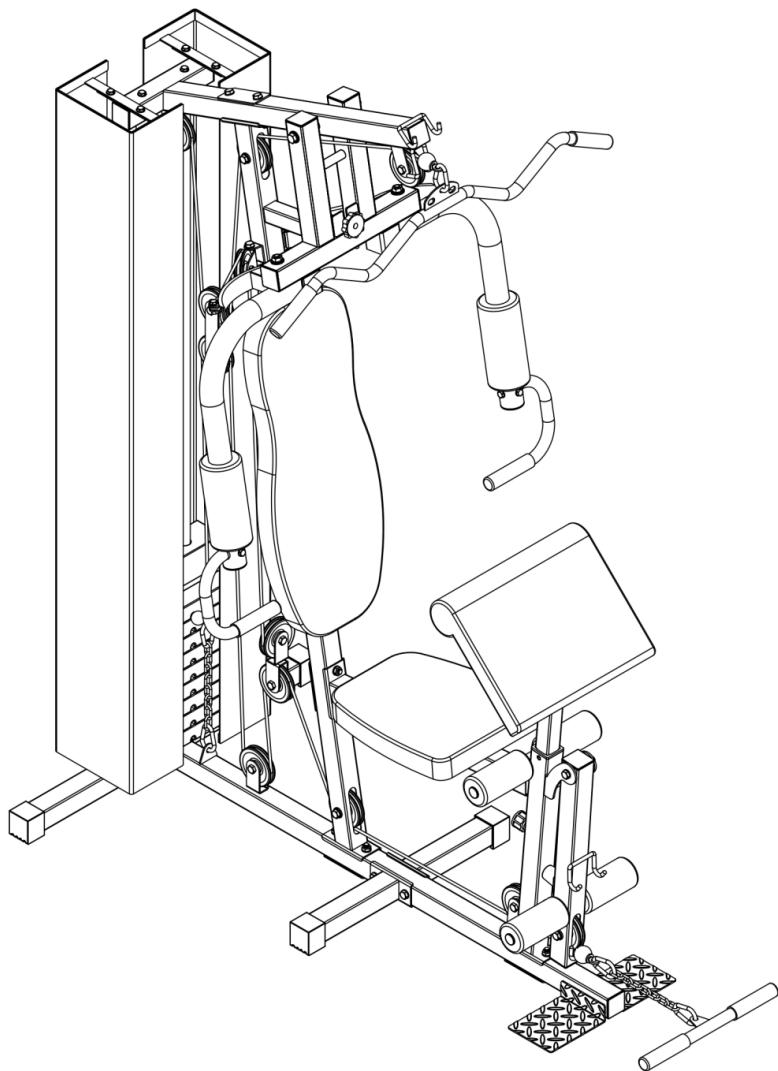




Многофункциональный силовой тренажер

ALPIN PRO-GYM GX-750

Инструкция пользователя



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	2
СПЕЦИФИКАЦИЯ	3-4
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	5-11
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ	12

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

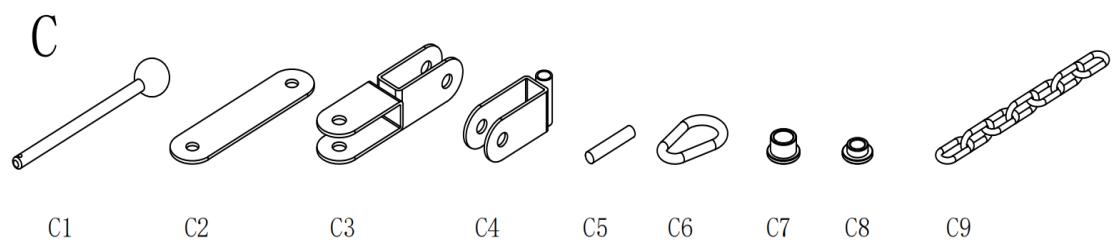
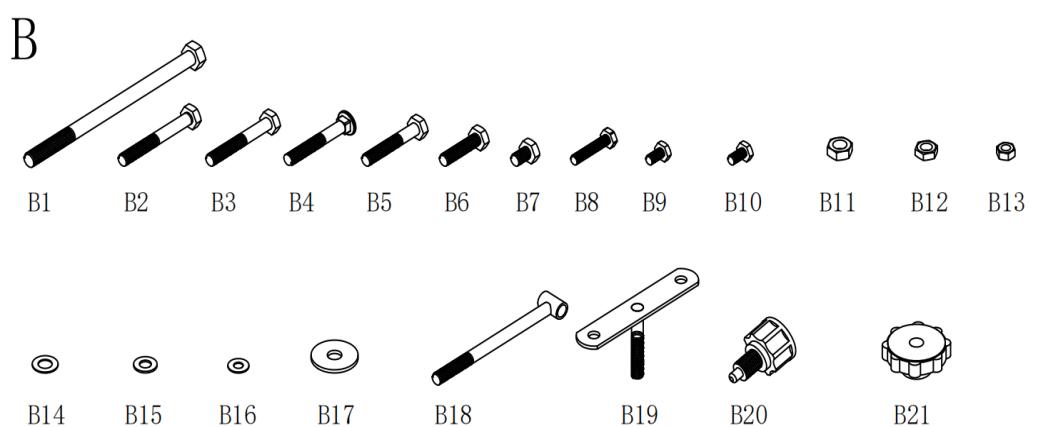
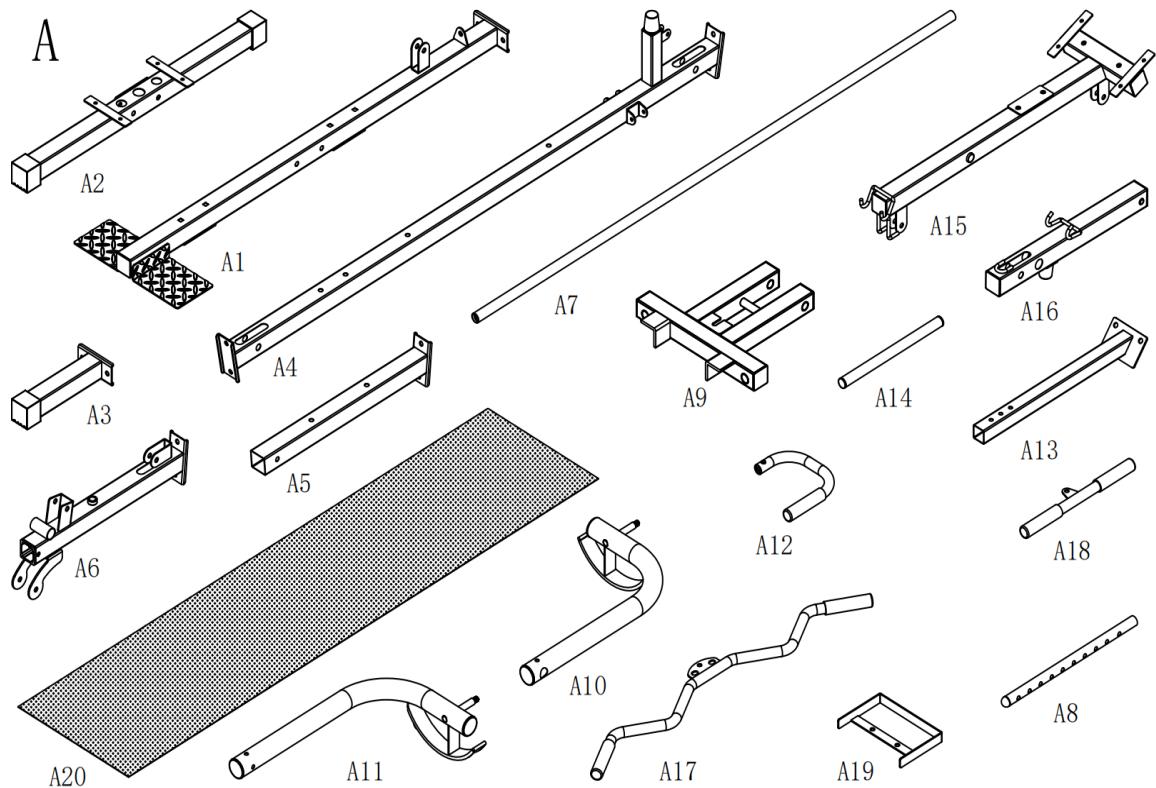
Этот тренажер сконструирован с учетом всех мер безопасности. Однако при его использовании необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Обязательно прочтайте всю инструкцию перед сборкой или эксплуатацией тренажера. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности :

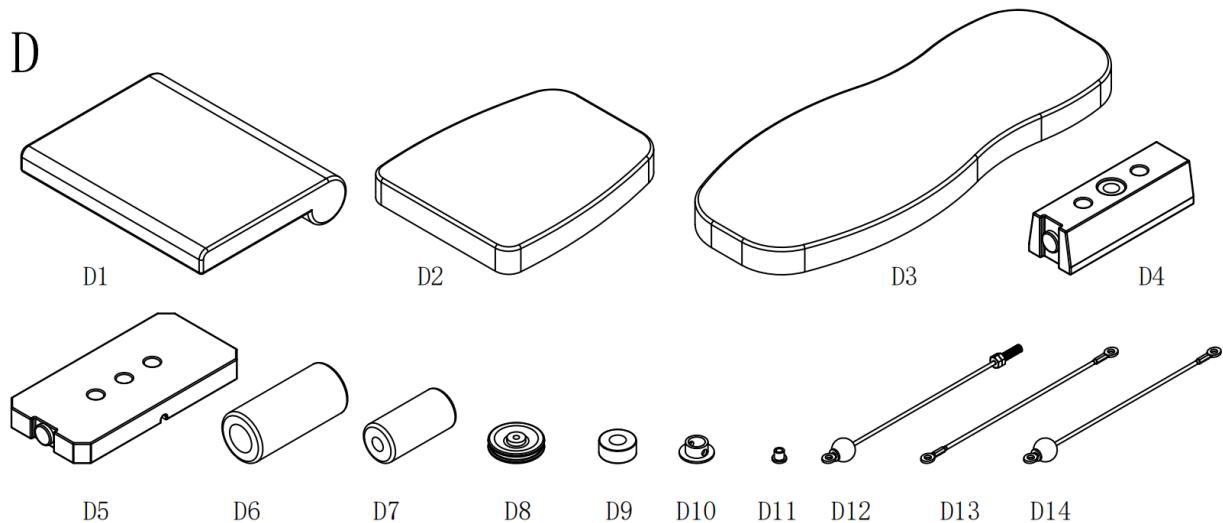
1. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера в любое время. Не оставляйте детей без присмотра в одной комнате с тренажером.
2. Только один человек одновременно должен пользоваться тренажером.
3. Если пользователь испытывает головокружение, тошноту, боль в груди, или любые другие ненормальные симптомы, то следует **НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ТРЕНИРОВКУ И ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.**
4. Расположите тренажер в хорошо освещенном помещении и на ровной поверхности. Не используйте тренажер в помещениях с высоким уровнем влажности или на улице.
5. Держите руки подальше от движущихся частей.
6. Всегда надевайте соответствующую одежду для тренировок. Не носите халаты или другую одежду, которая может попасть в тренажер. В качестве обуви лучше всего использовать кроссовки.
7. Используйте устройство только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
8. Не размещайте вокруг устройства острые предметы.
9. Инвалид не должен использовать тренажер без квалифицированного специалиста или врача.
10. Перед использованием тренажера всегда выполняйте упражнения на растяжку, чтобы правильно разогреться.
11. Никогда не используйте тренажер, если он неисправен.

Важно: полностью обжимайте гайки только после полной сборки тренажера!!!

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ С ВРОЖДЕННЫМИ ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ. СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ!







Спецификация:

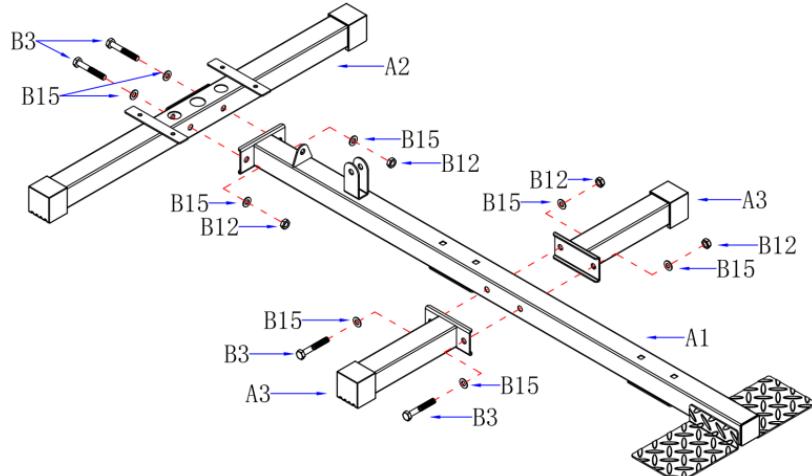
№.	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
A1	Основная рама	1	A2	Задний стабилизатор	1
A3	Центральный стабилизатор	2	A4	Вертикальная стойка	1
A5	Подседельная опора	1	A6	Вертикальная опора сиденья	1
A7	Направляющие для стеков	2	A8	Планка выбора нагрузки	1
A9	Центральный рычаг разгибания рук	1	A10	Рычаг разгибания рук левый	1
A11	Рычаг разгибания рук правый	1	A12	Упоры для рук	2
A13	Подставка для скамьи скота	1	A14	Труба для крепления валиков	2
A15	Верхняя направляющая труба	1	A16	Труба для сгибания ног	1
A17	Широкая тяга	1	A18	Узкая тяга	1
A19	Кронштейн для крепления защиты	4			
B1	Болт M12×195L	1	B2	Болт M10×80L	1
B3	Болт M10×70L	11	B4	Потайной болт M10×70	4
B5	Болт M10×60L	4	B6	Болт M10×40L	10
B7	Болт M10×15L	2	B8	Болт M8×40L	1
B9	Болт M8×20L	14	B10	Болт M8×15L	12
B11	Гайка (M12)	2	B12	Гайка (M10)	32
B13	Гайка (M8)	2	B14	Шайба (Ø12)	2
B15	Шайба (Ø10)	58	B16	Шайба (Ø8)	30
B17	Шайба широкая (Ø12)	2	B18	Т-болт для баттерфляй	1
B19	Кронштейн крепления сиденья	2	B20	Пружинный фиксатор	1
B21	Пластиковая гайка	1			
C1	Фиксатор выбора нагрузки	1	C2	Плоский кронштейн ролика	2
C3	Двойной кронштейн ролика	1	C4	Кронштейн ролика одинарный	2
C5	Стопор верхнего стека	1	C6	Карабин	6
C7	Втулки рычагов баттерфляй	4	C8	Втулки	6
C9	Цепь	3			
D1	Скамья скота	1	D2	Сиденье	1
D3	Спинка	1	D4	Верхний стек нагрузки	1
D5	Стек нагрузки	9	D6	Валик большой	2
D7	Валик малый	4	D8	Ролики	13
D9	Демпферы стеков	2	D10	Стопорное кольцо верхнего стека	1
D11	Втулки для роликов	6	D12	Верхний трос	1
D13	Трос баттерфляй	1	D14	Нижний трос	1

Сборка

Шаг 1

1. Присоедините к основной раме (A1) задний стабилизатор (A2), используя 2 болта (B3), 4 шайбы (B15) и 2 гайки (B12).

2. Присоедините центральные стабилизаторы (A3) к основной раме (A1), используя 2 болта (B3), 4 шайбы (B15) и 2 гайки (B12).

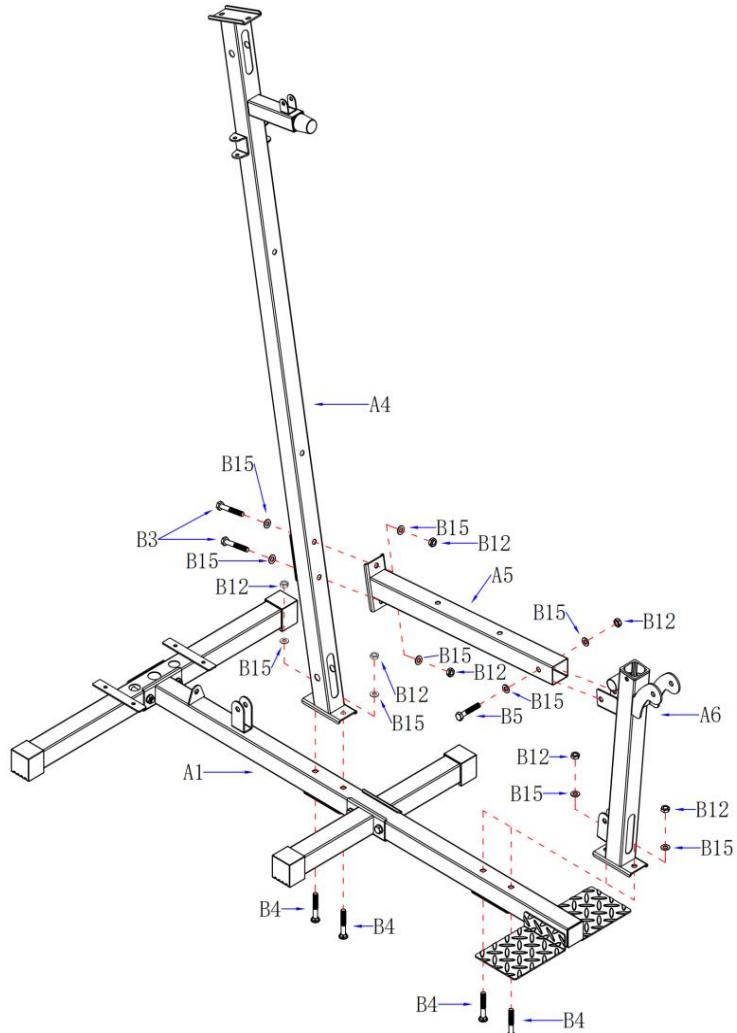


Шаг 2

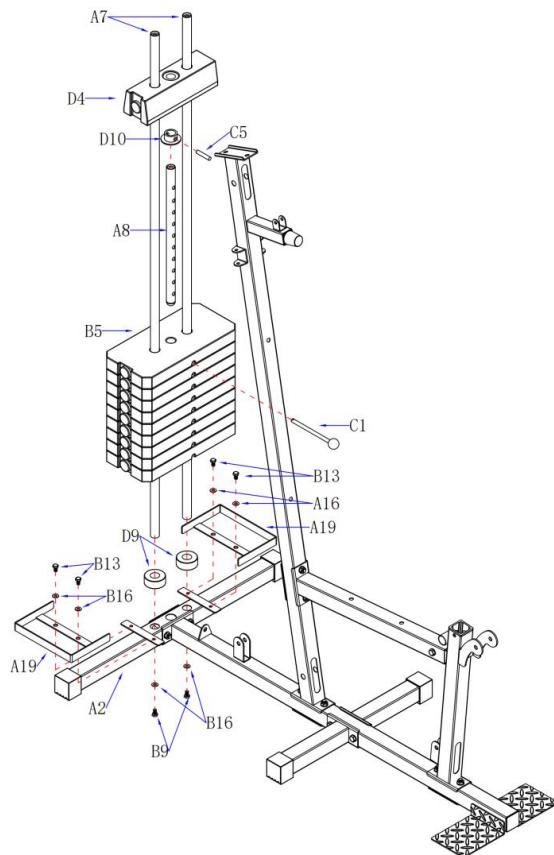
1. Прикрепите вертикальную стойку (A4) к основной раме (A1) используйте 2 болта (B4), 2 шайбы (B15) и 2 гайки (B12).

2. Прикрепите подседельную опору (A5) к вертикальной стойке (A4). Используйте 2 болта (B3), 4 шайбы (B15) и 2 гайки (B12).

3. Прикрепите вертикальную опору сиденья (A6) к основной раме (A1) используя 2 болта (B4), 2 шайбы (B15) и 2 гайки (B12). Затем прикрепите вертикальную опору сиденья (A6) к подседельной опоре (A5) используя болт (B5), 2 шайбы (B15) и гайку (B12).



Шаг 3



1. Прикрепите кронштейны для крепления сетки (A19) на задний стабилизатор (A2) с помощью болтов (B 13) и шайб (B16).

2. Сначала прикрепите две направляющие для стеков (A7) к заднему нижнему стабилизатору (A2), используя болты (B9) и шайбы (B16).

3. Затем проденьте демпферы стеков (D9) и стеки (D5) на направляющие для стеков (A7).

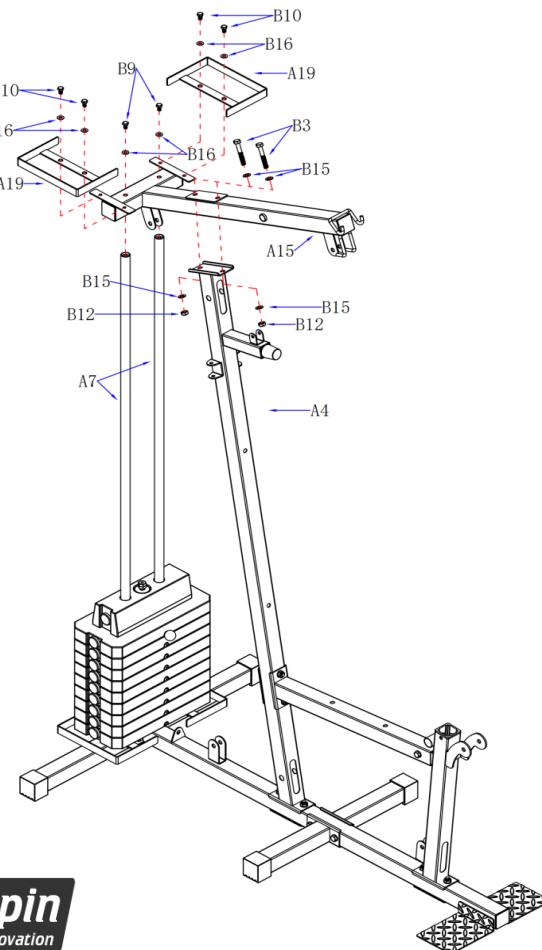
4. Закрепите стопорное кольцо верхнего стека (D10) в верхнем отверстии планки нагрузки (A8) при помощи стопора верхнего стека (C5). Опустите планку нагрузки (A8) в стеки и наденьте верхний стек (D4).

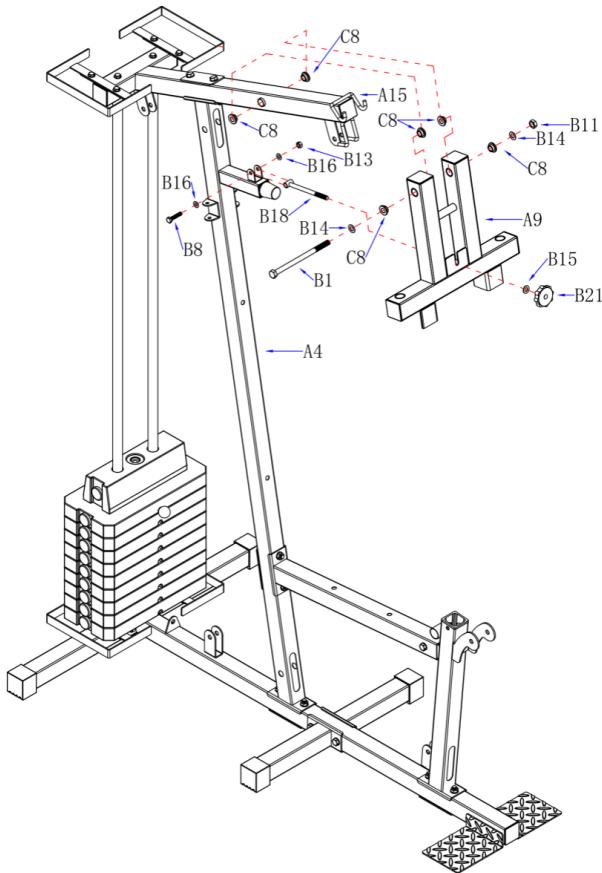
5. Вставьте фиксатор выбора нагрузки (C1) в любое отверстие стеков (D5).

Шаг 4

1. Установите верхнюю направляющую трубу (A15) на вертикальную стойку (A4) и две направляющие для стеков (A7). Закрепите ее используя шайбы (B15), болты (B3) и гайки (B12), одновременно используя шайбы (B16) и болты (B9), как показано на рисунке справа.

2. Установите кронштейны для крепления сетки (A19) в задней части верхней направляющей (A15) с помощью болтов (B10) и гаек (B16).





Шаг 5

1. Сначала установите втулки (С8) в отверстия верхней направляющей (А 15) и в отверстия центрального рычага разгибания рук (А9).

2. Затем установите рычаг разгибания рук (A9) на верхнюю направляющую трубу (A15) с помощью болта (B1), шайб (B14) и гайки (B11).

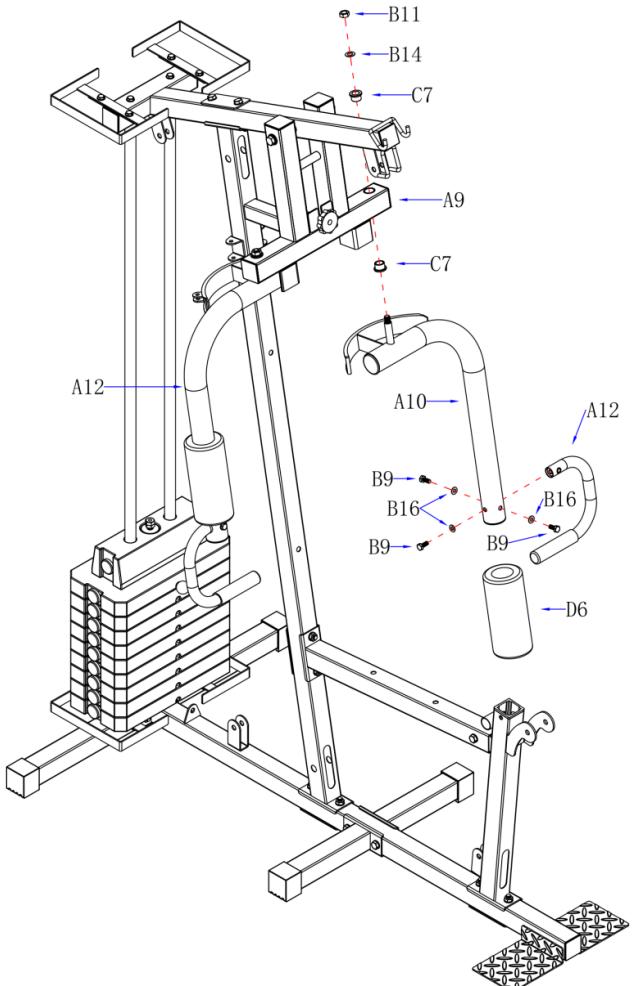
4. С помощью болта (B8), шайб (B16) и гайки (B13) установите Т-болт баттерфляй (B18) на кронштейн вертикальной стойки (A4) затем вкрутите пластиковую гайку (B21) через шайбу

Шаг 6

1. Установите левый рычаг (A10) и правый рычаг (A11) на центральный рычаг разгибания рук (A9) с помощью шайб (B14), втулок (C7) и гаек (B11).

2. Установите большие валики (D6) на левый рычаг (A10) и правый рычаг (A11).

3. Установите упоры для рук (A12) на левый рычаг (A10) и правый рычаг (A11) с помощью шайб (B16) и болтов (B9).



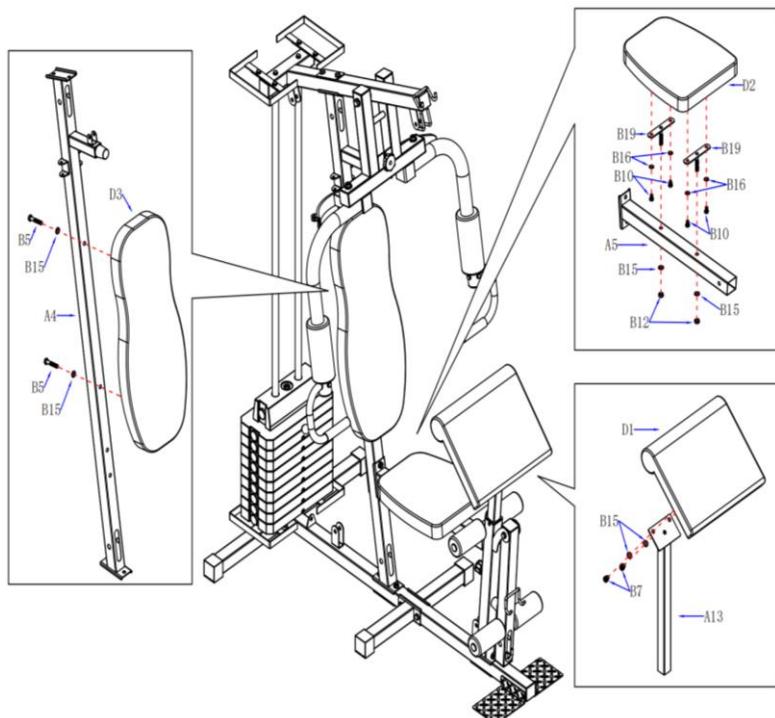
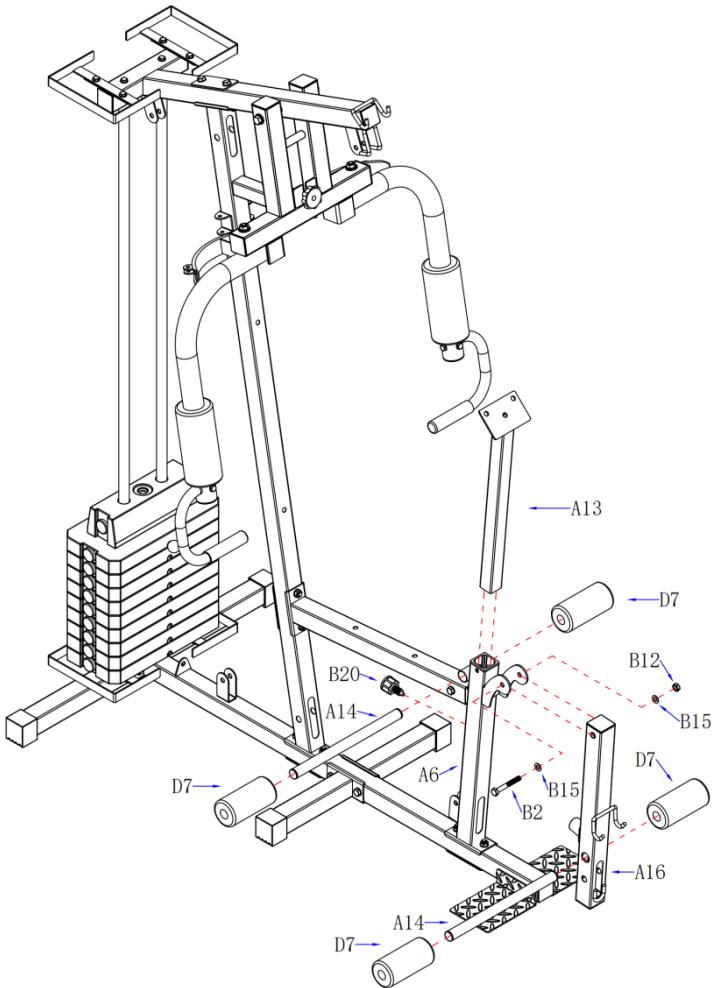
Шаг 7

1. Вставьте подставку скамьи скота (A13) в вертикальную опору сиденья (A6), а затем затяните пружинный фиксатор (B20).

2. Установите трубу для сгибания ног (A16) на вертикальную опору сиденья (A6) с помощью болта (B2), шайб (B15) и гайки (B12).

3. Проденьте трубу для крепления валиков (A14) в вертикальную опору сиденья (A6), а затем установите валики (D7).

4. Проденьте трубу для крепления валиков (A14) в трубу для сгибания ног (A16), а затем установите валики (D7).



Шаг 8

1. Установите спинку (D3) на вертикальную стойку (A4) с помощью болтов (B5) и шайб (B15).

2. Прикрепите сиденье (D2) к подседельной опоре (A5) при помощи кронштейнов крепления сидений (B19), болтов (B10), с помощью шайб (B15 и B16) и гаек (B12).

3. Прикрепите скамью скота (D1) к подставке скамьи скота (A13) с помощью болтов (B7) и шайб (B15).

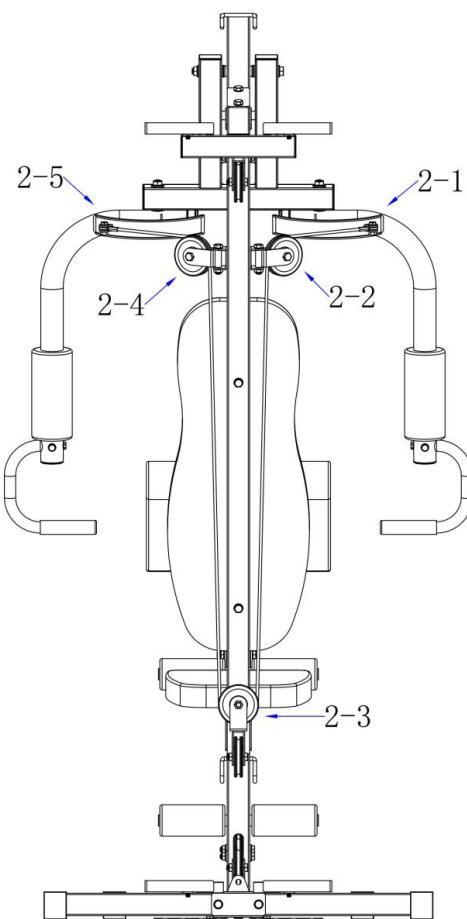
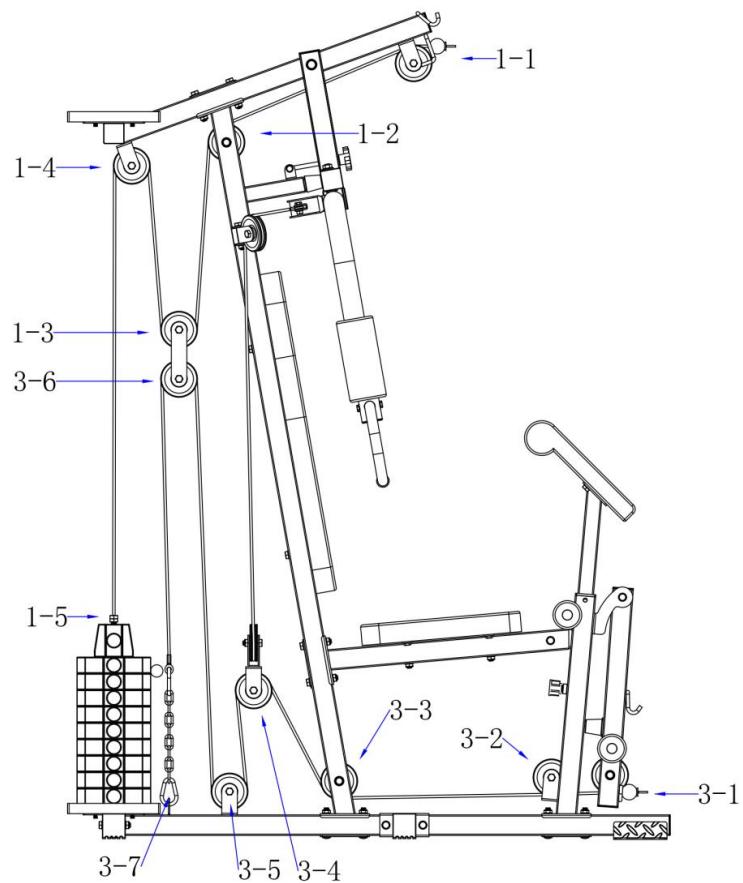
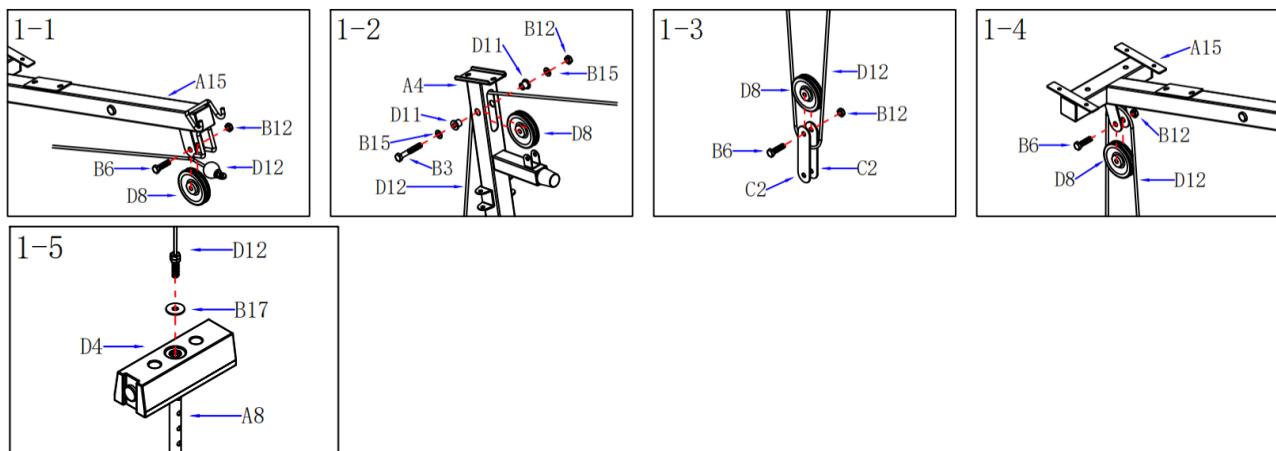


Схема расположения тросов



Шаг 9

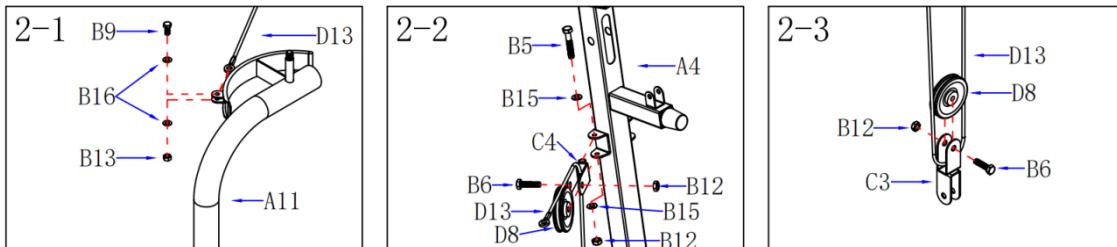
1-1: Проденьте верхний трос (D12) через верхнюю направляющую трубу (A15) закрепите ролик (D8), при этом используйте болты (B6) и гайки (B12).

1-2: Далее проденьте верхний трос (D12) через вертикальную стойку (A4) и закрепите ролик (D8) с помощью болта (B3), шайб (B15) и втулок для роликов (D11), гаек (B12).

1-3: Затем опустите трос (D12) и установите ролик (D8) на два плоских кронштейна роликов (C2) соединив их между собой с помощью болтов (B6) и гаек (B12).

1-4: Затем пропустите верхний трос (D12) через заднюю часть верхней направляющей трубы (A15) и установите ролик (D8), с помощью болтов (B6) и гаек (B12).

1-5: Затем вкрутите верхний трос (D12) в планку нагрузки (A8), через широкую шайбу (B17).

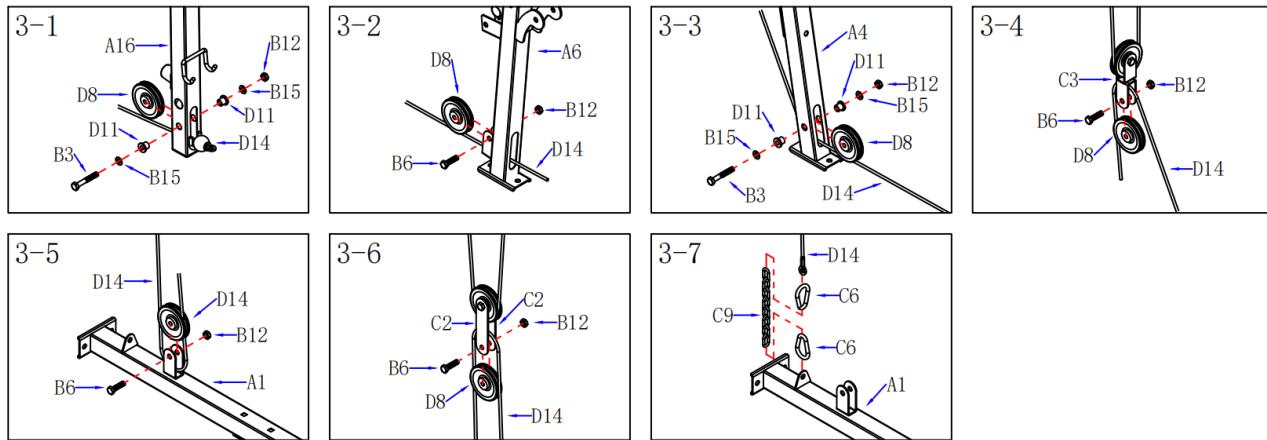


Шаг 10

2-1: Установите трос баттерфляй (D13) на левый рычаг (A10) и правый поворотный рычаг (A11), используя болты (B9), шайбы (B16) и гайки (B13).

2-2: Установите 2 одиночных кронштейна роликов (C4) на кронштейны с обеих сторон вертикальной стойки (A4), с роликами (D8) используя болты (B5), шайбы (B15) и гайки (B12).

2-3: Затем проденьте трос баттерфляй (D13) через ролик (D8) вертикальной стойки (A4), установите ролик (D8), используйте болты (B6) и гайки (B12).



Шаг 11

3-1: Проденьте нижний трос (D14) через трубу для сгиба ног (A16),

3-2: Проденьте нижний трос (D14) через вертикальную опору сиденья (A6), установите ролик (D8) используя болт (B3), шайбы (B15), втулки для роликов (D11) и гайки (B12).

3-3: Затем пропустите нижний трос (D14) через вертикальную стойку (A4), установите ролик (D8) используя болт (B3), шайбы (B15), втулки для роликов (D11) и гайки (B12).

3-4: Затем пропустите нижний трос (D14) через двойной кронштейн ролика (C3), установите ролик (D8), используя болты (B6) и гайки (B12).

3-5: Затем пропустите нижний трос (D14) через основную раму (A1), установите ролик (D8), используя болты (B6) и гайки (B12).

3-6: Затем пропустите нижний трос (D14) через плоский кронштейн ролика (C2), установите ролик (D8), используя болты (B6) и гайки (B12).

3-7: Прикрепите нижний трос (D14) к основной раме (A1) с помощью карабина (C6) и цепи (C9).

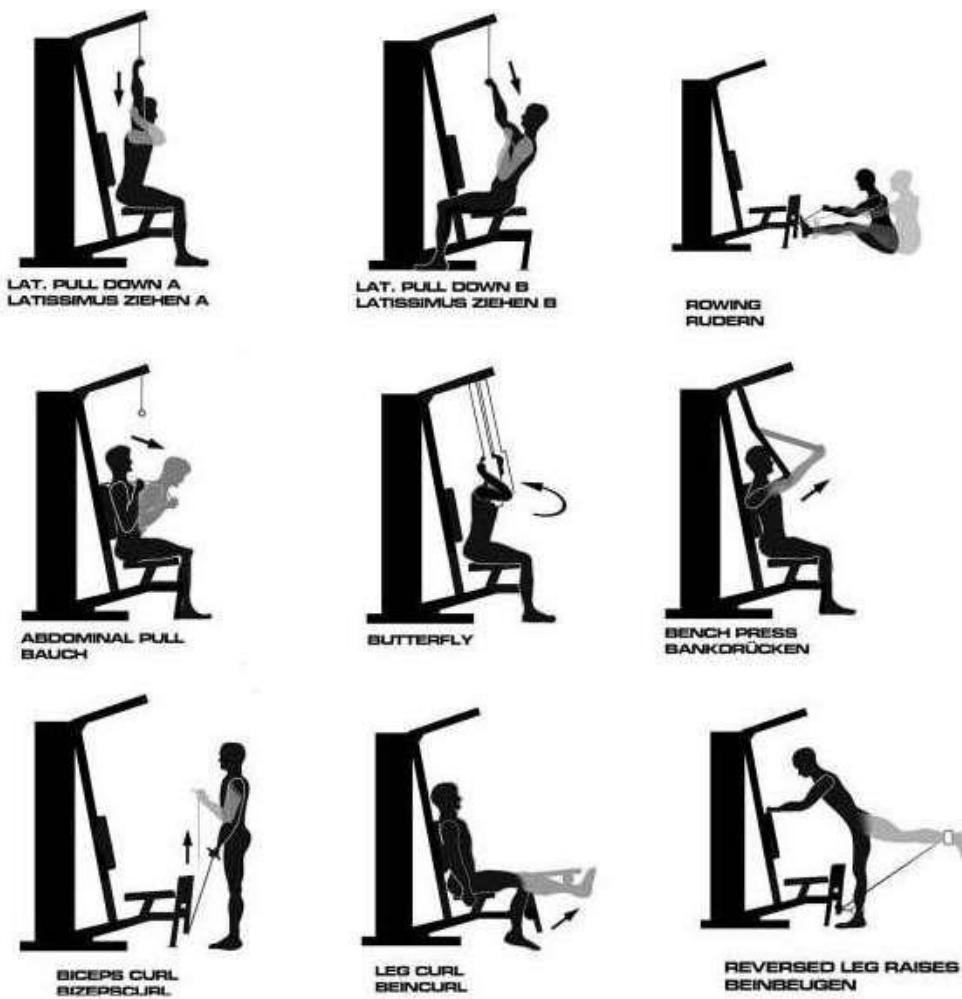
Используйте карабин (C6) для крепления грифа (A 17) на верхний конец (D12)

Установите узкий гриф (A18) на нижний конец нижнего троса (D12), используя карабин (C6) и цепь (C9).

Установите защитную сетку на кронштейны защитной сетки (A 19)

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ЗАТЯНУТЫ !

Рекомендации по тренировкам:



Размеры тренажера в собранном виде(д*ш*в): 168,6см*104,5см*206,2см

Вес стеков - 68 кг

Максимальный вес пользователя 150 кг.

Гарантийный срок – 24 месяца.

Официальный срок службы этого тренажера – 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Спецификации данного продукта могут изменяться без предварительного уведомления.

Импортер в СНГ: ООО Беленус, г. Минск пер. С. Ковалевской 54-1

2b2b@bk.ru +375 29 6246050

