

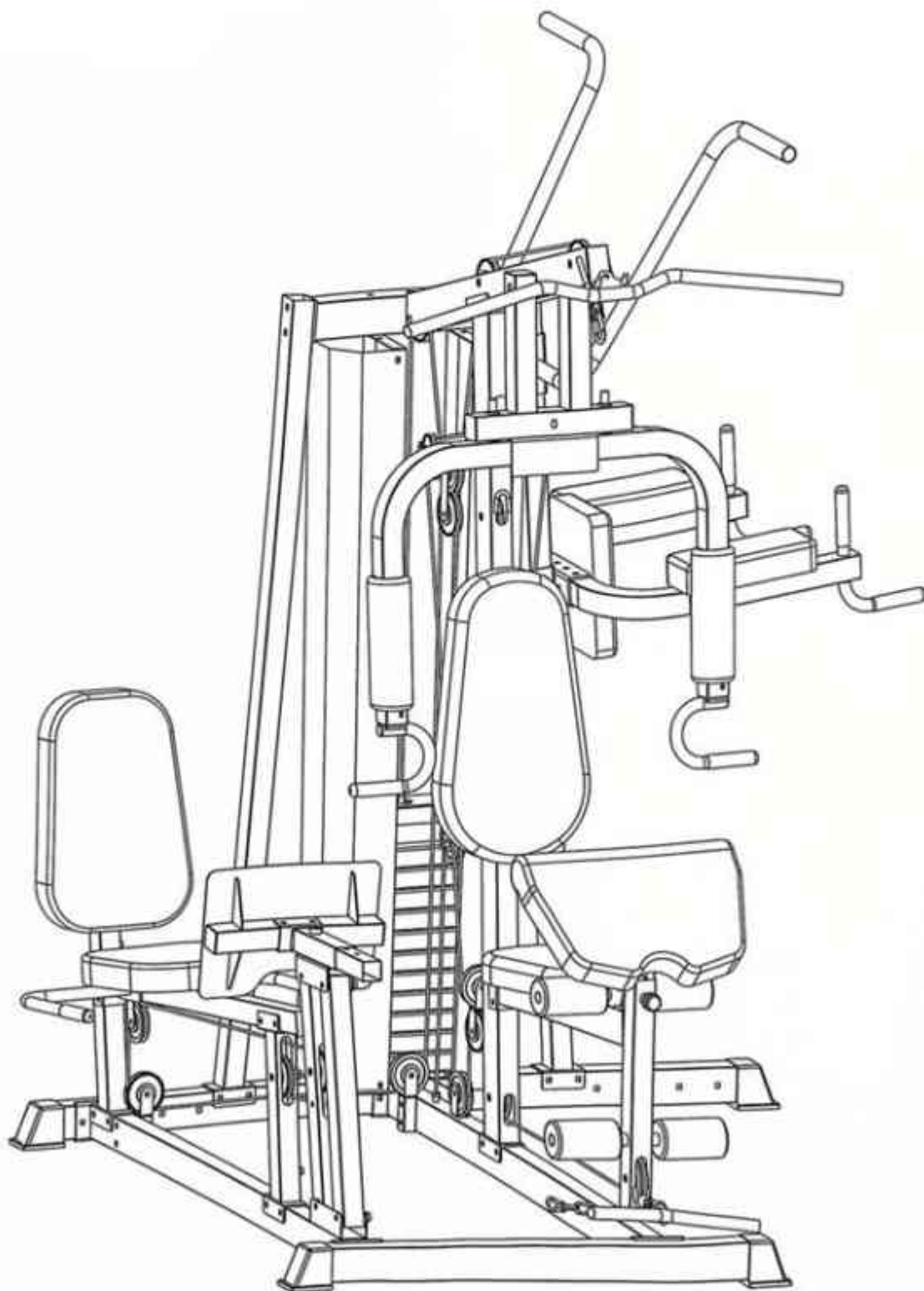


FITNESS COMPANY

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Силовой комплекс

Артикул: WRK-5200



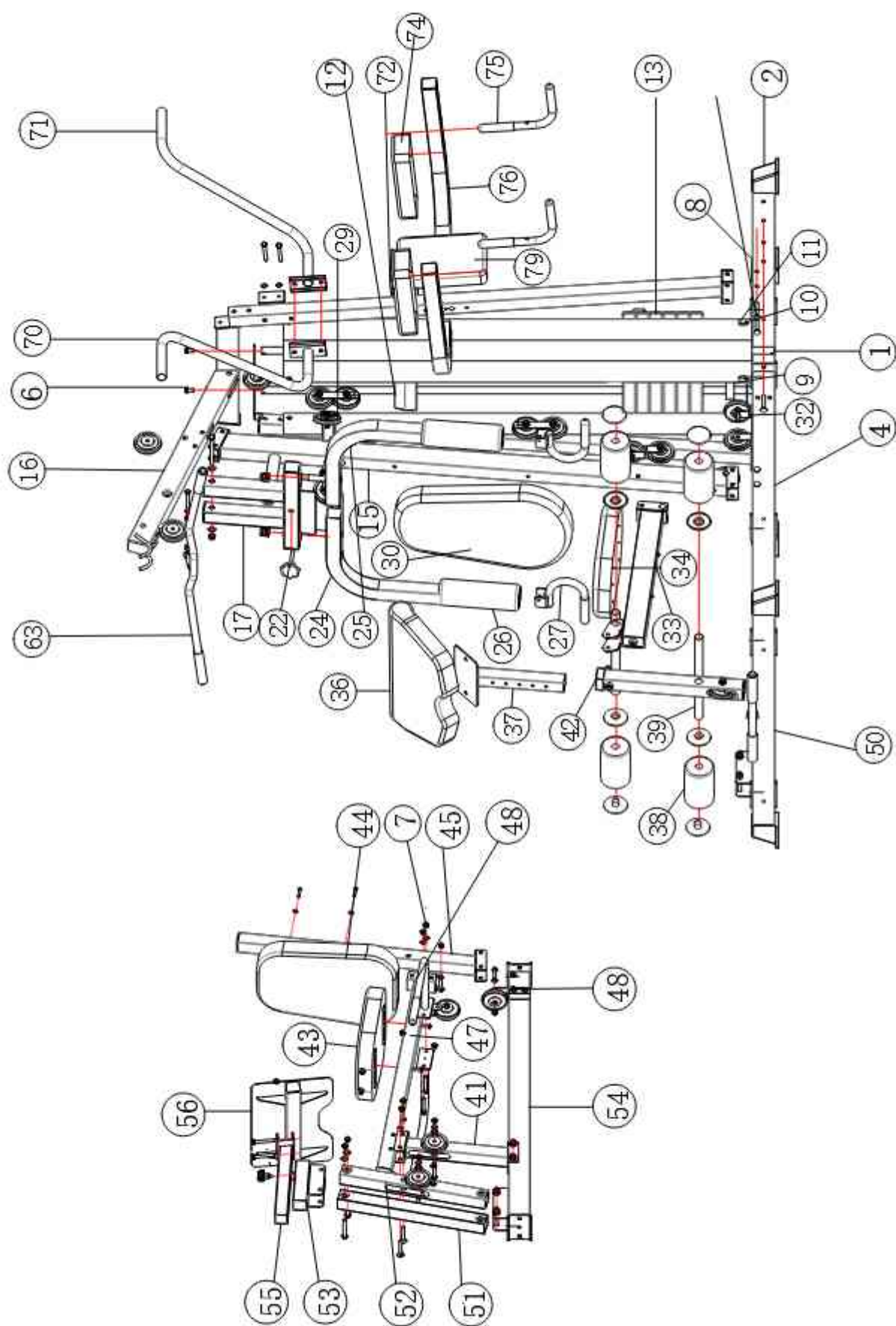
Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

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. Максимальный вес пользователя: 110 кг.

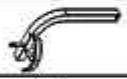
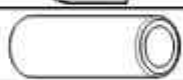
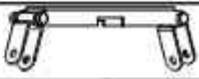
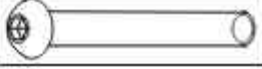
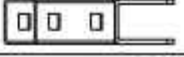
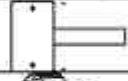
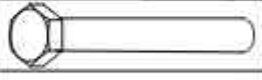
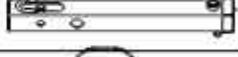
Сборочный чертёж



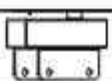
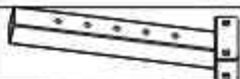
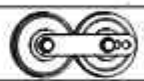
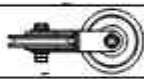
Перечень деталей

№ детали	Наименование	Кол-во	Изображение
1	Направляющий стержень	2	
2	Основание	1	
3	Болт с полукруглой головкой и квадратным подголовником M10*70	30	
4	Передняя опора	1	
5	Шайба M10	55	
6	Болт с шестигранной головкой M10*15	8	
7	Гайка M10	51	
8	Задняя опора	1	
9	Амортизатор	2	
10	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8*12	18	
11	Крепёжная пластина	4	
12	Верхний грузовой блок	1	
13	Грузовой блок	11	
14	Штифт	1	
15	Передняя наклонная стойка	14	
16	Верхняя рама	1	
17	Держатель рычагов	1	
18	Шайба M12	10	
19	Болт с шестигранной головкой M12*190	1	
20	Контргайка M16	2	
21	Контргайка M16	4	
22	Ручка	1	

Перечень деталей

№ детали	Наименование	Кол-во	Изображение
23	Контргайка М12	5	
24	Правый рычаг	1	
25	Левый рычаг	1	
26	Валик	2	
27	Рукоятка	2	
28	Болт с шестигранной головкой М10*35	1	
29	П-образный кронштейн	1	
30	Спинка	1	
31	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М8*85	4	
32	Шкивный блок	2	
33	Опора сиденья	1	
34	Сиденье	1	
35	Болт	2	
36	Парта для бицепса	1	
37	Опора парты для бицепса	1	
38	Ручка-фиксатор	2	
39	Валик	4	
40	Ось	2	
41	Болт с шестигранной головкой М10*80	2	
42	Рычаг для ног	1	
43	Сиденье (боковая конструкция)	1	
44	Спинка (боковая конструкция)	1	

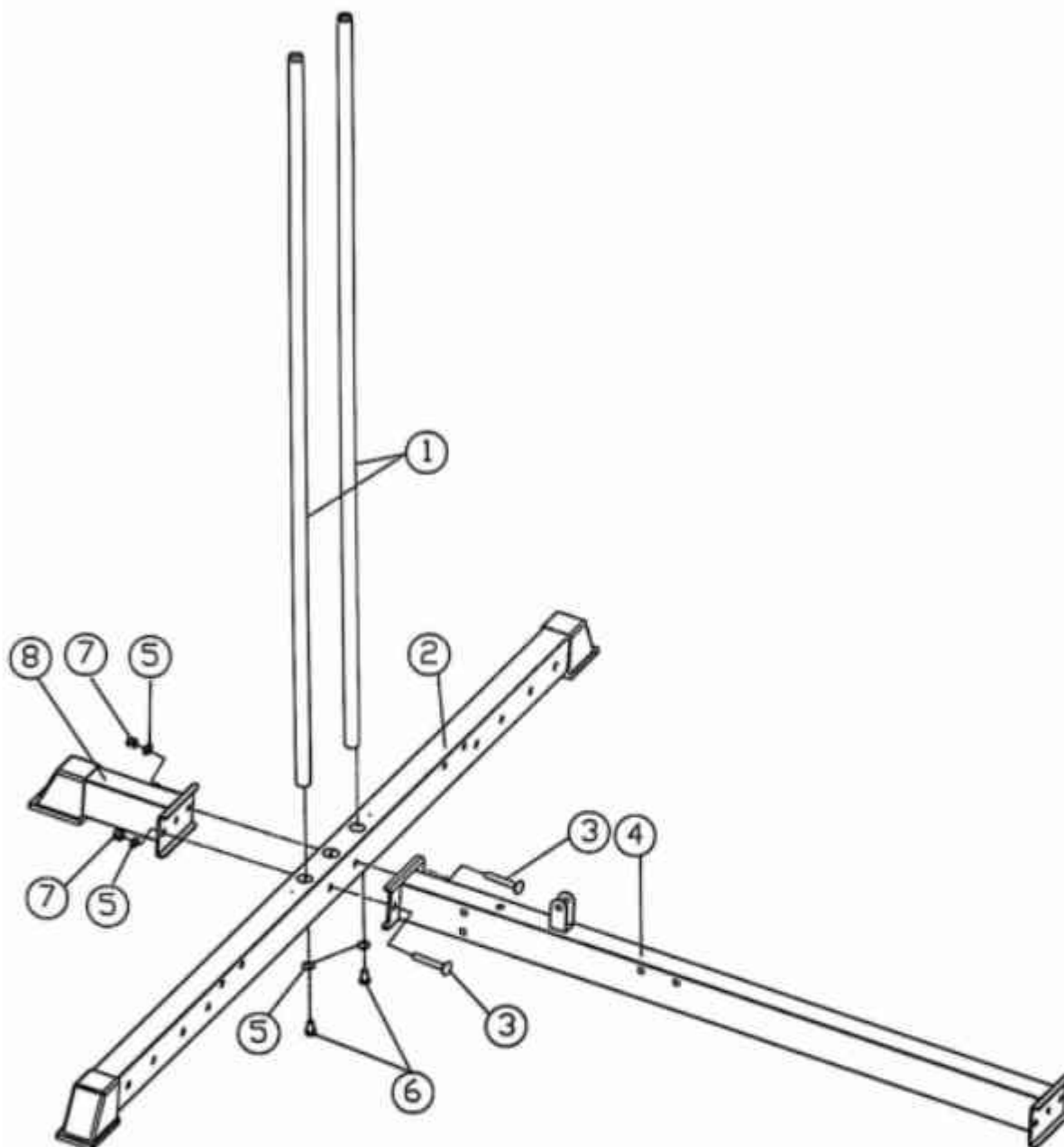
Перечень деталей

№ детали	Наименование	Кол-во	Изображение
45	Задняя опора (боковая конструкция)	1	
46	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8*65	2	
47	Держатель сиденья (боковая конструкция)	1	
48	Рукоятка (боковая конструкция)	2	
49	Опора (боковая конструкция)	1	
50	Основание	1	
51	Передняя опора 1 (боковая конструкция)	1	
52	Передняя опора 2 (боковая конструкция)	1	
53	Втулка (боковая конструкция)	1	
54	Основание (боковая конструкция)	1	
55	Регулировочный держатель (боковая конструкция)	1	
56	Упор для ног (боковая конструкция)	1	
57	Верхний трос	1	
58	Нижний трос	1	
59	Шкив	2	
60	Трос для жима баттерфляй	1	
61	Шкив	1	
62	Болт с шестигранной головкой M10*45	10	
63	Рукоятка для тяги изогнутая	1	
64	Болт с шестигранной головкой M10*75	14	
65	Цепь	2	
66	Рукоятка для тяги прямая	1	

Перечень деталей

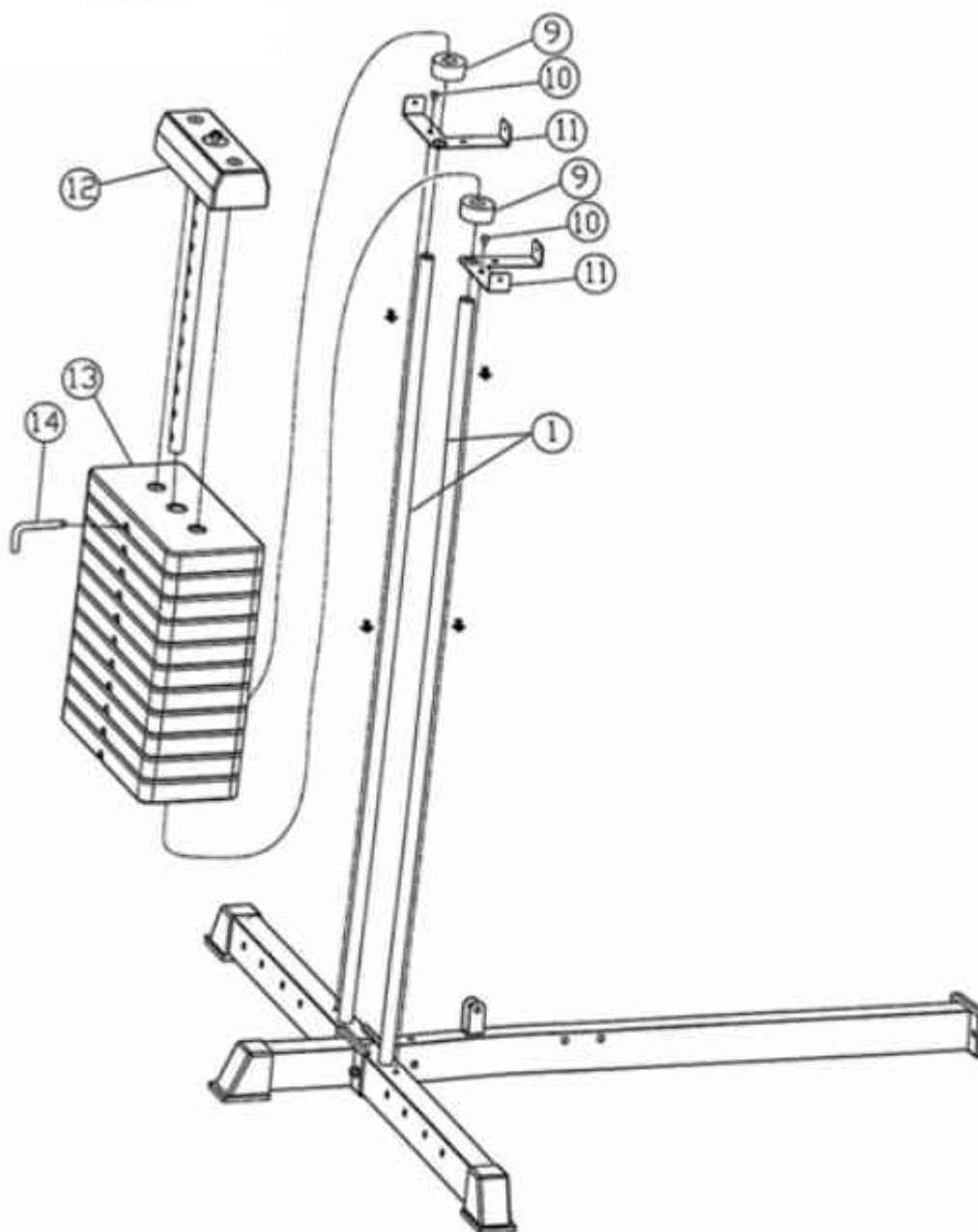
[illegible]

ШАГ 1



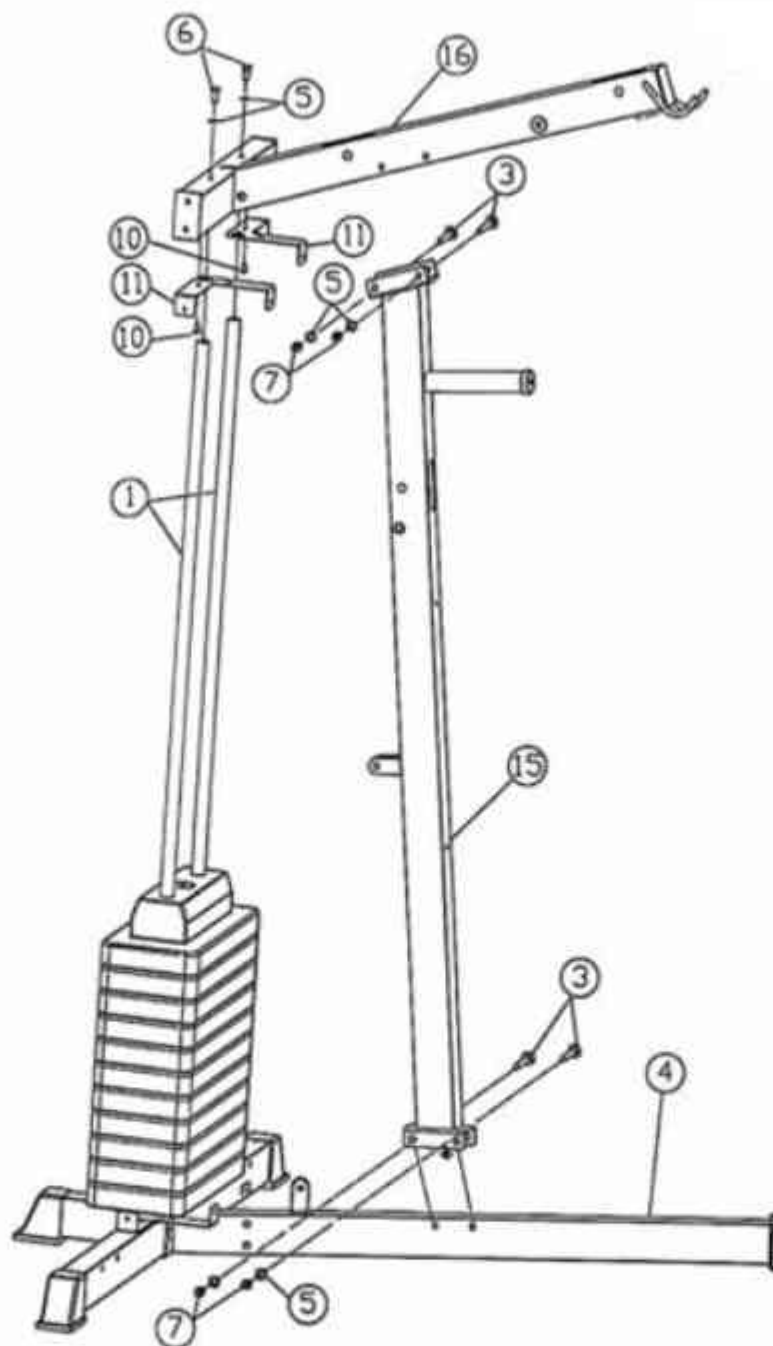
1. Соберите опору силового комплекса, как показано на схеме, используя два комплекта крепежей: болты M10*70, шайбы M10 и гайки M10.
2. Установите в опору два направляющих стержня, закрепите детали при помощи болтов M10*15 и шайб M10.

ШАГ 2



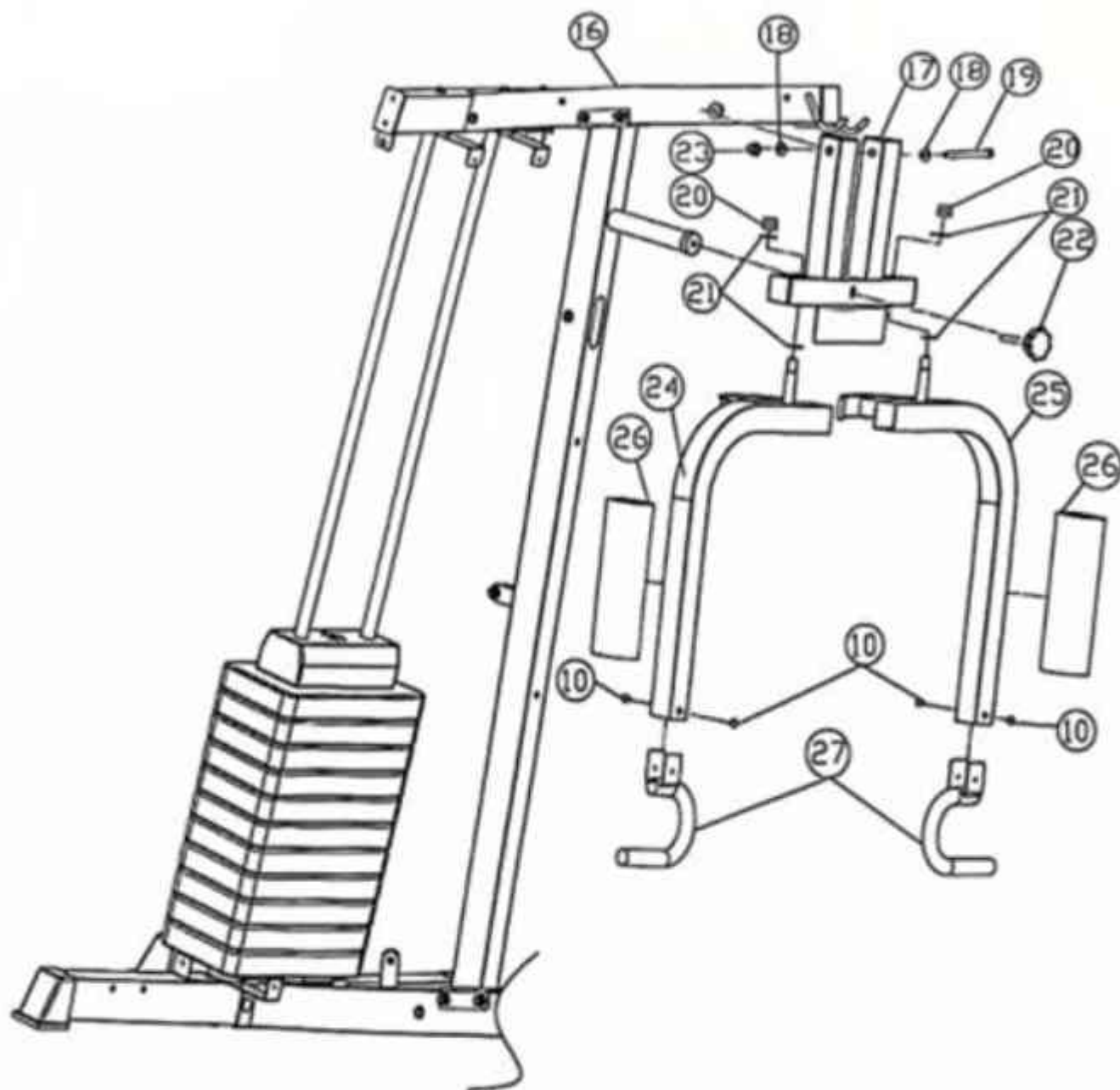
1. При помощи винтов М810 зафиксируйте в основании направляющих две защитные пластины.
2. Установите на направляющие амортизаторы, поверх них – грузовые блоки.
3. Установите втулку на селектор и закрепите её штифтом на уровне верхнего отверстия. Пропустите селектор сквозь грузовые блоки, совместив его с отверстием в основании. Поместите сверху последний грузовой блок. Завершите сборку, установив стопорный штифт в один из блоков.

ШАГ 3



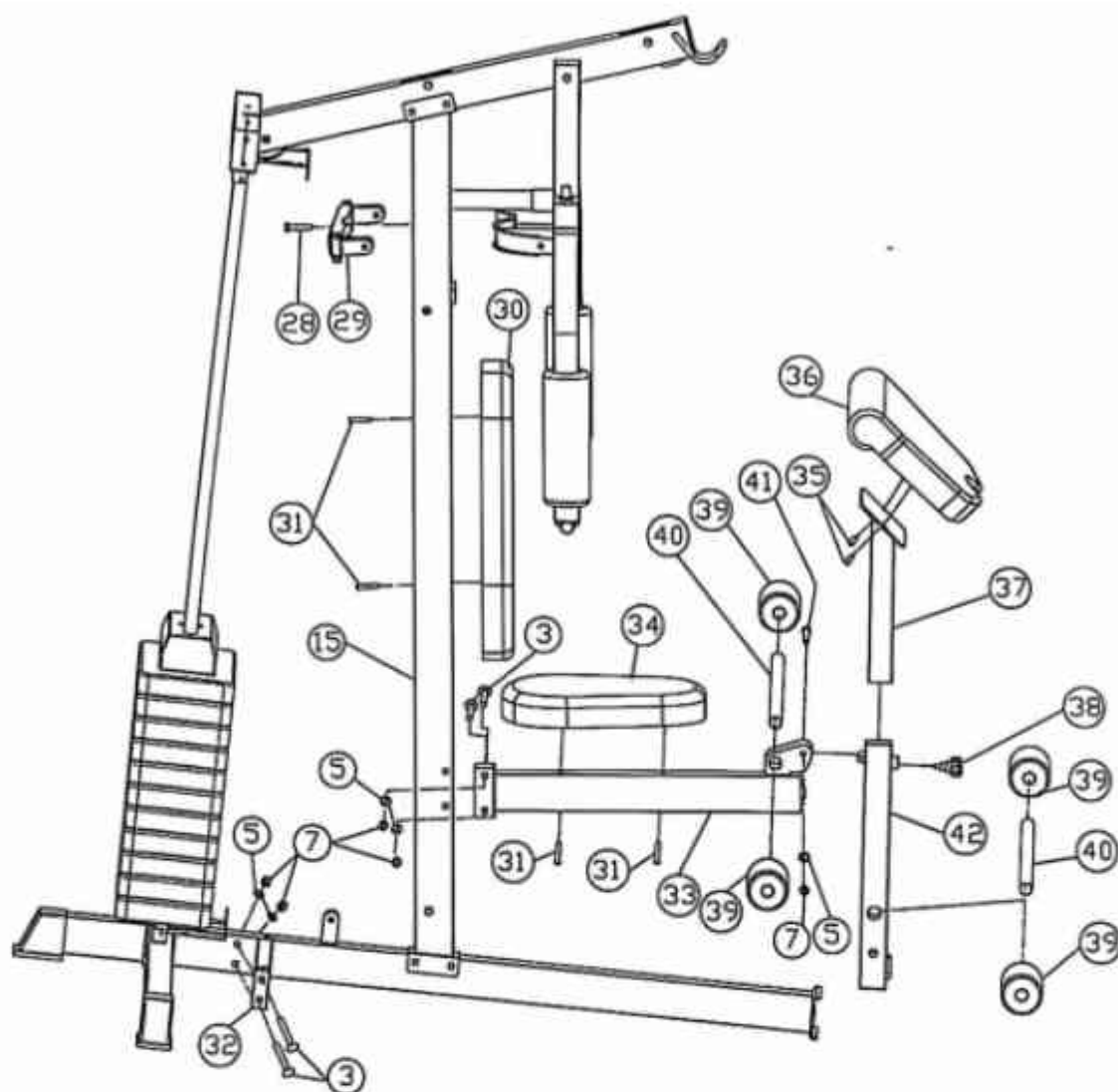
1. Установите на основание переднюю наклонную стойку, закрепите деталь при помощи двух комплектов крепежей: болтов M10*70, шайб M10 и гаек M10.
2. Разместите поверх направляющих две защитные пластины, следом установите на направляющие и переднюю стойку верхнюю раму, закрепив деталь при помощи болтов M10*15 и M10*70, шайб M10 и гаек M10 (см. схему).

ШАГ 4



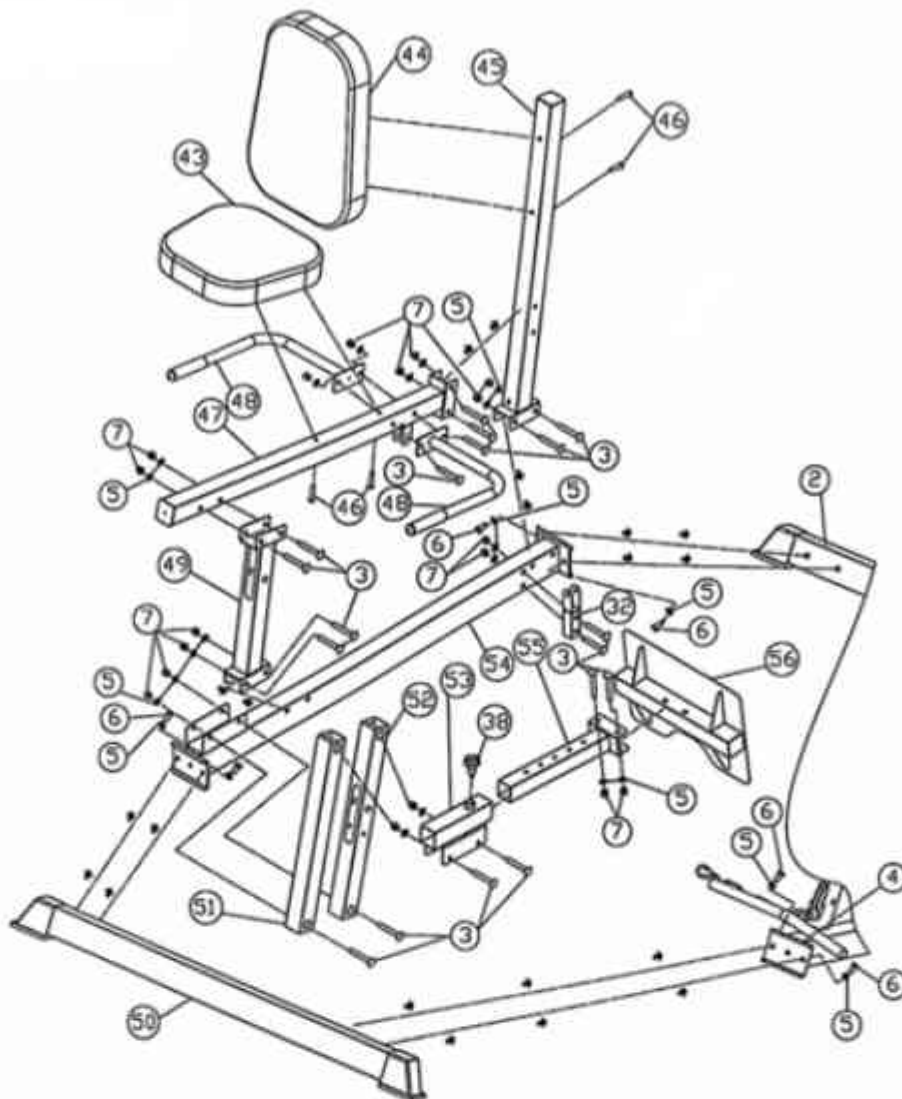
1. Закрепите на верхней раме держатель, используя следующий крепёж: болт M12*190, две шайбы M12 и гайку M12.
2. Установите правый и левый рычаги в соответствующие отверстия на держателе, закрепите детали при помощи шайб и гаек (см. схему). Затяните крепёж. Примечание: При затягивании крепежа убедитесь, что рычаги имеют достаточный свободный ход для выполнения упражнений.
3. Закрепите на рычагах валики и рукоятки.
4. Закрепите держатель на передней стойке при помощи ручки.

ШАГ 5



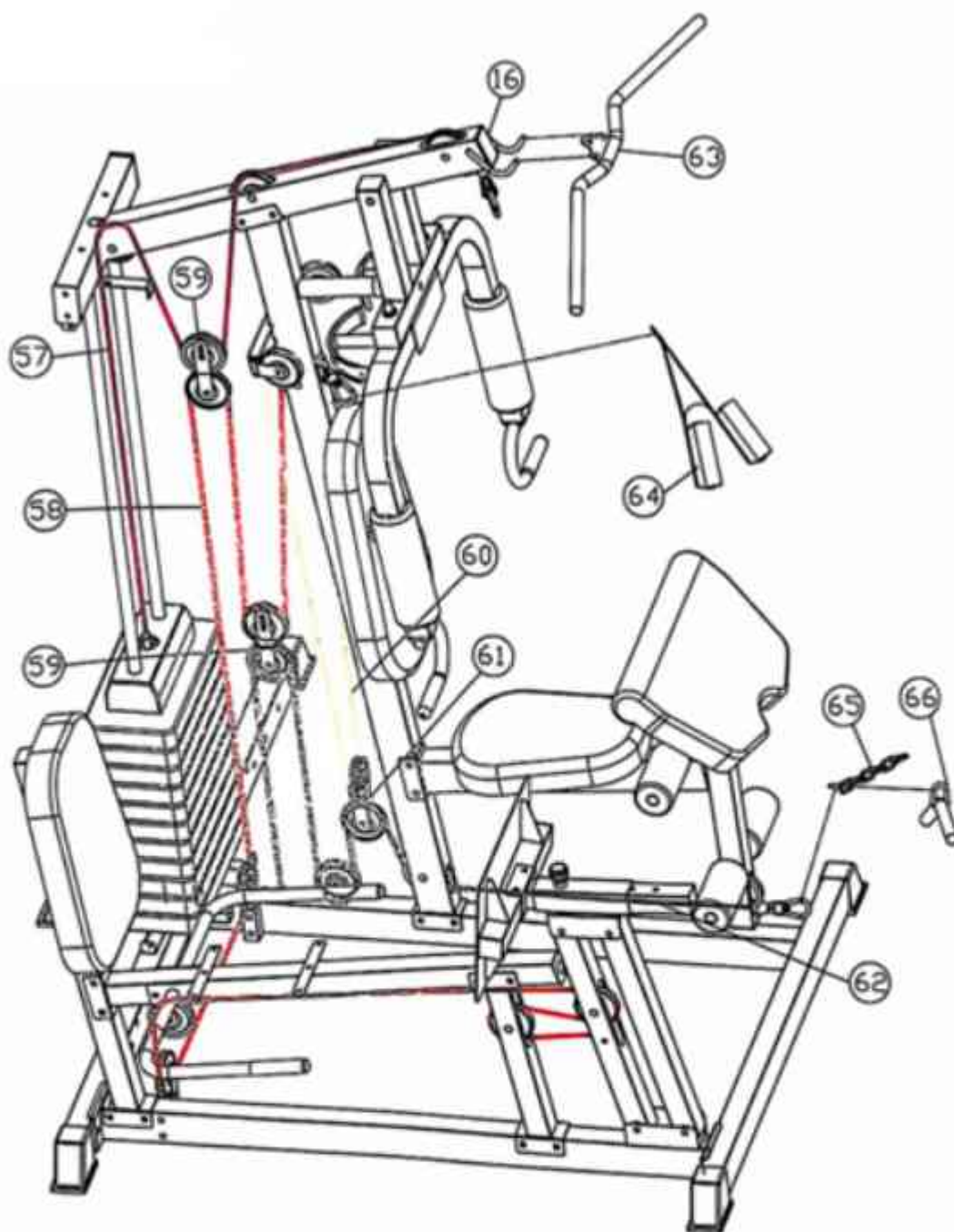
1. При помощи болта M10*30 закрепите в верхней части стойки П-образный кронштейн.
2. В нижней части стойки закрепите держатель сиденья, используя два комплекта болтов M10*70, шайб M10 и гаек M10.
3. Прикрепите к держателю рычаг для ног, используя болты M10*80, шайбы M10 и гайки M10.
4. Установите в рычаг держатель локтя для бицепса, зафиксируйте его положение при помощи ручки. Затем, используя два винта, закрепите на держателе саму локоть.
5. Закрепите на тренажёре сиденье и спинку, используя винты M8*85.
6. Закрепите сбоку от основания шкивный блок, используя два комплекта болтов M10*90, шайб M10 и гаек M10.

ШАГ 6



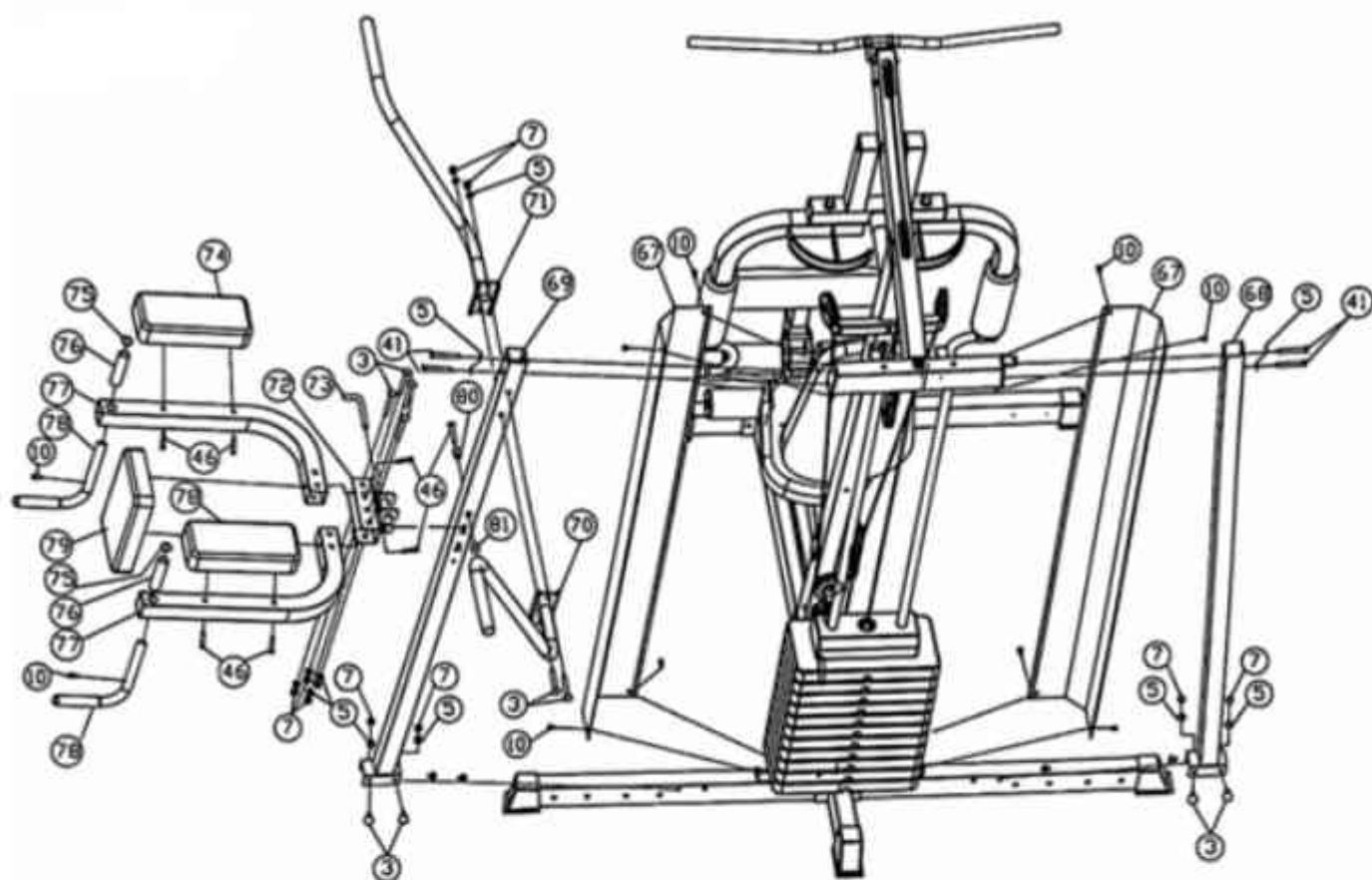
1. Соберите основание боковой конструкции в соответствии со схемой выше.
2. Закрепите на основании четыре опоры, используя болты M10*70, шайбы M10 и гайки M10 (см. схему). Обратите внимание, две из опор (передние) должны располагаться в кронштейне основания.
3. К задней опоре прикрепите держатель сиденья, используя болты M10*70, шайбы M10 и гайки M10. При помощи аналогичного крепежа закрепите переднюю часть держателя на второй опоре, как показано на схеме.
4. С двух сторон держателя закрепите рукоятки.
5. На передние опоры поместите втулку и закрепите её при помощи двух болтов, шайб и гаек. Установите во втулку регулировочный держатель, зафиксировав его положение при помощи ручки. К держателю прикрепите упор для ног, используя болты M10*70, шайбы M10 и гайки M10.
6. Закрепите на основании шкивный блок при помощи двух болтов M10*90, шайб и гаек.
7. В завершение зафиксируйте на конструкции сиденье и спинку, используя винты M8*85 (см. схему).

ШАГ 7



1. Протяните через тренажёр тросы согласно схеме, последовательно устанавливая шкивы.
2. Закрепите на концах тросов с карабинами рукоятки для тяги. Обратите внимание, для крепления нижней рукоятки вам также потребуется цепь.

ШАГ 8



1. Закройте грузовые блоки защитным кожухом. Закрепите детали при помощи болтов, как показано на схеме.
2. Прикрепите к главной конструкции две боковые опоры. Зафиксируйте верхнюю часть деталей на верхней раме при помощи болтов М10*70. Нижнюю часть опор закрепите на основании, используя болты, шайбы и гайки.
3. Закрепите на левой опоре кронштейн и верхние рычаги для жима. В кронштейн установите две опоры и зафиксируйте детали при помощи болтов, шайб и гаек. На свободных концах опор разместите рукоятки.
4. Закрепите на опорах подлокотники и спинку, используя винты М8*65.