

Инструкция

Скамья для жима с подставкой для штанги Protrain WB859P

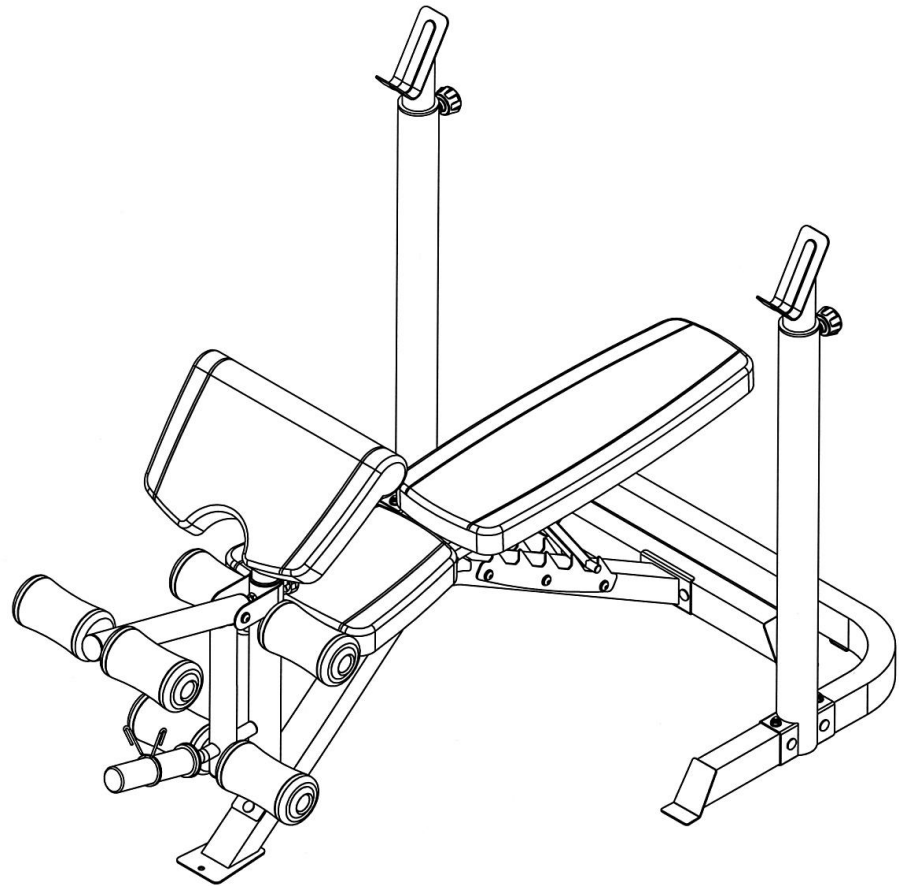
Полезные ссылки:

[Скамья для жима с подставкой для штанги Protrain WB859P - смотреть на сайте](#)



Тренажер "Подставка для упражнений со штангой"

WB859



ВНИМАНИЕ:

Внимательно прочтите все инструкции перед использованием данного тренажера

Содержание

Замечания по безопасности

Список оборудования

Инструкции по сборке

Разбитая диаграмма

Список запчастей

**МОДЕЛЬ
WB859**

**Сохраните
данное
руководство**

04/30/09

**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ.....	1
ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.....	2
СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ.....	4
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ.....	5
РАЗБИТАЯ ДИАГРАММА.....	10
СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ.....	11

ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

Спасибо Вам, что выбрали наш тренажер WB859. Для вашей безопасности, внимательно прочтите данное руководство перед использованием тренажера. Как производитель, мы стремимся сделать все, чтобы Вы получали максимальное удовольствие от нашей продукции.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Данный тренажер создан для обеспечения полной безопасности. Тем не менее, нужно соблюдать определенные меры предосторожности, когда Вы имеете дело с конструкцией данного тренажера. Обязательно прочтите все руководство перед сборкой или началом тренировки. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера. Не оставляйте детей без присмотра в одном помещении с тренажером.
2. Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
3. Если Вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, или любые другие тревожные симптомы, сразу прекратите тренировку. Проконсультируйтесь у врача.
4. Установите тренажер на ровную, чистую поверхность. Не используйте тренажер возле воды и вне помещений.
5. Держите руки подальше от движущихся частей.
6. Всегда одевайте подходящую спортивную одежду во время тренировок. Не одевайте длинные и любые другие вещи, которые могут попасть в движущиеся части тренажера. Рекомендуется использовать обувь для бега либо аэробики.
7. Используйте тренажер только по прямому назначению, описанному в данном руководстве. Не используйте запасные части и аксессуары, не рекомендованные производителем
8. Возле тренажера не должно быть каких-либо острых предметов.
9. Люди с ограниченными способностями должны использовать тренажер в сопровождении квалифицированного специалиста или врача.
10. Перед началом занятия на тренажере, всегда делайте упражнения на растяжку для разогрева мышц.
11. Не пользуйтесь тренажером, если он не исправен.
12. Рекомендуем иметь помощника во время тренировок.
13. Тренажер создан для домашнего и личного пользования. Не использовать в коммерческих целях
14. Максимальный вес пользователя: 300 фунтов.
15. Максимальная нагрузка на направляющие: 600 фунтов.
16. Максимальная нагрузка на тренажер для ног: 100 фунтов.

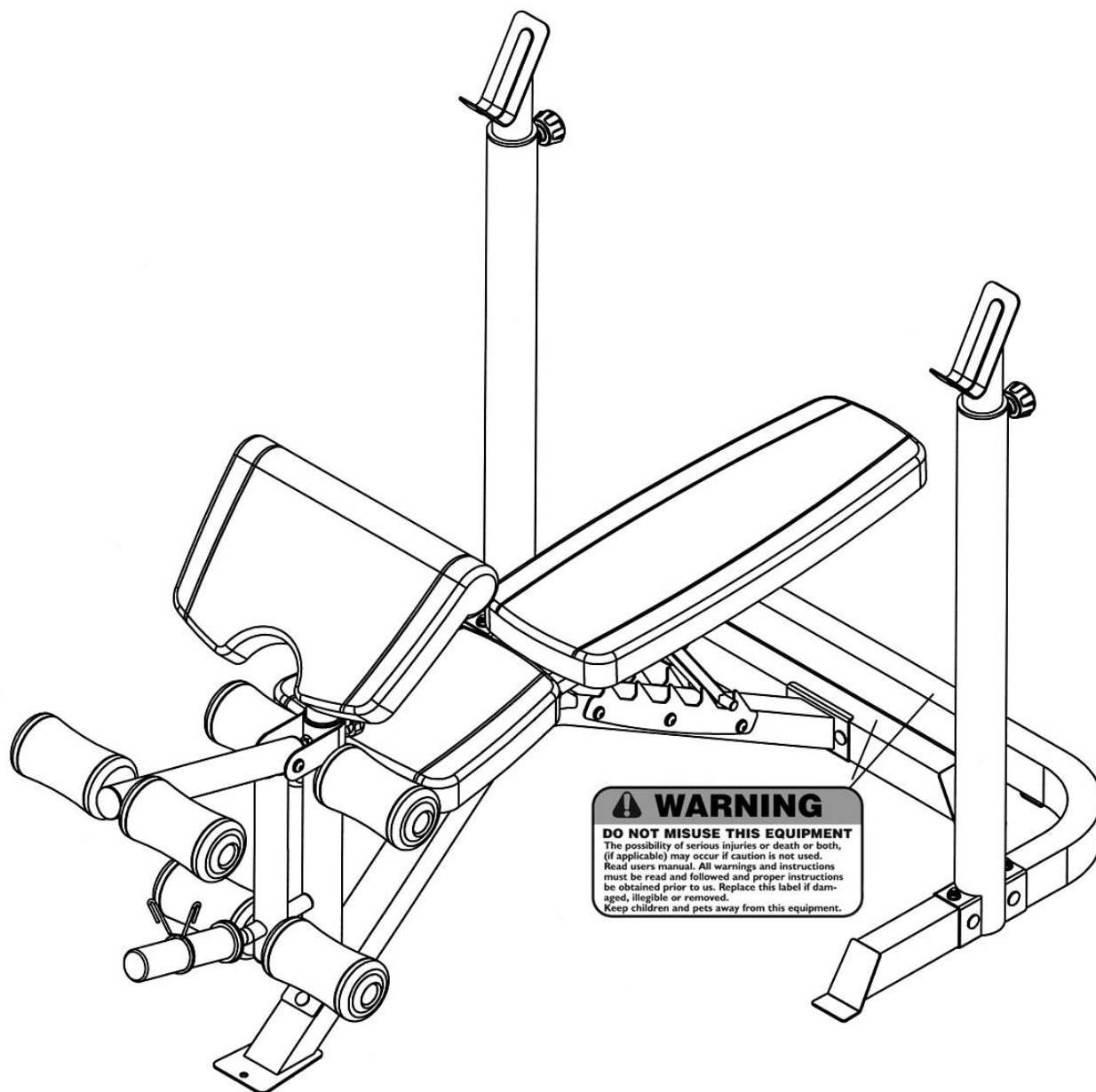
ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Проверьте и закрепите все запчасти перед использованием тренажера.
 2. The machine can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent.
- НЕ используйте растворители.

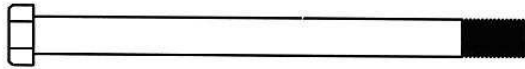
ВНИМАНИЕ: Перед началом тренировки необходимо проконсультироваться с врачом. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ в возрасте старше 35 лет или людей с какими-либо проблемами со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера. **МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ повреждения, связанные с использованием данного продукта.**

СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ.

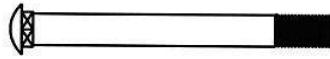
ЗАМЕНА НАКЛЕЕК БЕЗОПАСНОСТИ



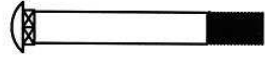
ПРИМЕЧАНИЕ: Следующие детали указаны не в масштабе. Пожалуйста, используйте свою собственную линейку для измерения размера.



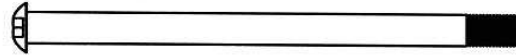
#31 M12x5 3/4" болт с шестигранной головкой (1 шт.)



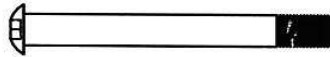
#32 M10x3 5/8" транспортировочный болт (4 шт.)



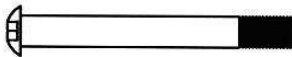
#33 M10x2 3/4" транспортировочный болт (7 шт.)



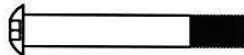
#34 M10x5 1/2" болт Аллена (1 шт.)



#35 M10x3 5/8" болт Аллена (3 шт.)



#36 M10x3 1/8" болт Аллена (1 шт.)



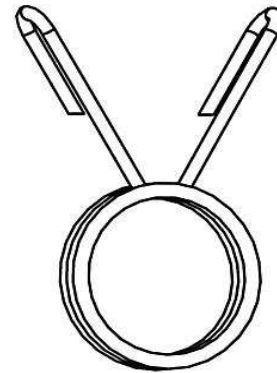
#37 M10x2 1/2" болт Аллена (1 шт.)



#38 M8x1 5/8" болт Аллена (5 шт.)



#39 M8x5/8" болт Аллена (4 шт.)



#30 Пружинный зажим (1 шт.)



#40 1" гайка (2 шт.)



#43 M12 самолетная гайка (1шт.)



#41 3/4" гайка (22 шт.)



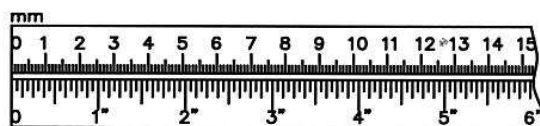
#42 5/8" гайка (9 шт.)



#44 M10 самолетная гайка (16 шт.)



#20 5/8" втулка (2шт.)



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Требуемые инструменты: два раздвижных гаечных ключа и два универсальных ключа.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во избежание травм, настоятельно рекомендуем прибегнуть к помощи одного или нескольких человек при сборке данного тренажера.

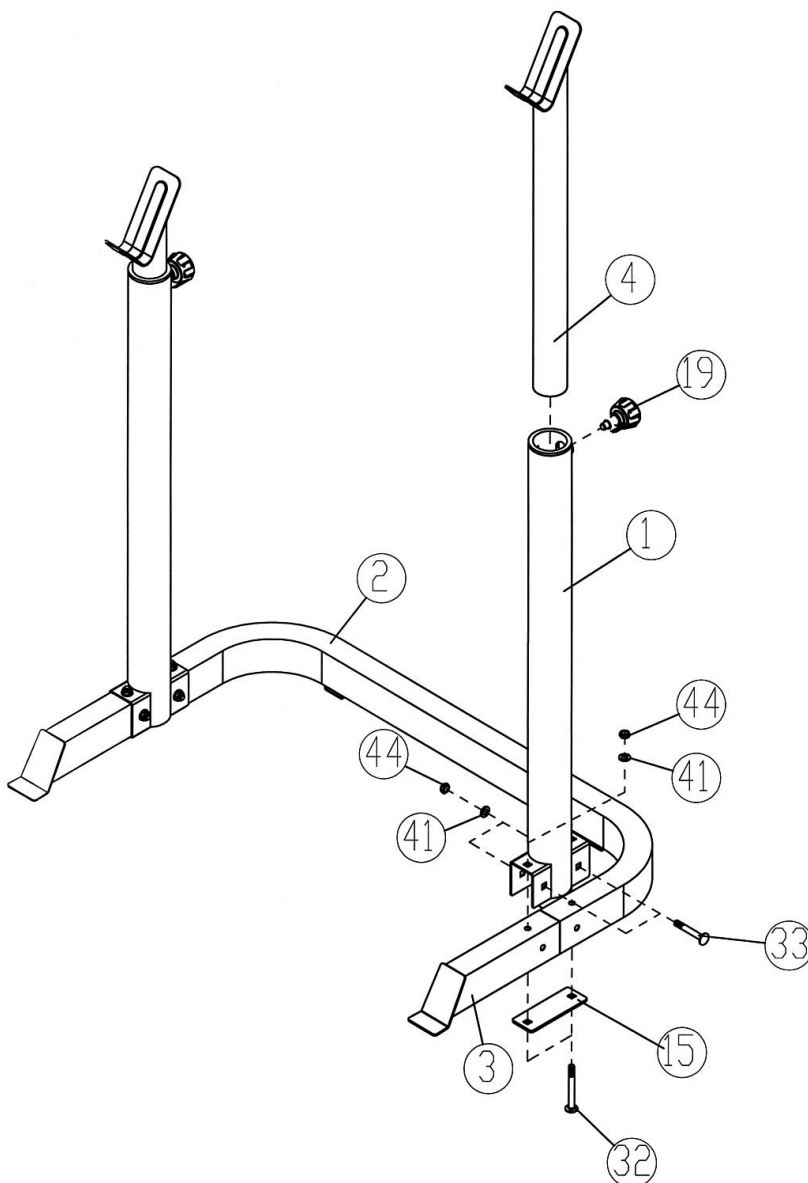
ШАГ 1 (См. Диаграмма 1)

А.) Присоедините основную раму (#3) к задней раме (#2). Присоедините вертикальную стойку (#1) к основной и задней рамам. Закрепите их снизу, используя: два транспортировочных болта М10 х 3 5/8" (#32), один кронштейн 5 1/2" х 2" (#15), две гайки Ø 3/4" (#41) и две самолетные гайки М10 (#44). Закрепите их сбоку, используя: два транспортировочных болта М10 х 2 3/4" (#33), две гайки Ø 3/4" (#41) и две самолетные гайки М10 (#44). **Не затягивайте болты и гайки.** Повторите процедуру с другой стороны.

В.) Надежно закрепите все болты и гайки.

С.) Вставьте две опоры (#4) в вертикальные стойки. Вставьте два набалдашника М18 (#19) в требуемые отверстия, чтобы установить нужную высоту.

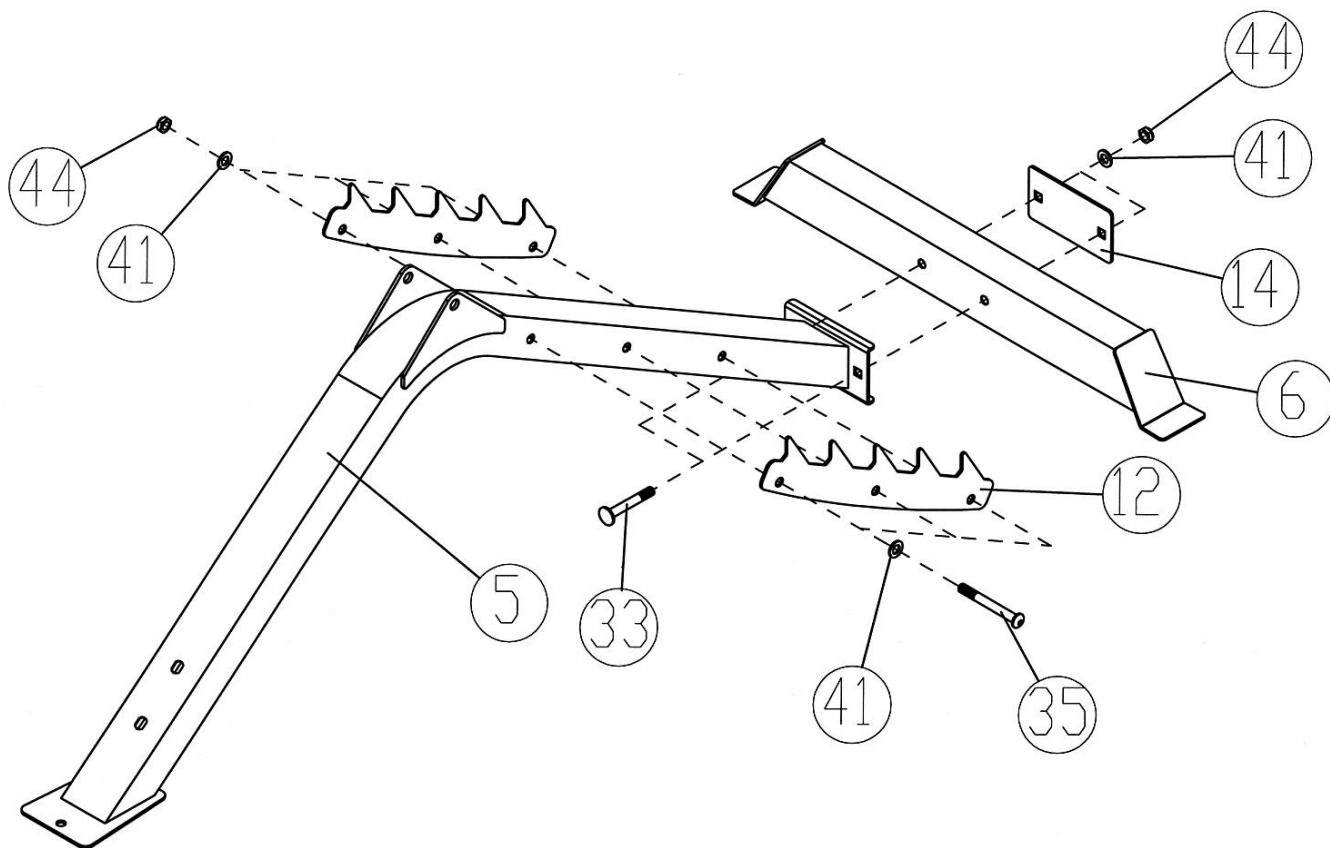
ДИАГРАММА 1



ШАГ 2 (См. Диаграмма 2)

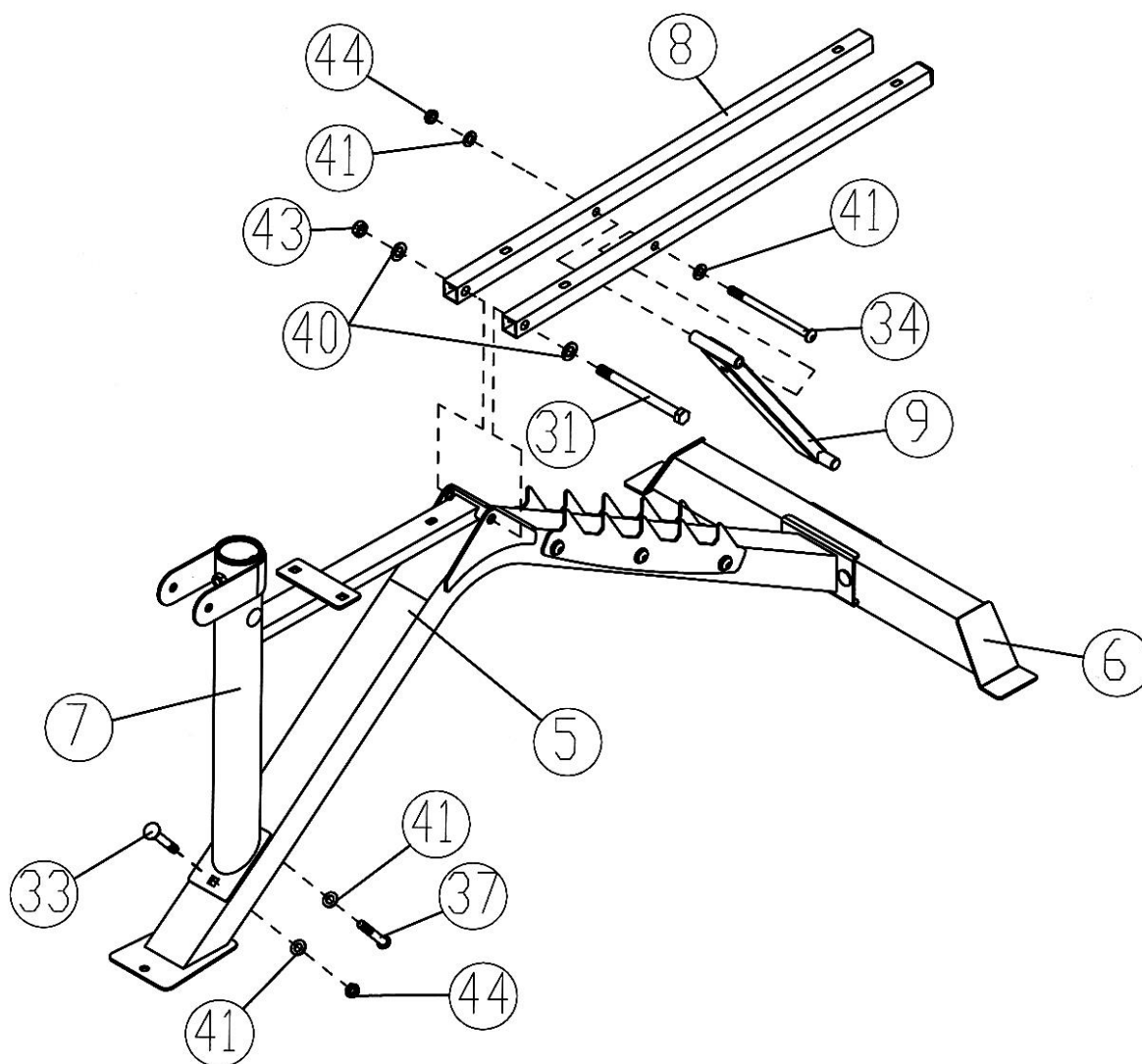
- А.) Присоедините основную опору сиденья (#5) к заднему стабилизатору (#6). Закрепите их с помощью: двух транспортировочных болтов М10 х 2 3/4" (#33), одного кронштейна 5 1/8" х 2 3/4" (#14), двух гаек Ø 3/4" (#41) и двух самолетных гаек М10 (#44).
- В.) Прикрепите две наклонные опорные рамы (#12) к основной опоре сиденья, используя: трех болтов Аллена М10 х 3 5/8" (#35), шести гаек Ø 3/4" (#41) и трех самолетных гаек М10 (#44).

ДИАГРАММА 2



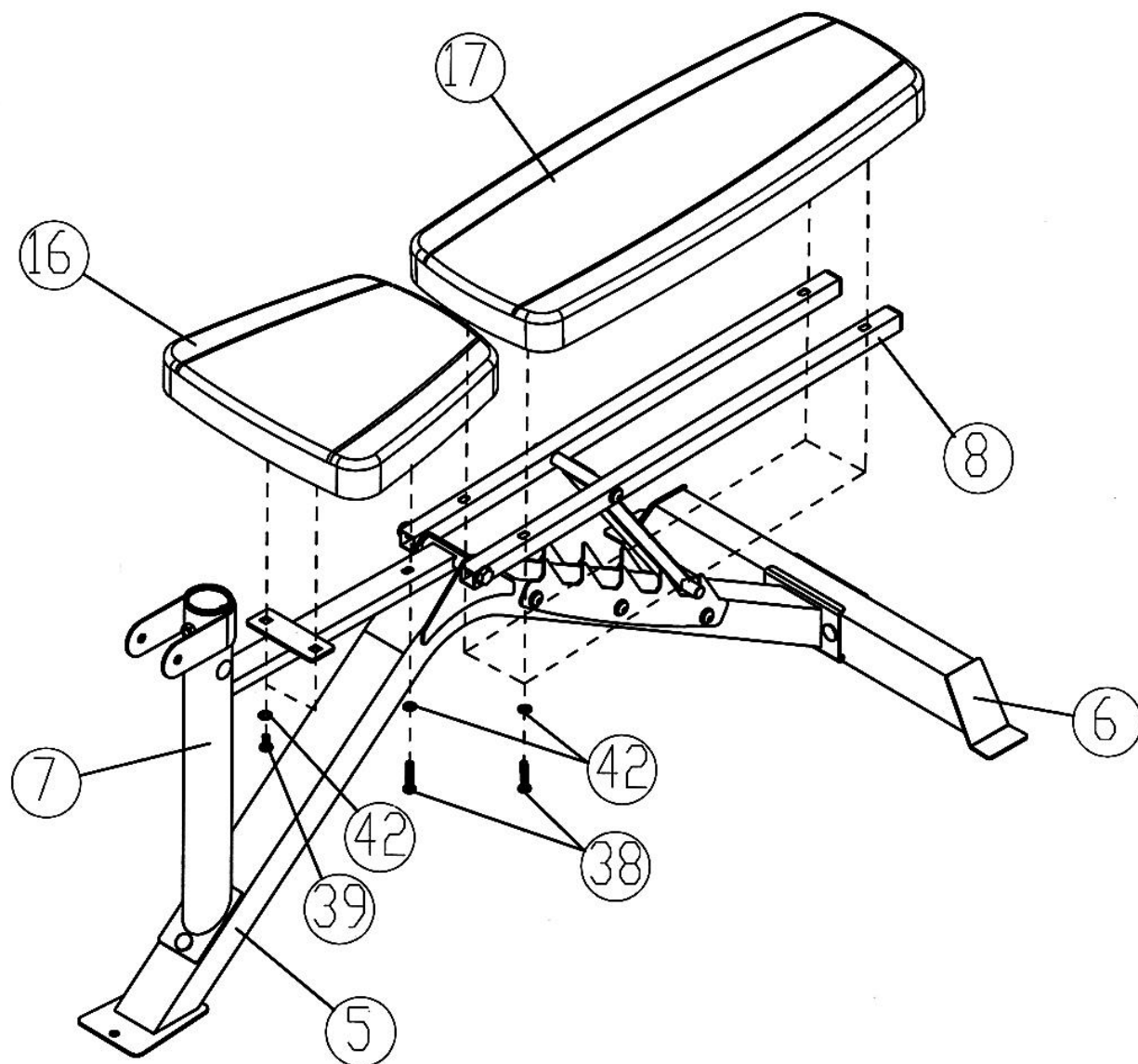
- A.) Присоедините стержень держателя тренажера для ног (#7) к открытому кронштейну на основной опоре сиденья(#5). Присоедините нижнюю часть держателя тренажера для ног к основной опоре сиденья, используя: один транспортировочный болт M10 x 2 3/4" (#33) спереди, один болт Аллена M10 x 2 1/2" (#37) сзади, две гайки Ø 3/4" (#41) и одну самолетную гайку M10 (#44).
- B.) Присоедините наклонную опору (#9) к боковым отверстиям на двух опорах спинки (#8). Выровняйте отверстия. Закрепите детали, используя: один болт Аллена M10 x 5 1/2" (#34), две гайки Ø 3/4" (#41) и одну самолетную гайку M10 (#44).
- C.) Присоедините отверстия на концах опор спинки (#12) к кронштейну на основной опоре сиденья. Выровняйте отверстия. Присоедините две опоры сиденья к кронштейну и стержню на держателе тренажера для ног, используя: один шестигранный болт M12 x 5 3/4" (#31), две гайки Ø 1" (#41) и одну самолетную гайку M12 (#44).
- D.) Не затягивайте сильно болты и гайки. Убедитесь, что опоры спинки и наклонная опора спинки проворачиваются.
- E.) Поместите другие концы наклонной опоры на выбранный слот на опорной наклонной раме (#12), чтобы закрепить наклонную опору спинки на месте.

ДИАГРАММА 3



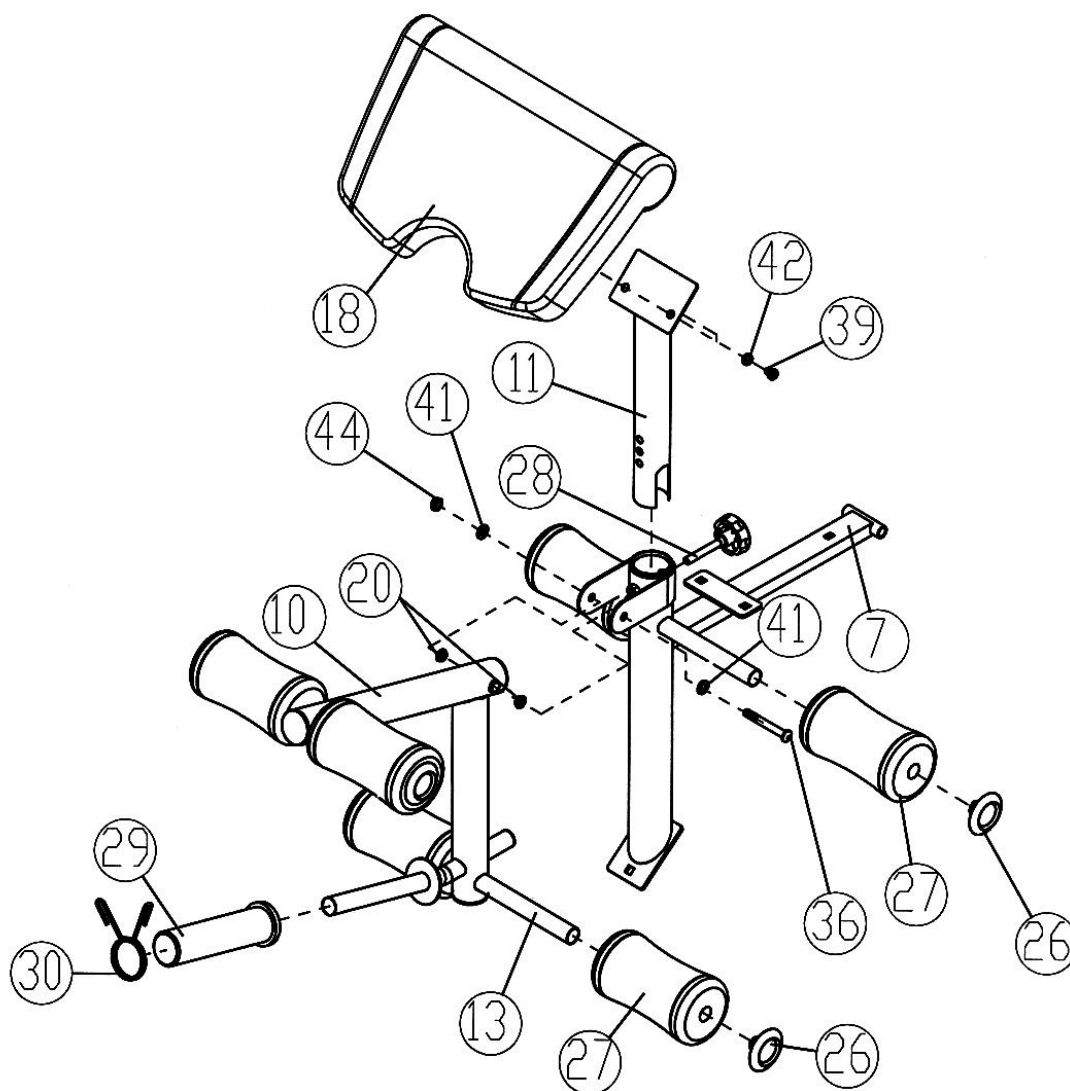
- А.) Прикрепите спинку (#17) к опоре спинки (#8), используя: четыре болта Аллена М8 х 1 5/8" (#38) и четыре гайки Ø 5/8" (#42).
- В.) Закрепите сиденье (#16) на кронштейне сиденья на держателе тренажера для ног (#7), используя: один болт Аллена М8 х 1 5/8" (#38), два болта Аллена М8 х 5/8" (#39) и две гайки Ø 5/8" (#42).

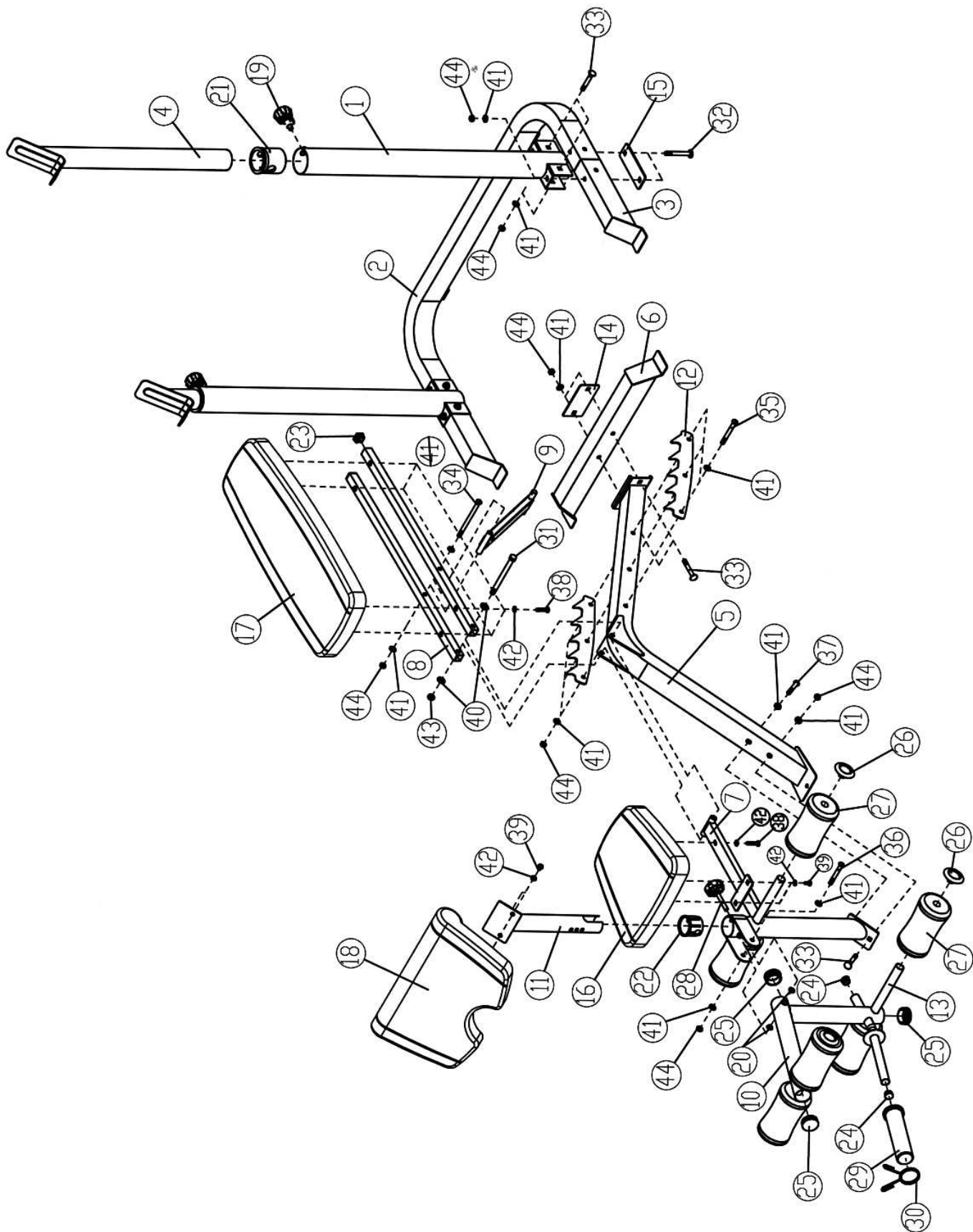
ДИАГРАММА 4



- A.) Присоедините две втулки $\text{Ø } 5/8''$ (#20) к тренажеру для ног (#10). Прикрепите тренажер для ног к держателю (#7), используя: один болт Аллена M10 x 3 1/8'' (#36), две гайки $\text{Ø } 3/4''$ (#41) и одну самолетную гайку M10 (#44).
- B.) Вставьте три трубы валика (#13) наполовину в отверстия на тренажере для ног и держателе. Наденьте шесть пенистых валиков (#27) на трубы с обеих сторон. Вставьте шесть заглушек валиков (#26) на концах.
- C.) Наденьте олимпийский рукав (#29) на весовую стойку на тренажере для ног. Наденьте пружинный зажим (#30) на рукав.
- D.) Прикрепите изогнутую подушку для рук (#18) к изогнутой опоре (#11), используя: два болта Аллена M8 x 5/8'' (#39) и две гайки $\text{Ø } 5/8''$ (#42).
- E.) Вставьте изогнутую опору подушки для рук в держатель тренажера для ног. Используйте набалдашник M10 (#28), чтобы выбрать позицию для изогнутой подушки для рук.
- F.) Снимайте подушку для рук во время занятий на тренажере для ног.

ДИАГРАММА 5





СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ
№

ОПИСАНИЕ

КОЛ-ВО

1	Вертикальная стойка	2
2	Задняя рама	1
3	Основная рама	2
4	Опора	2
5	Основная опора сиденья	1
6	Задний стабилизатор	1
7	Держатель тренажера для ног	1
8	Опора спинки	2
9	Наклонная опора	1
10	Тренажер для ног	1
11	Изогнутая опора подушки для рук	1
12	Наклонная опорная рама	2
13	Труба валика	3
14	5 1/8" x 2 3/4" кронштейн	1
15	5 1/2" x 2" кронштейн	2
16	Сиденье	1
17	Спинка	1
18	Изогнутая подушка для рук	1
19	M18 набалдашник	2
20	Ø 5/8" втулка	2
21	Ø 3" рукав	2
22	Ø 2 3/8" рукав	1
23	1" квадратная заглушка	2
24	Ø 1" заглушка	2
25	Ø 2" заглушка	3
26	Заглушка пенного валика	6
27	Пенный валик	6
28	M10 набалдашник	1
29	Олимпийский рукав	1
30	Пружинный зажим	1
31	M12 x 5 3/4" шестигранный болт	1
32	M10 x 3 5/8" транспортировочный болт	4
33	M10 x 2 3/4" транспортировочный болт	7
34	M10 x 5 1/2" болт Аллена	1
35	M10 x 3 5/8" болт Аллена	3
36	M10 x 3 1/8" болт Аллена	1
37	M10 x 2 1/2" болт Аллена	1
38	M8 x 1 5/8" болт Аллена	5
39	M8 x 5/8" болт Аллена	4
40	Ø 1" гайка	2
41	Ø 3/4" гайка	22
42	Ø 5/8" гайка	9
43	M12 самолетная гайка	1
44	M10 самолетная гайка	16