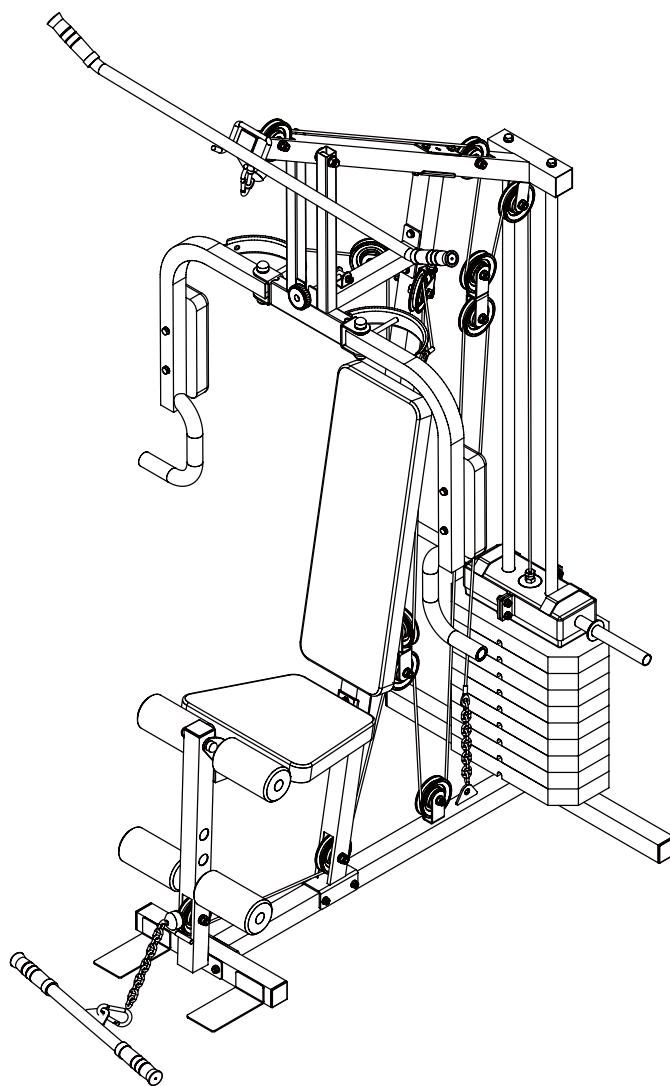


www.atemi.ru

атеми

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС

AGS-2000



www.atemi.ru

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО: *Внимательно прочитайте руководство полностью перед использованием данного изделия. Сохраните руководство для последующего использования. Спецификации данного изделия могут отличаться от представленных на фотографии без обязательного предварительного уведомления.*

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Необходимо всегда соблюдать основные меры предосторожности, включая правила техники безопасности при использовании тренажера. Перед использованием тренажера внимательно прочитайте правила техники безопасности.

1. Прочитайте все инструкции данного руководства и сделайте упражнения на разминку перед использованием тренажера.
2. Перед занятиями, чтобы не повредить мышцы, проведите разминку всех необходимых групп мышц.
См. страницу «Процедура разминки и расслабления».
После занятий необходимо провести процедуру расслабления.
3. Убедитесь, что детали не повреждены и надежно зафиксированы перед использованием тренажера. Тренажер необходимо поставить на ровную поверхность.
4. Не роняйте и не вставляйте никакие предметы в отверстия.
5. Всегда надевайте подходящую одежду и обувь для занятий на тренажере. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за любую часть тренажера.
6. Не пытайтесь провести обслуживание и регулировку, которые не описаны в настоящем руководстве.
При возникновении каких-либо проблем, прекратите использование и обратитесь в *Официальный сервисный центр*.
7. Необходимо обеспечение строго контроля при использовании данного тренажера детьми, инвалидами или людьми с ограниченными возможностями или если тренажер используется рядом с ними.
8. Ни при каких обстоятельствах тренажером не могут пользоваться дети до 12 лет.
9. Дети старше 12 лет могут пользоваться тренажером только под присмотром взрослых.
10. Не прыгайте на тренажере.
11. Не используйте тренажер вне помещения.
12. Каждый раз перед использованием тренажера осмотрите его и затяните все детали.
13. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования.
14. Одновременно данным тренажером может пользоваться только один человек.
15. Не подпускайте детей и животных близко к тренажеру. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной эксплуатации, составляет не менее двух метров.

16. Если вы испытываете боли в груди, тошноту, головокружение, затруднение дыхания, необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу.
17. Максимальный вес пользователя для этого продукта составляет 100 кг.

ВНИМАНИЕ: Перед началом программы физической тренировки обратитесь к врачу. Это в особенности касается лиц старше 35 лет и лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно прочитайте все инструкции перед использованием любого тренажера.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ: Внимательно прочитайте руководство перед эксплуатацией этого продукта. Сохраните данное Руководство пользователя для будущего использования.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
001	Центральная труба основания	1	033	Заглушка 50x50x1.5	2
002	Передняя труба основания	1	034	Болт с шестигранной головкой M10x25	4
003	Задняя труба основания	1	035	Кольцевая прокладка Ø10	36
004	Центральная опорная труба	1	036	Крестообразный двойной закрепленный шарнирно кронштейн ролика	1
005	Опорная рама для рычага бабочка	1	037	Двойной закрепленный шарнирно кронштейн ролика	1
006	Левый рычаг бабочка	1	038	Болт с шестигранной головкой M10x75	1
007	Правый рычаг бабочка	1	039	Рукоятка	4
008	Верхняя рама крепления	1	040	Крючок	5
009	Гриф	1	041	Болт с шестигранной головкой M8x55	4
010	Опорная труба	1	042	Грипы Ø23xØ33x300	2
011	Труба экстензии ног	1	043	Круглая заглушка Ø25	8
012	Труба опоры сиденья	1	044	Подушка рычага бабочка	2
013	Рукоятка для сгибания рук	1	045	Трос экстензии ног	1
014	Подушка сиденья	1	046	Заглушка 30x30x1.5	2

015	Спинка сиденья	1	047	Пластиковая прокладка Ø30xØ7	3
016	Болт с шестигранной головкой М8х60	6	048	Болт с шестигранной головкой М12х80	2
017	Винт с плоской головкой М10х20	2	049	Ручка М10	1
018	Болт с шестигранной головкой М8х65	10	050	Болт с шестигранной головкой М8х45	1
019	Кольцевая прокладка Ø8	42	051	Шестигранная колпачковая гайка М12	4
020	Нейлоновая контргайка М8	17	052	Шестигранная колпачковая гайка М10	2
021	Заглушка опорной трубы 38х38	1	053	Стопорная пластина	1
022	Заглушка 38х38	5	054	Трос грифа	1
023	Поддерживающая планка	3	055	Пена ролл Ø23хØ80х160	4
024	Болт с шестигранной головкой М10х65	6	056	Труба из пены ролл	2
025	Болт с шестигранной головкой М10х45	8	057	Трос рычага бабочка	1
026	Кронштейн ролика	2	058	Нейлоновая контргайка М10	17
027	Ролик	12	059	Тяговая цепь (200)	2
028	Заглушка 45х45х1.5	7	060	Раздвижная рейка грузов	2
029	Болт с шестигранной головкой М12х140	1	061	Г-образный штифт	1
030	Стальной переходник Ø12	6	062	Резиновый амортизатор	2
031	Нейлоновая контргайка М12	3	063	Блок грузов	9
032	Крышка с фланцем	8	064	Верхний блок грузов	1

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
065	Большая кольцевая прокладка	1	069	Кольцевая прокладка Ø12	6
066	Пластмассовая втулка	1	070	Болт с шестигранной головкой M8x25	4
067	Штифт	1	071	Дополнительные кронштейны грузов	2
068	Ведущая штанга	1			

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Пожалуйста, вытирайте продукты выделения тела с тренажера чистой сухой тканью после каждого использования. Обивку можно очистить неагрессивным моющим средством или очистителем из распылителя.

Пожалуйста, осмотрите все монтажные болты и гайки на тренажере на предмет степени затяжки и каждую трубку на наличие трещин и постоянного деформирования. При обнаружении этих проблем не используйте тренажер и немедленно свяжитесь с официальным сервисным центром.

УПАКОВОЧНЫЙ ЛИСТ КРЕПЕЖНЫХ ИЗДЕЛИЙ

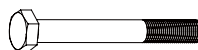
Крепеж



(16) Болт с шестигранной головкой M8x60
6 шт.



(17) Винт с плоской головкой M10x20
2 шт.



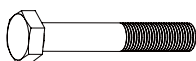
(18) Болт с шестигранной головкой M8x65
10 шт.



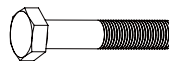
(19) Кольцевая прокладка Ø8 42 шт.



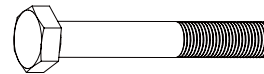
(20) Нейлоновая контргайка M8 17 шт.



(24) Болт с шестигранной головкой M10x65 6 шт.



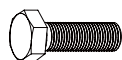
(25) Болт с шестигранной головкой M10x45 8 шт.



(29) Болт с шестигранной головкой M12x140
1 шт.



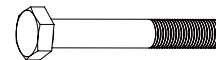
(31) Нейлоновая контргайка M12 3 шт.



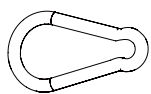
(34) Болт с шестигранной головкой M10x25
4 шт.



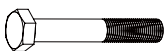
(35) Кольцевая прокладка Ø10 36 шт.



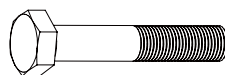
(38) Болт с шестигранной головкой M10x75
1 шт.



(40) Крючок
5 шт.



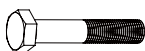
(41) Болт с шестигранной
головкой M8x55
4 шт.



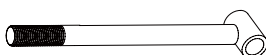
(48) Болт с шестигранной
головкой M12x80
2 шт.



(49) Ручка M10
1 шт.



(50) Болт с шестигранной
головкой M8x45
1 шт.



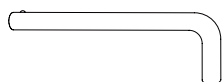
(53) Стопорная
пластина 1 шт.



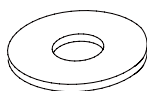
(58) Нейлоновая
контргайка M10
17 шт.



(59) Тяговая цепь (200)
2 шт.



(61) Г-образный
штифт 1 шт.



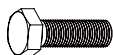
(65) Большая
прокладка 1 шт.



(67) Штифт
1 шт.

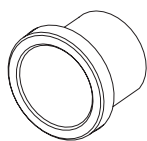


(69) Прокладка Ø12
6 шт.

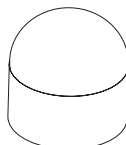


(70) Болт с шестигранной головкой
M8x25 4 шт.

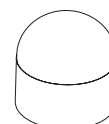
Пластмассовые части



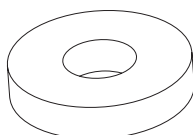
(32) Крышка с
фланцем 8 шт.



(51) Шестигранная колпачковая
гайка M12 4 шт.



(52) Шестигранная колпачковая
гайка M10 2 шт.



(62) Резиновый
амортизатор 2 шт.



(66) Пластмассовая
втулка 1 шт.

Ролики



(27) Ролик
12 шт.

Тросы



(45) Трос экстензии ног
3200 мм
1 шт.

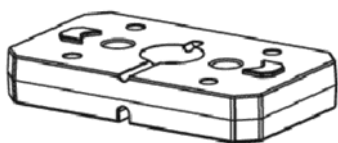


(54) Трос грифа
2630 мм
1 шт.

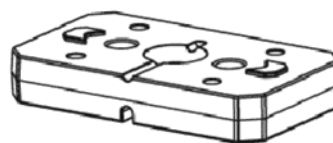


(57) Трос рычага бабочка
2985
1 шт.

Грузы

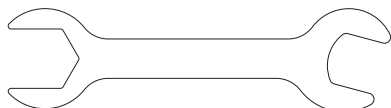


(63) Груз
(Приблизительно 4,6 кг/10 фунтов)
5 шт.



(63) Груз
(Приблизительно 4,6 кг/10 фунтов)
4 шт.

Инструмент



Гаечный ключ
19-17 2 шт.

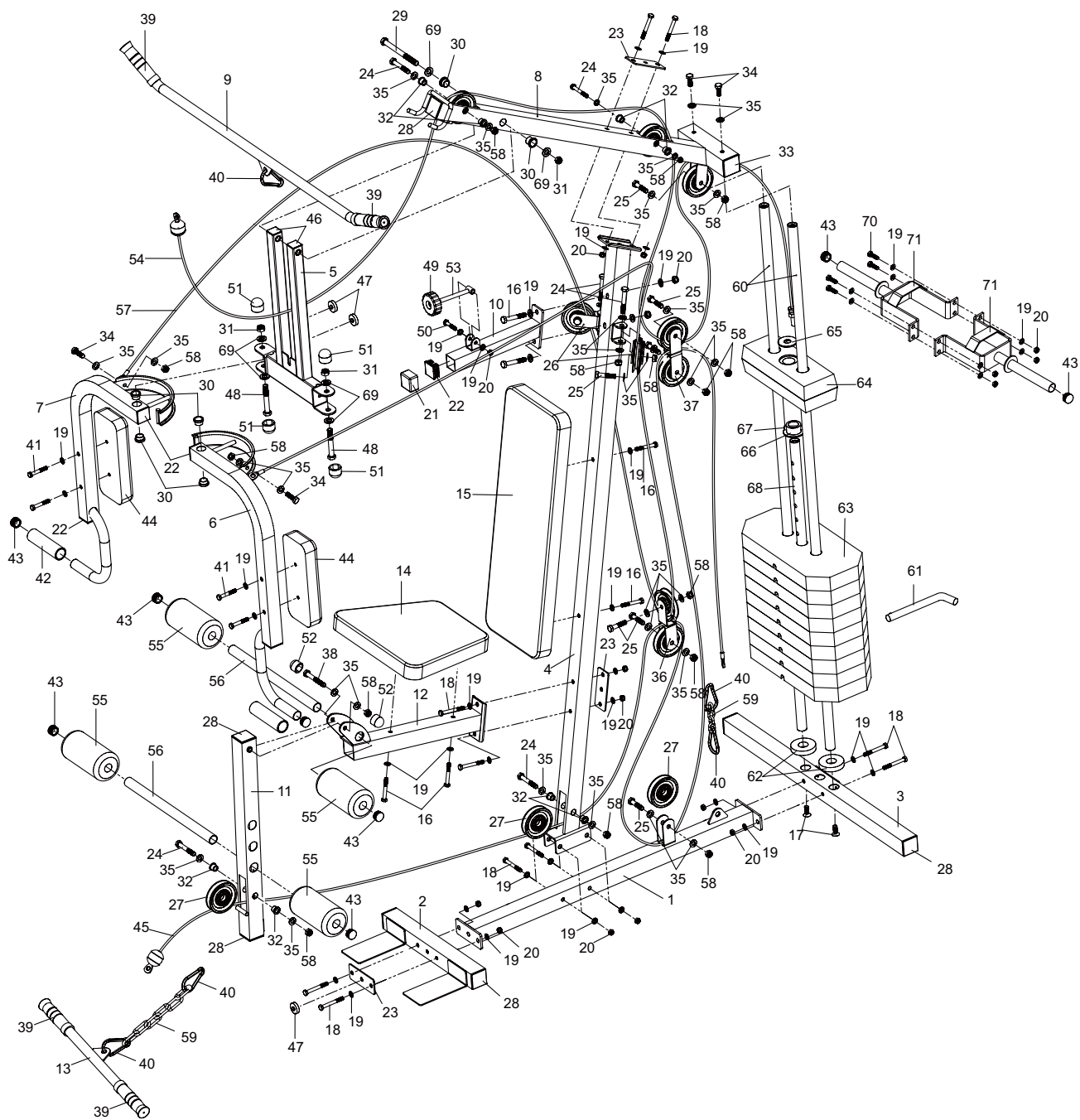


Гаечный ключ
14-10 2 шт.



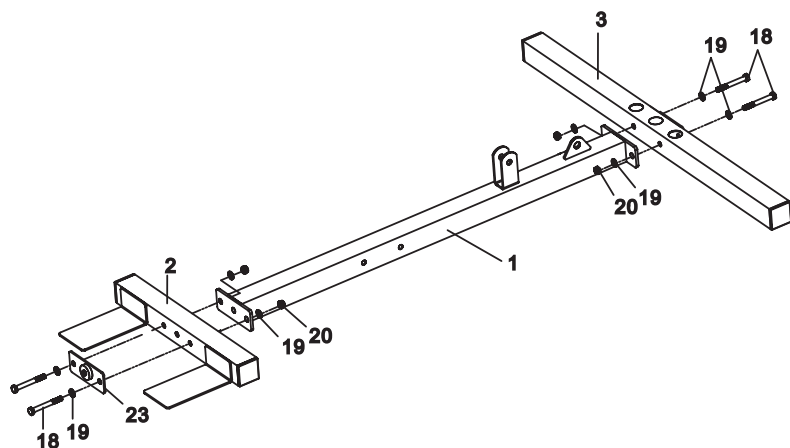
Ключ-шестигранник 6
мм 1 шт.

ОБЩИЙ ЧЕРТЕЖ

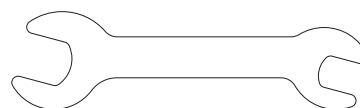


ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ПРИМЕЧАНИЕ: Рекомендуется производить сборку тренажера при участии двух человек.



Инструмент



2 гаечных ключа (14-10)

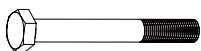
Шаг 1

Закрепите переднюю трубу основания (2) на центральной трубе основания (1) при помощи одной поддерживающей пластины (23), двух болтов с шестигранной головкой M8x65 (18), двух нейлоновых контргаек M8 (20) и четырех кольцевых прокладок Ø8 (19).

Затяните болты и гайки двумя гаечными ключами, входящими в комплект.

Закрепите заднюю трубу основания (3) на центральной трубе основания (1) при помощи двух болтов с шестигранной головкой M8x65 (18), двух нейлоновых контргаек M8 (20) и четырех кольцевых прокладок Ø8 (19). Затяните болты и гайки двумя гаечными ключами, входящими в комплект.

Крепеж:



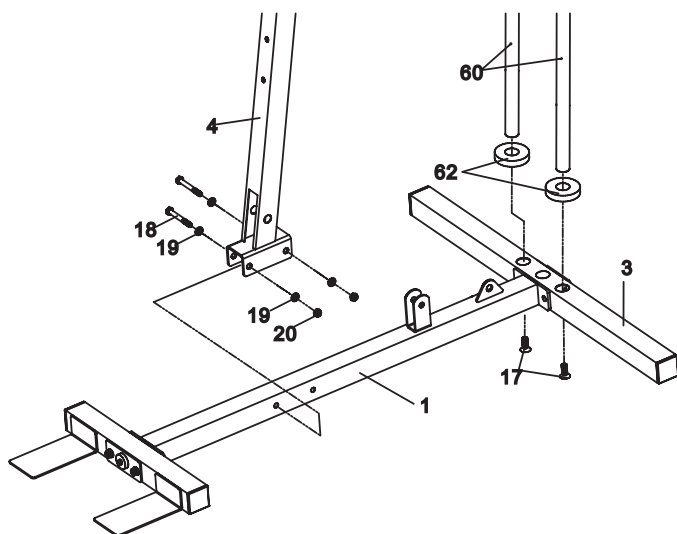
4 болта с шестигранной головкой (8x65)



8 кольцевых прокладок (Ø8)



4 нейлоновых контргайки (M8)



Инструмент:



1 Ключ-шестигранник (6 мм)



2 Гаечных ключа (14-10)

Шаг 2

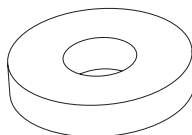
Вставьте два резиновых амортизатора (62) в раздвижные рейки грузов (60). Затем вставьте две раздвижные рейки грузов (60) в отверстия задней трубы основания (3) и закрепите при помощи двух винтов с плоской головкой m10x20 (17). Затяните болты при помощи имеющегося ключа-шестигранника.

Прикрепите центральную опорную трубу (4) к центральной трубе основания (1) при помощи двух болтов с шестигранной головкой m8x65 (18), двух нейлоновых контргаек m8 (20) и четырех кольцевых прокладок Ø8(19). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

Крепеж:



2 винта с плоской головкой (M10x20)



2 резиновых амортизатора



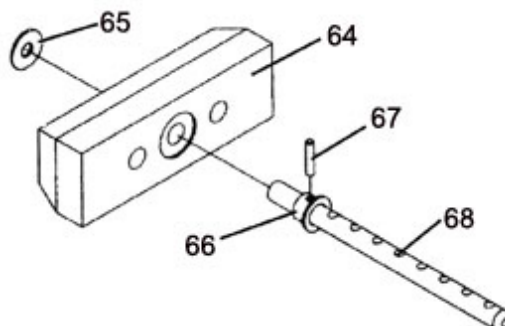
2 болта с шестигранной головкой (M8x65)



4 прокладки (Ø8)



2 нейлоновые контргайки (M8)

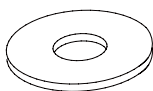


Шаг 3

Вставьте пластмассовую втулку (66) в ведущую штангу (68) и выровняйте отверстия для штифта. Закрепите пластмассовую втулку (66) в ведущей штанге (68), вставив штифт (67) в отверстия ведущей штанги (68) и пластмассовой втулки (66).

Вставьте верхний блок грузов (64) в ведущую штангу (68) и пластмассовую втулку (66). Вставьте большую кольцевую прокладку (65) в отверстие верхнего блока грузов (65).

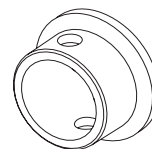
Крепеж:



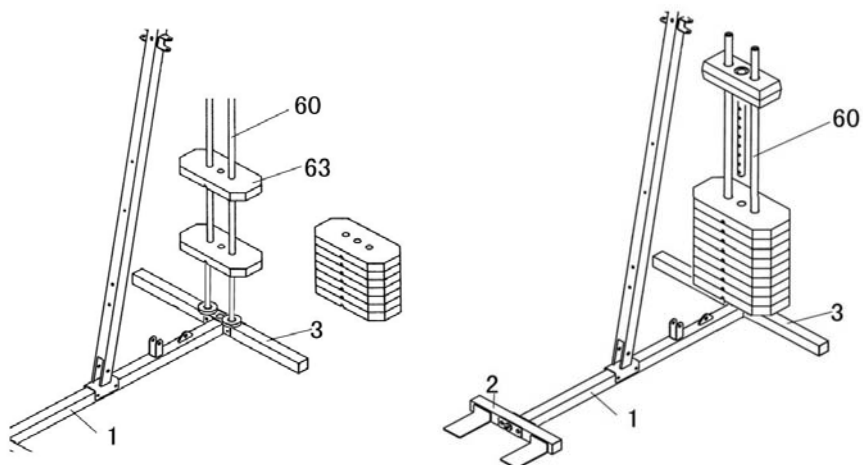
1 Большая кольцевая прокладка



1 штифт



1 Пластиковая втулка



Шаг 4

Установите каждый груз (63) на раздвижную рейку грузов (60). Последним установите верхний блок грузов (64) с ведущей штангой (68) на раздвижную рейку грузов (60).

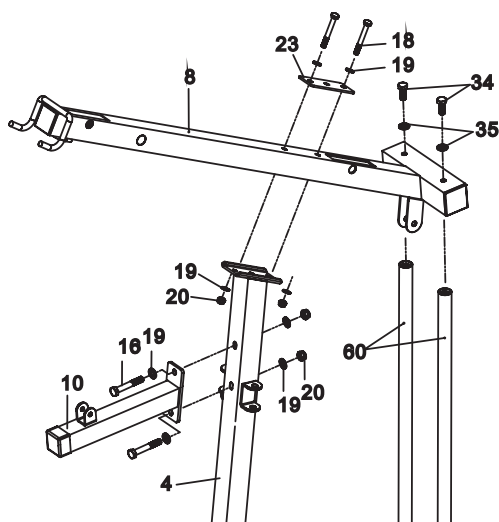
ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что пазы штифта переключения каждого груза повернуты вниз.

Грузы:

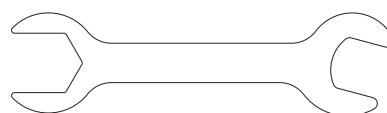


9 грузов

(Приблизительно 41,4 кг/90 фунтов)



Инструмент:



1 Гаечный ключ (19-17)



2 Гаечных ключа (14-10)

Шаг 5

Вставьте каждую раздвижную рейку грузов (60) в соответствующее отверстие в верхней раме крепления (8).

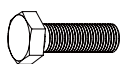
Закрепите раздвижную рейку грузов (60) в верхней раме крепления (8) при помощи двух болтов с шестигранной головкой m10x25 (34) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35). Затяните болты при помощи имеющегося гаечного ключа.

Прикрепите верхнюю раму крепления (8) к центральной опорной трубе (4) при помощи одной поддерживающей пластины (23), двух болтов с шестигранной головкой m8x65 (18), двух нейлоновых контргаек m8 (20) и четырех кольцевых прокладок $\varnothing 8$ (19).

Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

Прикрепите опорную трубу (10) к центральной опорной трубе (4) при помощи двух болтов с шестигранной головкой m8x60 (16), двух нейлоновых контргаек m8 (20) и четырех кольцевых прокладок $\varnothing 8$ (19). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

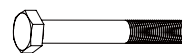
Крепеж:



2 Болта с шестигранной головкой (M10x25)



2 Прокладки ($\varnothing 10$)



2 Болта с шестигранной головкой (M8x60)



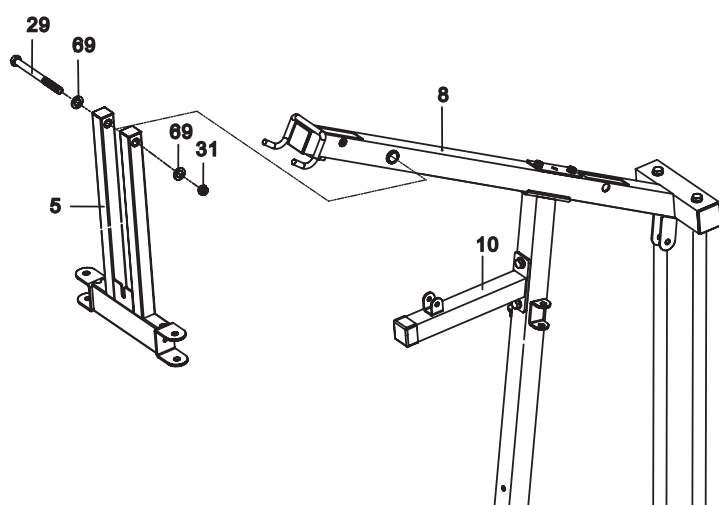
2 Болта с шестигранной головкой (M8x65)



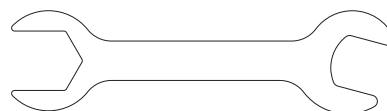
8 Прокладок ($\varnothing 8$)



4 Нейлоновых контргайки (M8)



Инструмент:



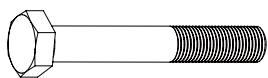
2 Гаечных ключа (19-17)

Шаг 6

Прикрепите опорную раму для рычага бабочка (5) к верхней раме крепления (8) при помощи одного болта с шестигранной головкой m12x140 (29), одной нейлоновой контргайки m12 (31) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 12$ (69).

Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

Крепеж:



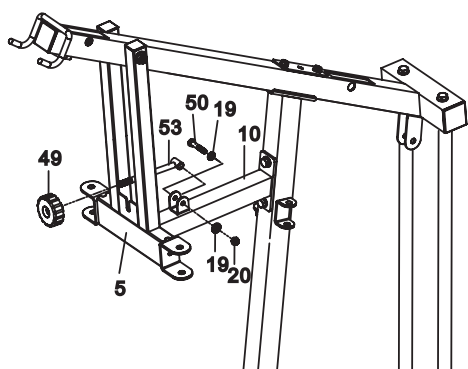
1 Болт с шестигранной головкой (M12x140)



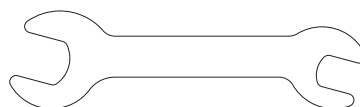
1 Нейлоновая контргайка (M12)



2 Прокладки ($\varnothing 12$)



Инструмент:



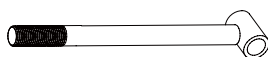
2 Гаечных ключа (14-10)

Шаг 7

Прикрепите стопорную пластину (53) к хомуту опорной трубы (10) при помощи одного болта с шестигранной головкой м8х45 (50), одной нейлоновой контргайки м8 (20) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 8$ (19). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

Установите ручку м10 (49) на стопорную пластину (53), повернув ее по часовой стрелке.

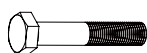
Крепеж:



1 Опорная пластина



1 Ручка (М10)



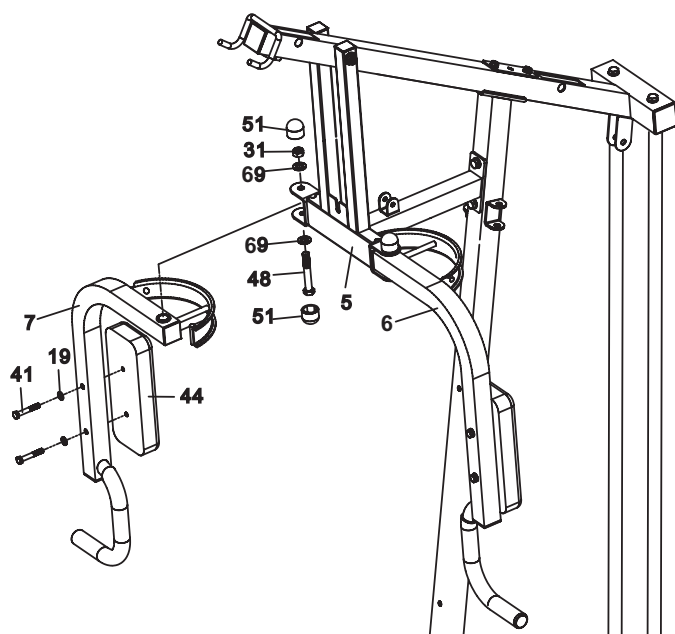
1 Болт с шестигранной головкой (М8х45)



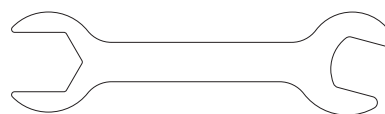
1 Нейлоновая контргайка (М8)



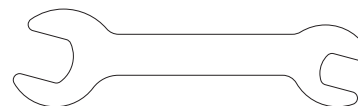
2 Прокладки ($\varnothing 8$)



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)



1 Гаечный ключ (14-10)

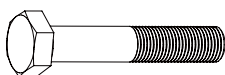
Шаг 8

Прикрепите правый рычаг бабочка (7) к хомуту опорной рамы для рычага бабочка (5) при помощи одного болта с шестигранной головкой m12x80 (48), одной нейлоновой контргайки m12 (31) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 12$ (69). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

Установите две шестигранные колпачковые гайки m12 (51) на нейлоновую контргайку m12 (31) и болт с шестигранной головкой m12x80 (48).

Прикрепите подушку рычага бабочка (44) к правому рычагу бабочка (7) при помощи двух болтов с шестигранной головкой m8x55 (41) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 8$ (19). Затяните болты при помощи имеющегося гаечного ключа. Используйте ту же процедуру для установки левого рычага бабочка (6) в хомут опорной рамы для рычага бабочка (5).

Крепеж:



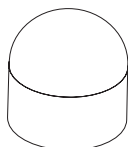
2 Болта с шестигранной головкой (M12x80)



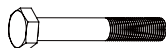
2 Нейлоновых контргайки (M12)



4 Прокладки (Ø12)



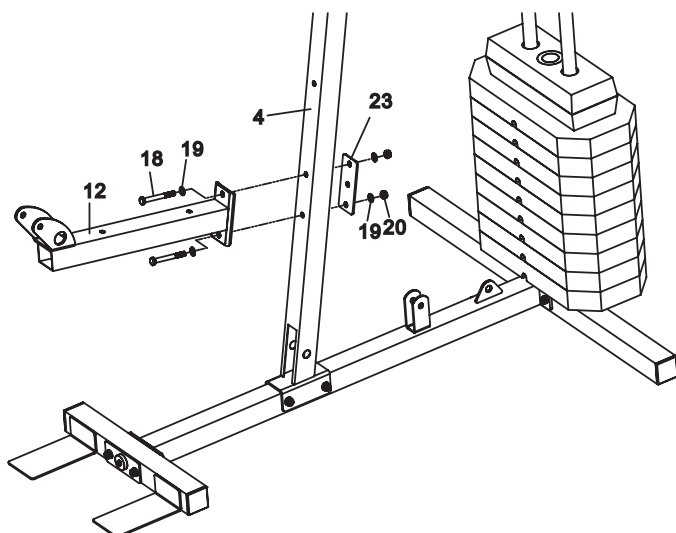
4 Шестигранные колпачковые гайки (M12)



4 Болта с шестигранной головкой (M8x55)



4 Прокладки (Ø8)



Инструмент:

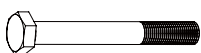


2 Гаечных ключа (14-10)

Шаг 9

Прикрепите опорную трубу сиденья (12) к центральной опорной трубе (4) при помощи одной поддерживающей планки (23), двух болтов с шестигранной головкой m8x65 (18), двух нейлоновых контргаек m8 (20) и четырех кольцевых прокладок ø8 (19). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

Крепеж:



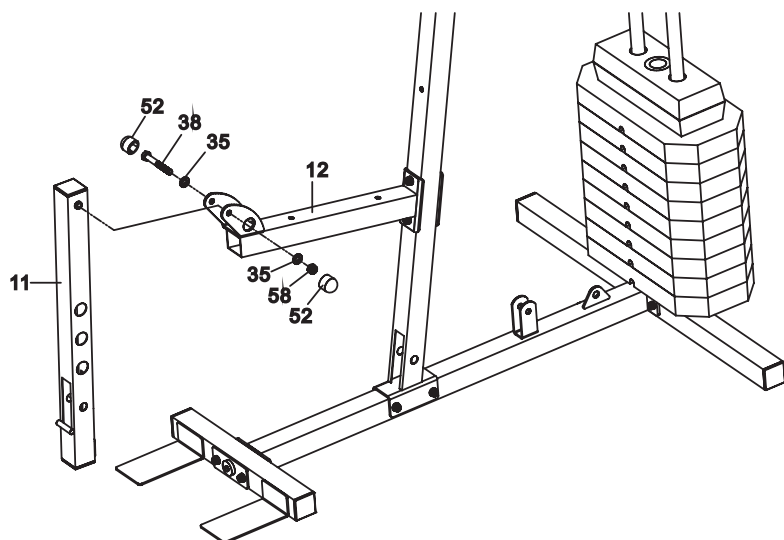
2 Болта с шестигранной головкой (M8x65)



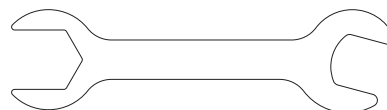
2 Нейлоновые контргайки (M8)



4 Прокладки (Ø8)



Инструмент:



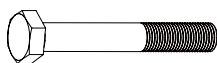
2 Гаечных ключа (19-17)

Шаг 10

Прикрепите трубу экстензии ног (11) к хомуту опорной трубы сиденья (12) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x75 (38), одной нейлоновой контргайки m10 (58) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

Установите две шестигранные колпачковые гайки m10 (52) на болт с шестигранной головкой m10x75 (38) и нейлоновую контргайку m10 (58).

Крепежные средства:



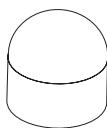
1 Болт с шестигранной головкой (M10x75)



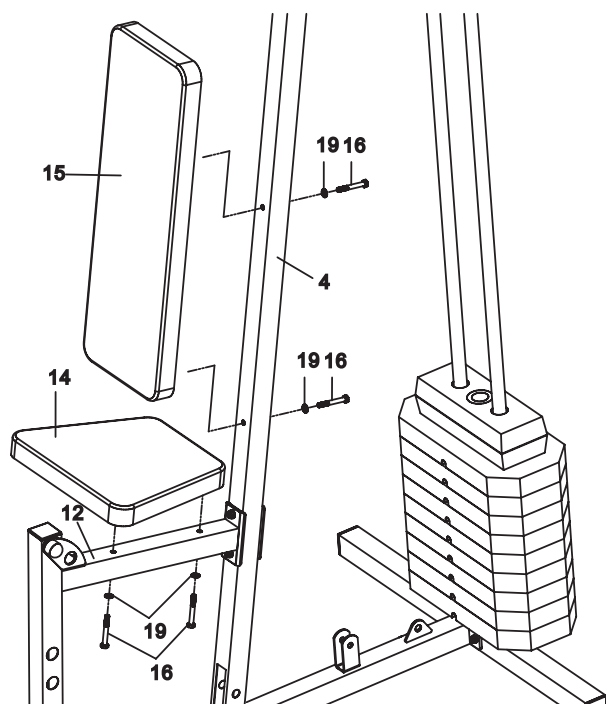
1 Нейлоновая контргайка (M10)



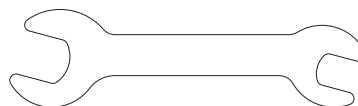
2 Прокладки ($\varnothing 10$)



2 Шестигранные колпачковые гайки (M10)



Инструмент:



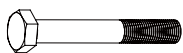
1 Гаечный ключ (14-10)

Шаг 11

Прикрепите подушку сиденья (14) к опорной трубе сиденья (12) при помощи двух болтов с шестигранной головкой m8x60 (16) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 8$ (19). Затяните болты при помощи имеющегося гаечного ключа.

Прикрепите спинку сиденья (15) к центральной опорной трубе (4) при помощи двух болтов с шестигранной головкой m8x60 (16) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 8$ (19). Затяните болты при помощи имеющегося гаечного ключа.

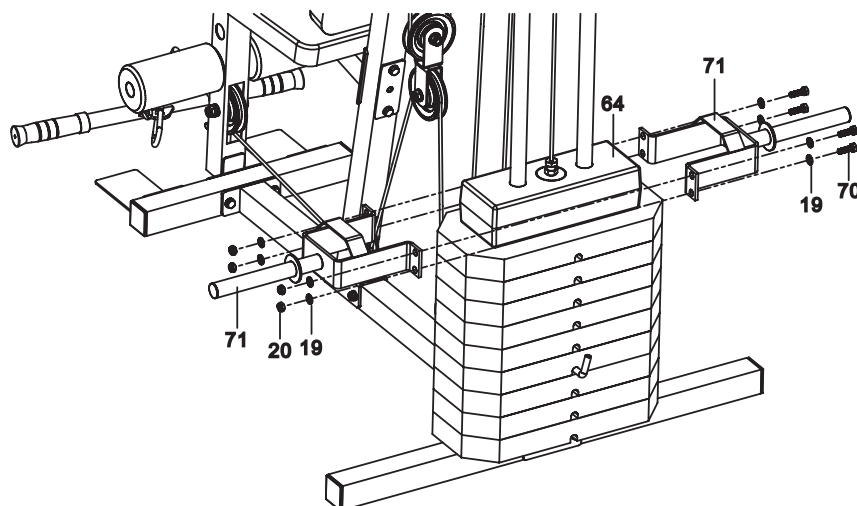
Крепежные средства:



4 Болта с шестигранной головкой (M8x60)



4 Прокладки ($\varnothing 8$)



Шаг 13

Прикрепите оба дополнительных кронштейна грузов (71) к верхнему блоку грузов (64) при помощи четырех болтов с шестигранной головкой m8x25 (70), четырех нейлоновых контргаек m8 (20) и восьми кольцевых прокладок $\varnothing 8$ (19).

ПРИМЕЧАНИЕ: МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ГРУЗОВ НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ 15 КГ.

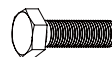
Крепеж:



8 Прокладок ($\varnothing 8$)



4 Нейлоновые контргайки (M8)



4 Болта с шестигранной головкой (M8x25)

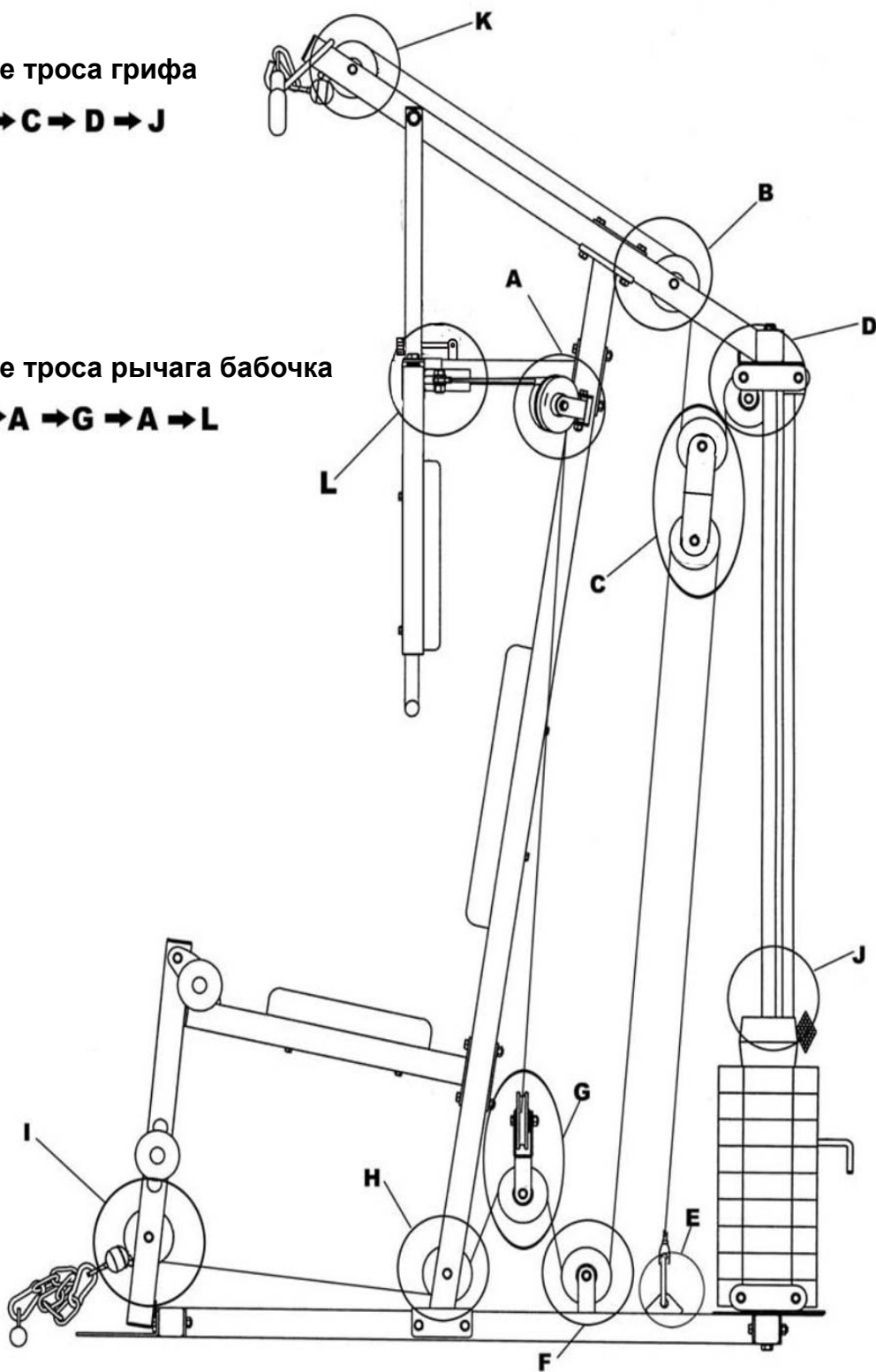
ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ

Направление троса грифа

K → B → C → D → J

Направление троса рычага бабочка

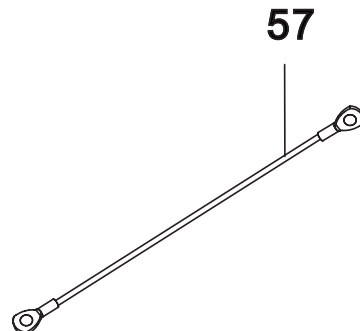
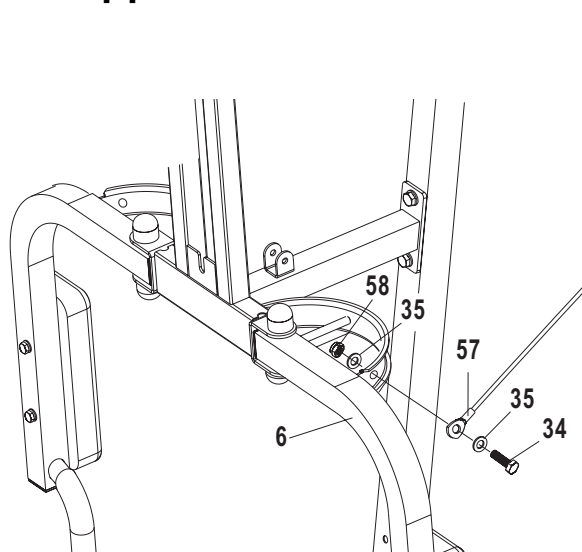
L → A → G → A → L



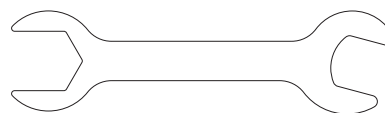
Направление троса экстензии ног

I → H → G → F → C → E

ПРОКЛАДКА ТРОСОВ РОЛИКОВ И РЫЧАГОВ БАБОЧКА



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

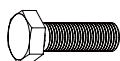
Шаг 1

Прикрепите один конец троса рычага бабочка (57) к левому рычагу бабочка (6) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x25 (34), одной нейлоновой контргайки m10 (58) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35).

Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

Крепеж:



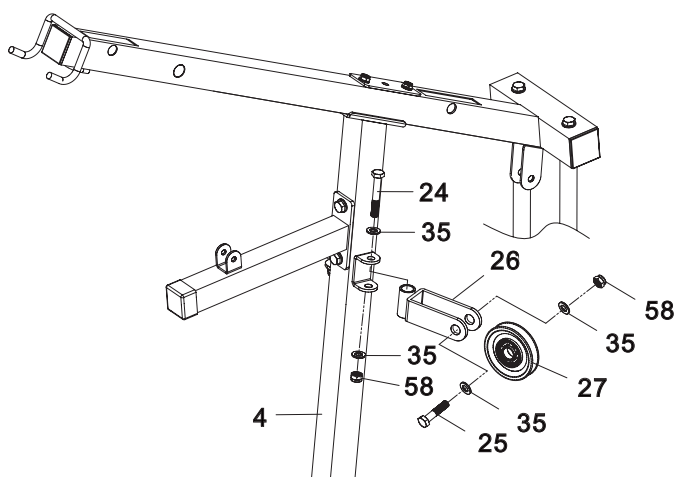
1 Болт с шестигранной головкой (M10x25)



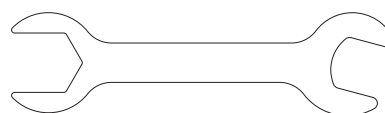
2 Прокладки (Ø10)



1 Нейлоновая контргайка (M10)



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

Шаг 2

Прикрепите кронштейн ролика (26) к хомуту центральной опорной трубы (4) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x65 (24), одной нейлоновой контргайки m10 (58) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

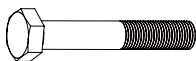
Вставьте противоположный конец троса рычага бабочка (57) в ролик (27). Затем закрепите ролик (27) в кронштейне ролика (26) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x45 (25), одной нейлоновой контргайки m10 (58) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

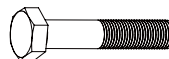
Крепеж:



1 Ролик



1 Болт с шестигранной головкой (M10x65)



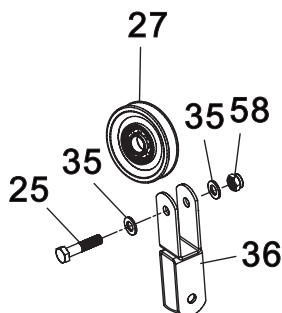
1 Болт с шестигранной головкой (M10x45)



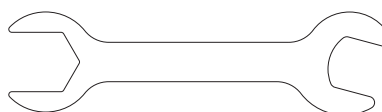
4 Прокладки ($\varnothing 10$)



2 Нейлоновых контргайки (M10)



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

Шаг 3

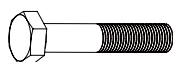
Потяните трос рычага бабочка (57) вниз к крестообразному двойному закреплённому шарнирно кронштейну ролика (36). Потяните трос рычага бабочка (57) вокруг ролика (27) на крестообразном двойном закреплённом шарнирно кронштейну ролика (36). Затем прикрепите ролик (27) к крестообразному двойному закреплённому шарнирно кронштейну ролика (36) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x45 (25), одной нейлоновой контргайки m10 (58) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

Крепеж:



1 Ролик



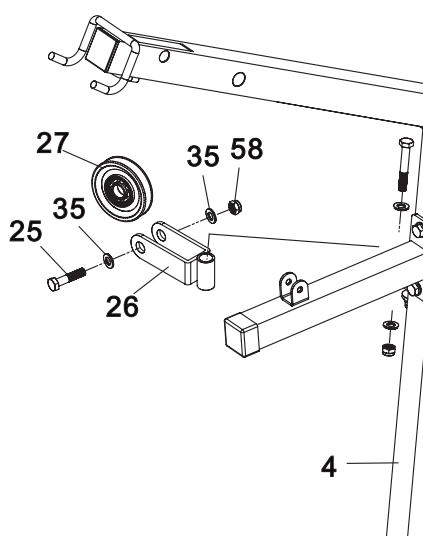
1 Болт с шестигранной головкой (M10x45)



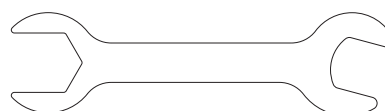
2 Прокладки ($\varnothing 10$)



1 Нейлоновая контргайка (M10)



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

Шаг 4

Прикрепите кронштейн ролика (26) к правому хомуту центральной опорной трубы (4) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x65 (24), одной нейлоновой контргайки m10 (58) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

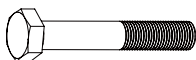
Потяните трос рычага бабочка (57) вверх к кронштейну ролика (26). Вставьте трос рычага бабочка (57) в ролик (27). Прикрепите ролик (27) к кронштейну ролика (26) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x45 (25), одной нейлоновой контргайки m10 (58) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

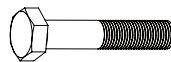
Крепеж:



1 Ролик



1 Болт с шестигранной головкой (M10x65)



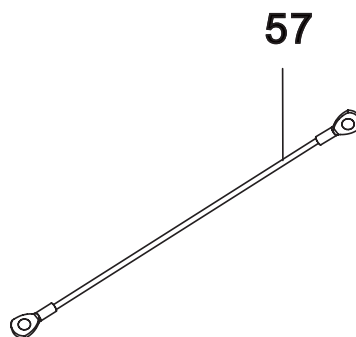
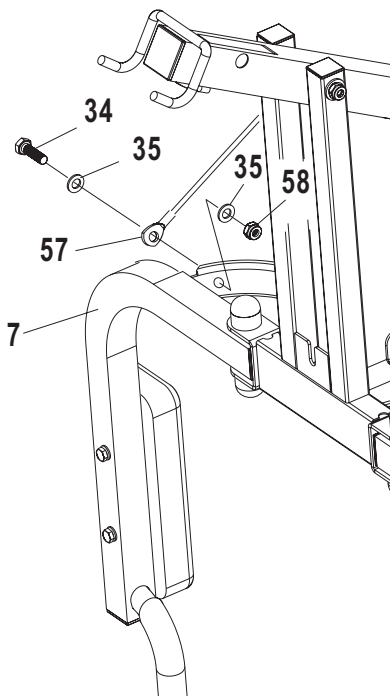
1 Болт с шестигранной головкой (M10x45)



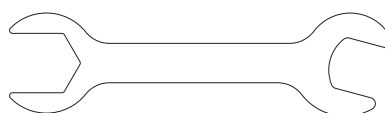
4 Прокладки ($\varnothing 10$)



2 Нейлоновые контргайки (M10)



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

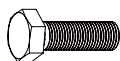
Шаг 5

Потяните трос рычага бабочка (57) вверх к правому рычагу бабочка (7). Затем прикрепите противоположный конец троса рычага бабочка (57) к правому рычагу бабочка (7) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x25 (34), одной нейлоновой контргайки m10 (58) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35).

Закрепите болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

Крепеж:



1 Болт с шестигранной головкой (M10x25)

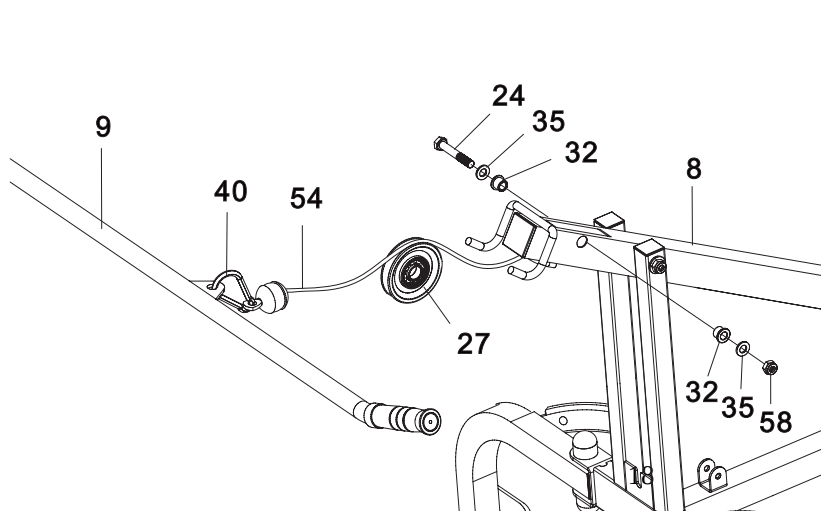


2 Прокладки (Ø10)

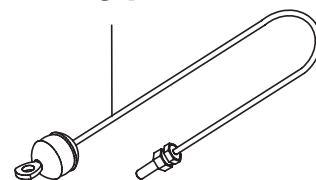


1 Нейлоновая контргайка (M10)

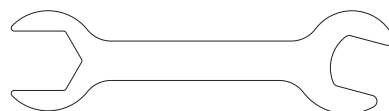
ПРОКЛАДКА ТРОСОВ РОЛИКОВ И ГРИФОВ



54



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

Шаг 1

Вставьте трос грифа (54) в ролик (27) в передней части ролика (27). Затем прикрепите ролик (27) к верхней раме крепления (8) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x65 (24), одной нейлоновой контргайки m10 (58), двух крышек с фланцем (32) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

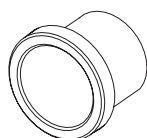
Присоедините крючок (40) к шаровой пробке троса грифа (54) и к грифу (9).

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

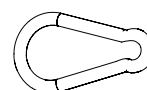
Крепеж:



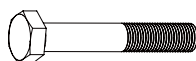
1 Ролик



2 Крышки фланца



1 Крючок



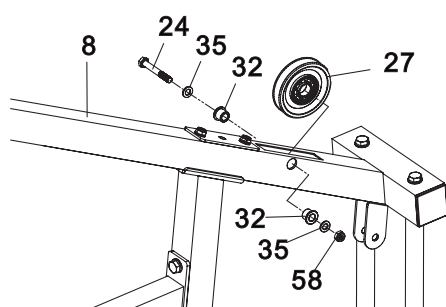
1 Болта с шестигранной головкой M10x65



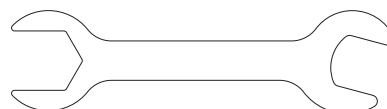
2 Прокладки ($\varnothing 10$)



1 Нейлоновая контргайка (M10)



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

Шаг 2

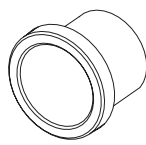
Потяните трос грифа (54) к второму ролику (27) и оберните его вокруг ролика (27). Затем прикрепите ролик (27) к верхней раме крепления (8) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x65 (24), одной нейлоновой контргайки m10 (58), двух крышек с фланцем (32) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

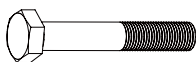
Крепеж:



1 Ролик



2 Крышки фланца



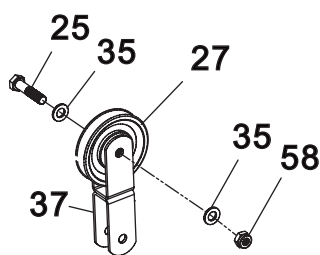
1 Болт с шестигранной головкой M10x65



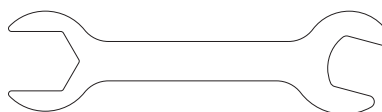
2 Прокладки (Ø10)



1 Нейлоновая контргайка (M10)



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

Шаг 3

Потяните трос грифа (54) вниз к двойному закреплённому шарнирно кронштейну ролика (37). Оберните трос грифа (54) вокруг ролика (27) на двойном закреплённом шарнирно кронштейне ролика (37).

Затем прикрепите ролик (27) к двойному закреплённому шарнирно кронштейну ролика (37) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x45 (25), одной нейлоновой контргайки m10 (58) и двух кольцевых прокладок Ø10 (35).

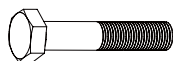
Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

Крепеж:



1 Ролик



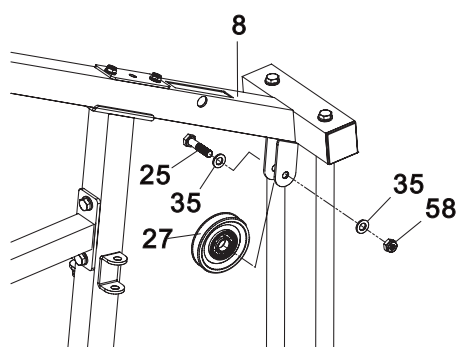
1 Болт с шестигранной головкой (M10x45)



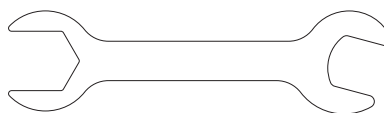
2 Прокладки (Ø10)



1 Нейлоновая контргайка (M10)



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

Шаг 4

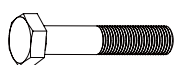
Потяните трос грифа (54) вверх к ролику (27). Оберните трос грифа (54) вокруг ролика (27). Затем прикрепите ролик (27) к верхней раме крепления (8) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x45 (25), одной нейлоновой контргайки m10 (58), и двух кольцевых прокладок Ø10 (35).

Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.
СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

Крепеж:



1 Ролик



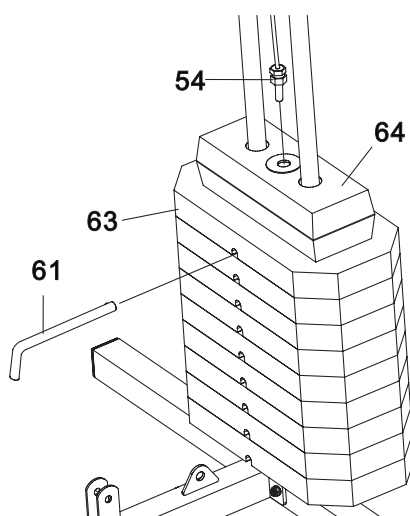
1 Болт с шестигранной головкой (M10x45)



2 Прокладки (Ø10)



1 Нейлоновая контргайка (M10)

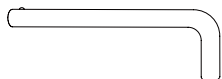


Шаг 5

Оберните трос грифа (54) вокруг ролика (27), затем потяните его вниз к ведущей штанге (68). Вкрутите болт с краю троса грифа (54) в отверстие наверху ведущей штанги (68) для того, чтобы закрепить кабель. Вставьте г-образный штифт (61) в отверстие для штифта.

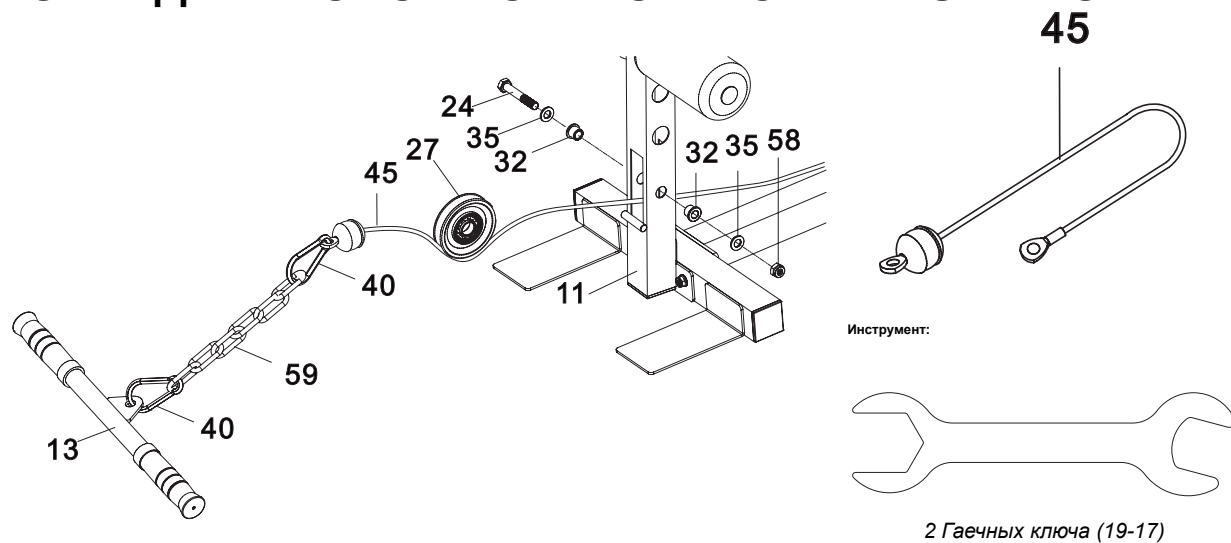
СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

Крепеж:



1 Г-образный штифт

ПРОКЛАДКА ТРОСОВ РОЛИКОВ И ЭКСТЕНЗИИ НОГ



Шаг 1

Вставьте кабель экстензии ног (45) в ролик (27). Затем прикрепите ролик (27) к трубе экстензии ног (11) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x65 (24), одной нейлоновой контргайки m10 (58), двух крышек с фланцем (32) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

Присоедините крючок (40) к шаровой пробке кабеля экстензии ног (45) и тяговой цепи (59).

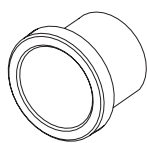
Присоедините крючок (40) к тяговой цепи (59) и рукоятке для сгибания рук (13).

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

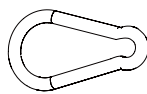
Крепеж:



1 Ролик



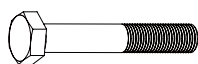
2 Крышки с фланцами



2 Крючка



1 Тяговая цепь



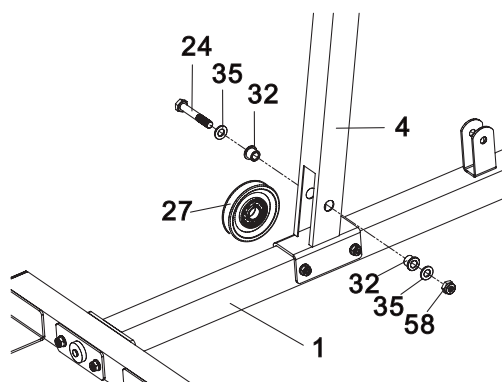
1 Болт с шестигранной головкой M10x65



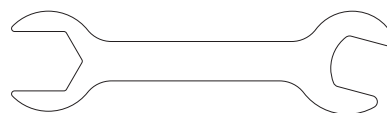
2 Прокладки ($\varnothing 10$)



1 Нейлоновая контргайка (M10)



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

Шаг 2

Потяните кабель экстензии ног (45) по направлению ко второму ролику (27) и вставьте его во второй ролик (27). Затем прикрепите ролик (27) к центральной опорной трубе (4) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x65 (24), одной нейлоновой контргайки m10 (58), двух крышек с фланцем (32) и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35).

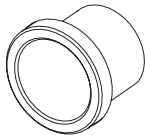
Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

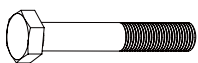
Крепеж:



1 Ролик



2 Крышки с фланцем



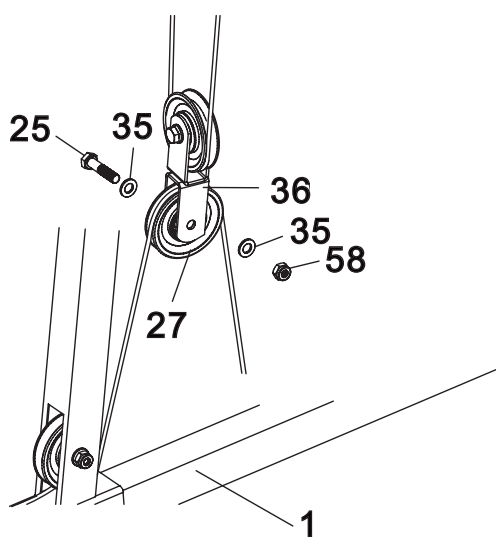
1 Болт с шестигранной головкой (M10x65)



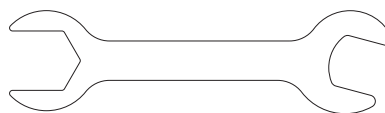
2 Прокладки (Ø10)



1 Нейлоновые контргайки (M10)



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

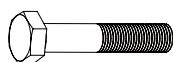
Шаг 3

Потяните трос экстензии ног (45) вверх к крестообразному двойному закреплённому шарнирно кронштейну ролика (36). Оберните трос экстензии ног (45) вокруг ролика (27) на крестообразном двойном закреплённом шарнирно кронштейне ролика (36). Затем прикрепите ролик (27) к крестообразному двойному закреплённому шарнирно кронштейну ролика (36) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x45 (25), одной нейлоновой контргайки m10 (58), и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.
СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

Крепеж:



1 Ролик



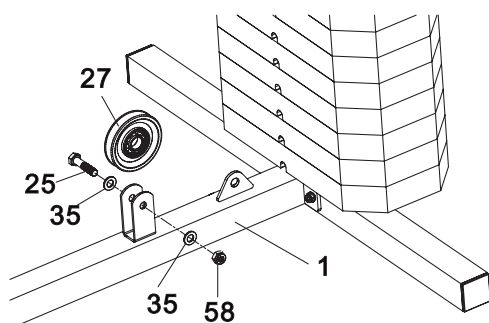
1 Болт с шестигранной головкой (M10x45)



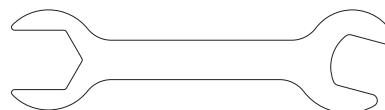
2 Прокладки ($\varnothing 10$)



1 Нейлоновая контргайка (M10)



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

Шаг 4

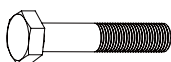
Потяните трос экстензии ног (45) вниз к ролику (27). Оберните трос экстензии ног (45) вокруг ролика (27). Затем прикрепите ролик (27) к центральной трубе основания (1) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x45 (25), одной нейлоновой контргайки m10 (58), и двух кольцевых прокладок $\varnothing 10$ (35). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных ключей, входящих в комплект.

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

Крепеж:



1 Ролик



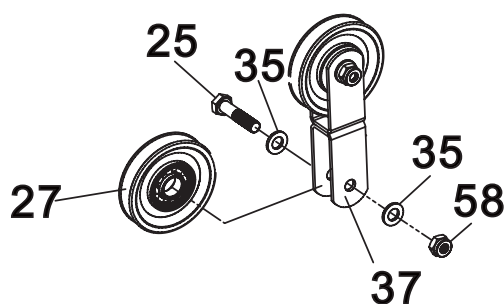
1 Болт с шестигранной головкой (M10x45)



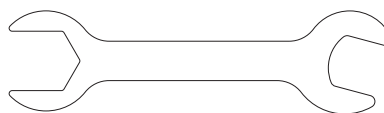
2 Прокладки (Ø10)



1 Нейлоновая контргайка (M10)



Инструмент:



2 Гаечных ключа (19-17)

Шаг 5

Потяните трос экстензии ног (45) вверх к двойному закрепленному шарнирно кронштейну ролика (37). Оберните трос экстензии ног (45) вокруг ролика (27) на двойном закрепленном шарнирно кронштейне ролика (37). Затем прикрепите ролик (27) к двойному закрепленному шарнирно кронштейну ролика (37) при помощи одного болта с шестигранной головкой m10x45 (25), одной нейлоновой контргайки m10 (58) и двух кольцевых прокладок Ø10 (35). Затяните болты и гайки при помощи двух гаечных

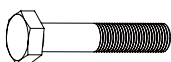
ключей, входящих в комплект.

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

Крепеж:



1 Ролик



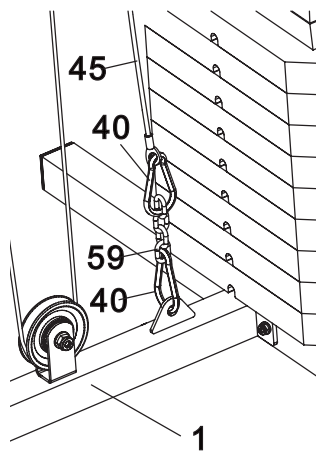
1 Болт с шестигранной головкой (M10x45)



2 Прокладки (Ø10)



1 Нейлоновая контргайка (M10)



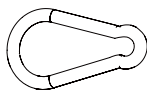
Шаг 6

Потяните трос экстензии ног (45) вниз к треугольной планке на центральной трубе основания (1). Подсоедините трос экстензии ног (45) к крючку (40), а затем соедините

крючок (40) с тросом экстензии ног (45) с тяговой цепью (59). Соедините противоположный конец тяговой цепи (59) с крючком (40), а затем соедините крючок (40) с тяговой цепью (59) с отверстием на треугольной планке центральной трубы основания (1).

СМ. РАЗДЕЛ «ДИАГРАММА ТРОСОВЫХ ПЕТЕЛЬ» НА СТР. 22.

Крепеж:



2 Крючка



1 Тяговая цепь

ПРОЦЕДУРА РАЗМИНКИ И РАССЛАБЛЕНИЯ

Правильная программа упражнений включает разминку, упражнения по аэробике и расслабление. Выполняйте всю программу, как минимум, 2 - 3 раза в неделю, с 1 днем перерыва между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до 4 – 5 раз в неделю.

УПРАЖНЕНИЯ ПО АЭРОБИКЕ – это любые продолжительные упражнения, которые обеспечивают поступление кислорода к мышцам через сердце и легкие. Упражнения по аэробике улучшают состояние вашего сердца и легких. Аэробное соответствие поддерживается любой деятельностью, которая направлена на крупные мышцы, в том числе, ноги, руки, ягодицы. Сердце бьется чаще, вы дышите глубоко. Упражнения по аэробике должны быть частью общей тренировки.

РАЗМИНКА – это важная часть любой тренировки. Она должна проходить в начале каждой тренировки для подготовки тела к более интенсивным физическим нагрузкам, разогревая и растягивая мышцы, увеличивая циркуляцию крови и частоту пульса, поставляя больше кислорода в мышцы.

РАССЛАБЛЕНИЕ в конце тренировки. Повторяйте эти упражнения для сокращения мышечной боли.

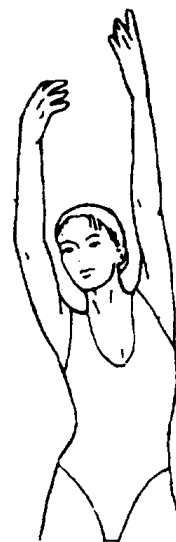
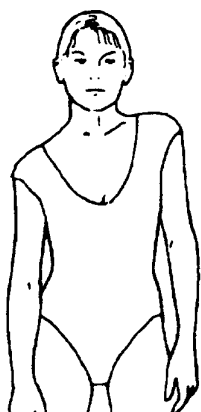
НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ

Наклоните голову направо на счет «один», для растяжения мышц шеи, наклоните голову назад на счет «один», потянув подбородок к потолку и открыв рот. Наклоните голову налево на счет «один», а затем уроните голову на грудь на счет «один».



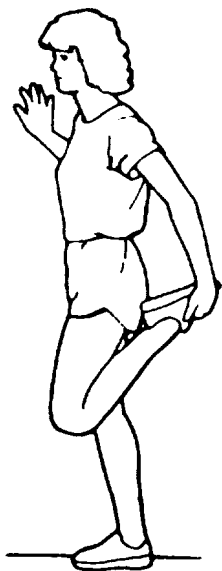
БОКОВАЯ РАСТЯЖКА

Разведите руки в стороны и поднимите их над головой. Тянитесь к потолку правой рукой, насколько это возможно, на счет «один». Повторите то же самое с левой рукой.



ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо к уху на счет «один». Поднимите левое плечо на счет «один», пока вы опускаете правое плечо.



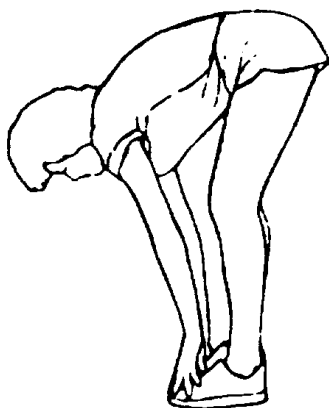
РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ

Одной рукой обопритесь о стену для сохранения равновесия, правой рукой максимально поднимите правую ногу до ягодиц. Удерживайте ногу до счета 15, повторите для левой ноги.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте, соединив ступни вместе, коленками наружу. Держите ступни как можно ближе к полу. Прижимайте колени к полу. Удерживайте их до счета 15.



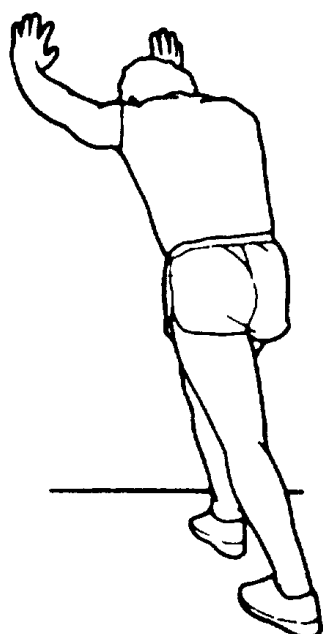
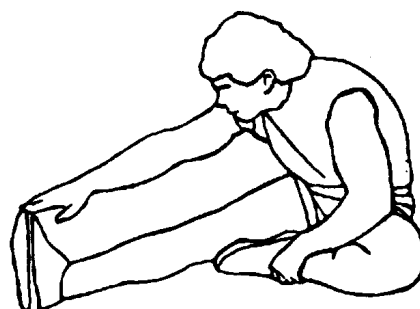


НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Медленно наклонитесь вниз от талии, расслабив спину и плечи, пока вы тянитесь к пальцам ног. Тянитесь как можно дальше и выполняйте упражнение до счета 15.

РАСТЯЖКА БИЦЕПСА БЕДРА

Вытяните правую ногу. Положите левую стопу к правой внутренней поверхности бедра. Тянитесь к пальцам ног, как можно дальше. Выполняйте до счета 15. Расслабьтесь и повторите для левой ноги.



РАСТЯЖКА ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ И АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Упритесь в стену левой ногой перед правой ногой, вытянув руки. Вытяните вперед правую руку и левую ногу на полу, затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедро к стене. Задержитесь в таком положении, повторите для другой стороны на счет 15.