

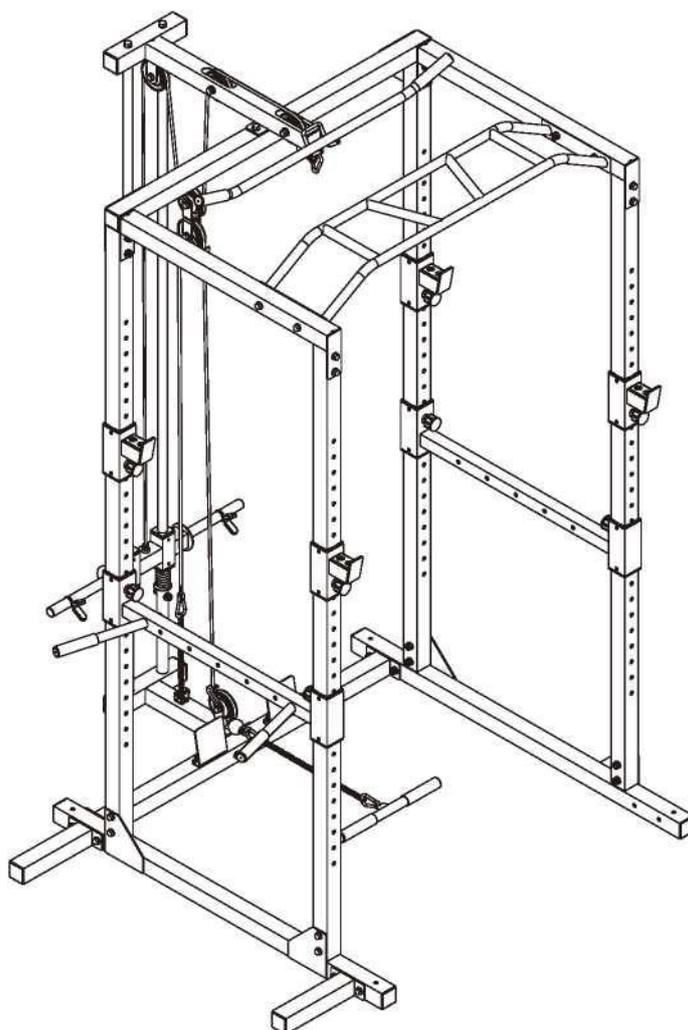


Рама силовая и тяга сверху DFC

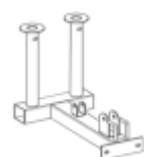
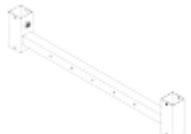
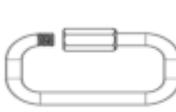
Артикул: JH-D08

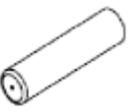
Модель: Well Active

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

1  Основание (2 шт.)	2  Боковая опора (2 шт.)	3  Нижняя соединительная труба (1 шт.)	4  Стойка (4 шт.)
5  Верхняя соединительная труба – боковая (2 шт.)	6  Верхняя соединительная труба – задняя (1 шт.)	7  Поперечина (1 шт.)	8  Направляющий стержень (2 шт.)
9  Заднее основание (1 шт.)	10  Грузовая каретка (1 шт.)	11  Верхняя соединительная труба в сборке – передняя (1 шт.)	12  Страховочный держатель (1 шт.)
13  Держатель для штанги (4 шт.)	14  Опорная рама (1 шт.)	15  Верхняя рукоять для тяги (1 шт.)	16  Нижняя рукоять для тяги (1 шт.)
17  Упор для ног (2 шт.)	18  Двушкивный блок (1 шт.)	19  Шайба увеличенная (2 шт.)	20  Верхний трос (1 шт.)
21  Нижний трос (1 шт.)	22  Карабин (4 шт.)	23  Длинная цепь (1 шт.)	24  Короткая цепь (1 шт.)
25  Пружинный зажим (2 шт.)	26  Пружина (2 шт.)	27  Ручка-фиксатор (8 шт.)	28  Шкив 27Т (6 шт.)

29  Пластиковая втулка (4 шт.)	30 (установлен)  Вставка 60x50 (16 шт.)	31 (установлен)  Пластина (4 шт.)	32 (установлен)  Вставка 50x26 (4 шт.)
33  Крепёжная скоба (5 шт.)	34 (установлена)  Рукоятка (6 шт.)	35 (установлена)  Круглая заглушка 25 мм (10 шт.)	36 (установлена)  Квадратная заглушка 50 мм (13 шт.)
37  Болт с шестигранной головкой М10х70 мм (8 шт.)	38  Болт с шестигранной головкой М10х65 мм (24 шт.)	39  Болт с шестигранной головкой М10х45 мм (6 шт.)	40  Болт с шестигранной головкой М10х20 мм (2 шт.)
41  Болт с квадратным подголовком М8х60 мм (4 шт.)	42  Болт с шестигранной головкой М8х40 мм (1 шт.)	43 (установлен)  Винт М6х10 мм (8 шт.)	44  Шайба М10 (74 шт.)
45  Изогнутая шайба М10 (4 шт.)	46  Шайба М8 (6 шт.)	47  Гайка с нейлоновой вставкой М10 (38 шт.)	48  Гайка с нейлоновой вставкой М8 (5 шт.)

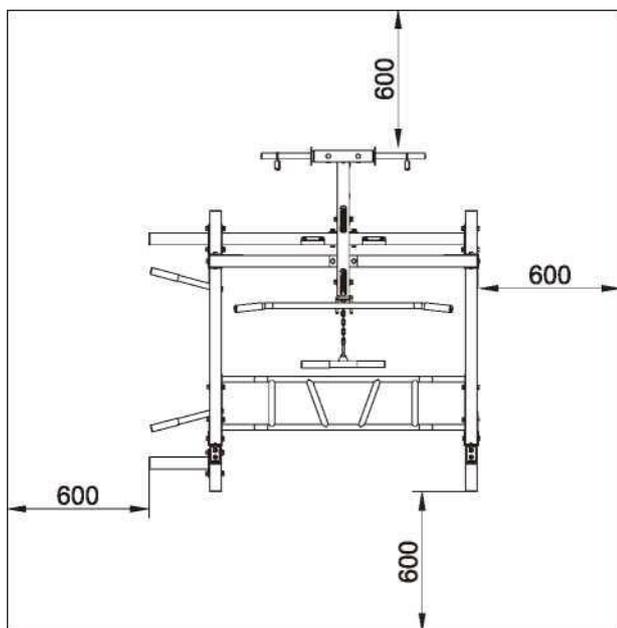
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВАЖНО: ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

1. Перед использованием тренажёра внимательно прочтите инструкции, представленные в данном руководстве. Сохраните документ для дальнейшего использования.
2. Сборка тренажёра должна выполняться исключительно взрослыми (одним человеком или вдвоём).
3. Владелец данного оборудования несёт ответственность за то, чтобы все пользователи были ознакомлены с правилами эксплуатации тренажёра и техникой безопасности.
4. Тренажёр предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте тренажёр в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
5. Оборудованию требуется надлежащий уход и техническое обслуживание. Регулярно проверяйте крепления тренажёра, все детали должны быть надёжно затянуты. При осмотре уделяйте особое внимание деталям, наиболее подверженным износу.
6. Не устанавливайте тренажёр рядом с водой (например, рядом с ванной, бассейном и т. д.).
7. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Избегайте ношение слишком свободной одежды, которая может попасть в подвижные элементы тренажёра. Все украшения перед тренировкой необходимо снять.
8. Соберите волосы, чтобы они не мешали вам во время занятий.
9. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно остановитесь, отдохните и затем обратитесь к врачу.
10. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.
11. Перед тем, как приступить к тренировкам, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если вы не занимались спортом в течение последних нескольких лет.
12. Не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно.
13. Сборка/разборка тренажёра должна выполняться с соблюдением техники безопасности.
14. Придерживайтесь правил и рекомендаций, прописанных в руководстве.
15. Занимаясь на тренажёре, всегда держите спину прямо, не выгибайте её.
16. При обнаружении дефектных деталей незамедлительно предпримите действия по их замене. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
17. Чрезмерная нагрузка на тело, а также неправильные техника выполнения упражнений

могут нанести вред здоровью.

18. Родители и другие лица, ответственные за детей, должны быть внимательны – данное оборудование не игрушка, не позволяйте детям играть на тренажёре или вблизи него, это может привести к негативным последствиям.
19. Чтобы принять решение о допуске детей до тренажёра, примите во внимание их физические и умственные способности, а также темперамент. Перед началом занятий проведите детям инструктаж о правилах эксплуатации тренажёра и технике безопасности.
20. Перед началом тренировки проверьте, чтобы сиденье было устойчивым. Если вы почувствуете недомогание, остановитесь – посидите немного, пока не почувствуете себя лучше, после чего можете сойти с тренажёра. При необходимости обратитесь за помощью.
21. Если какой-то из регуляторов выступает, это может помешать вашим движениям.
22. Убедитесь, что вокруг тренажёра достаточно свободного пространства – не менее 60 см с каждой стороны (см. рисунок).



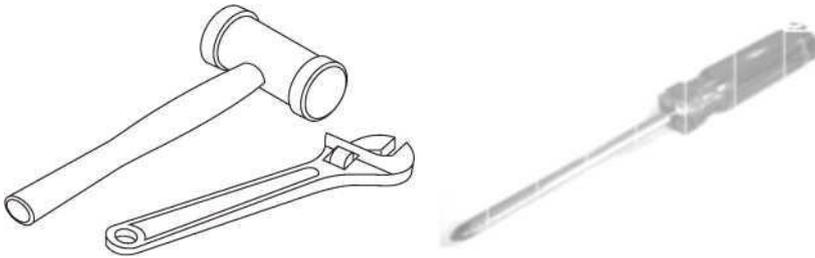
****Данное устройство не предназначено для терапевтических целей. Только для домашнего пользования.**

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:

1. После каждого использования протирайте тренажёр влажной тканью. Не используйте растворители, они могут повредить оборудование.
2. Оборудованию требуется надлежащий уход и техническое обслуживание. Регулярно проверяйте крепления тренажёра, все детали должны быть надёжно затянуты. При осмотре уделяйте особое внимание деталям, наиболее подверженным износу.
3. При обнаружении дефектных деталей незамедлительно предпримите действия по их замене. Не используйте тренажёр до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

Инструменты для сборки.

Для успешной сборки тренажёра вам потребуются гаечные ключи 2х14 мм и 2х17 мм и отвёртка. Также рекомендуем использовать молоток с мягкой головкой, что сделает процесс сборки быстрее и легче.



ДОПУСТИМАЯ НАГРУЗКА НА ТРЕНАЖЁР

- Регулируемые по высоте держатели для штанги; максимально допустимая нагрузка: 200 кг.
- Турник; максимально допустимая нагрузка: 130 кг.
- Рукоятки для жима; максимально допустимая нагрузка: 100 кг.
- Рукояти для тяги (верхняя и нижняя): максимально допустимая нагрузка: 80 кг.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

ПОДГОТОВКА РАБОЧЕЙ ПЛОЩАДКИ

Важно, чтобы сборка тренажёра выполнялось в чистом и хорошо освещённом месте. Уберите с рабочей площадки все посторонние предметы. Это позволит вам свободно перемещать детали тренажёра и снизит риск получения травм при сборке.

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ

Быстрее, безопаснее и легче собрать тренажёр с помощью второго человека, так как некоторые детали большие, тяжелые или неудобные для поднятия в одиночку.

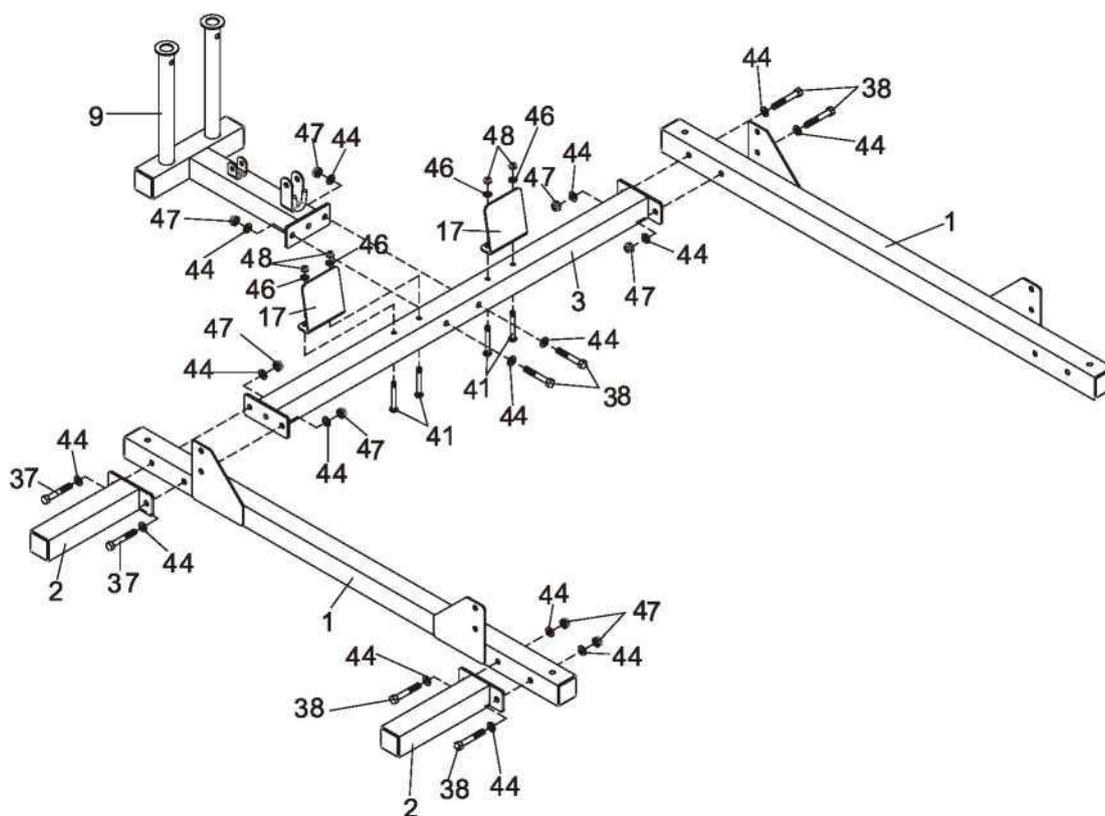
ОТКРОЙТЕ КОРОБКУ

Аккуратно откройте коробку с тренажёром, ознакомьтесь с предупреждениями на внешней стороне коробки. Будьте осторожны с острыми зажимами, чтобы не пораниться о них.

РАСПАКОВКА КОМПОНЕНТОВ

Поочерёдно распакуйте все компоненты тренажёра; проверьте детали по списку, чтобы убедиться, что всё необходимое есть в наличии.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

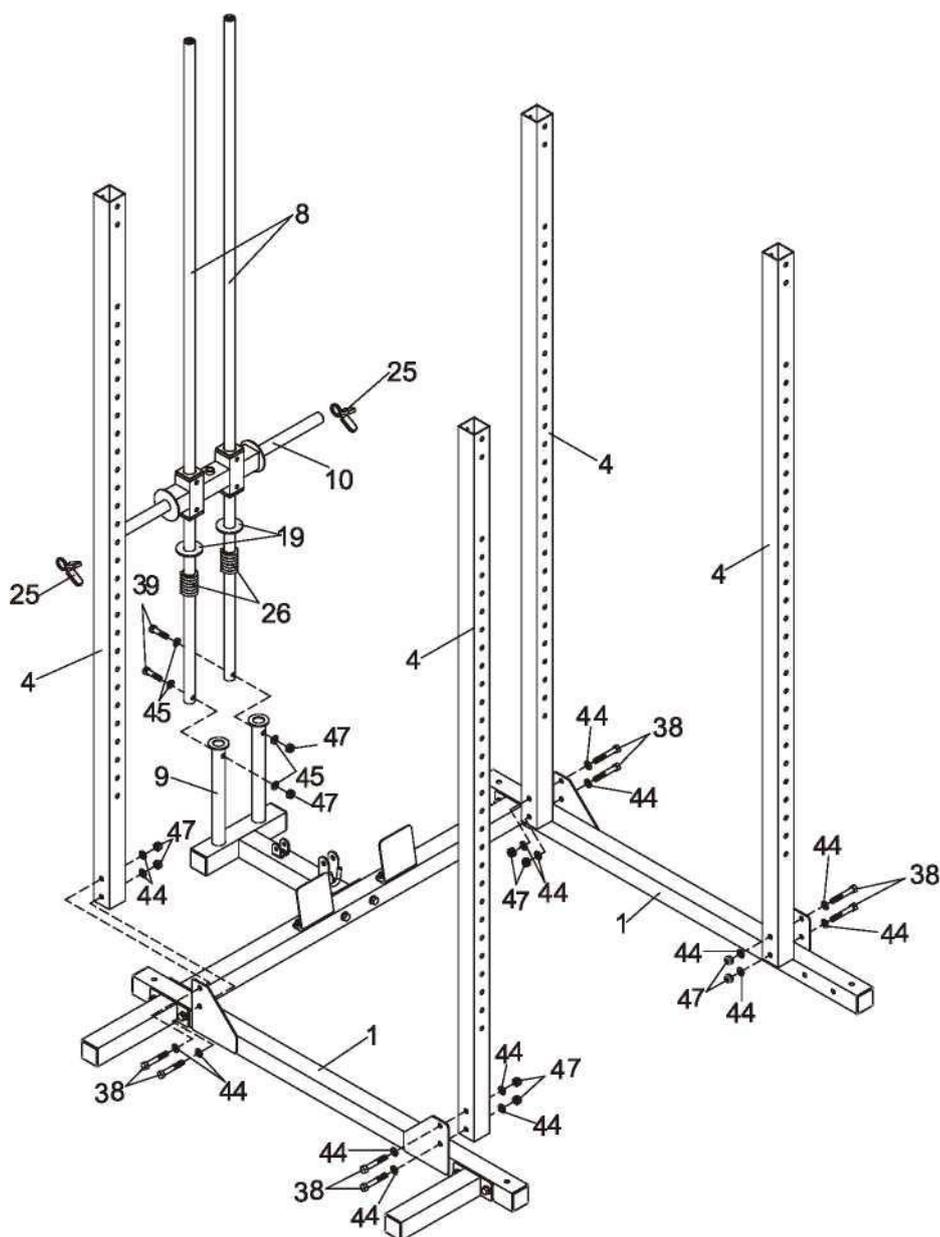


1. ШАГ 1:

1. Прикрепите два упора для ног (17) к нижней соединительной трубе (3) при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов М8 х 60 мм (41), шайб М8 (46) и гаек М8 (48).
2. С одного края соединительной трубы (3) разместите основание (1) тренажёра и боковую опору (2), а с другого края – только основание (см. рисунок). Закрепите конструкцию при помощи следующего крепежа:
 - с того края, где крепится основание (1) и опора (2), используйте два болта М10 х 70 мм (37), четыре шайбы М10 (44) и две гайки М10 (47);
 - с края, где крепится только основание (1), используйте два болта М10 х 65 мм (38), четыре шайбы М10 (44) и две гайки М10 (47).
3. На основании (1) с боковой опорой (2) закрепите вторую аналогичную деталь при помощи двух болтов М10 х 65 мм (38), четырёх шайб М10 (44) и двух гаек М10 (47).

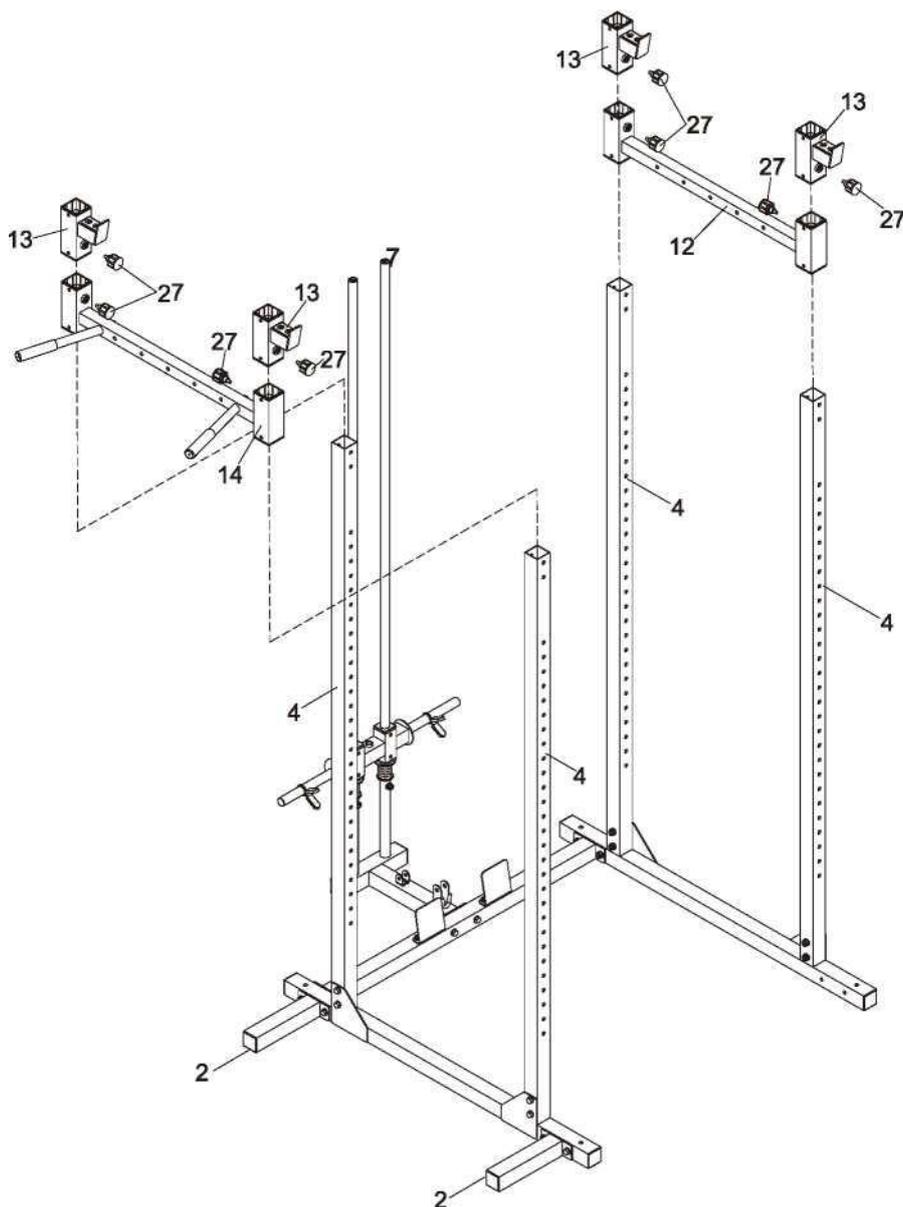
Примечание: Боковые опоры (2) можно закрепить на любом из оснований (1), это не меняет процедуру сборки и зависит лишь от расположения тренажёра.

4. Прикрепите заднюю опору (9) к нижней соединительной трубе (3) при помощи двух болтов М10 х 65 мм (38), четырёх шайб М10 (44) и двух гаек М10 (47).



2. ШАГ 2:

1. Установите на основания (1) четыре стойки (4), закрепите их при помощи восьми болтов М10 х 65 мм (38), шестнадцати шайб М10 (44) и восьми гаек М10 (47).
2. Вставьте два направляющих стержня (8) в опору (9), зафиксируйте их при помощи двух болтов М10 х 45 мм (39), четырёх шайб М10 (45) и двух гаек М10 (47).
3. Разместите на стержнях (8) пружины (26) и шайбы (19), как показано на рисунке.
4. Установите на стержни (8) грузовую каретку (10).
5. С двух сторон каретки (10) закрепите пружинные зажимы (25).



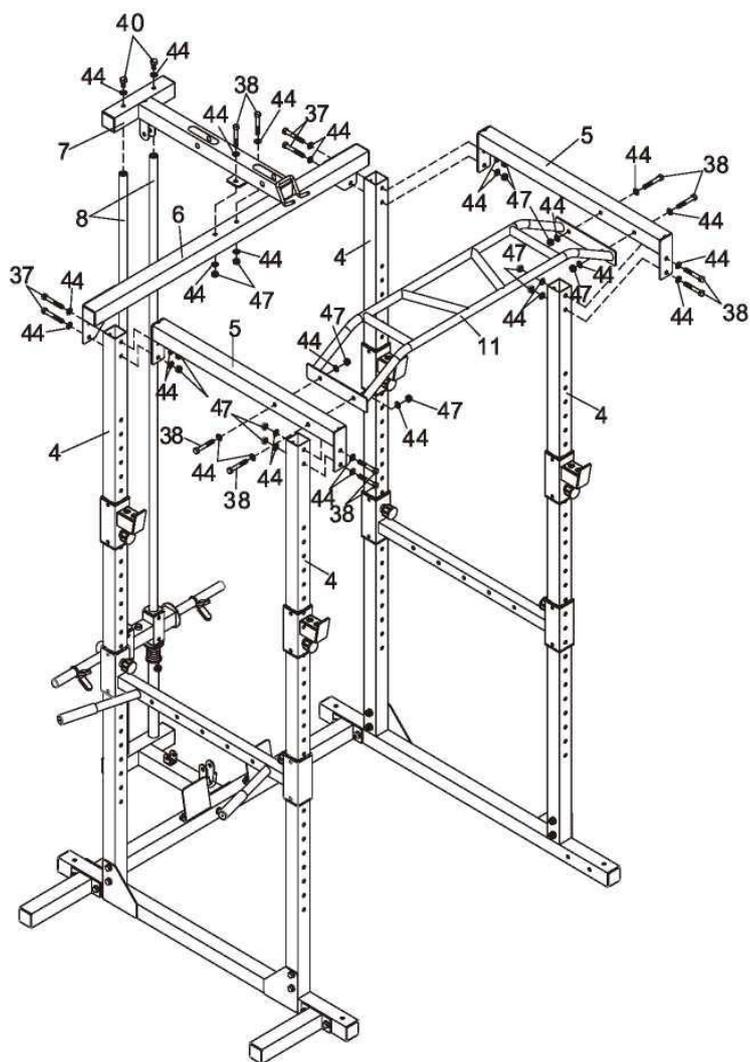
3. ШАГ 3:

1. С одной стороны тренажёра разместите опорную раму (14) (см. рисунок), зафиксируйте её положение при помощи ручек (27).

Внимание! Убедитесь, что опорная рама (14) установлена с той же стороны, что и боковые опоры (2).

2. С другой стороны тренажёра установите страховочный держатель (12), зафиксируйте его положение так же при помощи ручек (27).

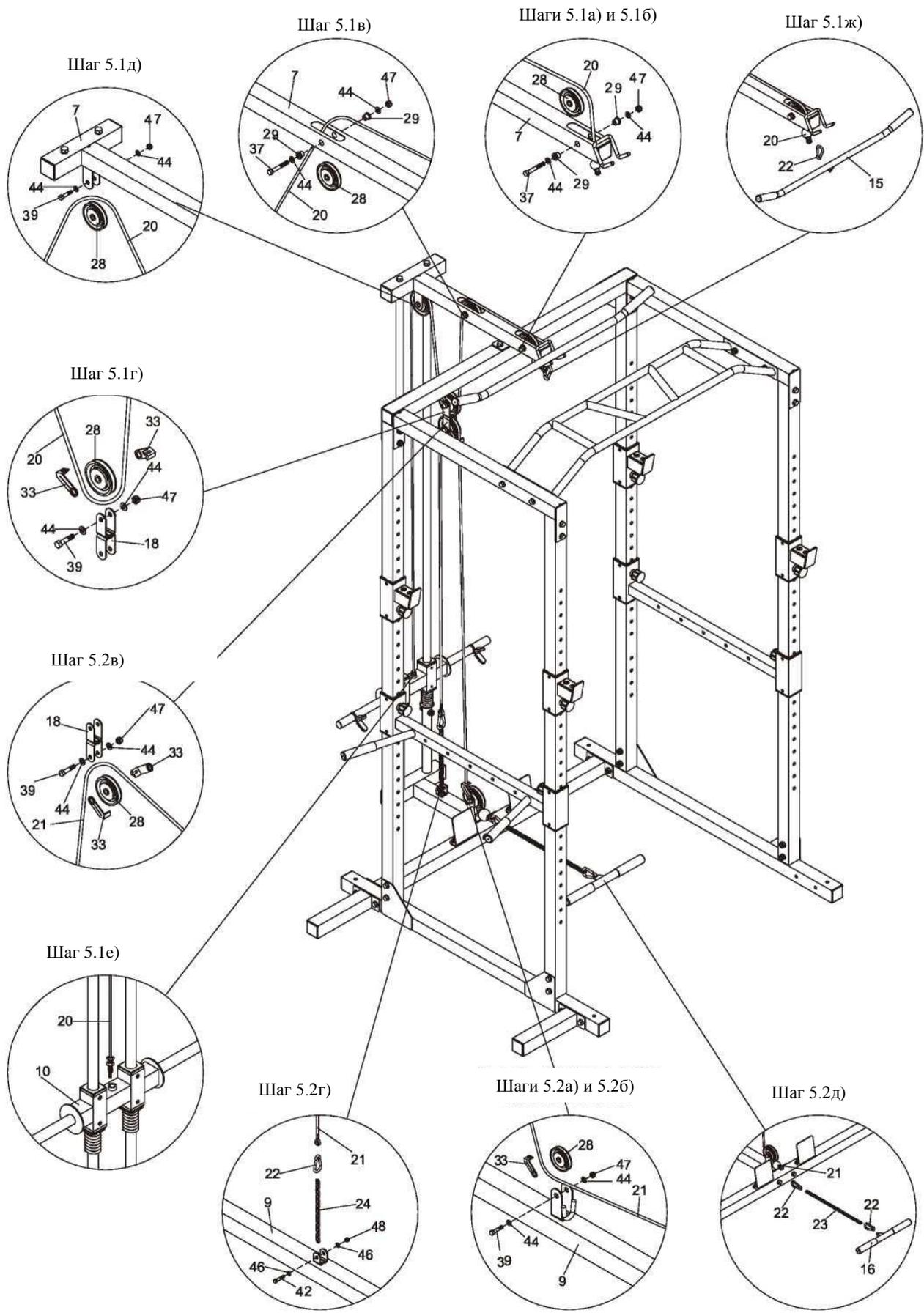
3. Установите держатели для штанги (13) на каждую из стоек (4), закрепите детали при помощи ручек (27).



4. ШАГ 4:

1. Закрепите боковые соединительные трубы (5) на передних стойках (4) при помощи четырёх болтов M10 x 65 мм (38), восьми шайб M10 (44) и четырёх гаек M10 (47).
2. Затем необходимо закрепить трубы (5) на задних стойках (4). Крепить их необходимо вместе с задней соединительной трубой (6) – см. рисунок. Для крепления используйте четыре болта M10x70 мм (37), восемь шайб M10 (44) и четыре гайки M10 (47).
3. Прикрепите переднюю соединительную трубку (11) (она же – турник) к боковым трубам (5) при помощи четырёх болтов M10 x 65 мм (38), восьми шайб M10 (44) и четырёх гаек M10 (47).
4. Выкрутите два болта M10 x 20 мм (40) и снимите две шайбы M10 (44) с направляющих стержней (8).
5. Установите на стержни (8) поперечину (7), закрепите её при помощи ранее снятого крепежа – двух болтов M10 x 20 мм (40) и двух шайб M10 (44).

Переднюю часть детали (7) закрепите на трубе (6) при помощи двух болтов M10 x 65 мм (38), четырёх шайб M10 (44) и двух гаек M10 (47).



5. ШАГ 5:

5.1. Начните с верхнего троса (20).

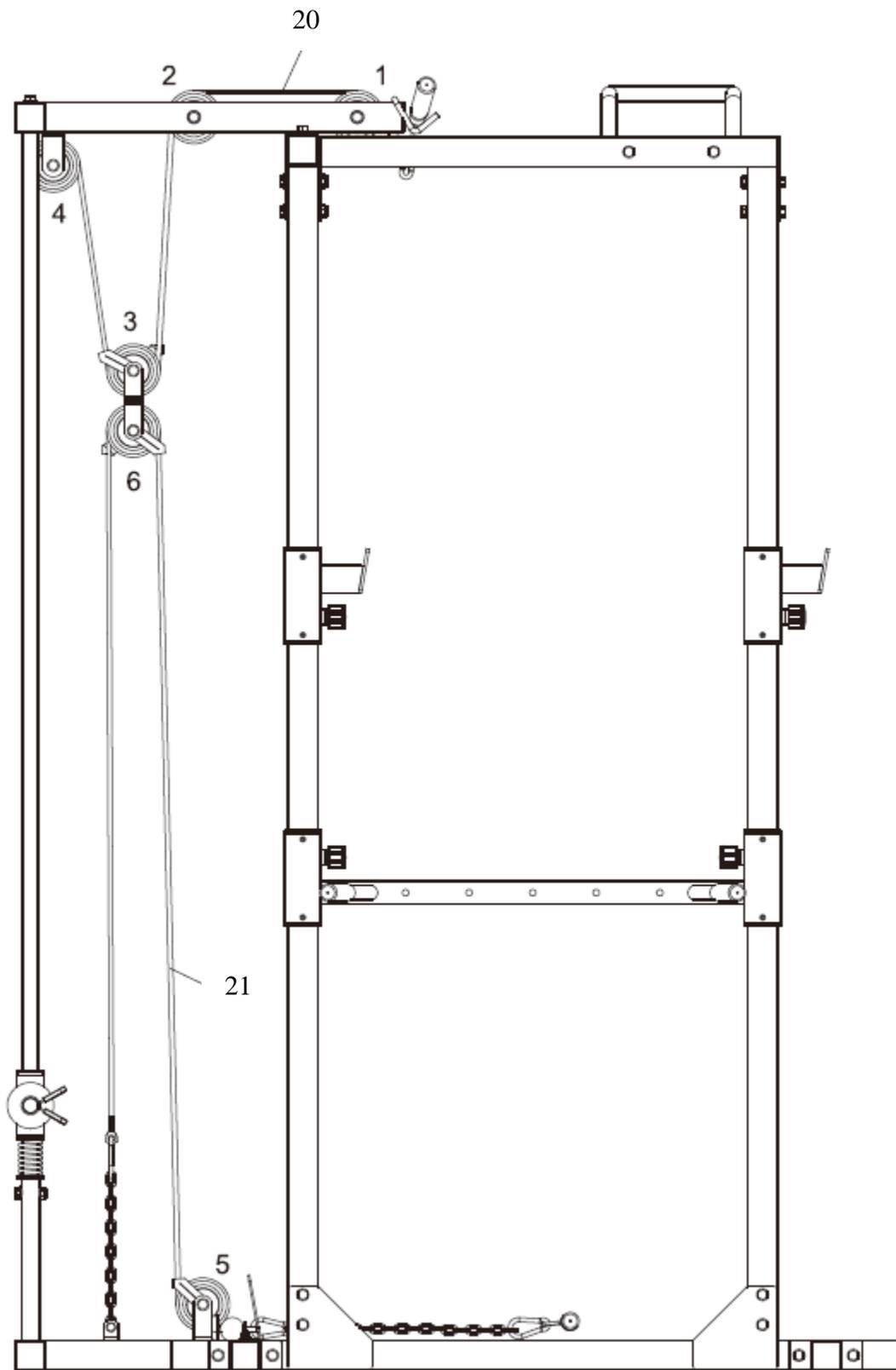
- а. Зацепитесь шариковым наконечником троса за поперечину (7), как показано на рисунке.
- б. Протяните трос через шкив №1; шкив (28) и две пластиковые втулки (29) закрепите на поперечине (7) при помощи болта М10 х 70 мм (37), двух шайб М10 (44) и гайки М10 (47).
- в. Затем протяните трос (20) через шкив №2 и опустите его вниз; шкив (28) и две пластиковые втулки (29) закрепите на поперечине (7) при помощи болта М10 х 70 мм (37), двух шайб М10 (44) и гайки М10 (47).
- г. Протяните трос под шкивом №3; шкив (28) и две скобы (33) закрепите в верхнем отсеке двухшкивного блока (18) при помощи болта М10х45 мм (39), двух шайб М10 (44) и гайки М10 (47).
- д. Поднимите трос и протяните его поверх шкива №4; шкив закрепите под поперечиной (7) при помощи болта М10 х 45 мм (39), двух шайб М10 (44) и гайки М10 (47).
- е. Свободный конец троса (20) закрутите в грузовую каретку (10).
- ж. С той стороны троса (20), где расположен шариковый наконечник, закрепите рукоять для жима (15), используя карабин (22).

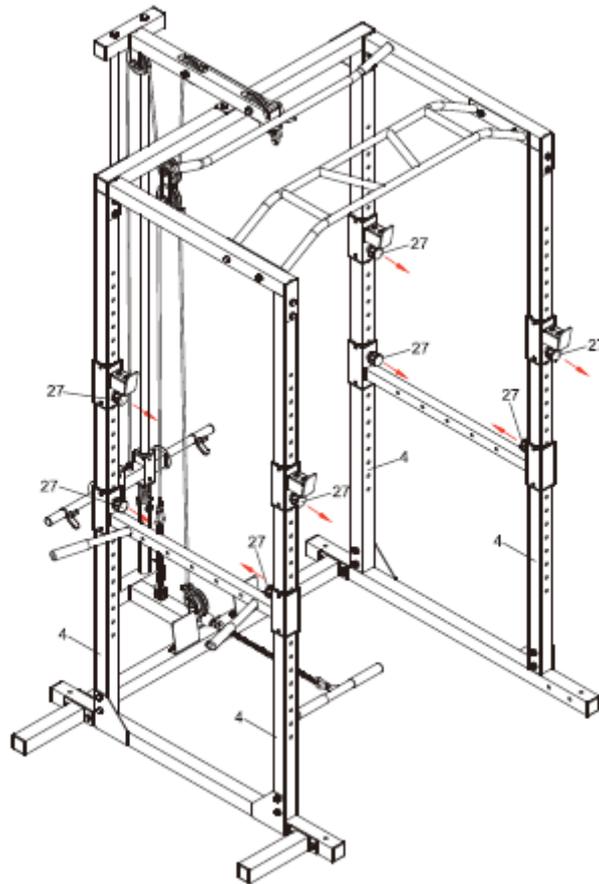
5.2. Перейдите к нижнему тросу (21).

- а. Протяните нижний трос (21) под шкивом №5 (28) таким образом, чтобы шариковый наконечник троса остался впереди шкива.
- б. Закрепите шкив №5 (28) и крепёжную скобу (33) на задней опоре (9) при помощи болта М10х45 мм (39), двух шайб М10 (44) и гайки М10 (47).
- в. Поднимите трос (21) и протяните его поверх шкива №5; шкив (28) и две скобы (33) закрепите в нижнем отсеке блока (18) при помощи болта М10х45 мм (39), двух шайб М10 (44) и гайки М10 (47).
- г. Свободный конец троса (21) зацепите за цепь (24) при помощи карабина (22), цепь (24) закрепите на опоре (9) при помощи болта М8 х 40 мм (42), двух шайб М8 (46) и гайки М8 (48).
- д. С той стороны троса (21), где расположен шариковый наконечник, закрепите рукоять для жима (16), используя два карабина (22) и цепь (23).

После того, как конструкция будет полностью собрана, вы увидите, что на основании (1)

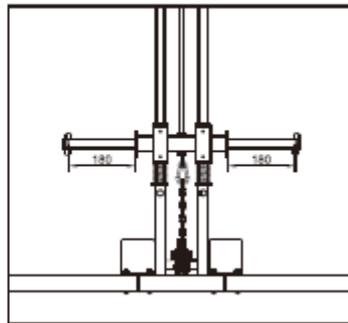
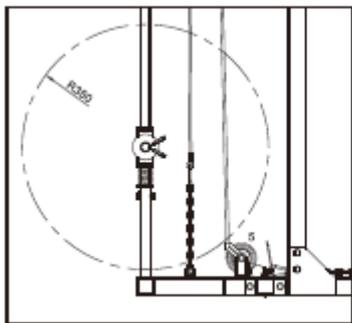
остались четыре отверстия, которые не были использованы при сборке. Данные отверстия предназначены для крепления силового комплекса к полу.





Регулировка держателей для штанг

Для того, чтобы сменить положение держателей, воспользуйтесь ручками (27). Ослабьте ручки, переместите держатели на нужную высоту и затем заново затяните ручки. Примечание: при сборке и регулировке тренажёра проверяйте, чтобы на рабочей площадке не было посторонних предметов.



Допустимые грузовые диски

Для данного оборудования используйте диски с отверстием 26.5 мм. Максимальный внешний радиус диска не должен превышать R 350.

Грузовая каретка оснащена с двух сторон посадочными втулками длиной 180 мм, максимально допустимая нагрузка с каждой стороны 40 кг, всего 80 кг.

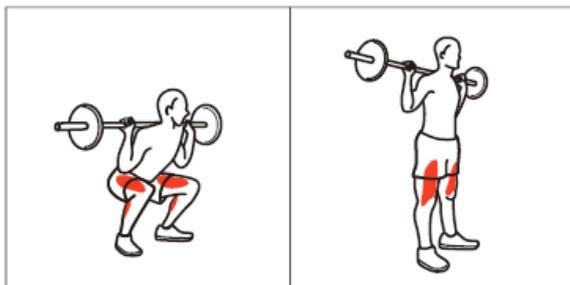
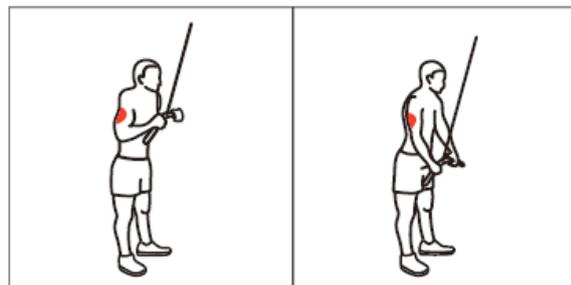
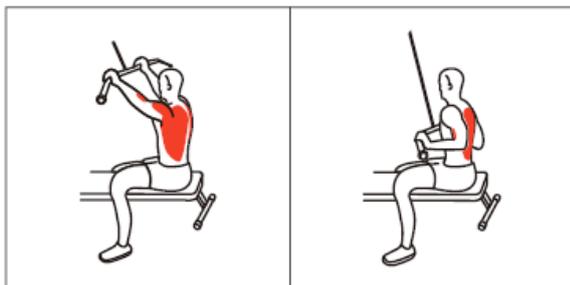
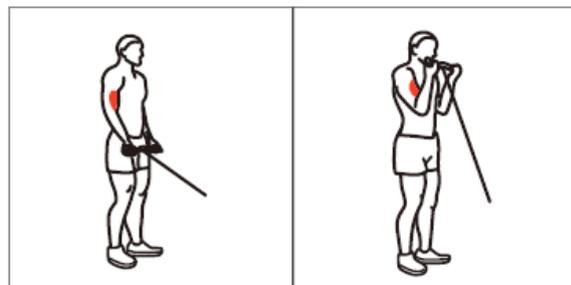
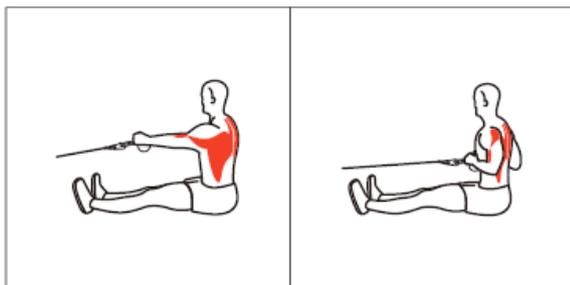
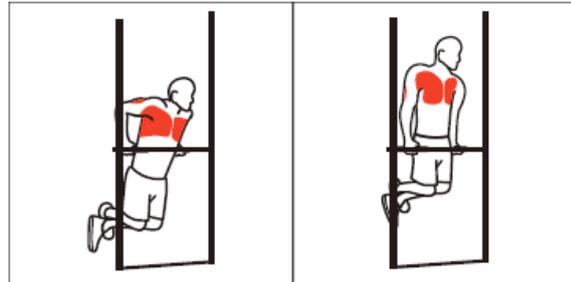
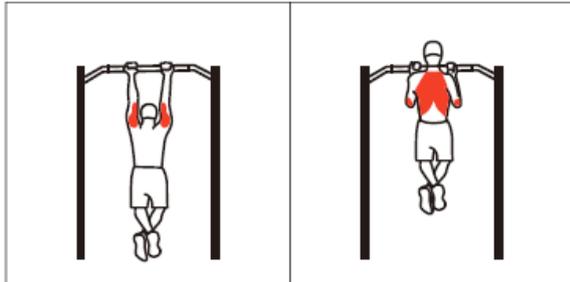
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Начальное
положение

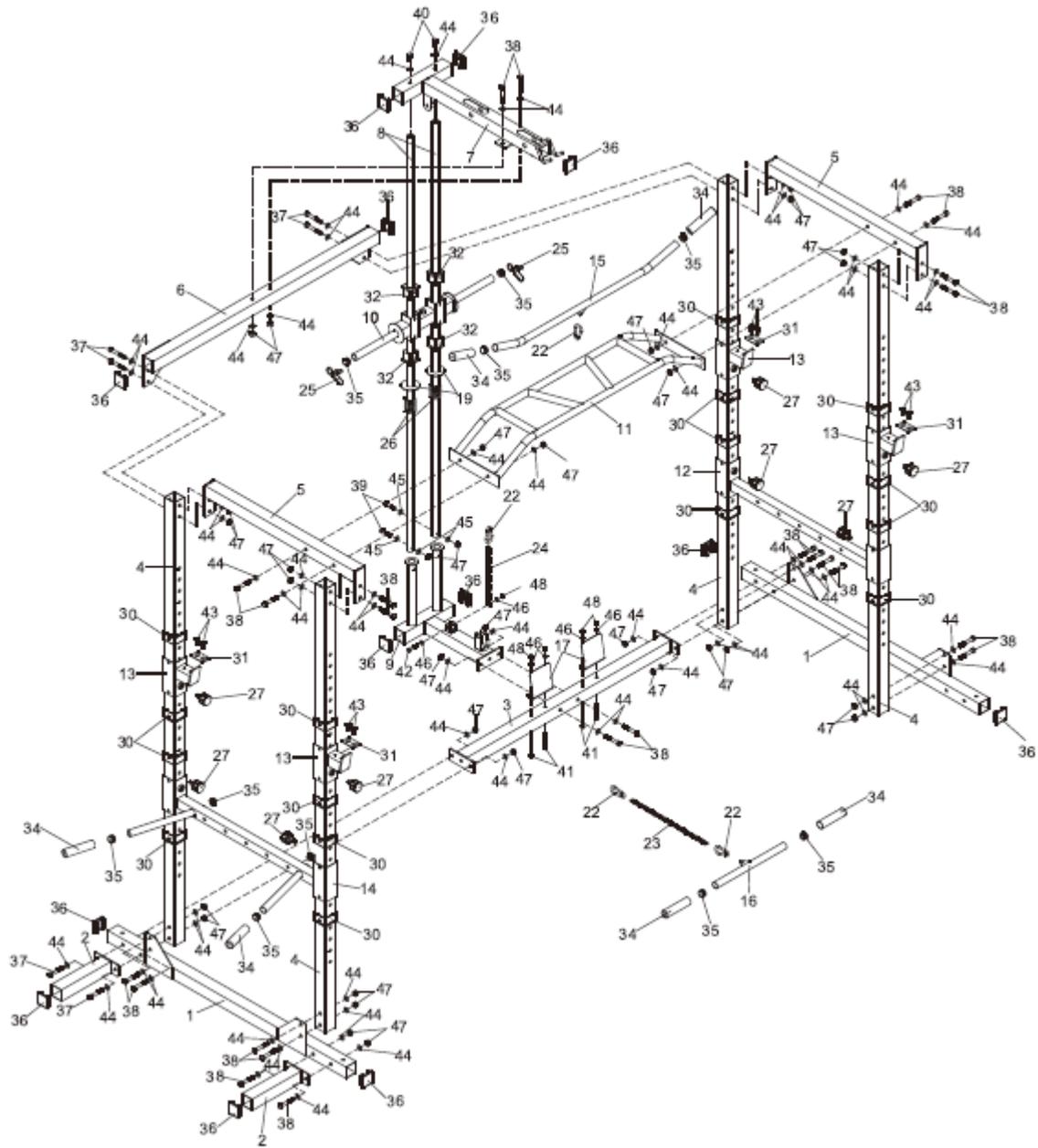
Конечное положение

Начальное
положение

Конечное положение



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул: JH-D08
Габариты (ДхШхВ): 1400 x 1500 x 2150 мм
Вес: 72 кг

- Регулируемые по высоте держатели для штанги; максимально допустимая нагрузка: 200 кг.
- Турник; максимально допустимая нагрузка: 130 кг.
- Рукоятки для жима; максимально допустимая нагрузка: 100 кг.
- Рукояти для тяги (верхняя и нижняя): максимально допустимая нагрузка: 80 кг.

****Данное изделие не предназначено для терапевтических целей.**

Утилизация

Утилизация упаковки



Способ утилизации упаковки выбирается в зависимости от её материала. Картон следует относить к макулатуре, а фольгу к вторсырью.