

BODYCRAFT

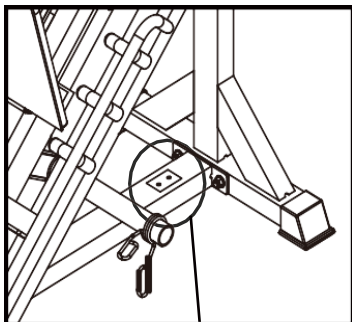
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Жим ногами / гак-машина

Артикул: F660

Версия 4 (V4)

Расположение серийного номера

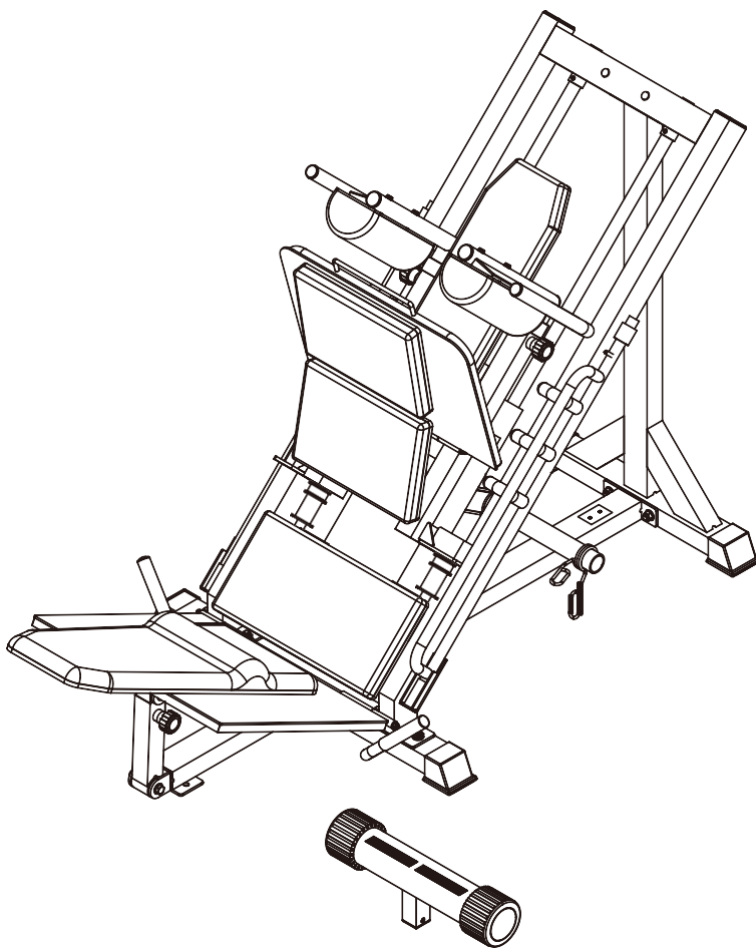


Запишите серийный
номер изделия и все
данные о покупке далее:

Серийный № _____

Дата покупки _____

Продавец _____



Модель F660
MA409
BODYCRAFT

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим вас за выбор нашего продукта! Тренажёр **Bodycraft F660** предлагает впечатляющее количество силовых упражнений для развития всех основных групп мышц. Независимо от того, хотите ли вы привести в порядок сердечно-сосудистую систему, придать своему телу тонус или нарастить силу и мышечный объем, **Bodycraft F660 поможет Вам добиться результатов.**

Для вашей безопасности и пользы, внимательно прочтите инструкцию перед использованием тренажёра. Сохраните данную инструкцию, чтобы использовать её в дальнейшем в качестве справочного материала. При наличии дополнительных вопросов обратитесь за помощью к местному поставщику оборудования **BODYCRAFT**.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Использование такого типа оборудования может быть связано с определенным риском здоровью. Перед тем, как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у которых есть проблемы со здоровьем. Компания Recreation Supply, Inc. не несёт ответственности за возможный вред здоровью или повреждение имущества, связанные с использованием данного продукта.

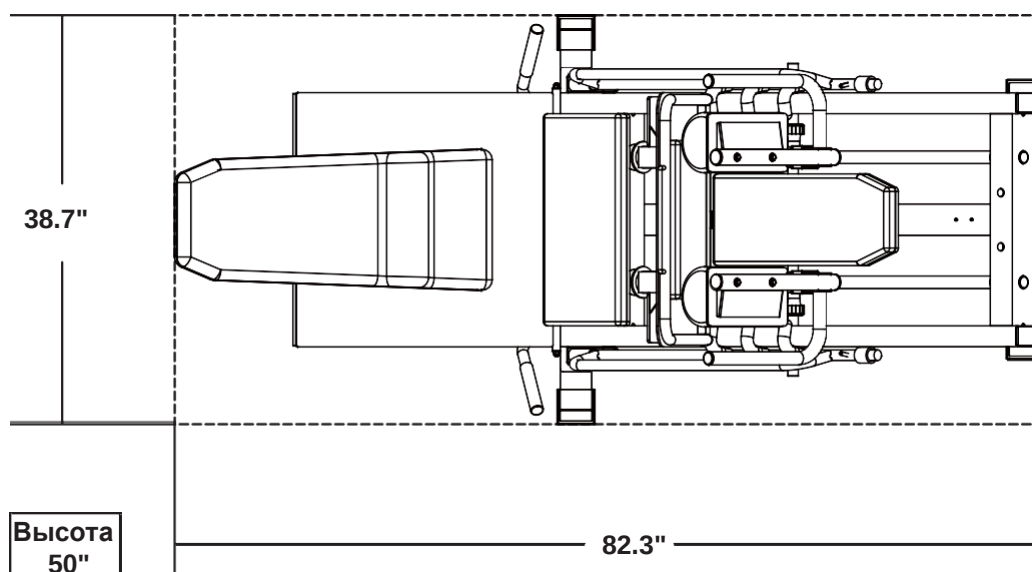
1. Собирать тренажёр следует на твёрдой и устойчивой поверхности.
2. Регулярно выполняйте чистку тренажёра. Для чистки используйте слабый мыльный раствор. Не используйте абразивные чистящие средства.
3. Перед каждым занятием проводите осмотр тренажёра. При обнаружении повреждённых или изношенных деталей немедленно замените их. Занятия на неисправном тренажёре могут привести к травмам.
4. Не допускайте детей к тренажёру.
5. Не прикасайтесь к тросам и роликам во время работы. Не прикасайтесь к движущимся частям, держитесь только за обозначенные ручки.
6. Убедитесь, что все тросы находятся в шкивах, прежде чем начать использование.
7. При работе с тренажёром соблюдайте особую осторожность.
8. Если не уверены, что тренажёр Bodycraft F660 функционирует должным образом, обратитесь за помощью к местному поставщику оборудования **BODYCRAFT** или позвоните в наш сервисный центр.
9. Максимальный вес пользователя – 150 кг.

СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

Мы, как компания-поставщик качественного спортивного оборудования, делаем всё, чтобы наши покупатели были довольны своей покупкой. При обнаружении недостающих или повреждённых деталей, а также при возникновении каких-либо вопросов по сборке и эксплуатации, обратитесь в местный сервисный центр или в наш центральный офис, и мы окажем необходимую помощь. Чтобы воспользоваться сервисной поддержкой, свяжитесь с местным поставщиком оборудования.

www.ibodycraft.com

План размещения тренажёра



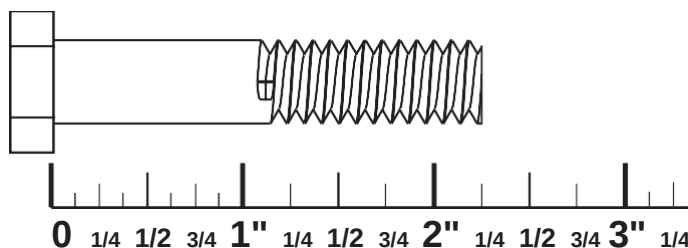
Рекомендуемые инструменты для сборки

Ключ-трещотка
 Торцевая головка 9/16"
 Торцевая головка 3/4"
 Комбинированный ключ 9/16"
 Комбинированный ключ 3/4"
 Разводной ключ
 Резиновый молоток
 Набор шестигранных ключей

Примечания по сборке:

1. Не затягивайте болты до тех пор, пока это не будет указано в инструкции.
2. В целях безопасности, для сборки требуется двое взрослых.
3. Для облегчения установки валиков используйте стеклоочиститель или обычную воду.
4. Перед установкой весовых пластин нанесите на направляющие стержни силиконовую смазку.
5. Во избежание повреждений, перед установкой пластиковых деталей дайте им предварительно принять комнатную температуру.
6. Для установки заглушек воспользуйтесь резиновым молотком.
7. Обратите внимание, что при измерении длины болтов учитывалась только их хвостовая часть.

Например, шестигранный болт 2-1/4"

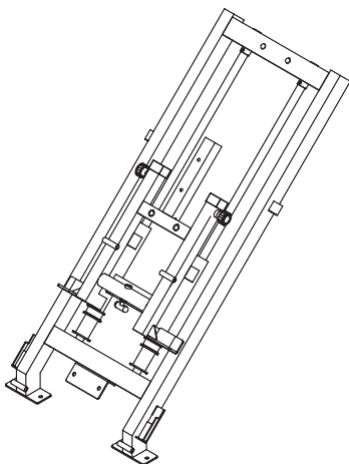


ИЗОБРАЖЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ. ЧАСТЬ 1.

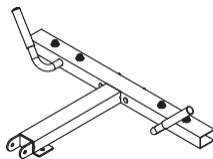


ПРИМЕЧАНИЕ: ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ МОГУТ БЫТЬ УЖЕ ЗАРАНЕЕ УСТАНОВЛЕНЫ.

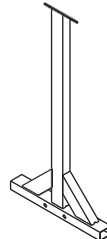
*все детали изображены в масштабе



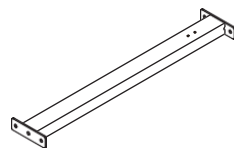
(1) ГЛАВНАЯ РАМА



(2) ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР



(3) ЗАДНЯЯ СТОЙКА



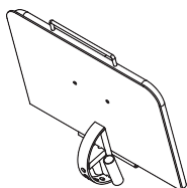
(6) ОСНОВАНИЕ



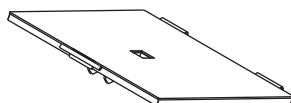
(7) ПРАВАЯ ОПОРА ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ



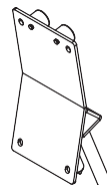
(8) ЛЕВАЯ ОПОРА ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ



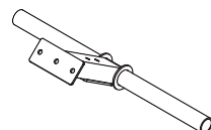
(9) УПОР ДЛЯ НОГ



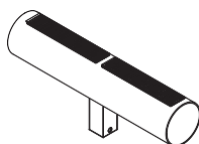
(10) ПЛАТФОРМА ДЛЯ НОГ



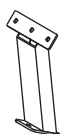
(11) ОПОРНАЯ ПЛАСТИНА



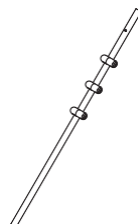
**(12) КРОНШТЕЙН
ДЛЯ ГРУЗОВ**



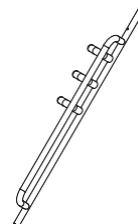
**(13А) ПЛАТФОРМА
ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ИКР**



**(14) ОПОРА
КРОНШТЕЙНА**



**(15) ПРАВЫЙ
ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ**



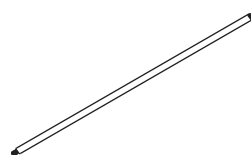
**(16) ЛЕВЫЙ
ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ**



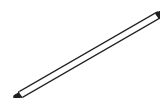
**(17) РЕГУЛИРОВОЧНАЯ
ВТУЛКА**



**(19) МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ
ПЕТЛЯ**



**(20) ОСЬ ПЛАТФОРМЫ
ДЛЯ НОГ**



**(21) ОСЬ УПОРА
ДЛЯ НОГ**

ИЗОБРАЖЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ. ЧАСТЬ 2.

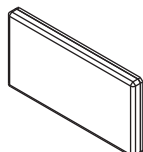


ПРИМЕЧАНИЕ: ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ МОГУТ БЫТЬ УЖЕ ЗАРАНЕЕ УСТАНОВЛЕНЫ.

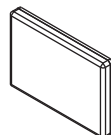
*все детали изображены в масштабе



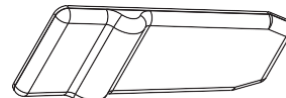
(25) ПРУЖИННЫЙ
ЗАЖИМ



(26) СИДЕНЬЕ



(27) СМЯГЧАЮЩАЯ
НАКЛАДКА (3 шт.)



(28) СПИНКА



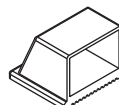
(29) СПИНКА



(30) ПРАВАЯ
ПЛЕЧЕВАЯ
НАКЛАДКА



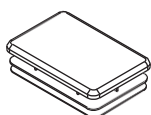
(31) ЛЕВАЯ
ПЛЕЧЕВАЯ
НАКЛАДКА



(32) КРЫШКА
50 X 75мм (4 шт.)



(33) КВАДРАТНАЯ
ЗАГЛУШКА 45 X 45 мм



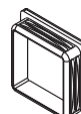
(34) ЗАГЛУШКА
75 X 50мм (2 шт.)



(35) КРУГЛАЯ
ЗАГЛУШКА
38мм (4 шт.)



(36) КРУГЛАЯ
ЗАГЛУШКА
31мм (2 шт.)



(67) КВАДРАТНАЯ
ЗАГЛУШКА
50 X 50мм



(69) КРУГЛАЯ
КРЫШКА 75мм (2 шт.)

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
45	ШЕСТИГР. БОЛТ 1/2" X 3-1/2"	2
46	ШЕСТИГР. БОЛТ 1/2" X 3-1/4"	1
47	ШЕСТИГР. БОЛТ 1/2" X 3"	1
48	ВИНТ 5/16" X 2-1/4"	4
49	ШЕСТИГР. БОЛТ 3/8" X 2-3/4" С ПОЛНОЙ РЕЗЬБОЙ	2
50	ВИНТ 3/8" X 1"	10
55	ШАЙБА 1/2"	7
56	ШАЙБА 3/8"	10
59	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА 1/2"	3
61	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА 5/16"	4
62	ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ 6мм	1
63	ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ 4мм	1



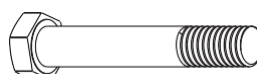
45



49



55



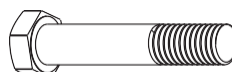
46



50



56



47



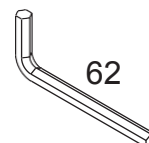
48



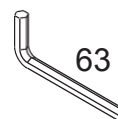
59



61



62



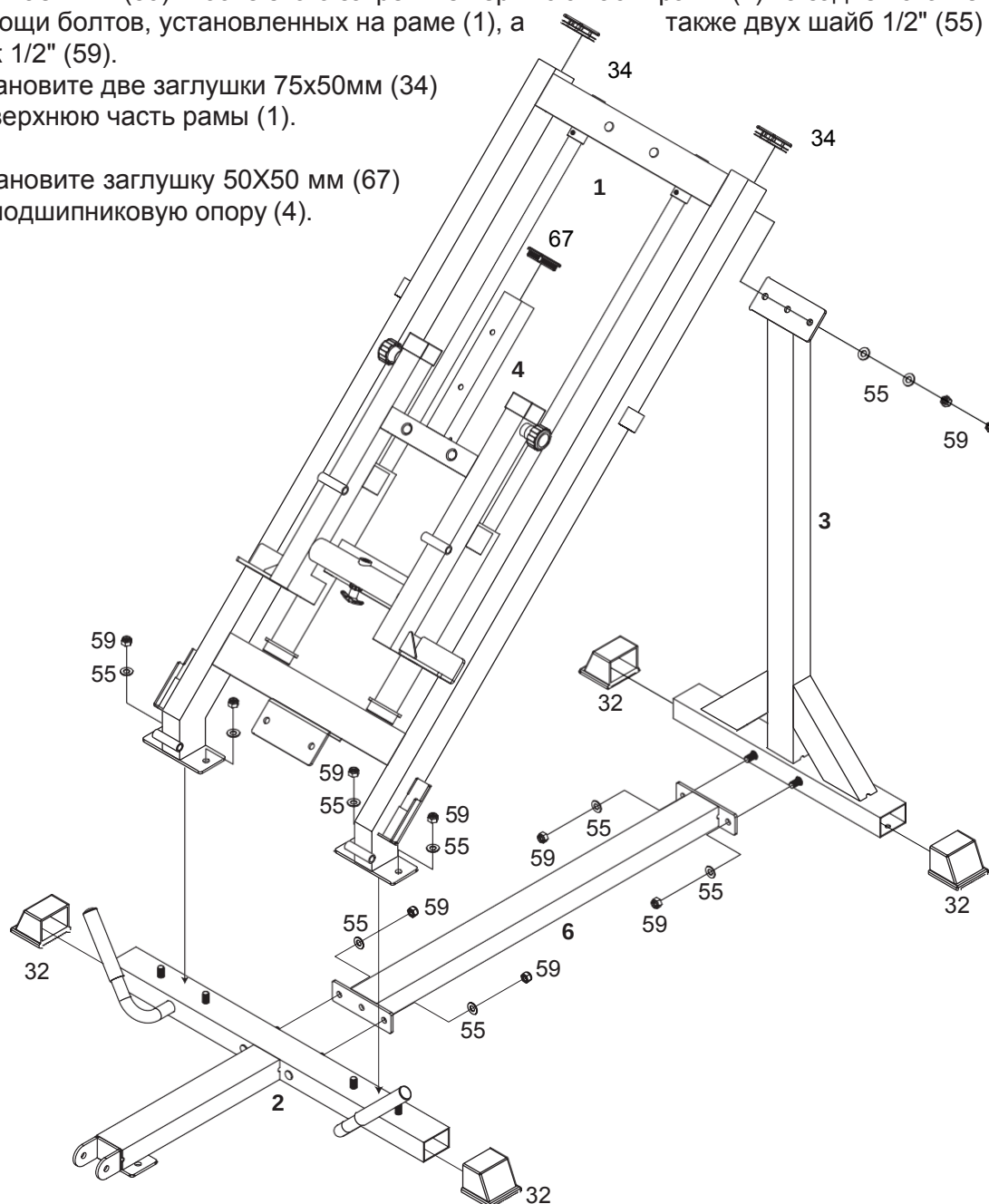
63

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 1.

Чтобы упростить процесс сборки, не затягивайте болты до тех пор, пока это не будет прописано в инструкции.

Для сборки требуется двое взрослых людей.

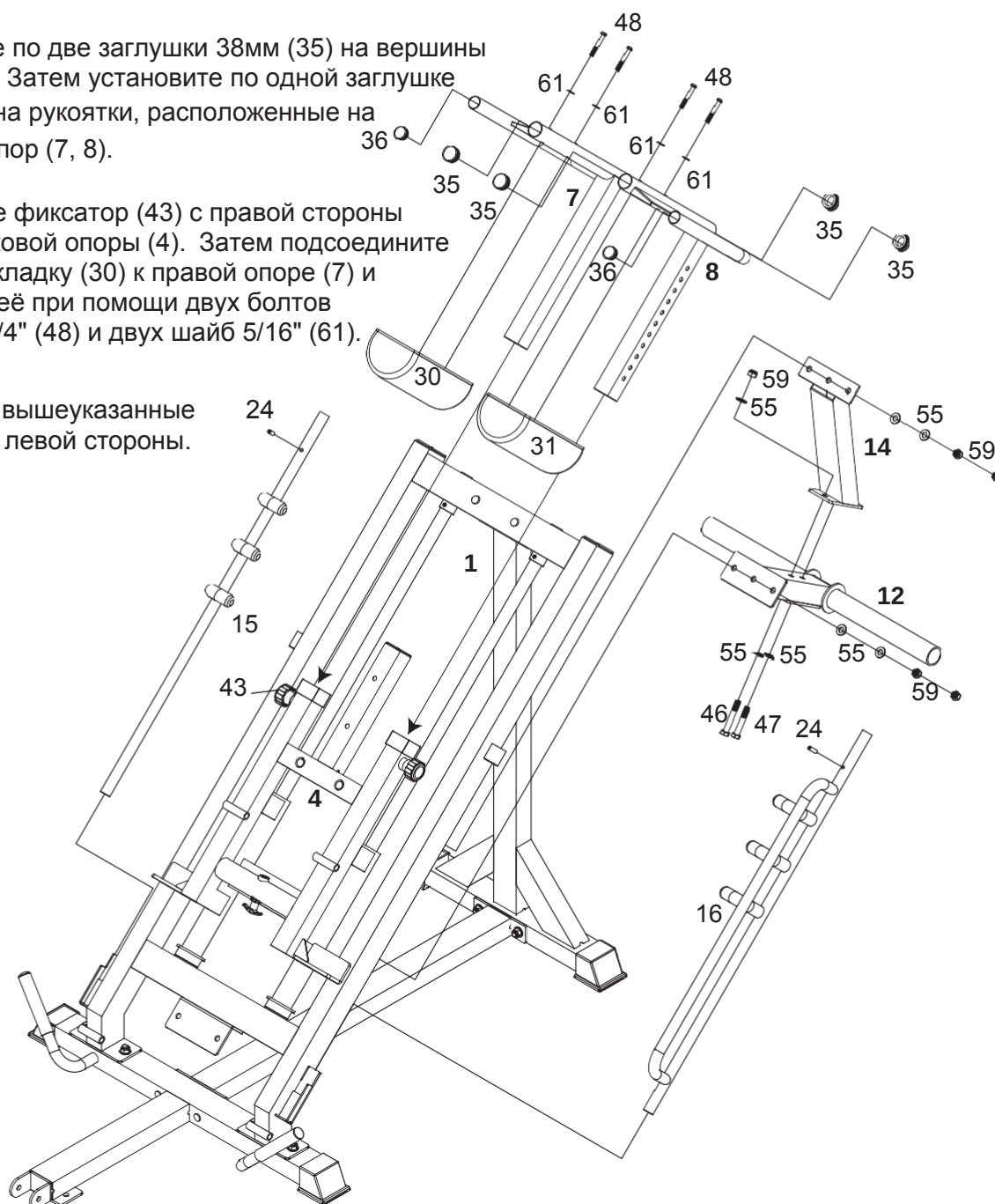
1. Прикрепите основание (6) к болтам на переднем стабилизаторе (2). Завершите крепление деталей при помощи двух шайб 1/2" (55) и двух гаек 1/2" (59).
2. Затем подсоедините основание (6) к болтам на задней стойке (3) и закрепите детали при помощи двух шайб 1/2" (55) и двух гаек 1/2" (59). Установите по две крышки 50x75 мм (32) на передний стабилизатор (2) и заднюю стойку (3).
3. Прикрепите главную раму (1) к вертикальным болтам, установленным на переднем стабилизаторе (2). Завершите крепление при помощи двух шайб 1/2" (55) и двух гаек 1/2" (59). После этого закрепите верхнюю часть рамы (1) на задней стойке (3) при помощи болтов, установленных на раме (1), а также двух шайб 1/2" (55) и двух гаек 1/2" (59).
Установите две заглушки 75x50мм (34) на верхнюю часть рамы (1).
4. Установите заглушку 50X50 мм (67) на подшипниковую опору (4).



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 2.

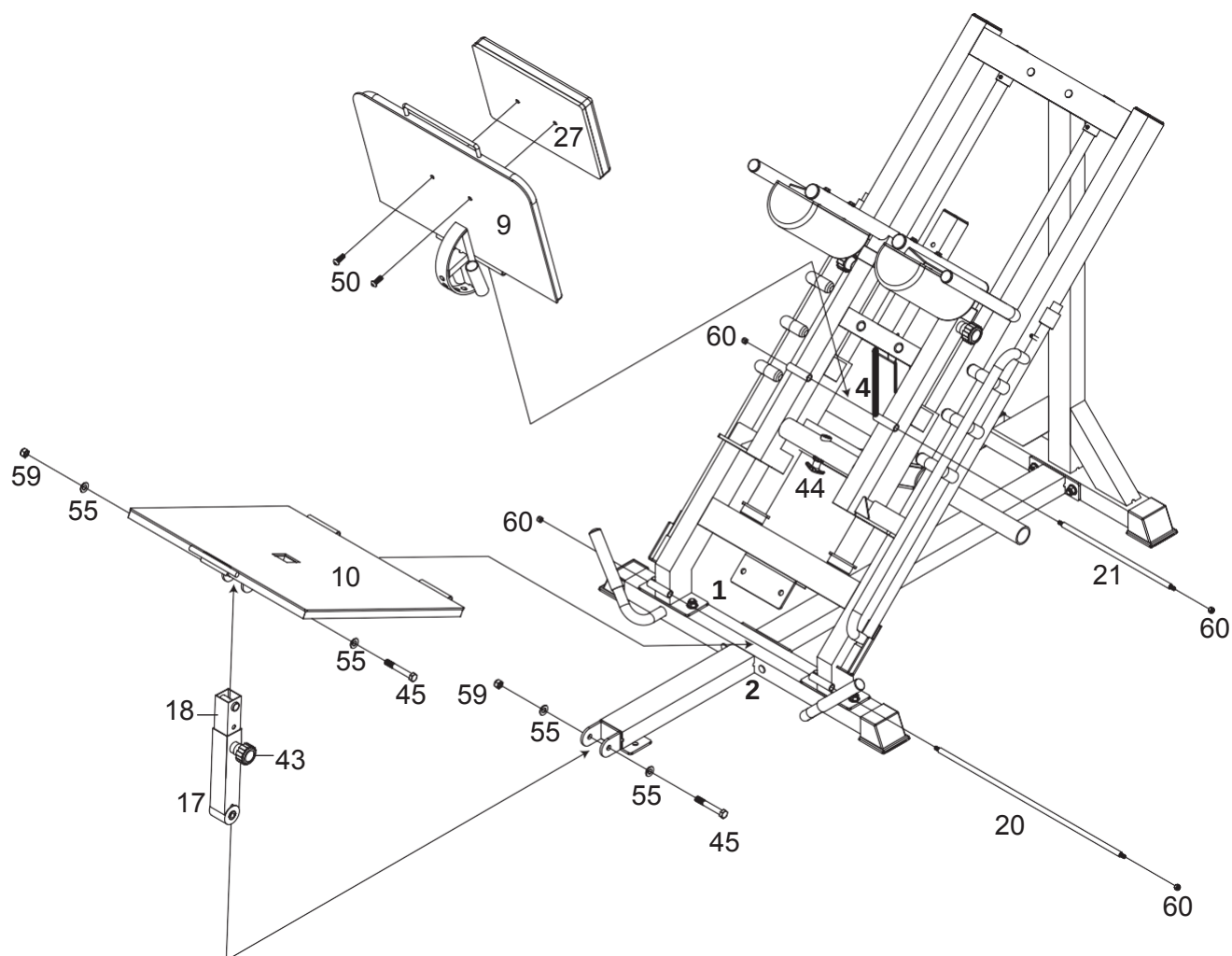
1. Прикрепите кронштейн для грузов (14) к опоре (12) при помощи следующего крепежа: болт 1/2" x 3-1/4" (46), две шайбы 1/2" (55) и одну гайку 1/2" (59) следует установить в верхнее отверстие держателя (12), а болт 1/2" x 3" (47) – в нижнее отверстие.
2. Полученную конструкцию (12 и 14) прикрепите к болтам на подшипниковой опоре (4). Завершите крепление при помощи четырёх шайб 1/2" (55) и четырёх гаек 1/2" (59).
3. Прикрепите правый предохранитель (15) к главной раме (1). Убедитесь, что предохранитель вращается свободно. Установите стопорный штифт 8мм (24) в отверстие, расположенное в верхней части предохранителя (15). Для более надежного крепления воспользуйтесь молотком. Повторите вышеуказанные действия для левого предохранителя (16).
4. Установите по две заглушки 38мм (35) на вершины опор (7, 8). Затем установите по одной заглушке 31мм (36) на рукоятки, расположенные на вершине опор (7, 8).
5. Установите фиксатор (43) с правой стороны подшипниковой опоры (4). Затем подсоедините правую накладку (30) к правой опоре (7) и закрепите её при помощи двух болтов 5/16" X 2-1/4" (48) и двух шайб 5/16" (61).

Повторите вышеуказанные действия с левой стороны.



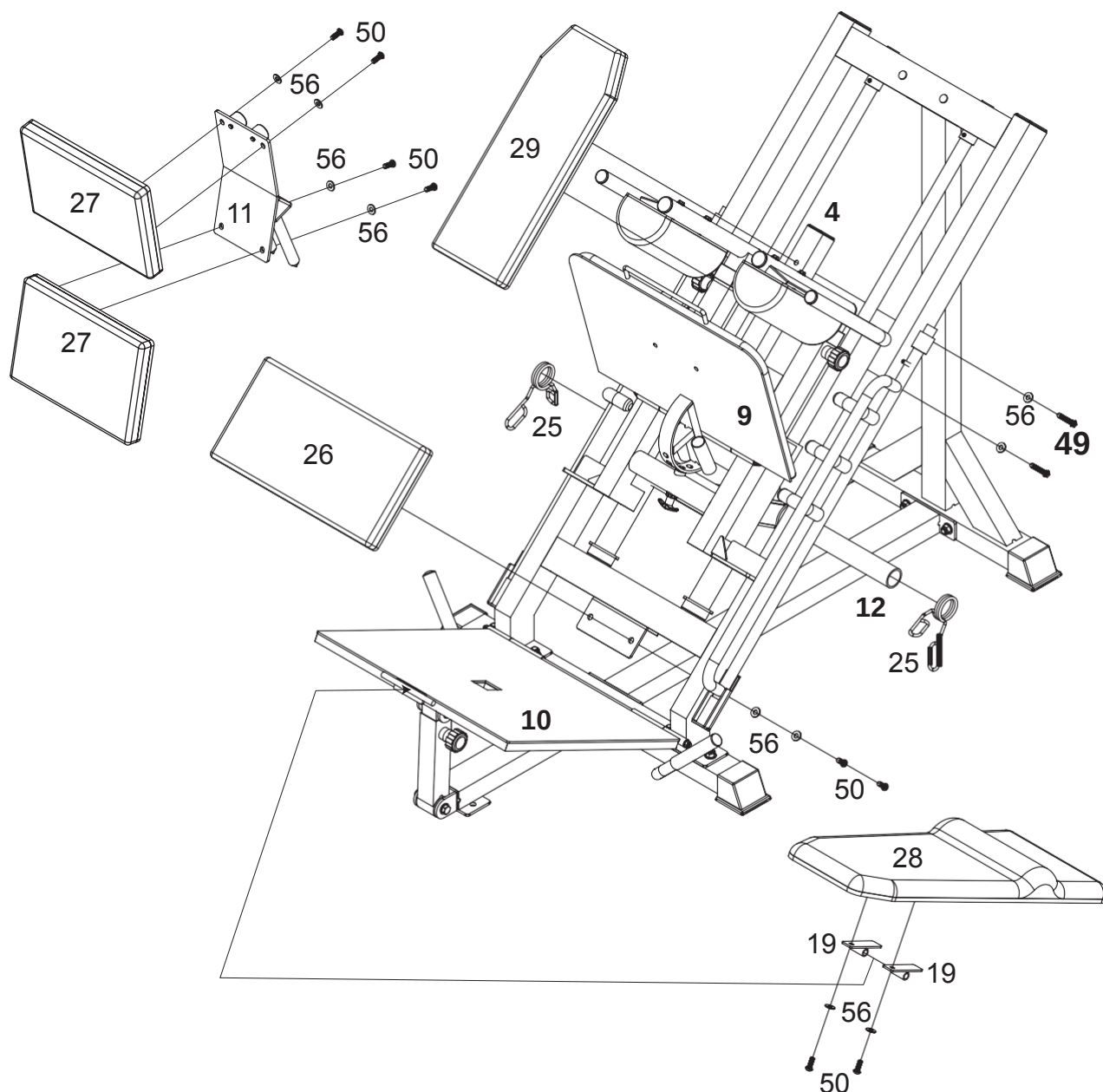
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 3.

1. Прикрепите платформу (10) к главной раме (1), совместив отверстия на деталях и установив в данные отверстия ось (20). Затем установите по одной гайке 3/8" (60) с каждой стороны оси (20).
2. Вставьте трубку (18) в регулируемую втулку (17), закрепите детали при помощи фиксатора (43). Затем прикрепите полученную конструкцию к переднему стабилизатору (2), используя следующий крепёж: болт 1/2" x 3-1/2" (45), две шайбы 1/2" (55) и гайку 1/2" (59).
3. После этого соедините трубку (18) и платформу для ног (10), закрепите детали при помощи болта 1/2" x 3- 1/2" (45), двух шайб 1/2" (55) и одной гайки 1/2" (59).
4. Соедините смягчающую накладку (27) и упор для ног (9) при помощи двух винтов 3/8" x 1" (50). Прикрепите упор для ног (9) к подшипниковой опоре (4), совместив отверстия в деталях и установив в эти отверстия ось (21). Завершите крепление при помощи гаек 3/8" (60). Затем установите штифт (44) на подшипниковую опору (4). При помощи данного штифта вы можете отрегулировать угол наклона упора для ног (9).



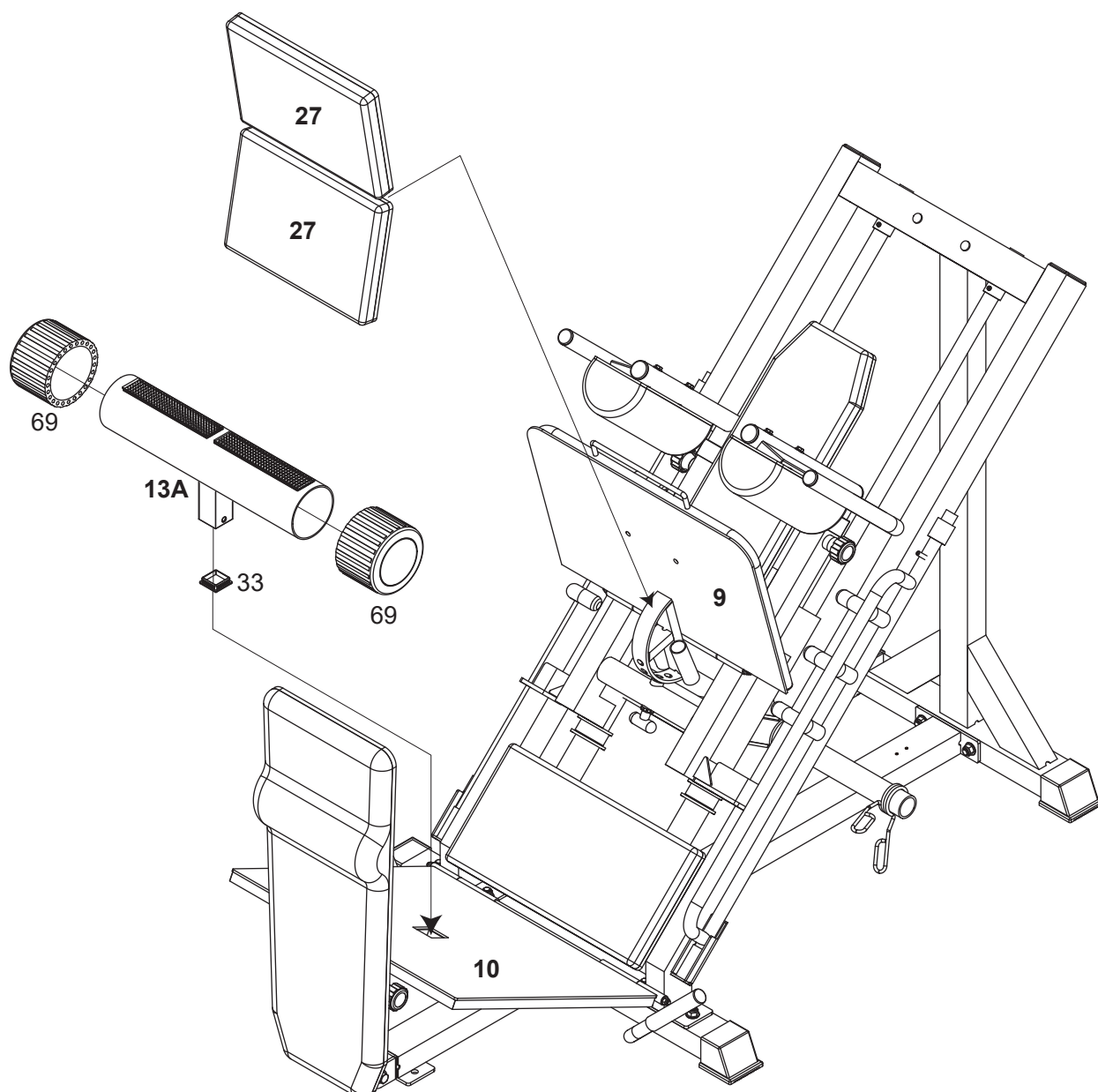
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 4.

1. Отрегулируйте упор для ног (9), затем прикрепите спинку (29) к подшипниковой опоре (4) при помощи двух болтов $3/8"$ x $2-3/4"$ (49) и двух шайб $3/8"$ (56).
2. Прикрепите две смягчающие накладки (27) к опорной пластине (11) при помощи четырёх винтов $3/8"$ x $1"$ (50) и двух шайб $3/8"$ (56).
3. Установите две металлические петли (19) на верхнюю часть платформы (10), затем прикрепите спинку (28) к данным петлям при помощи двух винтов $3/8"$ x $1"$ (50) и двух шайб $3/8"$ (56).
4. Во избежание падения грузов с кронштейна (12) после установки фиксируйте их при помощи пружинных зажимов (25).



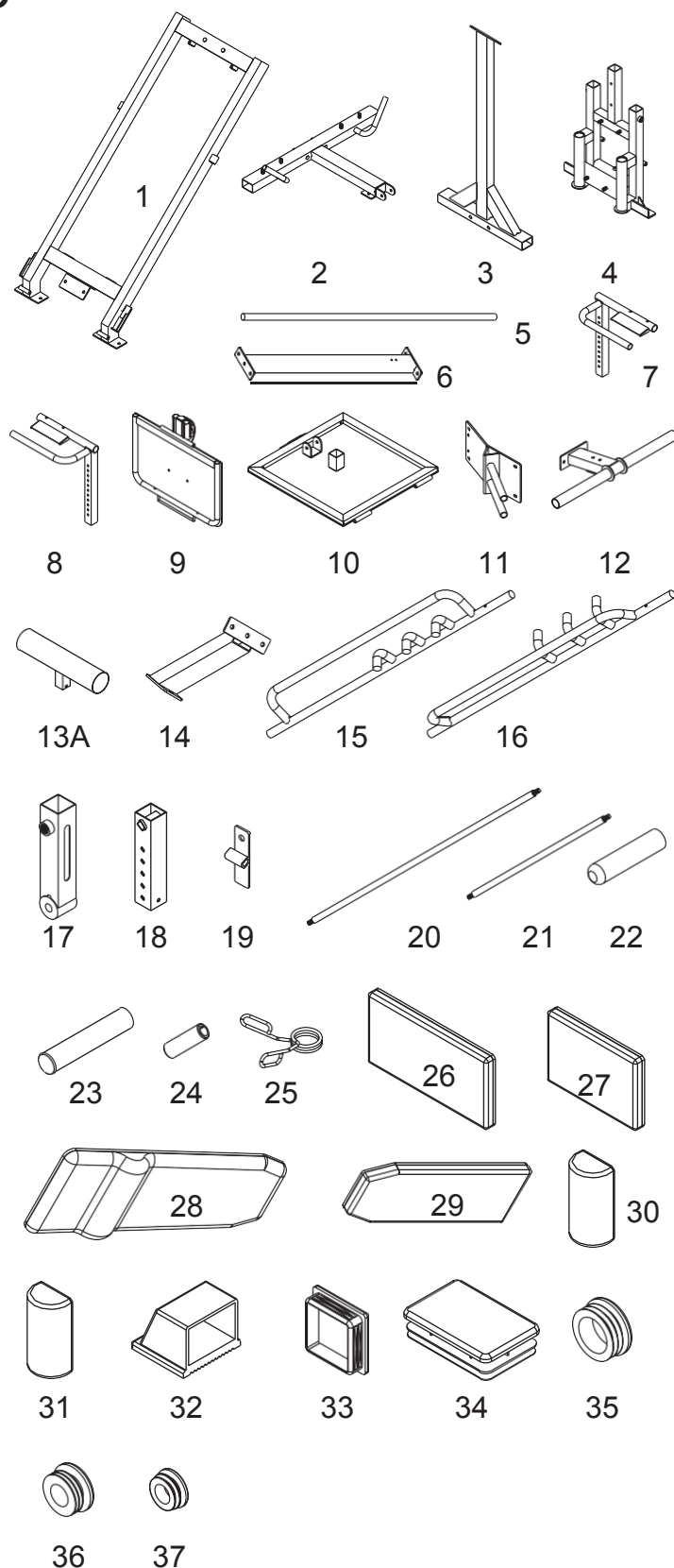
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 5.

1. Закрепите противоскользящие накладки (66) на платформе для икр (13). Затем установите на платформу (13) одну заглушку 50мм (33) и две крышки 75 x 50мм (68). Для тренировок с использованием данной платформы её необходимо установить в центральное отверстие платформы для ног (10).
2. Прикрепите смягчающие накладки (27) к упору для ног (9).

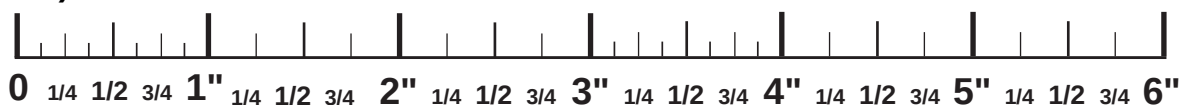


СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Главная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задняя стойка	1
4	Подшипниковая опора	1
5	Направляющая	2
6	Основание	1
7	Правая опора для плечей	1
8	Левая опора для плечей	1
9	Упор для ног	1
10	Платформа для ног	1
11	Опорная пластина	1
12	Кронштейн для грузов	1
13A	Платформа для тренировки икр	1
14	Опора кронштейна	1
15	Правый предохранитель	1
16	Левый предохранитель	1
17	Регулировочная втулка	1
18	Внутренняя трубка втулки	1
19	Металлическая петля	2
20	Ось платформы для ног	1
21	Ось упора для ног	1
22	Пластиковый колпачок	6
23	Рукоятка	2
24	Стопорный штифт 8мм	2
25	Пружинный зажим	2
26	Сиденье	1
27	Смягчающая накладка	3
28	Спинка	1
29	Спинка	1
30	Правая плечевая накладка	1
31	Левая плечевая накладка	1
32	Крышка 50x75мм	4
33	Квадратная заглушка 45x45мм	1
34	Заглушка 75x50мм	2
35	Круглая заглушка 38мм	4
36	Круглая заглушка 31мм	2
37	Круглая заглушка 25мм	2



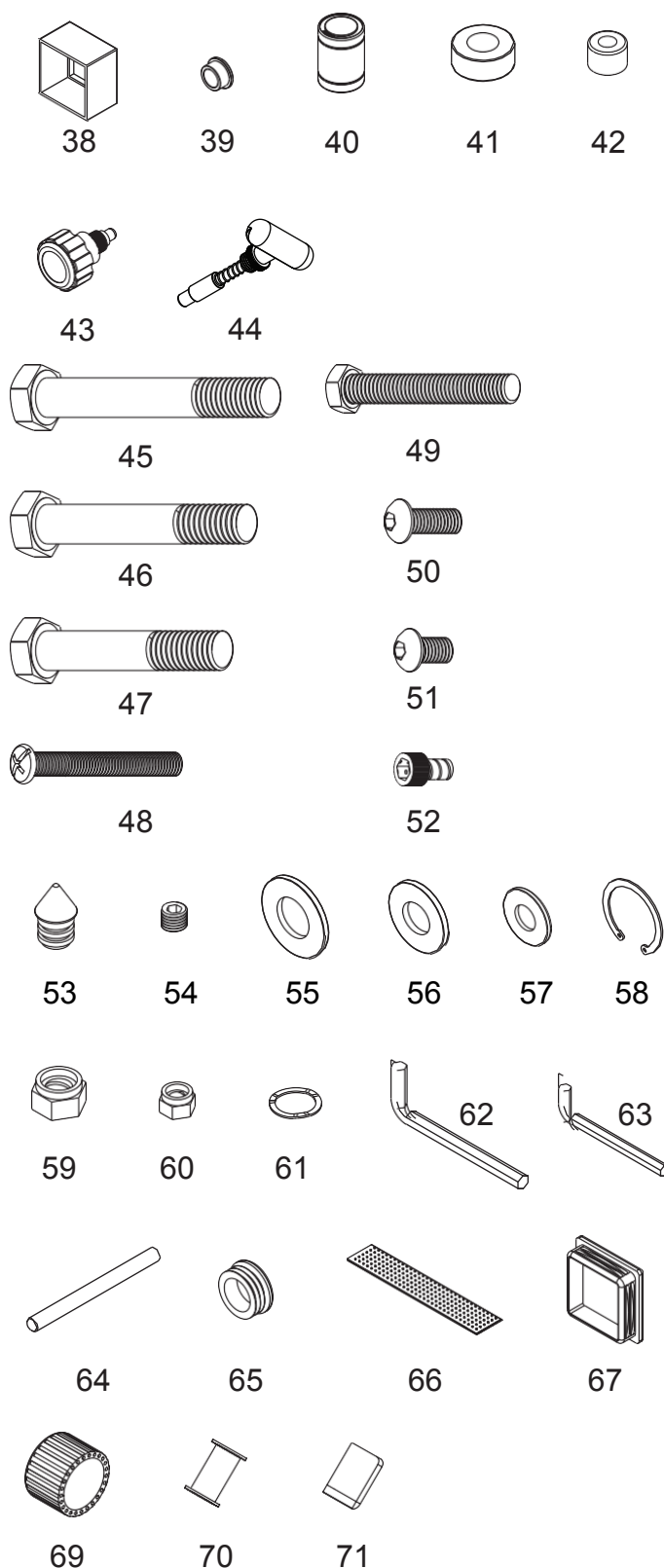
(дюймы)



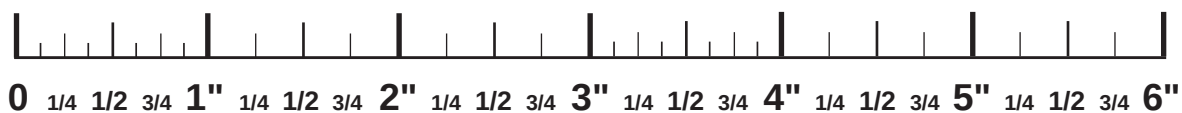
СПЕЦИФИКАЦИЯ

№ НАИМЕНОВАНИЕ КОЛ-ВО

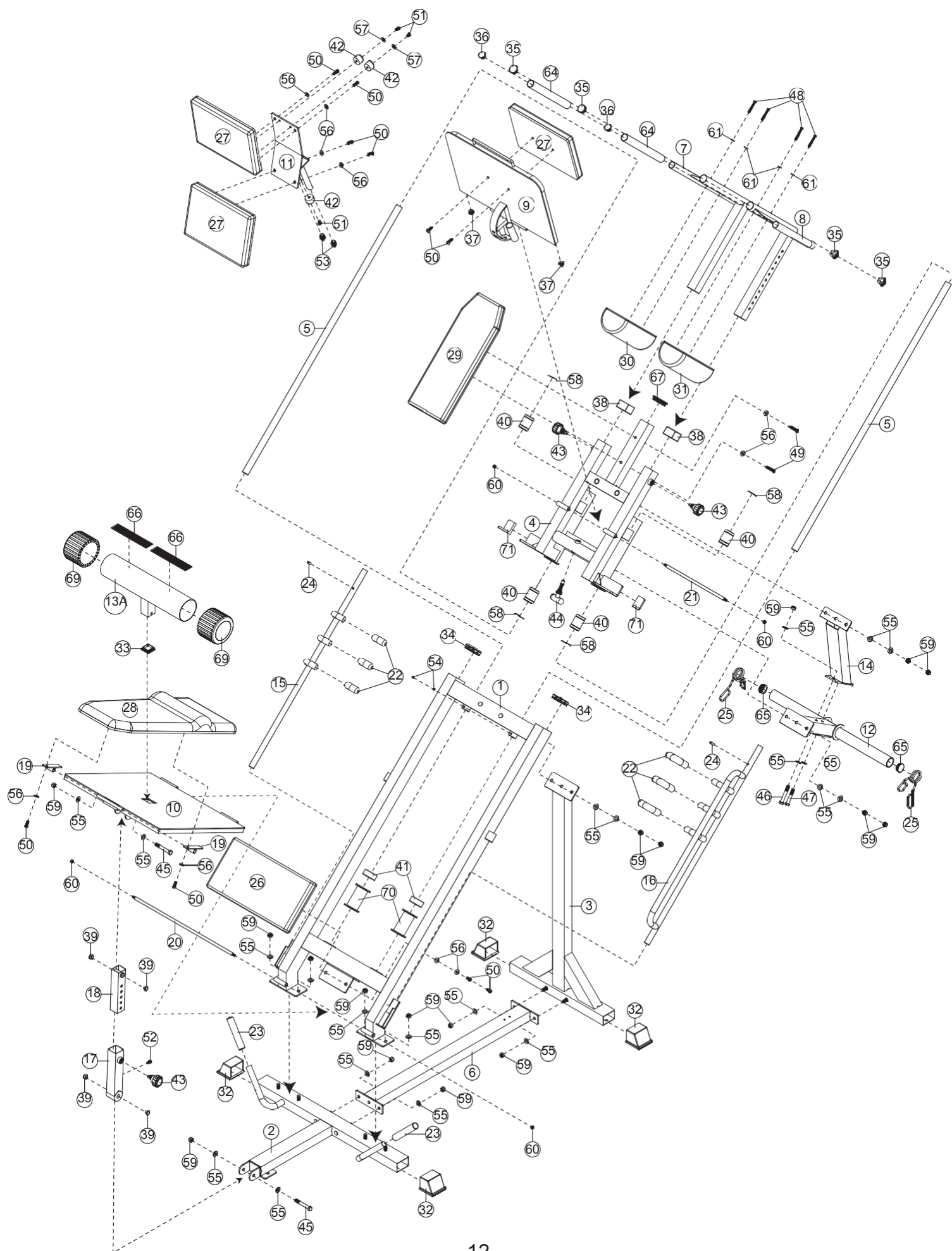
38	Пластиковая втулка 50x55мм	2
39	Втулка 1/2" X 18мм	4
40	Подшипник	4
41	Амортизатор	2
42	Пластиковая втулка	3
43	Фиксатор	3
44	Штифт	1
45	Шестигранный болт 1/2"x3-1/2"	2
46	Шестигранный болт 1/2"x 3-1/4"	1
47	Шестигранный болт 1/2"x3"	1
48	Винт 5/16" x 2-1/4"	4
49	Шестигранный болт 3/8"x2-3/4" с полной резьбой	2
50	Винт с внутренним шестигранником 3/8" x 1"	10
51	Винт с внутренним шестигранником 3/8" x 1/2"	3
52	Болт с внутренним шестигранником	1
53	Болт М8 x 30мм	2
54	Винт 5/16" x 1/4"	2
55	Шайба 1/2"	21
56	Шайба 3/8"	10
57	Шайба ф10мм x 16мм	2
58	Пружинный зажим	4
59	Нейлоновая гайка 1/2"	17
60	Нейлоновая гайка 3/8"	4
61	Пружинная шайба 5/16"	4
62	Шестигранный ключ 6мм	1
63	Шестигранный ключ 4мм	1
64	Трубка для валиков	2
65	Круглая заглушка 42мм	2
66	Противоскользящая накладка	2
67	Квадратная заглушка 50x50мм	1
69	Круглая крышка 75мм	2
70	Лоток 4"	2
71	Амортизатор	2



(дюймы)



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



Сборка завершена! Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, выполните следующие пункты:

1. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
2. Для лучшей работы тренажёра нанесите хозяйственную смазку (например, силикон) на все подвижные части тренажёра, а также на подшипниковую опору (4).
3. Наслаждайтесь занятиями на новом тренажёре и поддерживайте здоровый образ жизни!

Благодарим вас за приобретение тренажёра BODYCRAFT F660!
При возникновении вопросов или замечаний обратитесь к местному поставщику оборудования.

www.ibodycraft.com