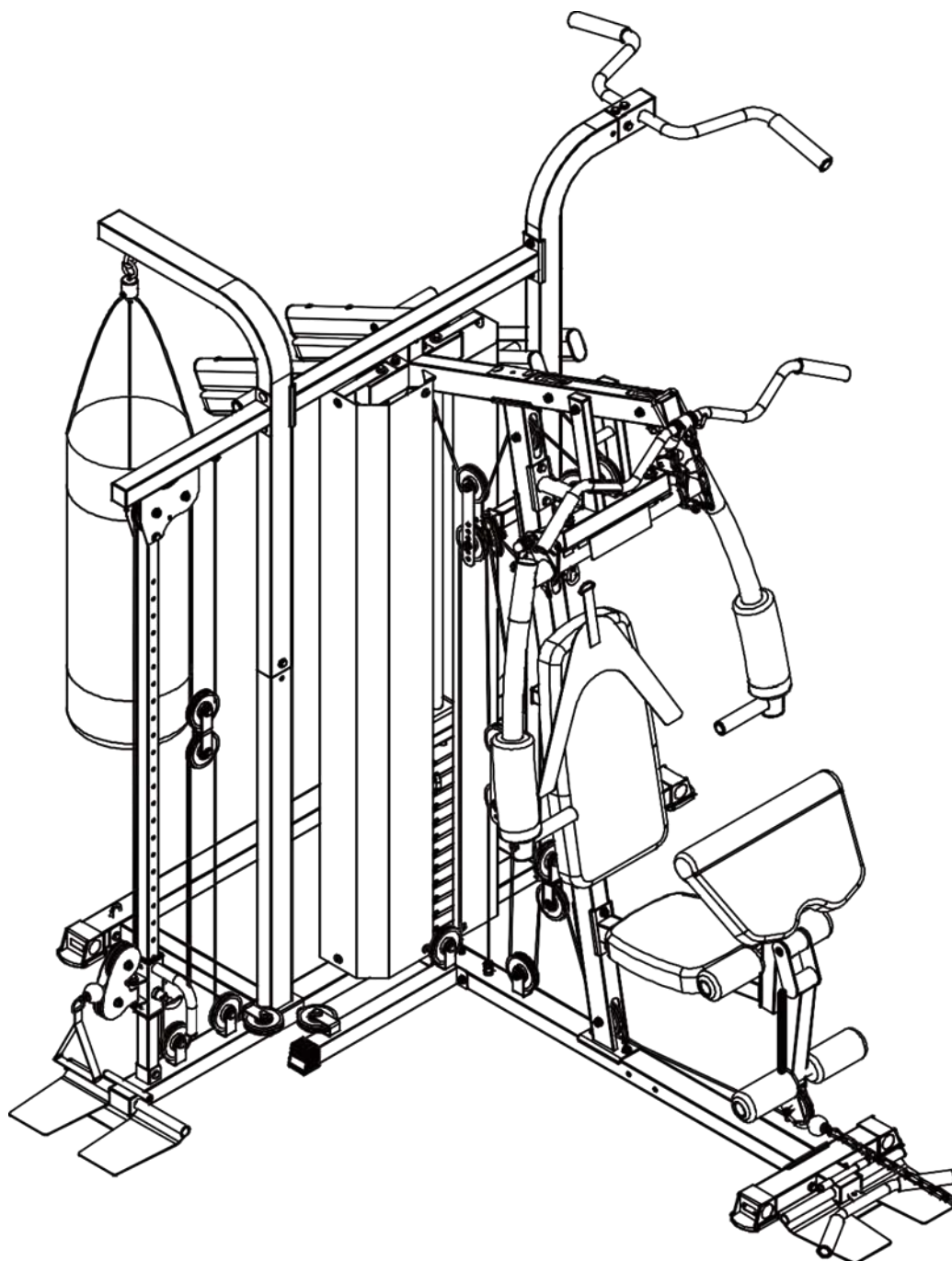


# Инструкции по эксплуатации

## Силовая станция HYGGE

MS641S



# Содержание

Меры предосторожности.....	1
Схема тренажера в разобранном виде. ....	2-5
Список комплектующих .....	6-7
Этапы сборки.....	8-34
Инструкции к тренировкам.....	35
Рекомендации к тренировкам. ....	36-37
Предупреждения. ....	37

## 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:

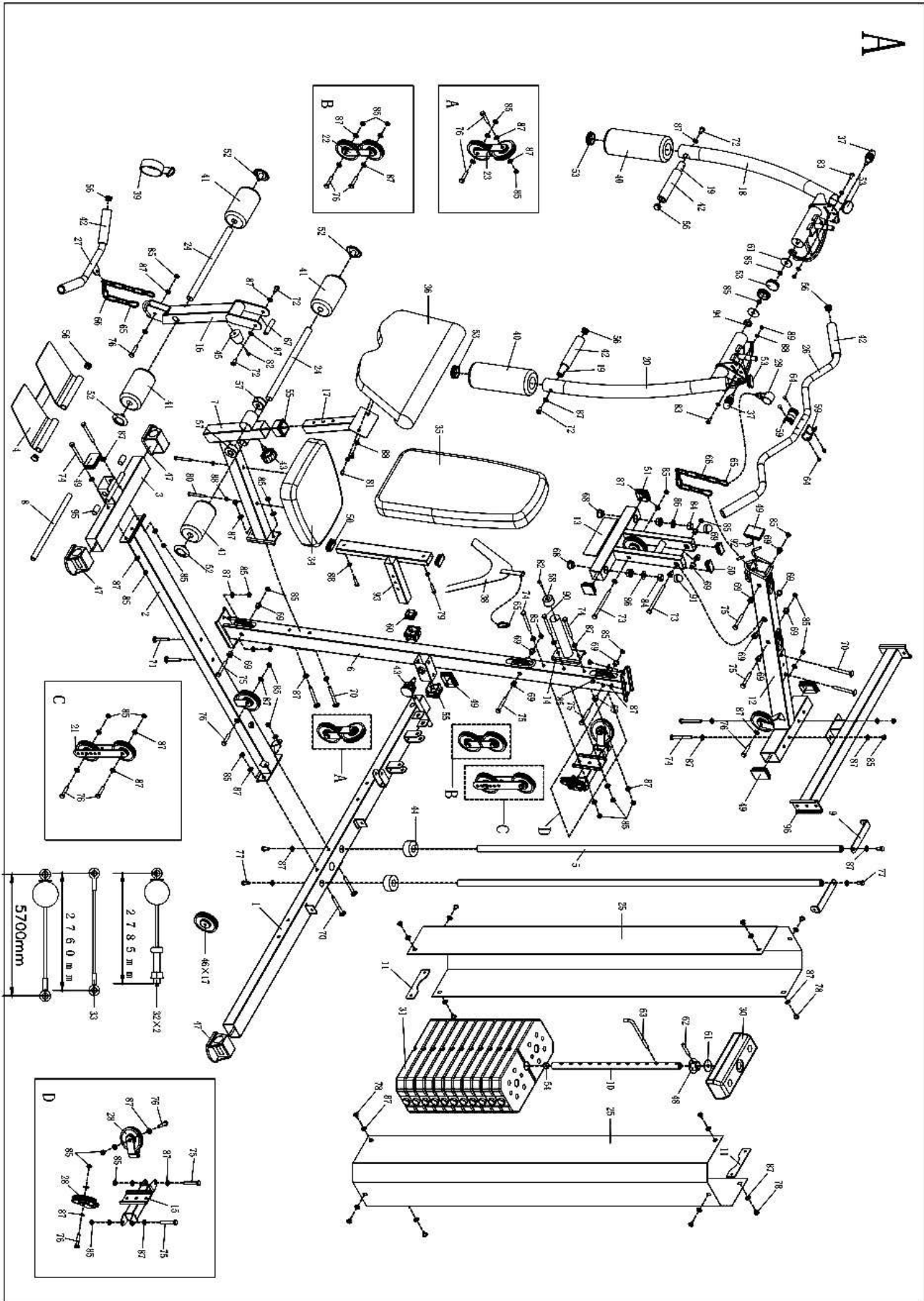
1. Не подпускайте детей, домашних животных и прочих к тренажеру, и не позволяйте детям без присмотра оставаться одних в комнате, где размещено оборудование для тренировок.
2. Тренировочное оборудование одновременно может использоваться только одним человеком.
3. Если пользователь чувствует головокружение, 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. Общие требования к безопасности продукции: 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.

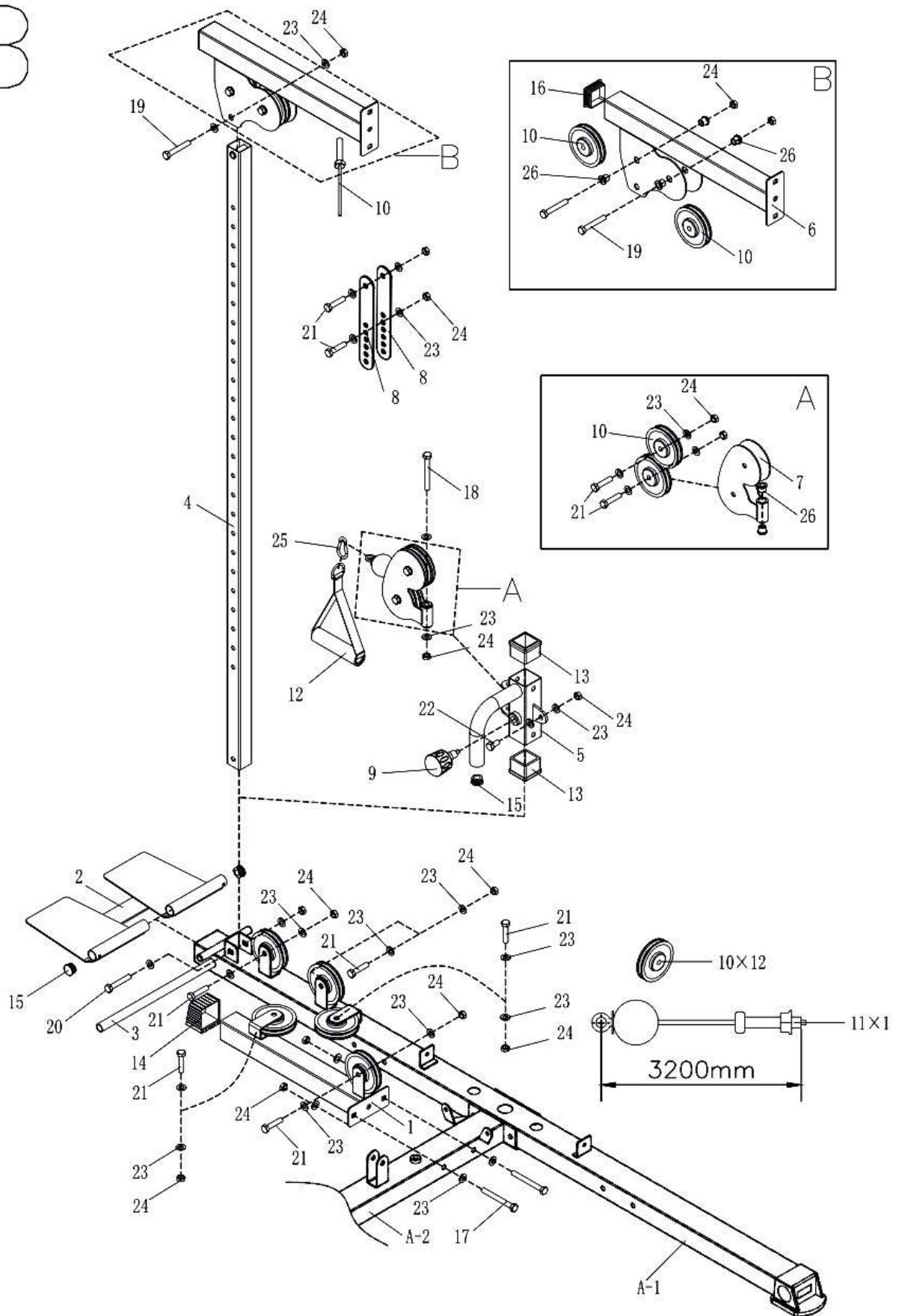
# Схема тренажера в разобранном виде.

## Основная часть А



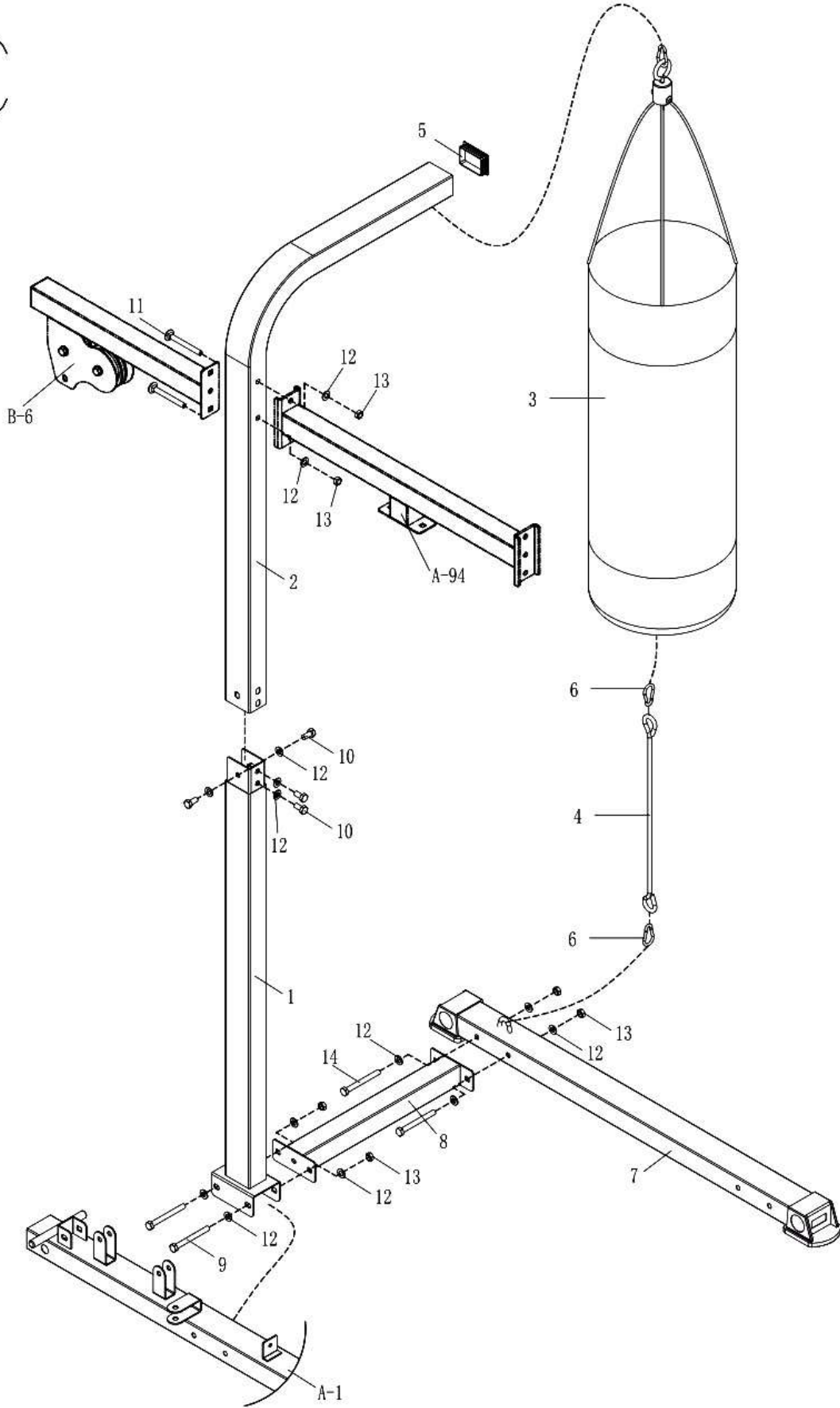
# Детали В

# В

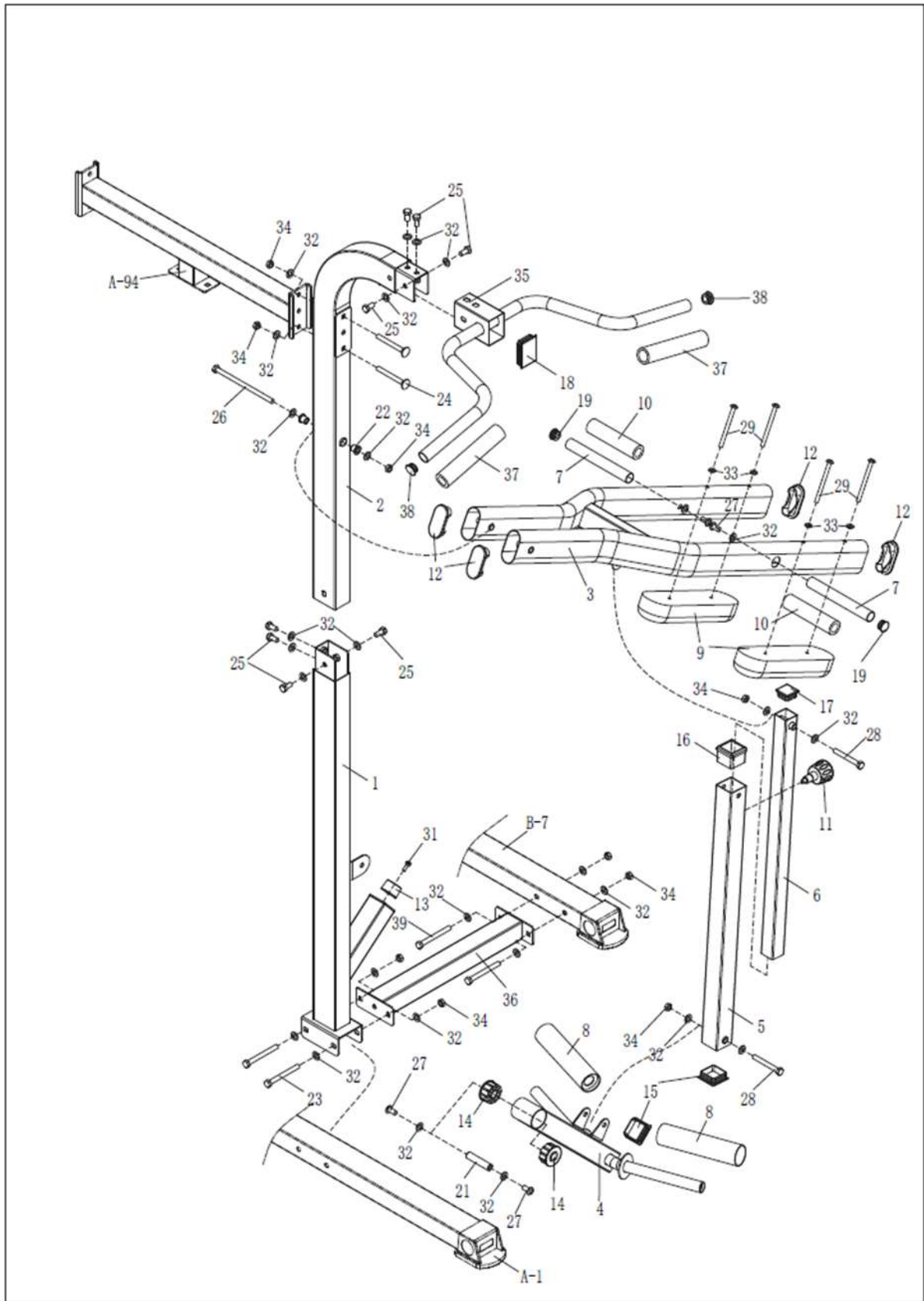


Детали С

C



Детали D



## Список комплектующих.

### Основная часть – А

№	Название	Кол-во	№	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	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 (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

#### Инструменты

Гаечный ключ #13, #14, #17	- 2
Шестигранный ключ #6	-2
Специальный гаечный ключ	- 1

#### Список комплектующих В

1	Нижняя опора 1	1	14	Покрытие для подножки	1
2	Педаль	1	15	Заглушка трубы 25	3
3	Ограничительный стрежень	1	16	Внутренняя заглушка квадратной трубы 50	1
4	Скользкая труба	1	17	Болты M10 * 90	2
5	Регулирующая втулка	1	18	Болт с шестигранной головкой (M10 * 80)	1
6	Труба натяжения	1	19	Болт с шестигранной головкой (M10 * 65)	1
7	Шкив	1	20	Болт с шестигранной головкой (M10 * 60)	1
8	Двойные U-образные крепления	2	21	Болт с шестигранной головкой (M10 * 45)	9
9	Эластичный штифт	1	22	Болт с шестигранной головкой (M10 * 20)	1
10	Шкив в сборе	12	23	Плоская прокладка (Ф 10)	30

11	Трос (3200 мм)	1	24	Контргайка (M10)	17
12	Опорная ручка	1	25	Замыкатель замка	1
13	Втулка между трубами	2	26	Прижимная втулка шкива (маленькая)	0
Список комплектующих С					
№.	Название и спецификация	Кол-во	№.	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
0	Замыкатель замка	2	13	Контргайка (M10)	0
7	Нижняя опорная рама груши	1	14	Болт с шестигранной головкой (M10 * 85)	2
Список комплектующих D					
№.	Название и спецификация	Кол-во	№.	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	Опорная труба для ног	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 (M10)	9
15	Внутренняя заглушка для квадратной трубы 50	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 (M10 * 85)	2
20	Нет в наличии				

## Этапы сборки

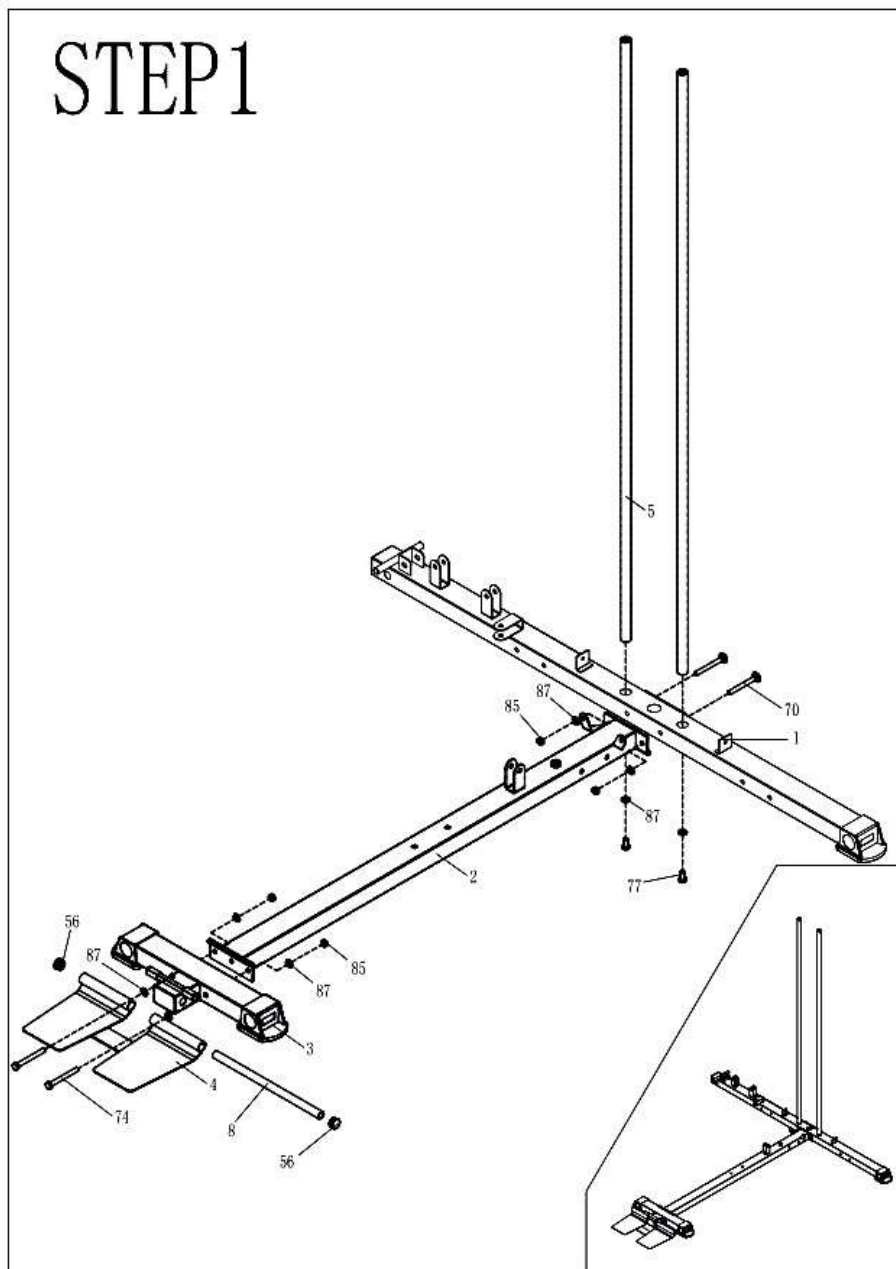
### Установка основной части А

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

Примечание: для сборки необходимо присутствие двух людей.

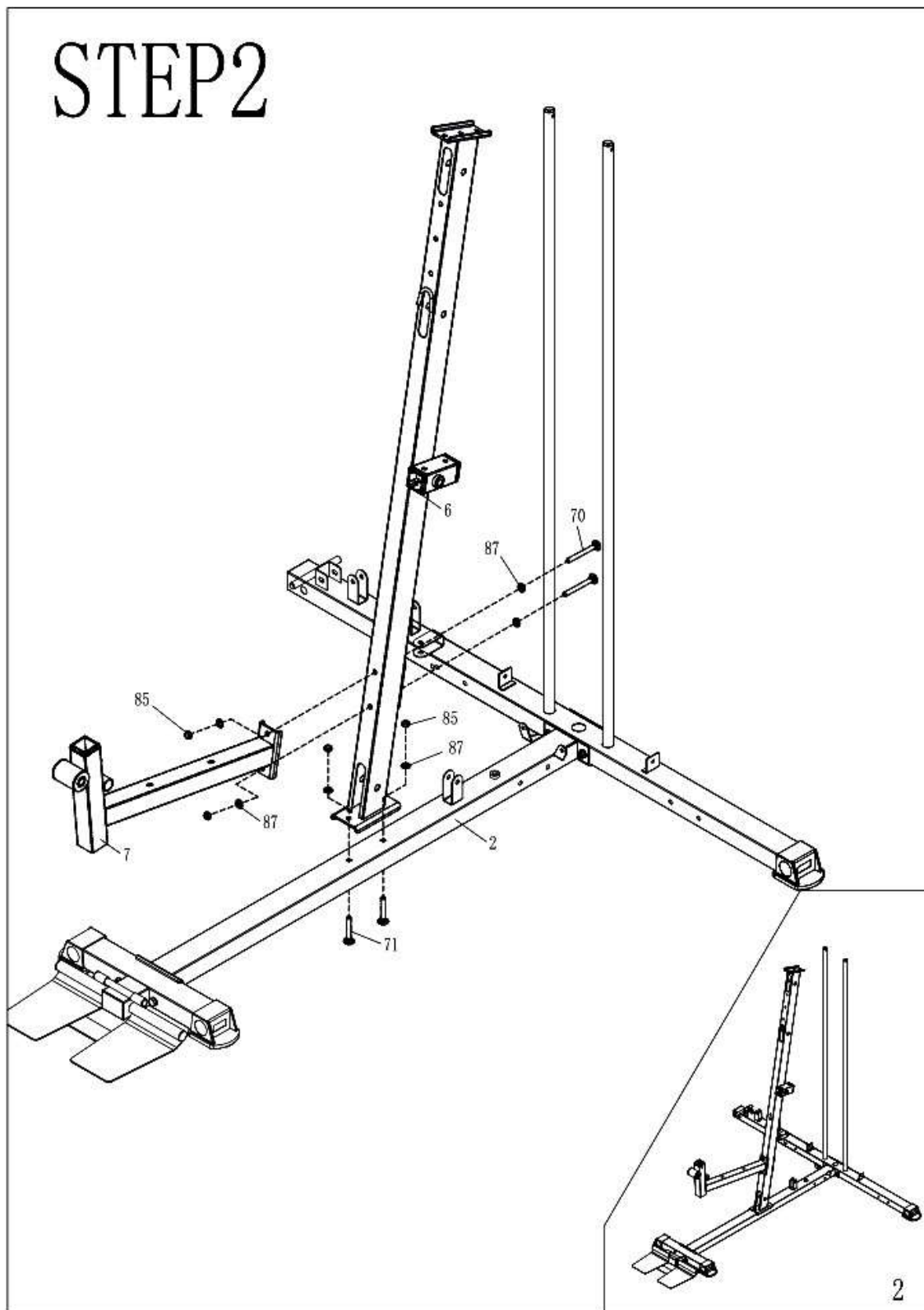
#### Шаг 1

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).



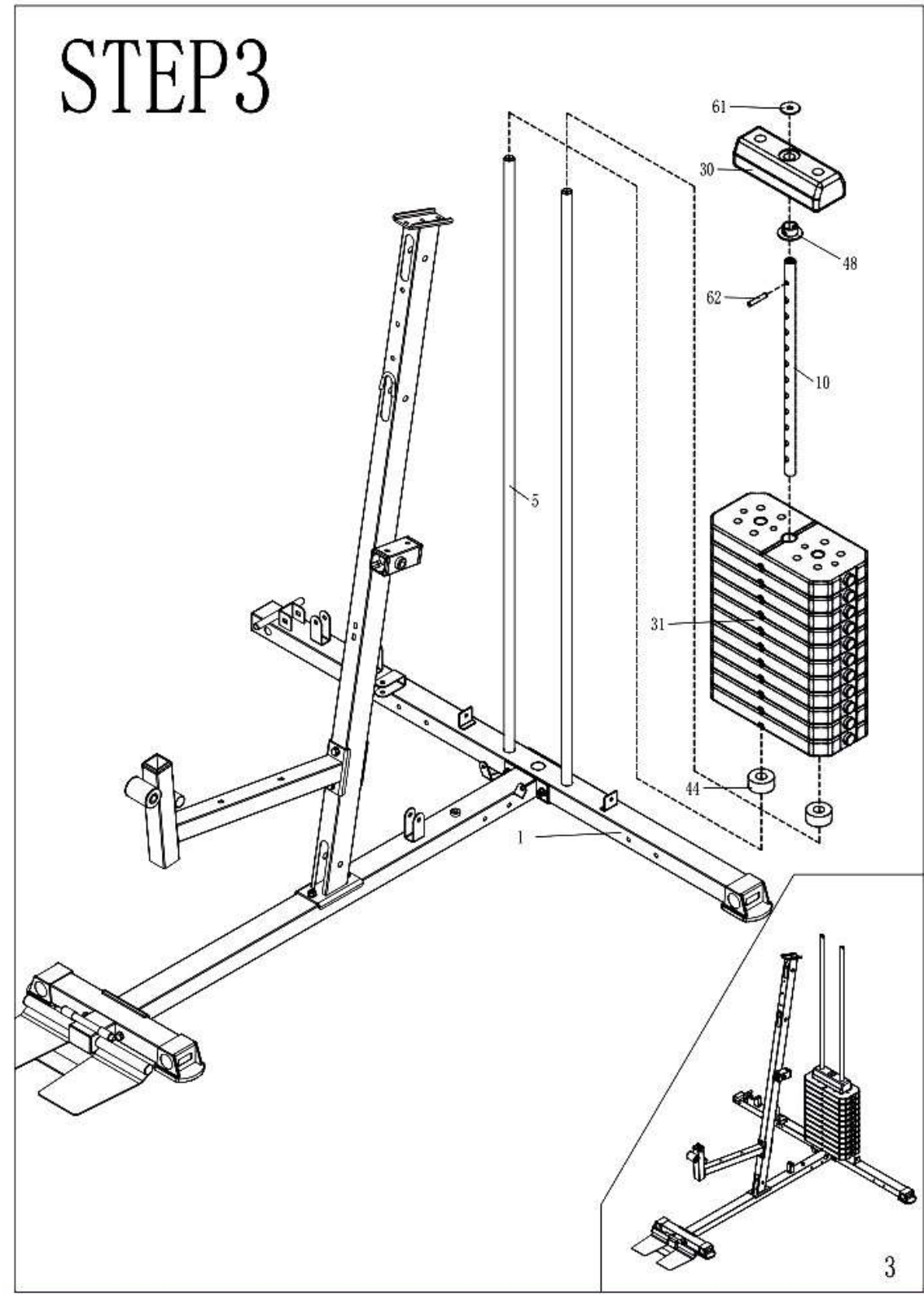
## Шаг 2

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 M1 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).



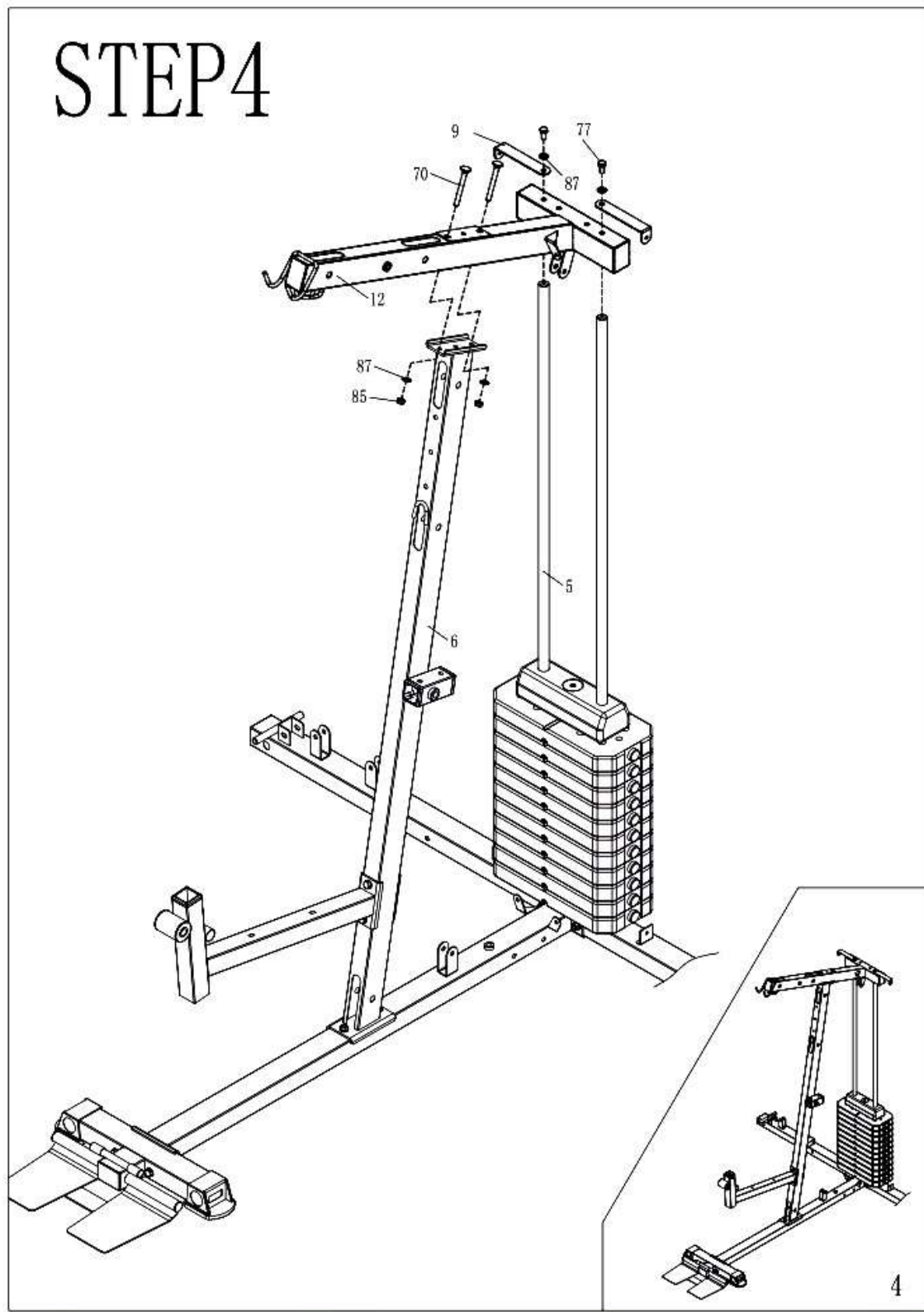
### Шаг 3

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 рисунком, используйте цилиндрический штифт (62), чтобы продеть через первое отверстие (сверху вниз) втулки противовеса (48) и узла штанги противовеса (10), а затем установите противовес (30); Наконец, поместите плоскую подкладку (61) регулирующего стержня в положение, показанное на ниже.



#### Шаг 4

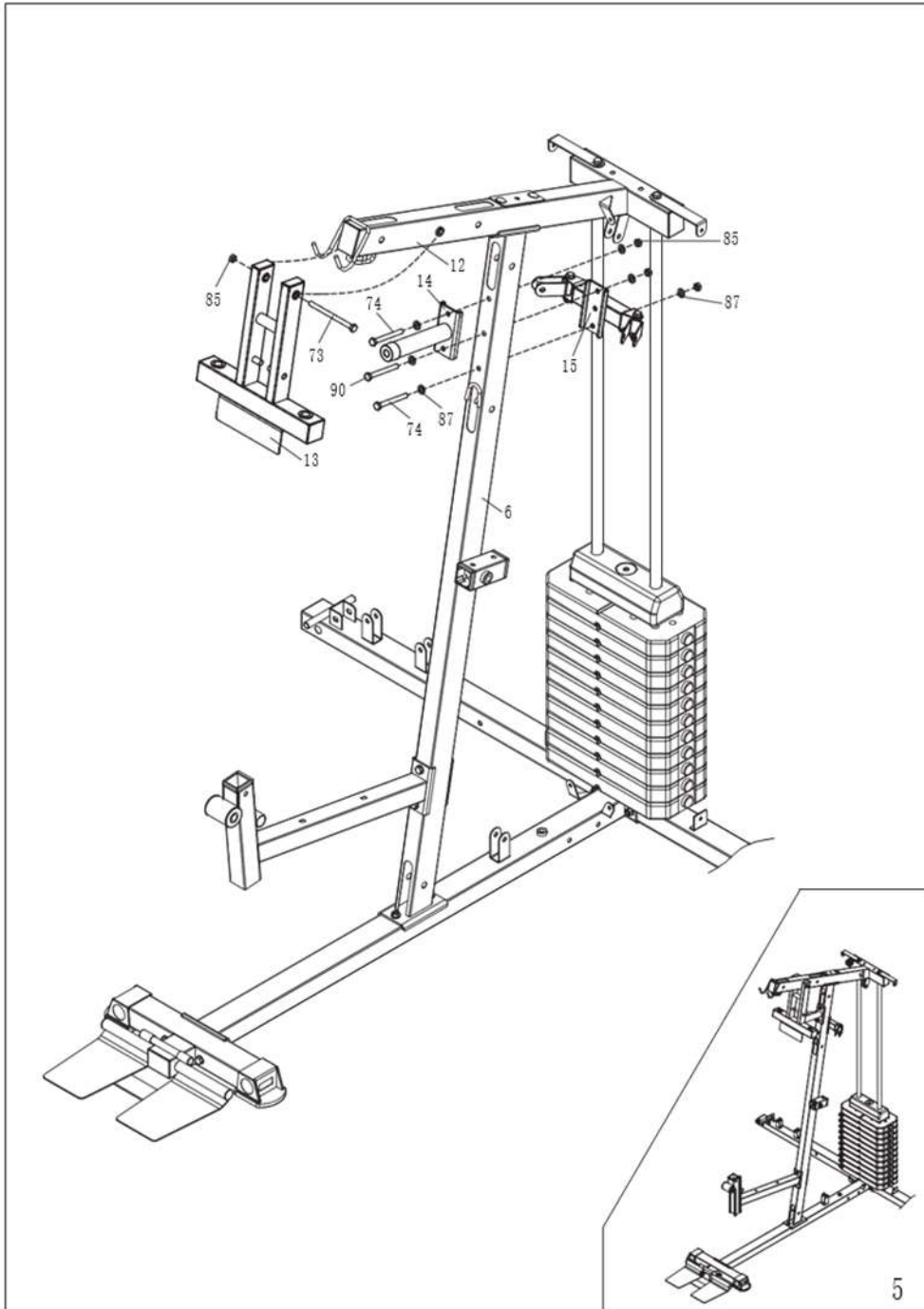
1. Совместите положение отверстия на горизонтальной трубе на верхней балке (12) с конструкцией направляющей штанги противовеса (5); Затем зафиксируйте болтом с шестигранной головкой M10 \* 20 (77), плоской прокладкой (87) и соединительной пластиной 1 (9) вверху, но пока не блокируйте ее; Затем совместите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

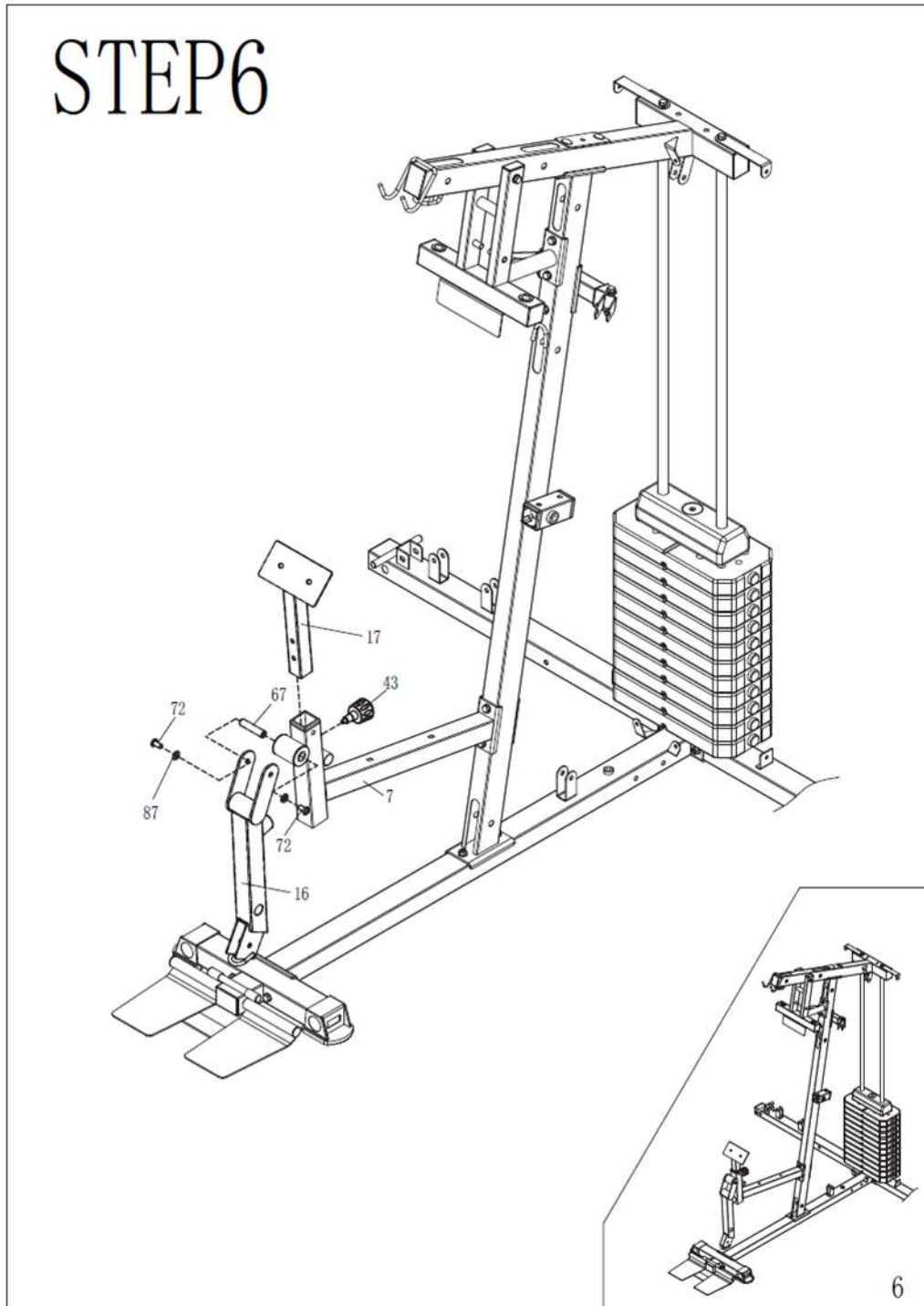
2. Разместите консоль (13) в положение отверстия, соответствующее верхней балке (12) согласно чертежу ниже, заблокируйте и закрепите ее с помощью шестигранного болта M10 \* 135 (73) и контргайки M10 (85).



## 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 трубой подрамника в сборе (7) в соответствии с чертежом, а затем заблокируйте его с помощью болта М10 \* 20 с внутренним шестигранником (72) и плоской прокладки (87).

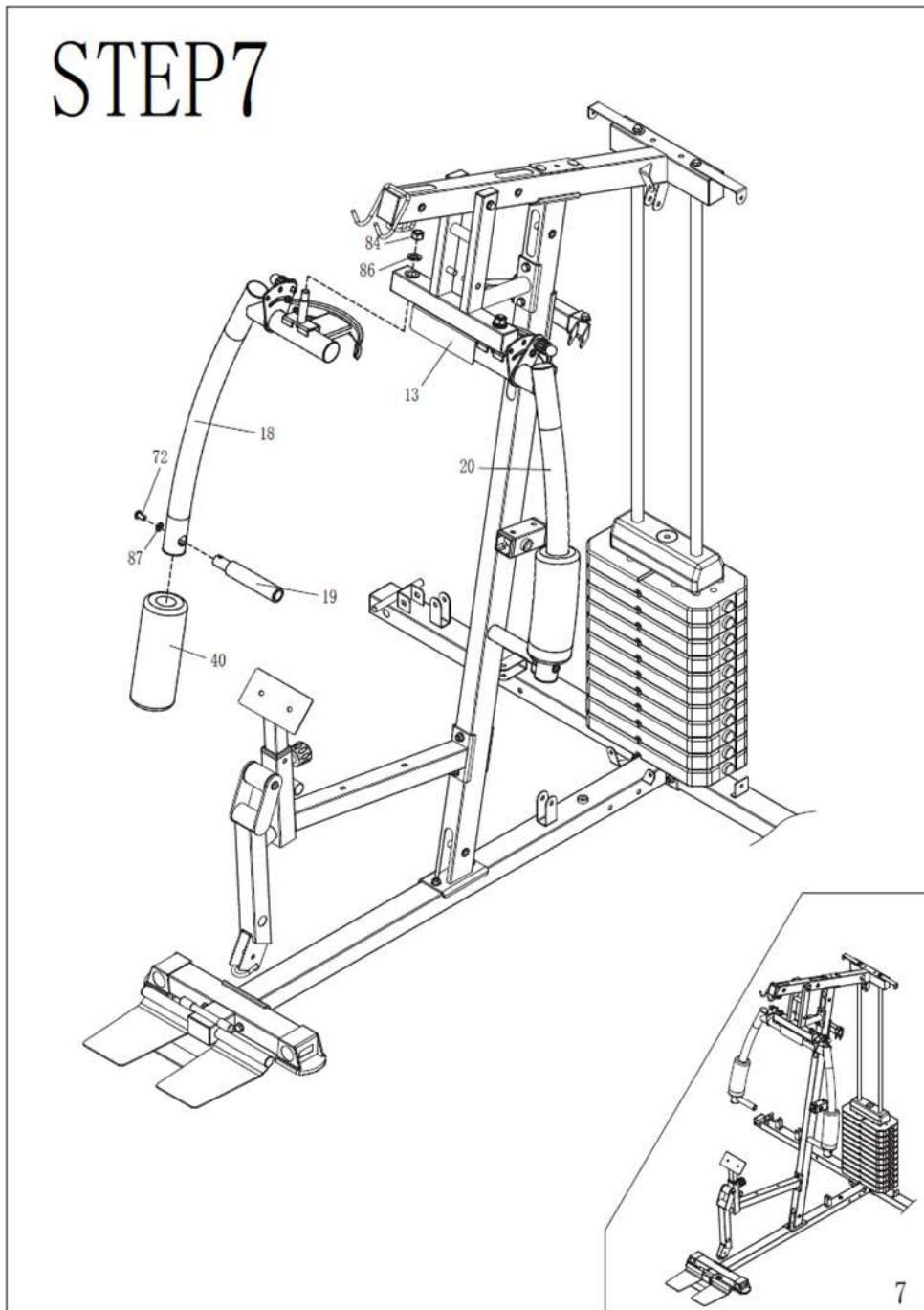
2. Вставьте опору для панели для рук в сборе (17) в переднюю опорную трубу подрамника (7) в соответствии с чертежом, и зафиксируйте ее с помощью ручки с эластичным штифтом (43).





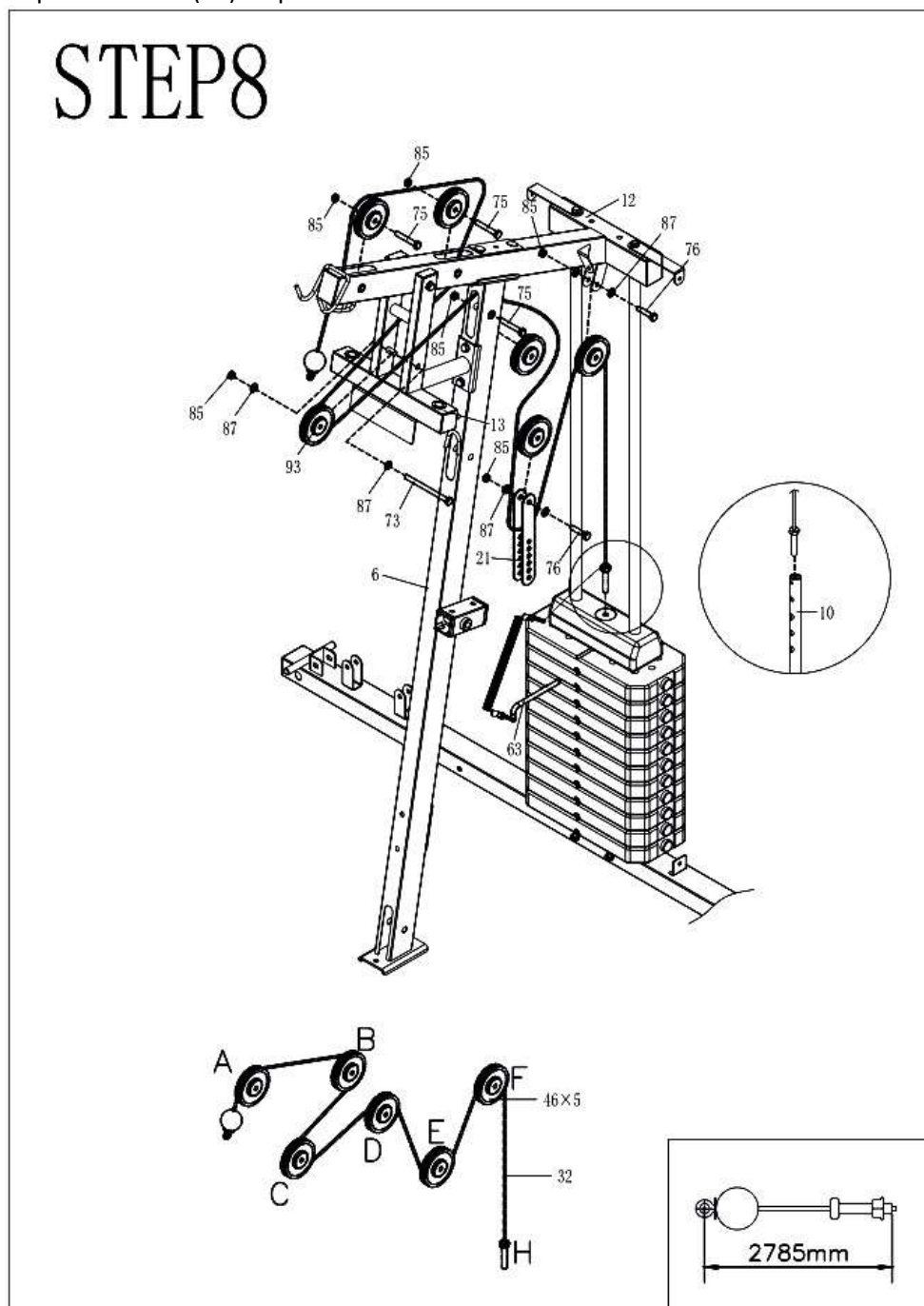
## Шаг 7

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 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).



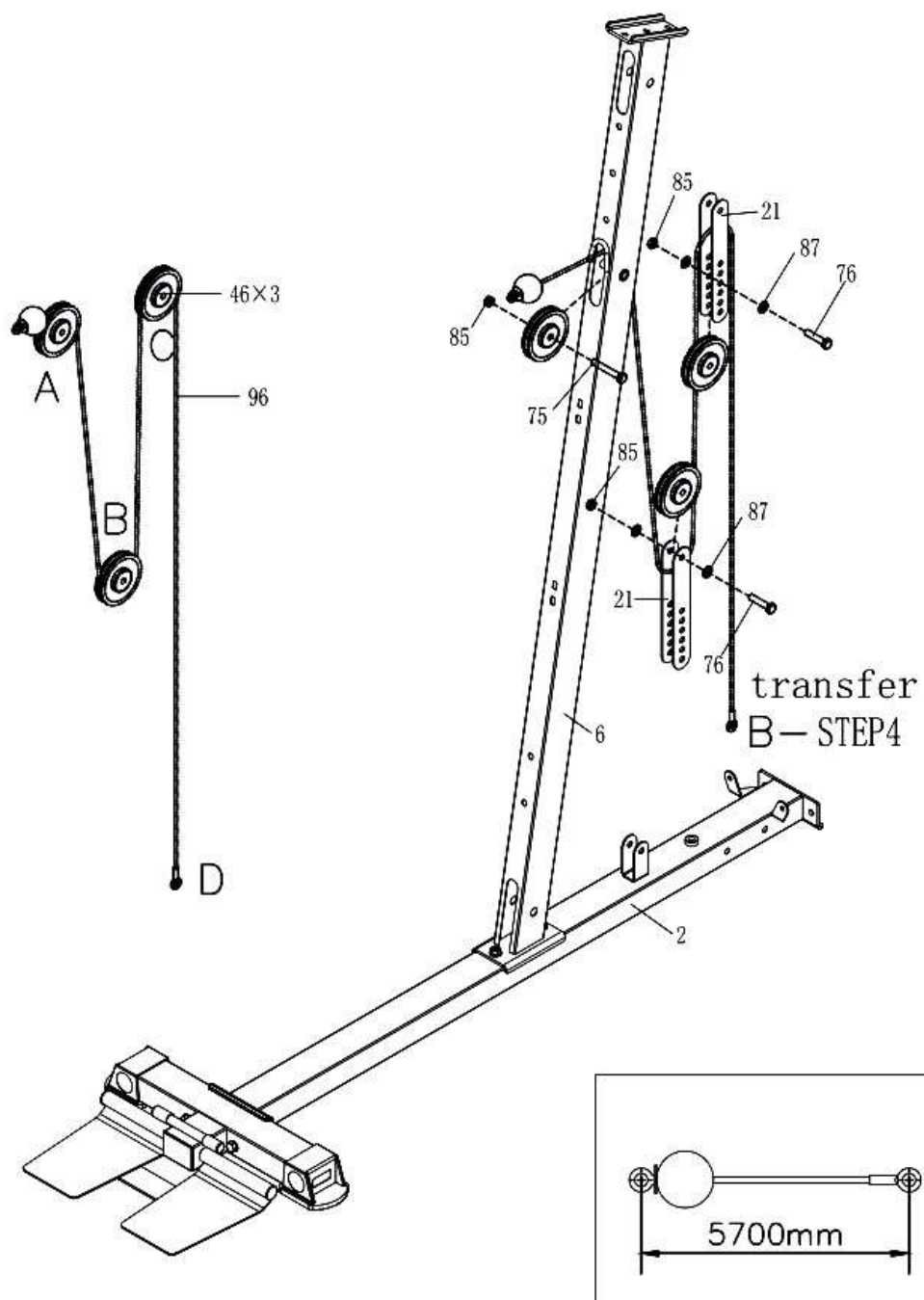
## Шаг 8

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 контргайка 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.



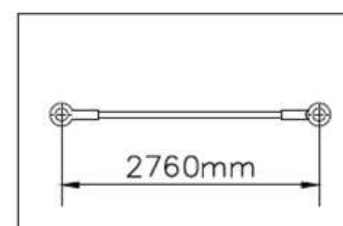
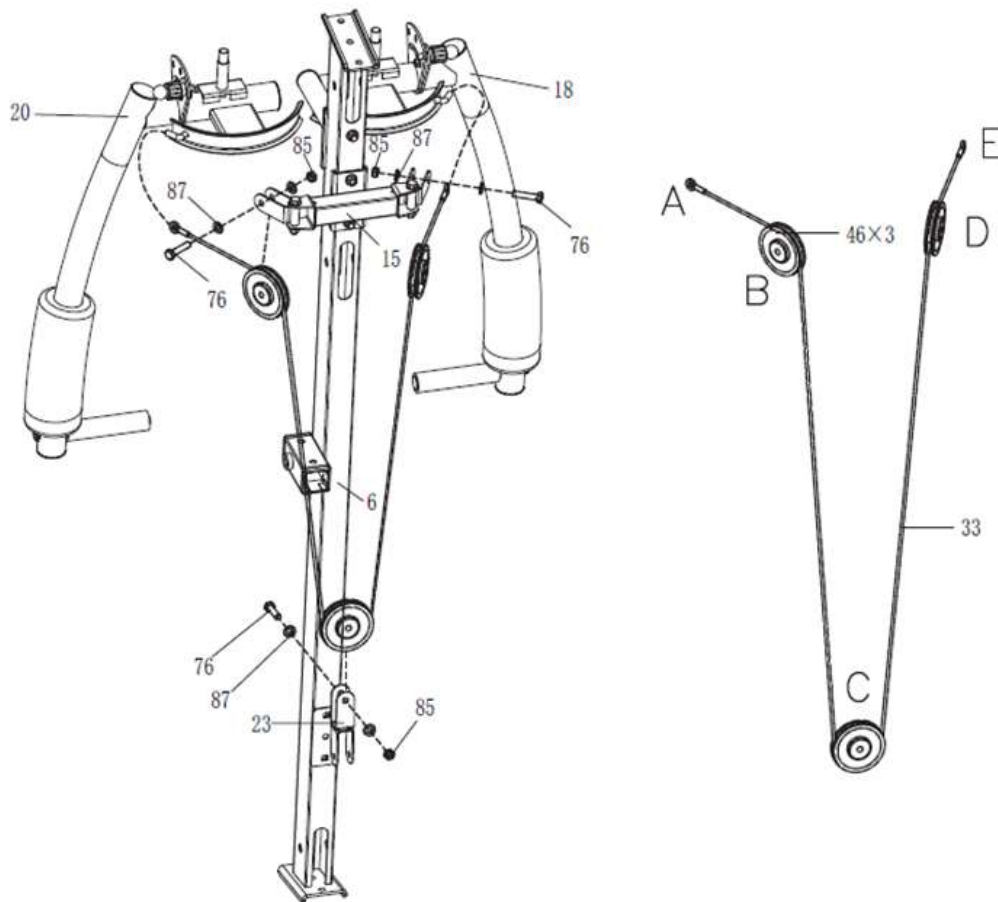
## Шаг 9

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).



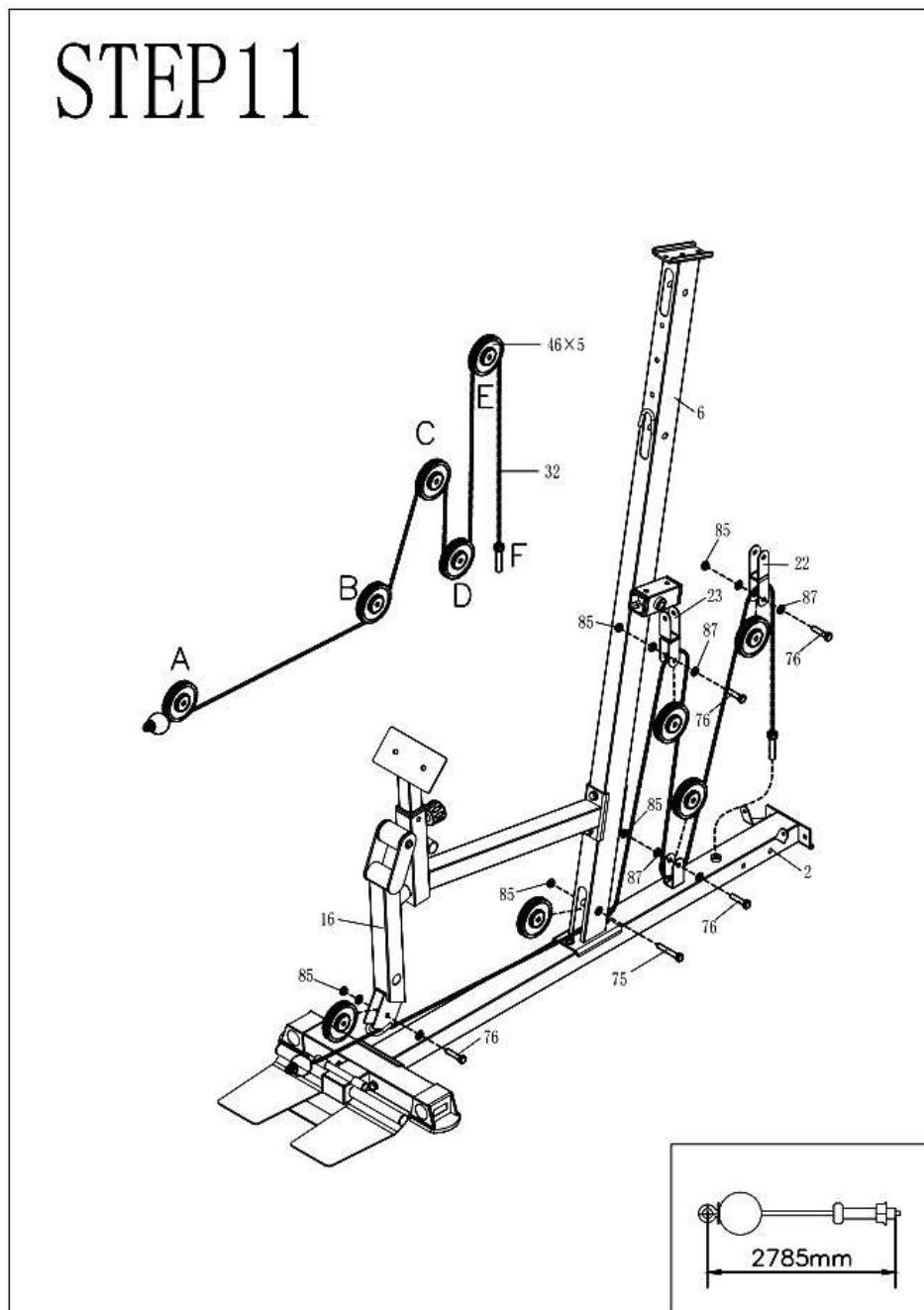
## Шаг 10

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 В 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 С, 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).



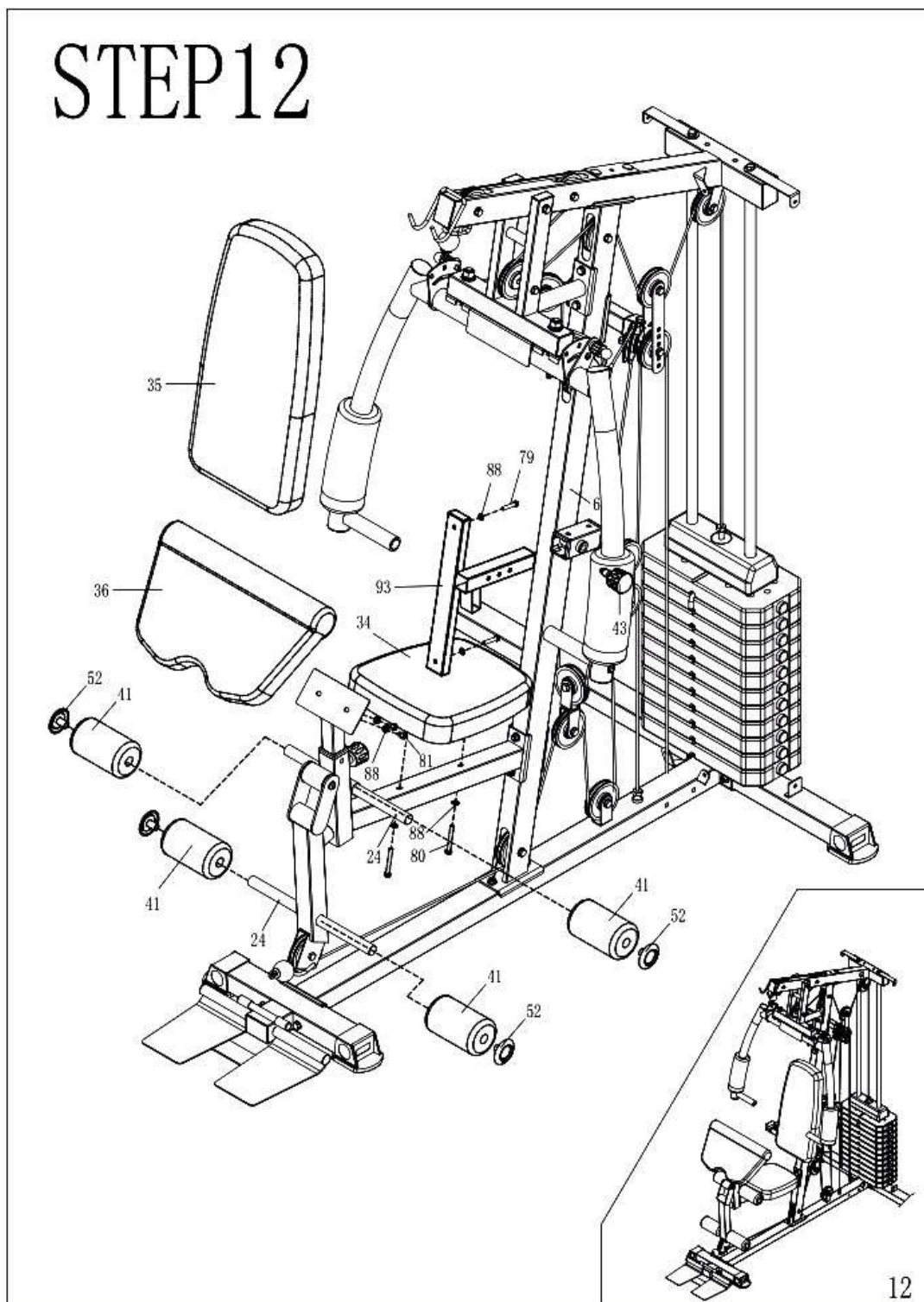
## Шаг 11

1. Возьмите трос (32) и соберите его в порядке, показанном на чертеже;
2. Как показано на рисунке 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).



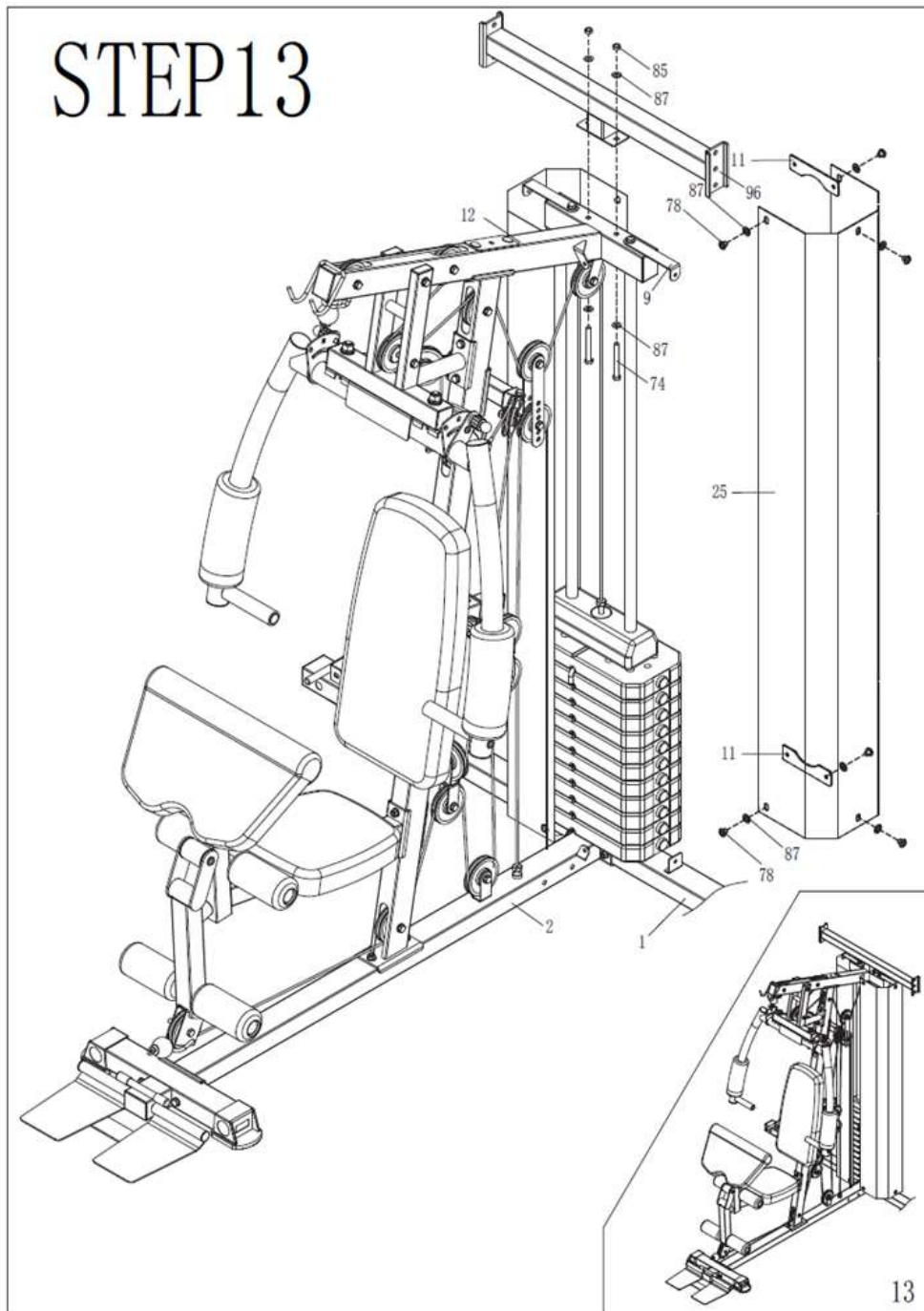
## Шаг 12

1. Возьмите заднее сиденье (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 регулируемую 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

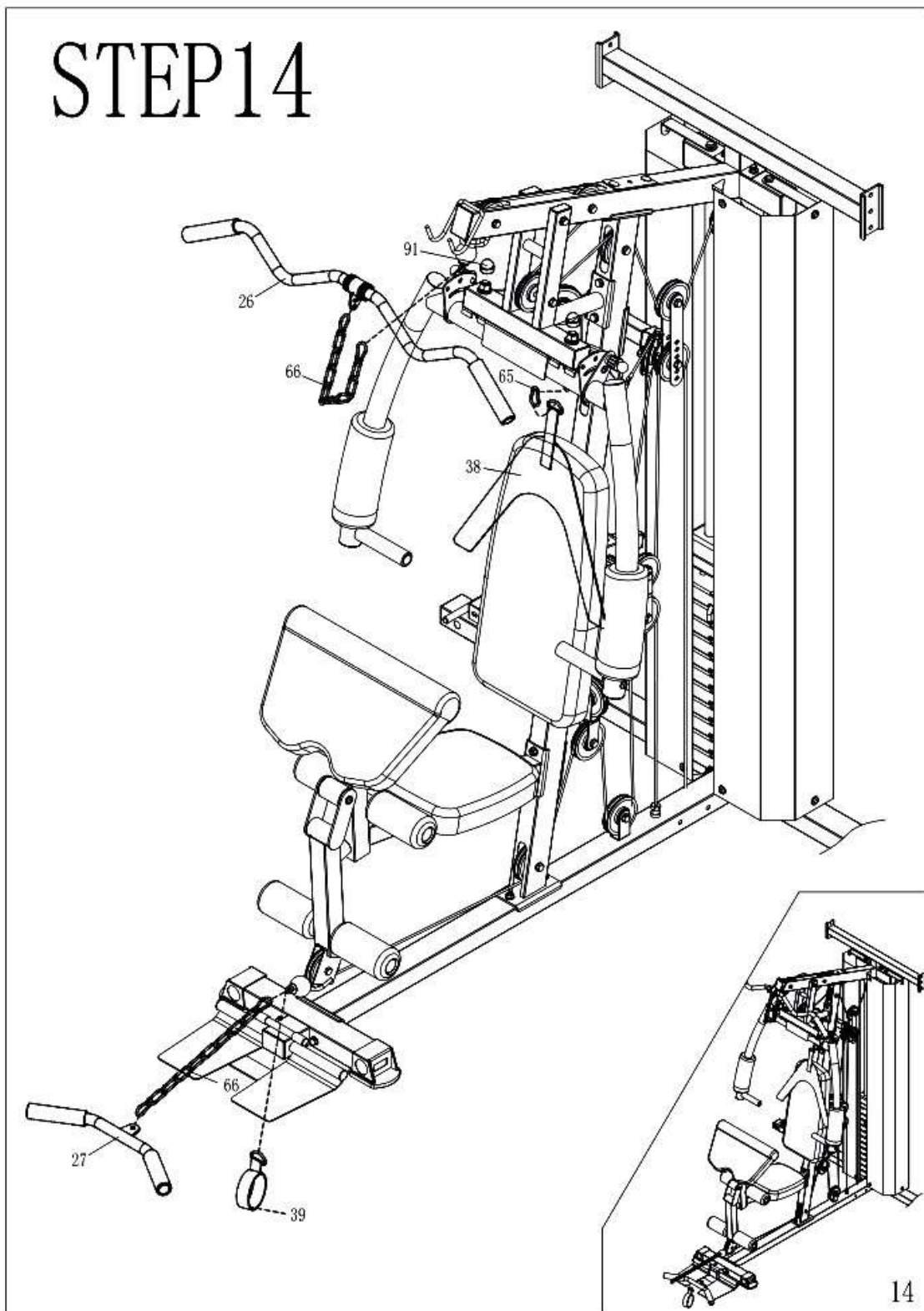
1. Поместите соединительную трубу (96) и узел верхней балки (12) в соответствии с чертежом; Используйте болт с шестигранной головкой M10 \* 90 (74), плоскую прокладку ф 10 (87) и контргайку M10 (85), чтобы заблокировать и зафиксировать его;
2. Установите защитную крышку из металлической сетки (25) и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

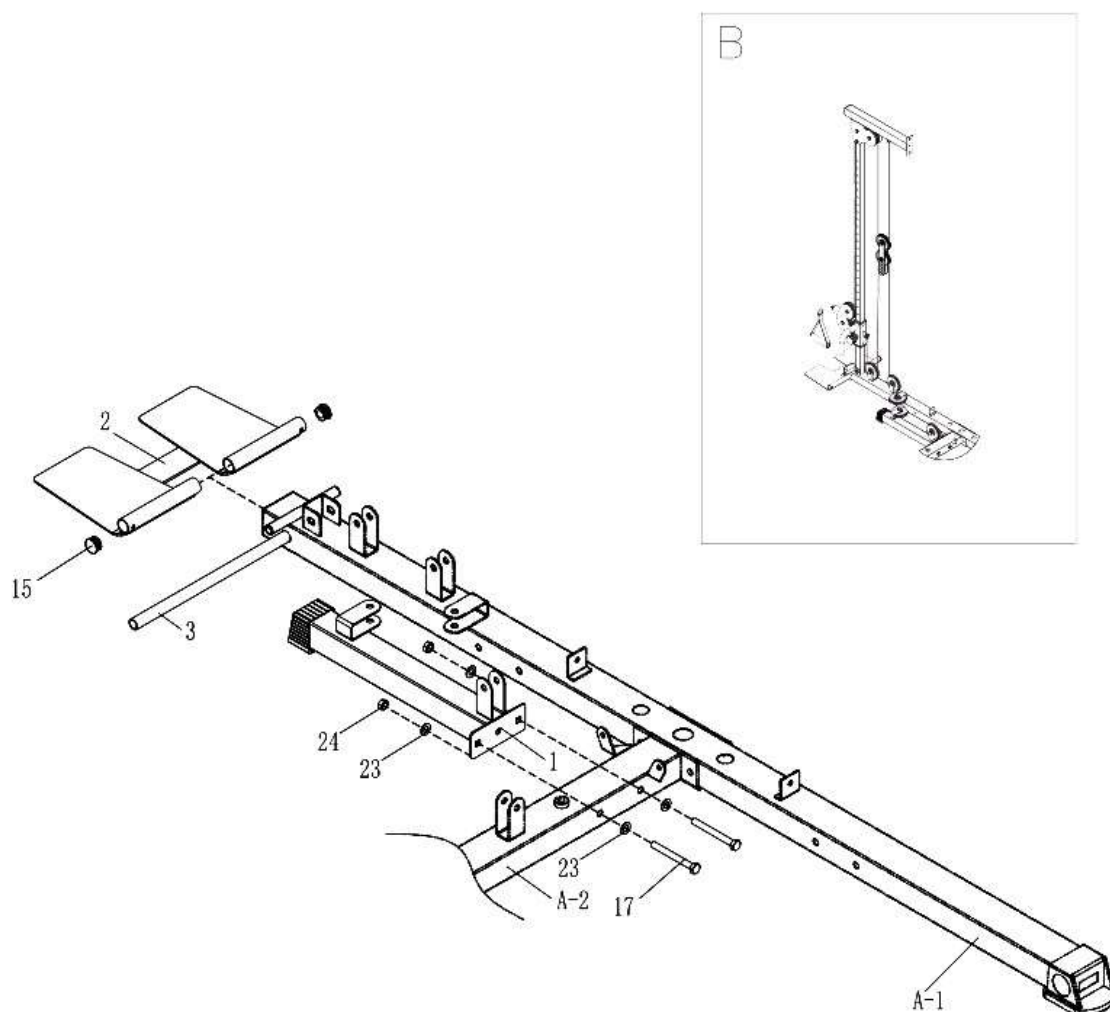




## Основная часть В этапы сборки.

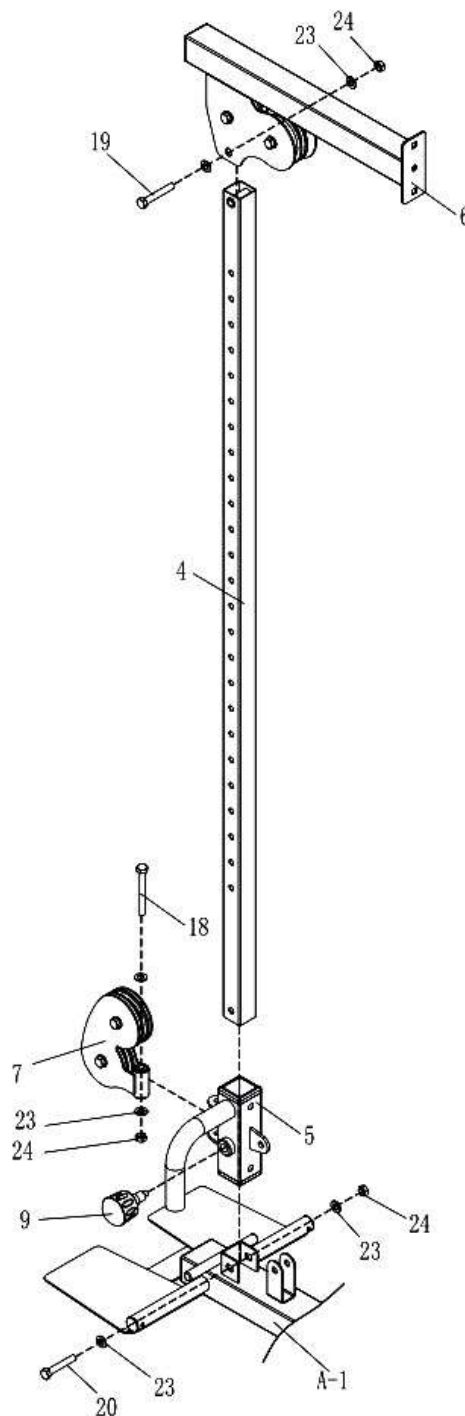
### Шаг 1

1. Поместите конструкцию нижней опоры 1 (1), заднюю нижнюю опору (A-1) и заземляющую опору (A-2) в соответствии с чертежом и закрепите их болтом с шестигранной головкой M10 \* 90 (17), плоской прокладкой ф 10 (23) и контргайкой M10 (24).
2. Вставьте ограничительный стержень (3) в отверстие нижней опоры 1 (1) в соответствии с чертежом, затем вставьте деталь педали (2) в ограничительный стержень (3) и, наконец, заглушите отверстие педали сварка (2) с пробкой (15) в 25 круглых трубках.



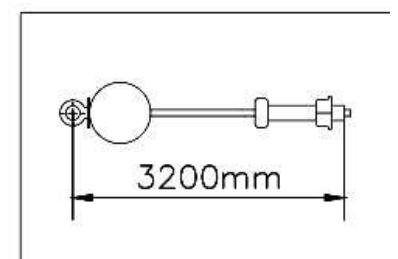
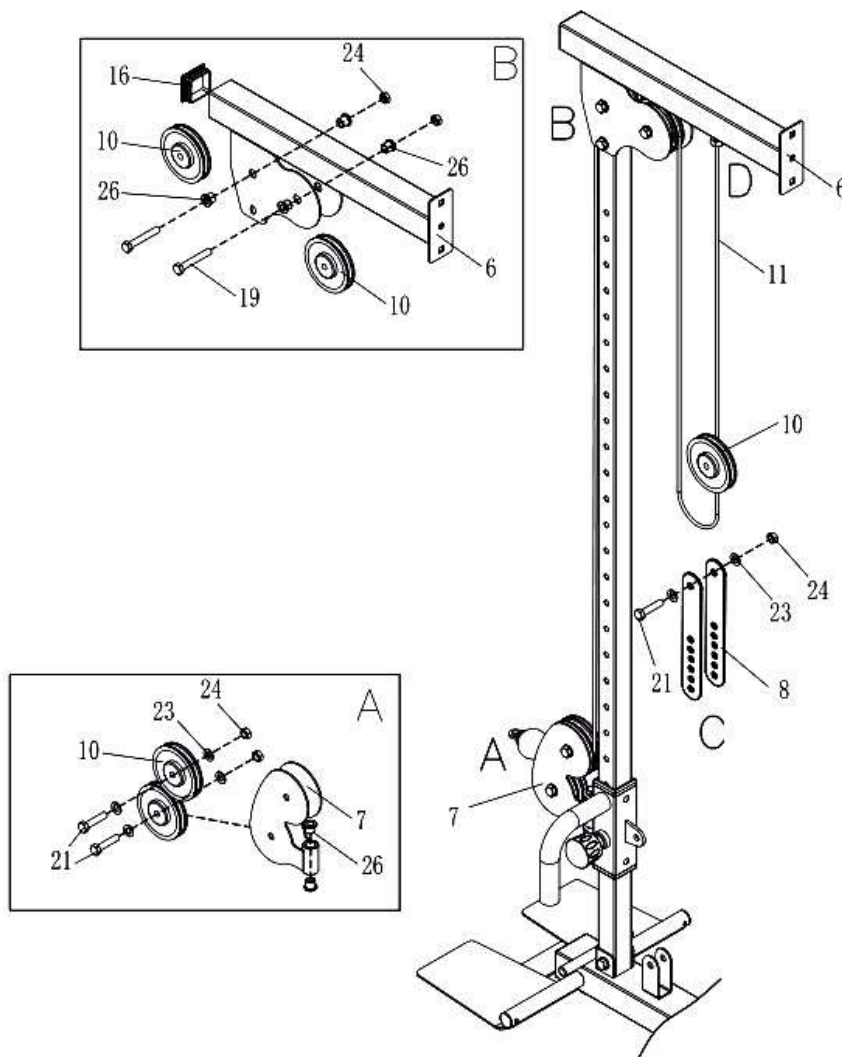
## Шаг 2

1. Проденьте скользящую трубу (4) через регулировочную втулку (5) в соответствии с чертежом и зажмите соответствующее положение отверстия с помощью эластичного штифта (9) затем поместите собранную скользящую трубу (4) в U-образное гнездо задней нижней опоры в сборе (а-1) и используйте шестигранный болт М10 \* 60 (20), плоскую прокладку ф 10 (23) и контргайку М10.
2. Зажмите конструкцию детали (6) в скользящей трубе (4) в соответствии с чертежом, совместите отверстия, зафиксируйте и закрепите шестигранным болтом М10 \* 65 (19), плоской прокладкой ф 10 (23) и М10 контргайкой (24).
3. Зажмите кронштейн шкива (7) в регулировочной втулке (5) в соответствии с чертежом, выровняйте положение отверстия, зафиксируйте и закрепите его с помощью шестигранного болта М10 \* 80 (18), плоской прокладкой ф 10 (23) и М10 контргайкой (24)



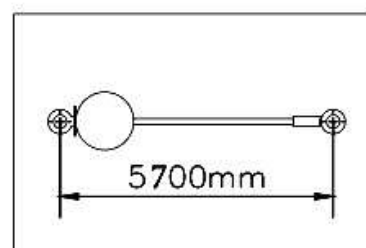
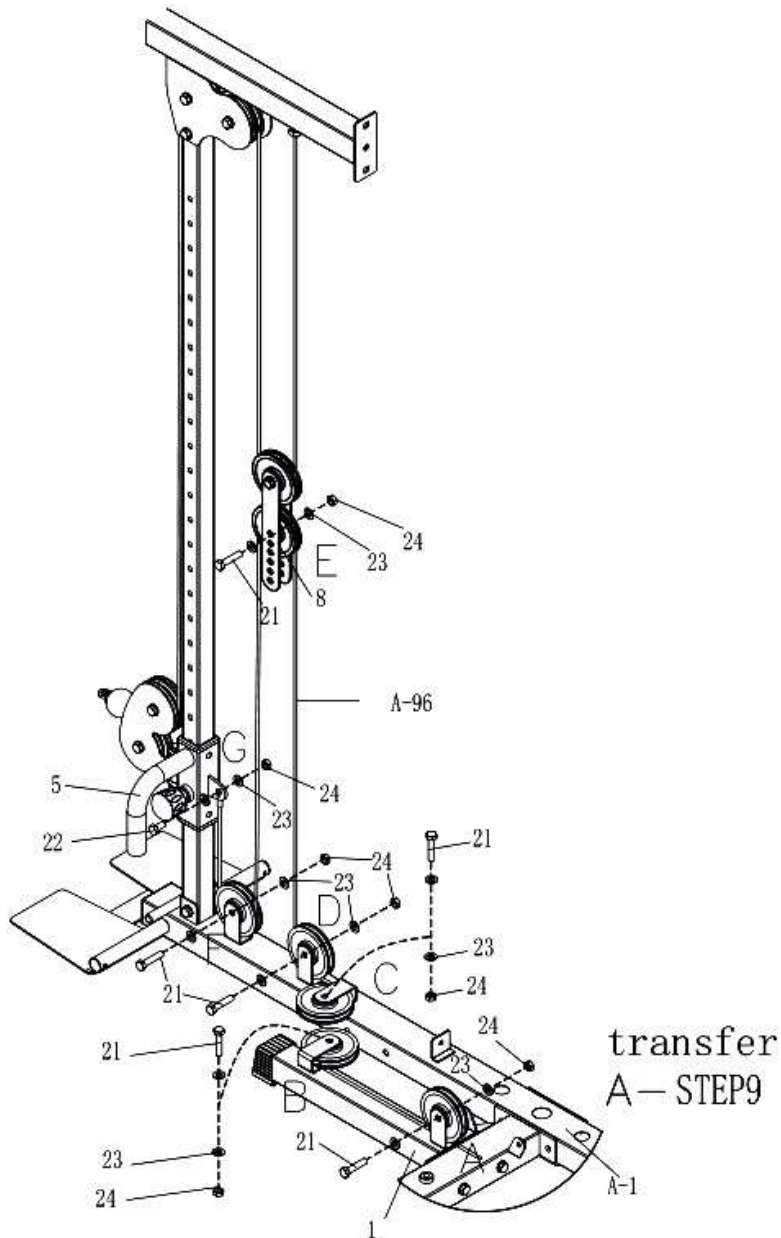
### Шаг 3

1. Возьмите стальной трос (10), поместите его, как показано на рисунке, и соберите в порядке, показанном на рисунке;
2. Как показано на Рисунке А, стальной трос (10) проходит через кронштейн шкива (7), в котором находится шестигранный болт М10 \* 45 (21), плоская прокладка ф 10 (23), блок шкива (10) и М10 контргайка (24) закреплённые на кронштейне шкива (7);
3. Как показано на Рисунке В, стальной трос (10) проходит через конструкцию верхней трубы (6), в которой находится шестигранный болт М10 \* 65 (19), втулка шкива (26), узел шкива (10) и контргайка М10 (24) закреплённые на верхней конструкции трубы (6);
4. Как показано на Рисунке С, шестигранный болт М10 \* 45 (21), плоская прокладка ф 10 (23), шкив в сборе (10), плоская прокладка ф 10 (23) и контргайка М10 (24) закреплённые на двойной U опоре (8).
5. Как показано на Рисунке D, окончательно закрепите другой конец троса (10) на (6).



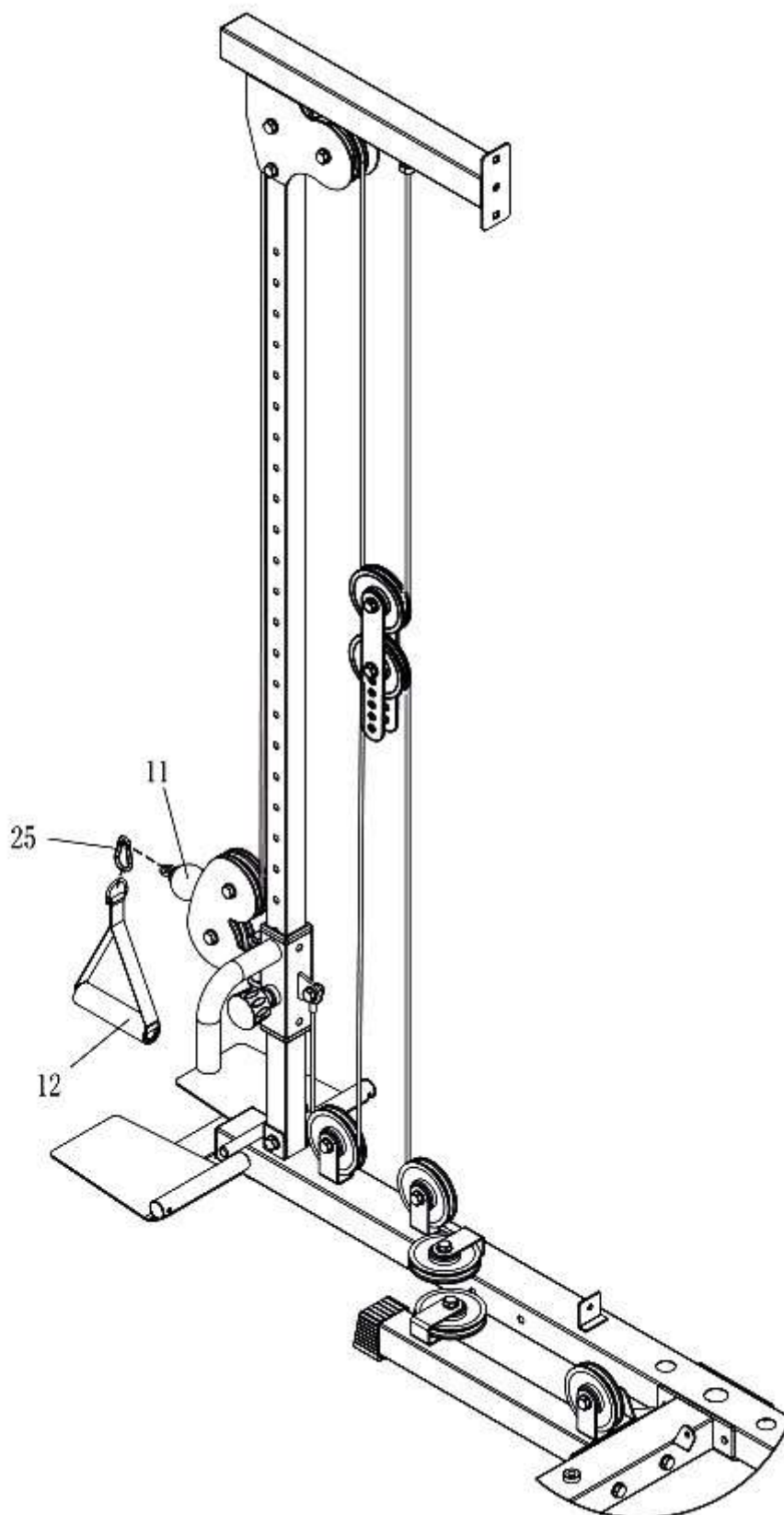
#### Шаг 4

1. Соберите стальной трос (A-96) шаг 9 в порядке, показанном на рисунке;
2. Как показано на рисунках А и В, шестигранный болт М10 \* 45 (21), плоская прокладка ф 10 (23), шкив в сборе (10), плоская прокладка ф 10 (23) и контргайка М10 (24) закреплены в последовательно на 1 (1) нижней трубе.
3. Как показано на рисунках С, D и F, шестигранный болт М10 \* 45 (21), плоская прокладка ф 10 (23), шкив в сборе (10), плоская прокладка ф 10 (23) и контргайка М10 (24) закреплены на задней нижней трубе (А-1) поочередно.
4. Как показано на Рисунке Е, шестигранный болт М10 \* 45 (21), плоская прокладка ф 10 (23), шкив в сборе (10), плоская прокладка ф 10 (23) и контргайка М10 (24) закреплены в двойной U-образной детали (8).



## Шаг 5

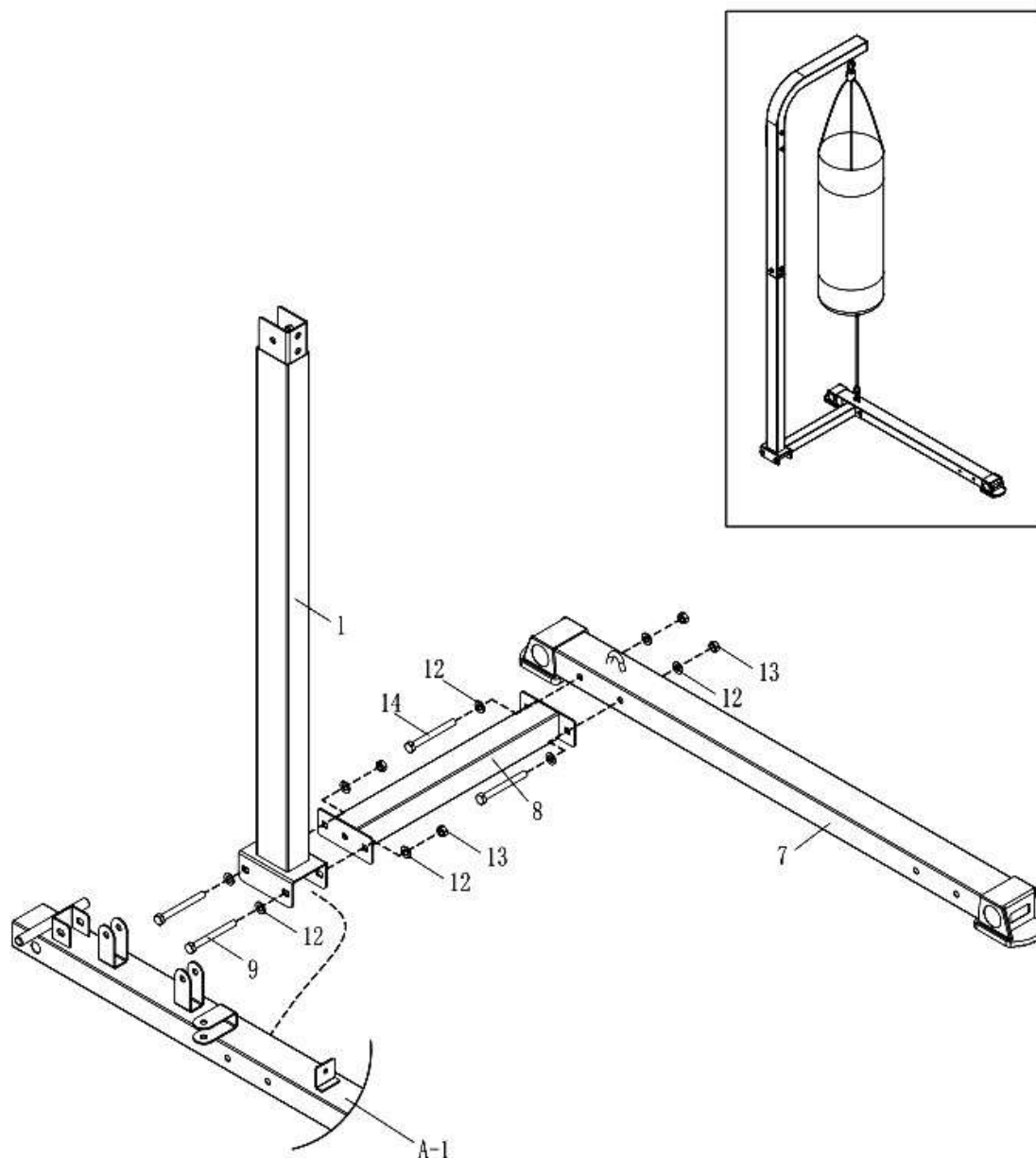
Соберите стопорную замок (25) и рукоятку в сборе (12) на стальном тросе (3200) (11), как показано на рисунке.



## Основная часть С этапы сборки

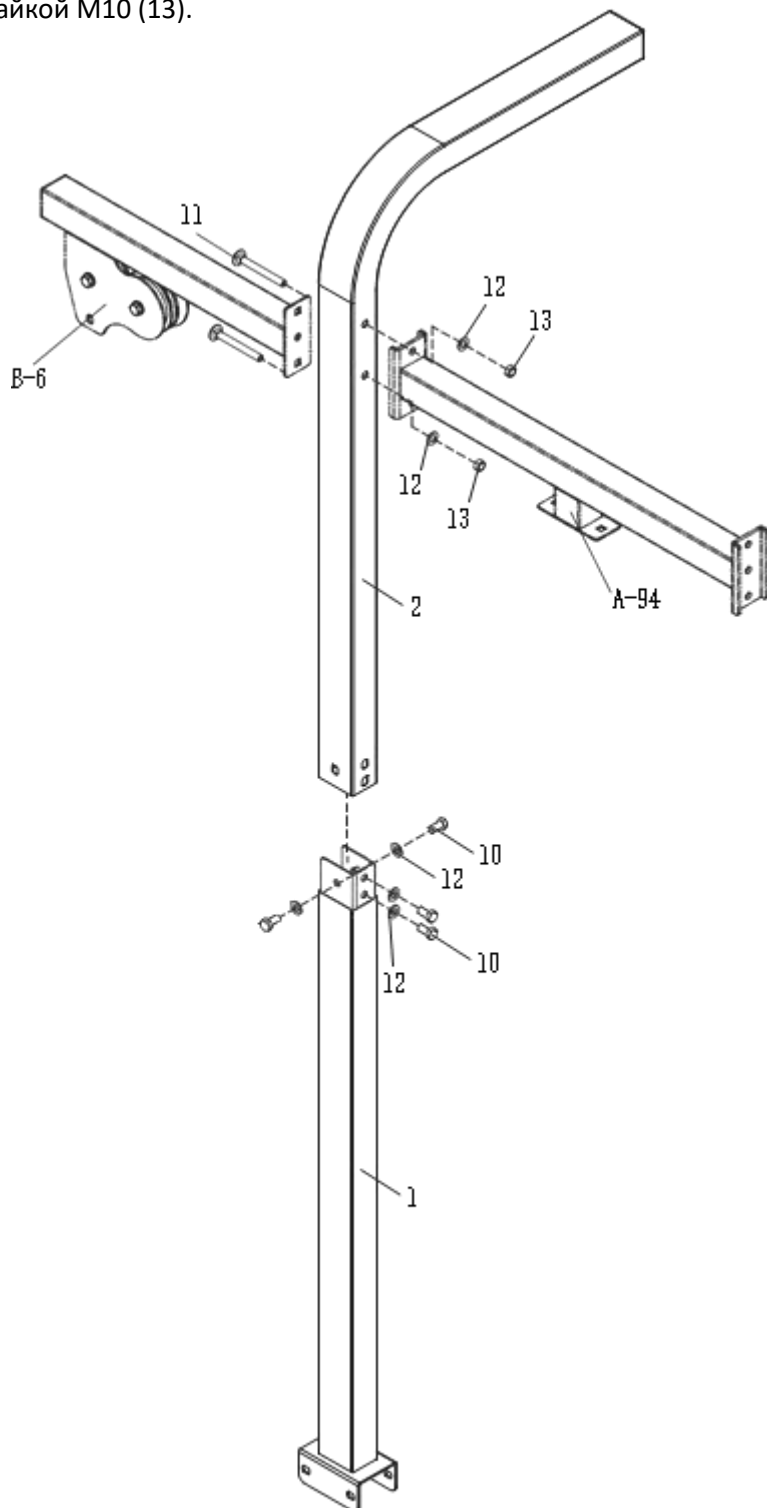
### Шаг 1

1. Установите нижнюю опорную раму мешка с песком (1), узел задней нижней трубы (А-1) и соединительную трубу (8) в соответствии с чертежом и закрепите их шестигранным болтом М10 \* 95 (9), плоской прокладкой ф 10 (12) и контргайкой М10 (13). 2. Поместите соединительную трубу (8) и нижнюю трубу мешка с песком (7) в соответствии с рисунком и зафиксируйте их шестигранным болтом М10 \* 85 (14), плоской прокладкой ф 10 (12) и контргайкой М10 (13).



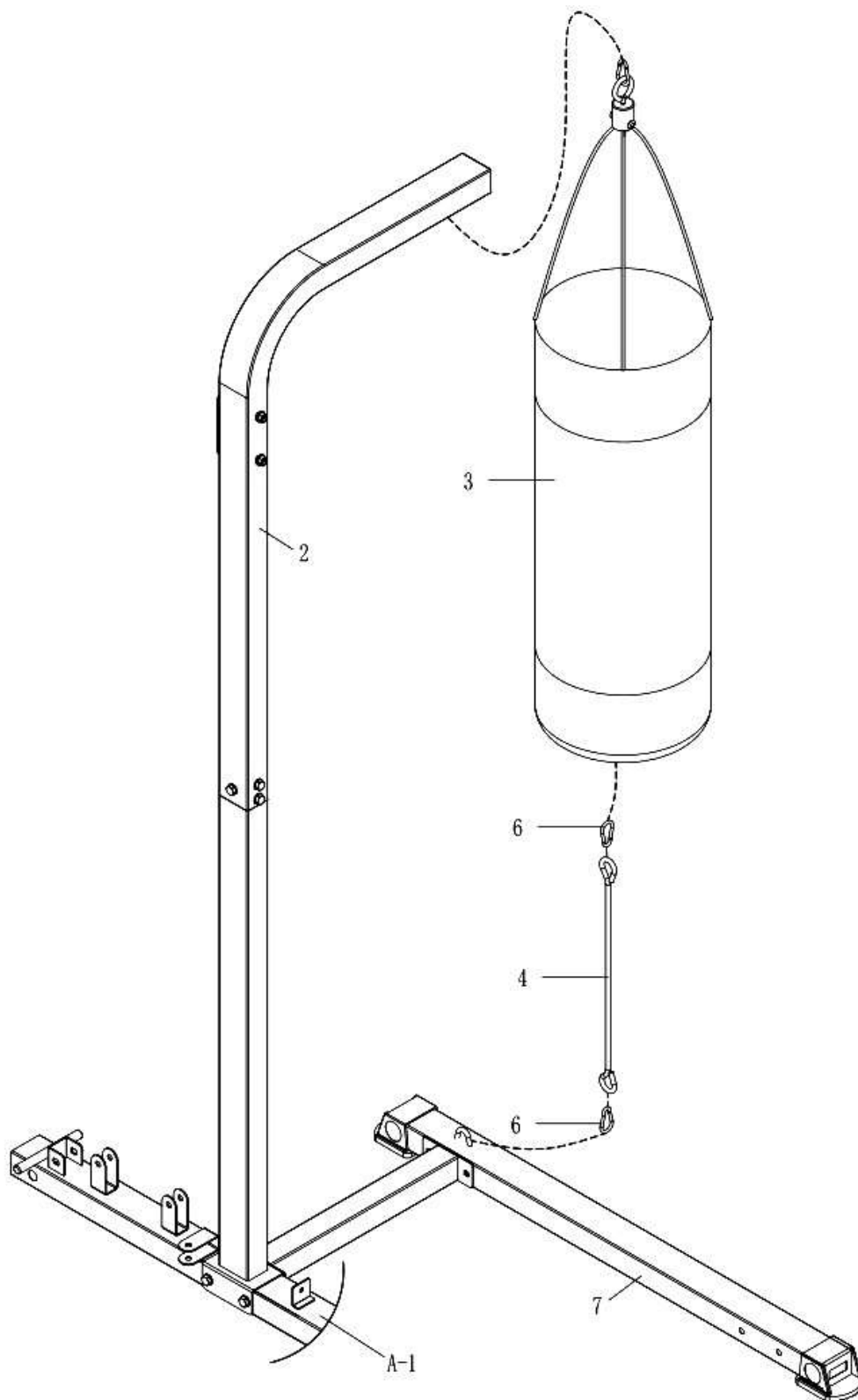
## Шаг 2

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.

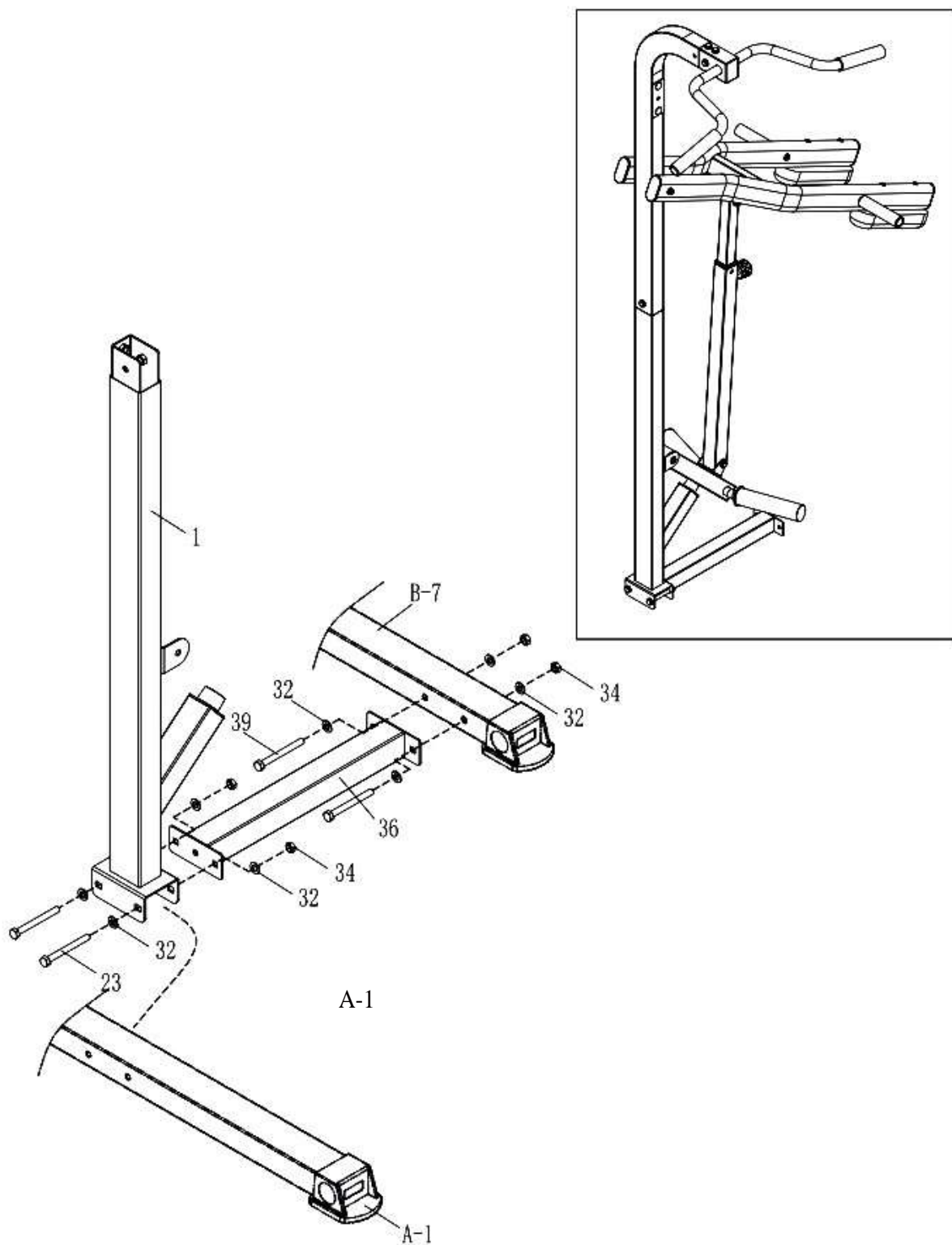




## Основная часть D этапы сборки

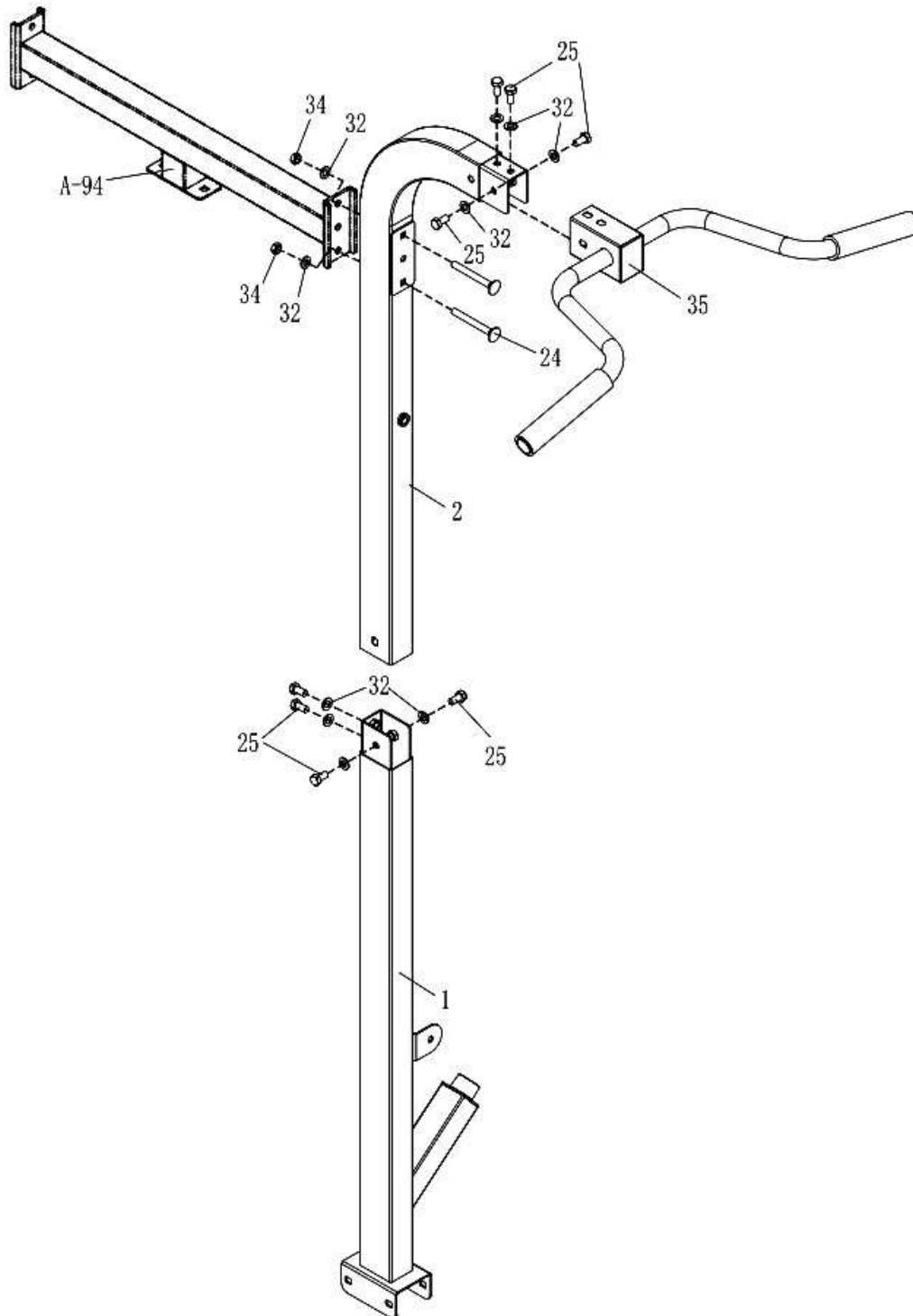
### Шаг 1

1. Установите опорную раму (1), заднюю нижнюю трубу в сборе (A-1) и соединительную трубу (36), как показано на рисунке, и зафиксируйте их шестигранным болтом M10 \* 95 (23), плоской прокладкой ф 10 (32) и контргайкой M10 (34).
2. Поместите соединительную трубу (36) и нижнюю трубу мешка с песком (B-7) в соответствии с чертежом и зафиксируйте их шестигранным болтом M10 \* 85 (39), плоской прокладкой ф 10 (32) и контргайкой M10 (34).



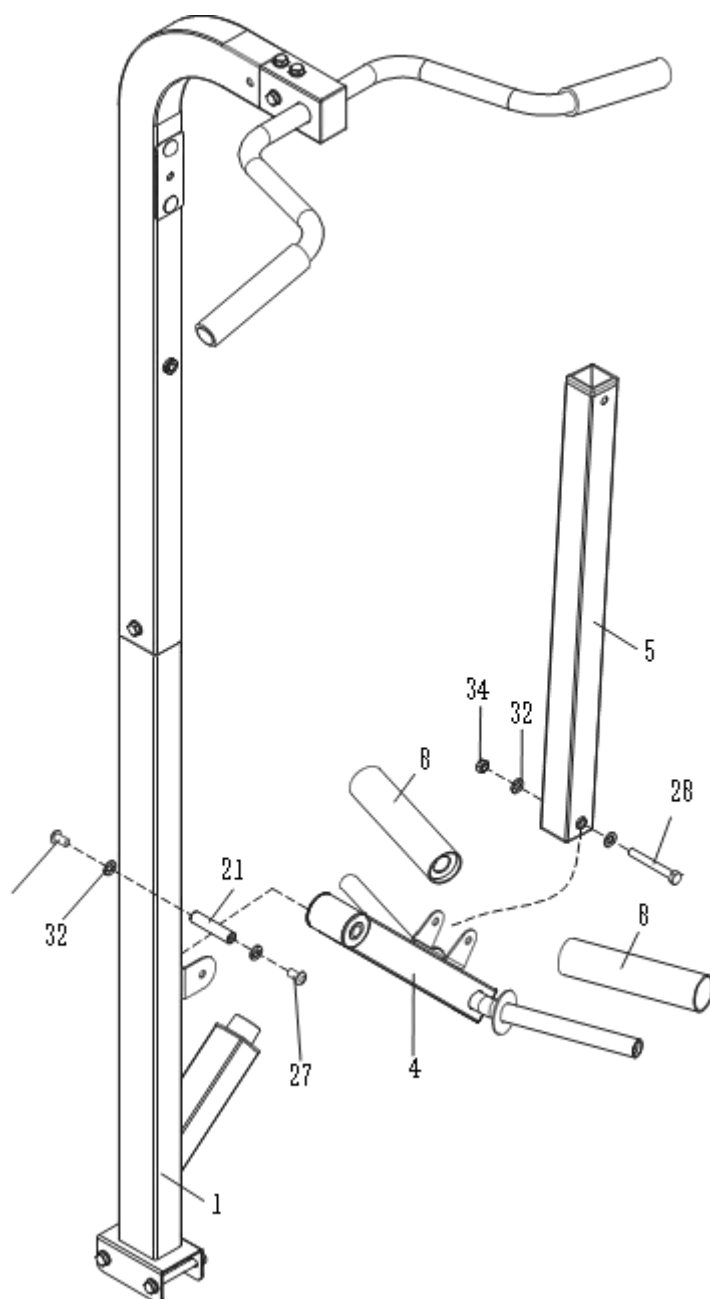
## Шаг 2

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 (А-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).



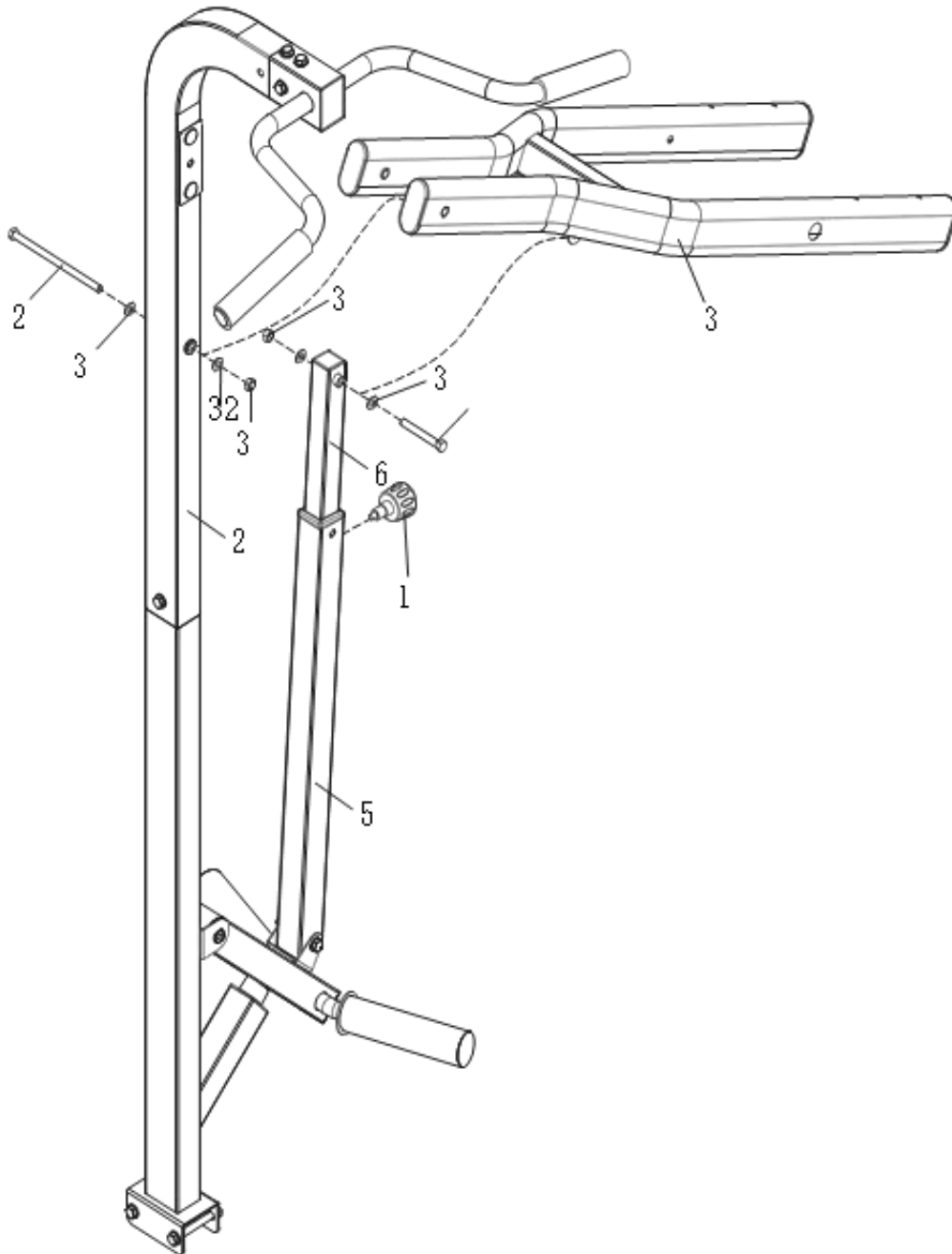
### Шаг 3

1. Во-первых, поставьте вращающийся вал (21) в опорной раме гантелей (4) в соответствии с чертежом, а затем выровняйте 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 прокладкой ф 10 (32) и контргайки M10 (34).



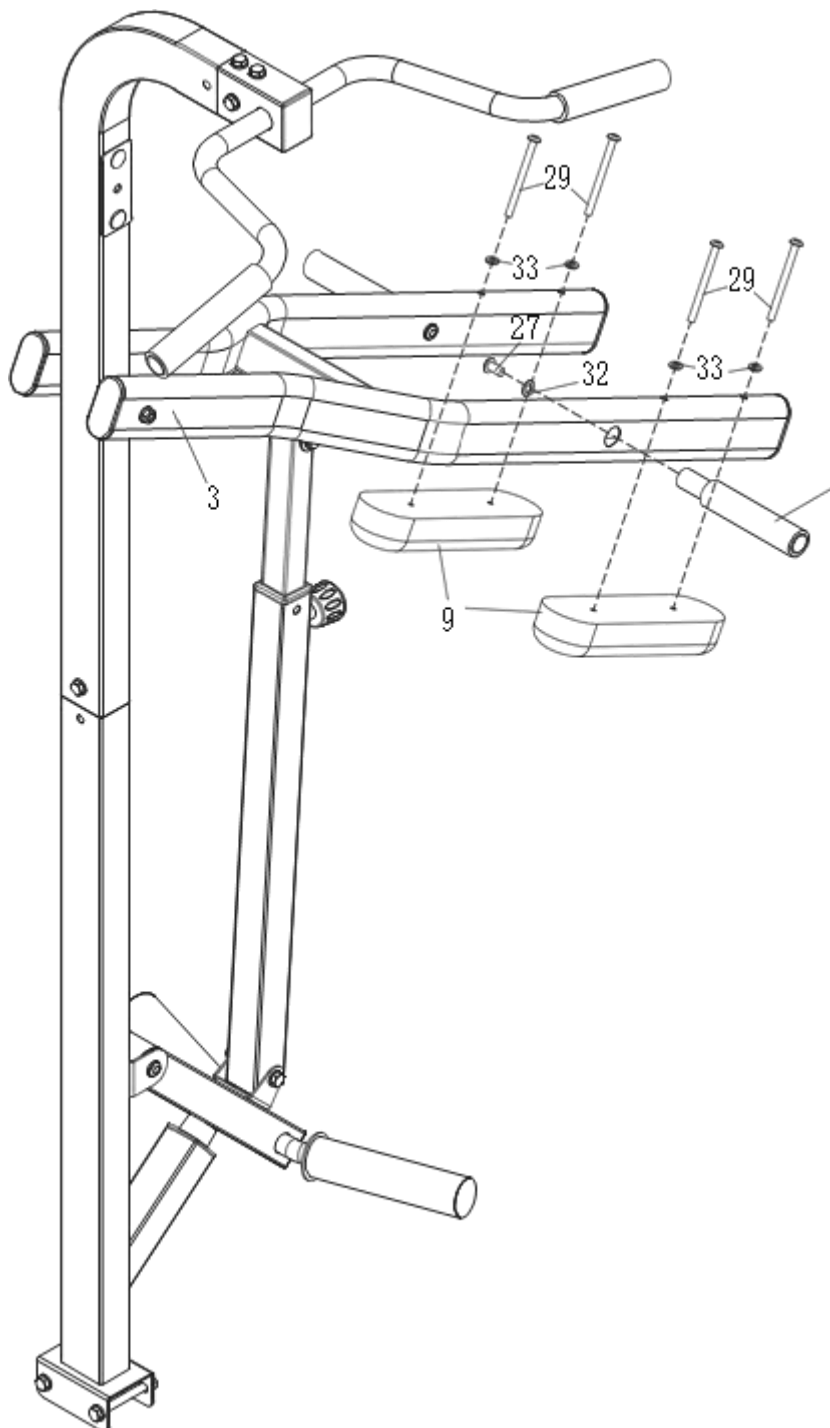
#### Шаг 4

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).

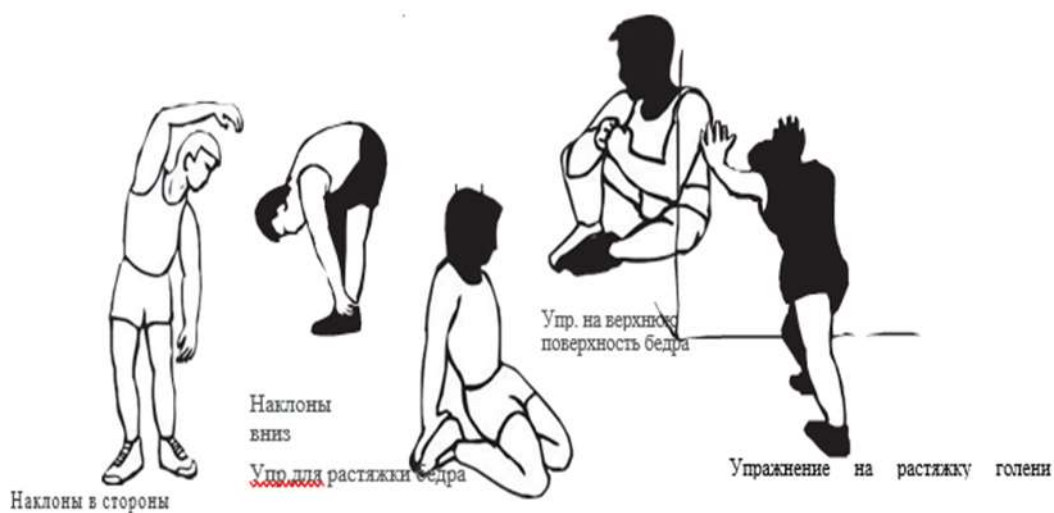


## Рекомендации к тренировкам

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

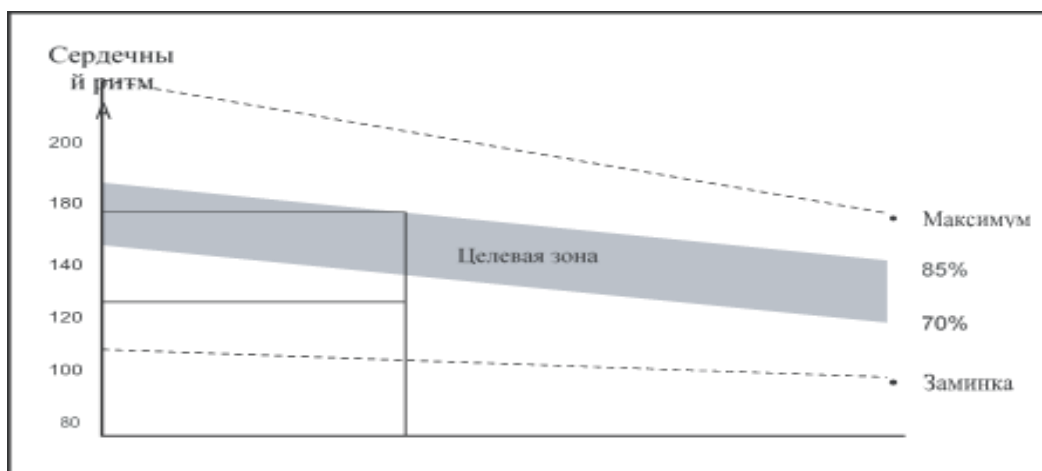
### Разминка перед тренировкой

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.

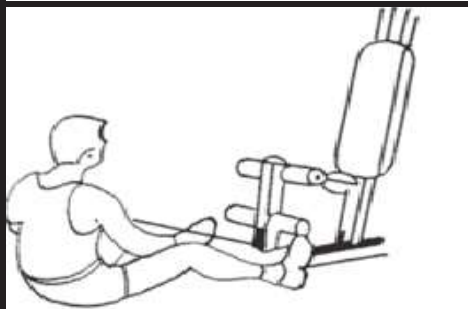
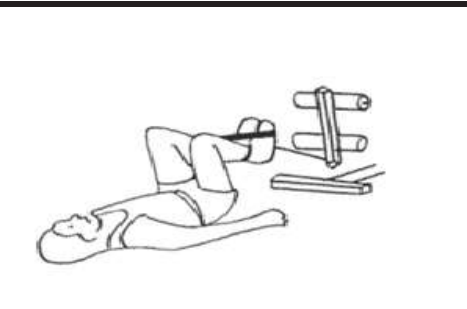






**Поддерживайте частоту сердечных сокращений в соответствующем целевом диапазоне в течение как минимум 12 минут тренировки. Большинство людей в начале тренировки продолжают тренировку в течение 15-20 минут.**

### **Фаза восстановления после тренировки**

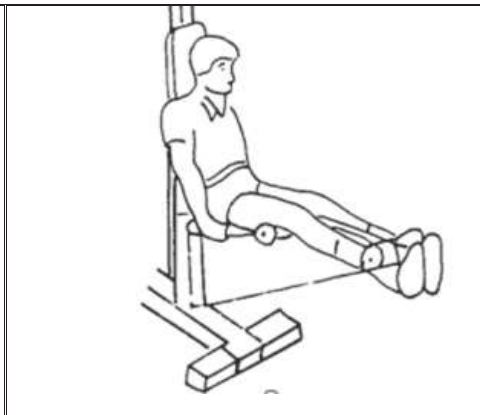
На этапе восстановления повторите действия на этапе подготовки. Во время этого процесса вы можете соответствующим образом уменьшить амплитуду и скорость упражнения. Продолжительность - около 5 минут. Вы можете регулировать температуру тела с помощью упражнений, чтобы расслабить мышцы. Следует отметить, 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 T-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.

## Меры предосторожности

Перед тренировкой необходимо проделать пред 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.