



IT9520

Тренажер для подтягиваний и отжиманий "Гравитрон"

Руководство пользователя

17 J

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	35
Памятка к упражнениям.....	36
График обслуживания	37
Общая информация по эксплуатации	38
Советы для силовых тренировок	39

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.

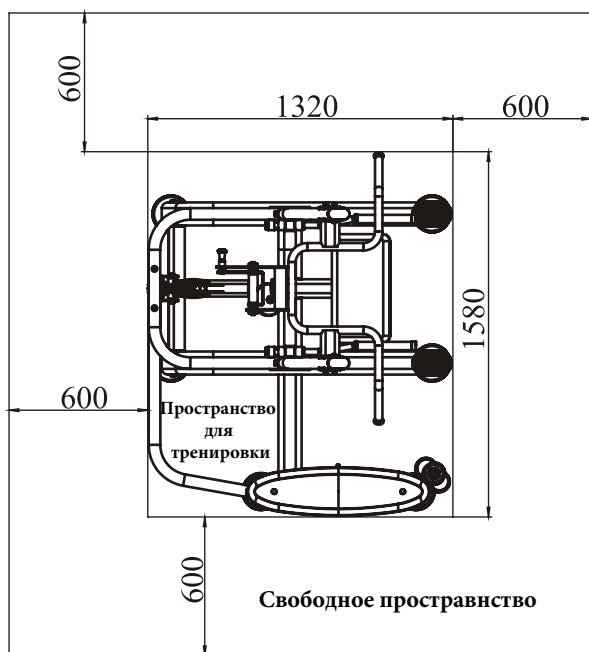
Важные правила безопасности

Персональная безопасности 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

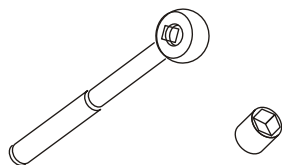
Вес оборудования: 171 кг

Памятка

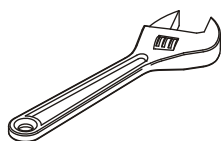
Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. Пожалуйста, проверьте наличие всех доставленных Вам деталей по всем перечням этого руководства. При заказе укажите артикул изделия и его описание. Используйте только наши компоненты для замены и обслуживания. Не делайте ничего, что может прекратить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

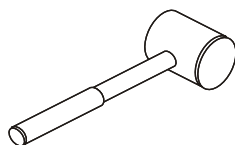
Необходимые инструменты



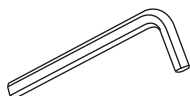
Гаечный ключ с храповиком и гнездо храповика



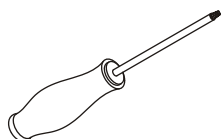
Раздвижной ключ



Резиновый молоток



Комплект ключей-шестигранников



Крестовая отвертка

Схема сборки и пречень деталей

Общий перечень

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	1	IT952001ASSY	Правая нижняя рама	1
2	2	IT952002ASSY	Левая нижняя рама	1
3	3	IT952003ASSY	Левая опорная стойка	1
4	4	IT952004ASSY	Правая опорная стойка	1
5	5	IT952005ASSY	Задняя опорная стойка	1
6	6	IT95200600	Верхняя соединительная рама	1
7	7	IT95200700	Задняя соединительная рама	1
8	8	IT952008ASSY	Нижняя опорная рама	1
9	9	IT952009ASSY	Рама для подушки	1
10	10	IT952010ASSY	Турник	1
11	11	IT952011ASSY	Каретка	1
12	12	IT952012ASSY	Нижняя подвижная рама	1
13	13	IT95201300	Подушка	1
14	14	IT952014ASSY	Рукоятка	2
15	18	IT952018ASSY	Верхняя подвижная рама	1
16	20	IT95202000	Трубка ф25.4*146	1
17	21	IT95202100	Трубка ф25.4*210.5	1
18	22	IT953201ASSY	Рама грузоблока	1
19	23	IT95202300	Трос	1
20	24	IT95016000	Пластиковая крышка	3
21	27	IT95016400	Крышка шкива	5
22	28	SD1000B3000ASSY	Съемная подкладка под основание	4
23	29	SG500110400V5	Шкив 4.5"	7
24	30	FE97202000	Трубка ф25.4*109	2
25	31	IT950121ASSY	Верхняя скоба	1
26	32	IT950122ASSY	Нижняя скоба	2
27	33	IT95012300	Задняя скоба	1
28	34	IT95014200	Верхняя плита	1
29	35	IT95014400	Направляющая тяга ф19*1242	2
30	36	IT95015100	Верхняя крышка	1
31	37	IT95015200	Экран с обучающим плакатом	1
32	38	IT95015300	Передний правый защитный экран	1
33	39	IT95015400	Передний левый защитный экран	1
34	40	IT95015500	Верхний задний защитный экран	1
35	41	IT95015600	Задний защитный экран	1
36	42	IT80023000	Резиновая накладка под грузоблок	2

Схема сборки и перечень деталей

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
37	43	IT801210300P11C	Подстаканник	1
38	44	IT90012000V1	Штыревой фиксатор	1
39	45	IT95016500	Заглушка ф16.5*6.88	2
40	46	IT95016100	Хомут, фиксирующий направляющую тягу ф25*ф19*45	2
41	47	HFOPТ900-04A0602	Пружина ф1.5*36	2
42	48	GB70BTM10*16DN18NL	Болт с цилиндрической головкой M10*16	2
43	49	GB70BTM10*25DN18NL	Болт с цилиндрической головкой M10*25	8
44	50	GB70BTM10*50DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*50	6
45	51	GB70BTM10*60DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*60	1
46	52	GB70BTM10*65DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*65	3
47	53	GB70BTM10*75DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*75	2
48	54	GB70BTM10*80DN18	Болт с цилиндрической головкой M10*80	6
49	55	IT80124103	Шплинт ф11*76	1
50	56	GB70BTM12*30DN18NL	Болт с цилиндрической головкой M12*30	2
51	57	GB70BTM12*80DN18	Болт с цилиндрической головкой M12*80	4
52	58	GB70BTM12*120DN18	Болт с цилиндрической головкой M12*120	6
53	59	GB70BTM12*135DN18	Болт с цилиндрической головкой M12*135	6
54	60	GB70M8*20N19	Болт с цилиндрической головкой M8*20	2
55	61	CNLM10*30*30DN20	Болт с плоской головкой M10*30	2
56	62	GB818M6*10DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*10	4
57	63	GB818M6*16DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*16	4
58	64	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*20	18
59	65	GB77M8*6DS18	Винт M8*6	2
60	66	GB958DN2	Плоская кольцевая прокладка ф9*ф16*1.6	2
61	67	GB9510DN2	Плоская кольцевая прокладка ф11*ф20*2	28
62	68	GB9512DN2	Плоская кольцевая прокладка ф13*ф24*2.5	22
63	69	NM12DN2	Стягивающая гайка с нейлоном M12	10
64	70	NM10DN2	Стягивающая гайка с нейлоном M10	15
65	71	NBS4DHS	Ключ-шестигранник S=4	1
66	72	NBS6DHS	Ключ-шестигранник S=6	1
67	73	NBS8DHS	Ключ-шестигранник S=8	1
68	74	LW200BS	Гаечный ключ ф6*117	1
69	75	YHY	Смазочные материалы	1
70	25	AC31001301V1	Кольцевая прокладка ф36*ф11*3	8
71	26	IN-D21202000	Клипсы ф38*ф10.5*8	2
72	76	IW32904	Распорная втулка ф16*ф10.2*5	2

Схема сборки и перечень деталей

Общая схема

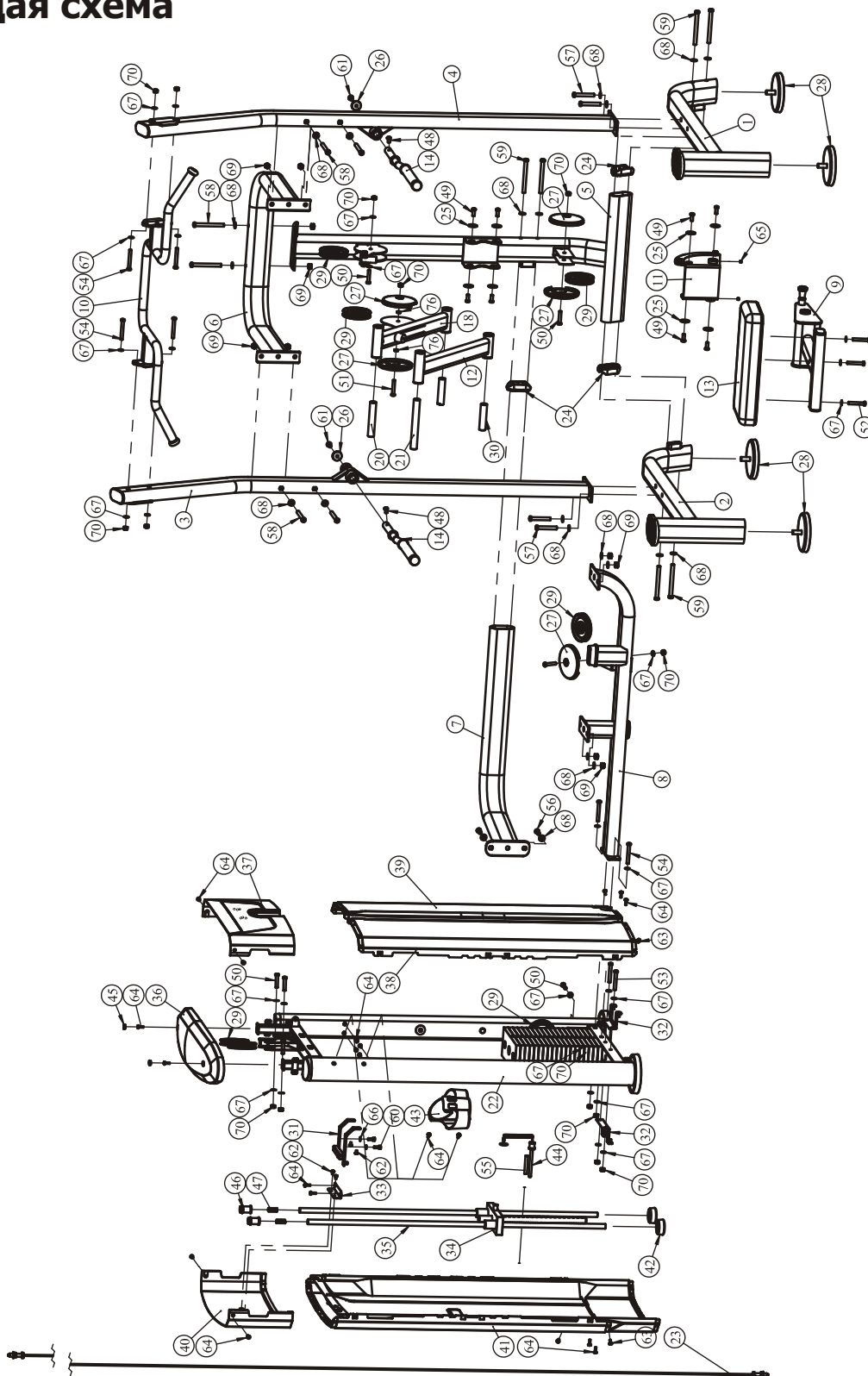
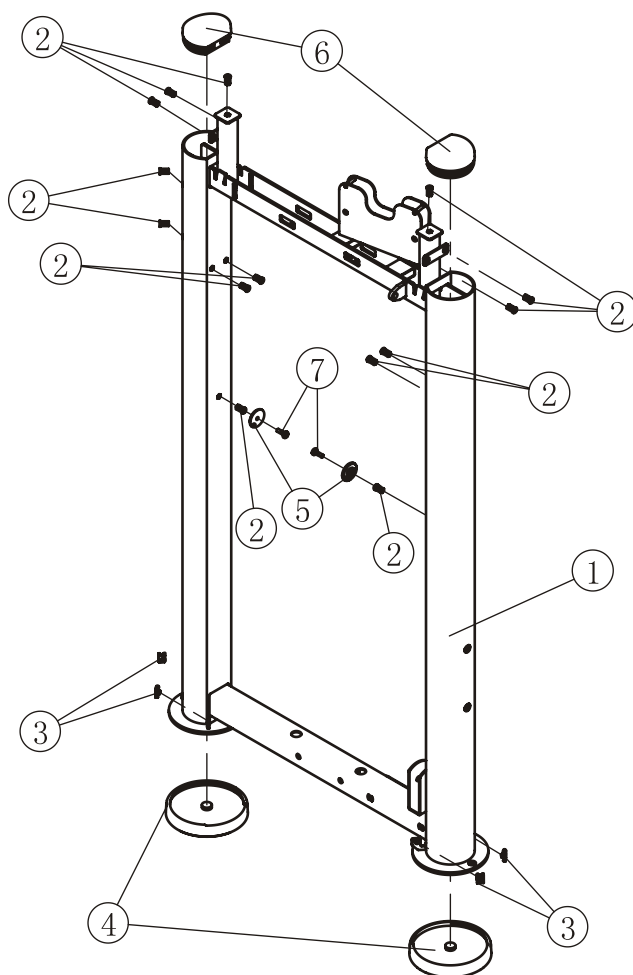


Схема сборки и перечень деталей

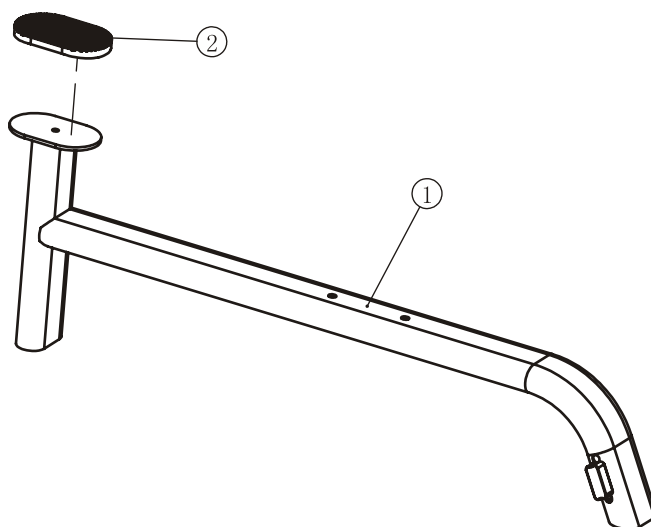
Рама грузоблока



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	22.1	IT95320100	Рама для грузоблока	1
2	22.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка-заклепка М6	14
3	22.3	AC32705800	U-образная гайка М6	4
4	22.4	IT95015700	Подкладка под основание	2
5	22.5	IT95015900	Пластмассовый фиксатор	2
6	22.6	IT95015800	Заглушка ф95*81.1	2
7	22.7	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20	2

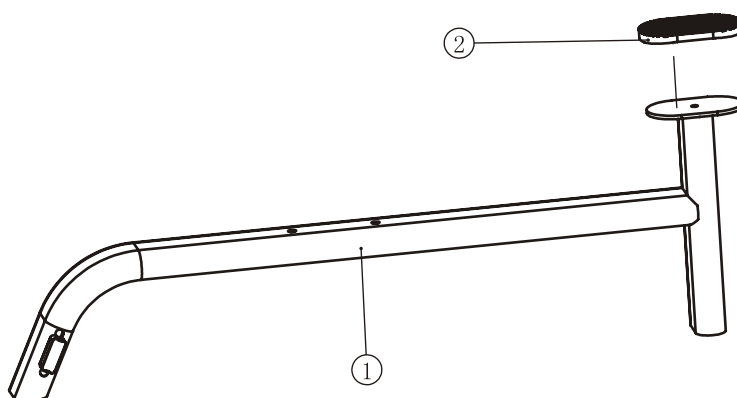
Схема сборки и перечень деталей

Левая нижняя рама



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	2.1	IT95200200	Левая нижняя рама	1
2	2.2	SPT-62200	Подкладка под основание	1

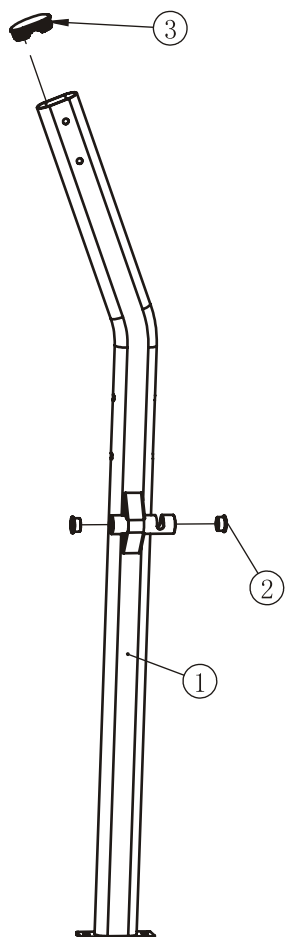
Правая нижняя рама



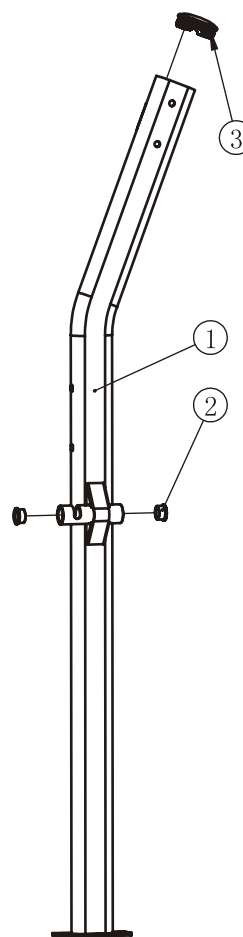
Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	1.1	IT95200100	Правая нижняя рама	1
2	1.2	SPT-62200	Подкладка под основание	1

Схема сборки и перечень деталей

Левая опорная стойка



Правая опорная стойка



Левая опорная стойка

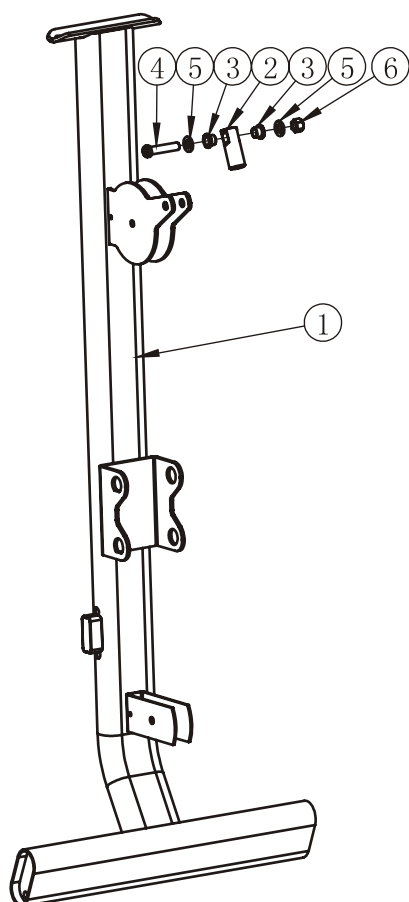
Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	3.1	IT95200300	Левая опорная стойка	1
2	3.2	M02502000	Втулка ф38*ф25.4*18	2
3	3.3	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1

Правая опорная стойка

Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	4.1	IT95200400	Правая опорная стойка	1
2	4.2	M02502000	Втулка ф38*ф25.4*18	2
3	4.3	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1

Схема сборки и перечень деталей

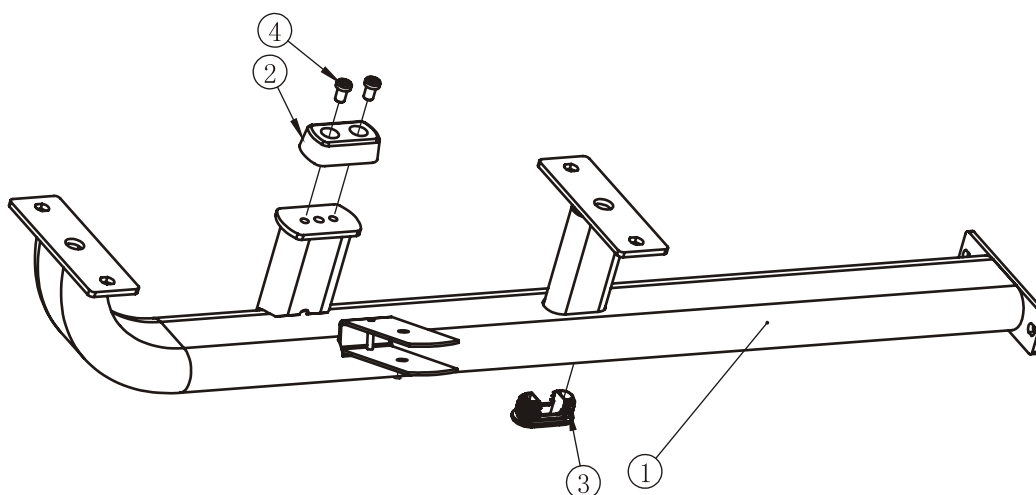
Задняя опорная стойка



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	5.1	IT95200500	Задняя опорная стойка	1
2	5.2	ROC-IT1013600V1	Муфта для троса $\varnothing 25.4 \times 63.5 \times 1/2'' - 13$	1
3	5.3	BNH0528	Втулка $\varnothing 22 \times \varnothing 16 \times \varnothing 12.8 \times 12.7$	2
4	5.4	GB70BTM12*55DN18	Болт с цилиндрической головкой M12*55	1
5	5.5	GB9512DN2	Плоская кольцевая прокладка $\varnothing 13 \times \varnothing 24 \times 2.5$	2
6	5.6	NM12DN2	Стягивающая гайка с нейлоном M12	1

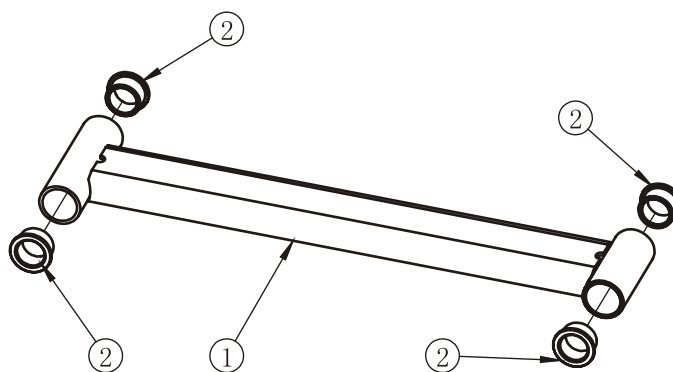
Схема сборки и перечень деталей

Нижняя опорная рама



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	8.1	IT95200800	Нижняя опорная рама	1
2	8.2	RS17000400	Упор	1
3	8.3	VI21003000	Заглушка RT30*70	1
4	8.4	GB70BTM10*16DN18NL	Болт с цилиндрической головкой M10*16	2

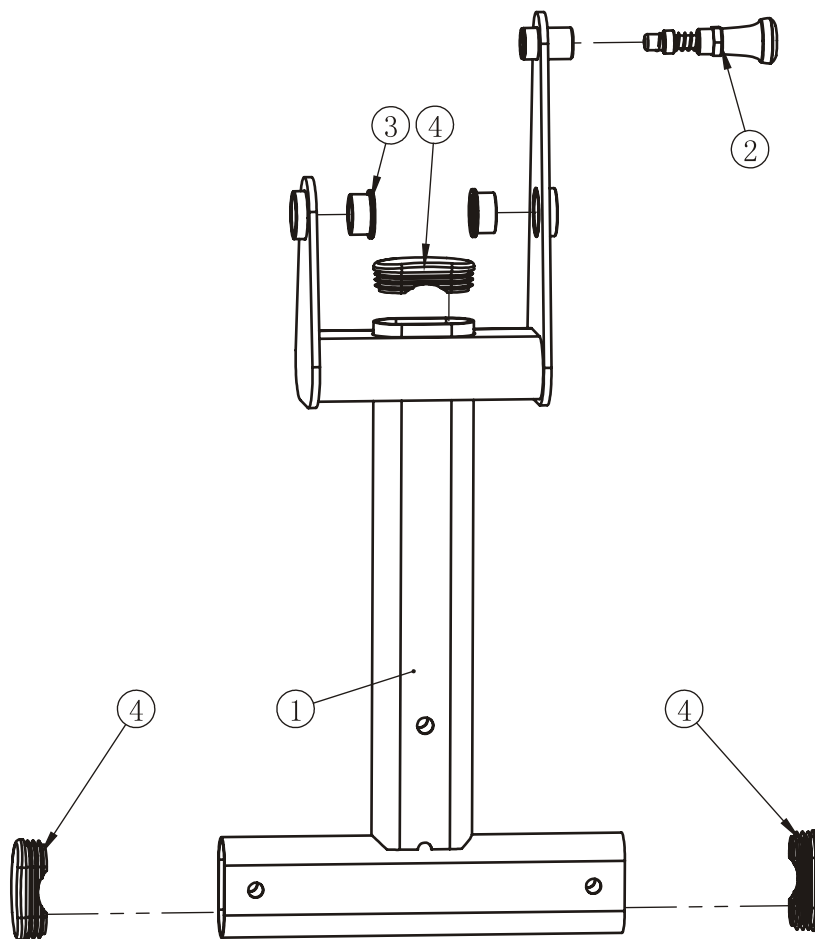
Нижняя подвижная рама



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	12.1	IT95201200	Нижняя подвижная рама	1
2	12.2	M02502000	Втулка ф38*ф25.4*18	4

Схема сборки и перечень деталей

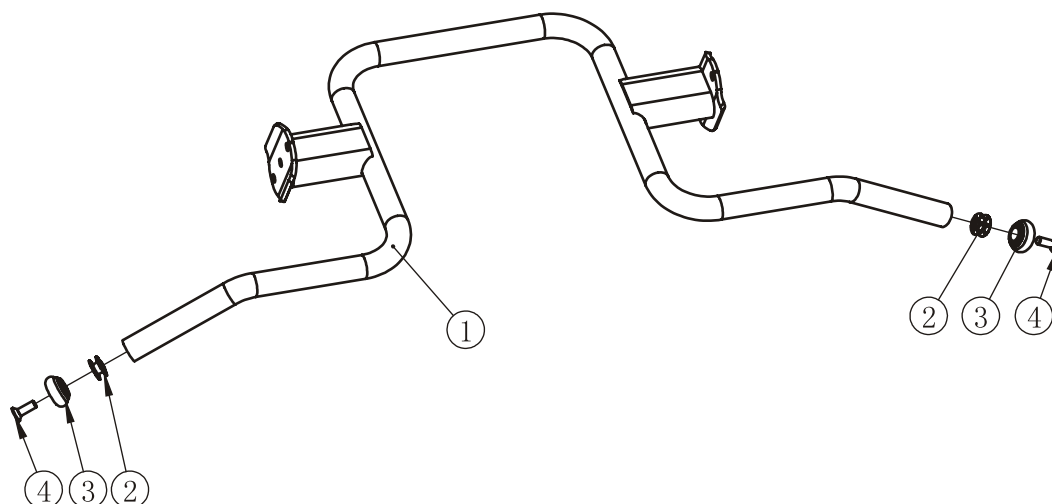
Рама для подушки



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	9.1	IT95200900	Рама для подушки	1
2	9.2	IT9322G0500	Фиксатор	1
3	9.3	M02502000	Втулка $\varnothing 38 \times \varnothing 25.4 \times 18$	2
4	9.4	026-01PL2565	Заглушка RT40*80*25	3

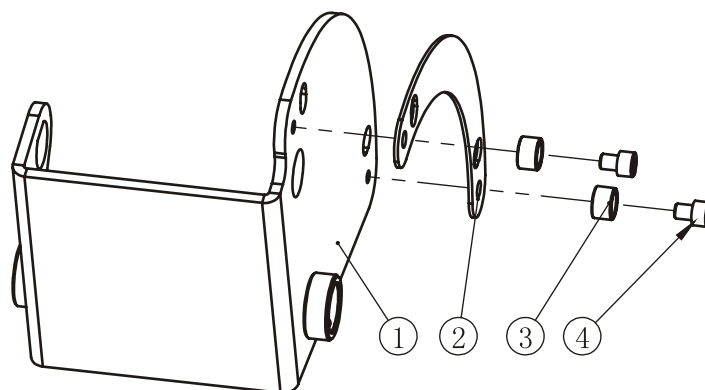
Схема сборки и перечень деталей

Турник



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	10.1	IT95201000	Турник	1
2	10.2	IF81212700	Широкая гайка	2
3	10.3	IT9030B9500	Клипса ф25	2
4	10.4	CNLM10*40*40DS20NL	Болт с плоской головкой М10*40	2

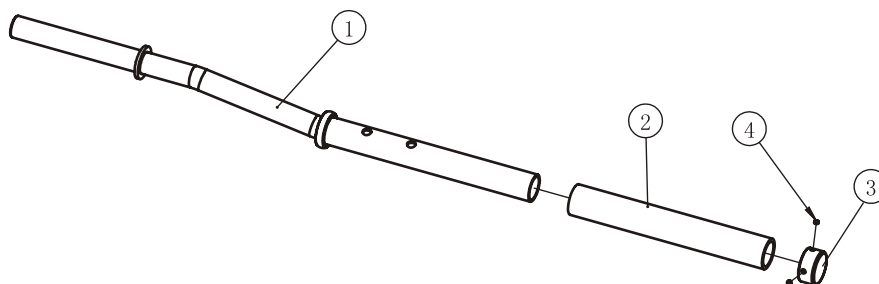
Каретка



Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	11.1	IT95201100	Каретка	1
2	11.2	IT95201900	Подкладка	1
3	11.3	IN-S10111200	Резиновая манжета ф17*10.5	2
4	11.4	GB70M8*10DS2	Болт с цилиндрической головкой М8*10	2

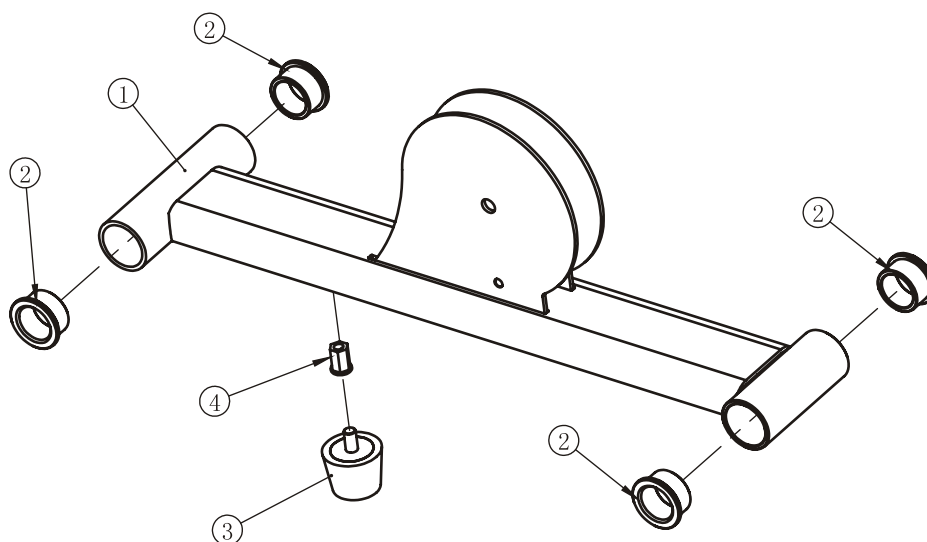
Схема сборки и перечень деталей

Рукоятка



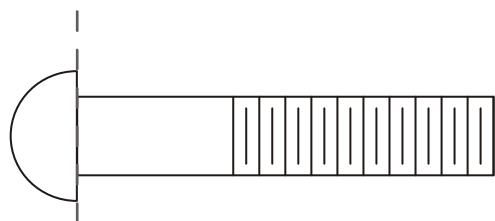
Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	14.1	IT95201400	Гриф	1
2	14.2	026-01PL0206-29	Рукоятка STφ36*φ29*240	1
3	14.3	V39000	Клипса φ32	1
4	14.4	YZGB7710-32*3.2N19	Винт 10-32*3.2	2

Верхняя подвижная рама

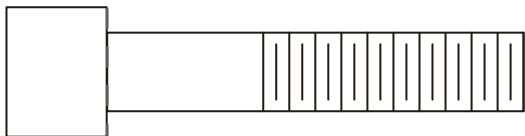


Порядк. номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	18.1	IT95201800	Верхняя подвижная рама	1
2	18.2	M02502000	Втулка φ38*φ25.4*18	4
3	18.3	AC3170B5200V1	Упор φ40*φ32*30	1
4	18.4	GB17880.5M8*16.5DCS17	Гайка-заклепка M8	1

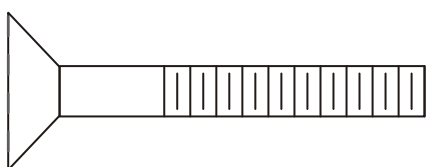
Система измерения



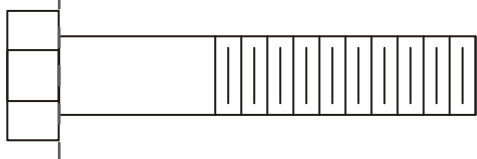
Болт с круглой головкой



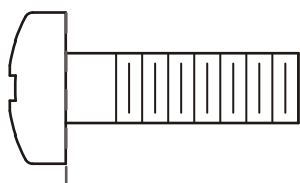
Болт с цилиндрической головкой



Болт с плоской головкой



Болт с головкой под шестигранник



Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой



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	Со всей силы

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

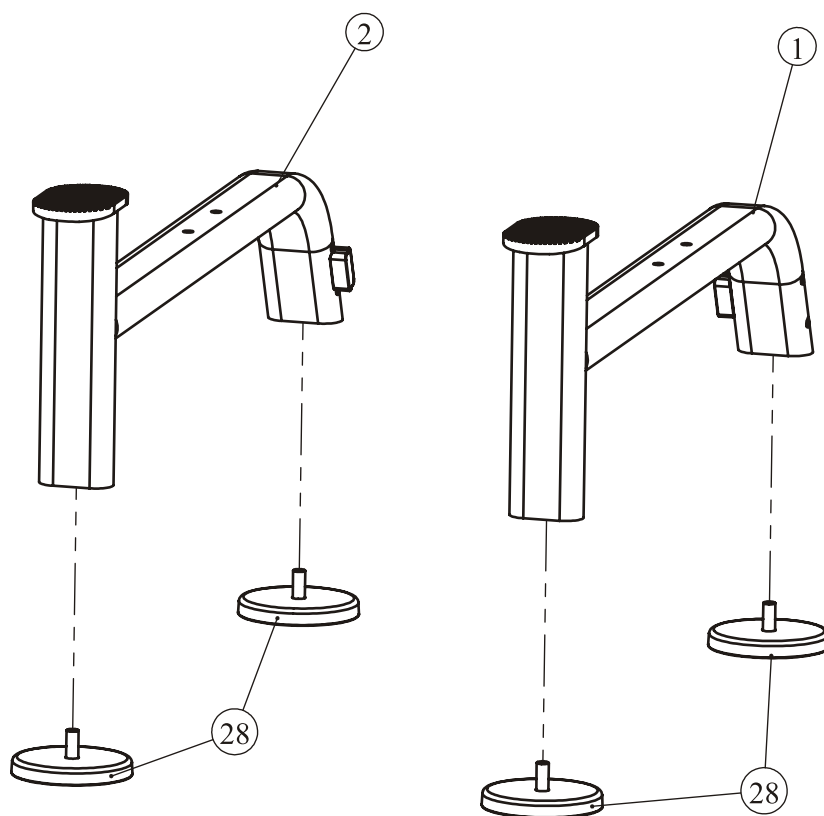
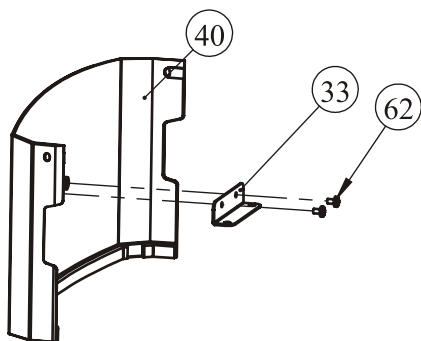
Важно правильно расположить и зафиксировать детали. Когда Вы фиксируете крепежные детали, убедитесь, что оставили достаточно места для подгонки. Не затягивайте их полностью, если этого не написано в инструкции. Будьте внимательны и собирайте детали в том порядке, в котором они указаны в инструкции.

Сборка

ШАГ 1

1. Присоедините две подкладки под основание (#28) к основаниям правой нижней рамы (#1).
2. Присоедините две подкладки под основание (#28) к основаниям левой нижней рамы (#2).
3. Присоедините заднюю скобу (#33) к верхнему заднему защитному экрану (#40), используя:
два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*10 (#62)

ПРИМЕЧАНИЕ: затяните болты.

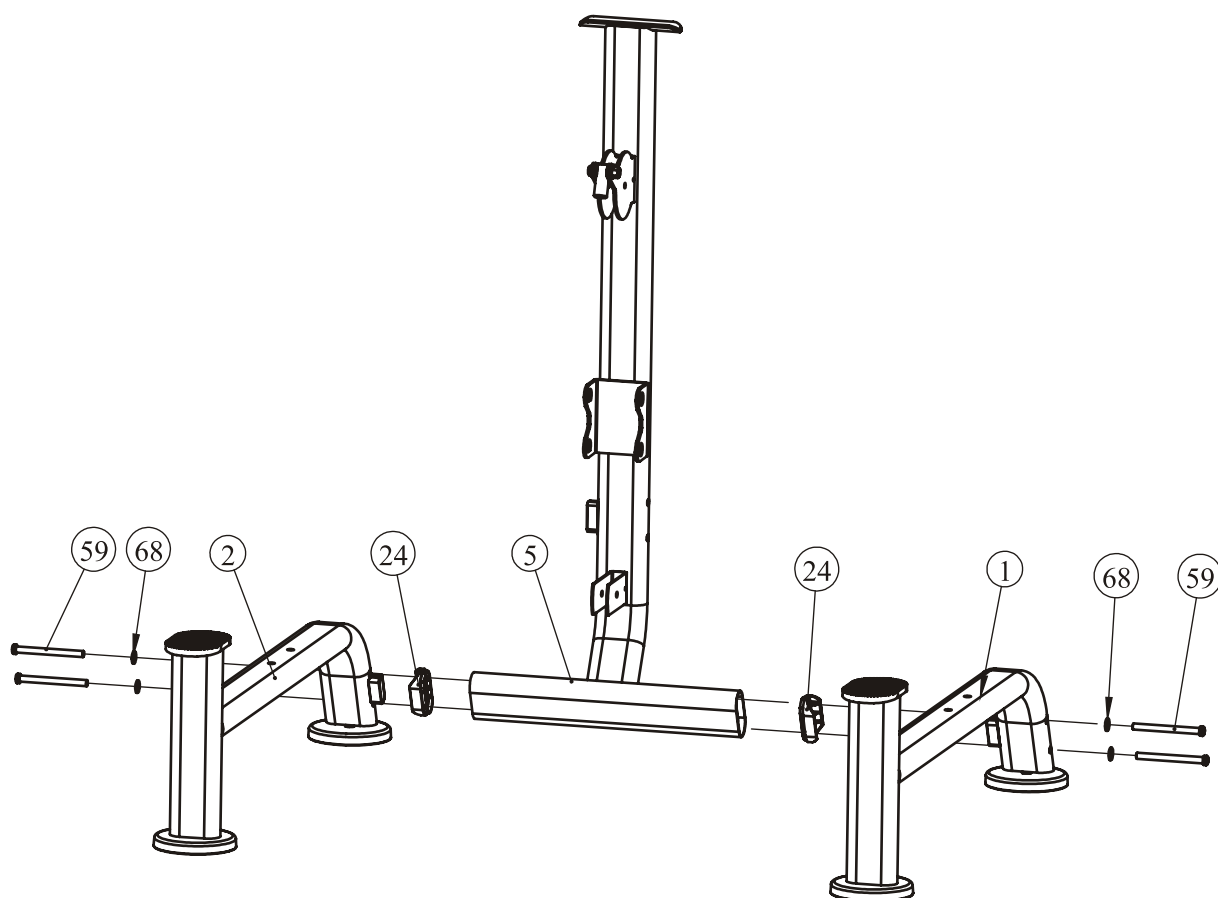


Сборка

ШАГ 2

Присоедините заднюю опорную стойку(#5) к правой нижней раме (#1) и левой нижней раме (#2), используя:
четыре болта с цилиндрической головкой M12*135 (#59)
четыре плоские кольцевые прокладки ф13*ф24*2.5 (#68) Две пластиковые крышки (#24)

ПРИМЕЧАНИЕ: не затягивайте болты.

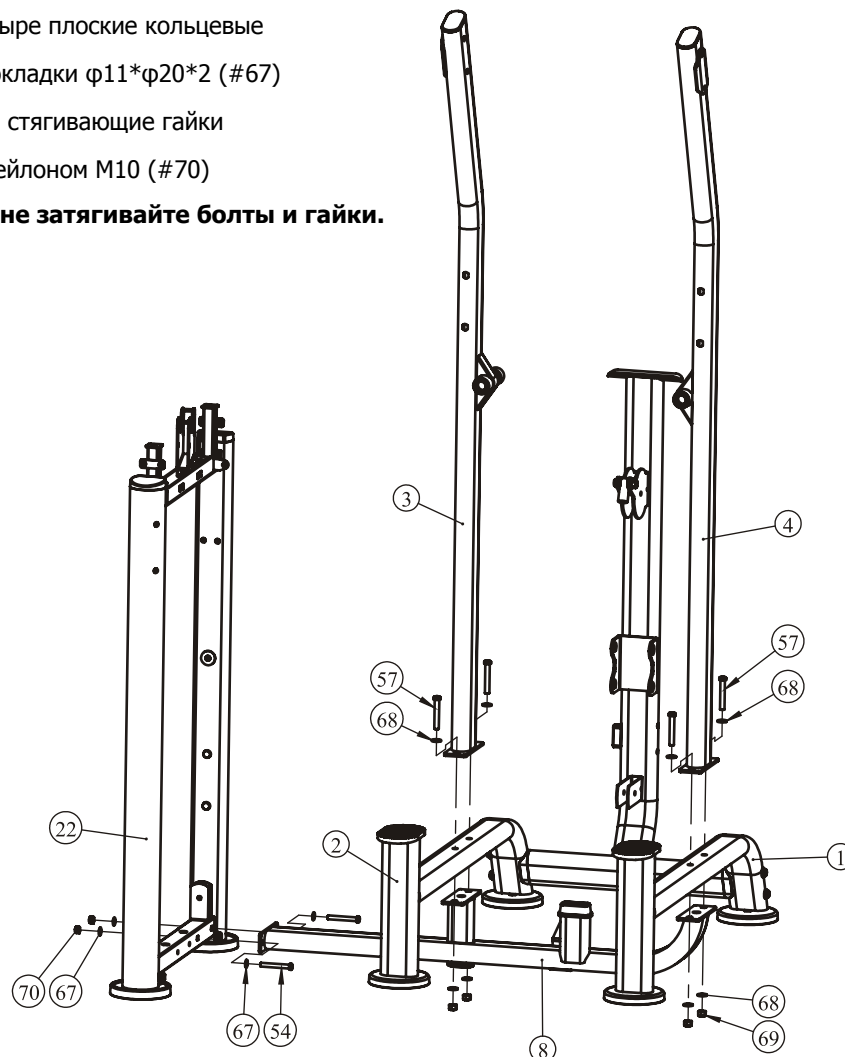


Сборка

ШАГ 3

1. Присоедините правую опорную стойку (#4) и нижнюю опорную раму (#8) к правой нижней раме (#1), используя:
 - два болта с цилиндрической головкой M12*80 (#57)
 - четыре плоские кольцевые прокладки ф13*ф24*2.5 (#68)
 - две стягивающие гайки с нейлоном M12 (#69)
2. Присоедините левую опорную стойку(#3) и нижнюю опорную раму (#8) левой нижней раме (#2), используя:
 - два болта с цилиндрической головкой M12*80 (#57)
 - четыре плоские кольцевые прокладки ф13*ф24*2.5 (#68)
 - две стягивающие гайки с нейлоном M12 (#69)
3. Присоедините нижнюю опорную раму (#8) к раме грузоблока (#22), используя:
 - два болта с цилиндрической головкой M10*80 (#54)
 - четыре плоские кольцевые прокладки ф11*ф20*2 (#67)
 - две стягивающие гайки с нейлоном M10 (#70)

ПРИМЕЧАНИЕ: не затягивайте болты и гайки.



Сборка

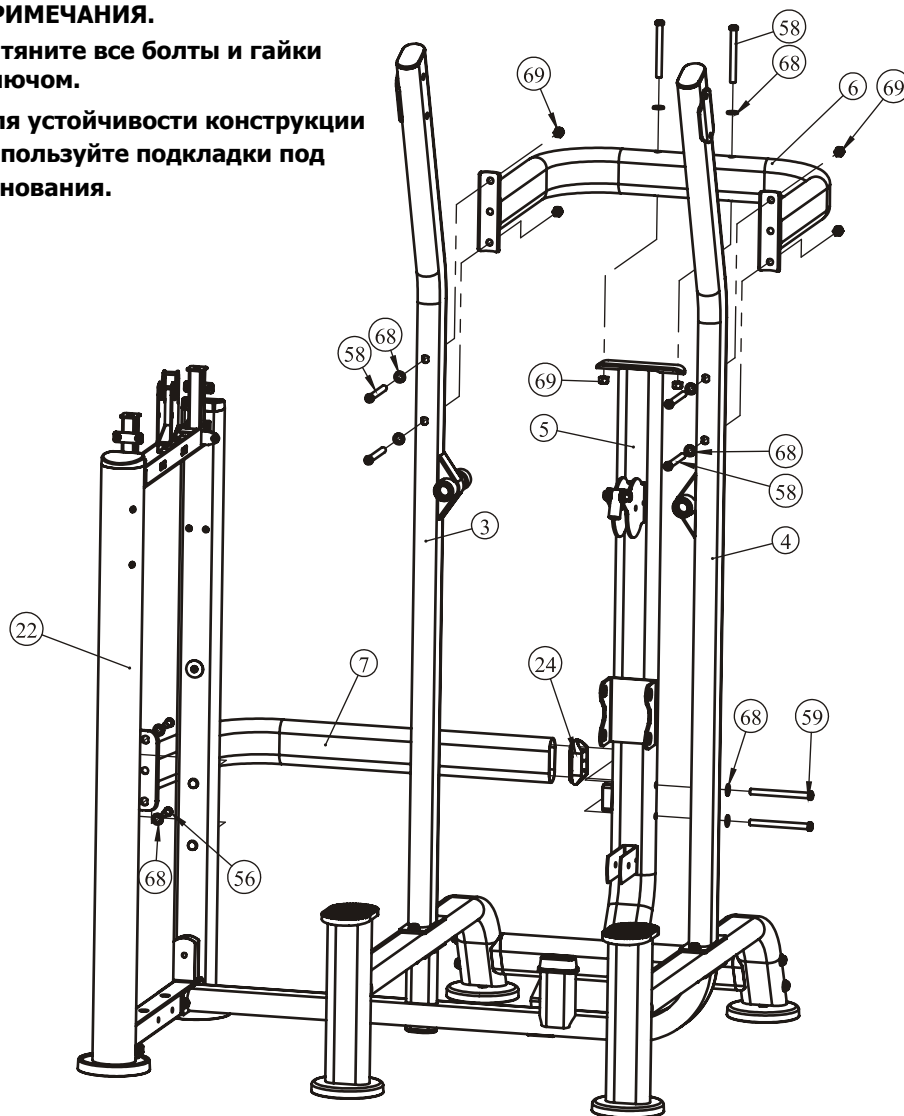
ШАГ 4

1. Присоедините верхнюю соединительную раму (#6) к левой опорной стойке (#3), правой опорной стойке (#4) и задней опорной стойке (#5), используя:
 - шесть болтов с цилиндрической головкой M12*120 (#58)
 - шесть плоских кольцевых прокладок ф13*ф24*2.5 (#68)
 - шесть стягивающих гаек с нейлоном M12 (#69)
2. Присоедините заднюю соединительную раму (#7) к раме грузоблока (#22), используя:
 - два болта с цилиндрической головкой M12*30 (#56)
 - две плоские кольцевые прокладки ф13*ф24*2.5 (#68)
3. Присоедините заднюю соединительную раму (#7) задней опорной стойке (#5), используя:
 - два болта с цилиндрической головкой M12*135 (#59)
 - две плоские кольцевые прокладки ф13*ф24*2.5 (#68)
 - одну пластиковую крышку (#24)

ПРИМЕЧАНИЯ.

Затяните все болты и гайки ключом.

Для устойчивости конструкции используйте подкладки под основания.



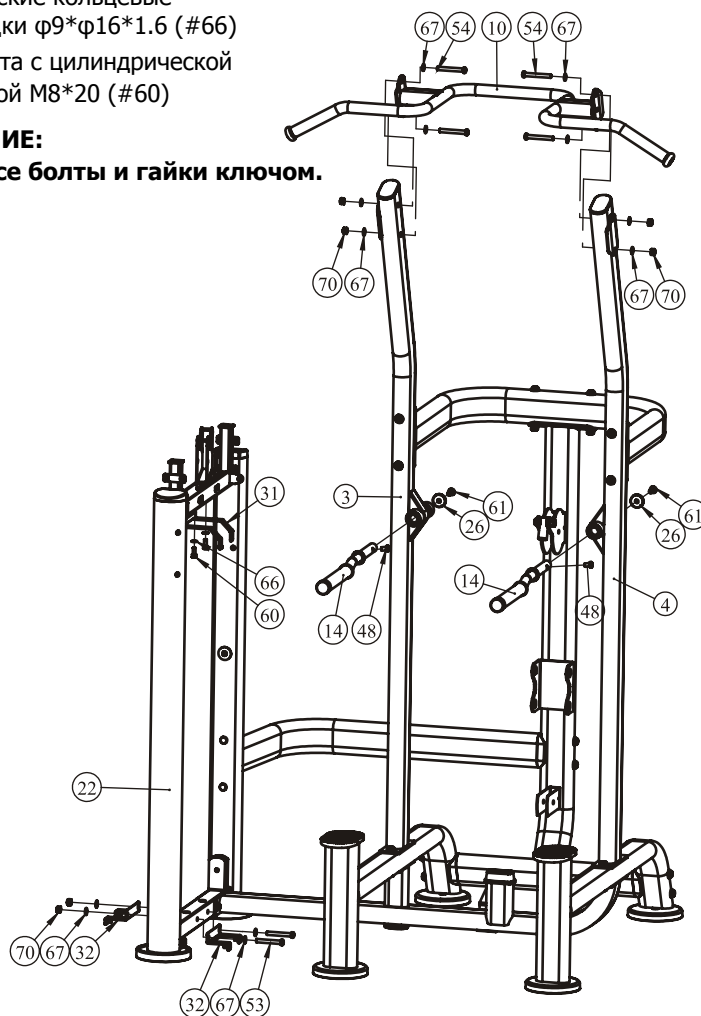
Сборка

ШАГ 5

1. Присоедините турник (#10) к левой опорной стойке (#3) и правой опорной стойке (#4), используя:
четыре болта с цилиндрической головкой М10*80 (#54)
восемь плоских кольцевых прокладок ф11*ф20*2 (#67)
четыре стягивающие гайки с нейлоном М10 (#70)
2. Присоедините рукоятку (#14) к левой опорной стойке (#3), используя:
один болт с цилиндрической головкой М10*16 (#48)
один болт с плоской головкой М10*30 (#61)
одну клипсу ф38*ф10.5*8 (#26)
3. Присоедините рукоятку (#14) к правой опорной стойке (#4), используя:
один болт с цилиндрической головкой М10*16 (#48)
один болт с плоской головкой М10*30 (#61)
одну клипсу ф38*ф10.5*8 (#26)
4. Присоедините две нижние скобы (#29) к раме грузоблока (#22), используя:
два болта с цилиндрической головкой М10*75 (#53)
четыре плоские кольцевые прокладки ф11*ф20*2 (#67)
две стягивающие гайки с нейлоном М10 (#70)
5. Присоедините верхнюю скобу (#31) к раме грузоблока (#22), используя:
две плоские кольцевые прокладки ф9*ф16*1.6 (#66)
два болта с цилиндрической головкой М8*20 (#60)

ПРИМЕЧАНИЕ:

затяните все болты и гайки ключом.

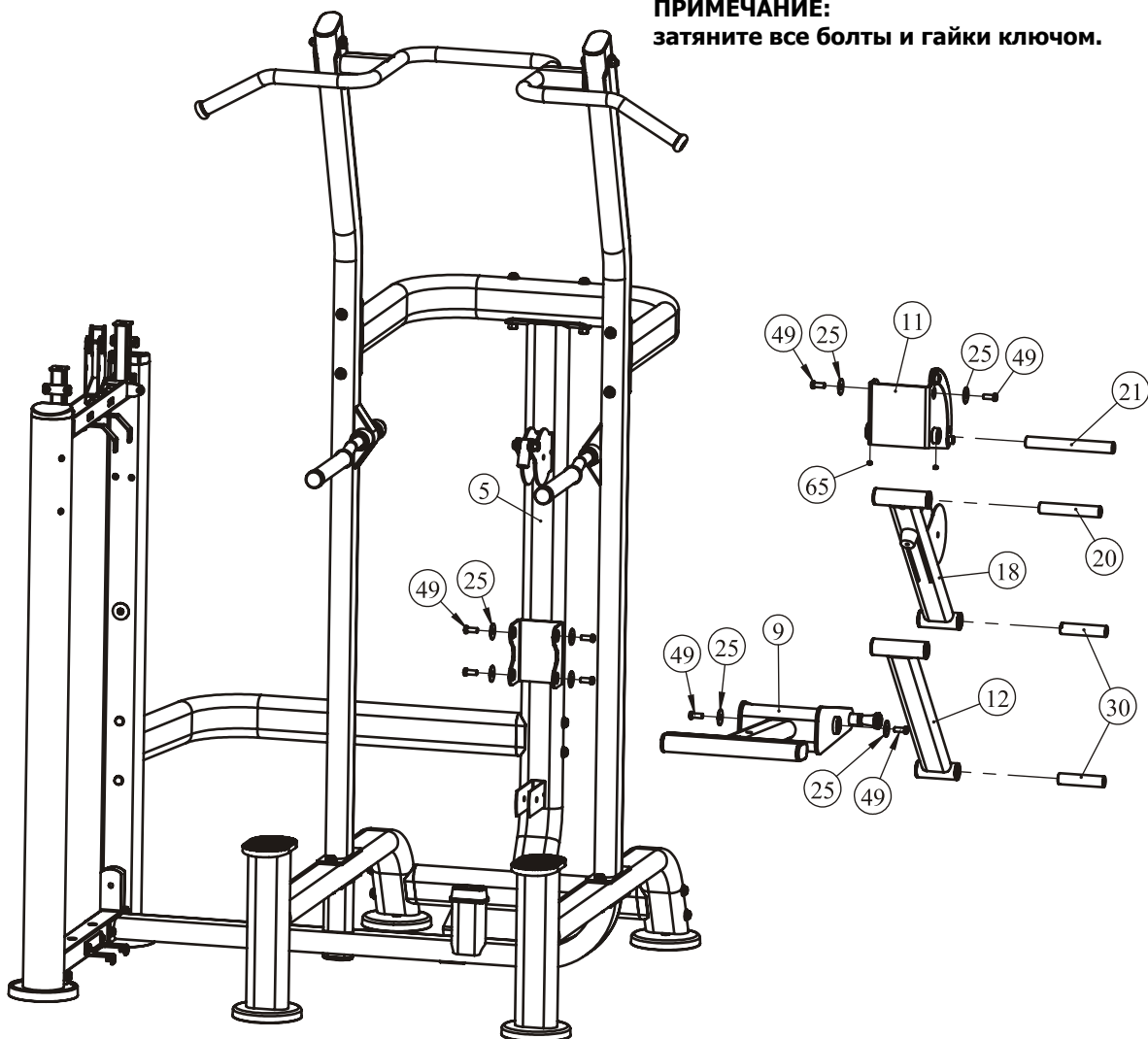


Сборка

ШАГ 6

1. Присоедините нижнюю подвижную раму (#12) и верхнюю подвижную раму (#18) к задней опорной стойке (#5), используя:
 - две трубки $\phi 25.4 \times 109$ (#30)
 - четыре болта с цилиндрической головкой M10*25 (#49)
 - четыре кольцевые прокладки $\phi 36 \times \phi 11 \times 3$ (#25)
2. Присоедините каретку (#11) к верхней движущейся раме (#18), используя:
 - одну трубку $\phi 25.4 \times 146$ (#20)
 - два болта с цилиндрической головкой M10*25 (#49)
 - две кольцевые прокладки $\phi 36 \times \phi 11 \times 3$ (#25)
3. Присоедините каретку (#11) и раму для подушки (#9) к нижней подвижной раме (#12), используя:
 - одну трубку $\phi 25.4 \times 210.5$ (#21)
 - два болта с цилиндрической головкой M10*25 (#49)
 - две кольцевые прокладки $\phi 36 \times \phi 11 \times 3$ (#25)
 - два винта M8*6 (#65)

ПРИМЕЧАНИЕ:
затяните все болты и гайки ключом.



Сборка

ШАГ 7

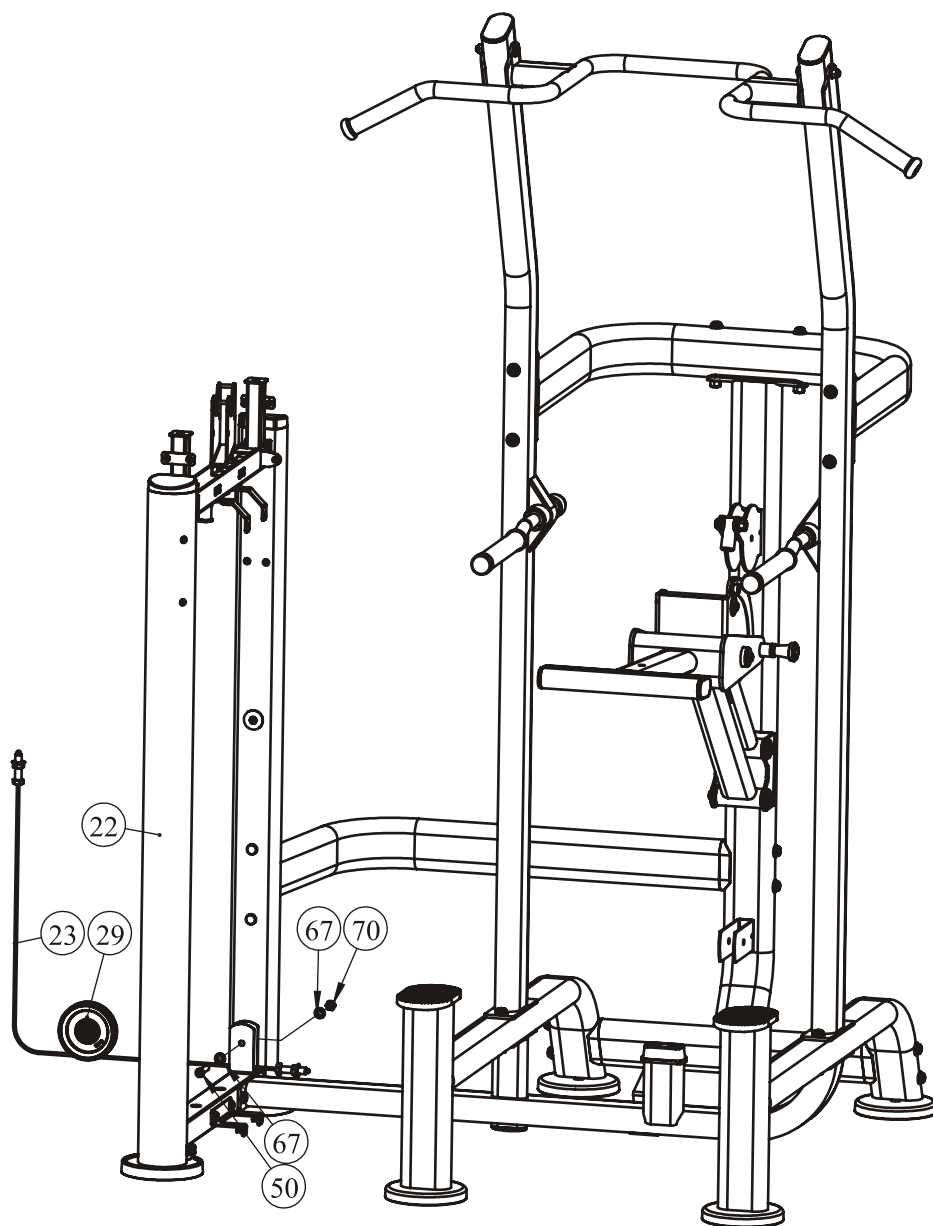
Присоедините канат (#23) и шкив 4.5" (#29) к раме грузоблока (#22), используя:

один болт с цилиндрической головкой M10*50 (#50)

две плоские кольцевые прокладки ф11*ф20*2 (#67)

одну стягивающую гайку с нейлоном M10 (#70)

ПРИМЕЧАНИЕ: затяните все болты и гайки ключом.



Сборка

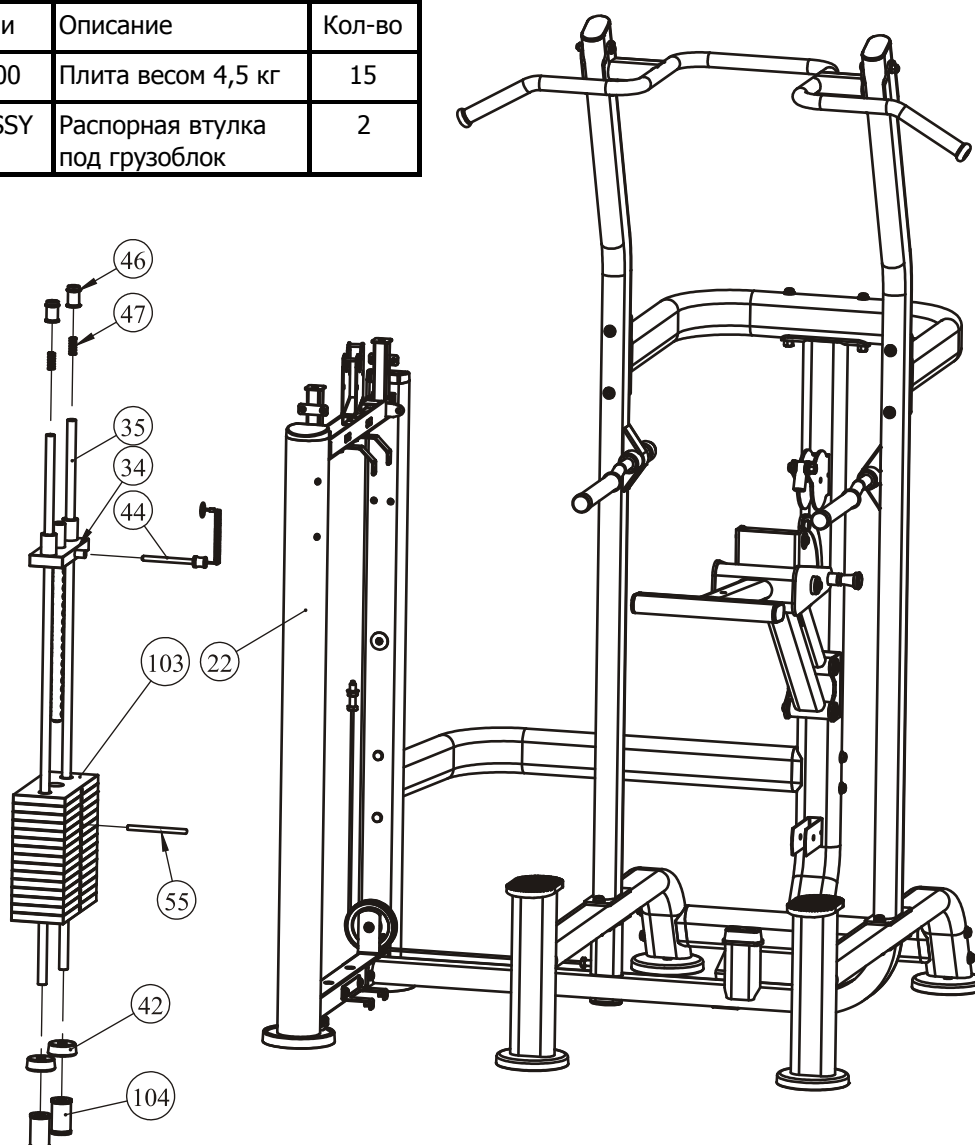
ШАГ 8

Инструкция по сборке для грузоблока весом 73 кг!

1. Присоедините:
 - две направляющие тяги ф19*1242 (#35)
 - две резиновые накладки под грузоблок (#42)
 - пятнадцать плит весом по 4,5 кг (#103)
 - две распорные втулки под грузоблок (#104)
 - верхнюю плиту (#34)
 к раме грузоблока (#22), используя:
 - два хомута, фиксирующих направляющую тягу ф25*ф19*45 (#46)
 - две пружины (#47)
2. Присоедините штыревой фиксатор с пружиной (#44) к верхней плите (#34).
3. Присоедините шесть плит весом 4,5 кг (#103) к верхней плите (#34), используя:
 - шплинт ф11*76 (#55)

ПРИМЕЧАНИЕ: затяните все болты и гайки ключом.

Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
103	FE97193100	Плита весом 4,5 кг	15
104	FEWS01ASSY	Распорная втулка под грузоблок	2



Сборка

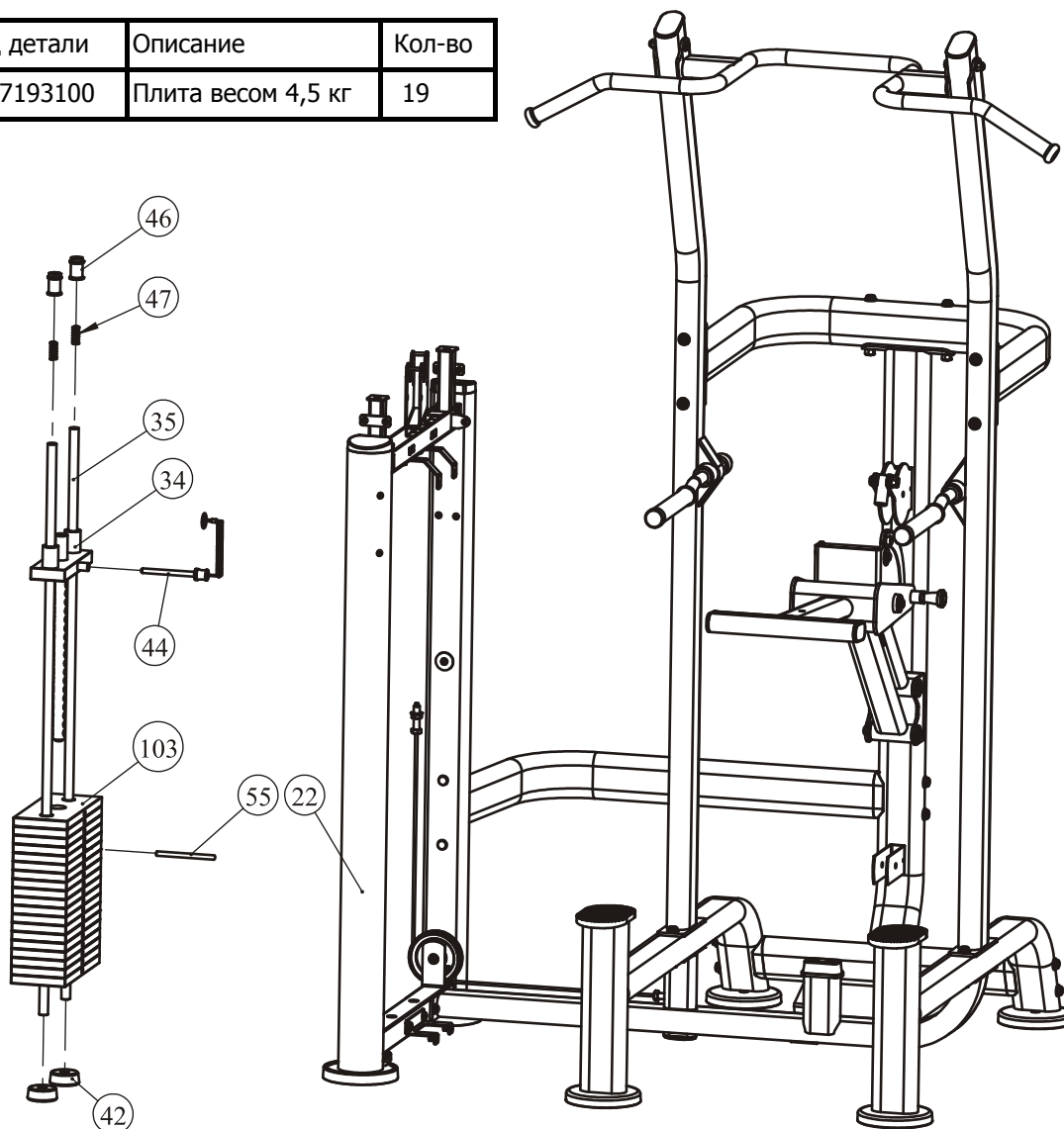
ШАГ 8

Инструкция по сборке для грузоблока весом 91 кг!

1. Присоедините:
 - две направляющие тяги ф19*1242 (#35)
 - две резиновые накладки под грузоблок (#42)
 - девятнадцать плит весом по 4,5 кг (#103)
 - верхнюю плиту (#34)к раме грузоблока (#22), используя:
 - два хомута, фиксирующих направляющую тягу ф25*ф19*45 (#46)
 - две пружины (#47)
2. Присоедините штыревой фиксатор с пружиной (#44) к верхней плите (#34).
3. Присоедините шесть плит весом 4,5 кг (#103) к верхней плите (#34), используя:
 - шплинт ф11*76 (#55)

ПРИМЕЧАНИЕ: затяните все болты и гайки ключом.

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



Сборка

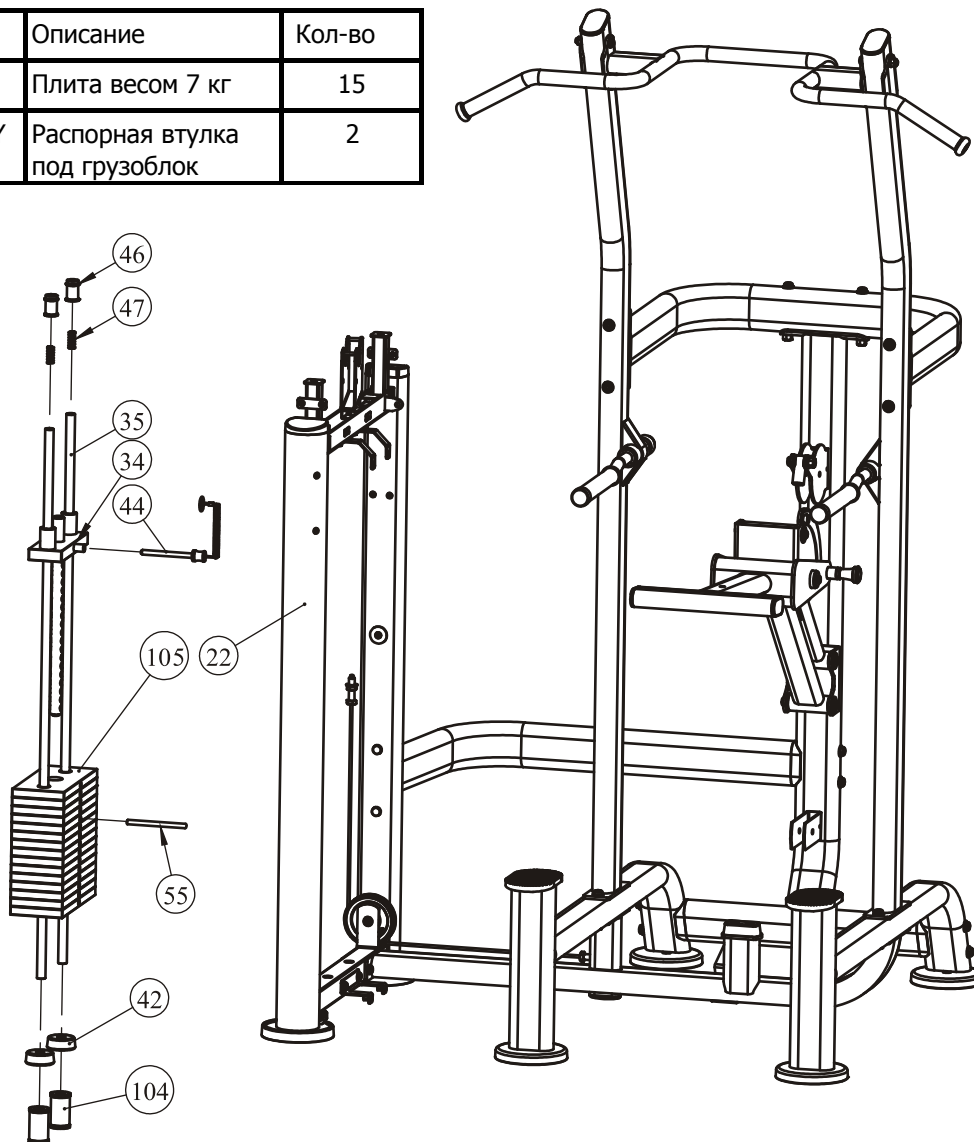
ШАГ 8

Инструкция по сборке для грузоблока весом 107 кг!

1. Присоедините:
 - две направляющие тяги $\phi 19 \times 1242$ (#35)
 - две резиновые накладки под грузоблок (#42)
 - пятнадцать плит весом по 7 кг (#105)
 - две распорные втулки под грузоблок (#104)
 - верхнюю плиту (#34)
 к раме грузоблока (#22), используя:
 - два хомута, фиксирующих направляющую тягу $\phi 25 \times \phi 19 \times 45$ (#46)
 - две пружины (#47)
2. Присоедините штыревой фиксатор с пружиной (#44) к верхней плите (#34).
3. Присоедините четыре плиты весом 7 кг (#105) к верхней плите (#134), используя: шплинт $\phi 11 \times 76$ (#55)

ПРИМЕЧАНИЕ: затяните все болты и гайки ключом.

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



Сборка

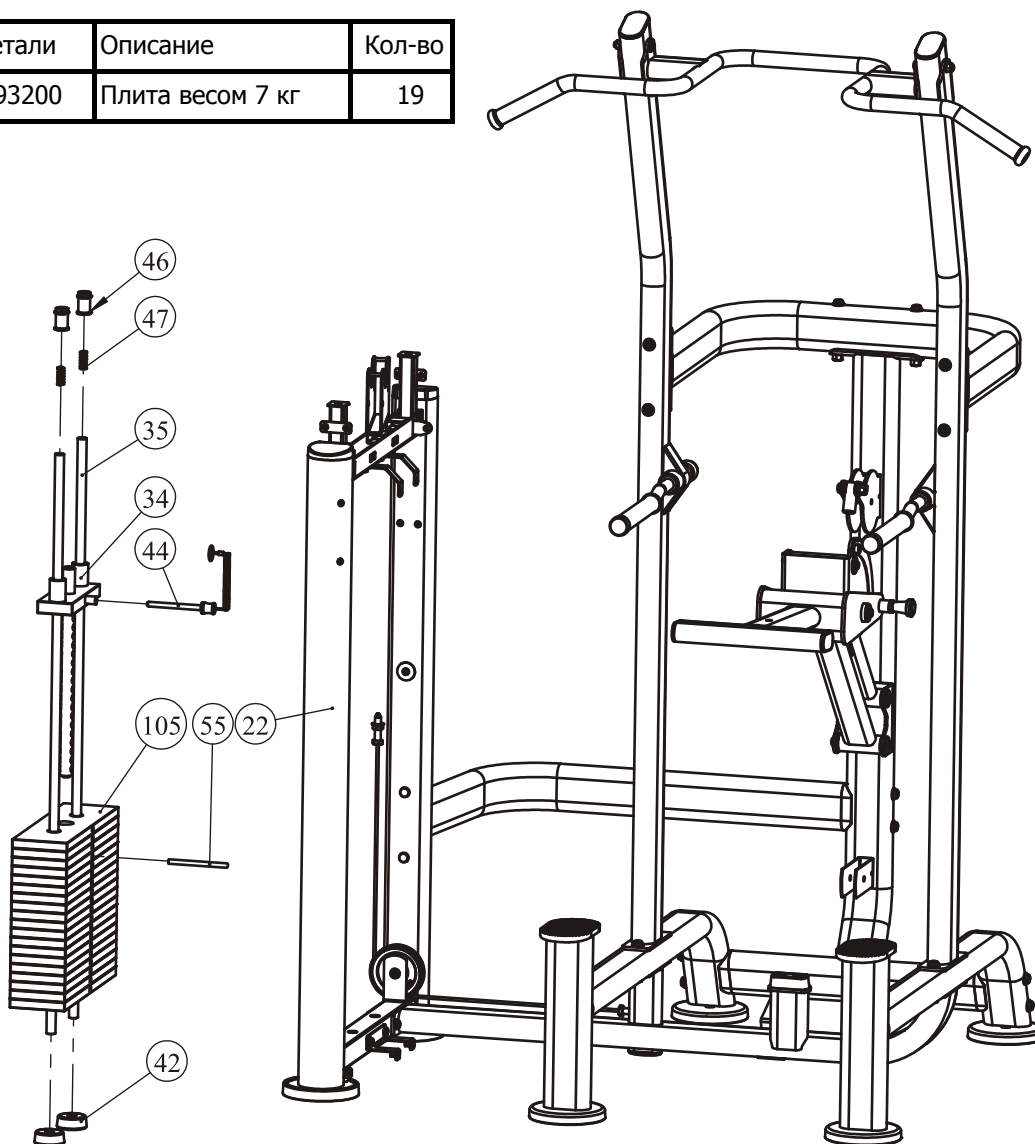
ШАГ 8

Инструкция по сборке для грузоблока весом 134 кг!

1. Присоедините:
 - две направляющие тяги ф19*1242 (#35)
 - две резиновые накладки под грузоблок (#42)
 - девятнадцать плит весом по 7 кг (#105)
 - верхнюю плиту (#34)к раме грузоблока (#22), используя:
 - два хомута, фиксирующих направляющую тягу ф25*ф19*45 (#46)
 - две пружины (#47)
2. Присоедините штыревой фиксатор с пружиной (#44) к верхней плите (#34).
3. Присоедините четыре плиты весом 7 кг (#105) к верхней плите (#134), используя:
 - шплинт ф11*76 (#55)

ПРИМЕЧАНИЕ: затяните все болты и гайки ключом.

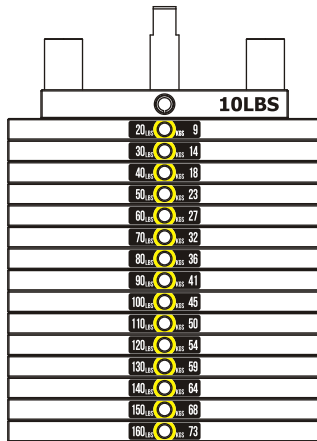
Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
105	FE97193200	Плита весом 7 кг	19



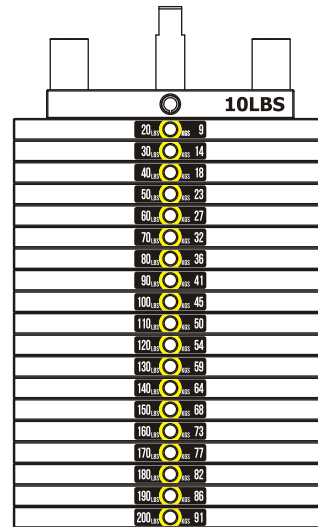
Сборка

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}

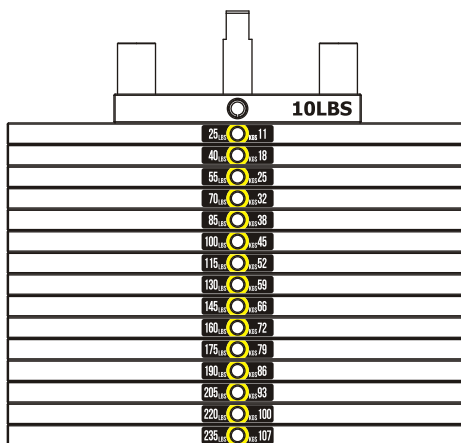


9 - 73 кг

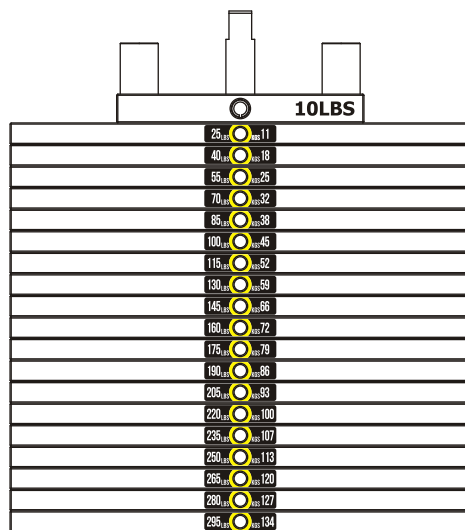


9 - 91 кг

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 9

1. Присоедините два шкива 4.5" (#29) к раме грузоблока (#22), используя:
 - два болта с цилиндрической головкой M10*50 (#50)
 - четыре плоские кольцевые прокладки ф11*ф20*2 (#67)
 - две стягивающие гайки с нейлоном M10 (#70)
2. Присоедините один конец троса (#23) к верхней плите (#34).
3. Присоедините шкив 4.5" (#29) и крышку шкива (#27) к нижней опорной раме (#8), используя:
 - один болт с цилиндрической головкой M10*50 (#50)
 - одну плоскую кольцевую прокладку ф11*ф20*2 (#67)
 - одну стягивающую гайку с нейлоном M10 (#70)
4. Присоедините два шкива 4.5" (#29) и две крышки шкива (#27) к задней опорной стойке (#5), используя:
 - два болта с цилиндрической головкой M10*50 (#50)
 - две плоские кольцевые прокладки ф11*ф20*2 (#67)
 - две стягивающие гайки с нейлоном M10 (#70)
5. Присоедините шкив 4.5" (#29) и две крышки шкива (#27) к верхней подвижной раме (#18), используя:
 - один болт с цилиндрической головкой M10*60 (#51)
 - одну стягивающую гайку с нейлоном M10 (#70)
 - две распорные втулки ф16*ф10.2*5 (#76)
6. Присоедините другой конец троса (#23) к задней опорной стойке (#5).

ПРИМЕЧАНИЕ: затяните все болты и гайки ключом.

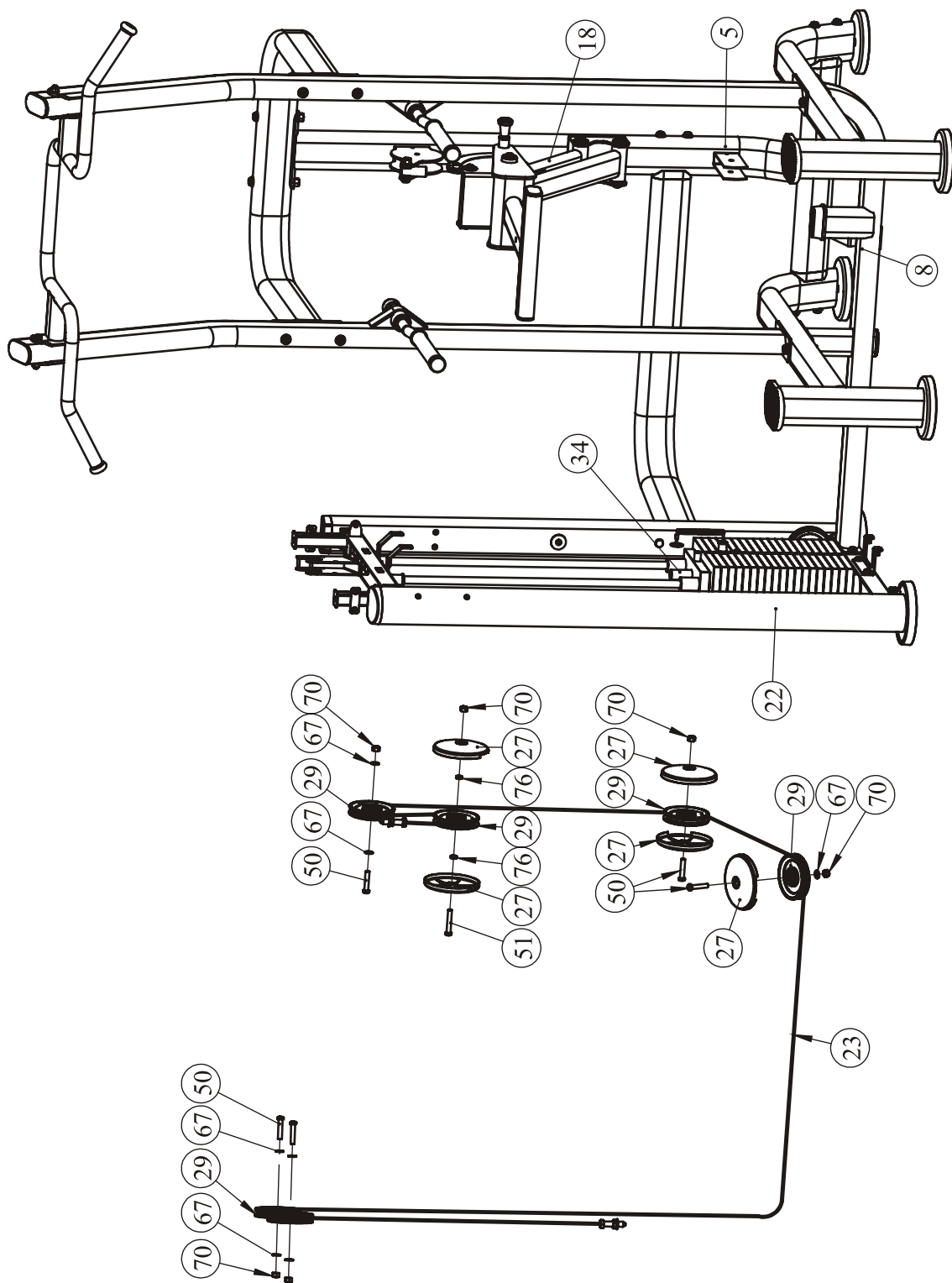
ШАГ 10

Советы: Протяните винты с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой (8 шт.) через раму грузоблока и нижнюю скобу, не затягивайте болты, присоедините защитный экран с болтами, протянутыми через него.

1. Присоедините правый передний защитный экран (#38) и левый передний экран (#39) к раме грузоблока (#22) и нижней скобе (#32), используя:
 - четыре винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*20 (#64)
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*16 (#63)
2. Присоедините задний защитный экран (#41) к раме грузоблока (#22) и нижней скобе (#32), используя:
 - четыре винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*20 (#64)
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*16 (#63)
3. Присоедините экран с обучающим плакатом (#37) к раме грузоблока (#22) и верхней скобе (#31), используя:
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*20 (#64)
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*10 (#62)
4. Присоедините верхний задний защитный экран (#40) к раме грузоблока (#22) и верхней скобе (#31), используя:
 - четыре винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*20 (#64)
5. Присоедините верхнюю крышку (#36) к раме грузоблока (#22), используя:
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*20 (#64)
 - две заглушки ф16.5*6.88 (#45)

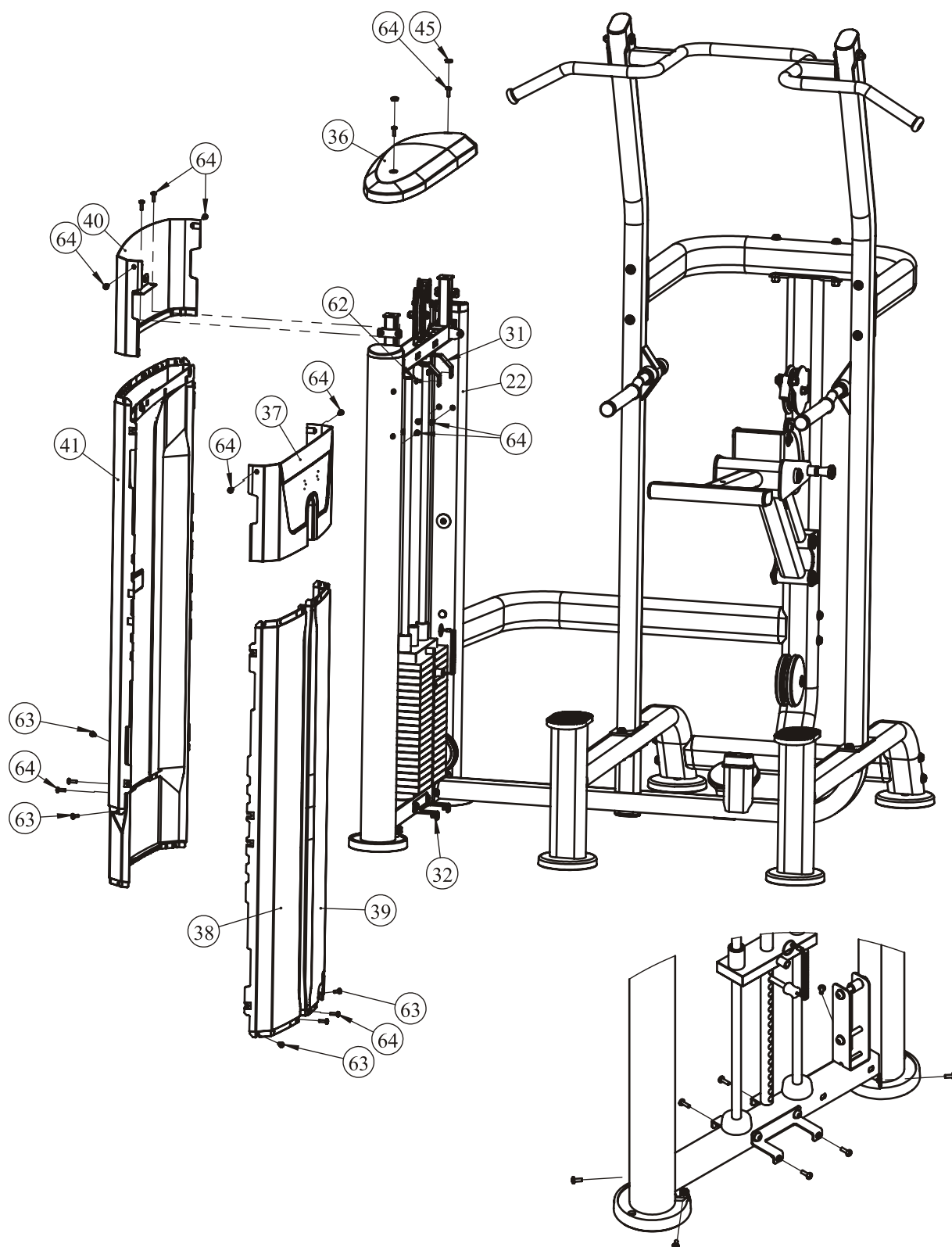
Сборка

ШАГ 9



Сборка

ШАГ 10

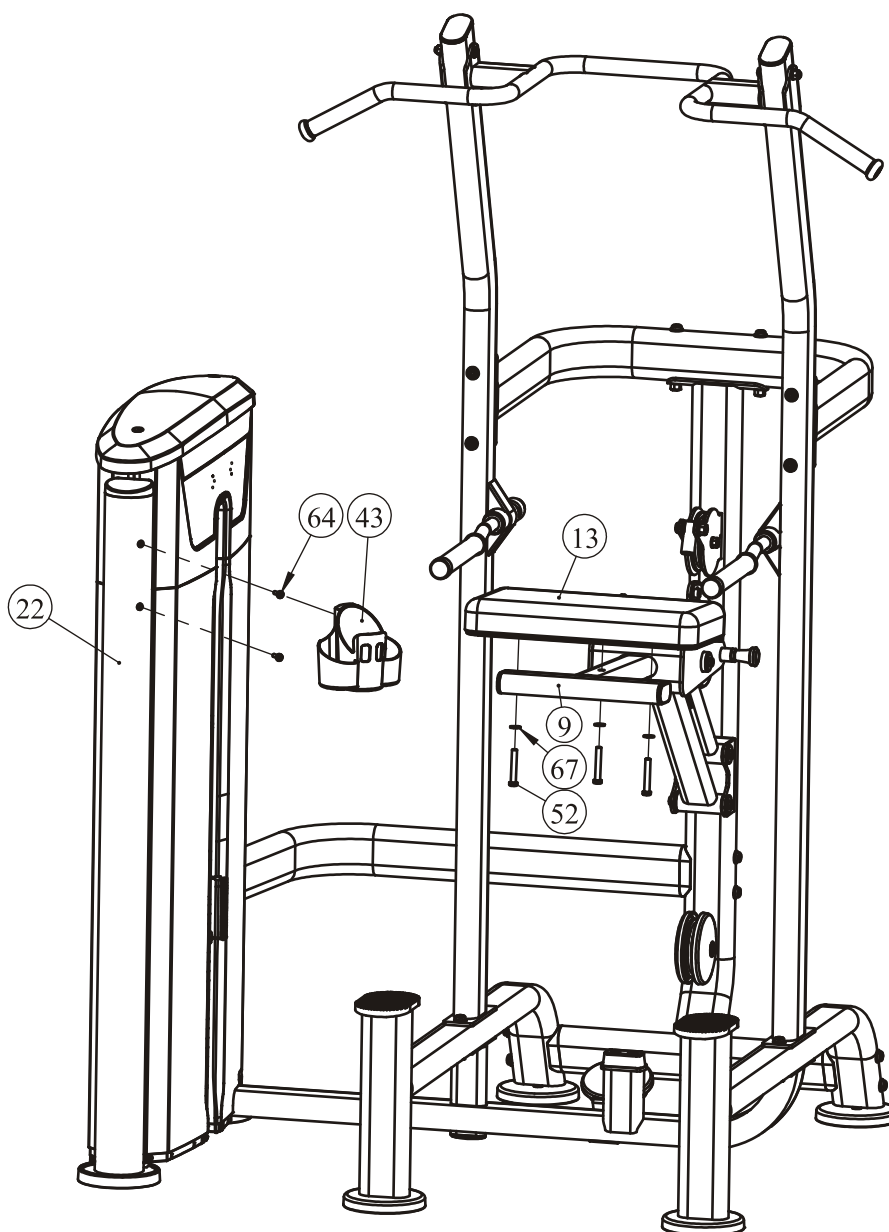


Сборка

ШАГ 11

1. Присоедините подушку (#13) к раме (#9), используя:
 - три болта с цилиндрической головкой M10*65 (#52)
 - три плоские кольцевые прокладки ф11*ф20*2 (#67)
2. Присоедините подстаканник (#43) к раме грузоблока (#22), используя:
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*20 (#64)

ПРИМЕЧАНИЕ: затяните все болты и гайки ключом.



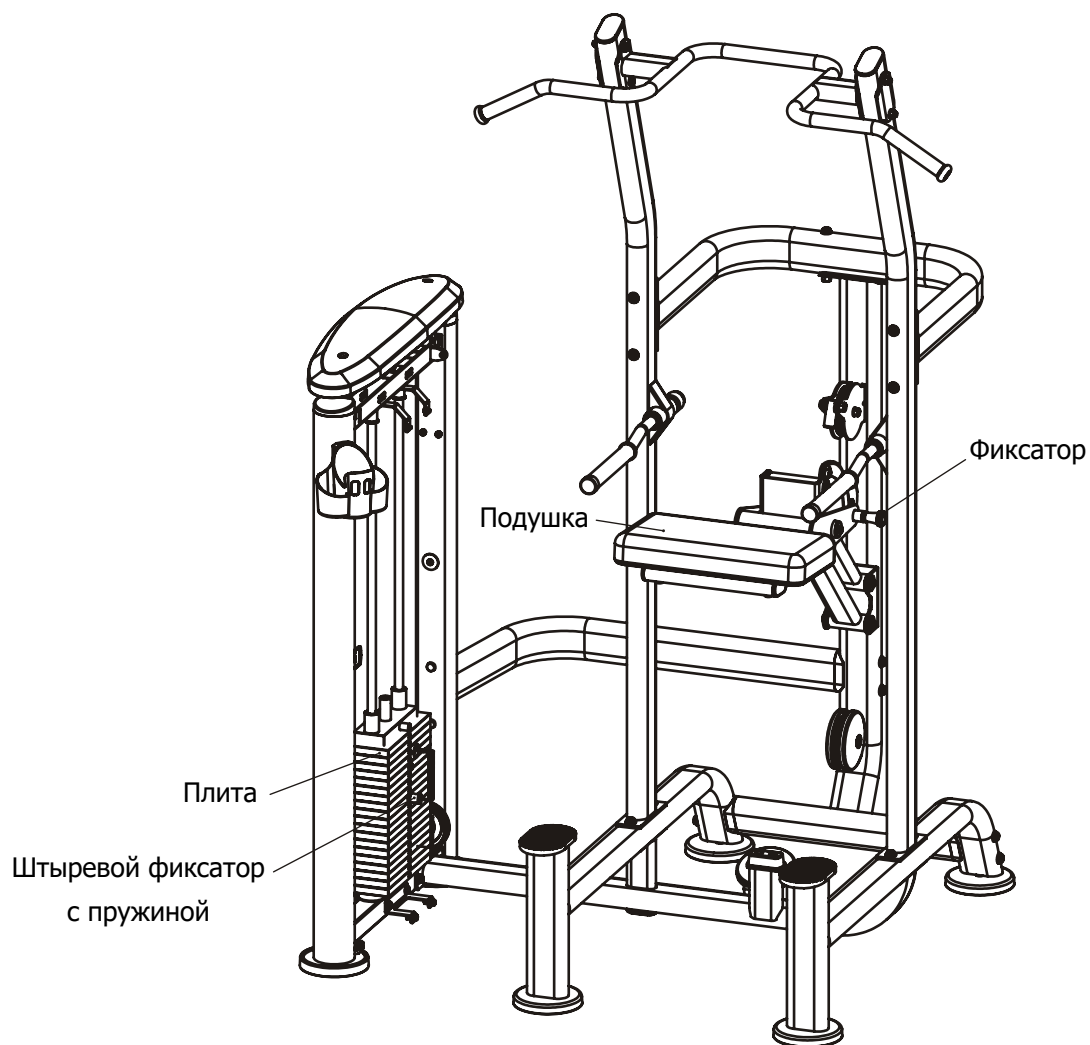
Настройка оборудования

Регулировка подушки

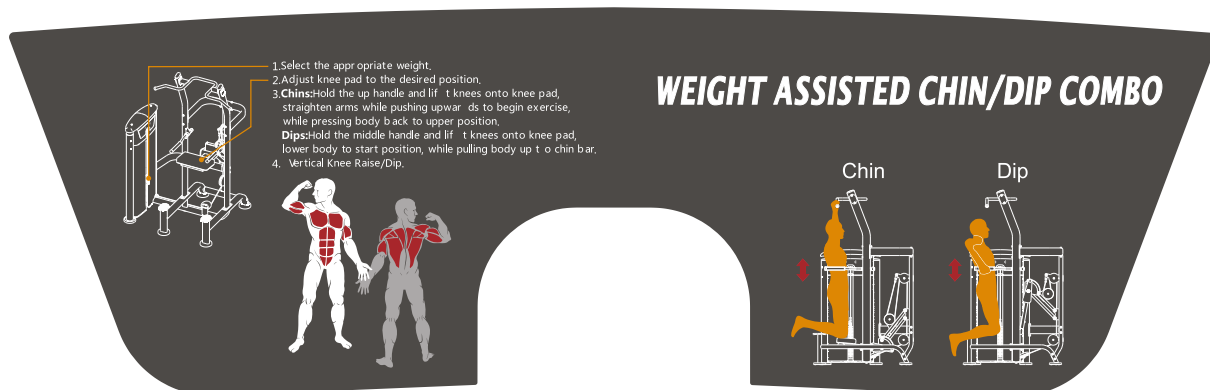
1. Потяните фиксатор и отрегулируйте положение подушки.
2. Убедитесь, что фиксатор вставлен до упора.

Использование штыревого фиксатора с пружиной

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



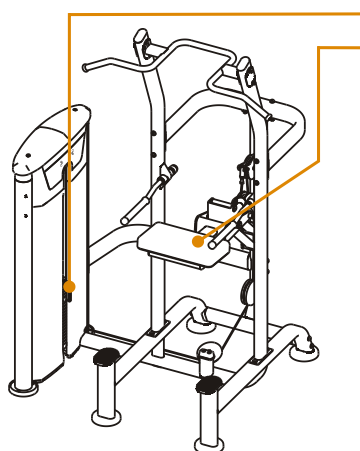
Памятка к упражнениям



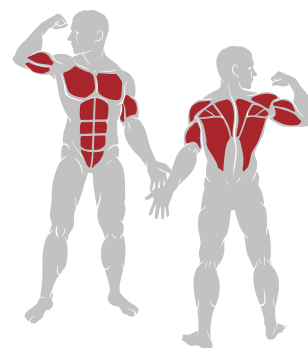
WEIGHT ASSISTED CHIN/DIP COMBO

1. Select the appropriate weight.
2. Adjust knee pad to the desired position.
3. **Chins:** Hold the up handle and lift knees onto knee pad, straighten arms while pushing upwards to begin exercise, while pressing body back to upper position.
Dips: Hold the middle handle and lift knees onto knee pad, lower body to start position, while pulling body up to chin bar.
4. Vertical Knee Raise/Dip.

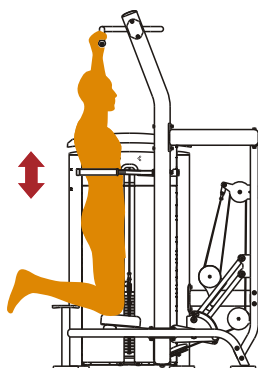
Chin Dip



1. Выберите необходимый вес.
2. Отрегулируйте положение подушки.
3. **Подтягивания:** Ухватитесь за верхнюю перекладину, встаньте коленями на подушку, выпрямите руки, вытолкните корпус вверх, затем верните тело в исходное положение.
Отжимания на брусьях: Ухватитесь за рукоятки, встаньте коленями на подушку, нижняя часть тела должна находиться в исходном положении, подтягивайте корпус к верхней перекладине.
4. Ноги согнуты в коленях, поднимаются/опускаются вертикально.



Подтягивание



Отжимание

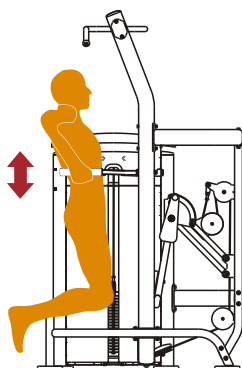


График обслуживания

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.

