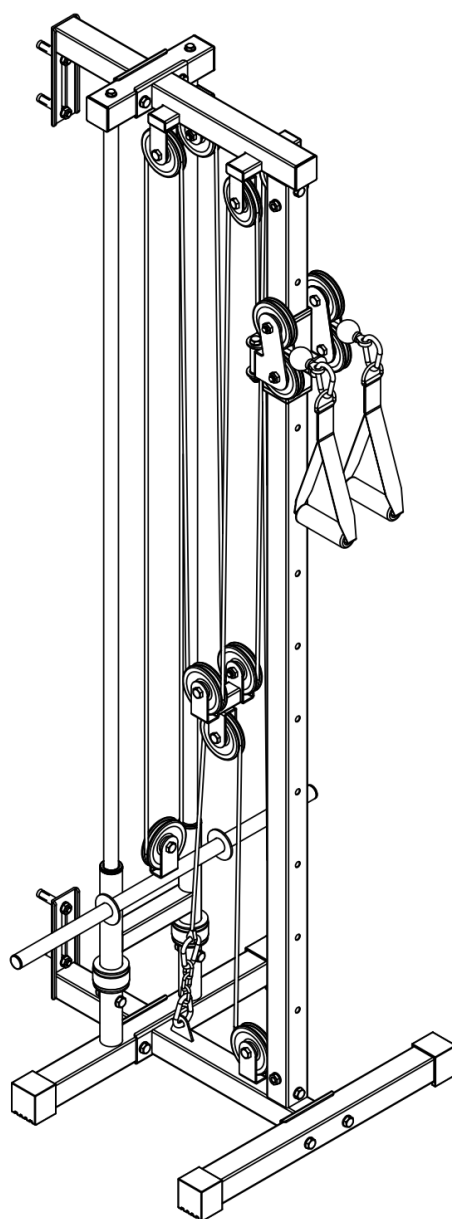




КРОССОВЕР со свободными весами

Артикул: D71104

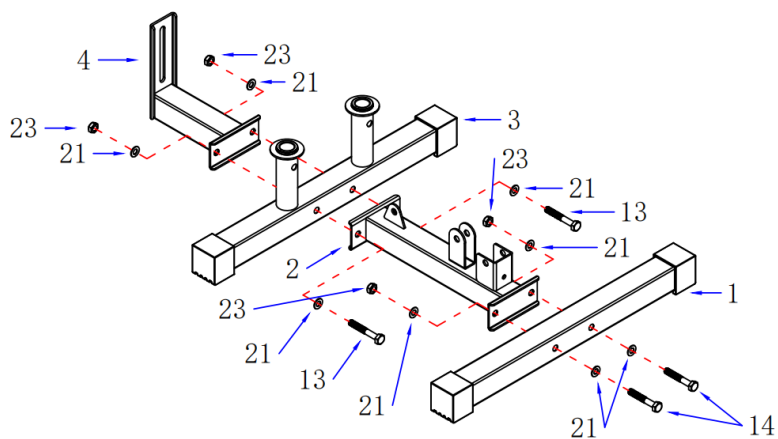
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Перед тем, как приступить к сборке и эксплуатации тренажёра, внимательно изучите инструкции данного руководства.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Передний стабилизатор	1	2	Основание	1
3	Задний стабилизатор	1	4	Задний кронштейн	2
5	Каретка	1	6	Верхняя поперечина	1
7	Скользящая втулка	1	8	Передняя стойка	1
9	Двойной шкивный блок	2	10	Верхний кронштейн	1
11	Шкивный блок	1	12	Амортизатор	2
13	Болт М10Х70мм	4	14	Болт М10Х65мм	2
15	Болт М10Х80мм	2	16	Болт М10Х60мм	2
17	Болт М10Х50мм	2	18	Болт М10Х40мм	13
19	Болт М10Х15мм	2	20	Болт М8Х20мм	2
21	Шайба Ø10	26	22	Шайба Ø8	2
23	Контргайка М10	25	24	Пружинная ручка	1
25	Подшипник	4	26	Направляющий стержень	2
27	Шкив	13	28	Стальной трос №1	1
29	Стальной трос №2	1	30	Карабин	5
31	Ручка для тяги	2	32	Распорный болт М10	4
33	Регулировочная цепь	1	34		



ШАГ 1:

1. Подсоедините к основанию (2) передний стабилизатор (1), закрепите его при помощи двух болтов (14), четырёх шайб (21) и двух гаек (23).

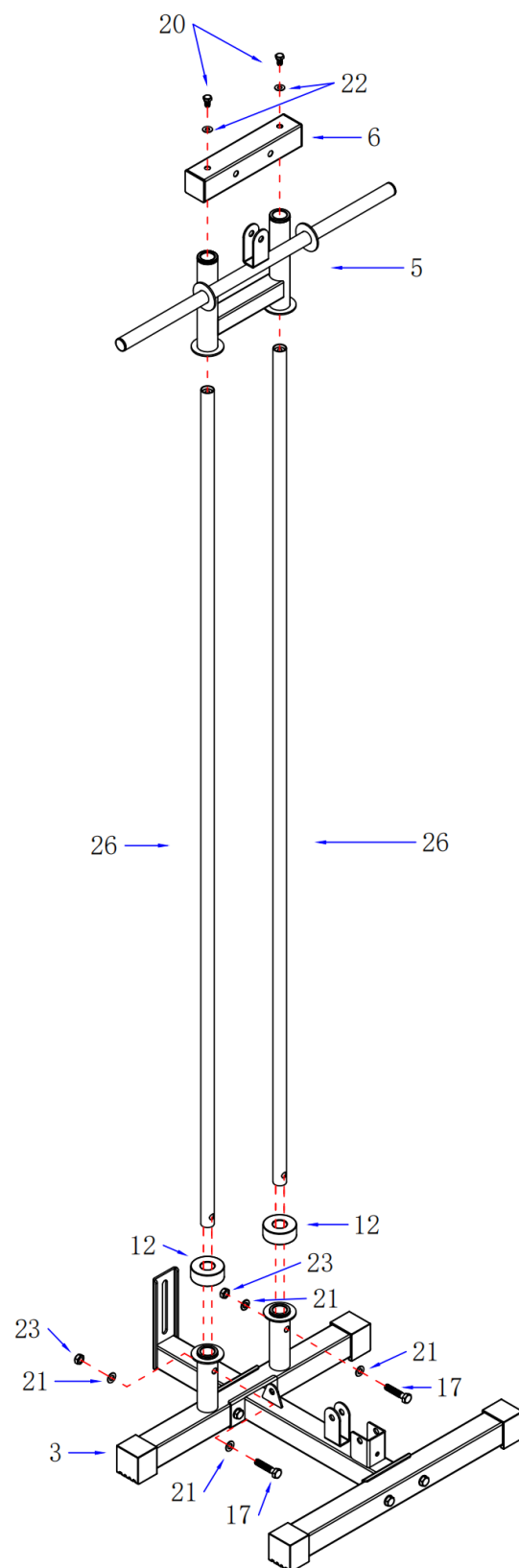
2. Затем при помощи двух болтов (13), четырёх шайб (21) и двух гаек (23) соедините задний кронштейн (4), задний стабилизатор (3) и основание (2), как показано на рисунке выше.

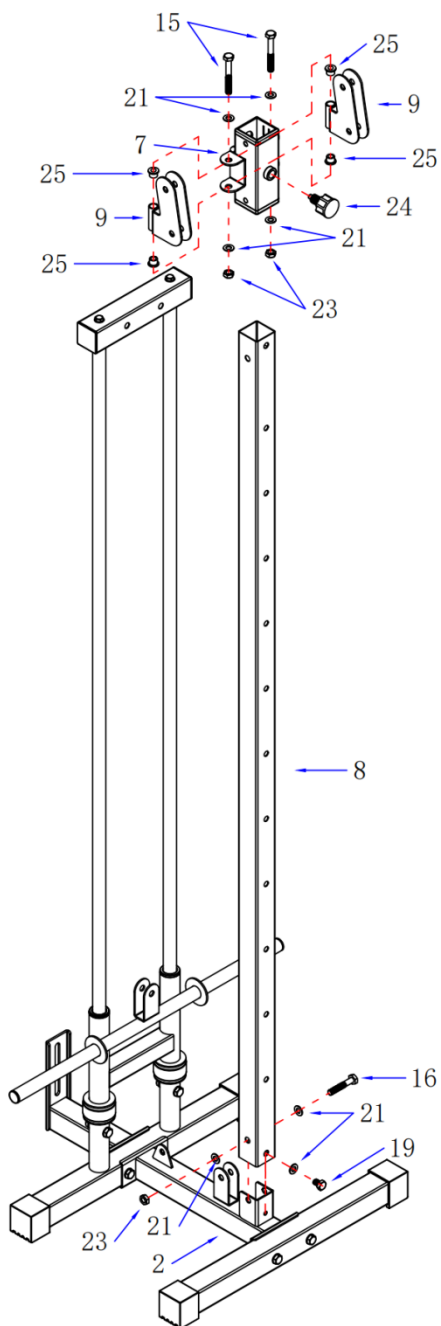
ШАГ 2:

1. Установите два направляющих стержня (26) в отверстия заднего стабилизатора (3), закрепите их при помощи двух болтов (17), четырёх шайб (21) и двух гаек (23).

2. Наденьте на направляющие (26) амортизаторы (12), после чего разместите поверх амортизаторов каретку (5).

3. В завершение шага зафиксируйте на вершинах стержней (26) поперечину (6) при помощи двух болтов (20) и двух шайб (22).



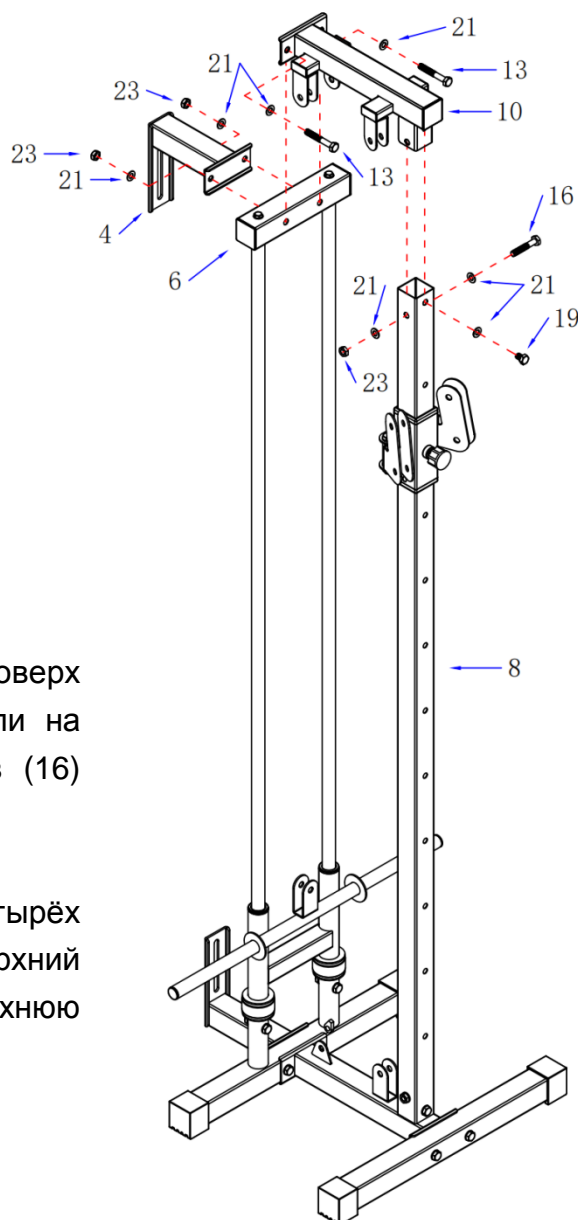


ШАГ 3:

1. Разместите переднюю стойку (8) в соответствующий выступ основания (2), закрепите её при помощи двух болтов (16) и (19), трёх шайб (21) и одной гайки (23).

2. Закрепите шкивные блоки (9) с двух сторон скользящей втулки (7) при помощи двух болтов (15), четырёх шайб (21) и двух гаек (23).

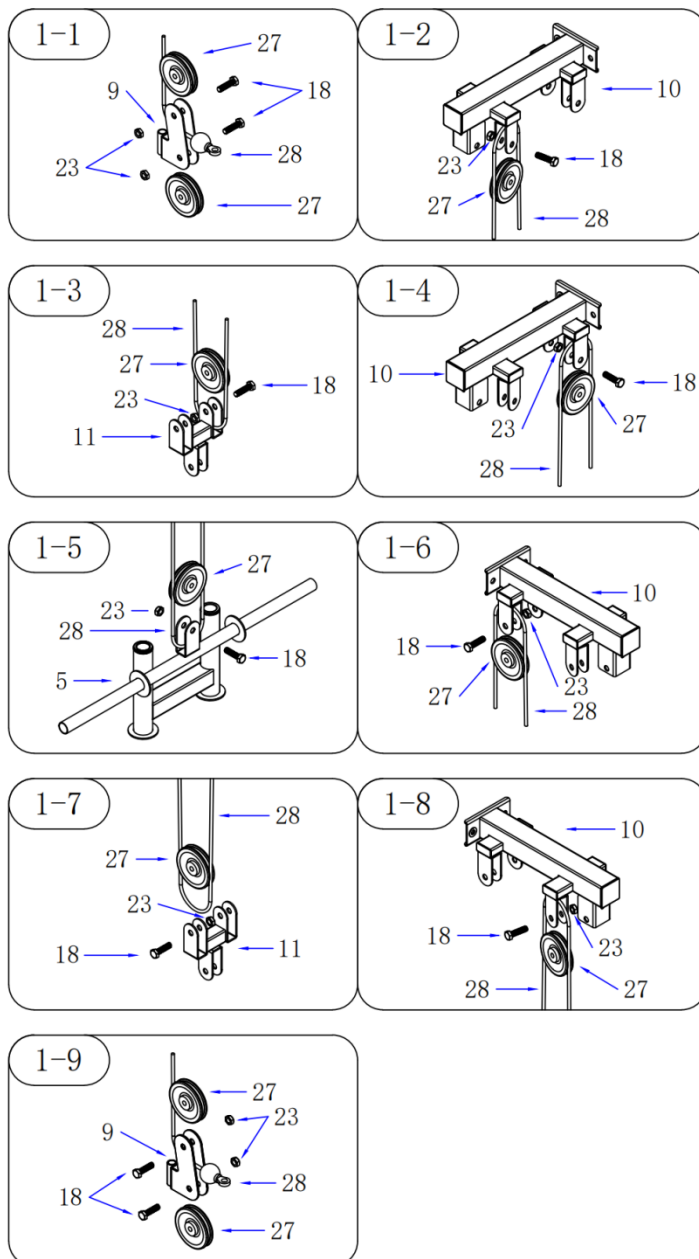
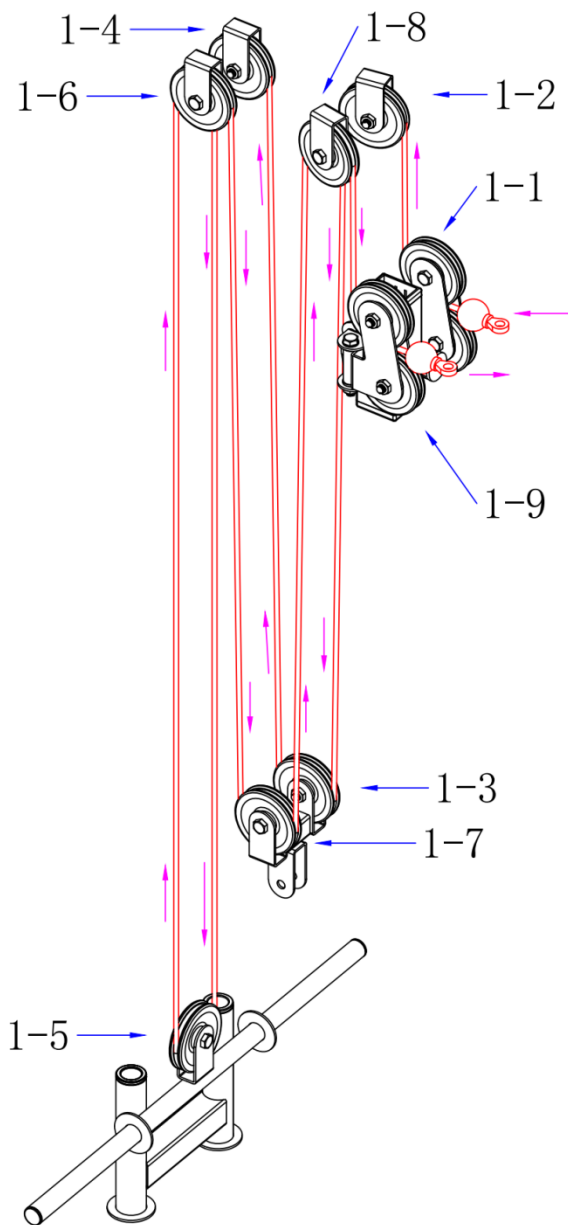
3. Наденьте втулку (7) на стойку (8) и при помощи ручки (24) зафиксируйте её в требуемом положении.



ШАГ 4:

1. Разместите кронштейн (10) поверх конструкции, закрепите переднюю часть детали на вершине стойки (8) при помощи двух болтов (16) и (19), трёх шайб (21) и одного болта (23).

2. Затем при помощи двух болтов (13), четырёх шайб (21) и двух гаек (23) соедините верхний кронштейн (10), задний кронштейн (4) и верхнюю поперечину (6).



ШАГ 5:

1-1: Разместите шаровой наконечник троса №1 рядом со шкивным блоком (6), поместите один шкив (27) поверх троса и один – снизу, после чего закрепите конструкцию на блоке (9) при помощи двух болтов (18) и двух гаек (23).

1-2: Протяните трос (28) поверх шкива (28), шкив закрепите в передней части кронштейна (10) при помощи болта (18) и гайки (23).

1-3: Опустите трос (28) к блоку (11), протяните его под шкивом (27) и закрепите полученную конструкцию на блоке (11) при помощи болта (18) и гайки (23).

1-4: Поднимите трос (28), протяните его над шкивом (27), конструкцию закрепите в задней части кронштейна (10) при помощи болта (18) и гайки (23).

1-5: Опустите трос (28) к каретке (5), протяните его под шкивом (27) и закрепите конструкцию посередине каретки (5) при помощи болта (18) и гайки (23).

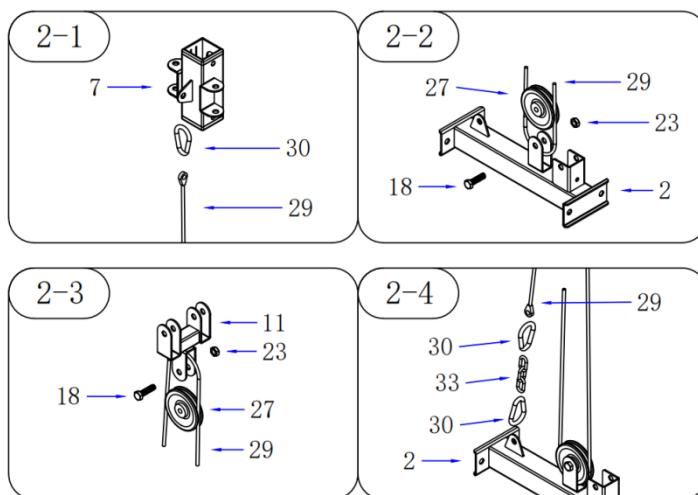
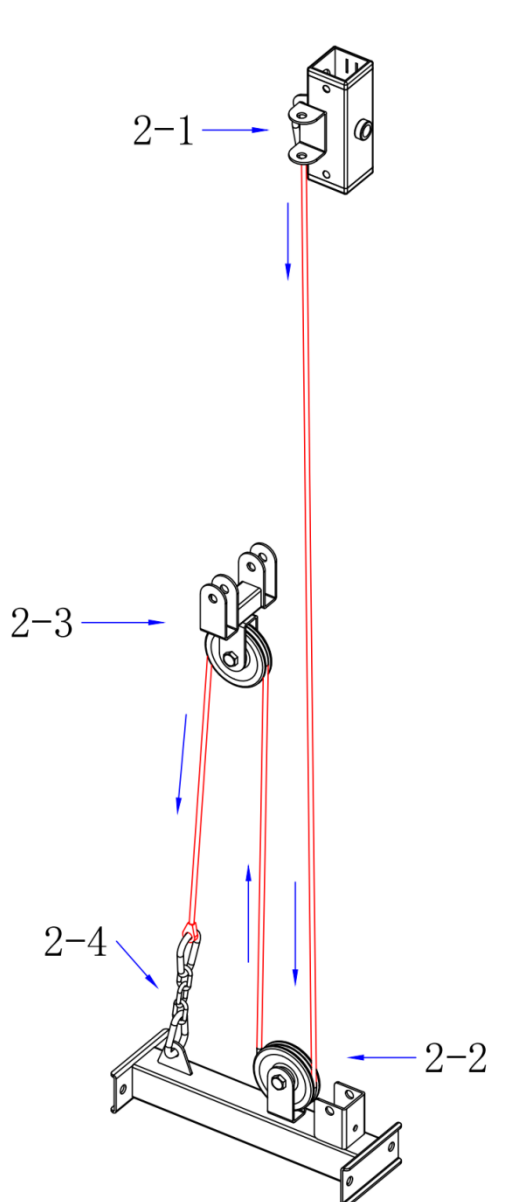
1-6: Снова поднимите трос (28) к кронштейну (10), протяните его над шкивом (27),

конструкцию закрепите в задней части кронштейна (10) при помощи болта (18) и гайки (23).

1-7: Опустите трос (28) к блоку (11), протяните его под шкивом (27) и закрепите полученную конструкцию на блоке (11) при помощи болта (18) и гайки (23).

1-8: Поднимите трос (28), протяните его поверх шкива (28) и закрепите конструкцию в передней части кронштейна (10) при помощи болта (18) и гайки (23).

1-9: В завершение протяните трос (28) к шкивному блоку (9), разместите его со второй стороны блока, затем, как и в самом начале, поместите шкивы сверху и снизу троса и зафиксируйте конструкцию при помощи двух болтов (18) и двух гаек (23).



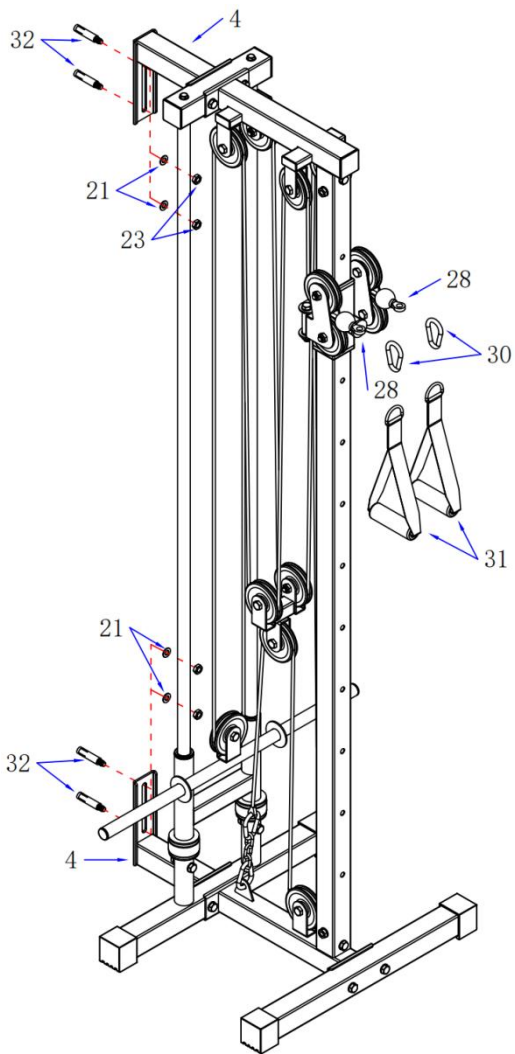
ШАГ 6:

2-1: При помощи карабина (30) зацепите наконечник троса №2 (29) за заднее отверстие втулки (7).

2-2: Опустите трос (29) к основанию тренажёра, протяните его под шкивом (27) и закрепите полученную конструкцию на основании (2) при помощи болта (18) и гайки (23).

2-3: Поднимите трос (29) к блоку (11), протяните его поверх шкива (27) и закрепите конструкцию в нижней части блока (11) при помощи болта (18) и гайки (23).

2-4: Снова опустите трос (29) к основанию (2) и закрепите его при помощи карабина (30) и регулировочной цепи (33).



ШАГ 7:

1. Используя карабины, закрепите ручки для тяги (31) на концевиках тросов (28) и (29), расположенных в шкивных блоках (9).

2. Прикрепите всю конструкцию к стене при помощи четырёх распорных болтов (32).

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом занятий на тренажёре проконсультируйтесь с врачом.

Дети не могут находиться на тренажёре без присмотра взрослых.

Держите пальцы и другие части тела вдали от подвижных частей тренажёра. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.

Разминайте мышцы перед началом основной программы тренировки и выполняйте заминку после.

Перед использованием тренажёра убедитесь, что все крепёжные детали надёжно затянуты.

Максимально допустимый вес пользователя 150 кг.

Если тренажёр не работает должным образом или какие-то его детали повреждены, немедленно прекратите использование тренажёра.

Тренажёр предназначен только для домашнего использования и не может быть применён в коммерческих целях.

Храните тренажёр в помещении, защищённом от влаги и пыли.

Разместите тренажёр на ровной и устойчивой поверхности. Положите под тренажёр защитное покрытие, чтобы избежать повреждений поверхности пола.