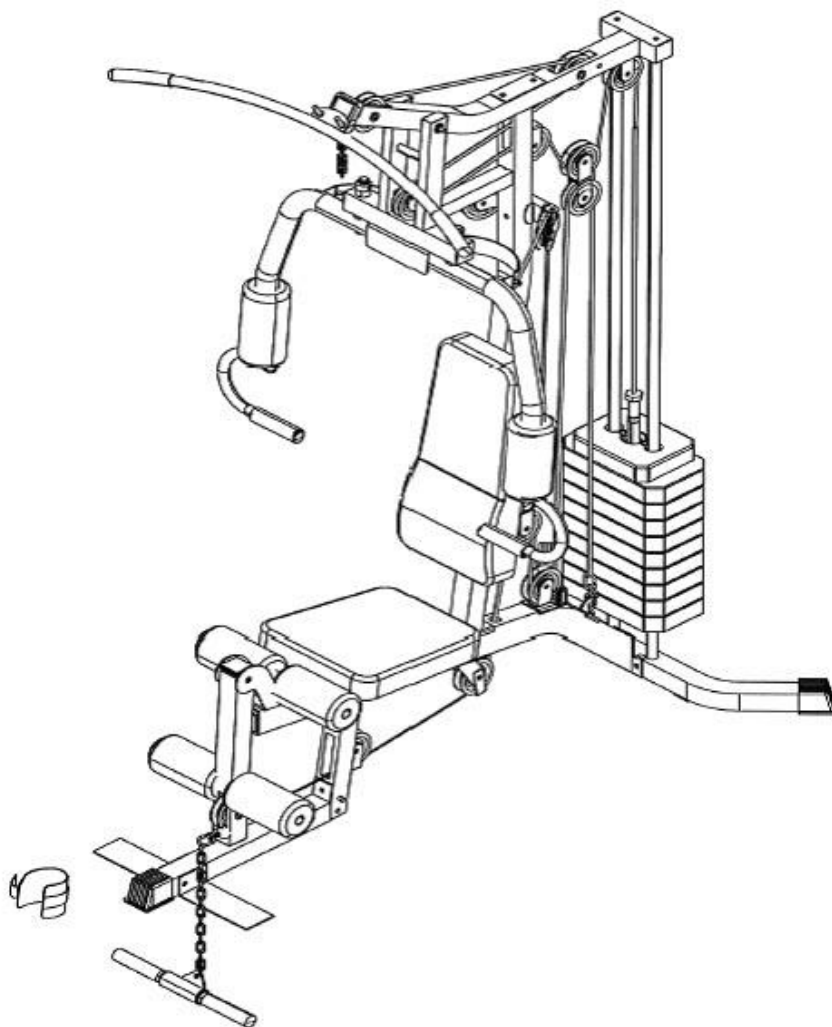


HouseFit

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР HG-2016



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР HG-2016. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ.
- ДЕРЖАТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ НАДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, ОНА МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫЕ ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЗАНЯТИЙ, ЕСЛИ ОН НЕИСПРАВЕН.

ВНИМАНИЕ:

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЙ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННЫХ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ

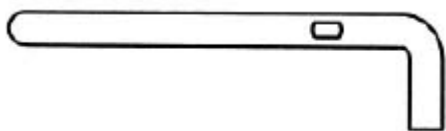
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА

№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	ОСНОВНАЯ РАМА	1
2.	ВЕРТИКАЛЬНАЯ БАЛКА	1
3.	БАЛКА ДЛЯ РУКОЯТОК БАТТЕРФЛЯ	1
4.	ПРАВАЯ РУКОЯТКА БАТТЕРФЛЯ	1
5.	ЛЕВАЯ РУКОЯТКА БАТТЕРФЛЯ	1
6.	ВЕРХНЯЯ РАМА	1
7.	НАПРАВЛЯЮЩИЙ ПРУТ	2
8.	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
9.	НОЖНАЯ ТЯГА	1
10.	ДЕРЖАТЕЛЬ СИДЕНЬЯ	1
11.	ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ	1
12.	РУКОЯТКА ДЛЯ СКРУЧИВАНИЯ РУК	1
13.	ТРУБКА РУКОЯТКИ ДЛЯ СКРУЧИВАНИЯ РУК	1
14.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА	2
15.	ПОДДЕРЖИВАЮЩИЙ КРОНШТЕЙН ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА	1
16.	БРУСОК ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ КРОНШТЕЙНОВ	1
17.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ПОДВИЖНОГО ВОРОТА	2
18.	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ВОРОТА	1
19.	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
20.	КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА 4 3/8" X 2"	1
21.	РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ПРУТ	1
22.	КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА 4 3/4" X 2"	1
23.	L- ОБРАЗНЫЙ КРОНШТЕЙН	1
24.	ОСЬ	1
25.	ЦЕПЬ ИЗ 6 ЗВЕНЬЕВ	1
26.	ЦЕПЬ ИЗ 10 ЗВЕНЬЕВ	1
27.	ЦЕПЬ ИЗ 15 ЗВЕНЬЕВ	1
28.	C- ОБРАЗНЫЙ ЗАЖИМ	5
29.	КРЕПЕЖНАЯ ПЛАСТИНКА 4" X 2"	1
30.	ПЛАСТИНКА ДЛЯ НОГ	2
31.	L- ОБРАЗНЫЙ ШТИФТ	1
32.	РЕГУЛЯТОР	1
33.	ВТУЛКА Ø 1" X 5/8"	6
34.	ВТУЛКА Ø 1" X 1/2"	2
35.	ВТУЛКА ДЛЯ ВОРОТА Ø 7/8"	6
36.	ВЕРХНЯЯ ВЕСОВАЯ ПЛИТА	1
37.	ВЕСОВАЯ ПЛИТА	9
38.	ВТУЛКА Ø 1 1/8"	2
39.	ВТУЛКА Ø 1 1/2"	2
40.	ТРУБКА ДЛЯ МЯГКИХ ГРИФОВ	2
41.	ВОРОТ	15
42.	РЕЗИНОВЫЙ АМОРТИЗАТОР 1 7/8"	1
43.	КРУГЛЫЙ РЕЗИНОВЫЙ АМОРТИЗАТОР Ø 2 1/2"	2
44.	РЕЗИНОВЫЙ АМОРТИЗАТОР Ø 1 1/2"	1
45.	НАСАДКА НА РУКОЯТКУ 5 1/2"	4
46.	НАСАДКА НА ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ 6"	2
47.	МЯГКИЙ ГРИФ БАТТЕРФЛЯ	2
48.	МЯГКИЙ ГРИФ	4
49.	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА СТАБИЛИЗАТОРА 2"	3

50.	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 2"	7
51.	ЗАГЛУШКА 2" X 1"	4
52.	ЗАГЛУШКА Ø 1"	3
53.	РУКОЯТКА	2
54.	ЗАГЛУШКА ДЛЯ МЯГКОГО ГРИФА	4
55.	СИДЕНЬЕ	1
56.	СПИНКА СИДЕНЬЯ	1
57.	ВЕРХНИЙ ТРОС 144"	1
58.	ТРОС БАТТЕРФЛЯЯ 108"	1
59.	НИЖНИЙ ТРОС 144"	1
60.	БЛОКИРУЮЩЕЕ КОЛЬЦО	2
61.	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ M6 X 1 5/8"	2
62.	ДЛИННЫЙ БОЛТ M10 X 2 3/4"	6
63.	ДЛИННЫЙ БОЛТ M10 X 3 1/2"	2
64.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 2 1/2"	6
65.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 1 3/4"	10
66.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 2"	1
67.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 5 3/4"	1
68.	ПРОСТОЙ БОЛТ M8 X 2 1/2"	2
69.	ПРОСТОЙ БОЛТ M8 X 1 5/8"	2
70.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 3 1/2"	3
71.	ПРОСТОЙ БОЛТ M12 X 3 1/8"	1
72.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 1"	5
73.	КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА M6	2
74.	ПРОСТОЙ БОЛТ M10 X 3"	1
75.	ВИНТ M6 X 5/8"	1
76.	ШАЙБА Ø 1"	2
77.	ШАЙБА Ø 3/4"	47
78.	ШАЙБА Ø 5/8"	4
79.	ПРОКЛАДКА	2
80.	КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА M12	1
81.	КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА M10	30
82.	РЕМЕНЬ НА ЩИКОЛОТКУ	1
	ПРОСТАЯ ОТВЕРТКА № 5	1
	ПРОСТАЯ ОТВЕРТКА № 6	1
	ПРОСТАЯ ОТВЕРТКА № 8	1

СКОБЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

№ 31. L – ОБРАЗНЫЙ ШТИФТ - 1 ШТ.



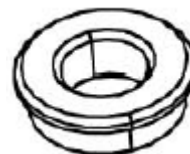
№ 24. ОСЬ - 1 ШТ.



№ 60. БЛОКИРУЮЩЕЕ
КОЛЬЦО – 2 ШТ.



№ 34. ВТУЛКА Ø 1" X 1/2"- 2 ШТ.



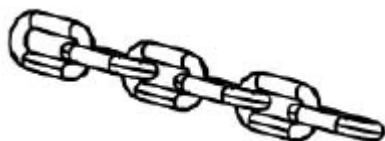
№ 28. С- ОБРАЗНЫЙ ЗАЖИМ - 5 ШТ.



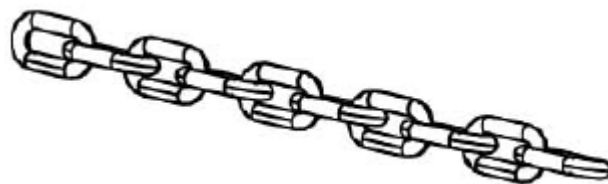
№ 35. ВТУЛКА ДЛЯ ВОРОТА
Ø 7/8" – 6 ШТ.



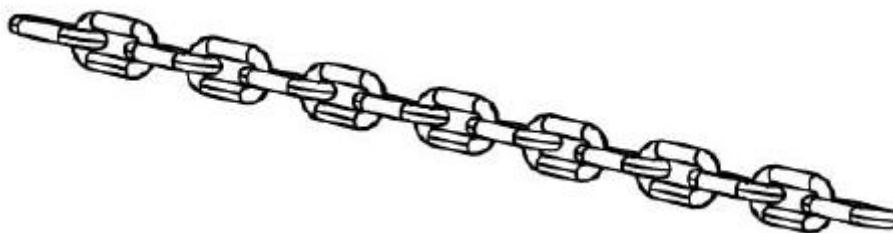
№ 25. ЦЕПЬ ИЗ 6 ЗВЕНЬЕВ – 1 ШТ.



№ 26. ЦЕПЬ ИЗ 10 ЗВЕНЬЕВ – 1 ШТ.

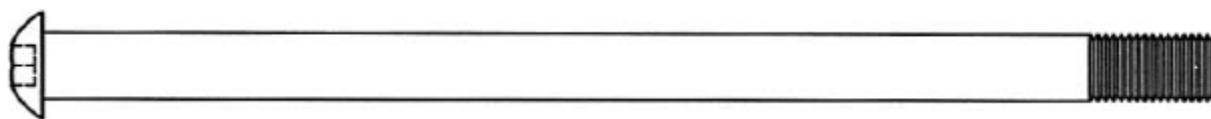


№ 27. ЦЕПЬ ИЗ 15 ЗВЕНЬЕВ – 1 ШТ.

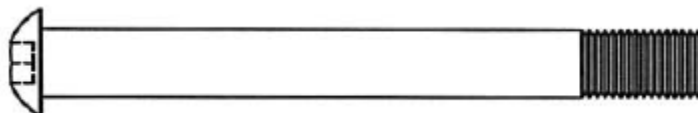


СКОБЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

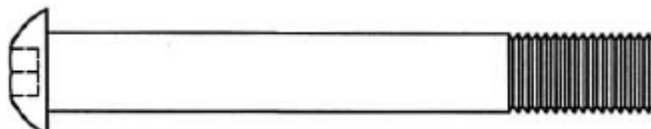
№ 67. ПРОСТОЙ БОЛТ М10 Х 5 ¾" – 1 ШТ.



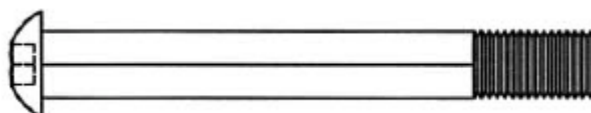
№ 70. ПРОСТОЙ БОЛТ М10 Х 3 ½" – 3 ШТ.



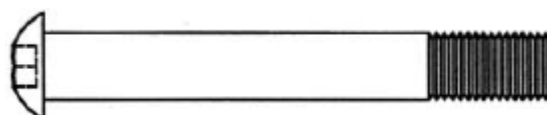
№ 71. ПРОСТОЙ БОЛТ М12 Х 3 1/8" – 1 ШТ.



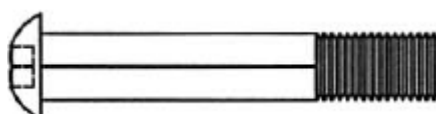
№ 74. ПРОСТОЙ БОЛТ М10 Х 3" – 1 ШТ.



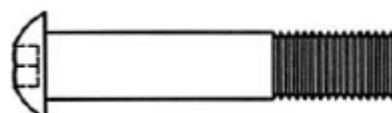
№ 64. ПРОСТЫЙ БОЛТ М10 Х 2 ½" – 6 ШТ.



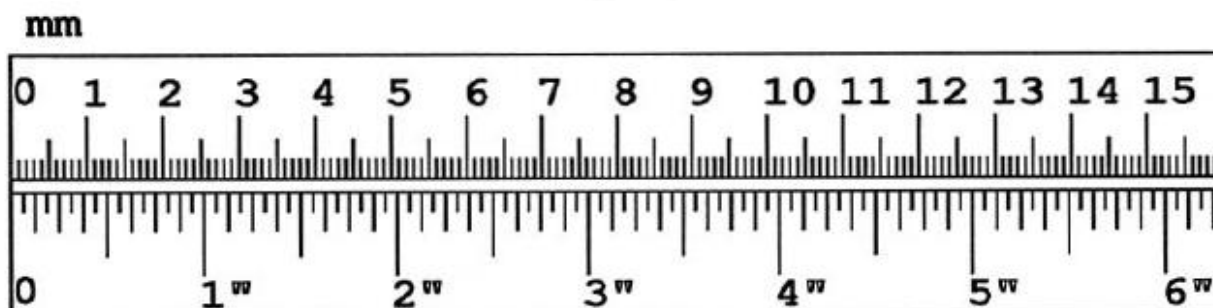
№ 66. ПРОСТОЙ БОЛТ М10 Х 2" – 1 ШТ.



№ 65. ПРОСТОЙ БОЛТ М10 Х 1 ¾" – 10 ШТ.

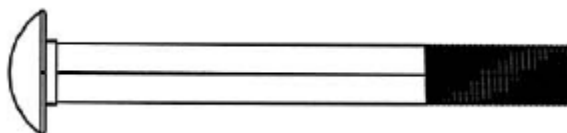


№ 72. ПРОСТОЙ БОЛТ М10 Х 1" – 5 ШТ.

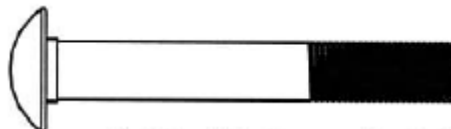


СКОБЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

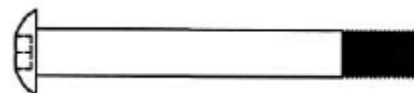
№ 63. ДЛИННЫЙ БОЛТ М10 Х 3 1/2" – 2 ШТ.



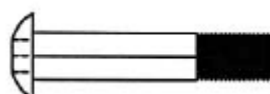
№ 62. ДЛИННЫЙ БОЛТ М10 Х 2 3/4" – 6 ШТ.



№ 68. ПРОСТОЙ БОЛТ М8 Х 2 1/2" – 2 ШТ.



№ 69. ПРОСТОЙ БОЛТ М8 Х 1 5/8" – 2 ШТ.



№ 61. ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ М6 Х 1 5/8" – 2 ШТ.



№ 80. КОЛПАЧКОВАЯ
ГАЙКА М12 – 1 ШТ.



№ 73. КОЛПАЧКОВАЯ
ГАЙКА М6 – 2 ШТ.



№ 77. ШАЙБА Ø 3/4" – 47 ШТ.



№ 76. ШАЙБА
Ø 1" – 2 ШТ.



№ 79. ПРОКЛАДКА
– 2 ШТ.



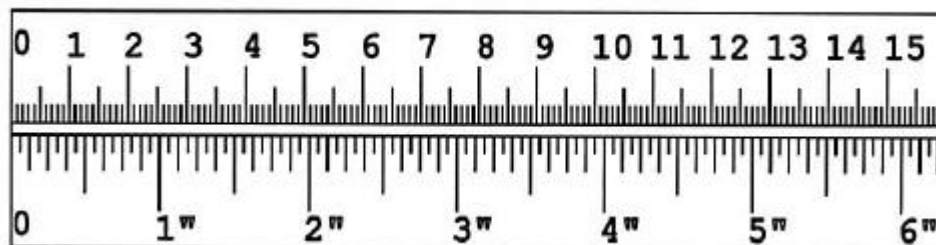
№ 78. ШАЙБА Ø 5/8" – 4 ШТ.



№ 81. КОЛПАЧКОВАЯ
ГАЙКА М10 – 30 ШТ.



mm



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА.

НЕОБХОДИМЫ СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ: 2 РАЗВОДНЫХ КЛЮЧА И ПРОСТЫЕ ГАЕЧНЫЕ КЛЮЧИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ВО ИЗБЕЖАНИИ ТРАВМ СОБИРАТЬ ТРЕНАЖЕР ДВУМ ИЛИ БОЛЕЕ ЛЮДЯМ.

ШАГ 1 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 1).

А) НАТЯНИТЕ ДВА КРУГЛЫХ РЕЗИНОВЫХ АМОРТИЗАТОРА Ø 2 ½" (43) НА НАПРАВЛЯЮЩИЕ ПРУТЬЯ (7). ВСТАВЬТЕ НАПРАВЛЯЮЩИЕ ПРУТЬЯ В ОТВЕРСТИЯ В ЗАДНЕМ СТАБИЛИЗАТОРЕ (8). ЗАКРЕПИТЕ КАЖДЫЙ ПРУТ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 X 1" (72) И ШАЙБЫ Ø ¾" (77) СНИЗУ.

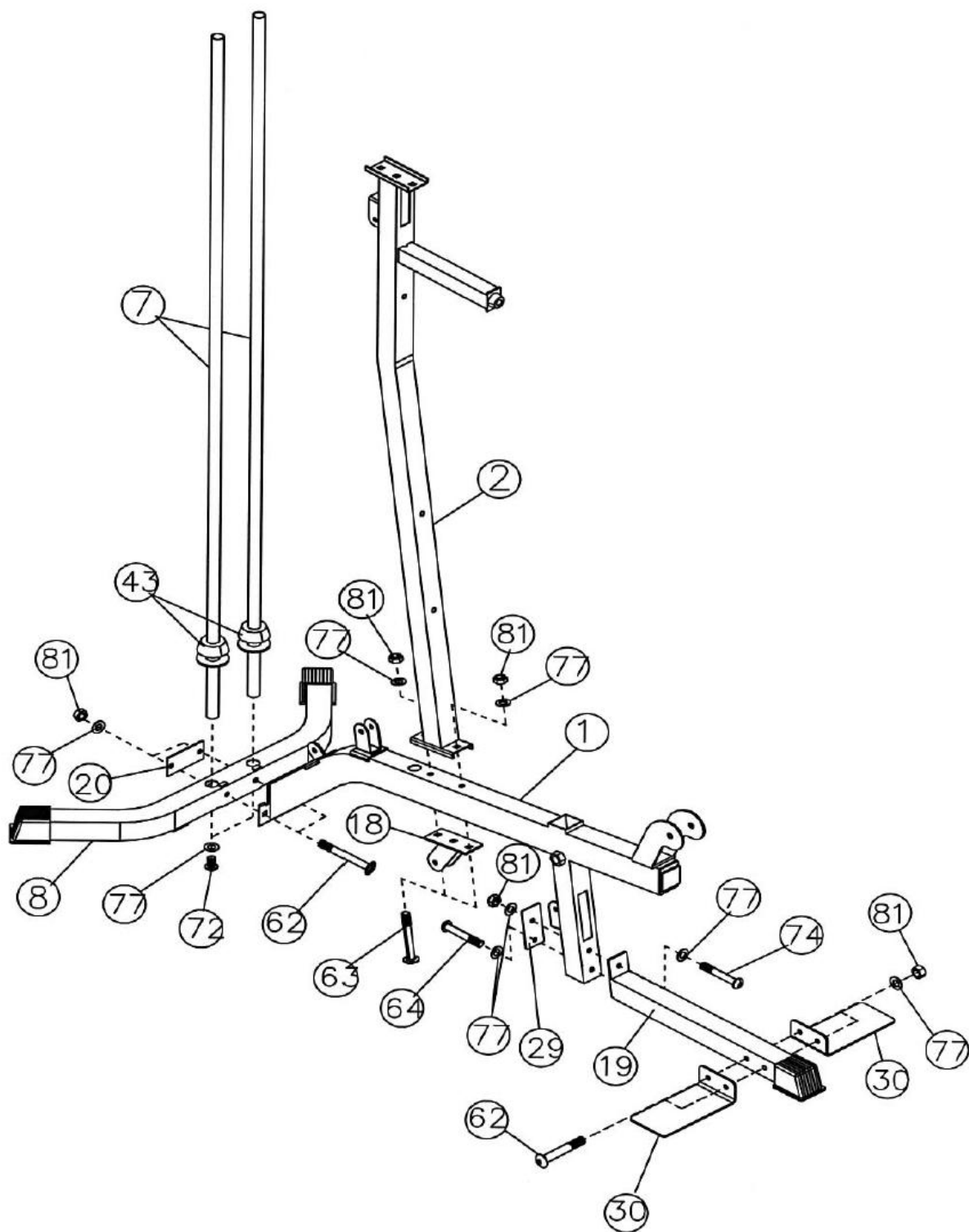
В) ПРИСОЕДИНИТЕ ЗАДНЮЮ ЧАСТЬ ОСНОВНОЙ РАМЫ (1) К ЗАДНЕМУ СТАБИЛИЗАТОРУ (8). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ М10 X 2 ¾" (62), ОДНОЙ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКИ 4 3/8" X 2" (20), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾" (77) И ДВУХ КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК М10 (81). НЕ ЗАКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ ПЛОТНО НА ЭТОМ ЭТАПЕ СБОРКИ.

С) ПРИСОЕДИНИТЕ ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР (19) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ПРОСТОГО БОЛТА М10 X 3" (74), ОДНОЙ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКИ 4" X 2" (29), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾" (77) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (81), ИСПОЛЬЗУЯ ВЕРХНЕЕ ОТВЕРСТИЕ. ТАКЖЕ ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 X 2 ½" (64) И ШАЙБЫ Ø ¾" (77) С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ, ИСПОЛЬЗУЯ НИЖНЕЕ ОТВЕРСТИЕ.

Д) ПРИСОЕДИНИТЕ ПЛАСТИНКИ ДЛЯ НОГ (30) К ПЕРЕДНЕМУ СТАБИЛИЗАТОРУ (19). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ М10 X 2 ¾" (62), ШАЙБ Ø ¾" (77) И КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК М10 (81).

Е) ПРИСОЕДИНИТЕ ВЕРТИКАЛЬНУЮ БАЛКУ (2) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ М10 X 3 ½" (63), ОДНОГО КРОНШТЕЙНА ДЛЯ ВОРОТА (18), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾" (77) И ДВУХ КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК (81). ПЛОТНО ЗАКРУТИТЕ ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ.

ДИАГРАММА 1.



ШАГ 2 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 2).

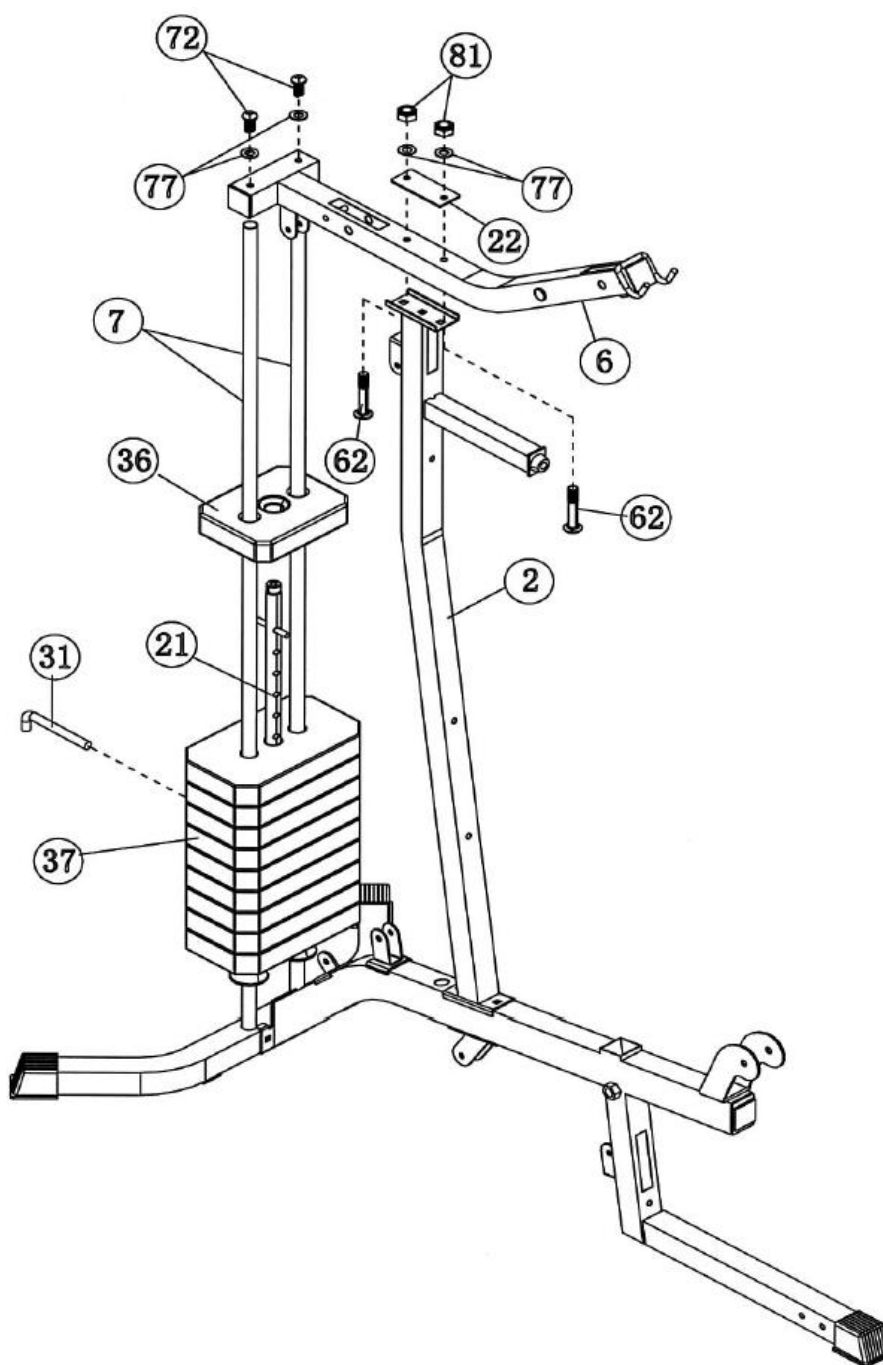
А) НАДЕНЬТЕ ДЕВЯТЬ ВЕСОВЫХ ПЛИТ (37) НА НАПРАВЛЯЮЩИЕ ПРУТЬЯ (7). ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ НА ВЕСОВЫХ ПЛИТАХ. ВСТАВЬТЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ПРУТ (21) В ЦЕНТРАЛЬНОЕ ОТВЕРСТИЕ ВЕСОВЫХ ПЛИТ. ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ НУЖНОЕ ВАМ КОЛИЧЕСТВО ВЕСОВЫХ ПЛИТ ПРИ ПОМОЩИ L- ОБРАЗНОГО ШТИФТА (31). НАДЕНЬТЕ ВЕРХнюю ВЕСОВую ПЛИТУ (36) НА НАПРАВЛЯЮЩИЕ ПРУТЬЯ.

В) СОЕДИНИТЕ ВЕРХнюю РАМУ (6) С НАПРАВЛЯЮЩИМИ ПРУТЬЯМИ (7), КАК ПОКАЗАНО НА ДИАГРАММЕ. ТАКЖЕ СОЕДИНИТЕ ВЕРХнюю РАМУ (6) С ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКОЙ (2).

С) ПРИКРЕПИТЕ ВЕРХнюю РАМУ (6) К НАПРАВЛЯЮЩИМ ПРУТЬЯМ (7) ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ПРОСТЫХ БОЛТОВ М10 X 1" (72) И ШАЙБ Ø ¼" (77).

Д) ПРИКРЕПИТЕ ВЕРХнюю РАМУ (6) К ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКЕ (2) ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ДЛИННЫХ БОЛТОВ М10 X 2 ¾" (62), ОДНОЙ КРЕПЕЖНОЙ ПЛАСТИНКИ 4 ¾" X 2" (22), ДВУХ ШАЙБ Ø ¼" (77) И ДВУХ КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК М10 (81).

ДИАГРАММА 2.



ШАГ 4 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 4).

А) ПРИСОЕДИНИТЕ БАЛКУ ДЛЯ РУКОЯТОК БАТТЕРФЛЯЯ (3) К ВЕРХНЕЙ РАМЕ (6). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОСИ (24), ДВУХ ПРОКЛАДОК (79) И ДВУХ КОЛПАЧКОВЫХ ГАЕК М10 (81). НЕ ЗАКРУЧИВАЙТЕ ПЛОТНО ГАЙКИ НА ЭТОМ ЭТАПЕ СБОРКИ.

В) ВСТАВЬТЕ ОСЬ ПРАВОГО БАТТЕРФЛЯЯ (4) В ОТВЕРСТИЕ В БАЛКЕ ДЛЯ РУКОЯТОК БАТТЕРФЛЯЯ (3) С ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ. НАДЕНЬТЕ БЛОКИРУЮЩЕЕ КОЛЬЦО (60) НА ОСЬ. ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ШЕСТИГРАННОГО БОЛТА М6 Х 1 5/8" (61) И КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М6 (73). ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ УСТАНОВКИ ЛЕВОГО БАТТЕРФЛЯЯ (5).

С) ПРИСОЕДИНИТЕ БРУСОК ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ КРОНШТЕЙНОВ (16) СЗАДИ ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКИ (2). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 Х 3 1/2" (70), ДВУХ ШАЙБ Ø 3/4" (77) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (81).

Д) ПРИСОЕДИНИТЕ КРОНШТЕЙНЫ ДЛЯ ПОДВИЖНОГО ВОРОТА (17) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ БРУСКА ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ КРОНШТЕЙНОВ (16). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 Х 2 1/2" (64), ДВУХ ШАЙБ Ø 3/4" (77) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (81) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ.

Е) ПРИСОЕДИНИТЕ СПИНКУ СИДЕНЬЯ (56) К ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКЕ (2). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ДВУХ ПРОСТЫХ БОЛТОВ М8 Х 2 1/2" (68) И ШАЙБ Ø 5/8".

ДИАГРАММА 4.

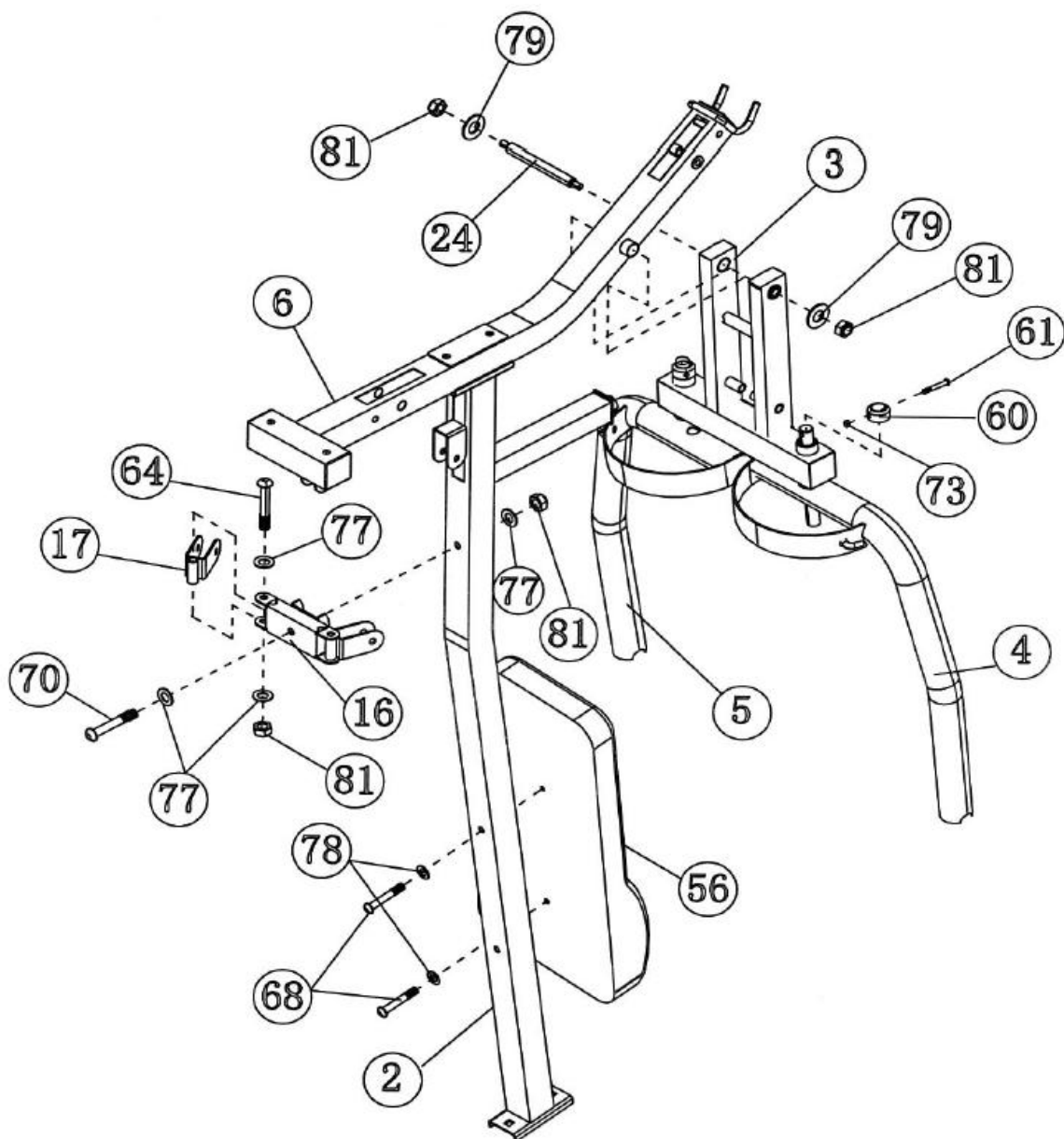
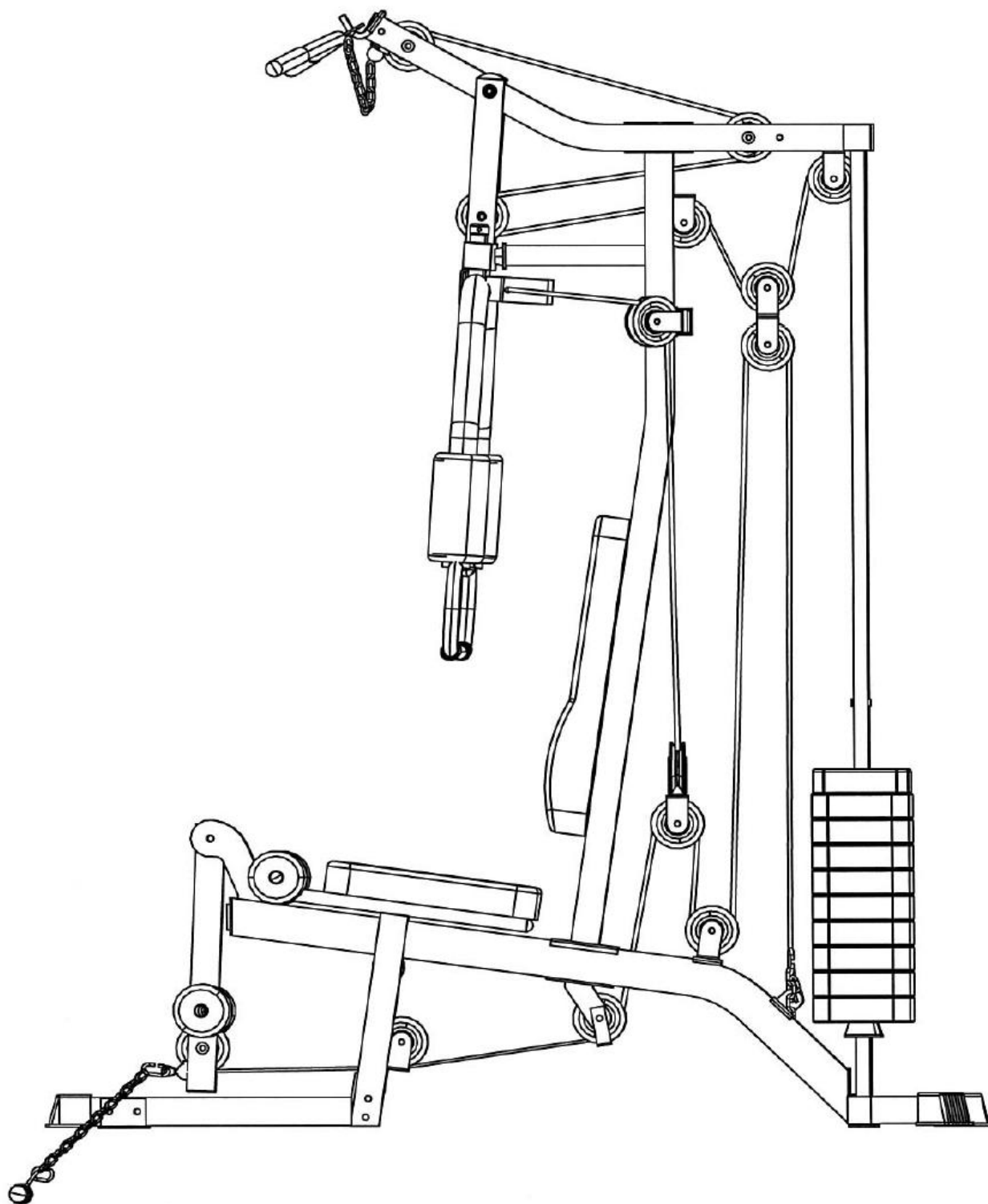


ДИАГРАММА УСТАНОВКИ ТРОСОВ.



ШАГ 5 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 5 И ДИАГРАММУ УСТАНОВКИ ТРОСОВ).

А) ВСТАВЬТЕ ВЕРХНИЙ ТРОС 144" (57) В ОТВЕРСТИЕ В ВЕРХНЕЙ РАМЕ (6).

ПРИМЕЧАНИЕ: БЛОКИРУЮЩИЙ ШАРИК НА КОНЦЕ ТРОСА ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ СНИЗУ ВЕРХНЕЙ РАМЫ (6).

В) ВСТАВЬТЕ ВОРОТ (41) В ОТВЕРСТИЕ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 X 2 1/2" (64), ДВУХ ВТУЛОК ДЛЯ ВОРОТА Ø 7/8" (35) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (81).

С) ПРОТЯНИТЕ ТРОС К ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА, К ОТВЕРСТИЮ В ВЕРХНЕЙ РАМЕ (6). ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, КАК В ШАГЕ «В» ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ВОРОТ.

Д) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА, ЗАТЕМ ПРОТЯНИТЕ ЕГО ОБРАТНО К ОТВЕРСТИЮ В БАЛКЕ ДЛЯ РУКОЯТОК БАТТЕРФЛЯЯ (3). ВСТАВЬТЕ ВОРОТ В ОТВЕРСТИЕ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 X 5 3/4" (67), ДВУХ ШАЙБ Ø 3/4" (77) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (81).

Е) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА, ЗАТЕМ ПРОТЯНИТЕ ЕГО ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ В ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКЕ (2) К СВОБОДНОМУ КРОНШТЕЙНУ, А ПОТОМ СНОВА К ВЕРТИКАЛЬНОЙ БАЛКЕ.

Ф) ВСТАВЬТЕ ВОРОТ В КРОНШТЕЙН. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 X 1 3/4" (65), ДВУХ ШАЙБ Ø 3/4" (77) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (81).

Г) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА И ПОТЯНИТЕ ЕГО ВНИЗ. ПРИСОЕДИНИТЕ ВОРОТ К ВЕРХНИМ ОТВЕРСТИЯМ КРОНШТЕЙНОВ ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (14). ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, КАК В «Ф» ДЛЯ УСТАНОВКИ ЕЩЕ ОДНОГО ВОРОТА. ОСТАВЬТЕ КРОНШТЕЙНЫ В ПОВИСШЕМ СОСТОЯНИИ.

Н) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА И ПРОТЯНИТЕ К СВОБОДНОМУ КРОНШТЕЙНУ ПОД ВЕРХНЕЙ РАМОЙ (6). ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, КАК В «Ф» ДЛЯ УСТАНОВКИ ЕЩЕ ОДНОГО ВОРОТА.

И) ПОТЯНИТЕ ТРОС ВНИЗ К РЕГУЛИРОВОЧНОМУ ПРУТУ (21), РАСПОЛОЖЕННОМУ МЕЖДУ ДВУХ НАПРАВЛЯЮЩИХ ПРУТЬЕВ. НАДЕЖНО ПРИКРУТИТЕ БОЛТ НА КОНЦЕ ТРОСА К РЕГУЛИРОВОЧНОМУ ПРУТУ.

Ж) ПРИСОЕДИНИТЕ ЦЕПЬ ИЗ 10 ЗВЕНЬЕВ (26) К ТРОСУ ПРИ ПОМОЩИ С- ОБРАЗНОГО ЗАЖИМА (28). ПРИСОЕДИНИТЕ ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ (11) К ЦЕПИ, ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗУЯ С – ОБРАЗНЫЙ ЗАЖИМ. ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ДЛИНУ ЦЕПИ, ЧТОБЫ УДОБНО БЫЛО ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ С ЛАТ-ПОРУЧНЕМ.

ДИАГРАММА 5.

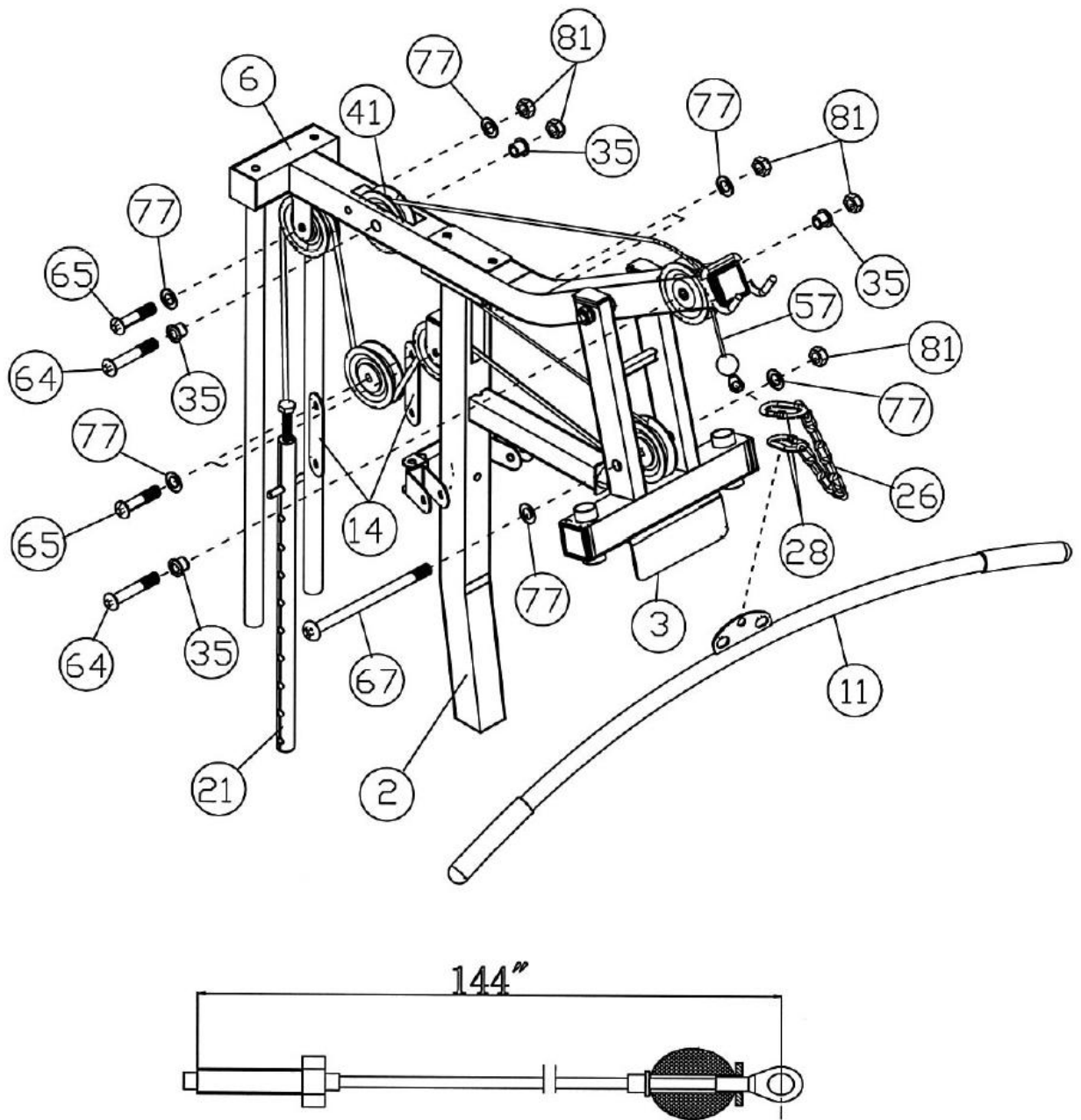


ДИАГРАММА 6 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 6 И ДИАГРАММУ УСТАНОВКИ ТРОСОВ)

А) ПРИСОЕДИНИТЕ ОДИН КОНЕЦ ТРОСА БАТТЕРФЛЯЯ 108" К КРЮЧКУ НА ПРАВОЙ РУКОЯТКЕ БАТТЕРФЛЯЯ (4). ПРОТЯНИТЕ ТРОС К ПРАВОМУ КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (17).

В) ПРИСОЕДИНИТЕ ВОРОТ (41) К КРОНШТЕЙНУ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 X 1 3/4" (65), ДВУХ ШАЙБ Ø 3/4" (77) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (81).

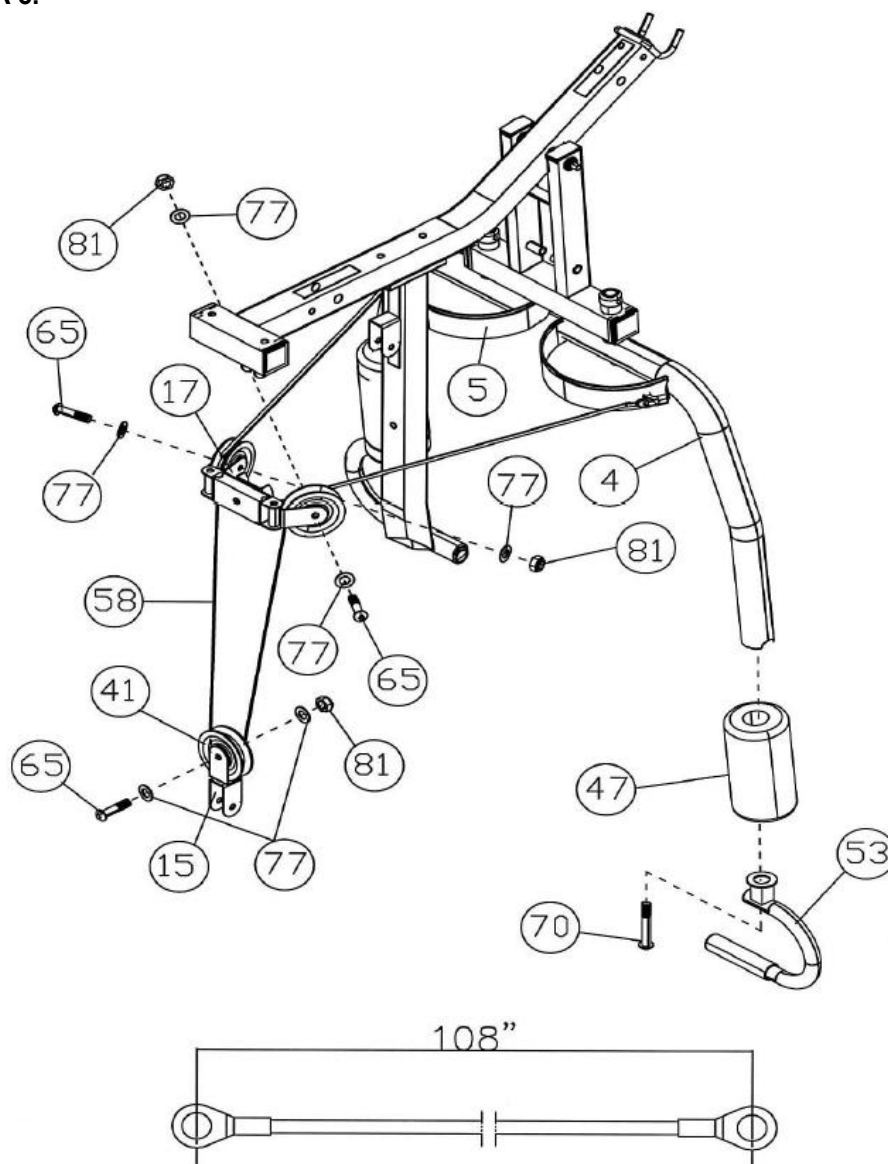
С) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА, ЗАТЕМ ПОТЯНИТЕ ВНИЗ. ПРИСОЕДИНИТЕ ТРОС К ПОДДЕРЖИВАЮЩЕМУ КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (15). ВСТАВЬТЕ ВОРОТ И ЗАКРЕПИТЕ ЕГО ТАКЖЕ, КАК ПОКАЗАНО В «В». ПОЗВОЛЬТЕ КРОНШТЕЙНУ ВИСЕТЬ СВОБОДНО.

Д) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА И ПОТЯНИТЕ ВВЕРХ К ЛЕВОМУ КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (17). ВСТАВЬТЕ ЕЩЕ ОДИН ВОРОТ, ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, КАК К «В».

Е) ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА И ПРИСОЕДИНИТЕ ЕГО КОНЕЦ К КРЮЧКУ НА ЛЕВОЙ РУКОЯТКЕ БАТТЕРФЛЯЯ (5).

Ф) НАДЕНЬТЕ МЯГКИЕ ГРИФ (47) НА ПРАВУЮ РУКОЯТКУ БАТТЕРФЛЯЯ (4). ПРИСОЕДИНИТЕ РУКОЯТКУ (53) К КОНЦУ ТРУБКИ РУКОЯТКИ ПРАВОГО БАТТЕРФЛЯЯ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 X 3 1/2" (70). ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ УСТАНОВКИ МЯГКОГО ГРИФА И РУКОЯТКИ ЛЕВОГО БАТТЕРФЛЯЯ.

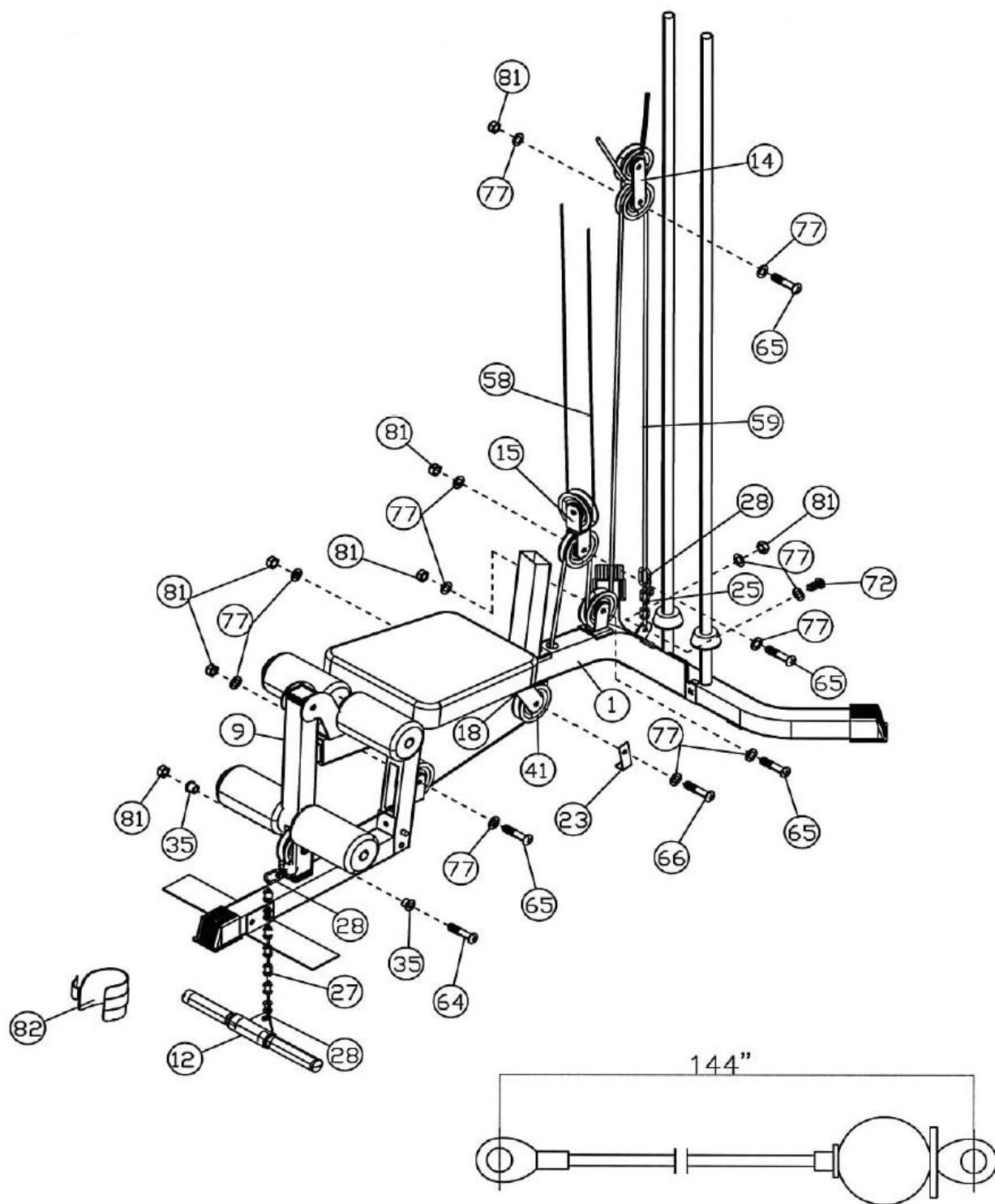
ДИАГРАММА 6.



ШАГ 7 (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 7 И ДИАГРАММУ УСТАНОВКИ ТРОСОВ).

- А)** ПРИСОЕДИНИТЕ НИЖНИЙ ТРОС 144" (59) К ОТВЕРСТИЮ У ОСНОВАНИЯ НИЖНЕЙ ТЯГИ (9).
- В)** ВСТАВЬТЕ ВОРОТ (41) В ОТВЕРСТИЕ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 X 2 ½" (64), ДВУХ ВТУЛОК ДЛЯ ВОРОТА Ø 7/8" (35) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (81).
- С)** ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА И ПРОТЯНИТЕ ТРОС К ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА ЧЕРЕЗ ОТВЕРСТИЕ ВНИЗУ ОСНОВНОЙ РАМЫ (1), А ЗАТЕМ К СВОБОДНОМУ КРОНШТЕЙНУ.
- Д)** ВСТАВЬТЕ ВОРОТ В КРОНШТЕЙН. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 X 1 ¾" (65), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾" (77) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ (81).
- Е)** ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА И ПОТЯНИТЕ ЕГО ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА К КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ВОРОТА (18), РАСПОЛОЖЕННОМУ ПОД ОСНОВНОЙ РАМОЙ (1).
- Ф)** ВСТАВЬТЕ ВОРОТ В КРОНШТЕЙН. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО L – ОБРАЗНОГО КРОНШТЕЙНА (23), ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 X 2" (66), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾" (77) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (81).
- Г)** ПРОТЯНИТЕ ТРОС ВВЕРХ К ПОДДЕРЖИВАЮЩЕМУ КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (15), УСТАНОВЛЕННОГО В ШАГЕ 6. ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, КАК В «D» ДЛЯ УСТАНОВКИ ЕЩЕ ОДНОГО ВОРОТА.
- Н)** ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА, ЗАТЕМ ПРОТЯНИТЕ ЕГО ВНИЗ К СВОБОДНОМУ КРОНШТЕЙНУ НА ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, КАК В «D» ДЛЯ УСТАНОВКИ ЕЩЕ ОДНОГО ВОРОТА.
- И)** ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА, ЗАТЕМ ПОТЯНИТЕ ЕГО ВВЕРХ К КРОНШТЕЙНУ ДЛЯ ДВОЙНОГО ПЛАВАЮЩЕГО ВОРОТА (14), УСТАНОВЛЕННОГО В ШАГЕ 5. ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ, КАК В «D» ДЛЯ УСТАНОВКИ ЕЩЕ ОДНОГО ВОРОТА.
- Ж)** ОБЕРНИТЕ ТРОС ВОКРУГ ВОРОТА И ПРОТЯНИТЕ ЕГО ВНИЗ К КРОНШТЕЙНУ СЗАДИ ОСНОВНОЙ РАМЫ (1). ПРИСОЕДИНИТЕ ТРОС К ЦЕПИ ИЗ 6 ЗВЕНЬЕВ (25) ПРИ ПОМОЩИ С – ОБРАЗНОГО ЗАЖИМА (28). ПРИСОЕДИНИТЕ ДРУГОЙ КОНЕЦ ЦЕПИ К КРОНШТЕЙНУ И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО ПРОСТОГО БОЛТА М10 X 1" (72), ДВУХ ШАЙБ Ø ¾" (77) И ОДНОЙ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ М10 (81).
- К)** РЕГУЛИРУЙТЕ ДЛИНУ ЦЕПИ – ЭТО ПОЗВОЛИТ ВАМ МЕНЯТЬ НАГРУЗКУ, КОТОРУЮ ОБЕСПЕЧИВАЕТ СИСТЕМА ТРОСОВ. ЕСЛИ НАТЯЖЕНИЕ ТРОСОВ ОСЛАБЛО, УКРОТИТЕ ЦЕПЬ.
- Л)** ПРИСОЕДИНИТЕ ЦЕПЬ ИЗ 15 ЗВЕНЬЕВ (27) К КОНЦУ ТРОСА ПРИ ПОМОЩИ С – ОБРАЗНОГО ЗАЖИМА (28). ПРИСОЕДИНИТЕ РУКОЯТКУ ДЛЯ СКРУЧИВАНИЯ РУК (12) К ЦЕПИ ПРИ ПОМОЩИ ЕЩЕ ОДНОГО С – ОБРАЗНОГО ЗАЖИМА. ВЫ МОЖЕТЕ ЗАМЕНЯТЬ РУКОЯТКУ ДЛЯ СКРУЧИВАНИЯ РУК (12) РЕМНЕМ НА ЩИКОЛОТКУ (82) ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ЗАДЕЙСТВУЮЩИХ РАБОТУ НОГ. ВЫ МОЖЕТЕ РЕГУЛИРОВАТЬ ДЛИНУ ЦЕПИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ. ОТСОЕДИНИТЕ РУКОЯТКУ ДЛЯ СКРУЧИВАНИЯ РУК (12) ИЛИ РЕМЕНЬ НА ЩИКОЛОТКУ (82), ЕСЛИ ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЯ НОЖНУЮ ТЯГУ.

ДИАГРАММА 7.



РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ ПРИ РАБОТЕ НА ТРЕНАЖЕРЕ				
ВЕСОВАЯ ПЛИТА	ЖИМ СВЕРХУ	БАТТЕРФЛЯЙ	ЛАТ-ПОРУЧЕНЬ	НОЖНАЯ ТЯГА/ НИЖНИЙ ВОРОТ
1	30	15	30	30
2	42	20	40	40
3	54	25	50	50
4	66	30	60	60
5	78	35	70	70
6	90	40	80	80
7	102	45	90	90
8	114	50	100	100
9	126	55	110	110

ПРИМЕЧАНИЕ: КАЖДАЯ ВЕСОВАЯ ПЛИТА ВЕСИТ 10 ФУНТОВ = 4, 53 КГ (1 ФУНТ = 0,453 КГ; ДАННЫЕ В ТАБЛИЦЕ ДАНЫ ТАКЖЕ В ФУНТАХ).
ДАННЫЕ, УКАЗАННЫЕ В ЭТОЙ ТАБЛИЦЕ – ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЕ. РЕАЛЬНЫЙ ВЕС МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ.
ДАННЫЕ ПО УПРАЖНЕНИЯМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РУКОЯТОК БАТТЕРФЛЯЯ ДАНЫ ДЛЯ КАЖДОЙ РУКОЯТКИ

ЖИМ ОТ ГРУДИ



УПРАЖНЕНИЕ НА БИЦЕПС



УПРАЖНЕНИЕ НА ПЛЕЧИ



УПРАЖНЕНИЕ НА ПЛЕЧИ



**УПРАЖНЕНИЕ НА БОКОВЫЕ
МЫШЦЫ СПИНЫ**



УПРАЖНЕНИЕ НА СПИНУ



**УПРАЖНЕНИЕ НА ЗАДНИЕ
МЫШЦЫ БЕДЕР**



**УПРАЖНЕНИЕ НА ПЕРЕДНИЕ
МЫШЦЫ БЕДЕР**



**УПРАЖНЕНИЕ НА ПЛЕЧИ И
СПИНУ**

