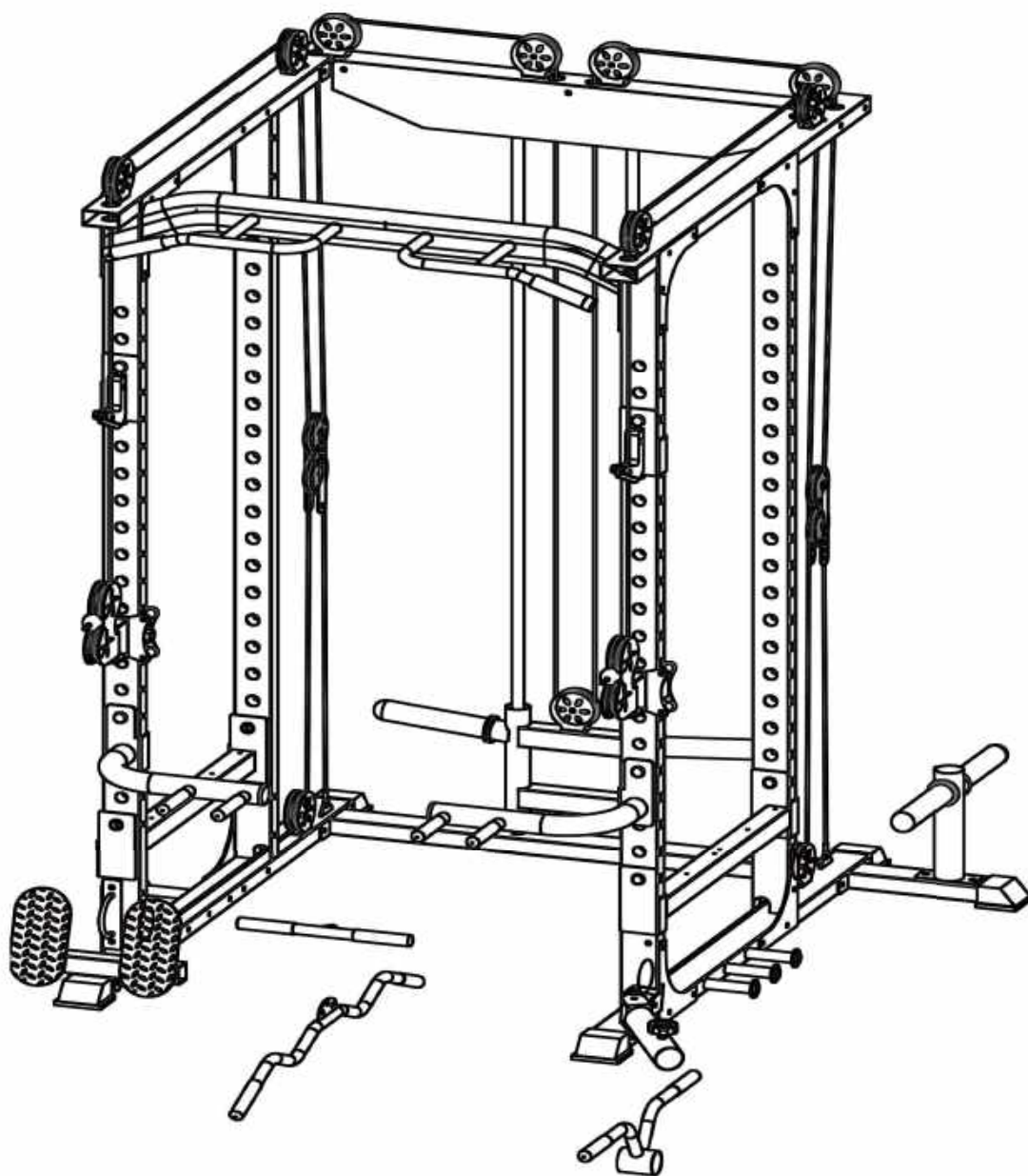


Руководство пользователя

Силовая рама многофункциональная

Артикул: D026



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
Схема в разборе.....	2
Список деталей.....	4
Упаковка.....	6
Комплект крепежа.....	8
Инструкция по сборке.....	11

ВИДЕО СБОРКИ

- ◆ Чтобы посмотреть видео по установке, отсканируйте QR-код ниже.



Видео сборки

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 внимательно изучите все инструкции по эксплуатации. 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

Схема в разборе 1

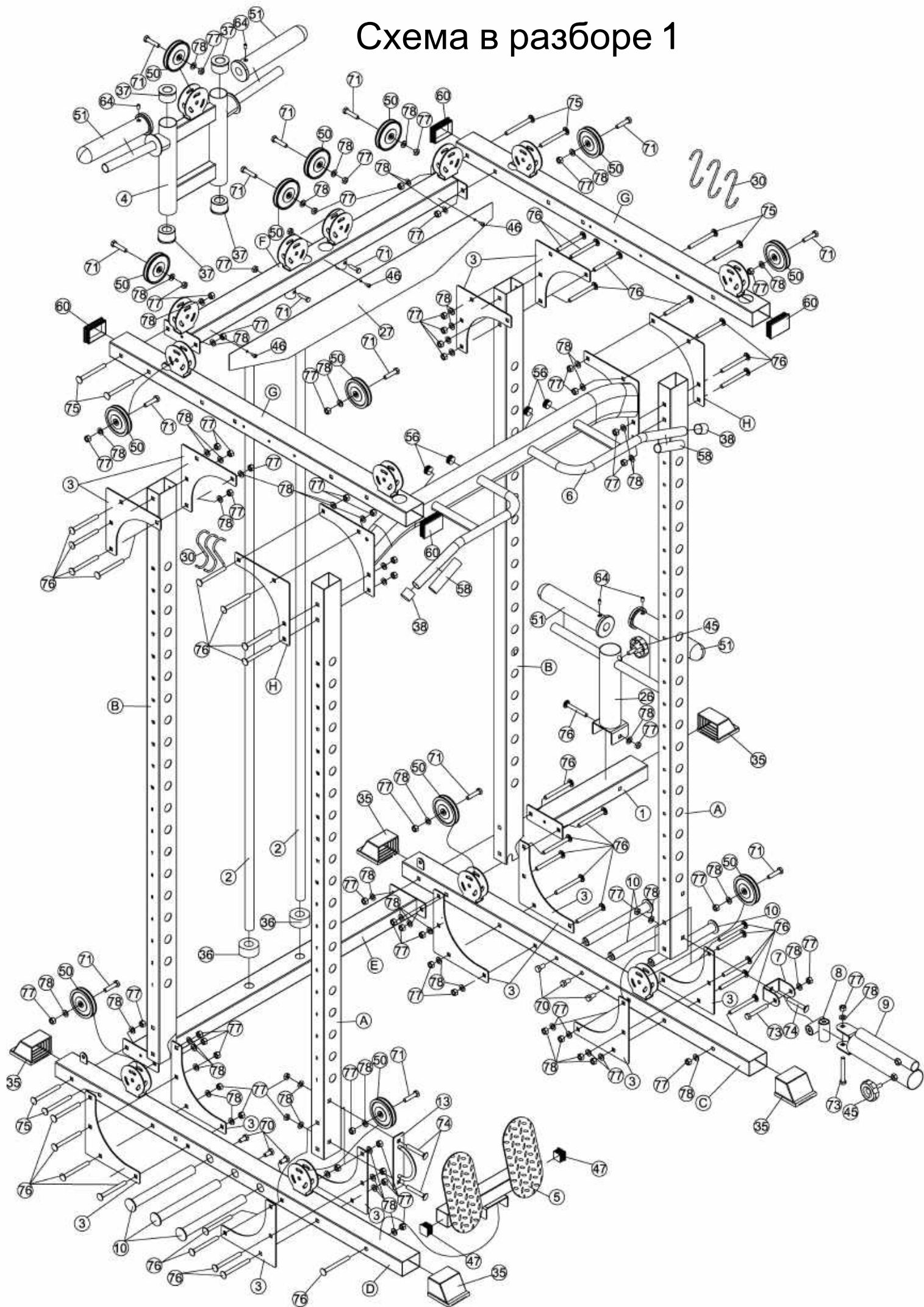
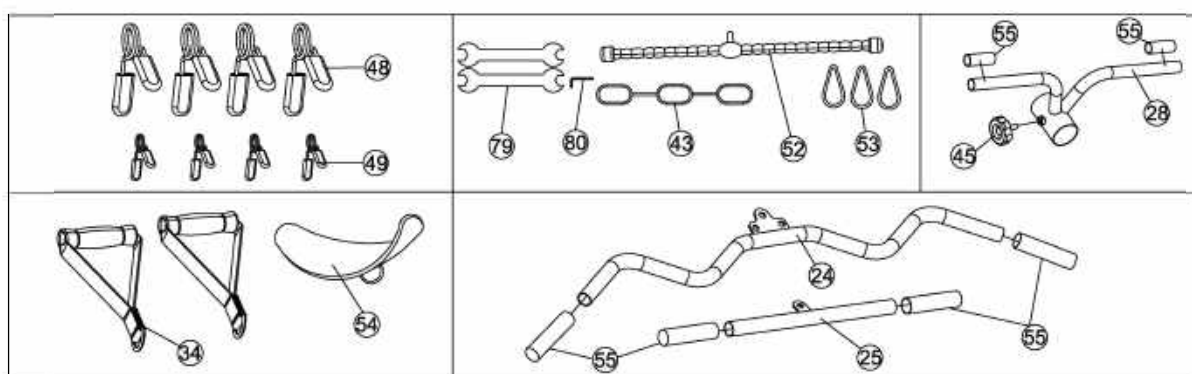
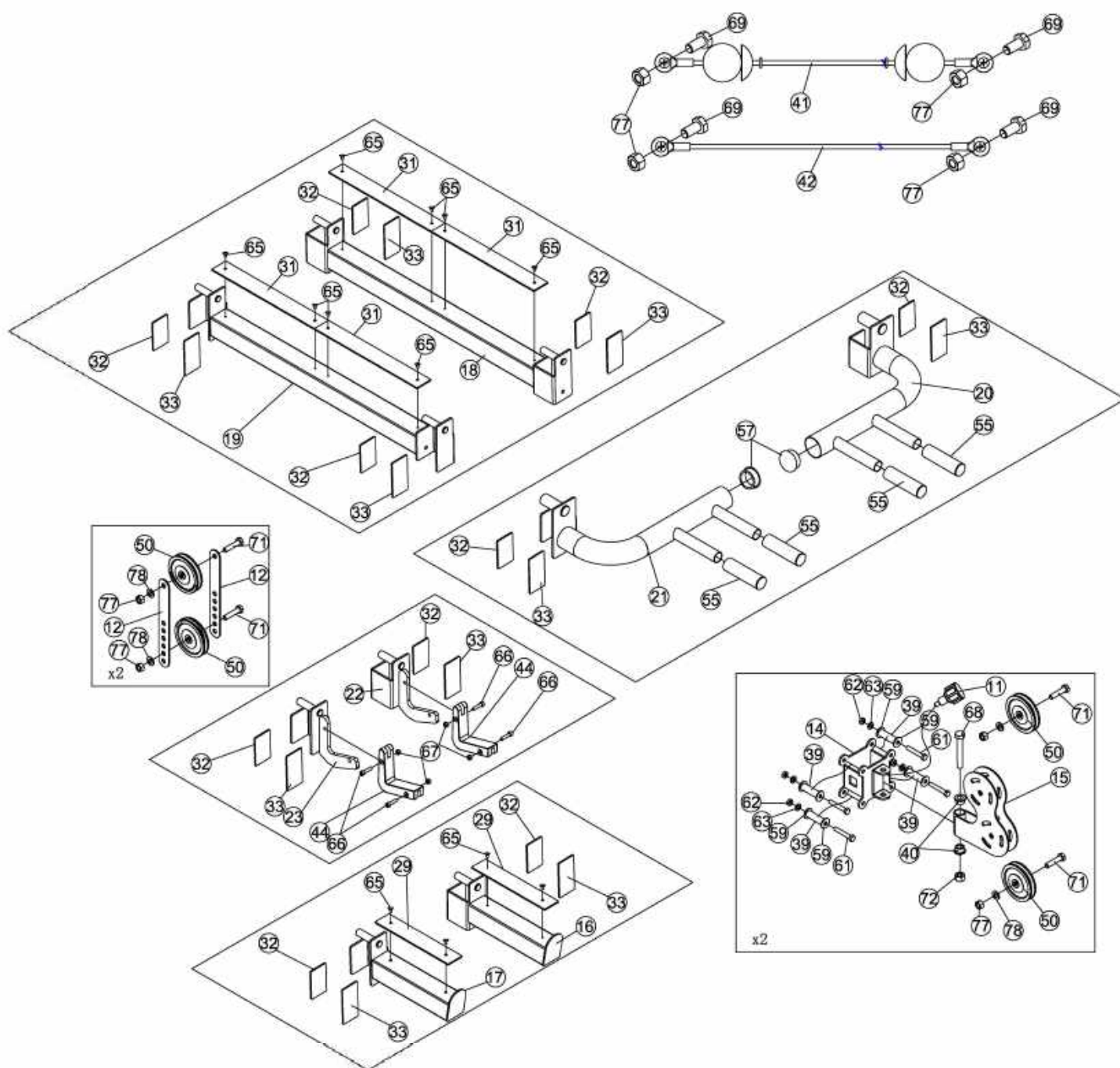


Схема в разборе 2



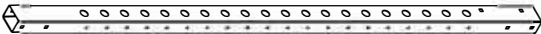
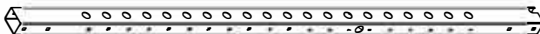
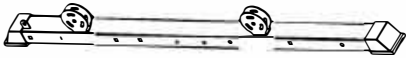
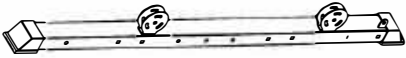


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	К-во	№	Наименование	К-во
A	Передняя стойка	2	39	Пластиковая втулка	8
B	Задняя стойка	2	40	Втулки из порошкового металла D25* 12	4
C	Правая напольная труба	1	41	Роликовый трос-А	1
D	Левая напольная труба	1	42	Роликовый трос-В	2
E	Задняя нижняя рама	1	43	Удлинительная цепь	1
F	Задняя верхняя рама	1	44	V-образная накладка для штанги	2
G	Левая/Правая верхняя рама	2	45	Регулятор	3
H	Пластина для крепления перекладины	2	46	Болт М6*10	3
1	Основание для хранения штанги	1	47	Заглушка внешней трубы 45×45	2
2	Телескопическая направляющая	2	48	Зажимы для штанги D50	4
3	Угловая соединительная пластина	12	49	Зажимы для штанги*2 D25	4
4	Внешняя телескопическая труба в сборе	1	50	Ролик	21
5	Педаль	1	51	Стойка для блинов 1"/2"	4
6	Перекладина для подтягиваний в сборе	1	52	Треугольник для каната	1
7	U-образное сиденье	1	53	Крюк типа "груша"	3
8	Узел барабана	1	54	Накладка на ног	1
9	Вращающийся барабан в сборе	1	55	Накладка на рукоять	10
10	Крепление для эспандеров	6	56	Заглушка внешней трубы D25	4
11	Стяжной штифт	2	57	Заглушка внешней трубы D50	2
12	Соединительная пластина блока	4	58	Поролоновая рукоятка	2
13	Кольцо для каната	1	59	Прокладка	16
14	Комплект направляющих роликов	2	60	Заглушка внутренней трубы 50×70	4
15	Блок роликов	2	61	Болт М8*65	8
16	Правая страховочная штанга	1	62	Гайка М8	8

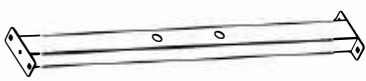




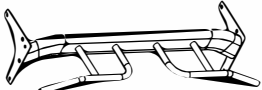





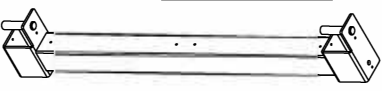
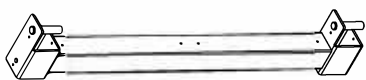







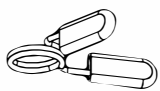

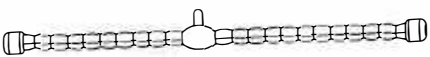



17	Левая страховочная штанга	1	63	Шайба 8	8
18	Правая защитная рама	1	64	Болт М8*10	4
19	Левая защитная рама	1	65	Болт М4*8	12
20	Брусья для отжиманий (левая)	1	66	Болт М6*25	4
21	Брусья для отжиманий (правая)	1	67	Гайка М6	4
22	Правый J-образный крюк	1	68	Болт М12*80	2
23	Левый J-образный крюк	1	69	Болт М10*20	4
24	Тяга верхнего блока	1	70	Болт М10*15	6
25	Тросовая рукоятка	1	71	Болт М10*45	23
26	Труба для хранения грифа	1	72	Гайка М12	2
27	Табличка с логотипом	1	73	Болт М10*80	2
28	Ручка для тяги	1	74	Болт М10*55	3
29	Резиновая лента 1225×43 мм	2	75	Болт М10*95	6
30	Подвесной крюк	6	76	Болт М10*100	36
31	Резиновая лента 346×43 мм	4	77	Гайка М10	74
32	Войлочная прокладка 73×50 мм	10	78	Шайба D10	68
33	Войлочная прокладка 101×75 мм	10	79	Рожковый ключ	2
34	Тросовая рукоятка	2	80	Шестигранный ключ	1
35	Скошенная заглушка 40×80 мм	5			
36	Подушка амортизационная	2			
37	Втулка	4			
38	Заглушка перекладины	2			

Упаковка

КОРОБКА А



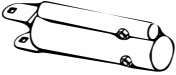


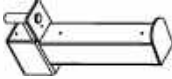
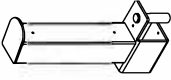
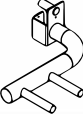
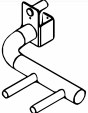

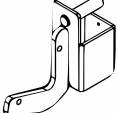

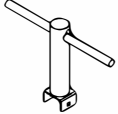




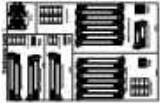
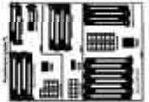
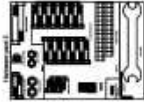
A x2 	B x2 
C x1 	D x1 
②x2 	②7x1 

КОРОБКА В

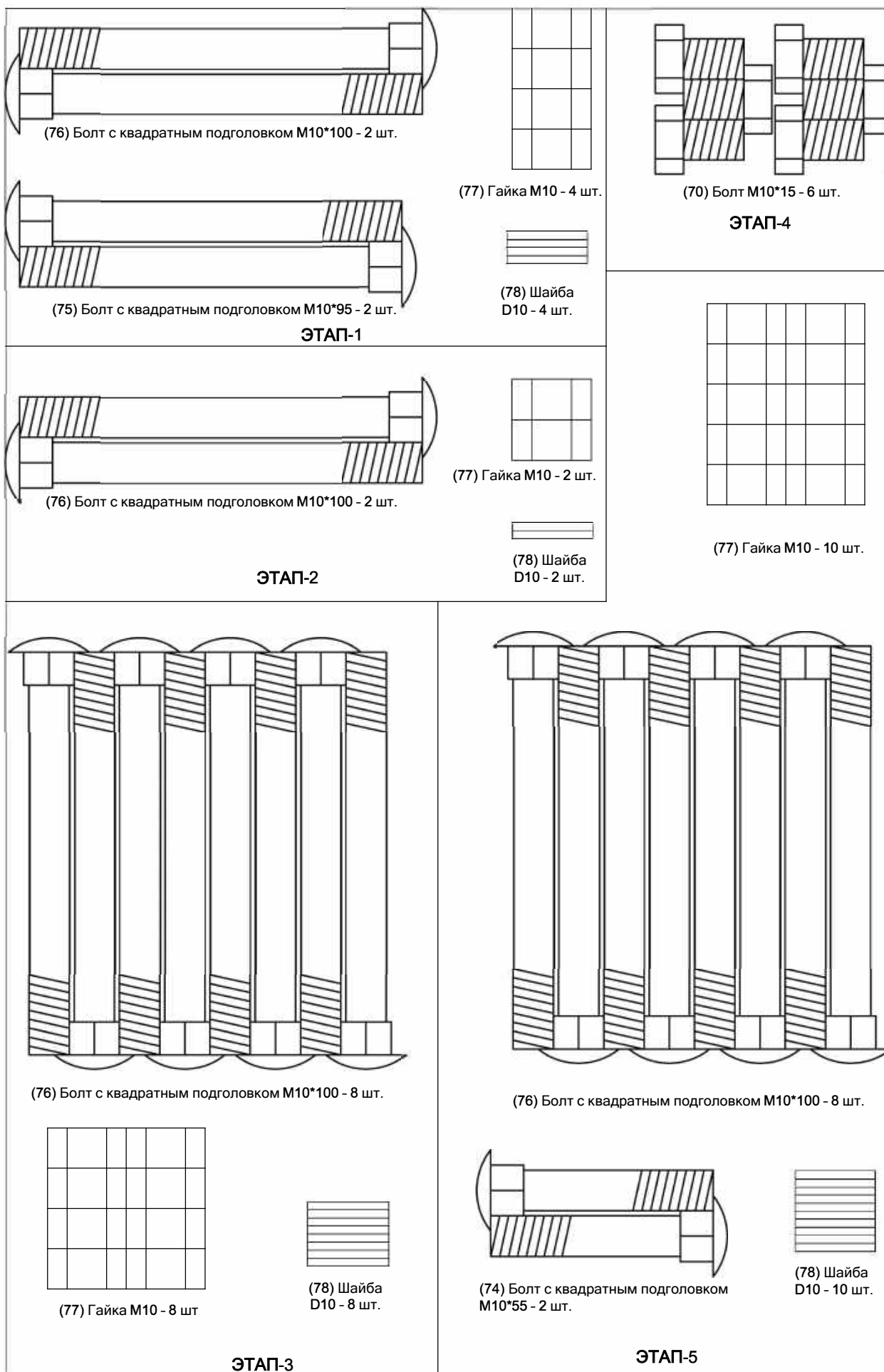
E x1 	F x1 
G x2 	④x1 
⑤x1 	⑥x1 
⑦x1 	⑧x1 
⑫x4 	⑬x1 
⑭x2 	⑰x1 
⑰x1 	⑳x1 
㉘x1 	㉚x6 
㉜x2 	㉞x2 
㉟x1 	㊱x3 
㊲x4 	㊳x4 
㊴x1 	㊵x3 
㊶x1 	H x2 

Упаковка

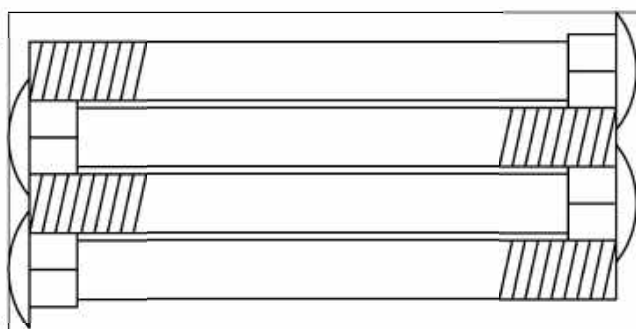
КОРОБКА С

①x1		③x12	
⑨x1		⑩x6	
⑮x2		⑮x1	
⑰x1		⑳x1	
㉑x1		㉒x1	
㉓x1		㉕x1	
㉖x1		④①x1	
④②x2		⑤①x21	
⑤①x4		QS01-Комплект крепежа 1	
QS01-Комплект крепежа 2		QS01-Комплект крепежа 3	

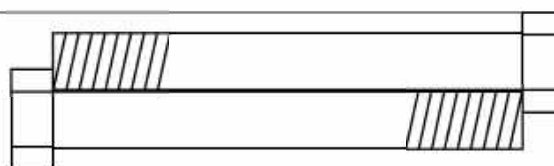
QS0 1-Комплект крепежа 1



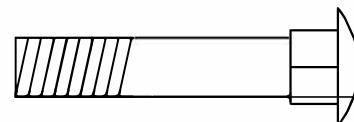
QS0 1-Комплект крепежа 2



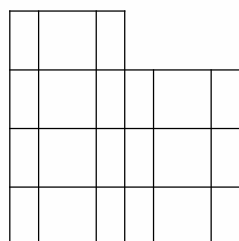
(76) Болт с квадратным подголовком M10*100 - 4 шт.



(73) Болт M10*80 - 2 шт.



(74) Болт с квадратным подголовком M10*55 - 1 шт.

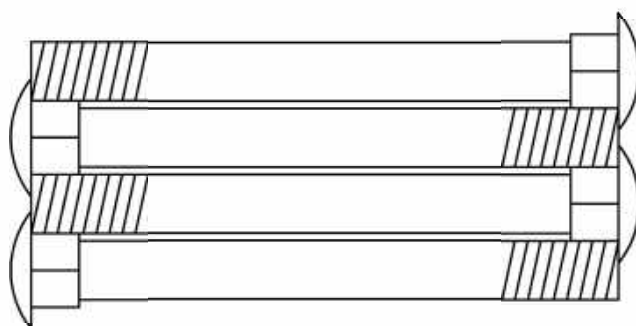


(77) Гайка M10 - 7 шт.

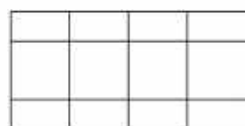


(78) Шайба D10 - 7 шт.

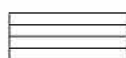
ЭТАП-6



(76) Болт с квадратным подголовком M10*100 - 4 шт.

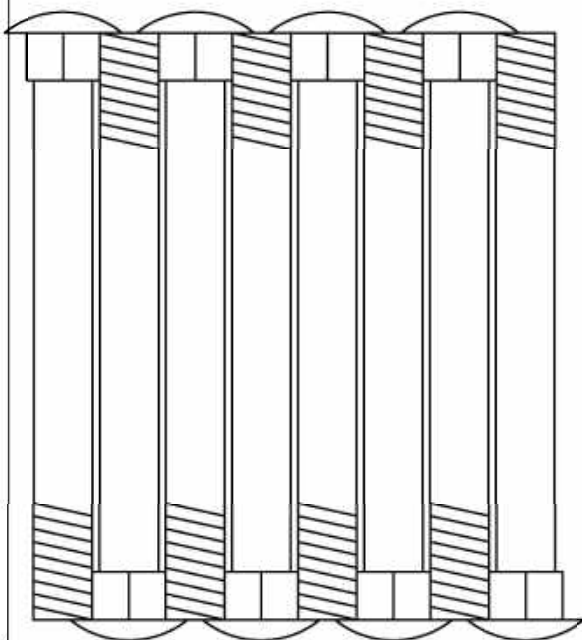


(77) Гайка M10 - 4 шт.

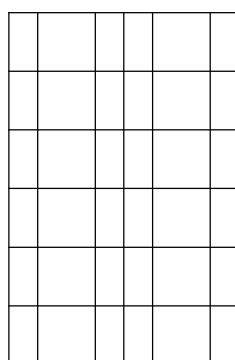


(78) Шайба D10 - 4 шт.

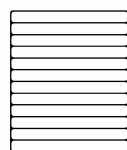
ЭТАП-7



(76) Болт с квадратным подголовком M10*100 - 8 шт.

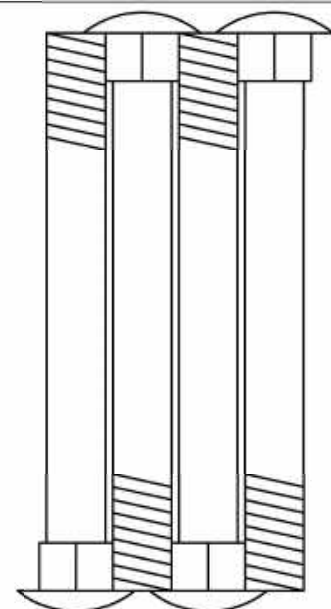


(77) Гайка M10 - 12 шт.



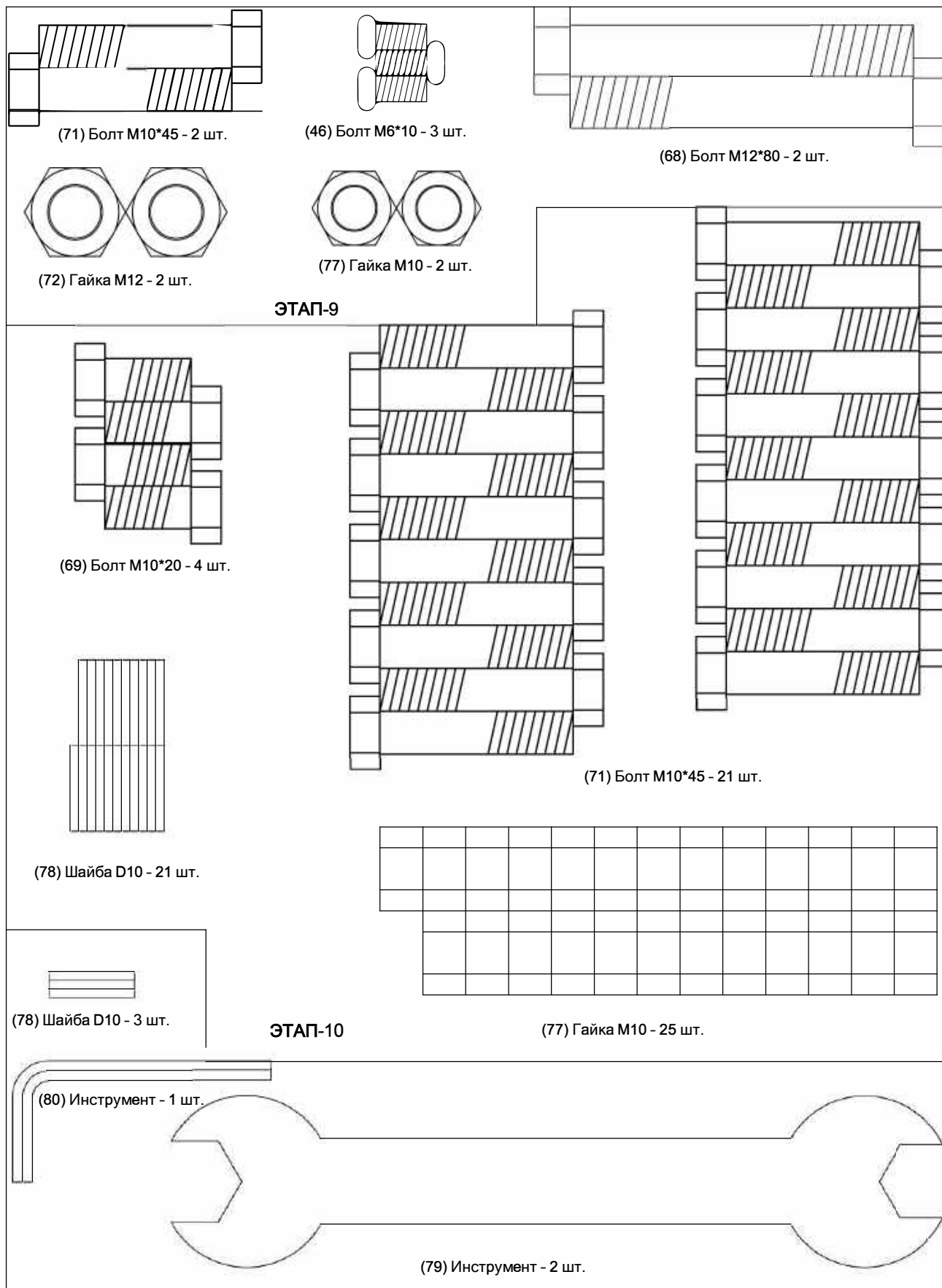
(78) Шайба D10 - 12 шт.

ЭТАП-8



(75) Болт с квадратным подголовком M10*95 - 4 шт.

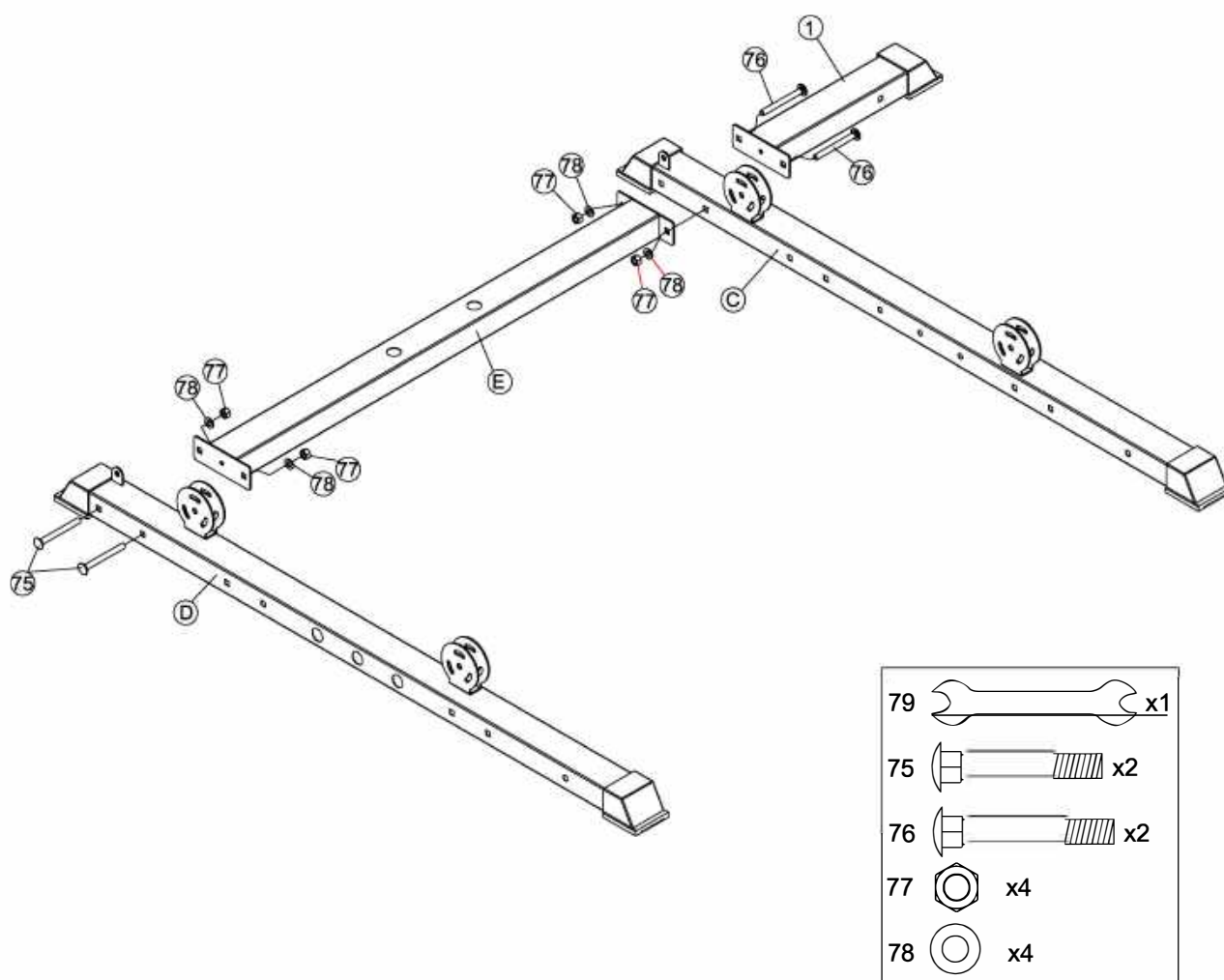
QS0 1-Комплект крепежа 3



Инструкция по установке

Этап 1

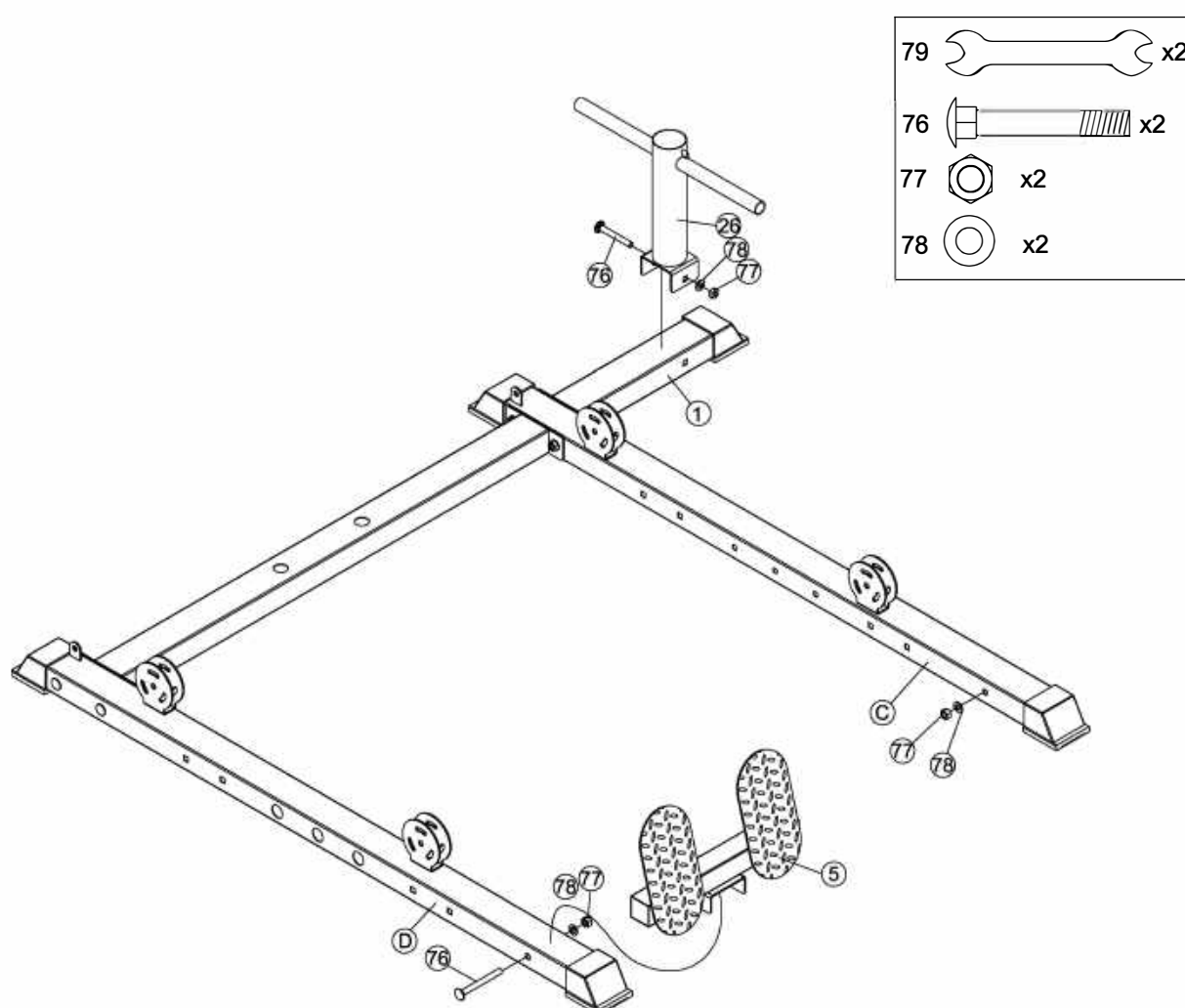
1. Используйте болты M10*100 (76), гайки M10 (77) и шайбы D10 (78) для соединения задней рамы (E), правой опорной трубы (C) и основания (1).
2. Используйте болты M10*95 (75), гайки M10 (77) и шайбы D10 (78) для соединения левой опорной трубы (D) и задней рамы (E).



Обратите внимание, что все гайки должны быть затянуты в процессе сборки.

Этап 2

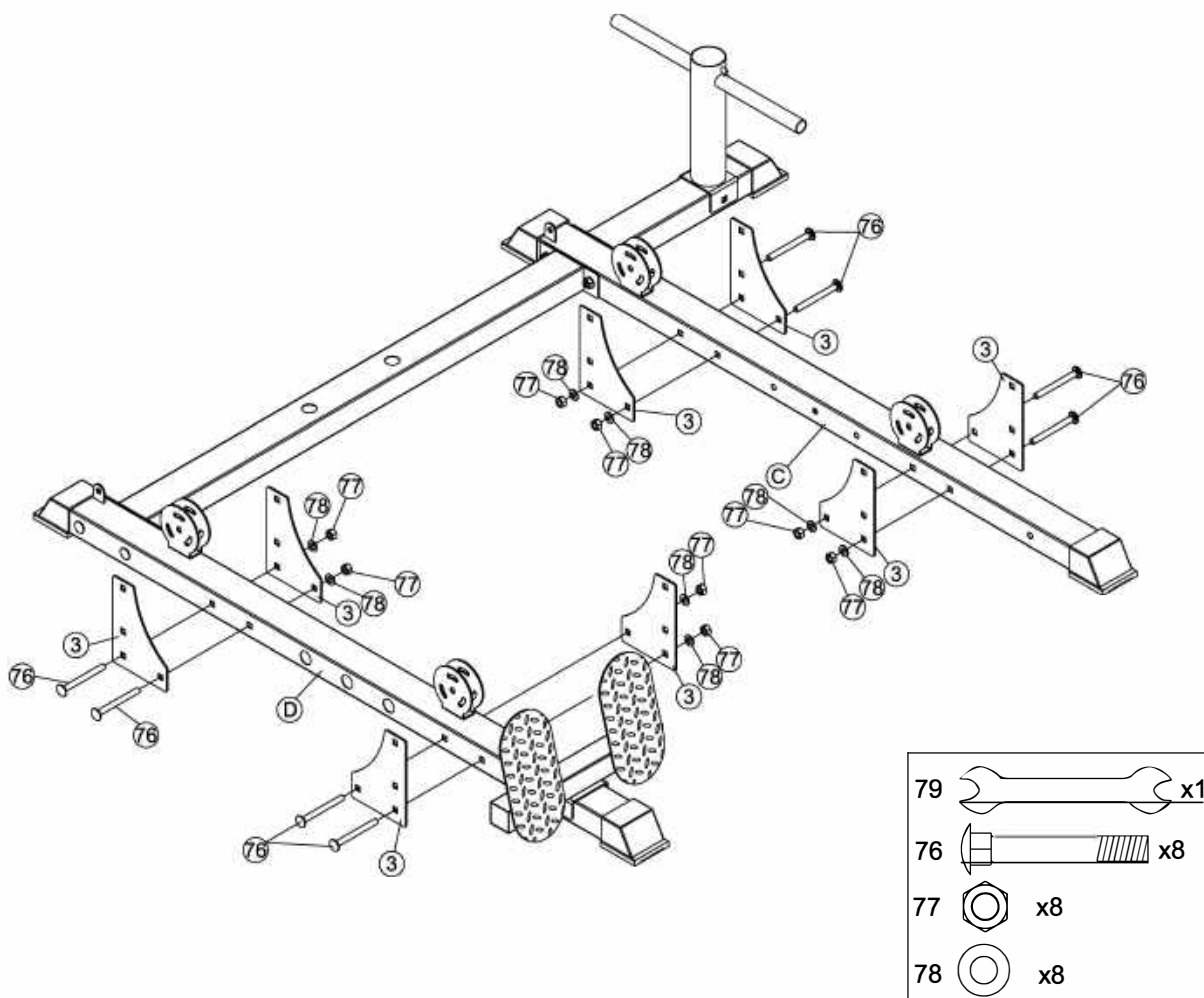
1. Используйте болты M10*100 (76), гайки M10 (77) и шайбы D10 (78) для крепления педали (5) к левой опорной трубе (D).
2. Используйте болты M10*100 (76), гайки M10 (77) и шайбы D10 (78) для крепления трубы для хранения грифа (26) к основанию хранения грифа (1).



Обратите внимание, что все гайки должны быть затянуты в процессе сборки.

Этап 3

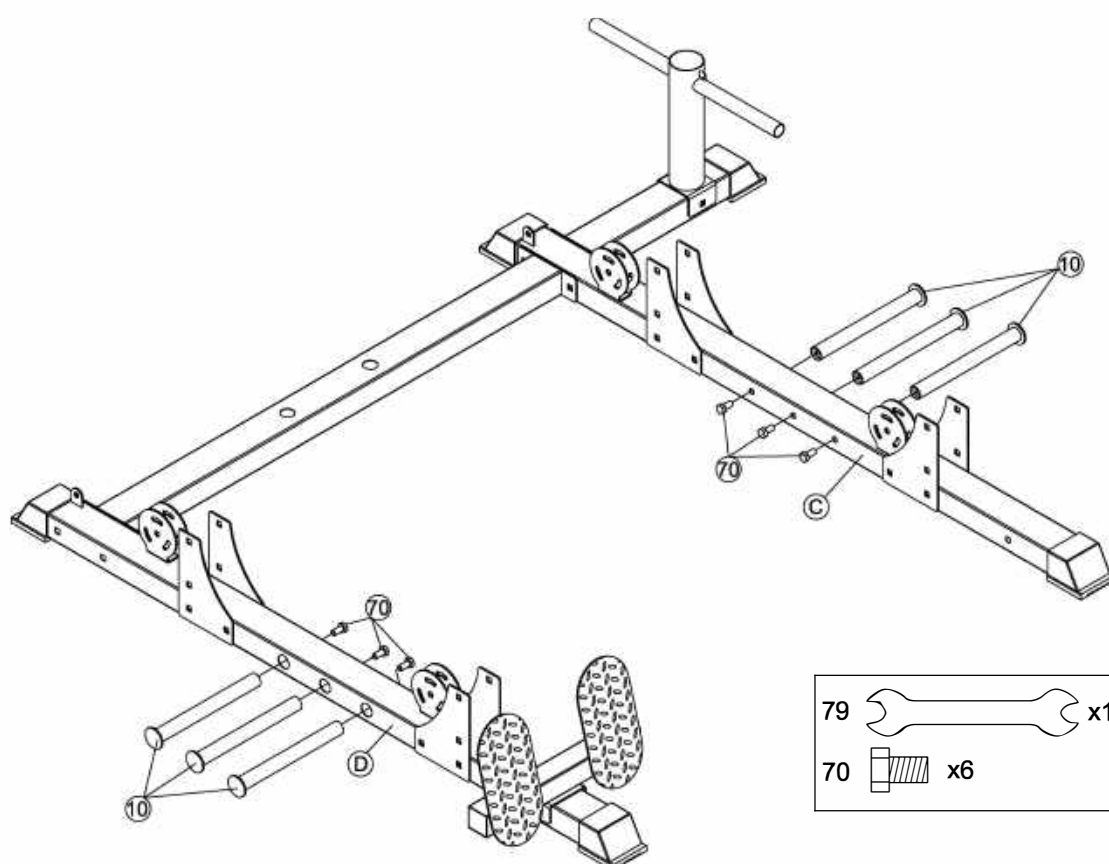
1. Как показано на рисунке, используйте болты M10*100 (76), гайки M10 (77) и шайбы D10 (78) для крепления четырех угловых соединительных пластин (3) к правой опорной трубе (C).
2. Используйте болты M10*100 (76), гайки M10 (77) и шайбы D10 (78) для крепления четырех угловых соединительных пластин (3) к левой опорной трубе (D).



Примечание: Будьте внимательны — не затягивайте все гайки на этом этапе предварительной установки и соблюдайте правильное направление монтажа угловой соединительной пластины (3).

ЭТАП 4

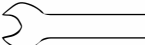




1. Как показано на рисунке, сначала закрепите 3 крепления для эспандера (10) на правой опорной трубе (C) с помощью болтов М10*15 (70).
2. Закрепите 3 крепления для эспандера (10) на левой опорной трубе (D) с помощью болтов М10*15 (70).

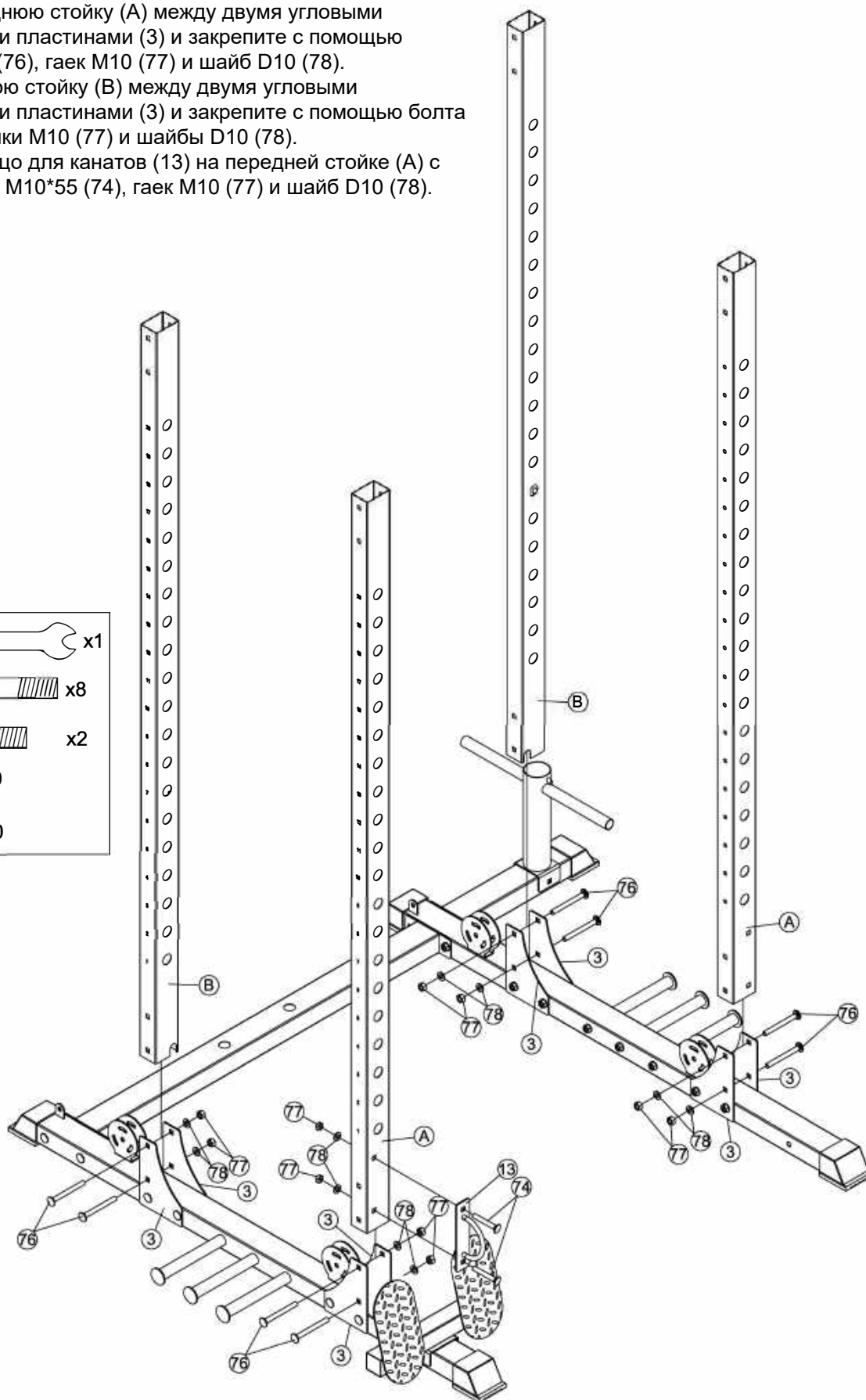


Обратите внимание, что все болты затягиваются в процессе сборки.

ЭТАП 5

1. Вставьте переднюю стойку (А) между двумя угловыми соединительными пластинами (3) и закрепите с помощью болтов M10*100 (76), гаек M10 (77) и шайб D10 (78).
2. Вставьте заднюю стойку (В) между двумя угловыми соединительными пластинами (3) и закрепите с помощью болта M10*100 (76), гайки M10 (77) и шайбы D10 (78).
3. Закрепите кольцо для канатов (13) на передней стойке (А) с помощью болтов M10*55 (74), гаек M10 (77) и шайб D10 (78).

79		x1
76		x8
74		x2
77		x10
78		x10



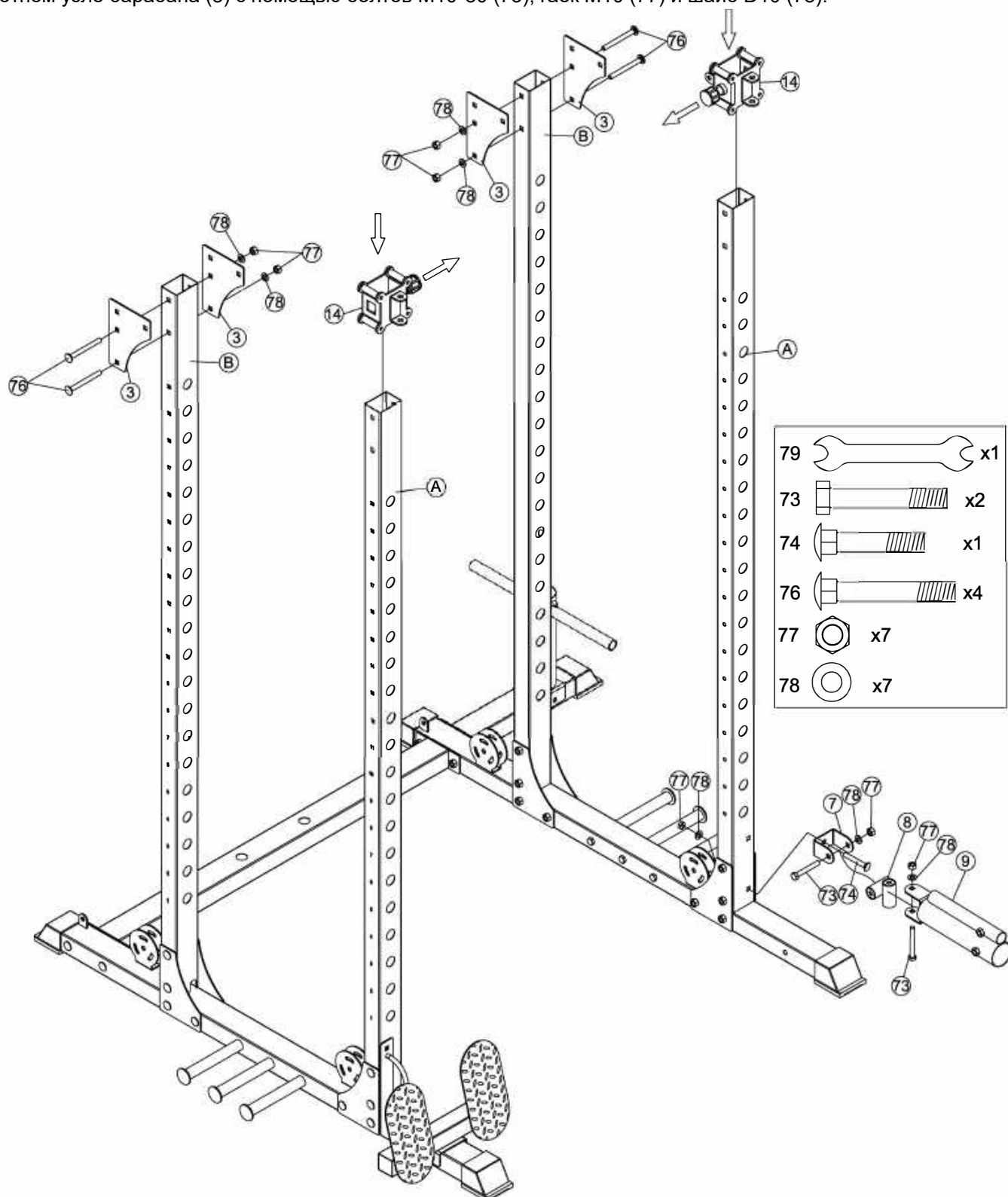
Обратите внимание: не затягивайте все гайки при предварительной установке. Следите за правильным направлением стоек до и после установки. Все надписи на стойках должны быть обращены наружу.

Этап 6

Отрегулируйте в нужное положение и зафиксируйте стопорный штифт, повернув его по часовой стрелке.
(Примечание: стопорный штифт устанавливается с внутренней стороны стойки.)

Установите четыре угловых соединительных пластины (3) на заднюю стойку (B) с помощью болтов M10*100 (76), гаек M10 (77) и плоских шайб D10 (78) перед окончательным закреплением.

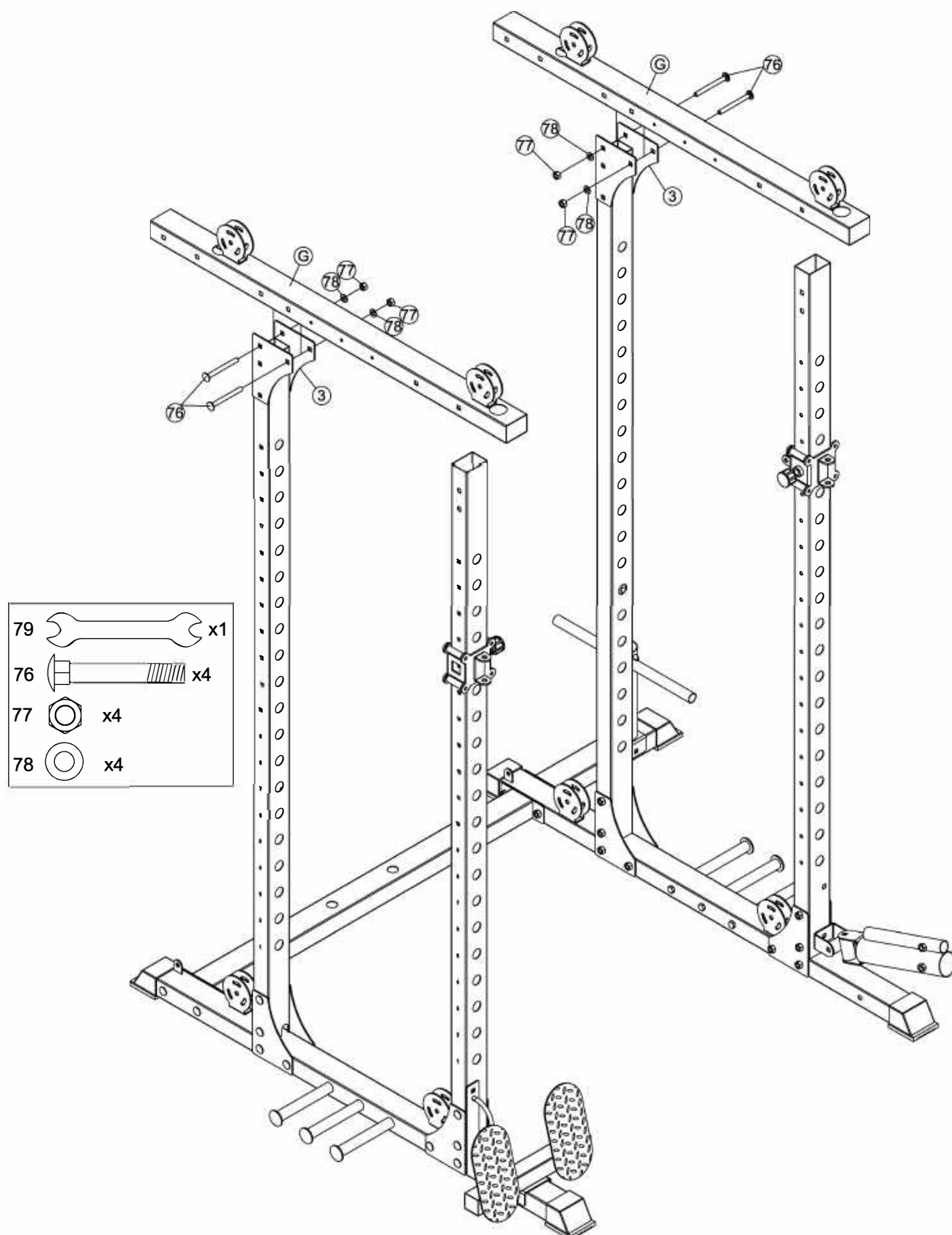
Сначала закрепите U-образное сиденье (7) на передней стойке (A) с помощью болтов M10*55 (74), гаек M10 (77) и шайб D10 (78). Затем закрепите поворотный узел барабана (8) на установленном U-образном сиденье (7) с помощью болтов M10*80 (73), гаек M10 (77) и шайб D10 (78). Наконец, закрепите трубу барабана (9) на поворотном узле барабана (8) с помощью болтов M10*80 (73), гаек M10 (77) и шайб D10 (78).



Примечание: не затягивайте все гайки во время предварительной установки и соблюдайте правильное направление монтажа угловой соединительной пластины (3).

Этап 7

Установите 2 верхние рамы левая/правая (G) между двумя угловыми соединительными пластинами (3) и закрепите их с помощью болтов M10*100 (76), гаек M10 (77) и плоских шайб D10 (78).

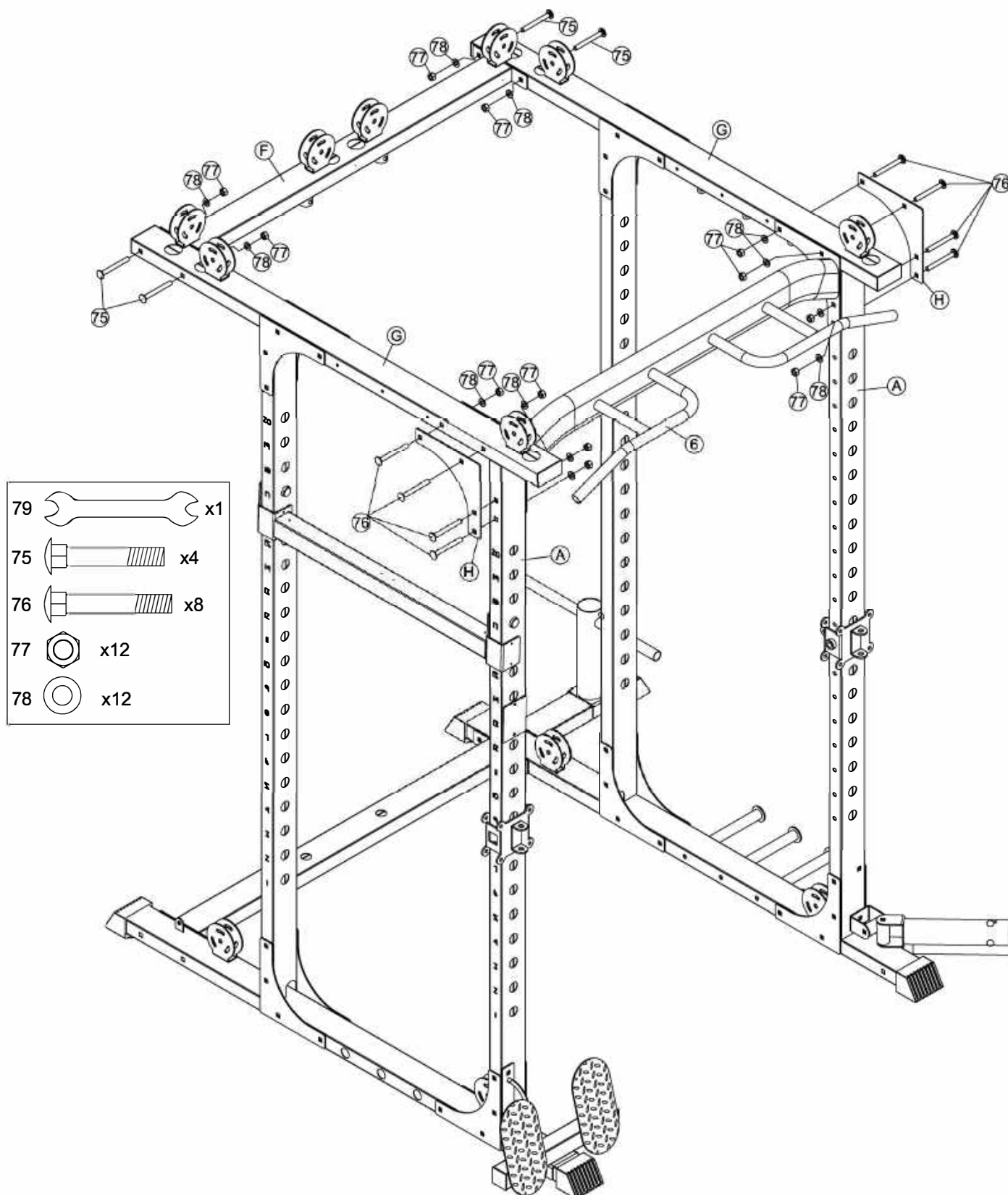


Примечание: на этом этапе не затягивайте все гайки до конца.

Этап 8

1. Как показано на рисунке, закрепите верхнюю заднюю раму (F) к верхним левой/правой рамам (G) с помощью болтов M10*95 (75), гаек M10 (77) и шайб D10 (78).

2. Как показано на рисунке, соедините перекладину для подтягиваний (6) и соединительную пластину (H) с помощью болтов M10*100 (76), гаек M10 (77) и шайб D10 (78). Закрепите на верхних левой/правой рамах (G) и передней стойке (A).



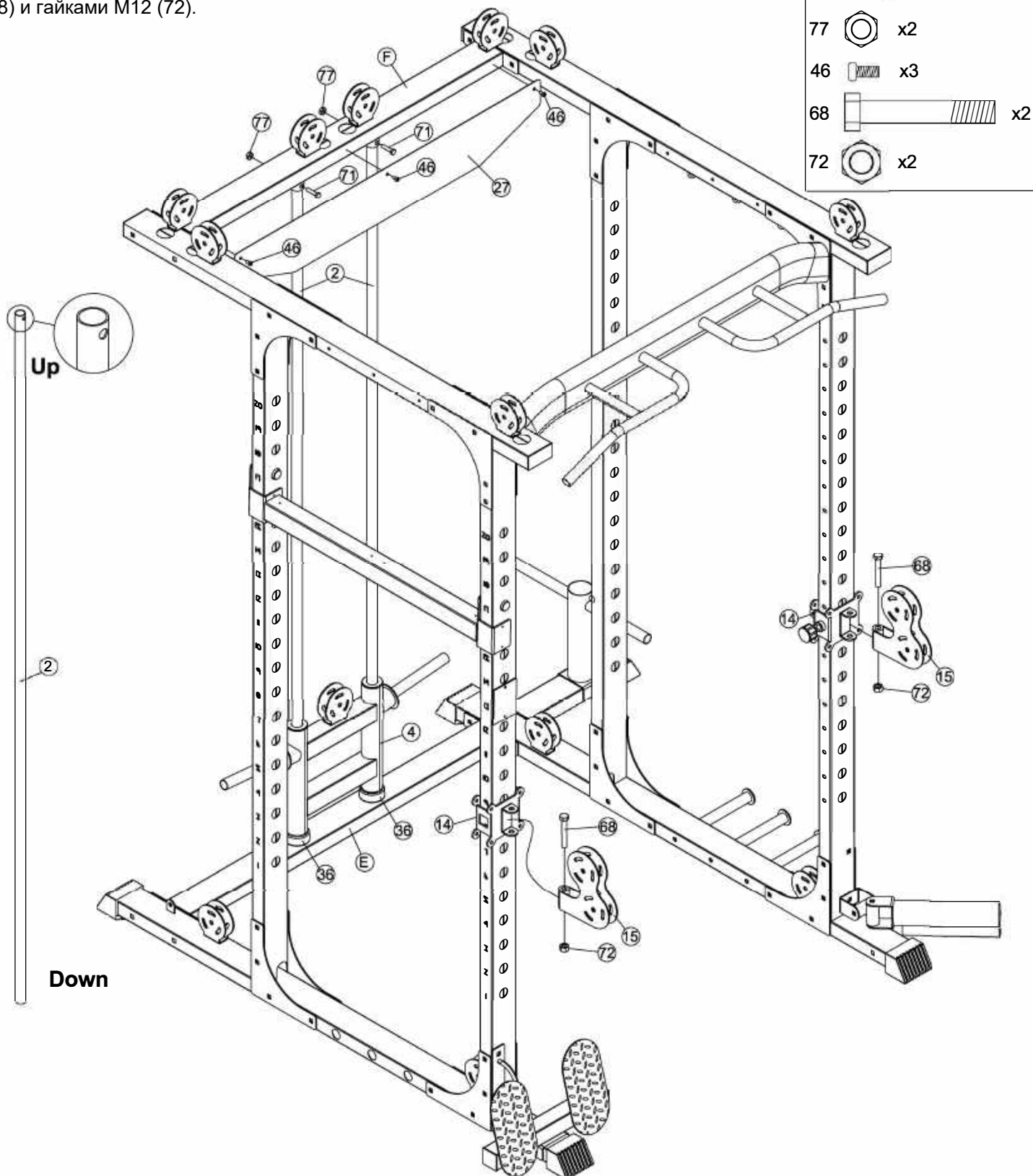
Примечание: все гайки должны быть затянуты во процессе сборки. Все болты и гайки, включая этапы предварительной сборки 3, 5, 6 и 7, должны быть затянуты.

Этап 9

Согласно рисунку, сначала вставьте направляющую (2) в наружную телескопическую трубу (4), затем последовательно установите амортизационную прокладку (36) и заднюю нижнюю раму (E). Поднимите внутреннюю направляющую (2) вверх, совместив отверстие корпуса с верхней задней рамой (F), и закрепите болтами M10*45 (71) и гайками M10 (77).

Закрепите табличку с логотипом (27) на верхней задней раме (F) болтами M6*10 (46).

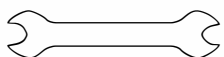




Закрепите блок роликов (15) на комплекте направляющих роликов (14) болтами M12*80 (68) и гайками M12 (72).

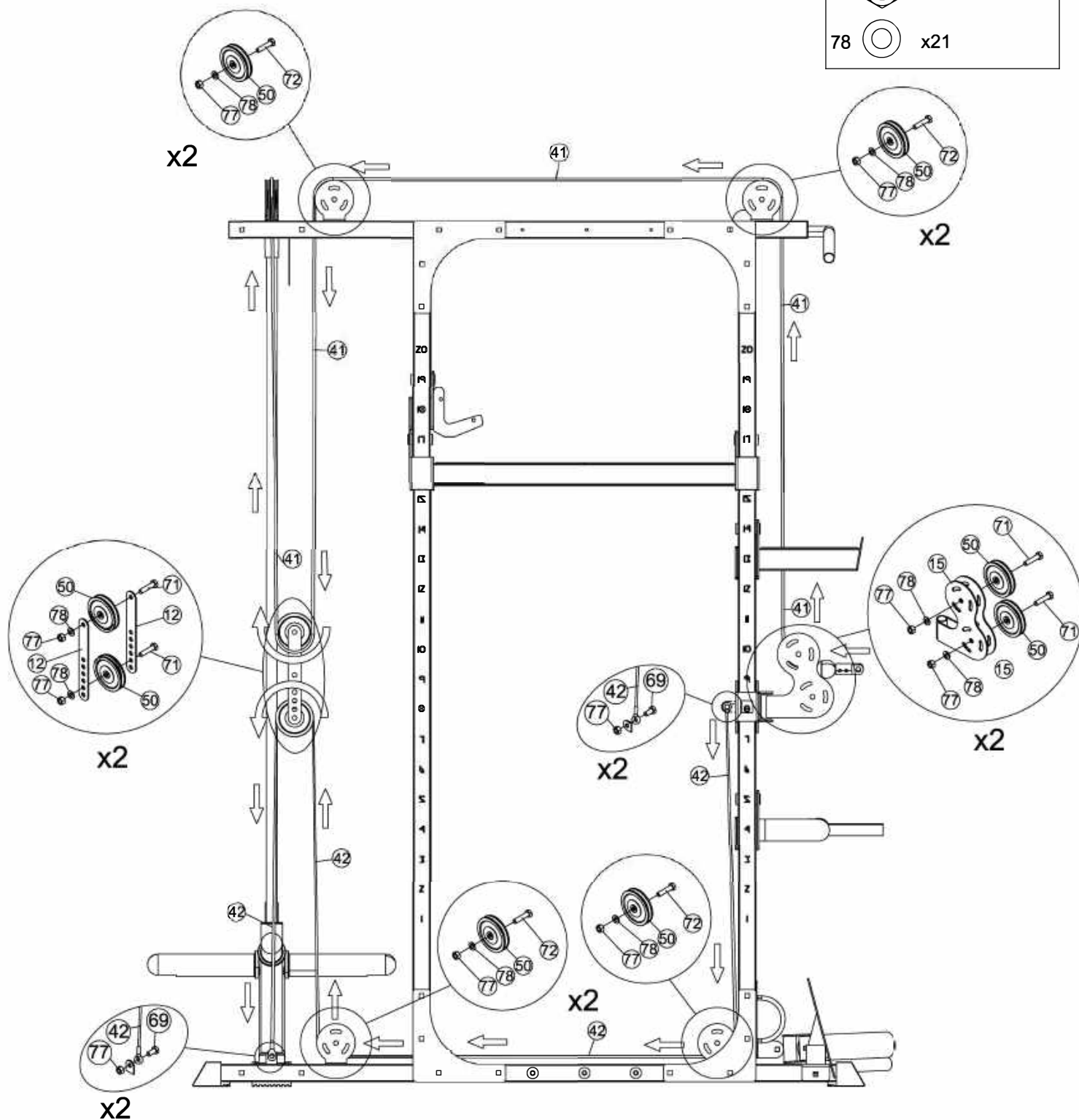


Обратите внимание, что все гайки должны быть затянуты в процессе сборки.

Этап 10-1

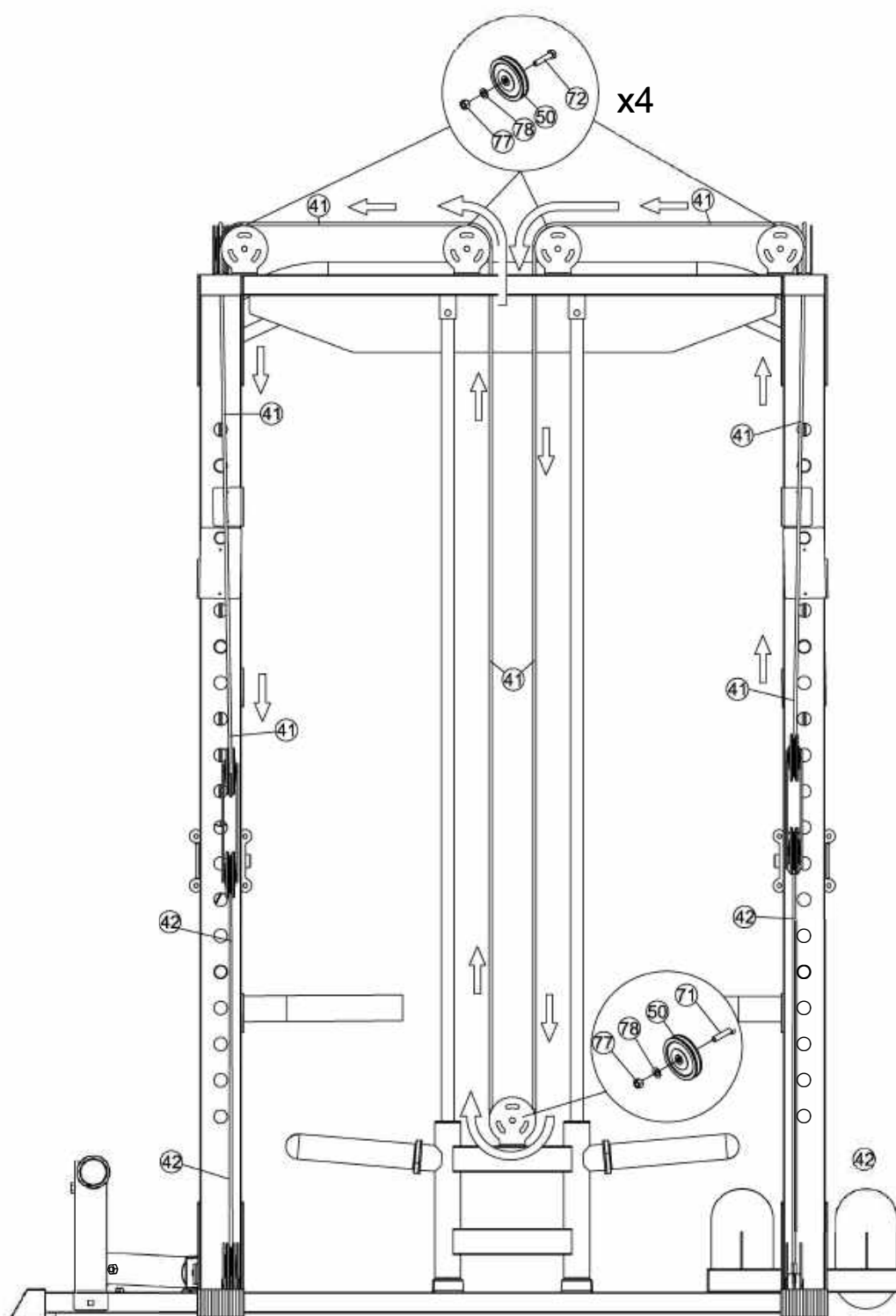
1. Сначала проденьте 1 трос блока-А (41) и 1 трос блока-В (42) по направлению стрелок, как показано на рисунке.
2. Закрепите ролик (50) согласно схеме.
3. Зафиксируйте 1 трос блока-А (41) и 1 трос блока-В (42) на оборудовании в соответствии с изображением.

79		x2
69		x4
71		x21
77		x25
78		x21



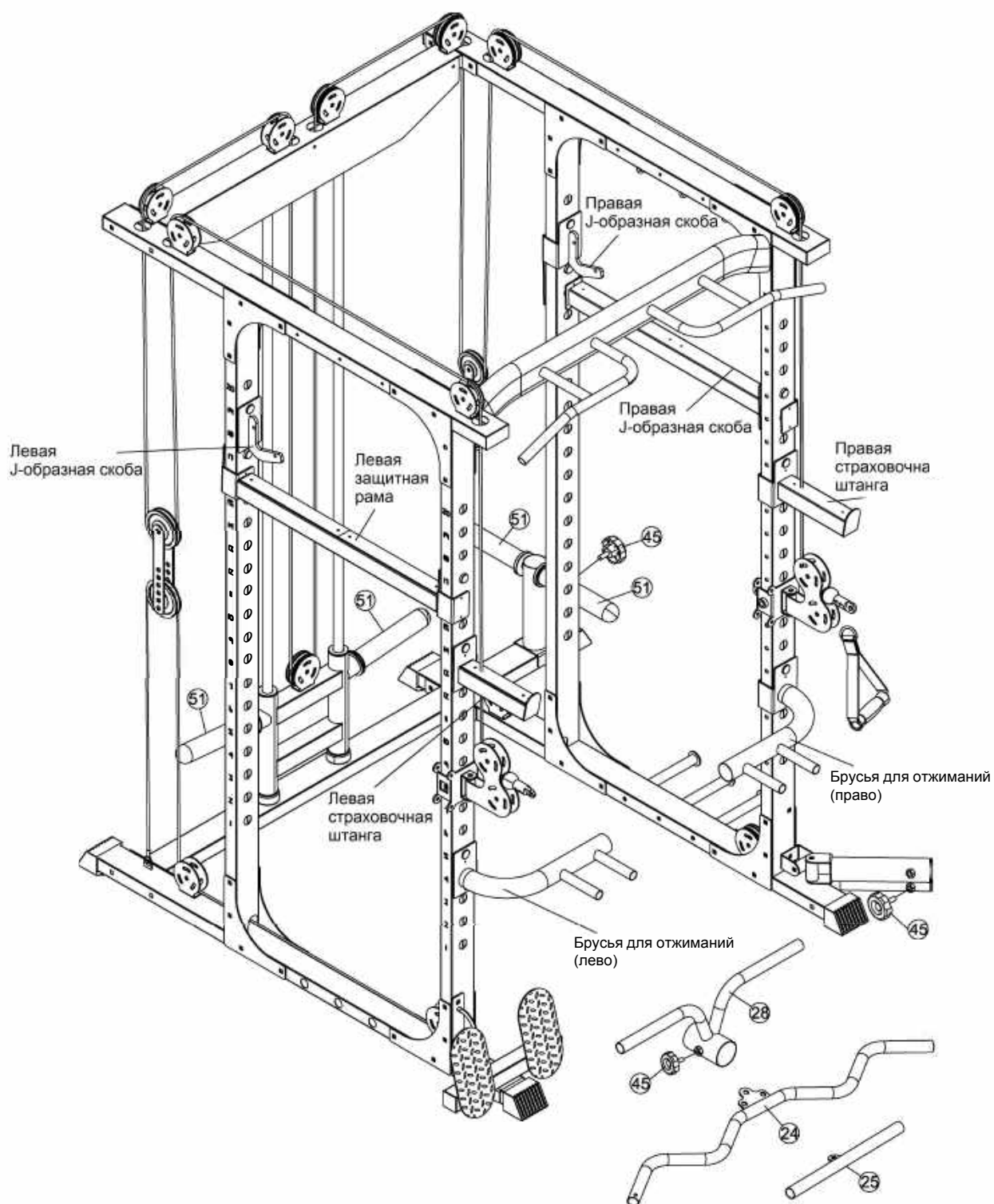
Примечание: все болты и гайки должны быть затянуты в процессе сборки.

Этап 10-2



Этап 11

Установка навесного оборудования



80  x1