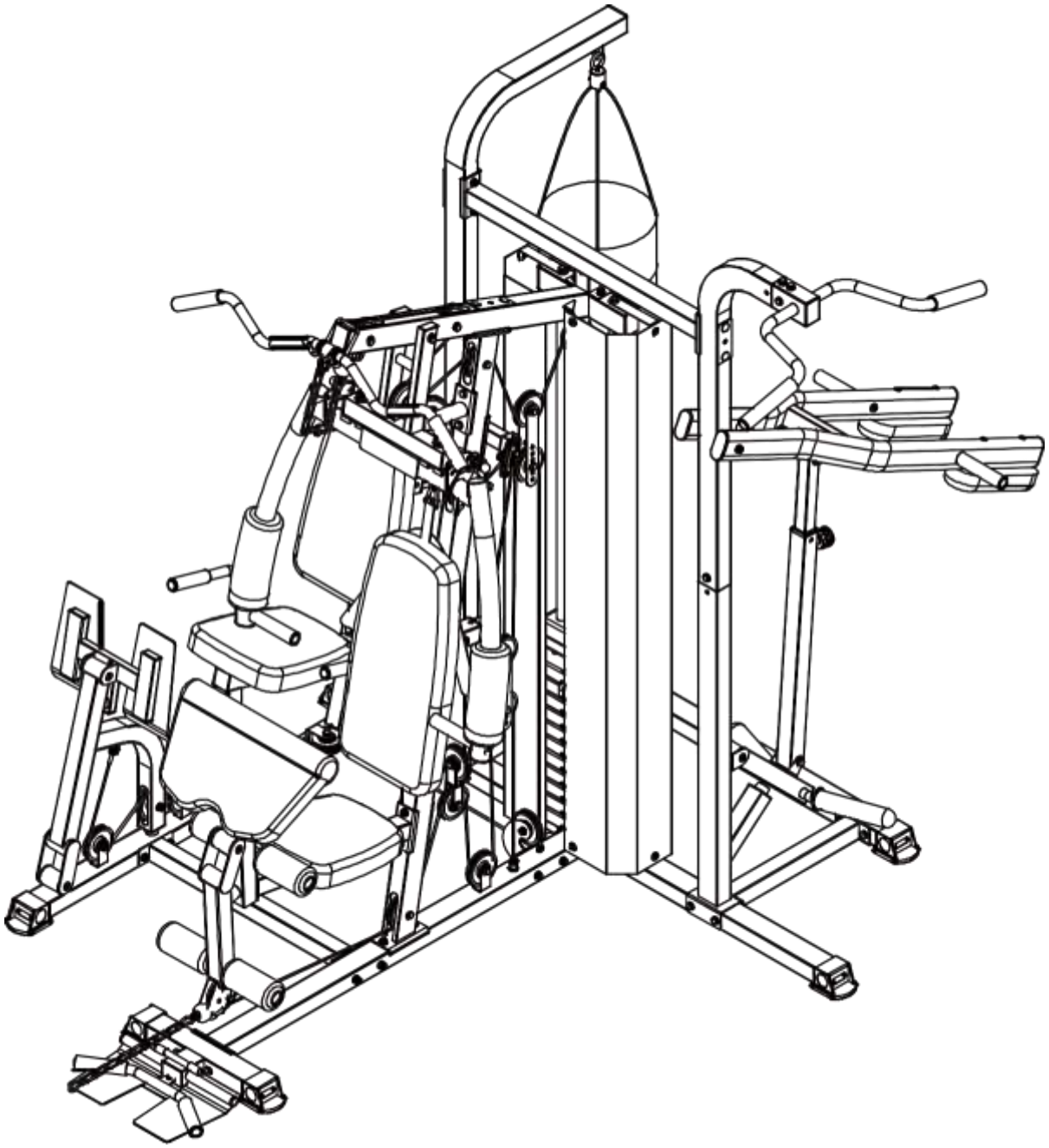
Инструкция по эксплуатации.

Силовая станция HYGGE

MS642S



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

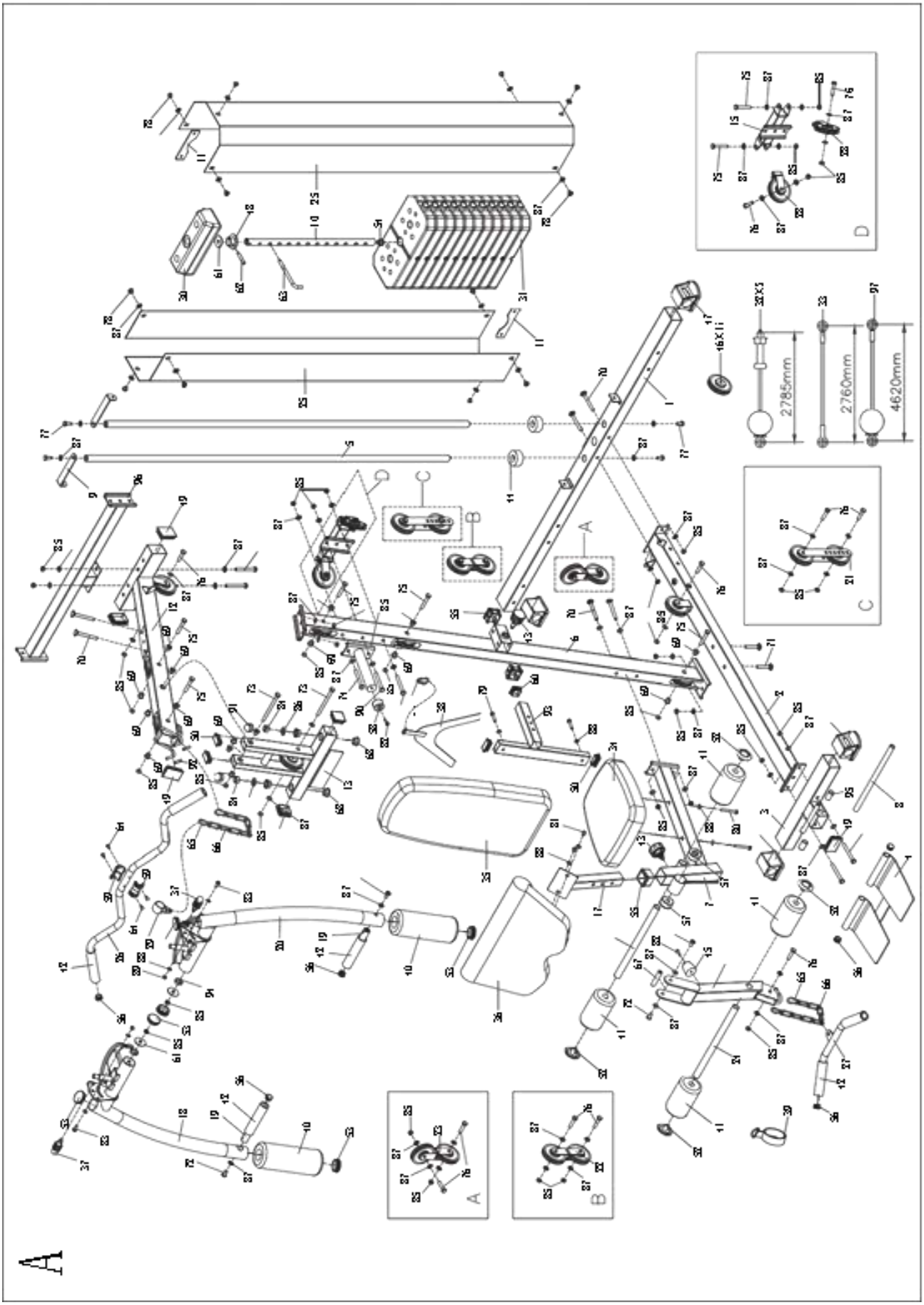
Несмотря на то, что во время процесса проектирования и производства на данном оборудовании были учтены все меры безопасности, все еще существуют некоторые меры безопасности, которые необходимо соблюдать пользователям во время эксплуатации. Пожалуйста, внимательно прочтите руководство по эксплуатации 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 единовременно 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 тренажёре требуется вести записи тренировок.
13. Максимальная грузоподъёмность составляет 120 кг.
14. Максимальный вес пользователя составляет 72 кг (противовес).
15. Оборудование соответствует стандартам: GB17498.1-2008/GB17498.2-2008.

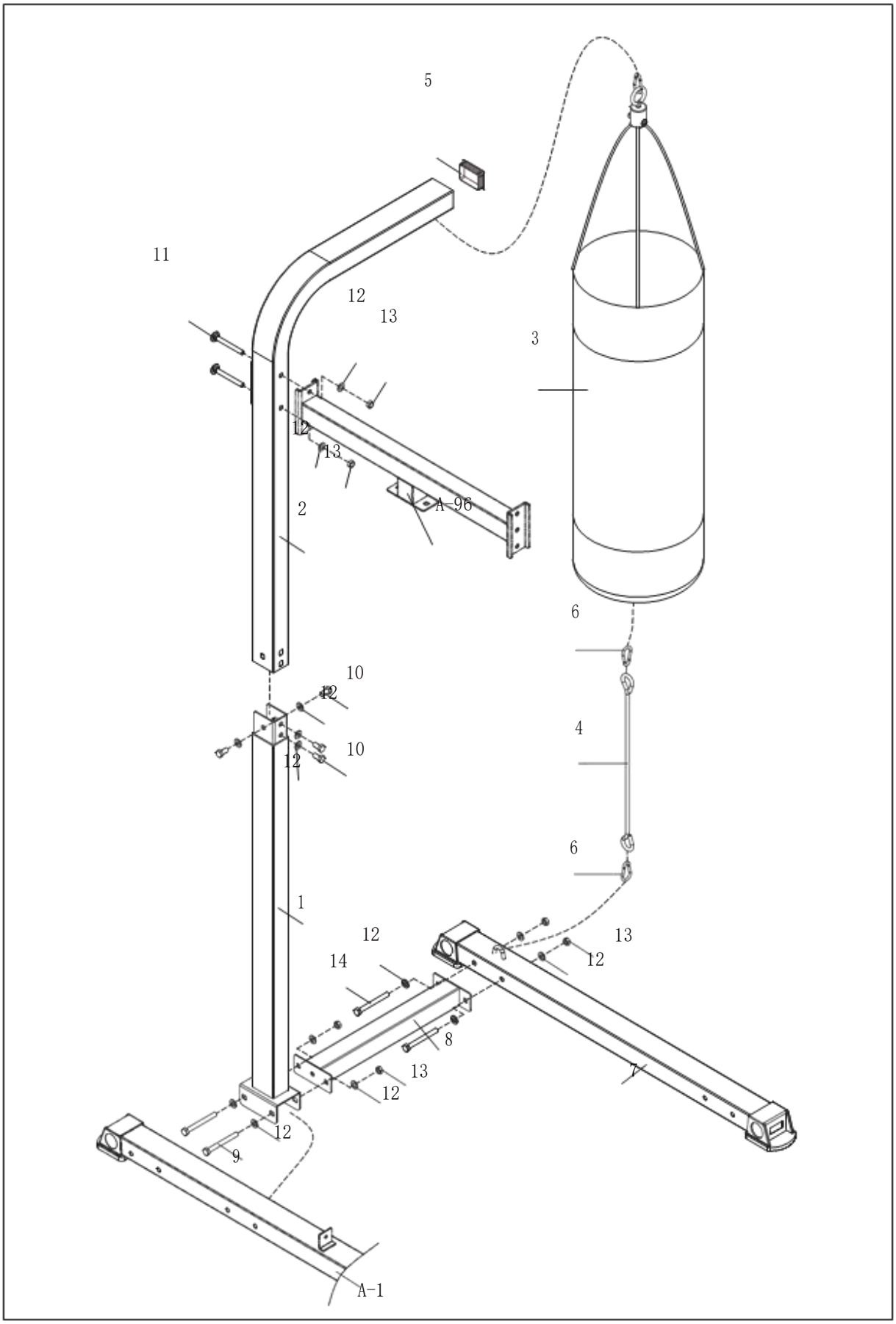
Внимание:

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.

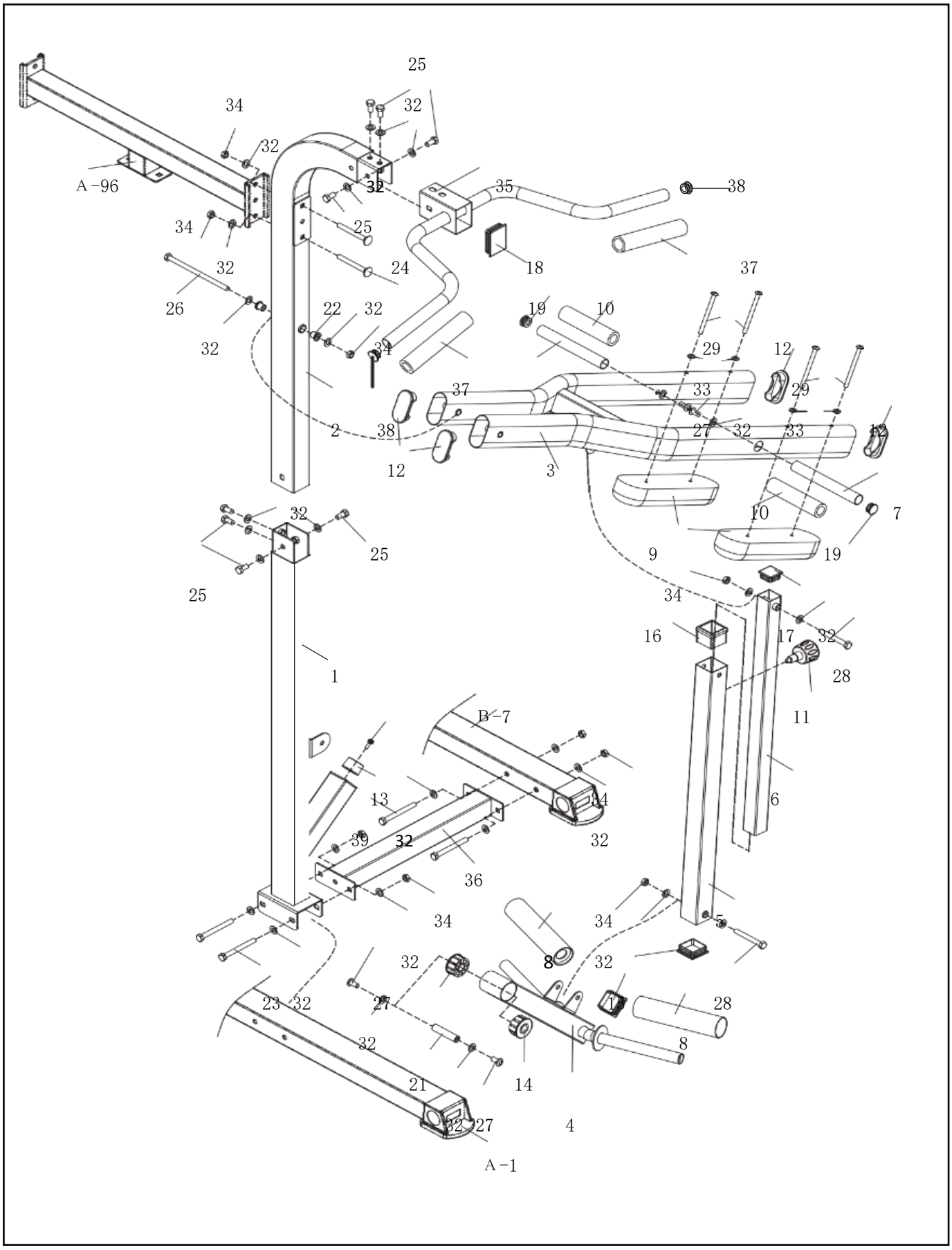
Схема тренажёра в разобранном виде
Основная часть А



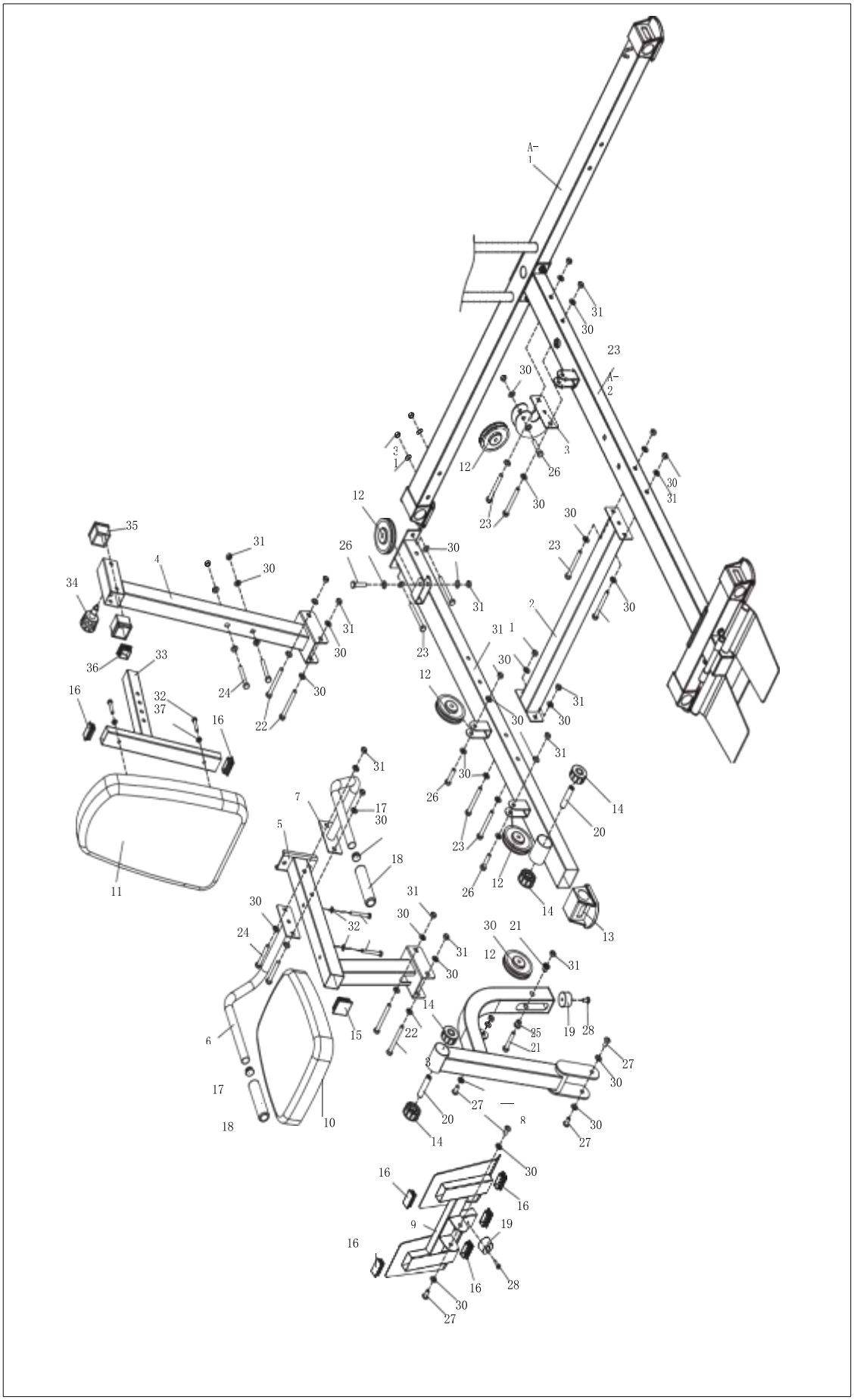
Аксессуары B



Аксессуары C



Аксессуары D



Список комплектующих

Основная часть А

Номер	Название	Кол-во	Номер	Название	Кол-во
1	Задняя опора в сборе	1	49	Заглушка прямоугольной трубы 50*70	4
2	Заземляющая опора в сборе	1	50	Заглушка прямоугольной трубы 25*50	4
3	Передняя заземляющая часть 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 28	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	Отталкивая 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 (m10w65)	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 (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 напряжения (2785мм)	3	80	Болт с шестигранной головкой (M8*65)	2
33	Трос бабочка в сборе (2760мм)	1	81	Болт с шестигранной головкой (M8*15)	2
34	Подушка сиденья	1	82	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (M6*20)	2
35	Подушка сиденья	1	83	Болт с шестигранной головкой M8*25	2
36	Панель для рук в сборе	1	84	Гайка (M16)	2
37	Маленькая рукоятка с эластичным стрежнем	2	85	Контргайка (M10)	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 M8	2
42	Губчатая рукоятка	6	90	Болт с шестигранной головкой (M10*95)	1
43	Рукоятка с эластичным штифтом	2	91	Колпачковая гайка (M16)	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
			97	Трос (4620мм)	1
Инструменты					
	Гаечный ключ #13,	2		Специальный гаечный ключ	1

	#14, #17				
	Шестигранный ключ #6	2			
Список комплектующих B					
No.	Название и спецификация	Кол-во	**No.**	Название и спецификация	Кол-во
1	Опорная рама груши	1	8	Соединительная труба	1
2	Верхняя опорная рама груши	1	9	Болт с шестигранной головкой (M10 * 95)	2
3	Груша (наполненная мешком)	1	10	Болт с шестигранной головкой (M10 * 20)	4
4	Тяговой трос в сборе	1	11	Болт с квадратной шейкой и полукруглой головкой (M10 * 90)	2
5	Заглушка в прямоугольной трубе 50-70	1	12	Плоская прокладка Ф 10	14
6	Замыкатель замка	2	13	Контргайка (M10)	0
7	Нижняя опорная рама груши	1	14	Болт с шестигранной головкой (M10 * 85)	2
Список комплектующих C					
No.	Название и спецификация	Кол-во	No.	Название и спецификация	Кол-во
1	Опора	1	21	Вал	1
2	Верхняя опора	1	22	Прижимная втулка шкива (маленькая)	2
3	Наплечная стойка	1	23	Болт с шестигранной головкой (M10 * 95)	2
4	Поддержка для гантелей	1	24	Болт с квадратной шейкой и полукруглой головкой (M10 * 90)	2
5	Регулируемая втулка	1	25	Болт с шестигранной головкой (M10 * 20)	8
0	Регулируемая труба	1	26	Болт с шестигранной головкой (M10 * 180)	1
7	Руль	2	27	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (M10 * 20)	4
8	Покрытие держателя штанги	2	28	Болт с шестигранной головкой (M10 * 75)	2
9	Панель для рук	2	29	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (M8 * 100)	4
10	Рукоять	2	30	Нет в наличии	
11	Эластичный штифт	1	31	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (M6 * 20)	1
12	Эллиптическая трубная заглушка	4	32	Плоская прокладка (Ф 10)	28

13	Подушка сиденья	1	33	Дугообразный уплотнитель (Ф 8)	4
14	Пластиковая муфта	2	34	Контргайка (М10)	9
15	Внутренняя заглушка для квадратной трубы50	2	35	Рама высокого натяжения	1
16	Втулка между трубами	1	36	Соединительная труба	1
17	Внутренняя заглушка для квадратной трубы 38	1	37	Рукоять 2	2
18	Заглушка в прямоугольной трубе 50-70	1	38	Внутренняя заглушка круглой трубы (труба Ф 28)	2
19	Внутренняя заглушка круглой трубы (труба Ф 25)	2	39	Болт с шестигранной головкой (М10 * 85)	2
20	Нет в наличии				
Список комплектующих D					
1	Сварная деталь трубы нижней опоры	1	20	Вал	2
2	Сварная деталь соединительной трубы	1	21	Прижимная втулка шкива (маленькая)	2
3	Рама шкива	1	22	Болт с шестигранной головкой (М10 * 95)	4
4	Каркас сиденья	1	23	Болт с шестигранной головкой (М10 * 90)	8
5	Каркас сиденья	1	24	Болт с шестигранной головкой (М10 * 70)	4
6	Правая рукоятка	1	25	Болт с шестигранной головкой (М10 * 65)	1
7	Левая рукоятка	1	26	Болт с шестигранной головкой (М10 * 45)	4
8	Выдвижная опорная подставка	1	27	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (М10 * 20)	5
9	Педали	1	28	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (М6 * 20)	2
10	Сиденье в сборе	1	29	Болт с шестигранной головкой (М8 * 45)	2
11	Сиденье в сборе	1	30	Плоская прокладка (Ф 10)	46
12	Шкив в сборе	5	31	Контргайка (М10)	22
13	Заглушка для внешней ножки (труба 50*70)	1	32	Плоская прокладка (Ф 8)	4
14	Пластиковый чехол	4	33	Рама для регулировки сиденья	1
15	Внутренняя заглушка	1	34	Эластичная ручка	1
16	50*70 прямоугольная заглушка для трубы	7	35	50 трубная втулка	2
17	Внешняя заглушка для круглой трубы	2	36	Внутренняя заглушка для квадратной трубы	1

	(труба Ф 25)				
18	Чехол рукояток (труба Ф 25)	2	37	Болт с шестигранной головкой (M8 * 40)	2
19	Сиденье	2	38		

Этапы сборки

Установка основной части А

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

Примечание: для сборки необходимо присутствие двух людей.

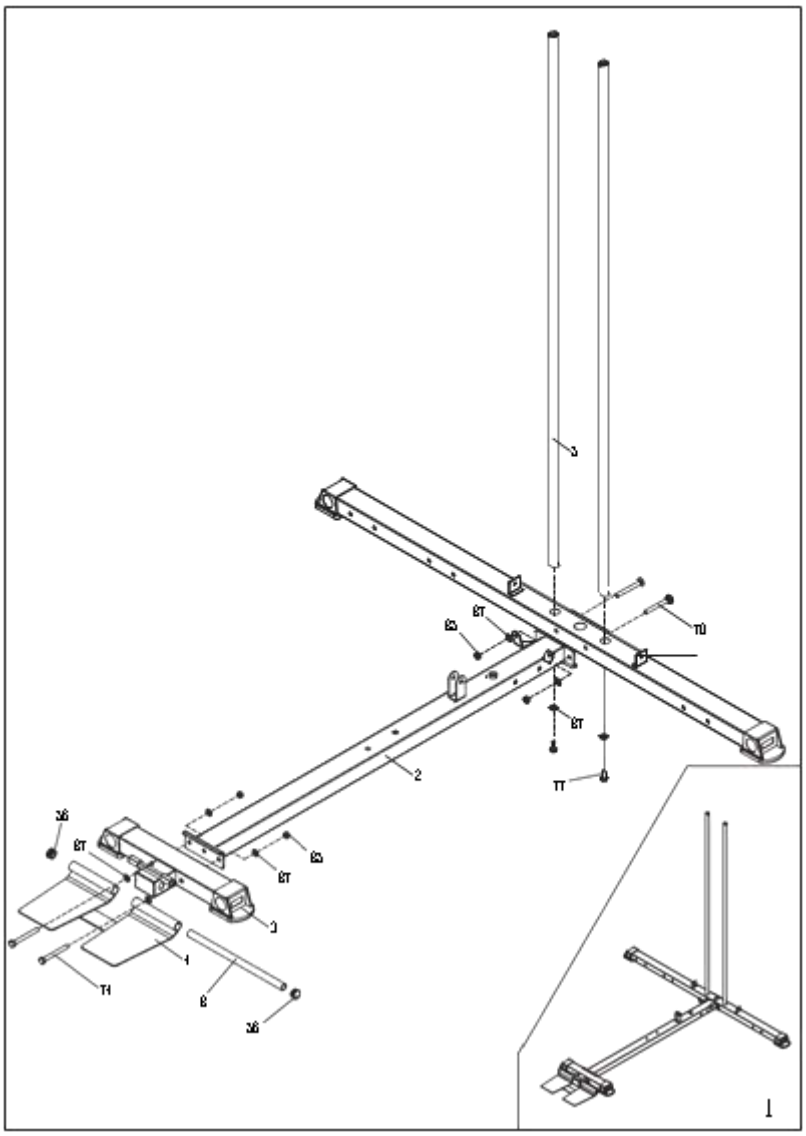
Шаг 1

1. Установите узел задней нижней опоры (1) и заземляющей опоры (2) в соответствии с чертежом, зафиксируйте и закрепите их болтом с квадратной головкой М10 * 90 (70), плоской прокладкой ф 10 (87) и контргайкой М10 (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 М10 * 20 (77) и плоской прокладкой ф 10 (87).

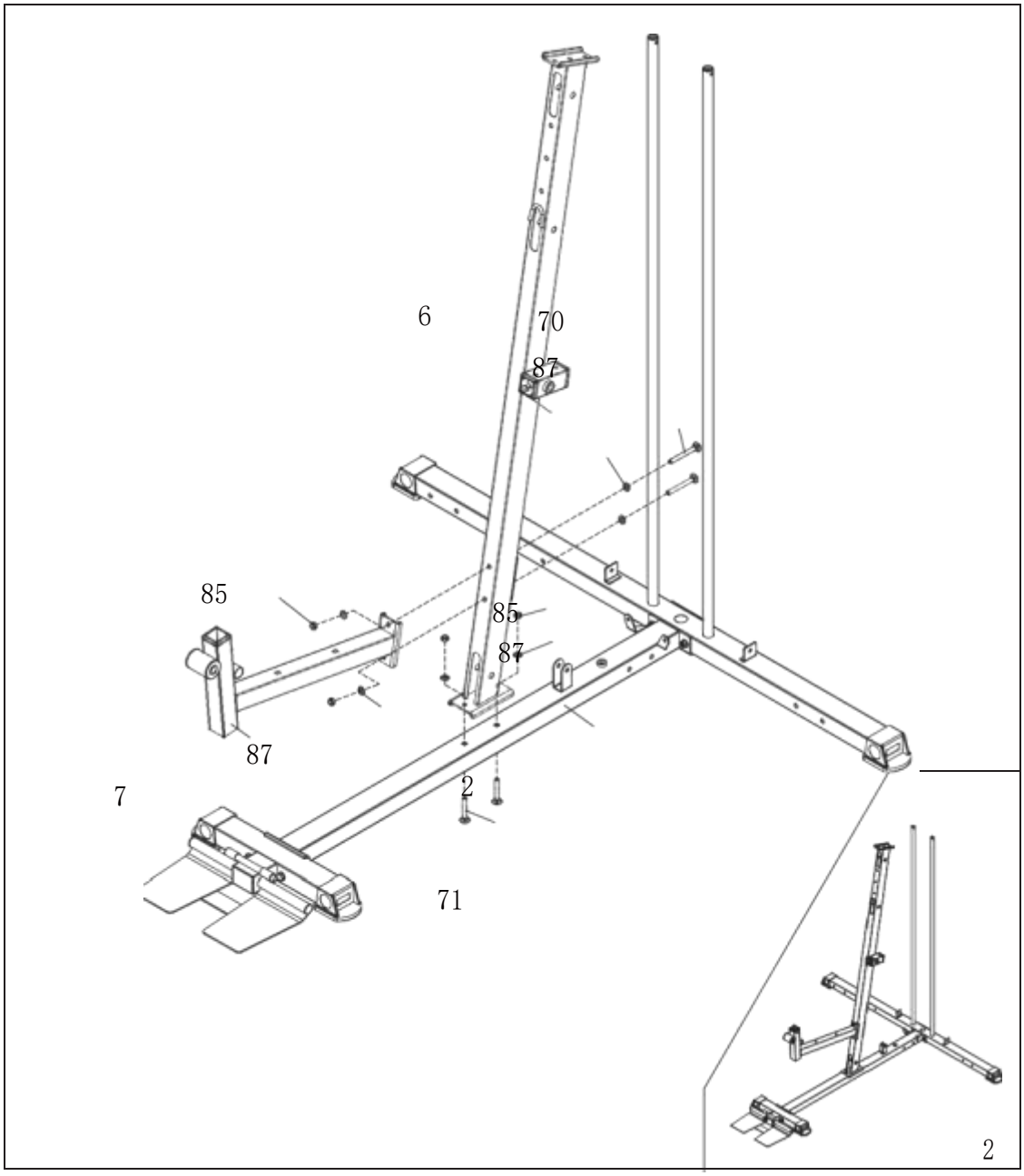
3. Поместите сборку заземляющей опоры (2) и сборку передней опоры (3) в соответствии с рисунком и зафиксируйте их шестигранным болтом М10 * 90 (74), плоской прокладкой ф 10 (87) и контргайкой М10 (85).

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).



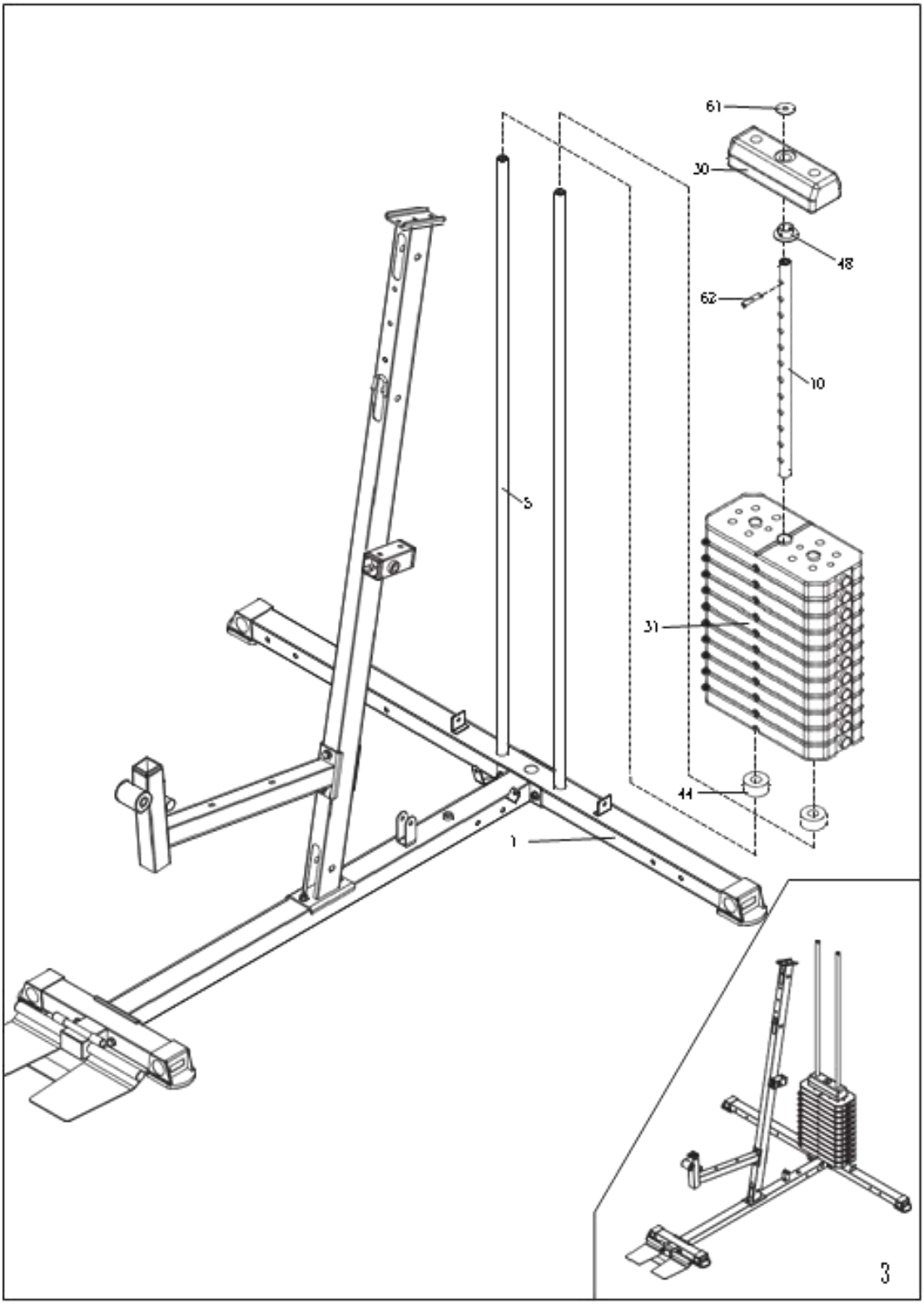
Шаг 2

1. Поместите переднюю наклонную опору в сборе (6) на собранном пол трубы в сборе (2) в соответствии с чертежом, а также блокировки и закрепите болтом M10 * 65 (7), плоской прокладкой (87) и M10 стопорной гайкой (85).
2. Поместите переднюю опорную трубу подрамника в сборе (7) и переднюю наклонную опору в сборе, как показано на чертеже, и закрепите болтом M10*90 (70), плоской прокладкой (87) и контргайкой (85).



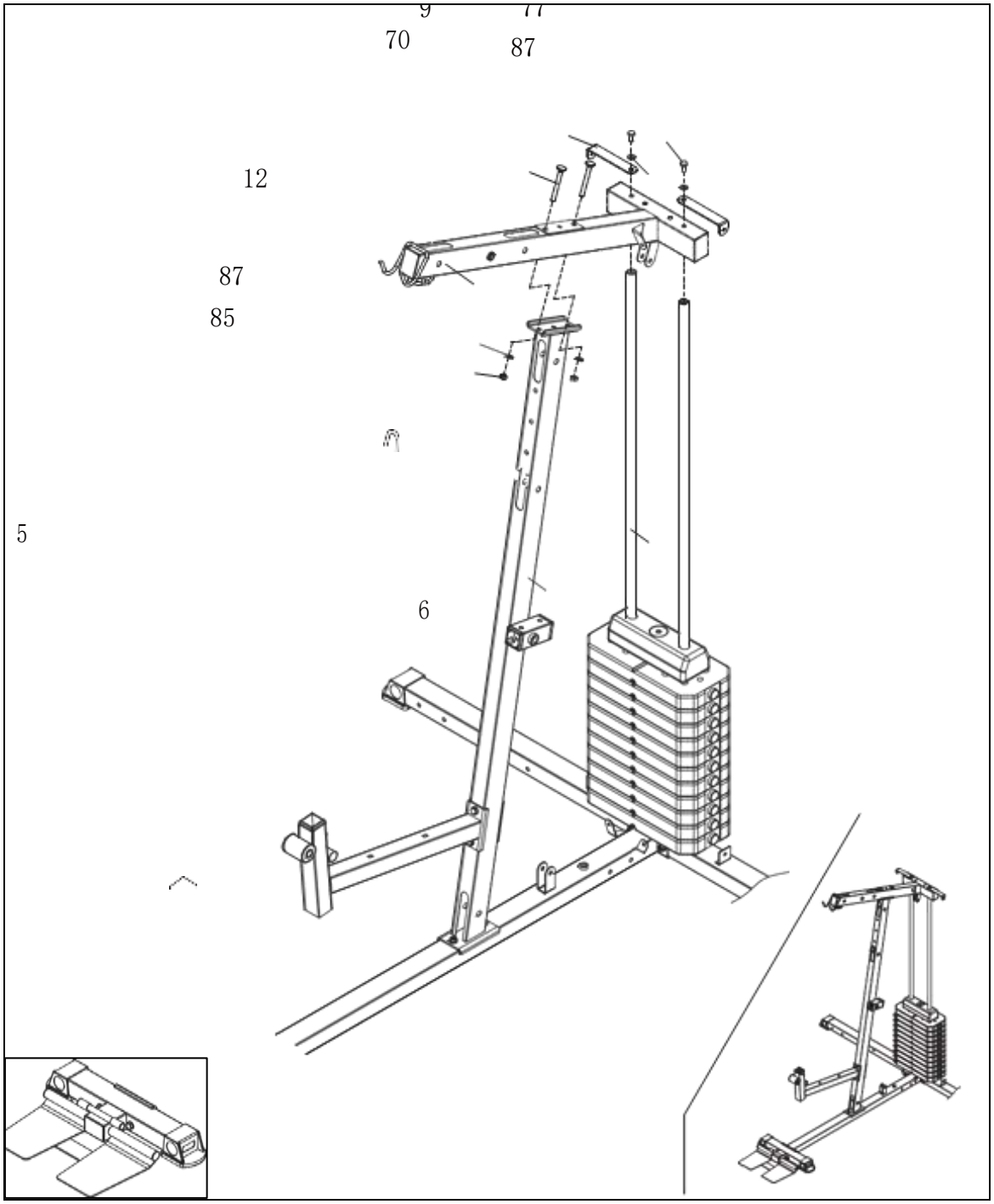
Шаг 3

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 рис, используйте цилиндрический штифт (62), чтобы проденьте через первое отверстие (считая 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.



Шаг 4

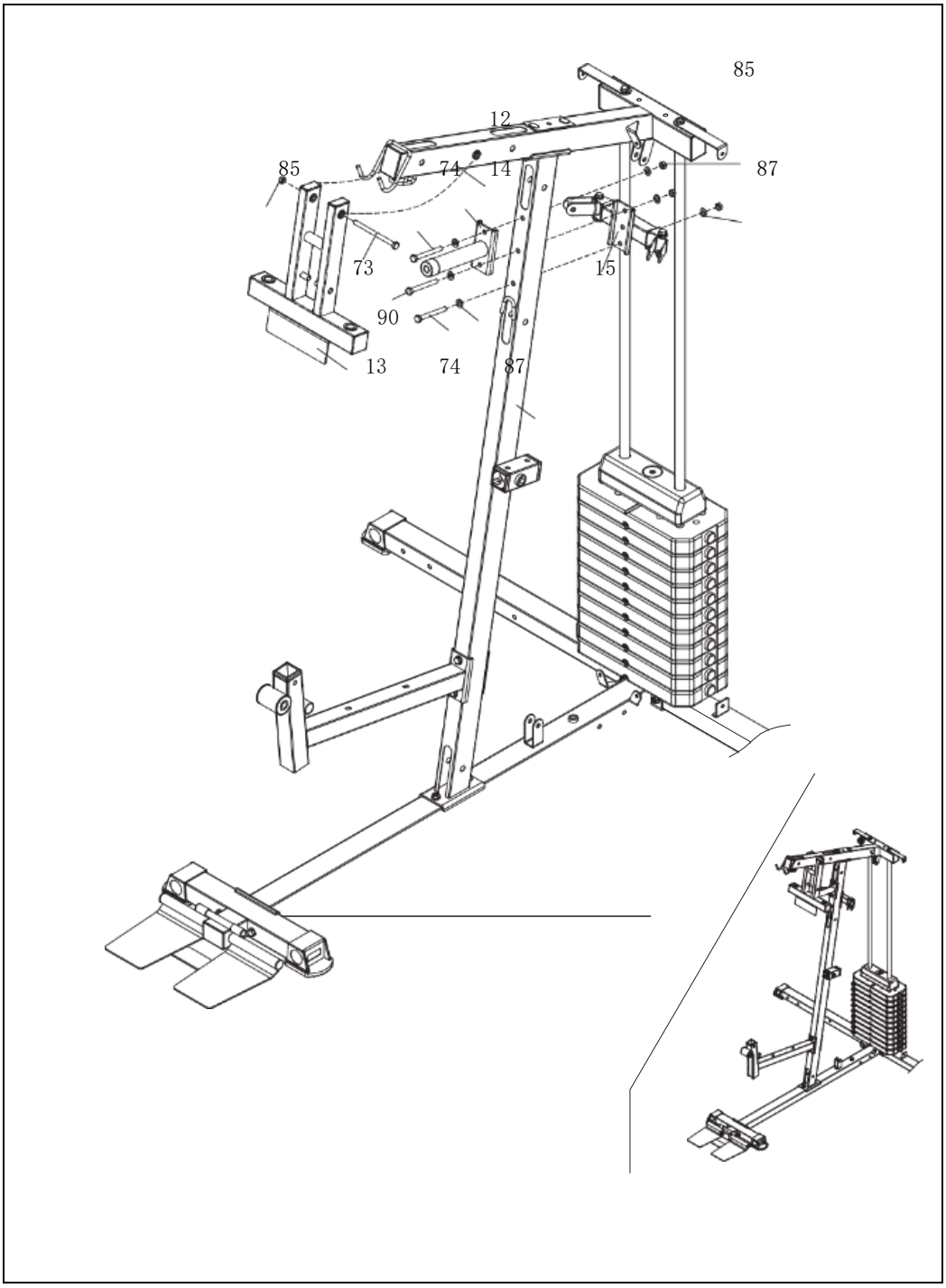
1.Совместите положение отверстия на горизонтальной трубе на верхней балке (12) с конструкцией направляющей штанги противовеса (5); Затем зафиксируйте болтом с шестигранной головкой M10 * 20 (77), плоской прокладкой (87) и соединительной пластиной 1 (9) вверху, но пока не блокируйте ее; Затем совместите 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).

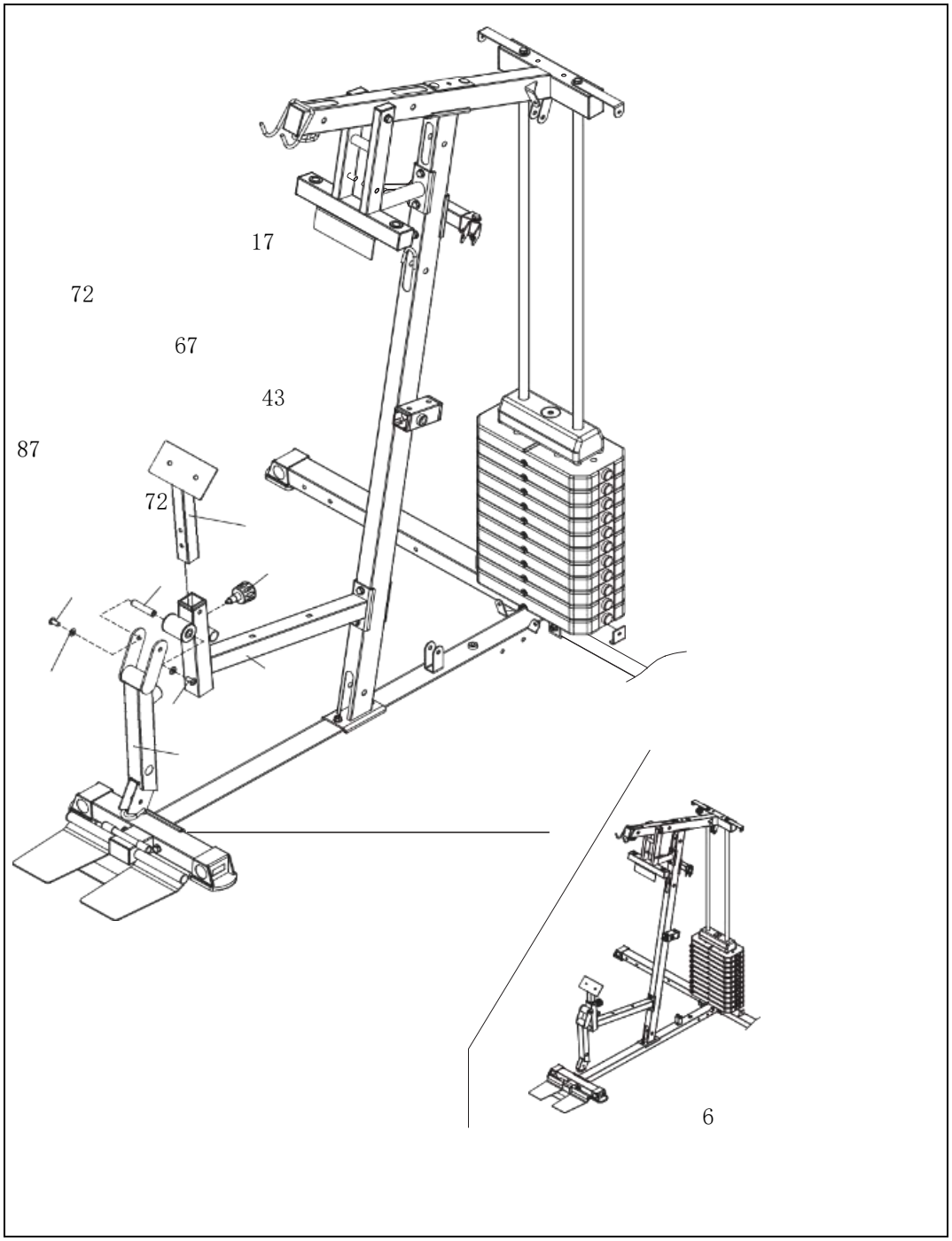
2. Разместите консоль (13) в положение отверстия, соответствующее верхней балке (12) согласно чертежу ниже, заблокируйте и закрепите ее с помощью шестигранного болта M10 * 135 (73) и контргайки M10 (85).



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 трубы 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).

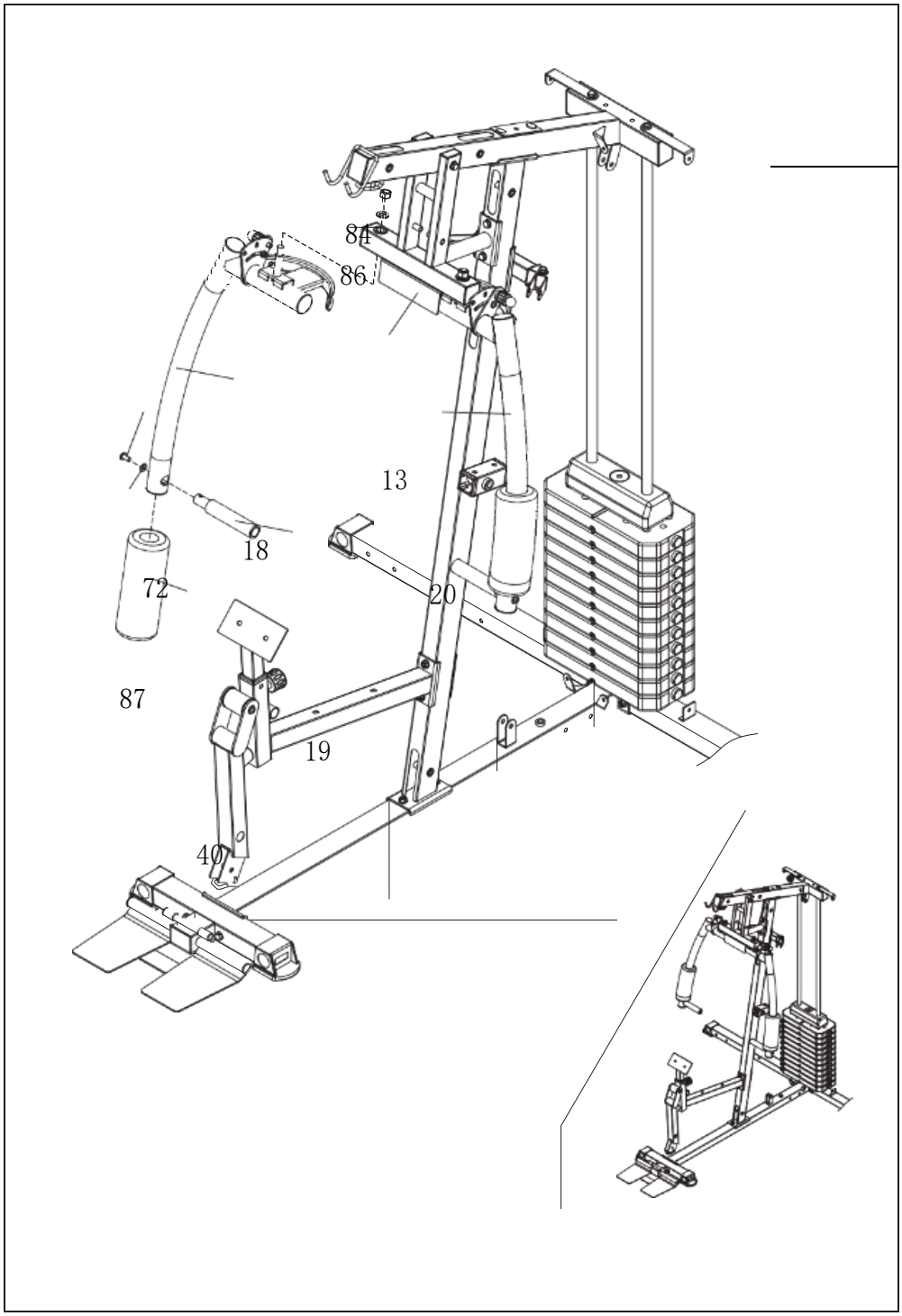


Шаг 7

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 M16 (84) 16 плоская прокладка (86).

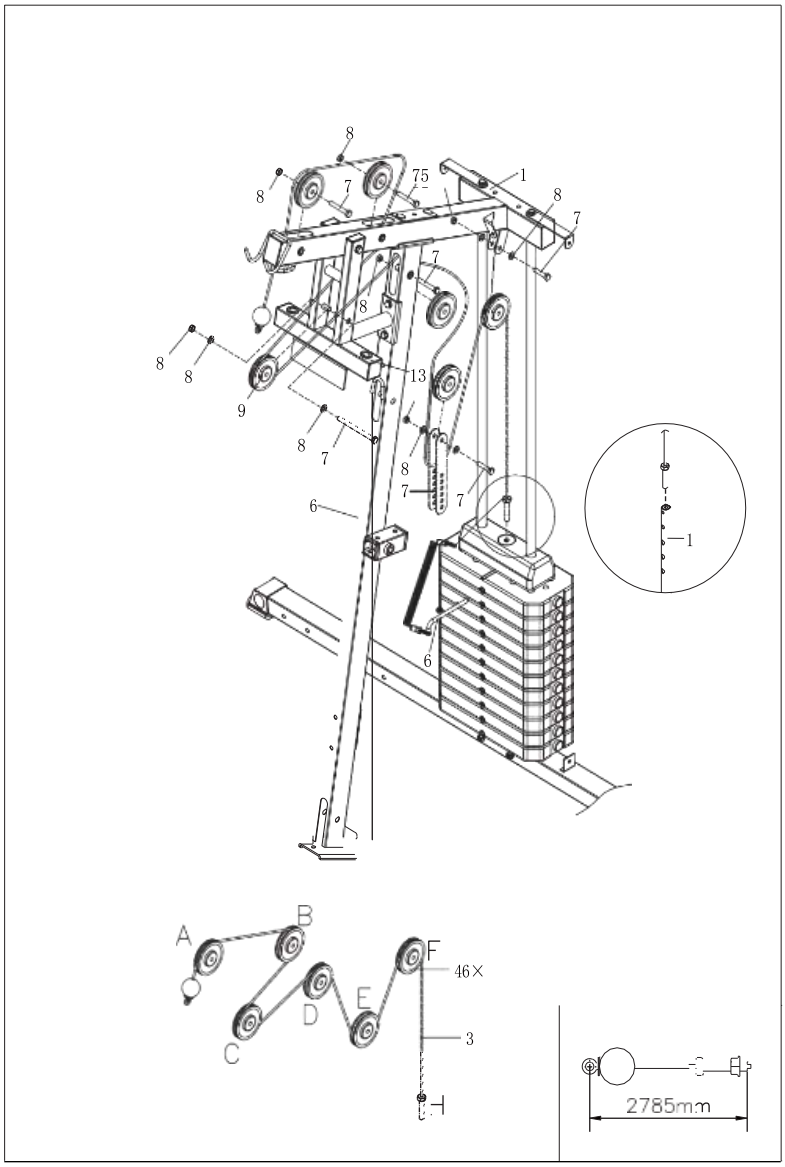
2. Соберите большую губку (40) на правом поворотном рычаге (18) и на левом поворотном рычаге (20), как показано на чертеже.

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 M10 * 20 (72) и 10 плоской прокладкой (87).



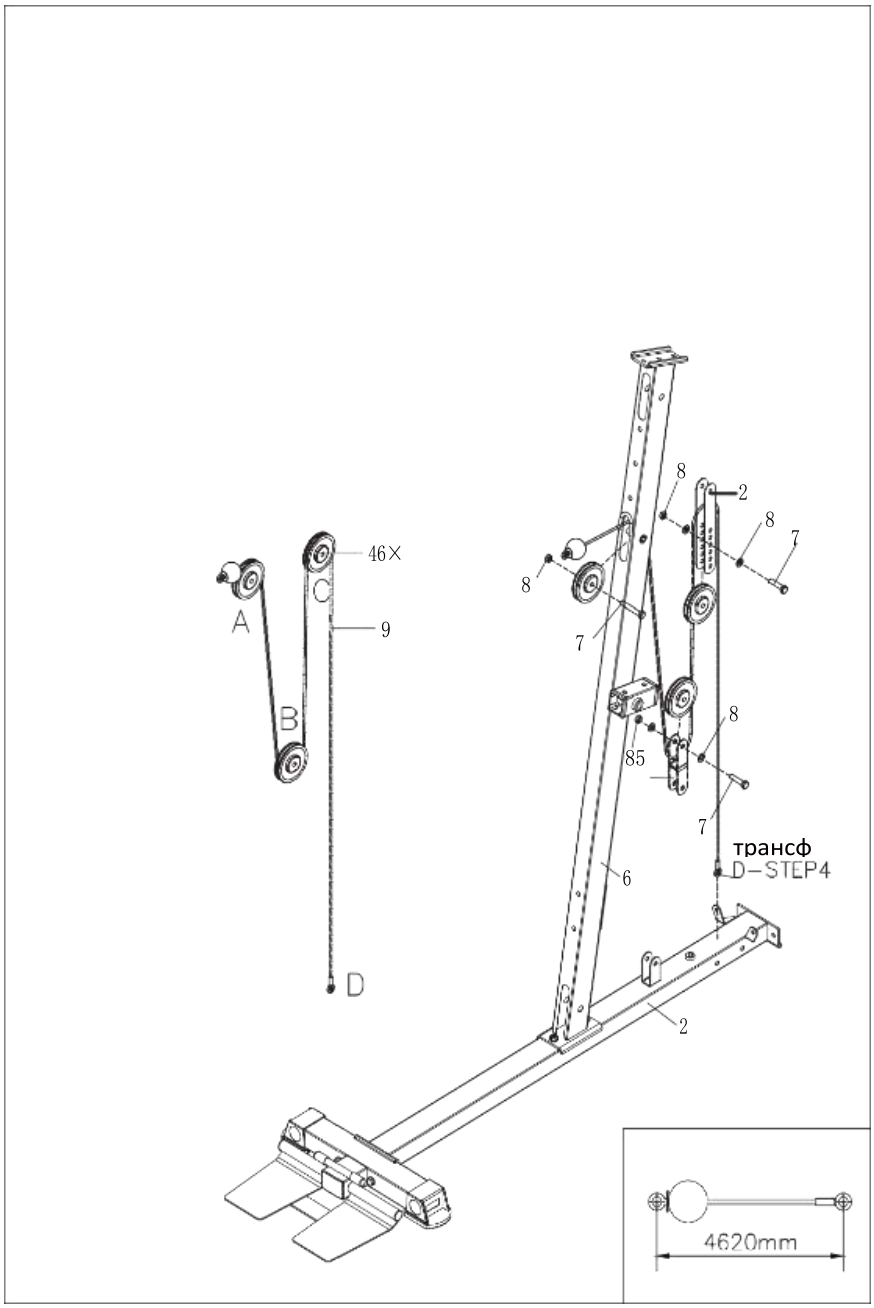
Шаг 8

1. Возьмите трос (32), поместите его, как показано на чертеже, и соберите в порядке, показанном на чертеже;
2. Методы сборки шкивов A, B и D одинаковы. Как показано на чертеже, в указанном порядке: болт с шестигранной головкой M10 * 65 (75), шкив в сборе (46) и контргайка M10 (85).
3. Как показано на чертеже C, на консольном узле последовательно закреплены болт с шестигранной головкой M 10 * 135 (73), плоская прокладка 10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка 10 (87) и контргайка M10 (85). (13);
4. Как показано на чертеже E, последовательность: болт M10 * 45 с шестигранной головкой (76), 10 плоская прокладка (87), соединительная пластина шкива (21), шкив в сборе (46), соединительная пластина шкива (21), ф 10. плоскую прокладка (87) и контргайка M 10 (85).
5. Как показано на чертеже F, закрепите сверху на балки (12) шестигранный болт M 10 * 45 (76), плоскую прокладку ф10 (87), шкив в сборе (46), плоскую прокладку 10 (87) и контргайку M 10 (85);
6. Наконец, как показано на рис. H, зафиксируйте другой конец троса (32) на узле тяги регулировки веса (10) и вставьте I-образный болт (63) в противовес.



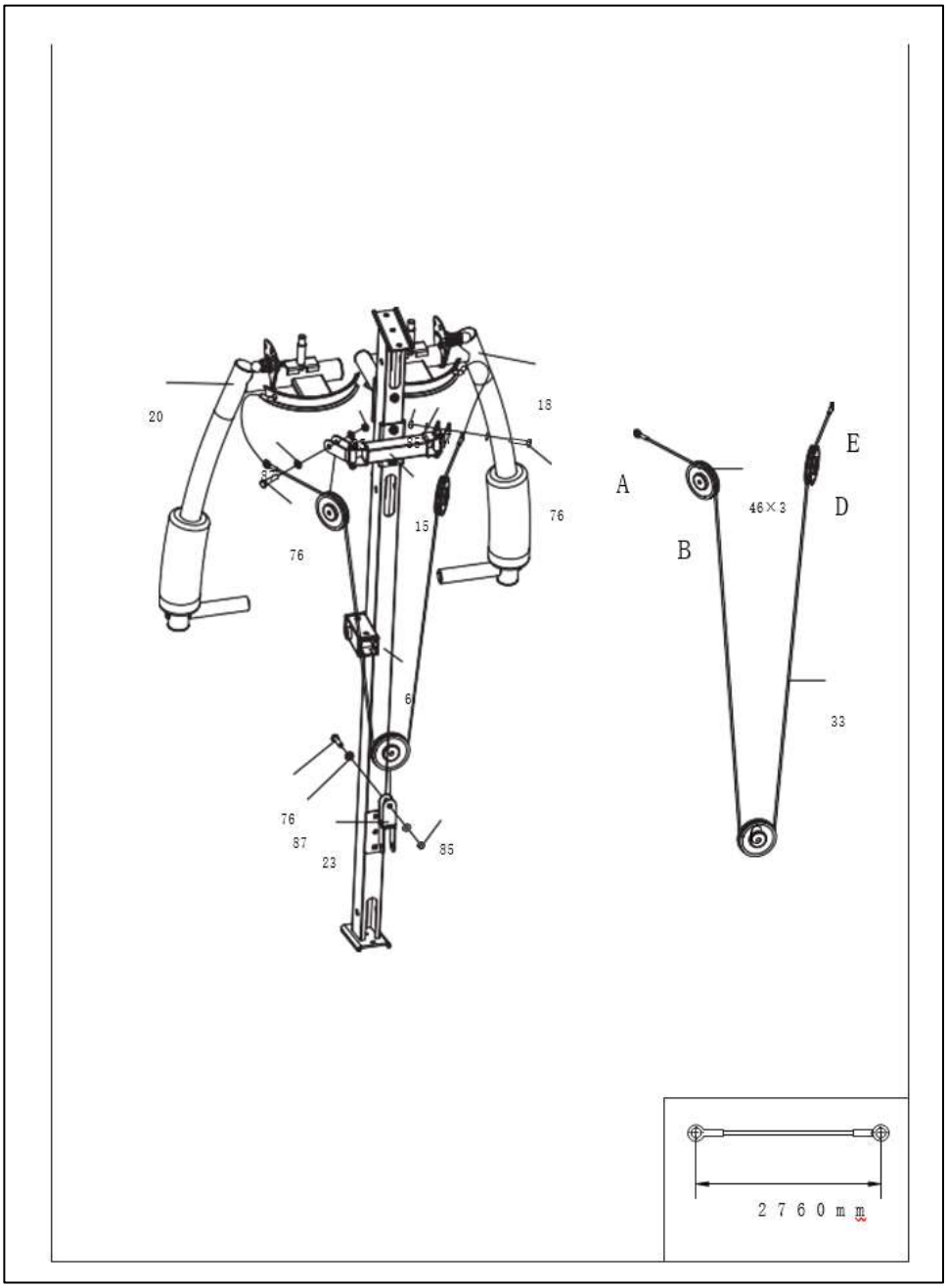
Шаг 9

1. Возьмите трос (97), поместите его, как показано на чертеже, и соберите его в порядке, показанном на ниже;
2. Как показано на Чертеже A, шестигранный болт M10 * 65 (75), блок шкива (46) и контргайка M10 (85) последовательно закрепляются в узле передней наклонной трубы (6);
3. Как показано на чертеже B, болт с шестигранной головкой M10 * 45 (76), плоская прокладка 10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка 10 (87) и контргайка M10 (85) закреплены на двойной U-образной балке (22)
4. Как показано на чертеже C, последовательность: болт с шестигранной головкой M10 * 45 (76), 10 плоская прокладка (87), соединительная пластина шкива (21), шкив в сборе (46), соединительная пластина шкива (21), 10 плоская прокладка (87) и контргайка M10 (85).
5. Наконец, зафиксируйте другой конец троса (97) на узле заземляющей трубы (2).



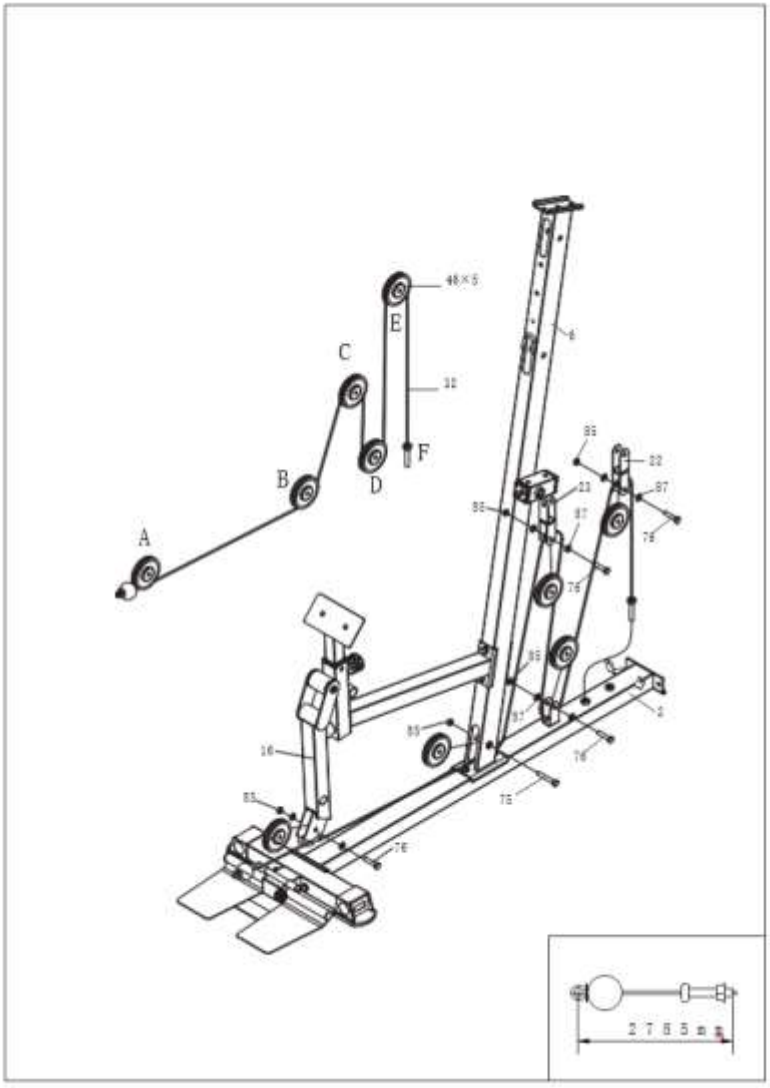
Шаг 10

1. Возьмите трос (33) рычага, поместите его, как показано на чертеже, и соберите в порядке, показанном ниже;
2. Как показано на рисунках, а и е, подвесьте оба конца троса (33) в узле правого поворотного рычага (18) и в узле левого поворотного рычага (20)
3. Как показано на рисунках B и D, болт с шестигранной головкой M10 * 45 (76), плоская прокладка 10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка 10 (87) и контргайка M10 (85) закрепите на детали (15).
4. Как показано на рисунке C, шестигранный болт M10 * 45 (76), плоская прокладка ф 10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка 10 (87) и контргайка M10 (85) закреплены во вращающейся U – образной детали (23).



Шаг 11

1. Возьмите трос (32) и соберите его в порядке, показанном на чертеже;
2. Как показано на рисунке A, шестигранный болт M10 * 45 (76), плоская прокладка 10 10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка 10 (87) и контргайка M10 (85) закреплены в сборке ударного механизма. (16).
3. Как показано на Рисунке B, шестигранный болт M10 * 65 (75), блок шкива (46) и контргайка M10 (85) последовательно закрепляются в узле передней наклонной трубы (6);
4. Как показано на рисунке C, шестигранный болт M10 * 45 (76), плоский шкив 10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка 10 (87) и контргайка M10 (85) закреплены на вращающемся U-образной детали (23).
5. Как показано на Рисунке D, болт с шестигранной головкой M10 * 45 (76), шкив 10 с плоской колодкой (87) в сборе (46), плоская колодка 10 (87) и контргайка M10 (85) закреплены в узле заземляющей трубы (2).
6. Как показано на рисунке E, шестигранный болт M10 * 45 (76), плоская прокладка ф 10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка 10 (87) и контргайка M10 (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).



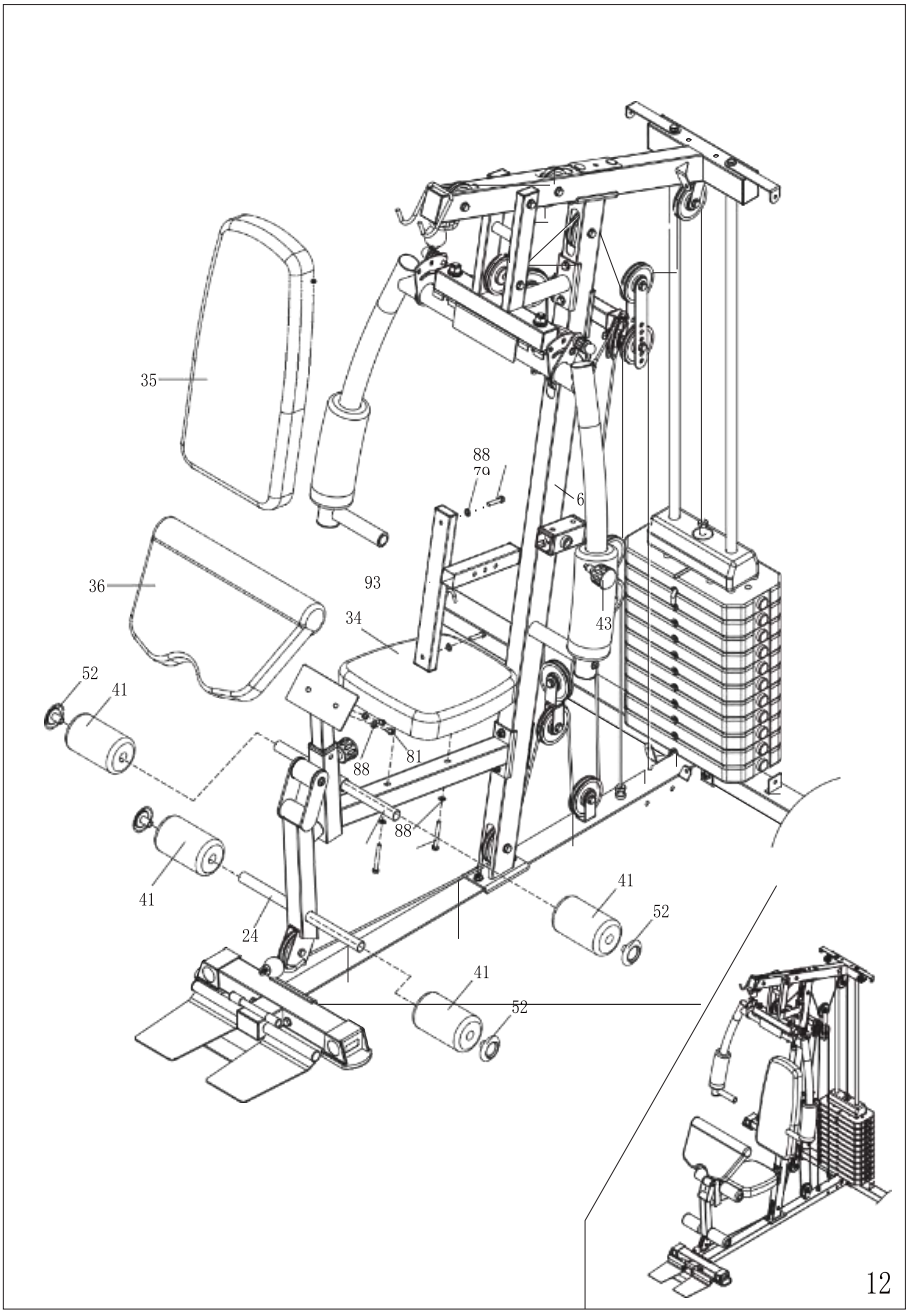
Шаг 12

1. Возьмите заднюю подушку (35), закрепите и зафиксируйте ее на регулирующей трубе задней опоры (93) с помощью шестигранного болта M8 * 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 M8 * 65 (80) и плоской прокладкой 8 (88) в соответствии с положением на рисунке;

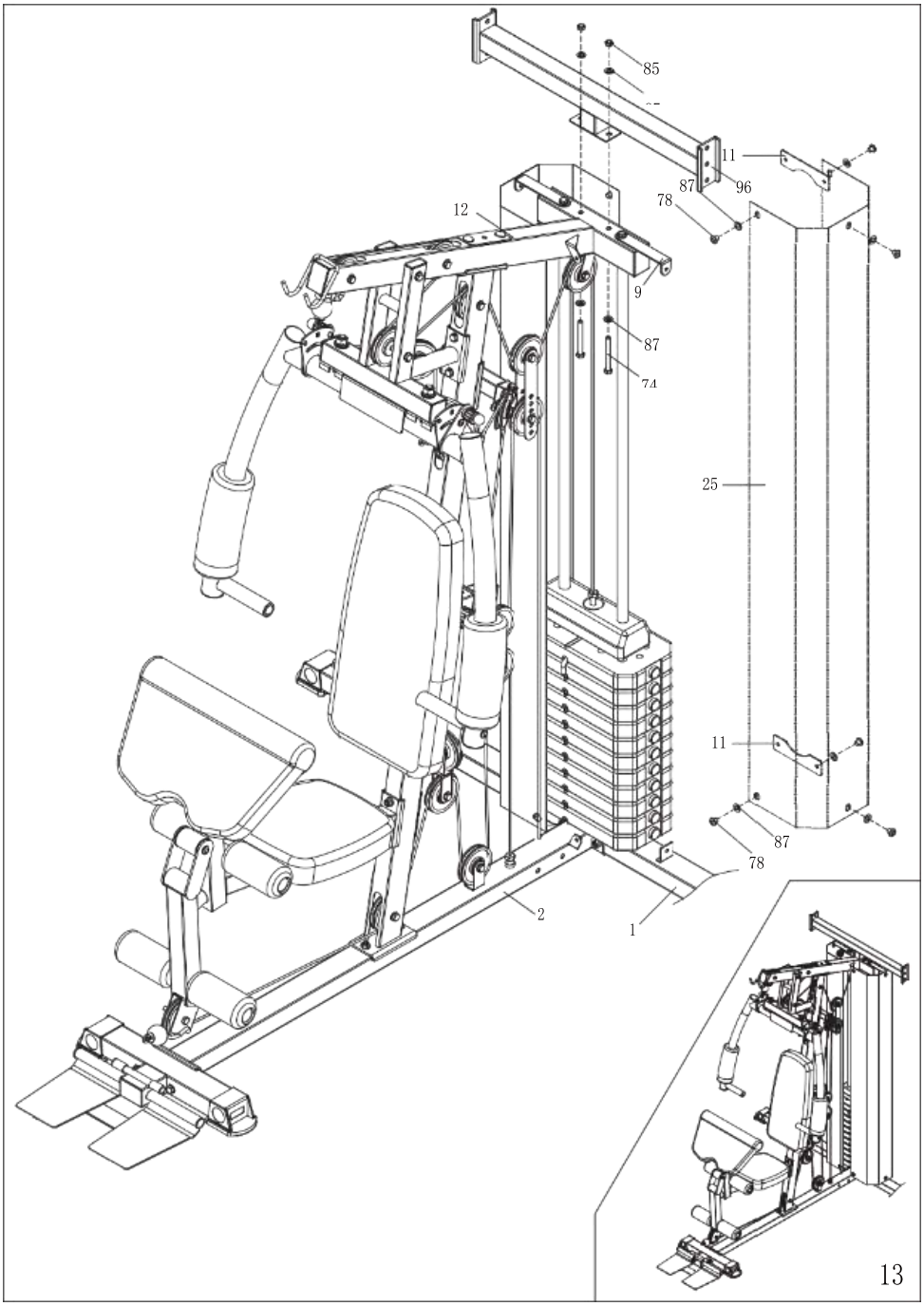
3. Возьмите ручку (36) и закрепите ее болтом с шестигранной головкой M8 * 15 (81) и плоской прокладкой 8 (88) в соответствии с положением на рисунке;

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).



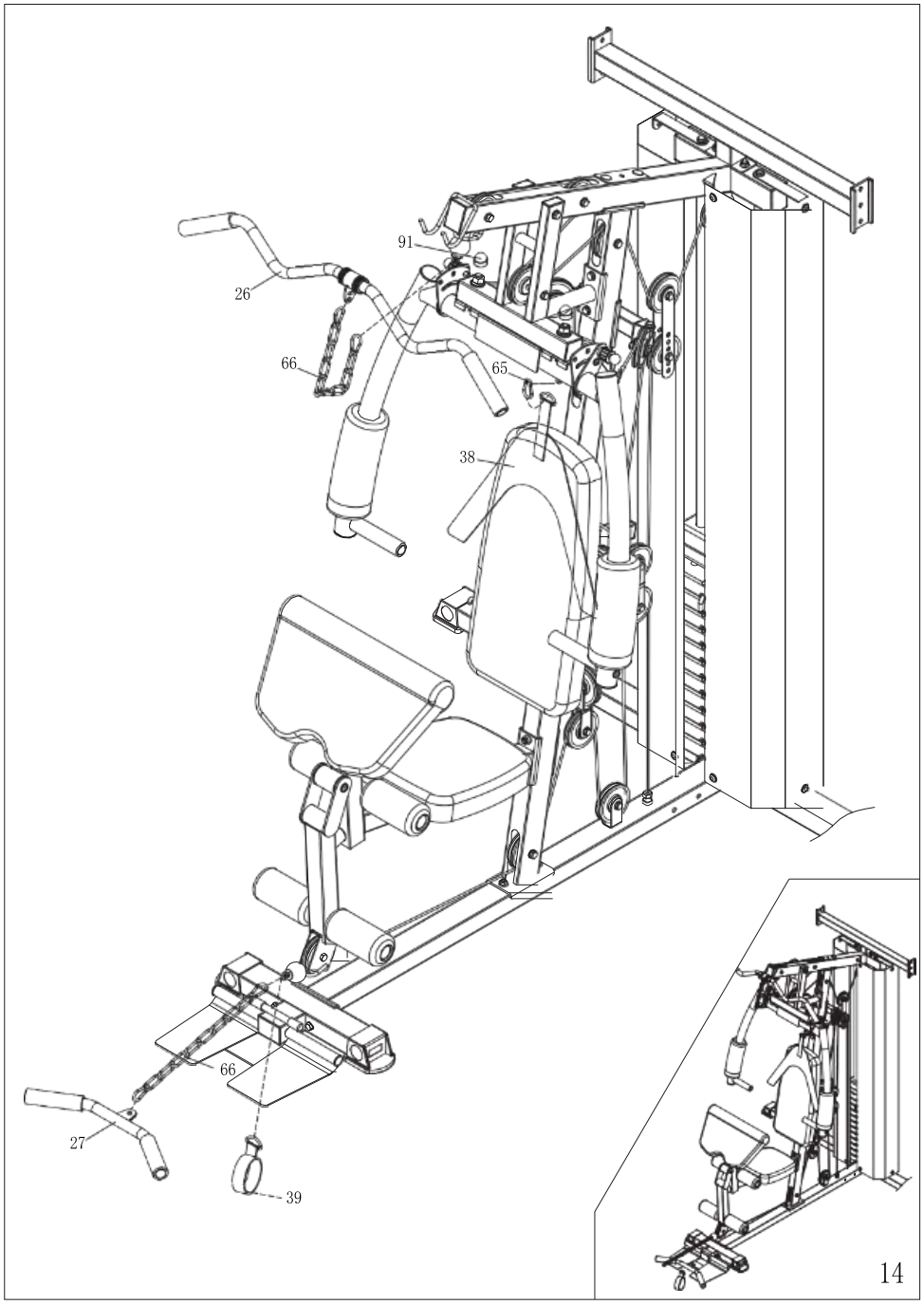
Шаг 13

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.

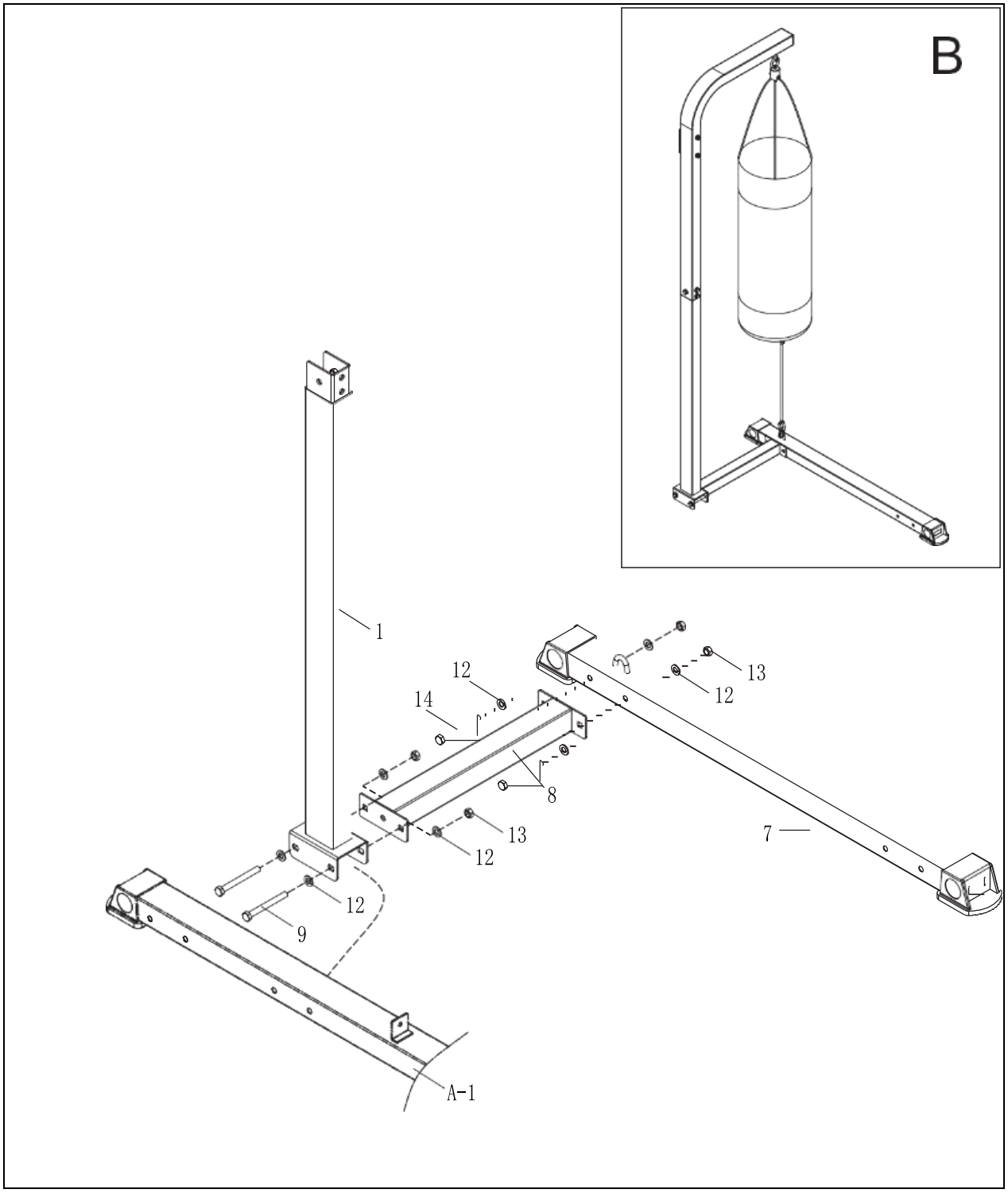


Основная часть B. Этапы сборки.

Шаг 1

Установите нижнюю опорную раму мешка с песком (1), узел задней нижней трубы (A-1) и соединительную трубу (8) в соответствии с чертежом и закрепите их шестигранным болтом M10 * 95 (9), плоской прокладкой ф 10 (12) и контргайку M10 (13).

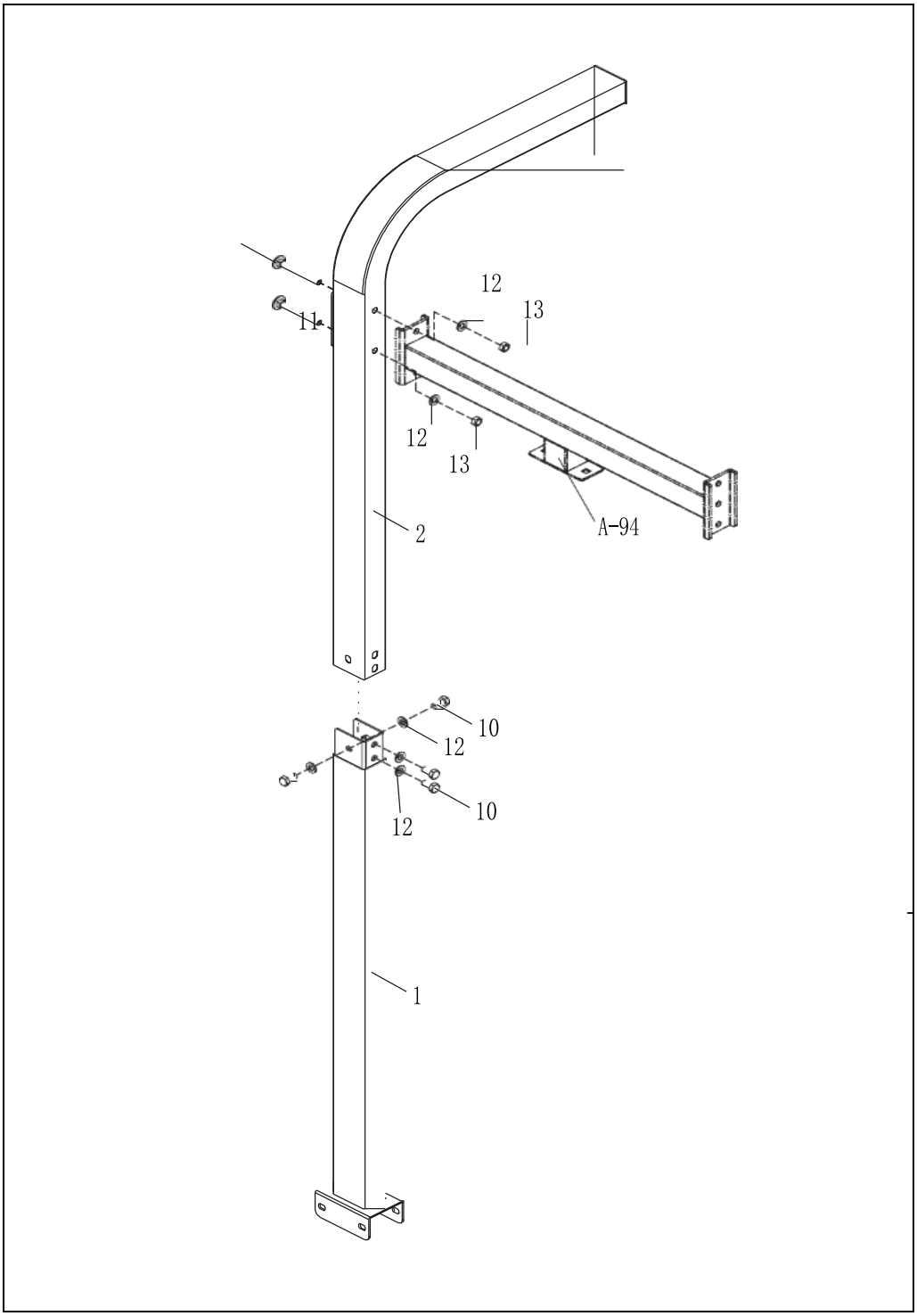
Поместите соединительную трубу (8) и нижнюю трубу мешка с песком (7) в соответствии с рисунком и зафиксируйте их шестигранным болтом M10 * 85 (14), плоской прокладкой ф 10 (12) и контргайкой M10 (13).



Шаг 2

1. Установите нижнюю опорную раму мешка с песком (1) и верхнюю опорную раму мешка с песком (2) в соответствии с рисунком, и зафиксируйте их с помощью болта с шестигранной головкой M10 * 20 (10) и плоской прокладки ф 10 (12).

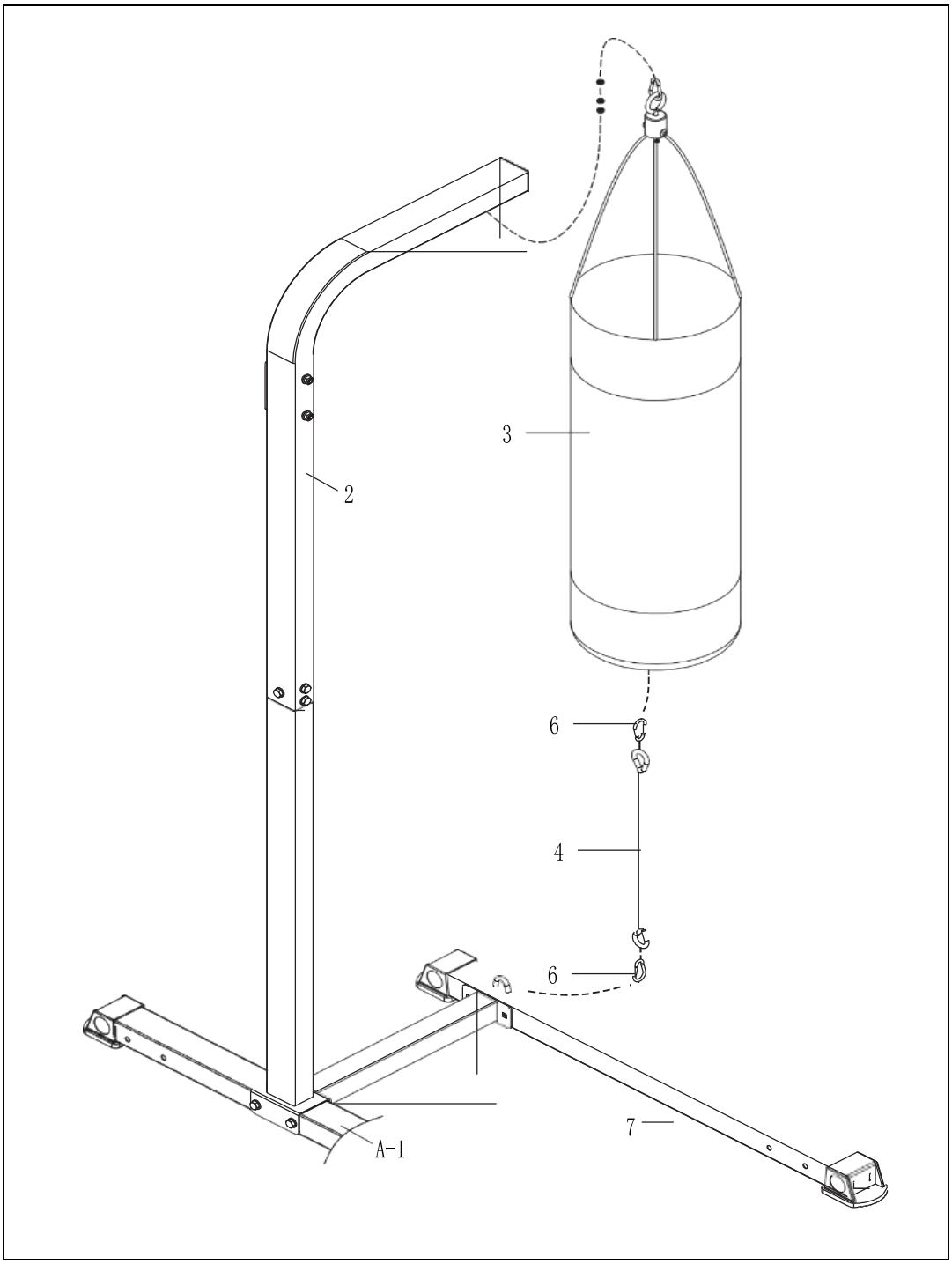
2. Поместите верхнюю опорную раму мешка с песком (2), деталь (B-6) и соединительную трубу (A-94) в соответствии с чертежом и закрепите их болтом с квадратной головкой M10 * 90 (11), плоской прокладкой ф 10 (12) и контргайкой M10 (13).



Шаг 3

1.Замок и пряжки мешок с песком в сборе (3) на верхней раме мешков с песком поддержки (2) в соответствии с чертежом.

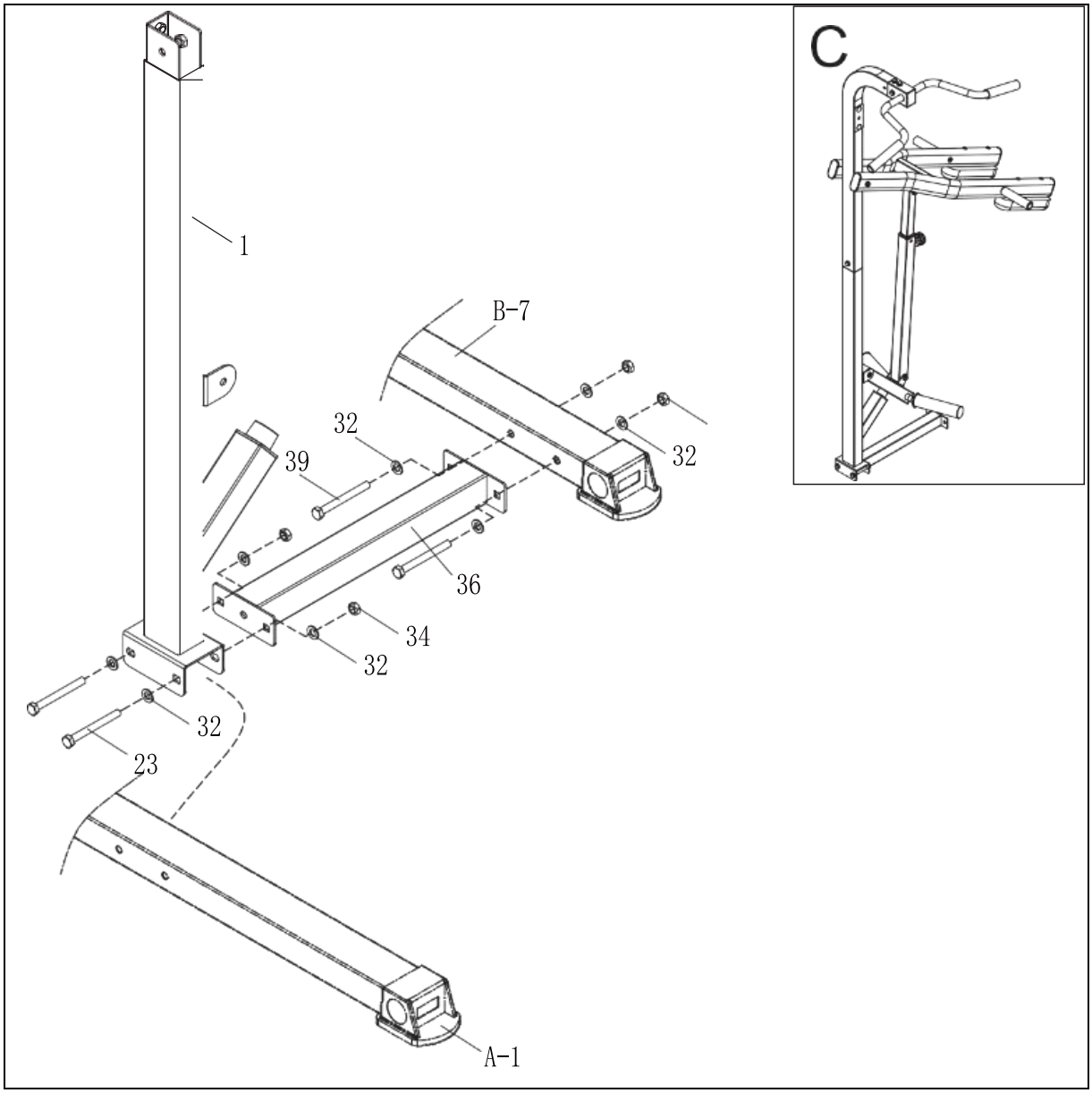
2. Закрепите мешок с песком (3) на нижней опоре мешка с песком (7) с помощью шнура (4) и фиксатора (6) в соответствии с рисунком**.**



Основная часть С. Этапы сборки

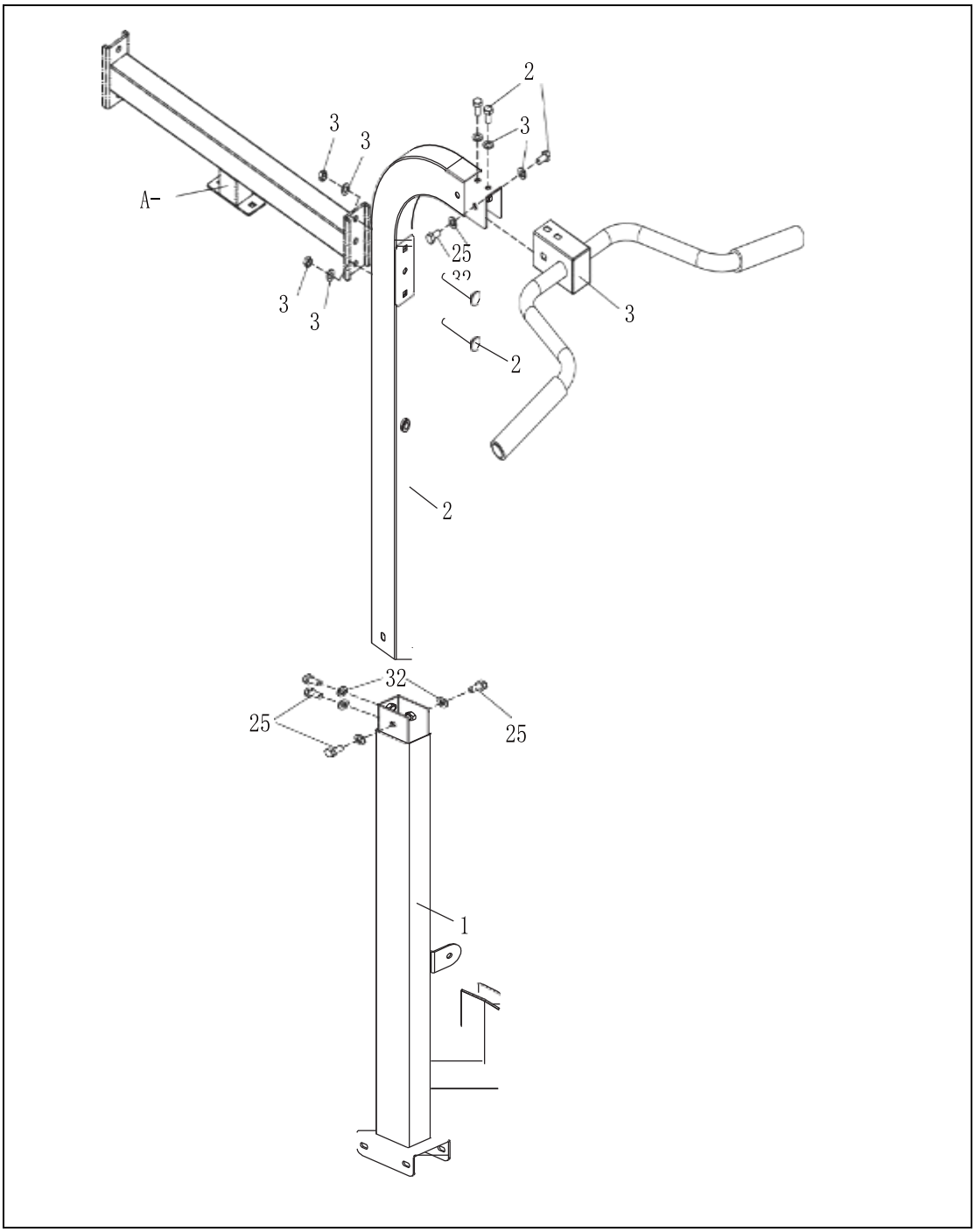
Шаг 1

1. Установите опорную раму (1), заднюю нижнюю трубу в сборе (А-1) и соединительную трубу. (36), как показано на рисунке, и зафиксируйте их шестигранным болтом М10 * 95 (23), плоской прокладкой ф 10 (32) и контргайкой М10 (34).
2. Поместите соединительную трубу (36) и нижнюю трубу мешка с песком (В-7) в соответствии с чертежом и зафиксируйте их шестигранным болтом М10 * 85 (39), плоской прокладкой ф 10 (32) и контргайкой М10 (34).



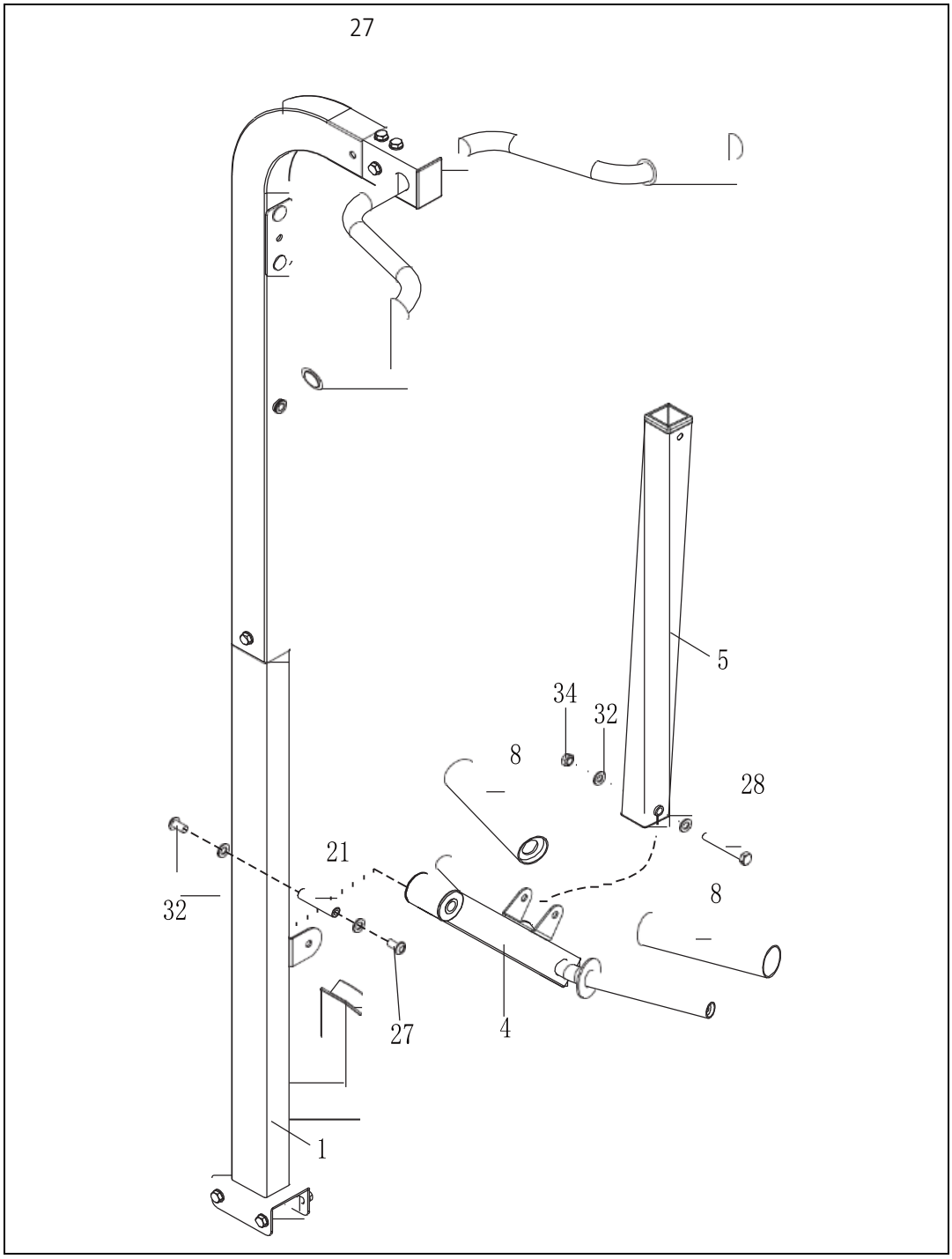
Шаг 2

1. Установите нижнюю опорную раму (1) и верхнюю опорную раму для (2) в соответствии с рисунком, зафиксируйте и закрепите их с помощью болта с шестигранной головкой M10 * 20 (25) и плоской прокладкой ф 10 (32).
2. Установите приземистую верхнюю опорную раму (2) и конструкцию соединительной трубы (A-94) в соответствии с рисунком и зафиксируйте их болтом M10 * 90 с квадратной головкой (24), плоской прокладкой ф 10 (32) и контргайкой M10 (34).
3. Установите приземистую верхнюю опорную раму (2) и раму (35) в соответствии с рисунком и зафиксируйте их шестигранным болтом M10 * 20 (25) и плоской прокладкой ф 10 (32).



Шаг 3

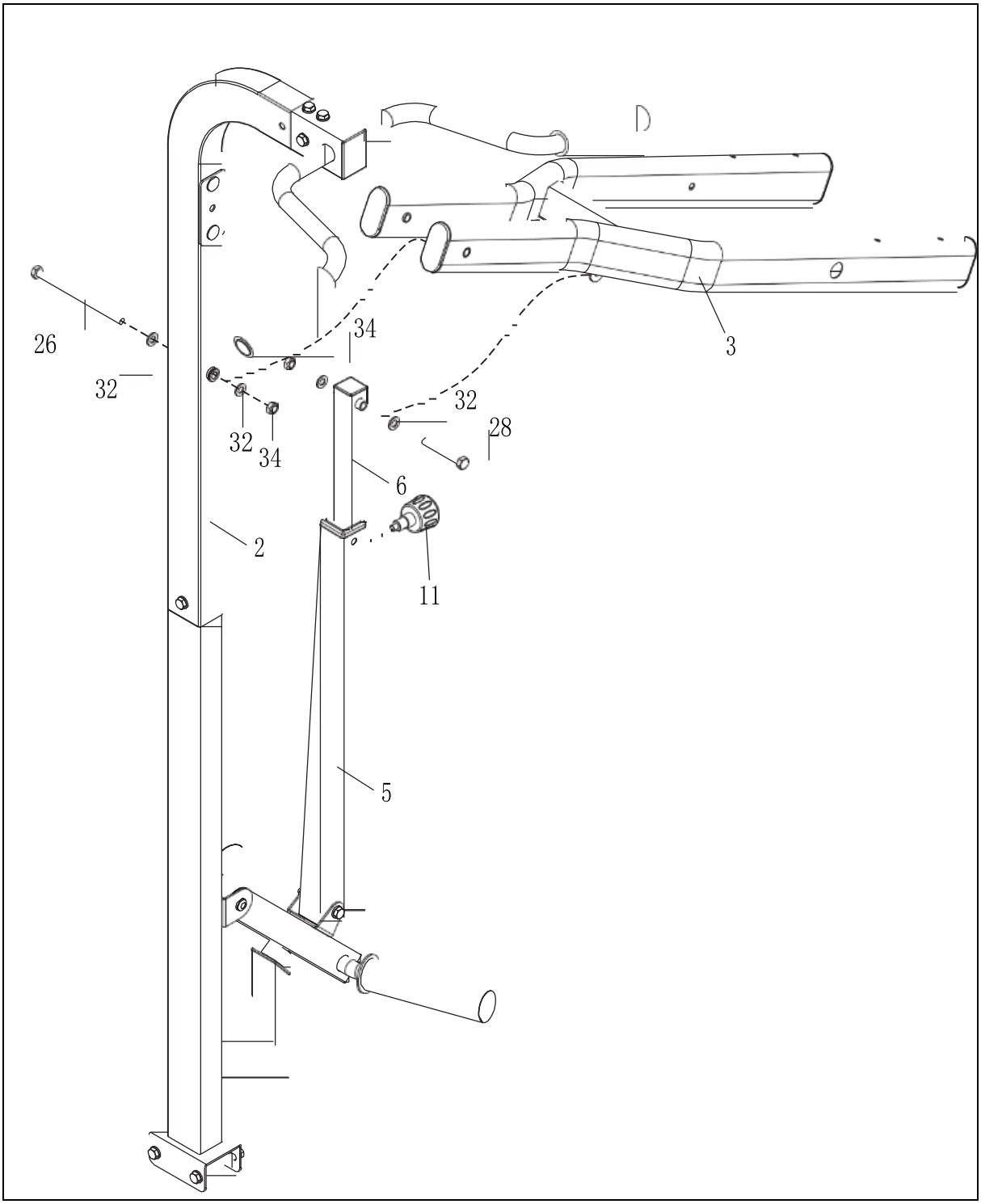
1. Во-первых, поставьте вращающийся вал (21) в опорной раме гантелей (4) в соответствии с чертежом, а затем выровнять опорную раму гантелей (4) с опорной рамой (1) в соответствии с чертежом, используйте болт M10 * 20 (27) и плоскую прокладку ф 10 (32).
2. Установите кожух штанги (8) в опорную раму гантели (4) в соответствии с рисунком и закрепите кожух штанги (8).
3. Установите опорную раму гантели (4) и регулировочную втулку (5) на место в соответствии с рисунком и зафиксируйте их с помощью шестигранного болта M10 * 75 (28), плоской прокладки ф 10 (32) и контргайки M10 (34).



Шаг 4

1. Установите раму (3) и верхнюю опорную раму (2) в соответствии с рисунком, зафиксируйте и закрепите их шестигранным болтом M10 * 180 (26), плоской прокладкой ф 10 (32) и контргайкой M10 (34).

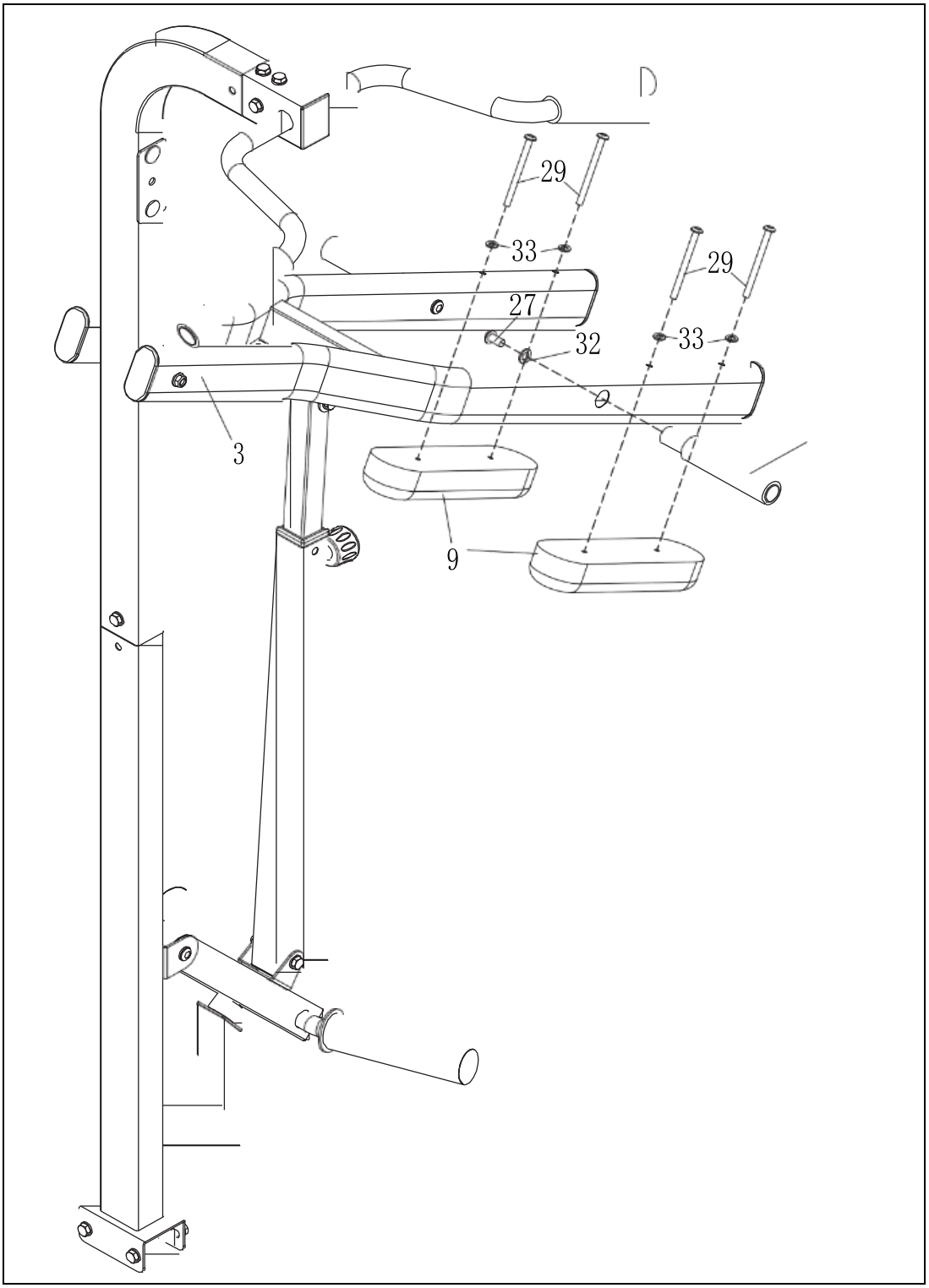
2. Установите регулировочную трубку (6) в регулировочную втулку (5) в соответствии с чертежом, затем соедините регулировочную трубку (6) с рамой (3) в соответствии с чертежом, затем зафиксируйте ее шестигранным болтом M10 * 75. (28), плоской прокладкой ф 10 (32) и контргайкой M10 (34), и, наконец, используйте эластичный штифт (11).



Шаг 5

1. Возьмите опорные пластины для рук (9) и закрепите ее болтом М8 * 100 с внутренним шестигранником (29) и дуговой шайбой 8 (33) в соответствии с положением на рисунке.

2. Пропустите деталь в сборе (7) через отверстие, соответствующее кронштейну (3) согласно чертежу, и зафиксируйте его с помощью болта с шестигранной головкой М10 * 20 (27) и плоской прокладкой ф 10 (32).



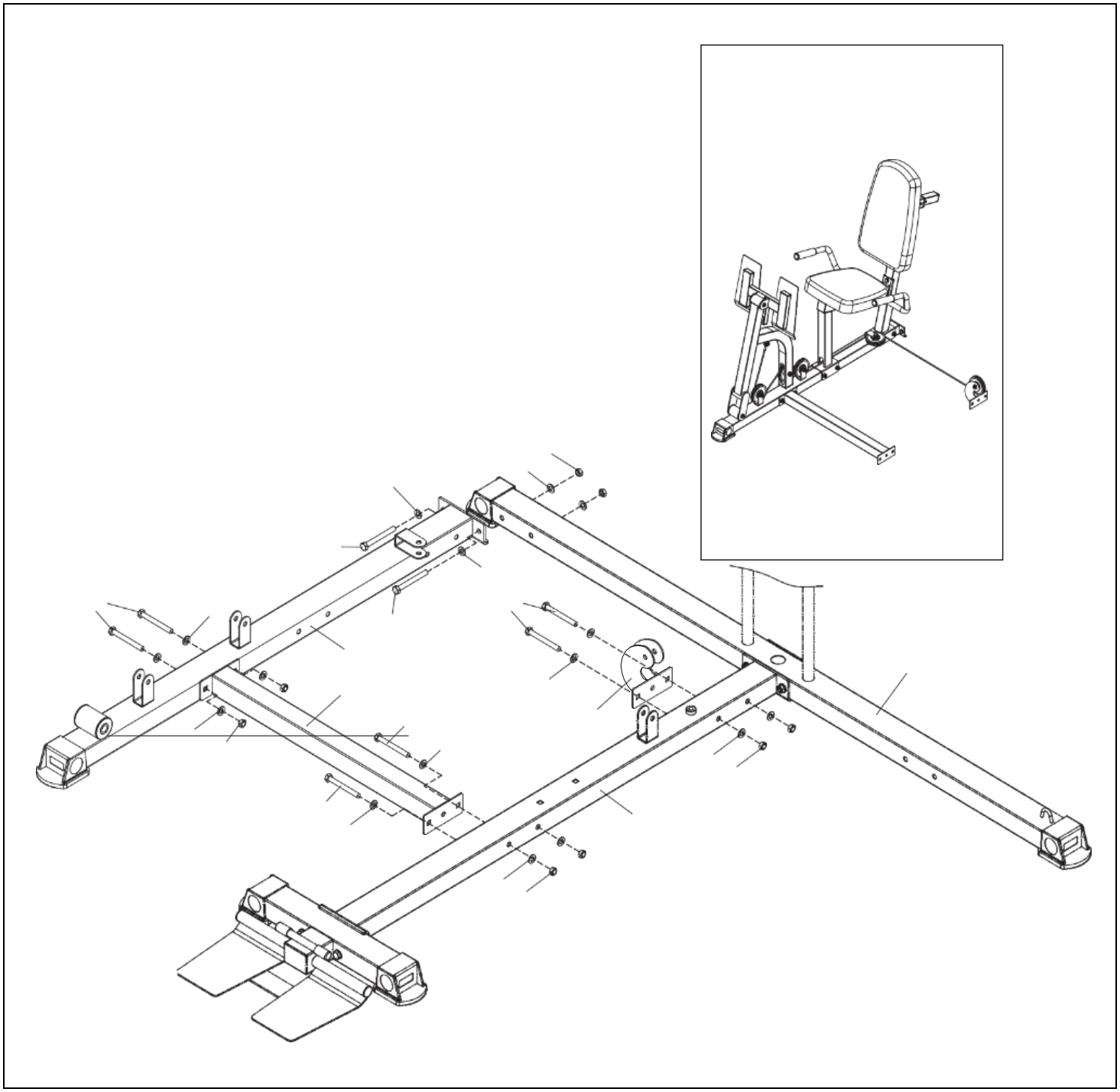
Основная часть D. Этапы сборки

Шаг 1

1. Поместите сварную конструкцию нижней трубы (1) и заднюю нижнюю трубу в сборе (A-1) в соответствии с чертежом и зафиксируйте их шестигранным болтом M10 * 90 (23), плоской прокладкой ф 10 (30) и контргайкой M10. (31).

2. Поместите сварную конструкцию нижней трубы (1), сварную конструкцию соединительной трубы (2) и сборку трубы пола (A-2) в соответствии с чертежом и закрепите их болтом с шестигранной головкой M 10 * 90 (23), плоской прокладкой ф 10. (30) и контргайку M10 (31).

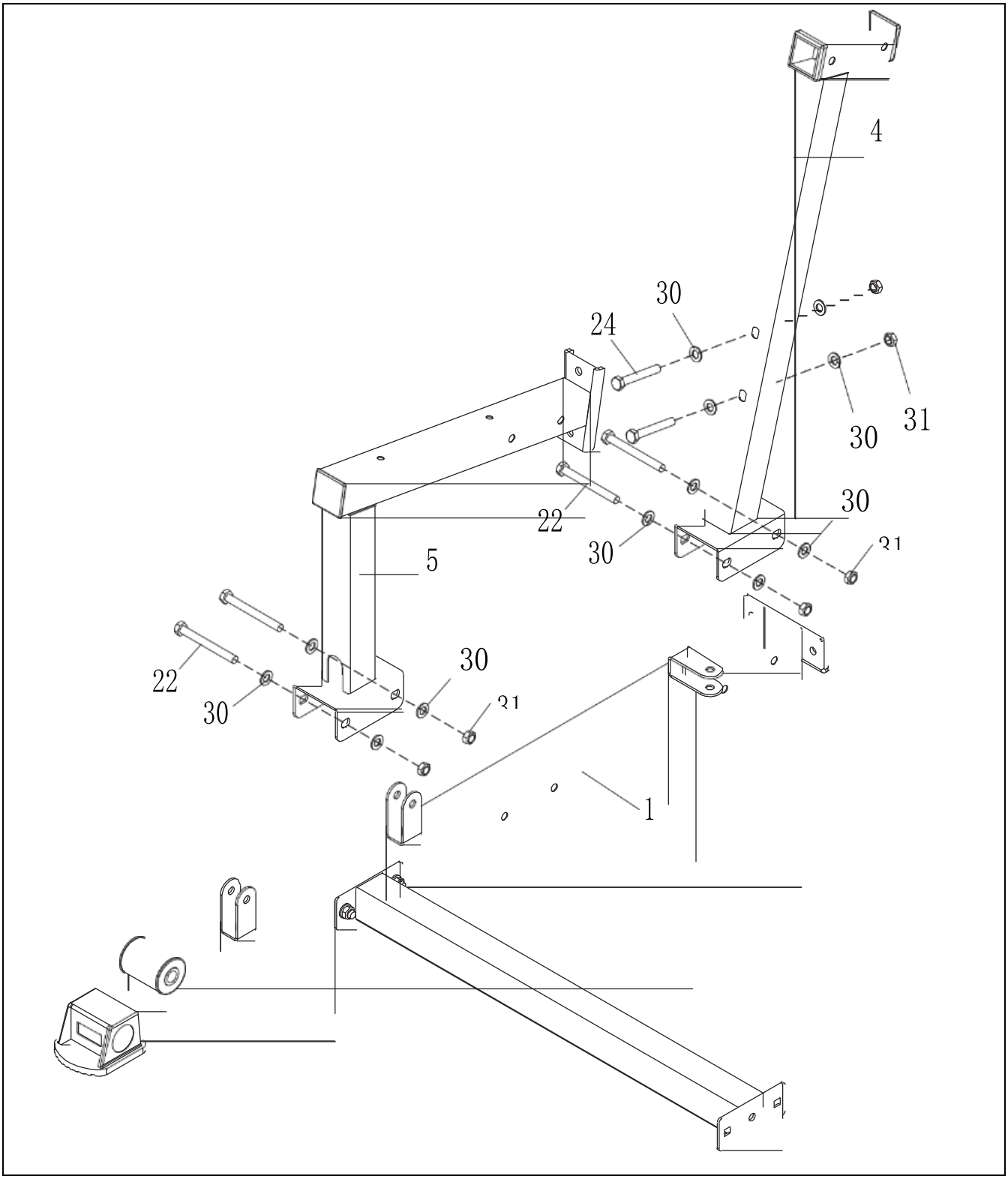
3. Поместите кронштейн шкива (3) и узел заземляющей трубы (A-2) в соответствии с рисунком и зафиксируйте их шестигранным болтом M10 * 90 (23), плоской прокладкой ф 10 (30) и контргайкой M10 (31)



Шаг 2

1. Поместите сварную конструкцию нижней трубы (1) и опорную раму (4) в соответствии с рисунком и зафиксируйте их шестигранным болтом М10 * 95 (22), плоской прокладкой ф 10 (30) и контргайкой М10 (31).

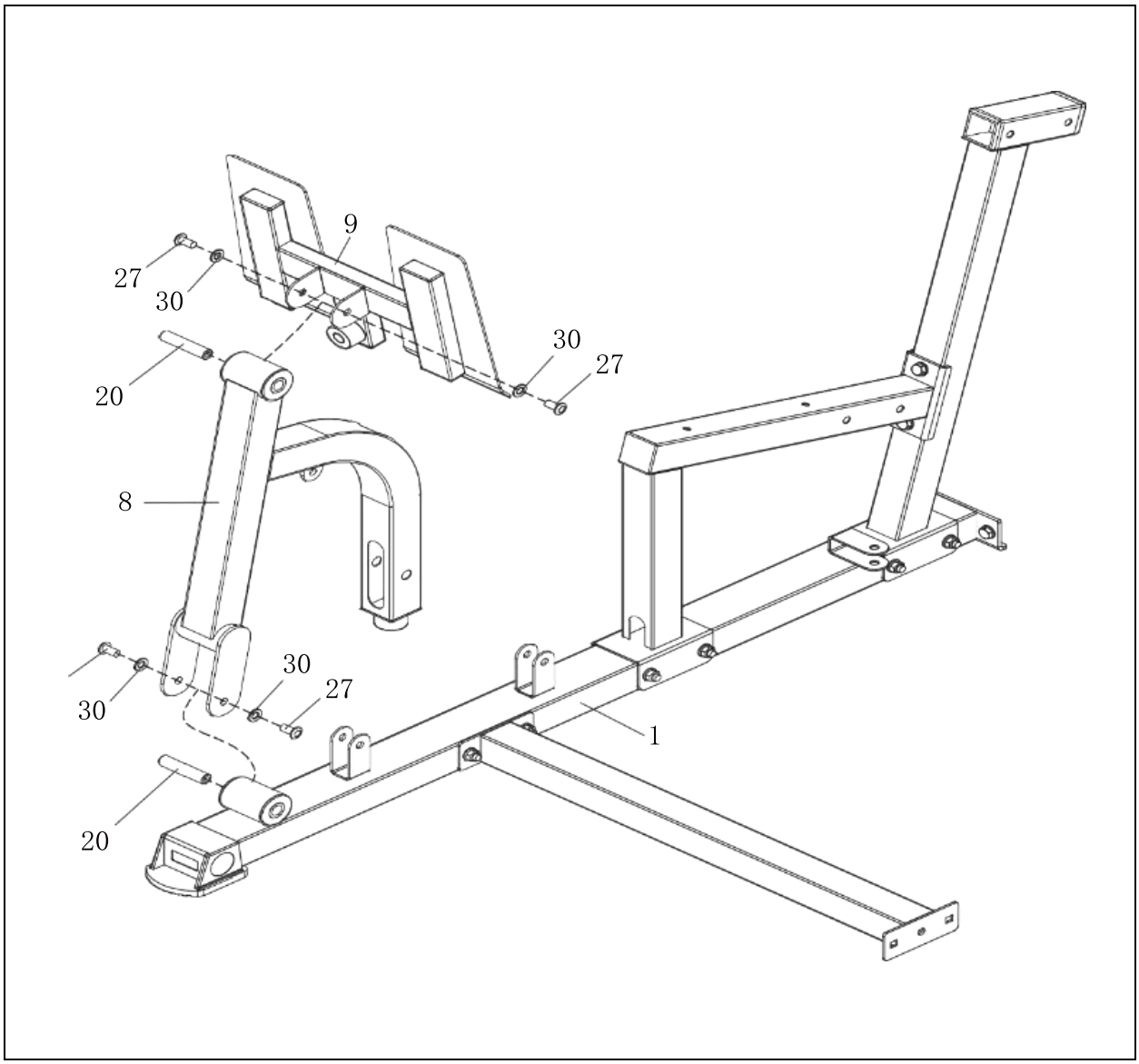
2. Поместите сварную конструкцию нижней трубы (1), раму подушки спинки (4) и раму подушки сиденья (5) в соответствии с рисунком и закрепите их болтом с шестигранной головкой М10 * 95 (22), болтом с шестигранной головкой М10 * 70 (24), плоскую прокладку ф 10 (30) и контргайку М10 (31).



Шаг 3

1. Сначала вставьте вращающийся вал (20) в сварную конструкцию нижней трубы (1) в соответствии с чертежом, затем выровняйте скобу (8) со сварной конструкцией нижней трубы (1) в соответствии с чертежом, зафиксируйте и зафиксируйте используйте болт M10 * 20 с головкой под торцевой ключ (27) и плоскую прокладку ф 10 (30).

2. Вставьте вращающийся вал (20) в раму бас-барабана (8) в соответствии с рисунком, затем совместите раму педали (9) с рамой бас-барабана (8) в соответствии с рисунком, зафиксируйте и зафиксируйте ее с помощью M10 * 20. Болт с внутренним шестигранником (27) и плоская прокладка ф 10 (30).



Шаг 4

Сборка троса (А-96) в порядке указанном на рисунке

Как показано на рисунке А, М10*45 Болт с шестигранной головкой (26), Ф10 плоская прокладка (30), шкив в сборе (12) и М10 контргайка (31) зафиксированы в раме шкива(30)

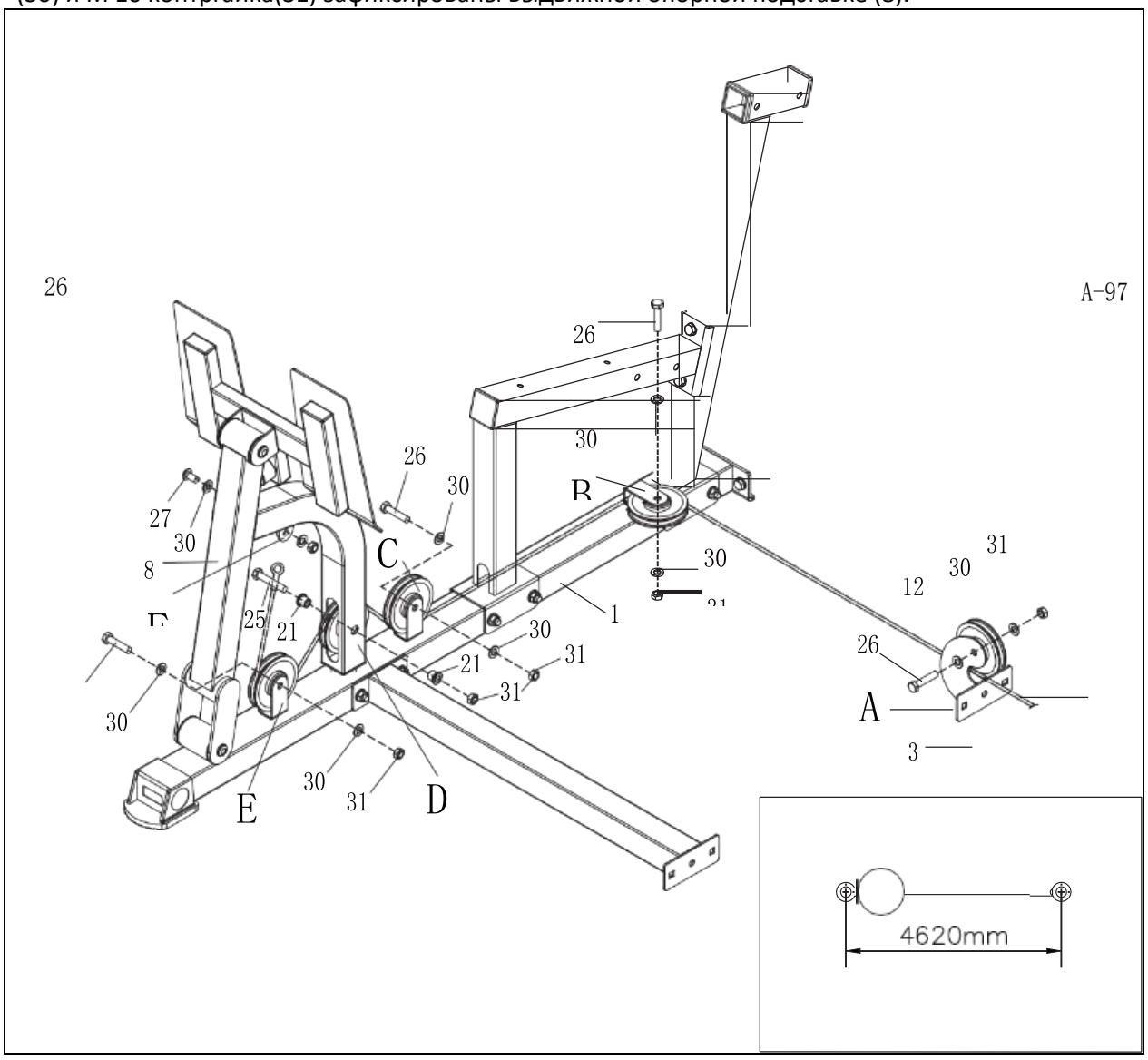
Как показано на рисунке В, М10*45 Болт с шестигранной головкой (26), Ф10 плоская прокладка (30), шкив в сборе (12) и М10 контргайка (31) зафиксированы в сварной детали трубы нижней опоры (1).

Как показано на рисунке С, М10*45 Болт с шестигранной головкой (26), Ф10 плоская прокладка (30), шкив в сборе (12) и М10 контргайка (31) зафиксированы в сварной детали трубы нижней опоры (1).

Как показано на рисунке D, М10*45 болт с шестигранной головкой (25), прижимная втулка шкива (21), шкив в сборе (12), Ф 10 прижимная втулка (21) и М10 контргайка (31) зафиксированы в выдвижной опорной подставке (8)

Как показано на рисунке Е, М10*45 болт с шестигранной головкой (26), Ф10 плоская прокладка (30), шкив в сборе (12), Ф10 плоская прокладка (30) и М10 контргайка(31) зафиксированы сварной детали трубы нижней опоры (1).

Как показано на рисунке F, М 10*20 болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (27), Ф10 плоская прокладка (30), трос (А-96),Ф 10 плоская прокладка (30) и М 10 контргайка(31) зафиксированы выдвижной опорной подставке (8).

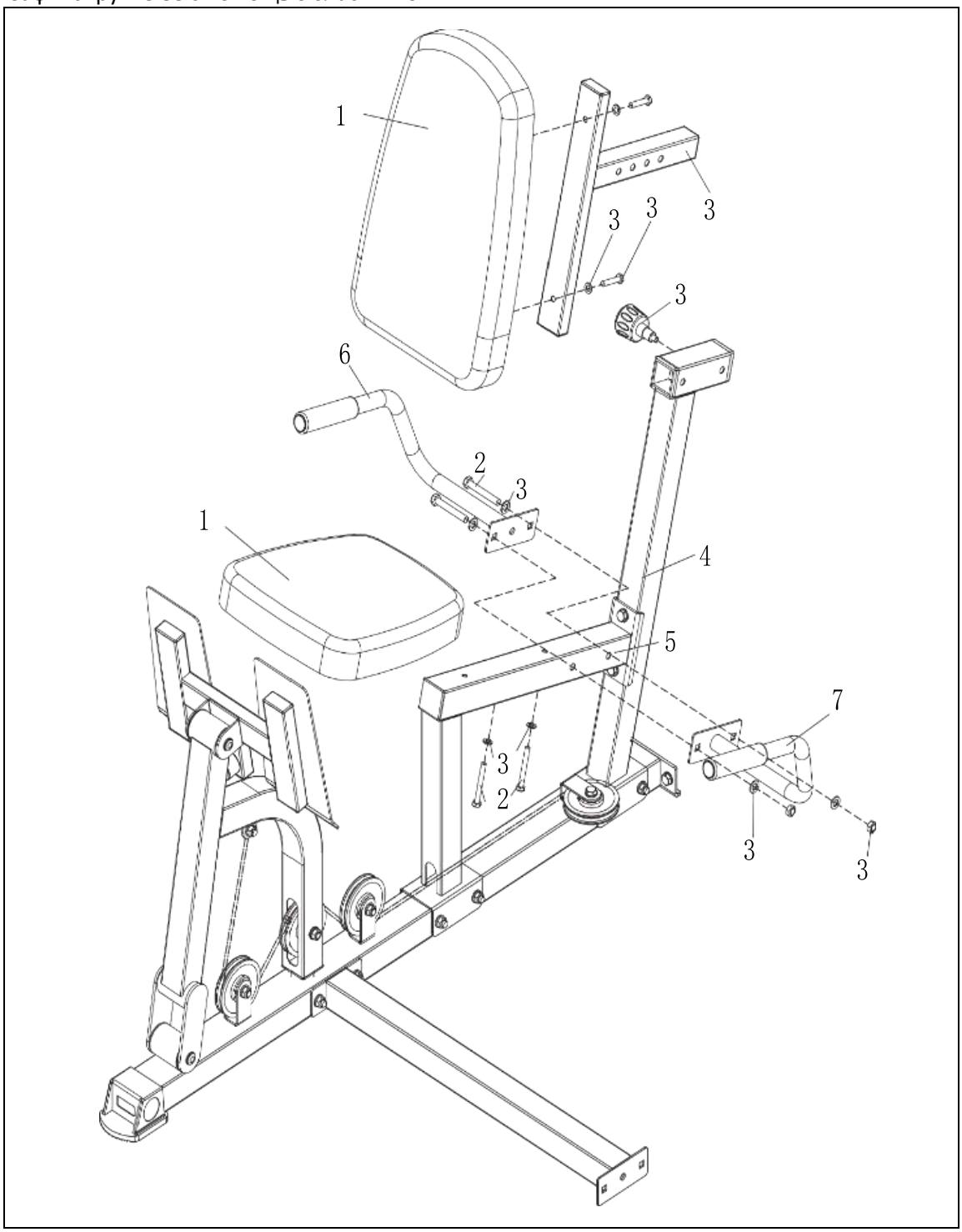


Шаг 5

Установите каркас сиденья (5), каркас правого подлокотника (6) и каркас левого подлокотника (7) в соответствии с рисунком и зафиксируйте их с помощью болта с шестигранной головкой M10 * 70 (24), плоской прокладки ф 10 (30) и контргайка M10 (31).

Возьмите сиденье в сборе (10), закрепите и зафиксируйте ее с помощью болта с шестигранной головкой M8 * 65 (29) и плоской прокладки 8 (32) в соответствии с положением на рисунке;

Возьмите сиденье в сборе (11) и закрепите его на раме регулировки сиденья (33) с помощью болта с шестигранной головкой M8 * 40 (37) и плоской прокладки 8 (32) в соответствии с положением на рисунке; Затем установите установленную рамку регулировки сиденья (33) в рамку спинки сиденья (4) и, наконец, закрепите и зафиксируйте ее с помощью эластичной

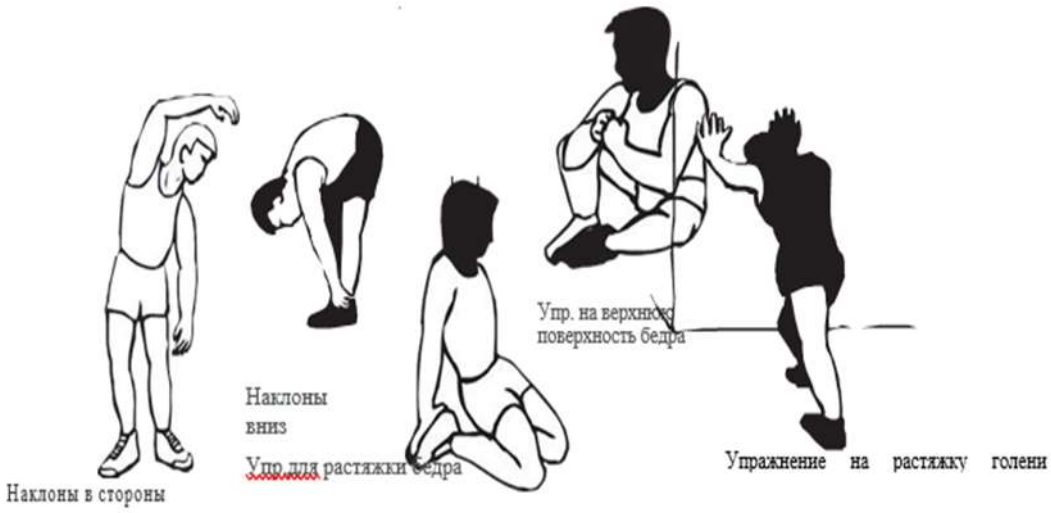


Рекомендации к тренировкам

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

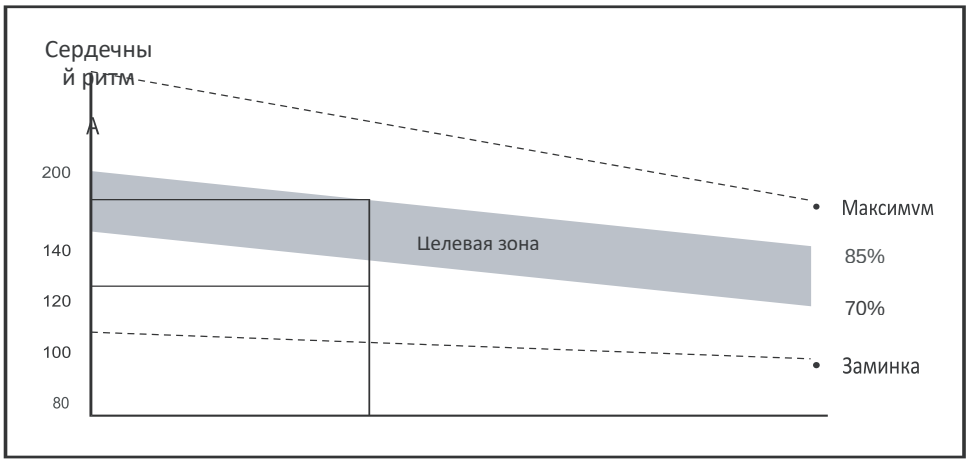
Разминка перед тренировкой

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.



 Гребля сидя (трапеция) Установите Т-образную ручку с малым натяжением на нижний шкив, сядьте на землю и поддержите поперечную стойку обеими ногами, слегка согните ноги, выпрямите ноги, пока корпус движется вверх, и согните и выпрямите талию при этом разгибайте локти.	 **Тренировка сгибания колена (прямая мышца живота)** Установите Т-образную рукоятку с малым натяжением на нижний шкив, лягте ровно на землю, с почти прямыми ногами и стопами вверх, поместите Т-образную рукоятку в сборе между стопами и поднимите колени вверх так, чтобы Т-образная ручка в сборе находилась как можно ближе к груди.	 **Тренировка бицепса (мышцы бицепса и предплечья)** Установите Т-образную рукоятку с малым натяжением на нижний шкив, возьмитесь за Т-образную рукоятку обеими руками, встаньте прямо, держите обе руки прямо, руки держите близко к телу , и поднимите блок рукоятки предплечьем вверх как можно выше.
 Тренировка бицепса (мышцы бицепса и предплечья) Установите Т-образную рукоятку с малым натяжением на нижний шкив, отрегулируйте круглый валик до максимума, сядьте на сиденье, опершись локтями на круглый валик и удерживайте. Т-образную ручку руками, чтобы сделать движение по дуге вверх предплечьем от локтя.	 **Тренировка бицепса - обратный хват (укрепление группы мышц бицепса)** Выполните ту же подготовку и упражнение, что и в предыдущем шаге. Разница в том, что обе руки должны удерживать нижнюю рукоятку в обратном направлении. Во время упражнения вы можете почувствовать, что это поза когда мышцы действительно находятся в напряжении.	 **Тренировка лучезапястного сустава (мышцы предплечья)** Установите Т-образную рукоятку с малым натяжением на нижний шкив, отрегулируйте круглый губчатый валик в крайнее положение, возьмитесь за нижнюю рукоятку обеими руками и положите предплечье на круглый валик, чтобы сгибать запястье с максимально широким диапазоном движений. Если вы согнетесь в обратном направлении, вы сможете тренировать мышцы-разгибатели предплечья.
 Тренировка сгибания ног (сухожилие) Данное упражнение необходимо делать стоя на одной ноге. Установите круглый валик на самый высокий уровень, подвесьте стальной трос на ножке с помощью крючков, прижмите колено к круглому валику, а затем согните ногу как можно сильнее.	 **Тренировка ногами (четырехглавая мышца бедра)** Отрегулируйте круглый валик до самого нижнего уровня, зацепите ногами нижний круглый валик, возьмитесь за нижнюю часть сиденья обеими руками и медленно выпрямите ноги.	 **Тренировка на спину (прямые мышцы живота, широчайшие мышцы спины)** Установите Т-образную ручку с высоким натяжением на верхний шкив, отрегулируйте круглый валик в крайнем нижнем положении, зацепите круглый валик обеими ногами, возьмитесь за ручки с высоким усилием обеими руками и согните талию вперед и вниз, насколько это возможно.

Опускание прямой руки вниз (большая грудная мышца, дельтовидная мышца)
Подсоедините рукоятку Т-образной формы к шкиву с высоким натяжением, сядьте на сиденье, возьмитесь за рукоятку руками, выпрямите обе руки и выполните круговое движение вверх и вниз по дуге с плечом в центре. Диапазон движений можно увеличить, опираясь на подушку спины во время движения.

Тренировка на тягу (трицепс)
Установите рукоятку с высоким натяжением на верхний шкив, отрегулируйте круглый валик в самое верхнее положение, крепко удерживайте узел ручки и поместите бедро под круглый валик в качестве опоры, сидя на сиденье, и потяните за ручку к груди, при этом наклоняясь назад, чтобы завершить движение.

Тренировка увеличения груди (большая грудная мышца)
Предварительно отрегулируйте натяжение, прижмите предплечье к верхним валикам, плечо параллельно с полом, толкайте валики вперед локтем, а не рукой.

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

Отведение ног (мышцы бедра)
Выполнять данное упражнение необходимо стоя на одной ноге. Установите круглый валик в самое верхнее положение, подсоедините стальной трос на нижнем шкиве к лодыжке, добавьте подходящую защитную втулку на лодыжку, прислонитесь к круглому губчатому валику рукой в качестве опоры и медленно оттолкните ногу назад и продолжать заниматься.

Боковое отведение ног (мышцы ног)
В данном упражнении необходимо выполнять стоя на одной ноге Выполнив ту же подготовительную работу, что и предыдущее упражнение, сначала скрестите ноги, а затем отведите ногу в сторону как можно сильнее в противоположную сторону

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Перед тренировкой необходимо пройти подготовку, а также проконсультироваться с врачом в медицинских учреждениях. Пользователи, которые не могут позволить себе активные тренировки из-за своего телосложения, ожирения, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, должны проконсультироваться в медицинских учреждениях перед тем, как начинать какие-либо тренировки. Перед сборкой внимательно прочтите все инструкции.

· Перед тренировкой убедитесь, что все части заблокированы. Неправильная установка может нанести вред вашему здоровью.

· Настоятельно рекомендуется, собирать тренажер вдвоем, во избежание получения травм.

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 раздельный 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.