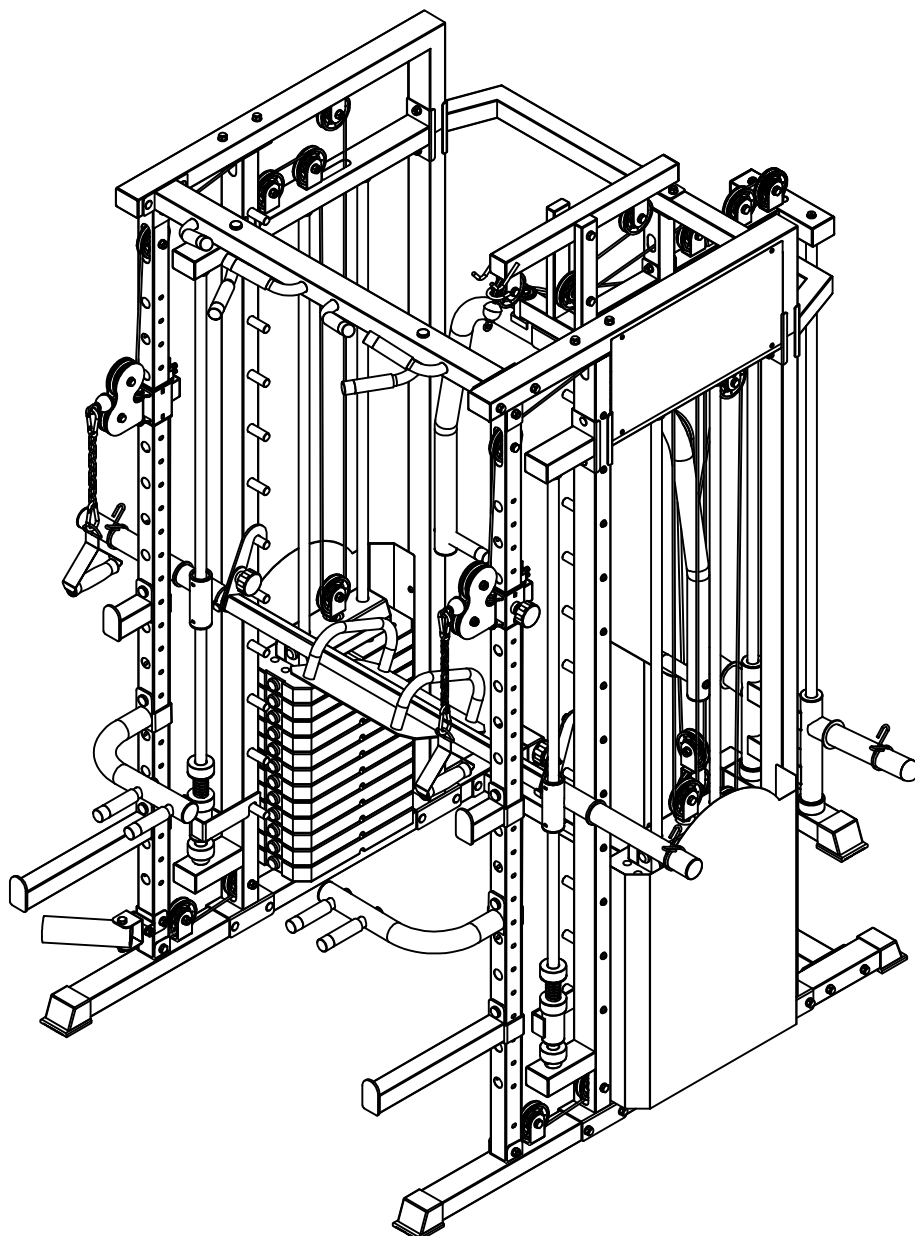




Руководство по эксплуатации Силовой комплекс Артикул: D8680



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

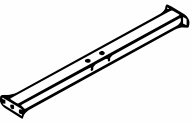
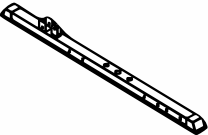
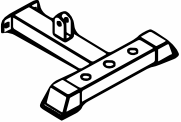
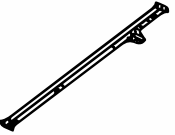




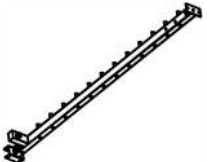
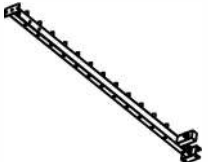




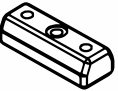
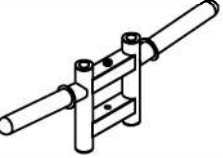
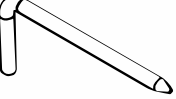
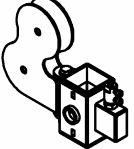
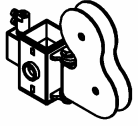

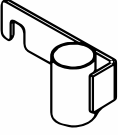
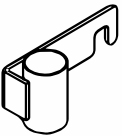

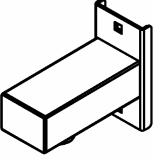
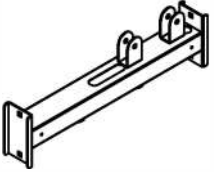
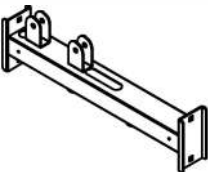
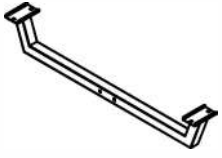
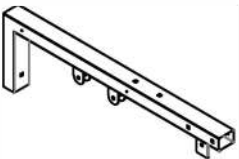
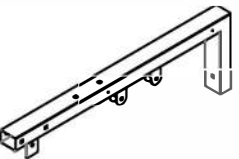
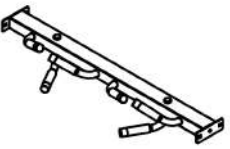

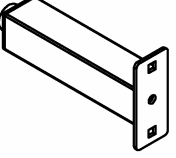
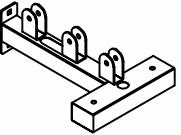
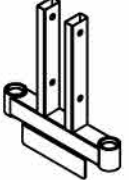




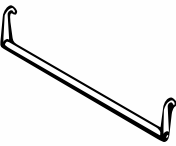
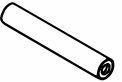
Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.





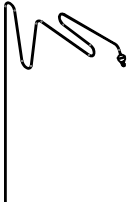
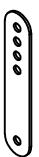

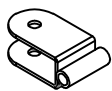
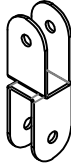

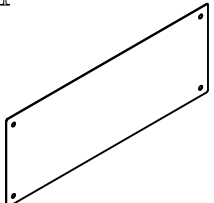
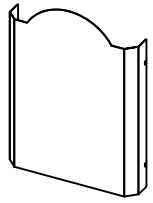

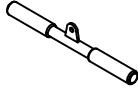
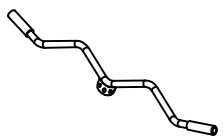


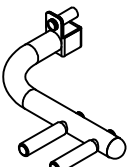
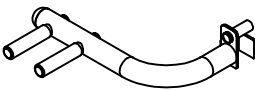
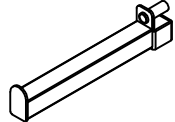
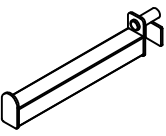

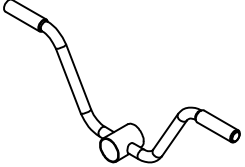





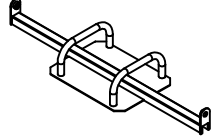








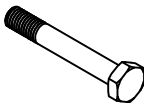
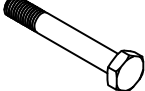
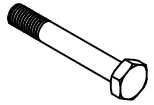
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

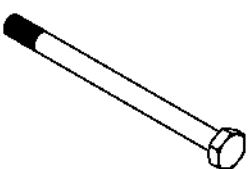
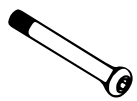
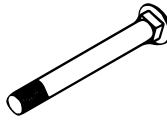
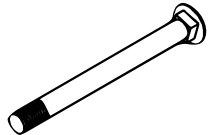





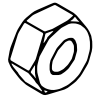
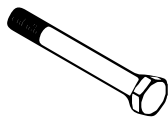




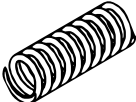
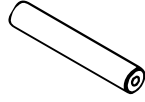


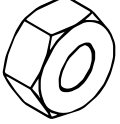
ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со следующими примечаниями.

1. Данный продукт предназначен для домашнего использования и не является медицинским оборудованием.
2. Запрещено использовать данный продукт для медицинской реабилитации
3. Держите детей и домашних животных подальше от данного продукта. Продукт предназначен для лиц старше 16 лет.
4. Не размещайте продукт в сырых местах. Запрещено использовать его на улице или условиях повышенной влажности.
5. Не используйте продукт в неподходящей обуви или босиком
6. Устанавливайте продукт на ровной и чистой поверхности
7. При неисправности немедленно прекратите использование
9. Перед каждым использованием проверяйте тренажёр на наличие ослабленных креплений или повреждений.
10. Не помещайте посторонние предметы или части тела в отверстия тренажёра
11. Не модифицируйте тренажёр и не используйте неоригинальные аксессуары разрешения. Вскрытие корпуса допустимо только для специалистов.
15. Не вращайте педали вручную и не касайтесь движущихся механических частей избежание травм.
16. Сходите с тренажёра только после полной остановки.
17. Используйте профессиональную спортивную форму и кроссов
18. Минимальное свободное пространство вокруг тренажёра: 600 мм сбоку и 600 спереди/сзади для безопасного доступа и эвакуации.
19. Некорректные или чрезмерные нагрузки могут привести к травмам
20. Строго следуйте инструкции. Разминайтесь перед тренировкой
21. Поддерживайте водный баланс во время занятий
22. Без предварительной оценки уровня подготовки и медицинского заключения избегайте высокоинтенсивных нагрузок. Контролируйте скорость и позу.
23. При головокружении, боли в груди или ином дискомфорте немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
24. Беременным, а также лицам с гипертонией, болезнями сердца, остеохондрозом ограниченной подвижностью требуется разрешение врача.
25. Вес пользователя не должен превышать максимальную нагрузку
26. Регулярно проводите профилактическое техническое обслуживание
27. Максимальный вес пользователя: 250 кг.
28. Общий вес стека: 144 кг.
29. Максимальный вес дисков для штанги: 100 кг.

1	2	3	4	5
				
6	7	8	9	10
				
11	12	13	14	15
				
16	17	18	19	20
				
21	22	23	24	25
				
26	27	28	29	30
				
31	32	33	34	35
				
36	37	38	39	40
				

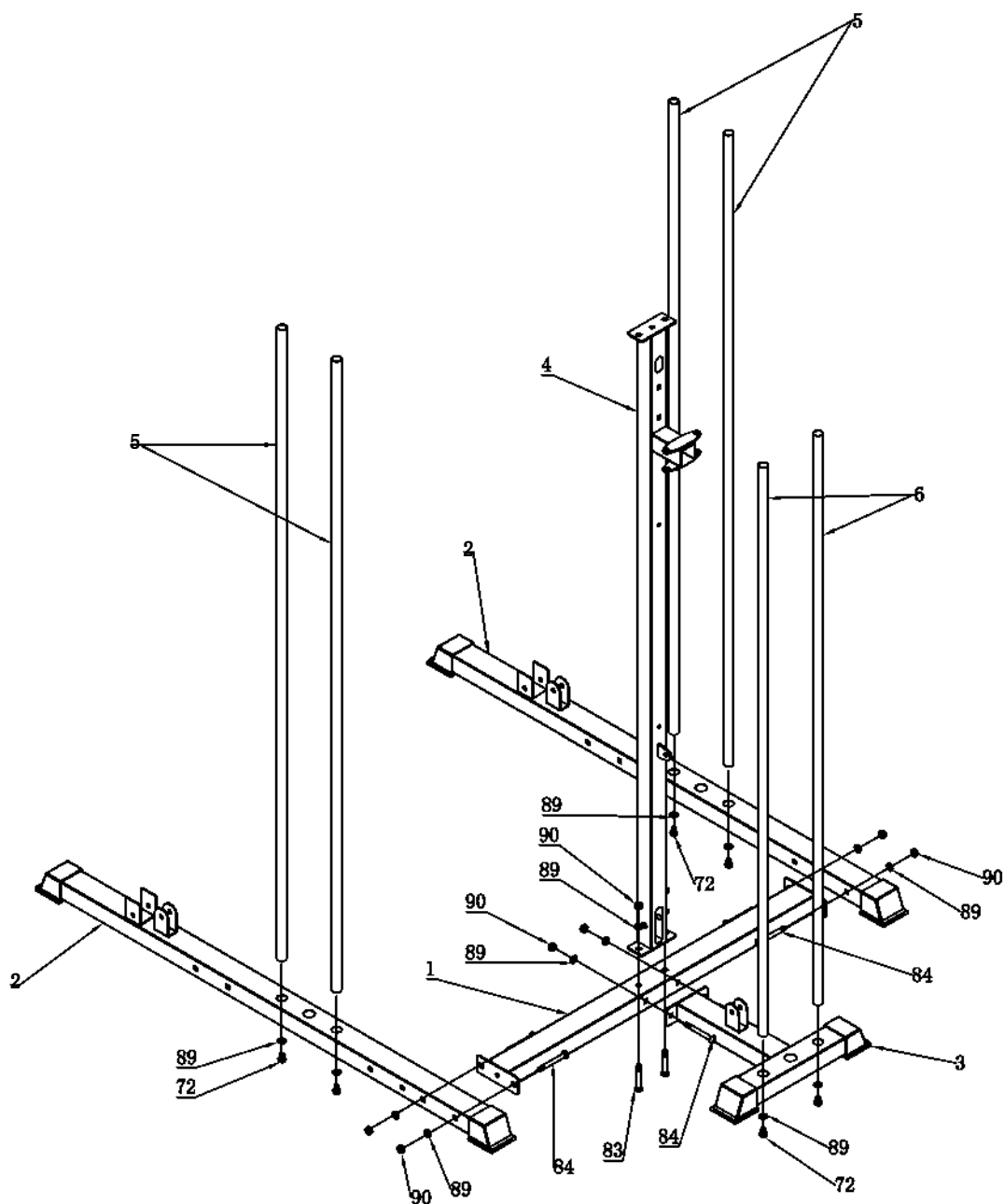
41	42	43	44	45
				
46	47	48	49	50
				
51	52	53	54	55
				
56	57	58	59	60
				
61	62	63	64	65
				
66	67	68	69	70
				
71	72	73	74	75
				
76	77	78	79	80
				

81 	82 	83 	84 	85 
86 	87 	88 	89 	90 
91 	92 	93 	94 	95 
96 	97 	98 	99 	100 

Список деталей

№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
1	Средняя соединительная труба	1	39	Подвес	1
2	Левая / правая основная рама	2	40	Втулка грифа	2
3	Задняя нижняя рама	1	41	Внутренняя заглушка круглой трубы Ø50	2
4	Средняя вертикальная труба	1	42	Стальной трос	2
5	Левый / правый шток весового стека	4	43	Блок (шкив)	34
6	Средний шток весового стека	2	44	Кронштейн блока	2
7	Левая вертикальная труба	1	45	Стальной трос	1
8	Правая вертикальная труба	1	46	Регулировочная пластина блока	2
9	Правая вертикальная труба	1	47	Стальной трос рычага «баттерфляй»	1
10	Левая вертикальная труба	1	48	Поворотный кронштейн блока	2
11	Передняя вертикальная труба	2	49	Кронштейн блока	1
12	Подушка амортизирующая	12	50	Стальной трос	1
13	Весовой стек	24	51	Верхняя декоративная крышка	2
14	Регулировочный шток весового стека	3	52	Кожух весового стека	2
15	Верхний груз весового стека	3	53	Спинка	1
16	Стойка весового стека	1	54	Рукоятка нижнего блока	1
17	Регулировочный фиксатор весового стека	2	55	Рукоятка верхнего блока	1
18	Левая регулировочная стойка упражнения «баттерфляй»	1	56	Правый держатель	1
19	Правая регулировочная стойка упражнения «баттерфляй»	1	57	Левый держатель	1
20	Цельный стержень	2	58	Левая опорная рама брусьев	1
21	Правая ограничительная стойка	1	59	Правая опорная рама брусьев	1
22	Левая ограничительная стойка	1	60	Правый длинный держатель	1
23	Подвижная стойка	2	61	Левый длинный держатель	1
24	Фиксирующая стойка цельного стержня	2	62	V-образная тяговая рукоятка	1
25	Верхняя левая фиксирующая стойка	1	63	Тяговая рукоятка	1
26	Верхняя правая фиксирующая стойка	1	64	Трос для тяги на спину	1
27	Средняя фиксирующая стойка	1	65	Ремень для ног	1
28	Правая верхняя балка рамы	1	66	Пружинный фиксатор	4
29	Левая верхняя балка рамы	1	67	Пружинный штифт	4
30	Турник	1	68	Тяговая рукоятка	2
31	Верхняя балка рамы рычагов жима	1	69	Платформа для жима ногами	1
32	Ограничительная стойка	1	70	Винт с полукруглой головкой М6×10	8
33	Задняя верхняя балка рамы	1	71	Винт с полукруглой головкой М8×10	8
34	Подвес рычага жима	1	72	Винт с потайной головкой М10×20	8
35	Правый рычаг жима	1	73	Болт М10×20	2
36	Левый рычаг жима	1	74	Винт с полукруглой головкой М8×15	22
37	Рукоятка рычага жима	2	75	Шестигранный болт М10×25	1
38	Гриф штанги	1	76	Винт с полукруглой головкой М10×20	2

ЭТАП 1



Этап 1: (Не затягивайте все болты до полного завершения сборки.)

1. Как показано на рисунке, сначала ослабьте 4 предварительно установленных винта с потайной головкой M10×20 (72) и 4 плоские шайбы M10 (89) на левом и правом штоках весового стека (5); затем используйте эти крепёжные элементы для установки штоков весового стека на основание рамы (2).

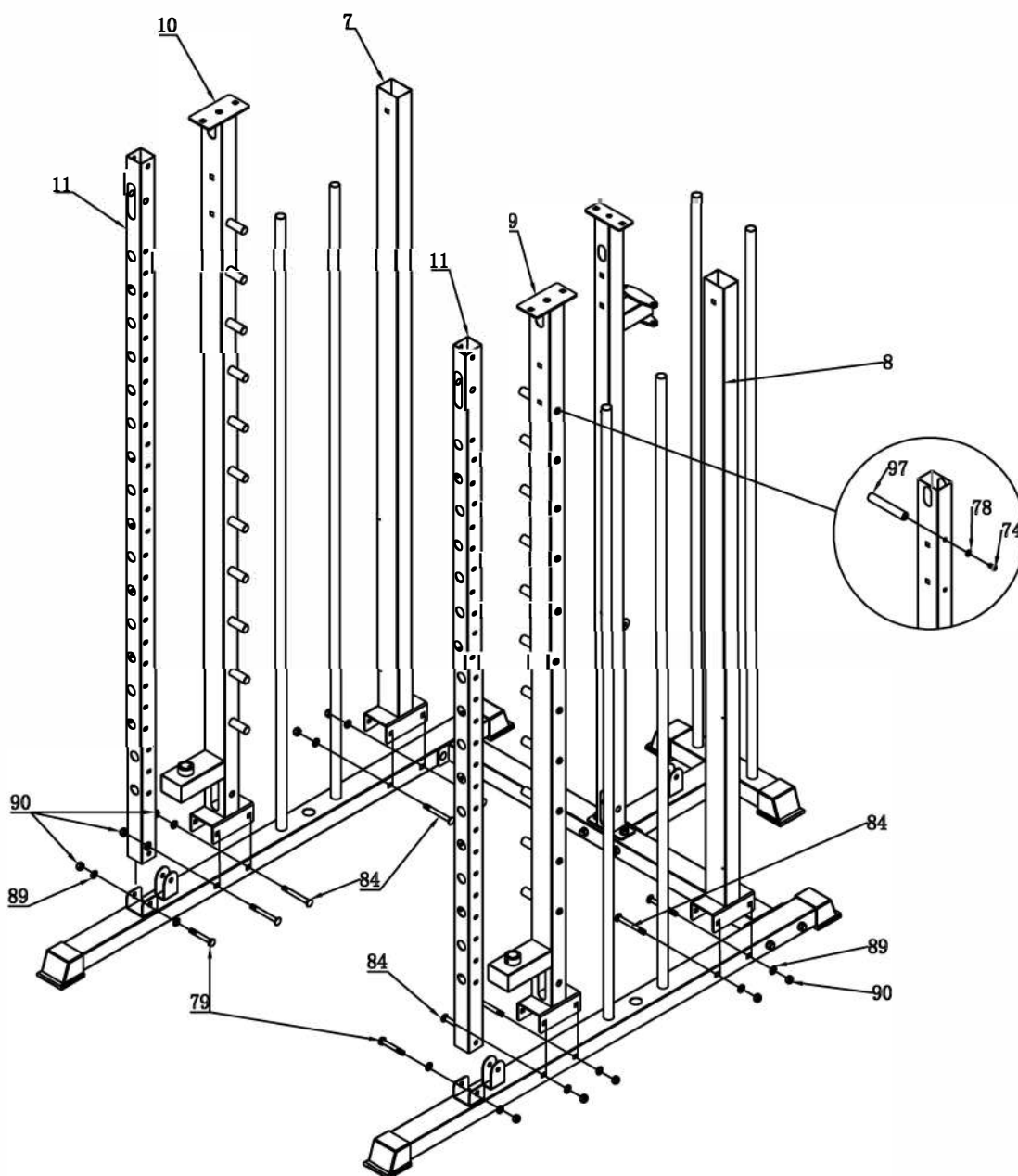
2. Как показано на рисунке, соедините среднюю соединительную трубу (1) с левой и правой основной рамой (2) и закрепите их 4 болтами M10×90 (84), 4 плоскими шайбами M10 (89) и 4 самоконтрящимися гайками M10 (90).

3. Как показано на рисунке, установите среднюю вертикальную трубу (4) и зафиксируйте её 2 болтами M10×70 (83), 2 плоскими шайбами M10 (89) и 2 самоконтрящимися гайками M10 (90).

4. Как показано на рисунке, установите заднюю нижнюю раму (3) и закрепите её 2 болтами M10×90 (84), 2 плоскими шайбами M10 (89) и 2 самоконтрящимися гайками M10 (90).

5. Как показано на рисунке, сначала ослабьте 2 предварительно установленных винта с потайной головкой M10×20 (72) и 2 плоские шайбы M10 (89) на среднем штоке весового стека (6); затем используйте эти крепёжные элементы для установки длинного направляющего стержня на заднюю нижнюю раму (3).

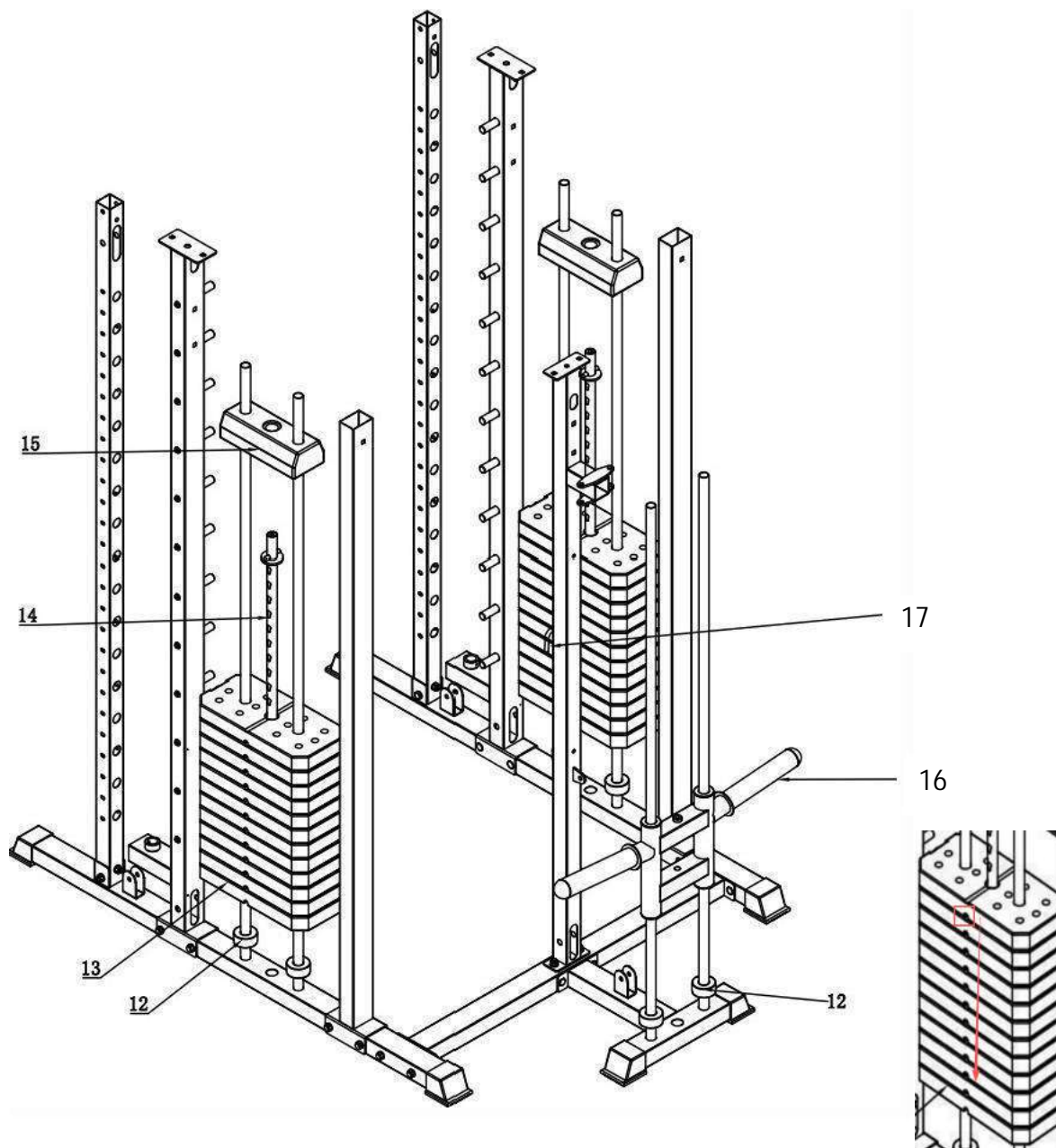
ЭТАП 2



Этап 2:

1. Как показано на рисунке, установите левую вертикальную трубу (10) и закрепите её 2 болтами M10×90 (84), 2 плоскими шайбами M10 (89) и 2 самоконтрящимися гайками M10 (90). Затем установите 11 рычагов регулировки (97), используя 11 винтов с полукруглой головкой M8×15 (74) и 11 плоских шайб M8×25 (примечание: винты M8×15 и шайбы M8×25 предварительно установлены на рычагах регулировки (97)). Способ установки правой вертикальной трубы (9) аналогичен.
2. Как показано на рисунке, установите левую вертикальную трубу (7) и закрепите её 2 болтами M10×90 (84), 2 плоскими шайбами M10 (89) и 2 самоконтрящимися гайками M10 (90). Способ установки правой вертикальной трубы (8) аналогичен.
3. Как показано на рисунке, установите переднюю вертикальную трубу (11) и закрепите её 2 шестигранными болтами M10×70 (79), 4 плоскими шайбами M10 (89) и 2 самоконтрящимися гайками M10 (90).

ЭТАП 3

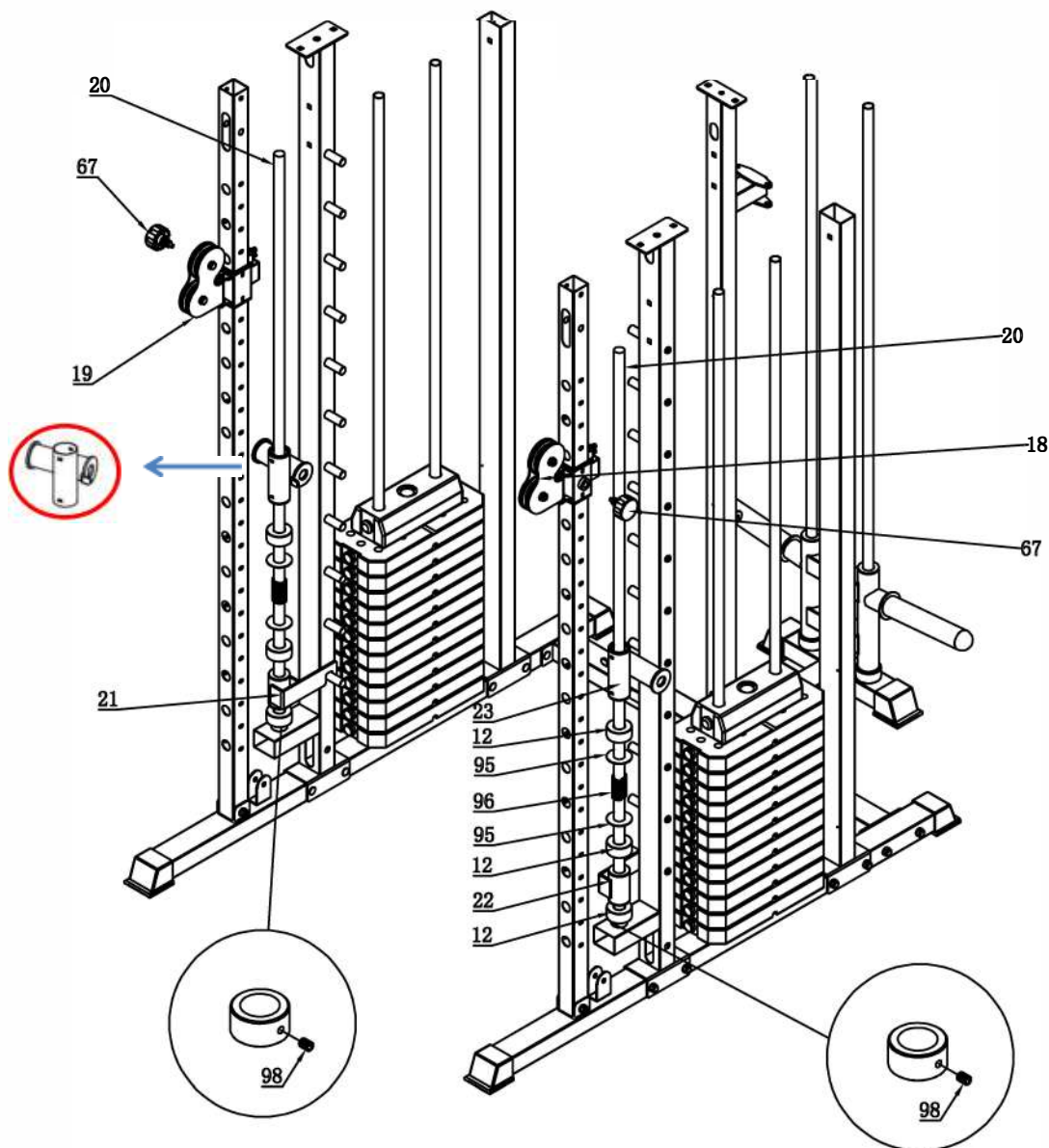


Этап 3:

1. Как показано на рисунке, сначала последовательно установите по одной подушке (12) на каждый шток весового стека, затем наденьте 12 грузовых плит весового стека (13) на направляющие стержни. (Обратите внимание на направление установки грузовых плит.)

2. Затем вставьте регулировочный шток весового стека (14) в грузовые плиты, после этого установите одну верхнюю грузовую плиту весового стека (15) на направляющие стержни и в завершение вставьте регулировочный фиксатор весового стека (17) в грузовые плиты с внутренней стороны. (Обратите внимание на направление установки фиксатора.)

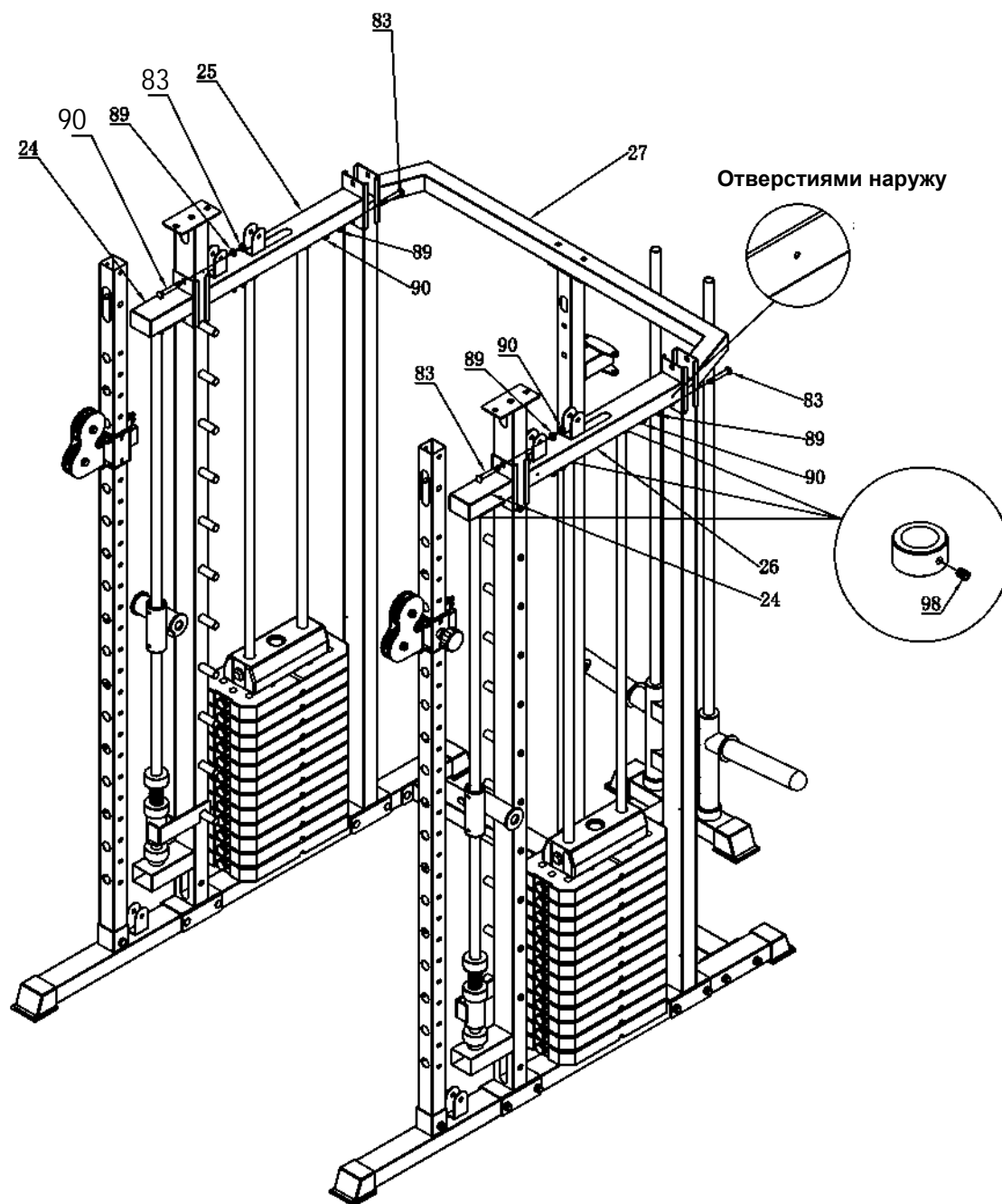
ЭТАП 4



Этап 4:

1. Как показано на рисунке, с помощью шестигранного ключа M4 слегка ослабьте предварительно установленные винты (98) на правой вертикальной трубе (9) и левой вертикальной трубе (10) (примечание: не выкручивайте винты полностью).
2. Снимите короткую пластиковую втулку (86), предварительно зафиксированную в верхней части правой вертикальной трубы (9) и левой вертикальной трубы (10).
3. Как показано на рисунке, установите левый цельный стержень (20) и последовательно наденьте на него: 1 подушку (12), 1 левую ограничительную стойку (22), 1 подушку (12), 1 большую плоскую шайбу $\varnothing 25$ (95), 1 пружину (96), 1 большую плоскую шайбу $\varnothing 25$ (95), 1 подушку (12) и 1 подвижную стойку (23). Повторите ту же операцию для правого цельного стержня (20).
4. Как показано на рисунке, установите правую регулировочную стойку упражнения «бабочка» (19) и левую регулировочную стойку упражнения «бабочка» (18) и зафиксируйте их натяжной рукояткой (67) (примечание: рукоятки (67) предварительно установлены на деталях 18 и 19).

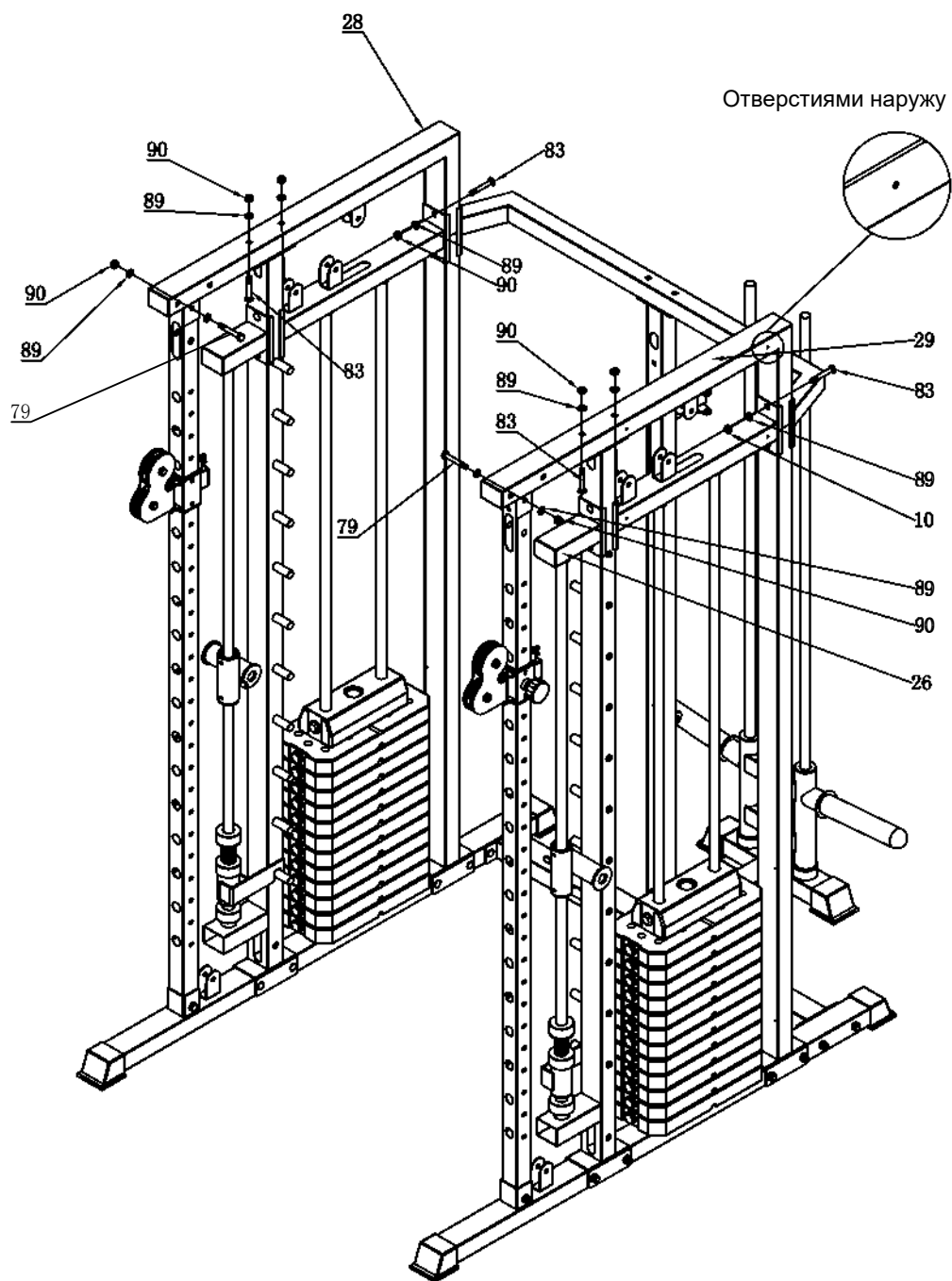
ЭТАП 5



Этап 5:

1. С помощью одного шестигранного ключа M4 слегка ослабьте предварительно установленные винты (98) на фиксирующих стойках (24), (25) и (26) (примечание: не выкручивайте винты полностью).
2. Как показано на рисунке, установите фиксирующую стойку цельного стержня (24), верхнюю левую фиксирующую стойку (25), верхнюю правую фиксирующую стойку (26) и среднюю фиксирующую стойку (27) и закрепите их 6 болтами M10×70 (83), 6 плоскими шайбами M10 (89) и 6 самоконтрящимися гайками M10 (90).

ЭТАП 6

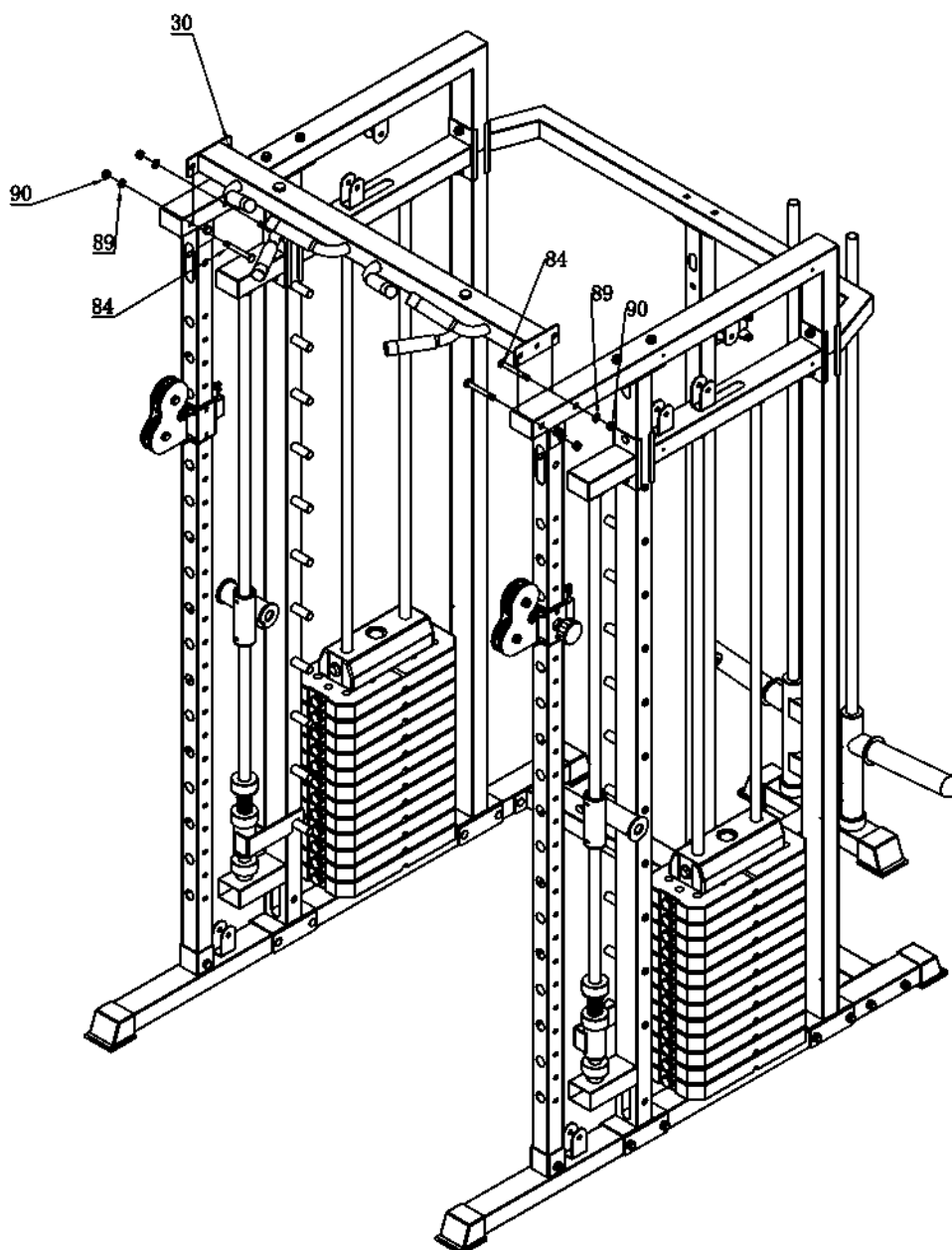


Этап 6:

1. Как показано на рисунке, установите правую верхнюю балку рамы (28) и закрепите её 3 болтами M10×70 (83), 1 шестигранным болтом M10×70 (79), 5 плоскими шайбами Ø10 (89) и 4 самоконтрящимися гайками M10 (90).

2. Как показано на рисунке, установите левую верхнюю балку рамы (29) и закрепите её 3 болтами M10×70 (83), 1 шестигранным болтом M10×70 (79), 5 плоскими шайбами Ø10 (89) и 4 самоконтрящимися гайками M10 (90).

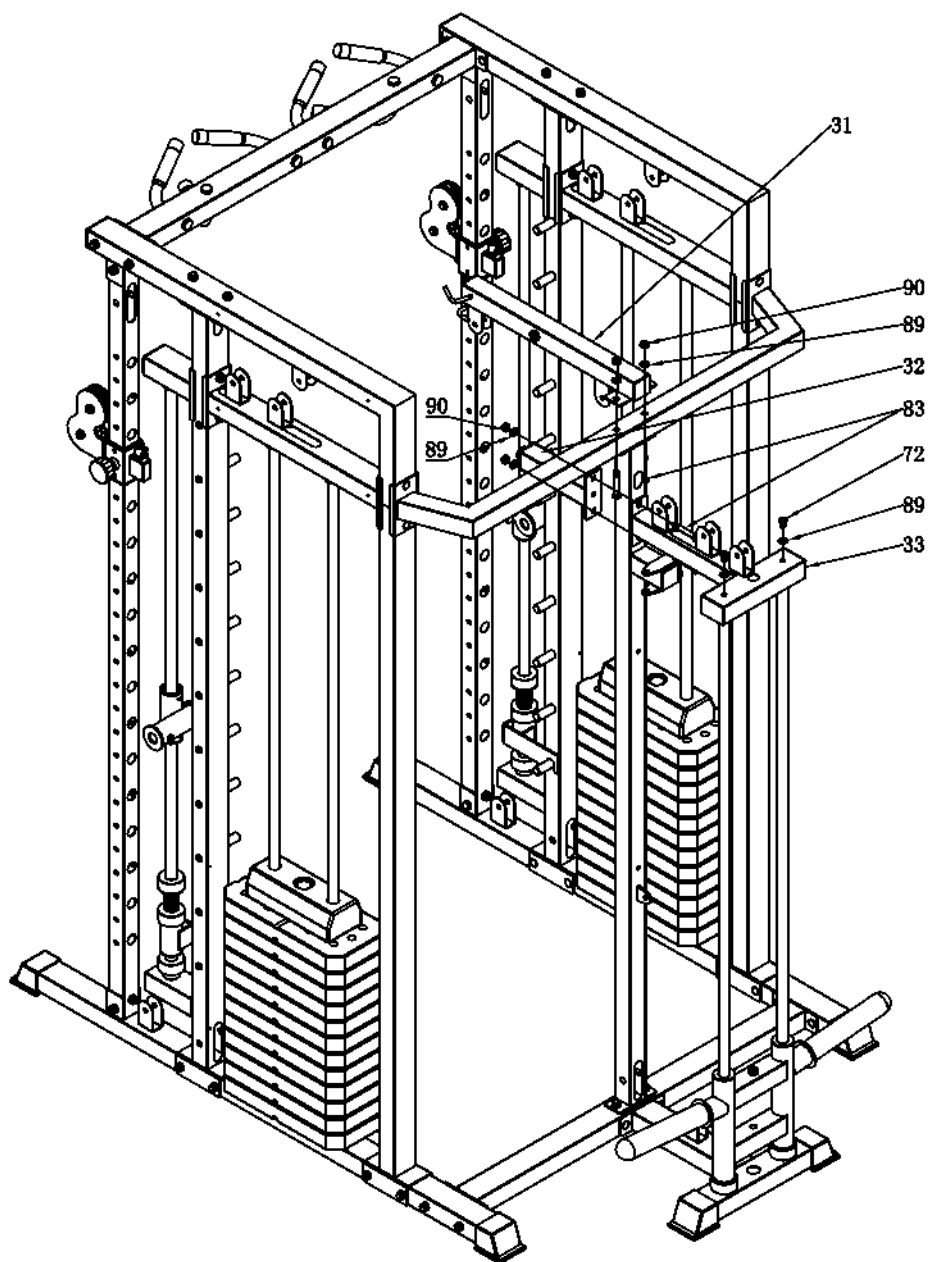
ЭТАП 7



Этап 7:

1. Как показано на рисунке, установите турник (30) и закрепите его 4 болтами M10×90 (84), 4 плоскими шайбами Ø10 (89) и 4 самоконтрящимися гайками M10 (90).

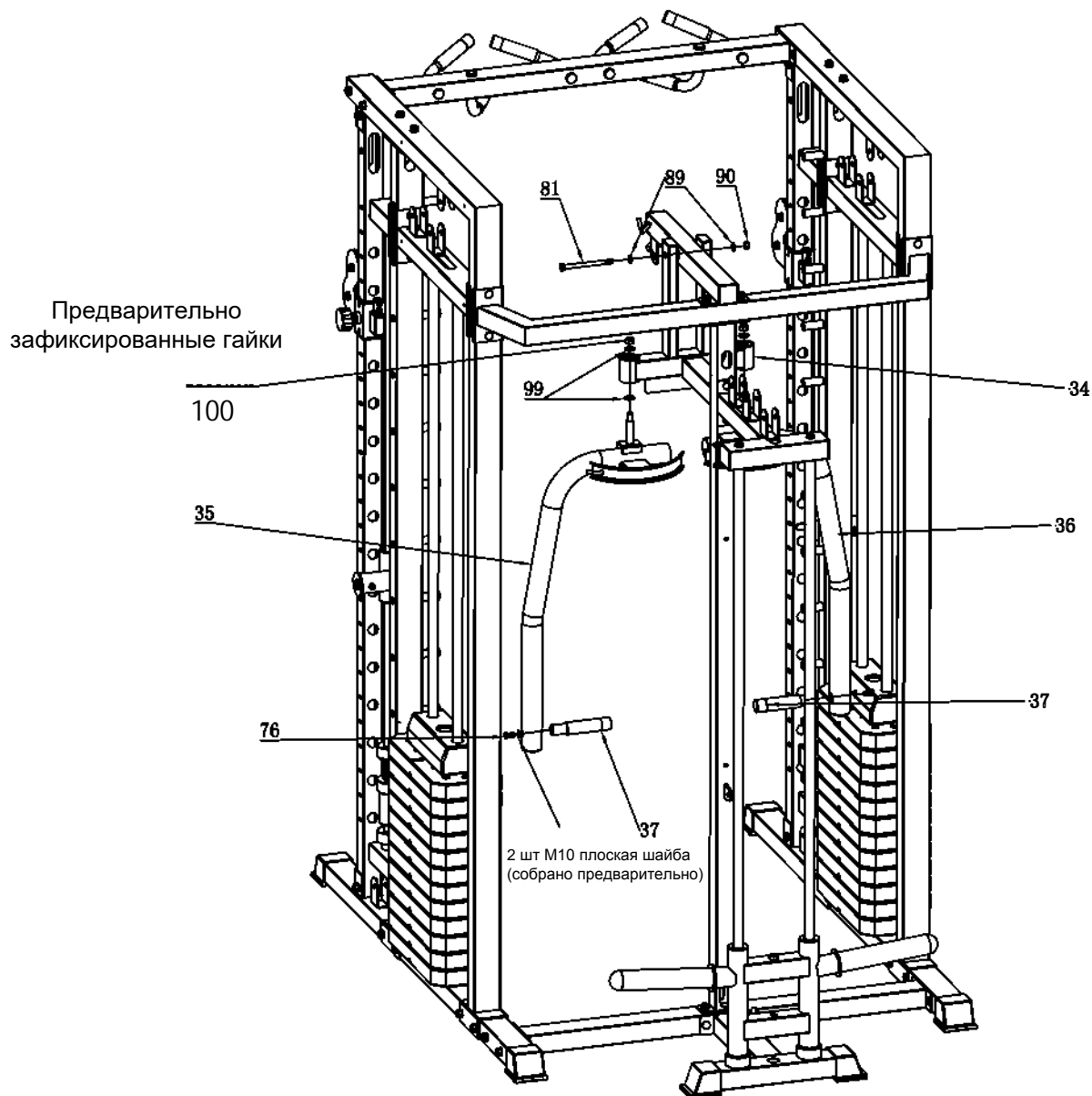
ЭТАП 8



Этап 8:

1. Как показано на рисунке, установите верхнюю балку рамы рычагов жима (31) и закрепите её 2 болтами M10×70 (83), 2 плоскими шайбами M10 (89) и 2 самоконтрящимися гайками M10 (90).
2. Как показано на рисунке, установите ограничительную стойку (32) и заднюю верхнюю балку рамы (33) и закрепите их 2 болтами M10×70 (83), 2 винтами с потайной головкой M10×20 (72) (предварительно установлены на направляющем стержне 6), 4 плоскими шайбами M10 (89) (предварительно установлены на направляющем стержне 6) и 2 самоконтрящимися гайками M10 (90).

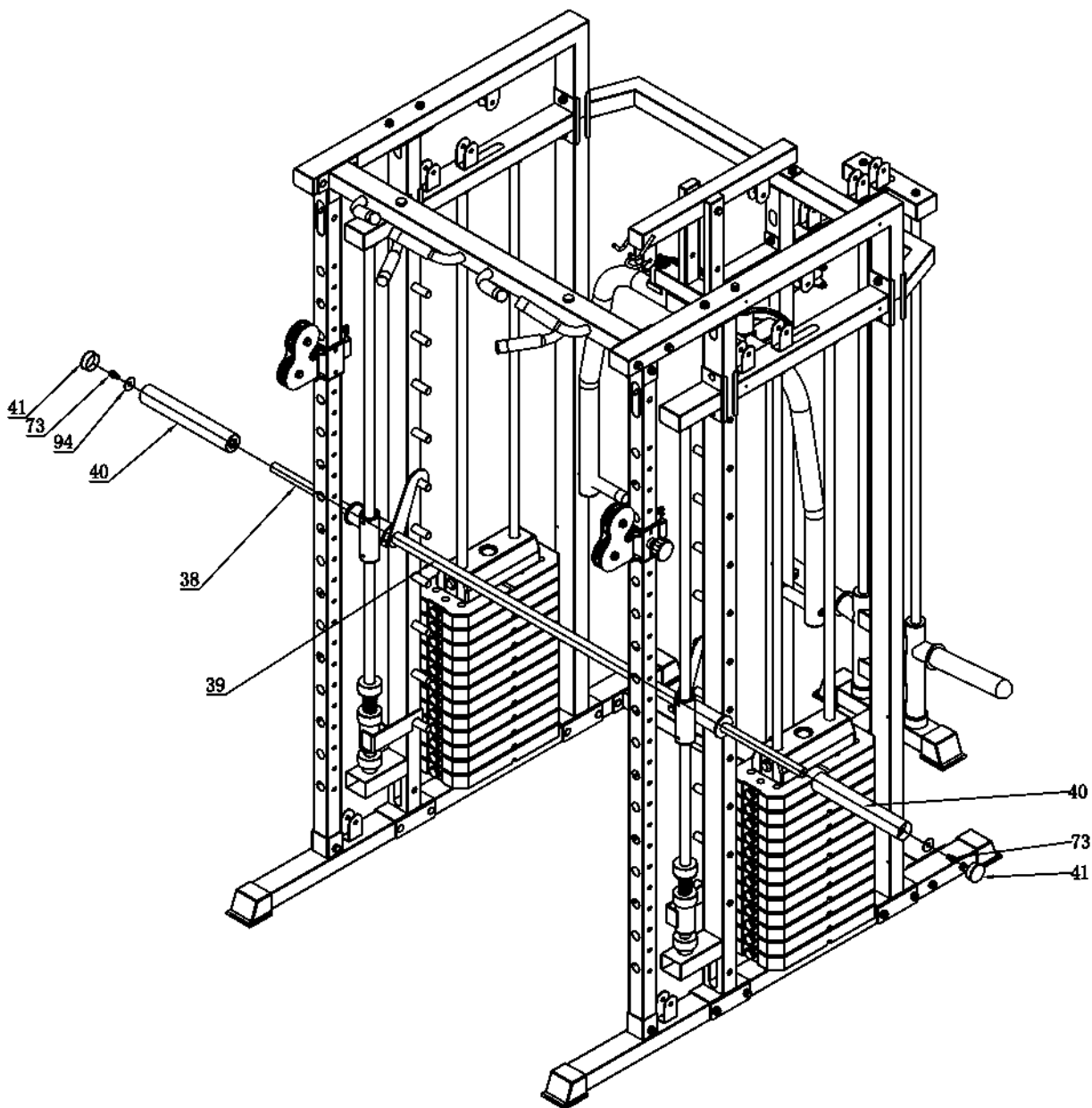
ЭТАП 9



Этап 9:

1. Как показано на рисунке, установите подвес рычага жима (34) и закрепите его 1 шестигранным болтом M10×130 (81), 1 плоской шайбой M10 (89) и 1 самоконтрящейся гайкой M10 (90).
2. Как показано на рисунке, установите правый рычаг жима (35) и левый рычаг жима (36) и закрепите их предварительно зафиксированными гайками (16) (примечание: гайки (16) предварительно установлены на рычагах (35 и 36)).
3. Как показано на рисунке, установите рукоятку рычага жима (37). Сначала выверните 2 винта с полукруглой головкой M10×20 (76) и 2 плоские шайбы M10, установленные на рукоятках. Затем вставьте рукоятку рычага жима (37) в рычаги (35 и 36) и надёжно закрепите её.

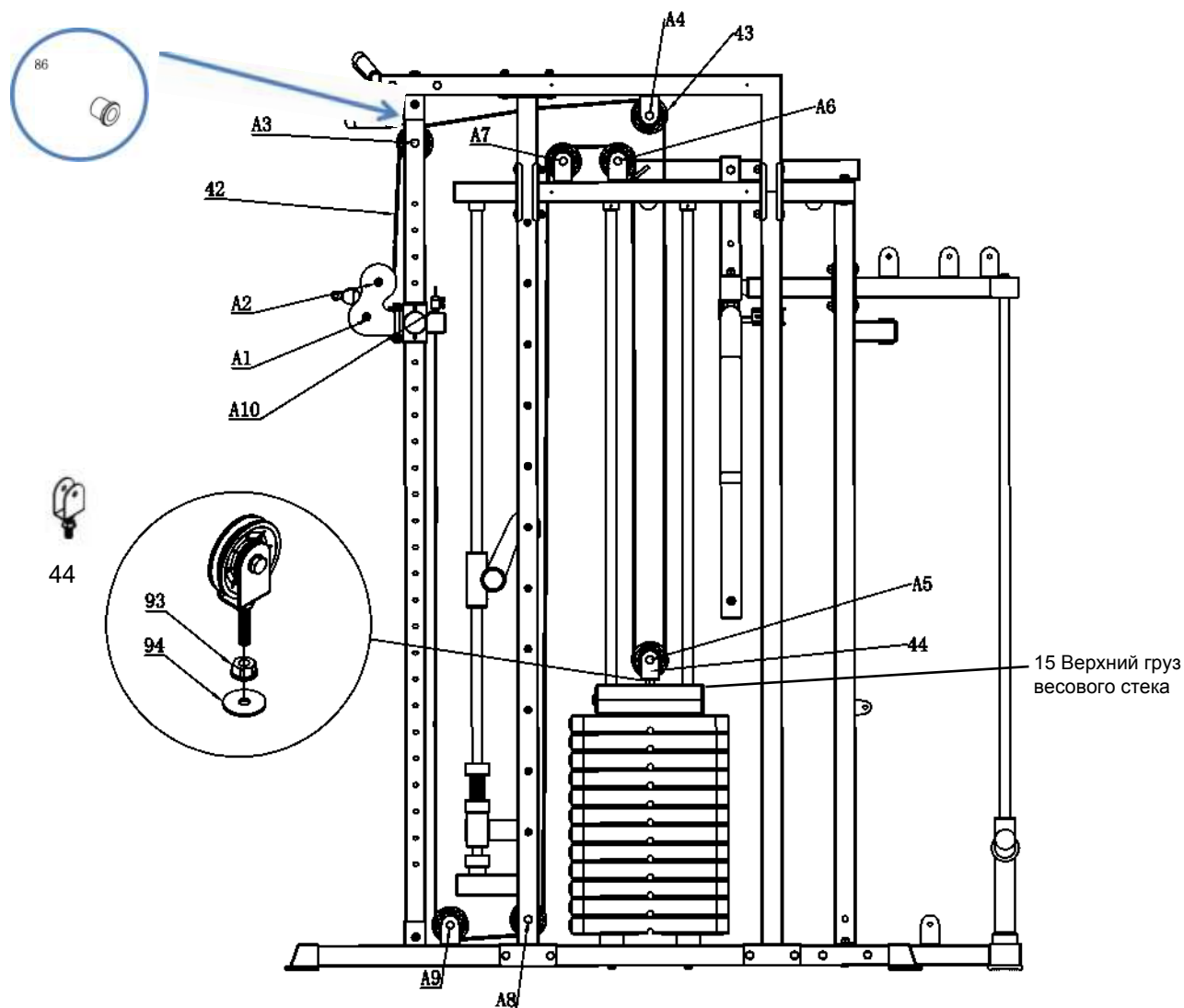
ЭТАП 10



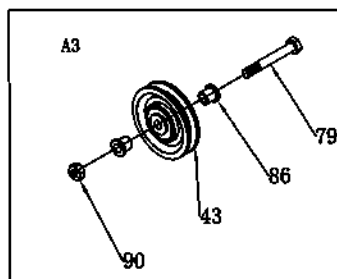
Этап 10:

1. Как показано на рисунке, сначала ослабьте 2 болта M10×20 (73) и 2 плоские шайбы M12 (94) на грифе штанги (38).
2. Вставьте гриф штанги (38) в подвижную стойку (23), затем установите подвес (39) в центральном положении и наденьте левую и правую втулки грифа (40). Закрепите их 2 болтами M10×20 (73) и 2 плоскими шайбами M12 (94), после чего установите внутреннюю заглушку круглой трубы Ø50 (41).

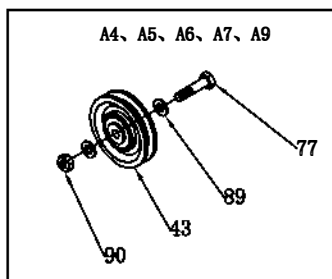
ЭТАП 11



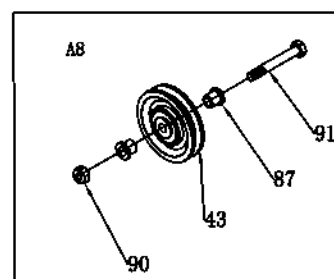
M10*70



M10*45



M10*85

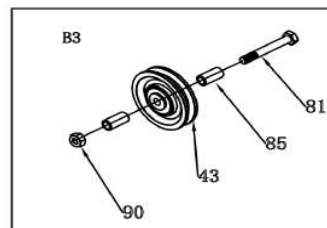
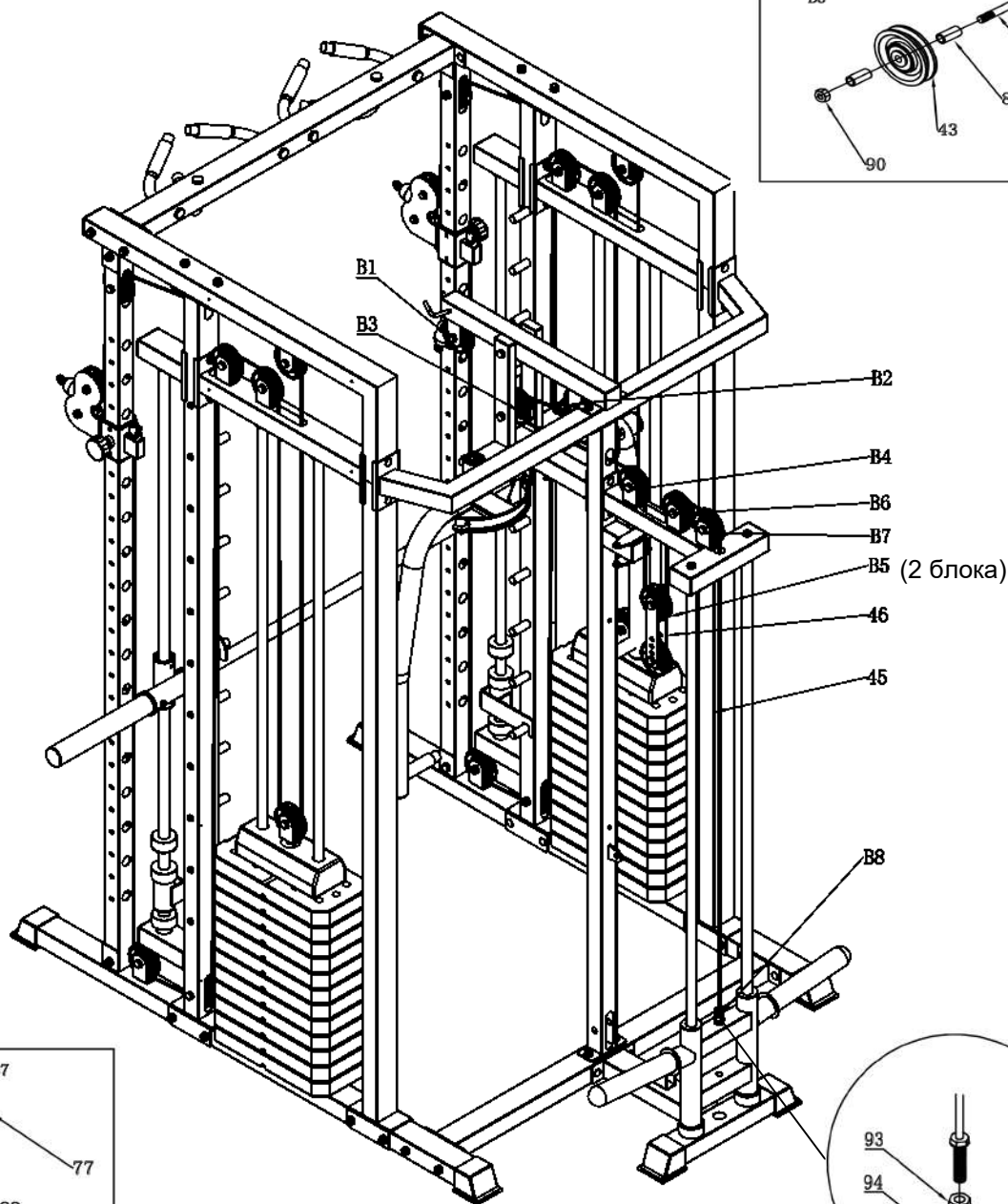


Этап 11:

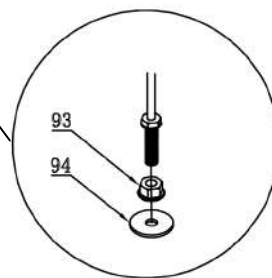
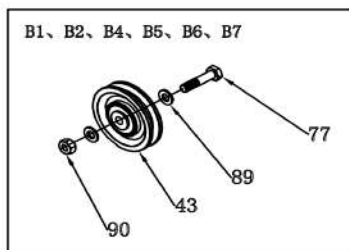
1. Как показано на рисунке, установите узел A3, используя короткие пластиковые втулки (86), снятые с верхней части правой вертикальной трубы (9) и левой вертикальной трубы (10).
2. Как показано на рисунке, установите узел A5. Установите один блок на кронштейн блока (44) и закрепите его 1 фланцевой гайкой M12 (93) и 1 большой шайбой M12 (94). После завершения установки закрепите весь узел A5 на верхнем грузе весового стека (15) и надёжно зафиксируйте его.
3. Как показано на рисунке, установите узел A8. Сначала ослабьте пластиковые втулки (87), предварительно установленные на правой вертикальной трубе (9) и левой вертикальной трубе (10). Затем с помощью самоконтрящихся гаек M10 (90), шестигранного болта M10*85 (91) и 2 пластиковых втулок (87) закрепите блок на вертикальных трубах (9) и (10).
4. Как показано на рисунке, установите узлы A4, A6, A7 и A9. Затем, как показано на рисунке, установите стальной трос, прокладывая его по траектории от A1 до A8.

ЭТАП 12

M10*130



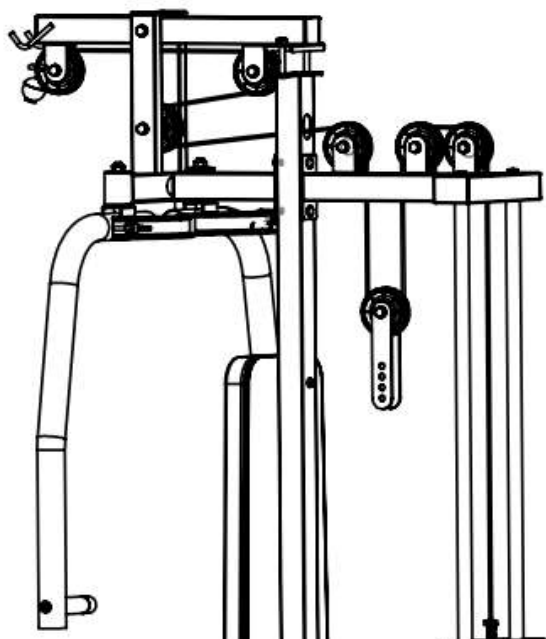
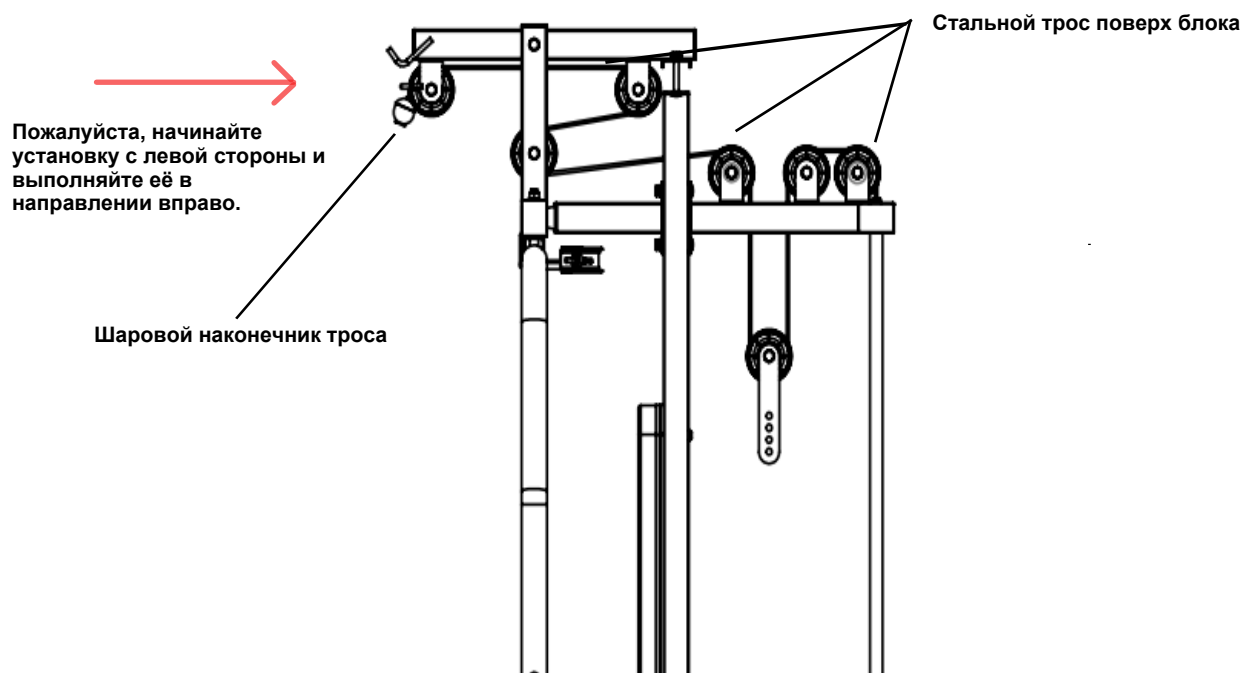
M10*45



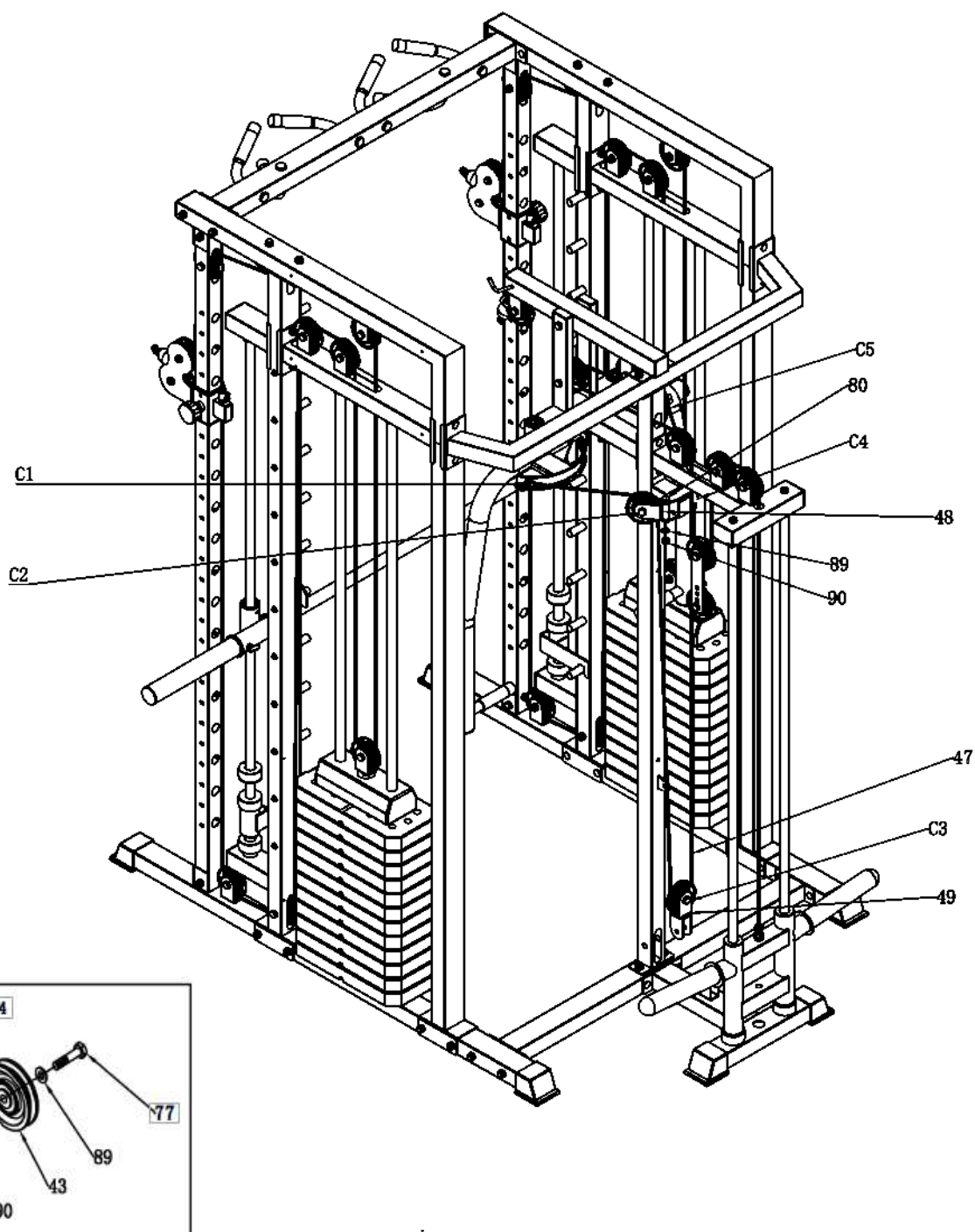
Этап 12:

1. Как показано на рисунке, установите узлы B1 и B2. Блоки должны устанавливаться одновременно со стальным тросом, при этом стальной трос должен располагаться над блоками. (См. следующую страницу.)
2. Как показано на рисунке, установите узел блоков B3. Сначала снимите стопорные гайки (85), предварительно установленные на подвесе рычага жима (34). Затем с помощью самоконтрящихся гаек M10 (90) и шестигранного болта M10×130 (81) закрепите блок на подвесе рычага жима (34), одновременно пропуская через него стальной трос.
3. Как показано на рисунке, установите узлы B4, B6 и B7. Используйте самоконтрящиеся гайки M10 (90), плоские шайбы M10 (89) и шестигранные болты M10×45 (77) для крепления блоков. Обратите внимание, что стальной трос должен располагаться над блоками; затем пропустите стальной трос через отверстие задней верхней балки рамы (33) и закрепите его на верхнем грузе весового стека (15).
4. Как показано на рисунке, установите узел B5. Используйте самоконтрящиеся гайки M10 (90), плоские шайбы M10 (89) и шестигранный болт M10×45 (77) для установки блока и одновременно соедините блок с регулировочной пластиной (46).

ШАГ 12-1. Разнесённый вид



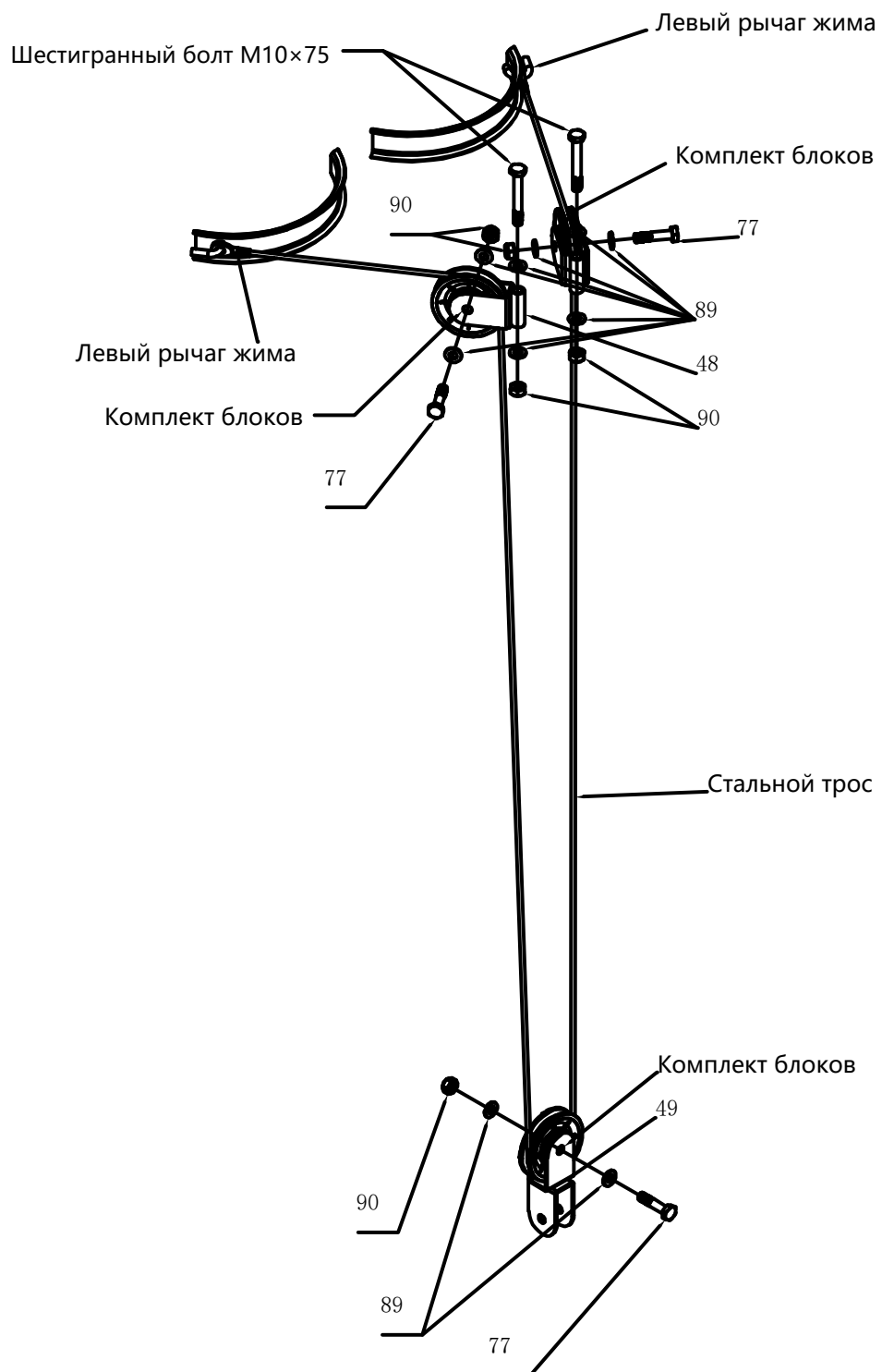
ЭТАП 13



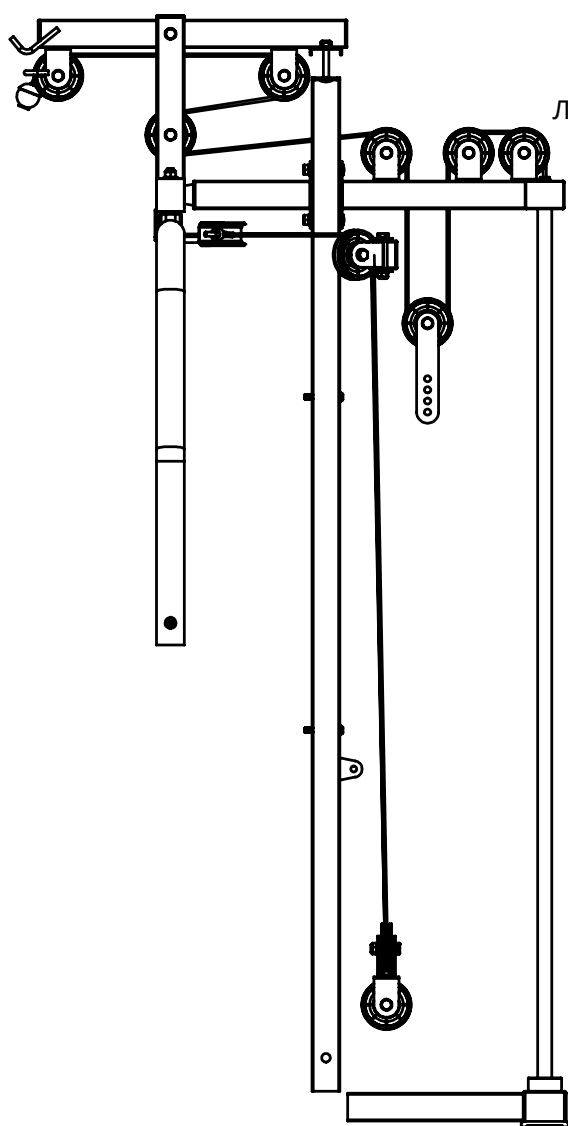
Этап 13: (пожалуйста, также см. следующие 2 страницы — Шаги 13-1 и 13-2)

1. Как показано на рисунке, установите узел C2, соберите левый и правый поворотные кронштейны блока (48) и закрепите их шестигранным болтом M10×70 (79), плоской шайбой M10 (89) и самоконтрящейся гайкой M10 (90). Затем с помощью самоконтрящихся гаек M10 (90), плоских шайб M10 (89) и шестигранных болтов M10×45 (77) установите блоки.
2. Как показано на рисунке, протяните стальной трос рычага «бабочка» (47) снизу вверх через центральную часть сборки блоков узла C2. Затем закрепите один конец стального троса на узле C1 (левый рычаг жима). Повторите ту же процедуру для правой стороны.
3. C3: с помощью самоконтрящейся гайки M10 (90), плоских шайб M10 (89) и шестигранного болта M10×45 (77) установите блок и соберите его вместе с кронштейном блока (49).

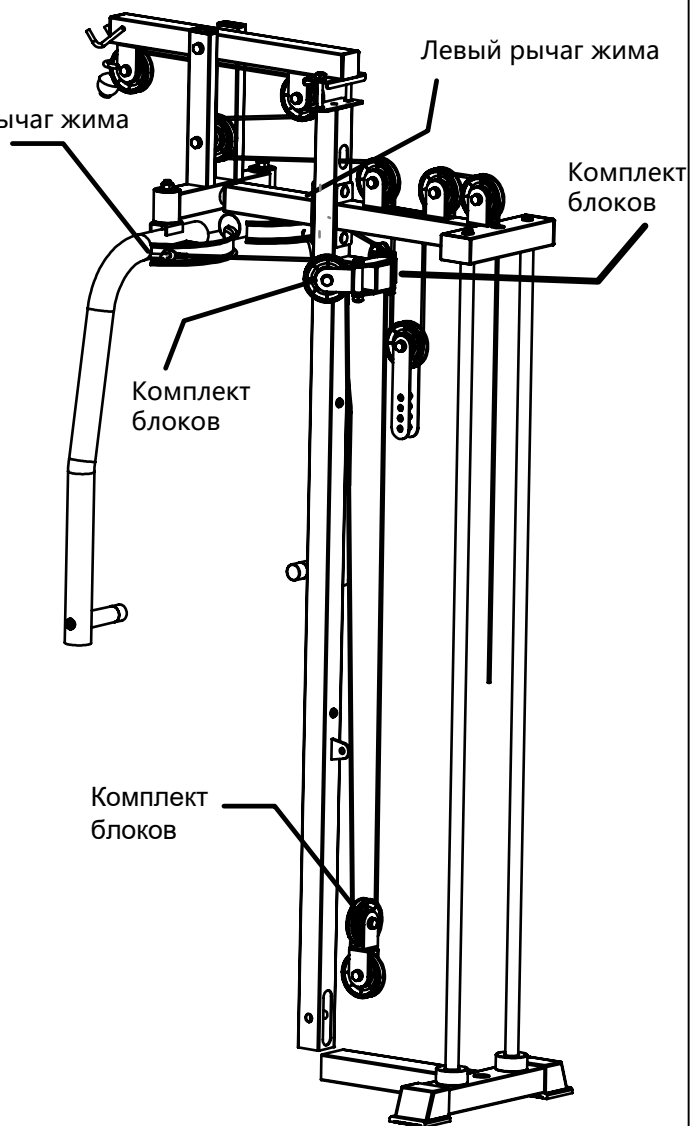
ШАГ 13-1. Разнесённый вид



ШАГ 13-2. Разнесённый вид



Левый рычаг жима



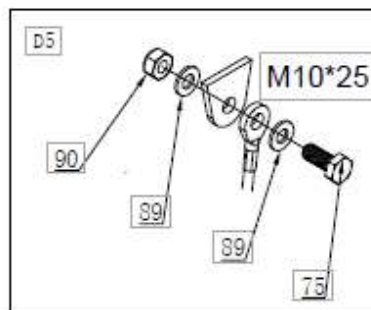
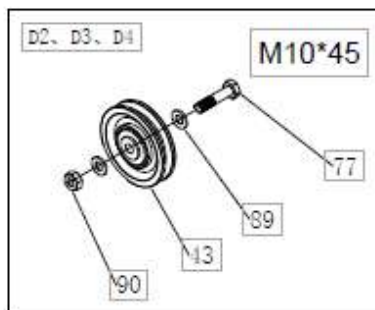
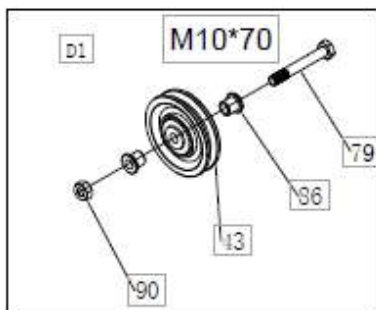
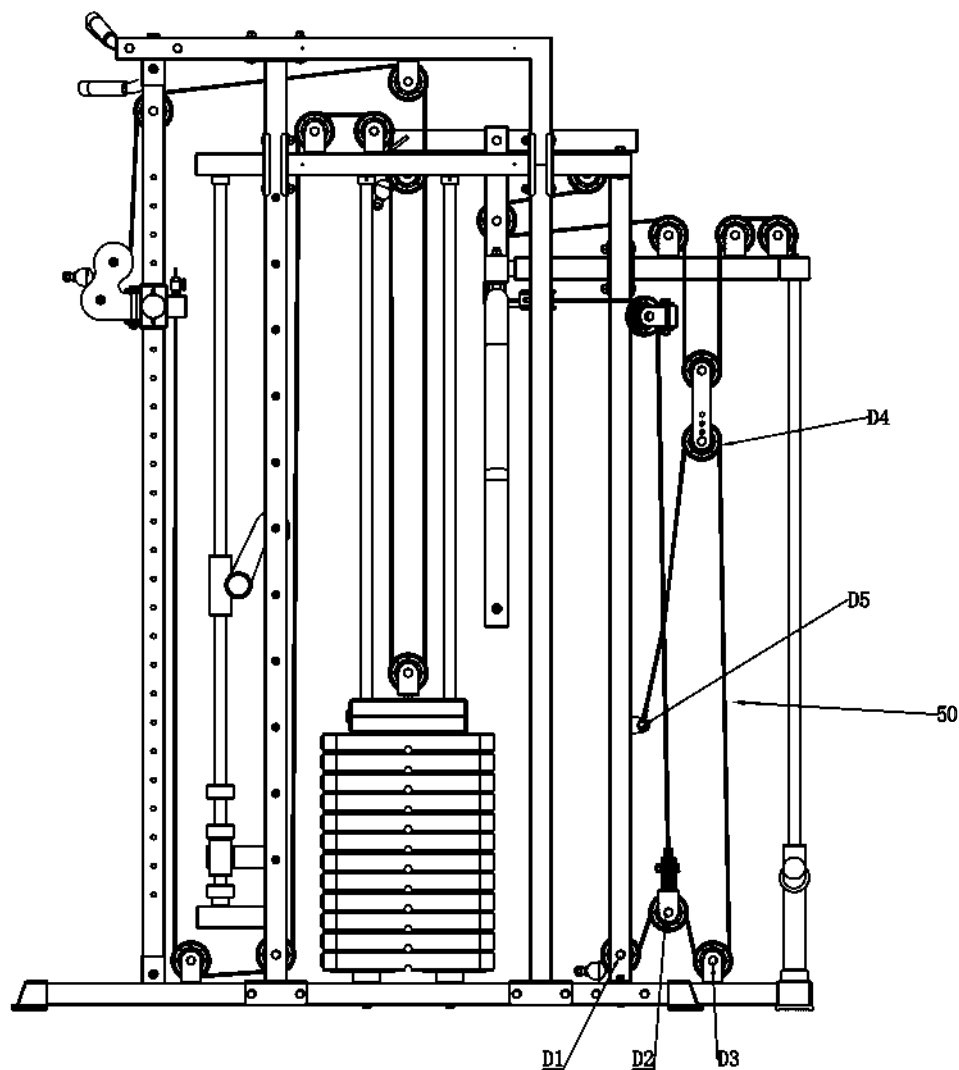
Левый рычаг жима

Комплект
блоков

Комплект
блоков

Комплект
блоков

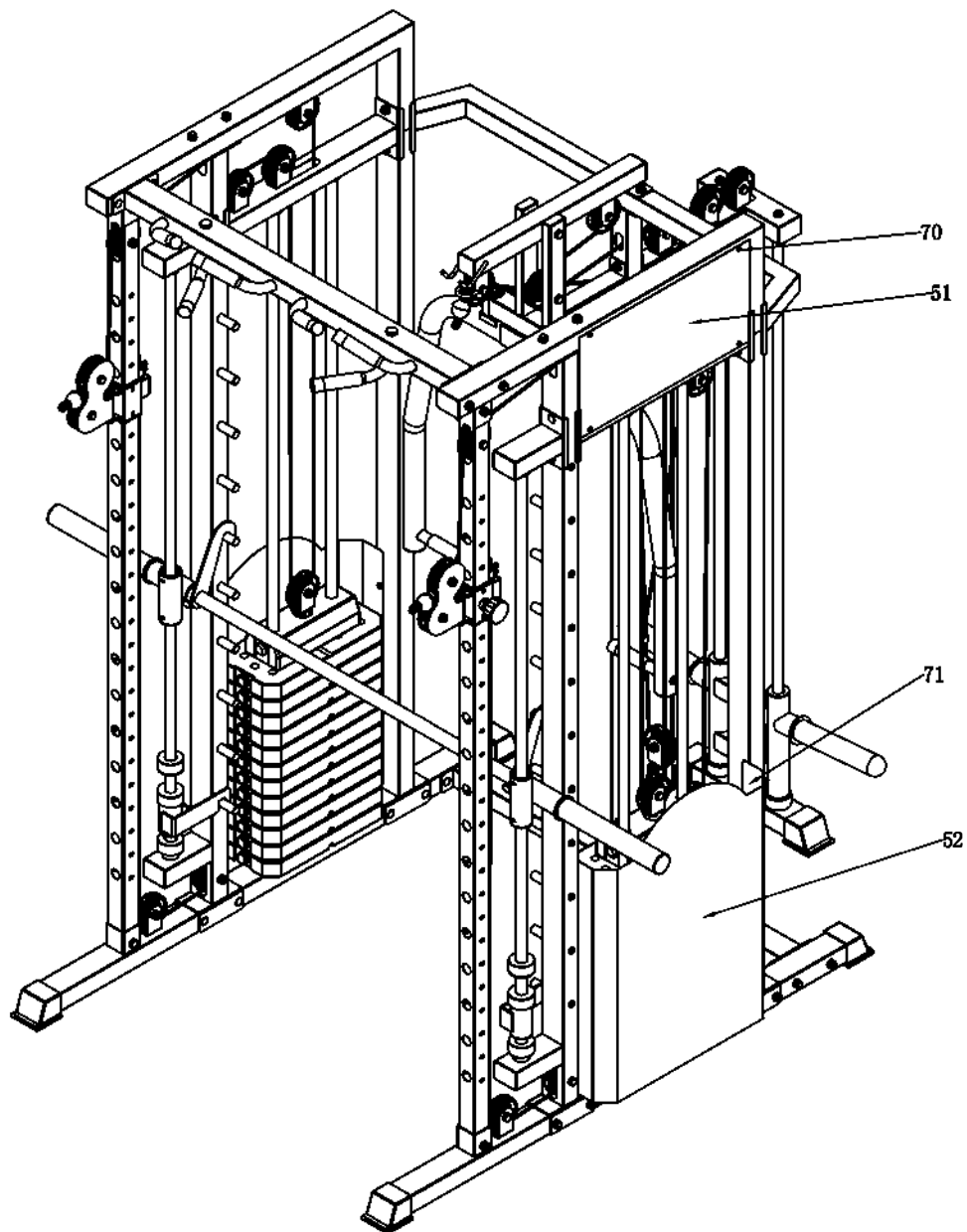
ЭТАП 14



Этап 14:

1. Как показано на рисунке, установите комплект блоков D1, протяните стальной трос (50) через отверстие в нижней части основной рамы (4). Закрепите блок D1 на основной раме (4). Примечание: стальной трос должен проходить под блоком.
2. Как показано на рисунке, установите комплект блоков D3 на основную раму (3). Примечание: стальной трос должен проходить под блоком.
3. Протяните стальной трос (50) через регулировочную стойку (46) и закрепите конец троса на основной раме (4).
4. Соберите стальной трос (50) с комплектом блоков D2 на регулировочной пластине (49). Примечание: стальной трос должен проходить над блоком.

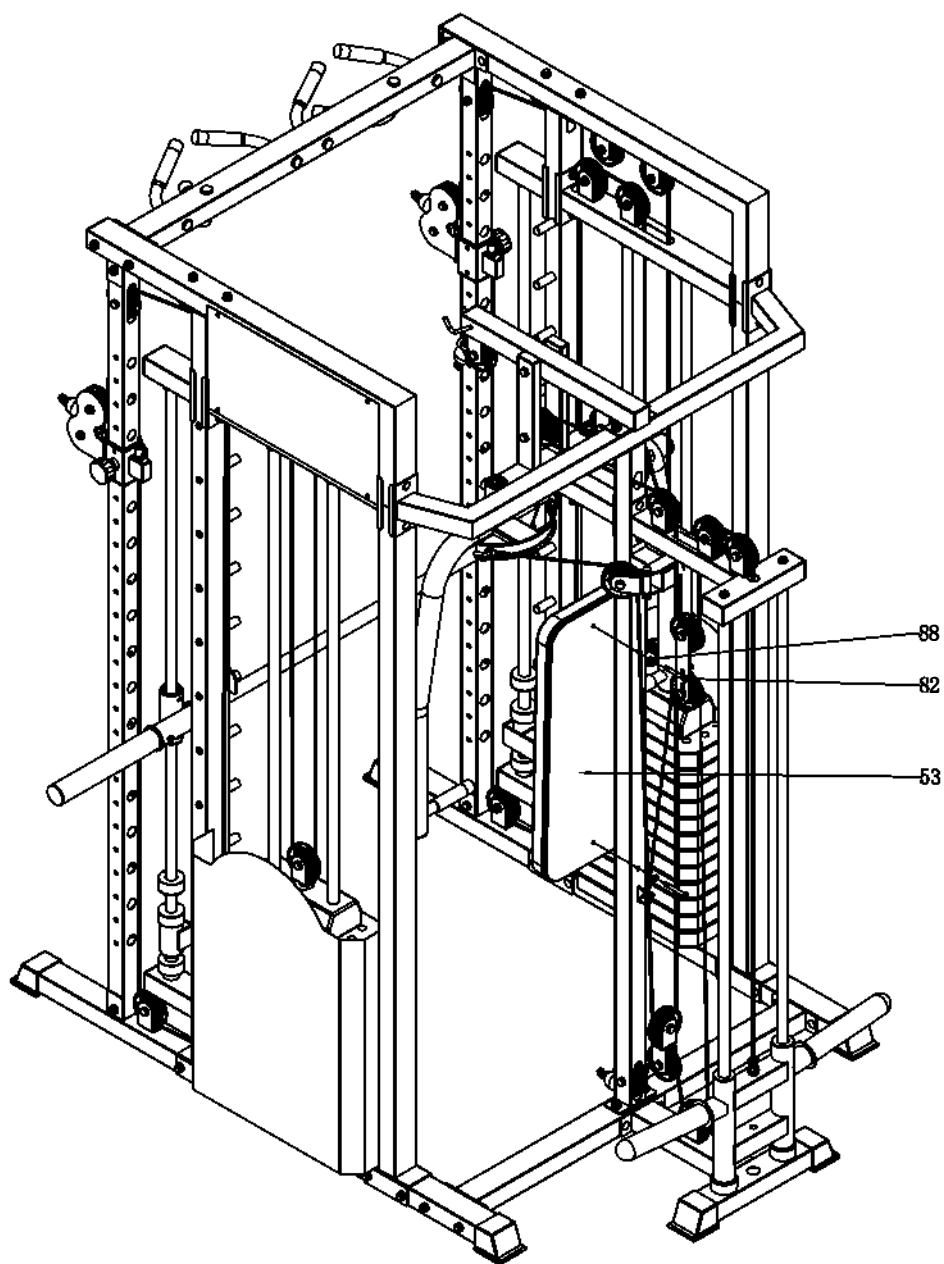
ЭТАП 15



Этап 15:

1. Как показано на рисунке, установите декоративную панель (51) и закрепите её 8 винтами с полукруглой головкой M6×10 (70).
2. Как показано на рисунке, установите защитный кожух (52) и закрепите его 8 винтами с полукруглой головкой M8×10 (71).

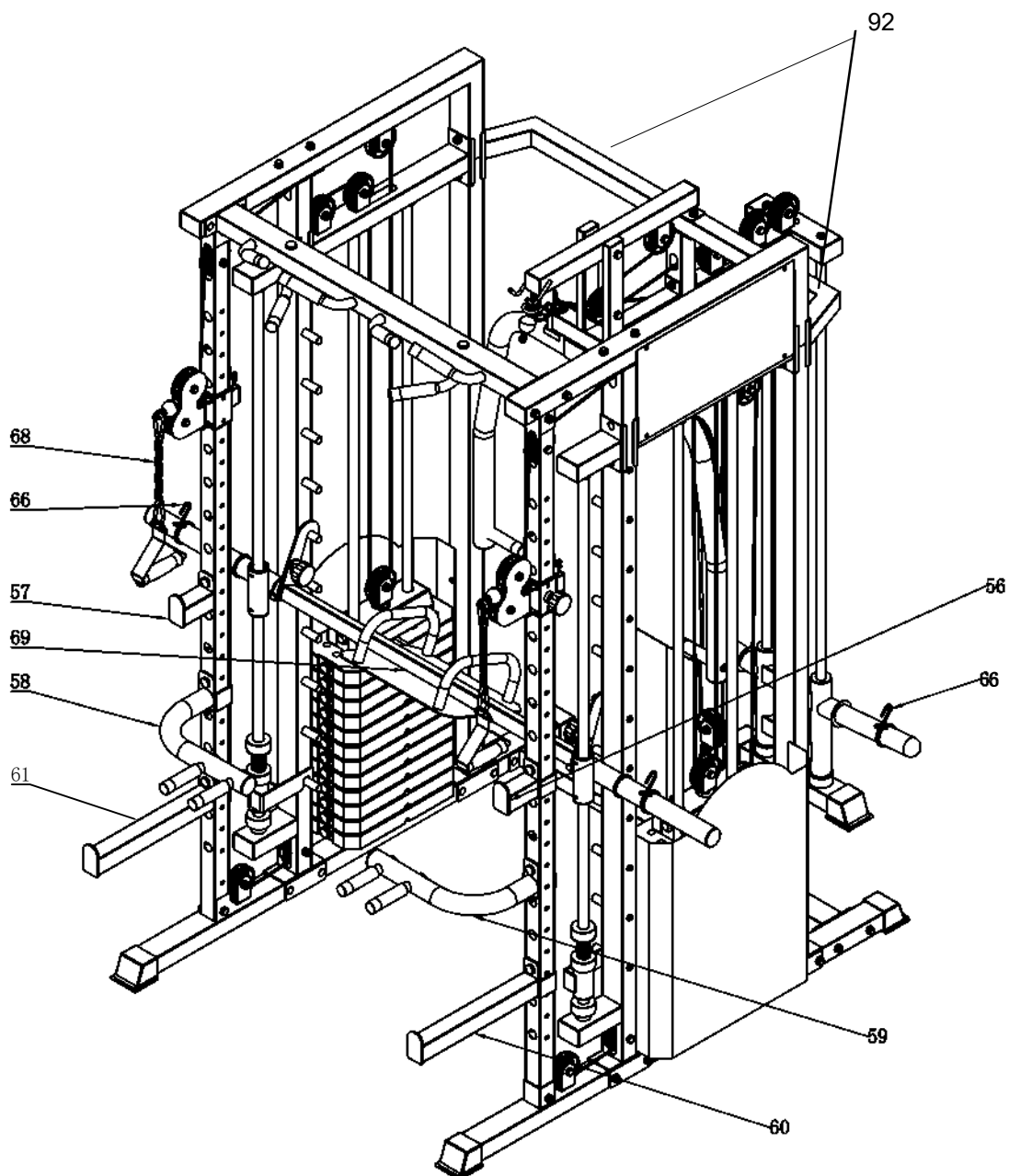
ЭТАП 16



Этап 16:

1. Как показано на рисунке, установите спинку (53) и закрепите её 2 винтами с полукруглой головкой M8×65 (82) и 2 плоскими шайбами Ø8 (88).

ЭТАП 17



Этап 17:

1. Установите правый держатель (56), левый держатель (57), правую опорную раму параллельных брусьев (59), левую опорную раму параллельных брусьев (58), правый длинный держатель (60), левый длинный держатель (61), левую/правую тяговые рукоятки (68) и платформу для жима ногами (69) в соответствии с выполняемыми упражнениями.
2. Соберите рукоятку верхнего блока (55), 2 подвесных крюка и 1 цепь, соедините их со стальным тросом верхней тяги (45) и подвесьте изогнутую трубу верхней тяги на крюк верхней балки рамы рычагов жима (31).
3. Соберите рукоятку нижнего блока (54), 2 подвесных крюка и 1 цепь и подвесьте их на стальной трос нижнего блока (50).
4. Установите крюк для размещения (92) на средней фиксирующей стойке (27), затем разместите на нём V-образную тяговую рукоятку (62), тяговую рукоятку (63), трос для тяги на спину (64) и ремень для ног (65).
5. Затяните все болты.

Информация по техническому обслуживанию

1. Периодически проверяйте все подвижные части, обивку и ручки на наличие признаков износа или повреждений. В случае возникновения проблем или необходимости замены деталей, пожалуйста, немедленно остановите работу тренажера и свяжитесь с местным продавцом. Заменяйте детали, используя оригинальные запчасти.
2. При необходимости обивку можно очистить мягким мыльным раствором. Регулярное использование средств для обработки винила продлевает срок службы и улучшает внешний вид обивки.
3. Все хромированные поверхности следует регулярно очищать, чтобы продлить срок службы и блеск покрытия. Ежедневно протирайте тренажер влажными салфетками и тщательно высушивайте. Хромированное оборудование следует полировать не реже одного раза в неделю с помощью промышленного или автомобильного полировального средства.
4. При проверке винтов и болтов убедитесь, что все они надежно затянуты. Если болты или гайки все еще ослаблены или вышли из строя, вы можете приобрести запасные части у местного продавца.