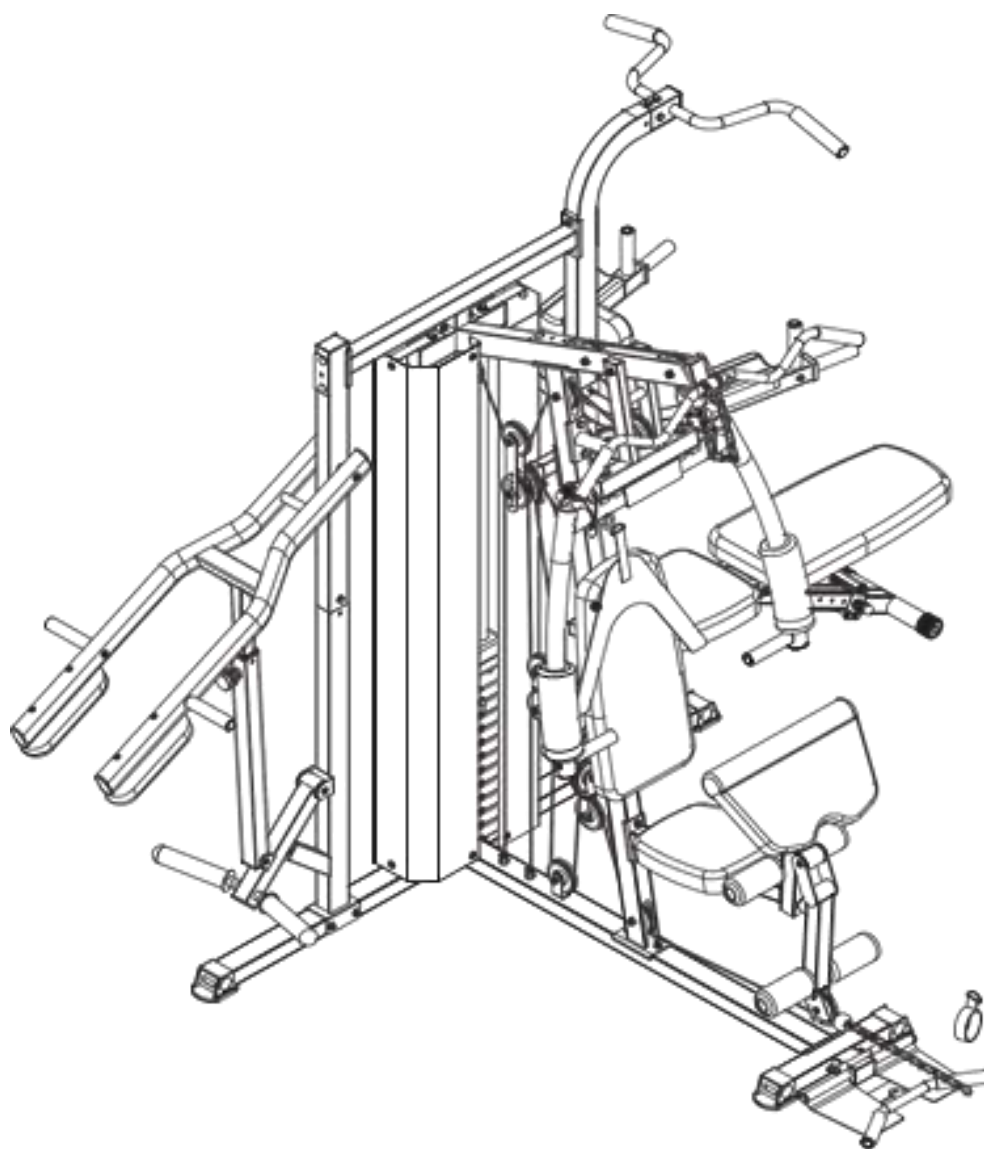


**Инструкция по эксплуатации.**

**Силовая станция HYGGE**

**MS633S**



## Содержание

Меры предосторожности .....	1
Схема тренажера в разобранном виде.....	2-4
Список комплектующих.....	5-7
Инструкции к сборке.....	8-30
Инструкции к тренировкам.....	31-32
Инструкция к тренировкам в рисунках .....	33-34

# Меры предосторожности

**Сохраните это руководство по эксплуатации.**

## **Меры предосторожности**

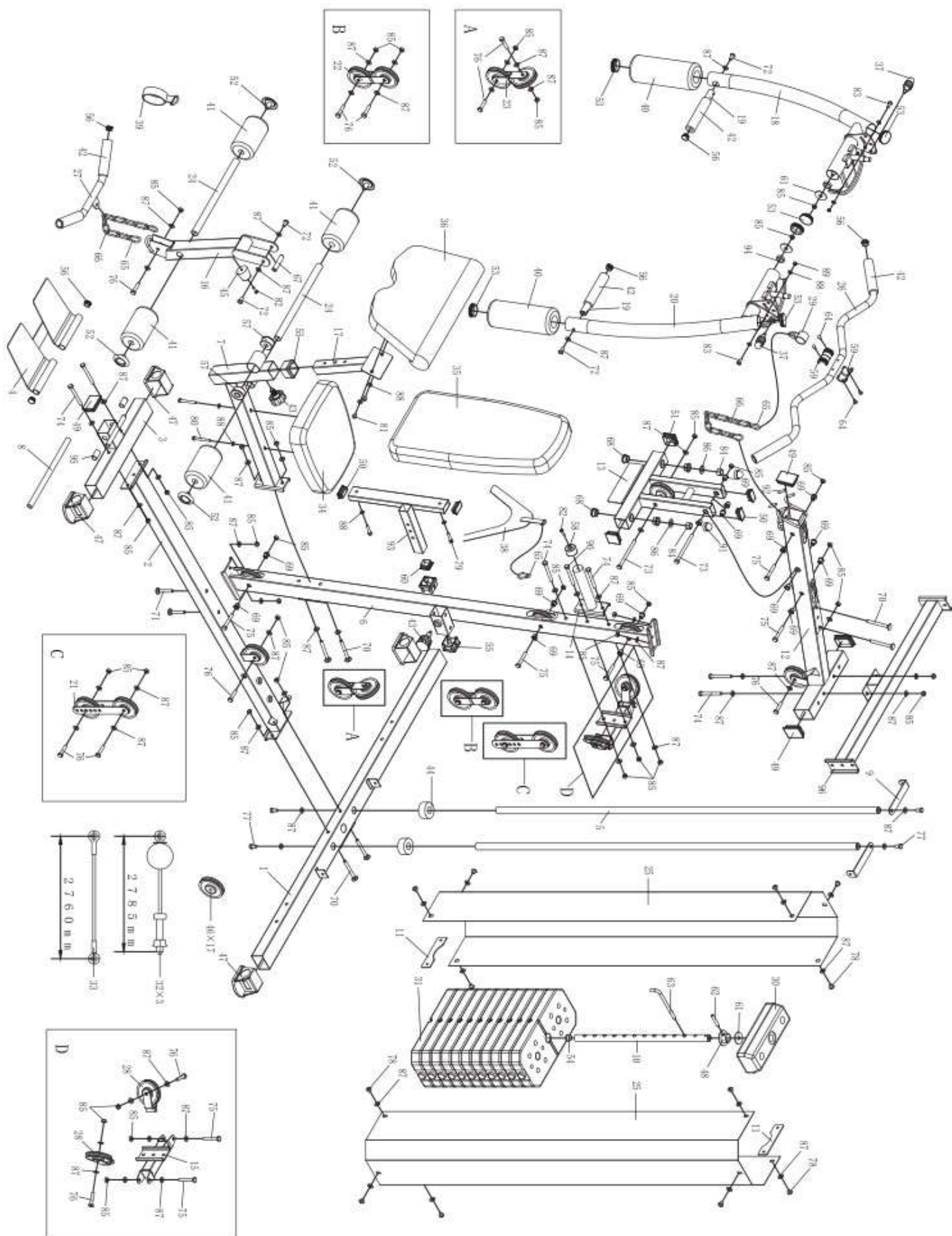
Несмотря на то, что во время процесса проектирования и производства на данном оборудовании были учтены все меры безопасности, все еще существуют некоторые меры безопасности, которые необходимо соблюдать пользователям во время эксплуатации. Пожалуйста, внимательно прочтите руководство по эксплуатации перед сборкой и использованием данного оборудования, особенно обратите внимание на следующие меры безопасности:

1. Не подпускайте детей, домашних животных и прочих к тренажеру, и не позволяйте детям без присмотра оставаться одних в комнате, где размещено оборудование для тренировок.
2. Тренировочное оборудование одновременно может использоваться только одним человеком.
3. Если пользователь чувствует головокружение, тошноту, стеснение в груди или другие неприятные симптомы, немедленно прекратите использование тренажера и немедленно обратитесь к врачу.
4. Тренировочное оборудование должно быть размещено на чистой и ровной поверхности. Тренировочное оборудование нельзя использовать рядом с водой или на открытом воздухе.
5. При использовании тренировочного оборудования держите руки подальше от деталей трансмиссии.
6. При использовании тренажера носите одежду, предназначенную для тренировок. Не надевайте свободную или другую одежду, которая может застрять во время тренировочного процесса. Также рекомендуется носить спортивную обувь во время тренировок.
7. В процессе использования оборудования пользователи могут выполнять только те действия, которые описаны в инструкции по эксплуатации, и запрещено выполнять действия, которые не упомянуты в инструкции по эксплуатации во время тренировок.
8. Избегайте размещения каких-либо предметов с острыми частями вокруг тренировочного оборудования.
9. Людям с ограниченными возможностями не разрешается использовать тренажеры без присмотра тренера по тренировкам или медперсонала.
10. Перед тренировкой обычно требуется разминка, выполняя различные упражнения на растяжку.
11. Запрещается использовать тренажер, если он работает неисправно.
12. Во время тренировок на тренажере требуется вести записи тренировок.
13. Максимальная грузоподъемность составляет 120 кг.
14. Максимальный вес пользователя составляет 72 кг (противовес).
15. Оборудование соответствует стандартам: GB17498.1-2008/GB17498.2-2008.
16. Пожалуйста, если у вас возникнут какие-либо проблемы или вам понадобится наша помощь во время установки или использования тренажера позвоните в нашу службу поддержки клиентов по телефону 400-9986-783.

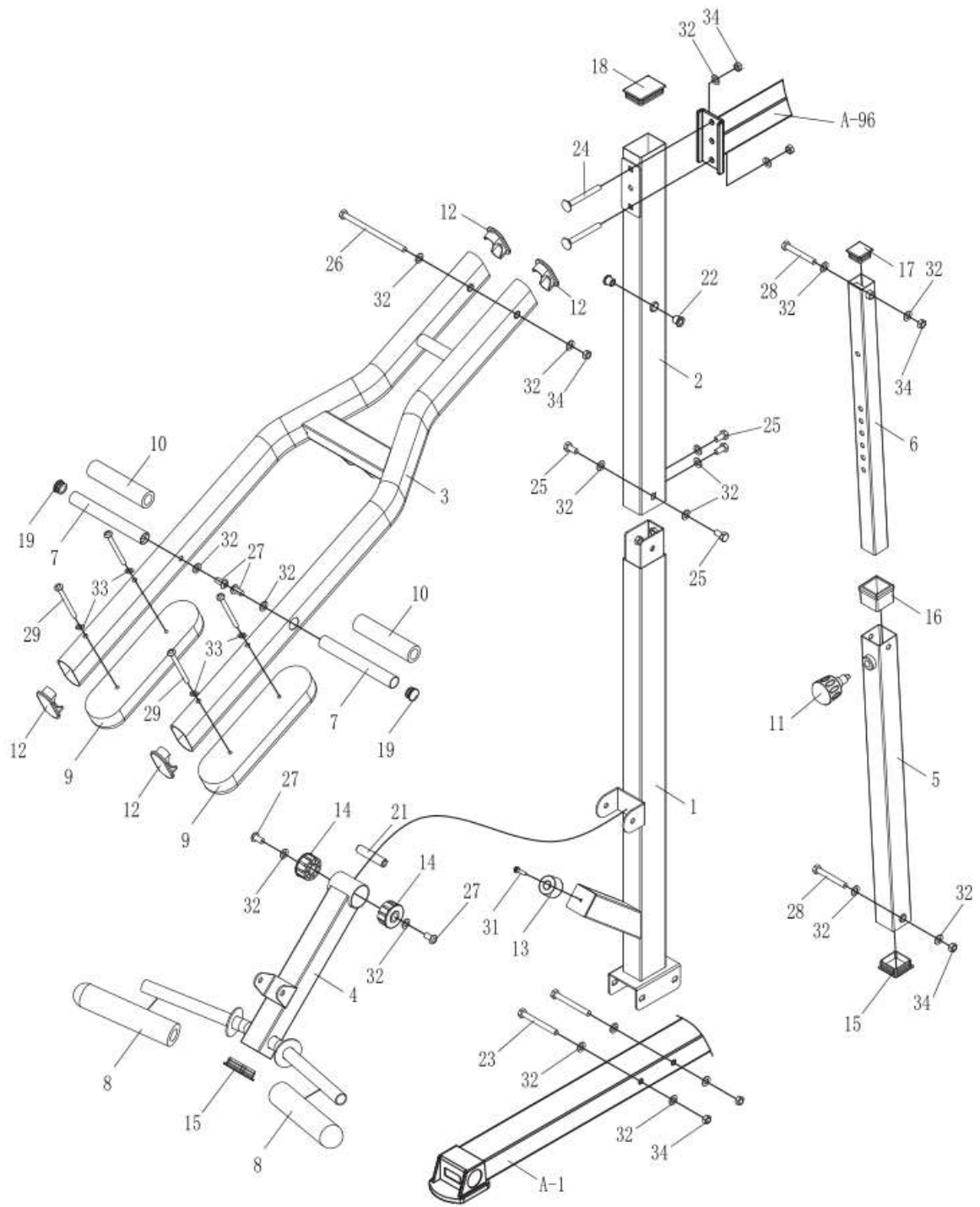
## **Внимание:**

Перед тренировкой проконсультируйтесь с врачом, что особенно важно для пользователей старше 35 лет. Перед использованием любого фитнес-оборудования внимательно прочтите все инструкции. Наша компания не несет ответственности за травмы, причиненные по вине пользователя.

Схема тренажера в разобранном виде.



# B



## Список комплектующих

Список комплектующих - А					
No.	Название и спецификация	Кол-во	No.	Название и спецификация	Кол-во
1	Задняя опора в сборе	1	49	Заглушка прямоугольной трубы 50*70	4
2	Заземляющая опора	1	50	Заглушка прямоугольной трубы 25*50	4
3	Передняя опора в сборе	1	51	Заглушка квадратной трубы внутренней трубы 50	2
4	Педаль	1	52	Заглушка круглой трубы 25	4
5	Направляющая штанги противовеса	2	53	Заглушка трубы 50	6
6	Передняя наклонная труба в сборе	1	54	Сферическая трубная заглушка	1
7	Передняя опорная труба подрамника в сборе	1	55	Втулка	3
8	Ограничительная труба	1	56	Заглушка трубы 25	8
9	Пластина для соединения экрана 1	2	57	Пластмассовая прокладка	2
10	Стержень регулировки веса груза	1	58	Подушка переднего сиденья	1
11	Пластина для соединения экрана 2	2	59	Закладная втулка	4
12	Верхняя балки в сборе	1	60	Заглушка квадратной трубы внутренней трубы 38	1
13	Консоль в сборе	1	61	Регулировочная плоская пластина	3
14	Ограничительная труба в сборе	1	62	Цилиндрический штифт	1
15	Соединительная опора для U-образного сиденья	1	63	L-образный болт	1
16	Отталкивающая опора в сборе	1	64	Закладная заклепка	4
17	Опора для панели для рук в сборе	1	65	Замыкатель замка	5
18	Правый поворотный рычаг в сборе	1	66	Окта циклическая цепь	2
19	Передняя рукоятка в сборе	2	67	Вал	1
20	Левый поворотный рычаг в сборе	1	68	Прижимная втулка шкива (большая)	4
21	Соединительная пластина шкива	2	69	Прижимная втулка шкива (маленькая)	16
22	U-образная двойная деталь в сборе	1	70	Болт с цилиндрической головкой и квадратным подголовком (M10*90)	6
23	Вращающаяся U-образная деталь	1	71	Болт с цилиндрической головкой и квадратным подголовком (M10*65)	2
24	Труба из губчатого стержня	2	72	Болт с шестигранной головкой и цилиндрической головкой (M10*20)	4
25	Железное защитное покрытие	2	73	Болт с шестигранной головкой и цилиндрической головкой (M10*135)	2
26	Сборка трубы высокой рукоятки	1	74	Болт с шестигранной головкой (M10*90)	4
27	Сборка трубы нижней рукоятки	1	75	Болт с шестигранной головкой (M10*65)	8
28	Узел U-образного поворотного рычага	2	76	Болт с шестигранной головкой (M10*45)	10
29	Крепление высокой рукоятки	1	77	Болт с шестигранной головкой (M10*20)	4
30	Крышка стержня регулировки веса груза	1	78	Болт с шестигранной головкой (M10*12)	12
31	Груз-платформа	11	79	Болт с шестигранной головкой (M8*40)	2
32	Сборка стального троса высокого	3	80	Болт с шестигранной головкой M8*65	2

	напряжения (2785мм)				
33	Трос бабочка в сборе (2760мм)	1	81	Болт с шестигранной головкой (М8*15)	2
34	Подушка сиденья	1	82	Болт с шестигранной головкой (М6*20)	2
35	Подушка сиденья	1	83	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (М8*25)	2
36	Панель для рук в сборе	1	84	Гайка (М16)	2
37	Маленькая рукоятка с эластичным стрежнем	2	85	Контргайка (М10)	37
38	Тренировочный трос в сборе	1	86	Большая плоская прокладка (Ф16)	2
39	Клейкая лента	1	87	Плоская прокладка (Ф10)	70
40	Губчатая опора	2	88	Плоская прокладка (Ф8)	10
41	Губчатая опора	4	89	Стопорная гайка М8	2
42	Губчатая рукоятка	6	90	Болт с шестигранной головкой (М10*95)	1
43	Рукоятка с эластичным штифтом	2	91	Колпачковая гайка (М16)	2
44	Прокладка	2	92	Высокопрочная муфта из ПВХ	2
45	Подушка отталкивающей опоры	1	93	Регулировочная опора подушки сиденья	1
46	Шкив	17	94	Втулка	2
47	Покрытие подножки	4	95	Пластиковая втулка	2
48	Втулка головки противовеса	1	96	Подъемная труба	1

#### Инструменты

	Гаечный ключ 13, 14, 17#	2		Шестигранный ключ 6#	2
	Спец. гаечный ключ	1			

#### Список комплектующих - В

№.	Название и спецификация	Кол-во	№.	Название и спецификация	Кол-во
1	Нижняя опора	1	19	Внутренняя заглушка круглой трубы (труба Ф 25)	2
2	Квадратная заглушка	1	20	отсутствует	
3	Наплечная стойка	1	21	Вал	1
4	Опорная труба для ног	1	22	Прижимная втулка шкива (маленькая)	2
5	Регулируемый кожух	1	23	Болт с шестигранной головкой (М10 * 95)	2
6	Регулируемая труба	1	24	Болт с квадратной шейкой и полукруглой головкой (М10 * 90)	2
7	Рукоятка	2	25	Шестигранный болт (М10*20)	4
8	Держатель штанги	2	26	Шестигранный болт (М10*195)	1
9	Панель для рук	2	27	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (М10*20)	4
10	Ручка	2	28	Шестигранный болт (М10*75)	2
11	Эластичный штифт	1	29	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (М8*100)	4
12	Заглушка для овальной трубы	4	30	отсутствует	



13	Подушка сиденья	1	31	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (М6*20)	1
14	Пластиковая втулка	2	32	Плоская прокладка (Ф 10)	20
15	Заглушка для квадратной трубы 50	2	33	Дугообразный уплотнитель (Ф 8)	4
16	Уплотнительная трубка	1	34	Контргайка (М10)	7
17	Заглушка для квадратной трубы 38	1	35		
18	Заглушка для прямоугольной трубы 50-70	1	36		

### Список комплектующих – С

№.	Название и спецификация	Кол-во	№.	Название и спецификация	Кол-во
1	Нижняя опора параллельного стржня	1	26	Шестигранный болт (М8 * 95)	2
2	Верхняя опора параллельного стржня	1	27	Плоская прокладка (Ф 10)	30
3	Труба крепления верхнего руля	1	28	Отсутствует	
4	Левая трубка параллельного стржня	1	29	Плоская прокладка (Ф 8)	16
5	Параллельная труба правого подлокотника	1	30	Контргайка (М10)	14
6	Опорная рукоятка	2	31	Шестигранный болт (М10 * 75)	1
7	Опора для ног	1	32	Основная опора	1
8	отсутствует		33	Опора сиденья	2
9	Спинка сиденья	1	34	Регулируемая труба	1
10	Подлокотник	2	35	Регулируемая рама	1
11	Рукоятка (Ф 28)	2	36	Регулируемая ручка	1
12	Рукоятка (Ф 25)	4	37	Гайка	1
13	Заглушка прямоугольной трубы 70 * 50	1	38	Внешнее покрытие круглой трубы подножки	2
14	Внутренняя заглушка круглой трубы (Ф 28)	2	39	Фиксирующий болт	1
15	Внутренняя заглушка круглой трубы (Ф 25)	6	40	Сиденье	1
16	Полая заглушка	2	41	Сиденье	1
17	Губчатая трубка	4	42	Внутренняя заглушка квадратной трубы 25	4
18	Болт с подвесным кольцом	1	43	Втулка	2
19	Шестигранный болт (М10 * 95)	2	44	Большая плоская прокладка (Ф 10)	11
20	Шестигранный болт (М10 * 70)	2	45	Шестигранный болт (М10 * 65)	1
21	Шестигранный болт (М10 * 20)	10	46	Шестигранный болт (М8 * 40)	4
22	Болт с квадратным подголовком и полукруглой головкой (М10 * 90)	2	47	Винт с двух головчатый (М10 * 185)	2
23	Болт с квадратным подголовком и полукруглой головкой (М10 * 70)	1	48	Заглушка круглой трубы 25	4
24	Шестигранный болт (М8 * 65)	6	49	Шестигранный болт (М8 * 80)	1
25	Шестигранный болт (М8 * 25)	2	50	Фиксирующая гайка (М8)	1



## Этапы сборки

### Установка основной части А

Важно: пожалуйста убедитесь в наличии с всех деталей после открытия коробки.

Примечание: для сборки необходимо присутствие двух людей.

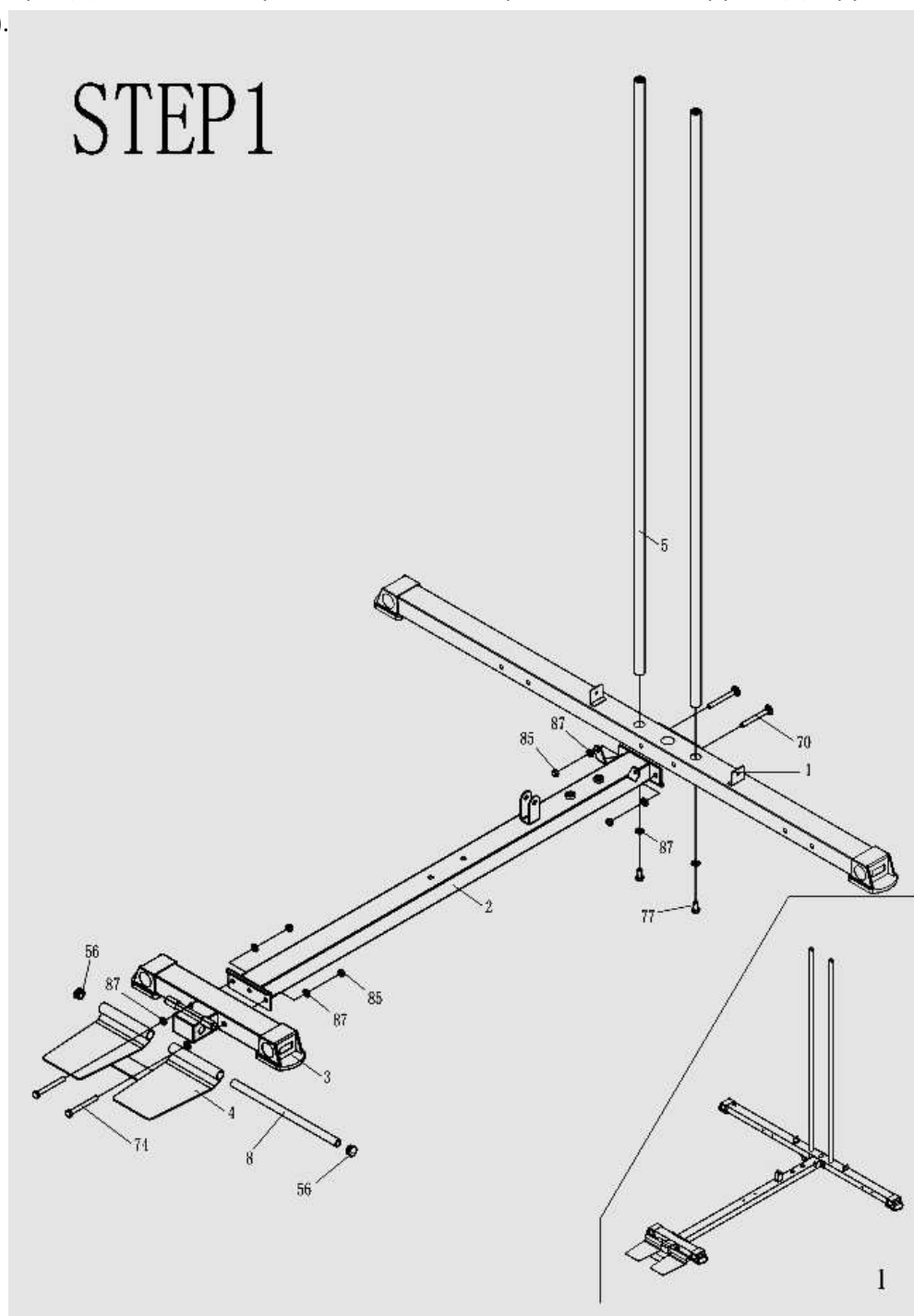
#### Шаг 1

1. Установите узел задней нижней опоры (1) и заземляющей опоры (2) в соответствии с чертежом, зафиксируйте и закрепите их болтом с квадратной головкой M10 \* 90 (70), плоской прокладкой ф 10 (87) и контргайкой M10 (85).

2. Вставьте конструкцию направляющей штанги противовеса (5) в соответствующее отверстие узла задней нижней опоры (1) и зафиксируйте ее снизу с помощью болта с шестигранной головкой M10 \* 20 (77) и плоской прокладкой ф 10 (87).

3. Поместите сборку заземляющей опоры (2) и сборку передней опоры (3) в соответствии с рисунком и зафиксируйте их шестигранным болтом M10 \* 90 (74), плоской прокладкой ф 10 (87) и контргайкой M10 (85).

4. Согласно чертежу, используйте ограничительную трубу (8), чтобы пропустить через педаль (4) и закрепите ее на передней опоре (3), а затем закройте оба конца ограничительной трубы (8) круглыми внутренними заглушками (56).

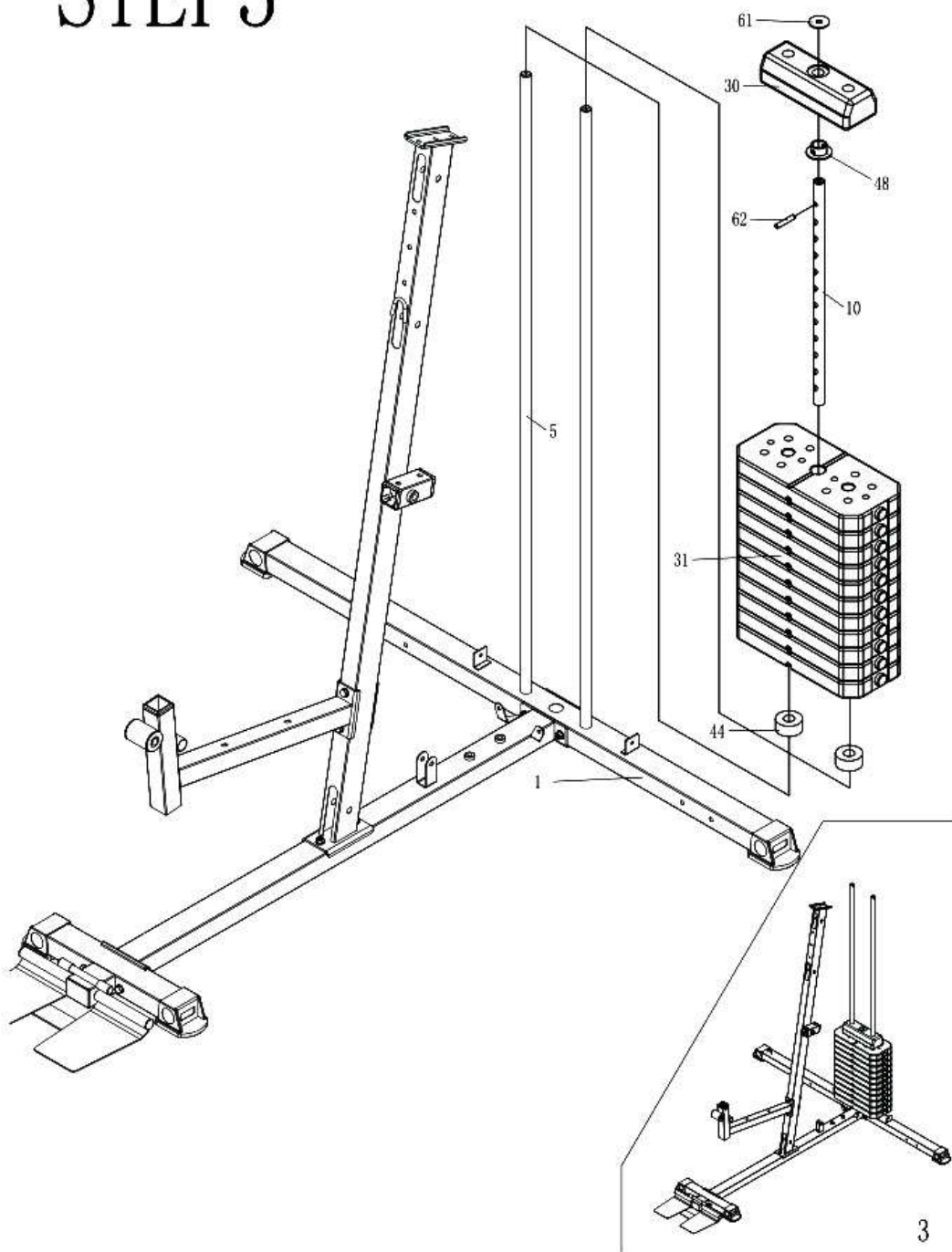




### Шаг 3

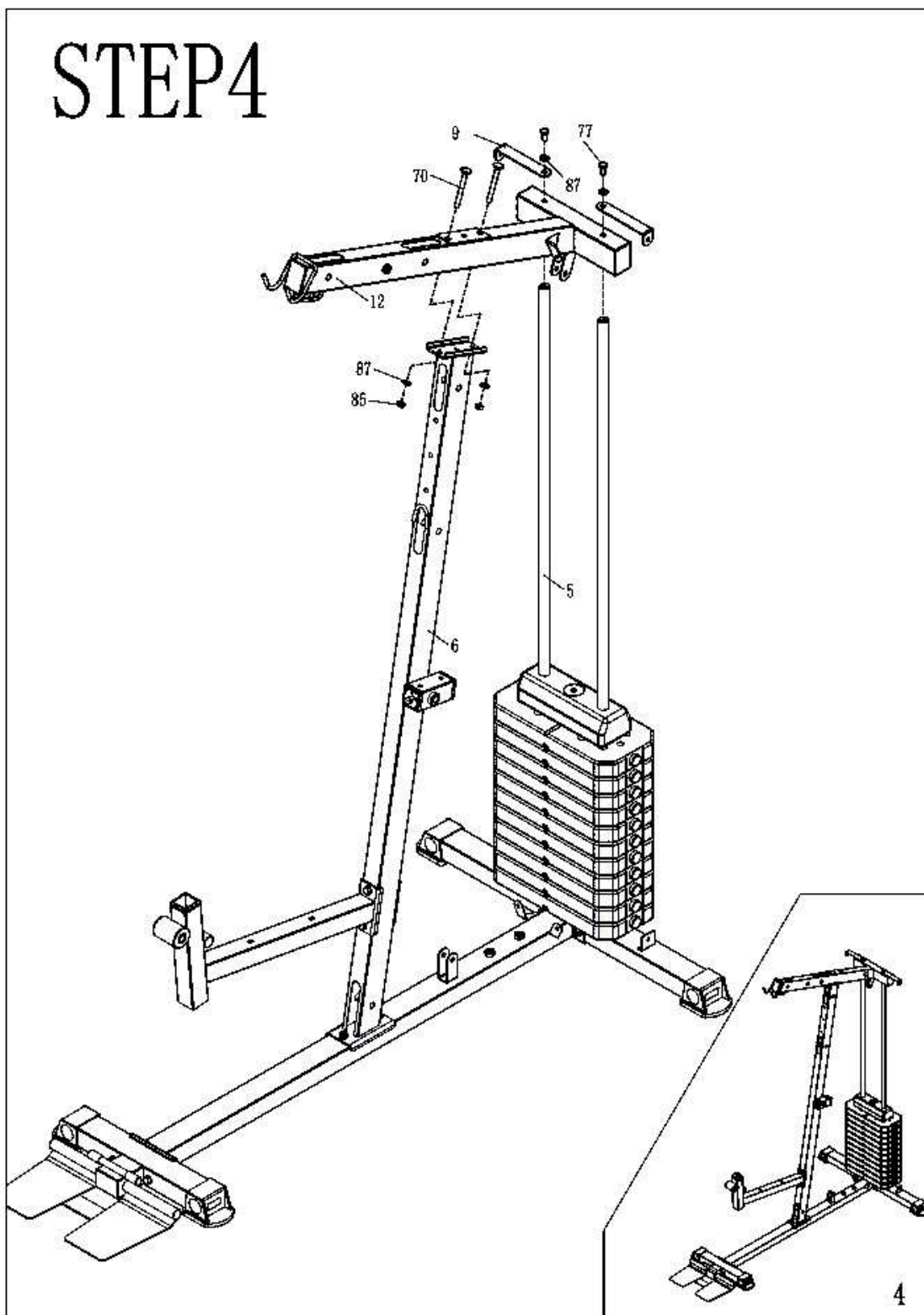
1. Сначала установите прокладку (44) и блок противовеса (31) в конструкцию направляющей штанги противовеса (5) в соответствии с чертежом; Затем вставьте его в соответствии с рисунком, используйте цилиндрический штифт (62), чтобы проденьте через первое отверстие (сверху вниз) втулки противовеса (48) и узла штанги противовеса (10), а затем установите противовес (30); Наконец, поместите плоскую подкладку (61) регулировочного стержня в положение, показанное на ниже.

## STEP 3



#### Шаг 4

1. Совместите положение отверстия на горизонтальной трубе на верхней балке (12) с конструкцией направляющей штанги противовеса (5); Затем зафиксируйте болтом с шестигранной головкой M10 \* 20 (77), плоской прокладкой (87) и соединительной пластиной 1 (9) вверху, но пока не блокируйте ее; Затем совместите отверстия узла верхней балки (12) и узла передней наклонной трубы (6) в соответствии с чертежом и зафиксируйте их болтом M10 \* 90 с квадратной головкой (70), 10 плоской прокладкой (87) и M10 контргайку (85).

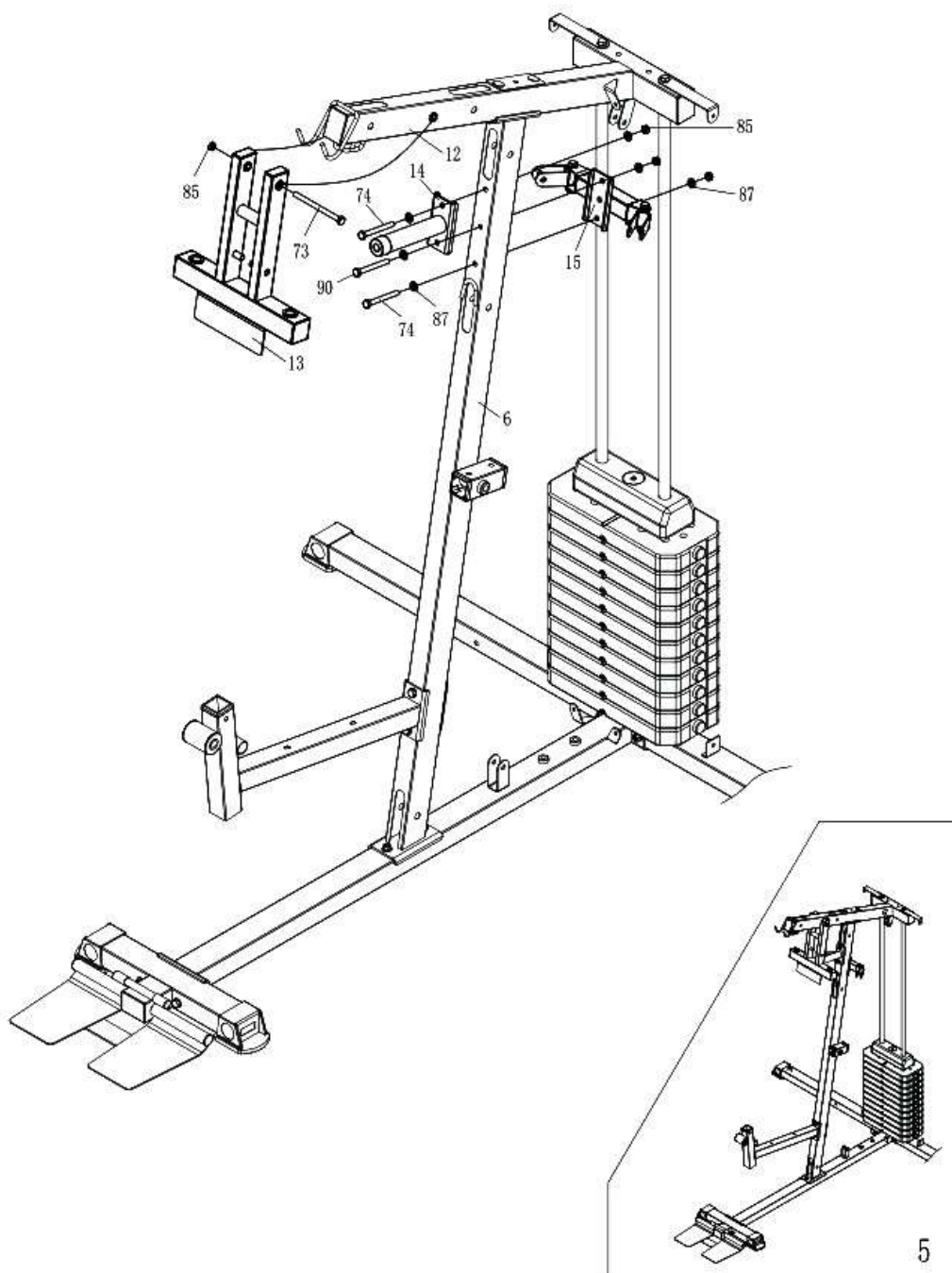


## Шаг 5

1. Установите узел ограничительной трубы (14), узел передней наклонной трубы (6) и узел соединительной трубы U-образной опоры (15) в соответствии с чертежом, зафиксируйте и закрепите их болтом с шестигранной головкой M10 \* 95 (90), M10 \* 9 болтом с шестигранной головкой (75), плоской прокладкой (87) и контргайкой M10 (85).

2. Разместите консоль (13) в положение отверстия, соответствующее верхней балке (12) согласно чертежу ниже, заблокируйте и закрепите ее с помощью шестигранного болта M10 \* 135 (73) и контргайки M10 (85).

# STEP5

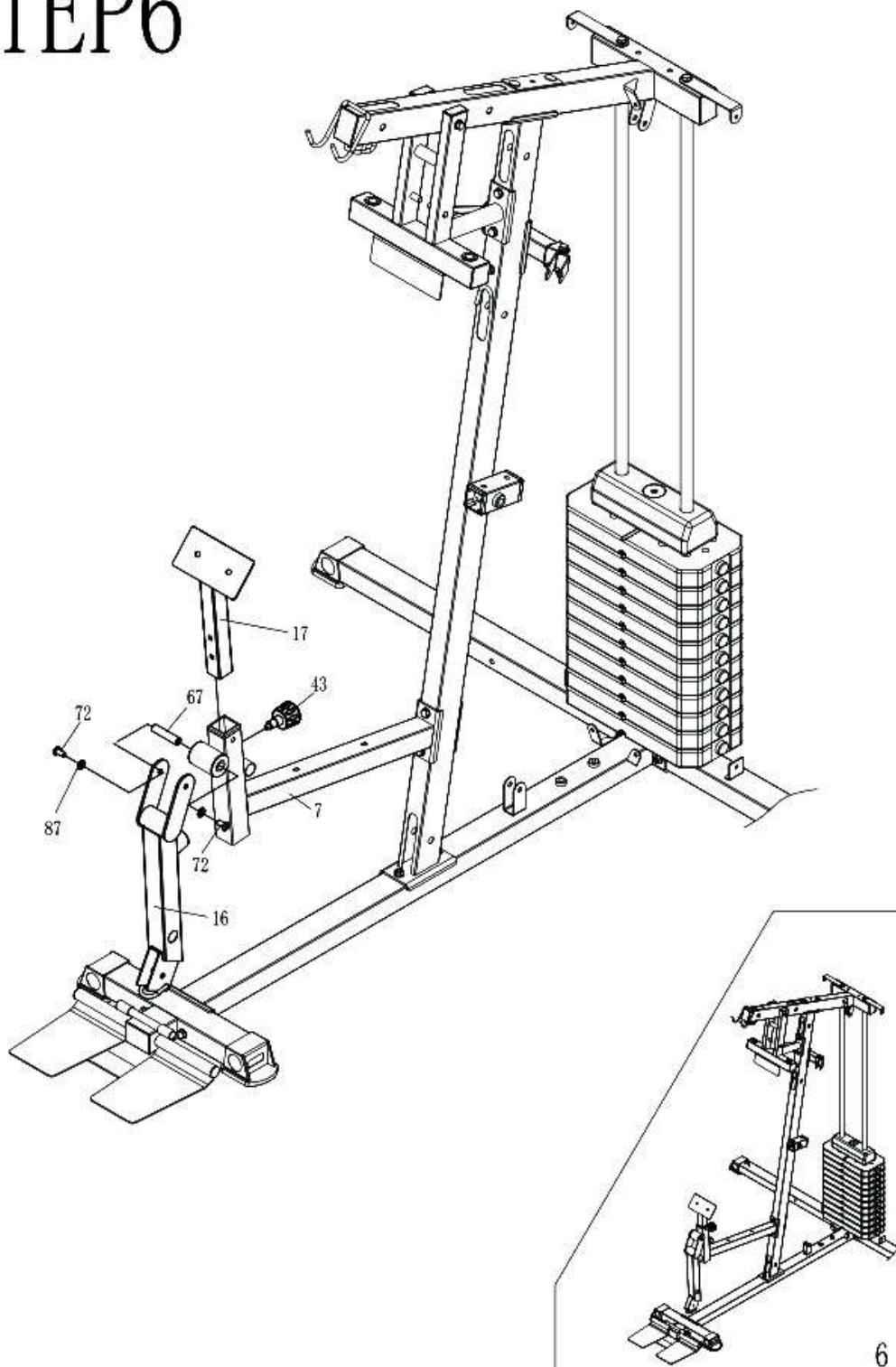


## Шаг 6

1. Во-первых, вставьте вращающийся вал (67) в передней опорной трубы подрамника в сборе (7) в соответствии с чертежом, а затем выровняйте с замок в сборе (16) с передней опорной трубой подрамника в сборе (7) в соответствии с чертежом, а затем заблокируйте его с помощью болта M10 \* 20 с внутренним шестигранником (72) и плоской прокладки (87).

2. Вставьте опору для панели для рук в сборе (17) в переднюю опорную трубу подрамника (7) в соответствии с чертежом, и зафиксируйте ее с помощью ручки с эластичным штифтом (43).

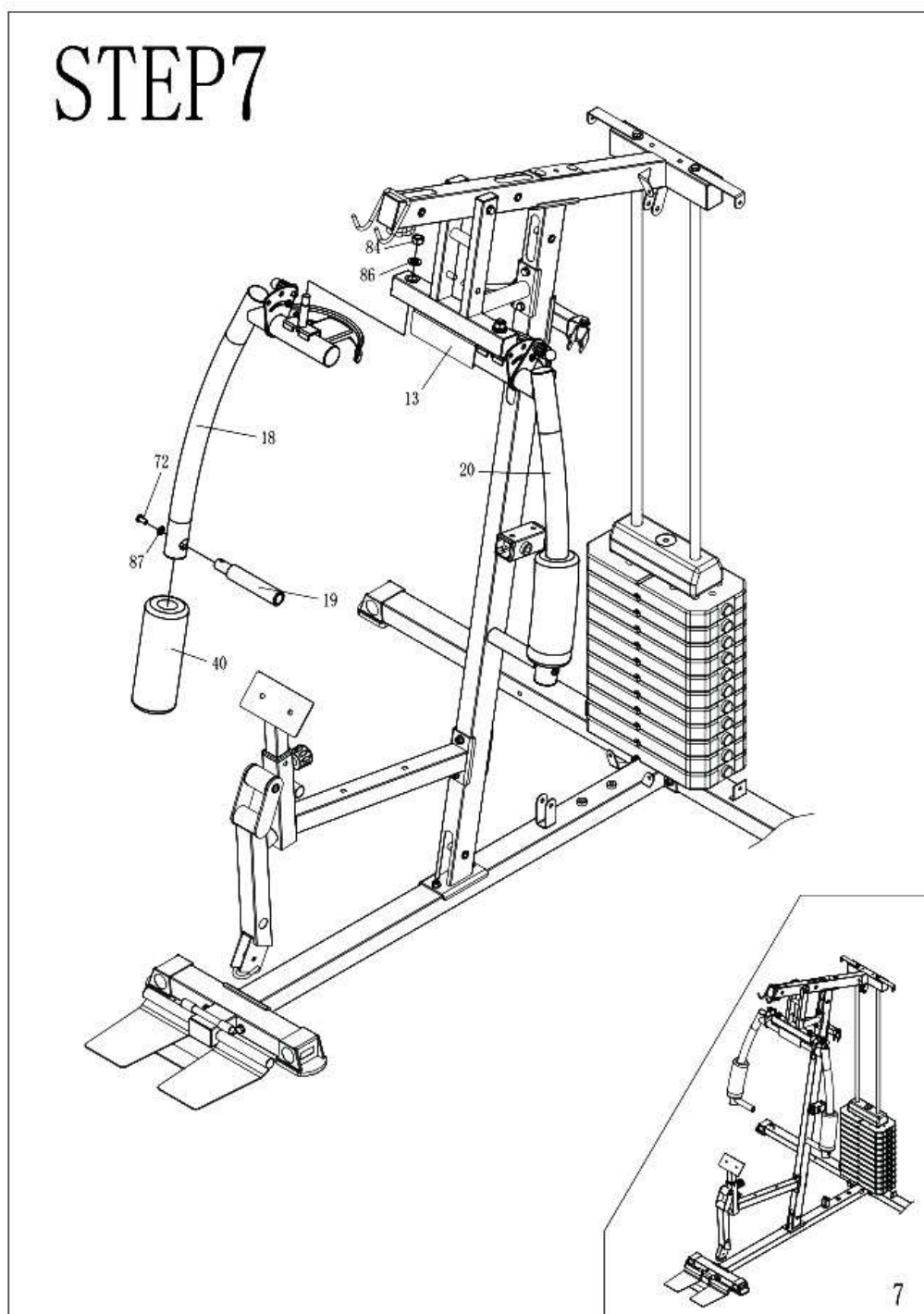
# STEP 6





## Шаг 7

1. Соберите правый поворотный рычаг (18) и левый поворотный рычаг (20) в соответствующие отверстия консоли (13) в соответствии с чертежом, заблокируйте и закрепите их контргайкой М16 (84) 16 плоская прокладка (86).
2. Соберите большую губку (40) на правом поворотном рычаге (18) и на левом поворотном рычаге (20), как показано на чертеже.
3. Пропустите узел передней рукоятка (19) через отверстия, соответствующие узлу правого поворотного рычага (18) и узлу левого поворотного рычага (20) в соответствии с чертежом, заблокируйте и закрепите его болтом с шестигранной головкой М10 \* 20 (72) и 10 плоской прокладкой (87).

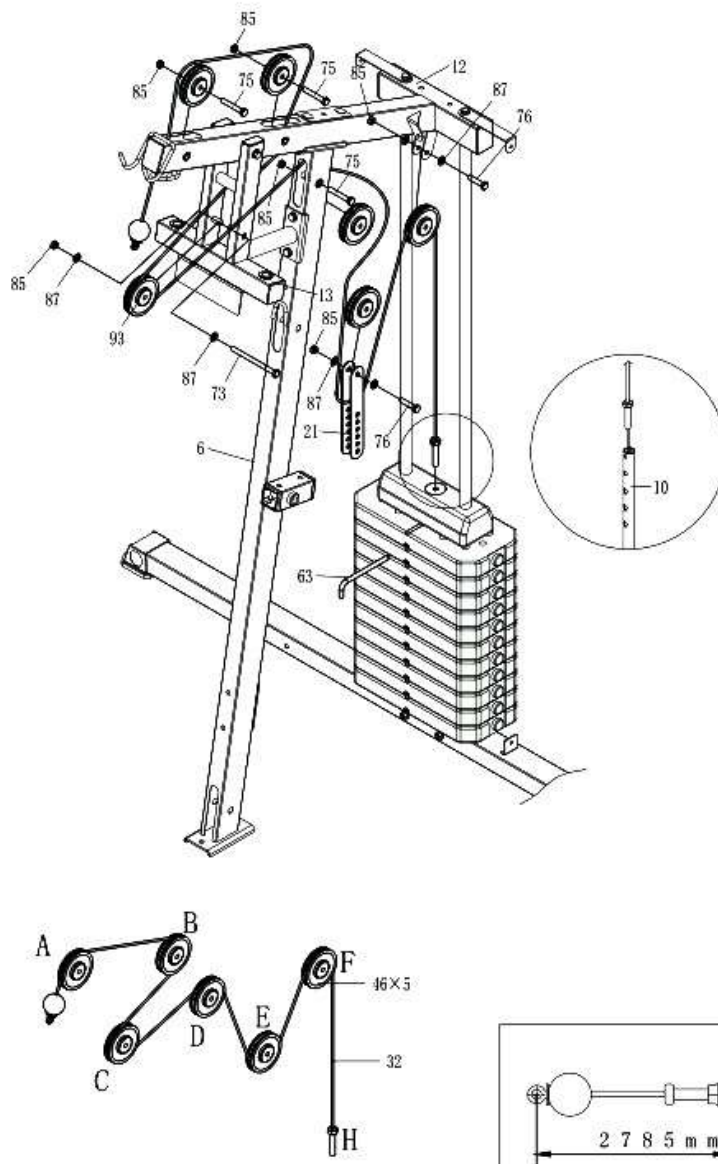




## Шаг 8

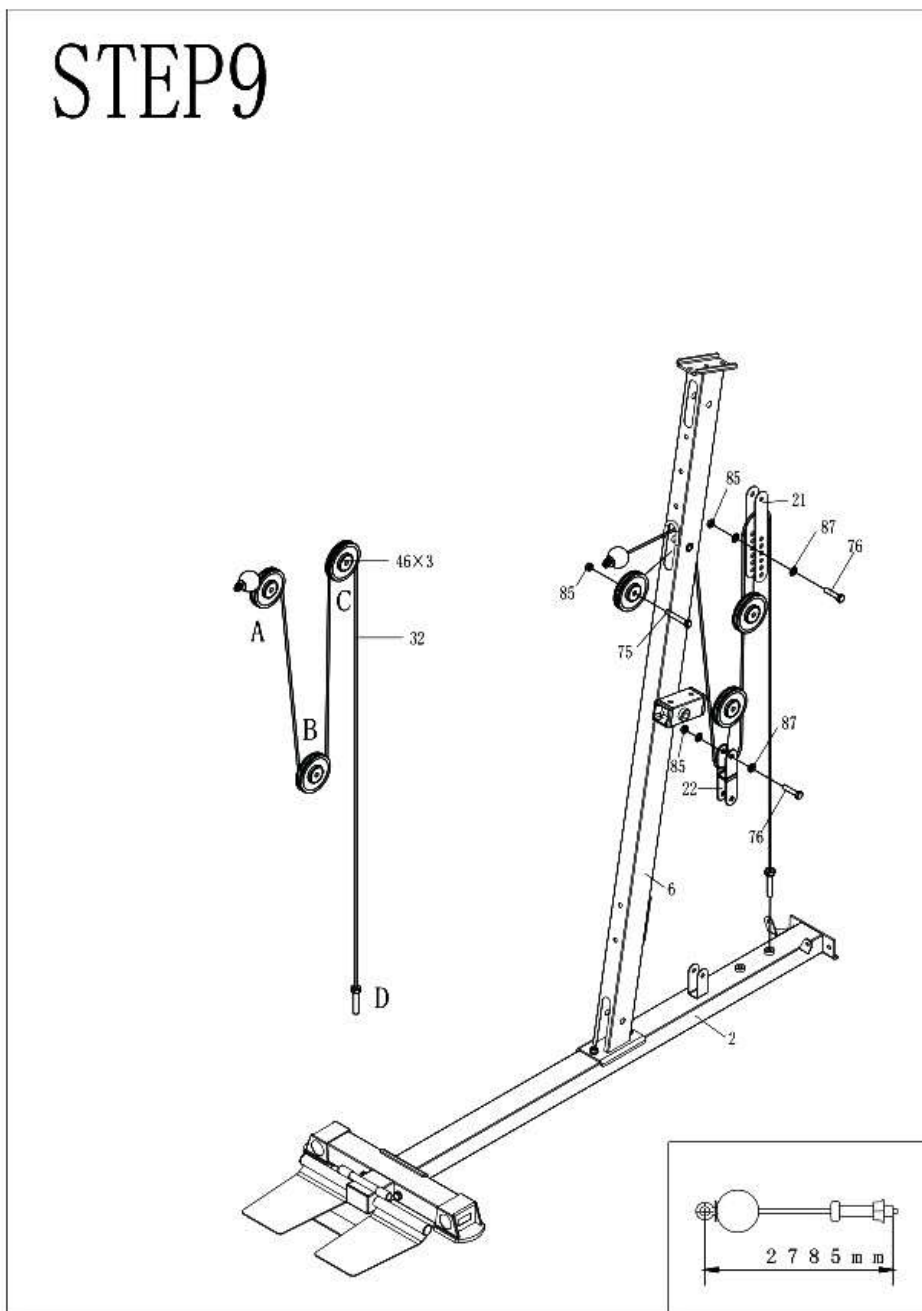
1. Возьмите трос (32), поместите его, как показано на чертеже, и соберите в порядке, показанном на чертеже;
2. Методы сборки шкивов А, В и D одинаковы. Как показано на чертеже, в указанном порядке: болт с шестигранной головкой М10 \* 65 (75), шкив в сборе (46) и контргайка М10 (85).
3. Как показано на чертеже С, на консольном узле последовательно закреплены болт с шестигранной головкой М 10 \* 135 (73), плоская прокладка 10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка 10 (87) и контргайка М10 (85) (13);
4. Как показано на чертеже Е, последовательность: болт М10 \* 45 с шестигранной головкой (76), 10 плоская прокладка (87), соединительная пластина шкива (21), шкив в сборе (46), соединительная пластина шкива (21), ф 10. плоскую прокладку (87) и контргайку М 10 (85).
5. Как показано на чертеже F, закрепите сверху на балки (12) шестигранный болт М 10 \* 45 (76), плоскую прокладку ф10 (87), шкив в сборе (46), плоскую прокладку 10 (87) и контргайку М 10 (85);
6. Наконец, как показано на рис. Н, зафиксируйте другой конец троса (32) на узле тяги регулировки веса (10) и вставьте I-образный болт (63) в противовес.

# STEP8



## Шаг 9

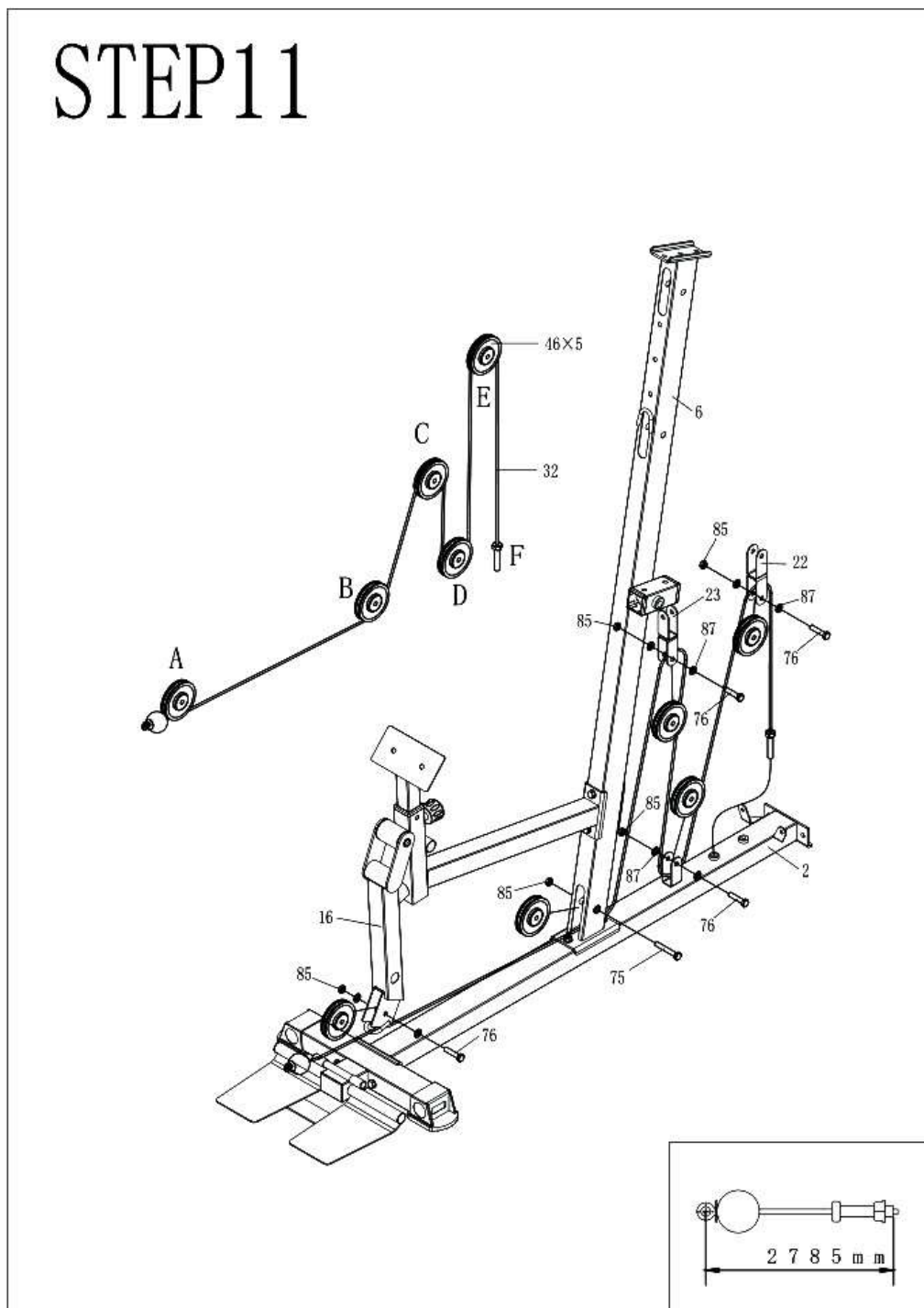
1. Возьмите трос (32), поместите его, как показано на чертеже, и соберите его в порядке, показанном на ниже;
2. Как показано на Чертеже А, шестигранный болт М10 \* 65 (75), блок шкива (46) и контргайка М10 (85) последовательно закрепляются в узле передней наклонной трубы (6);
3. Как показано на чертеже В, болт с шестигранной головкой М10 \* 45 (76), плоская прокладка 10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка 10 (87) и контргайка М10 (85) закреплены на двойной U-образной балке.
4. Как показано на чертеже С, последовательность: болт с шестигранной головкой М10 \* 45 (76), 10 плоская прокладка (87), соединительная пластина шкива (21), шкив в сборе (46), соединительная пластина шкива (21), 10 плоская прокладка (87) и контргайка М10 (85).
5. Наконец, зафиксируйте другой конец троса (32) на узле заземляющей трубы (2).





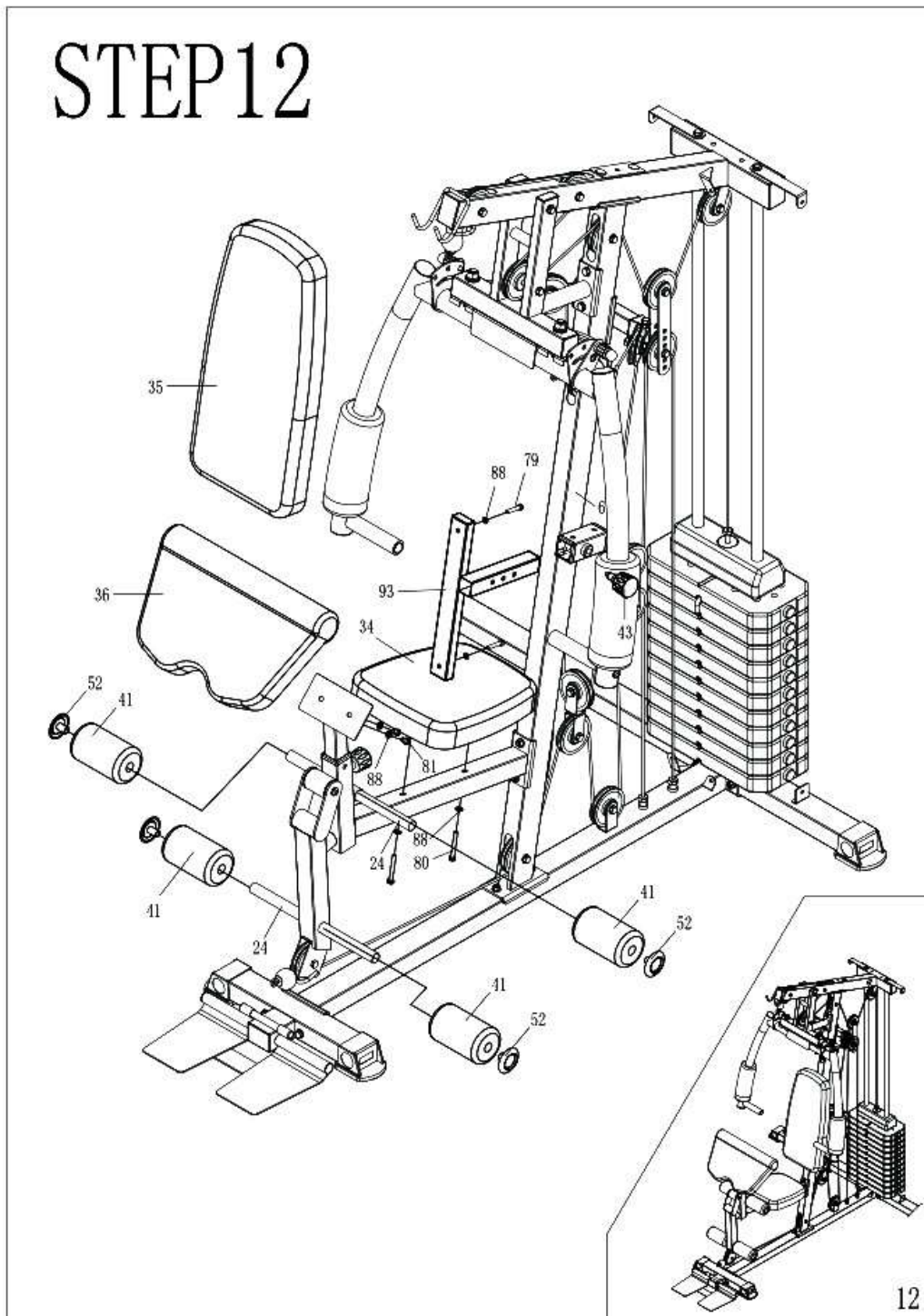
## Шаг 11

1. Возьмите трос (32) и соберите его в порядке, показанном на чертеже;
2. Как показано на рисунке А, шестигранный болт М10 \* 45 (76), плоская прокладка 10 10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка 10 (87) и контргайка М10 (85) закреплены в сборке ударного механизма. (16).
3. Как показано на Рисунке В, шестигранный болт М10 \* 65 (75), блок шкива (46) и контргайка М10 (85) последовательно закрепляются в узле передней наклонной трубы (6);
4. Как показано на рисунке С, шестигранный болт М10 \* 45 (76), плоский шкив 10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка 10 (87) и контргайка М10 (85) закреплены на вращающемся U-образной детали (23).
5. Как показано на Рисунке D, болт с шестигранной головкой М10 \* 45 (76), шкив 10 с плоской колодкой (87) в сборе (46), плоская колодка 10 (87) и контргайка М10 (85) закреплены в узле заземляющей трубы (2).
6. Как показано на рисунке Е, шестигранный болт М10 \* 45 (76), плоская прокладка ф 10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка 10 (87) и контргайка М10 (85) закреплены на двойной U-образной скобе. сварная конструкция сиденья (22).
7. Наконец, как показано на рисунке F, зафиксируйте другой конец троса (32) на узле заземляющей трубы (2).



## Шаг 12

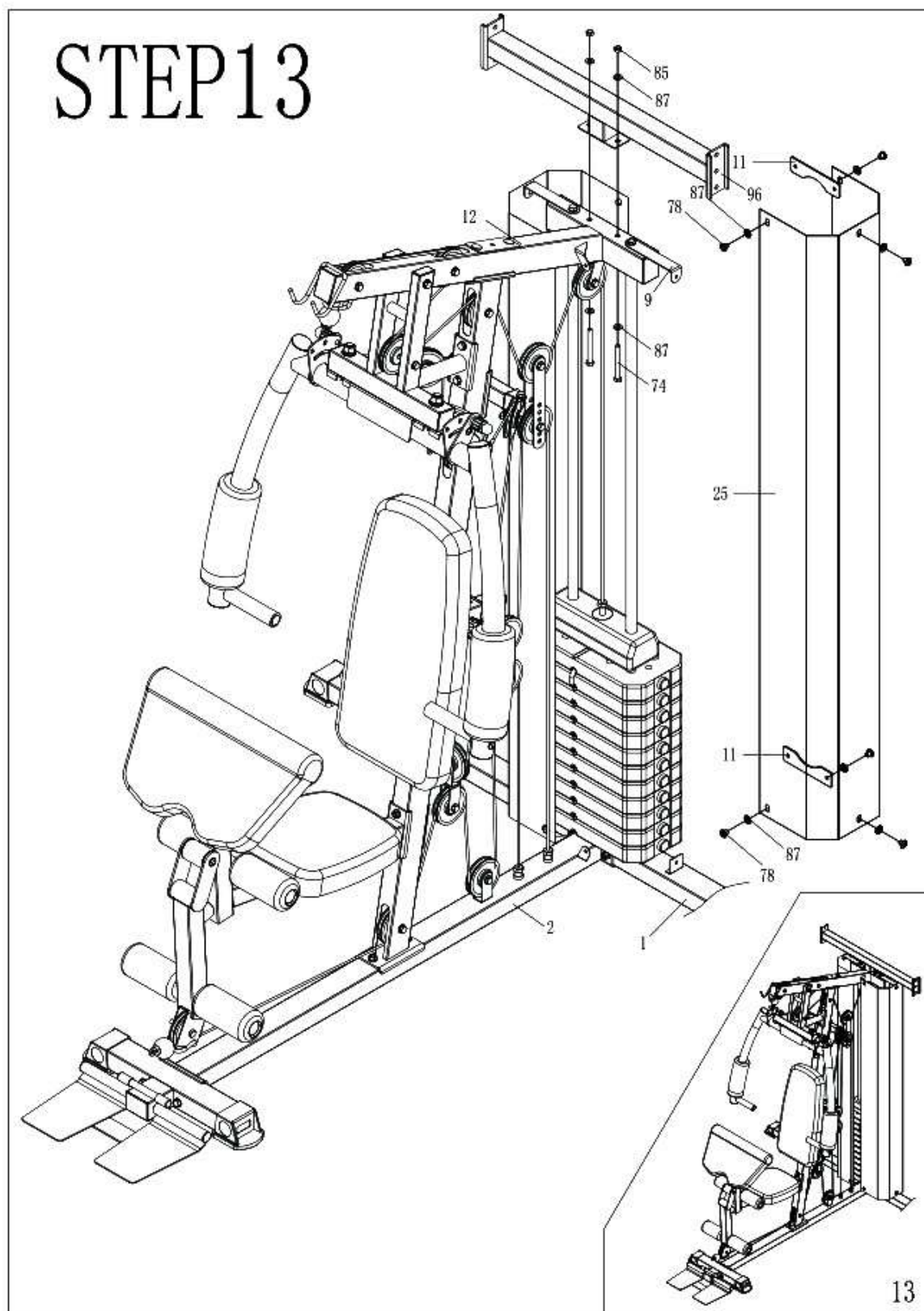
1. Возьмите заднюю подушку (35), закрепите и зафиксируйте ее на регулирующей трубе задней опоры (93) с помощью шестигранного болта М8 \* 40 (79) и плоской прокладки (88) в соответствии с положением на рисунке, вставьте заднюю часть вставьте регулирующую трубу (93) в переднюю наклонную трубу в сборе (6) и, наконец, зафиксируйте ее ручкой (43) с пластиковым штифтом;
2. Возьмите подушку сиденья (34) и закрепите ее болтом с шестигранной головкой М8 \* 65 (80) и плоской прокладкой 8 (88) в соответствии с положением на рисунке;
3. Возьмите ручку (36) и закрепите ее болтом с шестигранной головкой М8 \* 15 (81) и плоской прокладкой 8 (88) в соответствии с положением на рисунке;
4. После установки 2 труб губчатого стержня (24), как показано на рисунке, наконец, установите круглую трубную заглушку 25 (95) и губчатый стержень (41) на трубу губчатого стержня (24).





### Шаг 13

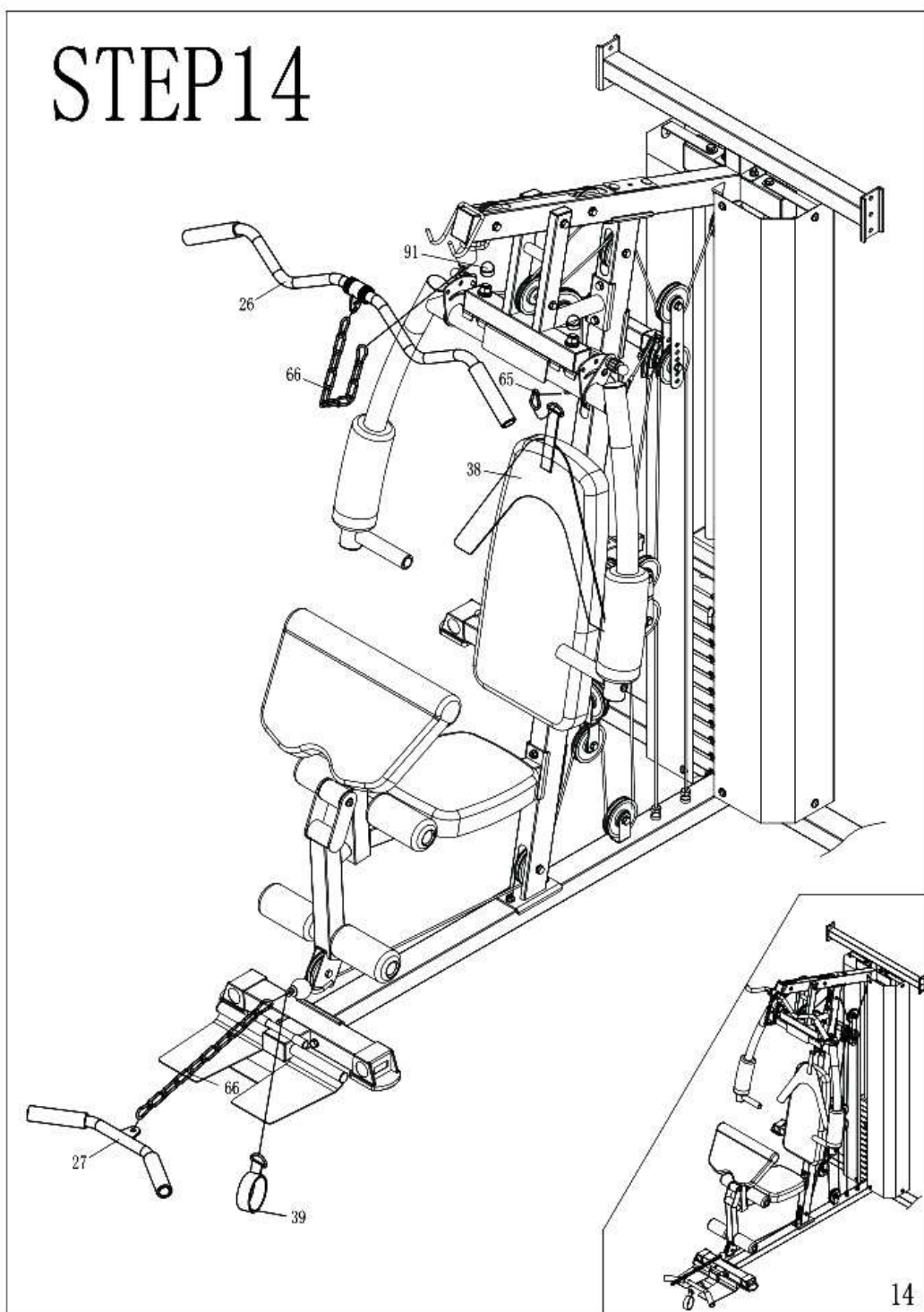
1. Поместите соединительную трубу (96) и узел верхней балки (12) в соответствии с чертежом; Используйте болт с шестигранной головкой M10 \* 90 (74), плоскую прокладку ф 10 (87) и контргайку M10 (85), чтобы заблокировать и зафиксировать его;
2. Установите защитную крышку из металлической сетки (25) и соединительную пластину крышки 2 (11) в соответствии с чертежом. Используйте болт M10 \* 10 с внутренним шестигранником (78) и плоскую прокладку 10 (87), чтобы зафиксировать и закрепить его на установленном основном корпусе.



#### Шаг 14

1. Соберите узел высокой рукоятки (26), цепь с восемью кольцами (66), стопорную защелку (65), узел нижней рукоятки (27), узел тренировочной веревки (38) и крышку гайки (91), как показано ниже. Поместите круглый узел ленты (39).

2. После завершения сборки проверьте, заблокированы ли винты и зафиксированы ли они надлежащим образом.





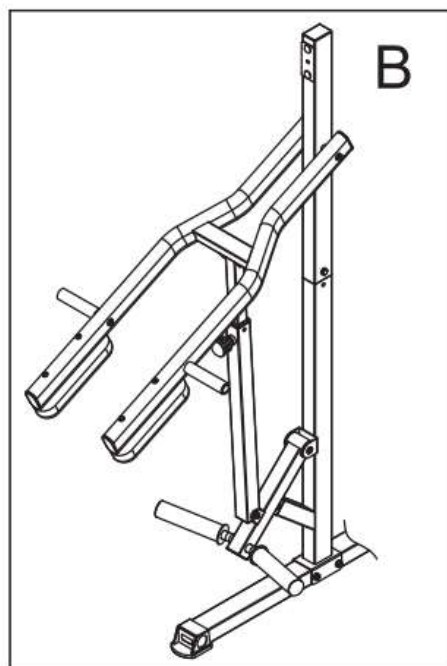
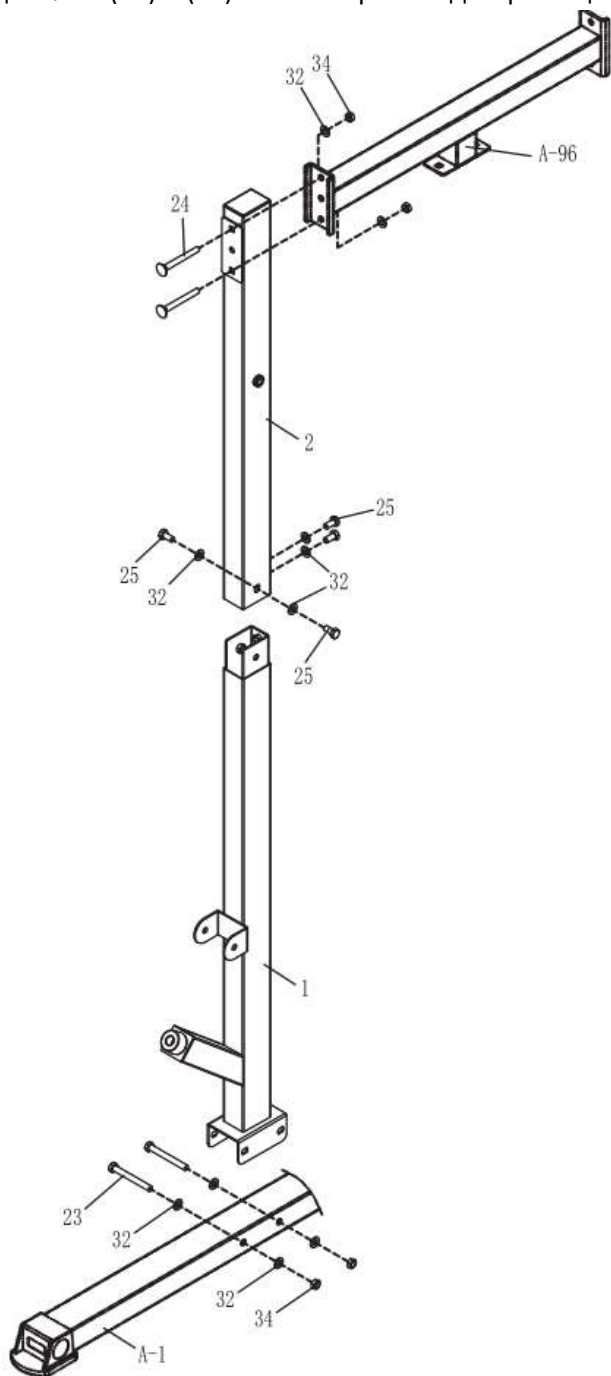
## Основная часть В. Этапы сборки

### Шаг 1

1. Согласно рисунку, установите нижнюю опору параллельного стрижня (1) и нижнюю трубу в сборе (1 А), (23), зафиксируйте болт с шестигранной головкой с помощью плоской прокладки М10 \* 95, Ф 10 (32) и (34) контргайкой М10.

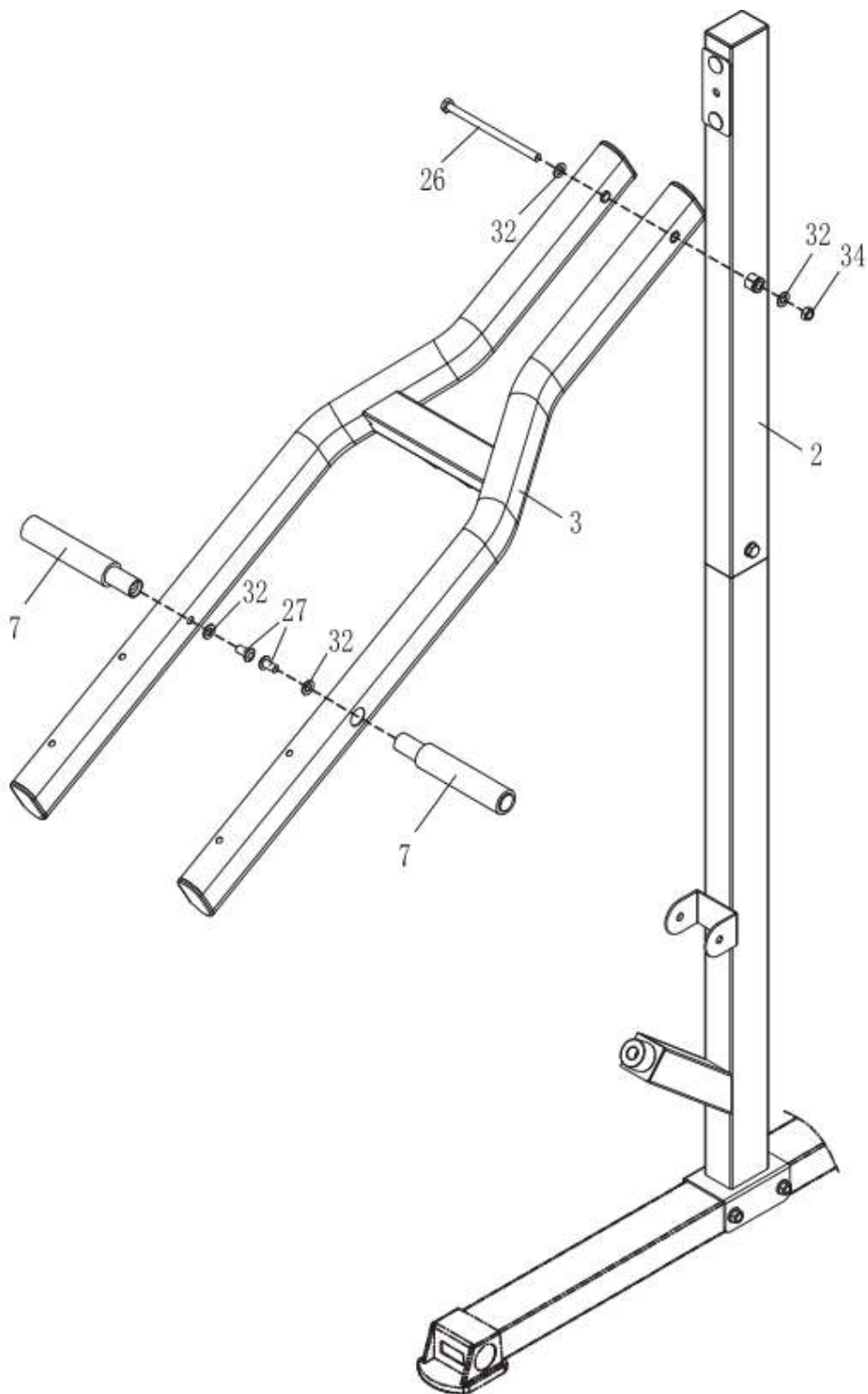
2. В соответствии с рисунком установите стойки (1), а на стойке (2) используйте болты с шестигранной головкой М10 \* 20 (25), плоские прокладки Ф 10 (32) для фиксации замка.

3. В соответствии с рисунком детали (2) и (А - 96), с помощью болта с квадратной головкой 90 М10 \* (24), плоской прокладки Ф 10 (32) и (34) М10 контргайки для фиксации замка.



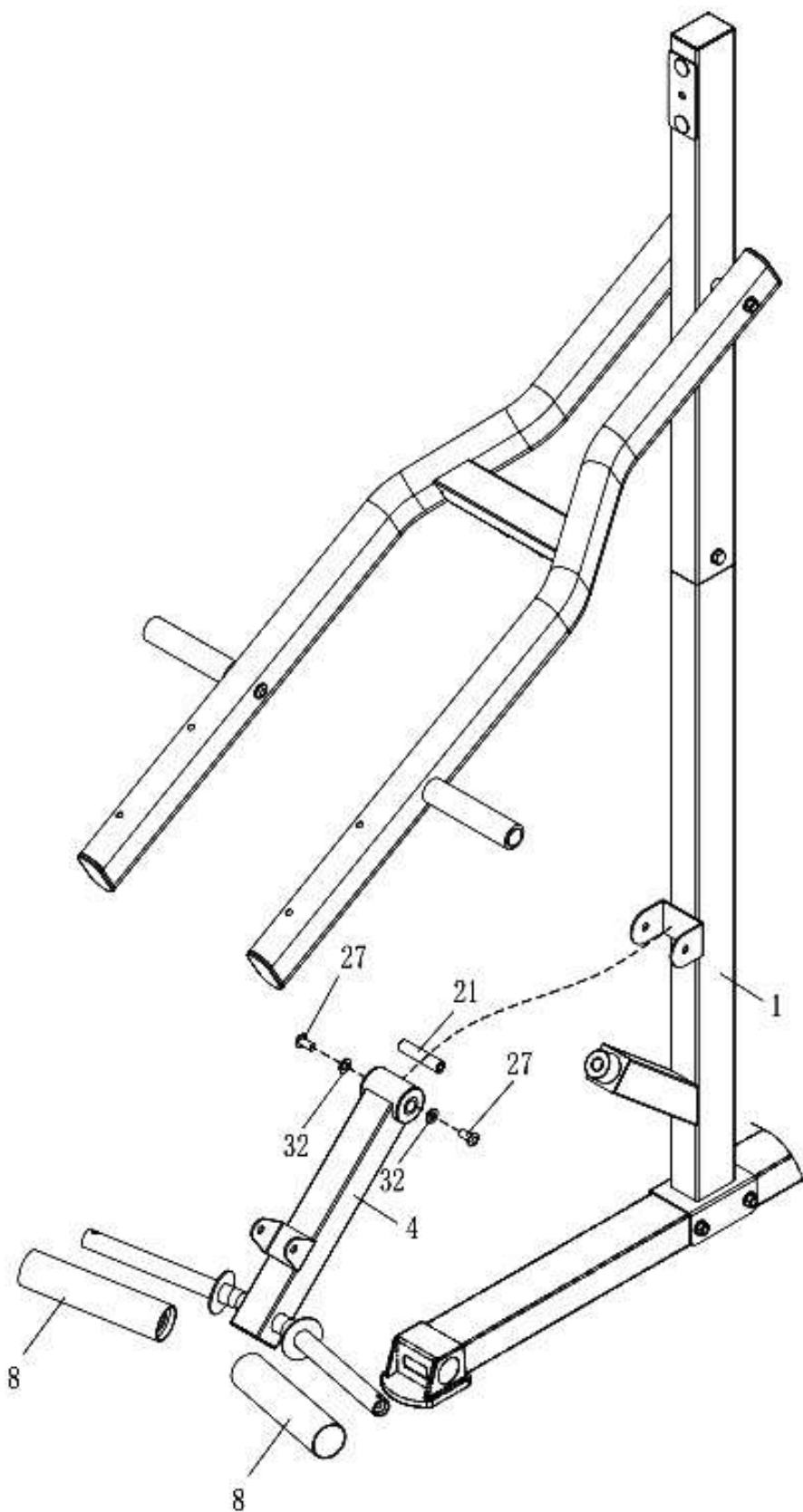
## Шаг 2

1. Как показано на рисунке, закрепите раму (3) и на стойке (2), (26) используя шестигранный болт с помощью плоской прокладки M10 \* 180, Ф 10 (32) и (34) контргайки M10 для фиксации замка.
2. В соответствии с рисунком зафиксируйте рукоятки (7) на в раме (3) с болтом M10 \* 20 с полукруглой головкой (27), 10 прокладкой (32).



### Шаг 3

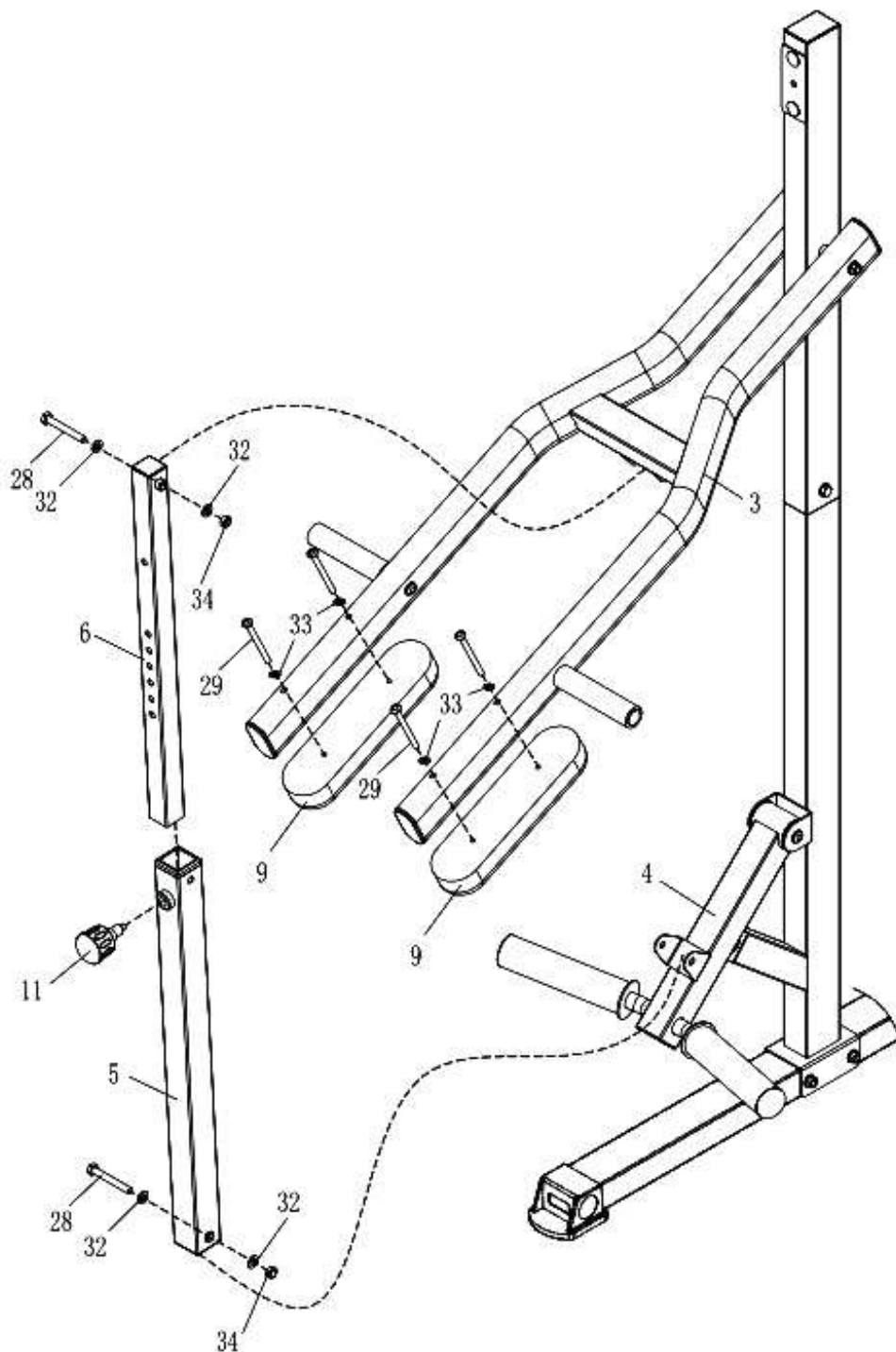
1. В соответствии с рисунком установите вал (21) в стойке (4), а затем в стойке (4) и (1) используя болты М10 \* 20 с полукруглой головкой (27) и плоской прокладкой фиксированного замка 10 Ф (32).
2. Вставьте деталь (8) в опорную раму (4), как показано на рисунке, и закрепите шестью внутренними болтами.



#### Шаг 4

1. Согласно рисунку, установите детали (6), (5), (11), а затем в соответствии с рисунком установите на них детали (3) и (4) соедините, используя болт с шестигранной головкой M10 \* 75 (28), плоскую прокладку  $\Phi 10$  (32) и (34) контргайку M10.

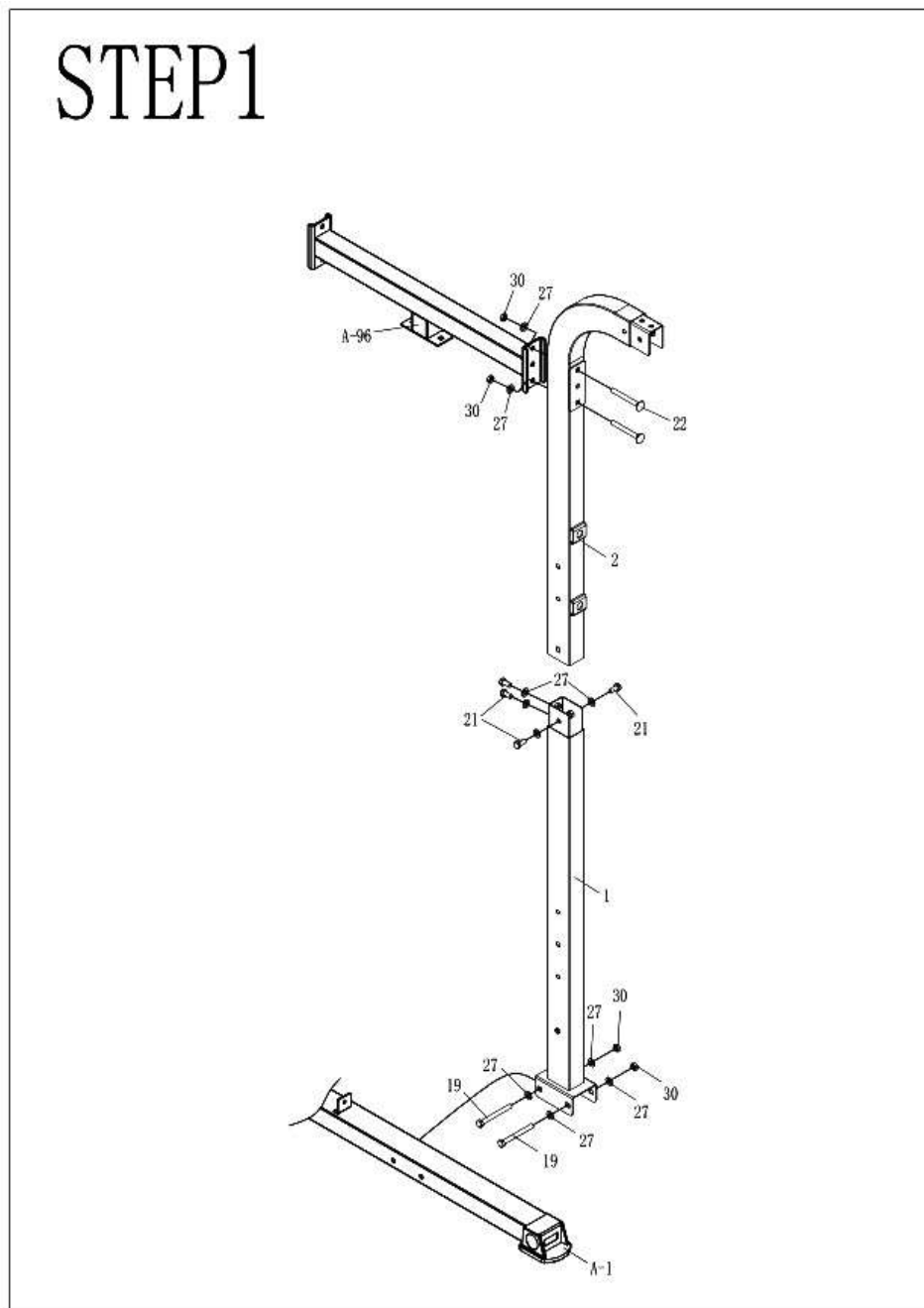
2. Возьмите подлокотники (9) и зафиксируйте их с помощью M8 \* 100 болта с полукруглой головкой (29), дуговая прокладки 8  $\Phi$  (33);



## Инструкции по установке комплектующих - С

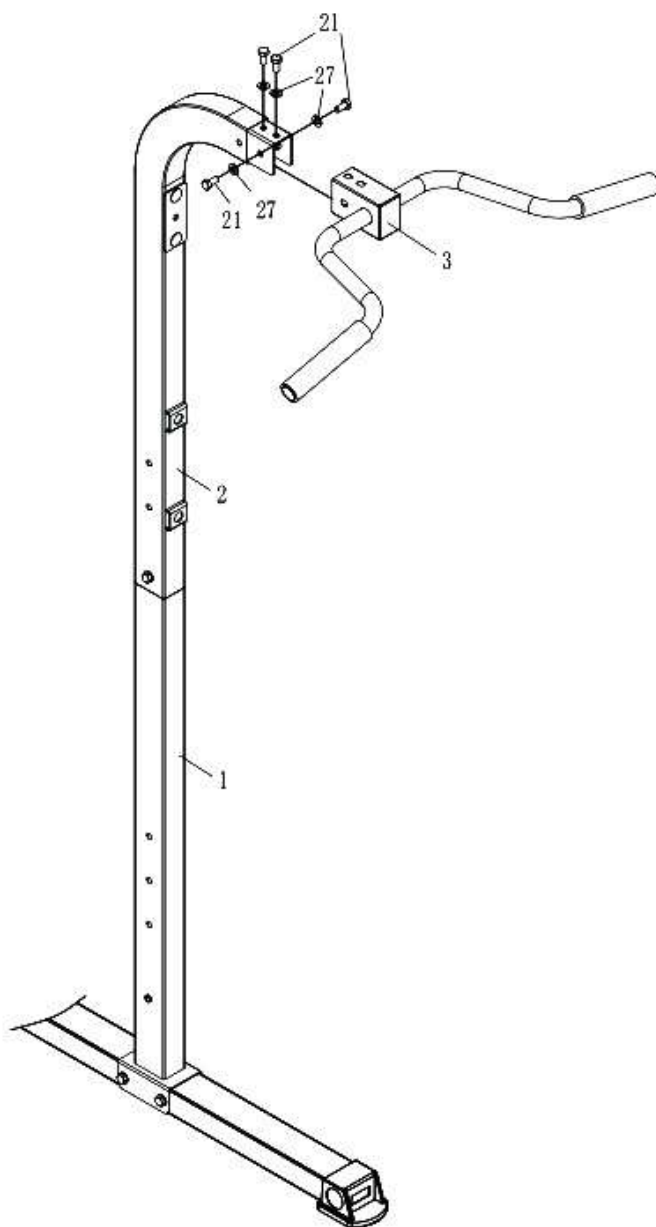
### Шаг 1

1. Установите нижнюю опорную раму с двумя балками (1) и заднюю нижнюю трубу в сборе (А-1) в соответствии с чертежом и зафиксируйте их шестигранным болтом М10 \* 95 (19), плоской подушкой ф 10. (27) и контргайку М10 (30). 2. Установите нижнюю опорную раму (1) и верхнюю опорную раму (2) параллельных брусьев в соответствии с чертежом и зафиксируйте их шестигранным болтом М10 \* 20 (21) и ф 10 плоско колодка (27). 3. Установите верхнюю опорную раму (2) параллельных стержней и сварную конструкцию (А-96) домкрата соединительной трубы в соответствии с чертежом и закрепите их болтом М10 \* 90 с квадратной головкой (22), плоской подушкой ф 10 (27) и контргайку М10 (30).



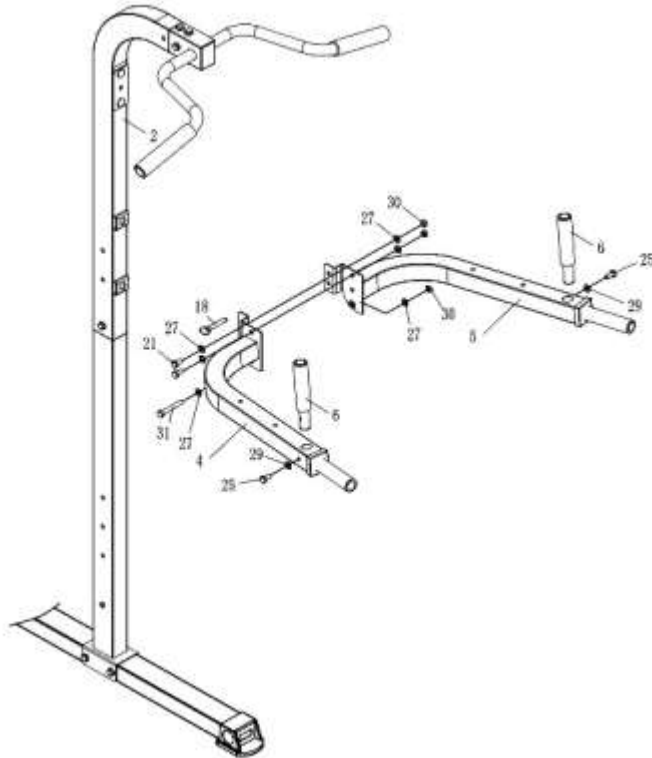
## Шаг 2

1. Установите верхнюю опорную раму (2) и узел рукоятки (3) в соответствии с рисунком, заблокируйте и закрепите их шестигранным болтом М10 \* 20 (21) и плоской прокладкой ф 10 (27).



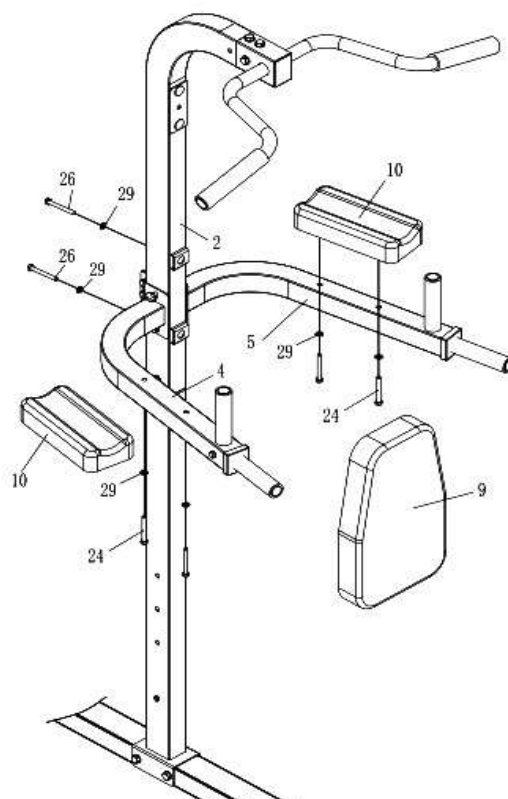
### Шаг 3

1. Установите левую трубу подлокотника (4), правую трубу подлокотника (5) и верхнюю опорную раму (2) в соответствии с чертежом и закрепите их болтом с шестигранной головкой M10 \* 75 (31), болтом с шестигранной головкой M10 \* 20. (21), плоская прокладка ф 10 (27) и контргайка M10 (30) 2. Установите стойку подлокотника (6), левую трубу подлокотника (4) и правую трубу подлокотника (5) параллельных балок в соответствии с рисунком, зафиксируйте и закрепите их шестигранным болтом M8 \* 25. (25) и плоской прокладкой ф 8 (29).



### Шаг 4

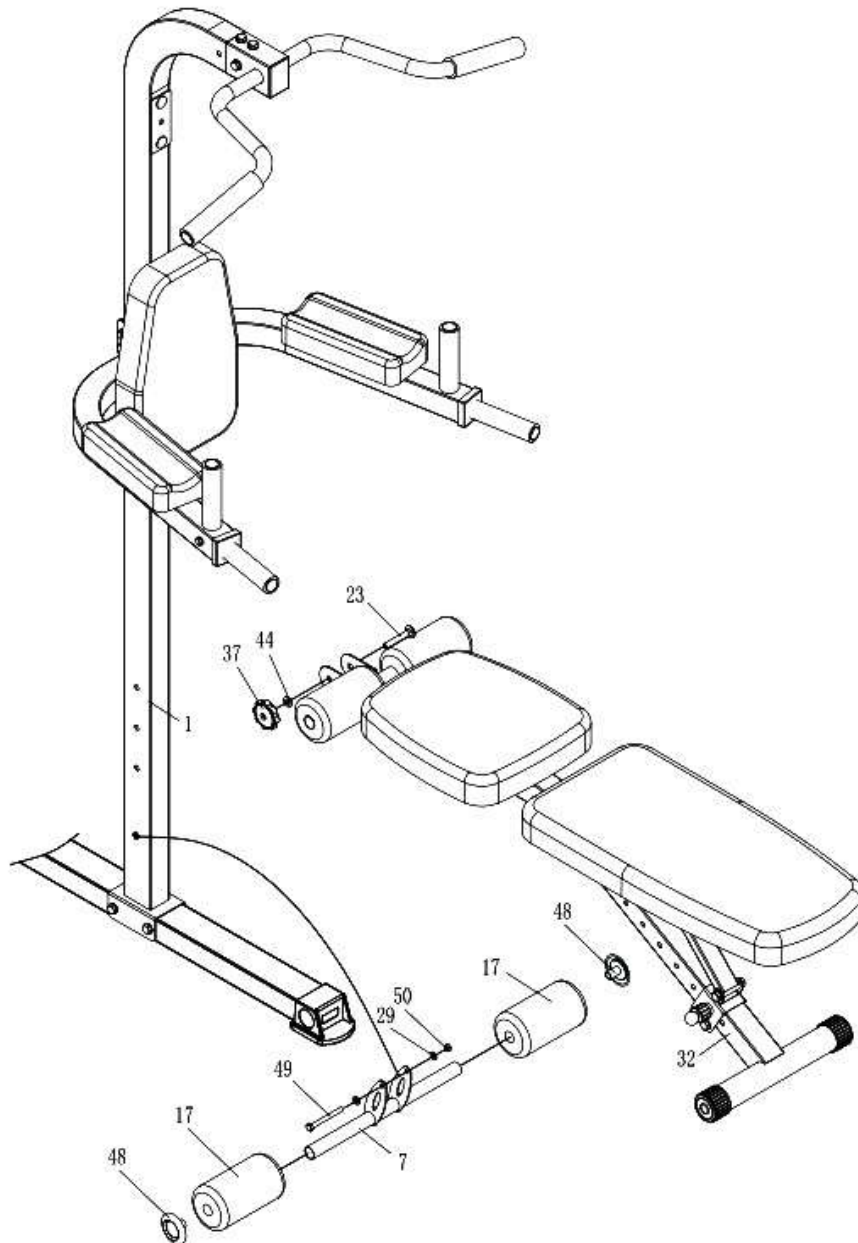
1. Совместите верхнюю опорную раму (2) с положением отверстия в сборке задней опоры (9) в соответствии с чертежом, а затем заблокируйте и закрепите ее с помощью болта с шестигранной головкой M8 \* 95 (26) и плоской прокладкой ф 8 (29). 2. Совместите левую трубу подлокотника (4) и правую трубу подлокотника (5) с положением h узла (10) согласно чертежу, а затем зафиксируйте и закрепите их шестигранным болтом M8 \* 65 (24) и плоской прокладкой ф 8 (29).





## Шаг 5

1. Поместите собранную деталь (32) и нижнюю опорную раму (1) в соответствии с рисунком, закрепите и зафиксируйте ее болтом с квадратным подголовком M10 \* 70 (23), большой плоской прокладкой ф 10 (44) и гайку (37).
2. Собрать детали (7), (17) и (48) на нижней опорной раме (1) в соответствии с рисунком.

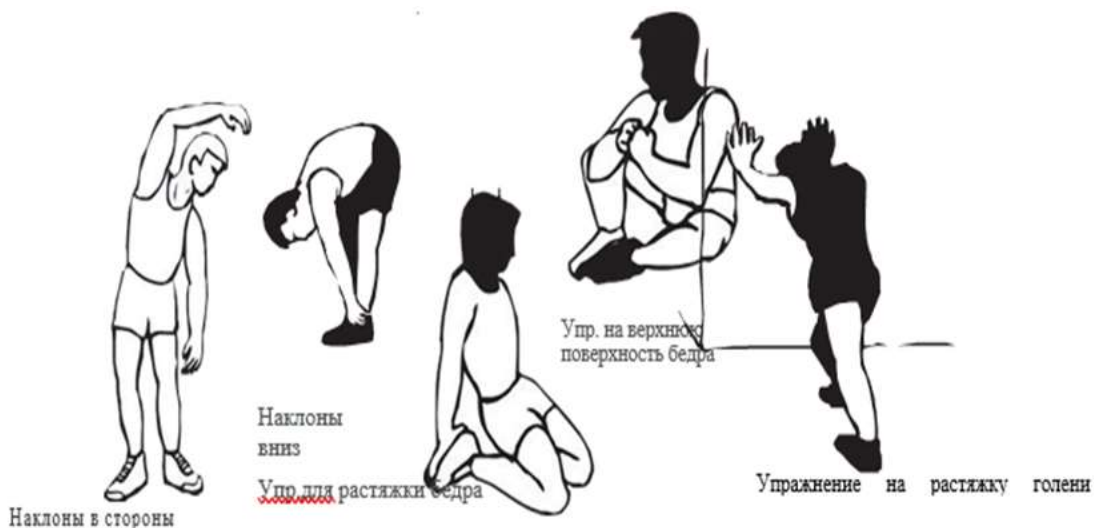


## Рекомендации к тренировкам

В дополнение к функциям улучшения физической формы и наращивания мышечной массы, этот тренажер также играет роль в похудении в комплексе с разумной диеты.

### Разминка перед тренировкой

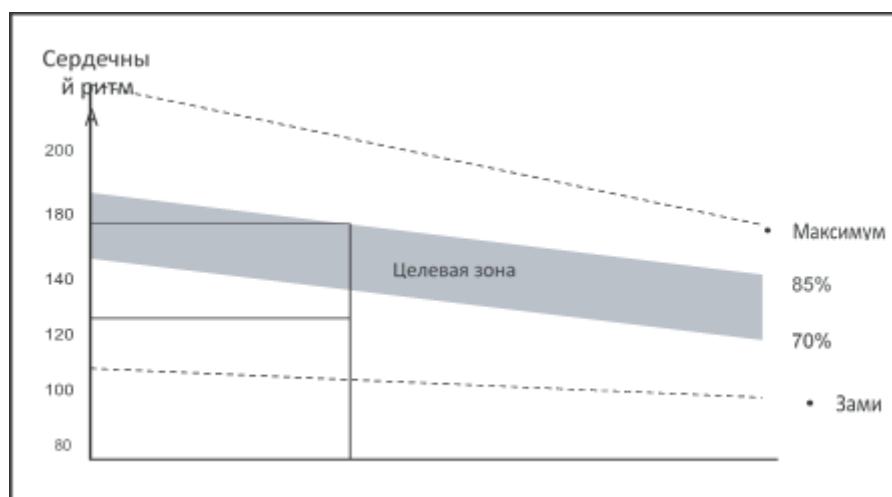
Разминка на этом этапе может улучшить кровообращение и привести мышцы в хорошее тренировочное состояние, снизив при этом риск судорог или повреждения мышц в процессе тренировки. Каждый раз перед тренировкой делайте разминку в соответствии со следующими рекомендуемыми тренировочными методами. Каждый вид упражнения на растяжку необходимо выполнять около 30 секунд. При выполнении упражнений нужно быть осторожным, и не делать интенсивных упражнений на растяжку, чтобы не повредить мышцы. Если какая-нибудь из мышц повреждена, пожалуйста, прекратите тренировку.



### Этап тренировок

Этот этап тренировки является обязательным, и после длительного периода регулярных упражнений вы можете улучшить гибкость мышц ног. Ключ к тренировочному процессу - упражнения со стабильной интенсивностью. Выберите разумную интенсивность тренировки во время упражнения и поддерживайте частоту сердечных сокращений в пределах целевого диапазона значений, указанных в следующей таблице.

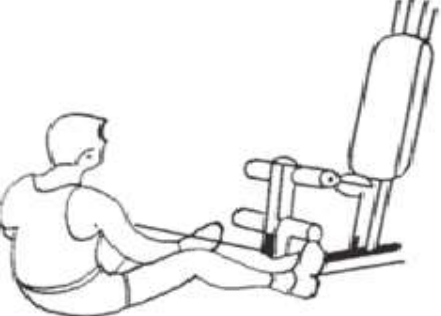





**Поддерживайте частоту сердечных сокращений в соответствующем целевом диапазоне в течение как минимум 12 минут тренировки. Большинство людей в начале тренировки продолжают тренировку в течение 15-20 минут.**



### Фаза восстановления после тренировки.

На этапе восстановления повторите действия на этапе подготовки. Во время этого процесса вы можете соответствующим образом уменьшить амплитуду и скорость упражнения. Продолжительность - около 5 минут. Вы можете регулировать температуру тела с помощью упражнений, чтобы расслабить мышцы. Следует отметить, что нельзя выполнять энергичные упражнения на растяжку во время упражнений, чтобы избежать повреждения мышц. В том случае, когда вы адаптируетесь к тренировкам, вы можете постепенно увеличивать время тренировок и увеличивать их интенсивность. Рекомендуется тренироваться не менее 3 раз в неделю и, если возможно, записывать средний уровень еженедельных упражнений.

### Рекомендации к тренировкам

 <p>(трапециевидная мышца) Установите узел Т-образной ручки на нижний шкив, сядьте на пол и упритесь в стойку обеими ногами, слегка согните ноги, выпрямите ноги, пока корпус движется вверх, согните и выпрямите талию при завершении разгибания локтей.</p>	 <p>(прямая мышца живота) Установите узел Т-образной ручки с малым натяжением на нижний шкив, лягте ровно на землю, с почти прямыми ногами и носки вверх, поместите узел Т-образной ручки между ступнями и поднимите колени так, чтобы Т-образная ручка в сборе находилась как можно ближе к груди.</p>	 <p>(мышцы двуглавой мышцы-предплечья) Установите узел Т-образной ручки с малым натяжением на нижний шкив, возьмитесь за узел Т-образной ручки обеими руками, встаньте прямо, держите обе руки прямо, локти держите близко к телу, и поднимите рукоятку вверх с предплечьем как можно выше.</p>
 <p>(мышцы бицепса и предплечья) Установите узел Т-образной рукоятки с малым натяжением на нижний шкив, отрегулируйте круглую подушку из губки до максимума, сядьте на подушку сиденья, опершись локтями на круглую подушку из пеноматериала и удерживая Т-образную ручку своими руками для движения по дуге с упором на локти.</p>	 <p>(бицепс - укрепление группы мышц предплечья) Выполните ту же подготовку и упражнение, что и в предыдущем шаге. Разница в том, что обе руки должны удерживать нижнюю рукоятку в обратном направлении.</p>	 <p>(мышцы предплечья) Установите узел Т-образной ручки с малым натяжением на нижний шкив, отрегулируйте круглый губчатый стержень, возьмитесь за нижнюю рукоятку обеими руками и положите предплечье на круглый губчатый стержень, чтобы согнуть запястье с максимально широким диапазоном движений.</p>



(сухожилие) При этом выполнять упражнения разрешается только одной ногой. Установите круглый губчатый стержень на самый высокий уровень, подвесьте стальной трос на ножке с помощью крючков, прижмите колено к круглому губчатому стержню, а затем согните ногу как можно сильнее.



(четырёхглавая мышца бедра) Установите круглую планку из губчатой опоры на самый нижний уровень, зацепите ногами за круглую опору из губки, возьмитесь за нижнюю часть подушки сиденья обеими руками и медленно выпрямите ноги.



(прямые мышцы живота, широкие мышцы спины) Установите узел Т-образной ручки с высоким натяжением на верхний шкив, отрегулируйте круглую губку в крайнем нижнем положении, зацепите круглую планку из губки обеими ногами, возьмитесь за узел ручки с высоким усилием обеими руками и согните талию вперед и вниз, насколько это возможно.



(большая грудная мышца, дельтовидная мышца)

Подсоедините узел рукоятки Т-образной формы к шкиву, сядьте на подушку сиденья, возьмитесь за узел рукоятки рукой, выпрямите обе руки и выполните круговое движение вверх и вниз по дуге с плечом в центре. Диапазон движений можно увеличить, опираясь на подушку спины



(трицепс)

Установите узел ручки с высокой вытяжкой на верхний шкив, отрегулируйте круглую губчатую планку в самое верхнее положение, плотно возьмитесь за узел ручки и поместите бедро под круглую планку из губки в качестве опоры, сидя на подушке сиденья, и потяните за ручку, при этом наклоняясь назад, чтобы завершить движение.



(большая грудная мышца)

Отрегулируйте пластину, сделав ее параллельным земле, прижмите предплечье к исходной губке и толкайте вперед локтем, а не рукой.



- 1) Отрегулируйте высоту подушки сиденья так, чтобы ручка на левой / правой руке находилась посередине груди.
- 2) Используйте любой комплект ручки в сборе, подтолкните левую / правую руку к максимальному диапазону растяжения и измените угол ручки в сборе с горизонтального на вертикальное направление, чтобы мышцы могли выполнять упражнения под разными углами.
- 3) Повторите упражнения, описанные выше.



(мышцы бедра)

Эта тренировка позволяет выполнять упражнения только на одной ноге одновременно. Установите круглый губчатый стержень в самое верхнее положение, подсоедините стальной трос на нижнем шкиве к лодыжке, добавьте подходящую защитную втулку на лодыжку, прислонитесь к круглому губчатому стержню рукой в качестве опоры и медленно нажмите.



(мышцы ног)

В этом упражнении одновременно может тренироваться только одна нога. Выполнив ту же подготовительную работу, что и упражнение после удара ногой, сначала скрестите ноги во время упражнения, а затем как можно сильнее пинайте губкой в противоположном направлении.

### **Внимание!**

Перед тренировкой необходимо проделать перед тренировочную подготовку, а также проконсультироваться в рекомендованных авторитетных медицинских учреждениях.

Пользователи, которые не могут позволить себе длительные тренировки из-за своего телосложения, ожирения, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, должны проконсультироваться в авторитетных медицинских учреждениях перед тем, как проходить какие-либо тренировки. Перед сборкой внимательно прочтите все инструкции.

- Перед тренировкой убедитесь, что все части надежно зафиксированы. Неправильная установка нанесет вред вашему здоровью.
- Настоятельно рекомендуется присутствие двух, чтобы завершить установку оборудования.

### **УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ**



**Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.**

### **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.