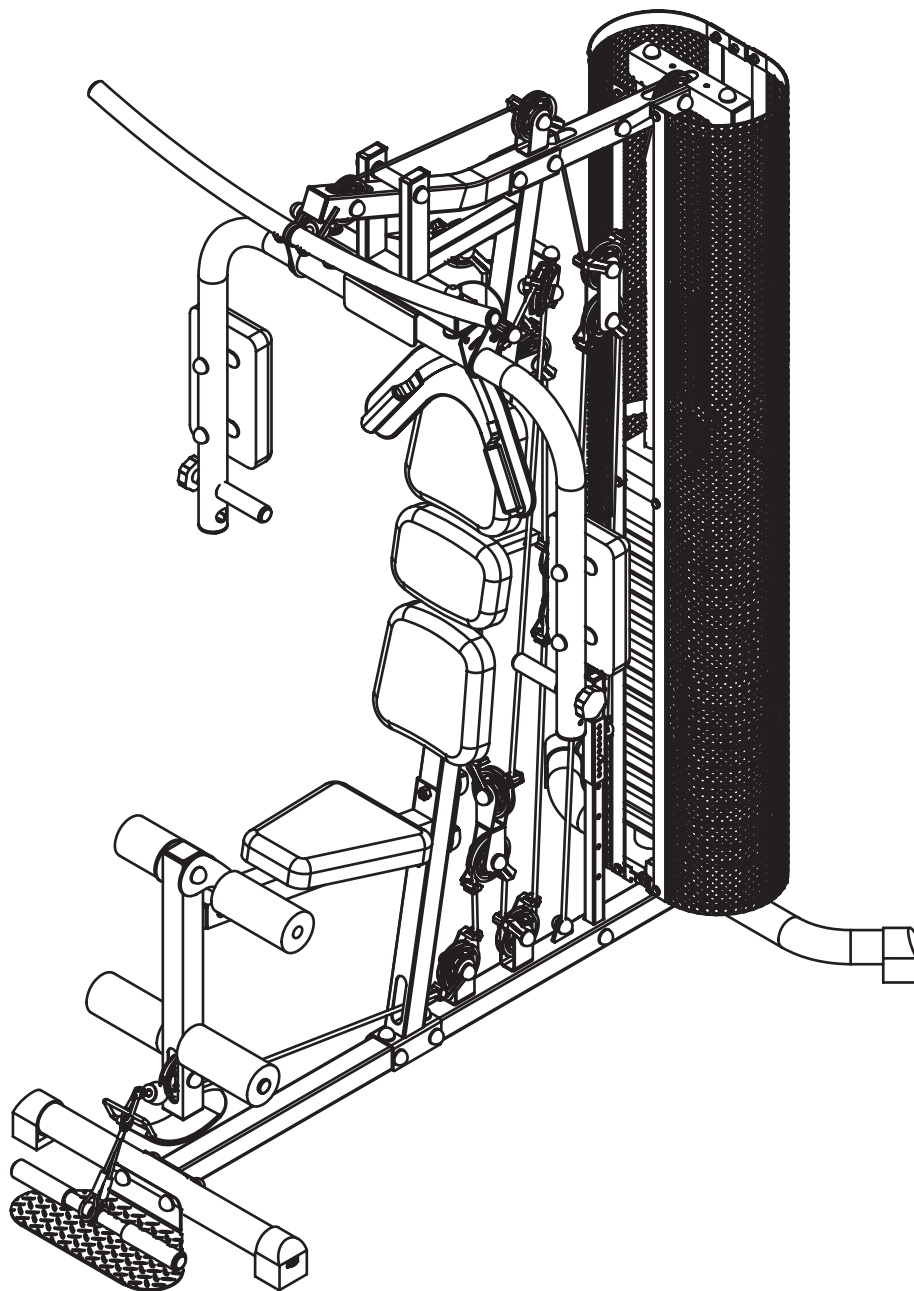


KETTLER

ESTABLISHED
IN GERMANY



Multigym

Multigym

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Меры предосторожности	3
1.1	Уведомление о безопасности	4
2	Общие советы по тренировкам	5
2.2	Основные упражнения	7
3	Подготовка тренажера к использованию	18
3.1	Проверка комплектности тренажера	18
3.2	Сборка тренажера	21
3.3	Указания по обращению	32
4	Подetailная схема тренажера	36
5	Перечень комплектующих	37
6	Техническая информация	39

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера. Тренажер поможет правильно тренировать мышцы и улучшать свою физическую форму — и все это в привычной для Вас обстановке.

1 МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



Внимание!

Этот тренажер был спроектирован и изготовлен максимально безопасным. Тем не менее, при использовании тренажеров необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Перед сборкой и использованием тренажера, пожалуйста, прочитайте внимательно это руководство.

Необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- Не подпускайте к тренажеру детей и домашних животных. Не оставляйте их без присмотра в помещении где находится тренажер.
- Ответственность за то, чтобы все пользователи тренажера были надлежащим образом проинформированы обо всех мерах предосторожности, лежит на владельце тренажера. Используйте тренажер только по назначению так, как описано в данном руководстве.
- Регулярно проверяйте работу всех деталей. Немедленно заменяйте неисправные детали и / или не используйте оборудование пока не будет произведен ремонт. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей.
- Установите тренажер на ровную поверхность таким образом, чтобы с каждой стороны тренажера оставалось свободным расстояние не менее 1,0 м. Чтобы защитить пол или ковер от повреждений, поместите под тренажер коврик.
- Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была хорошая вентиляция.
- Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере, это может стать причиной поломки тренажера и / или порчи вашей вещи.
- Для занятий на тренажере надевайте удобную одежду; одежда не должна быть слишком свободной, чтобы не зацепиться за детали тренажера. Надевайте удобную спортивную обувь во время тренировок.
- Во избежание получения травм не кладите руки на движущиеся части тренажера.
- Если вы обнаружили, что ваш тренажер работает ненормально — появился нехарактерный нормальный работе механизмов звук, заедания подвижных деталей или другое, незамедлительно прекратите его использование, и обратитесь в сервисную мастерскую.
- На тренажере одновременно может заниматься только один человек.
- Не допускайте попадания пальцев и других частей тела, одежды и других предметов между блоками весов. Особенно при использующемся тренажере.
- Всегда перед началом тренировки проверяйте состояние оболочки тросов. Наличие трещин на оболочке троса может привести к преждевременному разрушению троса и непредсказуемому падению грузов. В случае обнаружения трещин, разрывов, обратитесь к сервисному специалисту.
- Всегда перед началом тренировки проверяйте все крепежные элементы тренажера.

1.1 Уведомление о безопасности

Прежде, чем начинать тренировки на тренажере, проконсультируйтесь с вашим врачом по поводу возможных противопоказаний или ограничений для занятий на тренажере. Тренажер полезен для поддержания хорошей физической формы и для улучшения здоровья в целом, но при некоторых состояниях лучше отложить занятия, иначе можно получить серьезные осложнения.

Противопоказания для занятий на тренажере

Во время тренировки на тренажере на организм оказывается серьезная физическая нагрузка. Вы должны быть подготовлены к занятиям на тренажере. Чтобы избежать неприятных последствий, предварительно Вам необходимо посетить врача и пройти обследование на предмет противопоказаний.

Рекомендуется воздержаться от занятий на тренажере, если у Вас есть диагноз или симптомы, описанные ниже:

 **ВНИМАНИЕ.** Список приведенный ниже является неполным, и приведен для справки. Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

- повышенного артериального давления с периодическими кризисами;
- сердечно-сосудистая недостаточность;
- астма;
- периодические отеки;
- тахикардия и стенокардия;
- тромбофлебит;
- злокачественная опухоль;
- сахарный диабет всех стадий;
- повышенная температура;
- обострение хронических заболеваний;
- беременность при угрозе выкидыша, тонусе матки;
- плохое самочувствие при инфекционных недугах.



Перед началом любой программы упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, прочитайте раздел меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.

2 ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Начните программу упражнений постепенно, то есть один блок упражнений каждые 2 дня. Увеличивайте объем упражнений неделя за неделей. Начните с коротких периодов, а затем увеличивайте их непрерывно. Начните с несложных упражнений и не ставьте себе невыполнимых целей. В дополнение к основным упражнениям, применяйте другие виды нагрузок, такие как бег, плавание, танцы и / или езда на велосипеде.

Всегда разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполняйте не менее пяти минут упражнения на растяжку или гимнастику, чтобы избежать растяжений мышц и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у вас нет прибора для измерения пульса (ЧСС), спросите своего терапевта, как вы можете эффективно измерить пульс. С помощью врача, определите оптимальный для вашего возраста и уровня физической подготовки диапазон ЧСС для достижения оптимального успеха тренировок на тренажере.

⚠ ВНИМАНИЕ! Системы контроля сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы чувствуете боль или слабость во время тренировки, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

Старайтесь пить во время тренировки. Учтите, что рекомендуемая потребность потребляемой жидкости 2–3 литра в день заметно увеличивается при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

При занятиях на тренажере всегда носите легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может порваться или попасть в движущиеся части тренажера.

2.1 Упражнения для вашей тренировки

Разминка / упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на расслабление и расслабление. Эти разогревающие упражнения подготовят ваше тело к последующим упражнениям. Период расслабления после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по упражнениям на растяжку для разогрева и расслабления. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом к груди, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное напряжение в шее. Повторите это упражнение поочередно несколько раз.

Упражнения для плеч

Поднимите левое и правое плечи попеременно или оба плеча одновременно.

Упражнение для рук

Протяните левую и правую руки попеременно вверх. Почувствуйте напряжение в левой и правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.

Упражнение для бедер

Если необходимо обопритесь о стену, затем наклонитесь назад и рукой подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

Растяжка мышц ног

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени были направлены наружу. Потяните ноги как можно ближе к паху. Теперь осторожно прижимайте колени вниз. Если это возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Касание

Медленно наклоните туловище вперед и попытайтесь коснуться ног руками. Дотянитесь до пальцев ног. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 20–30 секунд.

Упражнения для колен

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите ногу на правое верхнее бедро. Теперь попробуйте достичь правой ноги правой рукой. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

Упражнения для ахиллова сухожилия

Поставьте обе руки на стену и обопритесь всем телом. Затем переместите левую ногу назад и вытяните, не отрывая ногу от пола. Повторите упражнение с правой ногой. Это растягивает заднюю часть ноги. Если возможно, постарайтесь сохранить это положение в течение 30–40 секунд.

РУКОВОДСТВО ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

Силовой тренажер MULTIGYM является универсальным и многофункциональным домашним спортивным устройством для оптимальных силовых тренировок.

Для полезной и здоровой тренировки необходимо обратить внимание на описанные ниже пункты:

1. Начинающим следует избегать тренировок с большими нагрузками.
2. Во время первых тренировок используйте такой вес, который вы сможете поднять 15 раз без затруднения дыхания.
3. Следите за регулярным ритмом дыхания: выдыхайте при преодолении сопротивления (концентрическая фаза), вдыхайте при опускании снаряда (эксцентрическая фаза). Обязательно избегайте затруднения дыхания.
4. Двигайтесь ритмично, а не резко или быстро.
5. Все движения необходимо выполнять по полному объему, чтобы избежать укорачивания мышц. Тем не менее, при выполнении упражнений на сгибание и растягивание необходимо обеспечить достаточное напряжение мышц, чтобы снизить нагрузку на суставы.
6. Особое внимание следует уделить стабильности спины. Поэтому на протяжении всей тренировки рекомендуется удерживать постоянное напряжение брюшных мышц.
7. Учтите, что ваши мышцы и сила увеличиваются быстрее, чем связки, сухожилия и суставы успевают к этому приспособиться.

Вывод: Во время тренировки увеличивайте нагрузочное сопротивление только постепенно.

Для этого разделите свои тренировки на следующие этапы:

- I. Увеличение частоты тренировок (количество тренировок в неделю)
- II. Повышения объема тренировки (количество подходов на упражнение)
- III. Повышение интенсивности (увеличение веса тренировки)



Важное указание!

Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, позволяет ли ваше здоровье использовать тренировочный силовой центр MULTIGYM для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Эти и нижеследующие указания для тренировок рекомендованы только здоровым людям.

Рекомендации для тренировок

Для спортивных и оздоровительных силовых тренировок наиболее подходят тренировки на силовую выносливость и наращивание мышечной массы (тренировки на гипертрофию мышц). Тренировки на силовую выносливость проводятся с небольшим весом (ок. 40-50% от максимальной силы*) и с высокой, но контролируемой, скоростью движений. Число повторений составляет от 16 до 20.

Тренировки на наращивание мышечной массы проводятся с большим весом (ок. 60-80% от максимальной силы*) и с достаточно низкой скоростью движений.

После программы тренировок на силовую выносливость на протяжении ок.4 недель вполне можно перейти к умеренным тренировкам на наращивание мышечной массы. Как раз в старшем возрасте очень важно сохранить и/или нарастить мышечную массу, чтобы стабилизировать и разгрузить суставы.

* Под максимальной силой подразумевается максимальные личные силовые способности, которые используются для единовременного преодоления тяжелого веса.

Примеры планирования тренировок

Неделя 1-4 силовая выносливость

(ок. 40-60% от максимальной силы)

Подходы	Повторы	Перерывы	Скорость движений
2 – 4	16 – 20	60 сек.	Высокая

Неделя 5-8 наращивание мышечной массы

(ок. 60-80% от максимальной силы)

Подходы	Повторы	Перерывы	Скорость движений
3 – 4	10 – 14	3 – 4 мин.	Умеренно

Начинайте тренировку всегда с разминки. Используйте перерывы для упражнений на расслабление мышц. Проводите тренировку с помощью MULTIGYM 2-3 раза в неделю и используйте любую возможность дополнить тренировки, например, пешими прогулками, бегом трусцой, ездой на велосипеде, плаванием и пр.

Вы заметите, что регулярные тренировки улучшат ваше физическое состояние и самочувствие.

2.2 ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Примечание

- Упражнения на тренажере следует выполнять плавно и с осторожностью. Резкие и нескоординированные движения в большинстве упражнений либо снижают эффективность тренировки, либо травмоопасны. Используйте высокий темп тренировки только с небольшими отягощениями и большим количеством повторений и только в случае, если вы уже достаточно подготовлены, чтобы сохранять правильное положение тела во время всех повторений. Если вы не можете выполнить упражнение с правильной техникой (удерживая спину прямой, без рывка мышцами спины и проч.), выберите меньший вес отягощения. Неправильное выполнение движений может привести к болям, травмам и прекращению тренировок до выздоровления. Тренируйтесь на здоровье!

1. Разгибание ног сидя

Исходное положение: Сядьте прямо спиной к спинке сиденья. Нижний валик блока для ног над голеностопным суставом. Носки ног на себя. Ось коленных суставов на уровне оси тренажера.

Выполнение: Выпрямите ноги, затем медленно опустите.

Задействованные мышцы: Мышцы-разгибатели.



2. Растягивание задней поверхности бёдер

Исходное положение: Встаньте лицом к тренажеру. Нижний валик блока для ног на уровне ахиллова сухожилия. Верхний валик блока для ног над коленом. Носки ног на себя.

Выполнение: Согните ногу в колене.

Задействованные мышцы: Мышцы-сгибатели, ягодичные мышцы.



3. Тяга троса с отведением ноги назад

Исходное положение: Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Встаньте лицом к тренажеру. Туловище слегка наклонено вперед. Петля для голени над голеностопным суставом.

Выполнение: Выпрямив ногу, отведите ее назад. Избегайте прогиба туловища, держите мышцы пресса напряженными!

Задействованные мышцы: Ягодичные мышцы.



4. Тяга троса с отведением ноги вперед

Исходное положение: Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Встаньте спиной к тренажеру. Петля для голени над голеностопным суставом.

Выполнение: Выпрямив ногу, поднимите ее перед собой. Затем медленно верните ногу в исходное положение.

Задействованные мышцы: Передняя и задняя группа мышц бедра.



5. Отведение ноги в положении сидя

Исходное положение: Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Сядьте к тренажеру боком. Петля для голени на дальней от тренажера ноге.

Выполнение: Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса. Затем медленно верните ногу в исходное положение.

Задействованные мышцы: Отводящая мышца, задняя группа мышц бедра, мышцы разгибатели.



6. Отведение ноги в положении стоя

Исходное положение: Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Станьте к тренажеру боком. Петля для голени на дальней от тренажера ноге.

Выполнение: Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса. Затем медленно верните ногу в исходное положение.

Задействованные мышцы: Отводящая мышца, ягодичные мышцы.



7. Приведение ноги в положении сидя

Исходное положение: Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Сядьте к тренажеру боком, ноги врозь. Петля для голени на ближней от тренажера ноге

Выполнение: Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса. Затем медленно верните ногу в исходное положение.

Задействованные мышцы: Приводящая мышца, задняя группа мышц бедра, мышцы-разгибатели.



8. Приведение ноги в положении стоя

Исходное положение: Закрепите петлю для голени на нижнем тросе. Станьте к тренажеру боком. Петля для голени на ближней от тренажера ноге.

Выполнение: Отведите ногу с петлей в сторону от тренажера, преодолевая сопротивление троса. Затем медленно верните ногу в исходное положение.

Задействованные мышцы: Приводящая мышца.



9. Жим от груди

Исходное положение: Отрегулируйте высоту сиденья, чтобы опорные ручки находились на уровне груди. Сядьте прямо спиной к спинке сиденья.

Выполнение: Отведите рукоятки от себя, НЕ разгибая руки в локтях полностью, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: Мышцы груди, трехглавая мышца и мышцы плеч.



10. Баттерфляй

Исходное положение: Отрегулируйте рукоятки для упражнения «Баттерфляй». Сядьте прямо, обопритесь спиной о мягкую спинку.

Тренировки можно проводить с различной высотой сиденья. Локти выше уровня плечевого сустава -> нагрузка на верхнюю часть груди. Локти ниже уровня плечевого сустава -> нагрузка на нижнюю часть груди.

Выполнение: Обхватите поручни-баттерфляй для рук снаружи и сведите их с помощью внутренней стороны предплечий. Во время выполнения движения позвоночник должен быть прижат к спинке сиденья. Смотрите вперед.

Задействованные мышцы: Мышцы груди и передняя группа мышц плеча.



11. Перекрытие

Исходное положение: Сядьте прямо, возьмитесь вытянутыми руками за рукоятку для широчайшей мышцы спины.

Выполнение: Потяните рукоятку вытянутыми руками перед грудью. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: Трехглавая мышца, мышцы груди, лестничная мышца.



12. Становая тяга

Исходное положение: Лицом к тренажеру. Используйте канат для трицепса на верхнем тросе. Локти согнуты под прямым углом.

Выполнение: Выпрямите руки, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: Трехглавая мышца.



13. Подъёмы на нижнем блоке кроссовера

Исходное положение: Лицом к тренажеру. Используйте рукоятку блока на нижнем тросе. Хват сверху.

Выполнение: Потяните рукоятку вдоль туловища до уровня подбородка. Локти направлены вверх.

Задействованные мышцы: Мышцы плеч, двуглавая мышца

Вариация: Узкий/широкий хват, с рукояткой, с канатом для трицепса



14. Подъёмы на нижнем блоке кроссовера

Исходное положение: Лицом к тренажеру. Присоедините рукоятку/ канат для трицепса к нижнему тросу. Хват снизу.

Выполнение: Согните руки в локтях под прямым углом, прижав плечи к туловищу.

Задействованные мышцы: Короткая головка бицепса, передние плечевые мышцы

Вариация: с рукояткой, с канатом для трицепса.



15. Подъёмы на нижнем блоке кроссовера

Исходное положение: Лицом к тренажеру. Используйте рукоятку на нижнем тросе. Хват сверху.

Выполнение: Согните руки в локтях под прямым углом, прижав плечи к туловищу.

Задействованные мышцы: Длинная головка бицепса, передние плечевые мышцы.



16. Тяга в наклоне

Исходное положение: Наклонитесь вперед, почти параллельно полу. Спина прямая. Ноги слегка согнуты.

Выполнение: Вытянув руки перед собой, сначала разведите максимально лопатки, затем потяните рукоятку к груди.

Задействованные мышцы: Мышца-выпрямитель туловища, ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца, ягодичные мышцы, мышца-сгибатель.



17. Гребля на тренажере

Исходное положение: Поверните рукоятки назад в позицию гребли. Сядьте лицом к тренажеру. Спина прямая.

Выполнение: Сначала максимально разведите лопатки, затем потяните рукоятку до уровня груди.

Задействованные мышцы: Ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца.



18. Гребля с тягой троса

Исходное положение: Лицом к тренажеру, сидя на полу. Спина прямая, ноги слегка согнуты.

Выполнение: Вытянув руки перед собой, сначала разведите максимально лопатки, затем потяните рукоятку к груди.

Задействованные мышцы: Мышца-выпрямитель туловища, ромбовидная мышца, задняя группа мышц плеч, двуглавая мышца

Вариация: С рукояткой, с петлями, узкий/широкий хват.



19. Упражнение на широчайшую мышцу спины

Исходное положение: Лицом к тренажеру. Спина и шейный отдел позвоночника прямые. Широкий хват на рукоятке.

Выполнение: Вытянув руки над собой, сначала разведите максимально грудную клетку и опустите плечи, затем потяните рукоятку к затылку или перед собой.

Задействованные мышцы: Широчайшая мышца спины, задняя группа мышц плеч, ромбовидная мышца, двуглавая мышца

Вариация: К затылку, перед собой.



20. Тяга каната для трицепса со сгибанием

Исходное положение: Спиной к тренажеру. Потяните канат для трицепса к плечам.

Выполнение: Наклонитесь вперед, затем медленно вернитесь в исходное положение.

Задействованные мышцы: Прямые мышцы брюшного пресса.



21. Наклоны в сторону

Исходное положение: Станьте сбоку от тренажера. Установите петлю на нижнем тросе.

Выполнение: Удерживая спину прямо, наклонитесь в противоположную от тренажера сторону.

Задействованные мышцы: Боковые мышцы брюшного пресса.

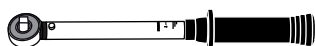


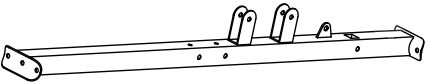
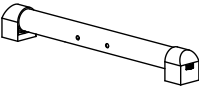
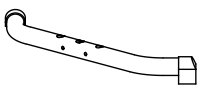
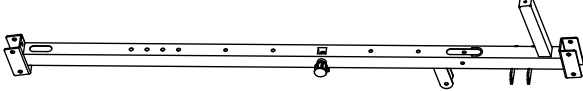
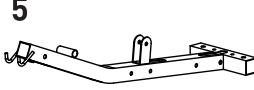
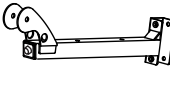
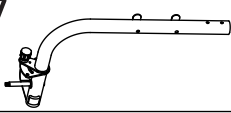
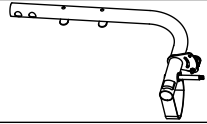
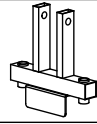
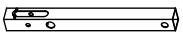
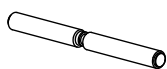
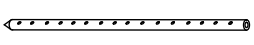
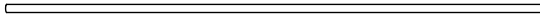
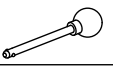
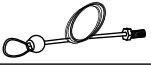
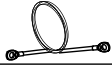
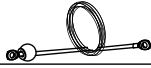
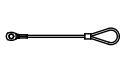
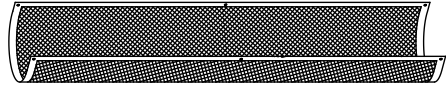
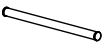
3 ПОДГОТОВКА ТРЕНАЖЕРА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

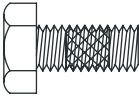
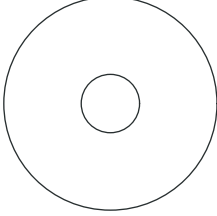
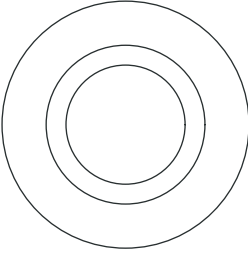
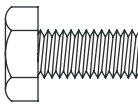
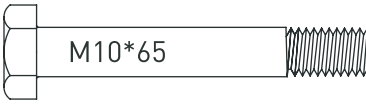
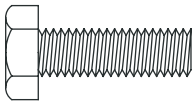
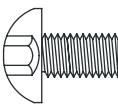
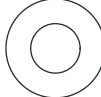
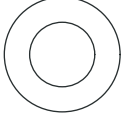
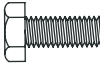
3.1 Проверка комплектности тренажера

Расположите тренажер на расстоянии как минимум 1 метр от других окружающих предметов. Перед тем как приступить к сборке, рекомендуем вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажера. Обратите внимание, что некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном виде.

- Необходимый инструмент – не входит в комплект поставки.



1		x1		2		x1
3		x1		4		x1
5		x1		6		x1
7		x1		8		x1
9		x1		10		x1
11		x1		12		x1
13		x1		14		x1
15		x15		16		x1
17		x2		18		x2
19		x1		20		x2
21		x1		24		x1
25		x1		26		x2
27		x2		28		x1
29		x1		30		x4
31		x2		32		x2
33		x2		36		x2
37		x4		39		x24
40		x1		41		x4
42		x1		52		x1
53		x2		60		x4
63		x1		64		x1
65		x1		66A		x1
67		x2		66		x1
68		x1		74		x4
75		x70		76		x4
77		x2		78		x1
81		x1		82		x1
83		x1		93		x2

54	 $\varnothing 10.5 \times 56.5L$	x1	112	 M10*20	x4
55	 $\varnothing 47.5$	x1	56	 $\varnothing 56$	x1
58	 $\varnothing 22$	x8	70	 $\varnothing 16$	x8
92	 $\varnothing 14$	x28	101	 M10*50	x12
100	 M10*20	x2	103	 M10*75	x4
102	 M10*65	x11	105	 M8*75	x2
104	 M10*25	x1	107	 M8*15	x4
106	 M12*155	x1	109	 M12*85	x1
108	 M10*80	x4	111	 $\varnothing 20$	x16
110	 $\varnothing 20$	x58	113	 M10*70	x5
114	 $\varnothing 24$	x4	116	 M8	x2
117	 M10	x29	118	 M12	x2
119	 M16*15	x13			

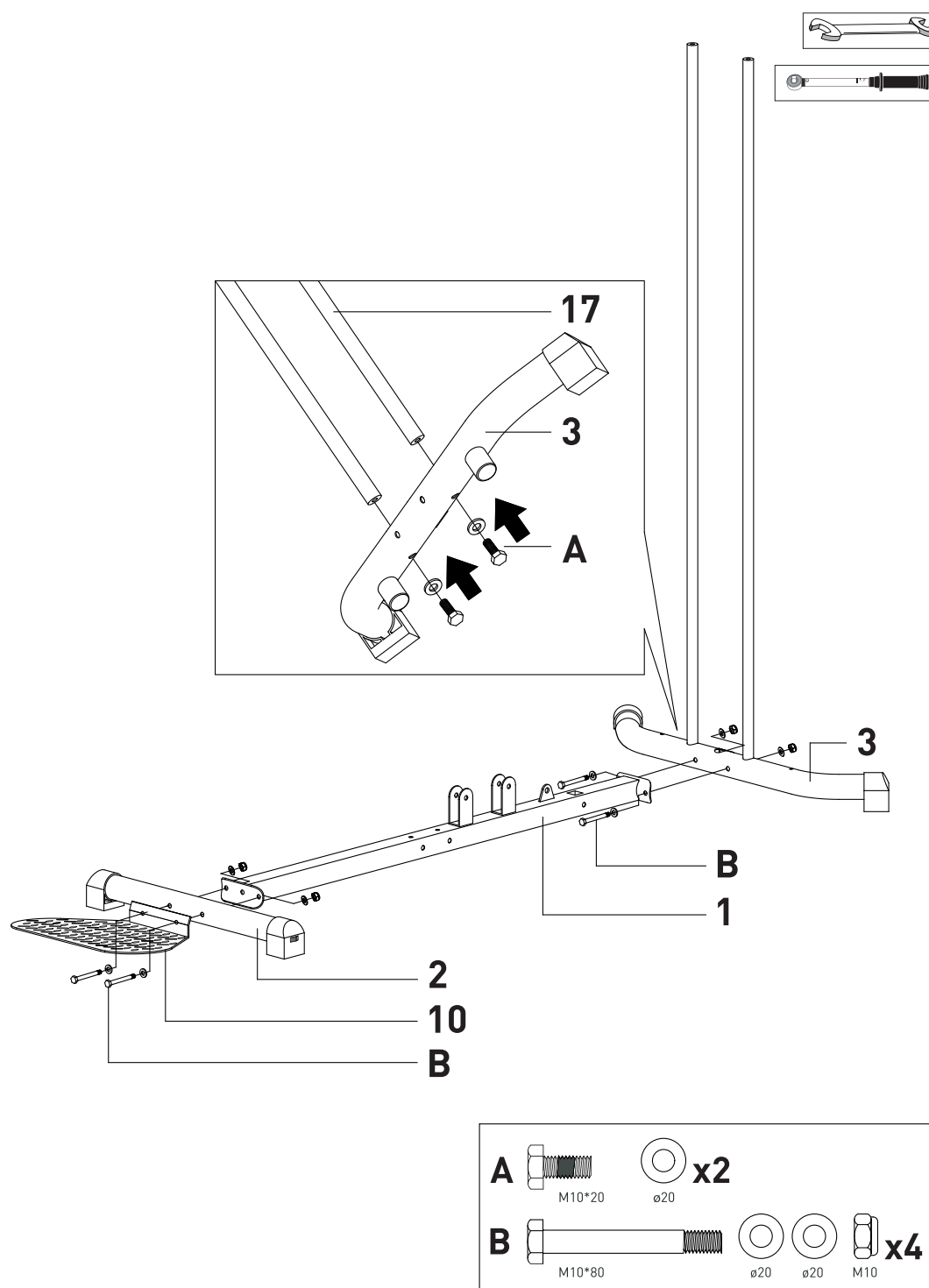
3.2 Сборка тренажера

ШАГ 1

Присоедините направляющие весовых плит (17) к заднему стабилизатору (3) с помощью болтов M10*20 и шайб Ø20 (A).

Присоедините основную раму (1) к заднему стабилизатору (3) с помощью болтов M10*80, шайб Ø20 и гаек M10 (B).

Присоедините подножку (10) и передний стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью болтов M10*80, шайб Ø20 и гаек M10 (B).

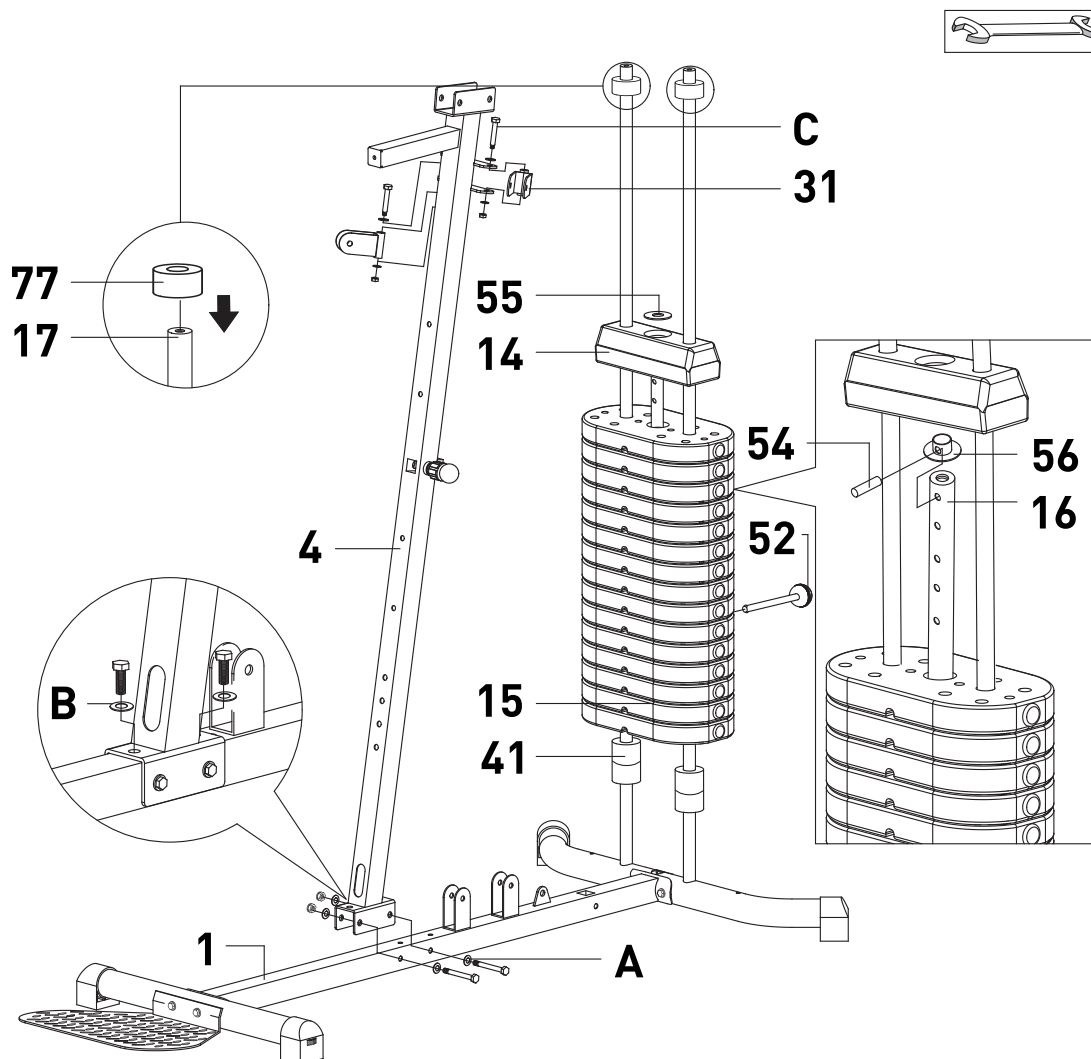


ШАГ 2

Установите вертикальную стойку (4) на основную раму (1) с помощью болтов M10*75, шайб Ø20 и гаек M10 (A), а так же болтов M10*20 и шайб Ø20 (B).

Проденьте отбойники (41) через направляющие весовых плит (17). Проденьте необходимое количество весовых плит (15) через направляющие. Через центральное отверстие в весовой плите установите штангу выбора весов (16) и зафиксируйте штифтом (52). Установите верхний весовой блок (14) и зафиксируйте его пальцем (54) и вставкой (56), а так же шайбой (55). Установите отбойники (77) на направляющие весовых плит (17).

На вертикальную стойку (4) установите опору шкива (31) с помощью болтов M8*75, шайб Ø16 и гаек M8 (C).

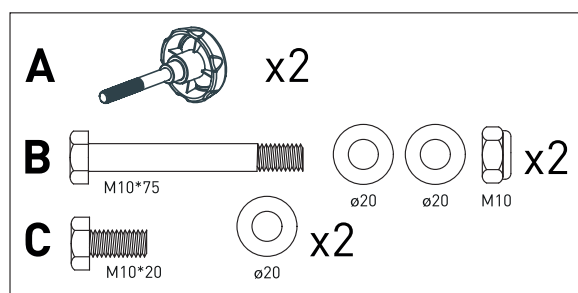
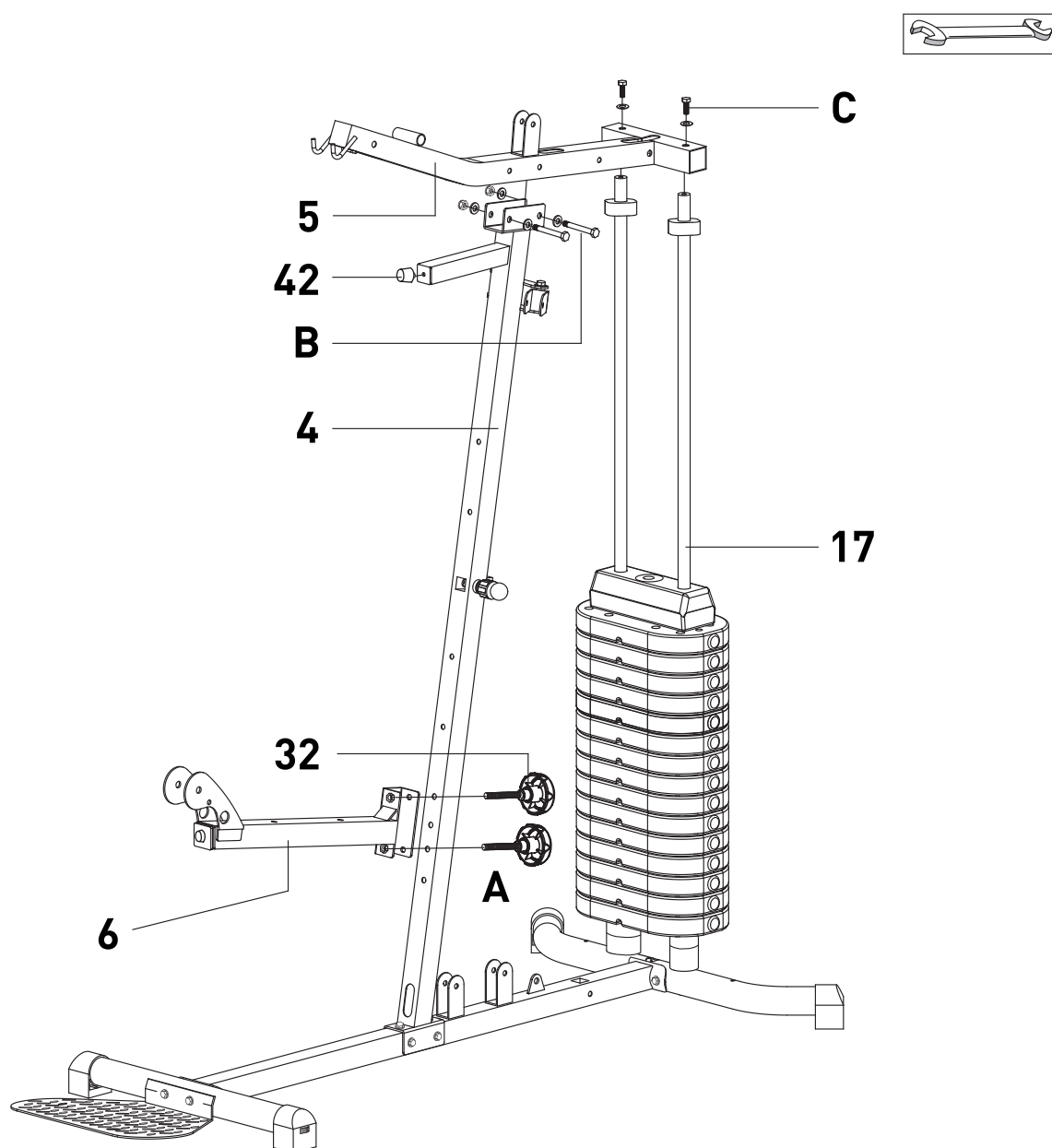


55		x1	56		x1	54		x1
A							x2	
B				x2				
C							x2	

ШАГ 3

На вертикальную стойку (4), используя фиксаторы (32), установите опору седла (6) (A) на нужную высоту.

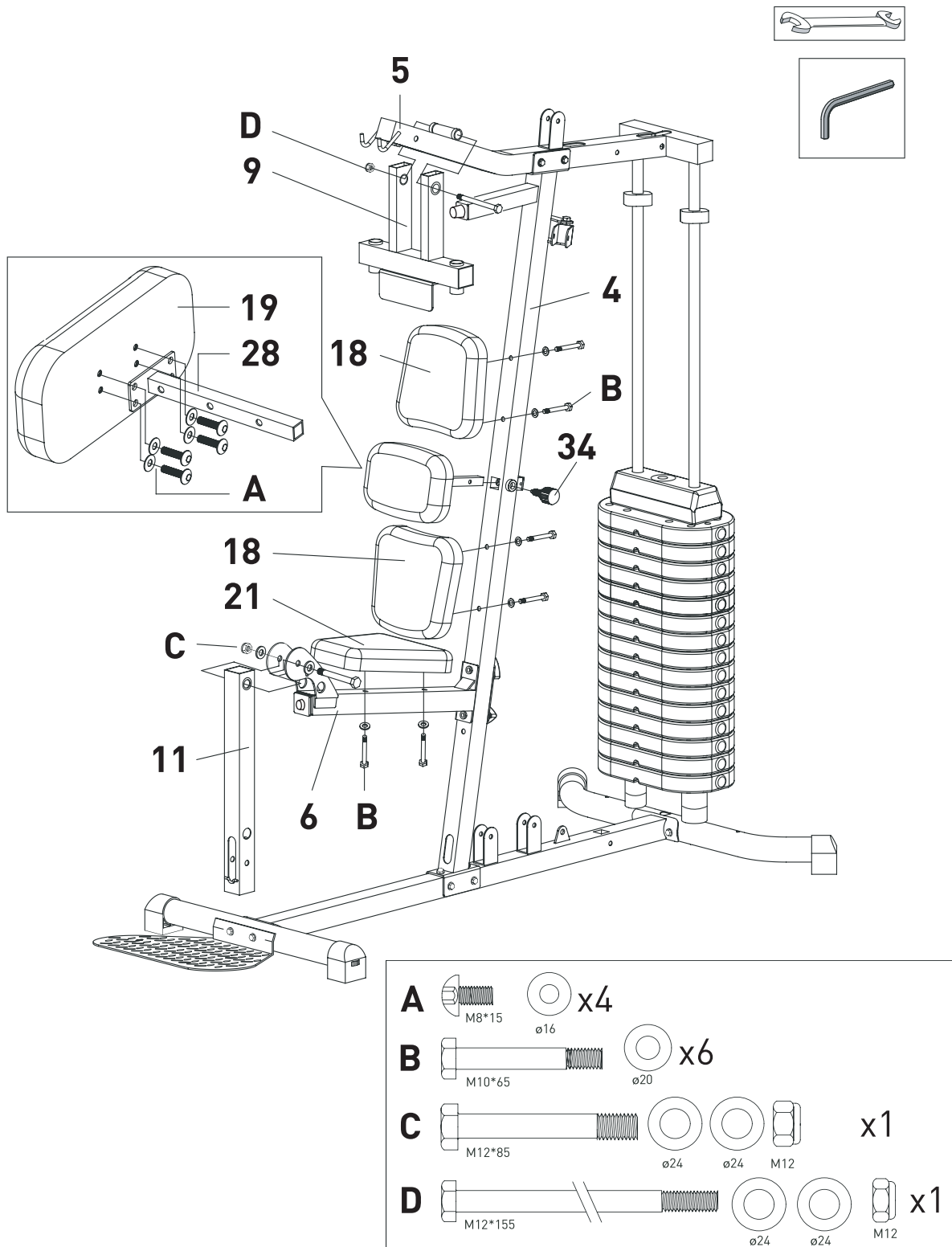
Поставьте верхнюю опору (5) на вертикальную стойку (4) и направляющие весовых плит (17) и закрепите с помощью болтов M10*75, шайб Ø20, гаек M10 (B), и болтов M10*20, шайб Ø20 (C).



ШАГ 4

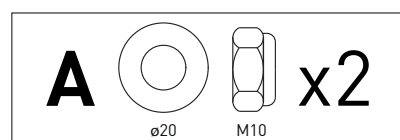
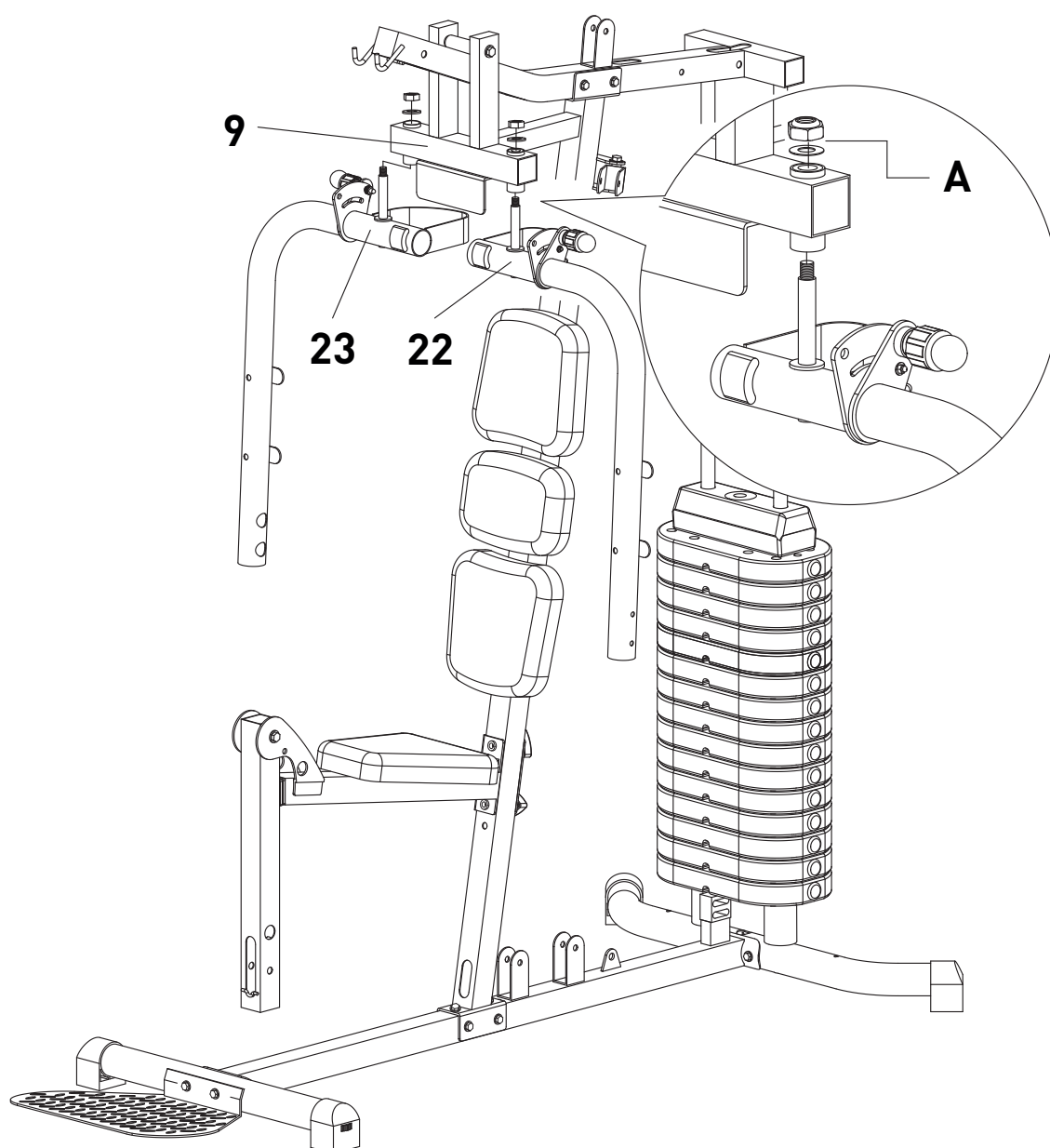
Установите опору спинки (28) к средней подушке спинки (19) с помощью винтов M8*15 и шайб Ø16 (A). Вставьте собранную спинку с опорой в вертикальную стойку (4) и, отрегулировав необходимый вылет, зафиксируйте резьбовым фиксатором (34). На опору седла (6) с помощью болтов M10*65 и шайб Ø20 (B) установите седло (21). Далее на вертикальную стойку (4) установите подушки спинки (18) с помощью болтов M10*65 и шайб Ø20 (B).

Установите трубу разгибания ног (11) на опору седла (6) через проушину с помощью болта M12*85, шайб Ø24, гаек M12 (C). Установите вилку баттерфляя (9) на верхнюю опору (5) с помощью болта M12*155 и гаек M12 (D).



ШАГ 5

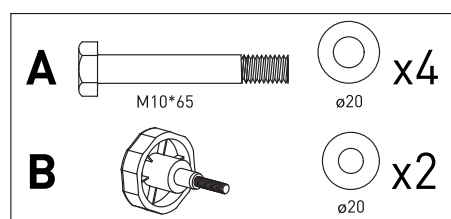
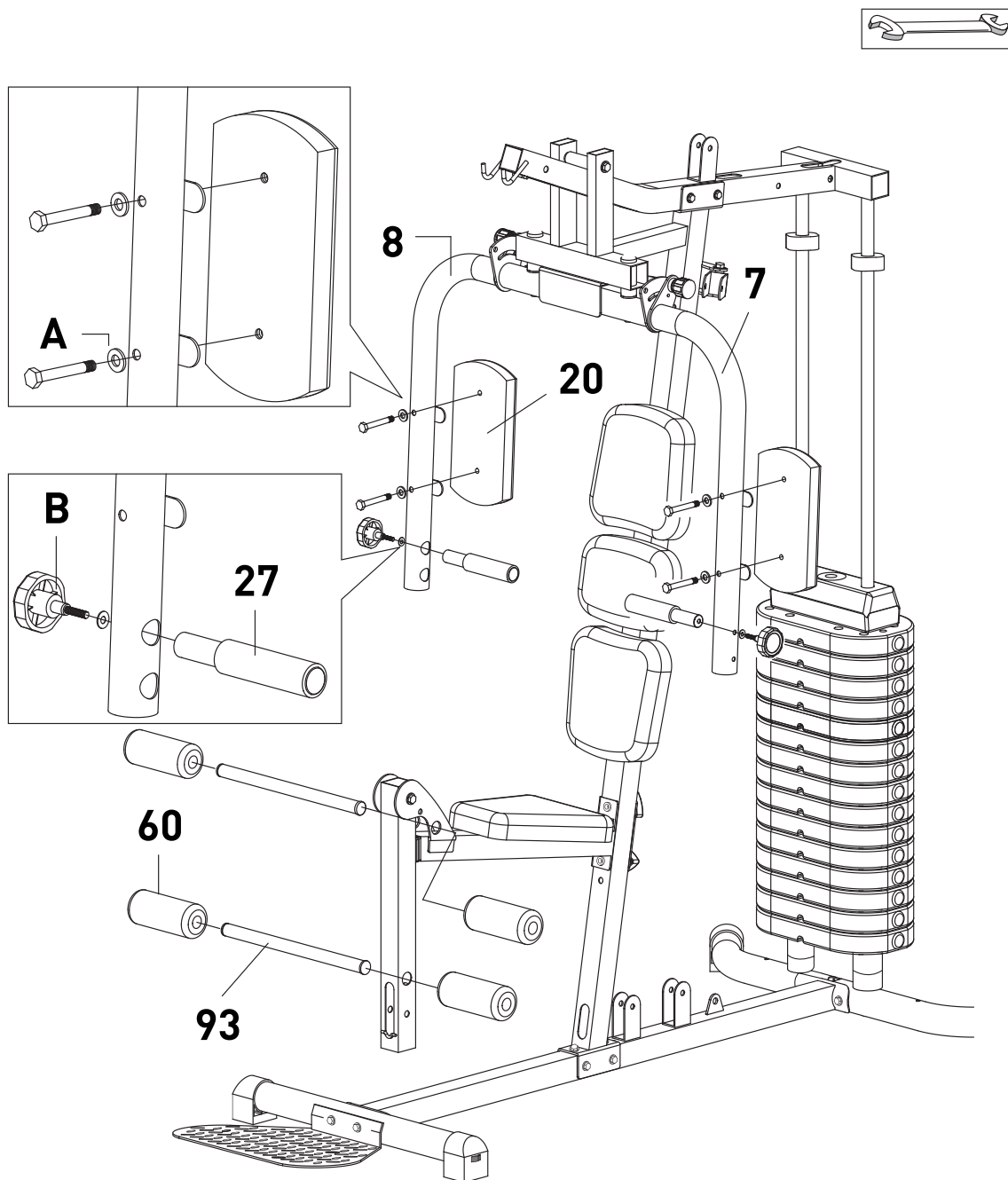
Опоры левого/правого рычагов (22/23) установите на вилку баттерфляя (9) с помощью гаек М10 и шайб Ø20 (А).



ШАГ 6

На левый и правый рычаги (7/8) установите подушки предплечья (20) с помощью болтов M10*65 и шайб Ø20 (A).

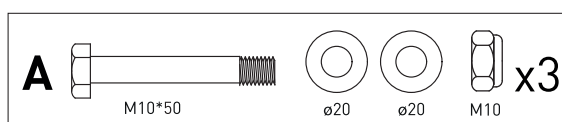
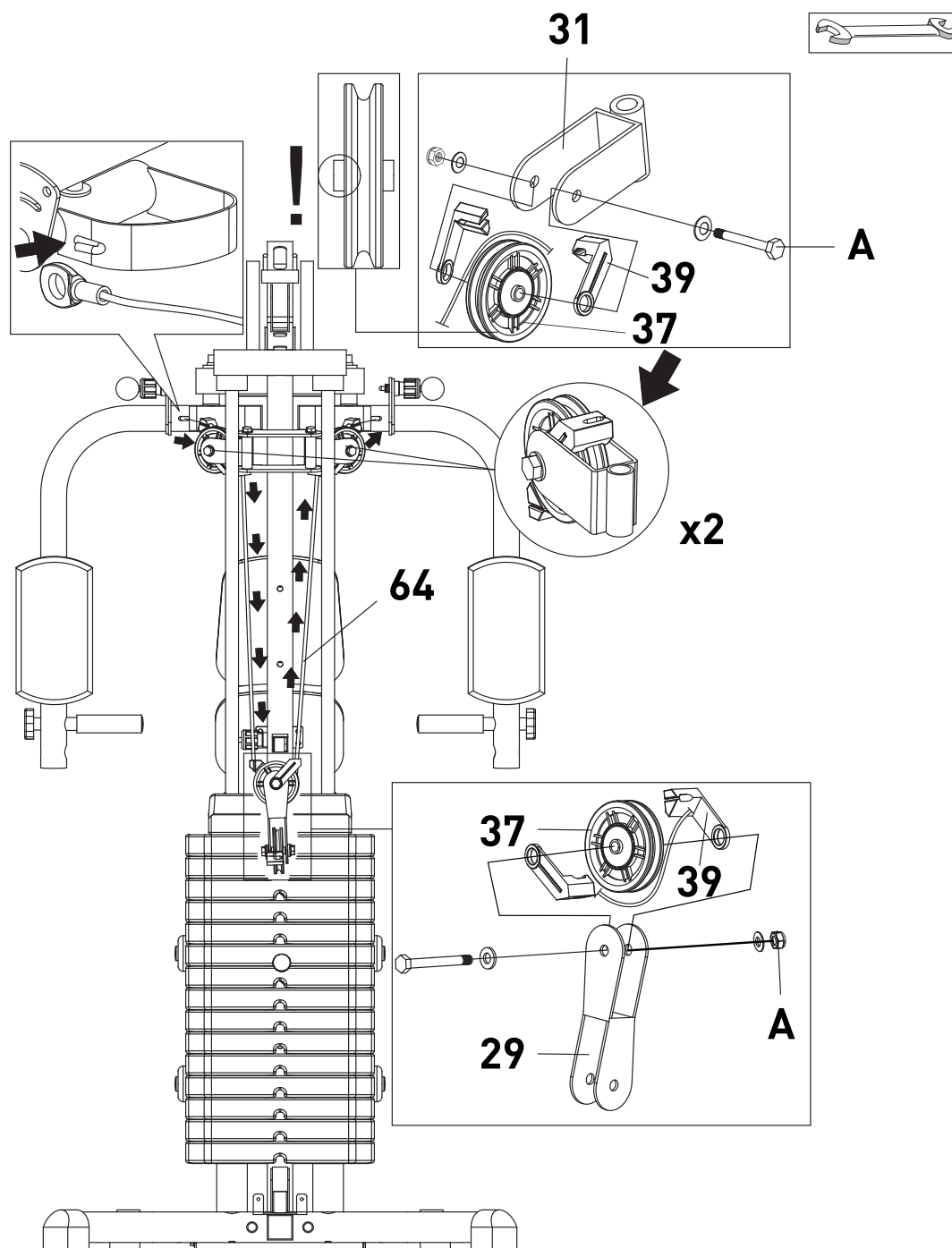
С помощью резьбовых фиксаторов (B) установите на рычаги рукоятки (27). Через трубу для разгибания ног и проушину проденьте опоры валика (93) и установите на них валики (60).



ШАГ 7

На вилку шкива (2шт) (31) и двойную вилку шкива (29) установите шкив (37), закрепите его болтом M10*50, шайбами Ø20 и гайкой M10 (A), используя защиту шкива (39).

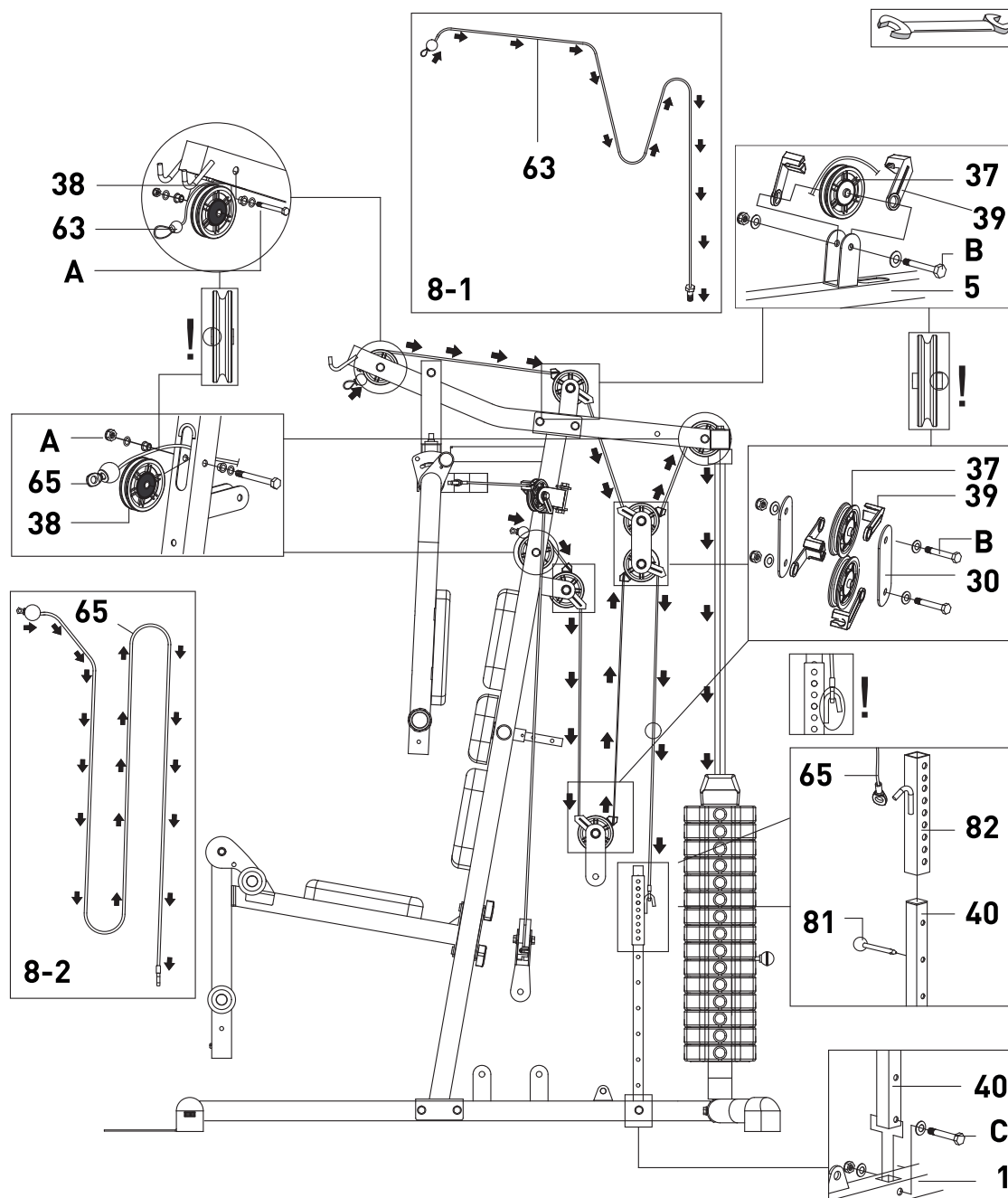
Согласно схеме проденьте трос 1 (64) 2800 мм.



ШАГ 8

Установите трос 3 (63) 2280 мм совместно со шкивом (38), используя болт M10*70, втулки Ø22 и шайбы Ø20, гайку M10. Далее, согласно схеме установите трос 2 (65) 2700 мм совместно со шкивом (38), используя болт M10*70, втулки Ø22 и шайбы Ø20, гайку M10 (A) и, собрав пластины шкива (30) вместе со шкивом (37), защитой (39), втулкой (80), зафиксируйте болтами M10*50, шайбами Ø20 и гайками M10 (B).

Зафиксируйте регулирующую трубу для фиксации троса (40) к основной раме (1) с помощью болта M10x65, шайб D20, гайки M10 (C). Зацепив конец троса (65) с кольцом к регулируемому кронштейну (82) установите его на необходимую высоту регулируя натяжение троса на трубу для фиксации (40) и зафиксируйте штифом (81).

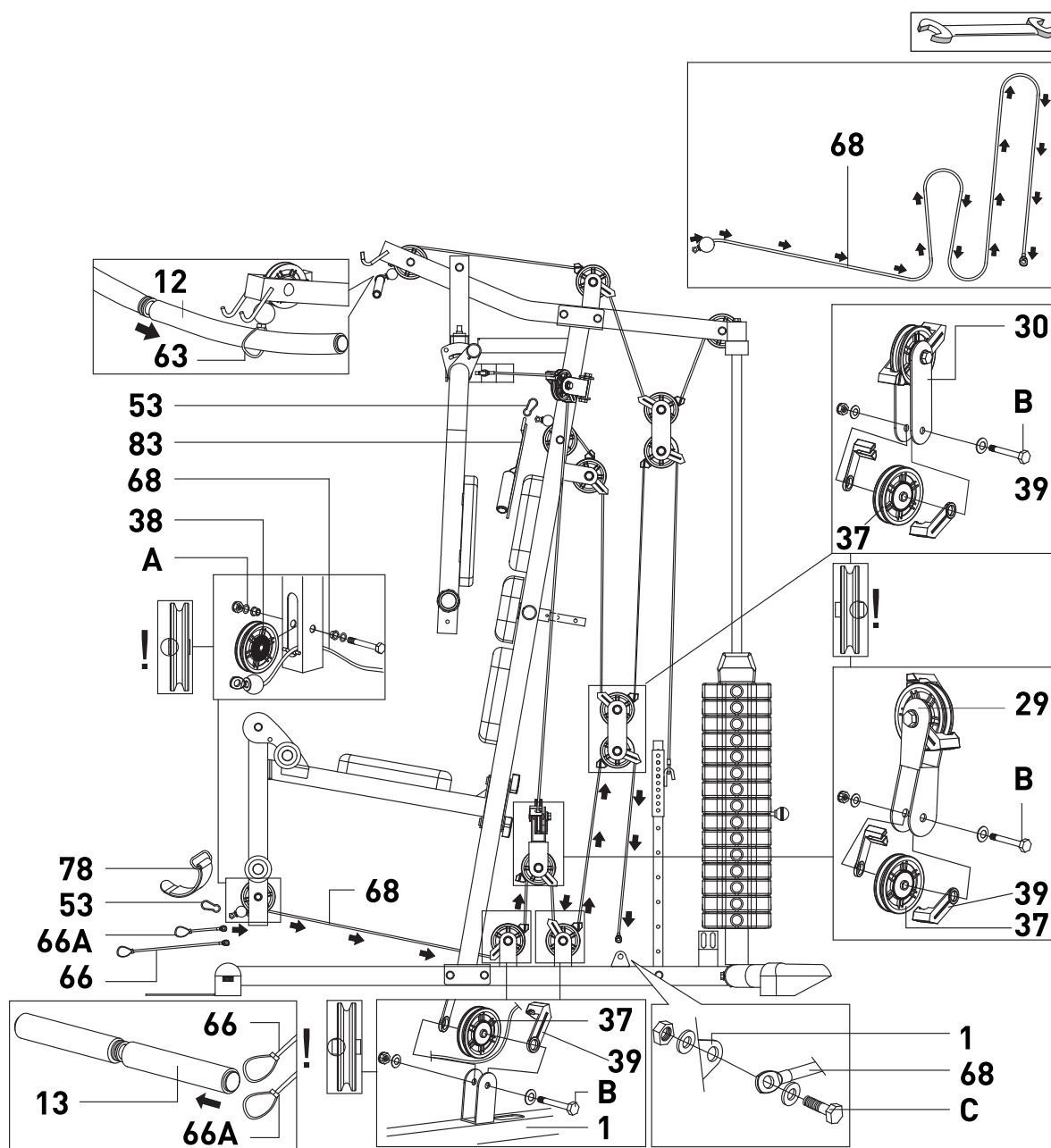


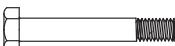
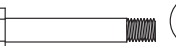
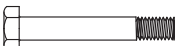
A							x3
B							x5
C							x1

ШАГ 9

Повесьте на трос (63) гриф верхней тяги (12). Согласно схеме установите трос V (68). Поставьте и закрепите шкив (38) и (37) согласно схеме, используя болт M10*70, M10*50 втулки Ø22 или шайбы Ø20, гайку M10 (A)(B). Наденьте на кольцо троса (68) карабин (53) и манжету для ног (78). Используя тросы (66A), (66) установите гриф нижней тяги (13).

Зацепите конец троса к основной раме, используя болт M10*25, шайбы Ø20, втулку Ø12 и гайку M10 (C).

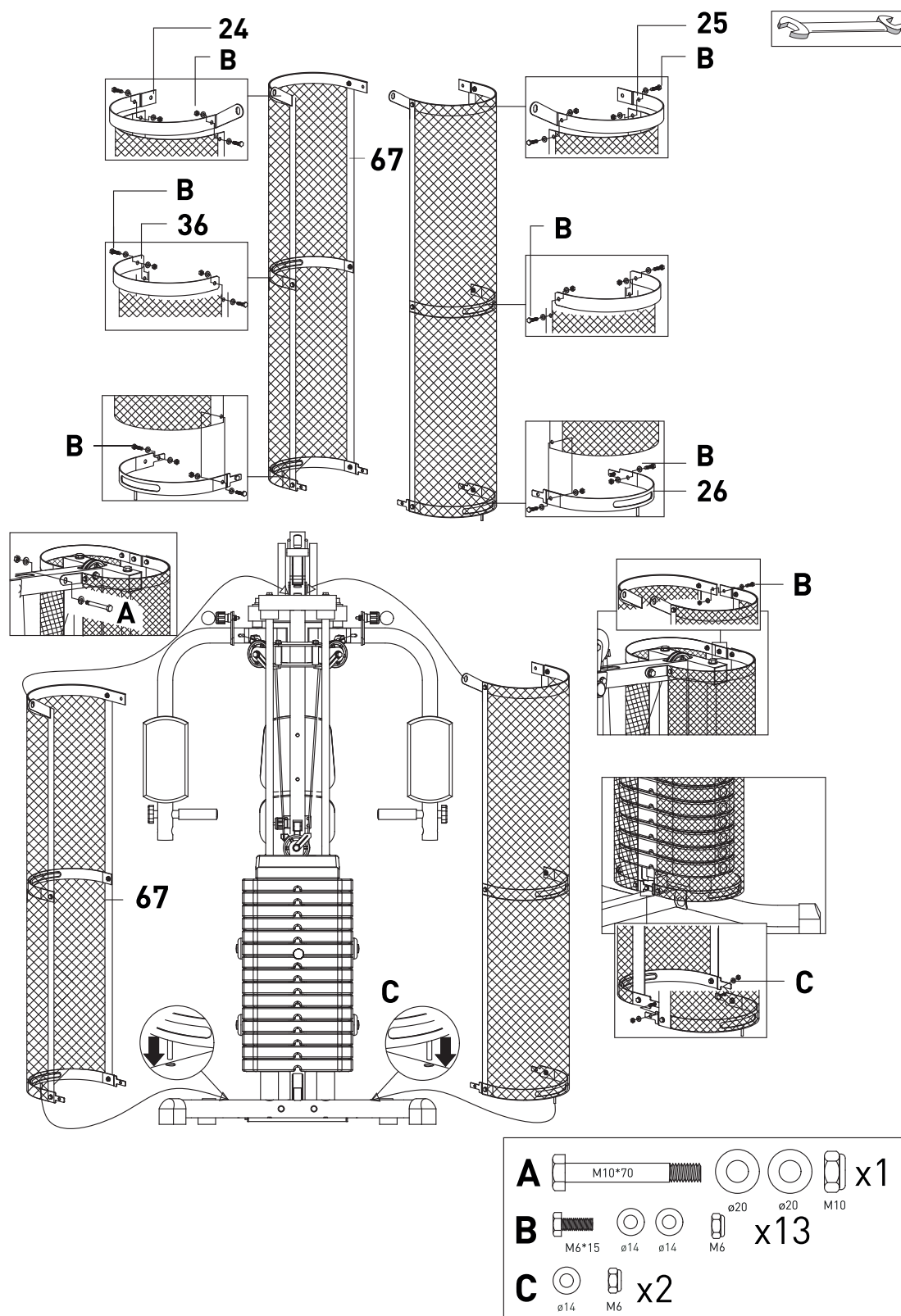


A       x1	B     x4
C     x1	

ШАГ 10

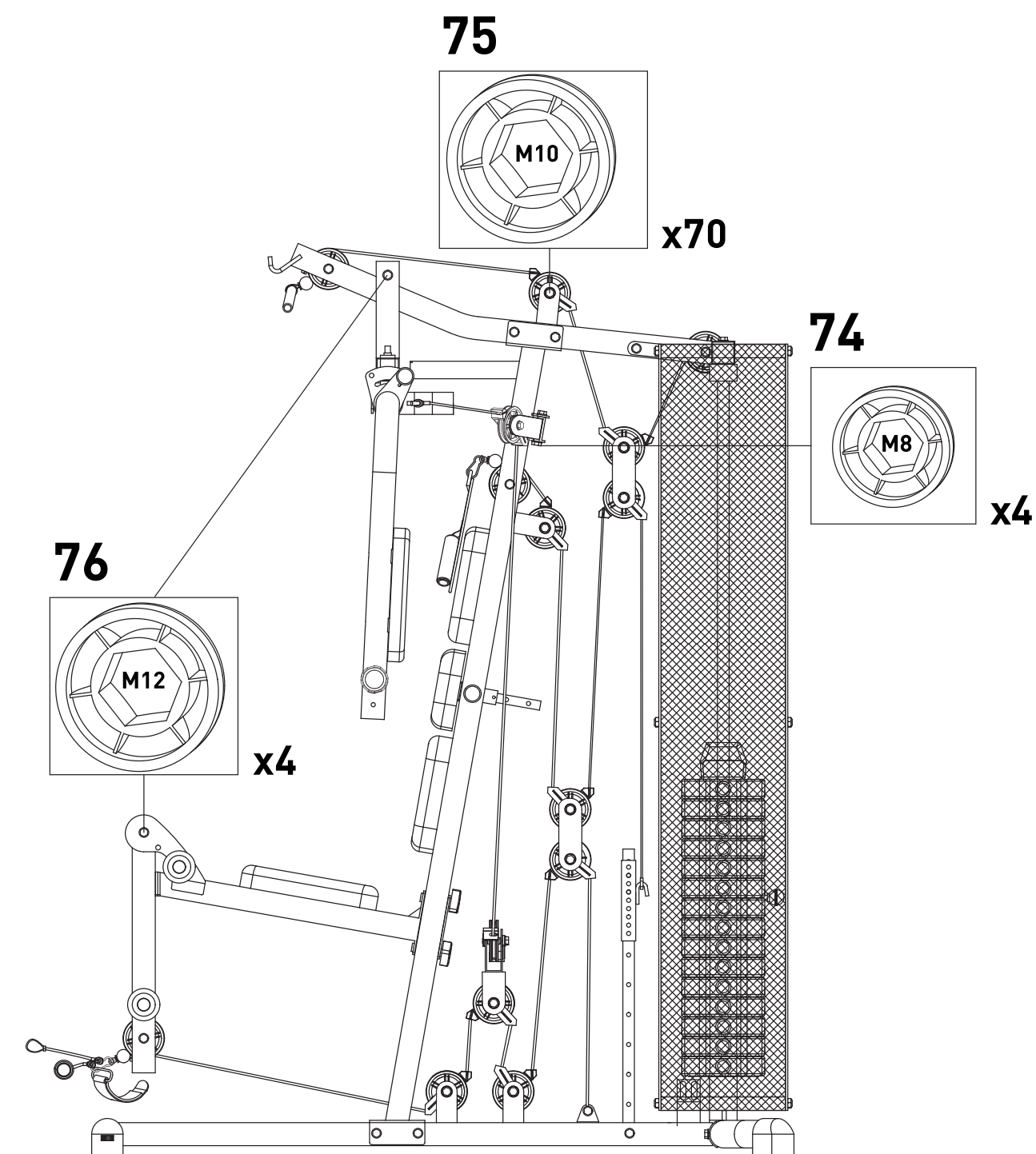
Закрепите защитную сетку (67) к верхней (24/25), средней (36) и нижней (26) пластинам, используя болты М6*15, шайбы Ø14 и гайки М6 (В).

С помощью болтов М10*70, шайб Ø20 и гаек М10 (А), а также шайб Ø14 и гаек М6 (С) установите собранные сетки на тренажер.



ШАГ 11

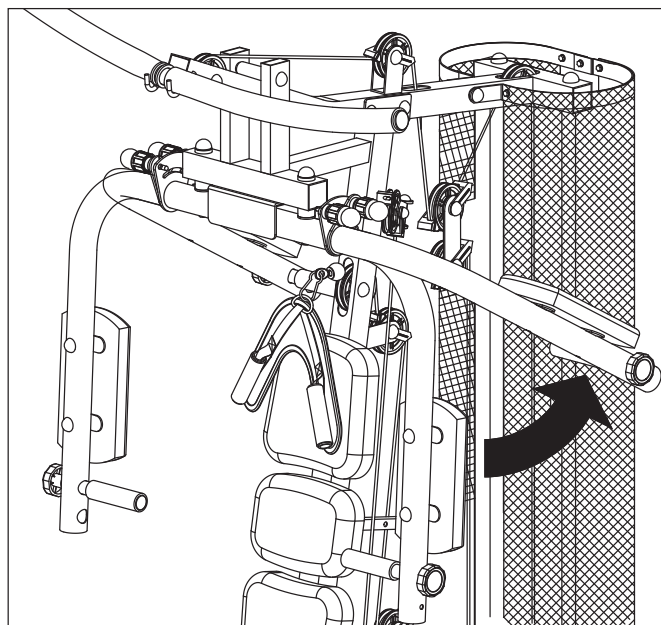
Установите декоративные колпачки (74/75/76) на головки болтов и гаек.



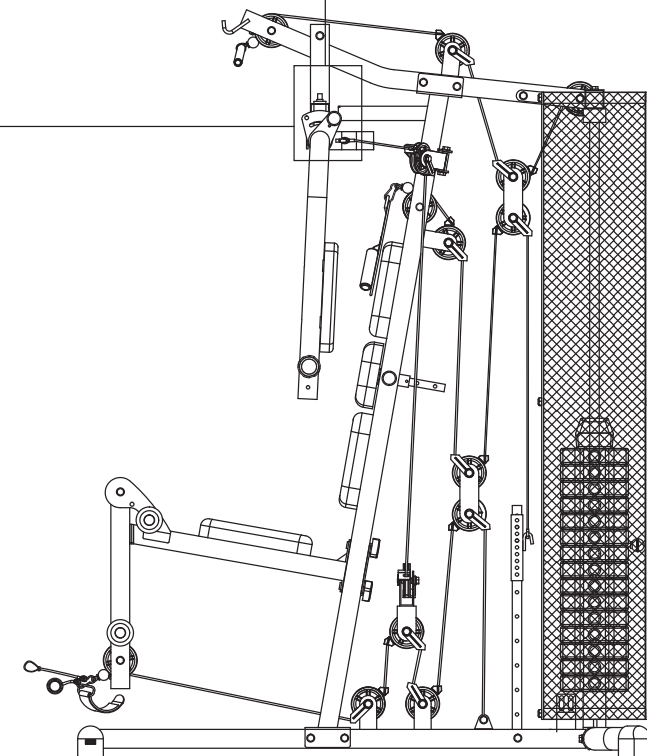
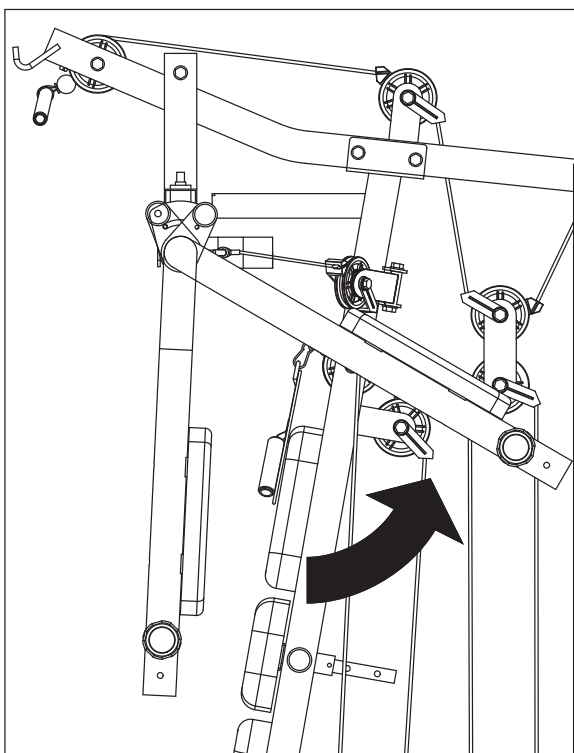
3.3 Указания по обращению

1-1, 1-2. Оттянув фиксатор, сложите рычаги.

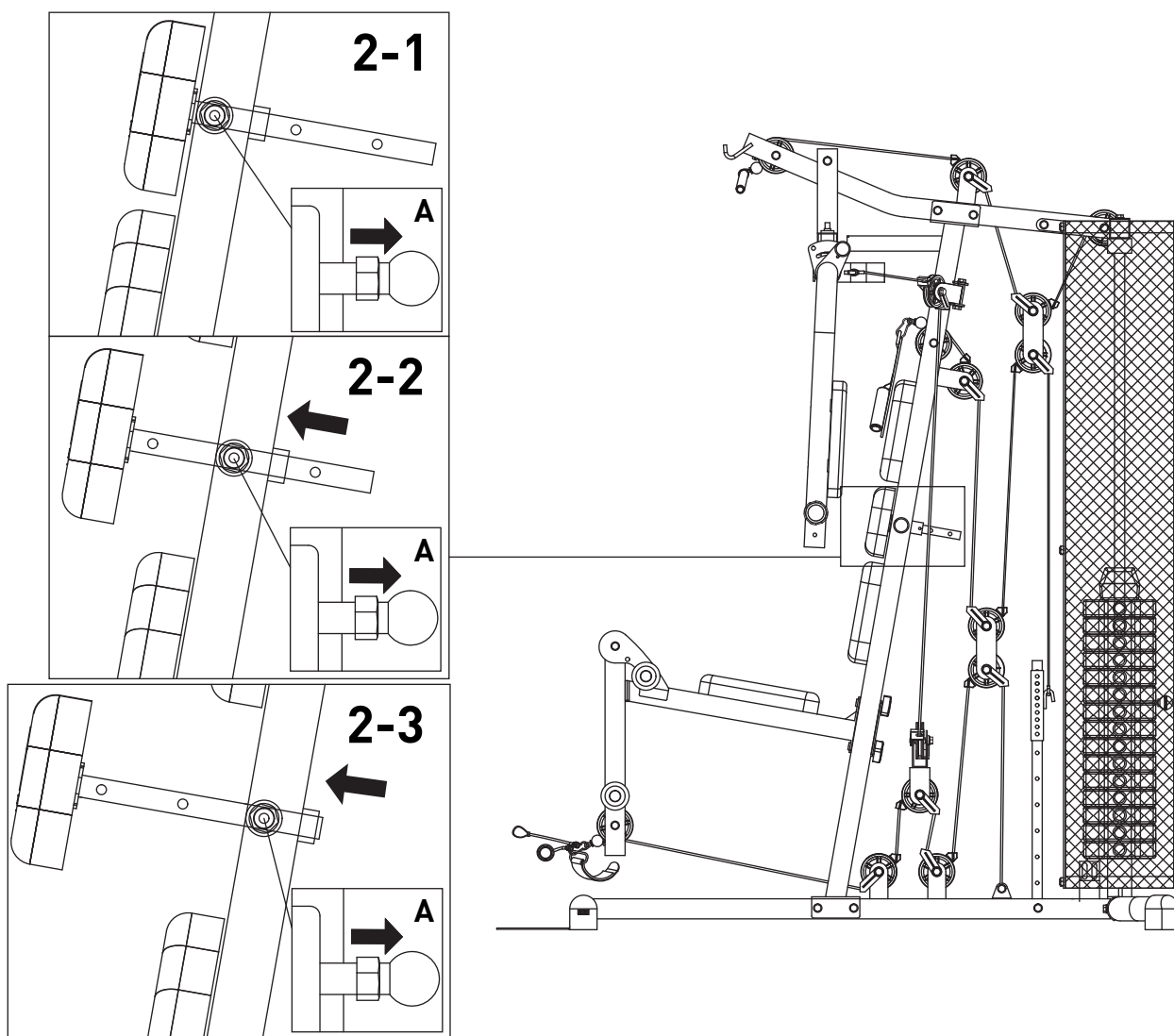
1-1



1-2

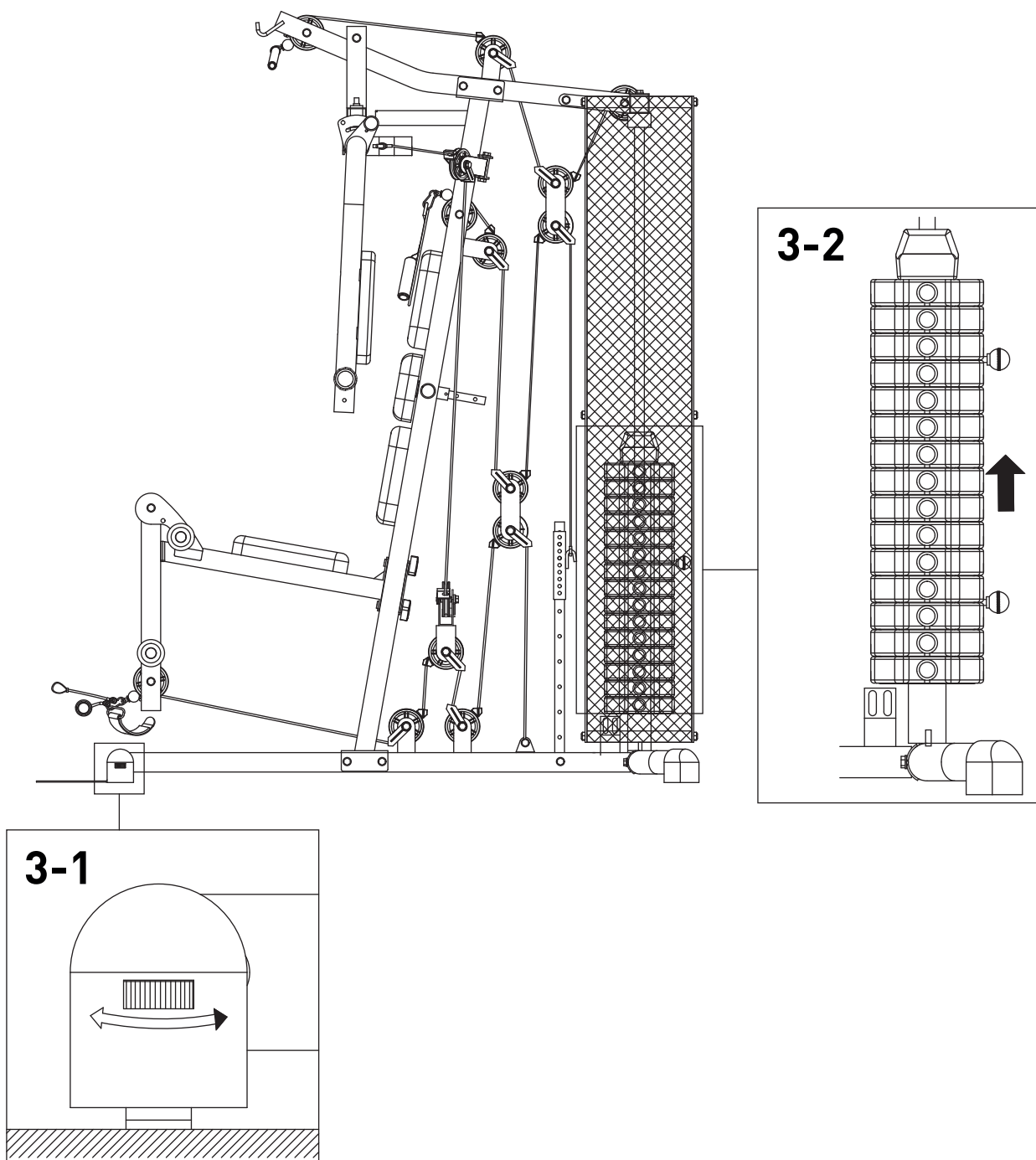


2-1. Оттянув фиксатор (A), отрегулируйте вылет спинки (2-2/2-3).

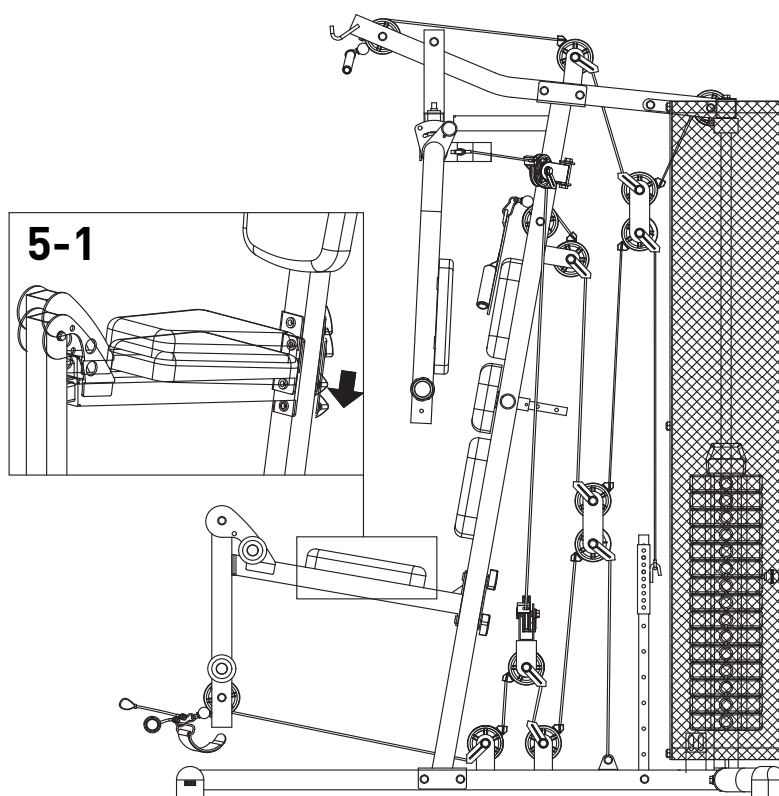
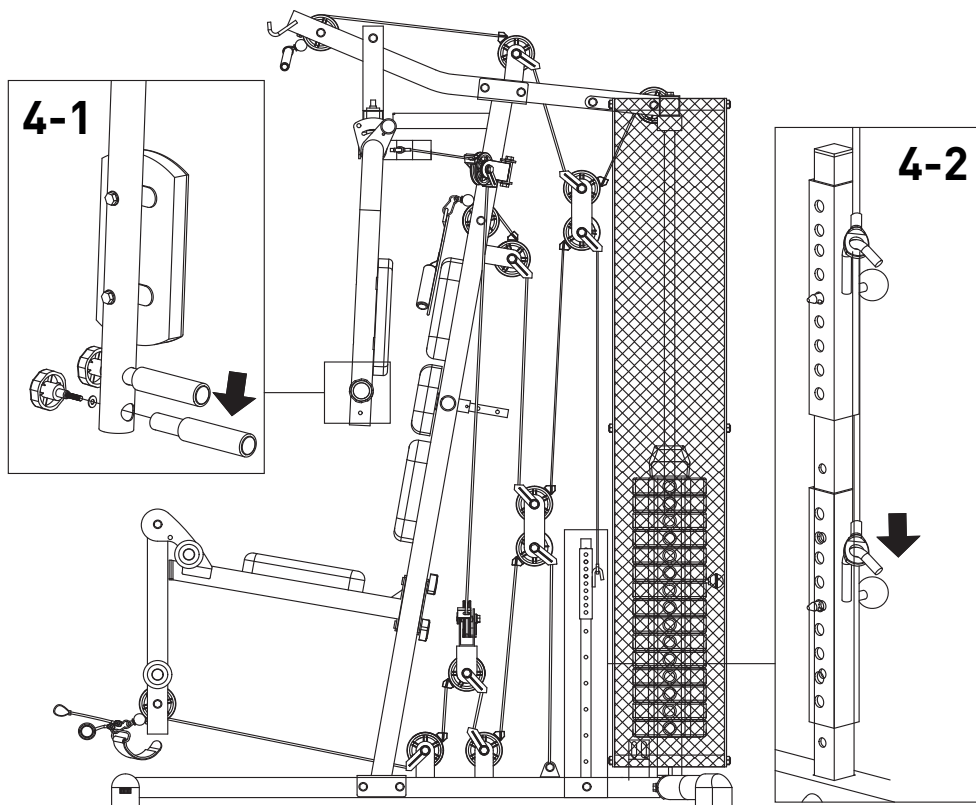


3-1. Используя компенсаторы неровности пола на передней опоре, отрегулируйте тренажер, минимизируя его нестабильную устойчивость.

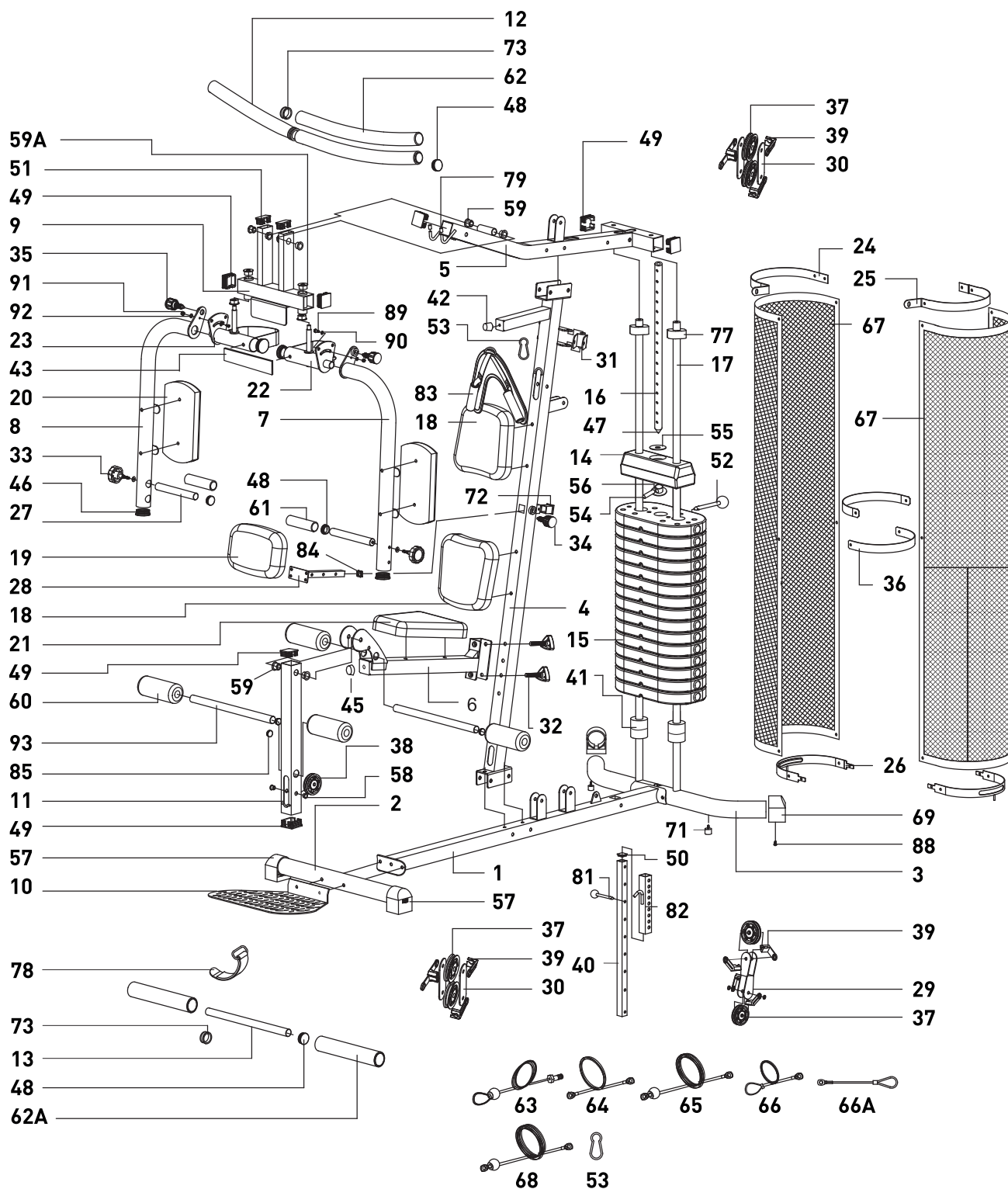
3-2. Выберите необходимый набор весов и установите фиксатор.



- 4-1. Выкрутив резьбовой фиксатор, установите на необходимую высоту рукоятки. Закрутите фиксатор.
- 4-2. Отрегулируйте натяжение троса, переставляя фиксаторы с направляющими согласно схеме.
- 5-1. Выкрутив 2 резьбовых фиксатора, отрегулируйте седло по высоте. Закрутите фиксаторы.



4 ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



5 ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Задний стабилизатор	1
4	Передняя вертикальная опора	1
5	Верхняя опора	1
6	Опора седла	1
7	Левый рычаг	1
8	Правый рычаг	1
9	Вилка баттерфляй	1
10	Подножка	1
11	Труба разгибания ног	1
12	Гриф верхней тяги	1
13	Гриф нижней тяги	1
14	Верхняя весовой блок	1
15	Весовая плита	15
16	Штанга выбора весов	1
17	Направляющая весовых плит	2
18	Подушка спинки	2
19	Подушка спинки (средняя)	1
20	Подушка предплечья	2
21	Седло	1
22	Опора левого рычага	1
23	Опора правого рычага	1
24	Верхняя пластина защитной сетки 1	1
25	Верхняя пластина защитной сетки 2	1
26	Нижняя пластина защитной сетки	2
27	Рукоятка	2
28	Опора спинки	1
29	Двойная вилка шкива	1
30	Пластина шкива	4
31	Вилка шкива	2
32	Фиксатор	2
33	Резьбовой фиксатор	2
34	Резьбовой фиксатор D30*M16*1.5*29*D8	1
35	Резьбовой фиксатор D38xM16x1.5xD8x18	2
36	Средняя пластина защитной сетки	2
37	Шкив	12
38	Шкив	4
39	Защита шкива	24
40	Регулируемая труба для фиксации троса	1
41	Отбойник D65*D26*25T	4
42	Отбойник 39*33*39	1
43	Отбойник 170*65	1
45	Отбойник 31*10	1
46	Заглушка D50.8*16	4
47	Заглушка конусная D25.4*35L	1
48	Заглушка полусферическая D25.4*28L	6
49	Заглушка квадратная 50*50*20	7
50	Заглушка квадратная 25*25*13L	1
51	Заглушка 25*50*2.0T	2
52	Штифт выбора весов	1
53	Карабин D7*70	2
54	Палец	1
55	Шайба верхней весовой плиты D47.5*D13*3T	1
56	Вставка верхней весовой плиты D56*D27*23.2	1
57	Опора с компенсаторами неровностей пола	2

58	Втулка D22*D10.2*18	8
59	Втулка D25*D19*D12*12	8
59A	Втулка D28*D22*D16*16	4
60	Валик D23*D80*175L	4
61	Валик D23*4T*105L	2
62	Валик D23*4T*500L	2
62A	Валик D23*4T*195L	2
63	Трос 3 2280 мм	1
64	Трос 1 2800 мм	1
65	Трос 2 2700 мм	1
66	Трос 4 375 мм	1
66A	Трос 6 95 мм	1
67	Защитная сетка	2
68	Трос 3000 мм	1
69	Опора D60*60L	2
71	Отбойник D25	2
72	Заглушка 30*30*65	1
73	Резиновое кольцо	2
74	Декоративный колпачок M8	4
75	Декоративный колпачок M10	70
76	Декоративный колпачок M12	4
77	Отбойник D60*D60*D24.8*26L	2
78	Манжета для ног	1
79	Отбойник D10.5*20L	2
80	Втулка шкива	24
81	Штифт регулировки троса	1
82	Регулируемый кронштейн	1
83	Канат для трицепса	1
84	Заглушка квадратная 20*20*13	1
85	Заглушка круглая D1''*17	4
86	Втулка D29*D12.1*9T	2
87	Винт M6*1*15L	2
88	Саморез ST4.2*1.4*15L	4
89	Болт шестигранный D8*M6*12	2
90	Шайба плоская D18*D8.5*1.0T	2
91	Гайка самоконтрящаяся M6*1*6T	17
92	Шайба плоская D14*D6.5*0.8t	32
93	Опора валика	2
94	Пользовательский набор инструмента	1

6 ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Весовой стек	80 кг (16 плит * 5 кг)
Толщина стенок главной опоры	2.0 мм
Максимальный вес пользователя, кг	130 кг
Вес тренажера, кг	148.3 кг
Размеры в раб. состоянии (ДхШхВ), см	181x109x200
Размер подушки сиденья, мм	300x270x50
Размер подушки спинки, мм	250x254.5x50
Размер подушки спинки (средняя), мм	251x175x50
Размер подушки предплечья, мм	280x165x50
Коврик для защиты пола	380x189x3Т
Дополнительно	Регулировка положения спинки Регулировка поручней-бабочек Регулировка положения рукоятки каната для трицепса Регулируемая труба для фиксации троса Металлическая сетка для защиты весового стека
Гарантийный срок на изделие	30 лет – от сквозной коррозии деталей, окрашенных порошковой термопластичной краской, и на целостность деталей 10 лет – на металлическую раму 2 года – на движущиеся элементы, подушки, валики, пластиковые части



KETTLER — РОДОМ ИЗ ГЕРМАНИИ

История бренда KETTLER начинается 15 января 1949 года в городе Энзе на западе Германии. Хайнц Кеттлер основал Металлургическую фабрику Хайнца Кеттлера и занялся изготовлением алюминиевой посуды. Со временем ассортимент выпускаемой продукции расширился, появлялось все больше новых товаров. И уже 25 октября 1966 года была впервые зарегистрирована торговая марка KETTLER. А в 1968 году KETTLER запустил производство домашних тренажеров, благодаря которым бренд стал одним из узнаваемых на рынке спортивного инвентаря и не раз был номинирован на престижные международные премии.

На премии Plus X Award® KETTLER трижды (с 2009 по 2011 год) получал специальную награду от организаторов, судей и амбассадоров — The Most Innovative Brand Award («Самый инновационный бренд») — в категории «Тренажеры». При вручении награды учитывался вклад компании Heinz Kettler GmbH & Co. KG в развитие спортивной индустрии.

В 2013 году на премии ISPO® тренажер Racer S от Heinz Kettler GmbH & Co. KG стал лидером в номинации Award Gold Winner («Золотой победитель») среди товаров для здоровья и фитнеса.

В 2017 году компания Heinz Kettler GmbH & Co. KG была удостоена премии German Design Award Special® в номинации Excellent Product Design («Превосходный дизайн модели»). Наградой был отмечен тренажер ERGO C10, дизайн которого разрабатывали York Stuttgarten и Ansgar Honkomp.

Название KETTLER многим знакомо с детства. За время своего существования бренд стал синонимом здорового образа жизни. Благодаря продукции KETTLER у нескольких поколений людей получилось превратить регулярные тренировки в полезную привычку. И сегодня компания продолжает вдохновлять людей заниматься спортом, чтобы спорт стал не просто увлечением, а важной составляющей жизни.

Торговая марка: KETTLER

Модель: MULTIGYM 7752-850

Сделано в Китае

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

