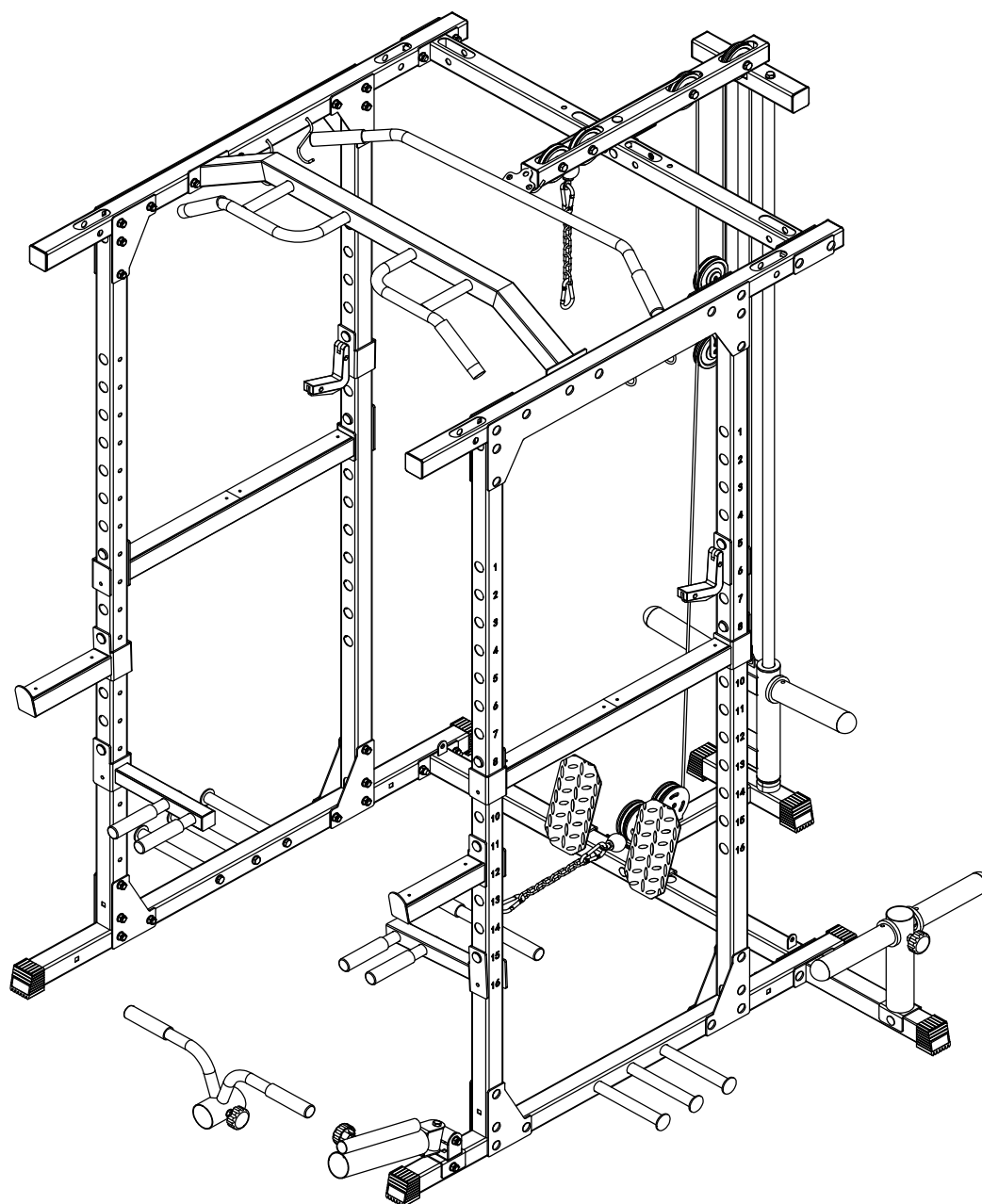


Руководство пользователя

Силовая рама многофункциональная

Артикул: D029



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Содержание

Важная информация по технике безопасности.....	1
Схема в разборе.....	2
Список деталей.....	4
Упаковка.....	5
Комплект крепежа.....	7
Инструкция по сборке.....	10

Важная информация по технике безопасности

Храните данное руководство для справок в будущем.

Меры предосторожности

Хотя при разработке и производстве тренажёра были учтены меры безопасности, при эксплуатации необходимо соблюдать следующие правила. Перед сборкой и использованием внимательно прочтите инструкцию, особенно эти меры безопасности:

1. Держите детей, домашних животных и т.д. подальше от тренажёра. Не оставляйте детей без присмотра в комнате с тренажёром.
2. Одновременно использовать тренажёр может только один человек.
3. При головокружении, тошноте, боли в груди или других неприятных симптомах немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Устанавливайте тренажёр на чистой ровной поверхности. Не используйте его рядом с водой или на улице.
5. Во время работы тренажёра держите руки подальше от движущихся частей.
6. Носите подходящую спортивную одежду. Избегайте свободной одежды, которая может зацепиться. Рекомендуется спортивная обувь.
7. Не размещайте рядом с тренажёром острые предметы.
8. Людям с ограниченными возможностями запрещено пользоваться тренажёром без присмотра тренера или медперсонала.
9. Перед тренировкой обязательно разминайтесь и делайте растяжку.
10. При неисправностях тренажёра использование запрещено.
11. Тренажёр не является медицинским оборудованием.
12. Рекомендуем выполнять сборку тренажера вдвоем для удобства и безопасности.
13. Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали тренажера, проверяйте затяжку соединений. При необходимости подтяните гайки.

Предупреждение: Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем. Перед использованием любого фитнес-оборудования внимательно изучите все инструкции по эксплуатации. Компания не несет ответственности за травмы, полученные по вашей вине.

Максимальный вес пользователя - 120 кг

Телескопическая внешняя труба - 100 кг

Перекладина для подтягиваний - 120 кг

Правая/левая защитная рама - 250 кг

Правая/левая J-образная скоба - 200 кг

Правая/левая защитная штанга - 200 кг

Стойка для хранения веса (1 шт.) - 80 кг

Правая/Левая рукоять для отжиманий - 120 кгг

Схема в разборе 1

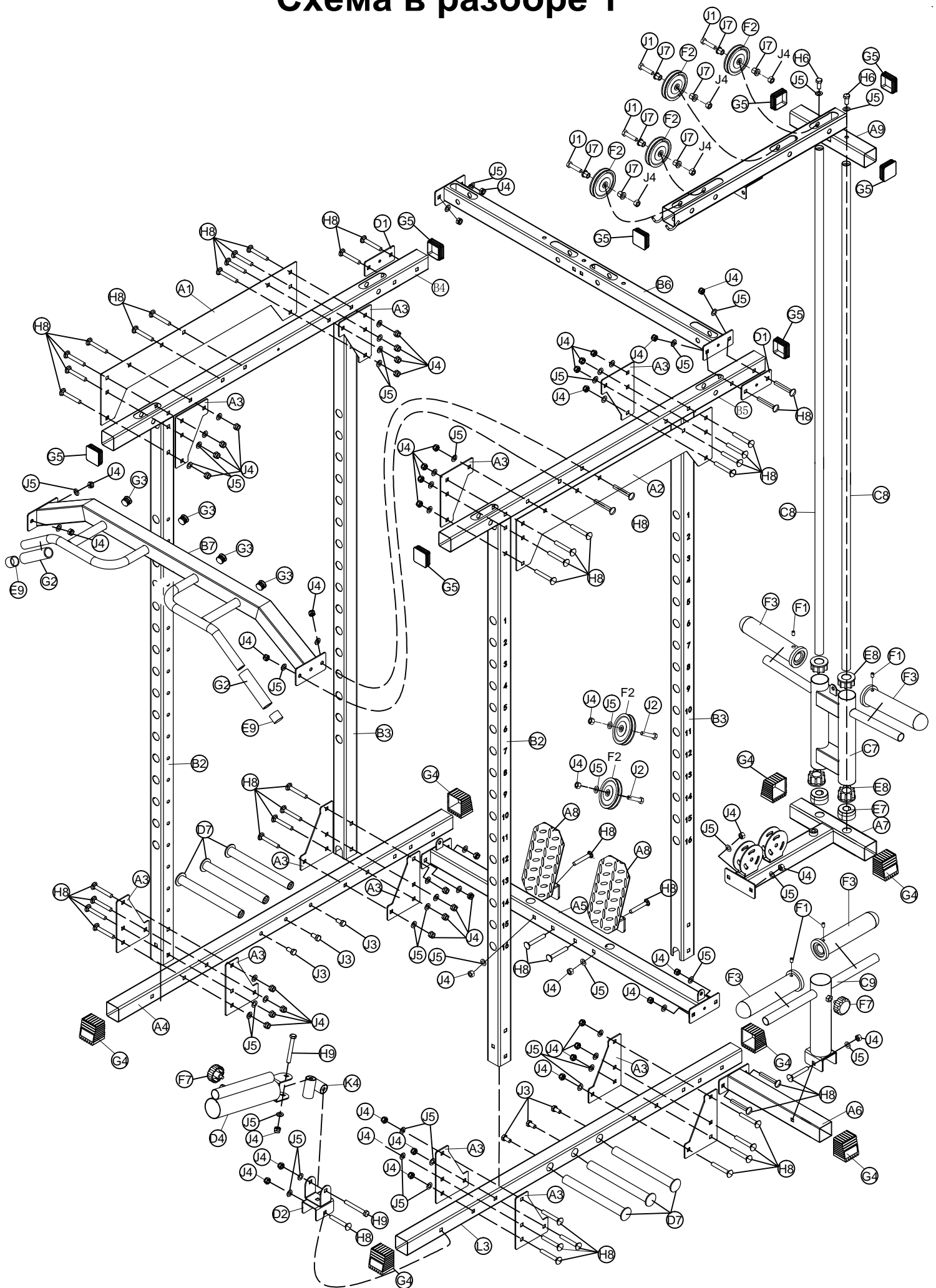
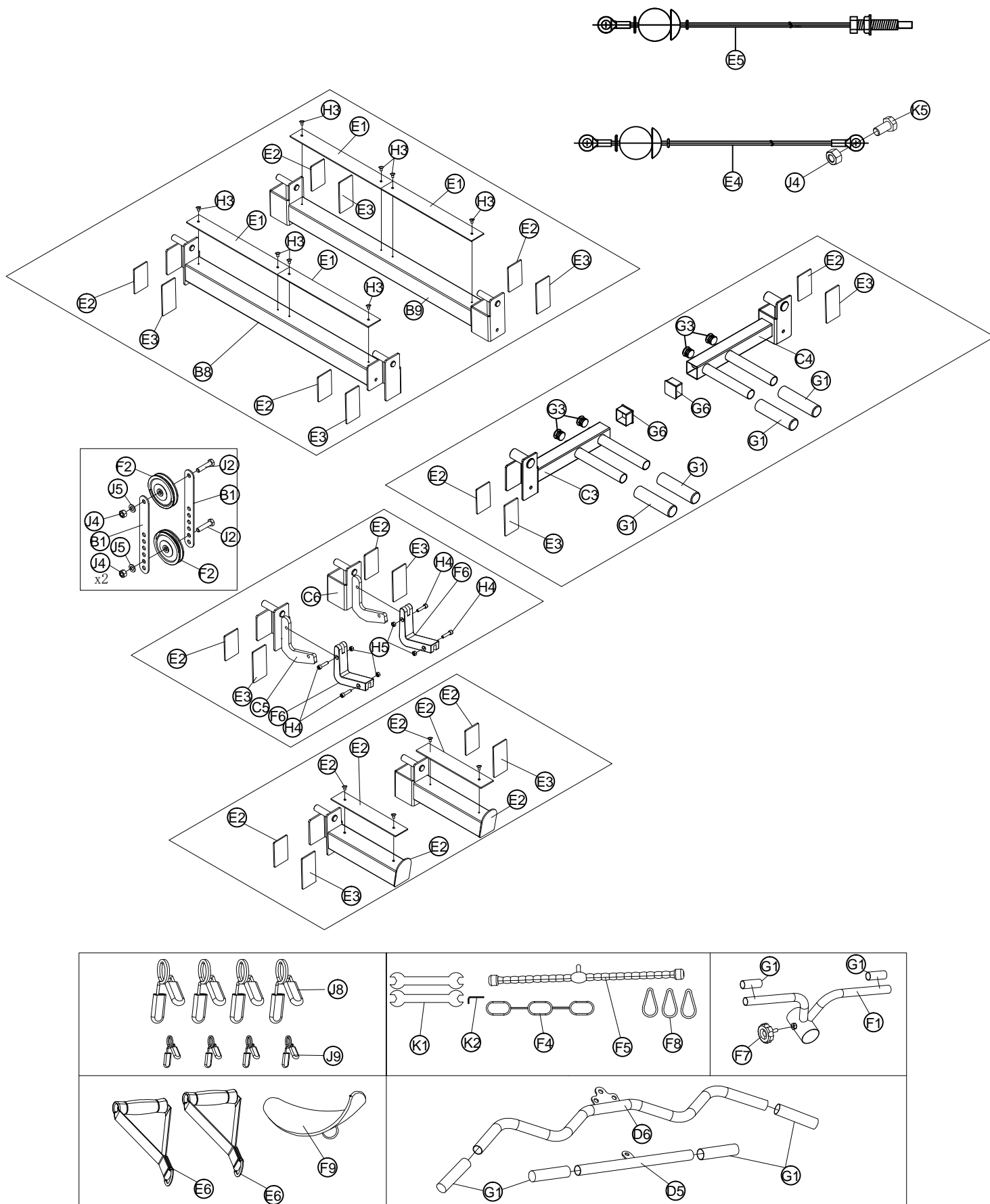


Схема в разборе 2


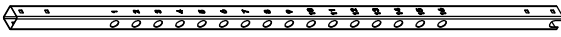



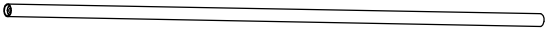



Список деталей

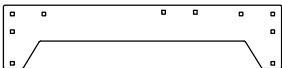
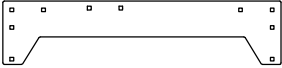
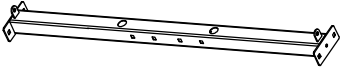
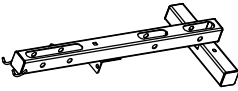


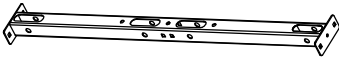
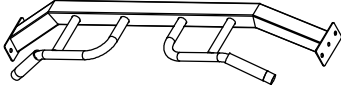
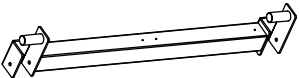
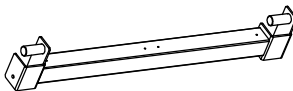


№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
A1	Левая верхняя соединительная пластина	1	F2	Ролик	8
A2	Правая верхняя соединительная пластина	1	F3	Труба-адаптер для грифа	4
A3	Угловая соединительная пластина	12	F4	5-звенная цепь	2
A4	Нижняя труба-левая	2	F5	Фитнес-канат с двумя концами	1
A5	Нижняя соединительная труба	1	F6	V-образная стойка для грифа	2
A6	Труба основания грифа	1	F7	Регулятор	3
A7	Телескопическая фиксирующая труба	1	F8	Крюк типа "груша"	4
A8	Ножная педаль	2	F9	Накладка для ног	1
A9	Верхняя роликовая труба	1	G1	Защитная накладка для рук	10
B1	Соединительная пластина ролика	2	G2	Поролоновая рукоятка	2
B2	Передняя стойка	2	G3	Заглушка для круглой трубы (для трубы 25*1.5 мм)	8
B3	Задняя стойка	2	G4	Наружная втулка (для квадратной трубы 50*50 мм)	4
B4	Левая верхняя несущая труба	1	G5	Внутренняя заглушка трубы (для квадратной трубы 50*50 мм)	6
B5	Правая верхняя несущая труба	1	G6	Заглушка квадратной трубы (для трубы 38*38*1,5 мм)	2
B6	Верхняя соединительная труба	1	H3	Винт крестовой М4*8	12
B7	Передняя верхняя балка	1	H4	Винт с внутренним шестигранником М6*20	4
B8	Длинный страховочный стержень (левый)	1	H5	Гайка шестигранная М6	4
B9	Длинный страховочный стержень (правый)	1	H6	Болт с наружным шестигранником М10*20	3
C1	Короткий страховочный стержень (левый)	1	H7	Крюк	4
C2	Короткий страховочный стержень (правый)	1	H8	Болт с полукруглой головкой и квадратным подголовком М10*70	52
C3	Брусья для отжиманий (левая)	1	H9	Болт с наружным шестигранником М10х80	2
C4	Брусья для отжиманий (правая)	1	J1	Болт с наружным шестигранником М10х70	4
C5	J-образный крюк (левый)	1	J2	Болт с наружным шестигранником М10х45	4
C6	J-образный крюк (правый)	1	J3	Болт с наружным шестигранником М10х15	6
C7	Телескопическая наружная труба	1	J4	Гайки М10	54
C8	Телескопическая внутренняя труба	1	J5	Шайба плоская D10	63
C9	Труба для установки грифа	1	J6	Болт с полукруглой головкой и квадратным подголовком М10*115	1
D1	Соединительная пластина	2	J7	Втулка ролика внутренняя 2 (20*15*10,1*16)	8
D2	U-образный крепежный кронштейн	1	J8	Пружины стопорные большие	4
D3	Поворотная труба	1	J9	Пружины стопорные маленькие	4
D4	Лэндмайн	1	K1	Рожковый ключ	2
D5	Нижние направляющие стержни	1	K2	Набор шестигранных ключей	1
D6	Верхние тяговые стержни	1	L3	Нижняя труба-правая	1
D7	Труба для крепления эластичных лент	6			
D8	Подъемная рукоятка	1			
D9	Резиновая лента 1	2			
E1	Резиновая лента 2	4			
E2	Войлочная прокладка 1	10			
E3	Войлочная прокладка 2	10			
E4	Высокопрочный стальной трос (3130 мм)	1			
E5	Высокопрочный стальной трос (3180 мм)	1			
E6	Рукоятка	2			
E7	Буферная прокладка	2			
E8	Втулка	4			
E9	Гальваническая наружная втулка	2			
F1	Винты с внутренним шестигранником	4			

Упаковка

Коробка А

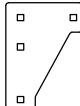
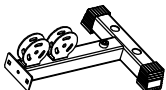

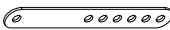
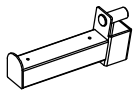
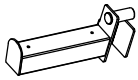
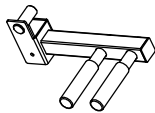
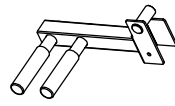
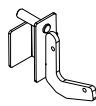
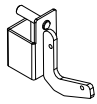
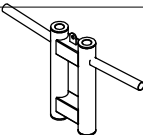
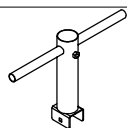



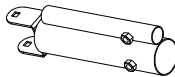
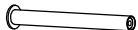
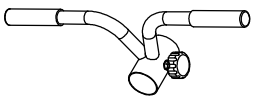
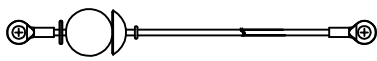
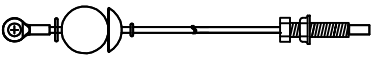


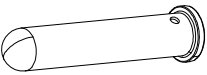

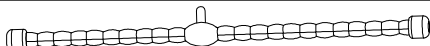






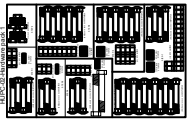
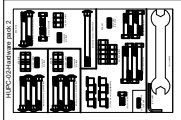
<p>Б2 x2 </p>	<p>Б3 x2 </p>
<p>А4 x1 </p>	<p>Л3 x1 </p>
<p>А6 x1 </p>	<p>С8 x2 </p>
<p>Д5 x1 </p>	

Коробка В

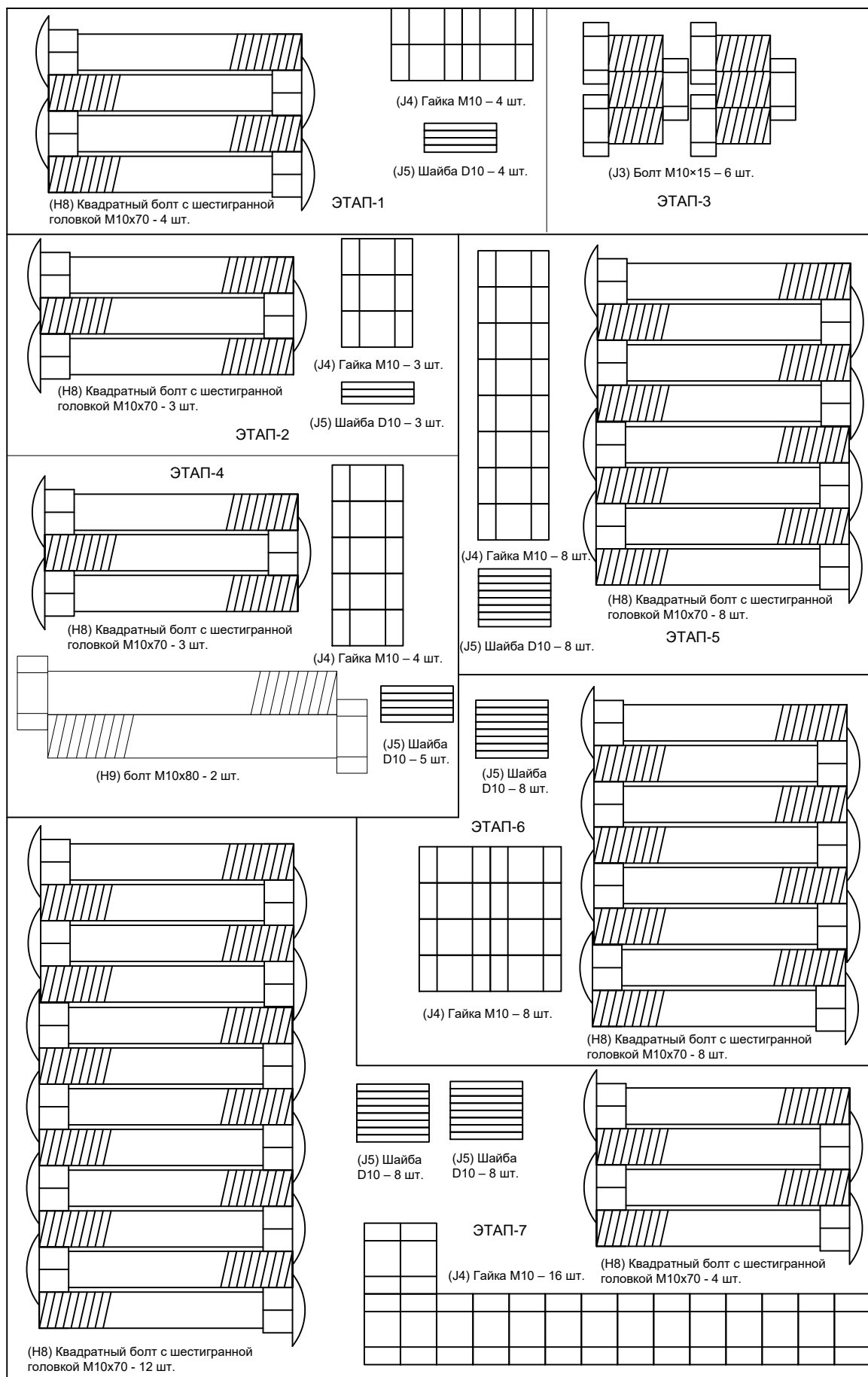
<p>А1 x1 </p>	<p>А2 x1 </p>
<p>А5 x1 </p>	<p>А9 x1 </p>
<p>Б4 x1 </p>	<p>Б5 x1 </p>
<p>Б6 x1 </p>	<p>Б7 x1 </p>
<p>Б8 x1 </p>	<p>Б9 x1 </p>
<p>Д6 x1 </p>	<p>Е2 x8 </p>

Упаковка

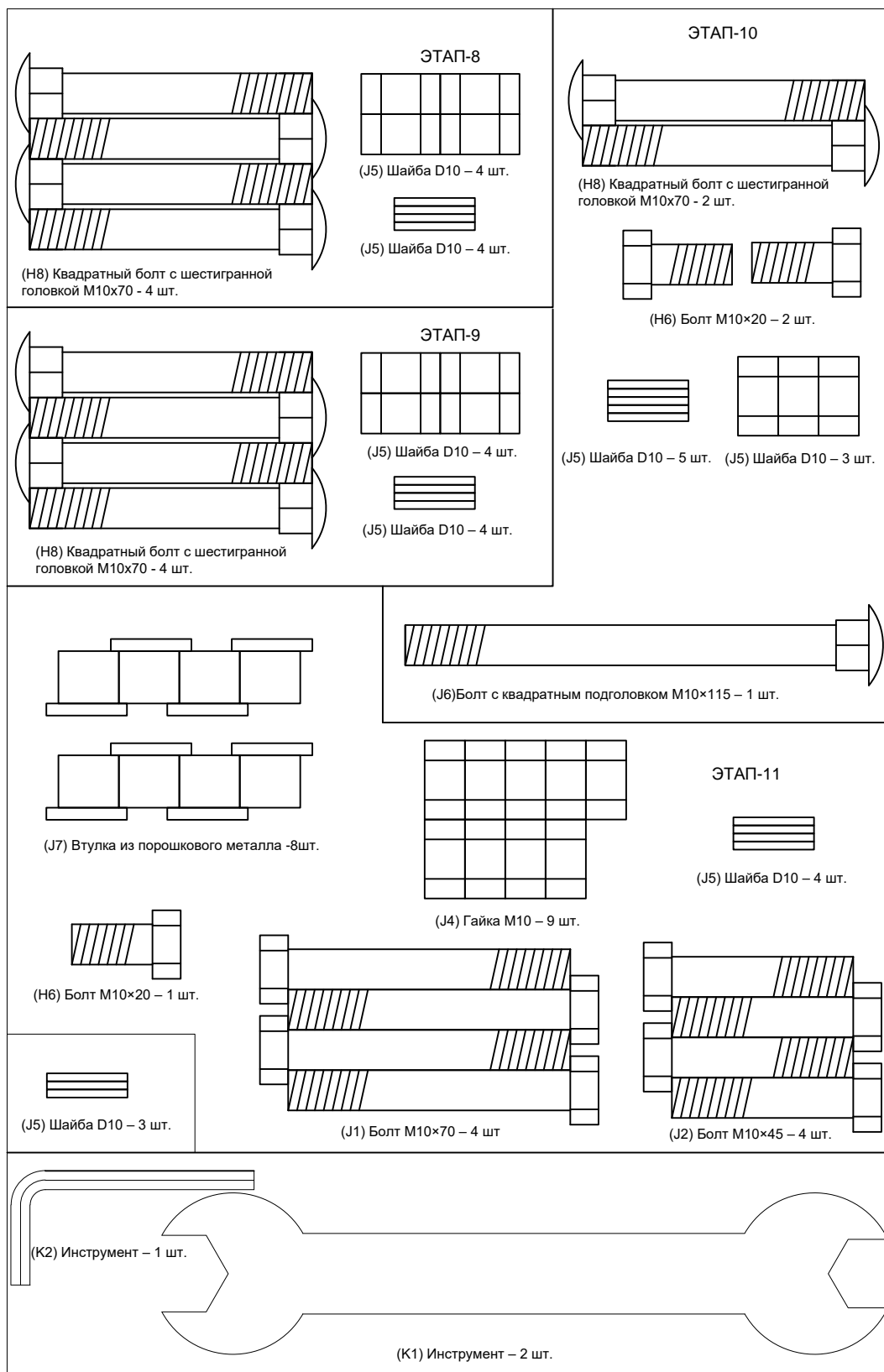
Коробка С

<p>Ⓐ3x12</p> 	<p>Ⓐ7x1</p> 	<p>Ⓐ8x2</p> 
<p>Ⓑ1x2</p> 	<p>Ⓒ1x1</p> 	<p>Ⓒ2x1</p> 
<p>Ⓒ3x1</p> 	<p>Ⓒ4x1</p> 	<p>Ⓒ5x1</p> 
<p>Ⓒ6x1</p> 	<p>Ⓒ7x1</p> 	<p>Ⓒ9x1</p> 
<p>Ⓓ1x2</p> 	<p>Ⓓ2x1</p> 	<p>Ⓓ3x1</p> 
<p>Ⓓ4x1</p> 	<p>Ⓓ7x6</p> 	<p>Ⓓ8x1</p> 
<p>Ⓔ4x1</p> 	<p>Ⓔ5x1</p> 	<p>Ⓔ6x2</p> 
<p>Ⓔ7x2</p> 	<p>Ⓕ3x4</p> 	<p>Ⓕ4x2</p> 
<p>Ⓕ5x1</p> 	<p>Ⓕ7x3</p> 	<p>Ⓕ8x4</p> 
<p>Ⓕ9x1</p> 	<p>Ⓕ7x4</p> 	<p>Ⓕ8x4</p> 
<p>Ⓖ9x4</p> 	<p>HUPC-02-Комплект крепежа 1</p> 	<p>HUPC-02-Комплект крепежа 2</p> 

НУРС-02-Комплект крепежа 1



НУРС-02-Комплект крепежа 2

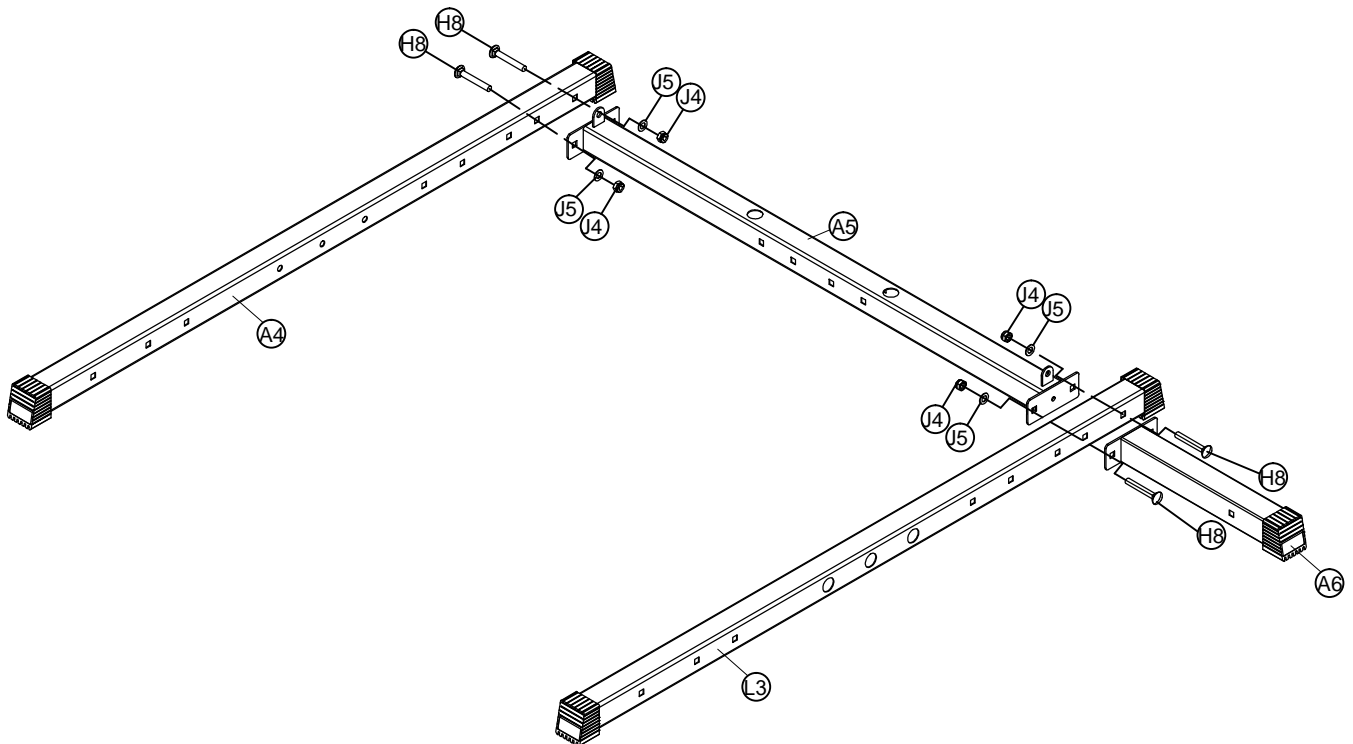
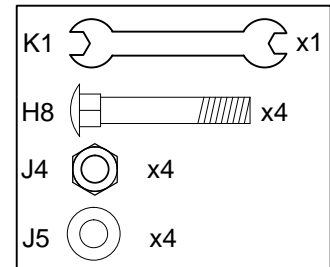


Инструкция по установке

Этап 1

Сначала используйте болты с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8), гайки M10 (J4) и плоские шайбы D10 (J5), чтобы соединить нижнюю левую трубу (A4), нижнюю правую трубу (L3), соединительную нижнюю трубу (A5) и нижнюю трубу штанги (A6).

Убедитесь, что все гайки полностью затянуты на этом этапе предварительной сборки.

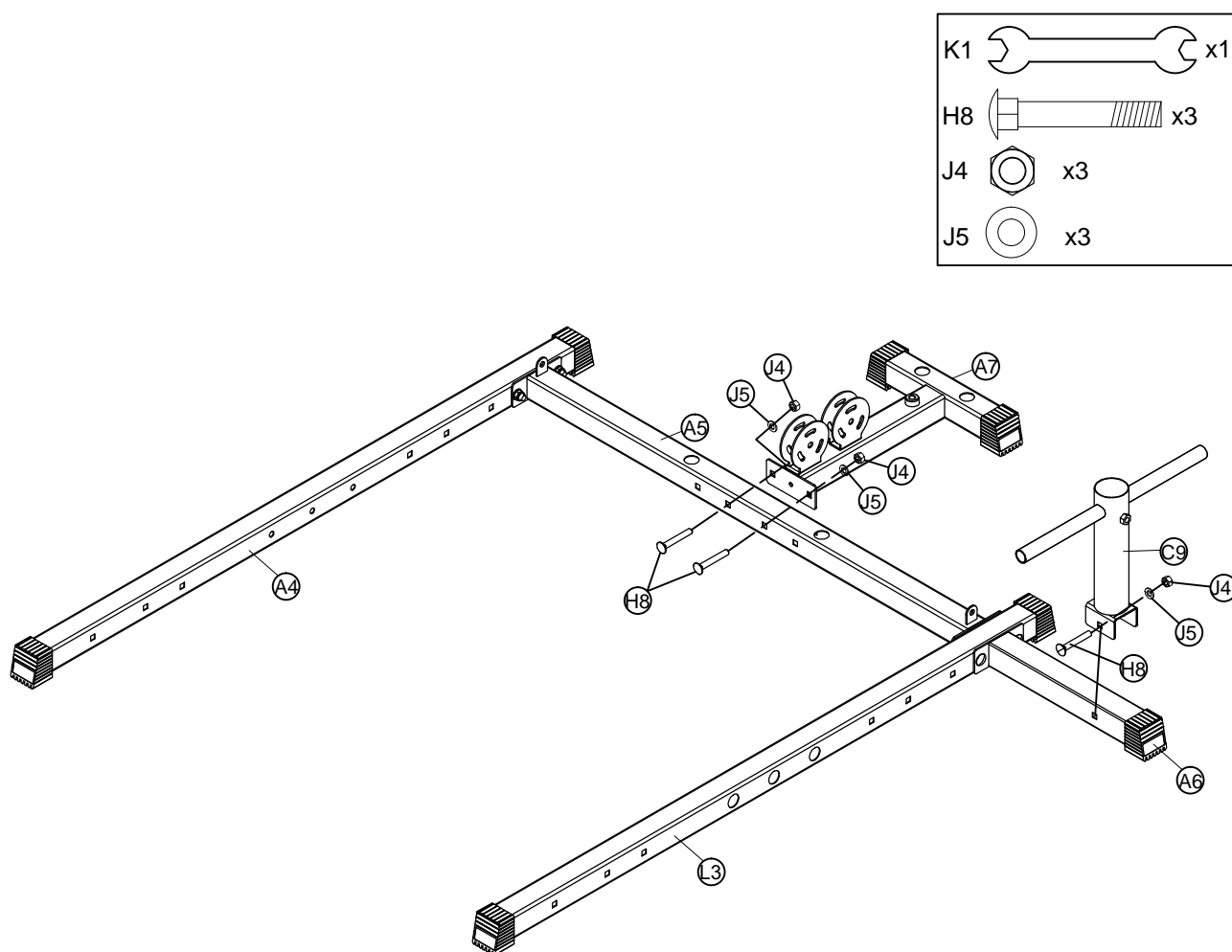


Этап 2

Как показано на рисунке, сначала установите телескопическую фиксирующую трубу (A7) на нижнюю соединительную трубу (A5) с помощью болтов с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8), гаек M10 (J4) и плоских шайб D10 (J5).

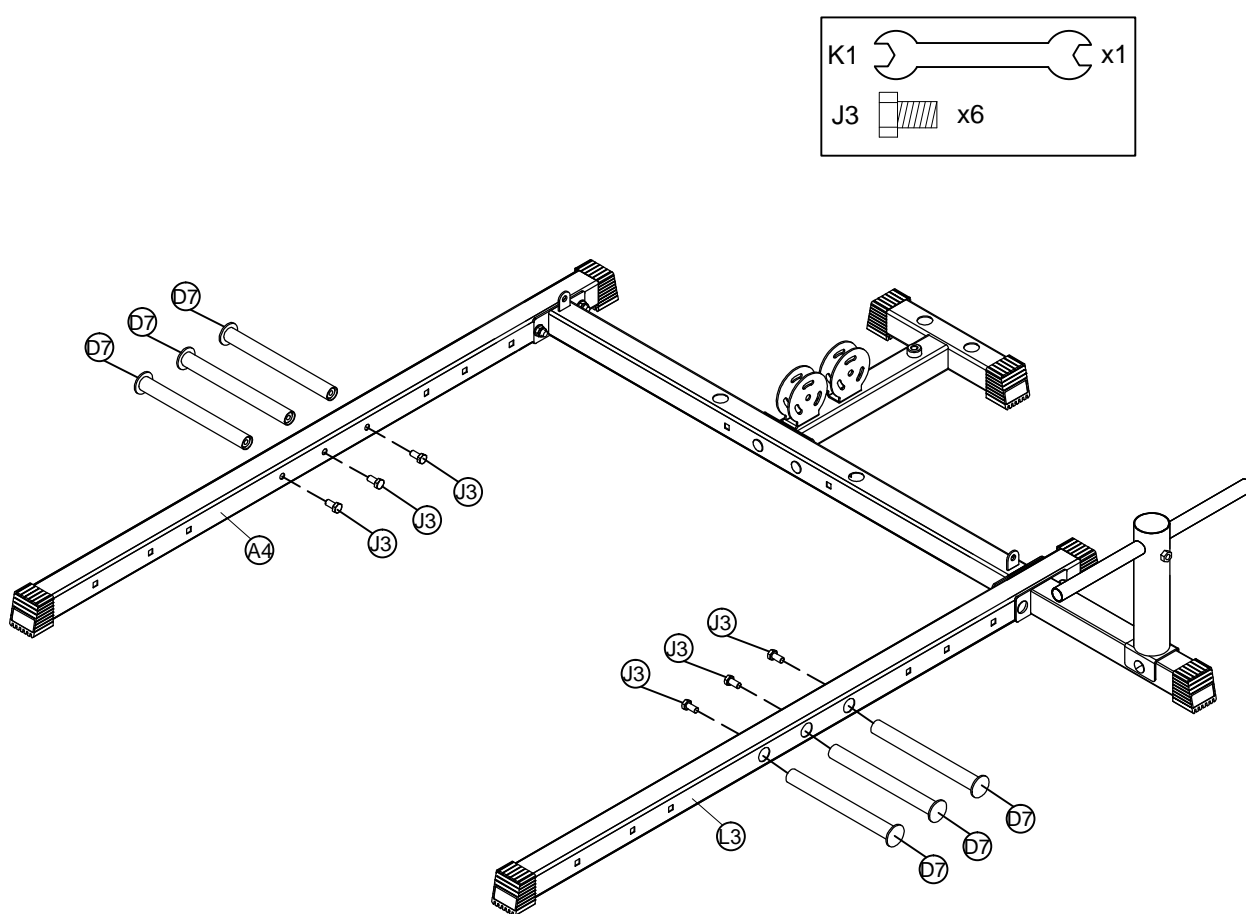
Закрепите трубу для размещения грифа (C9) на нижней трубе грифа (A6) с помощью болтов с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8), гаек M10 (J4) и плоских шайб D10 (J5).

Убедитесь, что все гайки полностью затянуты на этом этапе предварительной сборки.



Э т а п 3

Как показано на рисунке, вставьте трубу для размещения эластичной ленты (D7) в наружные отверстия нижней левой трубы (A4) и нижней правой трубы (L3), затем зафиксируйте их болтами с наружной шестигранной головкой M10×15 (J3).

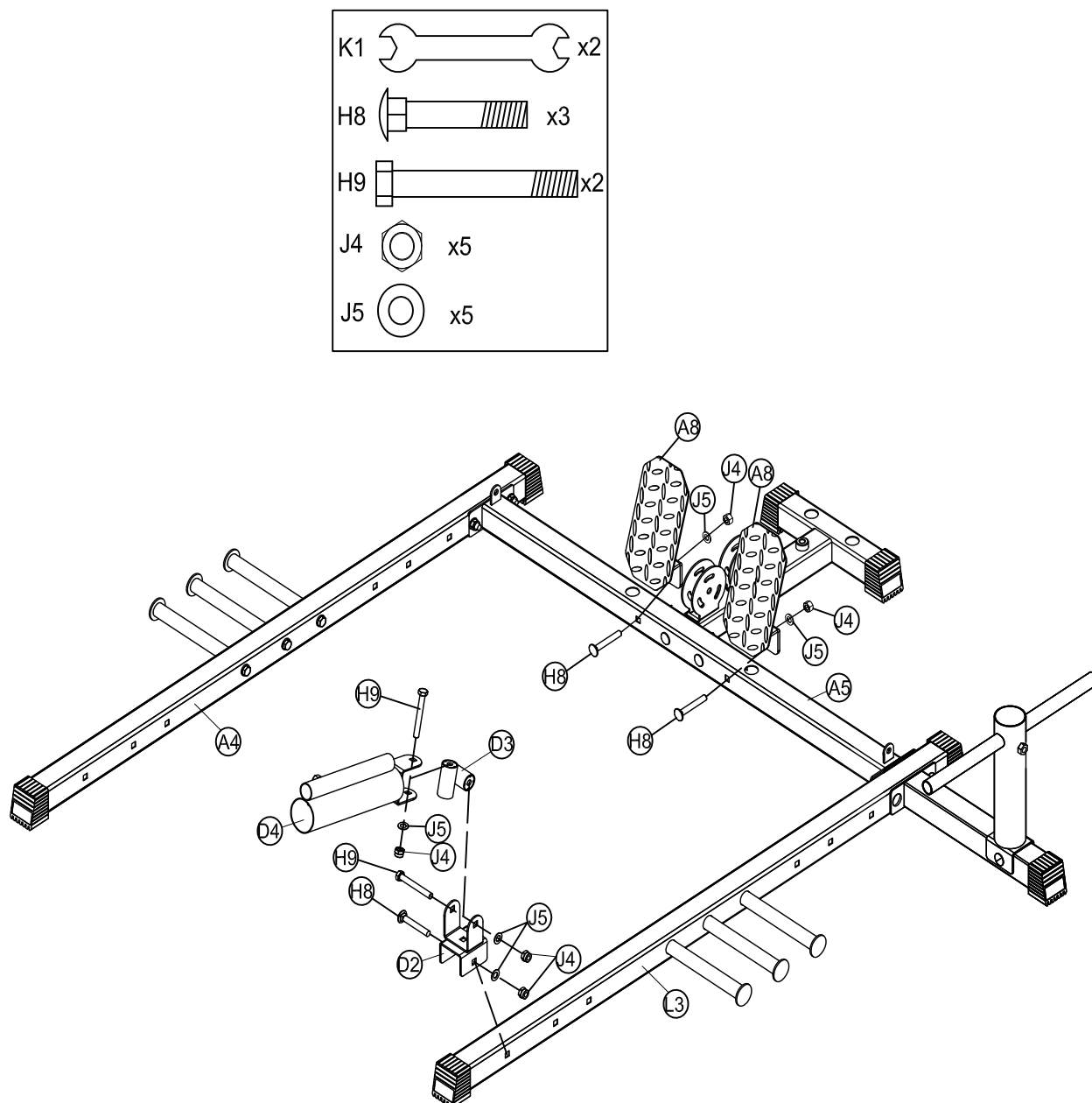


Этап 4

Как показано на рисунке, сначала зафиксируйте U-образный крепежный кронштейн (D2) на правой нижней трубе (L3) с помощью болтов с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8), гаек M10 (J4) и плоских шайб D10 (J5). Затем закрепите поворотную трубу (D3) и лэндмайн (D4) на U-образном кронштейне (D2) с помощью болта с наружной шестигранной головкой M10×80 (H9), гаек M10 (J4) и плоских шайб D10 (J5), плотно затянув соединение (лэндмайн может быть установлен как с левой, так и с правой стороны).

Закрепите педаль для ног (A8) на нижней соединительной трубе (A5) с помощью болтов с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8), гаек M10 (J4) и плоских шайб D10 (J5), плотно затянув соединение.

Убедитесь, что все гайки полностью затянуты на этом этапе предварительной сборки.

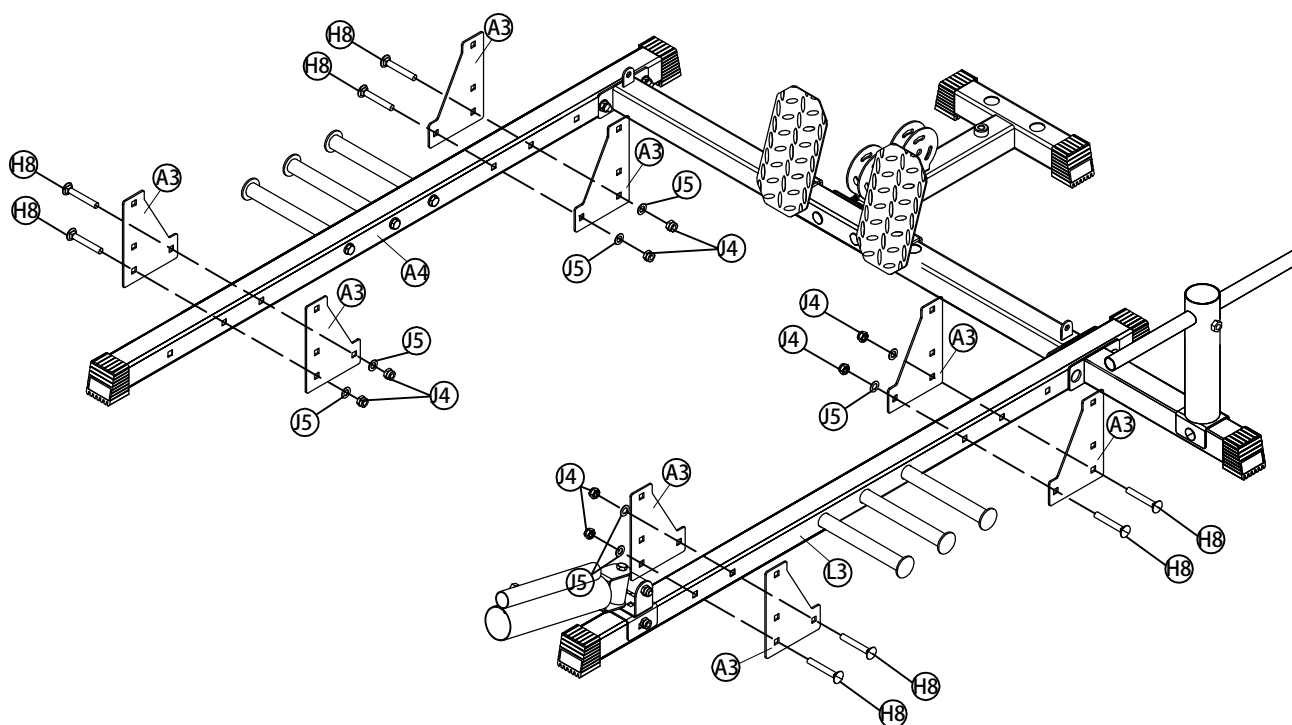
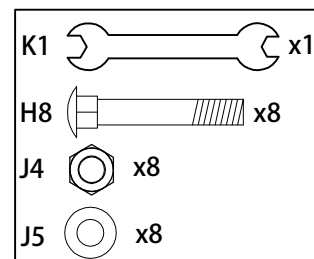


Этап 5

Как показано на рисунке, закрепите 8 угловых соединительных пластин (A3) на нижней левой трубе (A4) и нижней правой трубе (L3) с помощью болтов с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8), гаек M10 (J4) и плоских шайб D10 (J5).

На данном этапе не затягивайте все гайки полностью.

Обратите особое внимание на правильность установки угловых соединительных пластин (A3) - соблюдайте указанное направление монтажа.

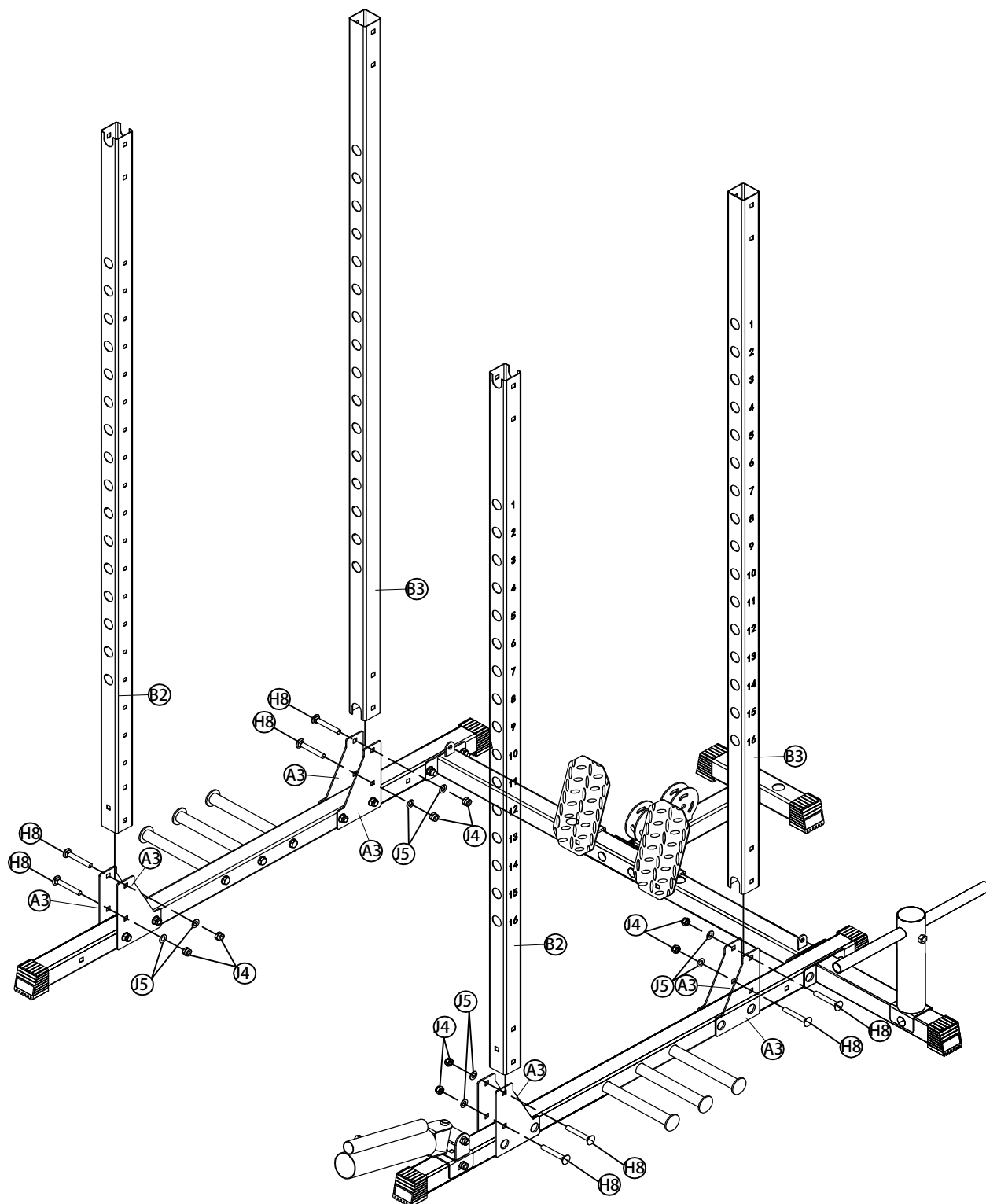
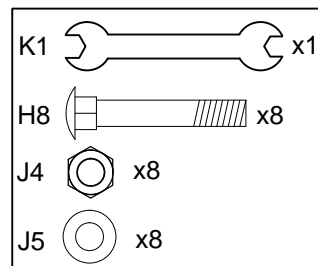


Этап 6

Как показано на рисунке, закрепите переднюю стойку (B2) между двумя угловыми соединительными пластинами (A3) с помощью болтов с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8), гаек M10 (J4) и плоских шайб D10 (J5).

Как показано на рисунке, закрепите заднюю стойку (B3) между двумя угловыми соединительными пластинами (A3) с помощью болтов с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8), гаек M10 (J4) и плоских шайб D10 (J5).

Обратите внимание, что на этом этапе предварительной сборки необходимо полностью затянуть все гайки, включая все болты и гайки, которые были установлены на этапе предварительной сборки 5.

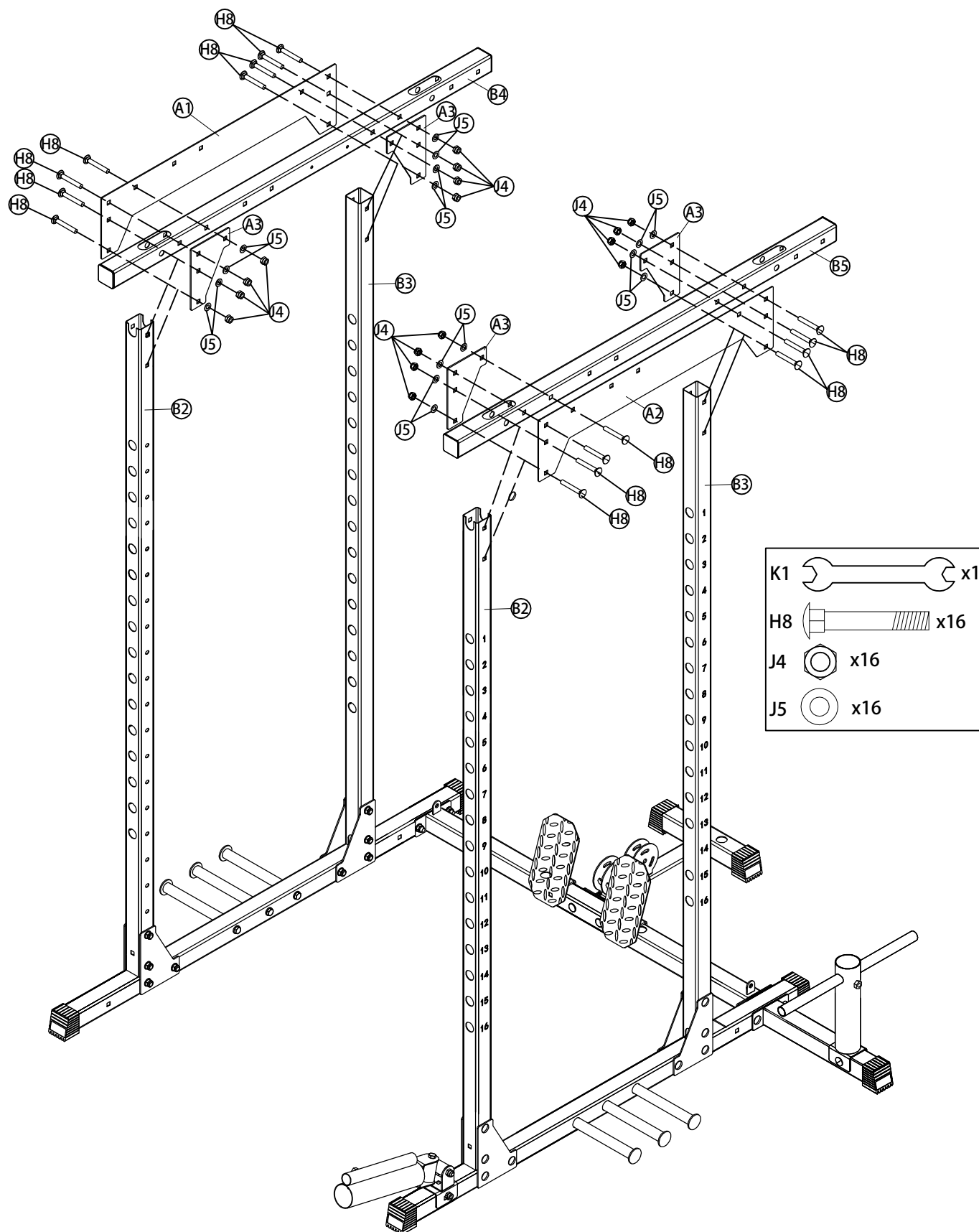


Этап 7

Как показано на рисунке, сначала закрепите левую верхнюю балку (B4), левую верхнюю соединительную пластину (A1) и угловую соединительную пластину (A3) с помощью болтов с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8), гаек M10 (J4) и плоских шайб D10 (J5). Затем установите собранные компоненты на переднюю стойку (B2) и заднюю стойку (B3), зафиксировав их такими же болтами с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8), гайками M10 (J4) и плоскими шайбами D10 (J5).

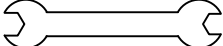
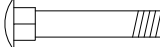


Аналогичным образом выполните сборку правой стороны.

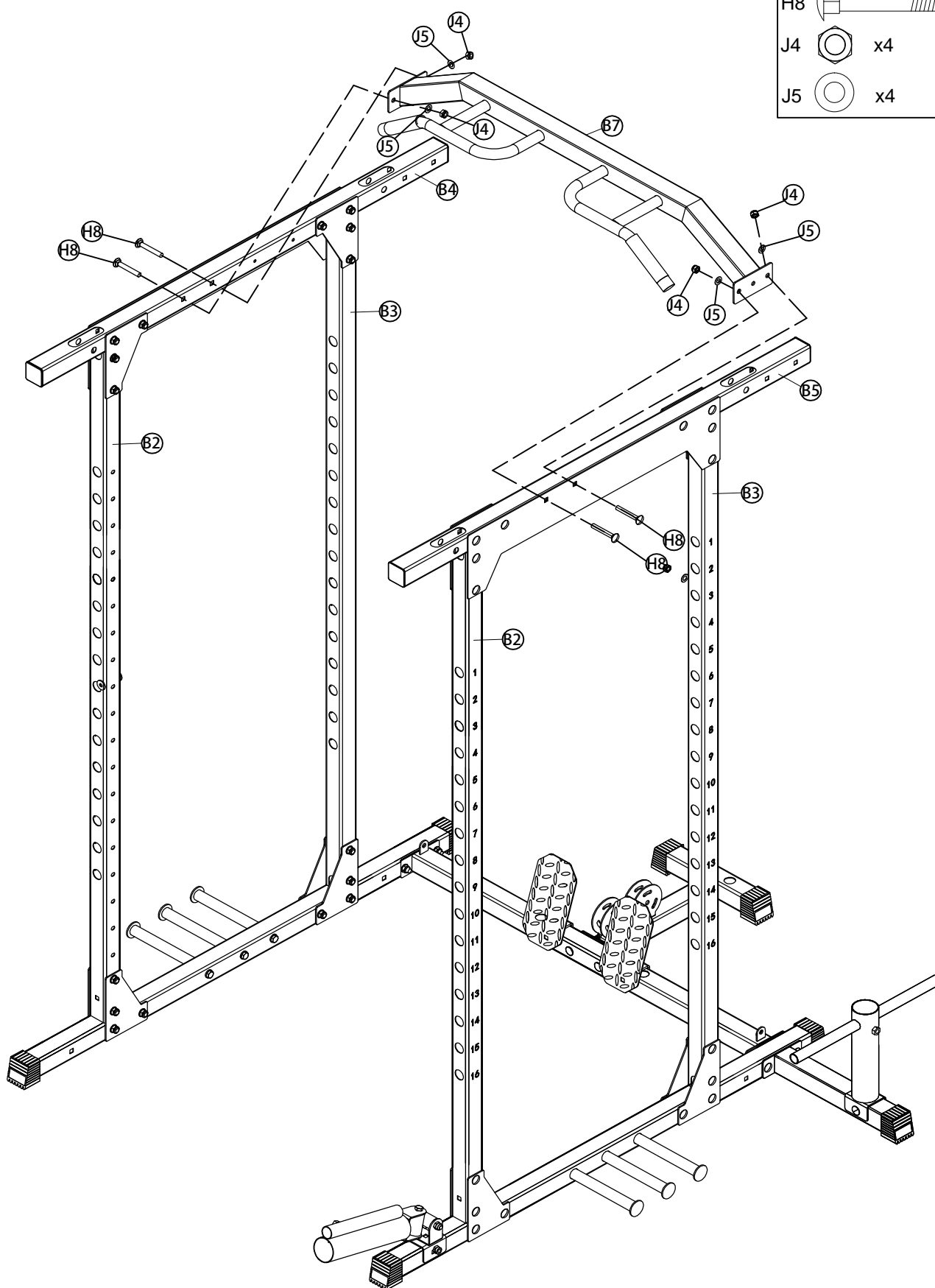
Обратите внимание, что на этом этапе предварительной сборки все болты и гайки должны быть полностью затянуты.



Этап 8

Как показано на рисунке, закрепите переднюю верхнюю балку (B7) на левой верхней балке (B4) и правой верхней балке (B5) с помощью болтов с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8), гаек M10 (J4) и плоских шайб D10 (J5). Убедитесь, что соединение надежно зафиксировано.

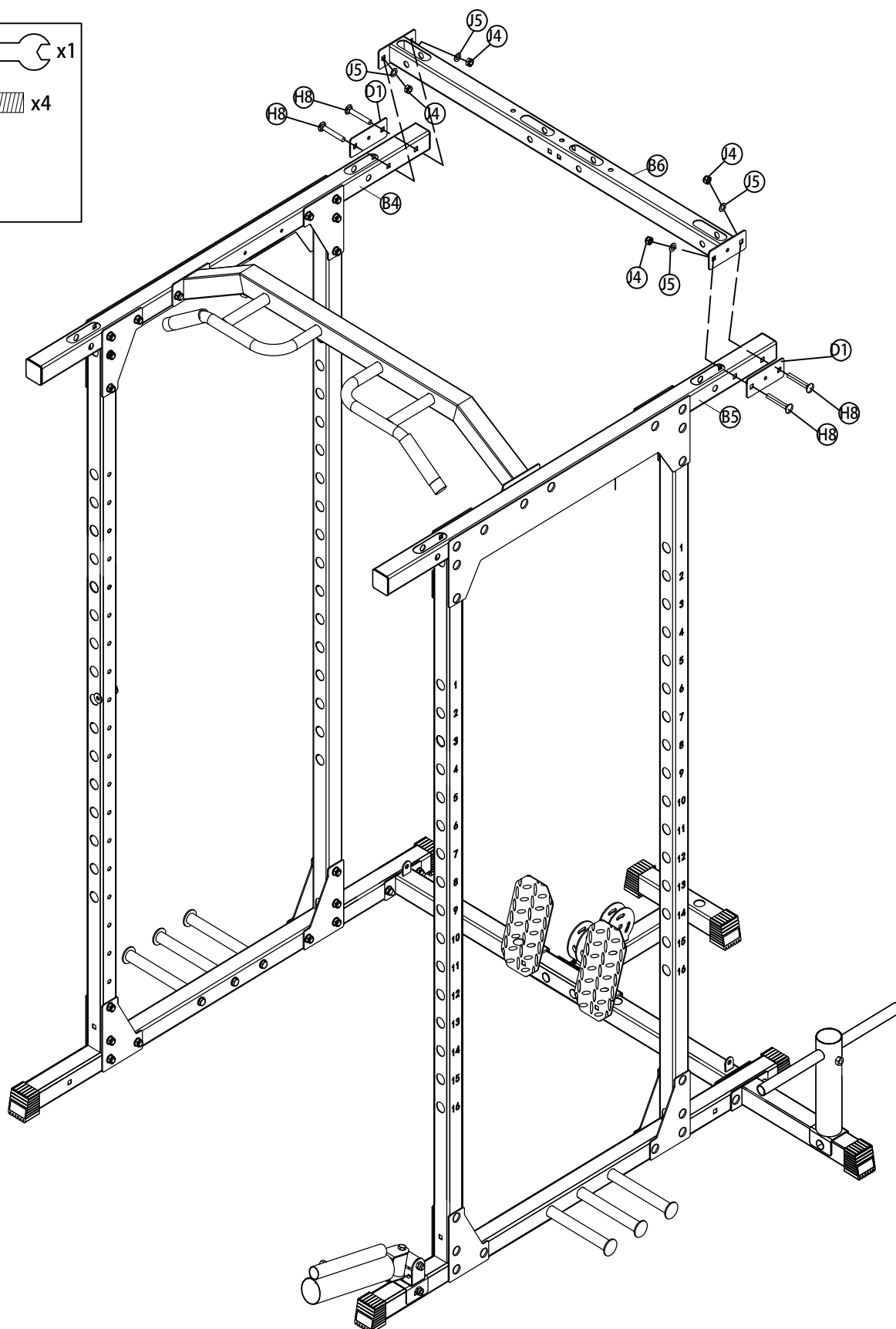
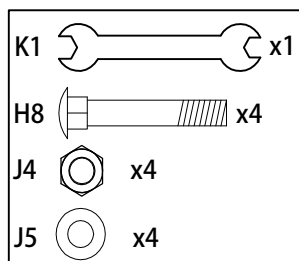
K1		x1
H8		x4
J4		x4
J5		x4



Этап 9

Как показано на рисунке, пропустите болты с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8) через соединительную пластину (D1) и закрепите верхнюю соединительную трубу (B6) на левой верхней балке (B4) и правой верхней балке (B5), используя гайки M10 (J4) и плоские шайбы D10 (J5).

Обратите внимание, что на этом этапе предварительной сборки все гайки должны быть полностью затянуты.

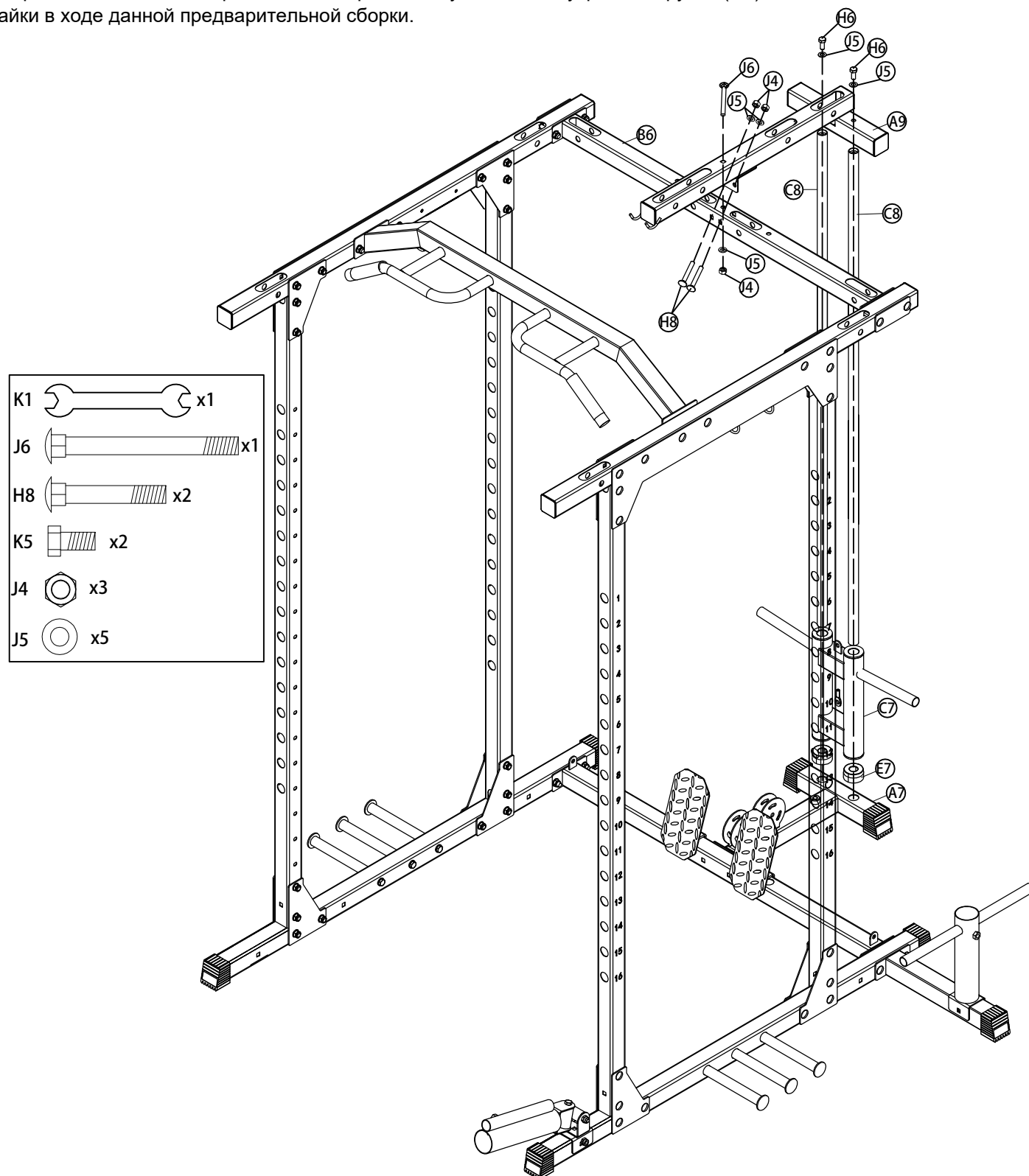


Этап 10

Как показано на рисунке, сначала вставьте телескопическую внешнюю трубку (C7) и демпфирующую прокладку (E7) в отверстие фиксирующей телескопической трубки (A7), используя внутреннюю трубку (C8). Затем вставьте верхний конец внутренней трубки (C8) в отверстие верхней трубки блока (A9). Закрепите конструкцию на верхней соединительной трубке (B6) с помощью болтов с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×70 (H8), гаек M10 (J4) и плоских шайб D10 (J5), а затем дополнительно зафиксируйте с помощью болтов с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10×115 (J6), гаек M10 (J4) и плоских шайб D10 (J5).

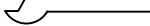
Зафиксируйте внутреннюю трубку (C8) с помощью болтов с наружной шестигранной головкой M10×20 (H6) и плоских шайб D10 (J5).


Обратите внимание на правильное направление установки внутренней трубки (C8) и обязательно затяните все гайки в ходе данной предварительной сборки.





В соответствии с направлением, указанным стрелкой на рисунке, установите высокопрочный трос (Е4) и высокопрочный трос (Е5).


Зафиксируйте высокопрочный трос (Е4) и высокопрочный трос (Е5) на оборудовании, как показано на схеме.


K1  x2


J1  x4

J2  x4

H6  x1

J4  x9

J5  x4

J7  x8



Этап 12

1. Установка навесного оборудования

