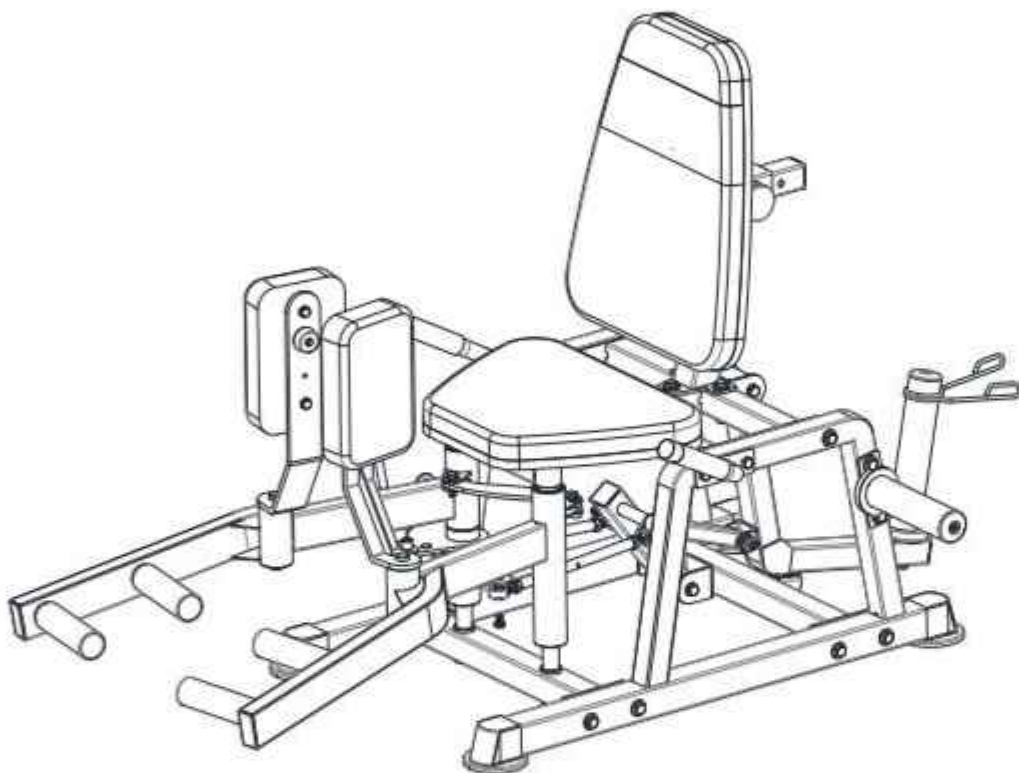




Руководство по эксплуатации

Тренажер сведение/разведение ног

Артикул: D3501



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.

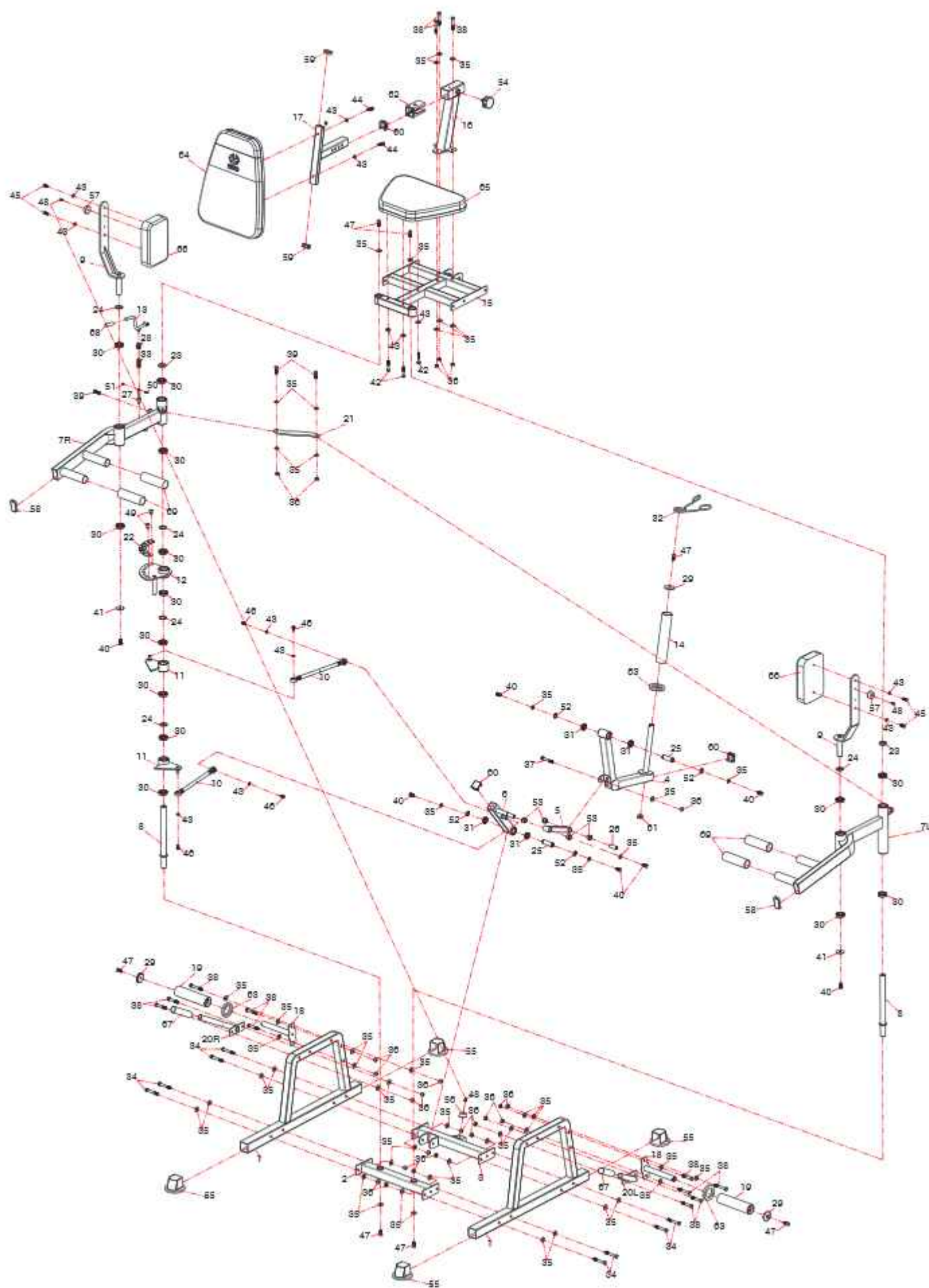
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным. Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию изделия. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых.
5. Размещать тренажёр следует на ровную и устойчивую поверхность. Положите под изделие специальное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. В целях безопасности обеспечьте вокруг тренажёра не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Не затягивайте каждый болт сразу после его установки. Окончательную протяжку болтов производить , только после полной сборки тренажера.
7. Перед началом занятий убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты, и тренажёр безопасен для использования.
8. Для поддержания изделия в исправном состоянии регулярно проводите осмотр конструкции на предмет повреждений и износа.
9. Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали тренажера, проверяйте затяжку соединений. При необходимости подтяните гайки.
10. Используйте тренажер строго в соответствии с инструкцией.
11. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
12. Настоятельно рекомендуем собирать тренажер двум и более людям, чтобы избежать травм.
13. Максимальный вес пользователя: 130 кг.

Схема в разборе

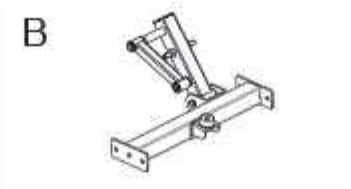
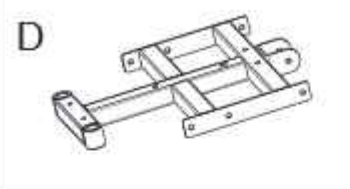
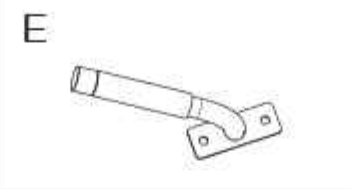
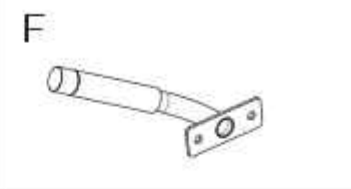
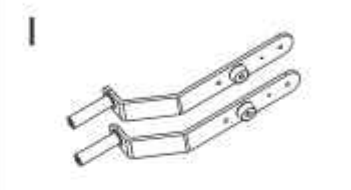
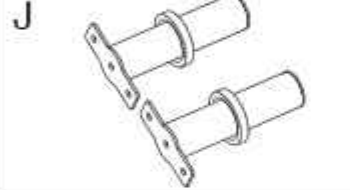
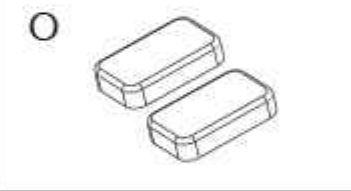


Список деталей

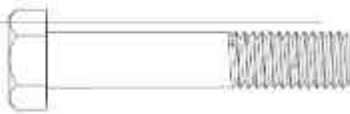
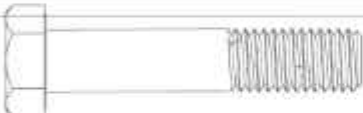
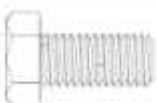
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
01	Боковой опорный кронштейн в сборе	2	36	Контргайка М10	24
02	Нижняя передняя горизонтальная трубка в сборе	1	37	Винт с наружным шестигранником М10×65	1
03	Нижняя задняя горизонтальная трубка в сборе	1	38	Винт с наружным шестигранником М10×60	13
04	Узел соединительной трубы противовеса	1	39	Винт с наружным шестигранником М10×30	3
05	Соединительная труба в сборе	1	40	Винт с наружным шестигранником М10×20	7
06	Соединительная труба шатуна в сборе	1	41	Шайба $\phi 38 \times \phi 10.5 \times 3$	2
07L	Левая ножная педаль в сборе	1	42	Винт с наружным шестигранником М8×50	3
07R	Правая ножная педаль в сборе	1	43	Плоская шайба $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$	13
08	Вращающийся железный сердечник в сборе	1	44	Винт с наружным шестигранником М8×35	2
09	Крепежная пластина подушек для ног в сборе	2	45	Винт с наружным шестигранником М8×20	4
10	Шатун в сборе	2	46	Винт с наружным шестигранником М8×15	4
11	Ограничительная пластина привода в сборе	2	47	Винт с внутренним шестигранником М10×30	7
12	Регулировочная шестерня в сборе	1	48	Винт с внутренним шестигранником М6×15	3
13	Регулировочная ручка в сборе	1	49	Винты с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М10×12	2
14	Внешняя труба противовеса в сборе	1	50	Винты с крестообразным шлицем М4×15	1
15	Крепежная труба сиденья в сборе	1	51	Контргайка М4	1
16	Соединительная труба спинки	1	52	С-образная застежка $\phi 18$	4
17	Крепежная труба спинки в сборе	1	53	Порошковая втулка $\phi 25 \times \phi 16.1 \times 16$	4
18	Труба пластины противовеса	2	54	Штифт пружинный М16×20×56	1
19	Внешняя труба пластины противовеса	2	55	Втулка 50×50×1.5	4
20L	Левая ручка в сборе	1	56	Амортизационная прокладка $\phi 35 \times 15$	1
20R	Правая ручка в сборе	1	57	Амортизационная прокладка $\phi 25 \times \phi 23 \times 18$	2
21	Большая соединительная пластина	1	58	Внутренняя заглушка квадратной трубы 30×60×1,5	2

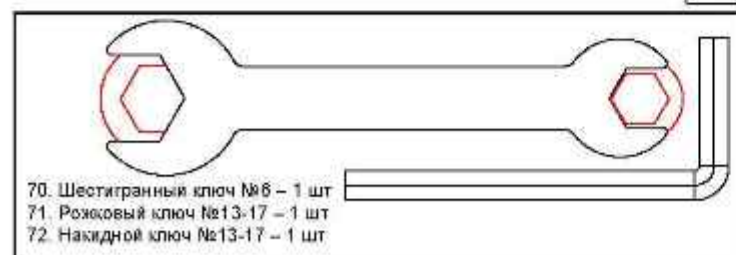
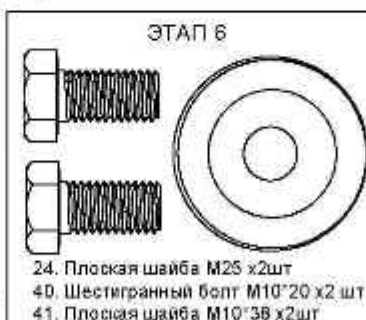
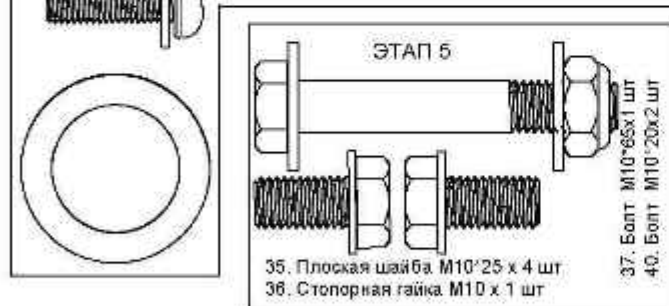
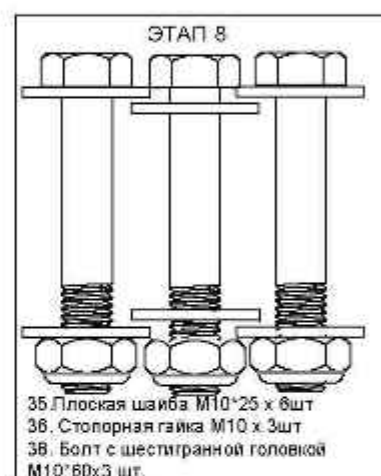
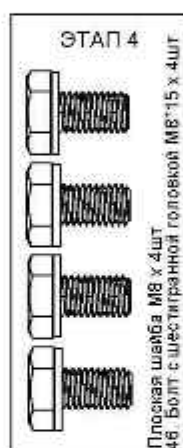
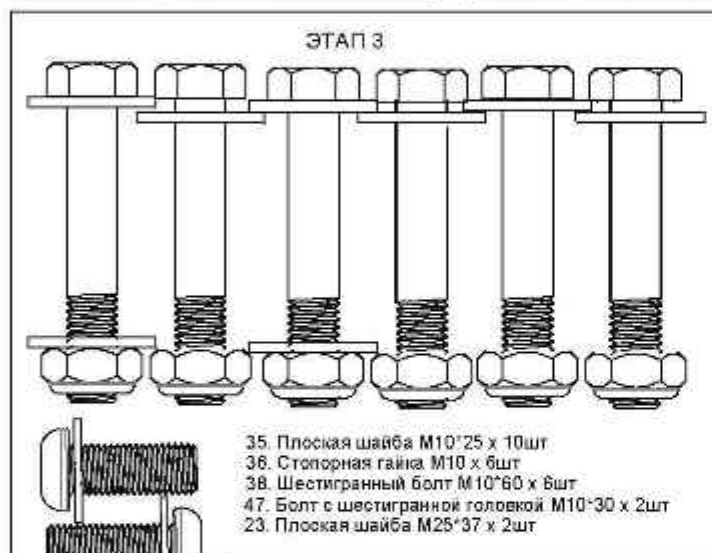
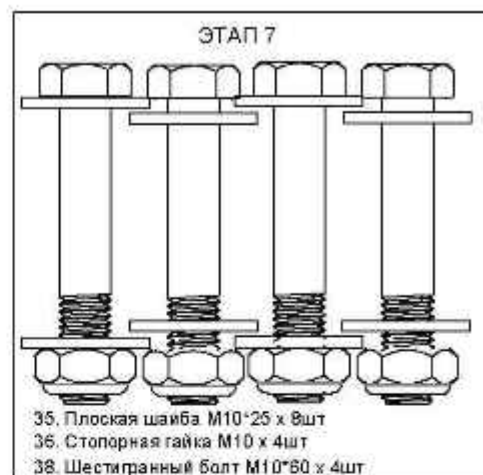
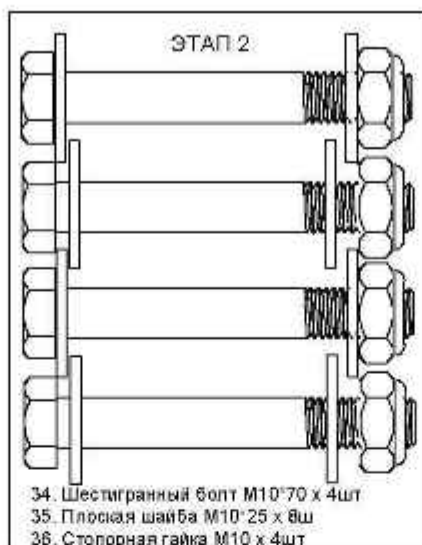
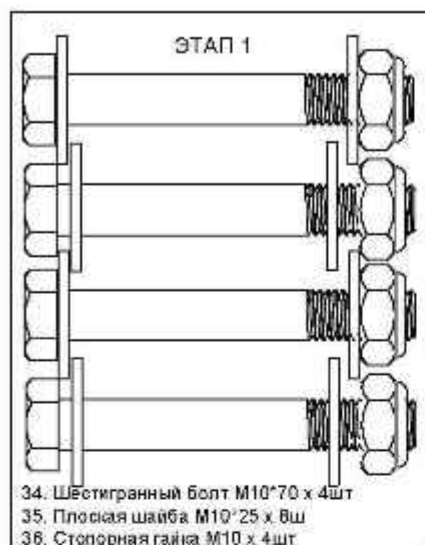
22	Декоративная железная пластина	1	59	Внутренняя заглушка квадратной трубы 20×40×1,5	2
23	Шайба $\phi 37 \times \phi 25.5 \times 6.0$	2	60	Внутренняя заглушка квадратной трубы 40×40×1,5	3
24	Нержавеющая шайба $\phi 37 \times \phi 25.5 \times 1.0$	5	61	Внутренняя заглушка круглой трубы $\phi 25 \times 1.5$	1
25	Вращающийся вал противовеса	2	62	Переходная втулка 50×50×1,5 на квадратную трубу 40×40	1
26	Приводная труба 1	1	63	Амортизационная прокладка $\phi 76 \times \phi 50 \times 12$	3
27	Запорный стержень	1	64	Подушка спинки	1
28	Шестигранная стяжная гайка	1	65	Подушка сиденья	1
29	Труба штанги с крышкой	3	66	Ножная подушка	2
30	Подшипник	14	67	Пластиковое защитное покрытие $\phi 29 \times 145$	2
31	Подшипник	4	68	Пластиковое защитное покрытие $\phi 15 \times 50$	1
32	Пружинный зажим $\phi 50$	1	69	Пластиковое защитное покрытие $\phi 42 \times 140$	4
33	Пружина	1	70	Шестигранный ключ №6	1
34	Винт с наружным шестигранником М10×70	8	71	Рожковый ключ №13-17	1
35	Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$	53	72	Накидной ключ №13-17	1

Предварительно собранные детали

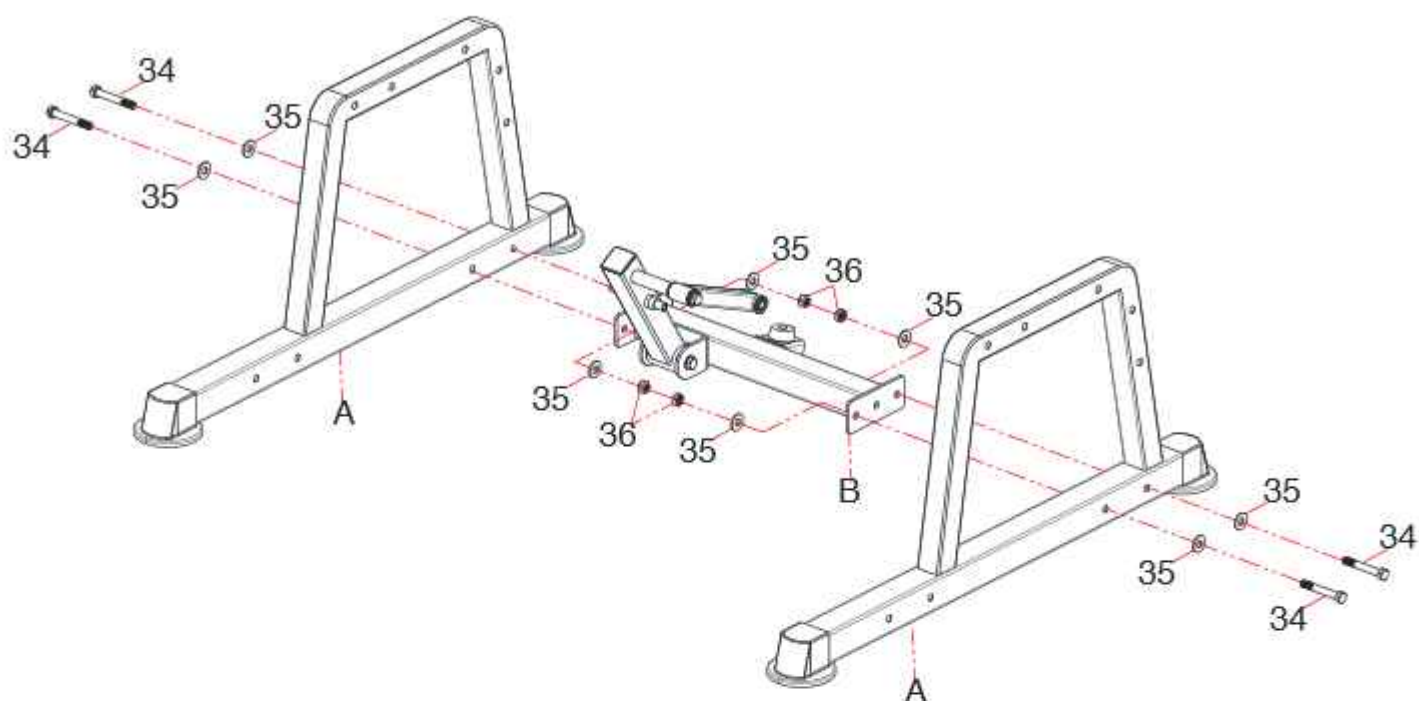
A 	B 	C 
D 	E 	F 
G 	H 	I 
J 	K 	L 
M 	N 	O 
P 		

Список крепежей

23		24	
	Шайба $\phi 37 \times \phi 25.5 \times 6.0$ – 2 шт.		Шайба $\phi 37 \times \phi 25.5 \times 1$ – 2 шт.
34		35	
	Винт с наружным шестигранником M10×70 – 8 шт.		Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ – 44 шт.
36		37	
	Контргайка M10 – 22 шт.		Винт с наружным шестигранником M10×65 – 1 шт.
38		40	
	Винт с наружным шестигранником M10×60 – 13 шт.		Винт с наружным шестигранником M10×20 – 4 шт.
41		42	
	Шайба $\phi 38 \times \phi 10.5 \times 3$ – 2 шт.		Винт с наружным шестигранником M8×50 – 3 шт.
43		44	
	Плоская шайба $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$ – 13 шт.		Винт с наружным шестигранником M8×35 – 2 шт.
45		46	
	Винт с наружным шестигранником M8×20 – 4 шт.		Винт с наружным шестигранником M8×15 – 4 шт.
47		70	
	Винт с внутренним шестигранником M10×30 – 2 шт.		Шестигранный ключ №6 – 1 шт.
71		72	
	Рожковый ключ №13-17 – 1 шт.		Накидной ключ №13-17 – 1 шт.

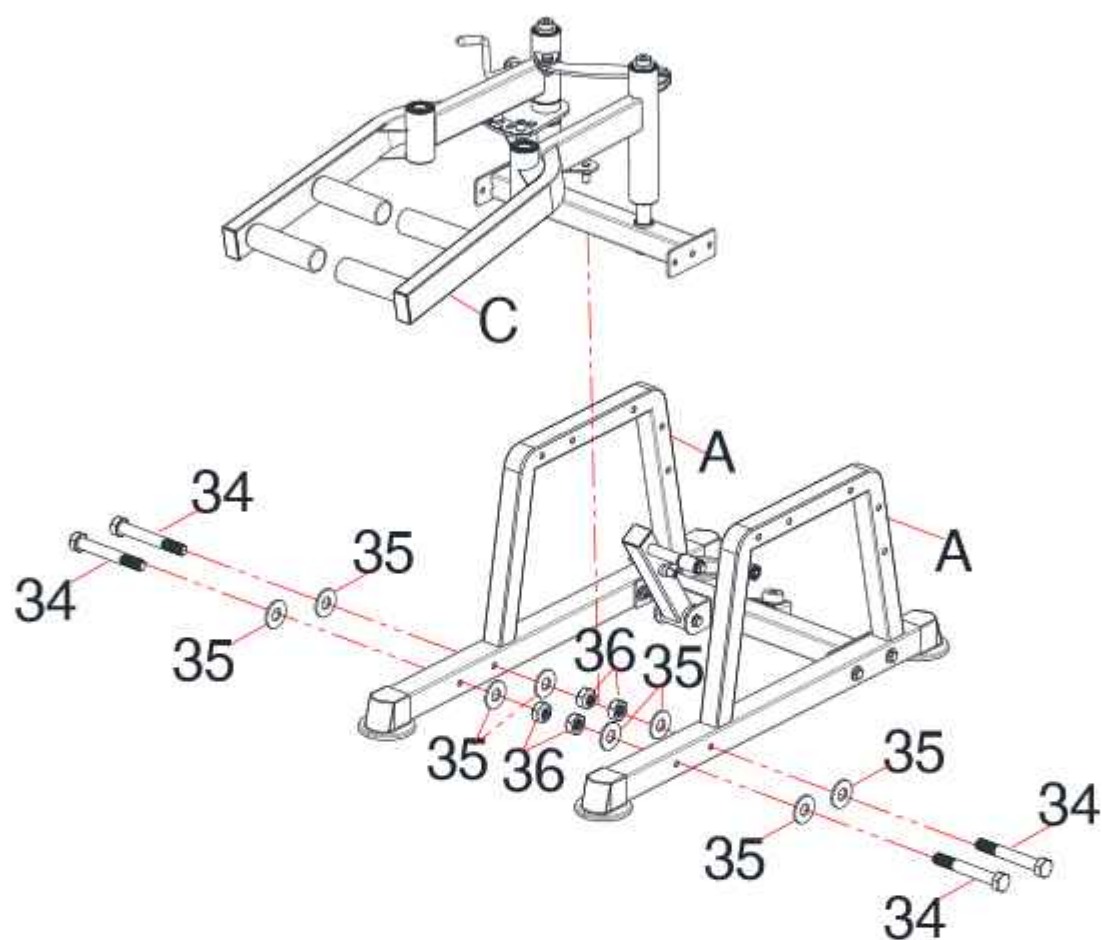


Сборка, этап 1



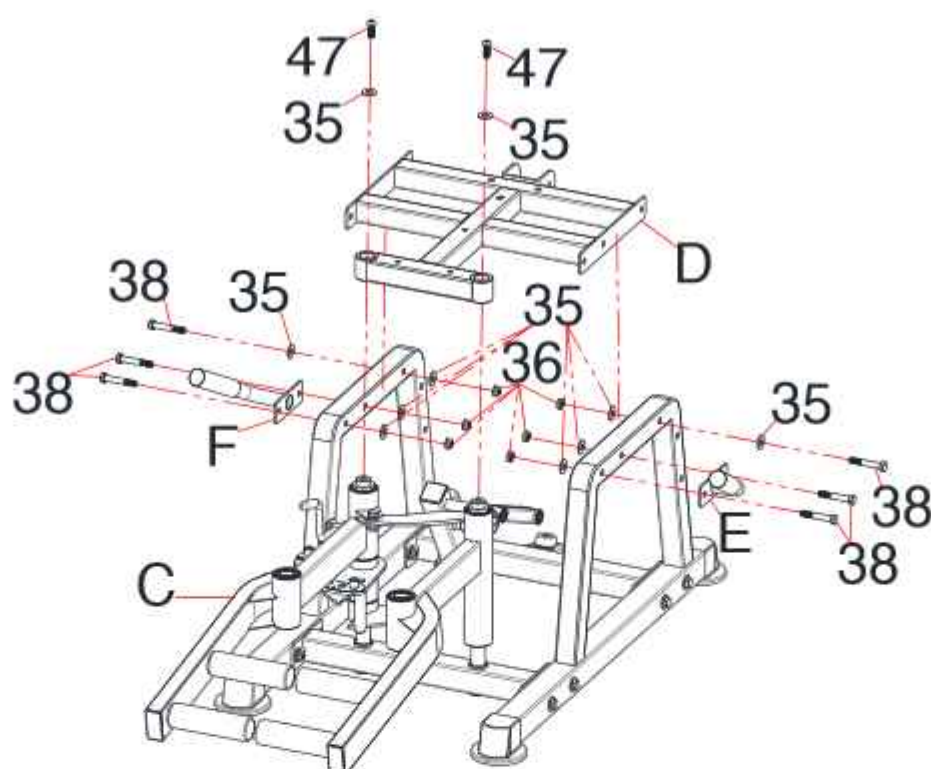
Закрепите узел В на два узла А с помощью четырех винтов с наружным шестигранником M10×70 (№34), восьми плоских шайб $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ (№35) и четырех контргаек M10 (№36).

Список деталей для этапа сборки					
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во.
34	Винт с наружным шестигранником M10×70	4			
35	Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$	8			
36	Контргайка M10	4			



Закрепите узел С на два узла А с помощью четырех винтов с наружным шестигранником М10×70 (№34), восьми плоских шайб $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ (№35) и четырех контргаек М10 (№36).

Список деталей для этапа сборки						
Ном.	Наименование детали	Кол-во.		Ном.	Наименование детали	Кол-во.
34	Винт с наружным шестигранником М10×70	4				
35	Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$	8				
36	Контргайка М10	4				



Сначала закрепите узел D на узле C с помощью двух винтов с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10×30 (№47) и двух плоских шайб $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ (№35).

Затем пропустите два винта с наружным шестигранником M10×60 (№38) последовательно через один узел E, один узел A и один узел D, после чего зафиксируйте двумя плоскими шайбами $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ (№35) и двумя контргайками M10.

Далее пропустите два винта с наружным шестигранником M10×60 (№38) последовательно через узел F, узел A и узел D, затем закрепите двумя плоскими шайбами $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ (№35) и двумя контргайками M10.

--

Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во.	Ном.	Наименование детали	Кол-во.
35	Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$	10			
36	Контргайка M10	6			
38	Винт с наружным шестигранником M10×60	6			
47	Винт с внутренним шестигранником M10×30	2			

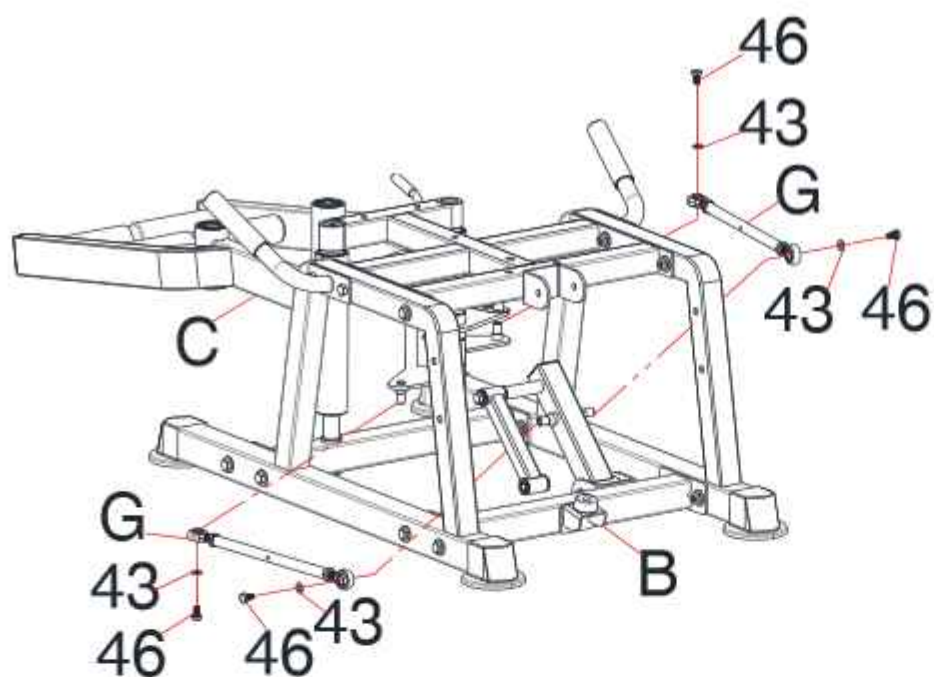


Рис. 1

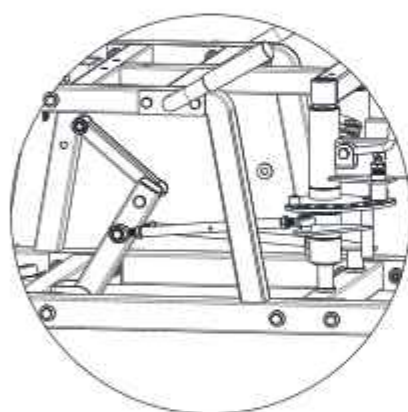


Рис. 2

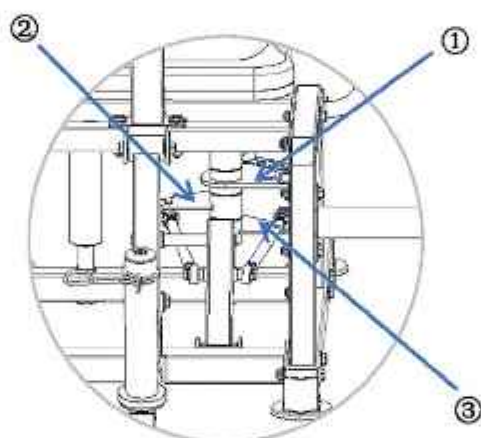


Рис. 3

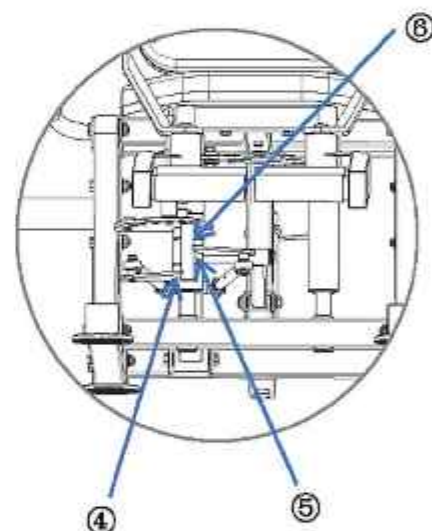


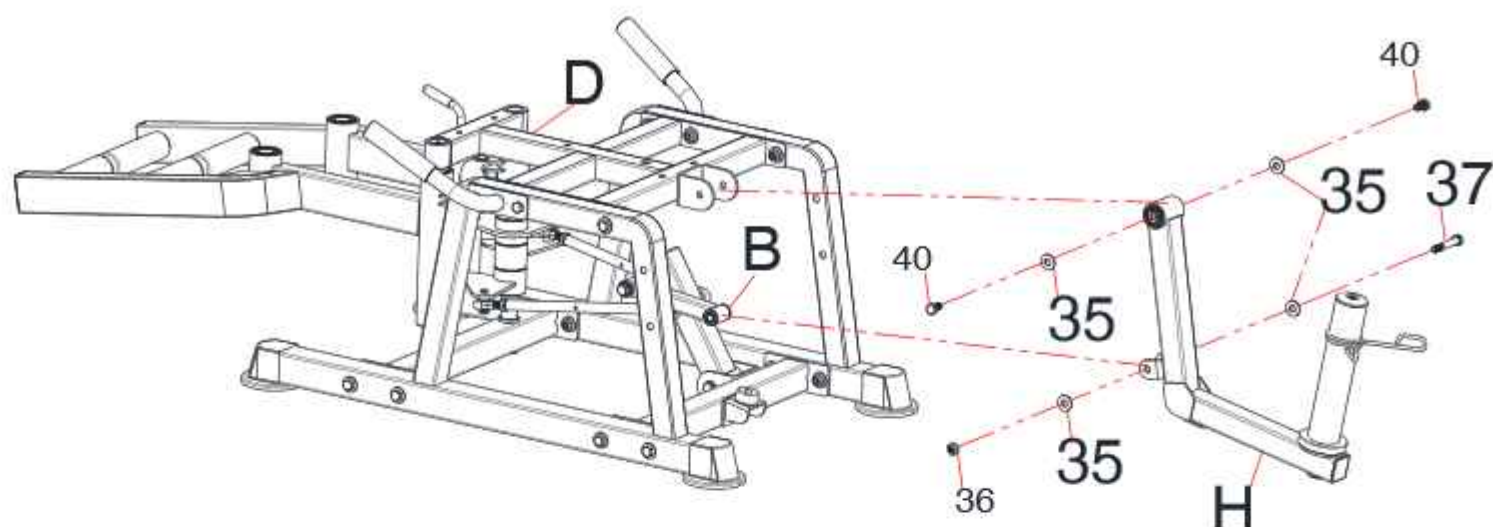
Рис. 4

Как показано на рисунке, закрепите два узла G в указанных местах узла C с помощью четырех винтов с наружным шестигранником M8×15 (№46) и четырех плоских шайб $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$ (№43), как показано на Рис. 1 и 2.

Примечание:

После закрепления узла G убедитесь, что три металлические пластины (1), (2) и (3) расположены в одной горизонтальной плоскости, как показано на Рис. 3.

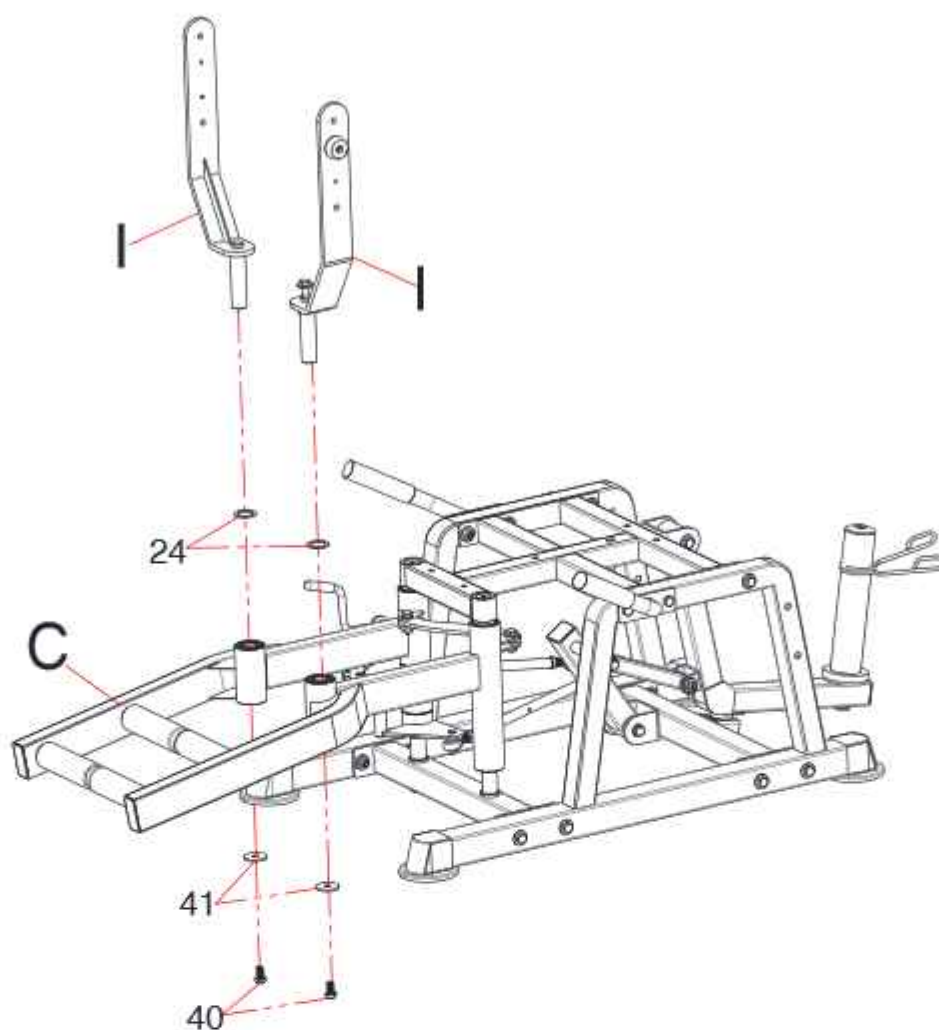
Список деталей для этапа сборки						
Ном.	Наименование детали	Кол-во		Ном.	Наименование детали	Кол-во
43	Плоская шайба $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$	4				
46	Винт с наружным шестигранником M8×15	4				



Сначала закрепите узел Н в указанном месте узла D с помощью двух винтов с наружным шестигранником M10×20 (№40) и двух плоских шайб $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ (№35). Затем пропустите один винт с наружным шестигранником M10×65 (№37) последовательно через одну плоскую шайбу $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ (№35), узел Н и одну плоскую шайбу $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ (№35), после чего надежно зафиксируйте контргайкой M10 (№36).

Список деталей для этапа сборки						
Ном.	Наименование детали	Кол-во		Ном.	Наименование детали	Кол-во
35	Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$	4				
36	Контргайка M10	4				
37	Винт с наружным шестигранником M10×65	4				
40	Винт с наружным шестигранником M10×20	2				

Сборка, этап 6



Закрепите два узла I в указанных местах узла C с помощью двух винтов с наружным шестигранником M10×20 (№40), двух шайб $\phi 38 \times \phi 10.5 \times 3$ (№41) и двух нержавеющей шайб $\phi 37 \times \phi 25.5 \times 1.0$ (№24).

Список деталей для этапа сборки					
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
24	Нержавеющая шайба $\phi 37 \times \phi 25.5 \times 1.0$	2			
40	Винт с наружным шестигранником M10×20	2			
41	Шайба $\phi 38 \times \phi 10.5 \times 3$	2			

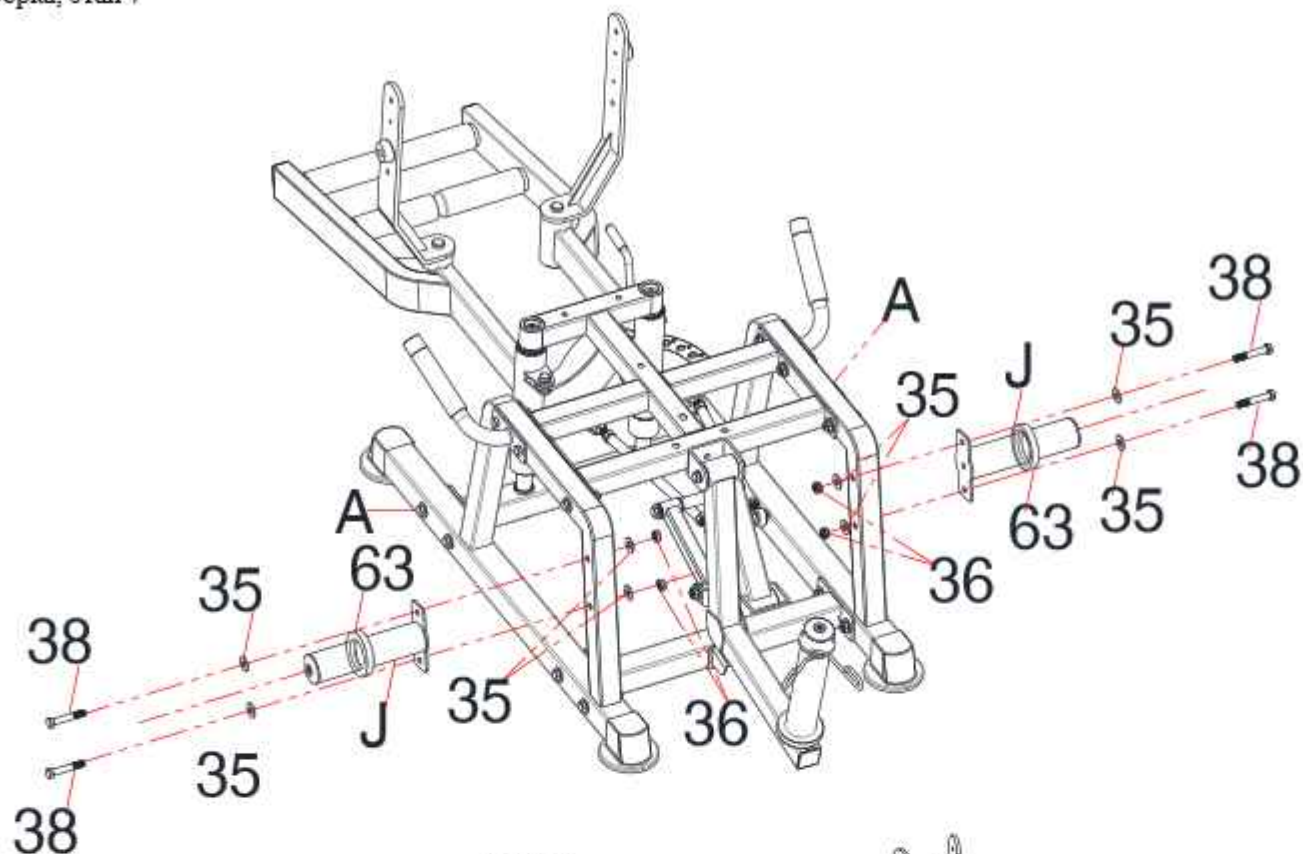


Рис. 1

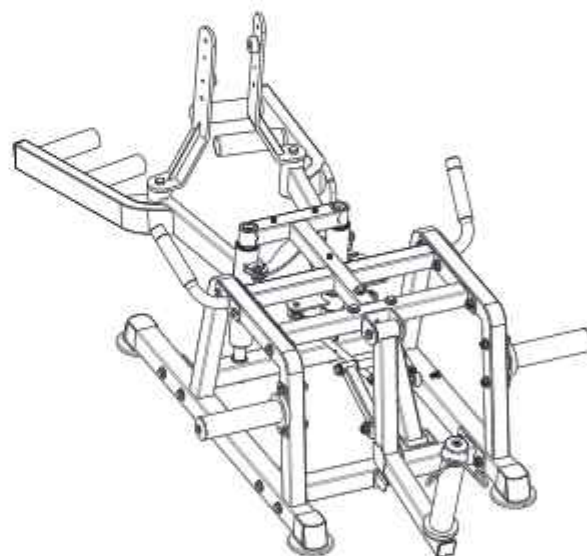
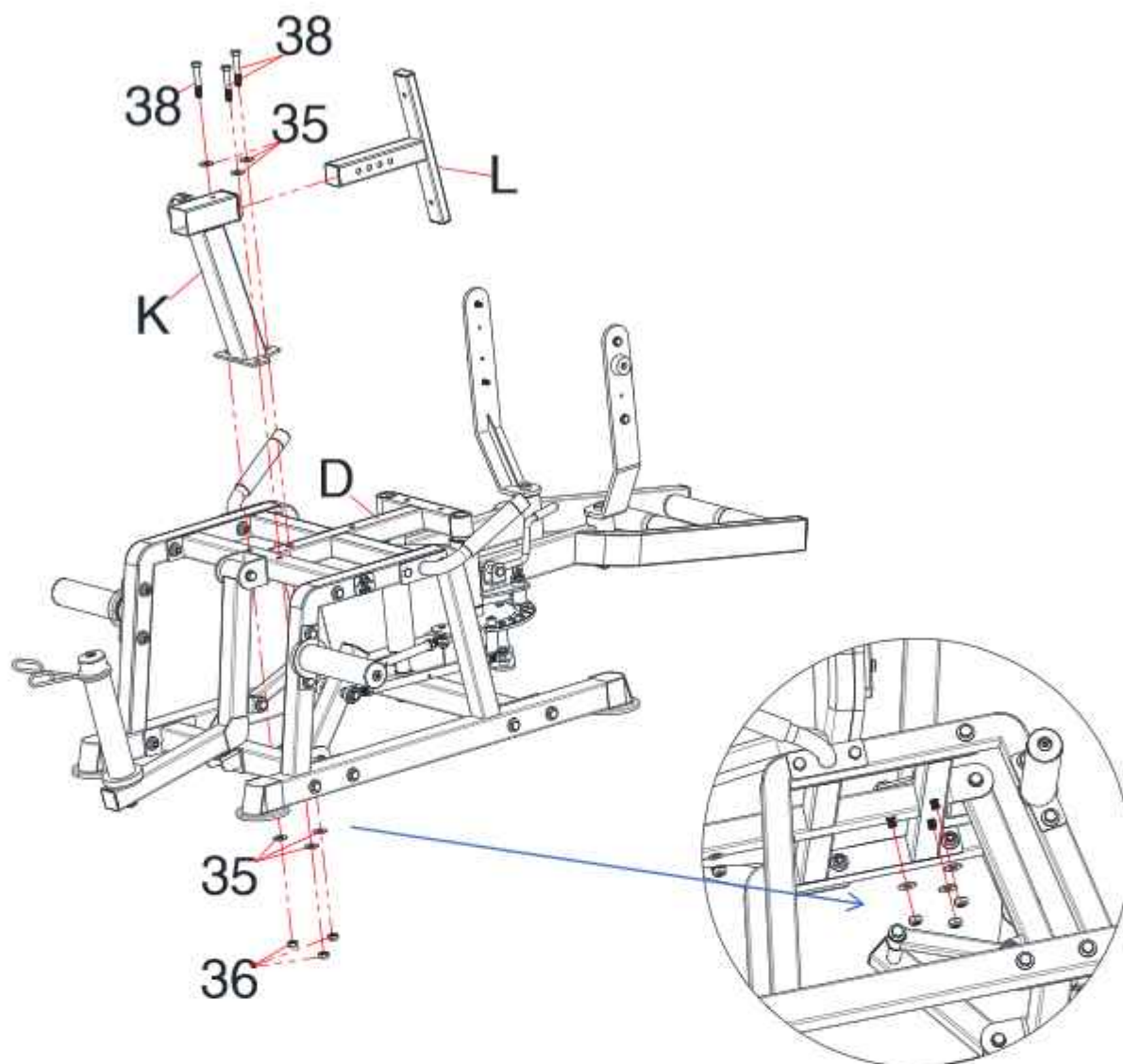


Рис. 2

Закрепите два узла J в указанных местах двух узлов A соответственно, используя четыре винта с наружным шестигранником M10×60 (№38), восемь плоских шайб $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ (№25) и четыре контргайки M10 (№36), как показано на Рис. 1. Сначала надежно закрепите четыре винта с наружным шестигранником M10×60 (№38), затем установите амортизационную прокладку (№63), как показано на Рис. 2.

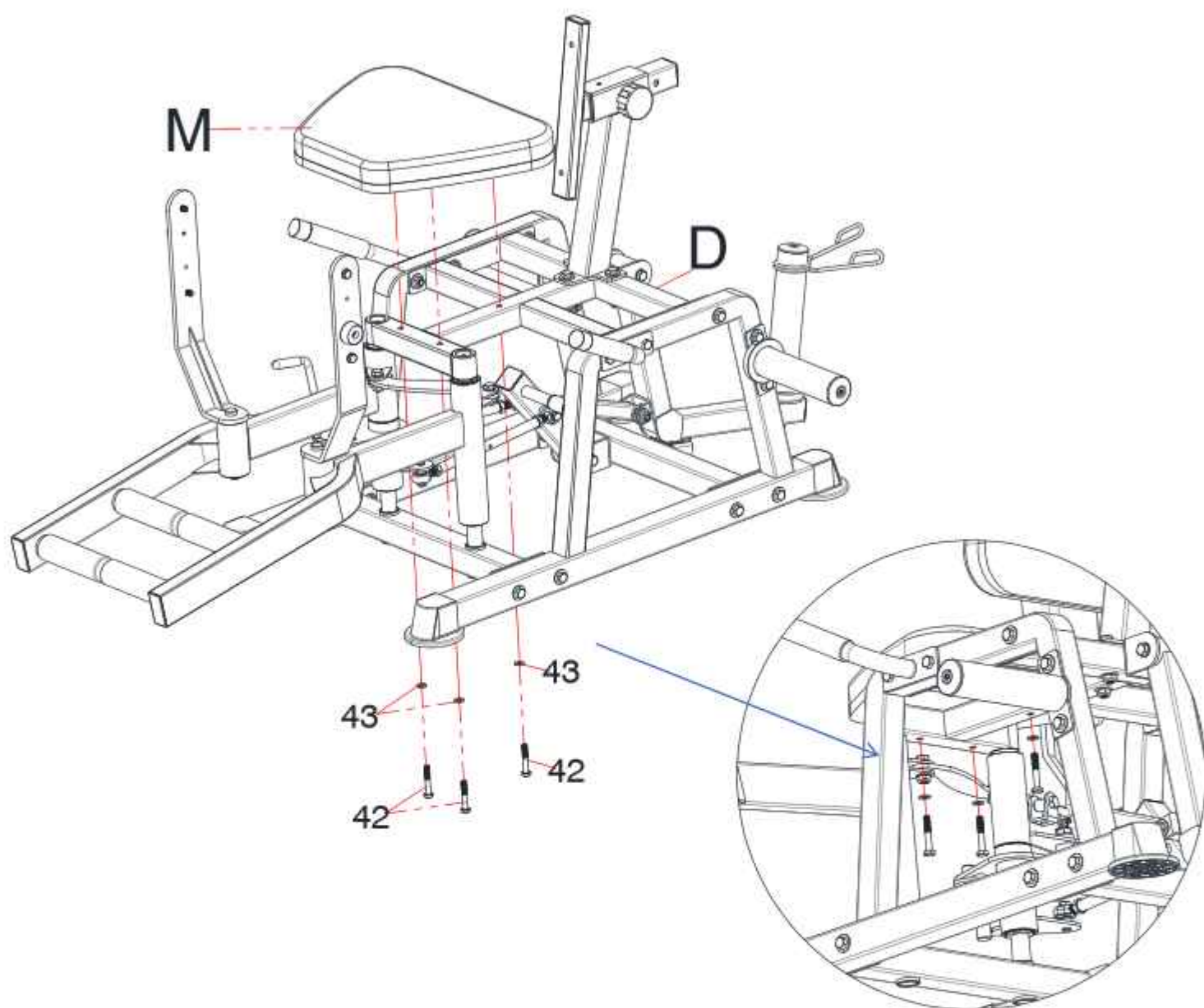
Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
35	Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$	8			
36	Контргайка M10	4			
38	Винт с наружным шестигранником M10×60	4			



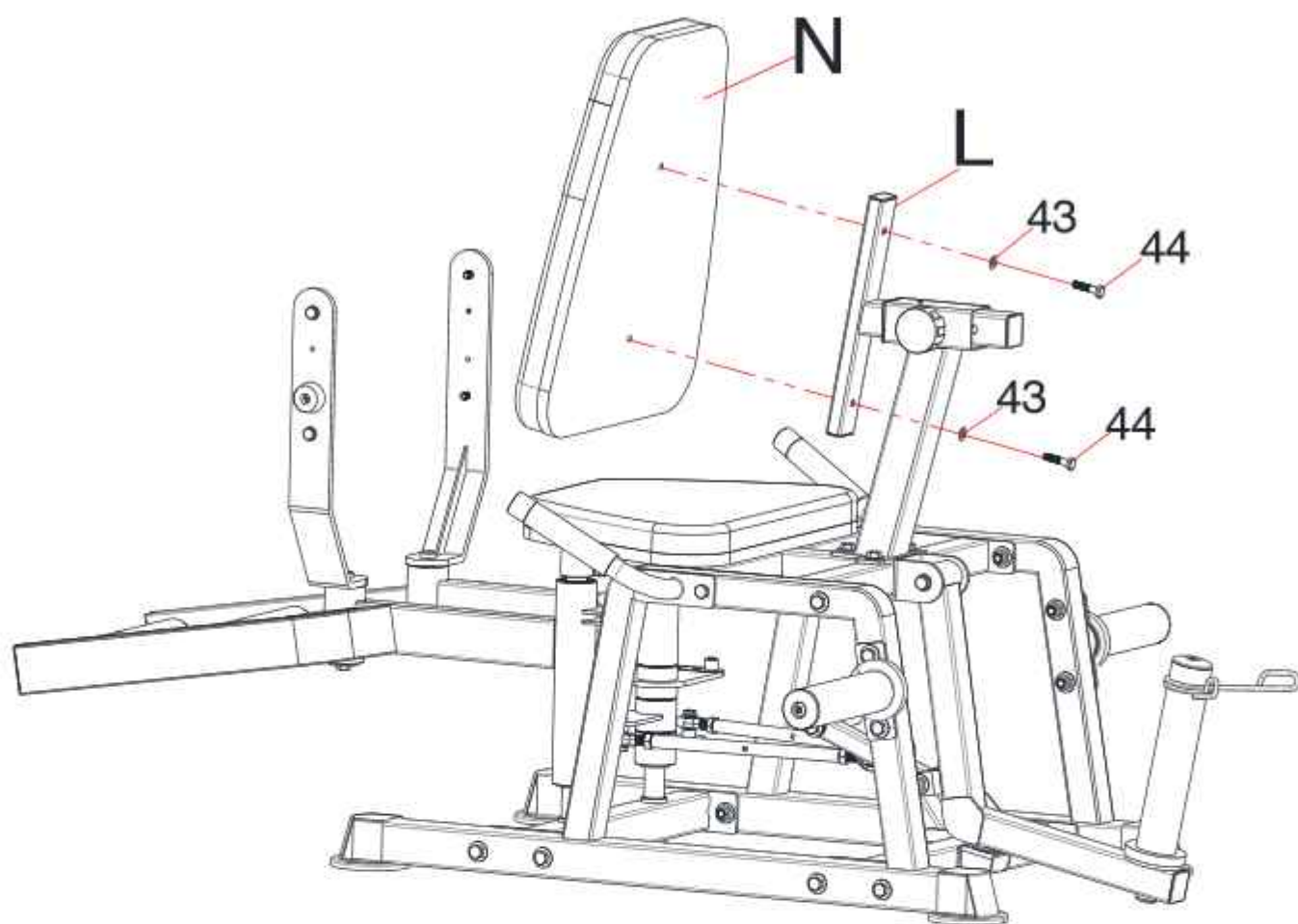
Сначала закрепите узел К в указанном месте узла D с помощью трех винтов с наружным шестигранником M10×60 (№38), шести плоских шайб $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$ (№25) и шести контргаек M10 (№36). Затем установите предварительно собранный узел L в указанное место узла K и надежно зафиксируйте пружинным штифтом M16×20×56 (№54).

Список деталей для этапа сборки					
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
35	Плоская шайба $\phi 25 \times \phi 10.5 \times 2.0$	6			
36	Контргайка M10	3			
38	Винт с наружным шестигранником M10×60	3			



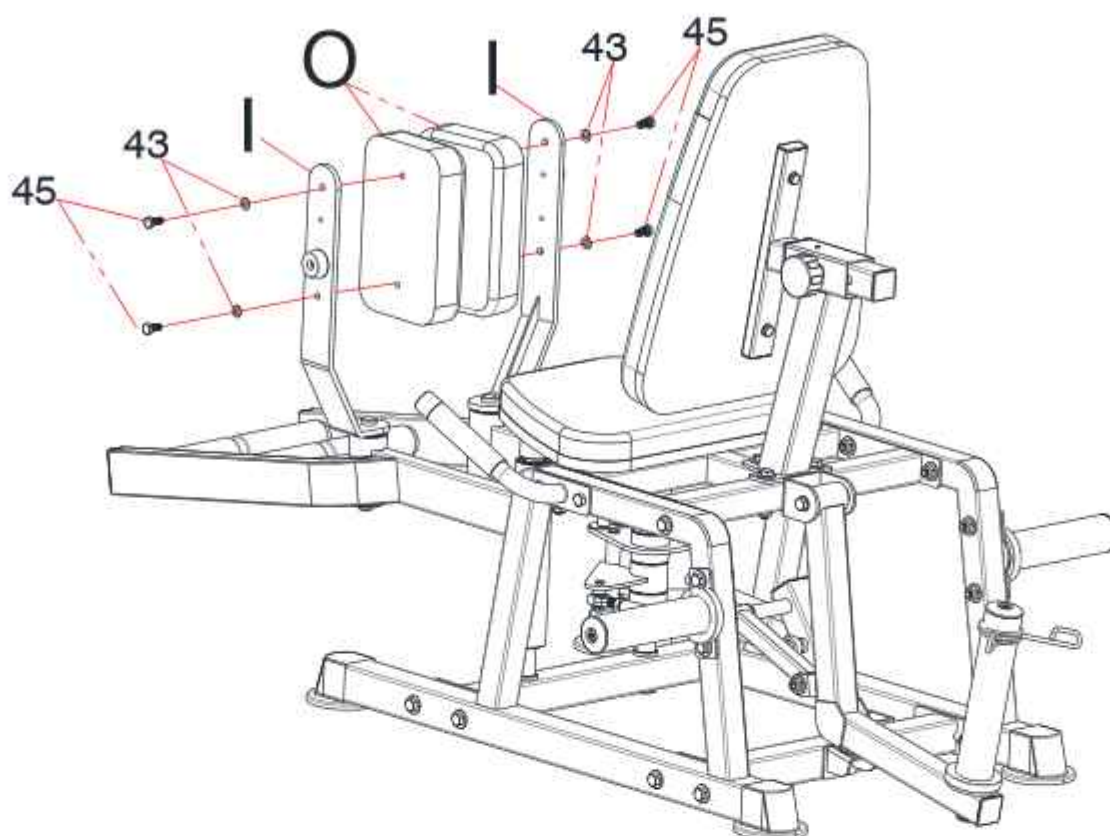
Закрепите узел М в указанном месте узла D с помощью трех винтов с наружным шестигранником М8×50 (№42) и трех плоских шайб $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$ (№43).

Список деталей для этапа сборки					
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
42	Винт с наружным шестигранником М8×50	3			
43	Плоская шайба $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$	3			



Закрепите узел N в указанном месте узла L с помощью двух винтов с наружным шестигранником М8×35 (№44) и двух плоских шайб $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$ (№43).

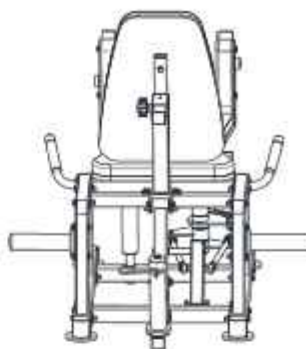
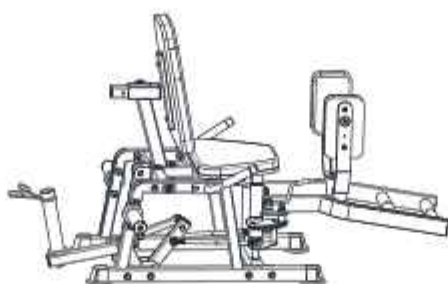
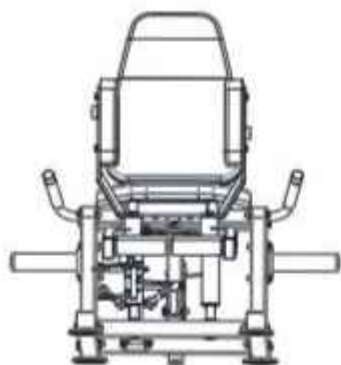
Список деталей для этапа сборки						
No.	Наименование детали	Кол-во		Ном.	Наименование детали	Кол-во
43	Плоская шайба $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$	2				
44	Винт с наружным шестигранником M8×35	2				



Закрепите два узла О в указанных местах двух узлов I соответственно, используя четыре винта с наружным шестигранником М8×20 (№45) и четыре плоские шайбы $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$ (№43).

Список деталей для этапа сборки					
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
43	Плоская шайба $\phi 20 \times \phi 8.5 \times 2.0$	4			
45	Винт с наружным шестигранником М8×20	4			

Рисунки тренажера



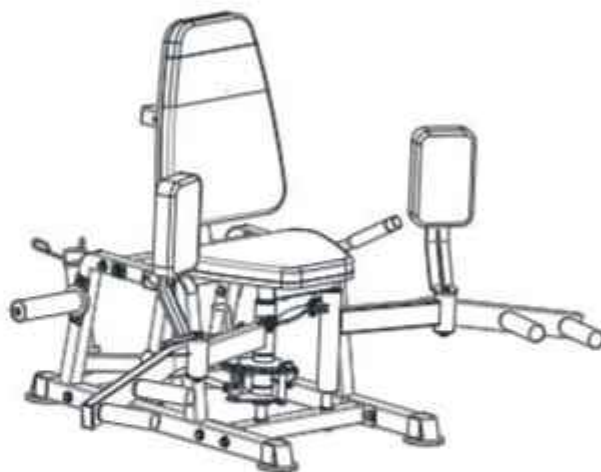
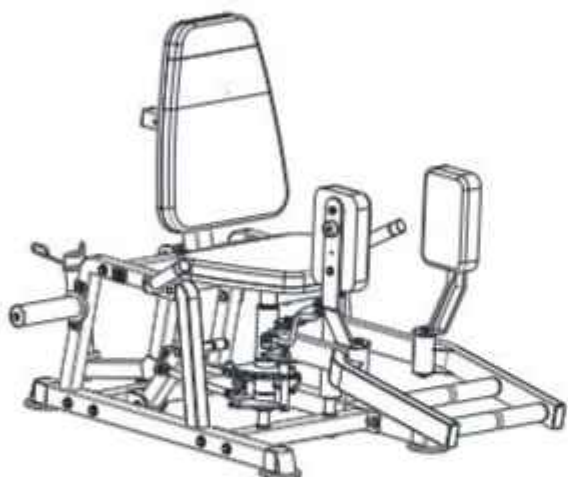
Спереди

Сбоку

Сзади

Функции

Упражнение «Разгибание бедра»



Упражнение "Сведение бедер"

