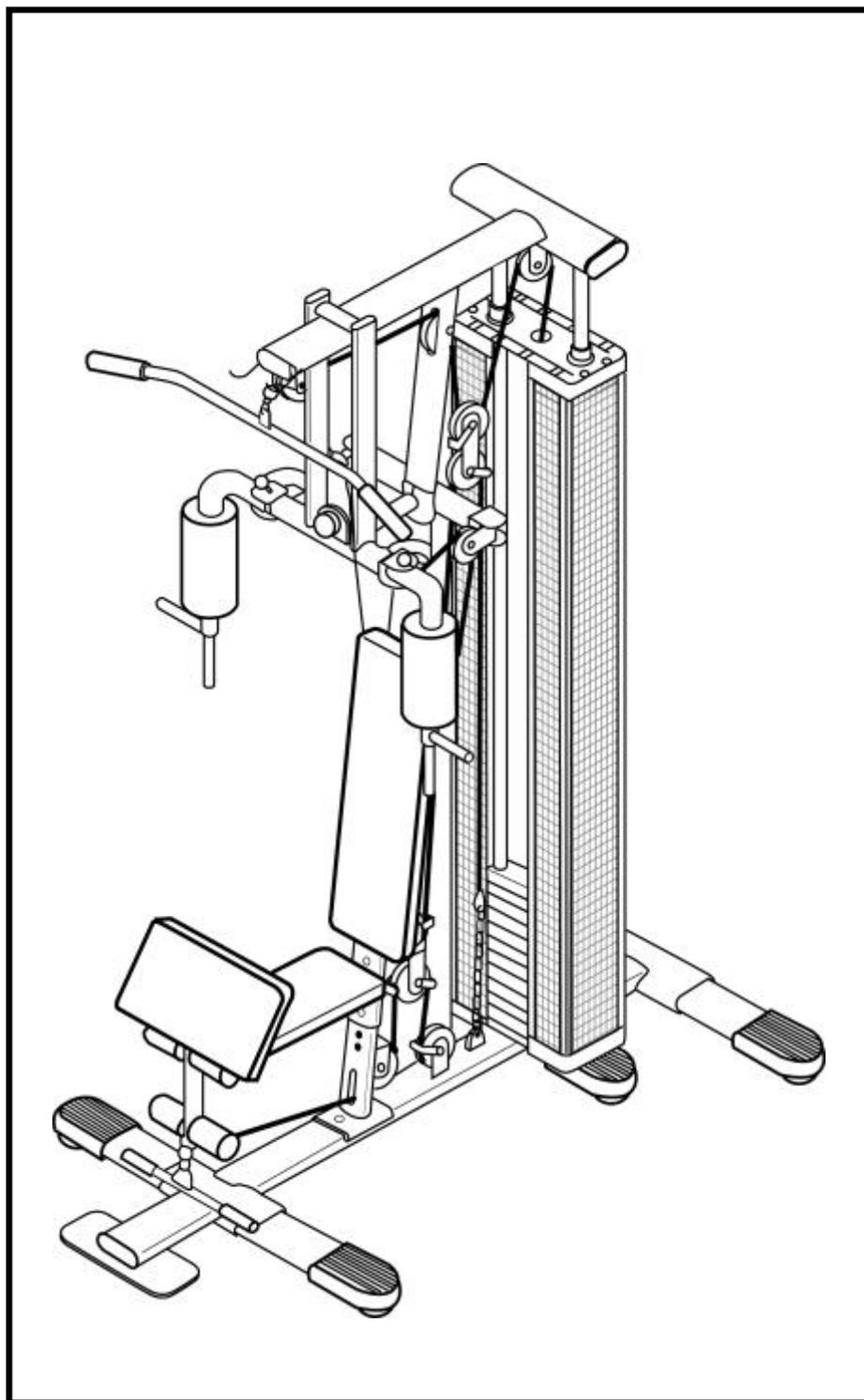


SE-4300

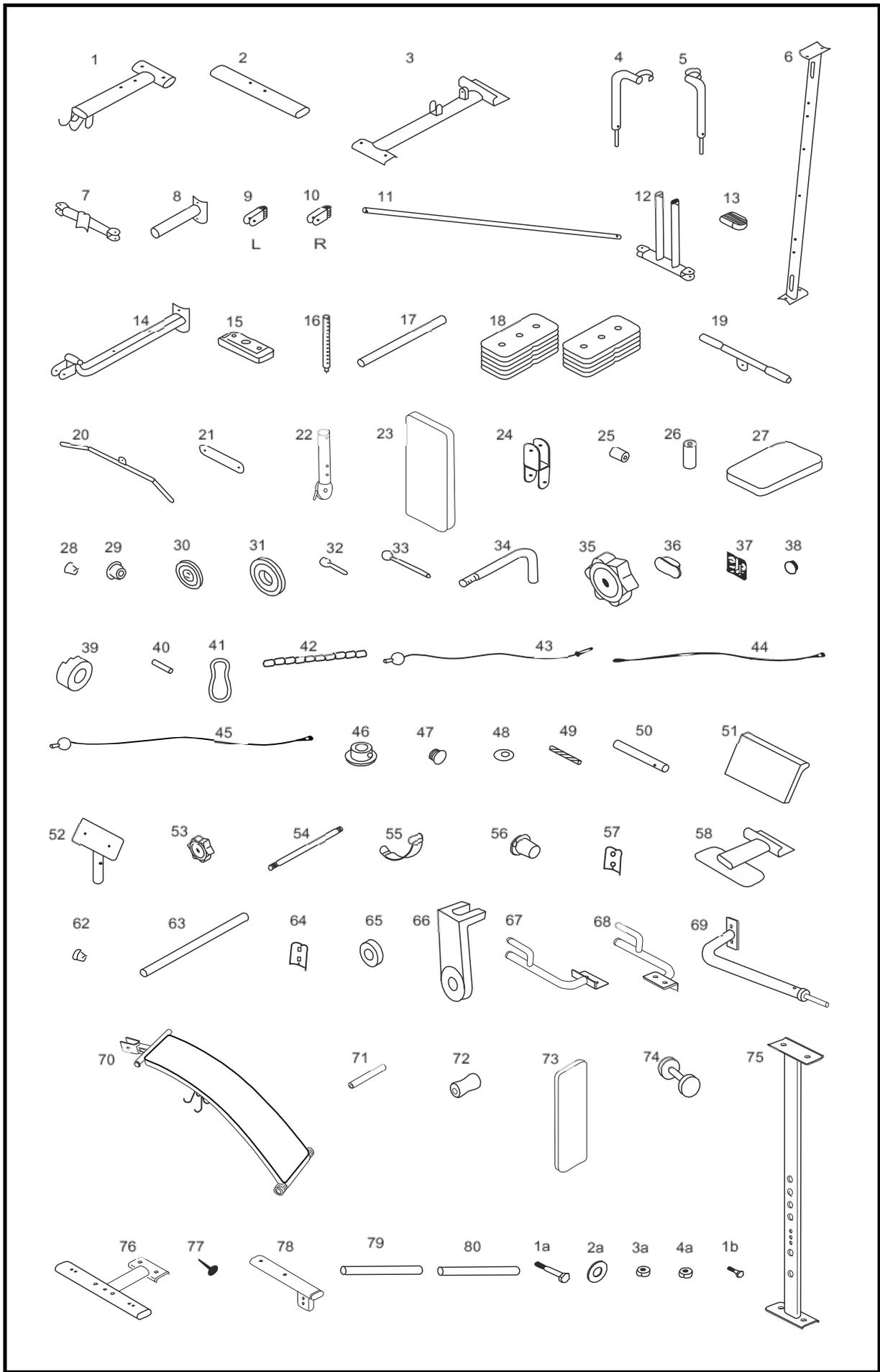
СИЛОВАЯ СТАНЦИЯ



Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 5) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 6) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 7) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 8) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.

В данной комплектации скамья с регулируемым наклоном артикул BSB-500 поставляется как отдельный элемент.

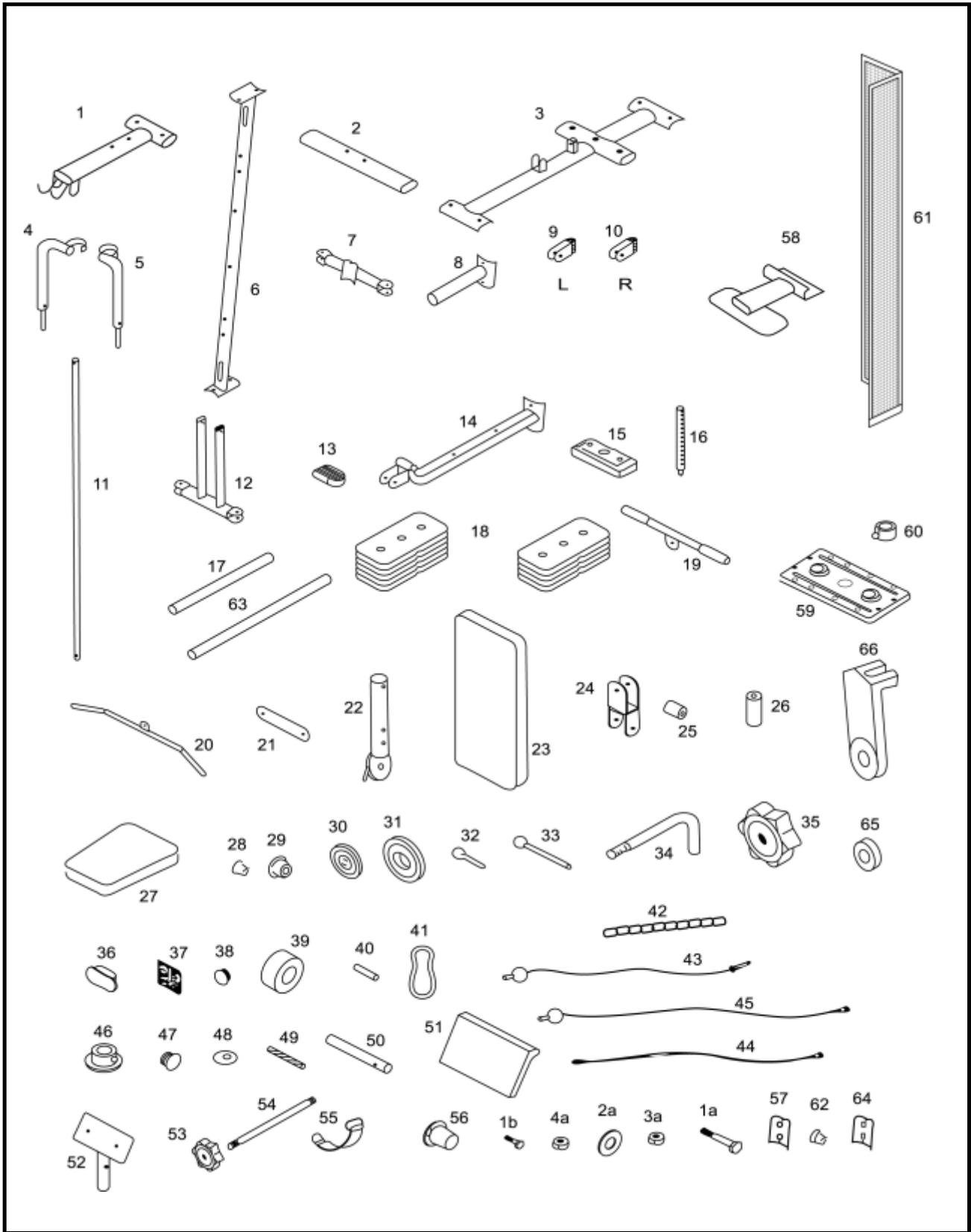


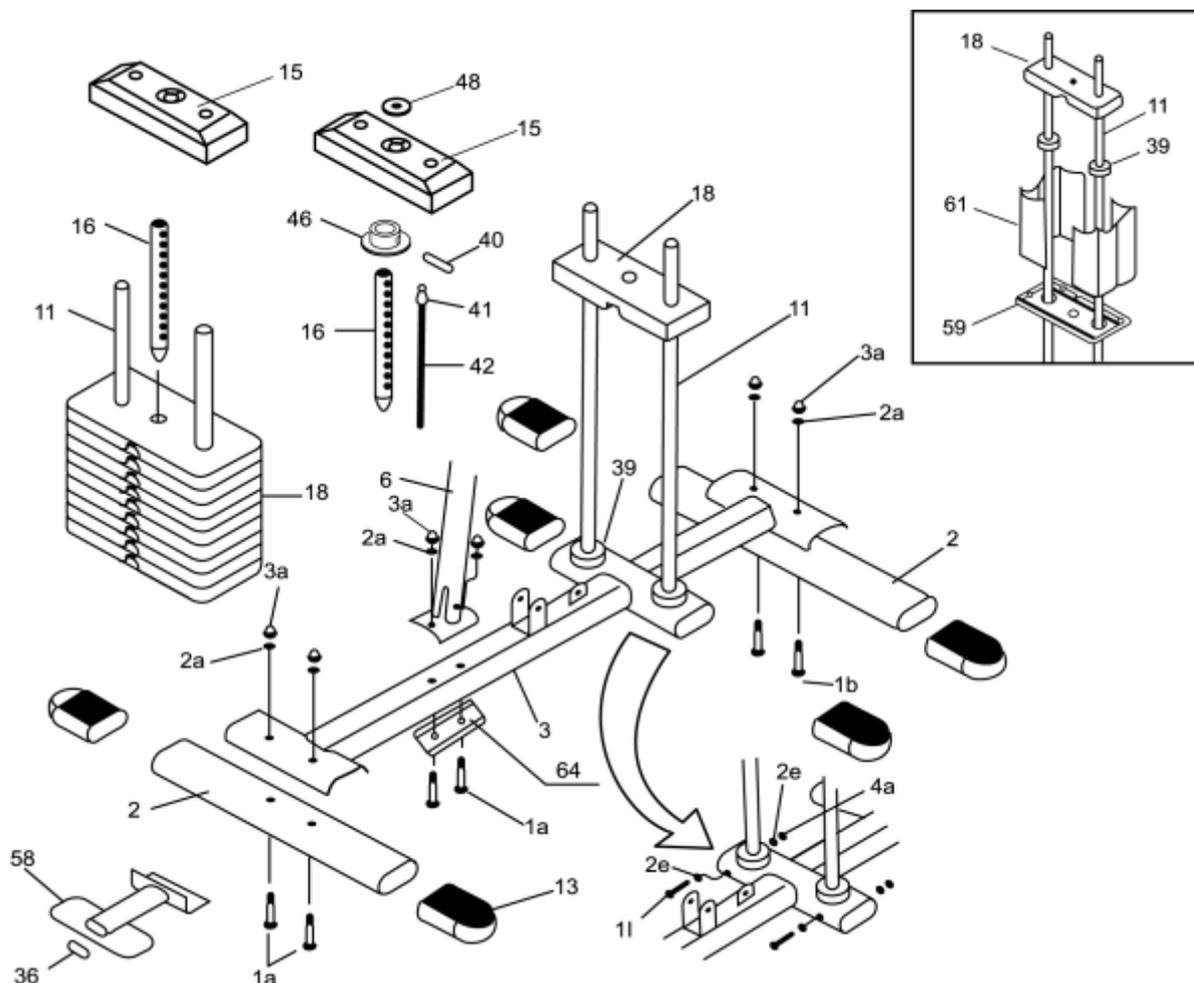
ПЕРЕЧЕНЬ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Верхняя опора	1	34	Скоба L-образная	1
2	Опора	2	35	Ручная гайка	1
3	Опорная балка	1	36	Пластиковая заглушка	3
4	Правый рычаг	1	37	Пластиковая защита	3
5	Левый рычаг	1	38	Резиновый предохранитель	1
6	Вертикальная опора	1	39	Резиновая ограничительная шайба	2
7	Опора для ролика	1	40	Шпилька	1
8	Шток	1	41	Зажим	4
9	Левая скоба для роликов	1	42	Цепь	1
10	Правая скоба для роликов	1	43	Кабель рейки выбора весов	1
11	Штыри	2	44	Трос для упражнения «баттерфляй»	1
12	«Баттерфляй»-вилка	1	45	Нижний трос	1
13	Резиновый упор	6	46	Втулка	1
14	Опора для сиденья	1	47	Заглушка. 25mm	1
15	Верхняя весовая плита	1	48	Шайба	1
16	Рейка для выбора веса	1	49	Поролоновые валики	8
17	Рукоятка L=390mm	2	50	Металлическая рукоятка	2
18	Весовые плиты	9	51	Подушка	1
19	Гриф нижней тяги	1	52	Парта	1
20	Гриф верхней тяги	1	53	Гайка	2
21	Скобы для блоков	2	54	Ось	1
22	Передняя стойка	1	55	Ремень для ног	1
23	Спинка	1	56	Круглая пластиковая направляющая	1
24	Double crutch for pulleys	1	57	Скоба	1
25	Поролоновые валики L=160mm	4	58	Передняя платформа	1
26	Поролоновый валик L=250mm	2	59	Ограничитель	2
27	Сиденье	1	60	Кронштейн	2
28	Втулка. 10x18x24mm	6	61	Защитный экран	4
29	Втулка 12.5x29x8.5mm	8	62	Втулка диаметр 8.5x13.5x14.5mm	2
30	Ролик 9.6x90x30mm	9	63	Рукоятка L=430mm	1
31	Ролик 9.6x90x22mm	3	64	Пластина	1
32	Шариковая шпилька 10x75mmmm	2	65	Пластиковая втулка а с т и	15
33	Шпилька	1	66	Пластиковая направляющая	15

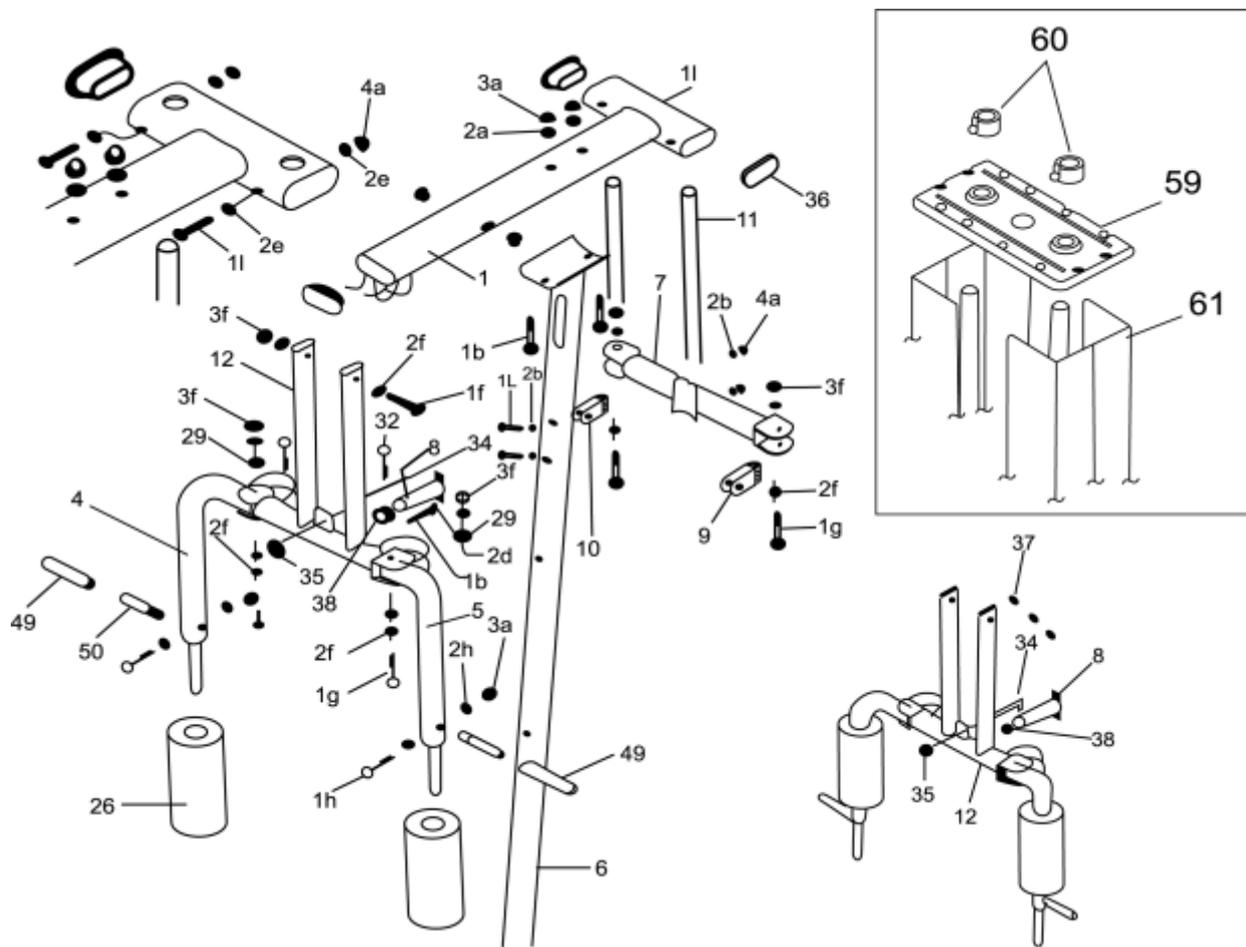
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1a	Винт 3/8" x 50mm	4	2f	Шайба ø12	10
2a	Шайба ø8	8	3f	Гайка M12	5
3a	Гайка M8	10	1g	Винт M12 x 85mm	4
4a	Гайка M10	22	1h	Винт M8 x 60mm	2
1b	Винт M8x45mm	4	2h	Шайба ø8	4
2b	Шайба ø10	42	1i	Винт M12 x 85mm	5
1c	Винт M6 x 16mm	2	1j	Винт M12 x 25mm	2
2c	Шайба ø 6	2	1k	Винт M12 x 50mm	3
1d	Винт M10 x 38mm	4	1L	Винт M12 x 55mm	5
2e	Шайба ø10	8	1m	Винт M12 x 60mm	7
1f	Винт M10 x 145mm	1			

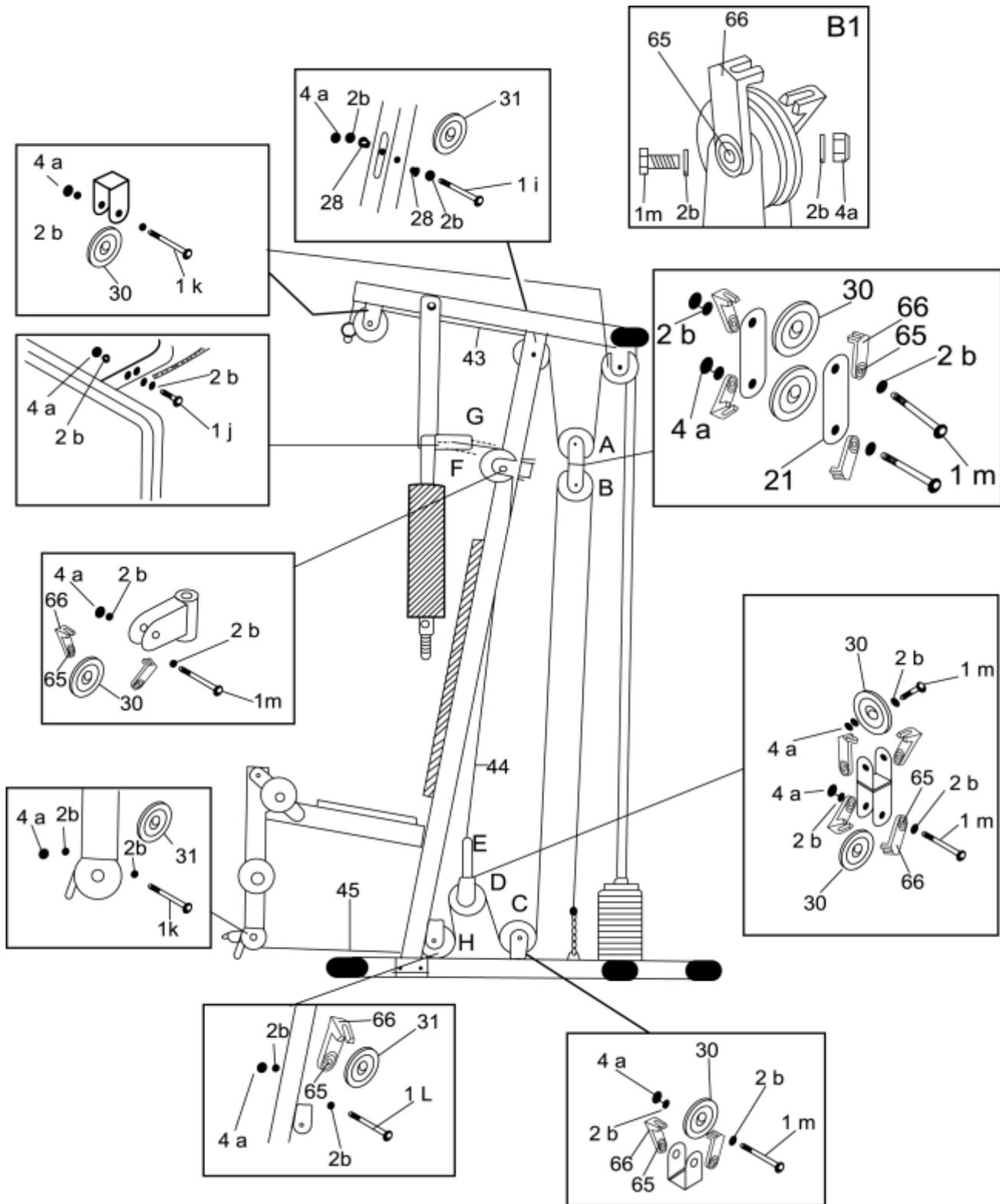




- 1) Разместите резиновые упоры (13) на концах центральной, передней и задней опор (2).
 - 2) Прикрепите переднюю и заднюю опоры (2) к главной опорной балке (3) при помощи винтов (1a) или (1b), шайб (2a) и гаек (3a).
 - 3) Прикрепите вертикальную опору (6) и пластину (64) к главной опорной балке (3), используя винты (1a), шайбы (2a) и гайки (3a).
 - 4) Вставьте хромированные штыри (11), предварительно надев ограничитель (59) вместе с цилиндрическими резиновыми ограничительными шайбами (39) и поставив главную опорную балку (3), как показано на рисунке. Прикрепите штыри к опорной балке (3) при помощи винтов (1i), шайб (2e) и гаек (4a). Установите весовые плиты (18), пропуская через их отверстия штыри (11).
- ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:** Паз для шпильки (33), необходимой для регулирования количества весовых плит, должен быть сориентирован вниз. В ином случае шпилька не будет вставляться.
- 5) Проденьте рейку для выбора веса (16) через центральное отверстие в весовых плитах (18).
 - 6) Втулку (46) наденьте на рейку для выбора веса (16) и скрепите их шпилькой (40). Проденьте верхнюю весовую плиту (15) через штыри и установите её на втулке (46). Поместите шайбу (48) в отверстие в центре верхней весовой плиты (15).



- 1) Присоедините 4 защитных экрана (61) к одному из ограничителей (59), предварительно соединив этот ограничитель с нижней опорой. Соедините другой ограничитель (59) с верхней частью защитных экранов (61), зафиксировав уровень держателями (10).
- 2) Вставьте штыри (11) в отверстия верхней опоры (1) и соедините их винтами (1i), шайбами (2e) и гайками (4a). Поместите верхнюю опору (1) над вертикальной стойкой (6) и скрепите их винтами (1b), шайбами (2a) и гайками (3a). С этого момента не скрепляйте детали слишком плотно!!!
- 3) Наденьте овальные пластиковые заглушки (36) на верхнюю опору (1).
- 4) Используя втулки (29), винт (1f), шайбы (2f) и гайку (3f) прикрепите «баттерфляй»-вилку (12).
- 5) Присоедините левый (5) и правый (4) «баттерфляй»-рычаги к вилке (12), используя шариковые шпильки (32), и скрепите их при помощи втулок (29), винтов (1g), шайб (2f) и гаек (3f).
ВНИМАНИЕ: Две шайбы, две втулки, один винт и одна гайка для каждого рычага.
- 6) Прикрепите пластиковую защиту (37) к обеим сторонам «баттерфляй»-вилки (12).
- 7) Скрепите металлические рукоятки (50) с рычагами (4 и 5) (внутрь или наружу) при помощи одного винта (1h), шайб (2h) и гаек (3a).
- 8) Смочите внутреннюю часть поролоновых валиков (26)(49) мыльной водой и наденьте их на рычаги (4 и 5) и рукоятки (50).
- 9) На фронтальную поверхность вертикальной опоры (6) прикрепите шток (8), а опору для ролика (7) - на заднюю поверхность вертикальной опоры (6), используя винты (1L), шайбы (2b) и гайки (4a).
- 10) Прикрепите правую (10) и левую (9) скобы для роликов к опоре (7), используя винты (1g), шайбы (2f) и гайки (3f).
- 11) Поместите резиновый предохранитель (38) на конец штока (8).
- 12) Вставьте скобу (34) в отверстие вилки (12) и закрепите с другой стороны при помощи ручной гайки (35). Вставьте изогнутый конец скобы в отверстие на штоке (8). В зависимости от упражнения скоба вынимается или вставляется в шток.



Установка тросов

- 1) Три троса должны быть установлены одновременно с роликами и их предохранителями, как показано на рисунке.
- 2) Местонахождение тросов:
 - нижний трос (45) идет от нижней опоры к основной, где он соединяется с цепью (42), которая регулирует натяжение тросов;
 - трос для упражнения «баттерфляй» (44) идет от левого рычага (5) к правому (4) и прикреплен к обеим сторонам вилки (12);
 - кабель рейки выбора весов (43) идёт от грифа верхней тяги (20), через ролики верхней балки (1) и ролик «А», который огибает снизу, и другим концом крепится к верхней весовой плите (15).
- 3) Для регулирования натяжения троса используйте цепь (42) и зажим (41).
- 4) Не забудьте хорошо подтянуть все гайки и болты.
- 5) Присоедините гриф нижней тяги (19) к концу кабеля (45), расположенного на нижнем ролике, который находится на нижней балке (22). Прикрепите гриф, используя зажим.
- 6) Соедините гриф верхней тяги (20) с концом троса (43), расположенного на верхнем ролике, который находится на верхней балке (1).
- 7) Когда все тросы закреплены, вы можете выбирать нагрузку для тренировок, используя шпильку (33).

Ролики снабжены защитными направляющими. Их цель – предотвратить случайное попадание ваших пальцев в движущиеся элементы блоков: роликов и тросов. Обязательно установите протекторы на все ролики: А, В, С, D, E, F, G и H.

99% случаев обрыва тросов происходит вследствие выскакивания их из желобков роликов при движении. Предпосылкой к этому может служить ослабление натяжения тросов. Периодически проверяйте состояние тросов и подтягивайте их, если это необходимо, используя цепь и зажимы.

ВНИМАНИЕ

Перед началом упражнений, которые требуют сильной нагрузки, проконсультируйтесь с компетентным врачом. Лицам, имеющим сердечные заболевания, лишний вес и т.п. должны проконсультироваться с компетентным врачом перед любым упражнением на данной станции.

Перед началом упражнений убедитесь, что все гайки и крепления хорошо затянуты.