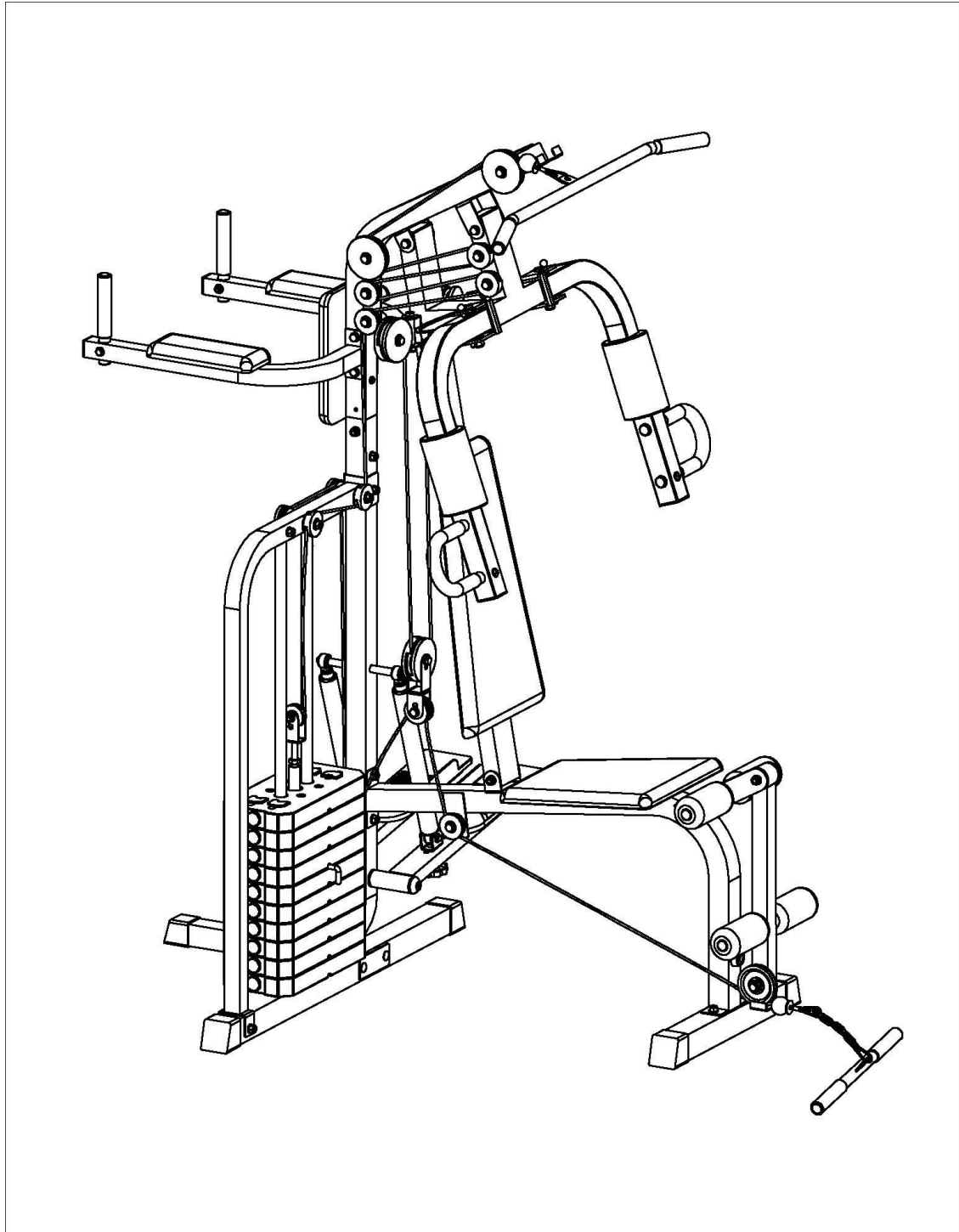


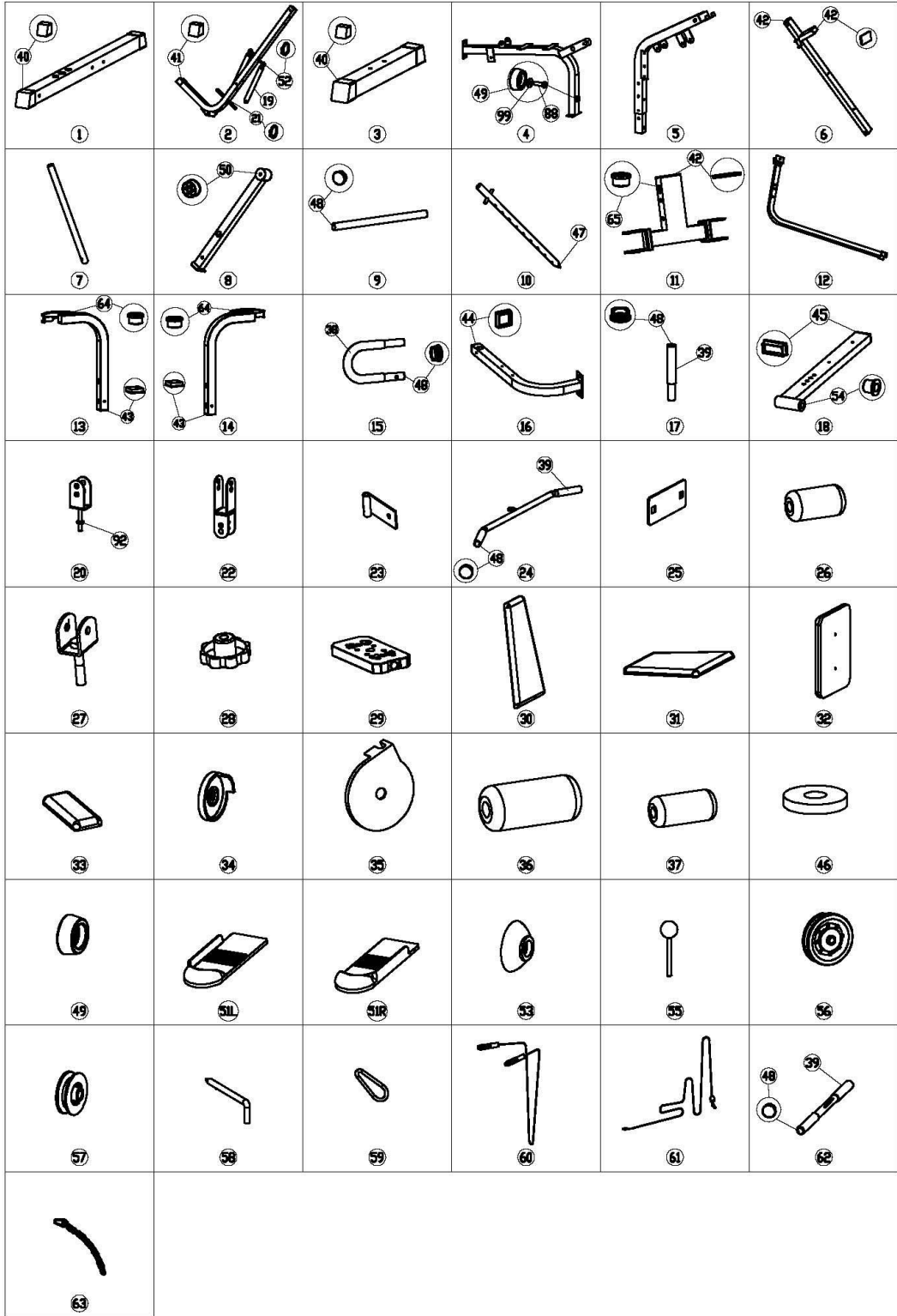
# HOME GYM

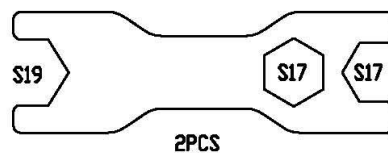
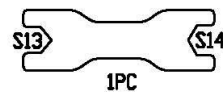
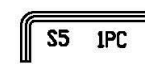
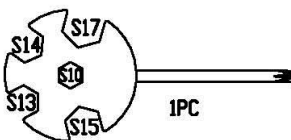
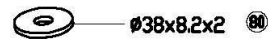
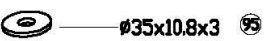
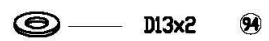
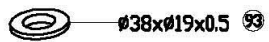
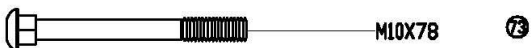
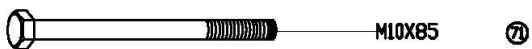
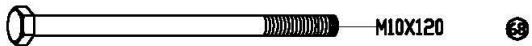
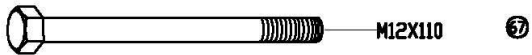
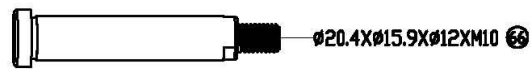
## Owner's Manual



## **Инструкция по безопасности**

1. Перед занятиями внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией и сохраните ее.
2. Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Рекомендации врача являются обязательными, если вы принимаете препараты, влияющие на работу сердца, давление или уровень холестерина.
3. Будьте внимательны к реакциям вашего организма. Неправильное выполнение упражнений или слишком большие нагрузки могут принести вред вашему здоровью. Если вы почувствовали головокружение, боль в груди, спине или другие симптомы плохого самочувствия, немедленно обратитесь за консультацией к вашему лечащему врачу.
4. Начинайте работу на тренажере только после того как убедитесь в его исправности.
5. Перед использованием обязательно проверьте достаточно ли хорошо затянуты все крепежные элементы.
6. Надевайте для тренировок соответствующую одежду. Избегайте вещей, которые могут зацепиться за оборудование.
7. Установите тренажер на плоскую и чистую поверхность. Не храните и не занимайтесь на тренажере вблизи воды и на улице.
8. Будьте осторожны со всеми движущимися частями тренажера, особенно во время того как вы будете его двигать или собирать.
9. Выдерживает максимальный вес в 110 кг.





## ЛИСТ ДЕТАЛЕЙ

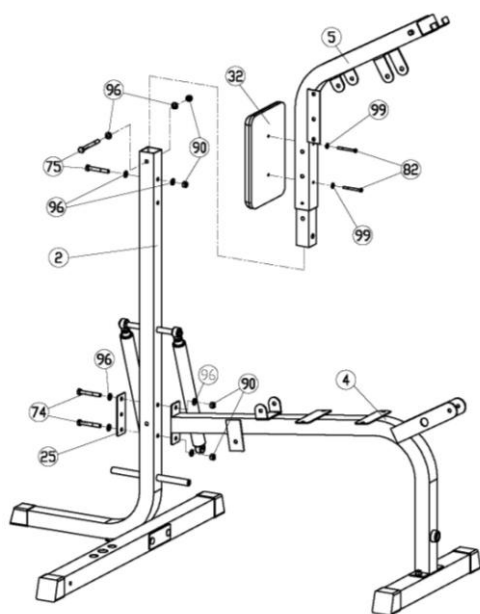
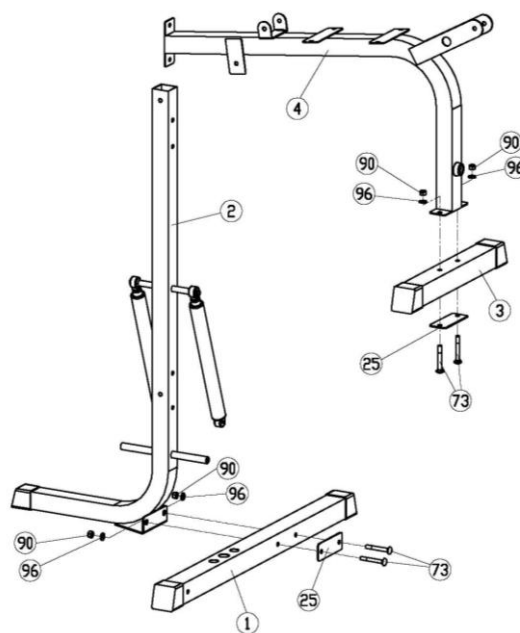
НО.	ОПИСАНИЕ	КОЛ.	НО.	ОПИСАНИЕ	КОЛ.
1	Задняя нижняя труба	1	51	Педаль (L/R)	1 pr
2	Задняя поддерживающая труба	1	52	Шайба D12	2
3	Передняя нижняя труба	1	53	Пластиковое покрытие	2
4	Труба для сиденья	1	54	Крышка подшипника	4
5	Перекладина	1	55	Штифт	3
6	Труба для спинки сиденья	1	56	Большое колесо	6
7	Шесты для веса	2	57	Маленькое колесо	12
8	Труба для ног	1	58	L образный штифт	1
9	Труба для подушек	2	59	Карабин	3
10	Жердь для регулировки веса	1	60	Стальная веревка для рук	1
11	Рама	1	61	Стальная веревка для ног	1
12	Труба каркаса	1	62	Короткая перекладина	1
13	Жердь для правой руки	1	63	Цепь	1
14	Жердь для левой руки	1	64	Втулка	4
15	Арочные держатели для рук	2	65	Втулка	2
16	Поддерживающая труба	2	66	Болт $\phi 20.4 \times \phi 15.9 \times \phi 12 \times M10$	2
17	Держатели для рук	2	67	Длинный болт M12*110	1
18	Рычаг	2	68	Болт M10*120	2
19	Цилиндр	2	69	Болт M10*102	5
20	Шкив	1	70	Болт M10*90	1
21	Шайба D19	2	71	Болт M10*85	2
22	Ворот	1	72	Болт M10*80	2
23	Колесный съемник	2	73	Болт M10*78	4
24	Длинная перекладина	1	74	Болт M10*70	6
25	Квадратная часть	3	75	Болт M10*65	2
26	Маленькая подушка для ног $\phi 72 \times \phi 23 \times 155$	2	76	Болт M10*50	4
27	Крепление	2	77	Болт M10*45	7
28	Гайка с выступом	2	78	Болт M10*35	2
29	Груз	10	79	Болт M8*50	2
30	Спинка сиденья	1	80	Большая шайба $\phi 38 \times \phi 8.2 \times 2$	2
31	Сиденье	1	81	Болт M8*40	2

32	Спинка	1	82	Болт М6*60	2
33	Подлокотник	2	83	Болт М6*50	6
34	Крышка маленького колеса	12	84	Болт М6*40	4
35	Крышка большого колеса	8	85	Болт М6*15	4
36	Большая подушка	2	86	Болт М8*60	2
37	Маленькая подушка $\Phi 72^*$ $\Phi 23^*170$	2	87	Болт М8*24	2
38	Ручка	2	88	Винт М5*20	1
39	Ручка	6	89	Нейлоновая гайка М12	1
40	Закрывающая крышка 60x60x1.5	4	90	Нейлоновая гайка М10	39
41	Закрывающая крышка 50x50x1.5	1	91	Нейлоновая гайка М8	6
42	Квадратная крышка (80*40)	4	92	Гайка М12	1
43	Квадратная крышка (50*50)	4	93	Большая шайба $\Phi 38 \times \Phi 19 \times 0.5$	4
44	Квадратная крышка (38*38)	2	94	Шайба D13x2	2
45	Квадратная крышка (60*30)	2	95	Большая шайба $\Phi 35 \times \Phi 10.8 \times 3$	2
46	Большая колодка	4	96	Шайба D10x $\Phi 20 \times 2$	72
47	Конус крышка	1	97	Шайба D8x $\Phi 19 \times 1.5$	12
48	Крышка $\Phi 25 \times 2$	16	98	Шайба D8x $\Phi 13 \times 1.5$	2
49	Маленькая крышка	1	99	Шайба D6x $\Phi 16 \times 1$	17
50	Втулка	2			

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

### ШАГ 1.

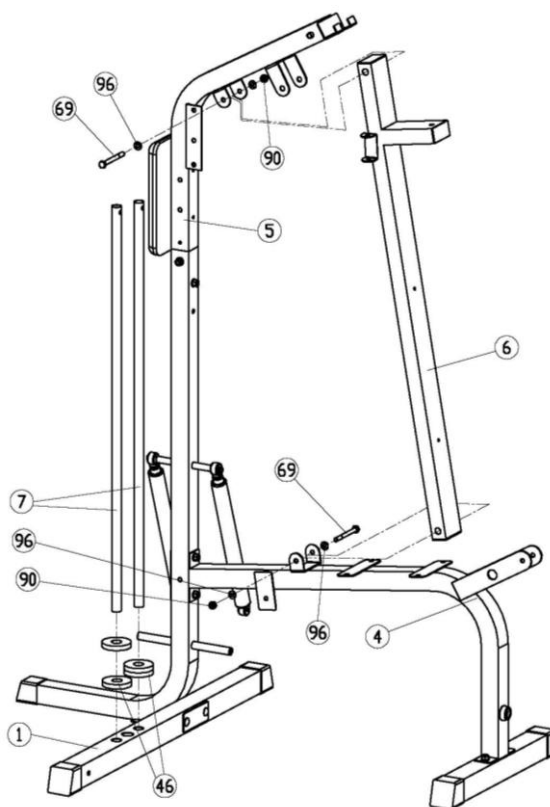
Установите заднюю нижнюю трубу (1) в заднюю поддерживающую трубу (2) с болтом (73), квадратной частью (25), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).



Затем присоедините переднюю нижнюю трубу (3) к трубе для сиденья (4) с болтом (73), квадратной частью (25), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).

## ШАГ 2

1. Установите соединенную заднюю поддерживающую трубу (2) и соединенную трубу для сиденья (4) с болтом (74), квадратной частью (25), шайбой (96) и нейлоновой гайкой(90).



2. Затем присоедините сиденье (32) перекладине (5) с болтом (82) и шайбой (99) .

3. Установите перекладину (5) к задней поддерживающей трубе (2). Затем соедините плотно с болтом (75), шайбой (96), нейлоновой гайкой (90).

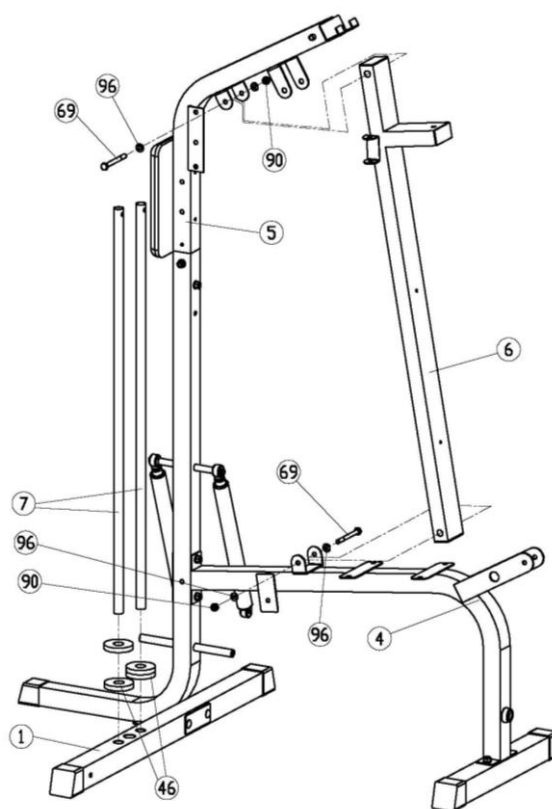
## ШАГ 3

1. Присоедините трубку для спинки сиденья (6) к трубе для сиденья (4) и к перекладине (5) с болтом (69), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90) соответственно.
2. Затем вставьте большую колодку (46) в шест для веса (7), и прикрепите шест (7) к нижней задней трубе (1).



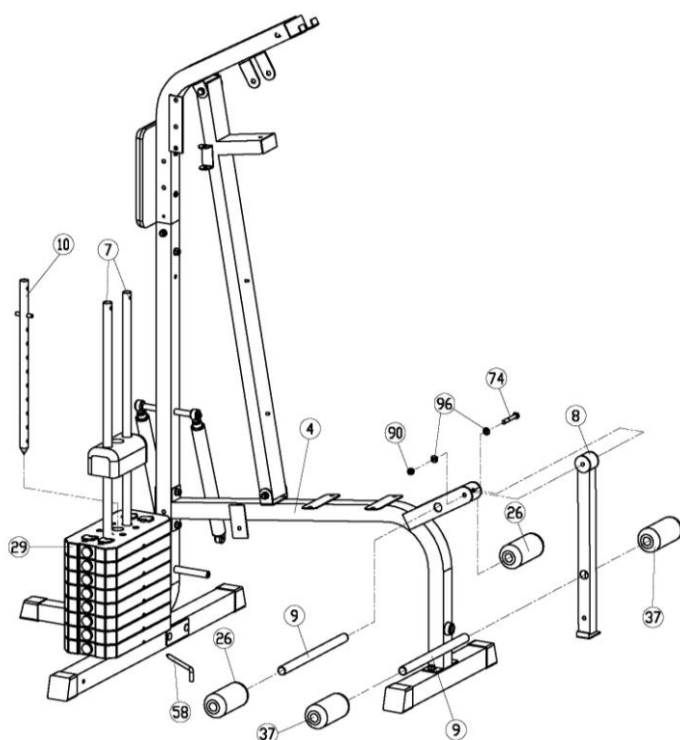
## ШАГ 4

1. Установите 10 частей груза (29) на шест (7), присоедините жердь для регулировки веса (10) как показано на



изображении. Затем вставьте L образный штифт (58).

2. Присоедините трубу для ног (8) к трубе для сиденья (4) с болтом (74), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).
3. Установите трубу для подушек (9) И



маленькие подушки (37), (26) на трубу для ног (8).

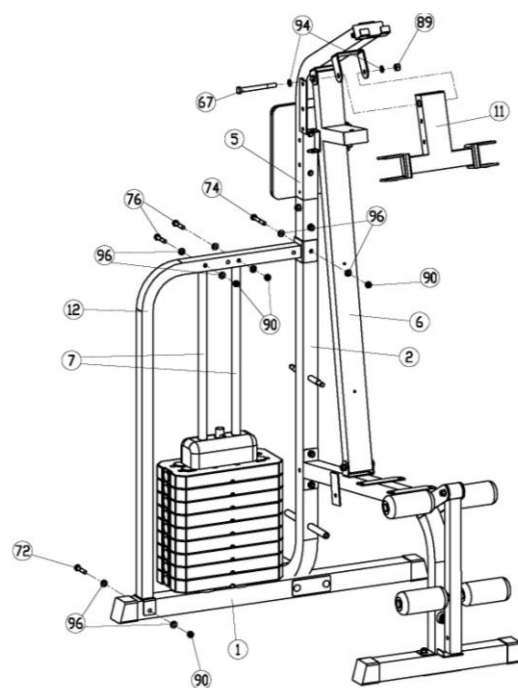
## ШАГ 5

### 1. Соедините раму (11) с

перекладиной (5) с длинным

болтом (67) , шайбой (94) и

нейлоновой гайкой (89).



### 2. Установите трубу каркаса (12)

на заднюю нижнюю трубу (1) и заднюю поддерживающую

трубу (2) соответственно, и плотно зафиксируйте одну

сторону трубы каркаса (12) с болтом (72), шайбой (96) и

нейлоновой гайкой (90). Плотно закрепите шесты для веса (7)

с трубой каркаса (12). Затем соедините трубу каркаса (12) с

задней поддерживающей трубой (2) с болтом (74), шайбой (96)

и нейлоновой гайкой (90). Наконец, плотно закрепите болт

(76), шайбу (96) и нейлоновую гайку (90) с трубой каркаса (12)

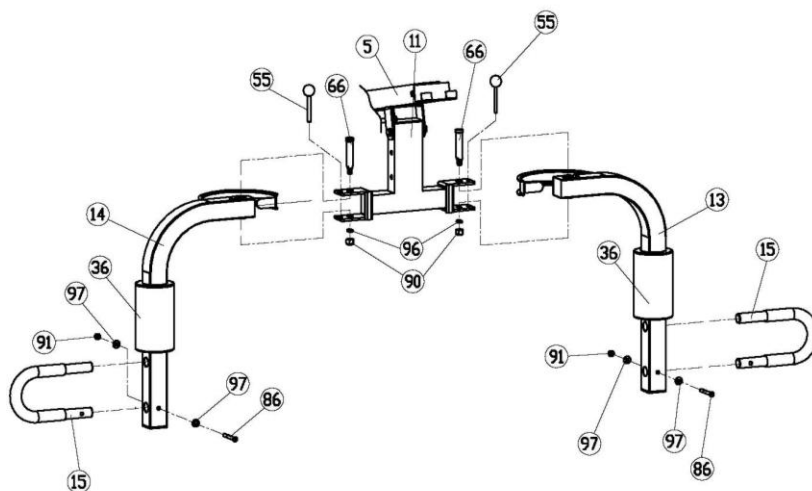
и шестом для веса (7).

## ШАГ 6

### 1. Установите большие подушки (36) на жердь для левой руки

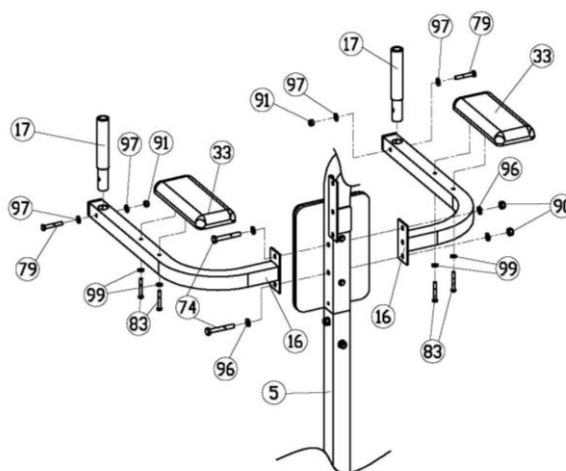
(14), и жердь для правой руки (13). Затем присоедините арочные держатели для рук (15) к жерди для левой (14) и правой руки (13) с болтом (86), шайбой (97) и нейлоновой гайкой (91).

2. Соедините жердь для левой (14) и правой руки (13) с рамой (11) болтом (66), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).
3. Когда рама (11) прикреплена, вставьте штифт (55).



## ШАГ 7

1. Скрепите держатели для (17) с левой и правой поддерживающими трубами (16) болтом (79), шайбой (97) и нейлоновой гайкой (91).



2. Присоедините подлокотник

(33) к левой и правой поддерживающей трубе (16) болтом (83), и шайбой (99).

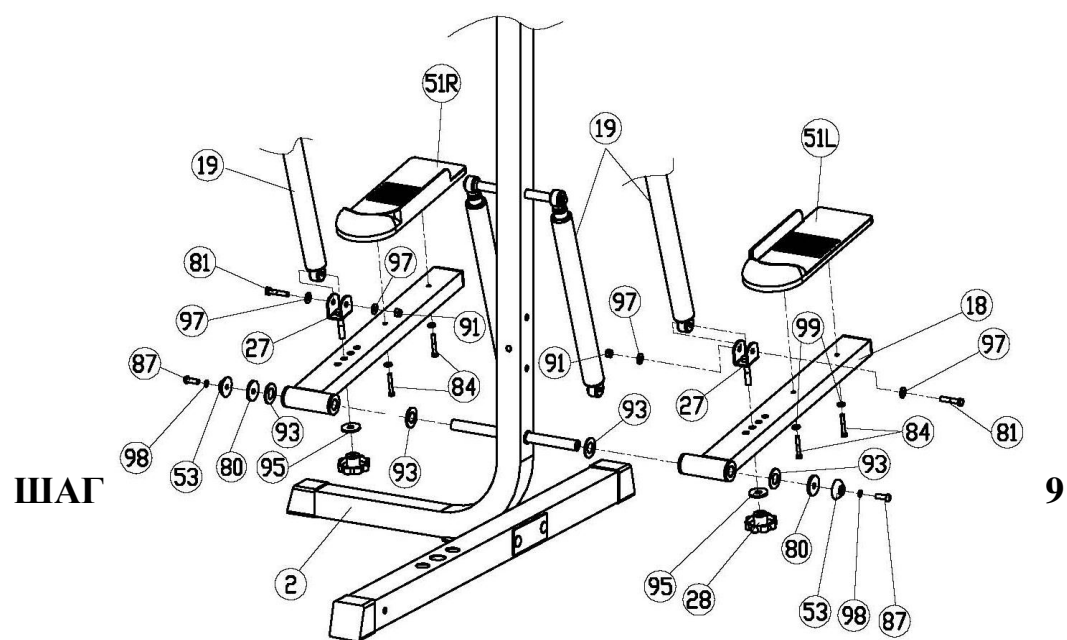
3. Соедините левую и правую поддерживающую трубу (16) с перекладиной (5) болтом (74), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).

## ШАГ 8

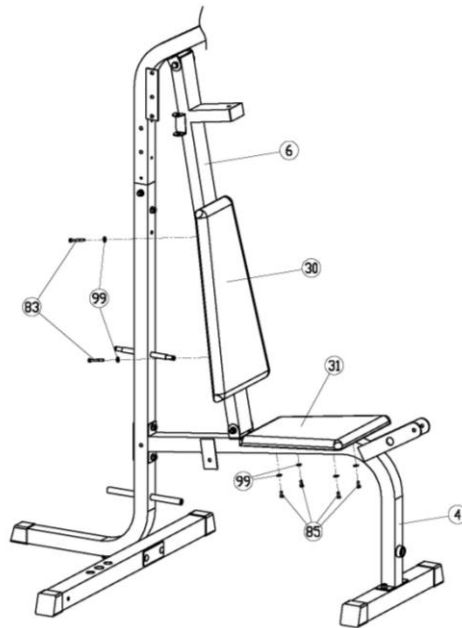
1. Соедините педаль (51 L/R) с рычагом (18) болтом (84), шайбой (99). Затем присоедините крепление (27) к рычагу (18) гайкой с выступом (28), шайбой (95).

2. Сперва положите шайбу (93) на заднюю поддерживающую трубу (2), соедините рычаг (18) с задней поддерживающей трубой (2) болтом (87), шайбой (98), пластиковым покрытием (53), шайбой (80) и большой шайбой (93).

3. Плотно закрепите цилиндр (19) с рычагом (18) болтом (81), шайбой (97) и нейлоновой гайкой (91).



- 1. Соедините спинку сиденья (30) с трубой для спинки сиденья (6) болтом (83) и шайбой (99).**
- 2. Соедините сиденье (31) с трубой для сиденья (4) болтом (85) и шайбой (99).**



## **ШАГ 10**

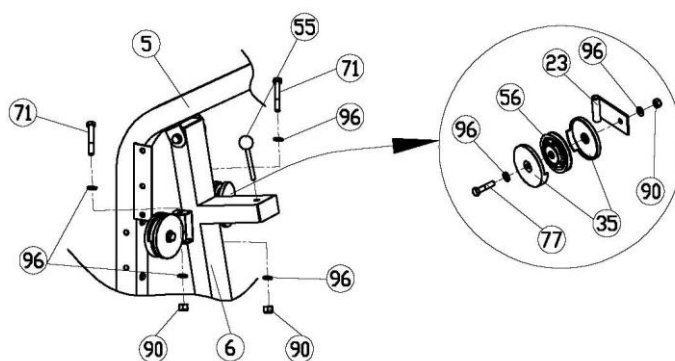
- 1. Соедините большое колесо (56), крышку большого колеса (35) колесный съемник (23) болтом (77), шайбой (96) и нейлоновой**

гайкой (90). Затем соедините это с трубой для спинки сиденья (6) болтом (71), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).

## ШАГ 11

1. Соедините большое колесо (56) и крышку большого колеса (35) с перекладиной (5) болтом (69), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90). Затем соедините другое большое колесо (56), крышку большого колеса (35) и маленькое колесо (57), крышку маленького колеса (34) с перекладиной (5) болтом (77), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).
2. Соедините маленькое колесо (57), крышку маленького колеса (34) с задней поддерживающей трубкой (2) болтом (70), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).
3. Соедините маленькое колесо (57), крышку маленького колеса (34) с рамой (11) болтом (68), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).
4. Соедините маленькое колесо (57), крышку маленького колеса (34) с трубой каркаса (12) болтом (69), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).

5. Соедините маленькое колесо (57), крышку

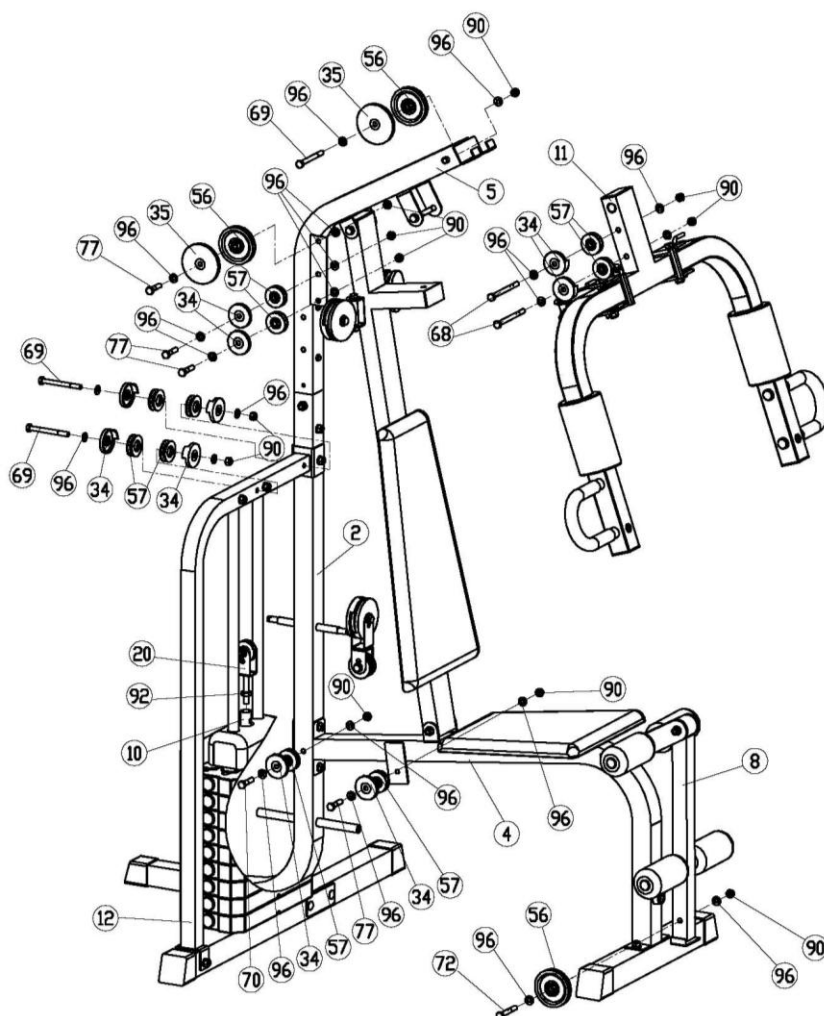


маленького колеса (34) с трубой для сиденья (4) болтом (77), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).

6. Соедините большое колесо (56) с трубой для ног (8) болтом (72), шайбой (96) и нейлоновой гайкой(90).

7. Вставьте шкив (20) в жердь для регулировки веса (10).

Пожалуйста не закрепляйте все вышеперечисленное сейчас, а только после того как будет установлена веревка.





## ШАГ 12

1. Соедините маленькое колесо (57) со шкивом (20) болтом (77), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).
2. Соедините большое колесо (56), крышку большого колеса (35), маленькое колесо (57), крышку маленького колеса (34) с воротом (22) болтом (76), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).
3. Установите стальную веревку для рук (60) как показано на картинке.
4. Установите стальную веревку для ног (61) как показано на картинке.
5. Установите длинную перекладину (24), короткую перекладину (62) и стальную веревку для рук (61) как показано на графике.
6. Замокните стальную веревку для рук (60) и стальную веревку для ног (61) болтом (78), шайбой (96) и нейлоновой гайкой (90).

