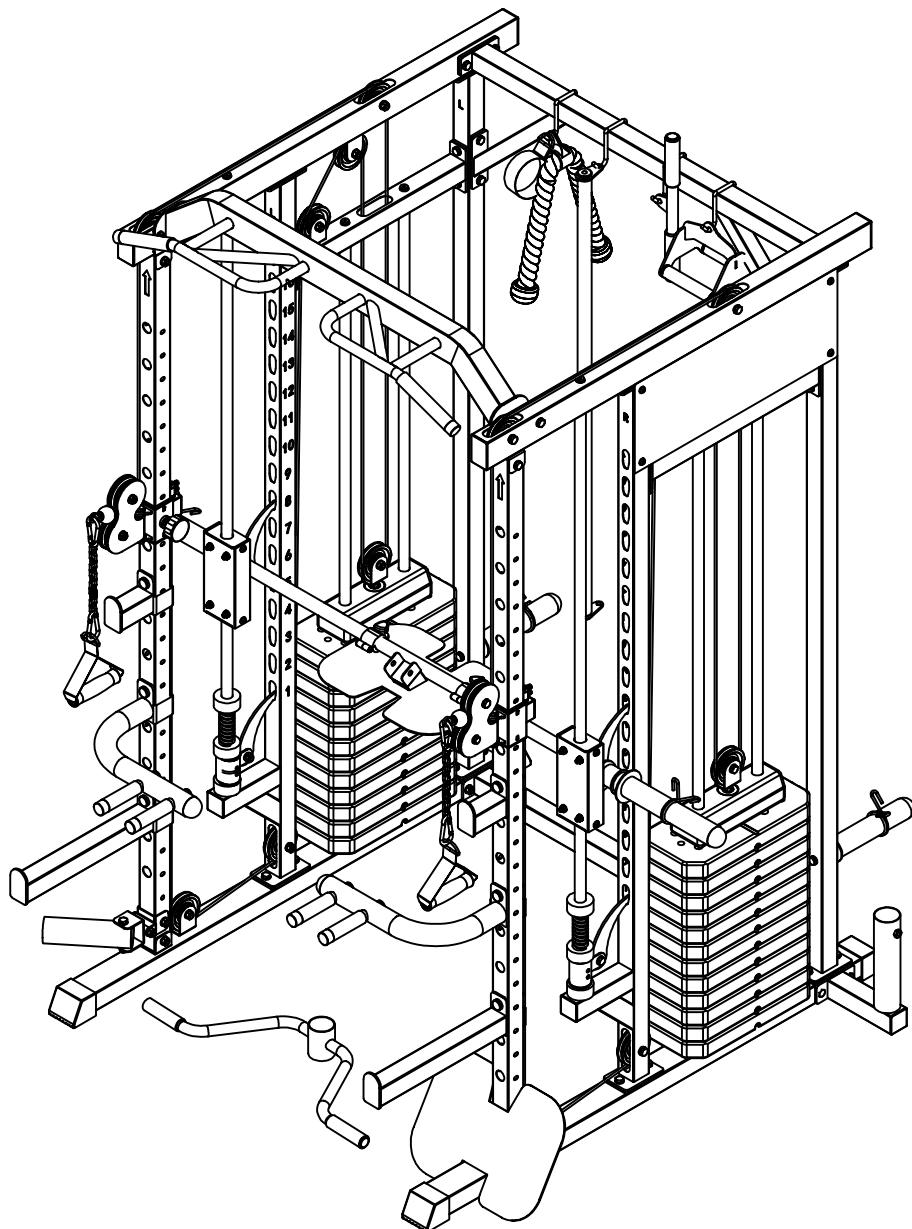




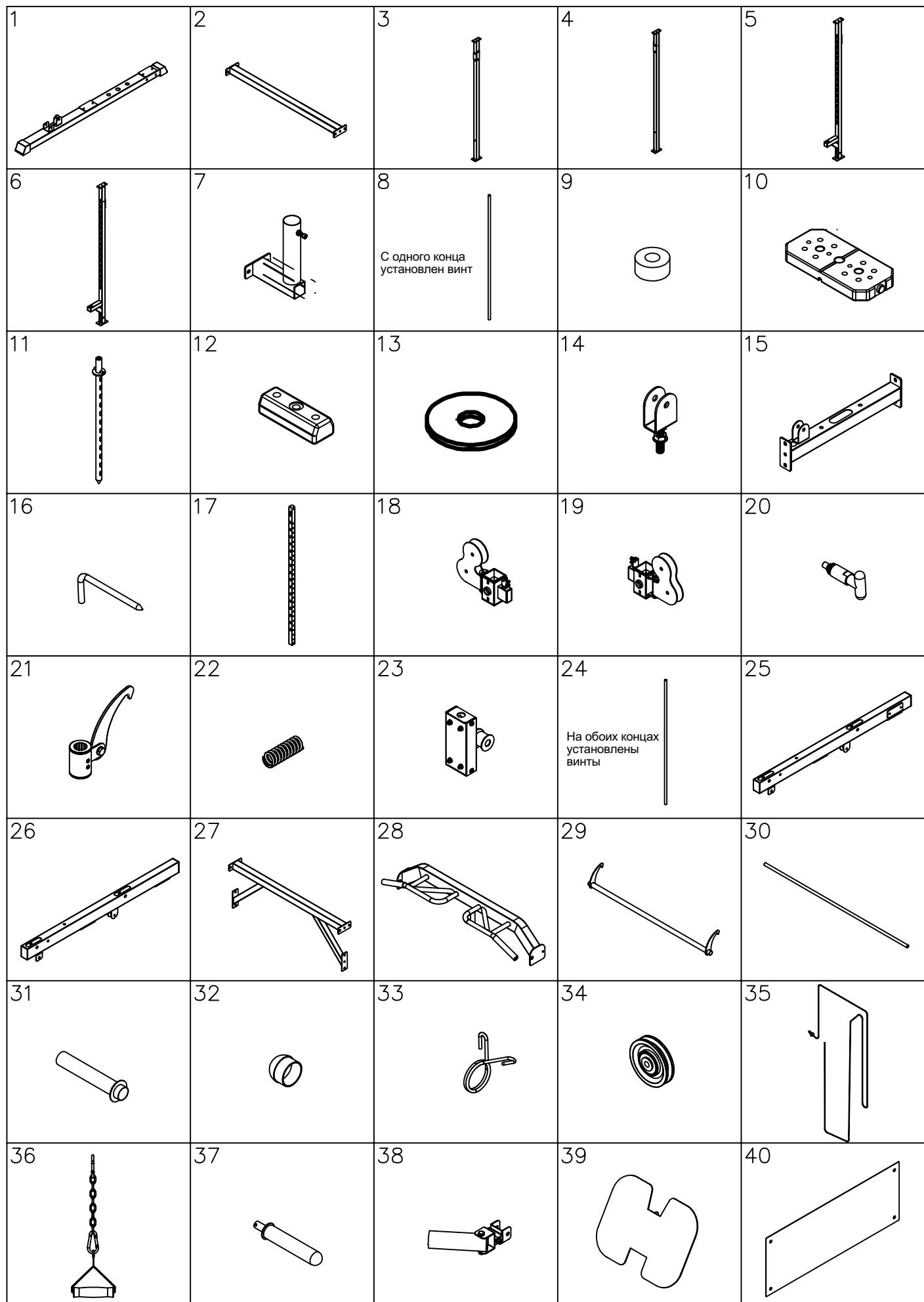
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ  
МАШИНА СМИТА  
Артикул: D8201

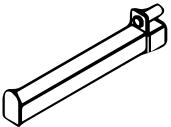
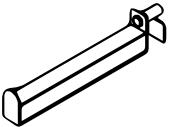
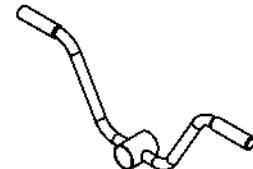
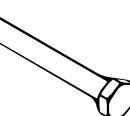
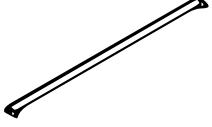


## Меры предосторожности

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

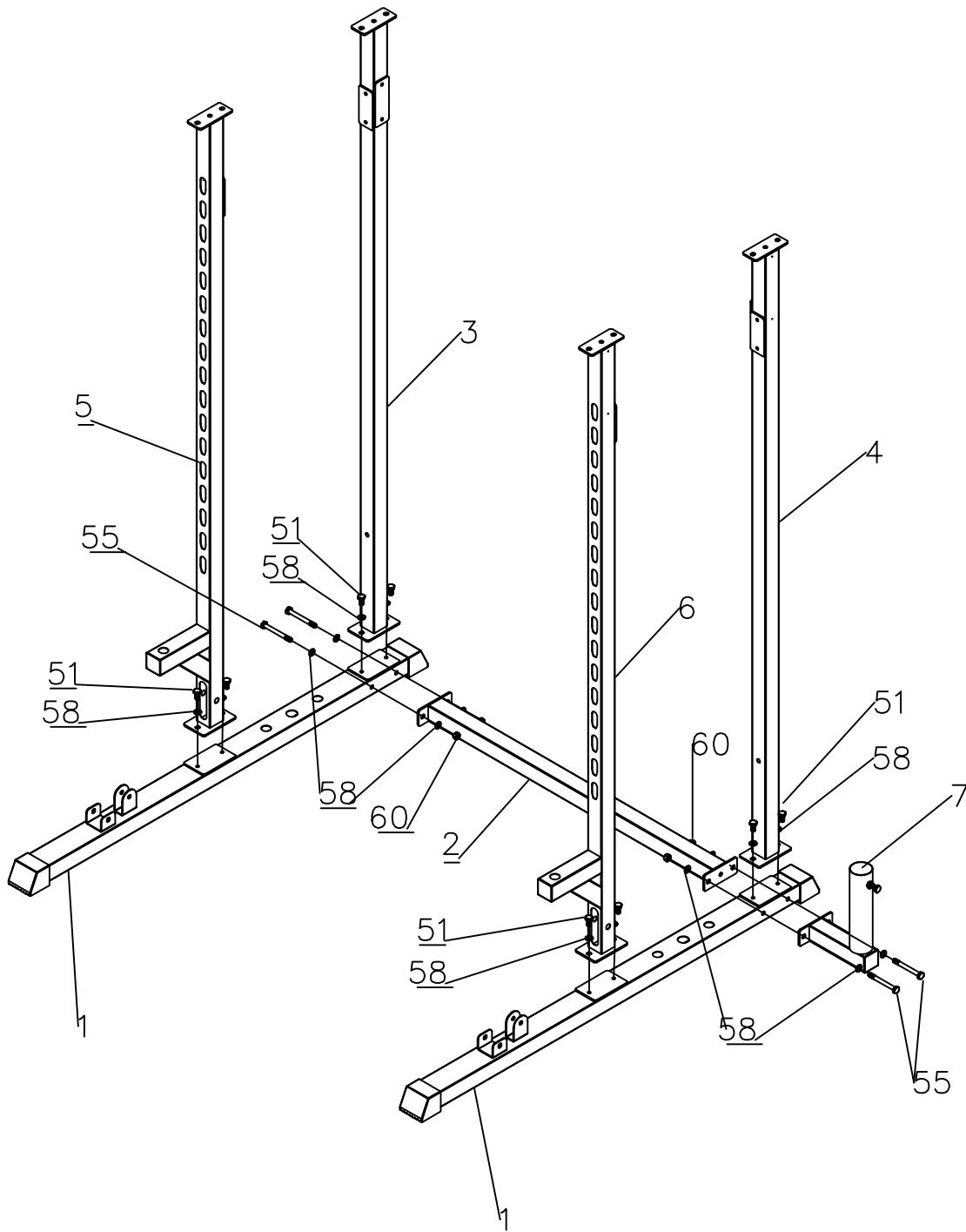
1. Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным. Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть проблемы со здоровьем или вы принимаете лекарства, влияющие на пульс, давление или холестерин. Это поможет избежать риска для здоровья и обеспечит правильное использование тренажёра.
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. Перед началом занятий убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты, и тренажёр безопасен для использования.
7. Для поддержания изделия в исправном состоянии регулярно проводите осмотр конструкции на предмет повреждений и износа.
8. При обнаружении неисправностей или появлении нехарактерных шумов немедленно прекратите использование тренажёра и устраните неполадки перед возобновлением тренировок.
9. Для занятий на тренажёре выбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Избегайте слишком свободной одежды, которая может зацепиться за тренажёр.
10. Тренажёр не является медицинским оборудованием.
11. При перемещении тренажера соблюдайте правила техники безопасности. При необходимости обратитесь за помощью.
12. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.



41	42	43	44	45
				
46	47	48	49	50
				
51	52	53	54	55
				
56	57	58	59	60
				
61	62	63	64	65
				
66	67	68	69	70
				
71	72	73	74	75
76	77	78	79	80

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ					
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Опора	2	39	Упор для ног	1
2	Нижняя перекладина	1	40	Декоративная пластина	2
3	Левая задняя стойка	1	41	Левый короткий предохранитель	1
4	Правая задняя стойка	1	42	Правый короткий предохранитель	1
5	Левая передняя стойка	1	43	Левый поручень	1
6	Правая передняя стойка	1	44	Правый поручень	1
7	Держатель для грифа	1	45	Левый длинный предохранитель	1
8	Направляющий стержень	4	46	Правый длинный предохранитель	1
9	Амортизатор	10	47	Рукоять	1
10	Весовой диск	24	48	Рукоять	1
11	Селектор	2	49	Шестигранный болт M8*15	8
12	Верхний блок	2	50	Шестигранный болт M10*15	8
13	Шайба φ10	4	51	Шестигранный болт M10*20	26
14	Держатель шкива	2	52	Шестигранный болт M10*45	8
15	Перекладина	2	53	Шестигранный болт M10*70	12
16	Штифт	2	54	Шестигранный болт M10*75	2
17	Стойка	2	55	Шестигранный болт M10*100	4
18	Левый шкивный блок	1	56	Плоская шайба φ8	8
19	Правый шкивный блок	1	57	Плоская шайба φ10	2
20	Штифт	2	58	Плоская шайба φ10	94
21	Фиксатор	2	59	Втулка	12
22	Пружина	2	60	Стопорная гайка M10	26
23	Каретка	2	61	Шестигранный болт M10*20	2
24	Направляющий стержень	2	62	Прямая рукоять	1
25	Левая верхняя балка	1	63	Крючок	2
26	Правая верхняя балка	1	64	V-образная рукоять	1
27	Верхняя перекладина	1	65	Манжета	1
28	Турник	1	66	Гриф	1
29	Блокировочный крюк	1			
30	Гриф	1			
31	Рукоятка	2			
32	Заглушка	2			
33	Пружинный зажим	6			
34	Шкив	14			
35	Трос	2			
36	Поручень	2			
37	Держатель для весовых пластин	2			
38	Стойка	1			

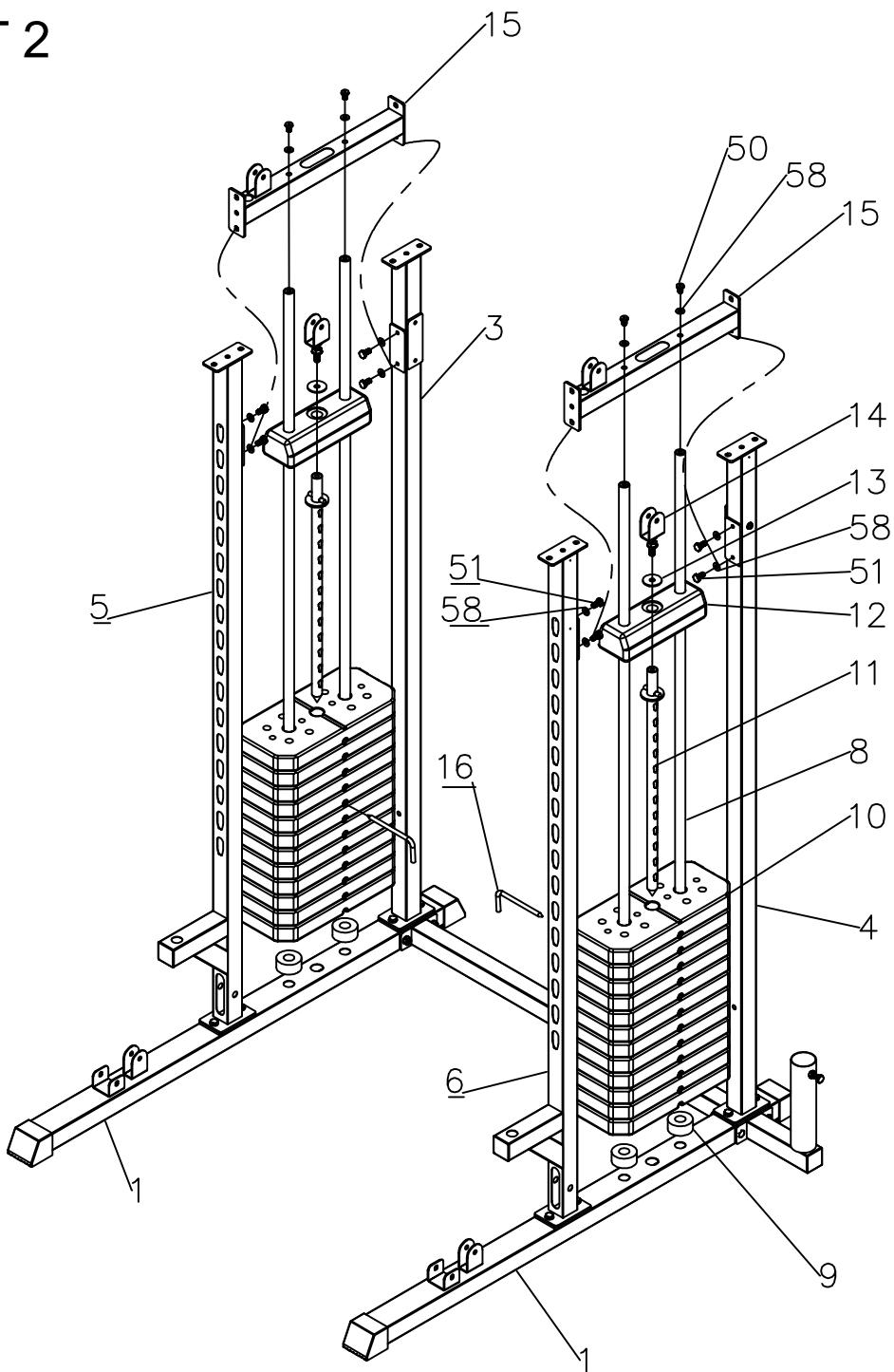
## ШАГ 1



*Шаг 1:* (Не затягивайте крепежи до упора, пока сборка не будет полностью завершена)

1. Разместите перекладину (2) между двумя опорами (1), как показано на схеме, с внешней стороны одной из опор подсоедините держатель для грифа (7). Зафиксируйте конструкцию при помощи четырёх болтов M10\*100 (55), восьми шайб φ10 (58) и четырёх гаек M10 (60).
2. Закрепите на опорах задние стойки (3) и (4), используя четыре комплекта болтов M10\*20 (51) и шайб φ10 (58).
3. Затем при помощи аналогичного крепежа закрепите передние стойки (5) и (6).

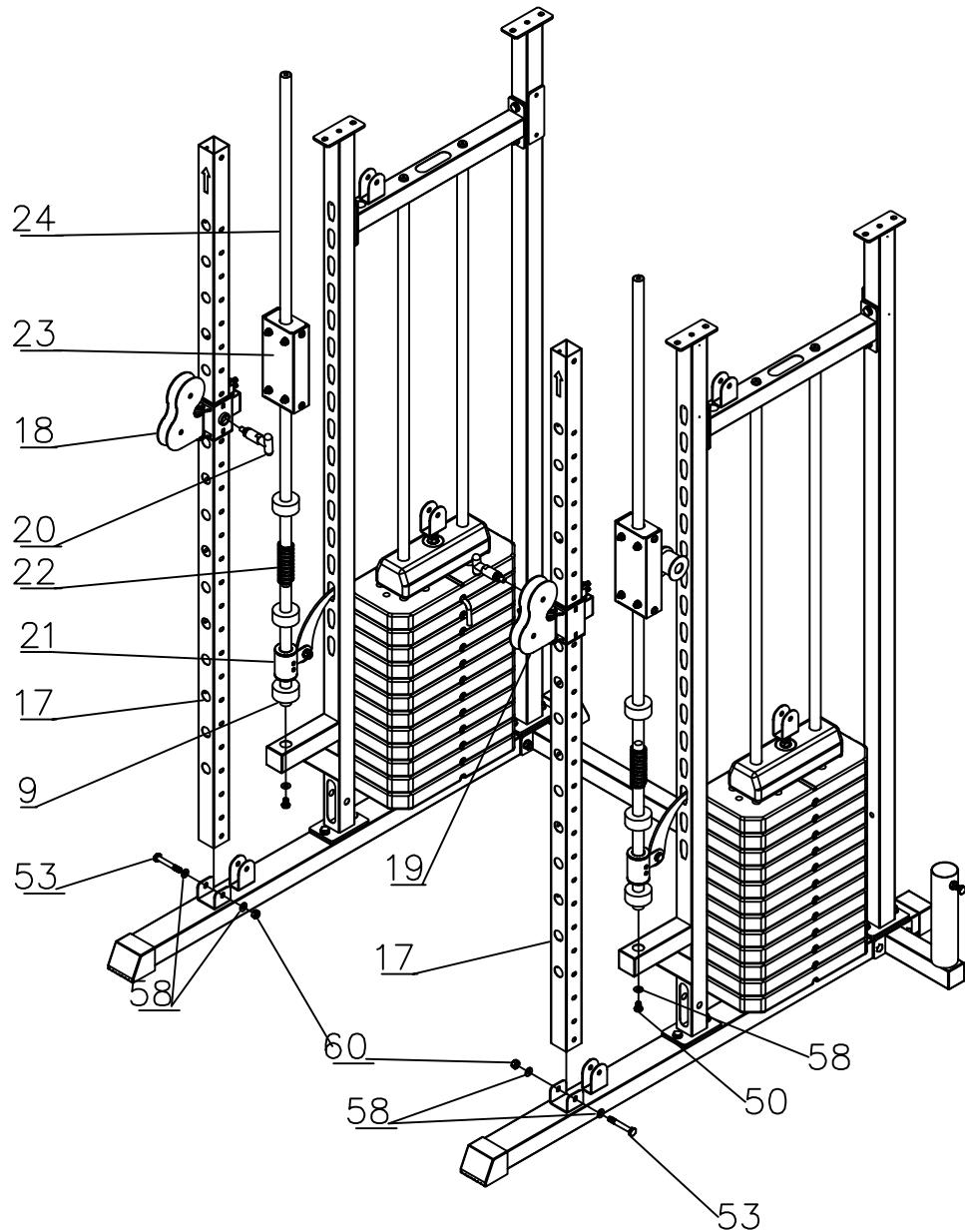
## ШАГ 2



## Шаг 2:

1. Установите в опоры направляющие стержни (8), а на них — амортизаторы (9) и весовые диски (10) (см. схему). Пропустите селектор (11) через все диски в отверстие опоры. В завершение разместите поверх конструкций по одному блоку (12), шайбе (13) и держателю шкива (14), который следует закрепить на селекторе.
  2. Разместите две перекладины (15) поверх стоек, закрепите детали следующим образом:
    - 1) при помощи восьми комплектов болтов M10\*20 (51) и шайб φ10 (58) - для фиксации на стойках;
    - 2) при помощи четырёх комплектов болтов M10\*15 (50) и шайб φ10 (58) - для фиксации на стержнях.

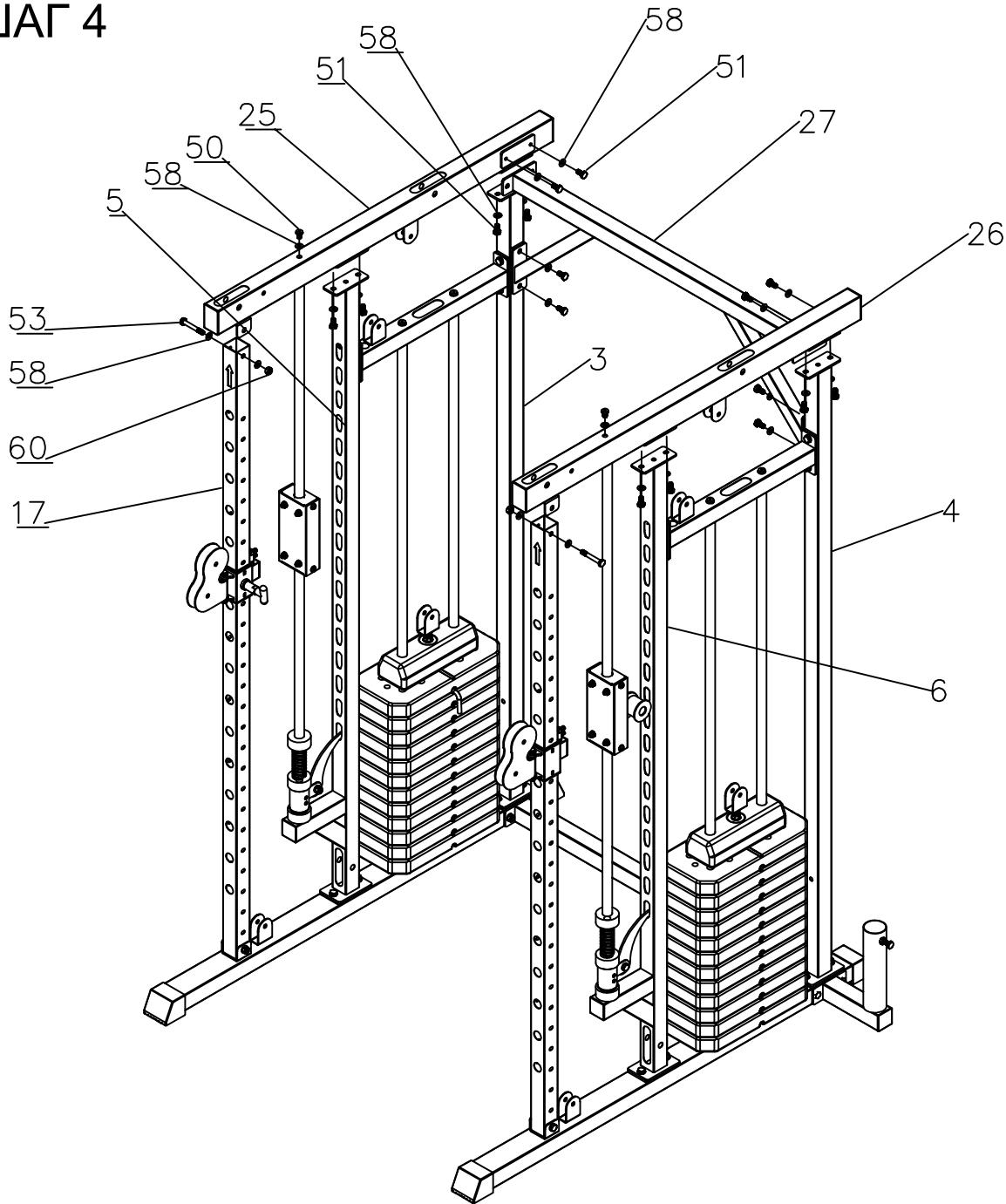
## ШАГ 3



### Шаг 3:

1. Вставьте в передние стойки два стержня (24), закрепив их болтами M10\*15 (50) и шайбами ф10 (58). На каждый стержень последовательно наденьте: амортизатор (9), фиксатор (21), амортизатор (9), пружину (22), амортизатор (9) и каретку (3).
2. Закрепите две стойки (17) на опорах, используя два болта M10\*70 (53), четыре шайбы ф10 (58) и две гайки M10 (60). В завершение разместите на стойках левый (18) и правый (19) шкивные блоки, зафиксировав их при помощи штифтов (20).

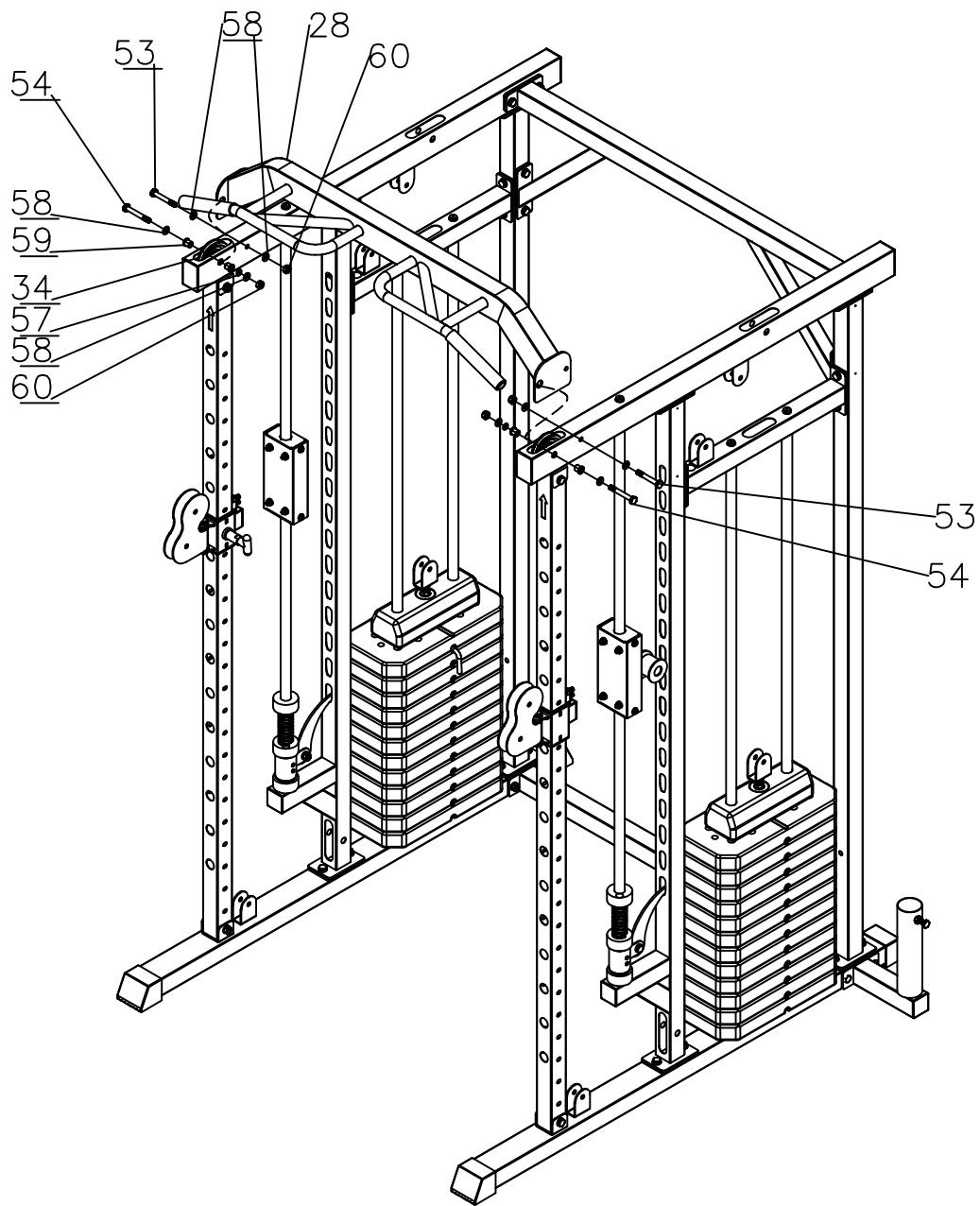
## ШАГ 4



### Шаг 4:

1. Разместите левую верхнюю балку (25), как показано на схеме, закрепите деталь при помощи одного болта M10\*15 (50), четырёх болтов M10\*20 (51), болта M10\*70 (53), сёми шайб ф10 (58) и одной гайки M10 (60).
2. При помощи аналогичного крепежа закрепите правую верхнюю балку (26) с противоположной стороны конструкции.
3. Разместив между балками перекладину (27), зафиксируйте деталь при помощи восьми комплектов болтов M10\*20 (51) и шайб ф10 (58).

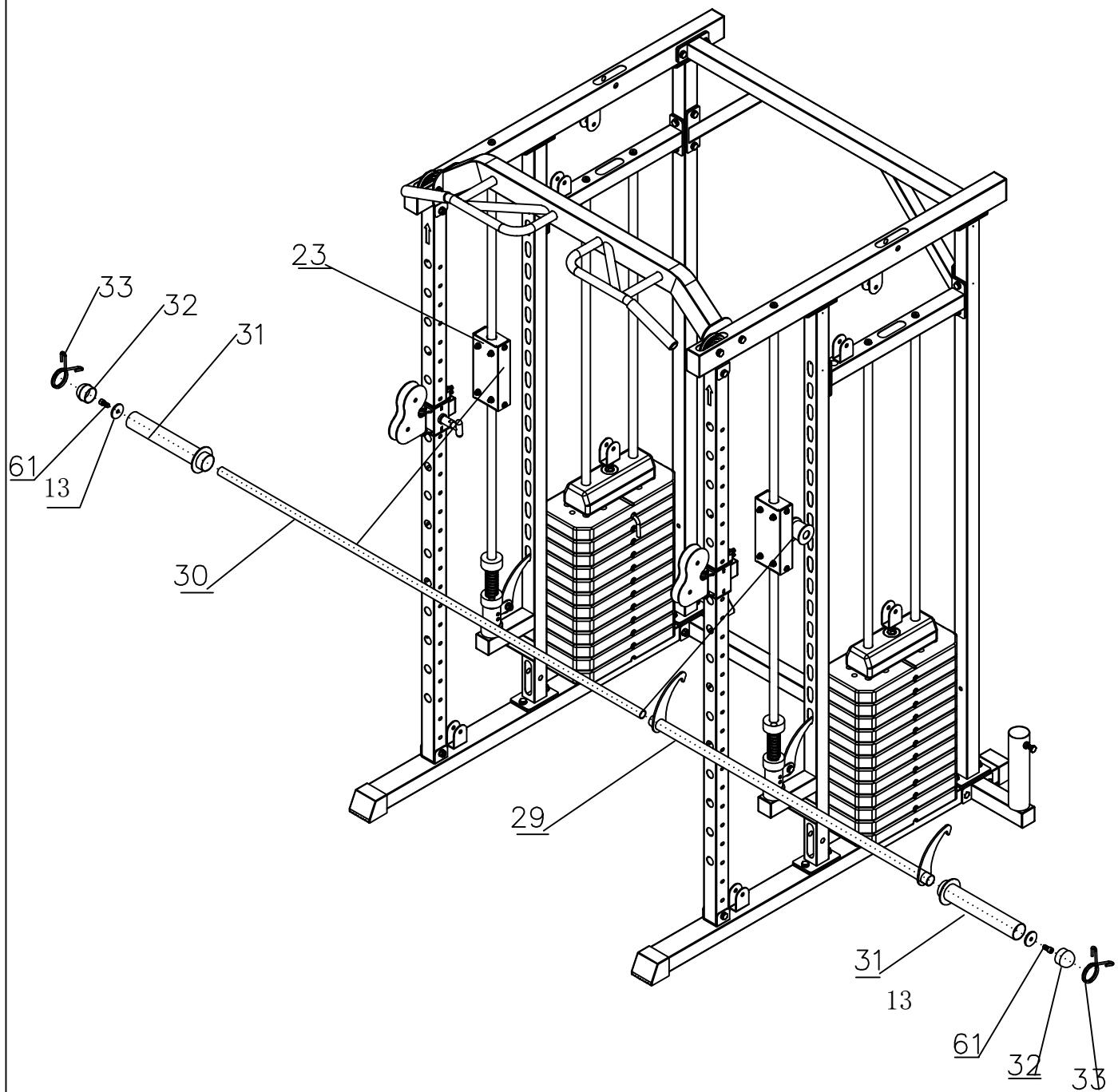
## ШАГ 5



### Шаг 5:

1. Установите турник (28), как показано на схеме, завершите сборку конструкции при помощи двух болтов M10\*70 (53), двух болтов M10\*75 (54), восьми шайб ф10 (58), двух шайб ф10 (57), четырёх втулок (59), двух шкивов (34) и четырёх гаек M10 (60).

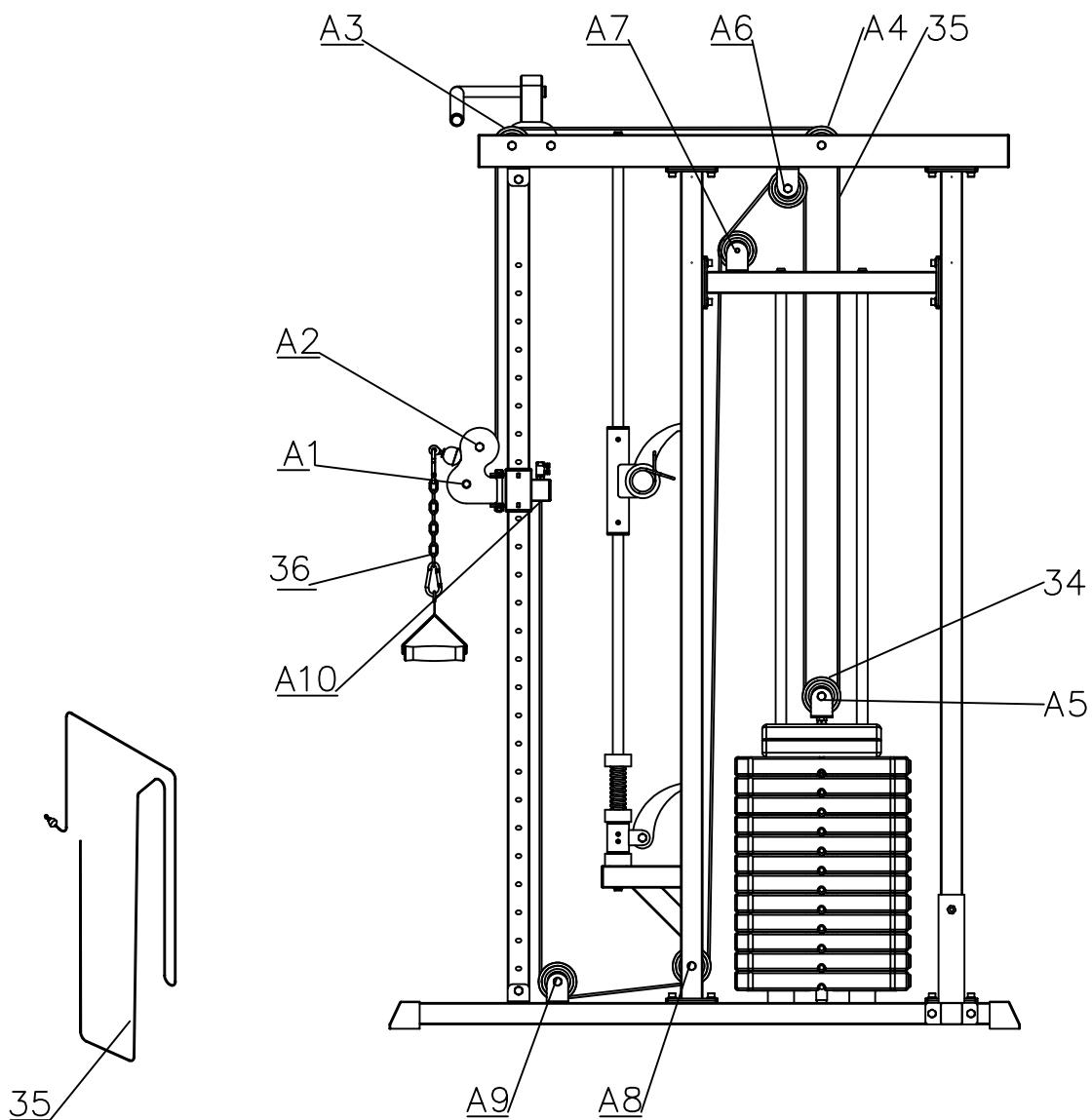
## ШАГ 6



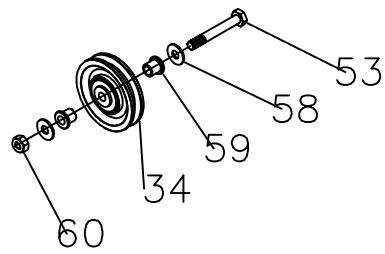
### Шаг 6 :

1. Разместите блокировочный крюк (29) между двумя каретками (23).
2. Удерживая блокировочный крюк (29) в неподвижном состоянии, проденьте гриф (30) сквозь каретки (23) и крюк (29).
3. Установите рукоятки (31) с двух сторон грифа (30), закрепите детали при помощи двух болтов M10\*20 (61) и двух шайб ф10 (13). В завершение установите в рукоятки заглушки (32).
4. Разместите на рукоятках (31) по одному пружинному зажиму (33).

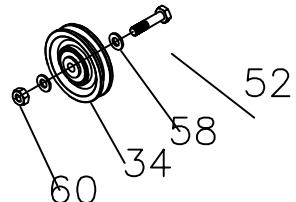
## ШАГ 7



A4, A8



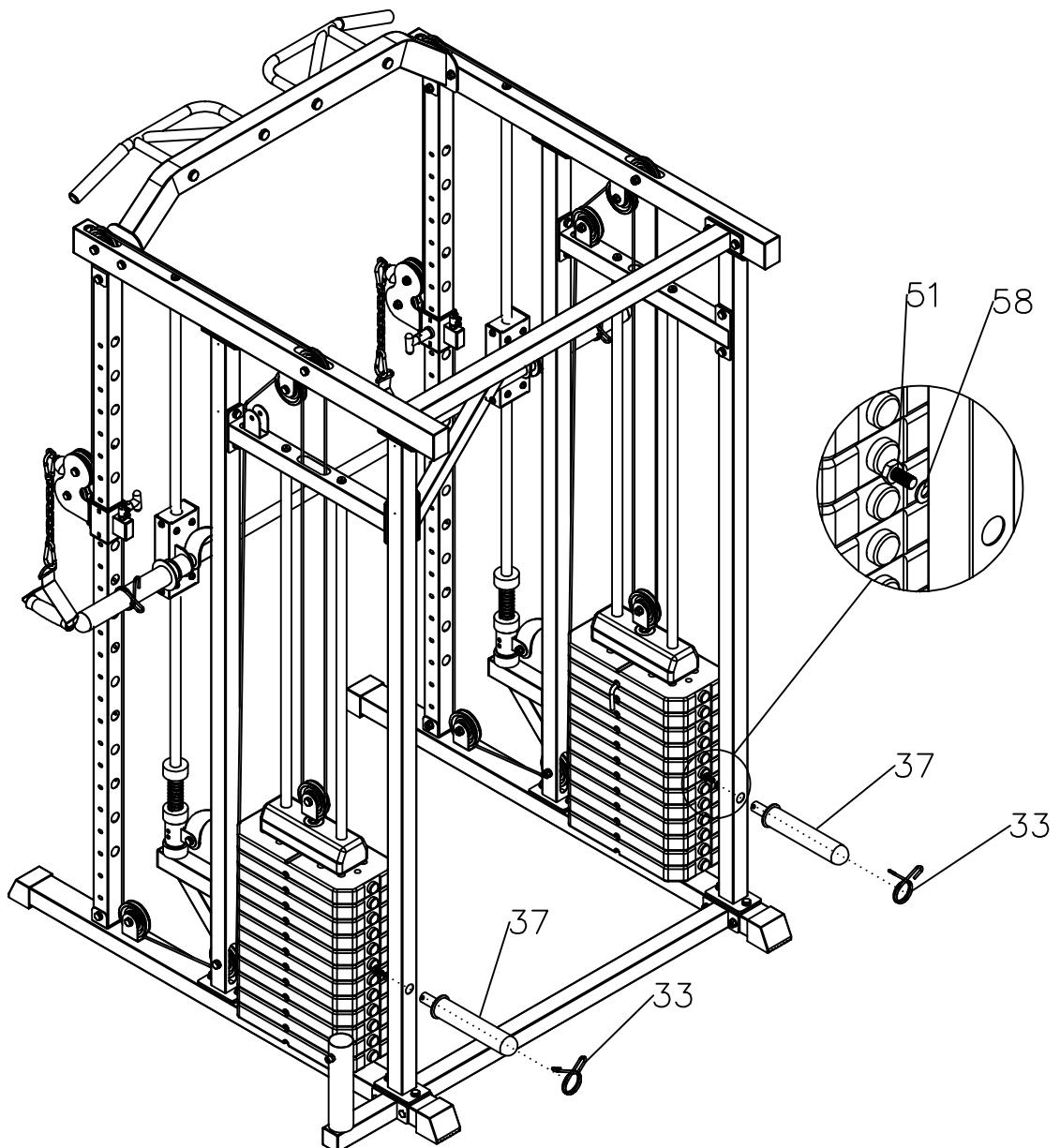
A1, A2, A5, A6, A7, A9



### Шаг 7:

- Протяните два троса (35) согласно схеме А1-А10, в завершение зафиксируйте концы тросов в соответствующих блоках.
- На свободных концах тросов закрепите рукояти для тяги (36).

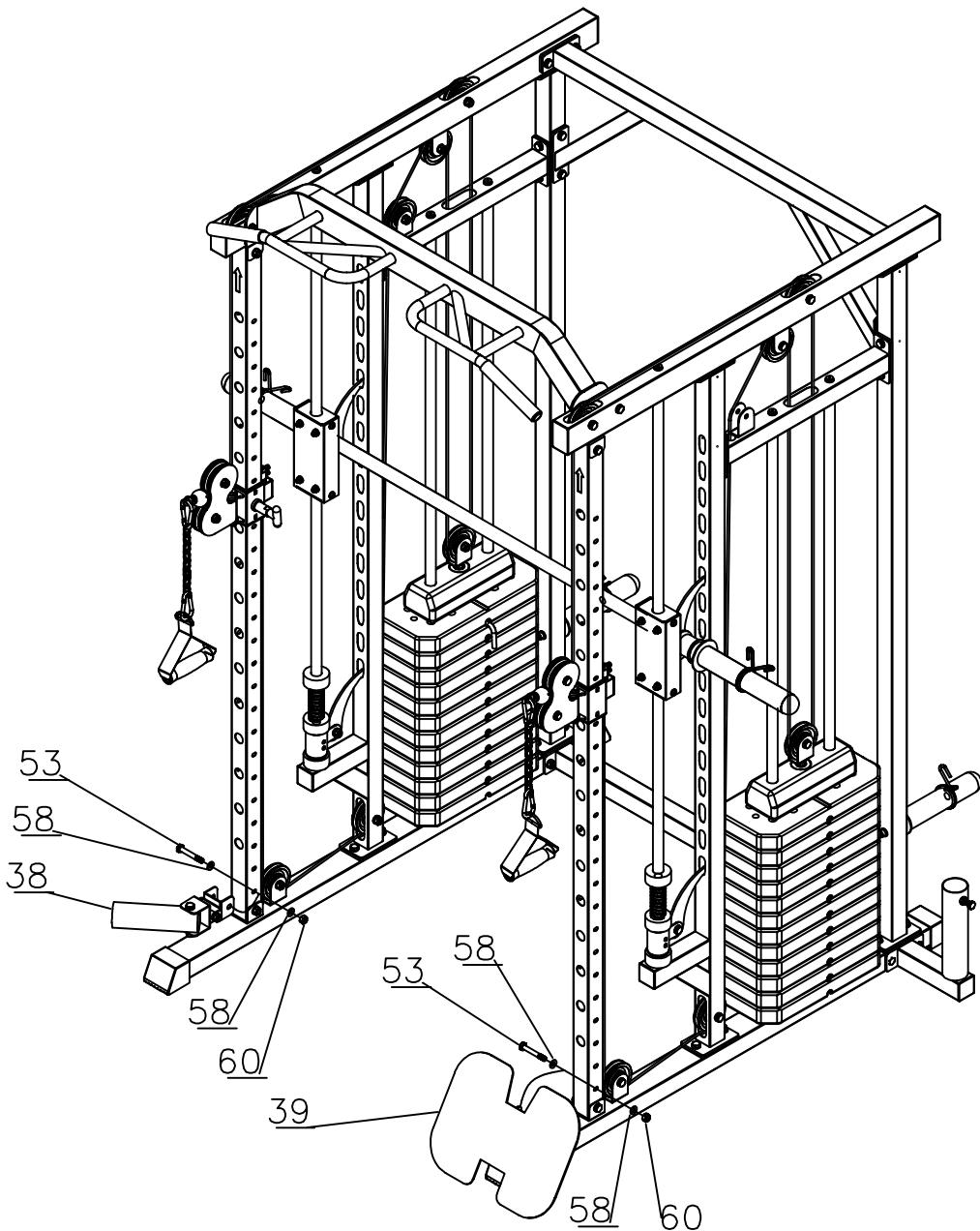
## ШАГ 8



### Шаг 8:

1. Закрепите на стойках держатели (37) согласно схеме, используя два комплекта болтов M10\*20 (51) и шайб ф10 (58). В завершение разместите на держателях зажимы (33).

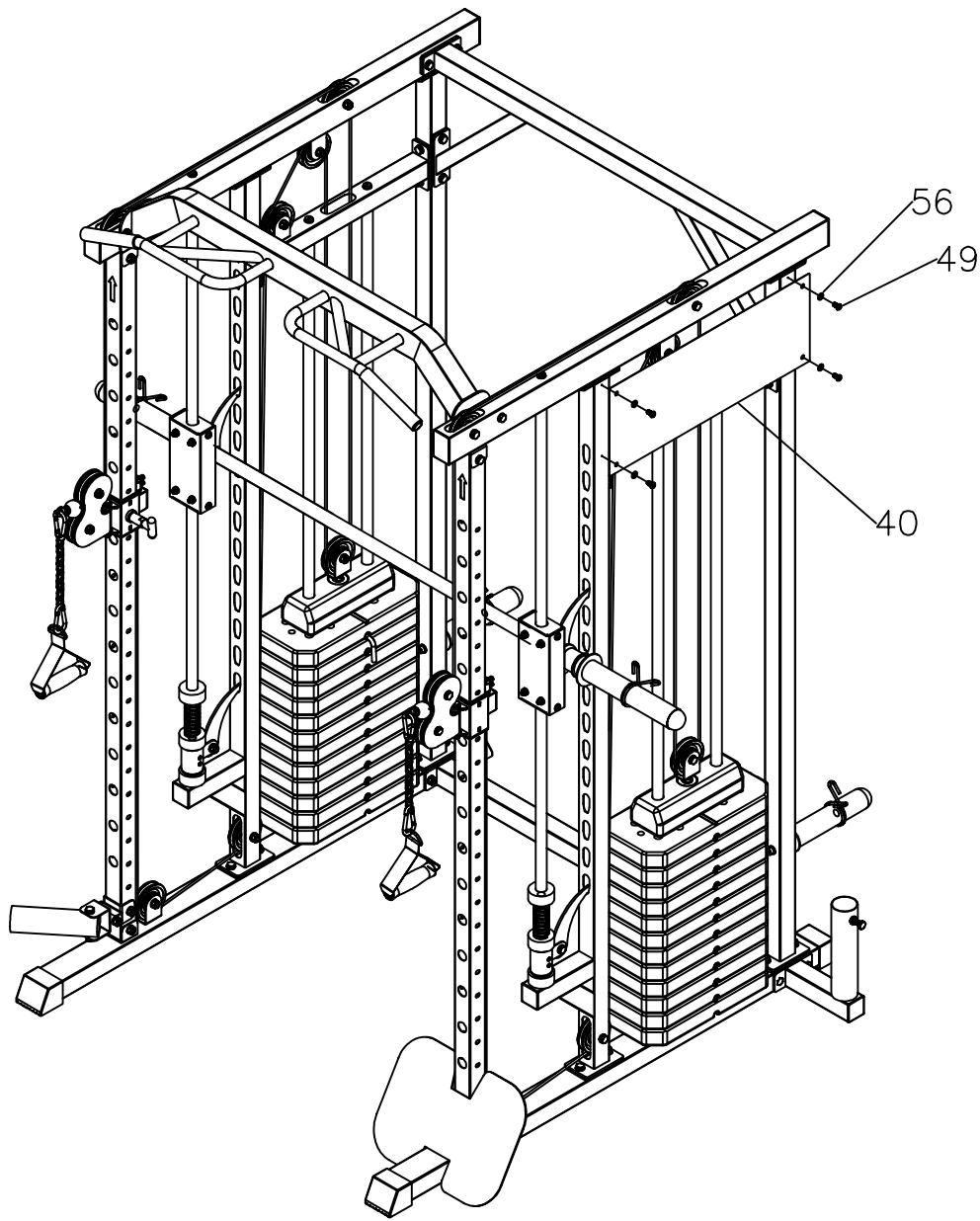
## ШАГ 9



### Шаг 9:

1. Установите держатель для грифа (38), как показано на схеме, закрепите деталь при помощи болта M10\*70 (53), двух шайб ф10 (58) и гайки M10 (60).
2. На второй опоре закрепите упор для ног (39), используя болт M10\*70 (53), две шайбы ф10 (58) и гайку M10 (60).

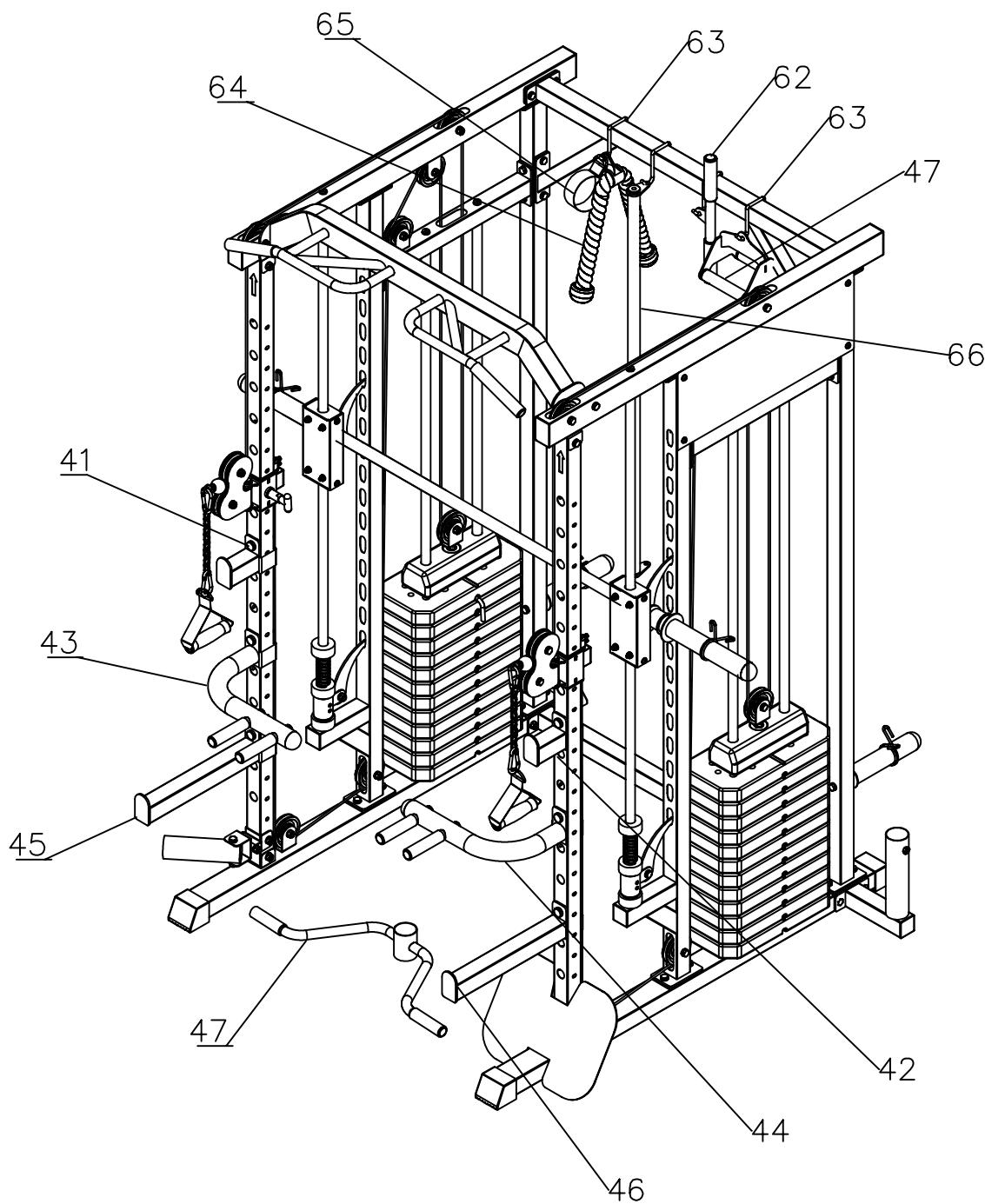
## ШАГ 10



### *Шаг 10:*

1. Закрепите декоративную пластину (40) в верхней части конструкции, используя четыре болта M8\*15 (49) и четыре шайбы ф8 (56).
2. Аналогичным образом закрепите вторую пластину с противоположной стороны конструкции.

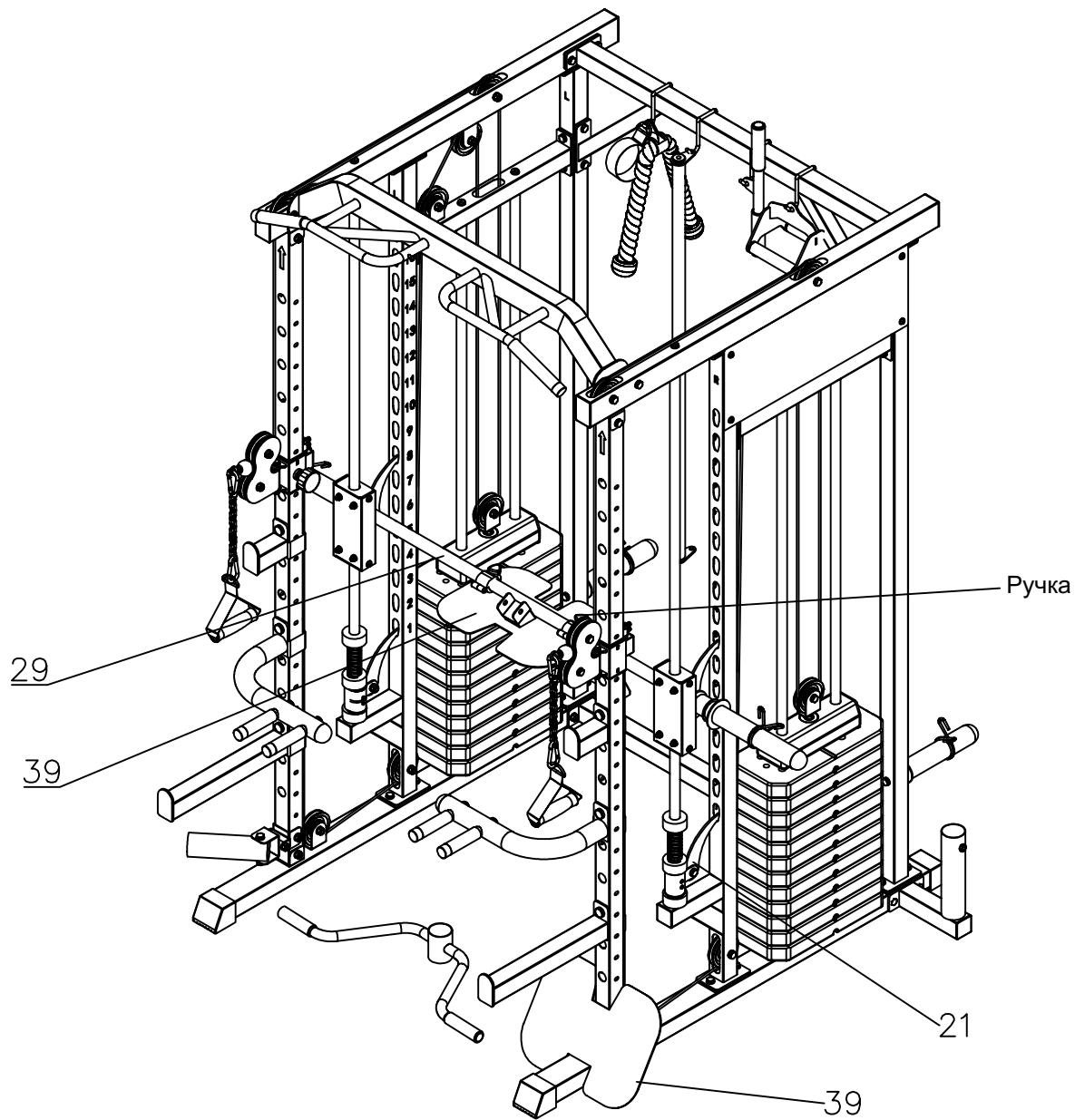
## ШАГ 11



### **Шаг 11:**

1. Закрепите на стойке последовательно следующие элементы (см. схему): короткие предохранители (41) и (42), поручни (43) и (44), длинные предохранители (45) и (46). Затем зафиксируйте на конструкции крючки (63) и разместите рукояти (47), (62) и (64), манжеты (65) и гриф (66).
2. Затяните все крепежи.

## ШАГ 12



### Шаг 12:

1. Для выполнения упражнений на ноги закрепите упор для ног (39) на грифе при помощи двух ручек.
2. Переведите фиксаторы (21) в безопасное положение.

## Рекомендации к занятиям

Регулярные занятия спортом помогают в улучшении физической формы, мышечного тонуса и, в сочетании с диетой и контролем калорий, избавлении от лишнего веса.

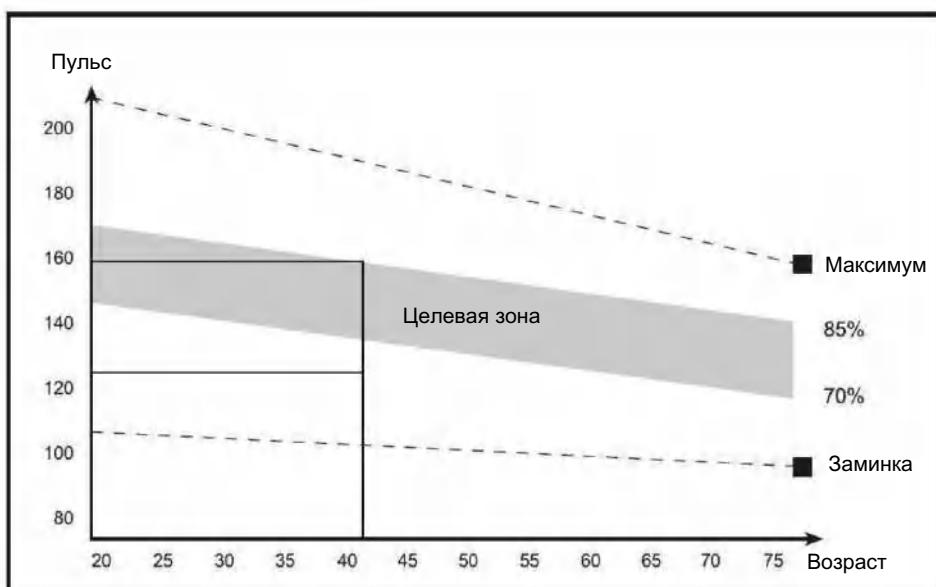
Начинать тренировку следует с разминки. Данный этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок.

В начале тренировки выполните несколько разминочных упражнений, как показано на схеме ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



Во время силовой части тренировки нагрузка возрастает, что требует дополнительных усилий. Однако при регулярных занятиях ваши мышцы станут более гибкими.

Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки: скорость должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Продолжительность данного этапа тренировки должна быть не менее 12 минут, однако большинство пользователей начинают с 15-20 минут.

### Заминка (охлаждение организма)

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Повторите в конце тренировки упражнения на растяжку. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и сложные тренировки. Рекомендуется заниматься не менее трёх раз в неделю и, если возможно, распределять тренировки равномерно по всей неделе.

### Тренировки на укрепление мышц

Если основная цель ваших занятий - укрепить мышцы, сопротивление во время тренировок следует устанавливать на самую высокую отметку. Высокое сопротивление влечёт за собой более высокую нагрузку - это создаст нужный эффект, но, возможно, не позволит тренироваться в таком режиме очень долго.

Если вашей целью является улучшение физической формы, используйте другую методику тренировок. Этапы разминки и заминки могут проходить как обычно, но в конце силовой части тренировки увеличьте сопротивление тренажёра, заставляя ваши мышцы работать с большим усилием. Если при этом ваш пульс начнёт выходить из целевой зоны, снизьте скорость.

### Тренировки на похудение

Важным фактором здесь являются усилия, которые вы прилагаете во время тренировки. Чем сильнее и дольше вы тренируетесь, тем больше калорий вы сожжете. По содержанию программа схожа с вышеупомянутым форматом тренировки на улучшение физической формы, но направлена на достижение других целей.