



# IT9533

## Сгибание/разгибание рук

### Руководство пользователя

17J

**ВНИМАНИЕ!** Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

# Содержание

## ВНИМАНИЕ!

Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

Важные правила безопасности .....	3
Памятка .....	5
Схема сборки и перечень деталей .....	6
Руководство по значениям измерения .....	17
Инструкция по сборке .....	18
Сборка .....	19
Настройка оборудования .....	32
Памятка к упражнениям.....	33
График обслуживания .....	34
Общая информация по эксплуатации .....	35
Советы для силовых тренировок .....	36

Пожалуйста, осуществляйте сборку в соответствии с фактическим **весом**, имеющимся в комплекте!

# Важные правила безопасности

Перед тем, как начать программу любых тренировок, пройдите полное медицинское обследование. При использовании оборудования соблюдайте следующие меры предосторожности:

1. Прочитайте все инструкции перед использованием оборудования. Инструкции необходимы для Вашей собственной безопасности и безопасности оборудования.
2. Используйте оборудование только по назначению. Не используйте аксессуары и детали, не рекомендованные производителем, они могут стать причиной травм.
3. Используйте оборудование только на ровной поверхности, свободное пространство вокруг оборудования должно составлять не менее 0.5 метра. Не пользуйтесь оборудованием на улице.
4. Не разрешайте детям находиться рядом с оборудованием. Не разрешайте детям пользоваться оборудованием. Подростки могут пользоваться оборудованием под присмотром взрослых.
5. Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения. Не пытайтесь поднять вес больший, чем Вы можете контролировать. Если во время использования оборудования Вы почувствуете боль или другие симптомы, не продолжайте занятие, остановитесь, обратитесь к врачу.
6. Оборудование не предназначено для использования в медицинских целях.
7. Не пользуйтесь оборудованием, если оно не работает или повреждено. Избегайте попадания чего-либо в щели оборудования. Перед использованием всегда проверяйте оборудование и тросы. Убедитесь, что все ремни и тросы безопасны и находятся в рабочем состоянии. Поврежденные и изношенные тросы опасны и могут стать причиной травм. Периодически проверяйте тросы на степень изношенности. Избегайте попадания рук, иных конечностей, одежды и волос между подвижными частям.
8. Будьте осторожны, садясь и вставая с оборудования.
9. Надевайте подходящую для упражнений одежду и обувь, не надевайте свободную одежду.

# Важные правила безопасности

## Персональная безопасность при сборке

Прочтите каждый пункт инструкции и следуйте каждому шагу по порядку. Не пропускайте ни одного пункта. Если пропустите, Вы можете собрать оборудование неправильно и обнаружить, что повредили детали.

Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Расположите оборудование на достаточном расстоянии от стен или мебели для нормального функционирования. Оборудование спроектировано таким образом, чтобы Вы получили удовольствие от занятий. Следуя всем инструкциям и правилам безопасности, Вы проведете время с удовольствием и пользой для здоровья с нашим оборудованием.

## Пространство для тренировок и свободное пространство



## Технические характеристики

Класс: S

Максимальная грузоподъемность: 134 кг

Максимальный вес пользователя: 150 кг

Общая площадь, занимаемая оборудованием: 1225 \* 1300 мм

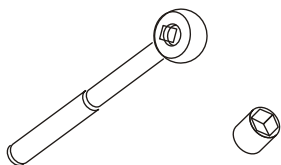
Вес оборудования: 132.5 кг

## Памятка

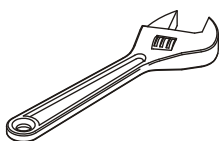
Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. Пожалуйста, проверьте наличие всех доставленных Вам деталей по всем перечням этого руководства. При заказе укажите артикул изделия и его описание. Используйте только наши компоненты для замены и обслуживания. Не делайте ничего, что может прекратить действие гарантии или травмировать Вас.

Оборудование спроектировано таким образом, чтобы Ваши упражнения были наиболее эффективны и приятны. После сборки проверьте оборудование и убедитесь, что оно правильно функционирует. Если обнаружили проблему, перечитайте инструкцию, определите, где была допущена ошибка во время сборки. Если у Вас не получается решить возникшую проблему, обратитесь к продавцу. При обращении имейте при себе артикул изделия и руководство пользователя. Когда все детали собраны, продолжите проверку.

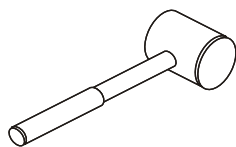
## Необходимые инструменты



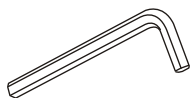
Гаечный ключ с храповиком и гнездо храповика



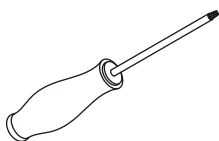
Раздвижной ключ



Резиновый молоток



Комплект ключей-шестигранников



Крестовая отвертка

# Схема сборки и перечень деталей

## Общий список

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	1	IT953301ASSY	Вторая рама для сиденья	1
2	3	IT953303ASSY	Опорная рама	1
3	4	IT953305ASSY	Вторая подвижная рама	1
4	6	IT95330600	Соединяющая рама	1
5	7	IT953307ASSY	Направляющий шкив	1
6	8	IT953308ASSY	Круглая рама	1
7	10	IT95331000	Трос	1
8	13	SD1000B3000ASSY	Съемная подкладка под основание	2
9	14	IT950301ASSY	Рама грузоблока	1
10	15	IT950121ASSY	Верхняя скоба	1
11	16	IT950122ASSY	Нижняя скоба	2
12	17	IT95012300	Задняя скоба	1
13	18	IT95014200	Верхняя плита	1
14	19	IT95331900	Крышка Ф69.6*16.1	2
15	20	IT95332000	Кольцо Ф72*6	2
16	21	IT95014400	Направляющая тяга Ф19*1242	2
17	22	IT95015100	Верхняя крышка	1
18	23	IT95015200	Экран с обучающим плакатом	1
19	24	IT95015500	Верхний задний защитный экран	1
20	25	IT801210300P11C	Подстаканник	1
21	26	IT95016000	Пластиковая заглушка	1
22	27	IT80033100	Пластина	1
23	28	SG500110400V5	Шкив 4.5"	3
24	29	IT93149300	Распорная втулка под грузоблок	2
25	30	IT95015300	Передний правый защитный экран	1
26	31	IT95055400	Передний левый защитный экран	1
27	32	IT95015600	Задний защитный экран	1
28	33	IT95033100	Верхняя подушка	1
29	34	IT95017600	Подушка для сиденья	1

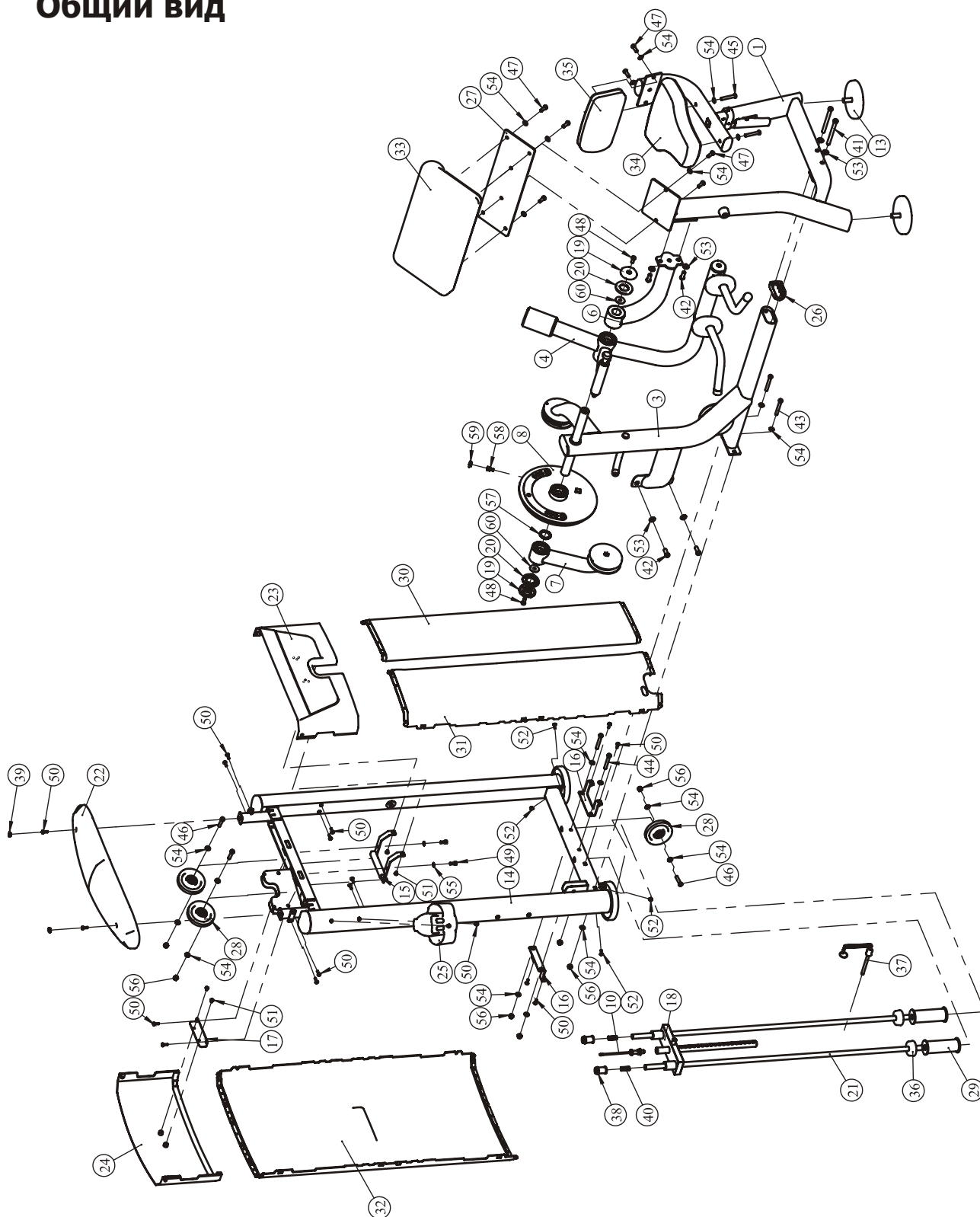
# Схема сборки и перечень деталей

## Общий список

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
30	35	IT95322000	Спинка	1
31	36	IT80023000	Резиновая накладка под грузоблок	2
32	37	IT90012000V1	Штыревой фиксатор с пружиной	1
33	38	IT95016100	Хомут, фиксирующий направляющую тягу Ф25*Ф19*45	2
34	39	IT95016500	Заглушка Ф16.5*6.88	2
35	40	HFOPT900-04A0602	Пружина	2
36	41	GB70BTM12*135DN18	Болт с цилиндрической головкой M12*135	2
37	42	GB70BTM12*30DN18	Болт с цилиндрической головкой M12*30	4
38	43	GB70BTM10*80DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*80	2
39	44	GB70BTM10*75DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*75	2
40	45	GB70BTM10*65DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*65	2
41	46	GB70BTM10*50DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*50	3
42	47	GB70BTM10*30DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*30	8
43	48	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*25	2
44	49	GB70M8*20N19	Болт с цилиндрической головкой M8*20	2
45	50	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*20	18
46	51	GB818M6*10DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*10	4
47	52	GB818M6*16DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*16	4
48	53	GB9512DN2	Плоская кольцевая прокладка Ф13*Ф24*2.5	6
49	54	GB9510DN2	Плоская кольцевая прокладка Ф11*Ф20*2	24
50	55	GB958DN2	Плоская кольцевая прокладка Ф9*Ф16*1.6	2
51	56	NM10DN2	Стягивающая гайка с нейлоном M10	7
52	57	RPL5301A4700	Кольцо Ф48*Ф36*3.2	1
53	58	HFOPT900-04A1400	Алюминиевая манжета	1
54	59	V22500	Заглушка	1
55	60	AC31001301V1	Большая плоская кольцевая прокладка Ф38*Ф10.5*2	2
56	61	NBS6DHS	Ключ-шестигранник S=6	1
57	62	NBS8DHS	Ключ-шестигранник S=8	1
58	63	LW200BS	Гаечный ключ Ф6*117	1
59	64	YHY	Смазочные материалы	1

# Схема сборки и перечень деталей

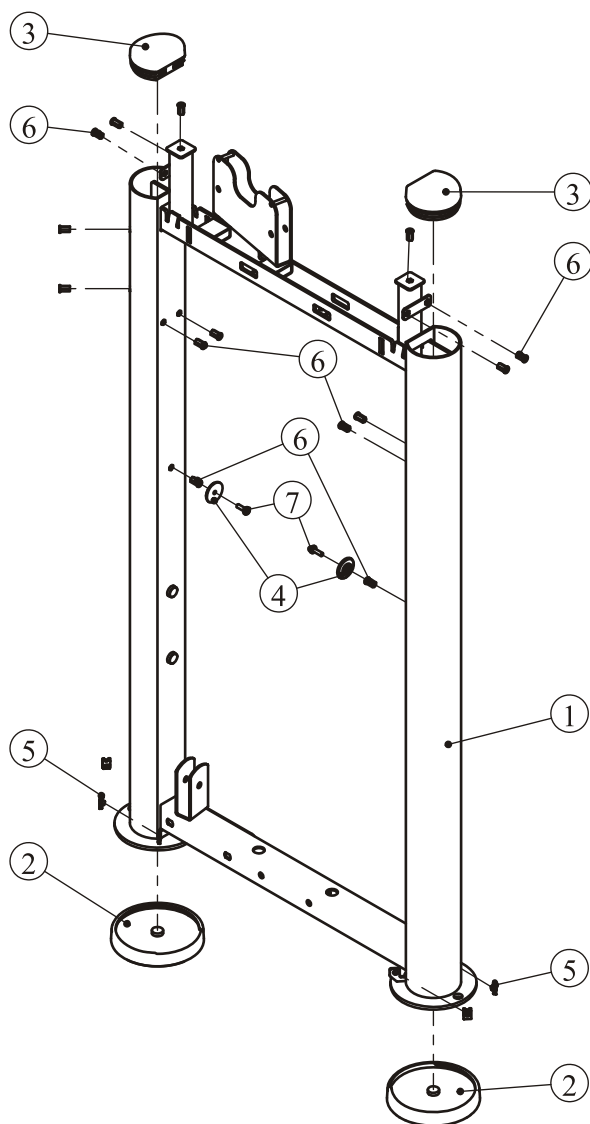
## Общий вид





# Схема сборки и перечень деталей

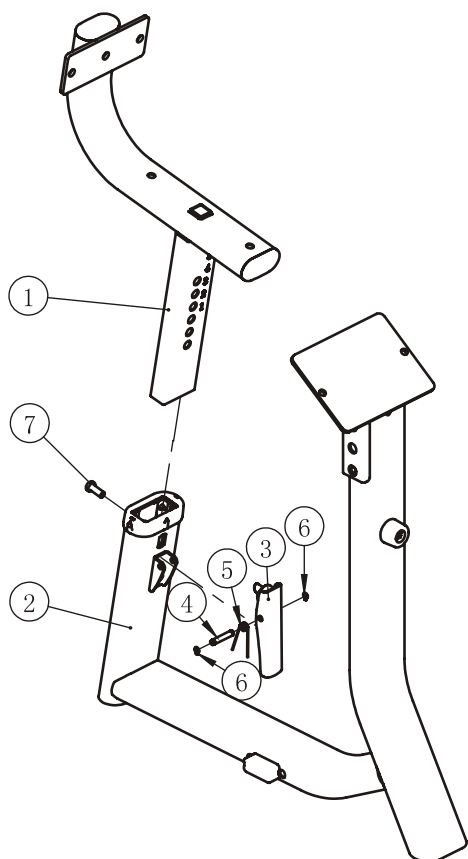
## Рама грузоблока



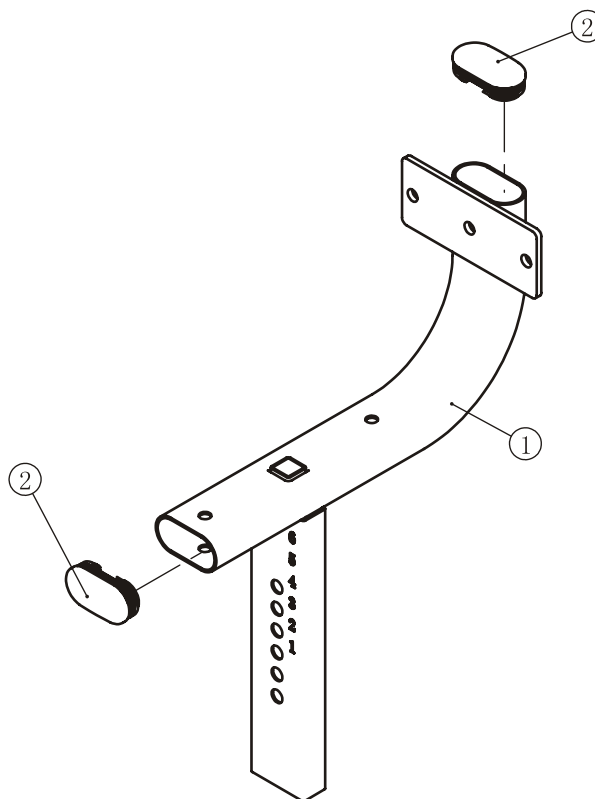
Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	14.1	IT95030100	Рама для грузоблока	1
2	14.2	IT95015700	Подкладка под основание	2
3	14.3	IT95015800	Заглушка Ф95*81.1	2
4	14.4	IT95015900	Пластмассовый фиксатор	2
5	14.5	AC32705800	U-образная гайка М6	4
6	14.6	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка-заклепка М6	14
7	14.7	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20	2

# Схема сборки и перечень деталей

## Вторая рама для сиденья



## Первая рама для сиденья



### Вторая рама для сиденья

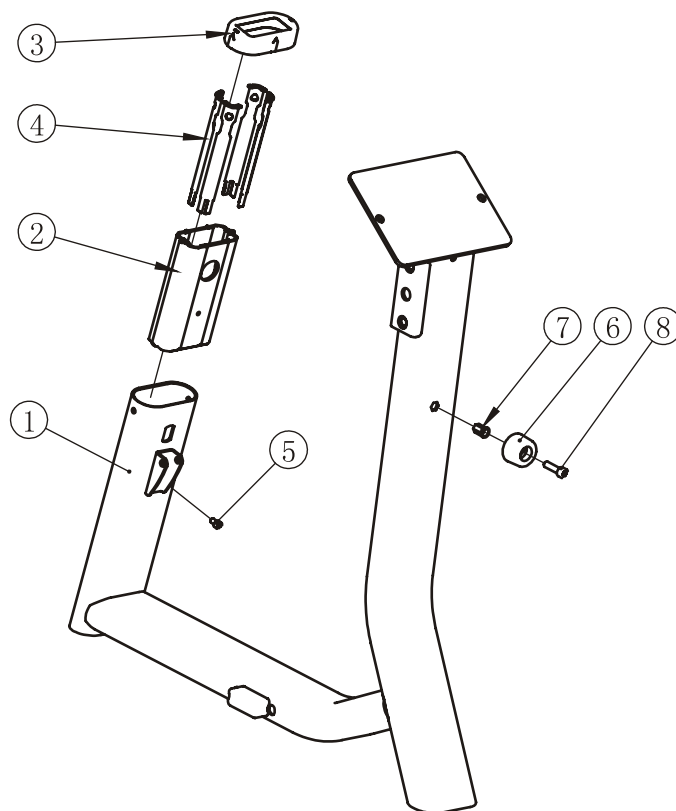
Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	1.1	IT95330100ASSY	Первая рама для сиденья	1
2	1.2	IT953302ASSY	Основная рама	1
3	1.3	IT95014500	Регулируемая опора	1
4	1.4	CWRVL0012200	Цилиндрический штифт	1
5	1.5	AXT3S5500	Торсионная пружина	1
6	1.6	GB894.18FH12	Стопорное кольцо для трубки Ф8	2
7	1.7	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*25	1

### Первая рама для сиденья

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	1.1.1	IT95330100	Рама для сиденья	1
2	1.1.2	026-01PL2565	Заглушка RT40*80*25	2

# Схема сборки и перечень деталей

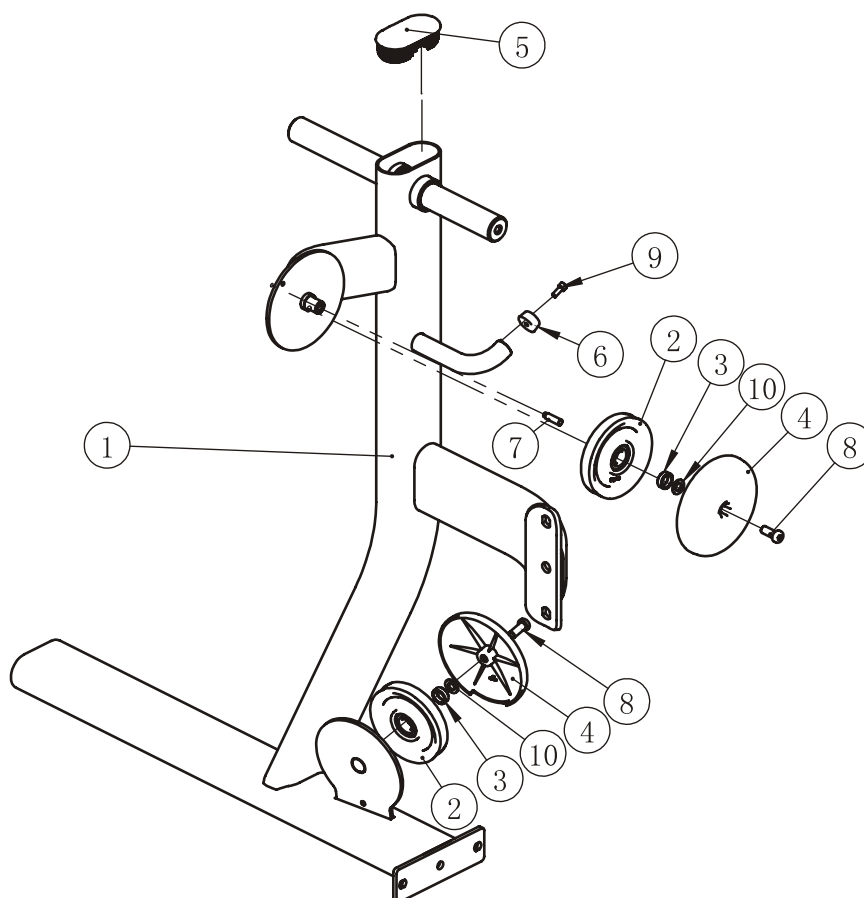
## Основная рама



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	1.2.1	IT95330200	Основная рама	1
2	1.2.2	IT95014300	Алюминиевая направляющая трубка	1
3	1.2.3	IT95016200	Пластмассовая заглушка	1
4	1.2.4	IT95016300	Пластмассовый уголок направляющей трубки	4
5	1.2.5	GB70M6*10N19	Болт с цилиндрической головкой M6*10	1
6	1.2.6	KFLPHS4400	Упор Ф40*25	1
7	1.2.7	GB17880.5M8*16.5DCS17	Гайка-заклепка M8	1
8	1.2.8	GB70M8*30*30DN20	Болт с цилиндрической головкой M8*30	1

# Схема сборки и перечень деталей

## Опорная рама



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	3.1	IT95330300	Опорная рама	1
2	3.2	IT95057800	Тонкий шкив 4.5"	2
3	3.3	FE97122100	Шкив-разделитель 1 Ф22*Ф17.5*7.5	2
4	3.4	IT95016400	Крышка шкива	2
5	3.5	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1
6	3.6	PBG10006	Упор Ф28*Ф25*13	1
7	3.7	FE97122300	Резьбовая втулка	1
8	3.8	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*25	2
9	3.9	GB70M6*15N19	Болт с цилиндрической головкой M6*15	1
10	3.10	GB9510DN2	Плоская кольцевая прокладка Ф11*Ф20*2	2

# Схема сборки и перечень деталей

## Вторая подвижная рама



## Первая подвижная рама

### Вторая подвижная рама

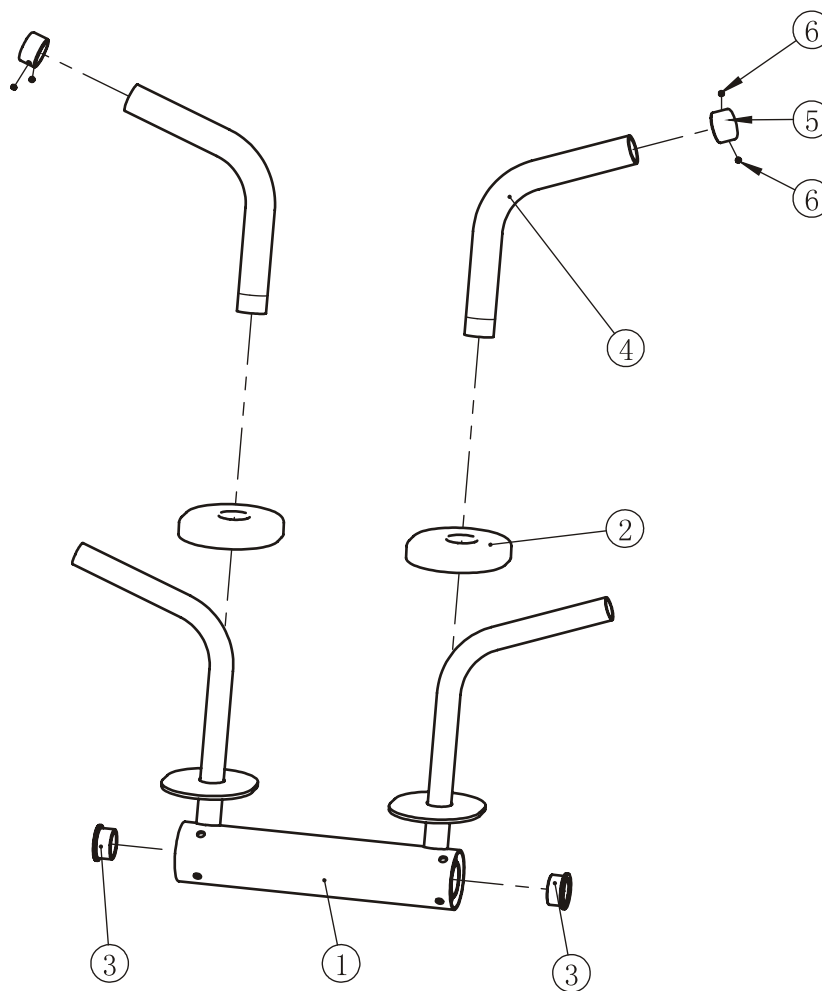
Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	4.1	IT95330400ASSY	Рукоятки	1
2	4.2	IT95330500ASSY	Первая подвижная рама	1
3	4.3	IT95121200	Уравновешивающий блок	1
4	4.4	CWRVL0033700	Ограничительное кольцо Ф38*Ф25.6*Р27*8	1
5	4.5	CWRVL0033800	Кольцо Ф38*Ф25.6*8	1
6	4.6	IT95062000	Заглушка	1
7	4.7	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой М10*25	1
8	4.8	PNLM8*25DN20	Болт с круглой головкой М8*25	2
9	4.9	GB958DN2	Плоская кольцевая прокладка Ф9*Ф16*1.6	2
10	4.10	GB938N19		2

### Первая подвижная рама

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	4.2.1	IT95330500	Подвижная рама	1
2	4.2.2	IT953309ASSY	Длинный штырь	1
3	4.2.3	F35635ZZNBK	Подшипник Ф35	2

# Схема сборки и перечень деталей

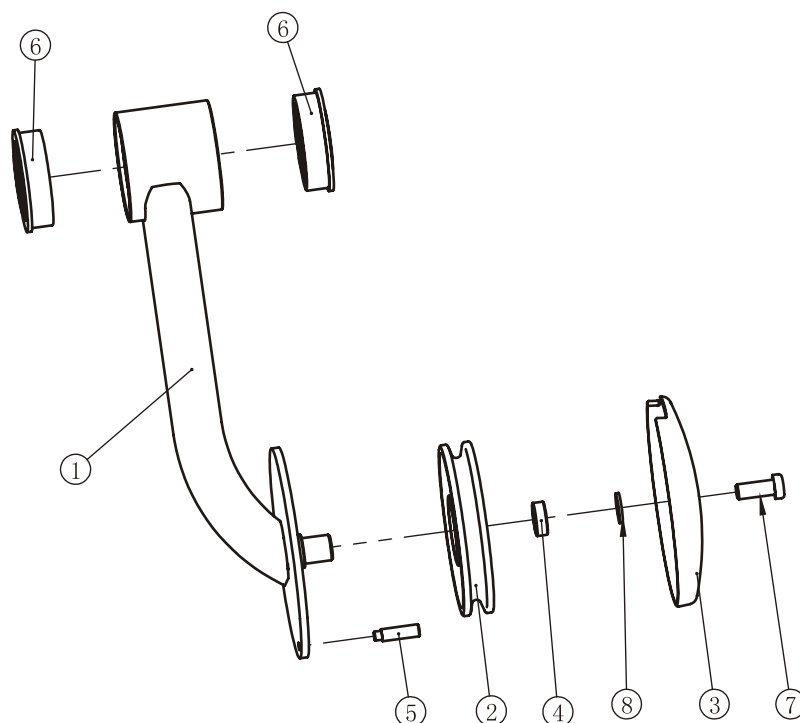
## Рукоятки



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	4.1.1	IT95330400	Рама	1
2	4.1.2	TVS700262800	Резиновая накладка	2
3	4.1.3	MFT-7003100	Втулка	2
4	4.1.4	FE97203100	Рукоятка STФ31*Ф24*305	2
5	4.1.5	V39600	Алюминиевый колпачок для рукоятки	2
6	4.1.6	YZGB7710-32*3.2N19	Установочный винт 10-32UNF*3.2	4

# Схема сборки и перечень деталей

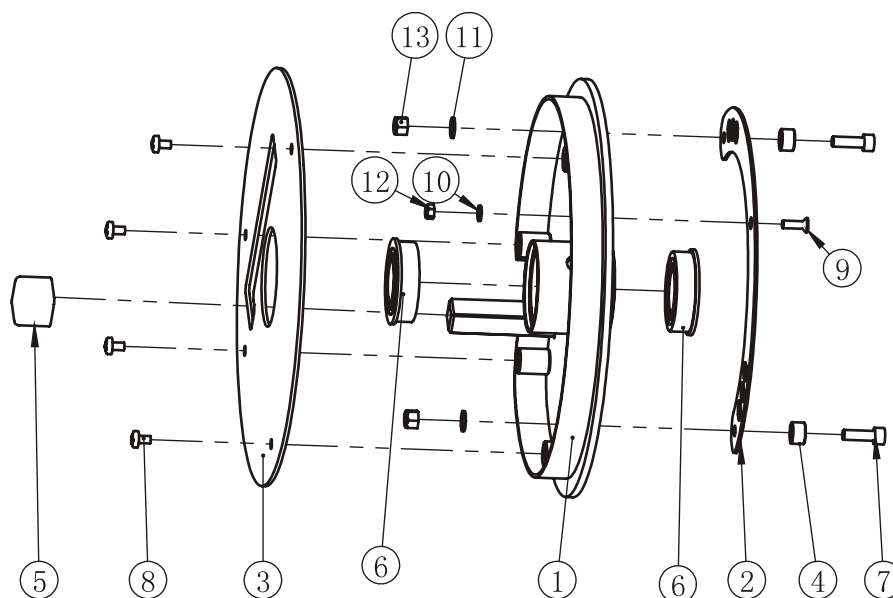
## Направляющий шкив



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	7.1	IT95330700	Направляющий шкив	1
2	7.2	IT95057800	Тонкий шкив 4.5"	1
3	7.3	IT95016400	Крышка шкива	1
4	7.4	FE97122100	Шкив-разделитель 1 Ф22*Ф17.5*7.5	1
5	7.5	FE97122300	Резьбовая втулка	1
6	7.6	F35635ZZNBK	Подшипник Ф35	2
7	7.7	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой М10*25	1
8	7.8	GB9510DN2	Плоская кольцевая прокладка Ф11*Ф20*2	1

# Схема сборки и перечень деталей

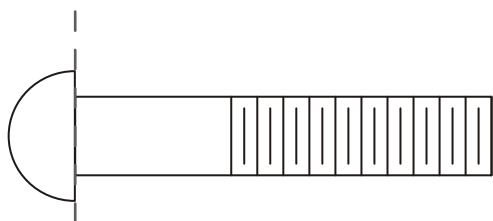
## Круглая рама



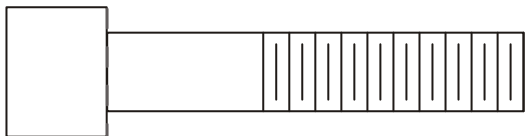
Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	8.1	IT95330800	Круглая рама	1
2	8.2	IT95331100	Подкладка	1
3	8.3	IT95331200	Круглая пластина	1
4	8.4	IN-S10111200	Резиновая манжета Ф17*10.5	2
5	8.5	FE97213100	Квадратная резиновая манжета	1
6	8.6	F35635ZZNBK	Подшипник Ф35	2
7	8.7	GB70M8*25DN20	Болт с цилиндрической головкой М8*25	2
8	8.8	GB818M6*10DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*10	4
9	8.9	CNLM6*20DN20	Болт с плоской головкой М6*20	1
10	8.10	GB956DN2	Плоская кольцевая прокладка Ф6.6*Ф12*1.6	1
11	8.11	GB958DN2	Плоская кольцевая прокладка Ф9*Ф16*1.6	2
12	8.12	NM6DN2	Стягивающая гайка с нейлоном М6	1
13	8.13	NM8DN2	Стягивающая гайка с нейлоном М8	2



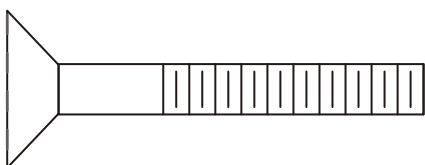
# Система измерения



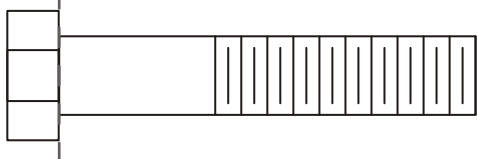
Болт с круглой головкой



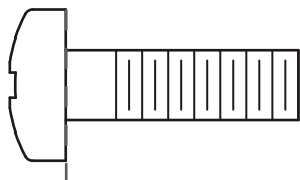
Болт с цилиндрической головкой



Болт с плоской головкой



Болт с головкой под шестигранник



Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой



Миллиметры



Дюймы

Диаметр болта (мм/дюйм)	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Момент затяжки (Н)	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Способ затяжки для взрослого мужчины	Усилиями только кисти	Усилиями кисти и предплечья	Усилиями всей руки	Усилиями руки и верхней части тела	С максималь- ным усилием

## Инструкция к сборке

Сборка оборудования у специалиста занимает 2 часа. Если Вы впервые собираете такое оборудование, рассчитывайте, что потратите больше времени. Настоятельно рекомендуем всё же обратиться к специалистам. Вы соберете оборудование быстрее, легче и безопаснее, если обратитесь за помощью к другому человеку, так как некоторые детали оборудования могут быть большими, тяжелыми или неудобными. Собирайте оборудование в чистой, светлой комнате без лишней мебели. Это позволит Вам свободно передвигаться вокруг оборудования, когда Вы монтируете детали, а также предотвратит возможные травмы при сборке.

### **ПРИМЕЧАНИЕ**

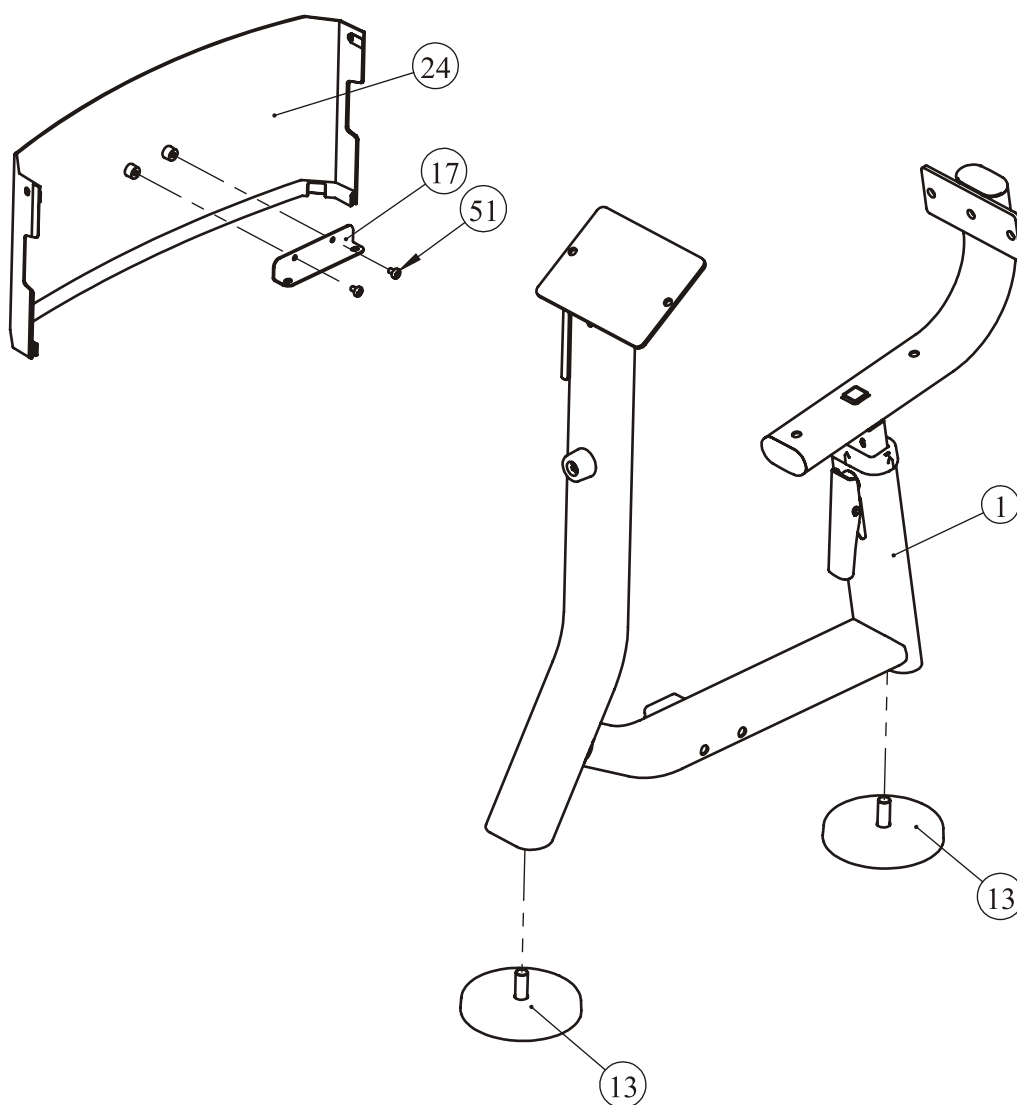
Важно правильно расположить и зафиксировать детали. Когда Вы фиксируете крепежные детали, убедитесь, что оставили достаточно места для подгонки. Не затягивайте их полностью, если этого не написано в инструкции. Будьте внимательны и собирайте детали в том порядке, в котором они указаны в инструкции.

# Сборка

## ШАГ 1

1. Присоедините две подкладки под основание (#13) ко второй раме для сиденья (#1).
2. Присоедините задний кронштейн (#17) к верхнему заднему защитному экрану (#24), используя:  
два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6\*10 (#51)

**Примечание: затяните болты.**



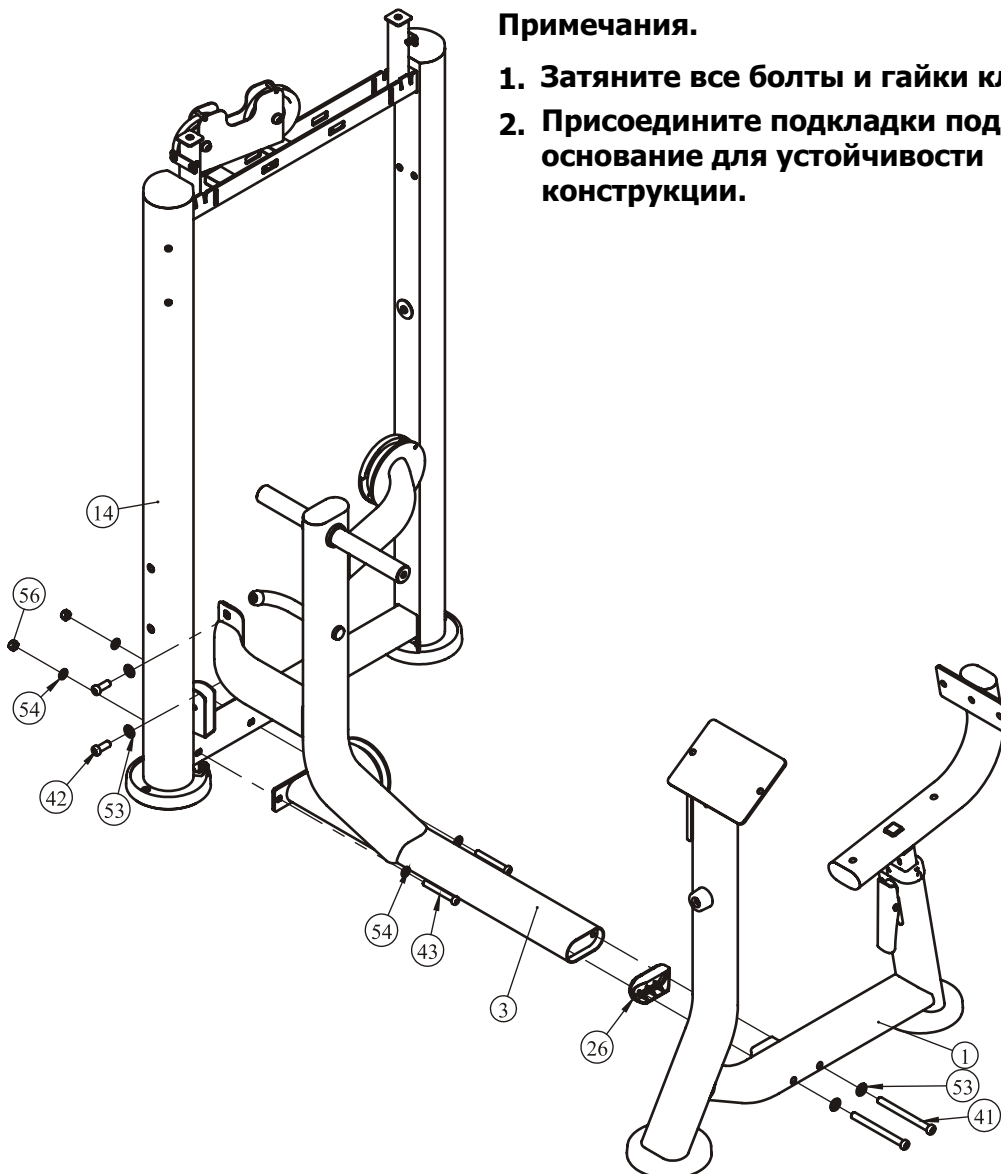
# Сборка

## ШАГ 2

1. Присоедините опорную раму (#3) к раме грузоблока (#14), используя:
  - два болта с цилиндрической головкой M12\*30 (#42)
  - два болта с цилиндрической головкой M10\*80 (#43)
  - четыре плоские кольцевые прокладки Ф11\*Ф20\*2 (#54)
  - две M10 стягивающие гайки (#56)
  - две плоские кольцевые прокладки Ф13\*Ф24\*2.5 (#53)
2. Присоедините вторую раму для сиденья (#1) к опорной раме (#3), используя:
  - одну пластиковую крышку (#26)
  - два болта с цилиндрической головкой M12\*135 (#41)
  - две плоские кольцевые прокладки Ф13\*Ф24\*2.5 (#53)

### Примечания.

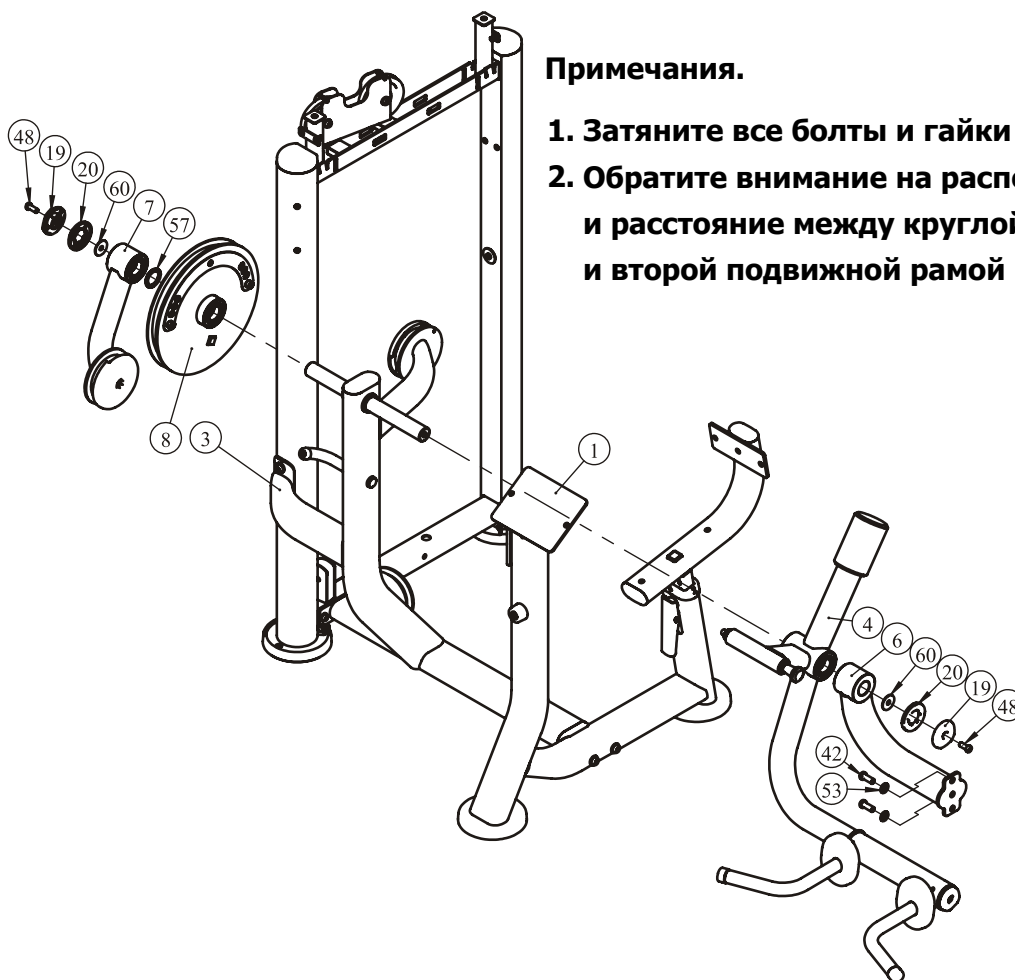
1. Затяните все болты и гайки ключом.
2. Присоедините подкладки под основание для устойчивости конструкции.



# Сборка

## ШАГ 3

1. Присоедините направляющий шкив (#7) и круглую раму (#8) к опорной раме (#3), используя:
  - одно кольцо Ф48\*Ф36\*3.2 (#57)
  - одну большую плоскую кольцевую прокладку (#60)
  - одну заглушку Ф69.6 (#19)
  - одно кольцо Ф72\*6 (#20)
  - один болт с цилиндрической головкой (#48)
2. Присоедините вторую подвижную раму (#4) и соединяющую раму (#6) к опорной раме (#3), используя:
  - одну большую плоскую кольцевую прокладку (#60)
  - одну заглушку Ф69.6 (#19)
  - одно кольцо Ф72\*6 (#20)
  - один болт с цилиндрической головкой (#48)
3. Присоедините соединяющую раму (#6) ко второй раме (#1), используя:
  - два болта с цилиндрической головкой М12\*30 (#42)
  - две плоские кольцевые прокладки Ф13\*Ф24\*2.5 (#53)



### Примечания.

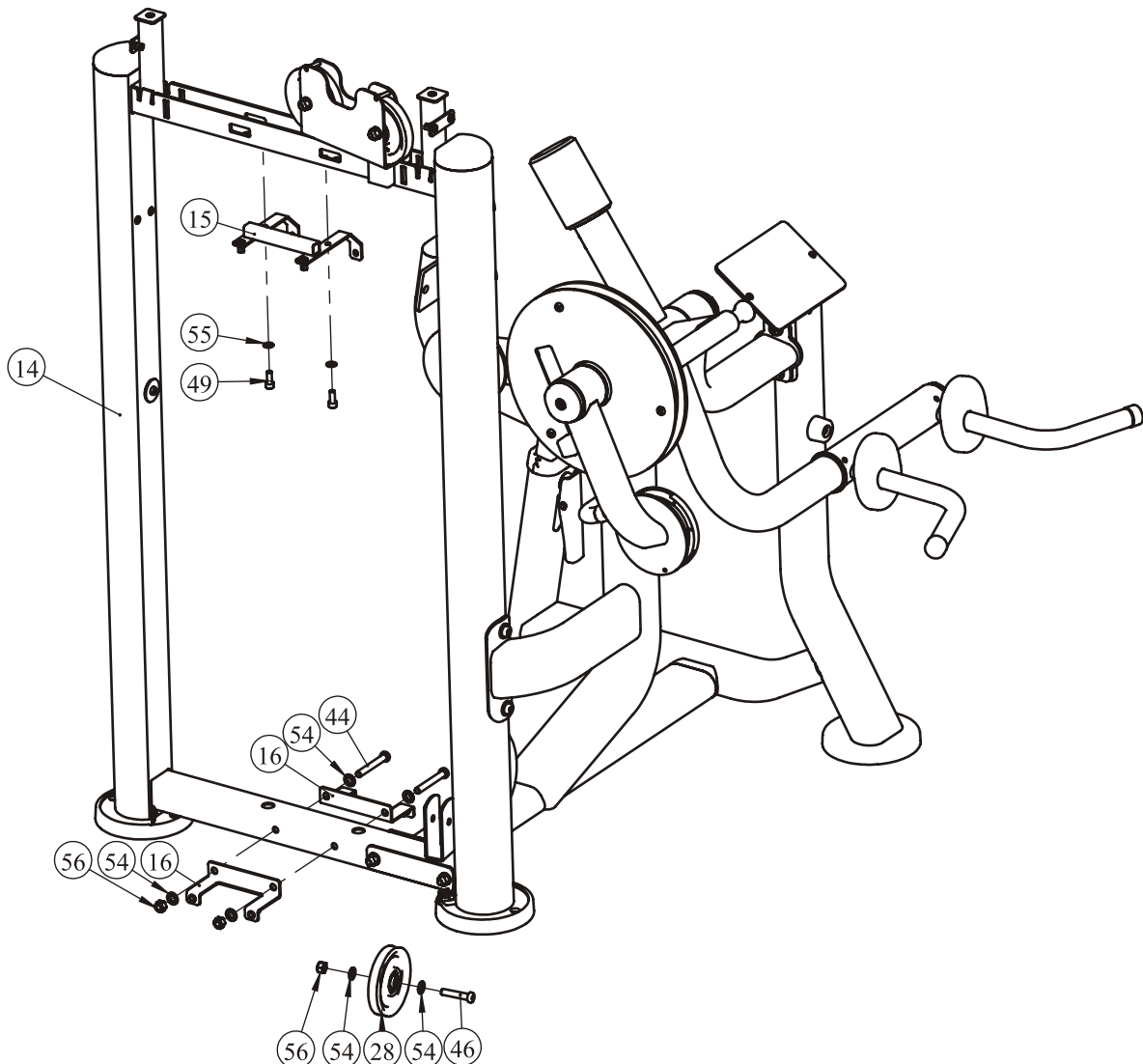
1. Затяните все болты и гайки ключом.
2. Обратите внимание на расположение и расстояние между круглой рамой (#8) и второй подвижной рамой (#4)

# Сборка

## ШАГ 4

1. Присоедините шкив 4.5" (#28) к раме грузоблока (#14), используя:
  - один болт с цилиндрической головкой M10\*50 (#46)
  - две плоские кольцевые прокладки Ф11\*Ф20\*2 (#54)
  - одну стягивающую гайку с нейлоном M10 (#56)
2. Присоедините верхний кронштейн (#15) и два нижних кронштейна (#16) к раме грузоблока (#14), используя:
  - два болта с цилиндрической головкой M8\*20 (#49)
  - две плоские кольцевые прокладки Ф9\*Ф16\*1.6 (#55)
  - два болта с цилиндрической головкой M10\*75 (#44)
  - четыре плоские кольцевые прокладки Ф11\*Ф20\*2 (#54)
  - две стягивающие гайки с нейлоном M10 (#56)

**Примечание: затяните все болты и гайки ключом.**

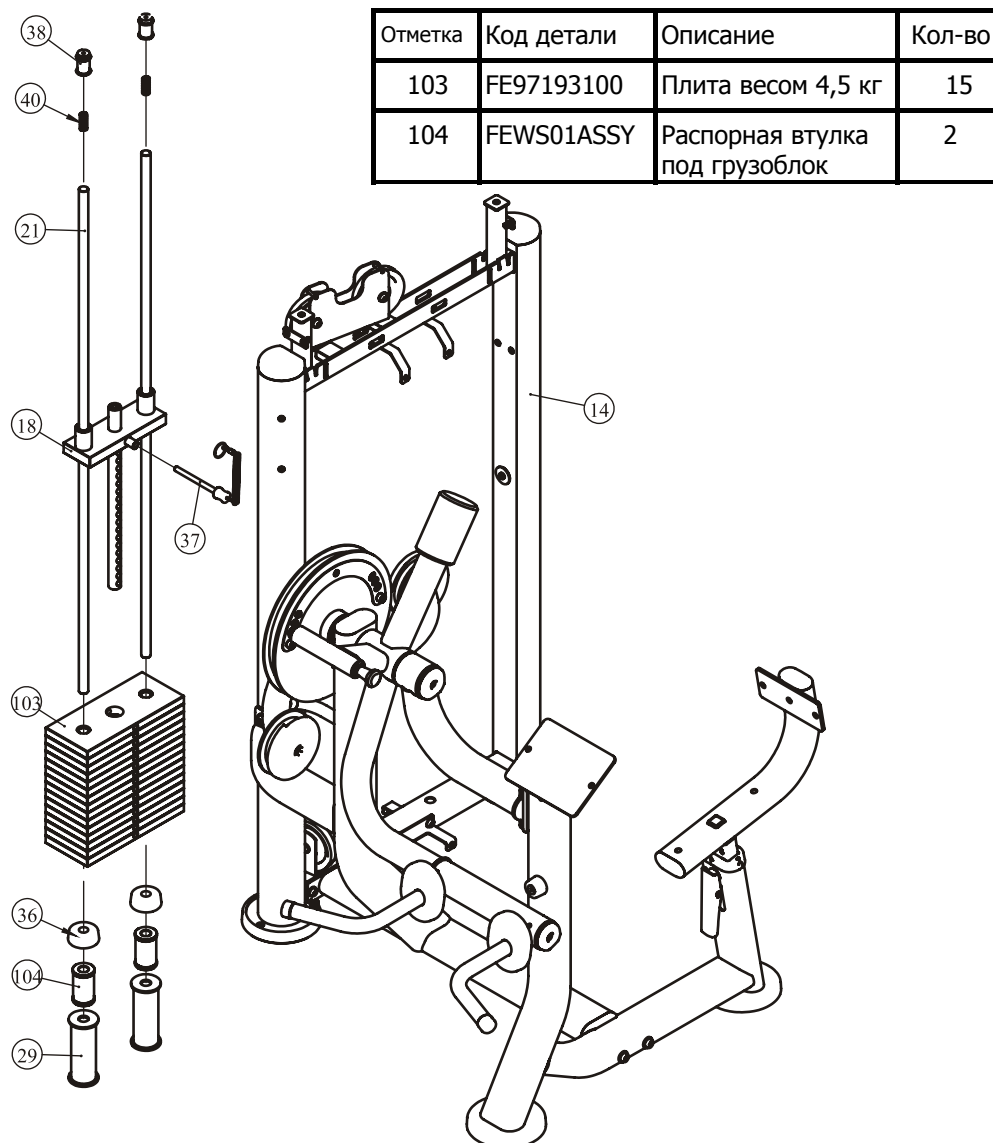


# Сборка

## ШАГ 5

### Инструкция по сборке для грузоблока весом 73 кг!

1. Присоедините:
  - две направляющие тяги  $\Phi 19 \times 1242$  (#21)
  - две распорные втулки под грузоблок (#29)
  - две резиновые накладки под грузоблок (#36)
  - пятнадцать плит весом по 4,5 кг (#103)
  - две распорные втулки под грузоблок (#101)
  - верхнюю плиту (#18)к раме грузоблока (#14), используя:
  - два хомута, фиксирующих направляющую тягу  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#38)
  - две пружины (#40)
2. Присоедините штыревой фиксатор с пружиной (#37) к верхней плите (#18).

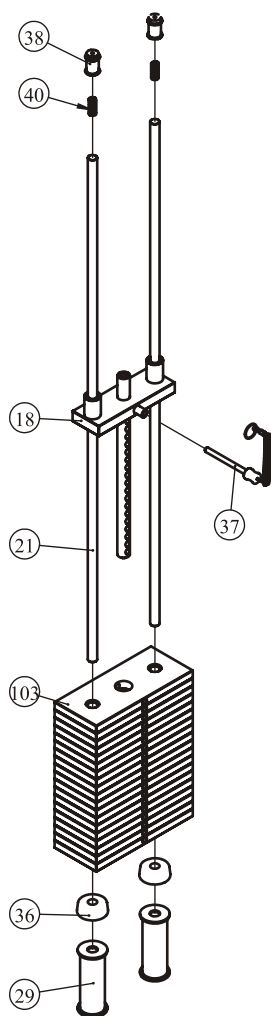


# Сборка

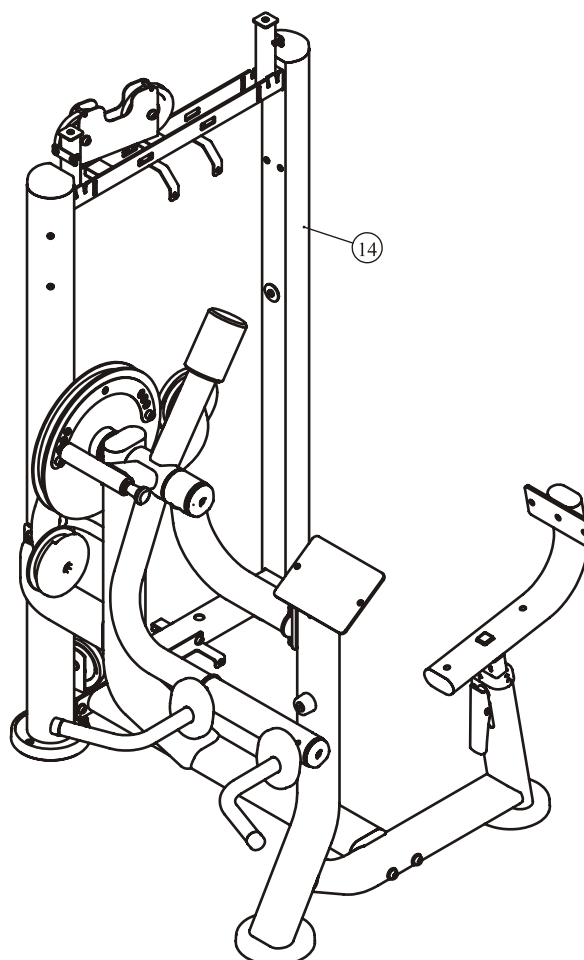
## ШАГ 5

### Инструкция по сборке для грузоблок весом 91 кг!

1. Присоедините:
  - две направляющие тяги Ф19\*1242 (#21)
  - две распорные втулки под грузоблок (#29)
  - две резиновые накладки под грузоблок (#36)
  - девятнадцать плит весом по 4,5 кг (#103)
  - верхнюю плиту (#18)к раме грузоблока (#14), используя:
  - два хомута, фиксирующих направляющую тягу Ф25\*Ф19\*45 (#38)
  - две пружины (#40)
2. Присоедините штыревой фиксатор с пружиной (#37) к верхней плите (#18).



Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
103	FE97193100	Плита весом 4,5 кг	19





# Сборка

## ШАГ 5

Инструкция по сборке для грузоблока **весом 107 кг!**

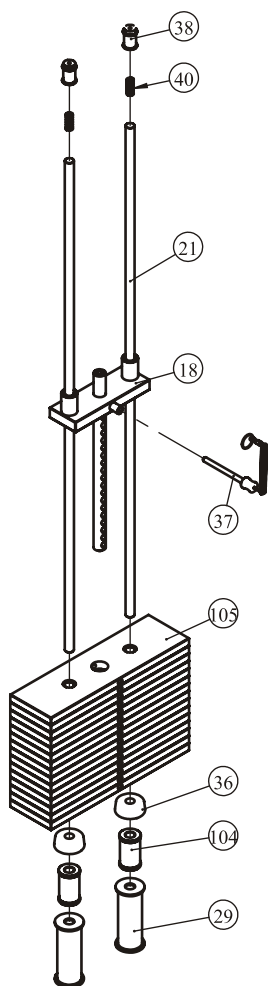
1. Присоедините:

- две направляющие тяги Ф19\*1242 (#21)
- две распорные втулки под грузоблок (#29)
- две резиновые накладки под грузоблок (#36)
- пятнадцать плит весом по 7 кг (#105)
- две распорные втулки под грузоблок (#101)
- верхнюю плиту (#18)

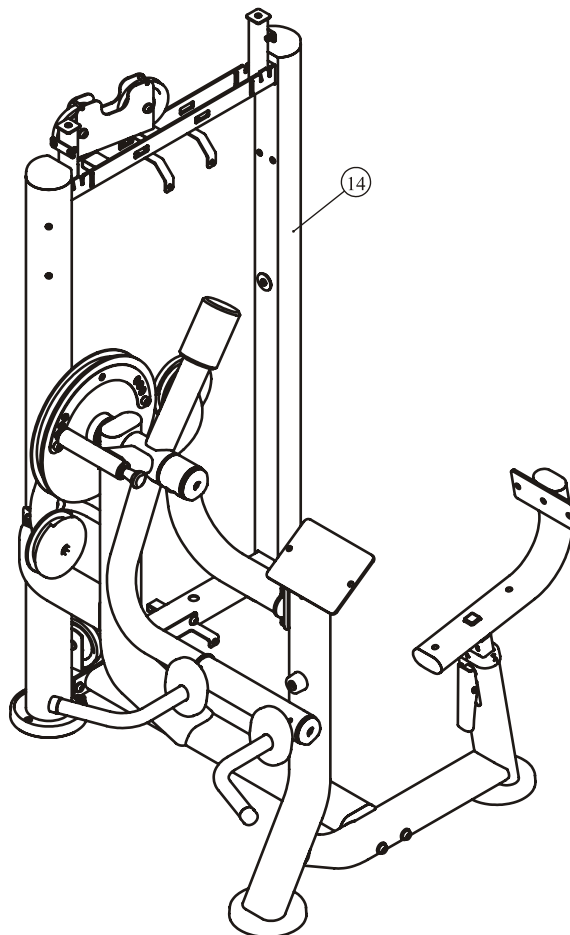
к раме грузоблока (#14), используя:

- два хомута, фиксирующих направляющую тягу Ф25\*Ф19\*45 (#38)
- две пружины (#40)

2. Присоедините штыревой фиксатор с пружиной (#37) к верхней плите (#18).



Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
105	FE97193200	Плита весом 7 кг	15
104	FEWS01ASSY	Распорная втулка под грузоблок	2

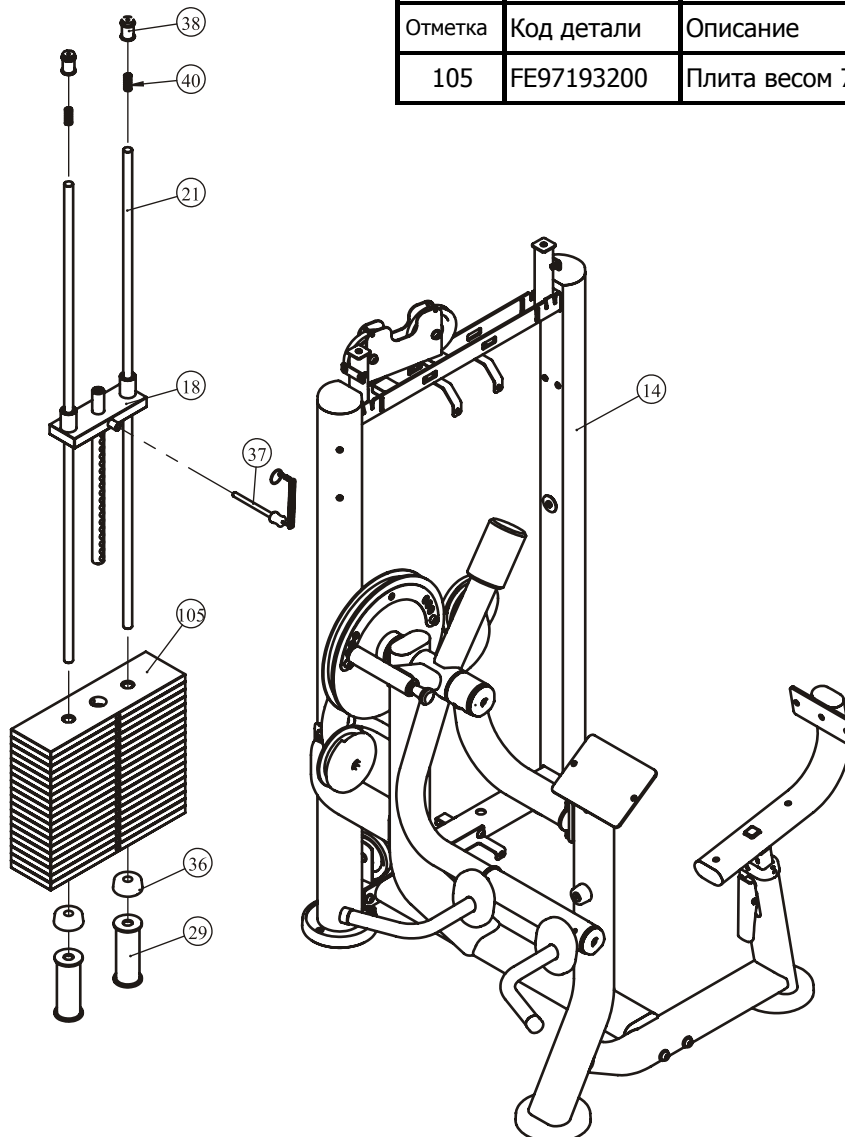


# Сборка

## ШАГ 5

### Инструкция по сборке для грузоблока весом 134 кг!

1. Присоедините:
  - две направляющие тяги  $\Phi 19 \times 1242$  (#21)
  - две распорные втулки под грузоблок (#29)
  - две резиновые накладки под грузоблок (#36)
  - девятнадцать плит весом по 7 кг (#105)
  - верхнюю плиту (#18)к раме грузоблока (#14), используя:
  - два хомута, фиксирующих направляющую тягу  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#38)
  - две пружины (#40)
2. Присоедините штыревой фиксатор с пружиной (#37) к верхней плите (#18).

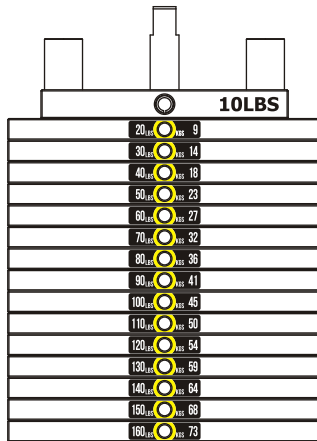


Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
105	FE97193200	Плита весом 7 кг	19

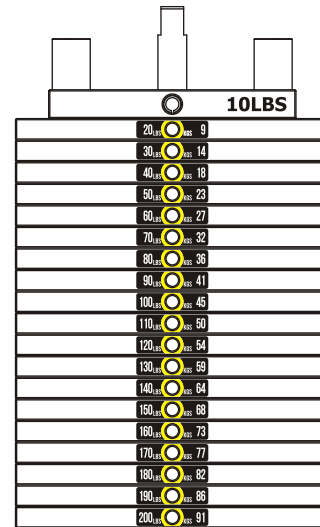
# Сборка

## Схема маркировки весовых плит

20 <sub>лбс</sub>	9 <sub>кг</sub>
30 <sub>лбс</sub>	14 <sub>кг</sub>
40 <sub>лбс</sub>	18 <sub>кг</sub>
50 <sub>лбс</sub>	23 <sub>кг</sub>
60 <sub>лбс</sub>	27 <sub>кг</sub>
70 <sub>лбс</sub>	32 <sub>кг</sub>
80 <sub>лбс</sub>	36 <sub>кг</sub>
90 <sub>лбс</sub>	41 <sub>кг</sub>
100 <sub>лбс</sub>	45 <sub>кг</sub>
110 <sub>лбс</sub>	50 <sub>кг</sub>
120 <sub>лбс</sub>	54 <sub>кг</sub>
130 <sub>лбс</sub>	59 <sub>кг</sub>
140 <sub>лбс</sub>	64 <sub>кг</sub>
150 <sub>лбс</sub>	68 <sub>кг</sub>
160 <sub>лбс</sub>	73 <sub>кг</sub>
170 <sub>лбс</sub>	77 <sub>кг</sub>
180 <sub>лбс</sub>	82 <sub>кг</sub>
190 <sub>лбс</sub>	86 <sub>кг</sub>
200 <sub>лбс</sub>	91 <sub>кг</sub>
210 <sub>лбс</sub>	95 <sub>кг</sub>
220 <sub>лбс</sub>	100 <sub>кг</sub>
230 <sub>лбс</sub>	104 <sub>кг</sub>

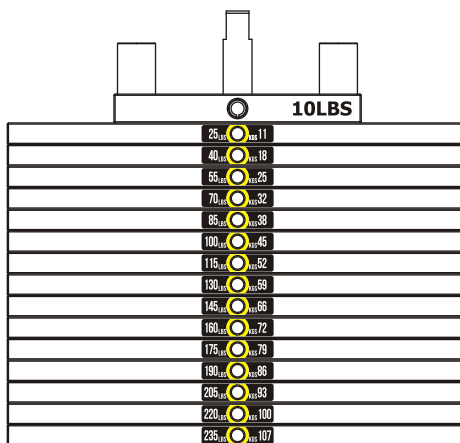


9 - 73 кг

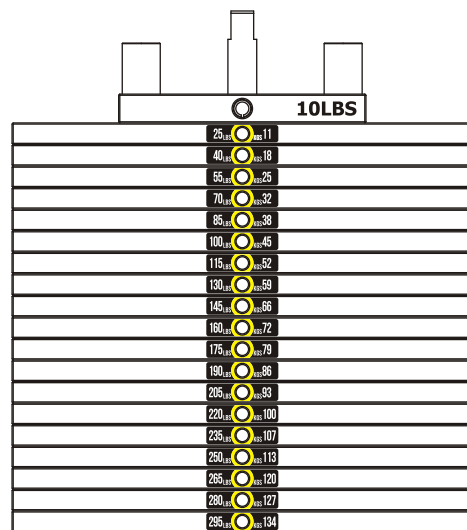


9 - 91 кг

25 <sub>лбс</sub>	11 <sub>кг</sub>
40 <sub>лбс</sub>	18 <sub>кг</sub>
55 <sub>лбс</sub>	25 <sub>кг</sub>
70 <sub>лбс</sub>	32 <sub>кг</sub>
85 <sub>лбс</sub>	38 <sub>кг</sub>
100 <sub>лбс</sub>	45 <sub>кг</sub>
115 <sub>лбс</sub>	52 <sub>кг</sub>
130 <sub>лбс</sub>	59 <sub>кг</sub>
145 <sub>лбс</sub>	66 <sub>кг</sub>
160 <sub>лбс</sub>	72 <sub>кг</sub>
175 <sub>лбс</sub>	79 <sub>кг</sub>
190 <sub>лбс</sub>	86 <sub>кг</sub>
205 <sub>лбс</sub>	93 <sub>кг</sub>
220 <sub>лбс</sub>	100 <sub>кг</sub>
235 <sub>лбс</sub>	107 <sub>кг</sub>
250 <sub>лбс</sub>	113 <sub>кг</sub>
265 <sub>лбс</sub>	120 <sub>кг</sub>
280 <sub>лбс</sub>	127 <sub>кг</sub>
295 <sub>лбс</sub>	134 <sub>кг</sub>
310 <sub>лбс</sub>	141 <sub>кг</sub>
325 <sub>лбс</sub>	147 <sub>кг</sub>



11 - 107 кг



11 - 134 кг

# Сборка

## ШАГ 6

1. Присоедините два шкива 4.5" (#28) к раме грузоблока (#14), используя:  
два болта с цилиндрической головкой M10\*50  
(#46) четыре плоские кольцевые прокладки  
Ф11\*Ф20\*2 (#54) две стягивающие гайки с  
нейлоном M10 (#56)
2. Присоедините трос (#10) к верхней плите (#18).
3. Присоедините трос (#10) к круглой раме (#8), используя:  
одну алюминиевую манжету (#58)
4. Присоедините заглушку (#59) к круглой раме (#8), используя:

**Примечание: затяните все болты и гайки ключом.**

## ШАГ 7

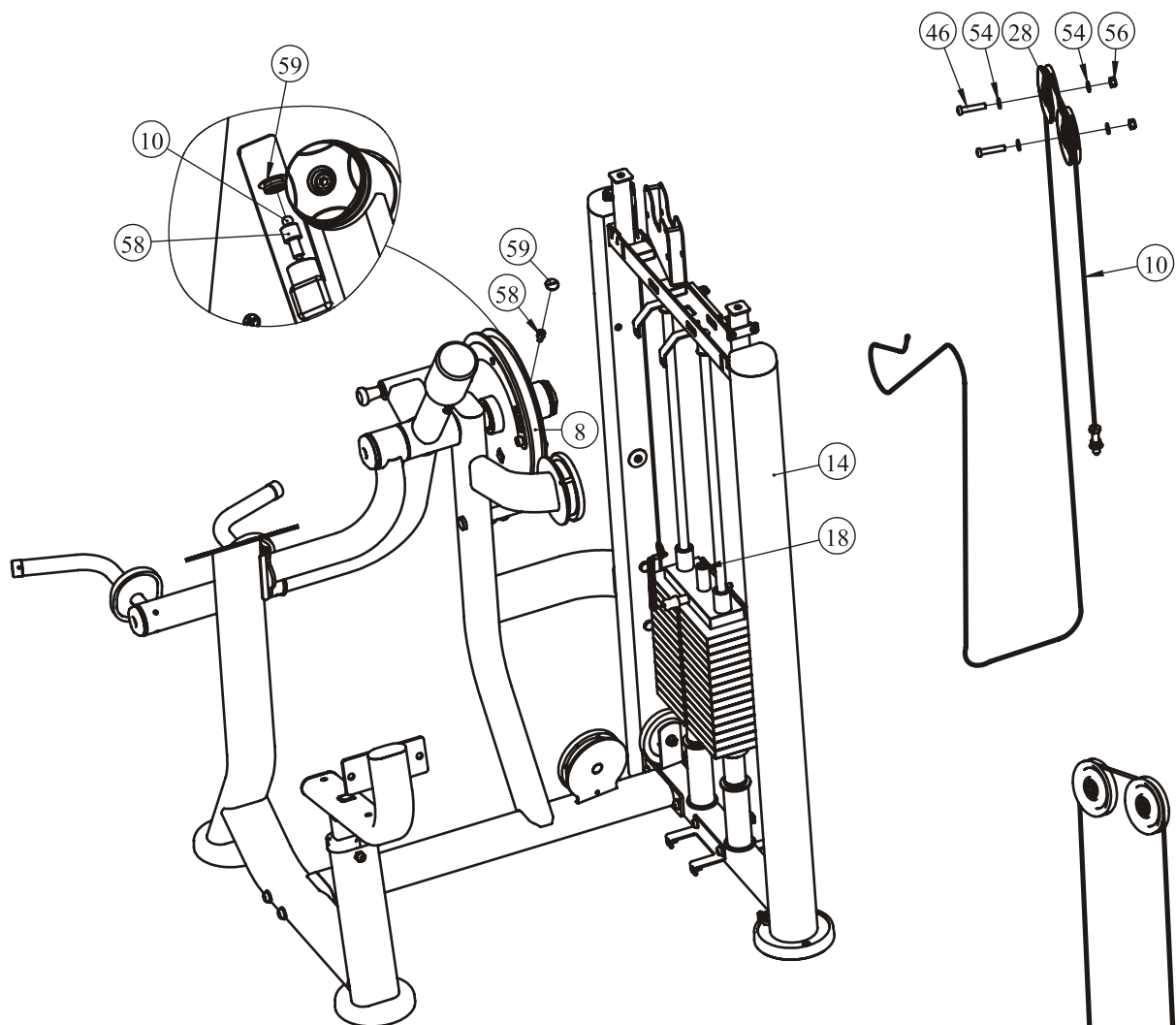
**Совет.** Протяните болты (8 шт.) в раму грузоблока и нижний кронштейн, не затягивайте болты, присоедините защитный экран с болтами, протянутыми через него. И только теперь затяните болты.

1. Присоедините правый передний защитный экран (#30) и левый передний экран (#31) к раме грузоблока (#14) и нижней скобе (#16), используя:  
четыре винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6\*20 (#50)  
два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6\*16 (#52)
2. Присоедините задний защитный экран (#32) к раме грузоблока (#14) и нижней скобе (#16), используя:  
четыре винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6\*20 (#50)  
два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6\*16 (#52)
3. Присоедините экран с обучающим плакатом (#23) к раме грузоблока (#14) и верхней скобе (#15), используя:  
два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6\*20 (#50)  
два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6\*10 (#51)
4. Присоедините верхний задний защитный экран (#24) к раме грузоблока (#14) и верхней скобе (#15), используя:  
четыре винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6\*20 (#50)
5. Присоедините верхнюю крышку (#22) к раме грузоблока (#14), используя:  
два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6\*20 (#50)  
две заглушки Ф16.5\*6.88 (#39)
6. Присоедините подстаканник (#25) к раме грузоблока (#14), используя:  
два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6\*20 (#50)

**Примечание: затяните болты.**

# Сборка

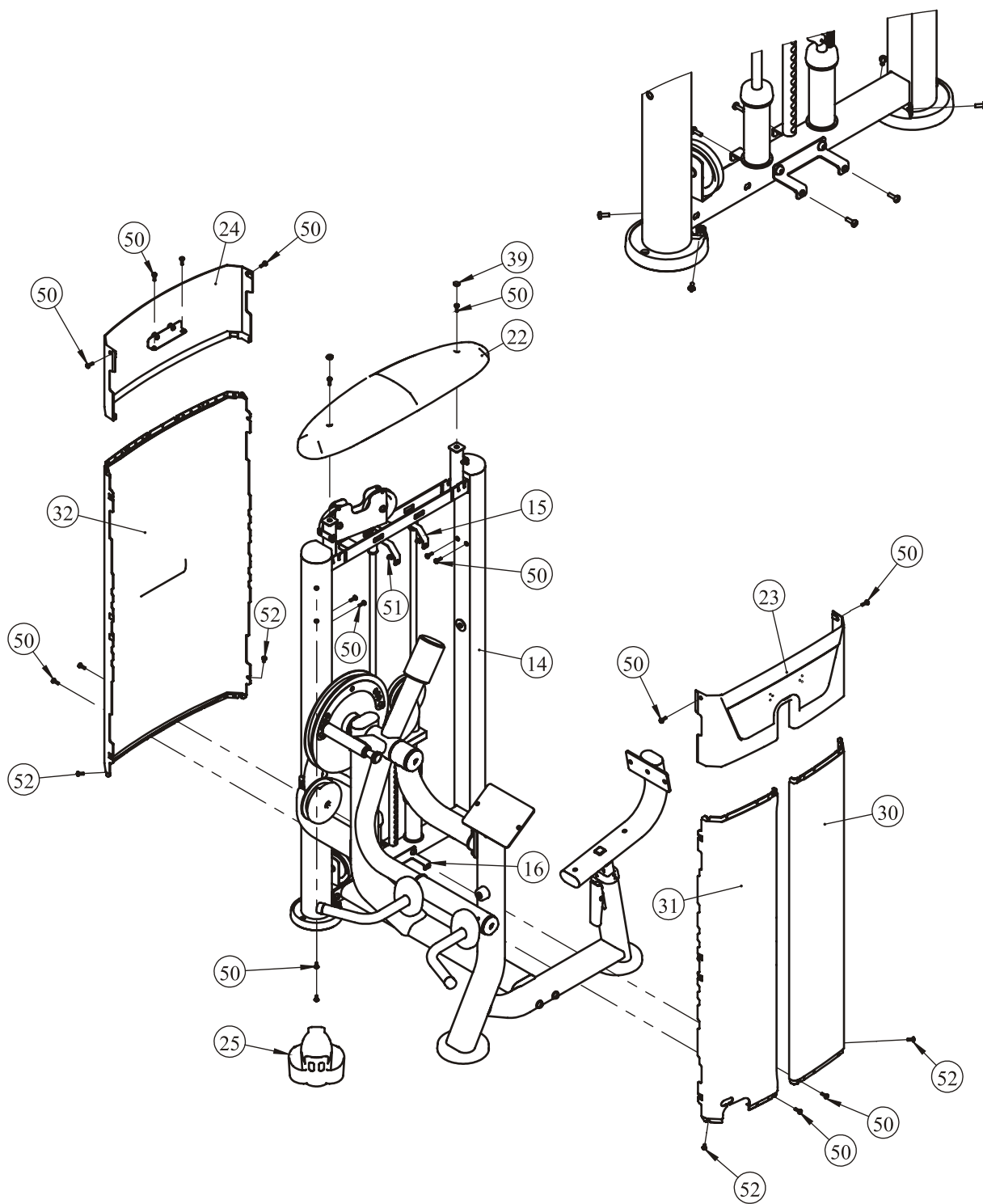
## ШАГ 6



Трос

# Сборка

## ШАГ 7

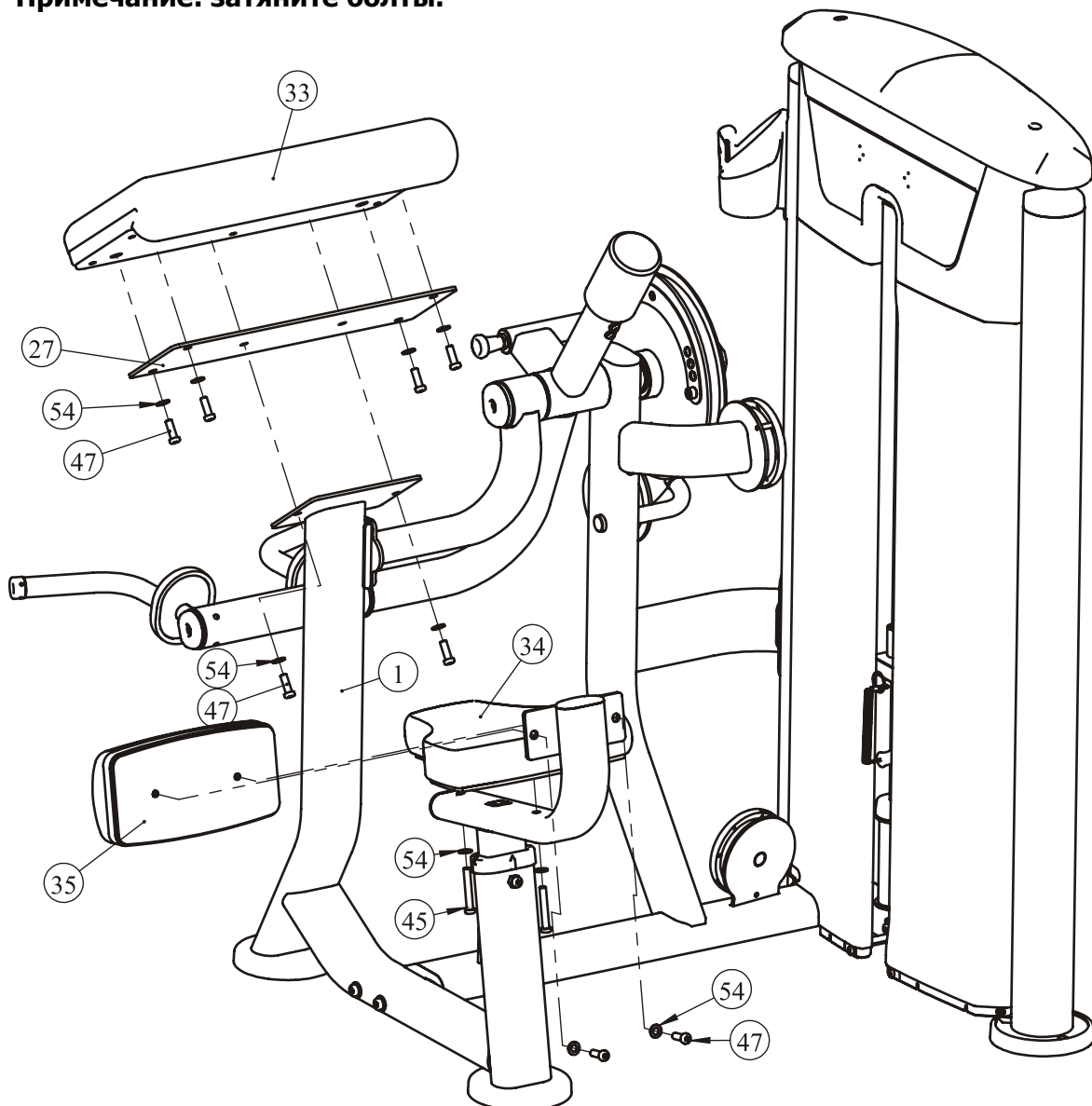


# Сборка

## ШАГ 8

1. Присоедините подушку сиденья (#34) ко второй раме (#1), используя:  
два болта с цилиндрической головкой (#45)  
две плоские кольцевые прокладки  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (#54)
2. Присоедините верхнюю подушку (#33) и пластину (#27) ко второй раме (#1), используя:  
шесть болтов с цилиндрической головкой M10\*30 (#47)  
шесть плоских кольцевых прокладок  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (#54)
3. Присоедините спинку (#35) ко второй раме (#1), используя:  
два болта с цилиндрической головкой M10\*30 (#47)  
две плоские кольцевые прокладки  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (#54)

**Примечание: затяните болты.**



# Настройка оборудования

## Регулировка сиденья

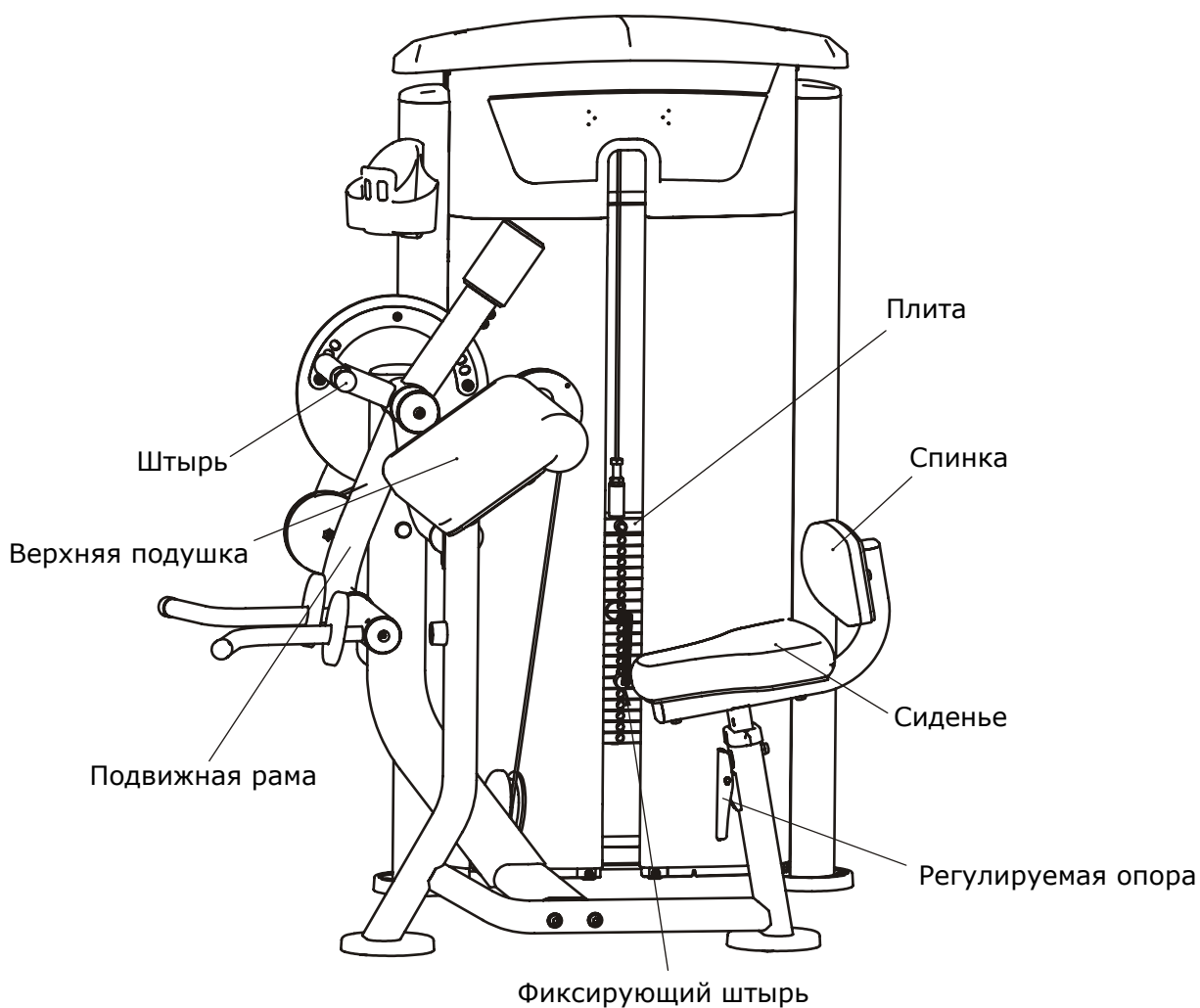
1. Надавите на регулируемую опору и установите сиденье в нужное положение.
2. Убедитесь, что фиксатор вставлен до упора.

## Регулировка уровня

1. Потяните фиксатор и отрегулируйте положение подвижной рамы.
2. Убедитесь, что фиксатор вставлен до упора.

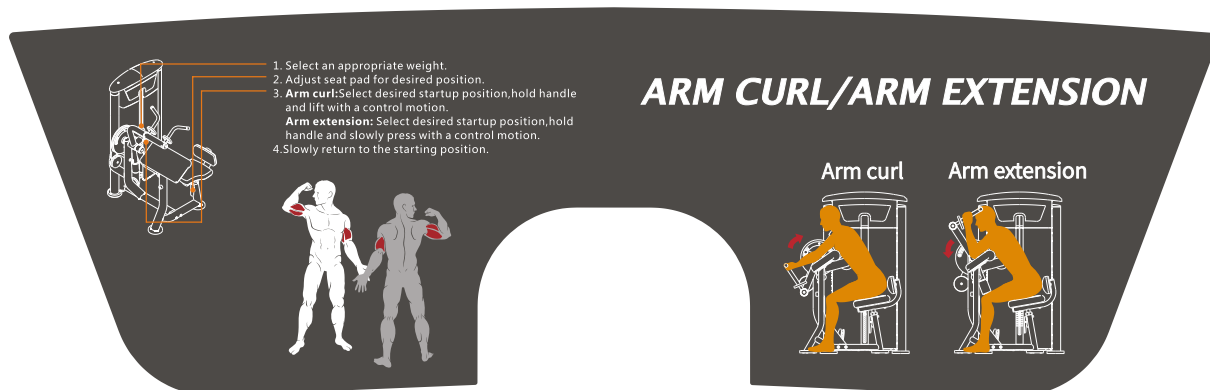
## Использование штыревого фиксатора с пружиной

1. Выберите необходимый вес и вставьте штыревой фиксатор в отверстие.
2. Убедитесь, что штыревой фиксатор вставлен до упора.





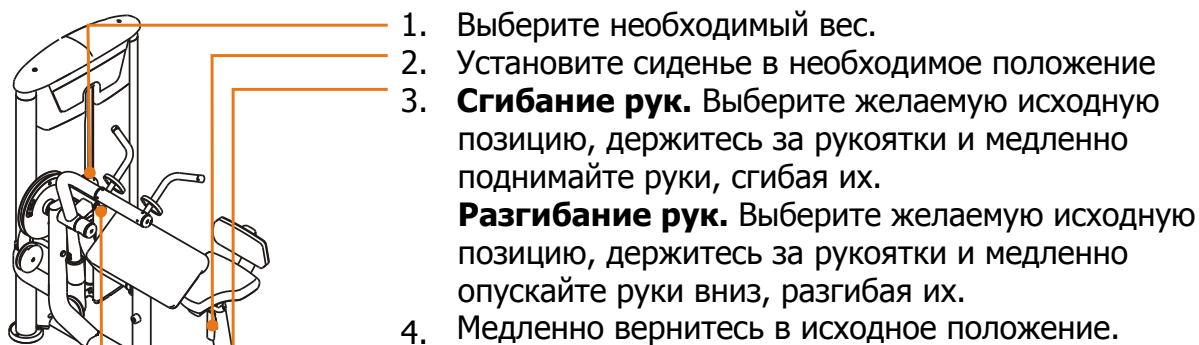
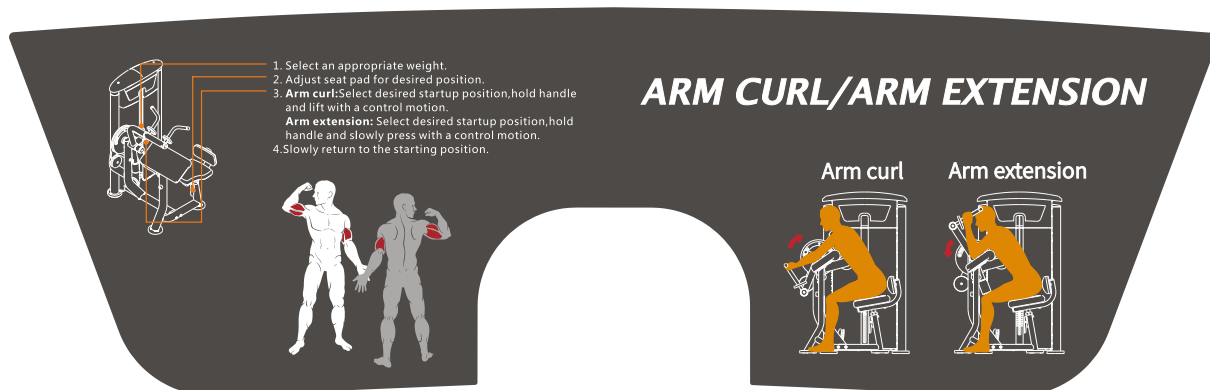
# Памятка к упражнениям



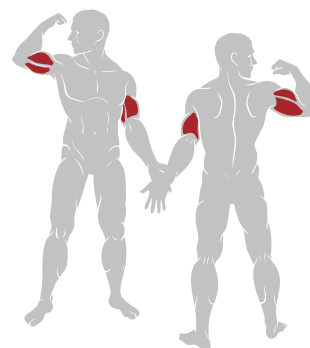
1. Select an appropriate weight.  
2. Adjust seat pad for desired position.  
3. **Arm curl:** Select desired startup position, hold handle and lift with a control motion.  
**Arm extension:** Select desired startup position, hold handle and slowly press with a control motion.  
4. Slowly return to the starting position.

## ARM CURL/ARM EXTENSION

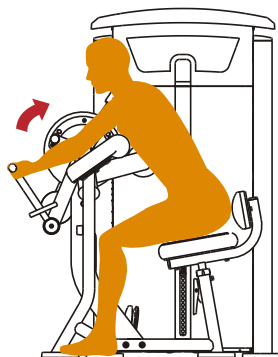
Arm curl      Arm extension



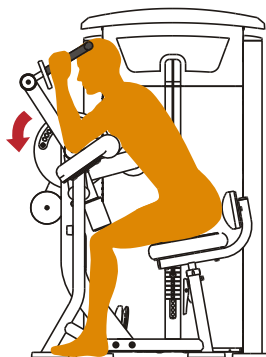
1. Выберите необходимый вес.  
2. Установите сиденье в необходимое положение.  
3. **Сгибание рук.** Выберите желаемую исходную позицию, держитесь за рукоятки и медленно поднимайте руки, сгибая их.  
**Разгибание рук.** Выберите желаемую исходную позицию, держитесь за рукоятки и медленно опускайте руки вниз, разгибая их.  
4. Медленно вернитесь в исходное положение.



**Сгибание рук**



**Разгибание рук**



## График обслуживания

ПРОЦЕДУРА	В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ	В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОЦЕДУРЫ						
Проверить: соединительные детали, шплинты, карабинные крючки, шарнирные соединения, фиксаторы для грузоблоков	КАЖДЫЙ ДЕНЬ	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ							
Почистить: обивка	КАЖДЫЙ ДЕНЬ	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ							
Проверить: тросы/ремни и их натяжение	КАЖДЫЙ ДЕНЬ	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ							
Проверить: грузоблоки и рукоятки	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ							
Проверить: все предупредительные надписи	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ							
Проверить: все гайки и болты, при необходимости затяните	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ							
Проверить: противоскользящие поверхности	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ							
Почистить и смазать: направляющие тяги - с помощью смазки на основе фторопласта (PTFE)	ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ							
Смазать: насадки, втулки, линейный подшипник	ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ							
Чистка и полировка воском: стеклянные поверхности	ОДИН РАЗ В ПОЛГОДА	ОДИН РАЗ В ГОД							
Разобрать и смазать: линейный подшипник	ОДИН РАЗ В ПОЛГОДА	ОДИН РАЗ В ГОД							
Заменить: тросы, ремни и соединительные детали	ОДИН РАЗ В ГОД	ОДИН РАЗ В ТРИ ГОДА							

*Оборудование может использоваться в тренажерных залах.  
При использовании оборудования в домашних условиях, пожалуйста,  
следуйте вышеизложенному графику обслуживания оборудования.*

# Общая информация по эксплуатации

## **Соединительные детали, шплинты, карабинные крючки, шарнирные соединения, фиксаторы для грузоблоков:**

- Проверьте все детали на наличие повреждений и степень износа.
- Проверьте натяжение и расположение пружины в карабинных крючках и шплинтах.
- Если пружина заедает или потеряла свою жесткость, замените ее немедленно.

## **Обивка:**

- Для поддержания чистоты и долговечности обивки, после каждой тренировки протирайте все подушки влажной тряпкой.
- Периодически используйте мягкий мыльный раствор или чистящее средство, подходящее для обивки из искусственной кожи, чтобы предотвратить ее высыхание и трещины. Избегайте использования любых абразивных чистящих средств или средств, не подходящих для искусственной кожи.
- Поврежденную или изношенную обивку заменяйте немедленно.
- Держите колющие и режущие вещи подальше от обивки.

## **Предупредительные надписи:**

- Ознакомьтесь и изучите все правила безопасности, а также всю информацию, указанную на этикетках.

## **Гайки и болты:**

- Проверьте, плотно ли затянуты гайки и болты, затяните, если необходимо.
- Периодически поджимайте все элементы для большей надежности конструкции.

## **Противоскользящие подкладки:**

- Эти подкладки разработаны, чтобы обеспечить безопасность и устойчивость основания, их необходимо заменить при первых признаках износа.

## **Ремни и тросы:**

- Мы используем ремни и тросы, соответствующие стандартам самого высокого качества.
- Проверьте ремни и тросы на наличие повреждений, трещин, износа и изменение цвета.
- В перерыве между тренировками осторожно прощупайте пальцами ремень или трос на наличие истончений и утолщений.
- Замените ремень или трос немедленно при первых признаках повреждения и износа. Не пользуйтесь оборудованием, пока не замените ремни/тросы.

## **Натяжной ремень и трос:**

- Проверьте все болты и крепежные детали во время работы ремней и тросов, чтобы убедиться, что они надежно затянуты.
- Проверьте натяжение троса и отрегулируйте, при необходимости.

## **Насадки, направляющие тяги:**

- Протрите элементы чистой тряпкой перед смазыванием.
- Смажьте насадки и направляющие тяги смазкой на силиконовой или фторопластовой основе.

## **Линейный подшипник:**

- Осторожно разберите подшипник, и протрите внутри пальцем, используя неплотную смазку (литиевую, масляную или другие смазочные материалы). Пальцем продавите смазочное вещество внутрь шаровой опоры и направляющих, повторяйте, пока они полностью не будут смазаны. Соберите детали обратно, сотрите лишнюю смазку.

**Используйте таблицу для своих записей.**

## Советы для силовых тренировок

Для выполнения базовых упражнений на Вашем оборудовании воспользуйтесь данным руководством. Чтобы достичь максимального результата и избежать возможных травм, обратитесь к профессиональному тренеру, он составит для Вас программу тренировок.

Перед тем, как начать любую программу тренировок, необходимо проконсультироваться с врачом.

Чтобы успешно выполнить программу тренировок, важно понимание базовых принципов силовых упражнений. Это нормально, что, купив оборудование, Вам хочется приступить к занятиям немедленно. Но сначала определите цель Ваших тренировок и объективно оцените свой уровень. Правильный выбор программы для тренировок до начала занятий станет значительным вкладом в Ваш будущий успех.

Хорошо разогрейте мышцы перед тем, как приступить к упражнениям с тяжелым весом. Мягкая растяжка, йога, бег трусцой, разминка и другие кардионагрузки могут помочь подготовить Ваше тело к более тяжелым нагрузкам и поднятию веса.

Перед упражнениями с тяжелым весом узнайте, как правильно их выполнять. Это поможет избежать травм и проработать правильную группу мышц.

Знайте свои возможности. Если Вы новичок в силовых тренировках или приступаете к упражнениям после длительного перерыва, начинайте постепенно и наращивайте силу в течение более длительного периода времени.

Обращайте внимание на свое дыхание. Правило номер один - выдыхайте, когда прикладываете усилие. Никогда не задерживайте дыхание.

