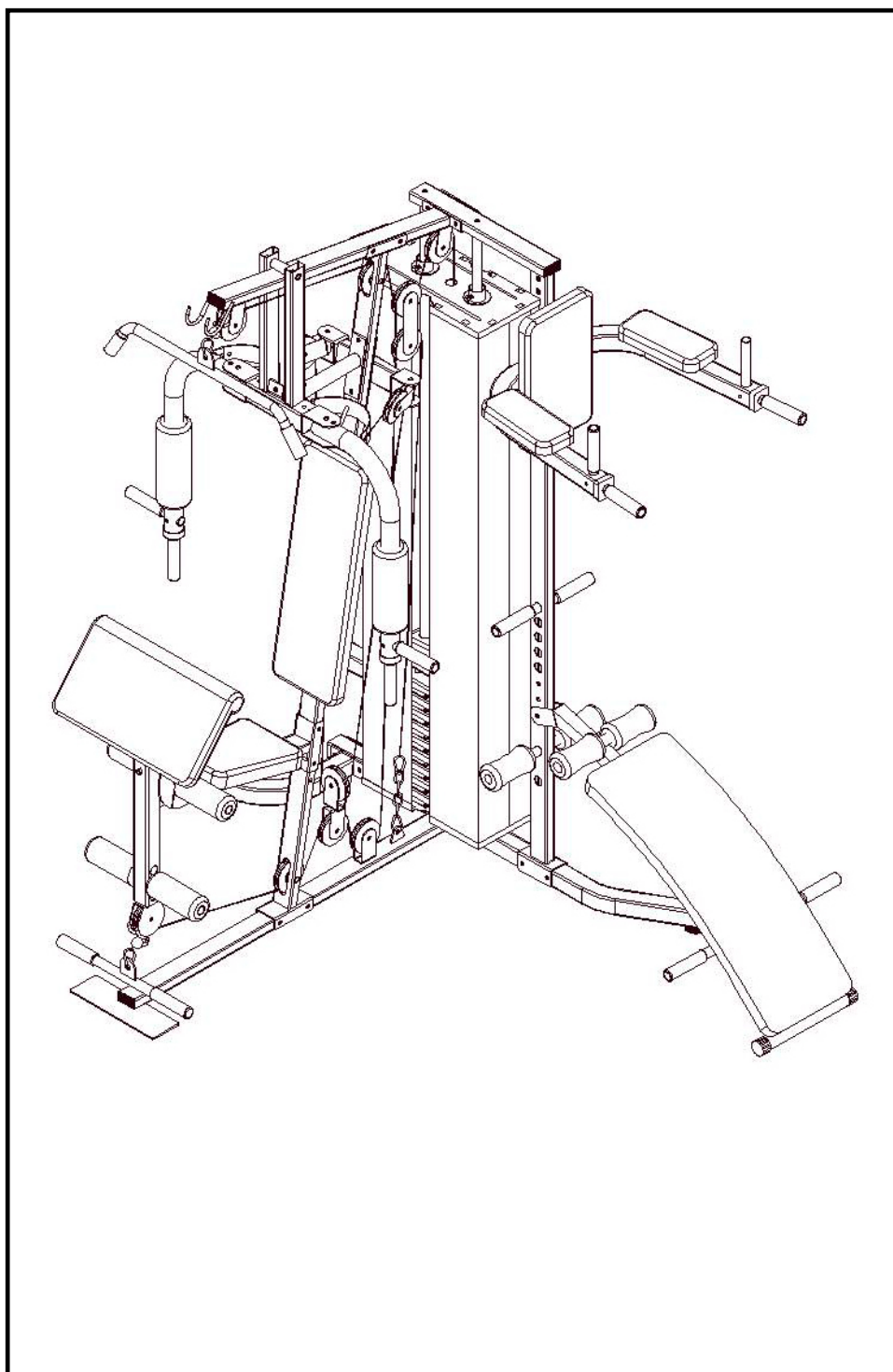


# ***ATEMI***

## **МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР AGS 4000**



# Основные Правила Техники Безопасности.

## Храните настоящее руководство в безопасном и легко доступном месте.

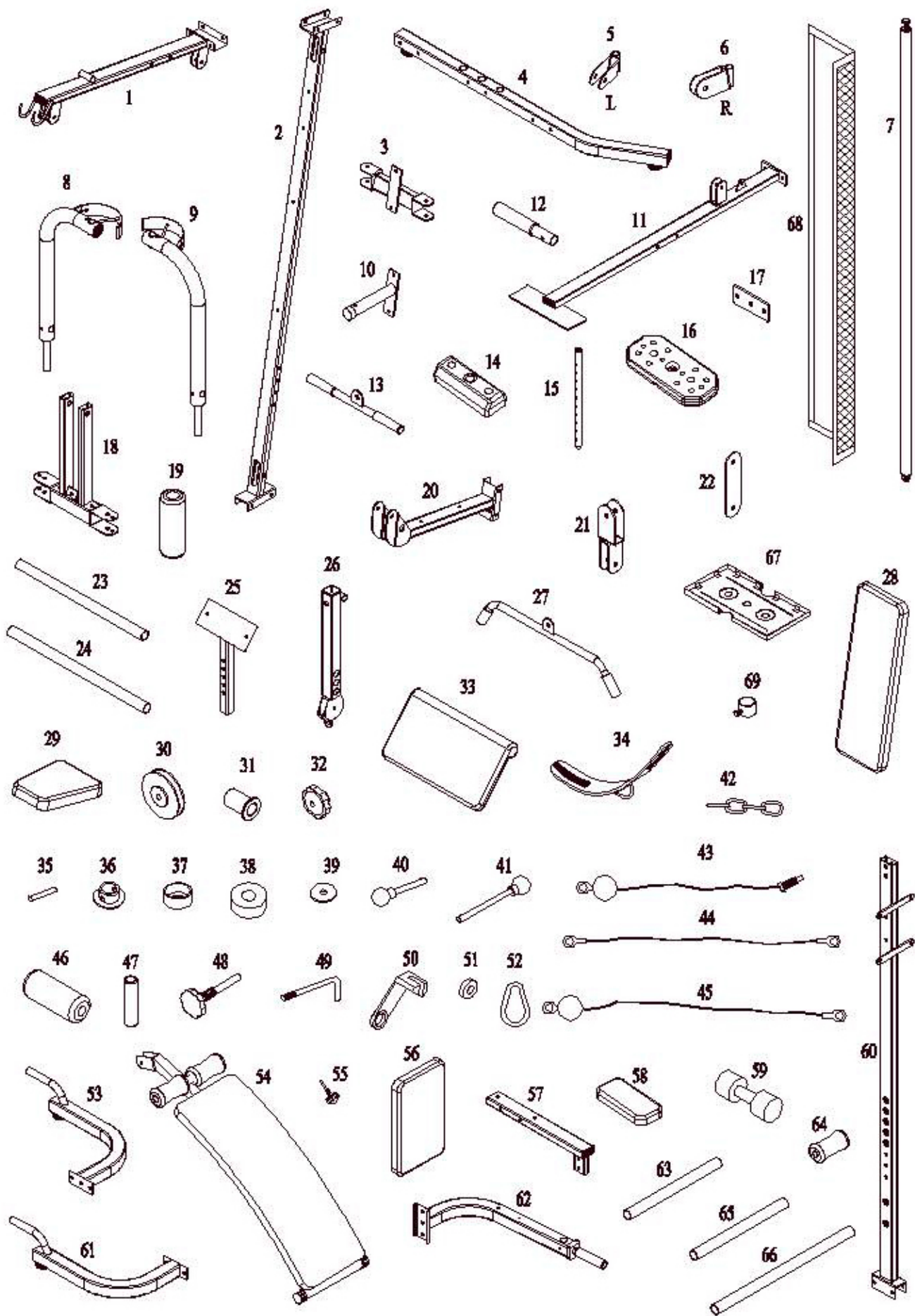
1. Перед сборкой и использованием тренажера, обязательно прочитайте настоящее руководство полностью. Безопасное и эффективное использование тренажера достигается только в том случае, если тренажер правильно смонтирован, проходит надлежащее техническое обслуживание и должным образом используется. Владелец тренажера несет ответственность за информирование всех пользователей тренажера о существующих предостережениях и мерах предосторожности.
2. Прежде, чем начать тренировку, обязательно обратитесь к Вашему лечащему врачу и определите, позволяет ли состояние Вашего здоровья и Ваша физическая форма начать тренировки или же, в целях безопасности, Вам лучше воздержаться от использования тренажера. Консультации Вашего лечащего врача совершенно необходимы в случае, если Вы принимаете лекарственный препарат, влияющий на работу сердца, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Следите за состоянием и сигналами Вашего организма. Неправильная или чрезмерная тренировка может нанести вред здоровью. Немедленно остановите тренировку в случае, если Вы почувствовали один из нижеследующих симптомов: боль, ощущение напряженности в грудной клетке, неравномерное сердцебиение, прерывистость дыхания, легкое головокружение, тошнота. В случае возникновения одного из вышеуказанных симптомов, обратитесь к Вашему лечащему врачу прежде, чем возобновить тренировочные занятия.
4. Храните тренажер в месте, недоступном для детей и домашних животных. Тренажер предназначен исключительно для использования взрослыми людьми.
5. Устанавливайте тренажер на прочной и ровной поверхности, имеющей защитное покрытие или ковер. В целях безопасности, необходимо обеспечить, по меньшей мере, 0.5 метра свободного пространства вокруг тренажера.
6. Перед использованием тренажера, проверьте, туго ли затянуты болты и гайки.
7. Безопасное использование тренажера обеспечивается только в том случае, если тренажер проходит регулярный осмотр на наличие повреждений и/или степень износа.
8. Всегда используйте тренажер по назначению. В случае обнаружения неисправной детали во время сборки или осмотра тренажера, или же в случае, если Вы слышите непривычный шум, исходящий от тренажера во время эксплуатации, немедленно остановите работу тренажера. Не используйте тренажер до тех пор, пока проблема не будет устранена.
9. Надевайте соответствующую одежду во время использования тренажера. Не надевайте свободную одежду, которая может застрять в компонентах тренажера, или же тесную одежду, сковывающую движения.
10. Тренажер прошел тестирование и сертификацию и соответствует европейским нормам EN957, класс H.C. Тренажер предназначен исключительно для домашнего пользования. Максимальный вес пользователя тренажера составляет 100 кг.
11. Тренажер не предназначен для использования в медицинских или лечебных целях.
12. При подъеме или перемещении тренажера, соблюдайте осторожность для того, чтобы не повредить спину и позвоночник. Всегда используйте соответствующую подъемную технику или прибегайте к помощи посторонних лиц.

## ДОМАШНИЙ ФИТНЕСС-ТРЕНАЖЕР МУЛЬТИ-ЖИМ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

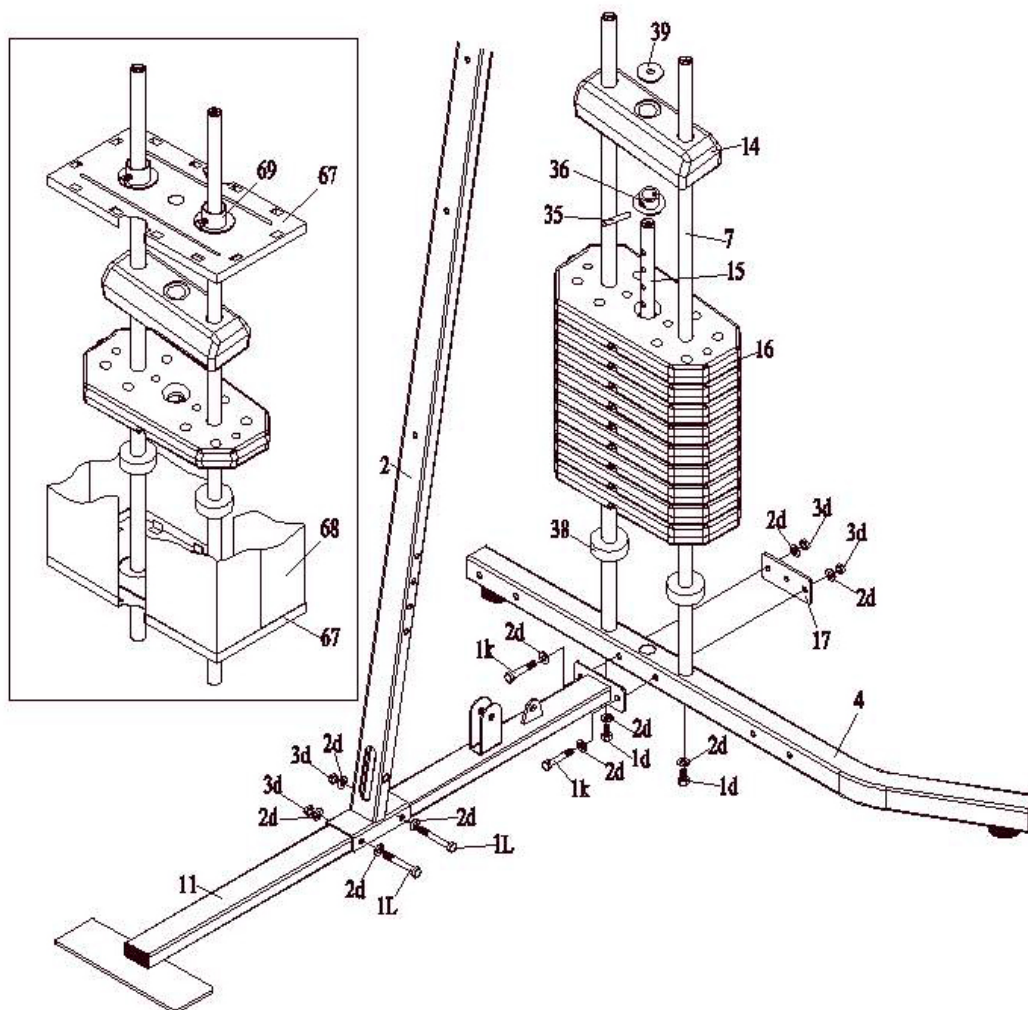
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Верхняя опорная стойка	1	40	Штифт (10 x 72mm)	2
2	Вертикальная опорная стойка	1	41	Штифт для выбора противовеса	1
3	Опора держащего шкива	1	42	Цепь	1
4	Стабилизирующее основание	1	43	Трос выбора рычага (L:2550mm)	1
5	Опора левого шкива	1	44	Трос для сведения рук (L: 2760mm)	1
6	Опора правого шкива	1	45	Трос нижнего шкива (L: 4200mm)	1
7	Хромированный стержень	2	46	Валики (L=170mm)	4
8	Правая рукоятка	1	47	Втулки из пеноматериала	14
9	Левая рукоятка	1	48	Фиксатор	1
10	Опорная стойка	1	49	Г-образный блочный рычаг	1
11	Основная станина	1	50	Пластиковая направляющая	14
12	Рукоятка	4	51	Пластиковая втулка	14
13	Прямая рукоятка	1	52	Зажим	4
14	Верхний противовес	1	53	Суппорт защиты противовеса	1
15	Штифт	1	54	Защита противовесов	1
16	Противовесы	9	55	Держатель защиты	1
17	Опорная планка	1	56	Спинка	1
18	Грудной пресс	1	57	Верхняя рама	1
19	Валики (L=250mm)	2	58	Подушечка	2
20	Опора сиденья	1	59	Гантели	2
21	Двойная опора для шкивов	1	60	Стойка	1
22	Планка для шкивов	2	61	Поручень правый	1
23	Держатель валиков (L=390mm)	1	62	Держатель	2
24	Держатель валиков (L=410mm)	1	63	Гриф L=315 мм	1
25	Опора парты для бицепса	1	64	Валик	4
26	Направляющий рычаг	1	65	Гриф L=290 мм	1
27	Верхняя тяга	1	66	Поперечина	1
28	Спинка	1	67	Основание	2
29	Сиденье	1	68	Крышка	4
30	Шкив(diam. 9.6x90x22mm)	12	69	Держатель	2
31	Втулка (diam. 20x10x21mm)	4			
32	Фиксирующий винт рычага	2			
33	Парта для бицепса	1			
34	Ремень на лодыжку	1			
35	Штифт для противовеса	1			
36	Шайба верхнего противовеса	1			
37	Защита из ПВХ	2			
38	Резиновый стопор	2			
39	Шайба верхнего противовеса	1			

### ПЕРЕЧЕНЬ КРЕПЕЖНОГО ОБОРУДОВАНИЯ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1a	Винт М8 х 40 мм	4	2f	Шайба Ø12	10
2a	Шайба Ø8	16	3f	Гайка М12	4
1b	Винт М8 х 60 мм	6	1g	Винт М12 х 85 мм	2
2b	Шайба Ø 8	4	1h	Винт М12 х 90 мм	1
3b	Гайка М8	6	1j	Винт М10 х 55 мм	9
1c	Винт М6 х 15 мм	10	1k	Винт М10 х 75 мм	4
2c	Шайба Ø6	14	1L	Винт М10 х 80 мм	10
1d	Винт М10 х 25 мм	6	1m	Винт М10 х 85 мм	2
2d	Шайба Ø 10	78	1n	Винт М10 х 60 мм	1
3d	Гайка М10	36	1p	Винт М10 х 50 мм	2
1e	Винт М10 х 45 мм	5	1q	Винт М6 х 60 мм	4
1f	Винт М12 х 135 мм	1	1r	Винт М10 х 70 мм	2



## СБОРКА ТРЕНАЖЕРА



1) Прикрепите стабилизирующее основание (4) к основной станине (11) используя опорную планку 17), болты (1к), шайбы (2d) и гайки (3d).

2) Прикрепите вертикальную опорную стойку (2) к основной станине (11) используя болты (1L), шайбы (2d) и гайки (3d).

3) Вставьте хромированные стержни (7), предварительно установив суппорт защиты противовеса (67) вместе с резиновыми стопорами (38) в стабилизирующее основание (4), как показано на рисунке выше, и привинтите стержни к основанию (4) с помощью винтов (1d), шайб (2d). Переместите каждый противовес (16) вдоль стержней (7), контролируя скольжение (на противовесы должны наклеиваться соответствующие этикетки).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Паз для штифта выбора противовесов (41) должен располагаться лицевой стороной вниз. В противном случае, штифт не будет скользить.

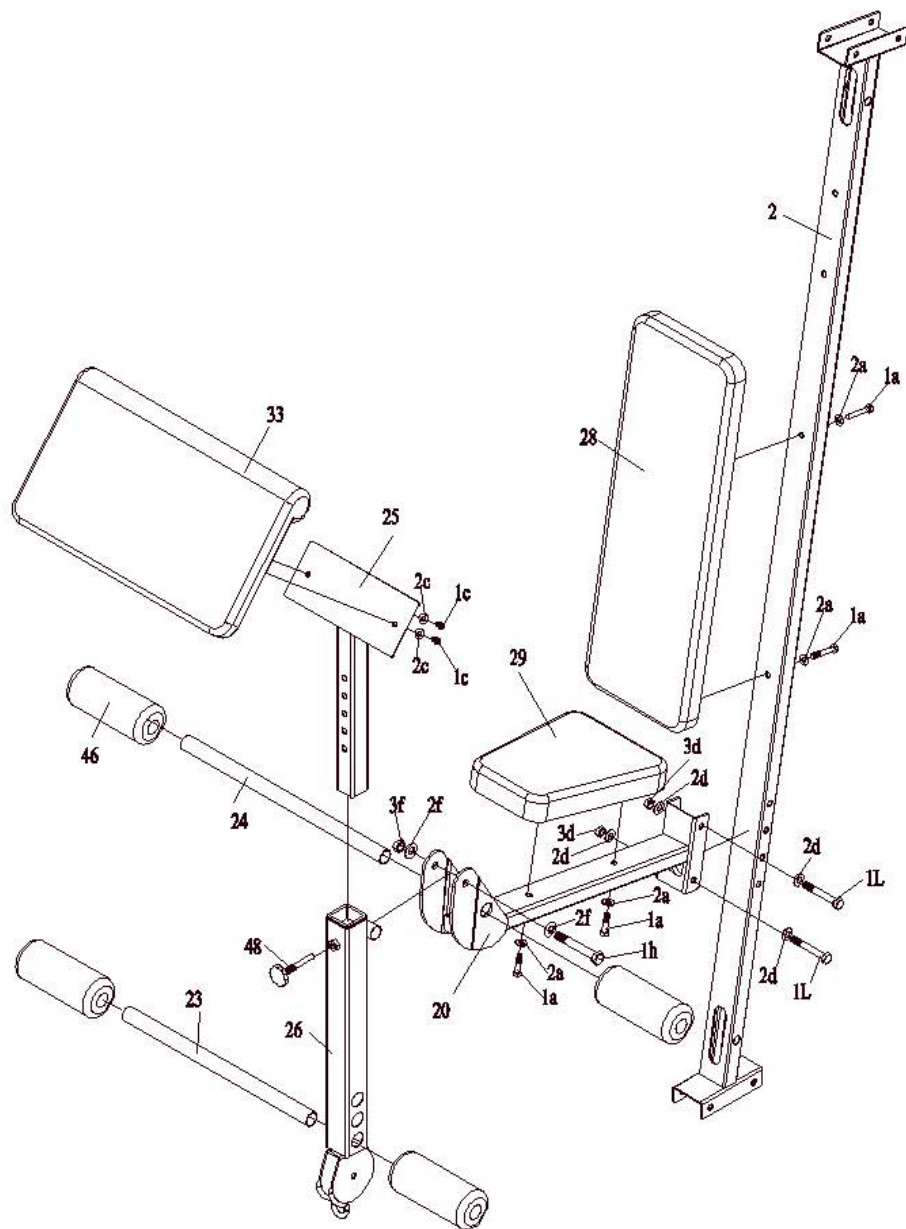
4) Вставьте штифт противовеса (15) в отверстие, расположенное в центре противовесов (16).

5) Пропустите втулку (36) через переключатель противовеса (15) и присоедините обе детали к штифту (35).

Пропустите верхний противовес (14) через стержни и расположите втулку (36) таким образом, чтобы она соответствовала станине верхнего противовеса (14). Поместите шайбу верхнего противовеса (39) на отверстие, расположенное в центре верхнего противовеса (14).

6) Подгоните четыре защиты противовесов (68) с суппортом защиты противовесов (67), который предварительно нужно совместить с основанием. Совместите суппорт (67) с верхом защит (68) закрепив держателями (69).





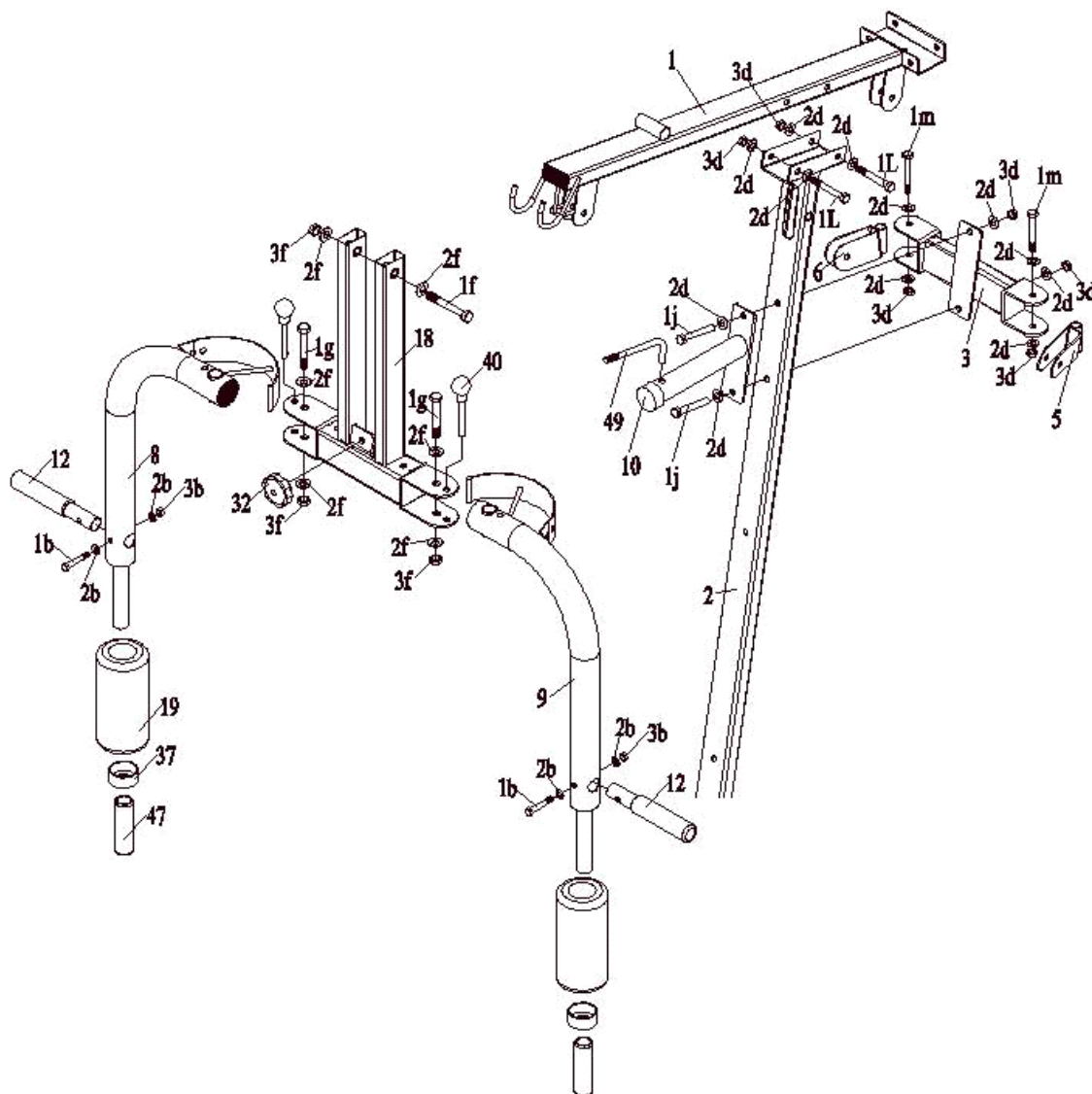
1) Поместите опорную стойку сиденья (20) в вертикальную опорную стойку (2) и соедините их с помощью винтов (1L), шайб (2d) и гаек (3d).

2) Установите направляющий рычаг (26) на опорной стойке сиденья (20) и соедините их с помощью болтов (1h), шайб (2f) и гаек (3f).

3) Присоедините металлическую опору для бицепсов (25) к парте (33) с помощью винтов (1c) и шайб (2c). В случае, если Вы хотите тренироваться с партой для бицепсов, вставьте парту в рычаг (26), предварительно удалив фиксатор (48), фиксатор должен быть снова вставлен после установки парты.

4) Вставьте держатели валиков (23), (24) и валики (46).

5) Присоедините спинку (28) к вертикальной опорной стойке (2), а сиденье (29) к опорной стойке сиденья (20) с помощью винтов (1a) и шайб (2a).



1) Поместите верхнюю опорную стойку (1) на вертикальную опорную стойку (2) и соедините их с помощью винтов (1L), шайб (2d) и гаек (3d). **НЕ ЗАВИНЧИВАЙТЕ ГАЙКИ СЛИШКОМ ТУГО.**

2) С помощью одного винта (1f), шайб (2f) и одной гайки (3f), присоедините пресс для грудной клетки (18) к верхней опорной стойке (1).

3) Присоедините левую (9) и правую рукоятки (8) к прессу для грудной клетки (18) с помощью штифтов со сферической головкой (40), и закрепите их с помощью, винтов (1g), шайб (2f) и гаек (3f). **ПРИМЕЧАНИЕ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПО 2 ШАЙБЫ, 2 ВТУЛКИ, 1 ВИНТУ И 1 ГАЙКЕ ДЛЯ КАЖДОЙ РУКОЯТКИ.**

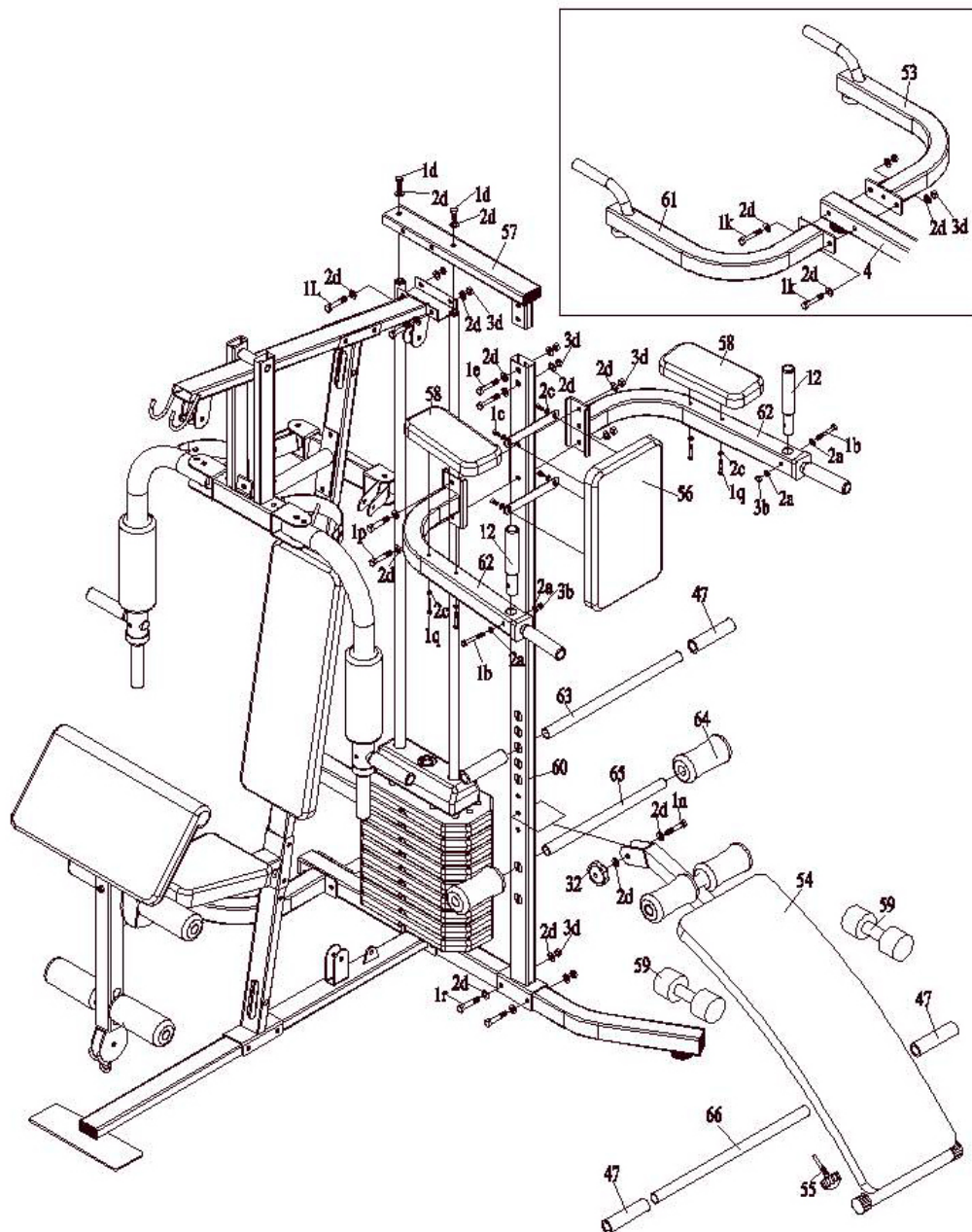
4) Присоедините валики (19) и защиты из ПВХ (37) к обеим рукояткам (8 и 9) и а затем выровняйте рукава из ПВХ на рукоятках (8 и 9). Слегка увлажните внутреннюю часть пеноматериала мыльной водой для облегчения монтажа.

5) Присоедините рукоятки (12) к обеим рукояткам (8 и 9), расположив их внутри или наружу (как Вам удобно), с помощью одного винта (1b), шайб (2b) и гаек (3b).

6) Установите опорную стойку (10) с передней части вертикальной опорной стойки (2), а опору держащего шкива (3) с задней части стойки (2) и закрепите их, используя болты (1j), шайбы (2d) и гайки (3d).

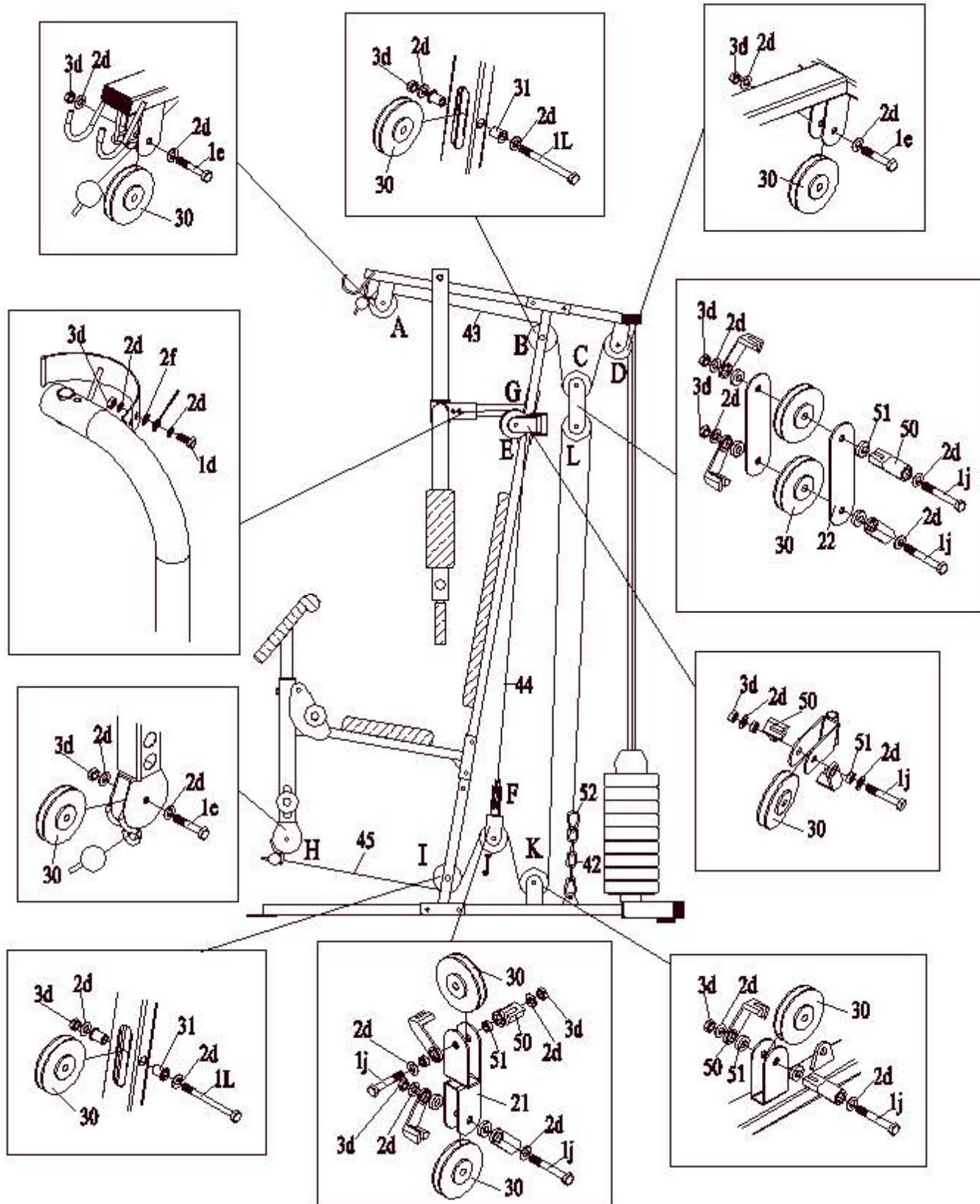
7) Присоедините опору правого шкива (6) и опору левого шкива (5) к опоре держащего шкива (3) с помощью винтов (1m), шайб (2d) и гаек (3d).

8) Вставьте блочный рычаг (49) в отверстие пресса для грудной клетки (18) и присоедините его к другой стороне тренажера с помощью фиксирующего винта (32) посредством ввода изогнутого конца рычага в отверстие опорной стойки (10). В зависимости от выполняемого упражнения, Вам потребуется либо вставить рычаг в отверстие, либо извлечь рычаг.



- 1) Прикрепите левый поручень (53) и правый (61) к основанию (4) винтами (1k), шайбами (2d) и гайками (3d).
- 2) Прикрепите стойку (60) к основанию (4) винтами (1r), шайбами (2d) и гайками (3d).
- 3) Вставьте стержни (7) в отверстия в верхней раме (57) и соедините винтами (1d) и шайбами (2d). Поместите верхнюю раму (57) над верхним суппортом (1) и закрепите винтами (1L), шайбами (2d) и гайками (3d). Прикрепите верхнюю раму (57) к стойке (60) винтами (1e), шайбами (2d) и гайками (3d). Не затягивайте сильно.
- 4) Прикрепите держатель (62) к стойке (60) винтами (1p), шайбами (2d) и гайками (3d).
- 5) Прикрепите рукоятки (12) к обоим держателям (62), винтами (1b), шайбами (2a) и гайками (3b). Прикрепите подушечки (58) к держателям (62) винтами (1q), шайбами (2c).
- 6) Прикрепите спинку (56) к стойке (60) винтами (1c) и шайбами (2c).
- 7) Вставьте грифы (63)(65) в стойку (60), наденьте накладки (47) и валики (64).
- 8) Прикрепите скамью (54) к стойке (60) винтами (1n), шайбами (2d) и винтами (32).
- 9) Вставьте поперечину (66) в скамью (54) и закрепите фиксаторами (55) затем наденьте накладки (47) на поперечину (66) и положите гантели (59) на скамью (54).





1) Три троса силового тренажера устанавливаются одновременно со шкивами и протекторами шкивов, как показано на рисунках выше.

2) Каждый трос располагается следующим образом:

Трос нижнего шкива (45) ведет от направляющего рычага к основной станине, где трос соединяется с цепью (42), поддерживающей натяжение троса.

Трос двухстворчатых рукояток (44) ведет от левой рукоятки (9) к правой рукоятке (8) и присоединяется к обеим рукояткам пресса для грудной клетки. Трос стержня переключателя (43) ведет от верхнего шкива, к которому присоединяется верхняя тяга для тренировки мышц спины (27), к верхнему противовесу (15).

3) Для регулировки натяжения троса, используйте цепь (42) и зажим (52).

4) Хорошо затяните все винты и гайки тренажера.

5) Присоедините прямую рукоятку (13) к концу троса (45), расположенному на нижнем шкиве рычага (26), с помощью зажима (карабина).

6) Присоедините верхнюю тягу (27) к концу троса (43), расположенного на верхнем шкиве верхней опорной стойки (1).

7) После установки тросов, Вы можете выбрать противовес, с которым Вы намерены тренироваться, с помощью штифта переключения противовеса (41).

**Задачей направляющих протекторов является защита пальцев рук от защемления их работающими шкивами.**

**Присоедините протекторы к шкивам: С, Е, F, G, J, K и L.**

**В 99 % случаев, разрыв троса происходит вследствие выхода троса из паза шкивов. Тросы могут провиснуть при ослаблении натяжения. Контролируйте натяжение тросов. В случае возникновения провисания, натяните тросы с помощью цепи и пружинных крючков (укоротите цепь).**

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ ЛЮБЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ТРЕБУЮЩИЕ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ, НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОБРАТИТЬСЯ К КОМПЕТЕНТНОМУ ВРАЧУ. ЛИЦА, ИМЕЮЩИЕ УВЕЧЬЯ, СТРАДАЮЩИЕ ОТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ, А ТАКЖЕ ЛИЦА, ВХОДЯЩИЕ В ГРУППУ РИСКА, НАПРИМЕР, ОЖИРЕНИЕ, ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ, НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА И КРОВООБРАЩЕНИЯ И ПР., ДОЛЖНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У КОМПЕТЕНТНОГО ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ ИЛИ ВОЗОБНОВИТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ЛЮБОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ.

ПРОСЬБА ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ НАСТОЯЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА.

- УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ВСЕ ДЕТАЛИ ТРЕНАЖЕРА ХОРОШО УКРЕПЛЕНЫ. НЕВЫПОЛНЕНИЕ ЭТОГО ПРАВИЛА МЖЕТ ПРИВЕСТИ К МЕХАНИЧЕСКОМУ ПОВРЕЖДЕНИЮ ТРЕНАЖЕРА ИЛИ НАНЕСТИ ТРАВМУ ТРЕНИРУЮЩЕМУСЯ ЧЕЛОВЕКУ.
- РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИВЛЕЧЬ ДВУХ ЧЕЛОВЕК ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ СБОРКИ ДОМАШНЕГО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА.