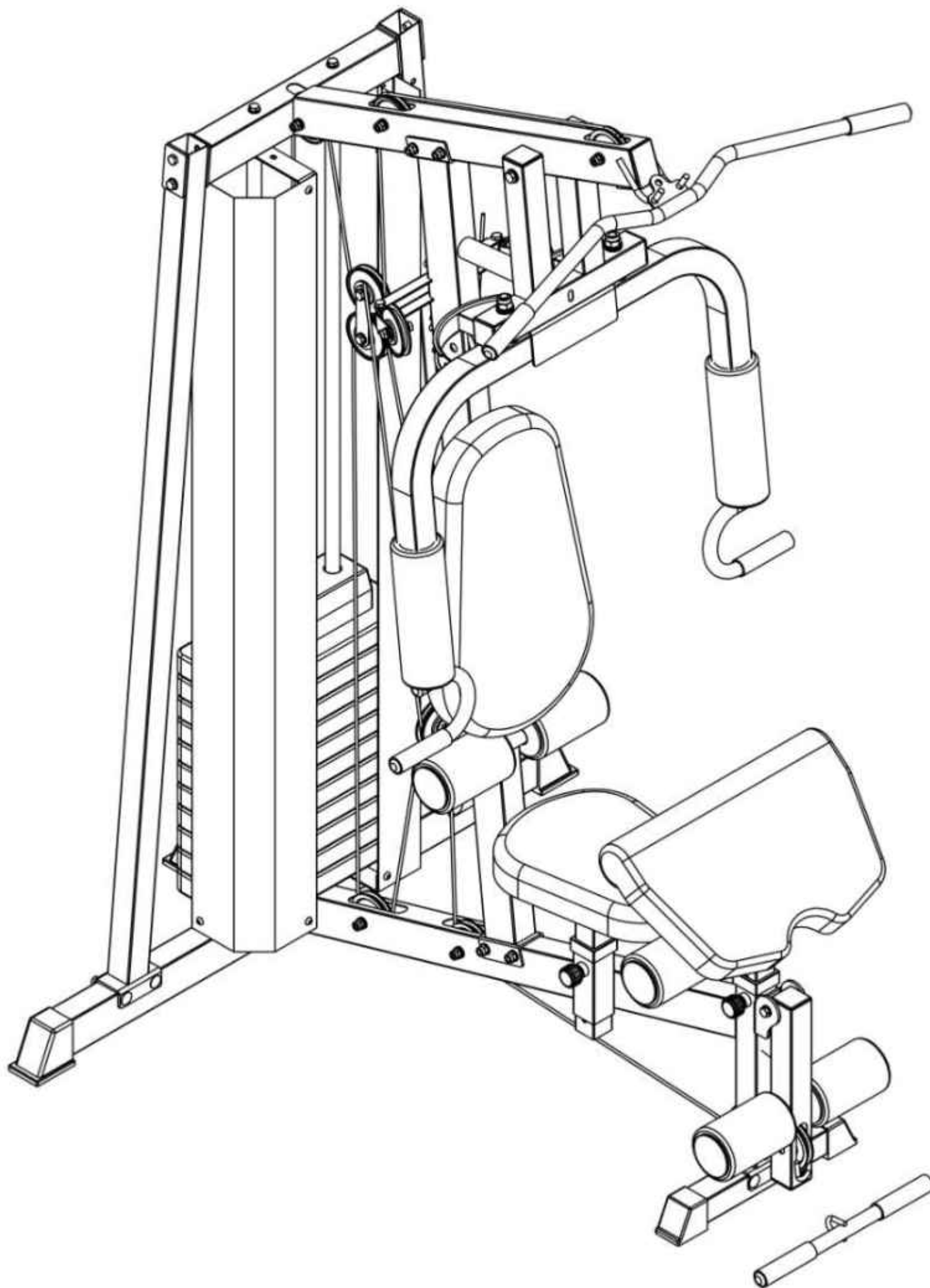




FITNESS COMPANY

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Силовой комплекс
Артикул: WRK-5000



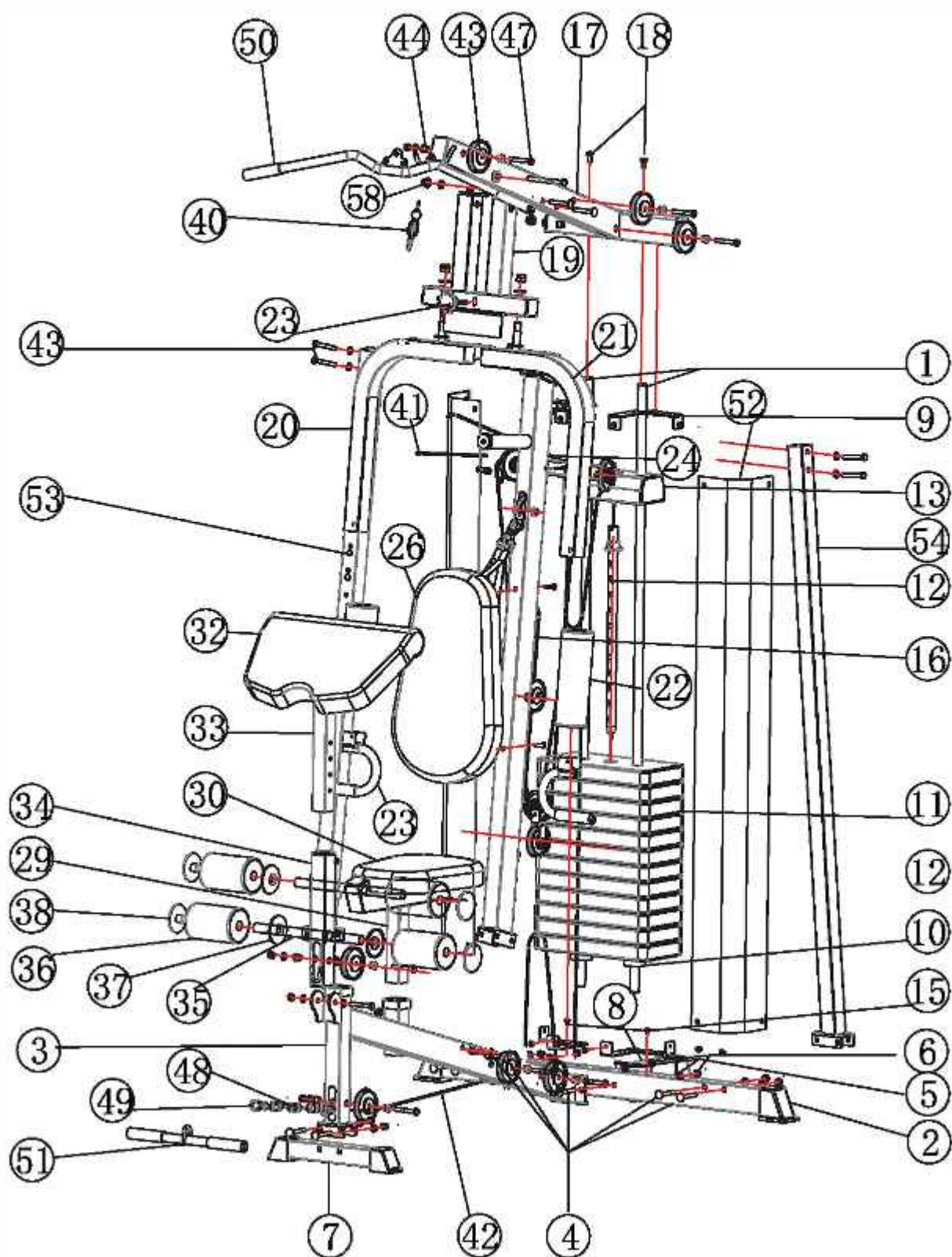
Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

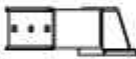
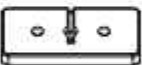
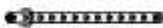
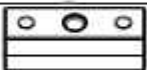
Сохраните руководство для дальнейшего использования.

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. Перед началом занятий убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты, и тренажёр безопасен для использования.
7. Для поддержания изделия в исправном состоянии регулярно проводите осмотр конструкции на предмет повреждений и износа.
8. Используйте тренажер строго в соответствии с инструкцией.
9. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
10. Настоятельно рекомендуем собирать тренажер двум и более людям, чтобы избежать травм.
11. Максимальный вес пользователя: 110 кг.

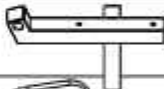
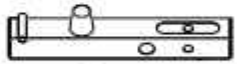
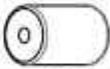
Сборочный чертёж



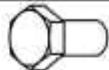
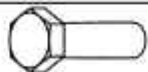
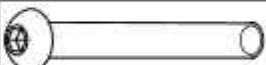
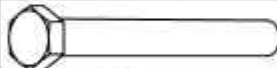
Перечень деталей

№ детали	Наименование	Кол-во	Изображение
1	Направляющий стержень	2	
2	Основание	1	
3	Передняя опора	1	
4	Болт с полукруглой головкой и квадратным подголовником М10*70	12	
5	Шайба М10	50	
6	Гайка М10	30	
7	Стабилизатор	1	
8	Задняя опора	1	
9	Крепёжная пластина	4	
10	Амортизатор	2	
11	Грузовой блок	11	
12	Селектор	1	
13	Верхний грузовой блок	1	
14	Штифт	1	
15	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М8*12	14	
16	Передняя наклонная стойка	1	
17	Верхняя рама	1	
18	Болт с шестигранной головкой М10*15	4	
19	Держатель рычагов	1	
20	Левый рычаг	1	
21	Правый рычаг	1	
22	Валик	2	

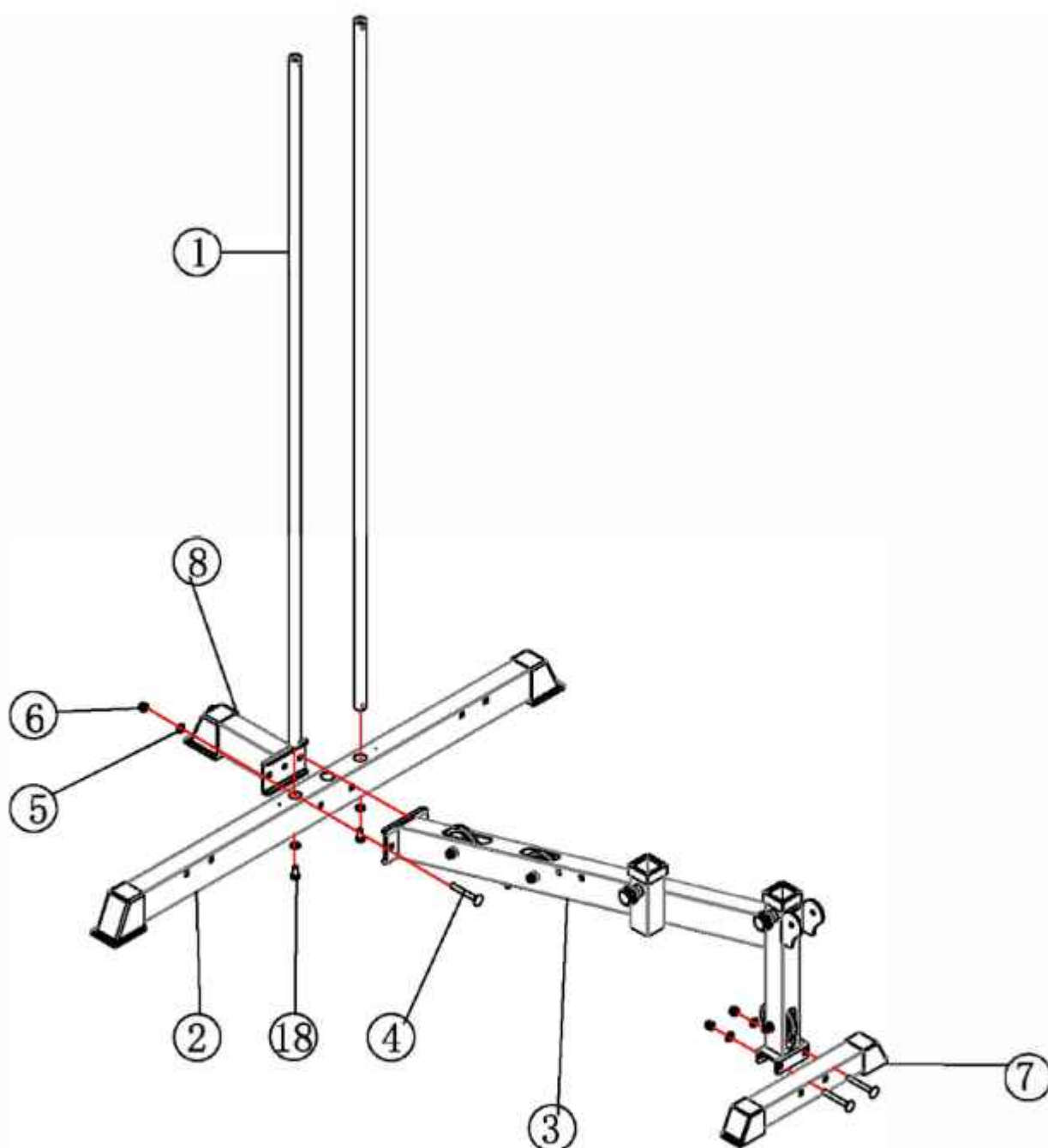
Перечень деталей

№ детали	Наименование	Кол-во	Изображение
23	Рукоятка	2	
24	П-образный кронштейн	1	
25	Болт с шестигранной головкой M10*35	1	
26	Спинка	1	
27	Ручка-фиксатор	2	
28	Шайба M8	6	
29	Опора сиденья	1	
30	Сиденье	1	
31	Болт с полукруглой головкой и квадратным подголовником M8*85	2	
32	Парта для бицепса	1	
33	Опора парты для бицепса	1	
34	Рычаг для ног	1	
35	Ось	2	
36	Валик	4	
37	Внутренняя заглушка	4	
38	Наружная заглушка	4	
39	Болт с шестигранной головкой M10*80	2	
40	Верхний трос	1	
41	Трос (для жима баттерфляй)	1	
42	Нижний трос	1	
43	Шкив	15	
44	Втулка	16	

Перечень деталей

№ детали	Наименование	Кол-во	Изображение
45	Болт с шестигранной головкой M10*25	2	
46	Болт с шестигранной головкой M10*45	7	
47	Болт с шестигранной головкой M10*75	8	
48	Цепь	2	
49	Карабин	5	
50	Рукоятка для тяги изогнутая	1	
51	Рукоятка для тяги прямая	1	
52	Защитный кожух	2	
53	Дополнительная опора (для крепления силовой атрибутики)	1	
54	Боковая опора	1	
55	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8 *65	2	
56	Болт с шестигранной головкой M12*190	1	
57	Шайба M12	2	
58	Контргайка M12	1	
59	Ручка	1	
60	Кронштейн шкива	2	
61	Двойной кронштейн шкива	1	

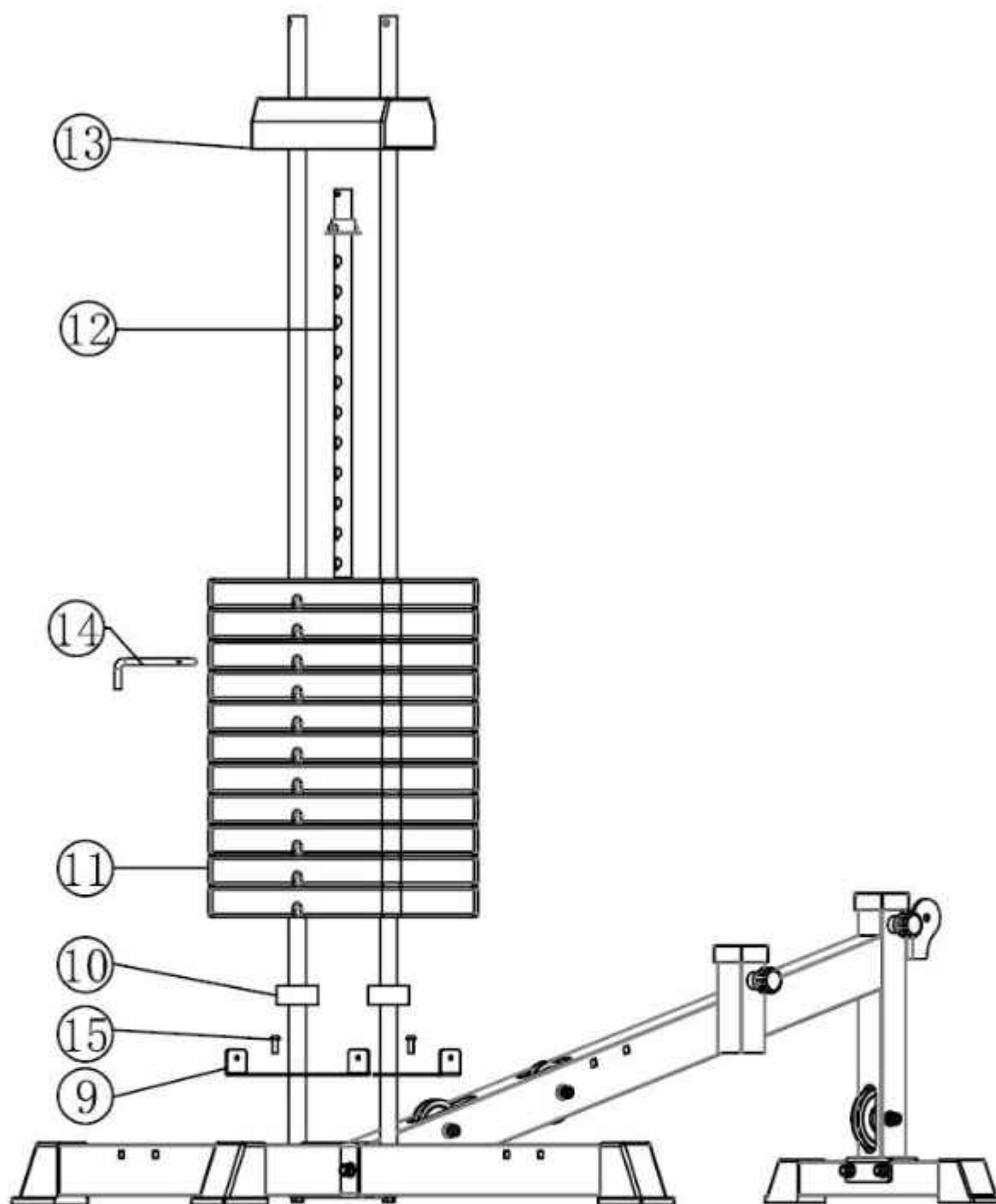
ШАГ 1



1. Установите в основание (2) два направляющих стержня (1), закрепите детали при помощи болтов M10*70 (18) и шайб (5).

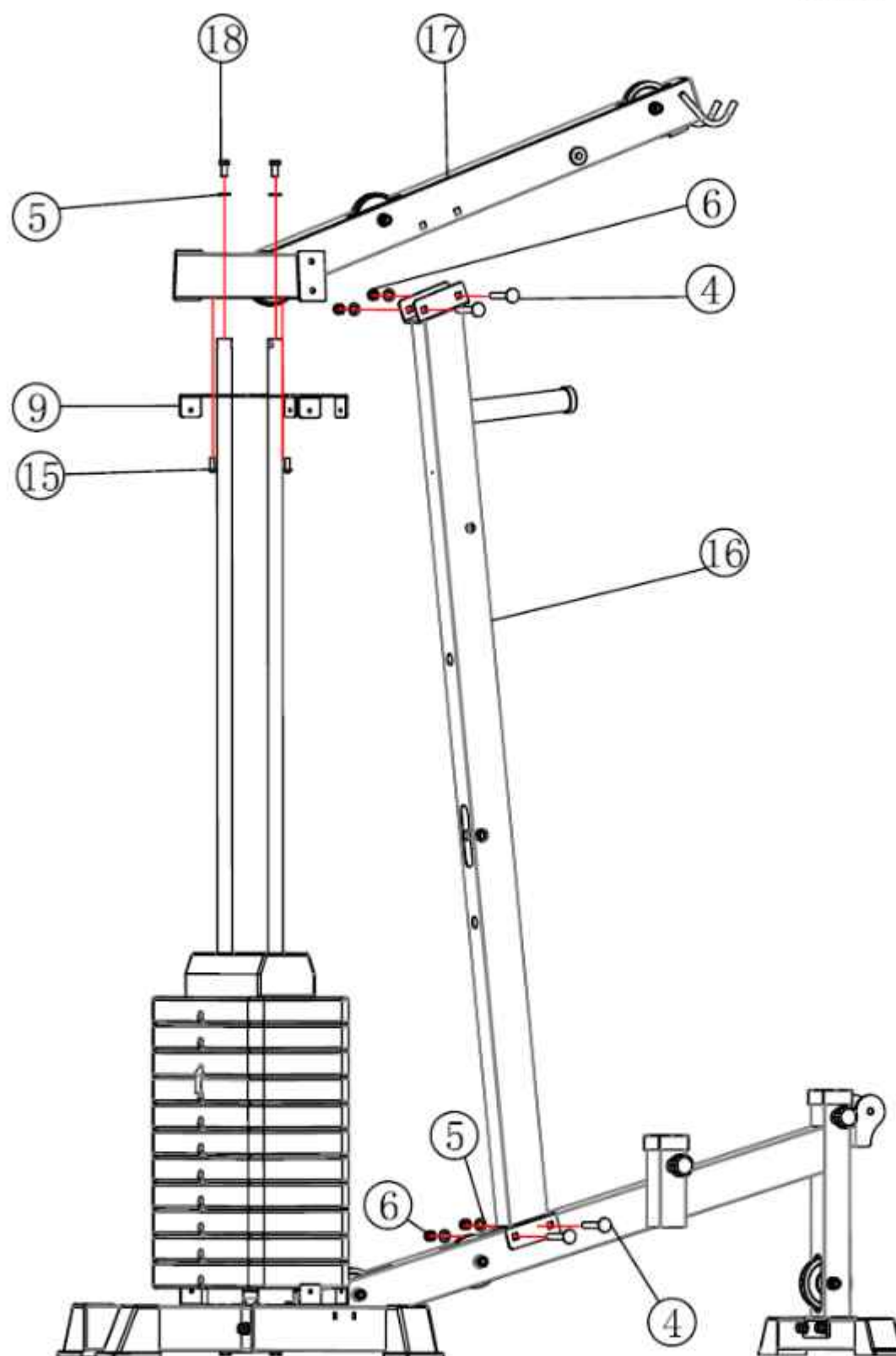
2. С двух сторон основания закрепите детали (8) и (3) в соответствии со схемой. Переднюю часть конструкции установите на стабилизатор (7) и зафиксируйте.

ШАГ 2



1. Закрепите крепежную пластину (9) на основании (2) с помощью болта с полукруглой головкой (15)
2. Установите на направляющие амортизаторы (10), поверх них – грузовые блоки (11).
3. Установите селектор (12) и закрепите её штифтом на уровне верхнего отверстия. Пропустите селектор (12) сквозь грузовые блоки (11), совместив его с отверстием в основании. Поместите сверху последний грузовой блок (13). Завершите сборку, установив стопорный штифт (14) в один из блоков.

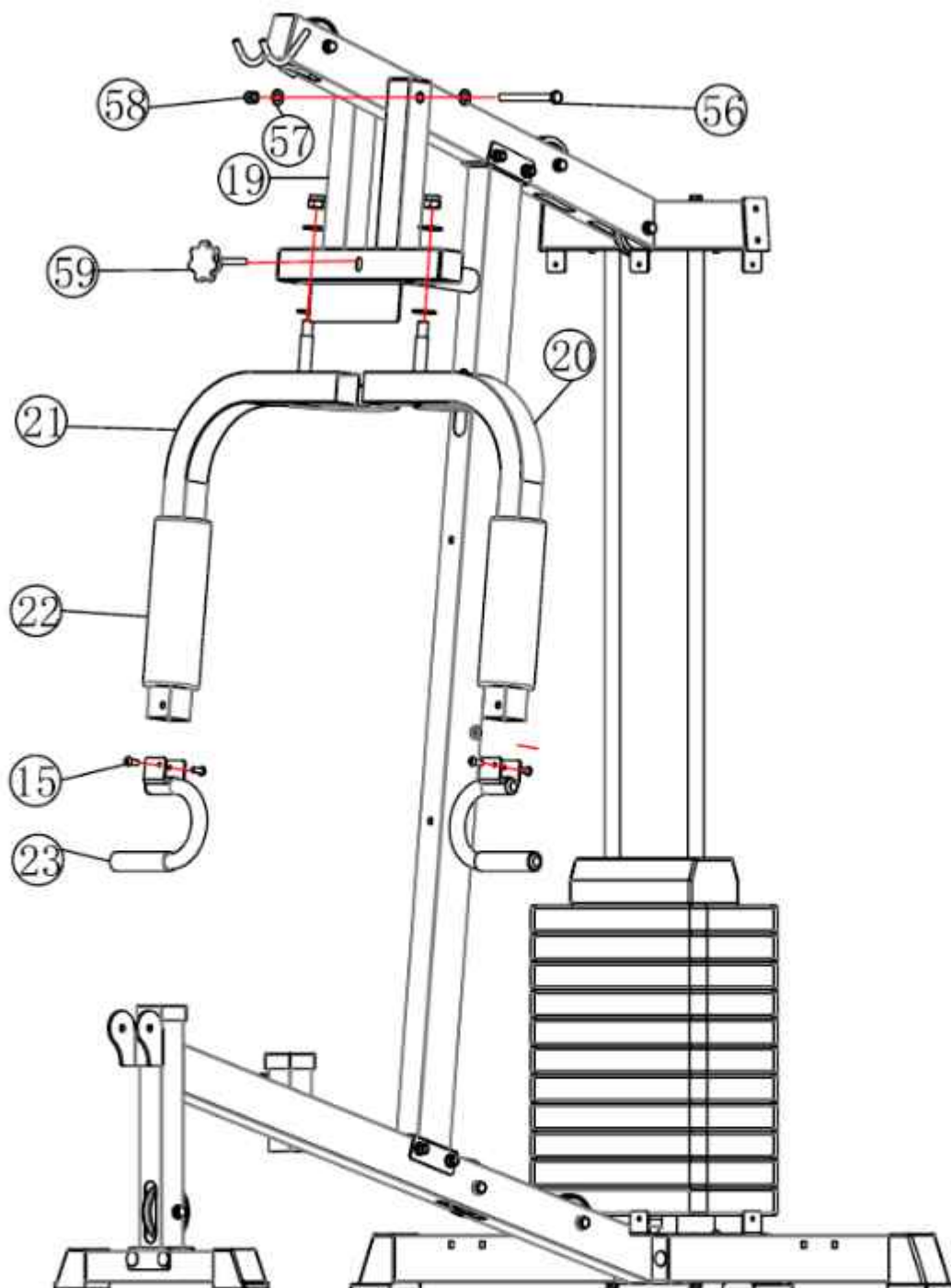
ШАГ 3



1. Установите на опору переднюю наклонную стойку (16), закрепите деталь при помощи двух комплектов крепежей: болт с полукруглой головкой (4), шайб (5) и гаек (6).

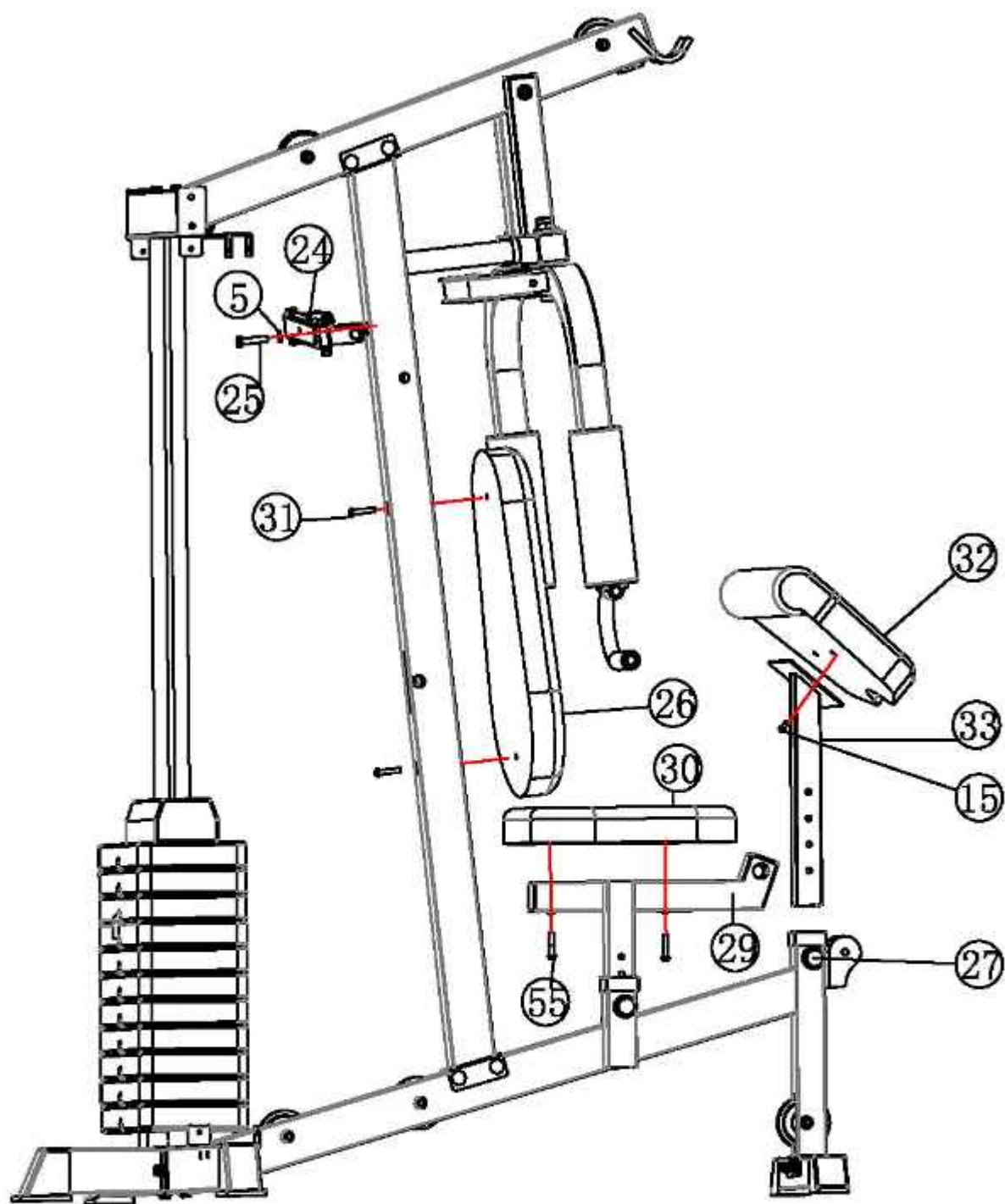
2. Разместите поверх направляющих две крепежные пластины (9), следом установите на направляющие и переднюю стойку верхнюю раму (17), закрепив деталь при помощи болтов (18) и (4), шайб (5) и гаек (6) - см. схему.

ШАГ 4



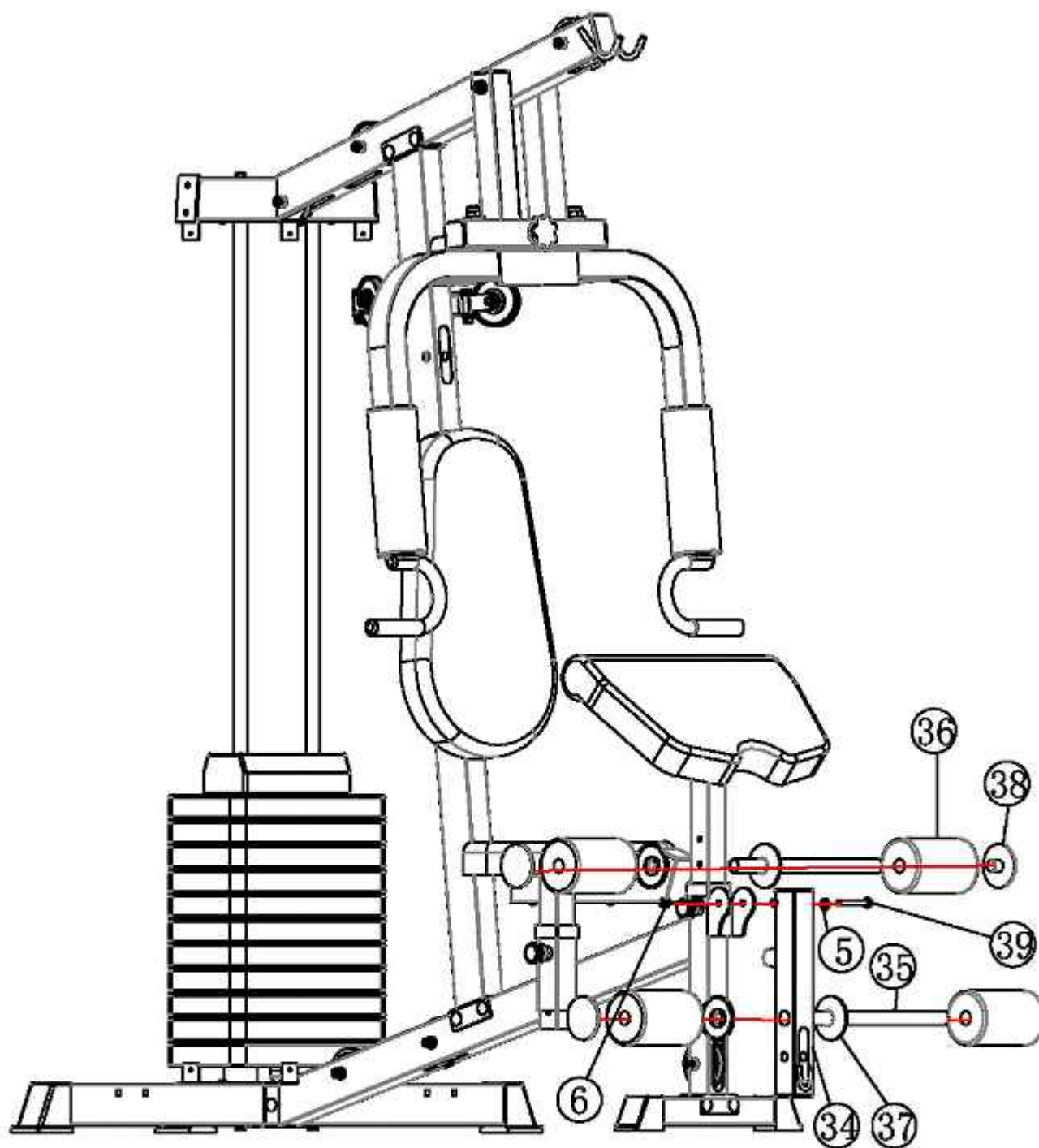
1. Закрепите на верхней раме **держатель рычагов (19)**, используя следующий крепёж: болт (56), две шайбы (57) и гайку (58).
2. Установите правый (21) и левый (20) рычаги в соответствующие отверстия на держателе, закрепите детали - см. схему. Затяните крепёж. Примечание: При затягивании крепежа убедитесь, что рычаги имеют достаточный свободный ход для выполнения упражнений.
3. Закрепите на рычагах валики (22) и рукоятки (23).
4. Закрепите держатель на передней стойке при помощи ручки (59).

ШАГ 5



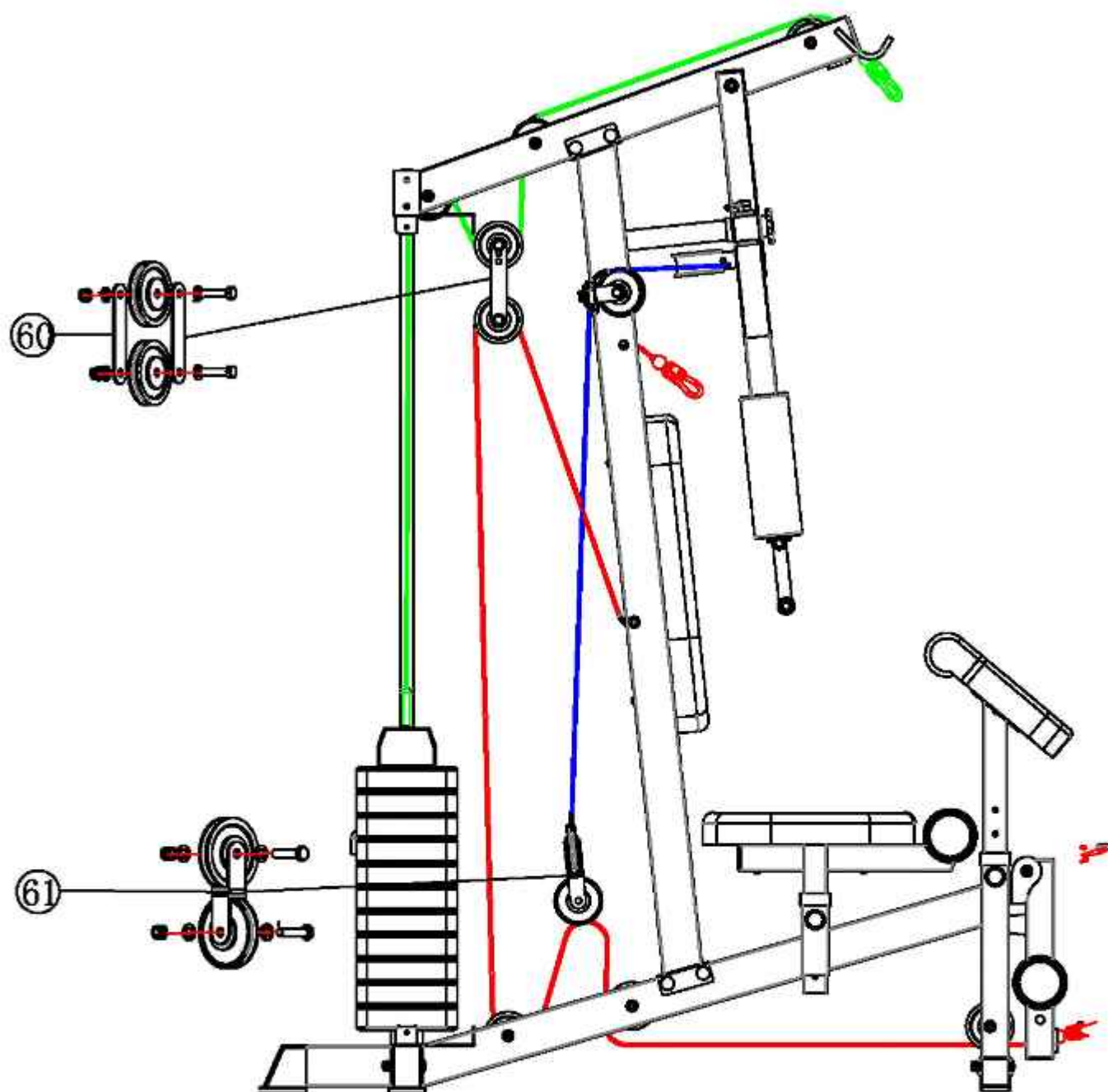
1. При помощи болта (25) и шайбы (5) закрепите в верхней части стойки П-образный кронштейн (24).
2. Установите держатель сиденья (29) в опору, зафиксируйте деталь при помощи ручки (27). Следом установите держатель парты для бицепса (33), зафиксировав его аналогично при помощи ручки (27). Затем, используя два винта (15), закрепите на держателе саму парту (32).
3. Закрепите на тренажёре сиденье (30) и спинку (26), используя винты (31) и (55) - см. схему.

ШАГ 6



1. В передней части тренажёра закрепите рычаг для ног (34), используя болт (39), шайбу (5) и гайку (6).
2. Установите в конструкцию две оси (35), ещё одну ось закрепите на стойке при помощи болта (31). С двух сторон каждой оси разместите внутренние заглушки (37), валики (36), а затем внешние заглушки (38).

ШАГ 7



1. Протяните через тренажёр тросы (40), (41) и (42) согласно схеме, последовательно устанавливая кронштейны шкива (60), (61) и шкивы (43).
2. Закрепите на концах тросов с карабинами ручки для тяги. Обратите внимание, для крепления нижней ручки вам также потребуется цепь.