

ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)

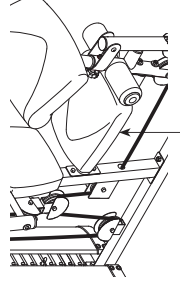
WEIDERTM PRO 6900

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

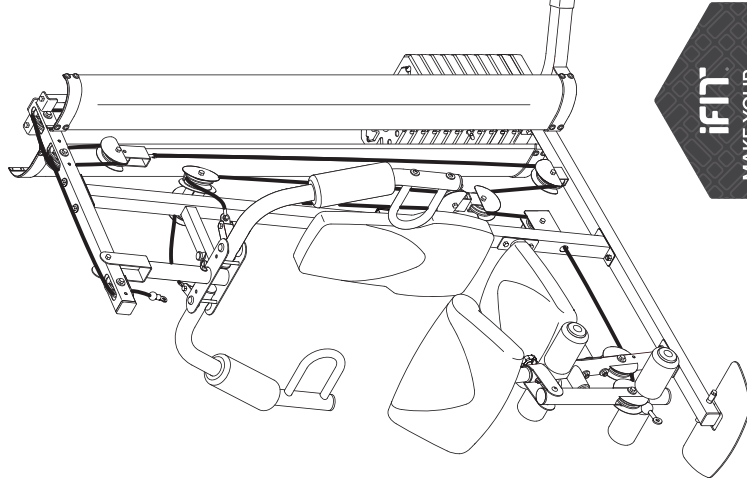
Модель No. 831.14922.2

Серийный No. _____

Впишите в поле вверху серийный номер изделия



Бирка с серийным номером (под сиденьем)



▲ ВНИМАНИЕ

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведенными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

IFITTM

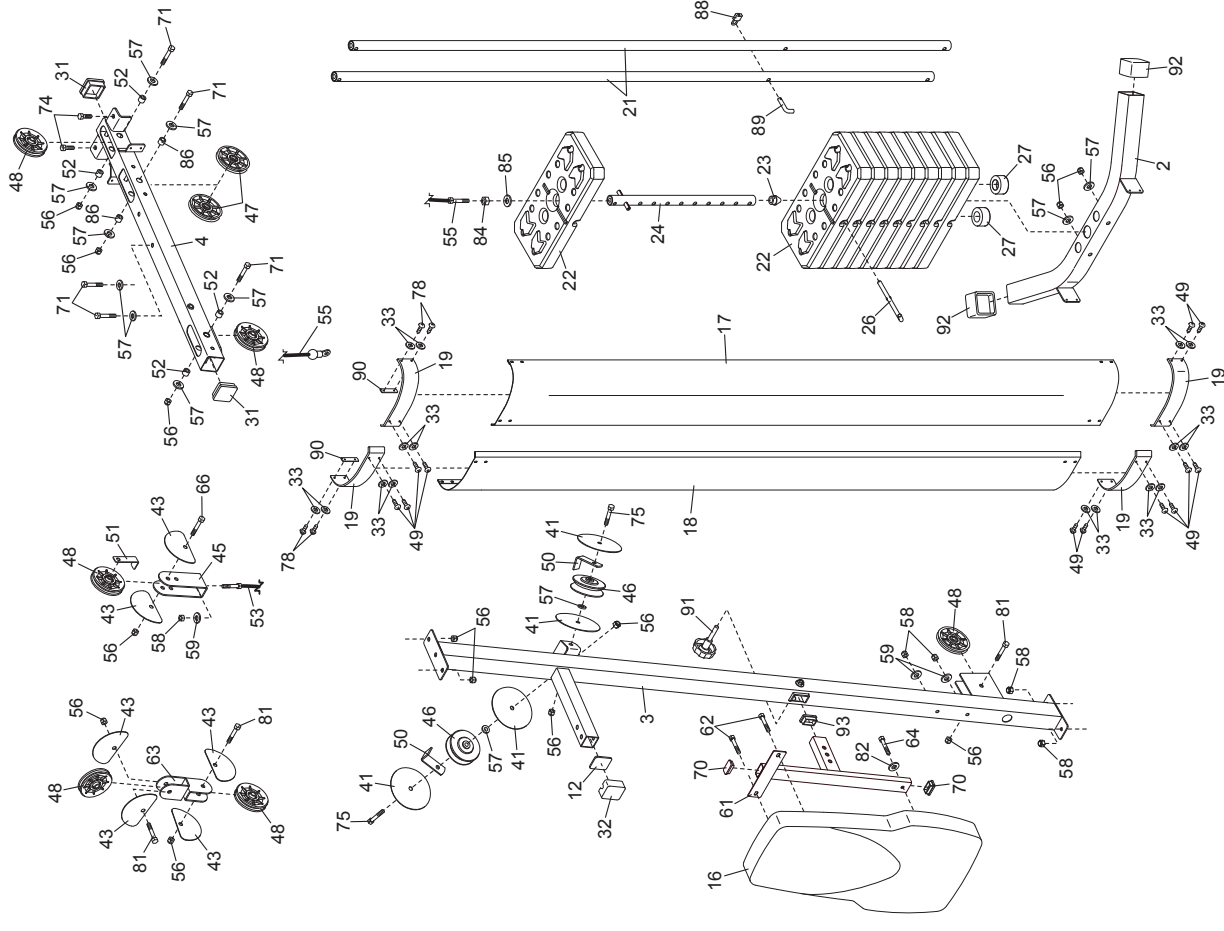
MAKE YOUR
FITNESS GOALS A
REALITY
IFIT.COM

TABLE OF CONTENTS

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ	5
СБОРКА	6
НАСТРОЙКА	21
ТАБЛИЦА МАСС ГРУЗОВ	23
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК	24
СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ	25
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	27
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ	29
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	30
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Задняя обложка

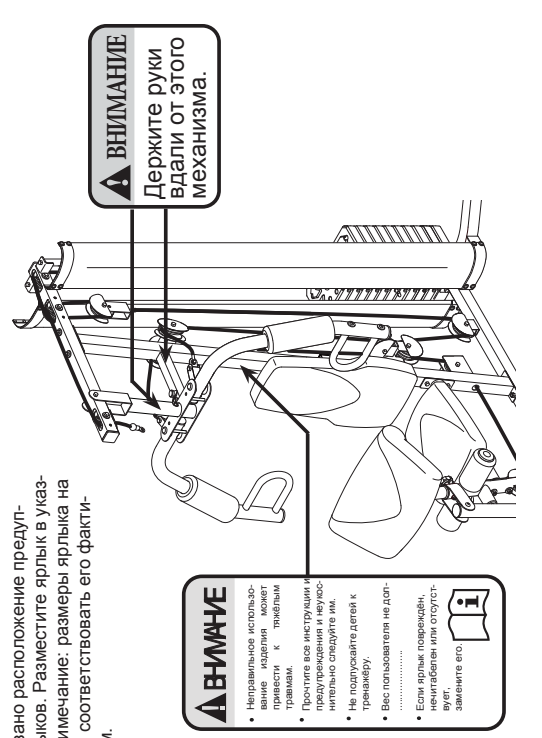
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ В

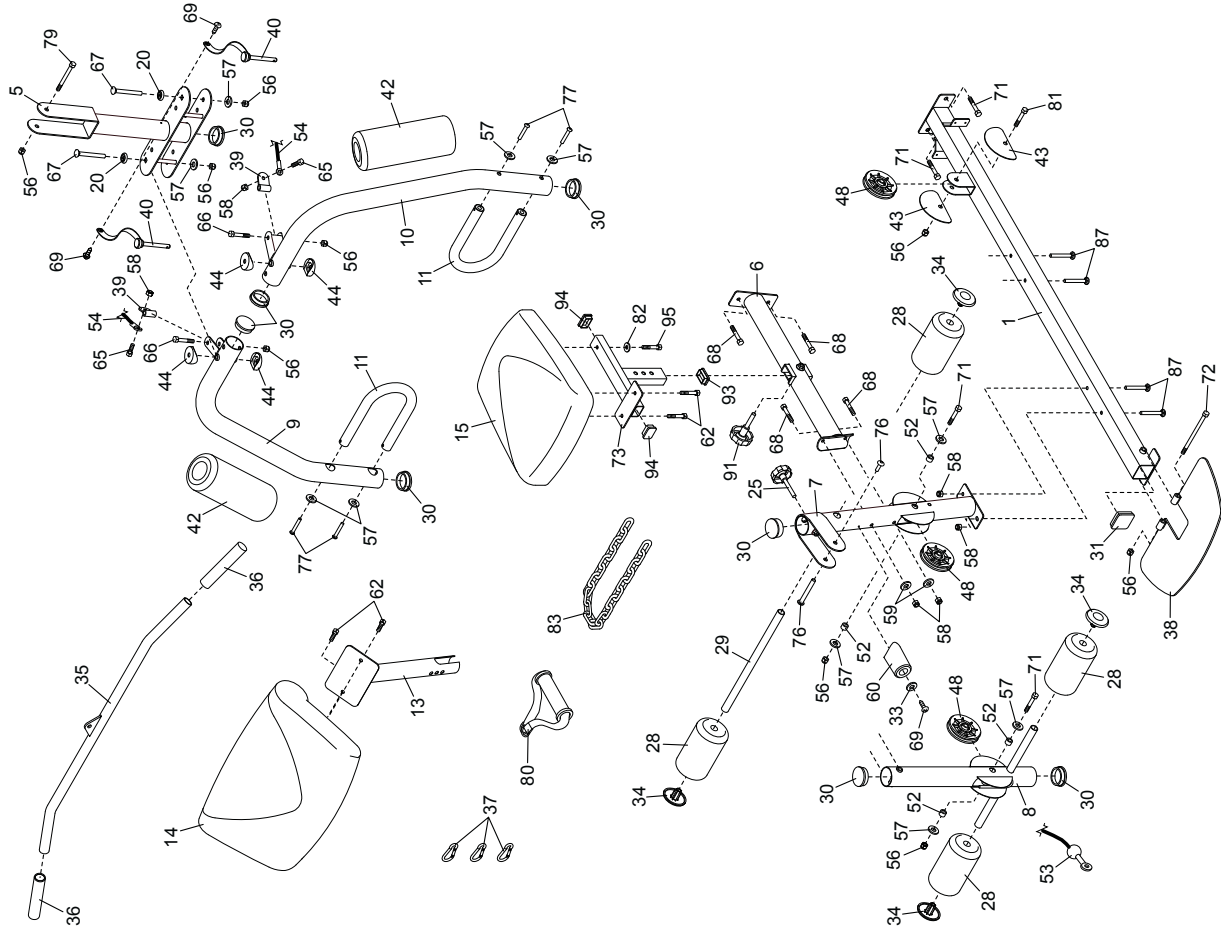
Модель No. 831.14922.2 R0513A



РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На рисунке показано расположение предупреждающих ярлыков. Разместите ярлык в указанном месте. Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.





МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск получения травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования тренажера. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные при использовании данного оборудования.

1. Владелец тренажера обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Используйте тренажер только так, как описано в руководстве.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Поместите систему на ровной поверхности, с ковриком под ним, чтобы защитить пол или ковер.
6. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменить.
7. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Предельный вес пользователя тренажера — 136 кг.
9. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажера. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
10. Держите ноги и руки подальше от движущихся частей тренажера.
11. После тренировки, чтобы предотвратить несанкционированное использование тренажера (см. БЛОКИРОВКА на стр. 23) Всегда закрепляйте магазин грузов стопорным штифтом и замком.
12. Следите, чтобы тросы всегда были в блоках. Если во время занятий трос застопорился, прервите тренировку и проверьте, чтобы тросы были в блоках.
13. Всегда опирайтесь на стопы во время занятий, чтобы не опрокинуть силовую систему.
14. Никогда не отпускайте руки, упор ног, штангу или навесные петли в то время, когда вес поднят; груз будет падать с большой силой.
15. Перед выполнением упражнения, которое не требует использования штанги, всегда отключайте её от системы весов.
16. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

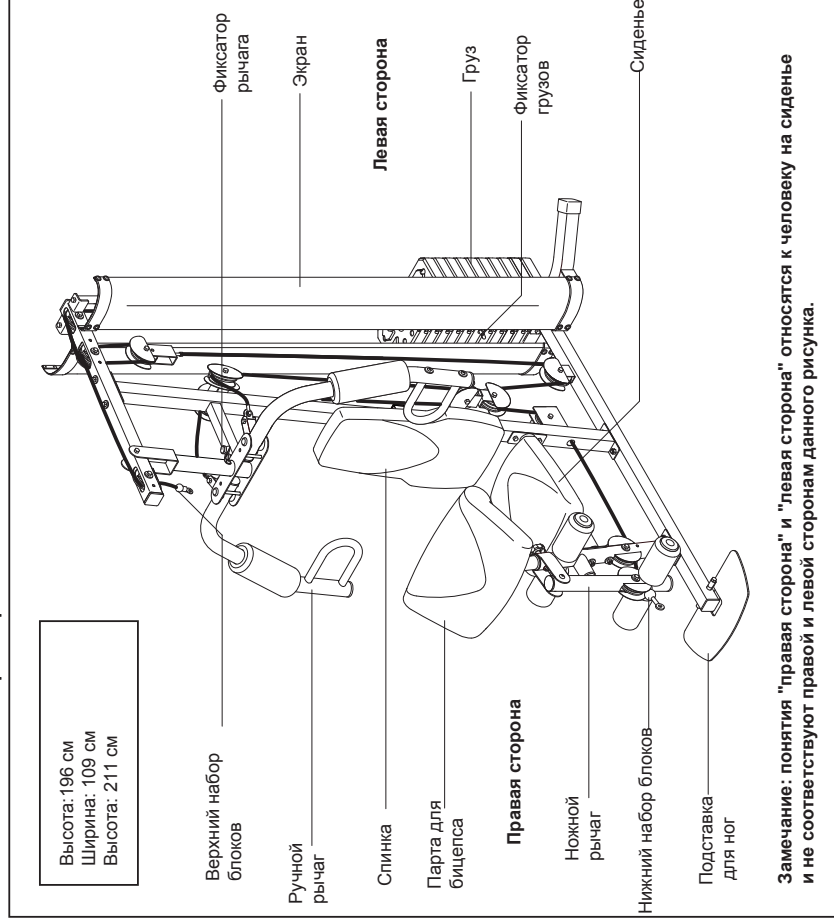
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение универсального силового тренажера WEIDER PROVB® 6900 . Данная модель разработана для укрепления основных групп мышц тела. Если ваша цель поддерживать тело в тонусе, нарастить мышечную массу и стать сильнее или укрепить сердечно-сосудистую систему, силовой тренажер поможет вам добиться желаемого результата.

Внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажера. Если после

прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке.

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажера, обозначенными на рисунке ниже.



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель: No. 831.14922.2 R0513A

№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
1	1	Основание	51	1	Малый захват
2	1	Стабилизатор	52	8	Распорная втулка 13мм
3	1	Стойка	53	1	Нижний трос
4	1	Верхняя рама	54	1	Трос ручных рычагов
5	1	Поверотная рама	55	1	Верхний трос
6	1	Трубка	56	22	Контргайка М10
7	1	Передняя ножка	57	22	Шайба М10
8	1	Ножной рычаг	58	11	Контргайка М8
9	1	Правый ручной рычаг	59	5	Шайба М8
10	1	Левый ручной рычаг	60	1	Ножной амортизатор
11	2	Поручень	61	1	Рама спинки
12	1	Квадратная пластина	62	6	Винт М6 х 16мм
13	1	Поверотный кронштейн	63	1	Двойной U-образный кронштейн
14	1	Парта для бицепса	64	1	Винт М6 х 32мм
15	1	Сидение	65	2	Болт с буртиком М8 х 22мм
16	1	Спинка	66	3	Болт М10 х 51мм
17	1	Левый экран	67	2	Болт с квадр. подголовком М10 х 86мм
18	1	Правый экран	68	4	Болт М8 х 65мм
19	4	Опора экрана	69	3	Саморез М4 х 20мм
20	2	Втулка д/болта с квадр. подголовком	70	2	Внутр. заглушка 20мм х 40мм
21	2	Направляющая	71	9	Болт М10 х 67мм
22	10	Груз	72	1	Болт М10 х 130мм
23	1	Заглушка селектора грузов	73	1	Рама сиденья
24	1	Селектор грузов	74	2	Болт М10 х 25мм
25	1	Короткий фиксатор	75	2	Болт М10 х 63мм
26	1	Фиксатор грузов	76	1	Пара болтов М10 х 64мм
27	2	Амортизатор грузов	77	4	Винт М10 х 25мм
28	4	Подушечка	78	4	Винт М4 х 12мм
29	1	Трубка	79	1	Болт М10 х 77мм
30	8	Круглая внутр. заглушка 50мм	80	1	Ручной ремень
31	3	Квадрат. внутр. заглушка 50мм	81	4	Болт М10 х 46мм
32	1	Квадрат. внешн. заглушка 38мм	82	2	Шайба М6
33	17	Шайба М4	83	1	Цепь
34	4	Заглушка	84	1	Гайка М12
35	1	Перекладина	85	1	Большая шайба
36	2	Рукоятка	86	2	Распорная втулка 11мм
37	3	Зажим	87	4	Болт с квадр. подголовком М8 х 63мм
38	1	Подставка для ног	88	1	Замок
39	2	Крепление троса	89	1	Фиксатор
40	2	Фиксатор рычага	90	2	Зажим экрана
41	4	Круглая крышка	91	2	Длинный фиксатор
42	2	Подушка	92	2	Квадрат. внеш. заглушка 50мм
43	8	Полукрышка	93	2	Толстая внутр. заглушка 25мм х 40мм
44	4	Втулка для рычага	94	2	Тонкая внутр. заглушка 25мм х 40мм
45	1	U-образный кронштейн	95	1	Винт М6 х 38мм
46	2	Клиновидный блок	*	-	Руководство пользователя
47	2	Тонкий блок	*	-	Руководство к занятиям
48	9	Толстый блок	*	-	Смазка
49	12	Саморез М4,2 х 16мм	*	-	Инструмент
50	2	Большой захват			

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления. Для получения информации о заказе запасных частей см. на задней обложке данного руководства.
* Эти детали не показаны

ДНЕВНИК УПРАЖНЕНИЙ

Сделайте копии этой страницы и используйте их, чтобы запланировать и записать свои силовые и аэробные тренировки. Планирование и записи тренировок помогут вам сделать упражнения регулярной и приятной частью вашей жизни.

Силовые

Дата: / /

Упражнение	Вес	Подх	Повт.	Упражнение	Вес	Подх	Повт.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Аэробные

Дата: / /

Упражнение	Время	Дист.	Скор.

Силовые

Дата: / /

Упражнение	Вес	Подх	Повт.	Упражнение	Вес	Подх	Повт.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Аэробные

Дата: / /

Упражнение	Время	Дист.	Скор.

Силовые

Дата: / /

Упражнение	Вес	Подх	Повт.	Упражнение	Вес	Подх	Повт.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

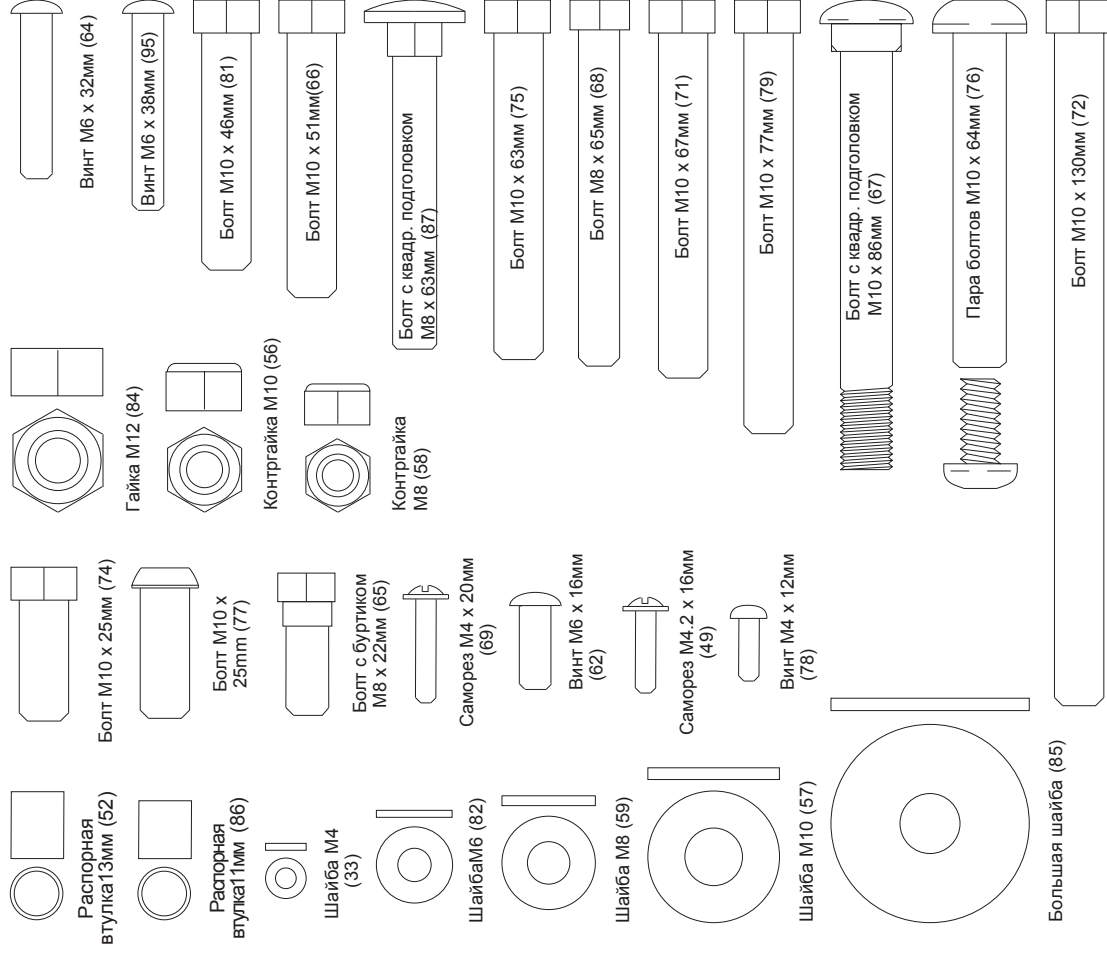
Аэробные

Дата: / /

Упражнение	Время	Дист.	Скор.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



СБОРКА

- Сборку необходимо осуществлять вдвоем. Из-за своих габаритов и массы силовой тренажер должен собираться на месте будущего использования. Проследите, чтобы во время сборки вокруг тренажера были свободные проходы.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажер полностью.
- Для определения мелких частей см. СПЕЦИФИКАЦИЯ на стр. 5.

- При сборке могут понадобиться следующие инструменты (в комплект не входят):

Два разводных ключа



Один резиновый молоток



Одна обычная отвертка



Одна крестообразная отвертка



Будет удобнее, если у вас найдется набор гаечных ключей. Во избежание повреждения деталей, не используйте электроинструмент.

Четыре этапа сборки

Сборка рамы — сборка начинается с монтажа основания и стоек, формирующих каркас тренажера.

Установка рычагов — на этом этапе устанавливаются ножной и ручные рычаги.

Установка троса — на данном этапе монтируются блоки и тросы, соединяющие рычаги с грузами.

Установка сиденья — в последнюю очередь устанавливается сиденье и спинка.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

ЧЕТЫРЕ ТИПА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Замечание: "повторение" - это один полный цикл упражнения, как одно приседание. "Подход" - это несколько повторений.

Накачивание мышц — тренировка с максимальной нагрузкой и постепенным увеличением интенсивности. Отрегулируйте уровень интенсивности упражнения индивидуально следующим образом:

- Измените количество или нагрузку
- Измените количество повторений или подходов.

Определите самостоятельно количество повторений, которое подходит именно вам. Начните с 3 подходов из 8 повторений для каждого упражнения. Отдыхайте по 3 минуты между подходами. Когда вы сможете легко сделать 3 подхода из 12 повторений, увеличьте количество повторений.

Тонус — тонус мышц поддерживается тренировкой с умеренной нагрузкой. Выберите умеренную нагрузку и увеличивайте количество повторений при каждом подходе. Сделайте как можно больше подходов с 15 - 20 повторениями, не испытывая дискомфорта. Отдыхайте 1 минуту между подходами. Мышцы работаю из-за большого количества подходов, а не из-за многократных повторений.

Потеря веса — чтобы похудеть, используйте низкую нагрузку и увеличьте количество повторений в каждом подходе. Занимайтесь от 20 до 30 минут, отдыхая в течение максимум 30 секунд между подходами.

Циклическая тренировка — комбинированная силовая и аэробная тренировка, включающая в себя следующие типы:

- Силовая тренировка в понедельник, среду и пятницу.
- 20 - 30 минутная аэробная нагрузка в четверг и субботу.
- Один полный день отдыха каждую неделю, чтобы дать вашему организму восстановиться.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Ознакомьтесь с тренажером и правильным выполнением упражнений. Решите самостоятельно про-

должительность каждой тренировки, количество подходов и повторений. Отслеживайте ваш прогресс и прислушивайтесь к сигналам вашего организма. После силовой тренировки следует делать день отдыха.

Разминка — начинайте занятие с 5–10 минут растяжки и упражнений в облегченном режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и усиливает кровообращение, подготавливая организм к физическим нагрузкам.

Тренировка — включает в себя от 6 до 10 различных упражнений. Выберите упражнения для всех основных групп мышц, особенно на проблемные зоны. Чтобы сбалансировать и разнообразить ваши тренировки, меняйте упражнения от тренировки к тренировке.

Восстановление — заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

Двигайтесь с полной амплитудой при каждом упражнении и задействуйте только определенные части тела. Выполняйте повторения в подходе равномерно без пауз. Продолжительность напряжения должна составлять половину от обратного хода. Выдыхайте на стадии физической нагрузки каждого повторения и вдыхайте при обратном ходе. Никогда не задерживайте дыхание.

Отдых между подходами:

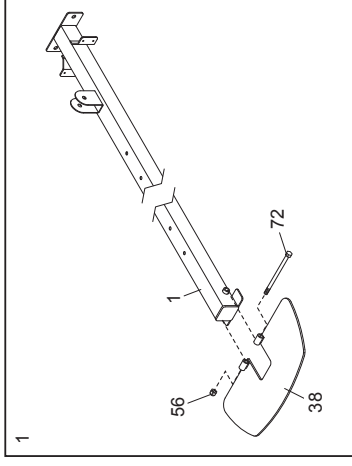
- Нарращивание мышечной массы — отдых в течение трех минут между подходами.
- Тонус — отдых в течение одной минуты.
- Потеря веса — отдых в течение 30 секунд.

МОТИВАЦИЯ

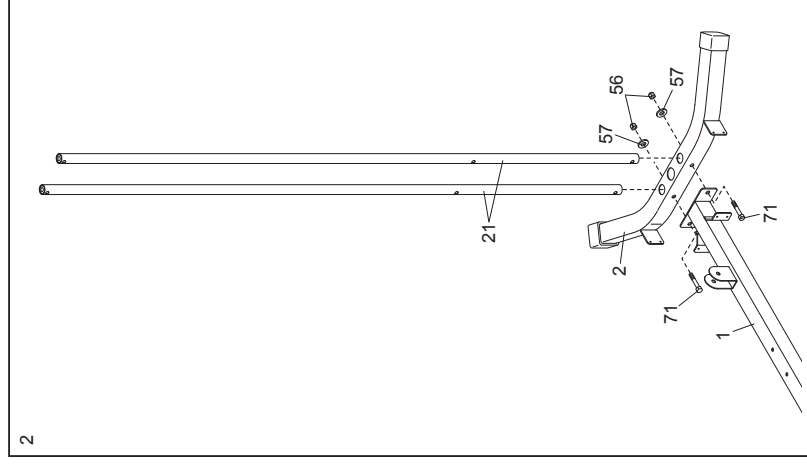
Для мотивации, ведите учет каждой тренировки. Записывайте дату, название упражнения, нагрузку, количество сделанных подходов и повторений. Записывайте свой вес и замеры объемов тела один раз в месяц. Для достижения хороших результатов следуйте тренировке регулярной и приятной частью вашей жизни.

Сборка рамы

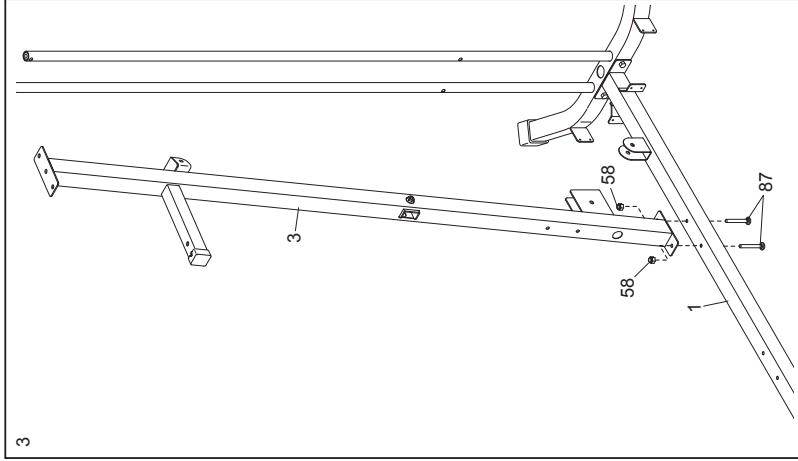
1. Прикрепите подставку для ног (38) к основанию (1) с помощью болта M10 x 130мм (72) и контргайки M10 (56). **Не перетяните контргайку; подставка должна поворачиваться свободно.**



2. Присоедините направляющие (21) к основанию (1) к стабилизатору (2) с помощью двух болтов M10 x 67мм (71), двух шайб M10 Washers и двух контргаек M10 (56). **Контргайки пока не затягивайте.**



3. Прикрепите стойку (3) к основанию (1) с помощью двух болтов М8 х 63мм (87) и двух контргайек М8 (58). **Контргайки пока не затягивайте.**



4. Прикрепите переднюю ножку (7) к основанию (1) двумя болтами М8 х 63мм (87) и двумя контргайками М8 (58). **Контргайки пока не затягивайте.**

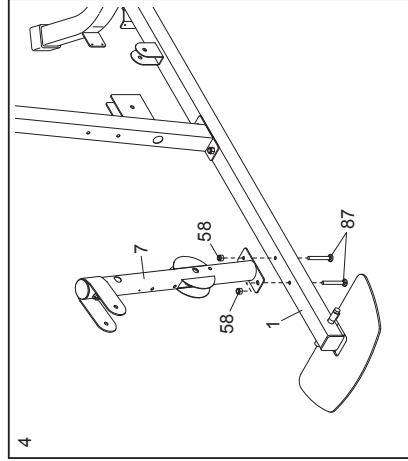
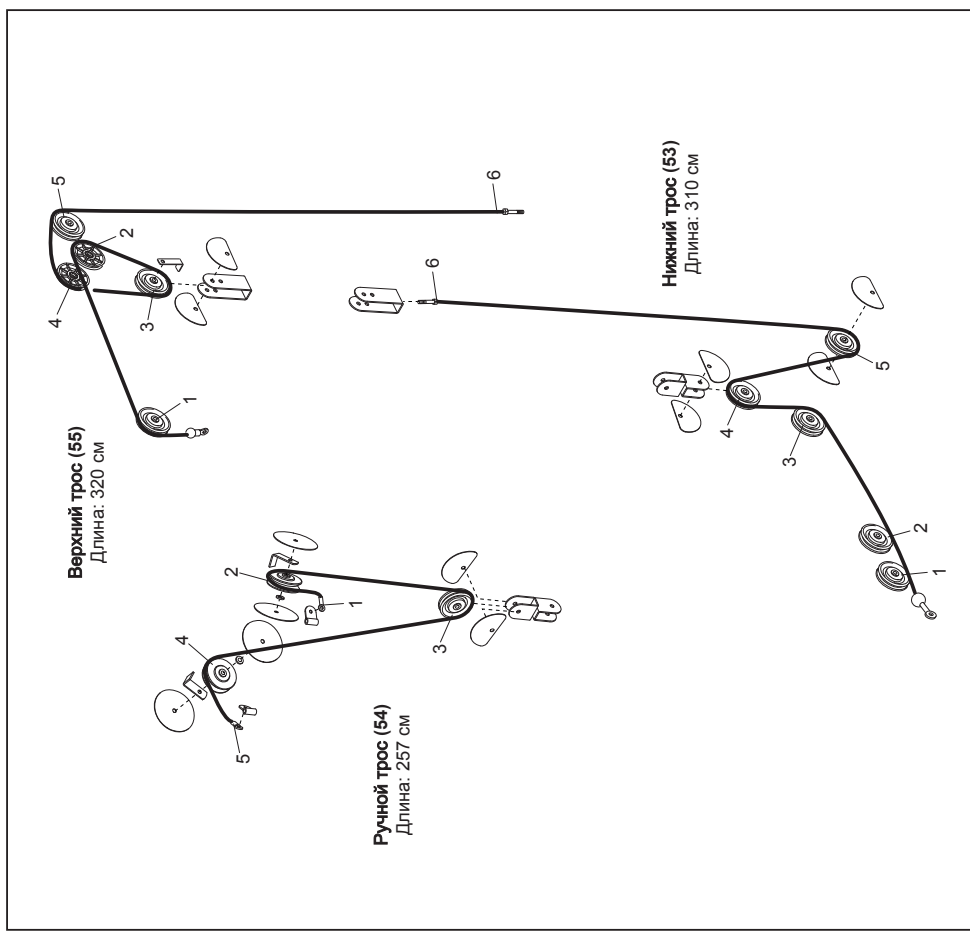


СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ

На схеме ниже показано, как правильно располагать тросы. Числа на каждом рисунке показывают этапы сборки этого троса. Проверьте по схеме, чтобы тросы, столпы, стопоры, блоки и кронштейны были установлены правильно. Если установить тросы неверно, силовой тренажер не будет работать как надо и может сломаться. **Убедитесь, что столпы не прикасаются к тросам и не изгибают их.**



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Перед каждым использованием силового тренажера следите, чтобы все его детали были надежно закреплены. Изношенные детали следует немедленно заменить. Силовой тренажер можно протирать влажной тряпкой и мягким неабразивным чистящим средством. **Не используйте распылитель.**

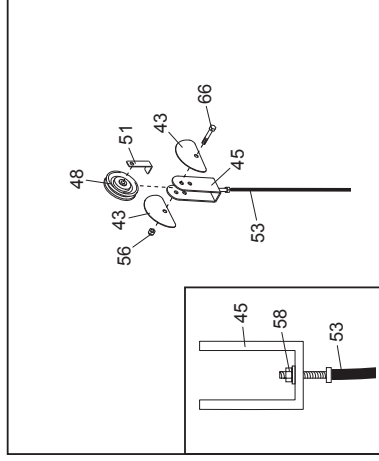
ПОДЪЯГИВАНИЕ ТРОСОВ

Первое время плетёный трос силового тренажера может медленно растягиваться. Если перед тем как ощутить нагрузку, приходится убирать слабины тросов, тросы необходимо подтянуть. Для этого сначала вставьте фиксатор в середину пачки грузов. Слабины можно выбрать несколькими способами:

См. эскиз на рисунке. Затяните контргайку М8 (58), чтобы притянуть конец нижнего троса (53) к U-образному кронштейну (45).

Снимите контргайку М10 (56) и болт М10 х 51 мм (66) с двух полукрышек (43) и U-образного кронштейна (45), столора (51) и блока 90мм (48).

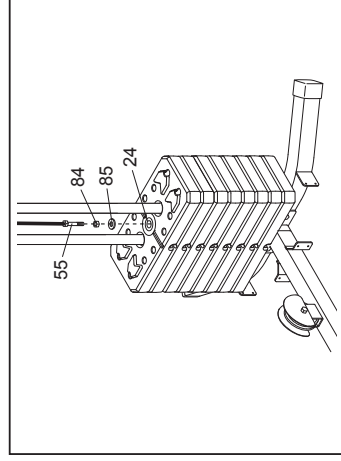
Заново закрепите блок (48), столор (51) и Нполукрышки (43) в другом отверстии U-образного кронштейна (45). **Убедитесь, что столор правильно установлен, а нижний трос (53) и блок двигаются плавно.**



Ослабьте гайку М12 (84) на верхнем тросе (55).

Проденьте верхний трос (55) сквозь селектор грузов (24), чтобы дать натяжку на трос.

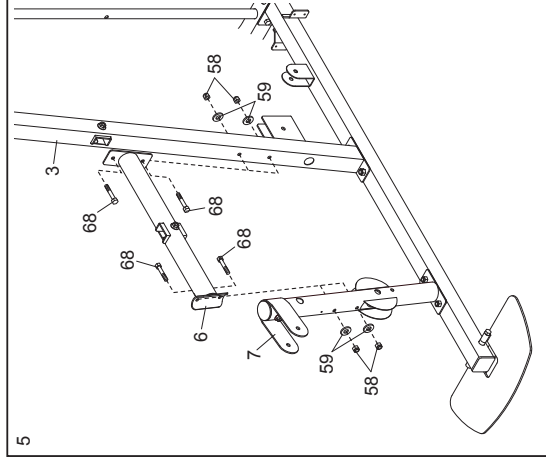
Затем затяните гайку М12 (84) и прижмите широкую шайбу (85).



Не перетяните тросы. Если тросы будут претянуты, верхняя пластина повиснет над магазином грузов. Если трос часто съезжает с блока, значит он мог перекрутиться. Снимите трос и установите его заново. Если требуется замена троса, см. на задней обложке настоящего руководства.

5. Прикрепите трубку (6) к стойке (3) двумя болтами М8 х 65мм (68), двумя шайбами М8 (59) и двумя контргайками М8 (58). **Контргайки пока не затягивайте.**

Таким же способом прикрепите трубку (6) к передней ножке (7).

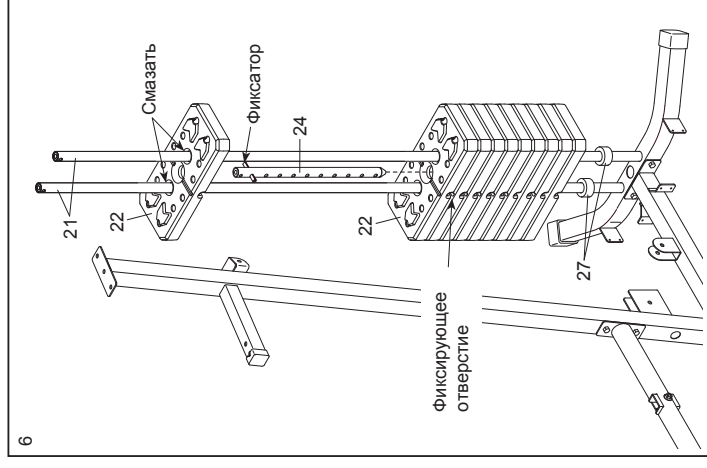


6. Оденьте на направляющие (21) два амортизатора (27).

Расположите **девять** грузов (22) фиксирующими отверстиями вниз, как показано на рисунке, и оденьте их на направляющие (21).

Проденьте через все грузы (22) селектор грузов (24). **Проследите, чтобы фиксатор на селекторе располагался, как показано на рисунке.**

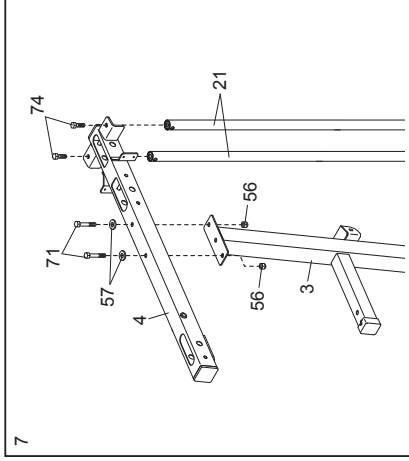
Нанесите небольшое количество смазки из комплекта на внутреннюю часть обозначенных отверстий оставшегося груза (22). Затем оденьте груз на направляющие (21).



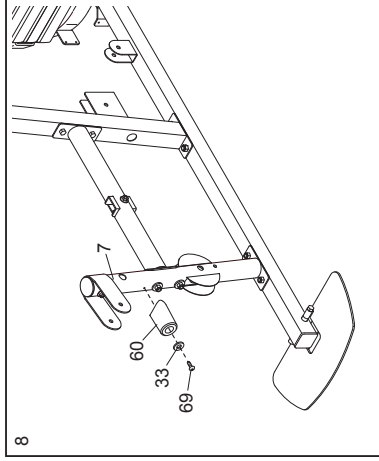
7. Прикрепите верхнюю раму (4) к стойке (3) двумя болтами М10 х 67мм (71), двумя шайбами М10 (57) и двумя контргайками М10 (56). **Контргайки пока не затягивайте.**

Прикрепите верхнюю раму (4) к направляющим (21) с помощью двух болтов М10 х 25мм (74). **Болты пока не затягивайте.**

См. шаги 2 - 7. Затяните контргайки М10 (56) и М8 (58).

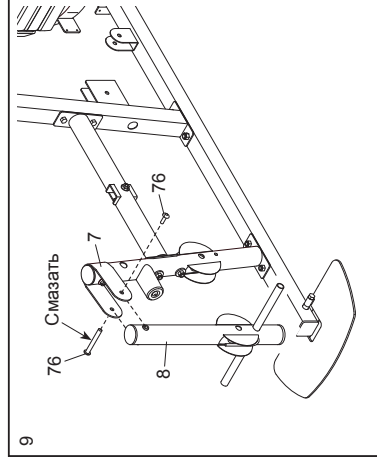


8. Прикрепите амортизатор (60) к передней ножке (7) с помощью самореза М4 х 20мм (69) и шайбы М4 (33). **Убедитесь, что торец амортизатора смотрит вверх.**



9. Смажьте пару болтов М10 х 64мм (76).

Прикрепите ножной рычаг (8) к передней ножке (7) с помощью пары болтов М10 х 64мм (76). **Убедитесь, что гильза большого болта проходит через обе пластины кронштейна на передней ножке.**



БЛОКИРОВКА МАГАЗИНА ГРУЗОВ

Чтобы заблокировать грузы после окончания занятия, вставьте фиксатор (89) в одну из направляющих (21) и закрепите его замком (88).

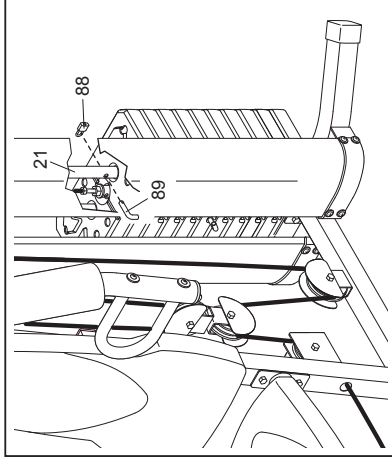


ТАБЛИЦА МАСС ГРУЗОВ

Таблица показывает приблизительную нагрузку для различных типов упражнений. Цифры в левой колонке соответствуют 12,5 фунтов на каждую пластину. **Замечание: нагрузка для упражнений с расходящимися рычагами для рук - это нагрузка на каждый рычаг. Фактическая нагрузка может отличаться от приведенной в таблице из-за особенностей грузов, а также различий между тросами, блоками, направляющими.**

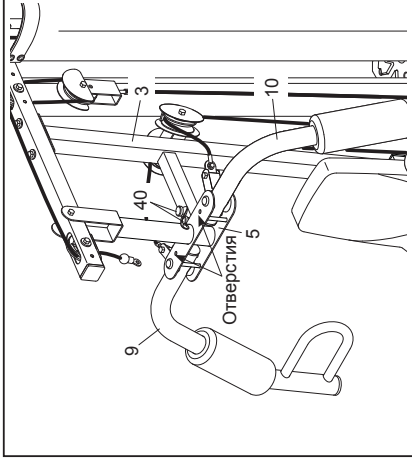
ВЕС	ВЕРХНИЙ БЛОК (фунт)	РАСХОДЯЩ. РЫЧАГИ (фунт)	СХОДЯЩ. РЫЧАГИ (фунт)	НОЖНОЙ РЫЧАГ (фунт)	НИЖНИЙ БЛОК (фунт)
1	19	53	22	63	57
2	24	78	36	104	84
3	32	100	53	132	112
4	40	116	64	153	140
5	44	140	79	180	173
6	50	165	93	201	198
7	57	190	107	239	227
8	65	218	118	276	259
9	74	240	131	303	288
10	79	276	145	330	320

Замечание: 1 фунт = 0.45 кг

РАСХОДЯЩИЕСЯ РУКОЯТКИ

Чтобы воспользоваться рукоятками (9, 10), как в тренажере "баттерфляй", вставьте фиксатор рычага (40) в отверстия стойки (3) и поворотной рамы (5), как показано.

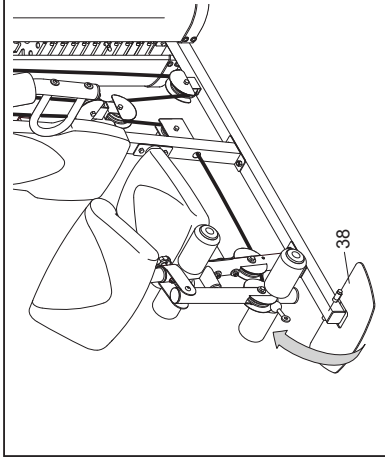
Для использования рукояток (9, 10), как в тренажере для рук, вставьте фиксатор рычага (40) в отверстия поворотной рамы (5) и рукоятки.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДСТАВКИ ДЛЯ НОГ

Чтобы использовать пластину (38) в качестве подставки для ног при работе с нижним набором блоков, поверните пластину вверх.

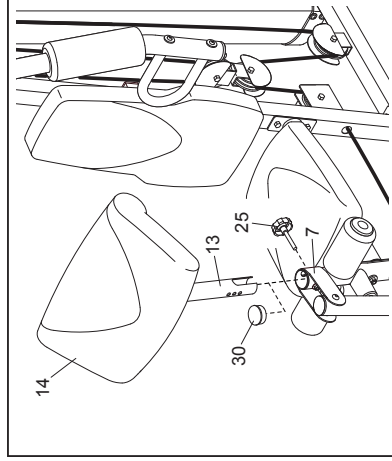
Если пластину (38) не требуется использовать как подставку, поверните ее вниз, чтобы она полностью легла на пол.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАРТЫ ДЛЯ БИЦЕПСА

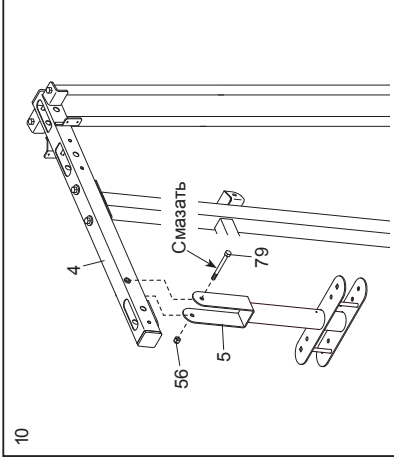
Чтобы воспользоваться партой для бицепса (14), удалите круглую внутреннюю заглушку 50 мм (30) из передней ножки (7). Вставьте поворотный кронштейн (13) в переднюю ножку и закрепите его коротким фиксатором (25).

Снимайте парту для бицепса (14), когда она не требуется. После того как вы сняли парту для бицепса, установите заглушку 50мм (30) обратно в переднюю ножку (7). Храните парту отдельно от силового тренажера.



10. Смажьте болт М10 х 77мм (79).

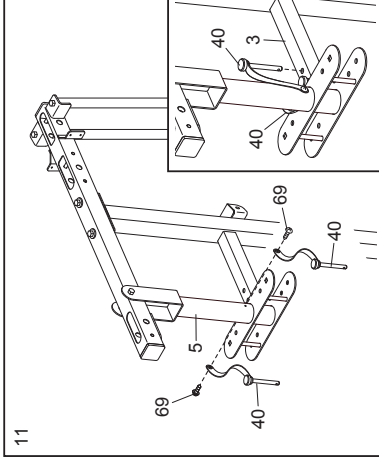
Прикрепите поворотную раму (5) к верхней раме (4) с помощью болта М10 х 77мм (79) и контргайки М10 (56). **Не перетяните контргайку; поворотная рама должно свободно двигаться.**



Установка рычагов

11. Прикрепите два фиксатора рычага (40) к поворотной раме (5) двумя саморезами М4 х 20мм (69).

См. рисунок. Вставьте фиксаторы (40) в указанные отверстия на стойке (3).



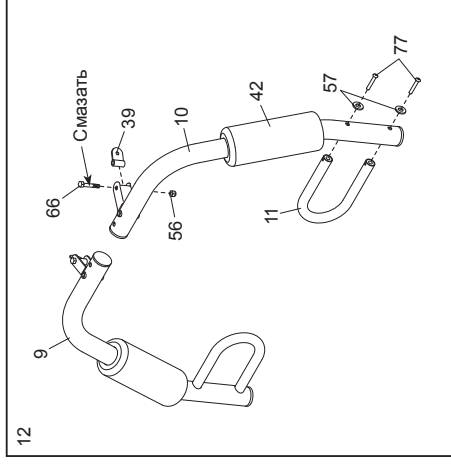
12. Смажьте болт М10 х 51мм (66).

Прикрепите крепление троса (39) к левому рычагу (10) с помощью болта М10 х 51мм (66) и контргайки М10 (56). **Не перетяните контргайку; ось троса должна свободно вращаться.**

Смочите подушку (42) изнутри мыльной водой и оденьте ее на левый рычаг (10).

Прикрепите поручень (11) к левому рычагу (10) двумя винтами М10 х 25мм (77) и двумя шайбами М10 (57).

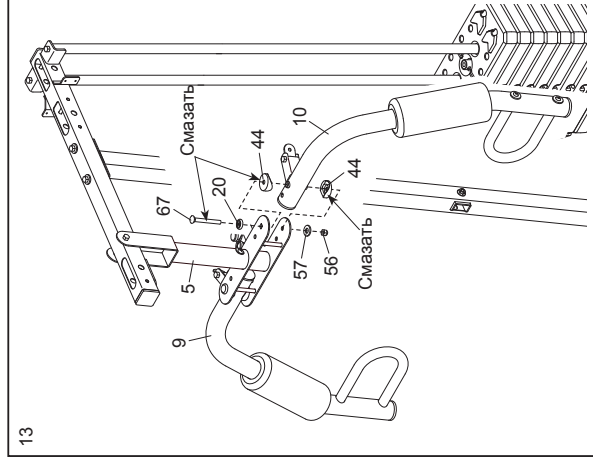
Таким же образом установите правый рычаг (9).



13. Смажьте болт М10 х 86мм (67) и две втулки (44).

Прикрепите левый рычаг (10) к поворотной раме (5) с помощью болта М10 х 86мм (67), втулки (20), двух втулок (44), шайбы М10 (57) и контргайки М10 (56). **Не перетяните контргайку; левый рычаг должен свободно двигаться.**

Аналогичным образом прикрепите правый рычаг (9) к поворотной раме (5).



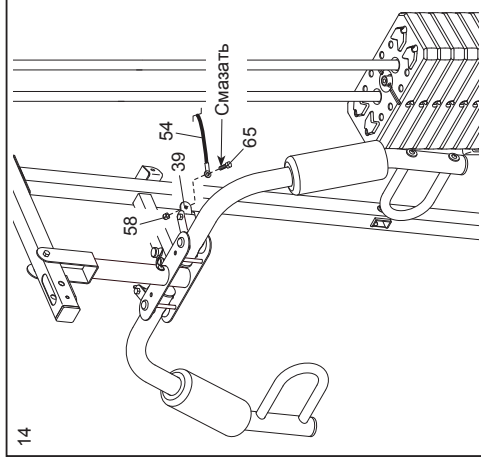
Установка тросов

14. **ВАЖНО:** для идентификации и установки тросов воспользуйтесь СХЕМОЙ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ на стр. 25.

Найдите трос ручных рычагов (54).

Смажьте болт с буртиком М8 х 22мм (65).

Прикрепите трос (54) к левому креплению троса (39) с помощью болта М8 х 22мм (65) и контргайки М8 (58).



РЕГУЛИРОВКА

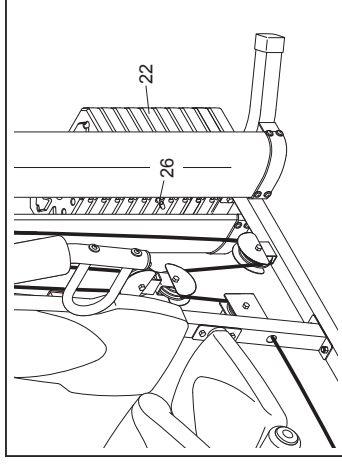
В этом разделе рассказывается, как отрегулировать силовой тренажер. См. РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ на стр. 27 для получения важной информации, как добиться наилучших результатов от тренировок. К тому же обратите внимание на правильность выполнения упражнений.

Перед каждым использованием силового тренажера следите, чтобы весь крепеж был надежно затянут. Изношенные детали следует немедленно заменить.

ИЗМЕНЕНИЕ НАБОРА ГРУЗОВ

Чтобы изменить количество грузов в наборе, вставьте фиксатор (26) под необходимый груз (22). Вставьте фиксатор так, чтобы его изогнутый конец касался груза, затем поверните изогнутый конец вниз.

Примечание: благодаря тросам и блокам, нагрузку для каждого упражнения можно менять, варьируя набор грузов. Для определения средней величины нагрузки для каждого количества грузов пользуйтесь ТАБЛИЦЕЙ МАСС ГРУЗОВ на стр. 23.

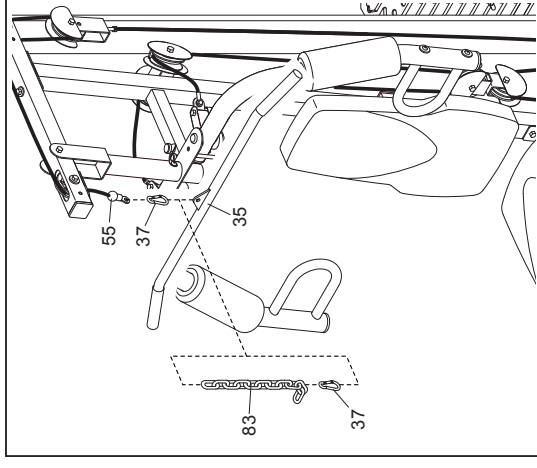


УСТАНОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ

Прикрепите перекладину (35) к верхнему тросу (55) на верхнем наборе блоков с помощью зажима (37).

Для выполнения некоторых упражнений между перекладиной (35) и верхним тросом (55) устанавливается цепь (83) посредством двух зажимов (37). Регулируя длину цепи между перекладиной и тросом, можно устанавливать перекладину в нужное для данного упражнения начальное положение.

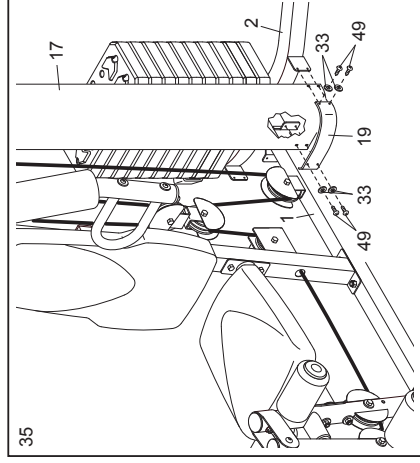
Аналогичным образом к любому набору блоков можно присоединить перекладину (35) или ручной ремень (не показано).



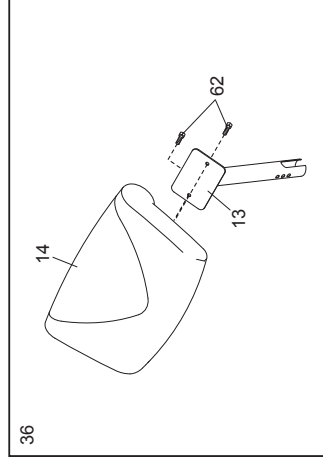
35. Прикрепите опору (19) и низ левого экрана (17) к основанию (1) и стабилизатору (2) с помощью четырех саморезов М4,2 х 16мм (49) и четырех шайб М4 (33). **Винты пока не затягивайте.**

Повторите шаги 34 и 35 для правого экрана (не показано).

См. шаги 34 и 35. Затяните саморезы М4,2 х 16мм (49) и М4 х 12мм (78).



36. Прикрепите парту для бицепса (14) к кронштейну(13) двумя винтами М6 х 16мм (62).



37. Убедитесь, что весь крепеж надежно затянут. Об использовании оставшихся деталей будет сказано в разделе НАСТРОЙКИ, начинающимся со стр.21.

Перед началом использования силового тренажера потяните за каждый трос несколько раз, чтобы убедиться, что тросы плавно двигаются вокруг блоков. Если один из тросов не двигается плавно, найдите причину и устраните ее.

ВАЖНО: Если тросы установить неправильно, они могут повредиться при работе с тяжелыми грузами. Чтобы установить тросы правильно, см. СХЕМУ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ на стр. 25 настоящего руководства. Если тросы дают слаbinу, необходимо отрегулировать натяжение. См. ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ на стр.25.

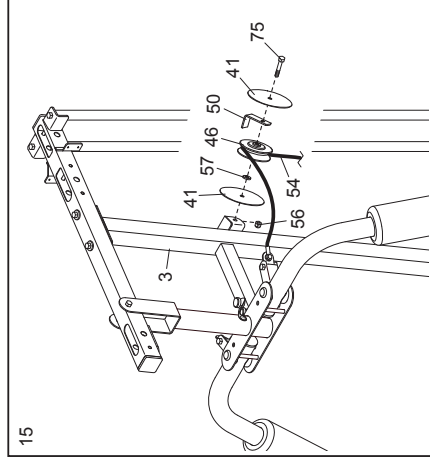
15. Возьмите два клиновых блока (46), девять толстых блоков (не показаны) и два тонких блока (не показаны).

Совет: может быть полезно обратиться к СБОРОЧНОМУ ЧЕРТЕЖУ в конце руководства для определения блоков.

Протяните трос (54) через клиновый блок (46).

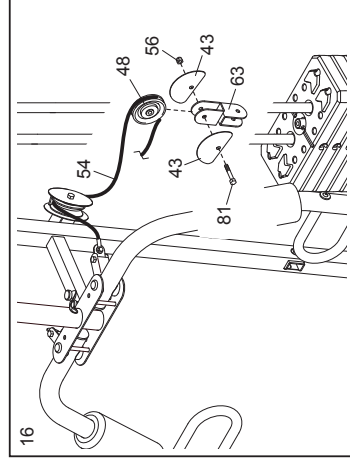
Прикрепите блок (46), большой захват (50), две крышки (41) и шайбу М10 (57) к стойке (3) с помощью болта М10 х 63мм(75) и контргайки М10 (56).

Убедитесь, что захват (50) удерживает трос (54) в желобке блока (46).



16. Оберните трос (54) вокруг толстого блока (48).

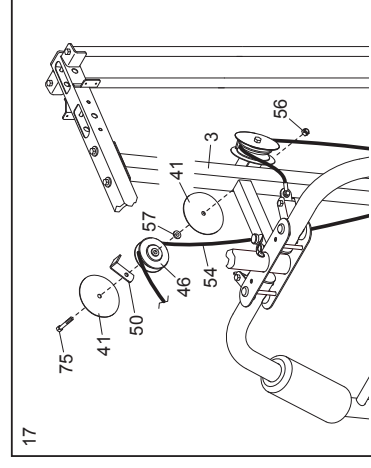
Прикрепите толстый блок (48) и две полукрышки (43) к двойному U-образному кронштейну (63) с помощью болта М10 х 46мм (81) и контргайки М10 (56). **Убедитесь, что все крышки расположены снаружи кронштейна, как показано на рисунке.**



17. Протяните трос (54) через клиновый блок (46).

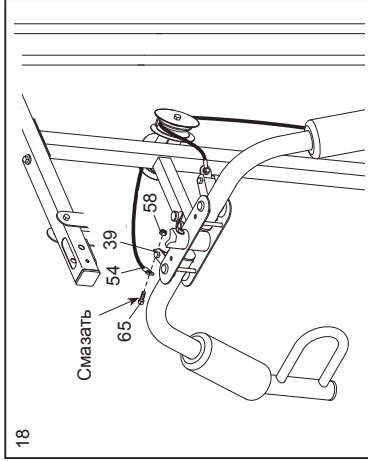
Прикрепите блок (46), большой захват (50), две крышки (41) и шайбу М10 (57) к стойке (3) с помощью болта М10 х 63мм (75) и контргайки М10 (56).

Убедитесь, что захват (50) удерживает трос (54) в желобке блока (46).



18. Смажьте болт с буртиком М8 х 22мм (65).

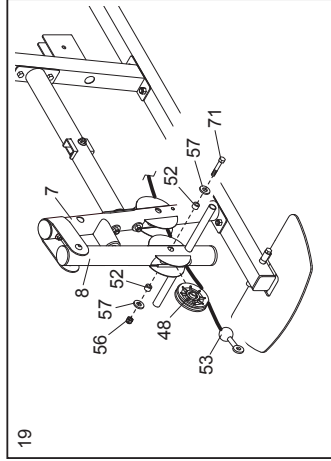
Присоедините трос (54) к правому креплению (39) с помощью болта М8 х 22мм (65) и контргайки М8 (58).



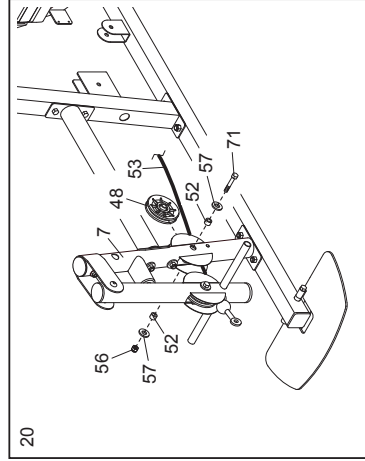
19. См. СХЕМУ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ. Найдите нижний трос (53).

Пропустите нижний трос (53) через ножной рычаг (8) и переднюю ножку (7).

Установите толстый блок (48) внутри ножного рычага (8), над нижним тросом (53), и закрепите с помощью болта 10 х 67мм (71), двух шайб М10 (57), двух распорных втулок 13мм (52) и контргайки М10 (56).



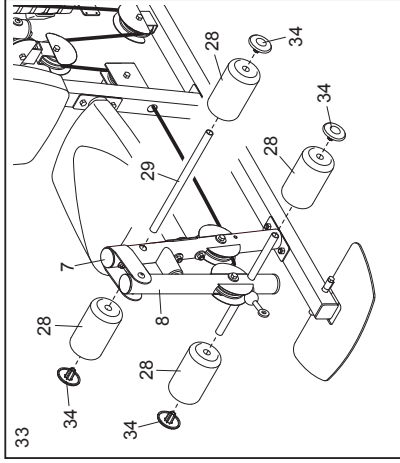
20. Вставьте толстый блок (48) в переднюю ножку (7), над нижним тросом (53), и закрепите с помощью болта М10 х 67мм (71), двух шайб М10 (57), двух распорных втулок 13мм (52) и контргайки М10 (56).



33. Вставьте трубку (29) в переднюю ножку (7).

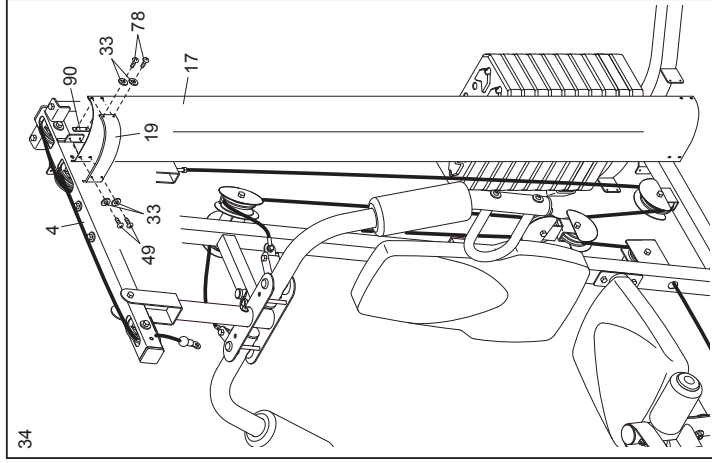
Оденьте подушечки (28) на каждый конец трубки (29), затем оденьте заглушки (34) с каждой стороны.

Также же подушечки (28) оденьте с каждой стороны ножного рычага (8), затем оденьте заглушки (34) с каждой стороны.



34. Прикрепите опору (19) и верхнюю часть левого экрана (17) к верхней раме (4) с левой стороны с помощью двух саморезов М4,2 х 16мм (49) и двух шайб М4 (33). **Винты пока не затягивайте.**

Затем прикрепите зажим (90) к вер. ней части левого экрана (17) и опоре (19), двумя винтами М4 х 12мм (78) и двумя шайбами М4 (33). **Винты пока не затягивайте.**



30. Проденьте верхний трос (55) сквозь гайку M12 (84) до упора.

Положите большую шайбу (85) поверх селектора грузов (24).

Протяните верхний трос (55) через селектор (24), пока не устранится провисание троса.

Затяните гайку M12 (84), чтобы поджать большую шайбу (85).

Совет: Если верхний трос (55) не достигает селектора груза (24), см. шаг 24. Если показываются более двух жил нижнего троса (53) над Контрайкой M8 (58), отрегулируйте контрайку так, чтобы только только две жилы были видны.

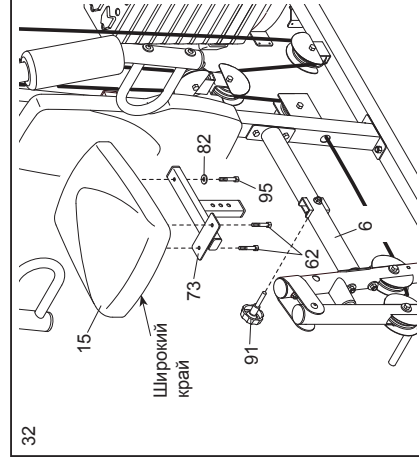
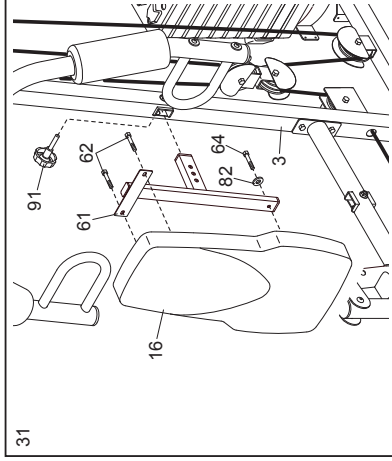
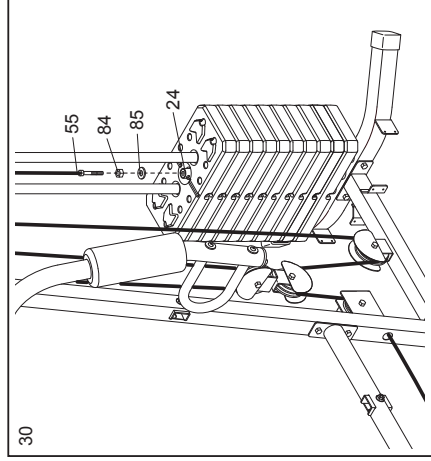
Установка сиденья

31. Прикрутите спинку (16) к раме (61) двумя винтами M6 x 16мм (62), винтом M6 x 32мм (64) и шайбой M6 (82).

Вставьте раму спинки (61) в стойку (3) и закрутите длинный фиксатор (91) в стойку и в одно из отверстий в раме спинки.

32. Прикрепите сиденье (15) к раме (73) двумя винтами M6 x 16мм (62), винтом M6 x 38мм (95) и шайбой M6 (82).

Вставьте раму сиденья (73) в трубку (6) и закрутите длинный фиксатор (91) в трубку и в одно из отверстий в раме сиденья.



21. Пропустите нижний трос (53) сквозь стойку (3) и под толстым блоком (48).

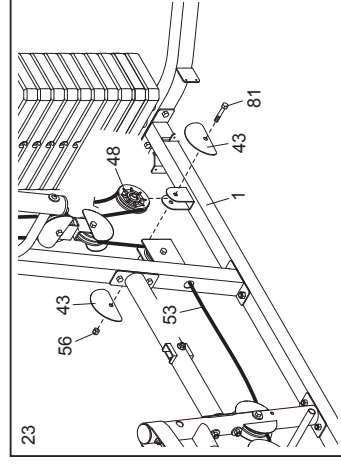
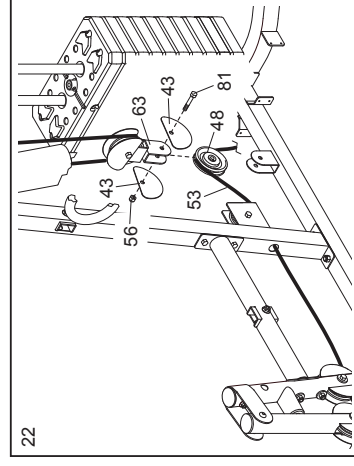
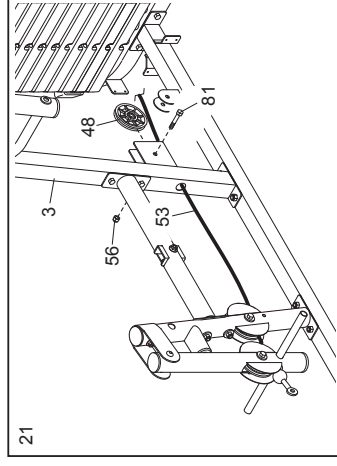
Прикрепите толстый блок (48) внутри стойки (3) с помощью болта M10 x 46мм (81) и контрайки M10 (56).

22. Протяните нижний трос (53) через толстый блок (48).

Прикрепите толстый блок (48) и две полу-крышки (43) к двойному U-образному кронштейну (63) с помощью болта M10 x 46мм (81) и контрайки M10 (56). **Убедитесь, что все крышки расположены снаружи кронштейна, как показано на рисунке.**

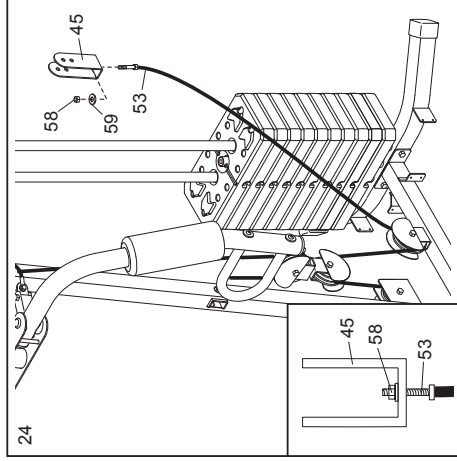
23. Пропустите нижний трос (53) под толстым блоком (48).

Прикрепите толстый блок (48) и две полу-крышки (43) к основанию (1) с помощью болта M10 x 46мм (81) и контрайки M10 (56). **Убедитесь, что все крышки расположены снаружи кронштейна, как показано на рисунке.**



24. Прикрепите нижний трос (53) к U-образному кронштейну (45) с помощью шайбы М8 (59) и контргайки М8 (58).

См. рисунок справа. Не перетягивайте контргайку М8 (58); она должна быть прикручена к концу нижнего троса (53) так, чтобы над контргайкой было видно только два витка резьбы.

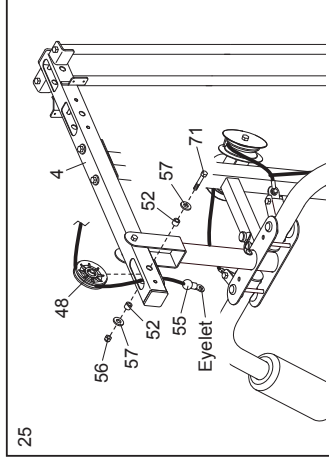


25. См. СХЕМУ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ. Найдите верхний трос (55).

Протяните верхний трос (55) вверх через раму (4), затем через толстый блок (48).

Убедитесь, что петля на конце верхнего троса находится в указанном месте.

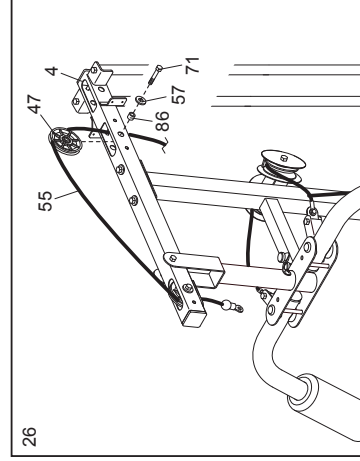
Установите блок (48) внутри рамы (4) и закрепите его с помощью болта М10 x 67мм (71), двух шайб М10 (57), двух распорных втулок 13мм (52) и контргайки М10 (56).



26. Протяните верхний трос (55) через тонкий блок (47), затем вниз через верхнюю раму (4).

Вставьте тонкий блок (47) в верхнюю раму (4) и закрепите с помощью болта М10 x 67мм (71), шайбы М10 (57) и распорной втулки 11мм (86). Проследите, чтобы блок не выпал из верхней рамы при выполнении шагов 27 и 28.

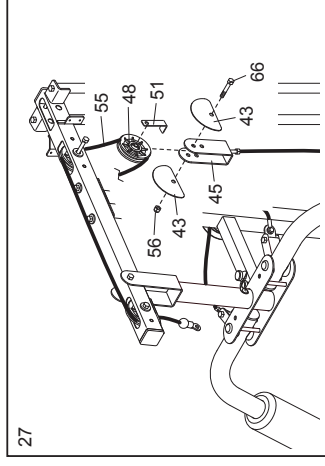
Примечание: еще один тонкий блок (не показан) будет установлен в верхней раме (4) с помощью того же болта М10 x 67мм (71) в шаге 28.



27. Пропустите верхний трос (55) под толстым блоком (48).

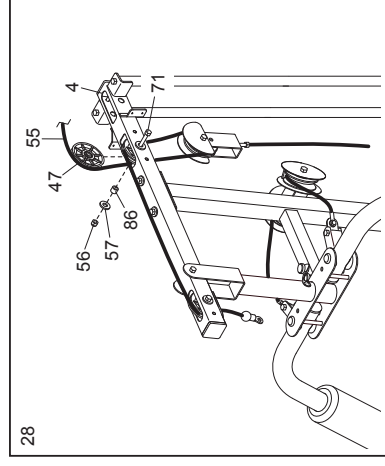
Прикрепите блок (48), малый захват (51) и две полукрышки (43) к верхней паре отверстий U-образного кронштейна (45) с помощью болта М10 x 51мм (66) и контргайки М10 (56).

Убедитесь, что малый захват (51) удерживает верхний трос (55) в желобе толстого блока (48), а крышки (43) расположены снаружи U-образного кронштейна (45).



28. Протяните верхний трос (55) вверх через раму (4) и тонкий блок (47).

Вставьте тонкий блок (47) внутрь верхней рамы (4) и закрепите болтом М10 x 67мм (71), использованным в шаге 26, распорной втулкой 11мм (86), шайбой М10 (57) и контргайкой М10 (56).



29. Протяните верхний трос (55) через толстый блок (48), затем вниз через верхнюю раму (4).

Вставьте блок (48) в верхнюю раму (4) и закрепите с помощью болта М10 x 67мм (71), двух шайб М10 (57), двух распорных втулок 13мм (52) и контргайки М10 (56).

