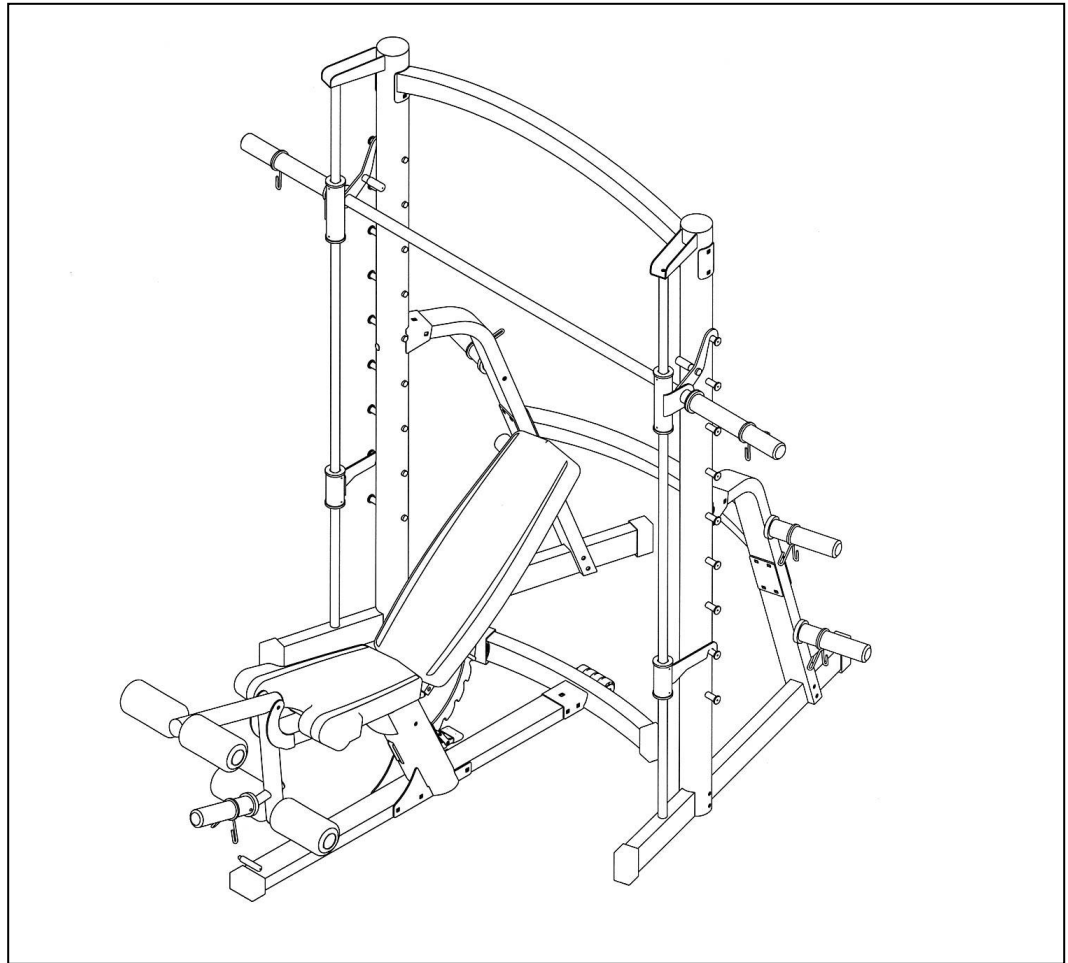


## Инструкция по сборке

---

# HG-2108 СПОРТИВНАЯ СКАМЬЯ



## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВСТУПЛЕНИЕ	2
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
НАБОР КРЕПЕЖА	5
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	7
РАЗВЁРНУТАЯ ДИАГРАММА СКАМЬИ	10
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЁРА	11
КОМПЛЕКТ ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ СКАМЬИ	12
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ СКАМЬИ	14
РАЗВЁРНУТАЯ ДИАГРАММА СКАМЬИ	19
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ СКАМЬИ	20

---

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Спасибо Вам за то, что Вы выбрали спортивную скамью HG-2108.

Для Вашей пользы и сохранности, **ВНИМАТЕЛЬНО** изучите инструкцию перед использованием этого тренажёра. Как производители, мы хотим обеспечить Вас полным комплексом услуг для удовлетворения всех возникающих вопросов. Если у Вас возникнут проблемы, или Вы обнаружите нехватку или повреждение деталей, мы гарантируем Вам полный комплекс услуг для решения всех проблем. Чтобы избежать возможных задержек, звоните напрямую продавцу и Вам немедленно помогут.

# ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЭТА СКАМЕЙКА СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ 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.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ ТАК КАК ПОЛОЖЕНО.

## **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 ПРОЧИТАТЬ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВЕРЖЕДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

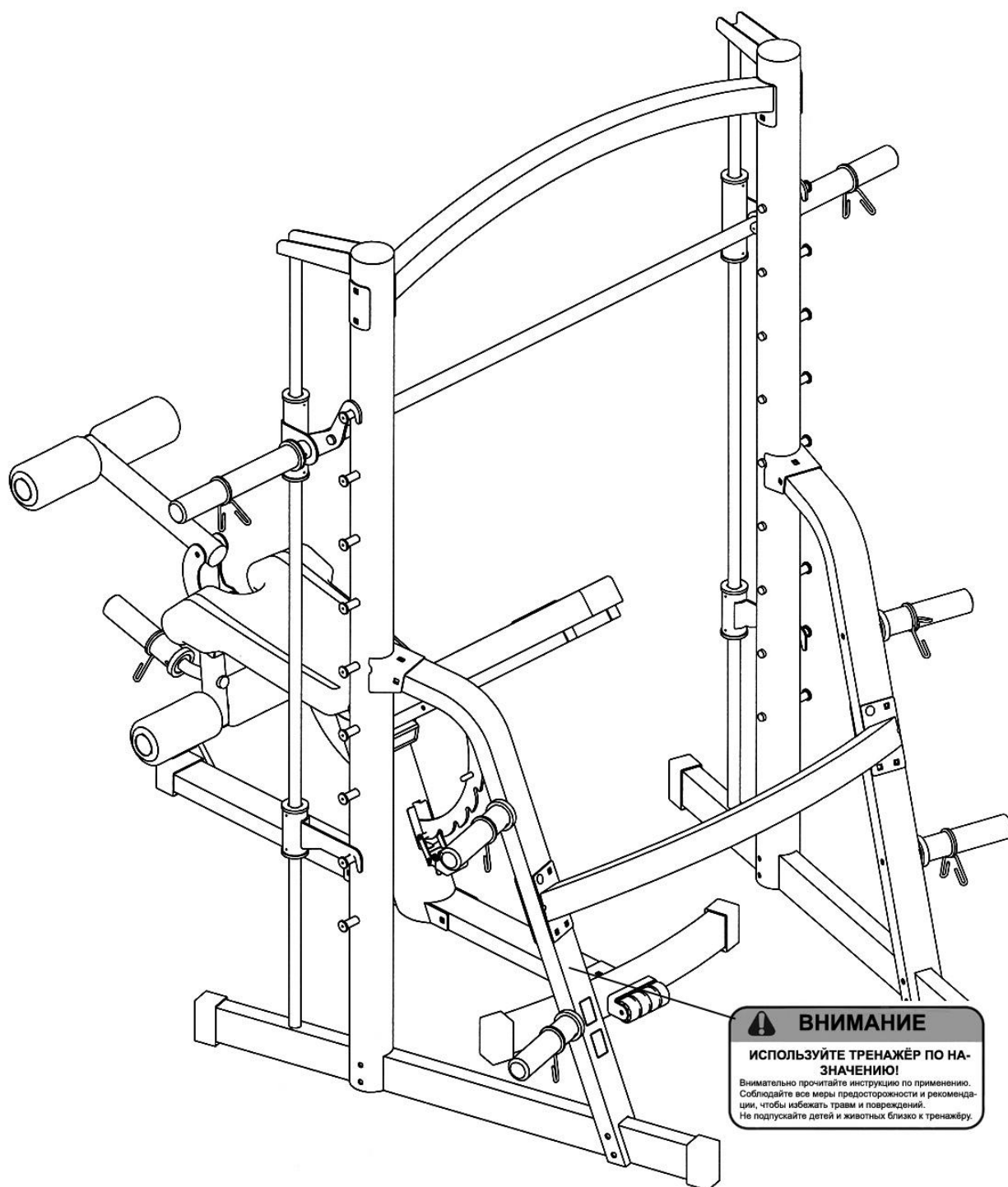
## **МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 130 КГ**

### **УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

1. Периодически смазывайте движущиеся части и направляющие, используйте WD-40 или легкое масло.
2. Проверьте и закрепите все детали перед использованием машины.
3. При необходимости, тренажёр можно протирать с помощью влажной ткани и мягкого неабразивного моющего средства. **Не используйте растворители!**
4. Максимальный вес пользователя: 130 кг.
5. Максимальный вес на тренажер для ног: 100 кг.
6. Максимальная весовая нагрузка: 600 кг.

**СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ!**

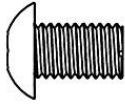
# РЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНОГО ЗНАКА



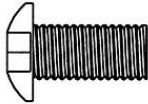
**⚠ ВНИМАНИЕ**  
**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЁР ПО НАЗНАЧЕНИЮ!**  
Внимательно прочитайте инструкцию по применению.  
Соблюдайте все меры предосторожности и рекомендации, чтобы избежать травм и повреждений.  
Не подпускайте детей и животных близко к тренажёру.

# НАБОР КРЕПЕЖА

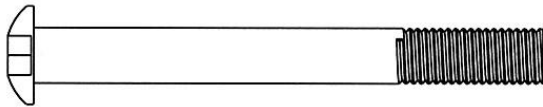
**Примечание:** Следующие детали изображены не в масштабе. Пожалуйста, используйте собственную линейку для измерения размера.



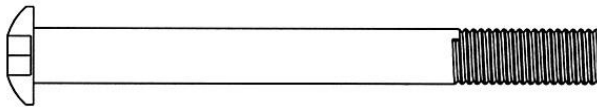
#34 M10 x  $\frac{5}{8}$ " ПРОСТОЙ БОЛТ (2 ШТ.)



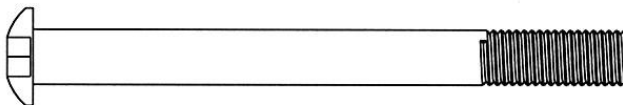
#33 M10 x  $\frac{3}{4}$ " ПРОСТОЙ БОЛТ (8 ШТ.)



#32 M10 x 3  $\frac{1}{2}$ " ПРОСТОЙ БОЛТ (4 ШТ.)



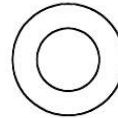
#31 M10 x 4" ПРОСТОЙ БОЛТ (4 ШТ.)



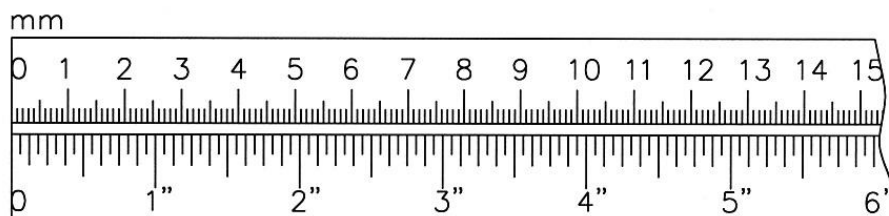
#30 M10 x 4  $\frac{1}{8}$ " ПРОСТОЙ БОЛТ (2 ШТ.)



#38 M10 КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА  
(20 ШТ.)

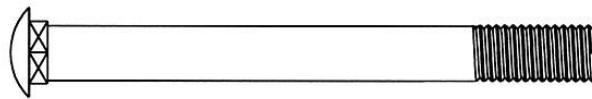


#37  $\varnothing \frac{3}{4}$ " ШАЙБА  
(40 ШТ.)

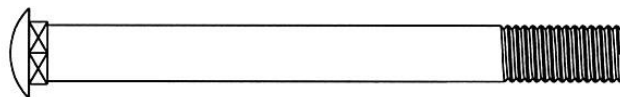


# НАБОР КРЕПЕЖА

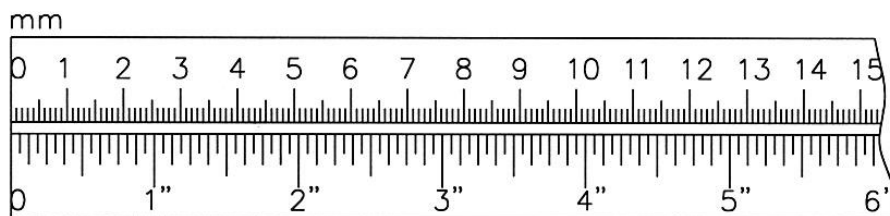
**Примечание:** Следующие детали изображены не в масштабе. Пожалуйста, используйте собственную линейку для измерения размера.



#28 M10 x 4" Болт с квадратным подголовком (2 ШТ.)



#29 M10 x 4  $\frac{1}{8}$ " Болт с квадратным подголовком (2 ШТ.)



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ: ДВА РАЗВОДНЫХ ГАЕЧНЫХ КЛЮЧА, ПРОСТОЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ.

**ПРИМЕЧАНИЕ: НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ СОБИРАТЬ ТРЕНАЖЕР НЕСКОЛЬКИМ ЛЮДЯМ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗМОЖНЫХ ТРАВМ.**

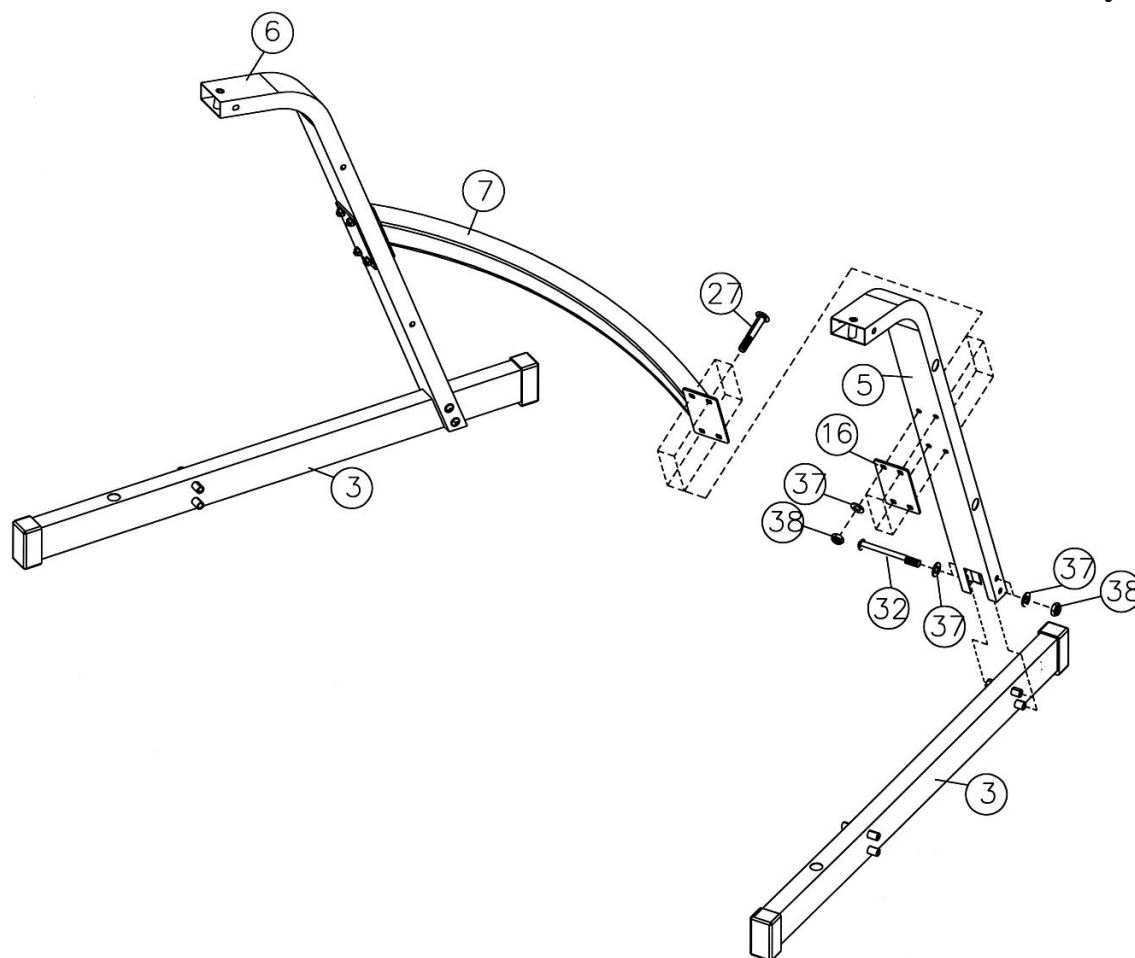
## Шаг 1 (Смотрите рис. 1)

А. **Примечание:** Не затягивайте болты и гайки до указание сделать это.

В. Прикрепить левый задний держатель (# 5) к базовой раме (# 3). Закрепите двумя болтами М10 X 3 1/2 " (# 32), четырьмя шайбами Ø 3/4" (# 37), и двумя колпачковыми гайками М10 (# 38). Повторите тот же шаг для установки правого заднего держателя (# 6) на другой базовой раме.

С. Соединит левый и правый задние держатели распоркой (# 7). Зафиксируйте каждый конец распорки, соединив с задними держателями при помощи четырёх болтов М10 x 2 3/8 " (# 27), одним кронштейном 5 7/8" x 3 1/8 " (# 16), четырьмя шайбами Ø 3/4" (# 37), и четырьмя колпачковыми гайками М10 (# 38).

**Рисунок 1**



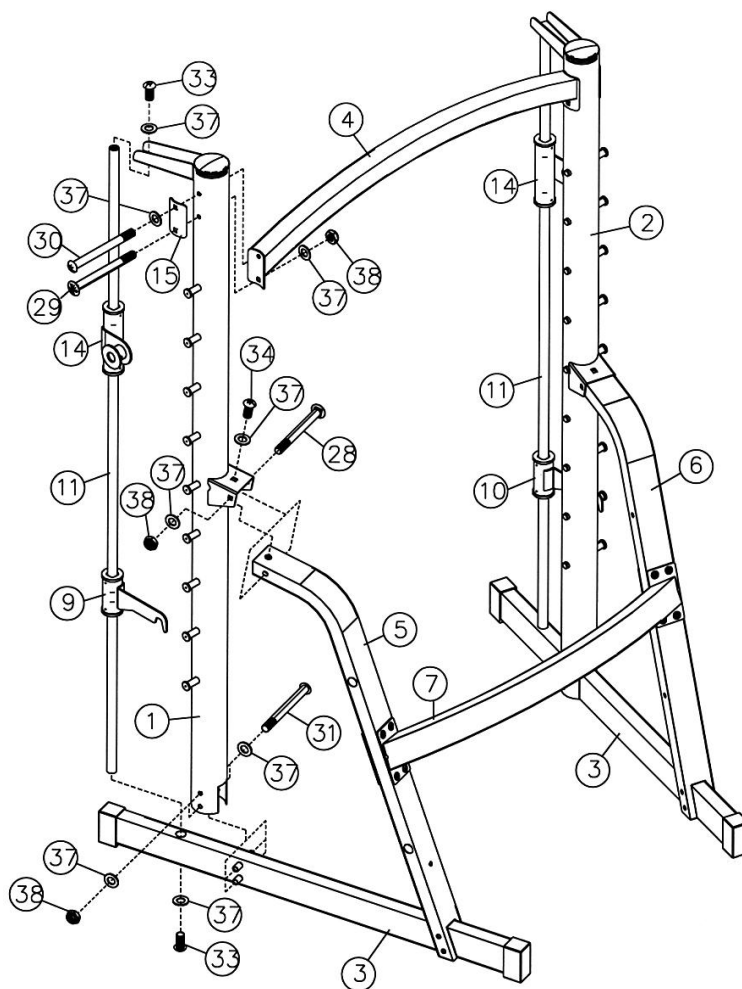
## Шаг 2 (Смотри рис. 2)

**Не затягивайте болты и гайки до указание сделать это.**

- А. Прикрепите левую вертикальную ось (# 1) к левому заднему держателю (#5) и левой опорной раме (#3).
- В. Закрепить ось на опорной раме двумя болтами M10X 4" (#31), четырьмя шайбами Ø ¼" (#37), и двумя колпачковыми гайками M10 (#38).
- С. Закрепить ось на левом заднем держателе одним болтом с квадратным подголовком M10 x 4" (#28), одной шайбой Ø ¼" (#37), и одной гайкой M10 (#38) с боку. Закрепите одним болтом M10 x 5/8" (#34) и одной шайбой Ø ¼" (#37) сверху.
- Д. Повторите те же действия от В до D, чтобы установить правую вертикальную ось (#2).
- Е. Присоедините верхнюю перекладину (#4) к левой и правой вертикальным осям. Закрепите каждый конец верхней оси на вертикальных осях одним 4" x 2 3/8" изогнутым кронштейном (#15), одним болтом M10 x 4 1/8" (# 30) и одной шайбой Ø ¼" (#37) в верхнем отверстии, одним болтом с квадратным подголовком M10 x 4 1/8" (# 29), одной шайбой Ø ¼" (#37), и одной гайкой M10 (#38) в нижнем отверстии.
- Ф. Наденьте нижний левый крюк безопасности (#9) на направляющий стержень (# 11). Наденьте один стабилизатор (#14) на направляющий стержень. Вставьте нижнюю часть направляющего стержня в отверстие на левой опорной раме. Прикрепите верхнюю часть направляющего стержня к кронштейну на левой вертикальной оси. Закрепите каждый конец направляющего стержня одним болтом M10 X ¾ "(#33) и одной шайбой Ø ¼" (#37). Повторите те же шаги для установки нижнего правого крюка безопасности (#10), другого стабилизатора, и другого направляющего стержня с другой стороны.
- Г. Поверните и закрепите левый и правый крюки безопасности в выбранном слоте на левой и правой вертикальных осях (#1 и #2).

**Надежно затяните все болты и гайки, установленные в ходе операций шаг-1 и шаг-2.**

**Рисунок 2**



### Шаг 3 (смотри рис. 3)

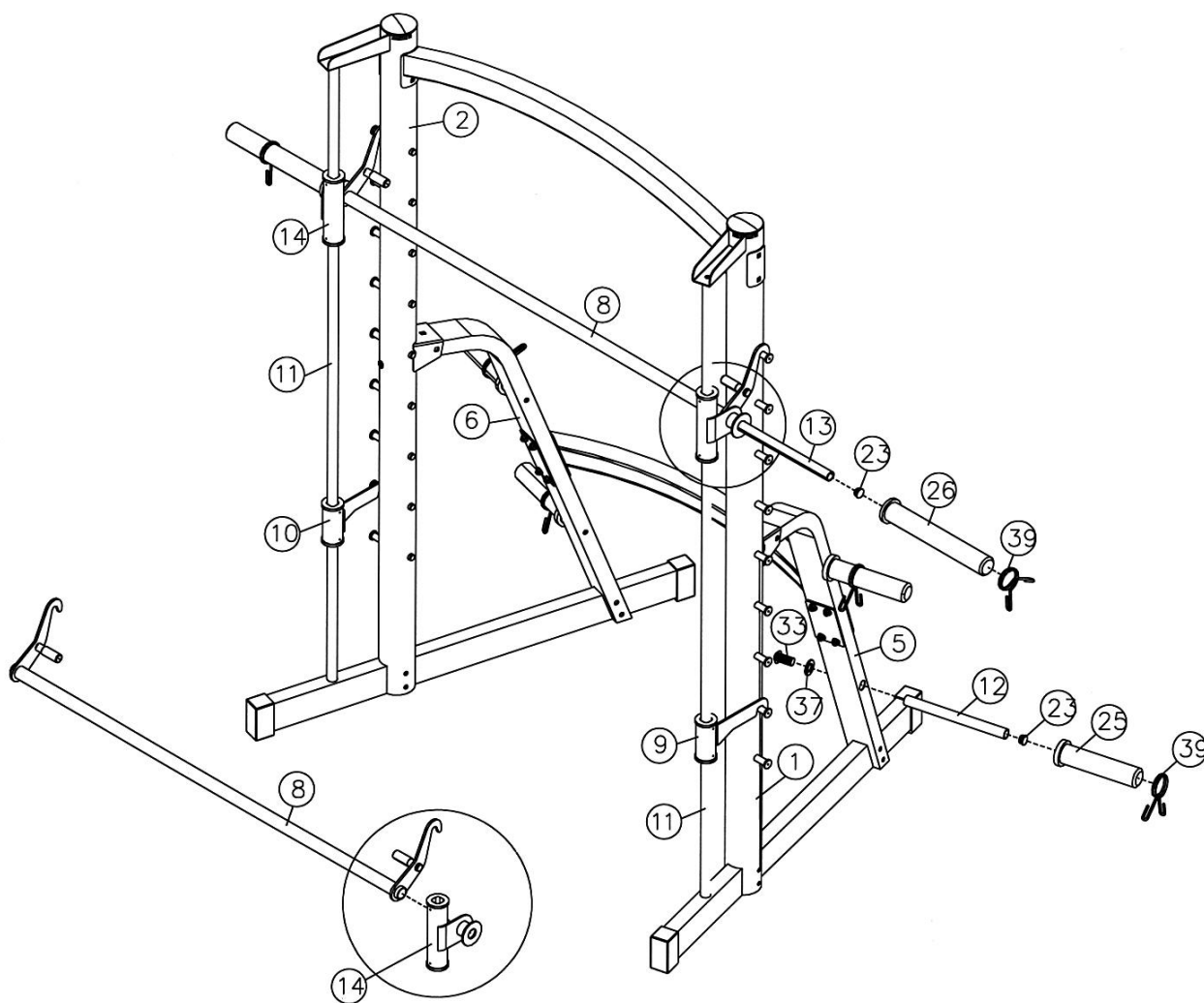
Поместите штангу (#8) между двумя стабилизаторами (#14). Совместите отверстия, вставьте противовес штанги (#13) с наружной стороны правого стабилизатора сквозь штангу до левого стабилизатора с другой стороны.

Поверните и присоедините два крючка-предохранителя на штанге (#8) к выбранным колышкам на левой и правой вертикальных осях (#1 и #2).

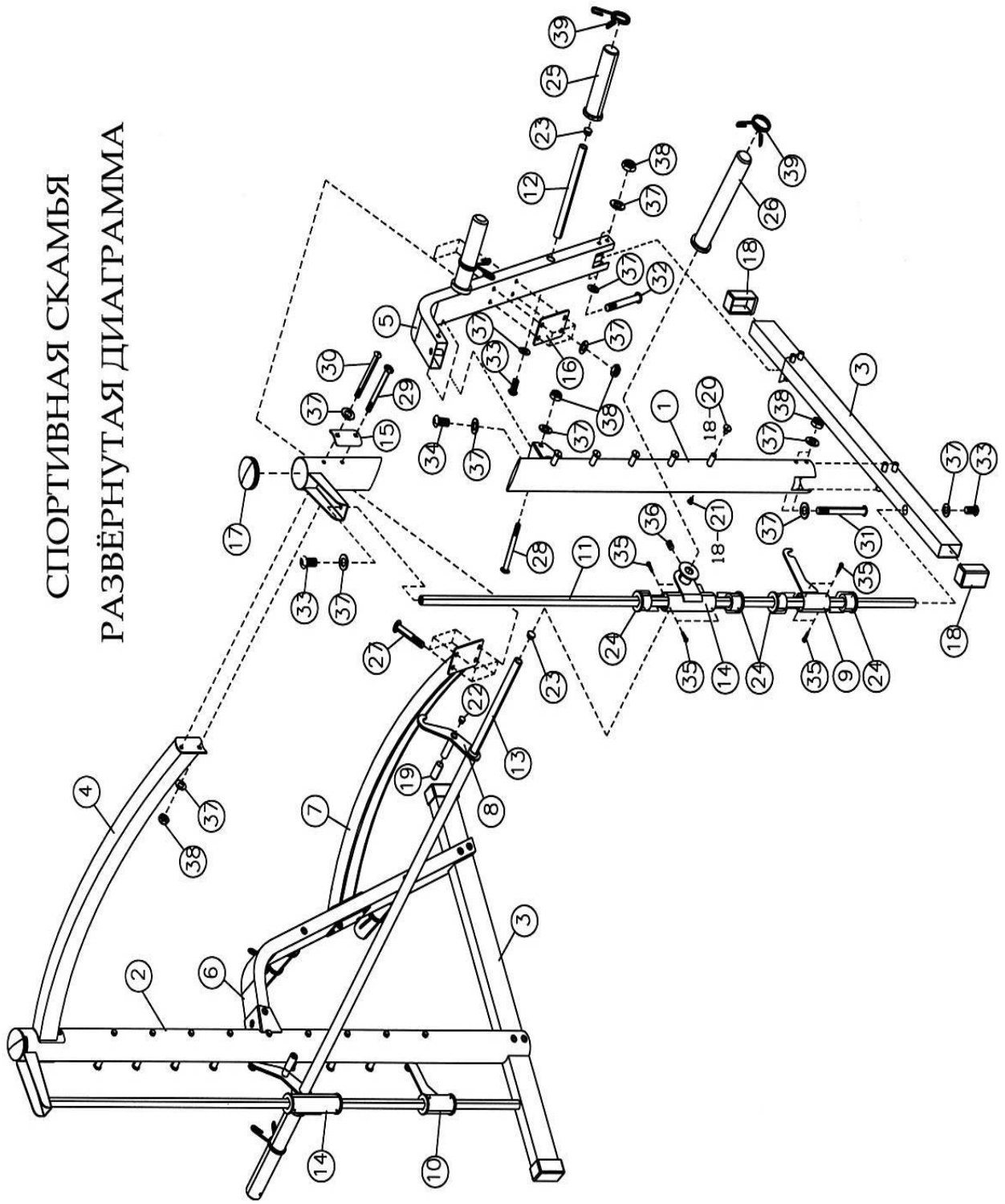
Прикрепите два рукава для противовеса штанги (#26) на противовес штанги с обоих концов. Прикрепите два пружинных зажима (#39) на рукава.

Присоедините четыре ограничителя веса (#12) в отверстия на левом и правом задних держателях (#5 и #6). Закрепите каждый ограничитель веса одним болтом M10 X 3/4" (#33) и одной шайбой Ø 3/4" (#77). Оденьте четыре рукава для олимпийских дисков (#25) на четыре ограничителя веса. Прикрепите четыре пружинных зажима к рукавам.

Рисунок 3



СПОРТИВНАЯ СКАМЬЯ  
РАЗВЕРНУТАЯ ДИАГРАММА

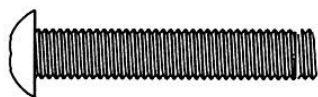


## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА

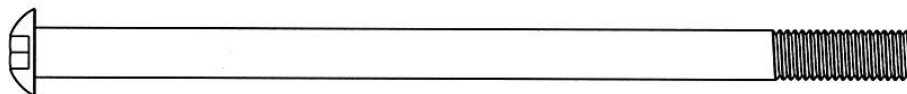
№	Название детали	Количество
1	Левая вертикальная ось	1
2	Правая вертикальная ось	1
3	Опорная рама	2
4	Верхняя ось	1
5	Левый задний держатель	1
6	Правый задний держатель	1
7	Распорка	1
8	Штанга	1
9	Нижний левый крюк безопасности	1
10	Нижний правый крюк безопасность	1
11	Направляющий стержень	2
12	Ограничитель веса	4
13	Противовес штанги	1
14	Стабилизатор	2
15	4" x 2 3/8" Изогнутый кронштейн	2
16	5 7/8" x 3 1/8" Кронштейн	2
17	Ø 3 1/2" Заглушка вертикальная оси	2
18	1 5/8" x 3 1/8" Концевая заглушка	4
19	Ø 3/4" x 2" Кожух	2
20	Ø 7/8" x 3/4" Концевая заглушка	18
21	Ø 5/8" Концевая заглушка	18
22	Ø 3/4" Концевая заглушка	2
23	Ø 1" Концевая заглушка	6
24	Ø скользящая муфта	8
25	Рукав для олимпийских дисков	4
26	Рукав для противовеса штанги	2
27	M10 x 2 3/8" Болт с квадратным подголовком	8
28	M10 x 4" Болт с квадратным подголовком	2
29	M10 x 4 1/8" Болт с квадратным подголовком	2
30	M10 x 4 1/8" Простой болт	2
31	M10 x 4" Простой болт	4
32	M10 x 3 1/2" Простой болт	4
33	M10 x 3/4" Простой болт	8
34	M10 x 5/8" Простой болт	2
35	ST3.8 Винт с крестообразным шлицем	16
36	M8 x 3/8" Простой болт	2
37	Ø 3/4" Шайба	40
38	M10 Колпачковая гайка	20
39	Пружинный зажим	6

## Комплект оборудования для скамьи

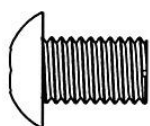
**Примечание:** Следующие детали изображены не в масштабе. Пожалуйста, используйте собственную линейку для измерения размера.



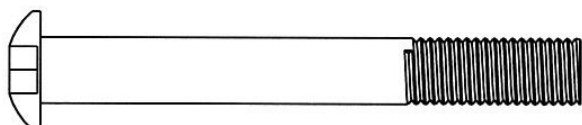
#34 M8 x 1  $\frac{5}{8}$ " Простой болт (12 шт.)



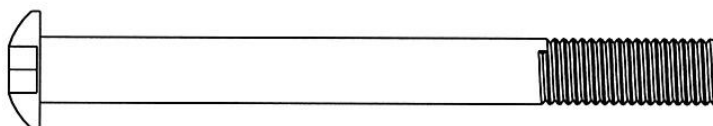
#35 M8 x 5  $\frac{1}{8}$ " Простой болт (1 шт.)



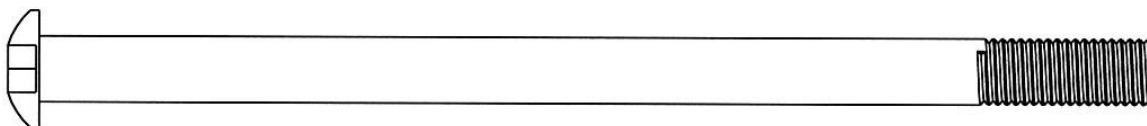
#36 M10 x  $\frac{5}{8}$ " Простой болт (1 шт.)



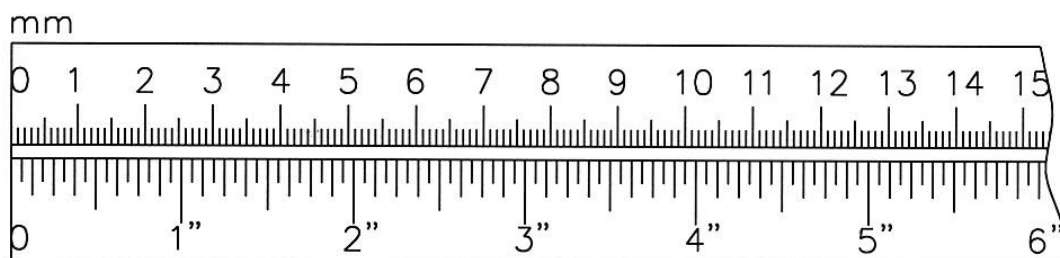
#38 M10 x 3  $\frac{1}{8}$ " Простой болт (1 шт.)



#40 M10 x 4" Простой болт (2 шт.)

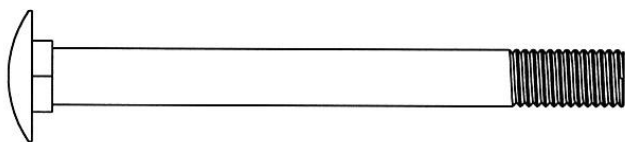


#39 M10 x 6  $\frac{1}{2}$ " Простой болт (1 шт.)

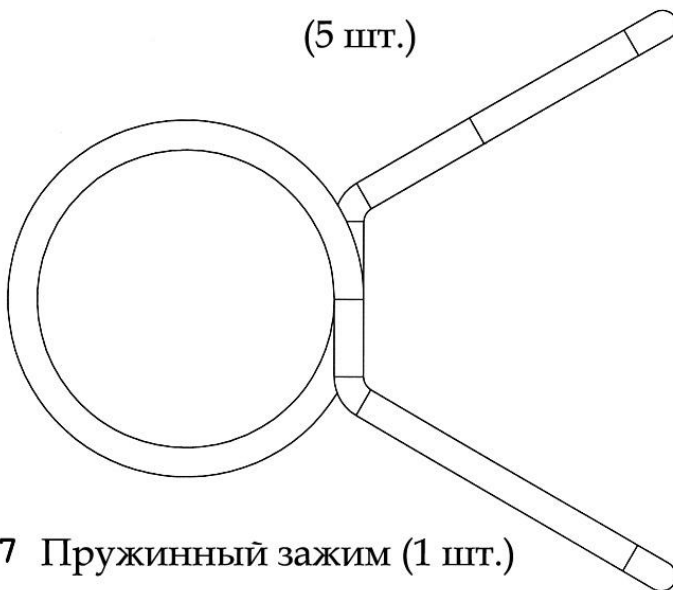


## Комплект оборудования для скамьи

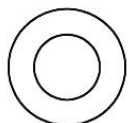
**Примечание:** Следующие детали изображены не в масштабе. Пожалуйста, используйте собственную линейку для измерения размера.



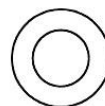
**#41 M10 x 4<sup>''</sup> Болт с квадратным подголовком  
(5 шт.)**



**#27 Пружинный зажим (1 шт.)**



**#31  $\varnothing \frac{3}{4}''$  Шайба  
(14 шт.)**



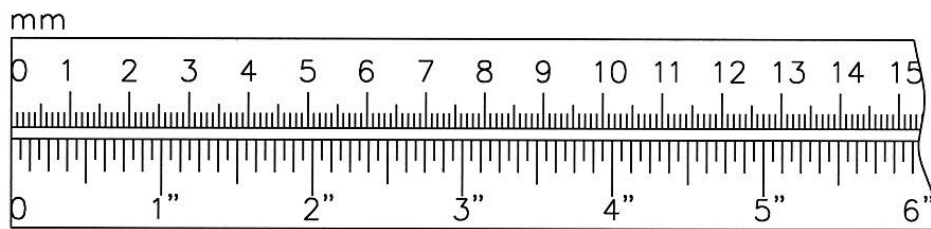
**#30  $\varnothing \frac{5}{8}''$  Шайба  
(18 шт.)**



**#33 M10 Колпачковая  
гайка (9 шт.)**



**#32 M8 Колпачковая  
гайка (5 шт.)**



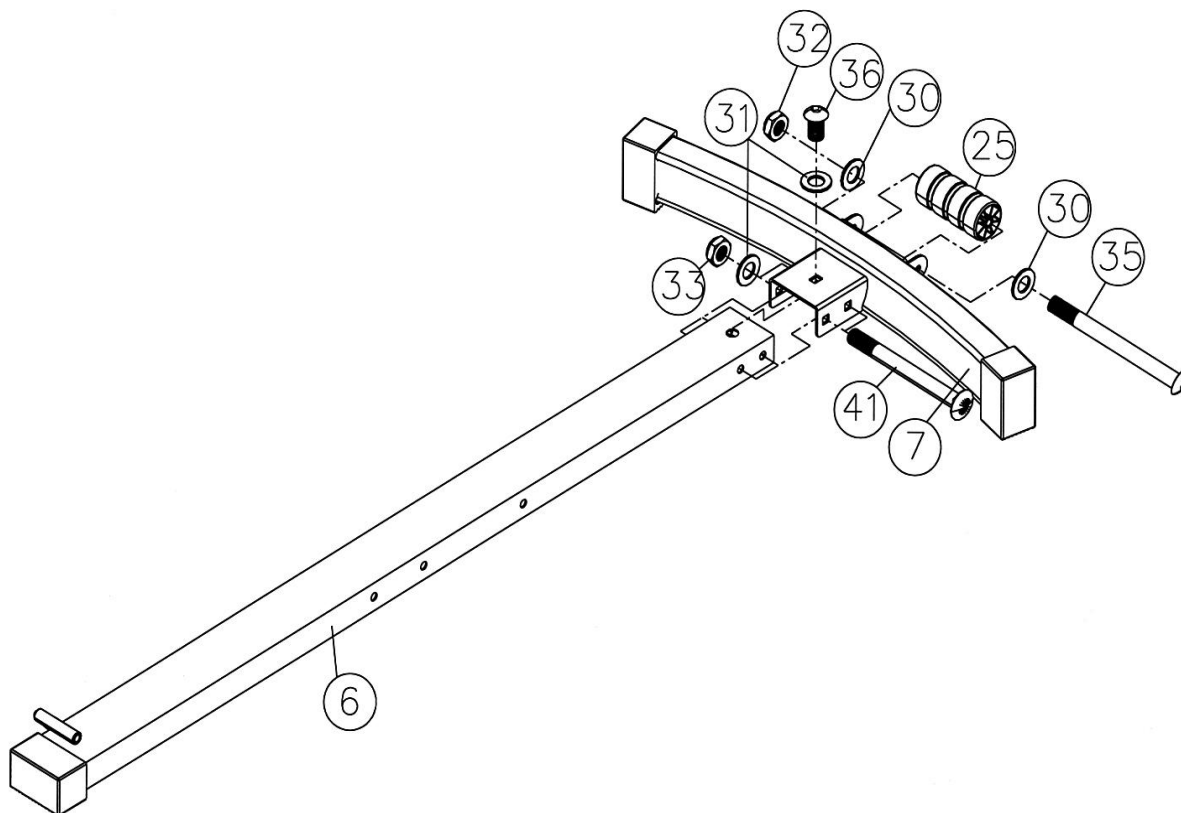
# Инструкция по сборке скамьи

## ШАГ 1 (смотри рис. 1)

А. Присоедините опорную раму скамьи (#6) к заднему стабилизатору (#7). Закрепите боковые отверстия двумя болтами М10х4" (#41), двумя шайбами  $\text{Ø } 3/4$ " (#31), и двумя колпачковыми гайками М10 (#33). Закрепите верхнее отверстие одним болтом М10х5/8" (#36) и одной шайбой  $\text{Ø } 3/4$ " (#31).

В. Прикрепите транспортировочный ролик (#25) к кронштейну на заднем стабилизаторе. Закрепите одним болтом М8х5 1/8" (#35), двумя шайбами  $\text{Ø } 5/8$ " (#30), и одной гайкой М8 (#32).

Рисунок 1

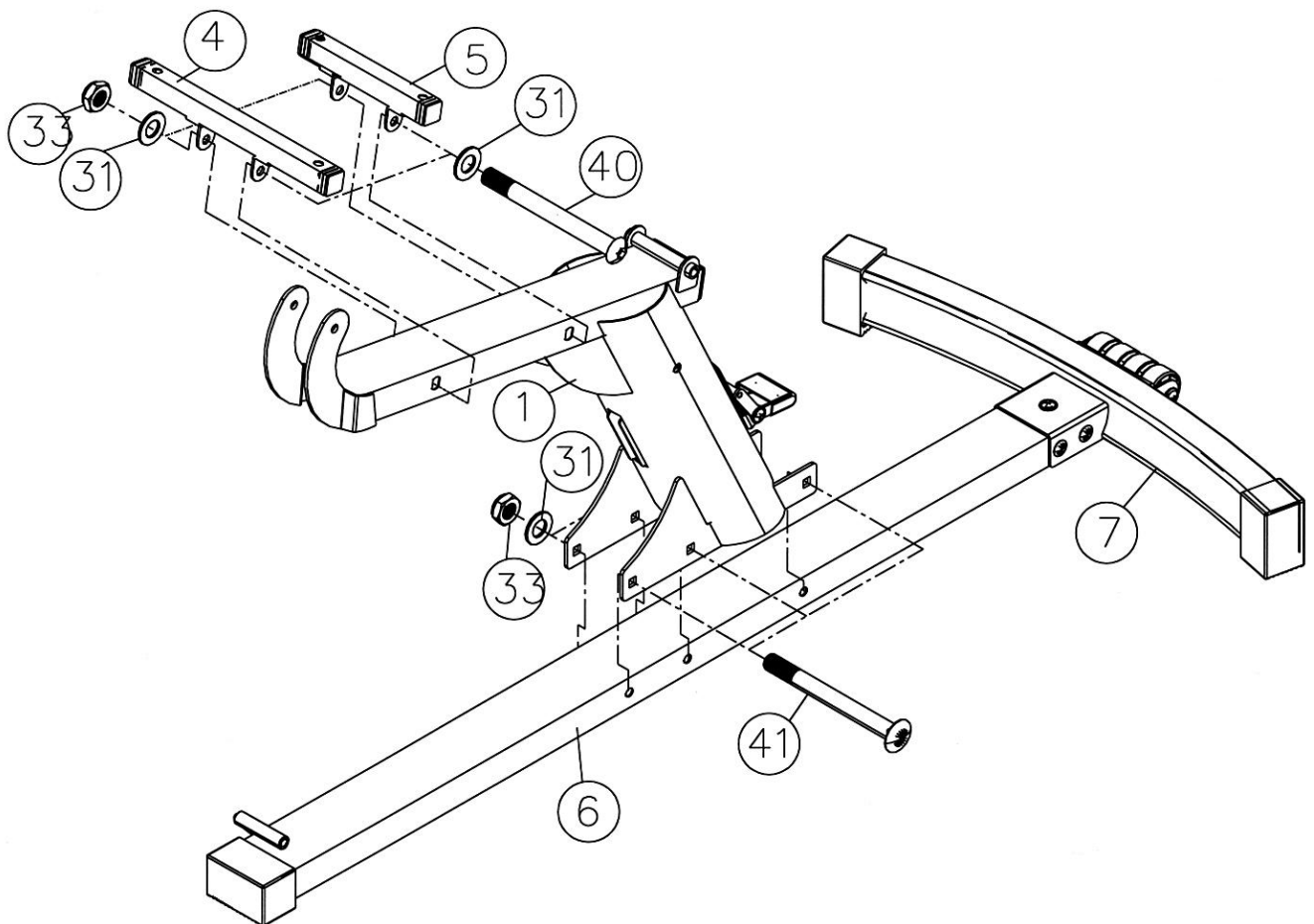


## ШАГ 2 (смотрите рис. 2)

А. Присоедините основную опору сиденья (#1) к опорной раме сиденья (#6). Закрепите с помощью трех болтов M10x4 " (#41), трёх шайб  $\text{\O} \frac{3}{4}$ " (#31), и трёх колпачковых гаек M10 (#33).

В. Присоедините переднюю и заднюю опоры сиденья (#4 и #5) к основной опоре сиденья. Закрепите каждый кронштейн одним болтом M10x4 " (#40), двумя шайбами  $\text{\O} \frac{3}{4}$ " (#31), и одной гайкой M10 (#33).

Рисунок 2



### ШАГ 3 (смотри рис. 3)

А. Совместите кронштейн и регулятор спинки кресла (#8) в двух опора спинки (#3). Закрепите четырьмя болтами М8х1 5/8" (#34), восемью шайбами Ø 5/8" (#30), и четырьмя колпачковыми гайками М8 (#32). **Не затягивайте болты и гайки.**

В. Вставьте регулятор спинки кресла в отверстие на основной опоре сиденья (#1). Надавите или опустите вниз рычаг регулировки спинки (#9), чтобы опоры соединились.

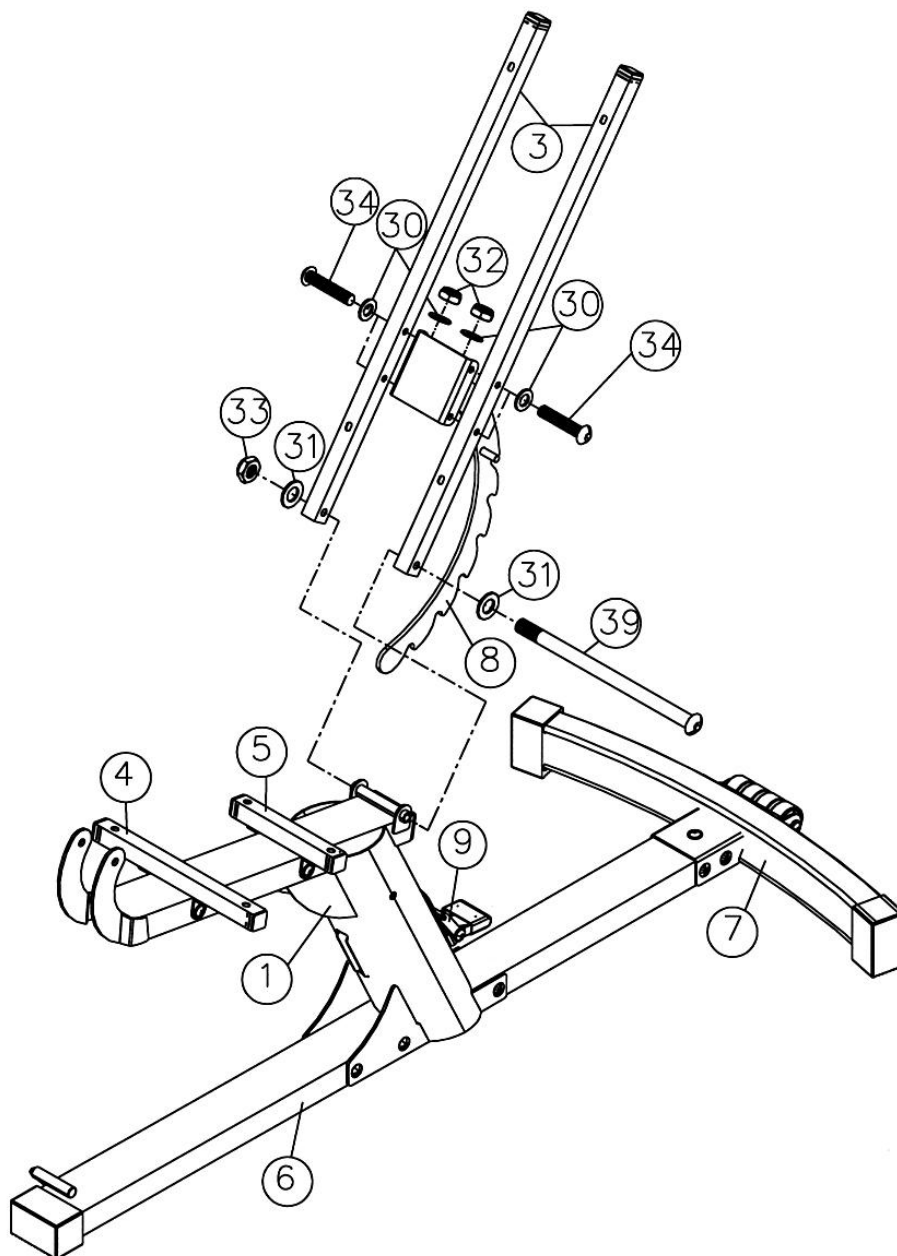
С. Совместите нижние боковые отверстия на двух опорах спинки с отверстиями на основной опоре сиденья. Закрепите одним болтом М10х6 1/2 " (#39), двумя шайбами Ø 3/4" (#31), и одной гайкой М10 (#33).

Д. Надежно затяните все болты и гайки в В&С.

Е. Не перетягивайте гайку и болт в С.

Ф. Убедитесь, что опоры спинки подвижны.

Рисунок 3



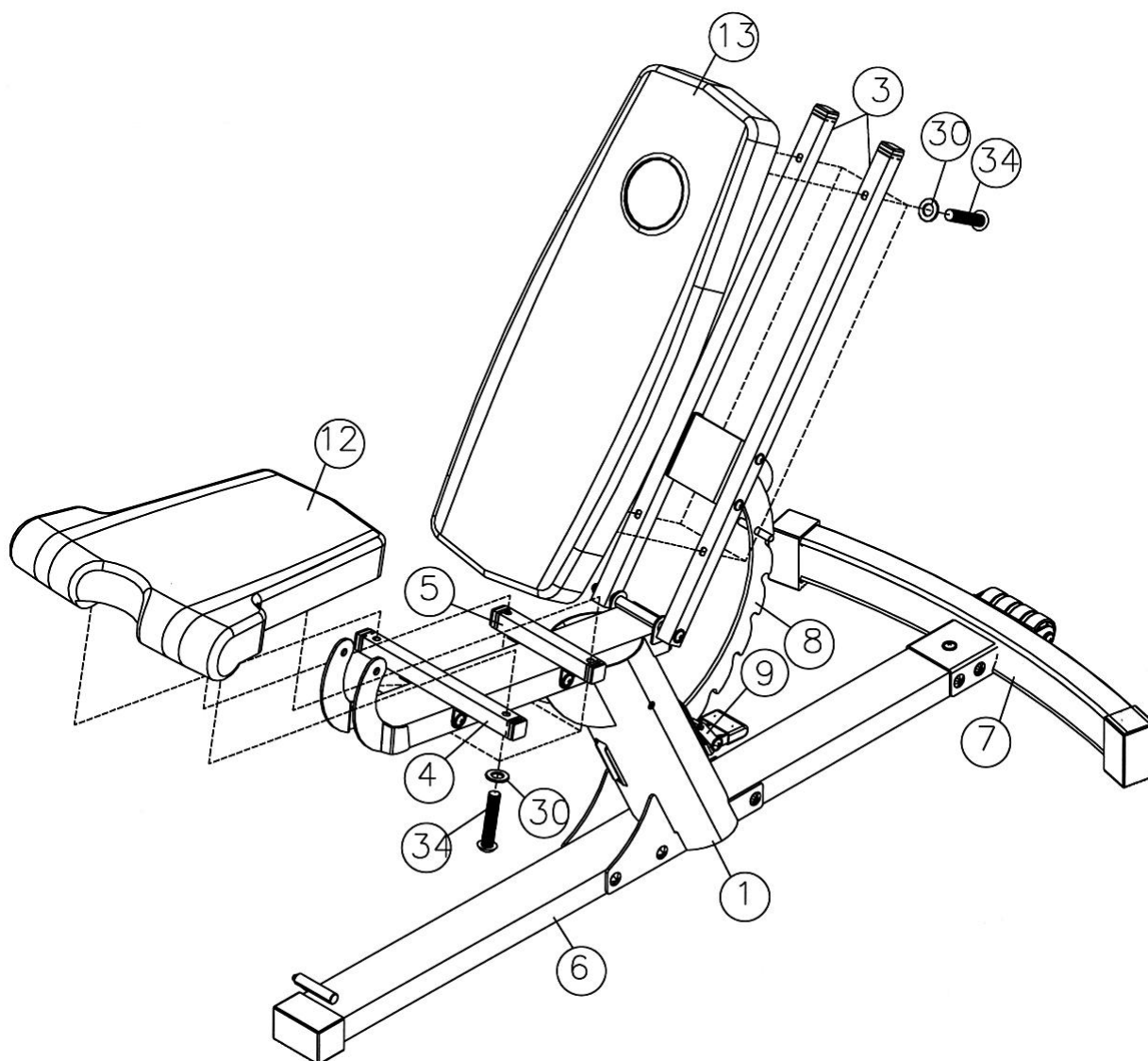
#### ШАГ 4 (смотри рис. 4)

А. Прикрепите спинку сиденья (#13) к опоре спинки (#3). Закрепите четырьмя болтами М8х15/8" (#34) и четырьмя шайбами Ø 5/8" (#30).

В. Прикрепить сиденье (#12) на переднюю и заднюю опору сиденья (#4 и #5). Закрепите их четырьмя болтами М8х1 5/8" (#34) и четырьмя шайбами Ø 5/8" (#30).

С. Поднимите регулятор спинки кресла (#8) или нажмите на рычаг регулировки спинки (#9), чтобы зафиксировать спинку в наклонной позиции.

Рисунок 4



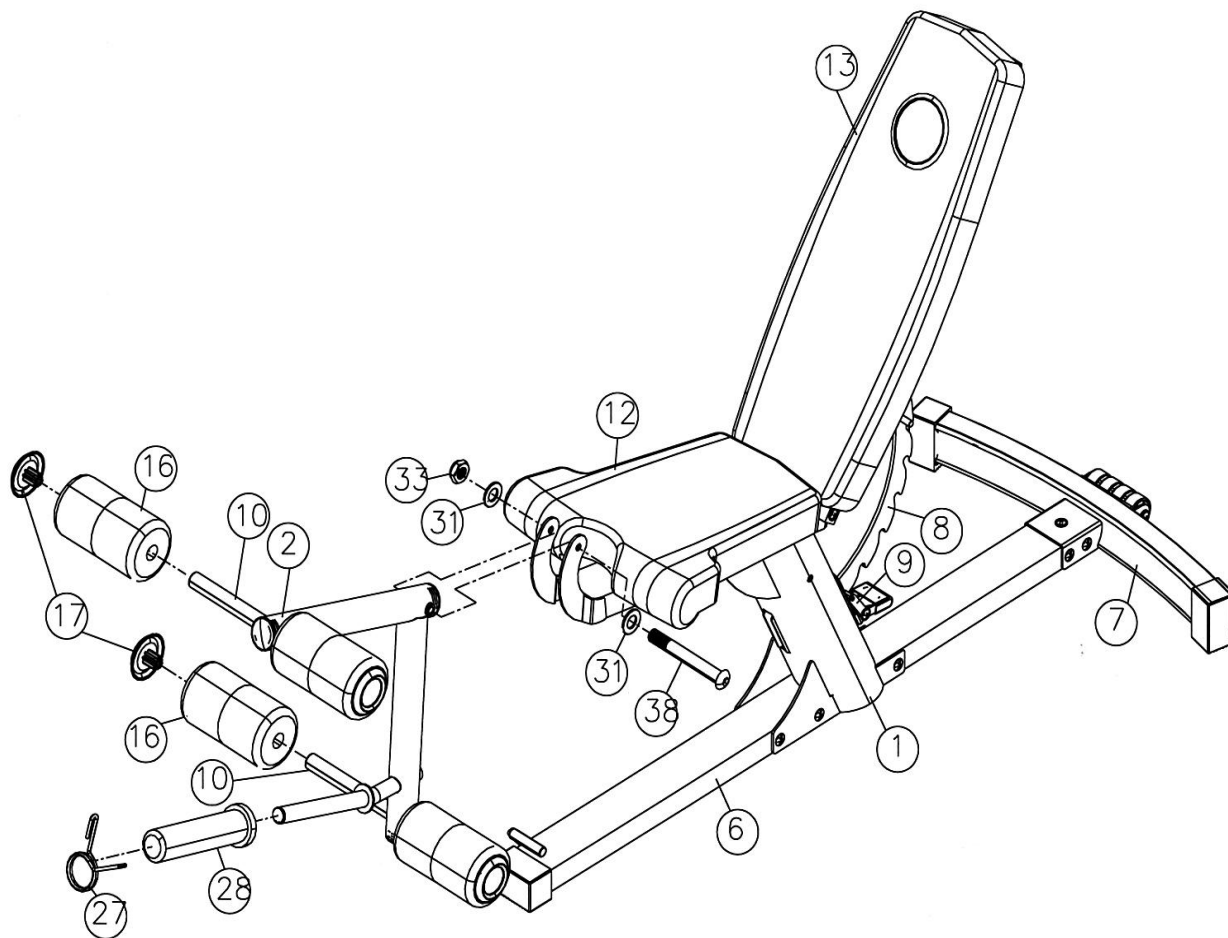
### ШАГ 5 (смотри рис. 5)

А. Присоедините ножную тягу (#2) к основной опоре сиденья (#1). Закрепите одним болтом М10х3 1/8" (# 8), двумя шайбами Ø 3/4" (#31), и одной гайкой М10 (#33).

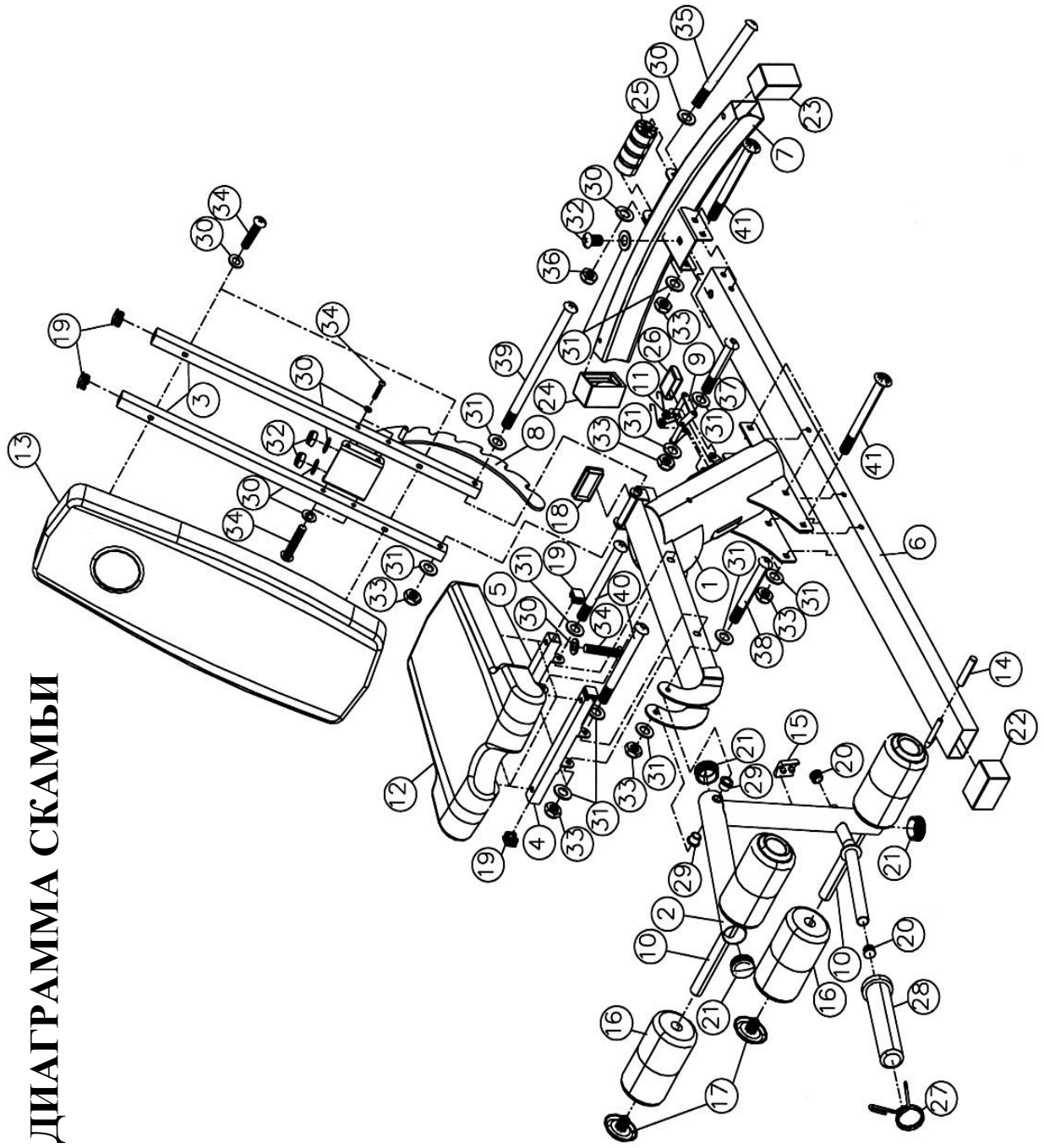
В. Вставьте две трубки для крепления роликов (#10) на половину отверстия ножной тяги. Наденьте четыре поролоновых ролика (#16) на трубки с обоих концов. Закрепите четыре ролика концевыми заглушками (#17) на концах.

С. Наденьте рукав для олимпийских дисков (#28) на ограничитель веса ножной тяги. Прикрепите пружинный зажим (#27) на рукав.

Рисунок 5



# РАЗВЁРНУТАЯ ДИАГРАММА СКАМЬИ



## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ СКАМЬИ

№	Название	Количество
1	Основная опора сиденья	1
2	Ножная тяга	1
3	Опора спинки	2
4	Передняя опора сиденья	1
5	Задняя опора сиденья	1
6	Опорная рама сиденья	1
7	Задний стабилизатор	1
8	Регулятор спинки кресла	1
9	Рычаг регулировки спинки	1
10	Трубка для крепления валика	2
11	Пружина	1
12	Сиденье	1
13	Спинка сиденья	1
14	2 ¾" Стержневой болт	1
15	2" x 1 5/8" Резиновый амортизатор	1
16	Поролоновый валик	4
17	Концевая крышка валика	4
18	1 5/8" x 3 1/8" Заглушка	1
19	1" квадратная заглушка	6
20	Ø 1" Концевая заглушка	2
21	Ø 2" Концевая заглушка	3
22	Концевая заглушка опорной рамы	1
23	Левая заглушка заднего стабилизатора	1
24	Правая заглушка заднего стабилизатора	1
25	Транспортировочный ролик	1
26	Кожух рычага	1
27	Пружинный зажим	1
28	Рукав для олимпийских дисков	1
29	Ø ¾" Втулка ножной тяги	2
30	Ø 5/8" Шайба	18
31	Ø ¾" Шайба	16
32	M8 Колпачковая гайка	5
33	M10 Колпачковая гайка	10
34	M8 x 1 5/8" Простой болт	12
35	M8 x 5 1/8" Простой болт	1
36	M10 x 5/8" Простой болт	1
37	M10 x 2 ½" Простой болт	1
38	M10 x 3 1/8" Простой болт	1
39	M10 x 6 ½" Простой болт	1
40	M10 x 4" Простой болт	2
41	M10 x 4" Болт с квадратным подголовком	5