

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

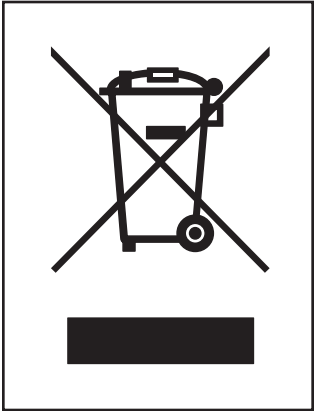
Информация о заказе запасных частей приведена на лицевой обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- номер и описание запасных деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечении срока службы данное изделие необходимо утилизировать в соответствии с законодательством.

Обратитесь в службу по утилизации, уполномоченную проводить утилизацию отходов данного типа в вашем районе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и улучшению европейских стандартов по защите окружающей среды. Если вам потребуется дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, обратитесь в ближайший городской офис компании по утилизации или по месту приобретения данного изделия.

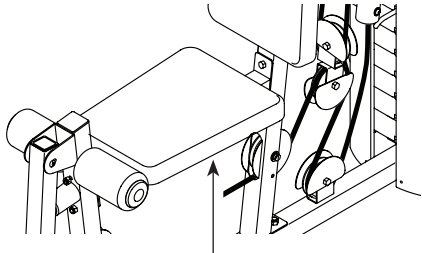


SPORT POWER STACK XT

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № PFSY21620.1
Серийный номер _____

Запишите серийный номер в строке выше, поскольку он может потребоваться в дальнейшем.



Наклейка с серийным номером (под сиденьем)

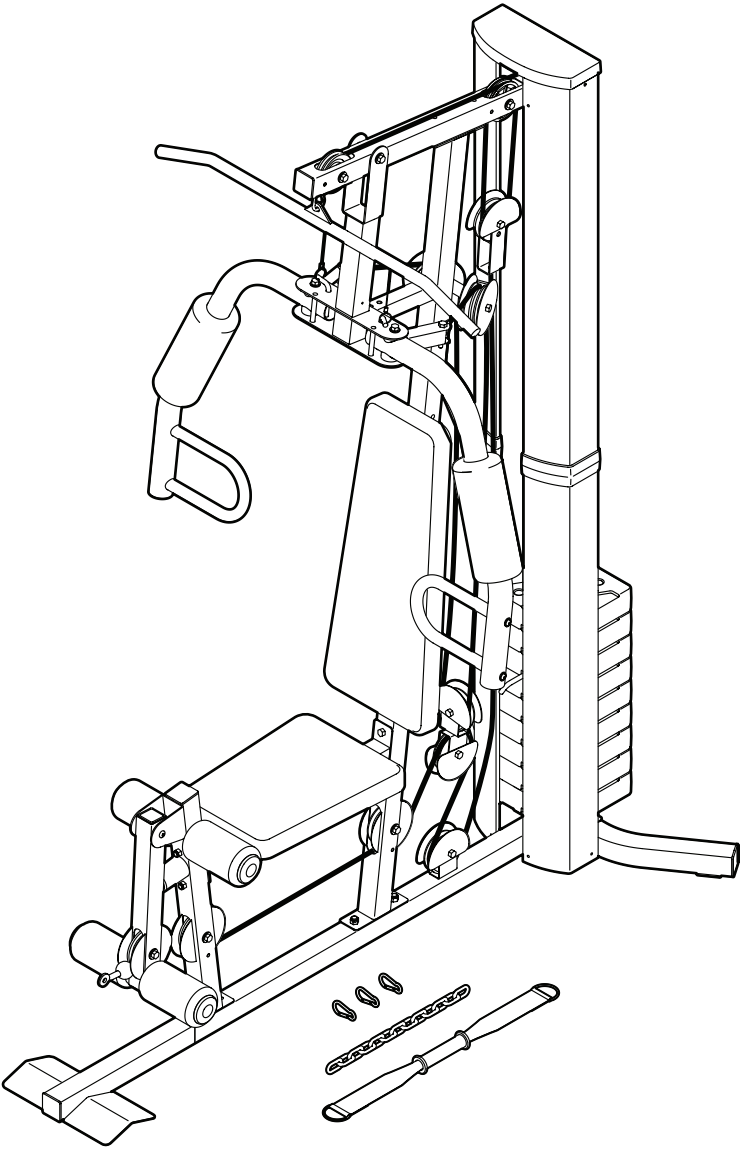
ОБСЛУЖИВАНИЕ КЛИЕНТОВ

Если у вас возникли вопросы или в комплекте поставки отсутствуют или повреждены какие-либо детали, обратитесь к сайту службы поддержки клиентов или в магазин, где вы приобрели данное изделие.

Сайт:
iconsupport.eu

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед началом использования данного оборудования внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в настоящем руководстве. Сохраните это руководство для последующего использования.

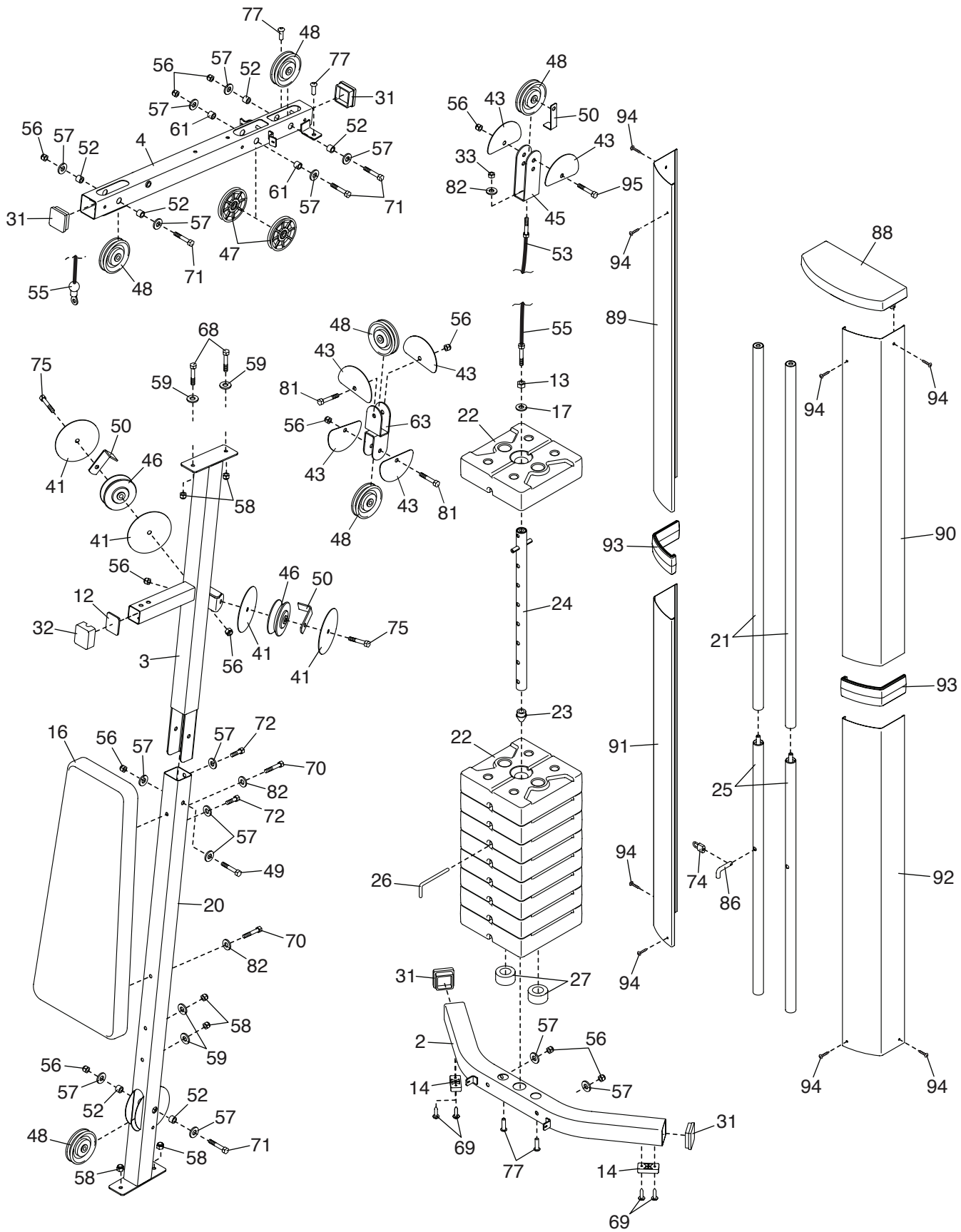


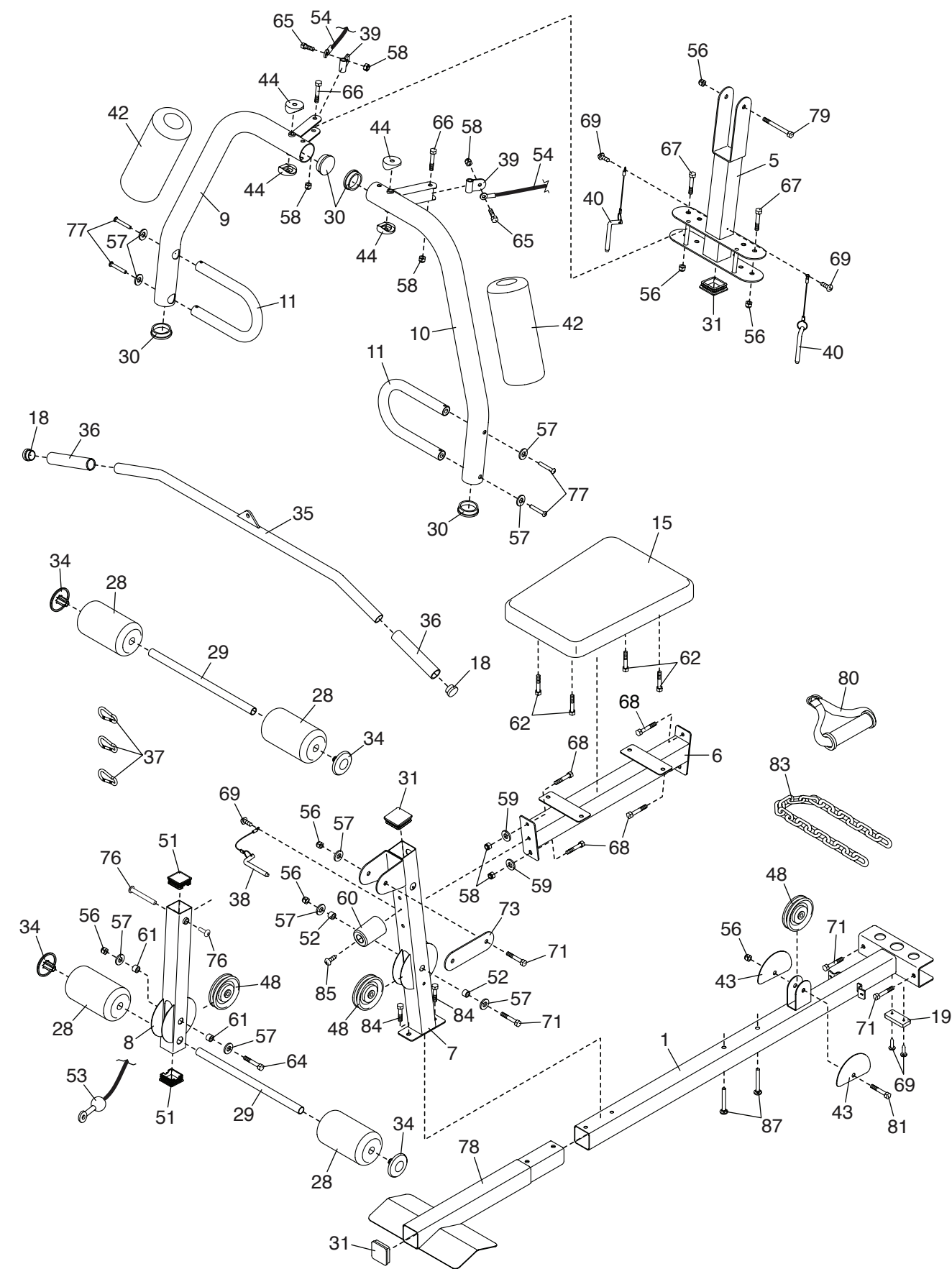
СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	4
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	5
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	6
СБОРКА.....	8
РЕГУЛИРОВКА.....	25
ТАБЛИЦА ВЕЛИЧИН НАГРУЗОК.....	27
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	28
СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ.....	29
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ.....	31
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	33
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....	34
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ В

Модель № PFSY21620.1 R0721A





⚠ ВНИМАНИЕ! Для снижения риска серьезных травм прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на силовом комплексе перед началом его эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за травмы или материальный ущерб, полученные в результате эксплуатации данного изделия.

1. Владелец силового комплекса отвечает за надлежащее информирование всех пользователей о мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.
3. Силовой комплекс не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями и теми, кто не обладает знаниями или опытом его использования, за исключением случаев, когда эти лица находятся под надзором или получили инструкции от ответственных за их безопасность.
4. Используйте силовой комплекс только в соответствии с инструкциями.
5. Силовой комплекс предназначен только для эксплуатации в домашних условиях. Не используйте силовой комплекс в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
6. Храните силовой комплекс внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте силовой комплекс в гараже, на террасе или рядом с водой.
7. Используйте силовой комплекс только на ровной поверхности. Положите под силовой комплекс коврик для защиты пола.
8. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали силового комплекса при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.
9. Никогда не допускайте к силовому комплексу детей младше 16 лет и домашних животных.
10. Силовой комплекс предназначен для использования людьми, вес которых не превышает 136 кг.
11. Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части силового комплекса. Для защиты ног во время тренировки всегда используйте спортивную обувь.
12. Не допускайте контакта рук и ног с движущимися деталями.
13. Для предотвращения доступа посторонних лиц к силовому комплексу всегда после тренировки блокируйте грузоблок с помощью стопорного штифта и замка (см. БЛОКИРОВКА ГРУЗОБЛОКА на стр. 25).
14. Убедитесь, что тросы всегда находятся на шкивах. Если тросы переплетаются во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и убедитесь, что тросы находятся на шкивах.
15. При выполнении упражнения, которое может привести к опрокидыванию силового комплекса, всегда стойте на платформе основания.
16. Никогда не отпускайте рычаги, рычаг для ног, гриф для тяги или рукоять для тяги при поднятых грузах. Грузы мгновенно упадут вниз.
17. При выполнении упражнений на силовом комплексе, которые не требуют использования грифа для тяги, всегда отсоединяйте гриф для тяги.
18. Перегрузки во время тренировок могут привести к серьезным травмам или даже смерти. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, одышку или боль, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFSY21620.1 R0721A

Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	1	Основание	50	3	Захват троса
2	1	Стабилизатор	51	2	Квадратный внутренний колпачок 45мм
3	1	Верхняя стойка	52	8	Распорная втулка 13мм
4	1	Верхняя рама	53	1	Нижний трос
5	1	Поворотная рама	54	1	Трос рычага
6	1	Рама сиденья	55	1	Верхний трос
7	1	Передняя ножка	56	19	Контргайка M10
8	1	Рычаг для ног	57	23	Шайба M10
9	1	Правый рычаг	58	12	Контргайка M8
10	1	Левый рычаг	59	6	Шайба M8
11	2	Рукоятка	60	1	Амортизатор ножки
12	1	Квадратная пластина	61	4	Распорная втулка 10мм
13	1	Гайка M12	62	4	Винт M6 x 16мм
14	2	Опора стабилизатора	63	1	Двойной U-образный кронштейн
15	1	Сиденье	64	1	Болт M10 x 60мм
16	1	Спинка	65	2	Болт с буртиком M8 x 20мм
17	1	Большая шайба	66	2	Болт с буртиком M8 x 50мм
18	2	Колпачок грифа для тяги	67	2	Болт M10 x 80мм
19	1	Опора основания	68	6	Болт M8 x 65мм
20	1	Нижняя стойка	69	9	Самонарезающий винт M4 x 19мм
21	2	Верхняя направляющая груза	70	2	Винт M6 x 65мм
22	9	Груз	71	8	Болт M10 x 68мм
23	1	Крышка переключателя веса	72	2	Винт M10 x 20мм
24	1	Переключатель веса	73	1	Пластина замка
25	2	Нижняя направляющая груза	74	1	Замок
26	1	Шпилька груза	75	2	Болт M10 x 63мм
27	2	Упор для груза	76	1	Комплект болтов M10 x 64мм
28	4	Малый валик из пенорезины	77	8	Винт M10 x 25мм
29	2	Трубка валика	78	1	Переднее основание
30	4	Круглый внутренний колпачок 50мм	79	1	Болт M10 x 77мм
31	7	Квадратный внутренний колпачок 50мм	80	1	Рукоять для тяги
32	1	Квадратный наружный колпачок 38мм	81	3	Болт M10 x 45мм
33	1	Контргайка M6	82	3	Шайба M6
34	4	Крышка валика	83	1	Цепь
35	1	Гриф для тяги	84	2	Винт M8 x 20мм
36	2	Поручень	85	1	Самонарезающий винт M4 x 25мм
37	3	Зажим для троса	86	1	Стопорный штифт
38	1	Штифт рычага для ног	87	2	Болт с квадратным подголовком M8 x 65мм
39	2	Поворотное крепление троса	88	1	Крышка защитного кожуха
40	2	Шпилька рычага	89	1	Правый верхний защитный кожух
41	4	Крышка	90	1	Левый верхний защитный кожух
42	2	Большой валик из пенорезины	91	1	Правый нижний защитный кожух
43	8	Деталь защиты	92	1	Левый нижний защитный кожух
44	4	Втулка рычага	93	2	Соединитель защитного кожуха
45	1	U-образный кронштейн	94	8	Винт M4 x 13мм
46	2	V-образный шкив	95	1	Болт M10 x 50мм
47	2	Тонкий шкив	*	—	Руководство пользователя
48	9	Шкив	*	—	Руководство по тренировкам
49	1	Болт M10 x 65мм	*	—	Упаковка со смазкой
					Инструмент для сборки

Примечание: характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления.
Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне данного руководства.
*Обозначает деталь, не показанную на рисунке.

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК

Сделайте копии этой страницы и используйте их для планирования и записи результатов силовых и аэробных тренировок. Планирование и запись результатов тренировок помогут вам заниматься регулярно и с удовольствием.

Силовая
Дата: / /

Упражнение	Фунт / кг	Подход	Повтор	Упражнение	Фунт / кг	Подход	Повтор
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Аэробная
Дата: / /

Упражнение	Время	Расстояние	Скорость

Силовая
Дата: / /

Упражнение	Фунт / кг	Подход	Повтор	Упражнение	Фунт / кг	Подход	Повтор
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Аэробная
Дата: / /

Упражнение	Время	Расстояние	Скорость

Силовая
Дата: / /

Упражнение	Фунт / кг	Подход	Повтор	Упражнение	Фунт / кг	Подход	Повтор
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Аэробная
Дата: / /

Упражнение	Время	Расстояние	Скорость

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор многофункционального силового комплекса PROFORM® SPORT POWER STACK XT. Силовой комплекс предлагает несколько вариантов тренировок, специально рассчитанных для проработки каждой группы мышц. Занятия на силовом комплексе помогут привести в тонус мышцы, увеличить их объем и выносливость, а также улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации силового комплекса. Если у вас возникнут

вопросы после прочтения данного руководства, обратитесь по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства. Обращаясь в службу поддержки, предварительно уточните номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

Перед прочтением руководства ознакомьтесь с приведенными ниже чертежами и перечнем деталей.

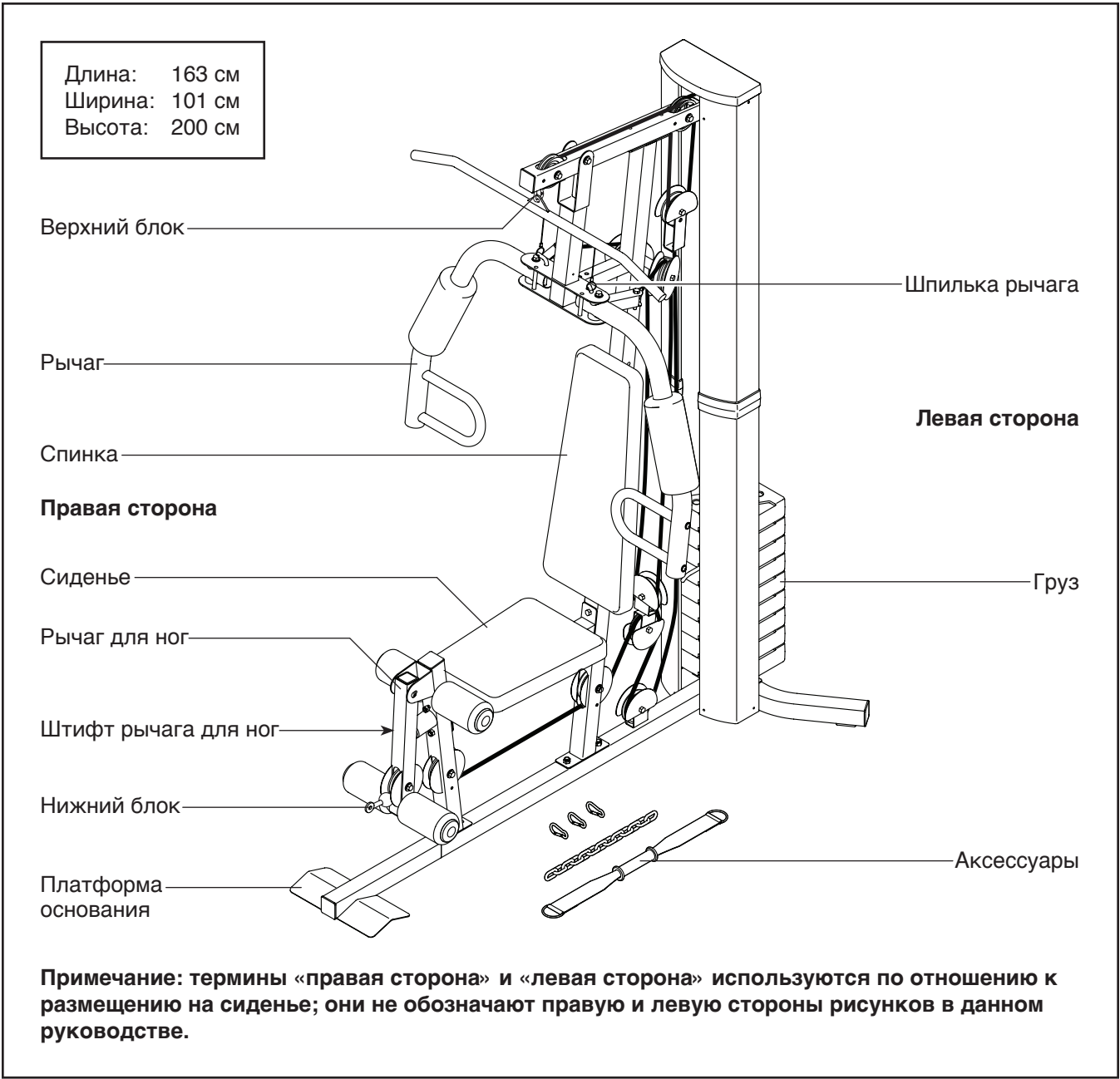
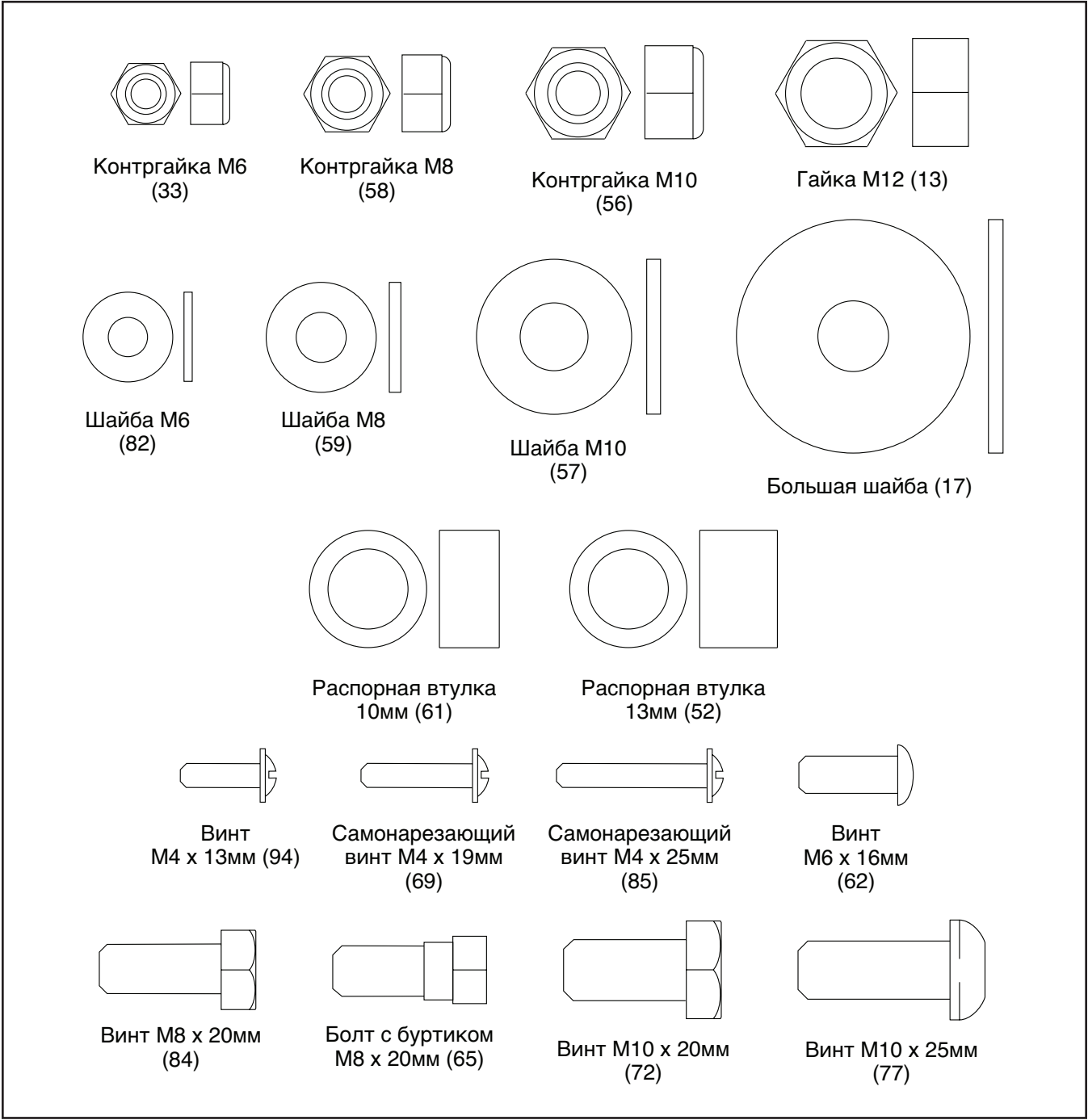


СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

На рисунке ниже показаны мелкие детали, необходимые при сборке. Цифры в скобках рядом с каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. **Примечание: если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, нет ли ее среди уже собранных деталей.**



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ

ЧЕТЫРЕ ВИДА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Примечание: «повтор» – это один полный цикл упражнения, например, одно приседание. «Подход» – это серия повторов.

Наращивание мышечной массы – нагружайте мышцы до предела и постепенно увеличивайте интенсивность упражнения. Уровень интенсивности каждого упражнения можно увеличить или уменьшить следующим образом:

- Измените величину нагрузки.
- Измените количество повторов или подходов.

Подходящую для вас величину нагрузки определите самостоятельно. Начните с 3 подходов по 8 повторов для каждого выполняемого упражнения. Отдыхайте по 3 минуты после каждого подхода. Если вы можете выполнить 3 подхода из 12 повторов без затруднений, увеличьте уровень сопротивления.

Повышение тонуса – тонус мышц можно повысить, умеренно нагружая их. Выберите средний уровень сопротивления и увеличьте количество повторов в каждом подходе. Выполните максимальное число подходов по 15–20 повторов, не допуская дискомфорта. Отдыхайте по 1 минуте после каждого подхода. Нагружайте мышцы, выполняя большее количество подходов, а не увеличивая нагрузку.

Снижение веса – для снижения массы тела выберите низкий уровень нагрузки и увеличьте количество повторов в каждом подходе. Занимайтесь 20–30 минут, отдыхая максимум 30 секунд между подходами.

Кросс-тренинг – сочетание силовой тренировки и аэробных упражнений по следующей программе:

- Силовые тренировки по понедельникам, средам и пятницам.
- 20–30 минут аэробных упражнений во вторник и четверг.
- Один полный день отдыха для восстановления.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Узнайте о том, как пользоваться тренажерами и правильно выполнять упражнения. Самостоятельно определяйте продолжительность тренировки и число подходов и повторов.

Занимайтесь в удобном темпе и прислушивайтесь к своему телу. После каждой тренировки отдыхайте как минимум один день.

Разминка – каждая тренировка должна начинаться с растяжки и легких упражнений в течение 5–10 минут. Хорошая разминка повышает температуру тела, пульс и улучшает кровообращение перед тренировкой.

Тренировка – включайте от 6 до 10 упражнений в каждую тренировку. Выбирайте упражнения для всех основных групп мышц, уделяя особое внимание тем зонам, где вы хотите добиться максимального эффекта. Меняйте упражнения, чтобы сбалансировать и разнообразить тренировки.

Завершение – завершайте каждую тренировку растяжкой в течение 5–10 минут. Растяжка повышает эластичность мышц и помогает предотвратить неприятные последствия тренировок.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Выполняйте все движения в каждом упражнении, нагружая только определенные части тела. Равномерно и без перерывов выполняйте повторы в каждом подходе. Движение с усилием в каждом повторе должно быть вдвое короче обратного движения. Выдох производится во время усилия в каждом повторе, а вдох – во время обратного движения. Никогда не задерживайте дыхание.

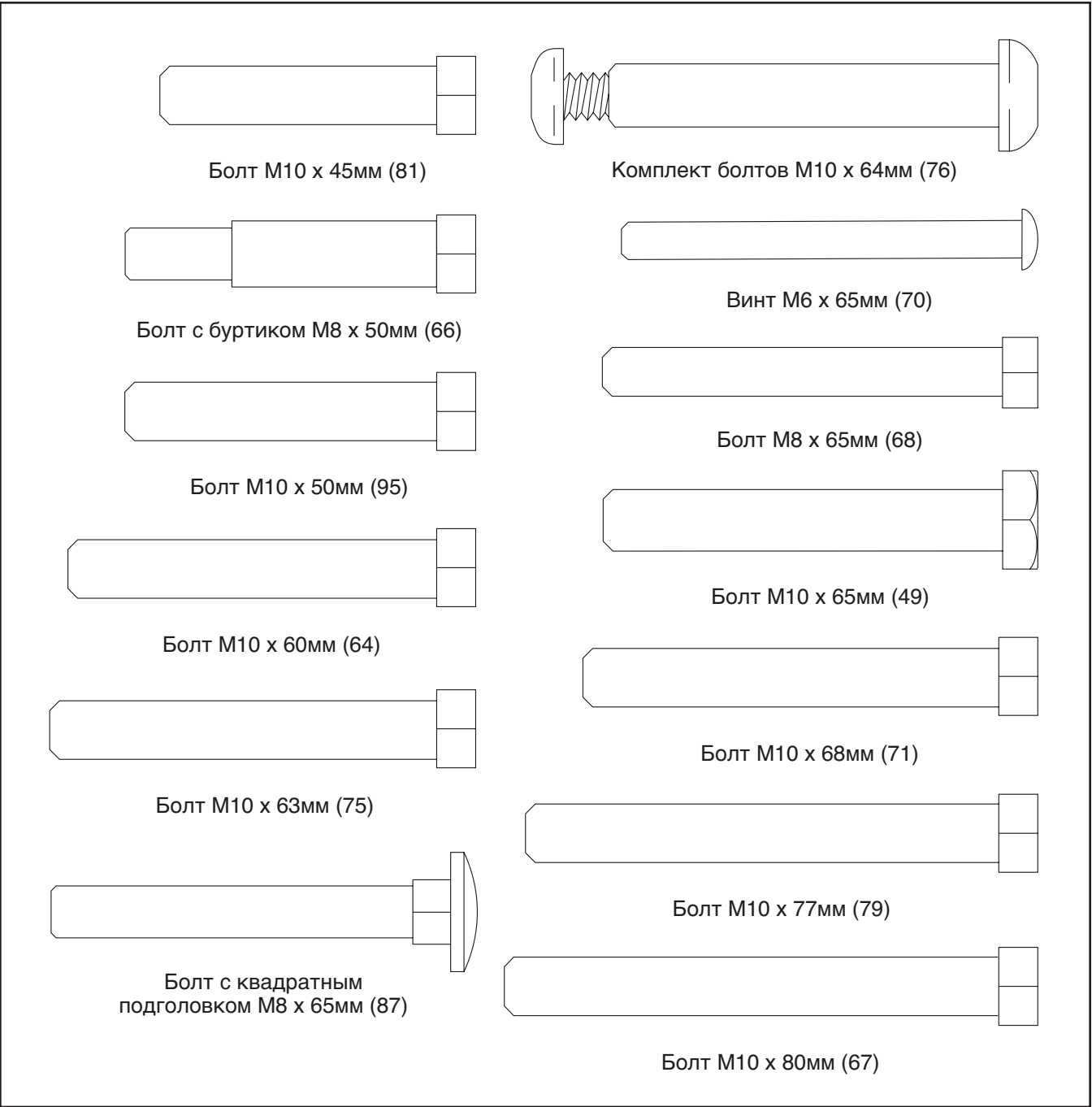
После каждого подхода делайте небольшой перерыв:

- Увеличение мышечной массы – отдыхайте по три минуты после каждого подхода.
- Повышение тонуса – отдыхайте по одной минуте после каждого подхода.
- Снижение веса – отдыхайте по 30 секунд после каждого подхода.

МОТИВАЦИЯ

Для поддержания мотивации ведите дневник тренировок. Записывайте дату, выполненные упражнения, уровень сопротивления и количество выполненных повторов и подходов. Раз в месяц записывайте свой вес и основные параметры тела. Для достижения результатов сделайте тренировки регулярной и приятной частью жизни.

ПРИМЕЧАНИЯ



СБОРКА

- Сборку следует выполнять вдвоем.
- Учитывая вес и размеры комплекса, сборку необходимо выполнять в месте его установки. Убедитесь, что вокруг силового комплекса осталось достаточно свободного пространства для перемещения.
- Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковку.** Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока не завершите сборку.
- Для определения и поиска мелких деталей воспользуйтесь инструкциями на стр. 6.

Для сборки вам могут потребоваться следующие инструменты (не включены в комплект поставки):

два раздвижных ключа

один резиновый молоток

одна стандартная отвертка

одна крестообразная отвертка

Для большего удобства при сборке воспользуйтесь собственным комплектом ключей. Во избежание повреждения деталей, не используйте для сборки электрические инструменты.

Четыре этапа сборки

Сборка рамы – сначала необходимо собрать основание и стойки, образующие каркас силового комплекса.

Сборка рычага – на этом этапе собираются рычаги и рычаг для ног.

Установка тросов – на этом этапе закрепляются тросы и шкивы, которые соединяют рычаги с грузами.

Сборка сиденья – на заключительном этапе собираются сиденье и спинка.

1. Зайдите на сайт my.proform.com с компьютера и зарегистрируйте изделие, чтобы получить ряд преимуществ:

- регистрацию права владения
- активацию гарантии
- приоритетное обслуживание при возможном обращении в службу поддержки

Примечание: при отсутствии доступа в интернет позвоните в службу поддержки клиентов (см. лицевую обложку данного руководства) и зарегистрируйте изделие.

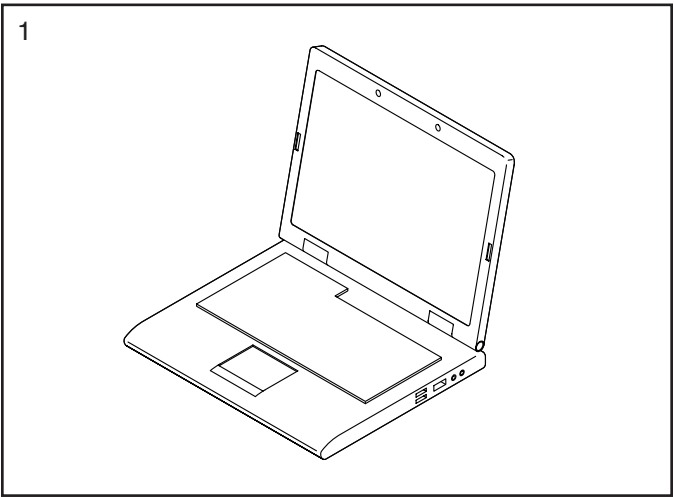
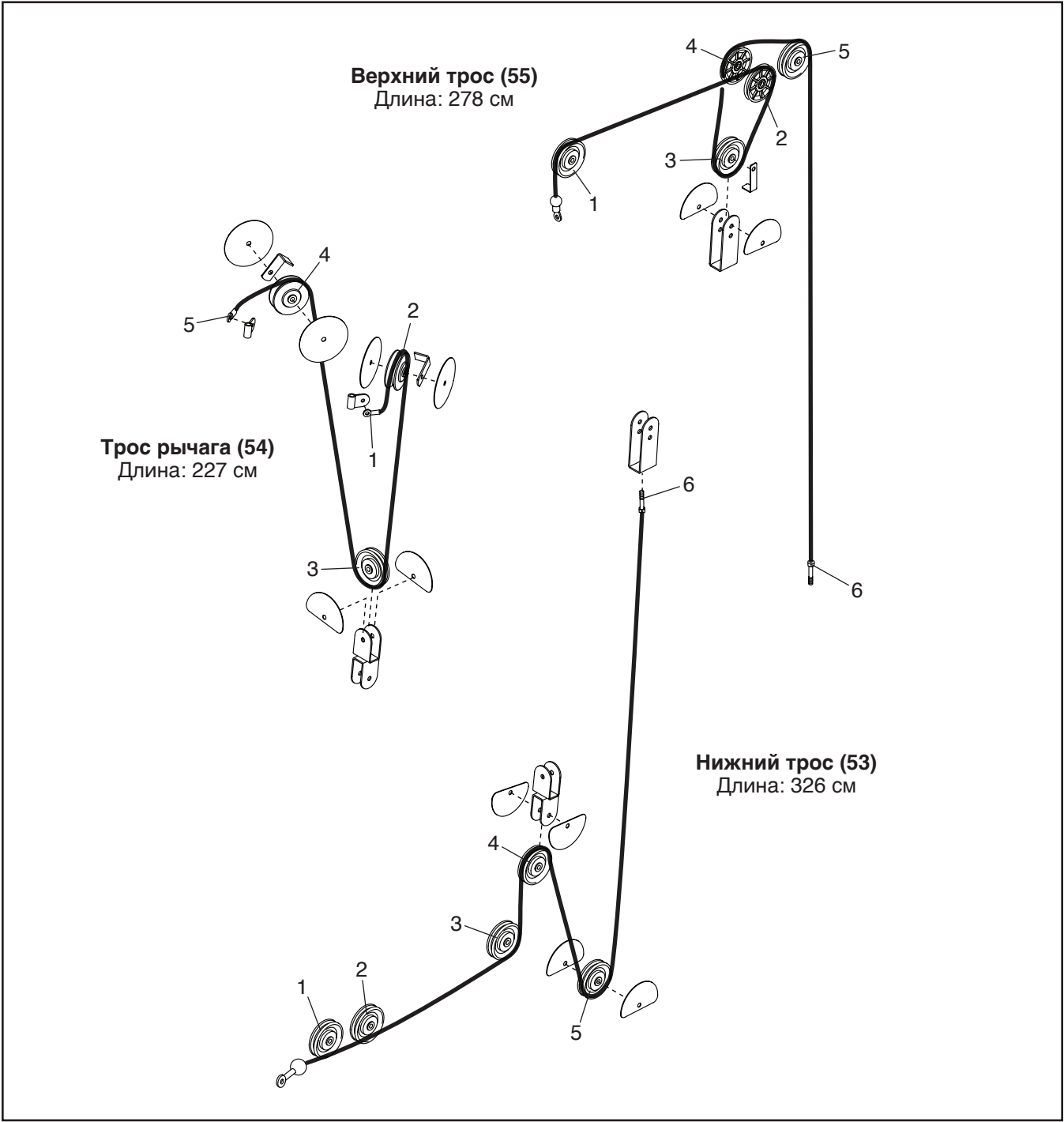


СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ

На схеме ниже показано правильное расположение тросов. Цифры на каждом рисунке показывают правильное направление конкретного троса. Отрежьте схему по пунктирной линии и руководствуйтесь ей при установке тросов и шкивов. При неправильном расположении тросов и шкивов силовой комплекс не сможет функционировать правильно и может быть поврежден. **Убедитесь, что захваты троса не касаются тросов и не изгибают их.** После окончания сборки силового комплекса сохраните схему вместе с данным руководством для последующего использования.



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед началом занятий на силовом комплексе убедитесь, что все детали затянуты должным образом. Немедленно заменяйте любые изношенные детали. Для очистки силового комплекса используйте влажную ткань и мягкие неабразивные моющие средства. **Никогда не применяйте растворители для очистки силового комплекса.**

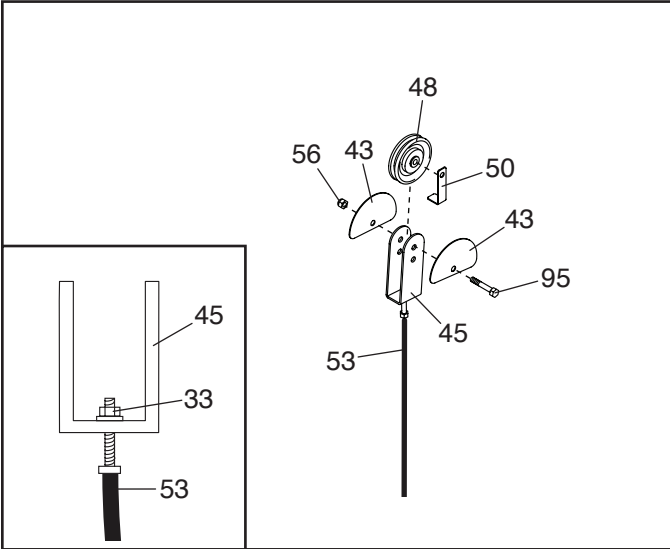
ПОДТЯГИВАНИЕ ТРОСОВ

На силовом комплексе используется плетеный трос, относящийся к типу тросов, которые могут слегка растягиваться при первом использовании. Если для того, чтобы ощутить нагрузку, приходится устранять слабинку тросов, их следует подтянуть. Чтобы натянуть тросы, сначала вставьте шпильку груза в середину грузоблока. Провисание тросов можно устранить тремя способами:

См. рисунок. Затяните контргайку М6 (33), которая соединяет нижний трос (53) с U-образным кронштейном (45).

Чтобы сильнее натянуть тросы, удалите контргайку М10 (56) и болт М10 х 50мм (95) с двух деталей защиты (43), U-образного кронштейна (45), захвата троса (50) и шкива (48).

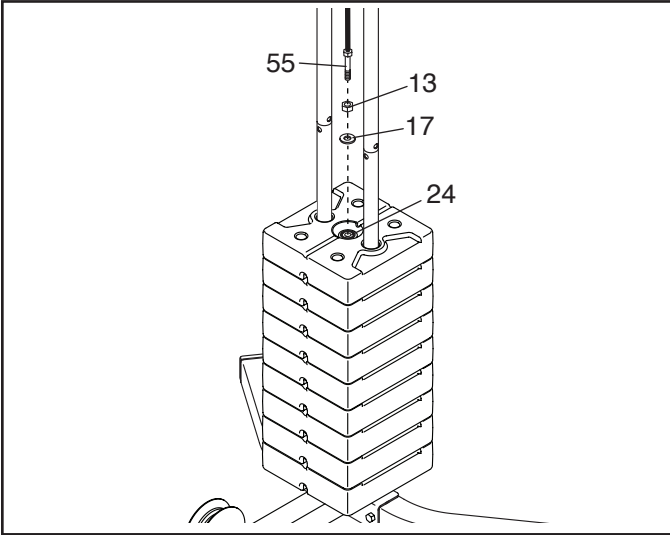
Присоедините шкив (48), захват троса (50) и детали защиты (43) к другому отверстию в U-образном кронштейне (45). **Убедитесь, что захват троса находится в правильном положении, а нижний трос (53) и шкив двигаются плавно.**



Если тросы все еще провисают, ослабьте гайку М12 (13) на верхнем тросе (55).

Затем протяните верхний трос (55) через переключатель веса (24) до устранения слабины верхнего троса.

Затем вновь затяните гайку М12 (13), чтобы закрепить большую шайбу (17).



Не затягивайте кабели слишком сильно. Если тросы слишком натянуты, то верхний груз поднимется над грузоблоком. Если трос часто соскальзывает со шкивов, возможно, он перекручен. Снимите трос и установите его заново. Если трос необходимо заменить, см. раздел ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ на обратной стороне данного руководства.

Сборка рамы

2. Чтобы упростить сборку, прочитайте информацию на странице 8. Перед началом выполните следующие действия:

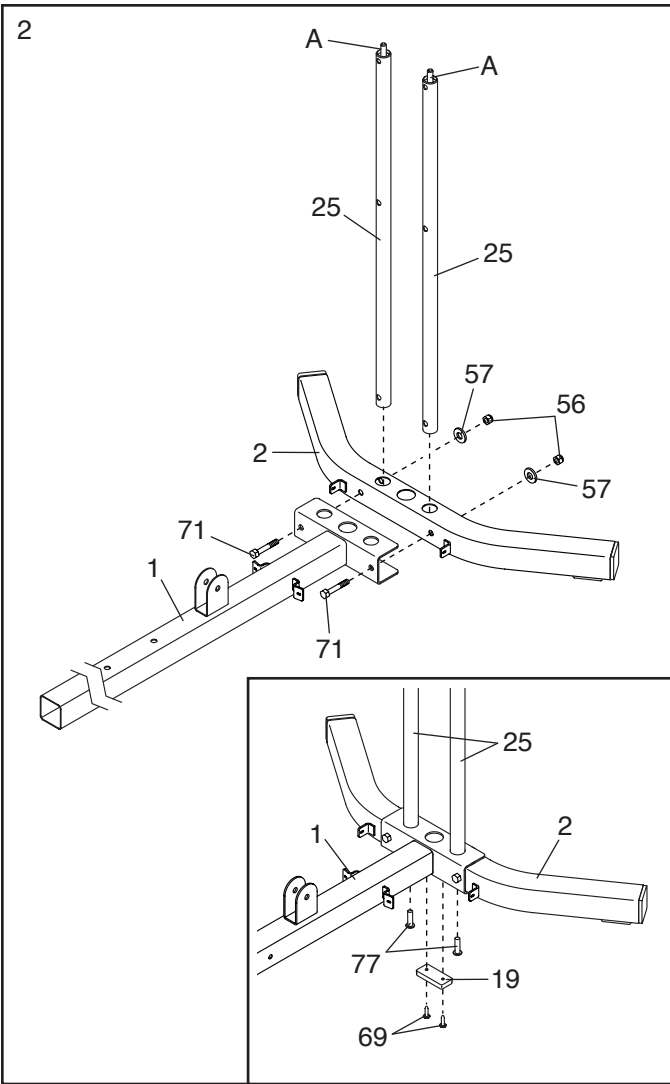
- удалите упаковку со всех деталей
- разместите все детали на свободном месте рядом с собой
- найдите упаковку со смазкой, включенную в комплект поставки

Найдите две нижние направляющие груза (25) с резьбой на верхних концах (А).

Закрепите нижние направляющие груза (25) и стабилизатор (2) на основании (1) с помощью двух болтов М10 х 68мм (71), двух шайб М10 (57) и двух контргаек М10 (56). **Не затягивайте контргайки до упора на данном этапе.**

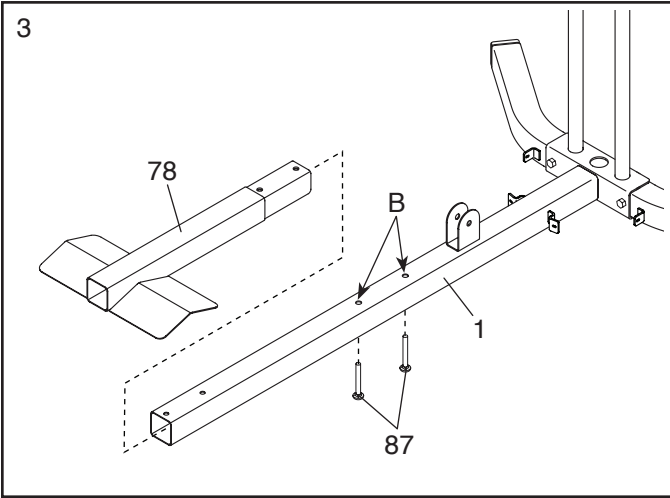
См. рисунок. Вставьте два винта М10 х 25мм (77) вверх в основание (1) и стабилизатор (2) и затяните винты на нижних направляющих груза (25).

Затем закрепите опору основания (19) на основании (1) с помощью двух самонарезающих винтов М4 х 19мм (69).



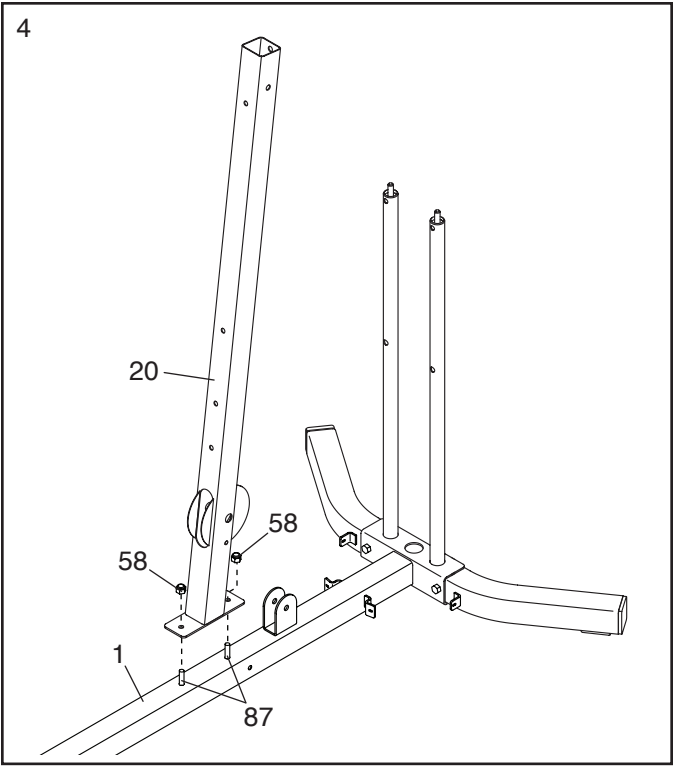
3. Вставьте переднее основание (78) в основание (1). Примечание: крепление переднего основания осуществляется на этапе 6.

Затем вставьте два болта с квадратным подголовком М8 х 65мм (87) вверх в указанные отверстия (В) на основании (1). Примечание: болты с квадратным подголовком также используются на следующем этапе.



4. Установите нижнюю стойку (20), как показано на рисунке.

Закрепите нижнюю стойку (20) на основании (1) с помощью двух указанных болтов с квадратным подголовком М8 х 65мм (87) и двух контргаек М8 (58). **Не затягивайте контргайки до упора на данном этапе.**



5. Установите верхнюю стойку (3), как показано на рисунке.

Вставьте верхнюю стойку (3) в нижнюю стойку (20). Закрепите верхнюю стойку с помощью болта М10 х 65мм (49), двух винтов М10 х 20мм (72), четырех шайб М10 (57) и контргайки М10 (56). **Не затягивайте контргайку или гайки до упора на данном этапе.**

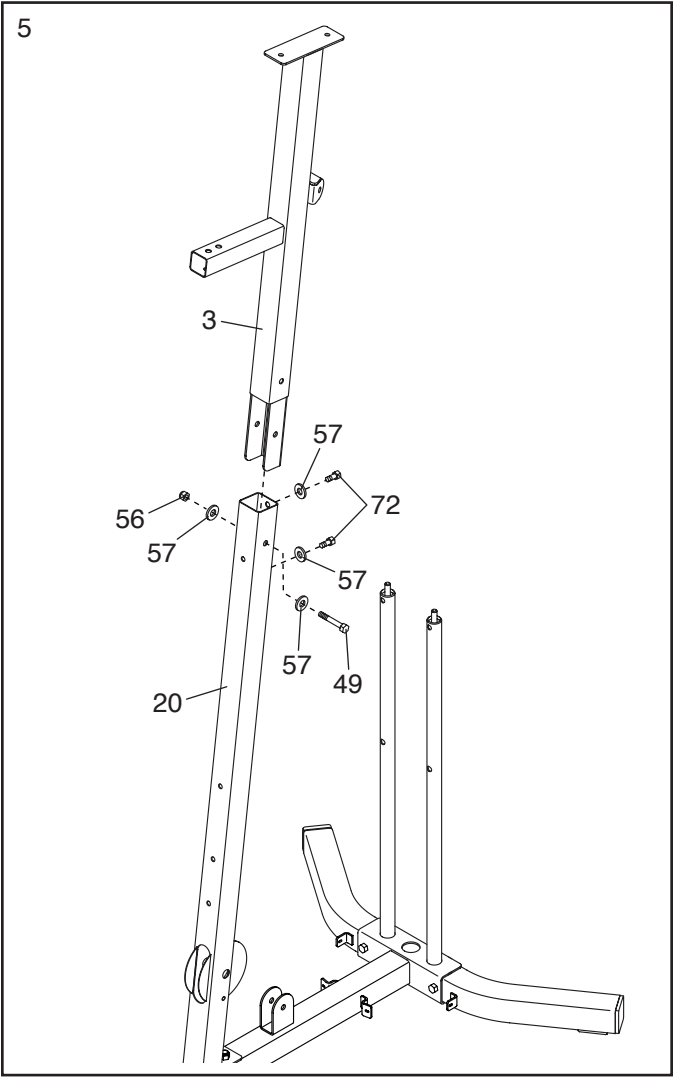


ТАБЛИЦА ВЕЛИЧИН НАГРУЗОК

На приведенной ниже схеме показана приблизительная величина нагрузки в каждом положении тренажера. Цифры в левом столбце означают количество грузов по 12,5 фунтов (5,6 кг). **Примечание: нагрузка для рычага при выполнении упражнений на сведение и разведение рук («бабочка») – это нагрузка на каждый рычаг. Фактическая нагрузка в каждом положении может отличаться из-за различий конкретных грузов и в результате трения тросов, шкивов и направляющих.**

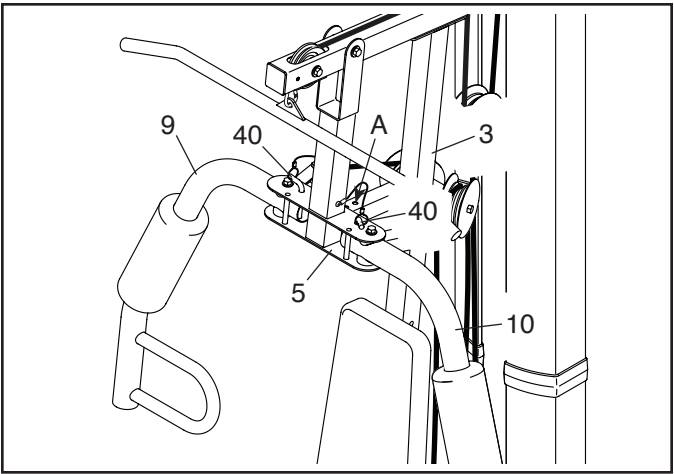
ВЕЛИЧИНА НАГРУЗОК					
ГРУЗ	РЫЧАГ ДЛЯ «БАБОЧКИ» (фунт / кг)	РЫЧАГ ЖИМА (фунт / кг)	ВЕРХНИЙ ШКИВ (фунт / кг)	РЫЧАГ ДЛЯ НОГ (фунт / кг)	НИЖНИЙ ШКИВ (фунт / кг)
1	22 / 10,0	33 / 15,0	17 / 7,7	45 / 20,4	40 / 18,1
2	33 / 15,0	62 / 28,1	31 / 14,1	66 / 29,9	64 / 29,0
3	44 / 20,0	87 / 39,5	46 / 20,9	113 / 51,2	94 / 42,6
4	54 / 24,5	105 / 47,6	59 / 26,8	135 / 61,2	116 / 52,6
5	67 / 30,4	129 / 58,5	73 / 33,1	156 / 70,8	144 / 65,3
6	78 / 35,4	158 / 71,7	86 / 39,0	188 / 85,3	172 / 78,0
7	90 / 40,8	176 / 79,8	102 / 46,3	225 / 102,1	205 / 93,0
8	103 / 46,7	202 / 91,6	118 / 53,5	251 / 113,9	228 / 103,4
9	115 / 52,2	224 / 101,6	130 / 59,0	280 / 127,0	265 / 120,2

Примечание: 1 фунт = 0,45 кг

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЫЧАГОВ

Чтобы использовать рычаги (9, 10) в качестве рычагов для жима, вставьте две шпильки рычагов (40) в отверстия на поворотной раме (5) и в отверстия на рычагах, как показано на рисунке.

Чтобы использовать рычаги (9, 10) для упражнения на сведение и разведение рук («бабочка»), вставьте две шпильки рычагов (40) в отверстия (А) на верхней стойке (3).

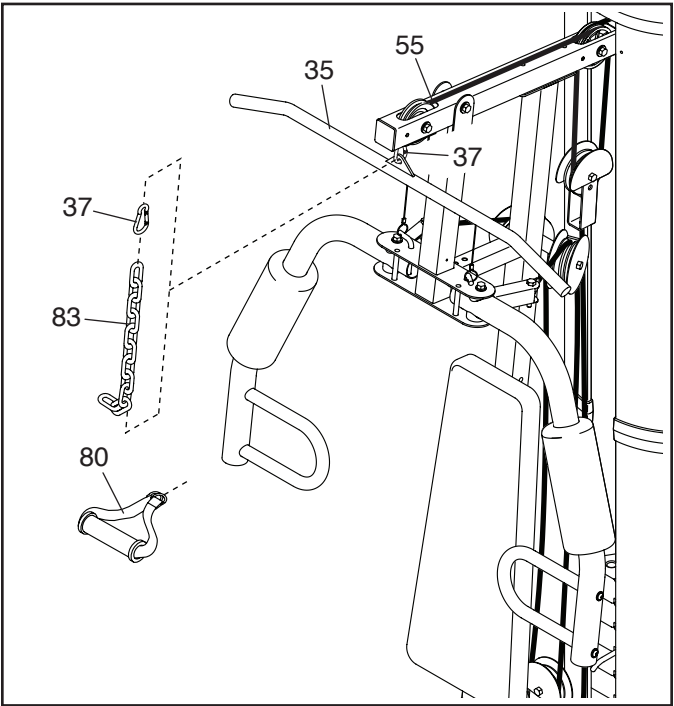


УСТАНОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ

Прикрепите гриф для тяги (35) к верхнему тросу (55) на верхнем блоке с помощью зажима для троса (37).

Для выполнения некоторых упражнений требуется закрепить цепь (83) между грифом для тяги (35) и верхним тросом (55) с помощью двух зажимов для троса (37). **Отрегулируйте длину цепочки между грифом для тяги и верхним тросом таким образом, чтобы гриф для тяги находился в нужном положении для начала упражнения.**

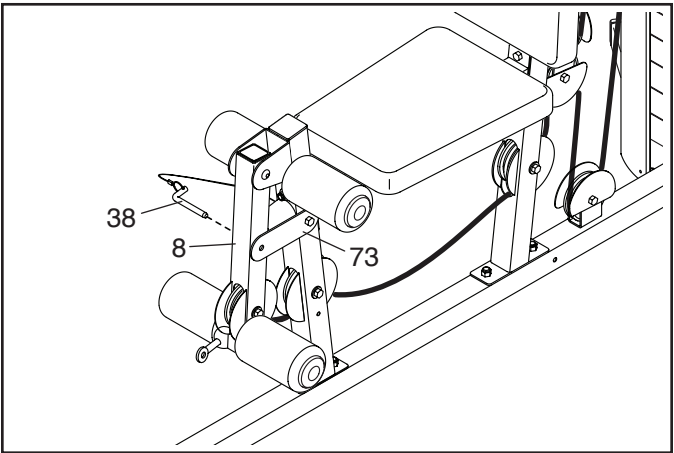
Таким же образом можно прикрепить гриф для тяги (35) или рукоять для тяги (80) к любому блоку. При использовании нижнего блока всегда фиксируйте пластину замка (не показана на рисунке) (см. раздел ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЫЧАГА ДЛЯ НОГ ниже).



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЫЧАГА ДЛЯ НОГ

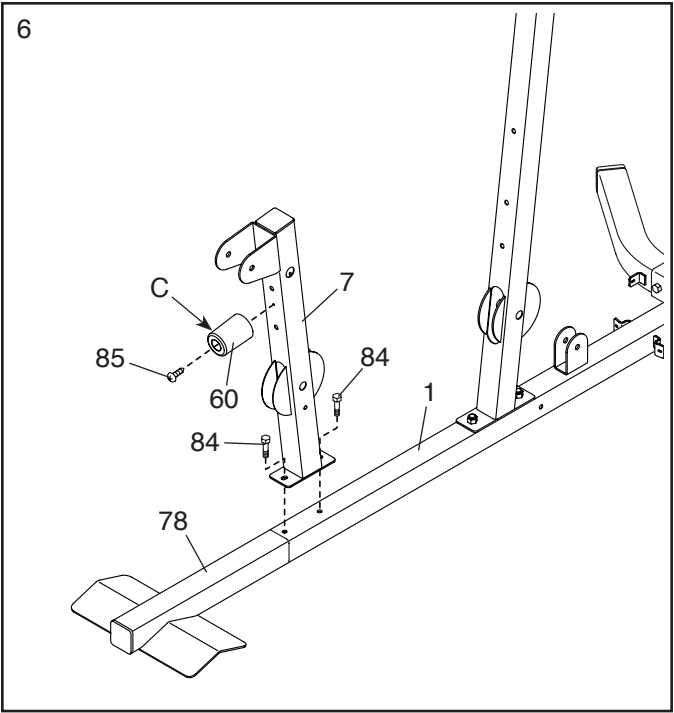
Чтобы использовать рычаг для ног (8), вытащите штифт рычага для ног (38) из рычага для ног и пластины замка (73).

Чтобы использовать нижний блок, вставьте штифт рычага для ног (38) до упора в рычаг для ног (8) и пластину замка (73).



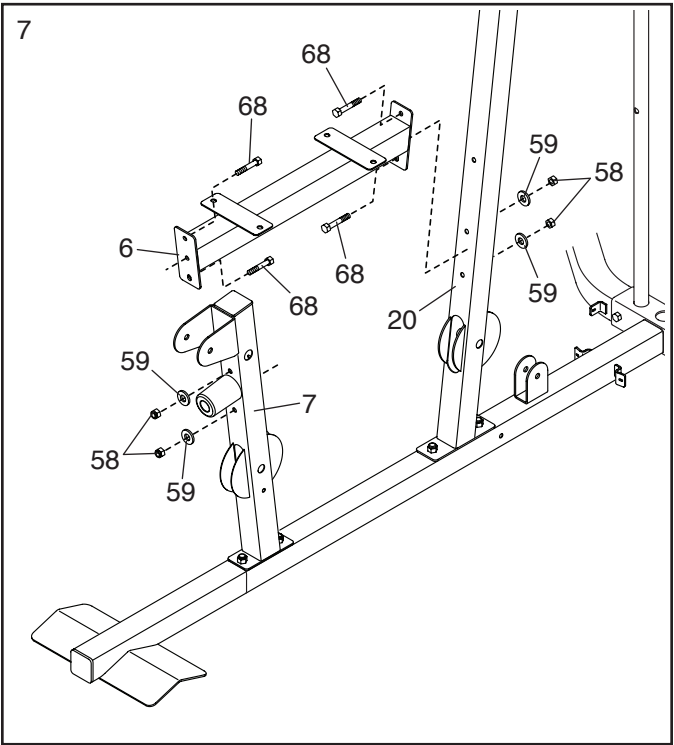
6. Закрепите переднюю ножку (7) на основании (1) и переднем основании (78) с помощью двух винтов M8 x 20мм (84). **Не затягивайте винты до упора на данном этапе.**

Затем удерживайте амортизатор ножки (60) рядом с передней ножкой (7); **расположите амортизатор ножки так, чтобы указанный торец (С) был направлен вверх.** Закрепите амортизатор ножки с помощью самонарезающего винта M4 x 25мм (85).



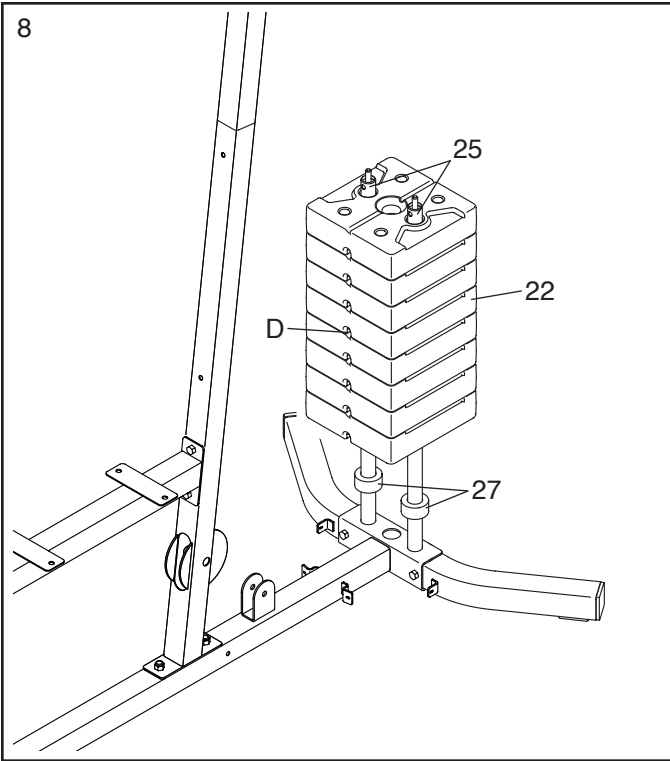
7. Закрепите раму сиденья (6) на нижней стойке (20) с помощью двух болтов M8 x 65мм (68), двух шайб M8 (59) и двух контргайек M8 (58). **Не затягивайте контргайки до упора на данном этапе.**

Таким же образом прикрепите раму сиденья (6) к передней ножке (7).



8. Наденьте два упора для груза (27) на нижние направляющие груза (25).

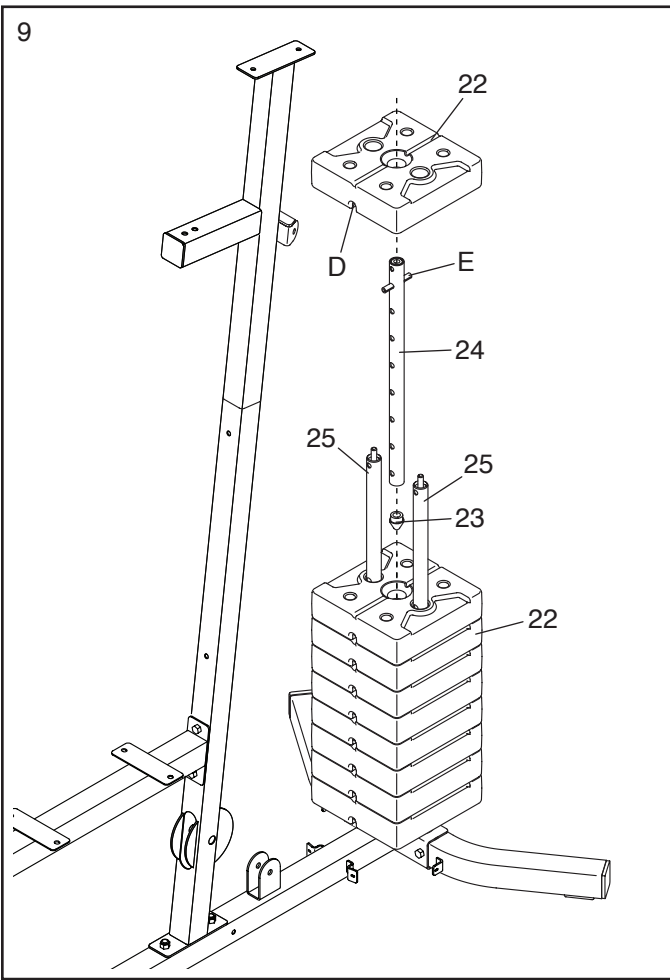
Затем расположите **восемь** грузов (22) так, чтобы отверстия для штифтов (D) оказались в указанном положении, и наденьте грузы на нижние направляющие груза (25).



9. Вставьте крышку переключателя веса (23) в переключатель веса (24).

Затем расположите переключатель веса (24) так, чтобы штифт (E) находился в указанном положении, и проденьте переключатель веса сквозь восемь грузов (22).

Расположите оставшийся груз (22) так, чтобы отверстие для штифтов (D) оказалось в указанном положении, и наденьте груз на нижние направляющие груза (25).



РЕГУЛИРОВКА

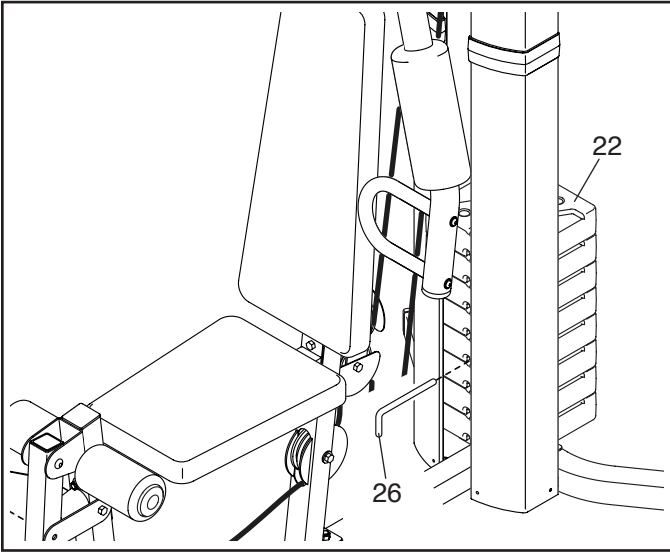
В данном разделе даны инструкции по регулировке силового комплекса. Чтобы узнать, как достичь наилучших результатов в процессе занятий, обратитесь к разделу РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ на стр. 31. Кроме того, в прилагаемом руководстве по тренировкам приведены описания некоторых упражнений.

Перед началом занятий на силовом комплексе убедитесь, что все детали затянуты должным образом. Немедленно заменяйте любые изношенные детали. Для очистки силового комплекса можно использовать влажную ткань и мягкие неабразивные моющие средства; **никогда не применяйте растворители.**

ИЗМЕНЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ ВЕСА ГРУЗОБЛОКА

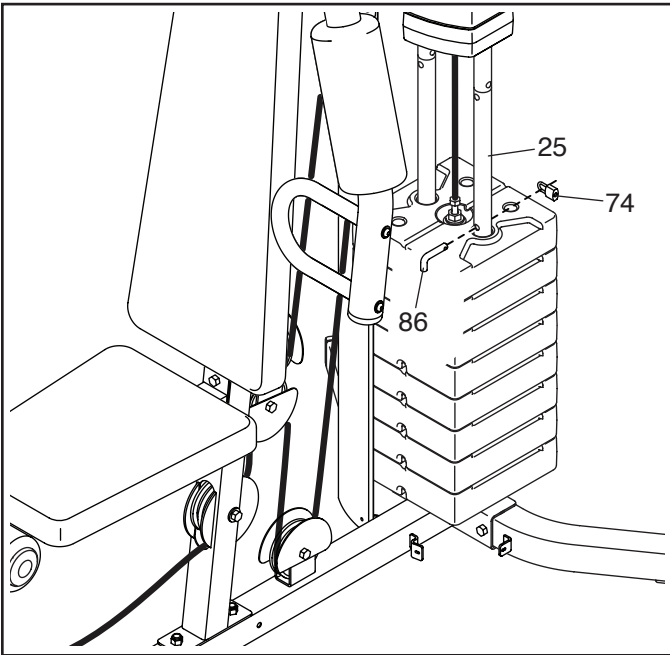
Чтобы изменить значения веса грузоблока, вставляйте штифт груза (26) под необходимый груз (22) до тех пор, пока изогнутый конец штифта груза не коснется веса. Затем поверните изогнутый конец вниз.

Примечание: тросы и шкивы позволяют **менять нагрузку для каждой тренировки с помощью изменения значения веса (см. ТАБЛИЦУ ВЕЛИЧИН НАГРУЗОК на стр. 27).**



БЛОКИРОВКА ГРУЗОБЛОКА

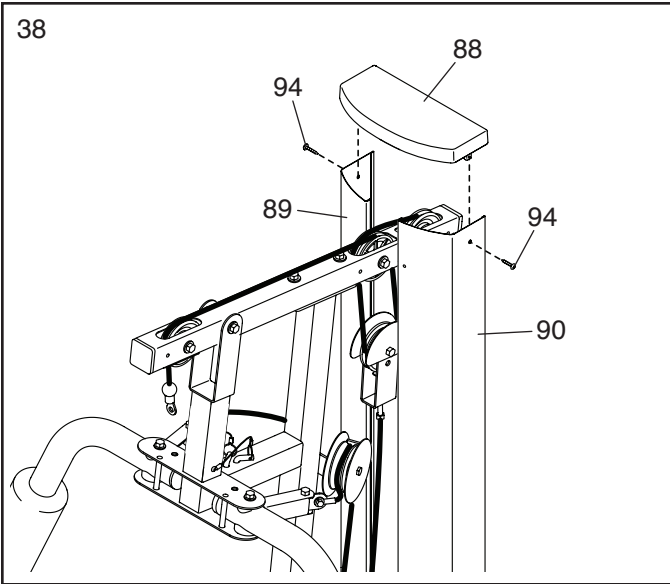
Чтобы заблокировать грузоблок в конце тренировки, вставьте стопорный штифт (86) через одну из нижних направляющих груза (25) и закрепите замок (74) на стопорном штифте.



38. Прижмите соединитель защитного кожуха (88) к правому и левому верхним защитным кожухам (89, 90).

Закрепите соединитель защитного кожуха (88) на правом и левом верхних защитных кожухах (89, 90) с помощью двух винтов M4 x 13мм (94).

См. этапы 36 и 37. Затяните винты M4 x 13мм (94), использованные на данных этапах.



39. **Убедитесь, что все детали затянуты должным образом.** Назначение остальных деталей разъясняется в разделе РЕГУЛИРОВКА на следующей странице.

Перед использованием силового комплекса потяните за каждый трос несколько раз и убедитесь, что тросы плавно двигаются вокруг шкивов. Если трос не двигается плавно, найдите и устраните проблему.

ВНИМАНИЕ! Неправильная установка тросов может привести к их повреждению при поднятии тяжелого груза. На **СХЕМЕ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ** на стр. 29 показано правильное расположение тросов. Если тросы провисают, отрегулируйте натяжение тросов и устраните слабинку. См. **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ** на стр. 28.

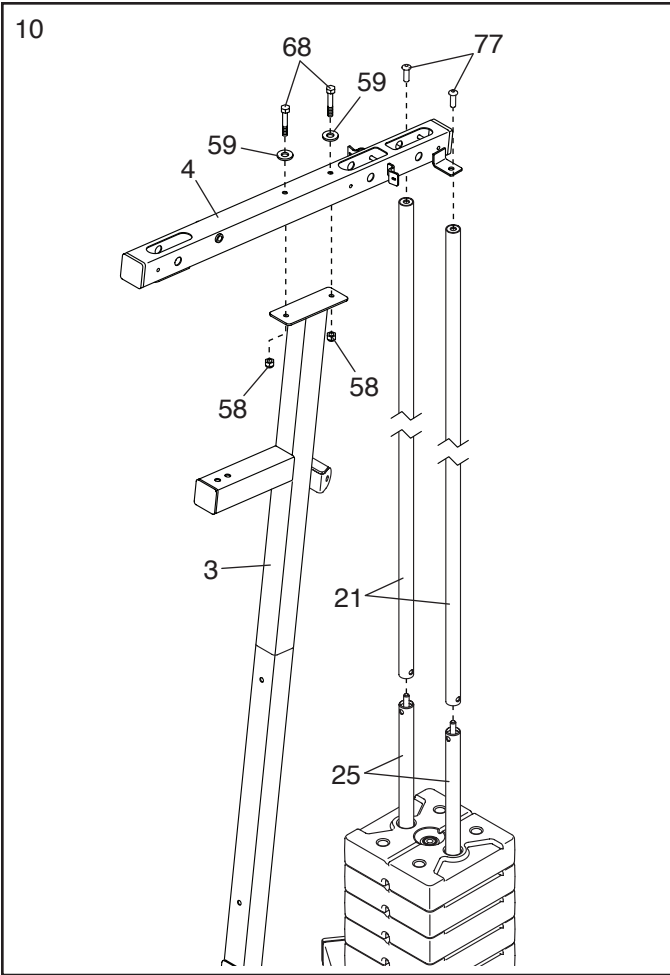
10. Затяните две верхние направляющие груза (21) на нижних направляющих груза (25).

Затем закрепите верхнюю раму (4) на верхней стойке (3) с помощью двух болтов M8 x 65мм (68), двух шайб M8 (59) и двух контргаяек M8 (58). **Не затягивайте контргайки до упора на данном этапе.**

Затем закрепите верхнюю раму (4) на верхних направляющих груза (21) с помощью двух винтов M10 x 25мм (77).

Затем затяните две контргайки M8 (58).

См. этапы 2, 4, 5, 6 и 7. Затяните контргайки M10 (56), контргайки M8 (58), винты M10 x 20мм (72) и винты M8 x 20мм (84), использованные на данных этапах.

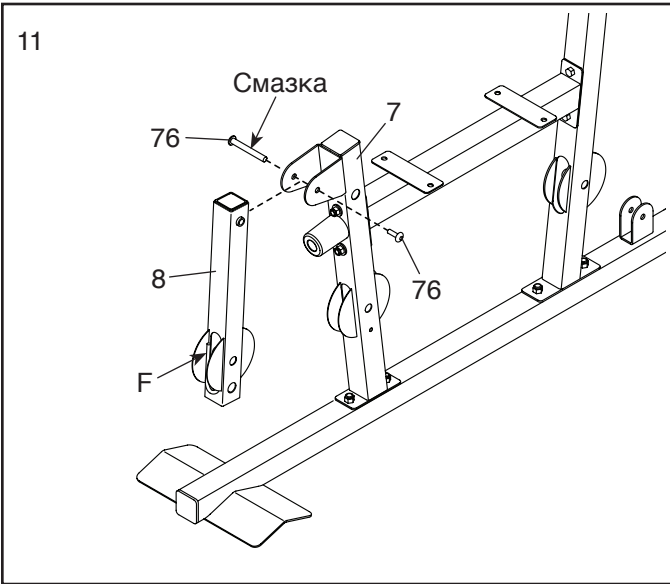


Сборка рычага

11. Воспользуйтесь пластиковым пакетом для защиты рук от загрязнения и нанесите смазку на стержни комплекта болтов M10 x 64мм (76).

Расположите рычаг для ног (8) так, чтобы приварная опора (F) заняла положение, показанное на рисунке.

Закрепите рычаг для ног (8) на передней ножке (7) с помощью комплекта болтов M10 x 64мм (76). **Убедитесь, что оба болта проходят через кронштейн на передней ножке с двух сторон.**

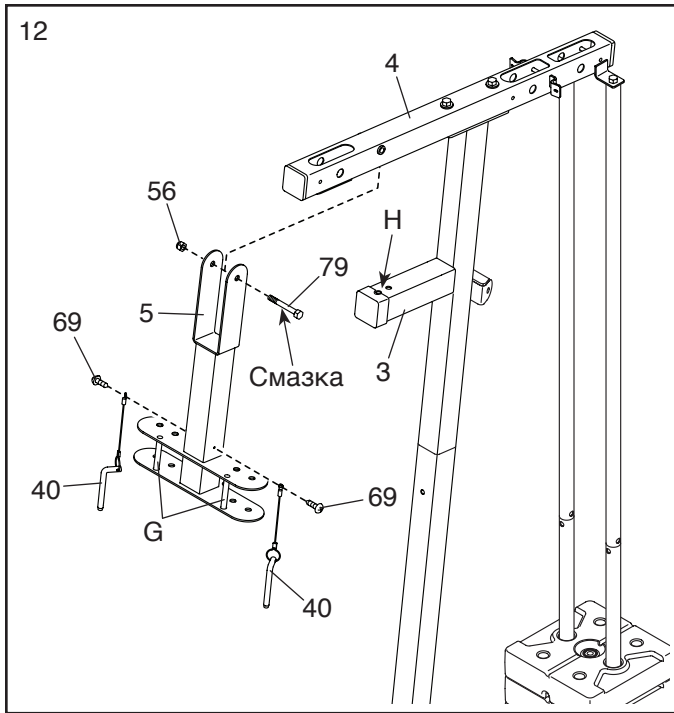


12. Нанесите смазку на болт M10 x 77мм (79).

Разместите поворотную раму (5) так, чтобы приварные штифты (G) заняли положение, показанное на рисунке. Закрепите поворотную раму на верхней раме (4) с помощью болта M10 x 77мм (79) и контргайки M10 (56). **Не затягивайте чрезмерно контргайку, поворотная рама должна легко проворачиваться.**

Затем закрепите две шпильки рычага (40) на поворотной раме (5) с помощью двух самонарезающих винтов M4 x 19мм (69).

Вставьте шпильки рычага (40) в два отверстия (H) на верхней стойке (3).



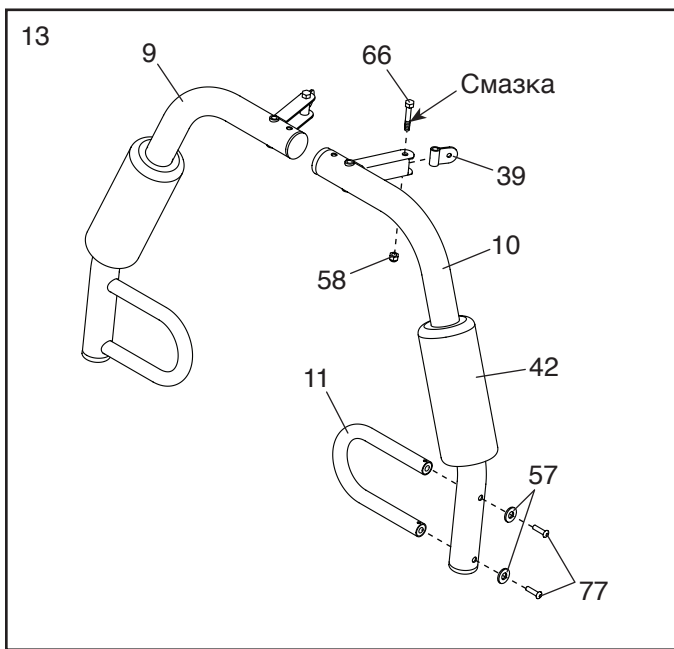
13. Нанесите смазку на болт с буртиком M8 x 50мм (66).

Закрепите поворотное крепление троса (39) на левом рычаге (10) с помощью болта с буртиком M8 x 50мм (66) и контргайки M8 (58).

Затем смочите внутреннюю поверхность большого валика из пенорезины (42) мыльной водой. Наденьте большой валик из пенорезины на левый рычаг (10).

Закрепите рукоятку (11) на левом рычаге (10) с помощью двух винтов M10 x 25мм (77) и двух шайб M10 (57).

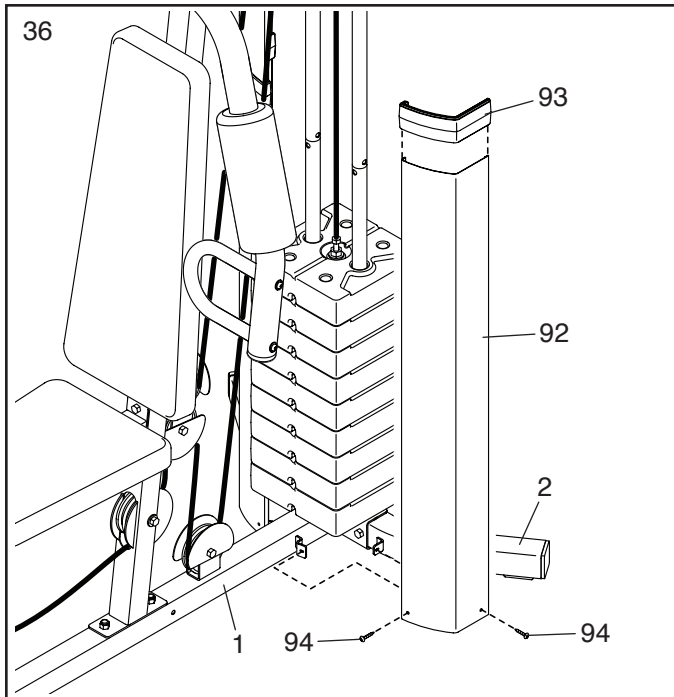
Таким же образом соберите правый рычаг (9).



36. Прижмите соединитель защитного кожуха (93) к левому нижнему защитному кожуху (92).

Затем закрепите левый нижний защитный кожух (92) на основании (1) и стабилизаторе (2) с помощью двух винтов M4 x 13мм (94). **Не затягивайте винты до упора на данном этапе.**

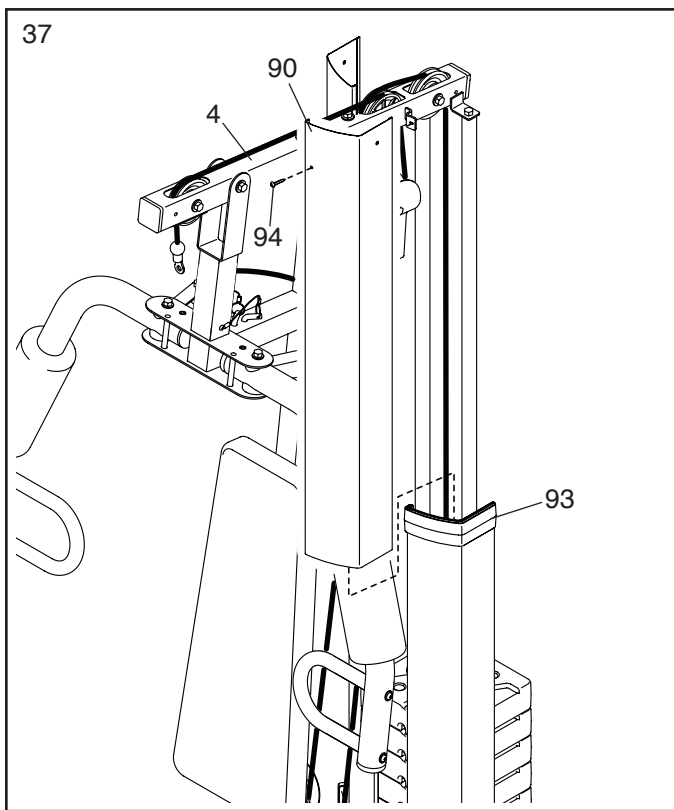
Повторите эти действия с другой стороны силового комплекса.



37. Прижмите левый верхний защитный кожух (90) к соединителю защитного кожуха (93).

Затем закрепите левый верхний защитный кожух (90) на верхней раме (4) с помощью винта M4 x 13мм (94). **Не затягивайте винты на данном этапе.**

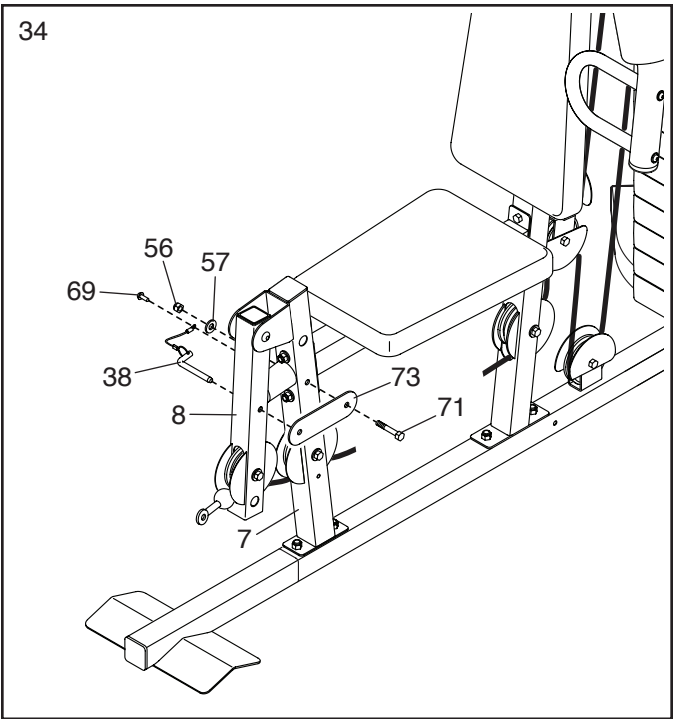
Повторите эти действия с другой стороны силового комплекса.



34. Закрепите пластину замка (73) на передней ножке (7) с помощью болта М10 х 68мм (71), шайбы М10 (57) и контргайки М10 (56). **Не затягивайте чрезмерно контргайку, пластина замка должна легко проворачиваться.**

Затем закрепите штифт рычага для ног (38) на передней ножке (7) с помощью самонарезающего винта М4 х 19мм (69).

После этого вставьте штифт рычага для ног (38) через рычаг для ног (8) и пластину замка (73).

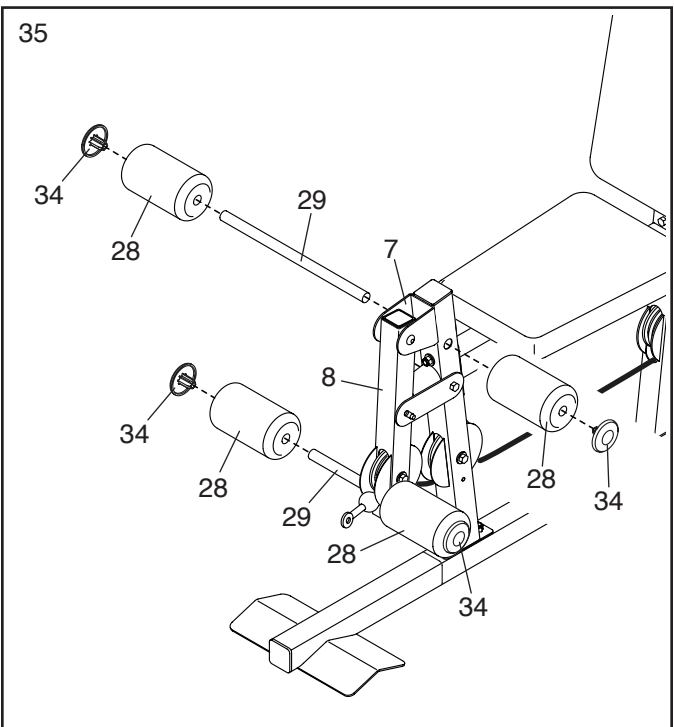


35. Вставьте трубку валика (29) в переднюю ножку (7).

Затем установите валики из пенорезины (28) с каждой стороны трубки валика (29).

После этого прижмите крышки валика (34) с каждой стороны трубки валика (29).

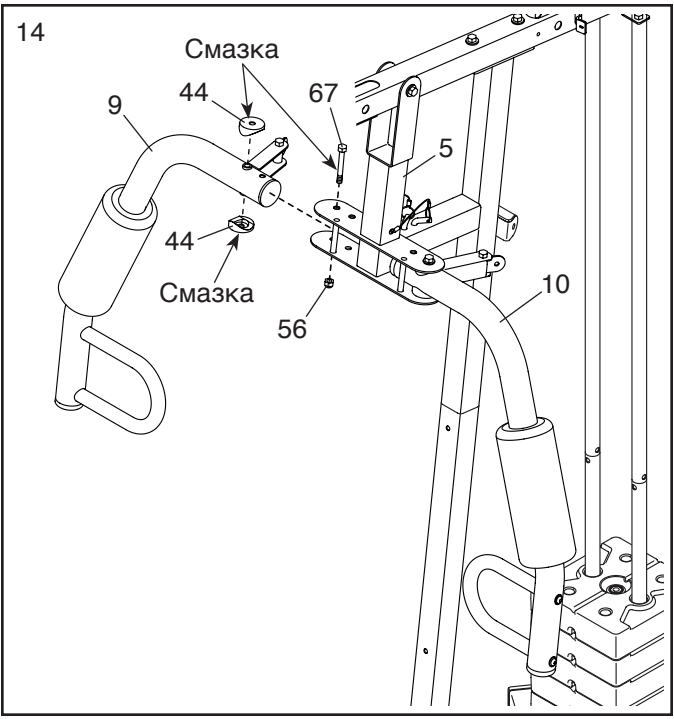
Повторите эти действия для рычага для ног (8).



14. Нанесите смазку на болт М10 х 80мм (67) и две втулки рычага (44).

Закрепите правый рычаг (9) на поворотной раме (5) с помощью болта М10 х 80мм (67), двух втулок рычага (44) и контргайки М10 (56). **Не затягивайте чрезмерно контргайку, правый рычаг должен легко проворачиваться.**

Таким же образом закрепите левый рычаг (10) на поворотной раме (5).



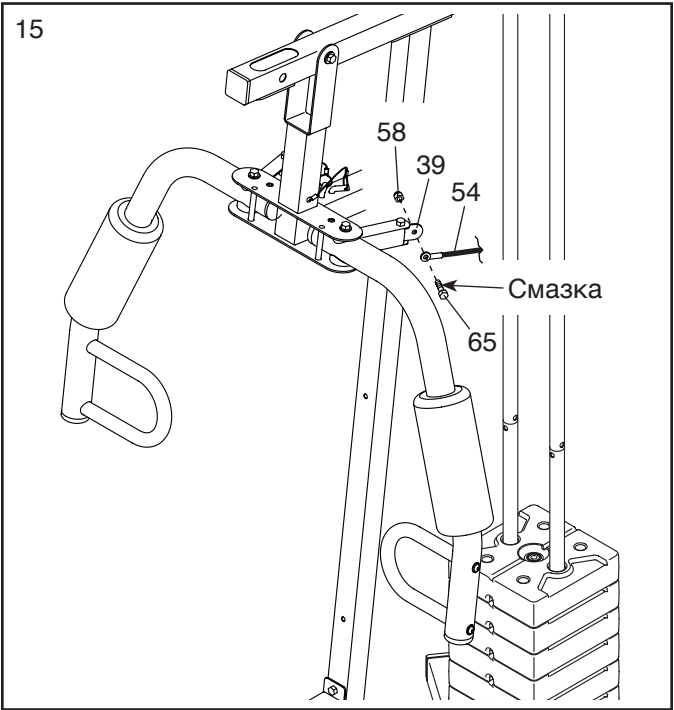
Установка тросов

15. **ВНИМАНИЕ! См. СХЕМУ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ на стр. 29. Отрежьте СХЕМУ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ по пунктирной линии и расположите рядом с руководством; используйте схему при установке тросов и шкивов.**

Найдите трос рычага (54).

Нанесите смазку на болт с буртиком М8 х 20мм (65).

Закрепите трос рычага (54) на показанном поворотном креплении троса (39) с помощью болта с буртиком М8 х 20мм (65) и контргайки М8 (58).



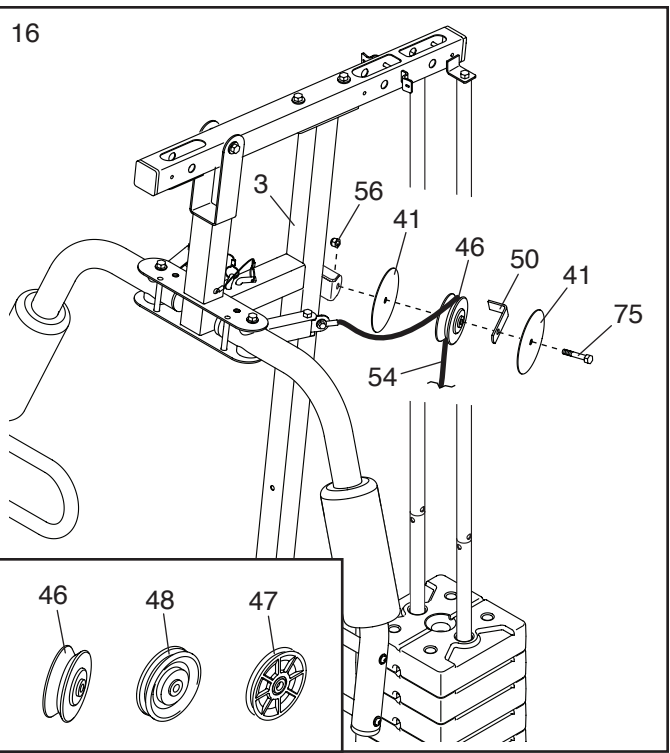
16. **ВНИМАНИЕ!** Найдите два V-образных шкива (46), девять шкивов (48) и два тонких шкива (47).

Рекомендация: для удобства сборки ознакомьтесь с **ВИДОМ В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ** в конце данного руководства, чтобы определить расположение шкивов.

Протяните трос рычага (54) над V-образным шкивом (46).

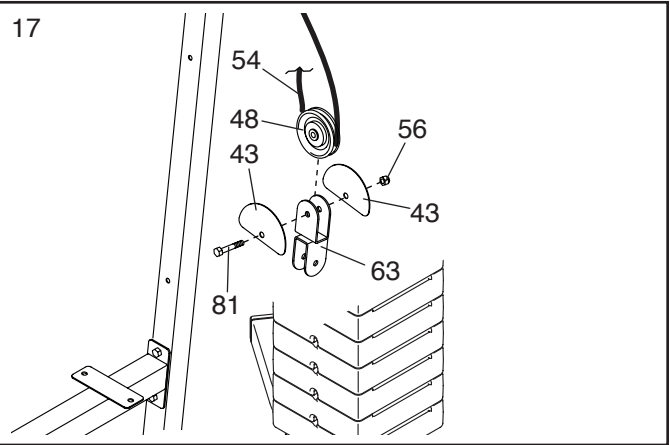
Закрепите V-образный шкив (46), захват троса (50) и две крышки (41) на верхней стойке (3) с помощью болта M10 x 63мм (75) и контргайки M10 (56).

Убедитесь, что большой захват троса (50) расположен так, чтобы удерживать трос рычага (54) в желобе V-образного шкива (46).



17. Протяните трос рычага (54) под шкивом (48).

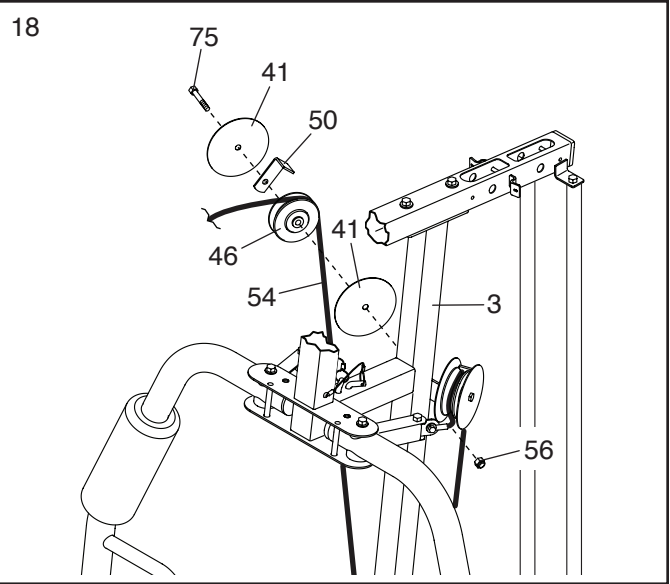
Прикрепите шкив (48) и две детали защиты (43) к двойному U-образному кронштейну (63) с помощью болта M10 x 45мм (81) и контргайки M10 (56). **Убедитесь, что детали защиты находятся с наружной стороны двойного U-образного кронштейна, как показано на рисунке.**



18. Протяните трос рычага (54) над V-образным шкивом (46).

Закрепите V-образный шкив (46), захват троса (50) и две крышки (41) на верхней стойке (3) с помощью болта M10 x 63мм (75) и контргайки M10 (56).

Убедитесь, что захват троса (50) расположен так, чтобы удерживать трос рычага (54) в желобе V-образного шкива (46).



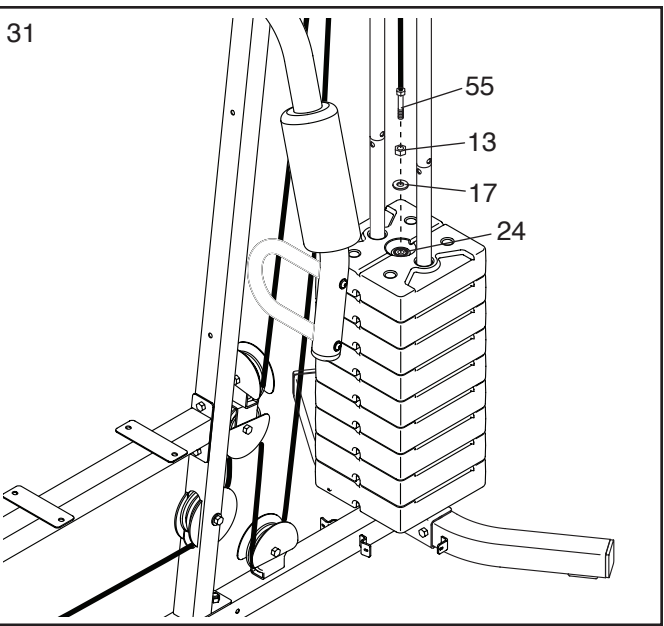
31. Проденьте верхний трос (55) сквозь гайку M12 (13) до самого конца.

Затем поместите большую шайбу (17) поверх переключателя веса (24).

Протяните верхний трос (55) через переключатель веса (24) до устранения слабину троса.

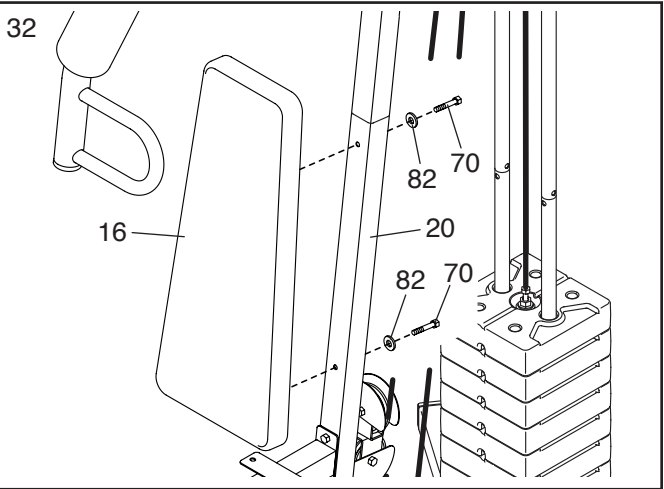
Затем затяните гайку M12 (13), чтобы закрепить большую шайбу (17).

Рекомендация: если верхний трос (55) не дотягивается до переключателя веса (24), см. этап 25. Если над контргайкой M6 (33) видно более двух витков нижнего троса (53), отрегулируйте контргайку так, чтобы было видно только два витка нижнего троса.

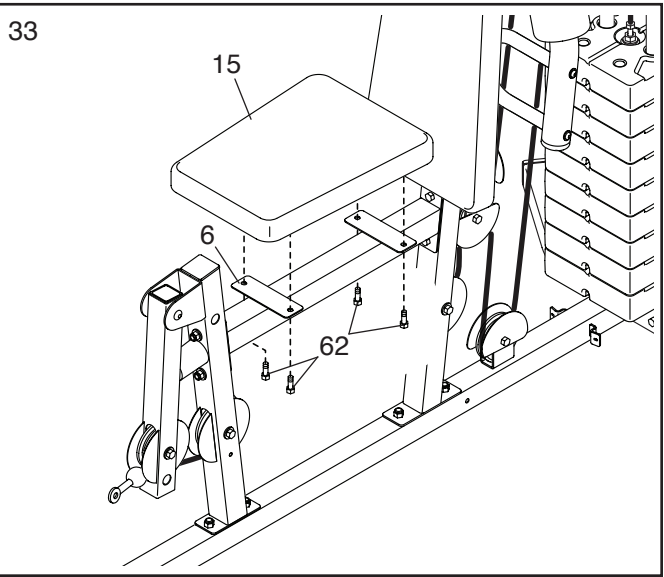


Сборка сиденья

32. Закрепите спинку (16) на нижней стойке (20) с помощью двух винтов M6 x 65мм (70) и двух шайб M6 (82).



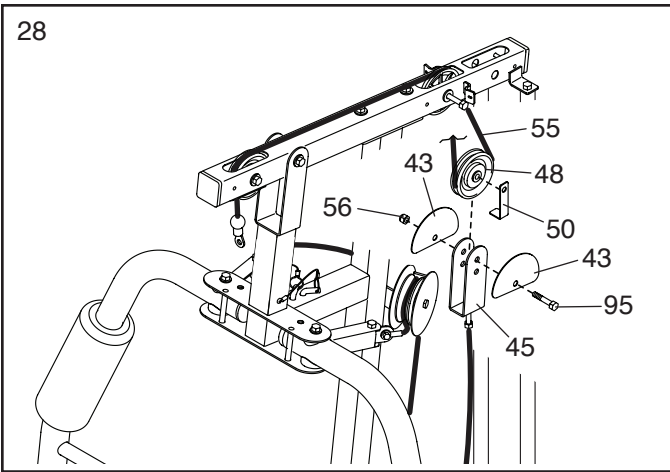
33. Закрепите сиденье (15) на раме сиденья (6) с помощью четырех винтов M6 x 16мм (62).



28. Протяните верхний трос (55) под шкивом (48).

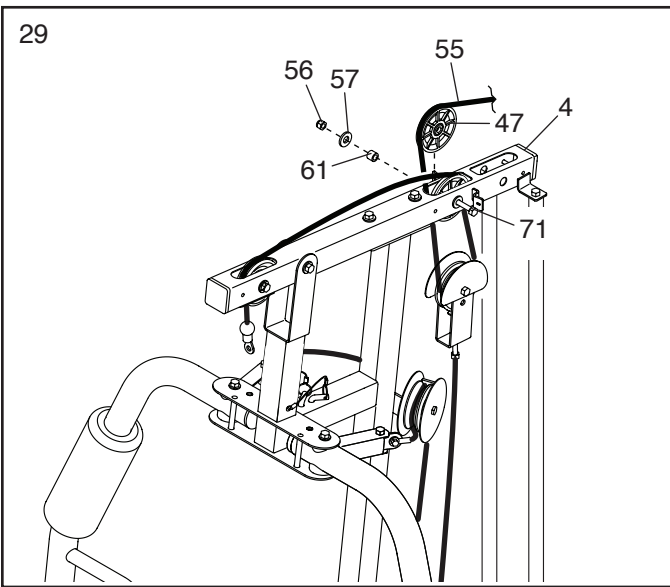
Прикрепите шкив (48), захват троса (50) и две детали защиты (43) к верхнему отверстию на U-образном кронштейне (45) с помощью болта M10 x 50мм (95) и контргайки M10 (56).

Убедитесь, что захват троса (50) расположен так, чтобы удерживать верхний трос (55) в желобе шкива (48), и что детали защиты (43) находятся с наружной стороны U-образного шкива (45).



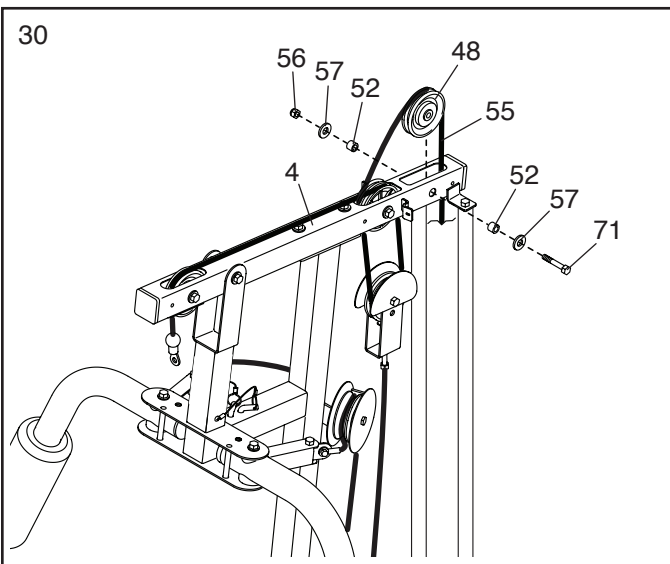
29. Протяните верхний трос (55) вверх через верхнюю раму (4) и над тонким шкивом (47).

Закрепите тонкий шкив (47) внутри верхней рамы (4) при помощи болта M10 x 68мм (71), использованного на этапе 27, распорной втулки 10мм (61), шайбы M10 (57) и контргайки M10 (56).



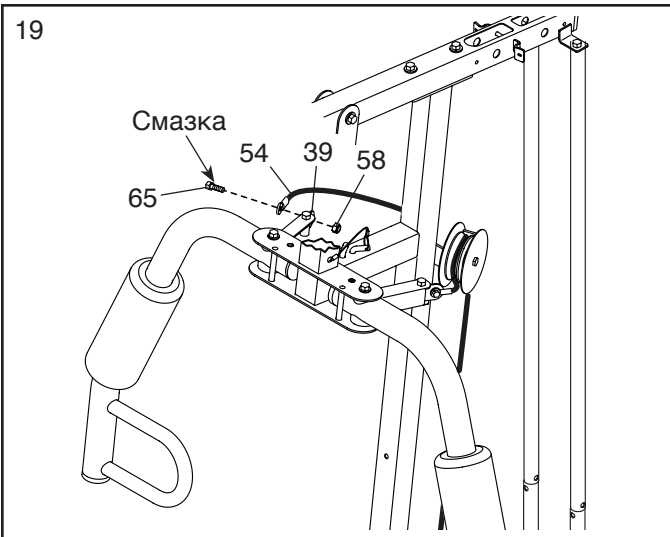
30. Протяните верхний трос (55) над шкивом (48) и вниз через верхнюю раму (4).

Закрепите шкив (48) внутри верхней рамы (4) при помощи болта M10 x 68мм (71), двух шайб M10 (57), двух распорных втулок 13мм (52) и контргайки M10 (56).



19. Нанесите смазку на болт с буртиком M8 x 20мм (65).

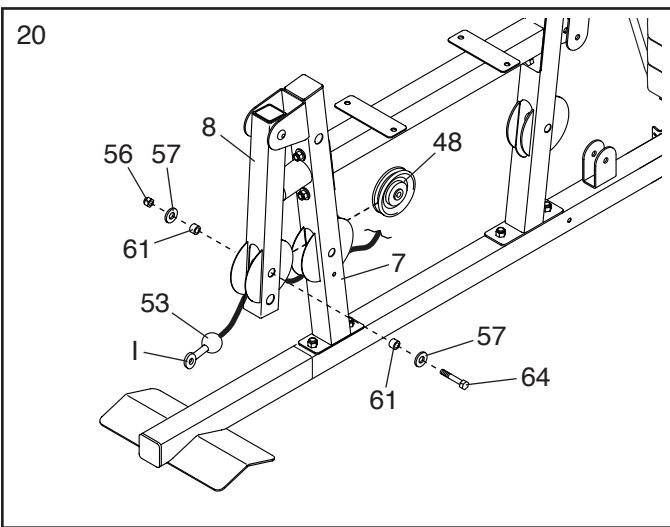
Закрепите трос рычага (54) на показанном поворотном креплении троса (39) с помощью болта с буртиком M8 x 20мм (65) и контргайки M8 (58).



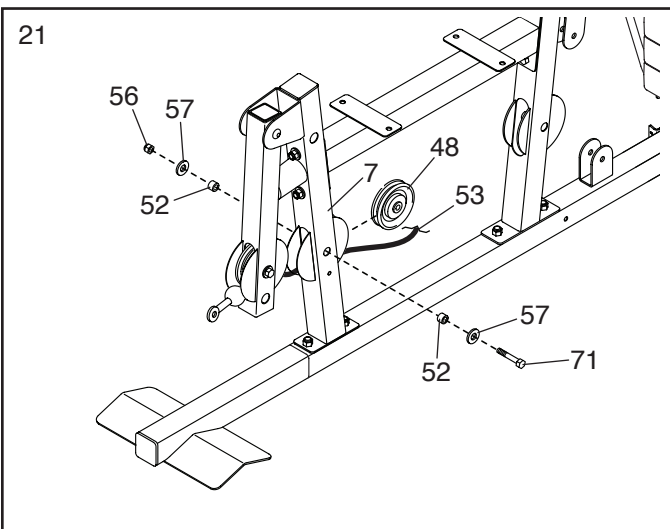
20. **См. СХЕМУ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ. Найдите нижний трос (53).**

Протяните нижний трос (53) через рычаг для ног (8) и переднюю ножку (7). **Убедитесь, что конец нижнего троса с кольцом (I) находится в месте, показанном на рисунке.**

Закрепите шкив (48) внутри рычага для ног (8), над нижним тросом (53) при помощи болта M10 x 60мм (64), двух шайб M10 (57), двух распорных втулок 10мм (61) и контргайки M10 (56).

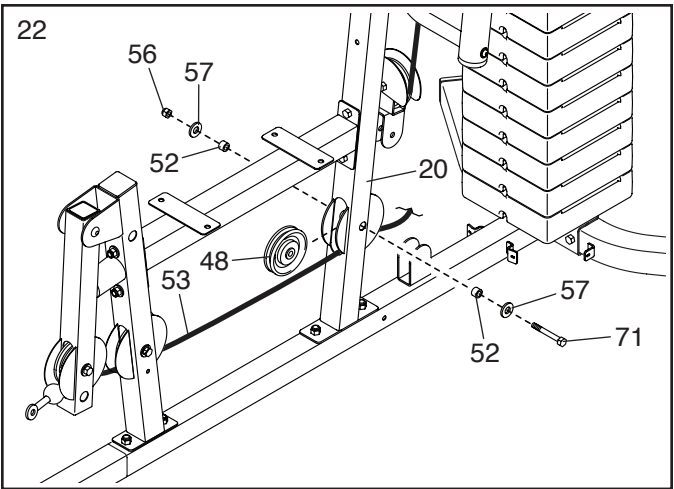


21. Закрепите шкив (48) внутри передней ножки (7), над нижним тросом (53) при помощи болта M10 x 68мм (71), двух шайб M10 (57), двух распорных втулок 13мм (52) и контргайки M10 (56).



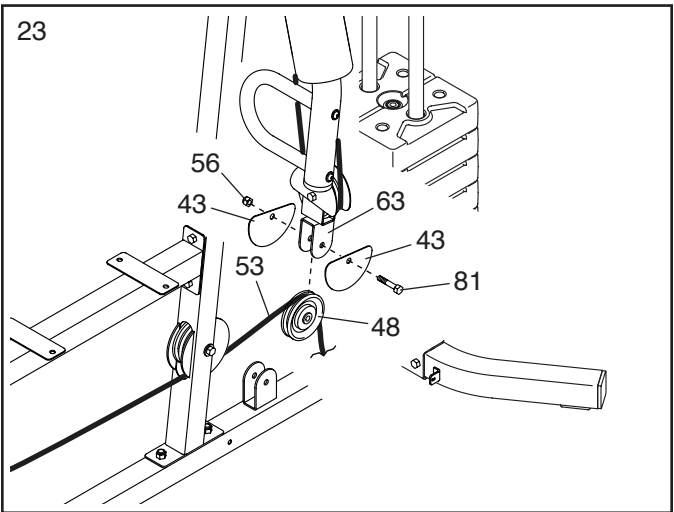
22. Протяните нижний трос (53) под шкивом (48) и через нижнюю стойку (20).

Закрепите шкив (48) внутри нижней стойки (20) при помощи болта М10 х 68мм (71), двух шайб М10 (57), двух распорных втулок 13мм (52) и контргайки М10 (56).



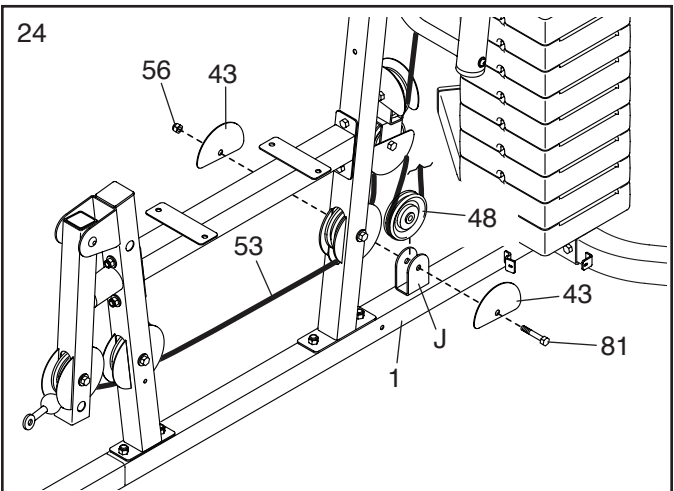
23. Протяните нижний трос (53) над шкивом (48).

Прикрепите шкив (48) и две детали защиты (43) к двойному U-образному кронштейну (63) с помощью болта М10 х 45мм (81) и контргайки М10 (56). **Убедитесь, что детали защиты находятся с наружной стороны двойного U-образного кронштейна, как показано на рисунке.**



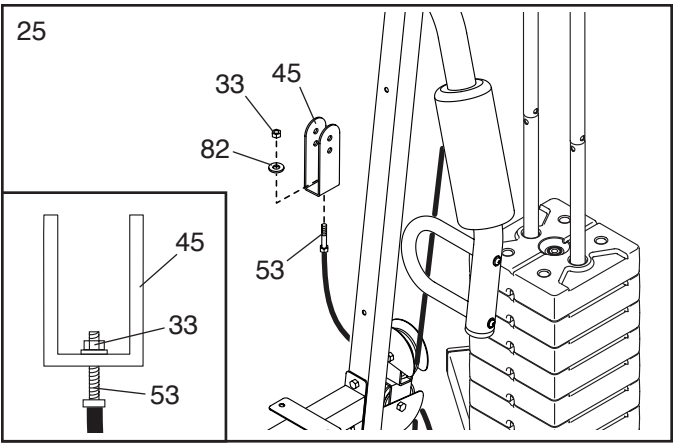
24. Протяните нижний трос (53) под шкивом (48).

Прикрепите шкив (48) и две детали защиты (43) к основанию (1) с помощью болта М10 х 45мм (81) и контргайки М10 (56). **Убедитесь, что детали защиты находятся с наружной стороны кронштейна (J), как показано на рисунке.**



25. Прикрепите нижний трос (53) к U-образному кронштейну (45) с помощью шайбы М6 (82) и контргайки М6 (33).

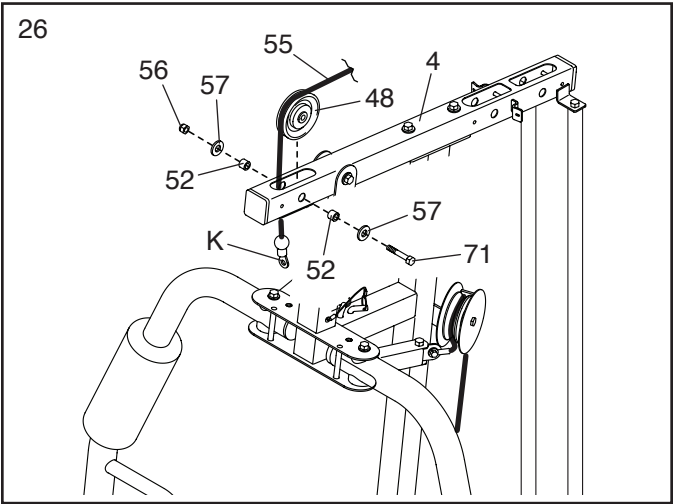
См. рисунок. Не затягивайте контргайку М6 (33) слишком сильно; ее необходимо навинтить на конец нижнего троса (53) так, чтобы над контргайкой было видно только два витка.



26. **См. СХЕМУ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ. Найдите верхний трос (55).**

Протяните верхний трос (55) вверх через верхнюю раму (4) и над шкивом (48). **Убедитесь, что конец верхнего троса с кольцом (K) находится в месте, показанном на рисунке.**

Закрепите шкив (48) внутри верхней рамы (4) при помощи болта М10 х 68мм (71), двух шайб М10 (57), двух распорных втулок 13мм (52) и контргайки М10 (56).



27. Протяните верхний трос (55) над тонким шкивом (47) и вниз через верхнюю раму (4).

Закрепите тонкий шкив (47) **внутри** верхней рамы (4) при помощи болта М10 х 68мм (71), шайбы М10 (57) и распорной втулки 10мм (61). **Убедитесь, что во время выполнения этапов 28 и 29 тонкий шкив не выпадает из верхней рамы.**

Примечание: другой тонкий шкив (не показан на рисунке) вставляется в верхнюю раму (4) и закрепляется с помощью этого же болта М10 х 68мм (71) на этапе 29.

