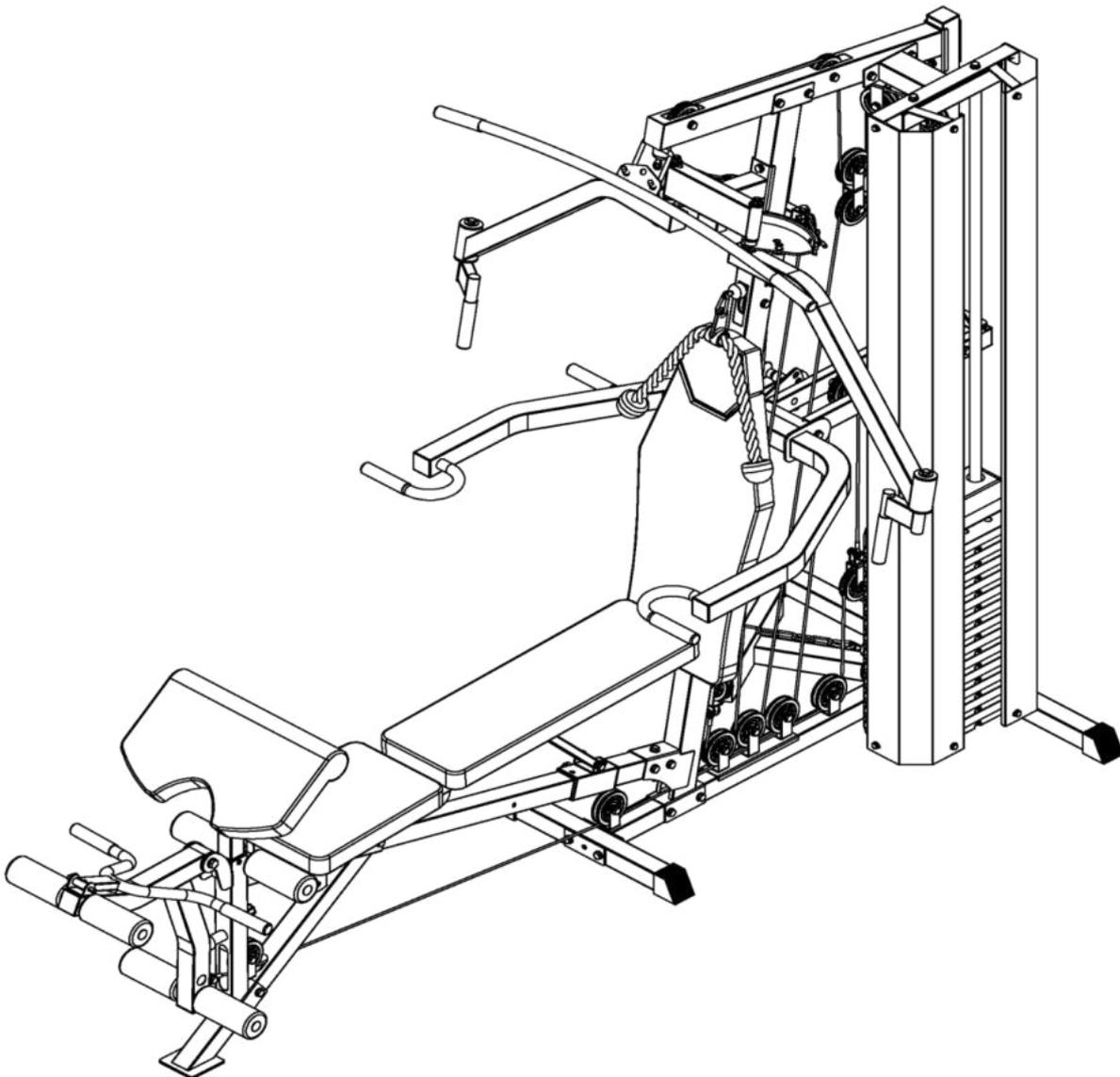




РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Силовой комплекс

Артикул: D70119



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.

Максимальный вес пользователя: 120 кг.

Важная информация по технике безопасности

Пожалуйста, храните данное руководство в надежном месте для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и использованием оборудования важно ознакомиться с данным руководством в полном объеме. Безопасное и эффективное использование возможно только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации оборудования. Вы несете ответственность за информирование всех пользователей оборудования о всех предупреждениях и мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы упражнений вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские проблемы, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Советы врача необходимы, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Обращайте внимание на симптомы своего организма. Неправильные или чрезмерные упражнения могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильную одышку, головокружение, тошноту. Если у вас возникнут какие-либо из этих симптомов, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить программу упражнений.
4. Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию. Оборудование предназначено только для использования взрослыми.
5. Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. В целях безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства.
6. Перед использованием оборудования убедитесь, что гайки и болты надежно затянуты.
7. Безопасность оборудования может быть обеспечена только при регулярной проверке на наличие повреждений и/или износа.
8. Всегда используйте оборудование в соответствии с инструкциями. Если при сборке или проверке оборудования вы обнаружили дефектные компоненты или услышали необычный шум во время использования, прекратите работу. Не используйте оборудование до устранения проблемы.
9. При использовании оборудования носите подходящую одежду. Избегайте ношения свободной одежды, которая может зацепиться за оборудование или ограничить или помешать движению.
10. Оборудование предназначено только для домашнего использования.
11. Оборудование не подходит для терапевтического использования.
12. При подъеме или перемещении оборудования следует соблюдать осторожность, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные техники подъема и/или обращайтесь за помощью.
13. Регулярно проводите профилактическое техническое обслуживание.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Для сборки будут предоставлены основные инструменты, такие как шестигранный ключ, однако для полной и безопасной сборки потребуются дополнительные инструменты.

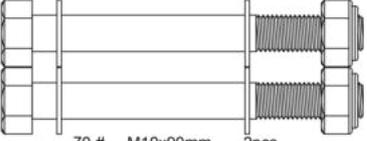
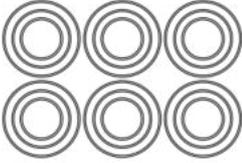
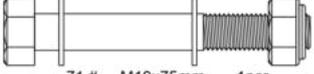
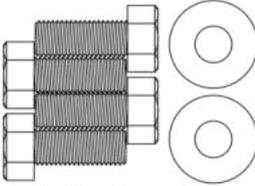
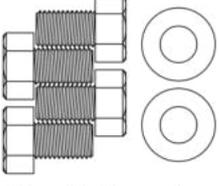
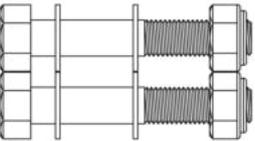
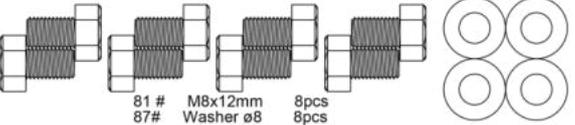
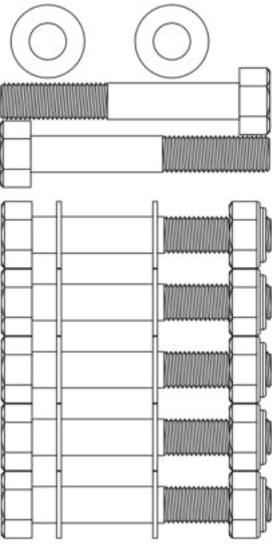
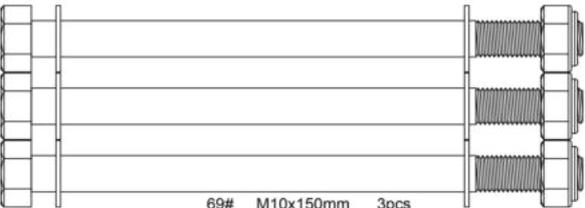
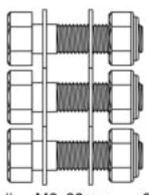
ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые мелкие детали могут быть предварительно установлены на более крупные компоненты, поэтому просим вас внимательно проверить их наличие, прежде чем обращаться к нам по поводу отсутствующих деталей.

| | | | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| 1 1 шт. | 2 1 шт. | 3 1 шт. | 4 1 шт. | 5 1 шт. | 6 1 шт. | |
| 7 2 шт. | 8 1 шт. | 9 1 шт. | 10 3 шт. | 11 1 шт. | 12 1 шт. | |
| 13 1 шт. | 14 1 шт. | 15 R 1 шт. | 16 L 1 шт. | 17 1 шт. | 18 1 шт. | |
| 19 1 шт. | 20 1 шт. | 21 1 шт. | 22 1 шт. | 23 1 pcs | 24 1 шт. | |
| 25 1 шт. | 26 2 шт. | 27 2 шт. | 28 1 шт. | 29 2 шт. | 30 2 шт. | |
| 31 R 1 шт. | 32 L 1 шт. | 33 R 1 шт. | 34 L 1 шт. | 35 3 шт. | 36 1 шт. | |
| 37 13 шт. | 38 1 шт. | 39 1 шт. | 40 1 шт. | 41 1 шт. | 42 1 шт. | |
| 43 2 шт. | 44 1 шт. | 45 1 шт. | 46 1 шт. | 47 1 шт. | 48a 1 шт. | |
| 48b 1 шт. | 49 1 шт. | 50 21 шт. | 51 3 шт. | 52 1 шт. | 53 1 шт. | |
| 54 2 шт. | 55 6 шт. | 56 2 шт. | 57 1 шт. | 58 1 шт. | 59 7 шт. | |
| 60 3 шт. | 61 1 шт. | 62 1 шт. | 63 1 шт. | 64 1 шт. | 65 1 шт. | 66 1 шт. |

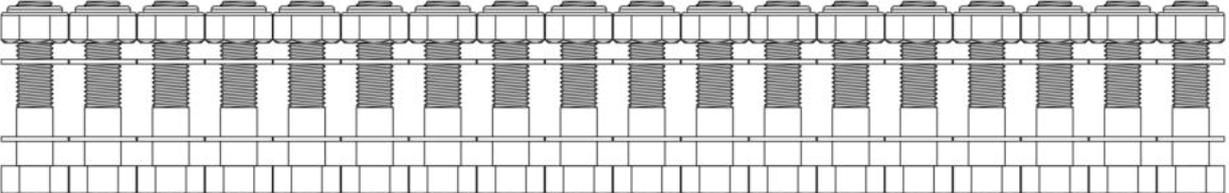
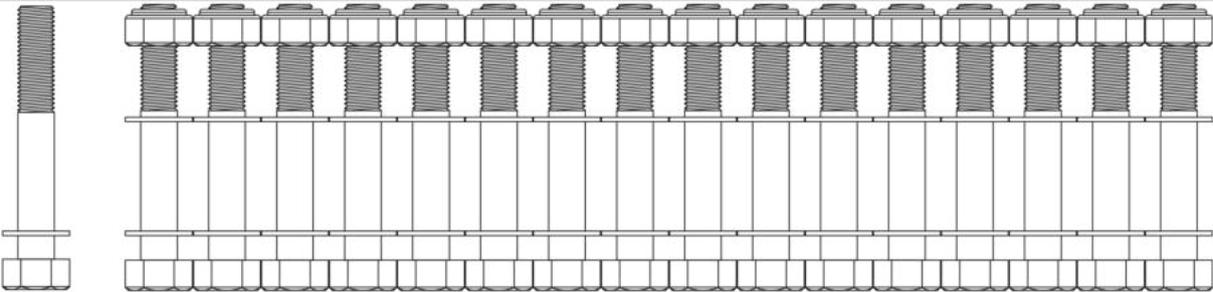
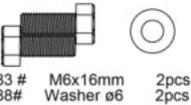
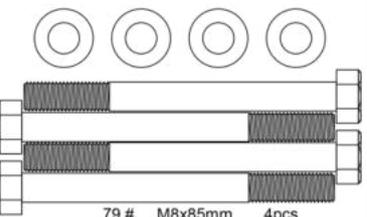
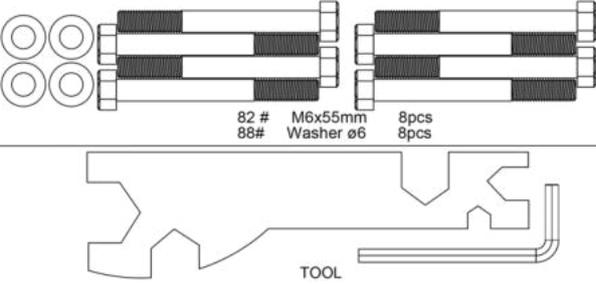
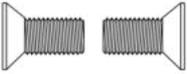
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Детали крепежа

6210:NO 1

| | | |
|---|--|---|
|  <p>68# M12x85mm 1pcs 85# Washer ø12 2pcs 89# Nylon Nut M12 1pcs</p> |  <p>70# M10x90mm 2pcs 86# Washer ø10 4pcs 90# Nylon Nut M10 2pcs</p> |  <p>67# Plastic Bushing 6pcs</p> |
|  <p>71# M10x75mm 1pcs 86# Washer ø12 2pcs 90# Nylon Nut M10 1pcs</p> |  <p>76# M10x25mm 4pcs 84# Big Washer ø10 4pcs</p> |  <p>77# M10x16mm 4pcs 86# Washer ø10 4pcs</p> |
|  <p>74# M10x60mm 2pcs 86# Washer ø10 4pcs 90# Nylon Nut M10 2pcs</p> |  <p>81# M8x12mm 8pcs 87# Washer ø8 8pcs</p> |  <p>73# M10x65mm 7pcs 86# Washer ø10 12pcs 90# Nylon Nut M10 5pcs</p> |
|  <p>69# M10x150mm 3pcs 86# Washer ø10 6pcs 90# Nylon Nut M10 3pcs</p> |  <p>80# M8x30mm 3pcs 87# Washer ø8 6pcs 91# Nylon Nut M8 3pcs</p> | |

6210 NO :2

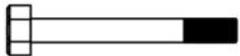
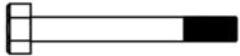
| | | |
|---|--|---|
|  <p>75# M10x45mm 18pcs 86# Washer ø10 36pcs 90# Nylon Nut M10 18pcs</p> | | |
|  <p>72# M10x70mm 17pcs 86# Washer ø10 33pcs 90# Nylon Nut M10 16pcs</p> | | |
|  <p>83# M6x16mm 2pcs 88# Washer ø6 2pcs</p> |  <p>79# M8x85mm 4pcs 87# Washer ø8 4pcs</p> |  <p>82# M6x55mm 8pcs 88# Washer ø6 8pcs</p> <p>TOOL</p> |
|  <p>78# M10x20mm 2pcs</p> | | |

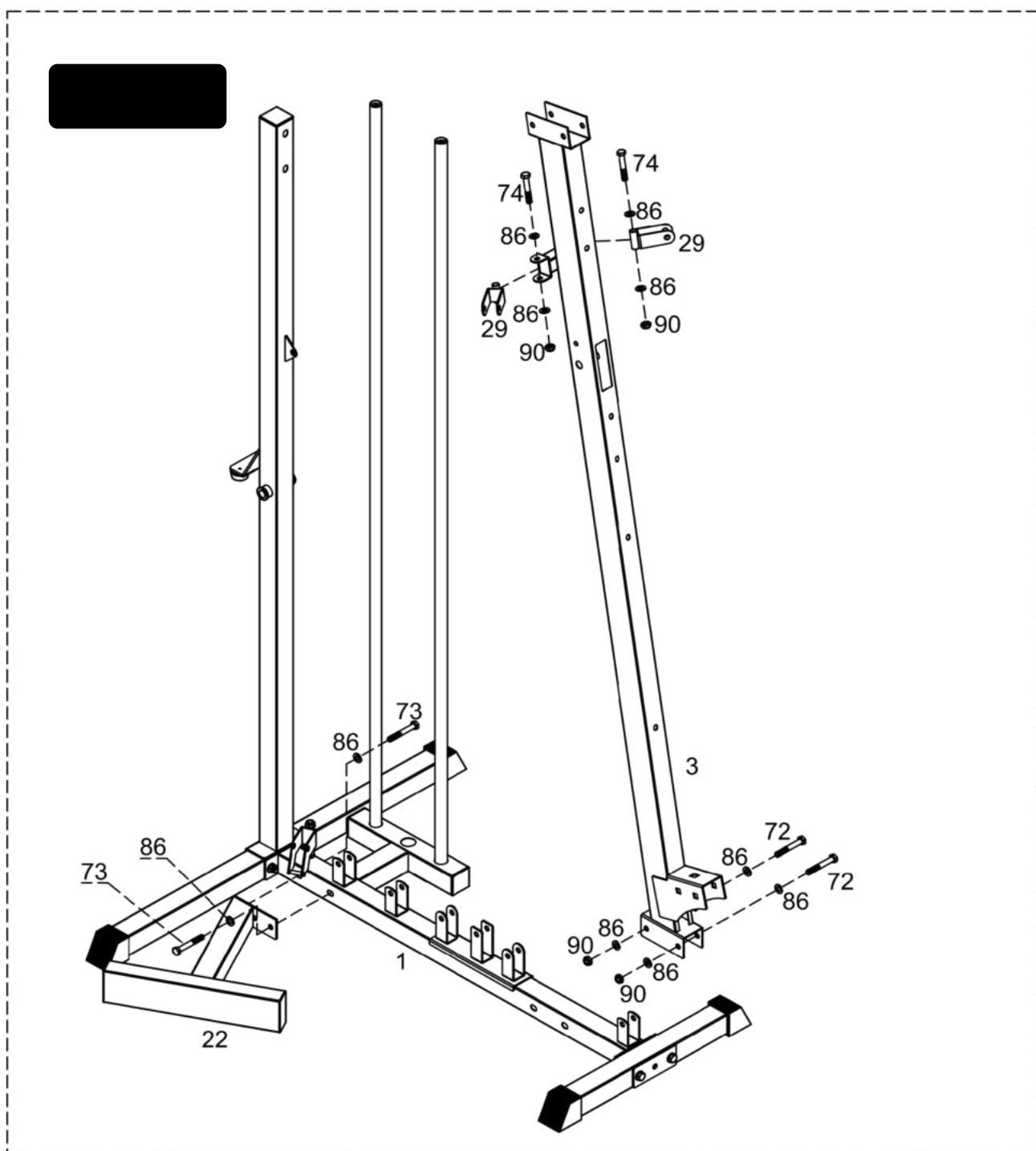
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

| № | Описание | Количество | № | Описание | Количество |
|----|--------------------------------|------------|-----|------------------------------------|------------|
| 1 | Основная нижняя рама | 1 | 47 | Основная спинка | 1 |
| 2 | Задняя вертикальная опора | 1 | 48a | Спинка для грудных мышц | 1 |
| 3 | Основная вертикальная опора | 1 | 48b | Спинка подлокотника | 1 |
| 4 | Задняя основа | 1 | 49 | Подлокотник | 1 |
| 5 | Передняя основа | 1 | 50 | Шкив | 22 |
| 6 | Верхняя балка | 1 | 51 | Валик из пенопласта | 3 |
| 7 | Направляющая штанга | 2 | 52 | L-образный штифт Ø10 x 60 | 1 |
| 8 | Удлинитель ножи | 1 | 53 | L-образный штифт Ø10 x 80 | 1 |
| 9 | Крепление для грудных мышц | 1 | 54 | Втулка шкива | 2 |
| 10 | Плоская пластина | 3 | 55 | Валик из пенопласта Ø70 x 160 | 6 |
| 11 | Передняя основная рама | 1 | 56 | Крышка весового блока | 2 |
| 12 | Ручка для сгибания рук | 1 | 57 | Опора нижней крышки | 1 |
| 13 | Опора для сгибания рук | 1 | 58 | Опора верхней крышки | 1 |
| 14 | Регулировочная рама | 1 | 59 | Защелка | 6 |
| 15 | Ручка для правой грудной мышцы | 1 | 60 | Длинная цепь | 1 |
| 16 | Ручка для левой грудной мышцы | 1 | 61 | Abdominal Strap | 1 |
| 17 | Ручка для жима | 1 | 62 | Кабель для лат | 1 |
| 18 | Скользящая рама | 1 | 63 | Кабель для грудных мышц (длинный) | 1 |
| 19 | Опора для ног | 1 | 64 | Кабель для брюшных мышц (короткий) | 1 |
| 20 | Рама сиденья | 1 | 65 | Кабель для ног (длинный) | 1 |
| 21 | Верхняя балка для грудных мышц | 1 | 66 | Соединительный кабель (короткий) | 1 |
| 22 | Боковая нижняя рама | 1 | 67 | Пластиковая втулка | 6 |
| 23 | Длинный вал | 1 | 68 | Шестигранный болт M12x85 мм | 1 |
| 24 | Короткий вал | 1 | 69 | Шестигранный болт M10x150 мм | 3 |
| 25 | Опорная труба | 1 | 70 | Шестигранный болт M10x90 мм | 2 |
| 26 | Ручка для грудных мышц | 2 | 71 | Шестигранный болт M10x75 мм | 1 |
| 27 | Двойной блок-ролик | 2 | 72 | Шестигранный болт M10x70 мм | 17 |
| 28 | Боковой блок-ролик | 1 | 73 | Шестигранный болт M10x65 мм | 7 |
| 29 | Блок-ролик для грудных мышц | 2 | 74 | Шестигранный болт M10x60 мм | 2 |
| 30 | Одиночный блок-ролик | 2 | 75 | Шестигранный болт M10x45 мм | 18 |
| 31 | Левая рама спинки | 1 | 76 | Шестигранный болт M10x25 мм | 4 |
| 32 | Правая рама спинки | 1 | 77 | Шестигранный болт M10x16 мм | 4 |
| 33 | Правая регулировочная рама | 1 | 78 | Болт с потайной головкой M10 x 20 | 2 |
| 34 | Левая регулировочная рама | 1 | 79 | Шестигранный болт M8x85 мм | 4 |
| 35 | Штифт | 3 | 80 | Шестигранный болт M8x30 мм | 3 |

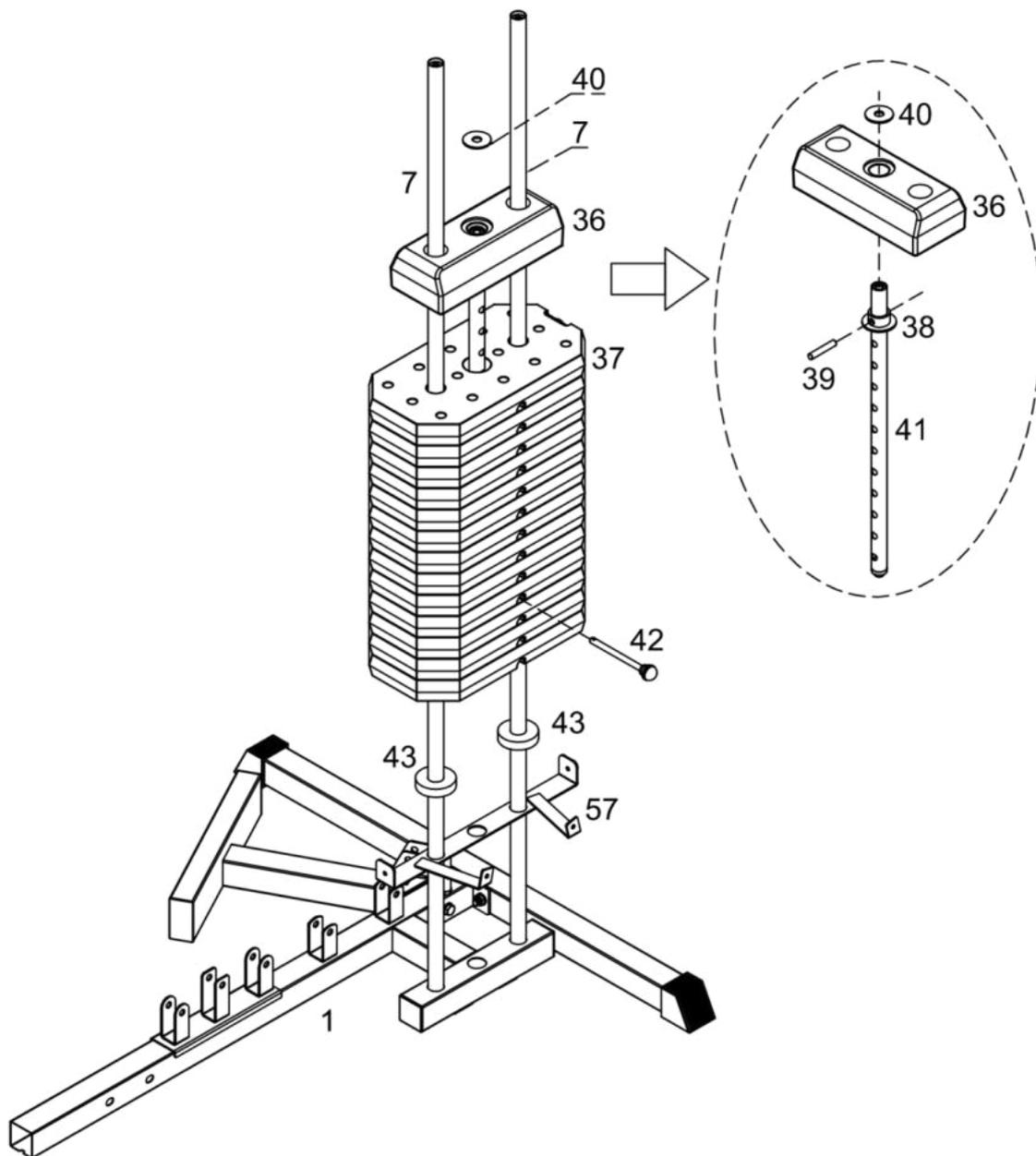
| | | | | | |
|----|----------------------------|----|----|--------------------------------|-----|
| 36 | Верхняя весовая пластина | 1 | 81 | Шестигранный болт М8х12 мм | 8 |
| 37 | Весовой блок | 13 | 82 | Шестигранный болт М6х55 мм | 8 |
| 38 | Весовая втулка | 1 | 83 | Шестигранный болт М6х16 мм | 2 |
| 39 | Весовой штифт | 1 | 84 | Большая шайба Ø10 | 4 |
| 40 | Шайба для веса | 1 | 85 | Шайба Ø12 | 4 |
| 41 | Устройство для выбора веса | 1 | 86 | Шайба Ø10 | 102 |
| 42 | L-образный штифт Ø10 x 150 | 1 | 87 | Шайба Ø8 | 18 |
| 43 | Амортизатор веса | 2 | 88 | Шайба Ø6 | 10 |
| 44 | Штанга для жима | 1 | 89 | Нейлоновая стопорная гайка М12 | 3 |
| 45 | Штанга для тяги вниз | 1 | 90 | Нейлоновая стопорная гайка М10 | 48 |
| 46 | Подушка сиденья | 1 | 91 | Нейлоновая стопорная гайка М8 | 3 |

ЭТАПЫ СБОРКИ

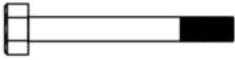
| | | | |
|----|---|----------|----|
| 72 |  | M10x70mm | 2 |
| 73 |  | M10x65mm | 2 |
| 74 |  | M10x60mm | 2 |
| 86 |  | ø10 | 10 |
| 90 |   | M10 | 4 |

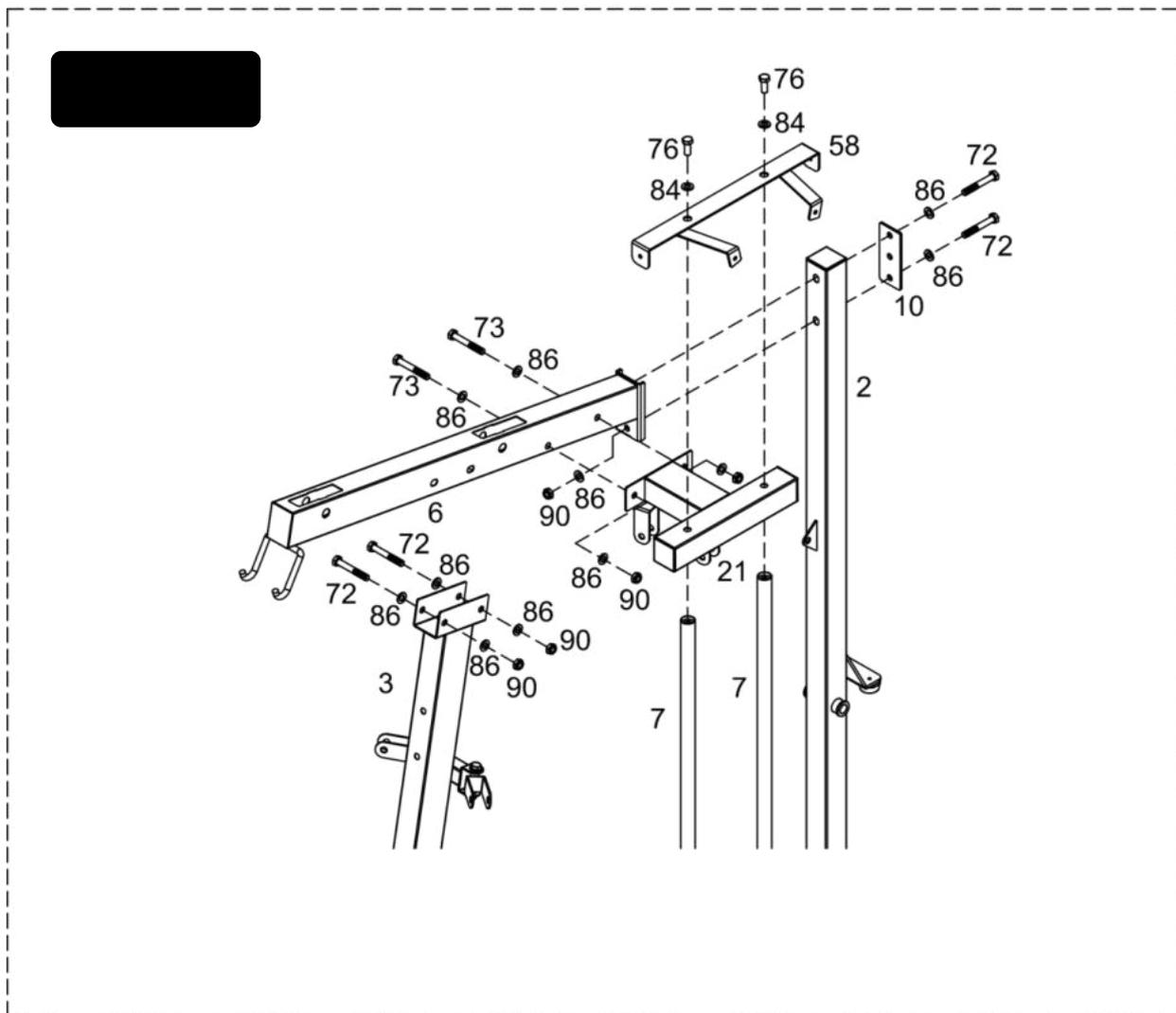


ЭТАПЫ СБОРКИ



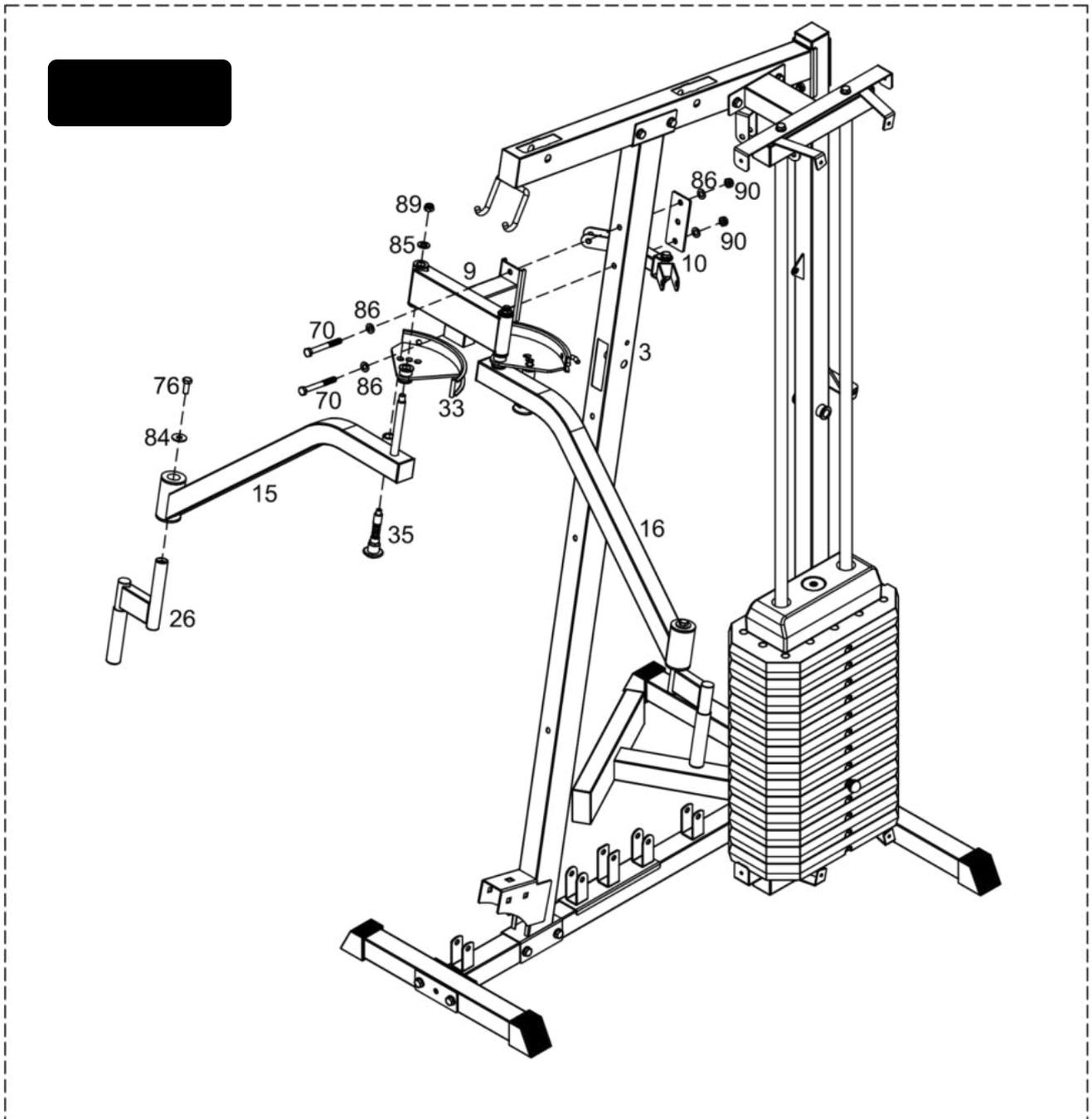
ЭТАПЫ СБОРКИ

| | | | |
|----|---|----------|----|
| 72 |  | M10x70mm | 4 |
| 73 |  | M10x65mm | 2 |
| 76 |  | M10x25mm | 2 |
| 84 |  | ø10 | 2 |
| 86 |  | ø10 | 11 |
| 90 |  | M10 | 5 |



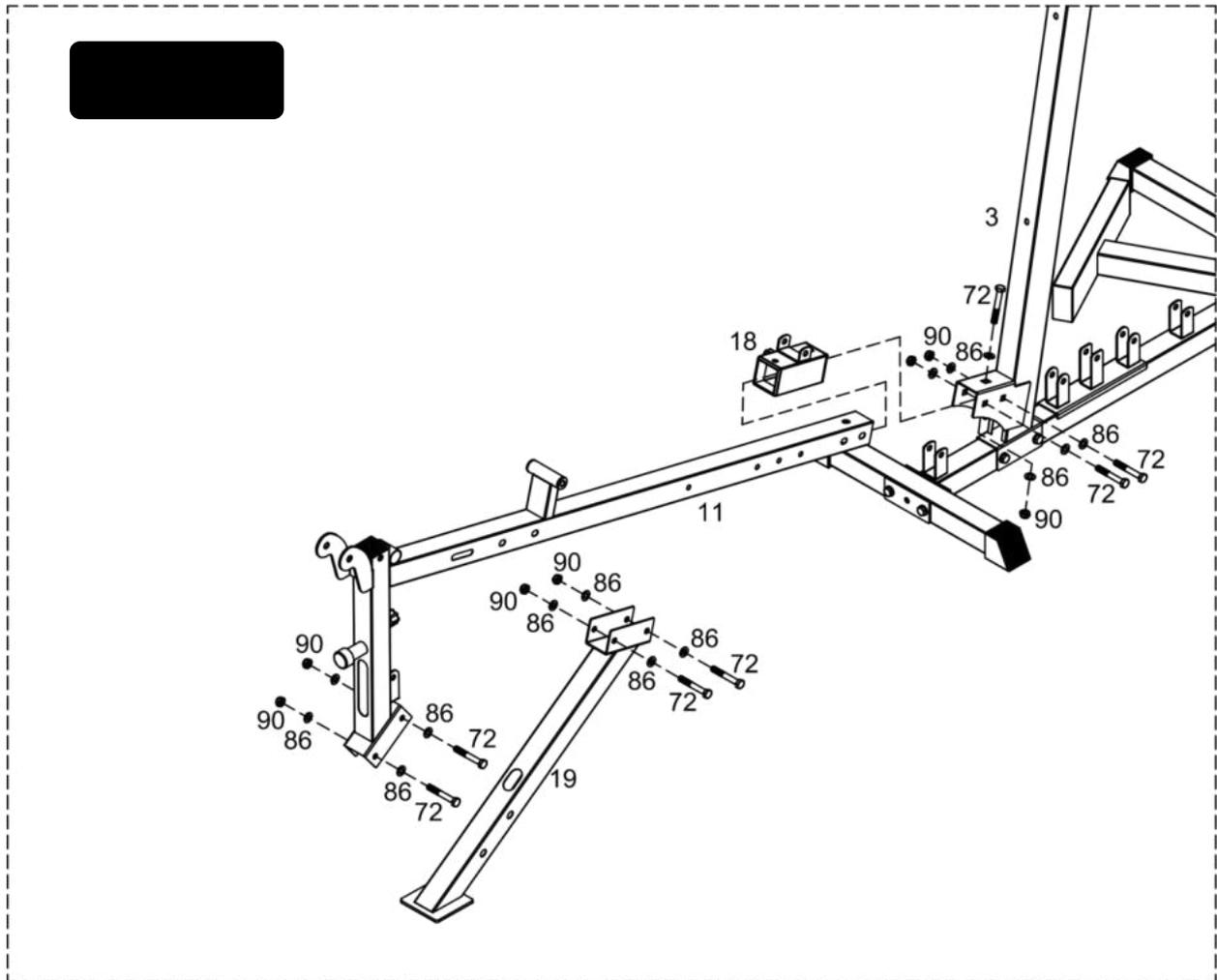
ЭТАПЫ СБОРКИ

| | | | | | | | |
|----|---|----------|---|----|--|-----|---|
| 70 |  | M10x90mm | 2 | 86 |  | ø10 | 4 |
| 76 |  | M10x25mm | 2 | 89 |  | M12 | 2 |
| 84 |  | ø10 | 2 | 90 |  | M10 | 2 |
| 85 |  | ø12 | 2 | | | | |

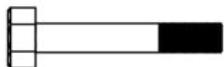


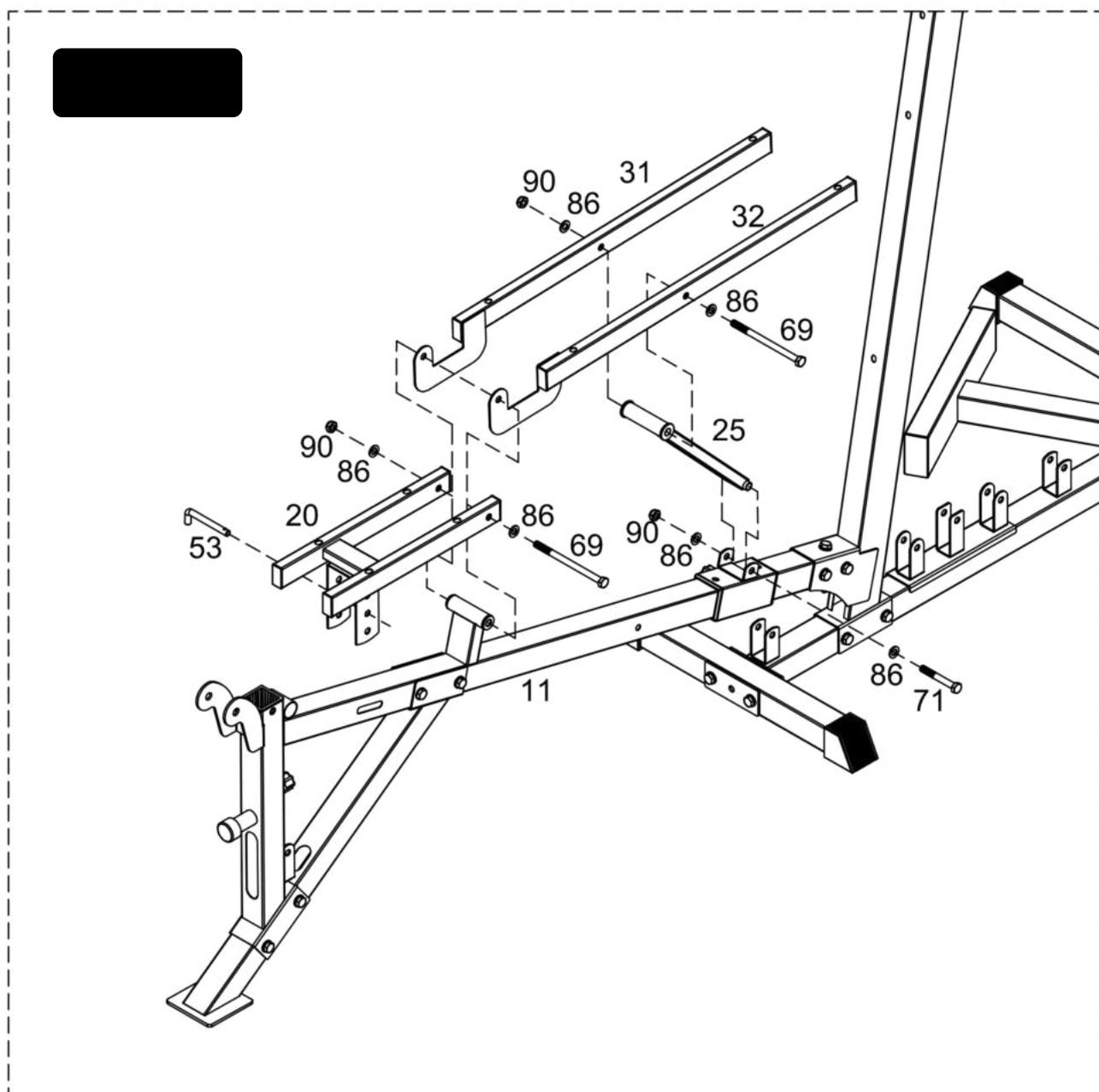
ЭТАПЫ СБОРКИ

| | | | |
|----|---|----------|----|
| 72 |  | M10x70mm | 7 |
| 86 |  | Ø10 | 14 |
| 90 |   | M10 | 7 |

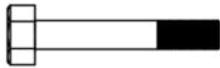


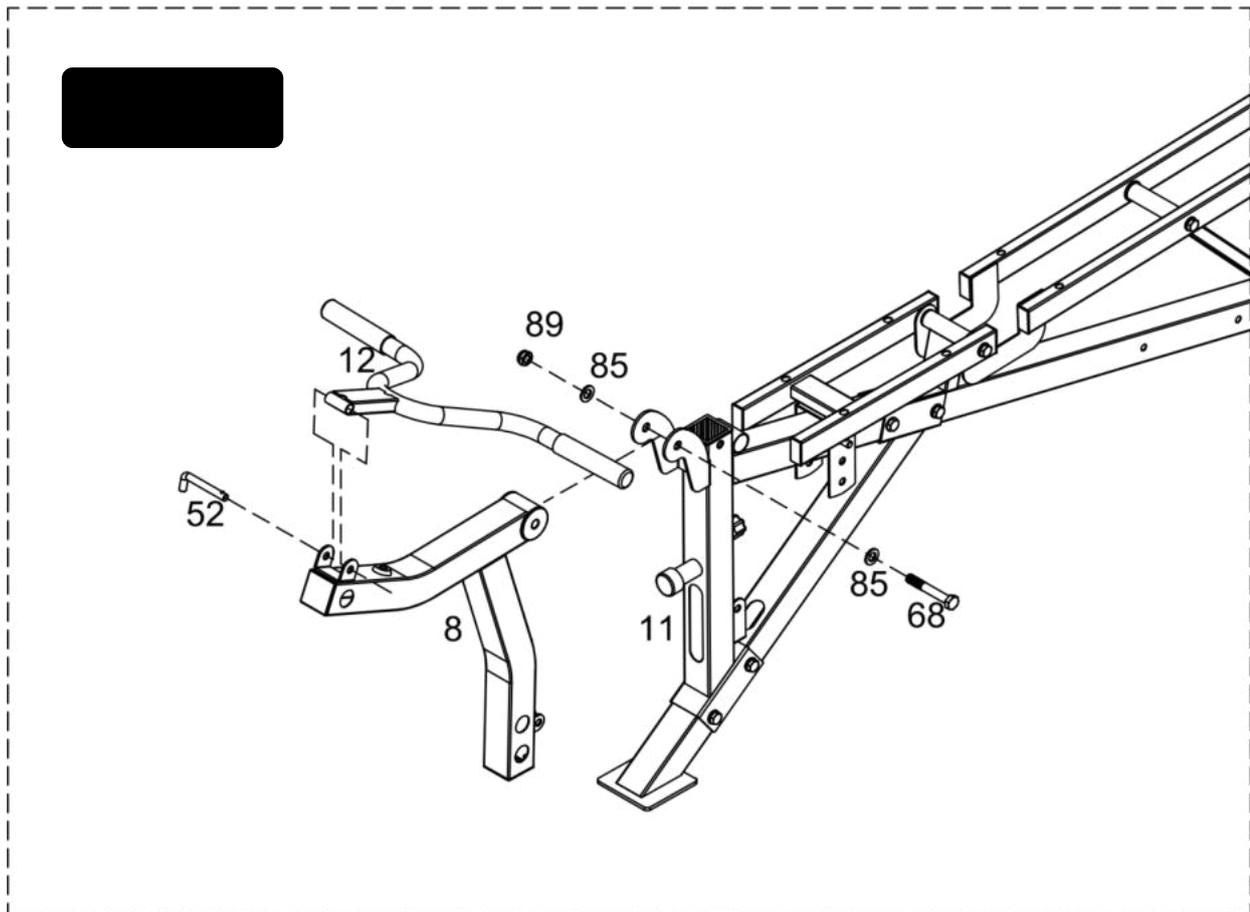
ЭТАПЫ СБОРКИ

| | | | |
|----|---|-----------|---|
| 69 |  | M10x150mm | 2 |
| 71 |  | M10x75mm | 1 |
| 86 |  | Ø10 | 6 |
| 90 |  | M10 | 3 |



ЭТАПЫ СБОРКИ

| | | | |
|----|---|----------|---|
| 68 |  | M12x85mm | 1 |
| 85 |  | ø12 | 2 |
| 89 |  | M12 | 1 |



ЭТАПЫ СБОРКИ

83



M6x16mm

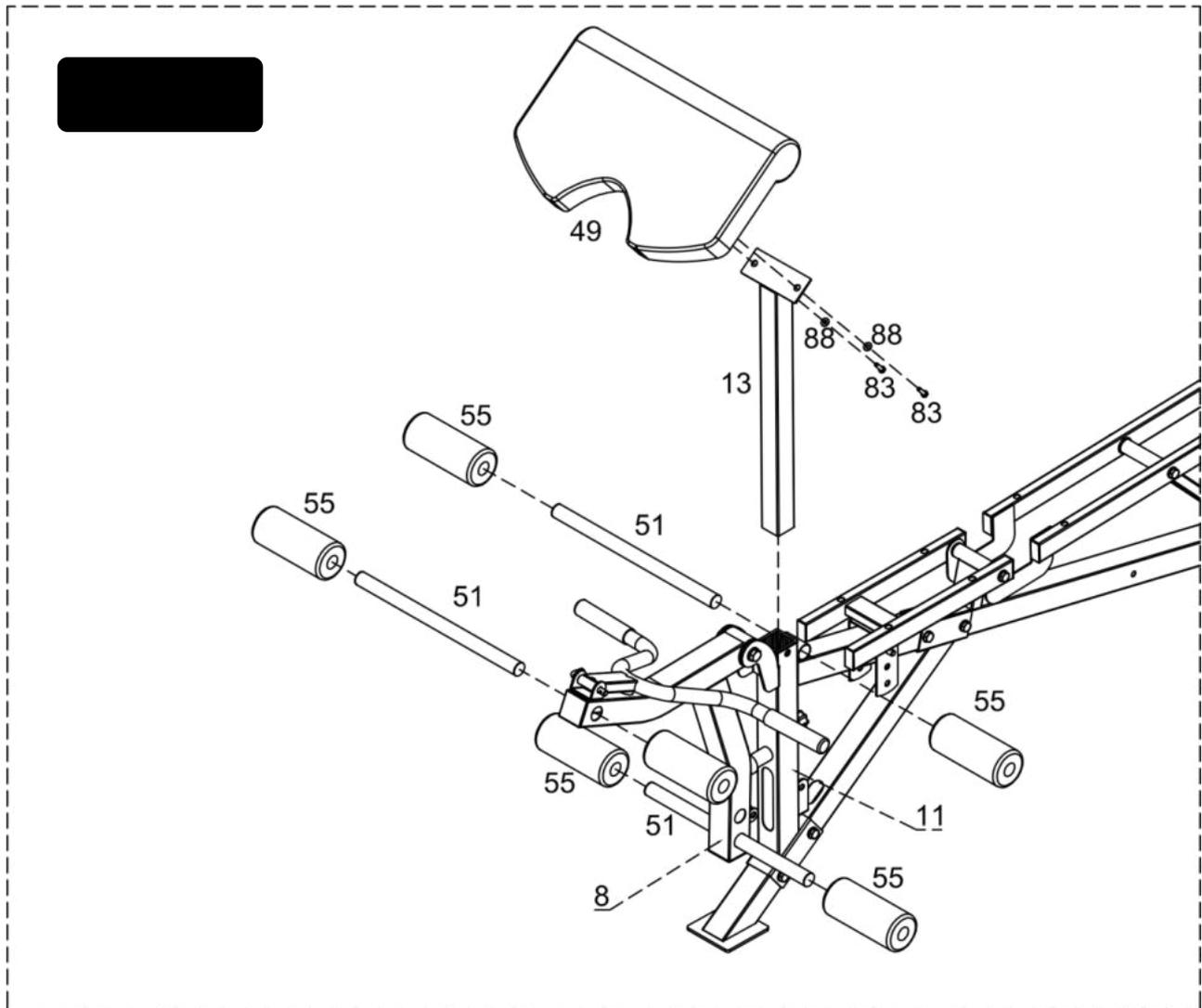
2

88

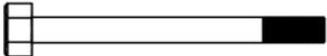
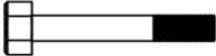


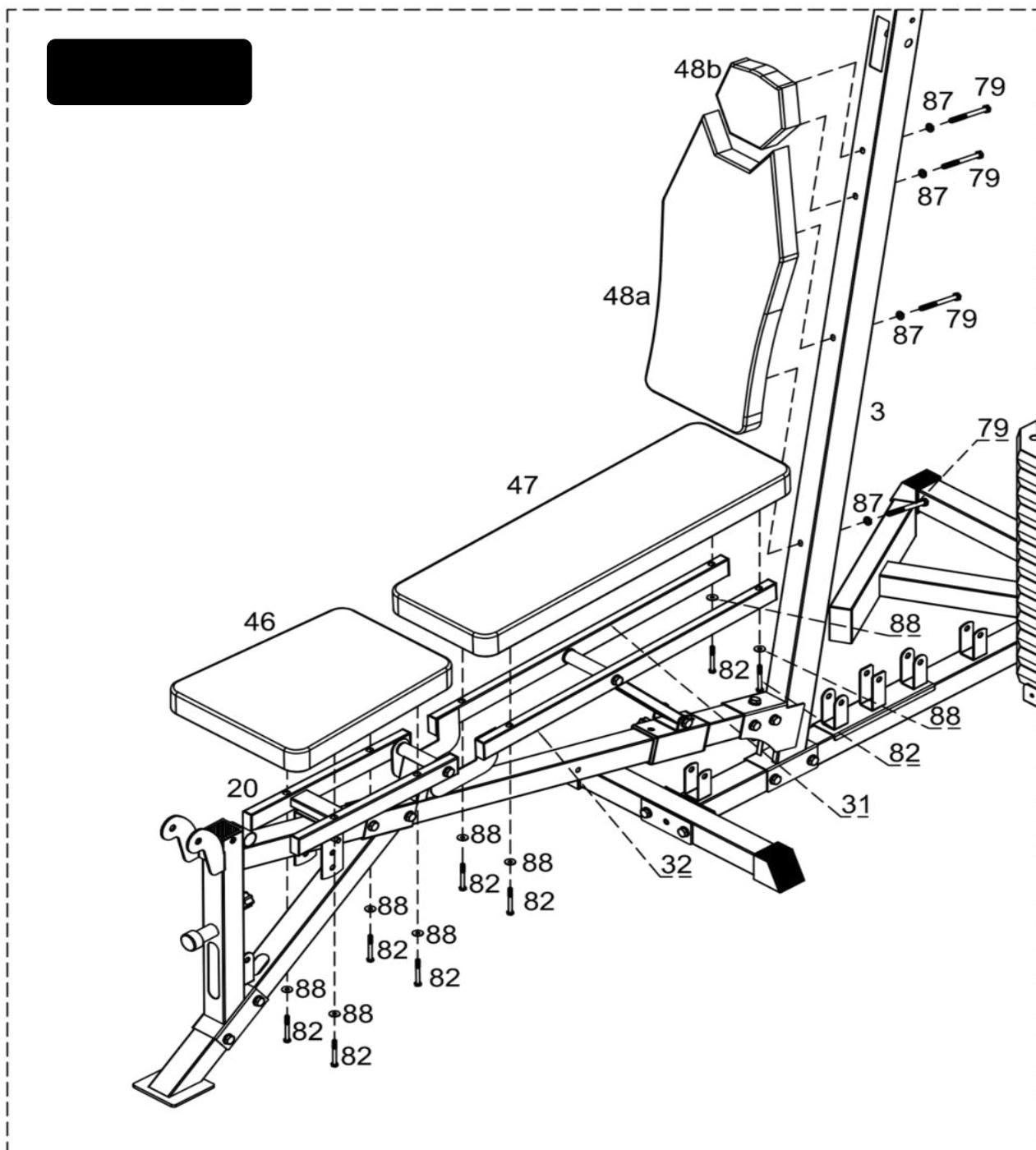
ø6

2



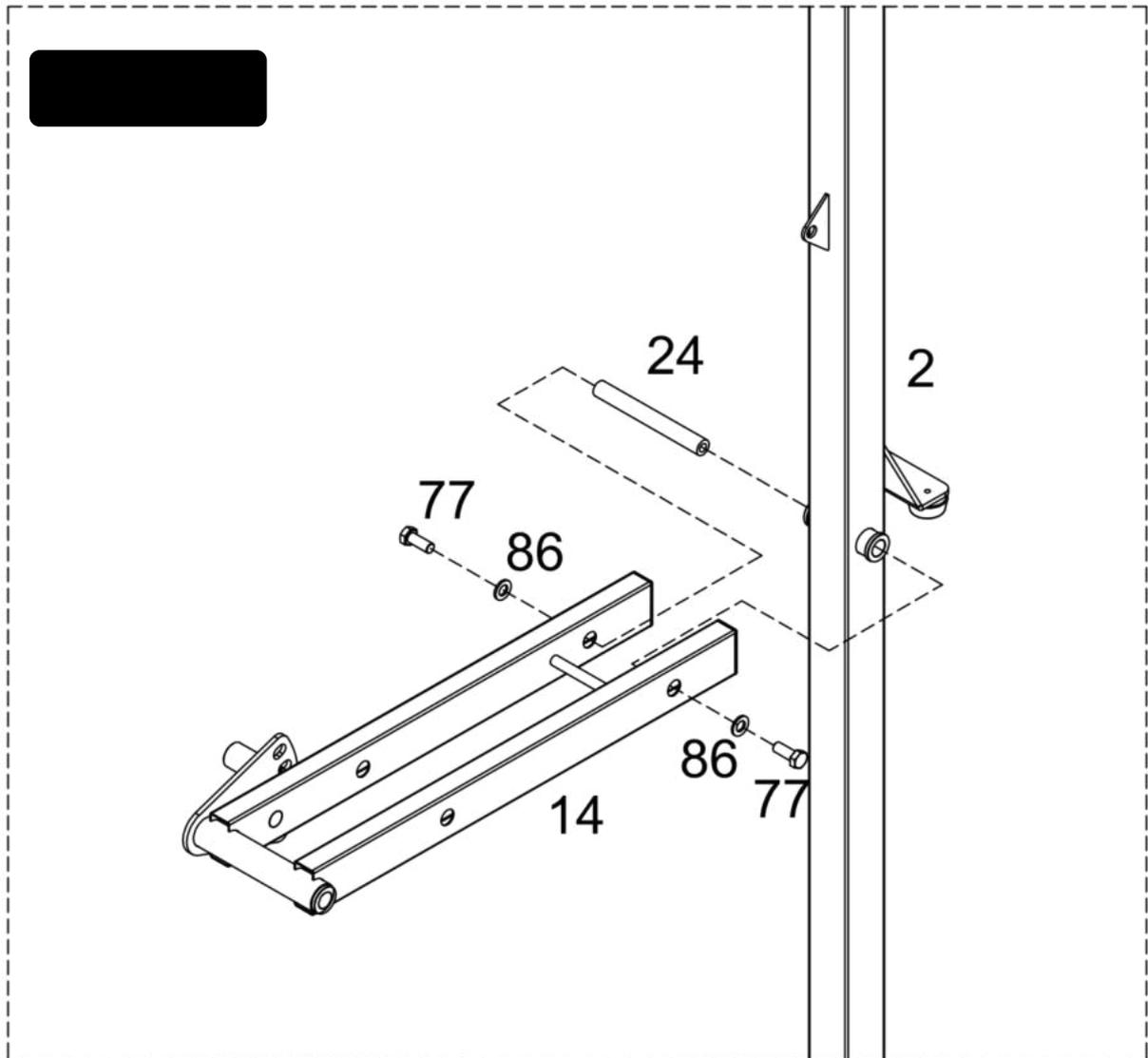
ЭТАПЫ СБОРКИ

| | | | |
|----|---|---------|---|
| 79 |  | M8x85mm | 4 |
| 82 |  | M6x55mm | 8 |
| 87 |  | ø8 | 4 |
| 88 |  | ø6 | 8 |



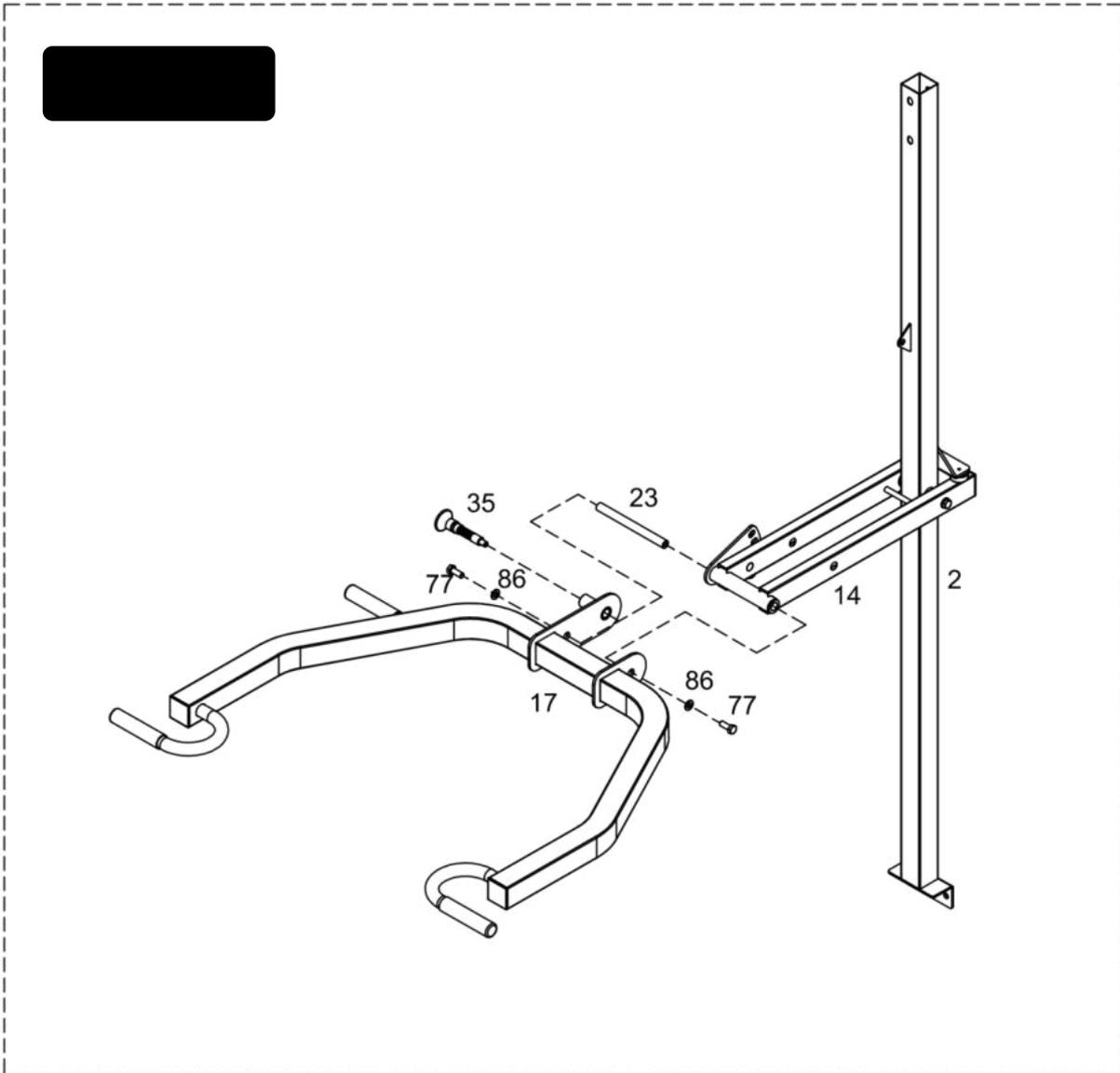
ЭТАПЫ СБОРКИ

| | | | |
|----|---|----------|---|
| 77 |  | M10x16mm | 2 |
| 86 |  | ø10 | 2 |

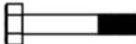


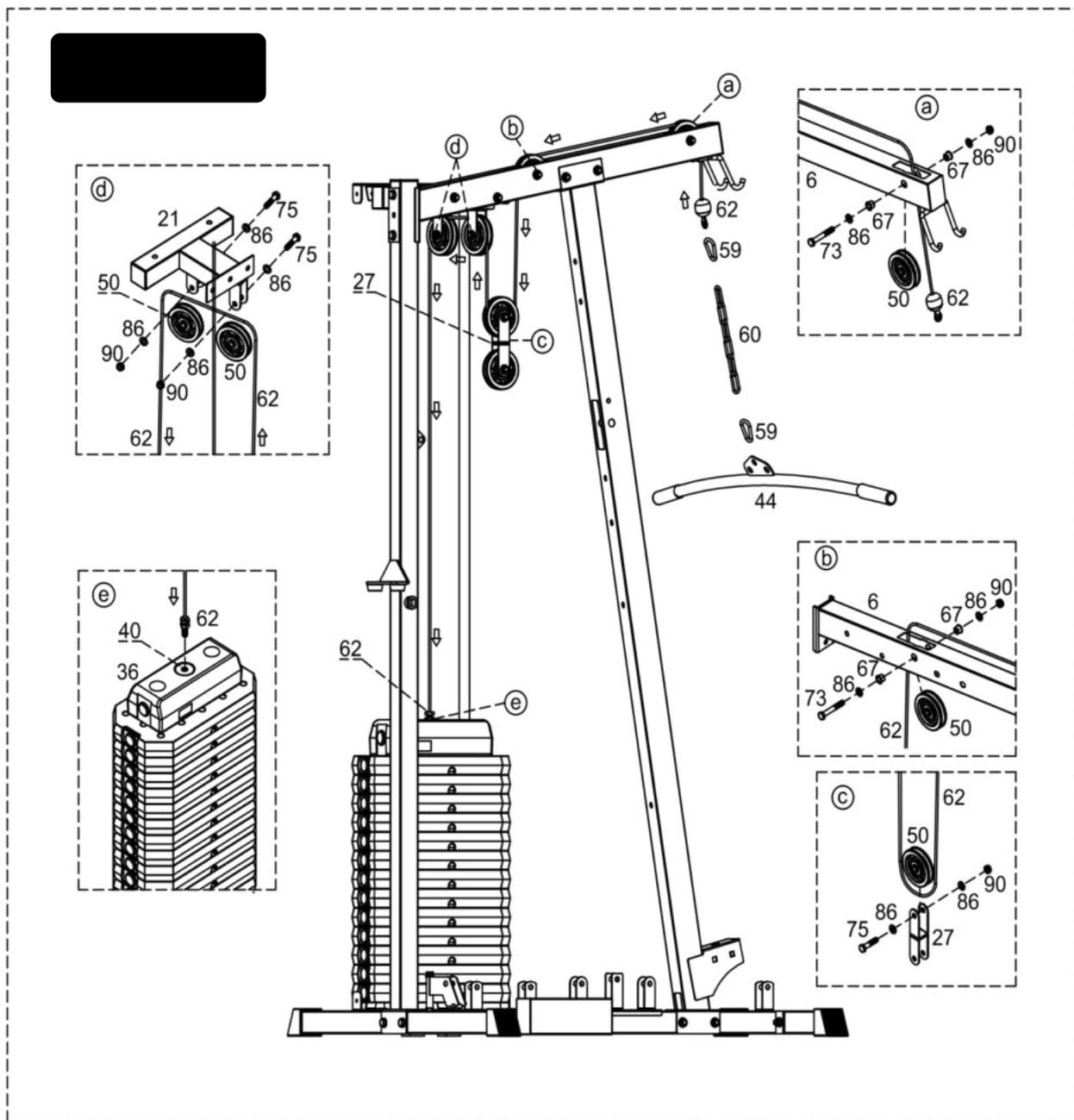
ЭТАПЫ СБОРКИ

| | | | |
|----|---|----------|---|
| 77 |  | M10x16mm | 2 |
| 86 |  | Ø10 | 2 |

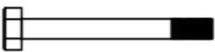
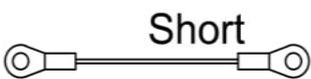


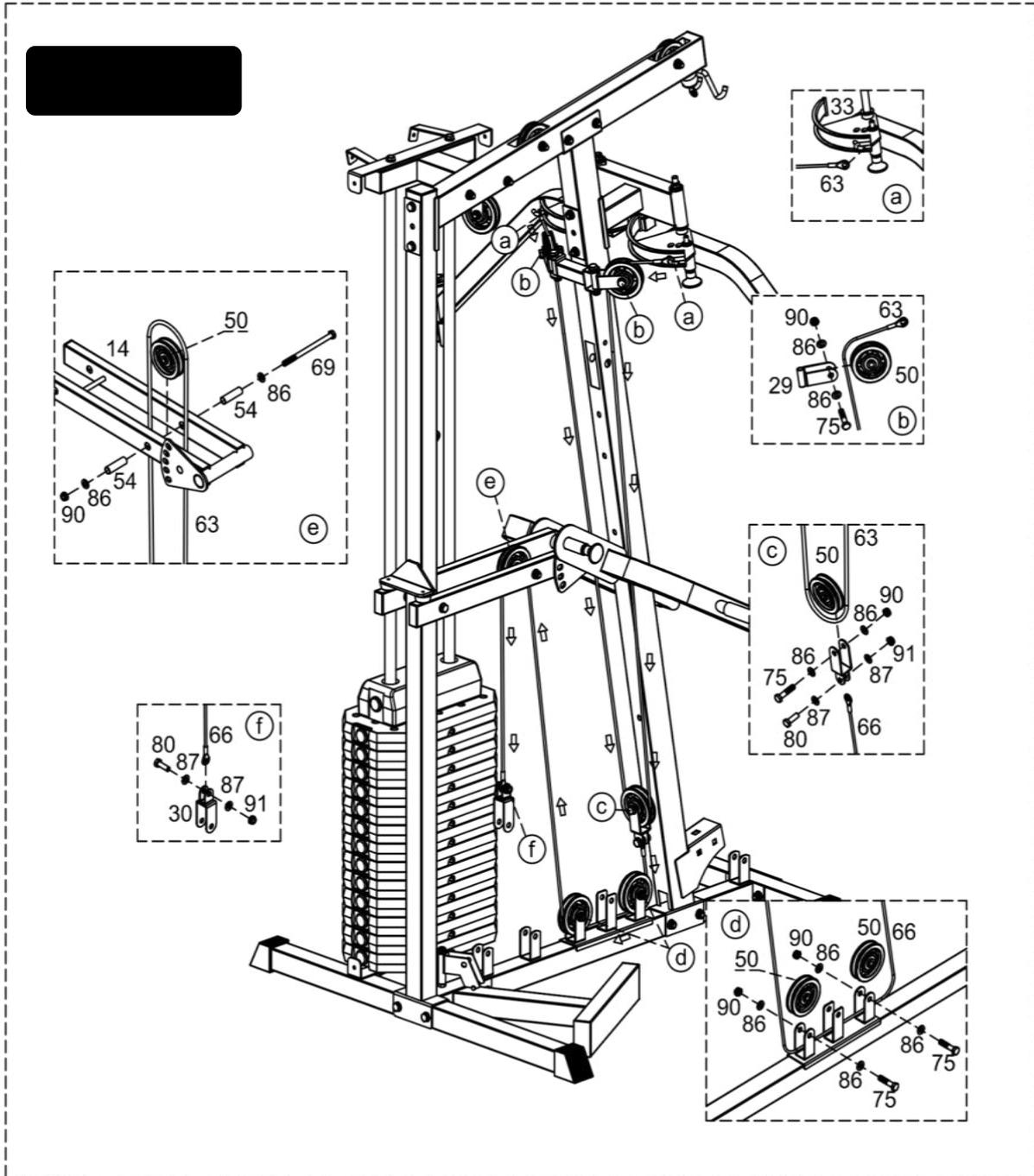
ЭТАПЫ СБОРКИ

| | | | | | | | |
|----|---|---|---|----|--|-----|---|
| 73 |  | M10x65mm | 2 | 86 |  | ø10 | 6 |
| 75 |  | M10x45mm | 3 | 90 |  | M10 | 3 |
| 67 |  |  | 4 | 62 |  | | 1 |



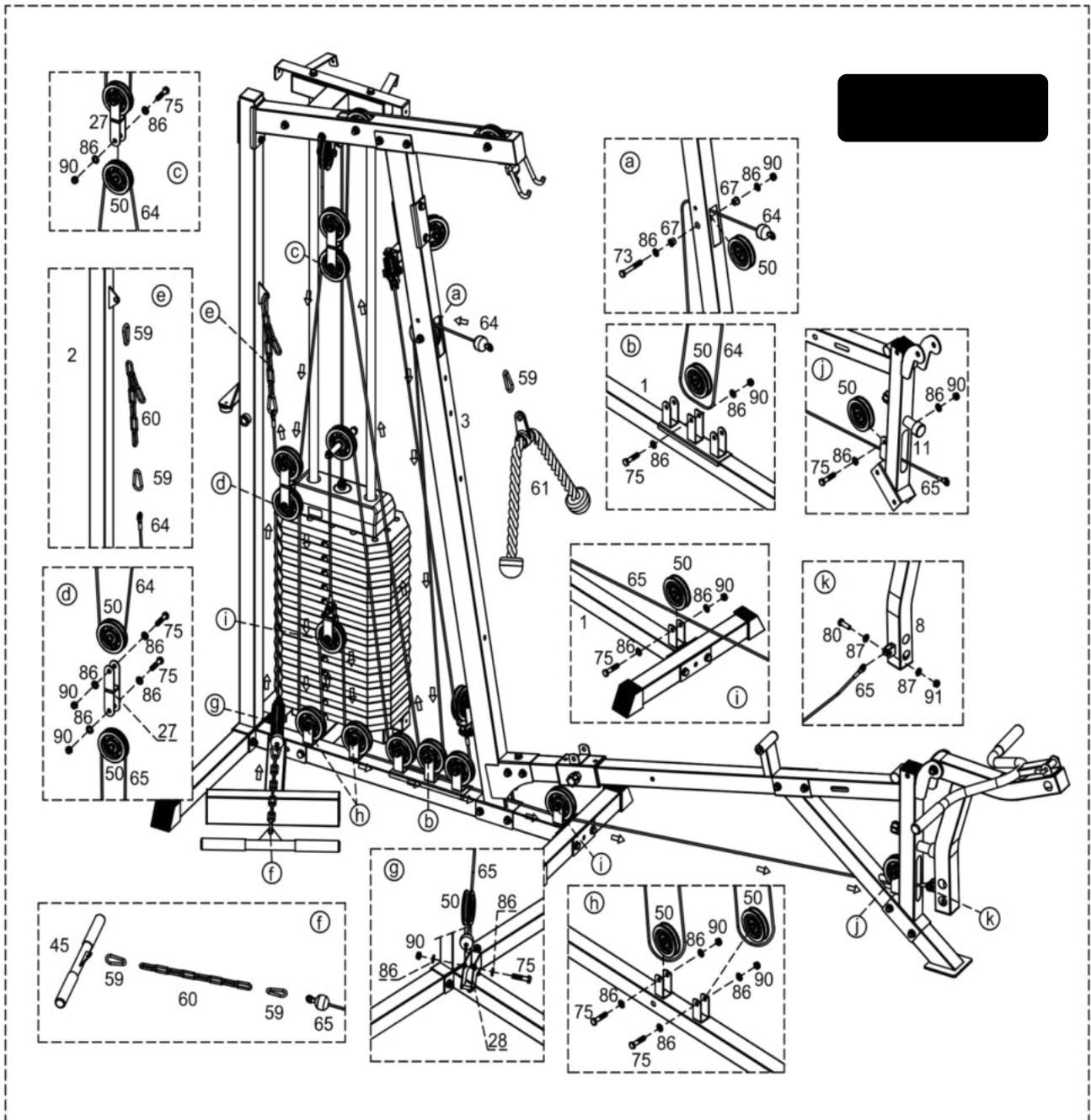
ЭТАПЫ СБОРКИ

| | | | | | | | |
|----|---|-----------|----|----|--|-------|---|
| 69 |  | M10x150mm | 1 | 90 |  | M10 | 6 |
| 75 |  | M10x45mm | 5 | 91 |  | M8 | 2 |
| 80 |  | M8x30mm | 2 | | | | |
| 86 |  | ø10 | 12 | 63 |  | Long | 1 |
| 87 |  | ø8 | 4 | 66 |  | Short | 1 |

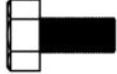


ЭТАПЫ СБОРКИ

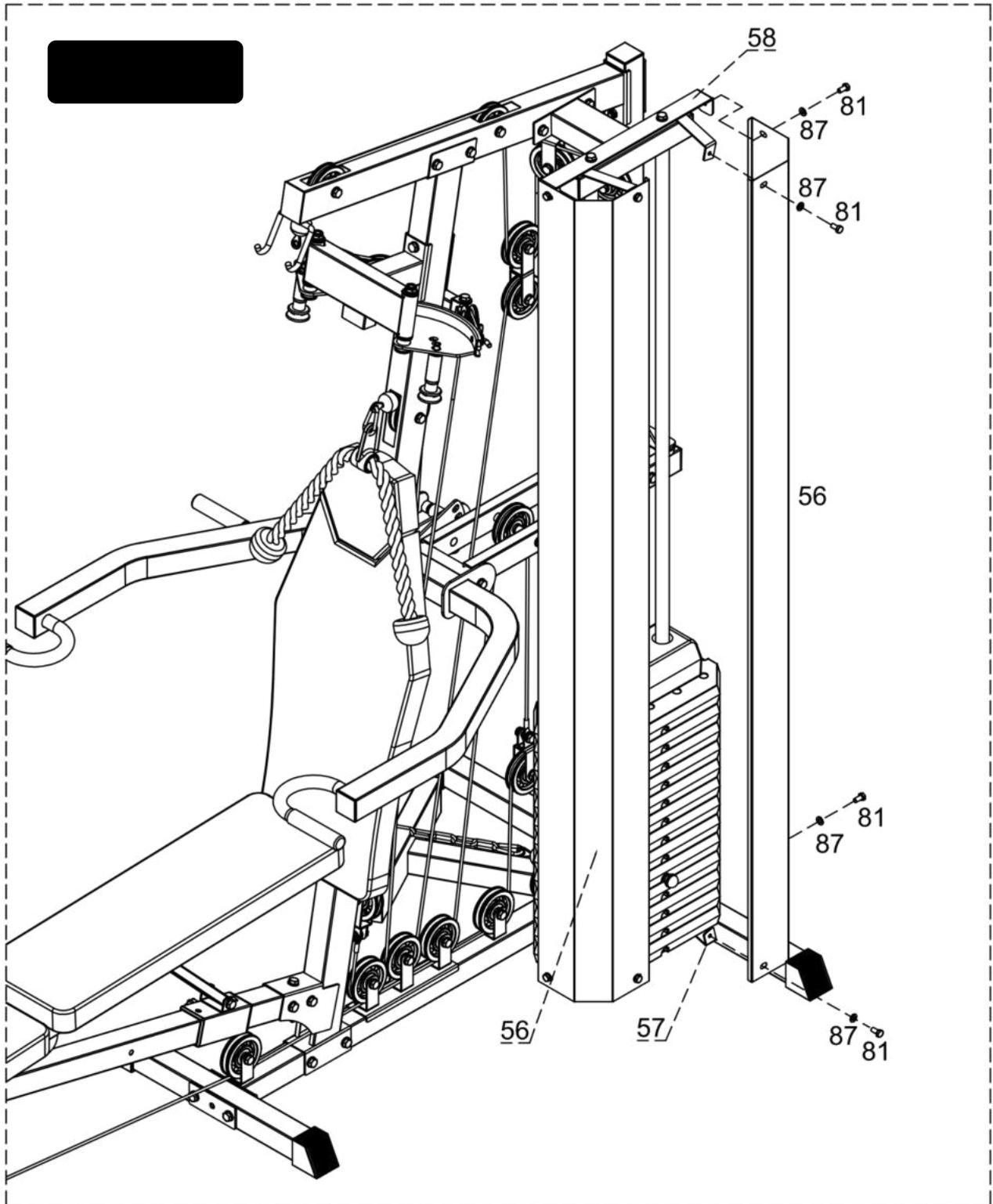
| | | | | | | | |
|----|---|----------|----|----|---|-------|----|
| 73 |  | M10x65mm | 1 | 90 |  | M10 | 10 |
| 75 |  | M10x45mm | 9 | 91 |  | M8 | 1 |
| 80 |  | M8x30mm | 1 | 64 |  | Short | 1 |
| 86 |  | ø10 | 20 | 65 |  | Long | 1 |
| 87 |  | ø8 | 2 | | | | |



ЭТАПЫ СБОРКИ

81  M8x12mm 8

87  Ø8 8



ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Использование велотренажера предоставит вам ряд преимуществ: улучшит вашу физическую форму, укрепит мышцы и в сочетании с диетой с контролируемым количеством калорий поможет вам снизить вес.

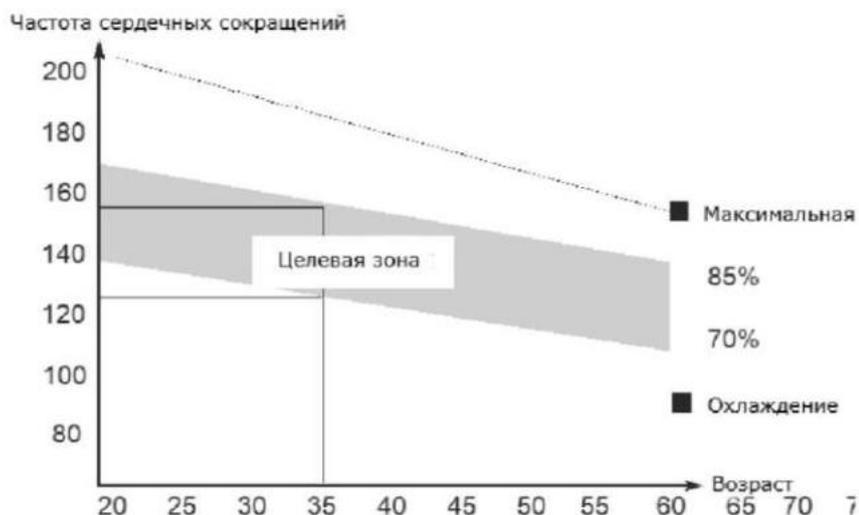
Этап разминки

Этот этап способствует улучшению кровообращения в организме и правильной работе мышц. Он также снижает риск судорог и травм мышц. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растяжение следует удерживать примерно 30 секунд, не напрягайте и не дергайте мышцы при растяжке — если вы чувствуете боль, прекратите упражнение.



Этап упражнений

Это этап, на котором необходимо приложить усилия. После регулярного использования мышцы ног станут более гибкими. Работайте в своем собственном темпе, но очень важно поддерживать постоянный темп на протяжении всего процесса. Интенсивность работы должна быть достаточной, чтобы повысить частоту сердечных сокращений до целевого диапазона, показанного на графике ниже.



Этот этап должен длиться не менее 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15-20 минут.

Этап охлаждения

Этот этап предназначен для того, чтобы дать возможность сердечно-сосудистой системе и мышцам расслабиться. Это повторение упражнений для разогрева, например, снижение темпа, продолжение в течение примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, снова помня о том, что нельзя прилагать силу или делать резкие движения.

Информация по техническому обслуживанию

1. Периодически проверяйте все подвижные части, обивку и ручки на наличие признаков износа или повреждений. В случае возникновения проблем или необходимости замены деталей, пожалуйста, немедленно остановите работу тренажера и свяжитесь с местным продавцом. Заменяйте детали, используя оригинальные запчасти.
2. При необходимости обивку можно очистить мягким мыльным раствором. Регулярное использование средств для обработки винила продлевает срок службы и улучшает внешний вид обивки.
3. Все хромированные поверхности следует регулярно очищать, чтобы продлить срок службы и блеск покрытия. Ежедневно протирайте тренажер влажными салфетками и тщательно высушивайте. Хромированное оборудование следует полировать не реже одного раза в неделю с помощью промышленного или автомобильного полировального средства.
4. При проверке винтов и болтов убедитесь, что все они надежно затянуты. Если болты или гайки все еще ослаблены или вышли из строя, вы можете приобрести запасные части у местного продавца.