

# **Инструкция**

## **Силовой комплекс Oxygen Fitness Baltimore**

Полезные ссылки:

[Силовой комплекс Oxygen Fitness Baltimore - смотреть на сайте](#)

[Силовой комплекс Oxygen Fitness Baltimore - читать отзывы](#)

# BALTIMORE

Силовой комплекс



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## **Уважаемый покупатель!**

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер OXYGEN FITNESS™ BALTIMORE, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

## Меры безопасности

### Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью. Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы Ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера.

### ОСТОРОЖНО!

Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно **ПРЕКРАТИТЕ** занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

## Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

### Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

### Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. Температура +10 - +35 С;
2. Влажность: 50 -75%.

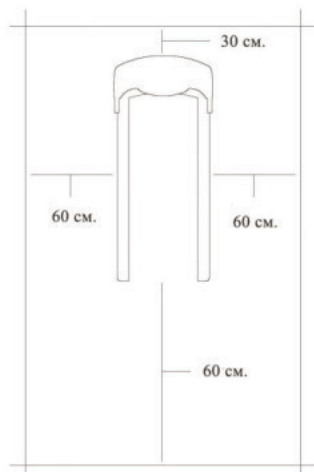
## Настройка оборудования

### ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него. Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.



### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали, и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

## Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

**Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит Ваши обращения в сервисную службу до минимума. Для этого мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.**

### ЧИСТКА ТРЕНАЖЕРА

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид. Важно соблюдать следующие рекомендации:

- Защищайте тренажер от прямого солнечного света, иначе возможно выцветание деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;

- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
- После каждого использования тренажера протирайте рукоятки и поручни;
- Если тренажер неустойчив и качается, выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
- Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

## ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Это залог бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные детали немедленно заменять. Не следует использовать некорректно работающее оборудование до проведения ремонта. Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

## ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

### ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Рекомендуем Вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

### ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверять горизонтальное положение тренажера. В случае необходимости выравнивать его;
- Протирать детали тренажера от пыли, грязи и пота: поручни, направляющие.

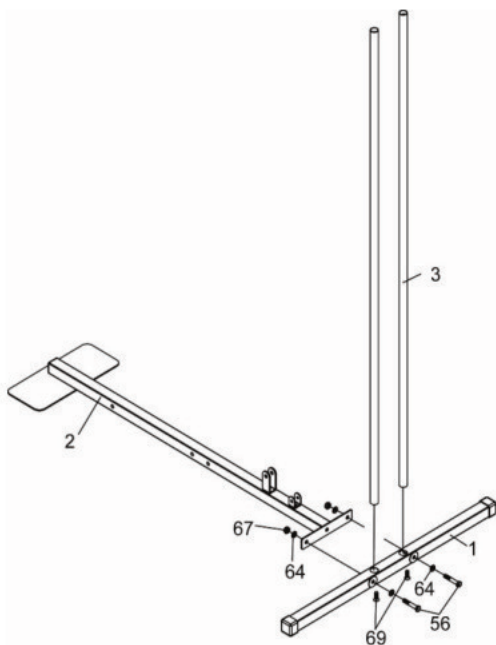
### ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверять затяжку винтов на всех соединениях; • Убедиться в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Пылесосить пространство под и вокруг тренажера. **Тренажер предназначен для домашнего использования.**



## Сборка оборудования

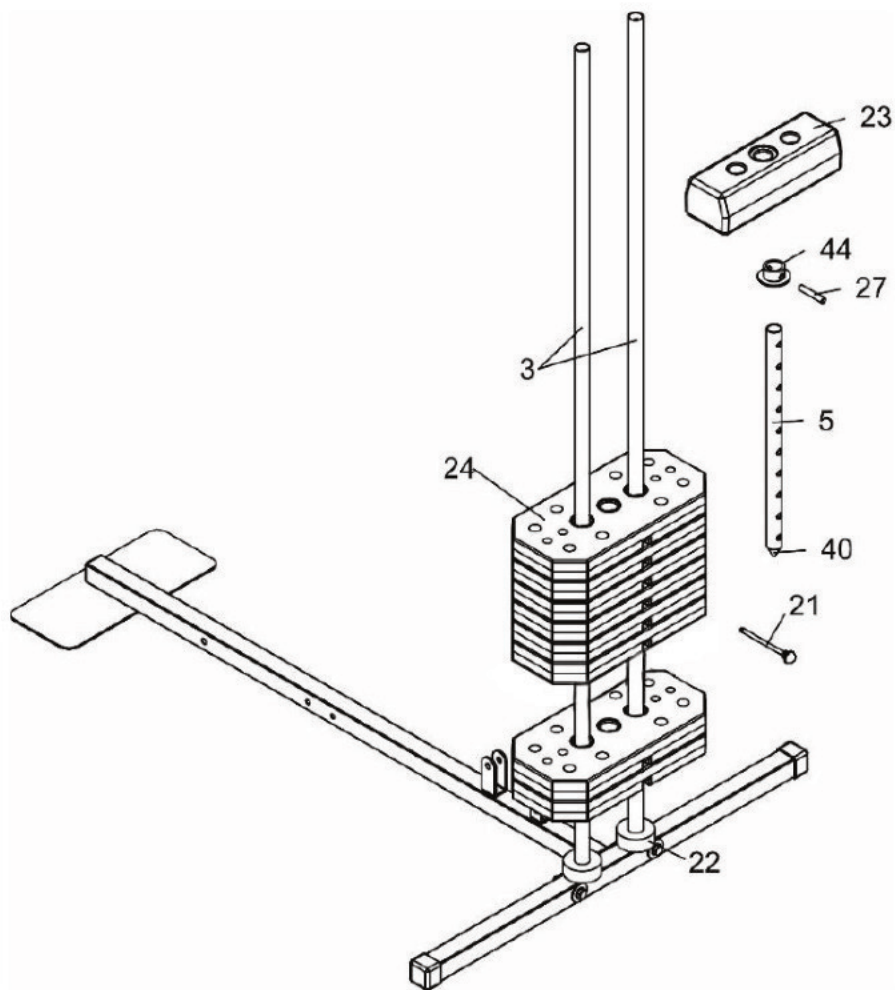
**ВНИМАНИЕ!** Во избежание получения травм, рекомендовано данный тренажер собирать вдвоем или большим количеством человек. Во время установки различных винтов и болтов не следует их сильно затягивать. Это необходимо сделать в самом конце сборки.



### ШАГ 1:

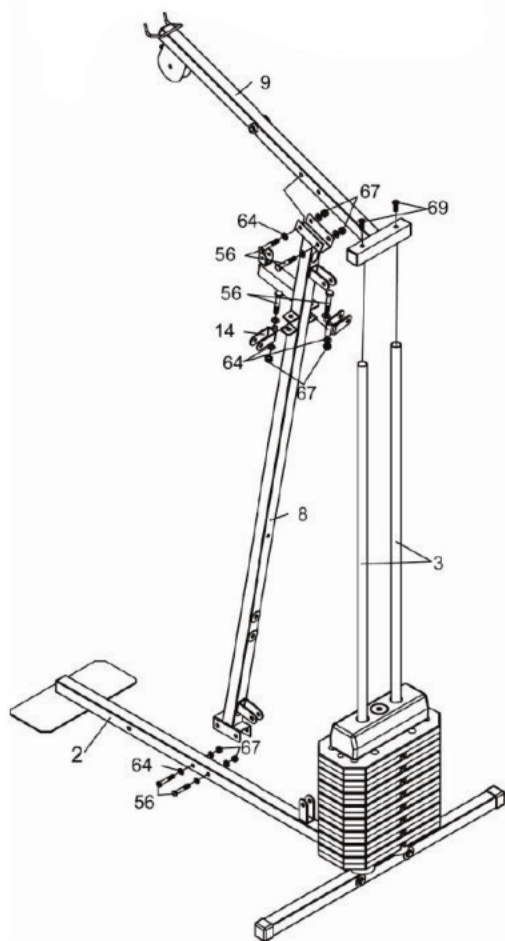
1. Снимите два болта M10×25 мм (69) с двух направляющих стека (3).
2. Вставьте направляющий стека (3) в заднюю основную раму (1) с помощью двух болтов M10×25 мм (69).
3. Прикрепите переднюю основную раму (2) к задней основной раме (1) с помощью двух шестигранных болтов M10×60 мм (56), четырех шайб M10 (64) и двух нейлоновых гаек M10 (67).





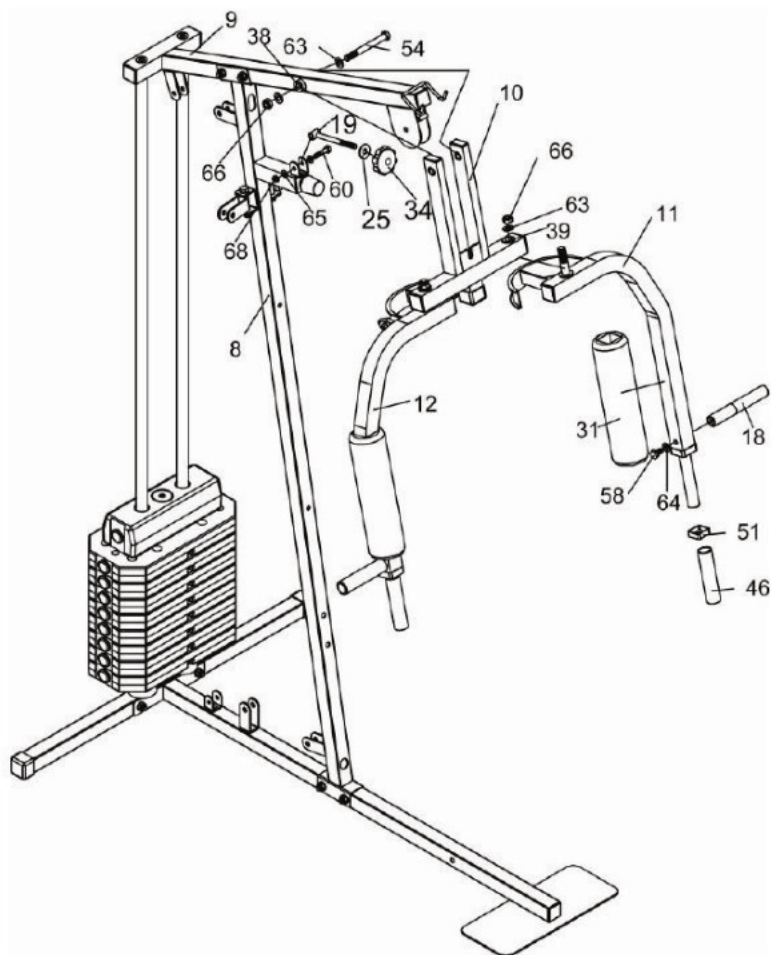
## ШАГ 2:

1. Наденьте два резиновых кольца (22) на две направляющие стека (3).
2. Опустите восемь весовых пластин (24) вниз по направляющим стека (3).
3. Опустите втулку (44) вниз по валу селектора (5) в первое отверстие, которое зафиксировано штифтом вала (27).
4. Вставьте вал селектора (5) в отверстие весовой пластины (24).
5. Опустите верхний грузоблок (23) вниз по валу селектора (5). Вставьте селектор веса (21) в отверстие для нужного веса.



### ШАГ 3:

1. Прикрепите опорную раму (8) к передней основной раме (2) с помощью двух шестигранных болтов М10×60 мм (56), четырех шайб М10 (64) и двух нейлоновых гаек М10 (67).
2. Снимите два болта М10×25 мм (69) с двух направляющих стека (3).
3. Прикрепите верхнюю поперечную балку (9) к двум направляющим стека (3) с помощью двух болтов М10×25 мм (69).
4. Прикрепите верхнюю поперечную балку (9) к опорной раме (8) с помощью двух шестигранных болтов М10×60 мм (56), четырех шайб М10 (64) и двух нейлоновых гаек М10 (67).
5. Прикрепите два блока шкивов (14) к опорной раме (8) с помощью двух шестигранных болтов М10×60 мм (56), четырех шайб М10 (64) и двух нейлоновых гаек М10 (67).



#### ШАГ 4:

**Внимание:** Масляная втулка (маленькая) (38) была предварительно собрана в верхней поперечной балке (9).

1. Прикрепите крепление (10) к верхней поперечной балке (9) с помощью одного шестигранного болта M12×120 мм (54), двух шайб M12 (63) и одной нейлоновой гайки M12 (66).

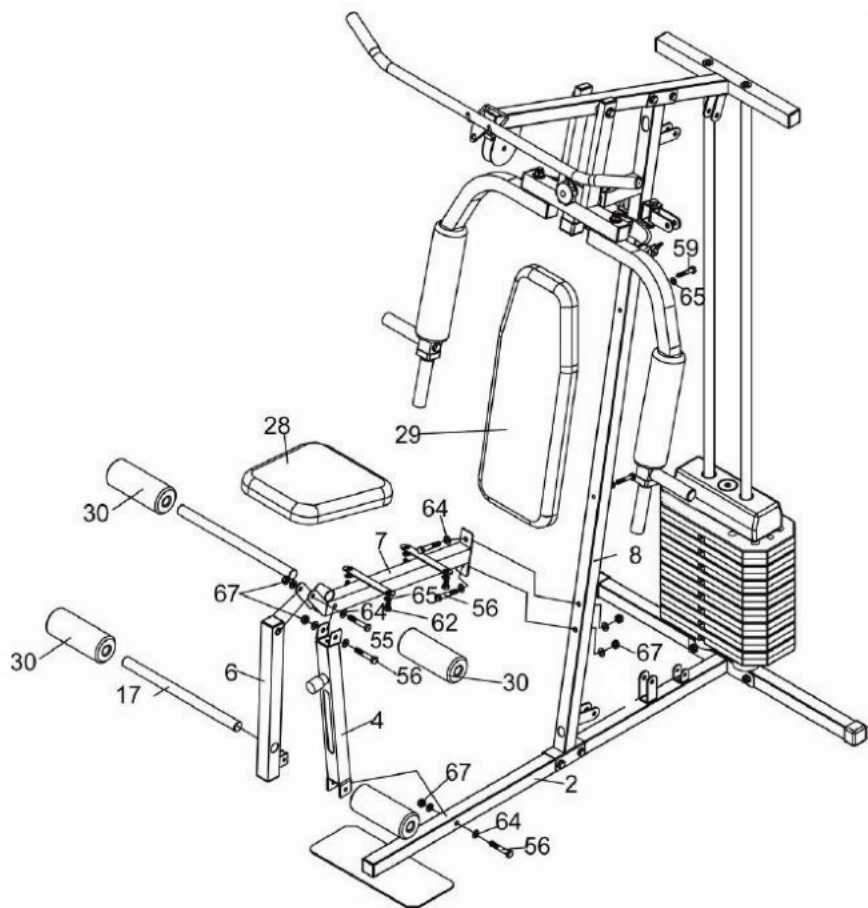
**Внимание:** Масляная втулка (большая) (39) была предварительно собрана в креплении (10).

2. Снимите две нейлоновые гайки M12 (66) и две шайбы M12 (63) с левого рычага «бабочка» (11) и правого рычага «бабочка» (12).

3. Прикрепите правый рычаг «бабочка» (12) и левый рычаг «бабочка» (11) к креплению (10) с помощью двух шайб M12 (63) и двух нейлоновых гаек M12 (66).

4. Опустите валик (31) на правый рычаг «бабочка» (12) и левый рычаг «бабочка» (11).

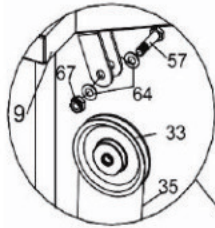
5. Снимите два шестигранных болта М10×20 мм (58) и две шайбы М10 (64) с ручки (18).
6. Прикрепите ручку (18) к правому рычагу «бабочка» (12) и левому рычагу «бабочка» (11) с помощью двух шестигранных болтов М10×20 мм (58) и двух шайб М10 (64).
7. Вставьте две средние заглушки (□38Xϕ 26) (51) и две ручки (46) в правый рычаг «бабочка» (12) и левый рычаг «бабочка» (11).
8. Прикрепите трубку (19) к опорной раме (8) с помощью одного шестигранного болта М8×40 мм (60), двух шайб М8 (65) и одной нейлоновой гайки М8 (68).
9. Вставьте шайбу (∅30X∅10,4) (25) и гайку (34) в трубку (19).



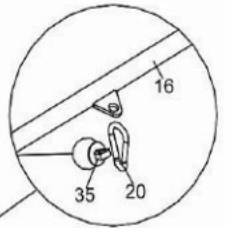
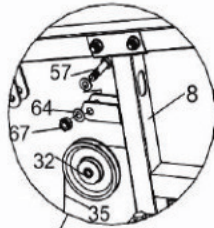
### ШАГ 5:

1. Прикрепите спинку (29) к опорной раме (8) с помощью двух шестигранных болгов M8×55 мм (59) и двух шайб M8 (65).
2. Прикрепите переднюю опорную раму (4) к передней основной раме (2) с помощью одного шестигранного болта M10×60 мм (56), двух шайб M10 (64) и одной нейлоновой гайки M10 (67).
3. Прикрепите основную раму сиденья (7) к передней опорной раме (4) и опорной раме (8) с помощью трех шестигранных болтов M10×60 мм (56), шести шайб M10 (64) и трех нейлоновых гаек M10 (67).
4. Прикрепите сиденье (28) к основной раме сиденья (7) с помощью четырех шестигранных болтов M8×15 мм (62) и четырех шайб M8 (65).
5. Прикрепите регулировочную раму (6) к основной раме сиденья (7) с помощью одного шестигранного болта M10×65 мм (55), двух шайб M10 (64) и одной нейлоновой гайки M10 (67).
6. Прикрепите трубку (17) к регулировочной раме (6) и основной раме сиденья (7), затем наденьте валик (30) на трубку (17).

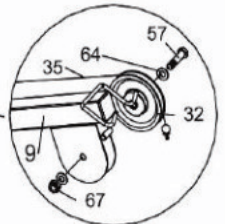
NO.4



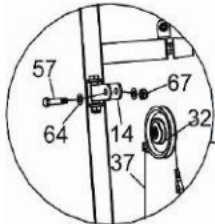
NO.2



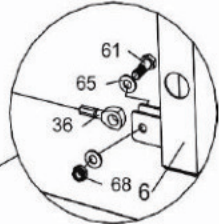
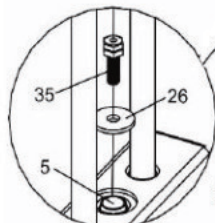
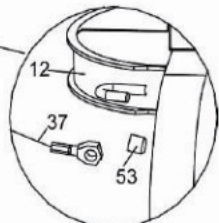
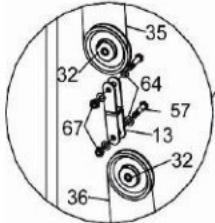
NO.1



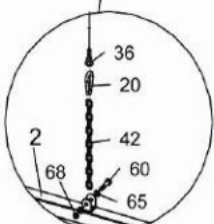
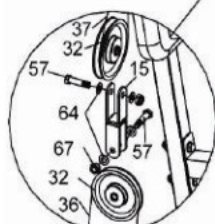
NO.9&11



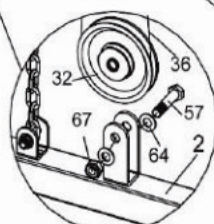
NO.3&8



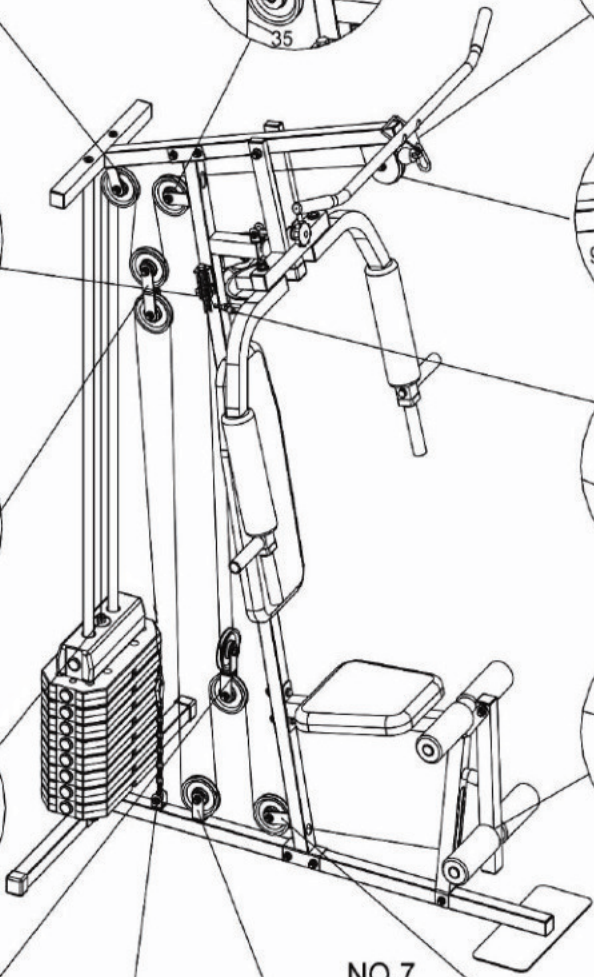
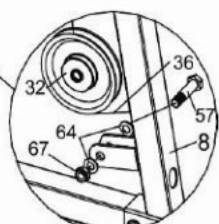
NO.6&10

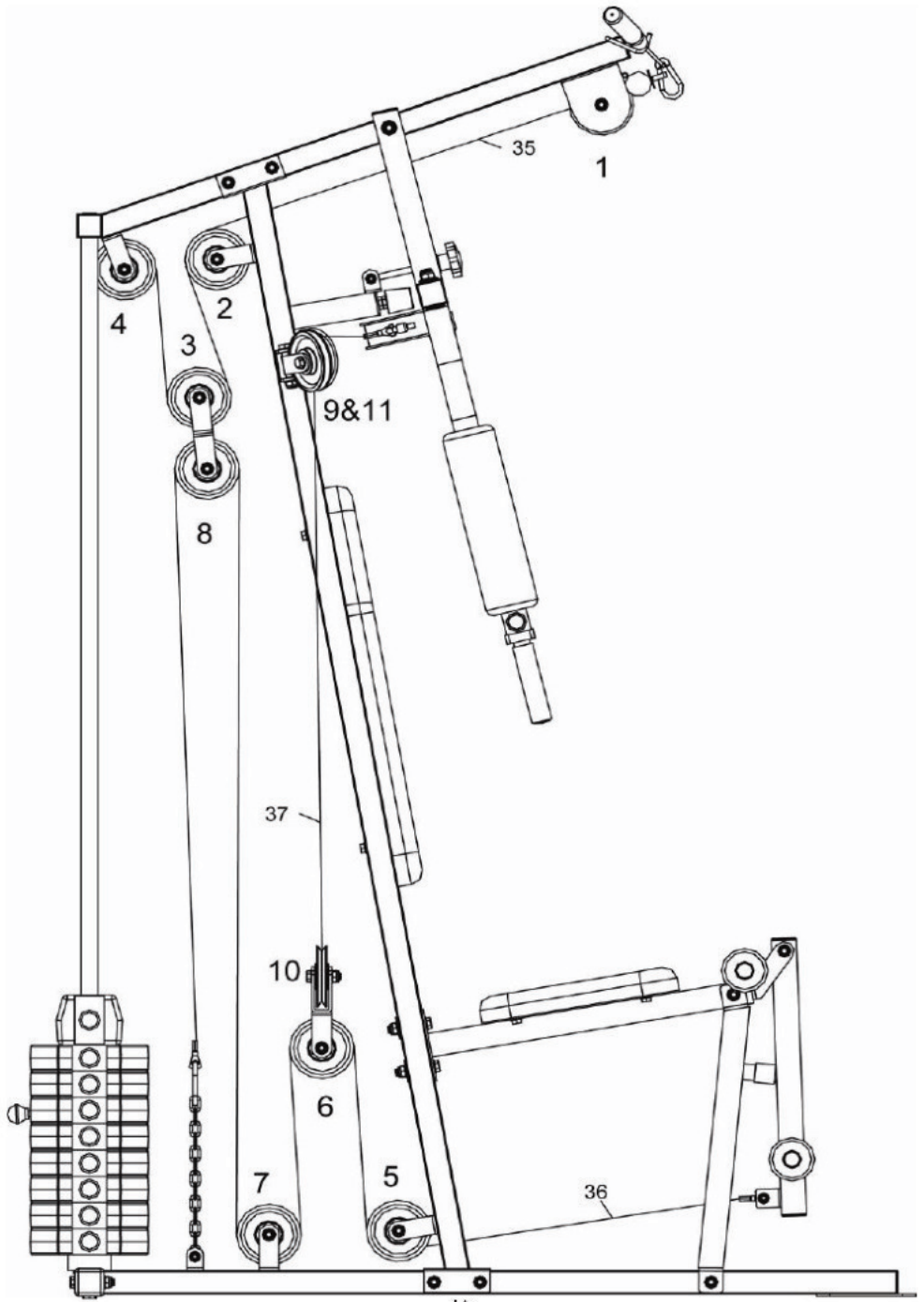


NO.7



NO.5





## **ШАГ 6:**

1. Начните с Верхнего троса (35).

- а.) Протяните верхний трос (35) в шкив (32) через верхнюю поперечную балку (9).
- б.) Установите шкив №1 (32) на верхнюю поперечную балку (9) с помощью одного шестигранного болта М10×45 мм (57), двух шайб М10 (64) и одной нейлоновой гайки М10 (67).
- с.) Установите шкив № 2 (32) на опорную раму (8) с помощью одного шестигранного болта М10×45 мм (57), двух шайб М10 (64) и одной нейлоновой гайки М10 (67).
- д.) Установите большой шкив №4 (33) на верхнюю поперечную балку (9) с помощью одного шестигранного болта М10×45 мм (57), двух шайб М10 (64) и одной нейлоновой гайки М10 (67).
- е.) Прикрепите конец болта верхнего троса (35) к валу селектора (5) с помощью шайбы (26).
- ф.) Прикрепите другой конец верхнего троса (35) к перекладине (16) с помощью одного крючка (20).
- г.) Установите шкив №3 (32) на шкив U (13) с помощью одного шестигранного болта М10×45 мм (57), двух шайб М10 (64) и одной нейлоновой гайки М10 (67).

2. Сборка троса «бабочка» (короткий) (37).

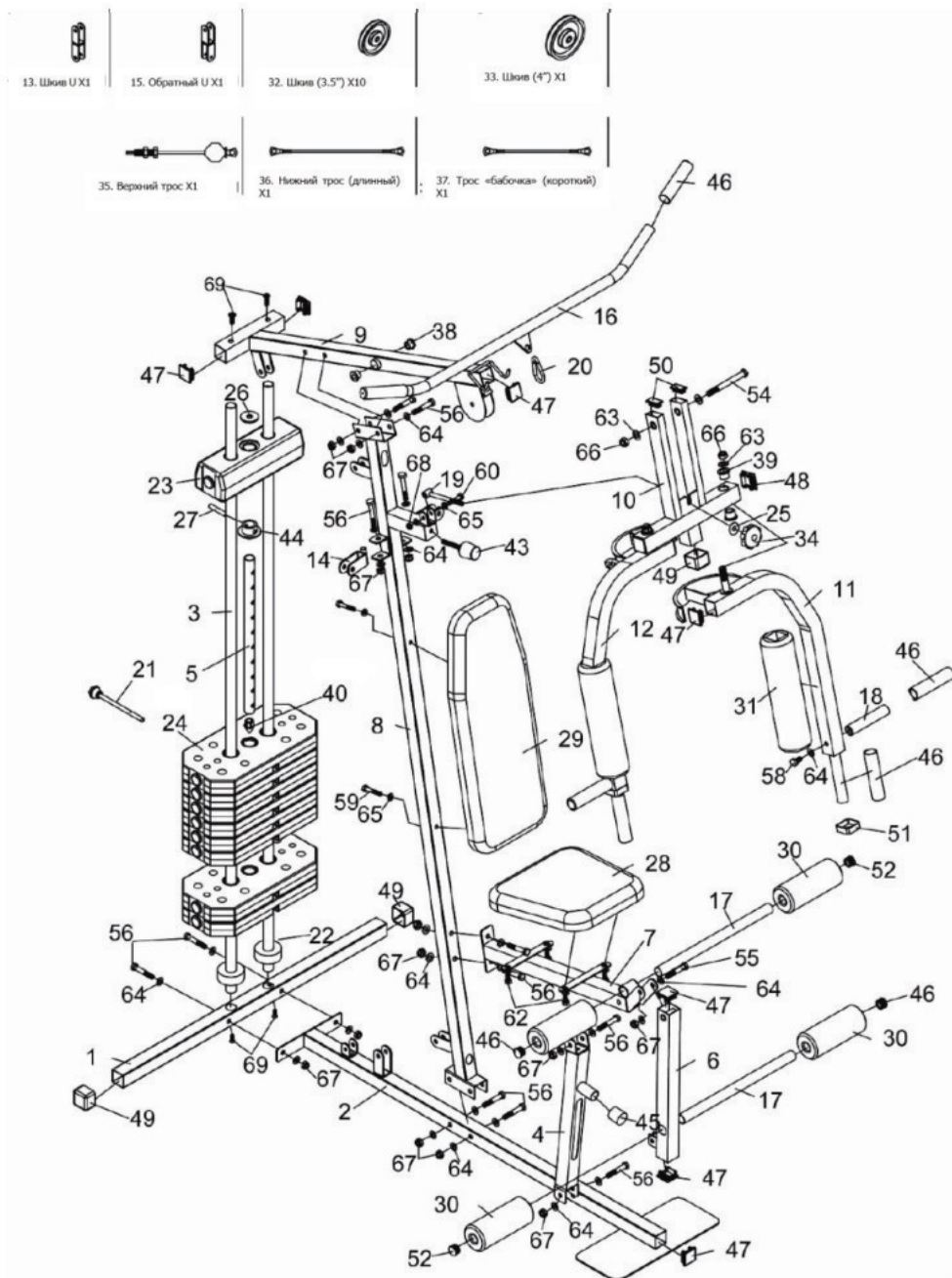
- а.) Прикрепите оба конца троса (короткие) (37) к левому рычагу «бабочка» (11) и правому рычагу «бабочка» (12) с помощью двух пластиковых кожухов (53).
- б.) Установите шкив №9 и 11 (32) на блок шкива (14) с помощью двух шестигранных болтов М10×45 мм (57), четырех шайб М10 (64) и двух нейлоновых гаек М10 (67).
- с.) Установите шкив №10 (32) на обратный U (15) с помощью одного шестигранного болта М10×45 мм (57), двух шайб М10 (64) и одной нейлоновой гайки М10 (67).

3. Установите нижний трос (длинный) (36).

- а.) Протяните нижний трос (длинный) (36) в шкив (32) через регулировочную раму (6).
- б.) Прикрепите нижний кабель (длинный) (36) к регулировочной раме (6) с помощью одного шестигранного болта М8×25 мм (61), двух шайб М8 (65) и одной нейлоновой гайки М8 (68).
- с.) Установите шкив №5 (32) на опорную раму (8) с помощью одного шестигранного болта М10×45 мм (57), двух шайб М10 (64) и одной нейлоновой гайки М10 (67).
- д.) Установите шкив №6 (32) на обратный U (15) с помощью одного шестигранного болта М10×45 мм (57), двух шайб М10 (64) и одной нейлоновой гайки М10 (67).
- е.) Установите шкив №7 (32) на переднюю основную раму (2) с помощью одного шестигранного болта М10×45 мм (57), двух шайб М10 (64) и одной нейлоновой гайки М10 (67).
- ф.) Установите шкив №8 (32) на шкив U (13) с помощью одного шестигранного болта М10×45 мм (57), двух шайб М10 (64) и одной нейлоновой гайки М10 (67).
- г.) Прикрепите конец троса (36) к передней основной раме (2) с помощью одного шестигранного болта М8×40 мм (60), двух шайб М8 (65), одной нейлоновой гайки М8 (68), одной цепи (42) и одного крючка (20).

































































# Схема тренажера в разобранном виде





## Список комплектующих частей:

1  Задняя основная рама 1шт	2  Передняя основная рама 1шт	3  Направляющая стека 2шт	4  Передняя опорная рама 1шт	5  Вал селектора 1шт
6  Регулировочная рама 1шт	7  Основная рама сиденья 1шт	8  Опорная рама 1шт	9  Поперечная балка 1шт	10  Крепление 1шт
11  Левый рычаг «бабочка» 1шт	12  Правый рычаг «бабочка» 1шт	13  Шкив U 1шт	14  Блок шкива 2шт	15  Обратный U 1шт
16  Ручка для тяги 1шт	17  Трубка 2шт	18  Ручка 2шт	19  Трубка 1шт	20  Крючок 2шт
21  Селектор веса 1шт	22  Резиновое кольцо 2шт	23  Верхний грузоблок 1шт	24  Весовая пластина 5шт	25  Шайба 1шт
26  Шайба 1шт	27  Штифт вала 1шт	28  Сиденье 1шт	29  Спинка 1шт	30  Валик 4шт
31  Валик 2шт	32  Шкив (3.5") 10шт	33  Большой шкив (4") 1шт	34  Гайка 1шт	35  Верхний трос 1шт
36  Нижний трос (длинный) 1шт	37  Трос «бабочка» (короткий) 1шт	38  Масляная втулка (маленькая) 2шт	39  Масляная (большая) втулка 4шт	40  Заглушка вала селектора 1шт
41  Гаечный ключ 1шт	42  Цепь 1шт	43  Заглушка 1шт	44  Втулка вала селектора 1шт	45  Круглая заглушка 25 мм 1шт
46  Ручка 5шт	47  Квадратная заглушка 38 мм 8шт	48  Квадратная заглушка 45 мм 2шт	49  Квадратная заглушка 38 мм 3шт	50  Квадратная заглушка 20x40мм 2шт

<p>51</p>  <p>Средняя заглушка (<math>\varnothing 38 \times \varnothing 26</math>) 2шт</p>	<p>52</p>  <p>Круглая заглушка 25 мм 4шт</p>	<p>53</p>  <p>Пластиковый кожух 2шт</p>	<p>54</p>  <p>Шестигранный болт M12X120 мм 1шт</p>	<p>55</p>  <p>Шестигранный болт M10X65 мм 1шт</p>
<p>56</p>  <p>Шестигранный болт M10X60 мм 12шт</p>	<p>57</p>  <p>Шестигранный болт M10X45 мм 11шт</p>	<p>58</p>  <p>Шестигранный болт M10X20 мм 2шт</p>	<p>59</p>  <p>Шестигранный болт M8X55 мм 2шт</p>	<p>60</p>  <p>Шестигранный болт M8X40 мм 2шт</p>
<p>61</p>  <p>Шестигранный болт M8X25 мм 1шт</p>	<p>62</p>  <p>Шестигранный болт M8X15 мм 4шт</p>	<p>63</p>  <p>Шайба M12 4шт</p>	<p>64</p>  <p>Шайба M10 50шт</p>	<p>65</p>  <p>Шайба M8 12шт</p>
<p>66</p>  <p>Нейлоновая гайка M12 3шт</p>	<p>67</p>  <p>Нейлоновая гайка M10 24шт</p>	<p>68</p>  <p>Нейлоновая гайка M8 3шт</p>	<p>69</p>  <p>Болт M10X25 мм 4шт</p>	

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	домашнее
Тип	однопозиционный многофункциональный
Упражнения	жим от груди, бабочка, верхняя тяга, пресс-спина, разгибание/сгибание ног.
Рама	устойчивая, с однослойной покраской
Вес стека	41 кг
Тросы	стальные в нейлоновой оболочке
Направляющие	Хромированные
Регулировка положения сиденья	нет
Складывание	Нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	130*107*204 см
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	3 коробки (190*43*14 см/ 37*19*23 см/ 37*19*23 см)
Вес нетто	76 кг
Вес брутто	79 кг
Макс. вес пользователя	120 кг
Производитель	Fitathlon GmbH, Германия
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО «Фитатлон» 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13 Б, 5 этаж, комната No 31 в помещении No 1.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

\*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: С200122, где 20 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета. Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. \*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Фитатлон»:

[www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «Фитатлон»:  
[www.neotren.ru](http://www.neotren.ru) .

### ВНИМАНИЕ!

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!  
НЕ ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ.**

