



Инструкция

Многофункциональный силовой комплекс Protrain MT301

Полезные ссылки:

[Многофункциональный силовой комплекс Protrain MT301 - смотреть на сайте](#)

[Многофункциональный силовой комплекс Protrain MT301 - читать отзывы](#)

ПРИМЕЧАНИЕ:

Пожалуйста, обязательно прочтите всю инструкцию перед использованием тренажера

Меры безопасности

Перечень используемых деталей

Инструкция по сборке

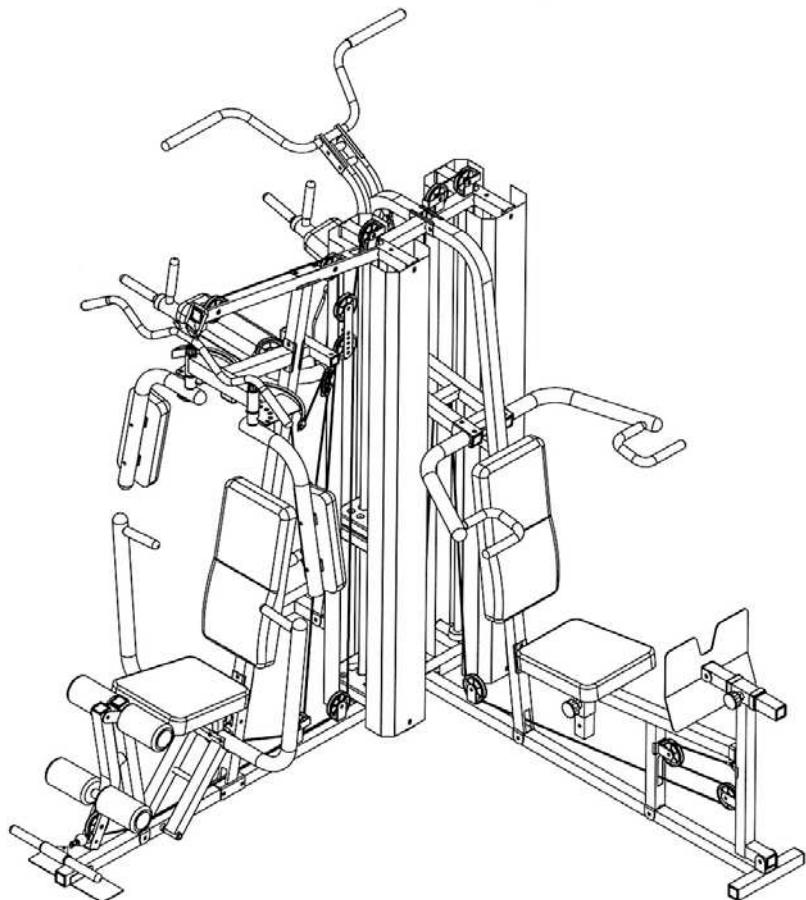
Перечень деталей

Схемы по сборке

Наименование и количество применяемых деталей

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СИЛОВОЙ ТРЕХ ПОЗИЦИОННЫЙ КОМПЛЕКС

МТ 301



ВСТУПЛЕНИЕ

Для Вашей безопасности внимательно изучите инструкцию перед использованием этого тренажера, так как только в этом случае Вы получите полную информацию о решении возникших проблем. Если у Вас возникнут проблемы или вы обнаружите нехватку или повреждение деталей, то мы гарантируем Вам решение всех этих проблем. Для этого Вам достаточно связаться с поставщиком и Вам немедленно помогут.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Этот спортивный снаряд сконструирован для обеспечения полной безопасности во время тренировок. Однако необходимо соблюдать простые правила безопасности во время тренировки и изучить инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

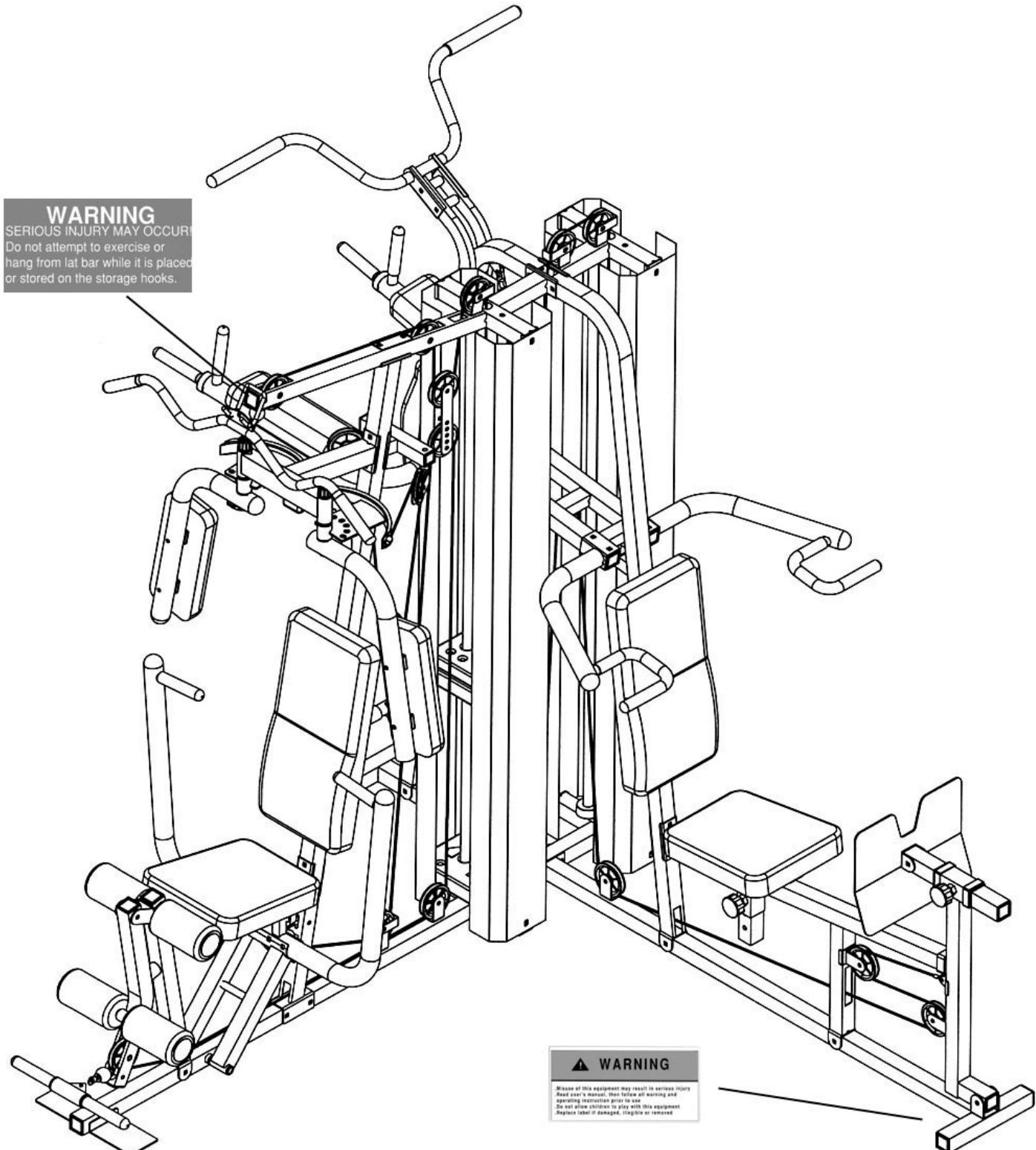
1. Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.
2. Единовременно только один человек может заниматься на тренажере.
3. Если во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие тревожные симптомы немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.
5. Держите руки подальше от движущихся частей.
6. Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера. При этом необходимо заниматься в специальной спортивной обуви.
7. Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте каких-либо приложений, не рекомендованных производителем.
8. Не устанавливайте никаких острых предметов вокруг тренажера.
9. Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе, составленной им.
10. Перед тренировкой на тренажере обязательно выполняйте программу для разогрева мышц.
11. Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Смазывайте движущиеся части специальной светлой смазкой WD-40 периодически.
2. Проверьте надежно ли закреплены все детали тренажера.
3. Тренажер можно протирать влажной чистой тряпкой, ни в коем случае нельзя использовать моющие средства, содержащие растворители и другие кислоты.
4. Максимальный вес пользователя – 135 кг.

ВНИМАНИЕ:

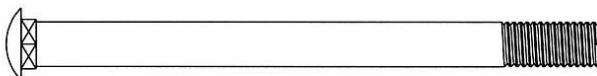
Перед началом тренировки необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет при наличии каких-либо проблем со здоровьем. Прочтите всю инструкцию и сохраните ее. Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного при использовании данного тренажера.



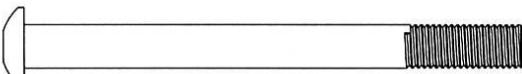
Перед сборкой тщательно проверяйте комплектность и наличие деталей.

ИДЕНТИФИКАТОР ДЕТАЛЕЙ

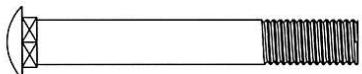
Примечание: при необходимости используйте свои инструменты.



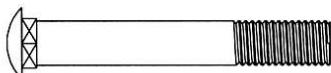
#99 M10 x 4 1/8" Carriage Bolt (Qty 2)



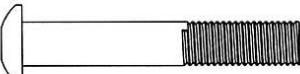
#100 M10 x 4" Allen Bolt (Qty 3)



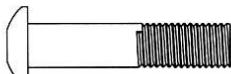
#97 M10 x 2 3/4" Carriage Bolt (Qty 4)



#98 M10 x 2 1/2" Carriage Bolt (Qty 26)



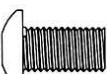
#96 M10 x 2 3/8" Allen Bolt (Qty 5)



#95 M10 x 1 3/4" Allen Bolt (Qty 18)

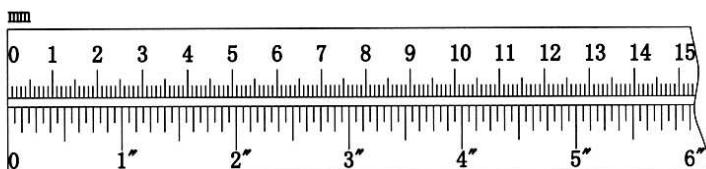


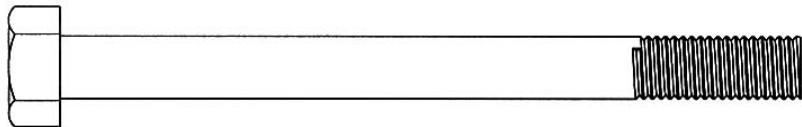
#94 M10 x 1" Allen Bolt (Qty 15)



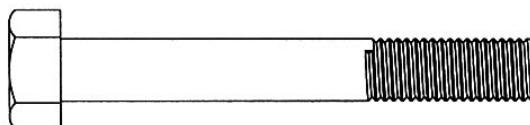
#93 M10 x 5/8" Allen Bolt (Qty 10)

где **Allen Bolt** – болт
Carriage Bolt - болт
Chain - цепь
Washer – Шайба
Aircraft Nut – Самоконтрящаяся гайка
C-Clip – Карабин
L-shaped Pin –
L-образный штифт
Axle – ось
Philips Screw – болт
Long Axle – длинная ось
Lock Ring – зажим
Bushing – зажим
Pulley – шкив
Hook – карабин

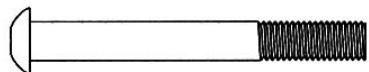




#101 M12 x 4 3/8" Hex Bolt (Qty 2)



#102 M12 x 3" Hex Bolt (Qty 1)



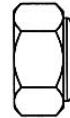
#103 M8 x 2 1/2" Allen Bolt (Qty 16)



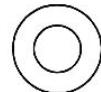
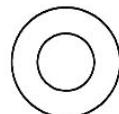
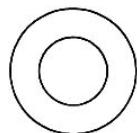
#104 M8 x 1 5/8" Allen Bolt (Qty 2)



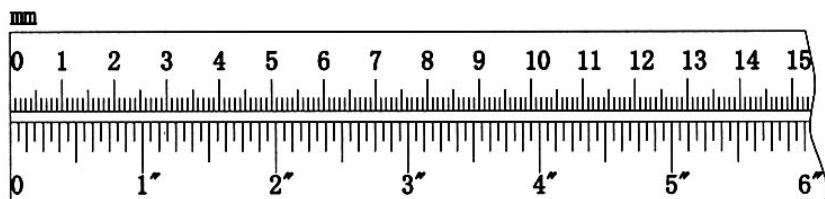
#106 M10 Aircraft Nut
(Qty 68)

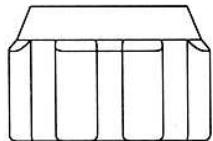


#107 M12 Aircraft Nut
(Qty 3)

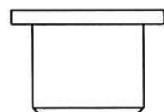


#110 Ø 1" Washer #109 Ø 3/4" Washer #108 Ø 5/8" Washer
(Qty 6) (Qty 107) (Qty 18)

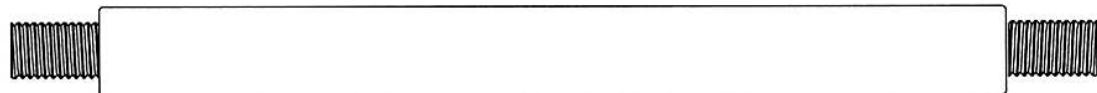




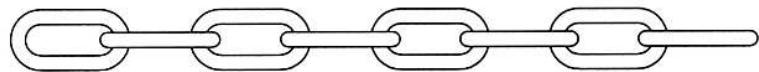
#33 Lock Ring (Qty 2)



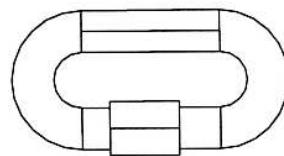
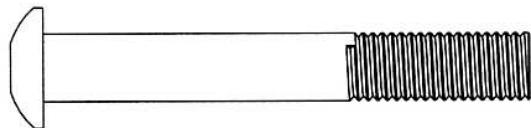
#63 Pulley Bushing (Qty 8)



#59 Axle (Qty 2)

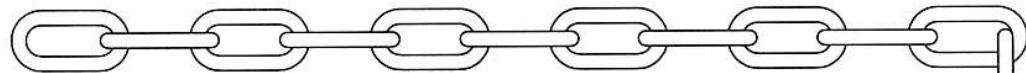


#88 Short Chain (Qty 2)

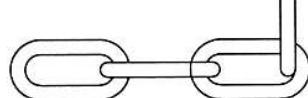


#92 M10 x 2 7/8" Allen Bolt (Qty 1)

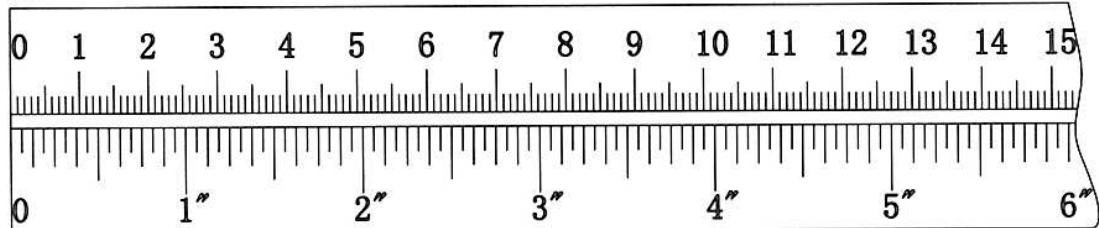
#89 C-clip (Qty 5)



#90 Long Chain (Qty 1)



mm



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

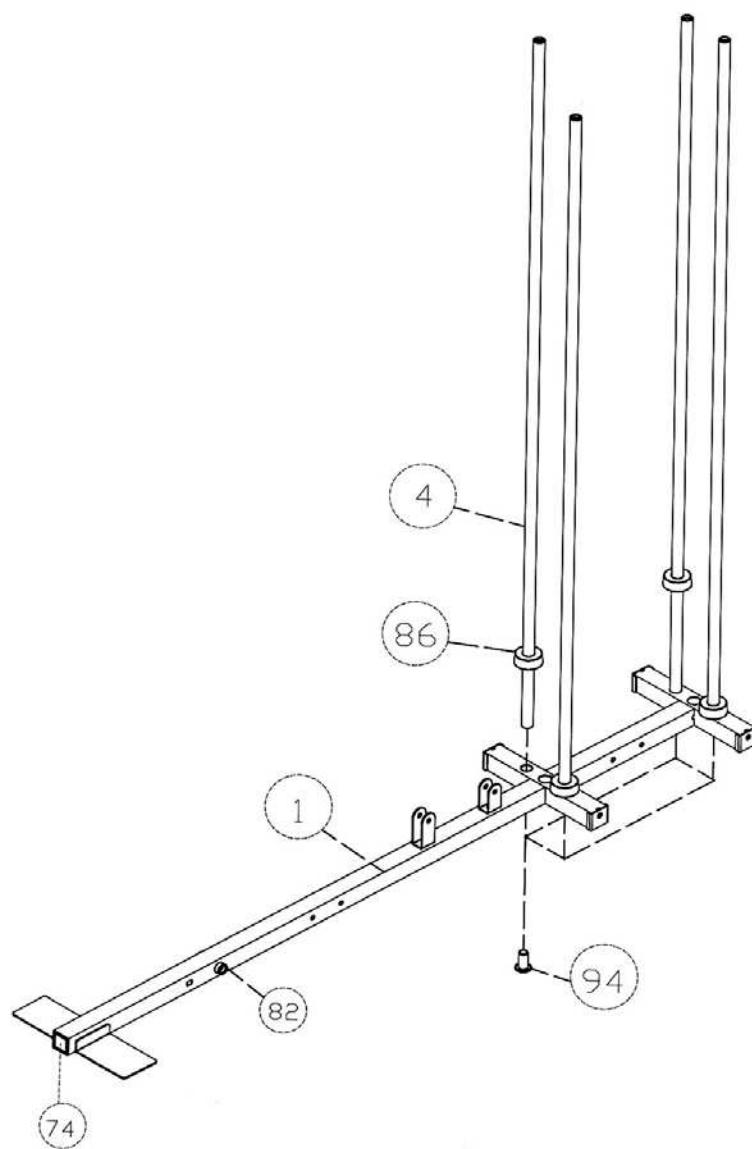
Инструменты, требующиеся для сборки тренажера: два регулируемых гаечных ключа и два универсальных ключа.

ПРИМЕЧАНИЕ: Настоятельно рекомендуется, чтобы этот механизм собирался двумя или более людьми (во избежание возможных травм и ранений).

ШАГ 1 (См. схему 1)

- A.) Разместите правую базовую раму (#1) на ровной твердой поверхности. Убедитесь в том, что достаточно места для сборки вокруг тренажера.
- B.) Вставьте четыре направляющие (#4) в отверстия на правой базовой раме. Закрепите каждую направляющую снизу M10 x 1" болтом (#94).
- C.) Присоедините Ø 2 1/2" x 1" резиновые прокладки (#86) к направляющим.

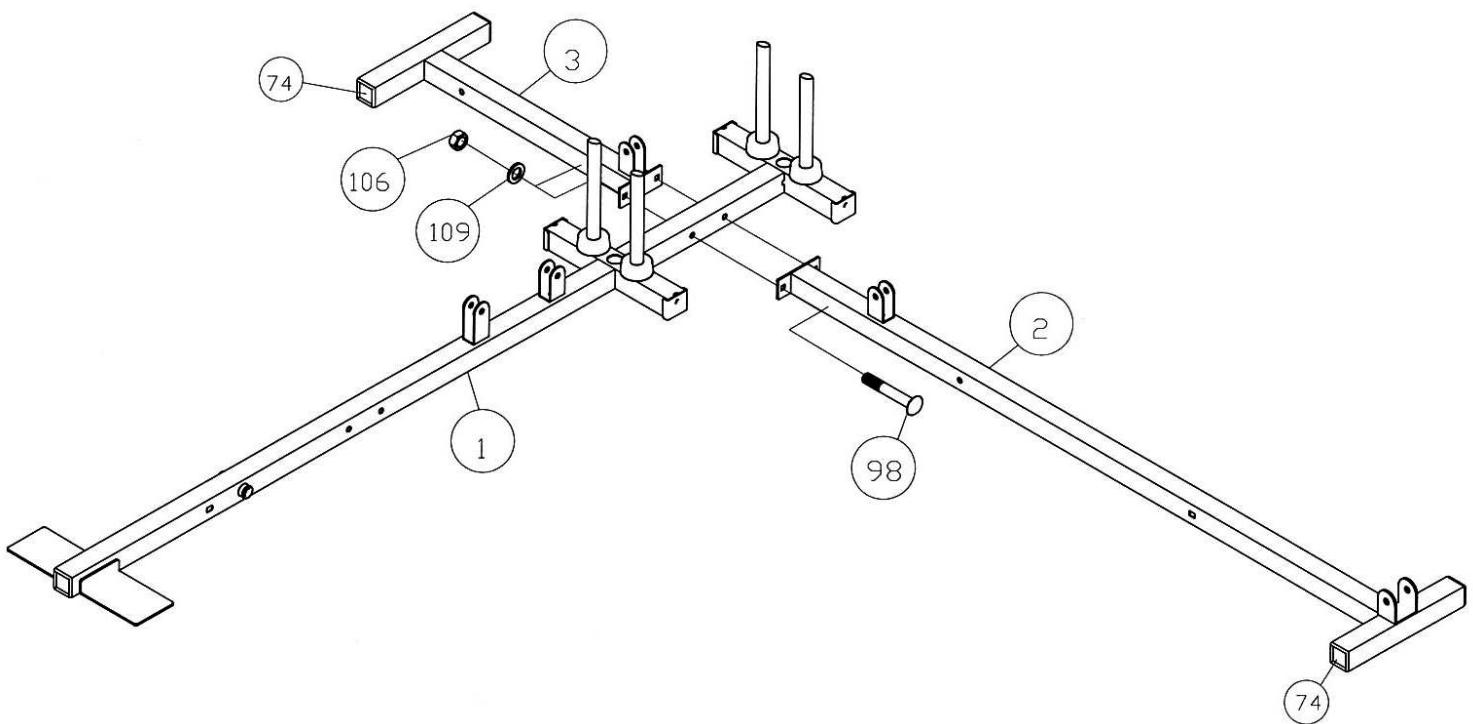
СХЕМА 1



ШАГ 2 (См. схему 2)

- A.) Присоедините левую базу и силовые базовые рамы станции (#2 и #3) к правой базовой раме (#1).
- B.) Выровняйте отверстия и закрепите их двумя M10 x 2 1/2" болтами (#98), Ø 3/4" шайбами (#109) и M10 гайками (#106).

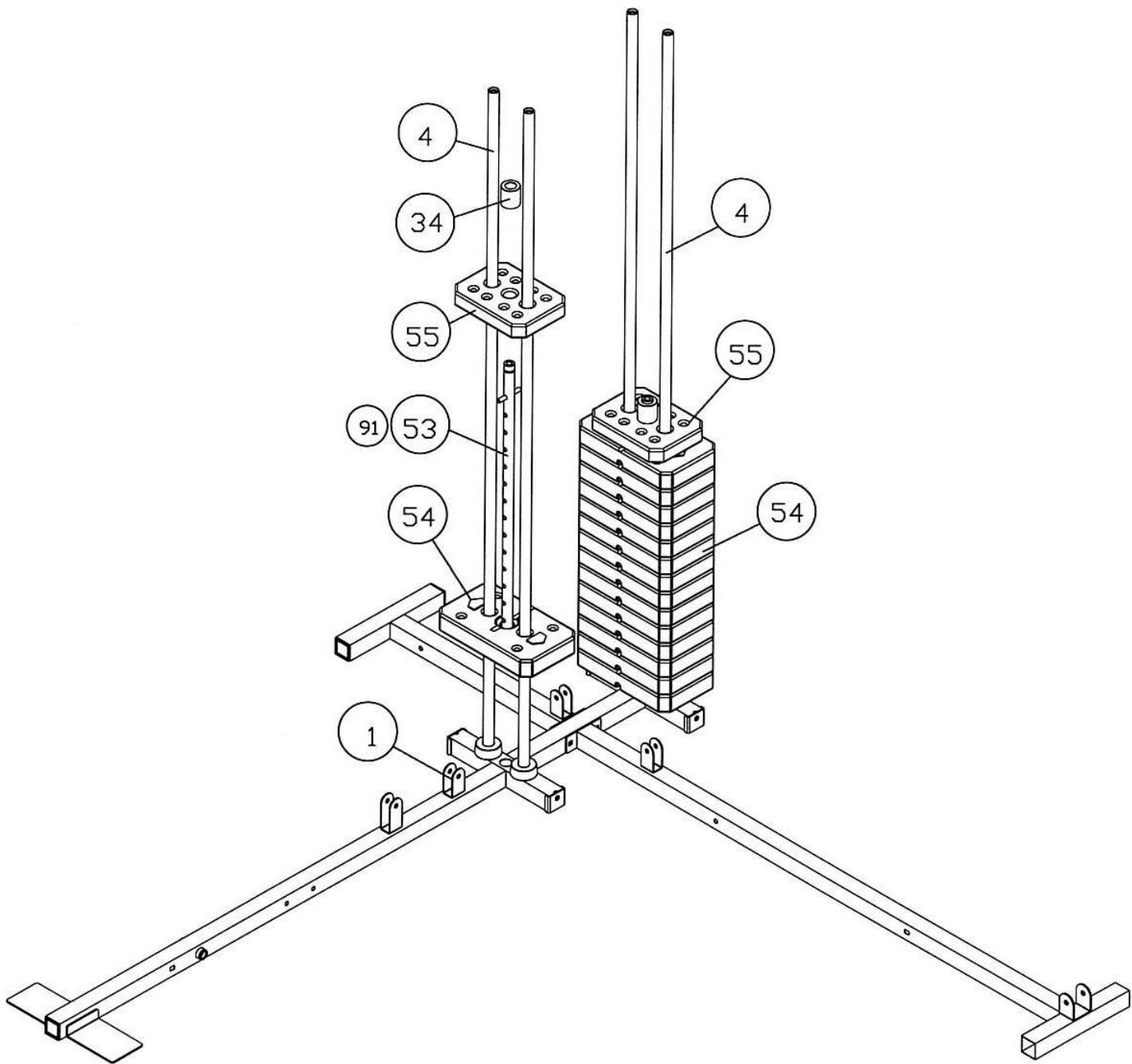
СХЕМА 2



ШАГ 3 (См. схему 3)

- A.) Присоедините 14 весовых плит (#54) к задней установке направляющих (#4). Убедитесь в том, что углубления на плитах обращены лицевой частью к тренажеру.
- B.) Вставьте разделительную плиту (#53) в центральные отверстия. Присоедините разделитель (#34) к двум направляющим. Присоедините Ø 1 ¾" резиновую прокладку (#34) к разделительной плите.
- C.) Повторите шаги А и В для установки других четырнадцати весовых плит спереди двух направляющих. Убедитесь в том, что углубления обращены лицевой частью назад тренажера.

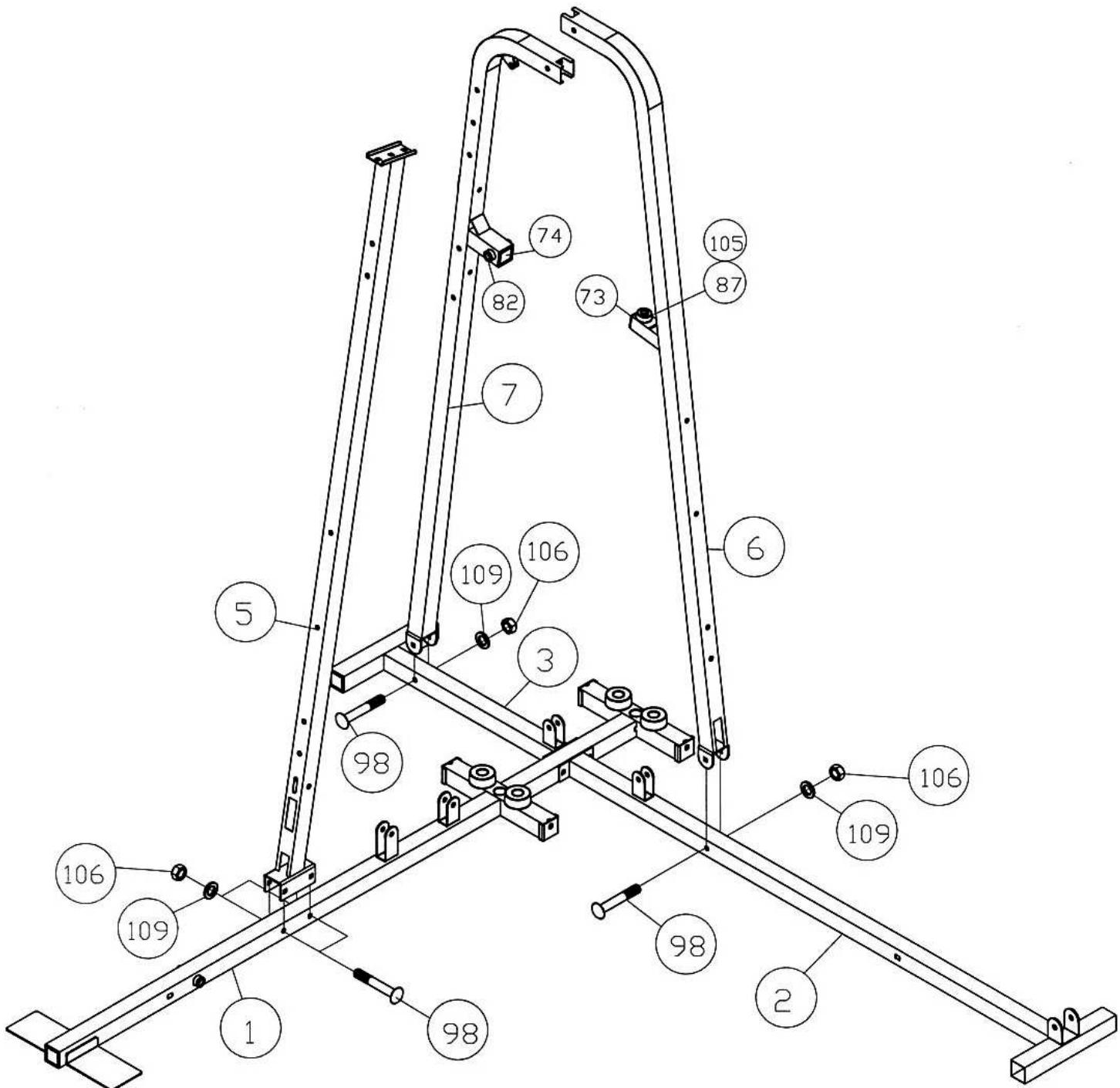
СХЕМА 3



ШАГ 4 (См. схему 4)

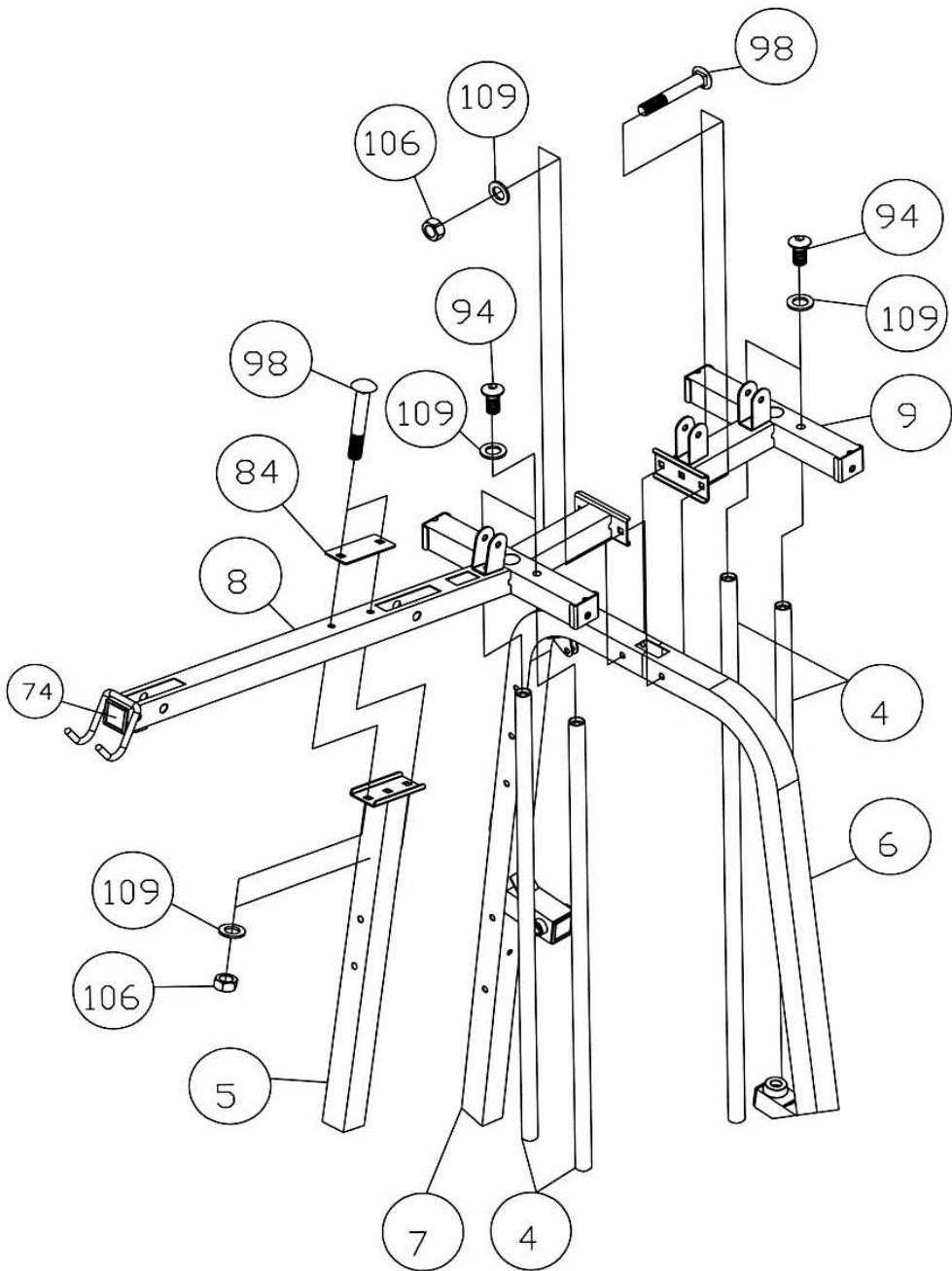
- A.) Не зажимайте болты и гайки в этом шаге, пока не будет дано на это инструкций.
- B.) Присоедините правую вертикальную раму (#5) к правой базовой раме (#1). Закрепите двумя M10 x 2 ½" болтами (#98), Ø ¾" шайбами (#109), M10 гайками (#106).
- C.) Присоедините левую вертикальную раму (#6) к левой базовой раме (#2). Закрепите одним болтом M10 x 2 ½" (#98), Ø ¾" шайбой (#109), M10 гайкой (#106).
- D.) Прикрепите силовую станцию вертикальной рамы (#7) к силовой станции базовой рамы (#3). Зажмите одним болтом M10 x 2 ½" (#98), Ø ¾" шайбой (#109), M10 гайкой (#106).

СХЕМА 4



ШАГ 5 (См. схему 5)

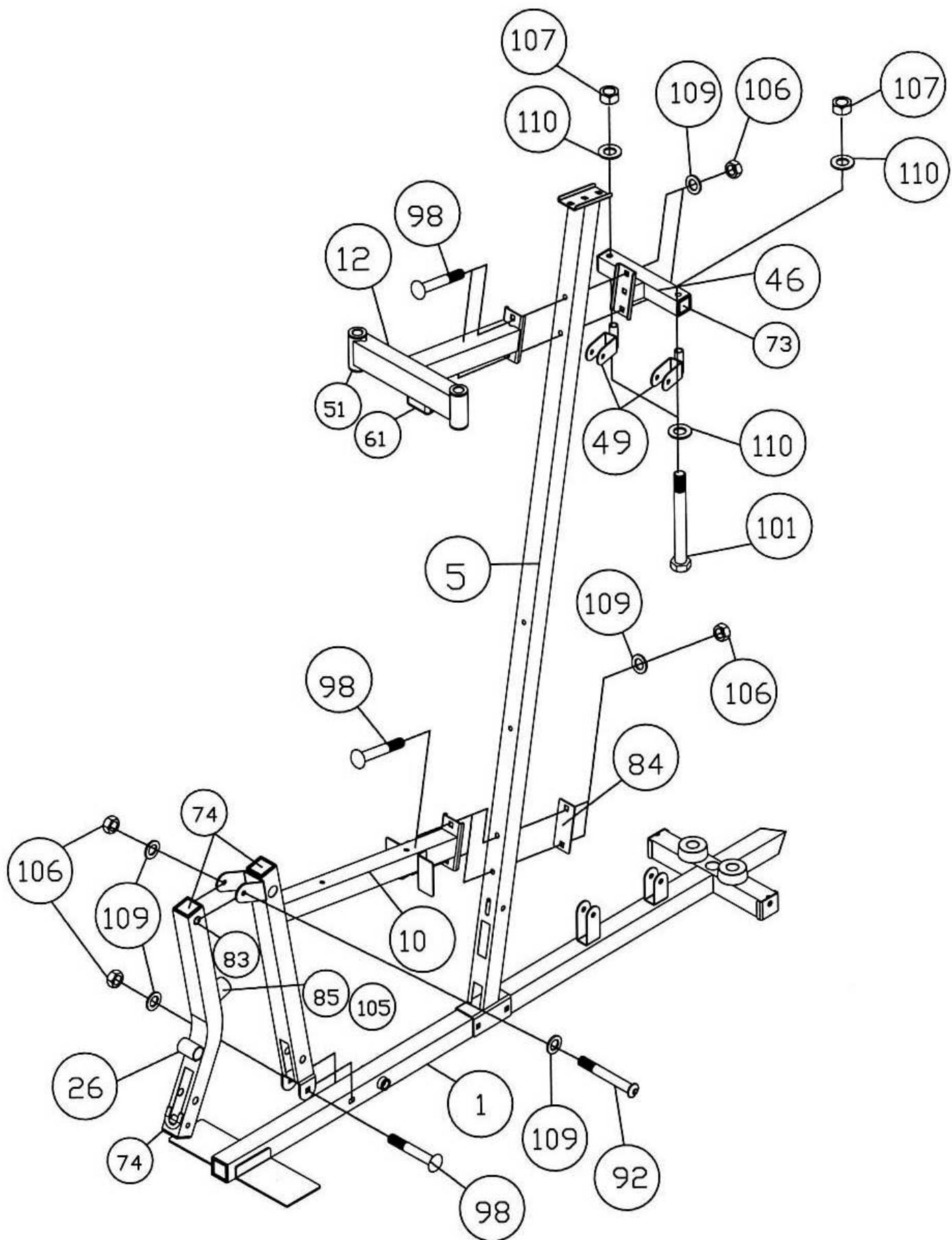
- A.) Не зажимайте все болты и гайки в этом шаге, пока не будет дано на это инструкций.
- B.) Разместите верхнюю раму (#8) на правой вертикальной раме (#5) и двух направляющих (#4). Прикрепите верхнюю раму к правой вертикальной раме двумя M10 x 2 ½" болтами (#98), одним 4 3/8" x 1 ¾" кронштейном (#84), двумя Ø ¾" шайбами (#109), двумя M10 гайками (#106).
- C.) Прикрепите верхнюю раму к двум направляющим при помощи двух M10 x 1" болтов (#94) и Ø ¾" шайб (#109).
- D.) Разместите верхнюю балку (#9) на двух направляющих сзади. Закрепите их двумя M10 x 1" болтами (#94) и Ø ¾" шайбами (#109).
- E.) Скрепите верхнюю балку (#9), силовую станцию вертикальной рамы (#7), верхнюю раму (#8) и левую вертикальную раму (#6) вместе. Выровняйте отверстия и закрепите из двумя M10 x 2 ½" болтами (#98), Ø ¾" шайбами (#109), M10 гайками (#106).



ШАГ 6 (См. схему 6)

- A.) Зажмите сильно гайки и болты, до этого установленные.
- B.) Присоедините правую опору сиденья (#10) к правой базовой раме (#1). Зафиксируйте одним M10 x 2 1/2" болтом (#98), Ø ¾" шайбой (#109), M10 гайкой (#106).
- C.) Присоедините правую опору сиденья (#10) к правой вертикальной раме (#5). Закрепите двумя M10 x 2 ½" болтами (#98), одним 4 3/8" x 1 ¾" кронштейном (#84), двумя Ø ¾" шайбами (#109), двумя M10 гайками (#106).
- D.) Прикрепите тренажер для ног (#26) к кронштейну на правой опоре сиденья. Зафиксируйте M10 x 2 7/8" болтом (#92), двумя Ø ¾" шайбами (#109), одной M10 гайкой (#106). Не пережимайте гайку и болт. Убедитесь в том, что тренажер для ног может вращаться.
- E.) Прикрепите опорную раму баттерфляя (#12) и шкив опоры баттерфляя (#46) к правой вертикальной раме. Выровняйте отверстия и закрепите их двумя M10 x 2 ½" болтами (#98), Ø ¾" шайбами (#109), M10 гайками (#106).
- F.) Присоедините вращающиеся кронштейны шкива (#49) к шкиву опоры баттерфляя (#46). Закрепите каждый кронштейн одним M12 x 4 3/8" болтом (#101), двумя Ø 1" шайбами (#110), одной M12 гайкой (#107). Не пережимайте гайку и болт. Убедитесь в том, что кронштейн может вращаться.

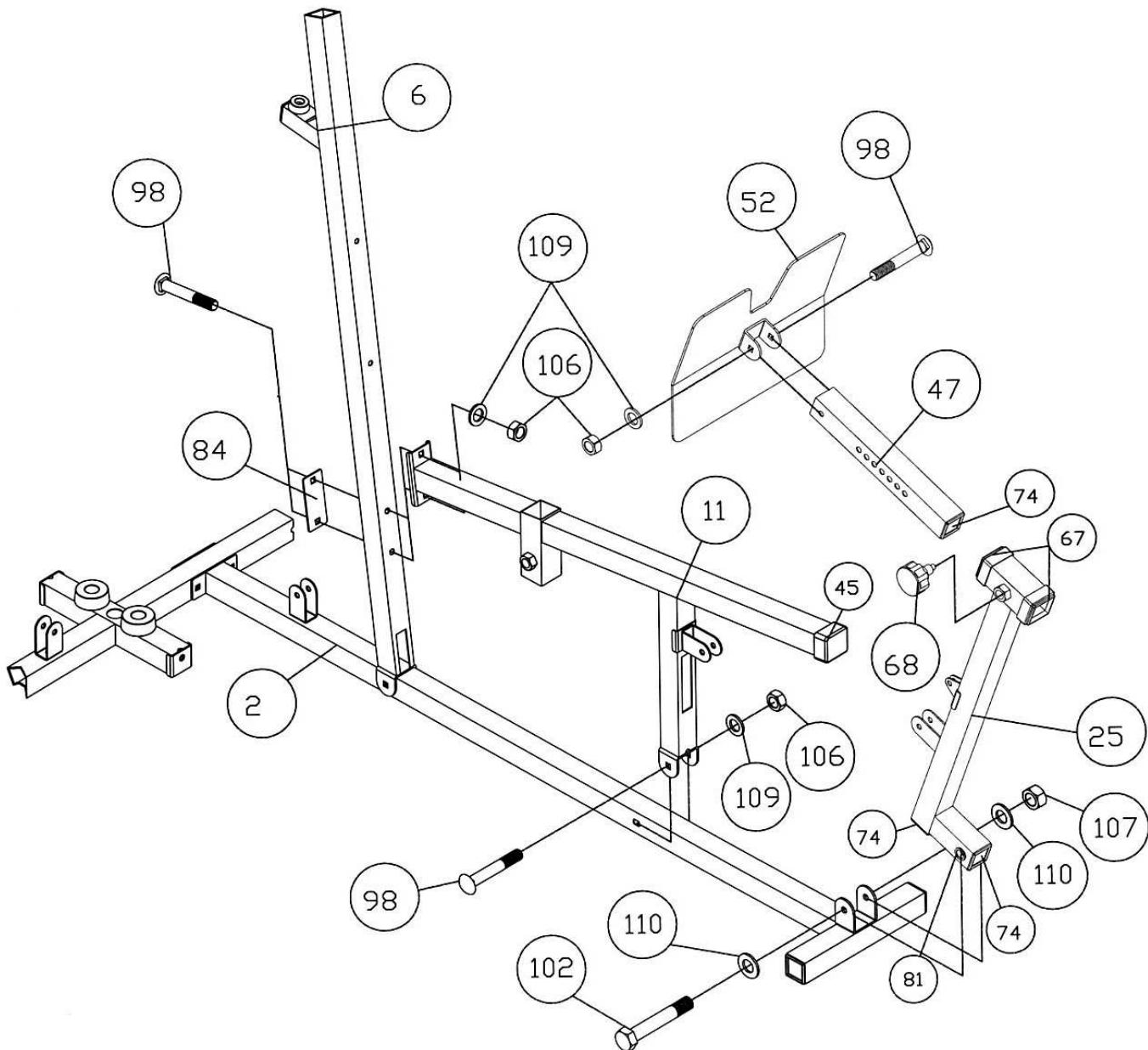
CXEMA 6



ШАГ 7 (См. схему 7)

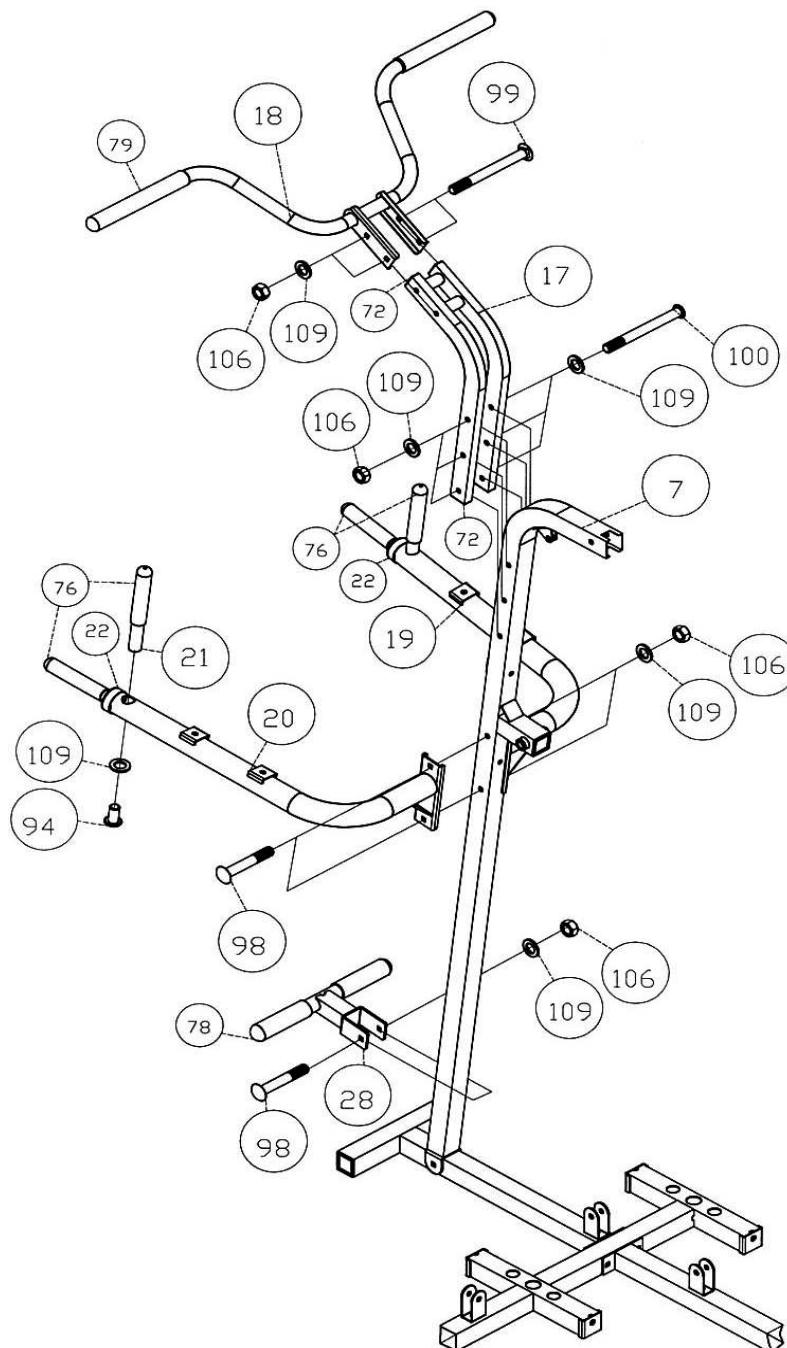
- A.) Прикрепите левую опору сиденья (#11) к левой базовой раме (#2). Закрепите одним M10 x 2 1/2" болтом (#98), Ø 3/4" шайбой (#109), M10 гайкой (#106).
- B.) Прикрепите левую опору сиденья (#11) к левой вертикальной раме (#6). Закрепите двумя M10 x 2 1/2" болтами (#98), одним 4 3/8" x 1 3/4" кронштейном (#84), двумя Ø 3/4" шайбами (#109), двумя M10 гайками (#106).
- C.) Прикрепите раму жима ногами (#25) к кронштейну на левой базовой раме. Закрепите одним M12 x 3" болтом (#102), двумя Ø 1" шайбами (#110), одной M12 гайкой (#107). Не зажимайте слишком сильно гайку и болт. Убедитесь в том, что рама жима ногами может вращаться.
- D.) Присоедините упор жима ногами (#52) к регулировочной раме жима ногами (#47). Зафиксируйте одним M10 x 2 1/2" болтом (#98), Ø 3/4" шайбой (#109), M10 гайкой (#106).
- E.) Вставьте регулировочную раму жима ногами в раму жима ногами. Используйте зажим (#68) для закрепления в нужной позиции.

СХЕМА 7



ШАГ 8 (См. схему 8)

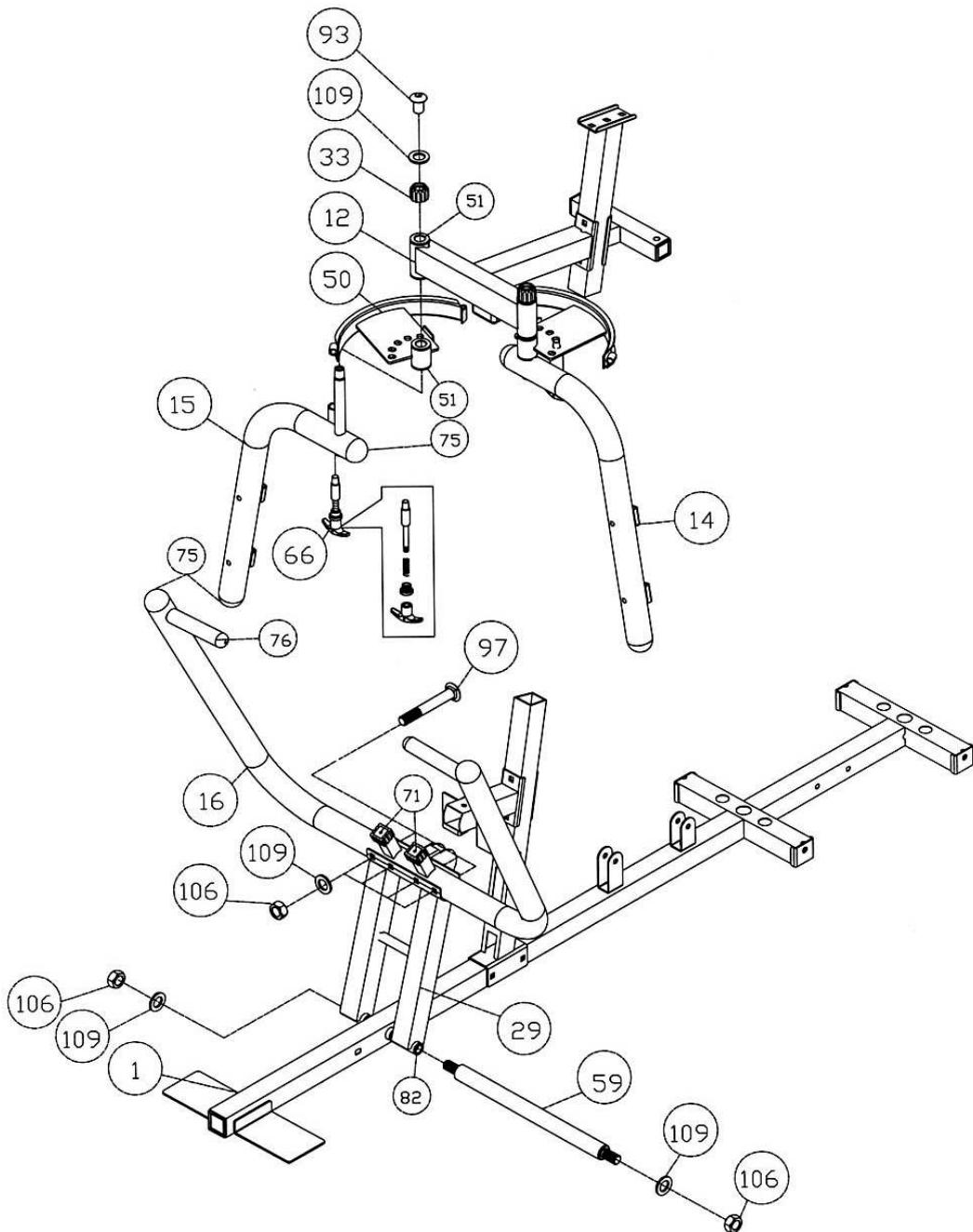
- A.) Прикрепите опору для подтягивания (#17) к вертикальной раме силовой станции (#7). Зафиксируйте тремя M10x4" болтами (#100), шестью Ø $\frac{3}{4}$ " шайбами (#109), тремя M10 гайками (#106).
- B.) Присоедините рукоять для подтягивания (#18) к опоре для подтягиваний. Зафиксируйте двумя M10 x 4 1/8" болтами (#99), Ø $\frac{3}{4}$ " шайбами (#109), M10 гайками (#106).
- C.) Прикрепите правую и левую опоры для отжиманий (#19 и #20) к вертикальной раме силовой станции (#7). Зажмите их двумя M10 x 2 1/2" болтами (#98), Ø $\frac{3}{4}$ " шайбами (#109), M10 гайками (#106). Вставьте рукоятки (#21) в опоры для отжиманий. Закрепите каждую рукоятку одним M10 x 1" болтом (#94), Ø $\frac{3}{4}$ " шайбой (#109), M10 гайкой (#106).
- D.) Вставьте упор для ног (#28) к вертикальной раме силовой станции (#7). Закрепите одним M10 x 2 1/2" болтом (#98), Ø $\frac{3}{4}$ " шайбой (#109), M10 гайкой (#106).



ШАГ 9 (См. схему 9)

- A.) Вставьте ось на правом баттерфляе (#15) через регулировочную раму баттерфляя (#50) в опорную раму баттерфляя (#12). Закрепите одним M10 x 5/8" болтом (#93), Ø ¾" шайбой (#109), зажимом (#33).
- B.) Вставьте Т-образный фиксатор (#66) в отверстие на правом баттерфляе снизу. Используйте фиксатор для регулировки баттерфляя в нужном положении.
- C.) Повторите те же действия А и В для установки левого баттерфляя (#14).
- D.) Присоедините переднюю жимовую базу (#29) к правой базовой раме (#1). Закрепите одной осью (#59), двумя Ø ¾" шайбами (#109), двумя M10 гайками (#106).
- E.) Разместите передний жим (#16) на передней жимовой базе. Закрепите четырьмя M10 x 2 ¾" болтами (#97), Ø ¾" шайбами (#109), M10 гайками (#106).

СХЕМА 9



ШАГ 10 (См. схему 10)

А.) Присоедините вертикальную жимовую базу (#23) к центру вертикальной рамы силовой станции (#7). Зафиксируйте одной осью (#59), двумя Ø $\frac{3}{4}$ " шайбами (#109), двумя M10 гайками (#106).

Б.) Прикрепите вертикальный жимовый рычаг (#24) к вертикальной жимовой базе. Зафиксируйте двумя M10 x 2 $\frac{1}{2}$ " болтами (#98), Ø $\frac{3}{4}$ " шайбами (#109), M10 гайками (#106).

С.) Повторите те же действия для установки другого вертикального жимового рычага.

СХЕМА 10

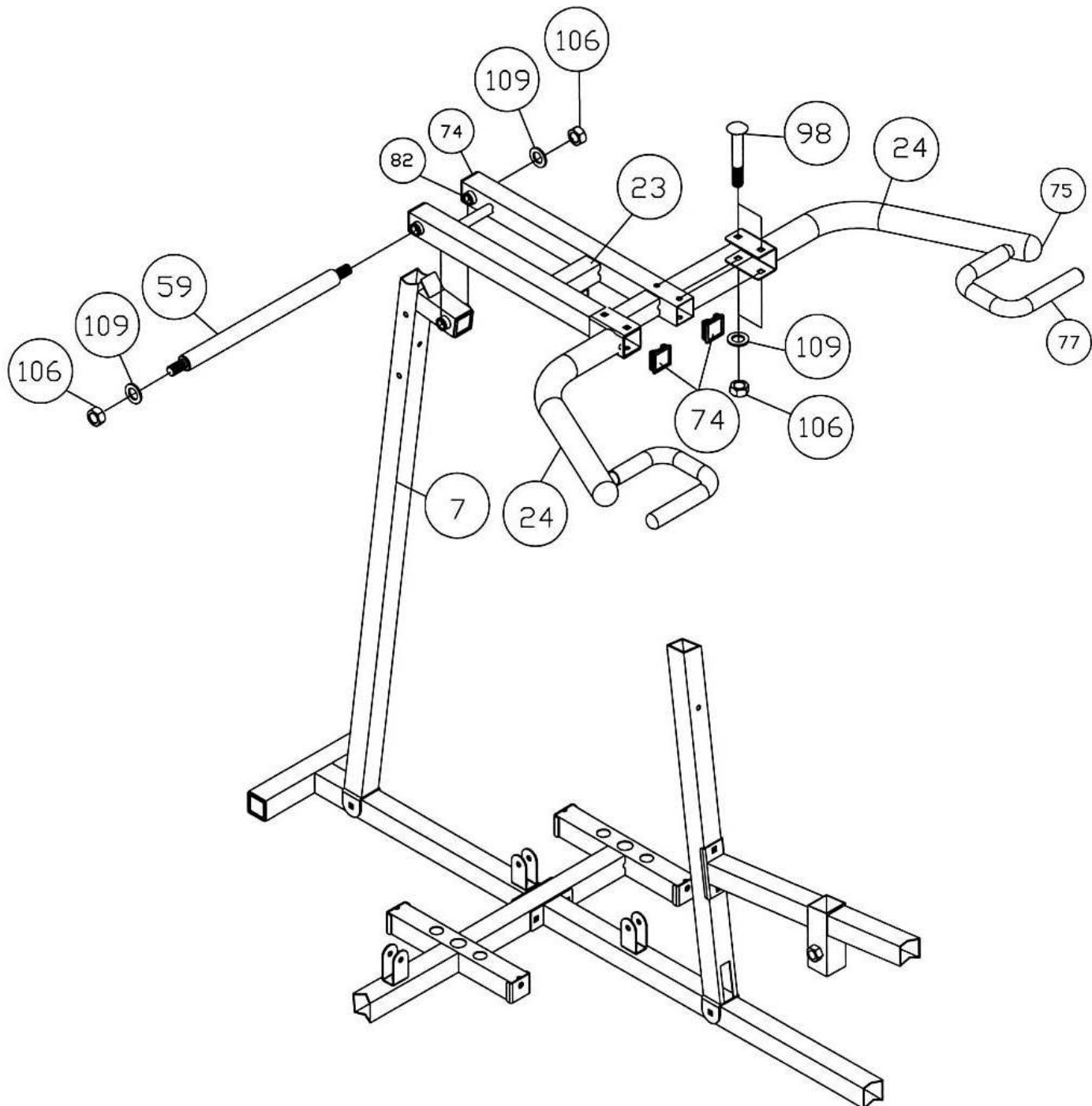
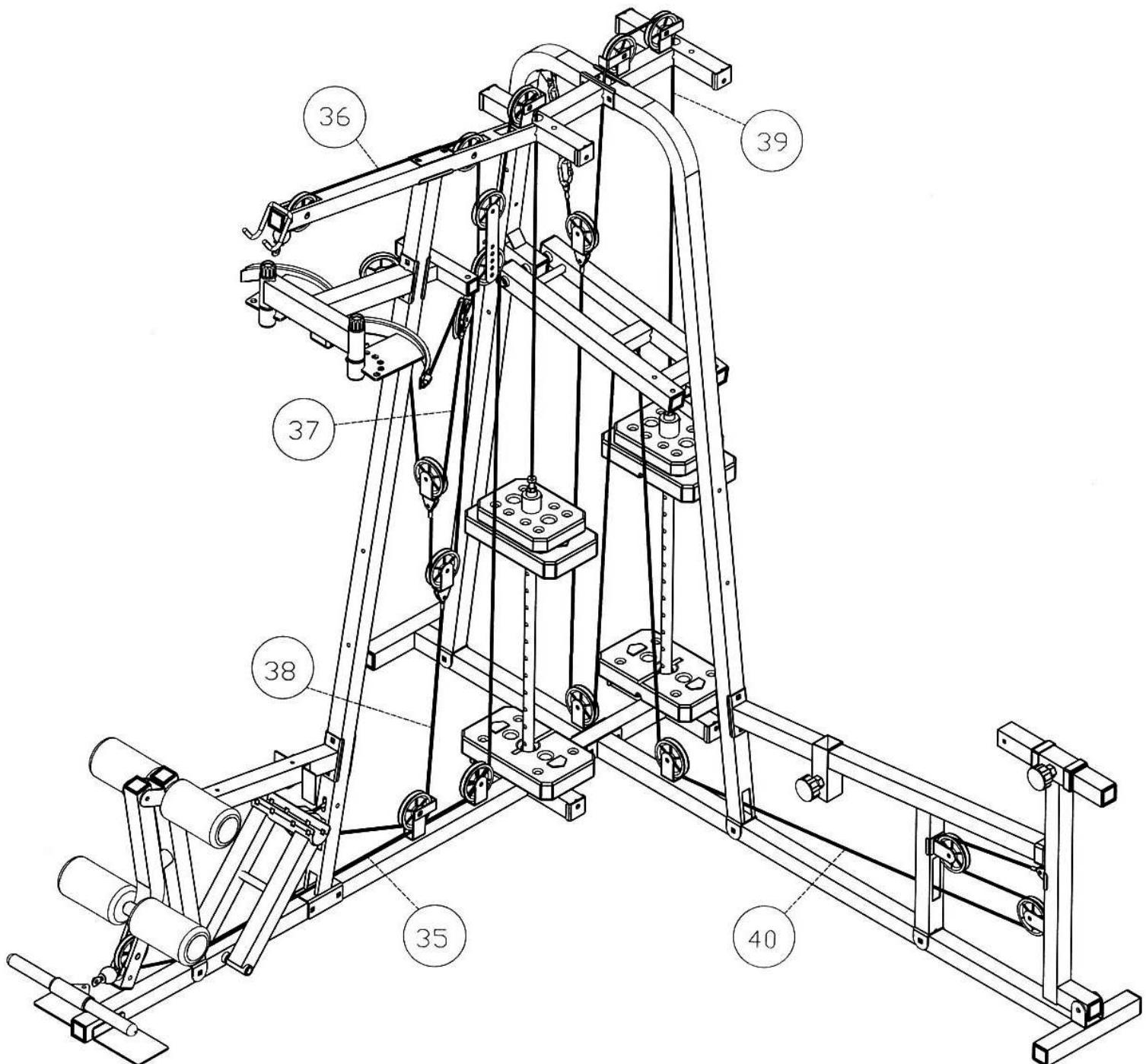


СХЕМА ПРОТЯЖКИ ТРОСОВ



ШАГ 11 (См. схему протяжки тросов и схему 11)

- A.) Прикрепите 102" верхний трос (#36) к переднему отверстию на верхней раме (#8). Присоедините шкив (#64) к отверстию. Закрепите одним M10 x 2 3/8" болтом (#96), двумя втулками шкива (#63), одной M10 гайкой (#106). Тяните трос к задней части тренажера. Примечание: убедитесь в том, что шаровой стопор под рамой.
- B.) Присоедините шкив к отверстию на верхней раме. Закрепите одним M10 x 2 3/8" болтом (#96), двумя втулками шкива (#63), одной 10 гайкой (#106).
- C.) Протяните трос вокруг шкива и вниз. Установите шкив к двум двойным плавающим кронштейнам шкива (#32). Зафиксируйте одним M10 x 1 3/4" болтом (#95), двумя Ø ¾" шайбами (#109), одной M10 гайкой (#106). Позвольте кронштейну провисать. Протяните трос вокруг шкива, затем вверх к открытому кронштейну на верхней раме.
- D.) Прикрепите шкив к кронштейну L-образным тросовым возвращателем (#60).
- E.) Протяните трос вокруг шкива, затем вниз к разделительной направляющей (#53). Прикрепите кольцо на разделителе фиксаторе (#62) к разделительной направляющей (#53). Зажмите конец троса в разделительной плите. Используйте гайку на конце троса для зажима внизу болта.

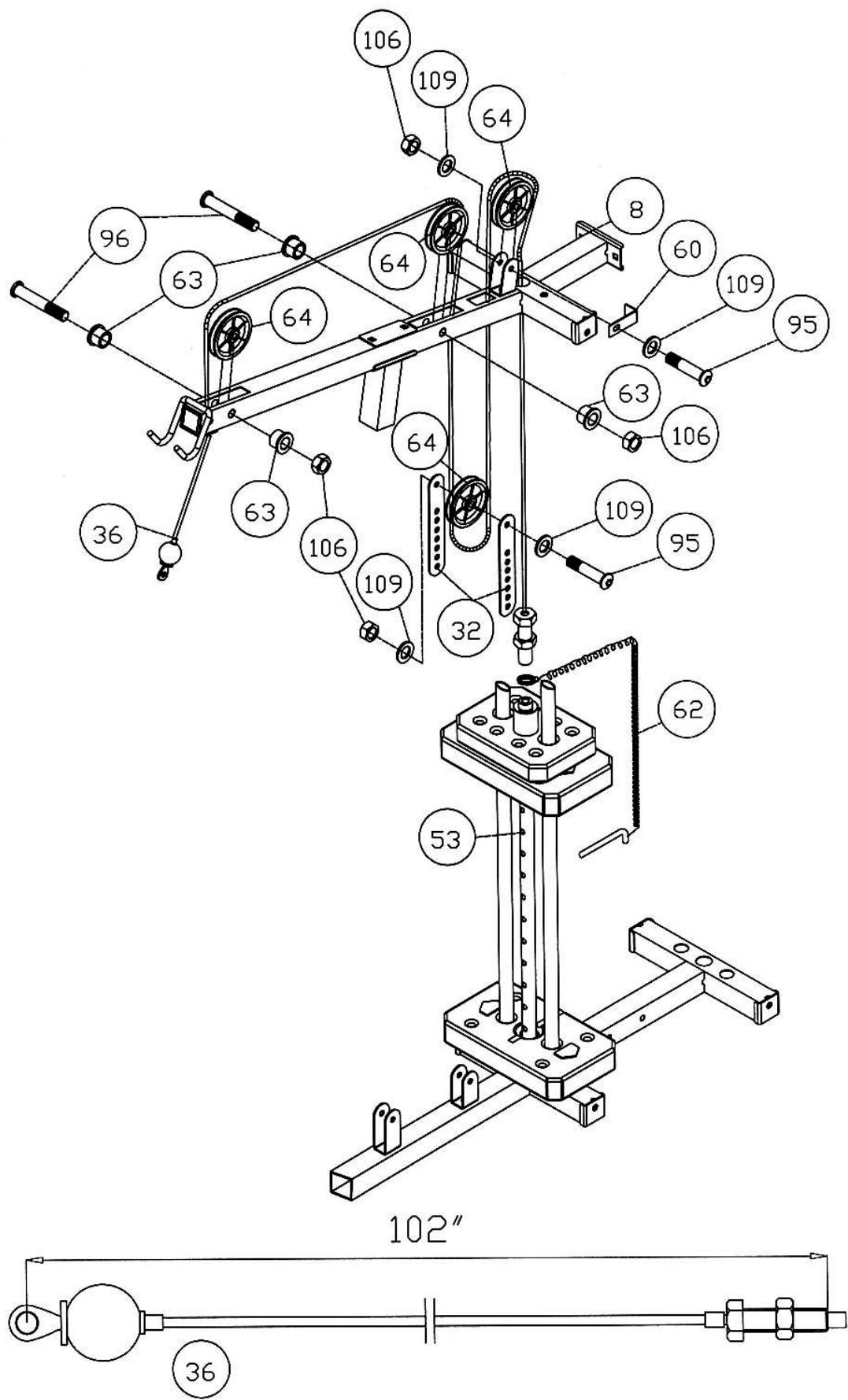
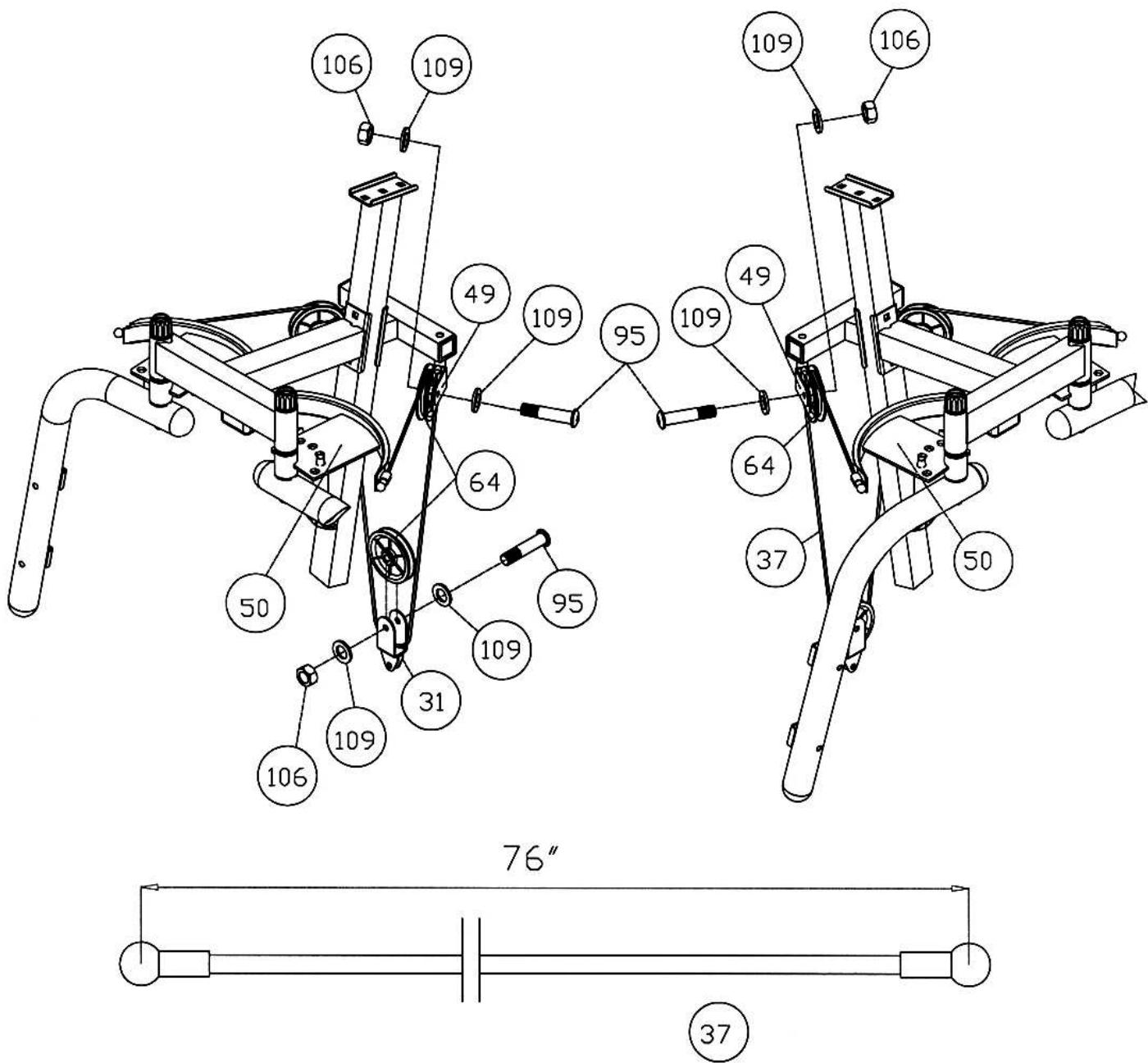


СХЕМА 12 (См. схему протяжки тросов и схему 12)

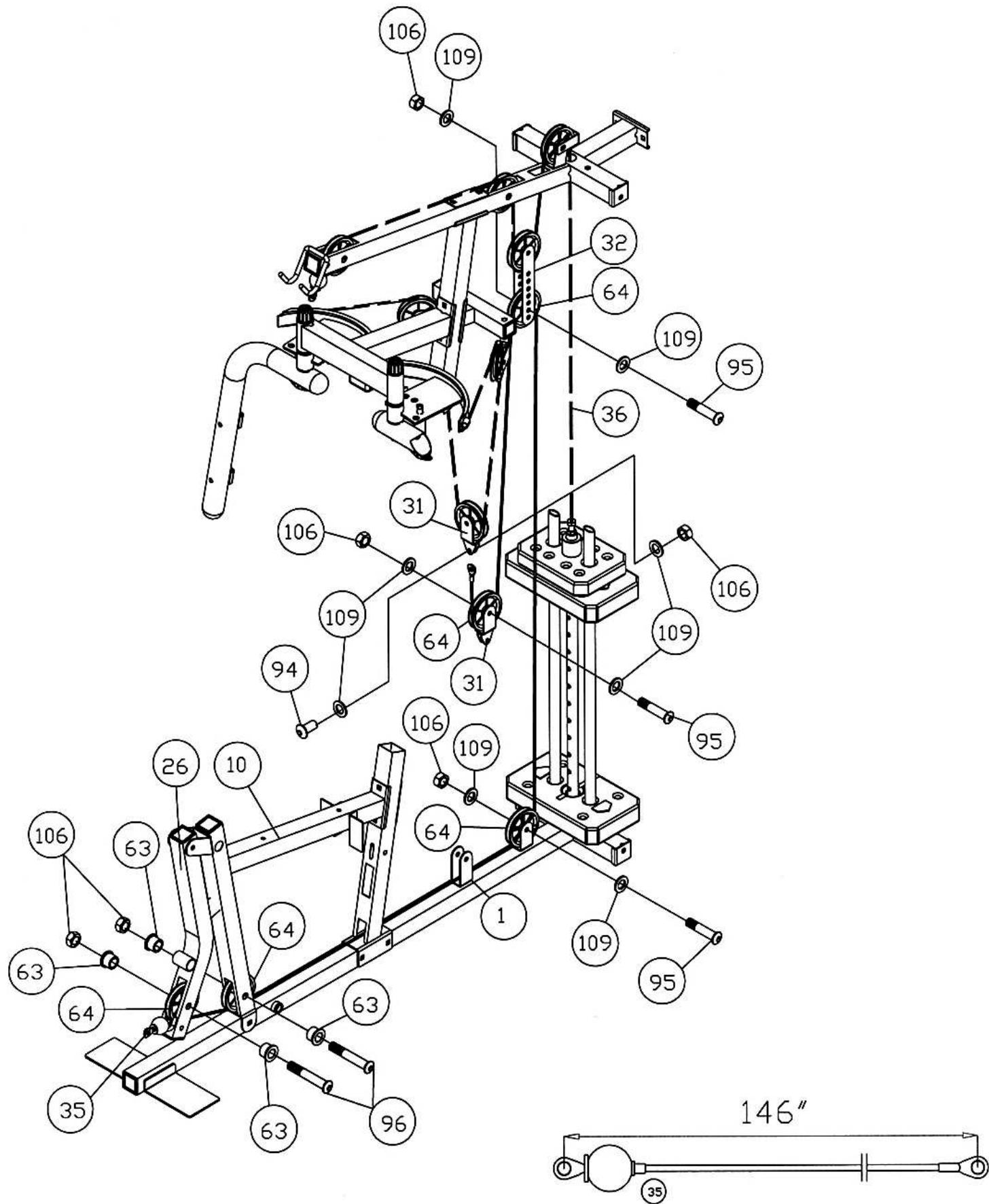
- A.) Присоедините конец 76" троса баттерфляя (#37) к отверстию на левой регулировочной раме баттерфляя (#50). Протяните трос через отверстие, затем к открытому врачающемуся кронштейну шкива (#49).
- B.) Присоедините шкив (#64) к кронштейну. Зафиксируйте одним M10 x 1 3/4" болтом (#95), двумя Ø 3/4" шайбами (#109), одной M10 гайкой (#106).
- C.) Протяните трос вокруг шкива, затем вниз. Присоедините шкив к угловой плавающему кронштейну шкива (#31). Позвольте кронштейну провисать.
- D.) Тяните трос вверх к правому врачающемуся кронштейну шкива на противоположной стороне. Установите другой шкив.
- E.) Протяните трос к правой регулировочной раме правого баттерфляя и зафиксируйте конец троса в отверстии.

СХЕМА 12



ШАГ 13 (См. схему протяжки тросов и схему 13)

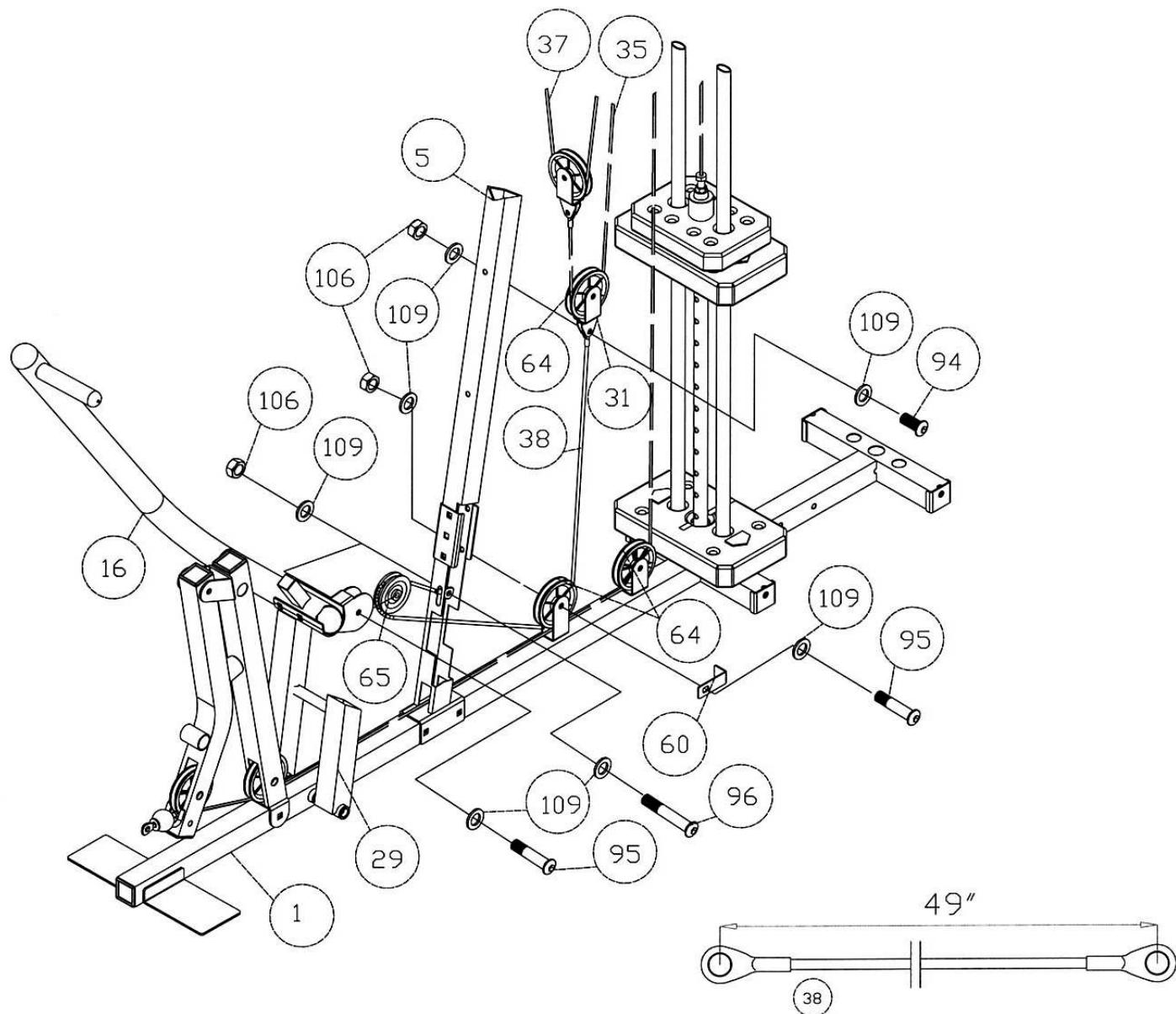
- A.) Прикрепите 146" нижний трос (#35) к нижнему отверстию на тренажере для ног (#26). Присоедините шкив (#64) к отверстию. Зафиксируйте одним M10 x 2 3/8" болтом (#96), двумя втулками шкива (#63), одной M10 гайкой (#106).
- B.) Протяните трос под шкивом к отверстию снизу правой опоры сиденья (#10). Прикрепите шкив к отверстию и закрепите одним M10 x 2 3/8" болтом (#96), двумя втулками шкива (#63), одной M10 гайкой (#106).
- C.) Протяните трос под шкивом, затем через нижнее отверстие на правой вертикальной раме (#5) ко второму открытому кронштейну на правой базовой раме (#1).
- D.) Присоедините шкив ко второму открытому кронштейну. Зафиксируйте одним M10 x 1 3/4" болтом (#95), двумя Ø ¾" шайбами (#109), одной M10 гайкой (#106).
- E.) Протяните трос вокруг шкива, затем вверх к двойному плавающему кронштейну шкива (#32), до этого установленному в шаге 11. Установите шкив к кронштейнам на выбранном отверстии. После полной установки тросовой системы вернитесь к этому шагу и проверьте степень натяжения тросовой системы. Если тросы слабо натянуты, двигайте вверх шкив на кронштейне. Двигайте вниз шкив, если тросы слишком тугу натянуты.
- F.) Протяните трос вокруг шкива, затем вниз. Присоедините шкив к угловому плавающему кронштейну шкива (#31).
- G.) Протяните трос вокруг шкива, затем вверх к угловому плавающему кронштейну шкива (#31), до этого установленному в шаге 12. Прикрепите трос к кронштейну при помощи одного M10 x 1" болта (#94), двух Ø ¾" шайб (#109), одной M10 гайки (#106).



ШАГ 14 (См. схему 14)

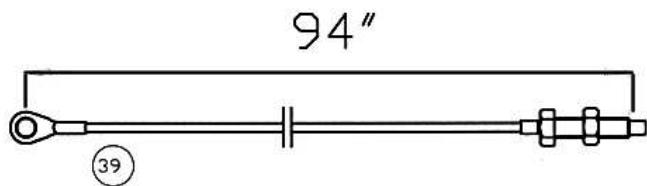
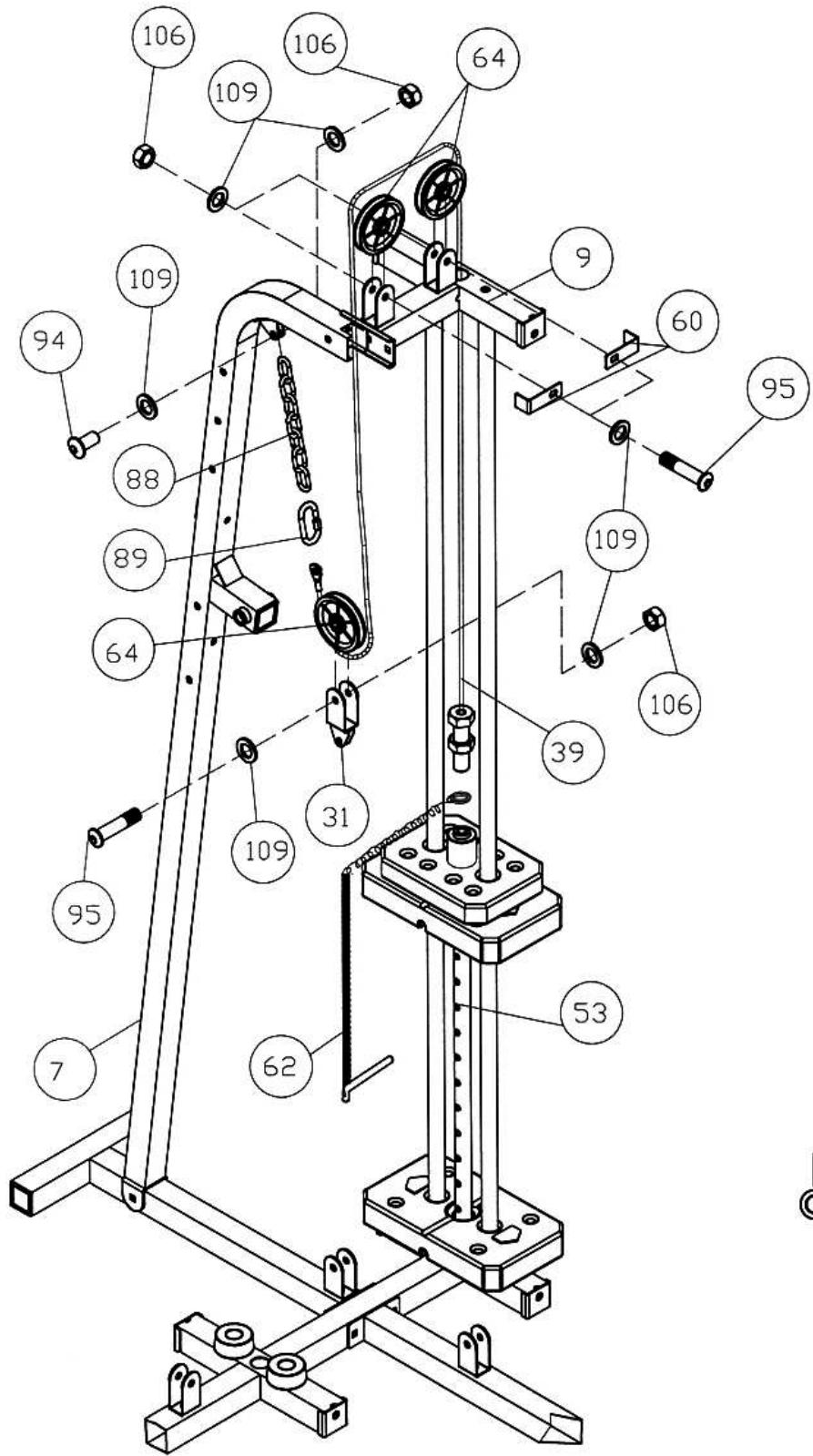
- A.) Присоедините передний трос жима 49" (#38) к малому отверстию на правой вертикальной раме (#5). Прикрепите головку троса к малому отверстию при помощи одного M10 x 2 3/8" болта (#96), двух Ø3/4" шайб (#109), одной M10 гайки (#106).
- B.) Тяните трос к открытому кронштейну на передней жимовой базе (#29). Присоедините малый шкив (#65) к кронштейну.
- C.) Протяните трос вокруг малого шкива, затем назад к отверстию на правой вертикальной раме (#5), затем к открытому кронштейну на правой базовой раме (#1). Присоедините шкивы к кронштейну при помощи L-образного возвращателя троса (#60).
- D.) Протяните трос вокруг шкива, затем вверх к угловому плавающему кронштейну шкива (#31), до этого установленному в шаге 13.
- E.) Зафиксируйте конец троса с кронштейном одним M10 x 1" болтом (#94), двумя Ø 3/4" шайбами (#109), одной M10 гайкой (#106).

СХЕМА 14



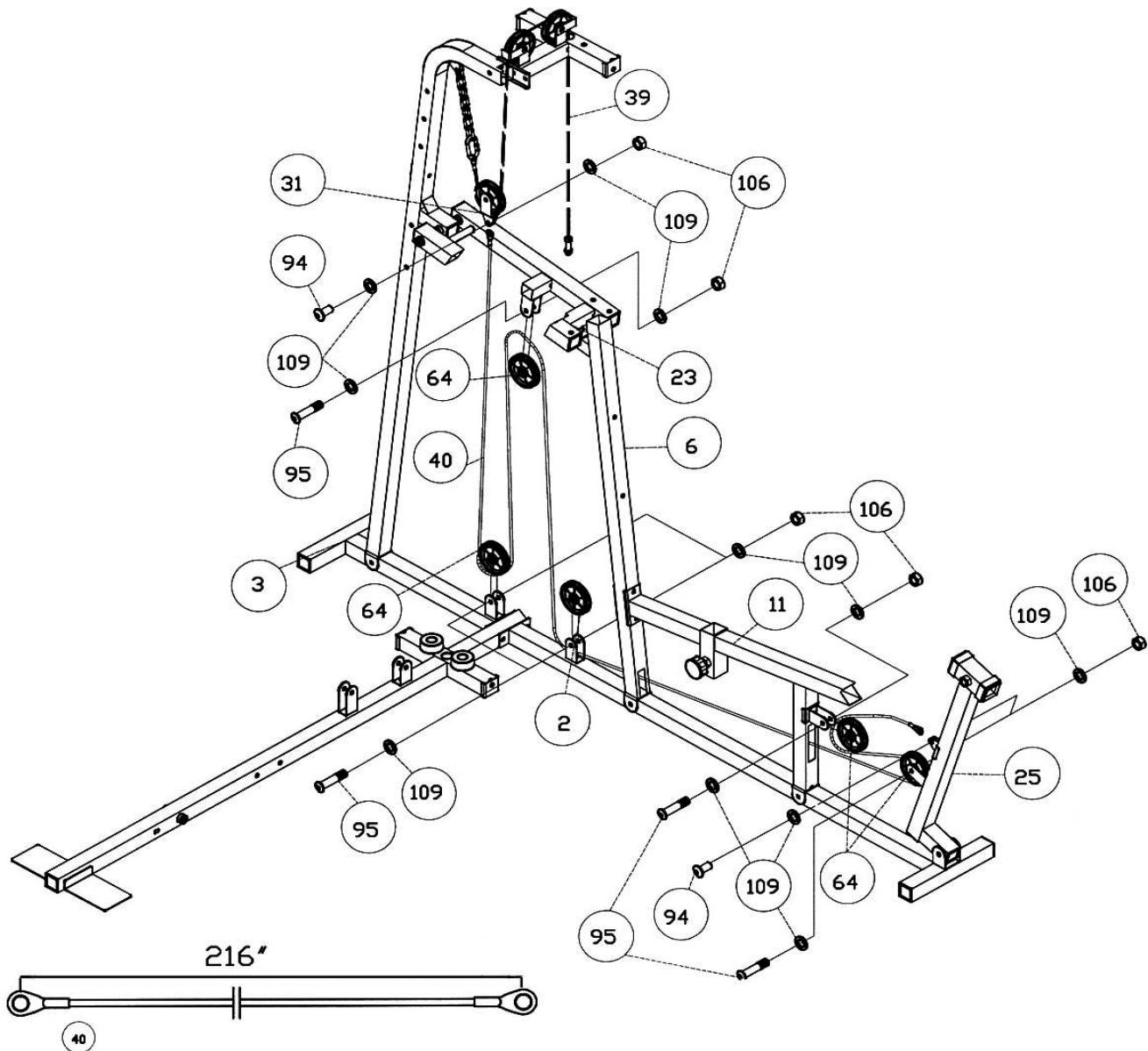
ШАГ 15 (См. схему 15)

- A.) Прикрепите короткую цепь (#88) к открытому кронштейну на вертикальной раме силовой станции (#7). Зафиксируйте одним M10 x 1" болтом (#94), двумя Ø ¾" шайбами (#109), одной M10 гайкой (#106).
- B.) Присоедините 94" трос вертикального жима (#39) к короткой цепи при помощи карабина (#89).
- C.) Присоедините шкив к угловому плавающему кронштейну шкива (#31).
- D.) Протяните трос вокруг шкива, затем вверх к первому открытому кронштейну на верхней сборочной балке (#9).
- E.) Присоедините шкив к кронштейну при помощи L-образного возвращателя троса (#60). Протяните трос над шкивом ко второму открытому кронштейну. Повторите те же действия для установки другого шкива.
- F.) Протяните трос вокруг шкива, затем вниз к разделительной направляющей (#53). Присоедините кольцо разделяющего фиксатора (#62) к разделительной направляющей. Вставьте конец троса в разделительную плиту. Используйте гайку на конце троса для зажимания внизу болта.
- G.) После установки тросов вернитесь к этому шагу и отрегулируйте длину короткой цепи (#88). Если тросы слишком слабо натянуты укоротите цепь.



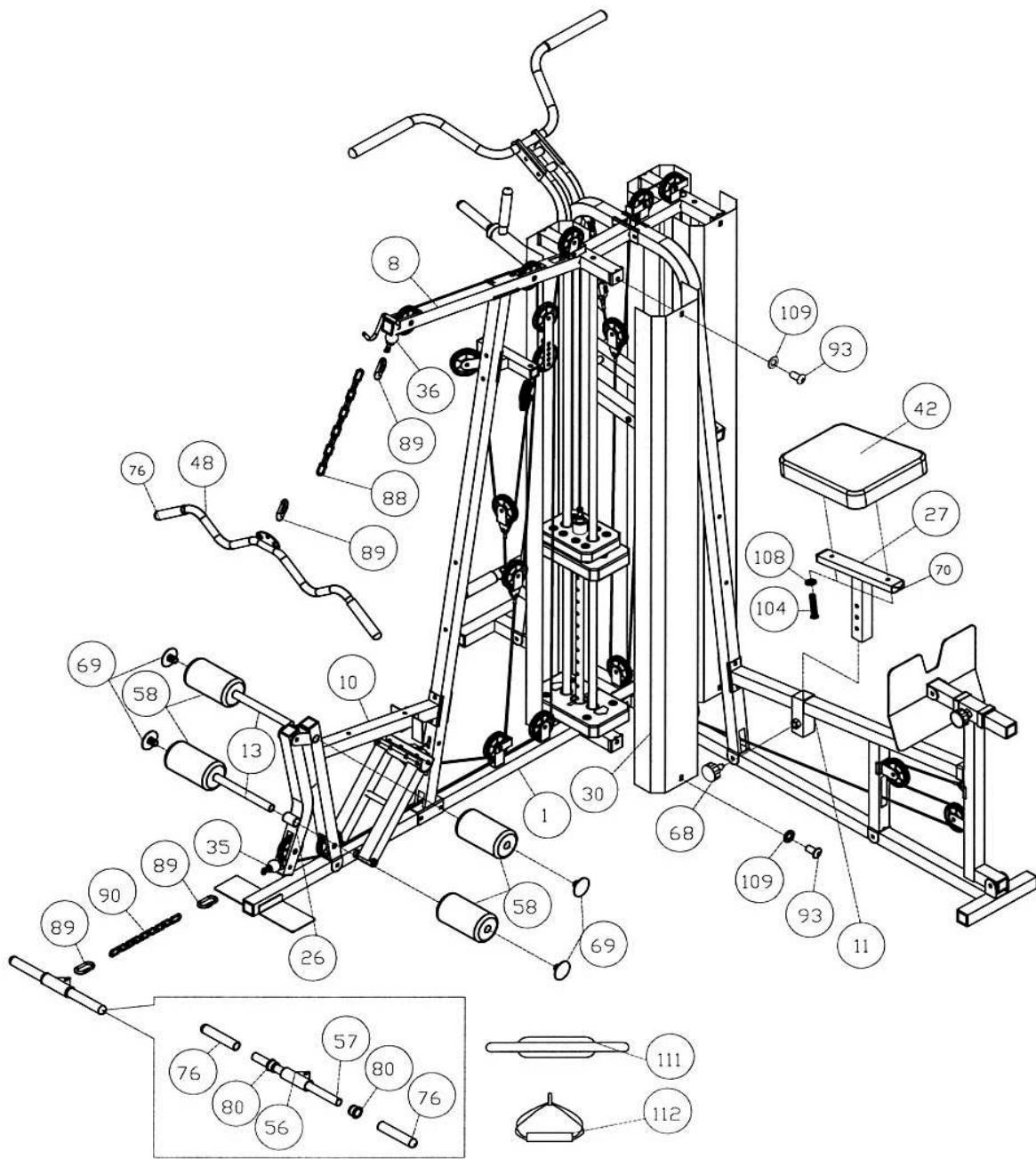
ШАГ 16 (См. схему 16)

- A.) Присоедините 216" трос жима ногами (#40) к кронштейну сзади рамы жима ног (#25). Зафиксируйте одним M10 x 1" болтом (#94), двумя Ø ¾" шайбами (#109), одной M10 гайкой (#106). Тяните трос к открытому кронштейну на левой опоре сиденья (#11). Установите шкив к кронштейну. Протяните трос вокруг шкива, затем назад к открытому кронштейну на раме жима ног. Установите другой шкив.
- B.) Протяните трос вокруг шкива, затем через отверстие на левой опоре сиденья (#11) и левой вертикальной раме (#6) к открытому кронштейну на левой базовой раме (#2). Присоедините шкив к кронштейну.
- C.) Протяните трос под шкивом, затем вверх к открытому кронштейну на вертикальной жимовой базе (#23). Установите шкив.
- D.) Протяните трос вокруг шкива, затем вниз к открытому кронштейну на базовой раме силовой станции (#3). Присоедините шкив к кронштейну.
- E.) Протяните трос вокруг шкива, затем вверх к угловому плавающему кронштейну шкива, установленному в шаге 15. Закрепите одним M10 x 1" болтом (#94), двумя Ø ¾" шайбами (#109), одной M10 гайкой (#106).



ШАГ 17 (См. схему 17)

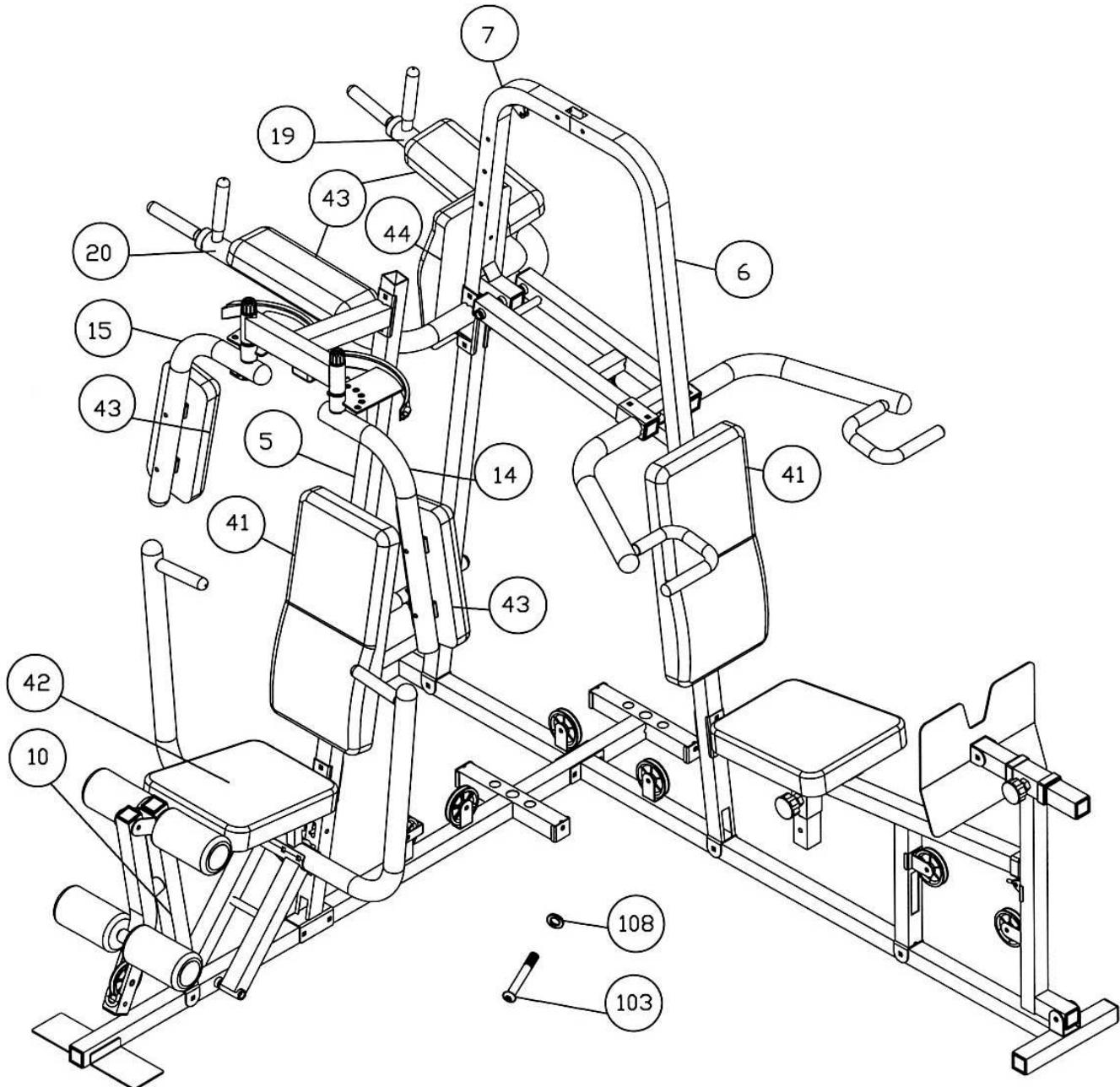
- A.) Разместите сиденье (#42) на регулировочной раме сиденья (#27). Зафиксируйте двумя M8 x 1 5/8" болтами (#104) и Ø 5/8" шайбами (#108). Вставьте раму в отверстие на левой опоре сиденья (#11). Используйте зажим (#68) для закрепления сиденья на нужной высоте.
- B.) Вставьте пенистые трубы (#13) наполовину через отверстия на правой опоре сиденья (#10) и тренажере для ног (#26). Натяните четыре виниловых валика (#58) на трубы с обоих концов. Вставьте четыре пенистых роликовых наконечных заглушки (#69) на концы.
- C.) Присоедините рукоятку (#56) к 146" нижнему тросу (#35) при помощи одной длинной цепи (#90) и двух карабинов (#89).
- D.) Присоедините рукоять (#48) к 102" верхнему тросу при помощи одной короткой цепи (#88), и двух карабинов (#89).
- E.) Закройте весовые плиты четырьмя крышками весового стека (#30). Зафиксируйте двумя M10 x 5/8" болтами (#93) и Ø ¾" шайбами (#109).



ШАГ 18 (См. схему 18)

- A.) Присоедините спинку (#41) к правой и левой вертикальным рамам (#5 & #6). Зафиксируйте спинку при помощи двух M8 x 2 1/2" болтов (#103) и Ø 5/8" шайб (#108).
- B.) Присоедините спинку силовой станции (#44) к вертикальной раме силовой станции (#7). Зафиксируйте двумя M8 x 2 1/2" болтами (#103) и Ø 5/8" шайбами (#108).
- C.) Разместите сиденье (#42) на правой опоре сиденья (#10). Зажмите двумя M8 x 2 1/2" болтами (#103) и Ø 5/8" шайбами (#108).
- D.) Прикрепите четыре подушки (#43) к правому и левому баттерфляю (#15 и #14) и опорам для отжиманий (#19 и #20). Закрепите каждую подушку двумя M8 x 2 1/2" болтами (#103) и Ø 5/8" шайбами (#108).
- E.) Используйте смазку WD-40 или другое светлое масло для лучшего скольжения по направляющим, по которым скользят весовые плиты.

СХЕМА 18



ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ЧАСТЕЙ

#	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во				
1	Правая базовая рама	1	65	Малый шкив	1	
2	Левая базовая рама	1	66	Т-образный фиксатор	2	
3	Базовая рама силовой станции	1	67	2" x 1 3/4" Втулка	2	
4	Направляющая	4	68	Зажим	2	
5	Правая вертикальная рама	1	69	Пенистая роликовая заглушка	4	
6	Левая вертикальная рама	1	70	2" x 1" наконечная заглушка	2	
7	Вертикальная рама силовой станции	1	71	1" квадратная наконечная заглушка	2	
8	Верхняя рама	1	72	3/4" x 1 5/8" наконечная заглушка	4	
9	Верхняя сборочная балка	1	73	1 1/2" квадратная наконечная заглушка	17	
10	Правая опора сиденья	1	75	Ø 2" круглая наконечная заглушка	8	
11	Левая опора сиденья	1	76	6" рукоятка	10	
12	Опорная рама баттерфляя	1	77	17" рукоятка вертикального жима	2	
13	Пенистая трубка	2	78	5 1/4" Рукоять	2	
14	Левый баттерфляй	1	79	12 3/4" рукоятка для подтягиваний	2	
15	Правый баттерфляй	1	80	Ø 1 1/2" x 1" втулка	2	
16	Передний жим	1	81	Ø 1" x Ø 1/2" втулка	2	
17	Опора для подтягиваний	1	82	Ø 1" x Ø 7/8" втулка	12	
18	Перекладина для подтягиваний	1	83	Ø 3/4" x Ø 3/8" втулка	2	
19	Правая опора для отжиманий	1	84	4 3/8" x 1 3/4" кронштейн	3	
20	Левая опора для отжиманий	1	85	Ø 1 7/8" x 1 5/8" резиновая прокладка	1	
21	Рукоятка для отжиманий	2	86	Ø 2 1/2" x 1" резиновая прокладка	4	
22	Ø 2" Втулка	2	87	Ø 1 1/2" x 5/8" резиновая прокладка	1	
23	Вертикальная жимовая база	1	88	Короткая цепь	2	
24	Вертикальный жим для рук	2	89	Фиксатор	5	
25	Левая жимовая рама	1	90	Длинная цепь	1	
26	Тренажер для ног	1	91	Ø 1" Круглая наконечная заглушка	2	
27	Регулировочная рама сиденья	1	92	M10 x 2 7/8" болт	1	
28	Упор для ног	1	93	M10 x 5/8" болт	10	
29	Передняя жимовая база	1	94	M10 x 1" болт	15	
30	Крышка весового стека	4	95	M10 x 1 3/4" болт	18	
31	Угловой плавающий кронштейн шкива	3	96	M10 x 2 3/8" болт	5	
32	Двойной плавающий кронштейн шкива	2	97	M10 x 2 3/4" болт	4	
33	Кольцо	2	98	M10 x 2 1/2" болт	26	
34	Ø 1 3/4" Резиновая прокладка	2	99	M10 x 4 1/8" болт	2	
35	146" Нижний трос	1	100	M10 x 4" болт	3	
36	102" Верхний трос	1	101	M12 x 4 3/8" болт	2	
37	76" Трос баттерфляя	1	102	M12 x 3" болт	1	
38	49" Трос переднего жима	1	103	M8 x 2 1/2" болт	16	
39	94" Трос вертикального жима	1	104	M8 x 1 5/8" болт	2	
40	216" Трос жима ногами	1	105	M6 x 5/8" винт	2	
41	Спинка	2	106	M10 гайка	68	
42	Сиденье	2	107	M12 гайка	3	
43	Подушка для рук	4	108	Ø 5/8" шайба	18	
44	Спинка силовой станции	1	109	Ø 3/4" шайба	107	
45	Заглушка левой опоры сиденья	1	110	Ø 1" шайба	6	
46	Шкив опоры баттерфляя	1	111	Рукоять для пресса	1	
47	Регулировочная рама жима	1	112	Одиночная рукоятка	1	
48	Рукоять	1		#6 шестигранник (ключ)	1	
49	Вращающийся кронштейн шкива	2		#5 шестигранник (ключ)	1	
50	Регулировочная рама баттерфляя	2				
51	Ø1 1/2" x 7/8" втулка	8				
52	Упор жима ногами	1				
53	Разделительная направляющая	2				
54	Весовая плита	28				
55	Разделительная плита	2				
56	Рукоятка	1				
57	Рукоятка	1				
58	Виниловый валик	4				
59	Ось	2				
60	L-образный возвратный трос	4				
61	2" квадратная наконечная заглушка	1				
62	Разделительный фиксатор	2				
63	Втулка шкива	8				
64	Шкив	21				
#	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во				

	ВЕСОВЫЕ ПЛИТЫ						
БЛОК	1	2	3	4	5	6	7
Нижняя тяга	35	45	55	65	75	85	95
Верхняя тяга	15	25	35	45	55	65	75
Баттерфляй	10	17	24	31	38	45	52
Жим ногами	30	50	70	90	110	130	150
Передний жим	35	50	65	80	95	110	125
Вертикальный жим	30	43	56	69	82	95	108

	ВЕСОВЫЕ ПЛИТЫ						
БЛОК	8	9	10	11	12	13	14
Нижняя тяга	105	115	125	135	145	155	165
Верхняя тяга	85	95	105	115	125	135	145
Баттерфляй	73	80	87	94	101	108	115
Жим ногами	170	190	210	230	250	270	290
Передний жим	140	155	170	185	200	215	230
Вертикальный жим	121	134	147	160	173	186	200

*Нумерация приблизительная. Вес может колебаться.

*Вес баттерфляя указан на каждый рычаг.