Инструкция

Силовой тренажер Housefit HG-2226

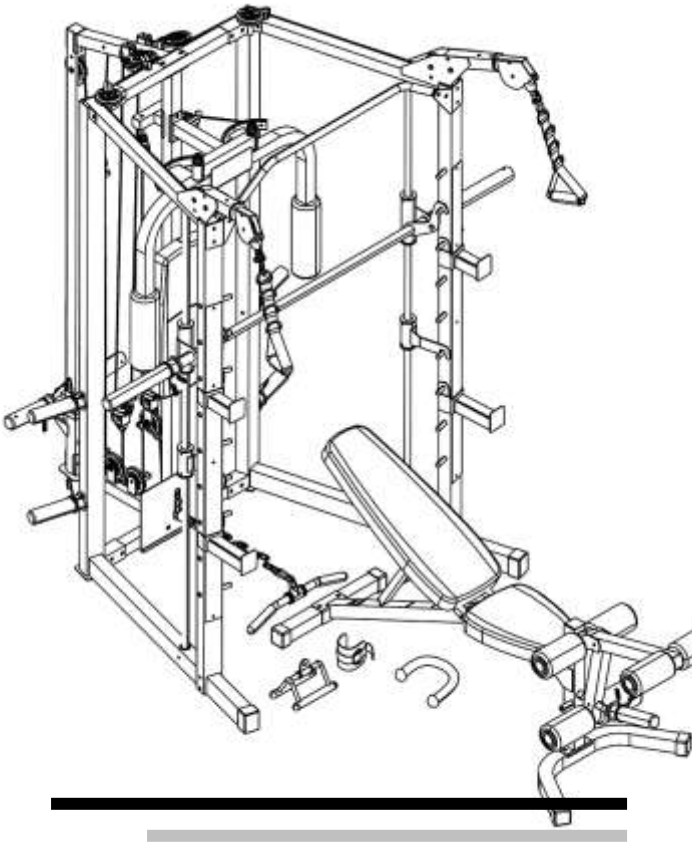
Полезные ссылки:

Силовой тренажер Housefit HG-2226 - смотреть на сайте

Силовой тренажер Housefit HG-2226 - читать отзывы

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Силовой тренажер
HG-2226
Машина Смита



Всегда оставайтесь в форме!

СОДЕРЖАНИЕ

ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ..... 1
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ…..... 2
НАБОР СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ СТАНЦИИ..... 4
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ СТАНЦИИ…..... 6
ДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА……. 26
СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ ДЛЯ СТАНЦИИ..…… 27
НАБОР СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СКАМЬИ…… …….. 28
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЛЬНОЙ СКАМЬИ..... 30
ДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА…… 34
СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ ДЛЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СКАМЬИ…… 35
ТАБЛИЦА ВЕСОВОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ……. 36

До начала тренировки

Спасибо, что Вы выбрали наш тренажер HG-2221. Перед началом эксплуатации внимательно прочтите инструкцию пользователя. Если у Вас возникли вопросы или Вы обнаружили недостающие запчасти, повреждения, обращайтесь к нам, и мы гарантируем своевременное и полное оказание помощи по любым вопросам

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Меры предосторожности

Данный тренажер сконструирован для обеспечения полной безопасности. Однако, во время занятий на тренажере необходимо соблюдать простые правила безопасности. Перед сборкой и началом тренировки обязательно прочтите инструкцию пользователя, обращая внимание на следующие пункты:

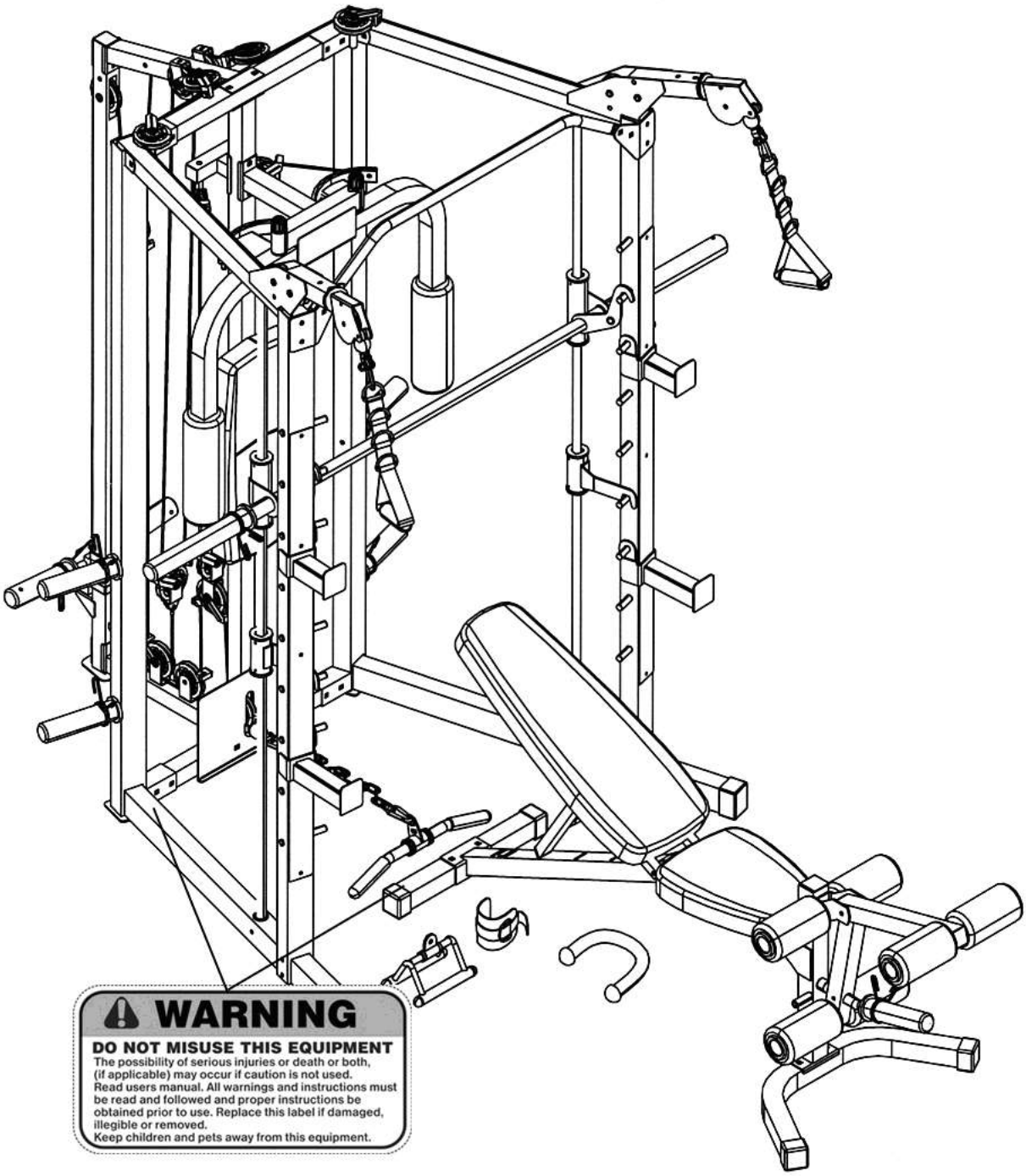
1. **Не допускайте к тренажеру детей и домашних животных. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ детей без присмотра в помещении, где находится тренажер.**
2. Во время тренировки у тренажера может находиться тольео один человек.
3. Если во время тренировки Вы почувствовали головокружение, тошноту, боли в груди или другие болезненные симптомы, прекратите тренировку и незамедлительно обратитесь к врачу.
4. Установите тренажер на чистой, ровной поверхности. НЕ устанавливайте тренажер вблизи воды, на улице.
5. Держите руки подальше от движущихся частей.
6. Во время занятий на тренажере надевайте специальную спортивную форму. НЕ надевайте слишком широкую одежду, одежду, которая может легко запутаться, зацепиться за детали тренажера. Во время занятий надевайте также специальную спортивную обувь.
7. Используйте тренажер только по его прямому назначению, как указано в инструкции пользователя. НЕ используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
8. Не оставляйте острых предм етов вблизи тренажера.
9. Люди с ограниченными физическими способностями могут заниматься на данном тренажере только в сопровождении квалифицированного помощника или врача.
10. До начала тренировки необходимо провести разминку и разогреться.
11. Ни в коем случае не используйте тренажер, если он не работает должным образом.
12. Во время занятий на данном тренажере рекомендуется иметь наблюдателя.

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Периодически смазывайте движущиеся части WD-40 или мазутом.
2. Каждый раз до начала тренировки проверьте детали, при необходимости подожмите.
3. Тренажер можно чистить влажной тряпкой или мягким моющим средством. НЕ использовать растворители.
4. Максимальный вес пользователя: 135 кг.
5. Максимальный вес на штангу: 135 кг.
6. Максимальный вес на тренажер для ног: 45 кг.
7. Максимальный вес на перекрестной тяге, прямой тяге: 90 кг.

ВНИМАНИЕ: ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ И ЛИЦ, У КОТОРЫХ ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИМЕЮЩИЕСЯ ИНСТРУКЦИИ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА НАНЕСЕННЫЙ УЩЕРБ ЗДОРОВЬЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ИЛИ ТЕХНИЧЕСКОМУ СОСТОЯНИЮ ТРЕНАЖЕРА В РЕЗУЛЬТАТЕ НЕПРАВИЛЬНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ.
НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ.

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕЙ НАКЛЕЙКИ

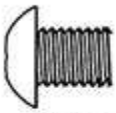


Предупреждающие наклейки, указанные на схеме, находятся на задней стойке и заднем стабилизаторе скамьи.

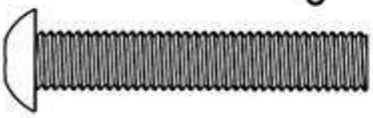
НАБОР СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ СТАНЦИИ

ВНИМАНИЕ: Следующие детали показаны не в масштабе. Пожалуйста, используйте линейку для измерения размера.

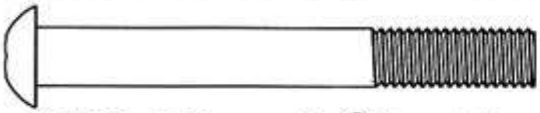
#58 M6 x $\frac{3}{8}$" Болт (2 шт.)



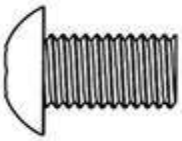
#101 M8 x $\frac{3}{8}$" Болт (8 шт.)



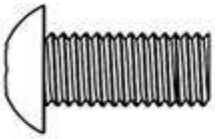
#102 M8 x 1 $\frac{5}{8}$" Болт (2шт.)



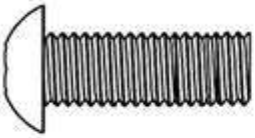
#103 M8 x 2 $\frac{3}{8}$" Болт (4 шт.)



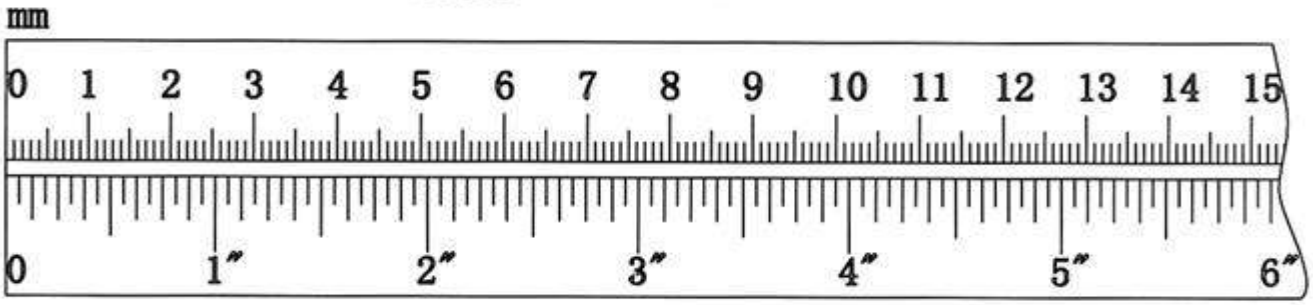
#87 M10 x $\frac{5}{8}$" Болт (4 шт.)



#90 M10 x $\frac{3}{4}$" Болт (4 шт.)

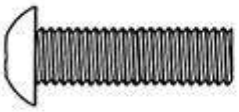


#91 M10 x 1" Болт (4 шт.)



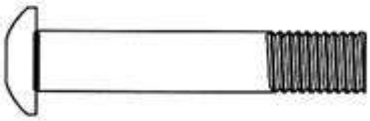
НАБОР СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ СТАНЦИИ

ВНИМАНИЕ: Следующие детали показаны не в масштабе. Пожалуйста, используйте линейку для измерения размера.

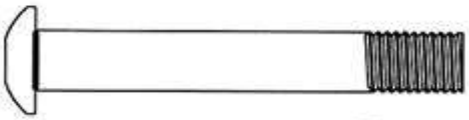


#92 M10 x 1 $\frac{1}{8}$" Болт (2 шт.)

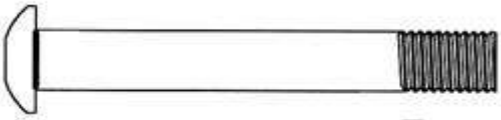
#93 M10 x 1 $\frac{3}{4}$" Болт (4 шт.)



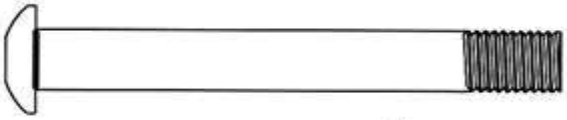
#94 M10 x 2" Болт (10 шт.)



#95 M10 x 2 $\frac{1}{2}$" Болт (12 шт.)

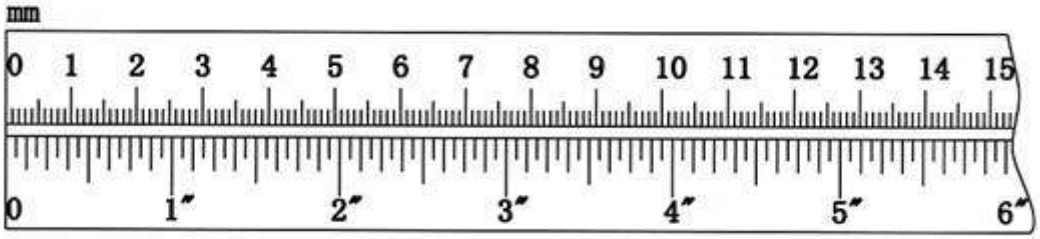


#97 M10 x 2 $\frac{3}{4}$" Болт (6 шт.)



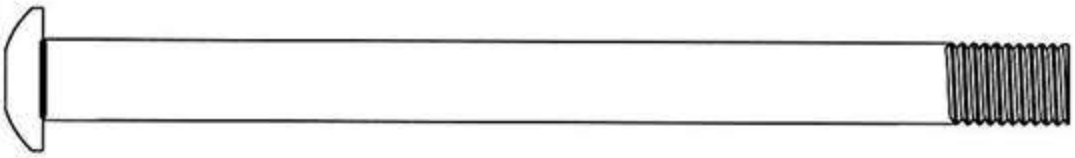
#98 M10 x 3 $\frac{1}{8}$" Болт (4 шт.)

#118 M10 x 2 $\frac{3}{8}$" Болт (1 шт.)

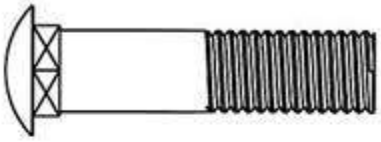


НАБОР СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ СТАНЦИИ

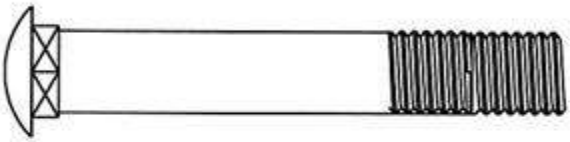
ВНИМАНИЕ: Следующие детали показаны не в масштабе. Пожалуйста, используйте линейку для измерения размера.



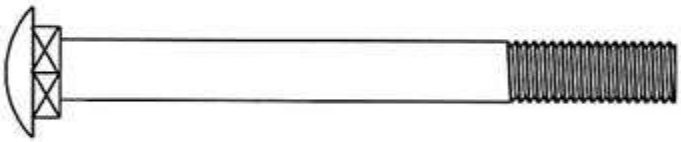
#99 M10 x 5" Болт (1 шт.)



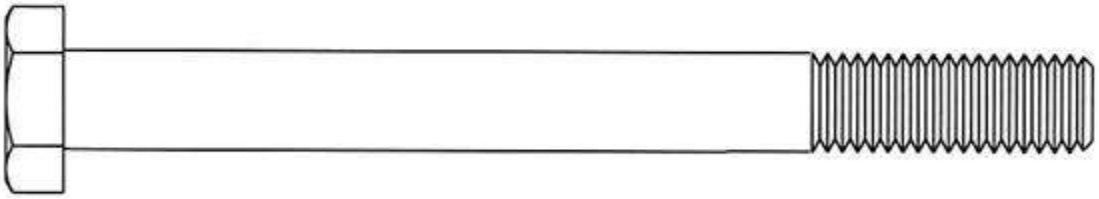
#86 M10 x 1 $\frac{5}{8}$" Болт (4 шт.)



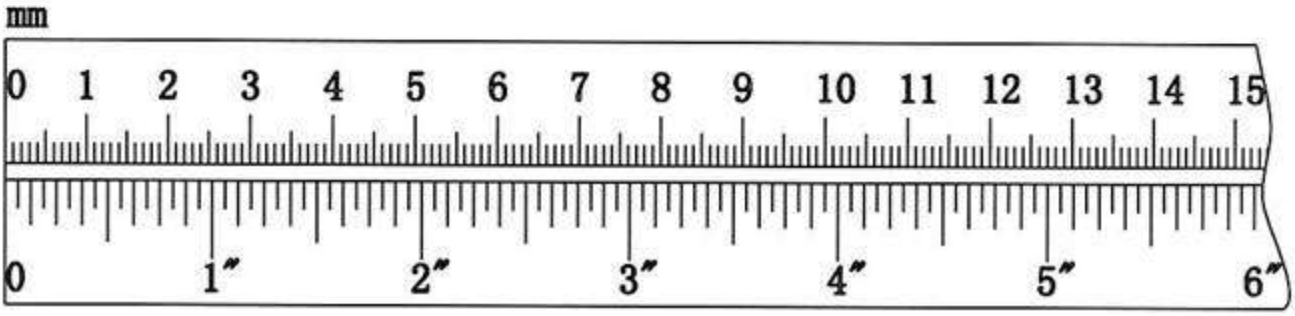
#88 M10 x 2 $\frac{1}{2}$" Болт (8 шт.)



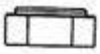
#89 M10 x 3" Болт (2 шт.)



#100 M12 x 5" Шестигранный болт (2 шт.)



НАБОР СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ СТАНЦИИ

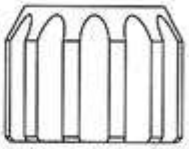


#110 M10 Гайка
(52 шт.)

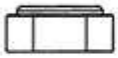
#109 M8 Гайка
(4 шт.)

#107 Ø $\frac{3}{4}$" Шайба
(104 шт.)

#106 Ø $\frac{5}{8}$" Шайба
(18 шт.)



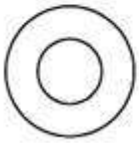
#35 Стопорное кольцо
(2 шт.)



#111 M12 Гайка
(2 шт.)

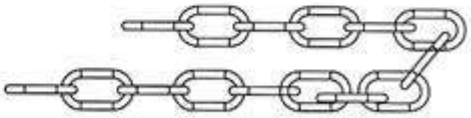
#57 Ø 1" x $\frac{1}{2}$"
Втулка шкива
(4 шт.)

#73 Крюк
(4 шт.)



#108 Ø 1" Шайба
(4 шт.)

#70 Пружинный зажим
(8 шт.)



#72 Цепь 15 колец
(1 шт.)

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ СТАНЦИИ

Необходимые инструменты: два разводных и гаечных ключа.
ВНИМАНИЕ: Во избежание повреждений не рекомендуется производить сборку одному.

ШАГ 1 (См. рис. 1)

А.) **Не зажимайте болты и гайки до тех пор, пока в инструкции не будут даны соответсвующие указания.**

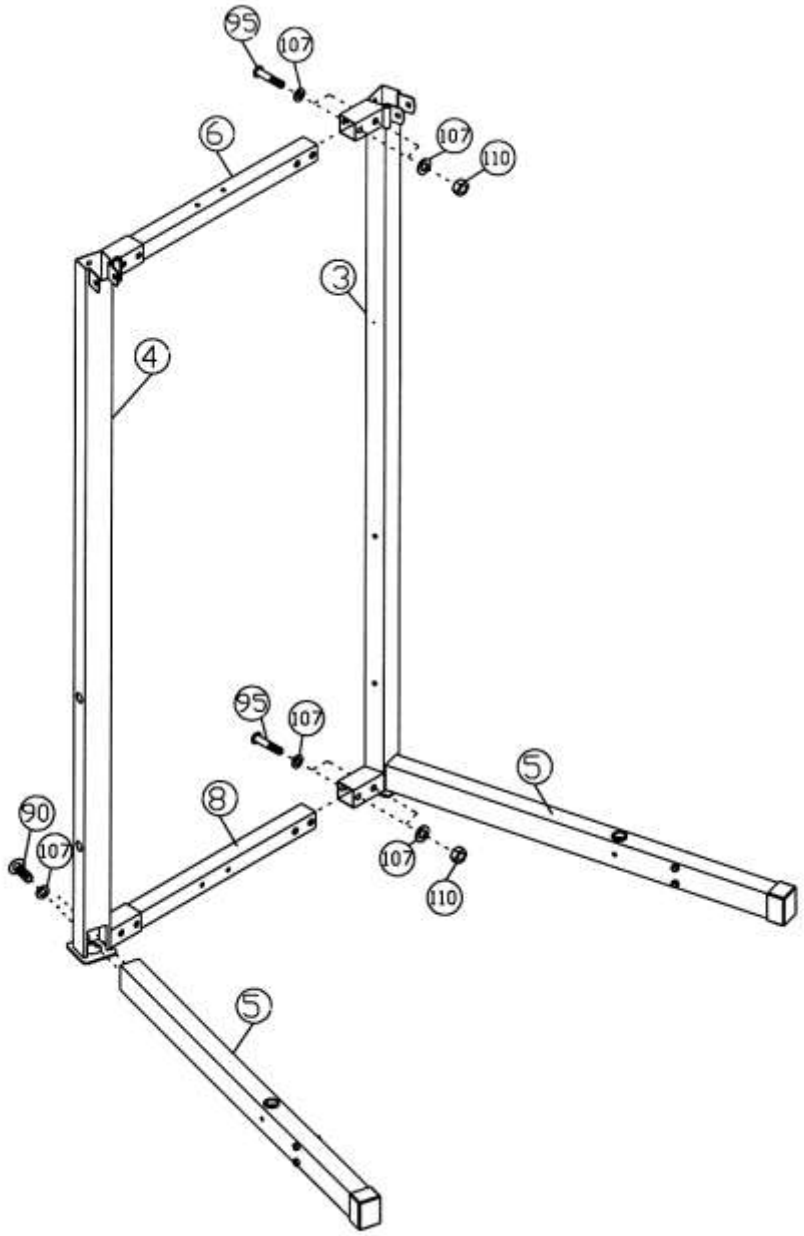
Б.) Вставьте опорную раму (#5) в заднюю левую вертикальную раму (#3). Закрепите двумя болтами М10 х ¾” (#90) и двумя шайбами Ø ¾” (#107).

В.) Повоторите действия из пункта Б, чтобы соединить опорную раму с задней правой вертикальной рамой (#4).

Г.) Соедините заднюю опорную раму (#8) с задними левой и правой вертикальными рамами. Закрепите каждый конец при помощи двух болтов М10 х 2 ½” (#95), четырех шайб Ø ¾” (#107), и двух гаек М10 (#110).

Д.) Повторите действия из пункта Г, чтобы соединить верхнюю балку (#6) с задними левой и правой вертикальными рамами.

РИСУНОК 1



ШАГ 2 (См. рис. 2)

А.) **Не зажимайте болты и гайки до тех пор, пока в инструкции не будут даны соответсвующие указания.**

Б.) Вставьте направляющую штангу (#24) в отверстие на левой основной раме (#5). Закрепите при помощи одного болта M8 x 2 3/8” (#103), двух шайб Ø 5/8” (#106), и одного болта M8 (#109). Перетащите левую нижнюю раму безопасности (#26) на направляющую штангу, а затем перетащите раму безопасности (#25) на направляющую штангу.

В.) Соедините переднюю левую вертикальную раму (#1) с левой опорной рамой. Закрепите при помощи двух болтов M10 x 3 1/8” (#98), четырех шайб Ø ¾” (#107), и двух гаек M10 (#110).

Г.) Соедините верхнюю боковую раму (#7) с направляющей штангой, передней левой вертикальной рамой, и задней левой вертикальной рамой (#3).

Д.) Закрепите верхнюю боковую раму сбоку на задней левой вертикальной раме при помощи одного болта M10 x 2 ½” (#88), одной шайбыØ ¾” (#107), и одной гайки M10 (#110). Закрепите сзади при помощи одного болта M10 x 5/8” (#87) и одной шайбы Ø ¾” (#107).

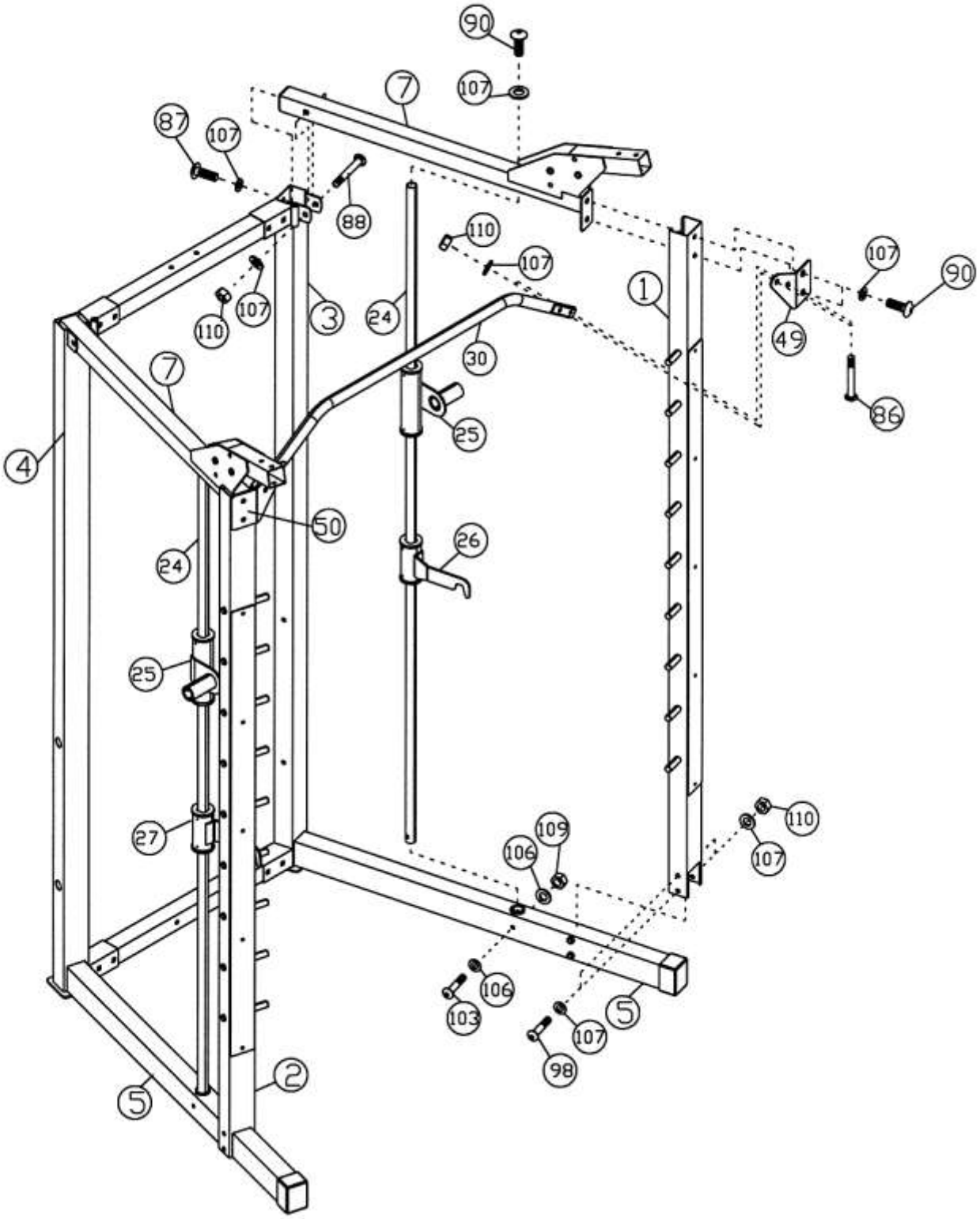
Е.) Закрепите верхнюю боковую раму на направляющей штанге при помощи одного болта M10 x ¾” (#90), и одной шайбы Ø ¾” (#107).

Ж.) Прикрепите верхнюю боковую раму к передней левой вертикальной раме при помощи кронштейна подтягивания t (#49), двух болтов M10 x ¾” (#90) и двух шайб Ø ¾” (#107).

З.) Повторите действия из пунктов Б и Ж, чтобы собрать другую сторону.

И.) Соедините брус подтягивания (#30) с левым и правм кронштейноа подтягивания (#49 & #50). Закрепите каждый конец бруса при помощи двух болтов M10 x 1 5/8” (#86), двух шайб Ø ¾” (#107), и двух гаек M10 (#110).

РИСУНОК 2


90
107
7
87
107
88
110
107
107
90
110
107
3
24
1
49
30
7
86
25
4
50
24
26
25
27
109
110
106
107
106
103
107
5
98
2
5

ШАГ 3 (См. рис. 3)

А.) **Не зажимайте болты и гайки до тех пор, пока в инструкции не будут даны соответсвующие указания.**

Б.) Соедините среднюю вертикальную раму (#9) снизу с задней верхней балкой (#6) и сверху с задней опорной рамой (#8).

В.) Соедините раму нижнего шкива (#16) со средней вертикальной рамой сзади. Присоедините опорную плиту (#32) к средней вертикальной раме спереди. Закрепите при помощи двух болтов M10 x 3” (#89), двух шайб Ø ¾” (#107), и двух гаек M10 (#110).

Г.) Присоедините стойку движения веса (#17) к раме нижнего шкива сзади. Закрепите верхнее отверстие при помощи одного кронштейна 3 1/8” x 1 ¾” (#36), одного болта M10 x 2 ½” (#88), одной шайбы Ø ¾” (#107), одной гайки M10 (#110). Закрепите нижнее отверстие при помощи одного M10 x 2 ½” болта (#95) и одной шайбы Ø ¾” (#107).

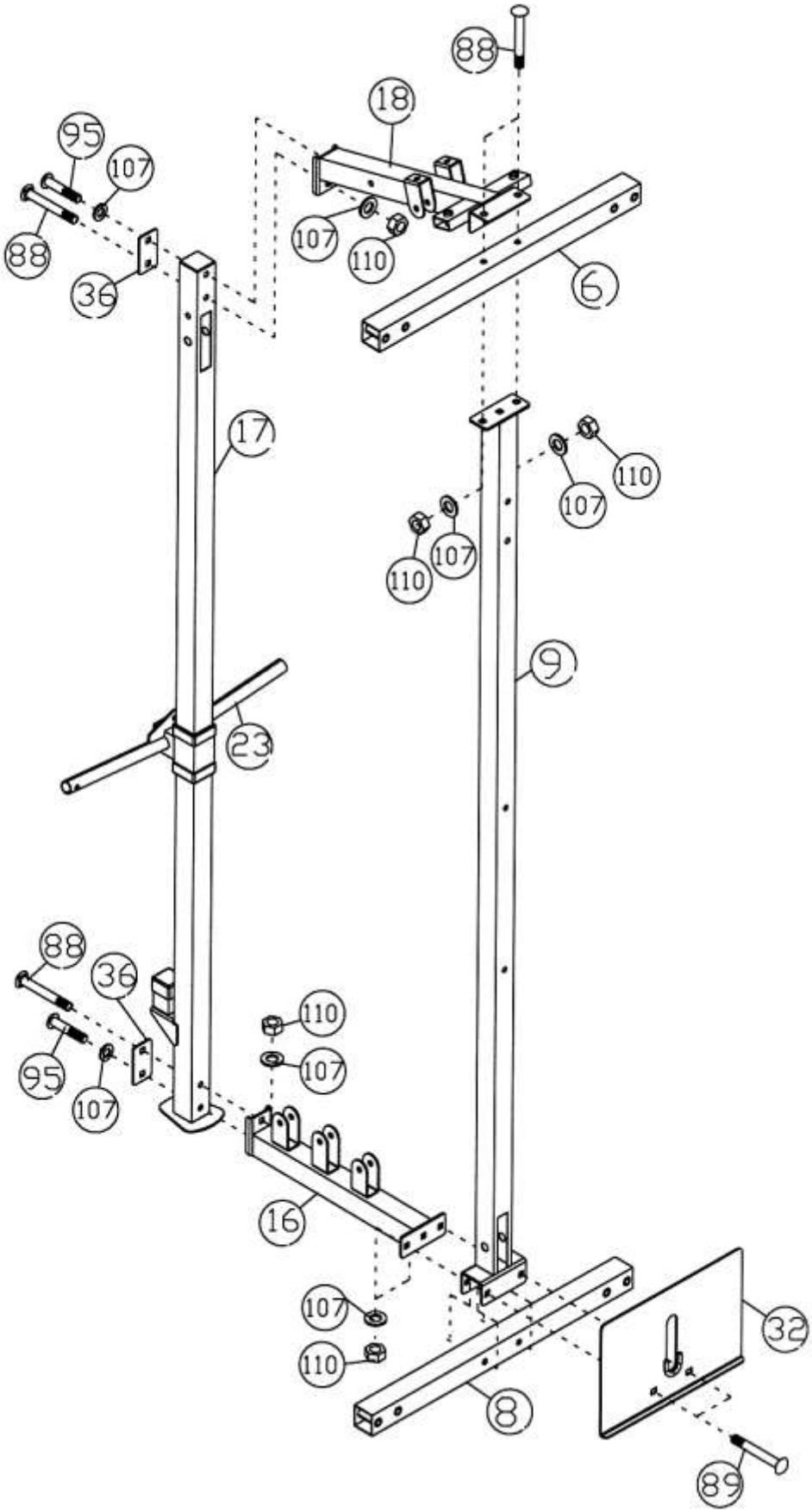
Д.) Передвиньте сверху скользящую весовую стойку на (#23) стойку движения веса. Убедитесь, что треугольный кронштейн на скользящей весовой стойке обращен вверх.

Ж.) Присоедините заднюю верхнюю раму (#18) к стойке движения веса. Закрепите нижнее отврестие при помощи одного кронштейна 3 1/8” x 1 ¾” (#36), одного болта M10 x 2 ½” (#88), одной шайбы Ø ¾” (#107), одной гайки M10 (#110). Закрепите верхнее отверстие при помощи одного болта M10 x 2 ½” (#95) и одной шайбы Ø ¾” (#107).

З.) Присоедините заднюю верхнюю раму к задней верхней балке (#6). Скрепите заднюю врехнюю раму, задюю верхнюю балку и среднюю вертикальную раму при помощи двух болтов M10 x 2 ½” (#88), двух шайб Ø ¾” (#107), и двух гаек M10 (#110).

И.) Плотно зажмите все болты и гайки, установленные в Шагах 1, 2 и 3.

РИСУНОК 3


88
18
95
107
88
36
107
110
6
17
110
107
110
107
9
23
88
36
110
95
107
107
16
107
110
32
8
89

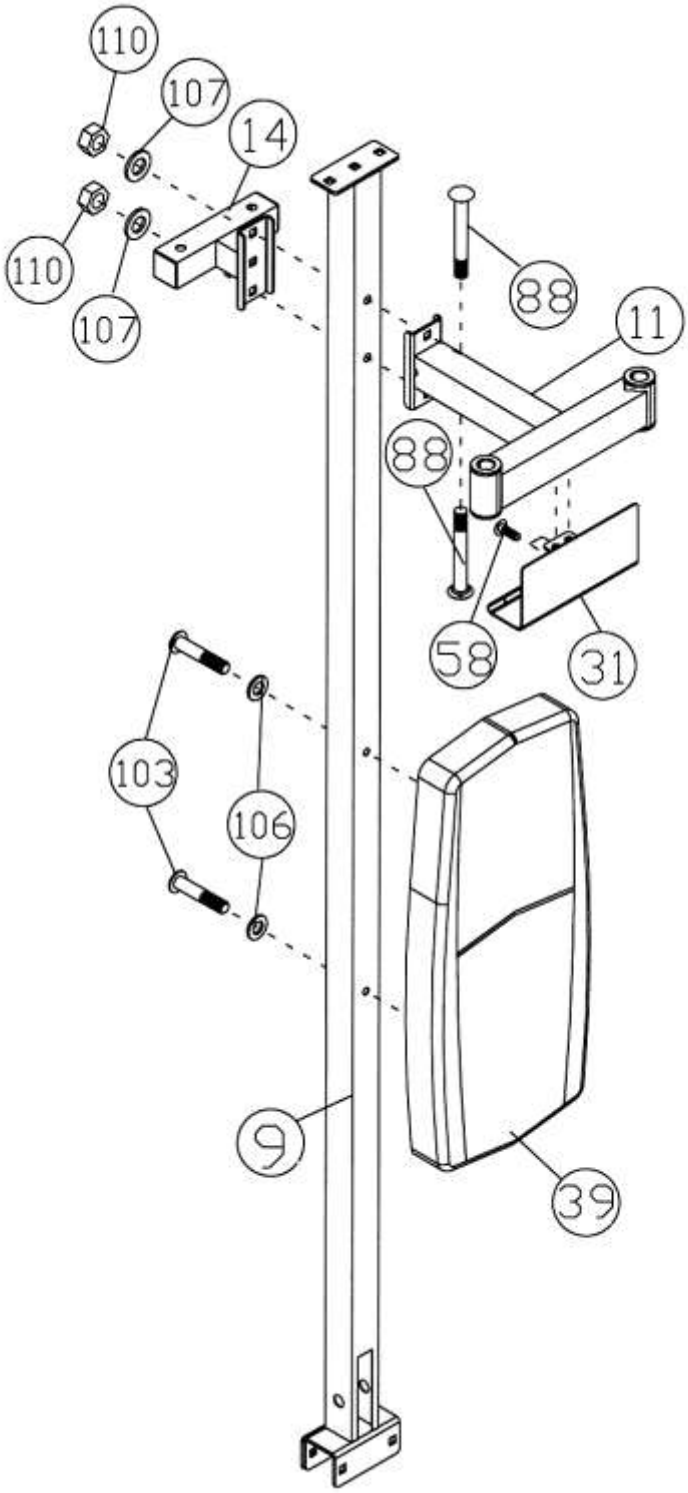
ШАГ 4 (См. рис. 4)

А.) Присоедините базу баттерфляя (#11) к передней средней вертикльной раме (#9). Присоедините шкив кронштейна баттерфляя (#14) к средней вертикальной раме. Закрепите при помощи двух болтов M10 x 2 ½” (#88), двух шайб Ø ¾” (#107), и двух гаек M10 (#110).

Б.) Присоедините стопор баттерфляя (#31) к базе баттерфляя. Закрепите при помощи двух болтов M6 x 3/8” (#58).

В.) Присоедините спинку (#39) к средней вертикальной раме. Закрепите при помощи двух M8 x 2 3/8” болтов (#103) и двух шайб Ø 5/8” (#106).

РИСУНОК 4



ШАГ 5 (См. рис. 5)

А.) Снизу вставьте стержень правого баттерфляя (#13) в отверстие на основе баттерфляя. Закрепите при помощи одного стопорного кольца (#35), одной шайбы Ø ¾" (#107) и одного болта M10 x 5/8" (#87). Подтяните рукоятку баттерфляя (#64) to на правый баттерфляй. Повторите то же самое для установки левого баттерфляя (#12).

Б.) Вставьте два вращающихся шкива кронштейна (#15) в отверстие на шкиве кронштейна баттерфляя (#14). Закрепите каждый при помощи одного болта с шестигранной головкой M12 x 5" (#100), двух шайб Ø 1" (#108) и одной гайки M12 (#111). **Не затягивайте гайки. Убедитесь, что кронштейны могут свободно двигаться.** РИСУНОК 5

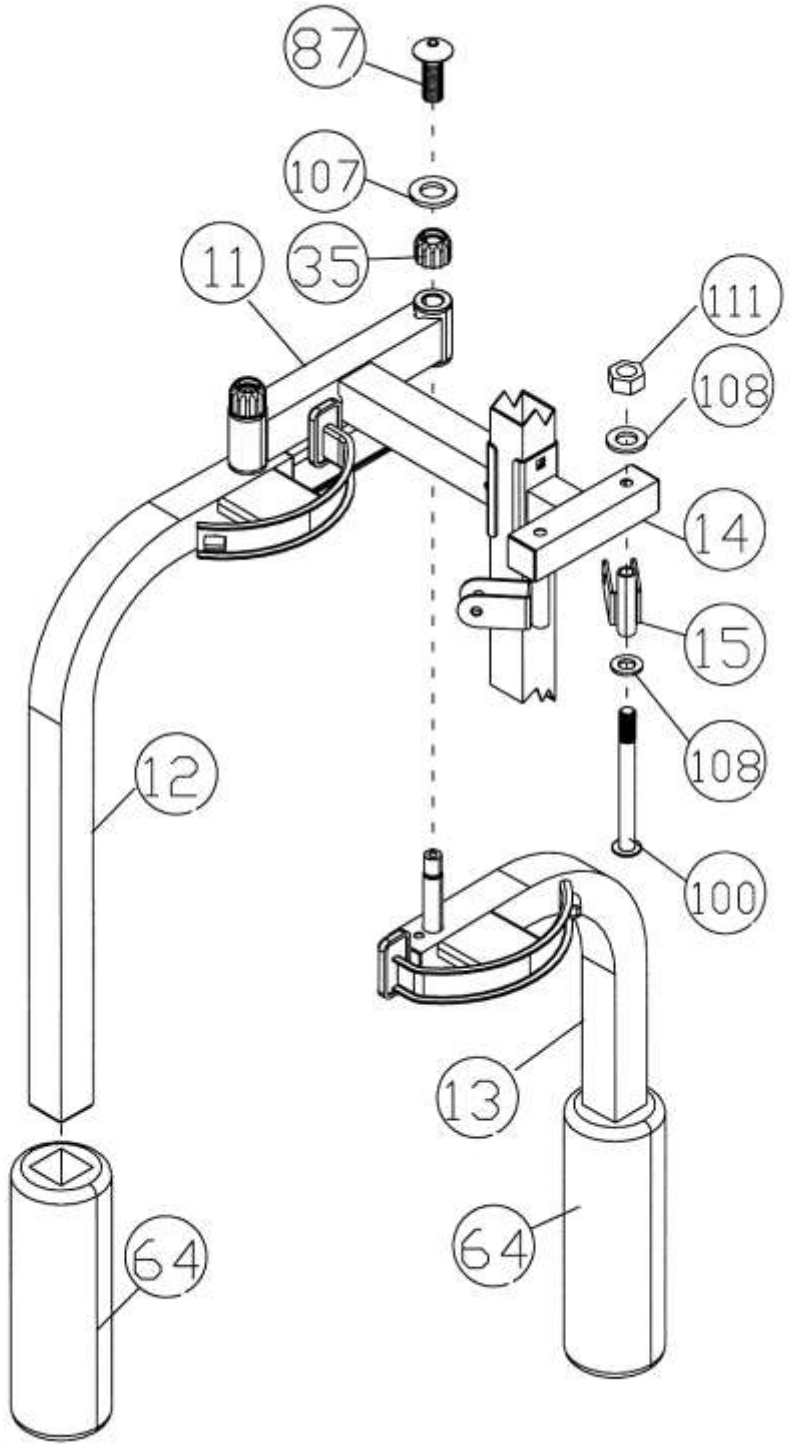
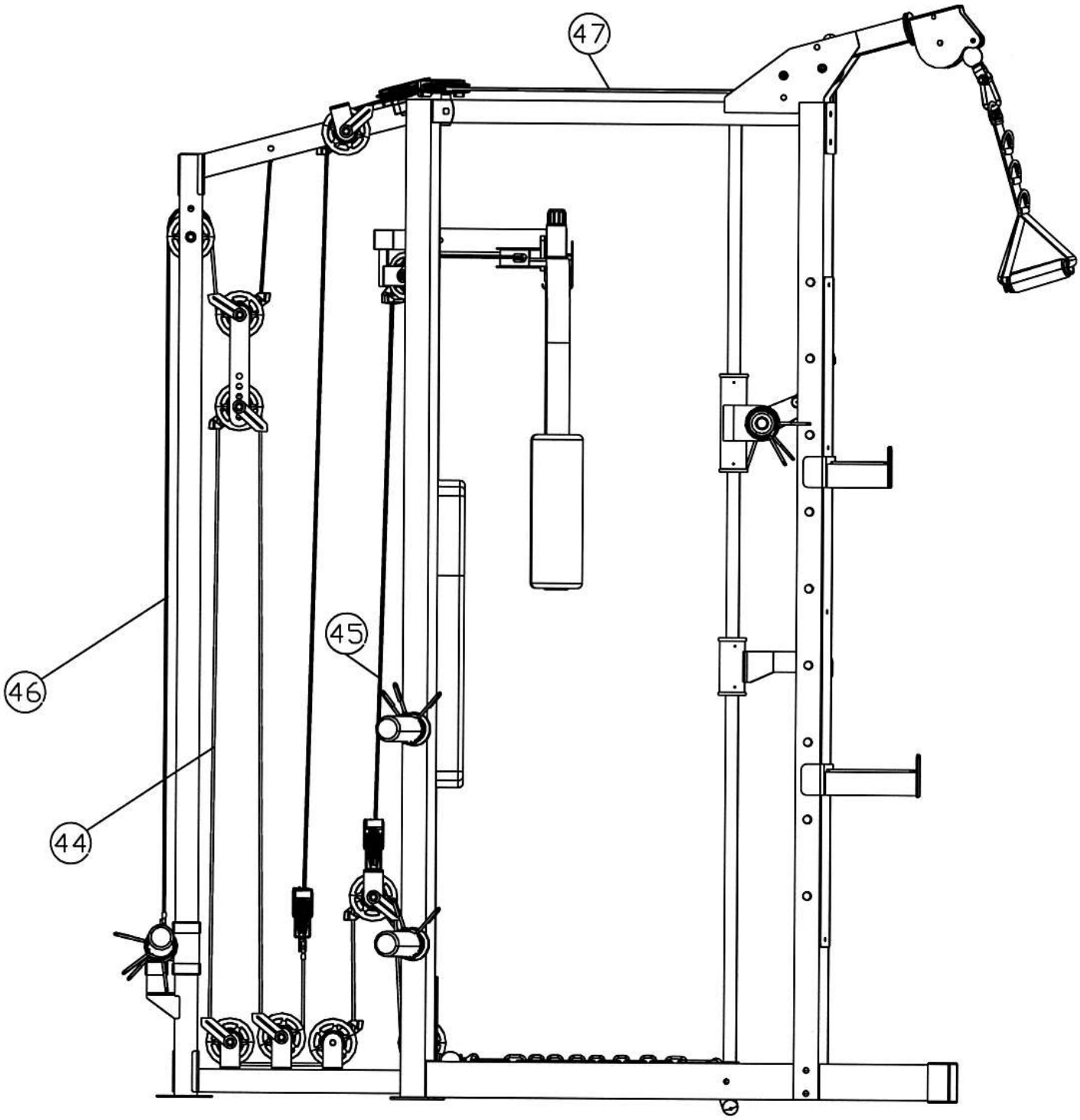


СХЕМА ПРОТЯЖКИ ТРОСОВ



ШАГ 6 (См. рис. 6 и схему протяжки тросов)

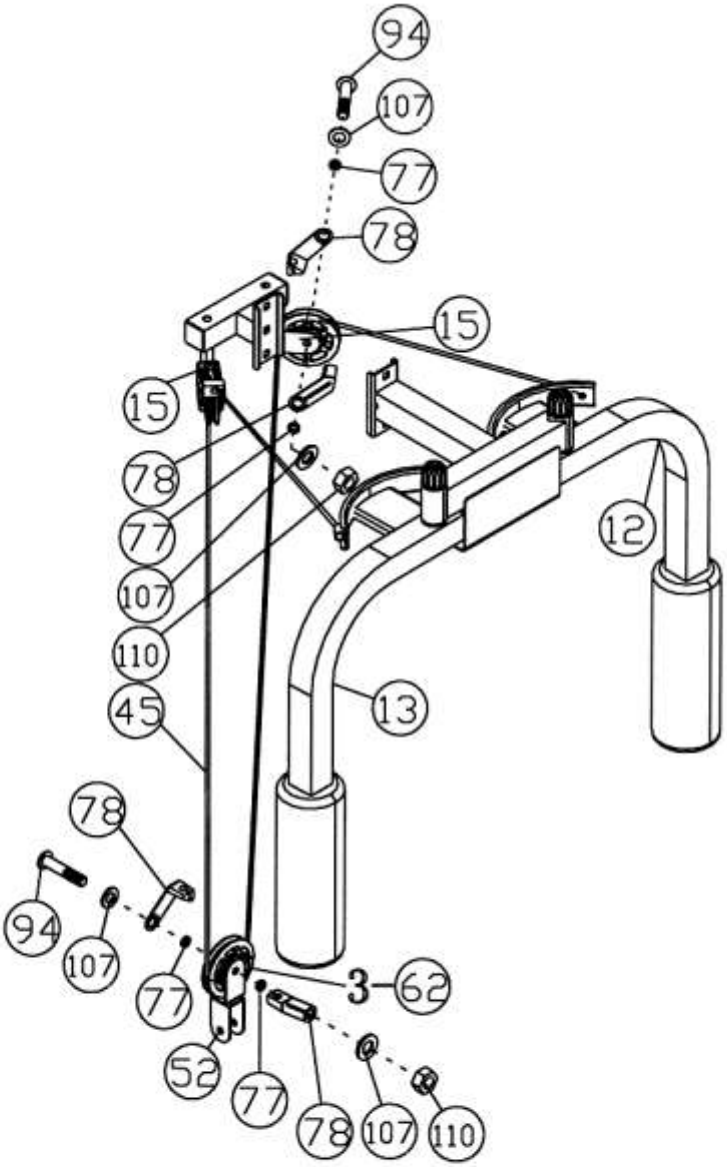
А.) Присоедините один конец 113” троса баттерфляй (#45) к зажиму на левом баттерфляе (#12). Протяните трос к вращающемуся шкиву кронштейна (#15).

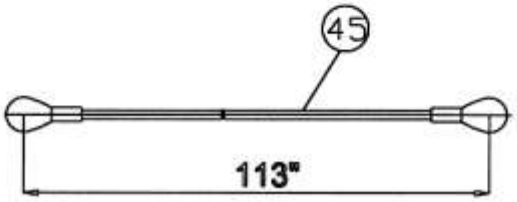
Б.) Присоедините шкив (#62) и два крепления троса (#78) к кронштейну. Закрепите при помощи одного болта M10 x 2” (#94), двух шайб Ø ¾” (#107) и одной гайки M10 (#110).

В.) Протяните трос вокруг шкива, а затем вниз. Соедините трос с угловым кронштейном (#52). Повторите действия из пункта Б, чтобы установить шкив с двумя держателями для троса (#78). Протяните трос вокруг шкива, а затем вверх к вращающемуся шкиву кронштейна.

Г.) Повторите действия из пункта В, чтобы установить шкив и держатели для троса на кронштейн.

Д.) Протяните трос вокруг шкива и присоедините к правому баттерфляю (#13).





ШАГ 7 (См. рис. 7-1, 7-2 и схему протяжки верхних тросов)

А.) Присоедините два перекрестных вращающихся кронштейна (#10) к левой и правой верхним боковым рамам (#7). Закрепите при помощи четырех болтов М8 х 3/8” (#101) и четырех шайб Ø 5/8” (#106).

Б.) Переместите U-образный соединитель, большую шайбу и шариковый с одного конца 266” верхнего троса (#47).

В.) Присоедините шкив (#62) к левому вращающемуся кронштейну Swivel Bracket и закрепите при помощи одного болта М10 х 1 ¾” (#93), двух шайб Ø ¾” (#107) и одной гайки М10 (#110).

Г.) Протяните конец троса через левый перекрестный вращающийся кронштейн (#10). Протяните трос через шкив и потяните к задней части станции.

Д.) Присоедините катушку троса (#42) к левому перекрестному вращающемуся кронштейну (#10). Закрепите при помощи болта М8 х 1 5/8” (#102), двух шайб Ø 5/8” (#106), и гайки М8 (#109).

Ж.) Присоедините малый шкив (#63) к отверстию на левой верхней боковой раме. Закрепите при помощи болта М10 х 2 ¾” (#97), двух шайб Ø ¾” (#107) и одной гайки М10 (#110). Протяните кабель через верх малого шкива.

З.) Присоедините еще один малый шкив (#63) к отверстию рядом с малым шкивом, установленным в предыдущем пункте. Повотрите действия из пункта Е, чтобы установить малый шкив. Протяните трос под малым шкивом к открытому валу шкива.

И.) Присоедините шкив (#62) к открытому валу шкива. Закрепите при помощи болта М10 х 1 ¾” (#93), шайбы Ø ¾” (#107), держателя троса (#78), втулки держателя троса (#77).

К.) Протяните трос вокруг шкива к открытому валу шкива на задней верхней раме. Закрепите при помощи болта М10 х 2 ¾” (#97), двух шайб Ø ¾” (#107), держателя троса (#78), втулки держателя (#77) и одной гайки М10 (#110).

Л.) Протяните кабель вокруг шкива к открытому кронштейну на задней верхней раме (#18). Присоедините шкив к кронштейну. Закрепите при помощи болта М10 х 5” (#99), держателя кабеля (#78), втулки держателя (#77), двух шайб Ø ¾” (#107) и гайки М10 (#110).

М.) Протяните трос вокруг шкива и потяните книзу. Прикрепите шкив к одинарному кронштейну (#34). Закрепите шктв при помощи болта М10 х 2” (#94), двух шайб Ø ¾” (#107), двух держателей для троса (#78), двух втулок держателей (#77) и одной гайки М10 (#11). Протяните трос наверх к открытому кронштейну на другой стороне задней верхней рамы (#18).

Н.) Снимите гайку и шайбу, установленные в пункте К. Прикрепите шкив к болту (#99), затем присоедините к держателю троса (#78), втулку держателя (#77) присоедините к шкиву и закрепите шайбой и гайкой из пункта К.

О.) Протяните трос к открытому валу на задней верхней раме. Поворите пункт И. Чтобы установить шкив.

П.) Протяните трос к открытому валу. Повторите пункт З, чтобы установить шкив.

Р.) Протяните трос к отверстию на правой верхней боковой раме. Повторите пункт Ж, чтобы установить два малых шкива (#63).

С.) Протяните трос через правый перекрестный вращающийся кронштейн. Повторите пункт Д, чтобы установить катушку троса (#42).

Т.) Заново установите шариковый фиксатор, большую шайбу и U-образный соединитель, снятые в пункте А ранее. Присоедините рукоятку (#79) к каждому концу троса при помощи крючка (#73). Закрепите крюк при помощи болта М10 х 1 1/8” (#92) и гайки М10 (#110).

РИСУНОК 7-1

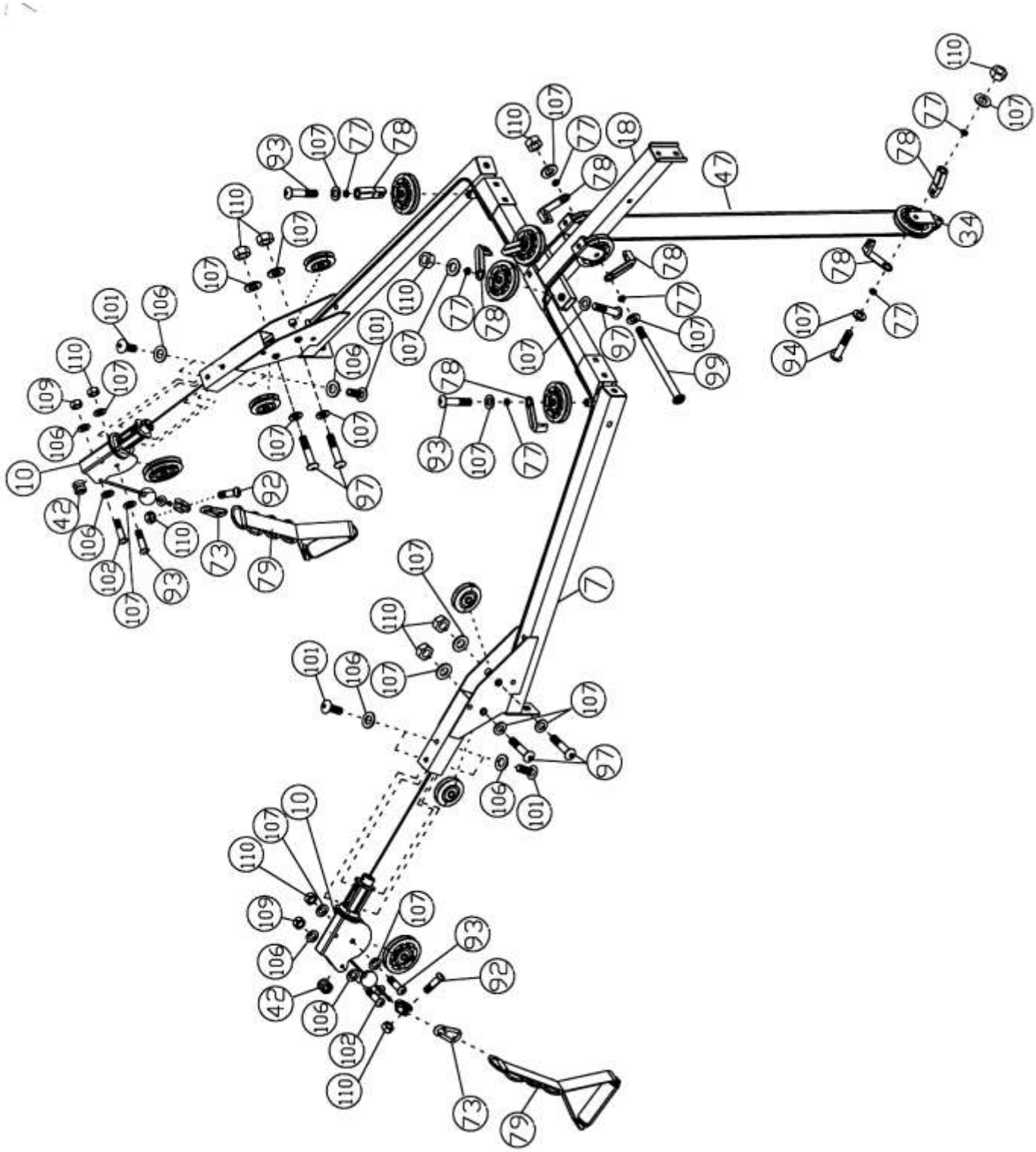


РИСУНОК 7-2

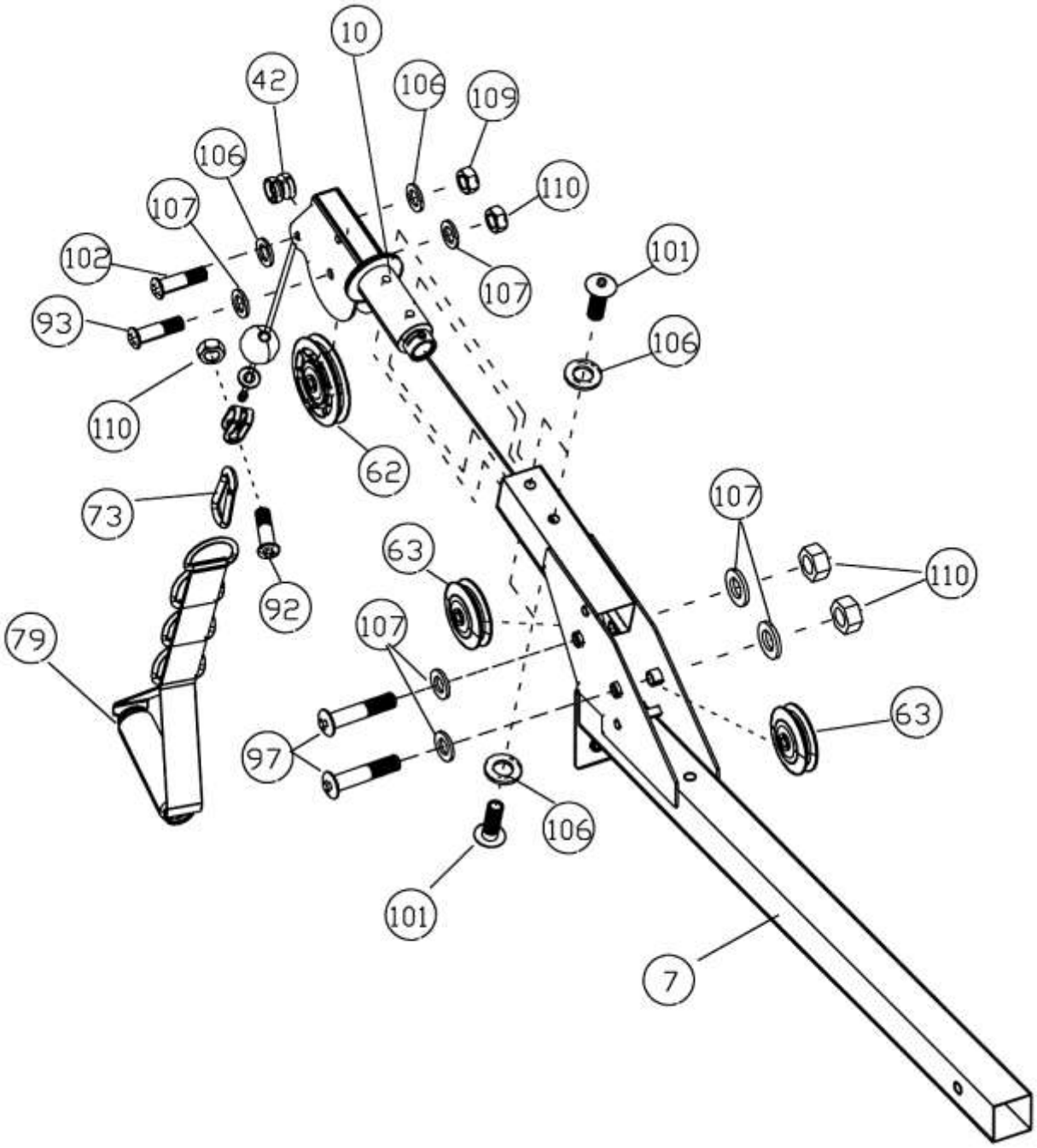
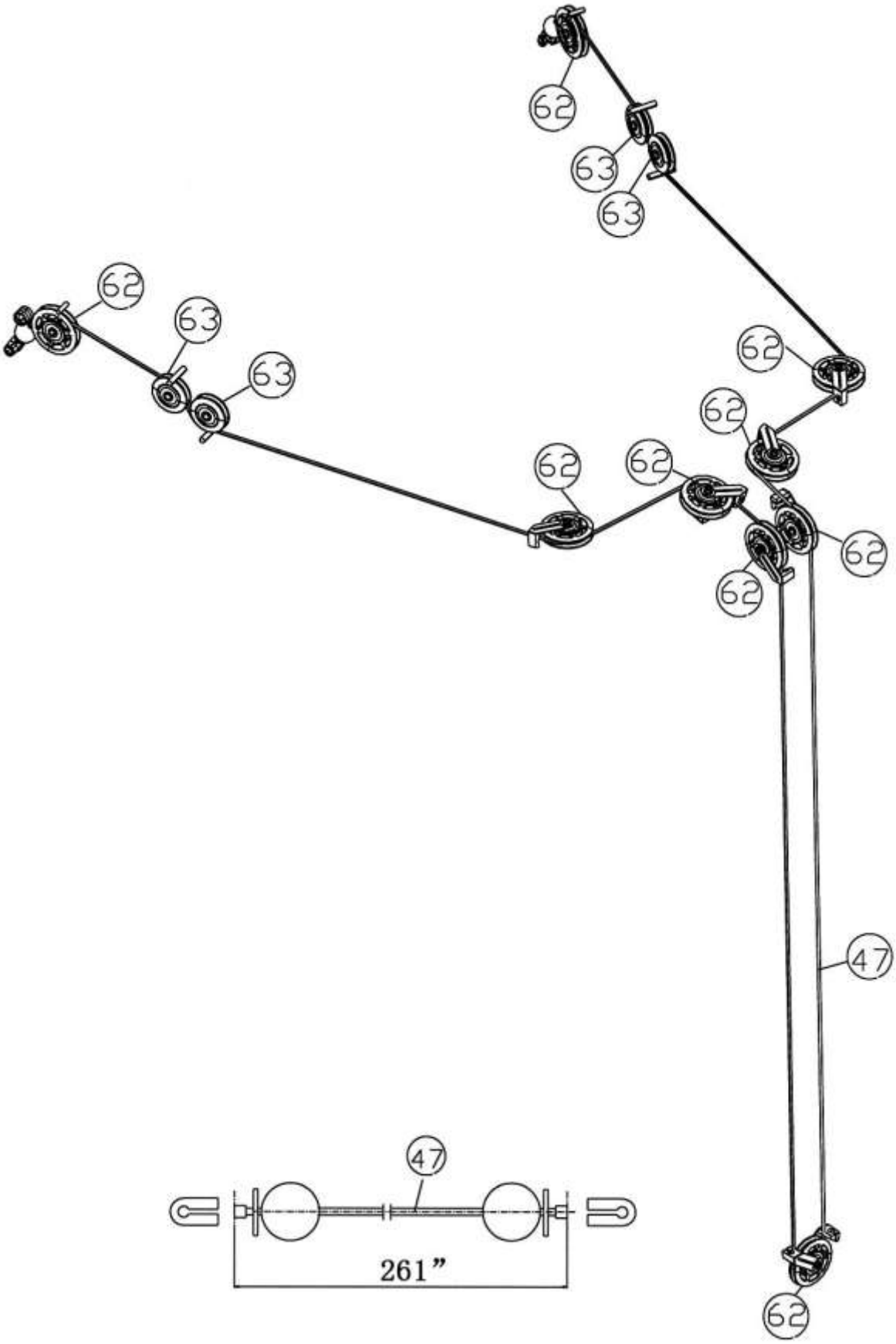

10
42
106
109
106
110
107
102
101
107
93
106
110
62
73
107
63
110
92
79
107
63
97
106
101
7

СХЕМА ПРОТЯЖКИ ВЕРХНЕГО ТРОСА (#47)



ШАГ 8 (См. рис. 8 и схему протяжки троса)

А.) Присоедините один конец 97” кабеля скользящей весовой стойки (#46) к задней верхней раме (#18). Закрепите при помощи болта M10 x 2 3/8” (#118), двух шайб Ø ¾” (#107) и гайки M10 (#110).

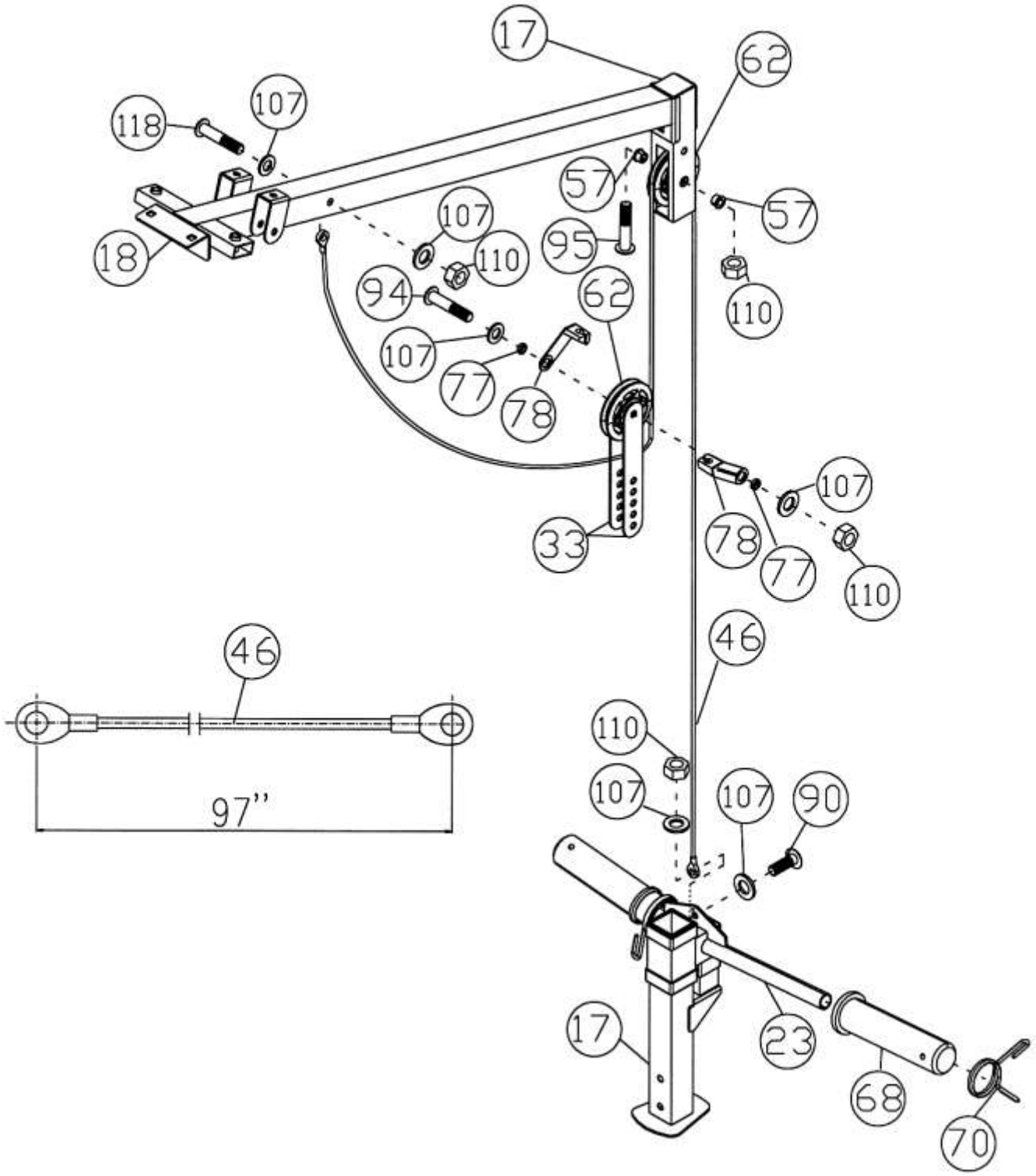
Б.) Присоедините шкив (#62) к верхним отверстиям на двух двойных плавающих шкивах кронштейна (#33). Закрепите при помощи болта M10 x 2” Allen Bolt (#94), двух держателей троса (#78), двух втулок держателей (#77), двух шайб Ø ¾” (#107) и гайки M10 (#11). Протяните трос вокруг шкива вверх к отверстию на стойке скольжения веса (#17).

В.) Присоедините шкив к отверстию. Закрепите при помощи болта M10 x 2 ½” (#95), двух втулок шкива Ø 1” x ½” (#57) и гайки M10 (#110).

Г.) Протяните трос вокруг шкива вниз к треугольному кронштейну на скользящей весовой стойке (#23). Прикрепите конец троса к шкиву при помощи болта M10 x ¾” (#90), двух шайб Ø ¾” (#107) и гайки M10 (#110).

Д.) Присоедините две муфты стойки олимпийских весов (#68) к скользящей весовой стойке. К каждой муфте присоедините пружинный зажим.

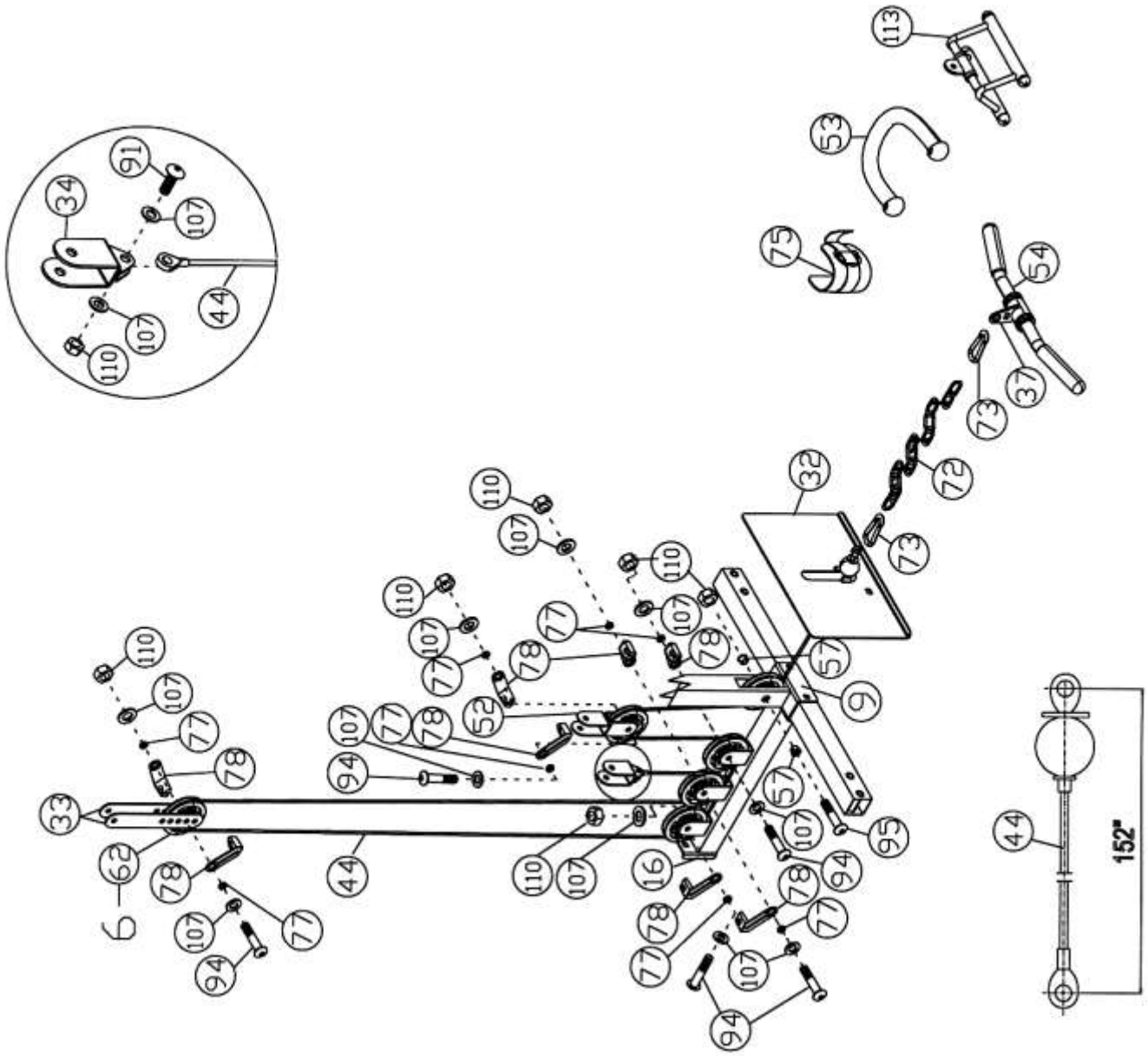
РИСУНОК 8


17
62
118
107
57
57
107
95
18
110
110
94
62
107
77
78
107
78
77
110
33
46
46
97''
110
107
107
90
17
23
68
70

ШАГ 9 (См. рис. 9)

А.) Протяните 152” нижний кабель (#44) через отверстие на опорной плите (#32) к отверстию снизу средней вертикальной рамы (#9).
Б.) Присоедините шкив (#62) к отверстию. Закрепите при помощи болта M10 x 2 ½” (#95), двух втулок шкива Ø 1” x ½” (#57) и гайки M10 (#110).
В.) Протяните трос под шкивом верх к угловому плавающему шкиву кронштейна (#52), установленного предварительно в шаге 6.
Г.) Соедините шкив с кронштейном. Закрепите при помощи болта M10 x 2” (#94), двух шайб Ø ¾” (#107), двух держателей троса (#78), втулки держателя (#77) и гайки M10 (#110).
Д.) Протяните трос вокруг шкива вниз к первому открытому кронштейну на раме нижнего шкива (#16).
Е.) Соедините шкив с кронштейном. Закрепите при помощи болта M10 x 2” (#94), двух шайб Ø ¾” (#107), держателя троса (#78), втулки держателся (#77) и гайки M10 (#110).
Ж.) Протяните трос под шкивом через второй открытый кронштейн к третьему открытому кронштейну. Повторите пункт Е, чтобы установить шкив.
З.) Потяните кабель вокруг шкива вверх к двойному плавающему шкиву кронштейна (#33), установленному ранее в пункте 8.
И.) Повотрите пункт Д, чтобы установить шкив.
К.) Протяните трос вокруг шкива вниз к среднему открытому кронштейну на раме нижнего шкива. Повоторите пункт Г, чтобы установить шкив.
Л.) Протяните трос вокруг шкива вверх к одинарному плавающему шкиву кронштейна (#34), установленному в шаге 7. Закрепите конец троса на кронштейне при помощи болта M10 x 1” (#91), две шайбы Ø ¾” (#107) и гайки M10 (#110).
М.) Передвиньте нижний шкив на двойной плавающий шкив кронштейна, чтобы отрегулировать натяжение всей системы тросов. Чтобы увеличить натяжение, передвиньте шкив вверх. Чтобы уменьшить натяжение, передвиньте шкив вниз.
Н.) Присоедините брус сжатия (#54) к нижнему тросу при помощи цепочки 15 колец (#72) и двух крюклв (#73). Брус сжатия можно менять на ножной ремень (#75) или трицепс-трос (#53) для различных упражнений.

РИСУНОК 9



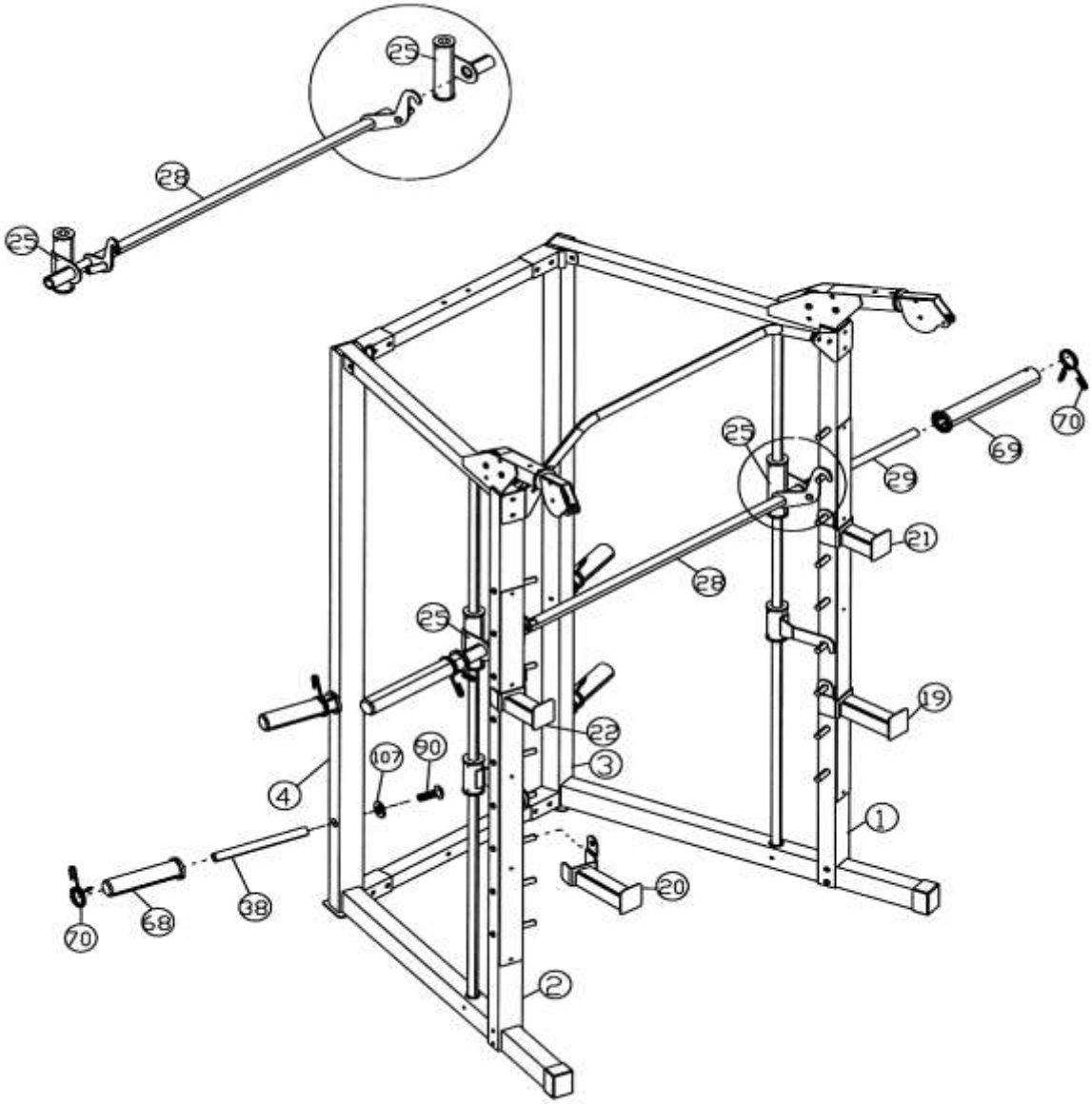
ШАГ 10 (См. рис. 10)

А.) **ВНИМАНИЕ: На данном этапе не рекомендуется проводить сборку одному.** Поместите подъемный рукав (#28) между двумя рамами безопасной остановки (#25). Убедитесь, что отверстия находятся на одном уровне. Всавьте весовой брус Insert (#29) в раму безопасной остановки с одной стороны и через подъемный рукав в раму безопасной остановки с другой стороны. Закрепите при помощи четырех винтов M8 x 3/8” (#104), заранее вставленных в раму безопасной остановки.

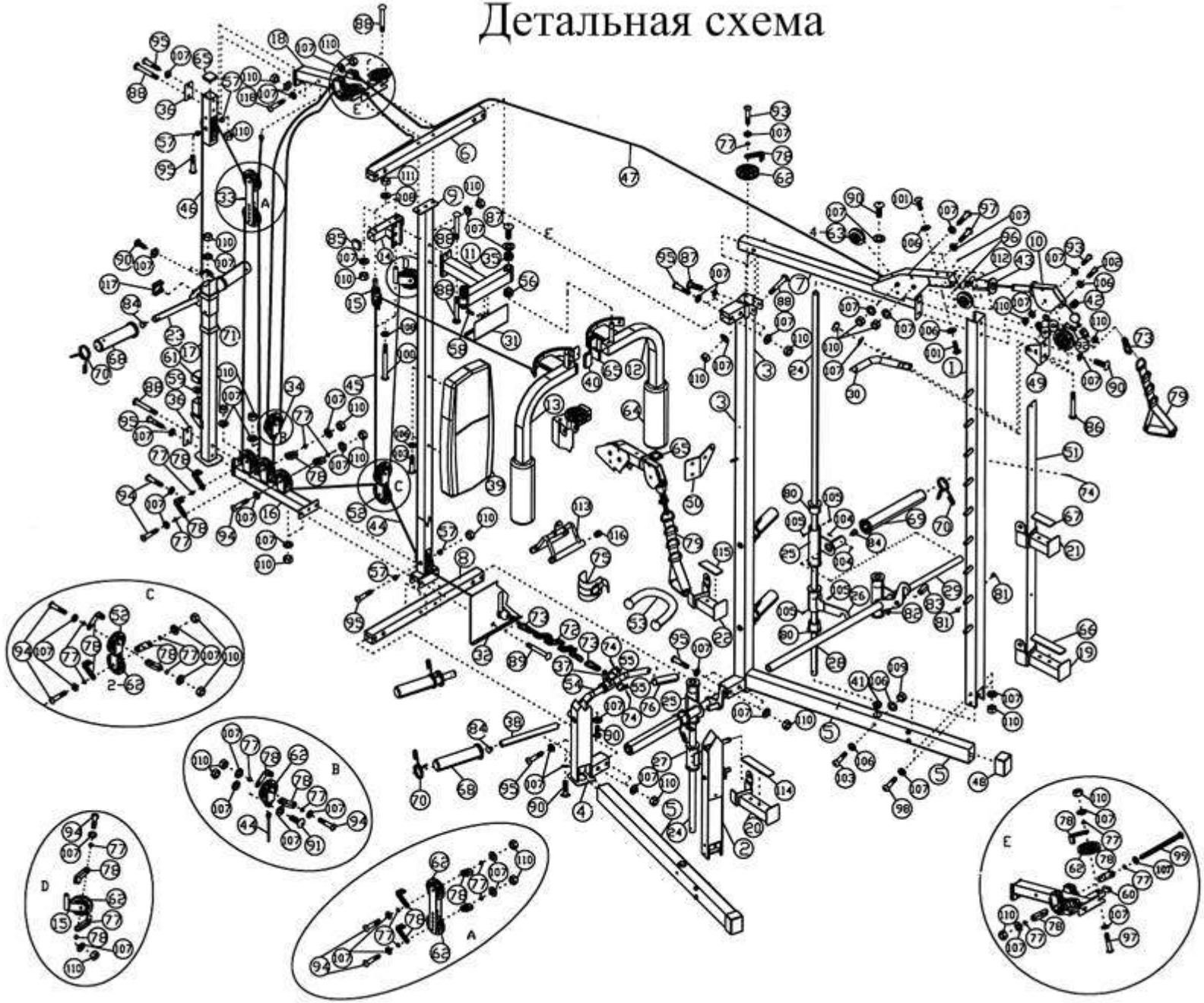
Б.) Поверните крюк безопасности на раме безопасной остановки вперед, убедитьесь, что он плотно зафиксирован в слотах на передних левой и правой вертикальных рамах (#1 и #2). Присоедините олимпийский весовой рукав (#69) с обеих сторон к весовому брусу. К рукаву прикрепите пружинный зажим (#70).

В.) К задним левой и правой вертикальным рамам (#3 и 4) присоедините четыре весовые стойки (#38). Закрепите каждую стойку при помощи болта M10 x ¾” (#90) и шайбы Ø ¾” (#107).

Г.) Присоедините олимпийский весовой рукав (#68) к весовым стойкам. Скрепите пружинными зажимами (#70. Вставьте левые и правые держатели бруса (#21 & 22), левые и правые предохранители (#19 & 20) в намеченные отверстия на передних левой и правой вертикальных рамах.



Детальная схема

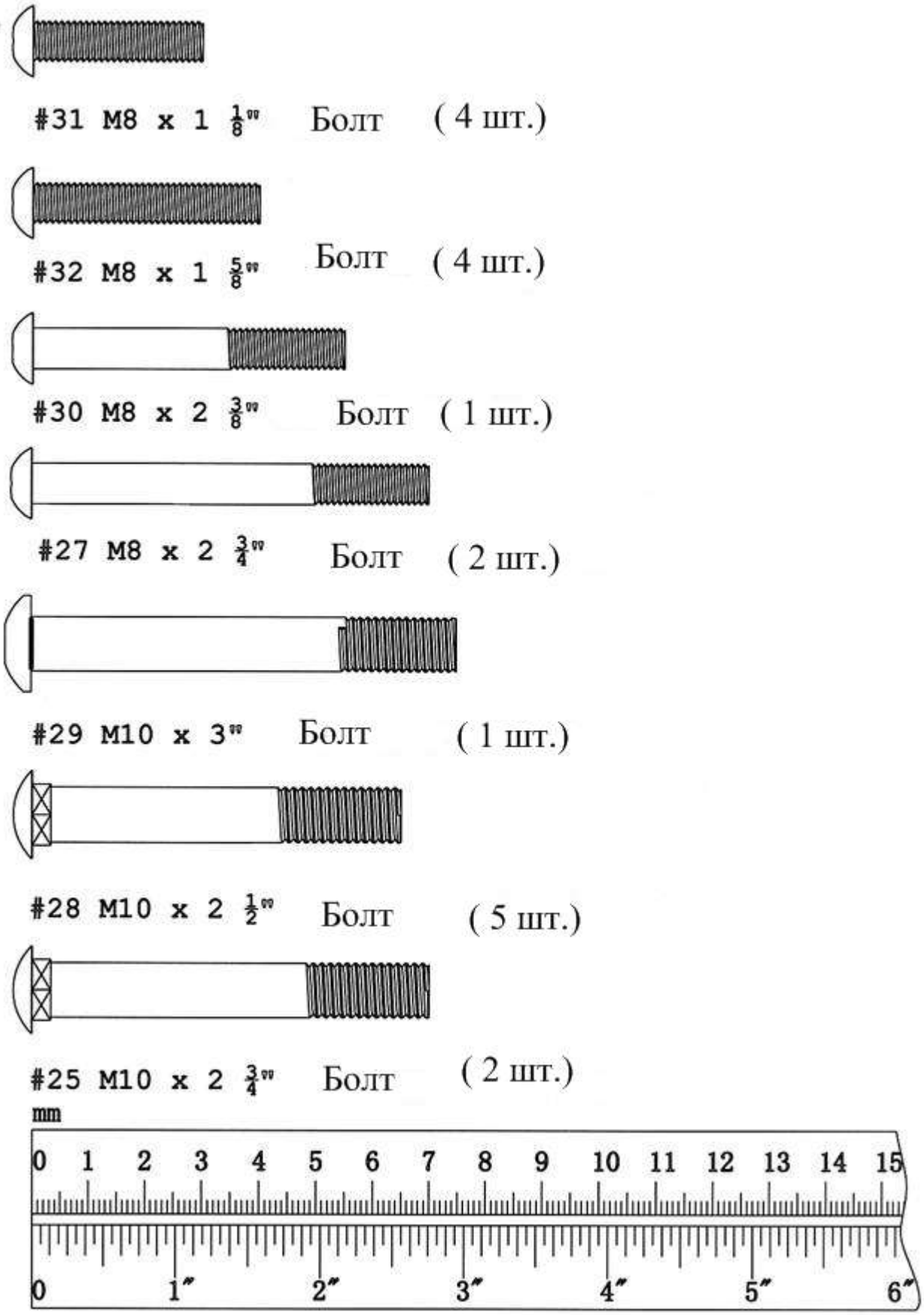


СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ К СИЛОВОЙ СТАНЦИИ

№.	ОПИСАНИЕ	ШТ.
1	Передняя левая вертикальная рама	1
2	Передняя правая вертикальная рама	1
3	Задняя левая вертикальная рама	1
4	Задняя правая вертикальная рама	1
5	Опорная рама	2
6	Задняя верхняя балка	1
7	Верхняя боковая рама	2
8	Задняя опорная рама	1
9	Средняя вертикальная рама	1
10	Перекрестный движущийся шкив кронштейна	2
11	Основа баттерфляя	1
12	Левый баттерфляй	1
13	Правый баттерфляй	1
14	Шкив кронштейна баттерфляя	1
15	Вращающийся шкив кронштейна	2
16	Рама нижнего шкива	1
17	Стойка движения веса	1
18	Задняя верхняя рама	1
19	Левый предохранитель	1
20	Правый предхоранитель	1
21	Левый деожатель грифа	1
22	Правый держатель грифа	1
23	Скользящая стойка весов	1
24	Направляющая штанга	2
25	Рама безопасной остановки	2
26	Левая нижняя рама безопасной остановки	1
27	Правая нижняя рама безопасной остановки	1
28	Подъемный рукав	1
29	Весовой гриф	1
30	Гриф подтягивания	1
31	Фиксатор баттерфляя	1
32	Опорная плита	1
33	Двойной плавающий шкив кронштейна	2
34	Одинарный плавающий шкив кронштейна	1
35	Стопорное кольцо	2
36	Кронштейн 3 1/8” x 1 ¾”	2
37	Вращающаяся рукоятка	1
38	Весовая стойка	4
39	Спинка	1
40	Резиновый амортизатор 2 5/8” x 1 ½”	2
41	Направляющая втулка Ø 1 ½” x Ø 1”	2
42	Ролик троса	2
43	Верхний рукав троса	2
44	Нижний трос 152”	1
45	Трос баттерфляя 113”	1
46	Задний вертикальный трос 97”	1
47	Верхний трос 261”	1
48	Заглушка опорной рамы 2 ¾” x 2”	2
49	Кронштейн левого грифа подтягивания	1
50	Кронштейн правого грифа подтягивания	1
51	Передняя вертикальная панель рамы	2
52	Угловой плавающий шкив кронштейна	1
53	Трицепс-трос	1
54	Брус сжатия	1
55	Поворотное кольцо	4
56	Втулка Ø 1 ½” x 7/8”	4
57	Втулка шкива Ø 1” x ½”	4
58	Болт M6 x 3/8”	2
59	Прокладка Ø 1 ½” x Ø ½”	1
60	Заглушка 1 5/8” x ¾”	2
61	Квадратная заглушка 1 ½”	1
62	Шкив	20
63	Малый шкив	4
64	Рукоятка баттерфляя	2
65	Квадратная заглушка 1 ¾”	5
66	Левый резиновый амортизатор	1
67	Правый резиновый амортизатор	1
68	Олимпийский рукав весовой стойки	6
69	Олимпийский рукав весовой стойки	2
70	Пружинный зажим	8
71	Заглушка 2” x 1 ¾”	2
72	Цепь 15 колец	1
73	Крюк	4
74	Заклепка	24
75	Ножной ремень	1
76	Рукоятка 6”	2
77	Втулка держателя троса	24
78	Держатель троса	24
79	Одинарная рукоятка	2
80	Рукав Ø 2” x 1 5/8”	8
81	Заглушка Ø 5/8”	36
82	Заглушка Ø ¾”	2
83	Заглушка Ø ¾” x 2”	2
84	Заглушка Ø 1”	8
85	Заглушка Ø 1 ½”	2
86	Болт M10 x 1 5/8”	4
87	Болт M10 x 5/8”	4
88	Болт M10 x 2 ½”	8
89	Болт M10 x 3”	2
90	Болт M10 x ¾”	15
91	Болт M10 x 1”	1
92	Болт M10 x 1 1/8”	2
93	Болт M10 x 1 ¾”	4
94	Болт M10 x 2”	10
95	Болт M10 x 2 ½”	12
96	Винт M8 x ¼”	4
97	Болт M10 x 2 ¾”	6
98	Болт M10 x 3 1/8”	4
99	Болт M10 x 5”	1
100	Шестигранный болт M12 x 5”	2
101	Болт M8 x 3/8”	8
102	Болт M8 x 1 5/8”	2
103	Болт M8 x 2 3/8”	4
104	Винт M8 x 3/8”	4
105	Отвертка ST4.0 Philips	16
106	Шайба Ø 5/8”	18
107	Шайба Ø ¾”	104
108	Шайба Ø 1”	4
109	Гайка M8	4
110	Гайка M10	52
111	Гайка M12	2
112	Пластиковое кольцо	2
113	V-образный гриф	1
114	Правый резиновый амортизатор	1
115	Правый резиновый амортизатор держателя	1
116	Конусообразная заглушка Ø 1”	4
117	Квадратная заглушка 2”	1
118	Болт M10 x 2 3/8”	1

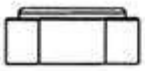
НАБОР СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ МИНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СКАМЬИ

ВНИМАНИЕ: Следующие детали показаны не в масштабе. Пожалуйста, используйте линейку для измерения размера.



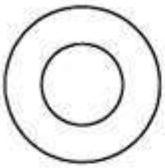
НАБОР СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ МИНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СКАМЬИ

ВНИМАНИЕ: Следующие детали показаны не в масштабе. Пожалуйста, используйте линейку для измерения размера.

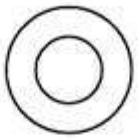


#37 M10 Гайка
(11 шт.)

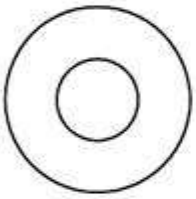
#33 M8 Гайка
(2 шт.)



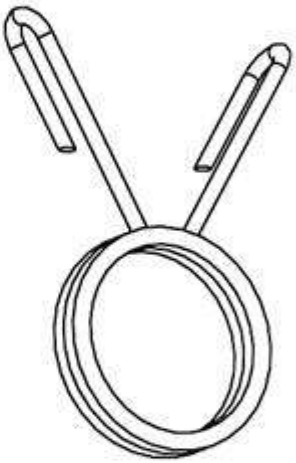
#35 Ø ¾" Шайба
(15 шт.)



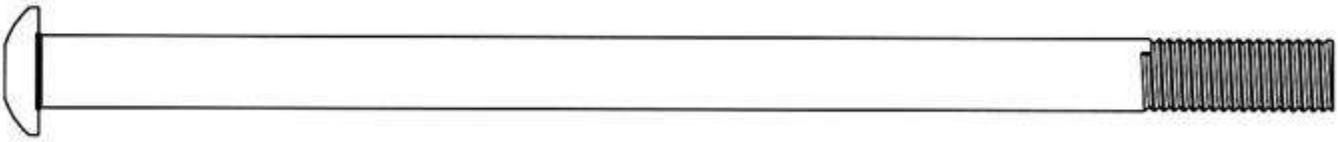
#36 Ø ⅝" Шайба
(12 шт.)



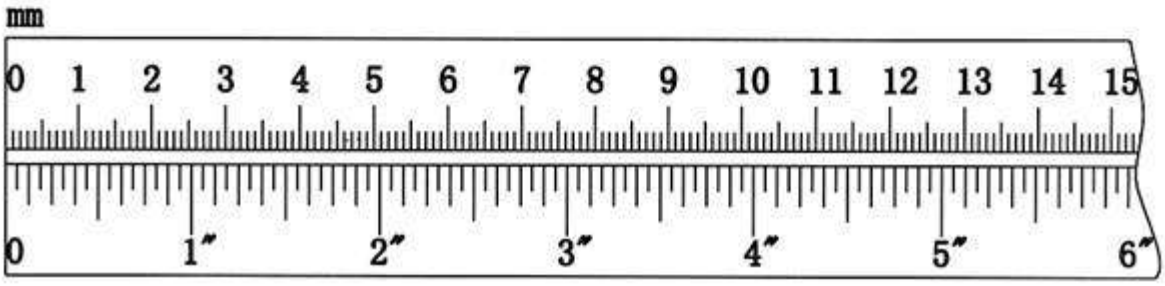
#38 Ø 1" x Ø ⅜" Шайба
(1 шт.)



#21 Пружинный зажим
(1 шт.)



#26 M10 x 6 ⅞" Болт (12 шт.)



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СКАМЬИ

Необходимые инструменты: два регулируемых гаечных ключа и шестигранные кючи. ВНИМАНИЕ: Во избежание повреждений не рекомендуется производить сборку одному.

ШАГ 1 (См. рис. 1)

А.) **Не зажимайте болты и гайки до тех пор, пока в инструкции не будут даны соответсвующие указания.**

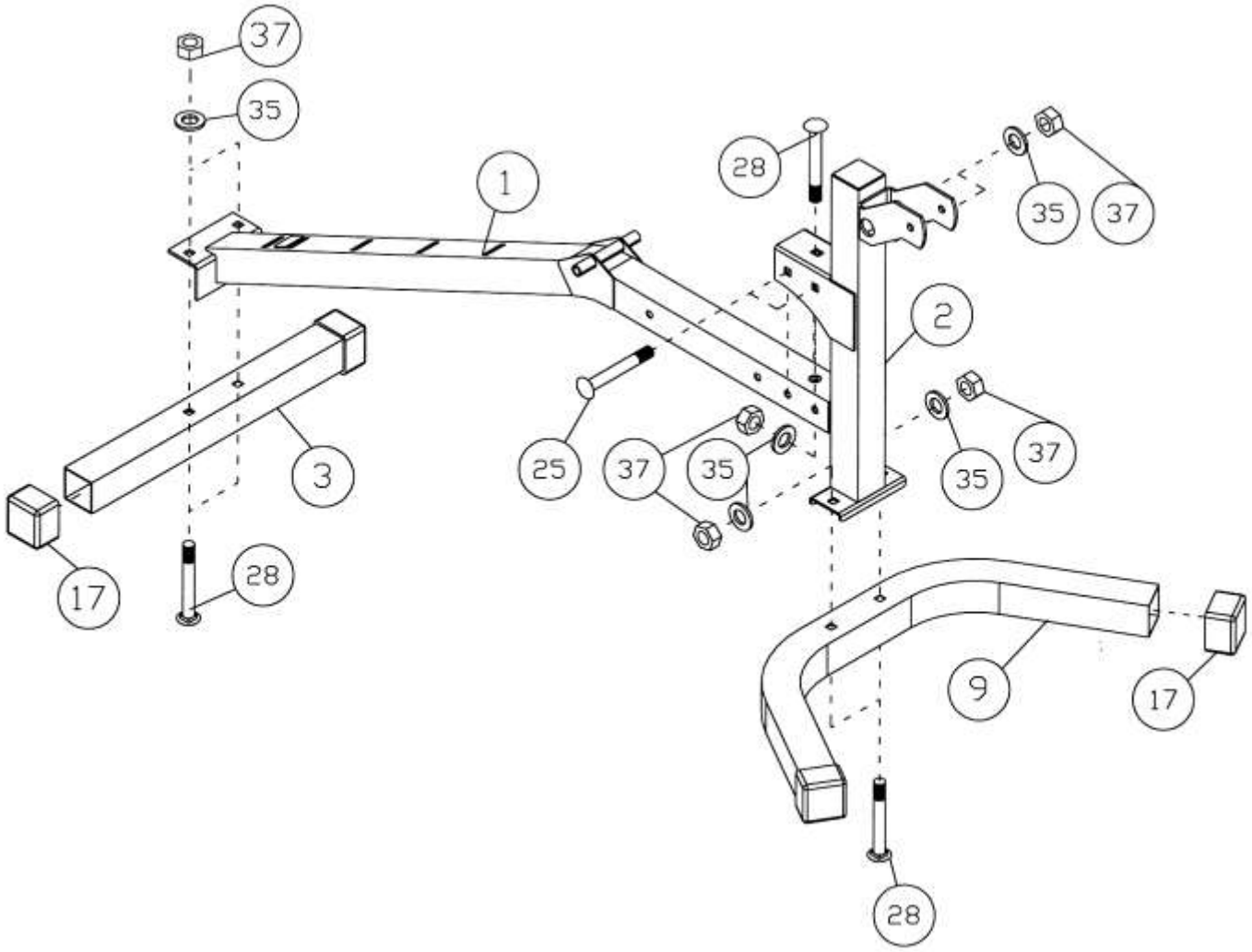
Б.) Присоедините переднюю стойку (#2) к переднему стабилизатору (#9). Закрепите при помощи двух болтов M10 x 2 ½” (#28), двух шайб Ø ¾” (#35) и двух гаек M10 (#37).

В.) Соедините основную раму (#1) с передней стойкой. Закрепите сбоку при помощи двух болтов M10 x 2 ¾” (#25), двух шайб Ø ¾” (#35) и двух гаек M10 (#37). Сверху закрепите при помощи болта M10 x 2 3/8” (#28), шайбы Ø ¾” (#35) и гайки M10 (#37).

Г.) Другой конец основной hfs соедините с задним стабилизатором (#3). Закрепите при помощи двух болтов M10 x 2 ½” (#28), двух шайб Ø ¾” (#35) и двух гаек M10 (#37).

Д.) Плотно зажмите установленные болты и гайки.

РИСУНОК 1



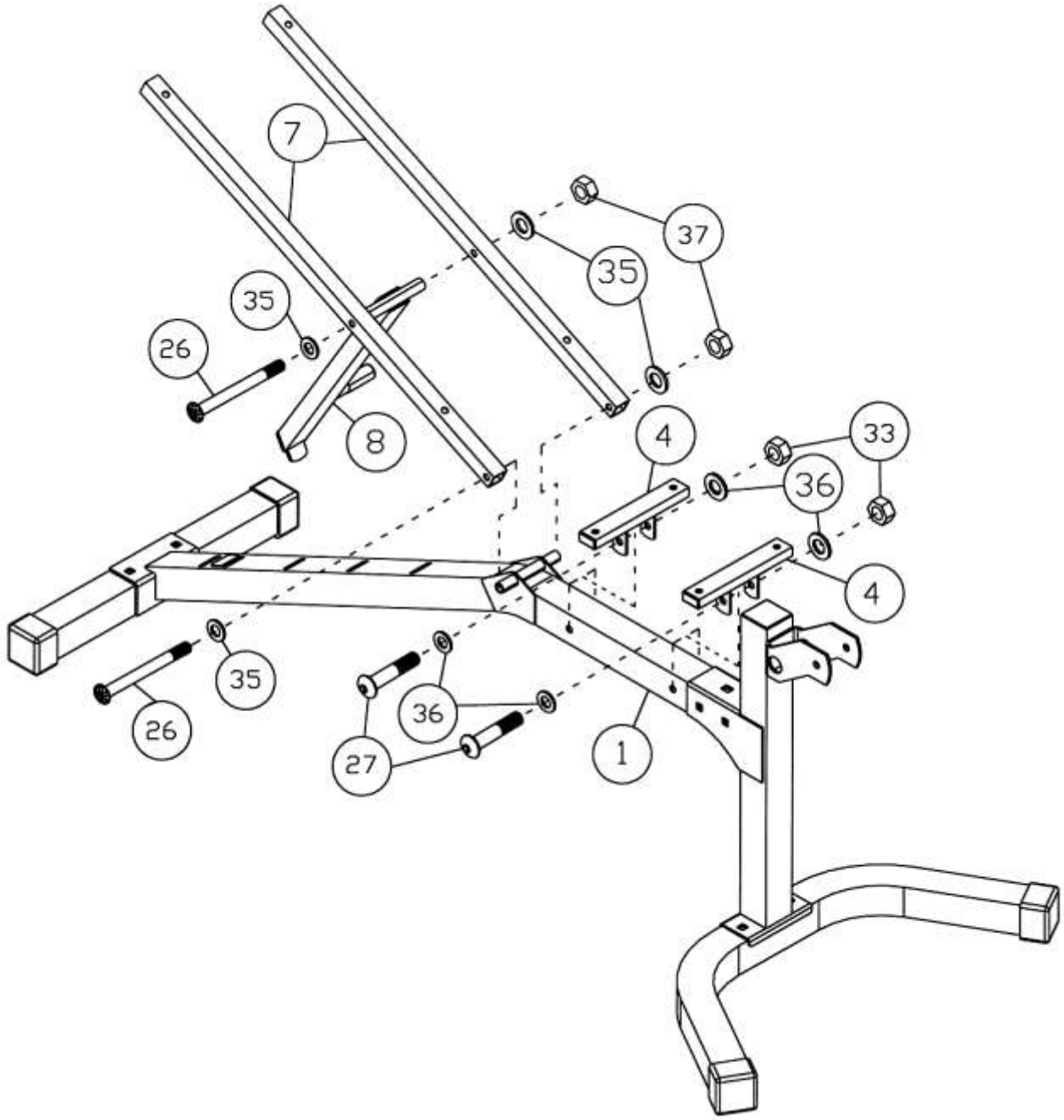
ШАГ 2 (См. рис. 2)

А.) Вставьте стойку поддержки наклона (#8) в боковые отверстия посеридине двух соек поддержки спинки (#7). Закрепите при помощи болта M10 x 6 7/8” (#26), двух шайб Ø ¾” (#35) и гайки M10 (#37). **Не зажимайте установленные гайки и болты.**

Б.) В боковые нижние отверстия на основной раме (#1) вставьте стержень. Закрепите при помощи болта M10 x 6 7/8” (#26), двух шайб Ø ¾” (#35) и гайки M10 (#37). **Плотно зажмите все гайки и болты. Установленные в шагах А и Б.**

В.) Два кронштейна сиденья (#4) присоедините к основной раме. Закрепите при помощи болта M8 x 2 ¾” (#27), двух шайб Ø 5/8” (#36) и гайки M8 (#33).

РИСУНОК 2

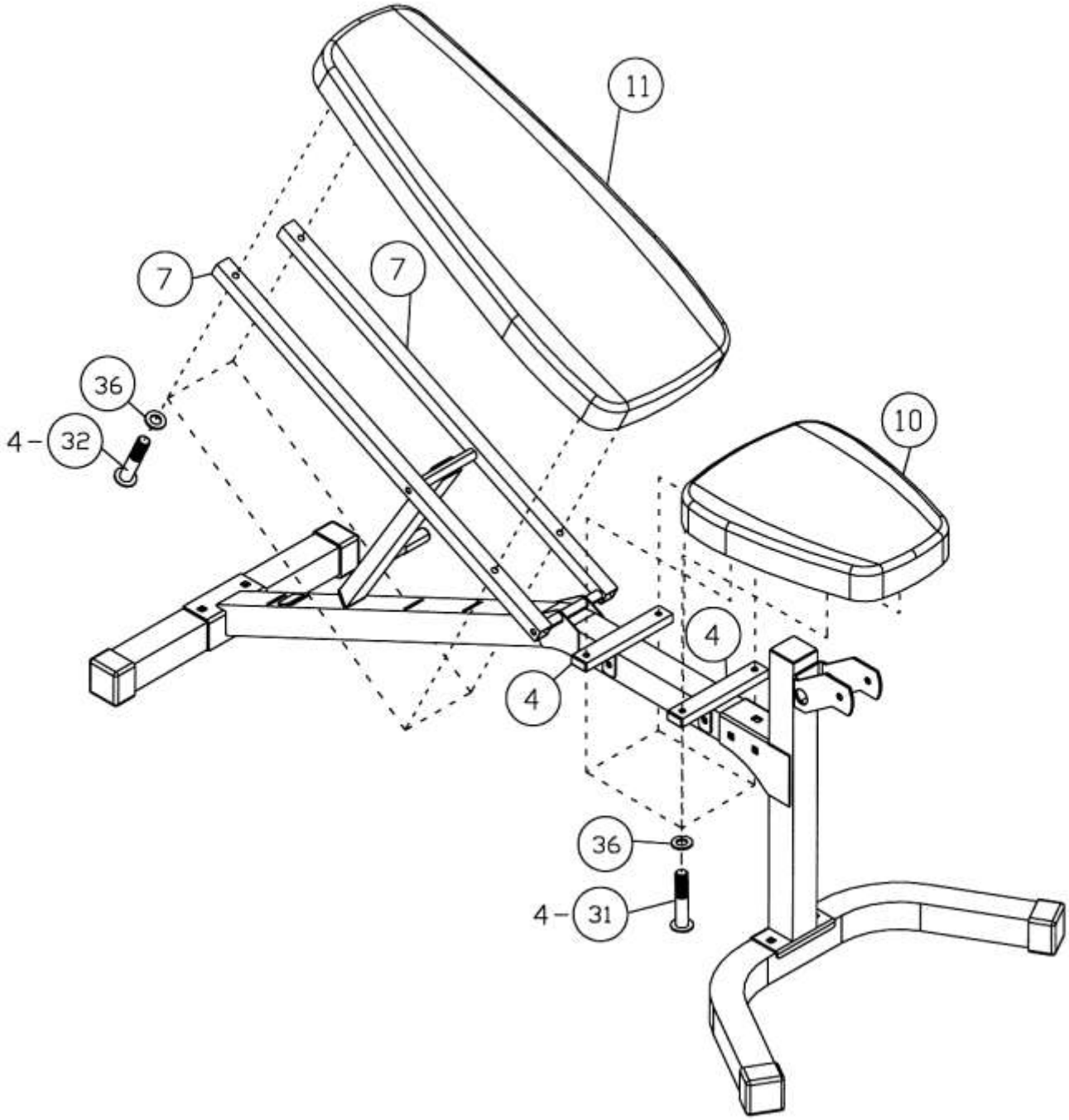


ШАГ 3 (См. рис. 3)

А.) Поместите спинку (#11) на стойку поддержи спинки (#7). Закрепите при помощи четырех болтов M8 x 1 5/8” (#32) и шайб ∅ 5/8” (#36).

Б.) Поместите подушку сиденья (#10) на два кронштейна сиденья (#4). Закрепите при помощи четырех M8 x 1 1/8” (#31) и шайб ∅ 5/8” (#36).

РИСУНОК 3



ШАГ 4 (См. рис. 4)

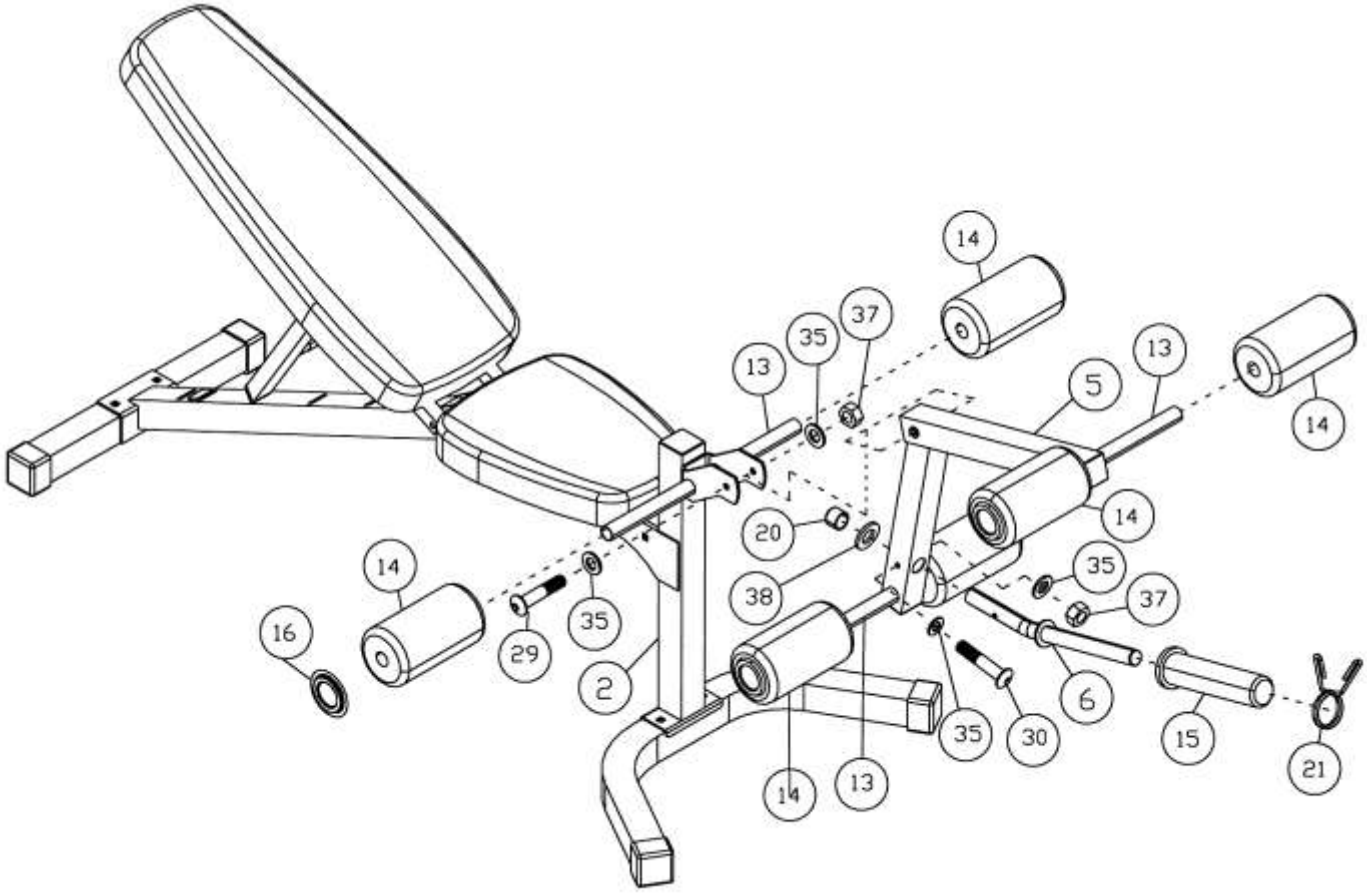
А.) Присоедините тренажер для ног (#5) к открытому кронштейну на передней стойке (#2). Закрепите при помощи болта M10 x 3” (#29), двух шайб ∅ ¾” (#35) и гайки M10 (#37).

Б.) Вставьте весовую стойку тренажера для ног (#6) в отверстие на самом тренажере. Закрепите при помощи болта M10 x 2 3/8” (#30), двух шайб Ø ¾” (#35) и гайки M10 (#37). На конец стойки прикрепите шайбуØ 1” x Ø 3/8” (#38) с резиновым амартизатором Ø 1 1/8” x 1 1/8” (#20).

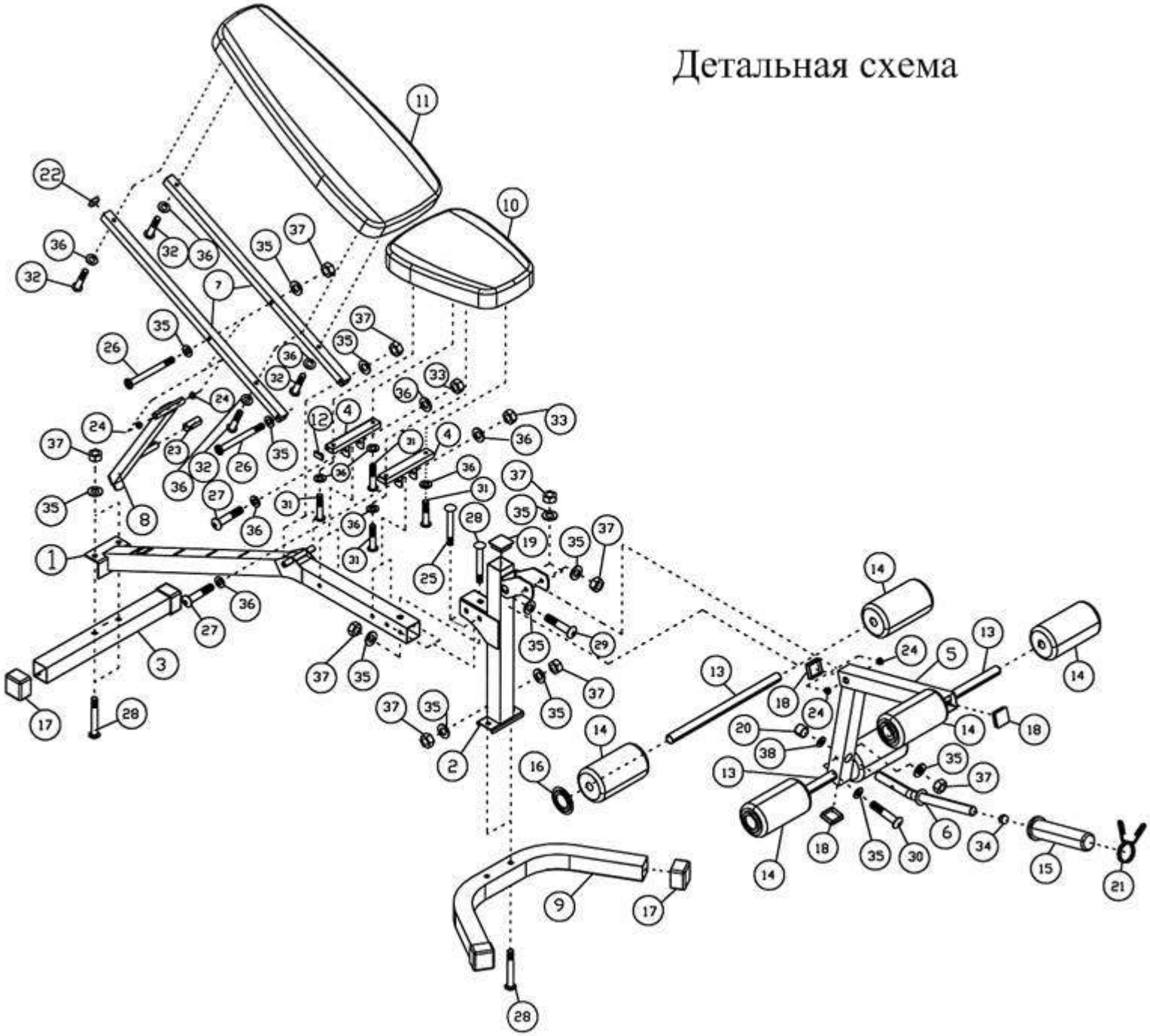
В.) В отверстия на передней стойке и тренажере для ног вставьте пенные трубки (#13). С обех сторон на трубки наденьте шесть роликов (#14). На концы трубок наденьте наконечники (#16).

Г.) На весовую стойку тренажера для ног прикрепите олимпийскую втулку. Ко втулке прикрепите пружинный зажим (#21).

РИСУНОК 4



Детальная схема



СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СКАМЬИ

№	ОПИСАНИЕ	ШТ.
1	Основная рама	1
2	Передняя стойка	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Кронштейн сиденья	2
5	Тренажер для ног	1
6	Весовая стойка тренажера для ног	1
7	Стойка поддержки спинки	2
8	Стойка поддержки наклона	1
9	Передний стабилизатор	1
10	Подушка сиденья	1
11	Спинка	1
12	Заглушка5/8” x 1 1/8”	4
13	Пенная трубка	3
14	Пенный ролик	6
15	Олимпийская втулка	1
16	Наконечник на ролик	6
17	Квадратная заглушка 2”	4
18	Квадратная заглушка 1 ¾”	3
19	Плоская заглушка 2”	1
20	Резиновый амортизатор Ø 1 1/8” x 1 1/8”	1
21	Пружинный зажим	1
22	Квадратная заглушка 1”	2
23	Ручка стойки наклона	1
24	Втулка Ø ¾”	4
25	Болт M10 x 2 ¾”	2
26	Болт M10 x 6 7/8”	2
27	Болт M8 x 2 ¾”	2
28	Болт M10 x 2 ½”	5
29	Болт M10 x 3”	1
30	Болт M10 x 2 3/8”	1
31	Болт M8 x 1 1/8”	4
32	Болт M8 x 1 5/8”	4
33	Гайка M8	2
34	Заглушка Ø 1”	1
35	Шайба Ø ¾”	15
36	Шайба Ø 5/8”	12
37	Гайка M10	11
38	Шайба Ø 1” x Ø 3/8”	1
	6# Шестигранный ключ (инструмент)	1
	5# Шестигранный ключ (инструмент)	1

Таблица весового сопротивления HG-2226

Станция	Коэффициент	Пример
Нижний ролик	100%	Диски 4,5 кг создают сопротивление в 4,5 кг
Баттерфляй (обе руки)	100%	Диски 4,5 кг создают сопротивление в 2,25 кг
Левая перекрестная тяга	50%	Диски 4,5 кг создают сопротивление в 2,25 кг
Правая перекрестная тяга	50%	Диски 4,5 кг создают сопротивление в 2,25 кг

***Цифры указаны приблизительно. Фактическое сопротивление может меняться.**