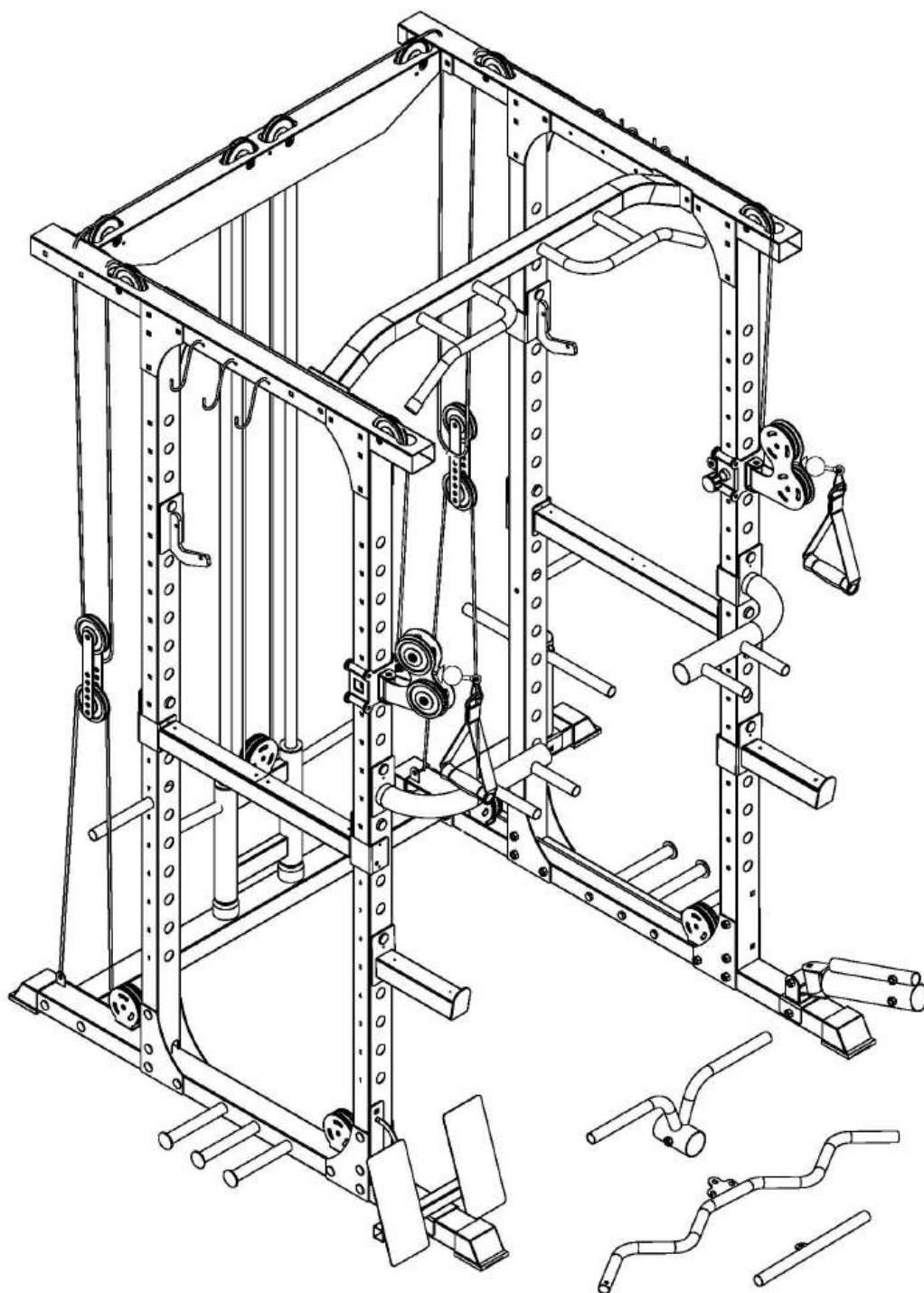


Руководство пользователя
Силовая рама многофункциональная
Артикул: D025



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Содержание

Важная информация по технике безопасности.....	1
Список деталей.....	2
Упаковка.....	3
Комплект крепежа.....	5
Инструкция по сборке.....	8
Обратная связь.....	19
Схема в разборе.....	20

Важная информация по технике безопасности

Храните данное руководство для справок в будущем.

Меры предосторожности

Хотя при разработке и производстве тренажёра были учтены меры безопасности, при эксплуатации необходимо соблюдать следующие правила. Перед сборкой и использованием внимательно прочтите инструкцию, особенно эти меры безопасности:

1. Держите детей, домашних животных и т.д. подальше от тренажёра. Не оставляйте детей без присмотра в комнате с тренажёром.
2. Одновременно использовать тренажёр может только один человек.
3. При головокружении, тошноте, боли в груди или других неприятных симптомах немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Устанавливайте тренажёр на чистой ровной поверхности. Не используйте его рядом с водой или на улице.
5. Во время работы тренажёра держите руки подальше от движущихся частей.
6. Носите подходящую спортивную одежду. Избегайте свободной одежды, которая может зацепиться. Рекомендуются спортивная обувь.
7. Не размещайте рядом с тренажёром острые предметы.
8. Людям с ограниченными возможностями запрещено пользоваться тренажёром без присмотра тренера или медперсонала.
9. Перед тренировкой обязательно разминайтесь и делайте растяжку.
10. При неисправностях тренажёра использование запрещено.
11. Тренажёр не является медицинским оборудованием.
12. Рекомендуем выполнять сборку тренажера вдвоем для удобства и безопасности.
13. Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали тренажера, проверяйте затяжку соединений. При необходимости подтяните гайки.

Предупреждение: Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем. Перед использованием любого фитнес-оборудования необходимо внимательно изучить все инструкции по эксплуатации и применению. Компания не несет ответственности за травмы, полученные по вашей вине.







Максимальный вес пользователя - 120 кг
Телескопическая внешняя труба - 100 кг
Перекладина для подтягиваний - 120 кг
Правая/левая защитная рама - 250 кг
Правая/левая J-образная скоба - 200 кг
Правая/левая защитная штанга - 200 кг
Стойка для хранения веса (1 шт.) - 80 кг
Правая/Левая рукоять для отжиманий - 120 кг

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

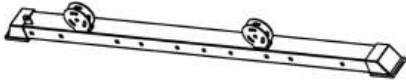
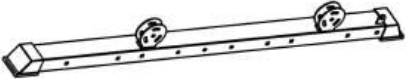




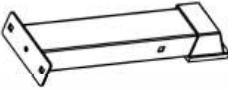
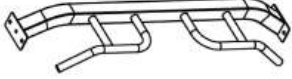

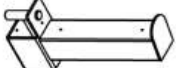
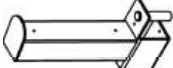
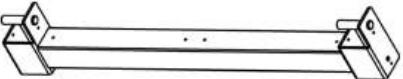
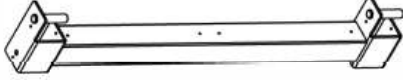
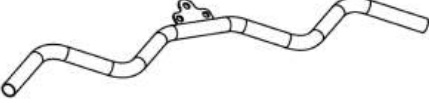




№	НАИМЕНОВАНИЕ	К-во	№	НАИМЕНОВАНИЕ	К-во
A	Передние стойки	2	39	Пластиковый ролик	8
B	Задние стойки	2	40	Втулка шкива D25×12	4
C	Правая базовая рама	1	41	Длинный стальной трос	1
D	Левая базовая рама	1	42	Короткий стальной трос	2
E	Нижняя труба	1	43	Подъемная цепь	1
F	Верхняя труба	1	44	Прокладка J-образного крюка	2
G	Правая верхняя труба рамы	1	45	Регулятор	3
H	Левая верхняя труба рамы	1	46	Втулка шкива	16
1	Боковая нижняя труба	1	47	Заглушка 30×30	2
2	Направляющий стержень грузоблока	2	48	Зажим-бабочка D50	6
3	Установочная пластина	16	49	Зажим-бабочка D25	6
4	Рама для грузовых плит	1	50	Втулка	21
5	Опорная плита	1	51	Штырь для хранения весовых плит (2 дм)	6
6	Перекладина для подтягиваний	1	52	Трос для трицепса	1
7	Основание лэндмайна	1	53	Застежка	3
8	Шарнирная втулка лэндмайна	1	54	Ремень для фиксации ног	1
9	Лэндмайн	1	55	Пластиковая рукоятка	10
10	Крепление для эспандерных лент	6	56	Заглушка D25	4
11	Стойка для хранения весовых плит (1 дм)	2	57	Заглушка D50	2
12	Пластина для соединения шкивов	4	58	Перекладина для подтягиваний с мягкой рукояткой	5
13	Фиксатор каната кроссфит	1	59	Пластиковая шайба	16
14	Направляющий механизм в сборе	2	60	Заглушка 50×70	4
15	Блок шкива	2	61	Болт M8×75	8
16	Правый короткий страховочный рычаг	1	62	Гайка M8	8
17	Левый короткий страховочный рычаг	1	63	Шайба плоская 8	8
18	Правый длинный страховочный рычаг	1	64	Винт M8×10	6
19	Левый длинный страховочный рычаг	1	65	Винт M4×8	12
20	Правая рукоять для отжиманий	1	66	Болт M6×25	4
21	Левая рукоять для отжиманий	1	67	Гайка M6	4
22	Правая J-образная скоба	1	68	Табличка	2
23	Левая J-образная скоба	1	69	Болт M10×20	4
24	Тяга верхнего блока с изогнутым грифом	1	70	Болт M10×15	8
25	Тяга верхнего блока (гриф)	1	71	Болт M10×45	15
26	Рама для хранения грузовых плит	1	72	Болт M10×85	8
27	Декоративная панель	1	73	Болт M10×80	2
28	Ручка для лэндмайна	1	74	Болт M10×65	2
29	Резиновая лента 1, 225×43	2	75	Болт M10×85	10
30	Крюк для грифа	6	76	Болт M10×90	37
31	Резиновая лента 2, 286×43	4	77	Гайка M10	78
32	Войлочная прокладка	10	78	Шайба плоская D10	64
33	Войлочная прокладка	10	79	Винт M6×10	3
34	Ременная рукоятка	2	80	Болт M12×80	2
35	Торцевая заглушка трубы 50×70	5	81	Гайка M12	2
36	Резиновая прокладка	2	82	Стяжной штифт	2
37	Шкив	4	83	Рожковый ключ	2
38	Заглушка перекладины для подтягиваний	2	84	Шестигранный ключ	1

Упаковка 1

КОРОБКА А

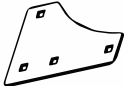

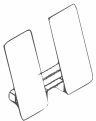
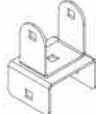

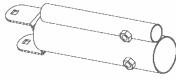



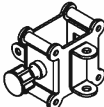


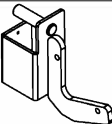







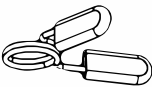


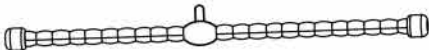


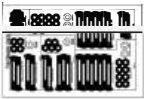
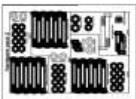
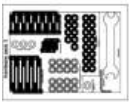
A x2 	B x2 
② x2 	⑪ x2 
②⑤ x1 	②⑦ x1 

КОРОБКА В

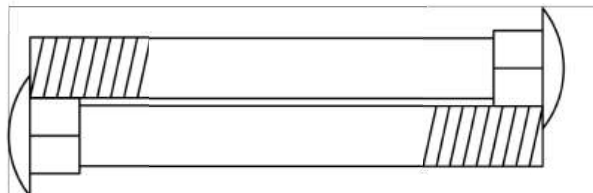
C x1 	D x1 
E x1 	F x1 
G x1 	H x1 
① x1 	⑥ x1 
①⑤ x2 	①⑥ x1 
①⑦ x1 	①⑧ x1 
①⑨ x1 	②④ x1 
②⑥ x1 	④① x1 
④② x2 	⑤① x21 

Упаковка 2

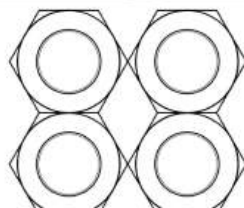
КОРОБКА С

③x16		④x1	
⑤x1		⑦x1	
⑧x1		⑨x1	
⑩ x6		⑫ x4	
⑬ x1		⑭ x2	
⑳ x1		㉑ x1	
㉒ x1		㉓ x1	
㉔ x1		㉖ x6	
㉘ x2		㉚ x2	
㉜ x1		㉞ x3	
㉟ x6		㊱ x6	
㊲ x6		㊴ x1	
㊶ x3		㊸ x1	
FLA01 - Комплект крепежа 1		FLA01 - Комплект крепежа 2	
FLA01 - Комплект крепежа 3			

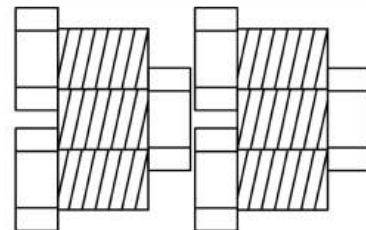
FLA01 - Комплект крепежа 1



(75) Болт с квадратным подголовком M10x85 – 2 шт

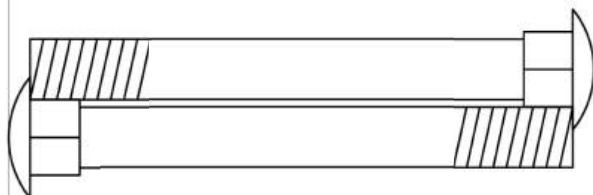


(77) Гайка M10 – 4 шт.

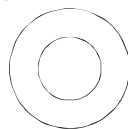


(70) Болт M10x15 – 6 шт.

ЭТАП-4

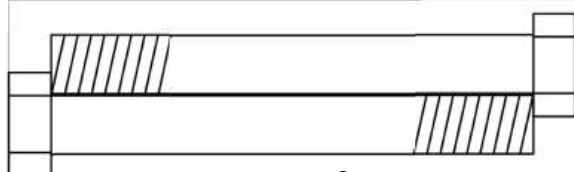


(76) Болт с квадратным подголовком M10x90 – 2 шт.

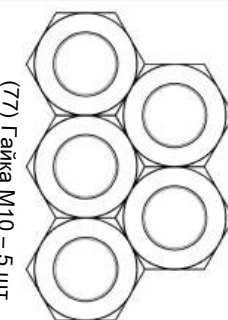


(78) Шайба плоская D10 – 4 шт.

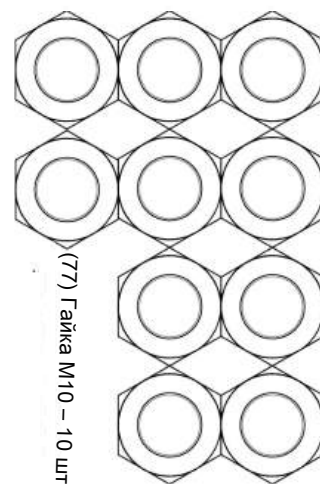
ЭТАП-1



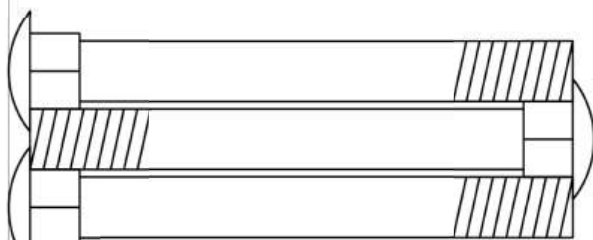
(73) Болт M10x80 – 2 шт.



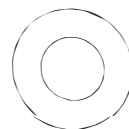
(77) Гайка M10 – 5 шт.



(77) Гайка M10 – 10 шт.

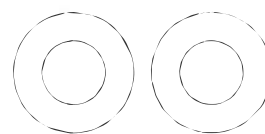


(76) Болт с квадратным подголовком M10x90 – 3 шт.

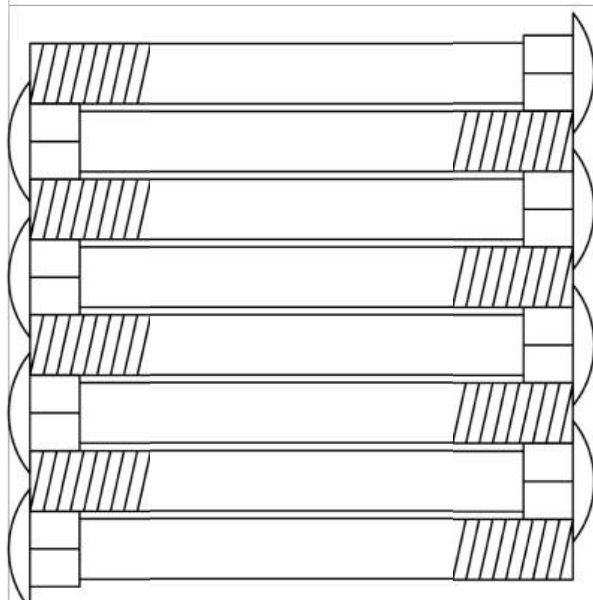


(78) Шайба плоская D10 – 5 шт.

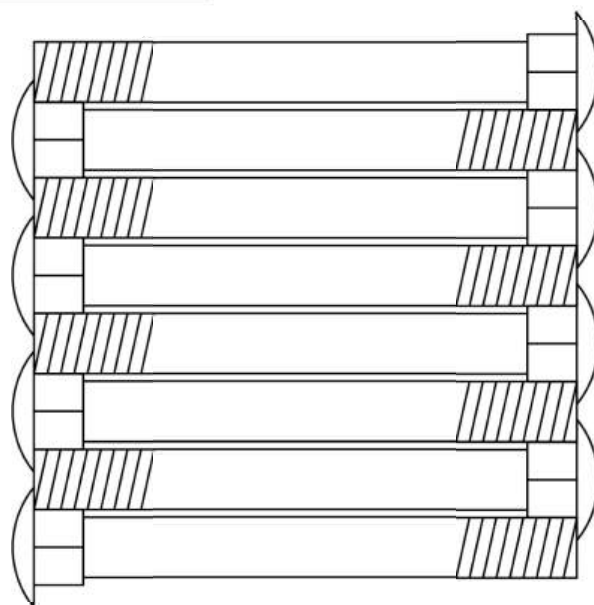
ЭТАП-2



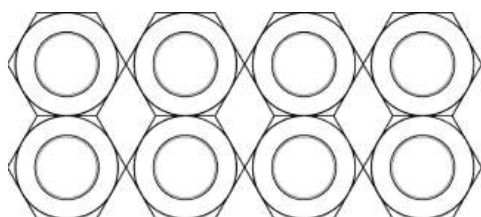
(78) Шайба плоская D10 – 10 шт.



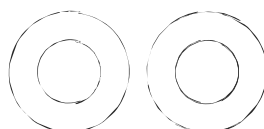
(76) Болт с квадратным подголовком M10x90 – 8 шт.



(76) Болт с квадратным подголовком M10x90 – 8 шт



(77) Гайка M10 – 8 шт.



(78) Шайба плоская D10 – 8 шт.

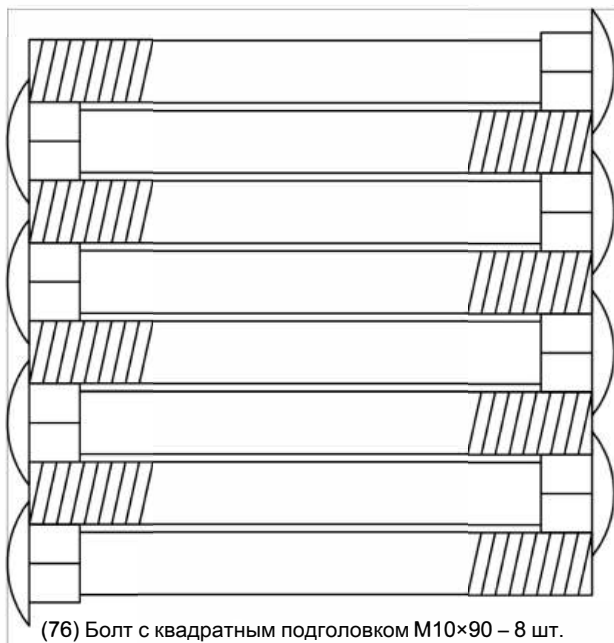
ЭТАП-3



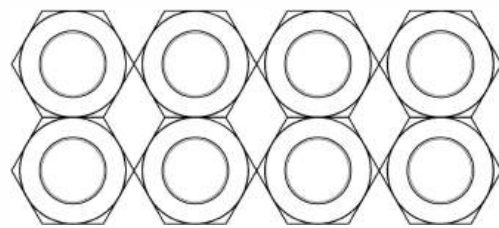
(74) Болт M10x65 – 2 шт.

ЭТАП-5

FLA01 - Комплект крепежа 2



(76) Болт с квадратным подголовком М10×90 – 8 шт.

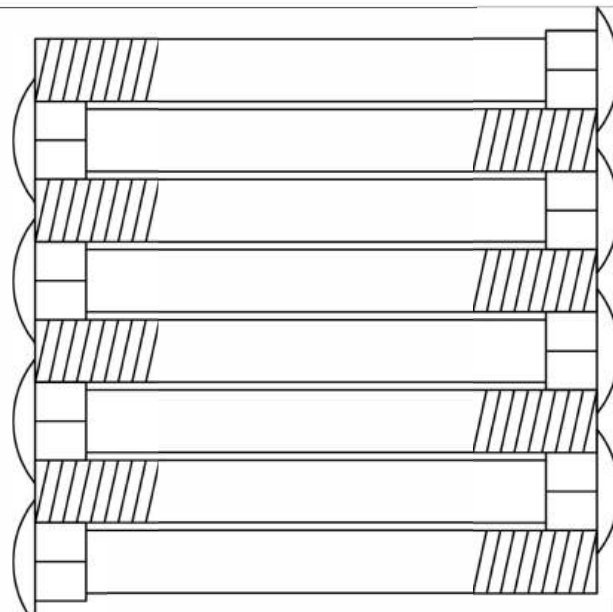


(77) Гайка М10 – 8 шт.

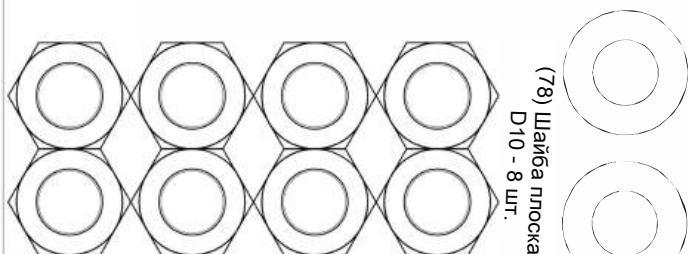
(78) Шайба плоская
D10 - 8 шт.



ЭТАП-6



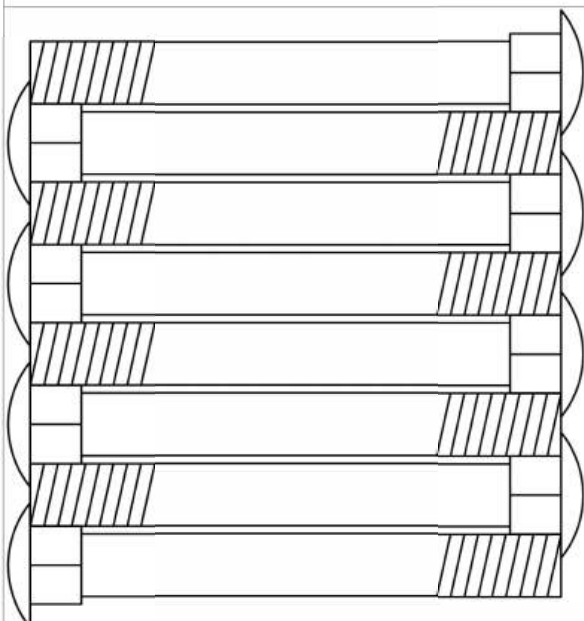
(76) Болт с квадратным подголовком М10×90 – 8 шт.



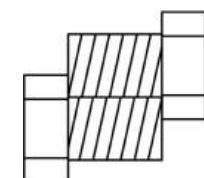
(77) Гайка М10 – 8 шт.

(78) Шайба плоская
D10 - 8 шт.

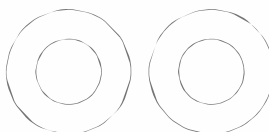
ЭТАП-7



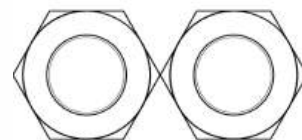
(75) Болт с квадратным подголовком М10×85 – 8 шт.



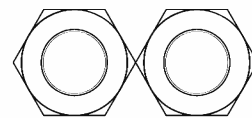
(70) Болт М10×15 – 2 шт.



(78) Шайба D10 – 8 шт.



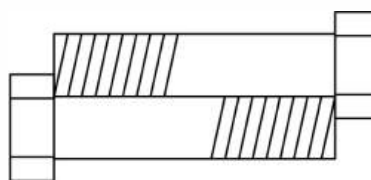
(81) Гайка М12 – 2 шт.



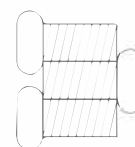
(77) Гайка М10 – 2 шт.



(80) Болт М12×80 – 2 шт.

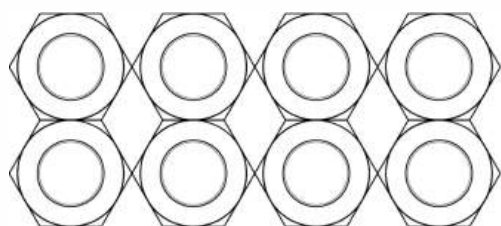


(71) Болт М10×45 – 2 шт.



(79) Болт М6×10 – 3 шт.

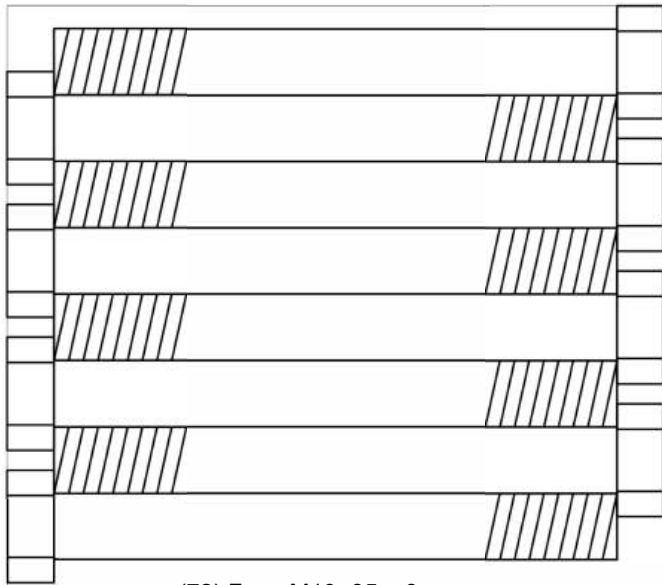
ЭТАП-8



(77) Гайка М10 – 8 шт.

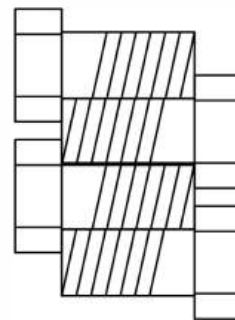
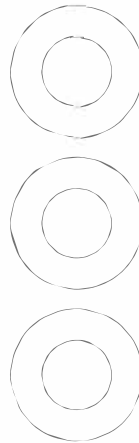
ЭТАП-9

FLA01-Hardware pack 3

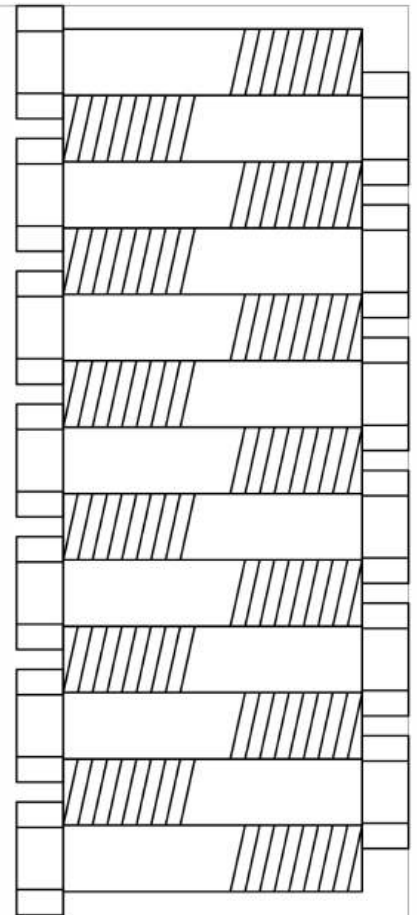


(72) Болт M10×85 – 8 шт.

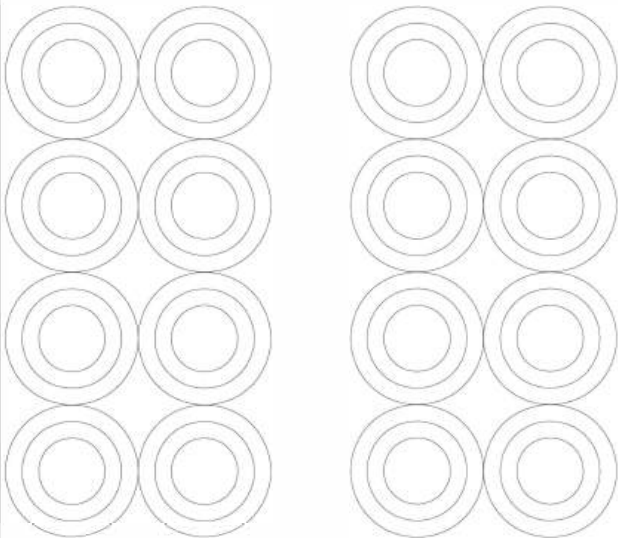
(78) Шайба плоская D10 – 13 шт.



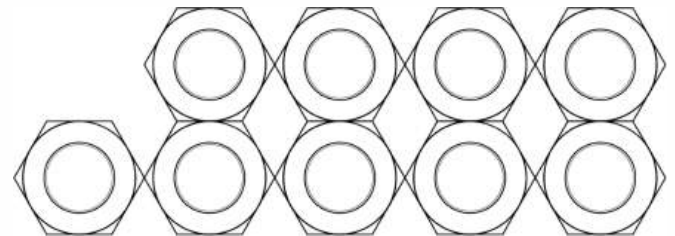
(69) Болт M10×20 – 4 шт.



(71) Болт M10×45 – 13 шт.



Втулка из порошкового металла (короткая) — 16 шт.

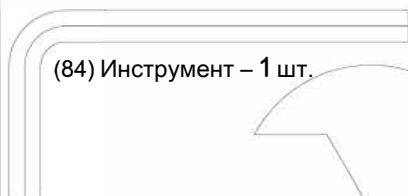
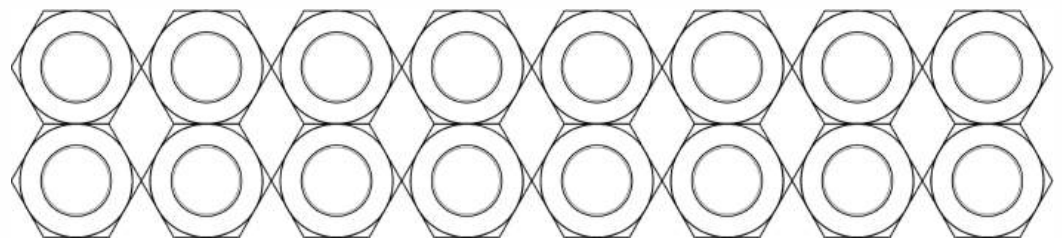


(77) Гайка M10 – 25 шт.

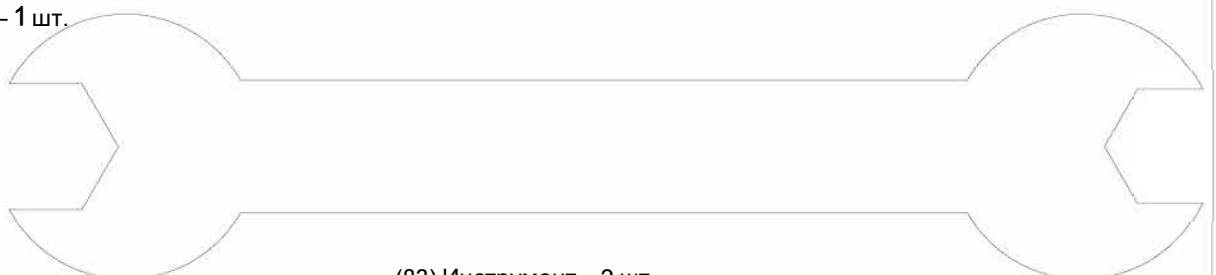
ЭТАП-10



(78) Шайба D10 – 3 шт.

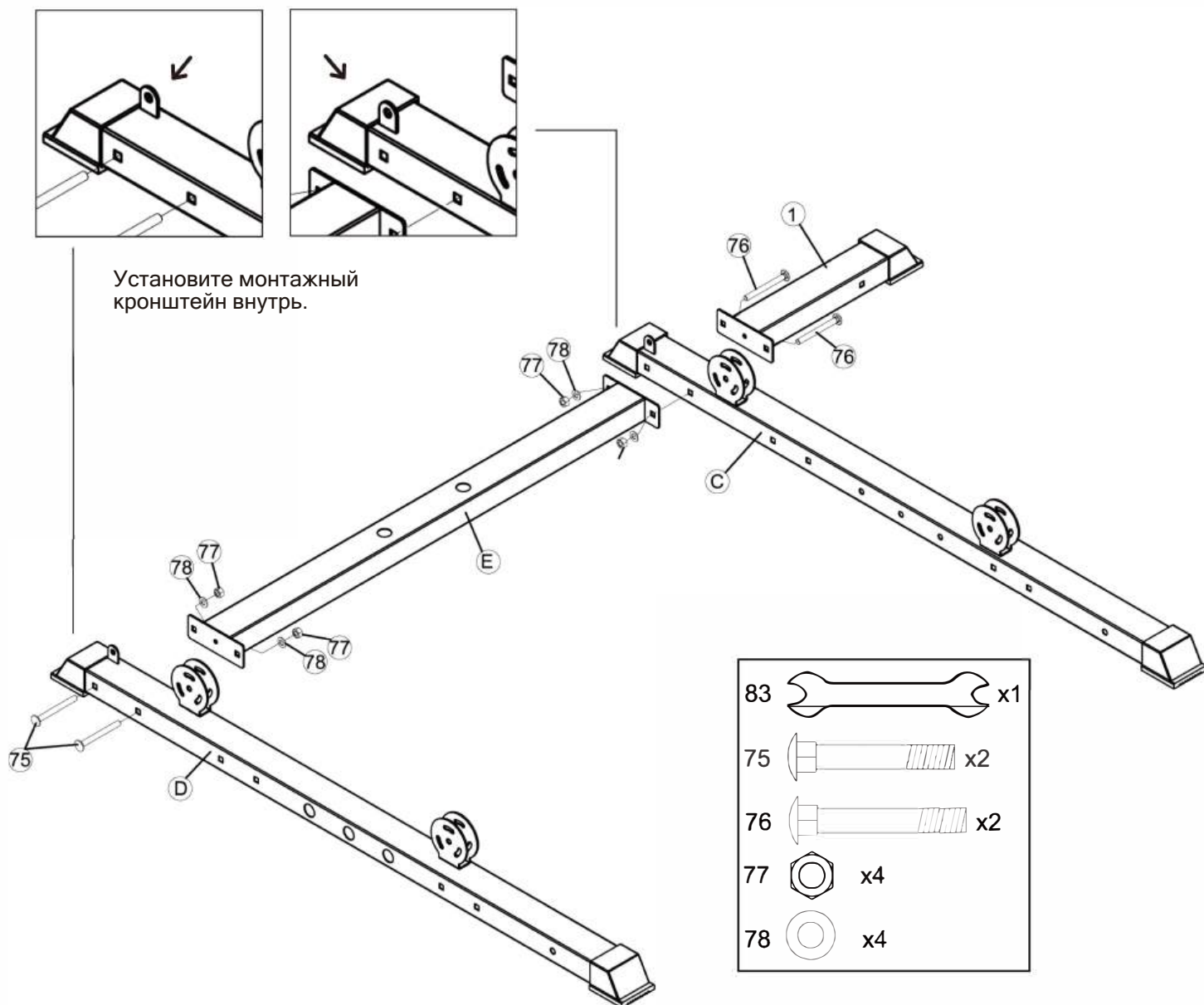


(84) Инструмент – 1 шт.



(83) Инструмент – 2 шт.

Инструкция по установке

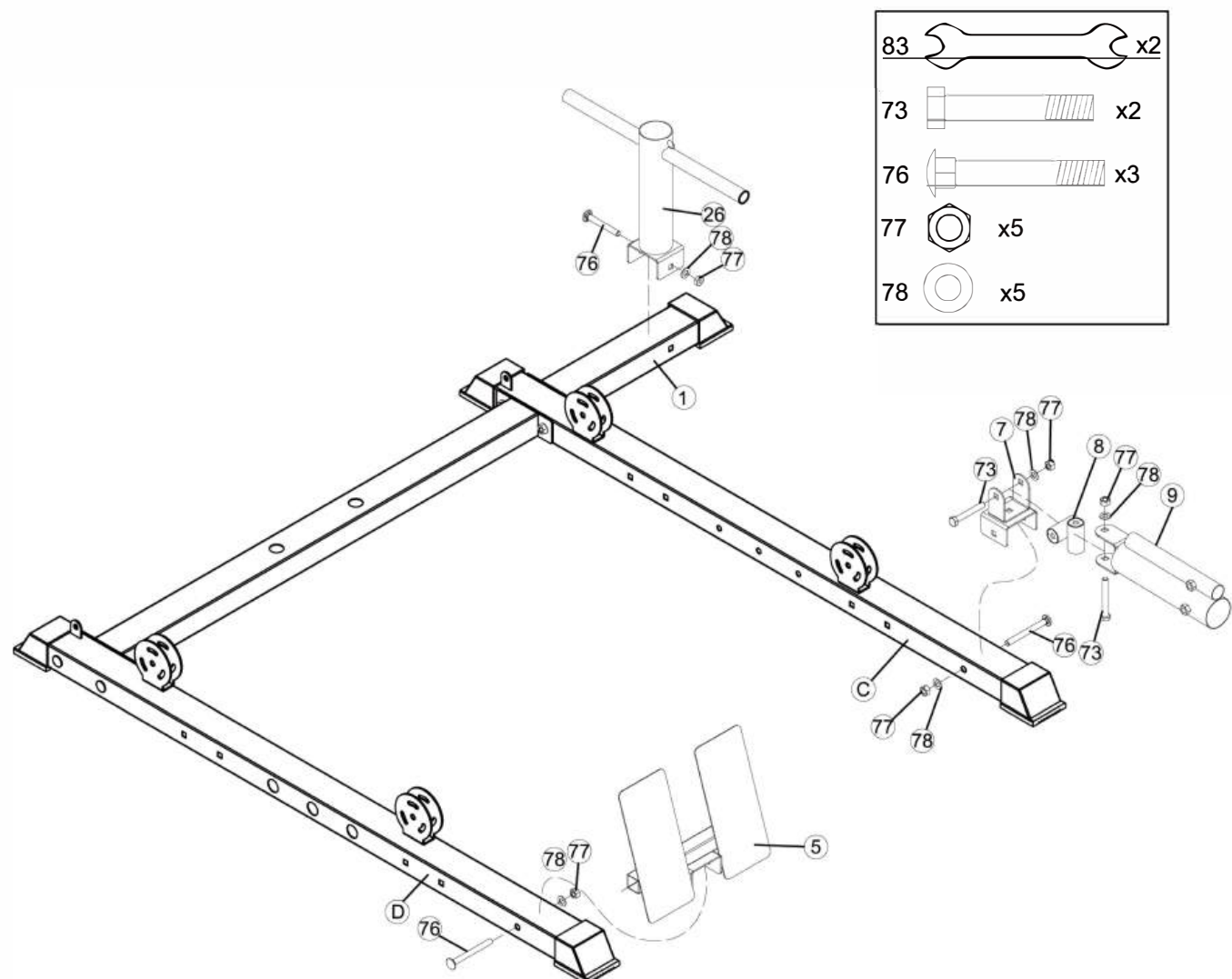


Этап 1

1. Соедините правую базовую раму (#C), нижнюю трубу (#E) и боковую нижнюю трубу (#1) с помощью болта M10×90 (#76), гайки M10 (#77) и плоской шайбы D10 (#78) (количество указано на рисунке).
2. Соедините левую базовую раму (#D) и нижнюю трубу (#E) с помощью болта M10×85 (#75), гайки M10 (#77) и плоской шайбы D10 (#78).

Примечание: На данном этапе затяните все гайки.

Инструкция по установке

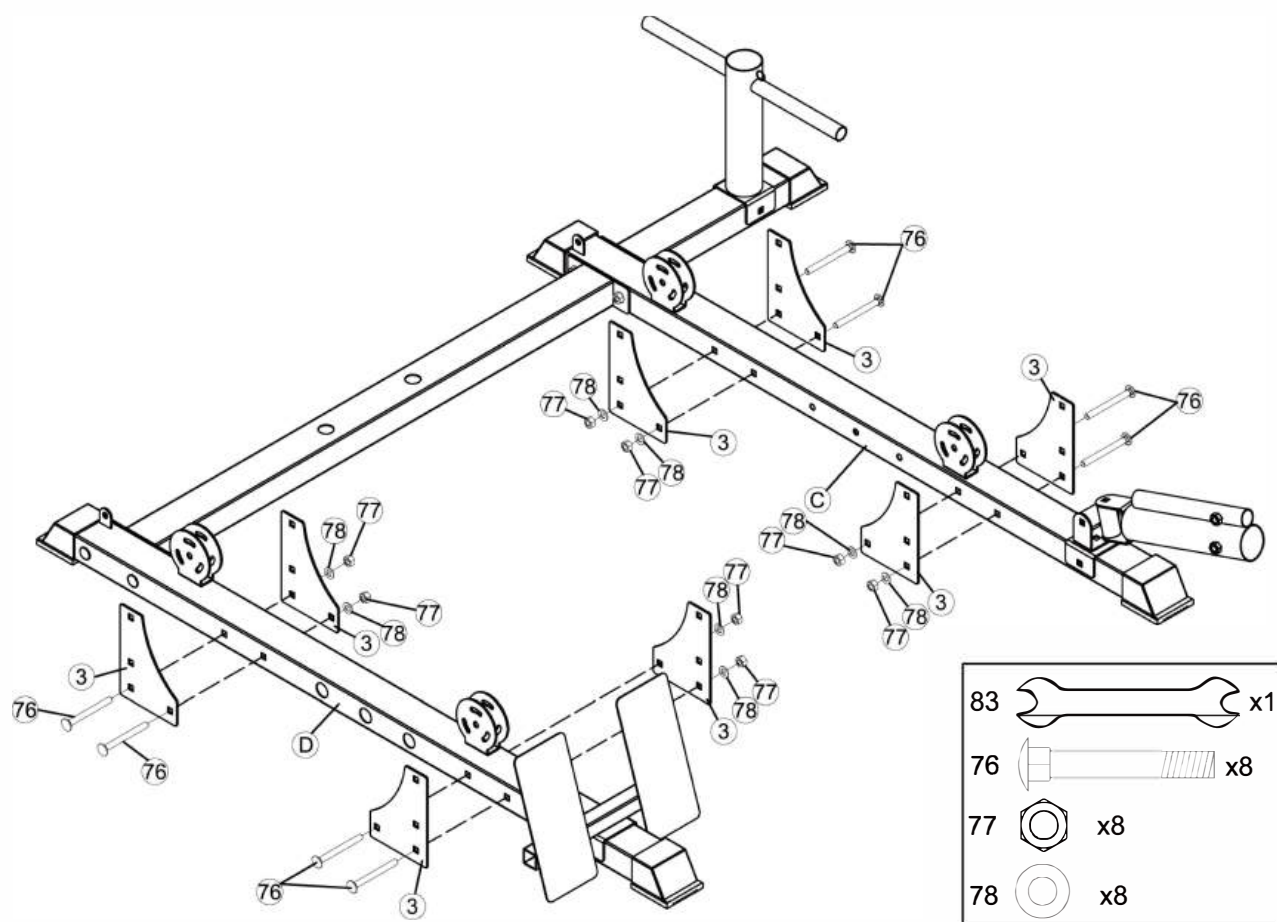


Этап 2

1. Закрепите базу лэндмайна (#7) на правой базовой раме (#C) с помощью болта M10×90 (#76), гайки M10 (#77) и плоской шайбы D10 (#78); затем зафиксируйте поворотную гильзу лэндмайна (#8) на базе (#7) с помощью болта M10×80 (#73), гайки M10 (#77) и плоской шайбы D10 (#78); наконец, закрепите крепление лэндмайна (#9) на поворотной гильзе (#8) с помощью болта M10×80 (#73), гайки M10 (#77) и плоской шайбы D10 (#78).
2. Закрепите подножку (#5) на левой базовой раме (#D) с помощью болта M10×90 (#76), гайки M10 (#77) и плоской шайбы D10 (#78).
3. Закрепите стойку для хранения блинов (#26) на боковой нижней трубе (#1) с помощью болта M10×90 (#76), гайки M10 (#77) и плоской шайбы D10 (#78).

Примечание: на этом этапе затяните все гайки.

Инструкция по установке

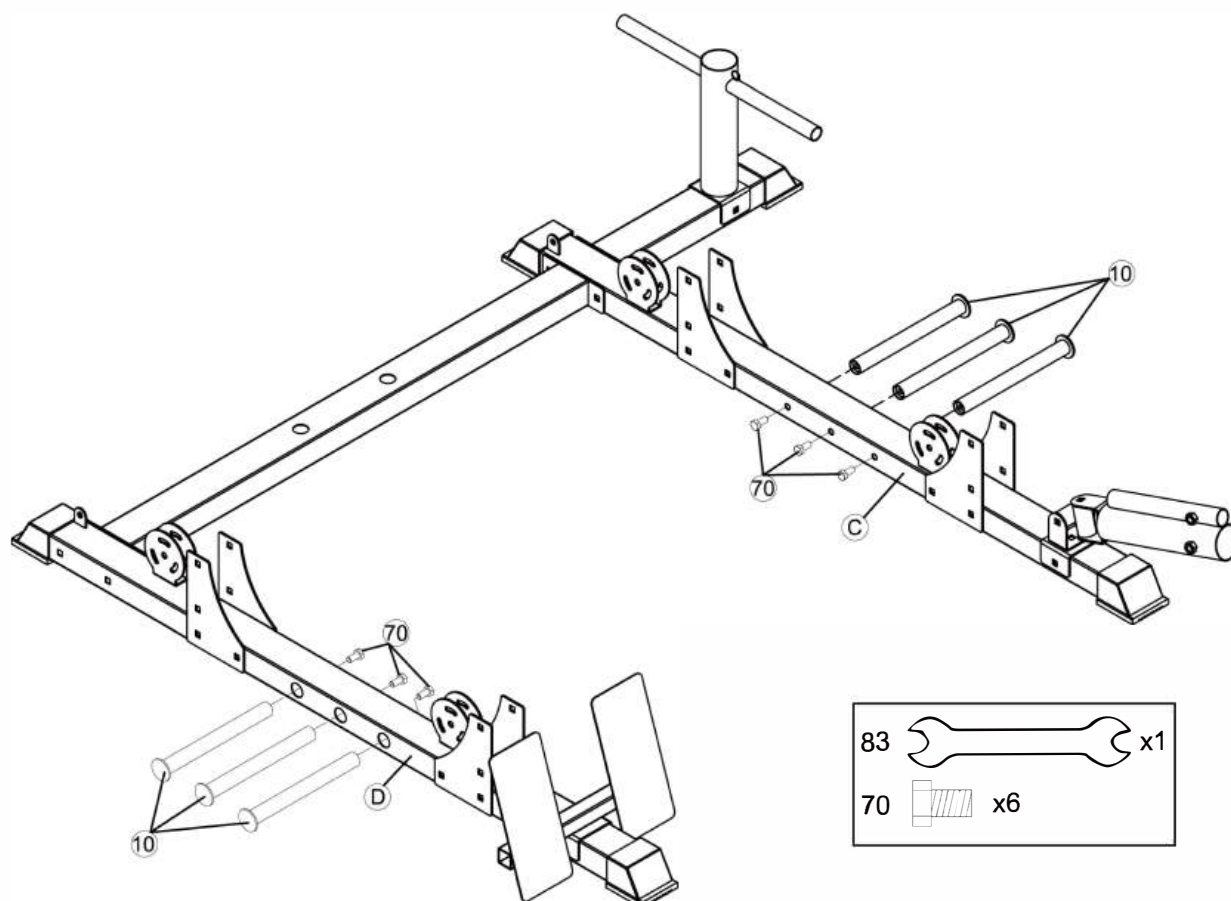


Этап 3

1. Закрепите четыре установочные пластины (#3) на правой базовой раме (#C) с помощью болта M10×90 (#76), гайки M10 (#77) и плоской шайбы D10 (#78).
2. Закрепите четыре пластины (#3) на левой базовой раме (#D) с помощью болта M10×90 (#76), гайки M10 (#77) и плоской шайбы D10 (#78).

Примечание: не затягивайте гайки на этом этапе. Обратите внимание на направление установки.

Инструкция по установке



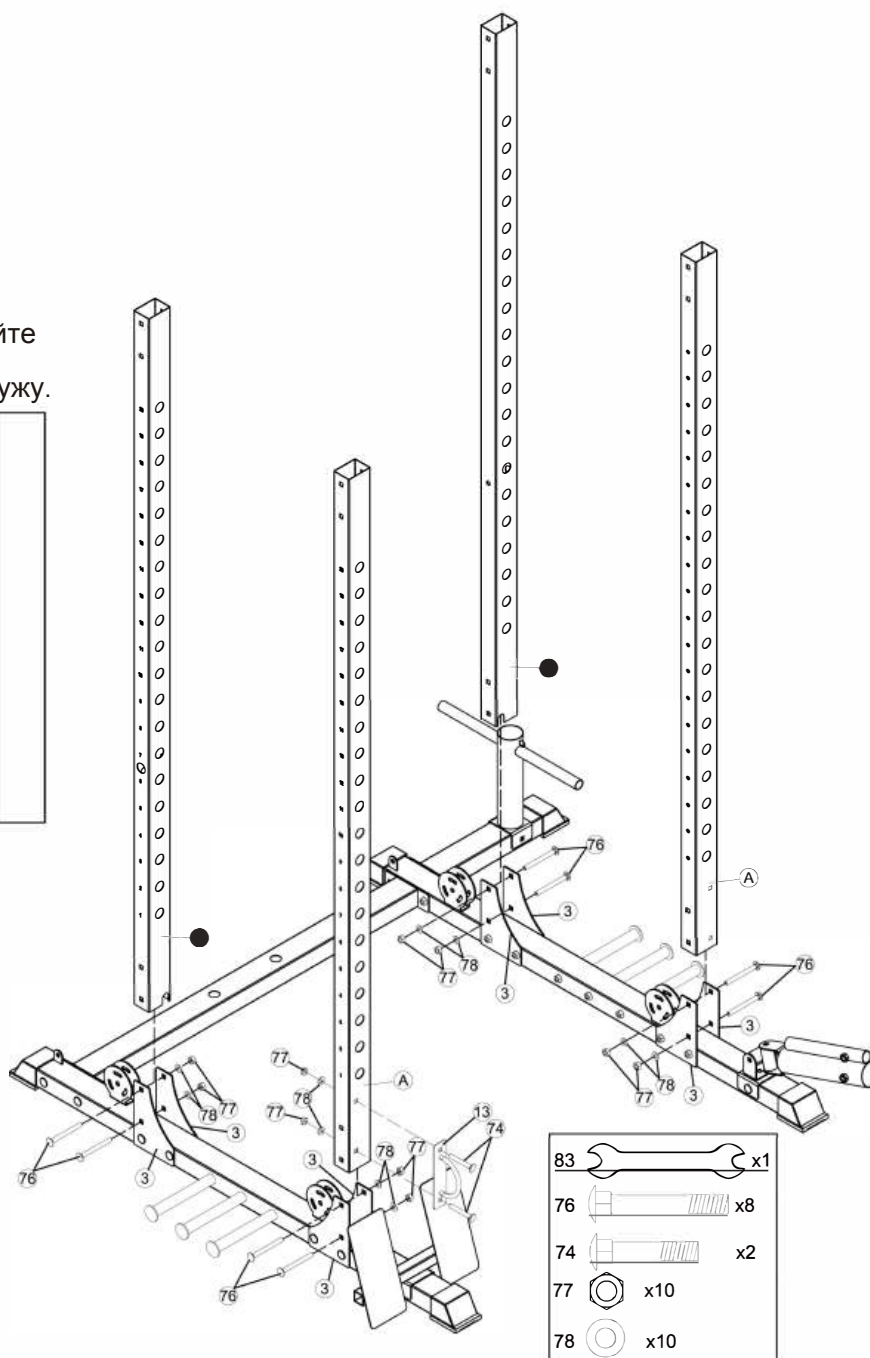
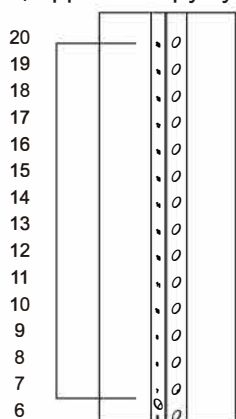
Этап 4

1. Закрепите три крепления для эспандеров (#10) на правой базовой раме (#C) с помощью болта M10×15 (#70).
2. Закрепите три крепления для эспандеров (#10) на левой базовой раме (#D) с помощью болта M10×15 (#70).

Примечание: на этом этапе затяните все гайки.

Инструкция по установке

Устанавливайте
сторонами с
цифрами наружу.

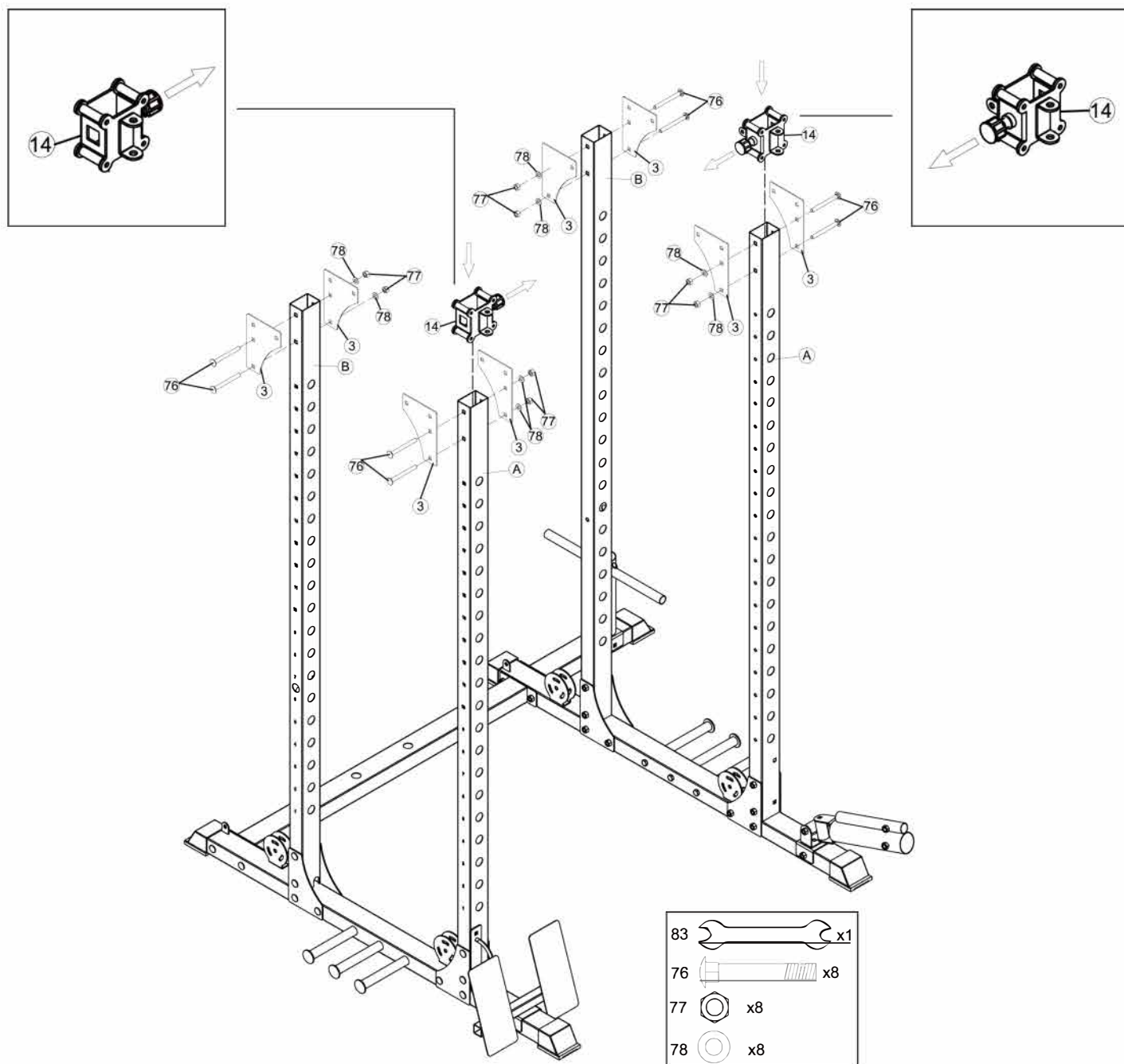


Этап 5

1. Установите передние стойки (#A) между двумя установочными пластинами (#3) и закрепите их болтом M10×90 (#76), гайкой M10 (#77) и плоской шайбой D10 (#78).
2. Установите задние стойки (#B) между двумя пластинами (#3) и закрепите их болтом M10×90 (#76), гайкой M10 (#77) и плоской шайбой D10 (#78).
3. Закрепите крюк для каната (#13) на передних стойках (#A) с помощью болта M10×65 (#74), гайки M10 (#77) и плоской шайбы D10 (#78).

Примечание: не затягивайте гайки на этом этапе. Обратите внимание на правильное направление установки передних и задних стоек. Убедитесь, что стороны с маркировкой обращены наружу.

Инструкция по установке

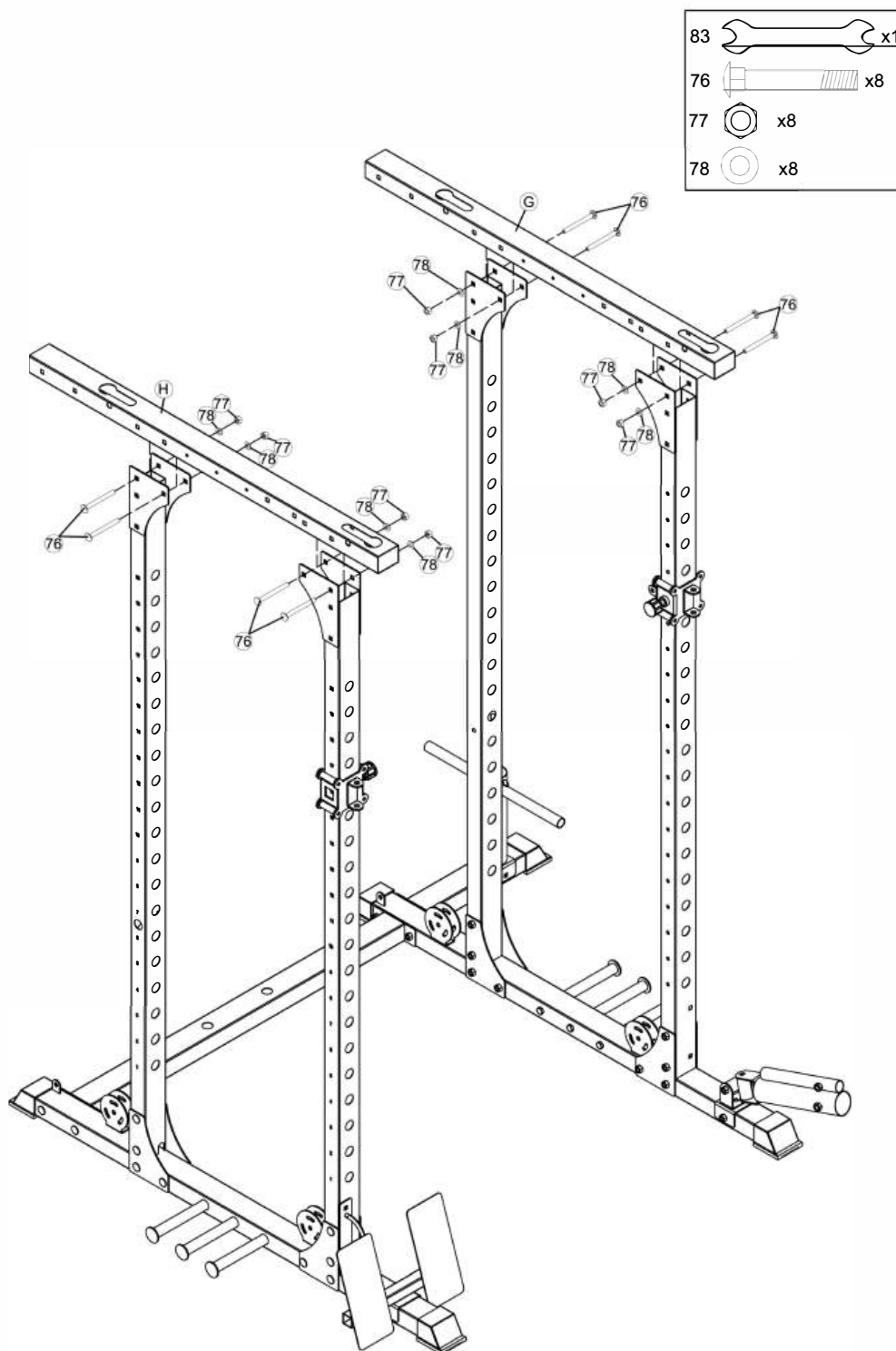


Этап 6

1. Вытяните штифты на направляющих (#14) и опустите их вниз по передним стойкам (#A). Если направляющая с трудом перемещается по стойке, слегка ослабьте штифт. Установите в нужное положение и затяните штифты по часовой стрелке (обратите внимание, что штифты должны находиться с внутренней стороны стоек).
2. Установите 8 установочных пластин (#3) на передние (#A) и задние (#B) стойки, закрепив их болтами M10×90 (#76), гайками M10 (#77) и плоскими шайбами D10 (#78).

Примечание: Не затягивайте гайки на этом этапе. Обратите внимание на правильное направление установки пластин (#3).

Инструкция по установке

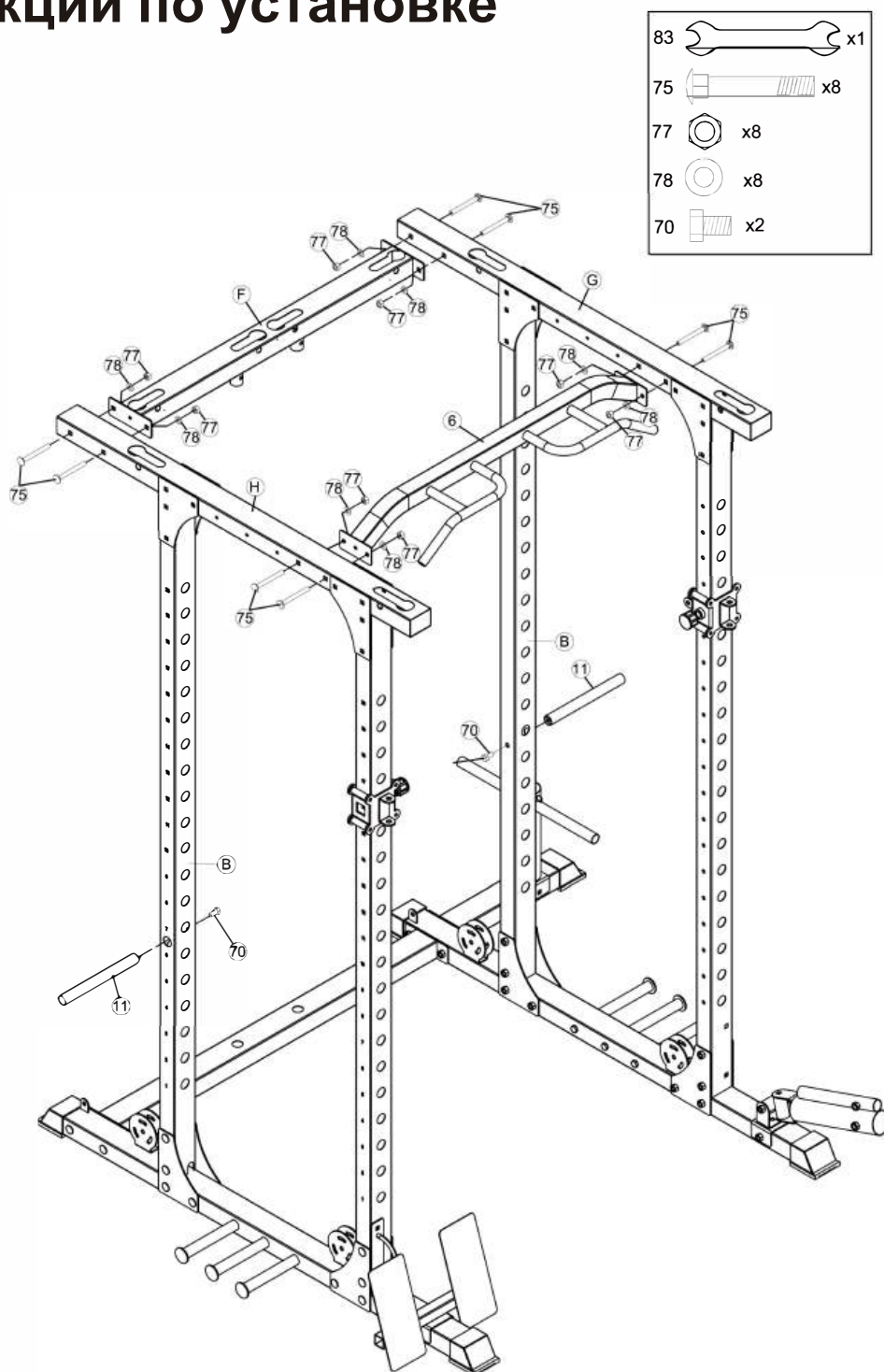


Этап 7

1. Установите правую верхнюю раму (#G) между двумя установочными пластинами (#3) и закрепите болтом M10×90 (#76), гайкой M10 (#77) и плоской шайбой D10 (#78).
2. Установите левую верхнюю раму (#H) между двумя пластинами (#3) и закрепите болтом M10×90 (#76), гайкой M10 (#77) и плоской шайбой D10 (#78).

Примечание: Не затягивайте гайки на этом этапе.

Инструкции по установке



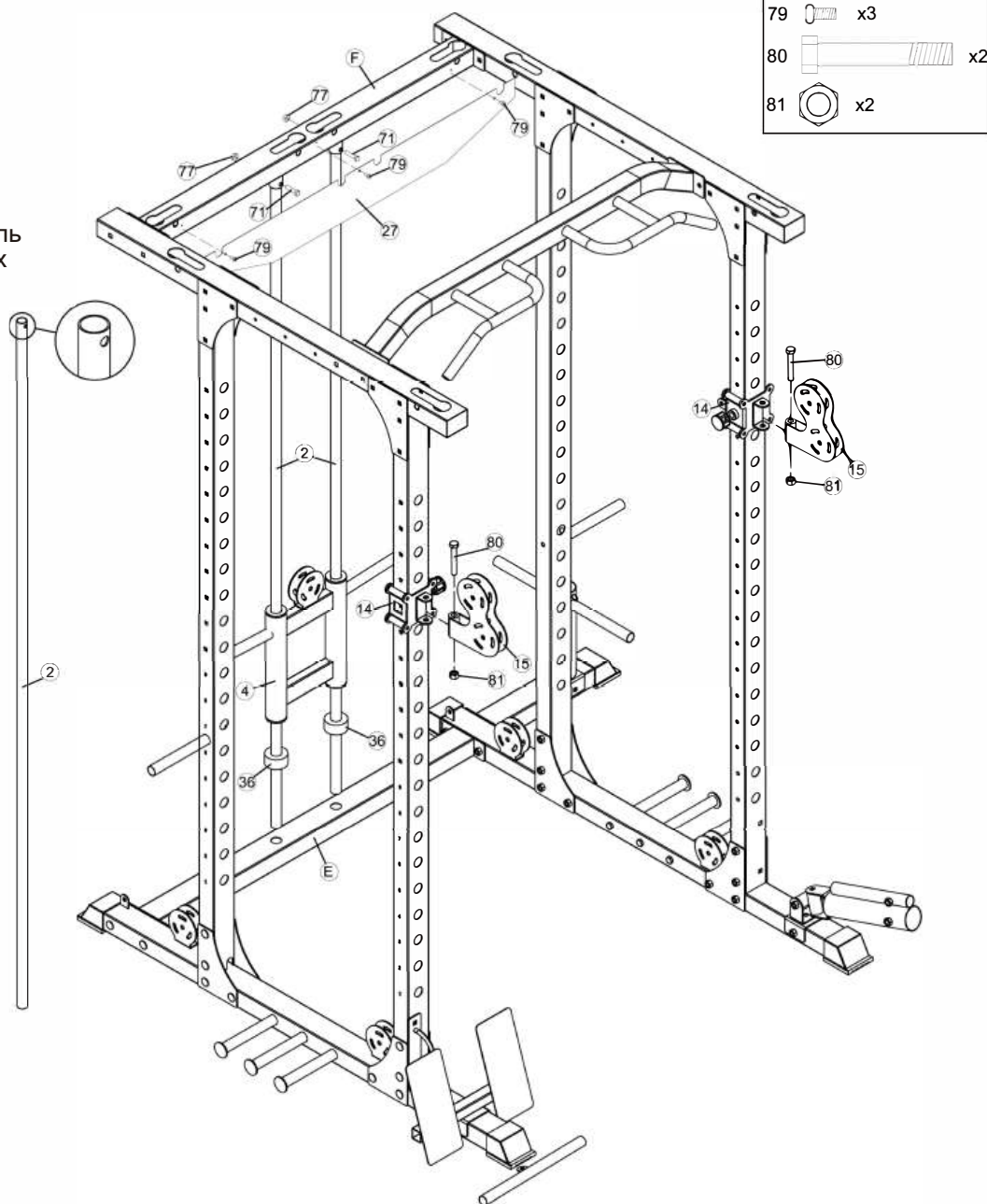
Этап 8

1. Закрепите верхнюю трубу (#F) на правой верхней раме (#G) и левой верхней раме (#H) с помощью болта M10×85 (#75), гайки M10 (#77) и плоской шайбы D10 (#78).
2. Закрепите перекладину для подтягиваний (#6) на правой верхней раме (#G) и левой верхней раме (#H) с помощью болта M10×85 (#75), гайки M10 (#77) и плоской шайбы D10 (#78).
3. Установите штырь для хранения весовых плит (1 дюйм) (#11) в задние стойки (#B) и зафиксируйте болтом M10×15 (#70).

Примечание: На этом этапе затяните все гайки, включая все болты и гайки из этапа 3, этапа 5, этапа 6 и этапа 7.

Инструкция по установке

Установите деталь
отверстием вверх

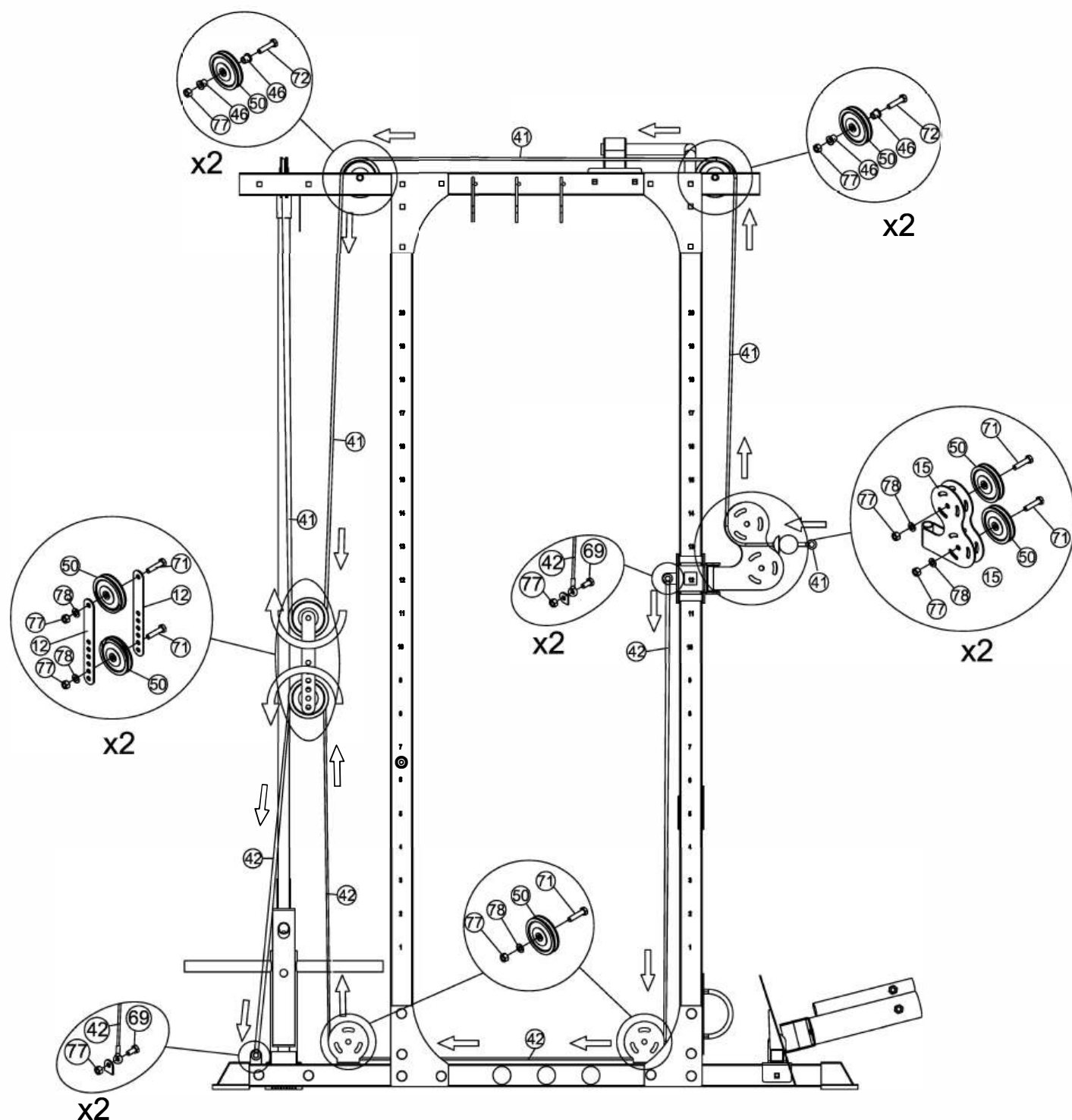


Этап 9

1. Установите направляющие стержни грузоблока (#2) в раму для весовых плит (#4), резиновую прокладку (#36) и нижнюю трубу (#E) последовательно. Поднимите направляющий стержень (#2), совместите его с отверстием в верхней части верхней трубы (#F) и закрепите с помощью болта M10×45 (#71) и гайки M10 (#77).
2. Закрепите декоративную панель (#27) на верхней трубе (#F) с помощью винта M6×10 (#79).
3. Закрепите блок с роликами (#15) на ползуне (#14) с помощью болта M12×80 (#80) и гайки M12 (#81).

Примечание: На этом этапе затяните все болты и гайки.

Инструкция по установке

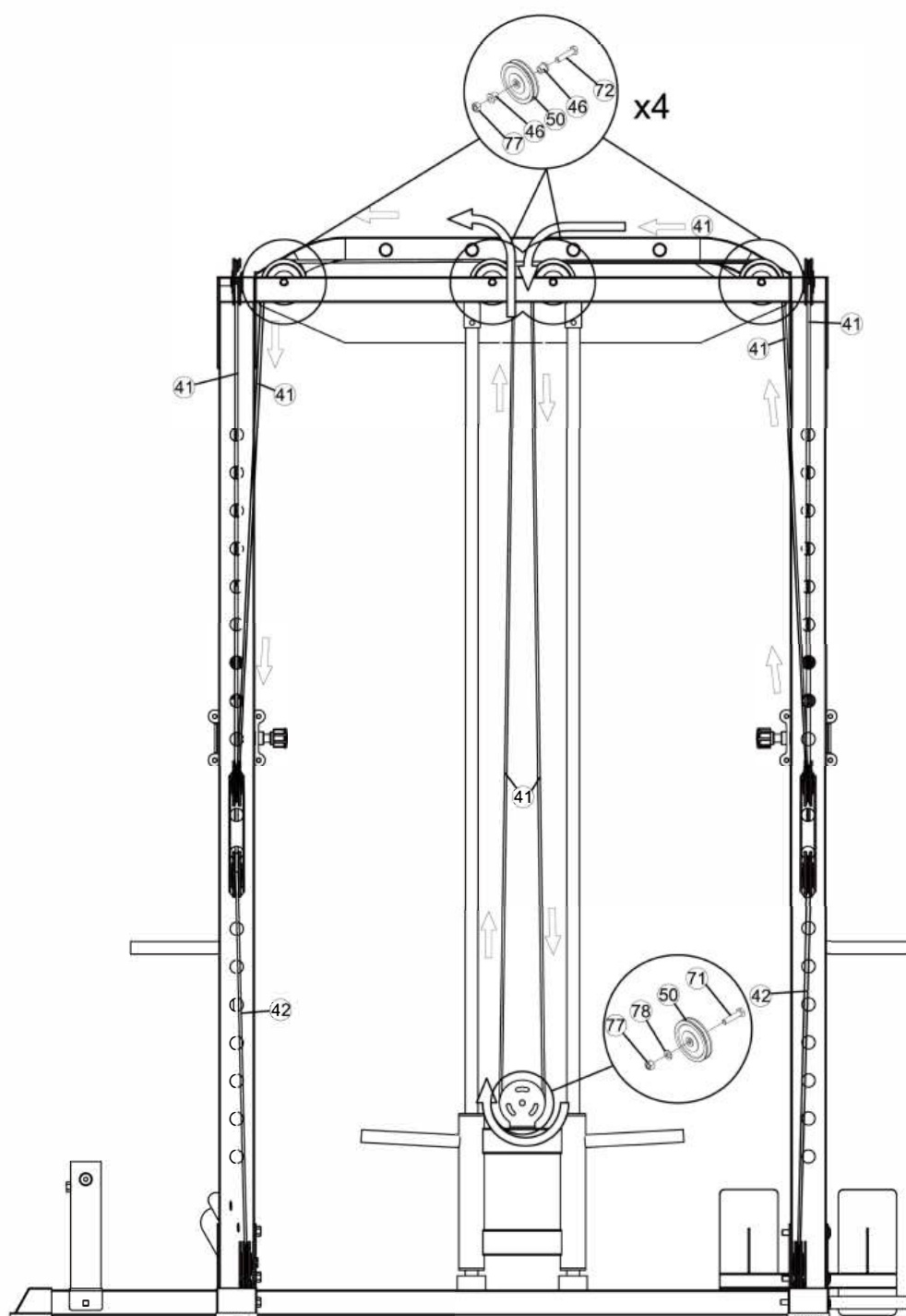


Этап10

1. Проденьте длинный стальной трос (#41) и короткий стальной трос (#42) как показано на рисунке.
2. Закрепите ролик (#50) как показано на рисунке.
3. Закрепите длинный стальной трос (#41) и короткий стальной трос (#42) на раме как показано на рисунке..

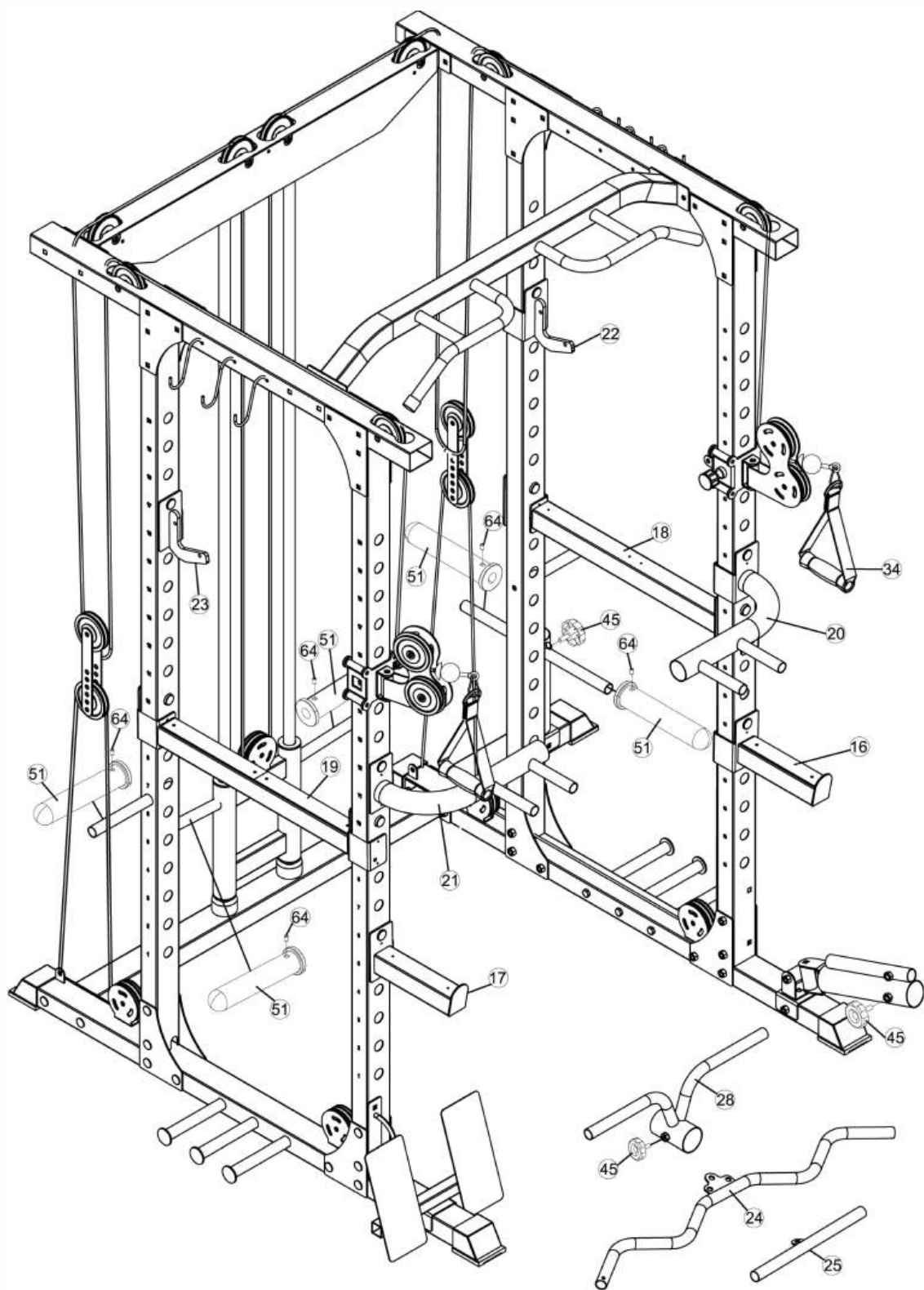
Примечание: затяните все болты и гайки на этом этапе.

Инструкция по установке



Этап 11

1. Установите все дополнительные аксессуары.




84  x1

Схема в разборе 1

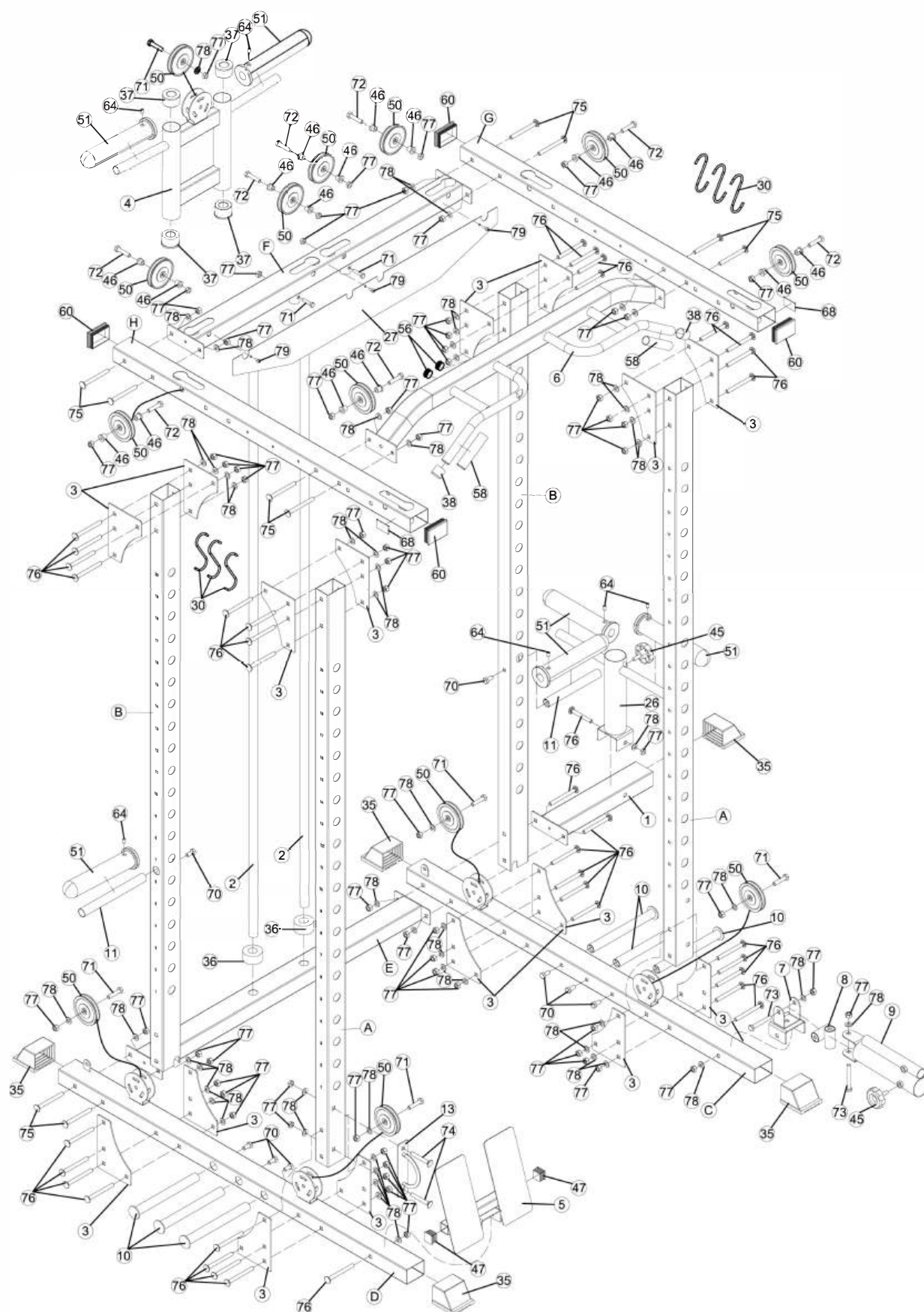


Схема в разборе 2

