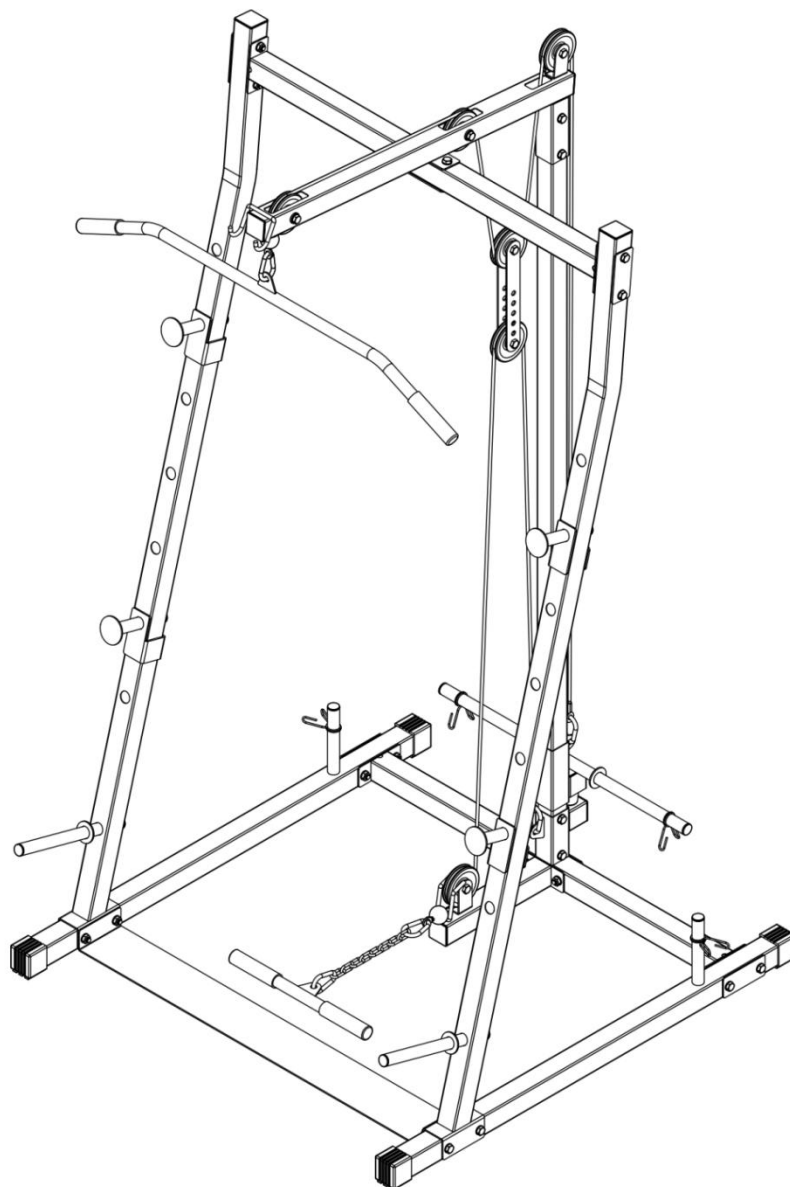


# Стойка под штангу и тяга сверху

## Артикул: TF-76065

### Руководство пользователя



#### **ВАЖНО!**

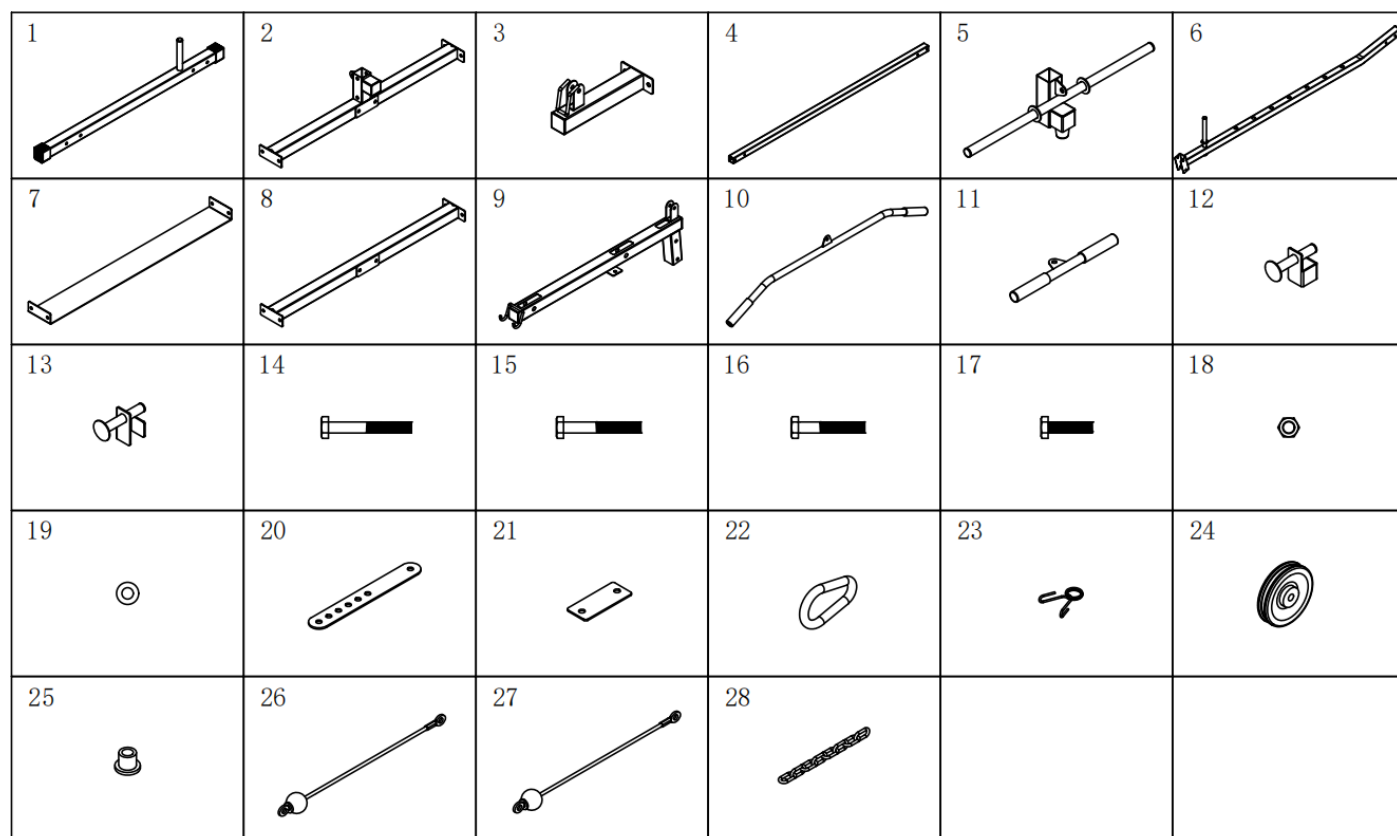
*Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите настоящее руководство. Сохраните документ для дальнейшего использования. Проверьте комплектацию перед сборкой изделия.*

*Внешний вид изделия может отличаться от иллюстраций, представленных в руководстве, в связи с модернизацией продукта. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию изделий и деталей, не ухудшающих качество изделия, без предварительного уведомления.*

## **Меры предосторожности**

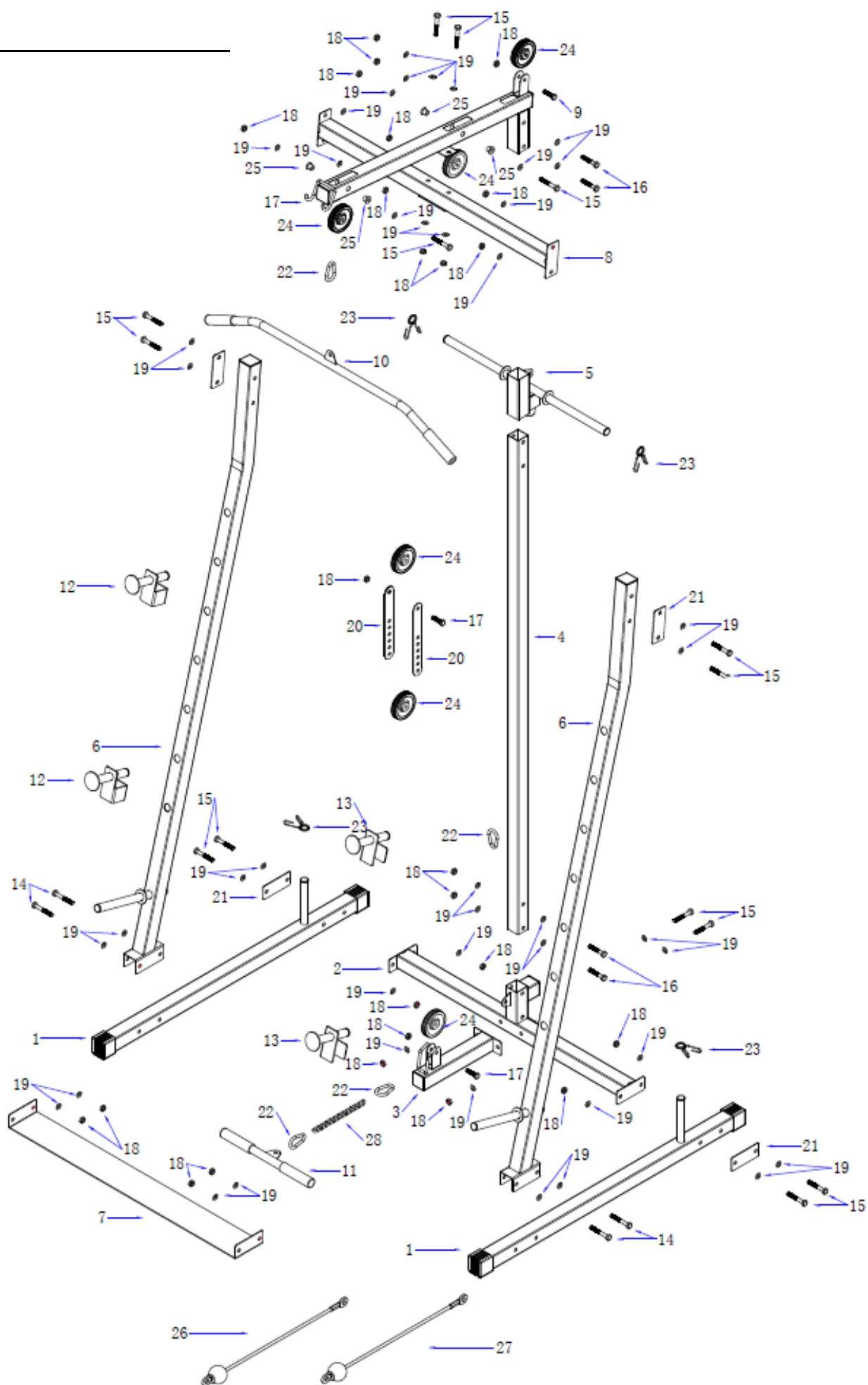
1. Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите инструкции, представленные в руководстве. Правильная сборка, использование и обслуживание обеспечит безопасную и эффективную работу тренажёра. Убедитесь, что все пользователи ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. 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 может 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. Разместите тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений настоятельно рекомендуем использовать мат или другое специализированное покрытие. В целях безопасности вокруг тренажёра должно быть не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Для поддержания изделия в исправном состоянии регулярно проводите осмотр конструкции на предмет повреждений и износа. Обязательно проверяйте, надёжно ли затянуты крепёжные элементы тренажёра.
7. Используйте тренажёр только по прямому назначению. Если при сборке или использовании изделия вы обнаружите неисправные детали, или услышите посторонние шумы, немедленно прекратите занятия и обратитесь к специалисту для устранения неисправности.
8. Для занятий на тренажёре выбирайте удобную спортивную одежду. Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в подвижные механизмы тренажёра.
9. Тренажёр не предназначен для терапевтических целей.
10. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы не повредить спину. Используйте правильную технику подъема и при необходимости обратитесь за помощью.
11. Все подвижные элементы тренажёра требуют еженедельного обслуживания. Перед каждым использованием проверяйте их состояние. При обнаружении поломки или ослабления деталей немедленно устраните неисправность. Не используйте изделия, пока все элементы не будут приведены в надлежащее состояние.
12. Максимально допустимая нагрузка на конструкцию – 120 кг.
13. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## Перечень деталей



№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Боковая опора	2	2	Нижняя перекладина	1
3	Нижняя опора для тяги	1	4	Задняя стойка	1
5	Каретка	1	6	Передняя стойка	2
7	Упор для ног	1	8	Верхняя перекладина	1
9	Верхняя опора для тяги	1	10	Рукоять верхней тяги	1
11	Рукоять нижней тяги	1	12	Правый держатель для штанги (регулируемый)	2
13	Левый держатель для штанги (регулируемый)	2	14	Болт М10Х75мм	4
15	Болт с шестигранной головкой М10Х70мм	14	16	Болт М10Х60мм	4
17	Болт М10Х40мм	4	18	Гайка М10	26
19	Шайба Ø10	44	20	Боковая пластина шкива	2
21	Крепёжная пластина	4	22	Карабин	5
23	Зажим	4	24	Шкив	6
25	Втулка	4	26	Верхний трос	1
27	Нижний трос	1	28	Цепь	1

# Сборочный чертёж



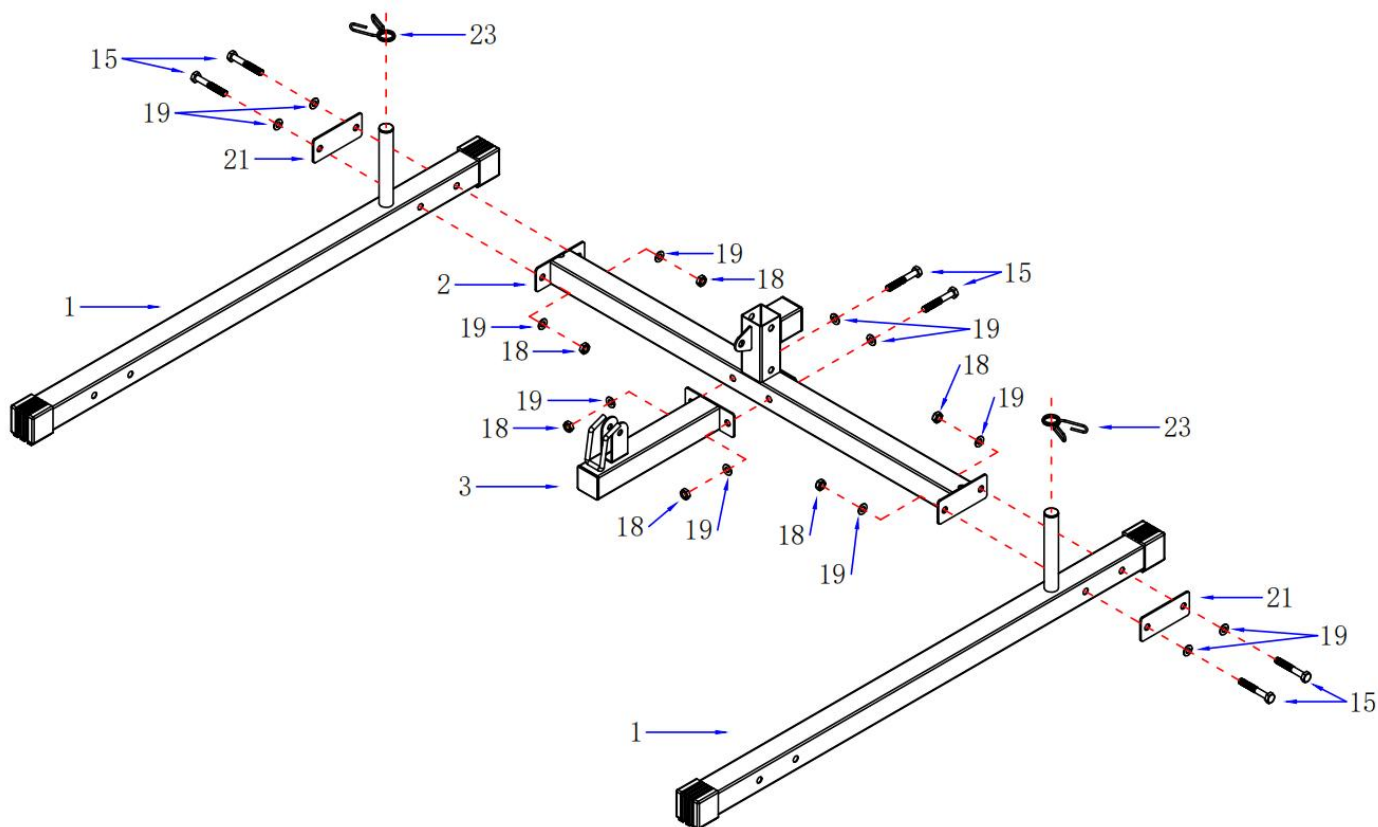
## Инструкции по сборке

Напоминание: Советы по сборке.

Перед началом сборки установите все болты в соответствующие соединения тренажёра.

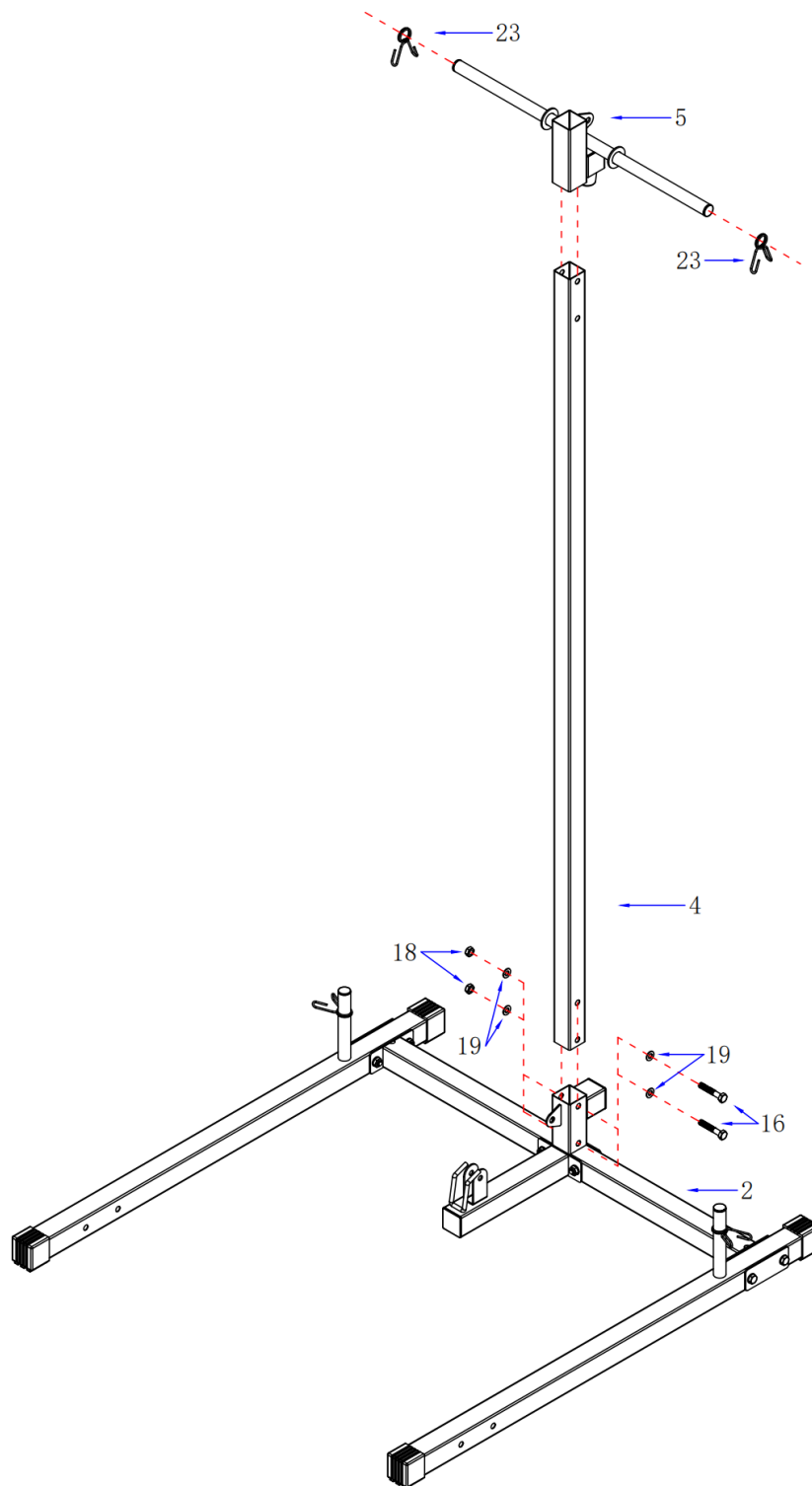
Не затягивайте гайки на данном этапе. После того, как все детали будут установлены, затяните крепёж.

Подобные действия сделают сборку более эффективной и экономичной по времени.



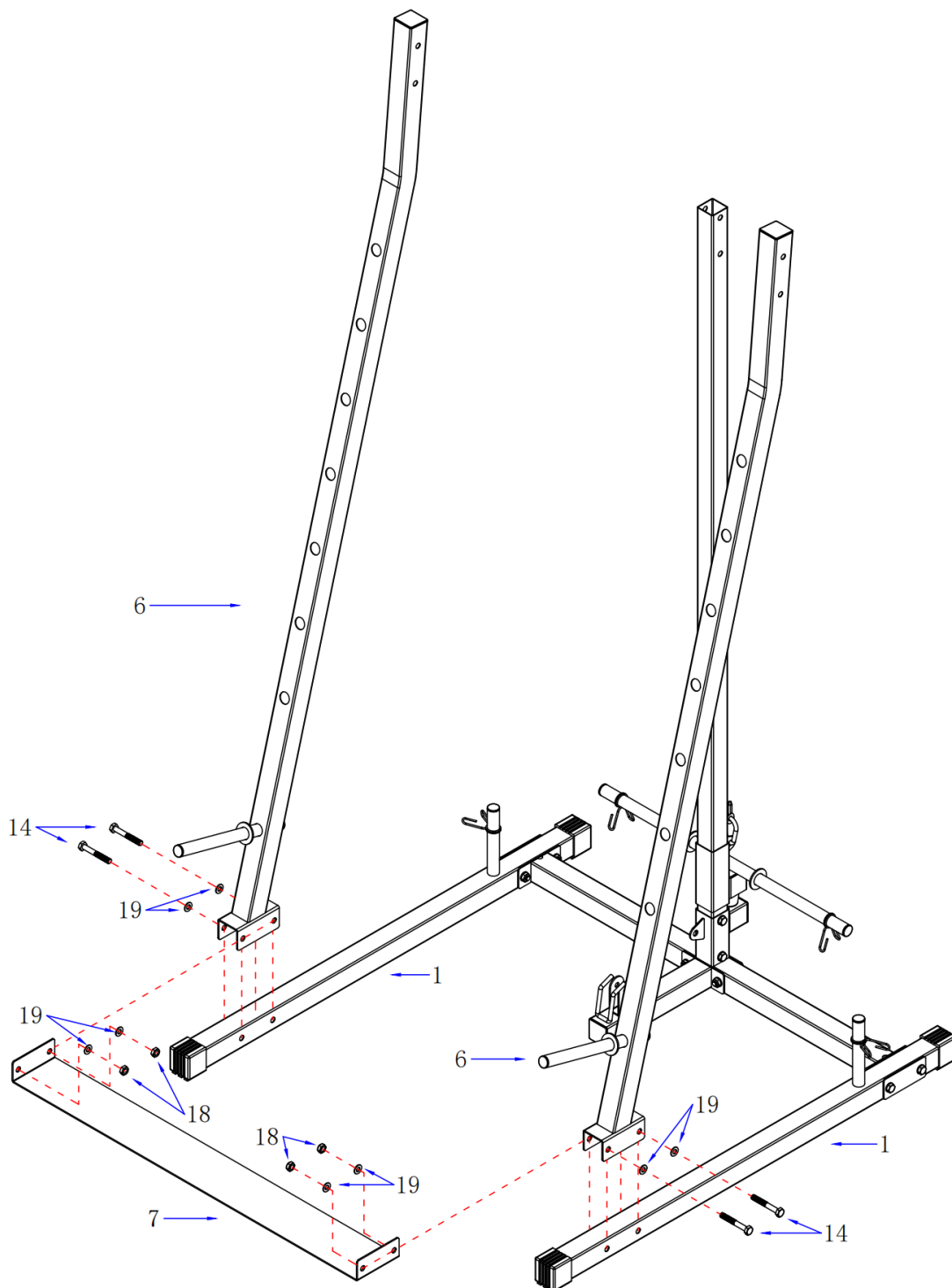
### Шаг 1

1. Разместите перекладину (2) между опорами (1), зафиксируйте деталь при помощи болтов (15), шайб (19), гаек (18) и крепёжных пластин (21).
2. Прикрепите к перекладине (2) нижнюю опору (3), используя болты (15), шайбы (19) и гайки (18).
3. В завершение шага разместите на держателях зажимы (23) – см. рисунок.



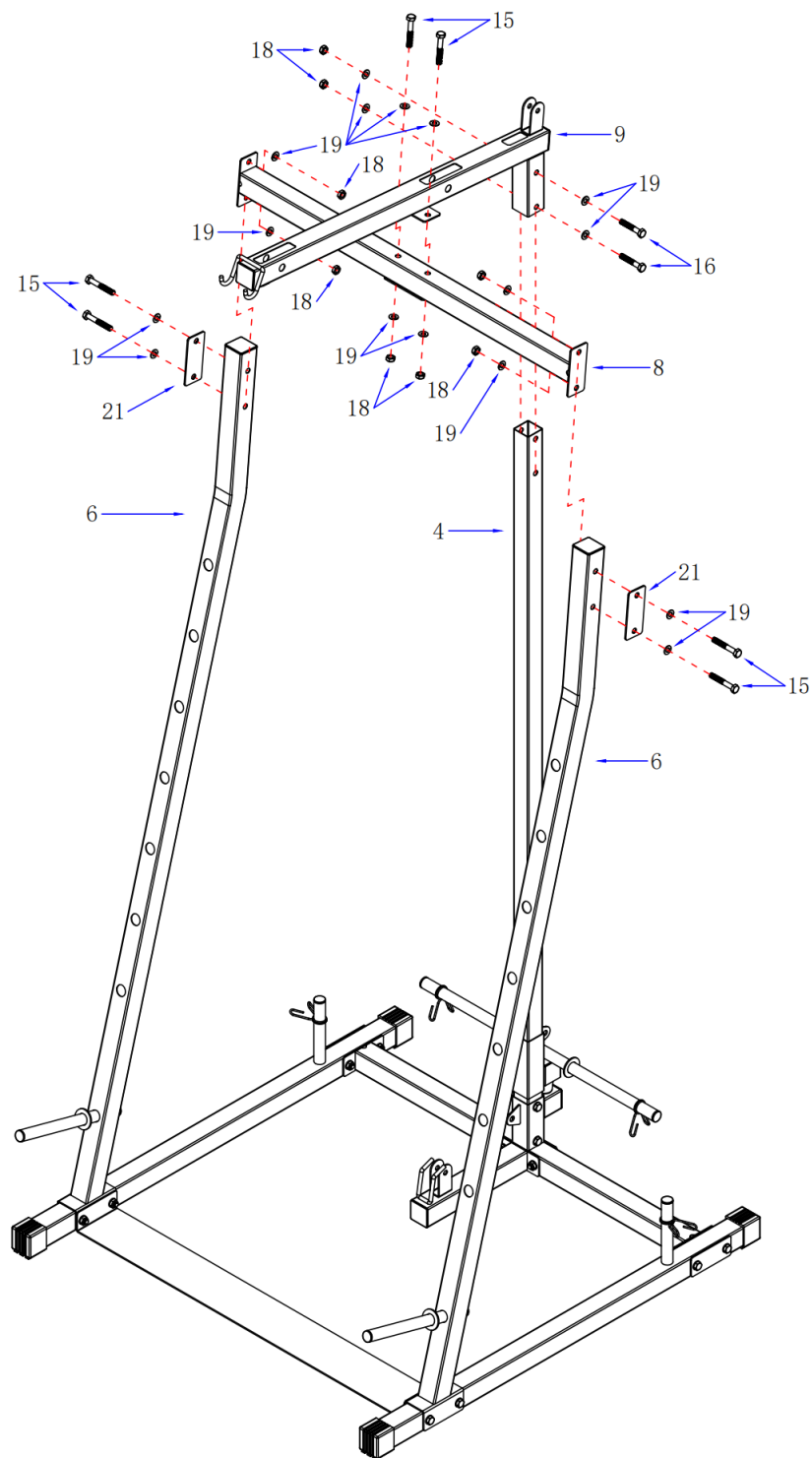
## Шаг 2

1. Закрепите заднюю стойку при помощи болтов (16), шайб (19) и гаек (18).
2. Разместите каретку (5) на задней стойке, с двух сторон каретки установите по одному зажиму (23).



### Шаг 3

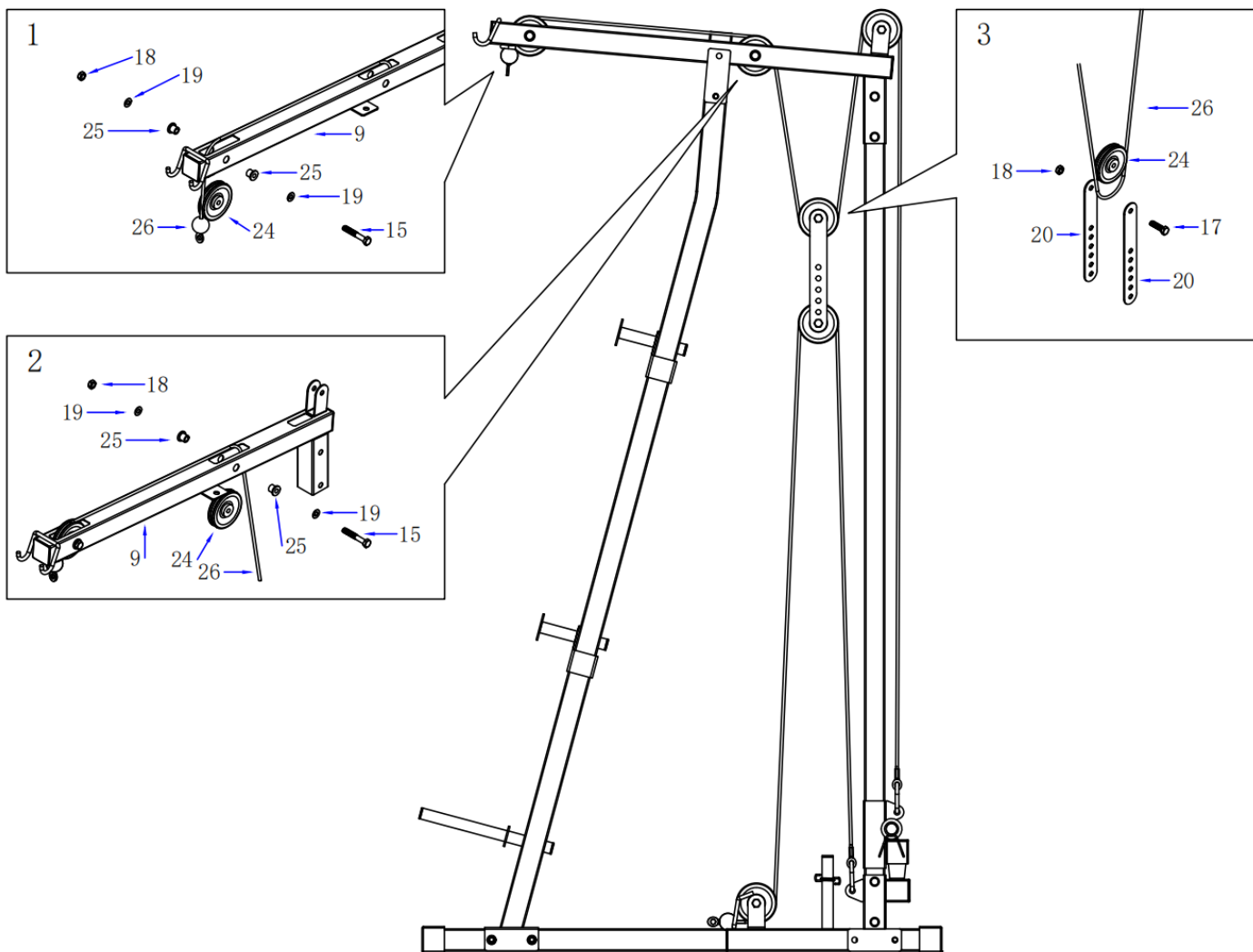
1. Зафиксируйте на конструкции передние стойки (6) и упор для ног (7) при помощи болтов (14), шайб (19) и гаек (18).



#### Шаг 4

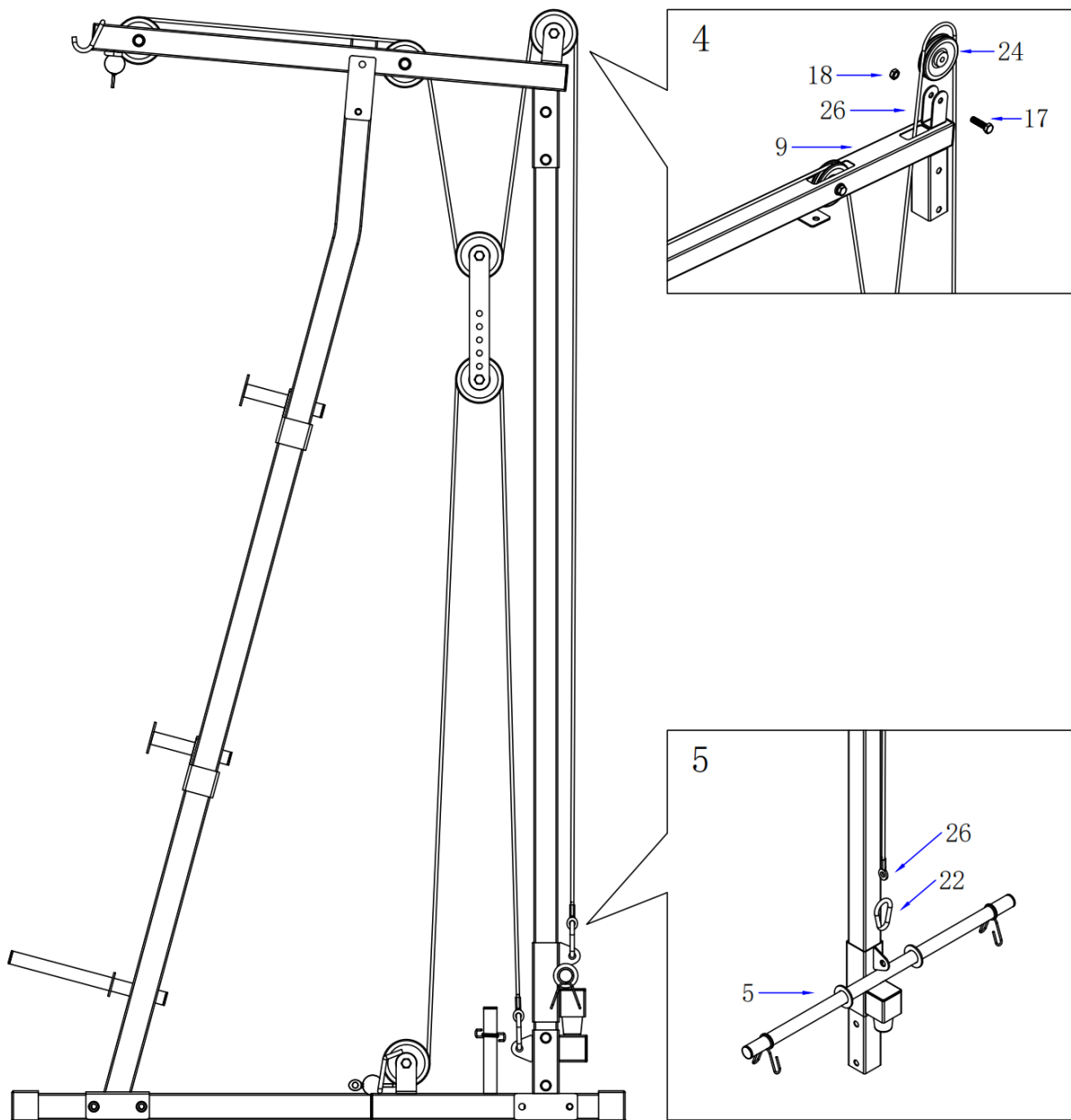
1. Разместите верхнюю перекладину (8) между стойками (6), закрепите деталь при помощи болтов (15), шайб (19), гаек (18) и пластин (21).
2. Прикрепите к задней стойке (4) верхнюю опору (9), используя болты (16), шайбы (19) и гайки (18).
3. В завершение шага соедините детали (8) и (9) при помощи болтов (15), шайб (19) и гаек (18).





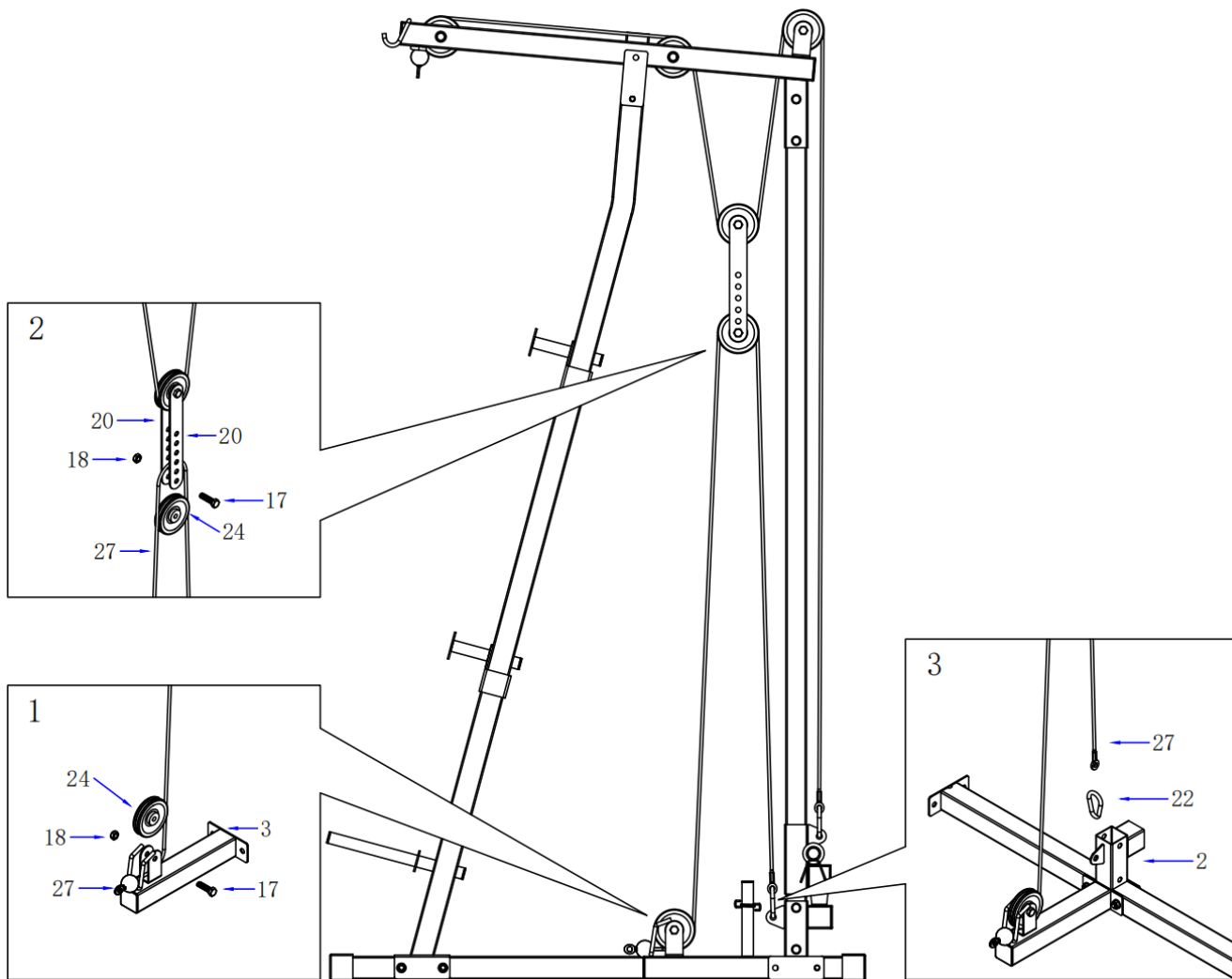
## Шаг 5

1. Протяните трос (26) поверх шкива (24), после чего закрепите шкив в передней части опоры (9), используя болт (15), две шайбы (19), втулку (25) и гайку (18). Таким образом вы зафиксируете шаровой наконечник троса – см. рисунок.
2. Затем протяните трос (26) поверх второго шкива (24), который при помощи аналогичного крепежа следует закрепить по центру опоры (9).
3. Опустите трос (26) и оберните его вокруг третьего шкива (24). Сам шкив зафиксируйте между пластинами (20) при помощи болта (17) и гайки (18).



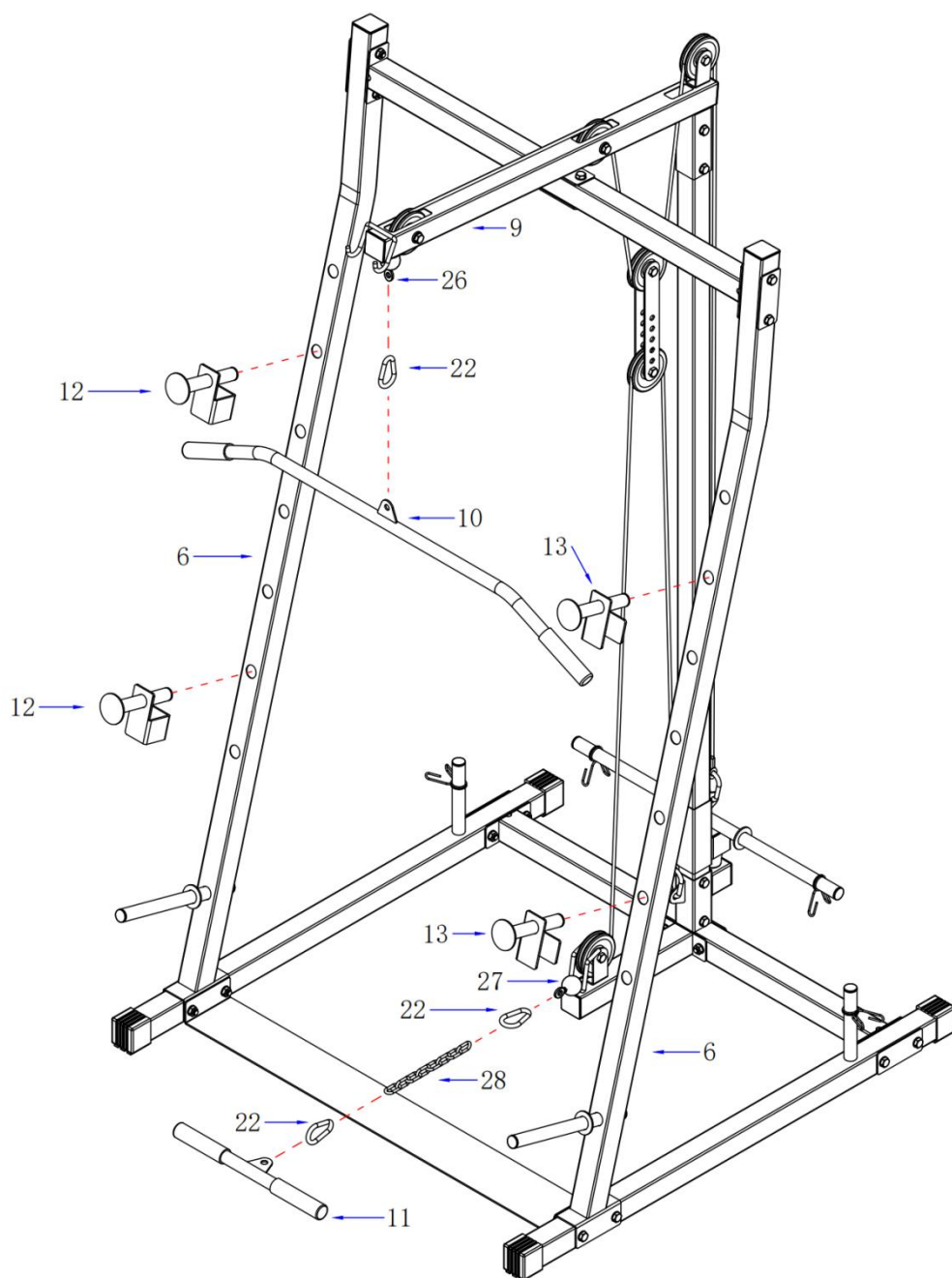
### Шаг 6

1. Оберните трос (26) вокруг последнего шкива (24) верхней тяги. Закрепите шкив в задней части опоры (9) при помощи болта (17) и гайки (18).
2. В завершение, подсоедините трос (26) к каретке (5), используя карабин (22).



## Шаг 7

1. Протяните трос (27) через кронштейн нижней опоры (3), после чего разместите поверх троса шкив (24) и закрепите его при помощи болта (17), и гайки (18). Таким образом вы зафиксируете шаровой наконечник троса – см. рисунок.
2. Потяните трос наверх. Оберните его поверх шкива (24), а сам шкив зафиксируйте в нижней части шкивного блока – между пластинами (20), используя болт (17) и гайку (18).
3. Подсоедините трос (27) к нижней перекладине (2), используя карабин (22).



### Шаг 8

1. При помощи карабина (22) прикрепите рукоять для верхней тяги (10) к тросу (26).
2. Рукоять для нижней тяги (11) прикрепите ко второму тросу (27), используя два карабина (22) и цепь (28).
3. В завершение закрепите на передних опорах (6) держатели для штанги (12) и (13). См. рисунок.