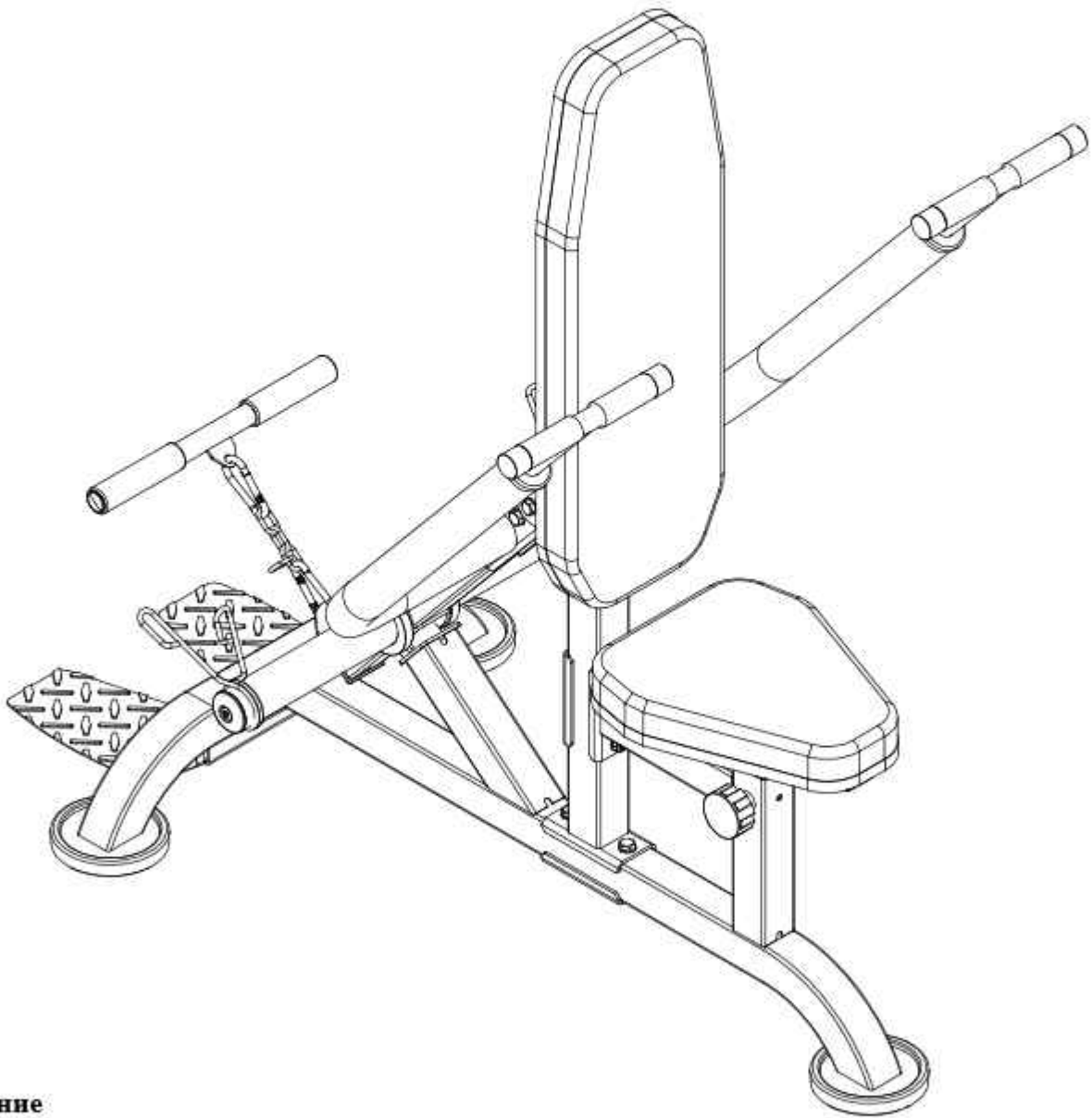


Руководство по эксплуатации
Тренажер для Трицепса
Артикул: D2003A



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.

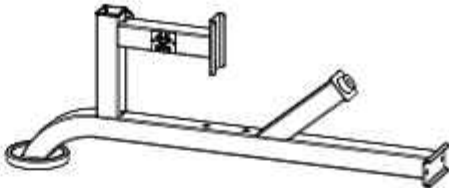
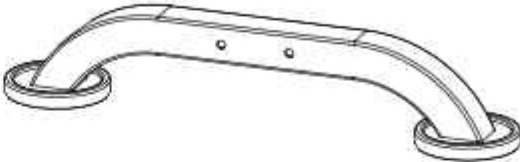
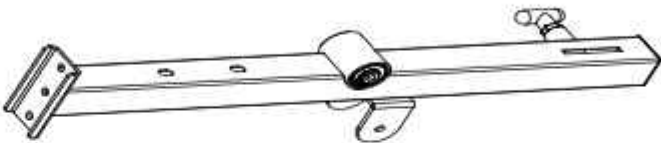
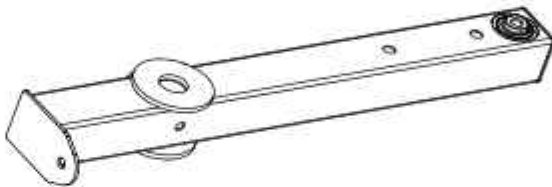
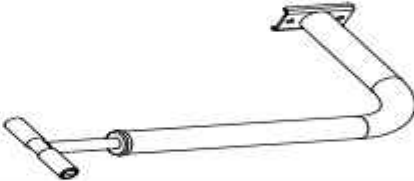
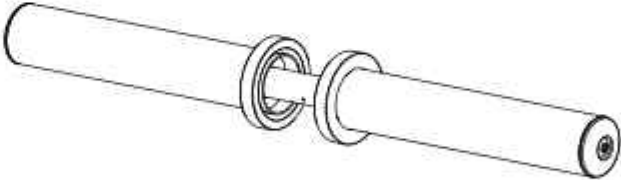
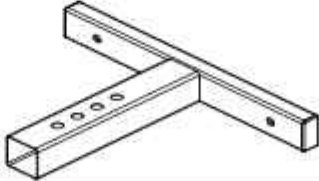
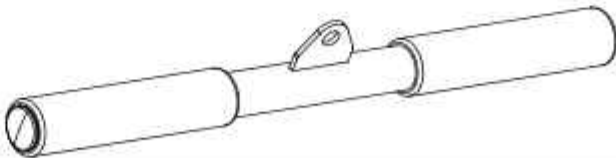
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

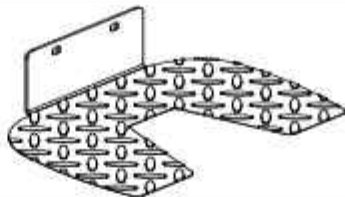
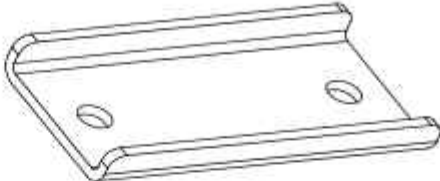
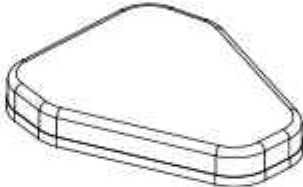
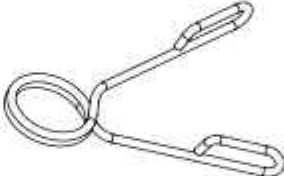
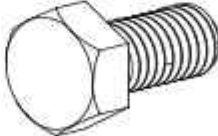
Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным. Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию изделия. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых.
5. Размещать тренажёр следует на ровную и устойчивую поверхность. Положите под изделие специальное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. В целях безопасности обеспечьте вокруг тренажёра не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Не затягивайте каждый болт сразу после его установки. Окончательную протяжку болтов производить, только после полной сборки тренажера.
7. Перед началом занятий убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты, и тренажёр безопасен для использования.
8. Для поддержания изделия в исправном состоянии регулярно проводите осмотр конструкции на предмет повреждений и износа.
9. Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали тренажера, проверяйте затяжку соединений. При необходимости подтяните гайки.
10. Используйте тренажер строго в соответствии с инструкцией.
11. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
12. Настоятельно рекомендуем собирать тренажер двум и более людям, чтобы избежать травм.
13. Максимальный вес пользователя: 130 кг.

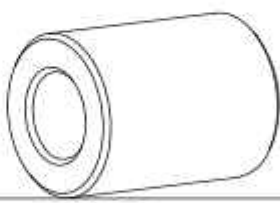
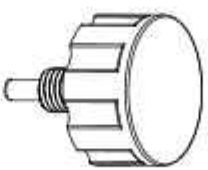
Перечень деталей

Номер.	Наименование детали	Рисунок	Кол-во
01	Основная рама в сборе		1
02	Труба для ног в сборе		1
03	Крепление спинки в сборе		1
04	Опора для штанги в сборе		1
05	Толкающий рычаг в сборе		2
06	Труба для штанги в сборе		1
07	Регулируемое сиденье с подушкой в сборе		1
08	Нижний блок в сборе		1
09	12-звенная цепь в сборе		1

Перечень деталей

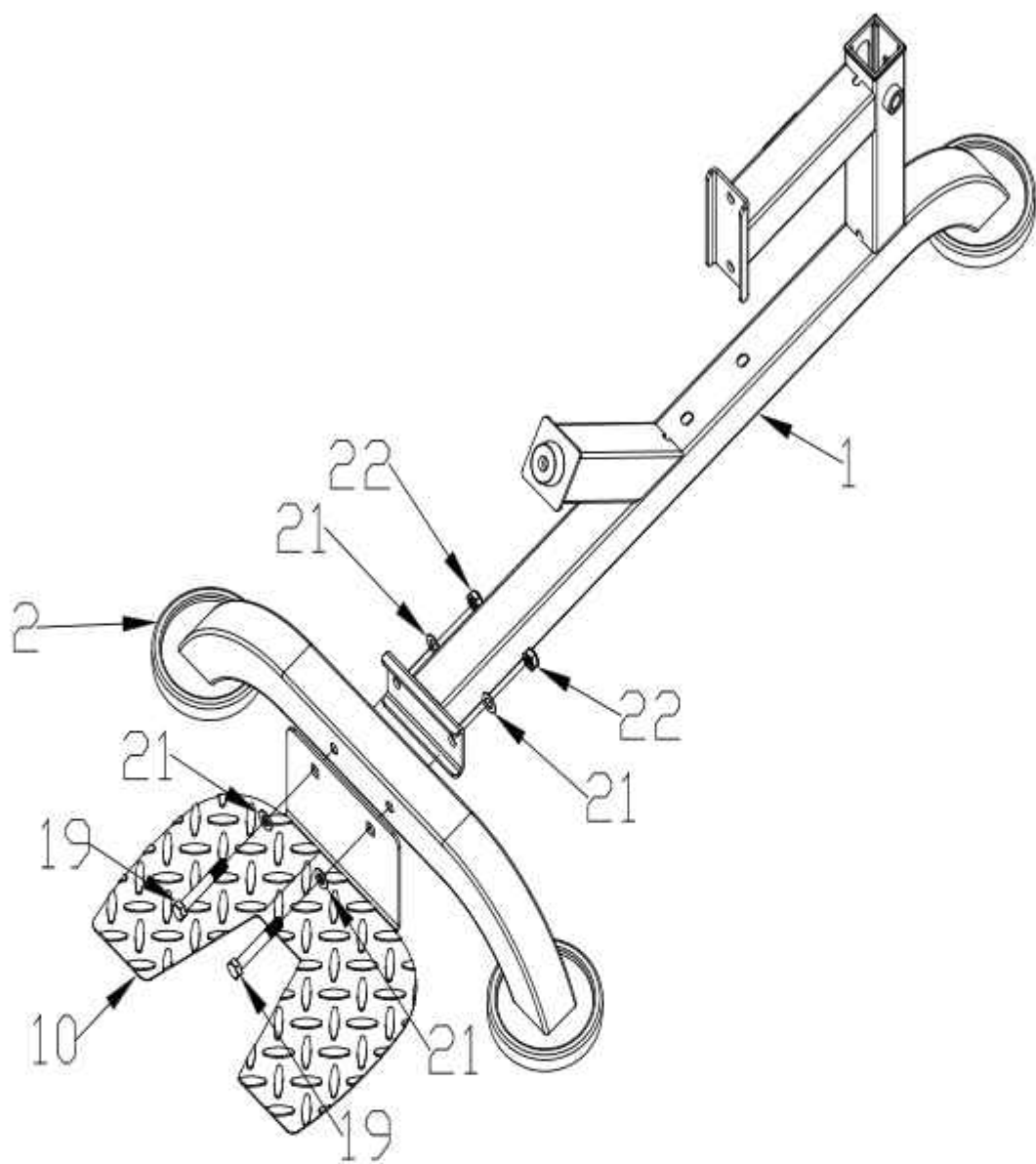
Номер.	Наименование детали	Рисунок	кол-во
10	Площадка для ног		1
11	Крепежная U-образная пластина		2
12	Спинка с подушкой		1
13	Сиденье с подушкой		1
14	Пружинный зажим $\varnothing 50$		2
15	Пружинный зажим $\varnothing 25$		1
16	Болт с внешним шестигранником M10×20		4
17	Болт с внешним шестигранником M8×35		5
18	Болт с внешним шестигранником M8×55		1

Перечень деталей

No.	Наименование детали	Рисунок	Кол-во
19	Болт с внешним шестигранником M10×70		8
20	Шайба плоская ø8		5
21	Шайба плоская ø10		20
22	Гайка шестигранная стопорная M10		8
23	Гайка шестигранная стопорная M8		1
24	Ограничительная втулка		2
25	Регулировка спинки в сборе		1
26	Ручка M16		1
27	Шестигранный ключ (14#/17#)		1

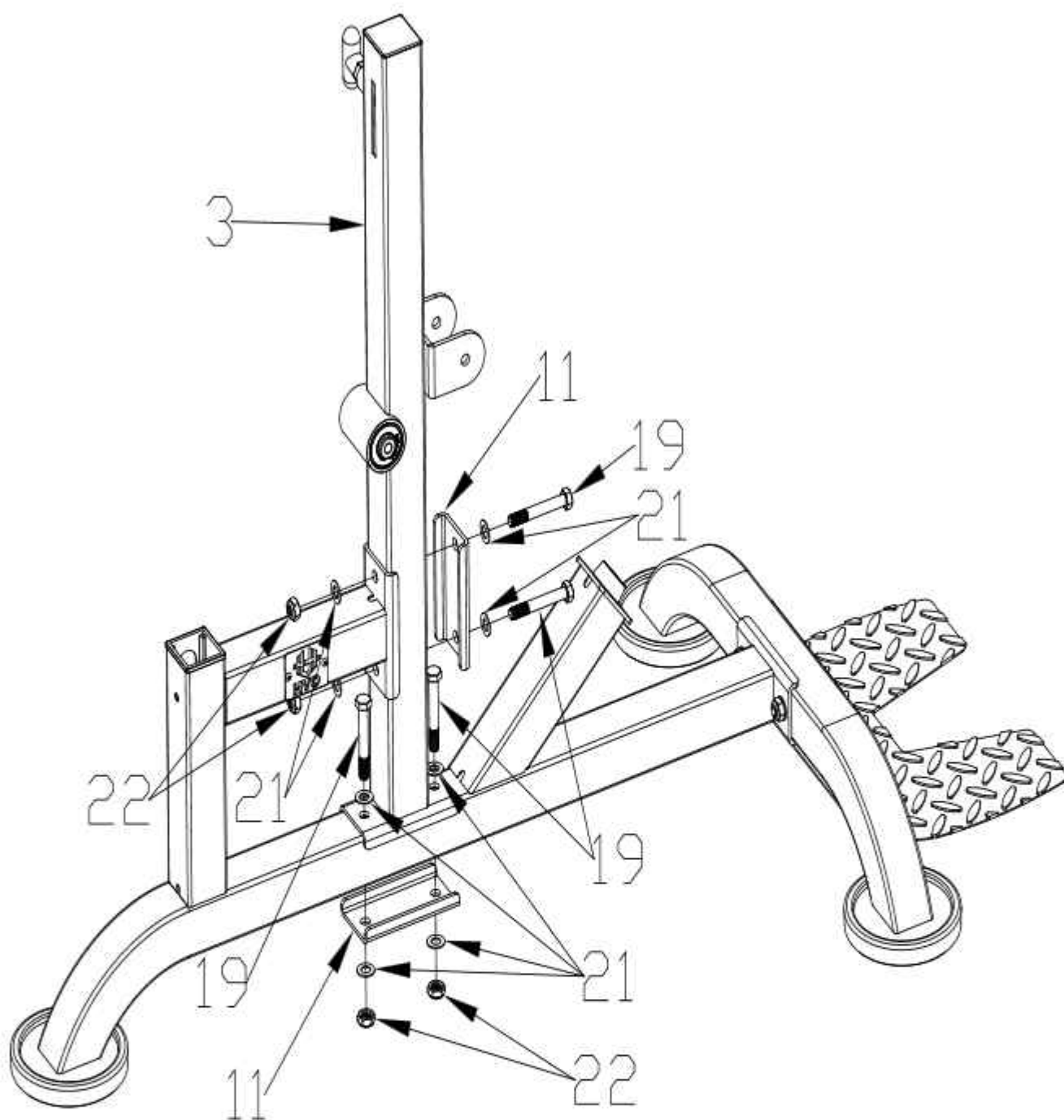
Перечень деталей

Номер	Наименование детали	Рисунок	Кол-во
28	Рожковый ключ (13#/17#)		1
29	Г-образный шестигранный ключ (5#)		2
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			



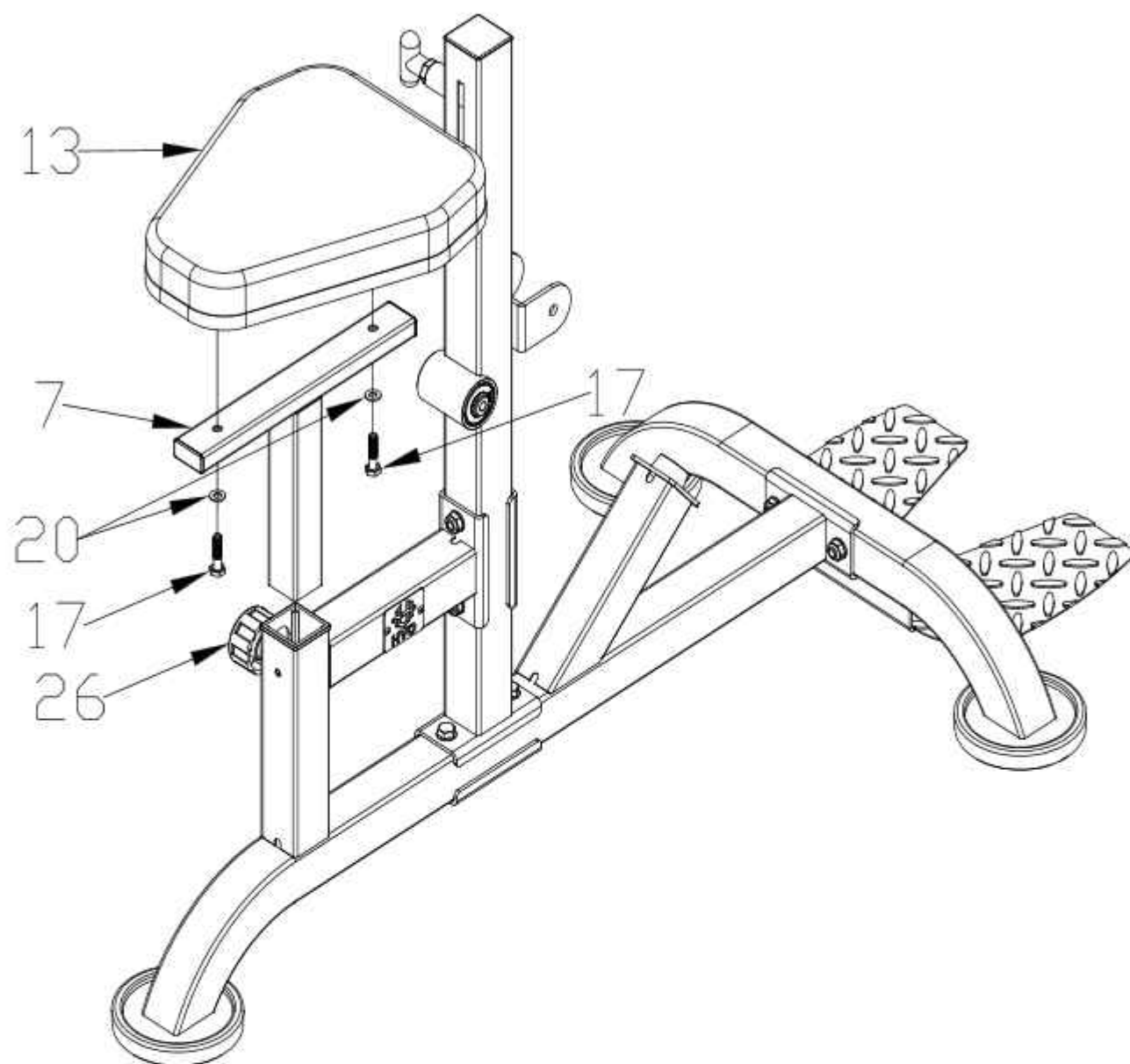
Все винты на изделии должны быть предварительно затянуты вручную, а затем окончательно зафиксированы ключом после предварительной сборки всех частей оборудования.

Список деталей для этапа сборки					
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
01	Основная рама в сборе	1	21	Шайба плоская $\varnothing 10$	4
02	Труба для ног в сборе	1	22	Гайка шестигранная стопорная M10	2
10	Площадка для ног	1			
19	Болт с наружным шестигранником M10×70	2			



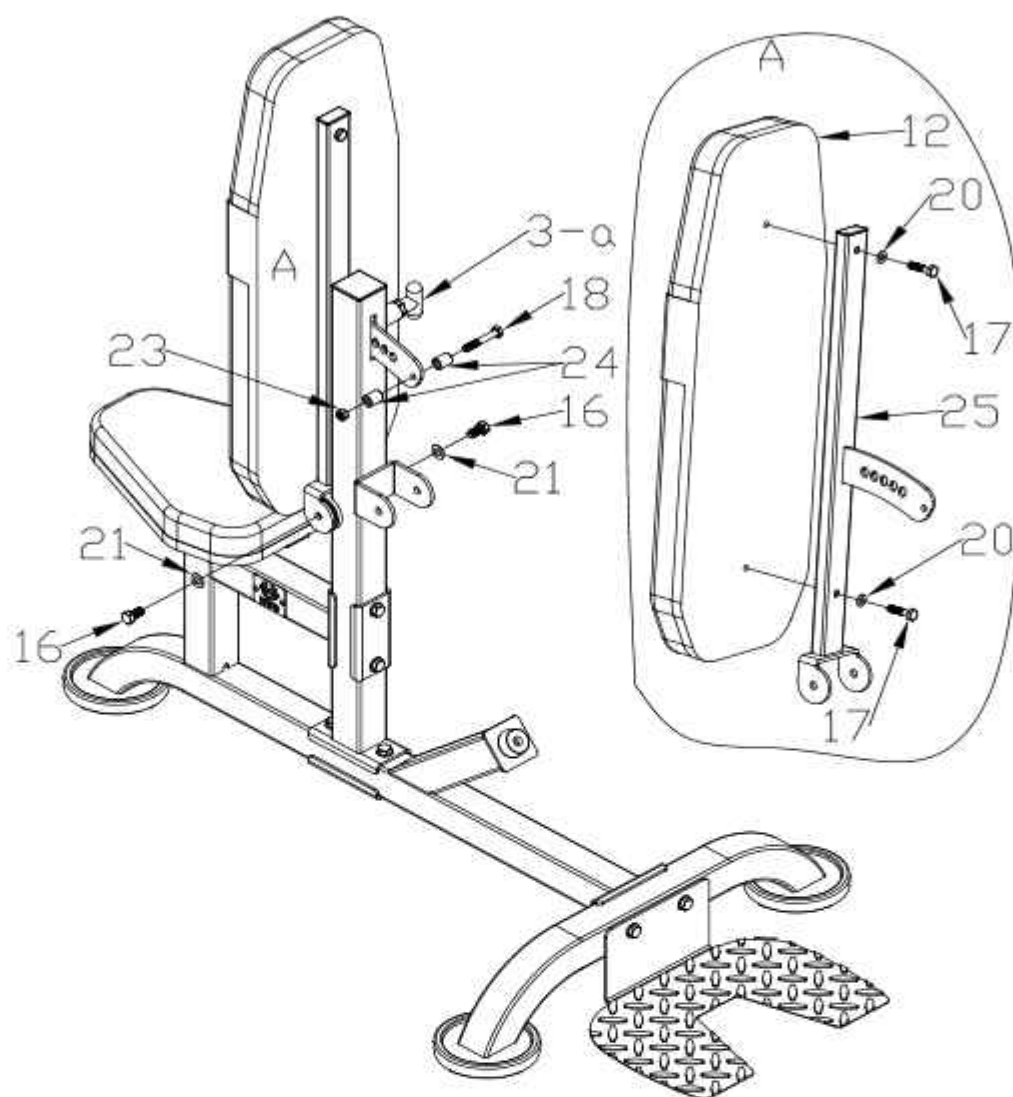
Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
03	Крепление для спинки в сборе	1	21	Шайба плоская $\varnothing 10$	8
11	Крепежная U-образная пластина	2	22	Гайка шестигранная стопорная М10	4
19	Болт с наружным шестигранником М10×70	4			



Список деталей для этапа сборки

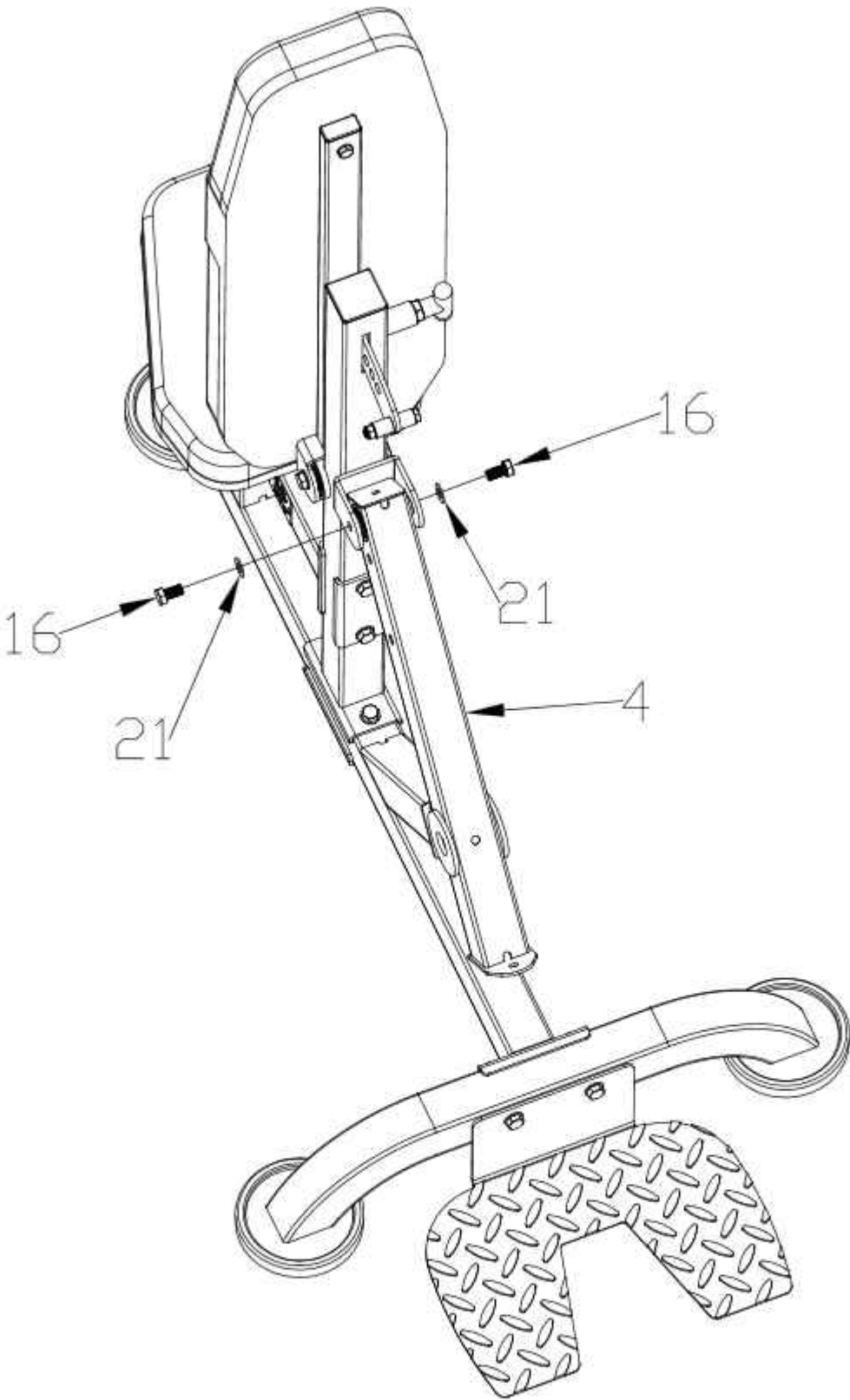
Ном.	Наименование детали	кол-во	Ном.	Наименование детали	кол-во
7	Сборка регулируемого сиденья с подушкой	1	20	Шайба плоская $\varnothing 8$	2
13	Сиденье с подушкой	1	26	Ручка M16	1
17	Болт с наружным шестигранником M8×35	2			



1. Сначала установите спинку (№12) в узел регулировки спинки (№25) с помощью шайбы $\varnothing 8$ (№20) и винта с наружным шестигранником (№17).
2. Затем вытяните пружинный болт (3-а), отрегулируйте деталь А в нужное положение, после чего проденьте винт с наружным шестигранником (№18) через ограничительную втулку (№24), отверстие узла регулировки спинки (№25) и вторую ограничительную втулку (№24), затем надежно зафиксируйте стопорной гайкой (№23).

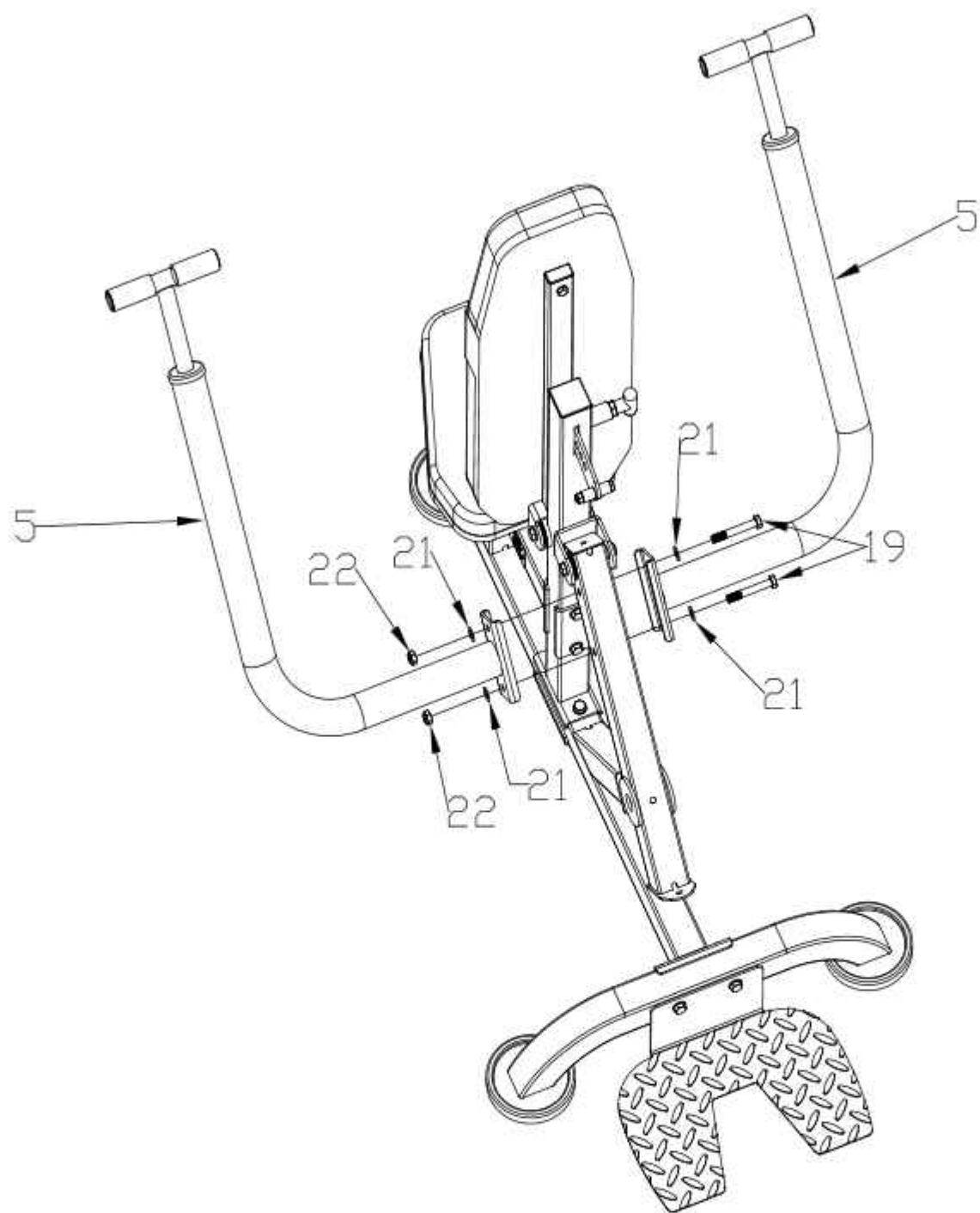
Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
12	Спинка	1	21	Шайба плоская $\varnothing 10$	2
16	Болт с внешним шестигранником M10×20	2	23	Гайка шестигранная стопорная M8	1
17	Болт с внешним шестигранником M8×35	2	24	Ограничительная втулка	2
18	Болт с внешним шестигранником M8×55	2	25	Узел регулировки спинки	1
20	Шайба плоская $\varnothing 8$	2			



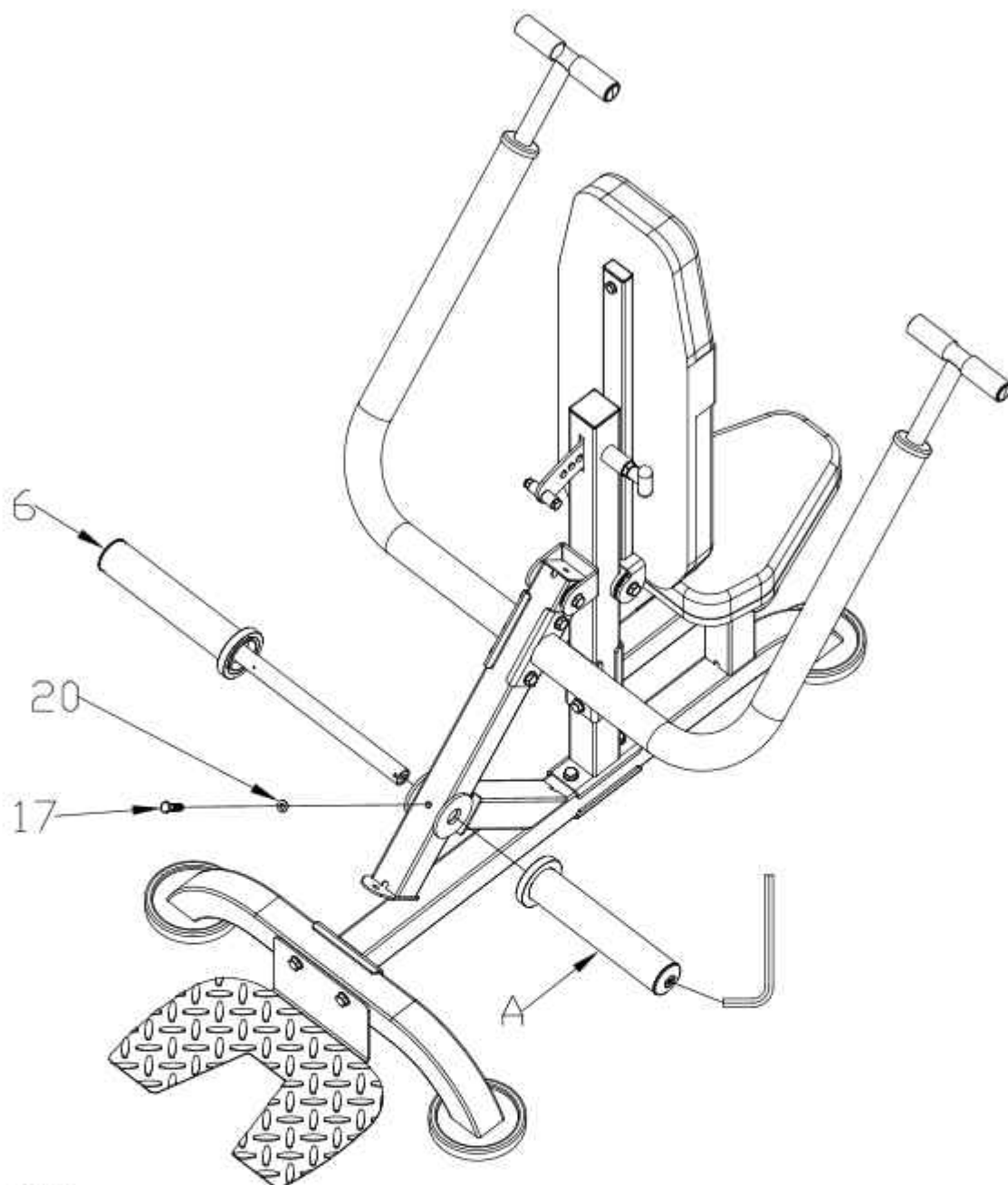
Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
04	Поддержка штанги в сборе	1			
16	Болт с внешним шестигранником M10×20	2			
21	Шайба плоская ø10	2			



Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
05	Приводной рычаг в сборе	2	22	Гайка шестигранная стопорная M10	2
19	Болт с наружным шестигранником M10×70	2			
21	Шайба плоская Ø10	4			

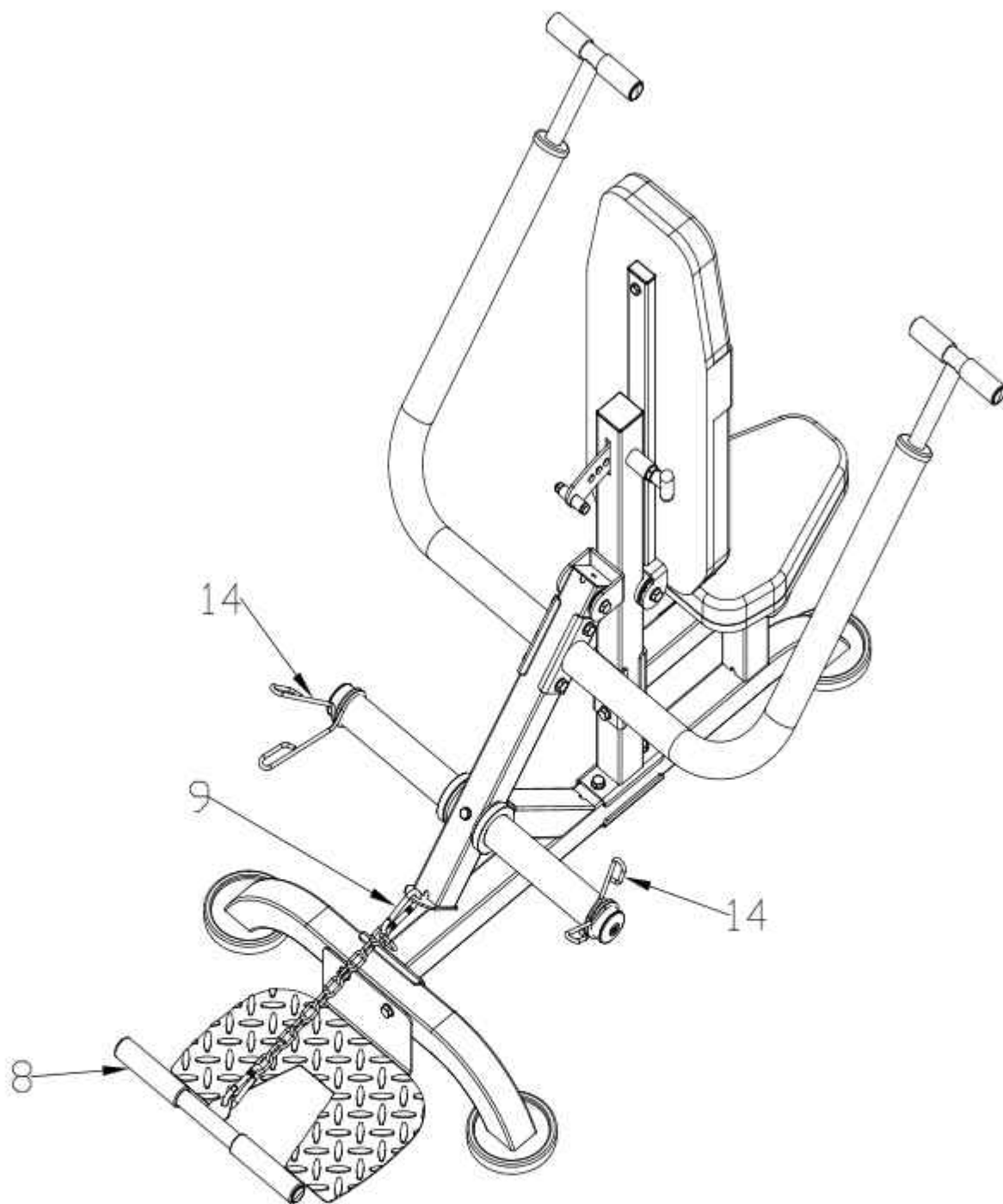


Примечание:

1. Сначала извлеките **гильзу штанги (A)** из **узла подвесной трубы штанги (№6)**, используя **Г-образный шестигранный ключ 5#**, как показано на рисунке.
2. Затем вставьте стержень **узла подвесной трубы штанги (№6)** в отверстие **узла поддержки штанги (№4)** и отрегулируйте положение, совместив отверстия.
3. Зафиксируйте **узел подвесной трубы штанги (№6)** и **узел поддержки штанги (№4)** вместе с помощью **шайбы плоской (№20)** и **болта с наружным шестигранником (№17)**. После этого надежно закрепите **гильзу штанги (A)**.

Список деталей для этапа сборки

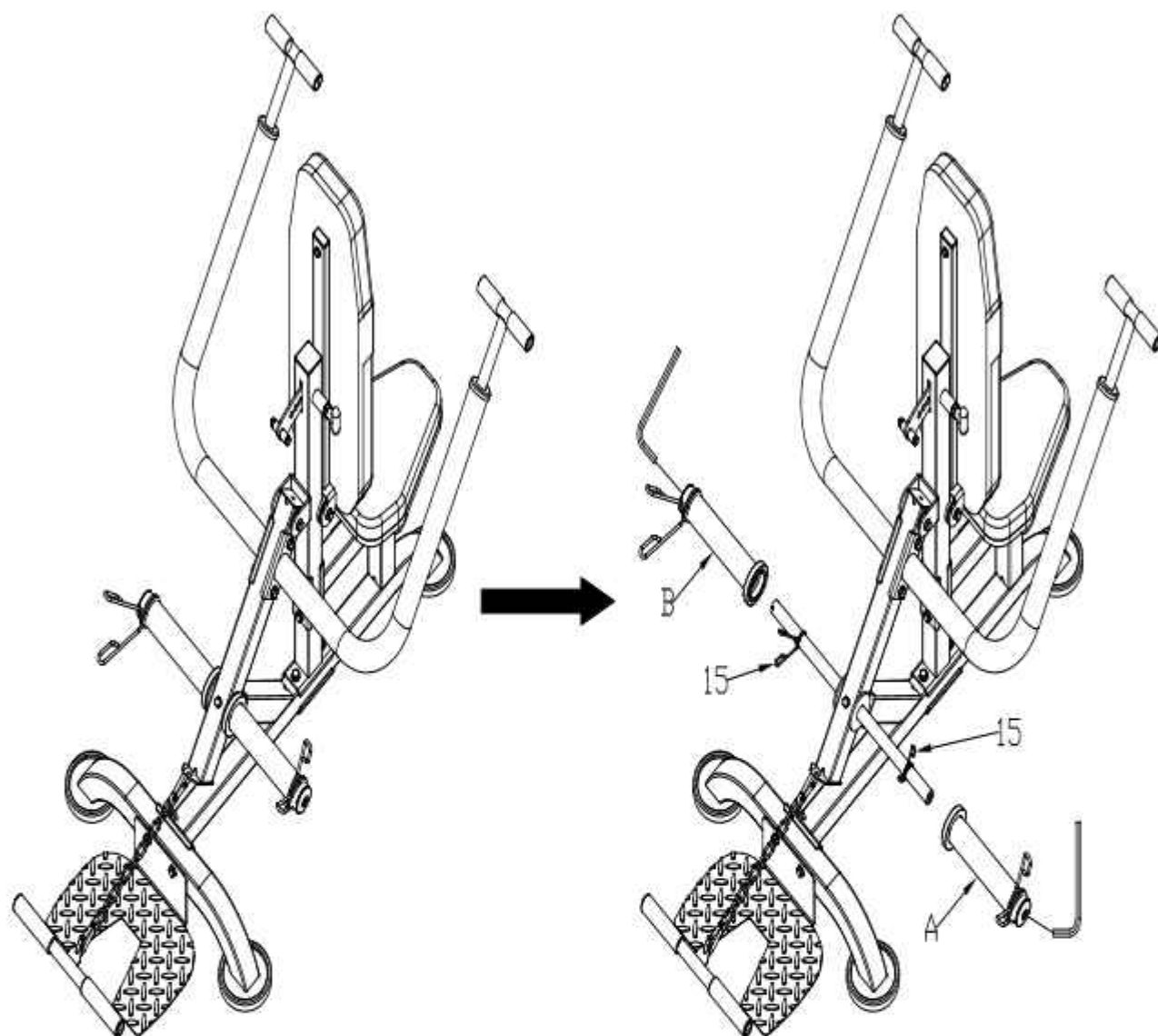
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
06	Труба для штанги в сборе	1	20	Шайба плоская ø8	1
17	Болт с внешним шестигранником M8x35	1			



Все болты на изделии должны быть предварительно затянуты вручную, а затем окончательно зафиксированы ключевым инструментом после предварительной сборки всех частей оборудования.

Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
08	Нижний блок в сборе	1			
09	12-звенная цепь в сборе	1			
14	Пружинный зажим ø50	2			



Примечание:

Для использования блинов $\varnothing 25$ - $\varnothing 28$:

1. Демонтируйте **детали #А и #В**, используя **Г-образный шестигранный ключ 5# (№24)**.
2. Установите **пружинный зажим $\varnothing 25$ (№15)** на стержень **узла подвесной трубы штанги (№6)**.

Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
15	Пружинный зажим $\varnothing 25$	2			