



FITNESS COMPANY

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Силовой комплекс со скамьей

Артикул: GWY009

Модель: SPORTSOUL



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.



ВНИМАНИЕ

Прочитайте все предупреждения на изделии. Перед использованием ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, приведёнными в данном руководстве. Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

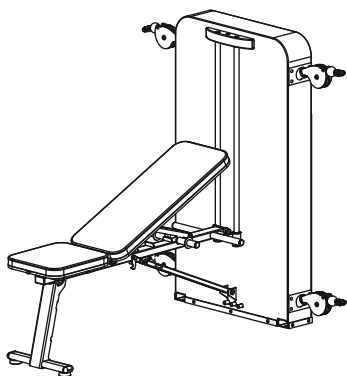
При использовании данного изделия необходимо соблюдать основные меры безопасности. Пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство. В целях вашей безопасности строго соблюдайте следующие указания.

1. Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажёра для тренировки тонуса мышц были надлежащим образом ознакомлены со всеми мерами предосторожности, несёт владелец.
2. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом.
3. Тренажёр не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями, а также лицами без достаточного опыта и знаний, если только они не находятся под присмотром или не проинструктированы по использованию тренажёра лицом, ответственным за их безопасность.
4. Используйте тренажёр только в соответствии с данным руководством.
5. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Не используйте его в коммерческих, арендных или учрежденческих условиях.
6. Используйте тренажёр в помещении, вдали от влаги и пыли. Не размещайте его в гараже, на крытой террасе или рядом с водой.
7. Устанавливайте тренажёр только на ровной поверхности. Рекомендуется использовать защитное покрытие под тренажёром для защиты пола.
8. Проверяйте и надёжно затягивайте все детали при каждом использовании тренажёра. Немедленно заменяйте изношенные детали.
9. Не допускайте детей младше 13 лет и домашних животных к тренажёру.
10. Тренажёр не предназначен для использования лицами с массой тела более 300 фунтов (136 кг).
11. Во время занятий надевайте подходящую спортивную одежду; не носите свободную одежду, которая может зацепиться за тренажёр. Всегда используйте спортивную обувь для защиты стоп.
12. Держите руки и ноги вдали от движущихся частей.
13. Убедитесь, что тросы постоянно находятся на блоках. Если во время тренировки тросы заедают, немедленно остановитесь и проверьте их положение на блоках.
14. Никогда не отпускайте тяговую рукоятку, манжету для лодыжки или канатную рукоятку для трицепса, пока подняты грузы, иначе они могут упасть с большой силой.
15. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьёзной травме или смерти. При появлении головокружения, одышки или боли немедленно прекратите тренировку и выполните заминку.

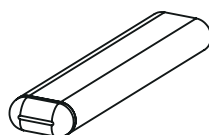
ПРОЧИТАЙТЕ ЭТО ПЕРЕД НАЧАЛОМ

- Для сборки потребуется 1 взрослый и около 20 минут.
- В комплект входит инструмент для сборки, однако при желании вы можете использовать собственные инструменты.
- В инструкциях по сборке детали обозначаются их наименованиями и номерами (см. страницу 2).
- Шаги сборки приведены в определённой последовательности; при несоблюдении порядка может потребоваться начать сборку заново.
- Самое главное — у вас всё получится!

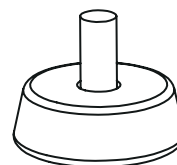
КОМПОНЕНТЫ



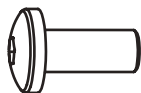
1. Основная рама — 1 шт.



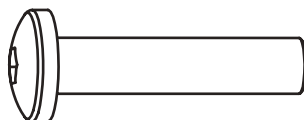
2. Опорная труба — 2 шт.



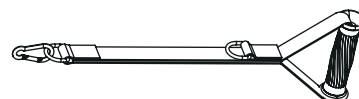
3. Опора — 4 шт.



4. Болт M8×20 мм — 4 шт.



5. Болт M10×40 мм — 4 шт.



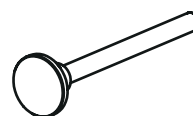
6. Тяговая рукоятка — 2 шт.



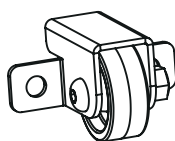
7. Манжета для лодыжки — 1 шт.



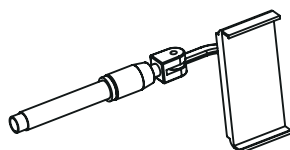
8. Канатная рукоятка для трицепса — 1 шт.



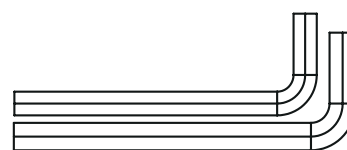
9. Регулировочная ручка сопротивления — 3 шт.



10. Ролик — 2 шт.



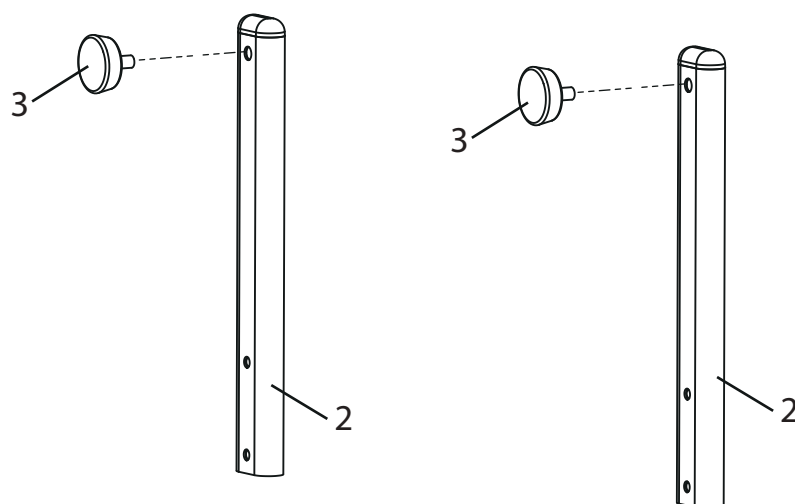
11. Держатель для телефона — 1 шт.



12. Инструменты — 2 шт.

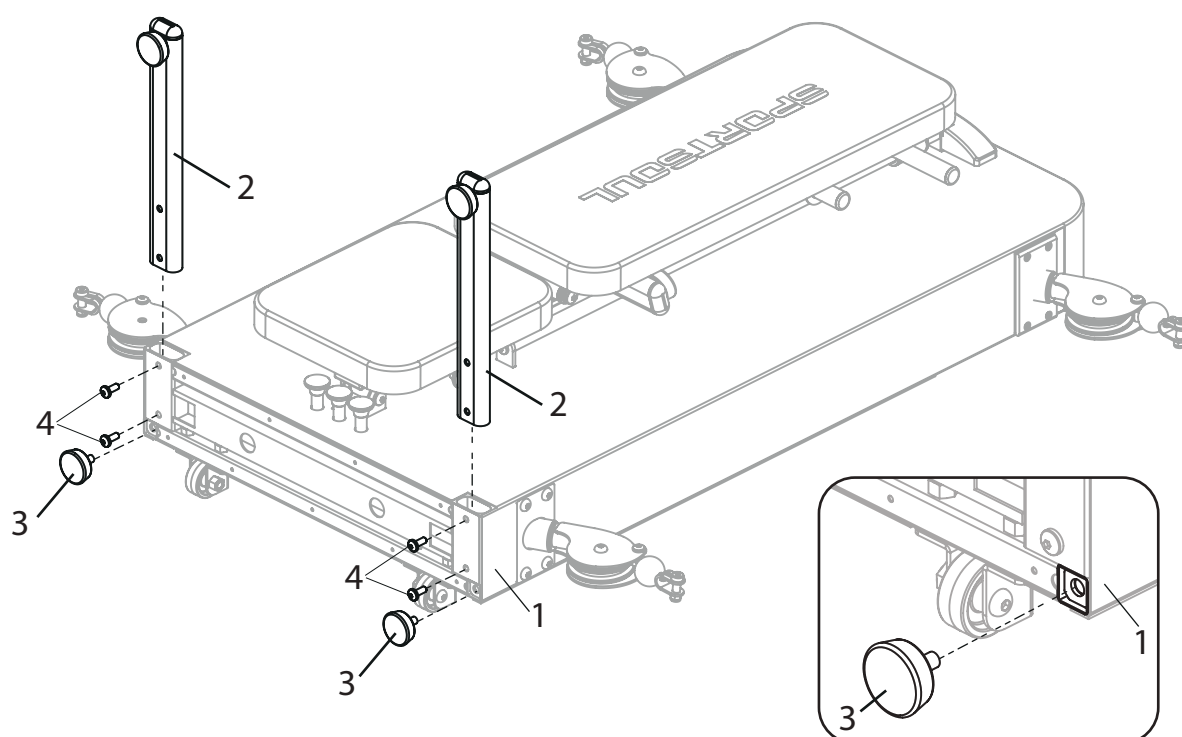
ЭТАПЫ СБОРКИ

1. Прикрепите опоры (3) к опорным трубам (2), как показано на рисунке. Примечание: убедитесь, что отверстия в опорных трубах (2) направлены к полу. Отверстия в основной раме (1) должны совпадать с отверстиями в опорных трубах (2).



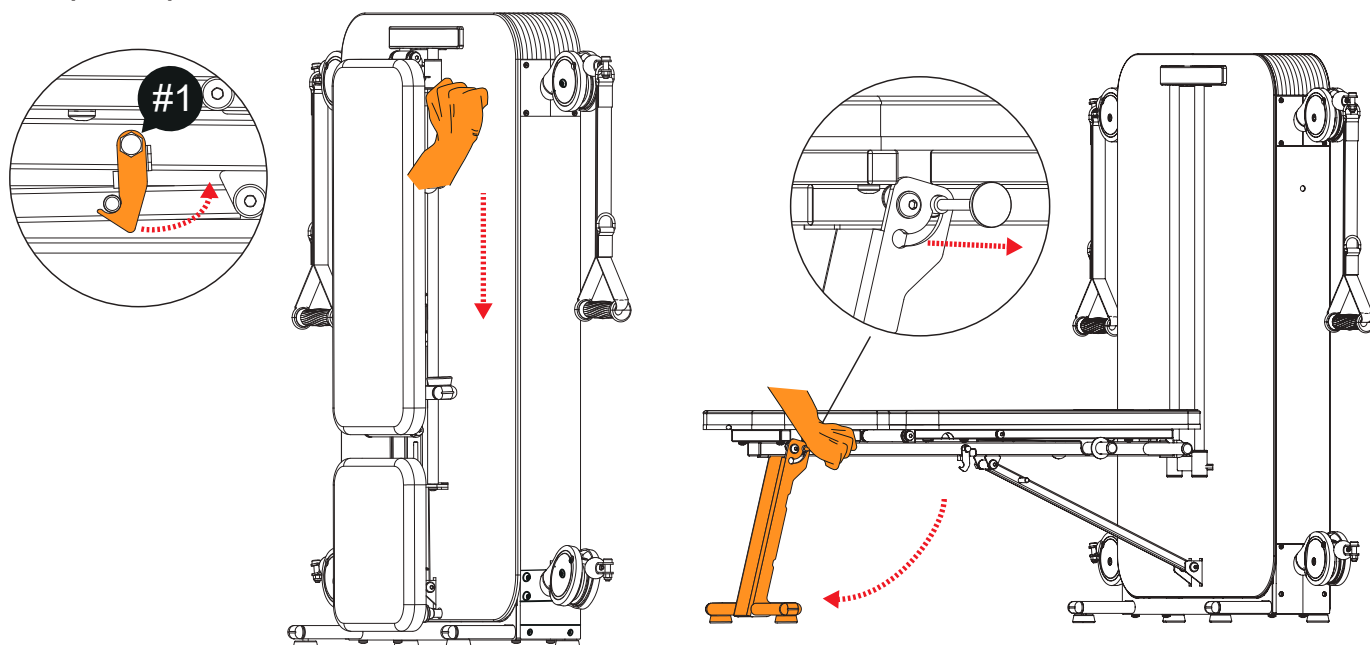
2. Вставьте опорные трубы (2) в нижнюю часть основной рамы (1), как показано на рисунке. Закрепите их четырьмя болтами М8×20 мм (4). Затем прикрепите опоры (3) к основной раме (1), как показано на изображении А.

С помощью помощника установите тренажёр в вертикальное положение.



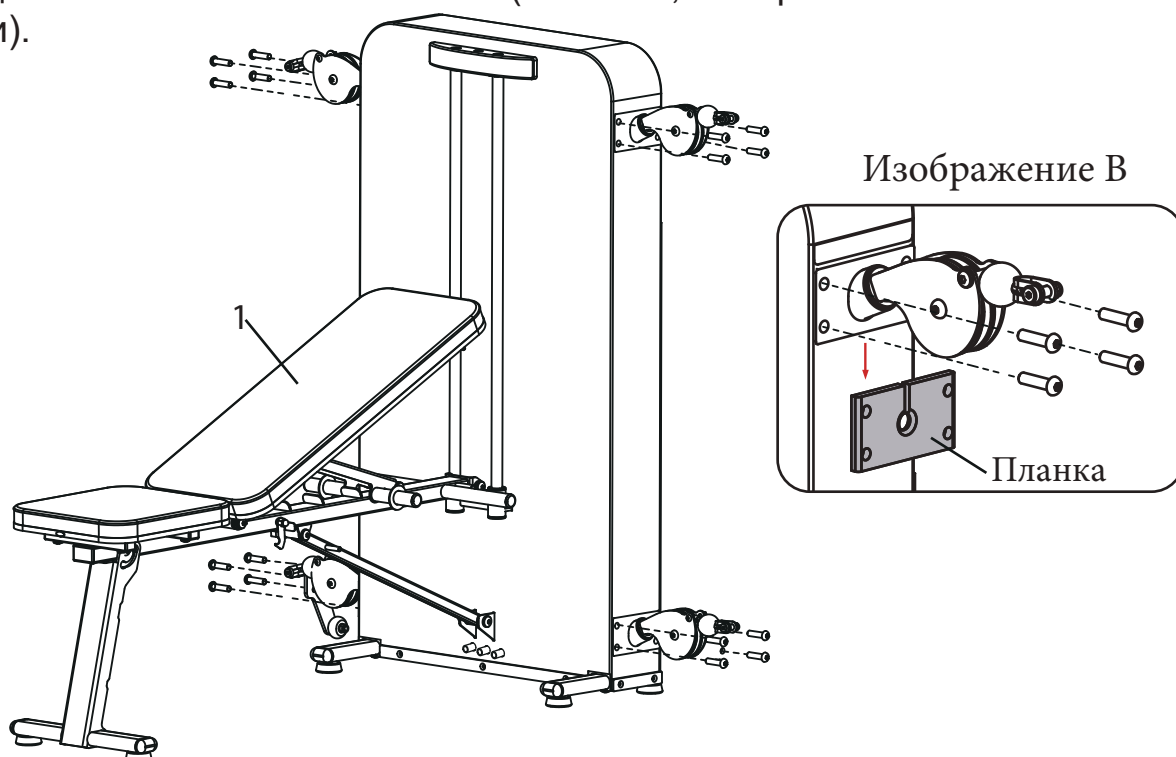
3. С помощью помощника установите тренажёр в вертикальное положение. Для раскладывания удерживайте скамью одной рукой и освободите фиксатор №1 другой рукой. Медленно опустите скамью в горизонтальное положение.

Потяните фиксирующую ручку ножки, чтобы опустить ножку. Выдвиньте ножку наружу до щелчка фиксатора и убедитесь, что ножка надёжно зафиксирована.

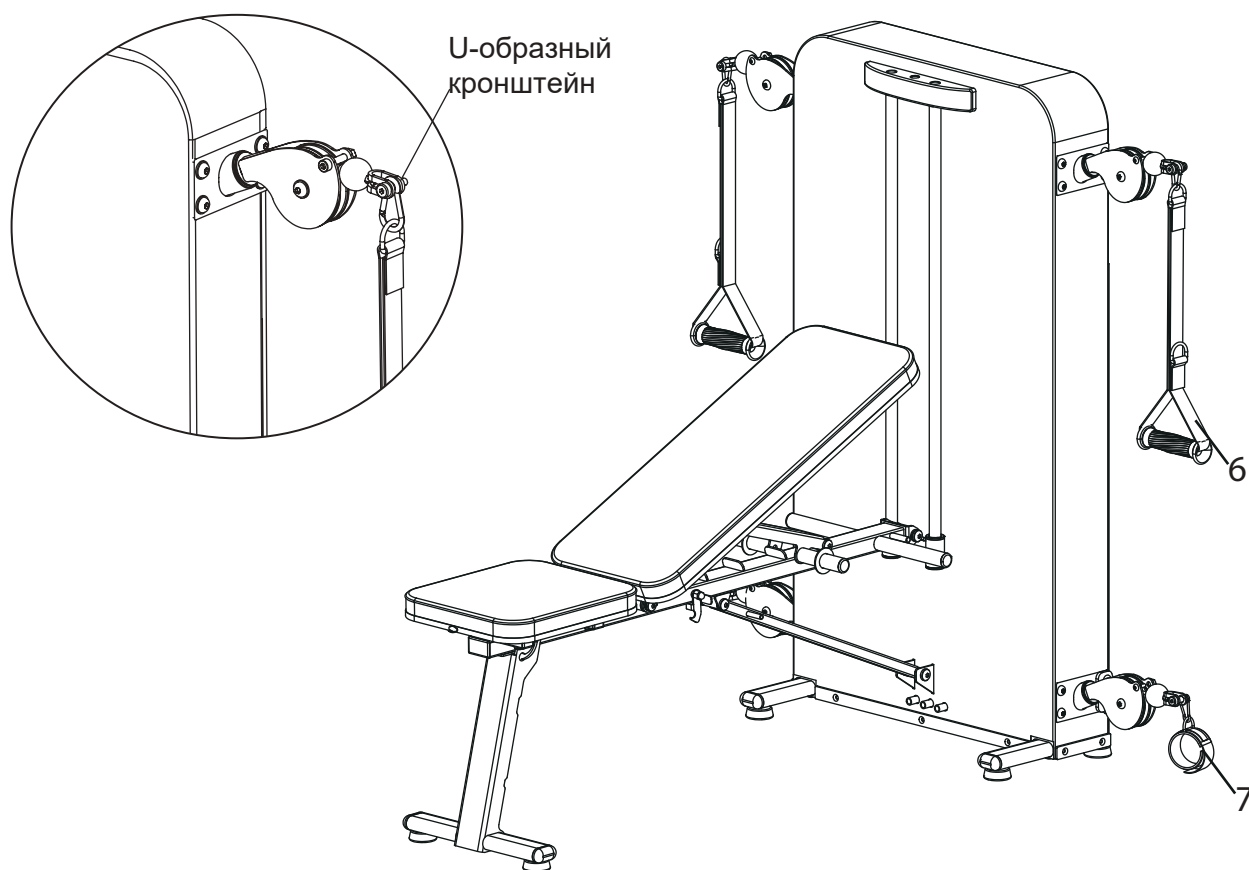


4. Открутите болты и снимите планку, как показано на изображении В.

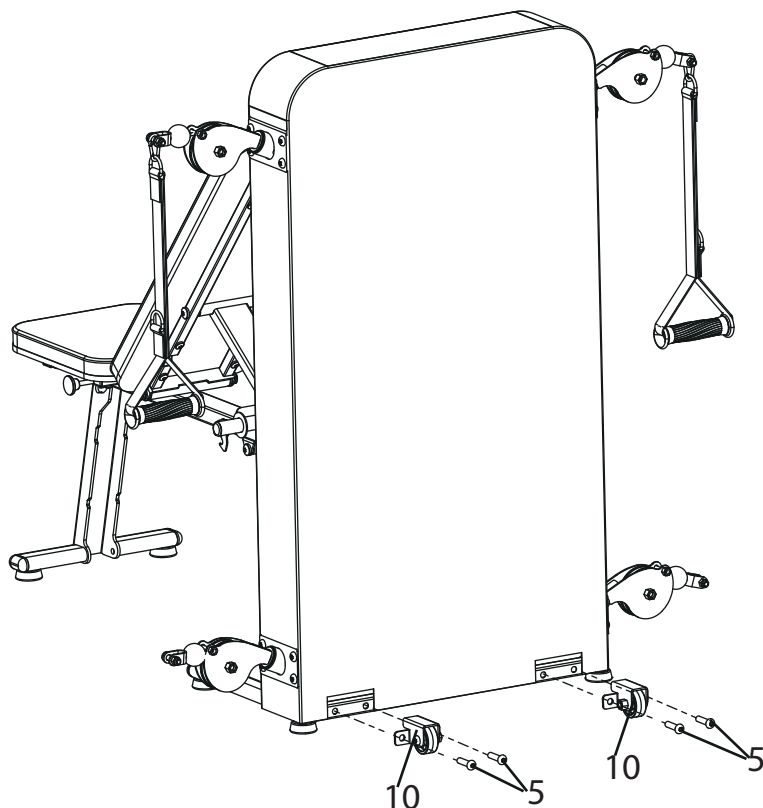
При необходимости отрегулируйте блоки (предварительно установленные), чтобы они заняли правильное положение, как показано на рисунке. Затем закрепите четыре блока на основной раме (1) шестнадцатью болтами М10×40 мм (болтами, которые вы только что открутили).



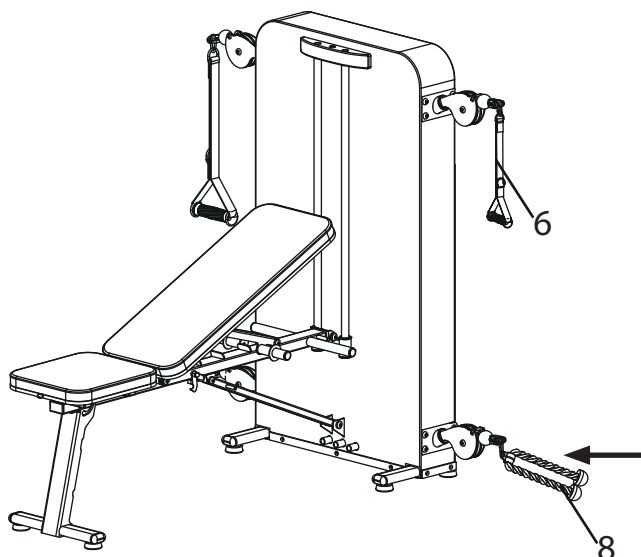
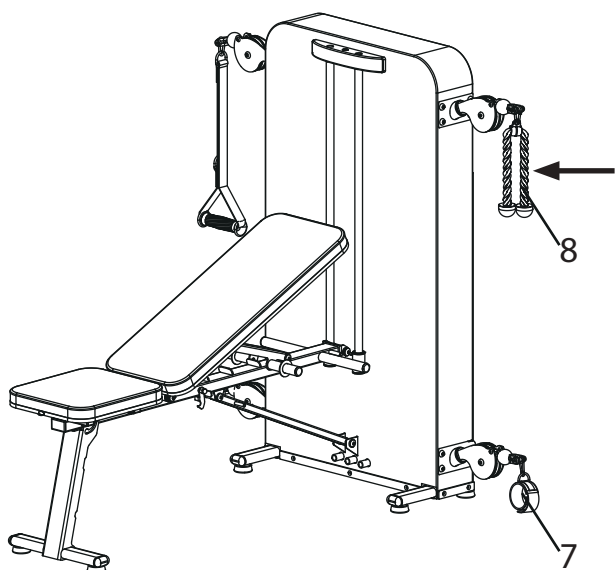
5. На верхних блоках закрепите карабин тяговой рукоятки (6) на U-образном кронштейне. Закрепите карабин манжеты для лодыжки (7) на U-образном кронштейне нижнего блока.



6. Прикрепите ролики (10) к нижней задней части основной рамы (1) четырьмя болтами M10×40 мм (5), как показано на рисунке.

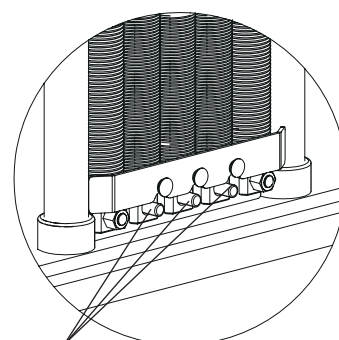
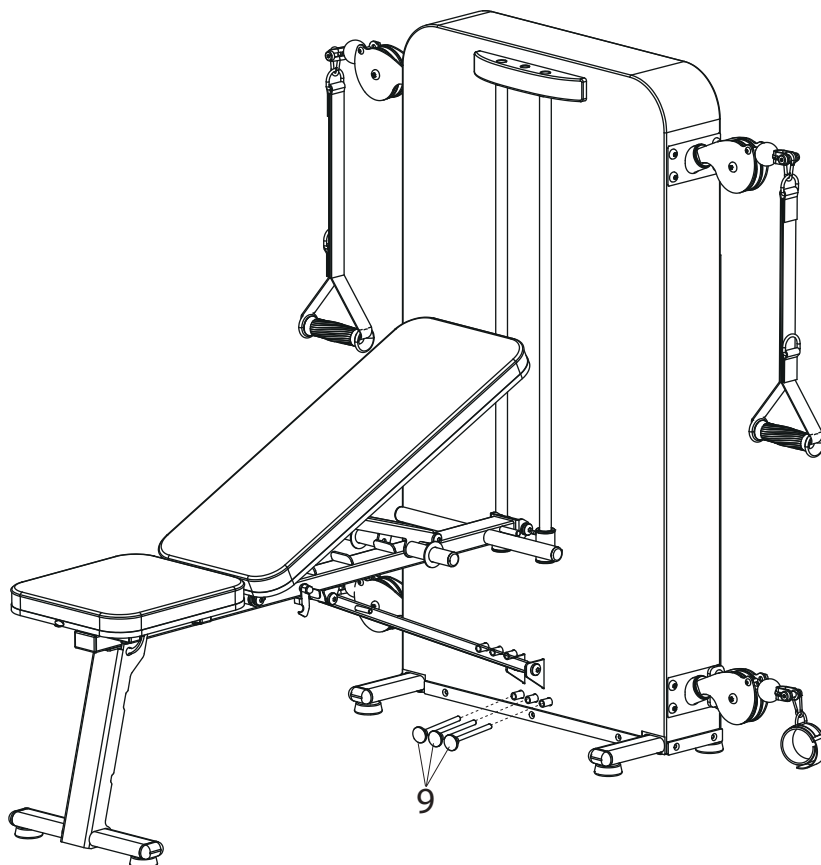


7. Для использования канатной рукоятки для трицепса (8) сначала снимите одну тяговую рукоятку (6) или манжету для лодыжки (7) с карабина. Затем закрепите канатную рукоятку для трицепса (8) на карабине.



8. Для регулировки сопротивления используйте три регулировочные ручки сопротивления (9), расположенные в нижней части основной рамы. Просто вставляйте или вынимайте ручки сопротивления (9) в/из отверстий на нижнем конце пружин.

0 ручек — без сопротивления / 3 ручки — максимальное сопротивление



Регулировочная ручка сопротивления

ТАБЛИЦА СОПРОТИВЛЕНИЯ НАГРУЗКИ

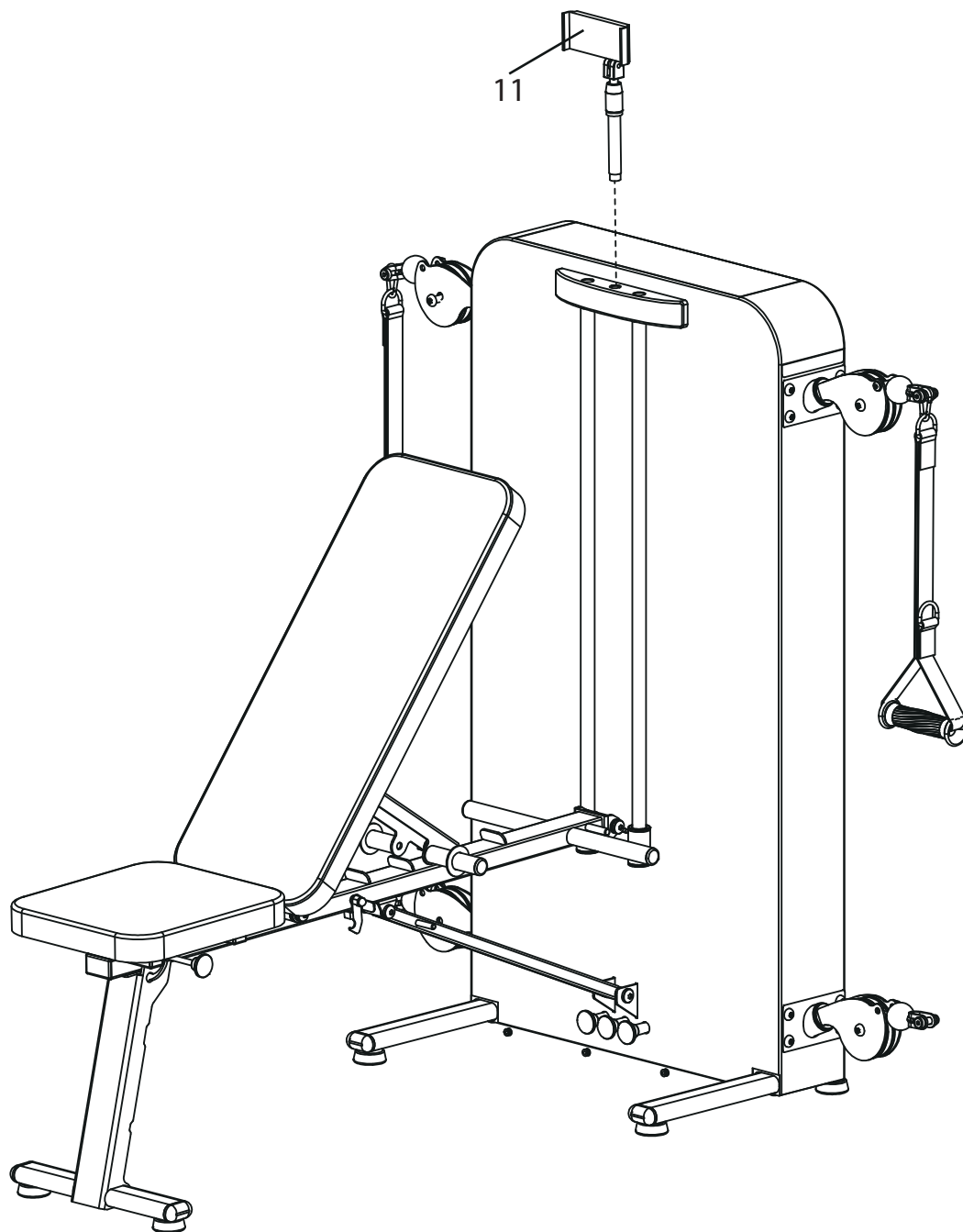
В таблице ниже указано приблизительное сопротивление нагрузки на каждой тренировочной позиции.

Примечание: фактическое сопротивление на каждой позиции может отличаться в зависимости от индивидуальных особенностей нагрузки, а также из-за трения между тросами, блоками и направляющими.

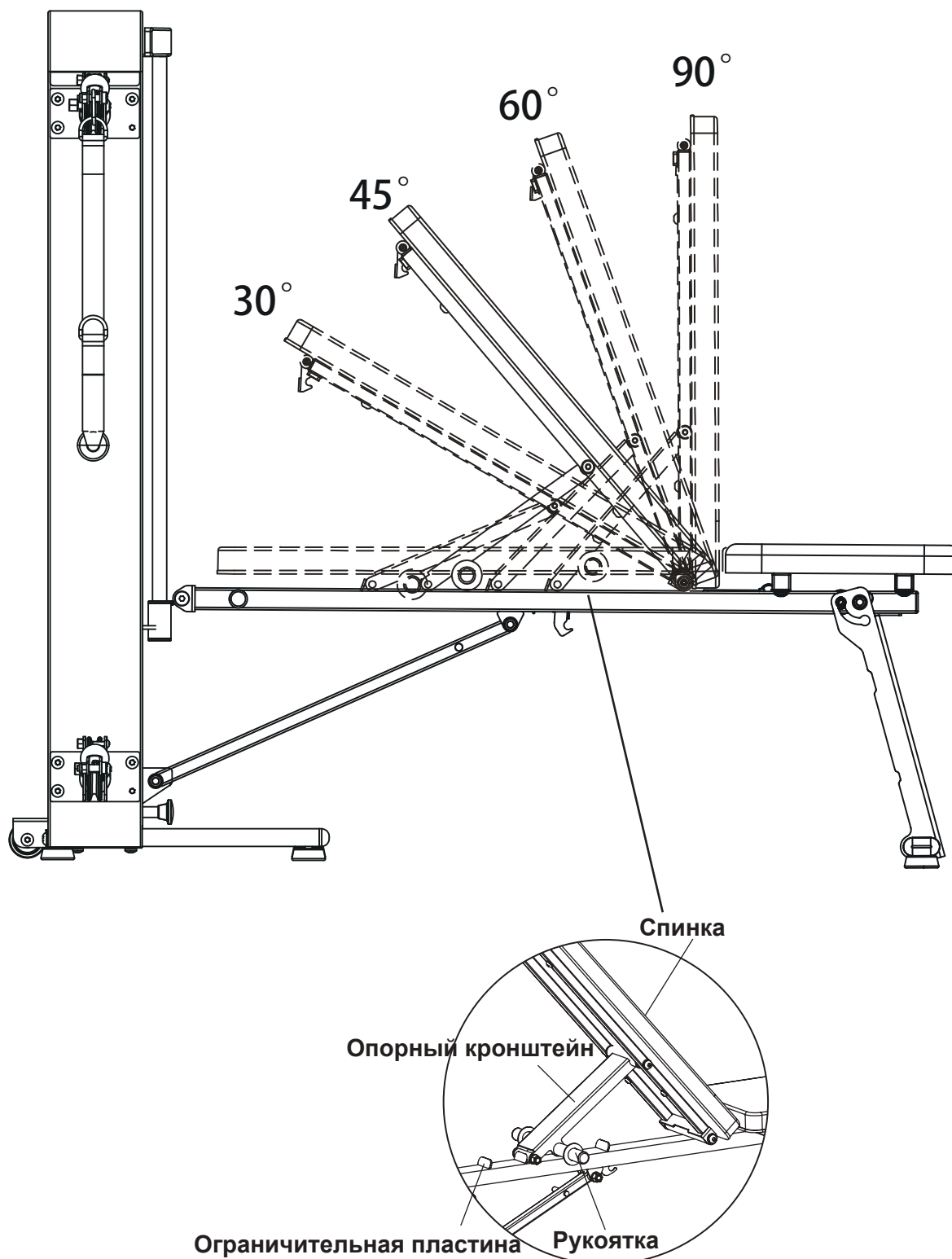
Активированная регулировочная пружина	Упражнение с двойным блоком		Упражнение с одинарным блоком
0	10-20 LBS		5-10 LBS
1	15-30 LBS		7-15 LBS
2	25-50 LBS		10-25 LBS
3	40-80 LBS		20-40 LBS

Примечание: чем больше амплитуда движения, тем выше сопротивление.

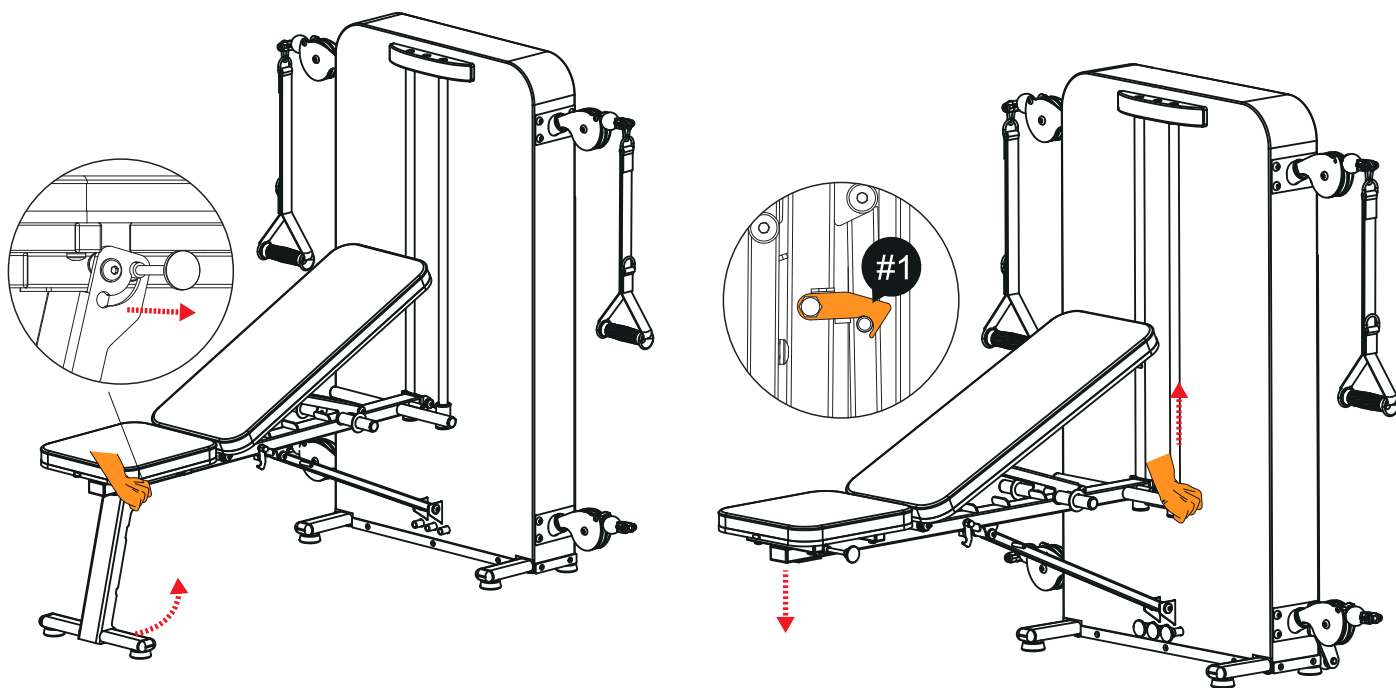
9. Вставьте держатель для телефона (11) в верхнюю часть основной рамы (1), как показано на рисунке.



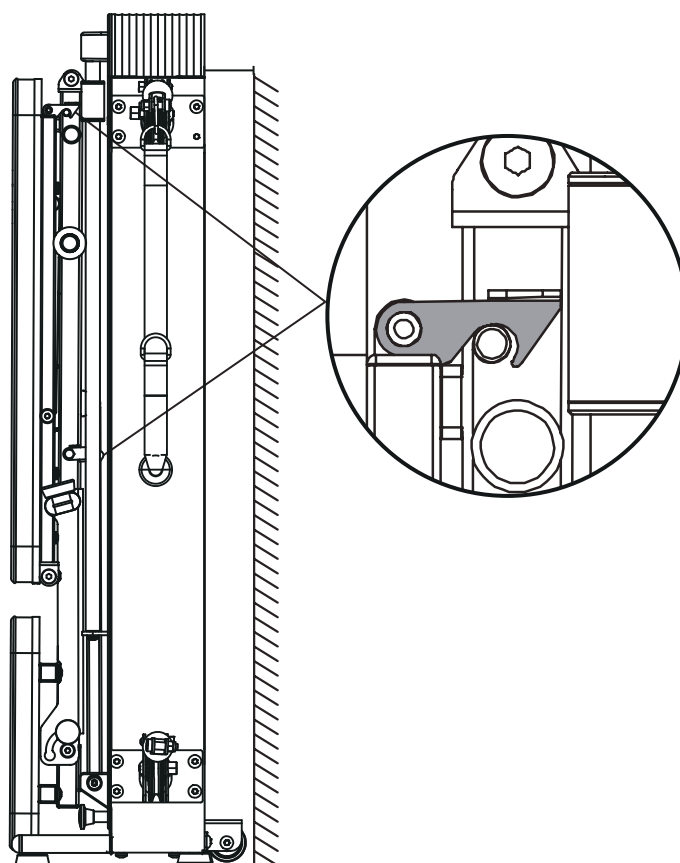
10. Удерживайте рукоятку, поднимите и отрегулируйте спинку в нужное положение. Затем отпустите рукоятку, чтобы опорный кронштейн зафиксировался на выбранной ограничительной пластине. Спинка имеет пять регулируемых углов: 0° , 30° , 45° , 60° и 90° .



11. Для складывания потяните фиксирующую ручку ножки и поднимите ножку в горизонтальное положение. Фиксатор автоматически вернётся в исходное положение и зафиксирован. Возьмитесь за рукоятку под скамьёй и медленно поднимите скамью в вертикальное положение. Зафиксируйте скамью с помощью крюка №1.



После того как скамья полностью сложена, убедитесь, что она надёжно зафиксирована.



НУЖНА ПОМОЩЬ?

Сервисный центр для клиентов в США:
Тел.: +1 855-982-2758

Электронная почта: support@sportsoul.com

Понедельник—четверг с 8:00 до 17:00,
пятница с 8:00 до 15:00
(за исключением праздничных дней).

SPORTSOUL CO., LTD.

Шуанъюань Роуд, район Чэньян,
г. Циндао, провинция Шаньдун, Китай

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед каждым использованием тренажёра убедитесь, что все детали надёжно затянуты. Немедленно заменяйте изношенные детали.

Тренажёр можно очищать влажной тканью с использованием мягкого не абразивного моющего средства. Не используйте растворители.

НАТЯЖЕНИЕ ТРОСОВ

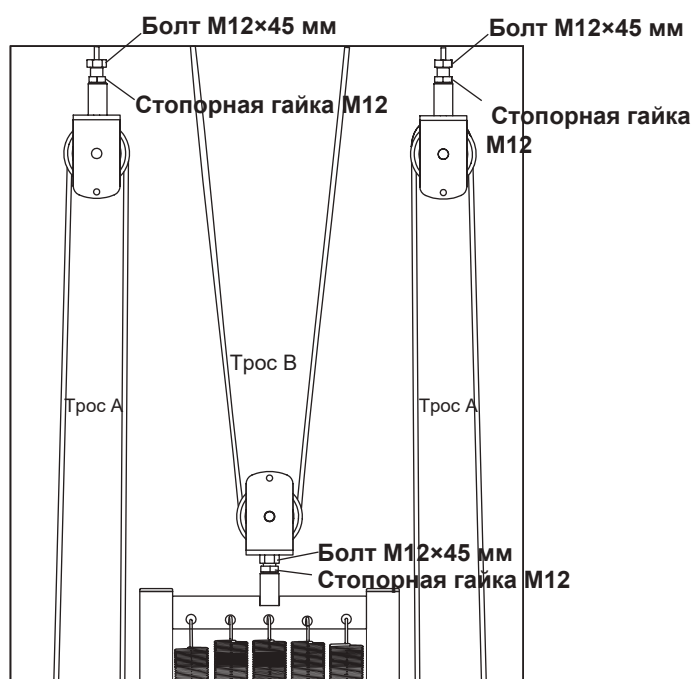
Плетёный трос, используемый в данном тренажёре, может немного растягиваться при первом использовании. Если до появления сопротивления ощущается провисание тросов, их необходимо подтянуть. Существует три места, где требуется регулировка троса.

Следите за тем, чтобы не перетянуть тросы. При чрезмерной натяжке верхний груз может приподняться над стеком грузов.

Если трос часто соскальзывает с блоков, возможно, он перекручен. Снимите трос и установите его заново.

Убедитесь, что трос А и трос В находятся в правильном положении в соответствии с изображением.

При необходимости подтяжки тросов сначала ослабьте стопорную гайку М12 в одном из трёх мест (см. изображение с указанием трёх точек регулировки), затем затяните болт М12×45 мм. Затягивайте до тех пор, пока трос А и трос В не будут натянуты и не исчезнет провисание. После этого снова затяните стопорную гайку М12.



РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЕК

