Инструкция

Силовая станция Weider PRO 8500

Полезные ссылки:

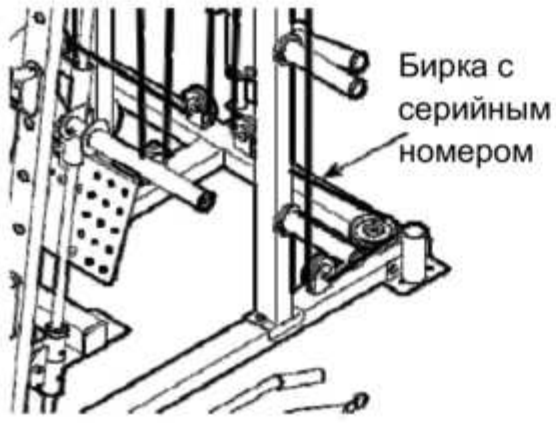
Силовая станция Weider PRO 8500 - смотреть на сайте

Силовая станция Weider PRO 8500 - читать отзывы

WEIDER® PRO 8500

Модель No. 15962.0
Серийный No. _____

Впишите серийный номер в свободное поле бирки.



- **Сборка**
- **Использование**
- **Обслуживание**
- **Сборочные единицы и чертеж**

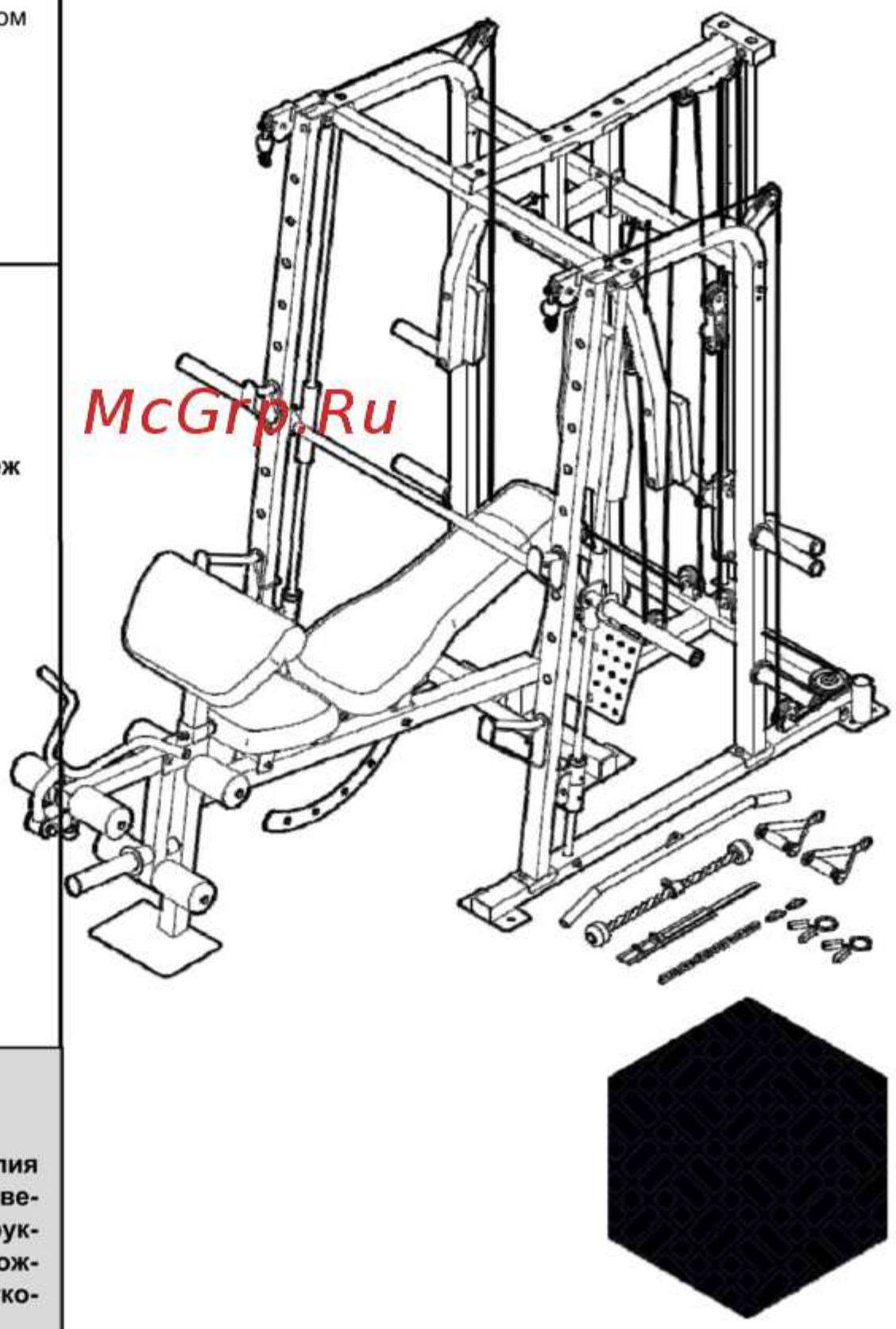
Sears, Roebuck and Co.
Hoffman Estates, IL 60179

⚠ВНИМАНИЕ

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

СКАМЬЯ ДЛЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Руководство пользователя



McGrp.Ru

СОДЕРЖАНИЕ

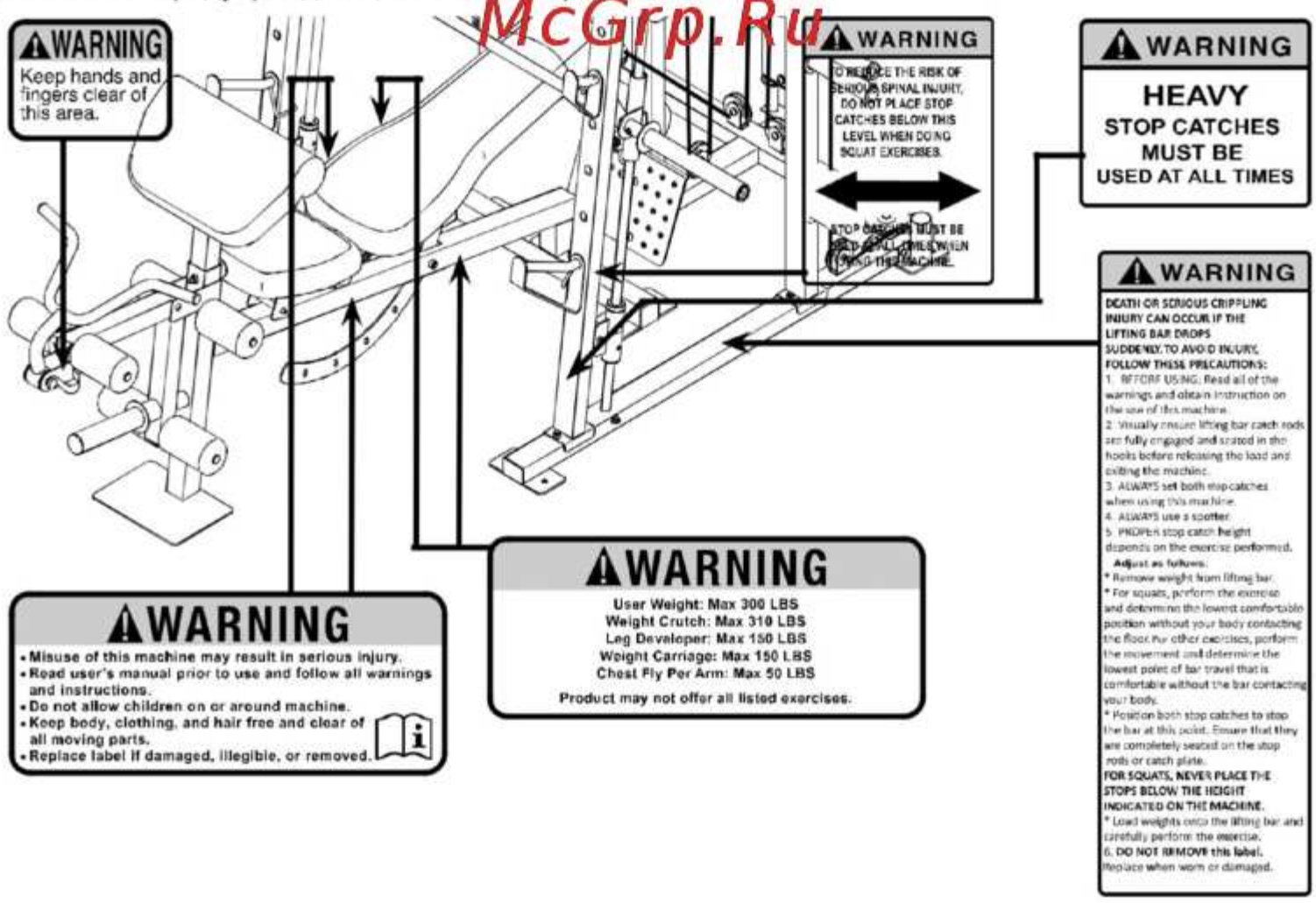
РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ 2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ 5
СПЕЦИФИКАЦИЯ 6
СБОРКА 8
РЕГУЛИРОВКА 33
СХЕМА КАБЕЛЬНЫХ СОЕДИНЕНИЙ 36
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ 37
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ 38
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ 39
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ 41
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ ..... Задняя обложка
ПОЛНАЯ ГАРАНТИЯ НА 90 ДНЕЙ ..... Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ

На рисунке показаны местоположение(я) предупреждающего знака(ов). **Если в комплекте отсутствуют предупреждающие наклейки, или же текст на наклейке неразборчив, свяжитесь с сервисным центром по телефону 1-877-992-5999 и запросите бесплатную замену. Закрепите знаки на соответствующие места (показаны на рисунке).**

Примечание: Предупреждающие знаки изображены в масштабе.

McGrp.Ru



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения травм, перед началом занятий на тренажёре ознакомьтесь со всеми инструкциями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. Компания Sears не несёт ответственности за травмы и материальный ущерб, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи велотренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами пользования тренажера.
2. Перед началом эксплуатации данного устройства проконсультируйтесь с врачом. Особенно это относится к пользователям, возраст которых составляет более 35 лет, а также пользователям, имеющим проблемы со здоровьем.
3. При сниженных физических или умственных способностях, а также в случае отсутствия необходимого опыта и знаний, индивидуальная работа с данным тренажёром запрещена. Обратитесь а помощью к опытному инструктору, который объяснит вам работу тренажёра и проследит за вашей безопасностью.
4. Используйте тренажер только так, как описано в данном руководстве.
5. Силовой тренажёр пригоден только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.
6. Храните тренажёр в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не используйте тренажер в саду или на открытых площадках вблизи воды.
7. Установите тренажёр на устойчивую и ровную поверхность, а для защиты пола или ковров положите под тренажёр специальный коврик. Убедитесь, что вокруг тренажёра имеется достаточно свободного пространства.
8. Регулярно проверяйте и надежно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте любую изношенную деталь.
9. Не подпускайте к тренажёру детей младше 13 лет и домашних животных.
10. Следите, чтобы руки и ноги не касались подвижных частей изделия.
11. При занятиях на тренажёре, выбирайте удобную одежду. Избегайте занятий в свободной одежде, которая может попасть в движущиеся части тренажёра. Всегда надевайте спортивную обувь.
12. Максимально допустимый вес пользователя для работы с тренажёром – 136 кг. Не загружайте тренажёр весом больше 141 кг, включая штангу и весовые пластины (не включены в комплект). Не ставьте более 68 кг на перекладину для ног.
13. С каждой стороны штанги всегда крепите утяжелители с одинаковым весом. При добавлении или снятии весовых пластин убедитесь, чтобы с каждой стороны штанги всегда оставалось несколько пластин. Это позволит избежать опрокидывания штанги. Всегда закрепляйте весовые пластины с помощью пружинных замков.
14. Перед использованием тренажёра убедитесь, что ручка скамьи плотно вставлена в раму и кронштейн скамьи.
15. Перед тем, как сесть на скамью, убедитесь, что она плотно закреплена.
16. Всегда следите за правильностью установки штанги. Кроме того, убедитесь, что перекладина штанги правильно закреплена на стойках тренажёра.

McGrp.Ru

17. **Всегда устанавливайте штангу, перекладину и подстраховку таким образом, чтобы обе стороны оборудования были на одинаковой высоте.**

18. **Контролируйте, чтобы суммарный вес утяжелителей с двух сторон штанги был одинаковым.**

19. **Всегда опускайте штангу и весовые пластины медленно и аккуратно; никогда не бросайте оборудование на пол.**

20. **Всегда убирайте перекладину во время выполнения упражнений, не требующих использования перекладины.**

21. **Если вам не нужна скамейка для выполнения какого-либо упражнения, обязательно отодвиньте её подальше от тренажёра.**

22. **Всегда занимайтесь с партнером. Ваш партнер должен быть готов придержать штангу, если вы не можете выполнить повторение.**

23. **Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.**

McGrp.Ru

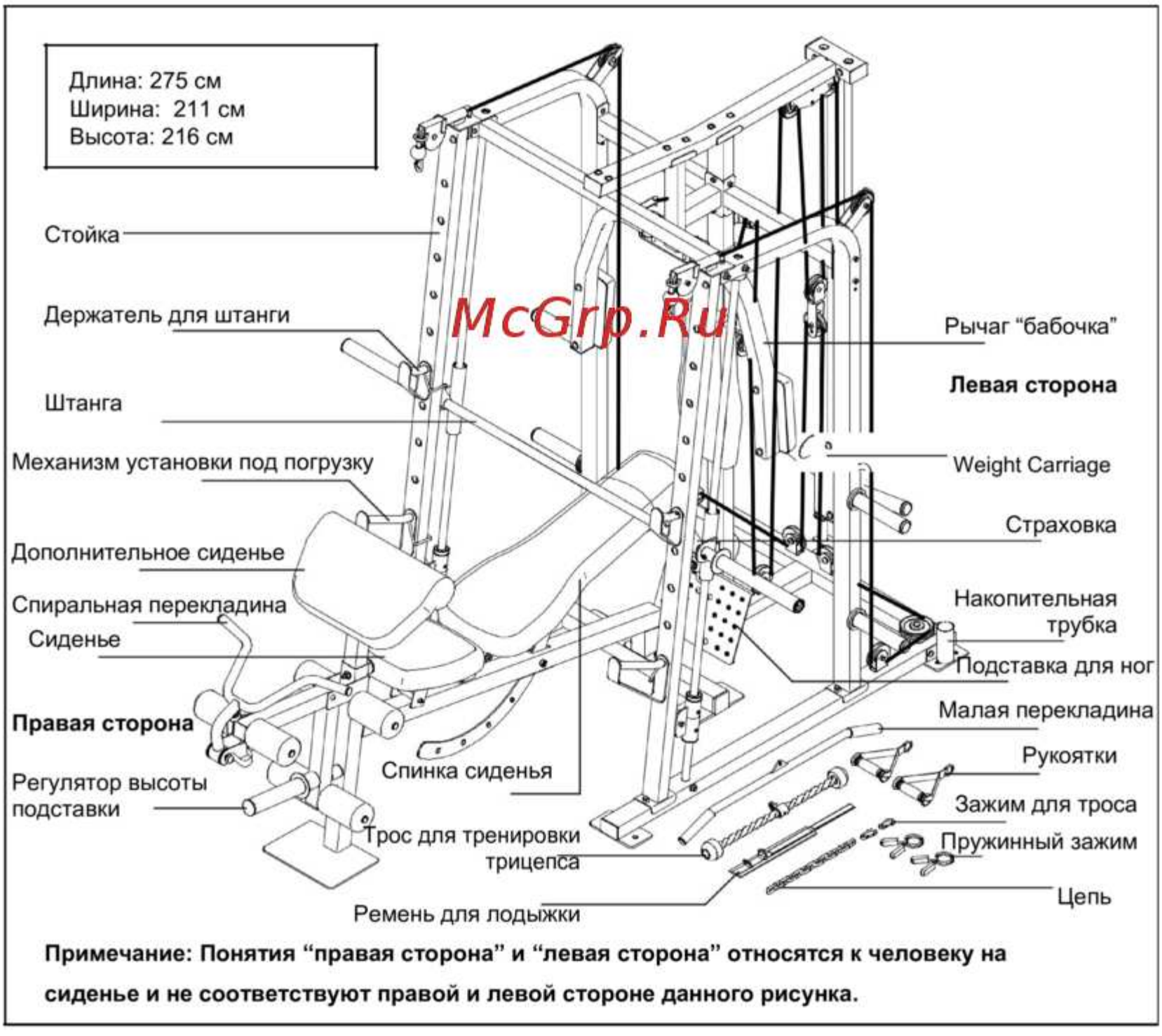
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение универсального силового тренажёра WEIDER® PRO 8500. В комплекте с тренажёром поставляется набор грузов для укрепления основных групп мышц верхней части туловища. Если ваша цель – нарастить мышечную массу и стать сильнее, укрепить сердечнососудистую систему или просто держать своё тело в тонусе, силовой тренажёр поможет вам добиться желаемого результата.

Перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство.
Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на заднюю обложку данного руководства.

Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке руководства.

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



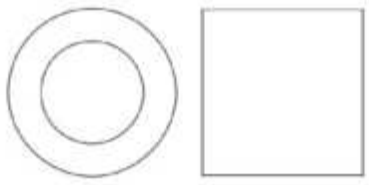
McGrp.Ru

Примечание: Понятия “правая сторона” и “левая сторона” относятся к человеку на сиденье и не соответствуют правой и левой стороне данного рисунка.

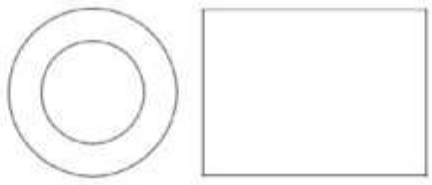
СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением – это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок – это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место. В комплекте могут присутствовать дополнительные детали. Если какая-либо из деталей была утеряна, обратитесь за помощью по телефону 1-877-992-5999.**

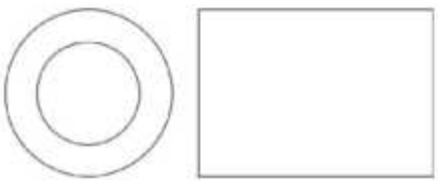
Распорная втулка 6мм (75)



Распорная втулка 17мм (66)



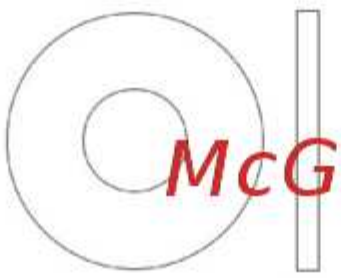
Распорная втулка 24мм (45)



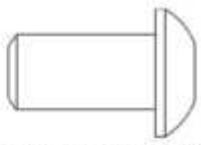
Распорная втулка 25мм (55)

Распорная втулка 50мм (44)

Шайба М6 (86)



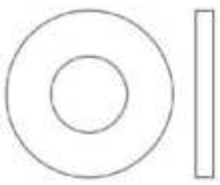
Большая шайба М10 (76)



Винт М8 x 15мм (21)

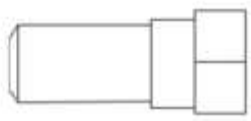
McGrp.Ru

Винт М8 x 20мм (34)



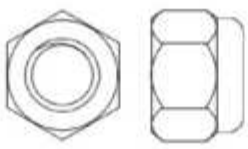
Шайба М8 (94)

Контргайка М6 (100)

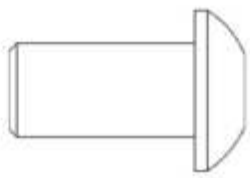


Ступенчатый болт М8 x 20мм (85)

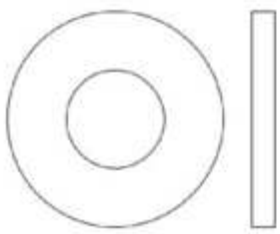
Пружинная шайба М10 (93)



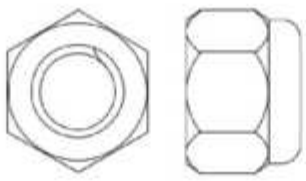
Контргайка М8 (78)



Болт М10 x 20мм (77)



Шайба М10 (84)

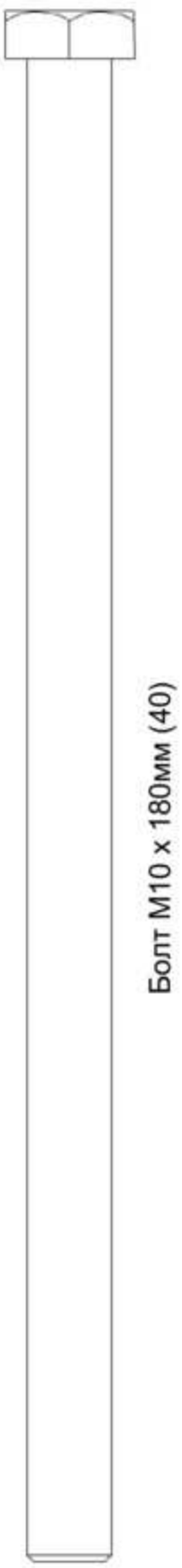


Контргайка М10 (79)

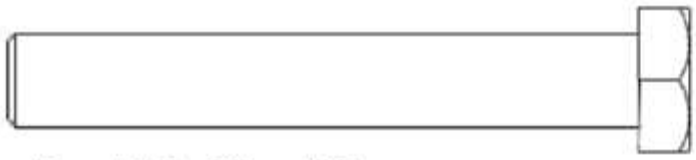
Винт М10 x 25мм (98)

Винт М4 x 19мм (82)

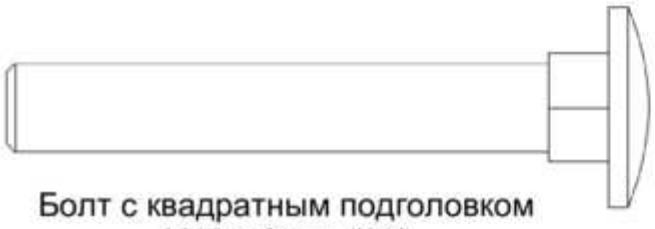
Винт М10 x 30мм (95)



Болт М10 x 180мм (40)



Болт M10 x 68мм (90)



Болт с квадратным подголовком
M10 x 65мм (83)

Болт M10 x 60мм (88)

Болт M10 x 50мм (104)

Болт M10 x 45мм (141)

Болт M10 x 43мм (96)

Болт M8 x 42мм (130)

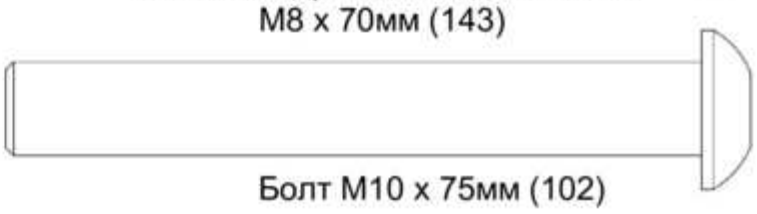
Винт M6 x 40мм (39)

Шестигранный болт
M10 x 30мм (121)

Болт M10 x 65мм (105)

Винт M6 x 70мм (87)

Болт с квадратным подголовком
M8 x 70мм (143)



Болт M10 x 75мм (102)

Шестигранный болт M10 x 75мм (106)

Болт M10 x 85мм (103)

Болт M10 x 90мм (89)

Болт M10 x 93мм (97)

Болт M10 x 95мм (92)

Болт M10 x 115мм (101)

Болт M10 x 155мм (99)

McGrp.Ru

СБОРКА

Для упрощения процесса сборки внимательно прочтите следующие рекомендации:

- Сборку необходимо осуществлять вдвоём.
- Из-за своих габаритов и массы тренажёр должен собираться на месте будущего пользования. Проследите, чтобы во время сборки вокруг оставались свободные места.
- Выкладывайте детали на заранее расчищенное место и снимите упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до окончания сборки.
- Для идентификации крепёжных деталей воспользуйтесь спецификацией на стр. 6.

- При сборке могут понадобиться следующие инструменты:

Два разводных ключа

Резиновая киянка

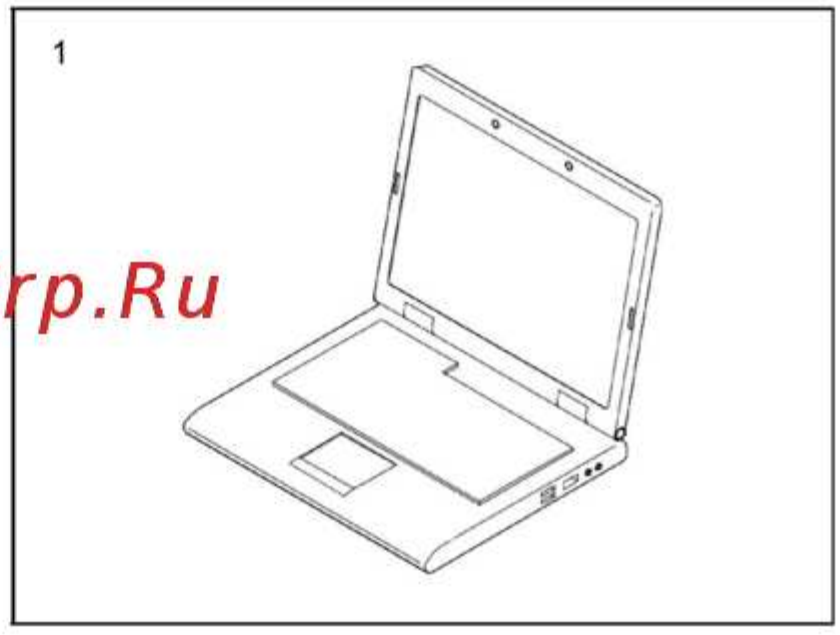
Обычная отвёртка

Крестообразная отвёртка

Использование набора гаечных ключей упрощает процесс сборки. Во избежание повреждения деталей не используйте электроинструменты.

1. Перейдите на сайт www.weiderservice.com/registration на своем компьютере и зарегистрируйте свой продукт.

- активирует гарантию
- экономит ваше время, если вам нужно обратиться в службу поддержки
- позволяет нам в кратчайшие сроки сообщать вам об обновлениях и выгодных предложениях
- Примечание. Если у вас нет доступа в Интернет, позвоните по телефону 1-877-992-5999 и зарегистрируйте свой продукт.



McGrp.Ru

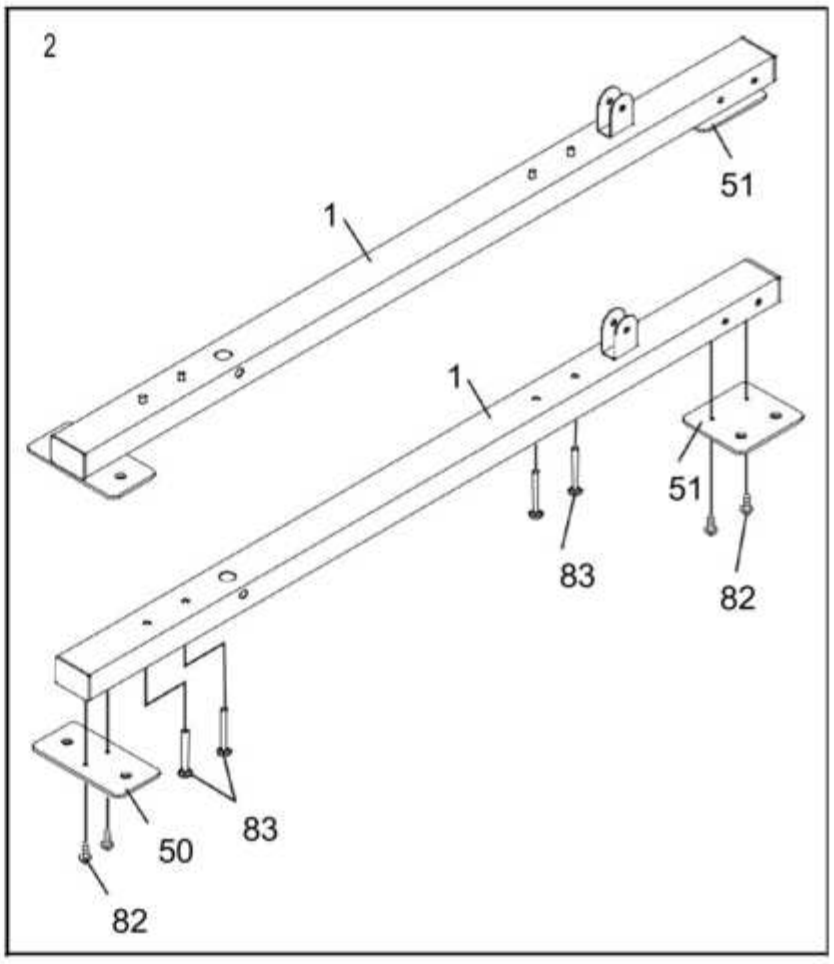
2. Прикрепите ножку стабилизатора (50) к основанию (1) двумя винтами M4 x 19 мм (82).

Затем установить опорную пластину таким образом (51), как показано на рисунке.

Прикрепите опорную пластину (51) к основанию (1) двумя винтами M4 x 19 мм (82).

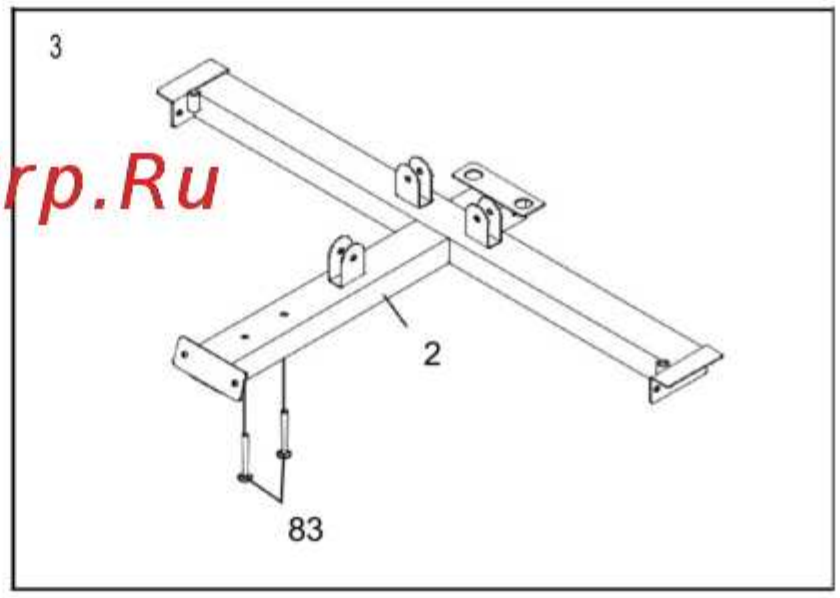
Затем вставьте четыре болта M10 x 65 мм (83) вверх через основание (1). Закрепите болты с помощью изоленты.

Повторите этот шаг с другой базой (1). Убедитесь, что опорная пластина (51) расположена таким образом, как показано на рисунке.



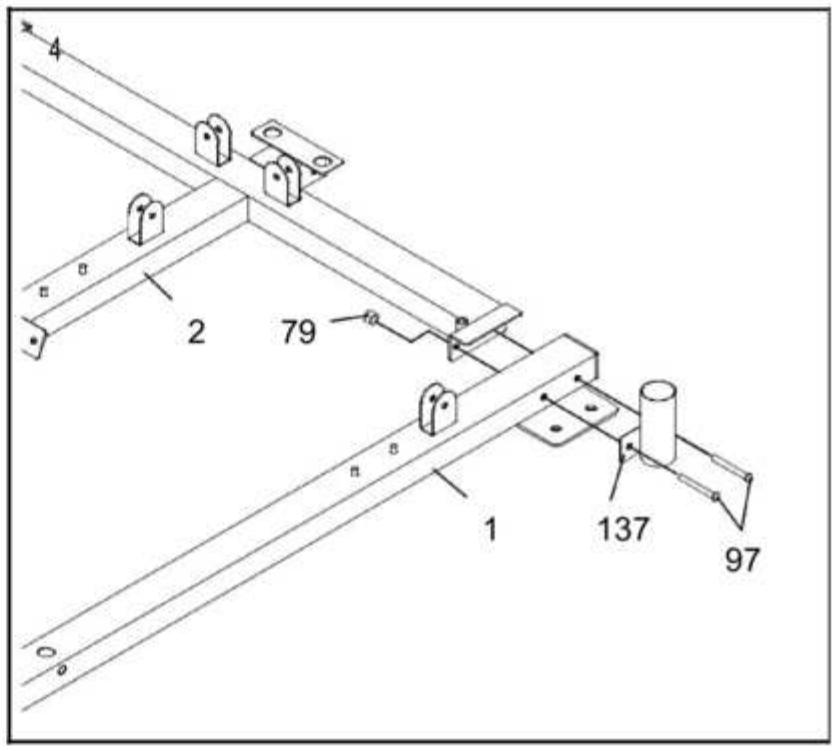
3. Вставьте два болта M10 x 65 мм (83) вверх через центральную опору (2). Закрепите болты с помощью изоленты.

McGrp.Ru

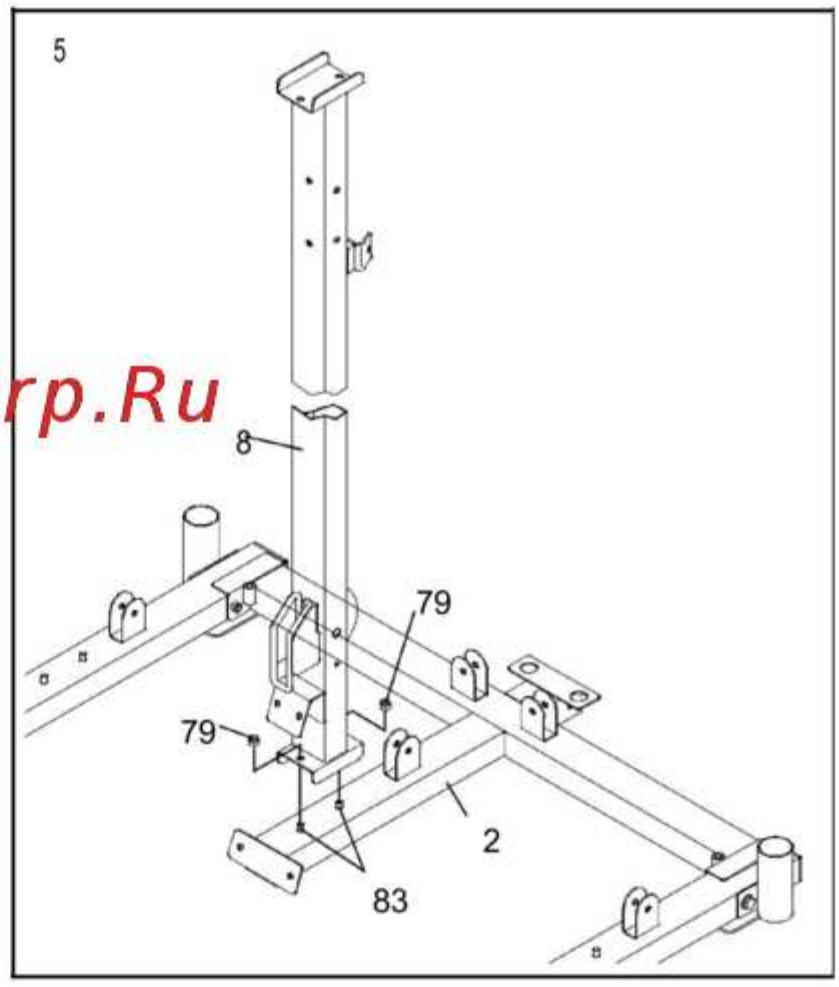


4. Подсоедините основание для каркаса (1) и трубку (137) к центральной опоре тренажёра (2) двумя болтами M10 x 93 мм (97) и контргайкой M10 (79). **Не затягивайте болты на данном этапе.**

Аналогичным образом подсоедините другое основание (не показано) и другую трубку для хранения (не показано) к центральной базе тренажёра (2).

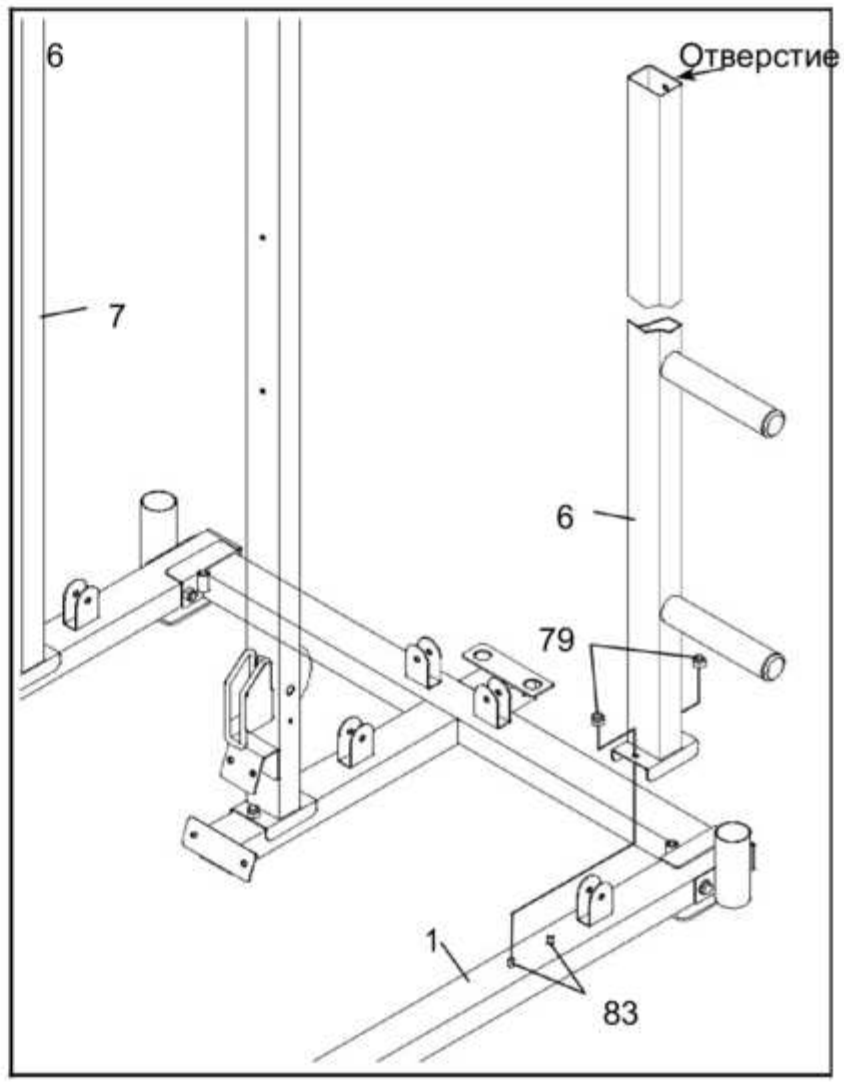


5. Прикрепите стойку спинки (8) к центральной опоре (2) двумя обозначенными на рисунке болтами (83) M10 x 65 мм и двумя контргайками M10 (79). **Пока не затягивайте контргайки.**



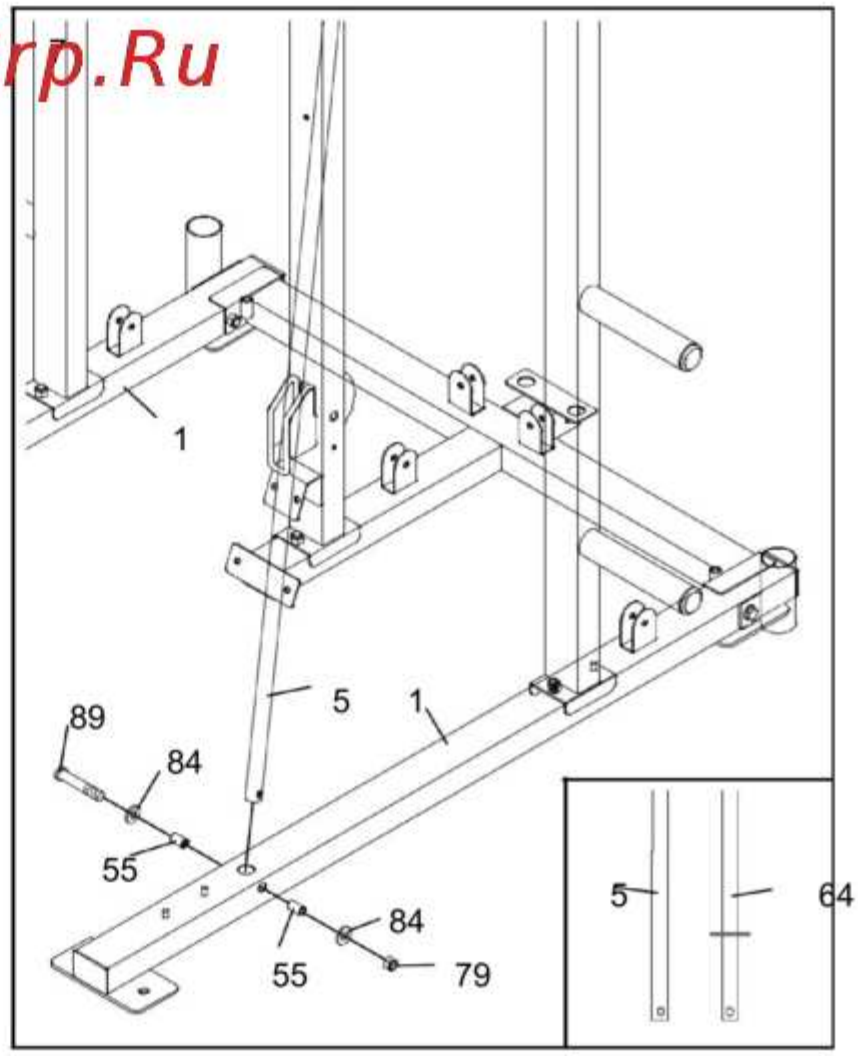
McGrp.Ru

6. Прикрепите левую опору (6) к левому основанию (1) двумя обозначенными болтами (M10 x 65 мм) (83) и двумя контргайками M10 (79). **Пока не затягивайте контргайки.**
Повторите этот шаг с правой опорой (7).

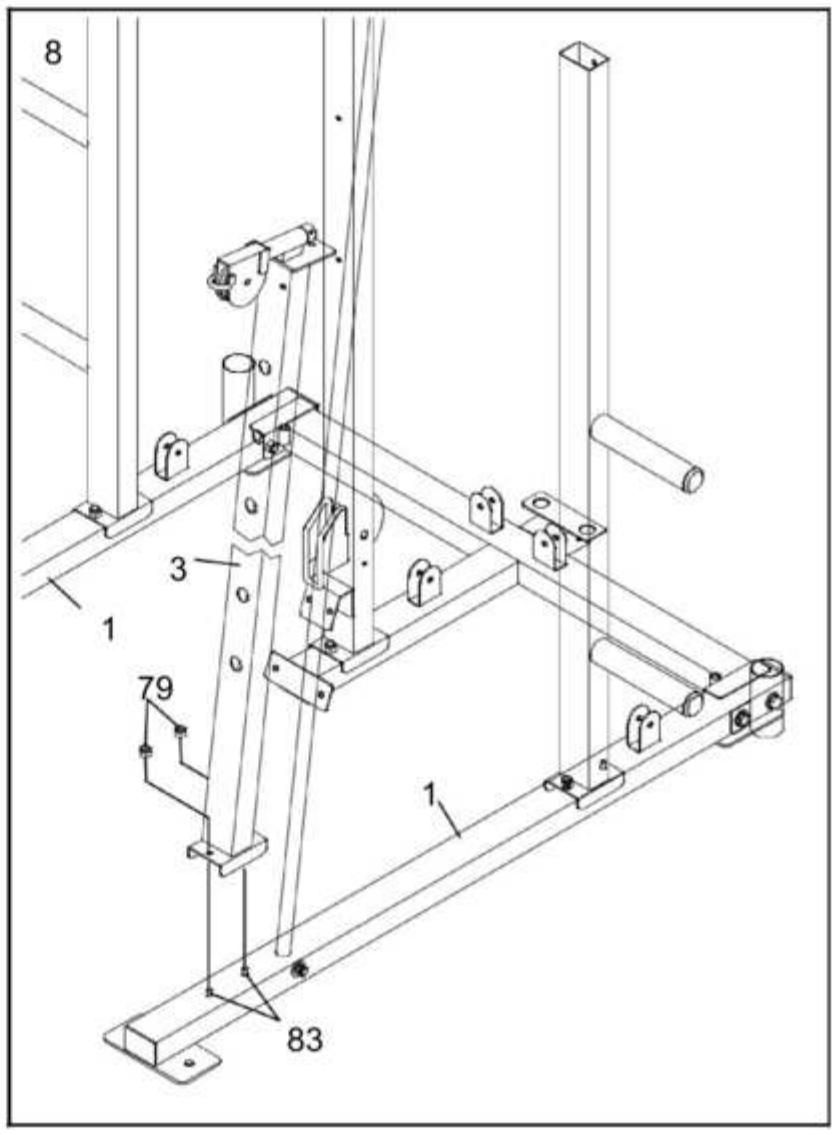


McGrp.Ru

7. **См. приложенный рисунок.** Возьмите направляющие стойки (5) и направляющие каретки (64). Прикрепите направляющую (5) к левому основанию (1) болтом M10 x 90 мм (89), двумя шайбами M10 (84), двумя стопорными кольцами 25 мм (55) и контргайкой M10 (79). **Пока не затягивайте контргайку.**
Повторите этот шаг с другой направляющей стойкой (на рисунке не показана).

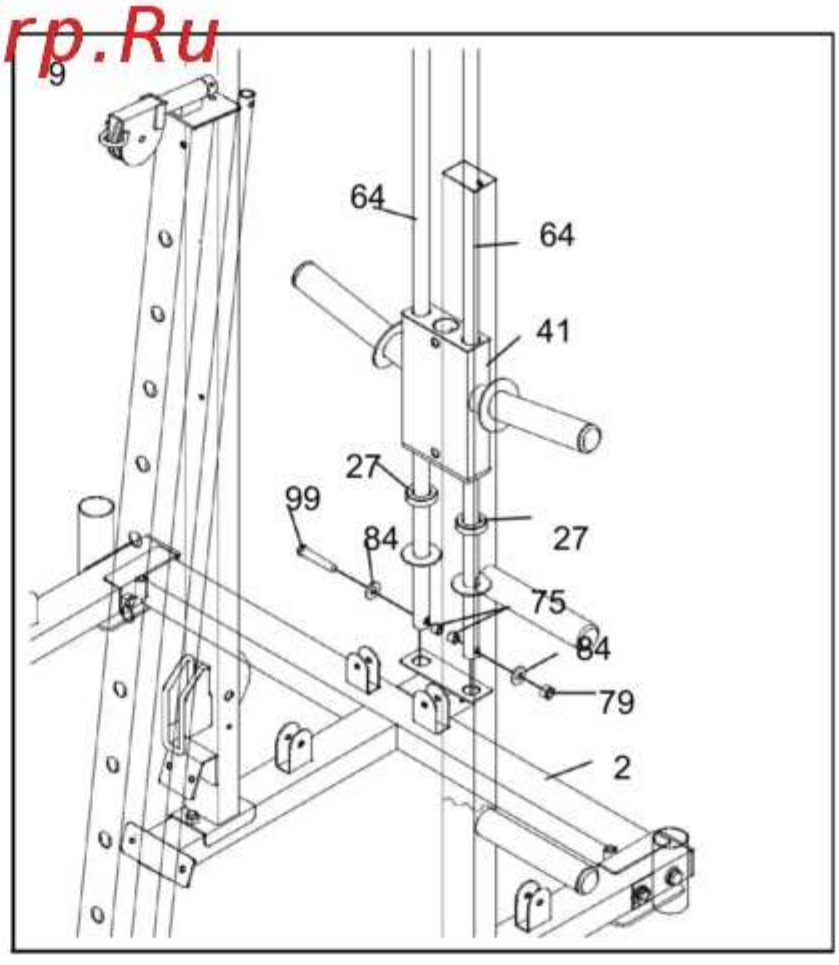


8. Прикрепите стойку (3) к левой опоре (1) двумя обозначенными болтами (83) M10 x 65 мм и двумя контргайками M10 (79). **Пока не затягивайте контргайки.**
Повторите этот шаг с другой стойкой (на рисунке не показана).



McGrp.Ru

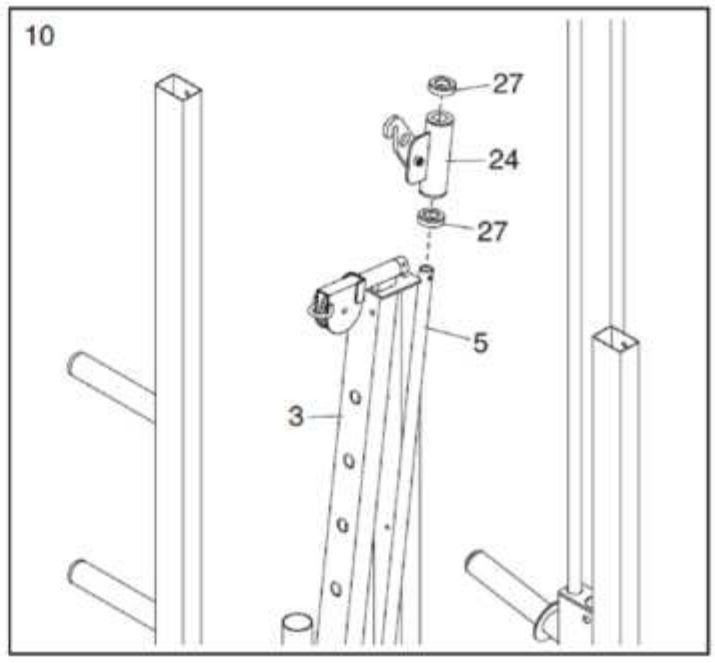
9. Расположите две направляющие стойки (64) таким образом, чтобы кольца были расположены в нижней части. Прикрепите направляющие стойки (64) к центральной опоре (2) при помощи болта M10 x 155 мм (99), двух шайб M10 (84), двух стопорных колец 6 мм (75) и контргайки M10 (79). **Пока не затягивайте контргайку.**
Установите насадки (27) на две направляющие стойки (64). Установите грузовую тележку (41) на направляющие стойки таким образом, как показано на рисунке.



10.Расположите каретку (24) таким образом, как показано на рисунке.

Сдвиньте каретку (24) и две накладки(27) в левую направляющую весовой балки (5). Затем закрепите движущийся механизм на левой стойке (3).

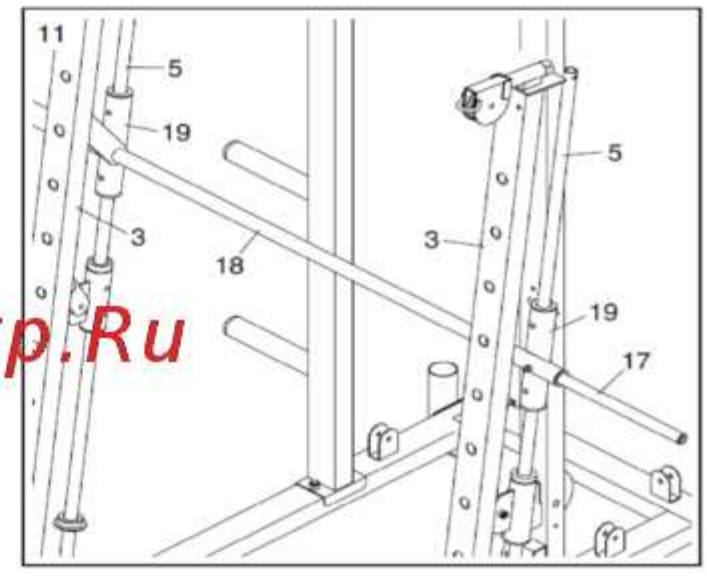
Повторите этот шаг с другой кареткой (не показана) и правой направляющей стойки (не показана).



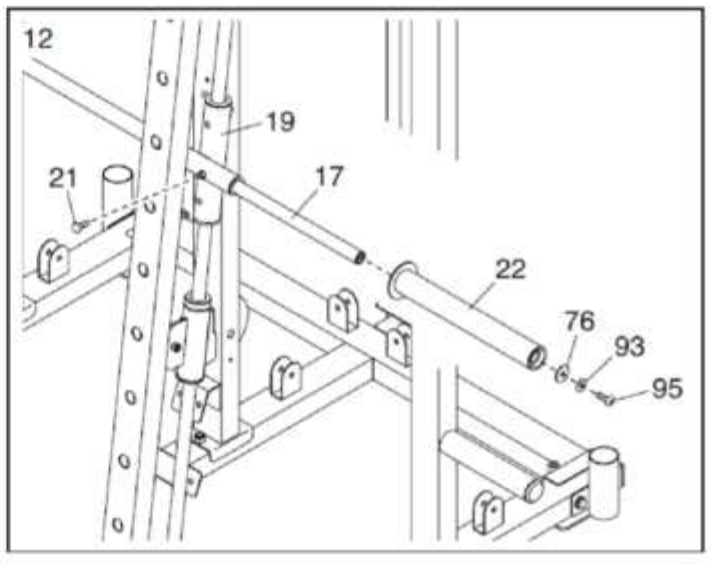
11. Установите каретку (19) на каждую направляющую стойку (5).

Протяните перекладину (17) через левую коретку (19), стопорную штангу (18) и правую каретку. Вставьте фиксирующий стержень в стойки (3).

McGrp.Ru



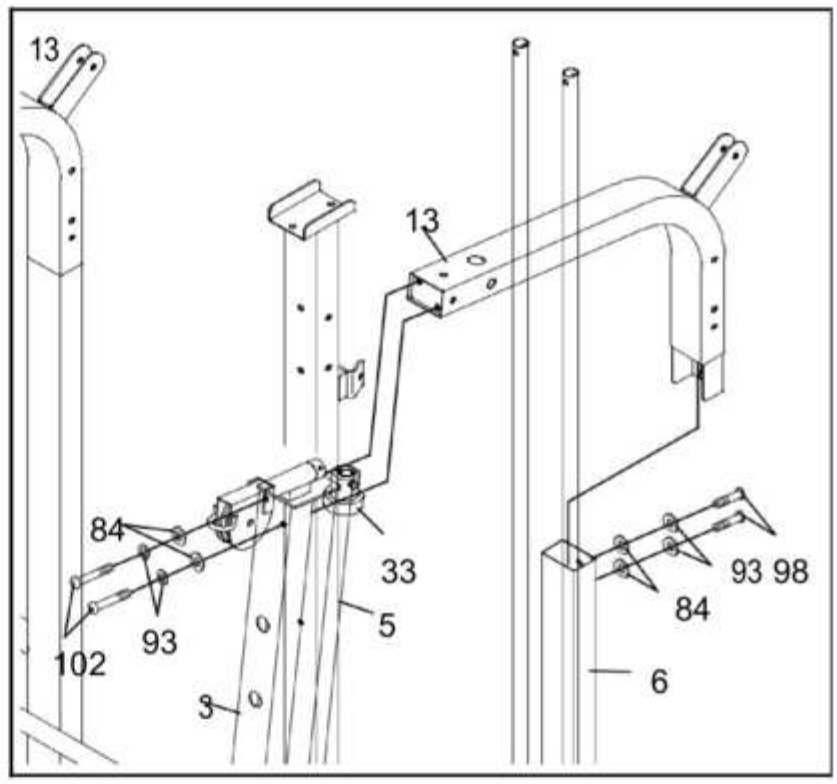
12. Закрепите насадку (22) с одной стороны перекладины (17) при помощи винта M10 x 30 мм (95), шайбы M10 (93) и большой шайбы M10 (76). Повторите этот шаг с другой стороны перекладины. Затяните винт M8 x 15 мм (21) в левой каретке (19). Повторите этот шаг с правой кареткой (не показана).



13. Вставьте крышку (33) в боковую верхнюю раму (13). Установите боковую верхнюю раму на левую стойку (5) и вставьте ее в левую опору (6).

Прикрепите боковую верхнюю раму (13) к левой стойке (3) и левой опору (6) двумя болтами M10 x 75 мм (102), двумя винтами M10 x 25 мм (98), четырьмя раздельными шайбами M10 (93) и четырьмя шайбы M10 (84). **Пока не затягивайте винты.**

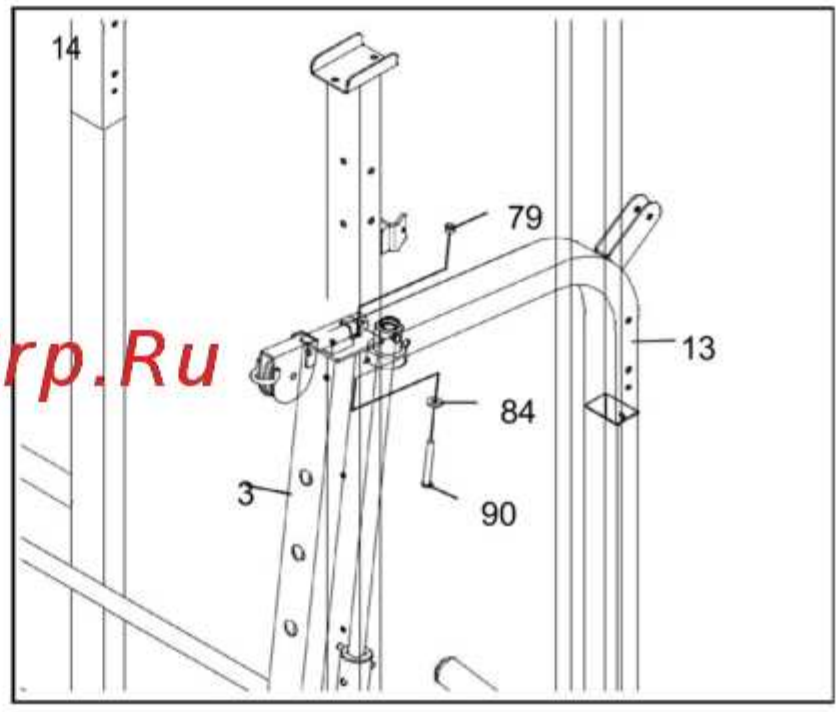
Повторите этот шаг с другой боковой рамой (13) и правой стороной тренажёра.



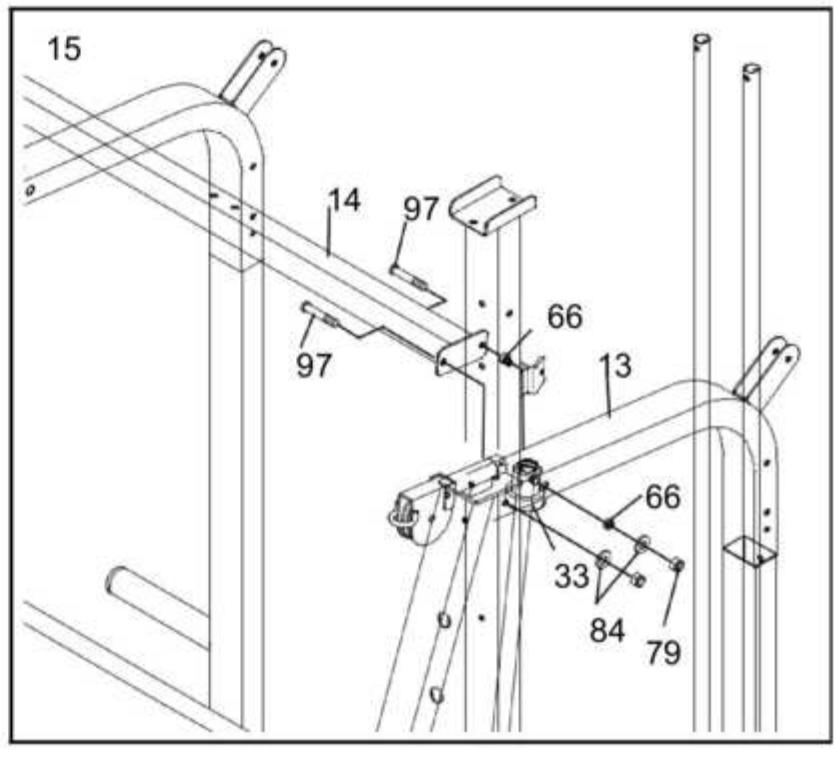
14.Вставьте болт M10 x 68 мм (90) через левую стойку (3) и боковую верхнюю раму (13). На указанный болт установите шайбу M10 (84) и контргайку M10 (79), после чего вручную затяните их.

Повторите этот шаг с другой боковой рамой (13) и правой стороной тренажёра.

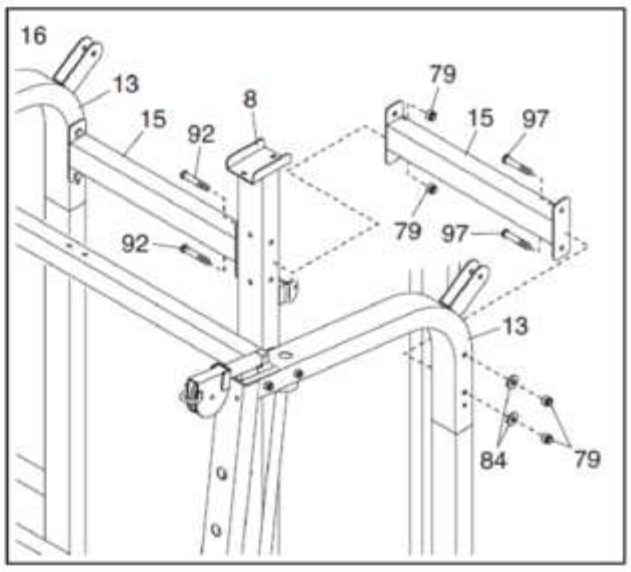
McGrp.Ru



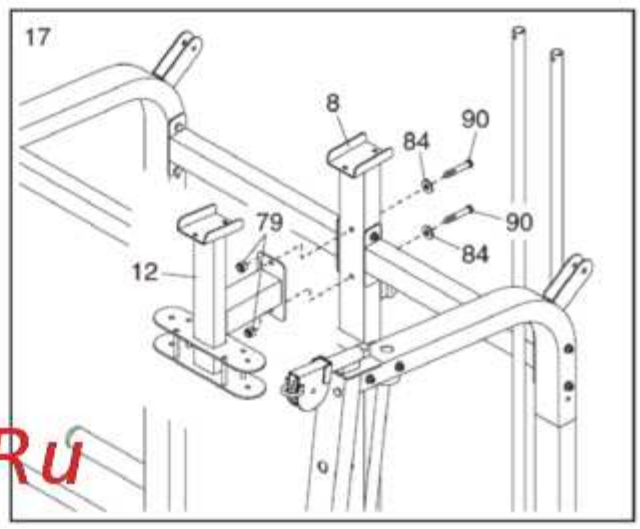
15. **Убедитесь, что крышка (33) находится внутри левой боковой рамы (13).**
Прикрепите центральную верхнюю раму (14) к боковой верхней раме (13) двумя болтами M10 x 93 мм (97), двумя стопорными кольцами 17 мм (66), двумя шайбами M10 (84) и двумя контргайками M10 (79). **Пока не затягивайте контргайки.**
Повторите этот шаг с правой боковой рамой (не показана).



16. Прикрепите опорную раму (15) к левой боковой верхней раме (13) двумя болтами M10 x 93 мм (97), двумя шайбами M10 (84) и двумя контргайками M10 (79). **Пока не затягивайте контргайки. Аналогичным образом присоедините другую опорную раму (15) к правой боковой раме (13).** Прикрепите две опорные рамы (15) к стойке спинки (8) двумя болтами M10 x 95 мм (92) и двумя контргайками M10 (79). **Пока не затягивайте контргайки.**

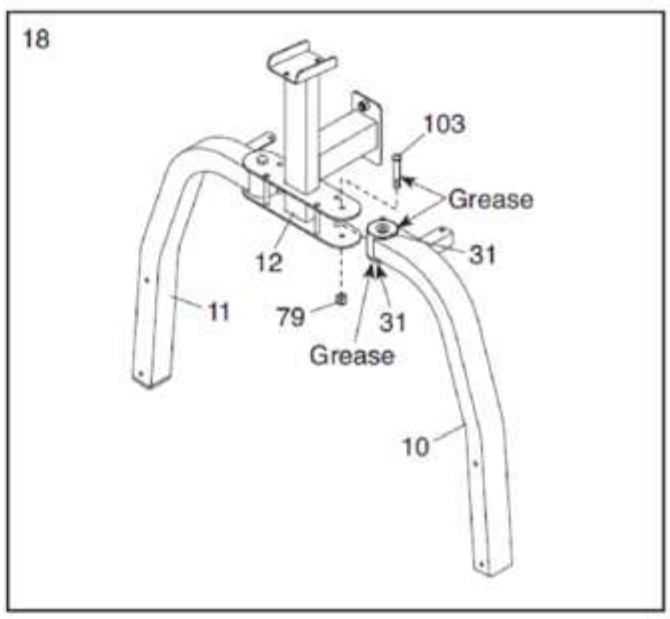


17.Прикрепите раму для поручней (12) к стойке спинки (8) двумя болтами M10 x 68 мм (90), двумя шайбами M10 (84) и двумя контргайками M10 (79). **Пока не затягивайте контргайки.**

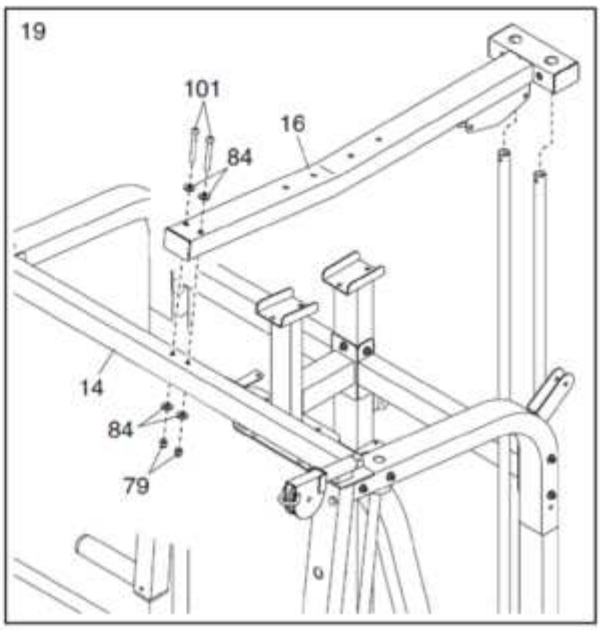


McGrp.Ru

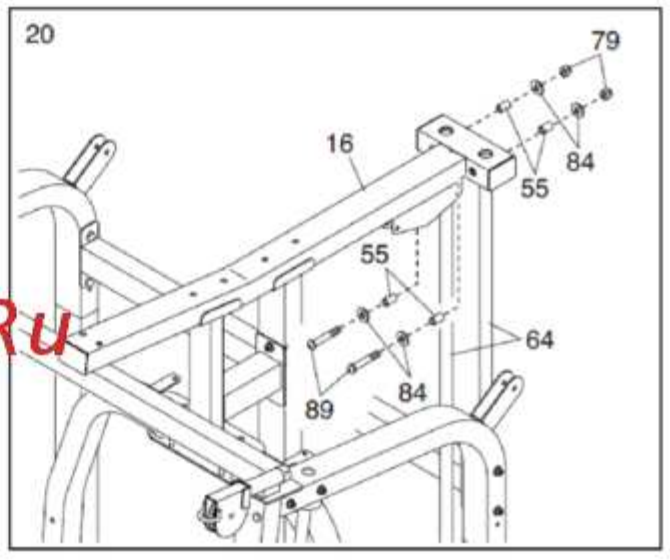
18. Используя полиэтиленовый пакет, чтобы держать пальцы в чистоте, нанесите часть смазки (включена в комплект) на болт M10 x 85 мм (103) и на две втулки (31) на левом поручне (10). Присоедините левый поручень (10) к раме (12) при помощи болта M10 x 85 мм (103) и контргайки M10 (79). **Не перетягивайте контргайку; левый поручень должен легко поворачиваться. Повторите этот шаг с правым поручнем (11).**



19. Прикрепите верхнюю раму (16) к центральной верхней раме (14) двумя болтами М10 х 115 мм (101), четырьмя шайбами М10 (84) и двумя контргайками М10 (79). **Пока не затягивайте контргайки.**

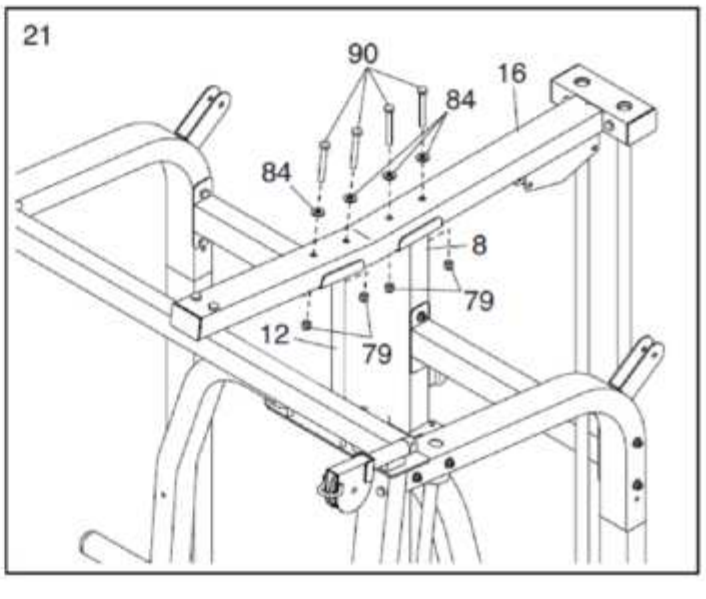


20.Прикрепите верхнюю раму (16) к направляющим стойкам (64) двумя болтами М10 х 90 мм (89), четырьмя шайбами М10 (84), четырьмя 25 мм стопорными кольцами (55) и двумя контргайками М10 (79). **Пока не затягивайте контргайки.**

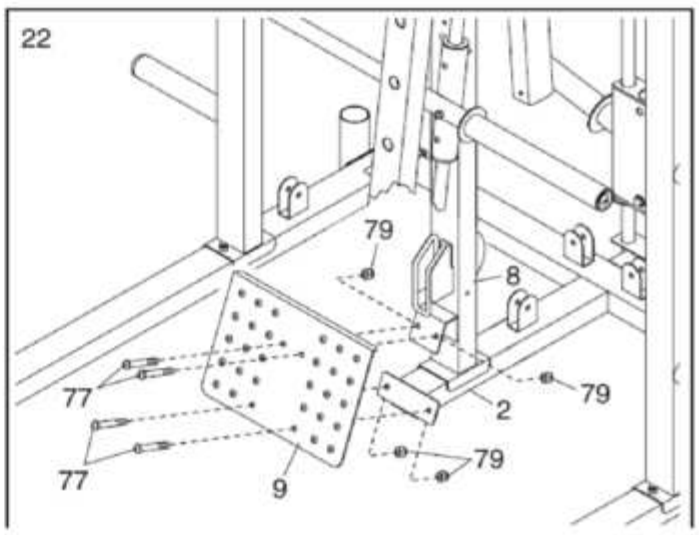


McGrp.Ru

21. Прикрепите верхнюю раму (16) к раме для поручней (12) и стойке спинки (8) четырьмя болтами М10 х 68 мм (90), четырьмя шайбами М10 (84) и четырьмя контргайками М10 (79). **Пока не затягивайте контргайки.**

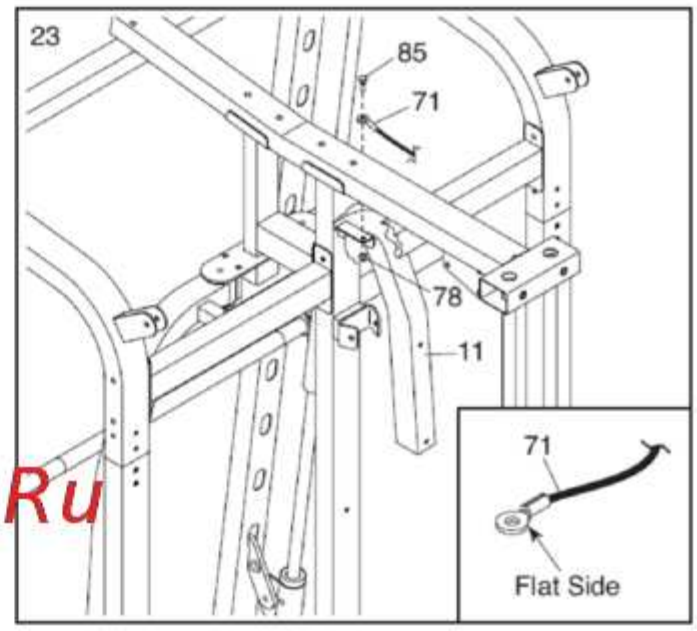


22. Прикрепите подставку для ног (9) к центральной опоре (2) и стойке спинки (8) четырьмя болтами M10 x 20 мм (77) и четырьмя контргайками M10 (79).
См. шаги 4-9, 13, 15-17 и 19-21. Затяните все болты, винты и контргайки, используемые в этих шагах.

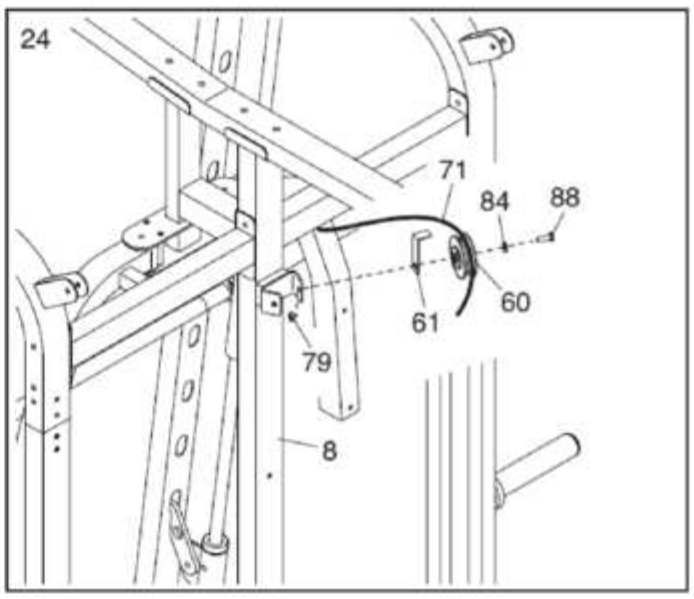


23. **См. СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ на стр. 36, чтобы определить тросы при их сборке.**
Примечание. Шаги 23-45 показаны сзади.
Возьмите трос для поручня "бабочка" (71). См. приложенный рисунок. Расположите один конец троса (71) таким образом, чтобы плоская сторона была обращена вниз, как показано на рисунке.
Закрепите трос (71) на правой рукоятке (11) с помощью болта M8 x 20 мм (85) и контргайки M8 (78). **Не перетяните контргайку; трос должен легко поворачиваться.**

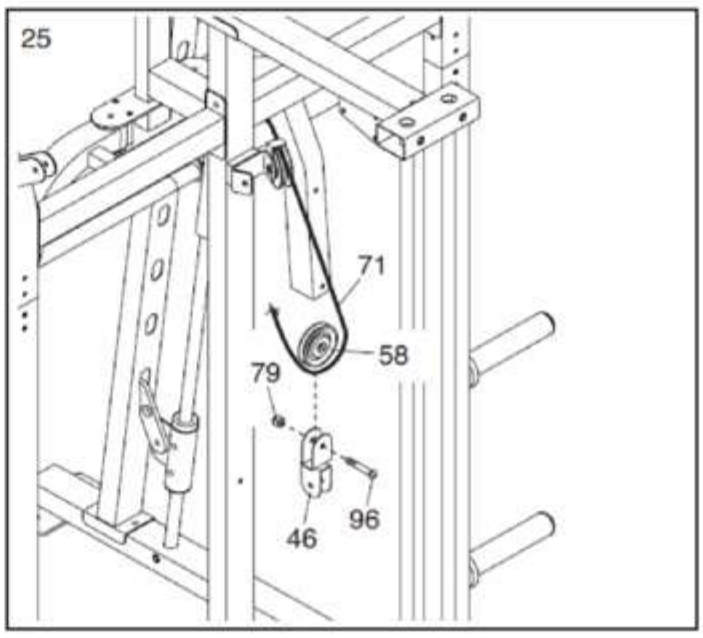
McGrp.Ru



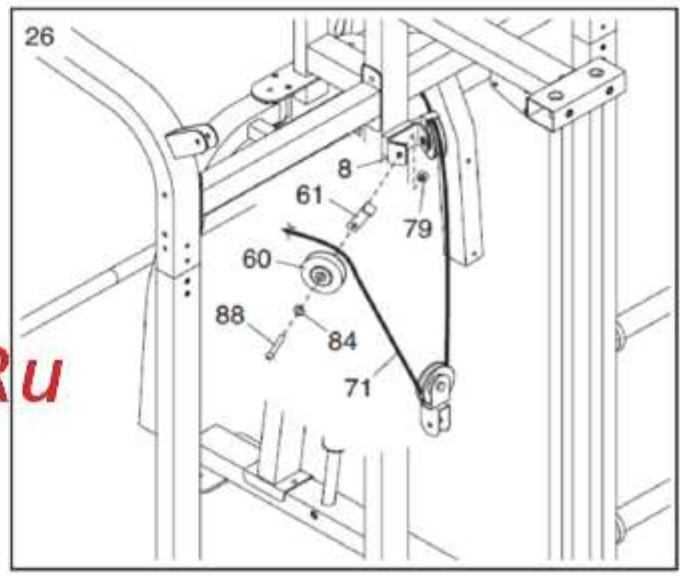
24. **Возьмите для сборки V-шкивы (60), 90-мм шкивы (не показаны) и 115-мм шкивы (не показаны).**
Проведите трос (71) через V-образный шкив (60). Прикрепите V-образный шкив, короткое металлическое крепление для троса (61) и шайбу M10 (84) к стойке спинки (8) при помощи болта M10 x 60 мм (88) и контргайки M10 (79).
Убедитесь, что крепление расположено таким образом, чтобы трос был закреплён в канавке V-образного шкива.



25. Проведите трос (71) под 90 мм шкивом (58). Прикрепите 90 мм шкив к короткой скобе загнутой формы (46) болтом M10 x 43 мм (96) и контргайкой M10 (79).



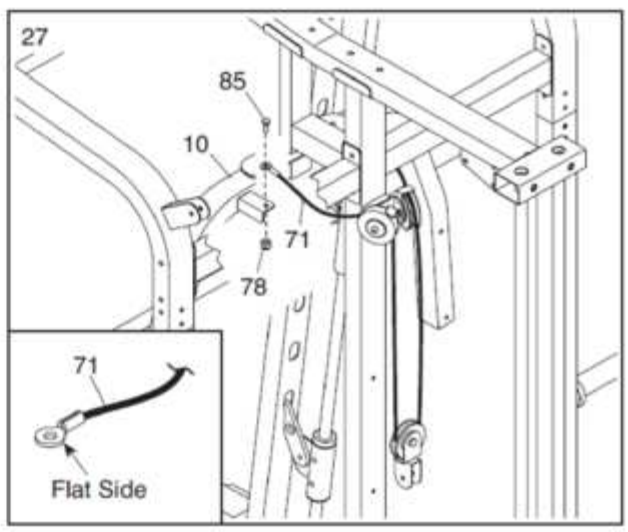
26. Проведите трос (71) через V-образный шкив (60). Прикрепите V-образный шкив, короткое металлическое крепление (61) и шайбу M10 (84) к стойке спинки (8) при помощи болта M10 x 60 мм (88) и контргайки M10 (79). Убедитесь, что крепление расположено таким образом, чтобы трос был закреплён в канавке V-образного шкива.



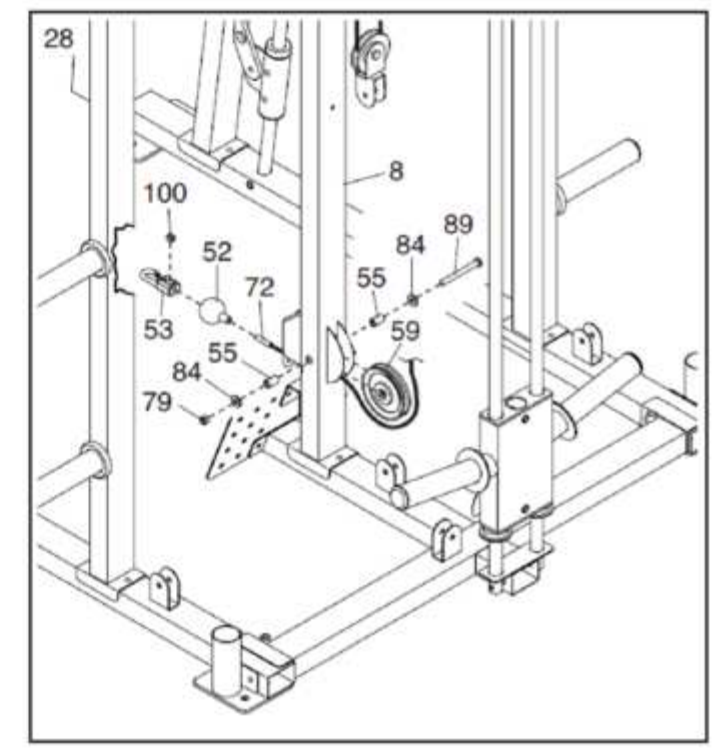
McGrp.Ru

27. **См. приложенный рисунок.** Расположите другой конец троса (71) таким образом, чтобы плоская сторона была обращена вниз, как показано на рисунке.

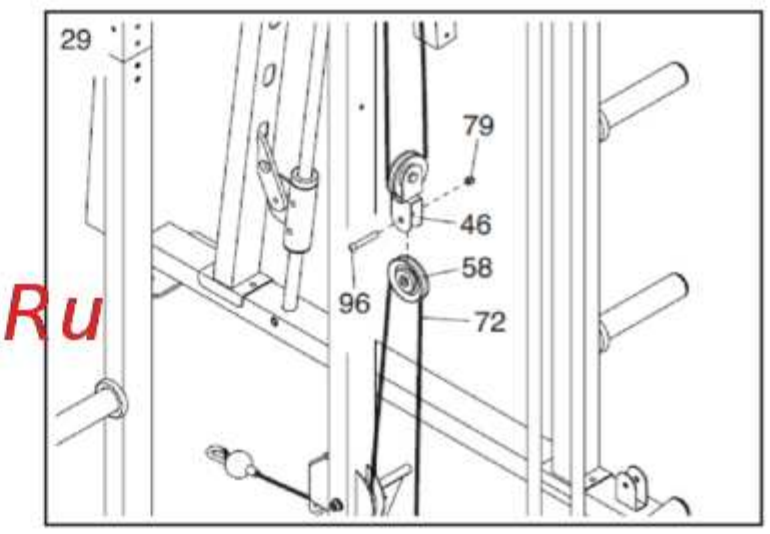
Прикрепите трос (71) к левому кронштейну (10) с помощью болта M8 x 20 мм (85) и контргайки M8 (78). **Не перетягивайте контргайку; трос должен легко поворачиваться.**



28. Возьмите трос с нижней стороны (72). Закрепите накладку (52) на тросе (72). Удерживая контргайку М6 (100) внутри зажима (53), вставьте трос (72) в зажим и контргайку. Затем, удерживая полученную конструкцию плоскогубцами, вставьте отвертку между зажимом и контргайкой.
Поворачивайте отвертку, зажим и контргайку вместе до тех пор, пока из-под контргайки не появятся хотя бы две нити троса.
Затем сдвиньте накладку троса (52) на зажиме (53), после чего проведите трос (72) через стойку спинки (8) и под 115 мм шкивом (59). Закрепите 115 мм шкив внутри стойки при помощи болтов М10 х 90 мм (89), двух шайб М10 (84), двух стопорных колец 25 мм (55) и контргайки М10 (79).

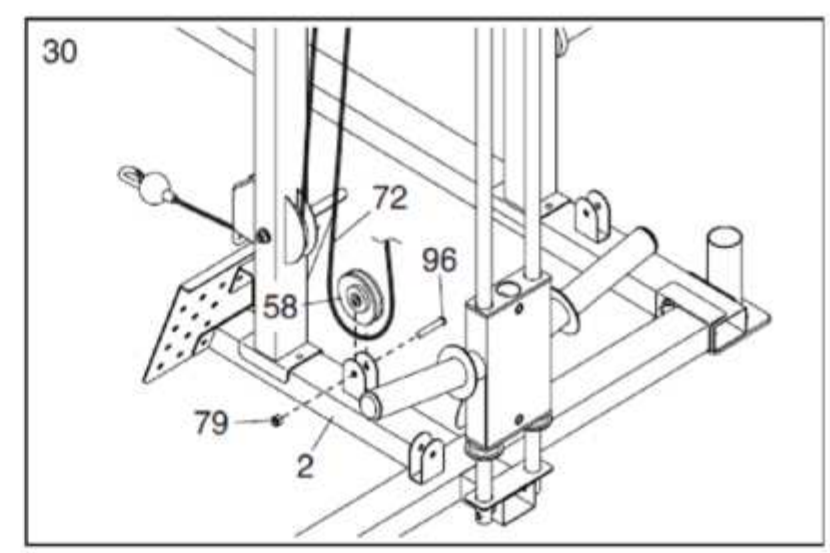


29. Проведите трос (72) через шкив 90 мм (58). Прикрепите 90 мм шкив к короткой скобе загнутой формы (46) при помощи болта М10 х 43 мм (96) и контргайки М10 (79).

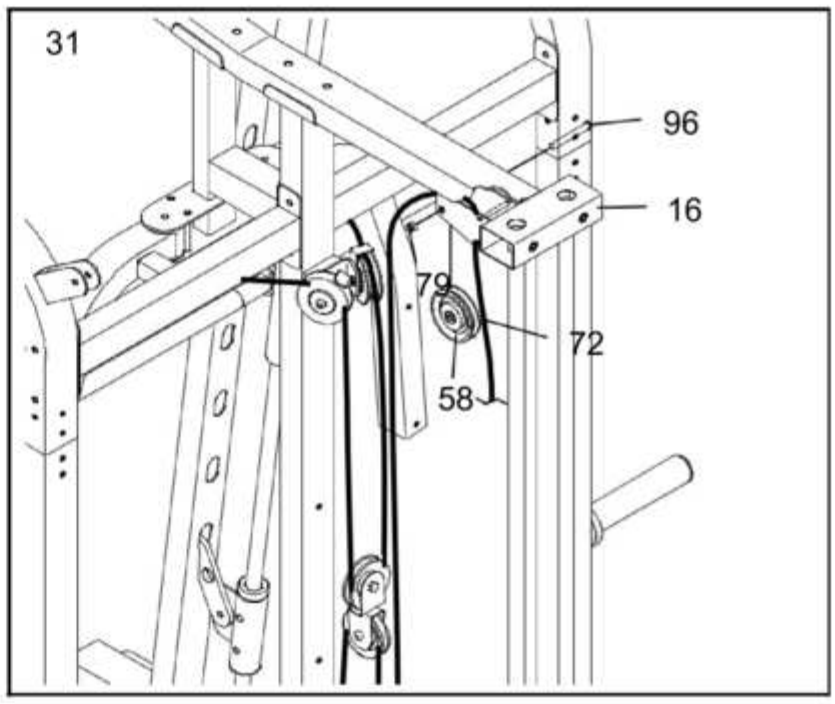


McGrp.Ru

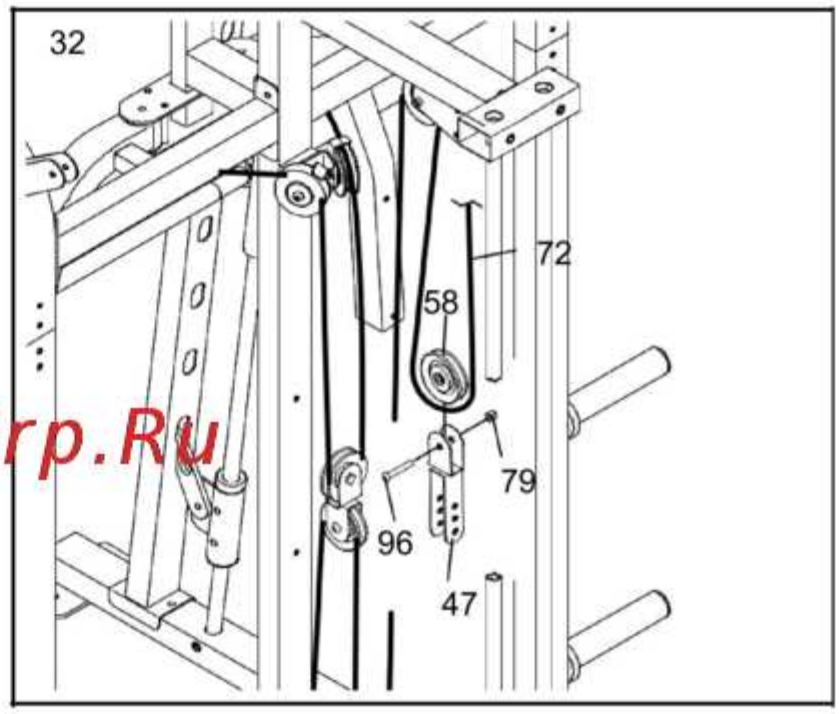
30. Проложите трос (72) под 90 мм шкивом (58). Прикрепите 90 мм шкив к центральной опоре тренажёра (2) с помощью болта М10 х 43 мм (96) и контргайки М10 (79).



31. Обмотайте трос (72) вокруг 90 мм шкива (58). Закрепите 90 мм шкив на верхней раме (16) при помощи болта M10 x 43 мм (96) и контргайки M10 (79).

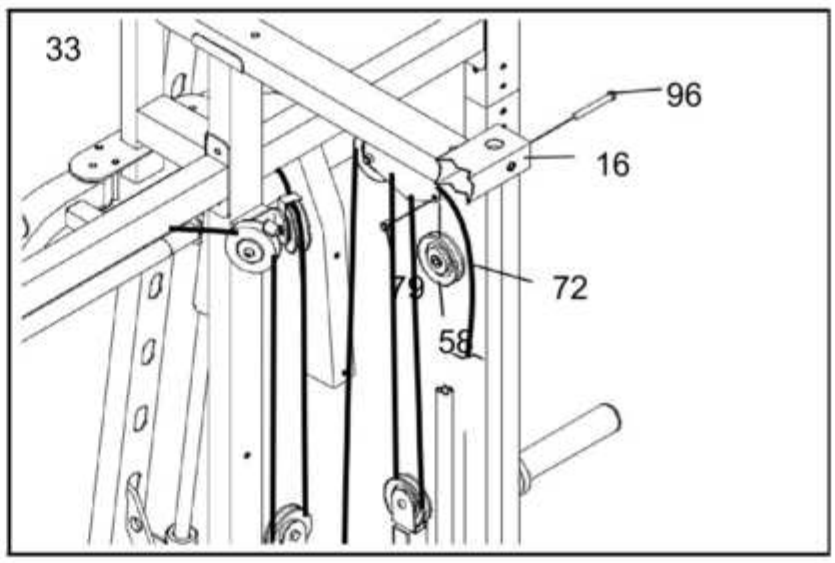


32. Проложите трос (72) под 90 мм шкивом (58). Прикрепите 90-мм шкив к удлинённой скобе загнутой формы (47) при помощи болта M10 x 43 мм (96) и контргайки M10 (79).

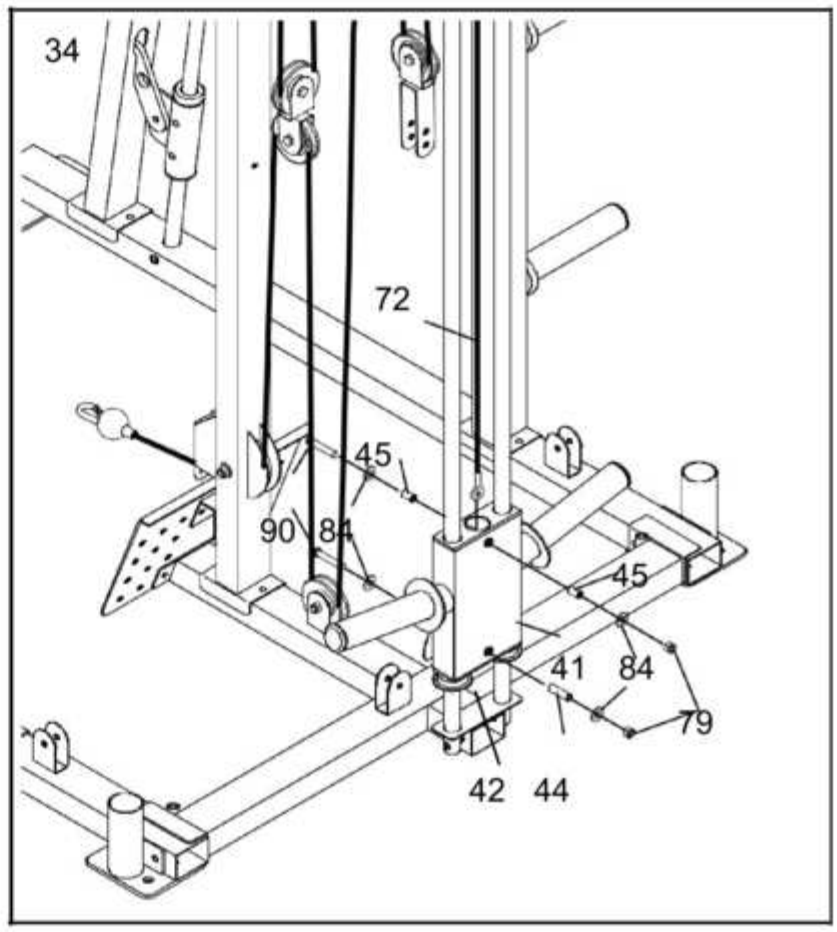


McGrp.Ru

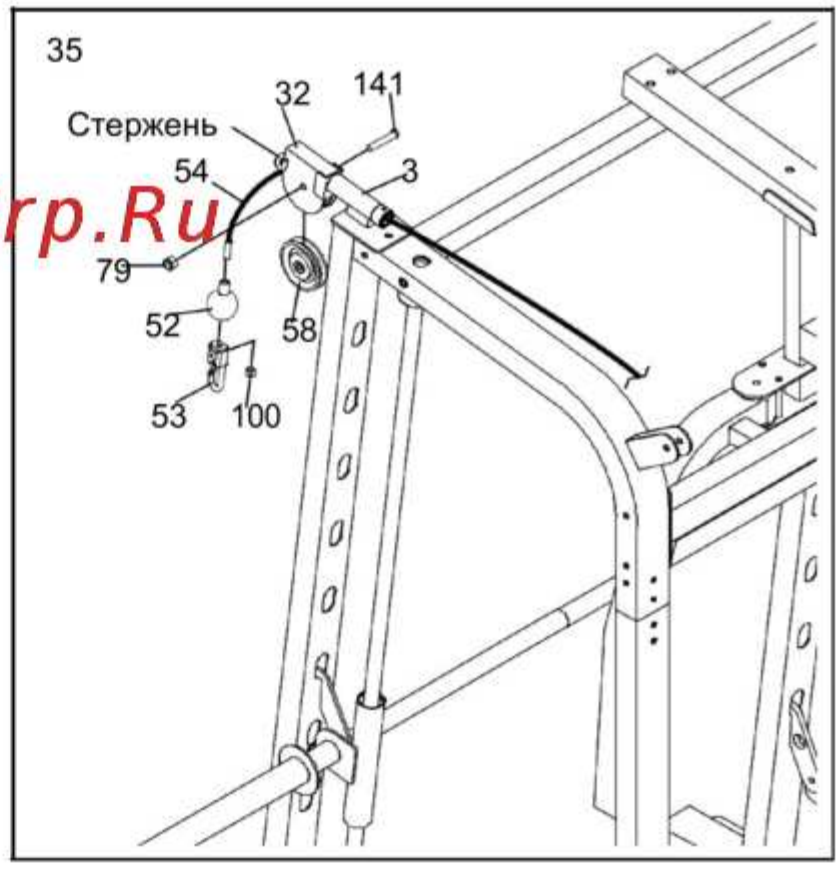
33. Обмотайте трос (72) вокруг 90 мм шкива (58). Прикрепите 90 мм шкив к верхней раме (16) болтом M10 x 43 мм (96) и контргайкой M10 (79).



34. Подсоедините нижнюю часть троса (72) к грузовой тележке (41) при помощи болта M10 x 68 мм (90), двух шайб M10 (84), двух 24-мм стопорных колец (45) и контргайки M10 (79). Закрепите нижнюю втулку движущейся каретки (42) внутри грузовой тележки (41) болтом M10 x 68 мм (90), двумя шайбами M10 (84), стопорным кольцом 50 мм (44) и контргайкой M10 (79).

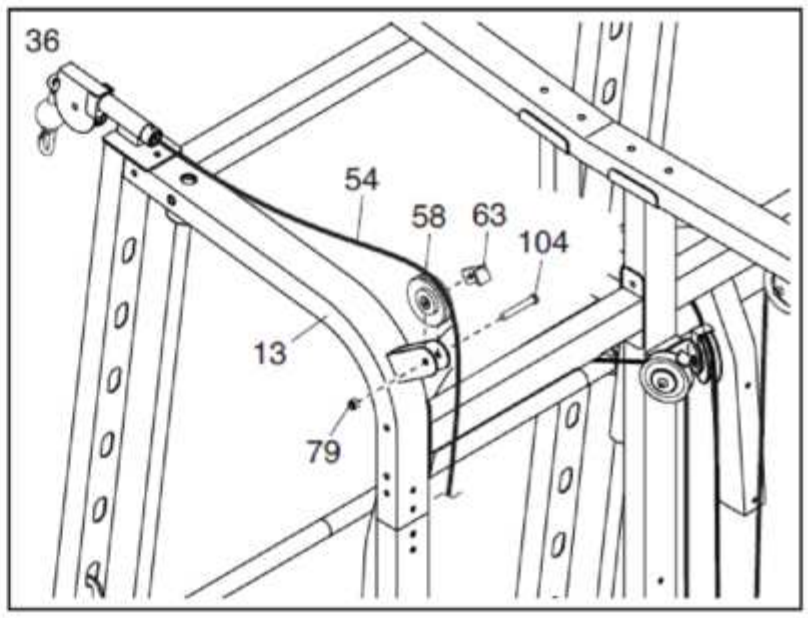


35. **Возьмите длинный трос (54).** Прикрепите насадку для троса (52), зажим (53) и контргайку M6 (100) к самому тросу (54), как описано в шаге 28. **Убедитесь, что по крайней мере две нити троса закреплены за контргайкой.** Затем проведите трос (54) поверх левой стойки (3) и далее через 90 мм шкив (58). Прикрепите 90 мм шкив к левой стойке болтом M10 x 45 мм (141) и контргайкой M10 (79).

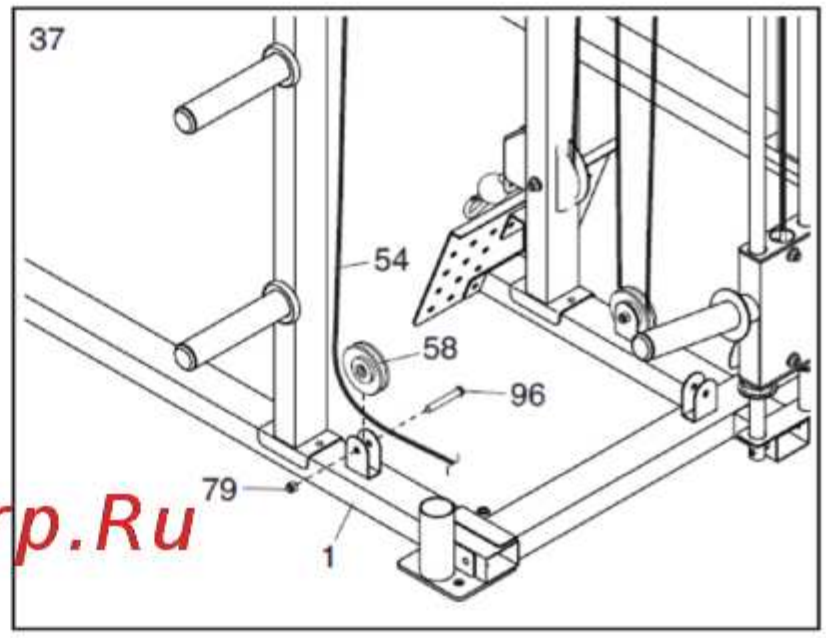


McGrp.Ru

36. Проложите трос (54) сверху 90 мм шкива (58). Присоедините 90 мм шкив и пластмассовое крепление (63) к левой боковой верхней раме (13) болтом M10 x 50 мм (104) и контргайкой M10 (79). **Убедитесь, что крепление установлено таким образом, чтобы трос был закреплен в канавке 90 мм шкива.**

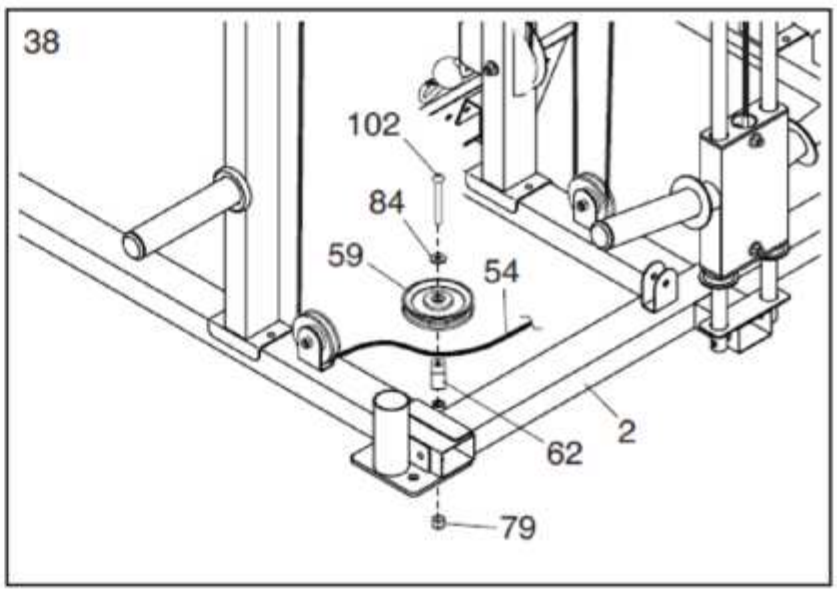


37. Проложите трос (54) под 90 мм шкивом (58). Присоедините 90 мм шкив к левой стойке (1) болтом M10 x 43 мм (96) и контргайкой M10 (79).

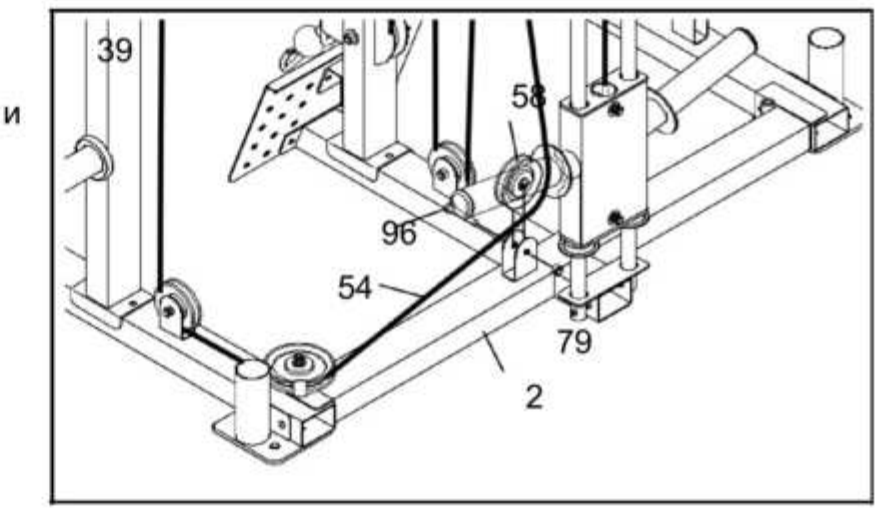


McGrp.Ru

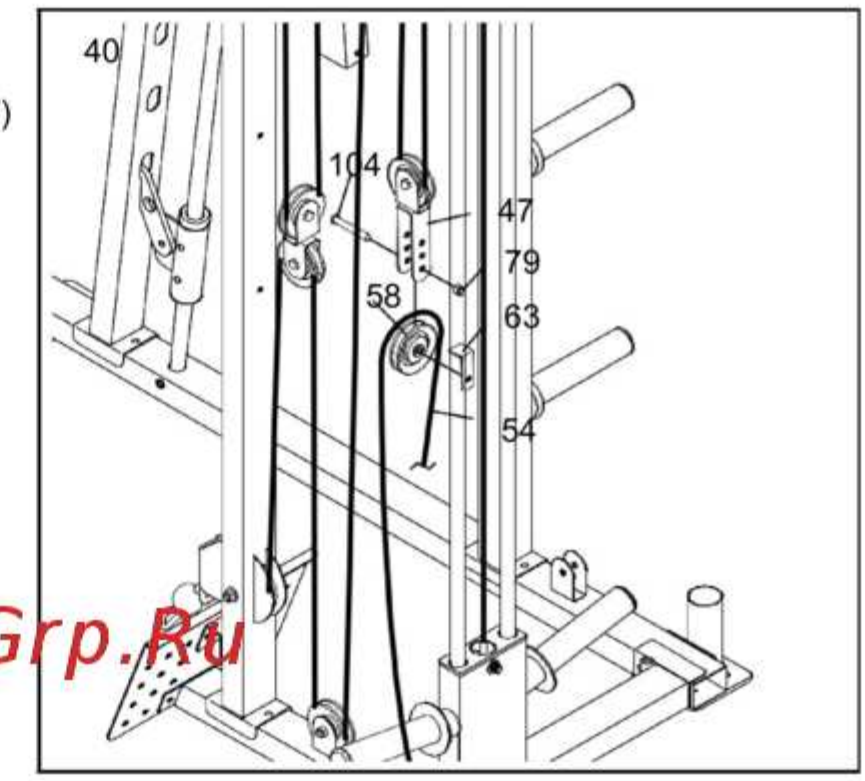
38. Протяните трос (54) вокруг 115 мм шкива (59). Прикрепите 115 мм шкив, длинное металлическое крепление (62) и шайбу M10 (84) к основному каркасу тренажёра (2) болтом M10 x 75 мм (102) и контргайкой M10 (79). **Убедитесь, что металлическое крепление расположено таким образом, чтобы трос был закреплён в канавке 115 мм шкива.**



39. Проложите трос (54) под 90 мм шкивом (58). Прикрепите 90 мм шкив к основному каркасу тренажёру (2) при помощи болта М10 х 43 мм (96) и контргайки М10 (79).

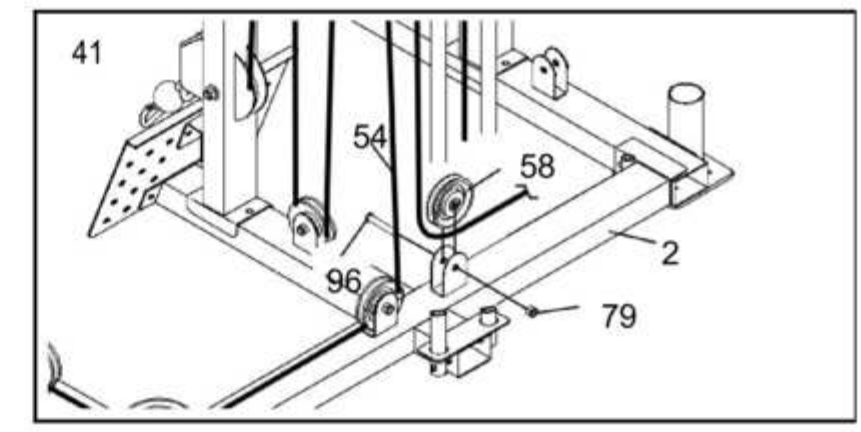


40. Протяните трос (54) сверху 90 мм шкива (58). Подсоедините 90 мм шкив и пластмассовое крепление для кабеля (63) к нижним отверстиям удлиненного двойного U-образного кронштейна (47) болтом М10 х 50 мм (104) и контргайкой М10 (79). **Убедитесь, что крепление установлено таким образом, чтобы трос был закреплен в канавке шкива.**

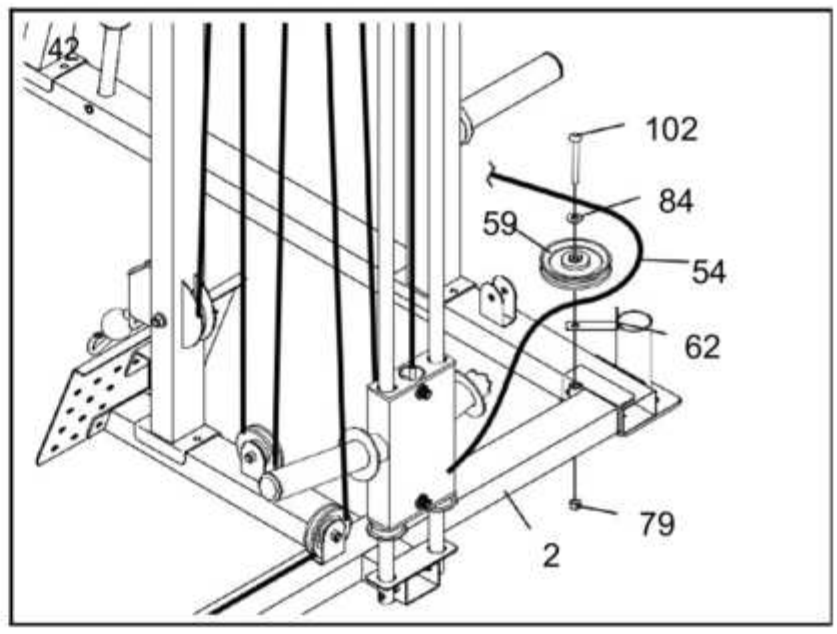


McGrp.Ru

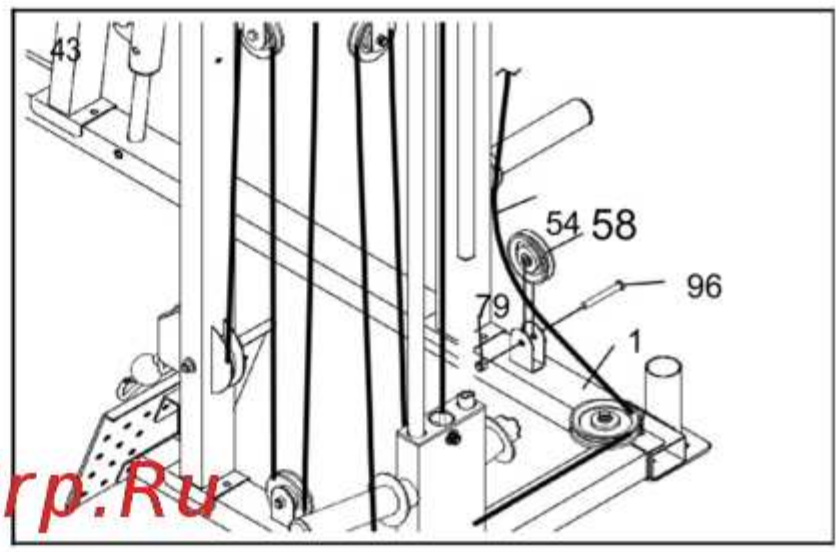
41. Прикрепите 90 мм шкив к основному каркасу тренажёра (2) болтом М10 х 43 мм (96) и контргайкой М10 (79).



42. Протяните трос (54) вокруг 115 мм шкива (59). Прикрепите 115 мм шкив, держатель для троса (62) и шайбу М10 (84) к основному каркасу тренажёра (2) болтом М10 x 75 мм (102) и контргайкой М10 (79). Убедитесь, что держатель установлен таким образом, чтобы трос был закреплен в канавке 115 мм шкива.

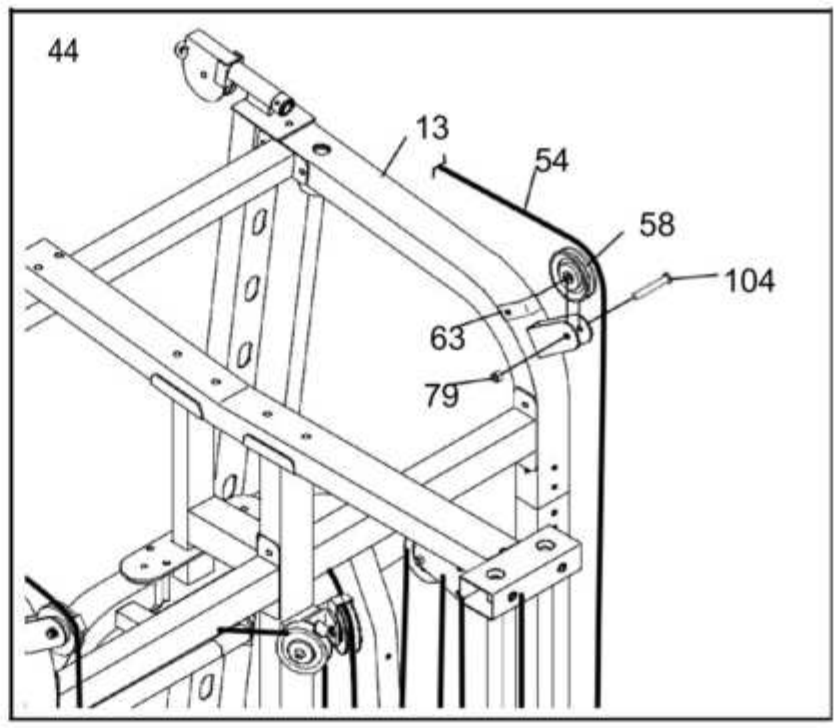


43. Протяните длинный трос (54) под 90 мм шкивом (58). Прикрепите 90 мм шкив к правой стойке (1) болтом М10 x 43 мм (96) и контргайкой М10 (79).

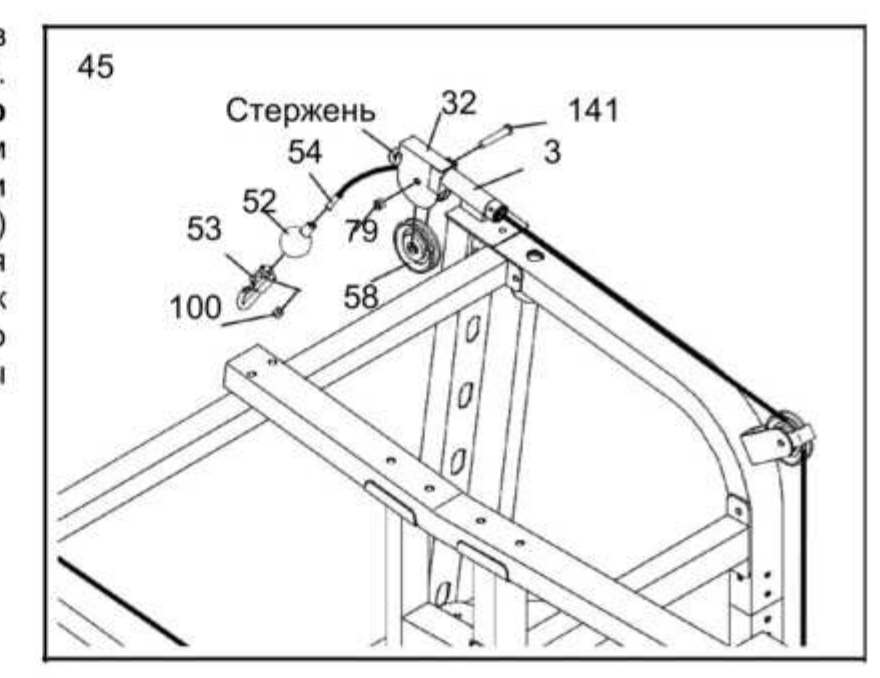


McGrp.Ru

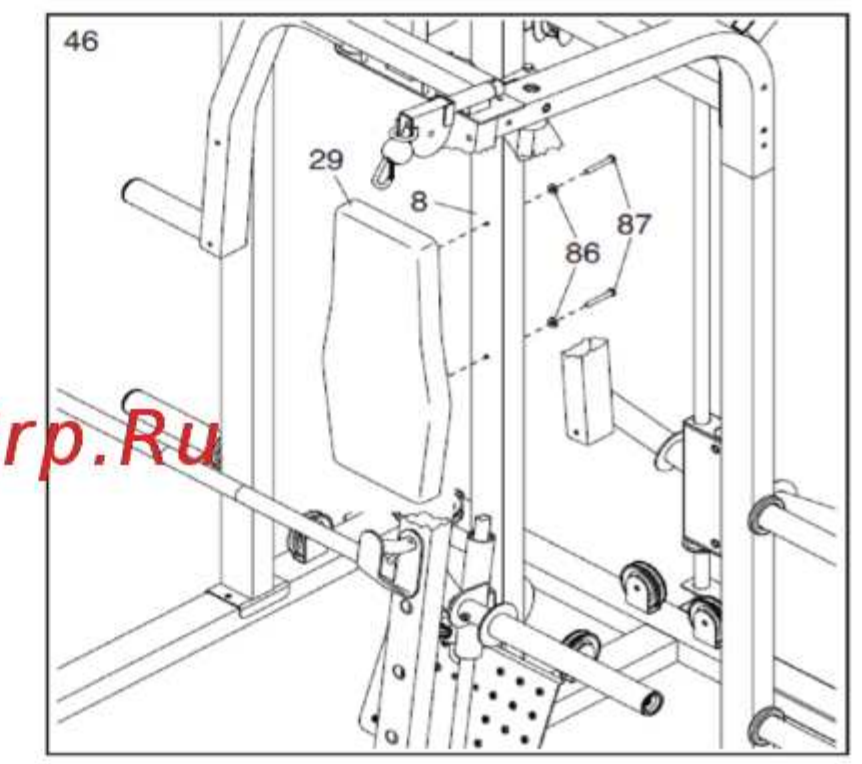
44. Протяните длинный трос (54) через 90 мм шкив (58). Присоедините 90 мм шкив и пластмассовое крепление кабеля (63) к правой боковой раме (13) болтом М10 x 50 мм (104) и контргайкой М10 (79). Убедитесь, что крепление расположено таким образом, чтобы трос был закреплен в канавке 90 мм шкива.



44. Проложите длинный трос (54) через правую стойку (3) и поворотный рычаг (32). **Убедитесь, что трос направлен в нужную сторону.** Затем проведите трос (54) через 90 мм шкив (58). Закрепите 90 мм шкив внутри шарнирного рычага (32) болтом M10 x 45 мм (141) и контргайкой M10 (79). Прикрепите накладку для троса (52), зажим (53) и контргайку M6 (100) к тросу (54), как описано в пункте 28. Убедитесь, что по крайней мере две нити троса закреплены контргайкой.

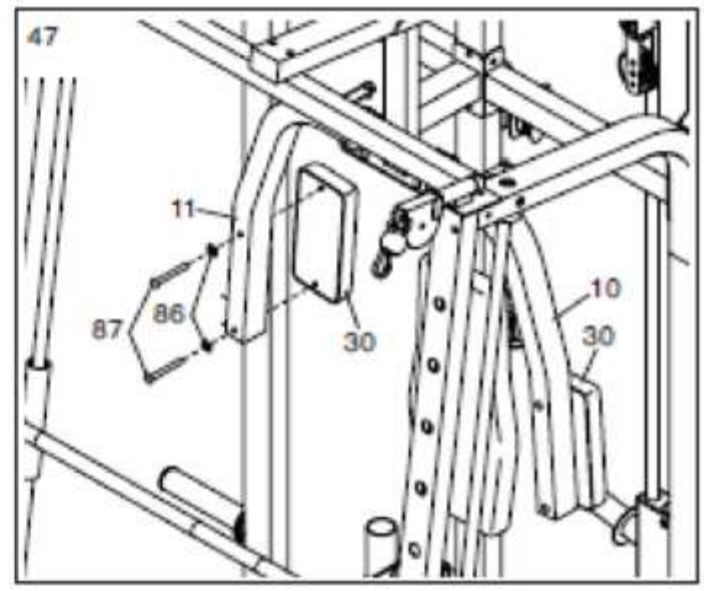


46. Прикрепите спинку сиденья (29) к стойке спинки (8) двумя винтами M6 x 70 мм (87) и двумя шайбами M6 (86).

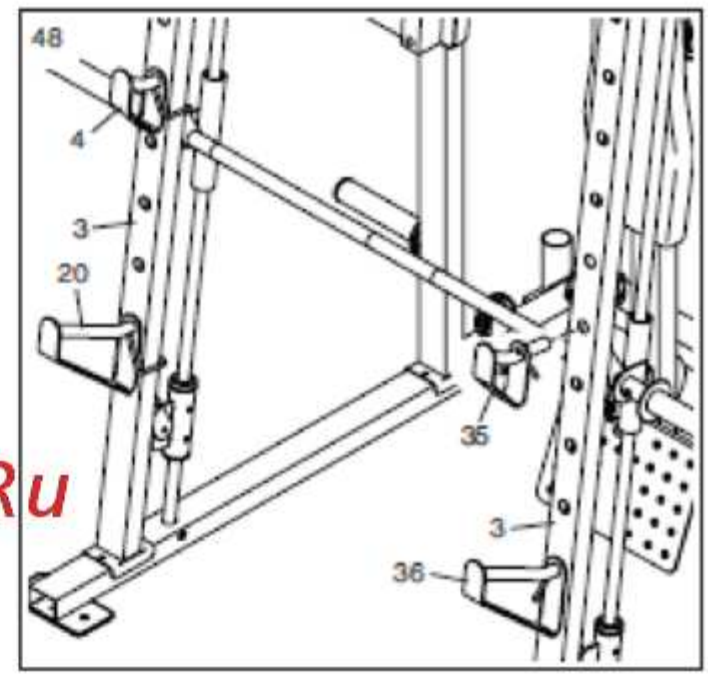


McGrp.Ru

47. Закрепите подушку подлокотника (30) на правой рукоятке (11) двумя винтами М6 х 70 мм (87) и двумя шайбами М6 (86). **Аналогично присоедините другой подлокотник (30) к левой рукоятке (10).**

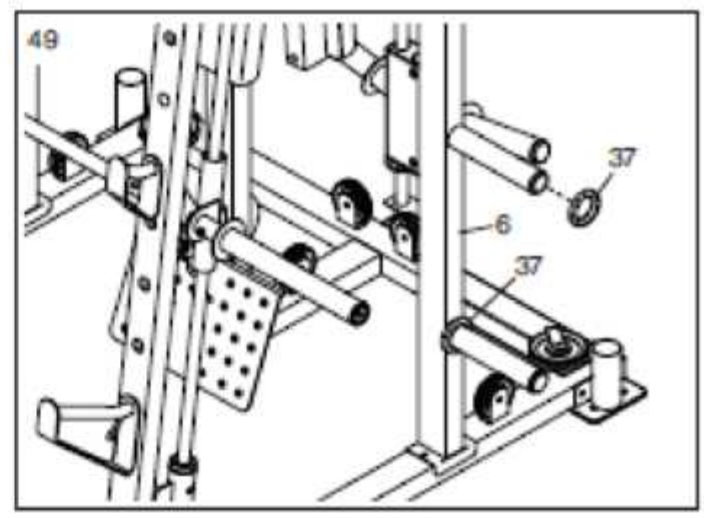


48. Вставьте левый держатель для штанги (35) и левый фиксатор (36) в левую стойку (3). **Вставьте правый держатель (4) и правый фиксатор (20) в правую стойку (3). Убедитесь, что оба держателя (4, 35) и фиксаторы (20, 36) установлены на одинаковой высоте.**

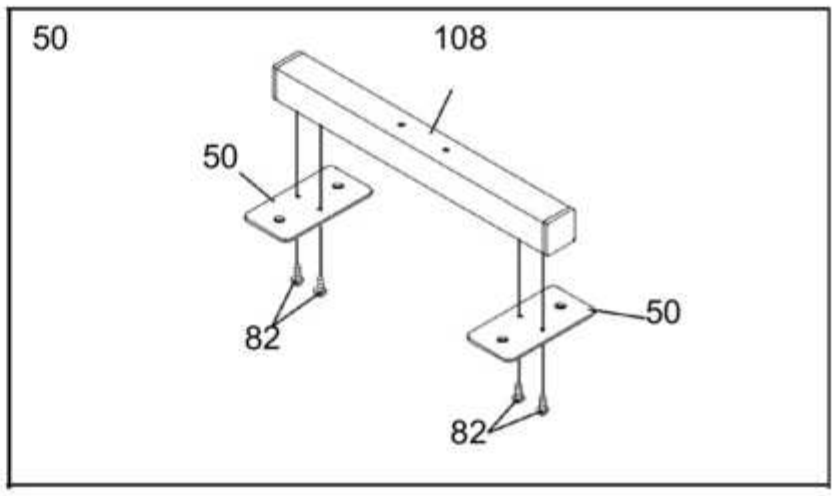


McGrp.Ru

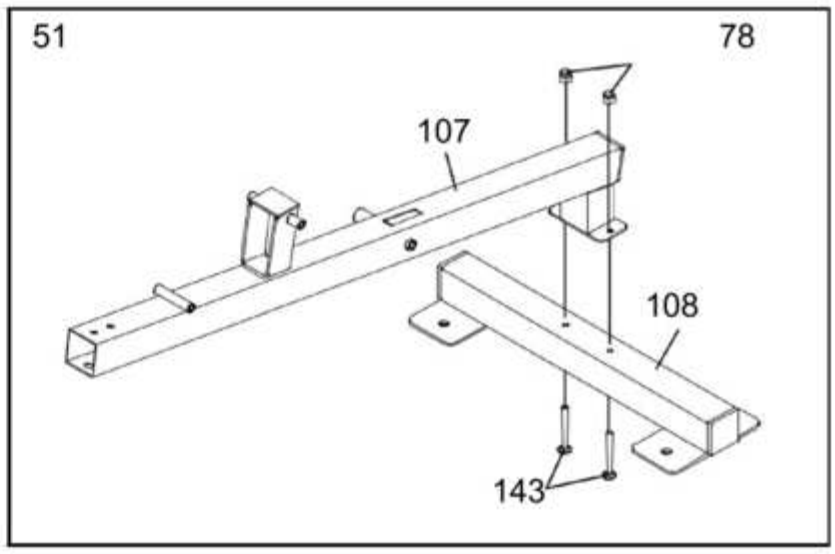
49. Наденьте резиновую прокладку (37) на каждую трубу, установленную на левой стойке тренажёра (6). **Убедитесь, что плоская кромка каждой прокладки направлена наружу.**
Наденьте прокладку (37) на все трубки правой опоры (не показана).



50. Прикрепите две ножки стабилизатора (50) к стабилизатору скамьи (108) при помощи четырех винтов М4 х 19 мм (82).

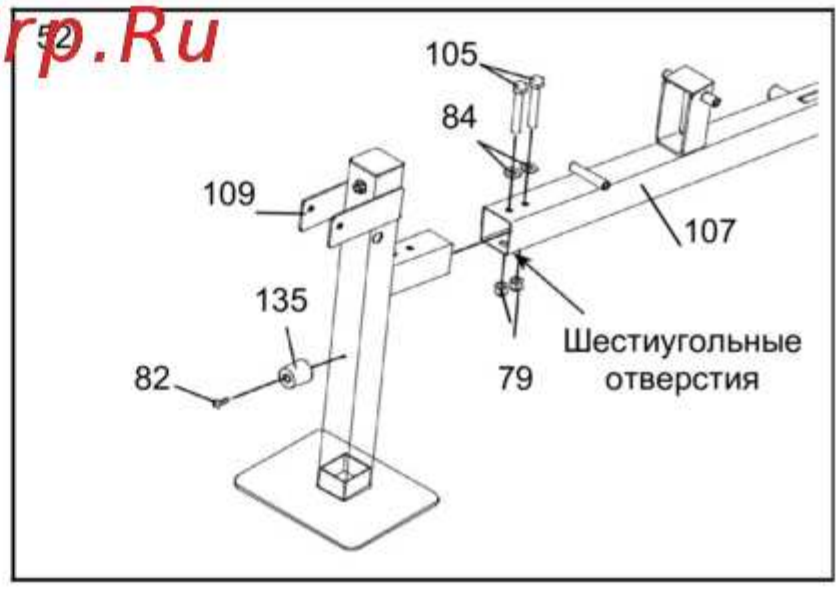


51. Установите стабилизатор скамьи (108) на каркасе скамьи (107) при помощи двух болтов (М8 х 70 мм) (143) и двух контргаек М8 (78). **Пока не затягивайте контргайки.**

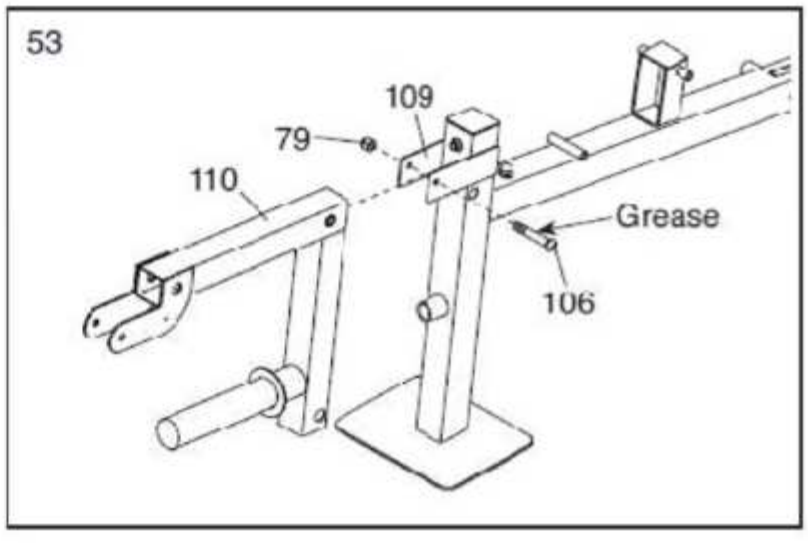


McGrp.Ru

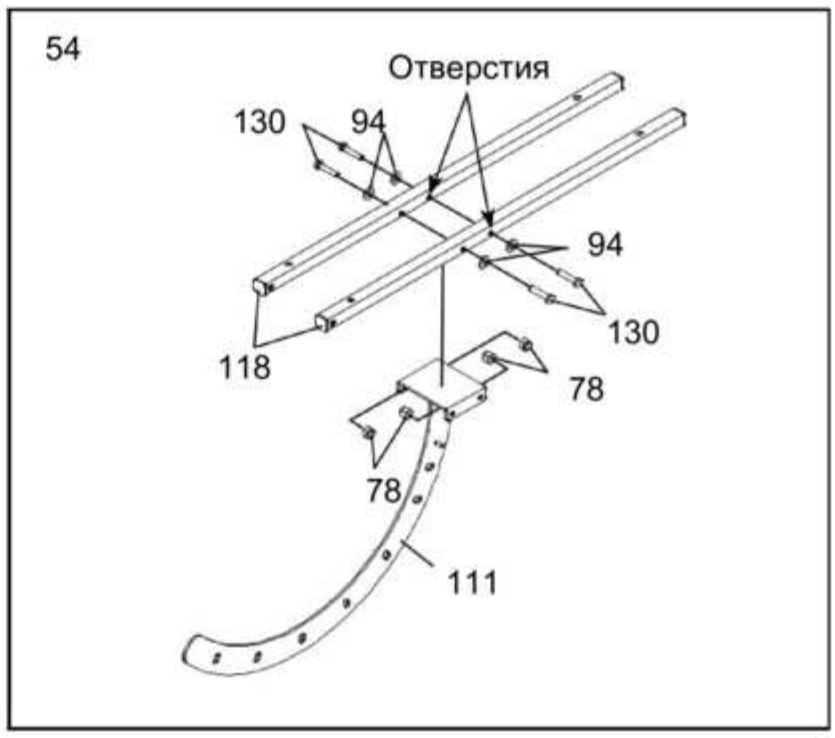
52. Закрепите резиновую прокладку (135) на передней стойке (109) с помощью винта М4 х 19 мм (82). Прикрепите переднюю стойку (109) к раме скамьи (107) двумя болтами М10 х 65 мм (105), двумя шайбами М10 (84) и двумя контргайками М10 (79). **Убедитесь, что контргайки находятся внутри указанных шестиугольных отверстий. См. пункт 51. Затяните контргайки М8 (78).**



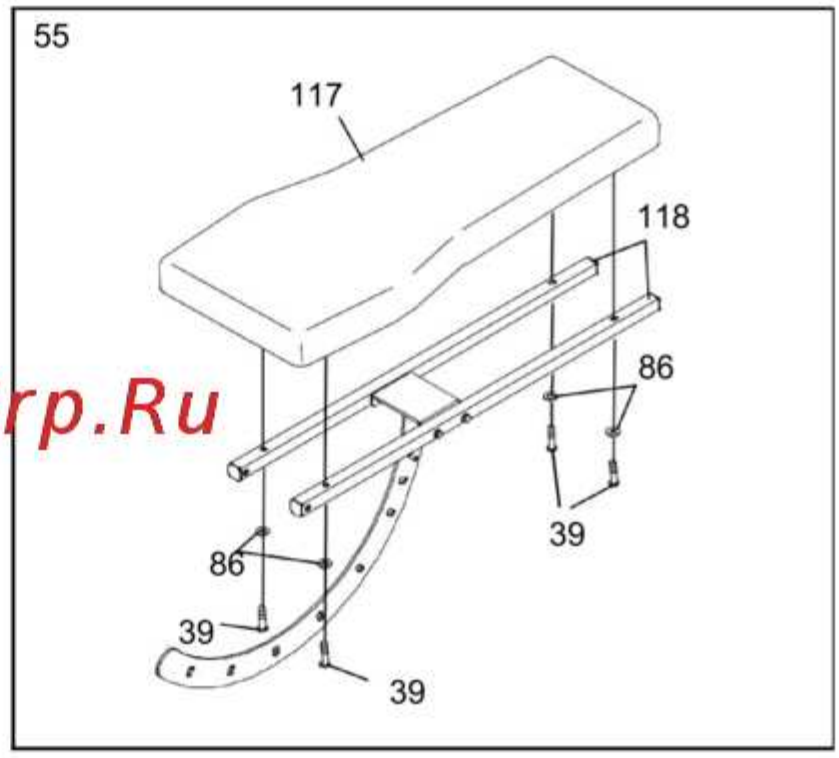
53. Нанесите смазку на шестигранный болт М10 х 75 мм (106). Прикрепите фиксирующий рычаг (110) к передней стойке (109) при помощи шестигранного болта М10 х 75 мм (106) и контргайки М10 (79). **Не перетягивайте контргайку; фиксирующий рычаг должен легко поворачиваться.**



54. Установите две рамы спинки (118) таким образом, чтобы указанные отверстия были расположены как можно ближе к нижней части. Прикрепите рамы спинки (118) к соответствующему кронштейну (111) четырьмя болтами М8 х 42 мм (130), четырьмя шайбами М8 (94) и четырьмя контргайками М8 (78). **Пока не затягивайте контргайки.**

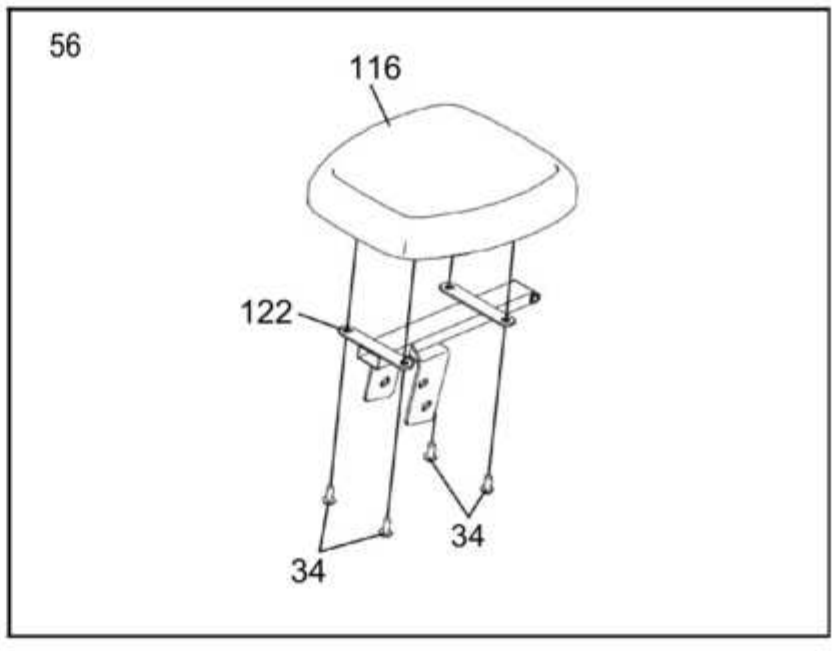


55. Прикрепите спинку (117) к предназначенному для неё каркасу (118) четырьмя винтами М6 х 40 мм (39) и четырьмя шайбами М6 (86). **Не затягивайте винты на данном этапе.**

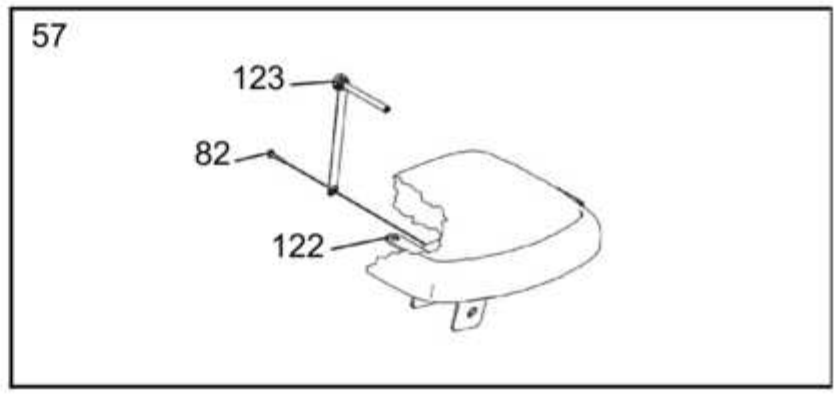


McGrp.Ru

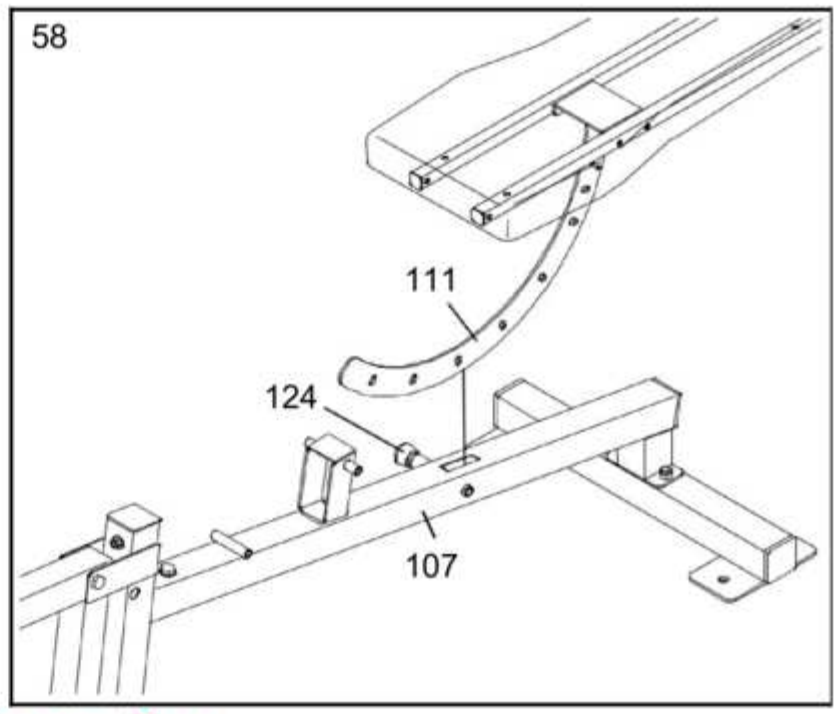
56. Закрепите сиденье (116) на каркасе (122) при помощи четырёх винтов М8 х 20мм (34).



57. Закрепите привязанный к шпильке трос (123) на раме сиденья (122) при помощи винтов М4 х 19мм (82).

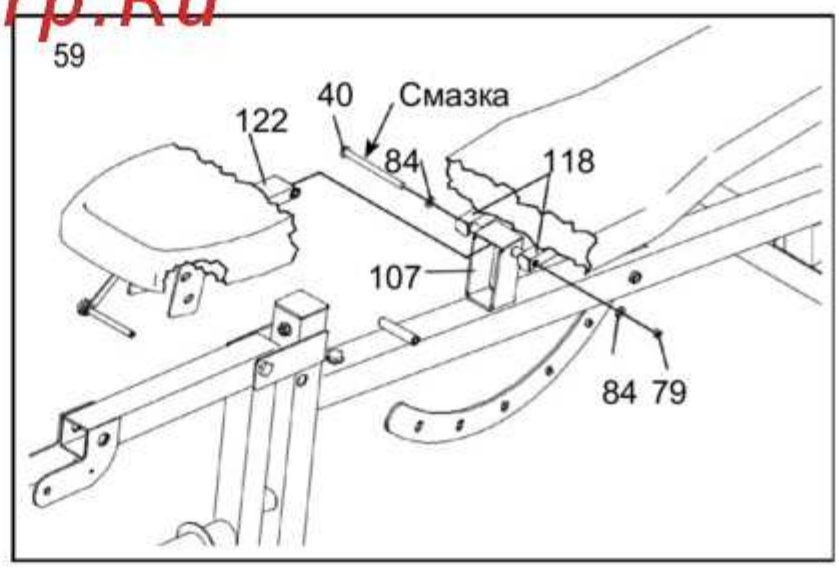


58. Вытяните ручку скамьи (124) наружу и проденьте кронштейн спинки (111) через каркас скамьи (107). Вставьте ручку скамьи в соответствующее отверстие кронштейна спинки.



McGrp.Ru

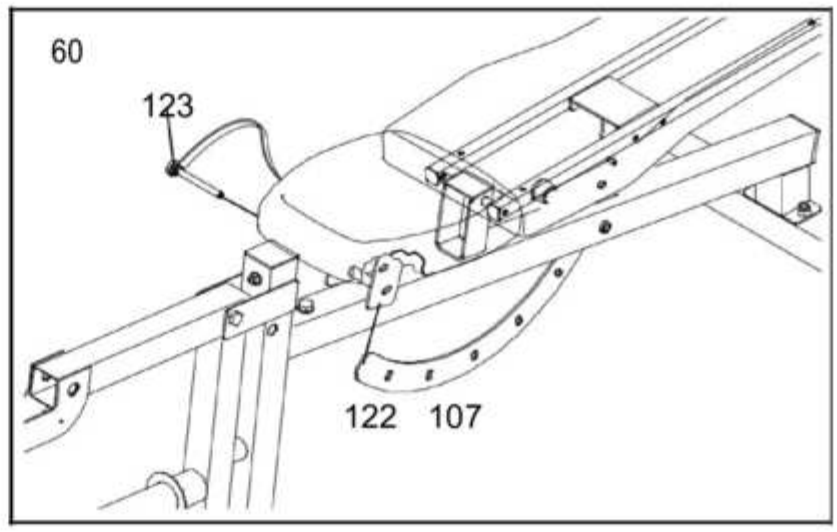
59. Присоедините каркас спинки (118) и сиденья (122) к основному каркасу скамьи (107) и закрепите их при помощи болта М10 х 180 мм (40), двух шайб М10 (84) и контргайки М10 (79). **Не перетягивайте контргайку; каркас спинки и сиденья (122) должны свободно поворачиваться.**



60. Вставьте шпильку, закрепляющую сиденье (123), в раму самого сиденья (122) и раму скамьи (107).

См. пункт 54 Затяните контргайки М8 (78).

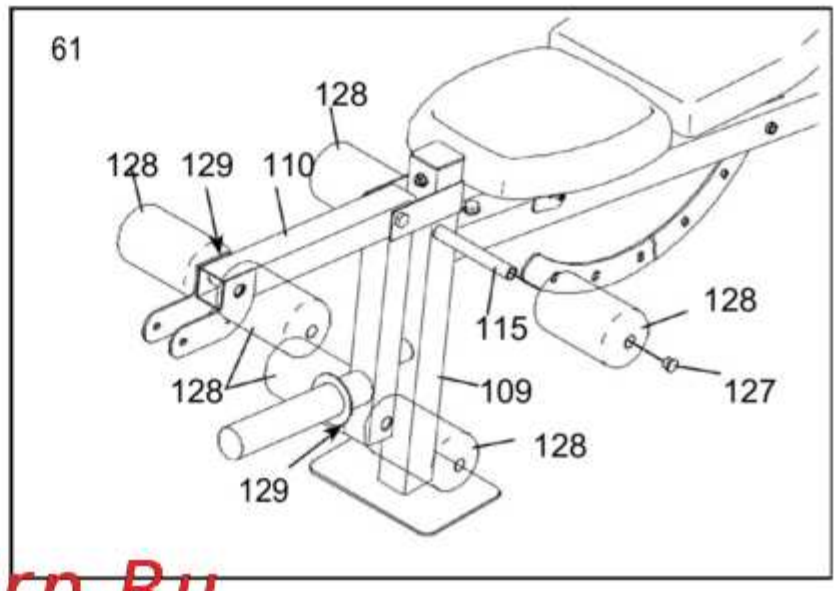
См. пункт 55. Затяните винты М6 х 40мм (39).



61. Проденьте длинную трубку для закрепления накладок (115) через переднюю стойку (109). Наденьте пенопластовые накладки (128) с каждой стороны закреплённой трубки.

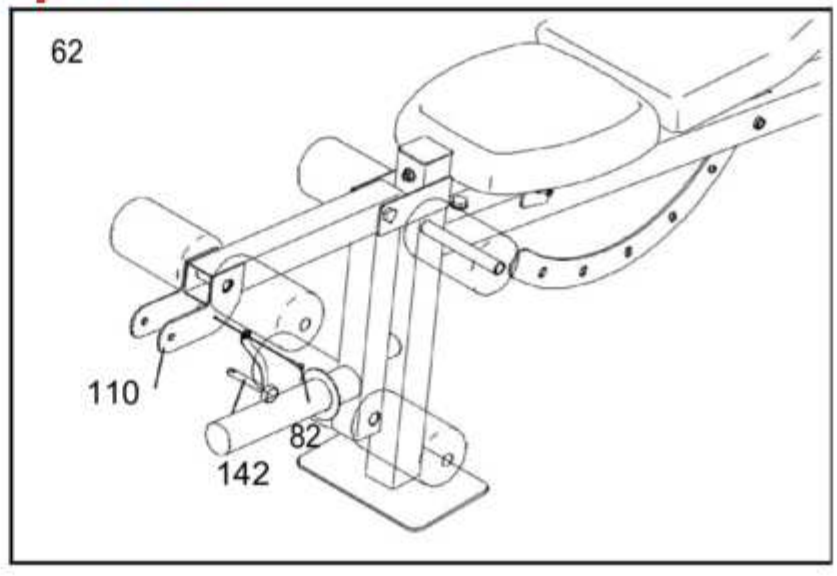
Аналогичным образом закрепите две короткие трубки (129) к фиксирующему рычагу (110).

С каждой края трубок (115, 129) установите круглую заглушку 19 мм (127).

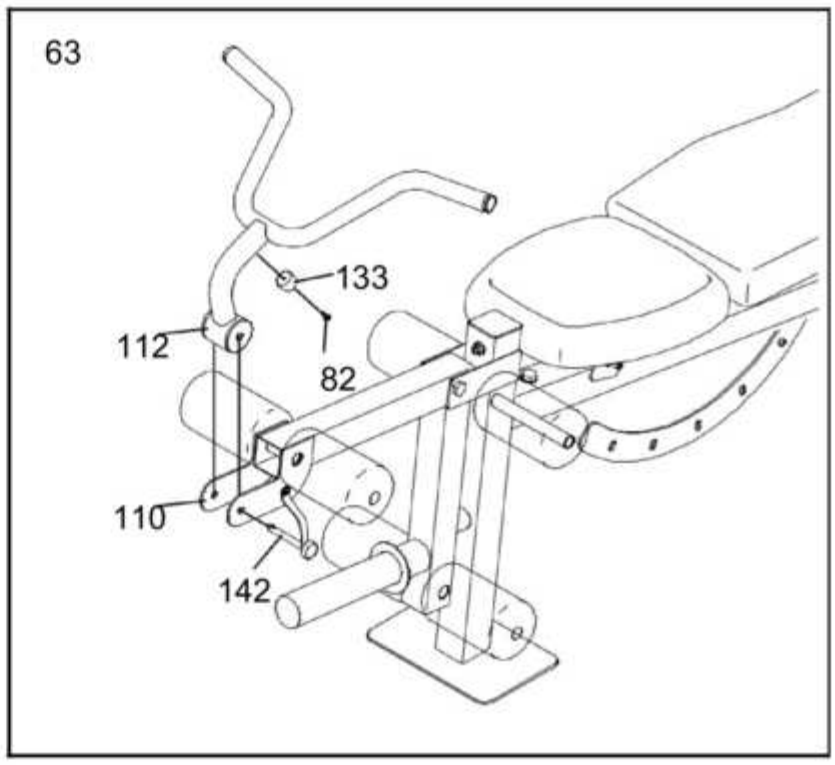


McGrp.Ru

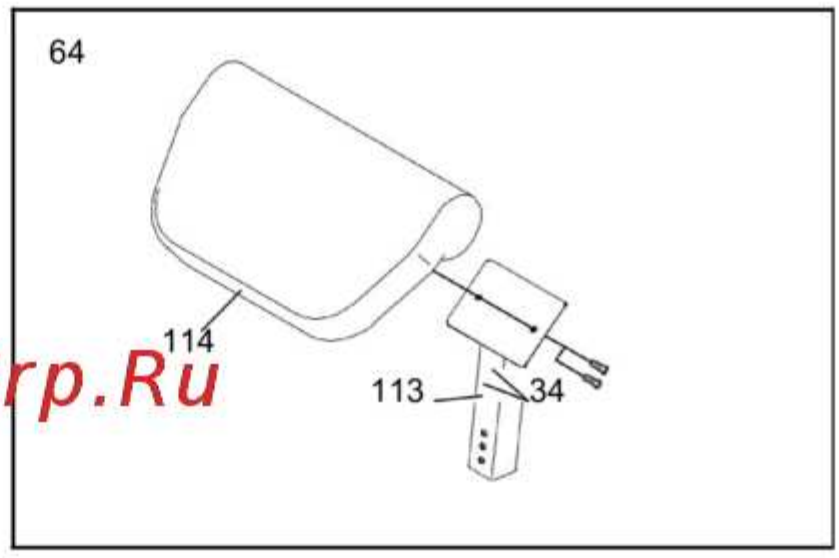
61. Закрепите шпильку (142) на фиксирующем рычаге для ног (110) при помощи винтов М4 х 19мм (82).



63. Подсоедините резиновую прокладку (133) к спиральному поручню (112) при помощи винта M4 x 19 мм (82).
Закрепите поручень (112) на регуляторе наклона (110) с помощью болта (142).



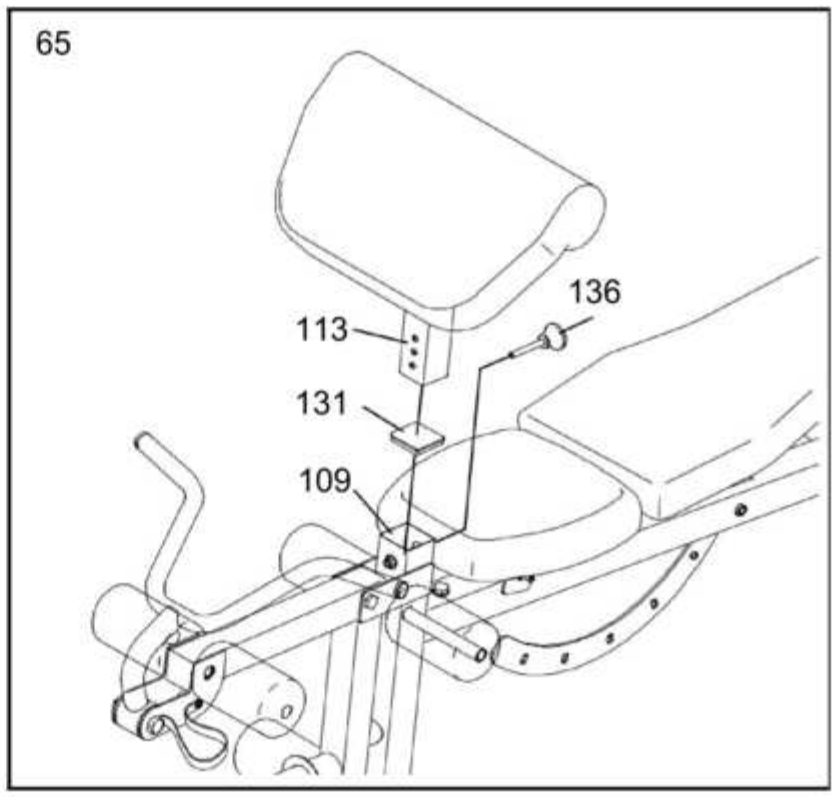
64. Прикрепите лоток для сиденье (114) к стойке (113) двумя винтами M8 x 20 мм (34).



McGrp.Ru

65. Снимите квадратную крышку 57 мм x 1,5 мм (131) с передней стойки (109).

Вставьте сиденье (113) в переднюю стойку (109) и закрепите его при помощи регулировочной рукоятки (136). **Плотно затяните ручку.**



66. Убедитесь, что все детали затянуты надлежащим образом. Использование всех остальных частей объясняется в разделе «РЕГУЛИРОВКА», начиная со стр. 33.

Перед использованием тренажёра потяните за каждый трос несколько раз, чтобы убедиться, что все тросы плавно перемещаются. Если это не так, найдите и устраните проблему.
ВАЖНО: Если тросы установлены неправильно, они могут быть повреждены при использовании тяжелого веса. См. раздел СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ на стр. 36 для правильного расположения тросов. Если у тросов есть слабые места, устраните их, затянув тросы. См. раздел ОБСЛУЖИВАНИЕ на стр. 37.

McGrp.Ru

РЕГУЛИРОВКА

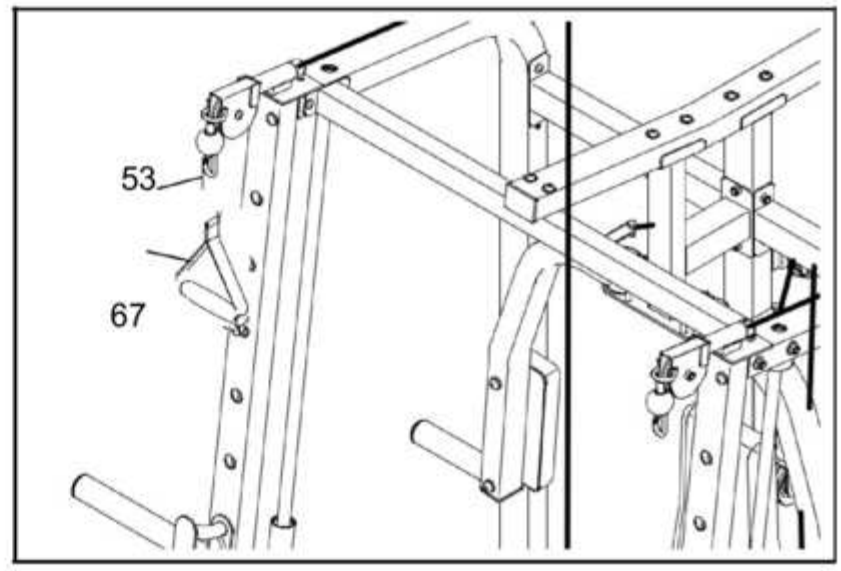
В этом разделе рассказывается, как отрегулировать силовой тренажер. См. РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ на стр. 38 для получения важной информации. как добиться наилучших результатов от тренировок. К тому же обратите внимание на правильность выполнения упражнений.

УСТАНОВКА АКСЕССУАРОВ

Чтобы воспользоваться рукояткой (67), прикрепите рукоятку к зажиму (53) на конце одного из тросов.

Другие детали тренажёра могут быть подсоединены к кабелям аналогичным образом.

Для некоторых упражнений цепь (не показана) должна быть закреплена между зажимом (53) и аксессуаром с помощью кабельного зажима (не показан).



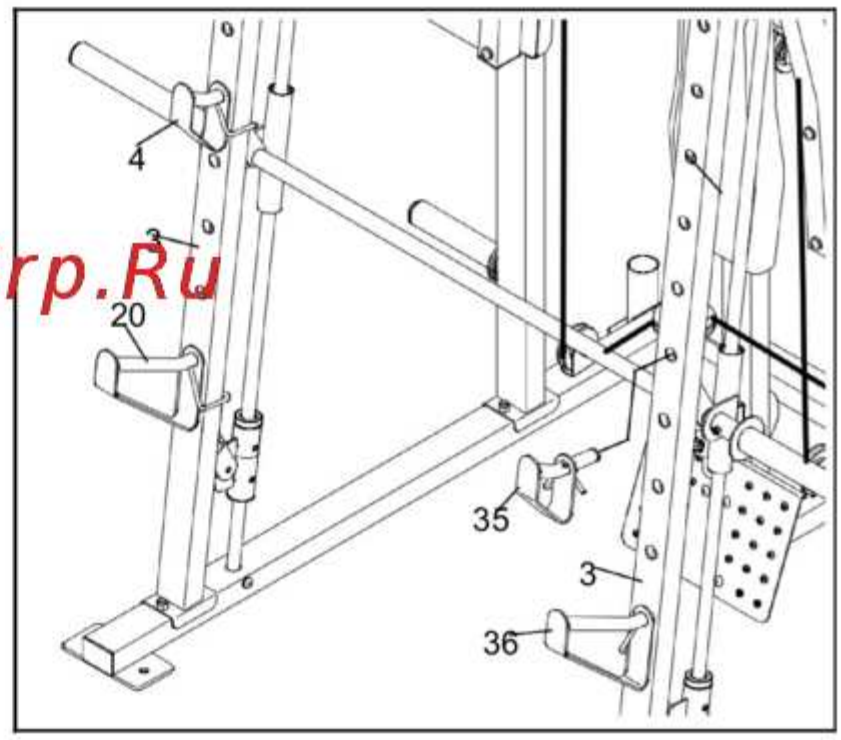
РЕГУЛИРОВКА ВЕСОВ

Перед использованием штанги (не входит в комплект), установите держатели (20, 36) в самое низкое желаемое положение, но так, При этом так, чтобы штангу можно было перемещать. Чтобы переместить держатели для штанги, снимите их со стойки (3) и установите на нужную сторону.

Затем отрегулируйте упоры для штанги (4, 35) на удобную высоту для подъема и замены штанги.

McGrp.Ru

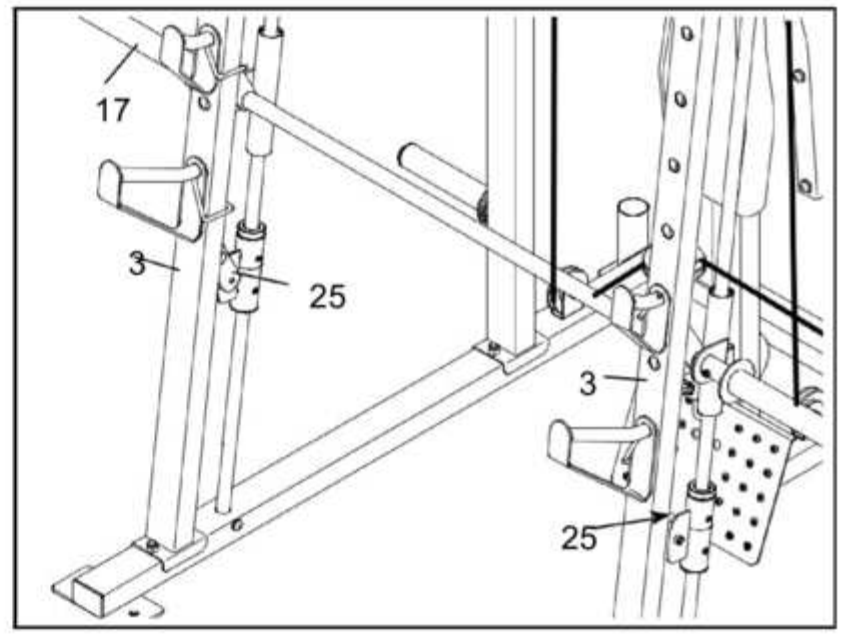
⚠ВНИМАНИЕ: Всегда устанавливайте держатели (20, 36) и подкладки для штанги (4, 35) на одинаковой высоте.



РЕГУЛИРОВКА ФИКСАТОРОВ

Перед выполнением упражнения, в котором используется штанга (17), отключите фиксаторы (25) от стойки (3) и переместите их на самую низкую высоту, на которую вы хотите перемещать штангу. Затем снова установите фиксаторы на нужную высоту.

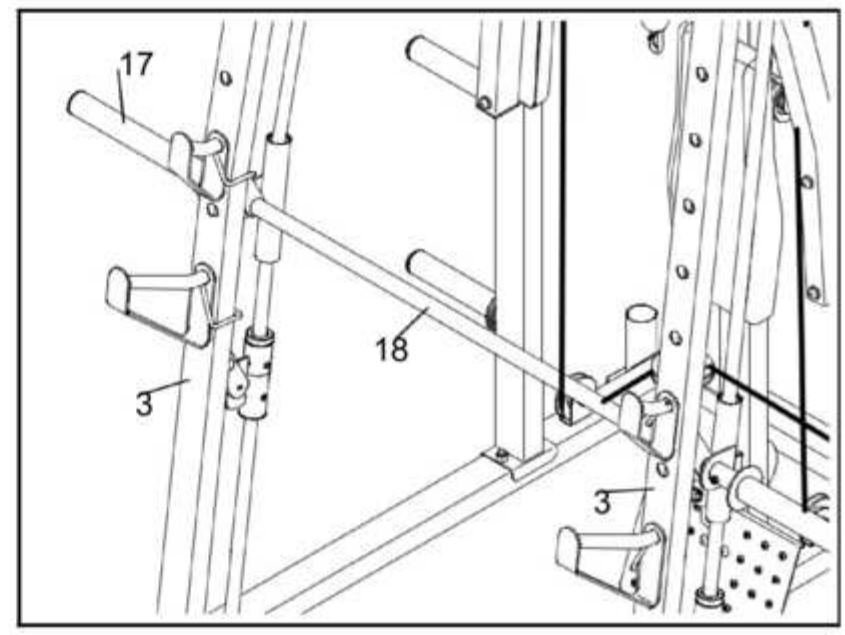
⚠ВНИМАНИЕ: всегда устанавливайте оба фиксатора (25) на одной высоте.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШТАНГИ

Чтобы использовать остов штанги (17), сначала поместите необходимое количество веса (не прилагается) на концы весовой панели (см. ДОБАВЛЕНИЕ ВЕСА ниже). Затем уберите фиксатор (18), сняв его со стойки (3).

Завершив упражнение, снова закрепите штангу (18), посадив ее на стойки (3).



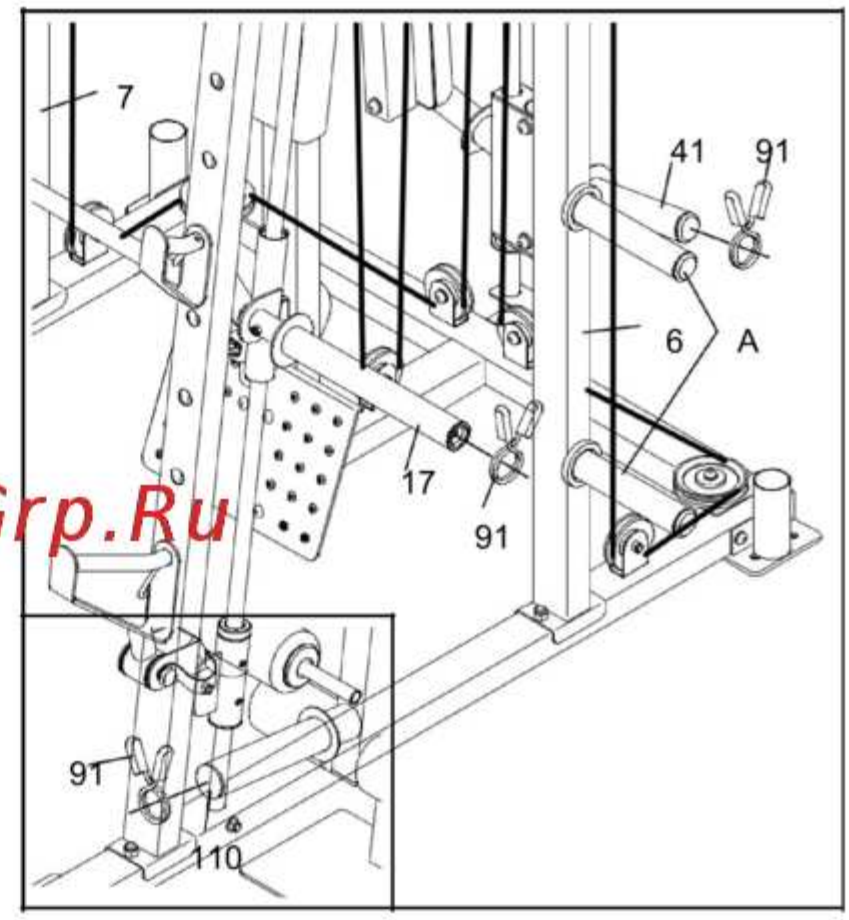
ДОБАВЛЕНИЕ ВЕСА

Повесьте необходимое количество веса (не входит в комплект) на весовую тележку (41), остов штанги (17), рычаг для ног (110) или штангу (не прилагается). Закрепите грузы с помощью пружинных хомутов (91).

Храните неиспользуемый вес на кронштейнах для хранения (А) на опорах (6, 7).

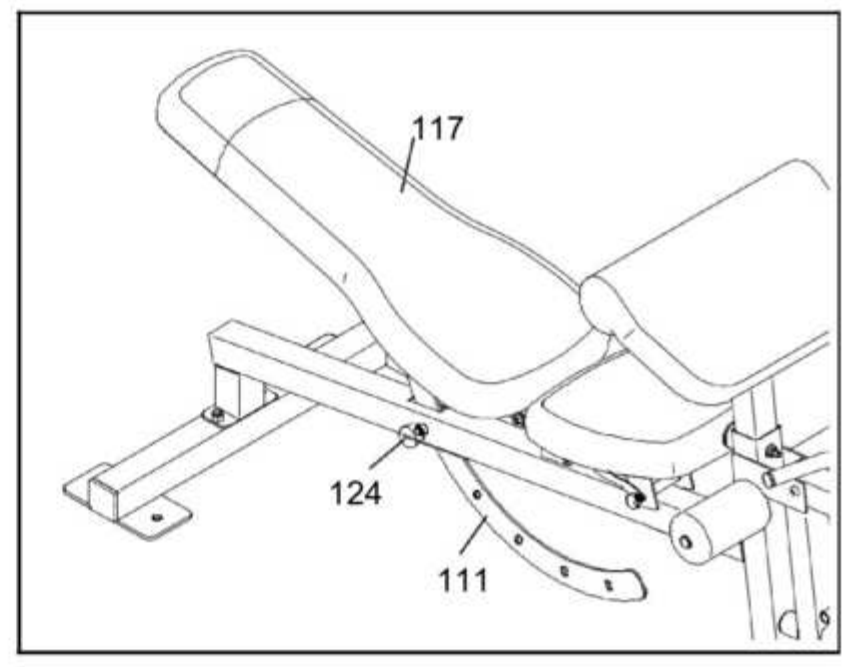
⚠ВНИМАНИЕ:не располагайте больше 68 кг на кронштейне для хранения грузов (41).Не располагайте более 141 кг на штанге (17) или на держателях штанги (не показаны). Всегда асполагайте одинаковый по величине вес с каждой стороны кронштейнов, штанги, держателей.

McGrp.Ru



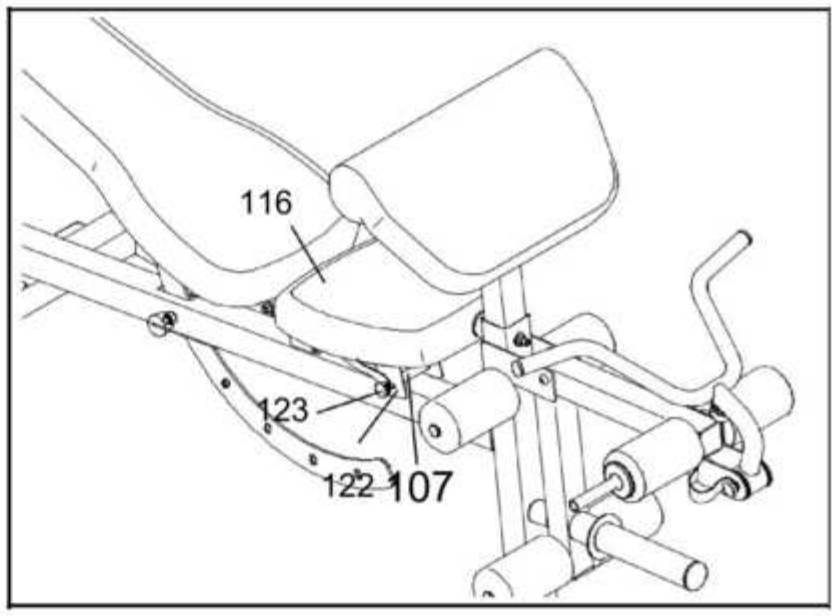
РЕГУЛИРОВКА СПИНКИ

Удерживайте спинку (117) одной рукой и выкрутите ручку скамьи (124) из кронштейна спинки (111). Подвиньте спинку в нужное положение и снова затяните ручку скамьи.



РЕГУЛИРОВКА СИДЕНИЯ

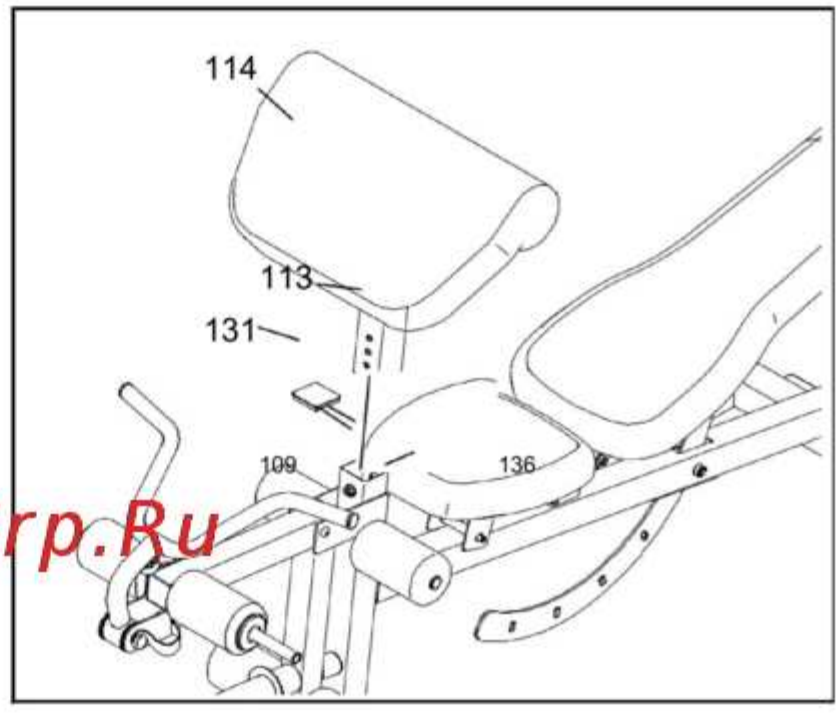
Удерживайте сидение (116) одной рукой и отсоедините штифт сидения (123) из рамы (122). Подвиньте сидение в необходимое положение и вставьте обратно штифт раму сидения и скамьи (107).



КРЕПЛЕНИЕ ПОДУШКИ ДЛЯ НОГ

Чтобы воспользоваться подушкой для ног (114), сначала удалите квадратную заглушку 57мм x 1.5мм (131) из передней опоры (109).

Вставьте подушку (113) в переднюю опору (109) и зафиксируйте подушку с помошью ручки (136). **Плотно закрутите руку в опору.**



McGrp.Ru

КРЕПЛЕНИЕ РУКОЯТКИ

Прикрепите рукоятку (112) к ножному рычагу (110) с помощью штифта (142).

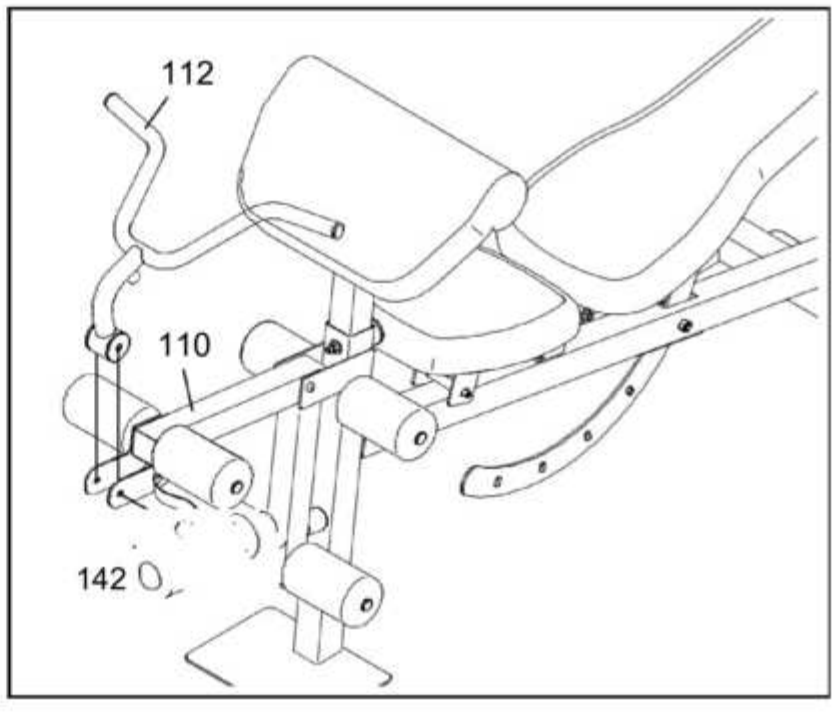
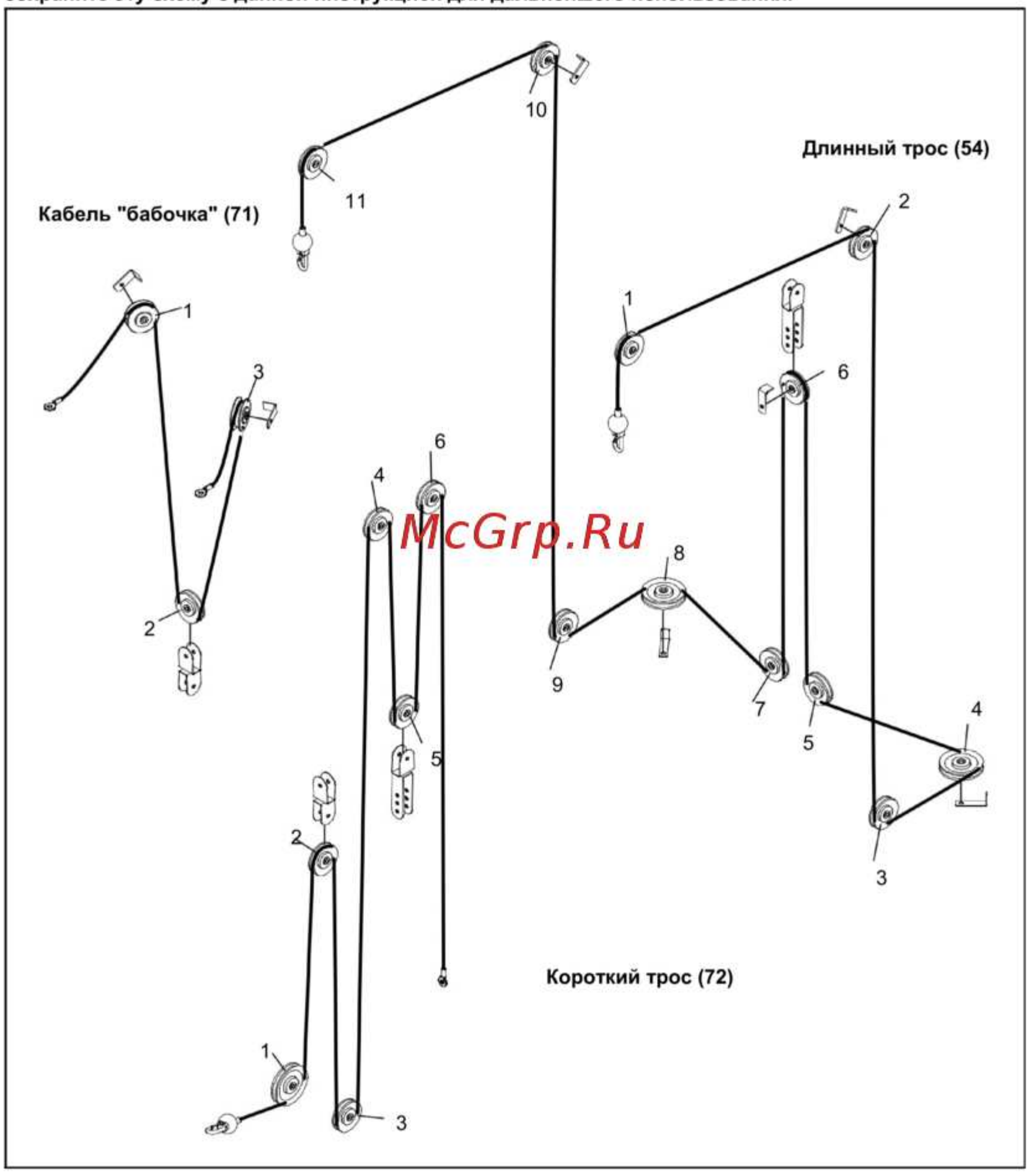


СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ

На схеме ниже показано, как правильно располагать тросы. Числа на каждом рисунке показывают этапы сборки этого троса. Разрежите по пунктирной линии трос и сопоставьте полученные тросы со схемой. **Если установить тросы неверно, силовий тренажер не будет работать как надо и может сломаться. Убедитесь, что стопоры не прикасаются к тросам и не изгибают их. После сборки тренажера сохраните эту схему с данной инструкцией для дальнейшего использования.**



McGrp.Ru

ОБСЛУЖИВАНИЕ

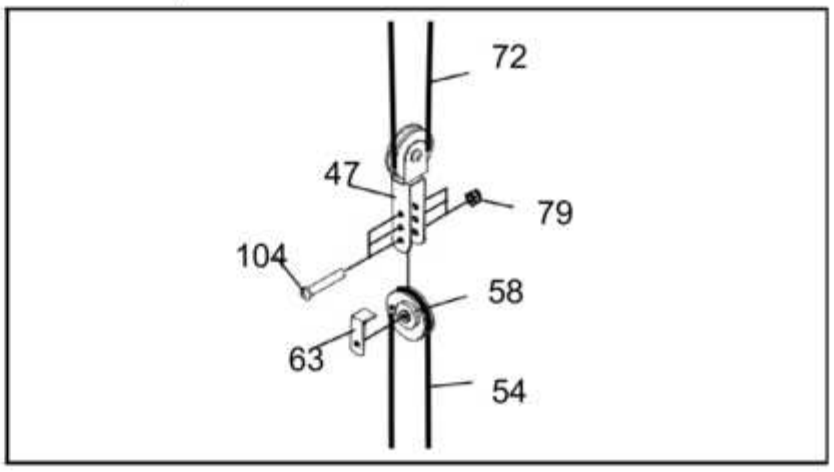
Перед каждым использованием силового тренажера следите, чтобы все его детали были надежно закреплены. Изношенные детали следует немедленно заменить. Силовой тренажер можно протирать влажной тряпкой и мягким неабразивным чистящим средством. **Использовать растворитель нельзя.**

ПОДТЯГИВАНИЕ ТРОСОВ

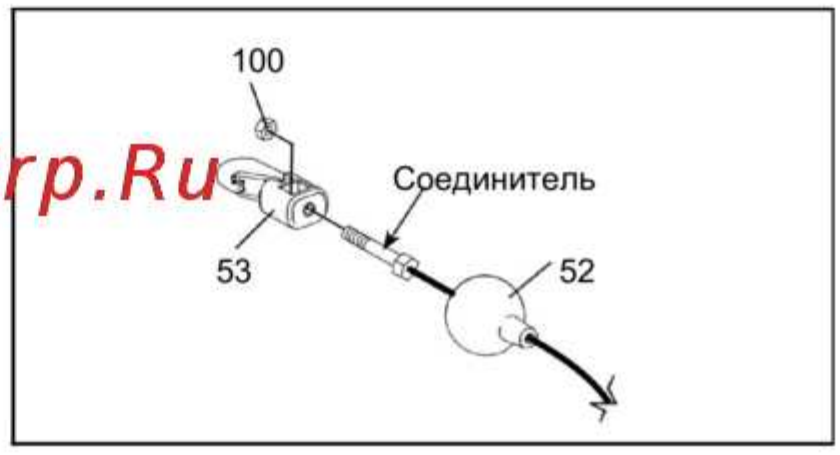
Первое время плетеный трос силового тренажера может медленно растягиваться. Если перед тем как ощутить нагрузку, приходится убирать слабину тросов, тросы необходимо подтянуть. Для этого сначала вставьте фиксатор в середину пачки грузов. Слабину можно выбрать несколькими способами:

Выкрутите болт M10 x 50мм (104) и контргайку M10 (79), фиксирующие шкив 90мм (58) и пластиковый соединитель (63), из длинного двойного U-образного кронштейна (47). Переустановите шкив 90мм и пластиковый соединитель в отверстие, которое располагается выше на U-образном кронштейнес помощью болта и

контргайки.



Дополнительное провисание можно устранить, затянув трос в контргайку M6 (100) внутри зажима (53). Для этого сдвиньте стопор троса (52) от соединителя и используя плоскогубцы или отвертку, чтобы затянуть контргайку. Затем замените трос.



McGrp.Ru

Не перетяните тросы. Если тросы будут претянуты, кронштейн будет приподниматься от основания скамьи. Если трос часто съезжает с блока, значит он мог перекрутиться. Снимите трос и установите его заново. Если требуется замена троса, см. заднюю обложку настоящего руководства.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

ЧЕТЫРЕ ТИПА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Замечание: ,"повторение" - это один. полный цикл упражнения как одно приседание "Подход" - это несколько повторений.

Накачивание мышц—тренировка с максимальной нагрузкой. и постепенным увеличением интенсивности Отрегулируйте уровень интенсивности

•упражнения индивидуально следующим образом:

- Измените количество или нагрузку Измените количество повторений или подходов.

Определите самостоятельно количество. повторе3ний, которое подходит именно вам Начните с . подходов из 8 повторений для каждого упражнения. Отдыхайте по 3 минуты3между подходами12 Когда вы, сможете легко сделать подхода .из повторений увеличьте количество повторений

Тонус—тонус мышц поддерживается. тренировкой с умеренной нагрузкой Выберите умеренную нагрузку и увеличивайте. количество повторений при каждом подходе1520Сделайте как можно больше подходов с . - повторениями, не испытывая дами. Мышцы работаю из-за большого количества подходов, а не из-за многократных повторений.

McGrp.Ru

Потеря веса—чтобы похудеть, используйте низкую нагрузку и увеличьте количество повторений в каждом подходе. Занимайтесь от 20 до 30 минут, отдыхая в течение максимум 30 секунд между под-ходами.

Цикличная тренировка—комбинированная силовая и аэробная тренировка: , включающая в себя следующие• типы

- 20 ницу 30 . тренировка в понедельник, среду и пят-
- - минутная аэробная нагрузка в четверг и
- субботу Один полный день отдыха каждую неделю.,
  чтобы дать вашему организму
  восстановиться Силовая

РЕКОМЕНДАЦИИ

Ознакомьтесь с тренажером. и правильным выполнением упражнений Решите самостоятельно продолжительность каждой. тренировки, количество подходов и повторений Отслеживайте ваш прогресс и. прислушивайтесь к сигналам вашего организма После. силовой тренировки следует делать день отдыха

Разминка — начинайте занятие с 5–10 минут растяжки и упражнений в облегчённом режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердцебиений и усиливает кровообращение, подготав-

— 6 10

Тренировка . включает в себя от до различных упражнений Выберайте упражнения для всех основных группы мышц, особенно на проблемные зоны. Чтобы сбалансировать и разнообразить ваши тренировки, меняйте упражнения от тренировки к тренировке.

Восстановление — заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает избежать проблем со здо-ровьем после тренировки.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

Двигайтесь с полной амплитудой при каждом упражнении. и задействуйте только определенные части тела Выполняйте. повторения в подходе равномерно без пауз Продолжительность напряжения должна составлять половину от обратного хода. Выдыхайте на стадии физической нагрузки каждого повторения и вдыхайте при обратном ходе. Никогда не задерживайте дыхание.

Отдых между подходами:

- Наращивание мышечной массы отдых в течение трех минут между подходами. —
- Тонус—отдых в течение одной минуты.
- Потеря веса—отдых в течение 30 секунд.

МОТИВАЦИЯ

Для мотивации, ведите учет каждой тренировки. Записывайте дату, название упражнения, нагрузку, количество сделанных подходов и повторений. Записывайте свой вес и замеры объемов тела один раз в месяц. Для достижения хороших результатов сделайте тренировки регулярной и приятной частью вашей жизни.

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель No. 831.15962.0 R1115A

No.	Кол-во	Наименование
1	2	Рама
2	1	Центральная рама
3	2	Стойка
4	1	Правый держатель для штанги
5	2	Правила эксплуатации штанги
6	1	Левая опора
7	1	Правая опора
8	1	Стойка для спинки сиденья
9	1	Опорная пластина для ног
10	1	Левый рычаг
11	1	Правый рычаг
12	1	Рама для рычагов
13	2	Боковая верхняя рама
14	1	Центральная верхняя рама
15	2	Несущий каркас
16	1	Верхняя опора
17	1	Перекладина
18	1	Стопорная планка
19	2	Каретка
20	1	Правый держатель для штанги
21	2	Винт M8 x 15мм
22	2	Адаптер противовеса
23	2	Втулка противовеса
24	2	Тележка
25	2	Механизм установки под погрузку
26	4	Втулка механизма
27	6	Накладка каретки
28	4	Втулка каретки
29	1	Вертикальная спинка
30	2	Подставка для рук
31	4	Втулка рычага
32	2	Поворотный рычаг
33	2	Направляющая крышка
34	6	Винт M8 x 20мм
35	1	Левая подставка
36	1	Левая штанга
37	4	Накладка
38	4	Круглая крышка 48мм x 1.5мм
39	4	Винт M6 x 40мм
40	1	Болт M10 x 180мм
41	1	Грузовая каретка
42	2	Втулка каретки
43	1	Подлокотник
44	1	Стопорное кольцо 50мм
45	2	Стопорное кольцо 24mm
46	1	Короткая загнутая скоба
47	1	Длинная загнутая скоба
48	2	Стойка для перекладины
49	8	Крышка 50мм x 75мм
50	4	Ножка стабилизатора

No.	Кол-во	Наименование
51	2	Подставка для ног
52	3	Накладка троса
53	3	Зажим
54	1	Длинный трос
55	10	Стопорное кольцо25мм
56	2	Шарнирная втулка
57	2	Шарнирная крышка
58	15	Шкив 90мм
59	3	Шкив 115мм
60	2	V-образный шкив
61	2	Короткое металлическое крепление
62	2	Длинное металлическое крепление
63	3	Пластмассовое крепление
64	2	Правила эксплуатации каретки
65	1	Утяжелитель
66	4	Стопорное кольцо 17мм
67	2	Поручень
68	4	Винт M6 x 6мм
69	2	Зажим для троса
70	2	Квадратная крышка 50мм x 1.5мм
71	1	Трос для рычага “бабочка”
72	1	Нижний трос
73	4	Стопорное кольцо
74	4	Втулка штанги
75	2	Стопорное кольцо 6мм
76	2	Большая шайба M10
77	4	Болт M10 x 20мм
78	8	Контргайка M8
79	71	Контргайка M10
80	6	Круглая крышка 25мм x 2мм
81	1	Цепь
82	16	Винт M4 x 19мм
83	10	Болт с квадратным подголовком M10 x 65мм
84	52	Шайба M10
85	2	M8 x 20mm Shoulder Bolt
86	10	Шайба M6
87	6	Винт M6 x 70мм
88	2	Болт M10 x 60мм
89	5	Болт M10 x 90мм
90	10	Болт M10 x 68мм
91	2	Пружинная шайба
92	2	Болт M10 x 95мм
93	10	Пружинная шайба M10
94	4	Шайба M8
95	2	Винт M10 x 30мм
96	10	Болт M10 x 43мм
97	12	Болт M10 x 93мм
98	4	Винт M10 x 25мм
99	1	Болт M10 x 155мм
100	3	Контргайка M6

McGrp.Ru

No.	Кол-во	Наименование
101	2	Болт M10 x 115мм
102	6	Болт M10 x 75мм
103	2	Болт M10 x 85мм
104	3	Болт M10 x 50мм
105	2	Болт M10 x 65мм
106	1	Шестигранный болт M10 x 75мм
107	1	Рама для скамейки
108	1	Стабилизатор скамейки
109	1	Передняя подставка
110	1	Фиксирующий держатель для ног
111	1	Кронштейн спинки
112	1	Перекладина
113	1	Опорная стойка
114	1	Накладка
115	1	Длинная трубка
116	1	Сиденье
117	1	Спинка
118	2	Каркас спинки
119	4	Квадратная крышка25мм
120	1	Крышка 20мм x 40мм
121	2	Шестигранный болт M10 x 30мм
122	1	Рама сиденья
123	1	Каркасный стержень для сиденья
124	1	Ручка скамейки

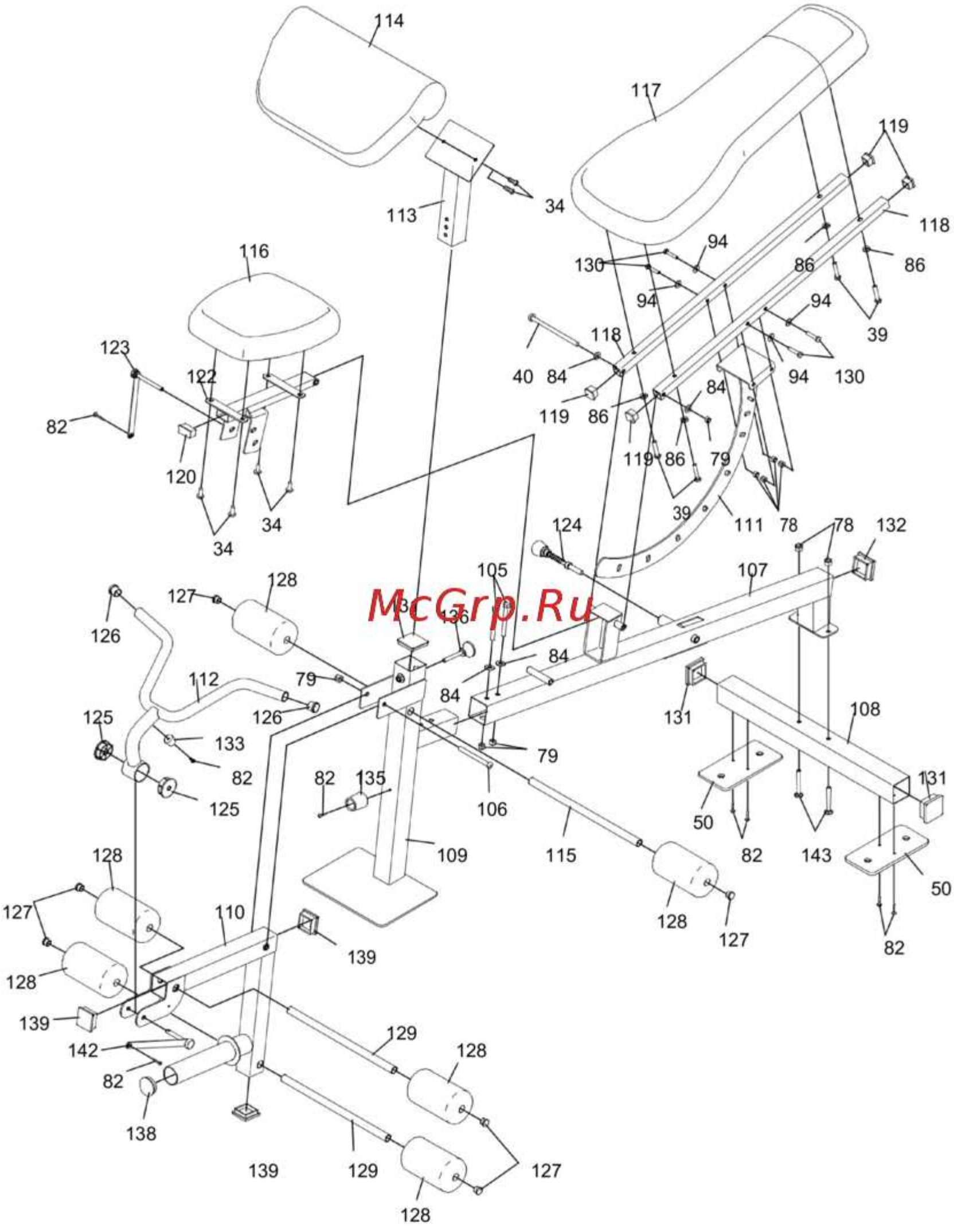
No.	Кол-во	Наименование
125	2	Втулка
126	2	Круглая крышка25мм x 1.5мм
127	6	Круглая крышка19мм
128	6	Пенопластовая прокладка
129	2	Короткая трубка
130	4	Болт M8 x 42мм
131	3	Квадратная крышка 57мм x 1.5мм
132	1	Квадратная крышка 57мм x 2мм
133	1	Прокладка
134	4	Втулка рычага “бабочка”
135	1	Прокладка
136	1	Ручка держателя
137	2	Трубка
138	3	Круглая крышка 48мм x 2мм
139	3	Квадратная крышка 50мм x 2мм
140	1	Трос для тренировки трицепса
141	2	Болт M10 x 45мм
142	1	Стержень
143	2	M8 x 70mm Carriage Bolt
*	–	Руководство пользователя
*	–	Рекомендации к тренировкам
*	–	Смазка
*	–	Инструменты для сборки

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. * Эти детали не показаны

McGrp.Ru

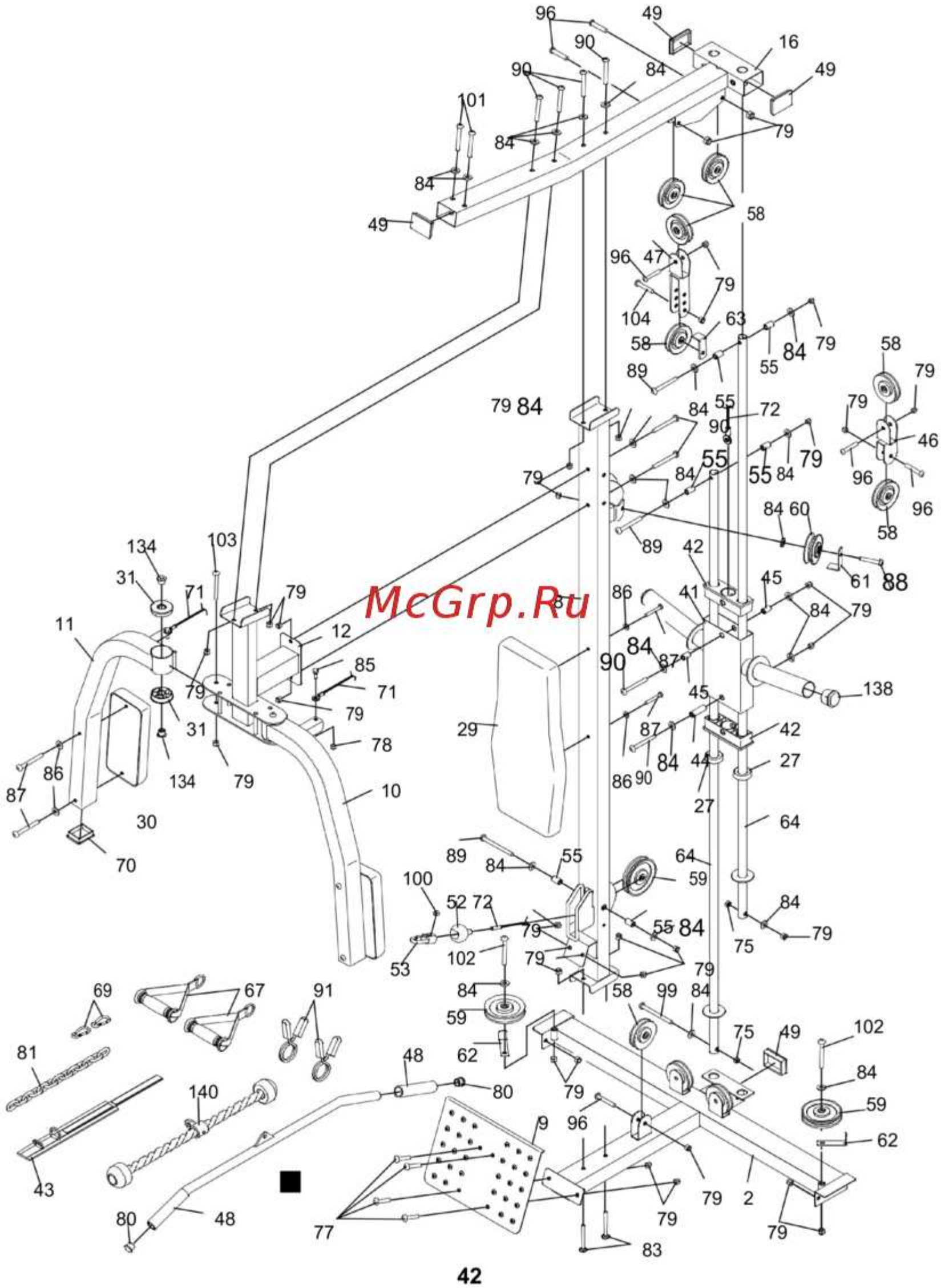
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ А

Модель No. 831.15962.0 R1115A



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

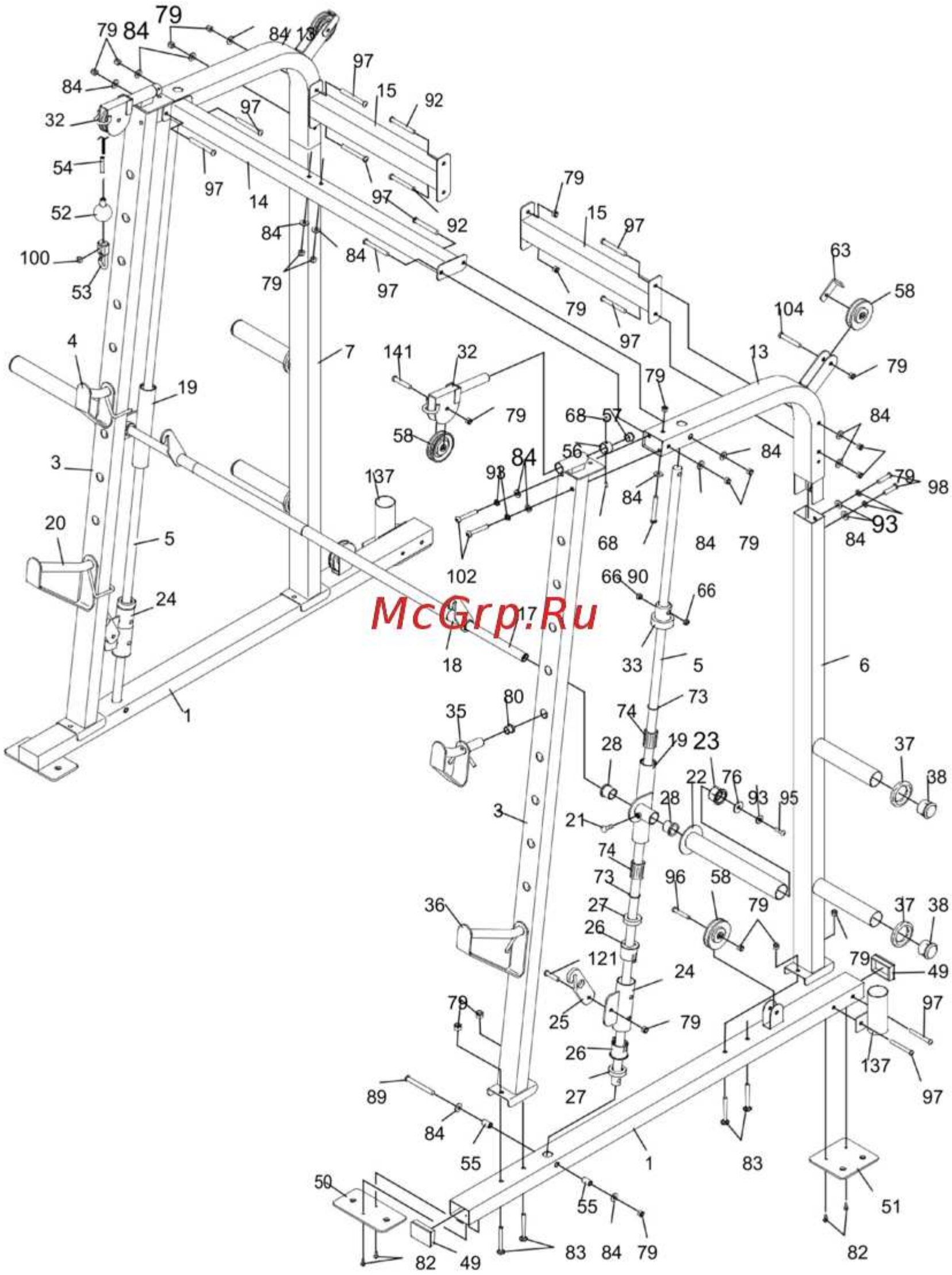
Модель No. 831.15962.0 R1115A



McGrp.Ru

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ С

Модель No. 831.15962.0 R1115A



McGrp.Ru

ПОЛНАЯ ГАРАНТИЯ НА 90 ДНЕЙ

Если этот тренажер выйдет из строя из-за дефекта материала или изготовления в течение 90 дней с момента покупки, позвоните по телефону, указанному на обложке данного руководства, чтобы организовать бесплатный ремонт (Или замену, если ремонт окажется невозможным).

Настоящая гарантия не действует, если силовой тренажер используется в коммерческих целях или в качестве арендованного оборудования. Эта гарантия дает вам определенные юридические права, к тому же вы можете получить дополнительные возможности в зависимости от региона приобретения.

McGrp.Ru

Партия No. 378335 R1115A