



## Турник – брусья, скамья и опции

Артикул: G010

### РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



\*\* Для обеспечения наиболее эффективной работы оборудование постоянно обновляется, поэтому спецификация данного продукта может отличаться от того вида, который представлен в руководстве.

\*\* Перед началом эксплуатации устройства, ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

# 1. ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** – Перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Примечание: Обязательно ознакомьте всех пользователей тренажёра с инструкциями и мерами предосторожности.

2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у Вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если Вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на Ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред Вашему здоровью. Если во время тренировки Вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

4. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

5. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 2 метров свободного пространства.

6. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.

7. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.

8. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.

9. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждения спины.

10. Сохраните данное руководство и сборочные инструменты для дальнейшего использования.

11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

## 2. ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ ЗА ТРЕНАЖЁРОМ

- Периодически смазывайте подвижные соединения тренажёра после его использования.
- Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажёра тяжёлыми или острыми предметами.
- Избегайте попадания влаги на оборудование, протирайте тренажёр сухой тряпкой.

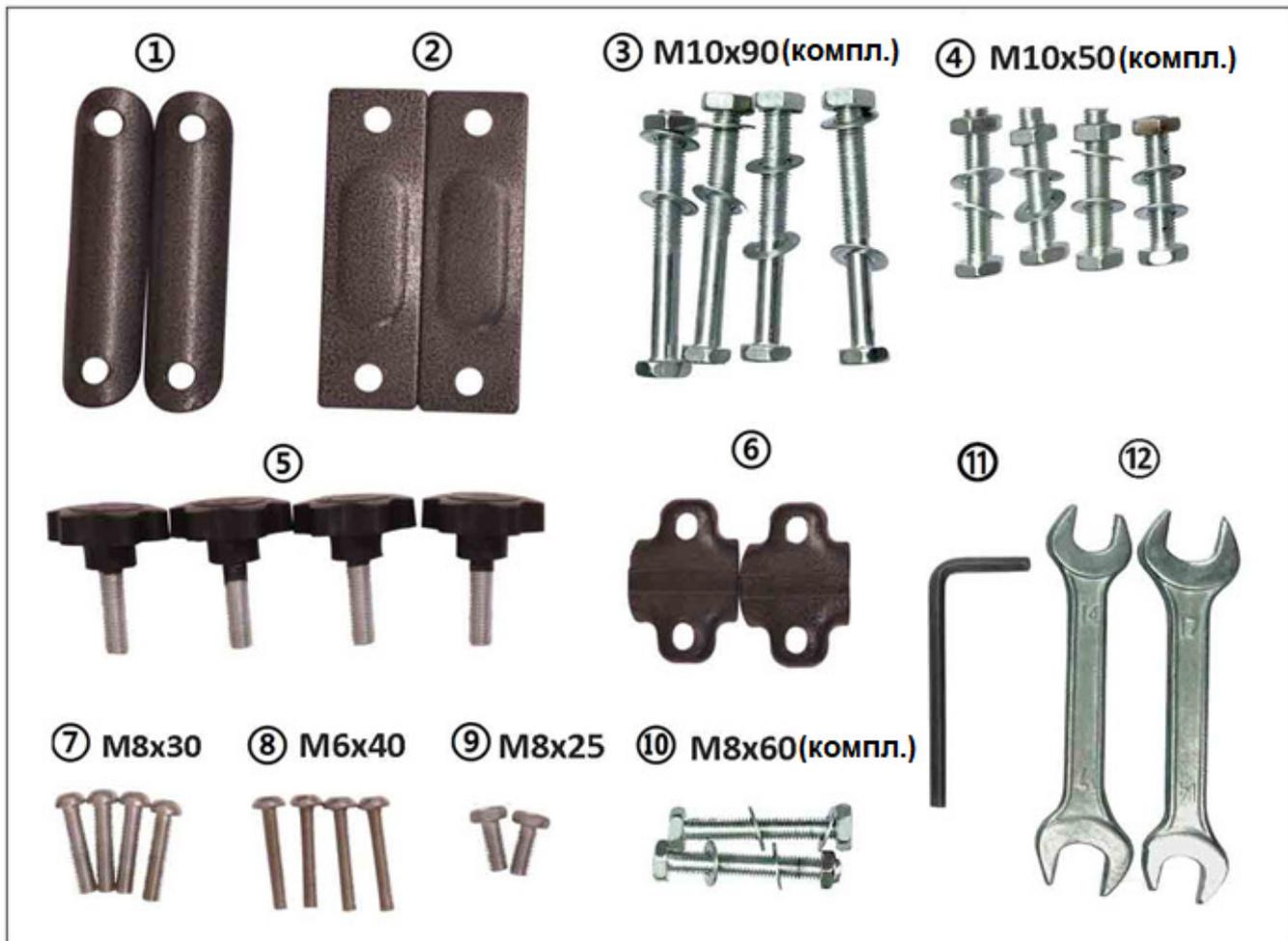
## 3. СПЕЦИФИКАЦИЯ – Предварительная сборка

### \*\*\* Напоминание: Советы по сборке

Перед началом сборки установите все болты в соответствующие соединения тренажёра. Не затягивайте болты на данном этапе. После того, как все детали будут установлены, затяните болты. Подобные действия сделают сборку более эффективной и экономичной по времени.

### Стойка для подтягиваний. Составные части.





Основные детали		
№ п/п	Наименование	Кол-во
(a)	Главная опорная стойка	2
(b)	Стабилизатор	2
(c)	Соединительная трубка	1
(d)	Соединительная трубка	1
(e)	Верхняя регулируемая стойка	2
(f)	Спинка	1
(g)	Турник	1
(h)	Перекладина (для регулировки угла наклона скамьи)	2
(i)	Заглушка	4
(j)	Подлокотник	2
(k)	Рукоятка	2

Крепежи		
№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Овальная металлическая пластина	2
2	Прямоугольная металлическая пластина	2
3	Болт М10х90мм (компл.)	4
4	Болт М10х50мм (компл.)	4
5	Регулировочная ручка М10	4
6	Кронштейн	2
7	Болт М8х30мм	4
8	Болт М6х40мм	4
9	Болт М8х25мм	2
10	Болт М8х60мм (компл.)	2
11	Шестигранник	1
12	Гаечный ключ	2

## 4. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### Стойка для подтягиваний

#### ШАГ 1 :

Установите заглушки ① с обеих сторон нижней части опорных стоек (a).



Установите заглушки ① на стабилизаторы (b).



## ШАГ 2 :

Подсоедините стабилизаторы **(b)** к опорным стойкам **(a)**.



## ШАГ 3 :

Установите соединительную перекладину **(c)** между опорными стойками **(a)**, закрепите перекладину с помощью металлических пластин **①** и комплекта болтов M10x90мм **③**.



## ШАГ 4 :

Подсоедините к опорным стойкам вторую соединительную перекладину **(d)**, закрепите перекладину с помощью металлических пластин **(2)** и комплекта болтов M10x50мм **(4)**.



## ШАГ 5 :

К полученной конструкции прикрепите спинку **(f)**, используя комплект болтов M8x60мм **(10)**.

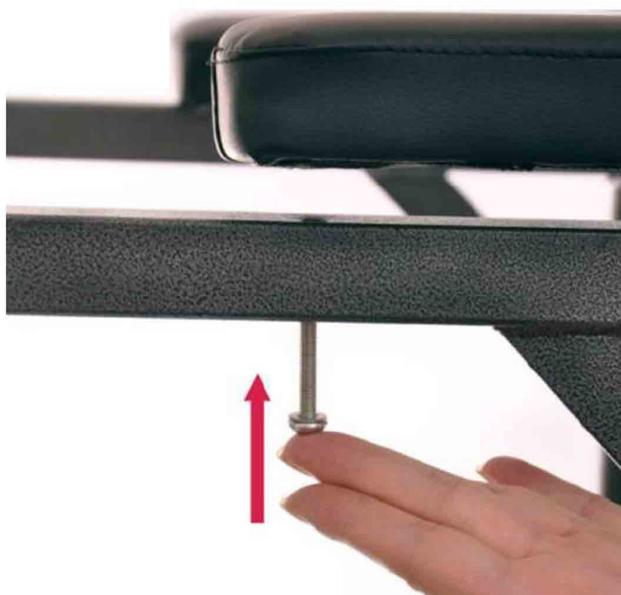


По завершению шага 5 должна получиться следующая конструкция:



### ШАГ 6 :

Прикрепите подлокотники (j) с помощью болтов M6x40мм (8) в соответствии с рисунком ниже.



## ШАГ 7 :

Вставьте регулируемые стойки (e) в основную раму.



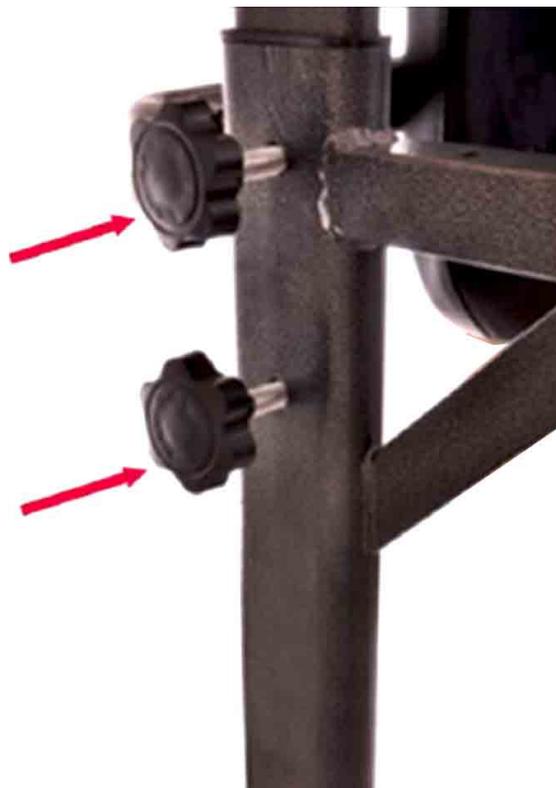
## ШАГ 8 :

Прикрепите турник (g) к верхним регулируемым стойкам (e) с помощью следующего крепежа: кронштейны (6) и болты M8x30 (7).



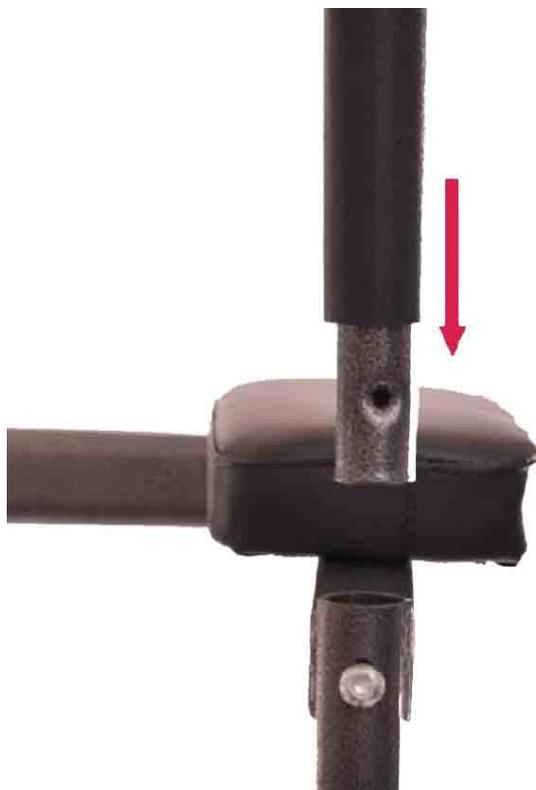
## ШАГ 9 :

Установите регулировочные ручки (5) в отверстия на главной раме тренажёра. Затяните ручки.



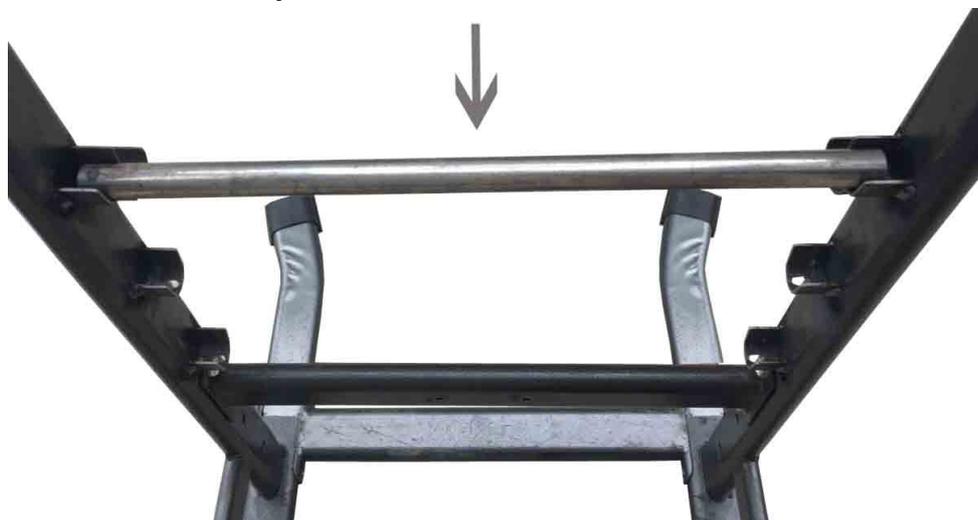
## ШАГ 10 :

Прикрепите рукоятки (k) с помощью болтов M8x25мм (9).



## ШАГ 11 :

Установите перекладину (h) в одно из регулировочных отверстий на главной раме.



По завершению сборки должна получиться следующая конструкция:



# Скамья для силовых упражнений. Составные части.



№ п/п	Наименование	Кол-во
A	Кронштейн	2
B	Главная рама	1
C	Стойка	1
D	L-образная регулируемая трубка	1
E	Стабилизатор	1
F	Соединительная трубка	1
G	Спинка	1
H	Сиденье	1
I	Опорная трубка	2
J	Ось	2
K	Поролоновая накладка	4
L	Изогнутая трубка	1
M	Стопорный штифт	1

№ п/п	Наименование	Кол-во
N	Рукоятка	2
O	Ось	1
P	Пружинный зажим	1
Q	Опорная стойка	1
R	Смягчающая накладка	1
S	Ручка	1
T	Верхняя трубка	1
U	Нижняя трубка	1
V	Шкив	2
W	Втулка	2
X	Трос (в комплекте)	1
Y	Карабин	2
Z	Перекладина	1

# Крепёжные детали

⑪ M10x50mm



⑫ M10x70mm



⑬ M10x65mm



⑭ M6x40mm



⑮ M8x45mm



⑯ M6x15mm



⑰ M8x15mm



⑱ M10x55mm



⑲ M8x60mm



⑲-1 M10x55mm



⑳ M10x45mm

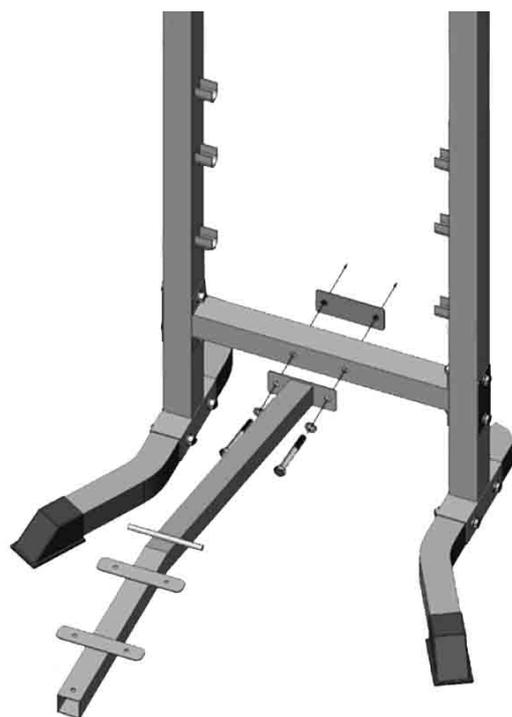


№ п/п	Наименование комплекта	Составные части комплекта	Кол-во
11	M10 x 50мм	Болт + Шайба	2
12	M10 x 65мм	Болт + Шайба + Гайка	2
13	M8 x 45мм	Болт + Шайба + Гайка	1
14	M8 x 15мм	Болт + Шайба	1
15	M8 x 60мм	Болт + Шайба + Гайка	2
16	M10 x 70мм	Болт + Шайба + Гайка	1
17	M6 x 40мм	Винт	4
18	M6 x 15мм	Винт	8
19	M10 x 55мм	Болт + Шайба + Гайка	2
19-1	M10 x 55мм	Болт + Гайка	1
20	M10 x 45мм	Болт + Шайба + Гайка	1

# Инструкции по сборке

## ШАГ 1 :

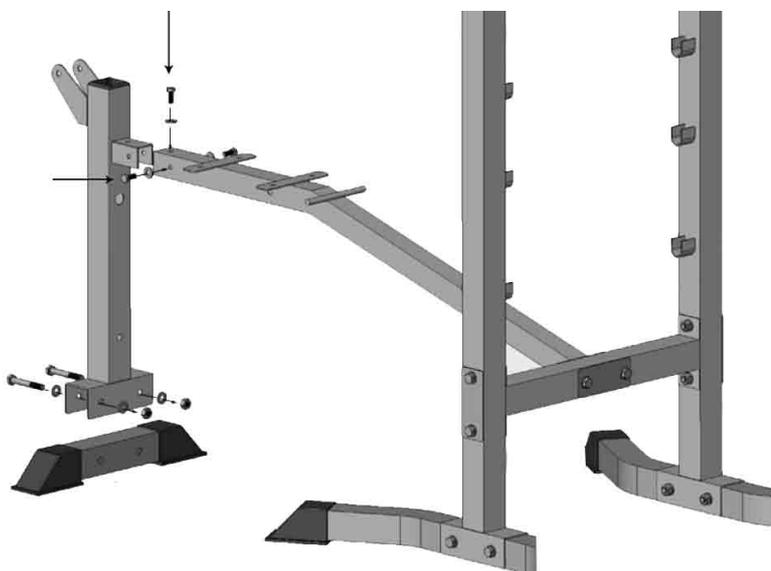
Подсоедините главную раму **В** скамьи к стойке для подтягиваний с помощью кронштейна **А** и болтов М10х50мм **11**.



## ШАГ 2 :

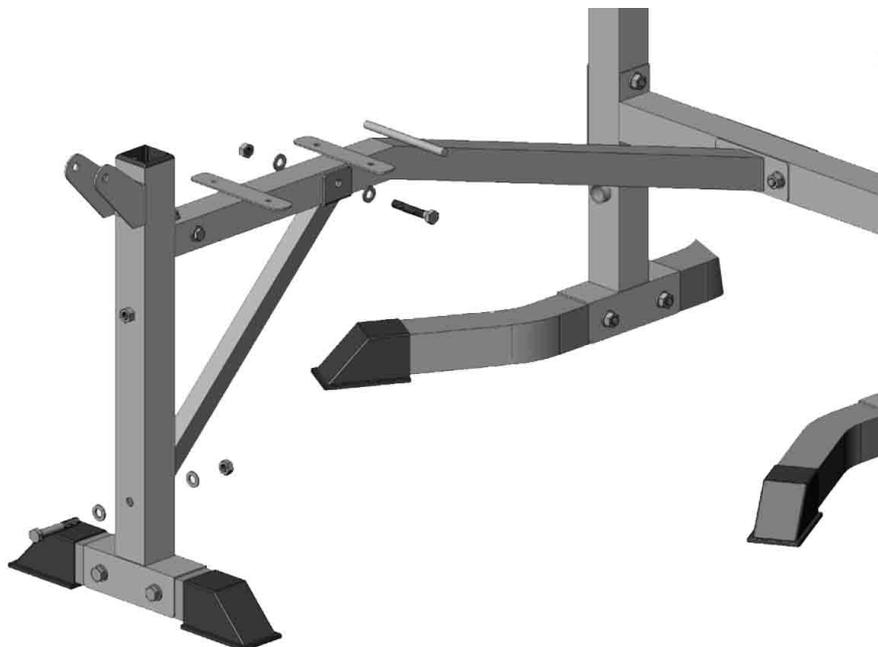
Соедините стойку **С** и стабилизатор **Е** с помощью крепёжного комплекта М10х65мм **12**.

Подсоедините полученную конструкцию к главной раме **В** и закрепите её с помощью следующих крепежей: М8х45мм **13** (устанавливаются сверху), М8х15мм **14** (устанавливаются сбоку).



### ШАГ 3 :

Прикрепите соединительную перекладину **Ⓕ** с помощью комплекта крепежей M8x60мм **⓫**.



### ШАГ 4 :

Подсоедините L-образную регулируемую трубку **Ⓖ** к опорной конструкции скамьи и закрепите её с помощью комплекта крепежей M10x70мм **⓬**.



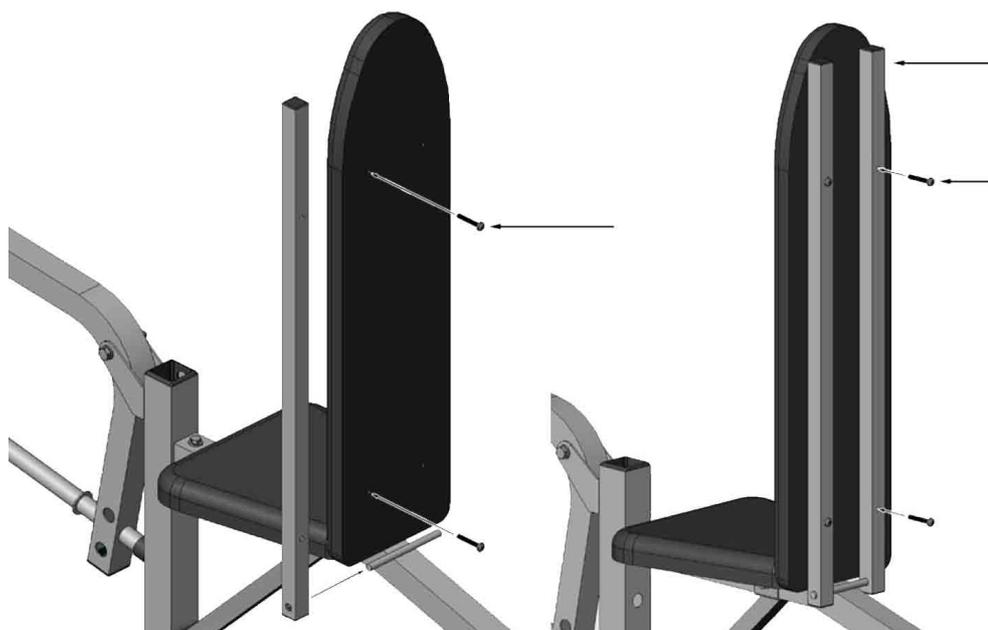
## ШАГ 5 :

Прикрепите сиденье **Н** с помощью болтов M6x15мм **18**.



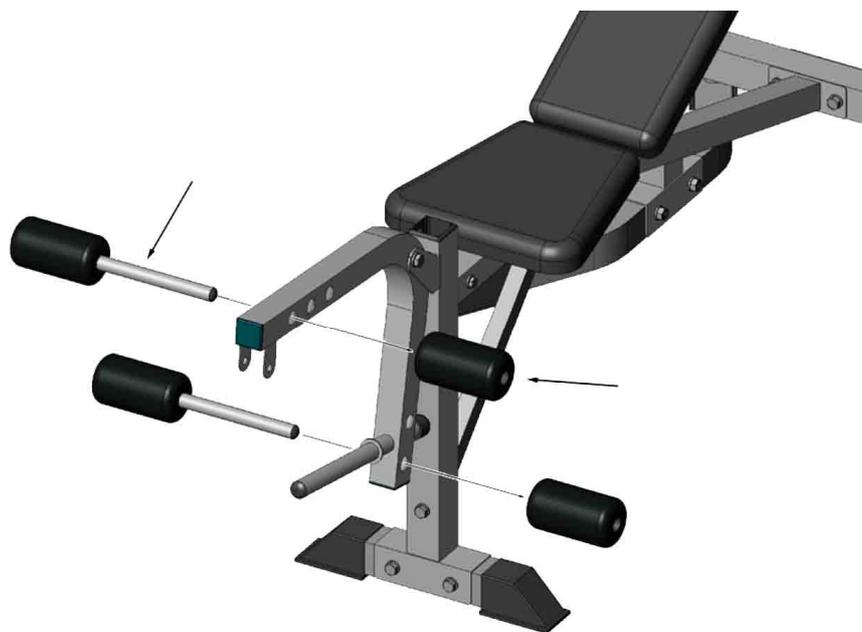
## ШАГ 6 :

Подсоедините к спинке **Г** опорные трубки **И** и закрепите их с помощью винтов M6x40мм **17**.



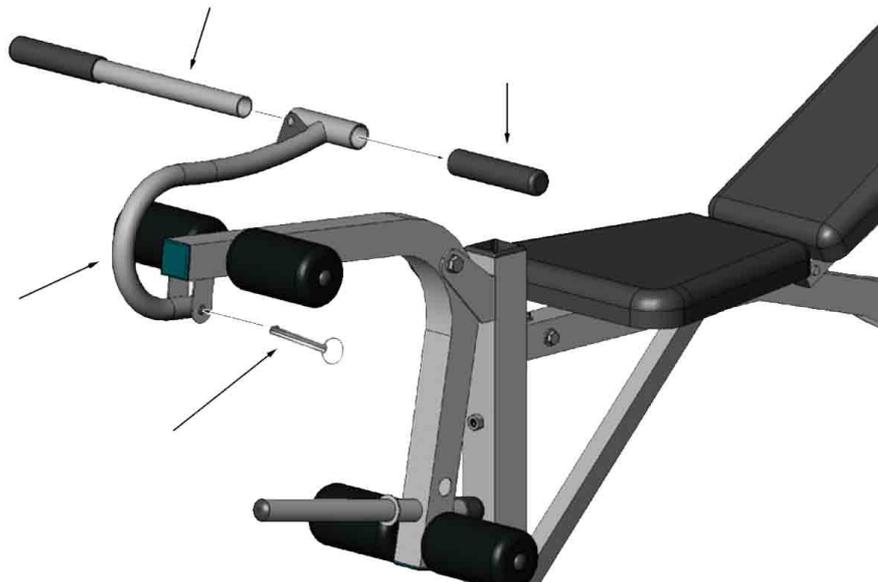
## ШАГ 7 :

Установите поролоновую накладку **К** с одной стороны оси **Д**, затем вставьте ось в одно из отверстий на регулируемой трубке **В**. С другой стороны оси установите вторую поролоновую накладку. См. рисунок ниже.



## ШАГ 8 :

Прикрепите к скамье изогнутую трубку **Л** используя штифт **М**, затем вставьте ось **О** в отверстие на трубке и подсоедините рукоятки **Н** с двух сторон от оси.



## ШАГ 9 :

Расположите на скамье пружинные зажимы **Ⓟ** (см. рисунок справа).



## ШАГ 10 :

Прикрепите смягчающую накладку **Ⓡ** к стойке **Ⓢ** с помощью винтов M6x15мм **Ⓜ**. Полученную конструкцию подсоедините к скамье и закрепите с помощью ручки **Ⓣ**, установив её в одно из регулировочных отверстий.

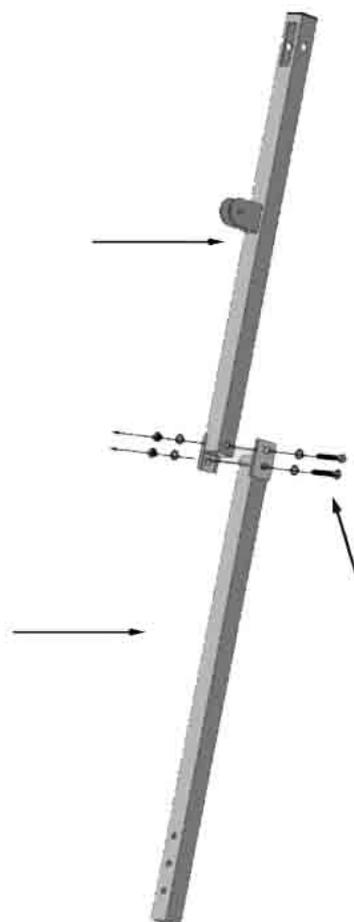


По завершению шага 10 у Вас должна получиться следующая конструкция:



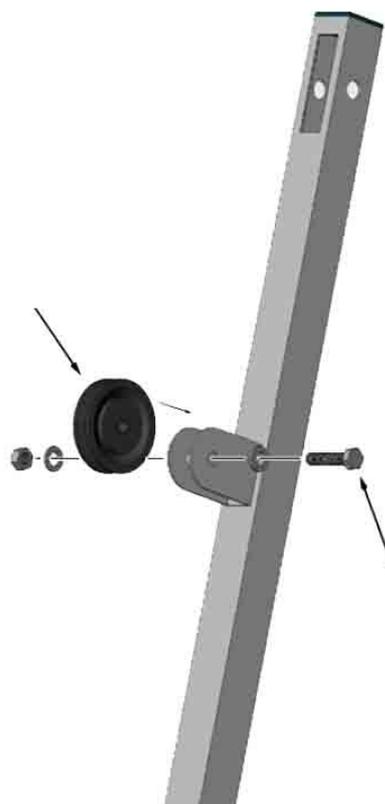
### ШАГ 11 :

Соедините верхнюю **Т** и нижнюю **У** трубки с помощью комплекта крепежей M10x55мм **19**.



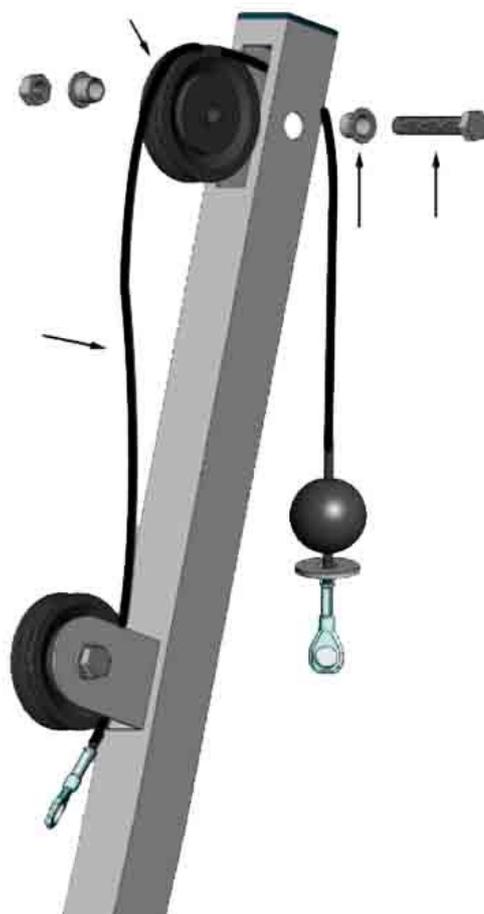
## ШАГ 12 :

Закрепите шкив ⑤ на верхней трубке ① с помощью комплекта крепежей M10x45мм ②.



## ШАГ 13 :

Проденьте трос ⑧ через верхний шкив ⑤, а сам шкив закрепите на верхней трубке ① с помощью втулок ⑥ и комплекта крепежей M10x55мм ③-1. Затем проденьте трос через нижний шкив. См. рисунок справа.



## ШАГ 14 :

Закрепите карабины ⑤ с обеих сторон троса ④.

Один конец троса прикрепите с помощью карабина к изогнутой трубке, расположенной на скамье силового тренажёра, а к другому концу троса с помощью карабина подсоедините перекладину ②.



**Многофункциональная установка в собранном виде:**



## **5. Варианты упражнений**

### **Стойка для подтягиваний**

- Подтягивания на турнике
- Отжимания
- Подтягивание коленей

### **Скамья**

- Подъём верхней части туловища из положения “лёжа”
- Упражнения с гантелями
- Пресс на скамье

### **Скамья**

- Упражнения на бицепс
- Гребля
- Тяга верхнего блока к груди

## **6. Дополнительная информация:**

- 1. Максимальный вес пользователя – 130 кг.**
- 2. Максимальный вес штанги – 50 кг.**
- 3. Диаметр штыря под диски – 31 мм.**
- 4. Штырь и трос выдерживают вес до 60 кг.**