

BRONZE GYM

QUADRO PRO

МУЛЬТИСТАНЦИЯ



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.



Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Настройка оборудования

Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным.

Свободная зона должна быть не менее чем на 0,6 м больше тренировочной зоны в направлениях доступа к оборудованию. Свободная зона должна также включать в себя площадку для экстренного схода с него. Свободное пространство сзади тренажера обеспечит Вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Рекомендуемое пространство должно быть не менее 70 см по бокам, не менее 60 см перед оборудованием, не менее 110 см позади него. Однако, соблюдение свободного пространства должно учитывать конструктивные особенности тренажера в каждом конкретном случае.

В случае неисправности или поломки необходимо обеспечить доступ к оборудованию для сервисного инженера.

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации данной инструкции. Изделие должно быть установлено на устойчивой и ровной поверхности. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

Техническое обслуживание/ ремонт

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид.

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

- Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
- После каждого использования тренажера протирайте опоры, рукоятки и поручни;
- Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его;
- Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные детали следует немедленно заменять. Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

Периодически смазывайте движущиеся части смазкой (лёгким машинным маслом), чтобы предотвратить преждевременный износ.

Не пытайтесь ремонтировать данное оборудование самостоятельно. Если у вас возникнут трудности со сборкой, эксплуатацией или использованием тренажера или вы считаете, что у вас могут отсутствовать какие-либо детали, обратитесь непосредственно к продавцу

Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажёра рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.

Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/quarantee.pdf>

Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.

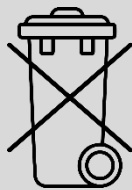
Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.

Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следуя стандартам бренда.

С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/>

Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам.
Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование вместе с бытовыми отходами.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

Инструкция по технике безопасности

Внимательно прочитайте приведенную ниже информацию перед использованием тренажера. Важно прочитать все данное руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование может быть только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи этого тренажера были должным образом проинформированы о том, как безопасно использовать этот тренажёр.

1. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические заболевания, которые могут поставить под угрозу здоровье и безопасность или помешать использовать оборудование должным образом. Консультация врача необходима при приеме лекарств, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина;
2. Всегда следите за физическим состоянием во время тренировок. Неправильное использование тренажера может повлиять на здоровье. При наличии каких-либо симптомов (включая головную боль, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение, тошноту), немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом перед повторной тренировкой;
3. Прежде чем использовать тренажёр для тренировок, всегда выполняйте упражнения на растяжку, чтобы как следует разогреться.
4. Не допускайте детей и животных в зону упражнений. Тренажер предназначен только для использования взрослыми;
Предупреждение: Родители и другие лица, отвечающие за детей, должны осознавать свою ответственность, поскольку природный инстинкт игры и любовь детей к экспериментам могут привести к ситуациям и поведению, для которых данный тренажёр не предназначен.
5. Расположите тренажер на устойчивой и горизонтальной поверхности и положите защитный материал на пол или ковер, чтобы не повредить пол; Не размещайте острые предметы вокруг тренажера.
6. Убедитесь, что все болты и гайки правильно затянуты перед использованием тренажера. Безопасное использование тренажера может быть гарантировано только в том случае, если проводится регулярное техническое обслуживание и ремонт, а изношенные и сломанные детали также заменяются;
7. Прекратите использовать тренажер при обнаружении каких-либо неисправных деталей или, если услышите какой-либо странный шум. Убедитесь, что все проблемы устранены, прежде чем использовать тренажер снова;
8. Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь, которые подходят для тренировки на тренажере. Не занимайтесь в свободной или мешковатой одежде, так как она может застрять в тренажёре и возможно стать причиной травмы. Носите кроссовки, чтобы защитить ноги во время тренировки.
9. Следует избегать хранения тренажера в очень холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с ней проблемам;
10. Данное устройство предназначено только для использования внутри помещений. Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках;
11. Соблюдайте осторожность при перемещении данного оборудования, чтобы избежать травм;
12. Храните данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки в безопасном месте;
13. Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.

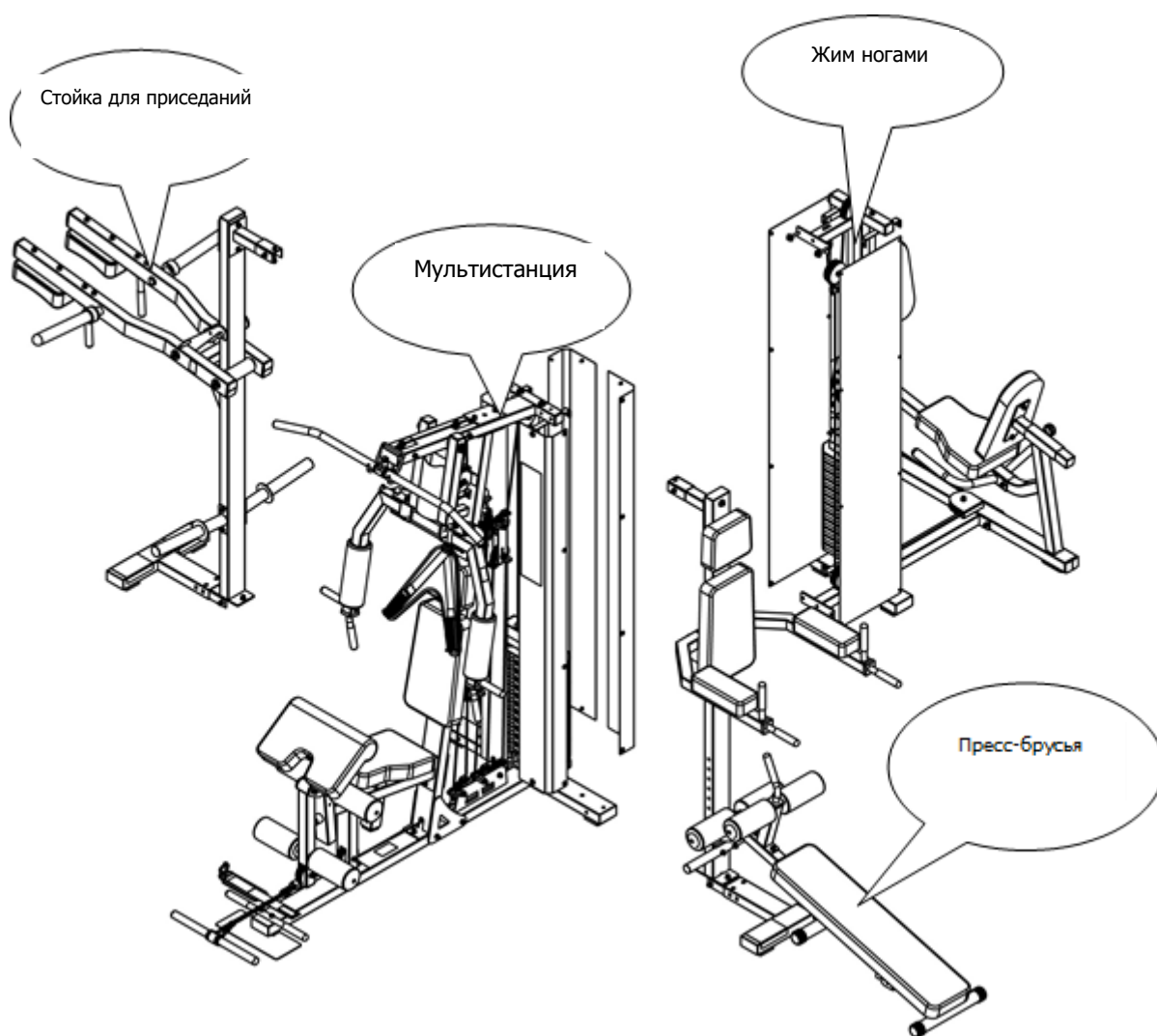
Инструкция по сборке оборудования



Внимание

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

Данный тренажер состоит из 4 частей: **Мультистанция**, **Пресс-брусья** и **Стойка для приседаний**, **Жим ногами**.



Последовательность сборки тренажеров:

Сначала соберите (пока не устанавливаете защитные кожухи), а затем установите Пресс-брусья и Стойку для приседаний, Жим ногами (в любом порядке). Наконец, установите и установите защитные кожухи.

Проверка троса

Внимание: приведенные ниже условия могут указывать на износ троса. В таком случае немедленно замените трос.



Трос перетянут



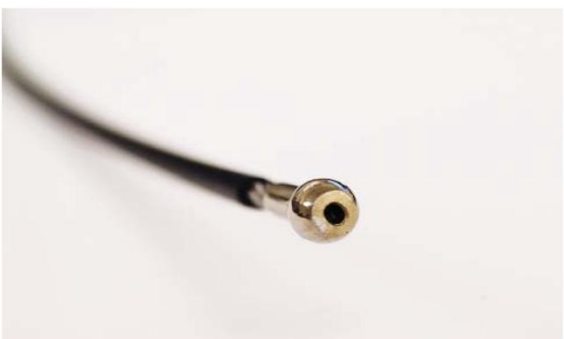
Разрыв троса



Разрыв покрытия троса



Перегиб троса



Конец троса выскальзывает

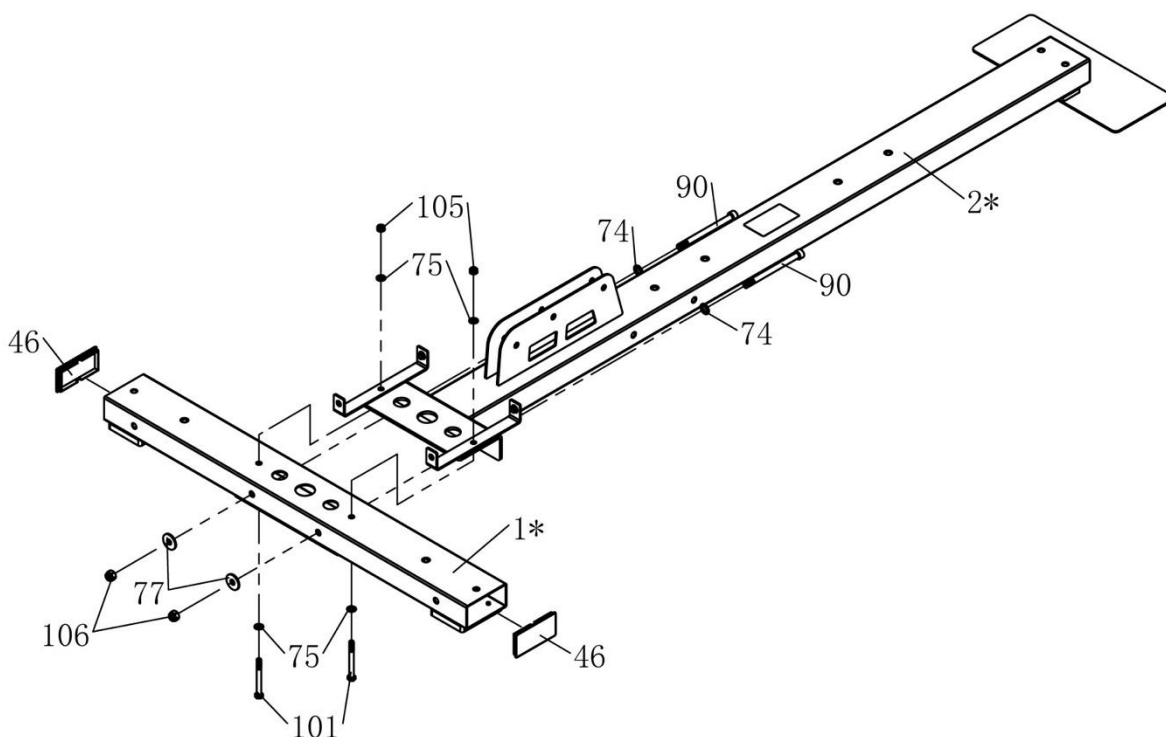
Внимание: поврежденный или изношенный трос (как показано выше) может привести к повреждению шкива. В то же время необходимо проверить шкивы на износ, и при необходимости заменить.

Сборка Мультистанции

Настоятельно рекомендуется, чтобы в сборке данного оборудования принимали участие как минимум 2 человека.

Шаг 1

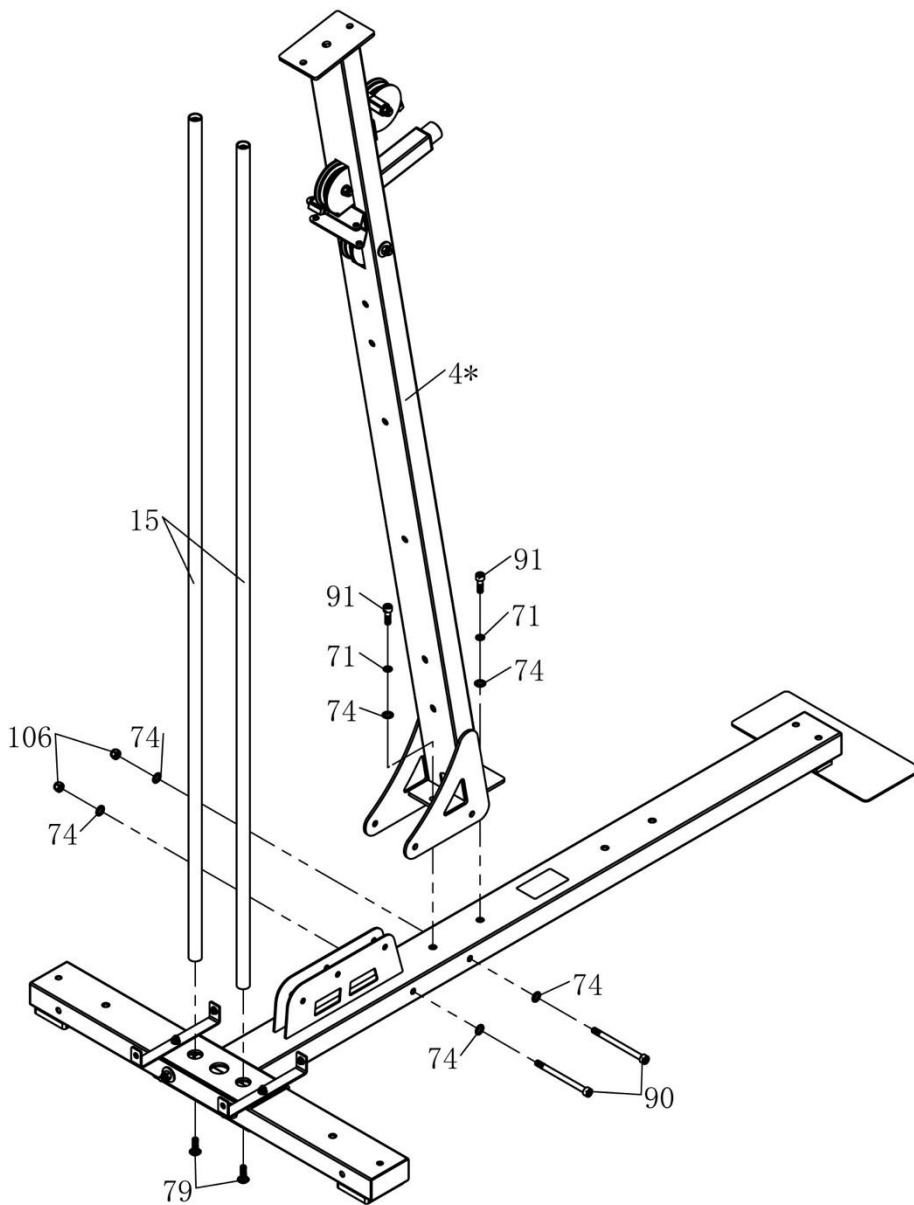
Шаг 1. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1*	Нижняя рама в сборке 1	1	77	Плоская шайба ф10	2
2*	Нижняя рама в сборке 2	1	90	Шестигранный винт М10*130	2
46	Заглушка 50*100	2	101	Шестигранный болт М8*75	2
74	Плоская шайба ф10	2	105	Шестигранная гайка М8	2
75	Плоская шайба ф8	4	106	Шестигранная гайка М10	2



Так как после сборки Мультистанции необходимо будет установить Пресс-брусья и Стойку для приседаний, не устанавливайте прямоугольную заглушку (#46), со стороны, где будут установлены дополнительные тренажеры. Если тренажеры будут установлены с обеих сторон, то обе стороны оставьте пустыми.

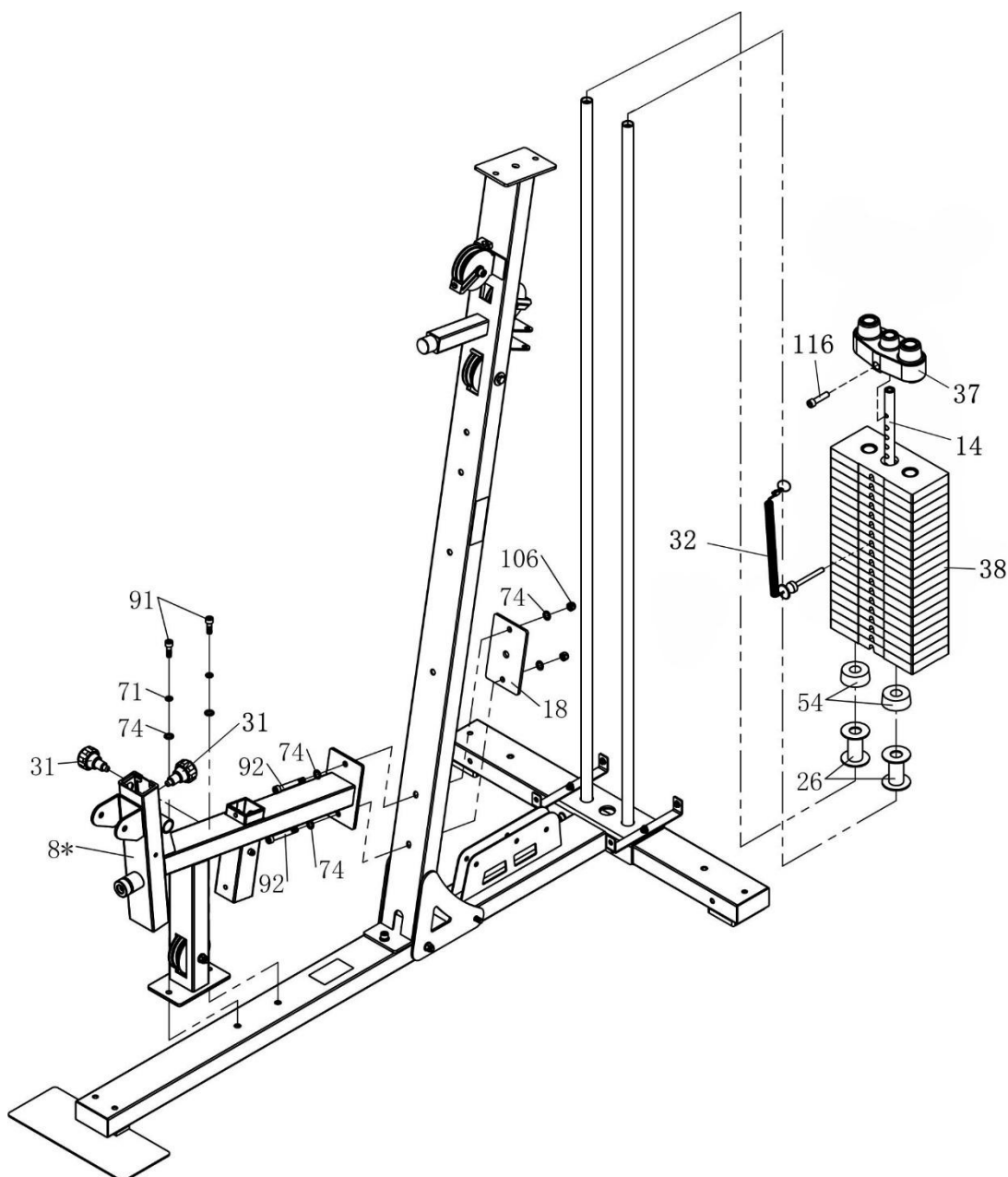
Шаг 2

Шаг 2. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
4*	Вертикальная стойка	1	79	Болт М10*30	2
15	Направляющая	2	90	Шестигранный винт М10*130	2
71	Пружинная шайба ф10	2	91	Шестигранный винт М10*30	2
74	Плоская шайба ф10	6	106	Шестигранная гайка М10	2

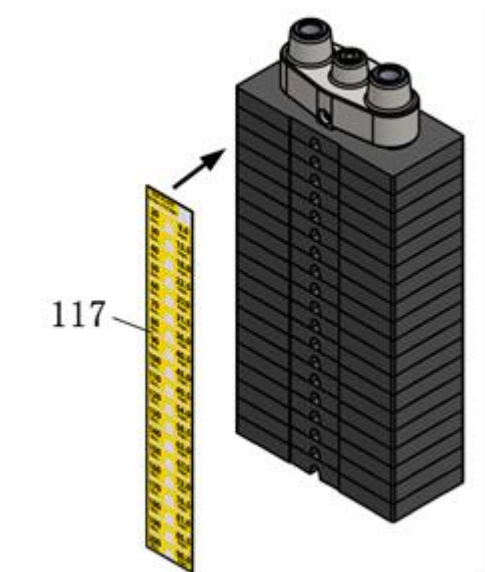


Шаг 3

Шаг 3. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
8*	Рама сиденья в сборке	1	54	Резиновая прокладка	2
14	Стержень	1	71	Пружинная шайба ф10	2
18	Соединительная пластина 1	1	74	Плоская шайба ф10	6
26	Опорная рама	2	91	Шестигранный винт М10*30	2
31	Штифт М20*1.5*20*ф12*ф50	2	92	Шестигранный винт М10*80	2
32	Штифт с ремешком	1	106	Шестигранная гайка М10	2
37	Верхний стек	1	116	Винт с круглой головкой с шестигранной головкой 7/16" x 1-3/4"	1
38	Весовые стеки 4.5 кг	19	117	Стикер для стеков	1



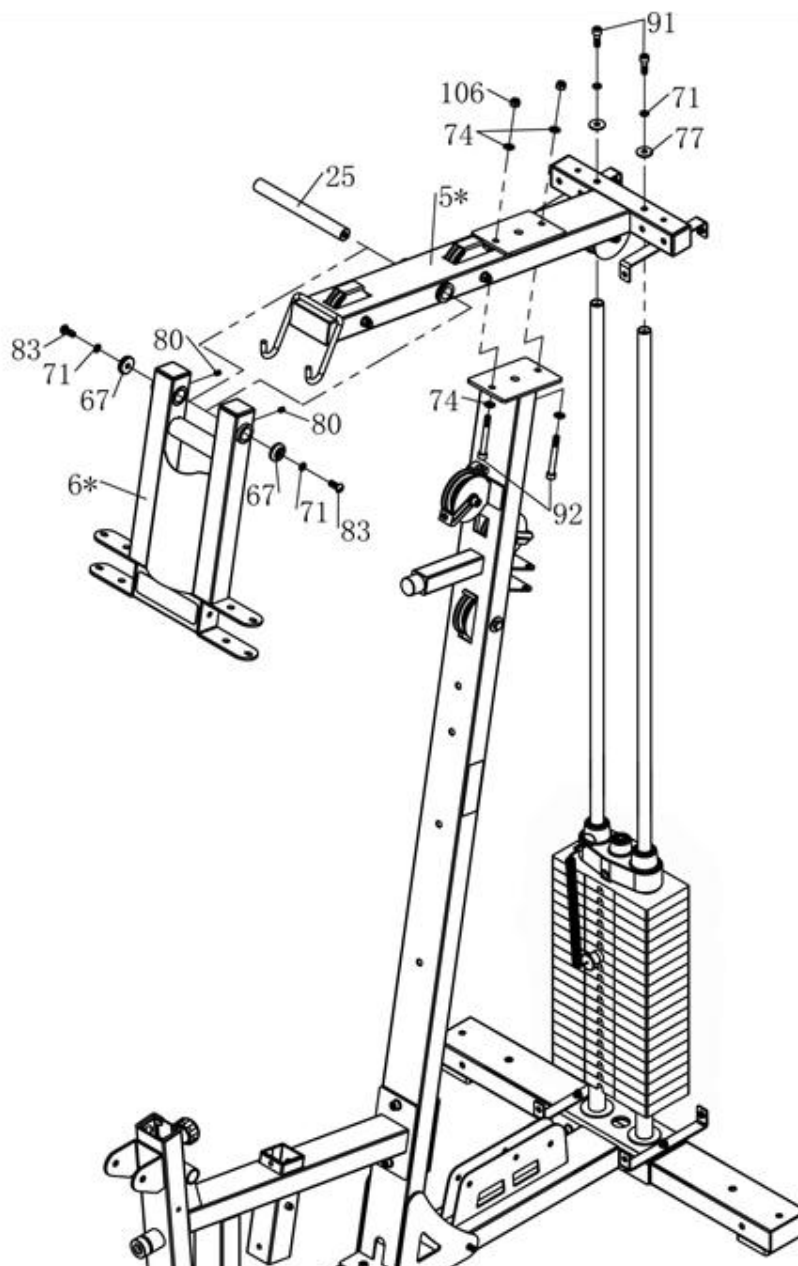
Инструкции по наклейке весового стека:



1. Протрите переднюю поверхность стеков спиртом и высушите.
2. Снимите задний лист (липкой стороной) с наклейки (№117), убедившись, что этикетка остаётся прикреплённой к аппликационной ленте.
3. Выровняйте левый край листа этикетки с внешним краем отверстий стека.
4. Убедитесь, что этикетка расположена ровно, и медленно прижмите её на место.
5. Осторожно удалите аппликационную ленту и плотно прижмите каждую этикетку к весовому стеку.
6. Дайте этикеткам постоять 2 дня, чтобы клей полностью застыл.

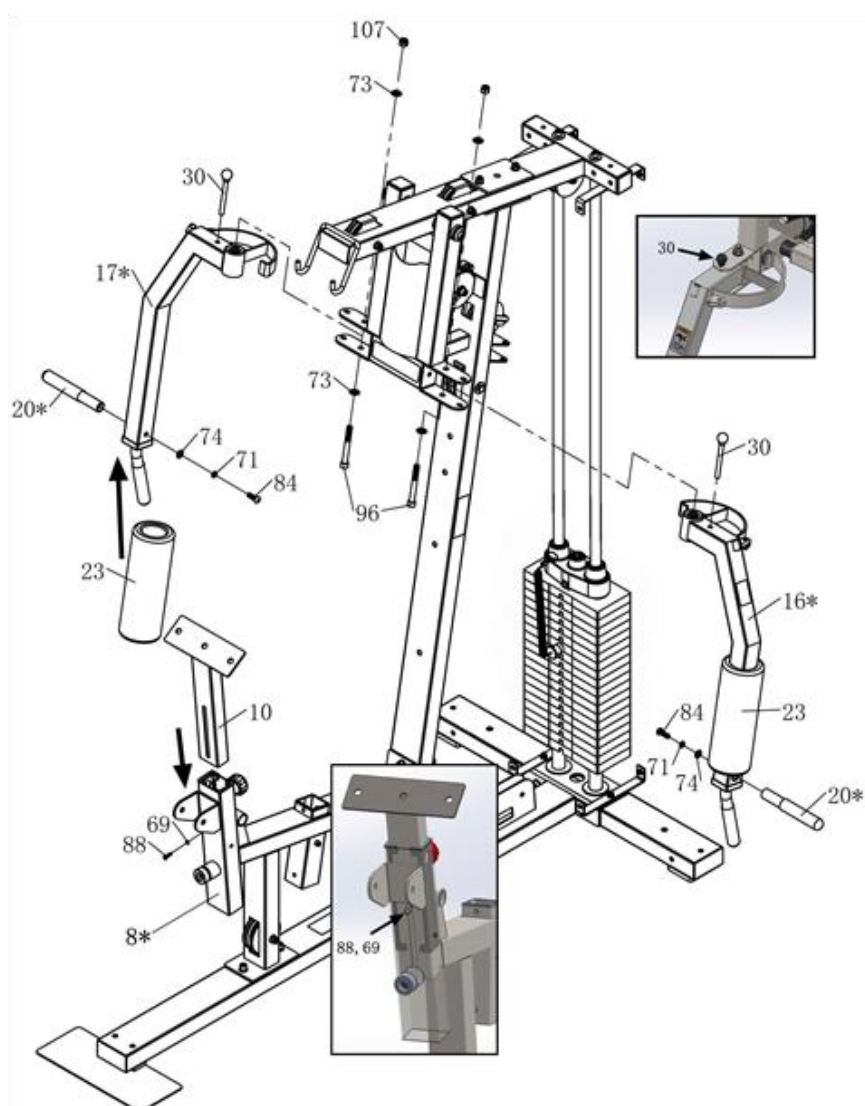
Шаг 4

Шаг 4. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
5*	Верхняя рама в сборке	1	77	Плоская шайба ф10	2
6*	Поворотная рама в сборке	1	80	Шестигранный винт М8*10	2
25	Вал	1	83	Шестигранный винт М10*25	2
67	Кольцо	2	91	Шестигранный винт М10*30	2
71	Пружинная шайба ф10	4	92	Шестигранный винт М10*80	2
74	Плоская шайба ф10	4	106	Шестигранная гайка М10	2



Шаг 5

Шаг 5. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
10	Крепление	1	71	Пружинная шайба ф10	2
16*	Левая ручка в сборке	1	73	Плоская шайба ф12	4
17*	Правая ручка в сборке	1	74	Плоская шайба ф10	2
20*	Поручни в сборке	2	84	Шестигранный винт М10*30	2
23	Ролик	2	96	Шестигранный винт М12*100	2
30	Штифт	2	107	Шестигранная гайка М12	2



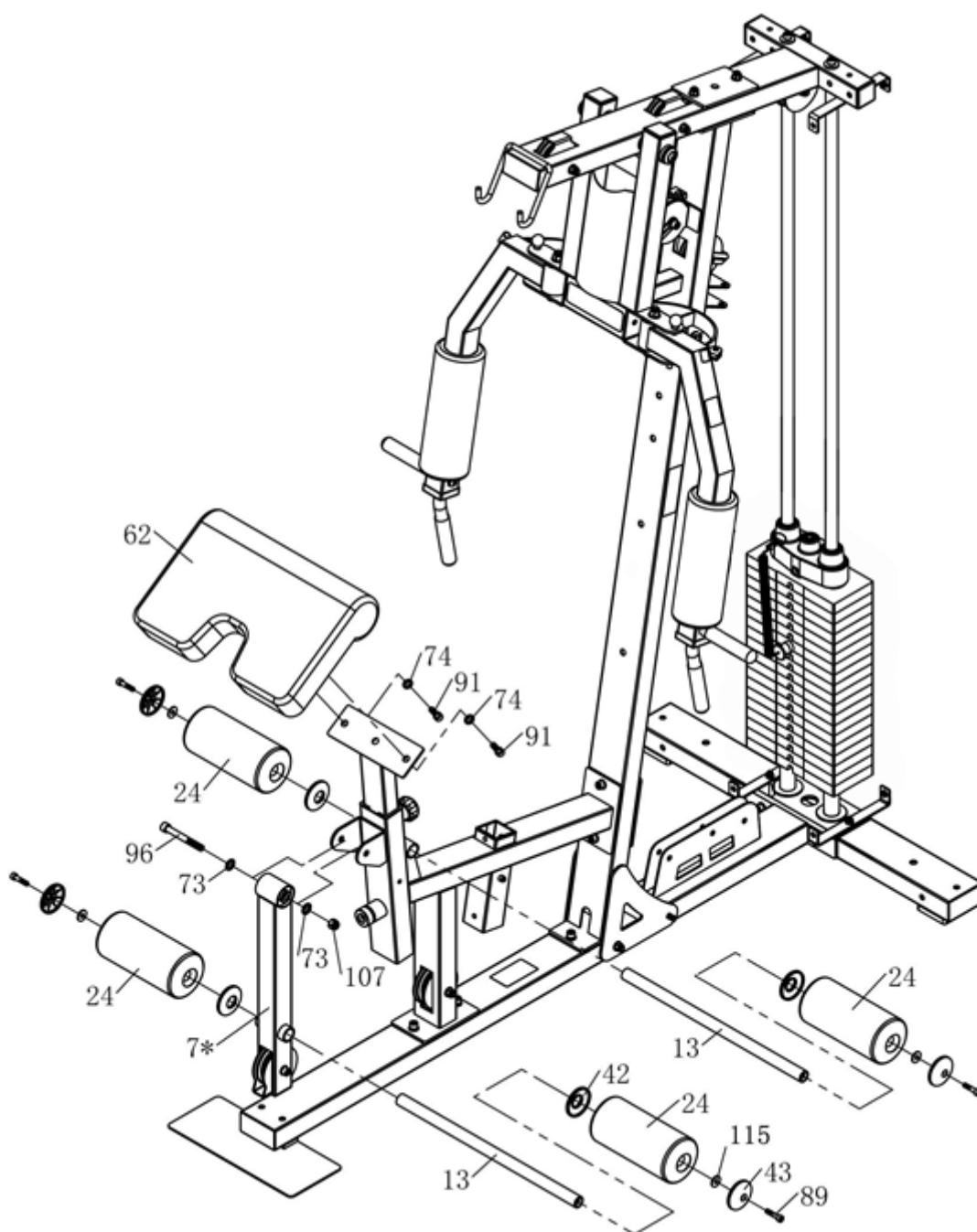
Примечание:

1. Перед установкой крепления (#10) сначала открутите винт (#88) на раме опоры подлокотника (#8*). После установки крепления установите винт (№88) и шайбу (№69) так, чтобы зафиксировать детали в нужном положении.
2. При установке двух мягких роликов (№23) сначала развяжите жгуты с обоих концов, а затем после установки свяжите снова.

Шаг 6

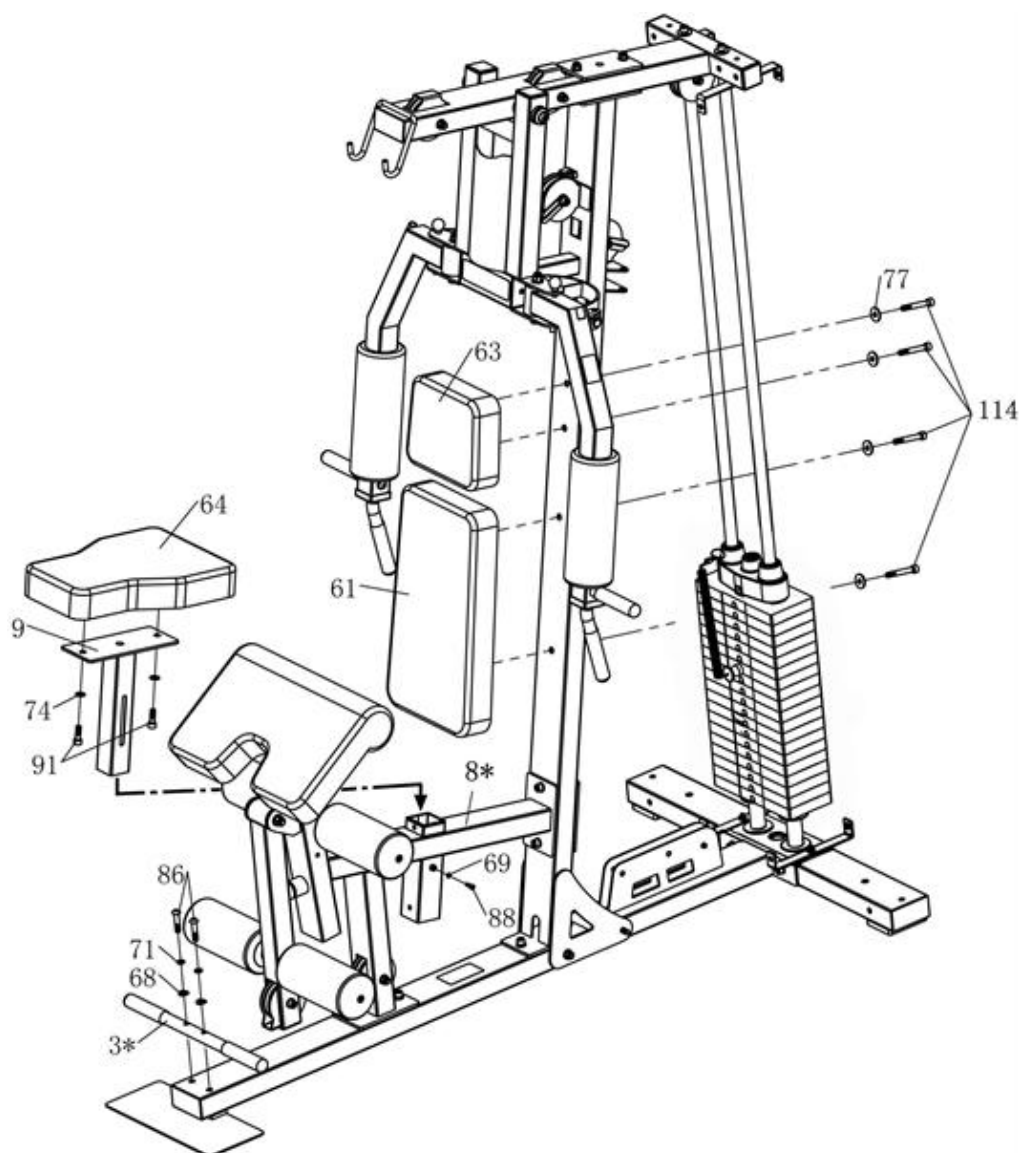
Шаг 6. Список запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
7*	Узел соединения опоры	1	74	Плоская шайба ф10	2
13	Стержень	2	89	Шестигранный винт М8*35	4
24	Ролик	4	91	Шестигранный винт М10*30	2
42	Кожух ролика	4	96	Шестигранный винт М12*100	1
43	Кожух ролика	4	107	Шестигранная гайка М12	1
62	Подлокотник	1	115	Плоская шайба ф8	4
73	Плоская шайба ф10	2			



Шаг 7

Шаг 7. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
3*	Опора для ног	1	71	Пружинная шайба ф10	2
9	Рама сиденья 2	1	74	Плоская шайба ф10	2
61	Спинка сиденья	1	77	Плоская шайба ф10	4
63	Подголовник	1	86	Шестигранный винт М10*45	2
64	Сиденье	1	91	Шестигранный винт М10*30	2
68	Шайба Ф10	2	114	Шестигранный винт М10*75	4



Примечание:

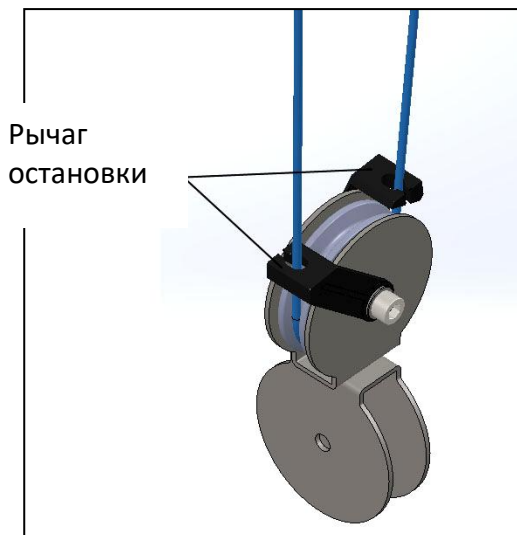
Перед установкой рамы сиденья 2 (#10) сначала открутите винт (#88) на раме подлокотника в сборке (#8*). После установки рамы сиденья установите винт (№88) и шайбу (№69) так, чтобы зафиксировать детали в нужном положении.

Шаг 8. Установка троса №3

Инструкции по установке троса:

(Данная инструкция применима ко всем шкивам с рычагами остановки)

например:



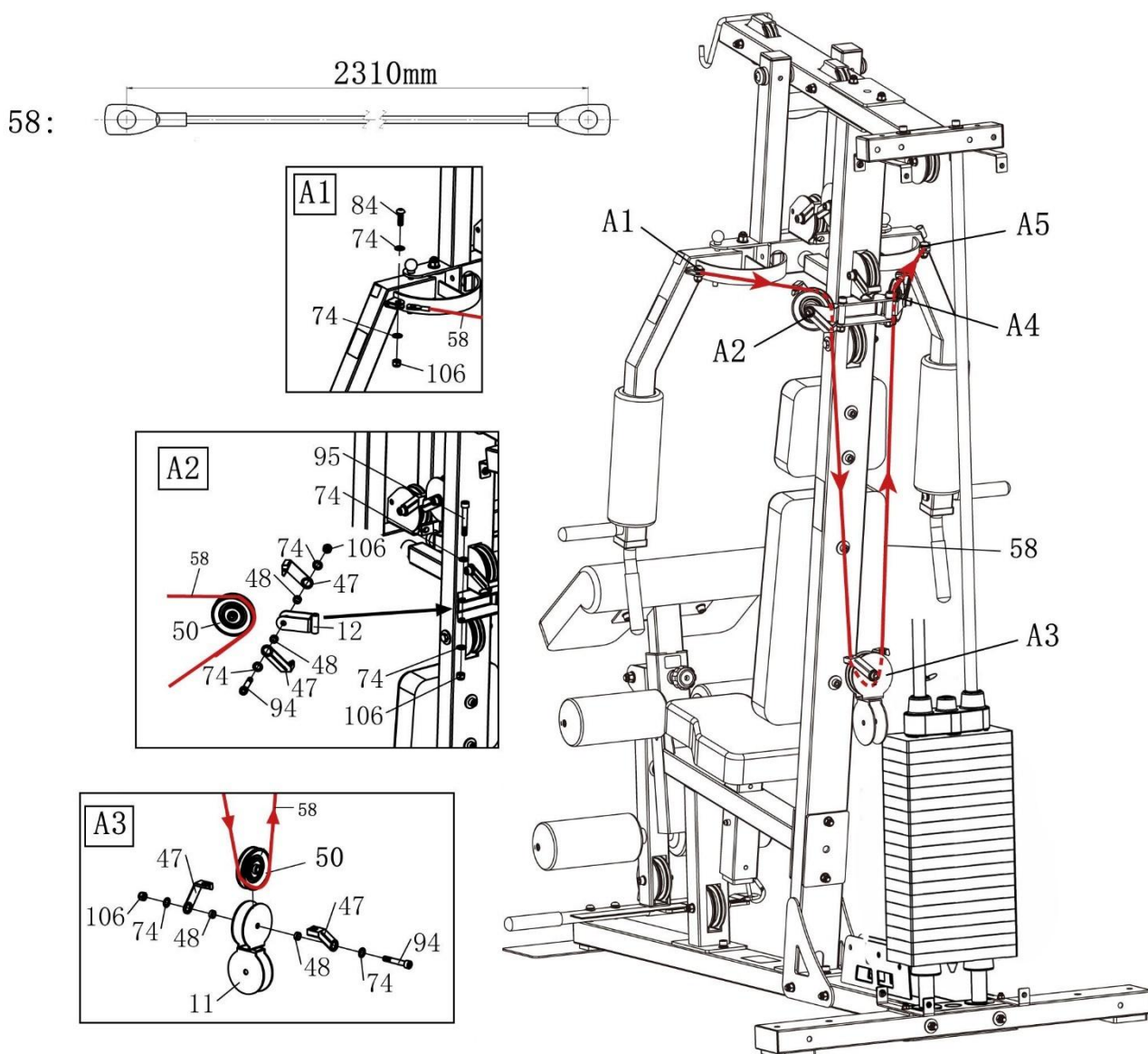
Как показано на рисунке выше, при продевании троса через шкив не затягивайте винты для установки шкива. После установки всего троса последовательно отрегулируйте стопорные рычаги всех шкивов таким образом, чтобы трос проходил через середину отверстия в стопорном рычаге без трения. Затем, затяните винты на всех шкивах.

Шаг 8. Список запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
11	Кожух шкива	1	74	Плоская шайба ф10	14
12	Крепления шкива	2	84	Шестигранный винт М10*30	2
47	Рычаг остановки	6	94	Шестигранный винт М10*60	3
48	Втулка вала	6	95	Шестигранный винт М10*65	2
50	Шкив Ф90	3	106	Шестигранная гайка М10	7
58	Трос 3#	1			

Путь установки:

A1- A5 (Обратитесь к A2 для установки троса на A4 и A1 для установки на трос A5)

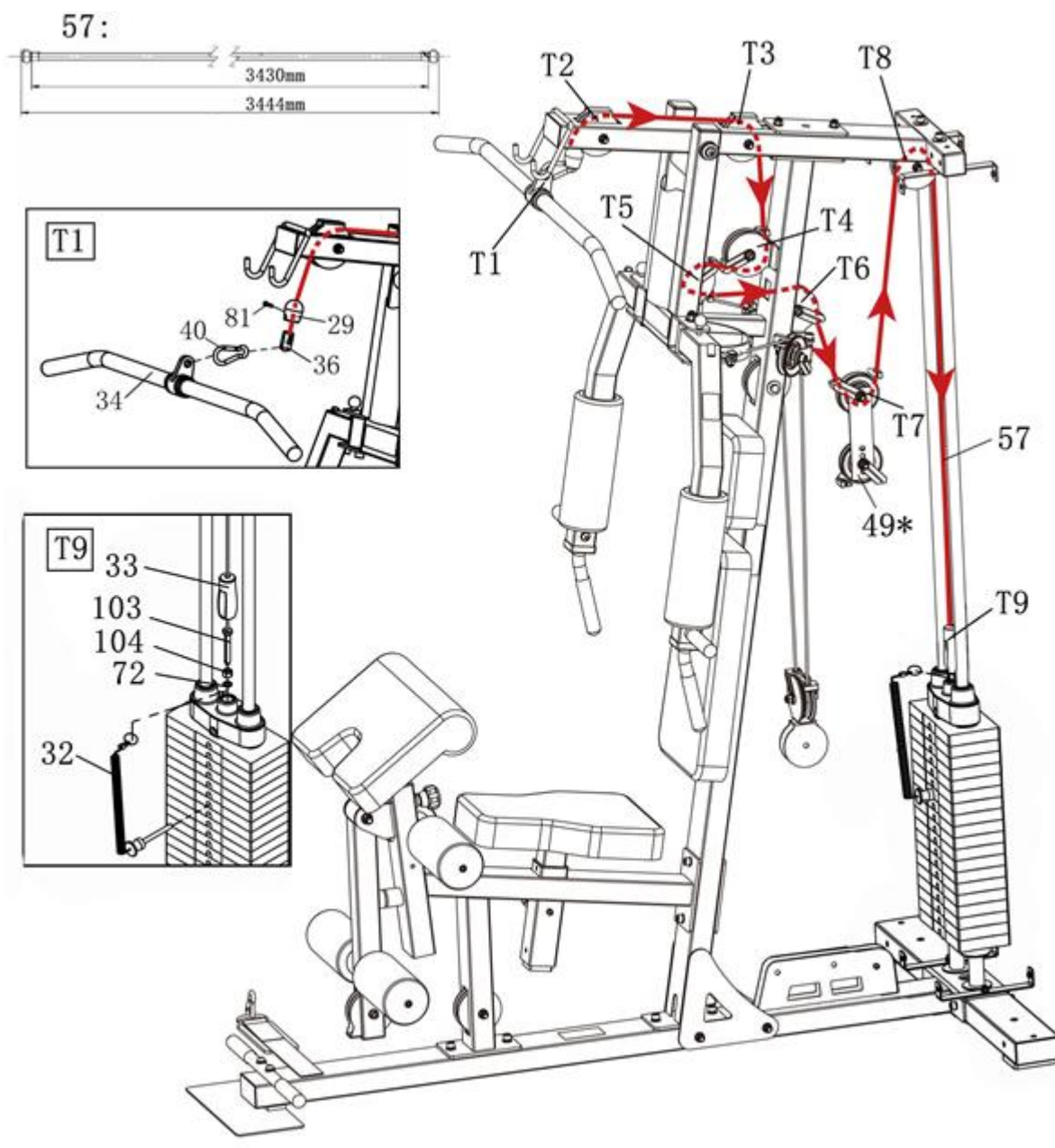


Шаг 9

Шаг 9. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
29	Фиксирующая втулка	1	57	2# Трос	1
33	Кожух	1	72	Пружинная шайба ф12	1
34	Поручень	1	81	Винт #10-32UNF*1-1/8"	1
36	Фиксатор троса	1	103	Болт М12*75	1
40	Крючок	1	104	Шестигранная гайка М12	1
49*	Рама шкива	1			

Путь установки:

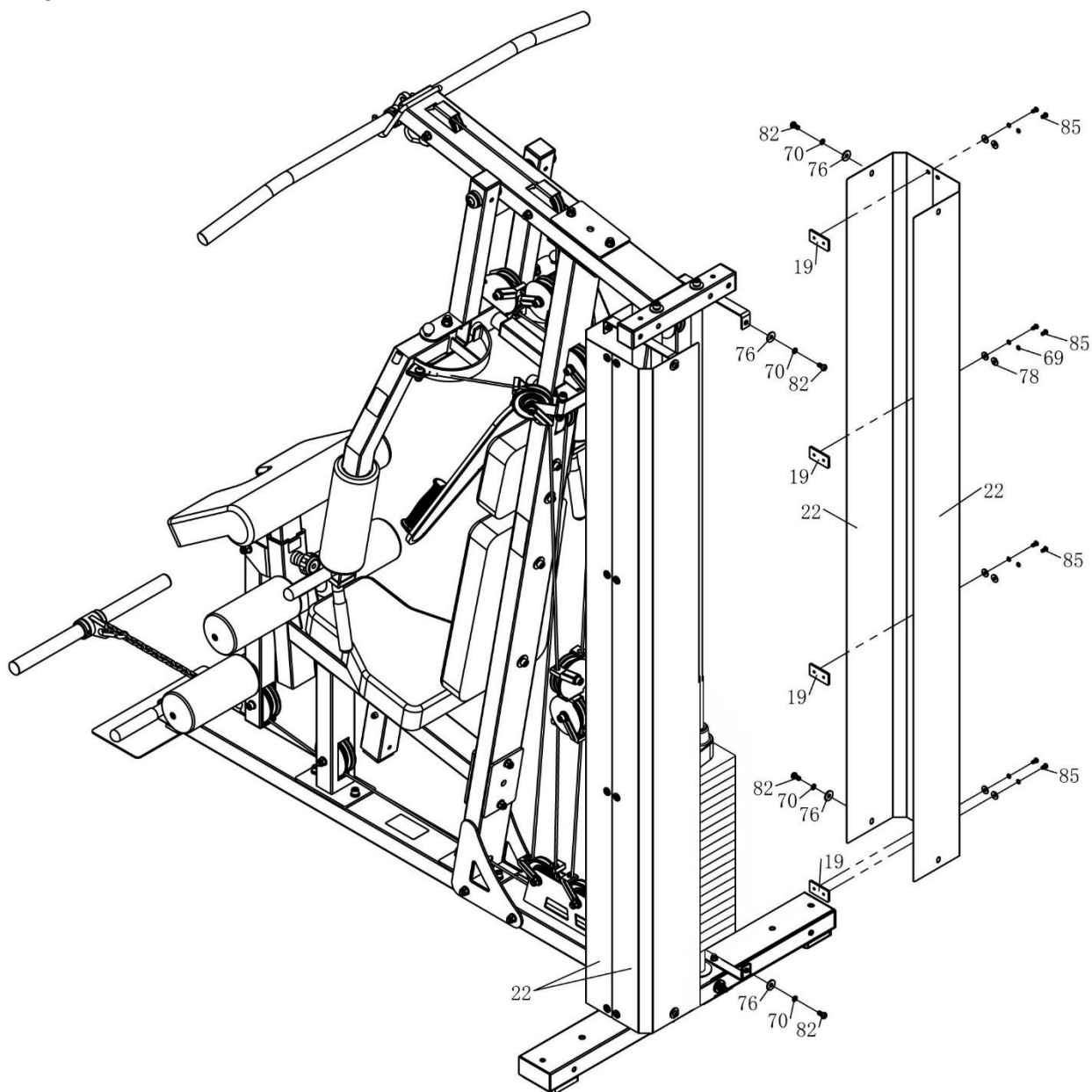
T1- T9

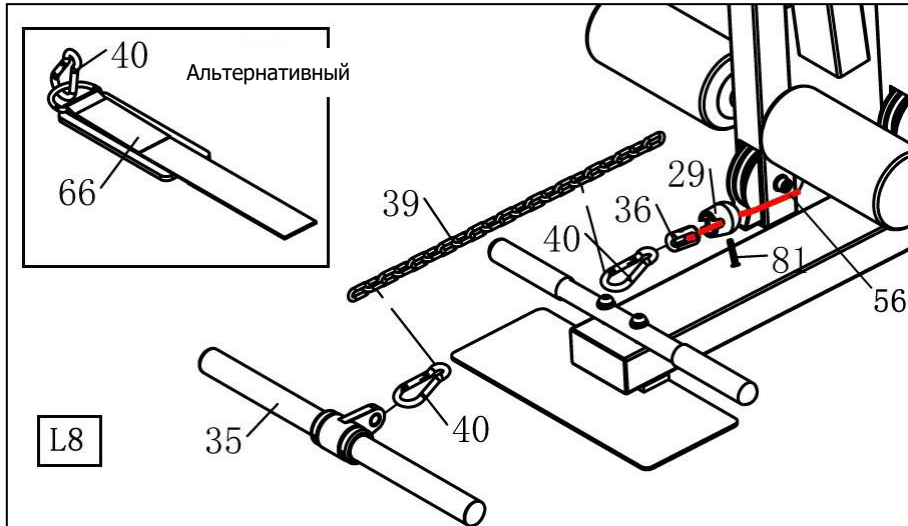
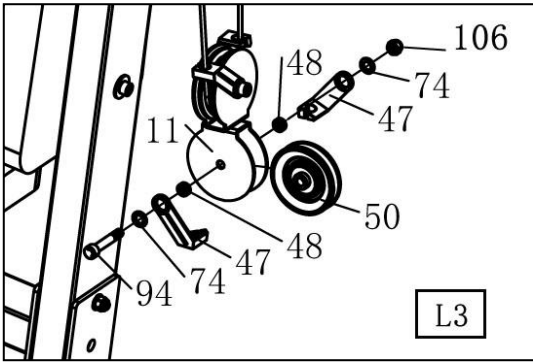


Шаг 10

Шаг 10. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
29	Фиксирующая втулка	2	56	1# Трос	1
35	Поручень	1	65	Ремень	1
36	Фиксатор троса	2	66	Ремень	1
39	Цепь	1	74	Плоская шайба ф10	8
40	Крючок	4	81	Винт #10-32UNF*1-1/8"	2
47	Рычаг остановки	7	94	Винт М10*60	3
48	Втулка вала	7	97	Винт М10*55	1
50	Шкив Ф90	4	106	Шестигранная гайка М10	4

Путь установки:
L1- L8

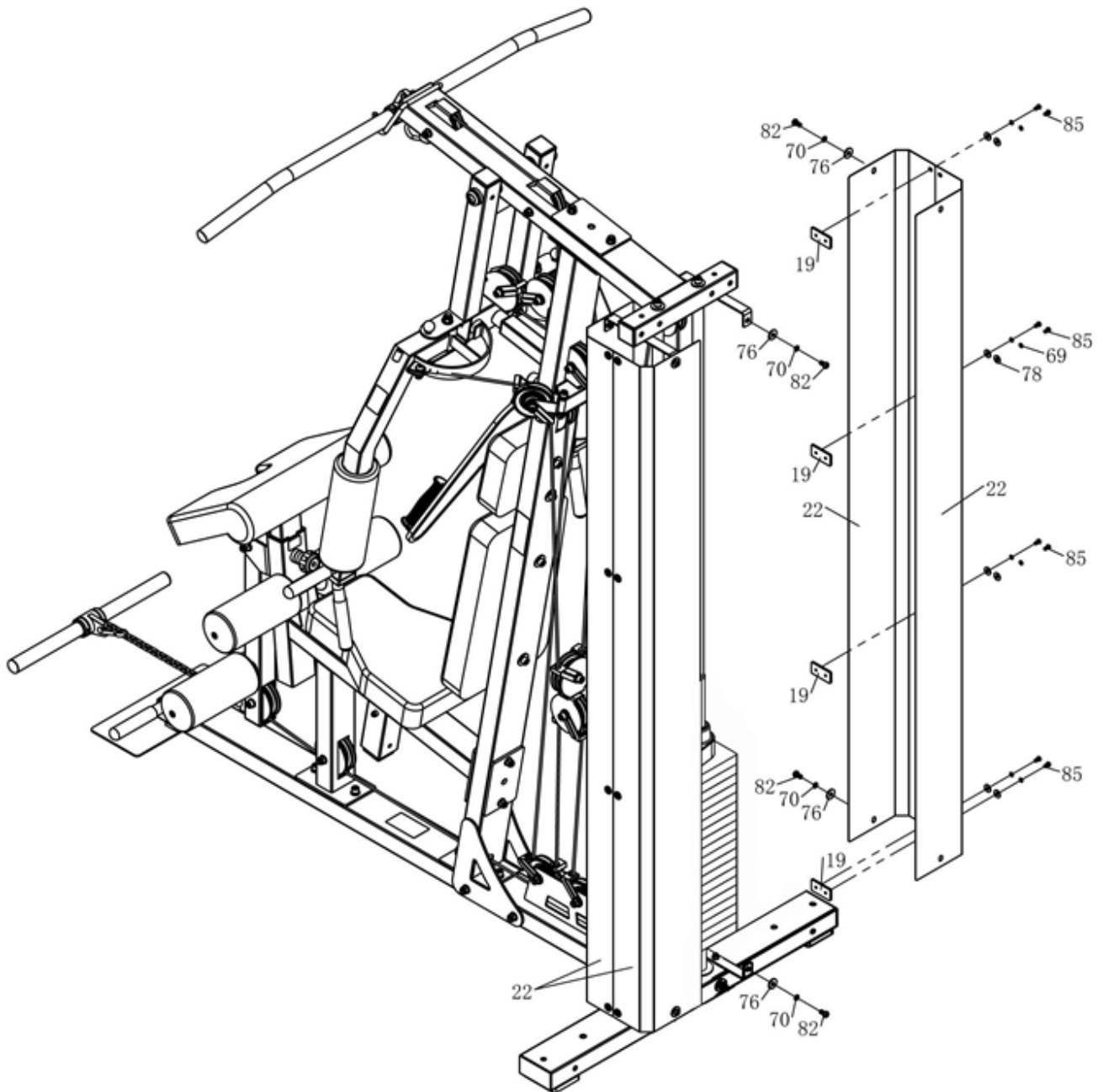




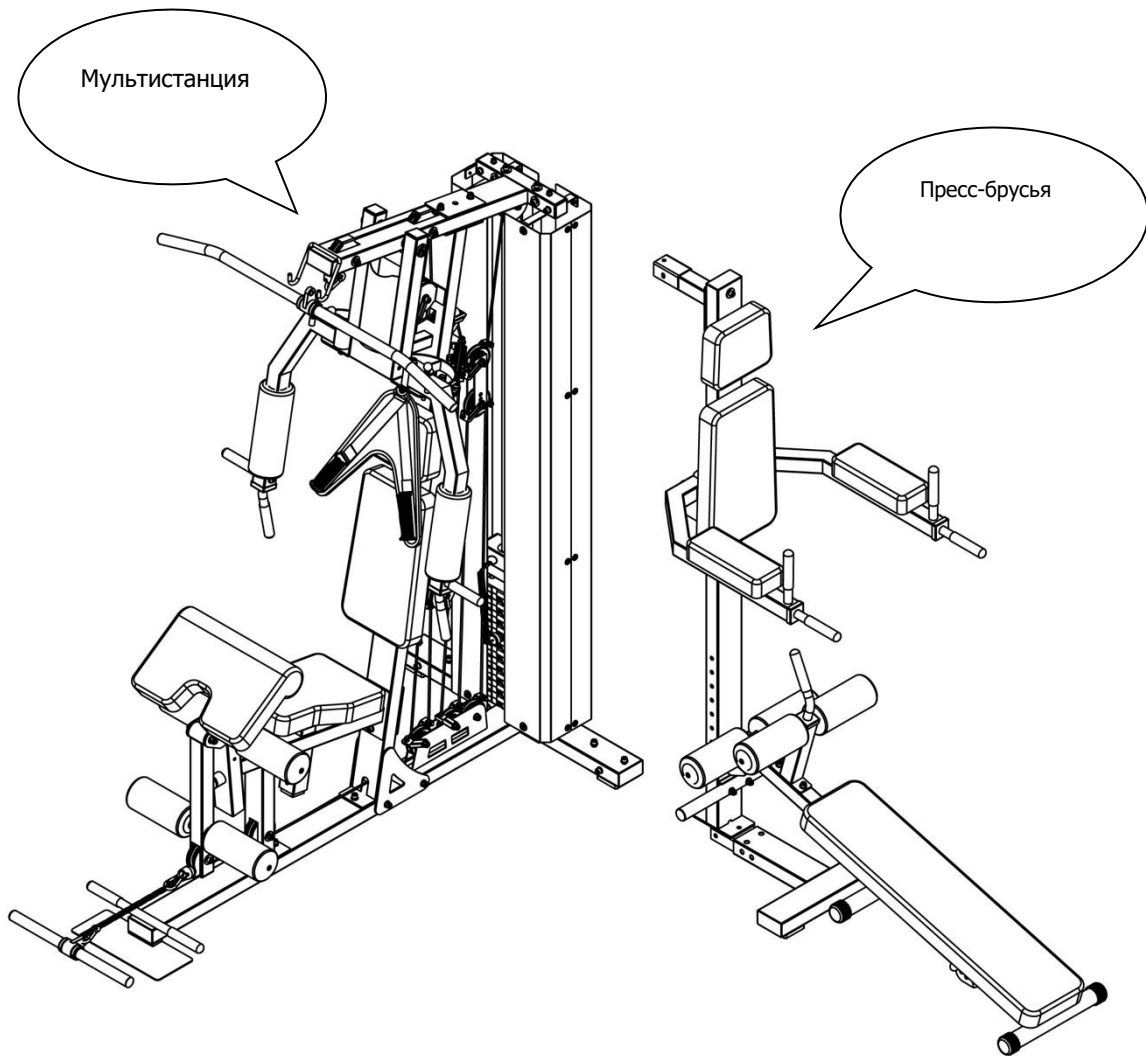
Шаг 11

Шаг 11. Список запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
19	Соединительная пластина 2	8	76	Плоская шайба ф8	8
22	Защитный кожух	4	78	Плоская шайба ф6	16
69	Пружинная шайба ф6	16	82	Шестигранный винт М8*16	8
70	Пружинная шайба ф8	8	85	Шестигранный винт М6*12	16



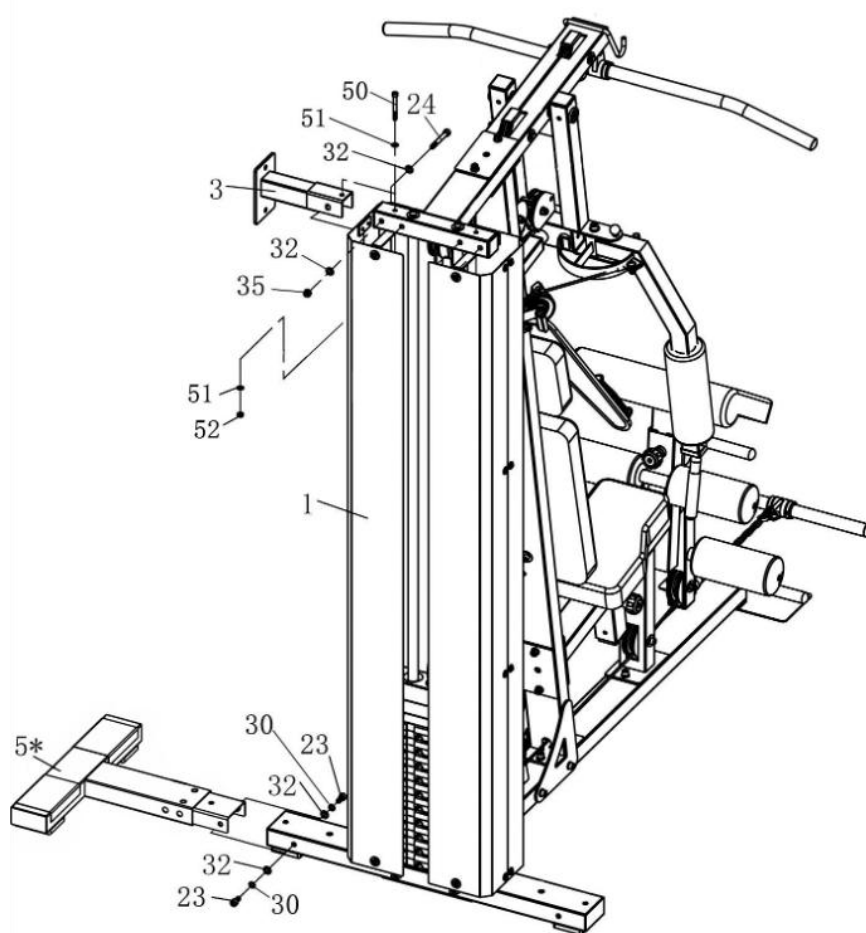
Сборка тренажера Пресс-брусья



Как показано на рисунке выше, следующий тренажер для установки - Пресс-брусья после завершения установки.

Шаг 1

Шаг 1. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Мультистанция (IRHG5001)	1	32	Плоская шайба ф10	4
3	Верхнее соединение	1	35	Шестигранная гайка М10	1
5*	Нижняя рама	1	50	Шестигранный винт М8*70	1
23	Шестигранный винт М10*25	2	51	Плоская шайба ф8	2
24	Шестигранный винт М10*75	1	52	Шестигранная гайка М8	1
30	Пружинная шайба ф10	2			

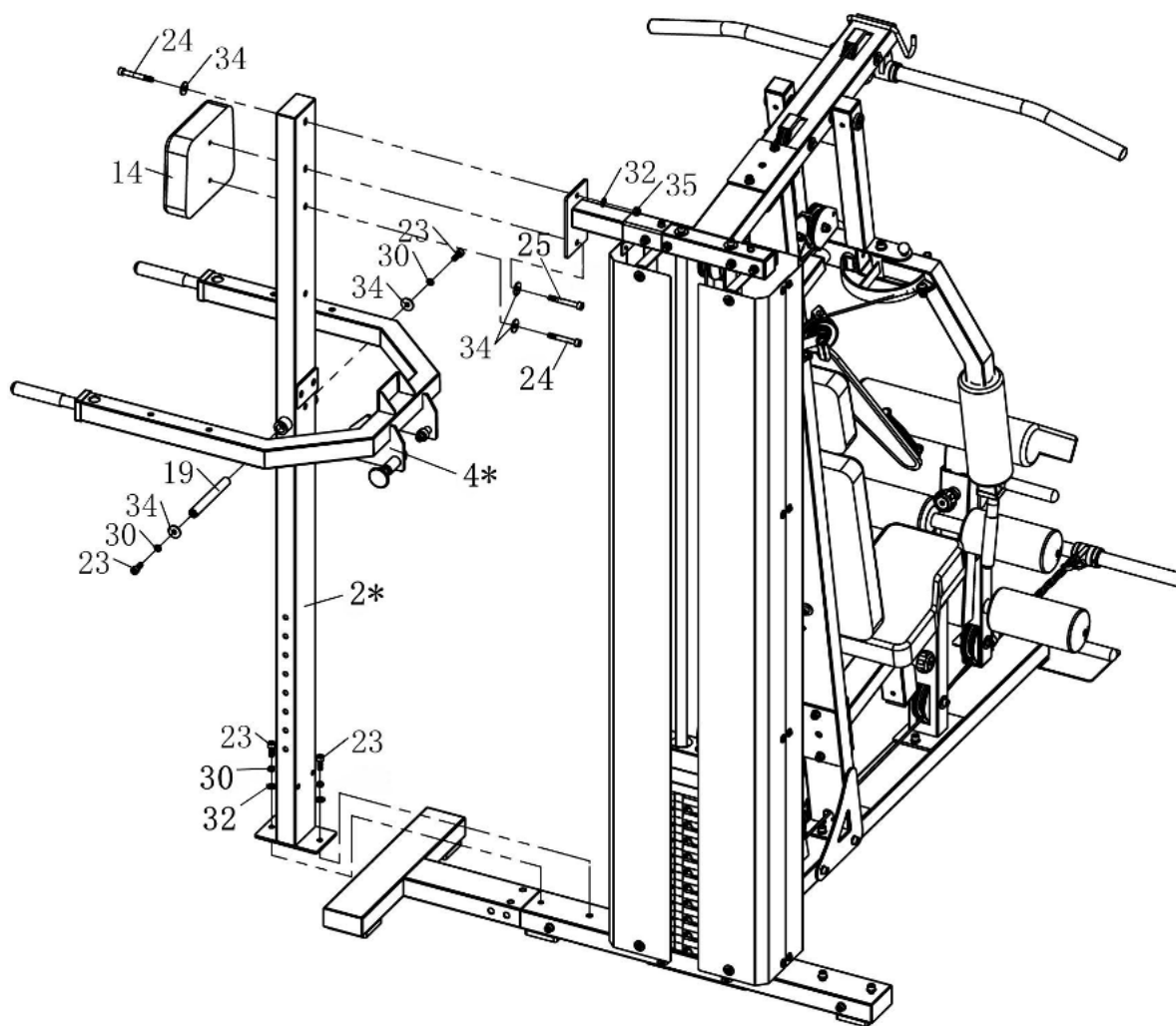


Примечание: Перед установкой нижней рамы в сборке (#5*) необходимо снять прямоугольную заглушку с той же стороны основания тренажера (#1) (если заглушки нет, можете продолжать сборку).

Шаг 2

Шаг 2. Список запчастей

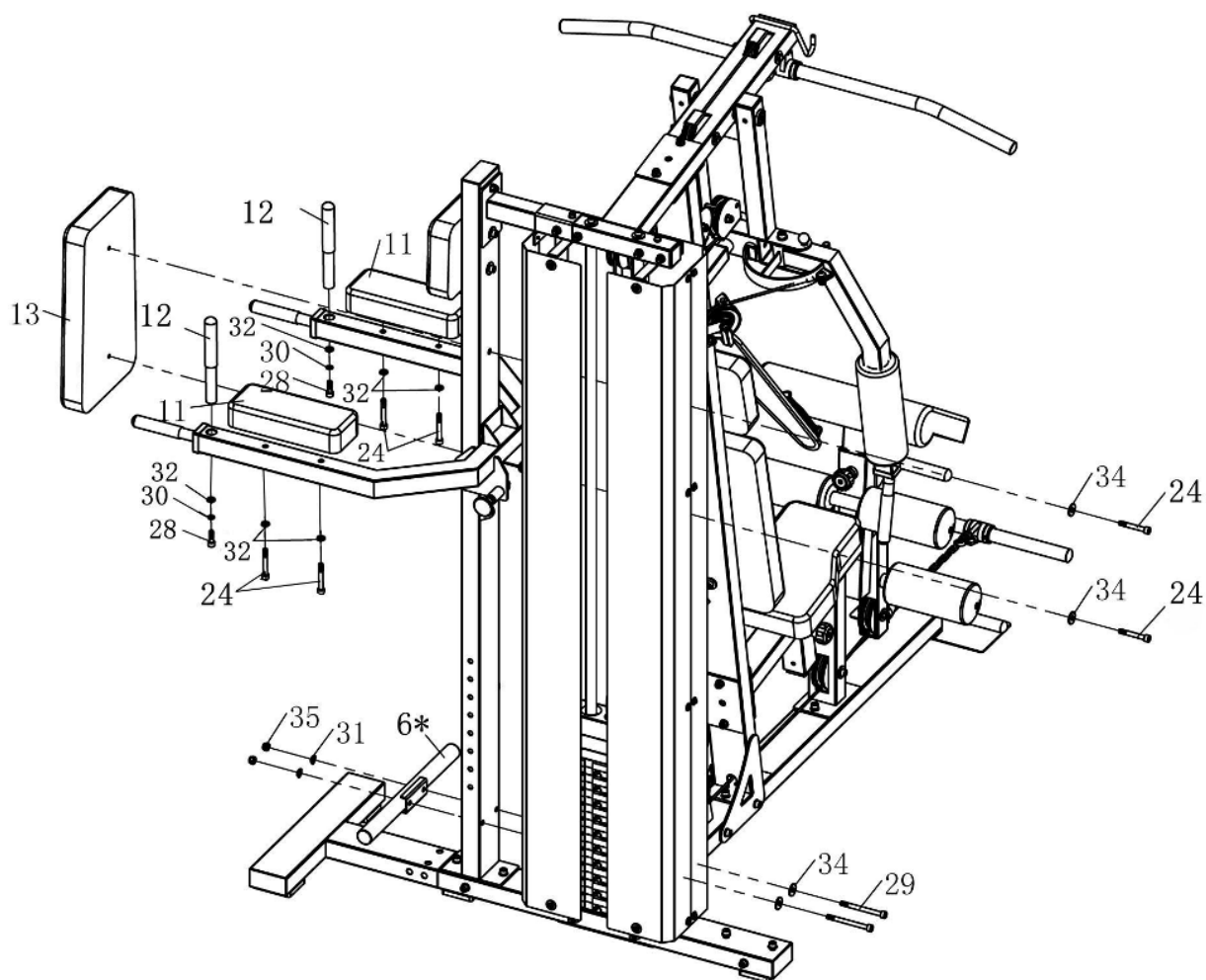
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
2*	Вертикальная стойка	1	25	Шестигранный винт М10*80	1
4*	Параллельные поручни	1	30	Пружинная шайба ф10	4
14	Подголовник	1	32	Плоская шайба ф10	3
19	Ось	1	34	Плоская шайба ф10	5
23	Шестигранный винт М10*25	4	35	Шестигранная гайка М10	1
24	Шестигранный винт М10*75	2			



Шаг 3

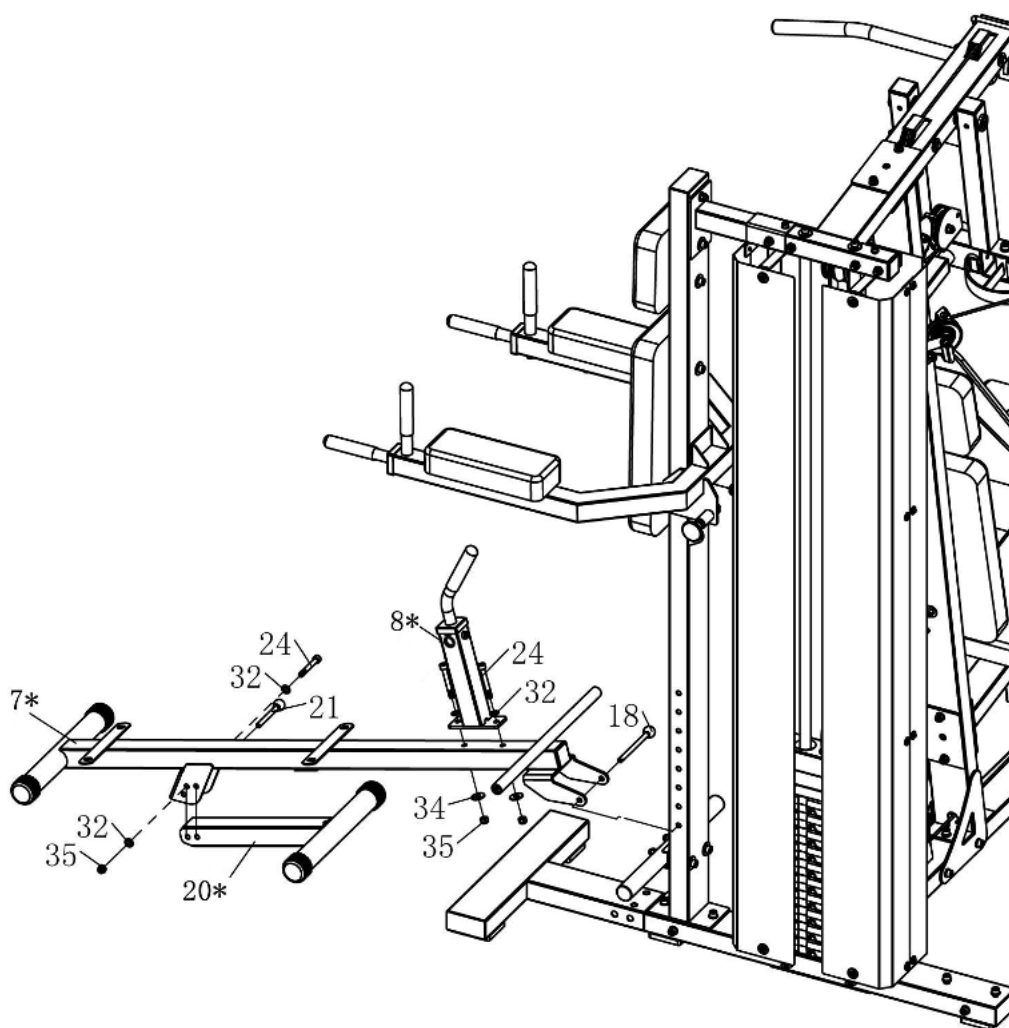
Шаг 3. Список запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
6*	Опора для ног	1	29	Шестигранный винт М10*110	2
11	Подлокотник	2	30	Пружинная шайба ф10	2
12	Ручка	2	31	Дуговая шайба Ф10*Ф21*1.5	2
13	Спинка	1	32	Плоская шайба ф10	6
24	Шестигранный винт М10*75	6	34	Плоская шайба ф10	4
28	Шестигранный винт М10*30	2	35	Шестигранная гайка М10	2



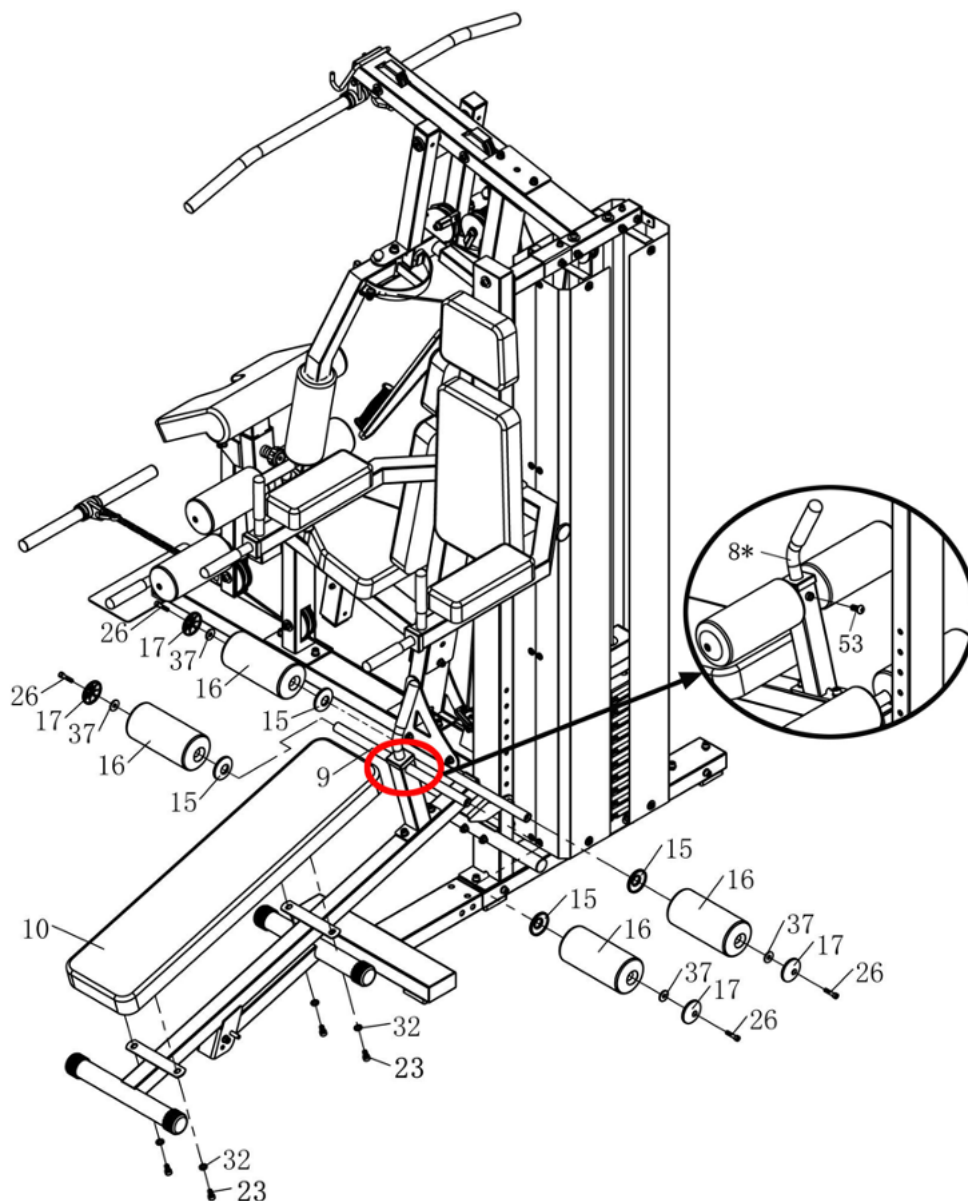
Шаг 4

Шаг 4. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
7*	Рама скамьи	1	24	Шестигранный винт М10*75	3
8*	Опора поручня	1	32	Плоская шайба ф10	4
18	Штифт ф10×130	1	34	Плоская шайба ф10	2
20*	Опорная рама	1	35	Шестигранная гайка М10	3
21	Штифт ф10 x 80	1			



Шаг 5

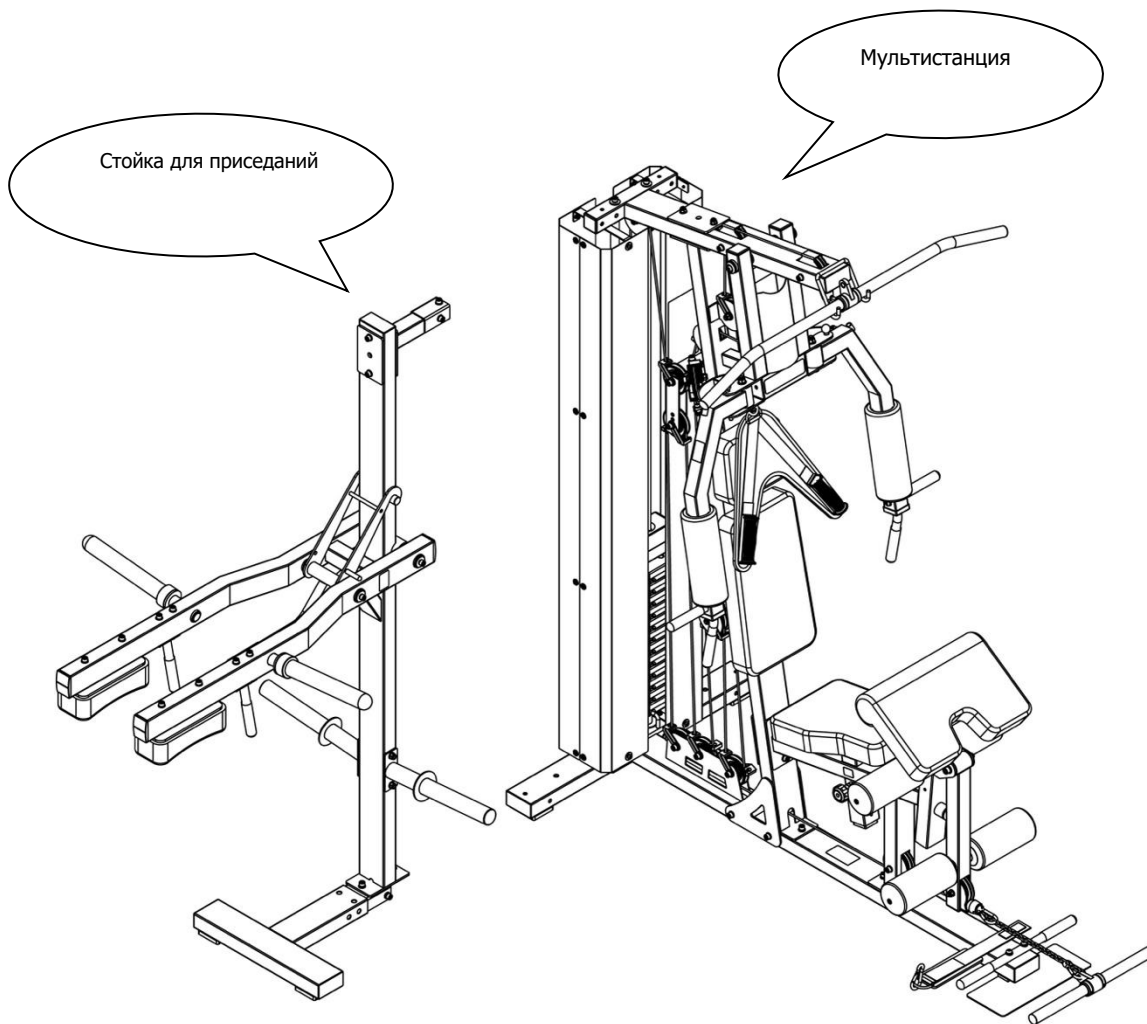
Шаг 5. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
9	Держатель для ног	1	23	Шестигранный винт M10*25	4
10	Спинка	1	26	Шестигранный винт M8*35	4
15	Кожух	4	32	Плоская шайба ф10	4
16	Неопреновый ролик	4	37	Плоская шайба ф8	4
17	Кожух	4			



Примечание:

После завершения установки ролика затяните шестигранный винт M10 * 25 (# 53) на опоре поручня (№8*), чтобы стержень ролика (№9) не вращался.

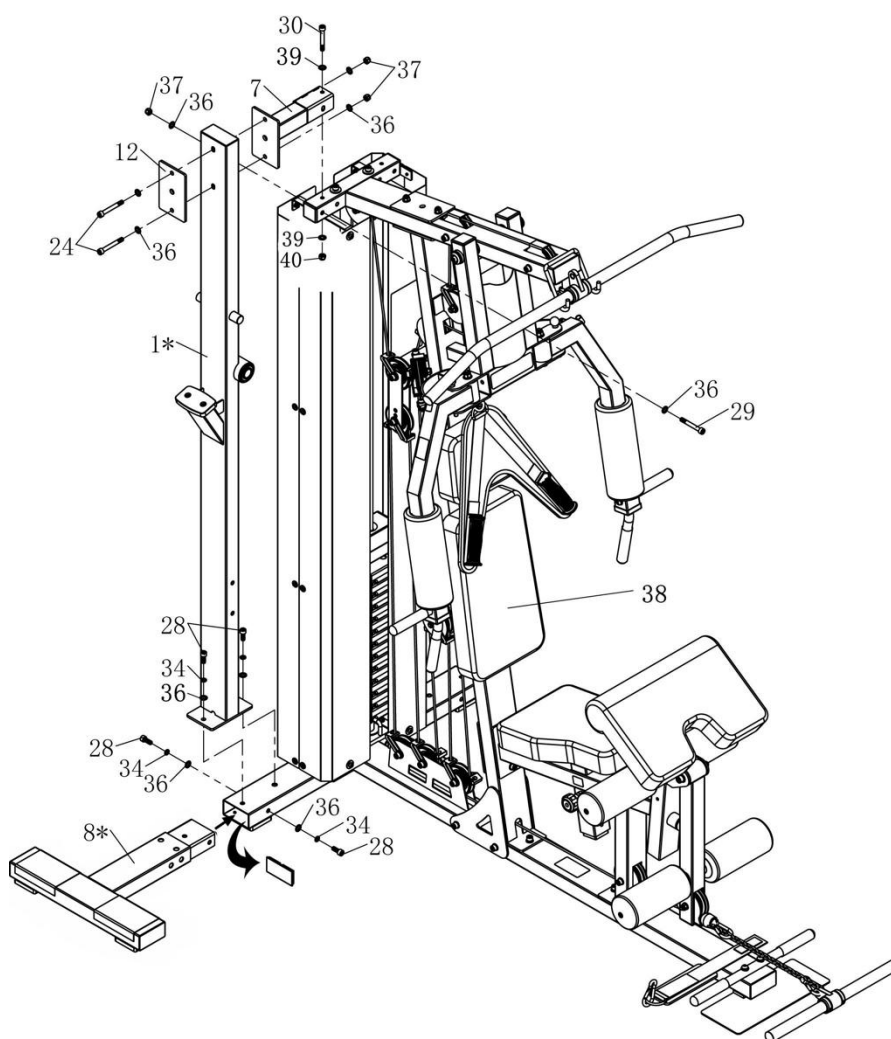
Сборка тренажера Стойка для приседаний



Как показано на рисунке выше, следующий тренажер для установки - Стойка для приседаний после завершения установки.

Шаг 1

Шаг 1. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1*	Вертикальная рама	1	30	Шестигранный винт M8*70	1
7	Верхнее соединение	1	34	Пружинная шайба ф10	4
8*	Нижняя рама	1	36	Плоская шайба ф10	10
12	Соединение	1	37	Шестигранная гайка M10	3
24	Шестигранный винт M10*80	2	38	Мультистанция (IRHG5001)	1
28	Шестигранный винт M10*25	4	39	Плоская шайба ф8	2
29	Шестигранный винт M10*75	1	40	Шестигранная гайка M8	1

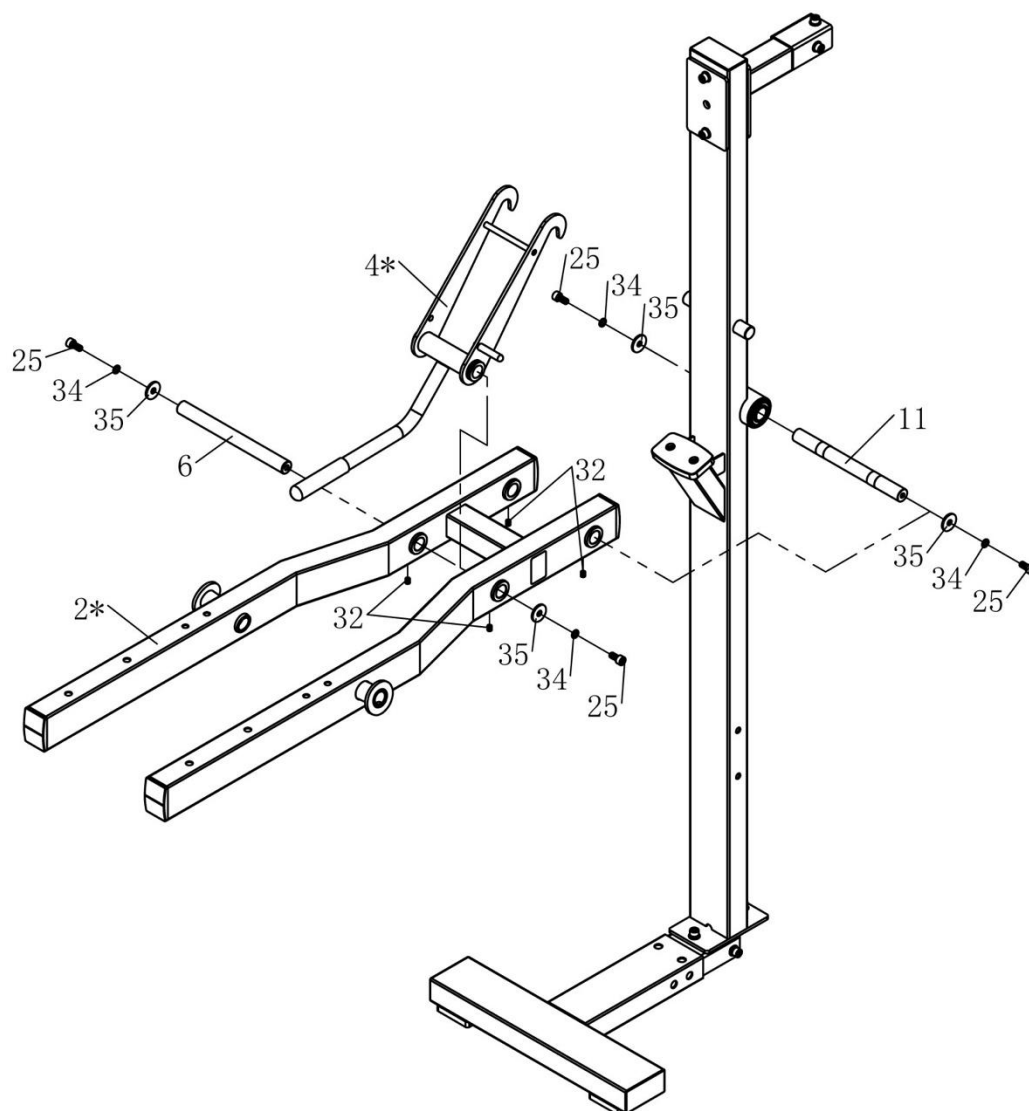


Примечание: Перед установкой нижней рамы в сборке (#8*) необходимо снять прямоугольную заглушку с той же стороны основания Мультистанции (#38) (если заглушки нет, можете продолжать сборку).

Шаг 2

Шаг 2. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
2*	Поворотный рычаг в сборке	1	25	Шестигранный винт М10*20	4
4*	Крюк в сборке	1	32	Шестигранный винт М8*10	4
6	Ось 1	1	34	Пружинная шайба ф10	4
11	Ось 2	1	35	Плоская шайба ф10	4

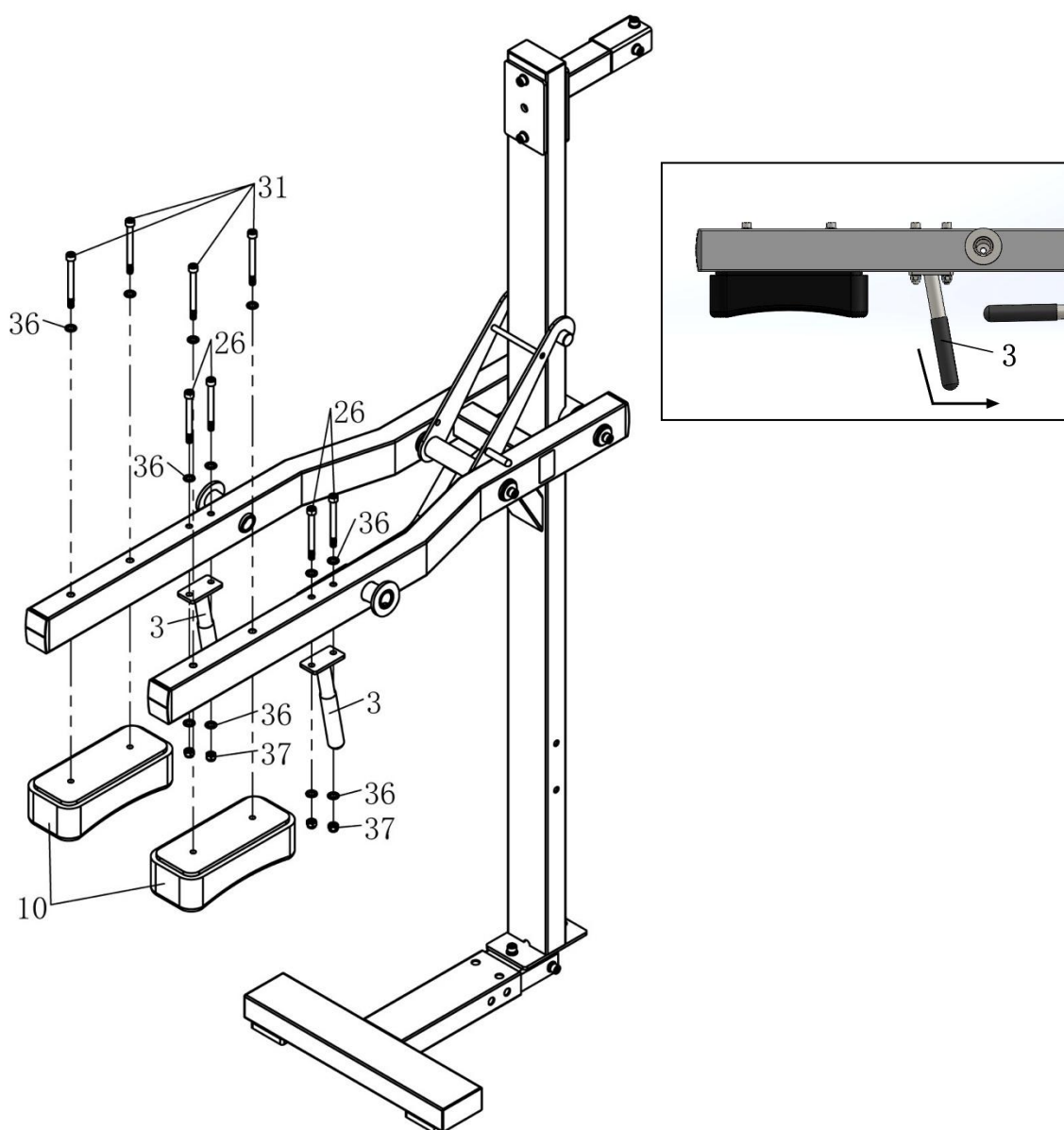
Для более удобной и наглядной сборки Мультистанция не отображается на последующих этапах установки тренажера, но это никак не влияет на сборку.



Шаг 3

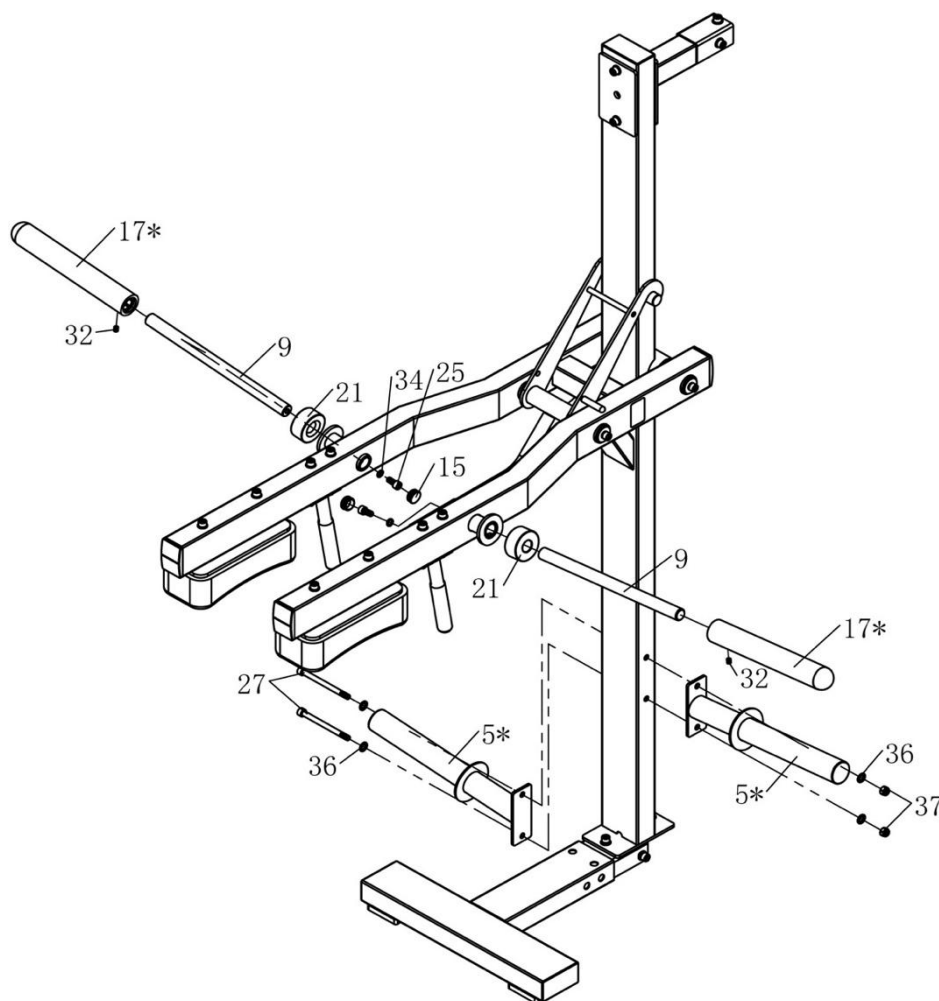
Шаг 3. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
3	Ручка	2	31	Шестигранный винт М10*105	4
10	Накладки для плеч	2	36	Плоская шайба ф10	12
26	Шестигранный винт М10*100	4	37	Шестигранная гайка М10	4

Обратите внимание на направление установки ручки, как показано на рисунке.



Шаг 4

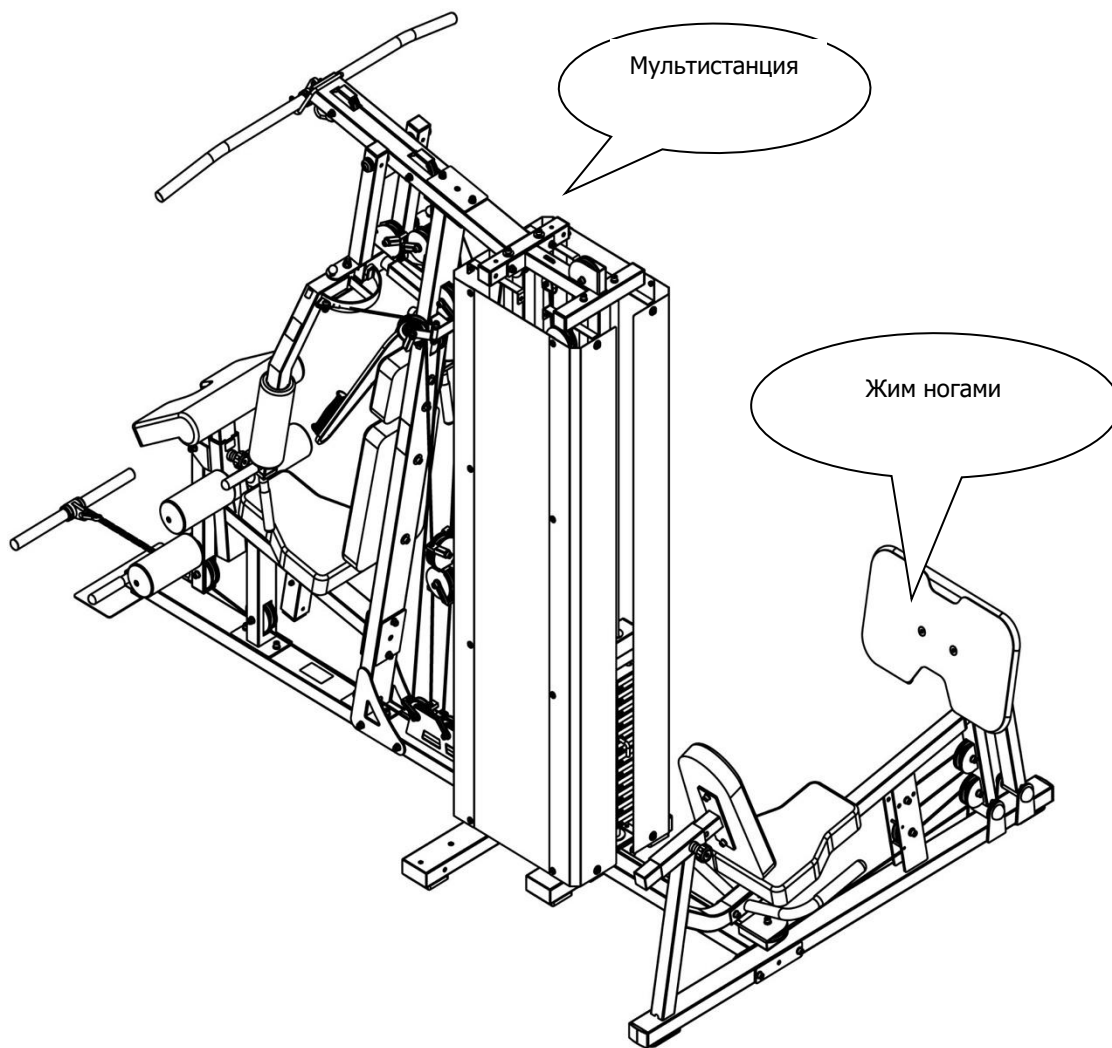
Шаг 4. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
5*	Держатель штанги в сборке 1	2	25	Шестигранный винт М10*20	2
9	Стержень 2	2	27	Шестигранный винт М10*125	2
15	Круглая заглушка ф30	2	34	Пружинная шайба ф10	2
17*	Держатель штанги в сборке 2	2	36	Плоская шайба ф10	4
21	Прокладка	2	37	Шестигранная гайка М10	2



Примечание:

1. Обратите внимание на угол установки держателя штанги в сборке 1 (#5*), деталь должна быть наклонена вверх.
2. При установке держателя штанги в сборке 2 (#17*-2шт) используйте встроенный установочный шестигранный винт (#32), чтобы зафиксировать держатель штанги 2 (#9).

Сборка тренажера Жим ногами

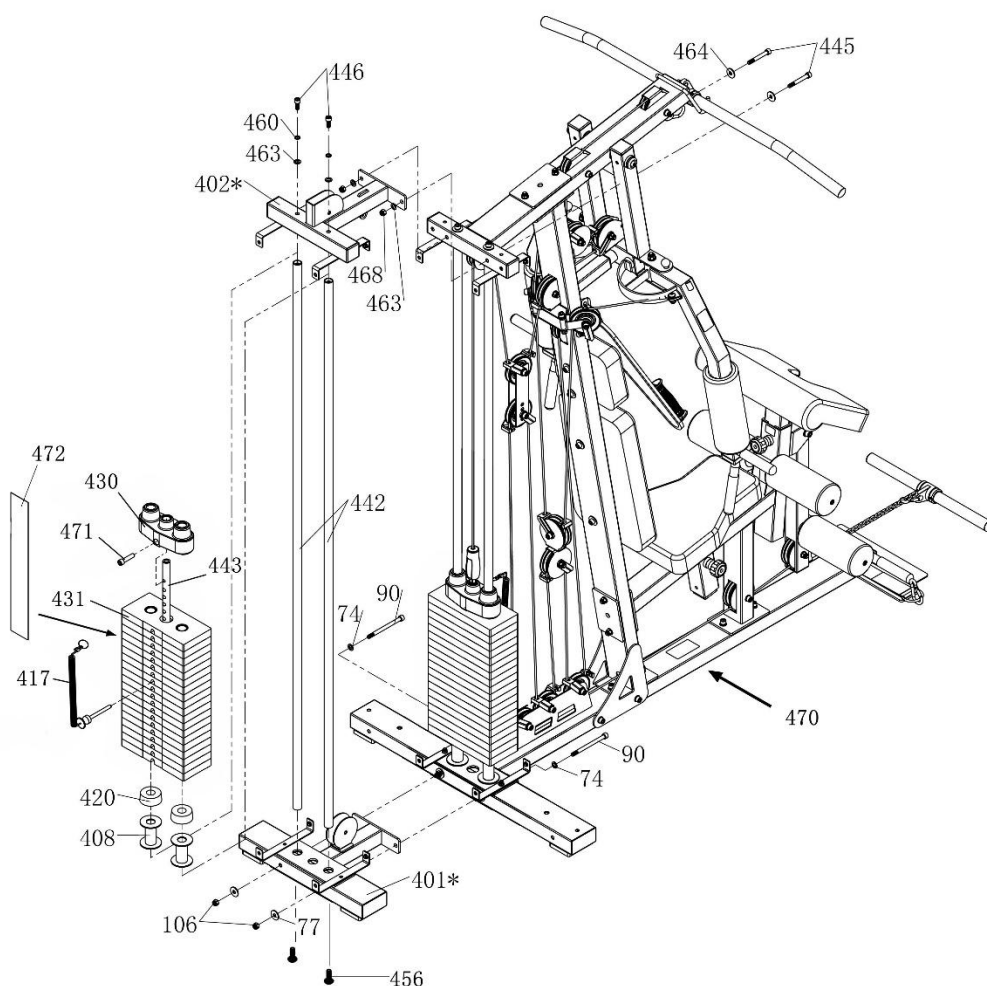


Как показано на рисунке выше, следующий тренажер для установки - Жим ногами после завершения установки.

Инструкции по установке дополнительного устройства приведены в руководстве, которое входит в комплект поставки дополнительного оборудования.

Шаг 1

Шаг 1. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
401*	Нижняя рама в сборе	1	446	Шестигранный винт M10*25	2
402*	Верхняя рама в сборе	1	456	Болт M10*30	2
408	Опорная рама 1	2	460	Пружинная шайба ф10	2
417	Штифт с ремешком	1	463	Плоская шайба ф10	4
420	Резиновая прокладка	2	464	Большая плоская шайба ф10	2
430	Верхний стек	1	468	Шестигранная гайка M10	2
431	Весовые стеки 4.5 кг	19	470	Мультистанция	1
442	Направляющая	2	471	Винт с круглой головкой с шестигранной головкой 7/16" x 1-3/4"	1
443	Стержень	1	472	Стикер для стеков	1
445	Шестигранный винт M10*75	2			

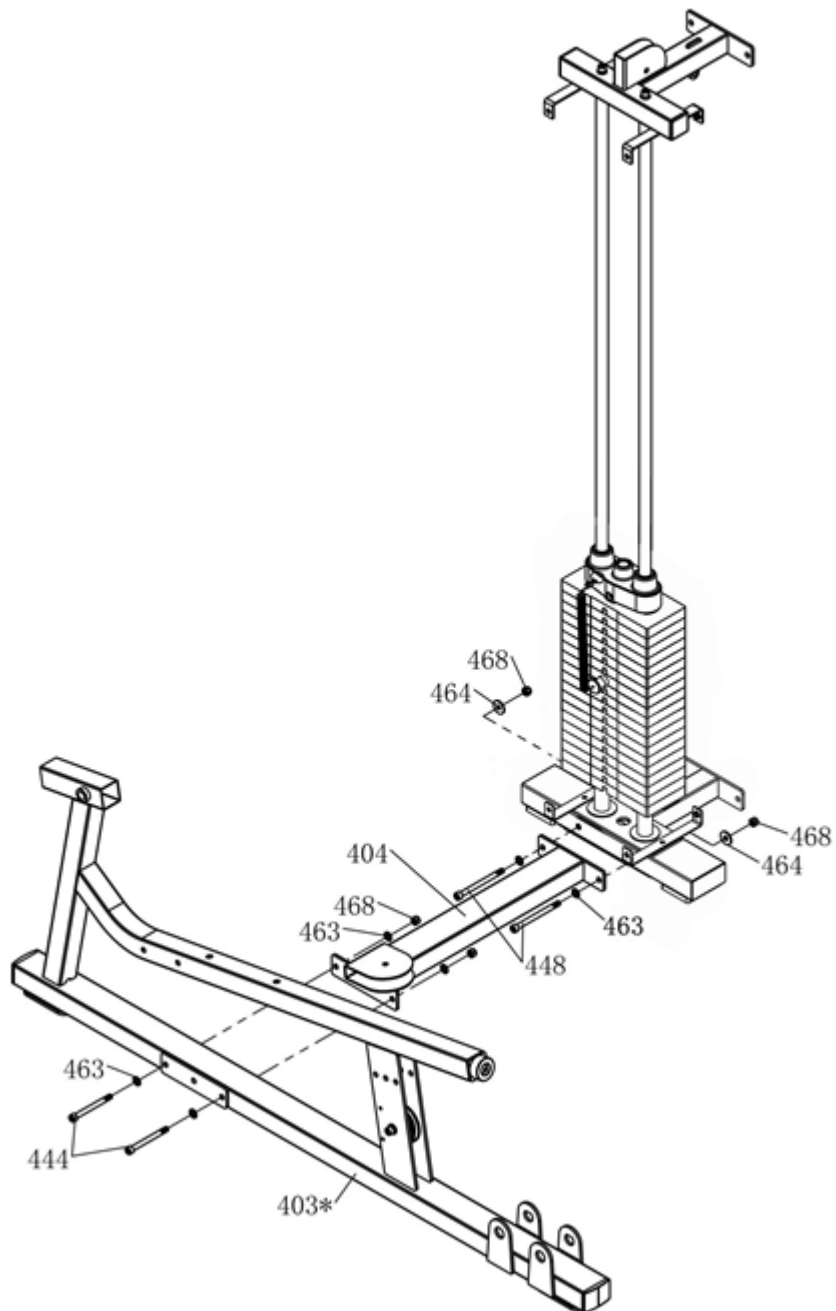


Примечание:

1. Сначала подсоедините направляющую (#442) к нижней раме в сборе (#401*), а затем установите нижнюю раму в сборе (#401*).
2. #90, #74, #77, и #106 - это оригинальные винты для Мультистанции (#470).

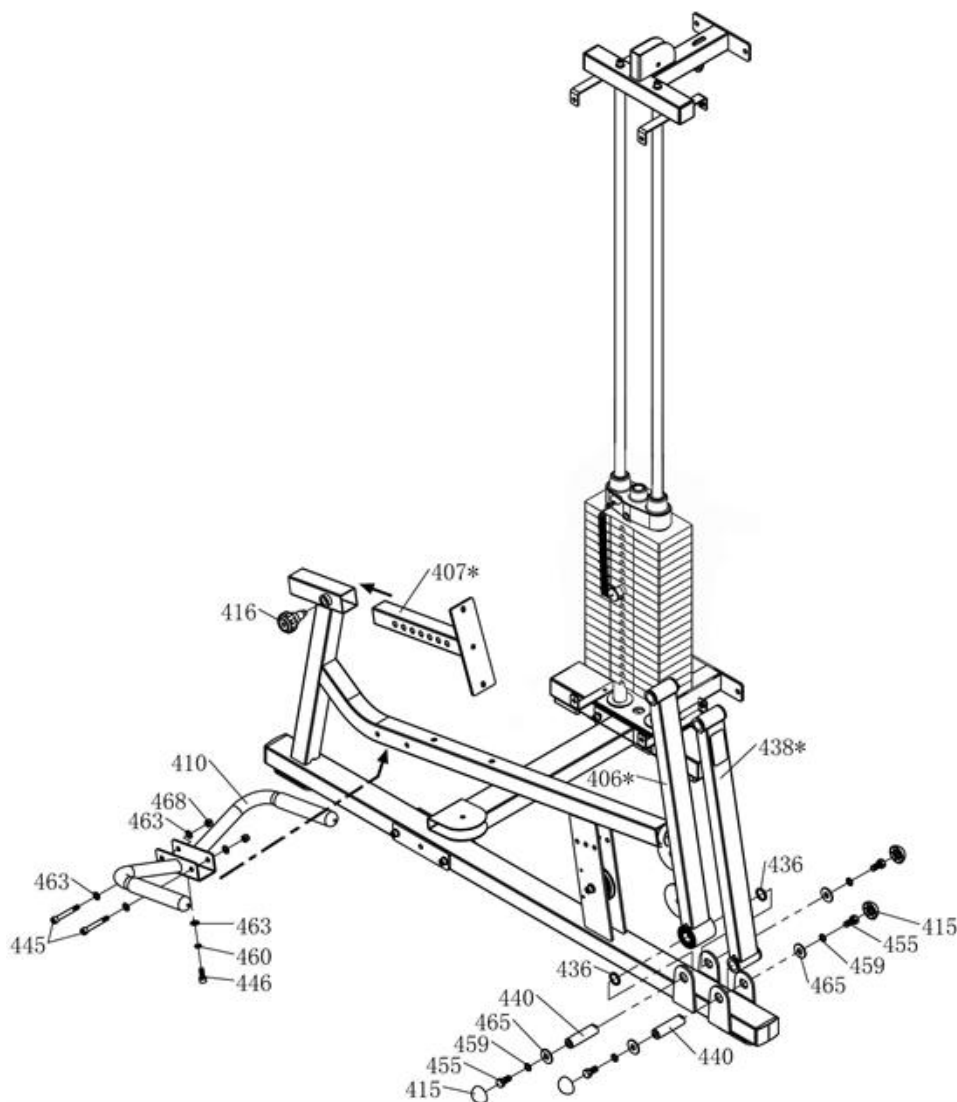
Шаг 2

Шаг 2. Список запчастей					
№	Основная рама в сборе	Кол-во	№	Описание	Кол-во
403*	Основная рама в сборе	1	463	Плоская шайба $\phi 10$	6
404	Соединительная рама	1	464	Большая плоская шайба $\phi 10$	2
444	Шестигранный винт M10*105	2	468	Шестигранная гайка M10	4
448	Шестигранный винт M10*125	2			



Шаг 3

Шаг 3. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
406*	Поворотная рамка в сборе	1	445	Шестигранный винт M10*75	2
407*	Регулировочная рама для задней панели в сборе	1	446	Шестигранный винт M10*25	1
410	Рукоятка	1	455	Шестигранный болт 1/2" - 13UNC*1"	4
415	Колпачок для болта	4	459	Пружинная шайба 1/2"	4
416	Штифт	1	460	Пружинная шайба ф10	1
436	Распорная втулка ф32*δ3	2	463	Плоская шайба ф10	5
438*	Опорная рама 2 в сборе	1	465	Большая плоская шайба ф10	4
440	Ось	2	468	Шестигранная гайка M10	2

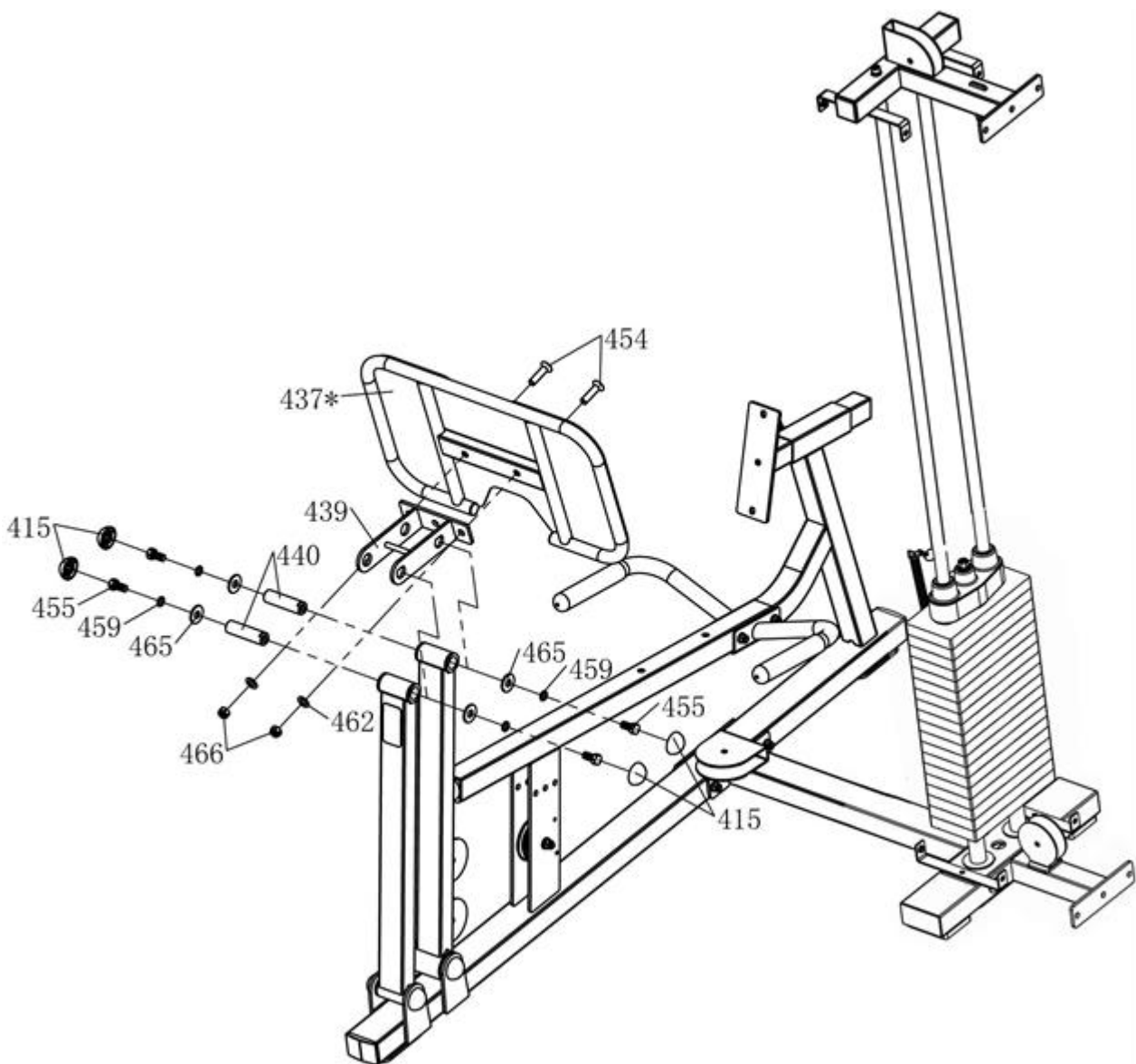


Примечание : Сторона опорной рамы 2 в сборе (#438*) с наклейками, обращенными наружу.

Шаг 4

Шаг 4. Список запчастей

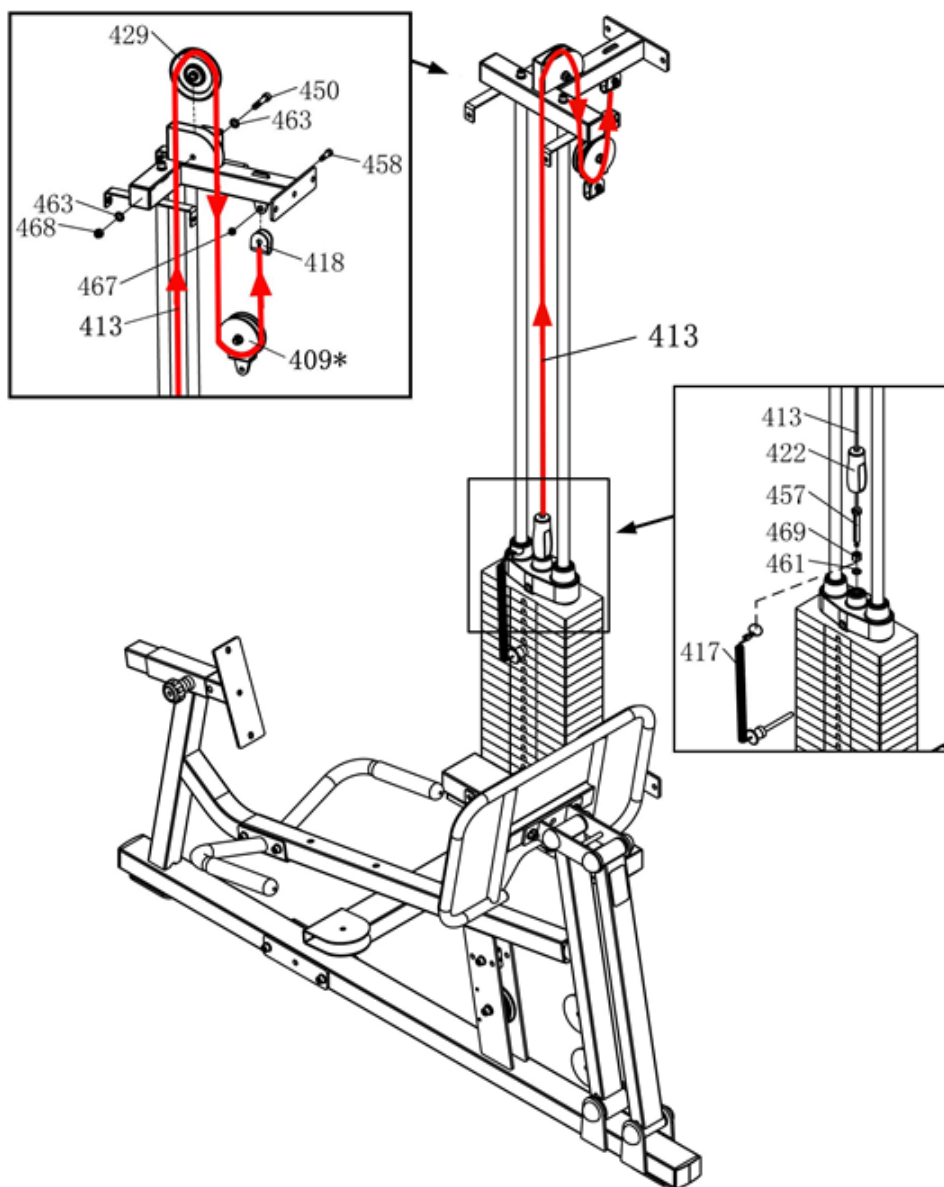
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
437*	Педаль в сборе	1	455	Шестигранный болт 1/2"-13UNC*1"	4
415	Колпачок для болта	4	459	Пружинная шайба 1/2"	4
439	Крепление для педали	1	462	Плоская шайба ф10	2
440	Ось	2	465	Большая плоская шайба ф10	4
454	Винт с шестигранной головкой и потайной головкой 1/2"-13UNC*2"	2	466	Шестигранная гайка M10	2



Шаг 5

Шаг 5. Список запчастей

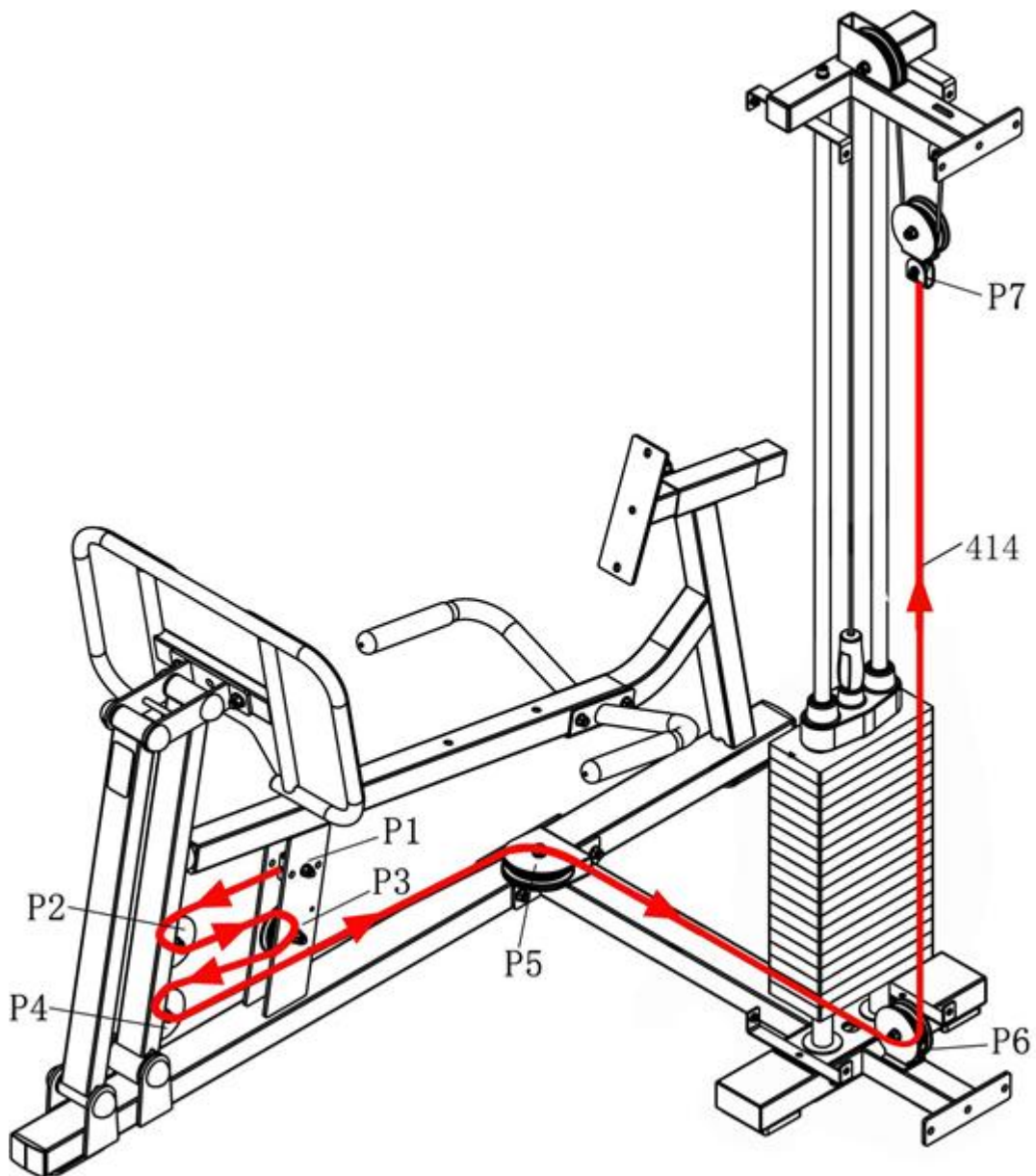
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
409*	Рама для шкива	1	457	Болт М12*75	1
413	Трос	1	458	Винт	1
417	Штифт с ремешком	1	461	Пружинная шайба Ф12	1
418	Фиксатор троса	4	463	Плоская шайба ф10	2
422	Кожух	1	467	Шестигранная контргайка М8	1
429	Шкив Ф114	2	468	Шестигранная контргайка М10	1
450	Шестигранный винт М10*50	1	469	Шестигранная гайка М12	1



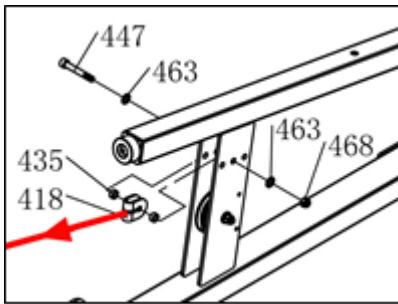
Шаг 6

Шаг 6. Список запчастей

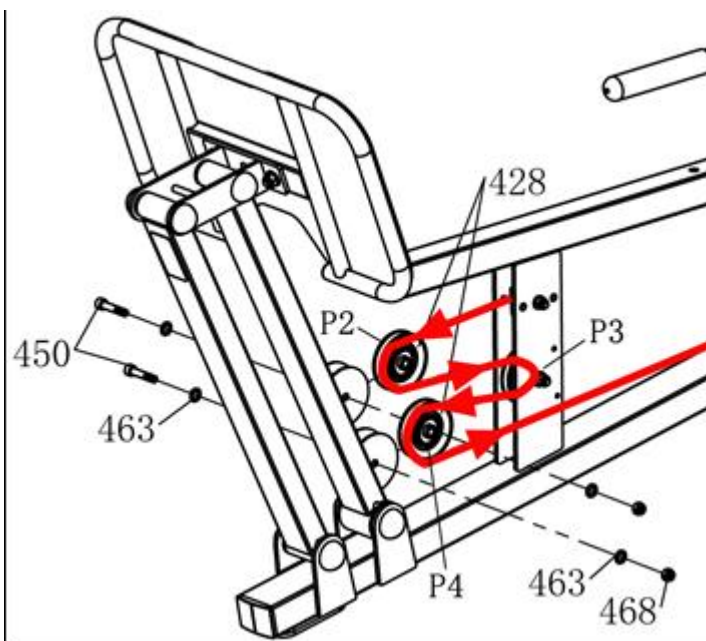
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
414	2# Трос	1	450	Шестигранный винт M10*50	4
418	Фиксатор троса	2	458	Винт	1
428	Шкив Ф90	3	463	Плоская шайба ф10	7
429	Шкив Ф114	1	467	Шестигранная контргайка M8	1
435	Spacer Sleeve ф16*ф10.5*8	2	468	Шестигранная контргайка M10	2
447	Шестигранный винт M10*70	1			



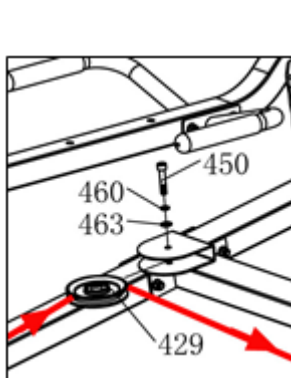
P1:



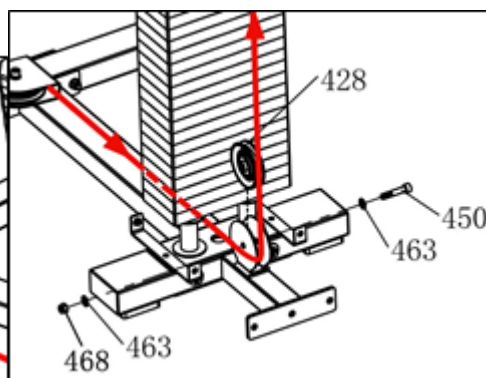
P2/P3/P4: (Если трос не может пройти через P3, шкив на р3 можно снять, чтобы протянуть трос, а затем снова установить шкив.)



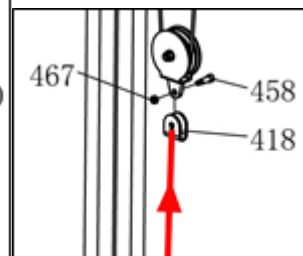
P5:



P6:



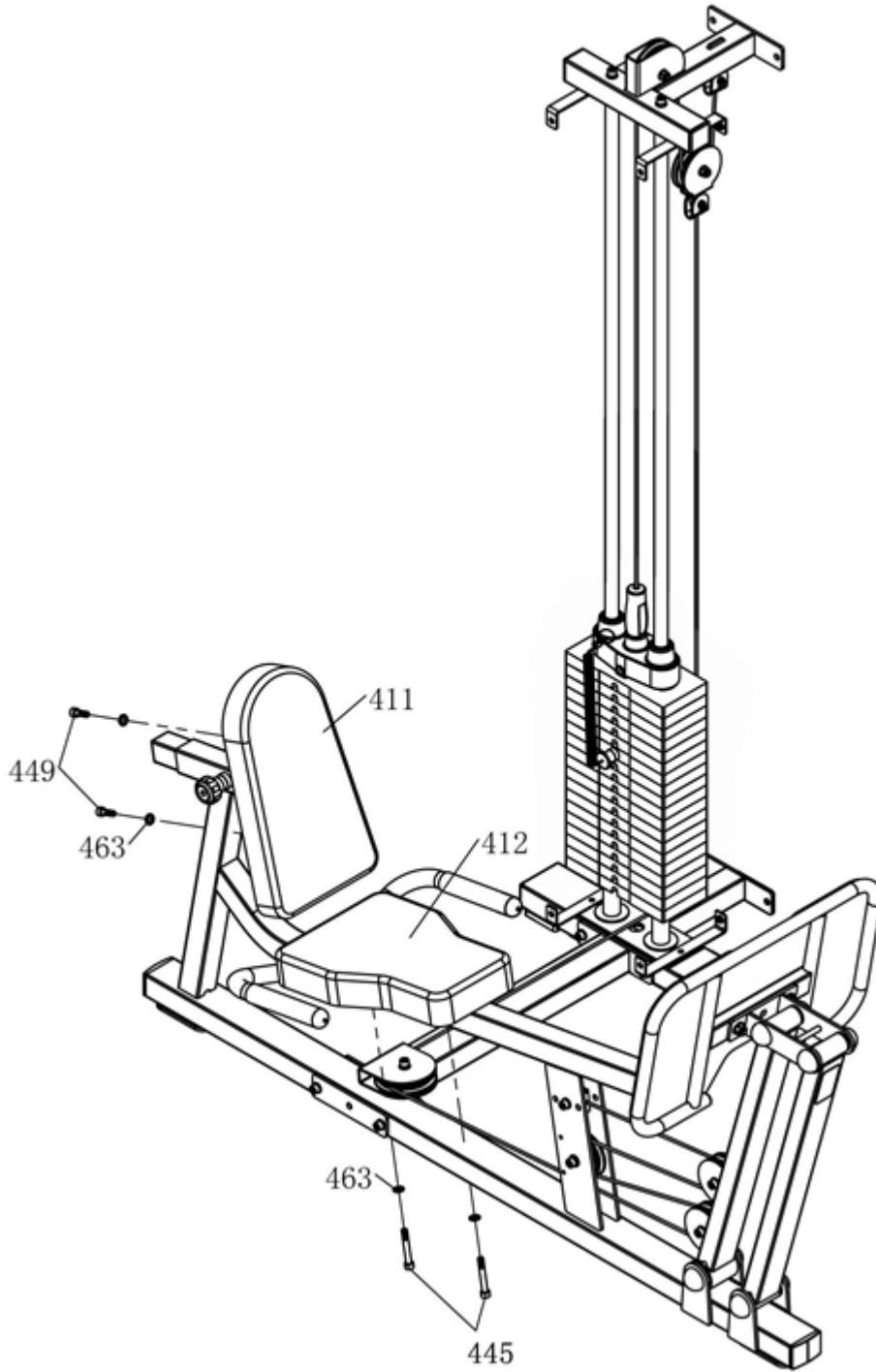
P7:



Шаг 7

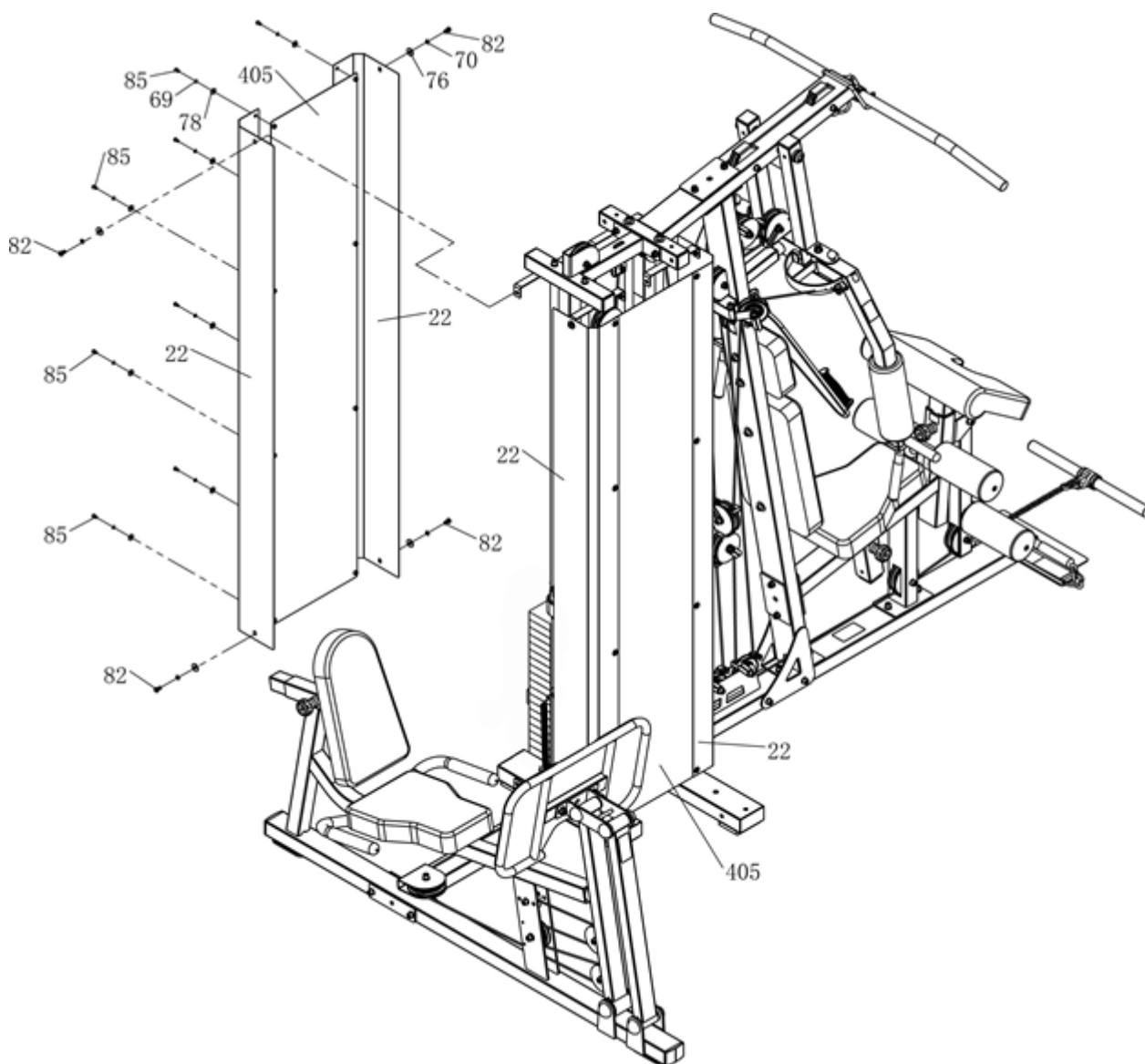
Шаг 7. Список запчастей

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
411	Спинка	1	449	Шестигранный винт М10*30	2
412	Сиденье	1	463	Плоская шайба ф10	4
445	Шестигранный винт М10*75	2			



Шаг 8

Шаг 8. Список запчастей					
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
405	Средний защитный кожух	2	76	Большая плоская шайба ф8	8
22	Защитный кожух	4	78	Большая плоская шайба ф6	16
69	Пружинная шайба ф6	16	82	Винт плоской и шестигранный М8*16	8
70	Пружинная шайба ф8	8	85	Винт плоской и шестигранный М6*12	16



Примечание:

1. За исключением двух средних защитных кожухов (№405), которые входят в комплект поставки тренажера для жима ногами, все остальные находятся в Мультистанции.
2. Сначала соедините средний защитный кожух (№405) с двумя защитными кожухами (№22), а затем установите эти защитные кожухи на Мультистанцию.

Список комплектующих частей Мультистанция



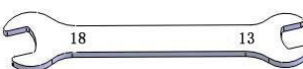
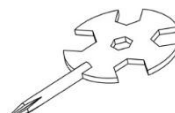
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Нижняя рама 1	1	32	Штифт с ремешком	1
2	Нижняя рама 2	1	33	Кожух	1
3	Опора для ног	1	34	Поручень верхний	1
4	Вертикальная стойка	1	35	Поручень нижний	1
5	Верхняя рама	1	36	Фиксатор троса	3
6	Поворотная рама в сборке	1	37	Верхний стек	1
7	Узел соединения опоры	1	38	Весовые стеки 4.5 кг	19
8	Рама сиденья 1	1	39	Цепь	1
9	Рама сиденья 2	1	40	Крючок	5
10	Крепление	1	41	Втулка	2
11	Крепление шкива	1	42	Кожух	4
12	Крепления шкива	2	43	Кожух	4
13	Стержень	2	45	Заглушка 50*50	4
14	Стержень	1	46	Заглушка 50*100	4
15	Направляющая	2	47	Рычаг остановки	22
16	Левая ручка в сборке	1	48	Вал втулки	22
17	Правая ручка в сборке	1	49	Соединительная пластина шкива	2
18	Соединяющая пластина 1	1	50	Шкив Ф90	18
19	Соединяющая пластина 2	8	51	Прокладка 1	1
20	Поручень	2	52	Прокладка 2	1
21	Втулка	6	53	Прокладка 3	2
22	Защитный кожух	4	54	Резиновая прокладка	2
23	Ролик	2	55	Опора для ног	2
24	Ролик неопреновый	4	56	1# Трос	1
25	Вал	1	57	2# Трос	1
26	Опорная рама	2	58	3# Трос	1
27	Внутренняя втулка	2	59	Подшипник, MFM-2532-20	2
28	Втулка	2	60	Подшипник	6
29	Фиксирующая втулка	3	61	Спинка сиденья	1
30	Штифт	2	62	Подлокотник	1
31	Штифт M20*1.5*20*ф12*ф50	2	63	Подголовник	1
64	Сиденье	1	90	Шестигранный винт M10*130	4
65	Ремень	1	91	Шестигранный винт M10*30	10
66	Ремень	1	92	Шестигранный винт M10*80	4
67	Кольцо	2	93	Шестигранный винт M10*70	1
68	Шайба Ф10	2	94	Шестигранный винт M10*60	10
69	Пружинная шайба ф6	18	95	Шестигранный винт M10*65	2
70	Пружинная шайба ф8	8	96	Шестигранный винт M12*100	3
71	Пружинная шайба ф10	12	97	Шестигранный винт M10*55	2
72	Пружинная шайба ф12	1	98	Шестигранный винт M10*50	1
73	Плоская шайба ф12	6	99	Шестигранный винт M10*120	2
74	Плоская шайба ф10	66	100	Шестигранный винт M10*95	1
75	Плоская шайба ф8	4	101	Шестигранный болт M8*75	2

76	Плоская шайба ф8	8	102	Шестигранный болт M10*120	1
77	Плоская шайба ф10	10	103	Болт M12*75	1
78	Плоская шайба ф6	16	104	Шестигранная гайка M12	1
79	Шестигранный болт M10*30	2	105	Шестигранная гайка M8	2
80	Шестигранный винт M8*10	2	106	Шестигранная гайка M10	30
81	Винт #10-32UNF*1-1/8"	3	107	Шестигранная гайка M12	3
82	Шестигранный винт M8*16	9	114	Шестигранный винт M10*75	4
83	Шестигранный винт M10*25	2	115	Плоская шайба ф8	4
84	Шестигранный винт M10*30	4	116	Винт с круглой головкой с шестигранной головкой 7/16" x 1-3/4"	1
85	Шестигранный винт M6*12	24	117	Стикер для весового стека	1
86	Шестигранный винт M10*45	2			
88	Шестигранный винт M6*20	2			
89	Шестигранный винт M8*35	4			

Список предварительно собранных деталей:

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1*	Нижняя рама 1 в сборке	1	7*	Узел соединения опоры в сборке	1
2*	Нижняя рама 2 в сборке	1	8*	Рама сиденья 1 в сборке	1
3*	Опора для ног в сборке	1	16*	Левая ручка в сборке	1
4*	Вертикальная стойка в сборке	1	17*	Правая ручка в сборке	1
5*	Верхняя рама в сборке	1	20*	Поручень в сборке	2
6*	Поворотная рама в сборке	1	49*	Соединительная пластина шкива в сборке	1

Инструменты:

Шестигранный ключ	Кол-во	Гаечный ключ	Кол-во
 S=4 S=5 S=6 S=8 S=10	1 1 1 1 1	 13-16	1
		 13-18	1
Гаечный ключ	Кол-во		
	1		

Список комплектующих частей Пресс-брусья

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Мультистанция	1	28	Шестигранный винт М10*30	2
2	Вертикальная стойка	1	29	Шестигранный винт М10*110	2
3	Верхнее соединение	1	30	Пружинная шайба ф10	8
4	Параллельные поручни	1	31	Дуговая шайба ф10*ф21*1.5	2
5	Нижняя рама	1	32	Плоская шайба ф10	22
6	Опора для ног	1	33	Прокладка 2	1
7	Рама скамьи	1	34	Плоская шайба ф10	11
8	Опора поручня	1	35	Шестигранная гайка М10	7
9	Держатель для ног	1	36	Опора для ног	2
10	Спинка	1	37	Плоская шайба ф8	4
11	Подлокотник	2	38	Подшипник, MFM-2026-15	2
12	Ручка	2	39	Шестигранный винт М6*16	4
13	Спинка	1	40	Шестигранный винт М6*12	8
14	Подголовник	1	41	Винт М4*10	2
15	Кожух	4	42	Заглушка 50*100	3
16	Неопреновый ролик	4	43	Заглушка ф38	2
17	Кожух	4	44	Квадратная заглушка 50*50	1
18	Штифт ф10х130	1	45	Втулка	3
19	Ось	1	46	Втулка, ф50	4
20	Опорная рама	1	47	Плоская шайба ф4	2
21	Штифт ф10 х 80	1	48	Прокладка	1
22	Прокладка 1	1	49	Штифт	1
23	Шестигранный винт М10*25	11	50	Шестигранный винт М8*70	1
24	Шестигранный винт М10*75	12	51	Плоская шайба ф8	2
25	Шестигранный винт М10*80	1	52	Шестигранная гайка М8	1
26	Шестигранный винт М8*35	4	53	Шестигранный винт М10*25	1
27	Противоскользящая наклейка	2			

Список предварительно собранных деталей:

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
2*	Вертикальная стойка	1	7*	Рама скамьи	1
4*	Параллельные поручни	1	8*	Опора поручня	1
5*	Нижняя рама	1	20*	Опорная рама	1
6*	Опора для ног	1			

Список комплектующих частей Стойка для приседаний

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Вертикальная стойка	1	22	Прокладка	1
2	Поворотный рычаг в сборке	1	23	Накладка для ног	2
3	Ручка	2	24	Шестигранный винт М10*80	2
4	Крюк в сборке	1	25	Шестигранный винт М10*20	6
5	Держатель штанги в сборке 1	2	26	Шестигранный винт М10*100	4
6	Ось 1	1	27	Шестигранный винт М10*125	2
7	Верхнее соединение	1	28	Шестигранный винт М10*25	4
8	Нижняя рама	1	29	Шестигранный винт М10*75	1
9	Держатель штанги в сборке 2	2	30	Шестигранный винт М8*70	1
10	Накладки для плеч	2	31	Шестигранный винт М10*105	4
11	Ось 2	1	32	Шестигранный винт М8*10	6
12	Соединение	1	33	Шестигранный винт М6*12	10
13	Заглушка 50*100	3	34	Пружинная шайба ф10	10
14	Заглушка 75*50	4	35	Плоская шайба ф10	4
15	Круглая заглушка ф30	2	36	Плоская шайба ф10	26
16	Круглая заглушка ф48	2	37	Шестигранная гайка М10	9
17	Нейлоновая труба	2	38	Мультистанция (IRHG5001)	1
18	Нейлоновая заглушка	2	39	Плоская шайба ф8	2
19	Подшипник, 1641-2RSNR	2	40	Шестигранная гайка М8	1
20	Подшипник, MFM-2532-20	2	41	Наклейка	2
21	Прокладка	2			

Список предварительно собранных деталей:

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1*	Вертикальная стойка в сборке	1	5*	Держатель штанги в сборке 1	2
2*	Поворотный рычаг в сборке	1	8*	Нижняя рама в сборке	1
4*	Крюк в сборке	1	17*	Держатель штанги в сборке 2	2

Список комплектующих частей Жим ногами

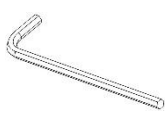
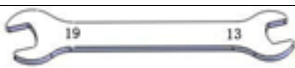
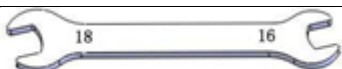
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
401	Нижняя рама в сборе	1	437	Педаль в сборе	1
402	Верхняя рама в сборе	1	438	Опорная рама 2 в сборе	1
403	Основная рама в сборе	1	439	Крепление для педали	1
404	Соединительная рама	1	440	Ось	4
405	Средний защитный кожух	2	441	Подставка для ног 2	2
406	Поворотная рамка в сборе	1	442	Направляющий стержень	2
407	Регулировочная рама для задней панели в сборе	1	443	Рычаг выбора	1
408	Опорная рама 1	2	444	Шестигранный винт M10*105	2
409	Рама для шкива	1	445	Шестигранный винт M10*75	7
410	Рукоятка	1	446	Шестигранный винт M10*25	3
411	Спинка	1	447	Шестигранный винт M10*70	1
412	Сиденье	1	448	Шестигранный винт M10*125	2
413	Трос	1	449	Шестигранный винт M10*30	2
414	2# Трос	1	450	Шестигранный винт M10*50	6
415	Колпачок для болта	8	451	Шестигранный винт M6*12	8
416	Штифт	1	452	Шестигранный винт M10*25	1
417	Штифт с ремешком	1	453	Hex Recessed Countersunk Head Screw M6*10	6
418	Фиксатор троса	3	454	Винт с шестигранной головкой и потайной головкой 1/2"-13UNC*2"	2
420	Резиновая прокладка	2	455	Шестигранный болт 1/2"-13UNC*1"	8
421	Подушка	2	456	Болт M10*30	2
422	Кожух	1	457	Болт M12*75	1
423	Круглая заглушка ф25	1	458	Винт	2
424	Квадратная заглушка 45*45	2	459	Пружинная шайба 1/2"	8
425	Квадратная заглушка 50*50	1	460	Пружинная шайба ф10	5
426	Прямоугольная заглушка 50*100	2	461	Пружинная шайба Ф12	1
427	Прямоугольная заглушка 75*50	2	462	Плоская шайба ф10	2
428	Шкив Ф90	2	463	Плоская шайба ф10	35
429	Шкив Ф114	5	464	Большая плоская шайба ф10	4
430	Верхний стек	2	465	Большая плоская шайба ф10	8

431	Весовой стек 4,5 кг	19	466	Шестигранная гайка М10	2
432	Фланцевый подшипник, MFM-2532-20	6	467	Шестигранная контргайка М8	2
433	Подшипник, 6205-2Z(C0)	2	468	Шестигранная гайка М10	15
434	Пластиковая втулка, ф10 * ф16 * ф22 * δ3 *15	2	469	Шестигранная гайка М12	1
435	Spacer Sleeve ф16*ф10.5*8	2	470	Мультистанция	1
436	Распорная втулка ф32*δ3	2	471	Шестигранный болт 7/16" x 1-3/4"	1
			472	Стикер для весового стека	1

Список предварительно собранных деталей:

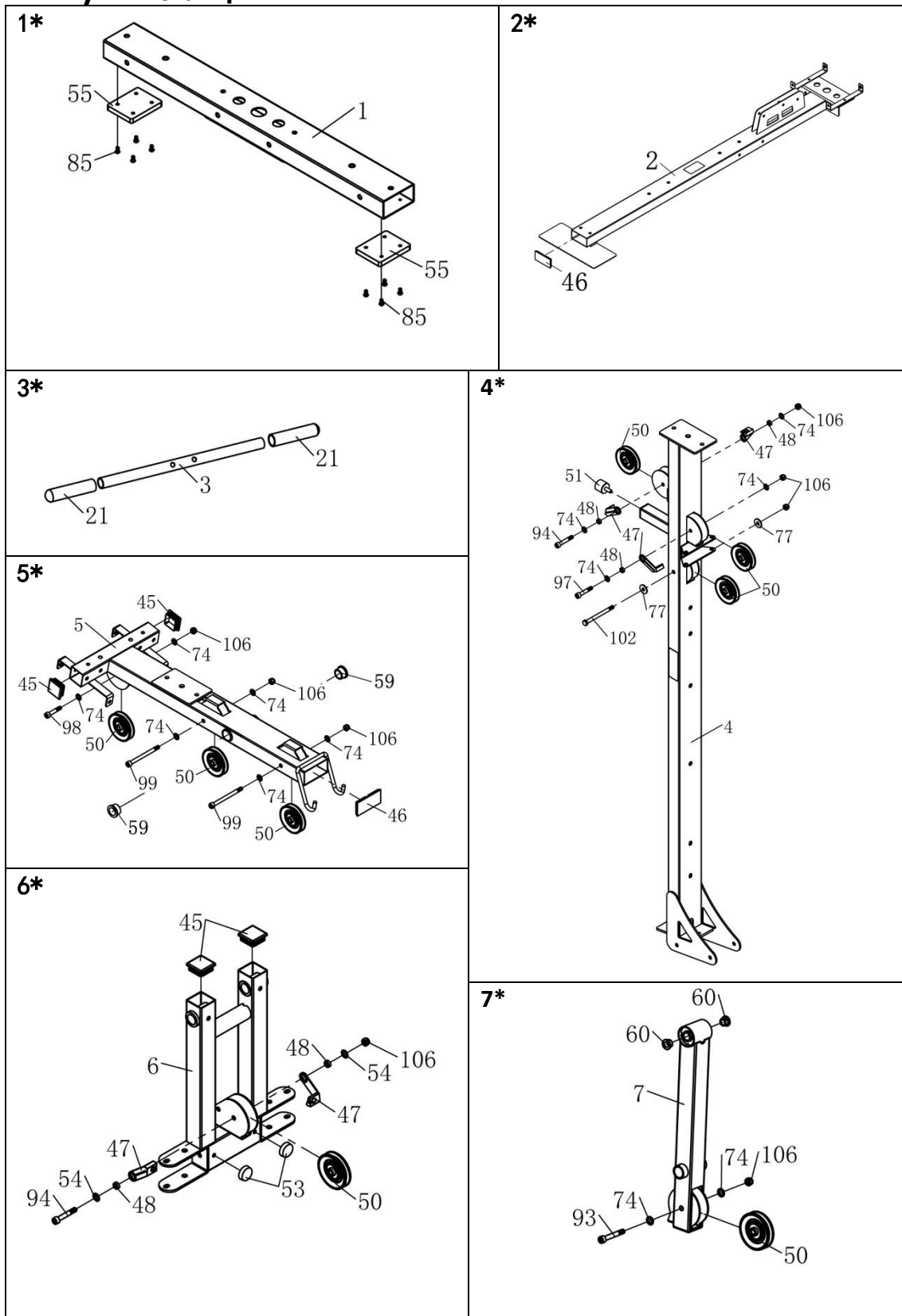
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
401*	Нижняя рама в сборе	1	407*	Регулировочная рама для задней панели в сборе	1
402*	Верхняя рама в сборе	1	409*	Рама для шкива	1
403*	Основная рама в сборе	1	437*	Педаль в сборе	1
406*	Поворотная рамка в сборе	1	438*	Опорная рама 2 в сборе	1

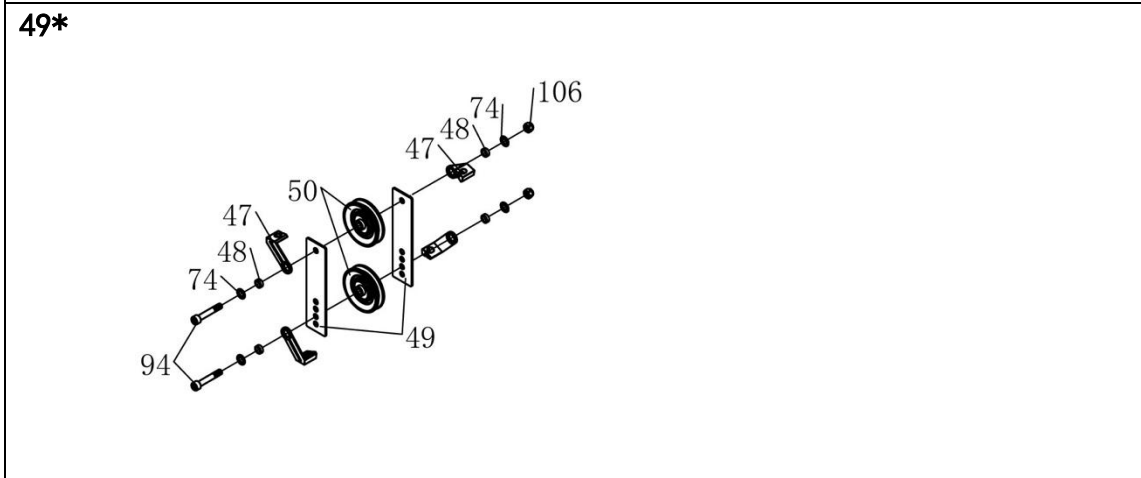
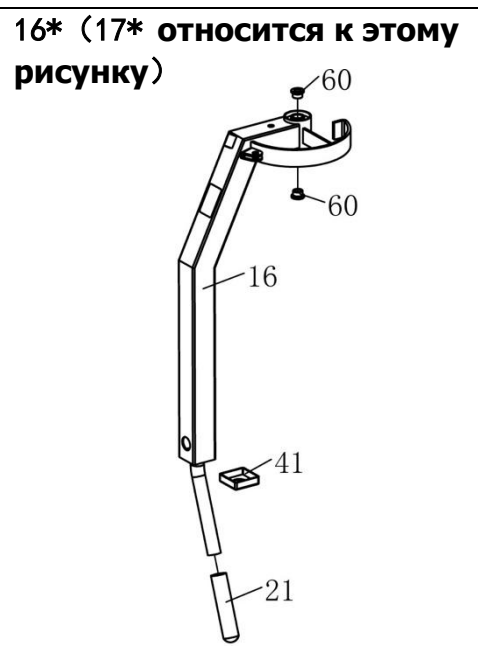
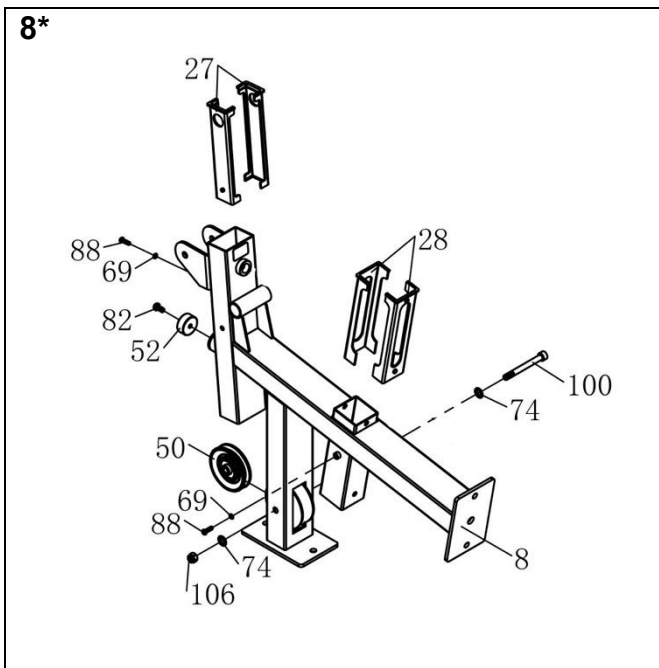
Инструменты:

Шестигранный ключ	Кол-во	Гаечный ключ	Кол-во
 S=5/16" S=6 S=8 S=3/8"	1 1 1 1	 13-19	1
		 16-18	1

Список комплектующих частей

1. Мультистанция





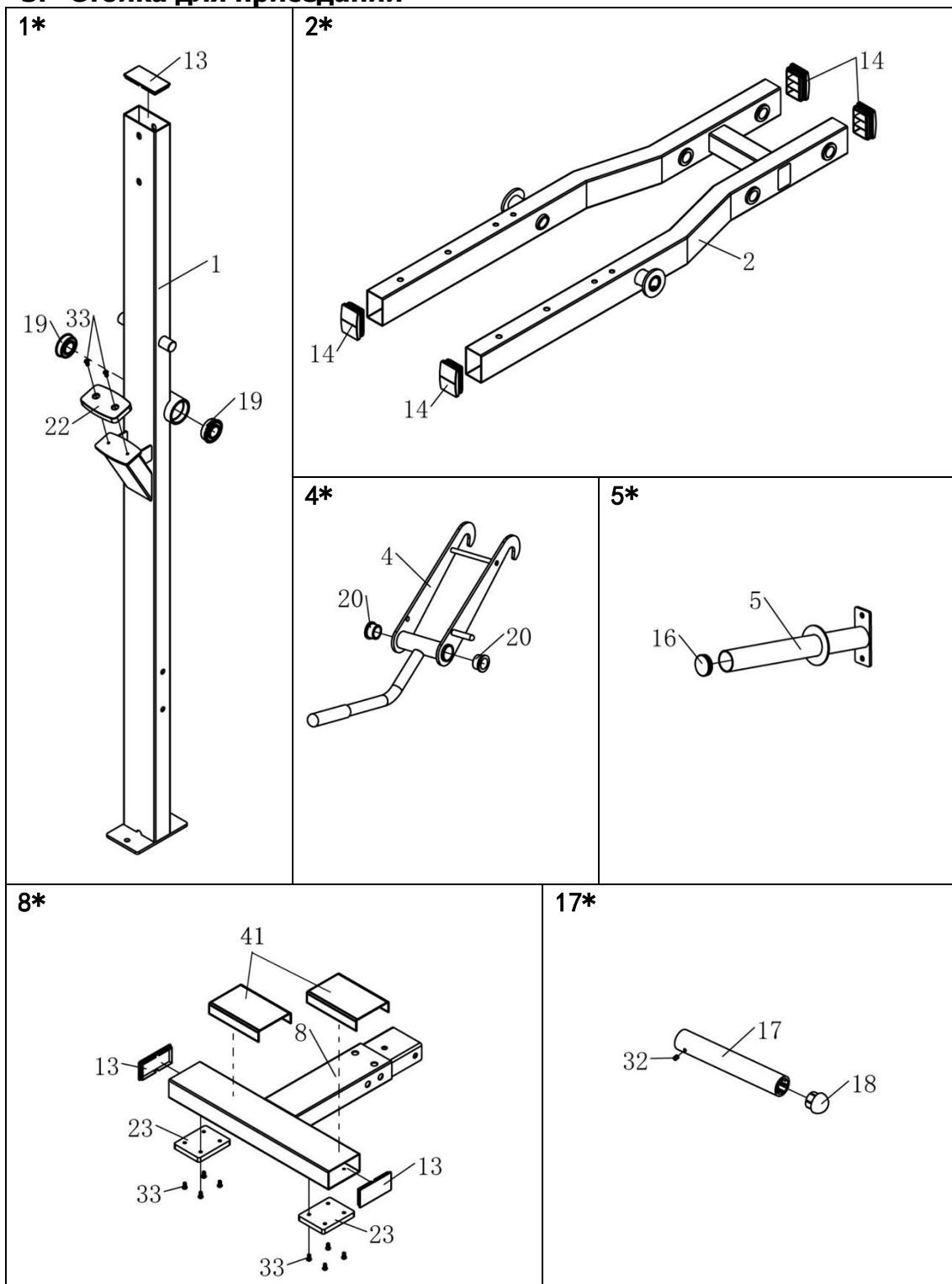
Список комплектующих частей

2. Пресс-брусья

<p>2*</p> <p>Diagram showing a vertical post (2) with a top cap (42) and various fasteners (38, 39) for assembly.</p>	<p>4*</p> <p>Diagram showing a curved bracket (4) with end caps (45) and fasteners (48, 23, 32, 49) for assembly.</p>	
	<p>5*</p> <p>Diagram showing a horizontal beam (5) with end caps (42), plates (36), and fasteners (40) for assembly.</p>	
	<p>7*</p> <p>Diagram showing a long horizontal beam (7) with rollers (46), a handle (44), and fasteners (33, 47, 41) for assembly.</p>	
<p>6*</p> <p>Diagram showing a horizontal beam (6) with end caps (43) for assembly.</p>	<p>8*</p> <p>Diagram showing a vertical post (8) with a top cap (45) and a fastener (53) for assembly.</p>	<p>20*</p> <p>Diagram showing a horizontal beam (20) with rollers (46) for assembly.</p>

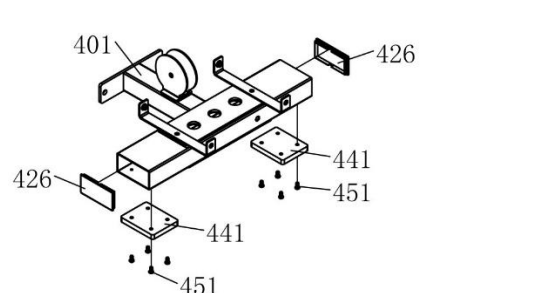
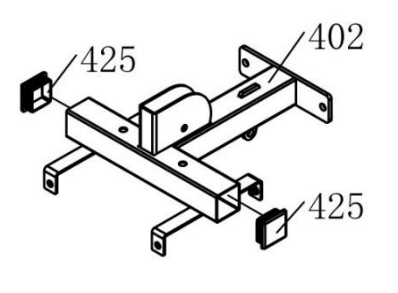
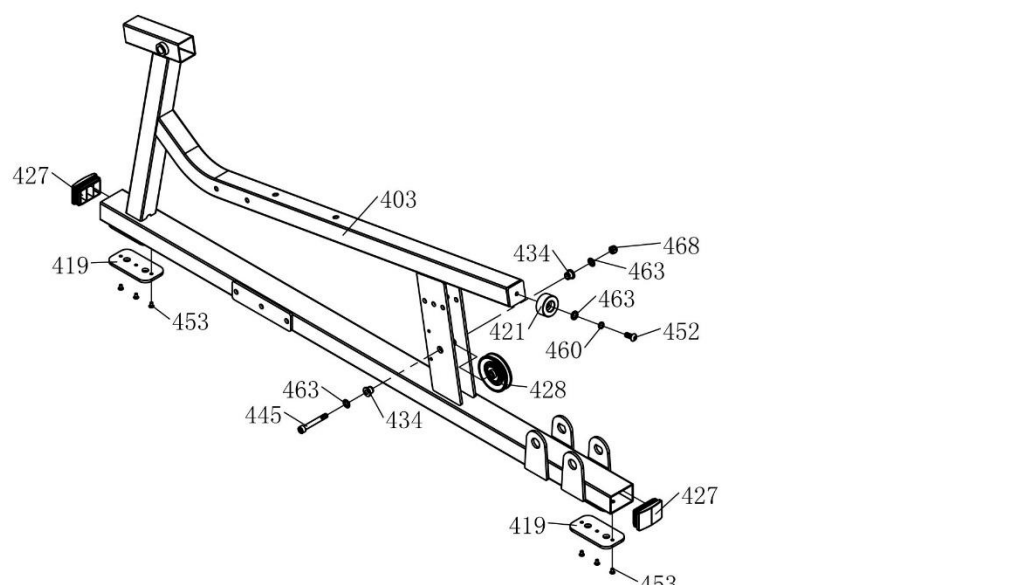
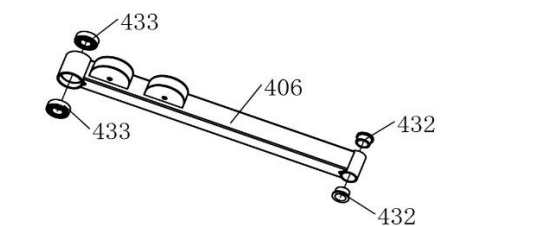
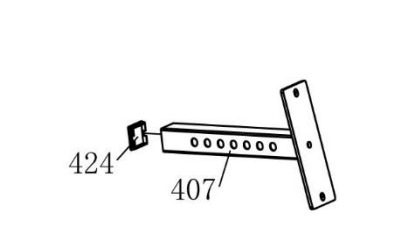
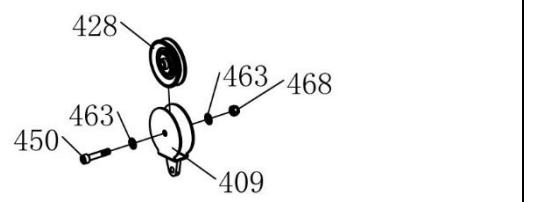
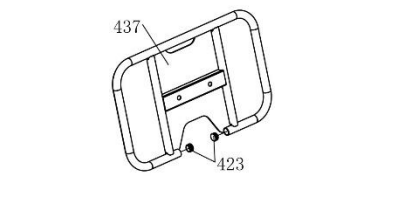
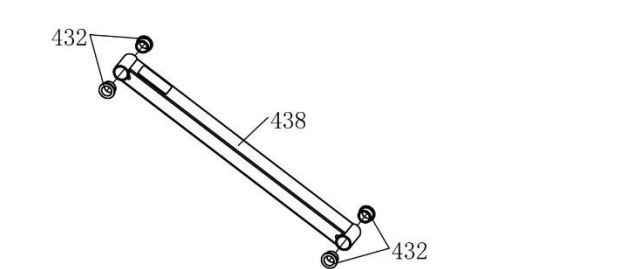
Список комплектующих частей

3. Стойка для приседаний



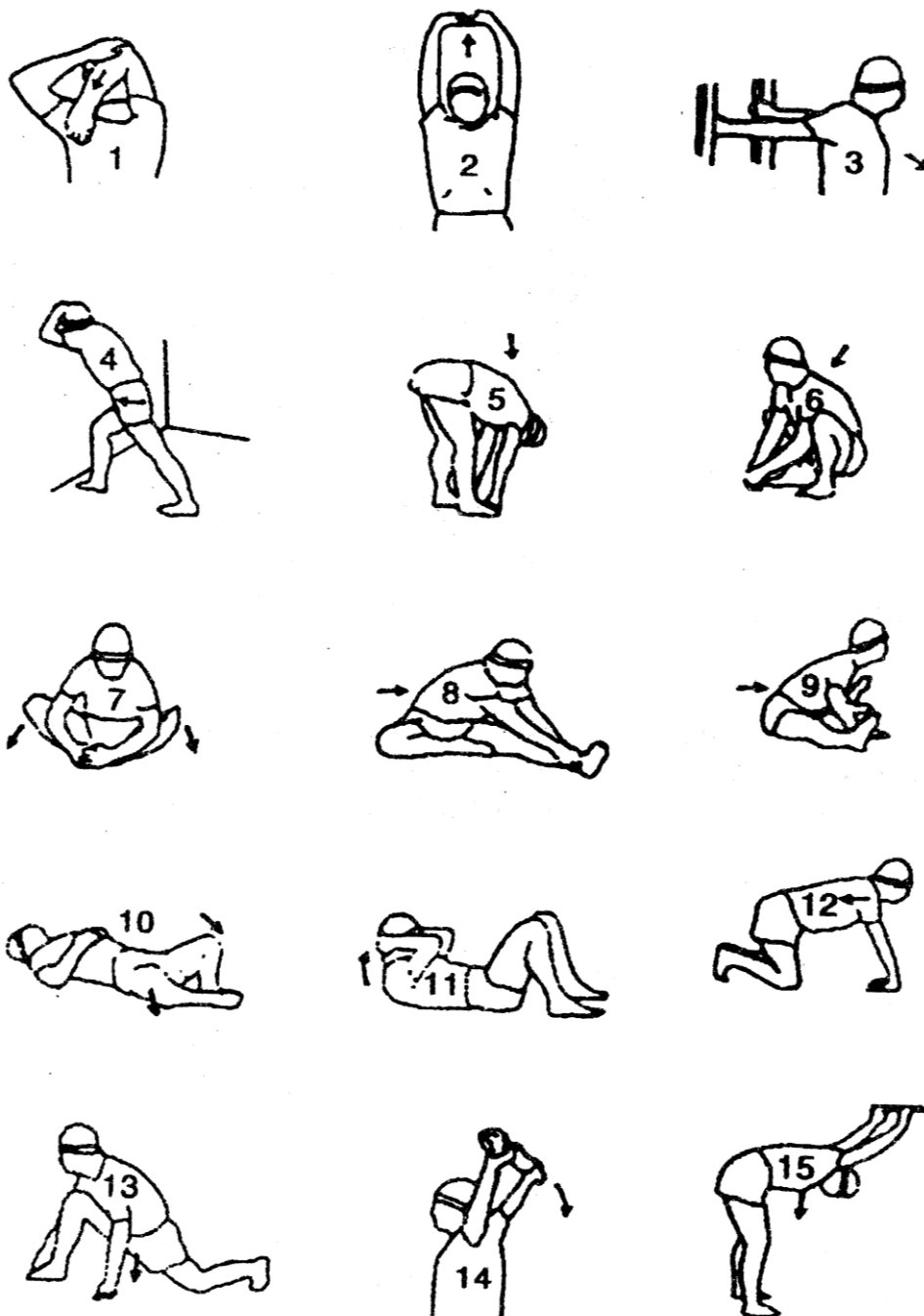
Список комплектующих частей

4. Жим ногами

<p>401*</p>  <p>401, 426, 441, 451</p>	<p>402*</p>  <p>402, 425</p>
<p>403*</p>  <p>403, 419, 427, 428, 421, 434, 432, 433, 445, 453, 460, 463, 468, 452</p>	
<p>406*</p>  <p>406, 432, 433</p>	<p>407*</p>  <p>407, 424</p>
<p>409*</p>  <p>409, 428, 450, 463, 468</p>	<p>437*</p>  <p>437, 423</p>
<p>438*</p>  <p>432, 438</p>	

Использование тренажера

Использование данного тренажера имеет ряд преимуществ. С помощью тренажера можно улучшить физическую форму, привести мышцы в тонус и, в сочетании с диетой с ограниченным потреблением калорий, можно сбросить лишний вес. Тренажер способствует циркуляции крови по всему телу и правильной работе мышц. Работа на тренажере также снизит риск возникновения судорог и травм мышц. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение следует выполнять примерно в течение 30 секунд. Не напрягайте мышцы во время растяжки - если будет больно, остановитесь.



Технические характеристики

	QuadroPro
Размер тренажера	299x323x210см
Максимальный вес пользователя, кг	150
Нетто, кг	490
Брутто, кг	550
Страна происхождения	КНР

Производитель

Fitathlon Group (подразделение в Швеции)

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.



Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.