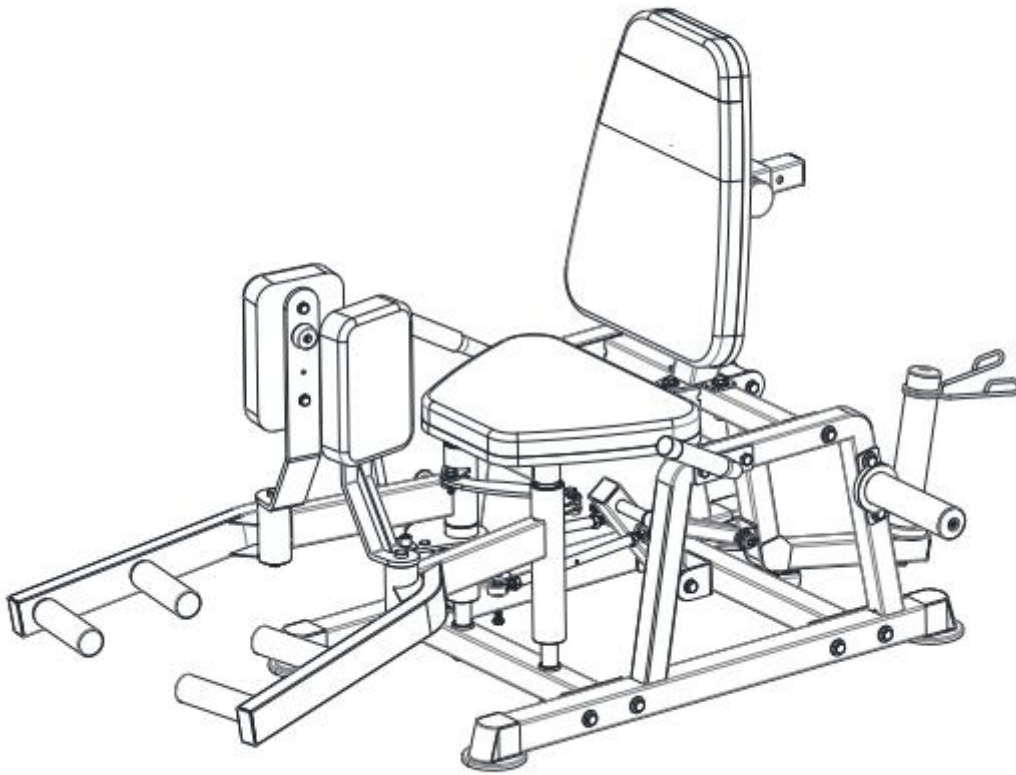


**Руководство по эксплуатации**  
**Тренажер сведение/разведение**  
**ног Артикул: JRHA301-3501R;**  
**JRHA301-3501B**



**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.

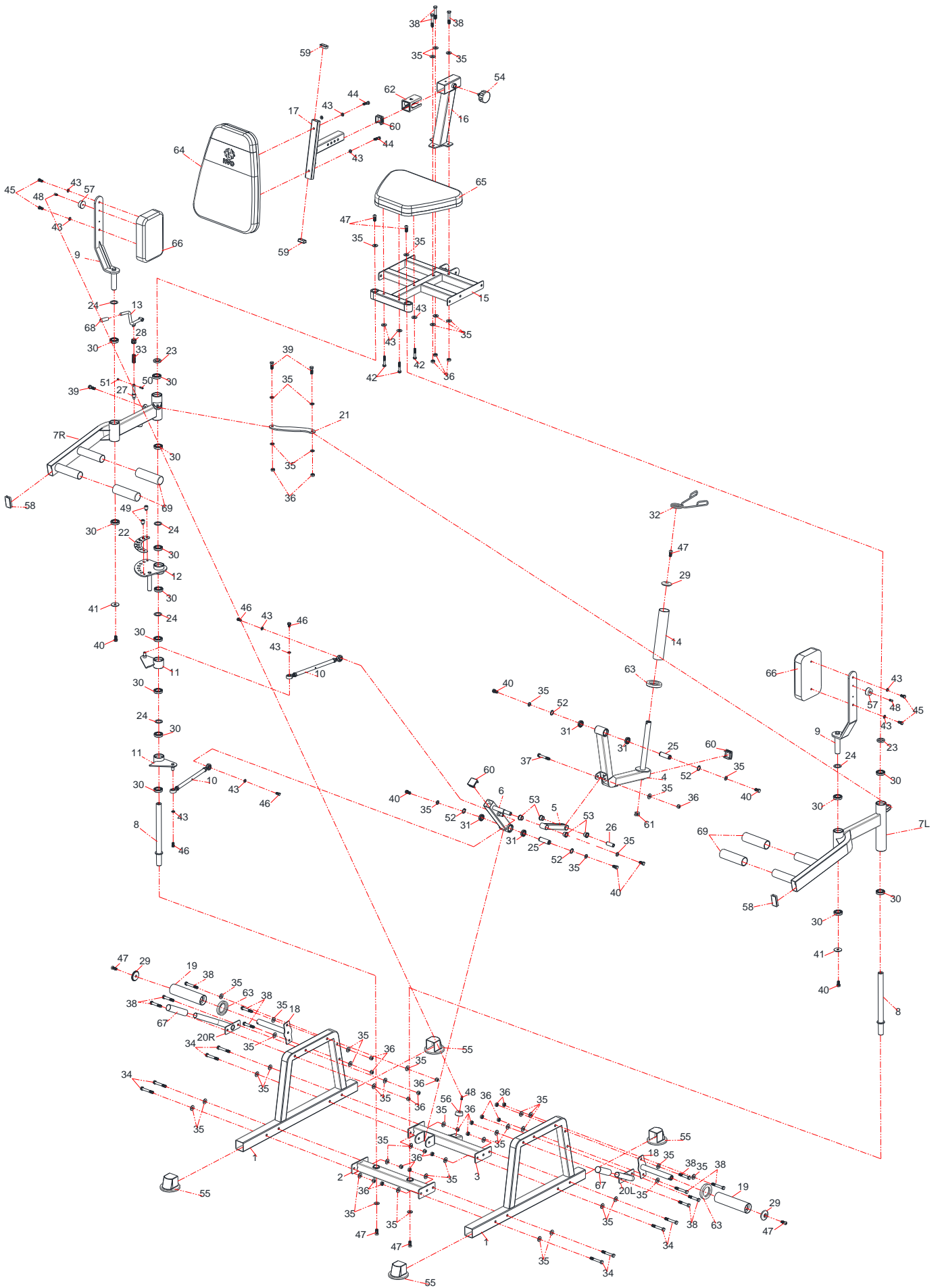
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## 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.

# Схема в разборе

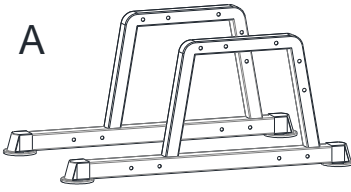
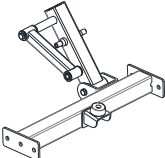
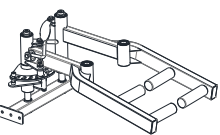
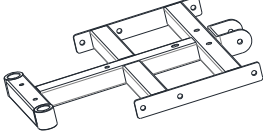
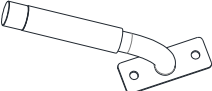
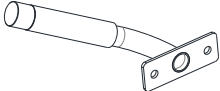
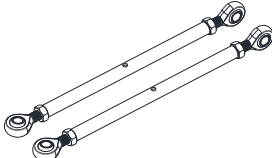
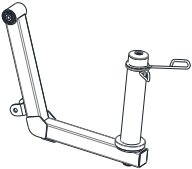
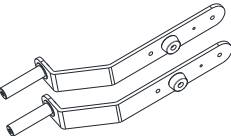
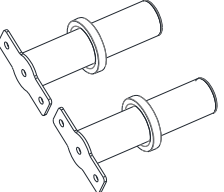
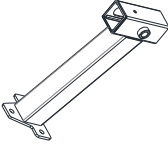
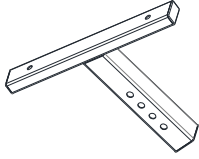
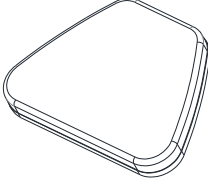
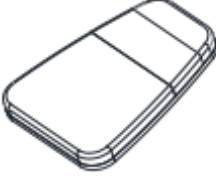
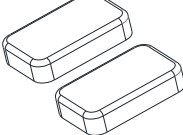
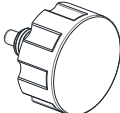


Список деталей



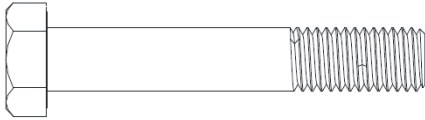

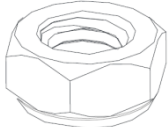

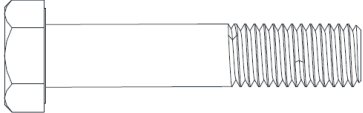
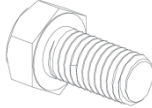
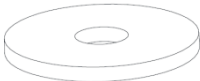


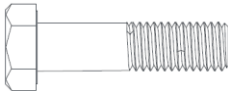
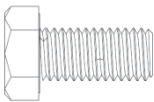
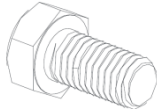
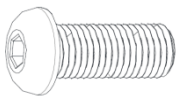



| Ном. | Наименование детали                           | Кол-во | Ном. | Наименование детали  | Кол-во |
|------|---|--------|------|--|--------|
| 01   | Боковой опорный кронштейн в сборе             | 2      | 36   | Контргайка М10   | 24     |
| 02   | Нижняя передняя горизонтальная трубка в сборе | 1      | 37   | Винт с наружным шестигранником М10×65                              | 1      |
| 03   | Нижняя задняя горизонтальная трубка в сборе   | 1      | 38   | Винт с наружным шестигранником М10×60                              | 13     |
| 04   | Узел соединительной трубы противовеса         | 1      | 39   | Винт с наружным шестигранником М10×30                              | 3      |
| 05   | Соединительная труба в сборе                  | 1      | 40   | Винт с наружным шестигранником М10×20                              | 7      |
| 06   | Соединительная труба шатуна в сборе           | 1      | 41   | Шайба $\phi 38 \times \phi 10.5 \times 3$                          | 2      |
| 07L  | Левая ножная педаль в сборе                   | 1      | 42   | Винт с наружным шестигранником М8×50                               | 3      |
| 07R  | Правая ножная педаль в сборе                  | 1      | 43   | Плоская шайба $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$                 | 13     |
| 08   | Вращающийся железный сердечник в сборе        | 1      | 44   | Винт с наружным шестигранником М8×35                               | 2      |
| 09   | Крепежная пластина подушек для ног в сборе    | 2      | 45   | Винт с наружным шестигранником М8×20                               | 4      |
| 10   | Шатун в сборе                                 | 2      | 46   | Винт с наружным шестигранником М8×15                               | 4      |
| 11   | Ограничительная пластина привода в сборе      | 2      | 47   | Винт с внутренним шестигранником М10×30                            | 7      |
| 12   | Регулировочная шестерня в сборе               | 1      | 48   | Винт с внутренним шестигранником М6×15                             | 3      |
| 13   | Регулировочная ручка в сборе                  | 1      | 49   | Винты с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М10×12 | 2      |
| 14   | Внешняя труба противовеса в сборе             | 1      | 50   | Винты с крестообразным шлицем М4×15                                | 1      |
| 15   | Крепежная труба сиденья в сборе               | 1      | 51   | Контргайка М4  | 1      |
| 16   | Соединительная труба спинки                   | 1      | 52   | С-образная застежка $\phi 18$                                      | 4      |
| 17   | Крепежная труба спинки в сборе                | 1      | 53   | Порошковая втулка $\phi 25 \times \phi 16.1 \times 16$             | 4      |
| 18   | Труба пластины противовеса                    | 2      | 54   | Штифт пружинный М16×20×56  | 1      |
| 19   | Внешняя труба пластины противовеса            | 2      | 55   | Втулка 50×50×1,5   | 4      |
| 20L  | Левая ручка в сборе                           | 1      | 56   | Амортизационная прокладка $\phi 35 \times 15$                      | 1      |
| 20R  | Правая ручка в сборе                          | 1      | 57   | Амортизационная прокладка $\phi 25 \times \phi 23 \times 18$       | 2      |
| 21   | Большая соединительная пластина               | 1      | 58   | Внутренняя заглушка квадратной трубы 30×60×1,5                     | 2      |

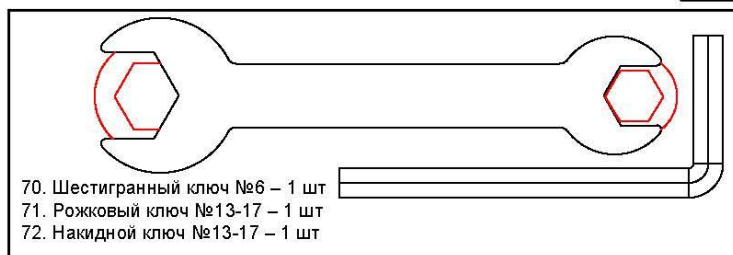
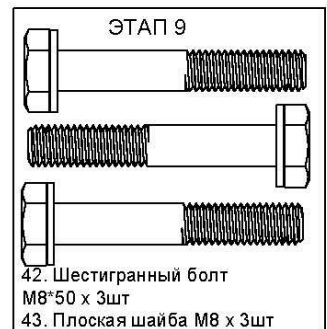
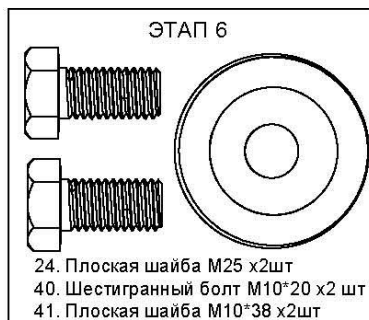
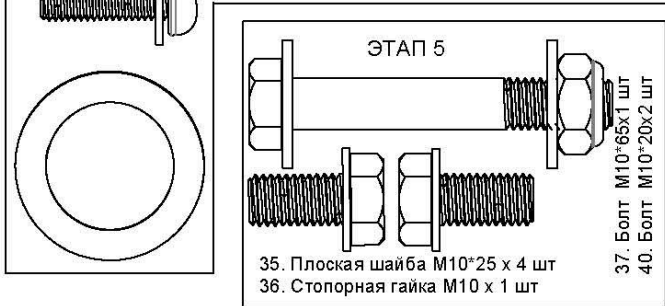
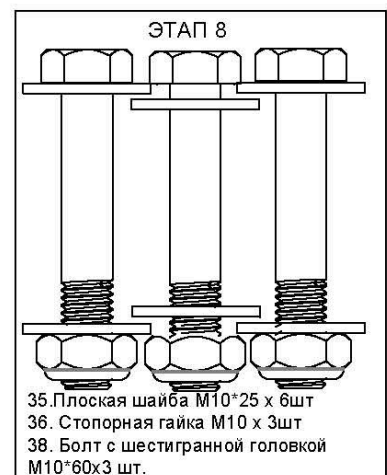
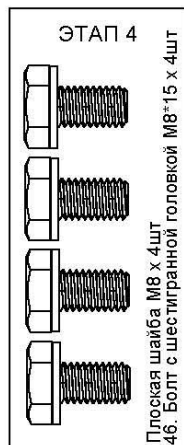
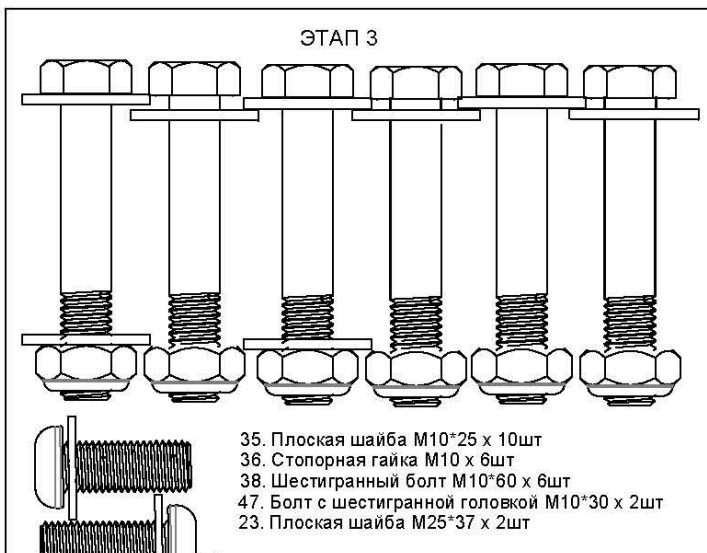
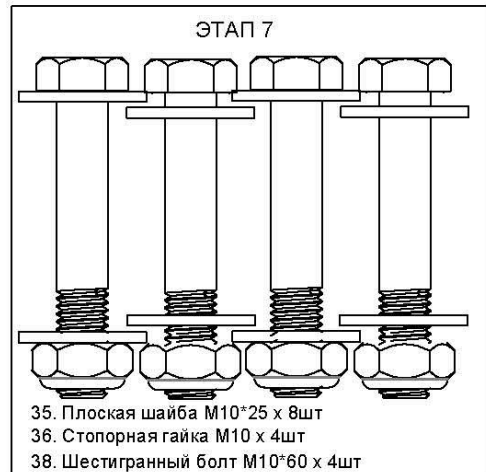
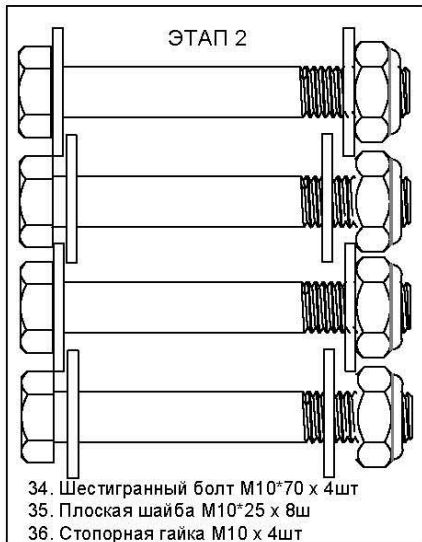
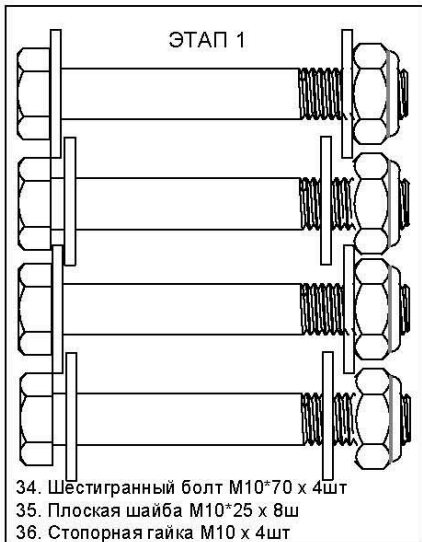
|    |   |    |    |  |   |
|----|---|----|----|--|---|
| 22 | Декоративная железная пластина                          | 1  | 59 | Внутренняя заглушка квадратной трубы 20×40×1,5               | 2 |
| 23 | Шайба $\phi 37 \times \phi 25.5 \times 6.0$             | 2  | 60 | Внутренняя заглушка квадратной трубы 40×40×1,5               | 3 |
| 24 | Нержавеющая шайба $\phi 37 \times \phi 25.5 \times 1.0$ | 5  | 61 | Внутренняя заглушка круглой трубы $\phi 25 \times 1,5$       | 1 |
| 25 | Вращающийся вал противовеса                             | 2  | 62 | Переходная втулка 50×50×1,5 на квадратную трубу 40×40        | 1 |
| 26 | Приводная труба 1                                       | 1  | 63 | Амортизационная прокладка $\phi 76 \times \phi 50 \times 12$ | 3 |
| 27 | Запорный стержень                                       | 1  | 64 | Подушка спинки   | 1 |
| 28 | Шестигранная стяжная гайка                              | 1  | 65 | Подушка сиденья  | 1 |
| 29 | Труба штанги с крышкой                                  | 3  | 66 | Ножная подушка   | 2 |
| 30 | Подшипник   | 14 | 67 | Пластиковое защитное покрытие $\phi 29 \times 145$           | 2 |
| 31 | Подшипник   | 4  | 68 | Пластиковое защитное покрытие $\phi 15 \times 50$            | 1 |
| 32 | Пружинный зажим $\phi 50$                               | 1  | 69 | Пластиковое защитное покрытие $\phi 42 \times 140$           | 4 |
| 33 | Пружина   | 1  | 70 | Шестигранный ключ №6   | 1 |
| 34 | Винт с наружным шестигранником М10×70                   | 8  | 71 | Рожковый ключ №13-17   | 1 |
| 35 | Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$     | 53 | 72 | Накидной ключ №13-17   | 1 |

Предварительно собранные детали

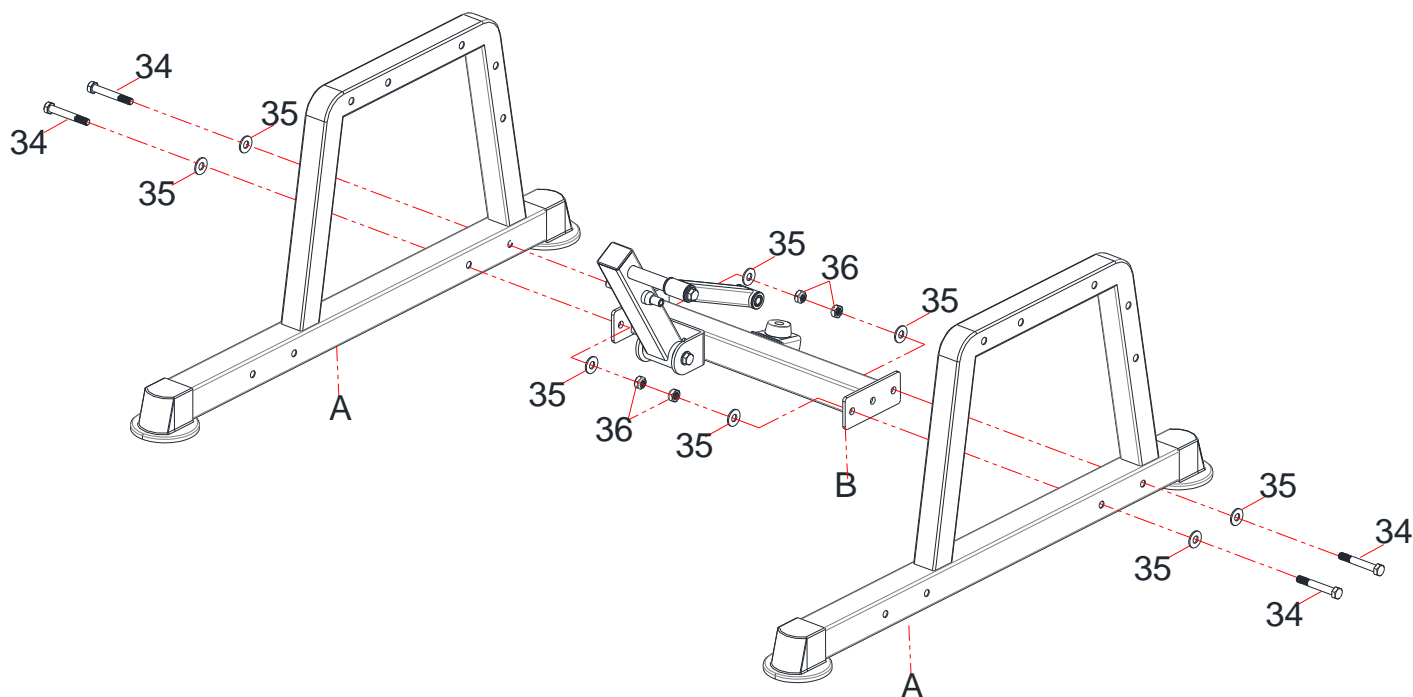
|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>A</p>  <p>A pre-assembled frame structure consisting of two vertical supports connected by a horizontal base and a top crossbar.</p> | <p>B</p>  <p>A pre-assembled bracket assembly with a horizontal base and a vertical support arm.</p>             | <p>C</p>  <p>A pre-assembled bracket assembly similar to B, but with rollers or guides attached to the vertical support arm.</p> |
| <p>D</p>  <p>A pre-assembled bracket assembly with a horizontal base and a vertical support arm, similar to B.</p>                      | <p>E</p>  <p>A pre-assembled L-shaped bracket with a horizontal base and a vertical support arm.</p>             | <p>F</p>  <p>A pre-assembled L-shaped bracket with a horizontal base and a vertical support arm, similar to E.</p>               |
| <p>G</p>  <p>A pre-assembled double-link assembly consisting of two parallel links connected by end fittings.</p>                       | <p>H</p>  <p>A pre-assembled L-shaped bracket with a roller or guide at the end of the vertical support arm.</p> | <p>I</p>  <p>A pre-assembled double-link assembly similar to G, with different end fittings.</p>                                 |
| <p>J</p>  <p>A pre-assembled double-link assembly with rollers or guides at the ends of the links.</p>                                 | <p>K</p>  <p>A pre-assembled L-shaped bracket with a horizontal base and a vertical support arm.</p>             | <p>L</p>  <p>A pre-assembled T-shaped bracket with a horizontal base and a vertical support arm.</p>                             |
| <p>M</p>  <p>A pre-assembled rectangular frame with rounded corners.</p>  | <p>N</p>  <p>A pre-assembled rectangular frame with rounded corners, similar to M.</p>                         | <p>O</p>  <p>Two pre-assembled rectangular frames with rounded corners, similar to M and N.</p>                                |
| <p>P</p>  <p>A pre-assembled circular component with a central hub and a flange.</p>  |   |   |

Список крепежей

|  |   |
|--|---|
| <p><b>23</b></p>  <p>Шайба <math>\phi 37 \times \phi 25.5 \times 6.0</math> – 2 шт.</p>           | <p><b>24</b></p>  <p>Шайба <math>\phi 37 \times \phi 25.5 \times 1</math> × 2 шт.</p>            |
| <p><b>34</b></p>  <p>Винт с наружным шестигранником M10×70 – 8 шт.</p>                            | <p><b>35</b></p>  <p>Плоская шайба <math>\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0</math> – 44 шт.</p> |
| <p><b>36</b></p>  <p>Контргайка M10 – 22 шт.</p>  | <p><b>37</b></p>  <p>Винт с наружным шестигранником M10×65 – 1 шт.</p>                            |
| <p><b>38</b></p>  <p>Винт с наружным шестигранником M10×60 – 13 шт.</p>                           | <p><b>40</b></p>  <p>Винт с наружным шестигранником M10×20 – 4 шт.</p>                           |
| <p><b>41</b></p>  <p>Шайба <math>\phi 38 \times \phi 10.5 \times 3</math> – 2 шт.</p>           | <p><b>42</b></p>  <p>Винт с наружным шестигранником M8×50 – 3 шт.</p>                           |
| <p><b>43</b></p>  <p>Плоская шайба <math>\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0</math> – 13 шт.</p> | <p><b>44</b></p>  <p>Винт с наружным шестигранником M8×35 – 2 шт.</p>                          |
| <p><b>45</b></p>  <p>Винт с наружным шестигранником M8×20 – 4 шт.</p>                           | <p><b>46</b></p>  <p>Винт с наружным шестигранником M8×15 – 4 шт.</p>                          |
| <p><b>47</b></p>  <p>Винт с внутренним шестигранником M10×30 – 2 шт.</p>                        | <p><b>70</b></p>  <p>Шестигранный ключ №6 – 1 шт.</p>  |
| <p><b>71</b></p>  <p>Рожковый ключ №13-17 – 1 шт.</p>   | <p><b>72</b></p>  <p>Накидной ключ №13-17 – 1 шт.</p>   |

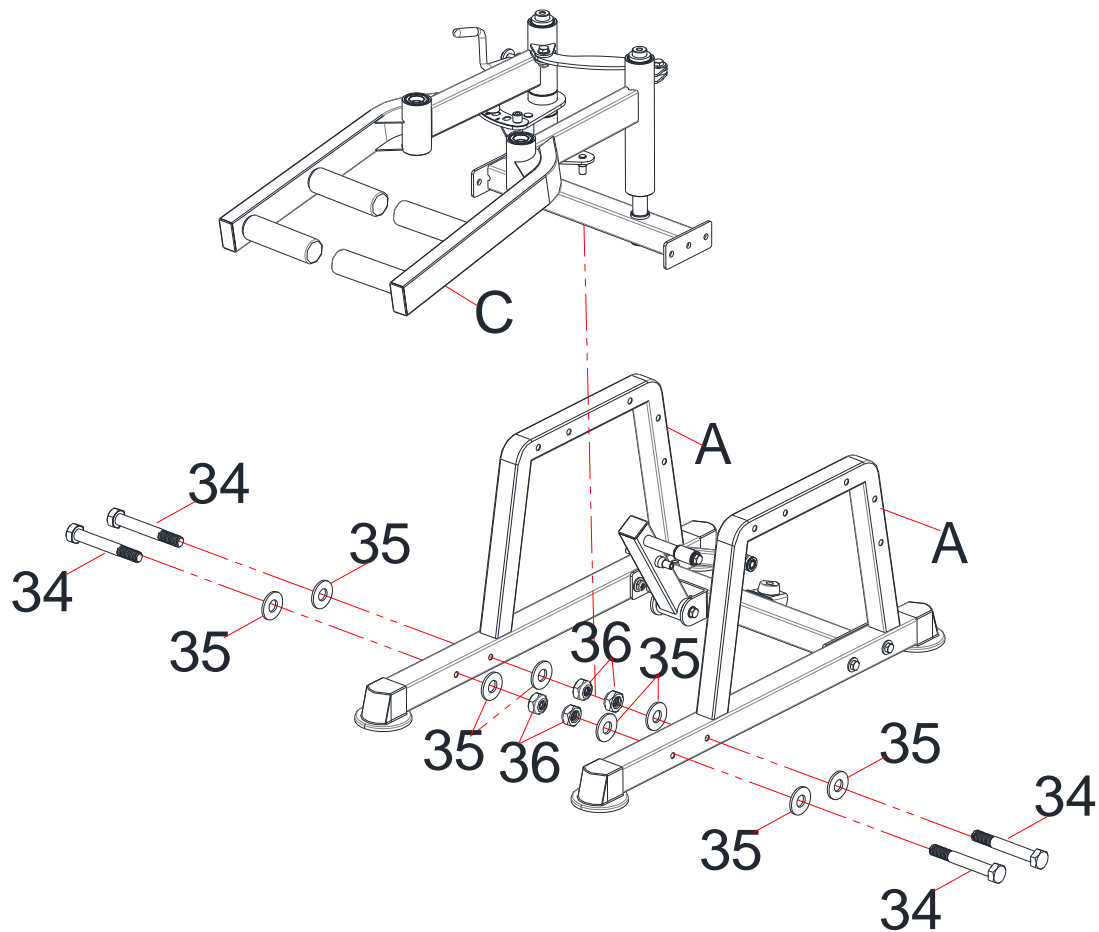


Сборка, этап 1



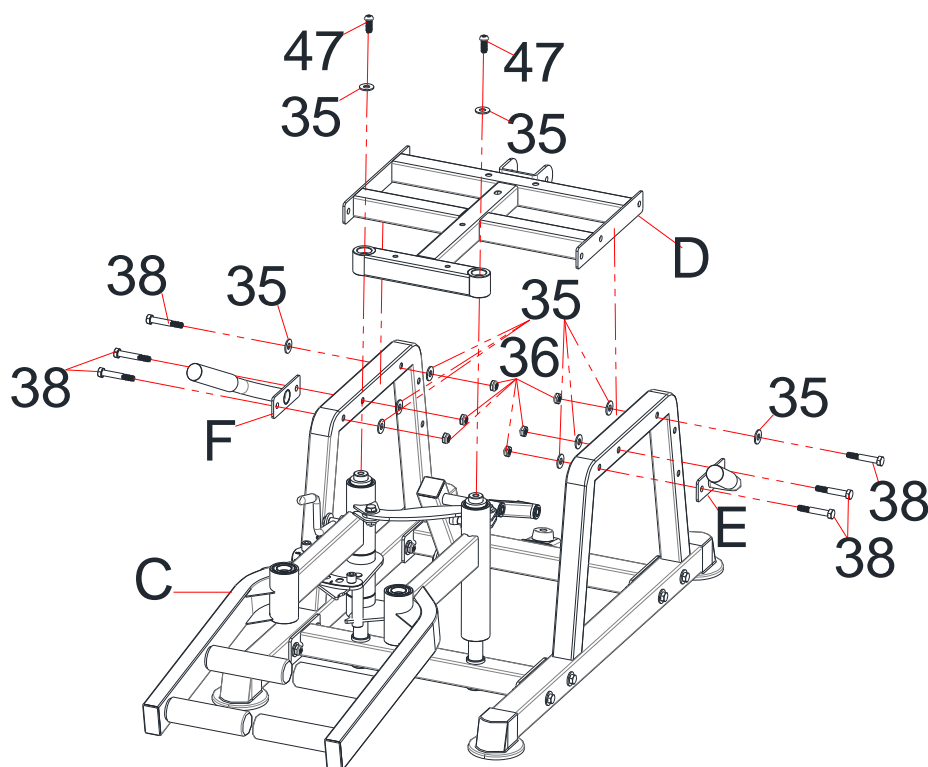
Закрепите узел В на два узла А с помощью четырех винтов с наружным шестигранником М10×70 (№34), восьми плоских шайб  $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$  (№35) и четырех контргайки М10 (№36).

| Список деталей для этапа сборки |   |        |  |      |                     |         |
|---------------------------------|---|--------|--|------|---------------------|---------|
| Ном.                            | Наименование детали                                 | Кол-во |  | Ном. | Наименование детали | Кол-во. |
| 34                              | Винт с наружным шестигранником М10×70               | 4      |  |      |                     |         |
| 35                              | Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ | 8      |  |      |                     |         |
| 36                              | Контргайка М10                                      | 4      |  |      |                     |         |
|                                 |   |        |  |      |                     |         |



Закрепите узел С на два узла А с помощью четырех винтов с наружным шестигранником М10×70 (№34), восьми плоских шайб  $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$  (№35) и четырех контргаек М10 (№36).

| Список деталей для этапа сборки |   |         |  |      |                     |         |
|---------------------------------|---|---------|--|------|---------------------|---------|
| Ном.                            | Наименование детали                                 | Кол-во. |  | Ном. | Наименование детали | Кол-во. |
| 34                              | Винт с наружным шестигранником М10×70               | 4       |  |      |                     |         |
| 35                              | Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ | 8       |  |      |                     |         |
| 36                              | Контргайка М10                                      | 4       |  |      |                     |         |
|                                 |   |         |  |      |                     |         |



Сначала закрепите узел D на узле C с помощью двух винтов с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10×30 (№47) и двух плоских шайб  $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$  (№35).

Затем пропустите два винта с наружным шестигранником M10×60 (№38) последовательно через один узел E, один узел A и один узел D, после чего зафиксируйте двумя плоскими шайбами  $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$  (№35) и двумя контргайками M10.

Далее пропустите два винта с наружным шестигранником M10×60 (№38) последовательно через узел F, узел A и узел D, затем закрепите двумя плоскими шайбами  $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$  (№35) и двумя контргайками M10.

--

| Список деталей для этапа сборки |   |         |  |      |                     |         |
|---------------------------------|---|---------|--|------|---------------------|---------|
| Ном.                            | Наименование детали                                 | Кол-во. |  | Ном. | Наименование детали | Кол-во. |
| 35                              | Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ | 10      |  |      |                     |         |
| 36                              | Контргайка M10                                      | 6       |  |      |                     |         |
| 38                              | Винт с наружным шестигранником M10×60               | 6       |  |      |                     |         |
| 47                              | Винт с внутренним шестигранником M10×30             | 2       |  |      |                     |         |

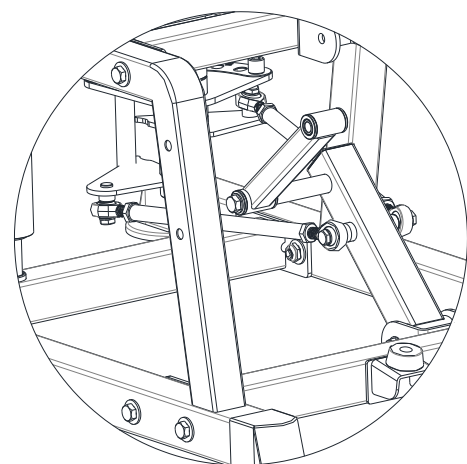
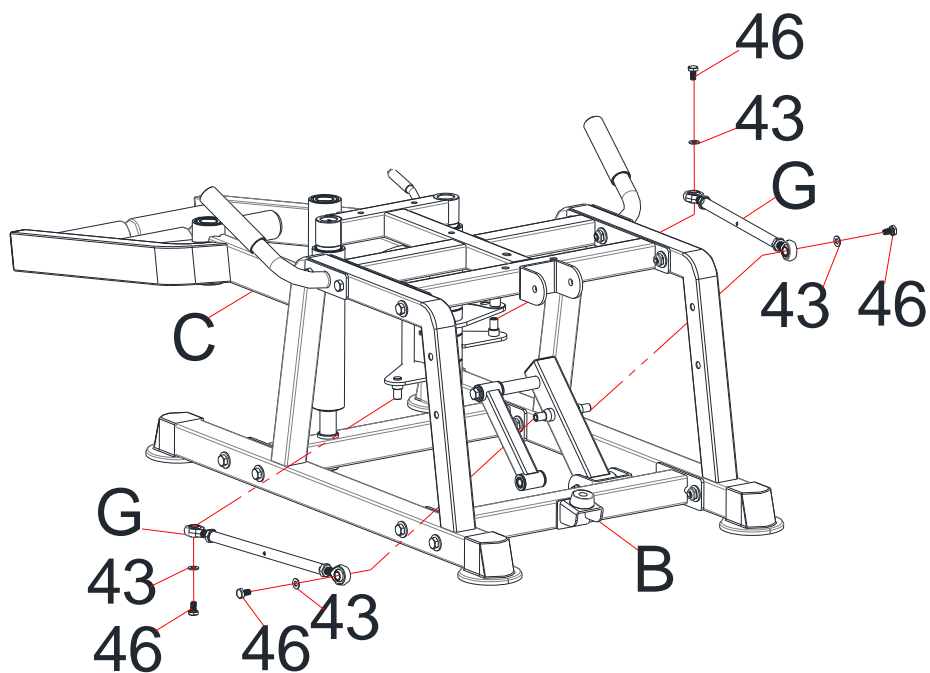


Рис. 1

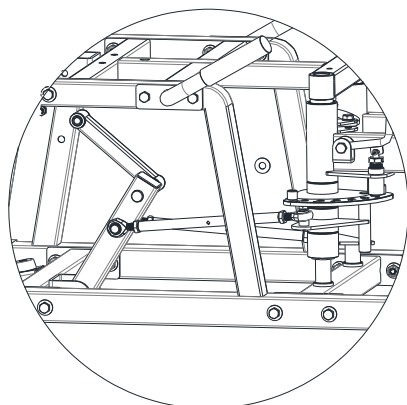


Рис. 2

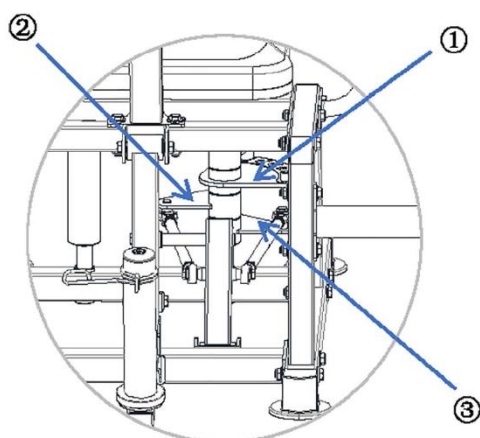


Рис. 3

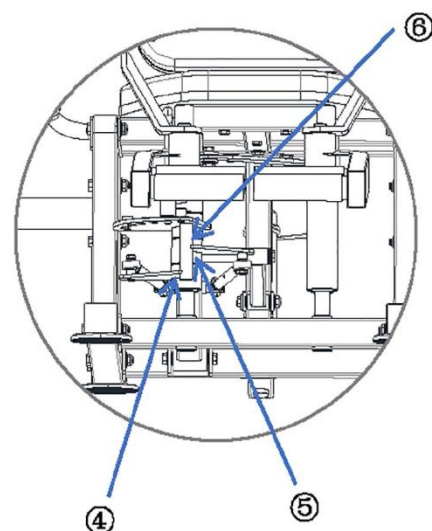


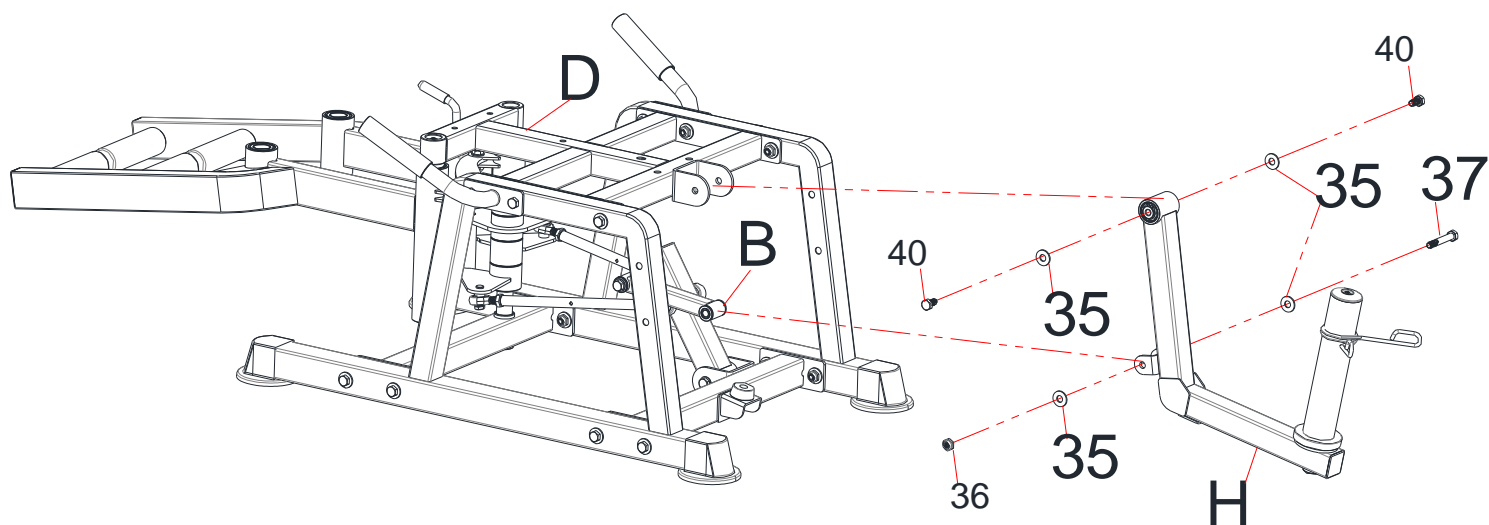
Рис. 4

Как показано на рисунке, закрепите два узла G в указанных местах узла C с помощью четырех винтов с наружным шестигранником M8×15 (№46) и четырех плоских шайб  $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$  (№43), как показано на Рис. 1 и 2.

**Примечание:**

После закрепления узла G убедитесь, что три металлические пластины (1), (2) и (3) расположены в одной горизонтальной плоскости, как показано на Рис. 3.

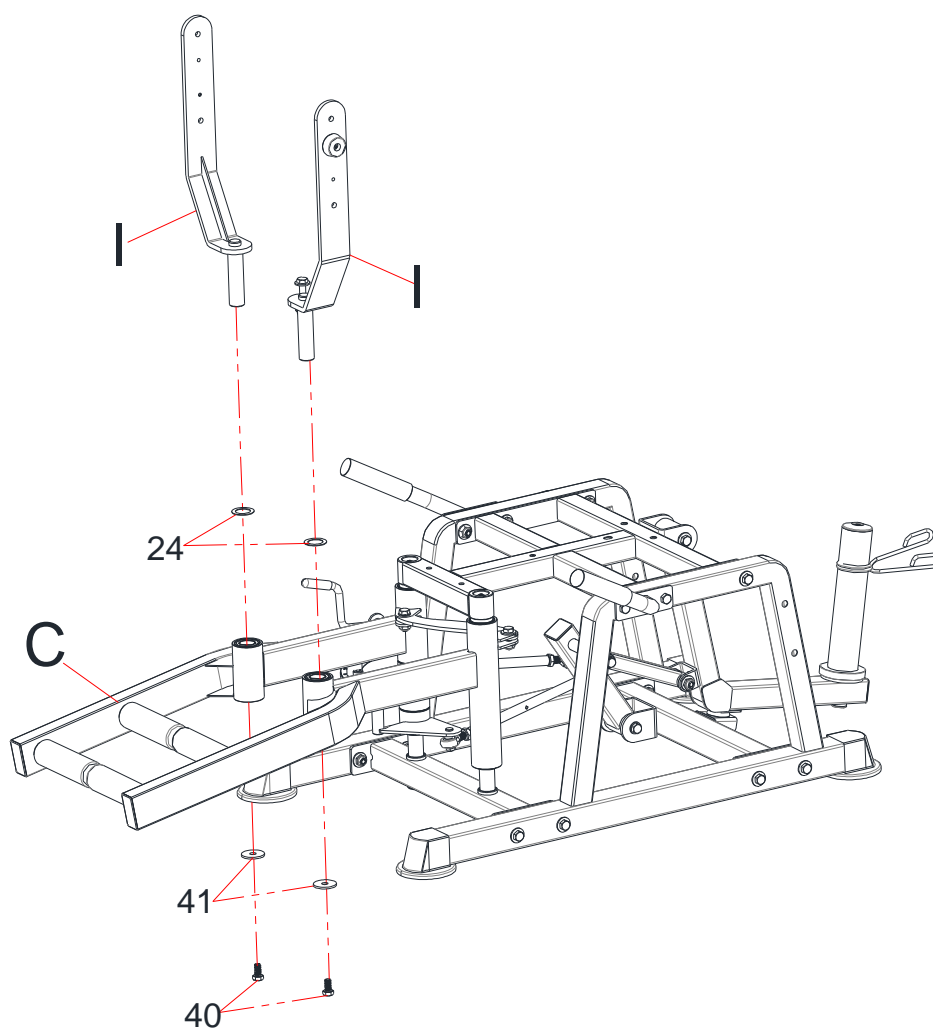
| Список деталей для этапа сборки |  |        |  |      |                     |        |
|---------------------------------|--|--------|--|------|---------------------|--------|
| Ном.                            | Наименование детали                                | Кол-во |  | Ном. | Наименование детали | Кол-во |
| 43                              | Плоская шайба $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$ | 4      |  |      |                     |        |
| 46                              | Винт с наружным шестигранником M8×15               | 4      |  |      |                     |        |
|                                 |  |        |  |      |                     |        |
|                                 |  |        |  |      |                     |        |



Сначала закрепите узел Н в указанном месте узла D с помощью двух винтов с наружным шестигранником M10×20 (№40) и двух плоских шайб  $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$  (№35). Затем пропустите один винт с наружным шестигранником M10×65 (№37) последовательно через одну плоскую шайбу  $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$  (№35), узел Н и одну плоскую шайбу  $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$  (№35), после чего надежно зафиксируйте контргайкой M10 (№36).

| Список деталей для этапа сборки |   |        |      |                     |        |
|---------------------------------|---|--------|------|---------------------|--------|
| Ном.                            | Наименование детали                                 | Кол-во | Ном. | Наименование детали | Кол-во |
| 35                              | Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ | 4      |      |                     |        |
| 36                              | Контргайка M10                                      | 4      |      |                     |        |
| 37                              | Винт с наружным шестигранником M10×65               | 4      |      |                     |        |
| 40                              | Винт с наружным шестигранником M10×20               | 2      |      |                     |        |

Сборка, этап 6



Закрепите два узла I в указанных местах узла C с помощью двух винтов с наружным шестигранником M10×20 (№40), двух шайб  $\phi 38 \times \phi 10.5 \times 3$  (№41) и двух нержавеющей шайб  $\phi 37 \times \phi 25.5 \times 1.0$  (№24).

| Список деталей для этапа сборки |   |        |      |                     |        |
|---------------------------------|---|--------|------|---------------------|--------|
| Ном.                            | Наименование детали                                     | Кол-во | Ном. | Наименование детали | Кол-во |
| 24                              | Нержавеющая шайба $\phi 37 \times \phi 25.5 \times 1.0$ | 2      |      |                     |        |
| 40                              | Винт с наружным шестигранником M10×20                   | 2      |      |                     |        |
| 41                              | Шайба $\phi 38 \times \phi 10.5 \times 3$               | 2      |      |                     |        |
|                                 |   |        |      |                     |        |

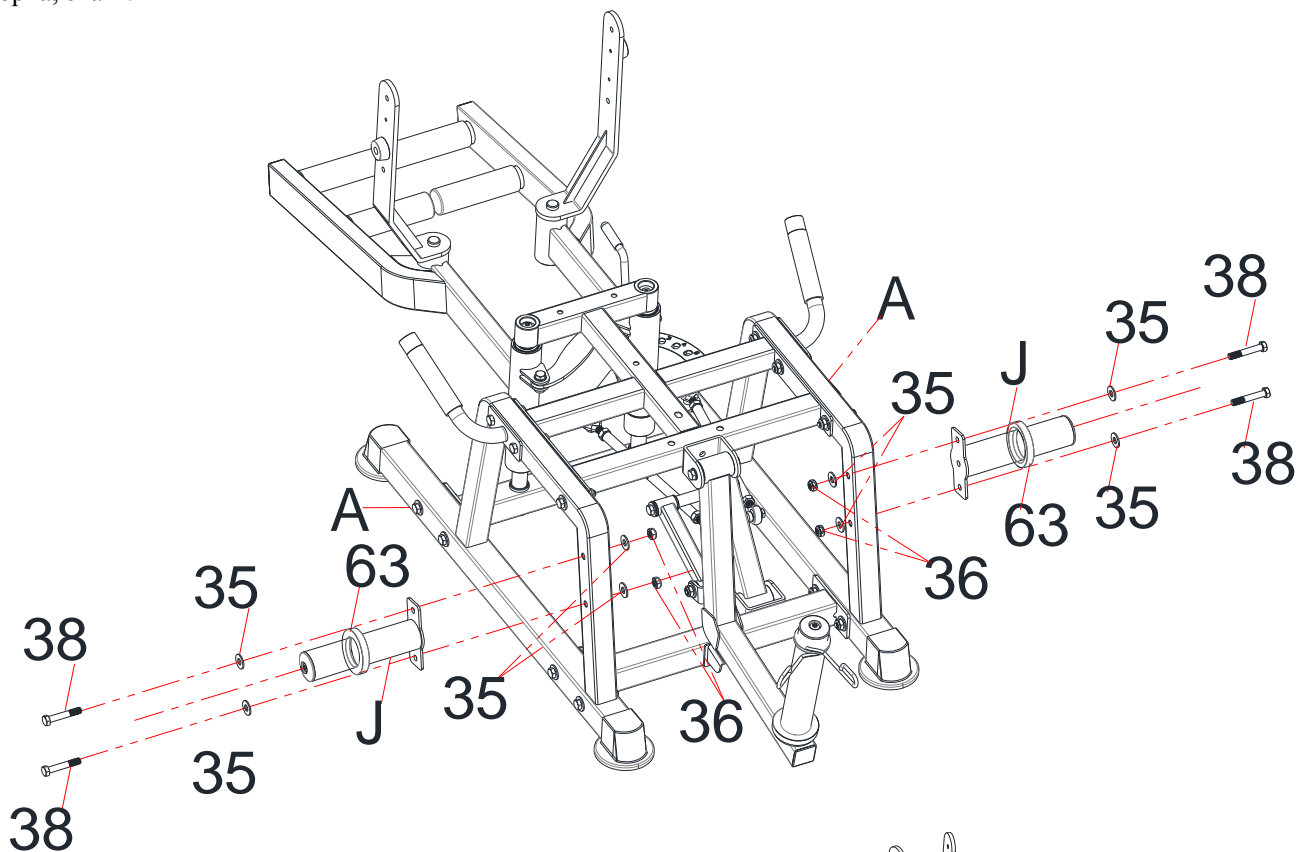


Рис. 1

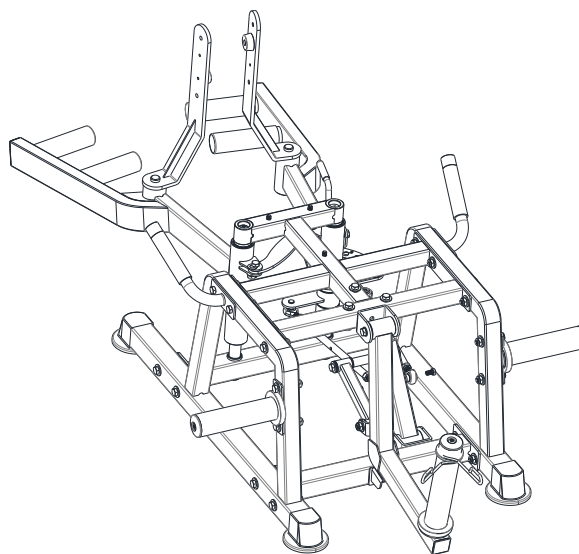
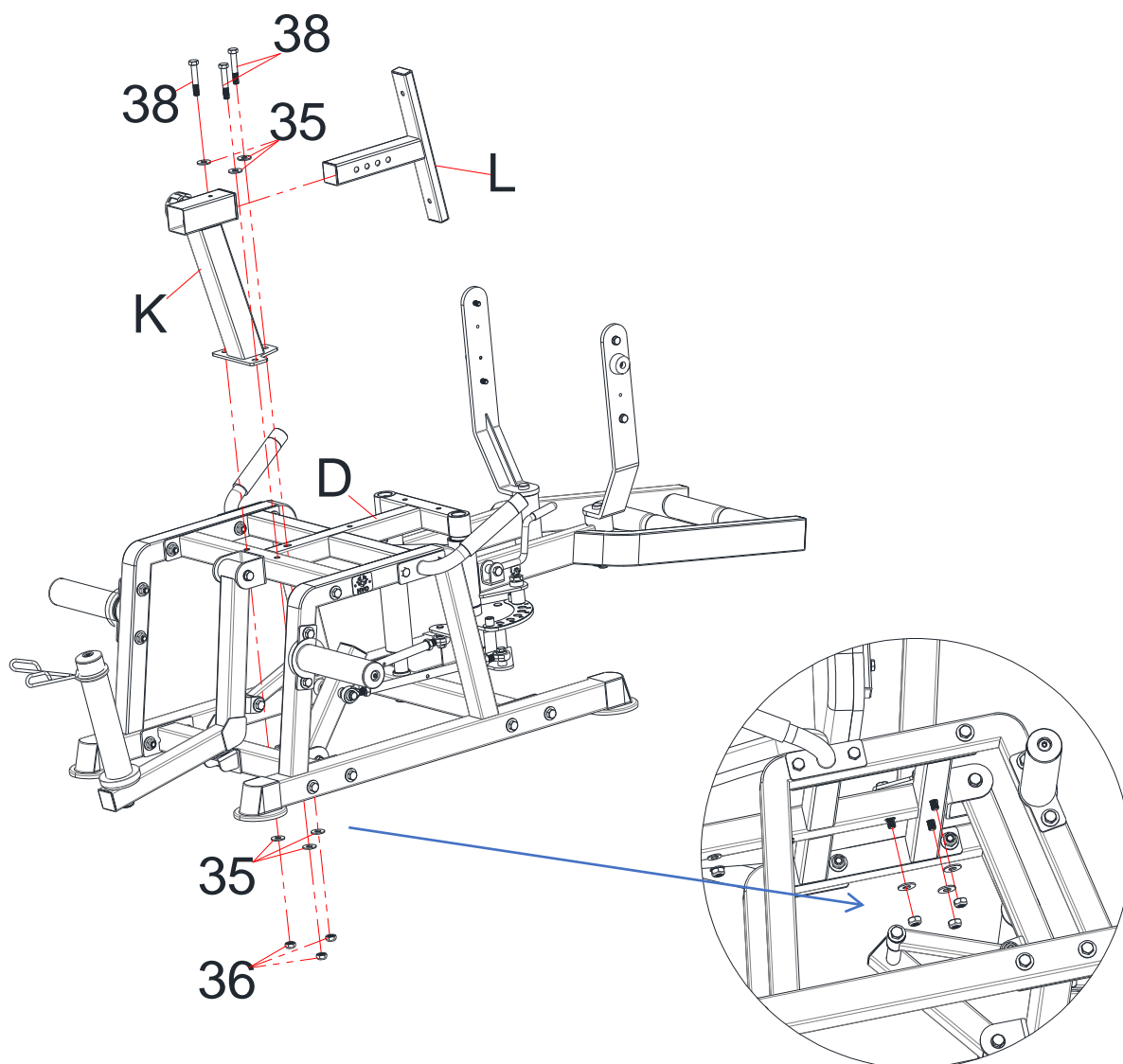


Рис. 2

Закрепите два узла J в указанных местах двух узлов A соответственно, используя четыре винта с наружным шестигранником M10×60 (№38), восемь плоских шайб  $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$  (№25) и четыре контргайки M10 (№36), как показано на Рис. 1. Сначала надежно закрепите четыре винта с наружным шестигранником M10×60 (№38), затем установите амортизационную прокладку (№63), как показано на Рис. 2.

| Список деталей для этапа сборки |   |        |      |                     |        |
|---------------------------------|---|--------|------|---------------------|--------|
| Ном.                            | Наименование детали                                 | Кол-во | Ном. | Наименование детали | Кол-во |
| 35                              | Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ | 8      |      |                     |        |
| 36                              | Контргайка M10                                      | 4      |      |                     |        |
| 38                              | Винт с наружным шестигранником M10×60               | 4      |      |                     |        |
|                                 |   |        |      |                     |        |

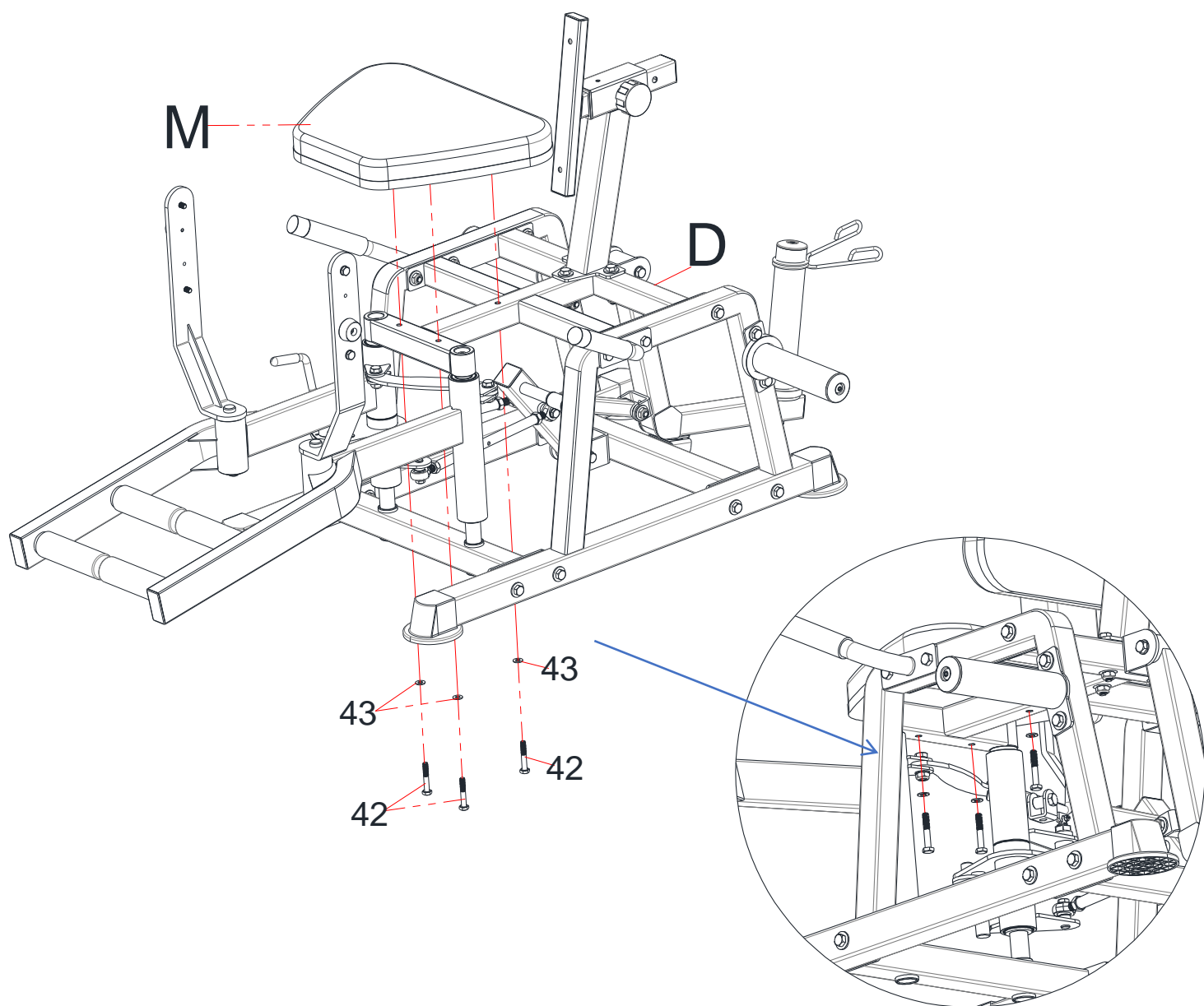
Сборка, этап 8



Сначала закрепите узел К в указанном месте узла D с помощью трех винтов с наружным шестигранником M10×60 (№38), шести плоских шайб  $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$  (№25) и шести контргаек M10 (№36). Затем установите предварительно собранный узел L в указанное место узла K и надежно зафиксируйте пружинным штифтом M16×20×56 (№54).

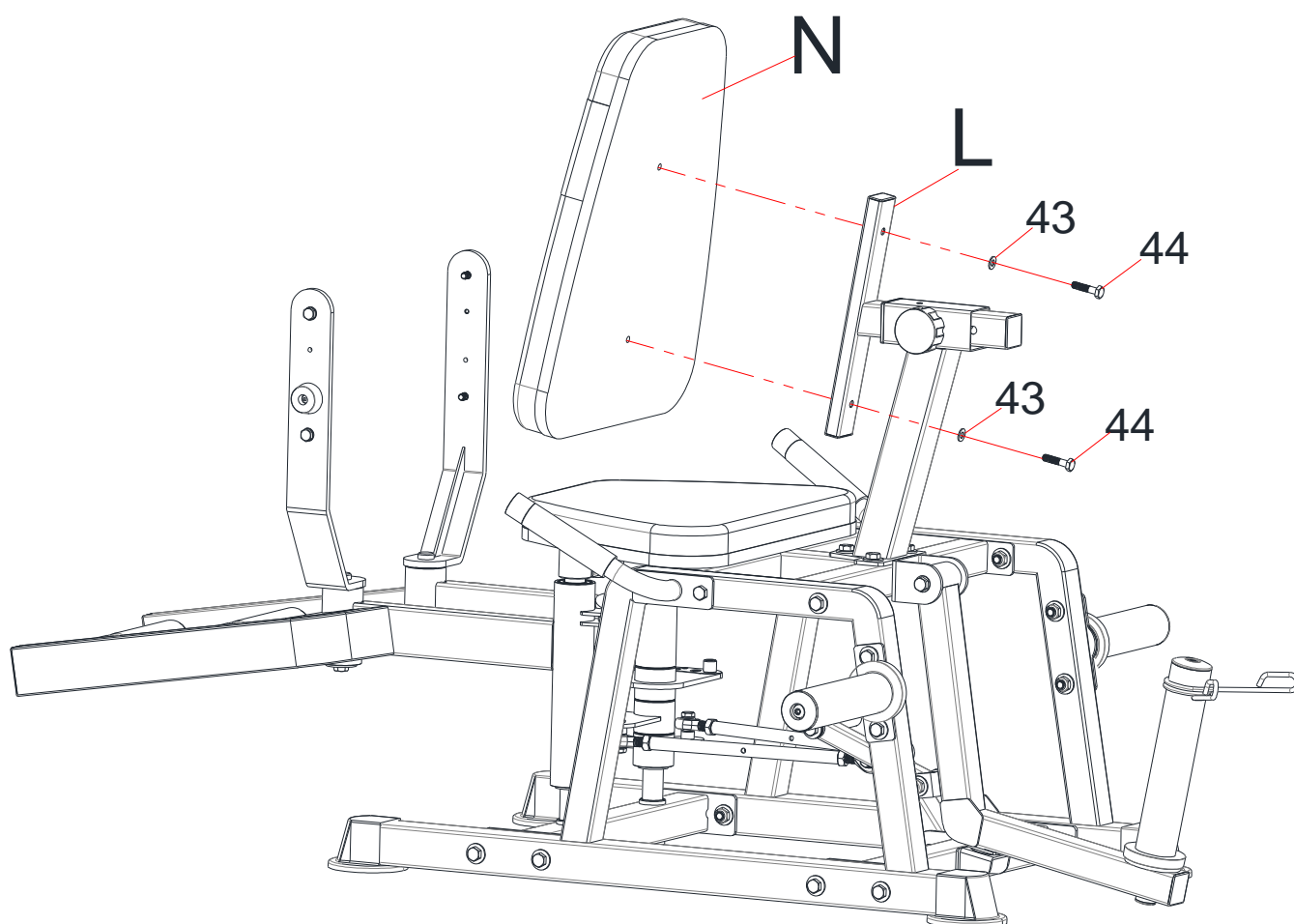
| Список деталей для этапа сборки |   |        |      |                     |        |
|---------------------------------|---|--------|------|---------------------|--------|
| Ном.                            | Наименование детали                                 | Кол-во | Ном. | Наименование детали | Кол-во |
| 35                              | Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ | 6      |      |                     |        |
| 36                              | Контргайка M10                                      | 3      |      |                     |        |
| 38                              | Винт с наружным шестигранником M10×60               | 3      |      |                     |        |
|                                 |   |        |      |                     |        |

Сборка, этап 9



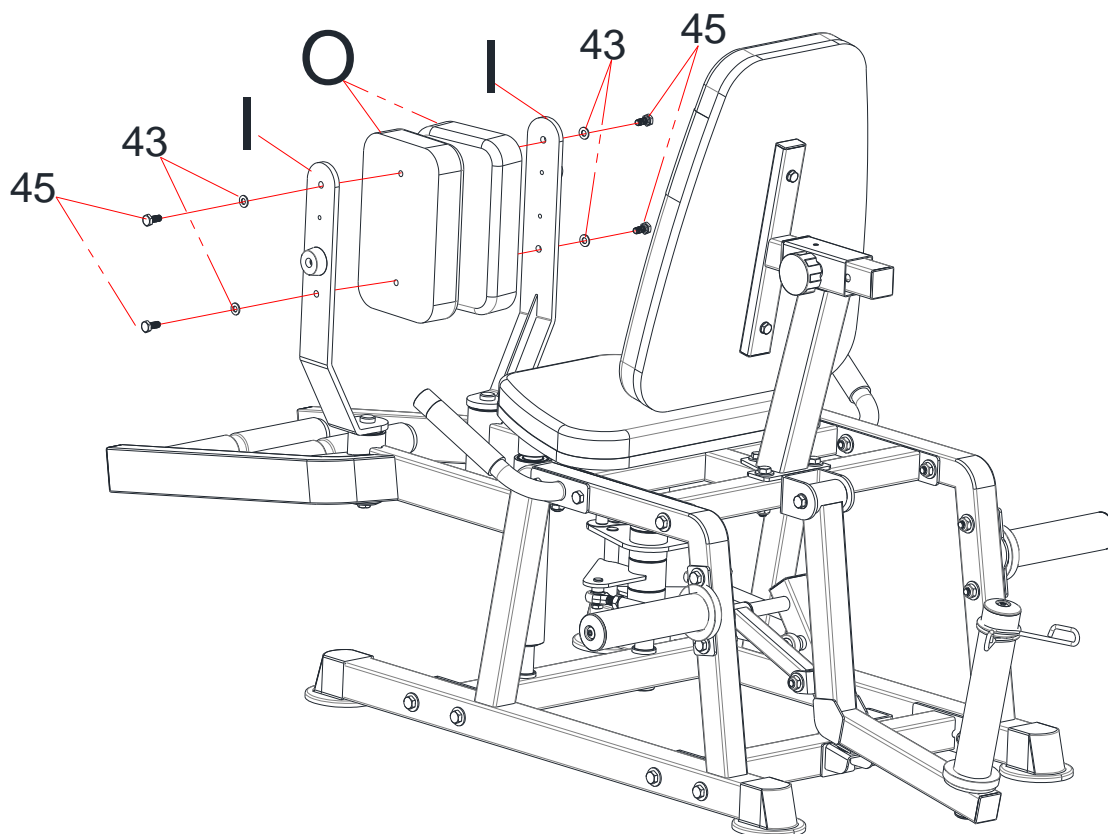
Закрепите узел М в указанном месте узла D с помощью трех винтов с наружным шестигранником М8×50 (№42) и трех плоских шайб  $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$  (№43).

| Список деталей для этапа сборки |  |        |  |      |                     |        |
|---------------------------------|--|--------|--|------|---------------------|--------|
| Ном.                            | Наименование детали                                | Кол-во |  | Ном. | Наименование детали | Кол-во |
| 42                              | Винт с наружным шестигранником М8×50               | 3      |  |      |                     |        |
| 43                              | Плоская шайба $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$ | 3      |  |      |                     |        |
|                                 |  |        |  |      |                     |        |
|                                 |  |        |  |      |                     |        |



Закрепите узел N в указанном месте узла L с помощью двух винтов с наружным шестигранником М8×35 (№44) и двух плоских шайб  $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$  (№43).

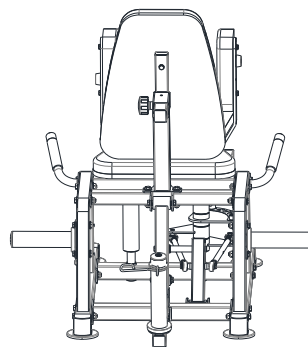
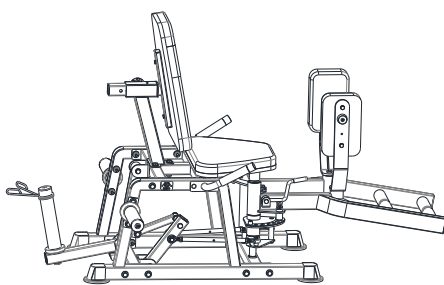
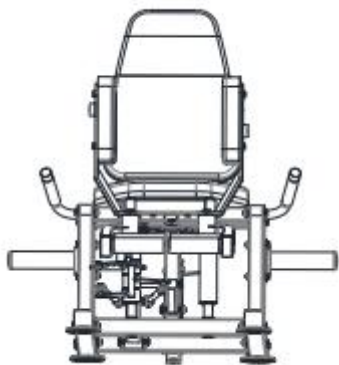
| Список деталей для этапа сборки |  |        |  |      |                     |        |
|---------------------------------|--|--------|--|------|---------------------|--------|
| No.                             | Наименование детали                                | Кол-во |  | Ном. | Наименование детали | Кол-во |
| 43                              | Плоская шайба $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$ | 2      |  |      |                     |        |
| 44                              | Винт с наружным шестигранником М8×35               | 2      |  |      |                     |        |
|                                 |  |        |  |      |                     |        |
|                                 |  |        |  |      |                     |        |



Закрепите два узла О в указанных местах двух узлов I соответственно, используя четыре винта с наружным шестигранником М8×20 (№45) и четыре плоские шайбы  $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$  (№43).

| Список деталей для этапа сборки |  |        |  |      |                     |        |
|---------------------------------|--|--------|--|------|---------------------|--------|
| Ном.                            | Наименование детали                                | Кол-во |  | Ном. | Наименование детали | Кол-во |
| 43                              | Плоская шайба $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$ | 4      |  |      |                     |        |
| 45                              | Винт с наружным шестигранником М8×20               | 4      |  |      |                     |        |
|                                 |  |        |  |      |                     |        |
|                                 |  |        |  |      |                     |        |

Рисунки тренажера

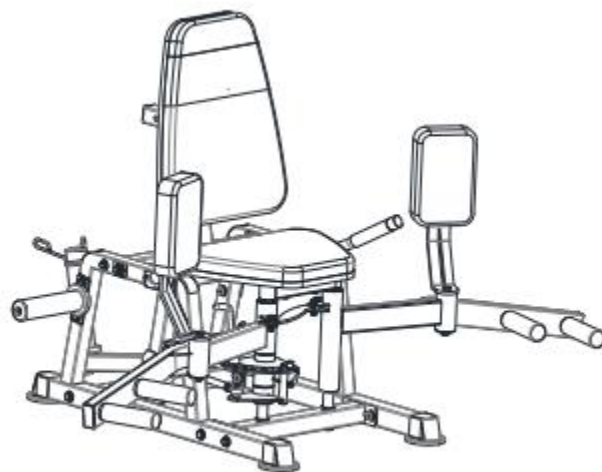
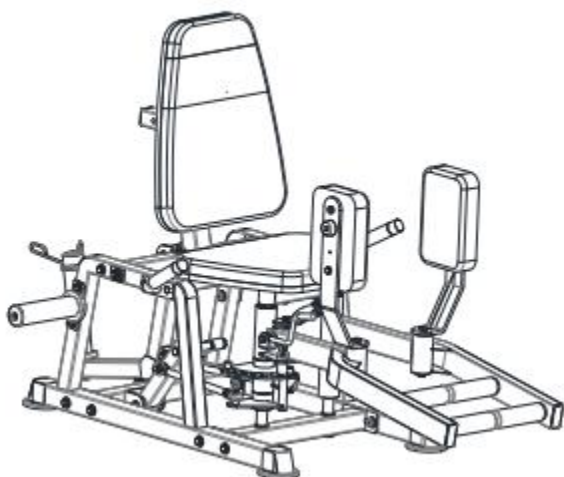


Спереди  
Функции

Сбоку

Сзади

Упражнение «Разгибание бедра»



Упражнение "Сведение бедер"

