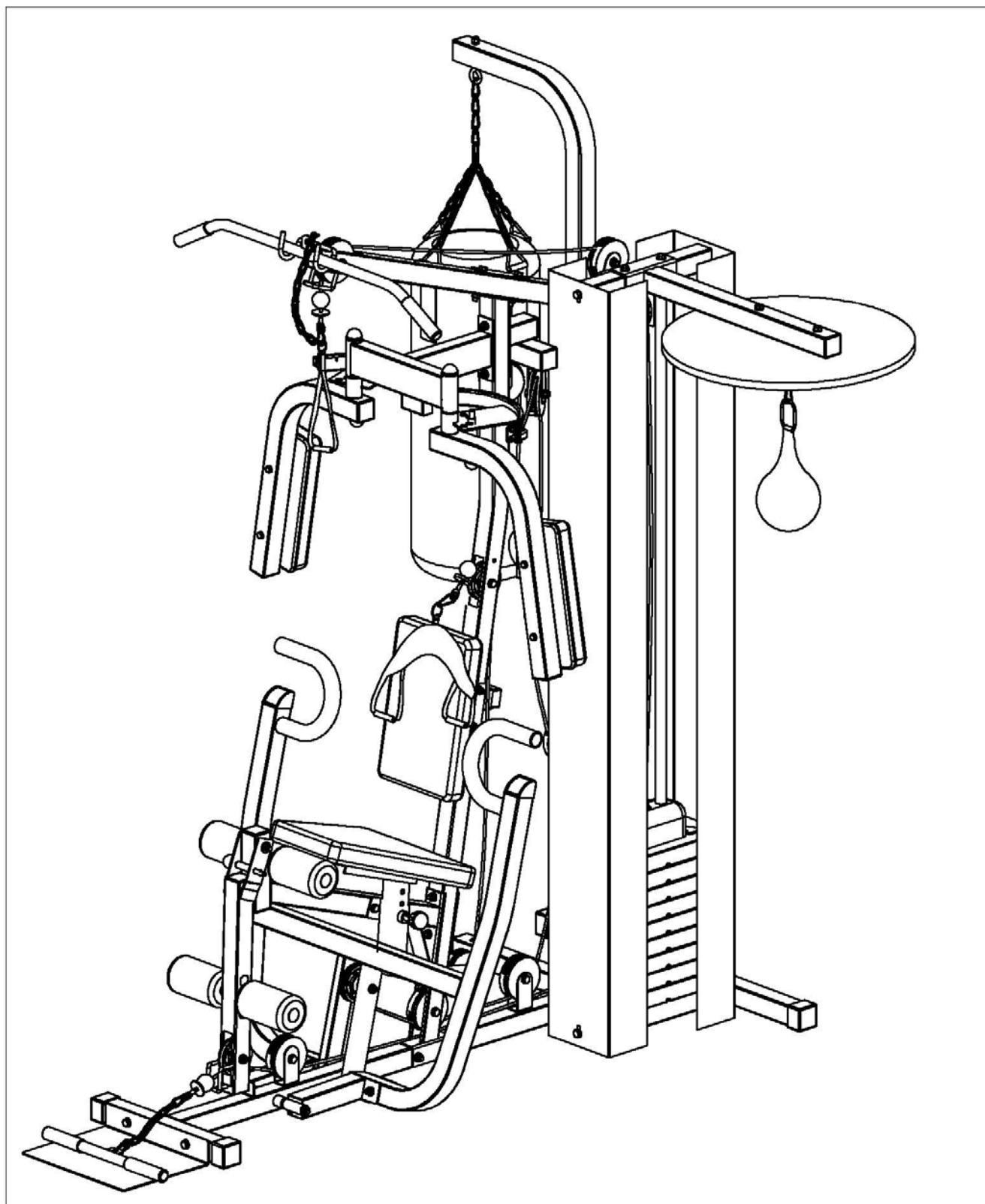


ДОМАШНЯЯ СИЛОВАЯ УСТАНОВКА

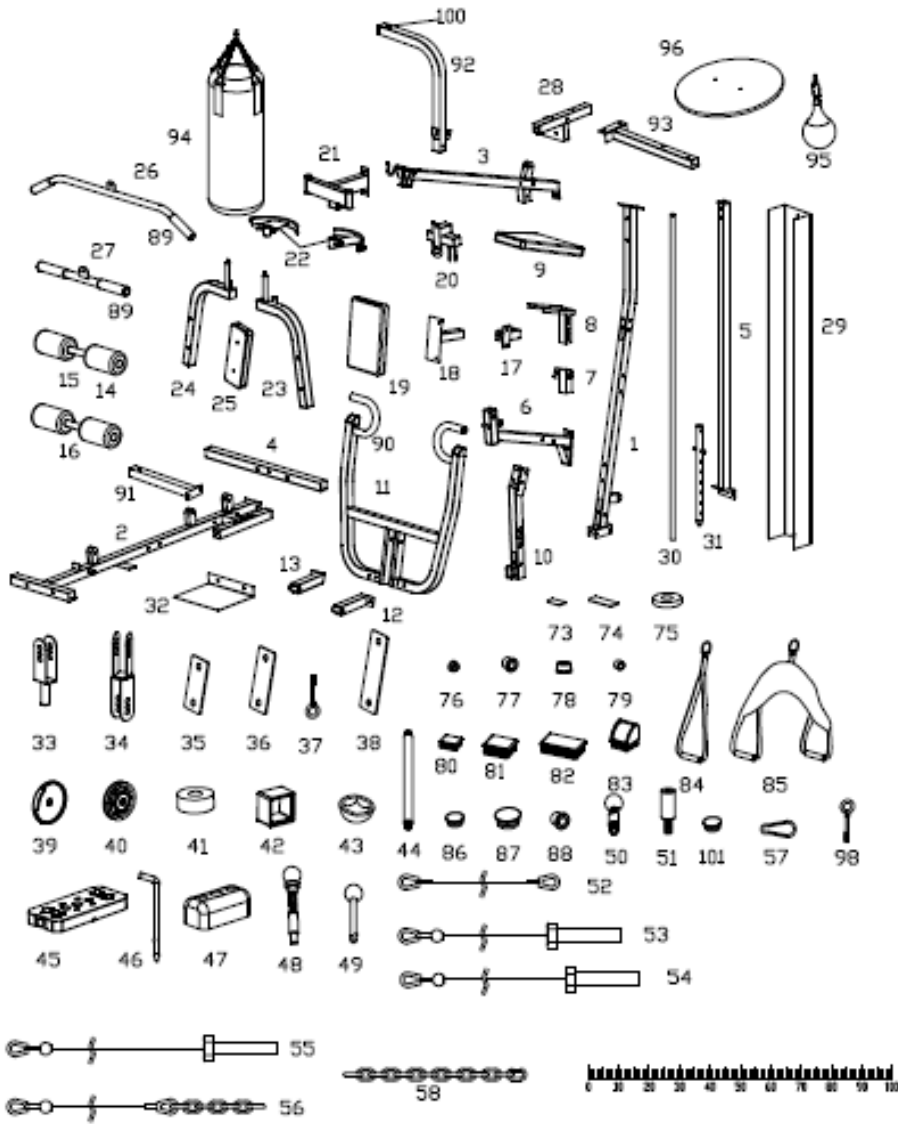
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед тем как начать тренировки, внимательно прочтите руководство пользователя и держите его в доступном месте.
2. Перед началом любых тренировок вам необходимо проконсультироваться с вашим врачом, чтобы определить наличие у вас каких-либо медицинских или физических ограничений, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность во время занятий. Рекомендации вашего врача необходимы, если вы принимаете лекарства, которые влияют на сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к сигналам вашего организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут навредить вашему здоровью. Если вы чувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, боль в спине или другие симптомы, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить.
4. Не используйте тренажер, если он некорректно собран. Также вы должны периодически проверять оборудование, чтобы знать, что тренажер находится в рабочем состоянии.
5. Перед использованием оборудования убедитесь, что гайки и болты надежно затянуты.
7. Одевайте соответствующую спортивную одежду во время занятий спортом. Не одевайте одежду свободного кроя, которая может попасть в движущиеся части тренажера.
8. Расположите тренажер на ровной, чистой поверхности. Не используйте тренажер рядом с водой или вне помещения.
9. Держите руки вдали от движущихся частей тренажера. Во время складывания или перемещения оборудования будьте аккуратны.
10. Максимальный вес пользователя: 110 кг.

ДЕТАЛИ



○ — **#102 M8*20 4PCS**

○ — **#65 M8*60 4PCS**

○ — **#64 M8*15 4PCS**

○ — **#59 M10*35 2PCS**

○ — **#104 M8*70 2PCS**

○ — **#103 M10*25 2PCS**

○ — **#68 D10 95PCS**

○ — **#60 M10*50 12PCS**

○ — **#69 D12 2PCS**

○ — **#61 M10*65 10PCS**

○ — **#70 #37X#12,5X2,5 2PCS**

○ — **#62 M10*70 22PCS**

○ — **#99 M8 1PC**

○ — **#66 M12*85 1PC**

○ — **#71 M10 48PCS**

○ — **#97 M10*115 1PC**

○ — **#72 M12 3PCS**

○ — **#63 M10*130 1PC**

○ — **S=13\14\15 1PC**

○ — **#44 M10*267 1PC**

○ — **S=17 19 2PCS**

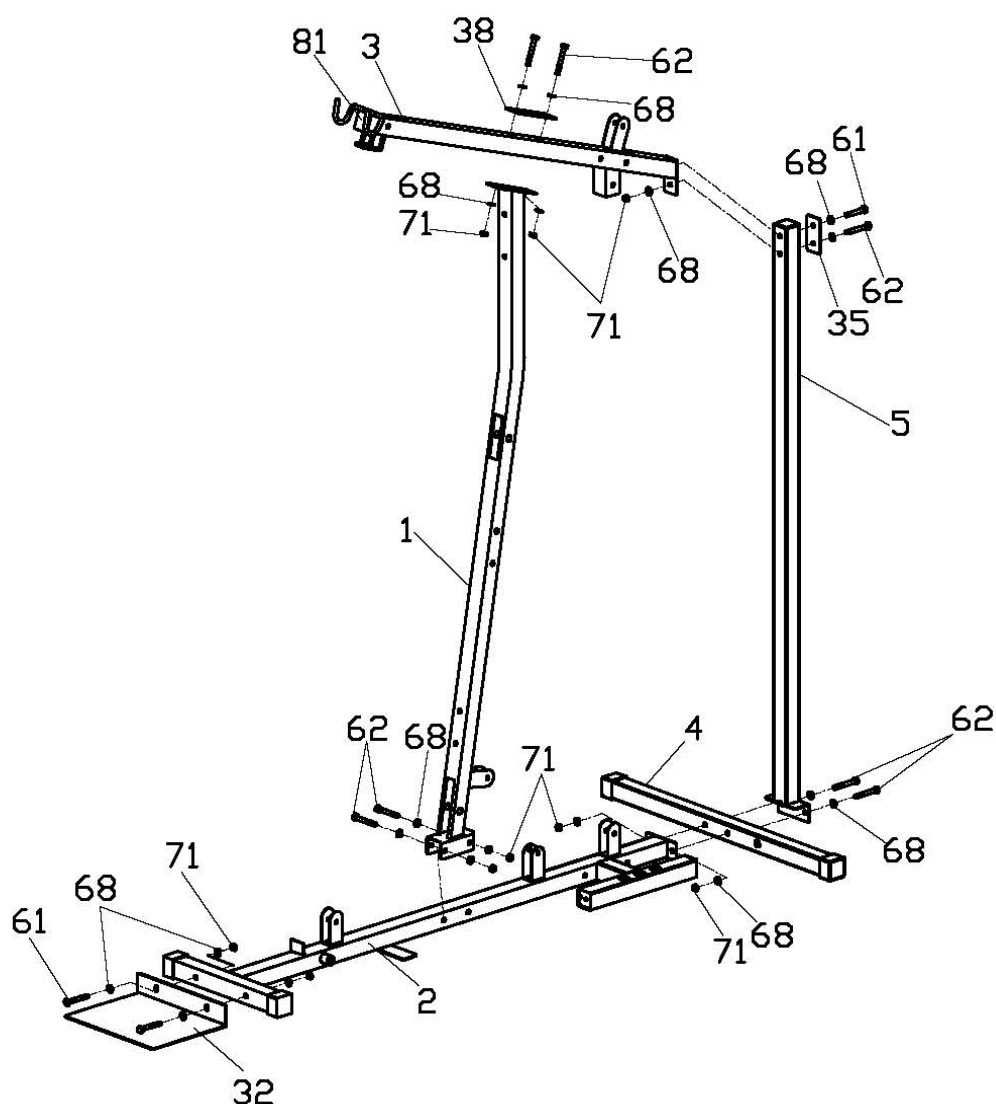
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ	№	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
1	Основная рама	1	53	Тяговый трос	1
2	Базовый модуль	1	54	Толчковый трос	1
3	Наклонная поперечина	1	55	Трос для ножного блока	1
4	Задняя поперечина	1	56	Цепь	1
5	Стойка	1	57	Скобы	5
6	Модуль сидения	1	58	Цепь	1
7	Регулируемый анкер сидения	1	59	Шестигр.болт (M10*35)	2
8	Регулируемый кронштейн	1	60	Шестигр.болт (M10*50)	12
9	Сидение	1	61	Шестигр.болт (M10*65)	10
10	Ножной модуль	1	62	Шестигр.болт (M10*70)	22
11	Рукоятка толчковая	1	63	Шестигр.болт (M10*130)	1
12	Левый подвесной кронштейн	1	64	Шестигр.болт (M8*15)	4
13	Правый подвесной кронштейн	1	65	Шестигр.болт (M8*60)	4
14	Вспененная насадка	4	66	Шестигр.болт (M12*85)	1
15	Трубка для насадок (1)	1	67	Шайба (φ8)	14
16	Трубка для насадок (2)	1	68	Шайба (φ10)	96
17	Анкер регулировки спинки	1	69	Шайба (φ12)	2
18	Кронштейн регулировки спинки	1	70	Шайба (φ37×φ12.5×2.5)	2
19	Упругая спинка	1	71	Нейлоновая гайка M10	44
20	Кронштейн шкива	1	72	Нейлоновая гайка M12	3
21	Регулировочный кронштейн	1	73	Упругая прокладка	2
22	Наплавляющий модуль	2	74	Упругая прокладка	1
23	Модуль левой направляющей	1	75	Упругая прокладка	1
24	Модуль правой направляющей	1	76	Втулка металл.	2
25	Подушка безопасности	2	77	Втулка металл.	6
26	Длинная рукоятка	1	78	Втулка металл.	4
27	Короткая рукоятка	1	79	Пластиковая вставка φ22×φ10.5×17	2
28	Модуль ползуна	1	80	□45 Квадратная заглушка	2
29	Защитный кожух	2	81	□50 Квадратная заглушка	15
30	Стержень скольжения	2	82	□60*30 Квадратная заглушка	2
31	Стержень толчковый	1	83	□50 Квадратная заглушка	2
32	Педаля	1	84	Одинарная рукоятка	1
33	Регулируемый блок шкива	2	85	Двойная рукоятка	1
34	Регулируемый блок шкива	1	86	φ25 Круглая заглушка	8
35	Соединительная пластина (1)	3	87	φ32 Круглая заглушка	2
36	Соединительная пластина (2)	3	88	Пластиковая втулка	6
37	Крючок-Крюк для мешков	1	89	Вспененная насадка	4
38	Соединительная пластина (3)	1	90	Вспененная насадка	2
39	Накладка шкива	26	91	Нижний кронштейн	1
40	Шкив	17	92	Кронштейн для мешка	1
41	Упругая прокладка	4	93	Кронштейн для груши	1
42	Заглушка	7	94	Боксерский мешок	1
43	Заглушка	2	95	Боксерская груша	1
44	Болт с двойной готовкой	1	96	Щит боксерской груши	1
45	Блок- груз	9	97	Шестигр.болт (M10*115)	1
46	L-образный болт	1	98	Анкер боксерского мешка	1
47	Блок направляющий	1	99	Шестигр.болт M8	1
48	Болт	2	100	Втулка металл.	2
49	Рукоятка шарообразная	1	101	Малая заглушка	2
50	Рукоятка фиксатора	2	102	Шестигр.болт (M8*20)	4
51	Соединительный болт	1	103	Шестигр.болт (M10*25)	2
52	Трос поворотного кронштейна	1	104	Шестигр.болт (M8*70)	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

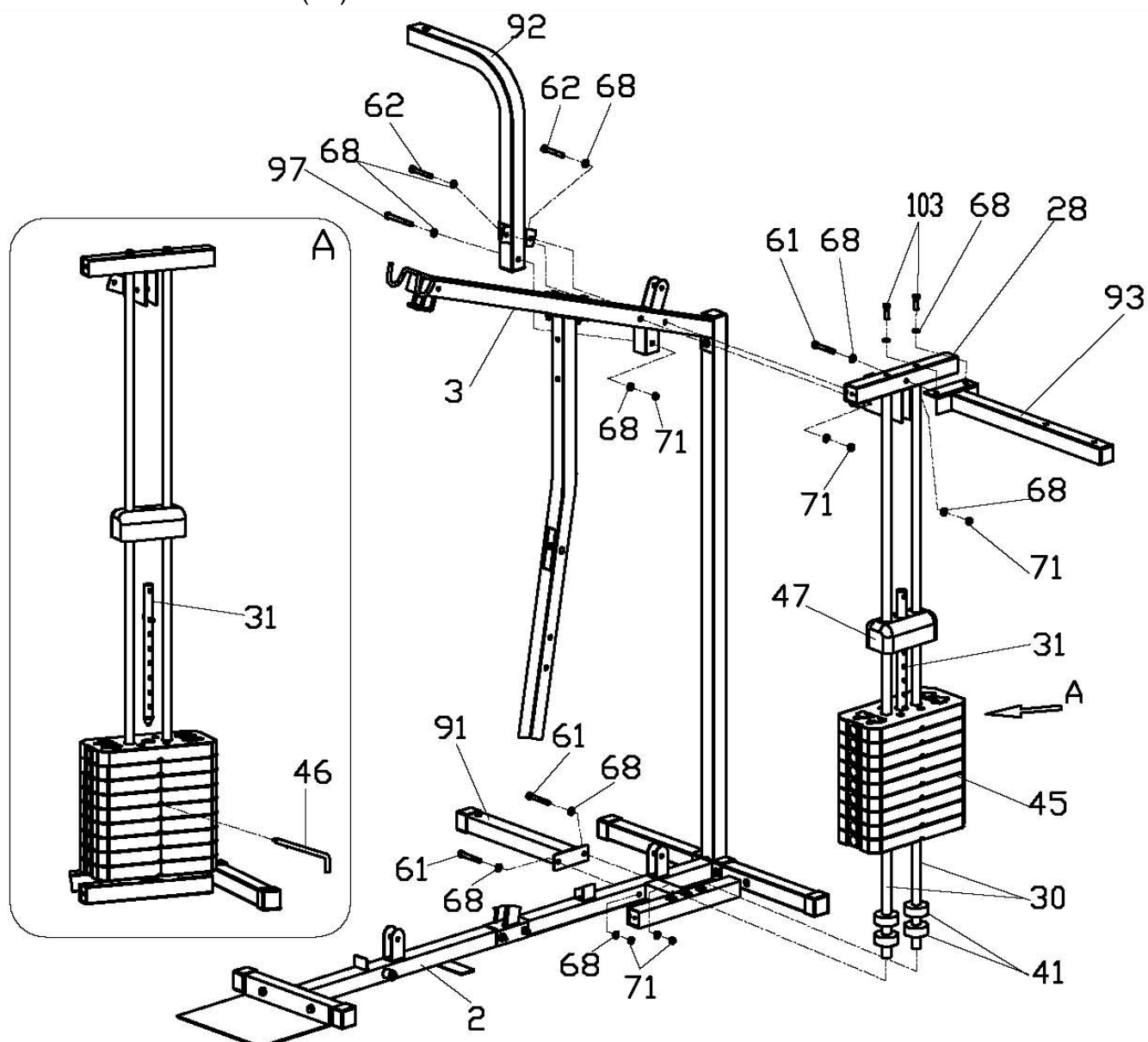
Шаг 1

1. Закрепите заднюю поперечину (4) и стойку (5) на базовом модуле (2) с помощью шестигранного болта (62), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71).
2. Прикрепите основную раму (1) к базовому модулю (2) с помощью шестигранного болта (62), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71).
3. Установите наклонную поперечину (3) на основной раме (1) с помощью шестигранного болта (62), шайбы (68), нейлоновой гайки (71) и соединительной пластины (38). Затем закрепите заднюю стойку (5) на наклонной поперечине (3) с помощью шестигранного болта (61), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71) и соединительной пластины (35).
4. Вставьте педаль (32) в базовый модуль (2) и закрепите её с помощью шестигранного болта (61), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71).



Шаг 2

1. Закрепите нижний кронштейн (91) на базовом модуле (2) с помощью шестигранного болта (61), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71).
2. Вставьте стержень скольжения (30) в отверстие базового модуля (2), установить шайбу (41), блоки грузов (45), направляющий блок (47) и толчковый стержень (31) на стержень скольжения (30). (Замечание: устанавливайте отверстия толчкового стержня и защитного штифта на одном уровне). Далее, вставьте L-образный болт (46) в отверстие блока грузов (45) и толчковый стержень (31).
3. Сначала зафиксируйте модуль ползуна (28) на скользящем стержне (30) с помощью шестигр.болта(61), шайбы (68) и нейлоновой гайки(71). Затем прикрепите кронштейн для груши (93) к модулю ползуна (28) с помощью шестигр.болта (103) и шайбы (68). Наконец прикрепите кронштейн для груши (93) и кронштейн для мешка (92) к наклонной поперечине (3) с помощью шестигр.болта (62), шестигр.болта (97), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71).



Шаг 3

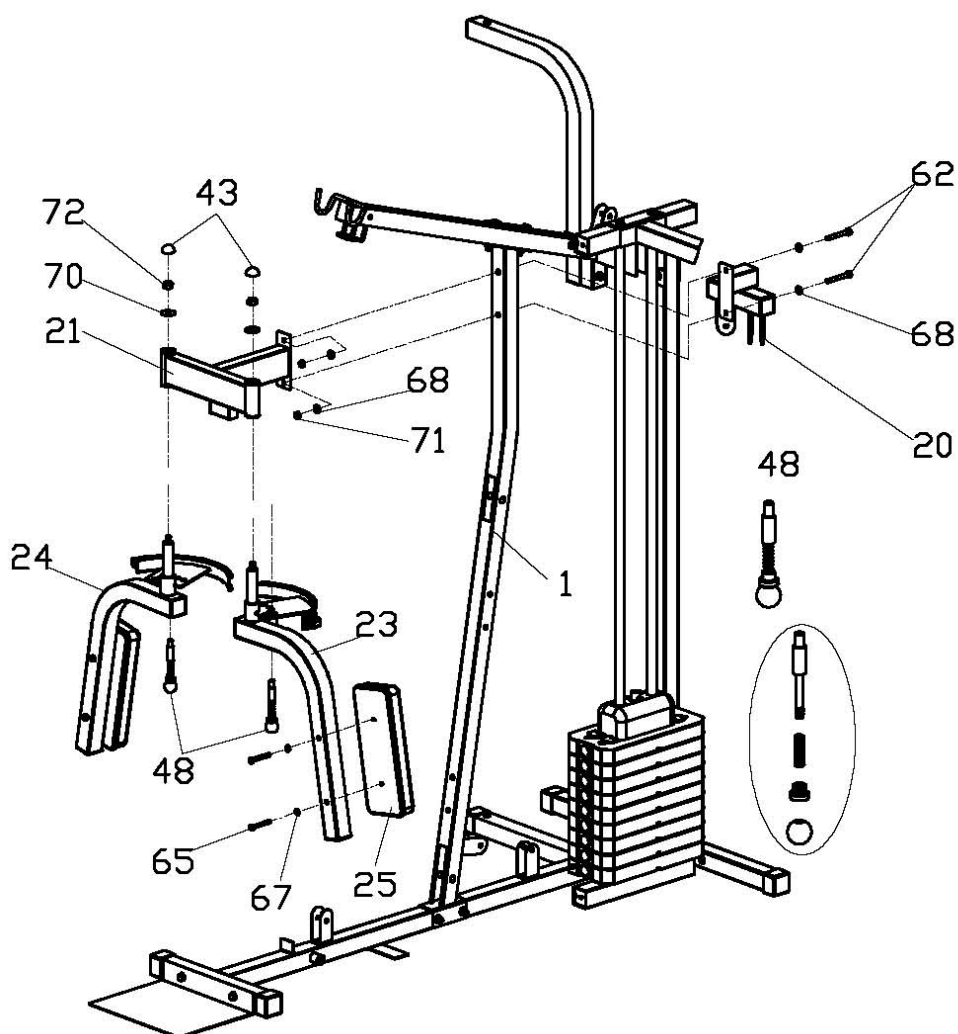
1. Закрепите кронштейн шкива (20) и регулировочный кронштейн (21) на основной раме (1) с помощью шестигранного болта (62), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71).

2. Закрепите направляющий модуль (23)(24) на регулировочном кронштейне (21) с помощью нейлоновой гайки (72) и шайбы (70).

Замечание: сохраняйте подвижность направляющих модулей (23) (24) и наденьте торцевые заглушки (43).

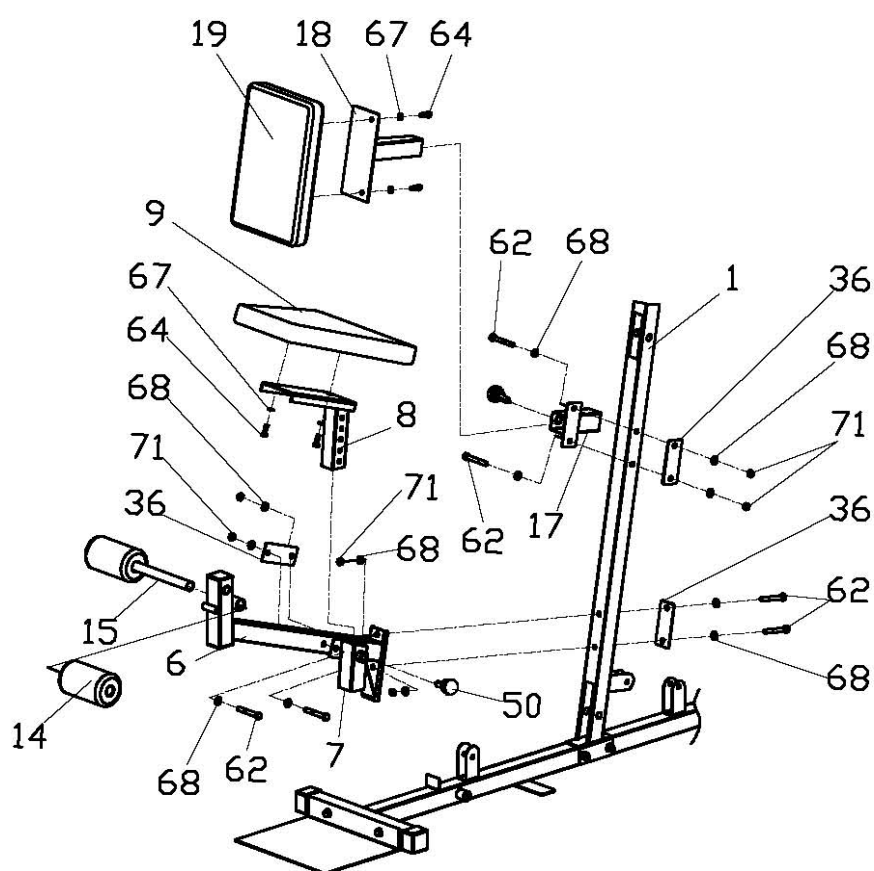
3. Застопорьте шайбу (25) в направляющих модулях (23)(24) с помощью шестигранного болта (65) и шайбы (67).

4. Вставьте болт (48) в направляющие модули (23)(24) и закрутите его.



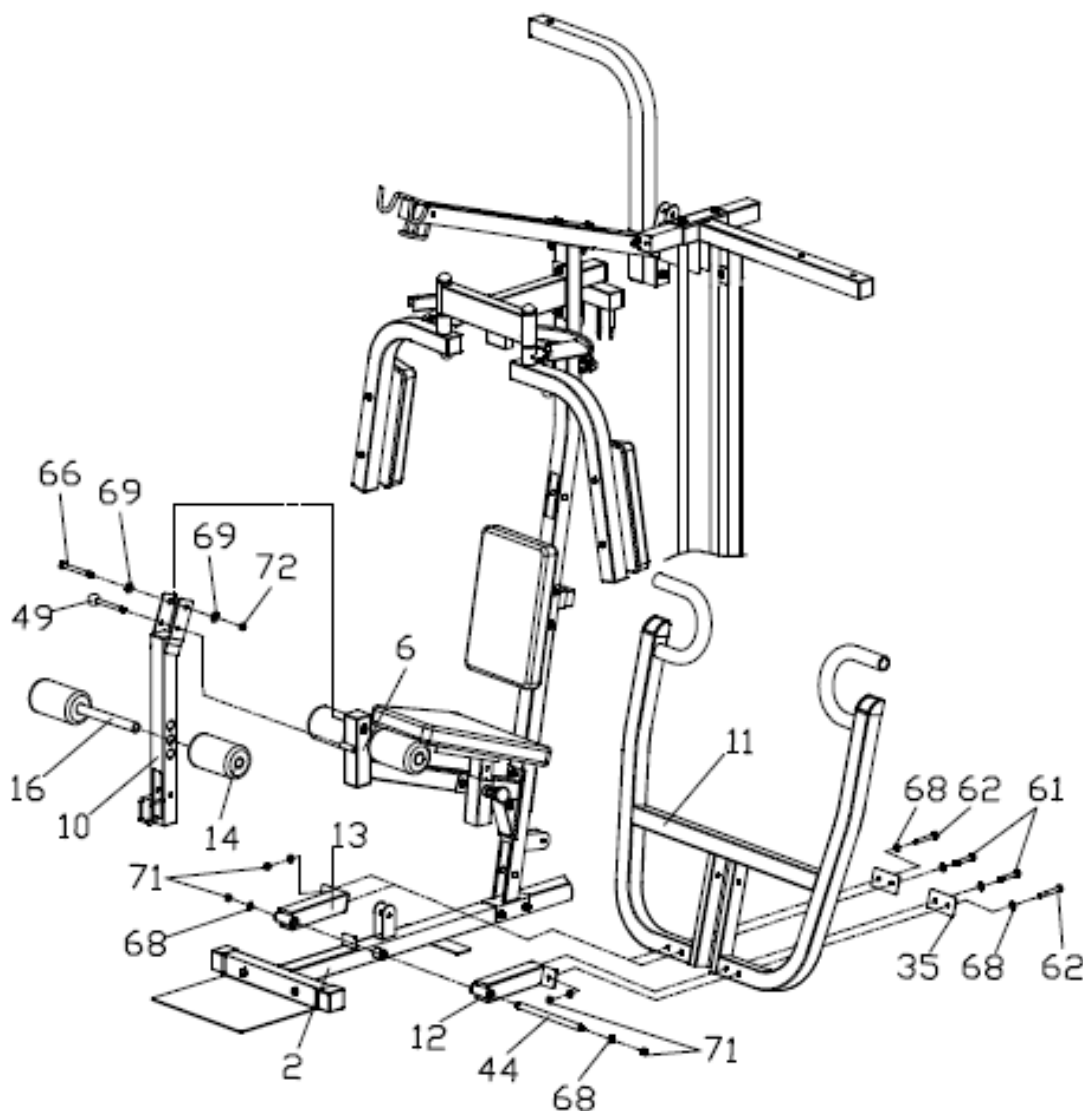
Шаг 4

1. Зафиксируйте анкер регулировки сидения (17) в основной раме (1) с помощью шестигр. болта (62), шайбы (68), соединительной пластины (36) и нейлоновой гайки (71).
2. Закрепите модуль сидения (6) на основной раме (1) с помощью шестигр. болта (62), шайбы (68), соединительной пластины (36) и нейлоновой гайки (71).
3. Зафиксируйте регулировочный анкер сидения (7) на модуле сидения (6) с помощью шестигр. болта (62), шайбы (68), соединительной пластины (36) и нейлоновой гайки (71).
4. Убедитесь, что сидение (9) плотно зафиксировано на регулируемом кронштейне сидения (8) с помощью шестигр. болта (64) и шайбы (67).
5. Закрепите мягкую спинку (19) на кронштейне регулировки сидения (18) с помощью шестигр. болта (64) и шайбы (67).
6. Вставьте регулируемый кронштейн сидения (8) и кронштейн регулировки (18) в регулируемый анкер сидения (7) и анкер регулировки (17) соответственно. Затяните фиксатор (50) после регулировки положения сидения и фиксации в нужном отверстии.
7. Вставьте трубку для насадок (15) в модуль сидения (6), а затем наденьте вспененные насадки (14).



Шаг 5

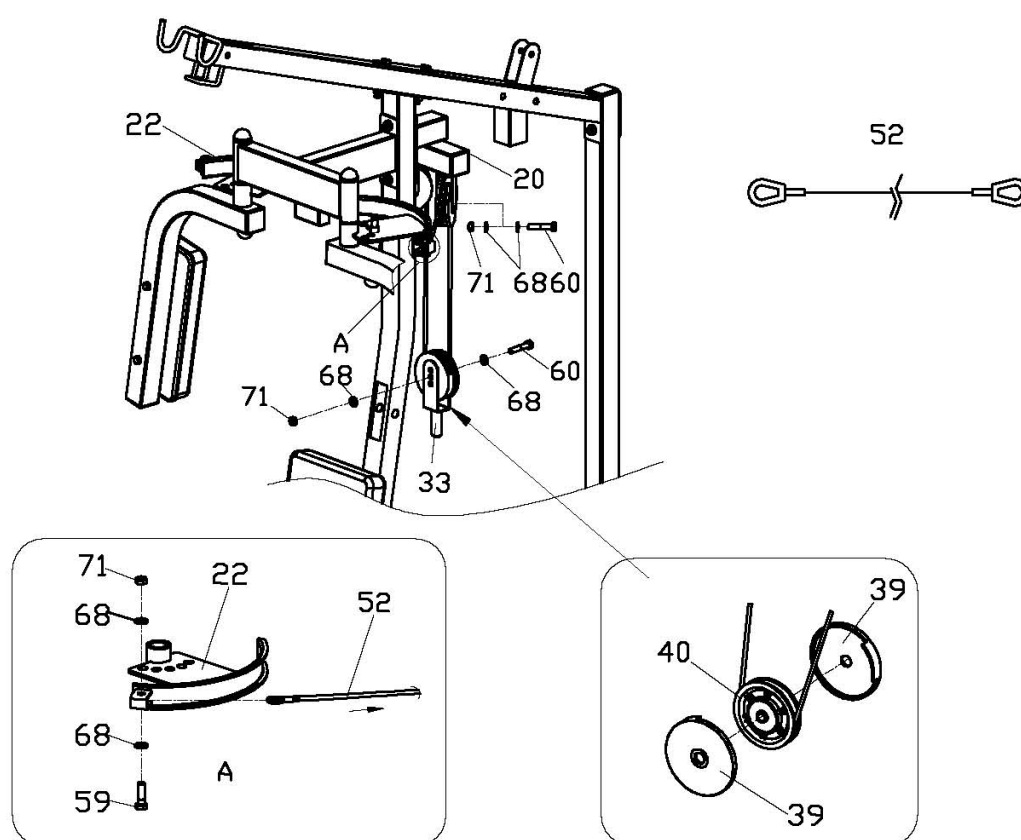
1. Закрепите подвесные кронштейны (12)(13) в базовом модуле (2) с помощью нейлоновой гайки(71), шайбы (68) и болта с двойной головкой(44). Убедитесь, что оба подвесных кронштейна (12)(13) могут свободно двигаться.
2. Вставьте толчковую рукоятку (11) в базовый модуль (2) и зафиксируйте её в обоих подвесных кронштейнах (12)(13) с помощью шестигр.болтов (61)(62), шайбы (68), соединительной пластины (35) и нейлоновой гайки (71).
3. Сначала зафиксируйте ножной модуль (10) в модуле сидения (6) с помощью шестигр. болта (66), шайбы (69) и нейлоновой гайки (72). Затем вставьте трубку для насадок (16) в ножной модуль (10). Наденьте вспененные насадки (14). Потом зафиксируйте шарообразную рукоятку (49) в модуле сидения (6). Убедитесь, что рукоятка (49) может быть удалена при использовании ножного модуля (10).



Шаг 6

Закрепите трос поворотного кронштейна (52) в U-образном слоте направляющего модуля (22) с помощью шестигр.болта (59), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71), как показано на рисунке. Затем протяните трос (52) через шкив (40), закрепите шкив (40) в регулируемом блоке(33) и кронштейне шкива (20) с помощью шестигр.болта (60), шайбы (68), накладке шкива (39) и нейлоновой гайки (71).

Замечание: после сборки. Убедитесь, что оба модуля направляющей (23)(24) свободно двигаются. И трос поворотного кронштейна (52) так же плавно двигается через шкив (40) при повороте модулей направляющей (23)(24). На раскачивайте соединение.

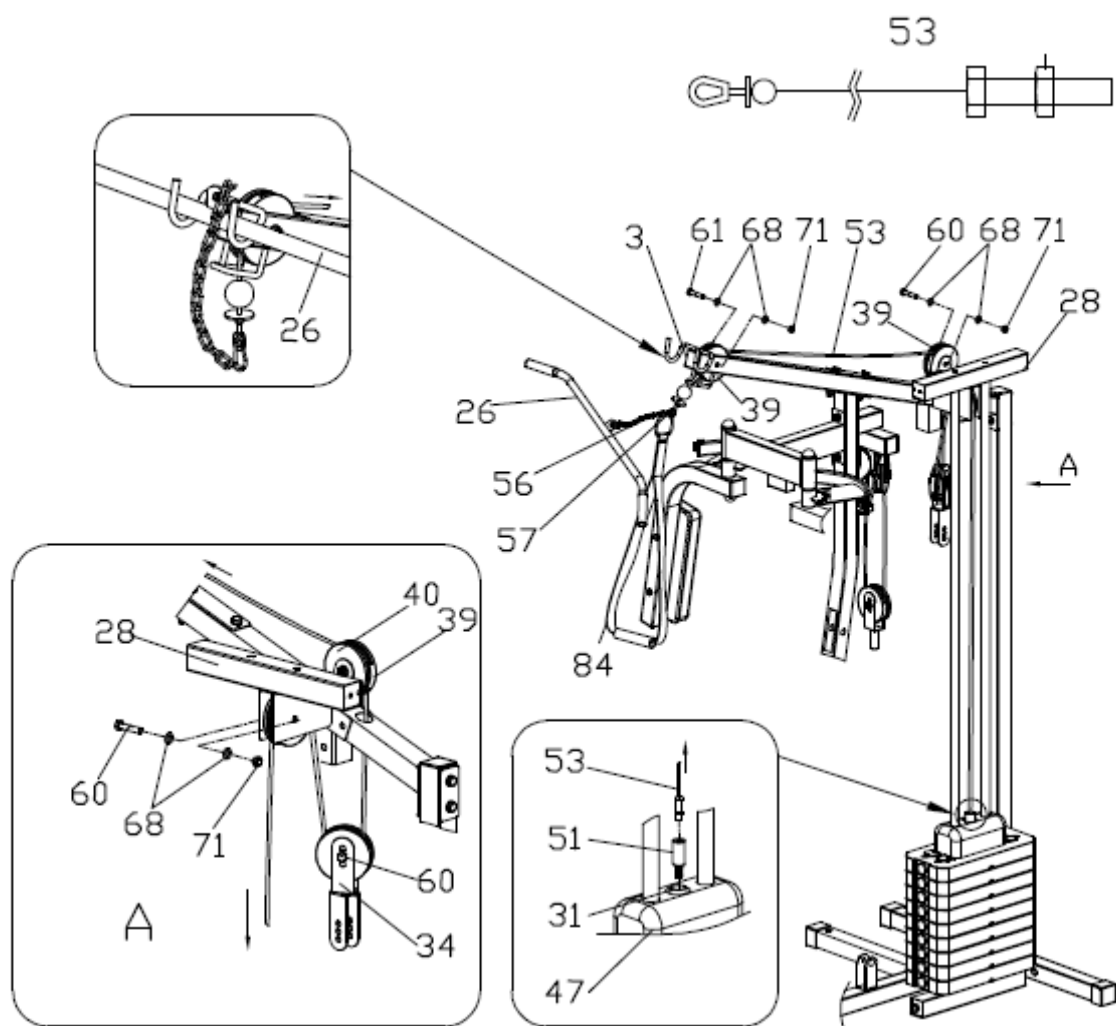


Шаг 7

1. Проденьте тяговый трос (53) через наклонную поперечину (3) и шкив (40). Затем закрепите шкив (40) в наклонной поперечине (3), модуле ползуна (28) и регулируемой блоке шкива (34) с помощью болтов (61)(60), накладок шкива (39) и нейлоновой гайки (71).

2. Вставьте болт тягового троса (53) в соединительный болт (51). Затем зафиксируйте соединительный болт (51) в толчковом стержне (31).

3. Сначала соедините длинную рукоятку (26) с цепью (56), используя скобу (57). Затем используйте скобу (57), чтобы соединить одинарную рукоятку (84) с тяговым тросом (53), как показано на рисунке. Далее закрепите длинную рукоятку (26) на наклонной поперечине (3).

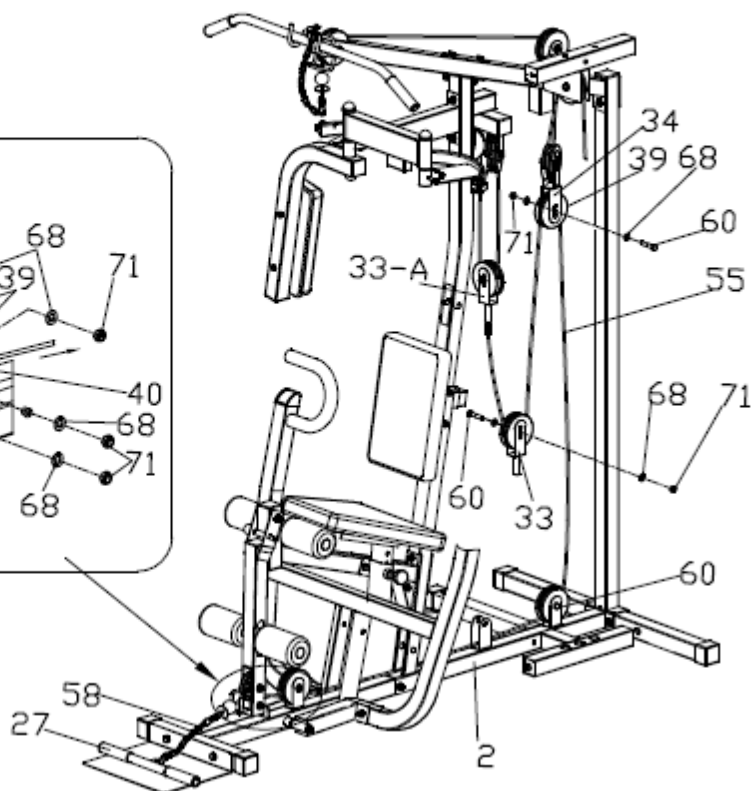
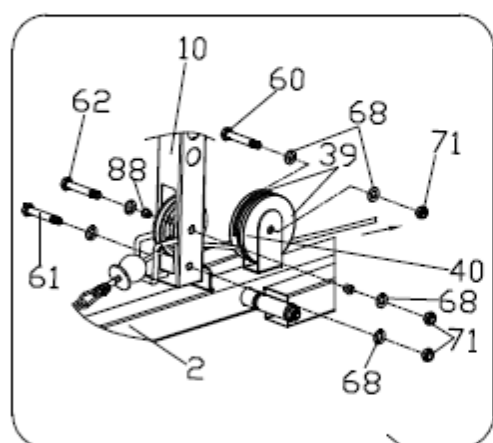
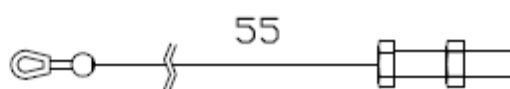


Шаг 8

1. Вставьте болт троса ножного блока (55) в регулируемый блок шкива (33). Затем используя шестигр. болты (60)(61), шайбу (68), накладку шкива (39) и нейлоновую гайку (71) плотно зафиксируйте шкивы (40) в регулируемых блоках (33)(34), базовом модуле (2) и ножном модуле (10), как показано ниже.

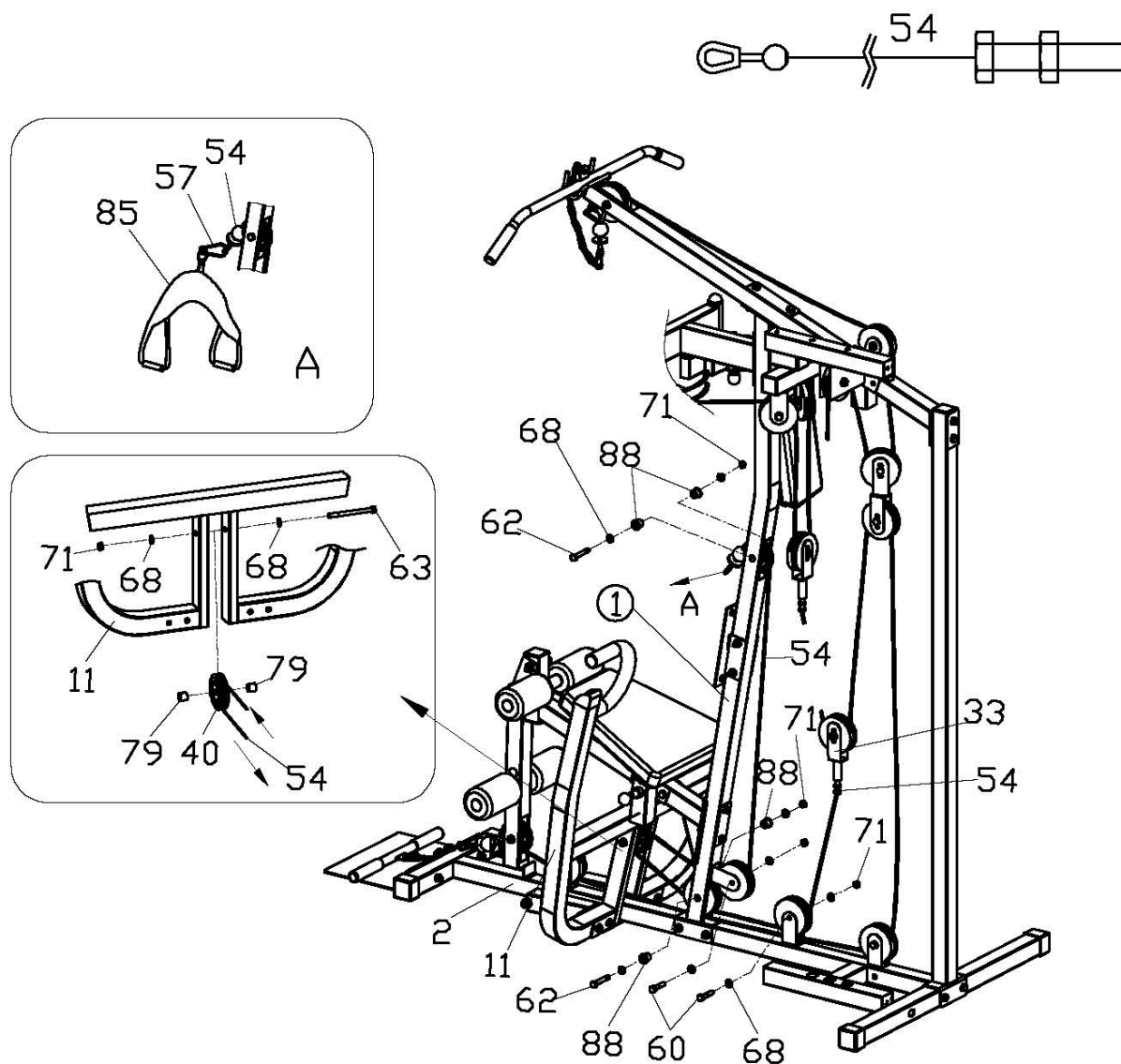
Замечание: убедитесь, что трос ножного блока плавно двигается.

2. Используя скобу (57), соедините короткую рукоятку (27) с цепью (58). Соедините конец троса ножного блока (55) со скобой (57).



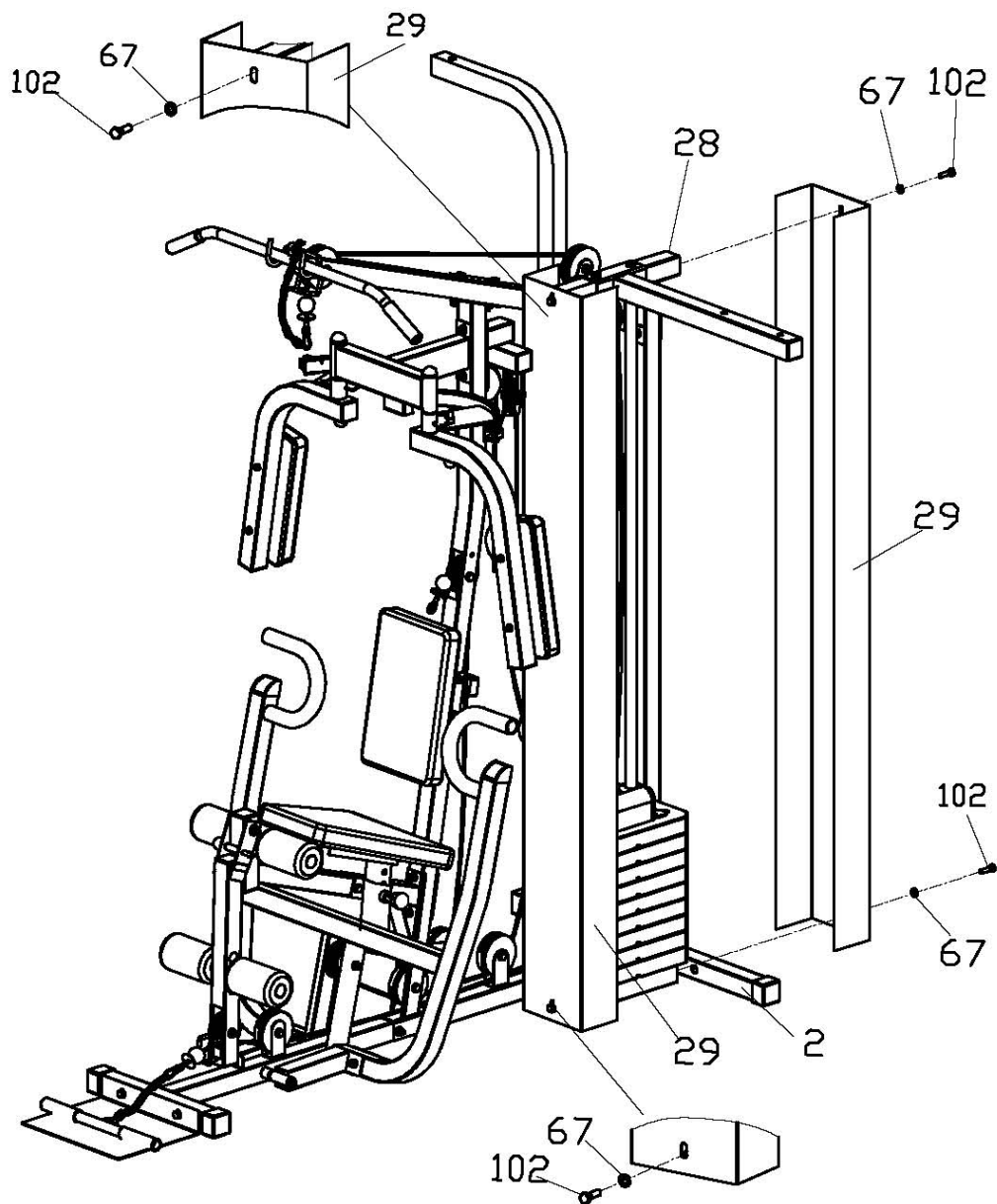
Шаг 9

1. Вставьте болт толчкового троса (54) в регулировочный блок (33), затем, используя шестигр. болты (60)(62)(63), шайбу (68), накладку шкива (39), пластиковые вставки (79)(88) и нейлоновую гайку (71), закрепите шкивы (40) в базовом модуле (2), основной раме (1) рукоятки (11). Замечание: убедитесь, что толчковый трос (54) плавно движется.
2. Как показано на рисунке А. Соедините двойную рукоятку (85) с концом толчкового троса (54) с помощью скобы (57).



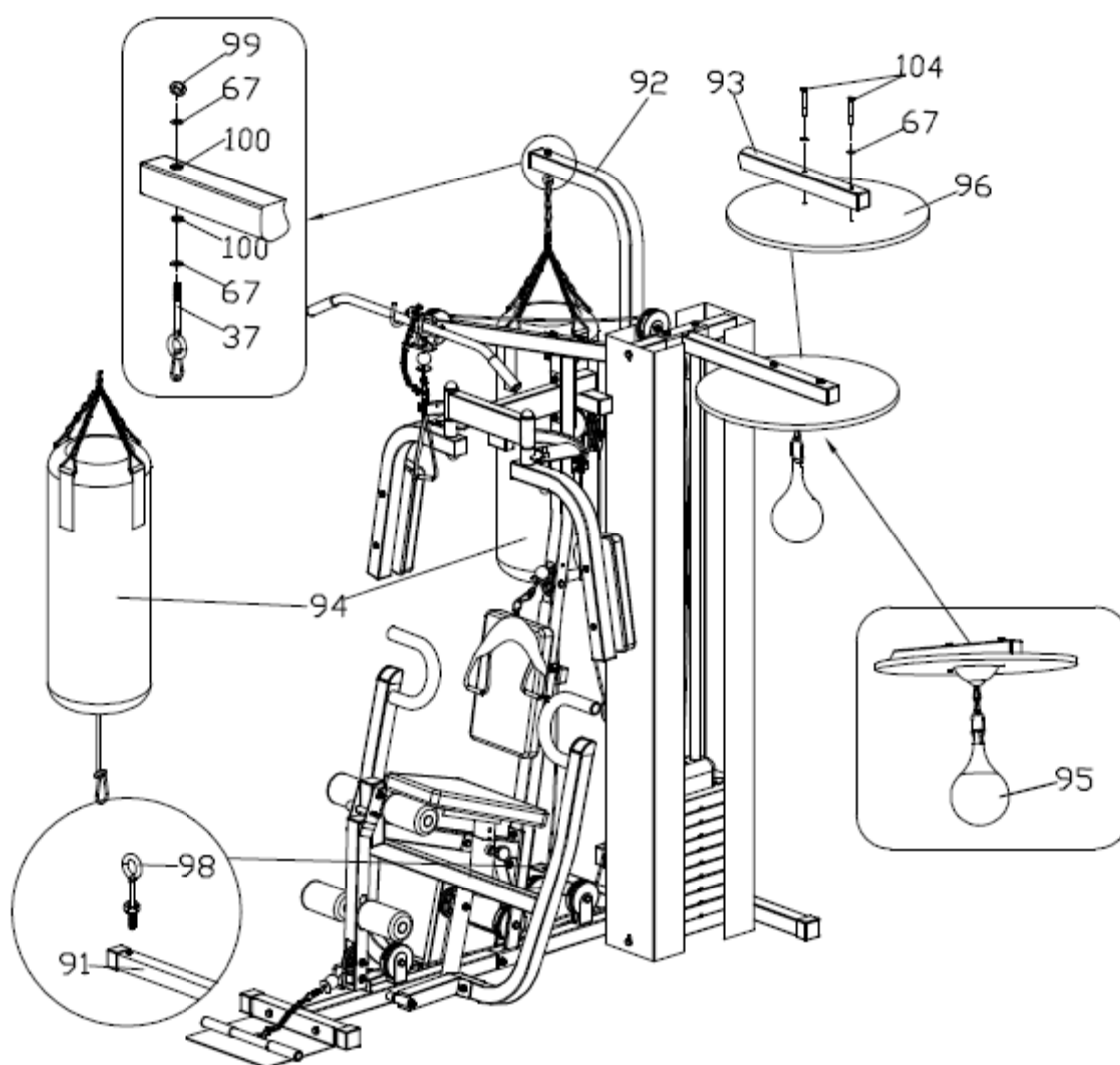
Шаг 10

Закрепите защитный кожух (29) на модуле ползуна (28) и базовом модуле (2) с помощью шестигранного болта (102) и шайбы (67).



Шаг 11

1. Прикрепите щит для боксерской груши (96) к кронштейну (93) с помощью шестигр. болта (104) и шайбы (67).
2. Прикрепите боксерскую грушу (95) к щиту (96).
3. Используя нейлоновую гайку (99), шайбу (67), металлическую втулку (100) и шестигранный болт (99), закрепите крюк для боксерской груши (37) на кронштейне (92). Затем зафиксируйте анкер (98) в нижнем кронштейне (91).
4. Соедините цепь боксерского мешка (94) с крючком для мешка (37), затем соедините скобу на нижнем конце боксерского мешка (94) с анкером (98)



Шаг 12

Когда вы закончите сборку, убедитесь, что трос поворотного кронштейна (52), тяговый трос (53), толчковый трос (54) и ножной трос (55) правильно протянуты, как показано на рисунке ниже.

