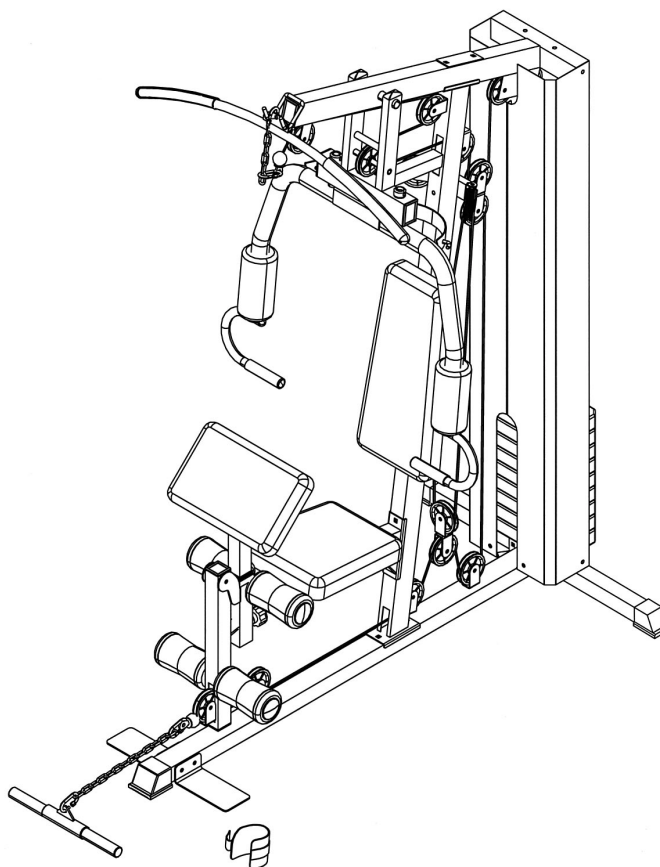


Инструкция по сборке и эксплуатации

HG-2075 C

персональный тренажёр



**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом. Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

Важные меры предосторожности	4
Комплект оборудования	6
Инструкция по сборке тренажёра	8
Диаграмма составных частей тренажёра	21
Список составных частей тренажёра	22
Карта сопротивления	23
Разминка и восстановление	24

Уважаемый пользователь:

Спасибо вам за то, что вы выбрали персональный домашний тренажёр HG-2075C. Желаем Вам получить много удовольствия и добиться хороших результатов, тренируясь на этом тренажере. Пожалуйста, внимательно изучите данную инструкцию перед началом тренировок. Если у Вас есть вопросы по использованию данного тренажера, мы будем рады на них ответить.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Меры предосторожности

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- **НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.**
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ ОДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО.
- **КАЖДЫЕ 1-2 МЕСЯЦА ПРОВЕРЯЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ И ПОДКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО.**

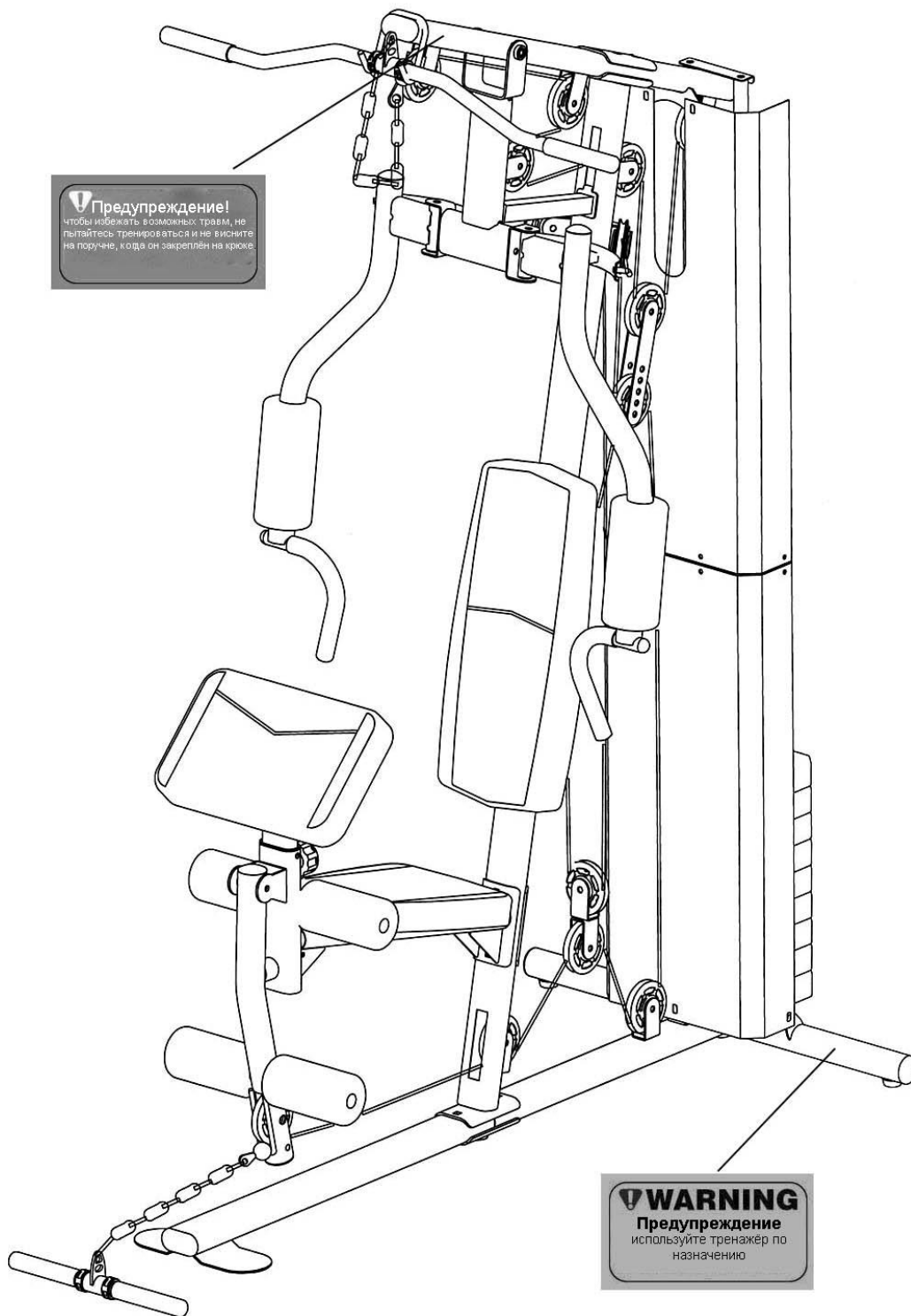
ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВЕРЖЕДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ И КОМПЛЕКТАЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 130 КГ.

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЗНАКА



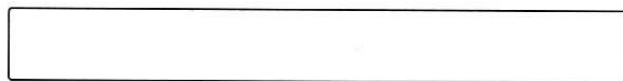
5

Предупреждающие знаки, показанные здесь, были размещены на задней опорной раме и верхней раме. Если метки отсутствуют или написаны неразборчиво, пожалуйста, позвоните в службу поддержки для замены. Расположение наклеек показано на рисунке

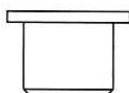
Персональный тренажёр HOUSEFIT HG-2075C

Комплект оборудования

Примечание: следующие детали показаны не в масштабе. Пожалуйста, используйте собственную линейку для измерения размера.



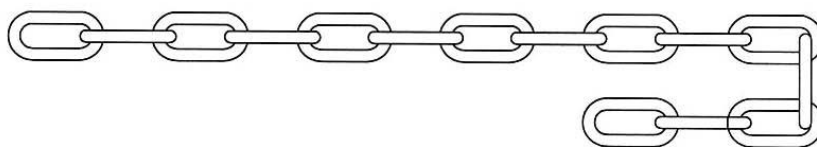
#32 Ось (1 шт.)



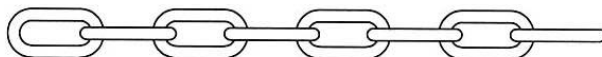
#33 Втулка шкива (2 шт.)



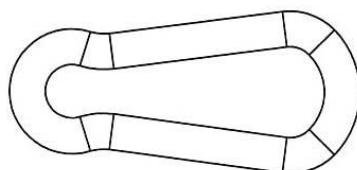
#48 М10 Болт нарезанный (2 шт.)
с двух сторон



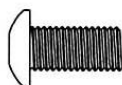
#63 Длинная цепь (1 шт.)



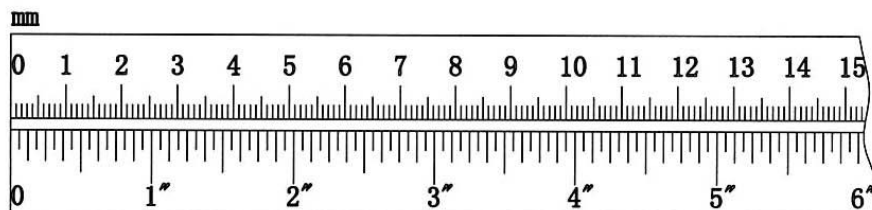
#64 Короткая цепь (1 шт.)



#70 Крюк (4 шт.)



#72 М8 x $\frac{5}{8}''$ Болт с шестигранной головкой (7 шт.)

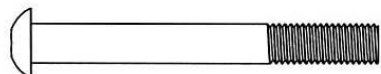


Комплект оборудования

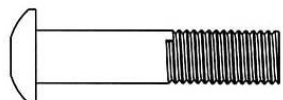
Примечание: следующие детали показаны не в масштабе. Пожалуйста, используйте собственную линейку для измерения размера.



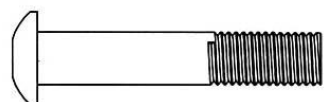
#73 M8 x 2 $\frac{1}{8}$ " Болт с шестигранной головкой (2 шт.)



#74 M8 x 2 $\frac{1}{2}$ " Болт с шестигранной головкой (2 шт.)



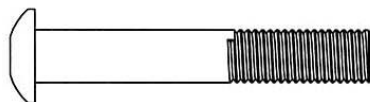
#75 M10 x 1 $\frac{3}{4}$ " Болт с шестигранной головкой (13 шт.)



#76 M10 x 2 $\frac{1}{8}$ " Болт с шестигранной головкой (2 шт.)



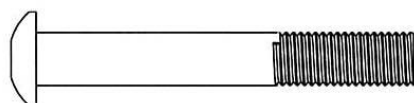
#77 M10 x 2 $\frac{1}{2}$ " Болт с шестигранной головкой (3 шт.)



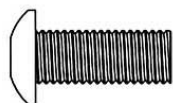
#78 M10 x 2 $\frac{3}{8}$ " Болт с шестигранной головкой (1 шт.)



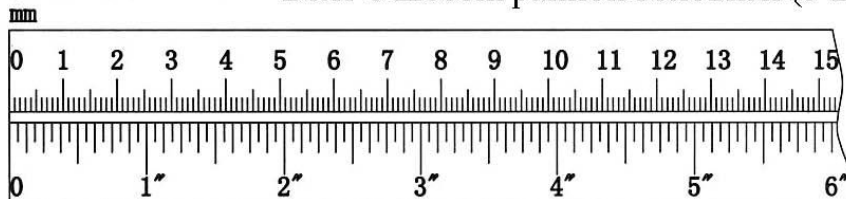
#79 M10 x 3 $\frac{1}{8}$ " Болт с шестигранной головкой (1 шт.)



#80 M10 x 2 $\frac{3}{4}$ " Болт с шестигранной головкой (2 шт.)

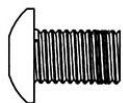


#81 M10 x 1" Болт с шестигранной головкой (5 шт.)

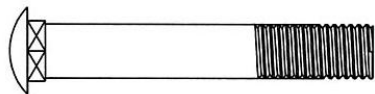


Комплект оборудования

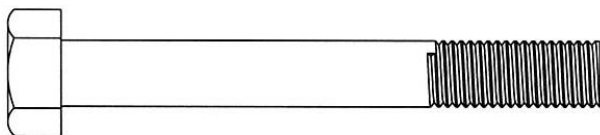
Примечание: следующие детали показаны не в масштабе. Пожалуйста, используйте собственную линейку для измерения размера.



#82 M10 x $\frac{5}{8}$ " болт с шестигранной головкой (2шт)



#83 M10 x 2 $\frac{3}{8}$ " болт с квадратным подголовком (10 шт)



#84 M12 x 4" болт с шестигранной головкой (2 шт)



#85 M6 x $\frac{3}{8}$ " винт с крестообразным шлицем (9 шт)



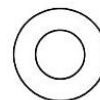
#90 M10 гайка (28 шт)



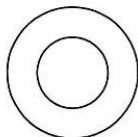
#91 M12 гайка (2 шт)



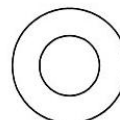
#89 M6 простая гайка (8 шт)



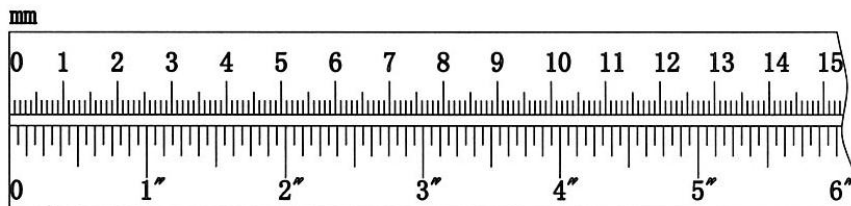
#87 $\varnothing \frac{5}{8}$ " шайба (11 шт)



#88 $\varnothing 1$ " шайба (4 шт)



#86 $\varnothing \frac{3}{4}$ " шайба (55 шт)



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА

Инструменты, необходимые для сборки машины: два разводных ключа, два универсальных гаечных ключа, одна крестовая отвёртка.

ПРИМЕЧАНИЕ: Настоятельно не рекомендуется собирать тренажёр одному, чтобы избежать возможных травм собирайте тренажёр вдвоём или втроём.

Шаг 1 (рис. 1)

А.) Соедините две нижние направляющие (#46) и две верхние направляющие (#45) используя два болта М10 нарезанные с двух сторон (#48). Крепко соедините направляющие.

В.) Вставьте две нижние направляющие (#46) в отверстия в задней опорной раме (#2). Закрепите их двумя болтами М10 х 1" (#81) и шайбами Ø ¾" (#86) снизу. Задвиньте два резиновых амортизатора Ø 2 ½" х 1" (#62) на направляющие.

С.) Присоедините основную опорную раму (#1) к задней опорной раме (#2). Закрепите двумя болтами М10 х 2 ¾" (#80), двумя шайбами Ø ¾" (#86), и одним изогнутым кронштейном 4" (#22).

Д.) Убедитесь, что два треугольных кронштейна на задней опорной раме смотрят в сторону передней рамы.

Е.) **Примечание:** Не затягивайте все гайки и болты, пока в инструкции не будет указано это сделать

Ф.) Присоедините переднюю опорную раму (#3) к основной раме.

Г.) Присоедините нижнюю вертикальную раму (#4) к главной опорной раме и передней раме. Скрепите их вместе двумя болтами М10 х 2 3 / 8" (#83), одним изогнутым кронштейном 5 ½" (#6), двумя шайбами Ø ¾" (#86), двумя гайками М10 (#90).

Н.) Прикрепите опору сиденья (#5) к нижней вертикальной раме (#4). Закрепите двумя болтами М10 х 2 3 / 8" (#83), одним изогнутым кронштейном 5 ½" (#6), двумя шайбами Ø ¾" (#86), двумя гайками М10 (#90).

И.) Присоедините тренажёр для ног (#7) к опоре сиденья. Закрепите одним болтом М10 х 3 1 / 8" (#79), двумя шайбами Ø ¾" (#86), одной гайкой М10 (#90). Не затягивайте гайки и болты. Убедитесь в том, что тренажёр для ног может поворачиваться.

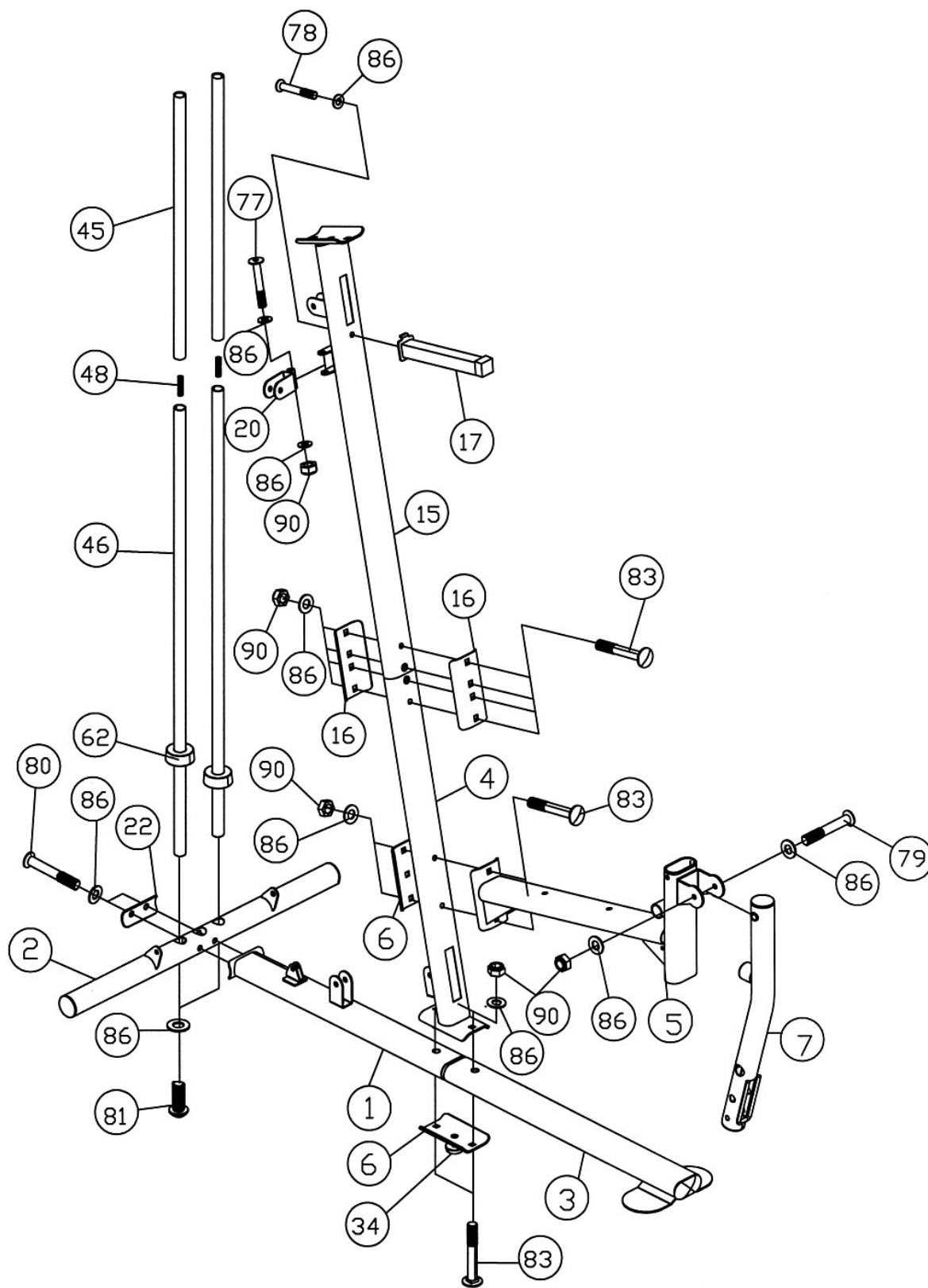
Ж.) Присоедините верхнюю вертикальную раму (#15) к нижней вертикальной раме (#4). Закрепите четырьмя болтами М10 х 2 3/8" (#83), двумя кронштейнами с 4 отверстиями 5 ½" (#16), четырьмя шайбами Ø ¾" (#86), и четырьмя гайками М10 (#90).

К.) Прикрепите ограничитель (#17) к верхней вертикальной раме. Закрепите одним болтом М10 х 2 3/8" (#78) и Ø ¾" шайбой (#86).

9

Л.) Присоедините поворотный кронштейн шкива (#20) к кронштейну сзади верхней вертикальной рамы (#15). Закрепите одним болтом М10 х 2 ½" (#77), двумя шайбами Ø ¾" (#86), одной гайкой М10 (#90). Повторите для установки кронштейна с другой стороны. Не затягивайте гайки и болты. Убедитесь в том, что кронштейны могут свободно двигаться.

Персональный тренажёр HOUSEFIT HG-2075C



Шаг 2 (рис. 2)

А.) Оденьте 9 весовых пластин (#66) на направляющие. Убедитесь, что бороздки на весовых пластинах направлены назад и вниз. Вставьте стержень-регулятор нагрузки (#47) через центральное отверстие в весовых пластинах (блинах).

В) Оденьте стержень (#65) на направляющие.

С) Оденьте кольцо на штифт (#67), штифт вставьте в отверстие на стержне-регуляторе нагрузки. С помощью штифта (#67) и выбранного отверстия регулируйте количество блинов для физических упражнений. **Примечание:** Каждая пластина (блин) весит около 10 кг.

Д.) Присоедините верхнюю раму (#8) к двум направляющим стержням. Прикрепите два направляющих стержня к верхней раме двумя болтами М10 х 1" (#81) и шайбами Ø ¾" (#86).

Е.) Поместите верхнюю раму на вертикальной опорной раме (#15). Закрепите двумя болтами М10 х 2 3 / 8" (#83), одним изогнутым кронштейном 5 ½ (#6), двумя шайбами Ø ¾" (#86), двумя гайками М10 (#90).

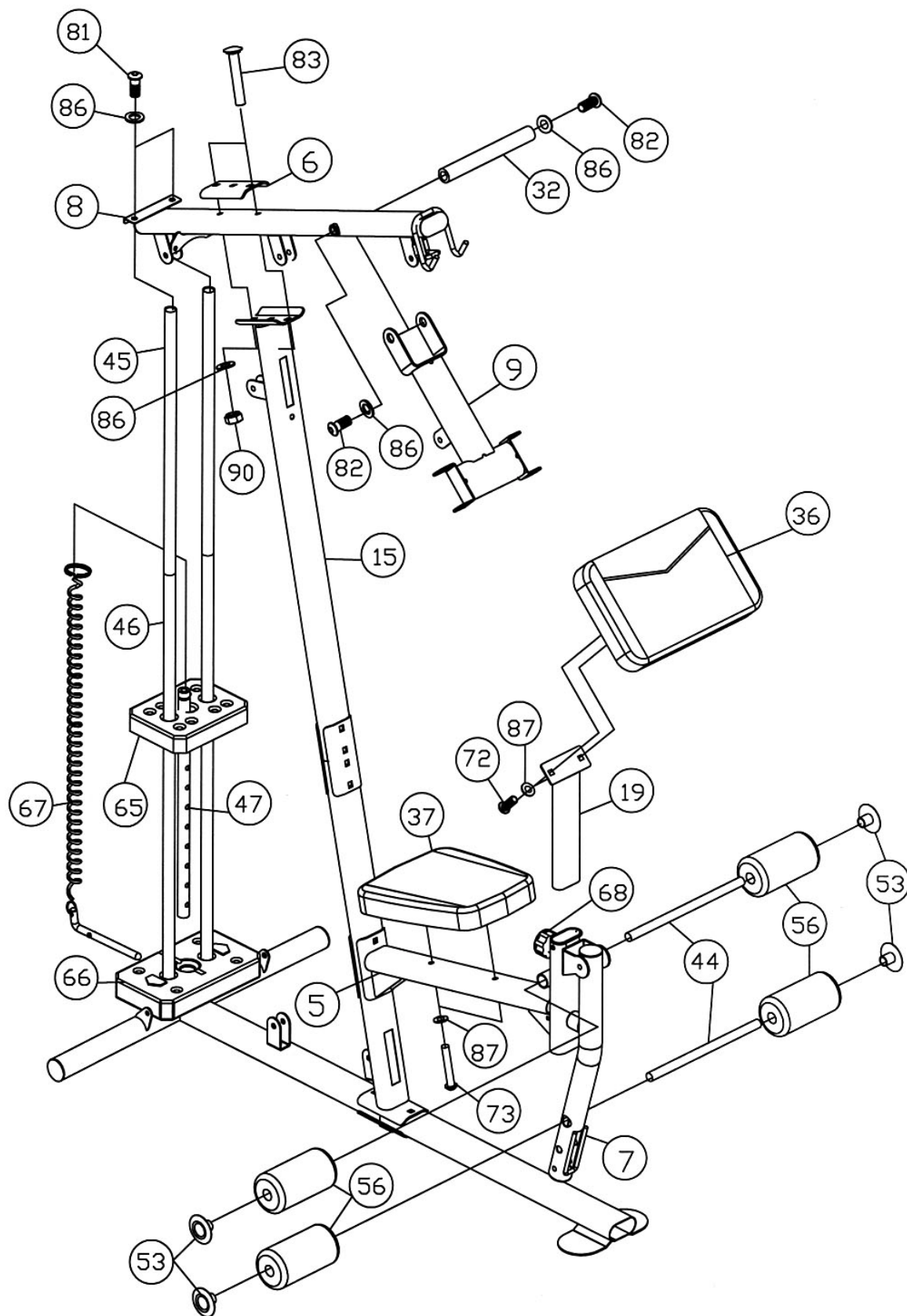
Ф.) Надежно затяните все гайки и болты, установленные ранее.

Г.) Присоедините переднюю опору (#9) к верхней раме. Совместите отверстия и вставьте ось (#32) через отверстия. Закрепите каждый конец оси одним болтом М10 х 5/8" (#82) и одной шайбой Ø¾" (#86).

Н.) Поместите подушку сиденья (#37) на опору сиденья (#5). Закрепите двумя болтами М8 х 2 1/8" (#73) и двумя шайбами Ø5/8" (#87).

И.) Прикрепите изогнутый подлокотник (#36) на опорную подставку (#19). Закрепите двумя болтами М8 х 5/8" (#72) и шайбами Ø5/8" (#87). Вставьте опорную подставку (#19) в отверстие в опоре сиденья. Используйте фиксирующие ручки (#68), чтобы закрепить опорную подставку на нужной высоте.

Ж.) Вставьте две трубки (#44) наполовину через отверстия на разработчике ног и опоре сиденья. Оденьте четыре мягких валика (#56) на трубы. Вставьте четыре концевые заглушки (#53) на концах мягких валиков.



ШАГ 3 (рис. 3)

- А.) Присоедините левую бабочку (#10) к открытому кронштейну на передней опоре (#9). Закрепите одним болтом с шестигранной головкой М12 х 4" (#84), двумя шайбами Ø 1" (#88), и одной гайкой М12 (#91).
- В) Оденьте мягкий валик (#57) на левое плечё бабочки.
- С) Повторите шаги А & В, чтобы установить правое плечё бабочки (#11).
- Д.) Присоедините две распорки 1 ¾" (#61) к нижней и верхней вертикальным рамам (#4 и #15). Прикрепите спинку (#38) к распоркам. Закрепите двумя болтами М8 х 2 ½" (#74) и шайбами Ø5/8" (#87).
- Е.) Присоедините нижний кожух (#26) к основной опорной раме (#1) и задней базовой рамы (# 2). Закрепите его тремя болтами М8 х 5/8" (#72) и шайбами Ø5/8" (#87).
- Ф.) Прикрепите соединительную скобу (#28) к нижнему кожуху. Закрепите четырьмя винтами М6 х 3/8" (#85) и простыми гайками М6 (#89)
- Г.) Прикрепите верхний кожух (#27) к верхней раме (#8). Закрепите двумя болтами М8 х 5/8" (#72) и шайбами Ø 5/8" (#87).
- Н.) Прикрепите верхний кожух к соединительной скобе четырьмя винтами М6х 3/8" (#85) и простыми гайками М6 (#89).



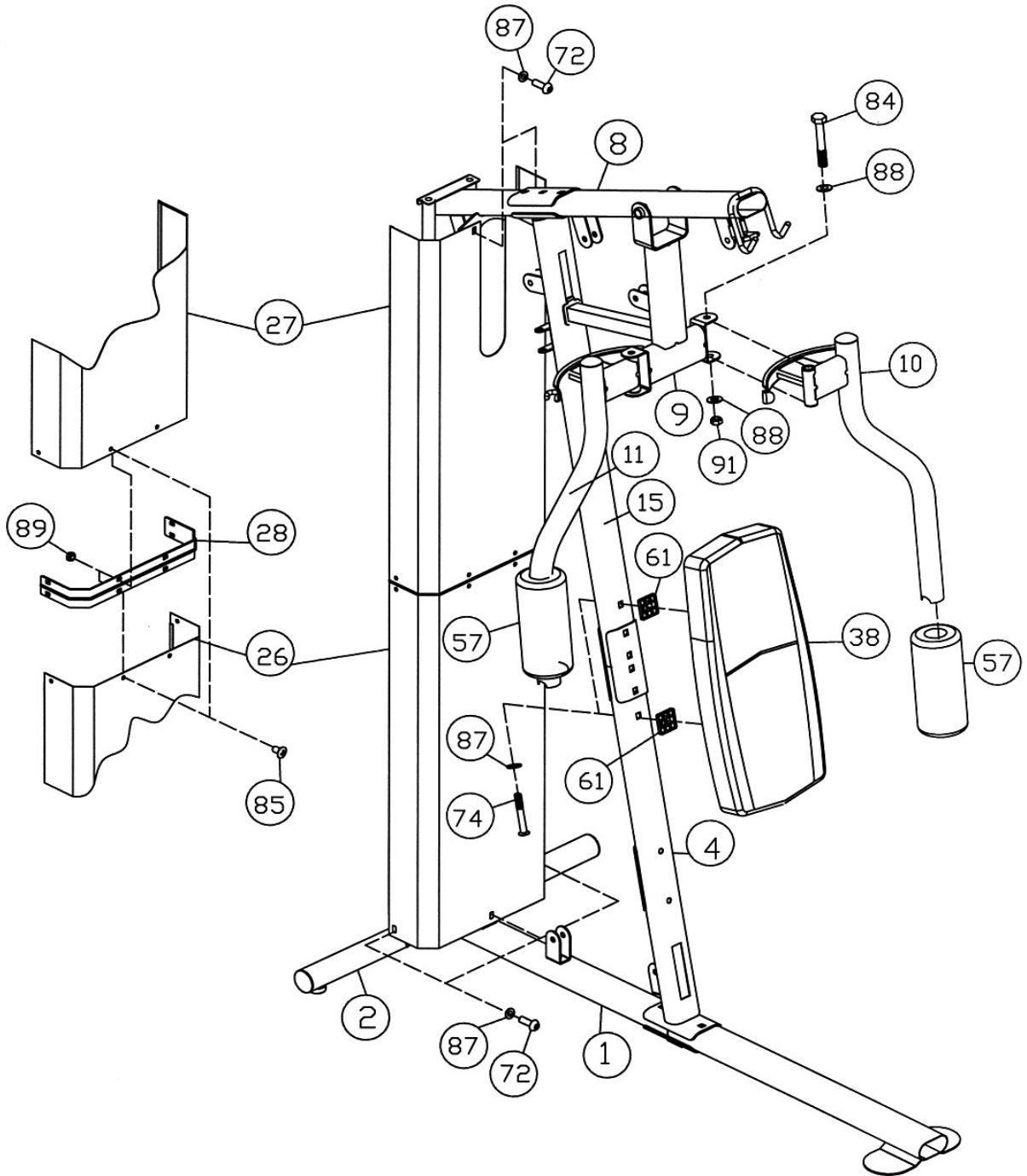
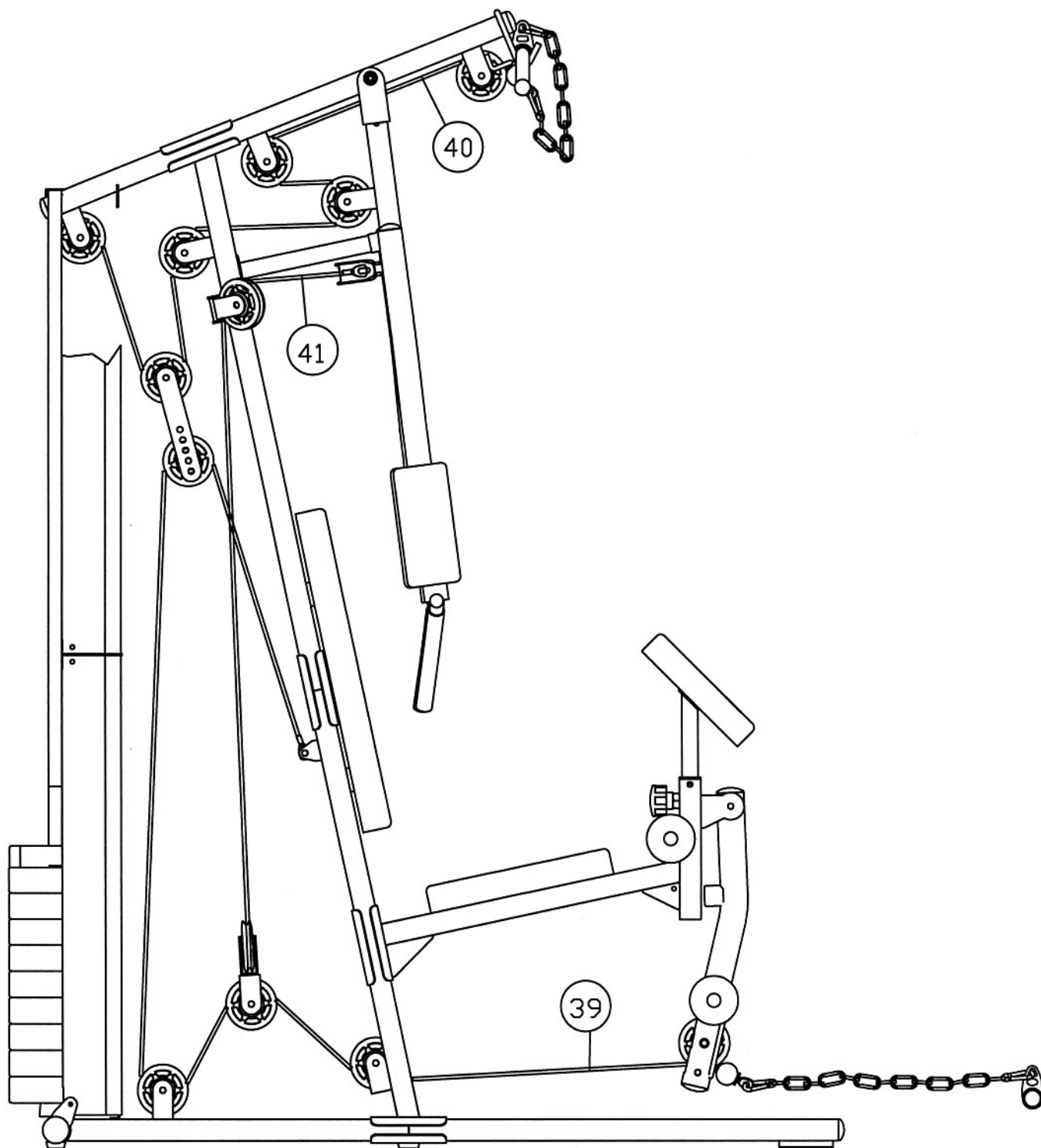
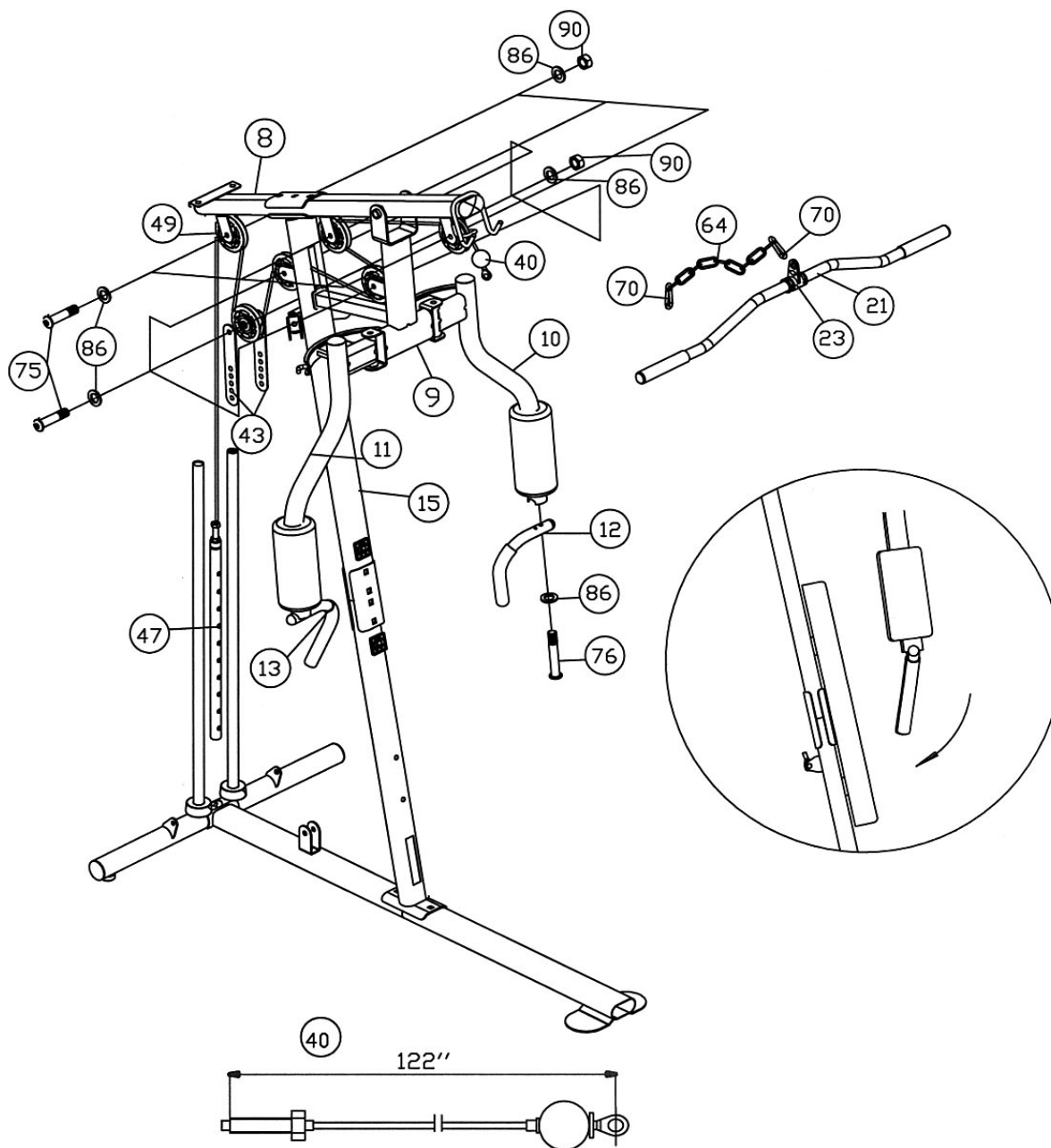


РИСУНОК КРЕПЛЕНИЯ ПЕТЛИ КАНАТА



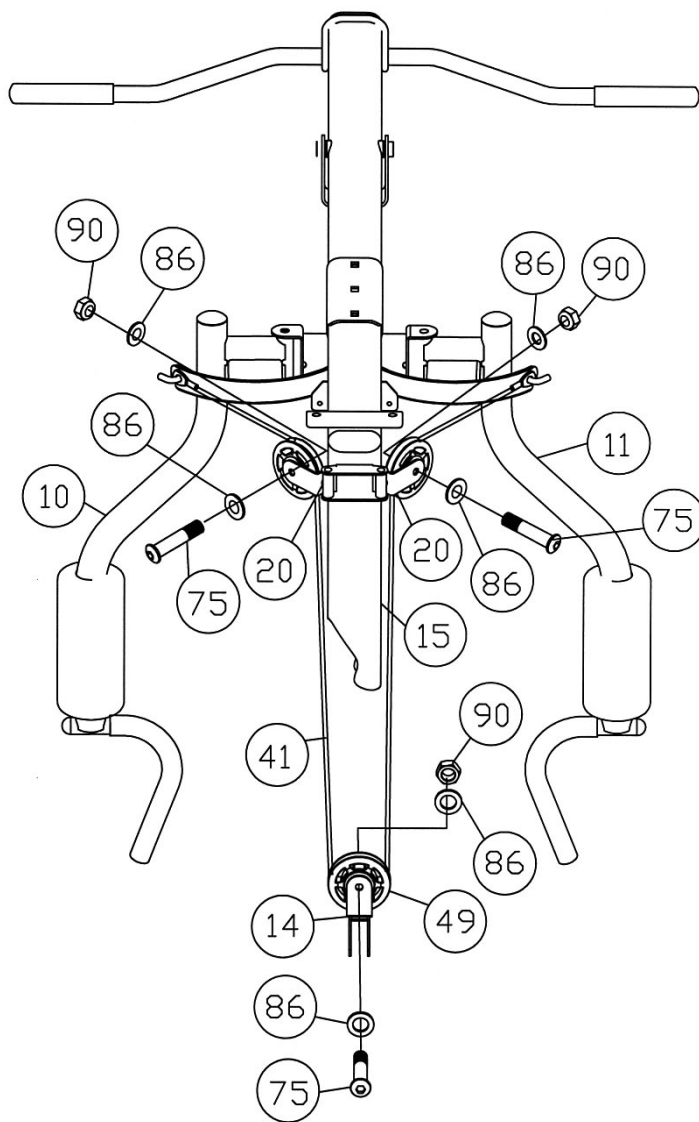
ШАГ 4 (рис. 4 & рис. крепления петли каната)

- A.) Прикрепите 122" верхний трос (#40) к открытому кронштейну под передней верхней рамой (#8).
- B.) Прикрепите шкив (#49) к открытому кронштейну. Закрепите одним болтом M10 x 1 ¾" (#75), двумя шайбами Ø¾" (#86), одной гайкой M10 (#90). **Примечание:** шариковый стопор на тросе должен быть под рамой и шкивом.
- C.) Протяните трос к задней части тренажёра к открытому кронштейну под верхней рамой. Повторите процедуру B выше, чтобы установить другой шкив.
- D.) Протяните трос вокруг шкива, затем назад к открытому кронштейну на задней части передней опоры (#9).
- E.) Повторите процедуру B выше, чтобы установить другой шкив.
- F.) Протяните трос вокруг шкива, затем к открытому кронштейну на задней части верхней вертикальной рамы (#15). Повторите процедуру B выше, чтобы установить другой шкив.
- G.) Протяните трос вокруг шкива, затем вниз. Присоедините трос к двум плавающим кронштейнам шкива (#43). Установите другой шкив. Оставьте кронштейн висящим (на время).
- H.) Протяните трос вокруг шкива, затем вверх к открытому кронштейну под верхней рамой между двумя стержнями. Прикрепите шкив к кронштейну.
- I.) Протяните трос вниз между двумя направляющими к стержню-регулятору нагрузки (#47). Полностью проденьте болт на конце троса в верхнее отверстие на стержне-регуляторе нагрузки.
- J.) Прикрепите рычаг (#21) к короткой цепи (#64) с помощью зажимной скобы (#70). Затем соедините короткую цепь с верхним тросом с помощью другой зажимной скобы.
- K.) Прикрепите левую переднюю рукоятку (#12) к левой рукоятке бабочки (#10). Закрепите одним болтом M10 x 2 1/8" (#76) и шайбой Ø¾" (#86). Повторите ту же процедуру для установки рукоятки с другой стороны. Убедитесь, что ручки должны быть обращены к задней части машины.



ШАГ 5 (рис. 5 & рис. крепления петли каната)

- А.) Присоедините один конец 119" троса бабочки (#41) на крюк на правой рукоятке бабочка (#11).
- В.) Протяните трос к правому открытому кронштейну на задней части верхней вертикальной рамы (#15).
- С.) Присоедините шкив к кронштейну. Закрепите одним болтом M10 x 1 3/4" (#75), двумя шайбами Ø 3/4" (#86), одной гайкой M10 (#90).
- Д.) Протяните трос через шкив, затем вниз. Прикрепите трос к двум скрещенным плавающим кронштейнам шкива (#14). Установите шкив. Оставьте кронштейн висющим (на время).
- Е.) Потяните трос вокруг шкива, затем вверх к левому открытому кронштейну на задней части верхней вертикальной рамы. Установите шкив.
- Ф.) Протяните трос к левой рукоятке бабочки (#10). Прикрепите конец троса к крючку на левой рукоятке бабочки.



ШАГ 6 (рис. 6 & рис. крепления петли каната)

- А.) Прикрепите 130" нижний трос (#39) к нижнему отверстию тренажера для ног (# 7).
- В.) Прикрепите шкив (#49) к отверстию. Закрепите одним болтом M10 x 2 ½" (#77), двумя втулками шкива (#33), одной гайкой M10 (#90).
- С.) Протяните трос под шкивом через отверстие на нижней вертикальной раме (#4) к открытому кронштейну на задней панели.
- Д.) Присоедините шкив к открытому кронштейну. Закрепите одним болтом M10 x 1 ¾" (#75), двумя шайбами Ø ¾" (#86), одной гайкой M10 (#90).
- Е.) Потяните трос вверх, к скрещенному двойному плавающему шкиву кронштейна (#14) ранее установленного в **шаге 5**. Установите другой шкив.
- Ф.) Протяните трос через шкив, затем вниз, к открытому кронштейну на главной опорной раме. Установите шкив.
- Г.) Потяните трос вокруг шкива, затем вверх, к двойному плавающему шкиву кронштейна (#43) установленного ранее в шаге 4. Установите шкив.
- Н.) Протяните трос вокруг шкива, затем потяните вниз, к треугольному кронштейну на задней части нижней вертикальной рамы (#4). Прикрепите трос к кронштейну одним болтом M10 x 1" (#81), двумя шайбами Ø ¾" (#86), одной гайкой M10 (#90).
- И.) Отрегулируйте натяжение троса, регулируя положение шкива на двойном плавающем шкиве кронштейна (#43). Если трос натянут слишком свободно, перемещайте шкив вверх. Если трос натянут слишком туго, опустите шкив вниз.
- Ж.) Для наилучшей работы тренажера, настройте трос так, чтобы стержень был на ¼" выше первой весовой пластины (блина). Закрепляя весовые пластины, надавите на стержень, чтобы совместились отверстия, затем закрепите. Таким образом, движение троса будут ровными и тугими.
- К.) Подсоедините малую рукоятку (#24) к длинной цепи (#63), закрепите зажимной скобой (#70). Присоедините длинную цепь к нижнему тросу другой зажимной скобой.

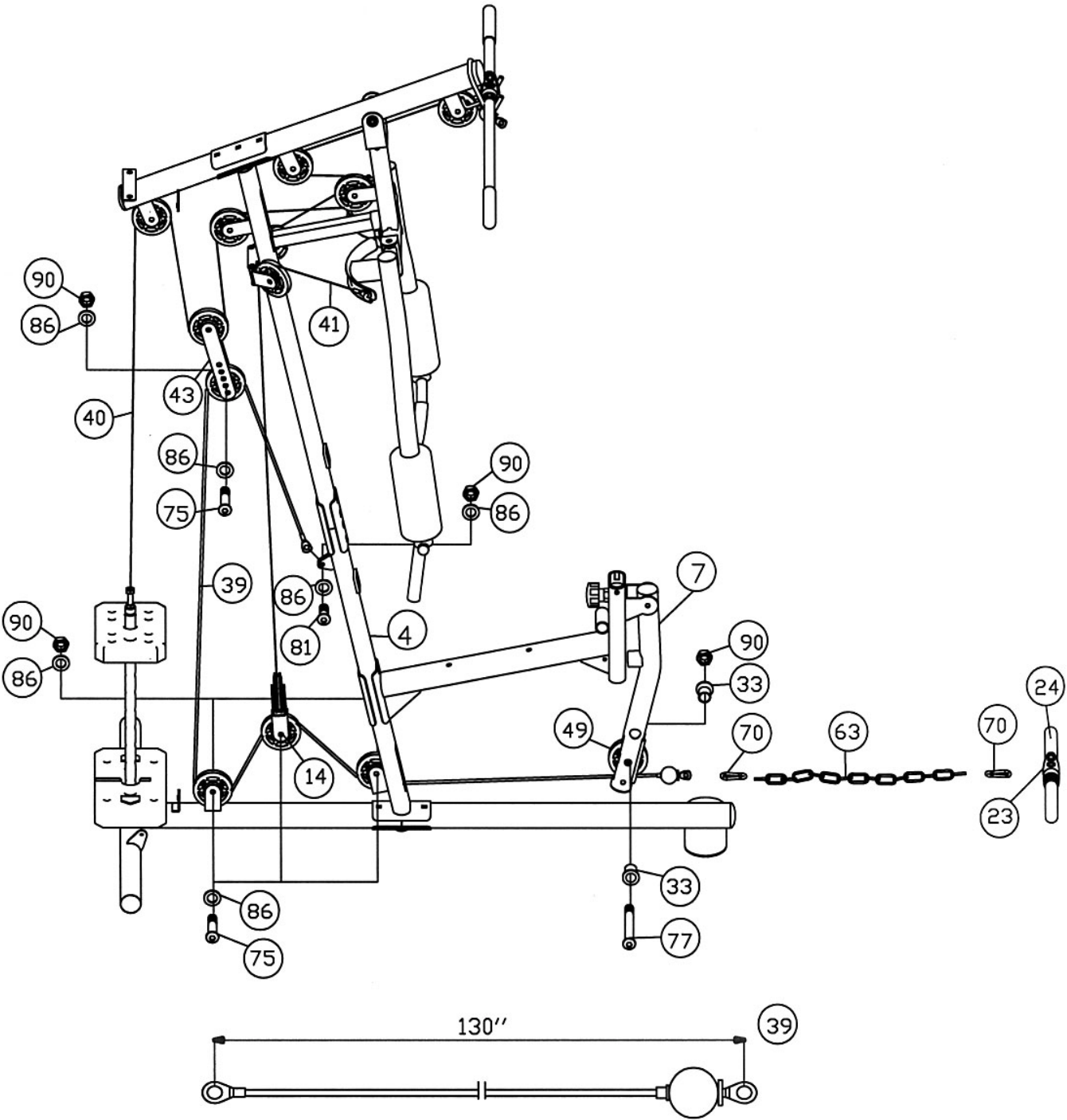
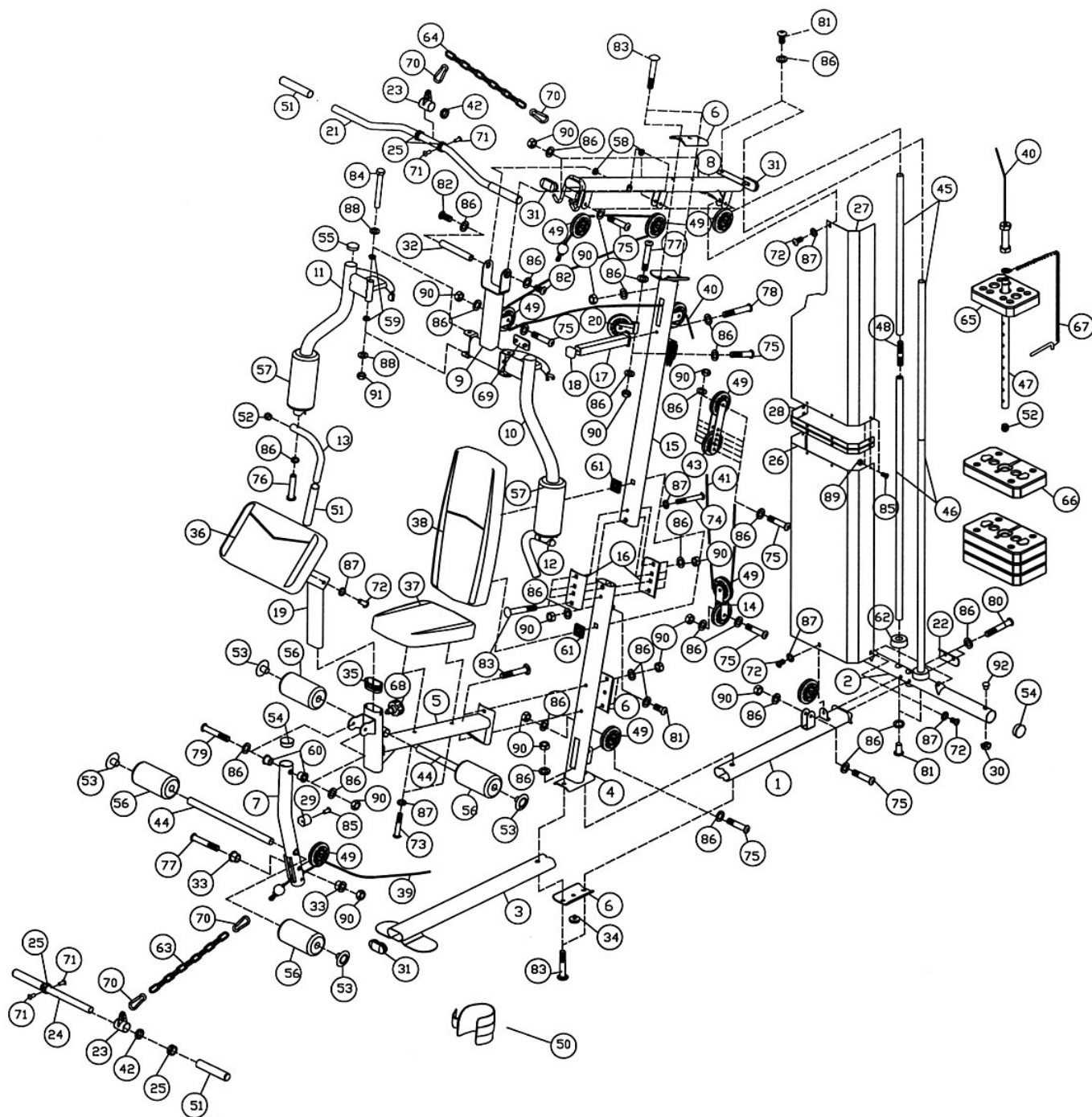


ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
1	Основная опорная рама	1	48	M10 Шпилька	2
2	Задняя опорная рама	1	49	Шкив	14
3	Передняя опорная рама	1	50	Ремень	1
4	Нижняя вертикальная рама	1	51	Ручка	6
5	Опора сиденья	1	52	Ø1" заглушка	3
6	5 ½" изогнутый кронштейн	3	53	Концевая заглушка	4
7	Тренажер для ног	1	54	Ø2" заглушка	4
8	Верхняя рама	1	55	Ø 1 ¾" заглушка	2
9	Передний стержень	1	56	Мягкий валик	4
10	Левое плечё бабочки	1	57	Мягкий валик бабочки	2
11	Правое плечё бабочки	1	58	Ø1"х Ø 5/8" втулка	2
12	Передняя левая рукоятка	1	59	Ø1"х Ø½" втулка	4
13	Передняя правая рукоятка	1	60	Ø ¾" х Ø ½" втулка	2
14	Скращенный двойной плавающий шкив кронштейна	1	61	1 ¾" распорка	2
15	Верхняя вертикальная рама	1	62	Ø 2½" х 1" резиновый амортизатор	2
16	5 ½" кронштейн с 4мя отверстиями	2	63	Длинная цепь	1
17	Ограничитель	1	64	Короткая цепь	1
18	1 1/8" концевая заглушка ограничителя	1	65	Стержень	1
19	Опорная подставка	1	66	Весовая пластина (блин)	9
20	Поворотный кронштейн шкива	2	67	Штифт	1
21	Рычаг	1	68	Самофиксирующая ручка	1
22	4" изогнутый кронштейн	1	69	1 ½"х 3" резиновый амортизатор	1
23	Тяга	2	70	Зажимная скоба	4
24	Малая рукоятка	1	71	Заклепка	8
25	Пластиковое кольцо	4	72	M8 х 5/8" болт с шестигранной головкой	7
26	Нижний кожух	1	73	M8 х 2 1/8" болт с шестигранной головкой	2
27	Верхний кожух	1	74	M8 х 2 1/2" болт с шестигранной головкой	2
28	Соединительная скоба	1	75	M10 х 1 ¾" болт с шестигранной головкой	13
29	Ø1 ½" резиновый амортизатор	1	76	M10 х 2 1/8" болт с шестигранной головкой	2
30	Ø1 3/8" х ¾" напольная подкладка	3	77	M10 х 2 ½" болт с шестигранной головкой	3
31	3 1/8" Заглушка	3	78	M10 х 2 3/8" болт с шестигранной головкой	1
32	Ось	1	79	M10 х 3 1/8" болт с шестигранной головкой	1
33	Втулка шкива	2	80	M10 х 2 ¾" болт с шестигранной головкой	2
34	Ø1 5/8"х 7/8" напольная подкладка	1	81	M10 х 1" болт с шестигранной головкой	5
35	3 1/8" рукав	1	82	M10 х 5/8" болт с шестигранной головкой	2
36	Изогнутый подлокотник	1	83	M10 х 2 3/8" болт с квадратным подголовком	10
37	Подушка сиденья	1	84	M12 х 4" Болт с шестигранной головкой	2
38	Спинка	1	85	M6 х 3/8" винт с крестообразным шлицем	9
39	130" нижний трос	1	86	Ø ¾" шайба	55
40	122" верхний трос	1	87	Ø 5/8" шайба	11
41	119" трос бабочки	1	88	Ø 1" шайба	4
42	Втулка рукоятки	4	89	M6 простая гайка	8
43	Двойной плавающий шкив кронштейна	2	90	M10 гайка	28
44	Трубка	2	91	M12 гайка	2
45	Верхняя направляющая	2	92	Ø 5/8" Заглушка	1
46	Нижняя направляющая	2	93	# 5 универсальный гаечный ключ (инструмент)	1
47	Стержень-регулятор нагрузки	1	94	# 6 универсальный гаечный ключ (инструмент)	1

WM-1509 ВЕСОВАЯ КАРТА СОПРОТИВЛЕНИЙ

Позиция	Весовые пластины (блины)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Передний жим	30	42	54	66	78	90	102	114	126
Бабочка	15	20	25	30	35	40	45	50	55
Тяга на высоком блоке	30	40	50	60	70	80	90	100	110
Нижняя тяга	30	40	50	60	70	80	90	100	110
Ножная тяга	30	40	50	60	70	80	90	100	110

- * Каждая пластина весом около 10 кг.
- * Цифры приблизительные. Реальный вес может меняться.
- * Вес для бабочки показан для каждой руки.

Разминка и восстановление

<p>Поднимание плеч Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p>Растягивание боковых мышц Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.</p>	
<p>Растягивание четырехглавых мышц. Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание мышц внутренней части бедра Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p>Растягивание подколенного сухожилия Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.</p>	
<p>Наклоны Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.</p>	
<p>Аэробные упражнения Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью Ваших тренировок.</p>	