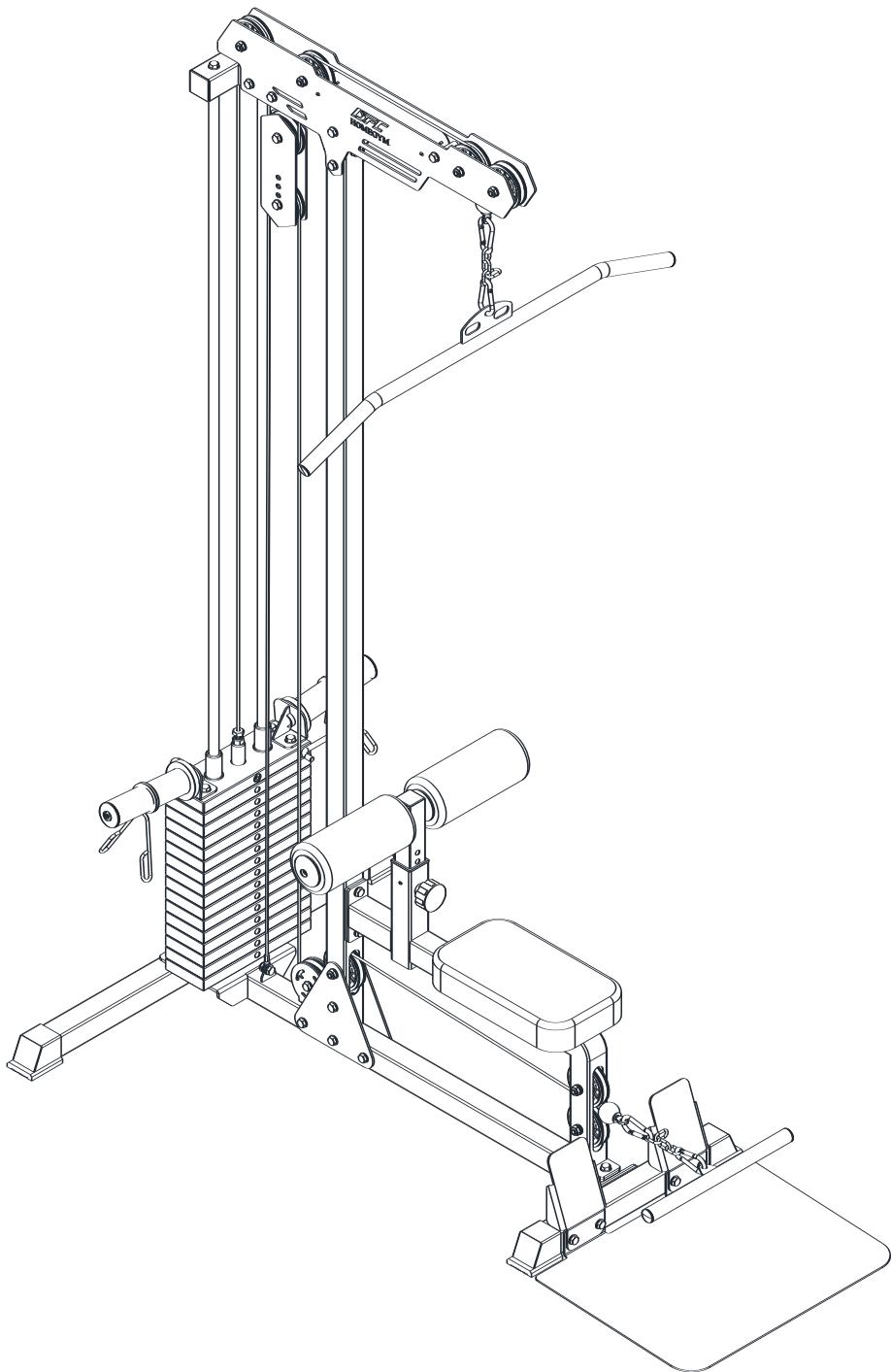


# Руководство по эксплуатации

## Тренажер тяга сверху/снизу

### Артикул: D2017H



#### **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.

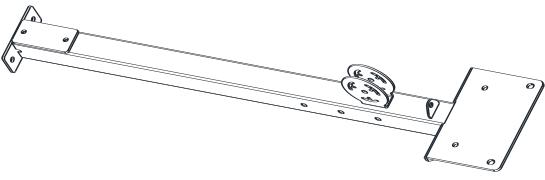
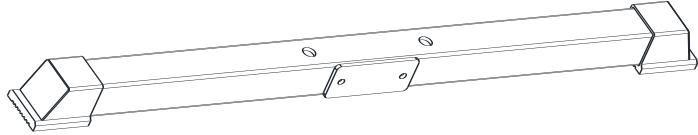
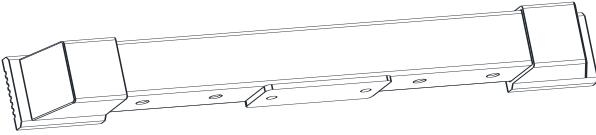
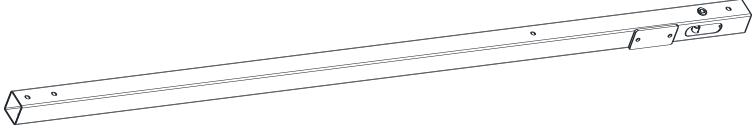
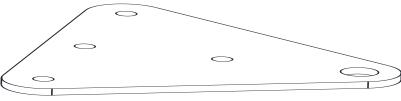
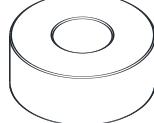
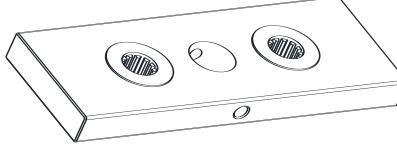
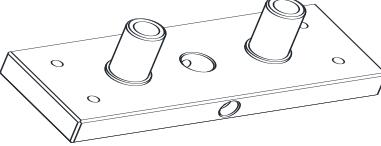
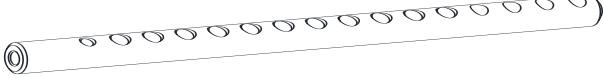
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## МЕРЫ ПРЕДСТОРОЖНОСТИ

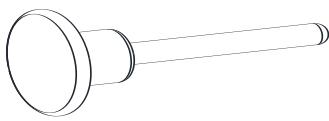
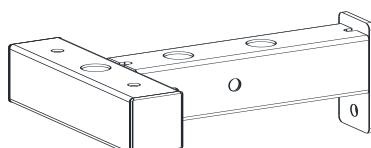
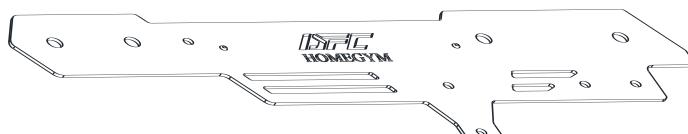
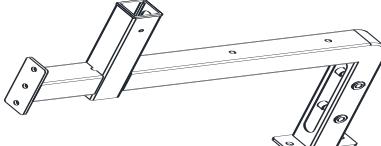
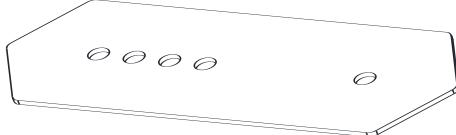
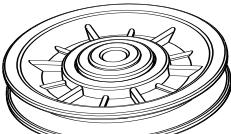
Сохраните руководство для дальнейшего использования.

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 затяжку 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.
14. Максимальный вес на каждый узел штанги – 60-70 кг.

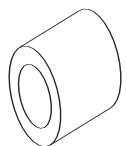
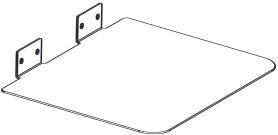
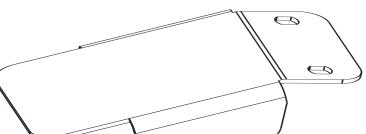
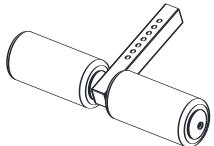
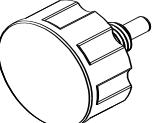
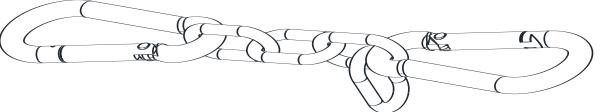
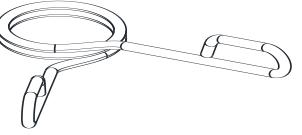
**Перечень деталей**

№	Наименование детали	Изображение	Кол-во
01	Нижняя труба в сборе		1
02	Задний стабилизатор в сборе		1
03	Передний стабилизатор в сборе		1
04	Направляющая штанга		2
05	Вертикальная труба в сборе		1
06	Нижняя фиксирующая пластина		2
07	Упор подушки		2
08	весовая плита		15
09	Верхняя весовая плита		1
10	Регулятор нагрузки		1

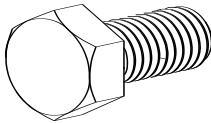
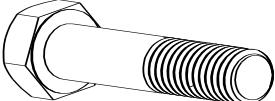
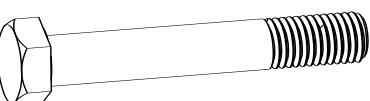
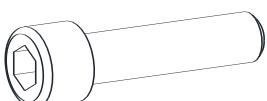
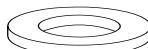
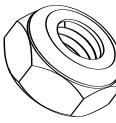
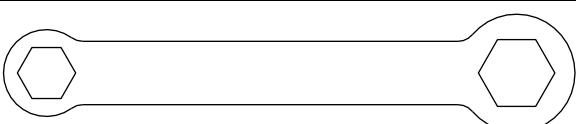
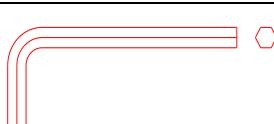
**Перечень деталей**

Ном.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
11	Магнитный фиксатор		1
12	Подвесной узел штанги в сборе		2
13	Верхняя балка в сборе		1
14	Правая фиксирующая панель верхней балки		1
15	Левая фиксирующая панель верхней балки		1
16	Верхняя фиксирующая втулка		1
17	Крепление сиденья в сборе		1
18	Трос верхней тяги		1
19	Регулировочная пластина ролика		2
20	Ролик		10

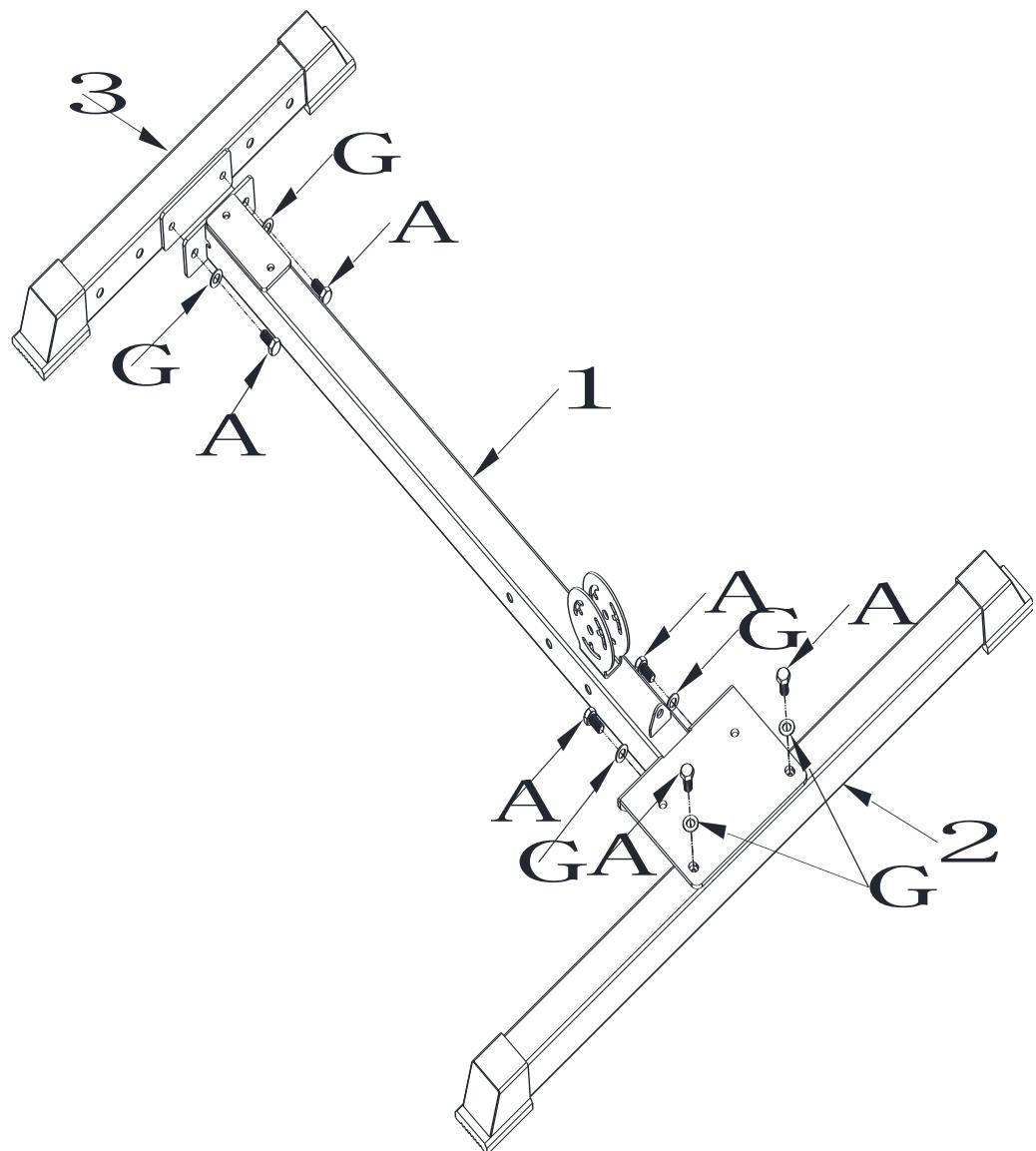
**Перечень деталей**

Ном.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
21	Втулка ролика		8
22	Трос нижней тяги		1
23	Подушка сиденья		1
24	Пластина для упора		1
25	Наклонная плата		2
26	Мягкий упор для жима ногами в сборе		1
27	Гибкая ручка M16		1
28	Верхняя тяга в сборе		1
29	Цепь в сборе		2
30	Нижняя тяга в сборе		1
31	Пружинный зажим		2

**Комплект крепежей**

№	Наименование	Изображение	Кол-во
A	Винт с шестигранной головкой M10×20		19
B	Винт с шестигранной головкой M10×45		3
C	Винт с шестигранной головкой M10×70		21
D	Винт с внутренним шестигранником M8×65		2
E	Винт с внутренним шестигранником M10×40		2
F	Плоская шайба M8		2
G	Плоская шайба M10		68
H	Контргайка M10		25
	Накидной ключ		2
	Г-образный шестигранник 4#		1
	Г-образный шестигранник 8#		1

Сборка, этап 1

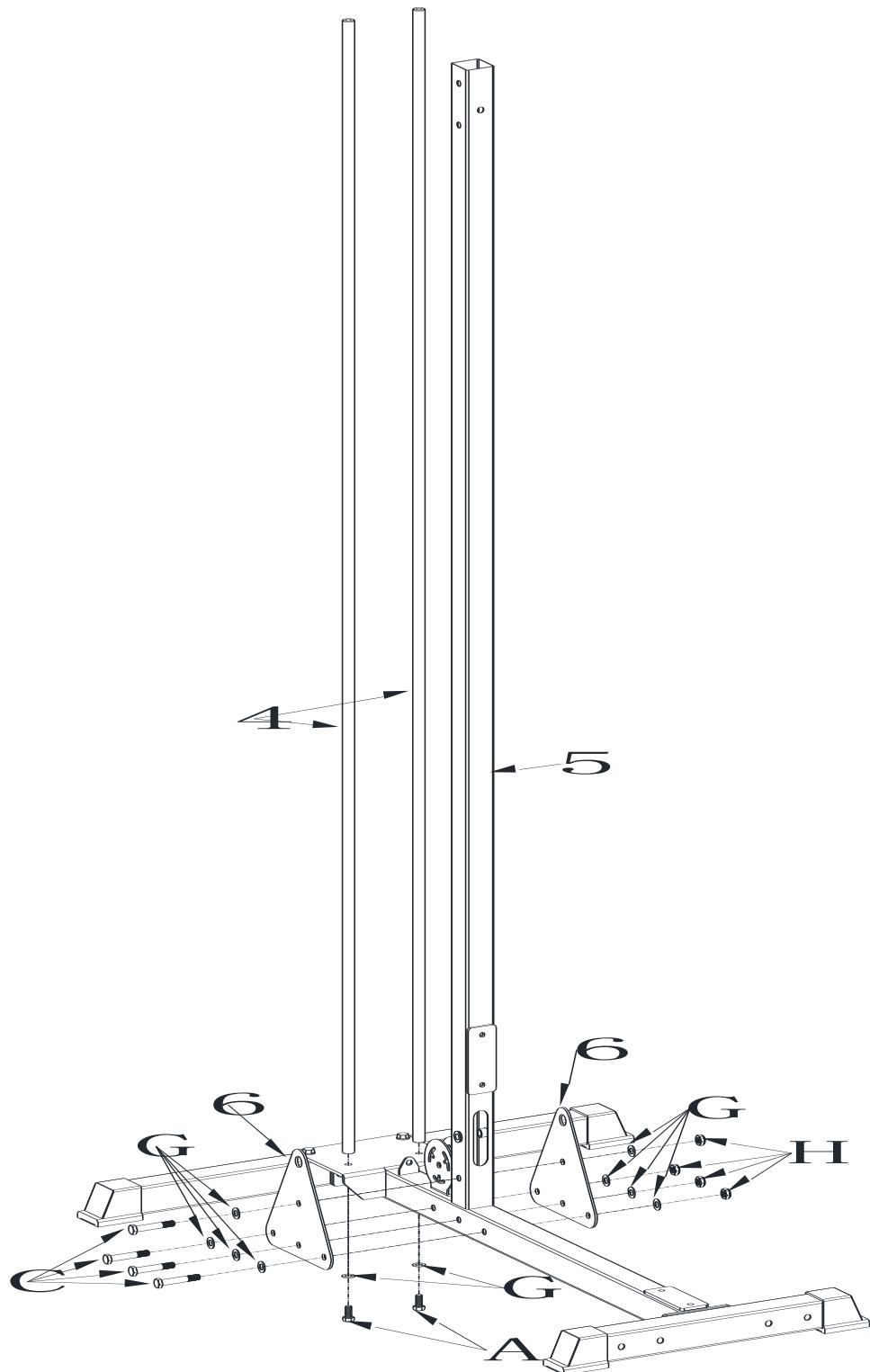


Все винты на тренажере должны быть сначала предварительно затянуты вручную, а затем окончательно зафиксированы с помощью ключа после полной сборки всех узлов.

Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
<b>01</b>	Нижняя труба в сборе	1	<b>A</b>	Винт с шестигранной головкой M10×65	6
<b>02</b>	Задний стабилизатор в сборе	1		Плоская шайба M10	6
<b>03</b>	Передний стабилизатор в сборе	1			

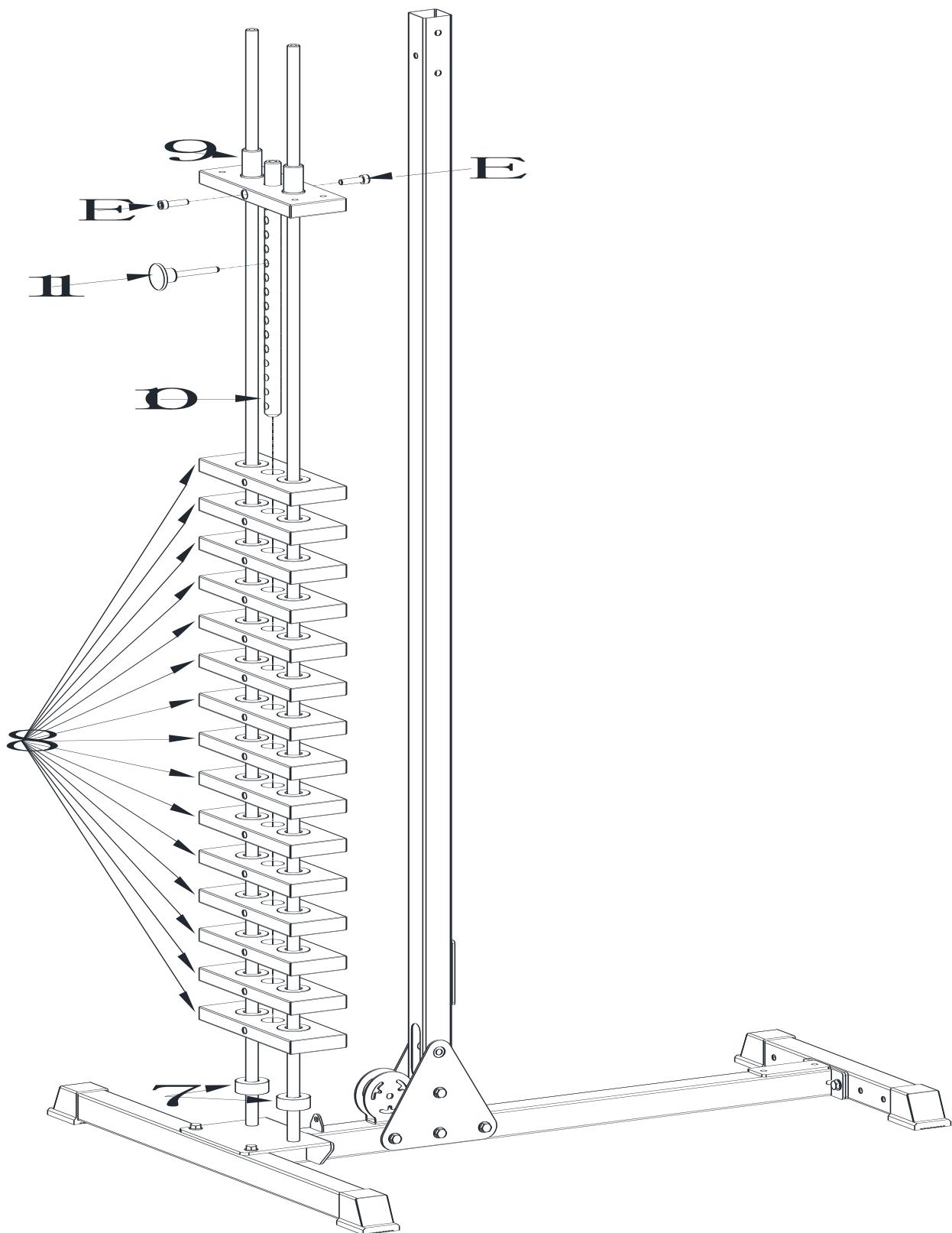
Сборка, этап 2



Список деталей для этапа сборки

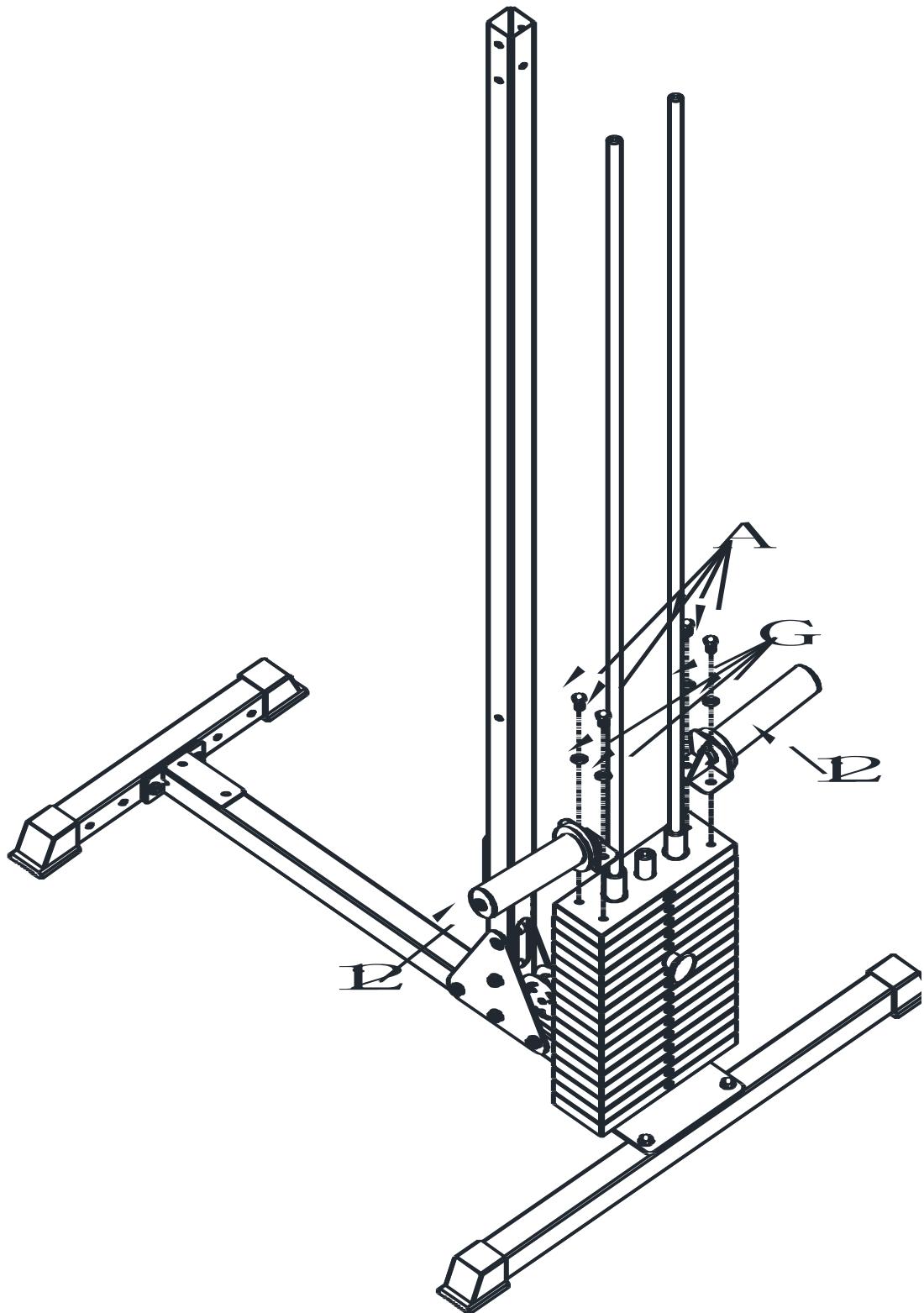
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
<b>04</b>	Направляющая штанга	<b>2</b>	<b>A</b>	Винт M10×20	<b>2</b>
<b>05</b>	Вертикальная труба в сборе	<b>1</b>		Винт M10×70	<b>4</b>
<b>06</b>	Нижняя фиксирующая пластина	<b>2</b>		Плоская шайба M10	<b>10</b>
				Контргайка M10	<b>4</b>

Сборка, этап 3



Список деталей для этапа сборки

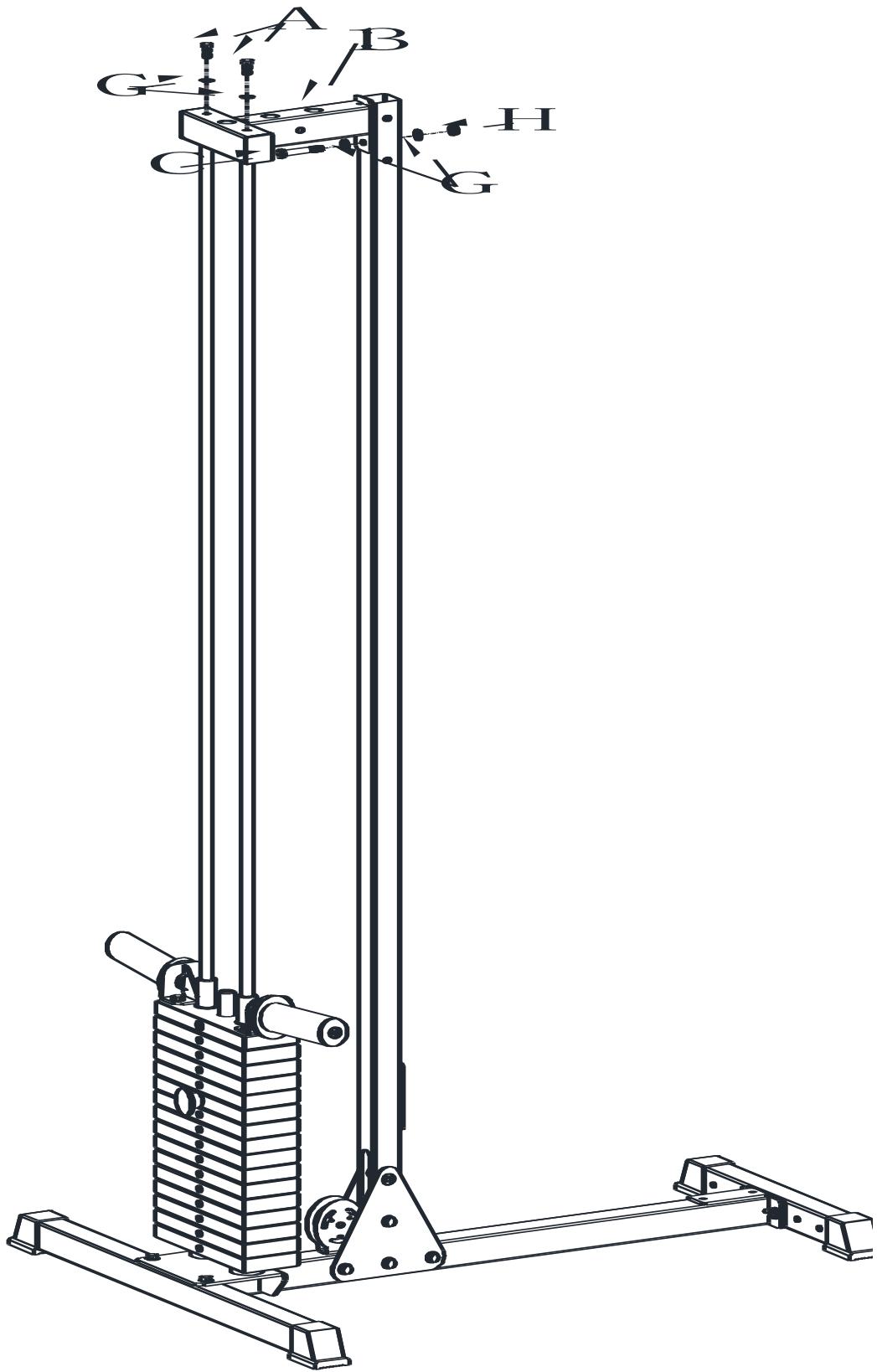
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
<b>07</b>	Упор подушки	<b>2</b>	<b>E</b>	Винт M10×40	<b>2</b>
<b>08</b>	весовая плита	<b>15</b>			
<b>09</b>	Верхняя весовая плита	<b>1</b>			
<b>10</b>	Регулятор нагрузки	<b>1</b>			
<b>11</b>	Магнитный фиксатор	<b>1</b>			



Список деталей для этапа сборки

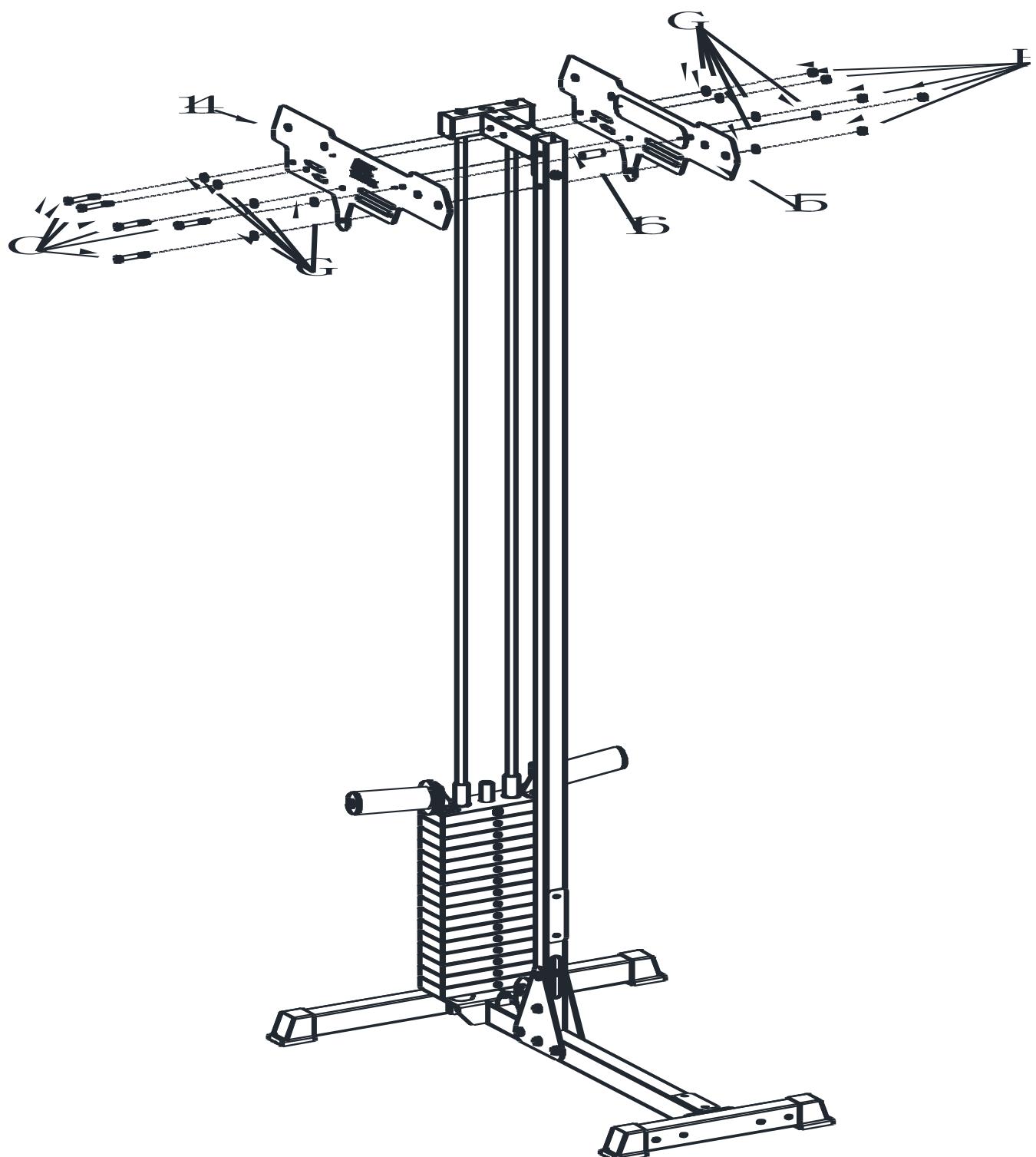
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
12	Подвесной узел штанги в сборе	2	A	Винт с шестигранной головкой M10×20	4
				Г	Плоская шайба M10

## Сборка, этап 5



### Список деталей для этапа сборки

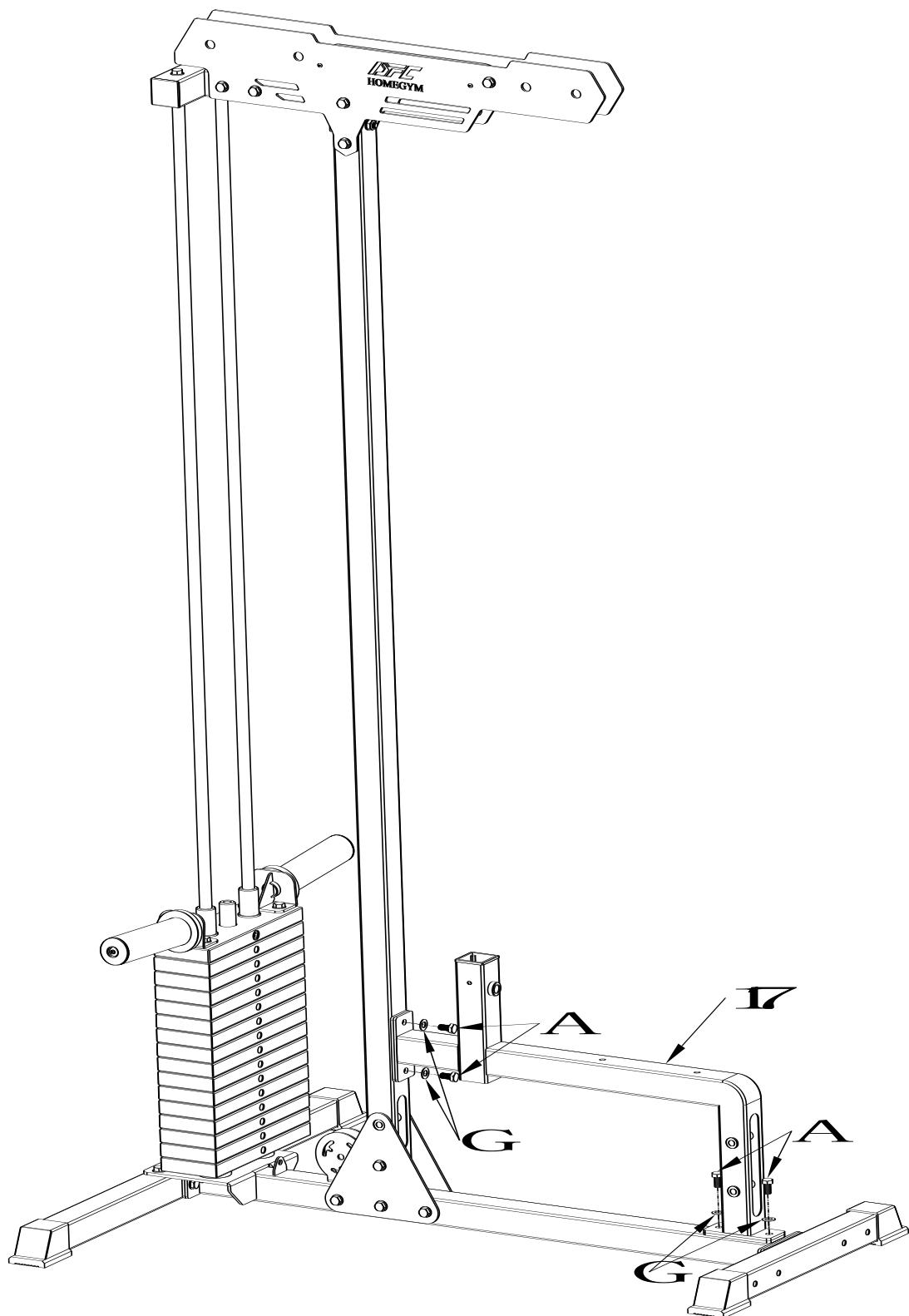
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
<b>13</b>	<b>В е р х н я я балка в сборе</b>	<b>1</b>	<b>A</b>	Винт M10×20	<b>2</b>
			<b>C</b>	Винт M10×70	<b>1</b>
			<b>G</b>	Плоская шайба M10	<b>4</b>
			<b>H</b>	Конгрейка M10	<b>1</b>



Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
14	Правая фиксирующая панель верхней балки	1	С	Винт с шестигранной головкой M10×70	5
15	Левая фиксирующая панель верхней балки	1		Плоская шайба M10	10
16	Верхняя фиксирующая втулка	1	Н	Контргайка M10	5

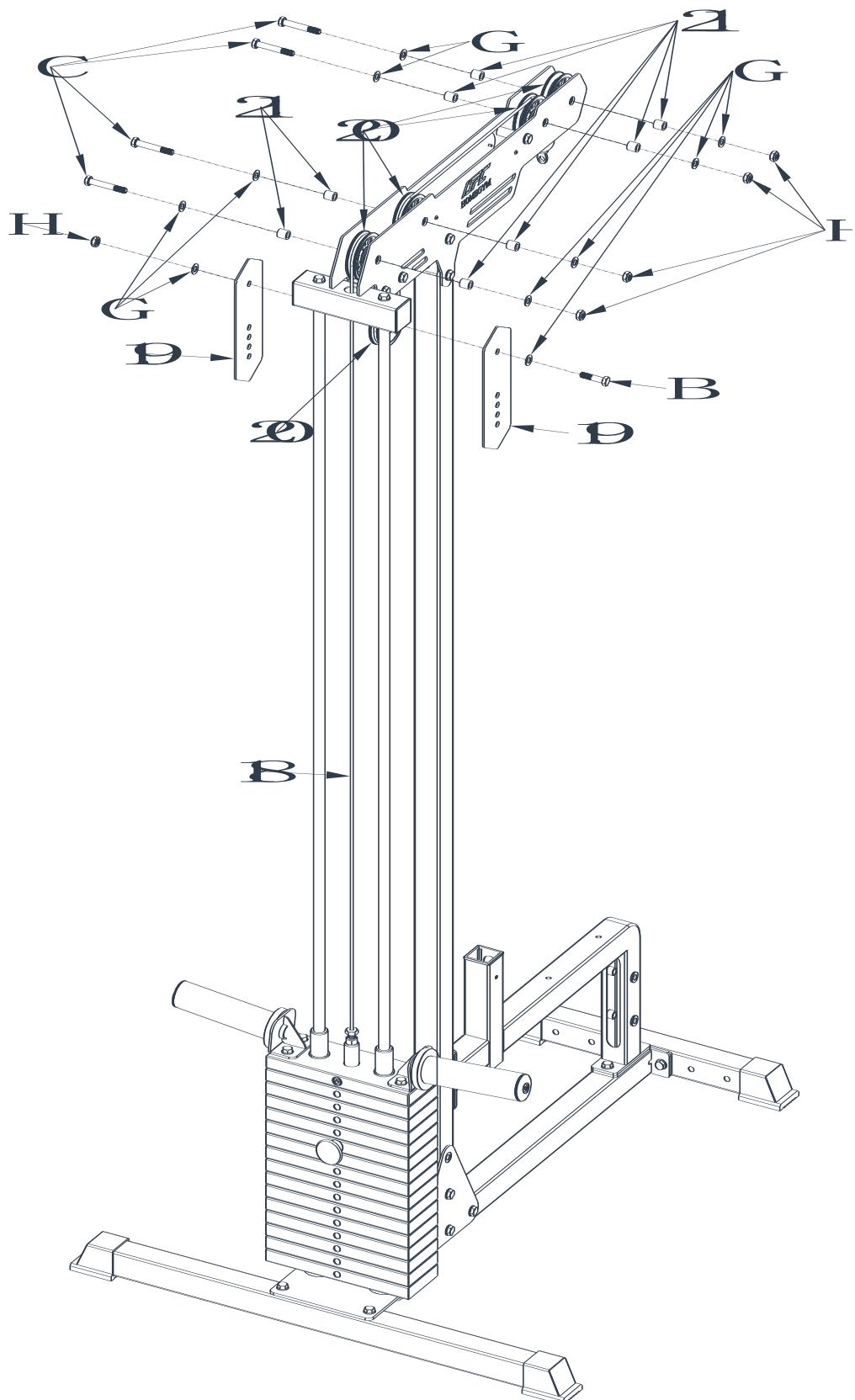
Сборка, этап 7



#### Список деталей для этапа сборки

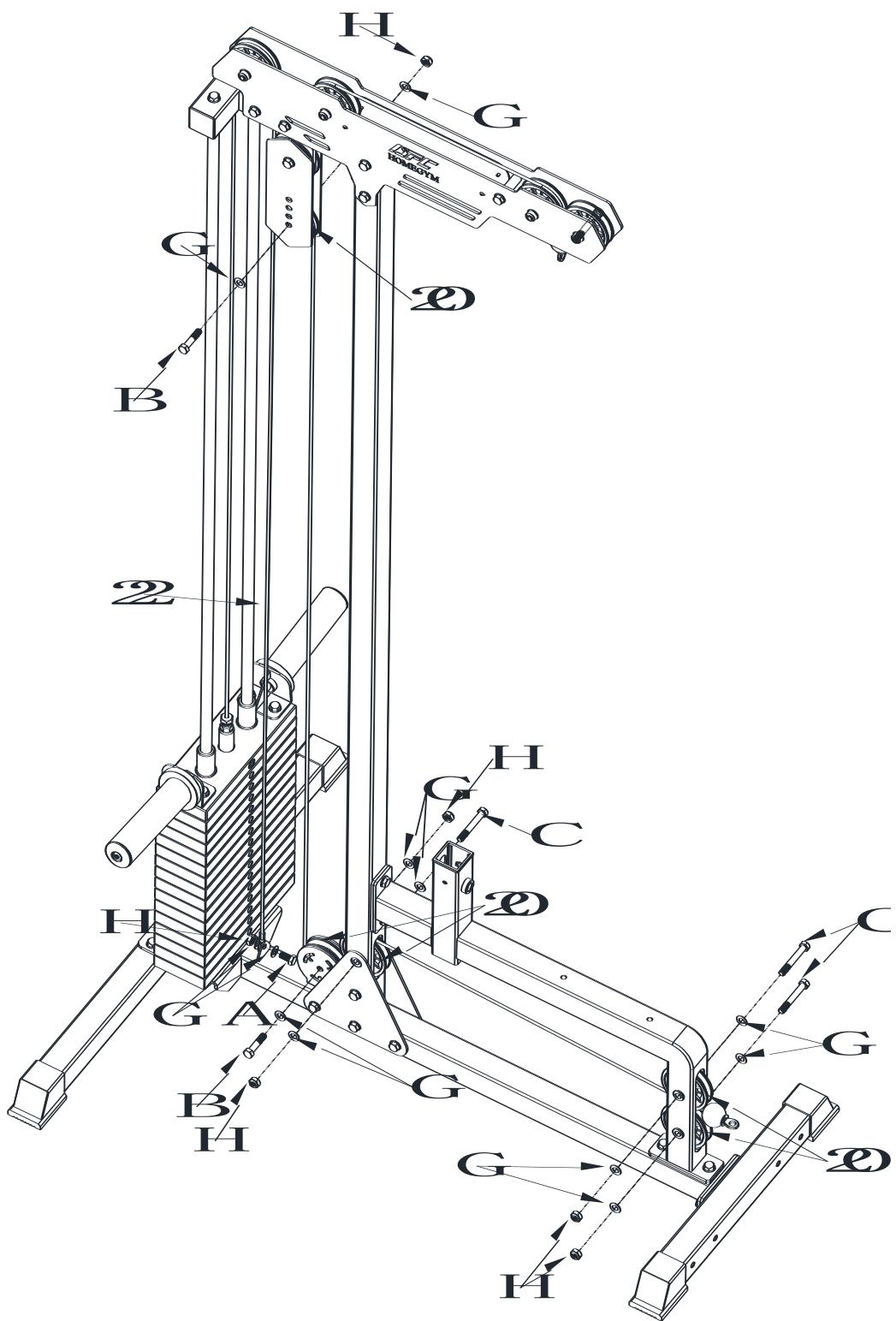
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
17	Крепление сиденья в сборе	1	A	Винт M10×20	4
			I	Плоская шайба M10	4

Сборка, этап 8



Список деталей для этапа сборки

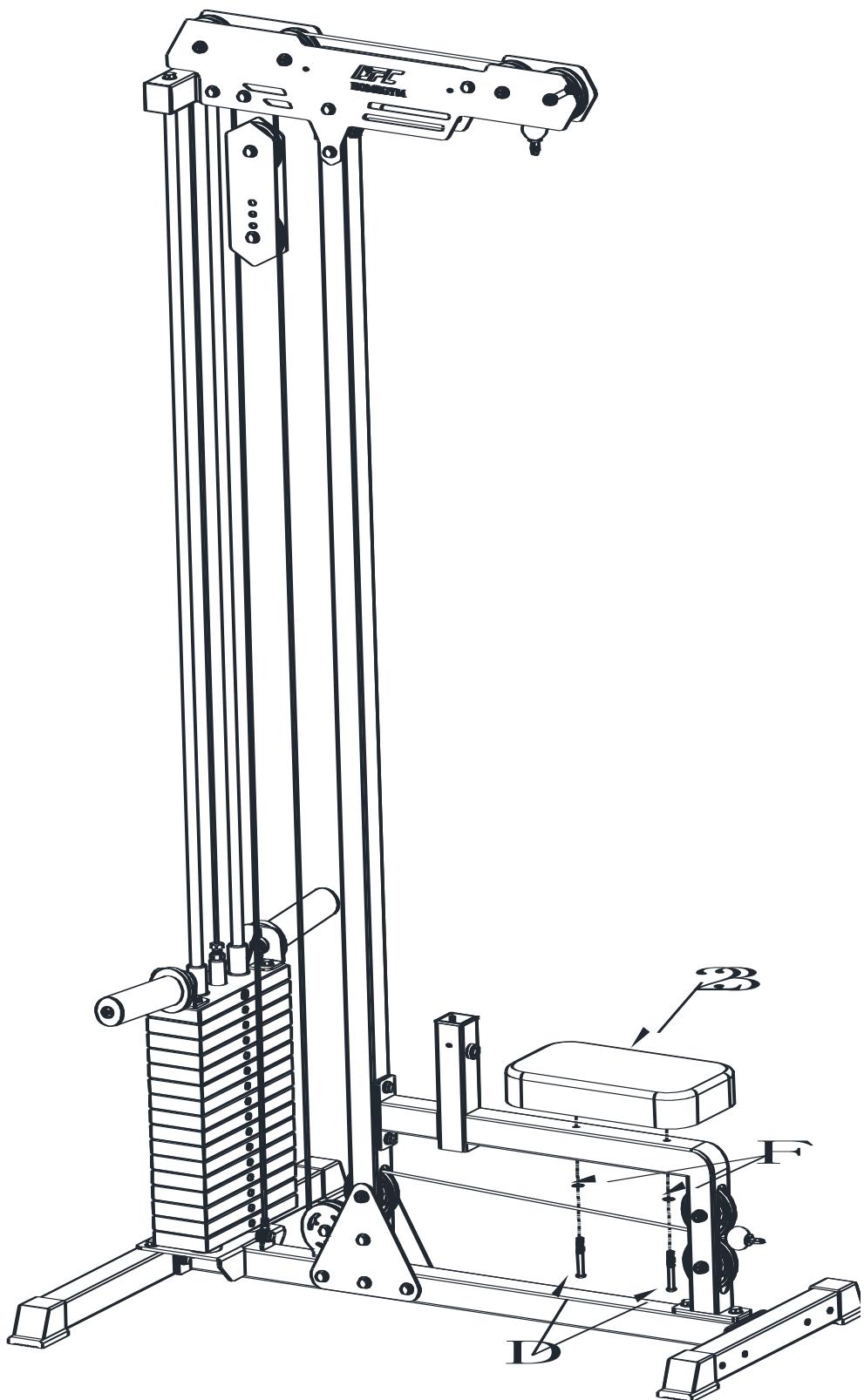
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
18	Трос верхней тяги	3	B	Винт M10x45	1
19	Регулировочная пластина ролика	2		Винт M10x70	4
20	Ролик	5		Плоская шайба M10	10
21	Втулка ролика	8		Контргайка M10	5



Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
<b>20</b>	Ролик	4	<b>A</b>	Винт M10×20	1
<b>22</b>	Трос нижней тяги	1		Винт M10×45	2
				Винт M10×70	3
				Плоская шайба M10	12
				Контргайка M10	6

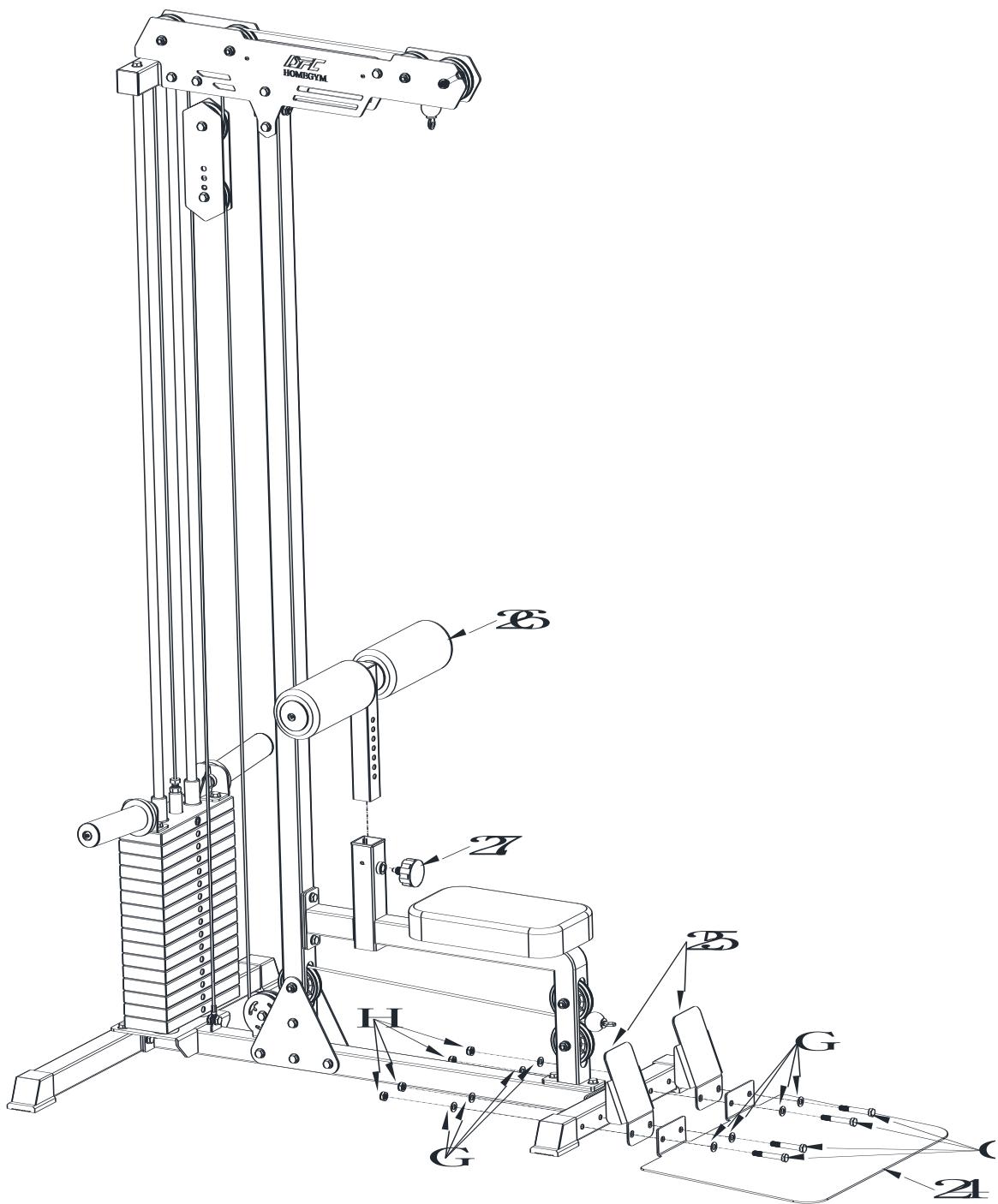
Сборка, этап 10



#### Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
23	Подушка сиденья	1	D	Винт с внутренним шестигранником M8×65	2
				Плоская шайба M8	2

Сборка, этап 11

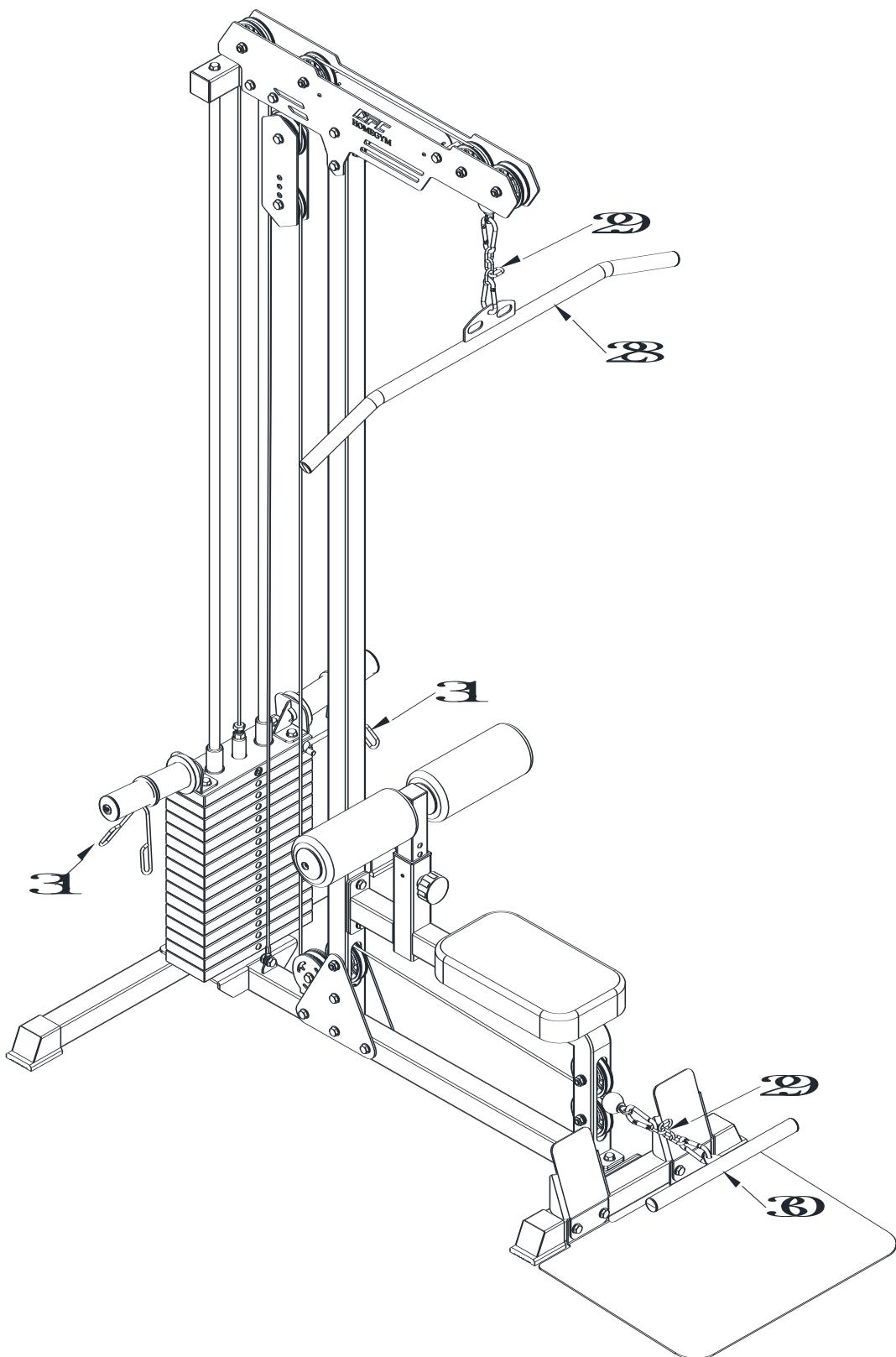


Все винты на тренажере должны быть сначала предварительно затянуты вручную, а затем окончательно зафиксированы с помощью ключа после полной сборки всех узлов

Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
<b>24</b>	Пластина для упора	1	<b>C</b>	Винт M10×70	4
<b>25</b>	Наклонная пластина	2		Глоская шайба M10	8
<b>26</b>	Мягкий упор для жима ногами в сборе	1		Контргайка M10	4
<b>27</b>	Гибкая ручка M16	1			

Сборка, этап 12



#### Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
28	Верхняя тяга в сборе	1	31	Пружинный зажим	2
29	Цепь в сборе	2			
30	Нижняя тяга в сборе	1			