

ВНИМАНИЕ:
Внимательно прочтите все
инструкции перед
использованием данного
тренажера

Содержание

Замечания по безопасности

Список оборудования

Инструкции по сборке

Список запчастей

График сопротивления

**МОДЕЛЬ
HG-APEX**

**Сохраните
данное
руководство**

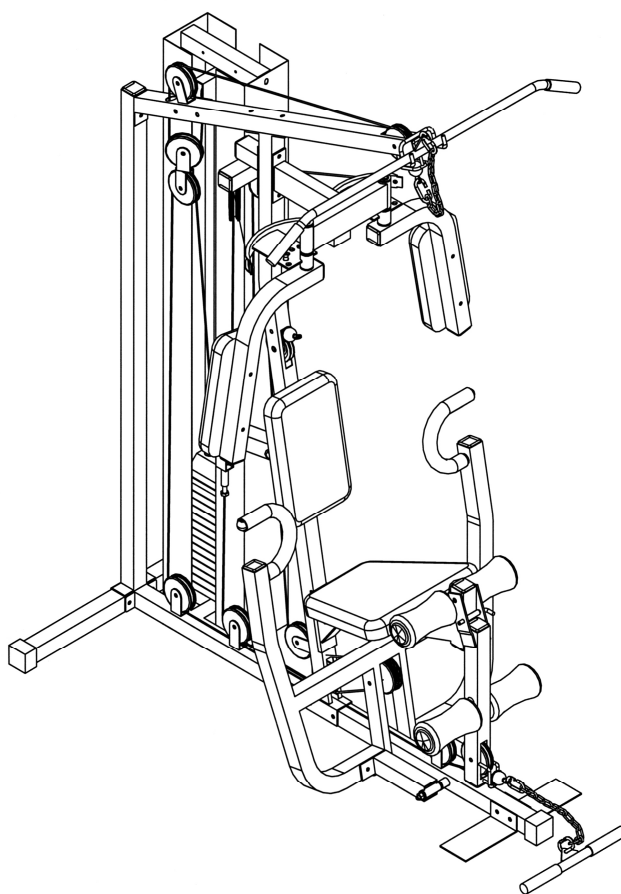
06-24-02

**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



**Тренажер "Многофункциональная силовая
станция"**

HG-APEX



СОДЕРЖАНИЕ

Перед началом сборки.....	1
Замечания по безопасности.....	2
Список оборудования.....	3
Инструкции по сборке.....	4
Список запчастей.....	14

ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

Спасибо Вам, что выбрали наш тренажер HG-APEX. Для вашей безопасности, внимательно прочтите данное руководство перед использованием тренажера. Как производитель, мы стремимся сделать все, чтобы Вы получали максимальное удовольствие от нашей продукции.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Данный тренажер создан для обеспечения полной безопасности. Тем не менее, нужно соблюдать определенные меры предосторожности, когда Вы имеете дело с конструкцией данного тренажера. Обязательно прочтите все руководство перед сборкой или началом тренировки. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера. Не оставляйте детей без присмотра в одном помещении с тренажером.
2. Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
3. Если Вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, или любые другие тревожные симптомы, сразу прекратите тренировку. Проконсультируйтесь у врача.
4. Установите тренажер на ровную, чистую поверхность. Не используйте тренажер возле воды и вне помещений.
5. Держите руки подальше от движущихся частей.
6. Всегда одевайте подходящую спортивную одежду во время тренировок. Не одевайте длинные и любые другие вещи, которые могут попасть в движущиеся части тренажера. Рекомендуется использовать обувь для бега либо аэробики.
7. Используйте тренажер только по прямому назначению, описанному в данном руководстве. Не используйте запасные части и аксессуары, не рекомендованные производителем.
8. Возле тренажера не должно быть каких-либо острых предметов.
9. Люди с ограниченными способностями должны использовать тренажер в сопровождении квалифицированного специалиста или врача.
10. Перед началом занятия на тренажере, всегда делайте упражнения на растяжку для разогрева мышц.
11. Не пользуйтесь тренажером, если он не исправен.

ВНИМАНИЕ: Перед началом тренировки необходимо проконсультироваться с врачом. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ в возрасте старше 35 лет или людей с какими-либо проблемами со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера. **МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ повреждения, связанные с использованием данного продукта.**

СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ.

СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ

ПРИЛОЖИТЕ БОЛТ, ГАЙКУ ЛИБО ВИНТ К КРУГУ
ДЛЯ СВЕРКИ РАЗМЕРА

МИЛЛИМЕТРЫ



M6

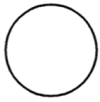


M8

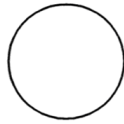


M10

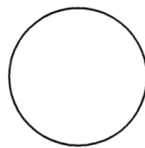
ДЮЙМЫ



1/2"

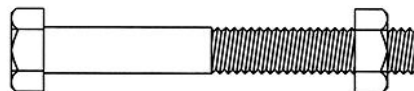
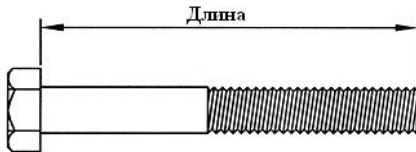


5/8"

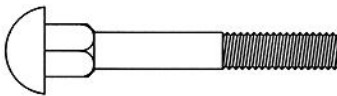


3/4"

ПРИМЕЧАНИЕ: При затягивании контргайки используйте два раздвижных гаечных ключа: одним закрепите болт, а вторым закручивайте контргайку.



Болт с шестигранной головкой



Транспортировочный болт



Болт Аллена



Контргайка



Плоская гайка

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Требуемые инструменты: два раздвижных гаечных ключа и два универсальных ключа.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во избежание травм, настоятельно рекомендуем прибегнуть к помощи одного или нескольких человек при сборке данного тренажера.

ШАГ 1 (См. диаграмму 1)

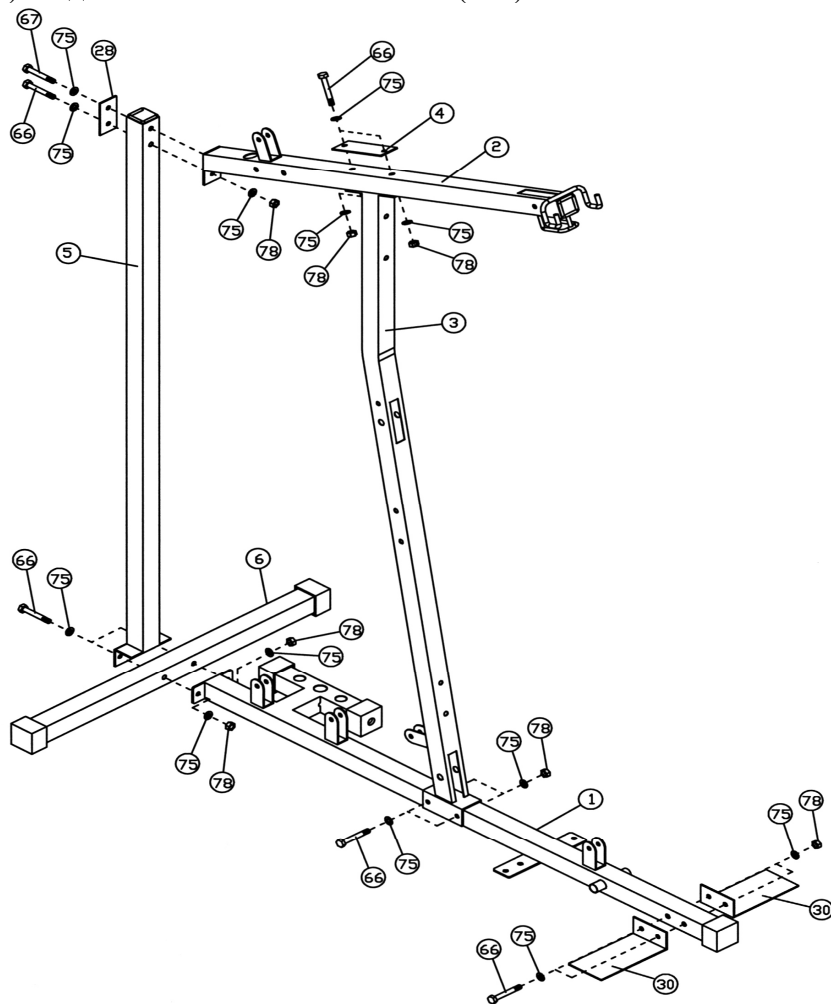
А.) Поставьте основную раму (#1) на пол. Присоедините две подставки для ног (#30) к передней части основной рамы (#1). Выровняйте все отверстия и закрепите их с помощью двух болтов М10 х 3" (#66), четырех плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75) и двух самолетных гаек М10 (#78). ПРИМЕЧАНИЕ: не затягивайте болты и гайки. Только слегка подкрутите вручную.

В.) Присоедините заднюю основную раму (#6) и заднюю вертикальную раму (#5) к задней части основной рамы (#1). Выровняйте все отверстия и закрепите их с помощью двух болтов М10 х 3" (#66), четырех плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75) и двух самолетных гаек М10 (#78).

С.) Присоедините переднюю вертикальную раму (#3) к основной раме (#1). Закрепите ее с помощью двух болтов М10 х 3" (#66), четырех плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75) и двух самолетных гаек М10 (#78).

Д.) Присоедините верхнюю раму (#2) к верхней части передней вертикальной рамы (#3). Закрепите ее с помощью двух болтов М10 х 3" (#66), четырех плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75), одного кронштейна 2" х 6 5/16" (#4) и двух самолетных гаек М10 (#78).

Е.) Присоедините верхнюю раму (#2) к верхней части задней вертикальной рамы (#5). Закрепите ее с помощью одного болта М10 х 2 9/16" (#67), одного болта М10 х 3" (#66), трех плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75), одного кронштейна 2" х 4" (#28) и одной самолетной гайки М10 (#78).



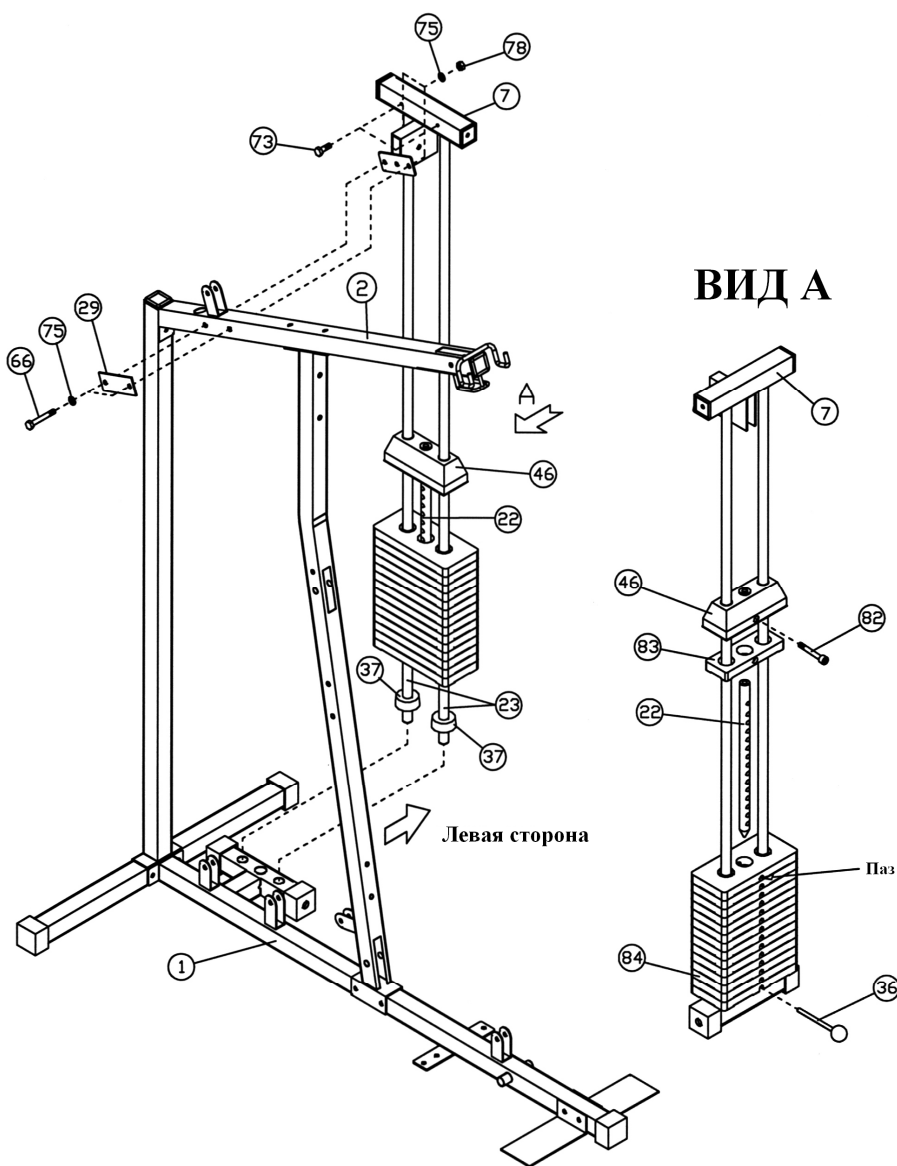
ШАГ 2 (См. диаграмму 2)

А.) Поместите два резиновых бампера (#37) на основную раму (#1). Выверните оба отверстия и проденьте две направляющих весовых плит (#23) через бамперы в основную раму.

В.) Продвиньте четырнадцать весовых плит (#84) из верхней части направляющих (#23) вниз, к основной раме (#1). ПРИМЕЧАНИЕ: Отверстия плит всегда должны быть направлены вниз и по направлению к левой стороне тренажера. Вставьте селективную направляющую (#22) в центральное отверстие на плитах. Насадите стержень селектора (#46) и верхнюю весовую плиту (#83) на направляющие. Выверните отверстия и закрепите стержень селектора (#46) на селективной направляющей (#22) с помощью болта М10 х 1 9/16" (#82).

С.) Присоедините верхнюю муфту (#7) к верхней части направляющей весовых плит (#23). Присоедините ее к верхней раме с помощью (#2) двух болтов М10 х 3" (#66), четырех плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75), одного кронштейна 2" х 4 3/4" (#29), и двух самолетных гаек М10 (#78).

Д.) Присоедините верхнюю муфту (#7) к направляющим весовых плит (#23) с помощью двух болтов Аллена М6 х 5/8" (#73).



ШАГ 3 (См. диаграмму 3)

А.) Присоедините поддержку баттерфляя (#13) и раму шкива баттерфляя (#15) к передней вертикальной раме (#3). Закрепите их с помощью двух болтов М10 х 3" (#66), четырех плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75) и двух самолетных гаек М10 (#78).

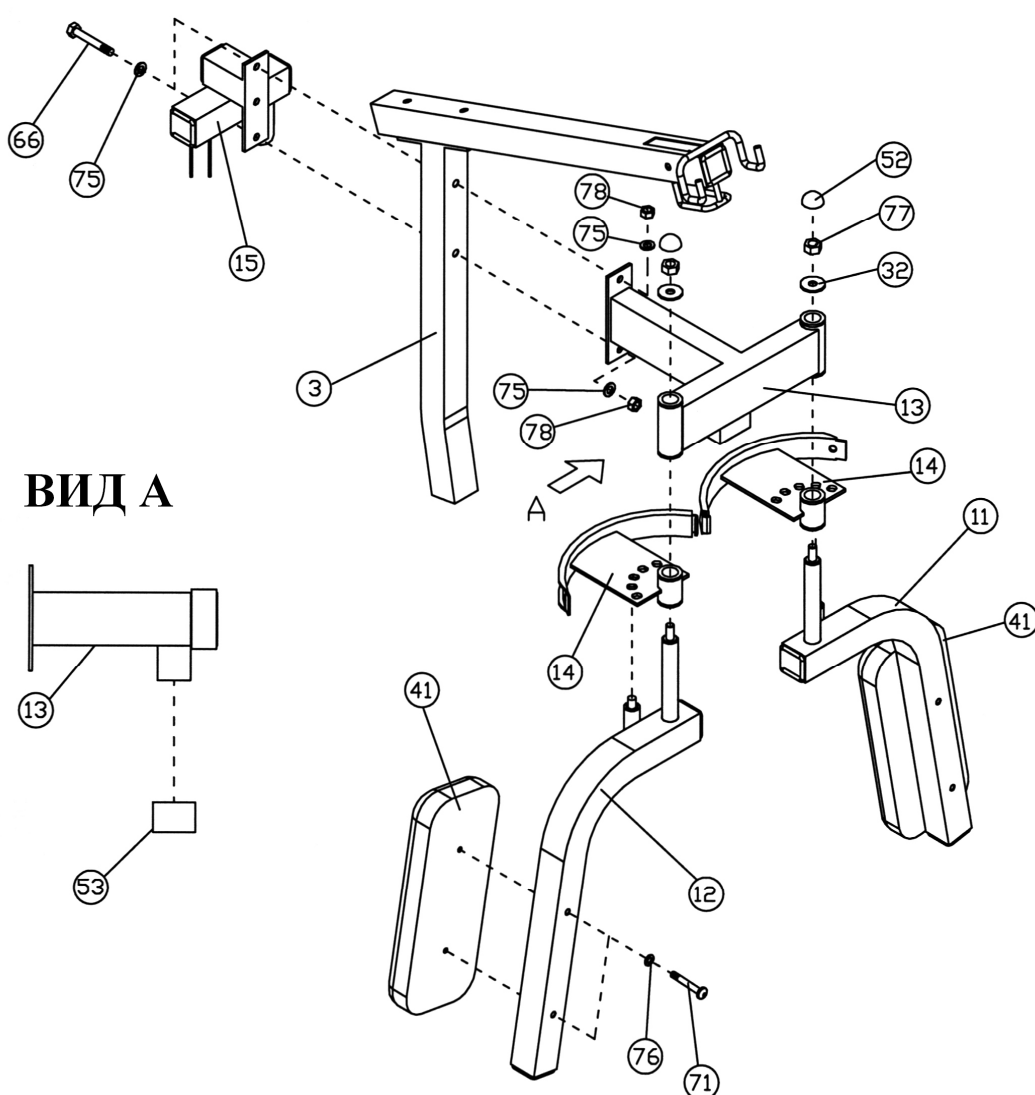
В.) Присоедините 2" квадратный резиновый колпачок (#53) к отверстию под поддержкой баттерфляя (#13). См. ВИД А.

С.) Поместите направляющую троса баттерфляя (#14) на ось на правом баттерфляе (#12). Вставьте правый баттерфляй в отверстие на поддержке баттерфляя (#13). Закрепите ее с помощью гайки $\varnothing$ 1 1/2" (#32), самолетной гайки М12 (#77), и конического колпачка М12 (#52).

Д.) Присоедините подушку баттерфляя (#41) к правому баттерфляю (#12) и закрепите ее с помощью двух болтов Аллена М8 х 2 9/16" (#71) и двух плоских гаек $\varnothing$ 11/16" (#76).

Е.) Повторите процедуры Д и С для противоположной стороны.

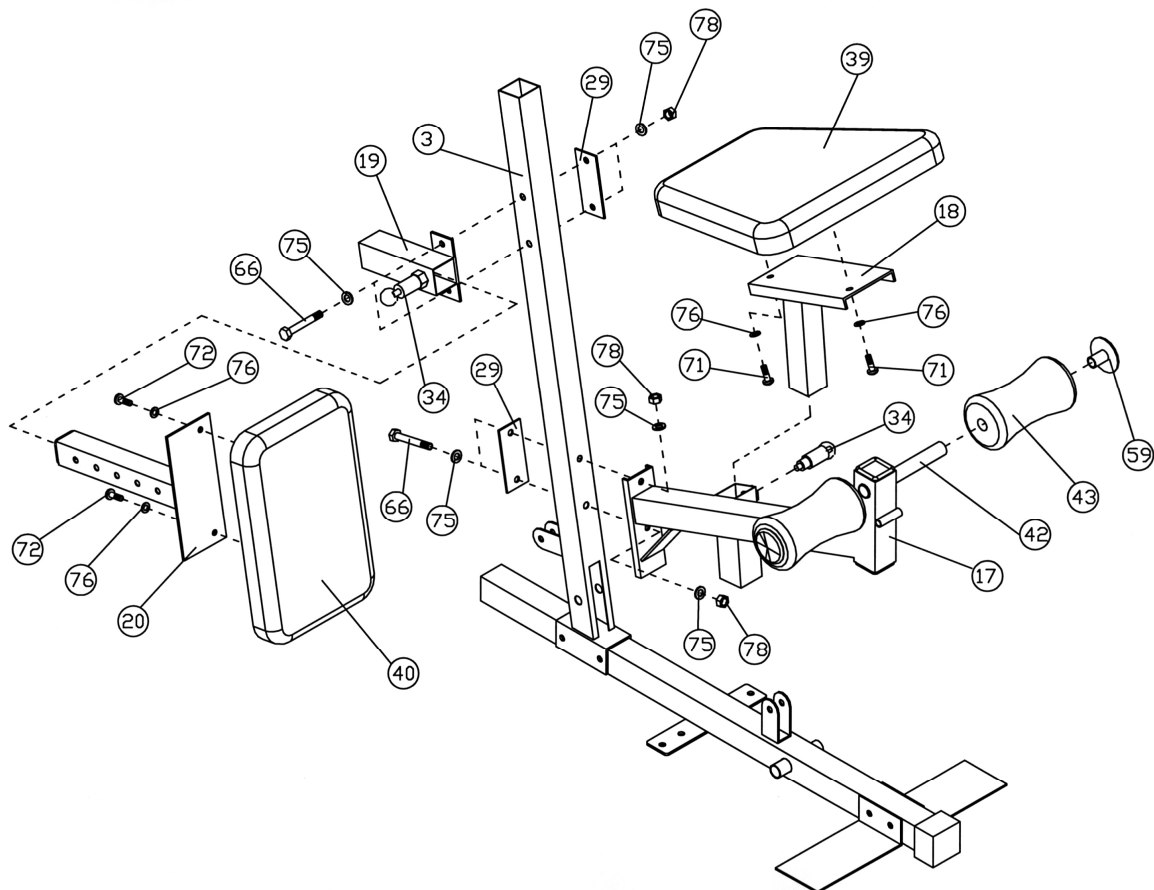
ДИАГРАММА 3



ШАГ 4 (См. диаграмму 4)

- A.) Присоедините опору тренажера для ног (#17) к передней вертикальной раме (#3). Закрепите ее с помощью двух болтов M10 x 3" (#66), четырех плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75), одного кронштейна 2" x 4 3/4" (#29), и двух самолетных гаек M10 (#78).
- B.) Присоедините короткий фиксатор (#34) к опоре тренажера для ног (#17).
- C.) Присоедините сиденье (#39) к опоре сиденья (#18). Закрепите его с помощью двух плоских гаек $\varnothing$ 11/16" (#76) двух болтов Аллена M8 x 2 9/16" (#71).
- D.) Присоедините опору сиденья (#18) к опоре тренажера для ног (#17). Потяните короткий фиксатор (#34), чтобы отрегулировать высоту сиденья.
- E.) Просуньте наполовину трубу пенистого валика (#42) через отверстие в опоре тренажера для ног (#17). Насадите пенные валики (#43) на трубу с обеих сторон. Вставьте две круглые заглушки $\varnothing$ 3" (#59) на обоих сторонах трубы.
- F.) Присоедините опорную раму спинки (#19) к передней вертикальной раме (#3). Закрепите ее с помощью двух болтов M10 x 3" (#66), четырех плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75), одного кронштейна 2" x 4 3/4" (#29), и двух самолетных гаек M10 (#78).
- G.) Присоедините короткий фиксатор (#34) к опорной раме спинки (#19).
- H.) Присоедините спинку (#40) к регулируемой трубе спинки (#20). Закрепите ее с помощью двух плоских гаек $\varnothing$ 11/16" (#76) и двух болтов Аллена M8 x 5/8" (#72). Вставьте регулирующую трубу спинки (#20) в опорную раму спинки (#19). Потяните короткий фиксатор (#34), чтобы отрегулировать позицию сиденья.

ДИАГРАММА 4



ШАГ 5 (См. диаграмму 5)

А.) Вставьте ось $\varnothing 5/8'' \times 9 3/8''$ (#31) наполовину в отверстие в основной раме (#1).

В.) Присоедините левое основание переднего жима (#9) и правое основание переднего жима (#10) к оси (#31) с обеих сторон. Закрепите ось с помощью двух плоских гаек $\varnothing 13/16''$ (#75), двух самолетных гаек М10 (#78), и двух конических колпачков М10 (#51).

С.) Присоедините передний жим (#8) к основаниям переднего жима (#9 и #10). Закрепите его с помощью болта М10 x 3'' (#66), одного болта М10 x 2 9/16'' (#67), трех плоских гаек $\varnothing 13/16''$ (#75), одного 2'' x 4'' кронштейна (#28) и одной самолетной гайки М10 (#78) на обеих сторонах переднего жима.

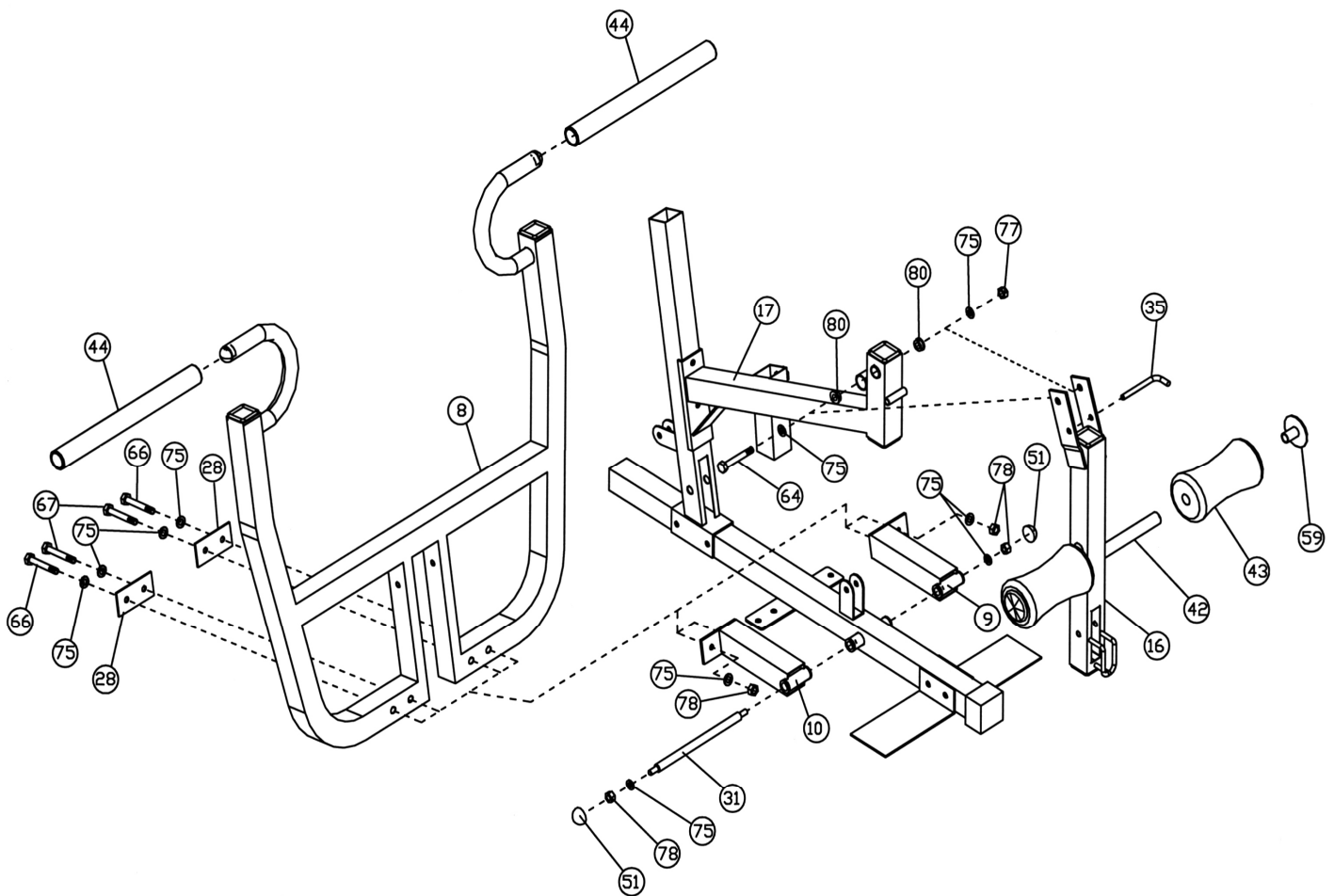
Д.) Смажьте водой пенистые ручки (#44) изнутри и наденьте их на рукояти переднего жима.

Е.) Присоедините тренажер для ног (#16) к опоре тренажера для ног (#17). Закрепите его с помощью одного болта М12 x 3 3/8'' (#64), двух втулок $\varnothing 1'' \times \varnothing 1/2''$ (#80), двух плоских гаек $\varnothing 15/16''$ (#74) и одной самолетной гайки М12 (#77).

Ф.) Вставьте трубу пенистого валика (#42) наполовину в отверстие в тренажере для ног (#16). Наденьте два пенистых валика (#43) на обе стороны трубы. Вставьте две круглые заглушки $\varnothing 3''$ (#59) на обеих сторонах трубы.

Г.) Вставьте L-образный зажим (#35) в отверстие в тренажере для ног (#16), чтобы зафиксировать его на месте. Убирайте зажим во время работы с тренажером для ног.

ДИАГРАММА 5



ШАГ 6 (См. диаграмму 6)

А.) Присоедините один конец 82" троса баттерфля (#47) to к направляющей троса баттерфля (#14). Закрепите его с помощью одного болта М10 х 1" (#70), двух плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75) и одной самолетной гайки М10 (#78). (См. Деталь А)

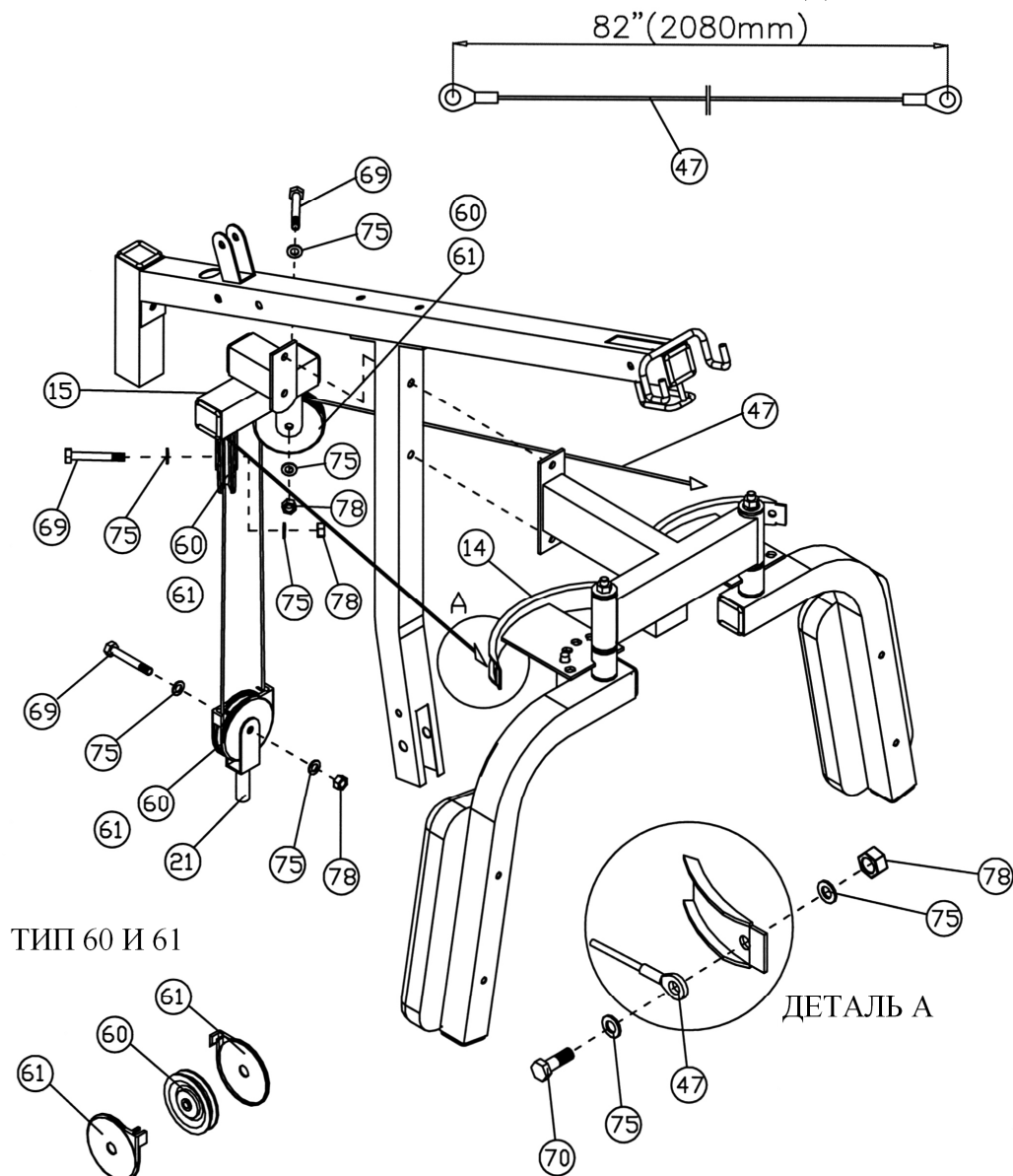
В.) Протяните трос (#47) к кронштейну под рамой шкива баттерфля (#15). Присоедините шкив (#60) и два кожуха шкива (#61) к тросу. Выровняйте отверстия на шкиве и кронштейне и закрепите их с помощью одного болта М10 х 1 3/4" (#69), двух плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75) и одной самолетной гайки М10 (#78).

С.) Протяните трос вниз и присоедините шкив (#60) и два кожуха шкива (#61) по середине. Присоедините плавающий кронштейн шкива (#21) к и закрепите их с помощью одного болта М10 х 1 3/4" (#69), двух плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75) и одной самолетной гайки М10 (#78). Теперь можете отпустить плавающий кронштейн шкива (#21).

Д.) Протяните трос вниз к раме шкива баттерфля (#15) и установите еще один шкив.

Е.) Присоедините другой конец троса к другой направляющей троса.

ДИАГРАММА 6



ШАГ 7 (См. диаграмму 7)

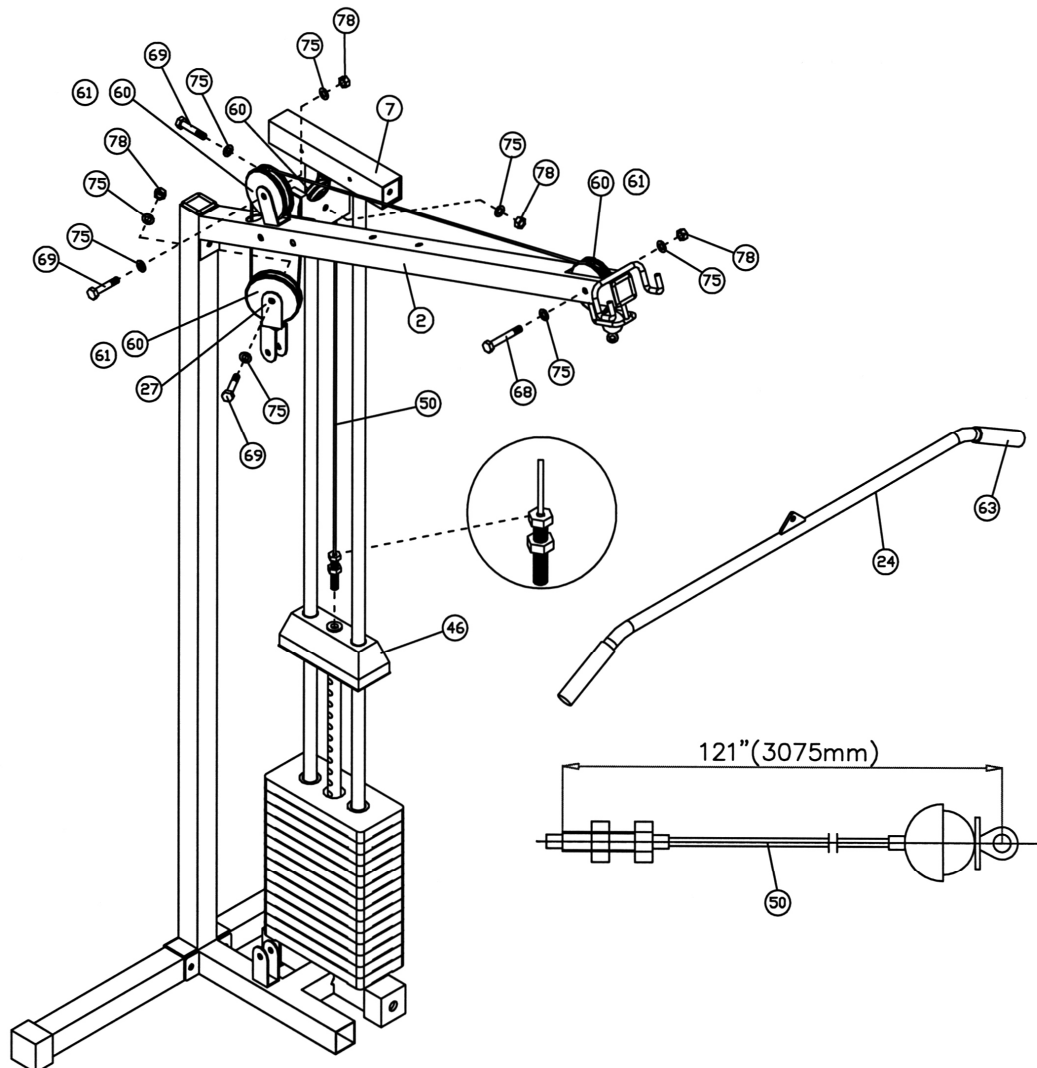
А.) Присоедините 121" трос(#50) к верхней части верхней рамы (#2). Присоедините шкив (#60) и два кожуха шкива (#61) к концу троса. Присоедините его к переднему открытому слоту на верхней раме с помощью одного болта М10 х 2 3/8" (#68), двух плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75) и одной самолетной гайки М10 (#78).

В.) Протяните трос к задней части тренажера к открытому шкиву на верхней раме. Установите шкив и два кожуха шкива. Протяните трос над шкивом, затем вставьте трос в отверстие в нижней части позади кронштейна в верхней части верхней рамы.

С.) Присоедините шкив (#60) и два кожуха шкива (#61) к тросу. Присоедините двойной кронштейн плавающего шкива (#27) к шкиву и закрепите его с помощью одного болта М10 х 2 3/8" (#68), двух плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75) и одной самолетной гайки М10 (#78).

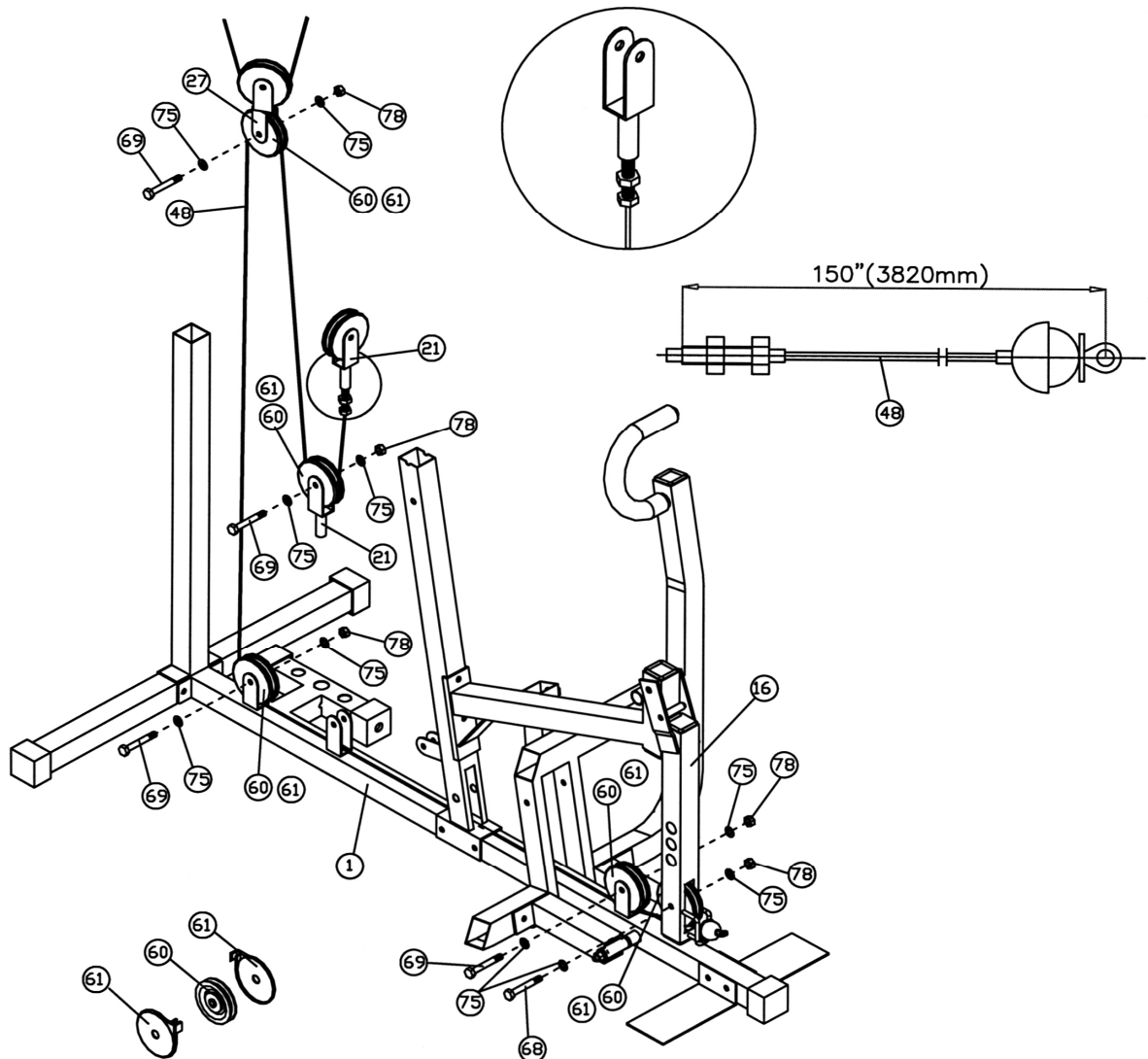
Д.) Протяните трос вверх по направлению к кронштейну под верхней муфтой(#7). Присоедините шкив (#60) к тросу и закрепите его с помощью одного болта М10 х 2 3/8" (#68), двух плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75) и одной самолетной гайки М10 (#78). (Обратите внимание: в этом шаге нет кожуха шкива).

Е.) Протяните трос вниз по направлению к стержню селектора (#46). Затяните болт на конце троса в стержень селектора (#46) на 1/2". Не затягивайте болт полностью. Из-за этого трос может оказаться слишком коротким. Накрутите гайку на болт.



ШАГ 8 (См. диаграмму 8 и увеличенную диаграмму троса)

- A.) Присоедините 150'' трос (#48) к тренажеру для ног (#16). Присоедините шкив (#60) и два кожуха шкива (#61) к концу троса. Закрепите его с помощью одного болта M10 x 2 3/8'' (#68), двух плоских гаек $\varnothing$ 13/16'' (#75) и одной самолетной гайки M10 (#78).
- B.) Протяните трос к первому открытому кронштейну на основной раме. Установите шкив.
- C.) Протяните трос под шкивом и через отверстие в нижней части передней вертикальной рамы (#3).
- D.) Протяните трос через первый кронштейн за передней вертикальной рамой. Установите еще один шкив на втором кронштейне.
- E.) Протяните трос вверх по направлению к двойному кронштейну плавающего шкива (#27). Установите еще один шкив. Протяните трос над шкивом и затем вниз.
- F.) Присоедините еще один шкив и одиночный кронштейн шкива (#21). Закрепите его с помощью одного болта M10 x 1 3/4'' (#69), двух плоских гаек $\varnothing$ 13/16'' (#75) и одной самолетной гайки M10 (#78). Теперь кронштейн можно отпустить, чтобы он повис.
- G.) Протяните трос вверх и закрепите его на 1/2'' в одинарном кронштейне плавающего шкива (#21), установленного в Шаге 6C. Не затягивайте болт полностью. Из-за этого трос может оказаться слишком коротким. После завершения установки, проверьте прочность петли троса и затем затяните болт. Убедитесь, что гайка прочно сидит на болте.



ШАГ 9 (См. диаграмму 9 и увеличенную диаграмму троса)

А.) Протяните 113" трос (#49) через верхнее отверстие передней вертикальной рамы (#3). Присоедините шкив (#60) к тросу (примечание: кожух шкива не требуется). Закрепите их с помощью одного болта М10 х 2 9/16" (#67), двух плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75), двух втулок (#62) и одной самолетной гайки М10 (#78).

В.) Протяните трос к открытому кронштейну к передней вертикальной раме (#3) и установите еще один шкив.

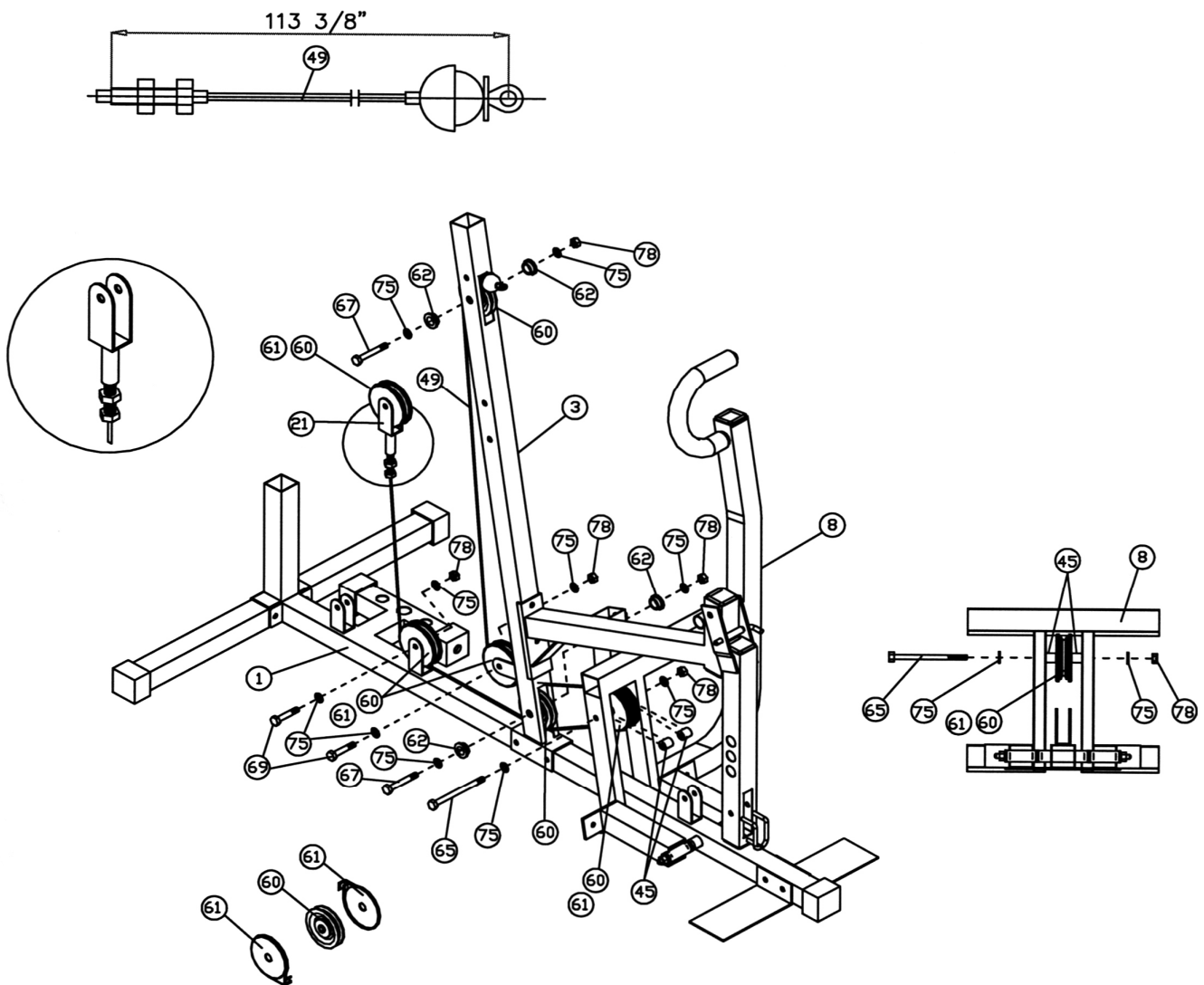
С.) Протяните трос через отверстие в низу передней вертикальной рамы (#3) к переднему жиму (#8). Присоедините еще один шкив к тросу и затяните его с помощью болта М10 х 5 11/16" (#65), двух прокладок $\varnothing$ 13/16" (#75), двух пластиковых прокладок (#45) и одной самолетной гайки М10 (#78).

Примечания: См. Деталь В для установки пластиковой прокладки.

Д.) Протяните трос назад через отверстие в нижней части передней вертикальной рамы (#3). Присоедините еще один шкив и закрепите его с помощью одного болта М10 х 2 9/16" (#67), двух плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75), двух втулок (#62) и одной самолетной гайки М10 (#78).

Е.) Протяните трос назад к первому кронштейну позади передней вертикальной рамы (#3). Установите еще один шкив.

Ф.) Протяните трос вверх по направлению к одинарному кронштейну плавающего шкива (#21), установленному в Шаге 8F. Вкрутите болт в кронштейн.

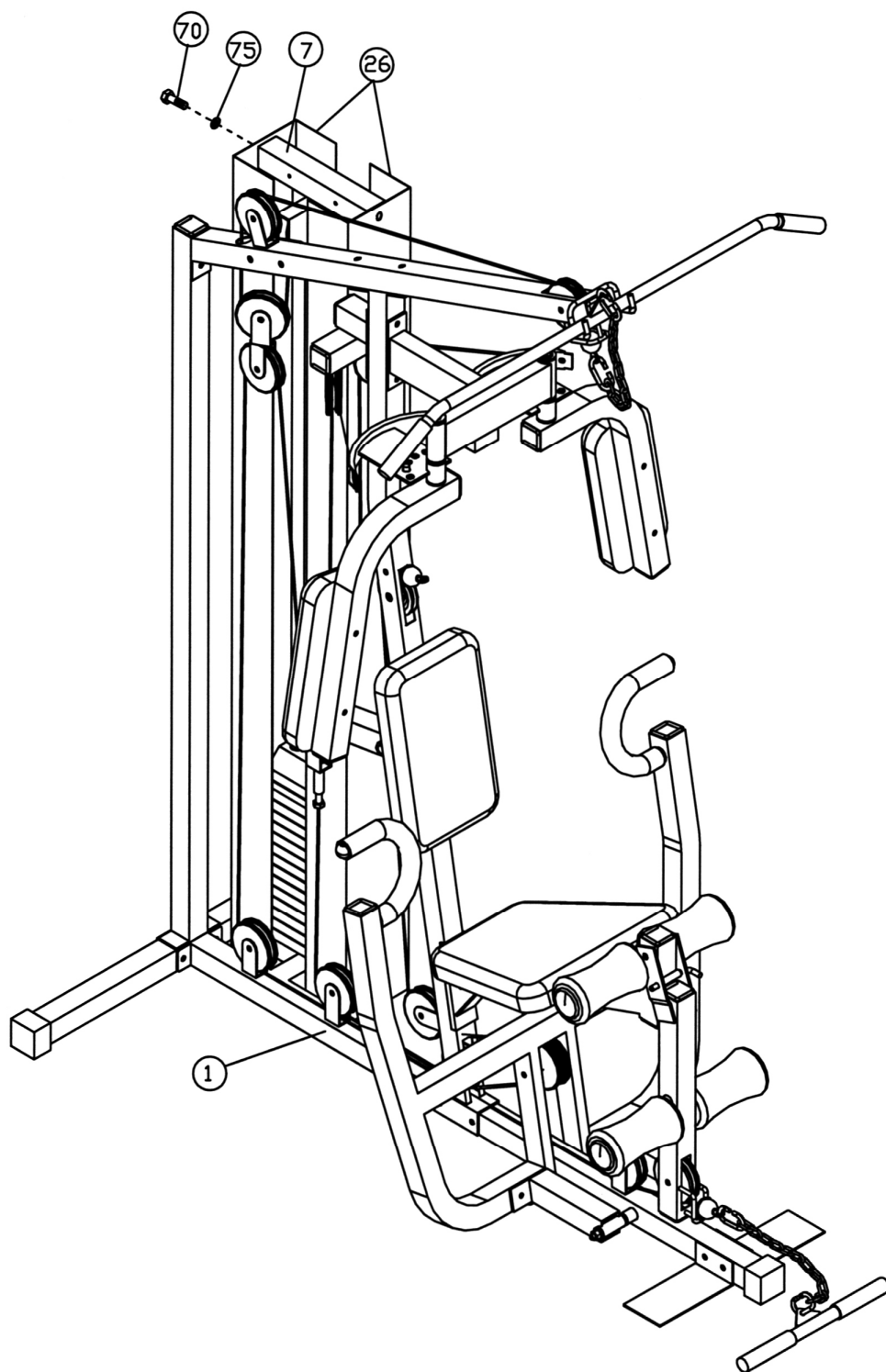


ШАГ 10 (См. диаграмму 10 и увеличенную диаграмму троса)

А.) Присоедините два кожуха весовых плит (#26) к весовому стеллажу. Закрепите их с помощью четырех болтов M10 x 1" (#70) и четырех плоских гаек $\varnothing$ 13/16" (#75).

В.) Плотнo затяните все болты и гайки из шагов 1-10.

ДИАГРАММА 10



СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

№.	ОПИСАНИЕ	Кол-во			
1	Основная рама	1	48	150'' кабель	1
2	Верхняя рама	1	49	113'' кабель	1
3	Передняя вертикальная рама	1	50	121'' кабель	1
4	2'' х 6 5/16'' кронштейн	1	51	M10 конический колпачок	2
5	Задняя вертикальная рама	1	52	M12 конический колпачок	2
6	Задняя основная рама	1	53	2''квадратный резиновый колпачок	
7	Верхняя муфта	1	54	2'' квадратный колпачок	2
8	Передний жим	1	55	2'' квадратная изогнутая заглушка	3
9	Левое основание переднего жима	1	56	2'' квадратная прямая заглушка	14
10	Правое основание передн. жима	1	57	1 3/4'' квадратная заглушка	1
11	Левый баттерфляй	1	58	Ø 1 1/4'' круглая заглушка	2
12	Правый баттерфляй	1	59	Ø 3'' круглая заглушка	4
13	Поддержка баттерфляя	1	60	Шкив	17
14	Направляющая троса баттерфляя	2	61	Кожух шкива	28
15	Рама шкива баттерфляя	1	62	Втулка	4
16	Тренажер для ног	1	63	Рукоятка	4
17	Опора тренажера для ног	1	64	M12 х 3 3/8'' болт	1
18	Опора сиденья	1	65	M10 х 5 11/16'' болт	1
19	Опорная рама спинки	1	66	M10 х 3'' болт	19
20	Регулируемая труба спинки	1	67	M10 х 2 9/16'' болт	5
21	Плавающий кронштейн шкива	2	68	M10 х 2 3/8'' болт	2
22	Селективная направляющая	1	69	M10 х 1 3/4'' болт	12
23	Направляющая весовых плит	2	70	M10 х 1'' болт	6
24	Гриф	1	71	M8 х 2 9/16'' болт	4
25	Изогнутый гриф	1	72	M8 х 5/8'' болт	4
26	Кожух весовых плит	2	73	M6 х 5/8'' болт	2
27	Двойной плавущ. кронштейн шкива		74	Ø 15/16'' плоская гайка	2
28	2'' х 4'' кронштейн	3	75	Ø 13/16'' плоская гайка	85
29	2'' х 4 3/4'' кронштейн	3	76	Ø 11/16'' плоская гайка	8
30	Подставка для ног	2	77	2 M12 самолетная гайка	3
31	Ø 5/8'' х 9 3/8'' ось	1	78	M10 самолетная гайка	40
32	Ø 1 1/2'' гайка	2	79	Ø 1'' х Ø 5/8'' Втулка	6
33	Длинный фиксатор	2	80	Ø 1'' х Ø 1/2'' Втулка	2
34	Короткий фиксатор	2	81	Ø 1 1/2'' х Ø 1'' Втулка	8
35	Л-образный зажим	1	82	M10 х 1 9/16'' болт	1
36	Штифт селектора	1	83	Верхняя весовая плита	1
37	Резиновый бампер	2	84	Селективные весовые плиты	14
38	Бампер тренажера для ног	1	85	Нижняя рукоять	1
39	Сиденье	1	86	Ремень для лодыжек	1
40	Спинка	1	87	Ремень	1
41	Подушка баттерфляя	2			
42	Труба пенистого валика	2			
43	Пенистый валик	4			
44	Пенистая ручка	2			
45	Пластиковая прокладка	2			
46	Стержень селектора	1			
47	82'' кабель	1			

