



## **Инструкция**

### **Мультистанция Weider Pro 5500 Gym**

Полезные ссылки:

[Мультистанция Weider Pro 5500 Gym - смотреть на сайте](#)

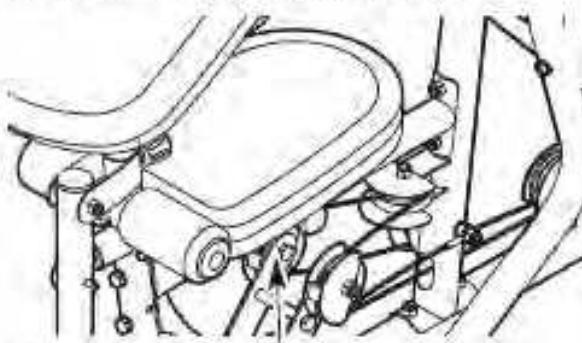
[Мультистанция Weider Pro 5500 Gym - читать отзывы](#)

# WEIDER® PRO 5500

Модель WEEVSY2996.0

Серийный № \_\_\_\_\_

Впишите в поле вверху  
серийный номер изделия.



Бирка с серийным номером  
(под сиденьем)

## ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

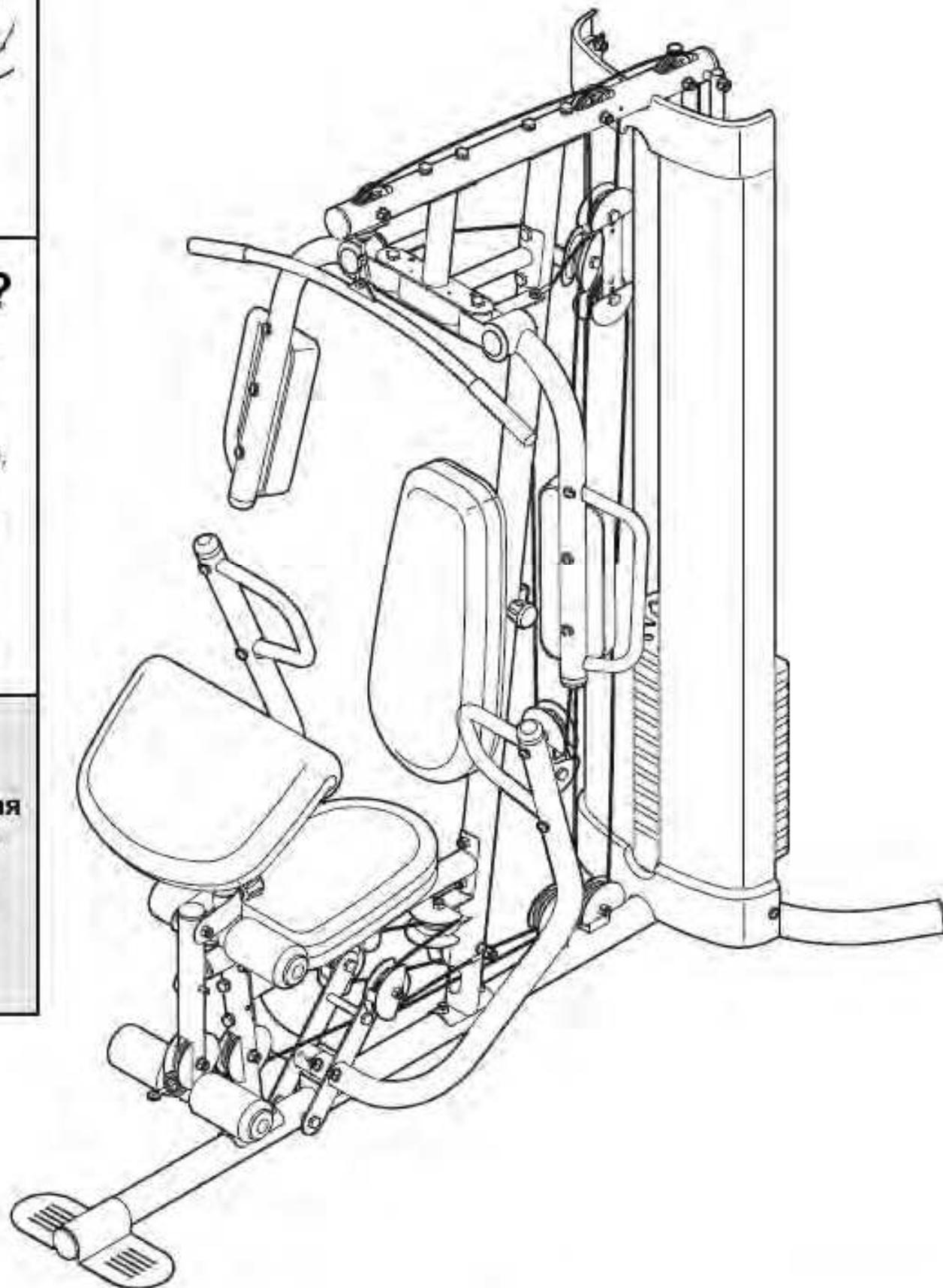
Если у вас возникли вопросы по  
сборке и эксплуатации, или  
в комплекте отсутствуют или  
повреждены детали, пожалуйста,  
обратитесь в организацию,  
в которой вы приобрели данное  
изделие.

Также вы можете посетить  
наш сайт: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

## ▲ ВАЖНО

Перед использованием изделия  
ознакомьтесь со всеми приве-  
дёнными в руководстве инст-  
рукциями и мерами предосто-  
рожности. Сохраните данное  
руководство.

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Посетите наш сайт:

[www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА .....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ .....	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ .....	5
СБОРКА .....	8
НАСТРОЙКИ .....	25
ТАБЛИЦА МАСС ГРУЗОВ .....	27
СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ .....	28
ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ .....	29
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ .....	30
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ .....	33
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ .....	34
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ .....	
	задняя обложка

## РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

Ярлык, изображённый справа, размещён на силовом тренажёре в указанном месте. Если ярлык отсутствует или нечитабелен, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие, для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте.



WEIDER — зарегистрированный товарный знак ICON IP, Inc.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**▲ ВНИМАНИЕ:** В целях снижения риска получения травм, перед началом пользования силовым тренажёром ознакомьтесь с приведёнными ниже мерами предосторожности.

1. Перед началом использования тренажёра прочтите все инструкции и предупреждения, приведённые в данном руководстве. Используйте тренажёр только так, как описано в руководстве.
2. Владелец силового тренажёра обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
3. Тренажёр годен только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.
4. Храните изделие в помещении, не допускайте попадания на него влаги и пыли. Тренажёр должен стоять только на ровной поверхности. Для защиты пола или ковра от повреждений положите под тренажёр подстилку. Следите, чтобы во время сборки, разборки и использования тренажёра вокруг него оставались свободные проходы.
5. Данный силовой тренажёр имеет открытый магазин грузов; к магазину не должно быть доступа из любой точки вне поля зрения пользователя. Для этого тренажёр следует устанавливать в углу или в нише помещения, как показано на рисунке ниже. Промежуток между стенами и силовым тренажёром не должен быть более 1 м.
6. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Изношенные детали следует немедленно заменять.
7. Наибольший вес пользователя, который может выдержать тренажёр, — 135 кг.
8. Ни при каких условиях не подпускайте к силовому тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Следите, чтобы руки и ноги не касались подвижных частей тренажёра.
10. Для защиты ног во время тренировки всегда надевайте спортивную обувь.
11. Следите, чтобы тросы всегда были на блоках. Если во время занятия трос застопорился, прервите тренировки и проверьте, чтобы тросы были на блоках. Все тросы следует заменять минимум раз в два года.
12. Для занятий на силовом тренажёре используются только те грузы, которые есть в комплекте к тренажёру. Увеличивать нагрузку с помощью гантелей или грузов любых других типов нельзя.
13. Перед началом занятий всегда проверяйте, чтобы фиксатор грузов был полностью вставлен в магазин.
14. Если во время занятия вы почувствовали боль или головокружение, немедленно прервитесь и восстановите силы.
15. Не навешивайте на расходящиеся рычаги более десяти грузов.



**▲ ВНИМАНИЕ:** Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем. Прочтите все инструкции. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные в ходе или вследствие использования данного изделия.

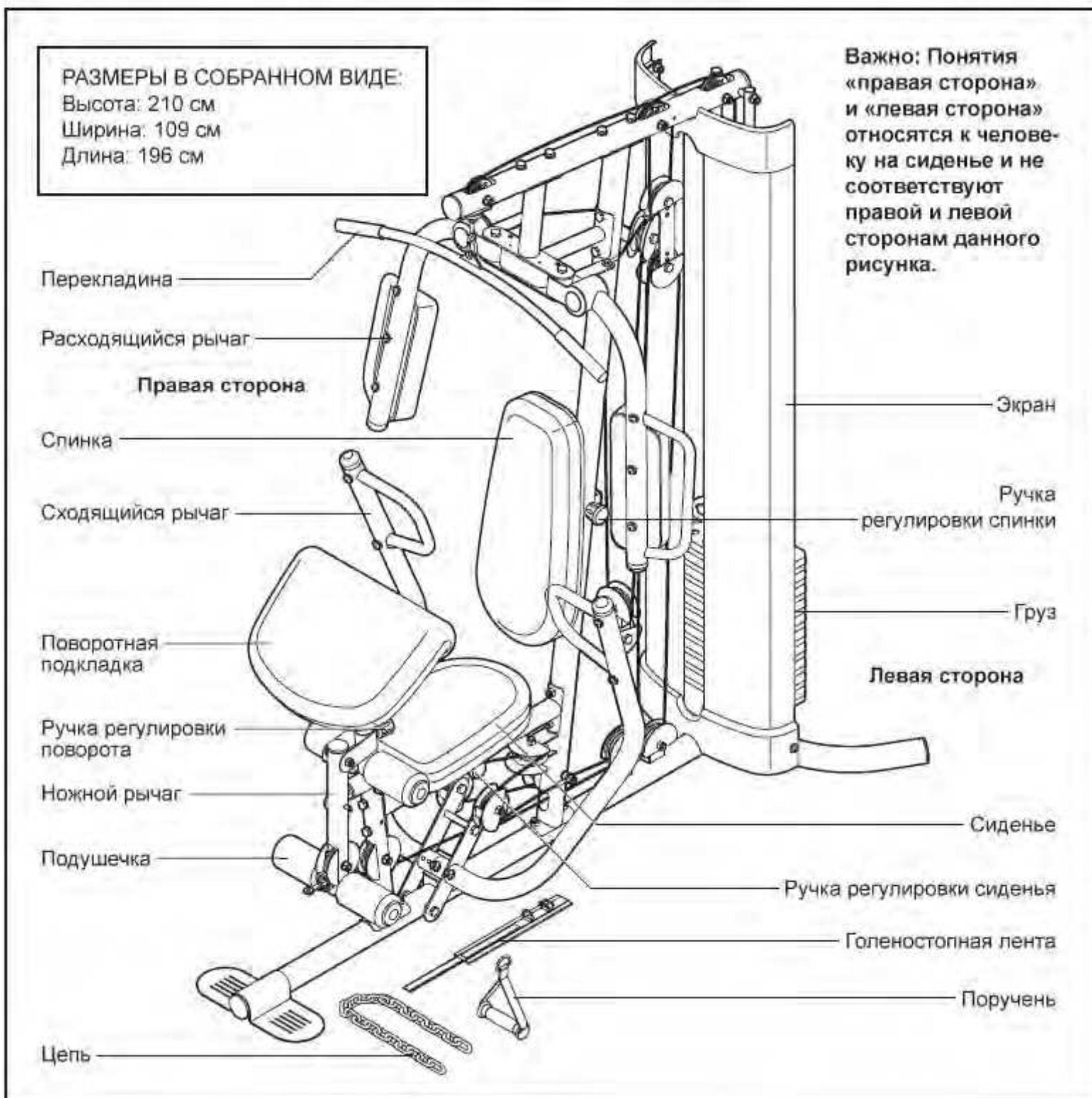
## ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали универсальный силовой тренажёр WEIDER™ PRO 5500. В комплекте с тренажёром поставляется набор грузов для укрепления основных групп мышц тела. Если ваша цель — нарастить мышечную массу и стать сильнее, укрепить сердечнососудистую систему или просто держать своё тело в тонусе, силовой тренажёр всегда поможет вам добиться желаемого результата.

**Перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если**

после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель — WEEVSY2996.0. Серийный номер написан на бирке, прикрепленной к силовому тренажёру (см. лицевую обложку данного руководства).

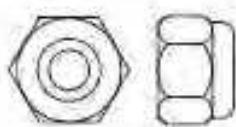
Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



# СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ — Модель WEEVSY2996.0

R0706A

Приведённый ниже рисунок поможет идентифицировать крепёжные детали, используемые при сборке. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ в середине данного руководства. Важно: некоторые крепёжные детали могут быть включены в комплект поставки. Если в упаковке отсутствует какая-либо деталь, проверьте, была ли она включена в комплект.



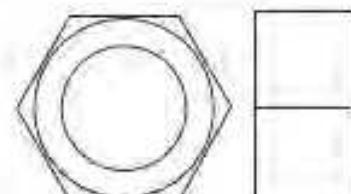
Нейлоновая  
контргайка  
M6 (107)



Нейлоновая  
контргайка  
M8 (78)



Нейлоновая  
контргайка  
M10 (77)



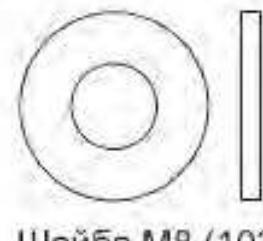
Гайка M12 (112)



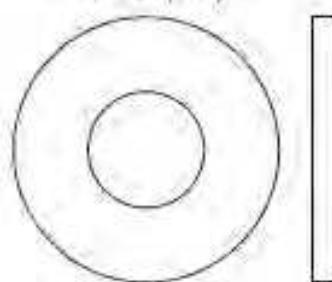
Шайба M4  
(104)



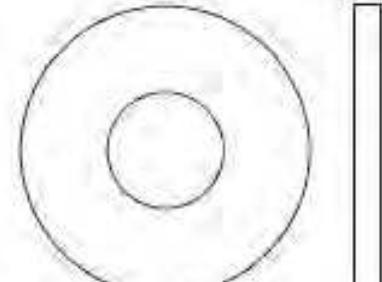
Шайба M6  
(114)



Шайба M8 (103)



Шайба M10 (80)



Большая шайба M10 (105)



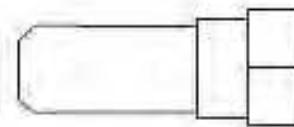
Саморез  
M4 x 12 мм  
(102)



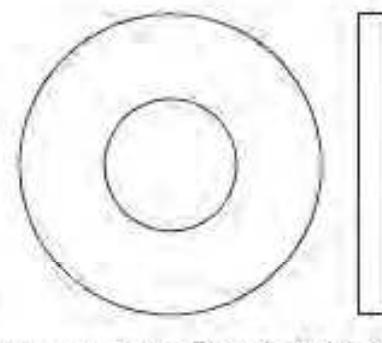
Саморез  
M4 x 16 мм  
(110)



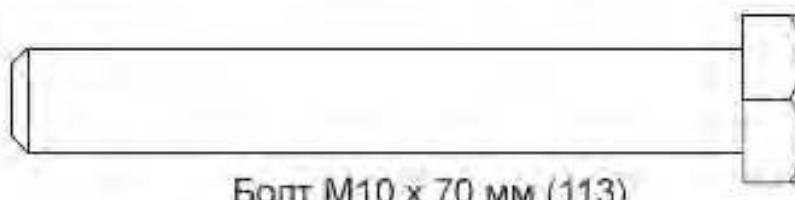
Винт  
M6 x 16 мм  
(88)



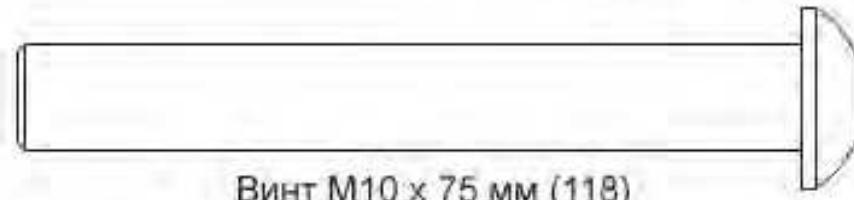
Болт с буртиком  
M8 x 22 мм (90)



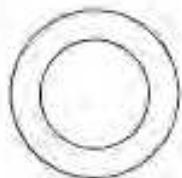
Большая шайба M12 (98)



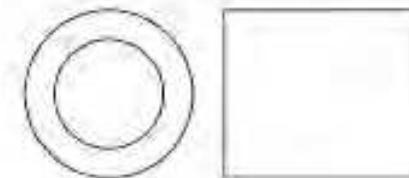
Болт M10 x 70 мм (113)



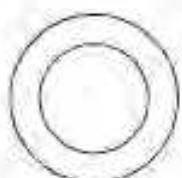
Винт M10 x 75 мм (118)



Распорная втулка 90 мм (59)



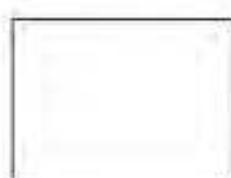
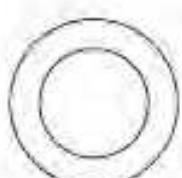
Распорная втулка 19 мм (67)



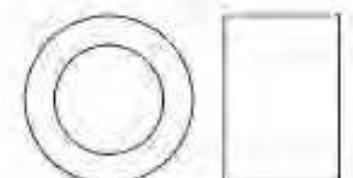
Распорная втулка 56,5 мм (69)



Стальная распорная втулка  
13 мм (109)



Стальная распорная втулка  
21 мм (108)



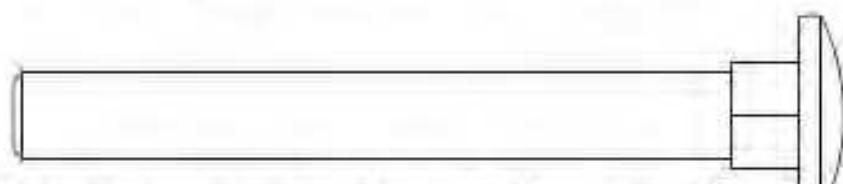
Распорная втулка 11 мм (99)

## СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ — Модель WEEVSY2996.0

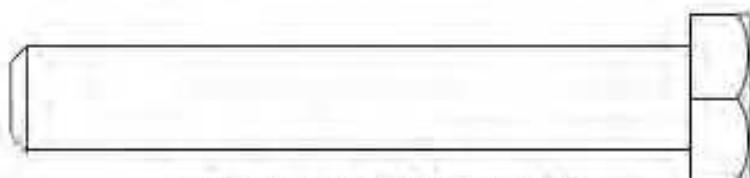
R0706A



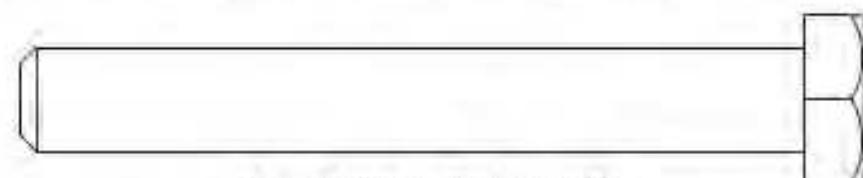
Болт с буртиком M8 x 69 мм (87)



Болт с квадрат. подголовком M8 x 75 мм (83)



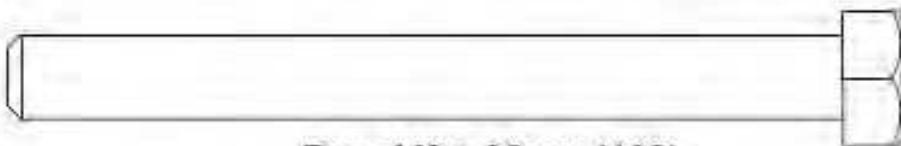
Болт M10 x 65 мм (85)



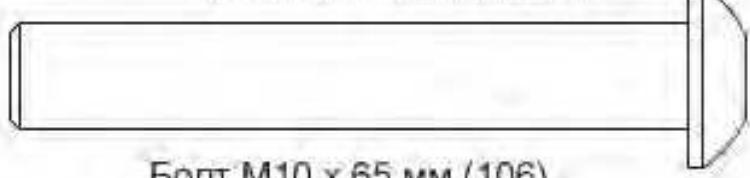
Болт M10 x 75 мм (82)



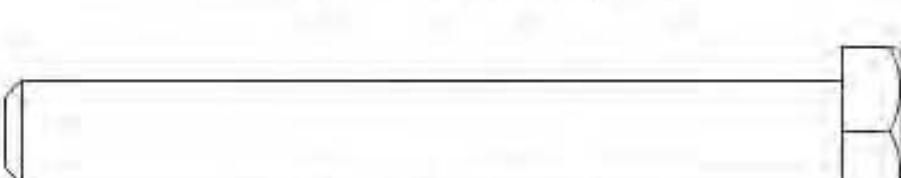
Болт M8 x 65 мм (101)



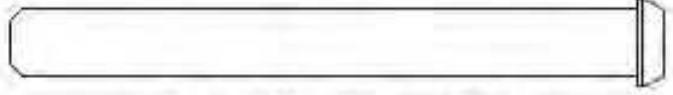
Болт M8 x 80 мм (100)



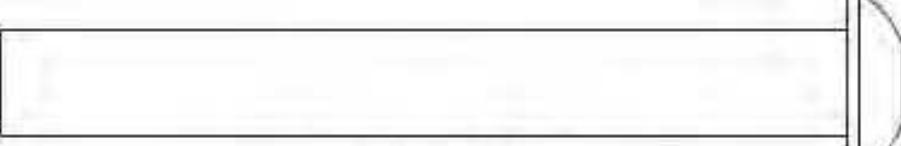
Болт M10 x 65 мм (106)



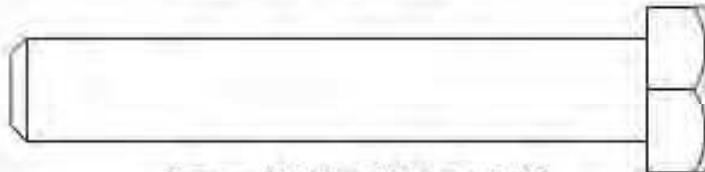
Болт M10 x 80 мм (84)



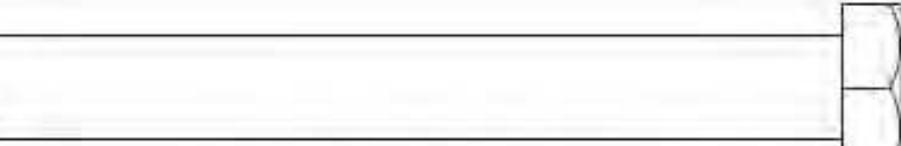
Винт M6 x 60 мм (91)



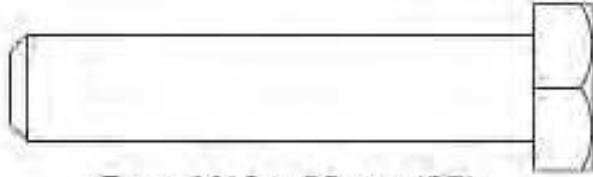
Винт M10 x 82 мм (92)



Болт M10 x 60 мм (79)



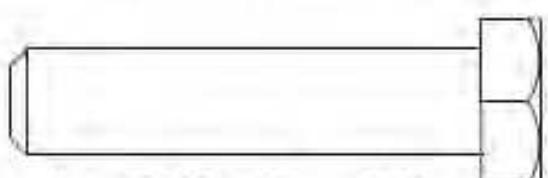
Болт M10 x 85 мм (81)



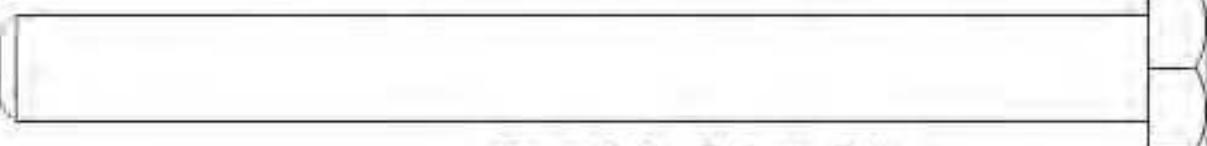
Болт M10 x 50 мм (97)



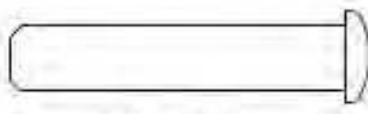
Пара болтов M10 x 61 мм (116)



Болт M10 x 45 мм (86)



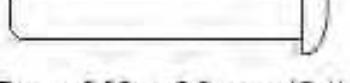
Болт M10 x 110 мм (93)



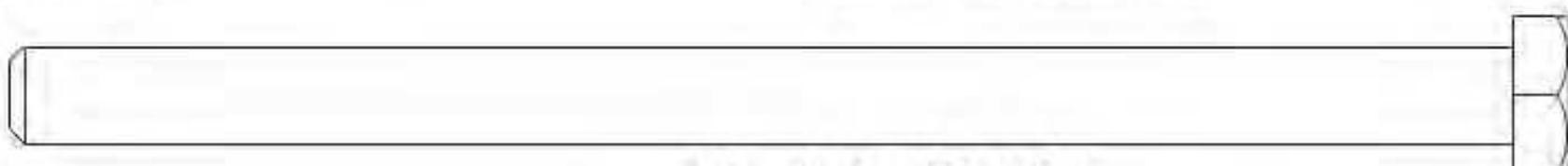
Винт M6 x 32 мм (89)



Болт M10 x 120 мм (115)



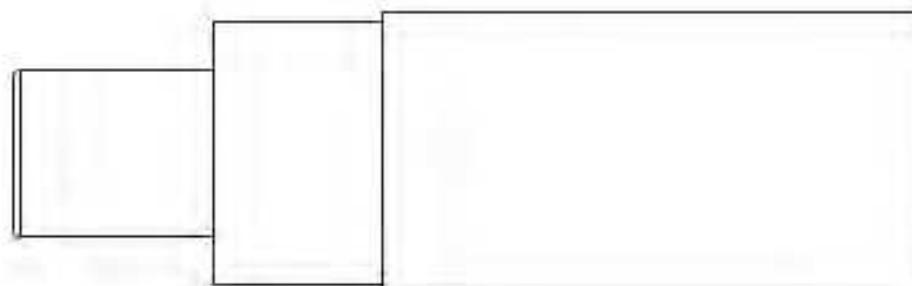
Болт M6 x 28 мм (94)



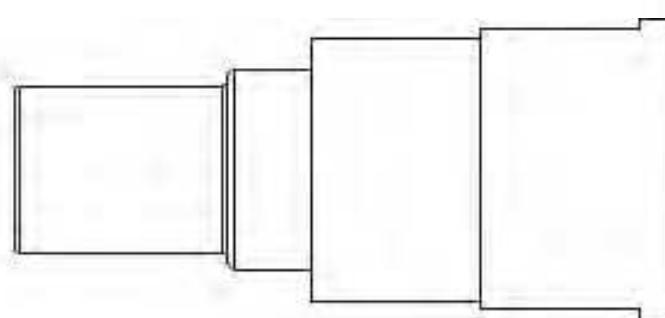
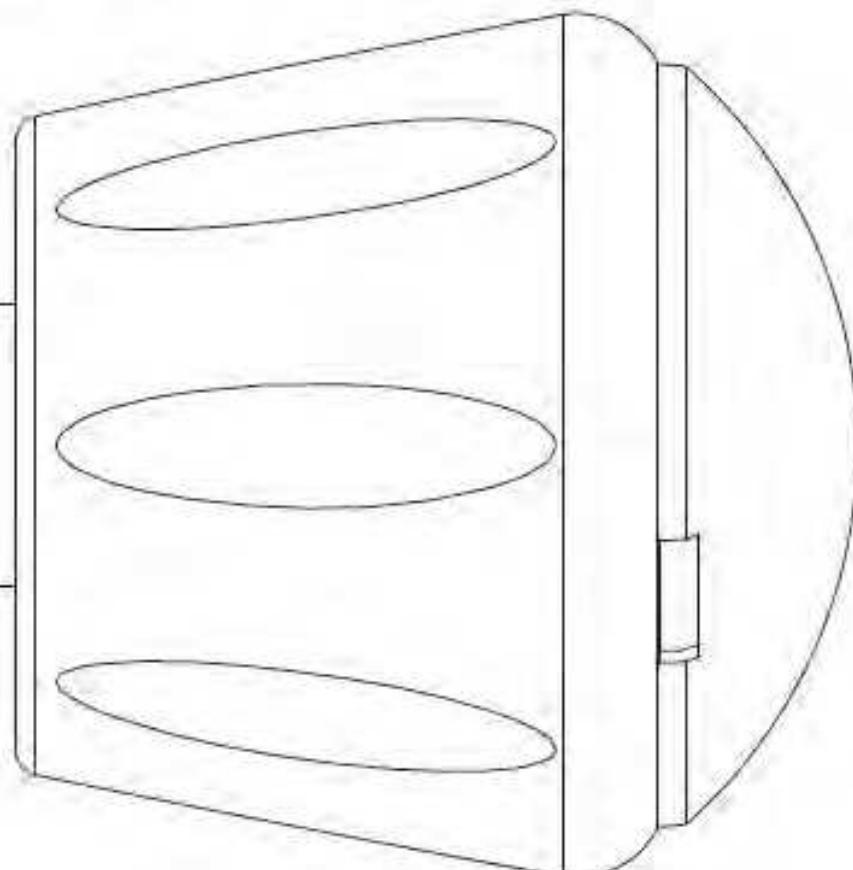
Болт M10 x 155 мм (96)

## СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ — Модель WEEVSY2996.0

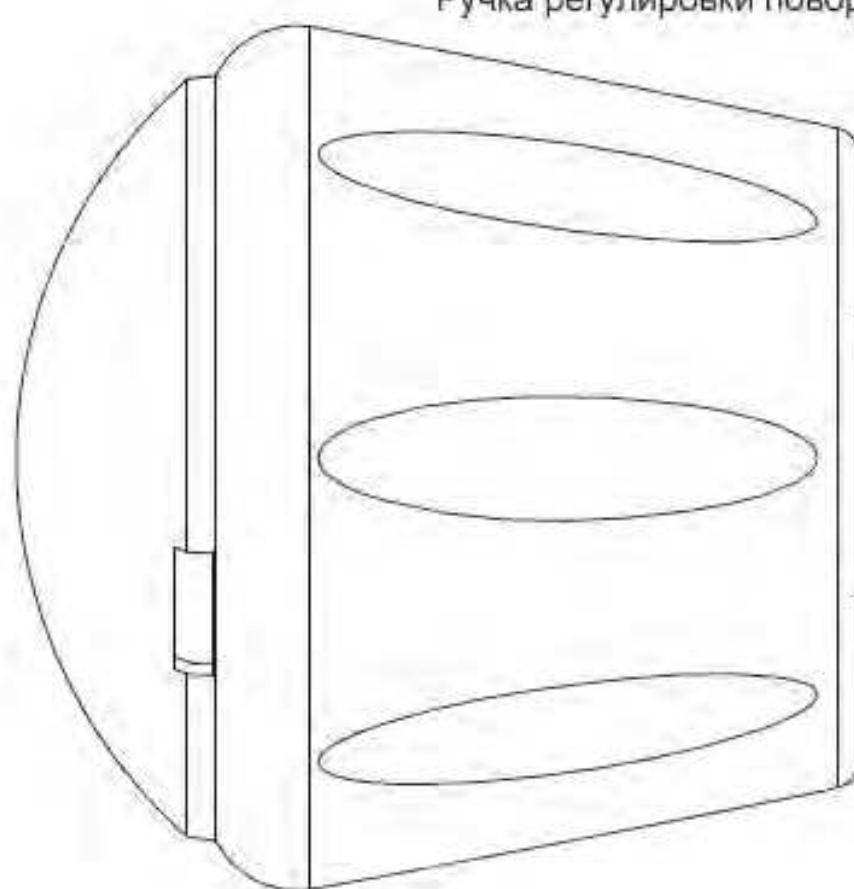
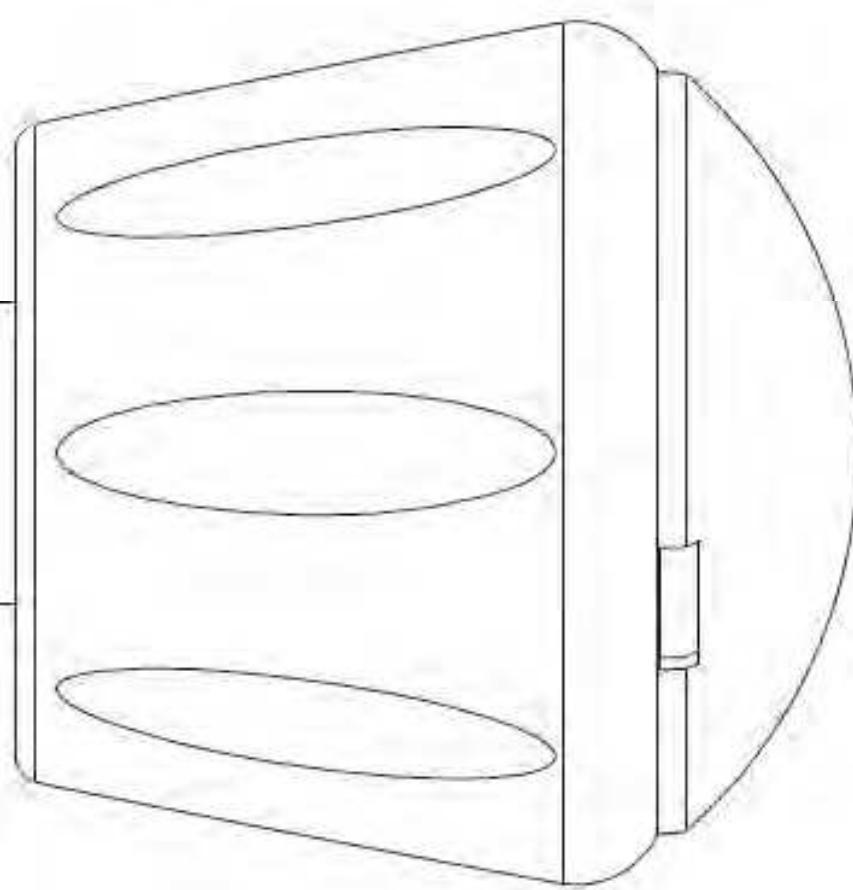
R0706A



Ручка регулировки спинки (53)



Ручка регулировки поворота (58)



Ручка регулировки сиденья (52)

# СБОРКА

## Упростите процесс сборки

Рекомендации по сборке силового тренажёра написаны так, чтобы собрать тренажёр мог любой человек. **Перед началом сборки обязательно прочтите информацию на данной странице. На её прочтение вы потратите намного меньше времени, чем сэкономите в результате.**

## Сборку необходимо осуществлять вдвоём

Для удобства и безопасности при сборке возьмите в помощники ещё одного человека.

## Освободите достаточно времени

Из-за особенностей силового тренажёра, его сборка занимает несколько часов. Если у вас достаточно времени и вы позитивно настроены собрать тренажёр, процесс пройдёт гладко. В принципе, силовой тренажёр можно полностью смонтировать за пару вечеров.

## Подготовьте место для силового тренажёра

Из-за своих габаритов и массы тренажёр должен собираться на месте будущего использования. Проследите, чтобы во время сборки вокруг тренажёра имелись свободные проходы.

## Как распаковать коробку

Чтобы максимально упростить процесс сборки, мы разделили его на четыре этапа. Детали для каждого этапа уложены в отдельные пакеты.

**Важно: не открывайте пакет для следующего этапа до завершения предыдущего.** Выкладывайте все детали силового тренажёра на заранее расчищенное место и удаляйте упаковку, но не выбрасывайте её до окончания сборки.

## Убедитесь, что у вас есть эти инструменты:

- Два разводных ключа
- Обычная отвёртка
- Крестообразная отвёртка
- Резиновая киянка
- Та же вам понадобится смазка или вазелин, немного мыльной воды и липкая лента



Важно: будет удобнее, если у вас найдётся набор рожковых или накидных гаечных ключей или набор ключей с трещоткой.

## Как найти нужные детали

Для идентификации используемых при монтаже крепёжных деталей в середину данного руководства вложена **СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ**. Держите её при себе и используйте на каждом этапе сборки. **Важно: некоторые крепёжные детали могут быть включены в комплект поставки.** Если в упаковке отсутствует деталь, проверьте, была ли она включена в комплект.

## Как правильно располагать детали

При сборке силового тренажёра все детали нужно располагать в точном соответствии с рисунками.

## Затягивание крепежа

Затягивайте весь крепёж по мере его установки, если в инструкции нет других указаний.

## Есть вопросы?

Если после прочтения инструкции по сборке у вас возникли вопросы, см. информацию на лицевой обложке данного руководства.

## Четыре этапа процесса сборки

**Сборка рамы** — Сборка начинается с монтажа основания и стоек, формирующих каркас тренажёра.

**Установка рычагов** — На этом этапе устанавливается ножной и ручные рычаги.

**Установка тросов** — На данном этапе монтируются блоки и тросы, соединяющие рычаги с грузами.

**Установка сиденья** — В последнюю очередь устанавливается сиденье и спинка.

## Сборка рамы

- Приступая к сборке, убедитесь, что вам понятна информация в рамке на стр. 8. Для идентификации крепёжных деталей воспользуйтесь СПЕЦИФИКАЦИЕЙ на стр. 5 и 6 данного руководства.

Вставьте четыре болта с квадр. подголовком M8 x 75 мм (83) в основание (1) снизу. Важно: чтобы болты не выпали, головки болтов можно приклеить к основанию (1) скотчем.

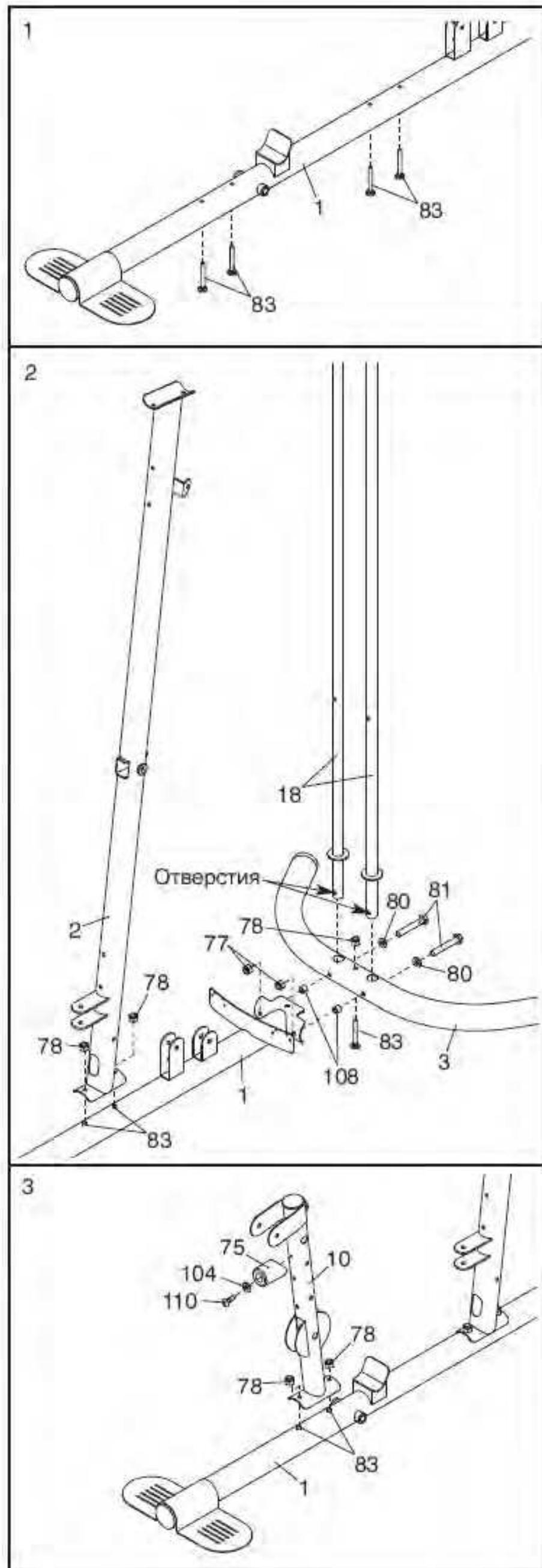
- Вставьте болт (с квадратным подголовком) M8 x 75 мм (83) в стабилизатор (3) снизу.

Прикрепите основание (1) и две направляющие (18) к стабилизатору (3) с помощью двух болтов M10 x 85 мм (81), двух шайб M10 (80), двух стальных распорных втулок 21 мм (108), двух стопорных гаек two M10 (77) и одной стопорной гайки M8 (78). Убедитесь, что указанные отверстия в направляющих находятся внизу. Контргайки пока не затягивайте.

Прикрутите стойку (2) к основанию (1) двумя болтами с квадратным подголовком M8 x 75 мм (83) и двумя нейлоновыми контргайками M8 (78). Контргайки пока не затягивайте.

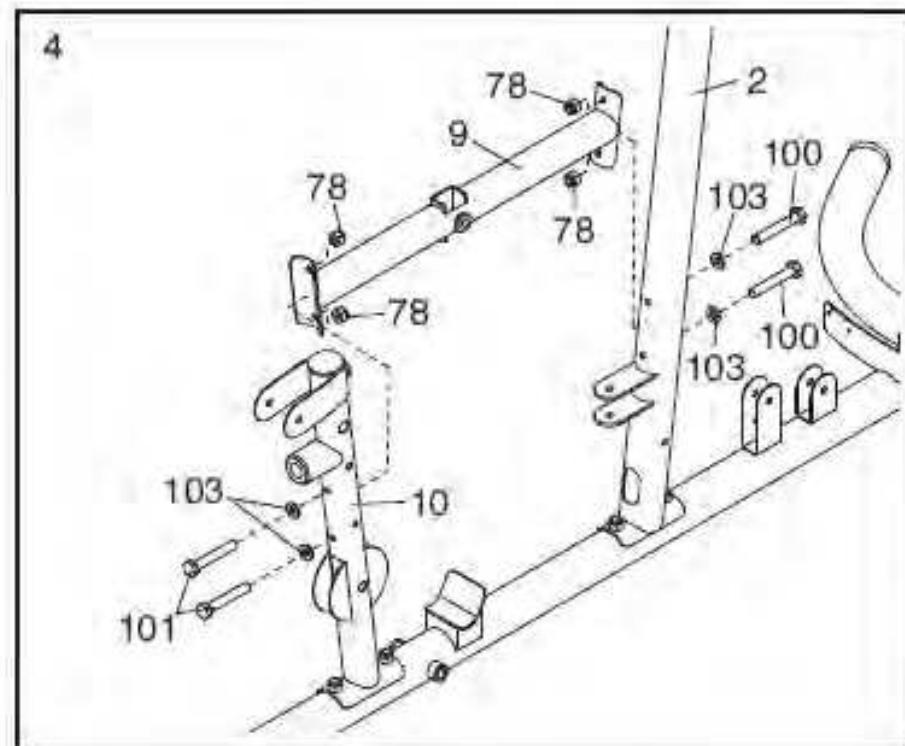
- Прикрутите переднюю ножку (10) к основанию (1) двумя болтами с квадратным подголовком M8 x 75 мм (83) и двумя нейлоновыми контргайками M8 (78). Контргайки пока не затягивайте.

Прикрепите амортизатор ножного рычага (75) к передней ножке (10), используя саморез M4 x 16 мм (110) и шайбу M4 (104). Убедитесь, что торец амортизатора смотрит наверх.

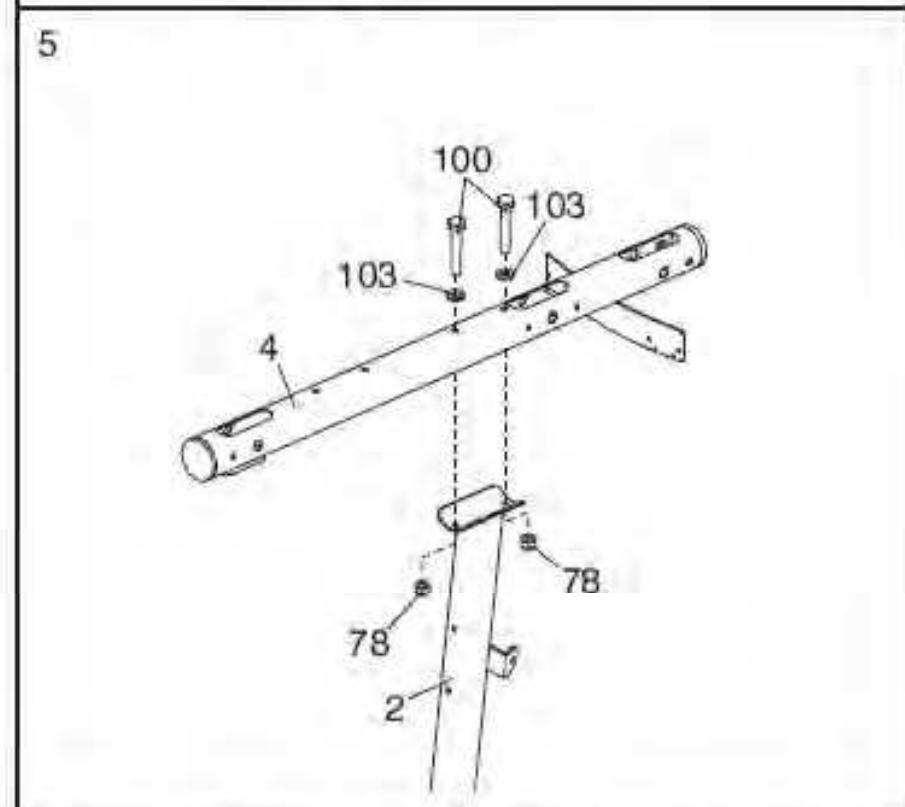


4. Присоедините раму (9) к стойке (2) с помощью двух болтов M8 x 80 мм (100), двух шайб M8 (103) и двух нейлоновых контргаек M8 (78). Контргайки пока не затягивайте.

Взяв два болта M8 x 65 мм (101), две шайбы M8 (103) и две нейлоновых контргаек M8 (78), прикрепите раму (9) к передней ножке (10). Контргайки пока не затягивайте.



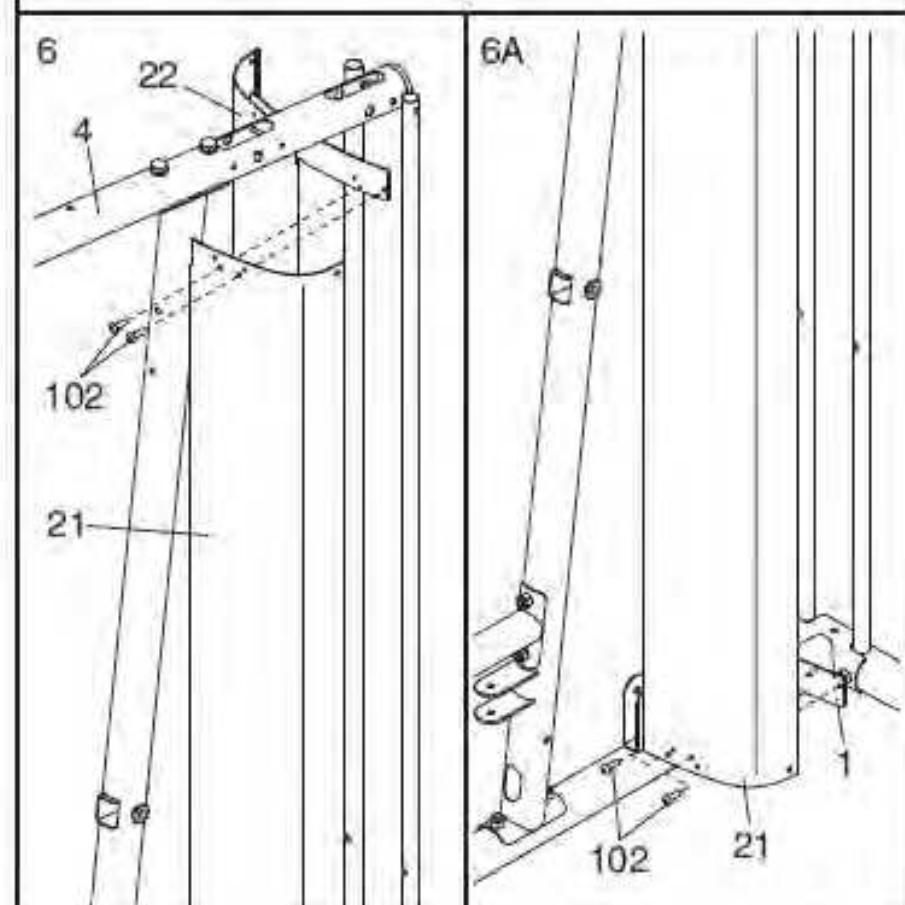
5. Прикрутите верхнюю раму (4) к стойке (2), используя два болта M8 x 80-мм (100), две шайбы M8 (103) и две нейлоновых контргаек M8 (78). Контргайки пока не затягивайте.



6. Двумя саморезами M4 x 12 мм (102) прикрутите левый экран (21) к верхней раме (4).

См. рис. 6А. Таким же двумя саморезами M4 x 12 мм (102) прикрутите низ левого экрана (21) к основанию (1).

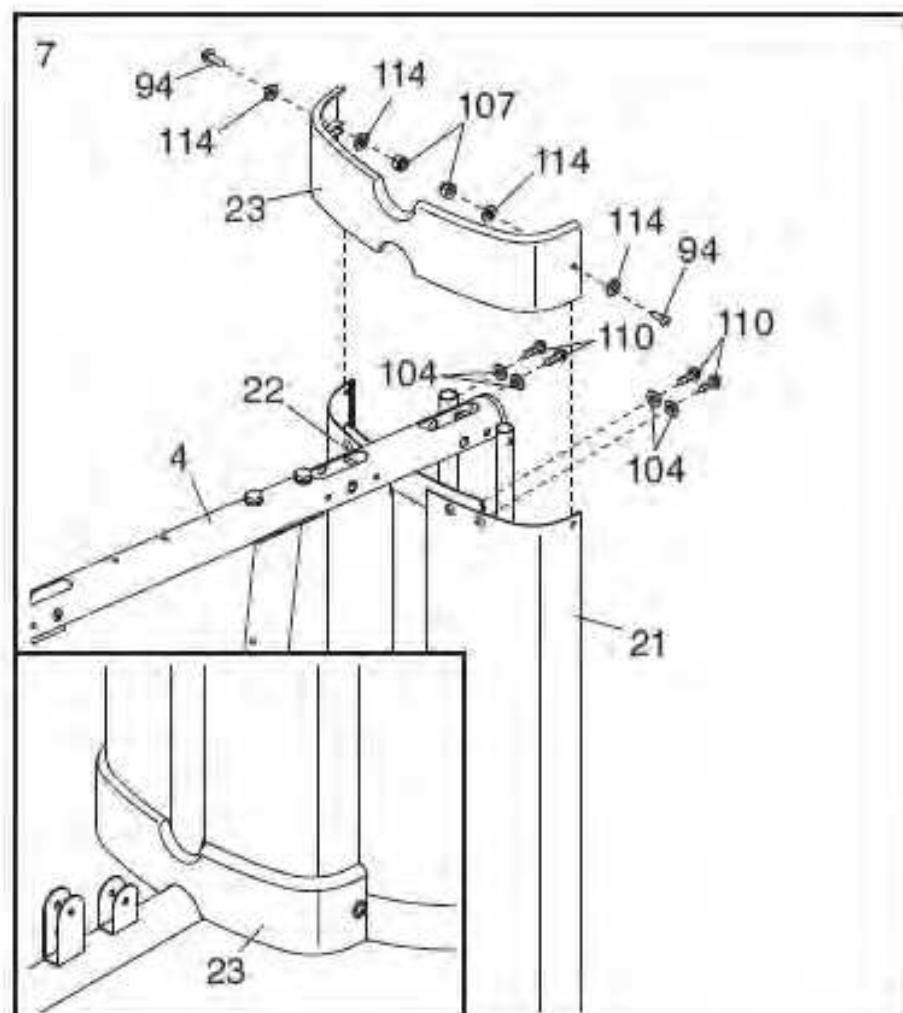
Проделайте то же самое с правым экраном (22).



7. Прикрепите крышку (23) к левому и правому экранам (21, 22) с помощью двух болтов M6 x 28 мм (94), четырёх шайб M6 (114) и двух нейлоновых контргаек M6 (107).

Четырьмя саморезами M4 x 16 мм (110) с шайбами M4 (104) прикрутите крышку экранов (23) к верхней раме (4).

Руководствуясь рисунком, установите вторую крышку (23).



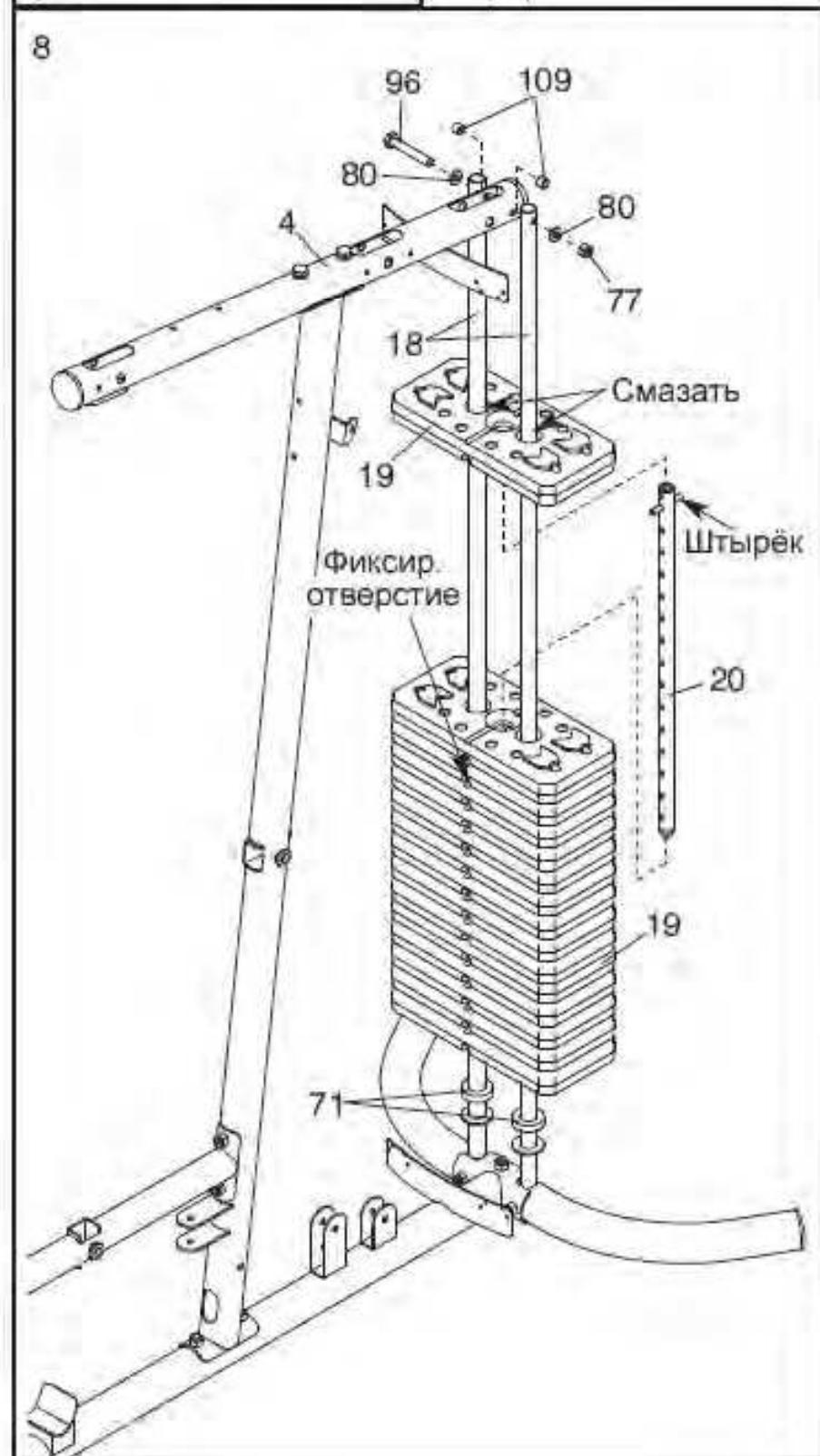
8. Важно: чтобы данный шаг был более понятным, некоторые детали не показаны.

Оденьте два амортизатора (71) на направляющие (18). Разверните четырнадцать грузов (19) фиксирующими отверстиями вниз, как на рисунке, и оденьте их на направляющие.

Проденьте через грузы (19) трубку (20). Проделайте, чтобы штырёк на трубке располагался, как на рисунке.

Возьмите смазку из комплекта и смажьте указанные отверстия в грузе (19). Оденьте груз на направляющие (18).

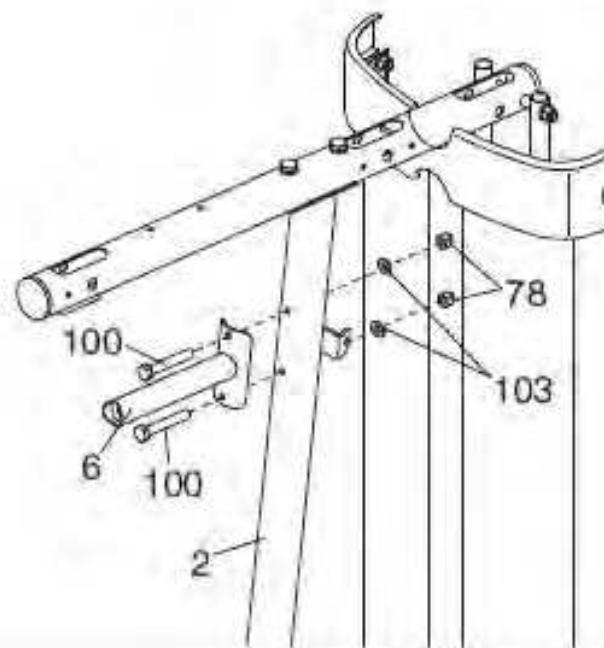
Прикрепите направляющие (18) к верхней раме (4) с помощью болта M10 x 155 мм (96), двух шайб M10 (80), двух стальных распорных втулок 13 мм (109) и одной нейлоновой контргайки M10 (77).



## Установка рычагов

9. Прикрутите подпорку рамы ручных рычагов (6) к стойке (2), взяв два болта M8 x 80 мм (100), две шайбы M8 (103) и две нейлоновых контргайки M8 (78). Контргайки пока не затягивайте.

9

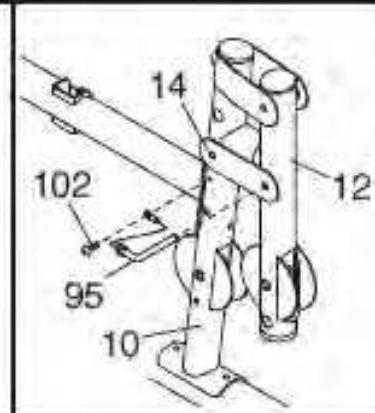
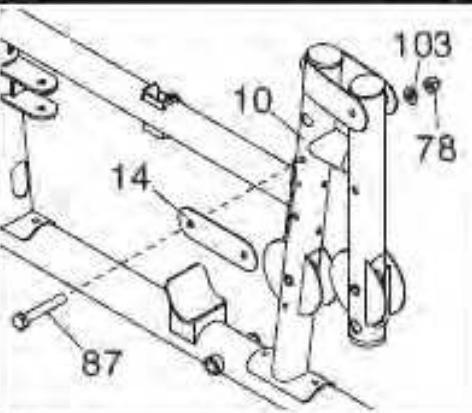


10. Смажьте обозначенные на рисунке точки. Вставьте распорную втулку 56,5 мм (69) в указанное отверстие в ножном рычаге (12). Прикрепите ножной рычаг к передней ножке (10) болтами M10 x 61 мм (116). Убедитесь, что указанная стойка развернута, как на рисунке.

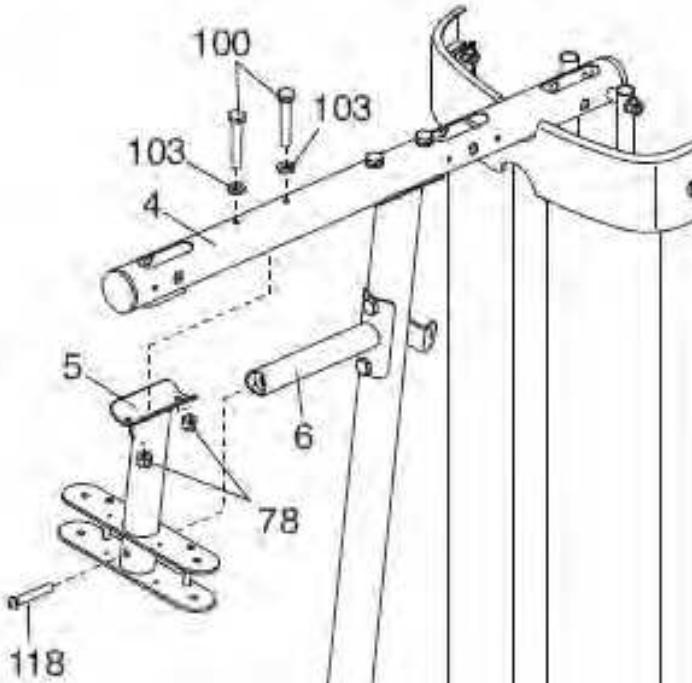
**См. левый рисунок.** Прикрутите фиксирующую пластину (14) к передней ножке (10), взяв болт (с квадратным подголовком) M8 x 69 мм (87), шайбу M8 (103) и нейлоновую контргайку M8 (78).

**См. правый рисунок.** Вставьте штырь фиксирующей пластины (95) через пластину (14) в ножной рычаг (12). Саморезом M4 x 12 мм (102) прикрутите привязь штыря к передней ножке (10).

10



11



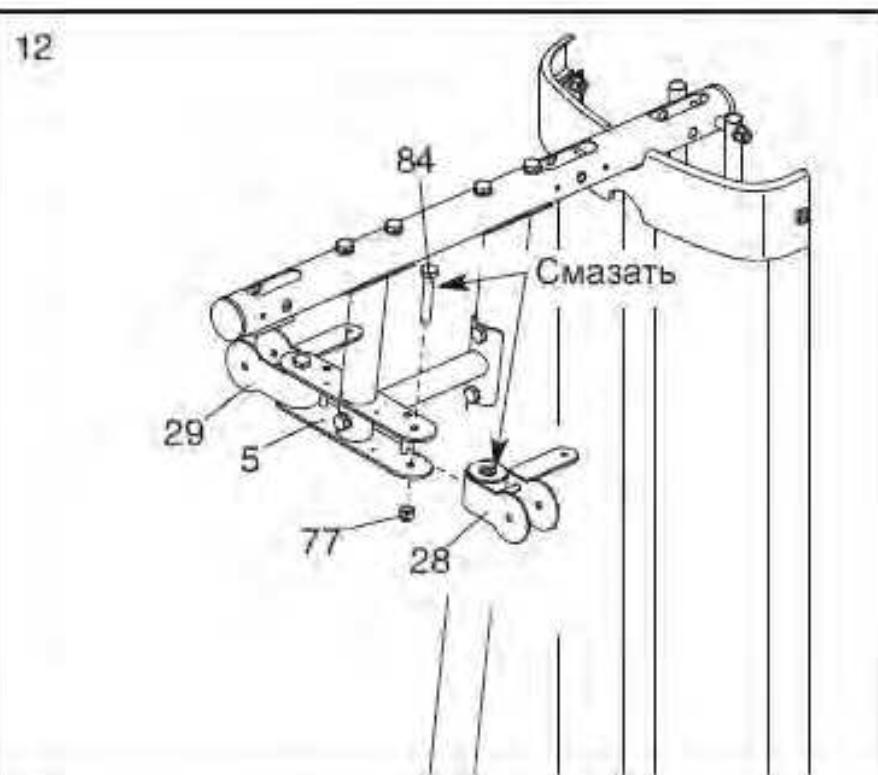
11. Присоедините раму (5) к верхней раме (4) с помощью двух болтов M8 x 80 мм (100), двух шайб M8 (103) и двух нейлоновых контргаек M8 (78). Контргайки пока не затягивайте.

Взяв винт M10 x 75 мм (118), прикрутите раму (5) к подпорке (6)

12. Смажьте обозначенные точки и прикрутите кронштейн левого рычага (28) к раме (5) болтом M10 x 80 мм (84) и нейлоновой гайкой M10 (77).

Проделайте то же самое с кронштейном правого рычага (29).

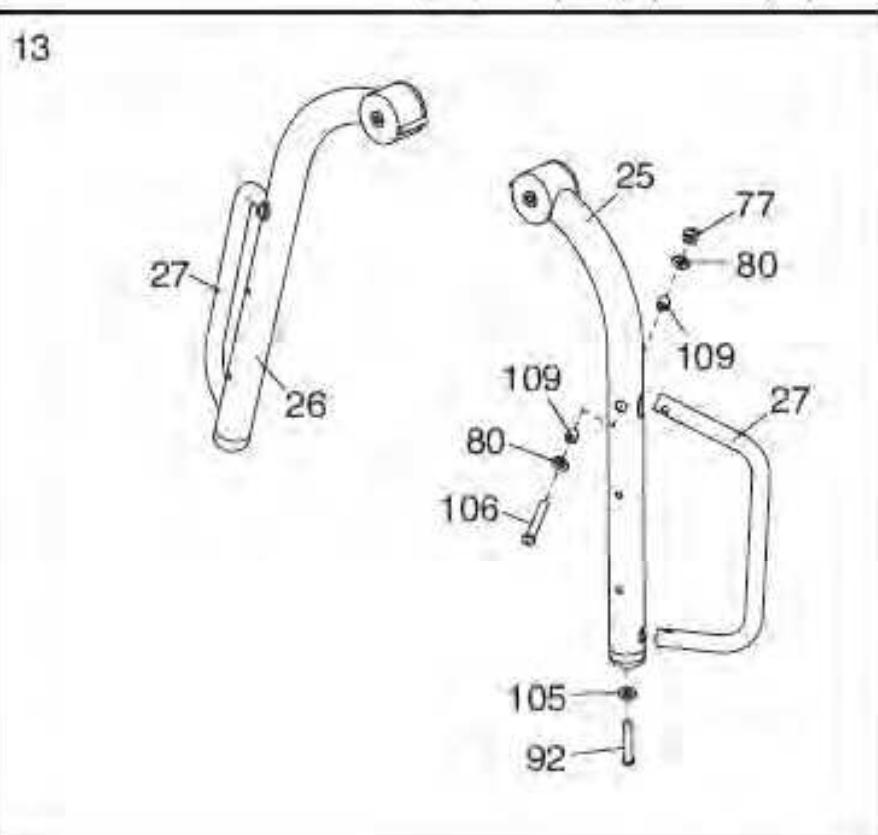
Затяните нейлоновые контргайки (77, 78, 107), использованные в шагах 2–12.



13. Прикрепите поручень (27) к левому рычагу (25) с помощью болта M10 x 65 мм (106), двух шайб M10 (80), двух стальных распорных втулок 13 мм (109) и одной нейлоновой контргайки M10 (77).

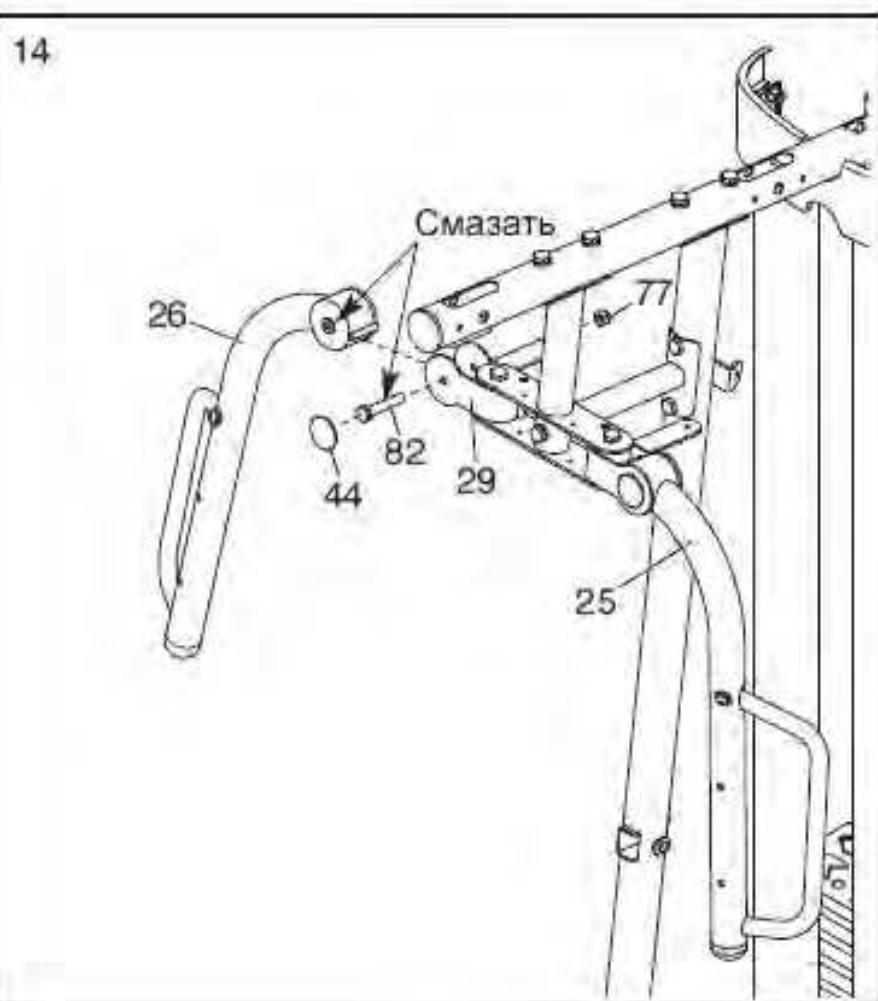
Закрепите левый рычаг (25) винтом M10 x 82 мм (92) и большой шайбой M10 (105).

Проделайте то же самое с правым рычагом и поручнем (26, 27).



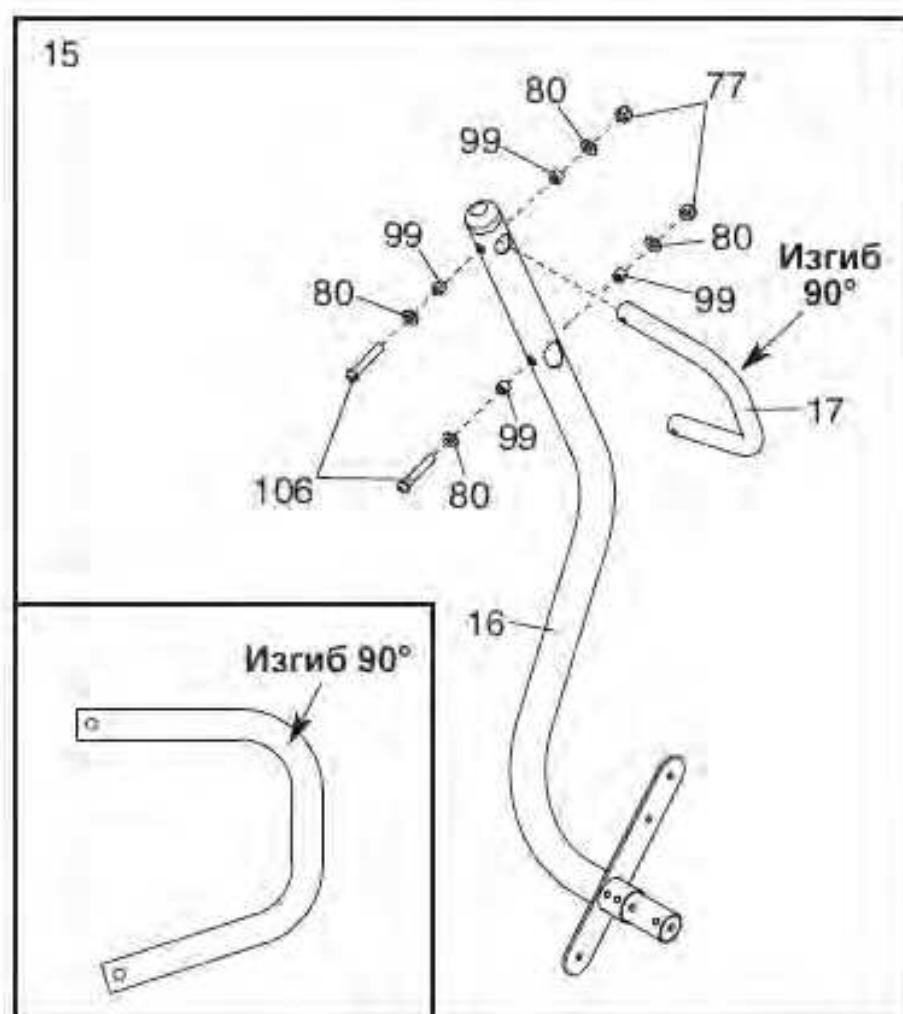
14. Смажьте обозначенные места и присоедините правый рычаг (26) к правому кронштейну (29) с помощью болта M10 x 75 мм (82) и нейлоновой контргайки M10 (77). Установите на болт заглушку (44). Не перетягивайте болт; расходящийся рычаг должен ходить свободно.

Повторите этот шаг для левого рычага (25).



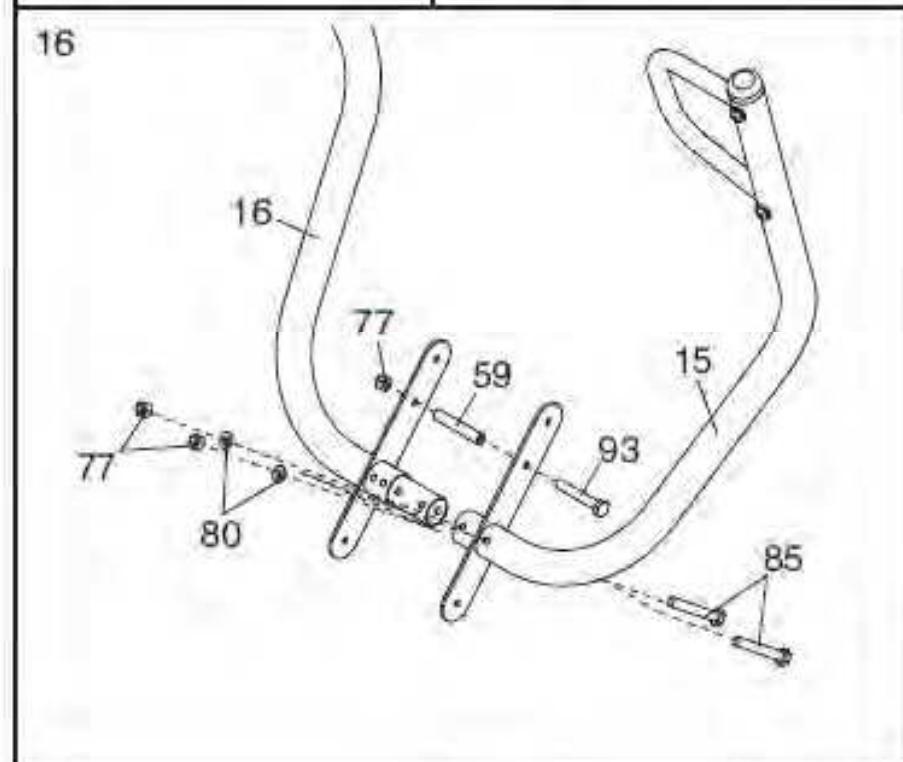
15. Разверните поручень рычага (17) изгибом 90° вверх, как показано на рисунке. Прикрепите поручень (17) к правому рычагу (16), взяв два болта M10 x 65 мм (106), четыре шайбы M10 (80), четыре распорных втулки 11 мм (99) и две нейлоновых контргайки M10 (77).

Проделайте то же самое с левым рычагом (не показано).



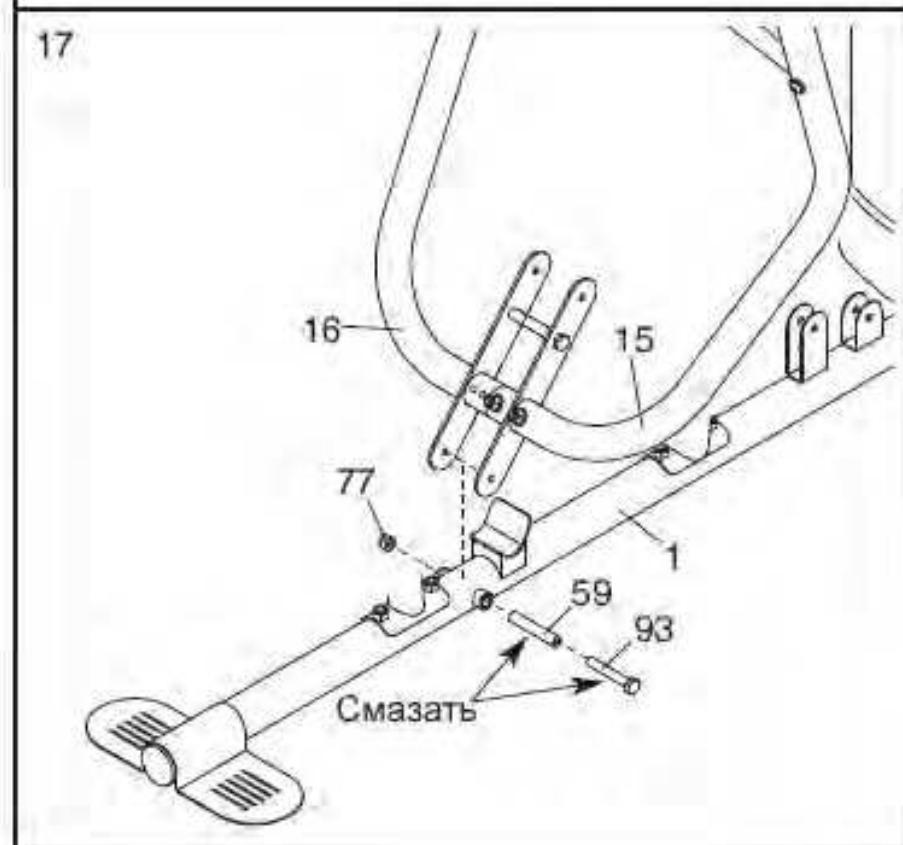
16. Соедините левый рычаг (15) с правым (16), используя болт M10 x 110 мм (93), распорную втулку 90 мм (59) и нейлоновую контргайку M10 (77).

Окончательно закрепите рычаги с помощью двух болтов M10 x 65 мм (85), двух шайб M10 (80) и двух нейлоновых контргаек M10 (77). Контргайки пока не затягивайте.



17. Смажьте болт M10 x 110 мм (93). Прикрепите рычаги (15, 16) к основанию (1), используя этот болт, распорную втулку 90 мм (59) и нейлоновую контргайку M10 (77). Не перетяните контргайку; рычаги (15, 16) должны ходить свободно.

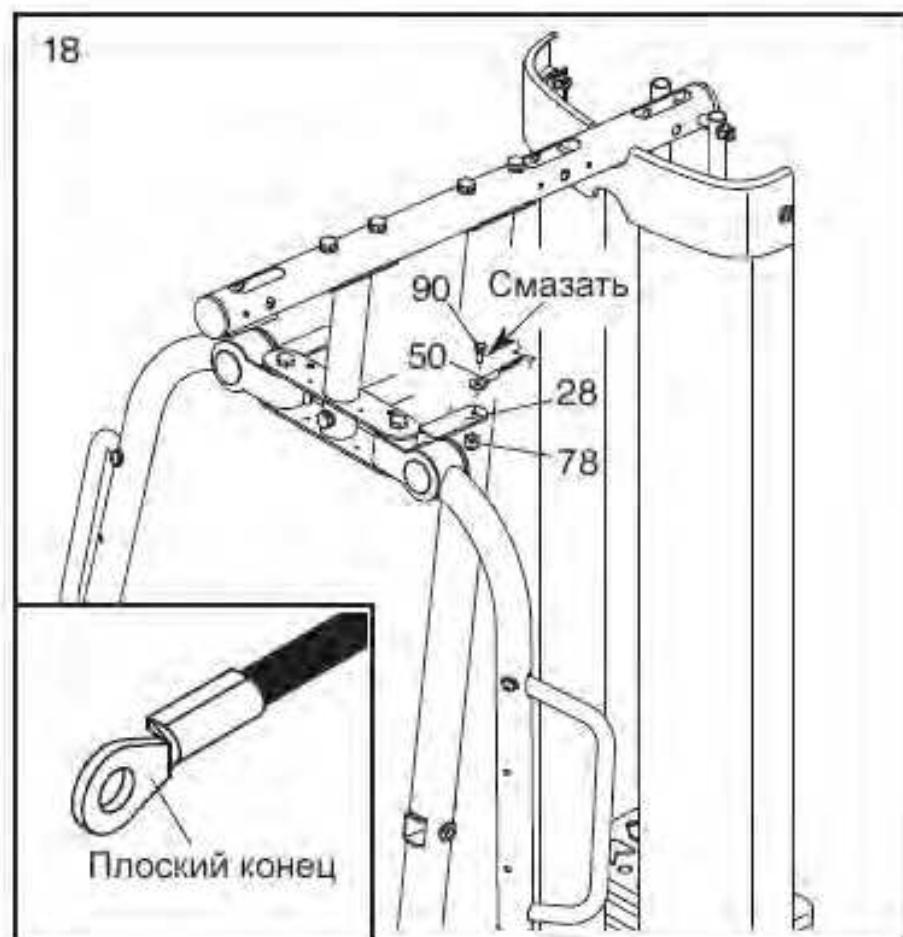
Затяните контргайки (77), использованные в шаге 16.



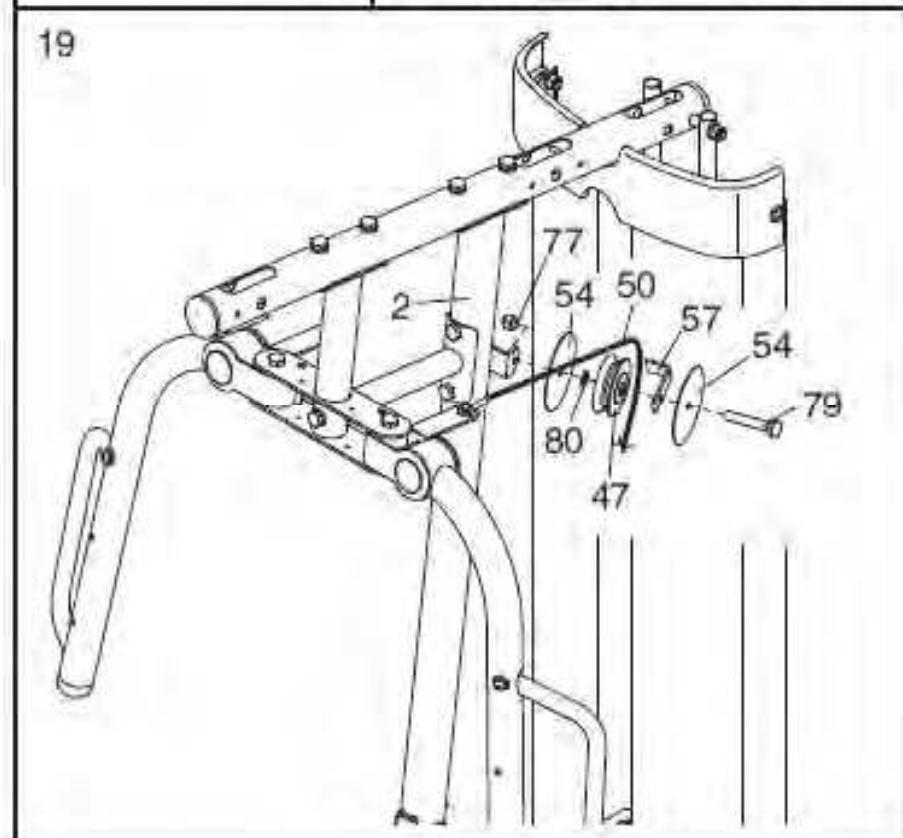
## Установка тросов

18. Для идентификации и установки тросов воспользуйтесь СХЕМОЙ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ на стр. 28.

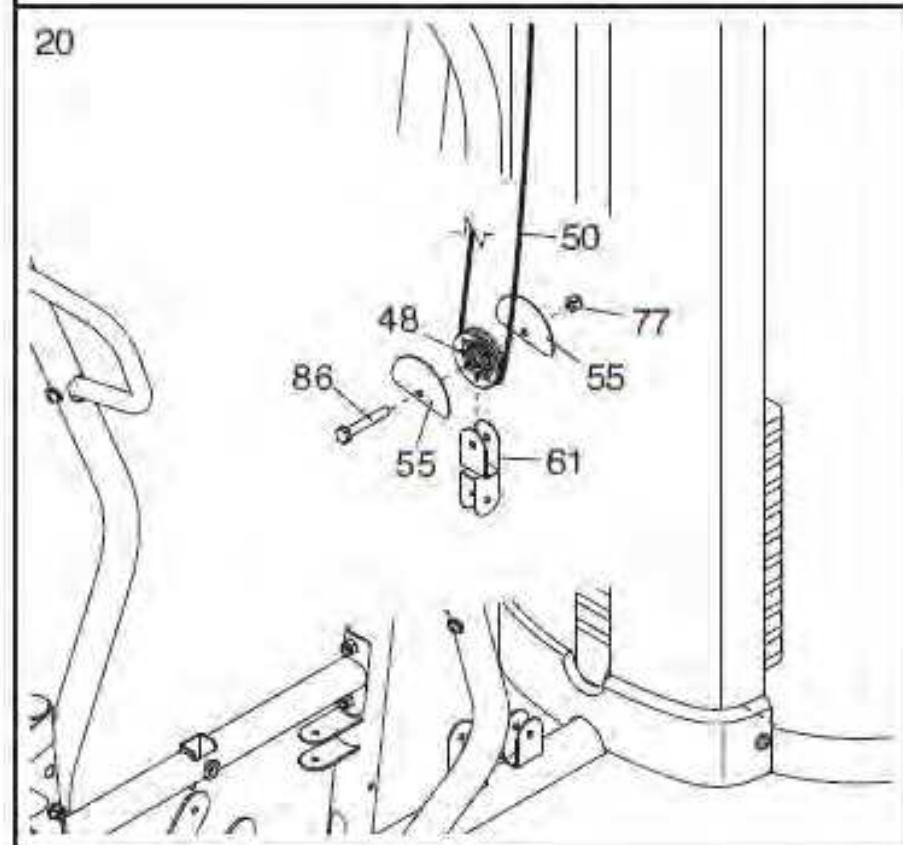
Найдите трос расходящегося рычага (50). Смажьте болт с буртиком M8 x 22 мм (90) и, с помощью нейлоновой контргайки M8 (78), прикрепите трос к левому кронштейну (28). Убедитесь, что плоский конец троса находится перед кронштейном. Не перетяните болт; трос должен вращаться свободно.



19. Пропустите трос (50) через клиновой блок (47). Прикрепите клиновой блок, захват троса (57), шайбу M10 (80) и две крышки (54) к стойке (2) с помощью болта M10 x 60 мм (79) и нейлоновой контргайки M10 (77).

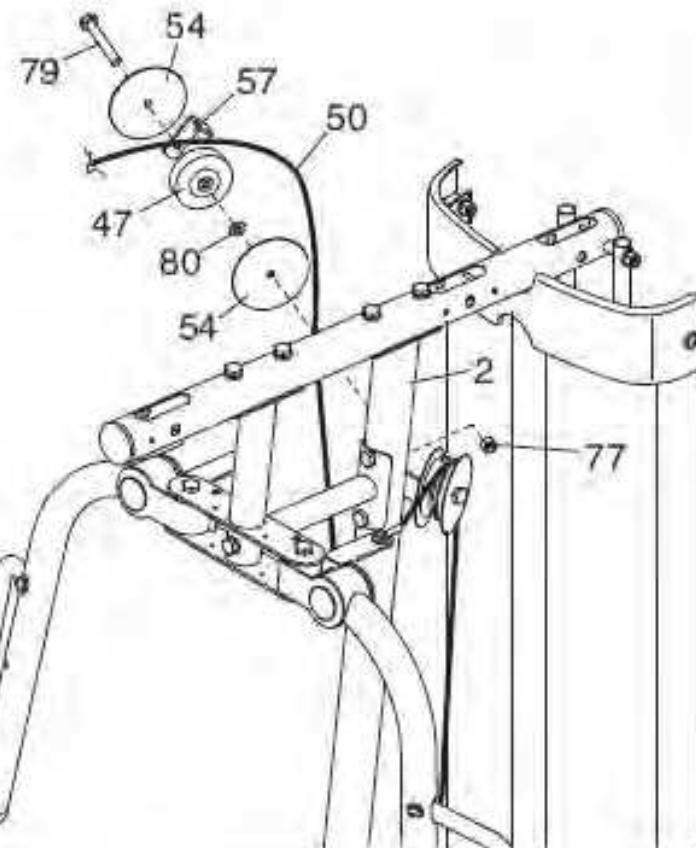


20. Протяните трос (50) под блоком 90 мм (48). Взяв болт M10 x 45 мм (86) и нейлоновую контргайку M10 (77), прикрепите блок и две полукрышки (55) к двойному U-образному кронштейну (61). Убедитесь, что крышки расположены, как на рисунке.



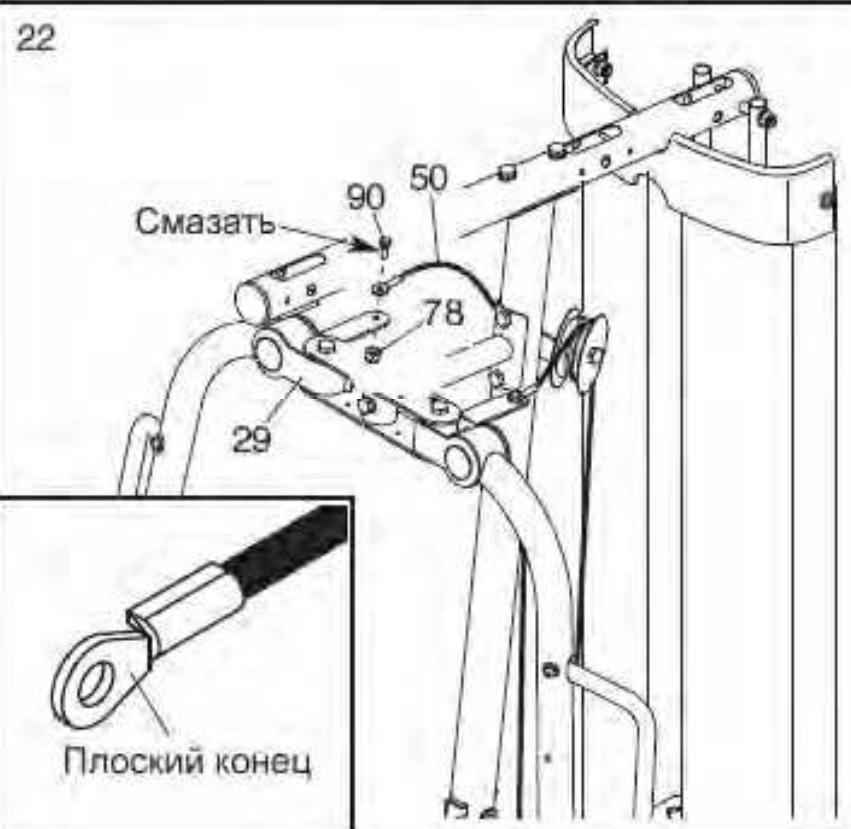
21. Пропустите трос (50) через клиновой блок (47). Прикрепите клиновой блок, захват троса (57), шайбу M10 (80) и две крышки (54) к стойке (2) с помощью болта M10 x 60 мм (79) и нейлоновой контргайки M10 (77).

21



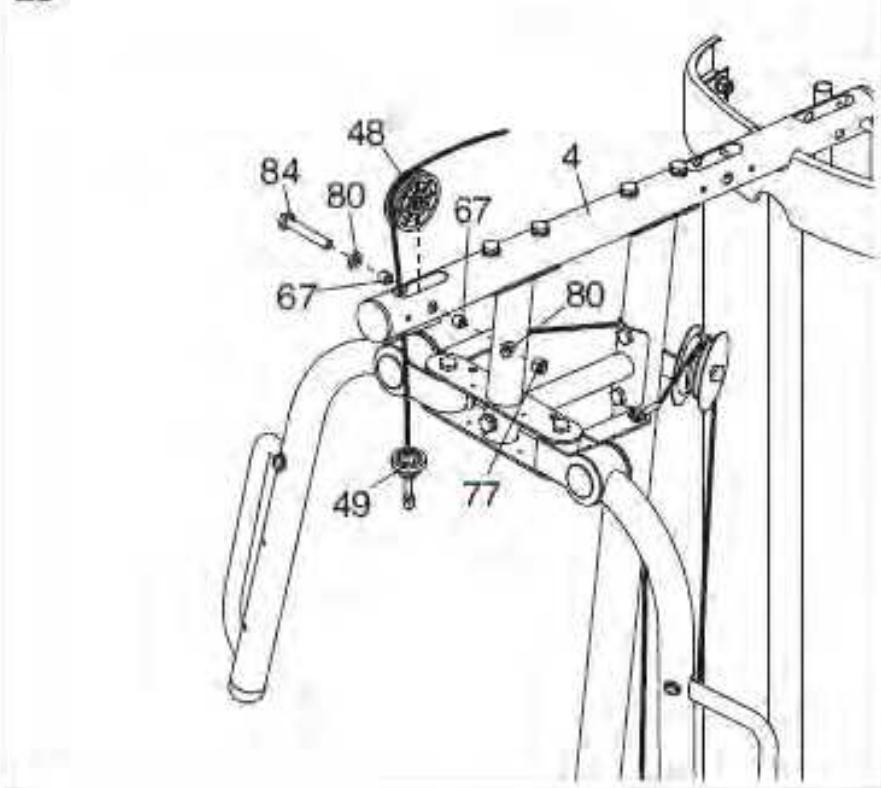
22. Смажьте болт с буртиком M8 x 22 мм (90) и, с помощью нейлоновой контргайки M8 (78), прикрепите трос (50) к правому рычагу (29). Убедитесь, что плоский конец троса находится перед кронштейном.

22

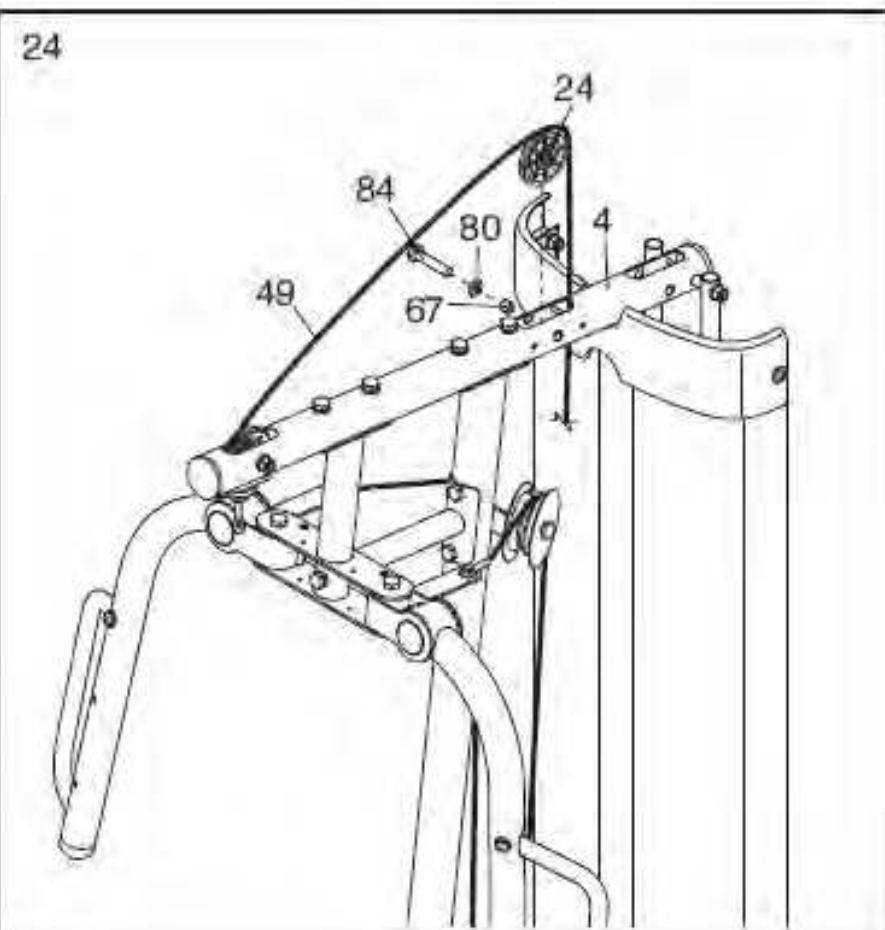


23. Найдите трос перекладины (49). Протяните его наверх через раму (4), затем через блок 90 мм (48). Установите блок внутри верхней рамы и закрепите, используя болт M10 x 80 мм (84), две шайбы M10 (80), две распорные втулки 19 мм (67) и одну нейлоновую контргайку M10 (77).

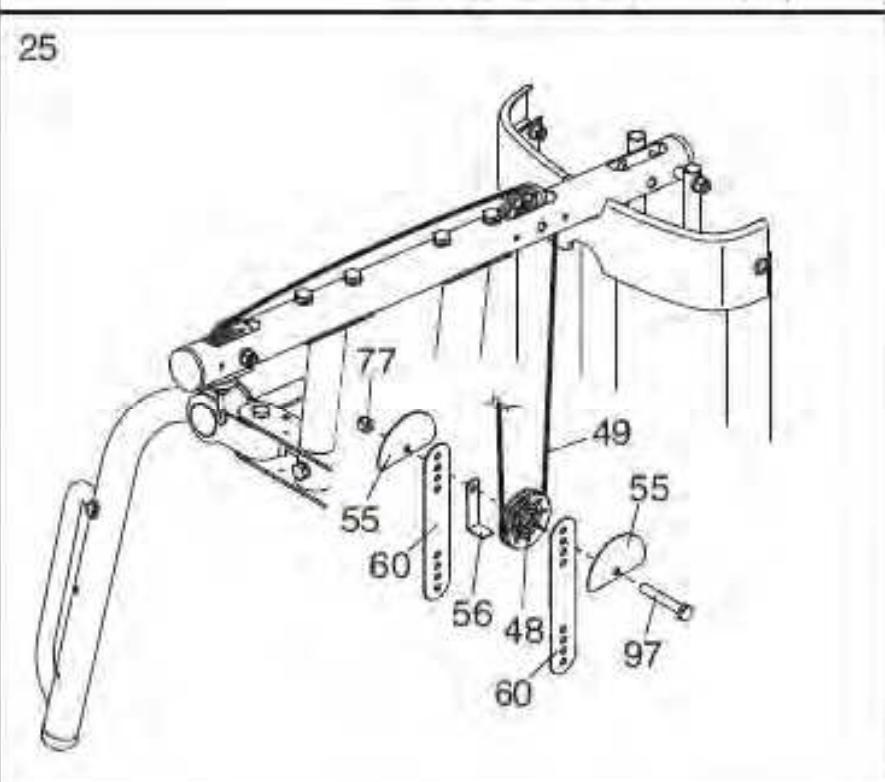
23



24. Пропустите трос (49) через тонкий блок (24), затем вниз через раму (4). Удерживая блок внутри верхней рамы, вставьте болт M10 x 80 мм (84) через шайбу M10 (80), распорную втулку 19 мм (67) и верхнюю раму в тонкий блок.

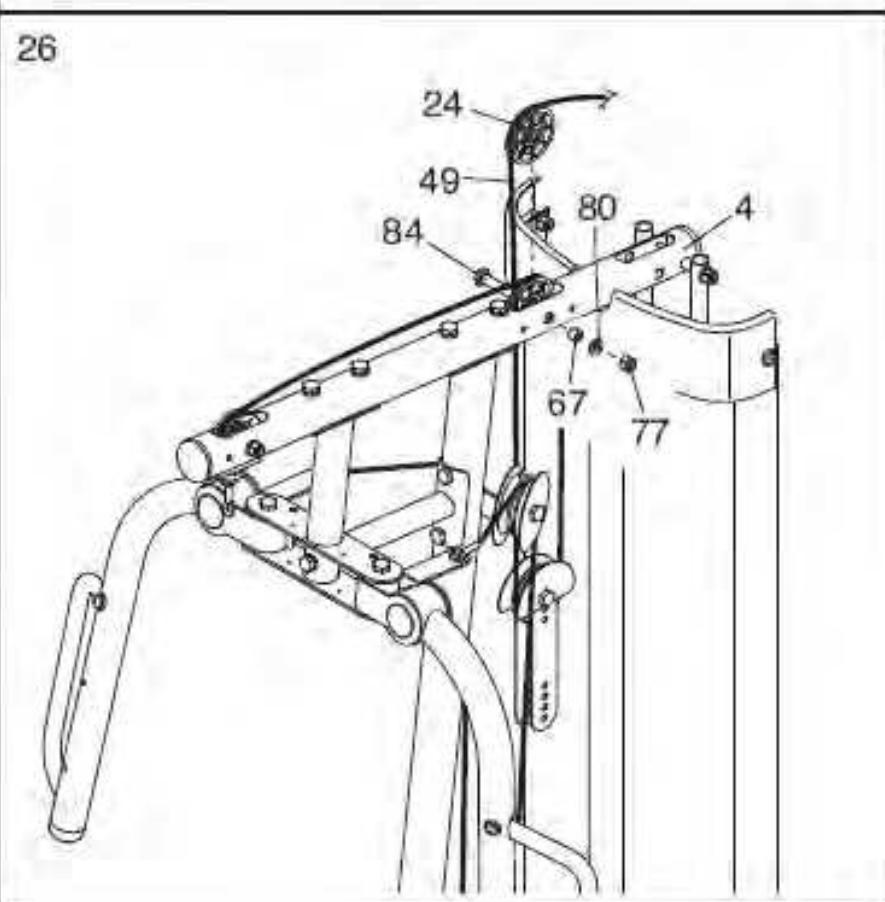


25. Протяните трос (49) под блоком 90 мм (48). Прикрепите блок, захват (56) и две полукрышки (55) ко второму сверху отверстию в пластинах блока (60), используя болт M10 x 50 мм (97) с нейлоновой контргайкой M10 (77). Убедитесь, что захват и крышки расположены, как на рисунке.



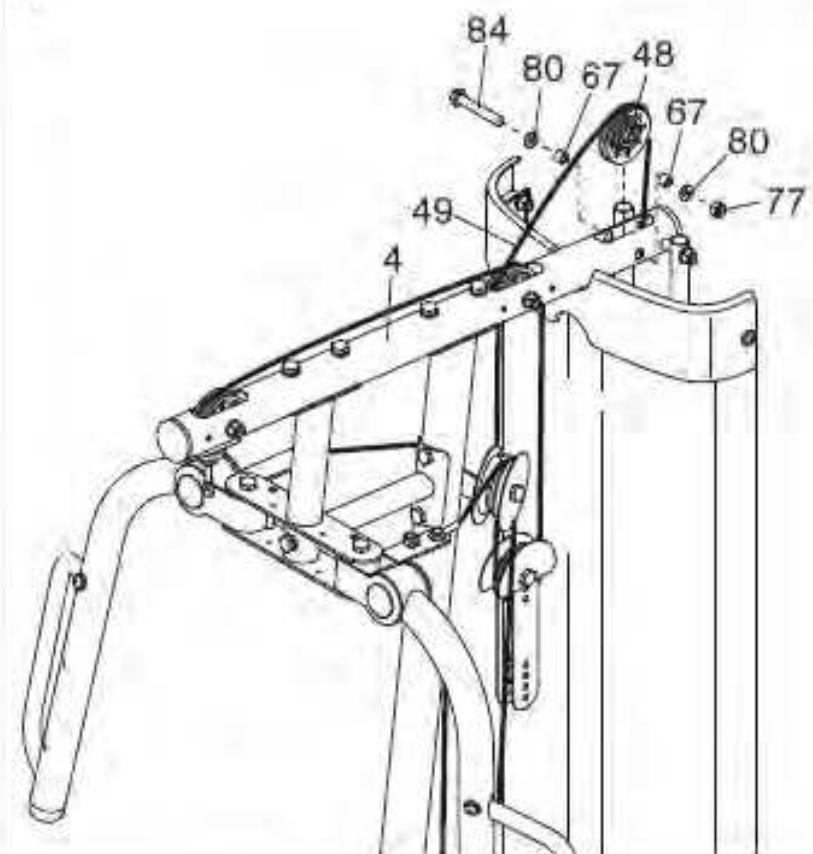
26. Протяните трос (49) наверх через раму (4) и через тонкий блок (24). Вытащите из верхней рамы болт M10 x 80 мм (84) и оденьте на него первый тонкий блок из шага 24. Не вытаскивайте болт полностью.

Установите второй тонкий блок (24) внутри верхней рамы (4) и закрепите его с помощью болта M10 x 80 мм (84), распорной втулки 19 мм (67), шайбы M10 (80) и нейлоновой контргайки M10 (77).



27. Пропустите трос (49) через блок 90 мм (48), затем вниз через раму (4). Взяв болт M10 x 80 мм (84), две шайбы M10 (80), две распорные втулки 19 мм (67) и нейлоновую контргайку M10 (77), прикрепите блок к верхней раме.

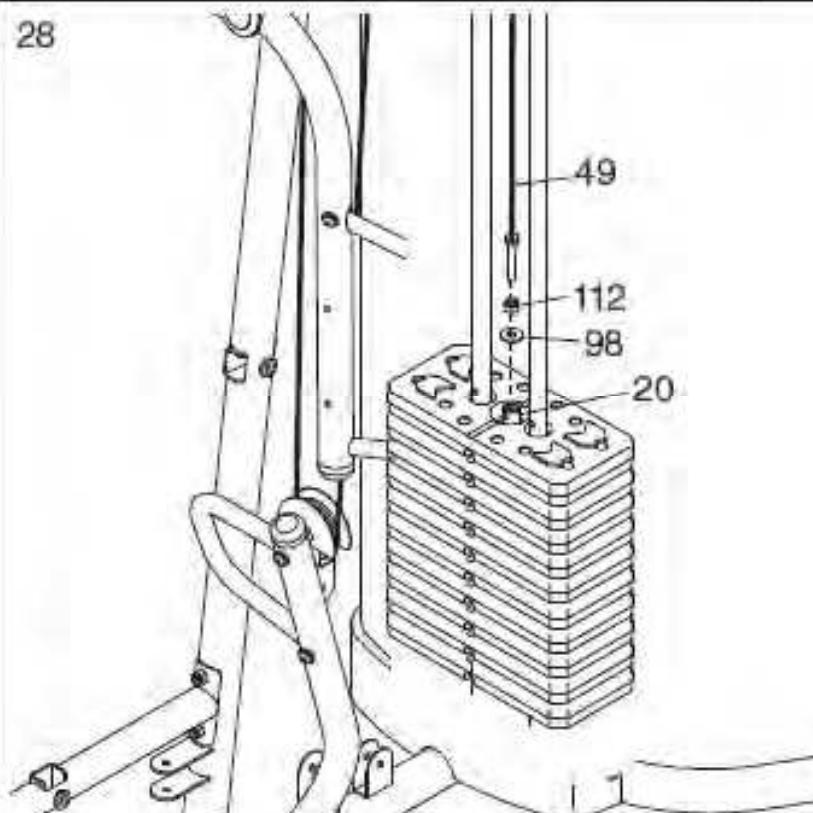
27



28. Положите поверх трубы (20) большую шайбу M12 (98) (20). Пропустите трос (49) сквозь гайку M12 (112) до упора.

Протяните трос (49) сквозь трубку (20) дважды. Затяните гайку M12 (112), чтобы поджать большую шайбу M12 (98).

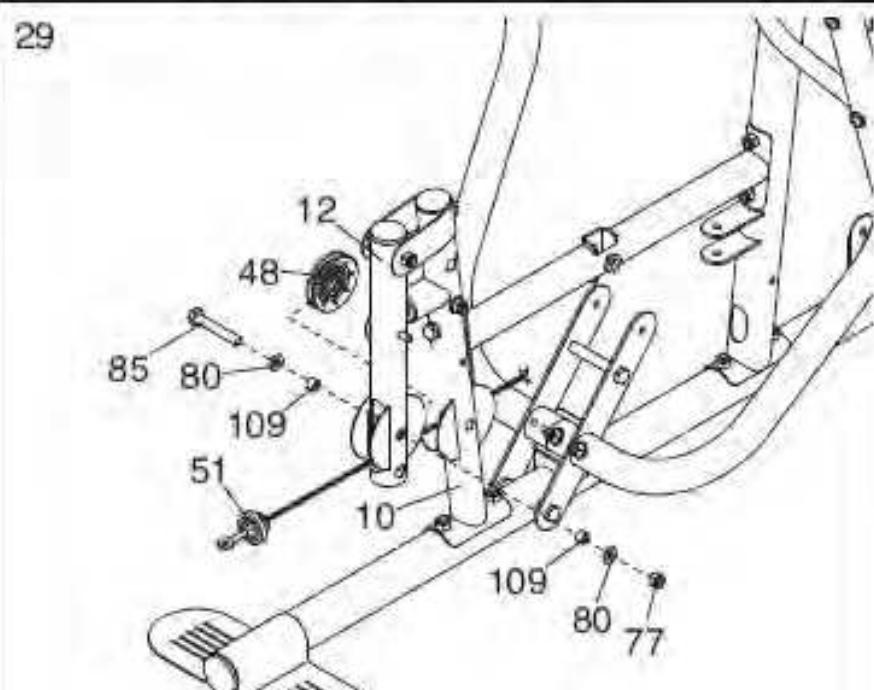
28



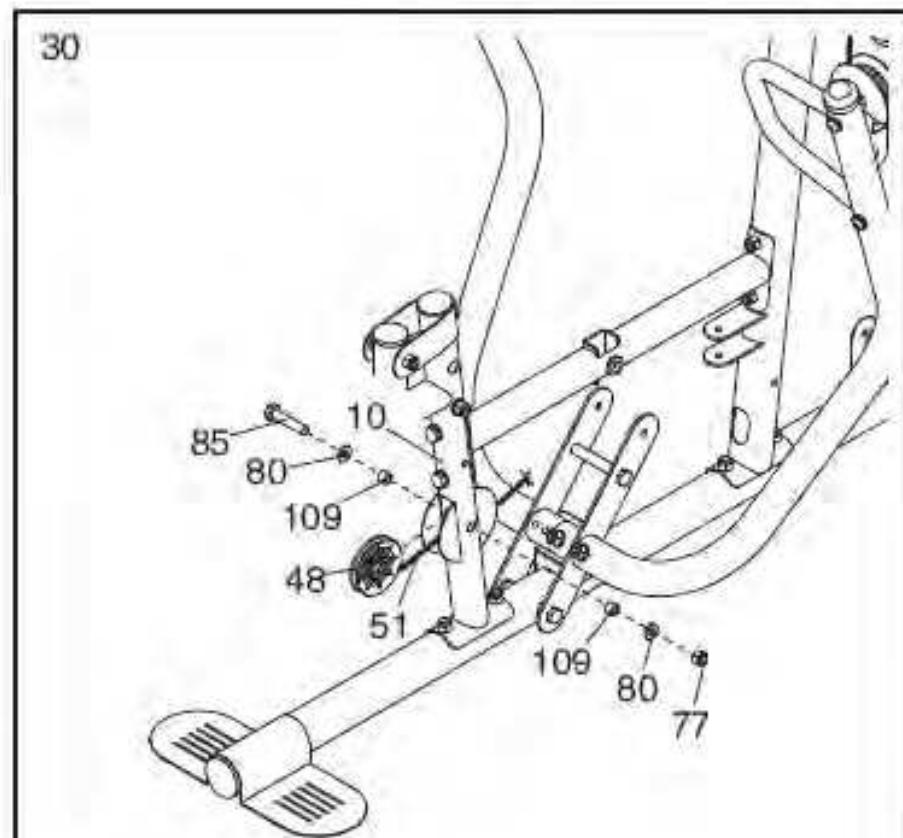
29. Возьмите трос ножного рычага (51). Протяните его через ножной рычаг (12) и переднюю ножку (10).

Сзади вставьте в рычаг (12) блок 90 мм (48), как показано на рисунке. Закрепите блок 90 мм с помощью болта M10 x 65 мм (85), двух шайб M10 (80), двух стальных распорных втулок 13 мм (109) и одной нейлоновой контргайки M10 (77).

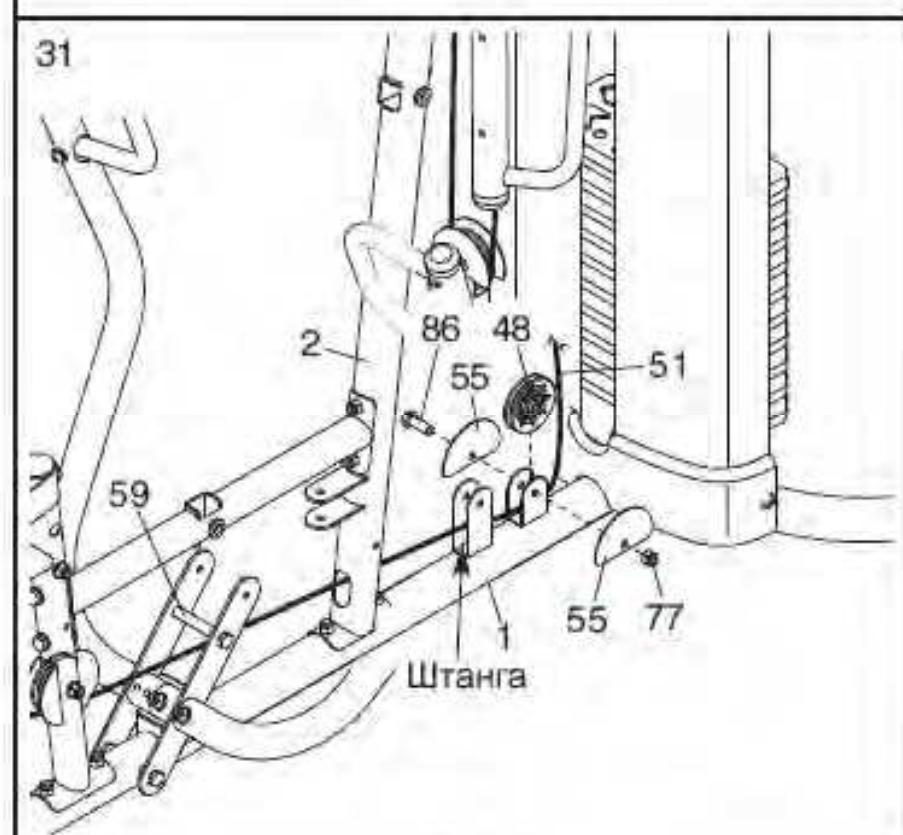
29



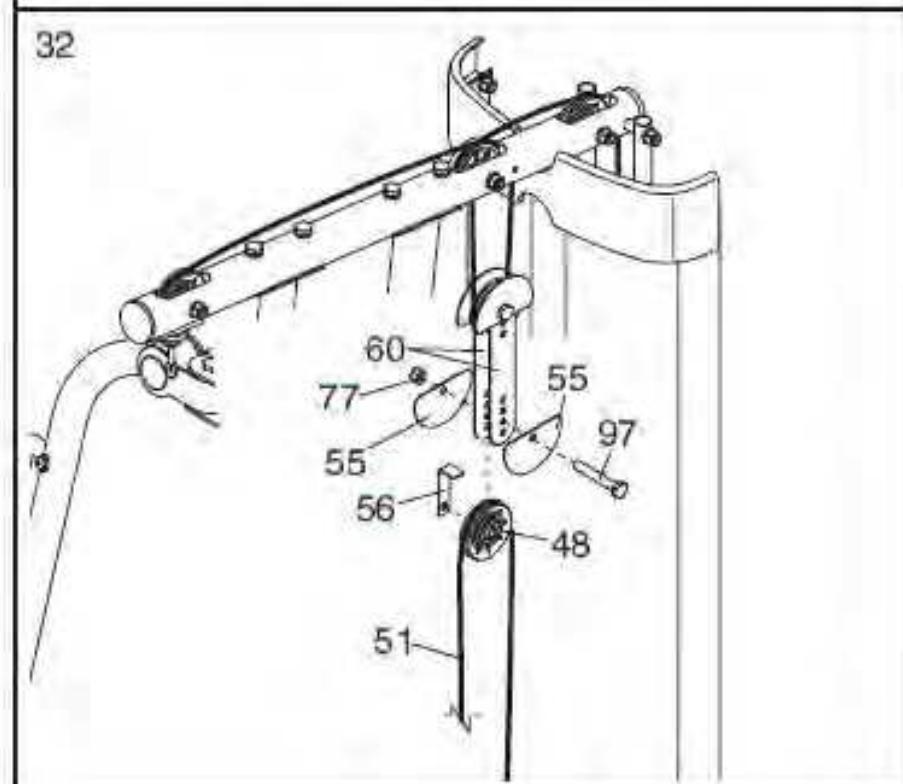
30. Вставьте блок 90 мм (48) в переднюю ножку (10) и закрепите, взяв болт M10 x 65 мм (85), две шайбы M10 (80), две стальных распорных втулки 13 мм (109) и нейлоновую контргайку M10 (77). Проследите, чтобы трос ножного рычага (51) оказался под блоком.



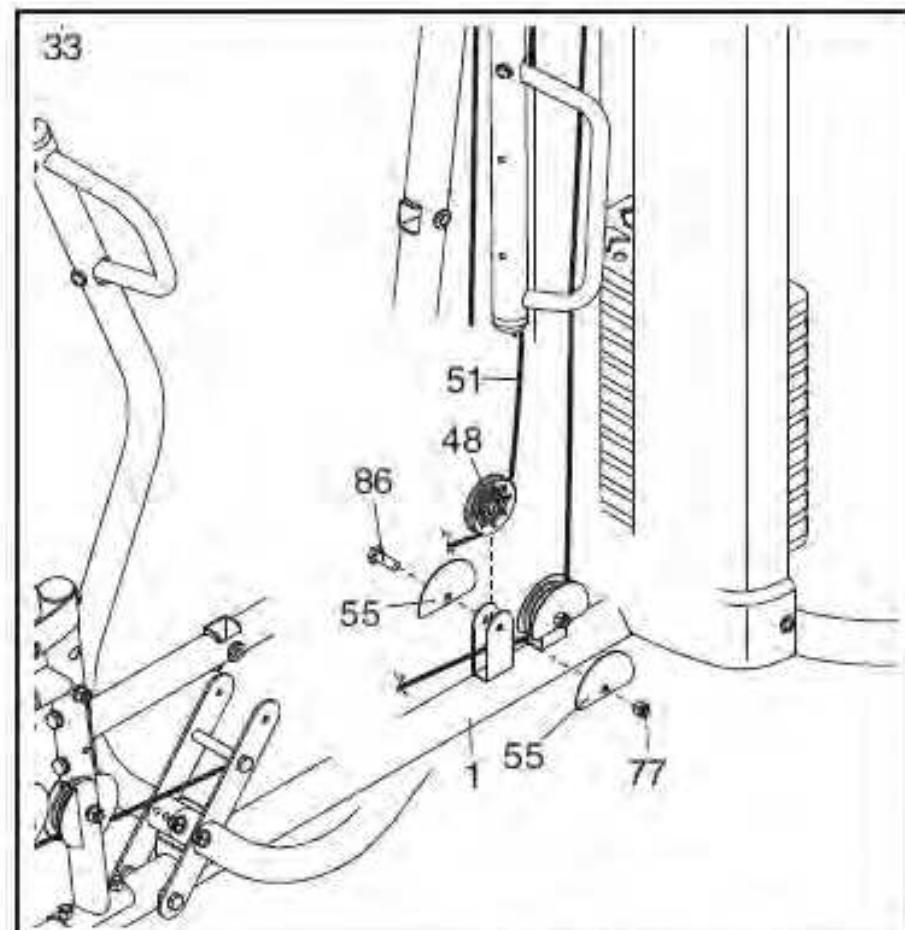
31. Протяните трос (51) под распорной втулкой 89,5 мм (59), через стойку (2) и под указанной штангой на основании (1). Протяните трос под блоком 90 мм (48). С помощью болта M10 x 45 мм (86), двух полукрышек (55) и нейлоновой контргайки M10 (77) прикрутите блок к основанию.



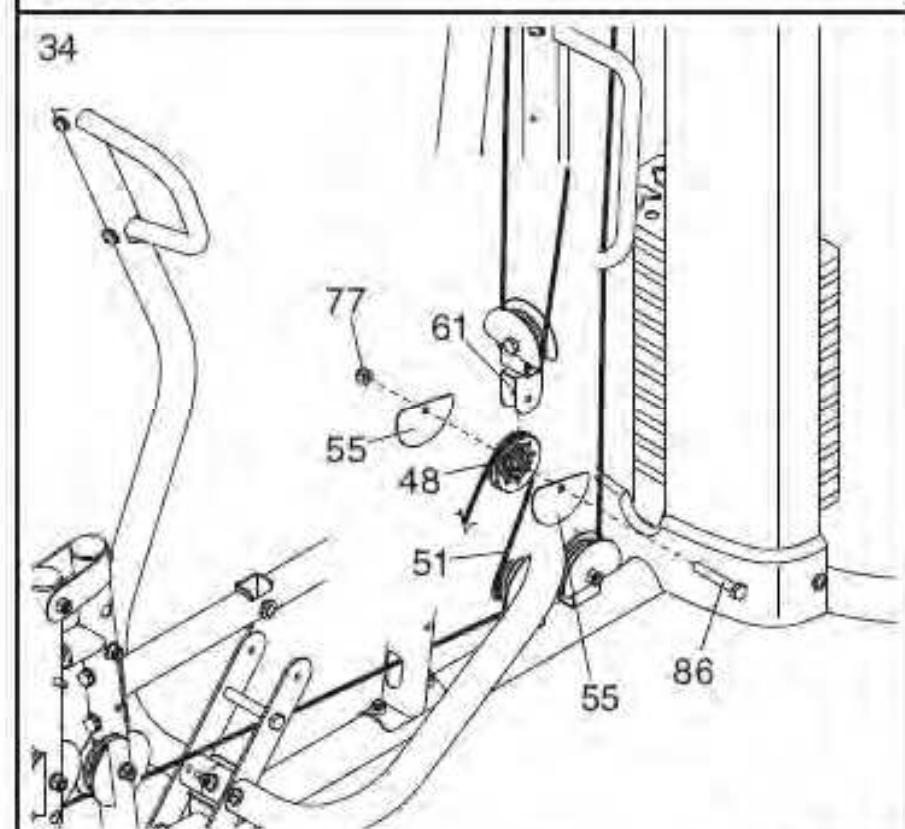
32. Пропустите трос (51) через блок 90 мм (48). Прикрепите блок, захват (56) и две полукрышки (55) ко второму снизу отверстию в пластинах блока (60), используя болт M10 x 50 мм (97) с нейлоновой контргайкой M10 (77). Убедитесь, что захват и крышки расположены, как на рисунке.



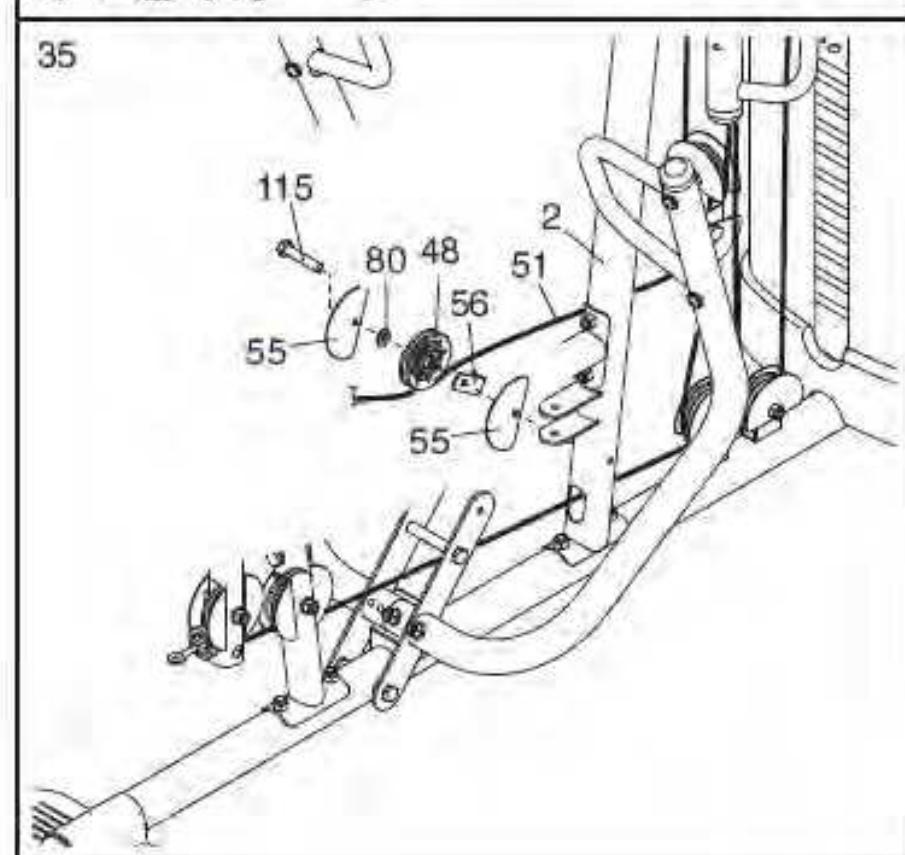
33. Протяните трос (51) под блоком 90 мм (48).  
Присоедините блок к основанию (1), взяв болт  
M10 x 45 мм (86), две полукрышки (55) и ней-  
лоновую гайку M10 (77).



34. Теперь протяните трос (51) под блоком 90 мм  
(48). Прикрепите блок к двойному U-образному  
кронштейну (61) с помощью болта M10 x 45 мм  
(86), двух полукрышек (55) и нейлоновой  
контргайки M10 (77).

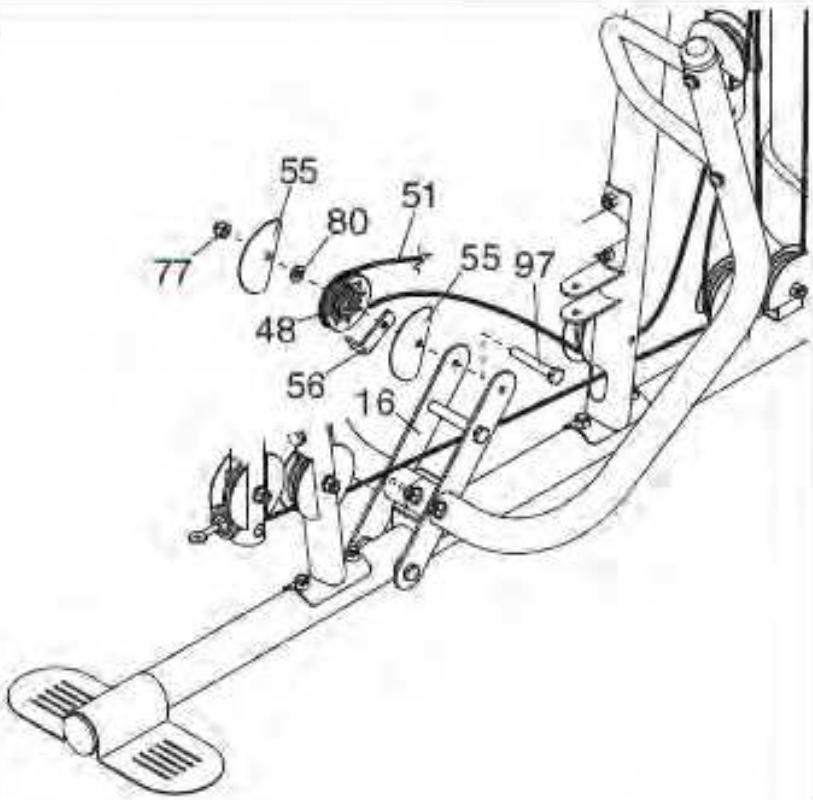


35. Пропустите трос (51) под блоком 90 мм (48).  
Прикрепите блок к стойке (2), используя болт  
M10 x 120 мм (115), две полукрышки (55),  
шайбу M10 (80) и захват (56).



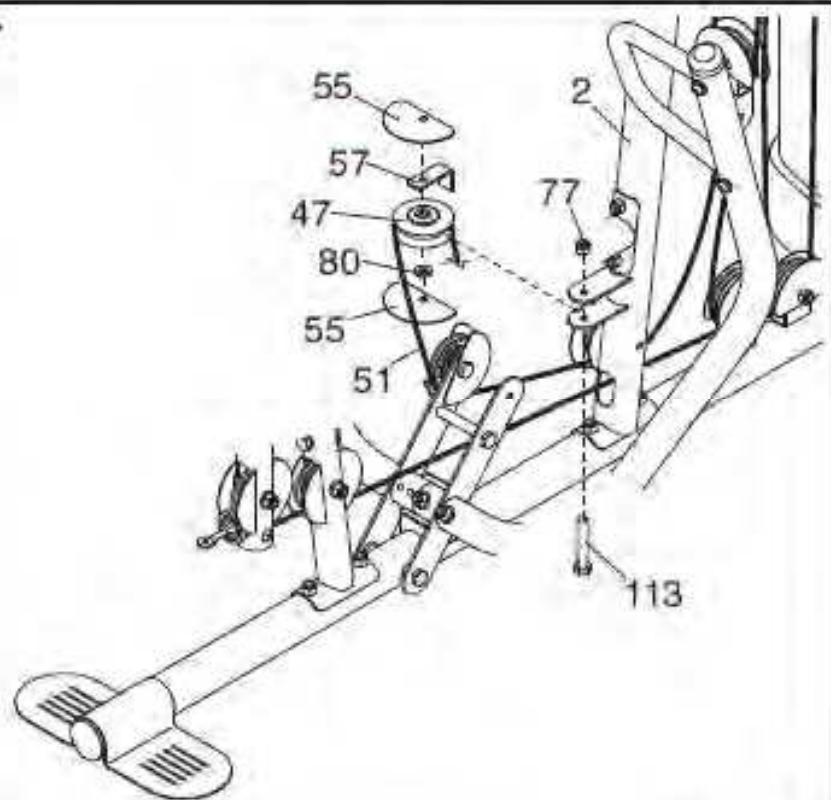
36. Пропустите трос (51) под блоком 90 мм (48). С помощью болта M10 x 50 мм (97), двух полукрышек (55), захвата (56), шайбы M10 (80) и нейлоновой контргайки M10 (77) прикрепите блок к правому рычагу (16). Убедитесь, что захват и крышки расположены, как на рисунке.

36



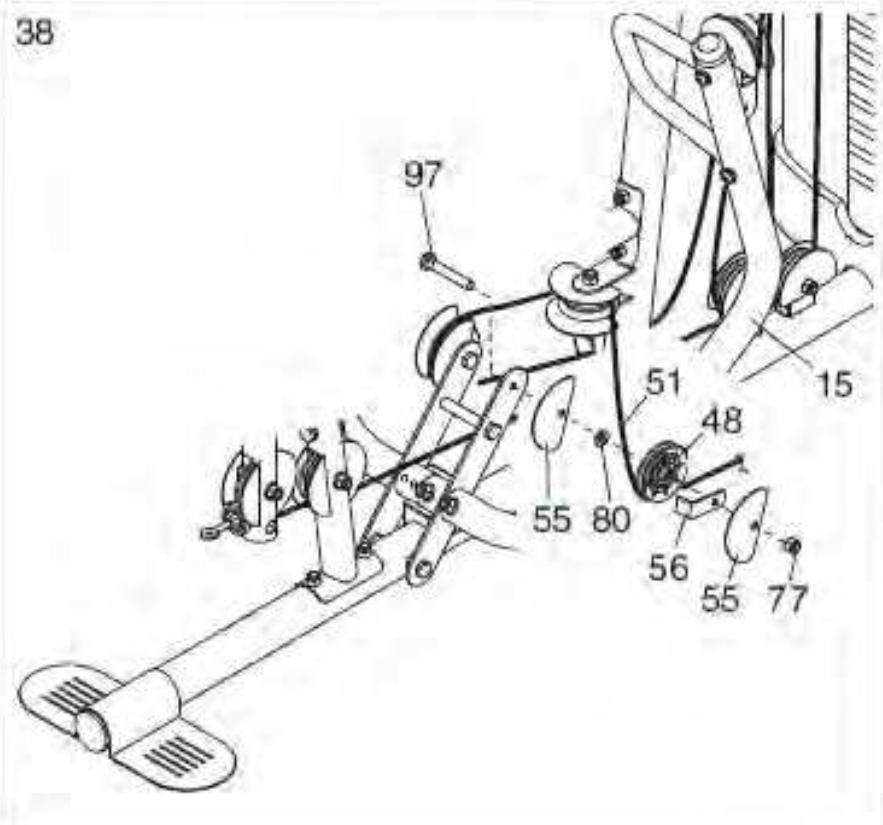
37. Оберните трос (51) вокруг клинового блока (47). Прикрепите блок к стойке (2), взяв болт M10 x 70 мм (113), две полукрышки (55), шайбу M10 (80), захват троса (57) и нейлоновую контргайку M10 (77). Убедитесь, что захват и крышки расположены, как на рисунке.

37

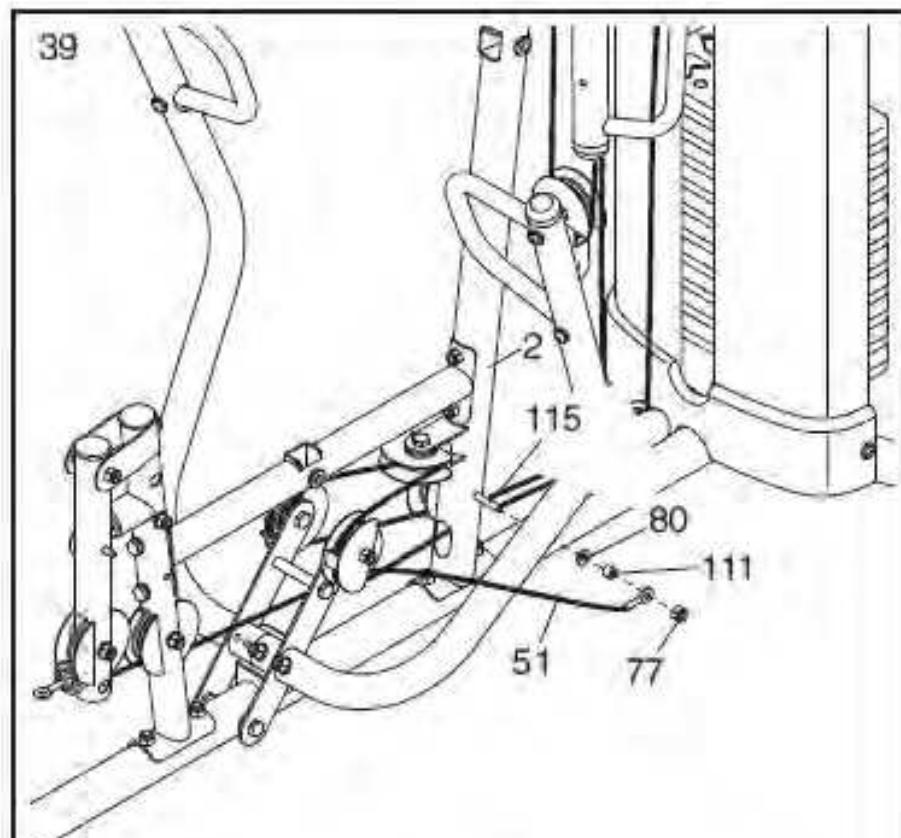


38. Протяните трос (51) под блоком 90 мм (48). Прикрепите блок к левому рычагу (15) с помощью болта M10 x 50 мм (97), двух полукрышек (55), шайбы M10 (80), захвата (56) и нейлоновой контргайки M10 (77). Убедитесь, что захват и крышки расположены, как на рисунке.

38



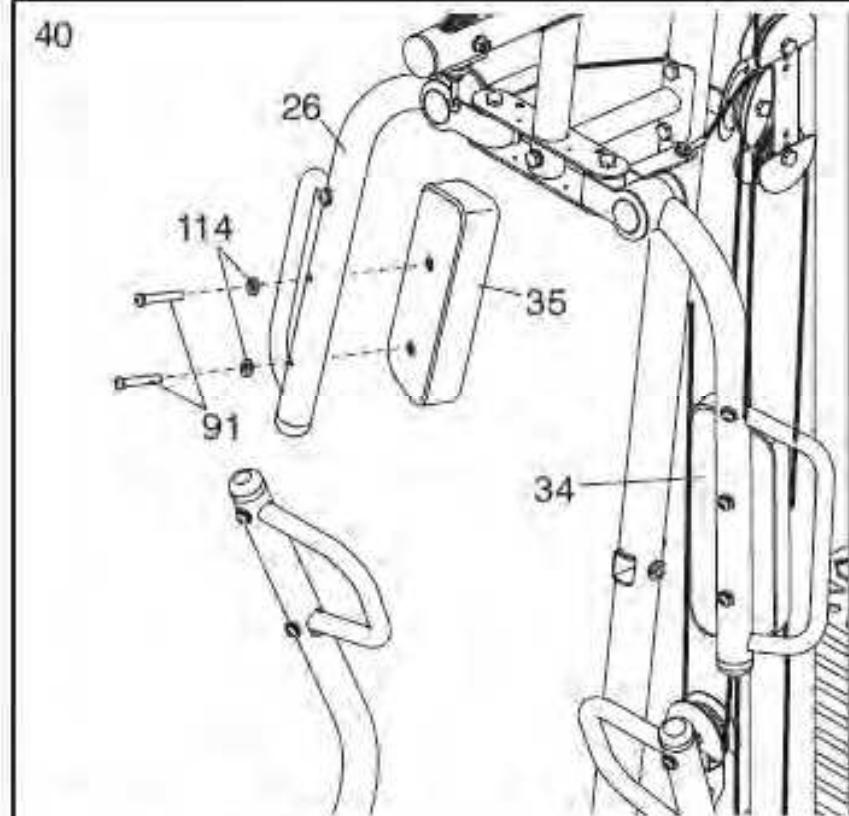
39. Используя болт M10 x 120 мм (115), шайбу M10 (80), распорную втулку 7 мм (111) и нейлоновую контргайку M10 (77) прикрепите трос (51) к стойке (2).



## Установка сиденья

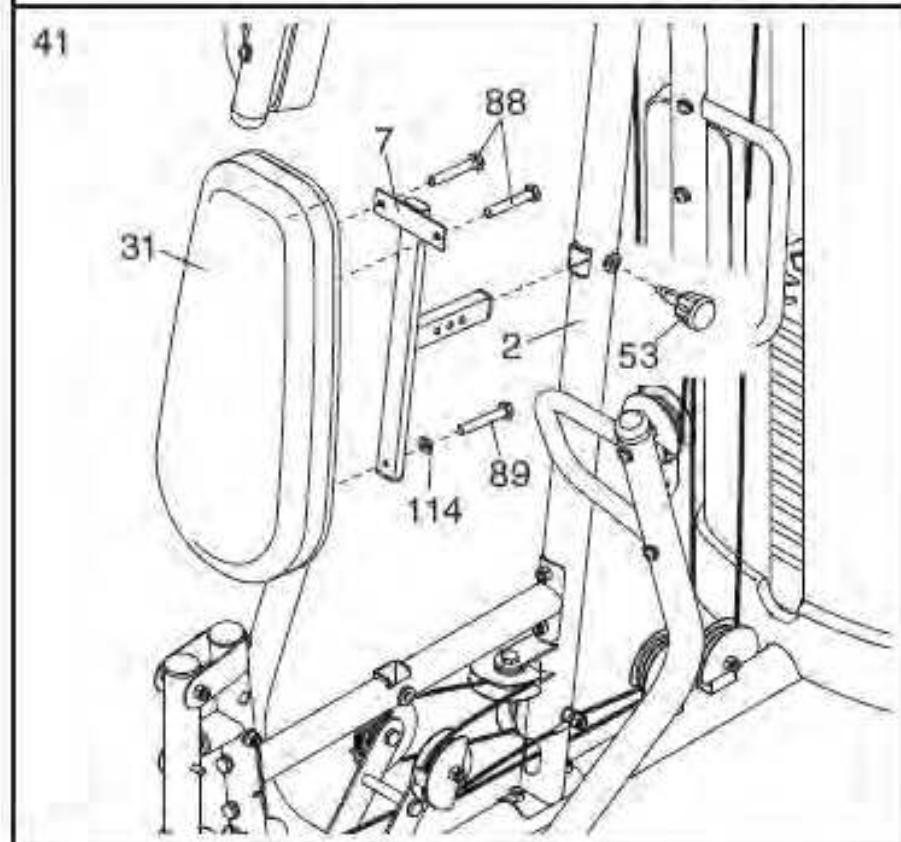
40. Прикрепите подкладку (35) к правому рычагу (26) с помощью двух винтов M6 x 60 мм (91) с шайбами M6 (114).

Проделайте то же самое с подкладкой левого рычага (34).



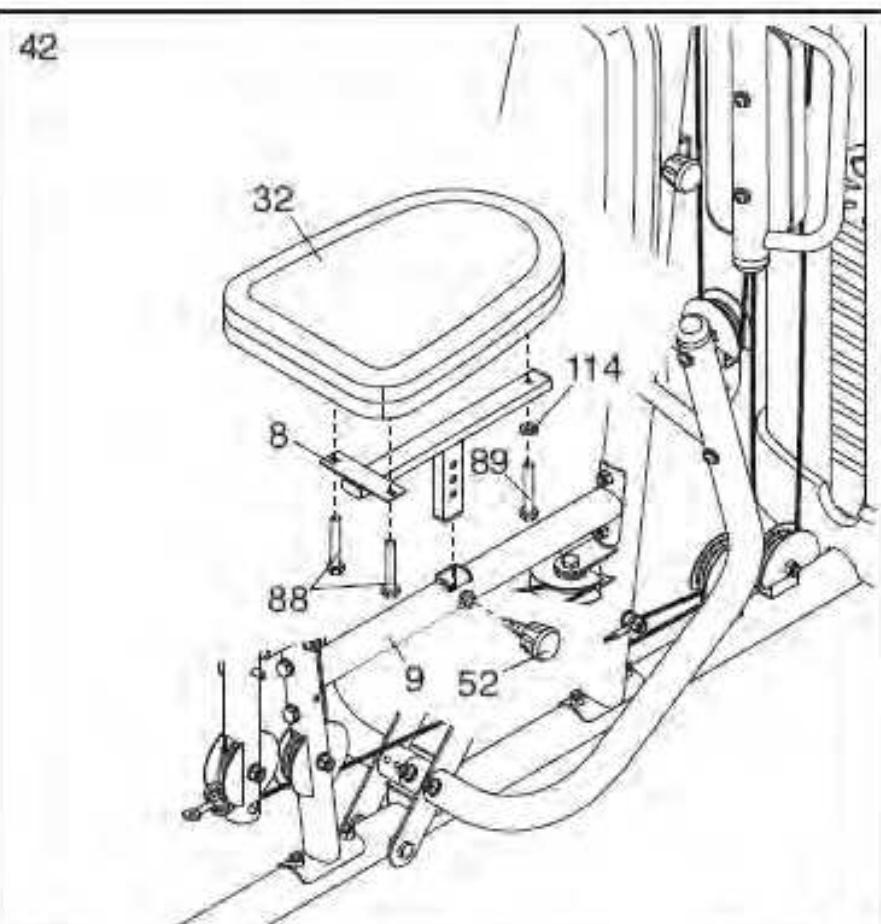
41. Двумя винтами M6 x 16 мм (88) и одним винтом M6 x 32 мм (89) с шайбой M6 (114) прикрутите спинку (31) к раме (7).

Вставьте раму (7) в стойку (2) и вкрутите в стойку ручку регулировки спинки (53). Проследите, чтобы ручка регулировки спинки вошла в одно из отверстий в раме спинки.



42. Прикрепите сиденье (32) к раме (8) с помощью двух винтов M6 x 16 мм (88) и одного винта M6 x 32 мм (89) с шайбой M6 (114).

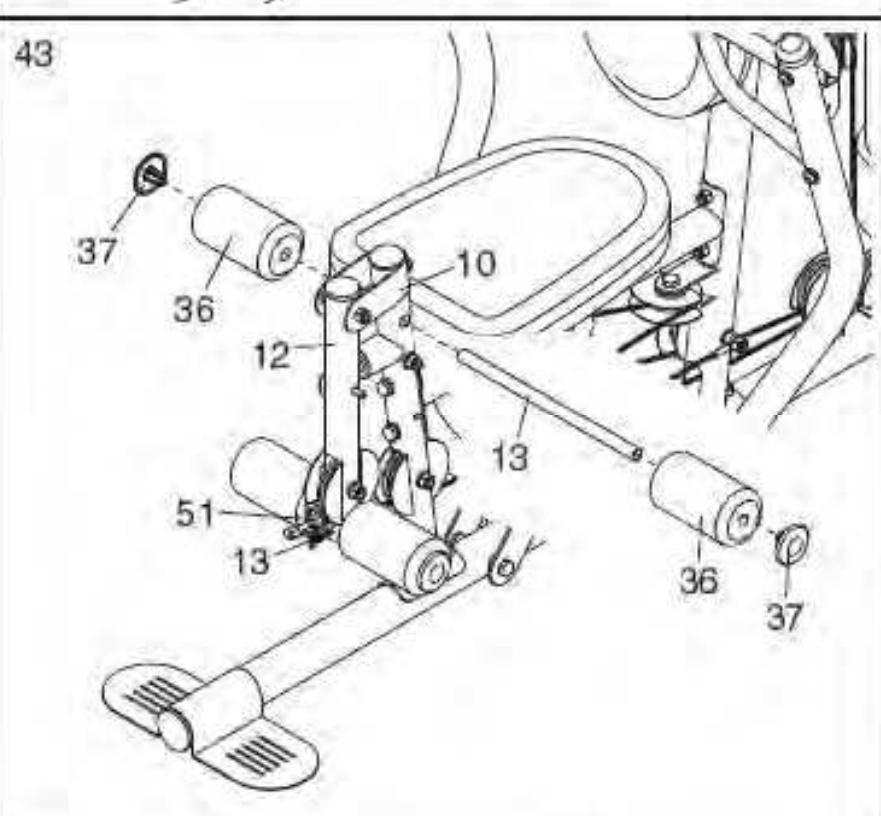
Вставьте раму (8) в раму (9) и закрепите обе рамы ручкой регулировки сиденья (52). Проследите, чтобы ручка регулировки вошла в одно из отверстий в раме сиденья.



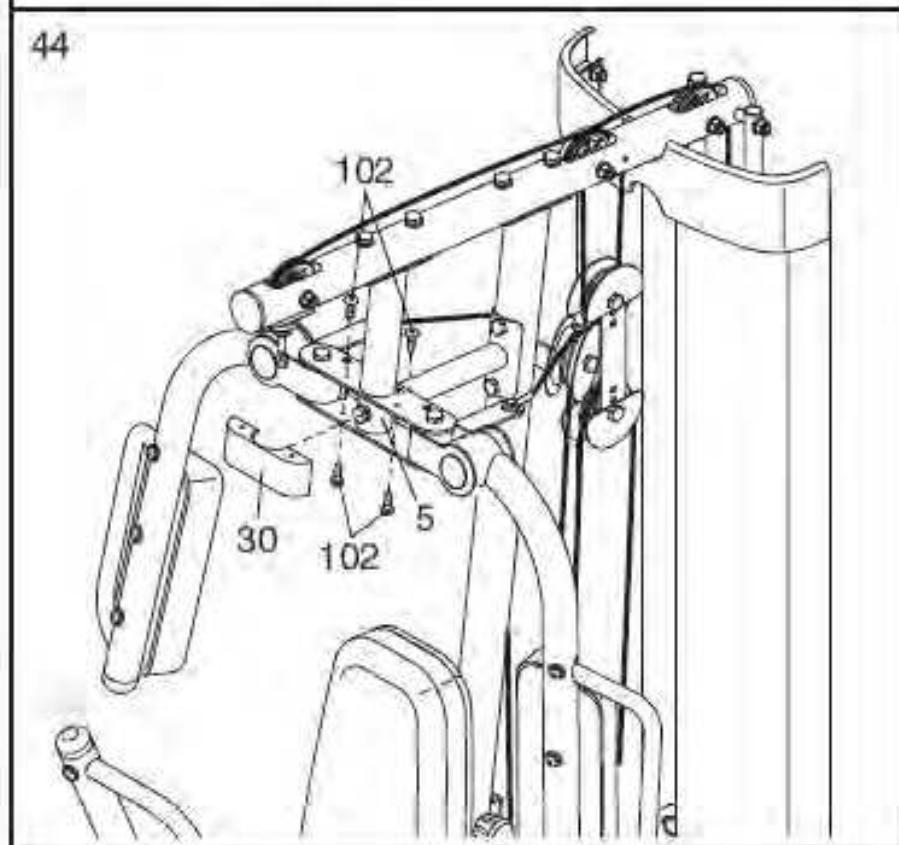
43. Вставьте трубку (13) в обозначенное отверстие в передней ножке (10).

Оденьте на трубку две подушечки (36), а затем две заглушки (37).

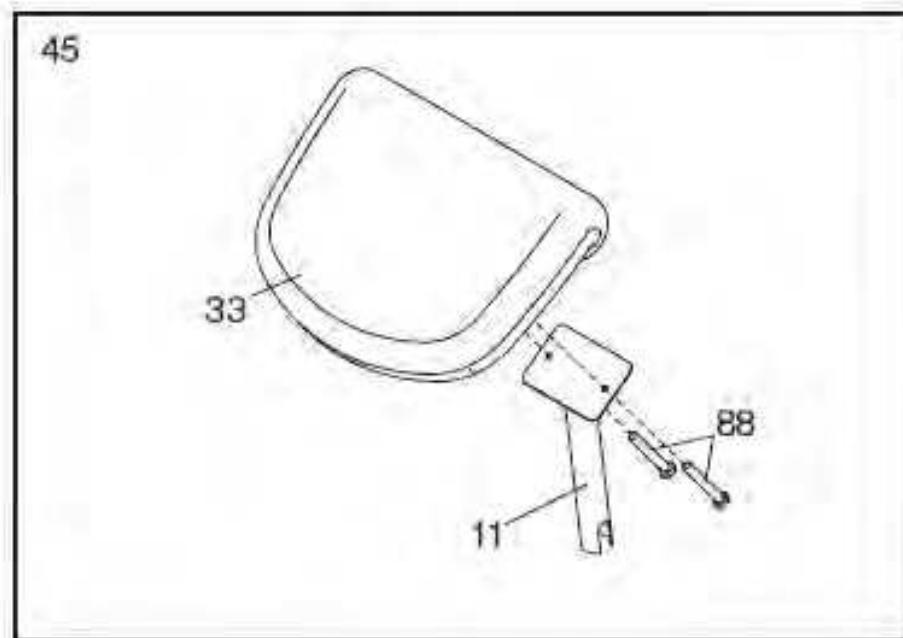
Повторите этот шаг со второй трубкой (13) и ножным рычагом (12). Важно: перед вставкой трубы в отверстие в нижней части ножного рычага не забудьте поднять трос.



44. Прикрутите заглушку (30) к раме (5) четырьмя саморезами M4 x 12 мм (102).



45. Двумя саморезами M6 x 16 мм (88) прикрутите поворотную подкладку (33) к кронштейну (11).



46. Убедитесь, что весь крепёж надёжно затянут. Об использовании оставшихся деталей будет сказано в разделе НАСТРОЙКИ, начинающемся со следующей страницы.

Перед началом использования силового тренажёра потяните за каждый трос несколько раз, чтобы убедиться, что тросы плавно двигаются вокруг блоков. Если один из тросов не двигается плавно, найдите причину и устранит её. **ВАЖНО:** Если тросы установить неправильно, они могут повредиться при работе с тяжёлыми грузами. Чтобы установить тросы правильно, см. СХЕМУ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ на стр. 28 настоящего руководства. Если тросы дают слабину, её необходимо выбрать, натянув тросы. См. ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ на стр. 29.

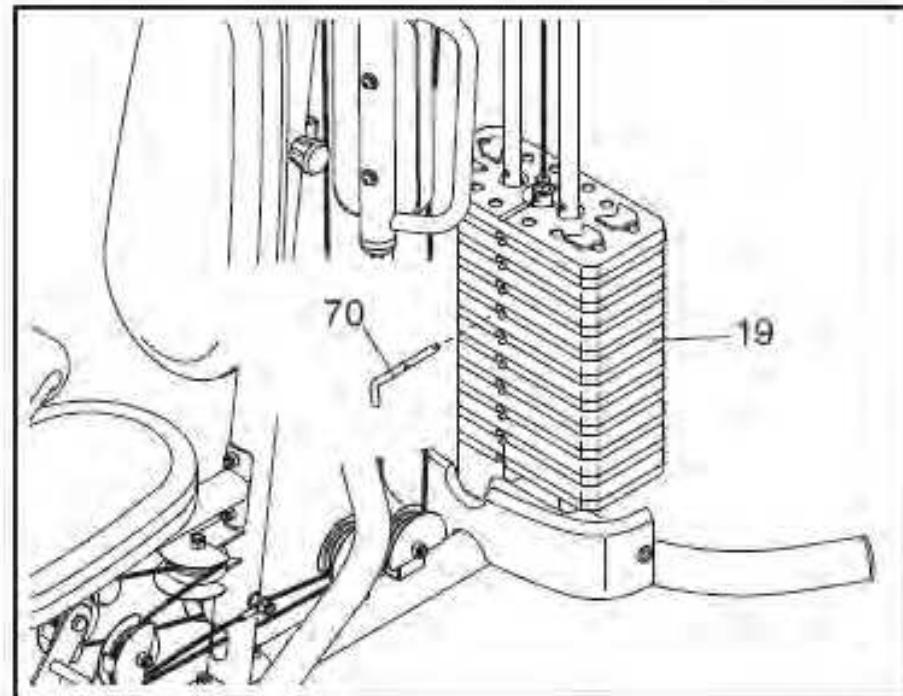
## НАСТРОЙКИ

В данном разделе описано, как настраивать силовой тренажёр. О том, как правильно выполнять упражнения, смотрите в прилагаемом руководстве.

Перед каждым использованием силового тренажёра следите, чтобы весь крепёж был надёжно затянут. Изношенные детали следует немедленно заменять. Силовой тренажёр можно протирать влажной тряпкой и мягким, неабразивным чистящим средством. Использовать растворитель нельзя.

### ИЗМЕНЕНИЕ НАБОРА ГРУЗОВ

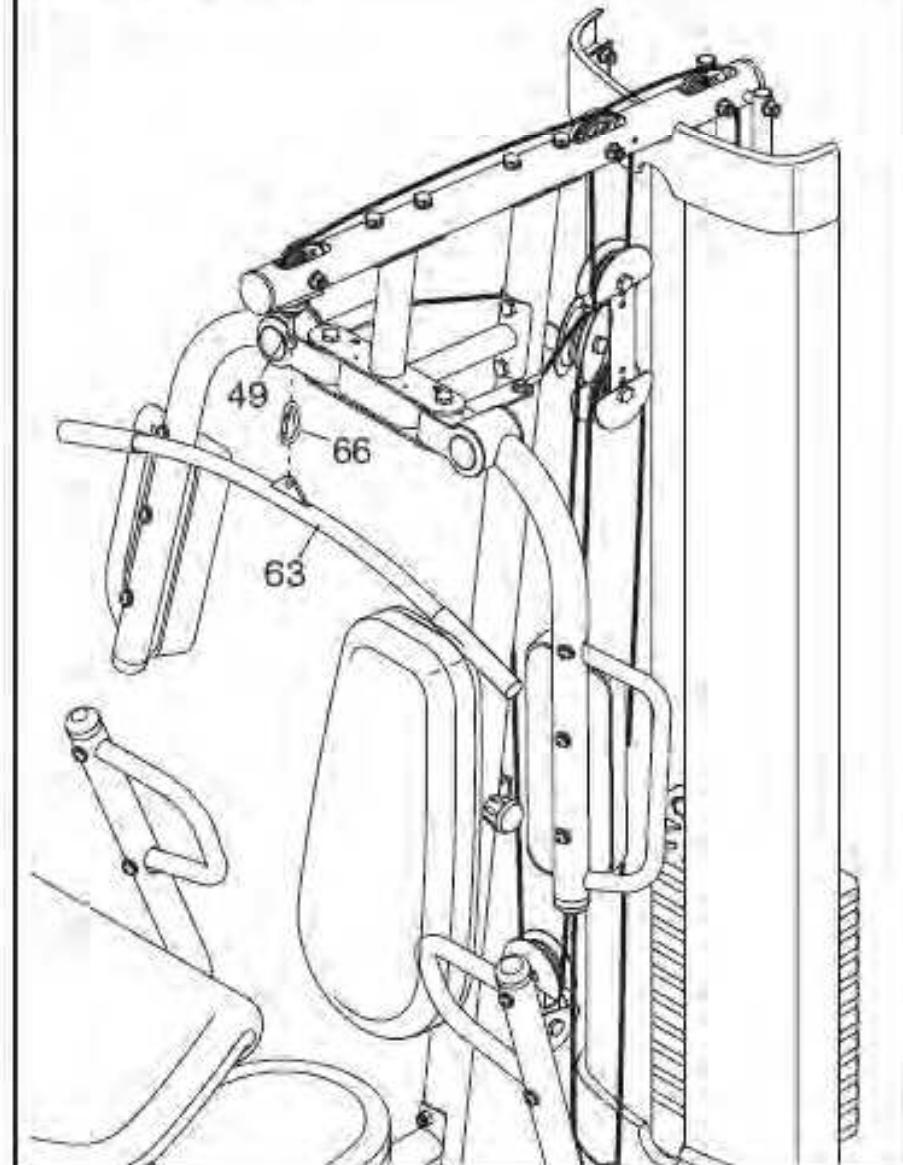
Чтобы изменить количество грузов в наборе, вставьте фиксатор (70) под выбранный груз (19). Вставляйте фиксатор так, чтобы его изогнутый конец касался груза, затем поверните изогнутый конец вверх. **Важно: силовой тренажёр работает лучше всего, если используется хотя бы два груза.**



### УСТАНОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ

Для подсоединения перекладины (63) к тросу (49) прикрепите к тросу зажим (66), а затем перекладину. **Важно: Для выполнения некоторых упражнений к зажиму необходимо прикрепить цепь, которая с помощью второго зажима соединяется с перекладиной.**

Тем же путём можно устанавливать другие дополнительные приспособления.



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОВОРОТНОЙ ПОДКЛАДКИ

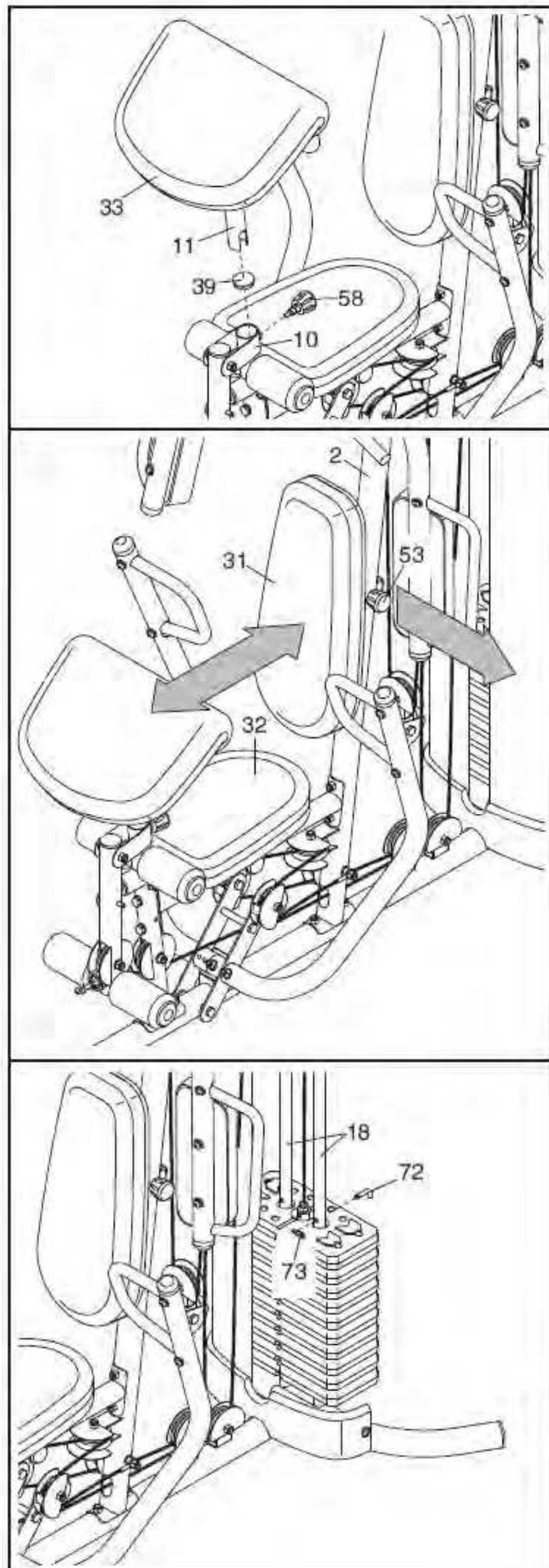
Чтобы воспользоваться поворотной подкладкой (33), удалите из передней ножки (10) заглушку (39) и вставьте вместо неё поворотный кронштейн (11). Закрутите в ножку ручку регулировки поворота (58) и затяните её. Убедитесь, что ручка регулировки проходит сквозь отверстие в кронштейне.

При выполнении упражнения, не требующего поворотной подкладки, удалите подкладку (33) и установите заглушку 50 мм (39) обратно в переднюю ножку (10). **Важно: при установленной поворотной подкладке пользоваться сходящимися рычагами нельзя.**

## РЕГУЛИРОВКА СПИНКИ

Спинку (31) можно отрегулировать и перевести в нужное для данного упражнения положение. Для этого ослабьте, но не выкручивайте совсем ручку регулировки спинки (53) и потяните. Переведите спинку в нужное положение относительно стойки (2). Вставьте ручку регулировки в стойку через раму спинки (не показано) и затяните её.

Таким же образом можно отрегулировать сиденье (32).

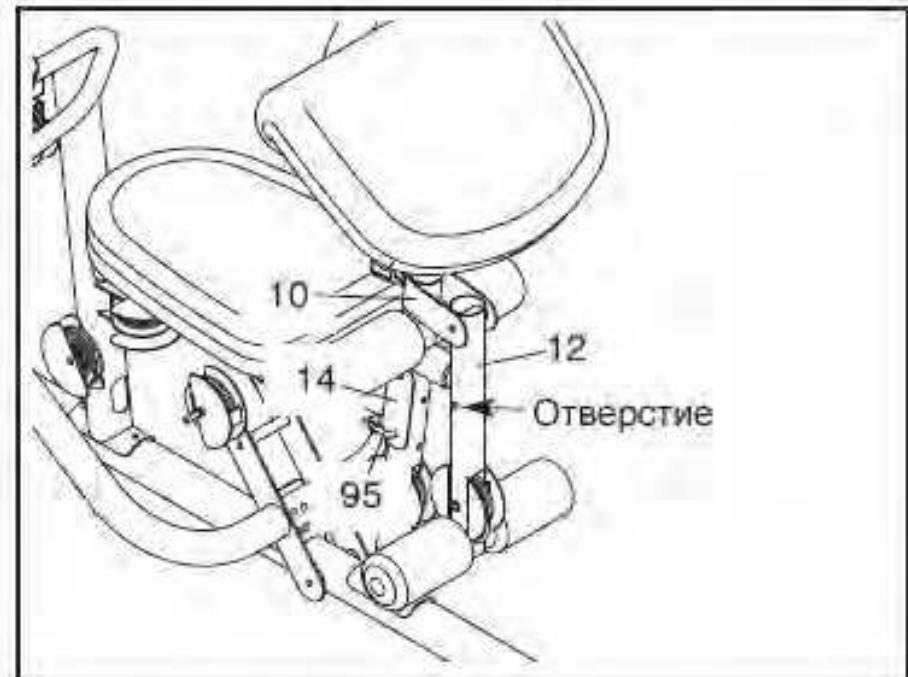


## БЛОКИРОВКА НАБОРА ГРУЗОВ

Чтобы заблокировать грузы, вставьте фиксатор (72) в одно из отверстий в направляющей (18) и закрепите его замком (73).

## БЛОКИРОВКА НОЖНОГО РЫЧАГА

Чтобы заблокировать или разблокировать ножной рычаг, вытащите штырь (95) из фиксирующей пластины (14). Переместите пластину либо в указанную точку на передней ножке (10), либо к указанному отверстию в ножном рычаге (12). Вставьте штырь обратно в фиксирующую пластину.



## ТАБЛИЦА МАСС ГРУЗОВ

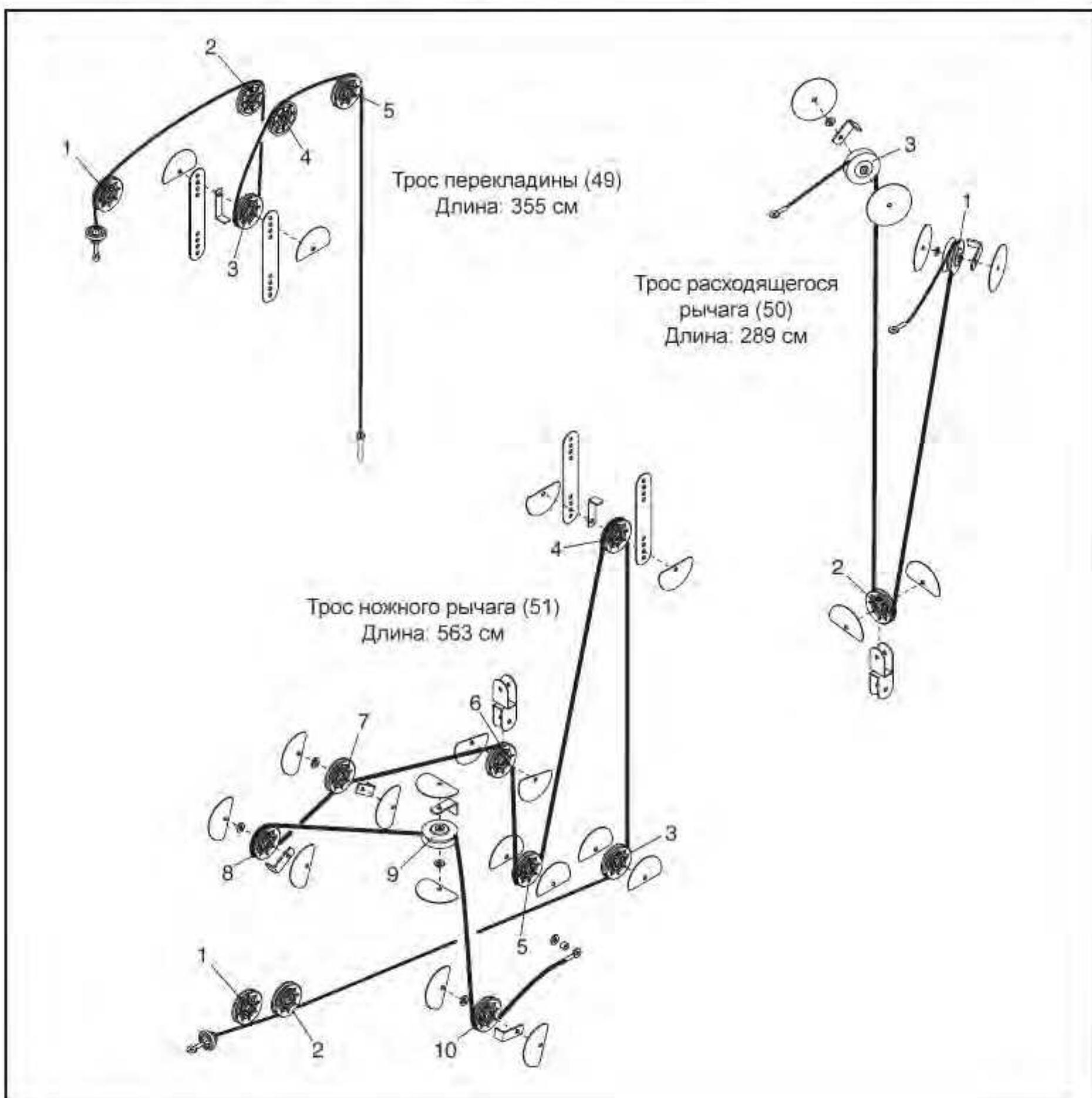
Нижеприведённая таблица показывает приблизительную нагрузку для различных типов упражнений. Важно: Нагрузка для упражнения с расходящимися рычагами для рук — это нагрузка на каждый рычаг. Фактическая нагрузка может отличаться от приведённой в таблице из-за особенностей грузов, а также различий между тросами, блоками и направляющими.

ЧИСЛО ГРУЗОВ	ВЕРХНИЙ БЛОК (кг)	РЫЧАГИ РАСХОДЯТСЯ (кг)	РЫЧАГИ СХОДЯТСЯ (кг)	НОЖНОЙ РЫЧАГ (кг)	НИЖНИЙ БЛОК (кг)
1	12	8	22	13,5	12
2	18	11,5	28	19,5	19
3	24	14,5	33,5	27	25
4	32	18	42	33	32
5	39,5	20,5	50	39,5	38
6	44	24	55	48,5	45
7	51	27,5	62	52,5	52
8	59	30,5	70,5	59,5	58
9	63,5	33,5	77	66	64
10	71	37	84	76	69,5
11	76	*	91	83	75
12	80	*	98	87	85
13	87	*	105	93	88,5
14	91	*	111,5	100,5	96
15	97	*	114	105,5	102

\*На расходящиеся рычаги более десяти грузов навешивать нельзя.

## СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ

На схеме ниже показано, как правильно располагать тросы (49, 50, 51). Проверьте по схеме, чтобы тросы и захваты были установлены правильно. Если установить тросы неверно, силовой тренажёр не будет работать как надо и может сломаться. Цифрами показан правильный порядок размещения каждого троса.  
Убедитесь, что захваты не прикасаются к тросам и не изгибают их.



## ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

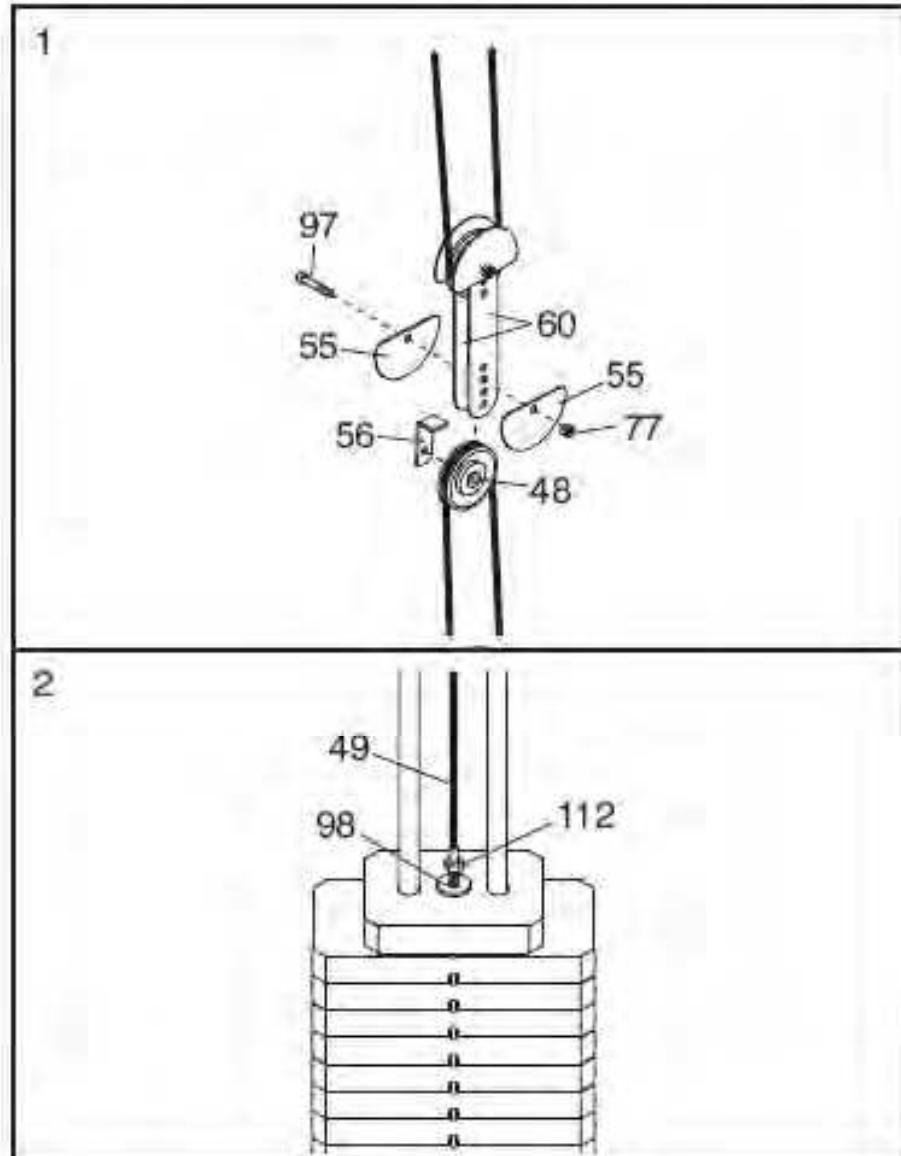
Перед каждым использованием силового тренажёра следите, чтобы все его детали были надёжно закреплены. Изношенные детали следует немедленно заменять. Силовой тренажёр можно протирать влажной тряпкой и мягким, неабразивным чистящим средством. Использовать растворитель нельзя.

### ПОДТЯГИВАНИЕ ТРОСОВ

Первое время плетёный трос силового тренажёра может медленно растягиваться. Если перед тем как ощутить нагрузку, приходится выбирать слабину тросов, тросы необходимо подтянуть. Для этого сначала вставьте фиксатор в середину пачки грузов. Слабину можно выбрать несколькими способами:

Выкрутите нейлоновую контргайку M10 (77) и болт M10 x 50 мм (97) из захвата (56), блока 90 мм (48), двух полукрышек (55) и двух пластин блока (60). Прикрепите блок, захват и полукрышки к ближайшей от середины пластин соседней паре отверстий. Убедитесь, что захват удерживает трос в желобке блока, крышки расположены, как на рисунке, а трос и блок двигаются плавно.

Ослабьте гайку M12 (112) на тросе перекладины (49). Продёрните трос сквозь трубку (не показано), чтобы дать натяжку на трос. Снова затяните гайку M12 и прижмите большую шайбу (98).



Не перетяните тросы, иначе верхний груз повиснет над пачкой. Если трос часто съезжает с блока, значит он мог перекрутиться. Снимите трос и установите его заново. Если требуется замена троса, см. ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ на задней обложке настоящего руководства.

# РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

## ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ТИПА ТРЕНИРОВОК

### Наращивание мышц

Чтобы ваши мышцы стали больше и сильнее, они должны работать почти на пределе своих возможностей. Мышцы быстро приспособятся к такому режиму и будут расти по мере увеличения интенсивности упражнений. Регулировать интенсивность каждого упражнения можно следующим образом:

- изменяя величину нагрузки
- изменяя число повторений или подходов. («Повторение» — это одно полное упражнение, например, один подъём. «Подход» — это серия повторений.)

Требуемая нагрузка для каждого упражнения зависит от пользователя. Вы должны сами оценить пределы своих возможностей и выбрать подходящую нагрузку. Начните с 3 подходов по 8 повторений для каждого выполняемого упражнения. После каждого подхода отдыхайте в течение 3 минут. Если вы без труда выполняете 3 подхода по 12 повторений, нагрузку можно увеличить.

### Поддержание мышц в тонусе

Для поддержания мышц в тонусе их достаточно за действовать в пол силы. Выберите среднюю величину нагрузки и увеличивайте число повторений с каждым подходом. В спокойном режиме выполните как можно больше подходов из 15–20 повторений.

После каждого подхода отдыхайте 1 минуту. Мышцы лучше нагружать, выполняя большее число подходов, а не увеличивая нагрузку.

### Снижение веса

Для снижения веса используйте малую нагрузку и увеличивайте число повторений в каждом подходе. Выполняйте подход в течение 20–30 минут, отдыхая не более 30 секунд между подходами.

### Смешанные тренировки

Смешанные тренировки — наиболее эффективный вид тренировок, полноценных и хорошо сбалансированных. Пример сбалансированной тренировочной программы:

- Силовые тренировки по понедельникам, средам и пятницам.
- 20–30 минут аэробных упражнений (занятия на беговой дорожке, велотренажёре или велоэллипсоиде) по вторникам и четвергам.
- Хотя бы один полный день отдыха каждую неделю — чтобы дать организму восстановиться.

Сочетание силовых и аэробных занятий поможет сформировать красивую фигуру, укрепить организм, а также улучшить работу сердца и лёгких.

## ВЫБОР ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Необходимо самостоятельно определять продолжительность каждой тренировки, а также число повторений и подходов. В первые месяцы очень важно не перетруждаться во время занятий. Увеличивайте нагрузку, когда вам будет удобно, и прислушивайтесь к своему телу. Если во время тренировки вы почувствовали боль или головокружение, немедленно прервитесь и восстановите силы. Перед тем как продолжить, выясните, в чём проблема. Помните: для любой тренировочной программы нужен должный отдых и правильное питание.

### РАЗМИНКА

Каждое занятие начинайте с 5–10 минут растяжек и упражнений в облегчённом режиме. Разминка подготовливает ваш организм к более энергичным упражнениям, при этом усиливается кровообращение, возрастает температура тела и к мышцам доставляется больше кислорода.

### ТРЕНИРОВКА

Выполняйте по 6–10 различных упражнений за каждое занятие. Выберите упражнения для каждой основной группы мышц, делая упор на зоны, которые вы больше хотите развить. Чтобы тренировки были более сбалансированными и разнообразными, меняйте упражнения от занятия к занятию.

Планируйте тренировки на то время суток, когда ваш энергетический уровень наиболее высок. Отдыхайте хотя бы один день после каждой тренировки. Когда вы определите наиболее подходящий график занятий, старайтесь придерживаться его.

### ПОСТРОЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Для большей эффективности тренировочной программы очень важно правильно выполнять упражнения, т.е. всегда с полной амплитудой, задействовав только необходимые части тела. Если заниматься с переменными усилиями, вы не добьётесь ничего, кроме усталости. В приложенных к данному руководству рекомендациям есть фотографии, иллюстрирующие, как правильно выполнять некоторые упражнения, а также перечень задействованных при этом мышц.

Делайте повторения спокойно и без пауз. Стадия усилия в каждом повторении должна длиться вдвое меньше стадии возврата. Очень важно правильно дышать. В каждом повторении делайте выдох в момент усилия и вдох — в момент возврата. Никогда не задерживайте дыхание.

Делайте небольшие паузы после каждого подхода.

Наиболее подходящая длительность пауз после каждого подхода:

- Наращивание мышц — три минуты.
- Поддержание мышц в тонусе — одна минута.
- Снижение веса — 30 секунд.

За первую пару недель ознакомьтесь с оборудованием и правильным построением каждого упражнения.

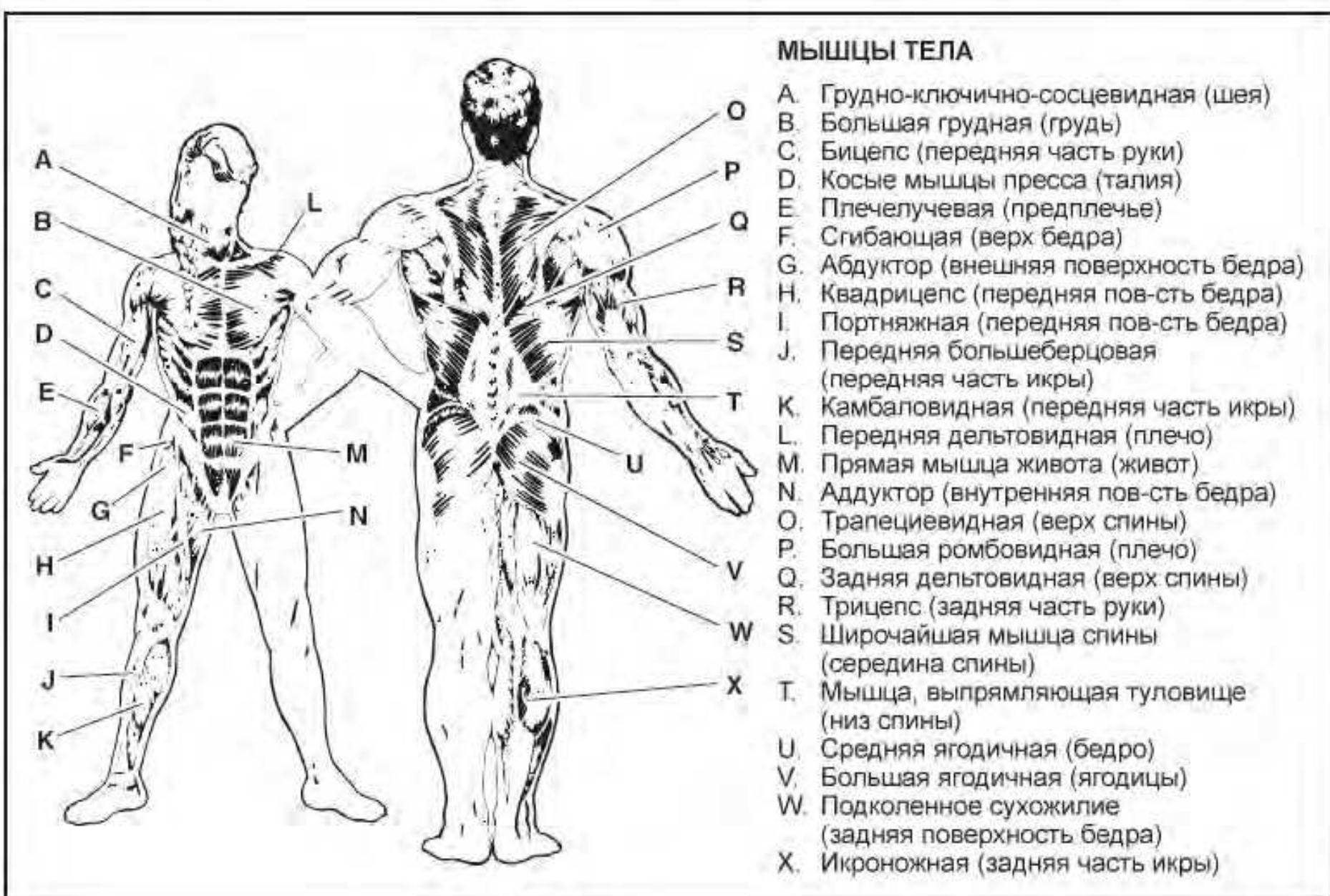
## ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Завершайте каждое занятие 5–10 минутами растяжек, как для ног, так и для рук. При этом совершайте медленные, ни в коем случае не резкие движения. Каждую растяжку начинайте постепенно и делайте её, по возможности не напрягаясь. Рас-

тяжки после каждой тренировки — отличный способ увеличить свою гибкость.

## ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ

Для поддержания мотивации ведите запись о каждой тренировке. Таблицу на стр. 32 данного руководства можно размножить и использовать для планирования и записи проведённых тренировок. Записывайте дату, выполненные упражнения, использованную нагрузку и число произведённых подходов и повторений. В конце каждого месяца записывайте свой вес и основные параметры тела. Помните: чтобы добиться превосходных результатов, спорт должен стать неотъемлемой и приятной частью вашей повседневной жизни.



ПОНЕДЕЛЬНИК	УПРАЖНЕНИЕ	НАГРУЗКА	ПОДХОДЫ	ПОВТ.

---

**ВТОРНИК АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Дата:  
/ /

СРЕДА	УПРАЖНЕНИЕ	НАГРУЗКА	ПОДХОДЫ	ПОВТ.

---

**ВТОРНИК АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Дата:  
/ /

ПЯТНИЦА	УПРАЖНЕНИЕ	НАГРУЗКА	ПОДХОДЫ	ПОВТ.

Для планирования и записи проведённых занятий размножьте эту страницу на ксероксе.

**СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ — Модель WEEVSY2996.0**

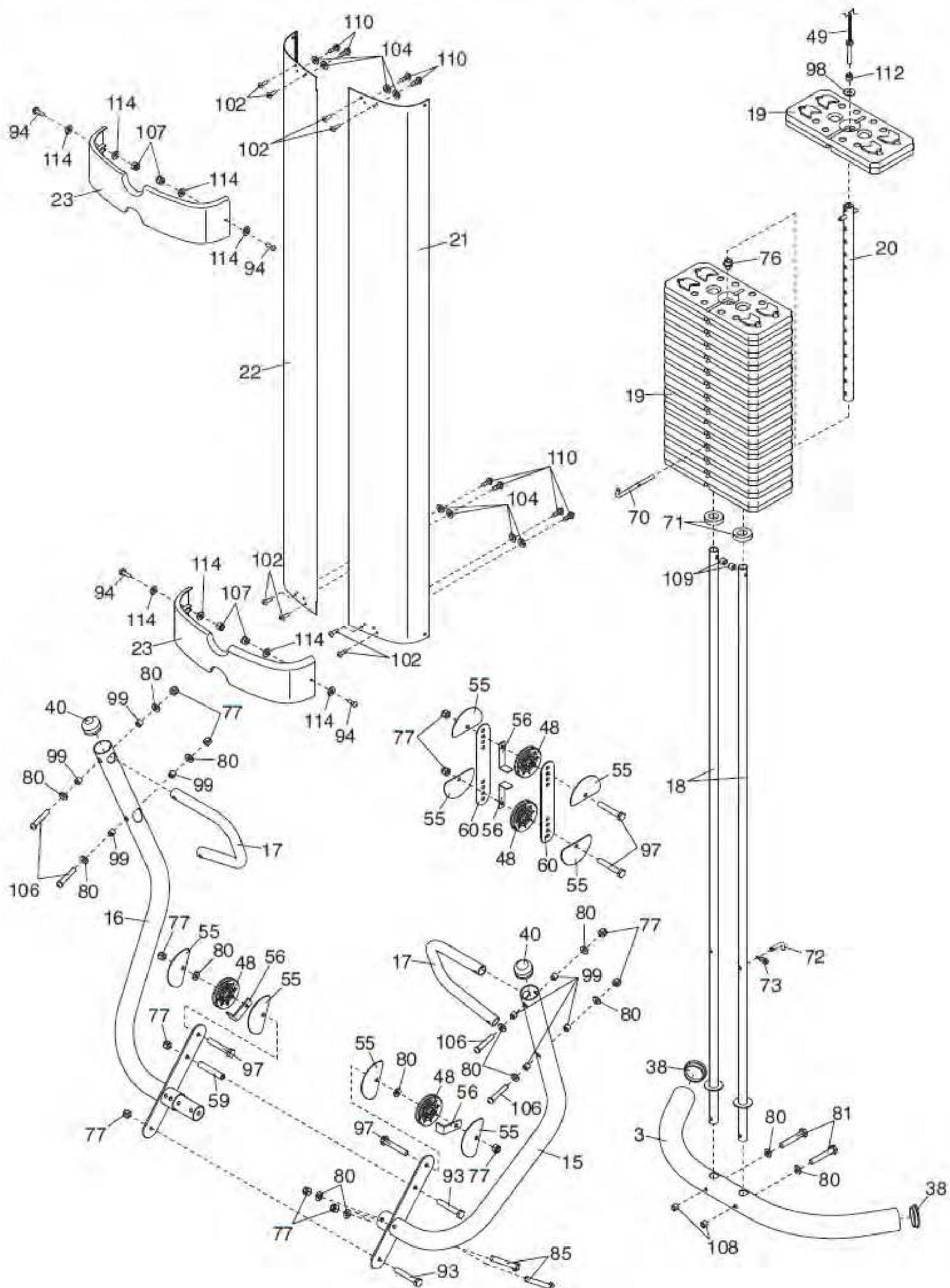
R0706A

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	1	Основание	43	2	Заглушка расх. рычага	87	1	Болт с буртиком
2	1	Стойка	44	2	Заглушка болта			M8 x 69 мм
3	1	Стабилизатор	45	4	Втулка расход. рычага	88	6	Винт M6 x 16 мм
4	1	Верхняя рама	46	4	Втулка кронштейна	89	2	Винт M6 x 32 мм
5	1	Рама ручных рычагов			расход. рычага	90	2	Болт с буртиком
6	1	Подпорка рамы ручных рычагов	47	3	Клиновой блок			M8 x 22 мм
7	1	Рама спинки	48	13	Блок 90 мм	91	4	Винт
8	1	Рама сиденья	49	1	Трос перекладины			M6 x 60 мм
9	1	Рама	50	1	Трос расход. рычага	92	2	Винт
10	1	Передняя ножка	51	1	Трос ножного рычага	93	2	M10 x 82 мм
11	1	Поворотн. кронштейн	52	1	Ручка регулировки	94	4	Болт M10 x 110 мм
12	1	Ножной рычаг	53	1	сиденья	95	1	Болт M6 x 28 мм
13	2	Трубка			Ручка регулировки	96	1	Штырь фикс. пластины
14	1	Фиксир. пластина	54	4	спинки	97	4	Болт M10 x 155 мм
15	1	Левый сход. рычаг	55	20	Крышка	98	1	Болт M10 x 50 мм
16	1	Правый сход. рычаг	56	5	Полукрышка	99	8	Большая шайба M12
17	2	Поручень сход. рычага	57	3	Захват троса	100	8	Расп. втулка 11 мм
18	2	Направляющая	58	1	Захват троса	101	2	Болт M8 x 80 мм
19	15	Груз	59	2	Регулятор поворота	102	13	Болт M8 x 65 мм
20	1	Трубка	60	2	Распорн. втулка 90 мм	103		Саморез
21	1	Левый экран	61	1	Пластина блока	104		M4 x 12 мм
22	1	Правый экран	62	1	Двойной U-кронштейн	105		Шайба M8
23	2	Крышка экрана	63	1	Голеностопная лента	106		Шайба M4
24	2	Тонкий блок	64	2	Перекладина	107		Большая шайба M10
25	1	Левый расход. рычаг	65	1	Поручень	108		Болт
26	1	Правый расход. рычаг	66	2	Рукоятка	109		M10 x 65 мм
27	2	Поручень рычага	67	6	Зажим	110		Нейл. контргайка M6
28	1	Кронштейн лев. рычага	68	4	Распорн. втулка 19 мм	103	11	Расп. втулка 21 мм
29	1	Кронштейн прав. рычага	69	1	Втулка 25 мм	104	9	Расп. втулка 13 мм
			70	1	Втулка 56,5 мм	105		Саморез
30	1	Заглушка	71	2	Фиксатор груза	106		M4 x 16 мм
31	1	Спинка	72	1	Амортизатор	107		Расп. втулка 7 мм
32	1	Сиденье	73	1	Фиксатор	108		Гайка M12
33	1	Поворотн. подкладка	74	1	Замок	109		Болт M10 x 70 мм
34	1	Подкладка лев. рычага	75	8	Втулка 16 мм	110		Шайба M6
35	1	Подкладка прав. рычага	76	1	Амортиз. ножн. рычага	111		Болт M10 x 120 мм
36	4	Подушечка	77	1	Заглушка трубы	112		Болты M10 x 61 мм
37	4	Заглушка подушечки	78	34	Нейл. контргайка M10	113		Цель
38	5	Внутр. круглая заглушка 63,5 мм	79	18	Нейл. контргайка M8	114		Винт
			80	2	Болт M10 x 60 мм	115		M10 x 75 мм
39	3	Внутр. круглая заглушка 50 мм	81	35	Шайба M10	116		Руков.-во пользователя
			82	2	Болт M10 x 85 мм	117		Руков.-во к занятиям
40	2	Заглушка сход. рычага	83	2	Болт M10 x 75 мм	118		Шестигранник
41	4	Заглушка сход. рычага 40 мм x 20 мм	84	5	Болт M10 x 50 мм	#	4	Смазка
42	2	Внутр. заглушка 40 мм x 25 мм	85	4	Болт M10 x 65 мм	#	2	
			86	4	Болт M10 x 45 мм	#		

Важно: # — данные детали на иллюстрациях не показаны. В спецификации могут вноситься изменения без уведомления. О том, как заказать запасные части, см. заднюю обложку настоящего руководства.

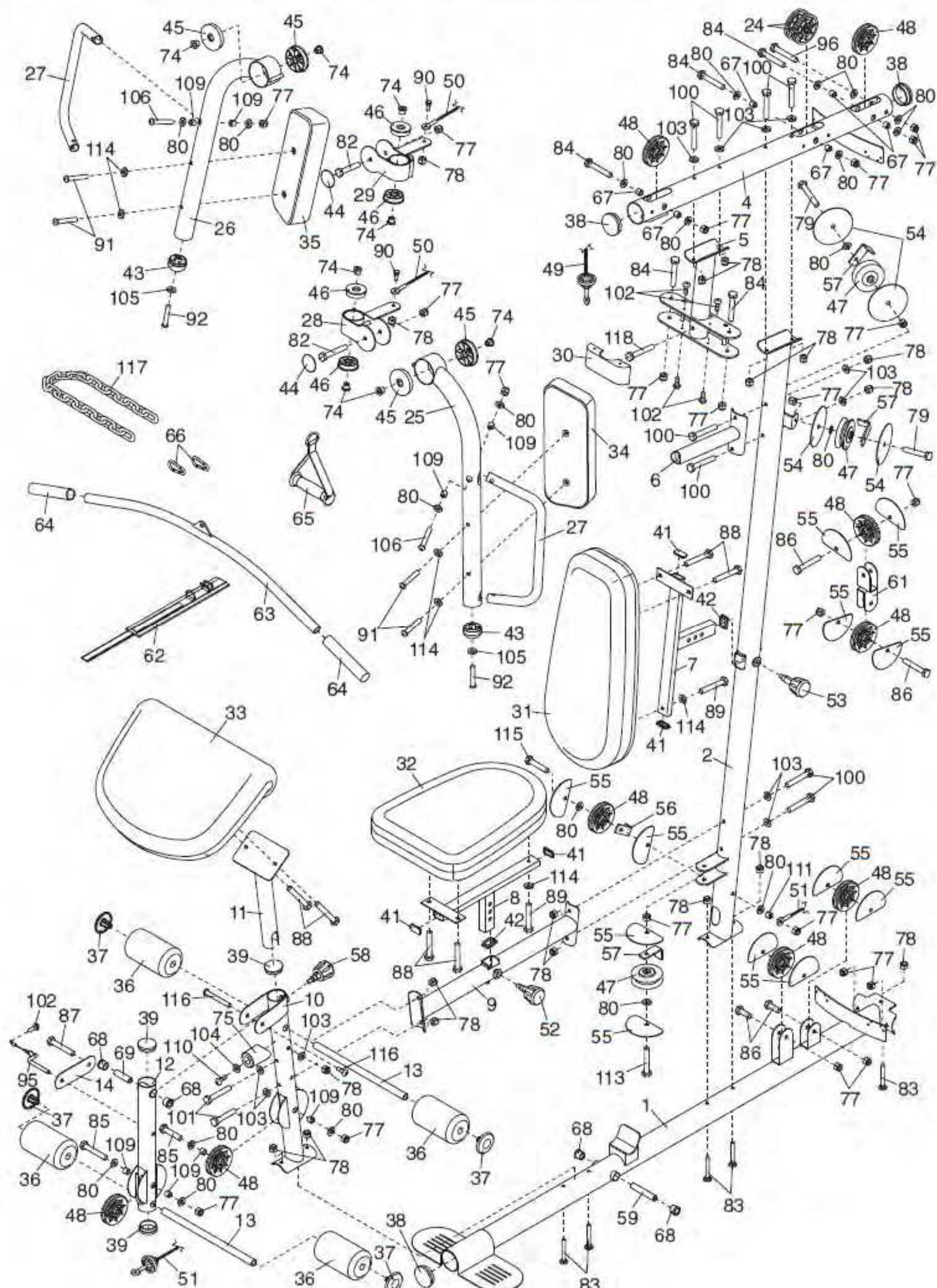
# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ — Модель WEEVSY2996.0

R0706A



# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ — Модель WEEVSY2996.0

R0706A



## ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей см. информацию на лицевой обложке данного руководства.

Чтобы заказать запасные части, необходимо предоставить следующую информацию:

- МОДЕЛЬ изделия (WEEVSY2996.0)
- НАИМЕНОВАНИЕ изделия (силовой тренажёр WEIDER PRO 5500)
- СЕРИЙНЫЙ НОМЕР изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- НОМЕР ПО СПИСКУ и НАИМЕНОВАНИЕ детали/деталей (см. СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ в середине данного руководства)

Шифр 242954 R0706A