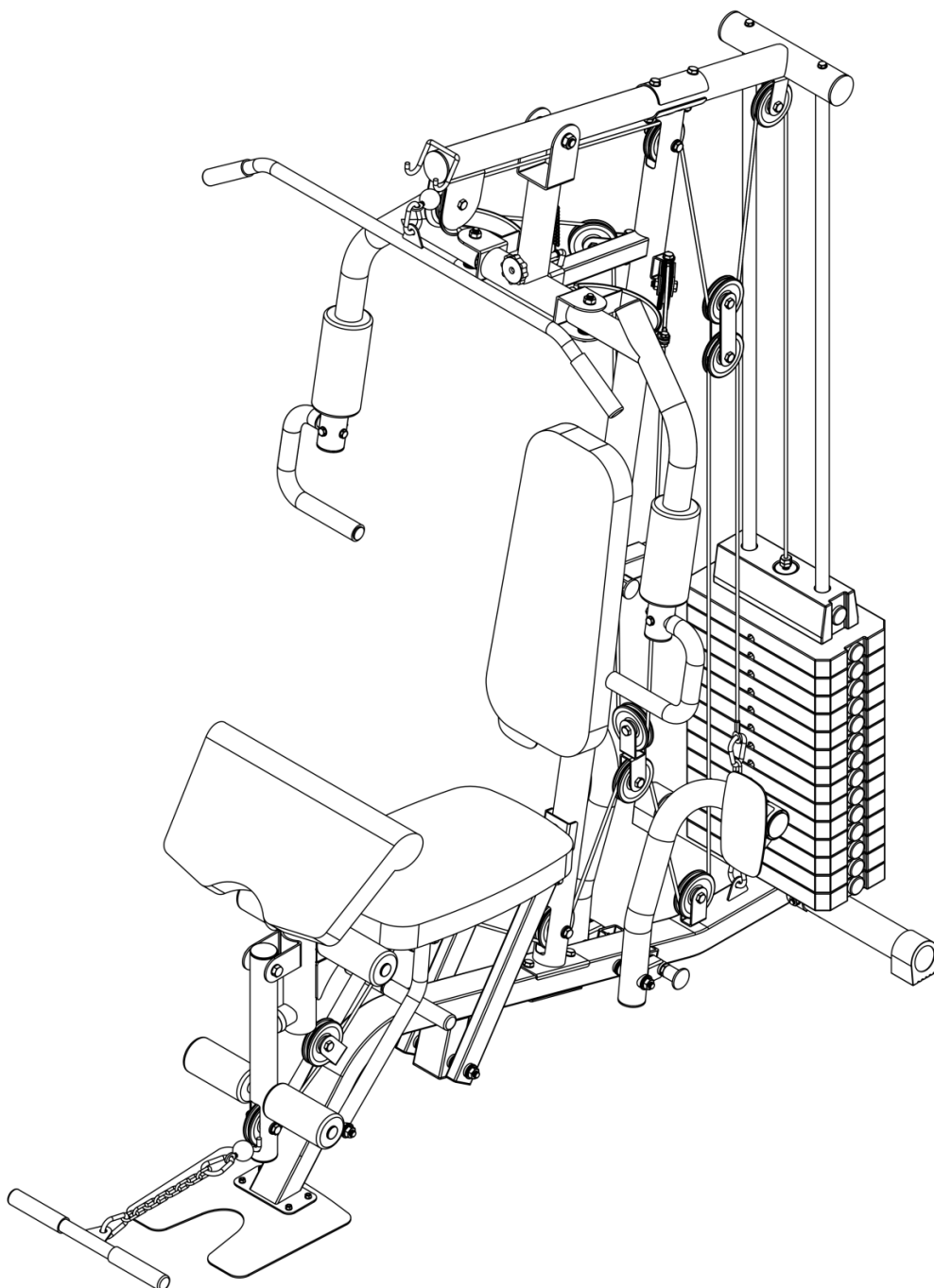


# СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС

Артикул: D70137

## Руководство по установке и эксплуатации



### **Внимание**

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

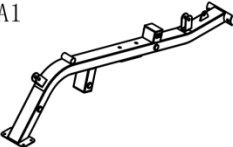
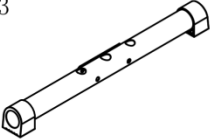
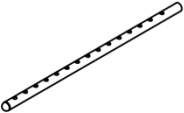
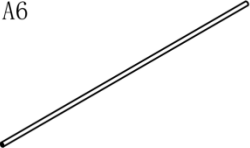
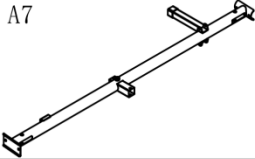
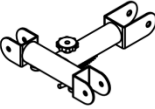
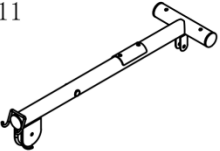
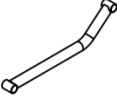
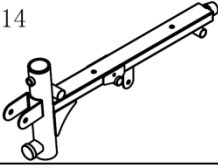
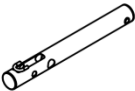
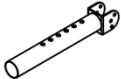
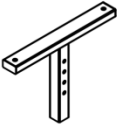
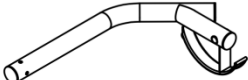
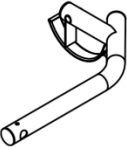
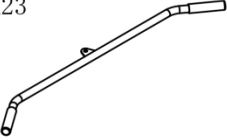
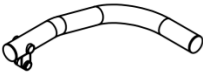
Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

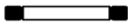
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

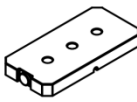
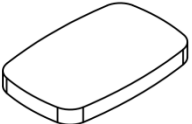
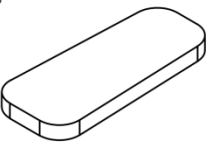
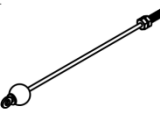
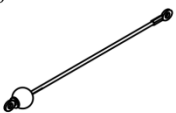
Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со следующими примечаниями.

1. Данный продукт предназначен для домашнего использования и не является медицинским оборудованием.
2. Запрещено использовать данный продукт для медицинской реабилитации.
3. Держите детей и домашних животных подальше от данного продукта. Продукт предназначен для лиц старше 16 лет.
4. Не размещайте продукт в сырых местах. Запрещено использовать его на улице или в условиях повышенной влажности.
5. Не используйте продукт в неподходящей обуви или босиком.
6. Устанавливайте изделие на ровной и чистой поверхности.
7. При неисправности немедленно прекратите использование.
8. Перед каждым использованием проверяйте тренажёр на наличие ослабленных креплений или повреждений.
9. Не помещайте посторонние предметы или части тела в отверстия тренажёра.
10. Не модифицируйте тренажёр и не используйте неоригинальные аксессуары без разрешения. Вскрытие корпуса допустимо только для специалистов.
11. Не вращайте педали вручную и не касайтесь движущихся механических частей во избежание травм.
12. Используйте профессиональную спортивную форму и кроссовки.
13. Минимальное свободное пространство вокруг тренажёра: 600 мм сбоку и 600 мм спереди/сзади для безопасного доступа и эвакуации.
14. Некорректные или чрезмерные нагрузки могут привести к травмам.
15. Строго следуйте инструкции. Разминайтесь перед тренировкой.
16. Поддерживайте водный баланс во время занятий.
17. Без предварительной оценки уровня подготовки и медицинского заключения избегайте высокоинтенсивных нагрузок. Контролируйте скорость и позу.
18. При головокружении, боли в груди или ином дискомфорте немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
19. Беременным, а также лицам с гипертонией, болезнями сердца, остеохондрозом или ограниченной подвижностью требуется разрешение врача.
20. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый. Не превышайте максимально допустимую нагрузку на узлы тренажёра.
21. Для сборки тренажёра требуется два взрослых человека.
22. Регулярно проводите профилактическое техническое обслуживание.
23. Максимальный вес пользователя: 120 кг.

|                                                                                          |                                                                                          |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| A1<br>  | A2<br>  | A3<br>  | A4<br>  | A5<br>  |
| A6<br>  | A7<br>  | A8<br>  | A9<br>  | A10<br> |
| A11<br> | A12<br> | A13<br> | A14<br>  | A15<br> |
| A16<br> | A17<br> | A18<br> | A19<br> | A20<br> |
| A21<br> | A22<br> | A23<br> | A24<br> | A25<br> |
| A26                                                                                      | A27                                                                                      | A28                                                                                      | A29                                                                                        | A30                                                                                        |

|                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                              |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| B1<br>  | B2<br>  | B3<br>  | B4<br>  | B5<br>  |
| B6<br>  | B7<br>  | B8<br>  | B9<br>  | B10<br> |
| B11<br> | B12<br> | B13<br> | B14<br> | B15<br> |
| B16<br> | B17<br> | B18<br> | B19<br> | B20<br> |
| B21<br> | B22<br> | B23<br> | B24<br> | B25<br> |
| B26                                                                                        | B27                                                                                        | B28                                                                                        | B29                                                                                          | B30                                                                                          |

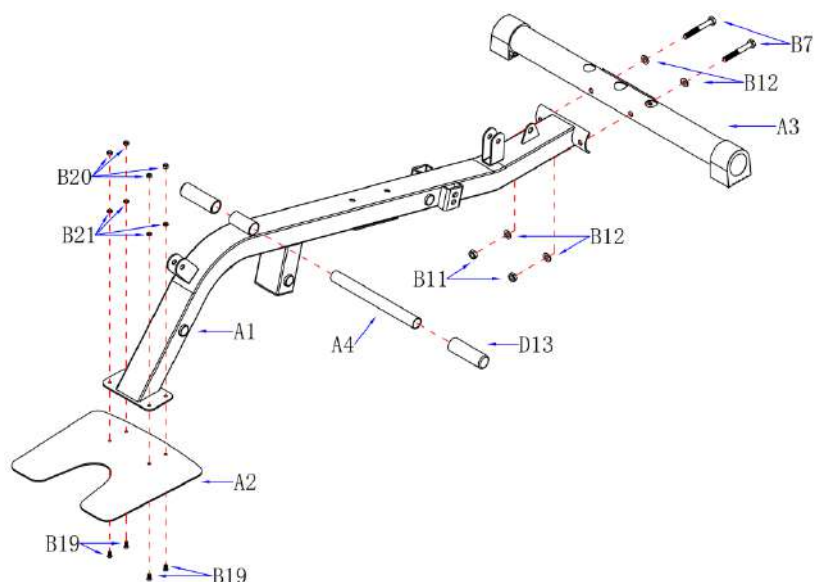
|                                                                                          |                                                                                          |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| C1<br>  | C2<br>  | C3<br>  | C4<br> | C5<br>  |
| C6<br>  | C7<br>  | C8<br>  | C9<br> | C10<br> |
| C11<br> | C12<br> | C13<br> | C14                                                                                       | C15                                                                                        |
| C16                                                                                      | C17                                                                                      | C18                                                                                      | C19                                                                                       | C20                                                                                        |

|                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| D1<br>    | D2<br>    | D3<br>    | D4<br>   | D5<br>    |
| D6<br>  | D7<br>  | D8<br>  | D9<br> | D10<br> |
| D11<br> | D12<br> | D13<br> | D14<br> | D15<br> |
| D16<br> | D17                                                                                        | D18                                                                                        | D19                                                                                         | D20                                                                                          |

| СПИСОК ДЕТАЛЕЙ |                                     |            |     |                                     |            |
|----------------|-------------------------------------|------------|-----|-------------------------------------|------------|
| №              | Описание                            | Количество | №   | Описание                            | Количество |
| A1             | Прямая труба основания              | 1          | A2  | передняя педаль                     | 1          |
| A3             | Задняя нижняя труба                 | 1          | A4  | Позиционирующая труба               | 1          |
| A5             | Стержень для выбора веса            | 1          | A6  | направляющий стержень               | 2          |
| A7             | Центральная стойка                  | 1          | A8  | Левый рычаг для разгибания ног      | 1          |
| A9             | Задняя педаль                       | 2          | A10 | Кронштейн рычагов для «бабочки»     | 1          |
| A11            | Верхняя балка                       | 1          | A12 | Задний поворотный стержень          | 2          |
| A13            | Передний поворотный рычаг           | 2          | A14 | Кронштейн подушки сиденья           | 1          |
| A15            | Труба для мягких валиков            | 2          | A16 | Передний рычаг для разгибания ног   | 1          |
| A17            | Труба для регулировки подлокотника  | 1          | A18 | Соединительный кронштейн            | 1          |
| A19            | Рама для регулировки спинки         | 1          | A20 | Правый рычаг для «бабочки»          | 1          |
| A21            | Левый рычаг для «бабочки»           | 1          | A22 | Изогнутая рукоять                   | 2          |
| A23            | Верхняя рукоять для тяги            | 1          | A24 | Нижняя рукоять для тяги             | 1          |
| A25            | Правый рычаг для разгибания ног     | 1          |     |                                     |            |
|                |                                     |            |     |                                     |            |
| B1             | Болт двухсторонний M12×250          | 1          | B2  | Болт двухсторонний M12×200          | 4          |
| B3             | Болт двухсторонний M16×118          | 1          | B4  | Болт двухсторонний M12×95           | 2          |
| B5             | Гайка M12                           | 15         | B6  | Шайба Ø12                           | 16         |
| B7             | Болт M10×80L                        | 6          | B8  | Болт M10×70L                        | 4          |
| B9             | Болт M10×60L                        | 2          | B10 | Болт M10×40L                        | 11         |
| B11            | Гайка M10                           | 25         | B12 | Шайба Ø10                           | 28         |
| B13            | Болт M12×80L                        | 1          | B14 | Болт M8×40L                         | 2          |
| B15            | Болт M8×20L                         | 12         | B16 | Болт M8×15L                         | 10         |
| B17            | Гайка M8                            | 2          | B18 | Шайба Ø8                            | 22         |
| B19            | Болт с плоской головкой M6X12       | 4          | B20 | Гайка M6                            | 4          |
| B21            | Шайба Ø6                            | 4          | B22 | Увеличенная прокладка Ø12           | 1          |
| B23            | Пружинная ручка                     | 2          | B24 | Шайба Ø16                           | 2          |
| B25            | Гайка M16                           | 2          |     |                                     |            |
|                |                                     |            |     |                                     |            |
| C1             | Позиционирующий штифт с шаровым     | 1          | C2  | Регулировочный штифт рычага для     | 2          |
| C3             | Позиционирующий штифт стержня для   | 1          | C4  | Соединительный болт подушки сиденья | 2          |
| C5             | Большие порошковые подшипники       | 32         | C6  | Малые порошковые подшипники         | 4          |
| C7             | Соединительный элемент              | 2          | C8  | Рама двойного шкива                 | 1          |
| C9             | Рама одиночного шкива               | 2          | C10 | Позиционирующий штифт для           | 1          |
| C11            | Карабин                             | 5          | C12 | Цепь                                | 2          |
| C13            | Порошковый подшипник Ø18×Ø14×Ø10    | 2          |     |                                     |            |
|                |                                     |            |     |                                     |            |
| D1             | Позиционирующая втулка              | 1          | D2  | Круглая резиновая прокладка         | 2          |
| D3             | Малый грузовой блок                 | 1          | D4  | Большой грузовой блок               | 14         |
| D5             | Подушка сиденья                     | 1          | D6  | Подлокотник                         | 1          |
| D7             | Подушка спинки                      | 1          | D8  | Малый мягкий валик                  | 4          |
| D9             | Большой мягкий валик                | 2          | D10 | Длинная Т-образная втулка вала      | 4          |
| D11            | Короткая Т-образная втулка вала     | 2          | D12 | Шкив                                | 14         |
| D13            | Защитный кожух                      | 2          | D14 | Трос верхней тяги                   | 1          |
| D15            | Стальной трос рычагов для «бабочки» | 1          | D16 | Нижний стальной трос                | 1          |

## Инструкция по сборке

Внимание: на каждом этапе сборки используемое болтовое соединение можно навинтить, но его не надо затягивать сразу. Чтобы избежать затруднений при сборке, на каждом этапе болтовое соединение следует затягивать после установки и соединения соответствующих деталей.

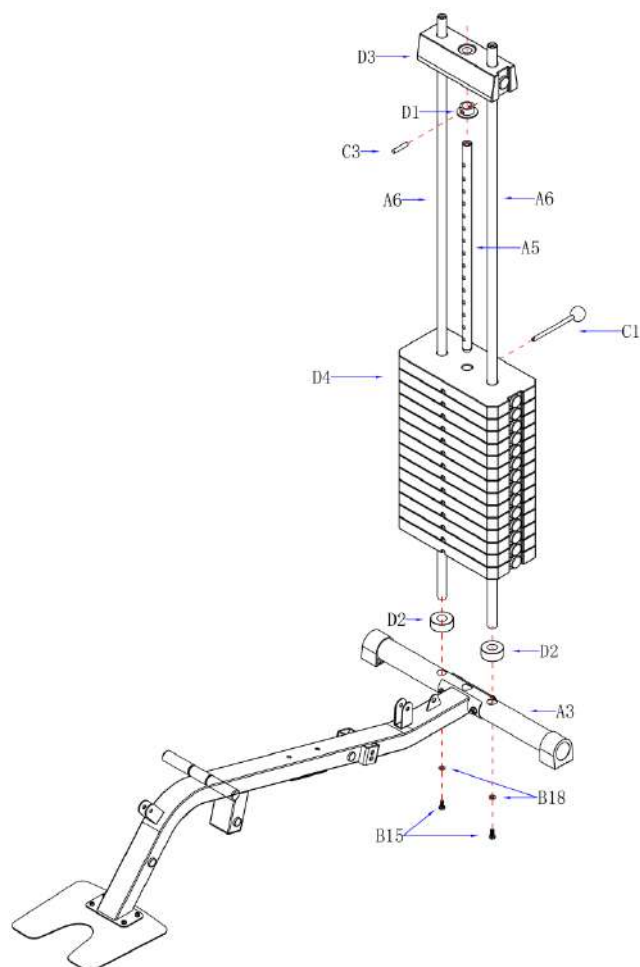


#### Шаг 1

1. Установить заднюю нижнюю трубу (А3) на изогнутую нижнюю трубу (А1), используя болты (В7), шайбы (В12) и гайки (В11).

2. Используя болты с плоской головкой (В19), шайбы (В21) и гайки (В20), установить переднюю подножку (А2) на изогнутую нижнюю трубу (А1).

3. Затем вставить позиционирующую трубу (А4) в отверстие на переднем конце изогнутой нижней трубы (А1) и установить две защитные втулки (D13) на оба конца позиционирующей трубы (А4).



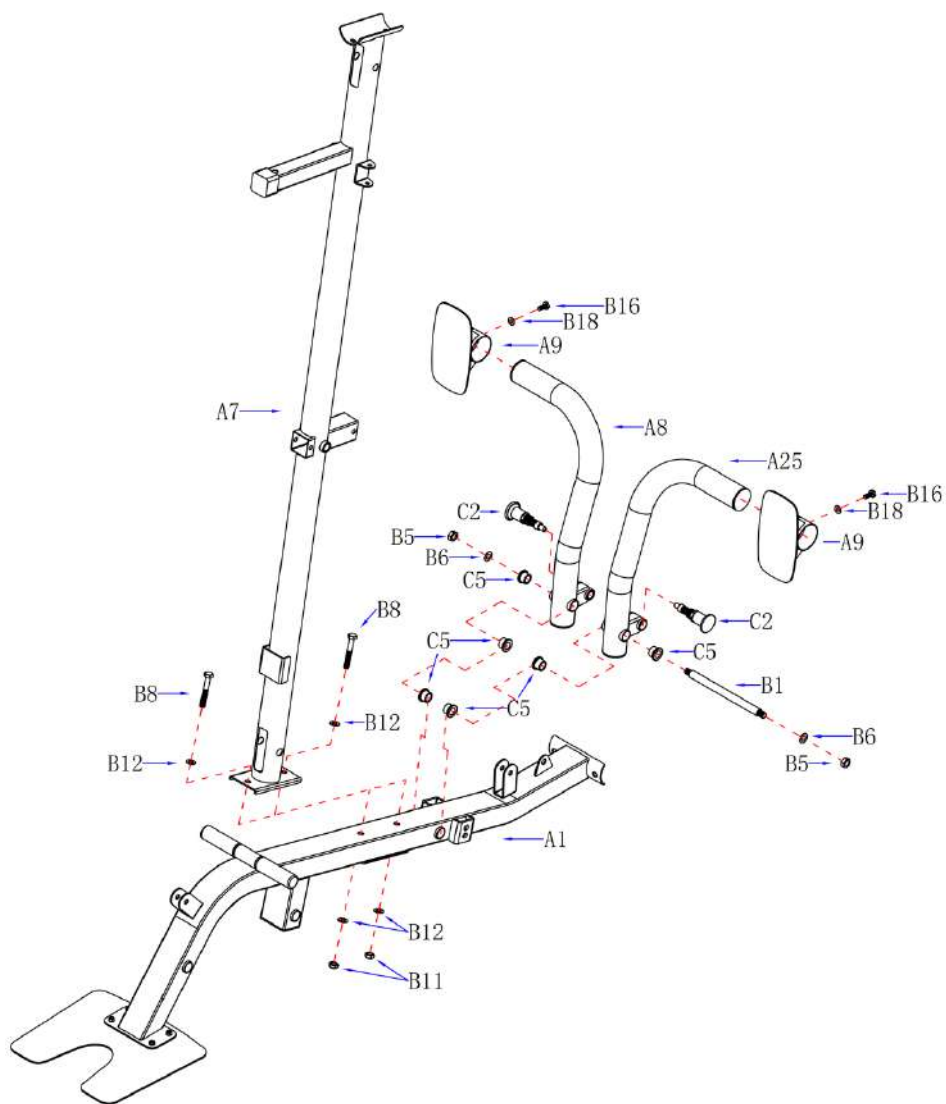
#### Шаг 2

1. Установить два направляющих стержня (А6) на заднюю нижнюю трубу (А3), используя болты (В15) и шайбы (В18).

2. Затем поместить две круглые резиновые прокладки (D2) и большой грузовой блок (D4) на направляющие стержни (А5).

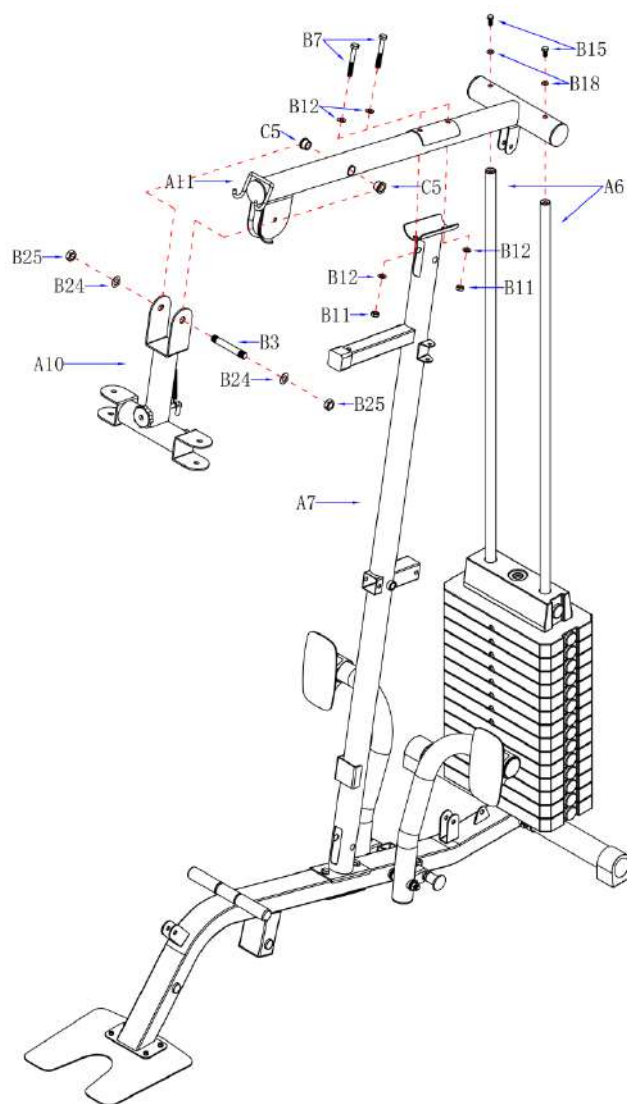
3. Поместить позиционирующую втулку (D1) на стержень для выбора веса (А5), вставить позиционирующий штифт стержня для выбора веса (С3) в верхнее отверстие, а затем вставить стержень для выбора веса (А5) в отверстие большого грузового блока (D4).

4. Затем поместить малый грузовой блок (D3) на направляющие стержни (А5) и вставить позиционирующий штифт с шаровым наконечником (C1) в регулировочное положение, подходящее для большого грузового блока (D4).



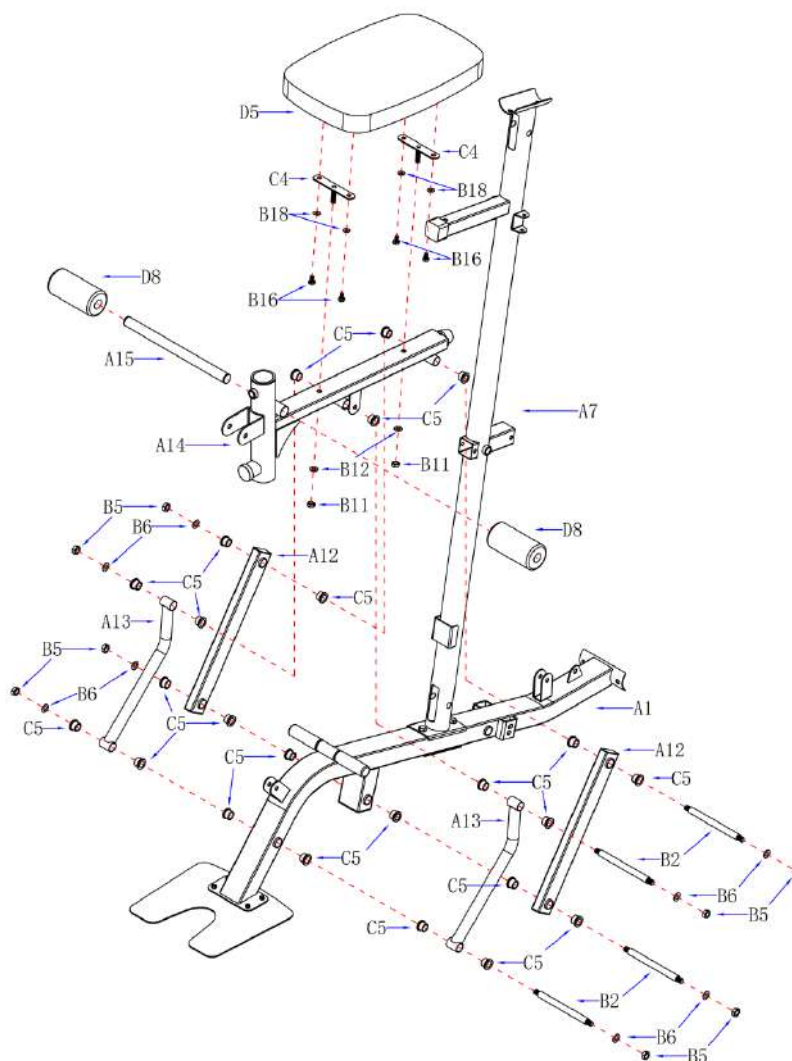
### Шаг 3

1. Установить центральную стойку (A7) на изогнутую нижнюю трубу (A1), используя болты (B8), шайбы (B12) и гайки (B11).
2. Используя двухсторонние болты M12×250 (B1), шайбы (B6), большие порошковые подшипники (C5) и гайки (B5), установить левый рычаг для разгибания ног (A8) и правый рычаг для разгибания ног (A25) на изогнутую нижнюю трубу (A1) и зафиксировать их двумя регулировочными штифтами (C2) рычага для разгибания ног.
3. Затем установить две задние подножки (A9) на кронштейн для подножки (A8) с обеих сторон и зафиксировать их болтами (B16) и шайбами (B18).



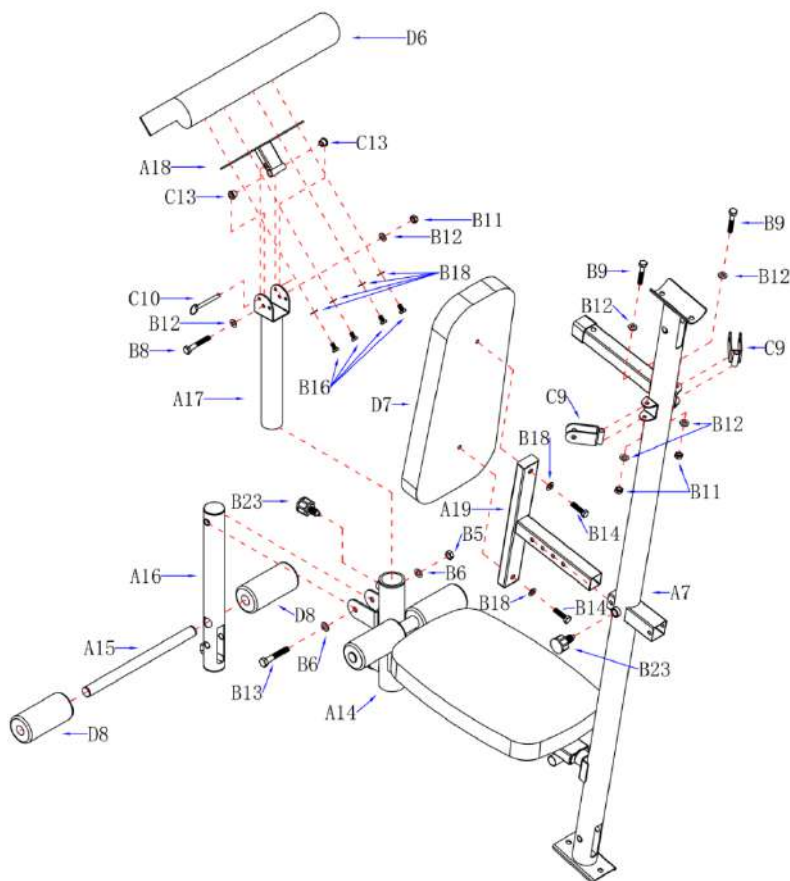
#### Шаг 4

1. Сначала установить верхнюю балку (A11) на центральную стойку (A7) и направляющий стержень (A6), используя болты (B7), шайбы (B12), гайки (B11), а также болты (B15), шайбы (B18).
2. Используя двухсторонние винты M16 × 118 (B3), шайбы (B6), большие порошковые подшипники (C5) и гайки (B5) установить кронштейн рычагов для «бабочки» (A10) на верхнюю балку (A11).



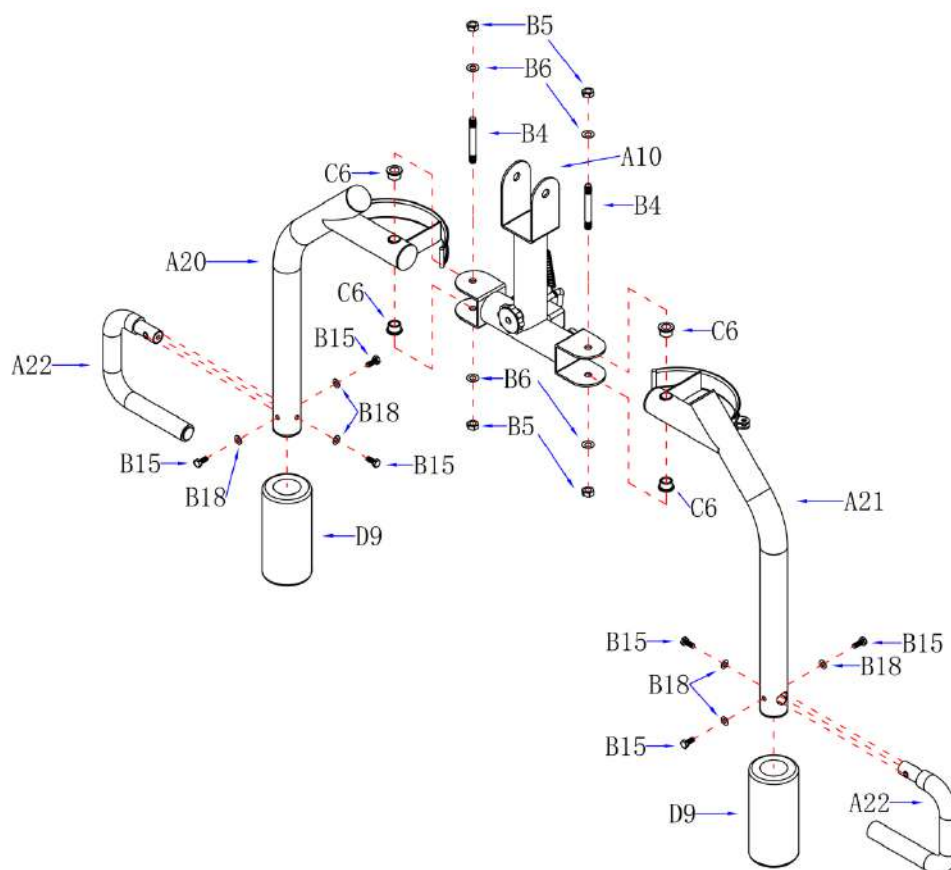
#### Шаг 5

1. Сначала, используя двухсторонние винты M12 × 200 (B2), шайбы (B6), большие порошковые подшипники (C5), гайки (B5), установить передний поворотный стержень (A13) и задний поворотный стержень (A12) соответственно на изогнутую нижнюю трубу (A1).
2. Затем, используя двухсторонние винты M12 × 200 (B2), шайбы (B6), большие порошковые подшипники (C5), гайки (B5), установить передний поворотный стержень (A13) и задний поворотный стержень (A12) соответственно на кронштейн подушки сиденья (A14).
3. Сначала установить соединительный болт подушки сиденья (C4) на подушку сиденья (D5) и зафиксировать его болтом (B16) и шайбой (B18).
4. Затем, используя шайбу (B12) и гайку (B11), установить подушку сиденья (D5) на трубу кронштейна подушки сиденья (A19).
5. Вставить трубу для мягких валиков (A15) в отверстие на переднем конце трубы кронштейна подушки сиденья (A14), а затем установить два малых мягких валика (D8) на оба конца трубы (A15).



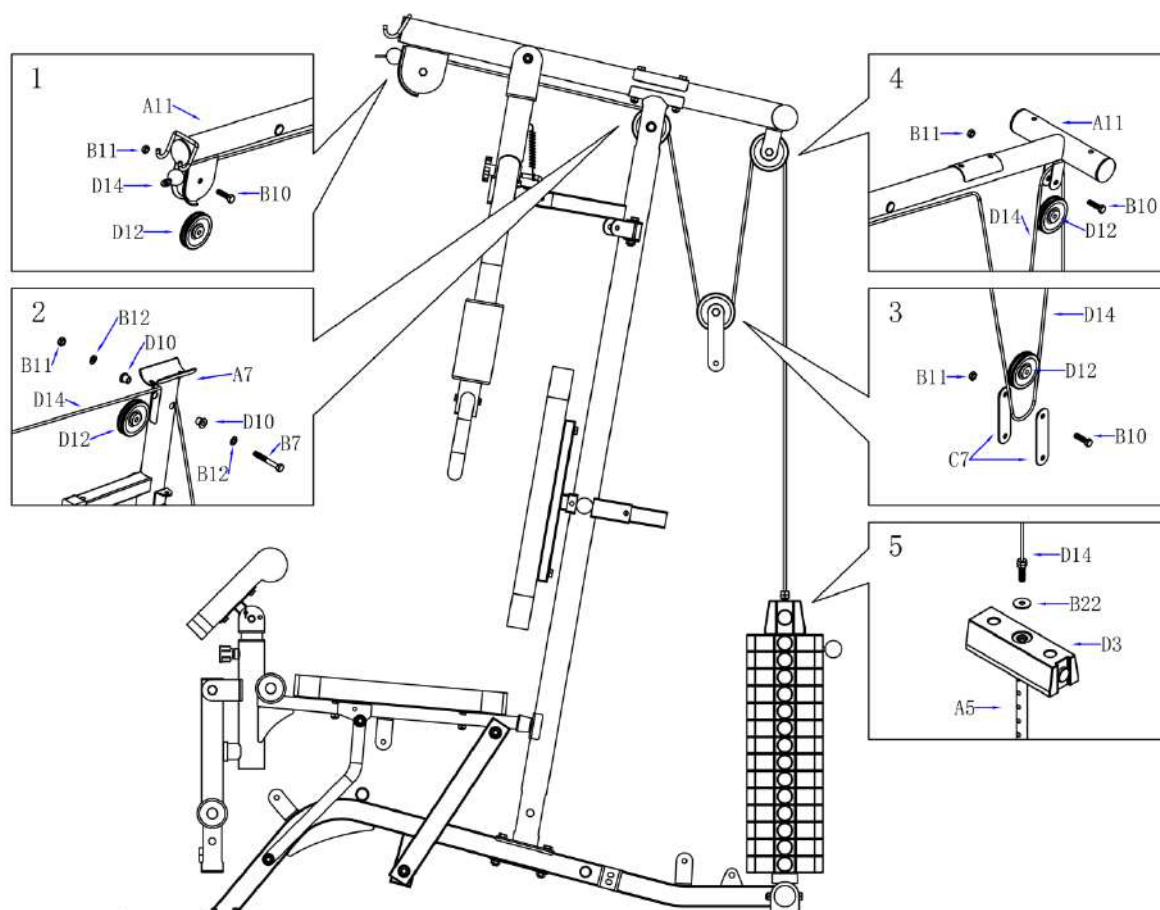
#### Шаг 6

1. Используя болты (B9), шайбы (B12) и гайки (B11), установить две рамы одиночного шкива (C9) по обеим сторонам центральной стойки (A7).
2. Сначала, используя болты (B14) и шайбы (B18), установить регулировочный кронштейн подушки спинки (A19) на подушку спинки (D7).
3. Затем установить раму для регулировки спинки (A19) на центральную стойку (A7) и зафиксировать ее в нужном положении с помощью пружинной ручки (B23).
4. Используя болты (B13), шайбы (B6) и гайки (B5), установить передний рычаг для разгибания ног (A16) на кронштейн подушки сиденья (A14).
5. Сначала, используя болт (B16) и шайбу (B18), установить соединительный кронштейн подлокотника (A18) на передний подлокотник (D6).
6. Затем установить передний подлокотник (D6) на трубу для регулировки подлокотника (A17), используя болт (B8), шайбу (B12), порошок подшипник (C13) и гайку (B11), и зафиксировать его позиционирующим штифтом для регулировки подлокотника (C10).
7. Вставить трубу для регулировки подлокотника (A17) в отверстие на трубе кронштейна подушки сиденья (A14) и зафиксировать ее в подходящем положении с помощью пружинной ручки (B23).
8. Затем вставить трубу для мягких валиков (A15) в отверстие на переднем рычаге для разгибания ног (A16) и установить мягкие валики (D8) с обеих сторон трубы (A15).



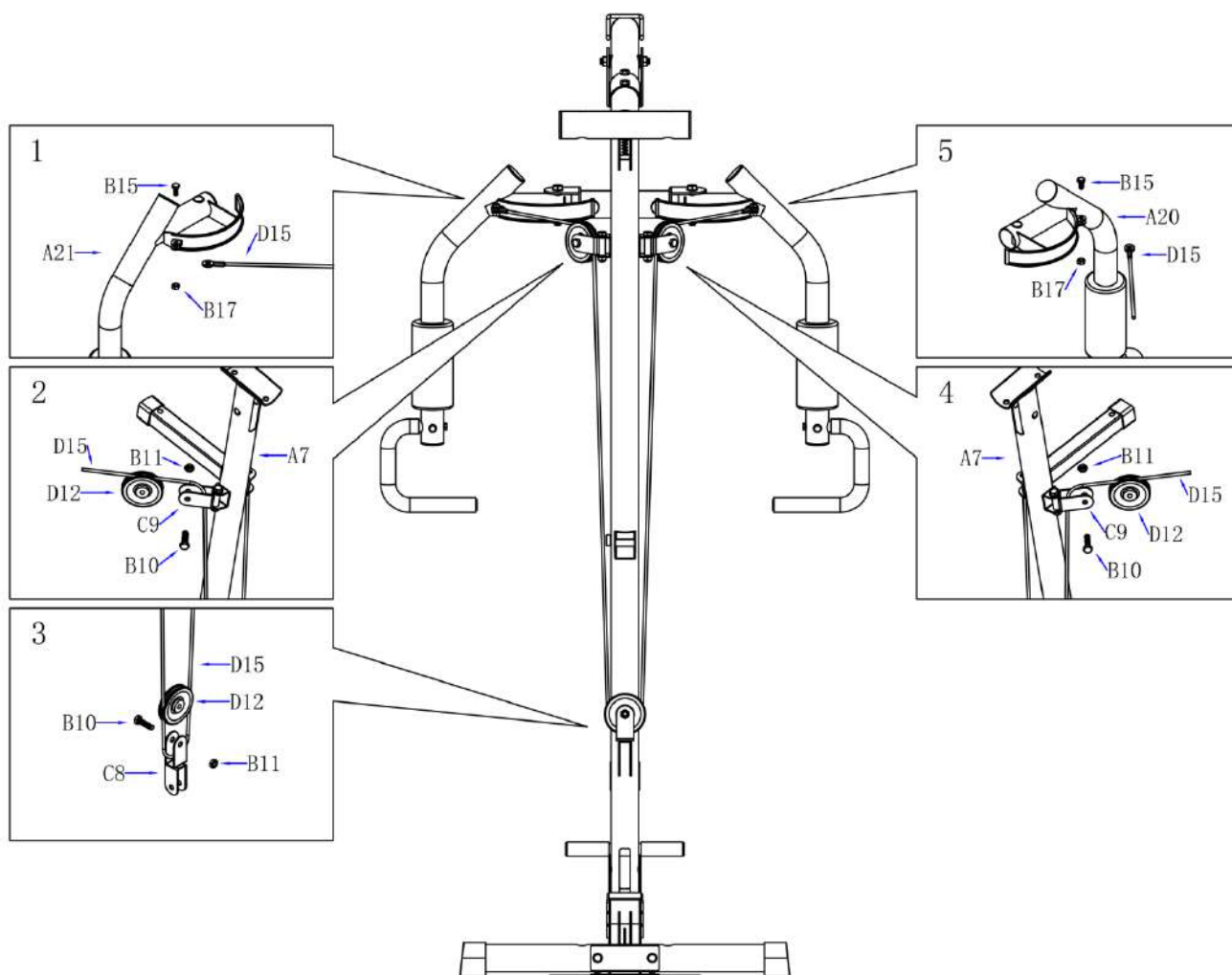
#### Шаг 7

1. Используя двухсторонние болты M12 × 95 (B4), малые порошковые подшипники (C6), шайбы (B6) и гайки (B5), установить левый рычаг для «бабочки» (A21) и правый рычаг для «бабочки» (A20) с обеих сторон кронштейна рычагов для «бабочки» (A10).
2. Сначала установить два больших мягких валика (D9) на трубы левого рычага для «бабочки» (A21) и правого рычага для «бабочки» (A20) соответственно.
3. Затем установить две изогнутые рукоятки (A22) на левый рычаг для «бабочки» (A21) и правый рычаг для «бабочки» (A20) соответственно, используя болты (B15) и шайбы (B18).



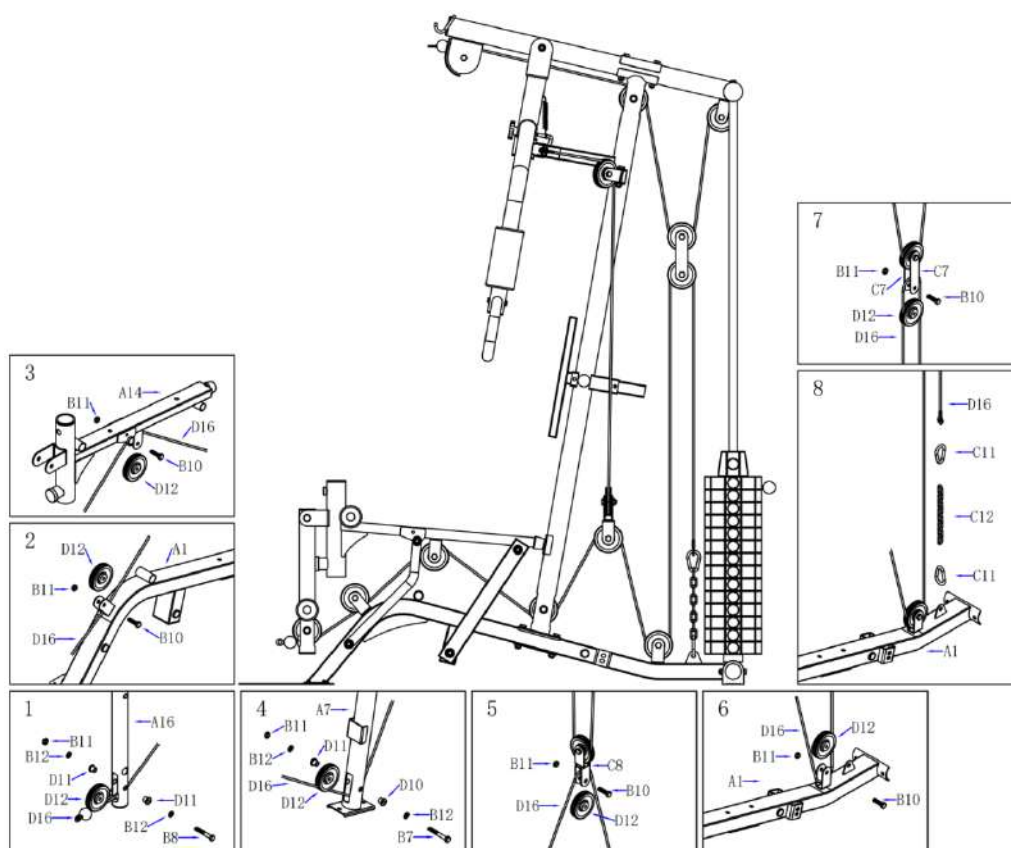
#### Шаг 8

1. Используя болт (B10) и гайку (B11), установить верхний стальной трос (D14) вместе со шкивом (D12) на рамку шкива верхней балки (A11).
2. Используя болты (B7), шайбы (B12), длинную Т-образную втулку вала (D10) и гайки (B11), установить верхний стальной трос (D14) вместе со шкивом (D12) в переднем направлении на рамку шкива на верхнем конце центральной стойки (A7).
3. Затем опустить верхний стальной трос (D14) и установить его вместе со шкивом (D12) на верхний конец соединительной детали шкива (C7), используя болты (B10) и гайки (B11).
4. Установить верхний стальной трос (D14) вместе со шкивом (D12) на рамку шкива на заднем конце верхней балки (A11), используя болт (B10) и гайку (B11).
5. Затем опустить верхний стальной трос (D14) и зафиксировать его на стержне для выбора веса (A5) в отверстии малого грузового блока (D3). Использовать увеличенную шайбу  $\varnothing 12$  (B22).



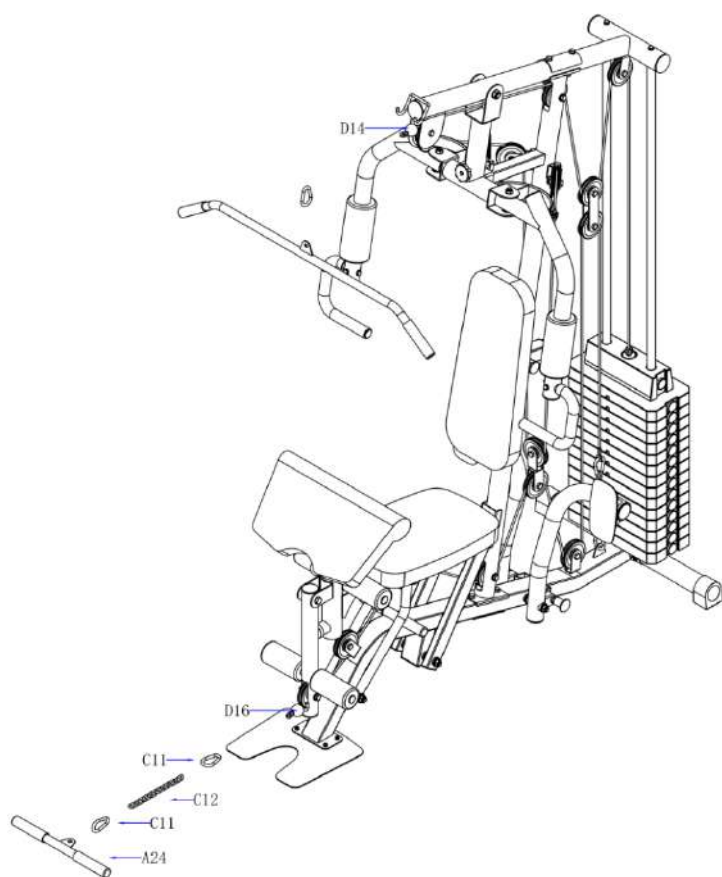
#### Шаг 9

- 1: Установить трос рычага для «бабочки» (D15) на левый рычаг для «бабочки» (A21), используя болт (B15) и гайку (B17).
2. Затем переместить трос рычага для «бабочки» (D15) вперед и установить его вместе со шкивом (D12) на раму одиночного шкива (C9) на центральной стойке (A7), используя болты (B10) и гайки (B11).
3. Затем опустить трос рычага для «бабочки» (D15) и установить его вместе со шкивом (D12) на верхний конец рамы двойного шкива (C8), используя болты (B10) и гайки (B11).
- 4: Установить трос рычага для «бабочки» (D15) вместе со шкивом (D12) на раму одиночного шкива (C9) на другой стороне центральной стойки (A7), используя болт (B10) и гайку (B11).
- 5: Затем установите трос рычага для «бабочки» (D15) вперед на правый рычаг для «бабочки» (A20), используя болт (B15) и гайку (B17).



#### Шаг 10

1. Используя болт (B8), шайбу (B12), короткую Т-образную втулку вала (D11) и гайку (B11), установить нижний стальной трос (D16) вместе со шкивом (D12) в паз для шкива на нижнем конце переднего рычага для разгибания ног (A16).
2. Используя болт (B10) и гайку (B11), установить нижний стальной трос (D16) вместе со шкивом (D12) на раму шкива на переднем конце изогнутой нижней трубы (A1).
3. Используя болт (B10) и гайку (B11), установить нижний стальной трос (D16) вместе со шкивом (D12) на раму шкива на трубе кронштейна подушки сиденья (A14).
4. Установить нижний стальной трос (D16) вместе со шкивом (D12) в паз для шкива на нижнем конце трубы центральной стойки (A7), используя болты (B7), шайбы (B12), длинную Т-образную втулку вала (D10) и гайки (B11).
5. Установить нижний стальной трос (D16) вместе со шкивом (D12) на нижнем конце рамы двойного шкива (C8), используя болт (B10) и гайку (B11).
6. Установить нижний стальной трос (D16) вместе со шкивом (D12) на раму шкива на заднем конце изогнутой нижней трубы (A1), используя болты (B10) и гайки (B11).
7. Затем поднять нижний стальной трос (D16) вверх и установить его вместе со шкивом (D12) на нижнем конце соединительной детали шкива (C7), используя болт (B10) и гайку (B11).
8. Затем присоединить нижний стальной трос (D16) вниз к карабину (C11) и регулировочной цепи (C12) и установить его на треугольную деталь на заднем конце изогнутой нижней трубы (A1).

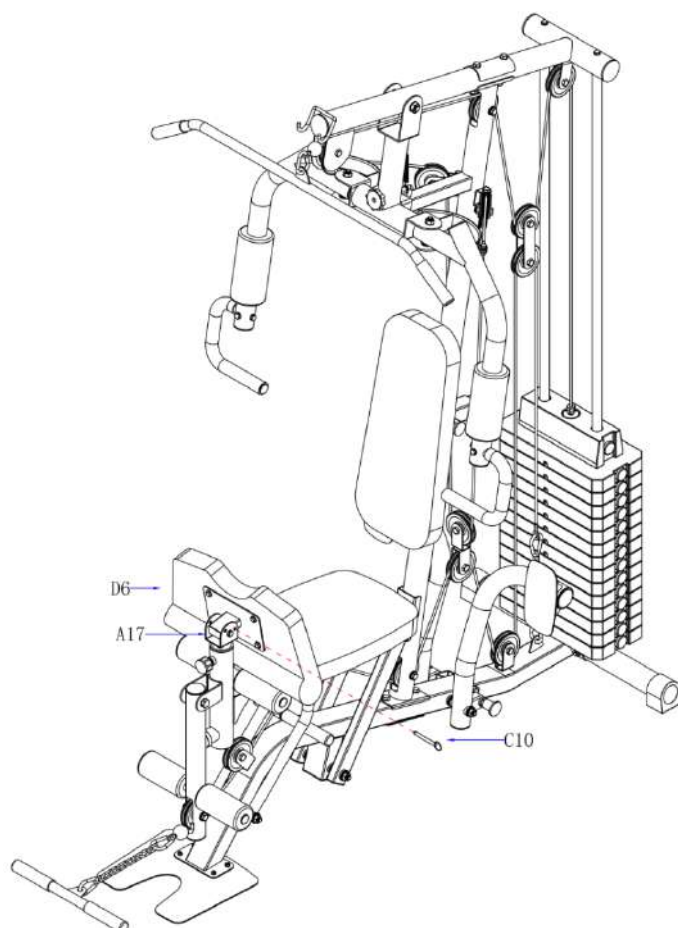


#### Шаг 11

1. Присоединить верхнюю рукоять для тяги (A23) к подъемному кольцу верхнего стального троса (D14), используя один карабин (C11).
2. Присоединить нижнюю рукоять для тяги (A24) к подъемному кольцу нижнего стального троса (D16), используя два карабина (C11) и одну цепь (C12).

#### Шаг 12

1. При выполнении упражнений на разгибание ног передний подлокотник (D6) необходимо перевернуть, чтобы он служил спинкой, и зафиксировать его позиционирующим штифтом для регулировки подлокотника (C10).



### **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.