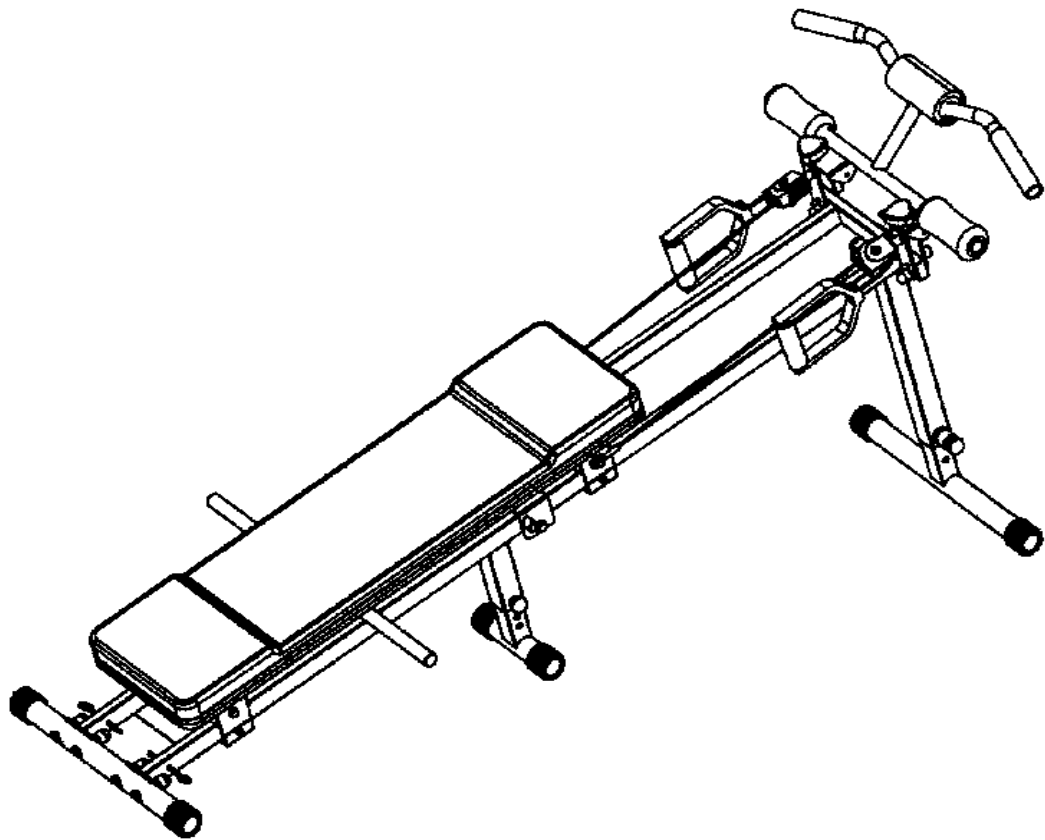




Тренажер Pilate Traine

Артикул: D5006

Руководство пользователя



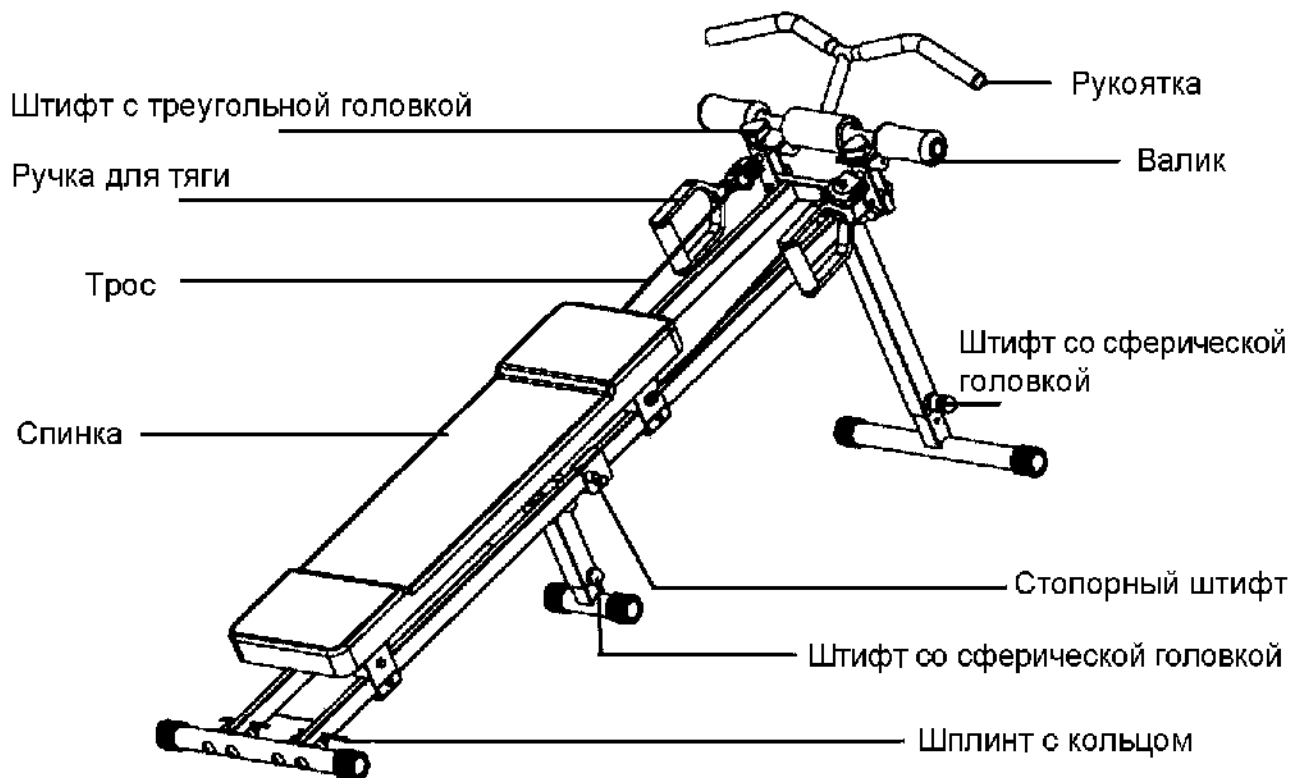
Содержание

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ.....	3
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ.....	5
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ.....	6
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ.....	7-10
РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА.....	11

Подготовка к работе

Благодарим вас за приобретение многофункционального силового тренажёра D5006. При сборке тренажёра следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве.

ГАБАРИТЫ ТРЕНАЖЁРА В РАБОЧЕМ СОСТОЯНИИ: 193X69X100см



Меры предосторожности

ПРИМЕЧАНИЕ: Затяните вручную все болты и контргайки перед тем, как тренажёр будет полностью собран. Для того, чтобы затянуть контргайки, необходимо приложить дополнительное усилие.

Перед началом сборки распакуйте все составные части тренажёра и разложите их на полу. Убедитесь, что в комплекте есть все детали по списку, указанному в разделе "Спецификация".

ВНИМАНИЕ!

Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

Владелец оборудования несёт ответственность за то, чтобы все пользователи тренажёра были ознакомлены с данным руководством и соблюдали основные требования и рекомендации по технике безопасности.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Сборка и эксплуатация тренажёра должна производиться на твёрдой и устойчивой поверхности. Не используйте тренажёр вне помещения.
- Для тренировок надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь на тренажёре босиком, в открытых сандалиях, носках или чулках.
- Перед каждым использованием выполняйте осмотр тренажёра, чтобы убедиться, что все детали в рабочем состоянии.
- Не оставляйте детей без присмотра в той комнате, где находится тренажёр.

Максимально допустимый вес пользователя: 135 кг.

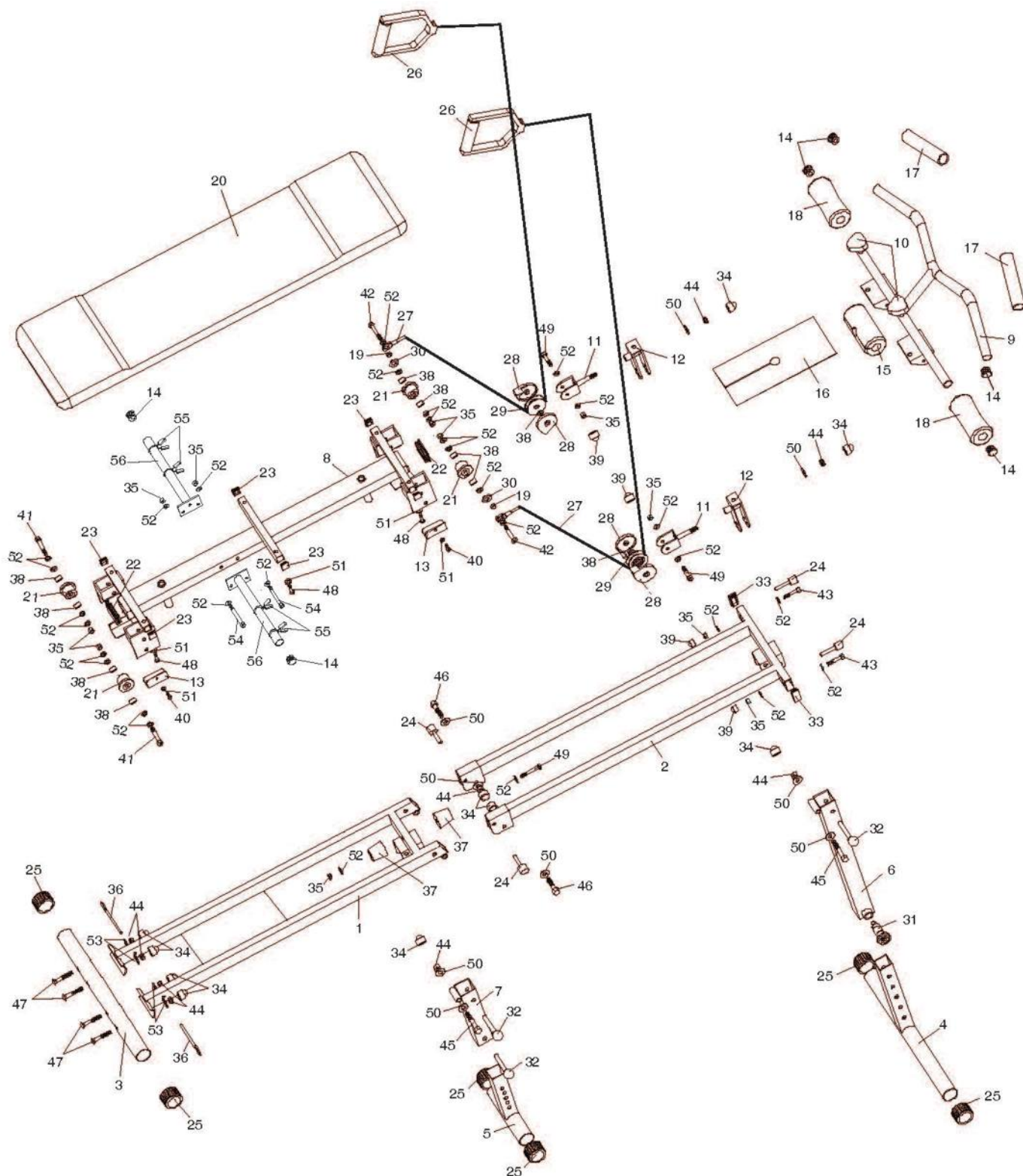
Максимально допустимый вес используемого оборудования (штанга, гири, гантели и т.п.): 49 кг.

Максимально допустимая нагрузка на тренажёр: 184 кг.

Спецификация

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Рама (нижняя часть)	1	29	Шкив	2
2	Рама (верхняя часть)	1	30	Шайба увеличенная	2
3	Задний стабилизатор	1	31	Штифт со сферической головкой	1
4	Передний стабилизатор	1	32	Штифт со сферической головкой	3
5	Центральный стабилизатор	1	33	Заглушка на верхнюю раму	2
6	Передняя опорная стойка	1	34	Заглушка болта М10	10
7	Центральная опорная стойка	1	35	Контргайка М8	11
8	Рама спинки	1	36	Шплинт с кольцом	2
9	Рукоятка	1	37	Амортизатор	1
10	Штифт с треугольной головкой	2	38	Подшипник	10
11	Держатель шкива	2	39	Заглушка болта М8	4
12	Крепёжная скоба	2	40	Винт М6 х 10мм	4
13	L-образный кронштейн	4	41	Болт М8 х 50мм	2
14	Круглая заглушка 25мм	6	42	Болт М8 х 58мм	2
15	Валик (с прорезью)	1	43	Болт М8 х 40мм	2
16	Пластина	1	44	Контргайка М10	10
17	Поролоновая накладка на рукоять	2	45	Болт М10 х 65мм	2
18	Валик	2	46	Болт М10 х 40мм	2
19	Распорная втулка	2	47	Каретный болт М10 х 55мм	4
20	Спинка	1	48	Винт М6 х 35мм	6
21	Колесо	4	49	Болт М8 х 45мм	3
22	Заглушка	2	50	Шайба М10	10
23	Квадратная заглушка	6	51	Шайба М6	10
24	Штифт с цилиндрической головкой	4	52	Шайба М8	30
25	Круглая заглушка	6	53	Изогнутая шайба М10	4
26	Ручка для тяги	2	54	Болт М8 х 80мм	2
27	Трос	2	55	Пружинный зажим	4
28	Защитная крышка шкива	4	56	Держатель грузов	2

Сборочный чертёж



Инструкции по сборке

1. Выньте тренажёр из упаковки, отсоедините все детали, закрепленные в нижней части рамы тренажёра.

Расположите тренажёр на ровной и чистой поверхности.

2. Раздвиньте раму тренажёра в направлении, указанном стрелкой (см.рисунок справа). Расположите раму на рабочей поверхности. Будьте осторожны, чтобы не повредить трос (27).

3. Переверните раму тренажёра.

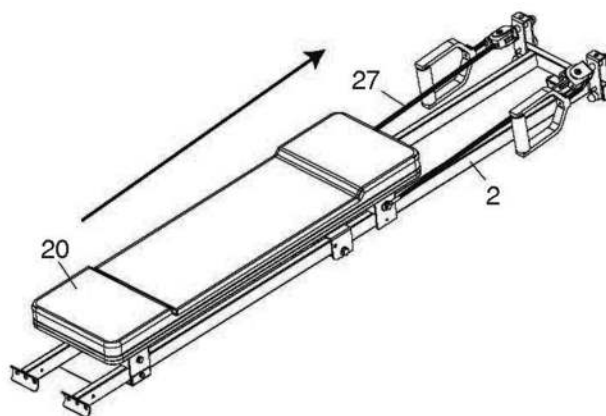
Прикрепите L-образный кронштейн (13) к нижней части рамы (1) при помощи двух винтов М6 х 10мм (40) и двух шайб М6 (51). Затяните крепёж.

Проверьте, чтобы отверстия на верхней (2) и нижней (1) частях рамы были совмещены, после чего установите в данные отверстия штифты (24) - по одному с каждой стороны тренажёра.

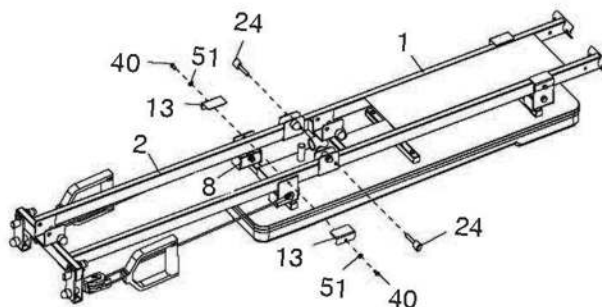
1.



2.



3.



Инструкции по сборке

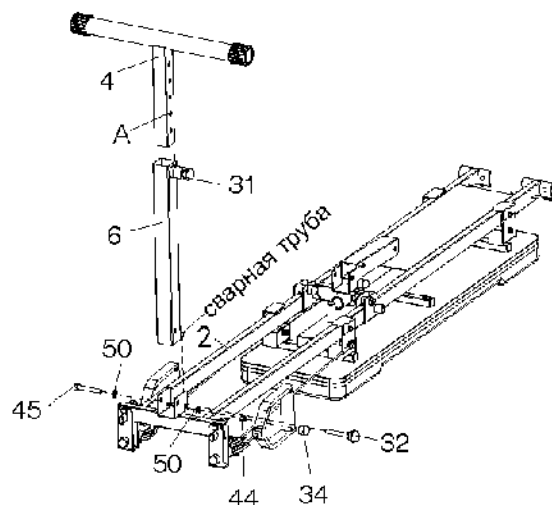
4. Прикрепите переднюю стойку (6) к верхней раме (2) при помощи болта M10 x 65мм (45), двух шайб M10 (50), контргайки M10 (44) и заглушки болта M10 (34).

Убедитесь, что болт (45) попал в отверстие на стойке (6).

Установите штифт (32) в отверстия на передней стойке (6) и верхней раме (2). Затяните крепёж.

Выньте штифт (31) из передней стойки (6). Установите в стойку (6) передний стабилизатор (4), отрегулируйте его по высоте и зафиксируйте, установив штифт (31) в одно из отверстий на стабилизаторе (A). В завершение данного этапа сборки затяните штифт (31).

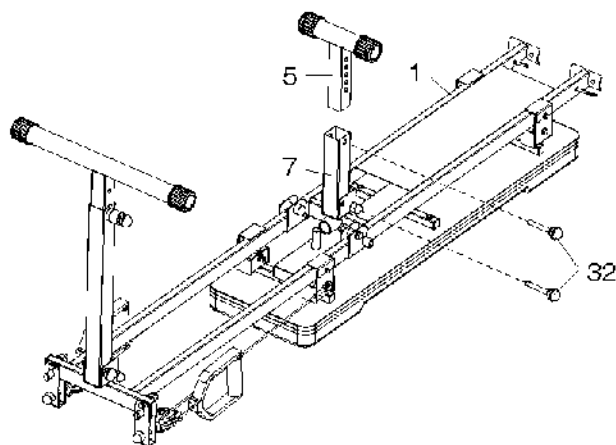
4.



5. Подсоедините центральную стойку (7) к нижней раме (1) и закрепите его при помощи штифта (32).

Установите в стойку (7) центральный стабилизатор (5), закрепите его при помощи штифта (32).

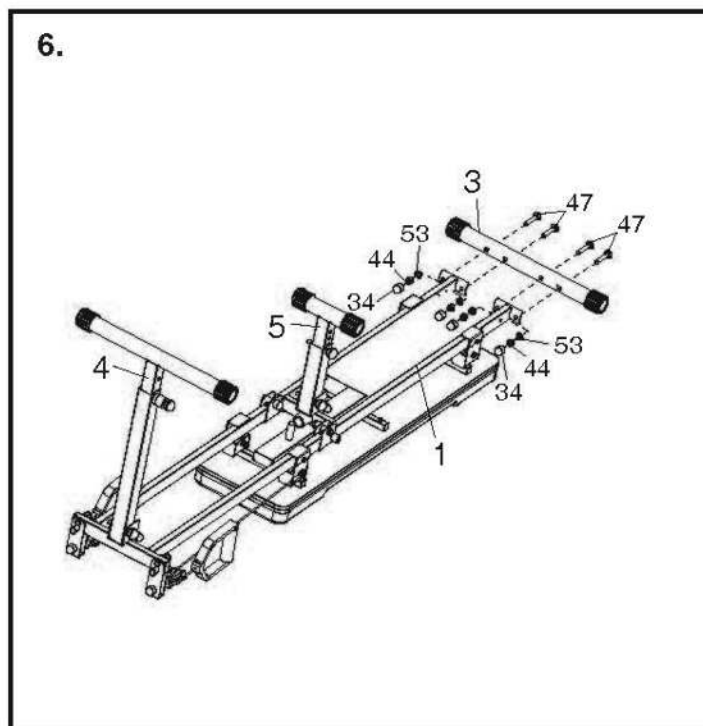
5.



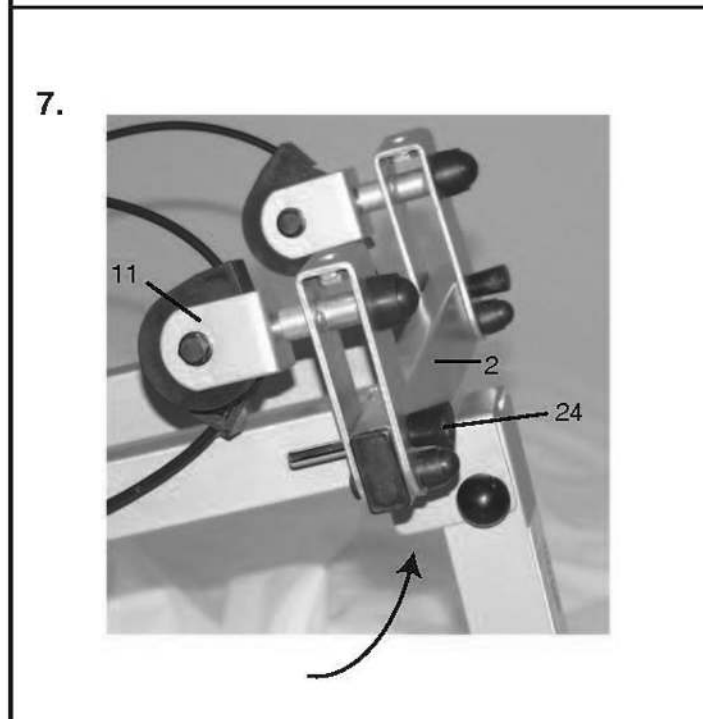
Инструкции по сборке

6. Прикрепите задний стабилизатор (3) к нижней раме (1) при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов M10 x 55мм (47), шайб (53), контргаек M10 (44) и заглушек болтов M10 (34). **Затяните крепёж.**

Переверните тренажёр и установите его на стабилизаторы. Отрегулируйте положение центрального (5) и переднего (4) стабилизаторов в соответствии с задним стабилизатором (3).



7. Установите держатель шкива (11) таким образом, как показано на рисунке справа, после чего зафиксируйте его на верхней раме (2) при помощи штифта (24).

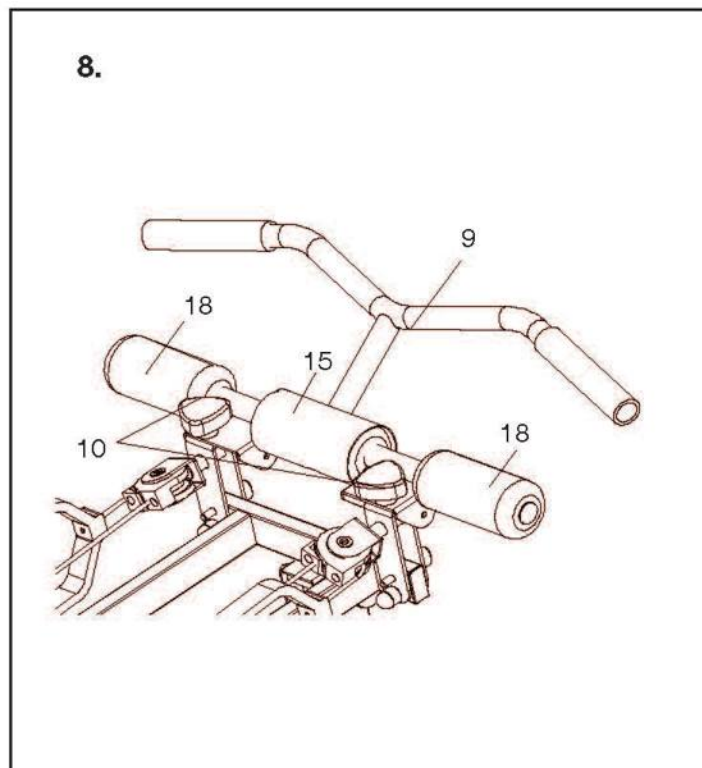


Инструкции по сборке

8. Закрепите на рукоятке (9) три валика - по одному валику (18) с двух сторон рукоятки (9) и ещё один валик (15) по центру.

Наденьте на валики защитные кожухи.

Затем подсоедините рукоятку (9) к тренажёру и закрепите её при помощи двух штифтов (10).

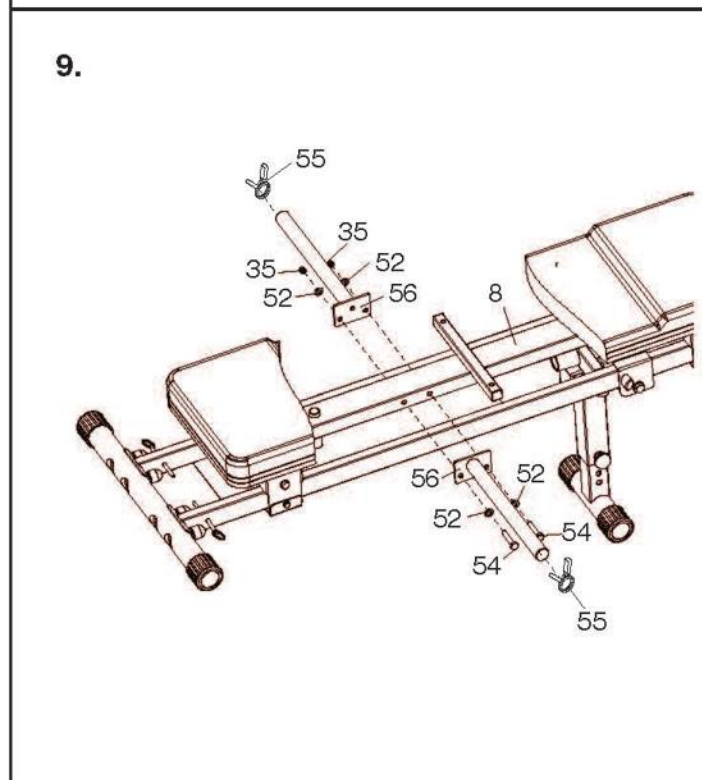


9. Прикрепите два держателя (56) к раме спинки (8) при помощи двух болтов М8 x 80мм (54), четырёх шайб М8 (52) и двух контргаек М8 (35). Затем установите на держатели пружинные зажимы (55). **Затяните крепёж.**

Примечание: Если в использовании грузов нет необходимости, держатели (56) можно не устанавливать.

Сборка завершена!

Перед началом занятий проверьте, чтобы все детали тренажёра были надёжно закреплены.



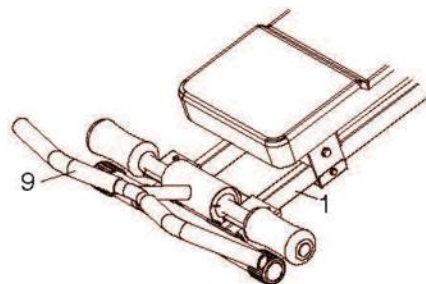
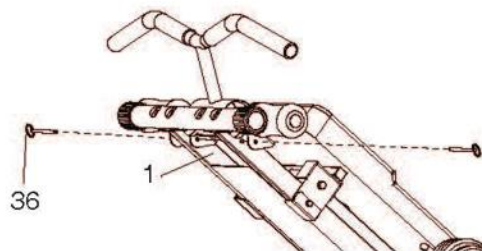
Регулировка тренажёра

Перед каждым использованием выполняйте полный осмотр тренажёра, чтобы убедиться, что все детали надёжно закреплены. При обнаружении неисправных деталей немедленно замените их. Чистку тренажёра следует производить влажной тряпкой или с использованием мягкого, неабразивного моющего средства. Не используйте растворители.

Регулировка положения рукоятки

Помимо основного положения рукоятки (9) её можно установить в нижней части тренажёра. Чтобы закрепить рукоятку (9) на нижней раме (1), воспользуйтесь двумя шплинтами (36). Для этого вставьте шплинты (36) в отверстия на рукоятке (9) и нижней раме (1).

Два положения рукоятки (9):



Регулировка наклона тренажёра

При необходимости вы можете изменить угол наклона тренажёра.

Выньте штифт (31), отрегулируйте положение переднего стабилизатора (4) и зафиксируйте конструкцию, установив штифт (31) в отверстие, соответствующее нужной вам высоте, после чего затяните штифт.

Аналогичным образом отрегулируйте положение центрального стабилизатора (5), после чего закрепите его при помощи штифта (32).

Регулировка завершена!

