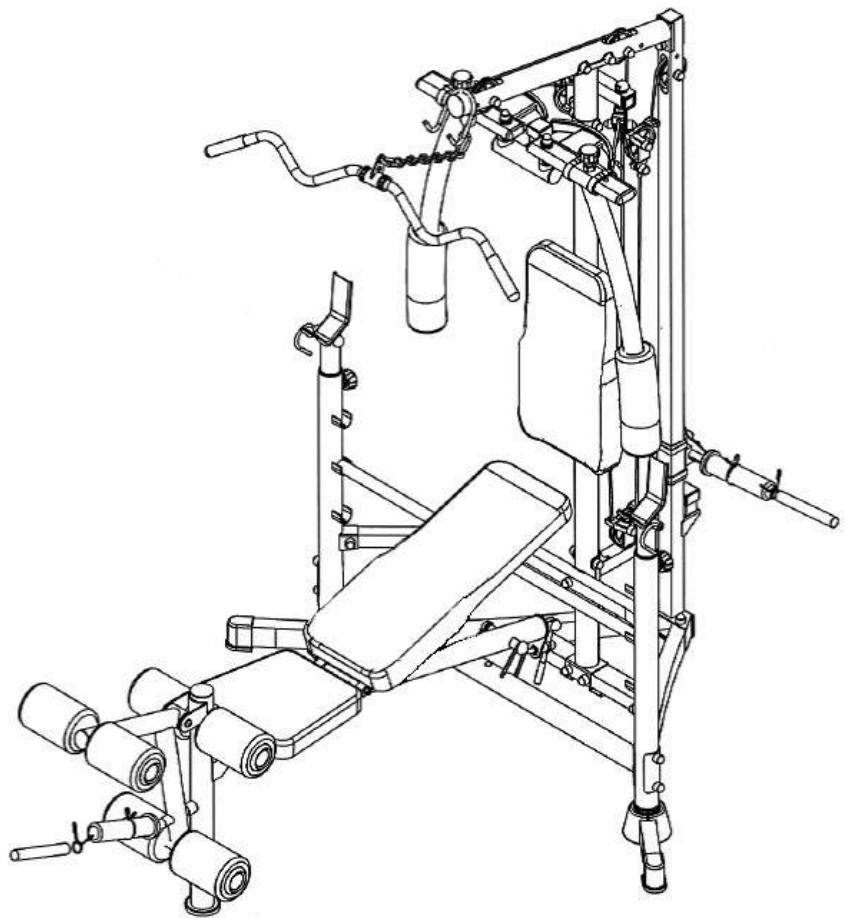


Инструкция по сборке

HG-2221 МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР СКЛАДНОЙ КОНСТРУКЦИИ



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	2
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПРИМЕЧАНИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА	4
НАБОР КРЕПЕЖА	6
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЁРА	12
РАЗВЁРНУТАЯ ДИАГРАММА	14
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	15
РЕГУЛИРОВАНИЕ СКАМЬИ	32
РАЗМИНКА	33

ВСТУПЛЕНИЕ

Спасибо Вам за то, что Вы выбрали многофункциональный тренажер складной конструкции HG-2221.

Для Вашей пользы и сохранности, **ВНИМАТЕЛЬНО** изучите инструкцию перед использованием этого тренажёра. Как производители, мы хотим обеспечить Вас полным комплексом услуг для удовлетворения всех возникающих вопросов. Если у Вас возникнут проблемы, или Вы обнаружите нехватку или повреждение деталей, мы гарантируем Вам полный комплекс услуг для решения всех проблем. Чтобы избежать возможных задержек, звоните напрямую продавцу и Вам немедленно помогут.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЭТОТ ТРЕНАЖЕР СКОНСТРУИРОВАН ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ 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 ДВИЖУЩИХ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ ТАК КАК ПОЛОЖЕНО.

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 ПРОЧИТАТЬ 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 БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

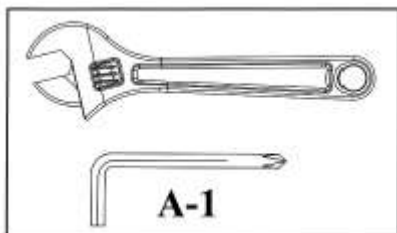
1. Периодически смазывайте движущиеся части и направляющие, используйте WD-40 или легкое масло.
2. Проверьте и закрепите все детали перед использованием машины.
3. При необходимости, тренажёр можно протирать с помощью влажной ткани и мягкого неабразивного моющего средства. **Не используйте растворители!**

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ!

Примечания по сборке тренажера

- для сборки тренажера прилагаются следующие инструменты: 2 гаечных ключа и 2 шестигранных.
- для квадратных отверстий в составных частях тренажера, используйте только каретные болты. На них же закручивайте шайбы.
- для круглых отверстий в составных частях тренажера, используйте только болты с шестигранной головкой или болты с шестигранным отверстием в головке.
- не затягивайте каждый болт по отдельности, дождитесь когда часть тренажера будет полностью собрана и только тогда надежно затяните все крепления.

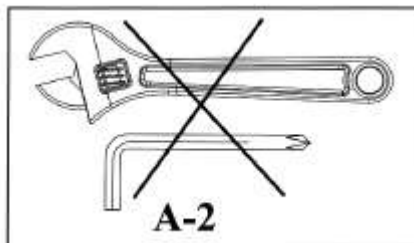
Значение знаков в инструкции



Закрепите гайки и болты

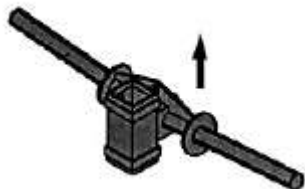
После того, как все части тренажера собраны и установлены все крепежные детали в текущем и предыдущем шагах, надежно затяните все гайки и болты.

Примечание: не затягивайте слишком сильно составные части с подвижной функцией, они должны двигаться свободно!



В этом шаге, пока не затягивайте все гайки и болты. Надежно затяните их лишь тогда, когда появится предыдущий знак «закрепите гайки и болты».

Установка стойки подвижного груза



Во время установки стойки подвижного груза (№25), убедитесь, чтобы треугольная скоба смотрела вверх.

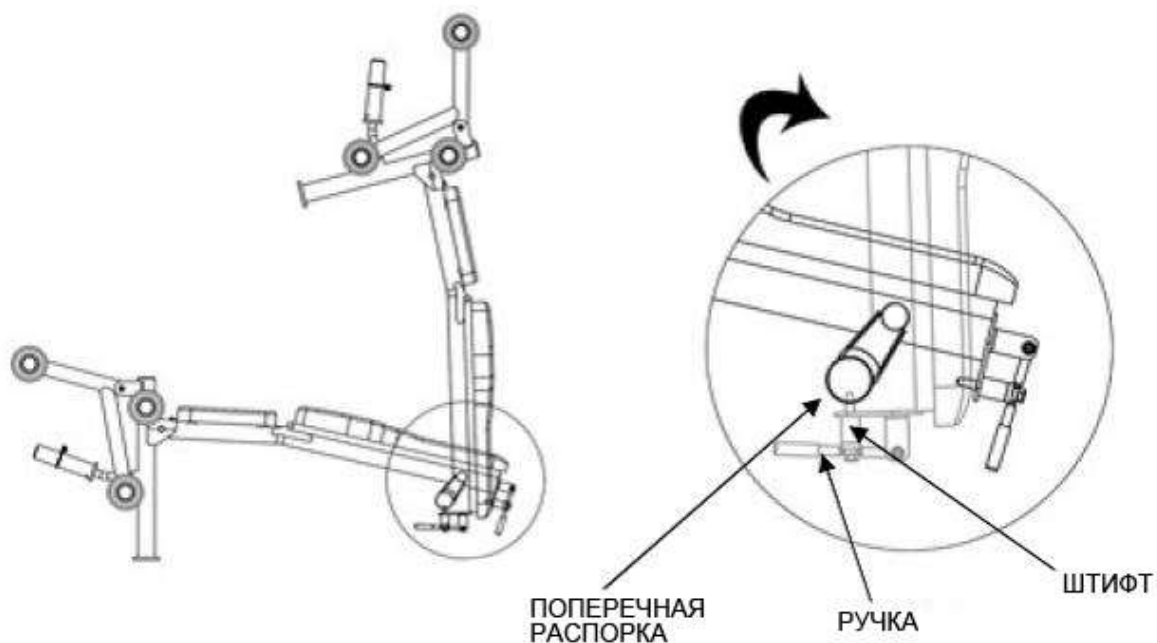
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО БАЛКА РЕГУЛИРУЕМОЙ СПИНКИ (14) НАДЕЖНО ЗАКРЕПЛЕНА.

Фиксация штанги

Когда вы не пользуетесь тренажером, зафиксируйте штангу на скамье с помощью левого и правого предохранительных стопорных штифтов (110 и 111) .

Складывание скамьи

Снимите балку регулируемой спинки (14). Поставьте скамью вертикально. Штифт (27) автоматически встанет в отверстие в поперечной распорке (7) и зафиксирует скамью в вертикальном положении. Установите балку регулируемой спинки (14) обратно в паз вертикальной балки.



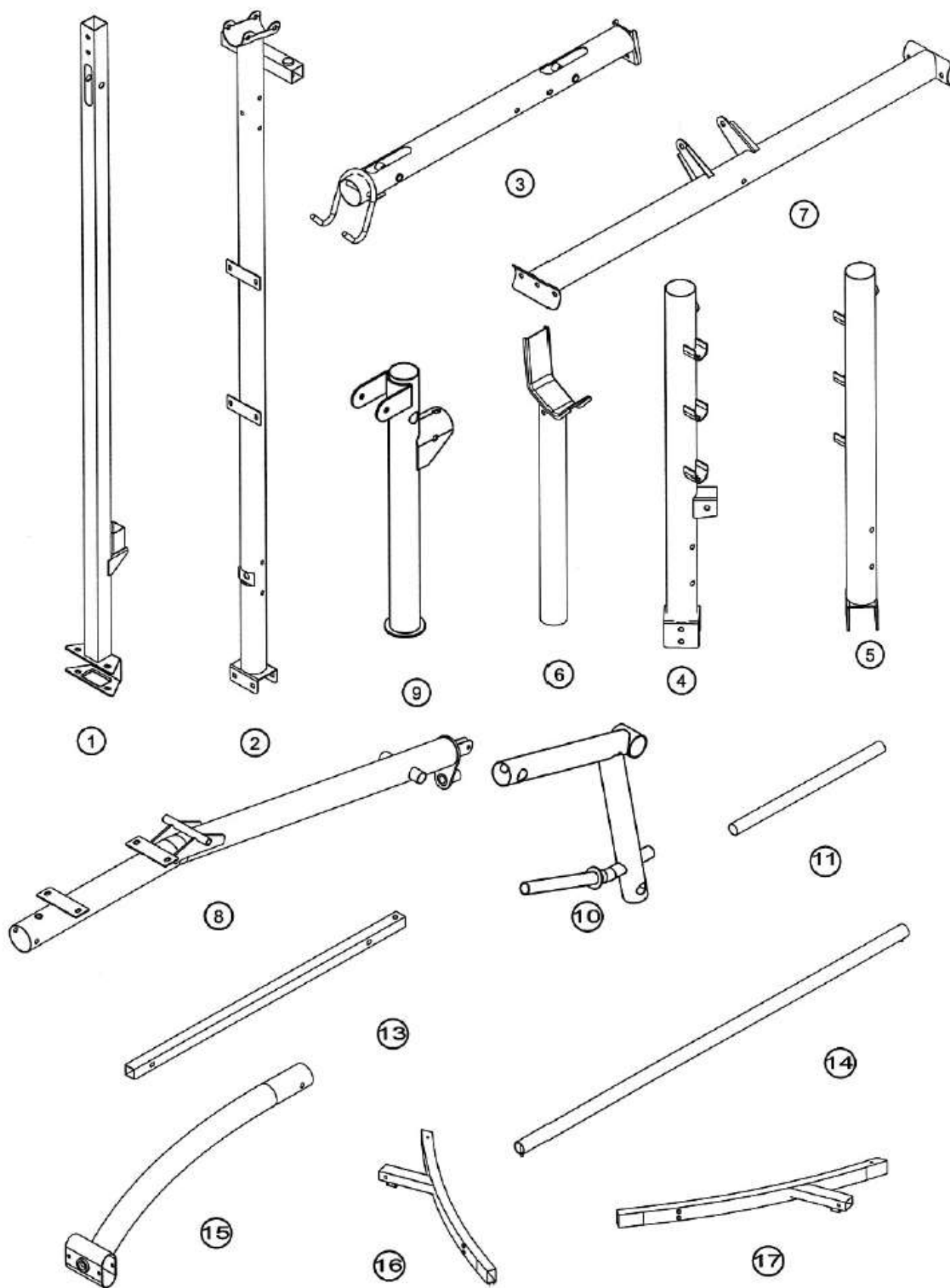
Раскладывание скамьи

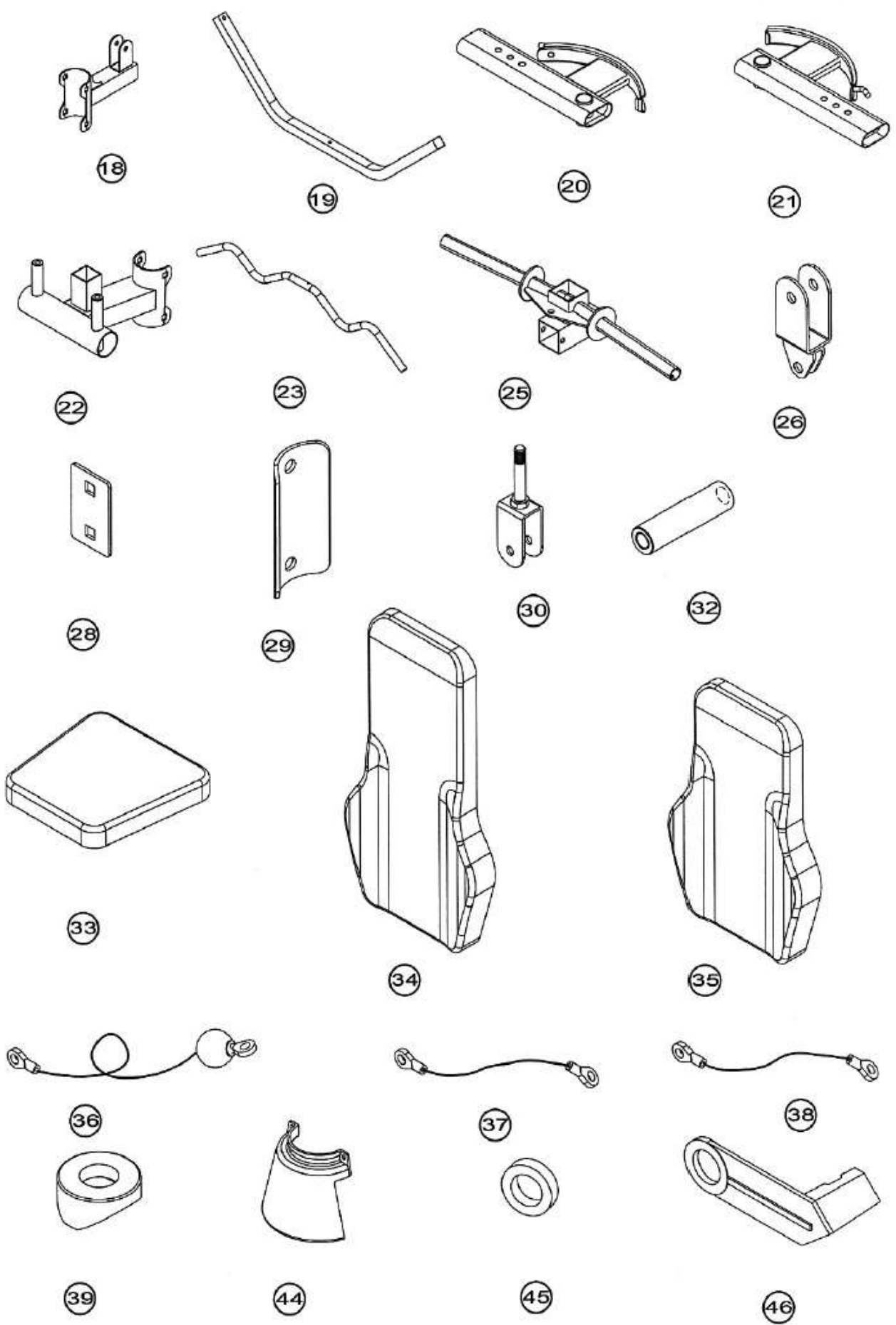
Снимите балку регулируемой спинки (14). Нажмите на ручку (31) и штифт выскочит из отверстия в поперечной распорке. Сложите скамью и верните на место балку регулируемой спинки.

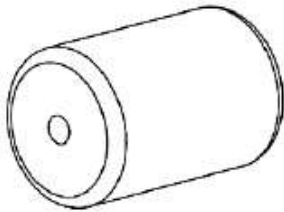
Таблица весового сопротивления

<i>Позиция</i>	<i>Норма</i>	<i>Пример</i>
Тяга на высоком блоке	100%	10 кг пластина создает 10 кг сопротивление
Бабочка (обе руки)	100%	10 кг пластина создает 10 кг сопротивление

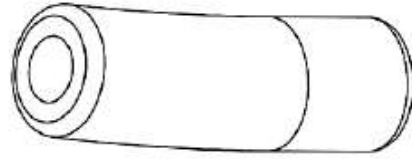
НАБОР КРЕПЕЖА



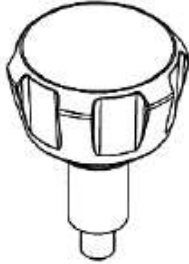




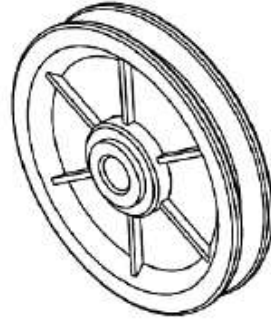
49



50



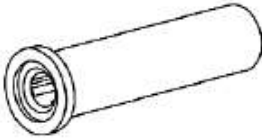
51



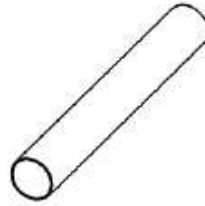
52



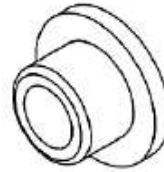
54



68



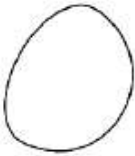
69



71



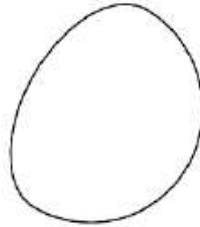
72



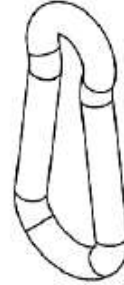
73



74



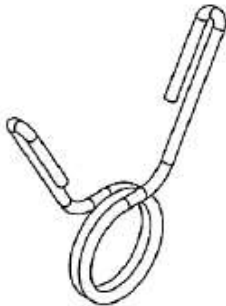
75



78



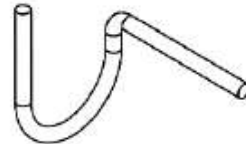
79



80



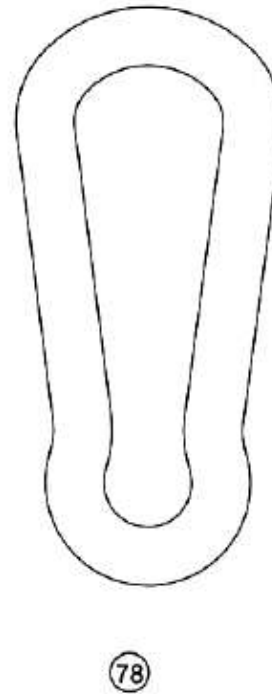
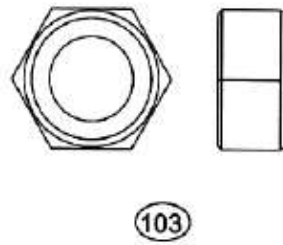
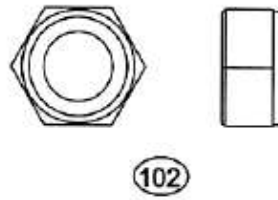
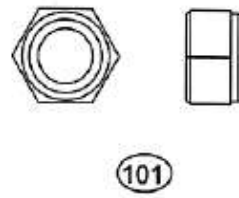
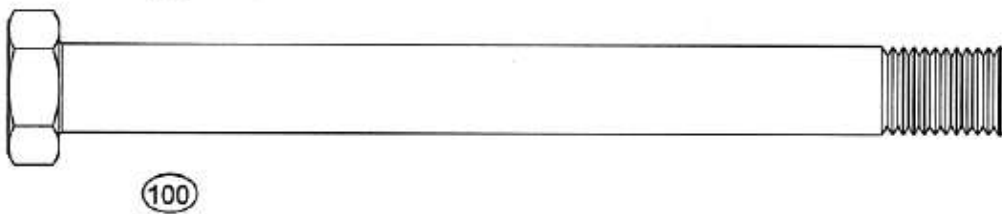
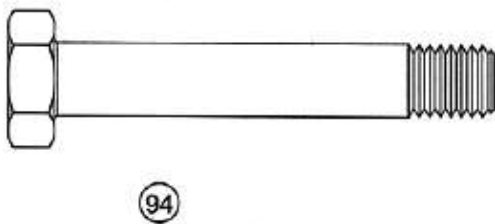
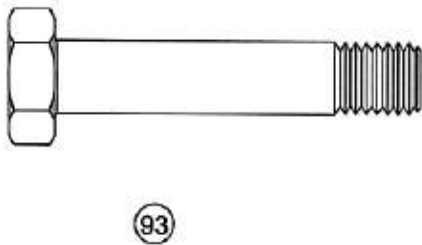
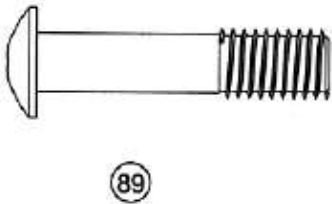
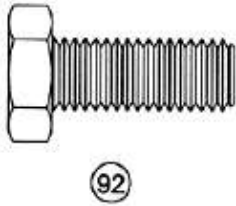
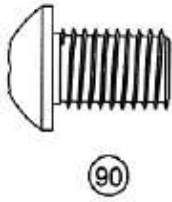
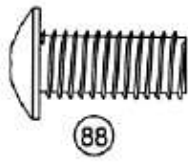
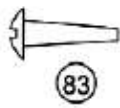
81

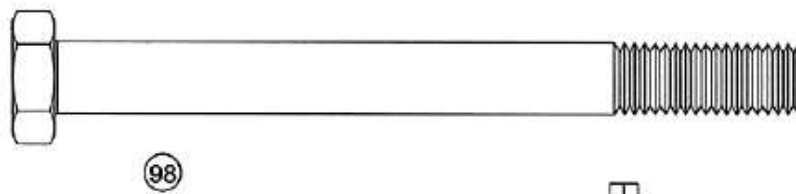
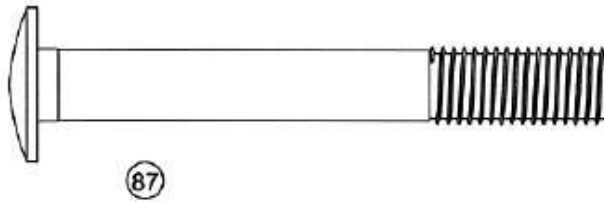
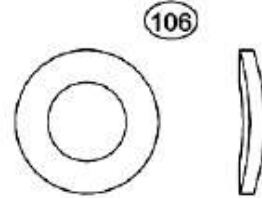
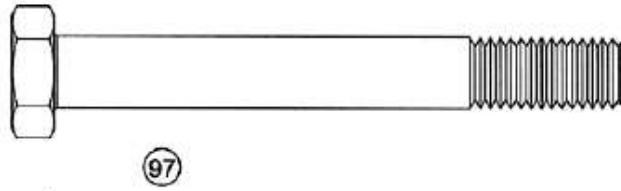
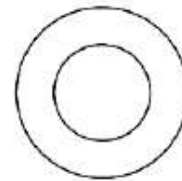
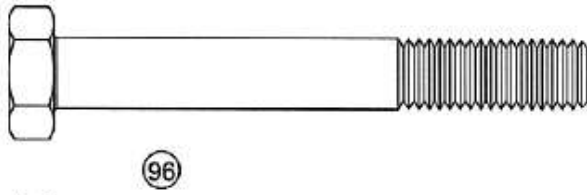
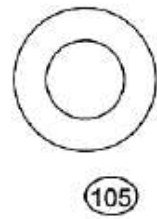
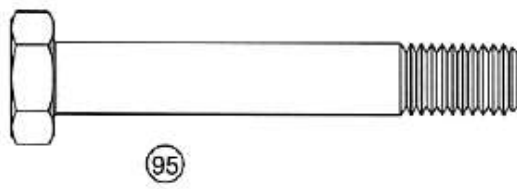


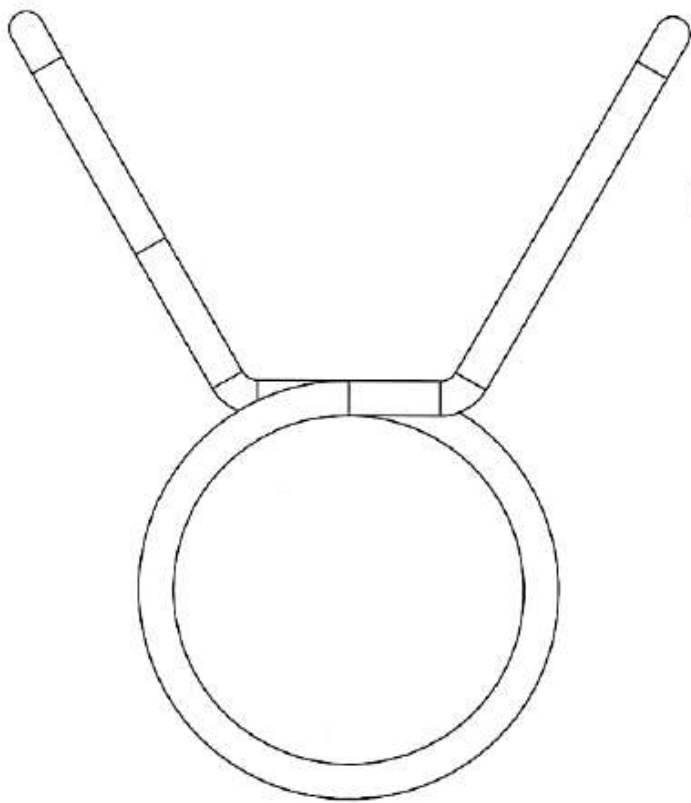
110



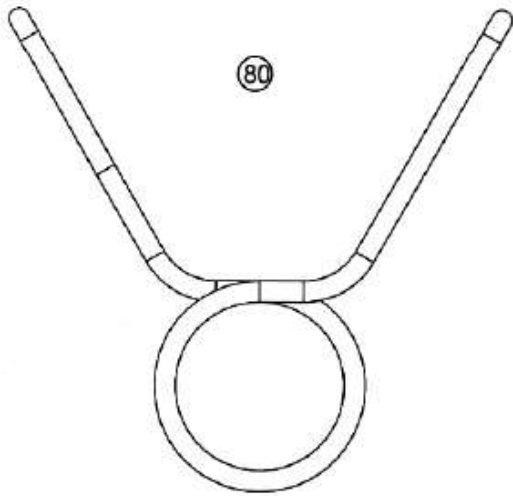
111



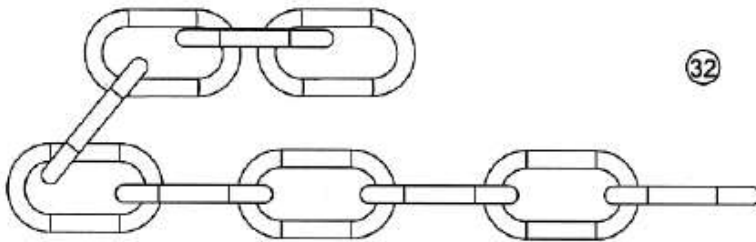




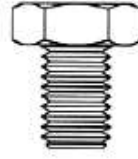
80



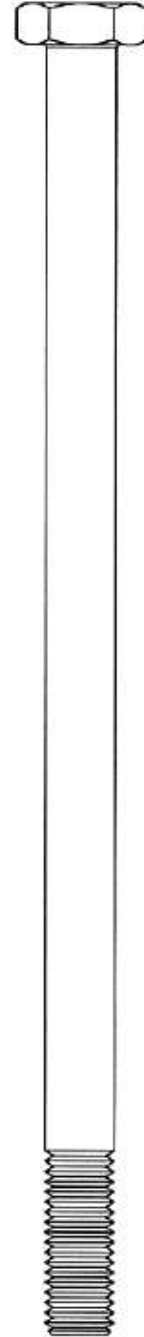
81



79



12



99



32

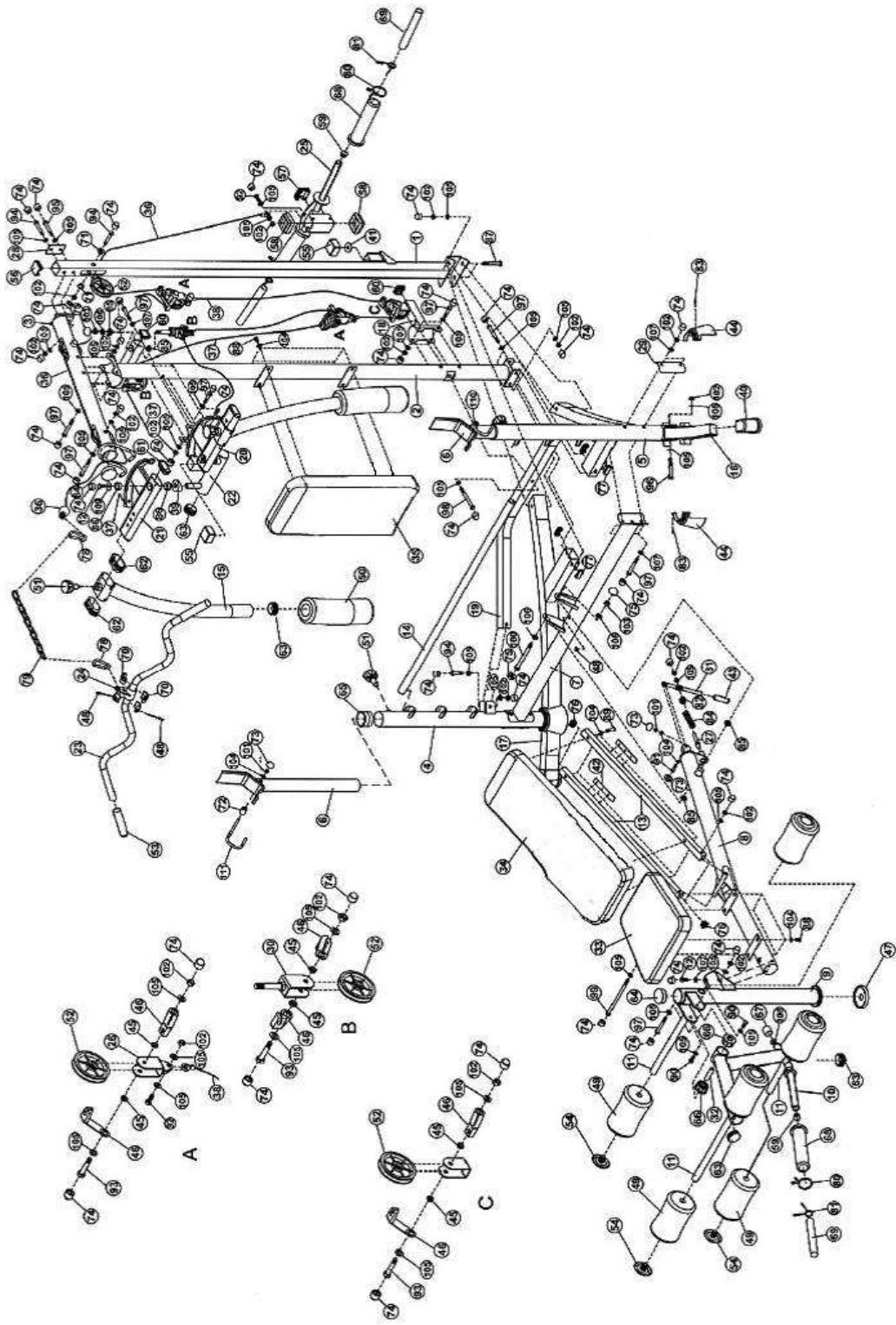


СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Название	Размер	К-во	№	Название	Размер	К-во
1	Задняя вертикальная рама		1	56	Квадратная концевая заглушка	45ММ	1
2	Передняя вертикальная рама		1	57	Концевая заглушка	50ММ	1
3	Верхняя рама		1	58	Рукав	50ММx45ММ	2
4	Правая вертикальная балка		1	59	Концевая заглушка	φ25ММ	3
5	Левая вертикальная балка		1	60	Плоская концевая заглушка	38ММ	3
6	Опора		2	61	Концевая заглушка	PT30x70ММ	4
7	Поперечная распорка		1	62	Рукав	PT40x80ММ	4
8	Основная опора сиденья		1	63	Концевая заглушка	φ50ММ	6
9	Передняя опора		1	64	Концевая заглушка	φ60ММ	2
10	Тренажер для ног		1	65	Рукав	φ 60ММx50ММ	2
11	Ось для валика	400ММ	3	66	Втулка	φ50ММx16ММ	2
12	Болт с шестигранной головкой	M10x16ММ	3	67	Резиновый амортизатор	30ММxφ25ММ	1
13	Держатель спинки		2	68	Силовая стойка для олимпийских дисков	φ50ММx210ММ	3
14	Балка регулируемой спинки		1	69	Рукав силовой стойки	φ28ММx200ММ	3
15	Плечо бабочки		2	70	Пластиковое кольцо		4
16	Левое основание рамы		1	71	Ролик втулки	φ25ММx13ММ	2
17	Правое основание рамы		1	72	Втулка	φ21ММx25ММ	2
18	Скоба шкива		1	73	Колпачок	M8	4
19	Задняя поперечная распорка		1	74	Колпачок	M10	64
20	Левая рама бабочки		1	75	Колпачок	M12	4
21	Правая рама бабочки		1	76	Квадратная концевая заглушка	25ММ	4
22	Основание бабочки		1	77	Концевая заглушка	40ММx20ММ	4
23	Рычаг		1	78	Зажимная скоба		2
24	Поворотное кольцо		1	79	Цепь	10 звеньев	1
25	Стойка подвижного груза		1	80		φ49ММ	3
26	Плавающий шкив кронштейна		2	81	Пружинная защелка	φ24.5 ММ	3
27	Штифт		1	82	Заглушка		1
28	Скоба	75ММx45ММ	1	83	Шуруп	ST3.5x13ММ	4
29	Скоба	120ММxR30	2	84	Пружина		1
30	Скоба шкива бабочки		2	85	Втулка	φ25ММxφ21.8 ММ	6
31	Ручка		1	86	Втулка	φ30ММxφ26ММ	4
32	Ось тренажера для ног		1	87	Каретный болт	M10x80ММ	2
33	Подушка сиденья		1	88	Болт с шестигранным отверстием в головке	M8x20ММ	8
34	Спинка скамьи		1	89	Болт с шестигранным	M8x40ММ	4

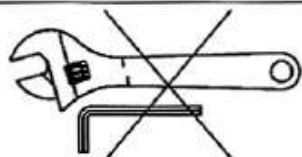
					отверстием в головке		
35	Задняя спинка		1	90	Болт с шестигранным отверстием в головке	M10x16MM	2
36	Верхний трос	2770MM	1	91	Болт с шестигранной головкой	M8x30MM	1
37	Трос бабочки	2560MM	1	92	Болт с шестигранной головкой	M10x25MM	3
38	Вертикальный трос	1500MM	1	93	Болт с шестигранной головкой	M10x50MM	5
39	Ось бабочки		2	94	Болт с шестигранной головкой	M10x60MM	4
40	Концевая заглушка основания рамы		2	95	Болт с шестигранной головкой	M10x65MM	1
41	Распорка	φ38MMxφ13MM	1	96	Болт с шестигранной головкой	M10x75MM	4
42	Анти скользящая подкладка		2	97	Болт с шестигранной головкой	M10x80MM	16
43	Ручка	60MM	1	98	Болт с шестигранной головкой	M10x105MM	1
44	Кожух основания вертикальной балки		4	99	Болт с шестигранной головкой	M10x185MM	1
45	Втулка фиксатора троса	φ16MMxφ11MM	10	100	Болт с шестигранной головкой	M12x130MM	1
46	Фиксатор троса		10	101	Гайка	M8	3
47	Концевая заглушка для передней опоры		1	102	Гайка	M10	35
48	Заклепка		4	103	Гайка	M12	3
49	Мягкий валик		6	104	Шайба	φ8MM	16
50	Мягкий валик плеча бабочки		2	105	Шайба	φ10MM	61
51	Фиксирующая ручка	M18	4	106	Шайба	φ12MM	4
52	Шкив		8	107	Пружинная шайба	φ10.5xR25	10
53	Короткая рукоятка		2	108	Шайба	φ25MMx11MM	1
54	Заглушка для мягкого валика		6	109	Шайба	φ30MMx2.5MM	2
55	Квадратная концевая заглушка	38MM	2	110	Левый предохранительный стопорный штифт		1
	Инструмент	#5 шестигранный ключ		111	Правый предохранительный стопорный штифт		1
	Инструмент	#5 шестигранный ключ			Инструмент	#6 шестигранный ключ	

РАЗВЁРНУТАЯ ДИАГРАММА

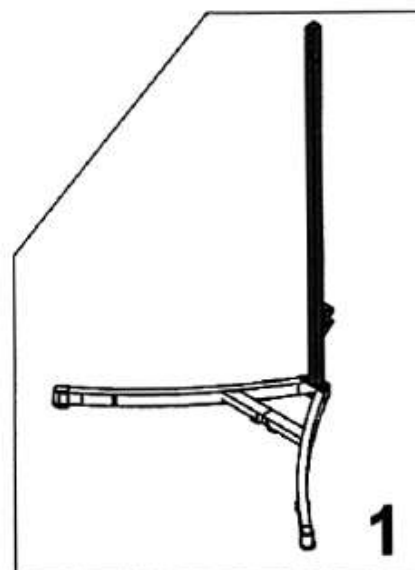
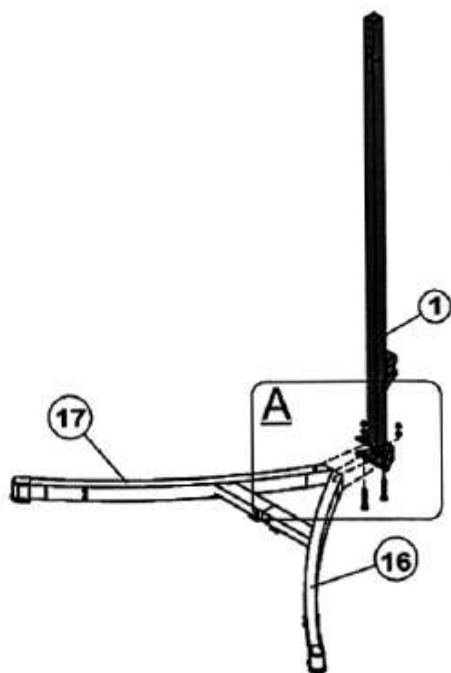
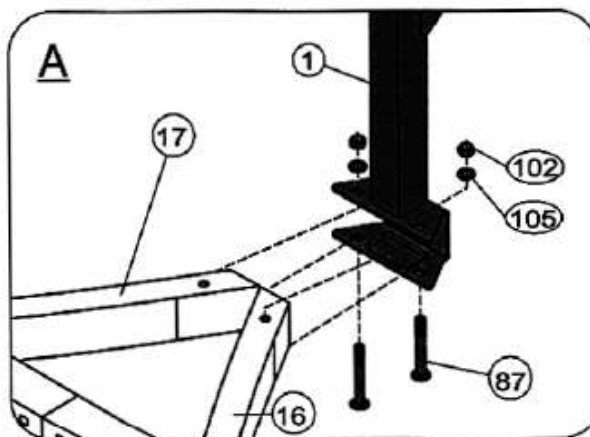







ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

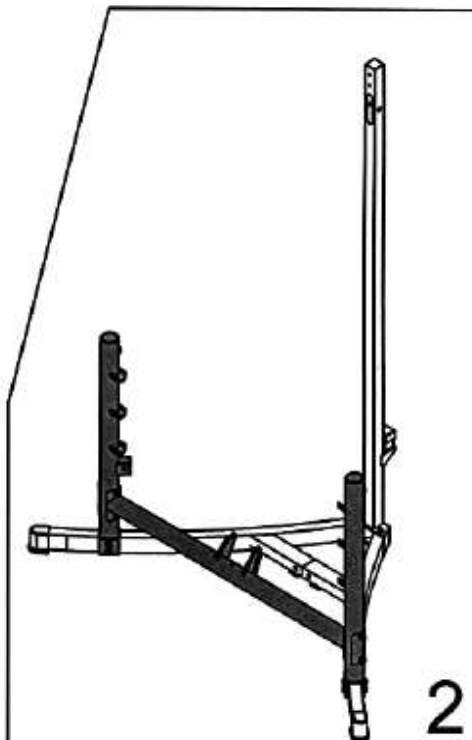
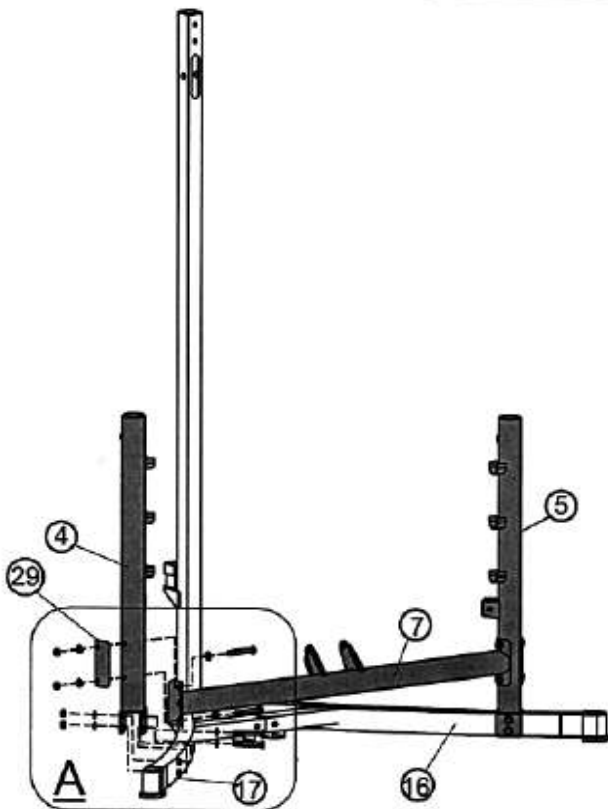
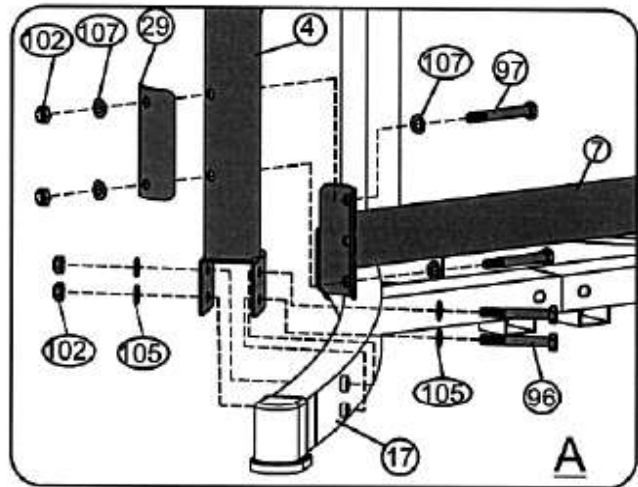
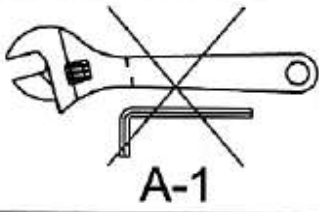
87		2	M10×80mm
105		2	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



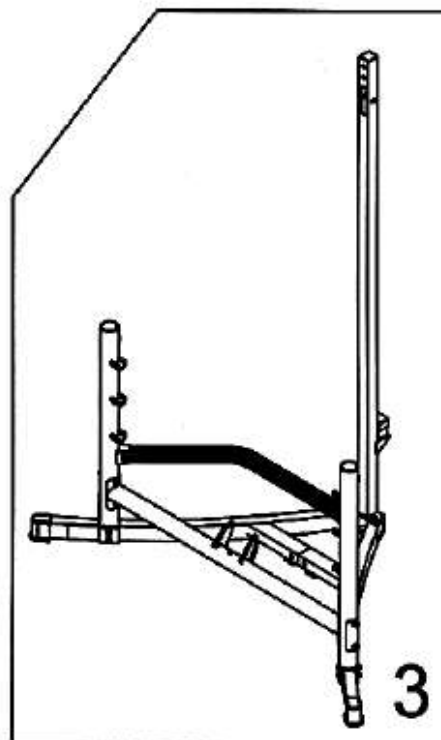
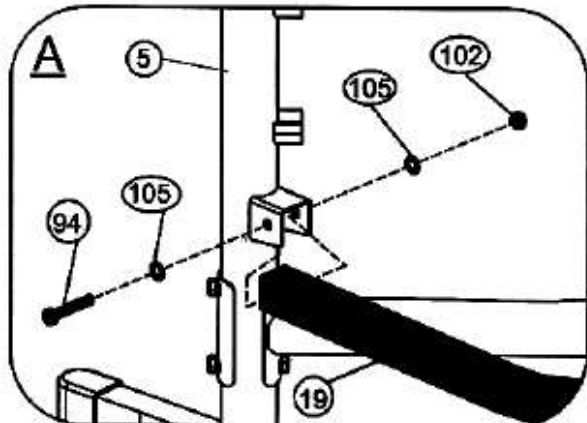
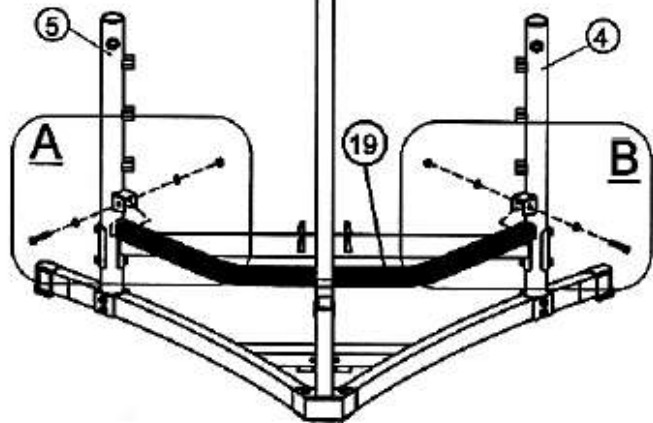
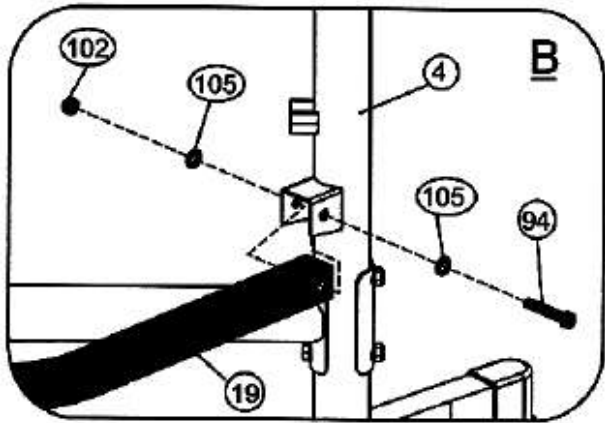
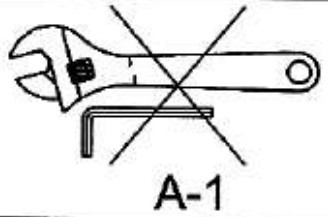
A-1



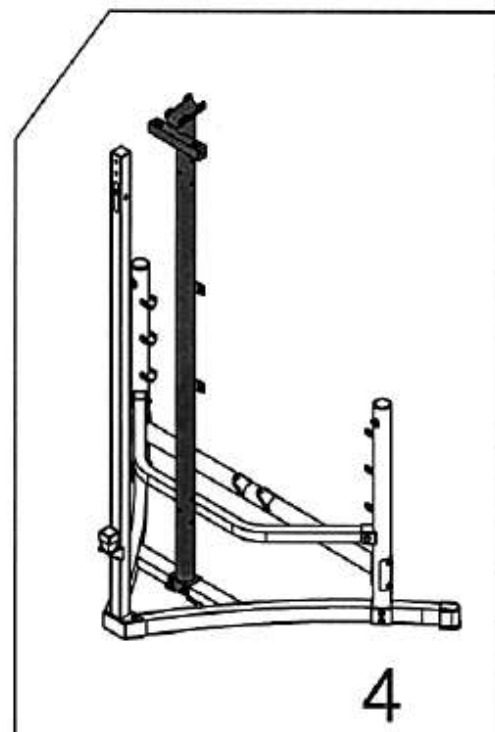
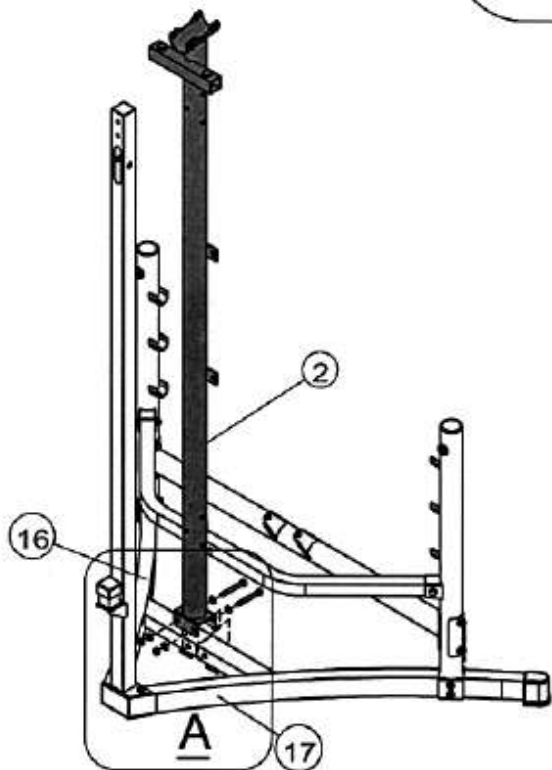
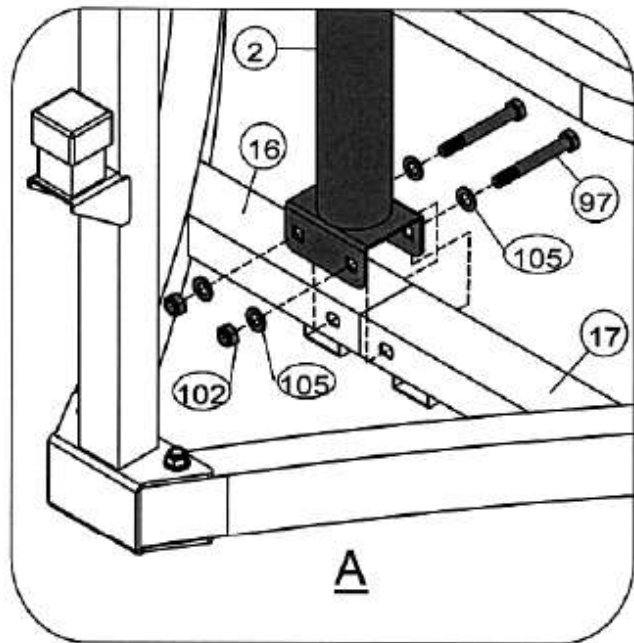
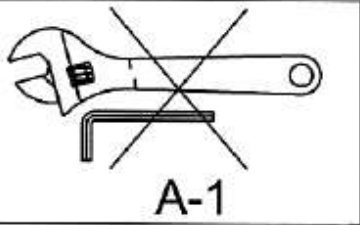
96		4	M10×75mm
97		4	M10×80mm
105		8	Φ20×Φ10.5
107		8	Φ20×Φ10.5×R25
102		8	M10


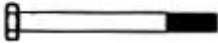





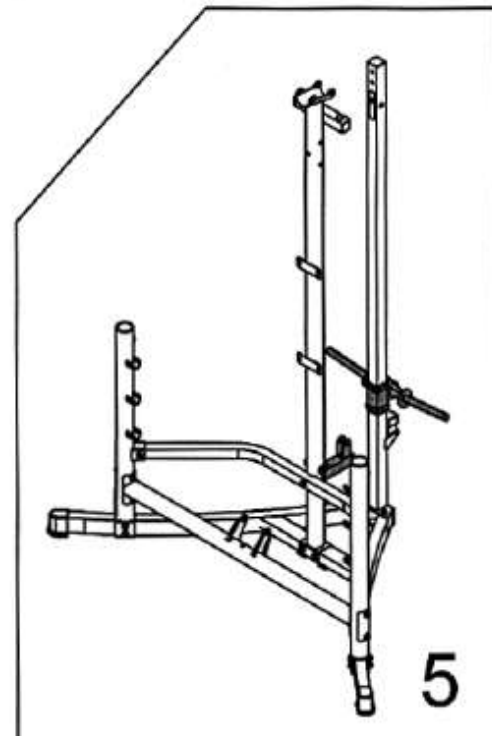
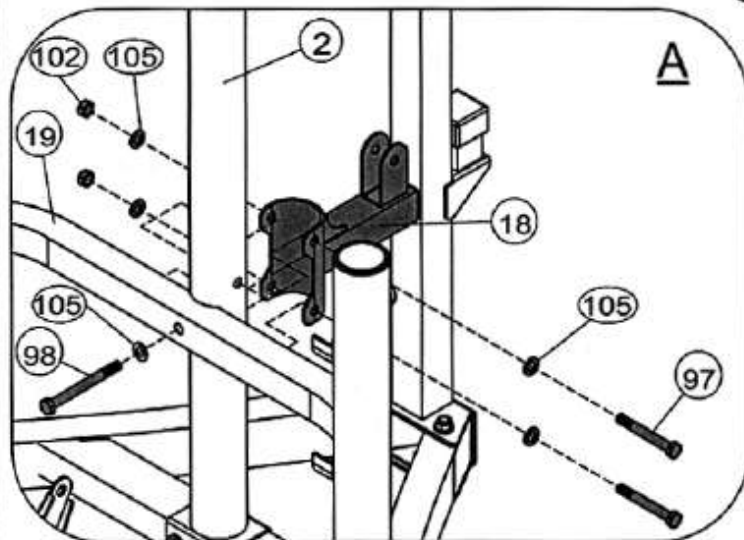
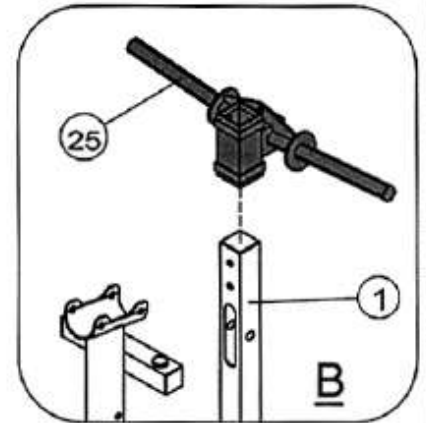
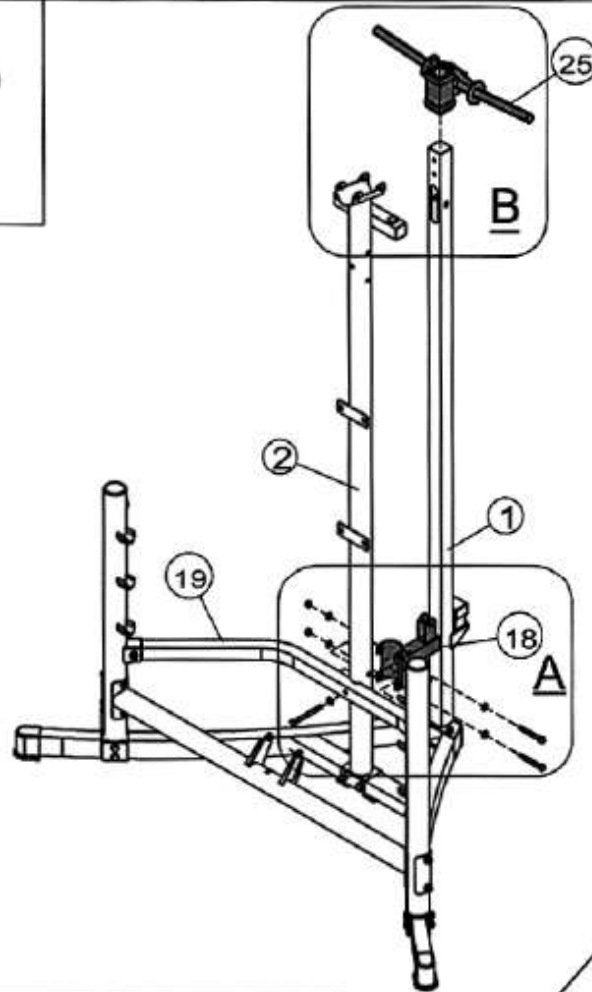
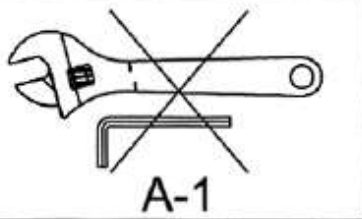
94		2	M10×60mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10




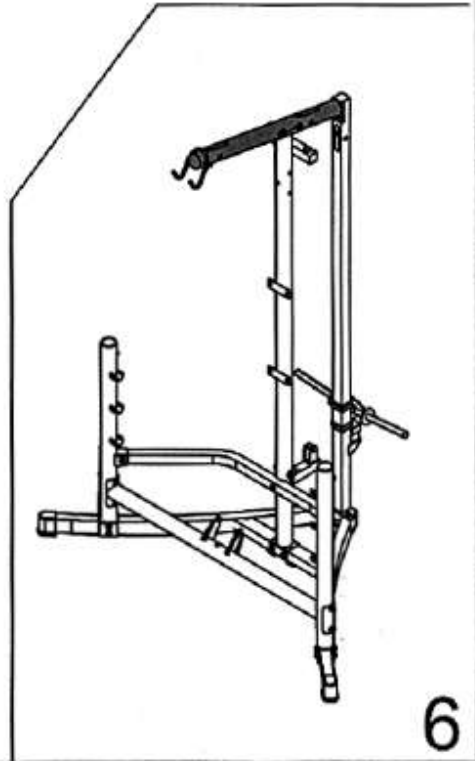
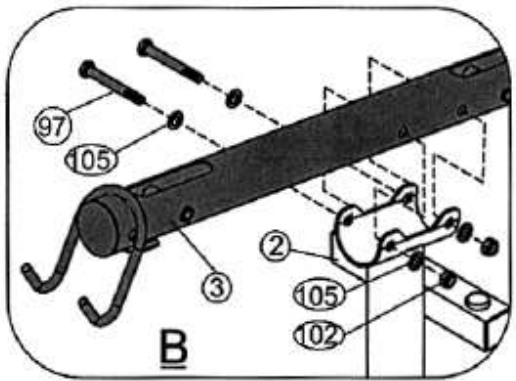
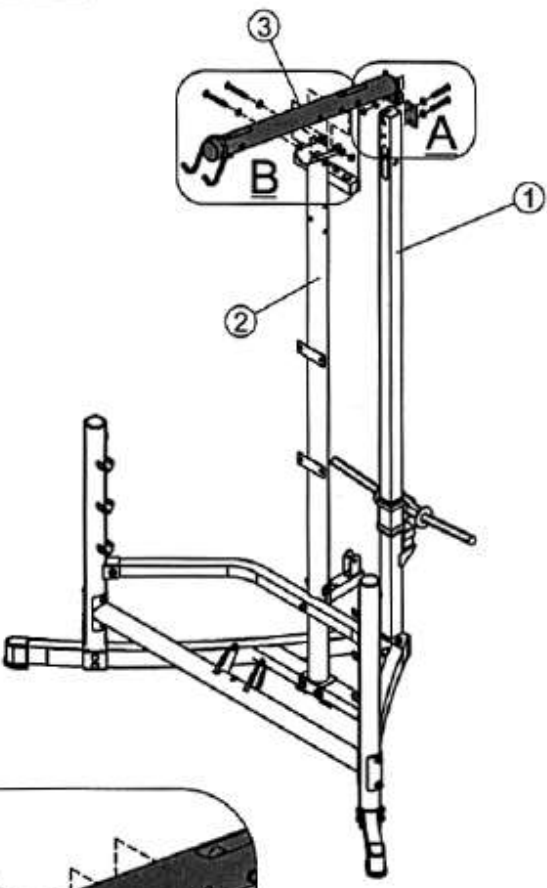
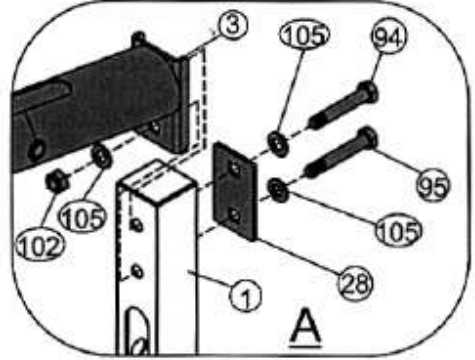
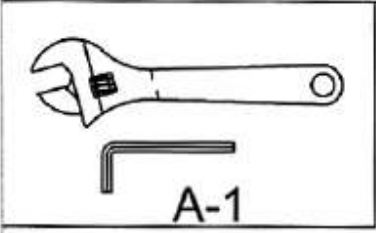
- | | | | |
|----|---|---|-----------|
| ⑨7 |  | 2 | M10×80mm |
| ⑩5 |  | 4 | Φ20×Φ10.5 |
| ⑩2 |  | 2 | M10 |



97		2	M10×80mm
98		1	M10×105mm
105	 	5	Φ20×Φ10.5
102	 	2	M10



94		1	M10×60mm
95		1	M10×65mm
97		2	M10×80mm
105		7	Φ20×Φ10.5
102		3	M10



97



3

M10×80mm

107



1

Φ20×Φ10.5×R25

105



4

Φ20×Φ10.5

102

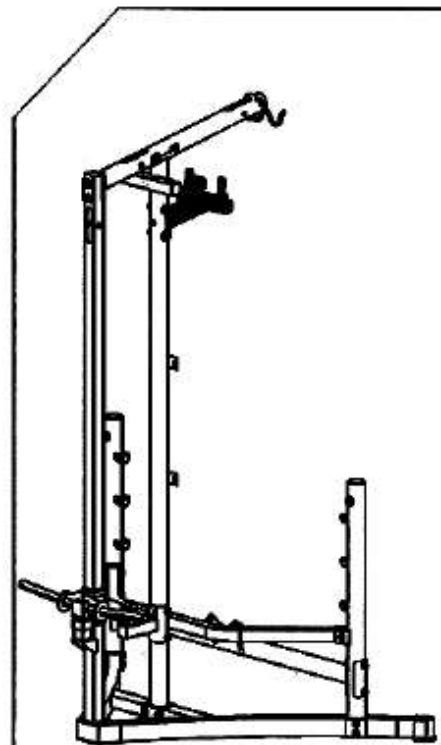
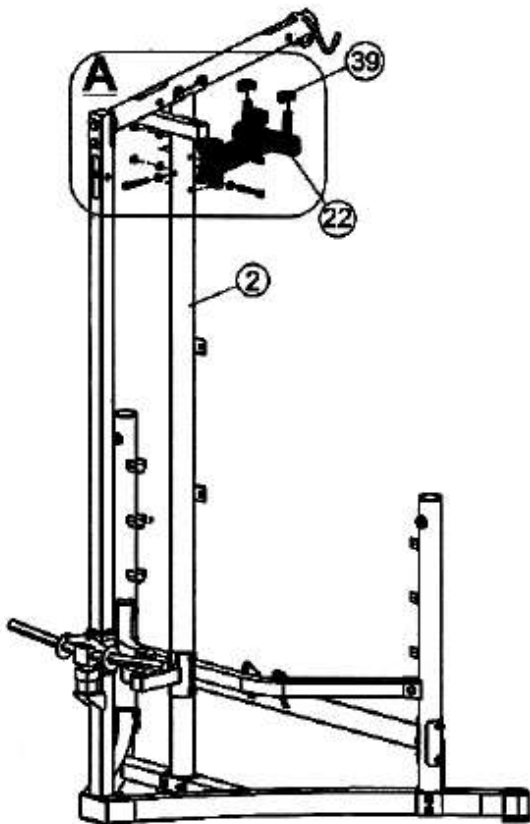
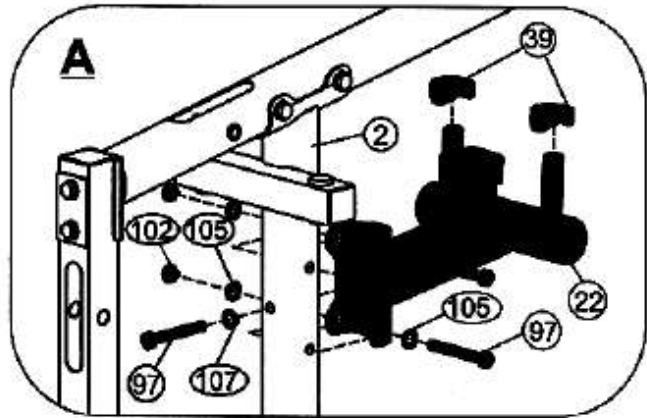


2

M10



A-1



12



2

M10×16mm

109



2

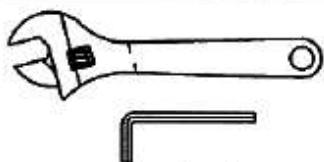
Φ30×Φ10.5×2.5

51

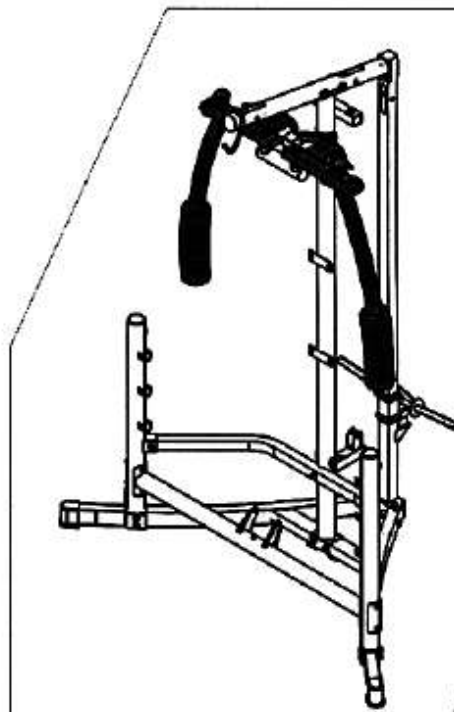
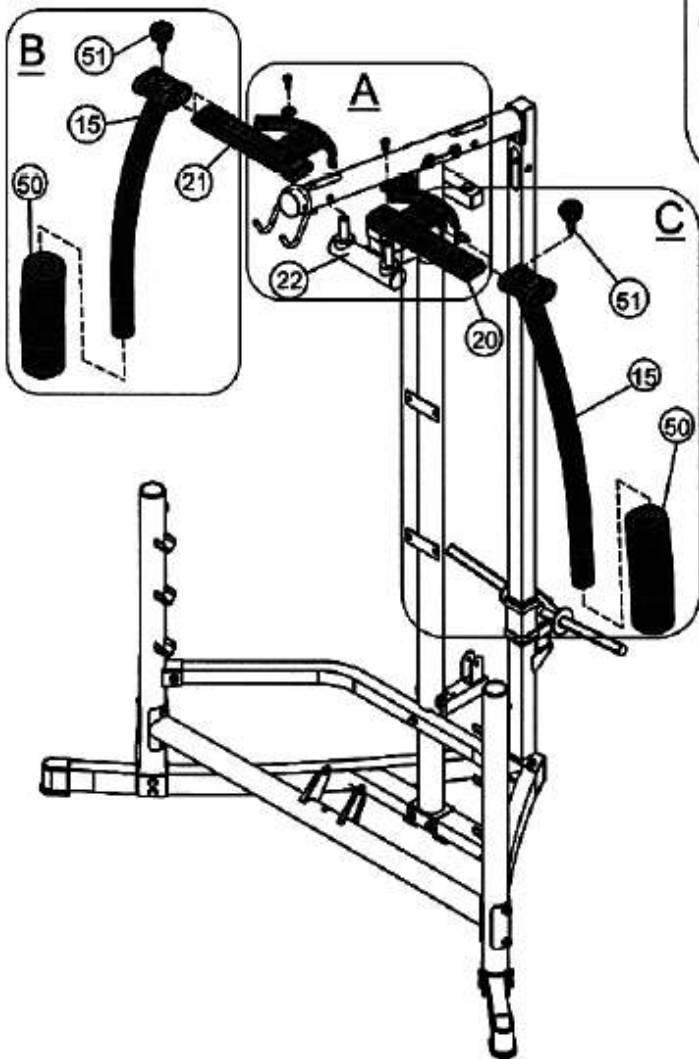
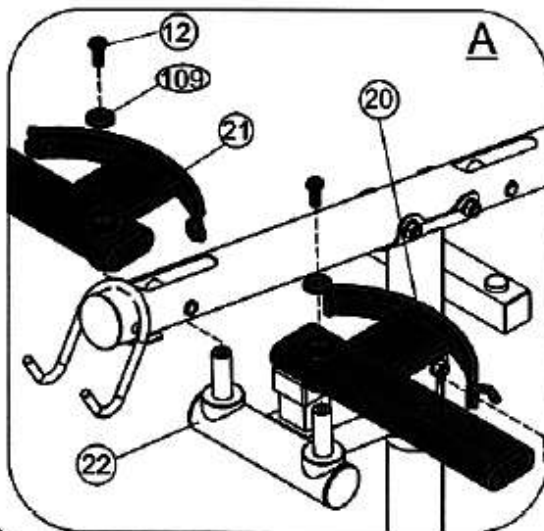


2





M18

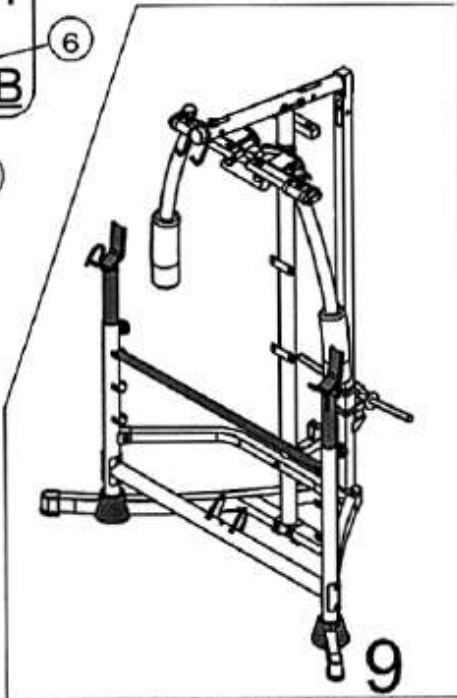
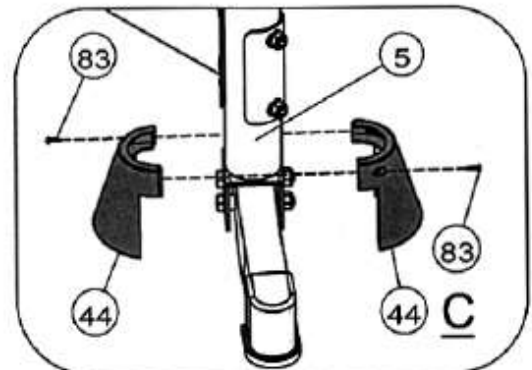
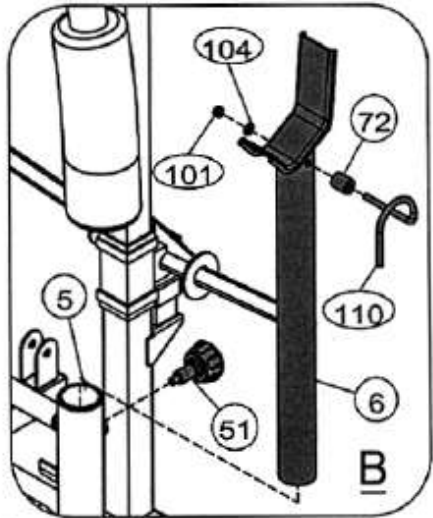
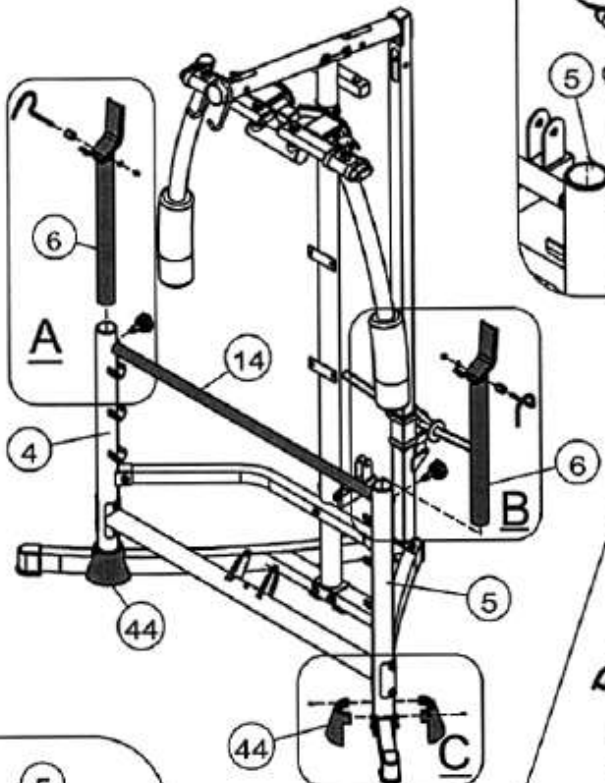
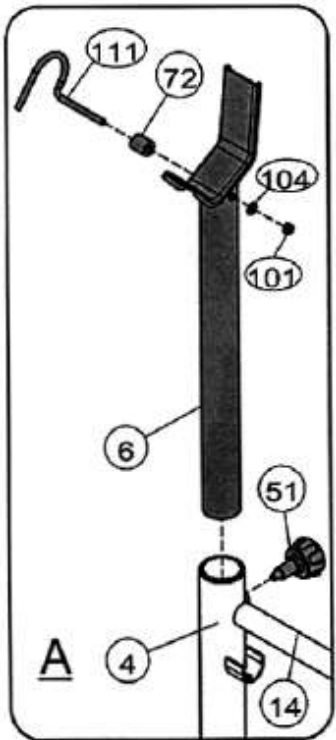
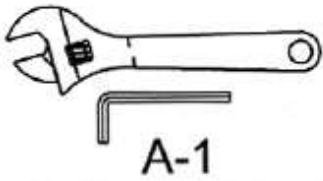















A-1

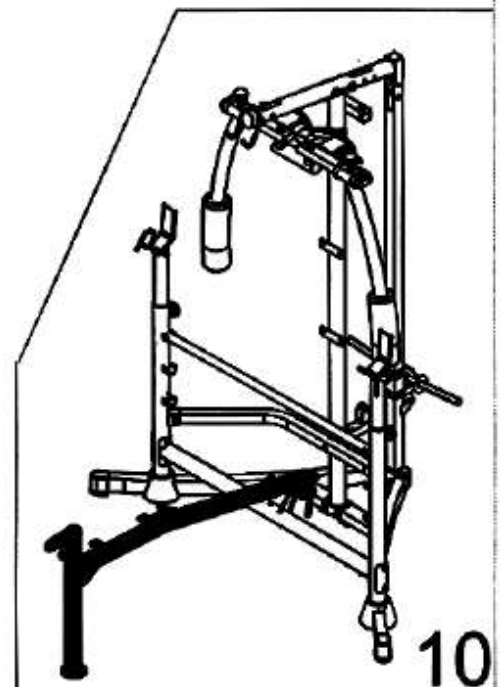
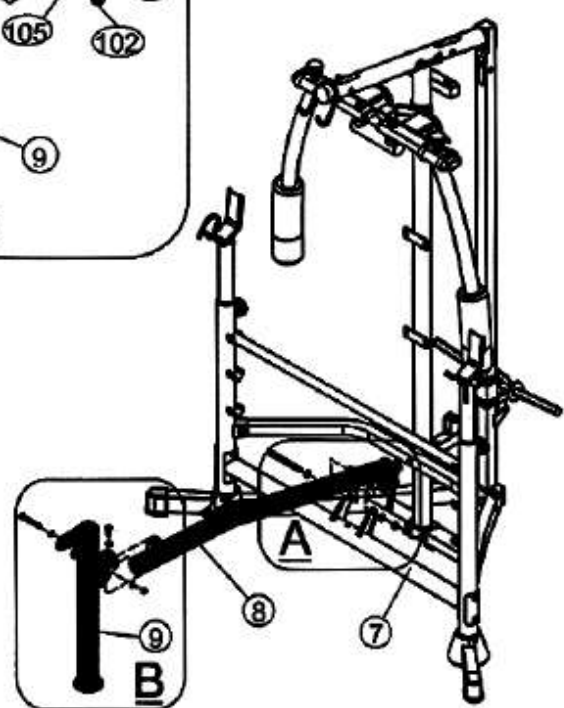
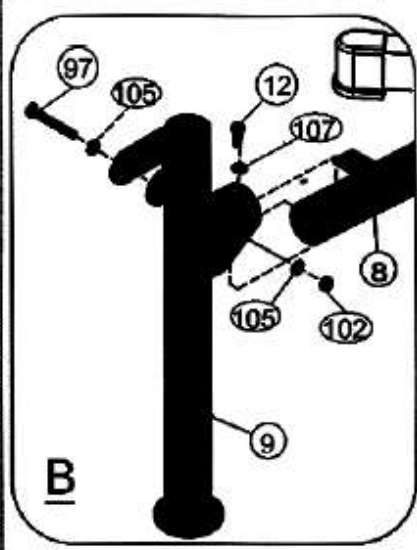
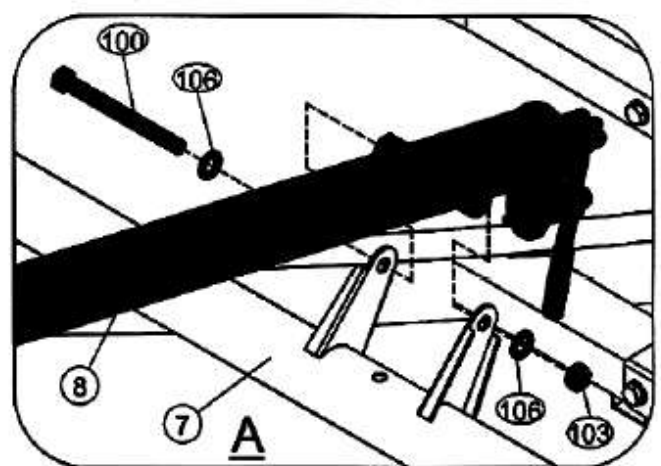
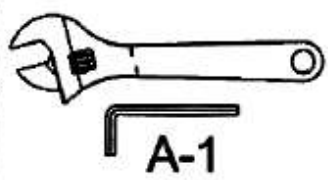


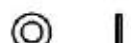

8

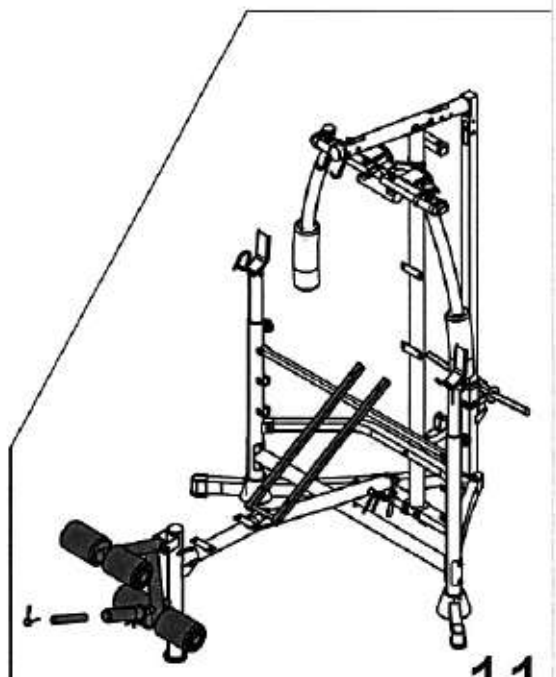
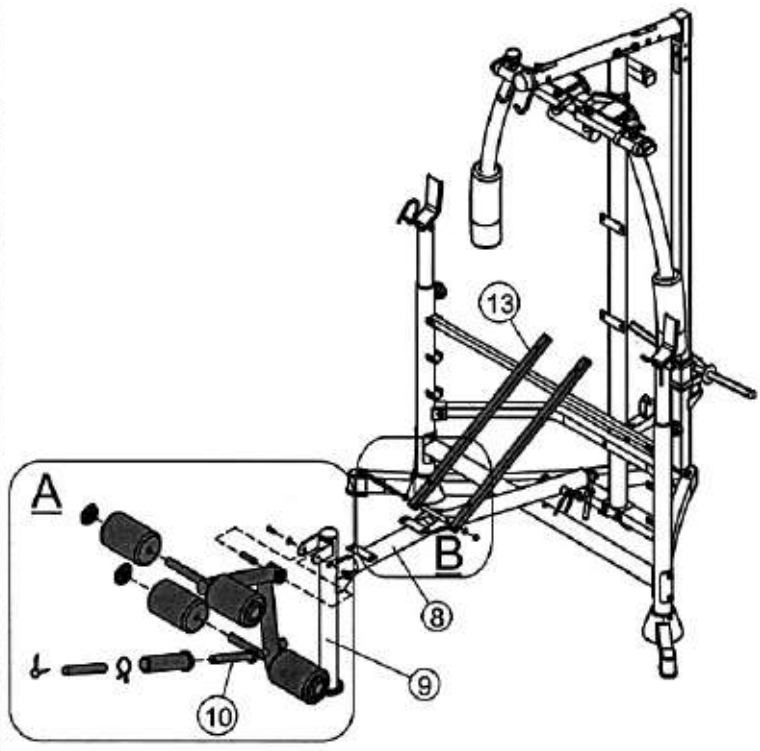
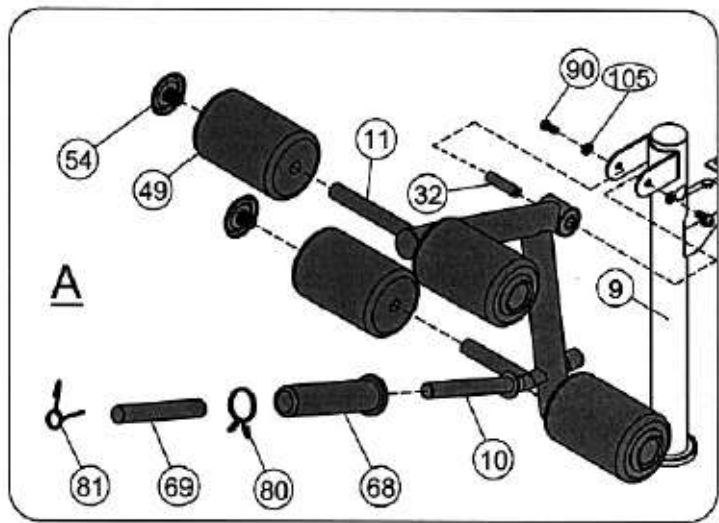
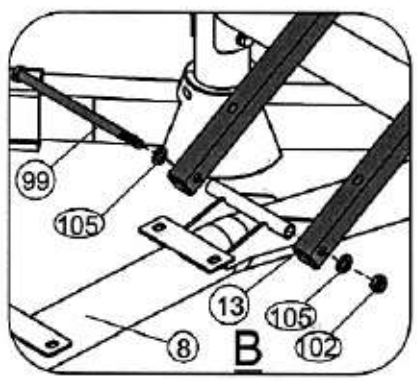
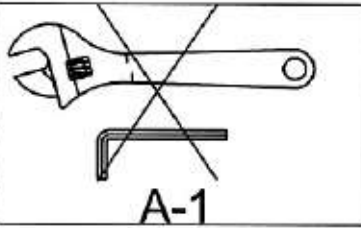
101		2	M8
104		2	Φ16×Φ8.4
83		4	ST3.5×13
51		2	M18



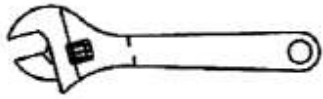
12		1	M10×16mm
97		1	M10×80mm
100		1	M12×130mm
107	 	1	Φ20×Φ10.5×R25
105	 	2	Φ20×Φ10.5
106	 	2	Φ24×Φ13.5
102	 	1	M10
103	 	1	M12



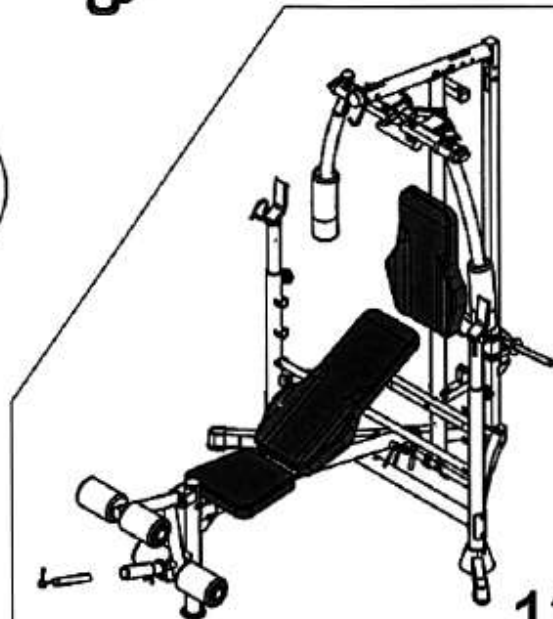
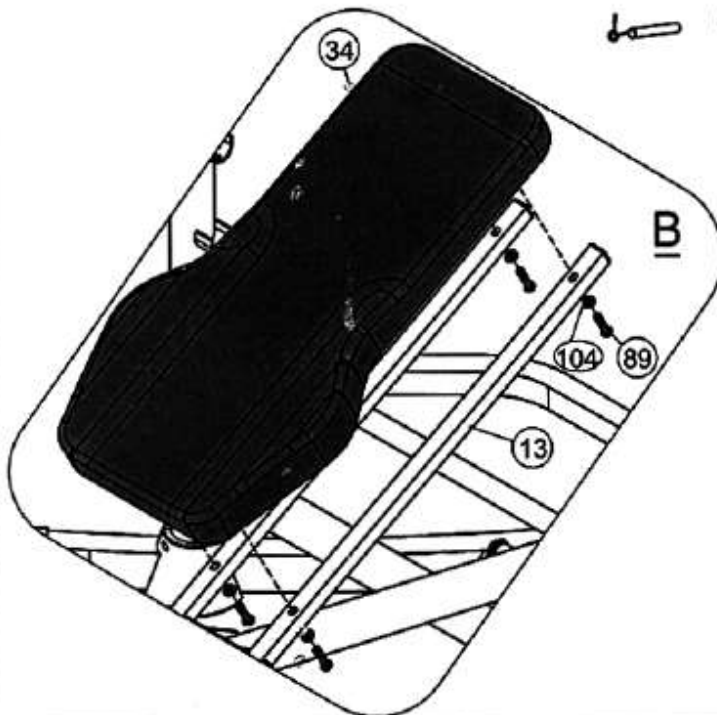
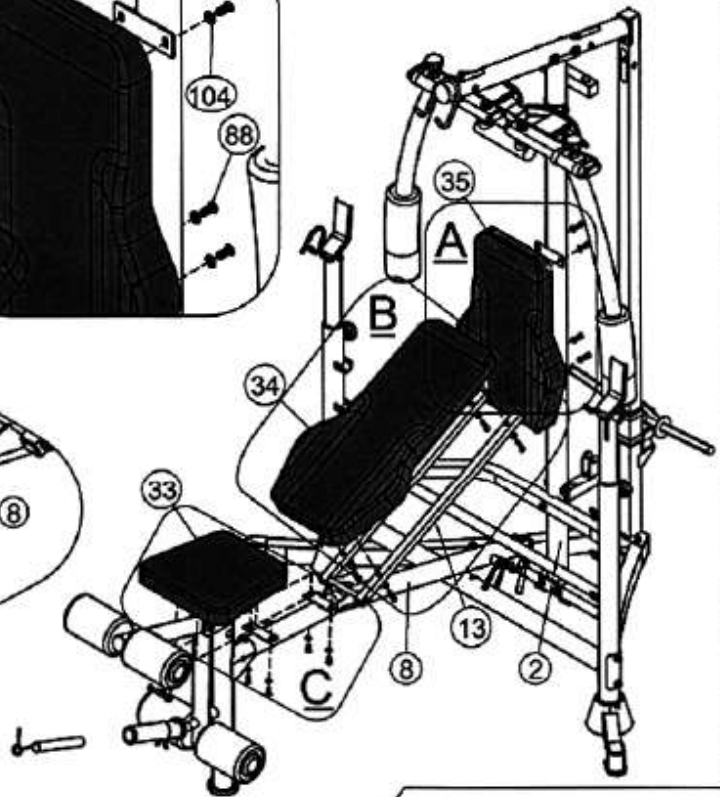
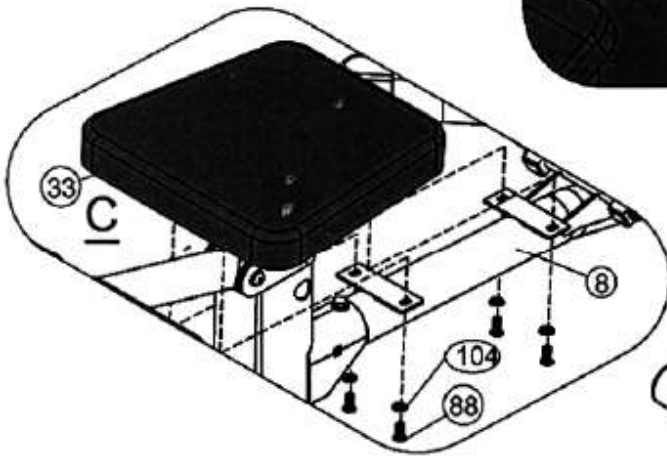
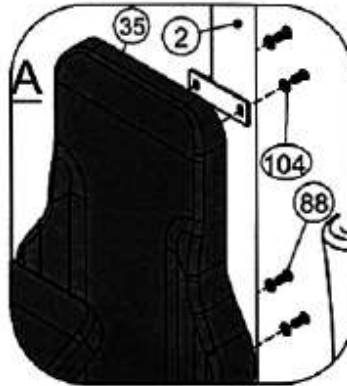
90		2	M10×16mm
99		1	M10×185mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		1	M10











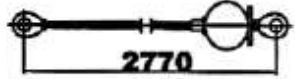
88		8	M8×20mm
89		4	M8×40mm
104		12	Φ16×Φ8.4

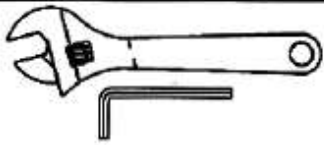


A-1

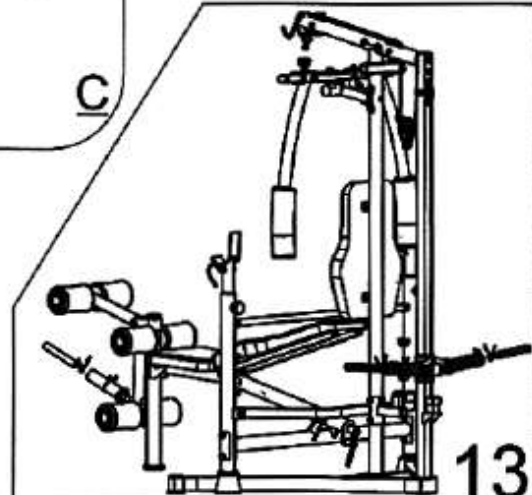
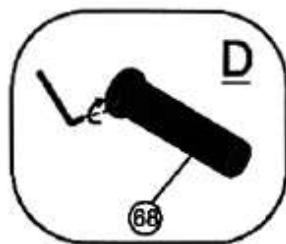
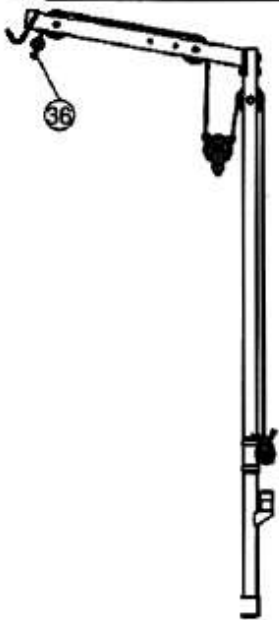
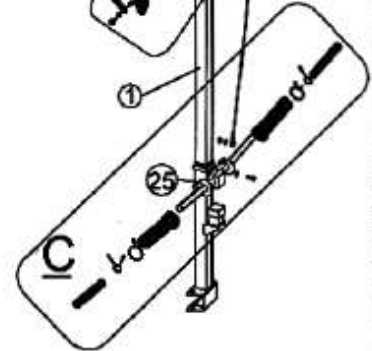
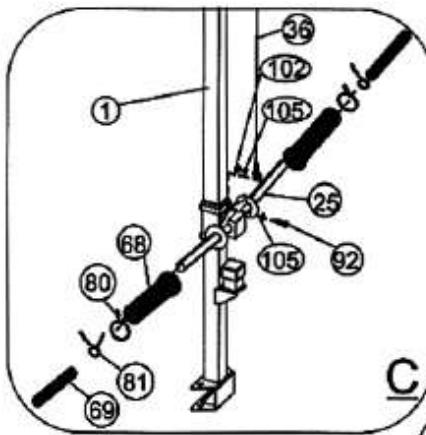
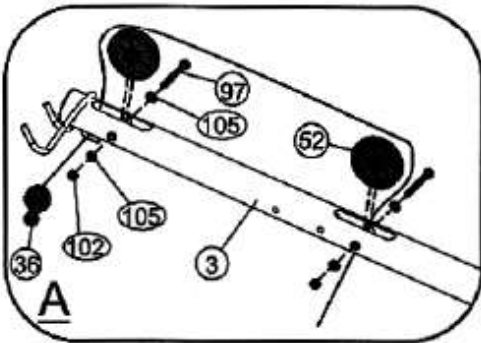
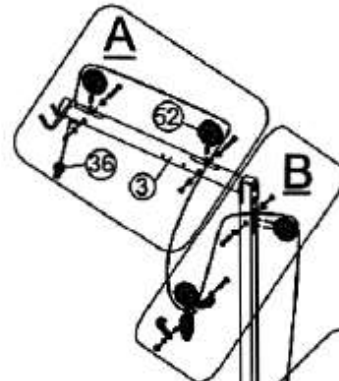
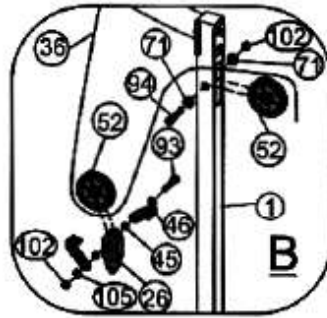







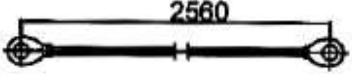
12

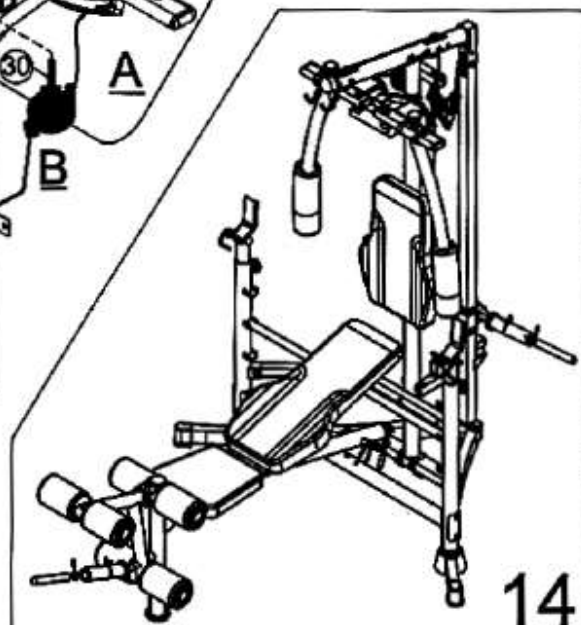
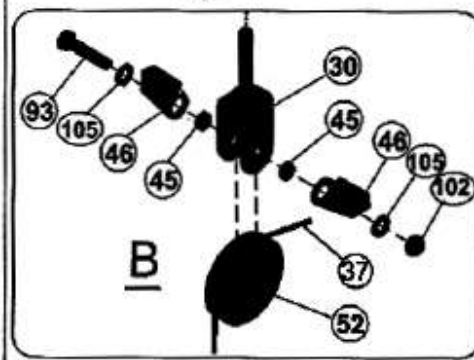
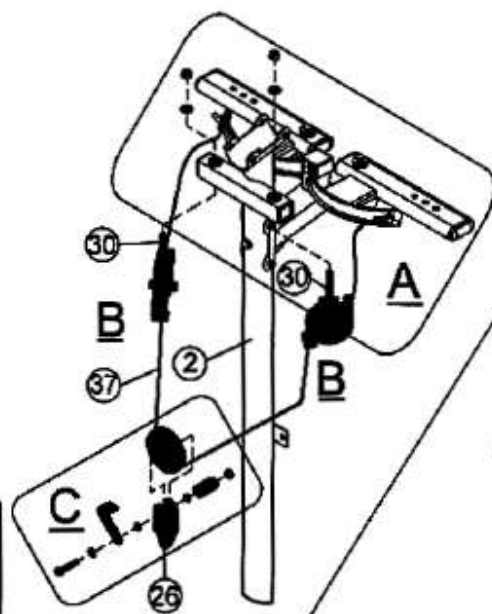
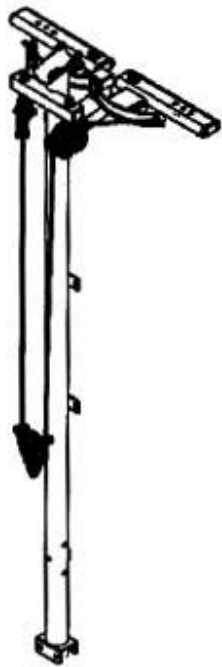
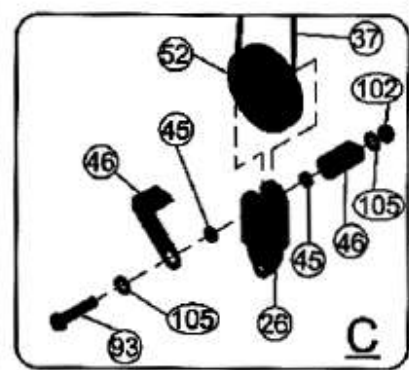
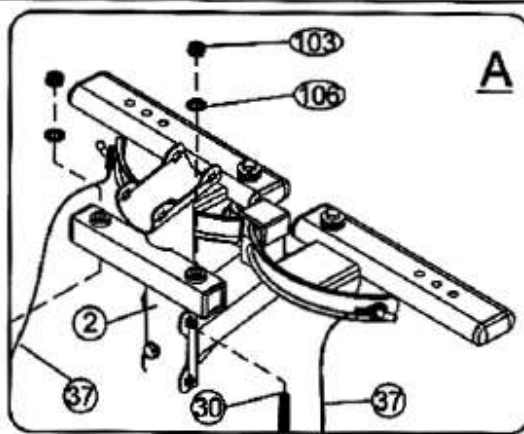
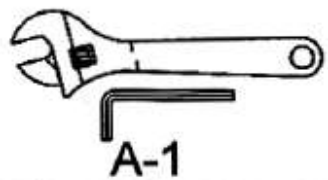
92		1	M10×25mm
93		1	M10×50mm
94		1	M10×60mm
97		2	M10×80mm
105	 	8	Φ20×Φ10.5
102	 	5	M10
36		1	



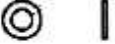

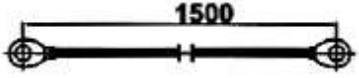


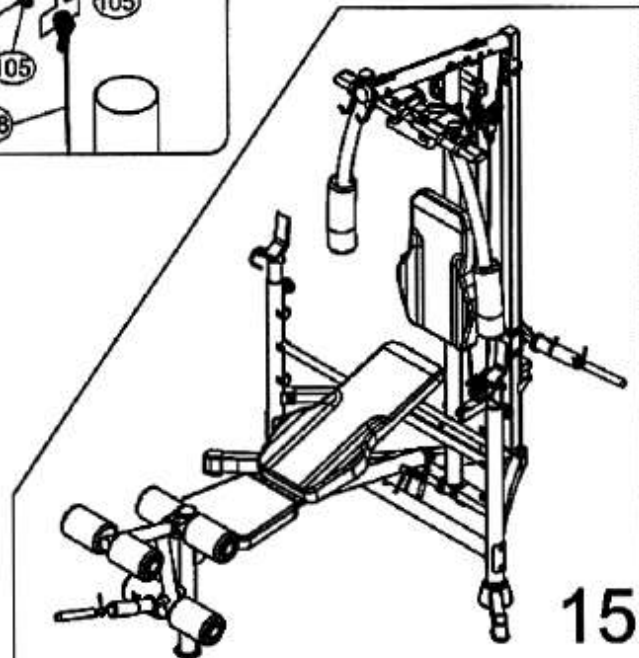
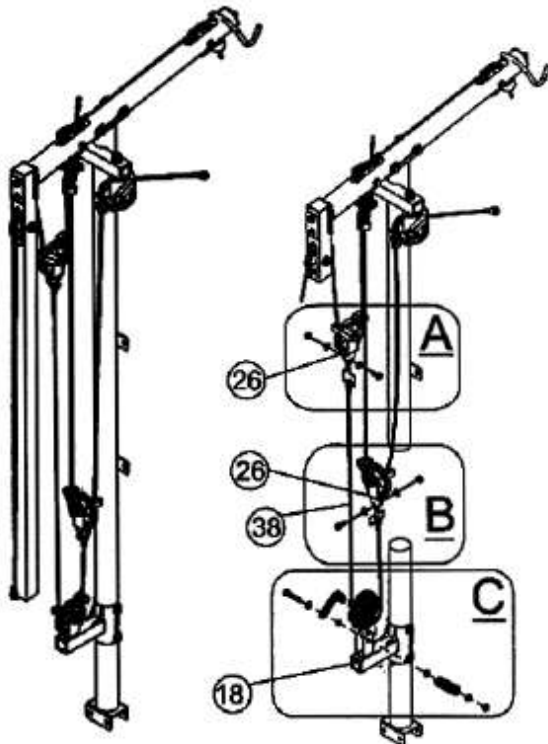
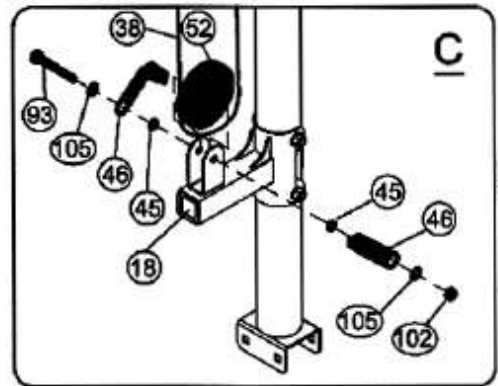
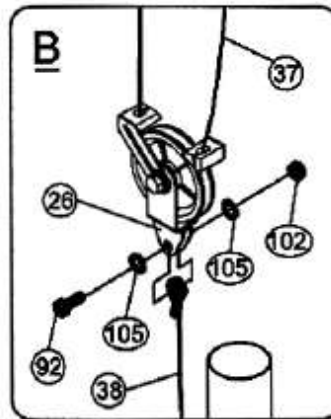
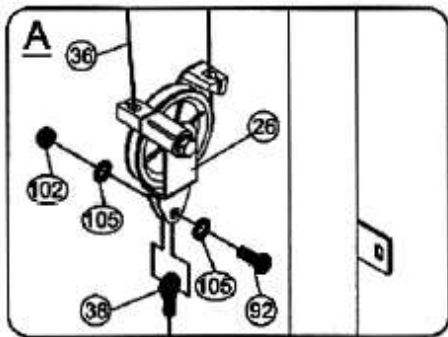
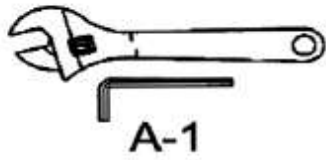
A-1

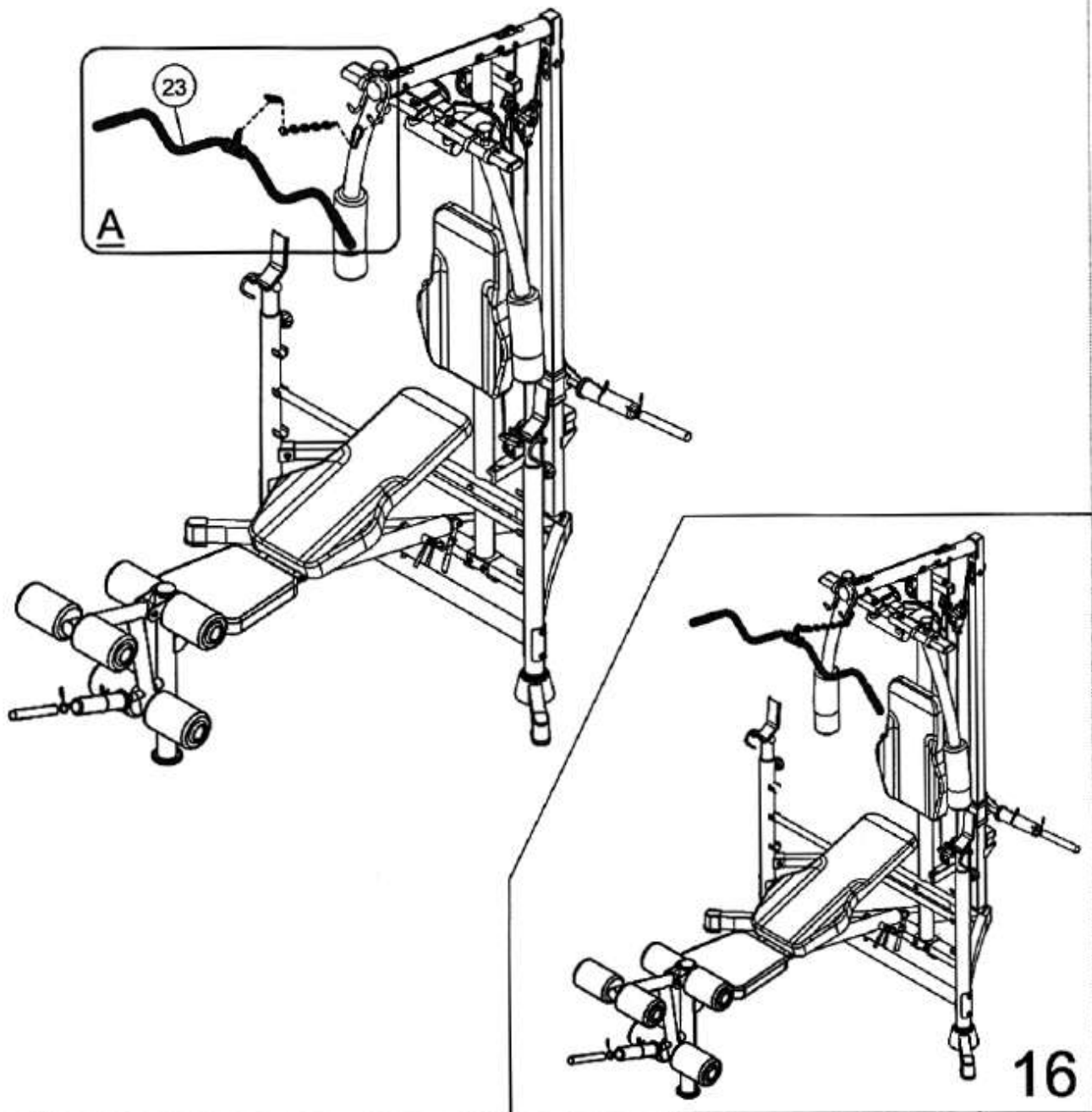
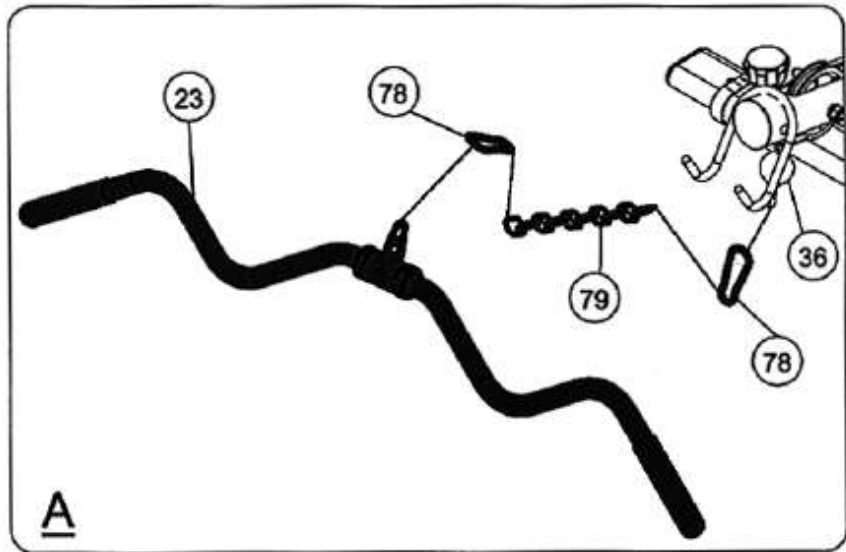


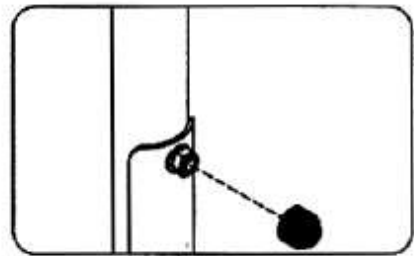
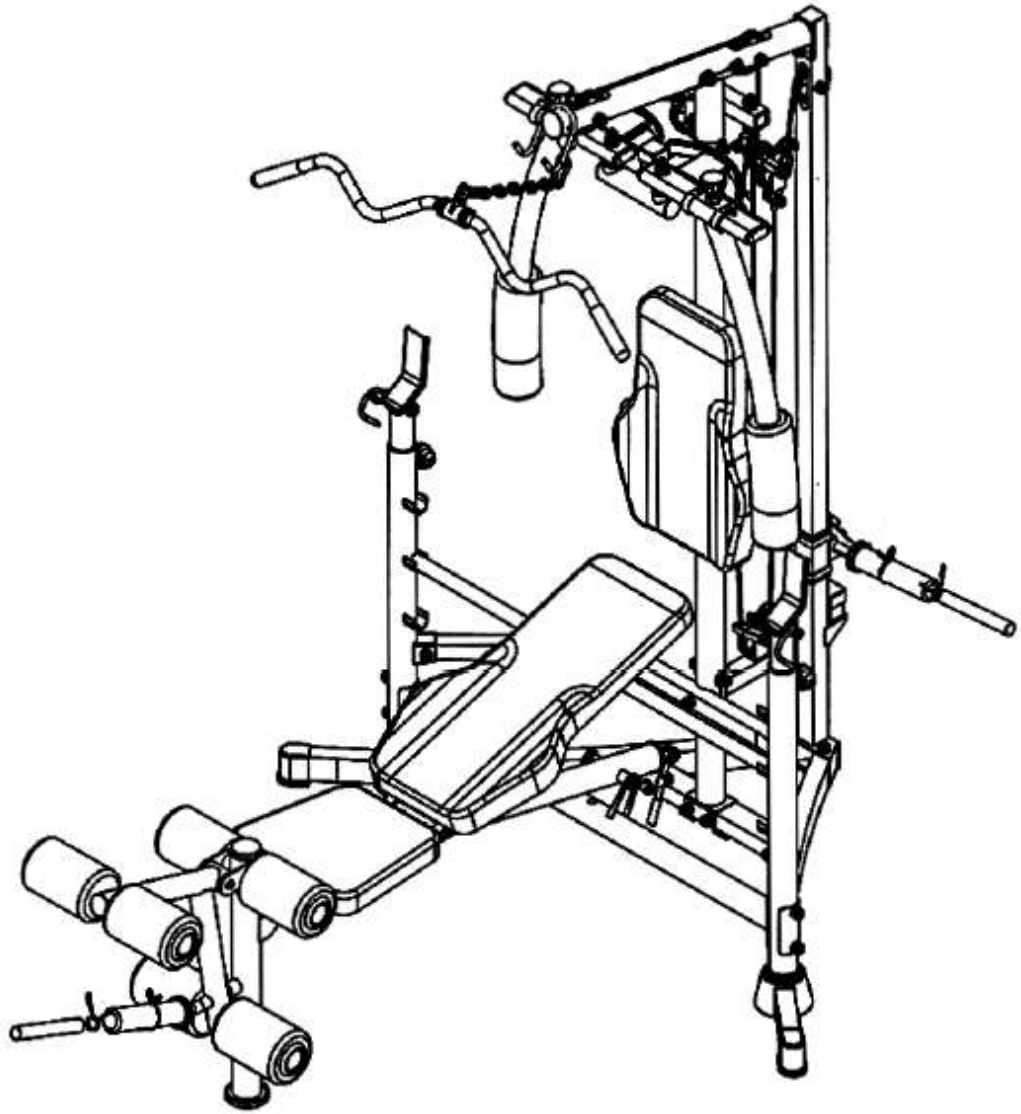
93			3	M10×50mm
105			6	Φ20×Φ10.5
106			2	Φ24×Φ13.5
102		⊞	3	M10
103		⊞	2	M12
37			1	2560



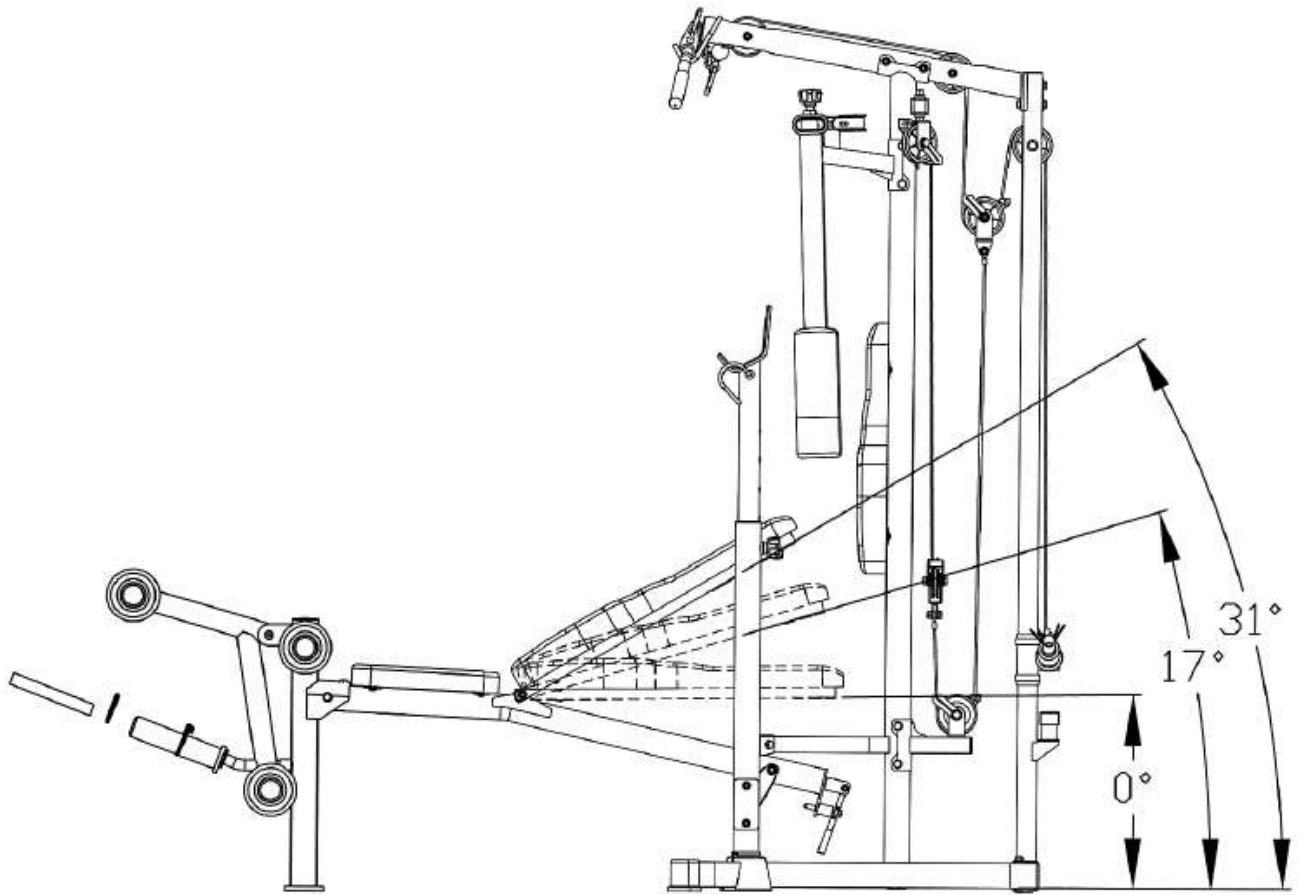
92		2	M10×25mm
93		1	M10×50mm
105		6	Φ20×Φ10.5
102		3	M10
38		1	







РЕГУЛИРОВАНИЕ СКАМЬИ



РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

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.

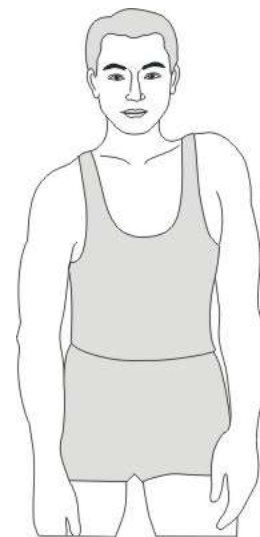


Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



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.

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.



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.

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.

