



IT9528

Сгибание/разгибание ног Руководство пользователя

17M

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	19
Инструкция по сборке	20
Сборка	21
Настройка оборудования	37
Памятка к упражнениям.....	38
График обслуживания	39
Общая информация по эксплуатации	40
Советы для силовых тренировок	41

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.

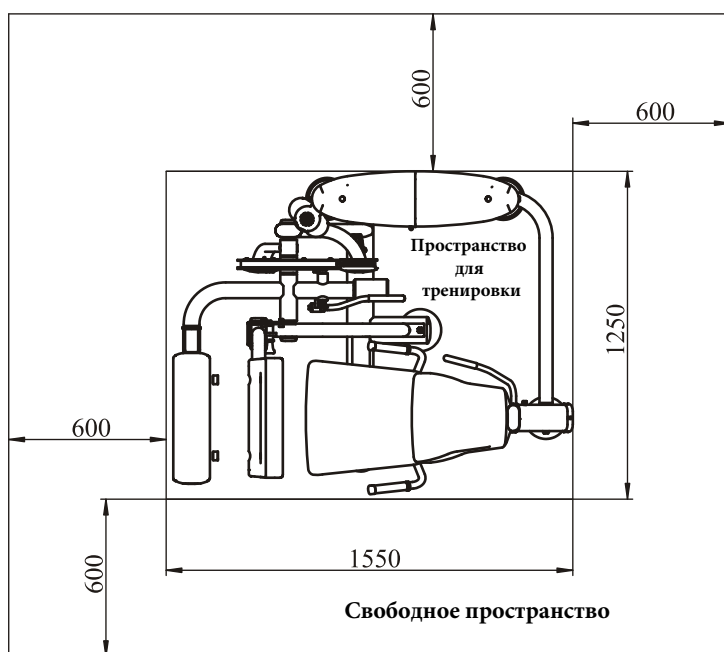
Важные правила безопасности

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: 1580 * 1320 мм

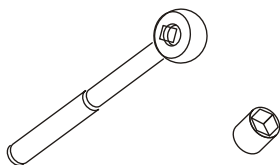
Вес оборудования: 171 кг

Памятка

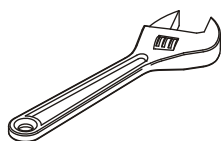
Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. Пожалуйста, проверьте наличие всех доставленных Вам деталей по всем перечням этого руководства. При заказе укажите артикул изделия и его описание. Используйте только наши компоненты для замены и обслуживания. Не делайте ничего, что может прекратить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

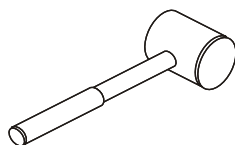
Необходимые инструменты



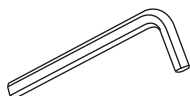
Гаечный ключ с храповиком и гнездо храповика



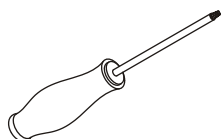
Раздвижной ключ



Резиновый молоток



Комплект ключей-шестигранников



Крестовая отвертка

Схема сборки и перечень деталей

Общий перечень

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	1	IT950501ASSY	Рама для грузоблока	1
2	2	IT950121ASSY	Верхняя скоба	1
3	3	IT950122ASSY	Нижняя скоба	2
4	4	IT95012300	Задняя скоба	1
5	5	IT95014200	Верхняя плита	1
6	6	IT95014400	Направляющая тяга Ф19*1242	2
7	7	IT95015100	Верхняя крышка	1
8	8	IT95015200	Экран с обучающим плакатом	1
9	9	IT95015500	Верхний задний защитный экран	1
10	10	IT801210300P11C	Подстаканник	1
11	11	IT952802ASSY	Основная рама	1
12	12	IT952803ASSY	Опорная рама	1
13	13	IT952804ASSY	Поддерживающая рама	1
14	14	IT952805ASSY	Подвижная рама LV2	1
15	15	IT952806ASSY	Рама для верхней подушки	1
16	16	IT952807ASSY	Рама для поролоновых валиков	1
17	17	IT952808ASSY	Круглая рама	1
18	18	IT952810ASSY	Направляющий шкив	1
19	19	IT950508ASSY	Рама для спинки	1
20	20	IT950509ASSY	Рукоятки	1
21	21	IT950510ASSY	Регулирующая ручка	1
22	22	IT95060300	Задняя соединяющая рама	1
23	23	IT93149300	Распорная втулка под грузоблок 300	2
24	24	IT95062400	Трубка	1
25	25	IT95281600	Трос	1
26	26	IT95016000	Пластиковая заглушка	2
27	27	SD1000B3000ASSY	Съемная подкладка под основание	3
28	28	SG500110400V5	Шкив 4.5"	4
29	29	IT950171ASSY	Подушка для спинки	1
30	30	IT95057600	Подушка для сиденья	1
31	31	IT95067600	Верхняя подушка	1
32	32	IE950528ASSY	Валик	1
33	33	IT95015300	Передний правый защитный экран	1
34	34	IT95055400	Передний левый защитный экран	1
35	35	IT95015600	Задний защитный экран	1

Схема сборки и перечень деталей

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
36	36	IT95067300V1	Корпус для верхней подушки	1
37	37	IT90012000V1	Штыревой фиксатор с пружиной	1
38	38	FS572400	Распорная втулка	2
39	39	FE97211900	Колпачок ф60	2
40	40	FE97212000	Кольцо ф62.5*5	1
41	41	IT80023000	Резиновая накладка под грузоблок	2
42	42	IT95016100	Хомут, фиксирующий направляющую тягу Ф25*Ф19*45	2
43	43	HFOPТ900-04A0602	Пружина	2
44	44	IT95016500	Заглушка Ф16.5*6.88	2
45	45	HFOPТ900-04A1400	Алюминиевая манжета	1
46	46	V22500	Заглушка	1
47	47	IT95062000	Колпачок	3
48	48	GB818M6*10DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*10	4
49	49	GB818M6*16DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*16	4
50	50	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20	20
51	51	GB70M8*20N19	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М8*20	3
52	52	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*25	11
53	53	GB70BTM10*30DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*30	11
54	54	GB70BTM10*50DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*50	4
55	55	GB70BTM10*75DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*75	2
56	56	GB70BTM10*80DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*80	4
57	57	GB70BTM10*130DN18	Болт с цилиндрической головкой М10*130	2
58	58	GB70BTM12*30DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М12*30	2
59	59	GB70BTM12*120DN18	Болт с цилиндрической головкой М12*105	4
60	60	DQ8DS2B	Плоская кольцевая прокладка ф9*ф28*2	1
61	61	GB958DN2	Плоская кольцевая прокладка ф9*ф16*1.6	2
62	62	GB9510DN2	Плоская кольцевая прокладка ф11*ф20*2	34
63	63	GB9512DN2	Плоская кольцевая прокладка ф13*ф24*2.5	6
64	64	NM10DN2	Стягивающая гайка с нейлоном М10	10
65	65	GB894.130FH12	Стопорное кольцо для трубки ф30	1
66	66	NBS6DHS	Ключ-шестигранник S=6	1
67	67	NBS8DHS	Ключ-шестигранник S=8	1
68	68	LW200BS	Гаечный ключ ф6*117	1
69	69	YHY	Смазочные материалы	1

Схема сборки и перечень деталей

Общая схема

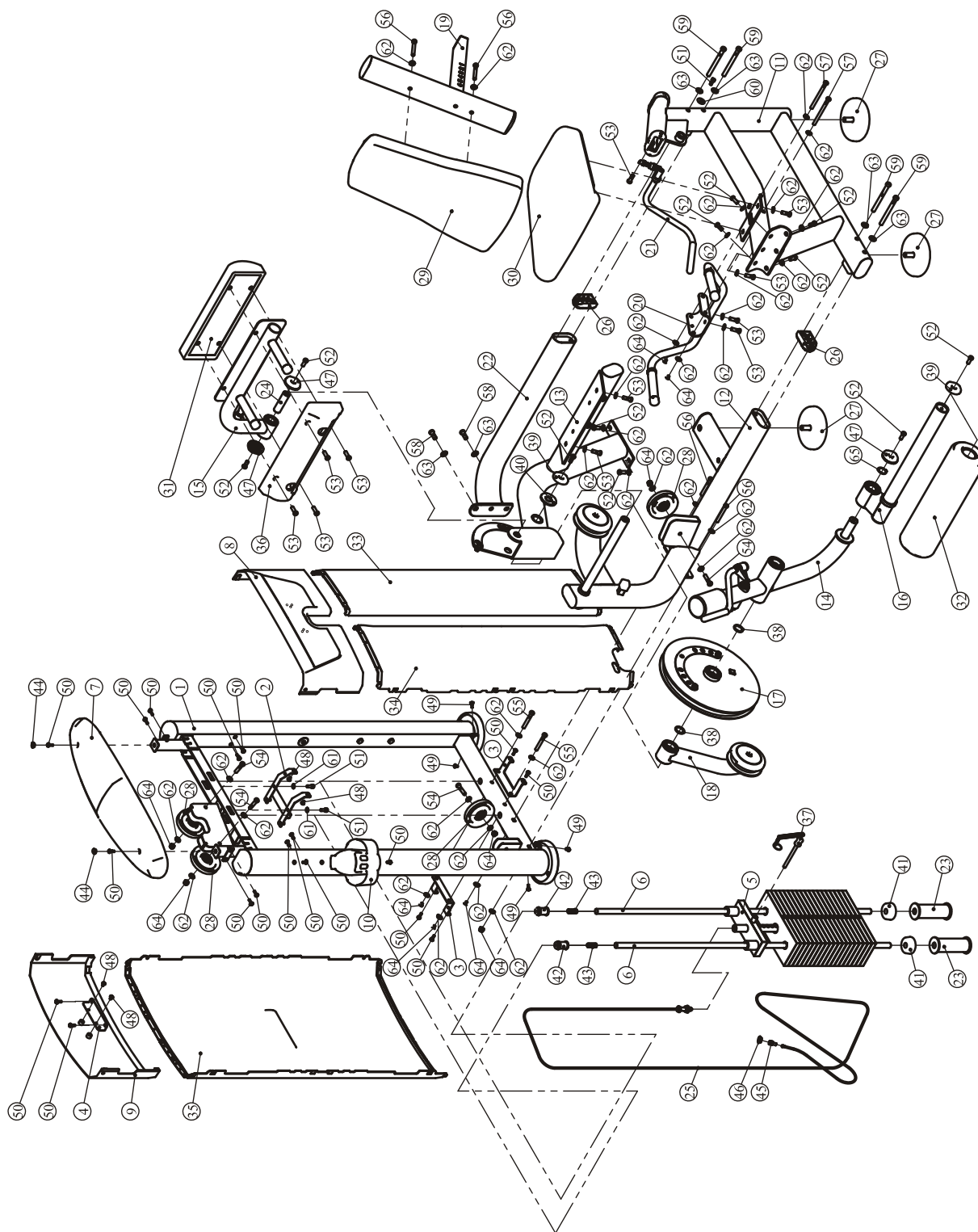
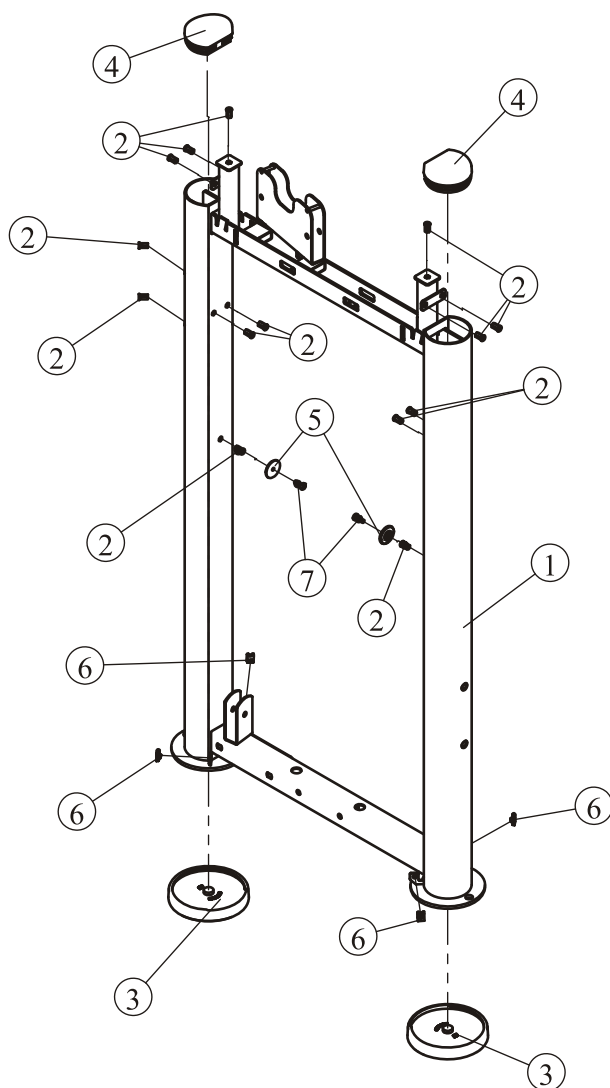


Схема сборки и перечень деталей

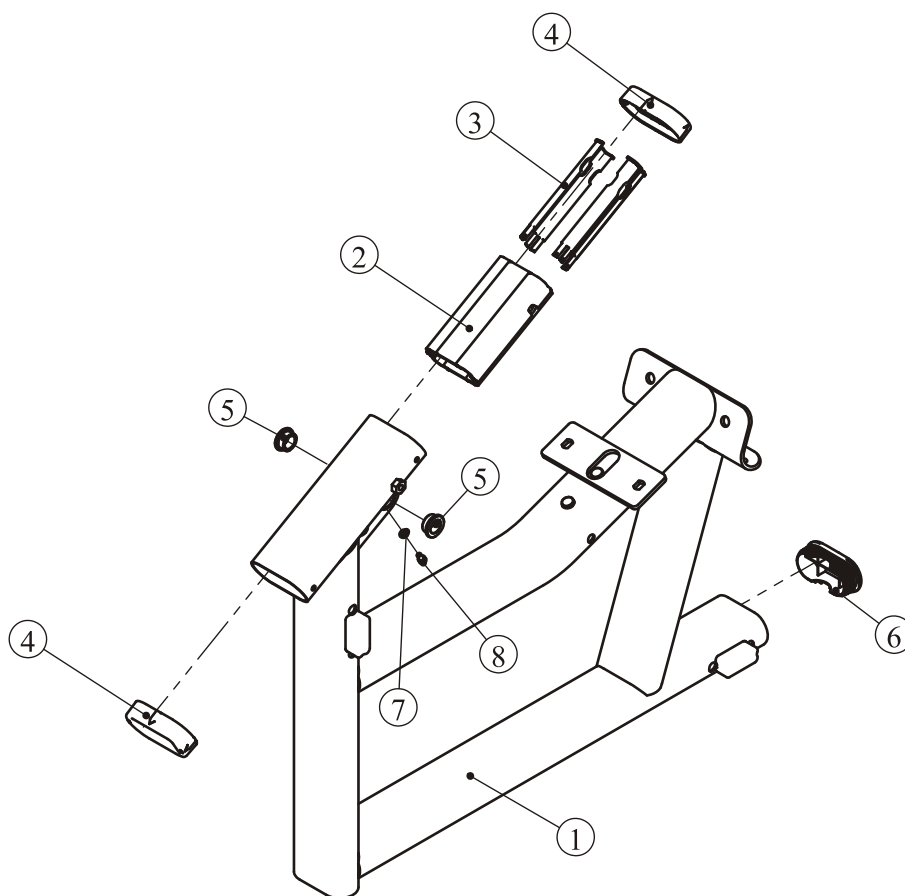
Рама для грузоблока



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	1.1	IT95050100	Рама для грузоблока	1
2	1.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка-заклепка М6	14
3	1.3	IT95015700	Подкладка под основание	2
4	1.4	IT95015800	Заглушка ф95*81.1	2
5	1.5	IT95015900	Пластмассовый фиксатор	2
6	1.6	AC32705800	U-образная гайка М6	4
7	1.7	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20	2

Схема сборки и перечень деталей

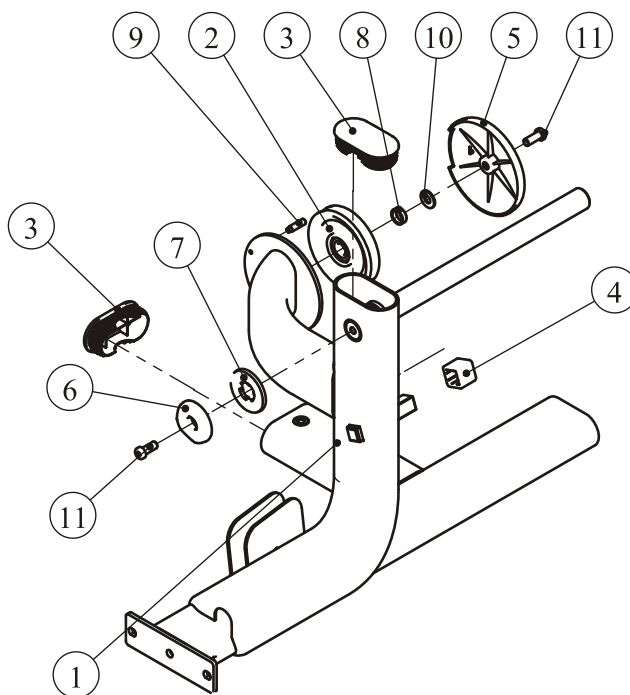
Основная рама



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	11.1	IT95280200	Основная рама	1
2	11.2	IT95054300	Алюминиевая направляющая трубка	1
3	11.3	IT95016300	Пластмассовый уголок направляющей трубки	4
4	11.4	IT95016200	Пластмассовая заглушка	2
5	11.5	HVCORE5300	Втулка $\phi 19$	2
6	11.6	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1
7	11.7	GB956DN2	Плоская кольцевая прокладка $\phi 6.6 * \phi 12 * 1.6$	1
8	11.8	GB70M6*10N19	Болт с цилиндрической головкой M6*10	1

Схема сборки и перечень деталей

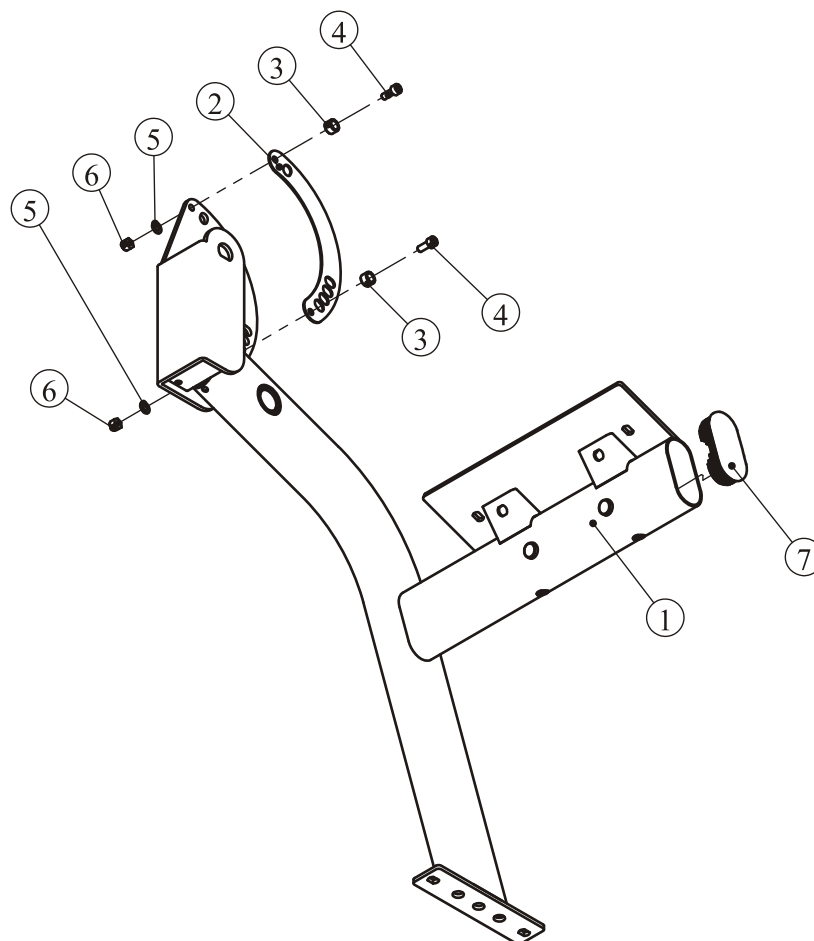
Опорная рама



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	12.1	IT95280300	Опорная рама	1
2	12.2	IT95057800	Тонкий шкив 4.5"	1
3	12.3	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	2
4	12.4	FE97213100	Квадратная резиновая манжета	1
5	12.5	IT95016400	Крышка шкива	1
6	12.6	FE97211900	Колпачок ф60	1
7	12.7	FE97212000	Кольцо ф62.5*5	1
8	12.8	FE97212100	Шкив-разделитель 1	1
9	12.9	FE97212300	Резьбовая втулка	1
10	12.10	DQ10N19B	Плоская кольцевая прокладка ф11*ф25*2	1
11	12.11	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник M10*25	2

Схема сборки и перечень деталей

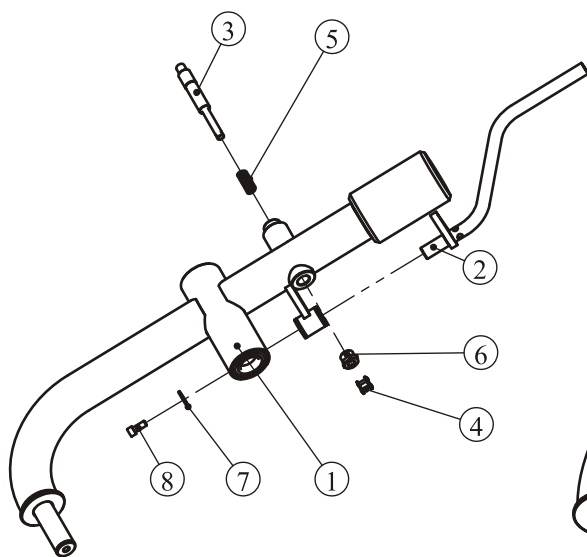
Поддерживающая рама



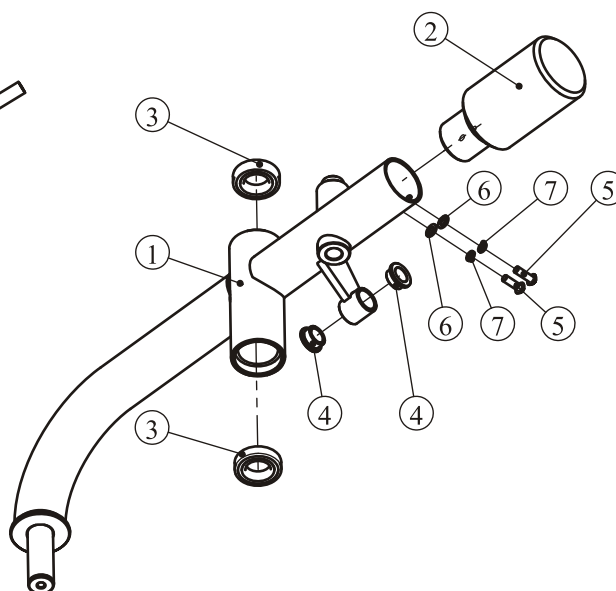
Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	13.1	IT95280400	Поддерживающая рама	1
2	13.2	IT95281300	Подкладка	1
3	13.3	IN-S10111200	Резиновая манжета $\Phi 17 \times 10.5$	2
4	13.4	GB70M8*20DS18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*20	2
5	13.5	GB95DN2	Плоская кольцевая прокладка $\phi 9 \times \phi 16 \times 1.6$	2
6	13.6	NM8DN2	Стягивающая гайка с нейлоном M8	2
7	13.7	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1

Схема сборки и перечень деталей

Подвижная рама LV2



Подвижная рама LV1



Подвижная рама LV2

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	14.1	IT95280500ASSY	Подвижная рама LV1	1
2	14.2	IT95281100ASSY	Регулирующая ручка	1
3	14.3	IT95281500	Штырь	1
4	14.4	GB/T1243-199708BN19	Цепь	1
5	14.5	IN-D10152400	Пружина	1
6	14.6	KPS18002701V1	Гайка M20*1.5*18	1
7	14.7	DQ8DS2B	Плоская кольцевая прокладка φ9*φ16*1.6	1
8	14.8	GB70M8*20N19	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*20	1

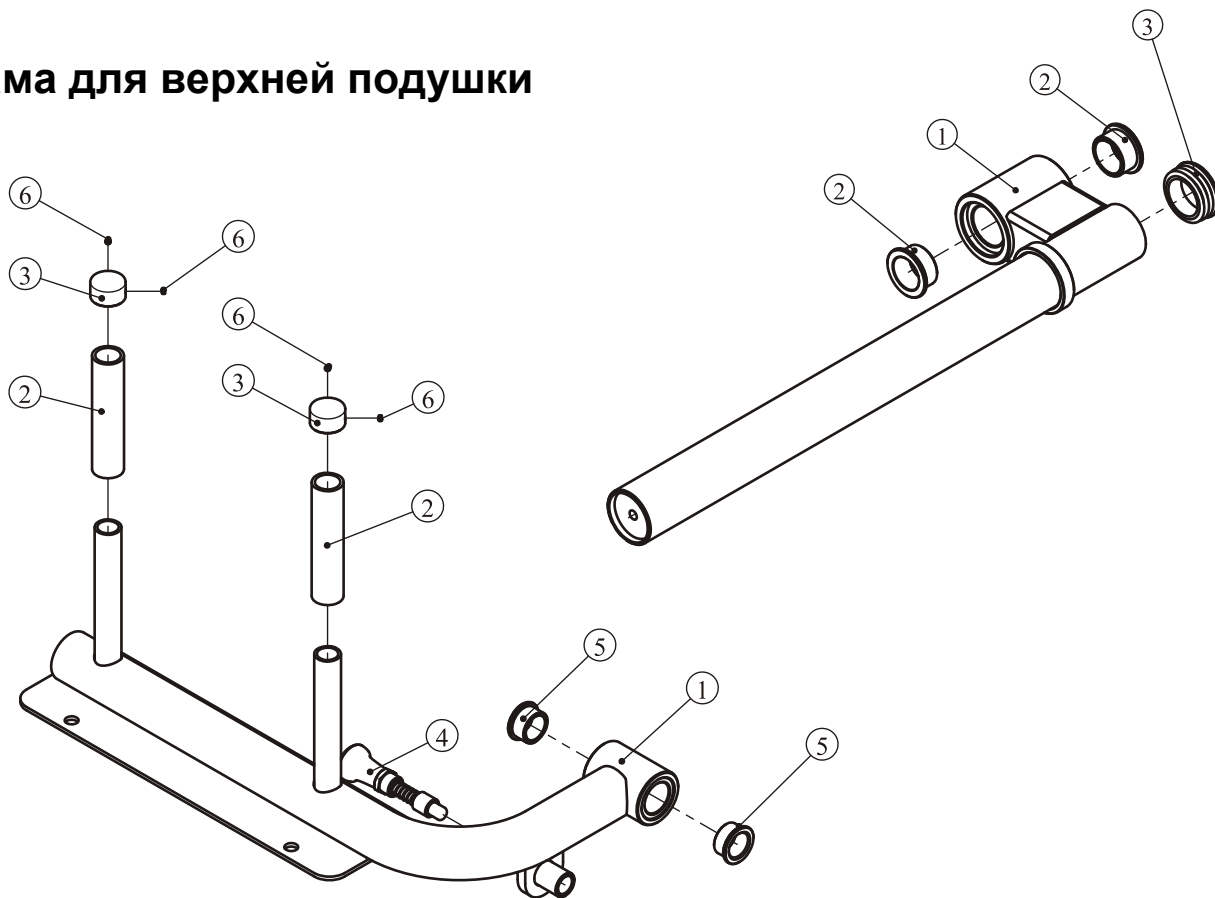
Подвижная рама LV1

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	14.1.1	IT95280500	Подвижная рама	1
2	14.1.2	IT95121200	Уравновешивающий блок	1
3	14.1.3	GB2766006-2RSC3NBK	Подшипник	2
4	14.1.4	HVCORE5300	Втулка φ19	2
5	14.1.5	PNLM8*25DN20	Болт с круглой головкой M8*25	2
6	14.1.6	GB958DN2	Плоская кольцевая прокладка φ9*φ16*1.6	2
7	14.1.7	GB938N19	Пружинная шайба φ8	2

Схема сборки и перечень деталей

Рама для поролоновых валиков

Рама для верхней подушки



Рама для верхней подушки

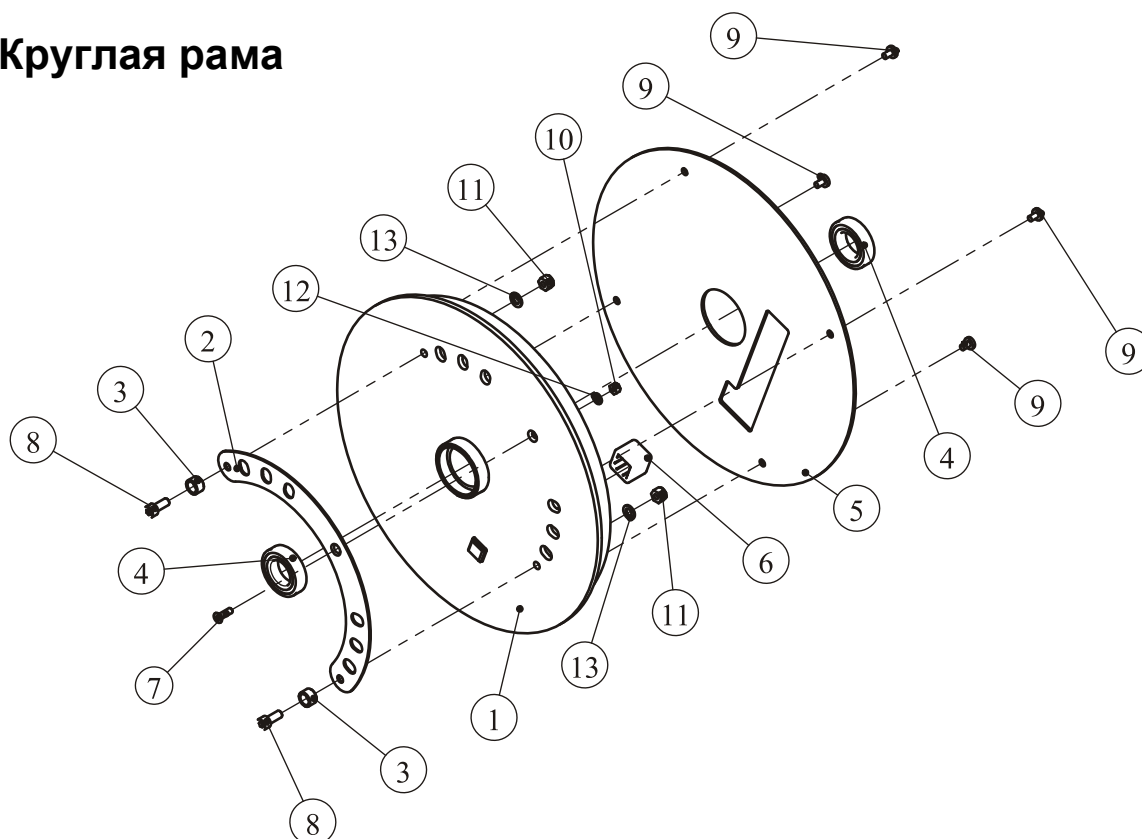
Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	15.1	IT95280600	Верхняя рама	1
2	15.2	026-01PL0206-12	Рукоятка	2
3	15.3	V39600	Алюминиевый колпачок для рукоятки	2
4	15.4	IT95021600	Штырь	1
5	15.5	M0250200	Втулка ф25.4	2
6	15.6	YZGB7710-32*3.2N19	Установочный винт 10-32UNF*3.2	4

Рама для поролоновых валиков

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	16.1	IT95280700	Рама для поролоновых валиков	1
2	16.2	FS573600	Втулка ф30	2
3	16.3	PBF40013	Колпачок	1

Схема сборки и перечень деталей

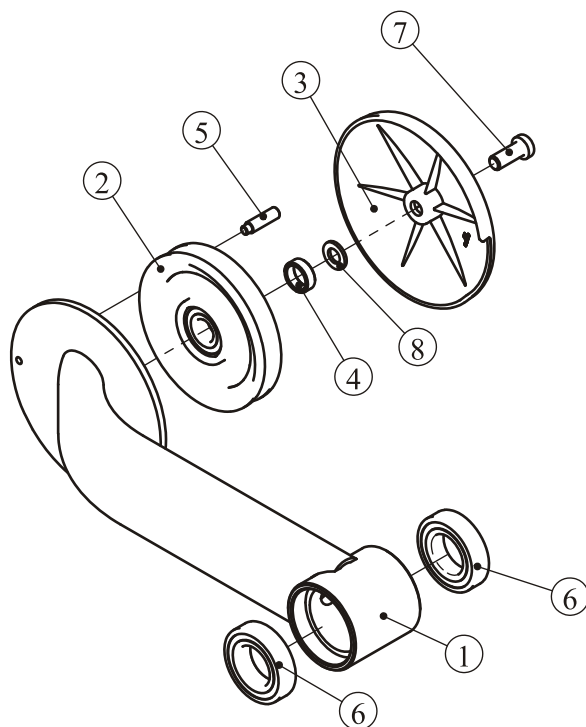
Круглая рама



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	17.1	IT95280800	Круглая рама	1
2	17.2	IT95281400	Подкладка	1
3	17.3	IN-S1011200	Резиновая манжета $\Phi 17 \times 10.5$	2
4	17.4	GB2766006-2RSC3NBK	Подшипник	2
5	17.5	IT95281700	Круглая панель	1
6	17.6	FE97213100	Квадратная резиновая манжета	1
7	17.7	CNLM6*20DS20	Болт с плоской головкой M6*20	1
8	17.8	GB70M8*20DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*20	2
9	17.9	GB818M6*10DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*10	4
10	17.10	NM6DN2	Стягивающая гайка с нейлоном M6	1
11	17.11	NM8DN2	Стягивающая гайка с нейлоном M8	2
12	17.12	GB956DN2	Плоская кольцевая прокладка $\Phi 6.6 \times \Phi 12 \times 1.6$	1
13	17.13	GB958DN2	Плоская кольцевая прокладка $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	2

Схема сборки и перечень деталей

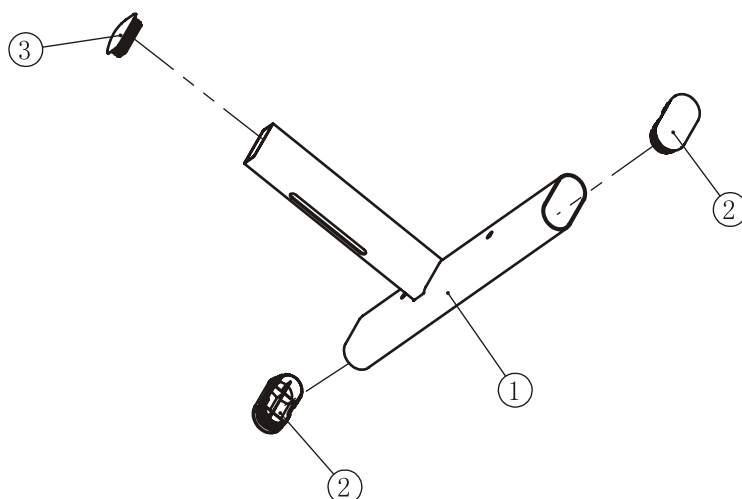
Направляющий шкив



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	18.1	IT95281000	Направляющий шкив	11
2	18.2	IT95057800	Тонкий шкив 4.5"	1
3	18.3	IT95016400	Крышка шкива	1
4	18.4	FE97122100	Шкив-разделитель 1	1
5	18.5	FE94122300	Резьбовая втулка	1
6	18.6	GB2766006-2RSC3NBK	Подшипник	2
7	18.7	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник M10*25	1
8	18.8	GB9510N19	Плоская кольцевая прокладка ф11*ф25*2	1

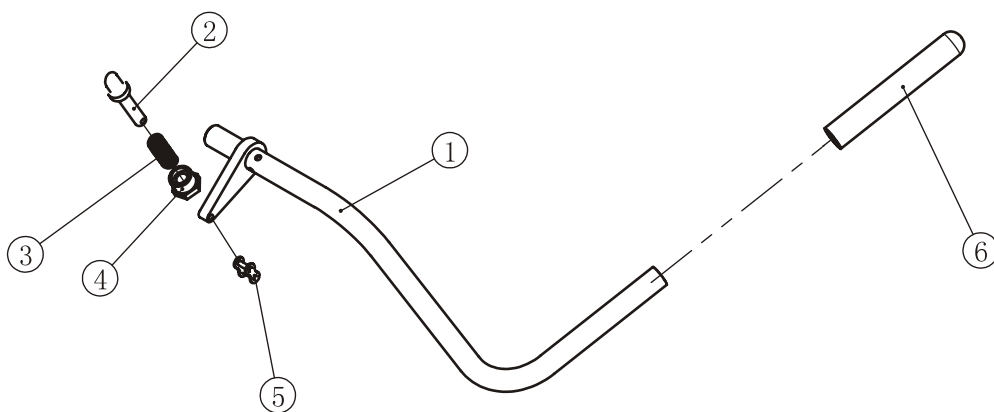
Схема сборки и перечень деталей

Рама для спинки



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	19.1	IT95050800	Рама для спинки	1
2	19.2	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	2
3	19.3	IN-D10134200P11C	Заглушка □30*70	1

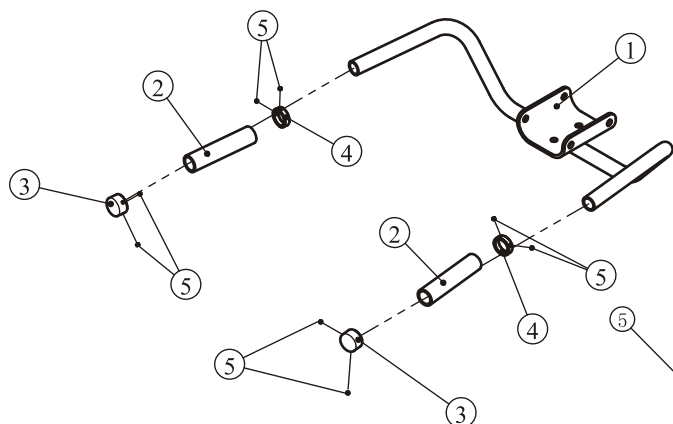
Регулирующая ручка



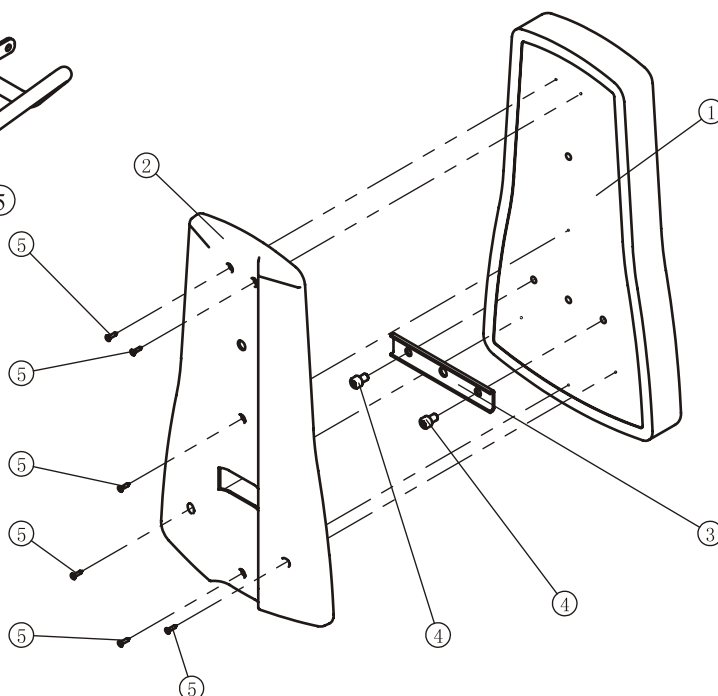
Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	21.1	IT95051000	Регулирующая ручка	1
2	21.2	IT95052400	Штырь	1
3	21.3	IN-B72001600	Пружина	1
4	21.4	KPS18002700V1	Гайка M20*1.5*18	1
5	21.5	GB/T1243-199708BN19	Цепь	1
6	21.6	FS522800	Рукоятка	1

Схема сборки и перечень деталей

Рукоятки



Подушка для спинки



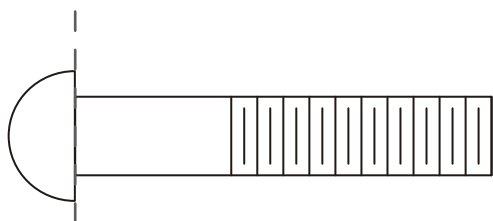
Рукоятки

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	20.1	IT95050900	Рама	1
2	20.2	026-01PL0206-12	Рукоятка	2
3	20.3	V39600	Алюминиевый колпачок для рукоятки	2
4	20.4	V39500	Алюминиевое зажимное кольцо	2
5	20.5	YZGB7710-32*3.2N19	Установочный винт 10-32UNF*3.2	8

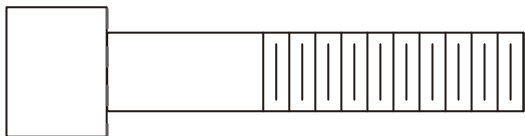
Подушка для спинки

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	29.1	IT95017100	Спинка	1
2	29.2	IT95017300	Корпус спинки	1
3	29.3	IT95017500	Планка поддерживающая спинку	1
4	29.4	GB70M10*15DS20	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник M10*15	2
5	29.5	GB846ST4.2*19DHS	Саморез с потайной головкой и крестообразным шлицем ST4.2*19	6

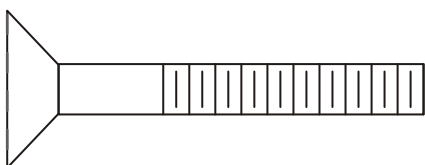
Система измерения



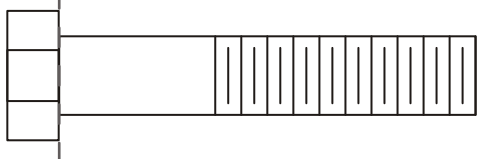
Болт с круглой головкой



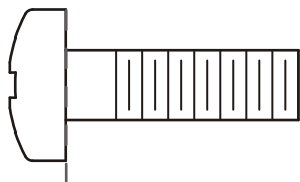
Болт с цилиндрической головкой



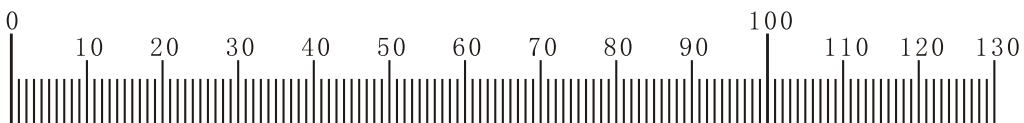
Болт с плоской головкой



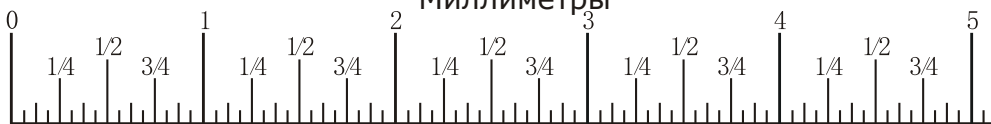
Болт с головкой под шестигранник



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 по 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

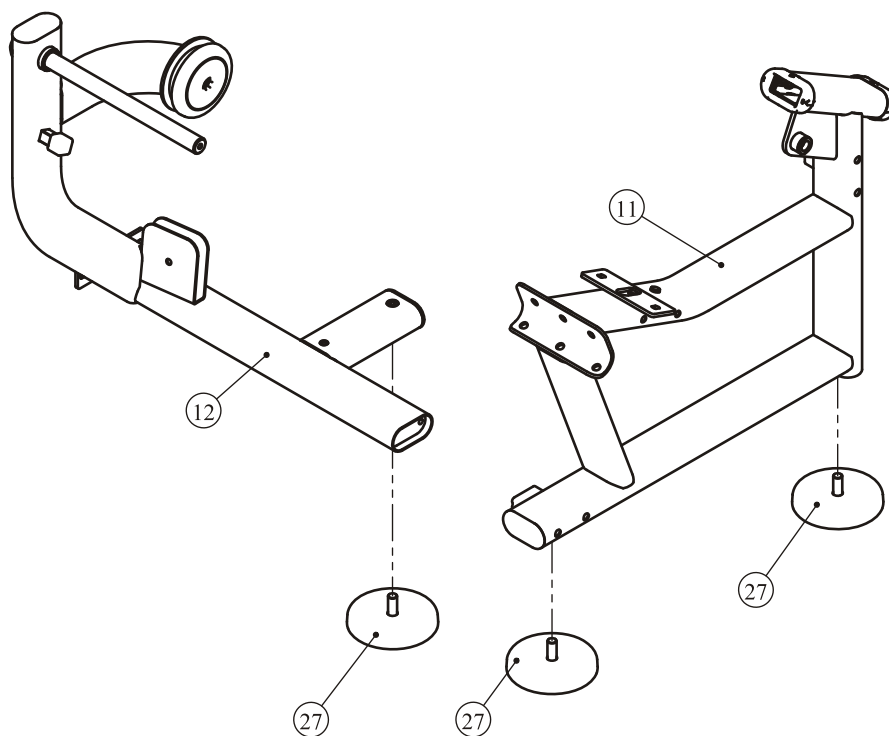
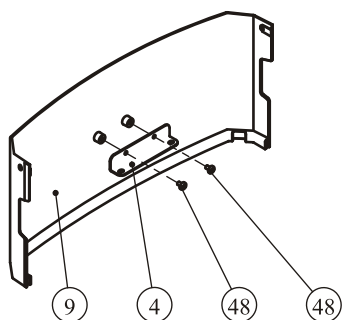
Важно правильно расположить и зафиксировать детали. Когда Вы фиксируете крепежные детали, убедитесь, что оставили достаточно места для подгонки. Не затягивайте их полностью, если этого не написано в инструкции. Будьте внимательны и собирайте детали в том порядке, в котором они указаны в инструкции.

Сборка

ШАГ 1

1. Присоедините подкладки под основание (#27) к основной раме (#11) и опорной раме (#12).
2. Присоедините заднюю скобу (#4) к верхнему заднему защитному экрану (#9), используя:
два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*10 (#48)

Примечание: затяните болты.



Сборка

ШАГ 2

Соедините опорную раму (#12) и заднюю соединяющую раму (#22) к раме грузоблока (#1) и основной раме (#11), используя:

четыре болта с цилиндрической головкой под шестигранник M12*135 (#59)

два болта с цилиндрической головкой под шестигранник M12*30 (#58)

два болта с цилиндрической головкой под шестигранник M10*80 (#56)

две пластиковые крышки (#26)

четыре плоские кольцевые прокладки $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$ (#62)

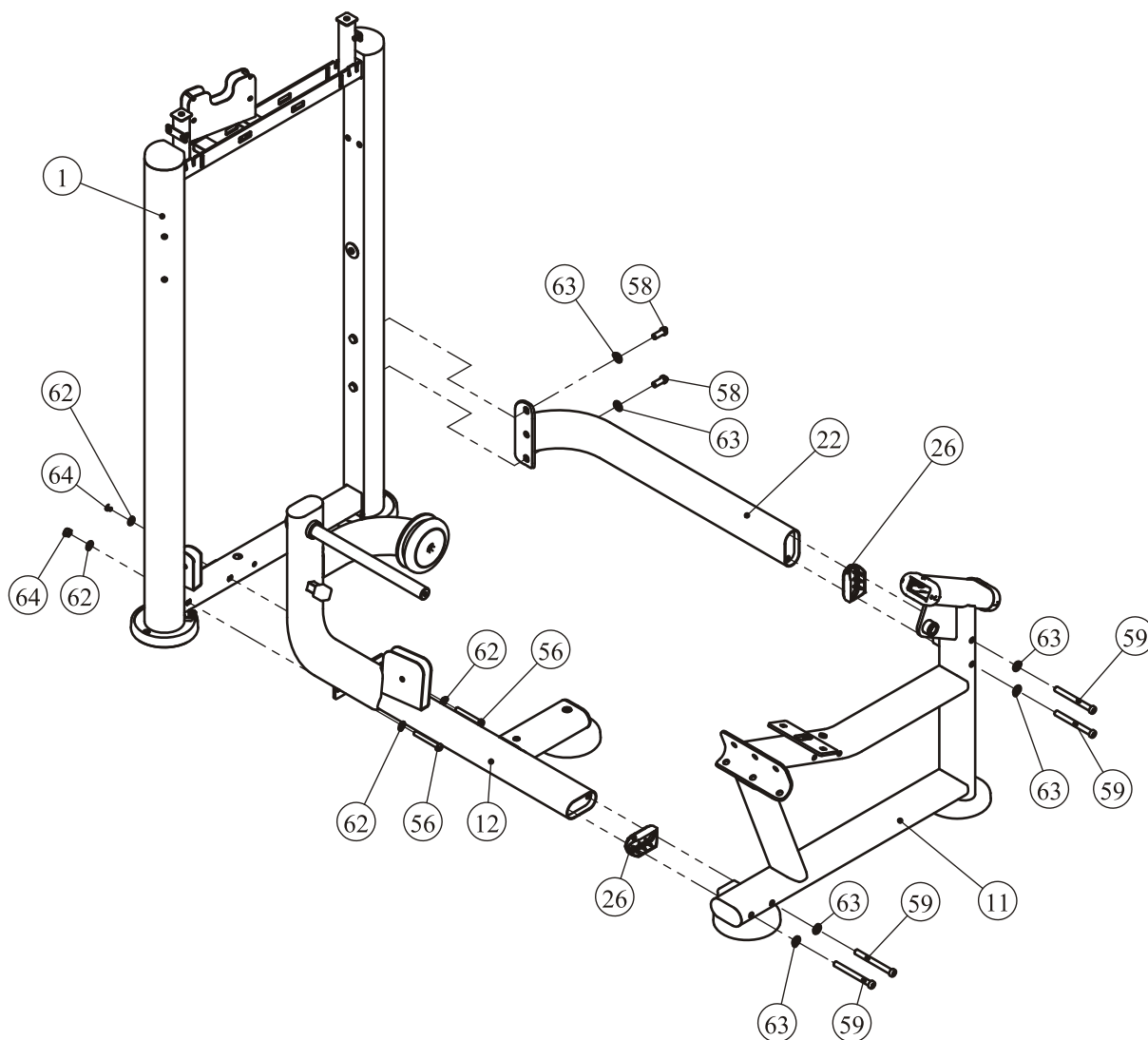
шесть плоских кольцевых прокладок $\phi 13 \times \phi 24 \times 2.5$ (#63)

две M10 стягивающие гайки с нейлоном (#64)

Примечания:

1. Затяните все болты и гайки ключом.

2. Присоедините подкладки под основание для устойчивости конструкции.

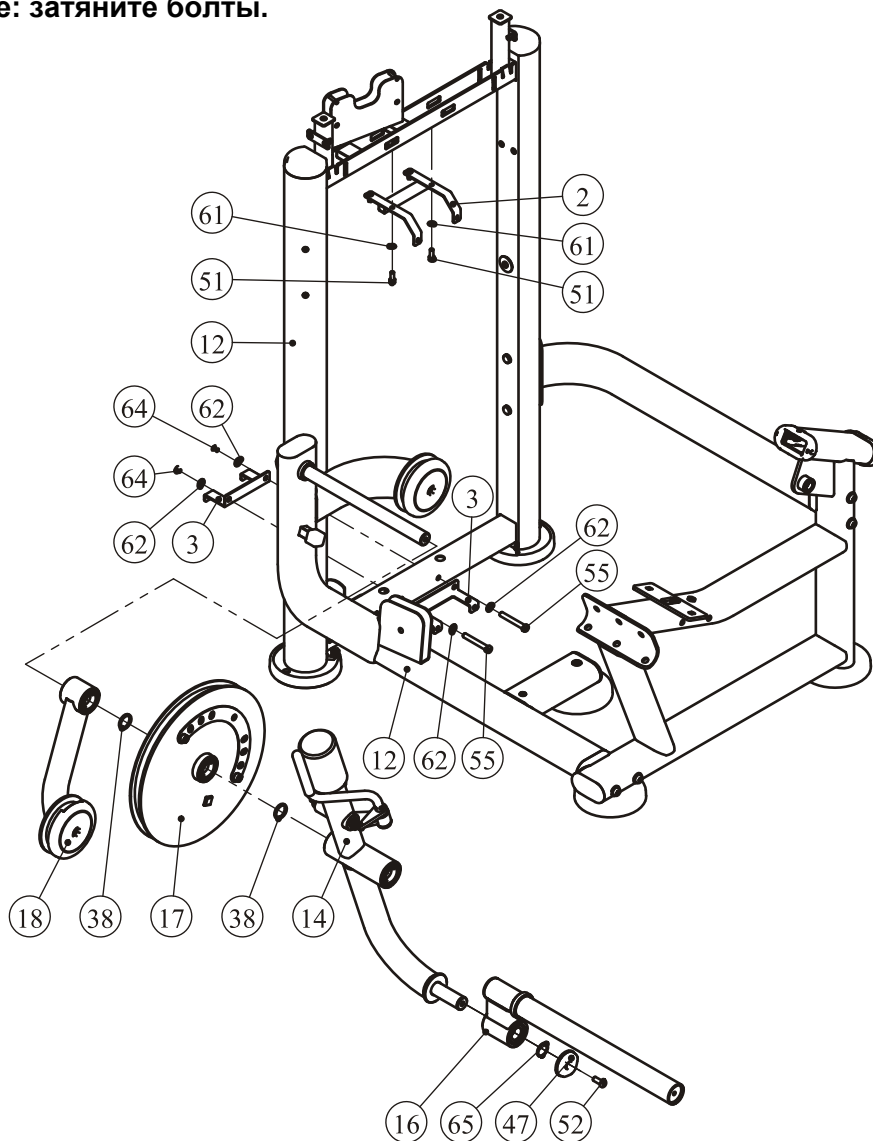


Сборка

ШАГ 3

1. Присоедините верхнюю скобу (#2) к раме грузоблока (#1), используя:
два болта с цилиндрической головкой под шестигранник M8*20 (#51)
две плоские кольцевые прокладки ф9*Ф16*1.6 (#61)
2. Присоедините две нижние скобы (#3) к раме грузоблока (#1), используя:
два болта с цилиндрической головкой под шестигранник M10*75 (#55)
четыре плоские кольцевые прокладки ф11*ф20*2 (#62)
две M10 стягивающие гайки с нейлоном (#64)
3. Присоедините подвижную раму LV2 (#14), круглую раму (#17) и направляющий шкив (#18) к опорной раме (#12), используя:
две распорные втулки (#38)
4. Присоедините раму для поролоновых валиков (#16) к подвижной раме LV2 (#14), используя:
один колпачок (#47)
одно стопорное кольцо для трубки ф30 (#65)
один болт с цилиндрической головкой (#52)

Примечание: затяните болты.

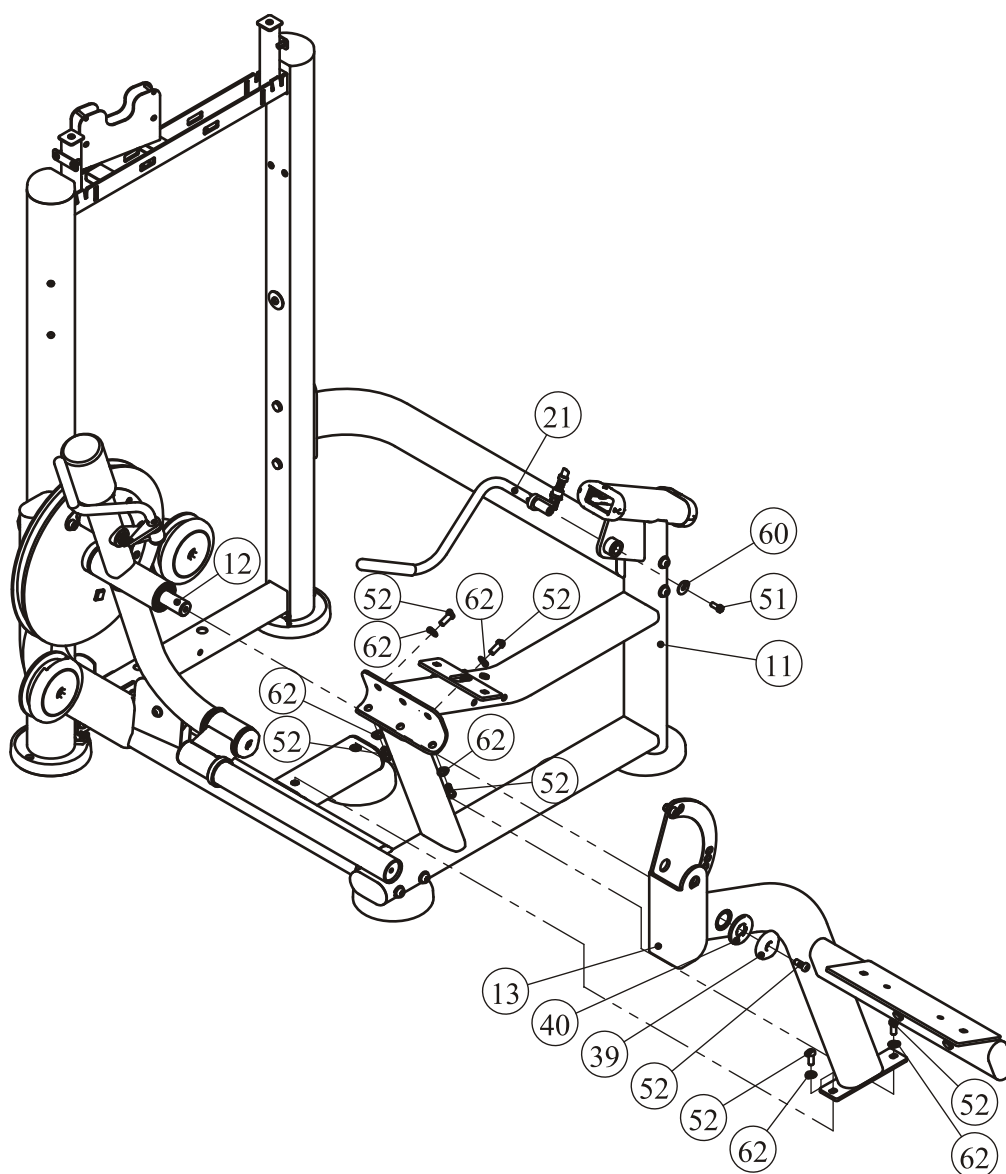


Сборка

ШАГ 4

1. Присоедините поддерживающую раму (#13) к основной раме (#11) и опорной раме (#12), используя:
 - один колпачок ф60 (#39)
 - одно кольцо ф62.5*5 (#40)
 - семь болтов с цилиндрической головкой (#52)
 - шесть плоских кольцевых прокладок Ф11*Ф20*2 (#62)
2. Присоедините регулирующую ручку (#21) к основной раме (#11), используя:
 - один болт с цилиндрической головкой М8*20 (#51)
 - одну плоскую кольцевую прокладку ф9*ф28*2 (#60)

Примечание: затяните болты.

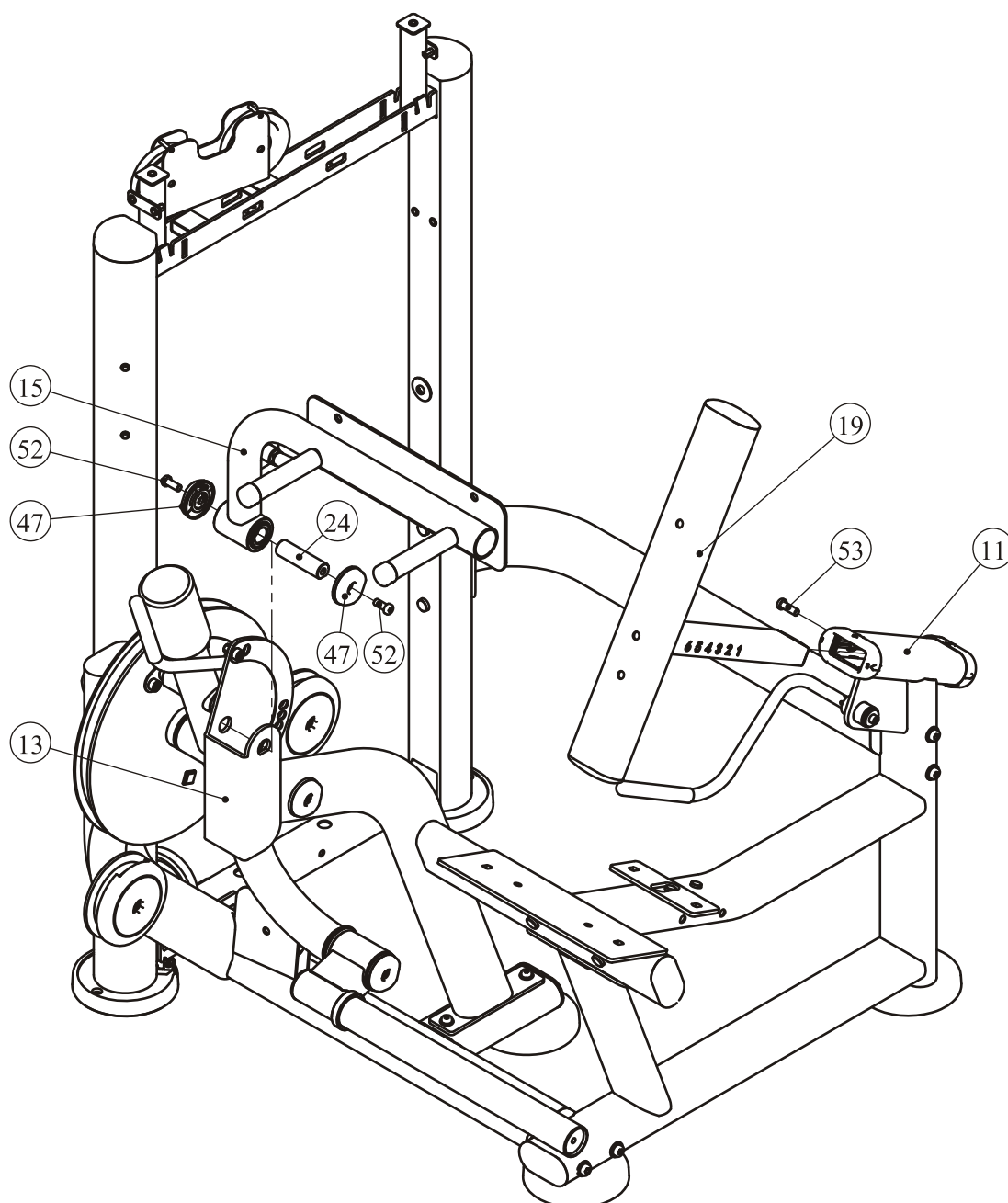


Сборка

ШАГ 5

1. Присоедините верхнюю раму (#15) к поддерживающей раме (#13), используя:
одну трубку (#24)
два колпачка (#47)
два болта с цилиндрической головкой под шестигранник M10*25 (#52)
2. Присоедините раму для спинки (#19) к основной раме (#11), используя:
один болт с цилиндрической головкой M10*30 (#53)

Примечание: затяните болты.

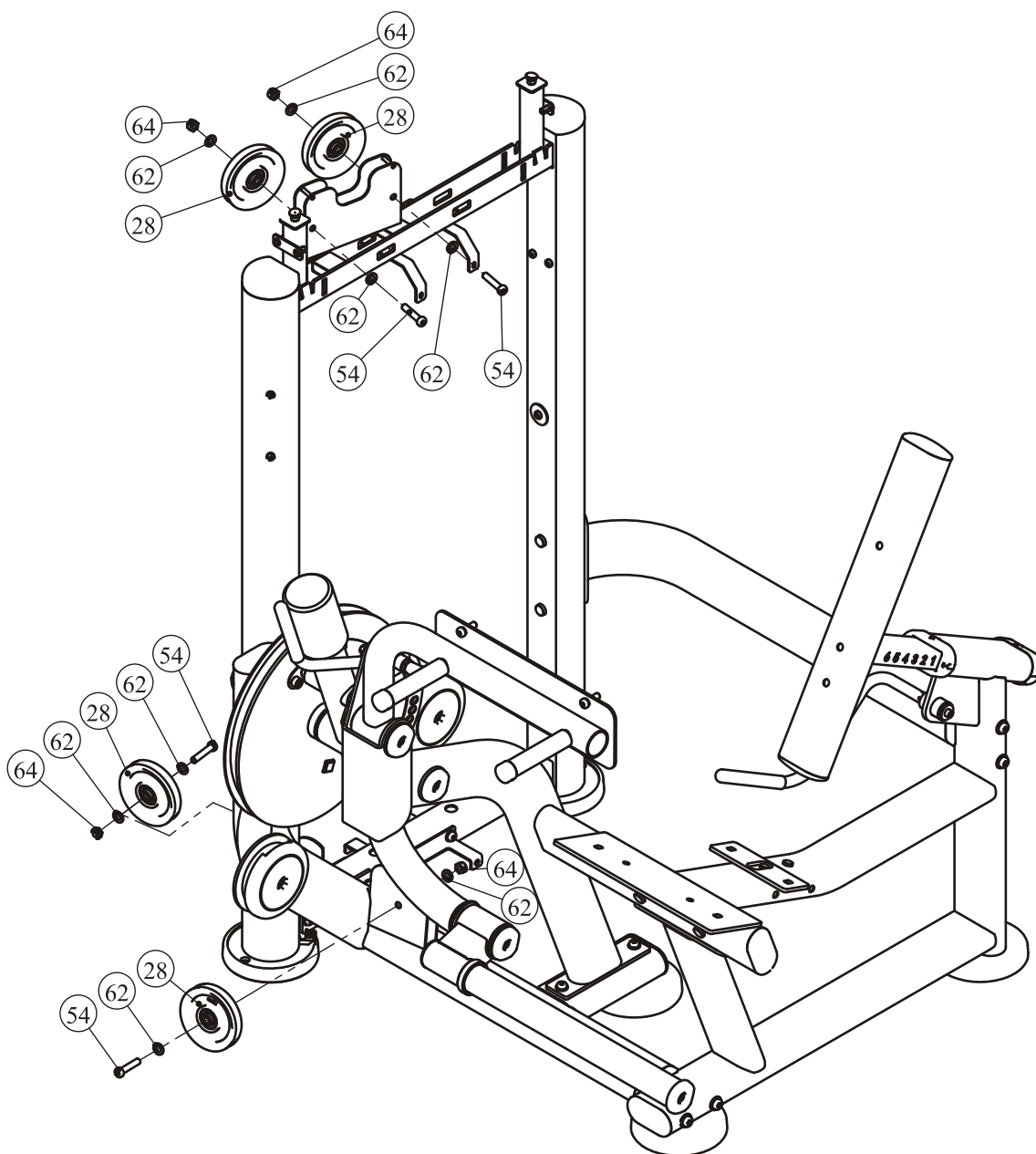


Сборка

ШАГ 6

1. Присоедините три шкива 4.5" (#28) к раме грузоблока (#1), используя:
три болта с цилиндрической головкой M10*50 (#54)
шесть плоских кольцевых прокладок $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$ (#62)
три стягивающие гайки с нейлоном M10 (#64)
2. Присоедините один шкив 4.5" (#28) к опорной раме (#12), используя:
один болт с цилиндрической головкой M10*50 (#54)
две плоские кольцевые прокладки $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$ (#62)
одну стягивающую гайку с нейлоном M10 (#64)

Примечание: затяните все болты и гайки ключом.

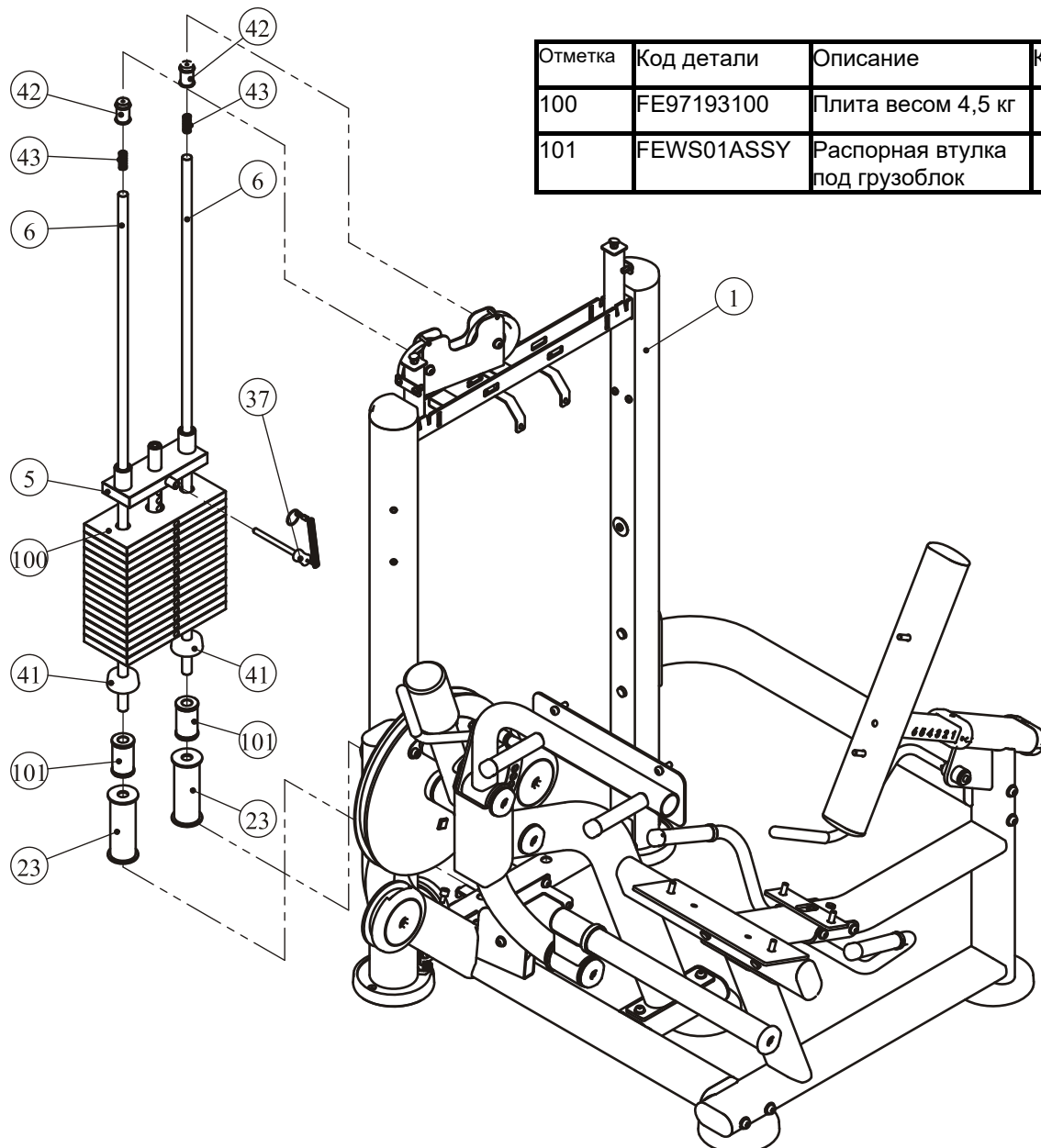


Сборка

ШАГ 7

Инструкция по сборке для грузоблокa весом 73 кг!

1. Присоедините:
 - две направляющие тяги Ф19*1242 (#6)
 - две резиновые накладки под грузоблок (#41)
 - две распорные втулки под грузоблок (#101)
 - две распорные втулки 300 под грузоблок (#23)
 - пятнадцать плит весом по 4,5 кг (#100)
 - верхнюю плиту (#5)
 к раме грузоблока (#1), используя:
 - два хомута, фиксирующих направляющую тягу ф25*ф19*45 (#42)
 - две пружины (#43)
2. Присоедините штыревой фиксатор с пружиной (#37) к верхней плите (#5).

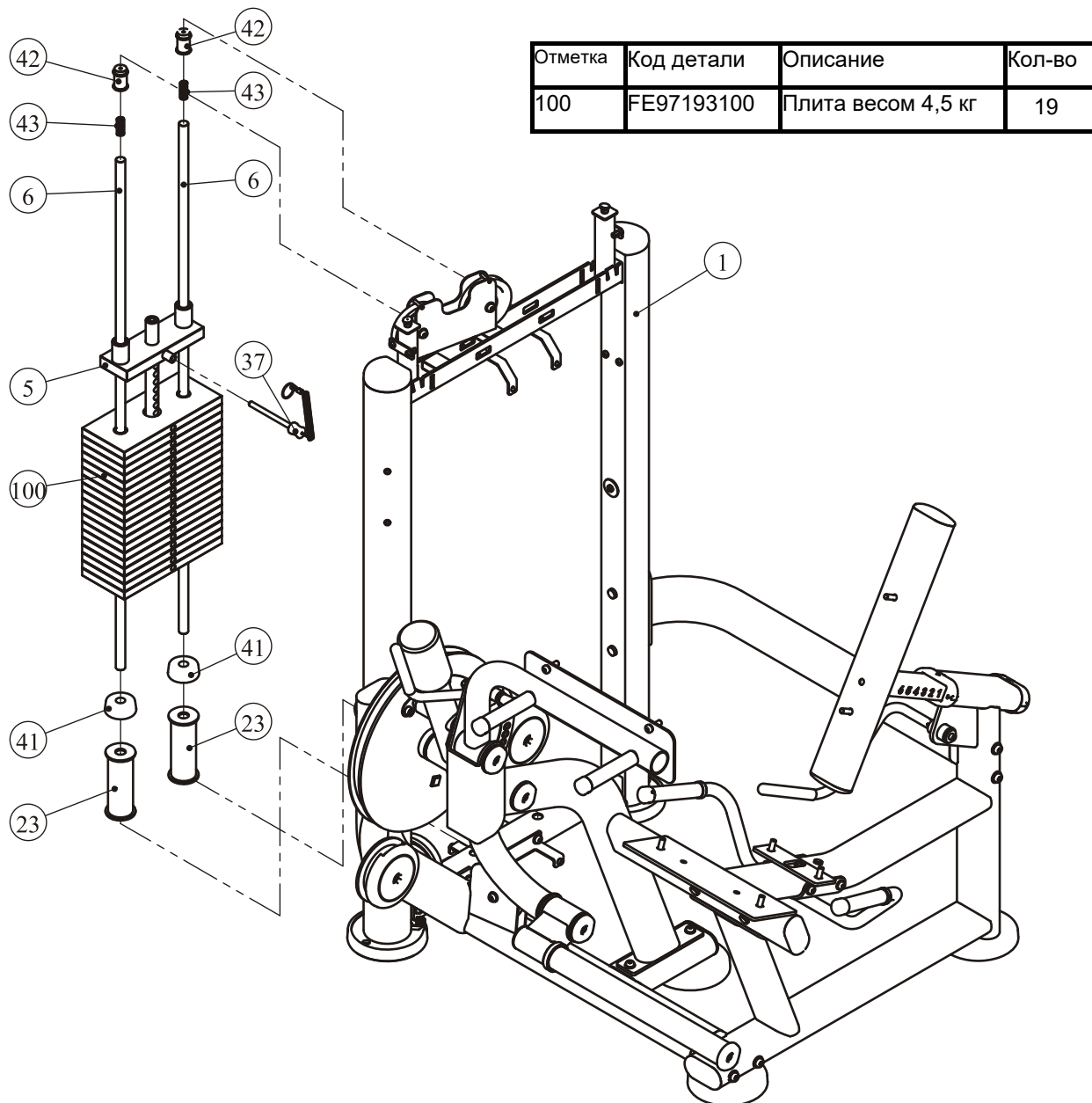


Сборка

ШАГ 7

Инструкция по сборке для грузоблока весом 91 кг!

1. Присоедините:
 - две направляющие тяги $\Phi 19 \times 1242$ (#6)
 - две резиновые накладки под грузоблок (#41)
 - две распорные втулки 300 под грузоблок (#23)
 - девятнадцать плит весом по 4,5 кг (#100)
 - верхнюю плиту (#5)к раме грузоблока (#1), используя:
 - два хомута, фиксирующие направляющую тягу $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#42)
 - две пружины (#43)
2. Присоедините штыревой фиксатор с пружиной (#37) к верхней плите (#5).

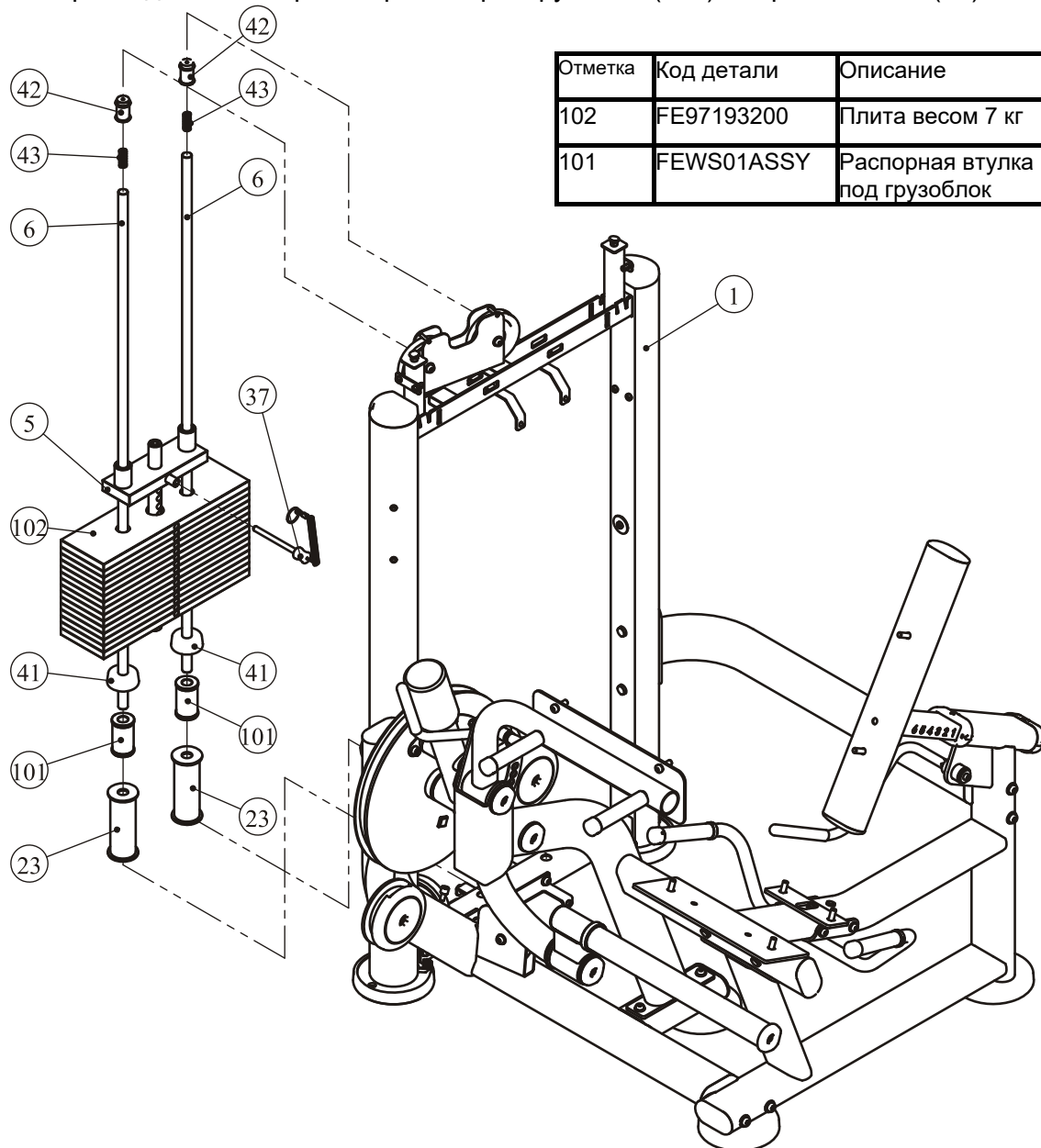


Сборка

ШАГ 7

Инструкция по сборке для грузоблок . весом 107 кг!

1. Присоедините:
 - две направляющие тяги Ф19*1242 (#6)
 - две резиновые накладки под грузоблок (#41)
 - две распорные втулки под грузоблок (#101)
 - две распорные втулки 300 под грузоблок (#23)
 - пятнадцать плит весом по 7 кг (#102)
 - верхнюю плиту (#5)
 к раме грузоблока (#1), используя:
 - два хомута, фиксирующих направляющую тягу ф25*ф19*45 (#42)
 - две пружины (#43)
2. Присоедините штыревой фиксатор с пружиной (#37) к верхней плите (#5).

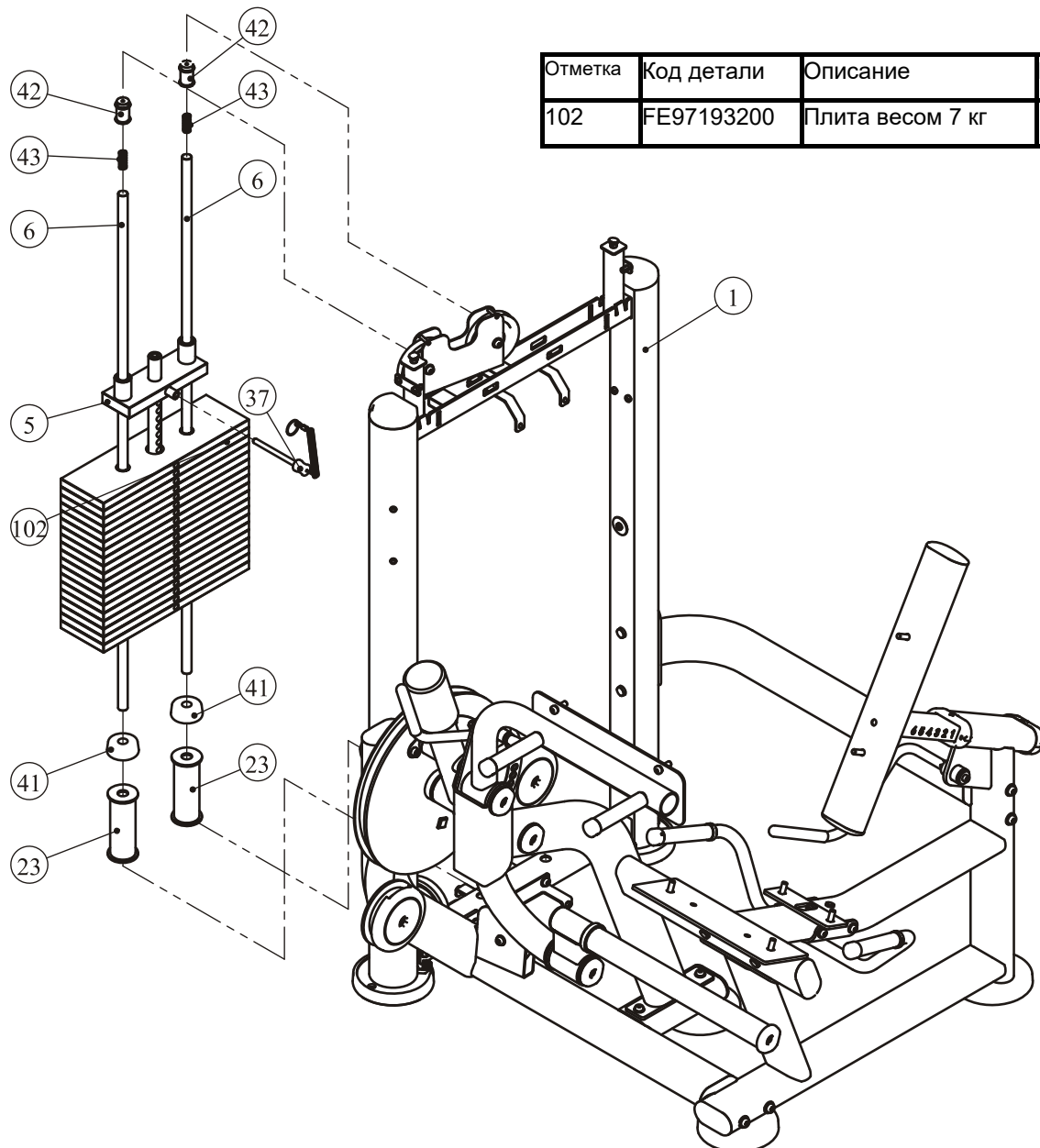


Сборка

ШАГ 7

Инструкция по сборке для грузоблока весом 134 кг!

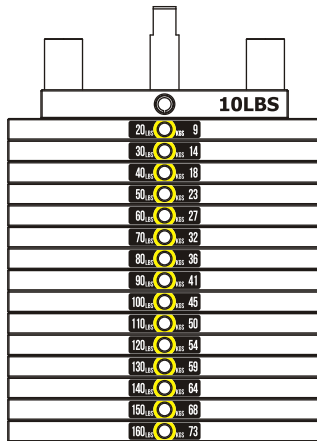
1. Присоедините:
 - две направляющие тяги Ф19*1242 (#6)
 - две резиновые накладки под грузоблок (#41)
 - две распорные втулки 300 под грузоблок (#23)
 - девятнадцать плит весом по 7 кг (#102)
 - верхнюю плиту (#5)к раме грузоблока (#1), используя:
 - два хомута, фиксирующих направляющую тягу ф25*ф19*45 (#42)
 - две пружины (#43)
2. Присоедините штыревой фиксатор с пружиной (#37) к верхней плите (#5).



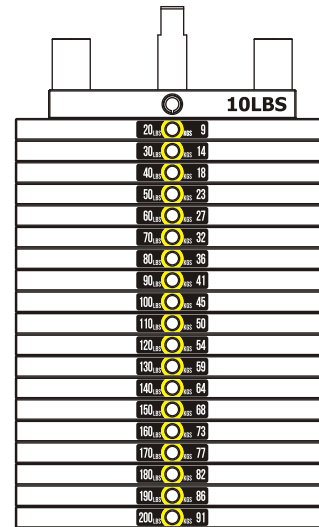
Сборка

Схема маркировки весовых плит

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

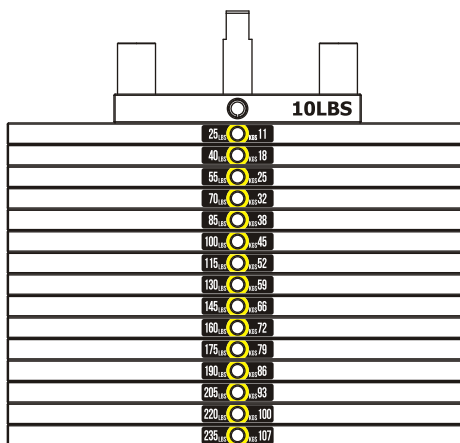


9 - 73 кг

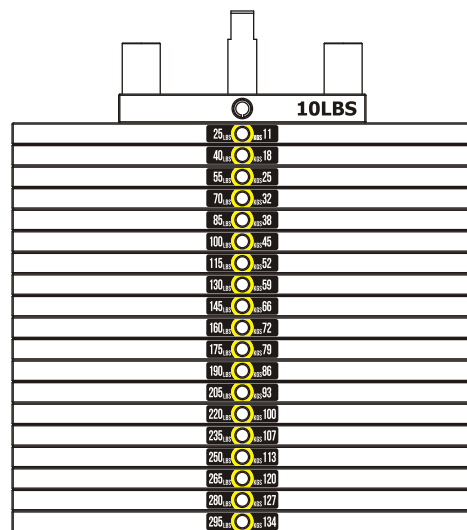


9 - 91 кг

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



11 - 107 кг

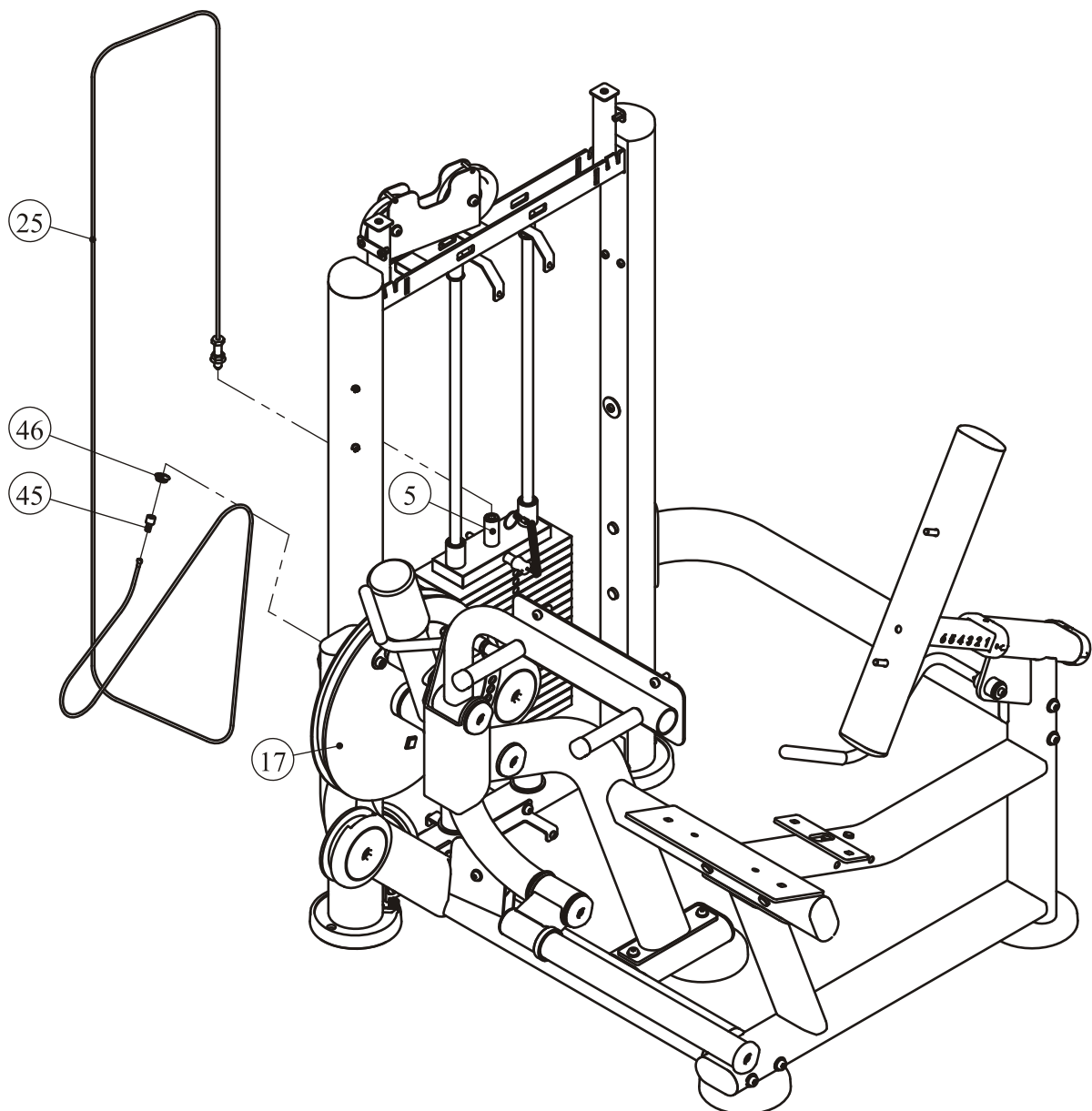


11 - 134 кг

Сборка

ШАГ 8

Присоедините трос (#25) к верхней плите (#5) и круглой раме (#17), используя:
одну алюминиевую манжету (#45)
одну заглушку (#46)



Сборка

ШАГ 9

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 (#33) и левый передний экран (#34) к раме грузоблока (#1) и нижней скобе (#3), используя:
 - четыре винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20 (#50)
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*16 (#49)
2. Присоедините задний защитный экран (#35) к раме грузоблока (#1) и нижней скобе (#3), используя:
 - четыре винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20 (#50)
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*16 (#49)
3. Присоедините экран с обучающим плакатом (#8) к раме грузоблока (#1) и верхней скобе (#2), используя:
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20 (#50)
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*10 (#48)
4. Присоедините верхний задний защитный экран (#9) к раме грузоблока (#1) и верхней скобе (#2), используя:
 - четыре винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20 (#50)
5. Присоедините верхнюю крышку (#7) к раме грузоблока (#1), используя:
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20 (#50)
 - две заглушки ф16.5*6.88 (#44)
6. Присоедините подстаканник (#10) к раме грузоблока (#1), используя:
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20 (#50)

Примечание: затяните болты.

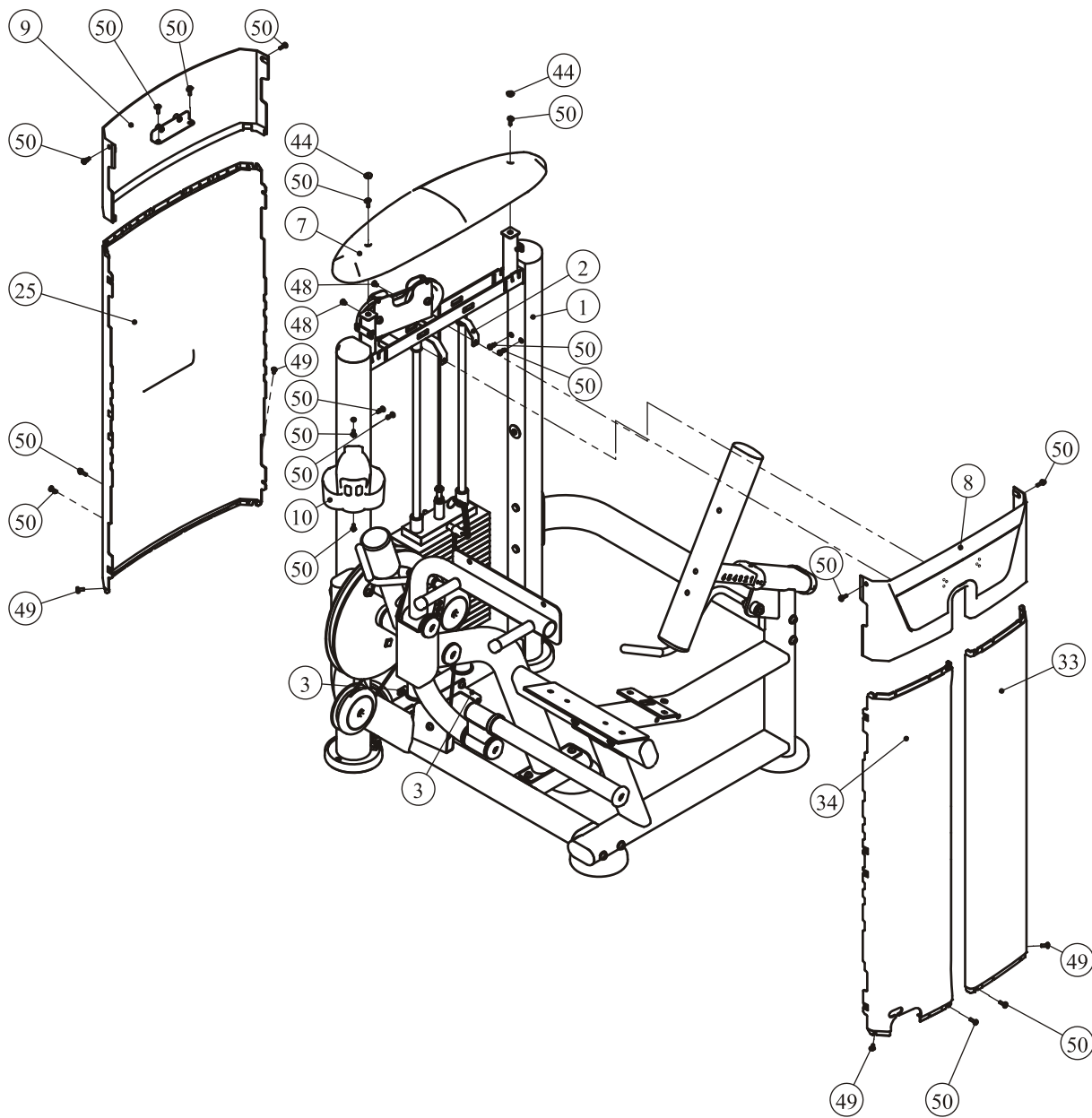
ШАГ 10

1. Присоедините спинку (#29) к раме для спинки (#19), используя:
 - две плоские кольцевые прокладки ф11*ф20*2 (#62)
 - два болта с цилиндрической головкой под шестигранник М10*80 (#56)
2. Присоедините сиденье (#30) к основной раме (#11) и поддерживающей раме (#13), используя:
 - четыре болта с цилиндрической головкой М10*30 (#53)
 - четыре плоские кольцевые прокладки ф11*ф20*2 (#62)
3. Присоедините верхнюю подушку (#31) и ее корпус (#36) к верхней раме (#15), используя:
 - четыре болта с цилиндрической головкой М10*30 (#53)
4. Присоедините валики (#32) к раме для валиков (#16), используя:
 - один колпачок ф60 (#39)
 - один болт с цилиндрической головкой (#52)

Примечание: затяните болты.

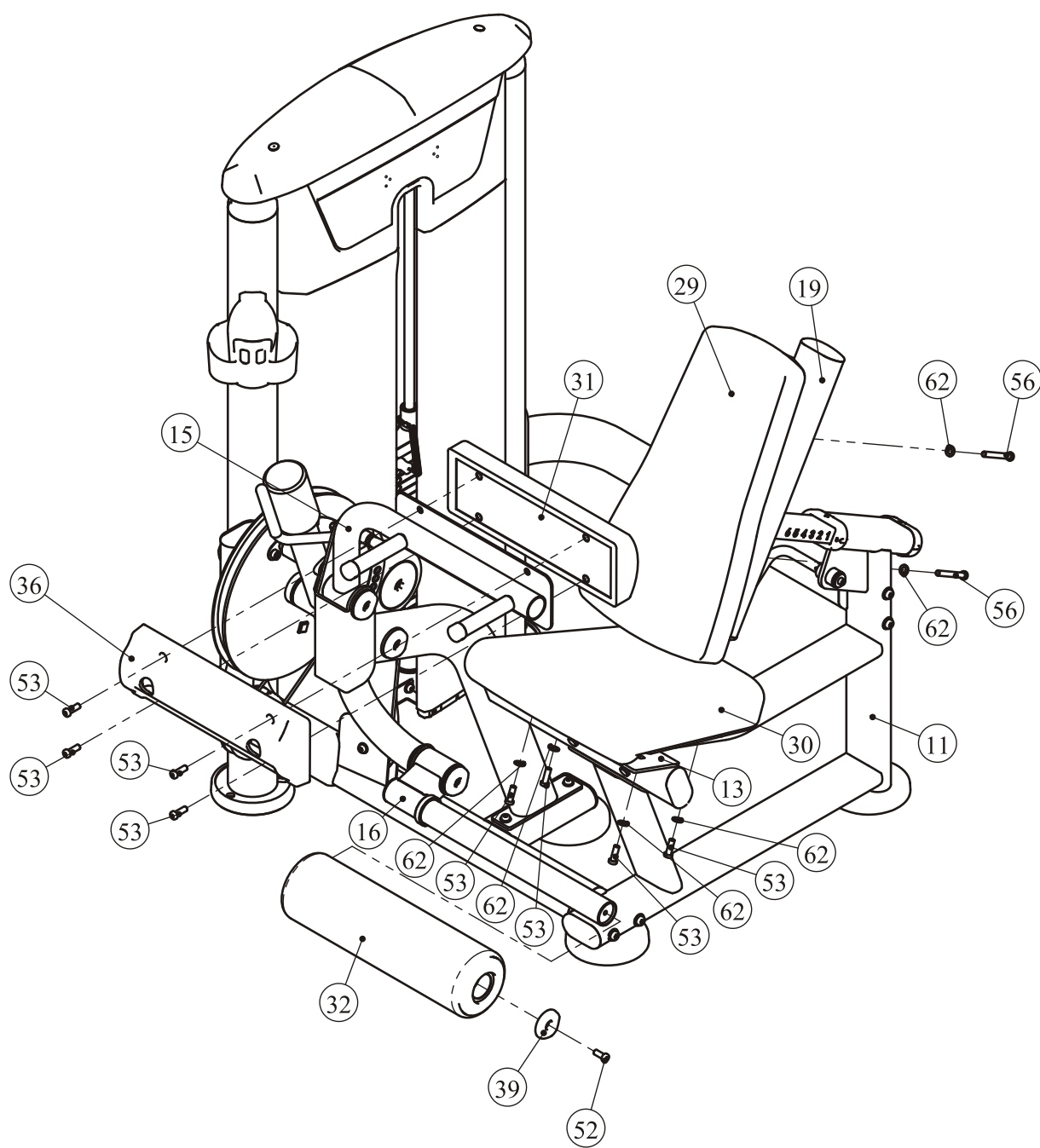
Сборка

ШАГ 9



Сборка

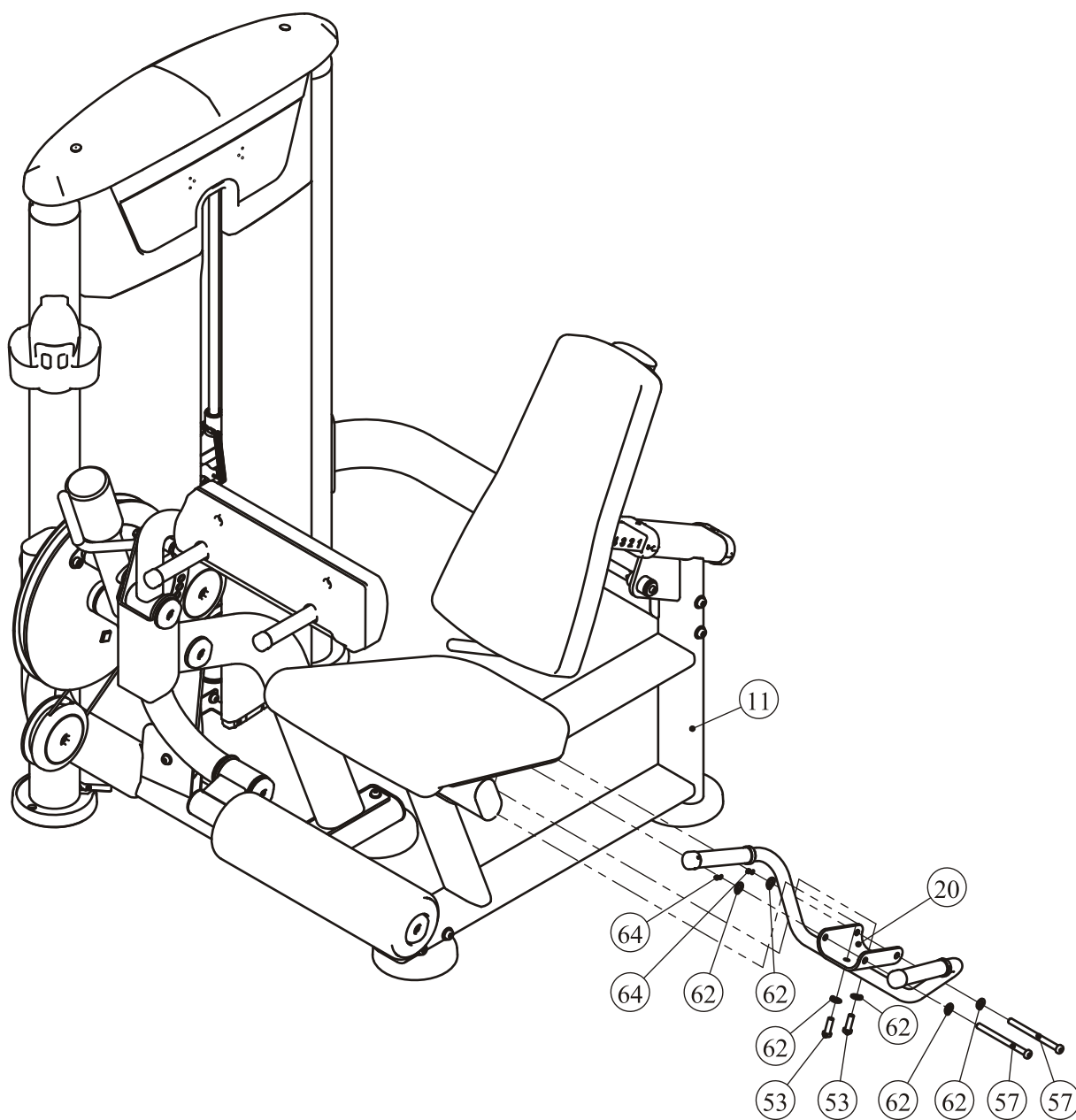
ШАГ 10



Сборка

ШАГ 11

Присоедините рукоятки (#20) к основной раме (#11), используя:
два болта с цилиндрической головкой М10*30 (#53)
два болта с цилиндрической головкой М10*130 (#57)
шесть плоских кольцевых прокладок $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ (#62)
две стягивающие гайки с нейлоном М10 (#64)



Настройка оборудования

Регулировка спинки

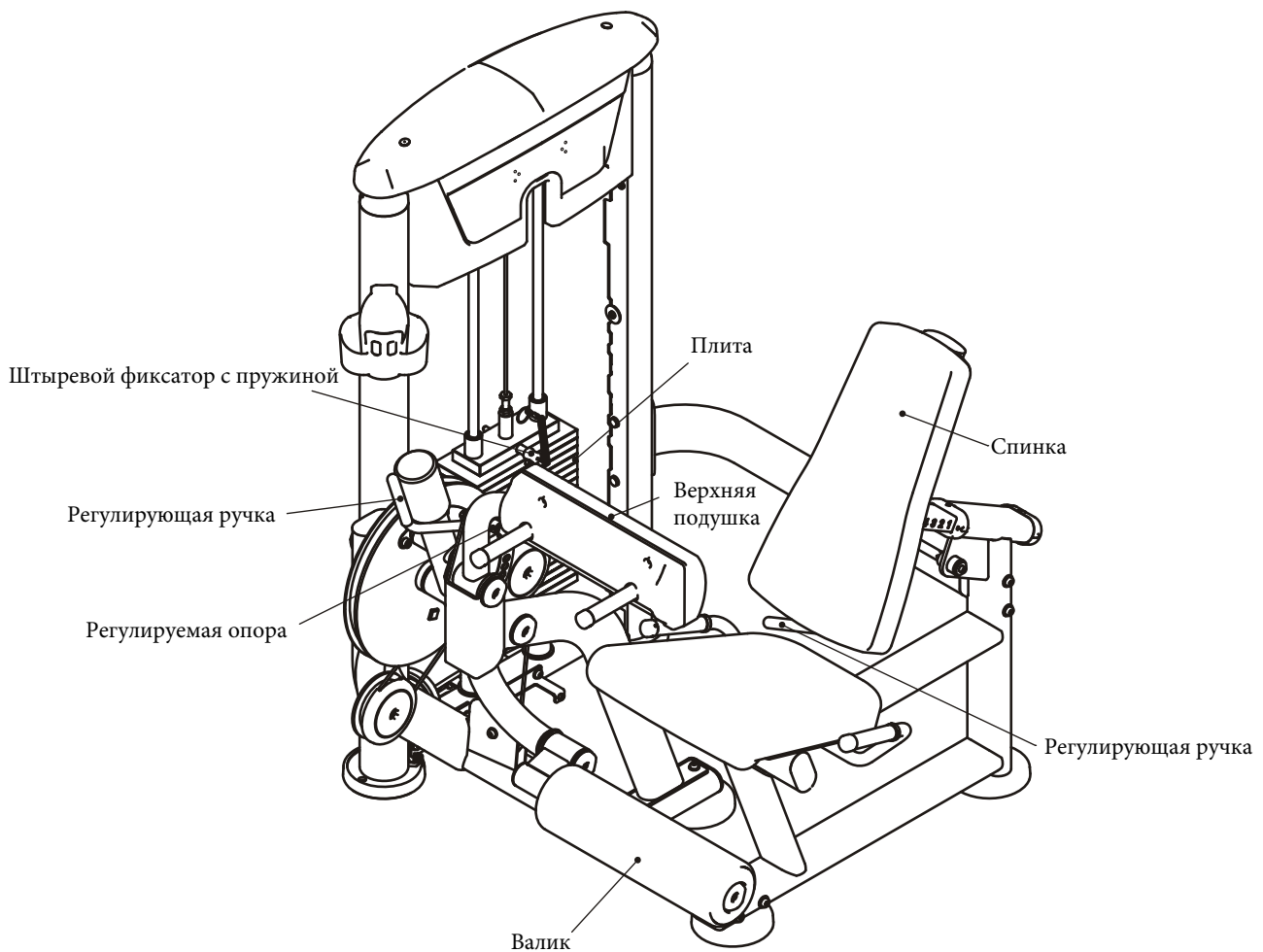
1. Надавите на регулируемую опору и установите спинку сидения в нужное положение.
2. Убедитесь, что штырь вставлен до упора.

Регулировка уровня

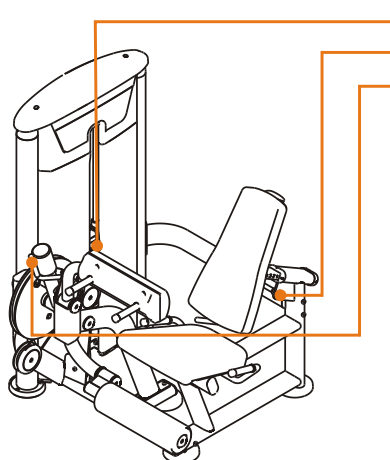
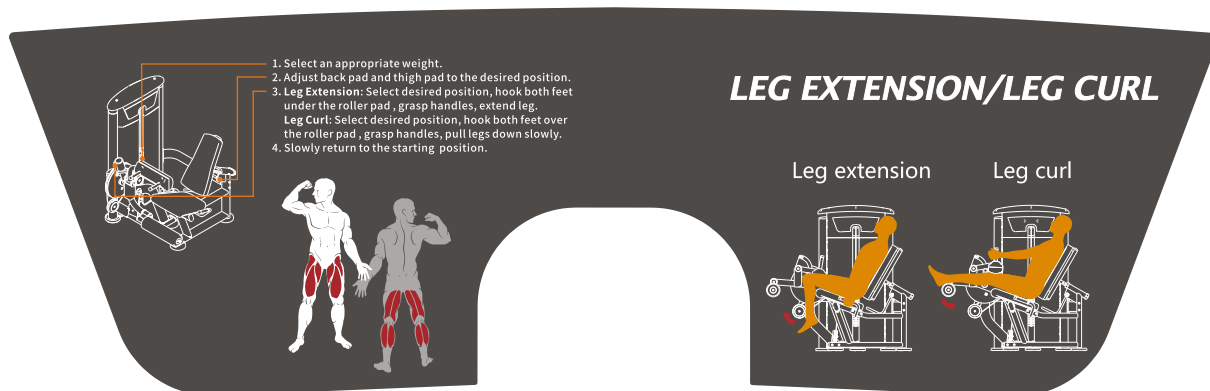
1. Надавите на регулируемую опору и установите положение верхнего и нижнего валиков.
2. Убедитесь, что штырь вставлен до упора.

Использование штыревого фиксатора с пружиной

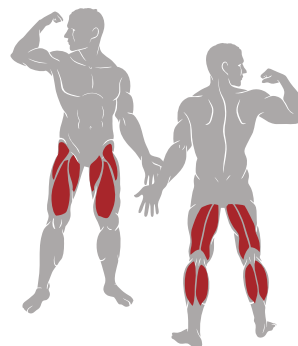
1. Выберите необходимый вес и вставьте штыревой фиксатор в отверстие.
2. Убедитесь, что штыревой фиксатор вставлен до упора.



Памятка к упражнениям



1. Выберите необходимый вес.
2. Установите спинку сиденья и верхнюю подушку в нужное положение.
3. **Разгибание ног:** Выберите необходимый диапазон, зацепитесь ногами за валик снизу, возьмитесь за рукоятки, выпрямите ноги.
Сгибание ног: Выберите необходимый диапазон, положите обе ноги на валик, возьмитесь за рукоятки, согните ноги.
4. Медленно вернитесь в исходное положение.



Разгибание ног

Сгибание ног

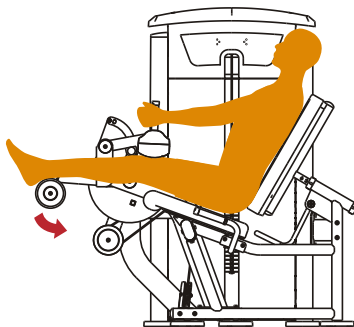
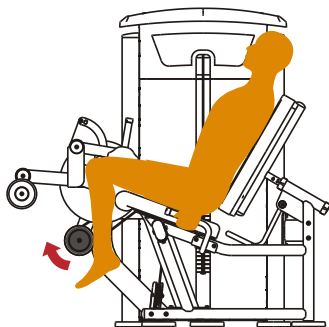


График обслуживания

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.

