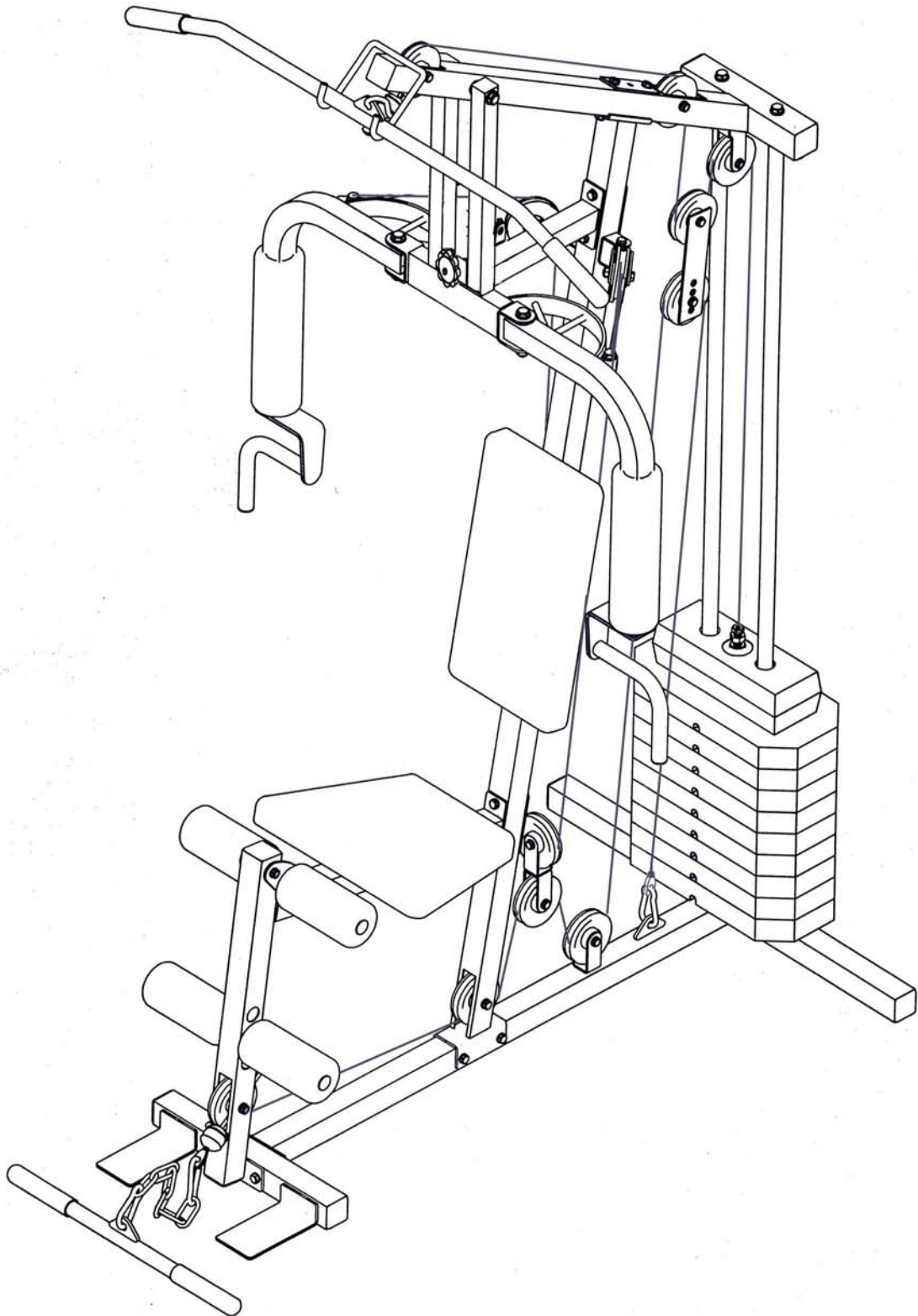


Инструкция по сборке и эксплуатации силового тренажера GYM I



Спецификация

Упражнения: баттерфляй, жим от груди, верхняя тяга, сгибание/разгибание ног

Анатомическая спинка: -

Регулировка сиденья: -

Защитный кожух: -

Толщина профиля: 1,7 мм

Масса блока: 60 кг

Размеры в собранном виде: 137 x 110 x 208 см

Масса в собранном виде: 103 кг

Максимальная масса пользователя: 100 кг

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

Указания по технике безопасности

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в не предусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

Обращение с тренажером

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей.

Уход и ремонтные работы

- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.

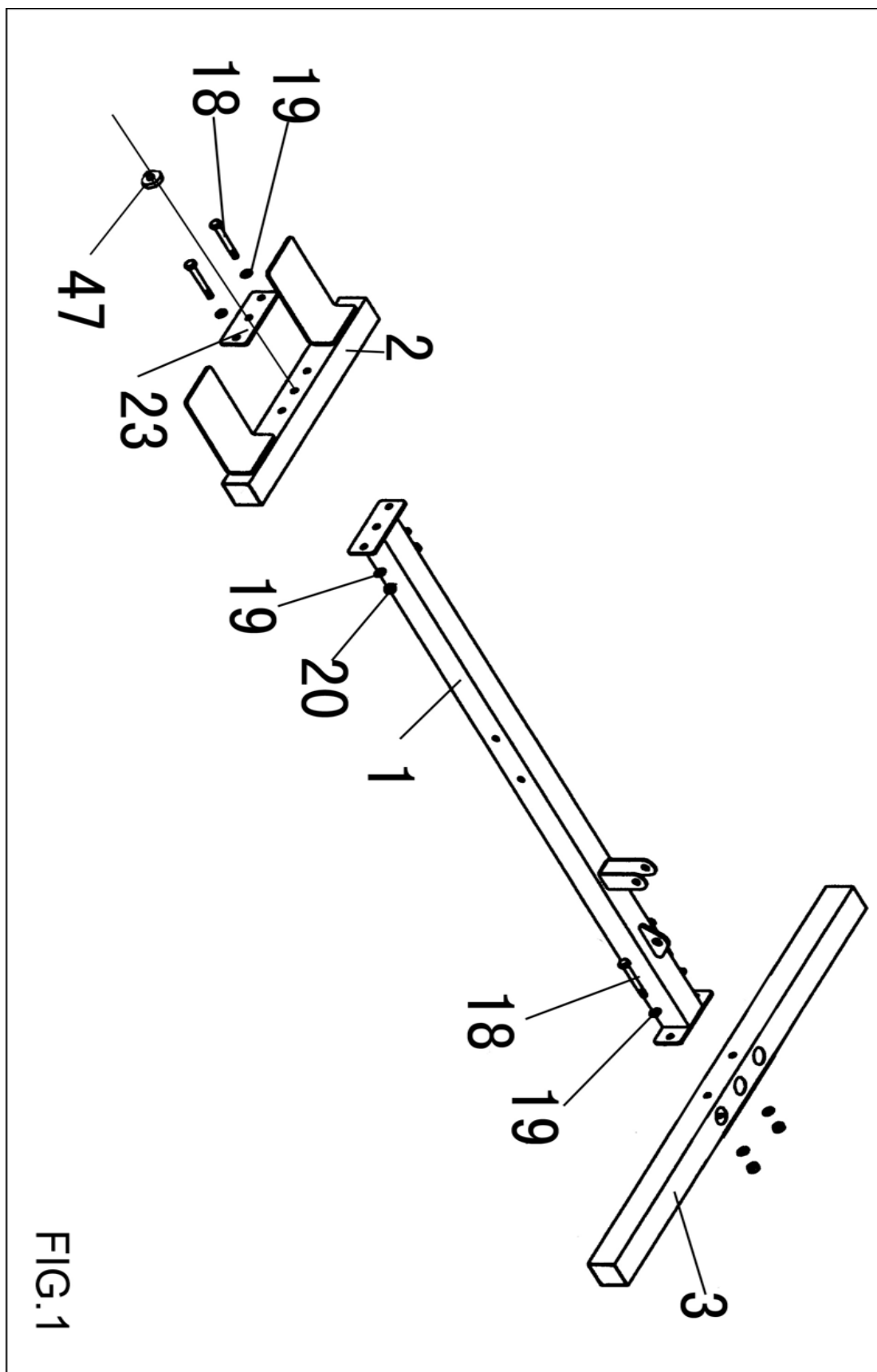
Инструкция по сборке силового тренажера GYM I

Шаг 1.

Расположите раму (1) на ровной поверхности. Присоедините переднюю часть (2) и заднюю часть (3) к раме (1) и закрепите соединительной пластиной (23), болтами (18), гайками (19) нейлоновыми шайбами (20).

Вставьте пластиковую шайбу (47) в отверстие на пластине (23).

Закрепите как показано на рисунке.



Шаг 2.

Вставьте 2 стойки (60) в отверстия на раме (1) и закрепите двумя винтами (76).

Смажьте их силиконом, затем наденьте 2 резиновые накладки (62) на стойки, как показано на рисунке.

Присоедините стойку (4) к раме (1) закрепите двумя болтами (18), 4 шайбами (19) и 2 нейлоновыми гайками (20).

На данном этапе не затягивайте болты сразу.

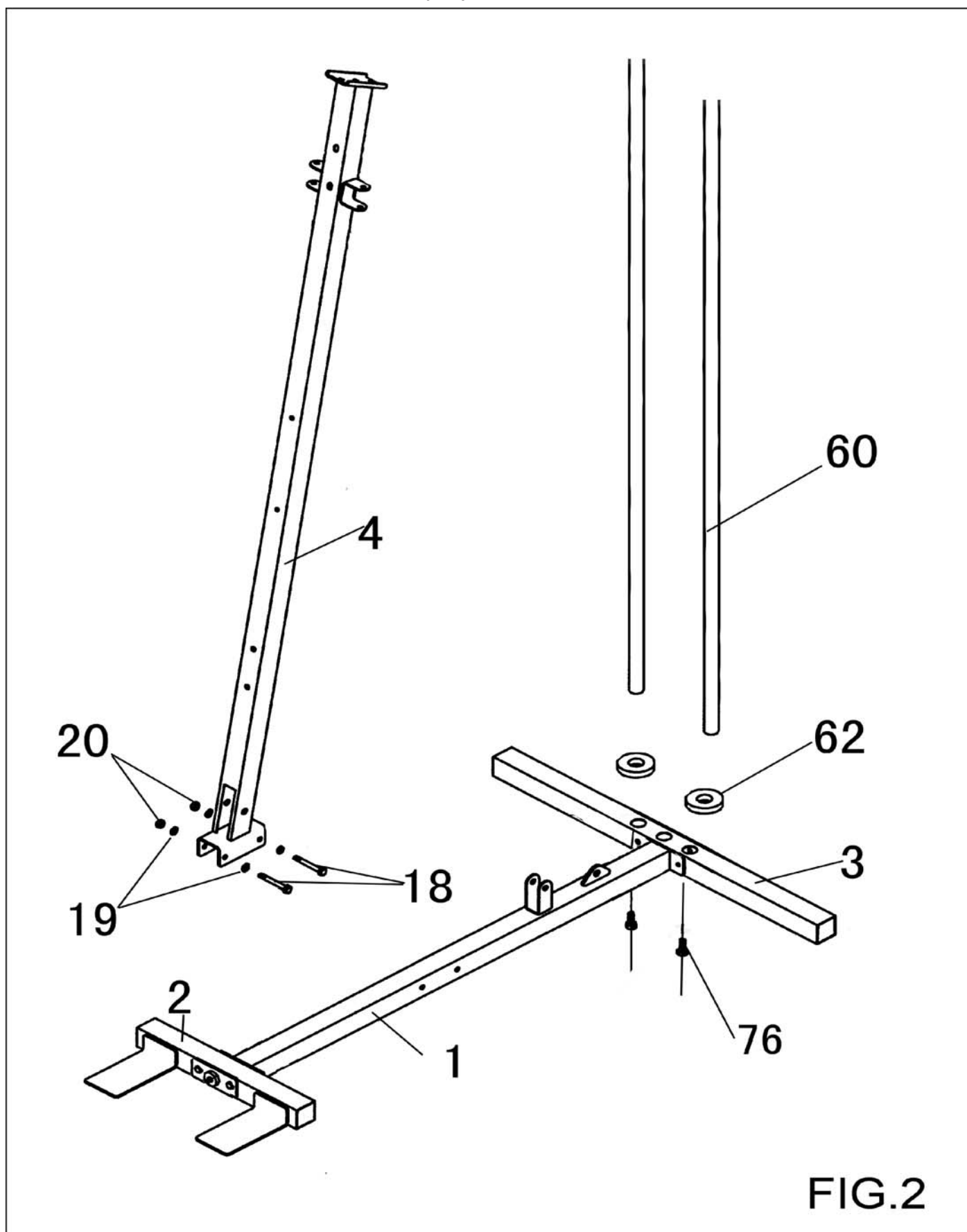
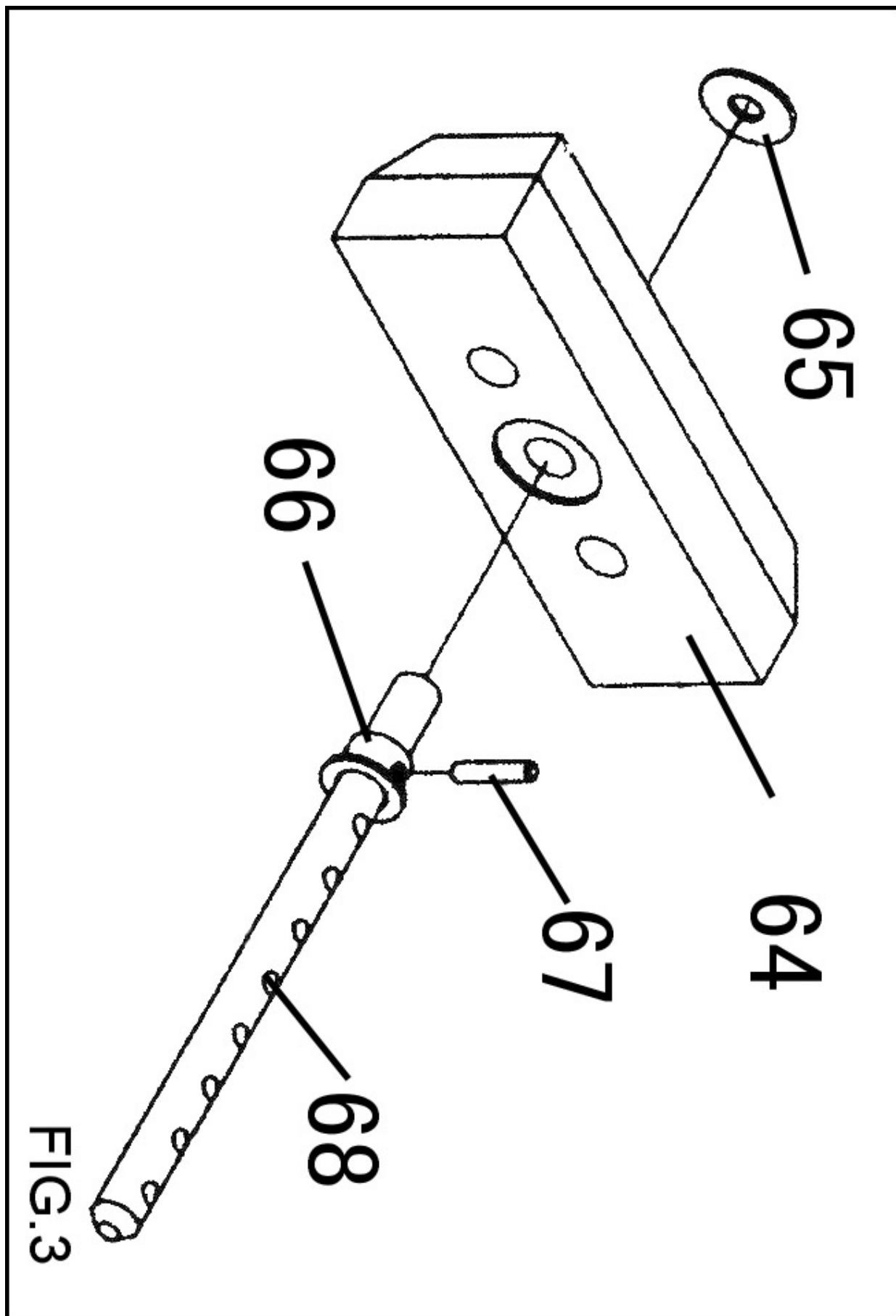


FIG.2

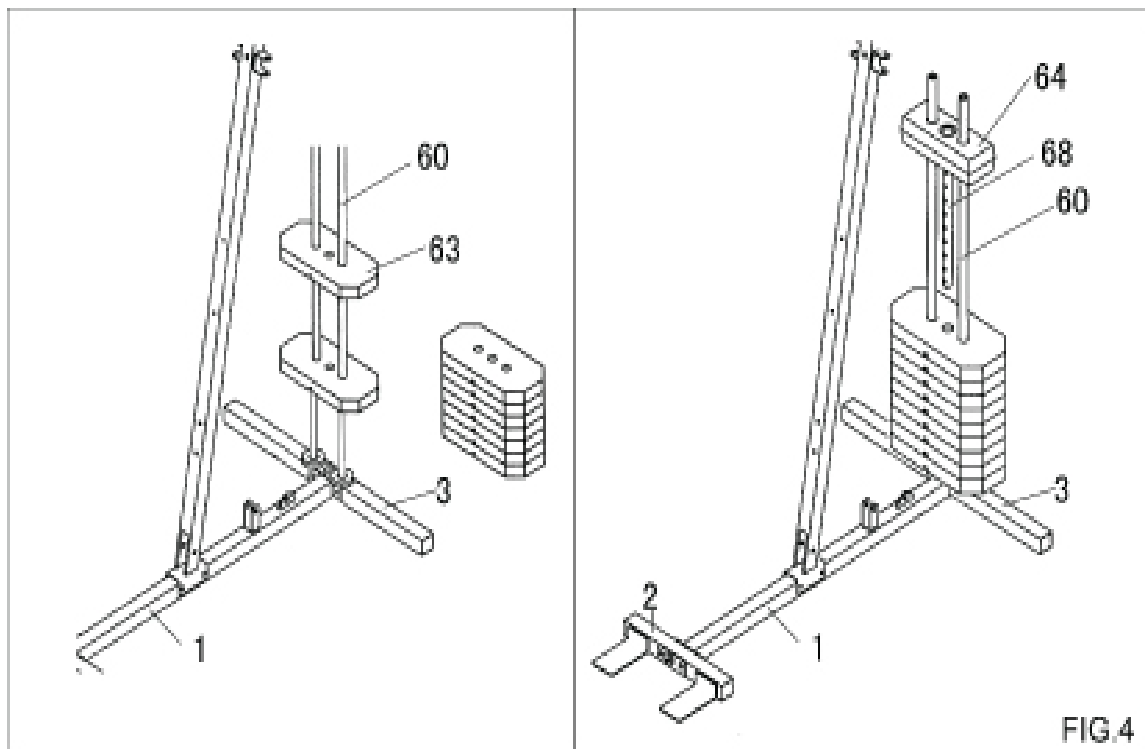
Шаг 3.

Вставьте шкив (68) пластиковое кольцо (66), и вставьте ось (67) в отверстие на нем, затем приложите к конструкции шайбу (65) и вставьте в блок (64).



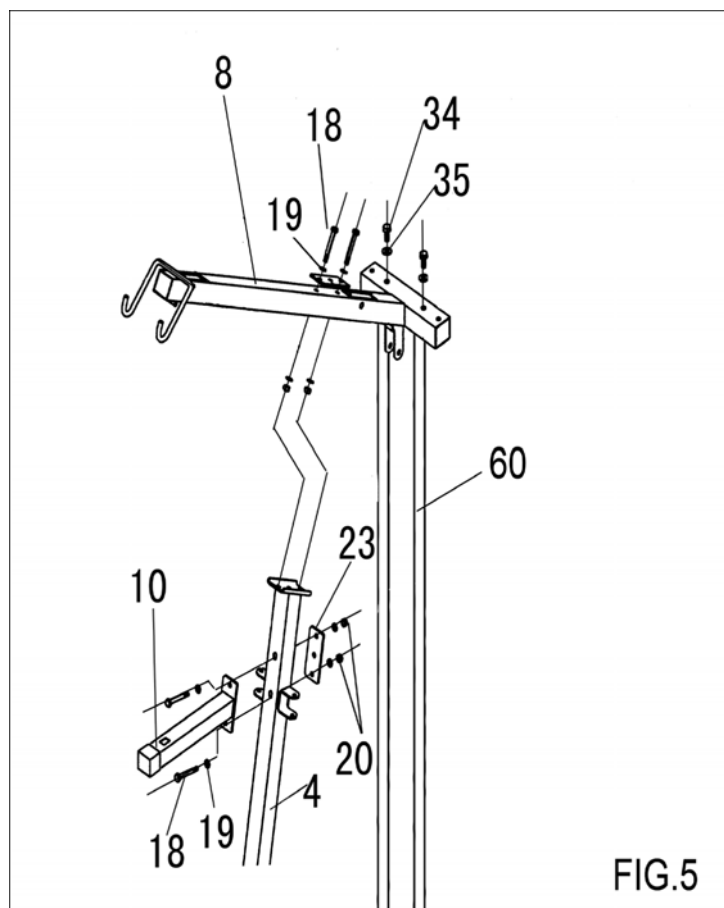
Шаг 4.

Аккуратно насаживайте грузоблоки (63) на стойки (60).



Шаг 5.

Приложите верхнюю направляющую (8) к стойке (4) и затяните 2 болтами (18), 4 шайбами (19) 2 нейлоновыми гайками (20). Затем, сдвиньте стойки (60) так, чтобы они попали в отверстия (8), и затяните 2 болтами (34) 2 шайбами (35).



Соедините стойку (10) и соединительную пластину (23) с основной стойкой (4) и закрепите 2 болтами (18), 4 шайбами (19) 2 нейлоновыми гайками (20). При соединении стойки (10) и основной стойки (4) обратите внимание на продолговатые прорезы на стойке (4). С помощью них вы можете варьировать высоту стойки (10). Рекомендуется установить стойку (10) чуть выше среднего положения.

На данном этапе сборки рекомендуется затянуть до конца все ослабленные крепления.

Шаг 6.

Присоедините нижнюю стойку (5) к направляющей (8) и закрепите на направляющей, используя болт (29), 2 гайки (71) и нейлоновые гайки (31).

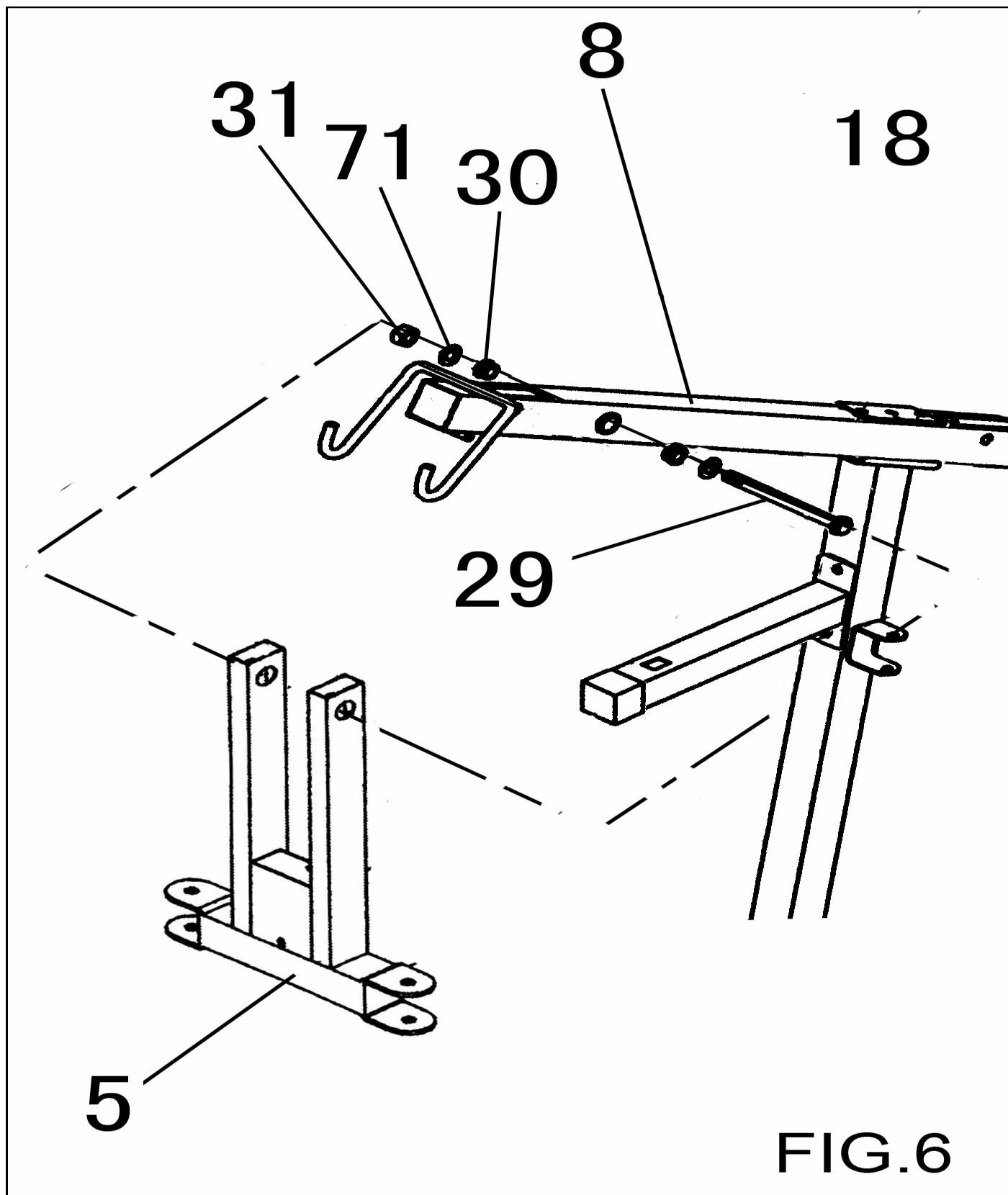


FIG. 6

Шаг 7.

Вставьте фиксатор (53) в стойку (10) закрепите винтом (50), 2мя шайбами (19) и гайкой (20). Присоедините барашек (49) к фиксатору (53), как показано на рисунке.

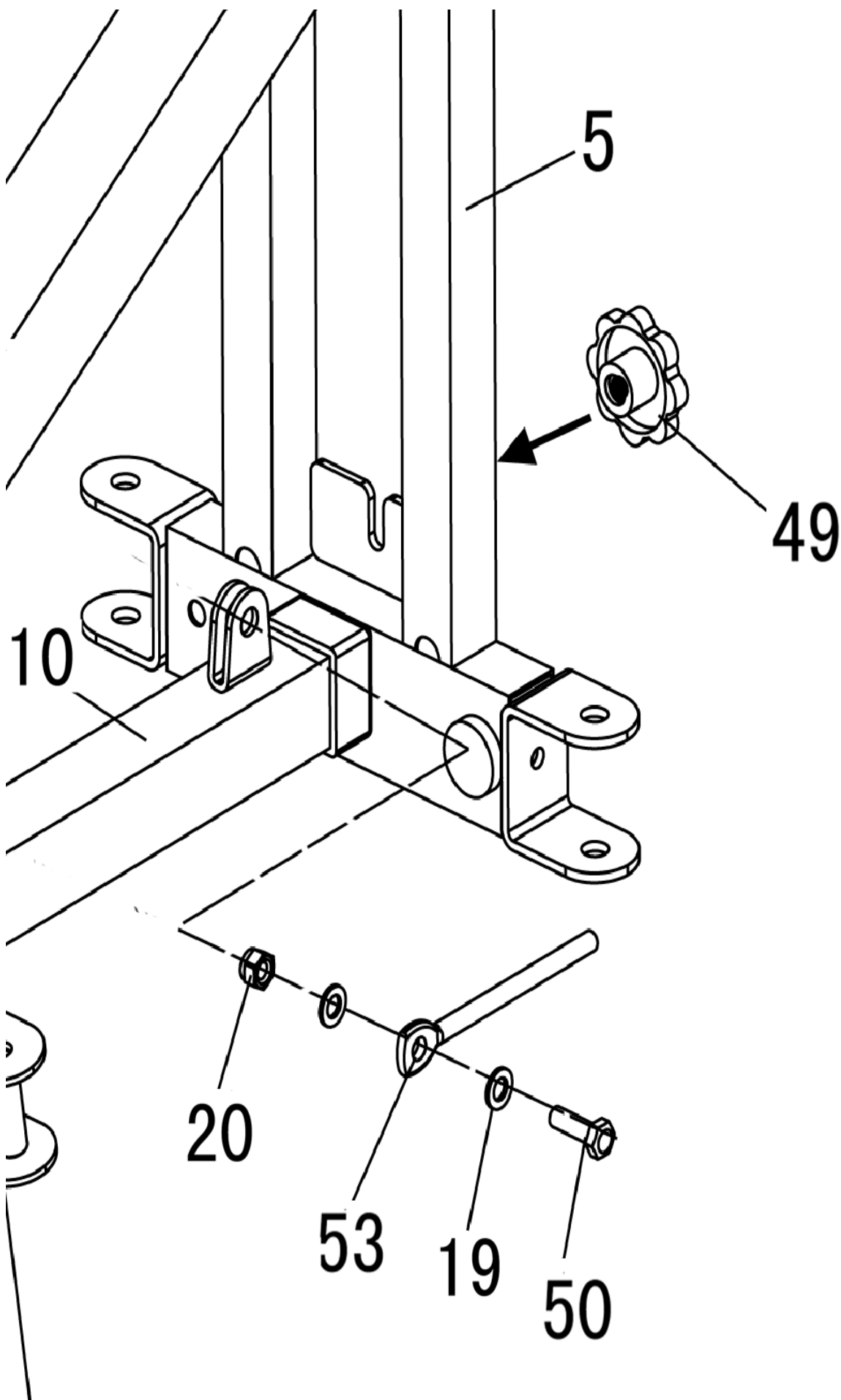


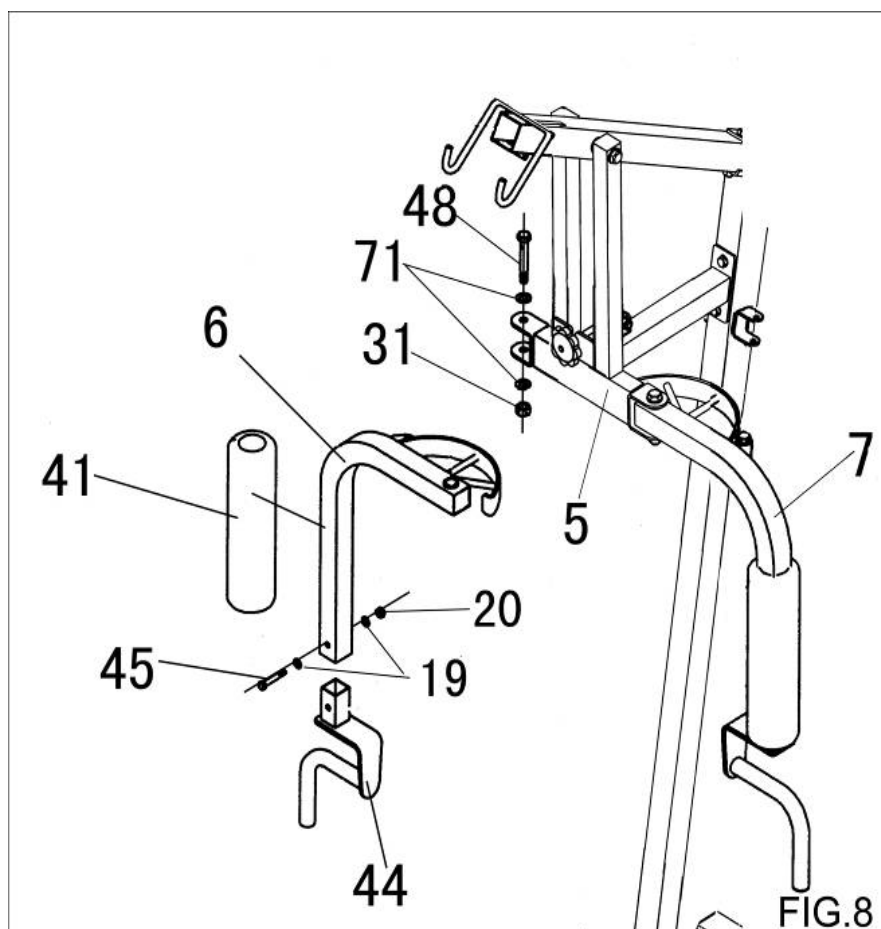
FIG.7

Шаг 8.

Присоедините правую рукоять (6) к направляющей (5) и закрепите болтом (48), 2 шайбами (71) и нейлоновой гайкой (31).

Наденьте губку (41) на трубку правой рукояти (6).

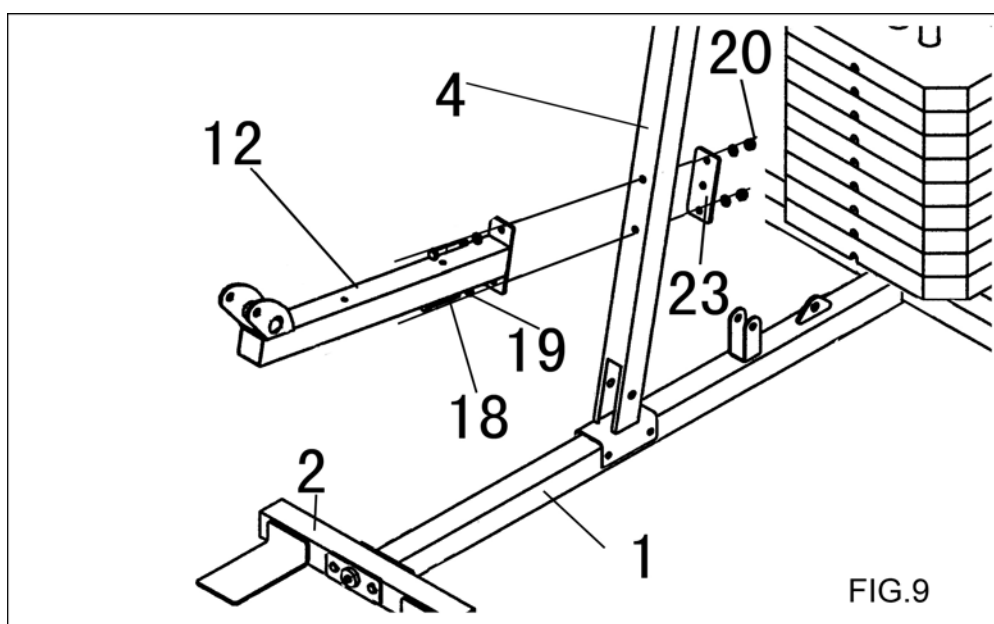
Присоедините ручку (44) к правой рукояти (6) и закрепите болтом (45), 2 шайбами (19) и нейлоновой гайкой (20).



Повторите то же самое с левой рукоятью (7).

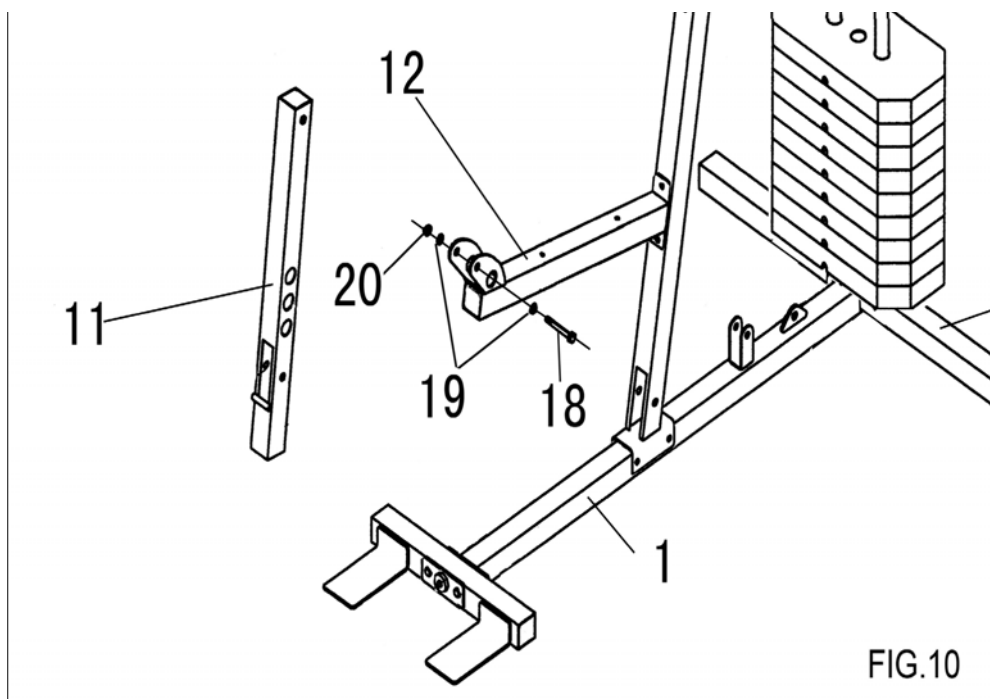
Шаг 9.

Присоедините стойку (12) и суппорт (23) к основной стойке (4) и затяните 2 болтами (18), 4 шайбами (19) и 2 нейлоновыми гайками (20).



Шаг 10.

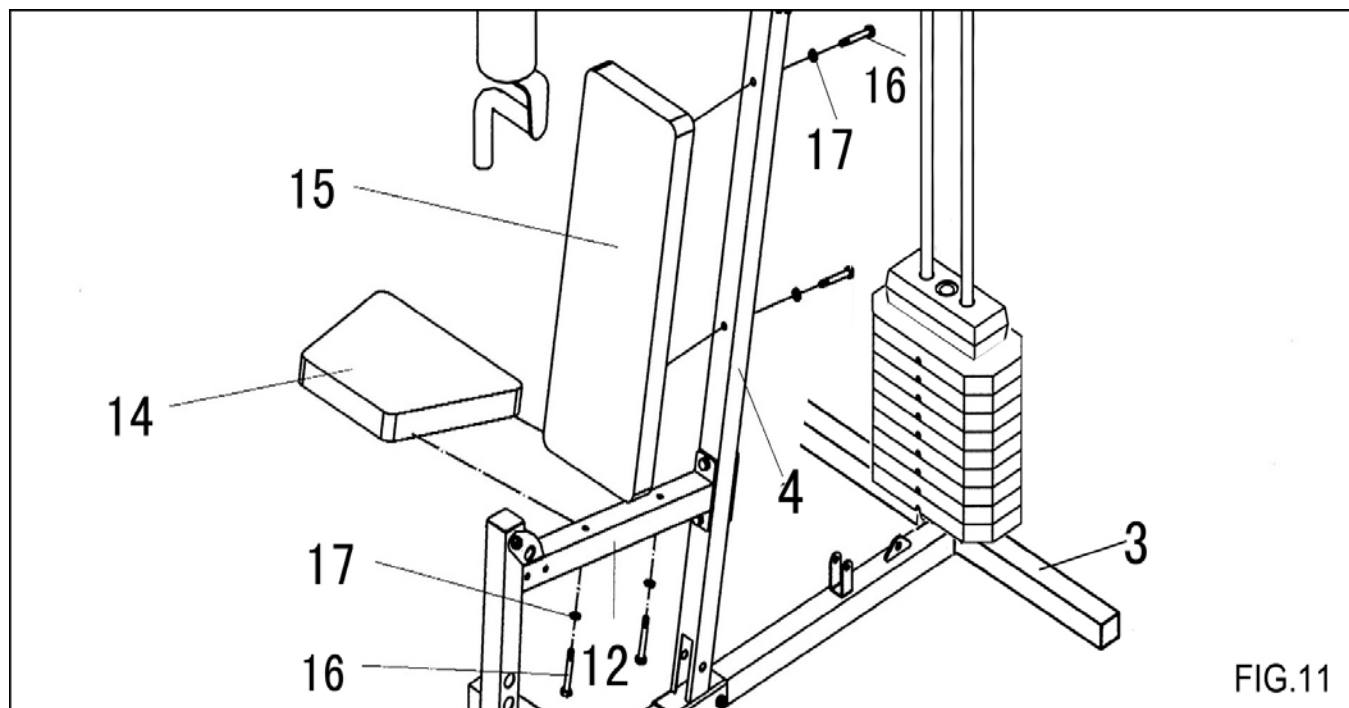
Присоедините стойку для ножной тяги (11) к стойке сидения (12) и затяните болтом (18), шайбами (19) и нейлоновыми гайками (20).



Шаг 11.

Присоедините спинку (15) к стойке (4) и закрепите 2 болтами (16) 2 шайбами (17).

Присоедините сидение (14) к сидельной стойке (12) и закрепите 2 болтами (16) и 2 шайбами (17).



Шаг 12.

Вставьте трубку для ножной тяги (56) в отверстия на стойке для ножной тяги (11) и сидельной стойке (12), натяните губку (55) на трубку (56), как показано на рисунке.

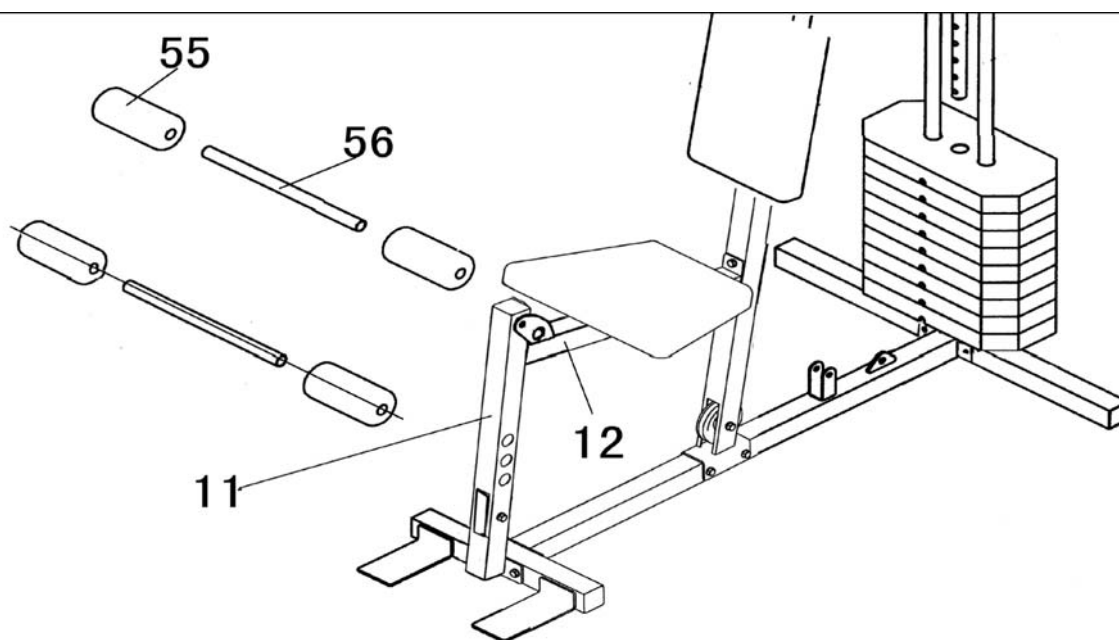
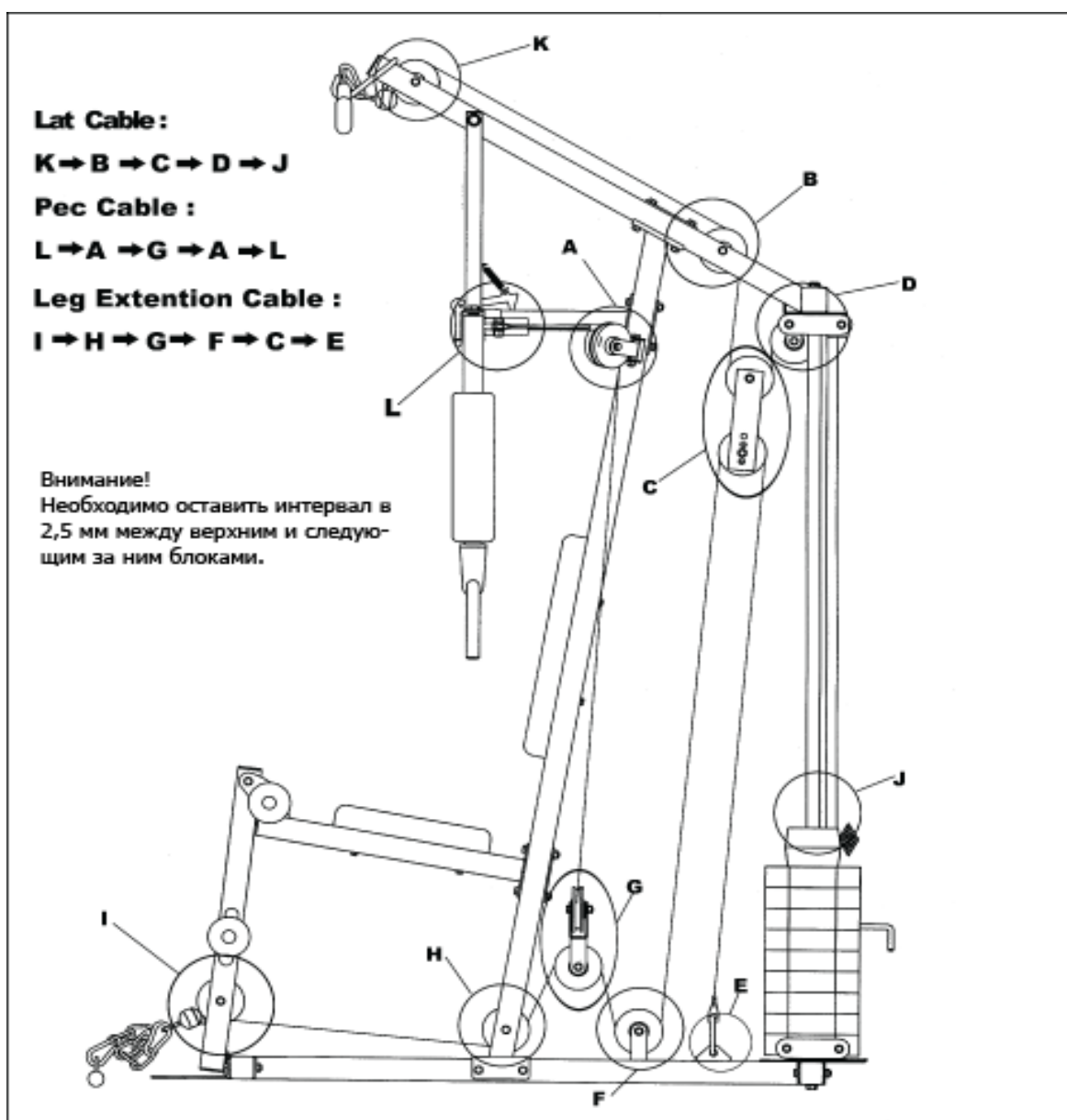
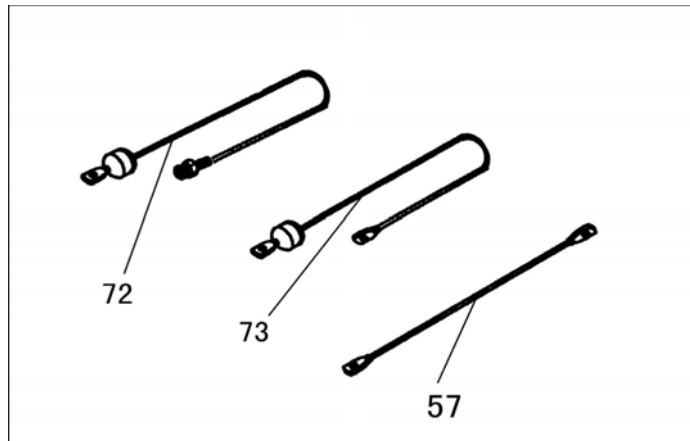


FIG.12

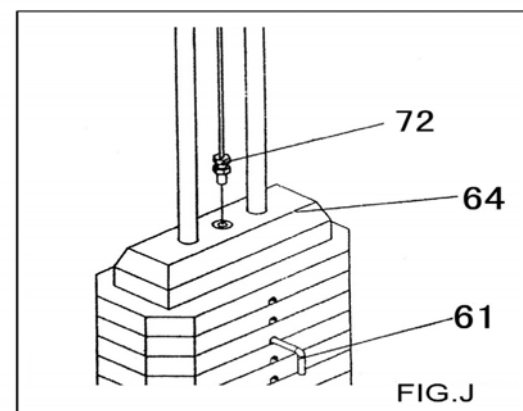
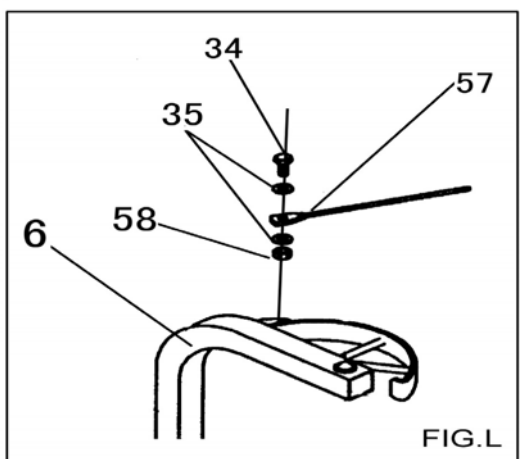
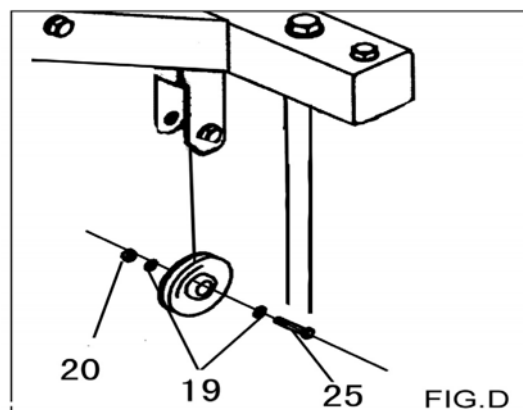
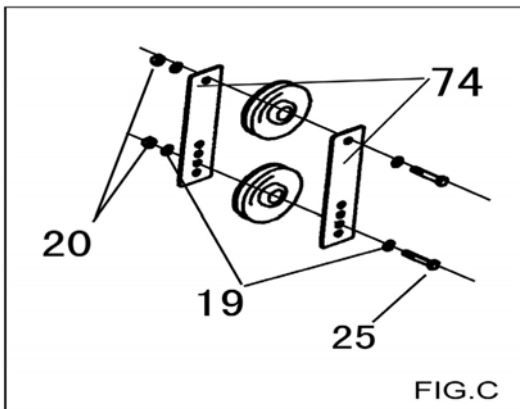
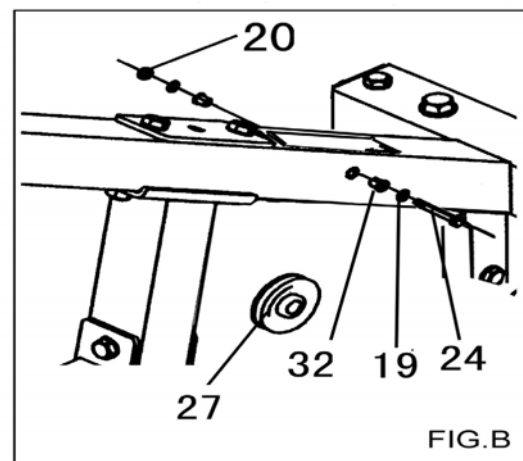
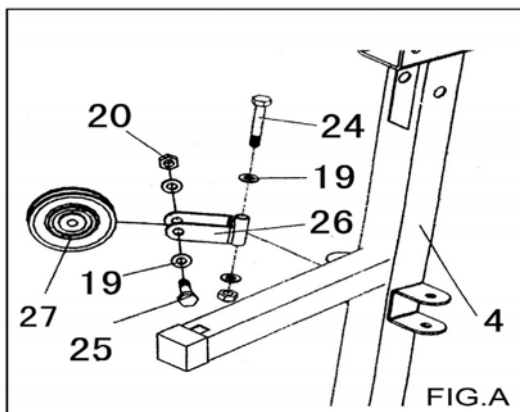


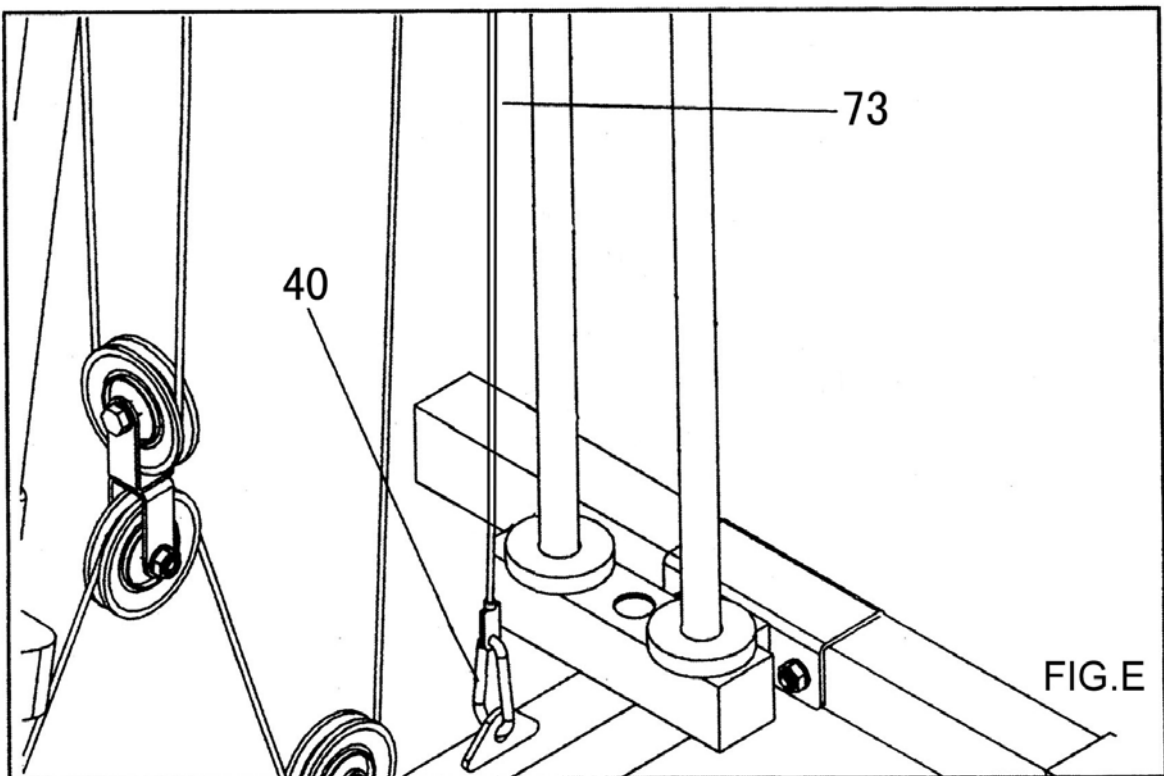
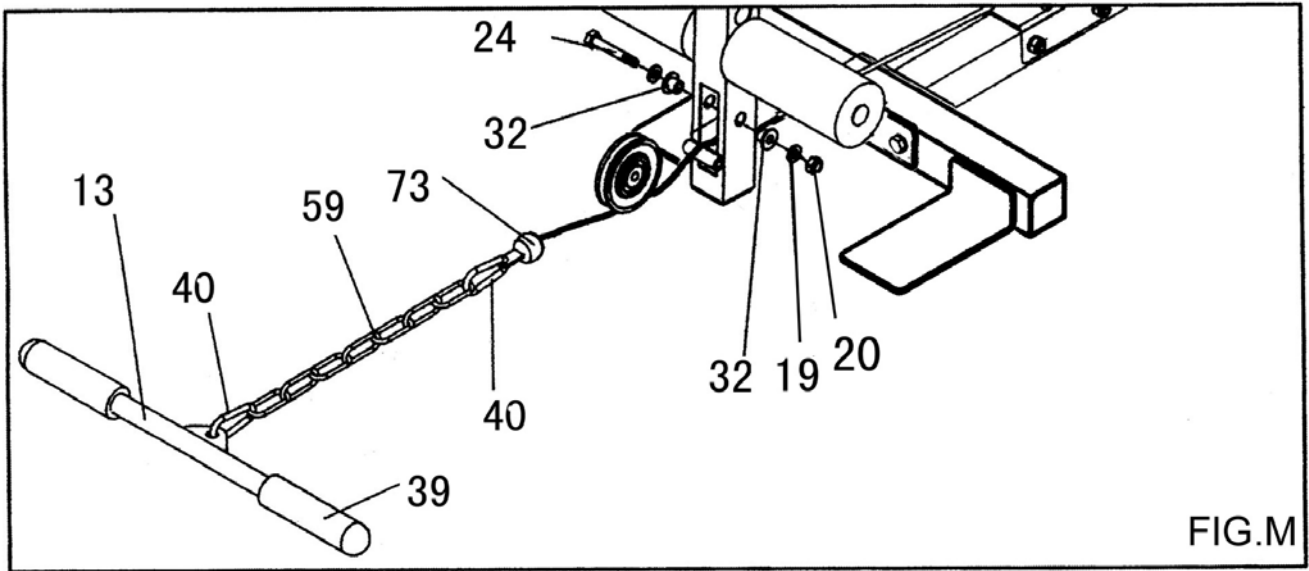
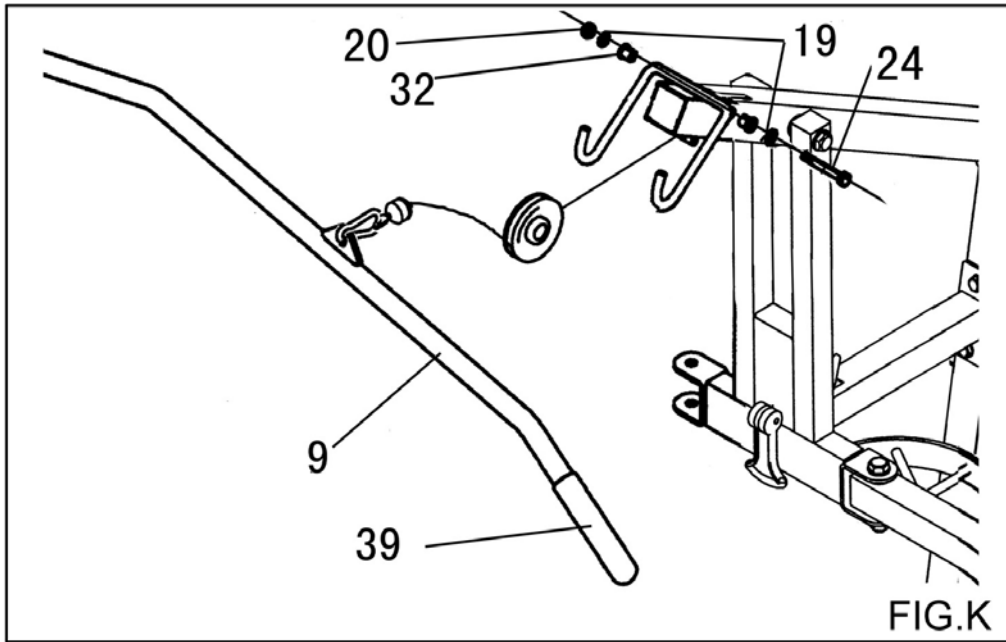
Внимание

После полной сборки тренажера проверьте натяжение тросов. (Рекомендуется оставить зазор между верхним и нижним грузоблоком в 2-5 мм) Если трос потерял натяжение, то подтяните ключ (72) см. Рис. J



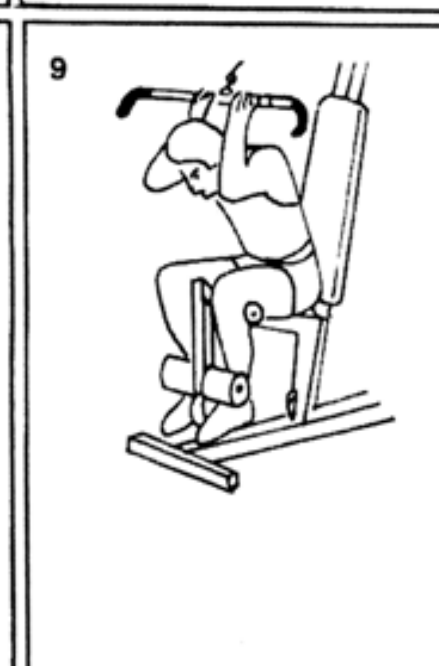
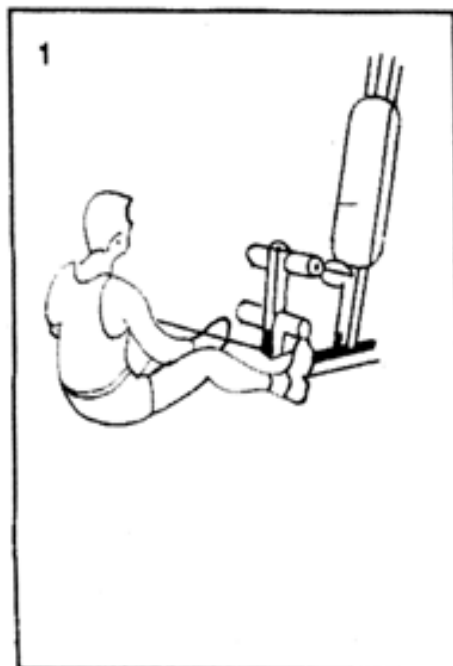
Если трос ослаб совсем, то подтяните ключ (74) см. Рис. С.

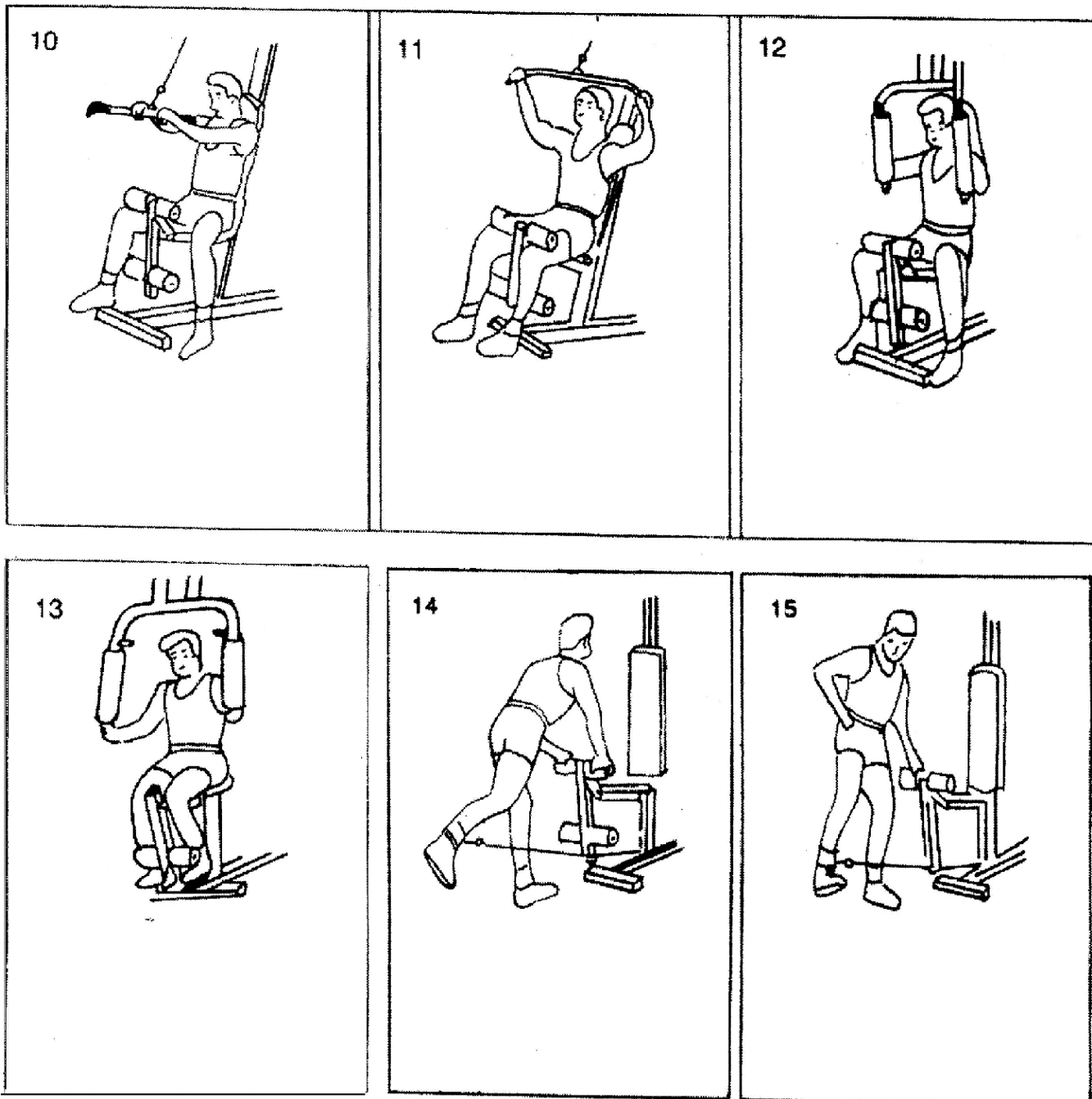




| № | Описание | Кол-во |
|----------|-------------------------|---------------|
| 1 | Рама | 1 |
| 2 | Передняя база | 1 |
| 3 | Задняя база | 1 |
| 4 | Центральная стойка | 1 |
| 5 | Крепление рукоятей | 1 |
| 6 | Правая рукоять | 1 |
| 7 | Левая рукоять | 1 |
| 8 | Направляющая | 1 |
| 9 | Рукоять для тяги | 1 |
| 10 | Суппорт | 1 |
| 11 | Стойка для ножной тяги | 1 |
| 12 | Сидельная стойка | 1 |
| 13 | Рукоять для ножной тяги | 1 |
| 14 | Сиденье | 1 |
| 15 | Спинка | 1 |
| 16 | Болт М6 х 60 мм | 4 |
| 17 | Шайба М6 | 6 |
| 18 | Болт М8 х 65 мм | 12 |
| 19 | Шайба М8 | 62 |
| 20 | Гайка нейлоновая М8 | 29 |
| 21 | Заглушка 38 х 38 | 1 |
| 22 | Заглушка 38 х 38 | 3 |
| 23 | Соединительная пластина | 3 |
| 24 | Болт М8 х 60 | 6 |
| 25 | Болт М8 х 45 | 8 |
| 26 | Крепление колеса | 2 |
| 27 | Ролики | 12 |
| 28 | Заглушка 45 х 45 х 1,5 | 8 |
| 29 | Болт М12 х 140 | 1 |
| 30 | Втулка стальная 12 | 6 |
| 31 | Гайка нейлоновая М12 | 3 |
| 32 | Фланцевая крышка | 8 |
| 33 | Заглушка 50 х 50 х 1,5 | 2 |
| 34 | Болт М10 х 25 | 4 |
| 35 | Шайба М10 | 6 |
| 39 | Заглушка | 4 |
| 40 | Карабин | 4 |
| 41 | Губка 45 х 80 х 300 | 2 |
| 42 | Губка 23 х 33 х 260 | 2 |

| № | Описание | Кол-во |
|----------|-------------------------|---------------|
| 43 | Заглушка | 6 |
| 44 | Рукоять | 2 |
| 45 | Болт М8 х 50 | 2 |
| 46 | Заглушка 30 х 30 х 1,5 | 2 |
| 47 | Насадка 30 х 10 х 7 | 3 |
| 48 | Болт М12 х 75 | 2 |
| 49 | Барашек | 1 |
| 50 | Винт М6 х 30 | 1 |
| 51 | Заглушка 60 х 30 х 1,5 | 1 |
| 52 | Гайка нейлоновая М6 | 1 |
| 53 | Фиксатор | 1 |
| 54 | Пружина | 1 |
| 55 | Губка 23 х 80 х 160 | 4 |
| 56 | Трубка для ножной тяги | 2 |
| 57 | Трос | 1 |
| 58 | Гайка нейлоновая М10 | 2 |
| 59 | Цепь (200) | 1 |
| 60 | Стойка | 2 |
| 61 | Фиксатор | 1 |
| 62 | Насадка | 2 |
| 63 | Грузоблок | 9 |
| 64 | Грузоблок верхний | 1 |
| 65 | Заглушка | 1 |
| 66 | Насадка | 1 |
| 67 | Вставка | 1 |
| 68 | Шток | 1 |
| 71 | Шайба М12 | 6 |
| 72 | Трос | 1 |
| 73 | Трос для ножной тяги | 1 |
| 74 | Соединительная пластина | 2 |
| 75 | Плавающий шкив | 1 |
| 76 | Винт М10 х 25 | 2 |





Хранение

1. Смазка является необходимой частью ухода за тренажером. Первоначальная смазка осуществляется на фабрике, но во время сборки рекомендуется смазать его. Рекомендуется использовать аэрозоли и спреи.
Внимание: Не используйте смазки на основе масел. Такие смазки загрязняют тренажер.
2. Регулярно осуществляйте проверку всех креплений тренажера.
3. Проверьте натяжение тросов.

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА 5 ЛЕТ.**