

Руководство по сборке и эксплуатации

Orlauf Spartix

Мультистанция с весом стека 72 кг

Сервисная поддержка

Актуальная инструкция

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

Сборка тренажера

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили современный тренажер, который, как мы надеемся, станет вашим лучшим помощником. Регулярные тренировки помогут вам достичь отличной физической формы. Мы надеемся, что этот тренажер полностью соответствует вашим ожиданиям и поможет достичь желаемых результатов.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникновения дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует вас и поможет решить проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации — это поможет вам со временем вспомнить функции тренажера и правила его использования. Если у вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или с уполномоченным дилером, у которого вы его приобрели.

Внимание! *Перед началом тренировок, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.*

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить вашему здоровью.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Транспортировка и эксплуатация тренажера 5
2. Хранение тренажера 5
3. Требования перед началом эксплуатации 6
3.1 Рекомендации по сборке 6
4. Меры предосторожности 7
5. Комплектация 8
6. Инструкция по сборке 12
7. Инструкция по обслуживанию 28
8. Разминка перед тренировкой 29
9. Чистка и уход 30
9.1 Уход за обивкой из искусственной кожи 30
9.2 Уход за металлическими частями тренажера 30
10. Полезные советы 31
11. Спецификация 32

1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена.
- При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от влаги, атмосферных осадков и механических перегрузок.

2. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими параметрами:

- температура: от +10 до +35° С;
- влажность: 50–75%.

3. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы установлены и надежно закреплены, проверьте надежность механических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя не менее 1,2 м свободного пространства с каждой стороны. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

3.1 Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите последовательность действий и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки прилагаемый или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий при работе с инструментом во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера.

4. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено, так как может быть опасным. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

В целях безопасности настоятельно рекомендуем соблюдать следующие правила:

- сборку и эксплуатацию следует осуществлять на твердой, ровной поверхности;
- свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
- при регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1–2 месяца;
- не допускайте детей младше 12 лет к тренажеру, чтобы предотвратить травмы;
- обеспечьте надлежащий присмотр, инструктаж и руководство занятиями для пожилых людей, подростков и инвалидов;
- не прикрепляйте никакие другие предметы к какой-либо части мультистанции;
- никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами — открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, нехарактерными посторонними шумами и т.д.; это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
- для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели данный тренажер;
- для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
- обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
- не допускается внесение изменений в конструкцию, узлы или детали тренажера — это может привести к серьезным травмам;
- вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
- если у вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
- не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок; если вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

5. КОМПЛЕКТАЦИЯ

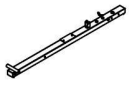
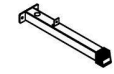
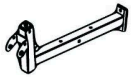
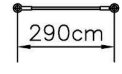
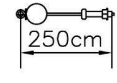
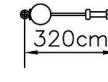
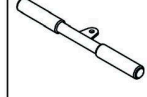
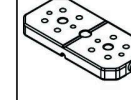
Таблица 1 — Перечень деталей тренажера

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	28	Верхняя рукоятка	1
2	Упор для ног	1	29	Нижняя рукоятка	1
3	Ось	1	30	Основа селектора	1
4	Направляющая противовеса	2	31	Грузовые плиты	11
5	Задняя опора	2	32	Спинка	1
6	Наклонная стойка	1	33	Сиденье	1
7	Рама сиденья	1	34	Подушка для упора рук	1
8	Опорная рама сиденья	1	35	Ручка мягкая для тренировки пресса	1
9	Рама упора для ног	1	36	Ремень для тренировки голеней	1
10	Штанга селектора	1	37	Заглушка	2
11	Т-образная рама	1	38	Амортизаторы	2
12	Соединительная рама	1	39	Втулка противовеса	1
13	Средний упор	1	40	Гайка-барашек	1
14	Т-образное крепление	1	41	Поролоновые валики на рукоятки	2
15	Левая плечевая рама	1	42	Фиксатор	2
16	Правая плечевая рама	1	43	Ролик	16
17	Рукоятка	2	44	Поролоновые валики для упора ног	4
18	Кронштейн угловой	1	45	Втулка	4
19	Кронштейн прямой	1	47	Шайба селектора	1
20	Кронштейн подвижного ролика	2	48	Втулка противовеса	1

21	Трос 290 см	1	49	L-образный штырь	1
22	Трос 250 см	2	50	Цепь	2
23	Трос 320 см	1	51	Карабин	5
24	Кронштейн для упора рук	1		Инструкция по эксплуатации и обслуживанию	1
25	Направляющая для упора ног	2		Флаер	2
27	Крышки декоративные	2		Гарантийный талон	1

Таблица 2 — Перечень инструментов и набор метизов для сборки

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
52	Болт М10*130	1	67	Шайба М10	44
53	Болт М10*95	3	68	Шайба М8	14
54	Болт М10*90	5	70	Болт М10*70	1
55	Болт М10*45	11	71	Болт 10*65	5
57	Болт М8*85	2		Ключ накидной 13	1
58	Болт М10*20	4		Ключ накидной 14	1
60	Болт М8*65	2		Ключ накидной 17	1
62	Болт М8*15	10		Рожковый ключ	1
65	Гайка М10	26		Шестигранный ключ №5	1

					
1. Основная рама	2. Упор для ног	3. Ось	4. Направляющая противовеса	5. Задняя опора	6. Наклонная стойка
					
7. Рама сиденья	8. Опорная рама сиденья	9. Рама упора для ног	10. Штанга селектора	11. Т-образная рама	12. Соединительная рама
					
13. Средний упор	14. Т-образное крепление	15. Левая плечевая рама	16. Правая плечевая рама	17. Рукоятка	18. Кронштейн угловой
					
19. Кронштейн прямой	20. Кронштейн подвижного ролика	21. Трос 290 см	22. Трос 250 см	23. Трос 320 см	24. Кронштейн для упора рук
					
25. Направляющая для упора ног	27. Крышки декоративные	28. Верхняя рукоятка	29. Нижняя рукоятка	30. Основа селектора	31. Грузовые плиты
					
32. Спинка	33. Сиденье	34. Подушка упора для рук	35. Ручка мягкая для тренировки пресса	36. Ремень для тренировки голеней	37. Заглушка

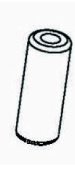
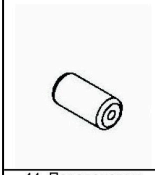
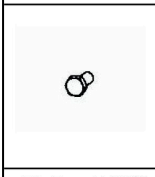
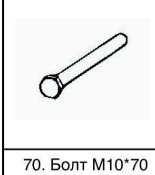
					
38. Амортизаторы	39. Втулка противовеса	40. Гайка-барашек	41. Поролоновые валики на рукоятки	42. Фиксатор	43. Ролик
					
44. Поролоновые валики для упора ног	45. Втулка	47. Шайба селектора	48. Втулка противовеса	49. L-образный штырь	50. Цепь
					
51. Карабин	52. Болт M10*130	53. Болт M10*95	54. Болт M10*90	55. Болт M10*45	57. Болт M8*85
					
58. Болт M10*20	60. Болт M8*65	62. Болт M8*15	65. Гайка M10	67. Шайба M10	68. Шайба M8
					
70. Болт M10*70	71. Болт M10*65				

Рисунок 1 — Перечень деталей тренажера, инструментов и метизов для сборки

6. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 1

- Из нижней части направляющих противовеса (4) извлеките предварительно установленные 2 болта M8*20 и 2 шайбы M8 (68).
- Установите на задние опоры (5) направляющие противовеса (4), закрепив двумя ранее извлеченными болтами M8*20 и 2 шайбами M8 (68).
- Установите задние опоры (5) в сборке с направляющими противовеса (4) на основную раму (1), закрепив 2 болтами M10*95 (53), 4 шайбами M10 (67) и 2 гайками M10 (65).

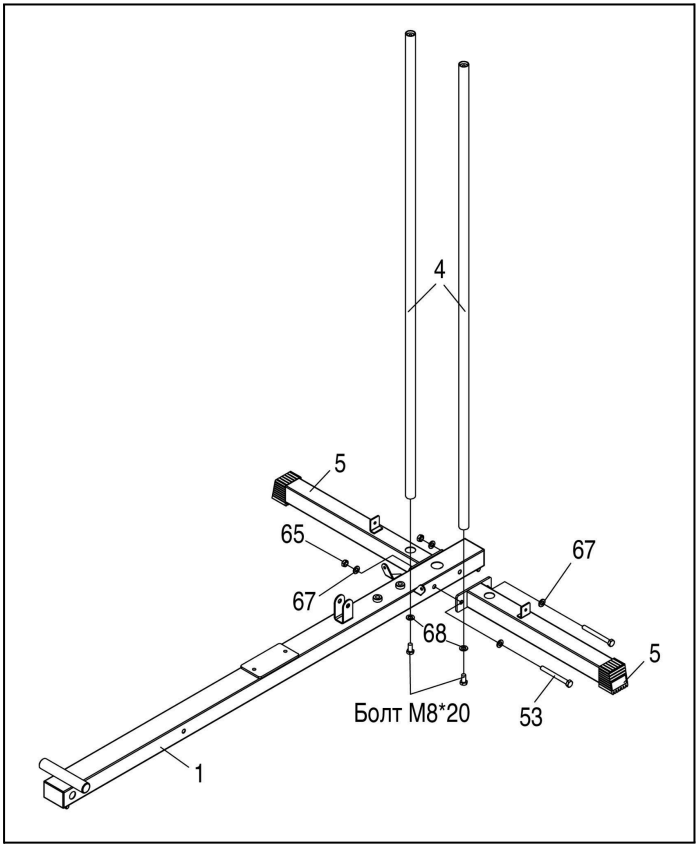


Рисунок 2 — Схема сборки из 1 шага

Шаг 2

- Установите наклонную стойку (6) на основную раму (1), закрепив 2 болтами M10*20 (58) и 2 шайбами M10 (67).
- Вставьте ось (3) в крепление на передней части основной рамы (1).
- Установите на ось (3) упор для ног (2), закрепив при помощи 2 заглушек (37).

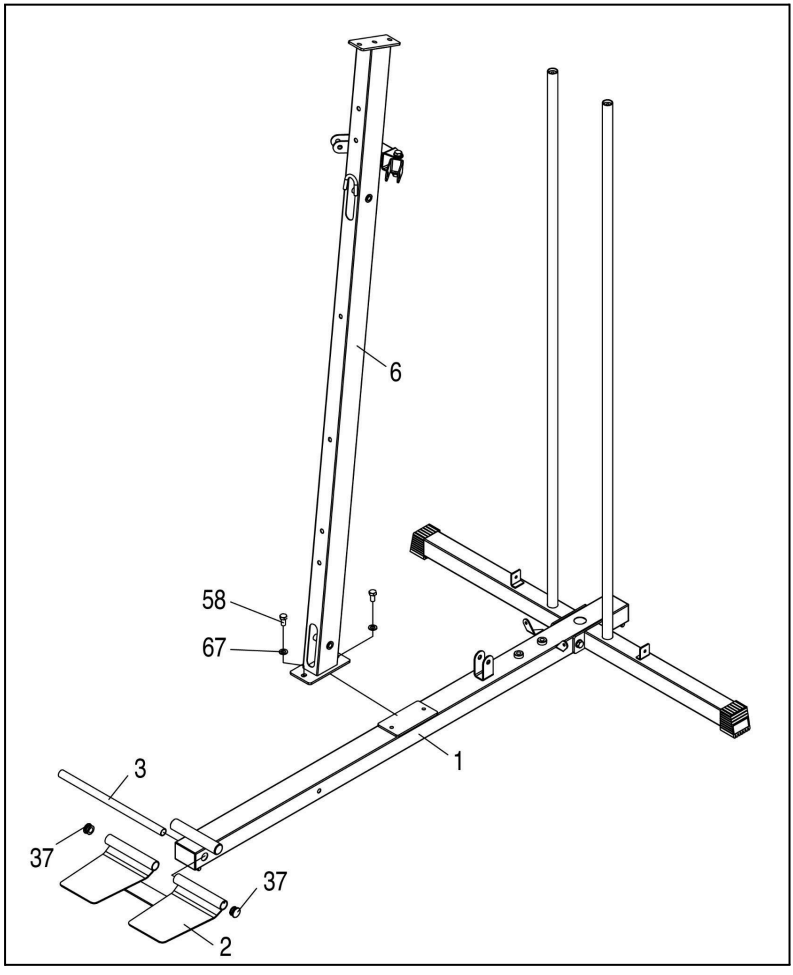


Рисунок 3 — Схема сборки из 2 шага

Шаг 3

- Установите опорную раму сиденья (8) на основную раму (1) при помощи 2 шайб М10 (67), болта М10*90 (54) и гайки М10 (65).
- Установите раму сиденья (7), закрепив ее на наклонной стойке (6) при помощи 2 болтов М10*90 (54), 4 шайб М10 (67) и 2 гаек М10 (65), затем закрепите на опоре рамы сиденья (8) при помощи болта М10*70 (70), 2 шайб М10 (67) и гайки М10 (65).
- Извлеките из передней части рамы сиденья (7) предварительно установленные втулки (45).
- Зафиксируйте раму упора для ног (9) на раме сиденья (7) при помощи болта М10*95 (53), гайки М10 (65) поверх 2 втулок (45).

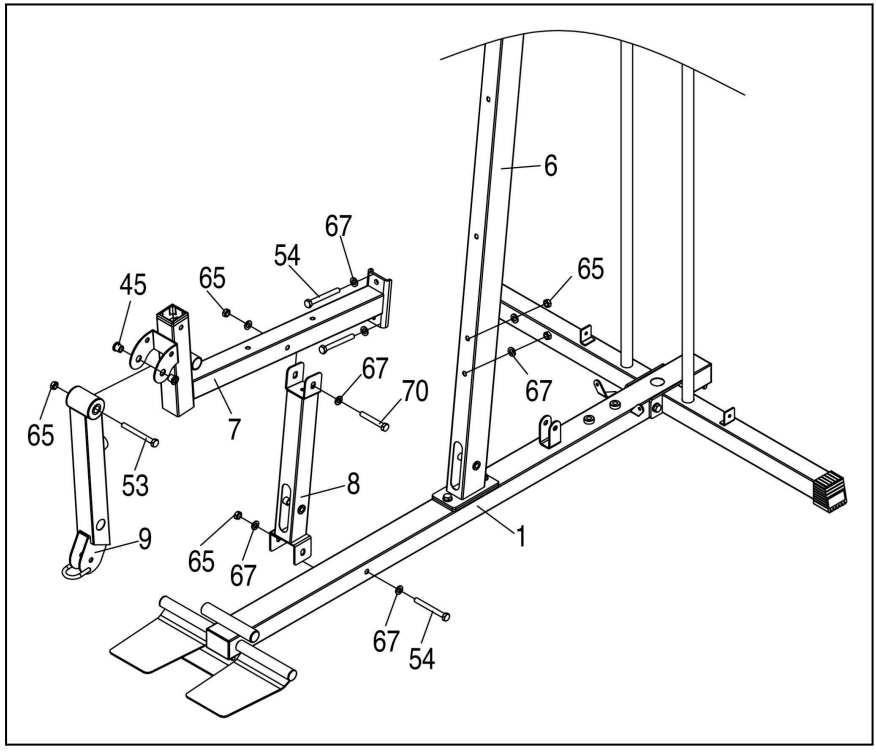


Рисунок 4 — Схема сборки из шага 3

Шаг 4

- Установите 2 амортизатора (38), 11 грузовых плит (31), штангу селектора (10) на направляющие противовеса (4).
- Установите втулку противовеса (48) в самом верхнем отверстии передней части штанги селектора (10).
- Затем установите втулку противовеса (39), основу селектора (30) и шайбу селектора (47).
- Вставьте L-образный штырь (49) в любую из грузовых плит (31).



Примечание: *грузовые плиты должны быть установлены стороной с полукруглым пазом вниз, а стороной с круглой крышкой — в одном направлении.*

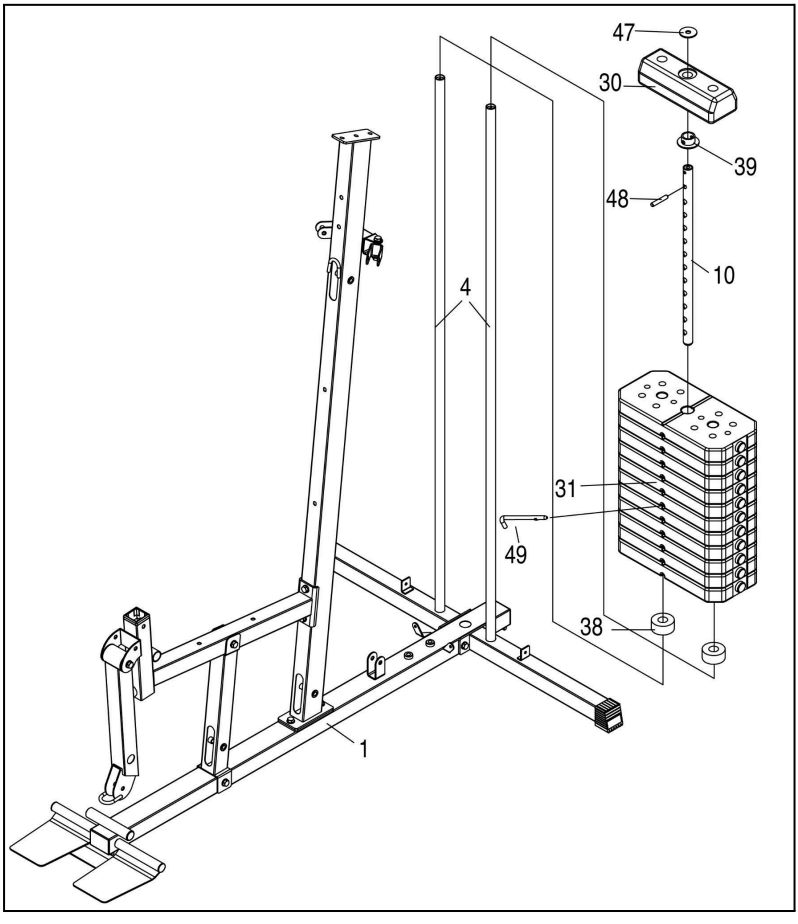


Рисунок 5 — Схема сборки из шага 4

Шаг 5

- Извлеките из верхней части направляющих противовеса (4) предварительно установленные 2 болта M8*20 и 2 шайбы M8 (68).
- Закрепите Т-образную раму (11) на направляющие противовеса (4) при помощи ранее извлеченных 2 болтов M8*20 и 2 шайб M8 (68).
- Закрепите Т-образную раму (11) на наклонной стойке (6), используя 2 болта M10*20 (58) и 2 шайбы M10 (67).

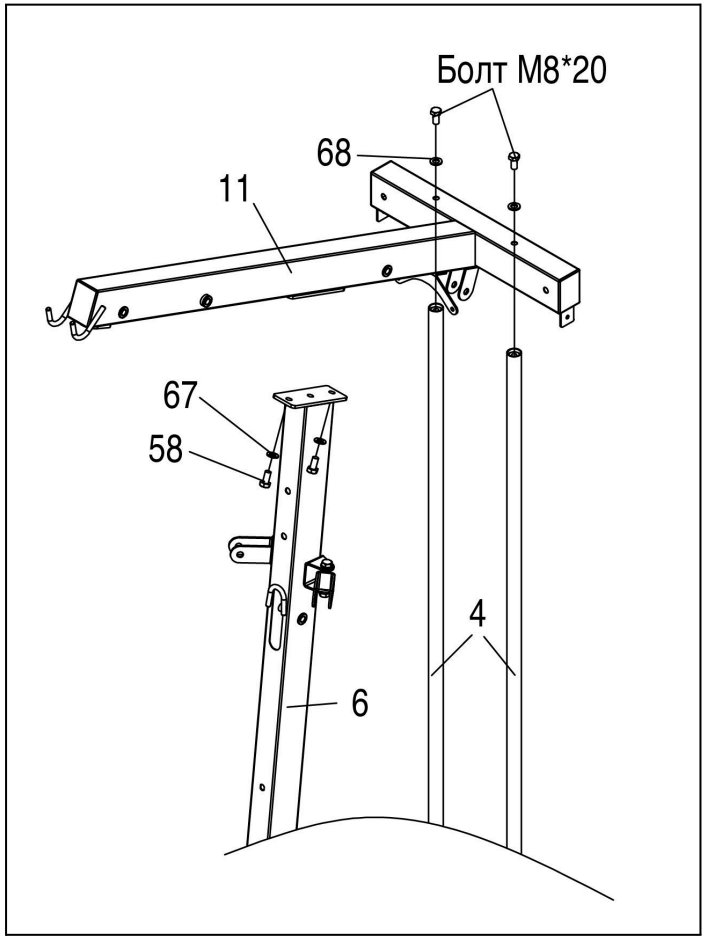


Рисунок 6 — Схема сборки из шага 5

Шаг 6

- Средний упор (13) установите на наклонной стойке (6), закрепив 2 болтами M10*90 (54), 4 шайбами M10 (67) и 2 гайками M10 (65).
- Из Т-образного крепления (14) извлеките предустановленный болт M10*45 (55), 2 шайбы M10 (67) и гайку M10 (65).
- В ушко на передней части среднего упора (13) вставьте Т-образное крепление (14) и закрепите ранее извлеченным болтом M10*45 (55), 2 шайбами M10 (67) и гайкой M10 (65). На передний край Т-образной рамы разместите гайку-барашек (40).
- Закрепите соединительную раму (12) на Т-образной раме (11) при помощи болта M10*130 (52), 2 шайб M10(67) и гайки M10 (65).

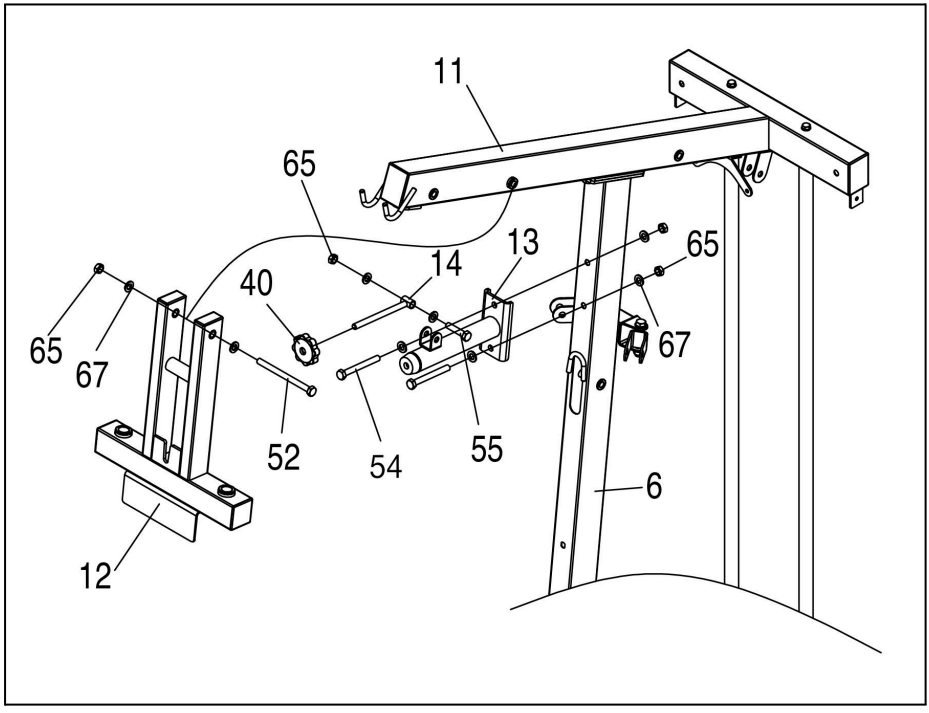


Рисунок 7 — Схема сборки из шага 6

Шаг 7

- Извлеките из левой плечевой рамы (15) предварительно установленные шайбу M16 и гайку M16.
- Установите левую плечевую раму (15) на левую сторону соединительной рамы (12), используя ранее извлеченные шайбу M16 и гайку M16.
- Аналогично установите правую плечевую раму (16) на правую сторону соединительной рамы (12).
- Из 2 рукояток (17) извлеките предварительно установленные 2 пружинные шайбы и винты с внутренним шестигранником M8*20.
- На правую и левую плечевые рамы (15 и 16) наденьте поролоновые валики на рукоятки (41).
- Установите рукоятки (17) на правую и левую плечевые рамы (15 и 16), закрепив их ранее извлеченными пружинными шайбами и винтами с внутренним шестигранником M8*20.

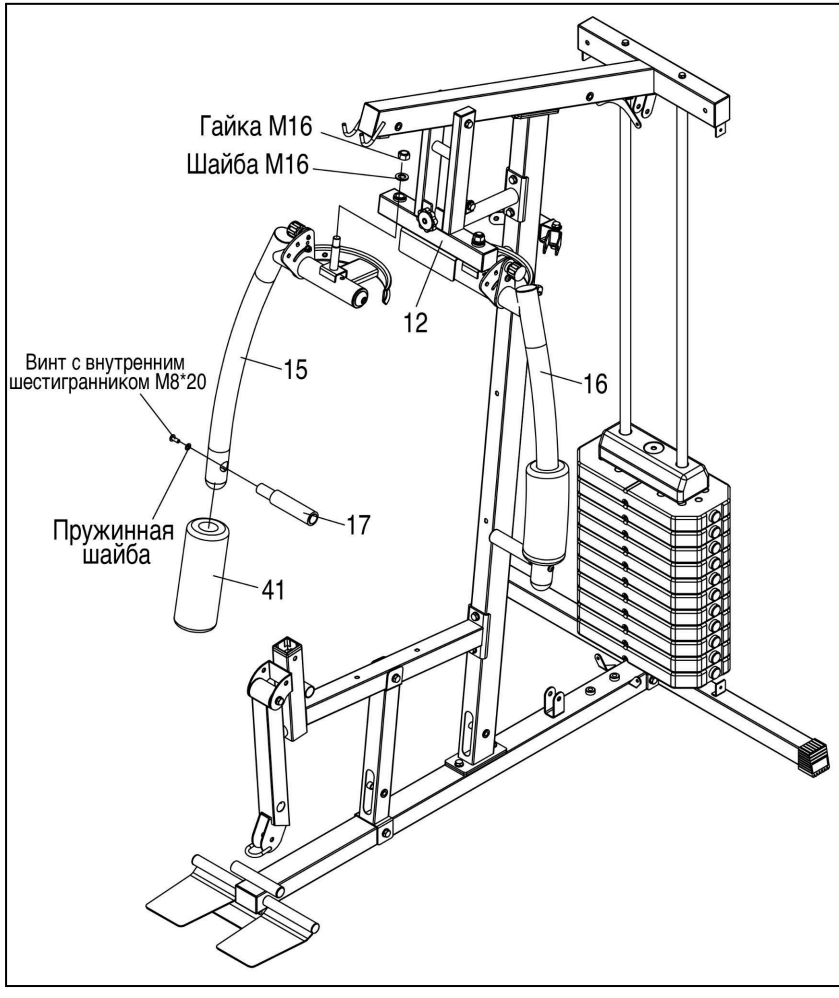


Рисунок 8 — Схема сборки из шага 7

Шаг 8

- В угловой кронштейн (18) установите ролик (43), закрепив болтом M10*45 (55), 2 шайбами M10 (67) и гайкой M10 (65), как показано на рисунке A3.
- Установите 2 ролика (43) в отверстия на наклонной стойке (6), в местах, обозначенных на схеме A2, A4 и закрепите, как показано на рисунке A2/A4.
- Протяните трос 290 см (21): один конец троса закрепите в отверстии правой плечевой рамы (16) — A1, протяните через ролик A2, ролик A3, ролик A4 и закрепите в отверстии левой плечевой рамы (15) — A5.

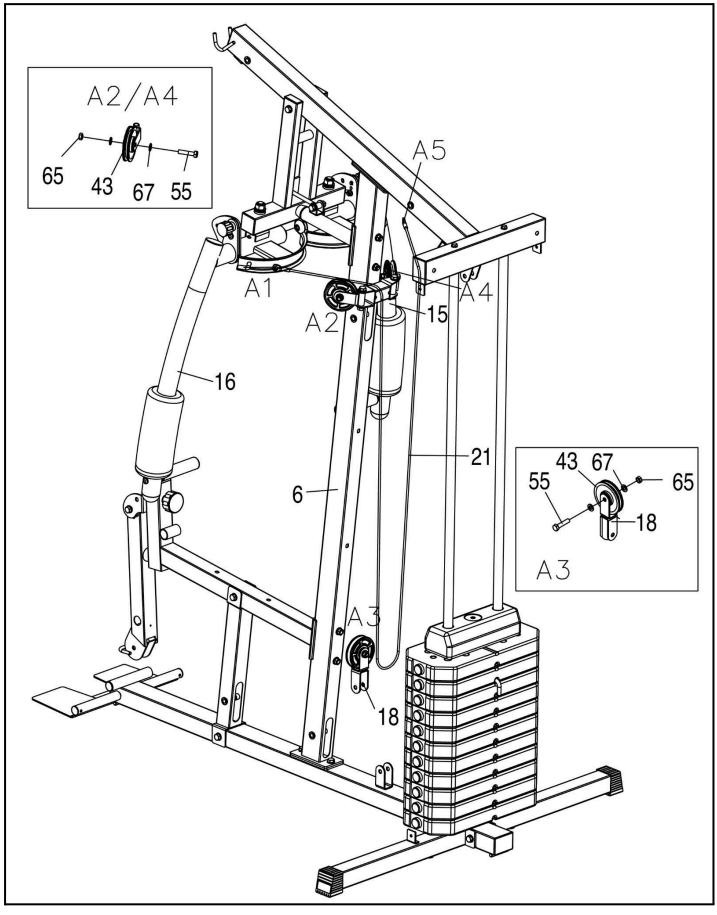


Рисунок 9 — Схема сборки из шага 8

Шаг 9

- На Т-образной раме (11) установите 2 ролика (43), в местах обозначенных на схеме номерами A1, A2. Закрепите каждый болтом M10*65 (71), 2 шайбами M10 (67) и гайкой M10 (65).
- Установите ролик (43), в месте обозначенным A4 с помощью болта M10*45 (55), 2 шайб M10 (67) и гайки M10 (65).
- Установите 3 ролика (43), в местах обозначенных B1, C2 и C3. Закрепите каждый болтом M10*65 (71), 2 шайбами M10 (67) и гайкой M10 (65).
- Установите ролики в местах, обозначенных на схеме C1, C4, C5. Закрепите каждый болтом M10*45 (55), 2 шайбами M10 (67) и гайкой M10 (65).
- Установите 2 ролика (43) в прямой кронштейн (B2/C6) и 2 ролика (43) в кронштейн подвижного ролика (A3/B3).

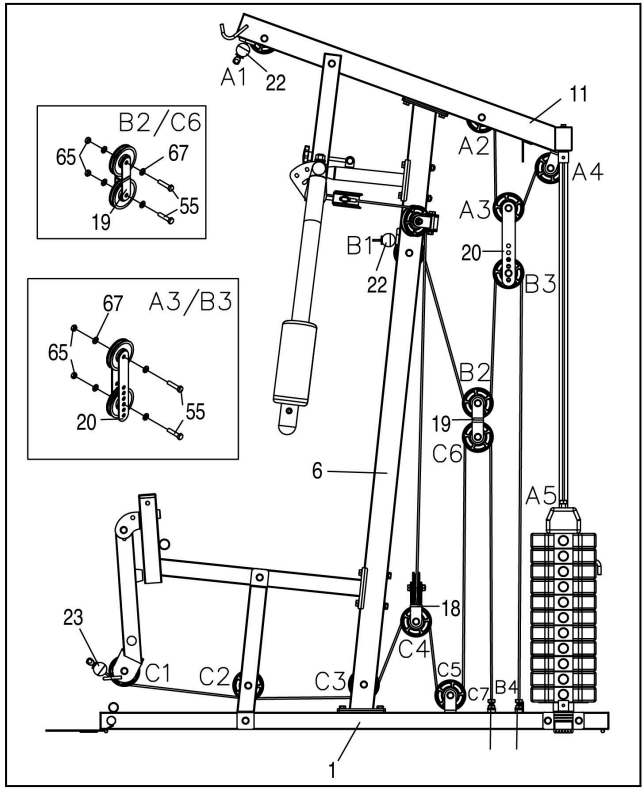


Рисунок 10 — Схема сборки из шага 9

Примечание: *в дальнейшем можно регулировать натяжение троса путем изменения места установки ролика на кронштейне подвижного ролика.*

- Трос 250 см (22) протяните по схеме от A1 до A5. Начало троса обозначено пластиковым шариком. Конец троса закрепите в штанге селектора (10).
- Трос 250 см (22) протяните по схеме от B1 до B4. Начало троса обозначено пластиковым шаром, конец троса закрепите в основной раме (1).
- Трос 320 см (23) протяните по схеме от C1 до C7. Начало троса обозначено пластиковым шаром, конец троса закрепите в основной раме (1).

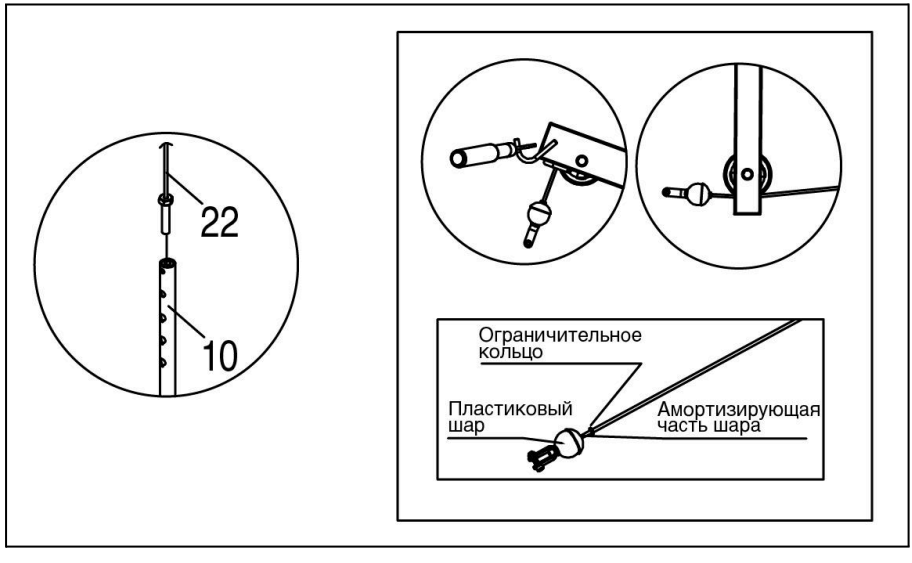


Рисунок 11 — Установка троса

Примечание: *при регулировке троса двигайте ограничительное кольцо максимально близко к пластиковому шару.*

Шаг 10

- Установите подушку для упора рук (34) на кронштейн для упора рук (24), закрепив 2 шайбами M8 (68) и 2 болтами M8*15 (62).
- Установите кронштейн для упора рук (24) на раму сиденья (7), закрепив фиксатором (42).
- Закрепите сиденье (33) на раме сиденья (7), используя 2 болта M8*65 (60) и 2 шайбы M8 (68).
- Закрепите спинку (32) на наклонной стойке (6), используя 2 болта M8*85 (57) и 2 шайбы M8 (68).

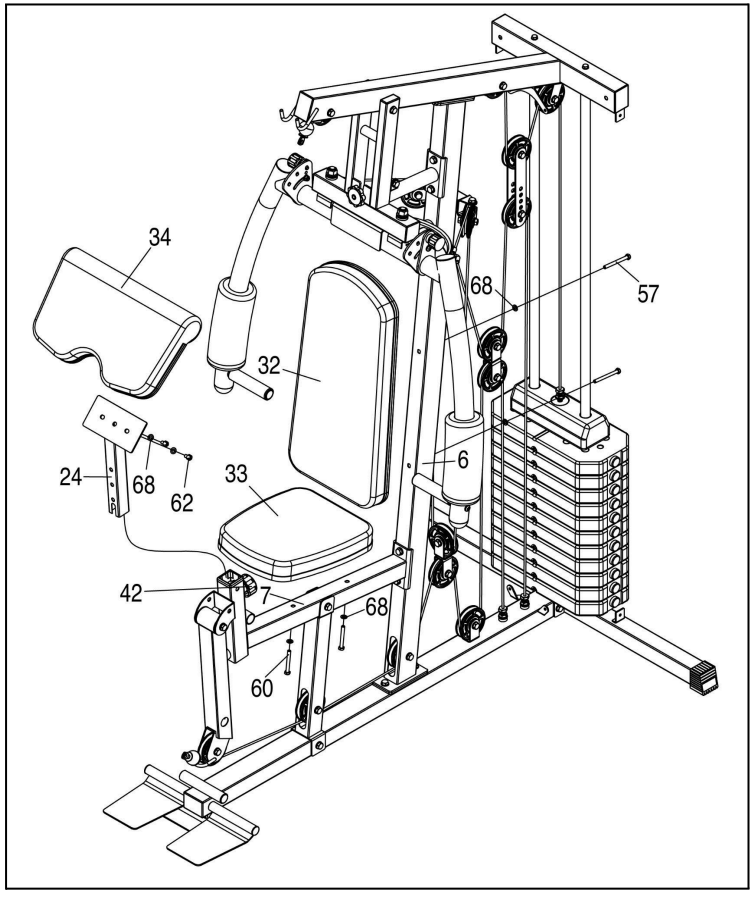


Рисунок 12 — Схема сборки из шага 10

Шаг 11

- Установите 2 декоративные крышки (27) с правой и левой стороны, закрепив их 8 болтами M8*15 (62) и 8 шайбами M8 (68).
- Установите 2 направляющие для упора ног (25) в раму упора для ног (9). Наденьте на каждую по 2 поролоновых валика для упора ног (44).

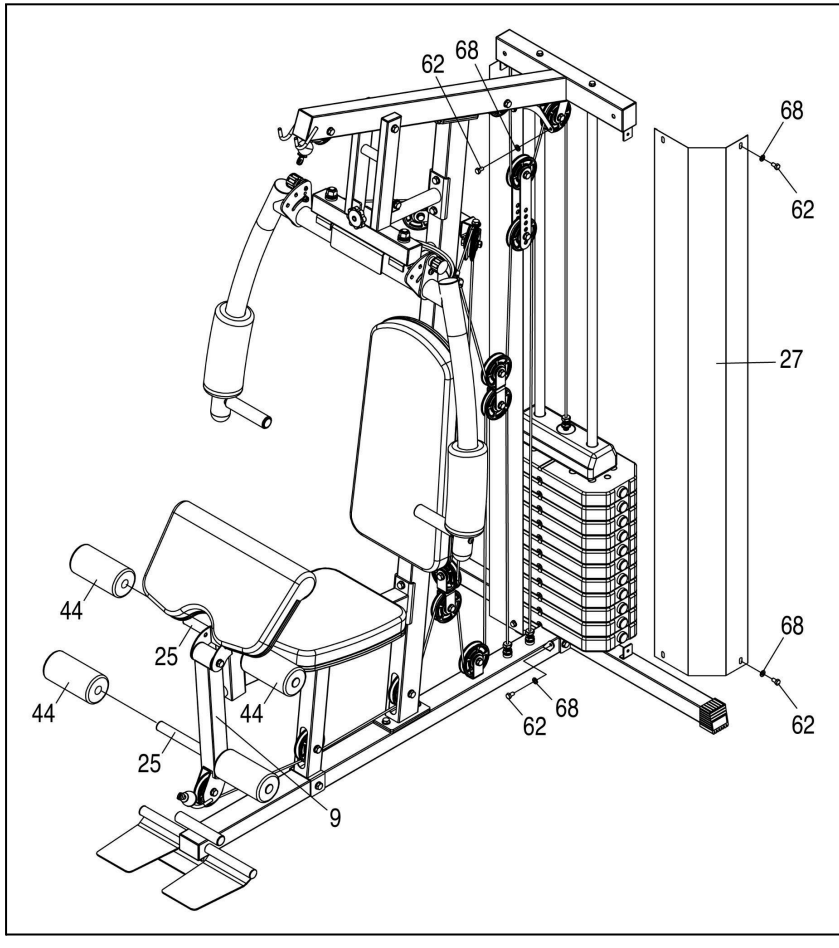


Рисунок 13 — Схема сборки из шага 11

Шаг 12

- На цепь (50) наденьте 2 карабина (51). Одним карабином прикрепите цепь к тросу, закрепленному в Т-образной раме (11), на другой конец прикрепите верхнюю рукоятку (28).
- На вторую цепь (50) наденьте 2 карабина (51). Одним карабином прикрепите цепь тросу, закрепленному в раме для упора ног, на другой конец прикрепите нижнюю рукоятку (29).
- Еще одним карабином (51) прикрепите мягкую ручку для тренировки пресса (35) к тросу, закрепленному на наклонной раме.
- В доступном месте положите ремень для тренировки голеней (36).

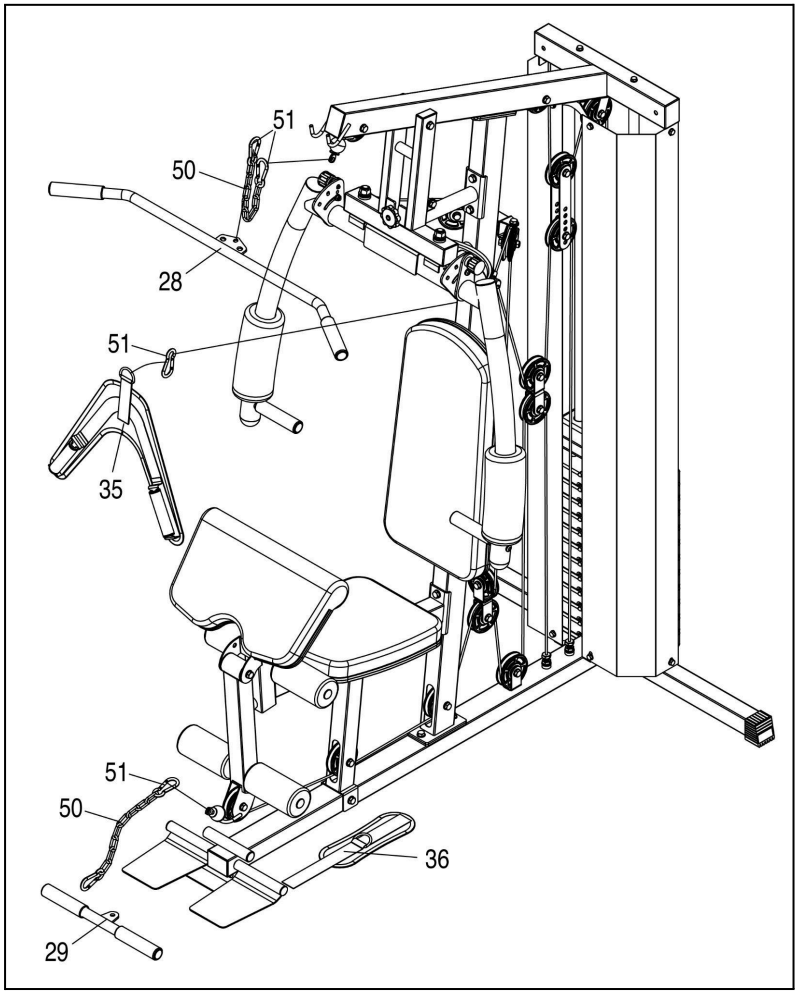


Рисунок 14 — Схема сборки из шага 12

7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

Регулировка затяжки винтов

Для лучшего использования этого тренировочного оборудования регулярно проверяйте затяжку винтов, так как они ослабевают после длительного использования. Выполняйте эту проверку, чтобы избежать травм.

8. РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Перед тренировкой рекомендуется разогреть мышцы, поэтому выделите 5–10 минут на разминку. Выполните упражнения на растяжку — по 5 повторений на каждую ногу, интервалы между упражнениями — около 10 секунд.

1. Растяжка вниз. Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены. Руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10–15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.

2. Растяжка подколенного сухожилия. Сидя на ровной поверхности, вытяните одну ногу вперед, другую согните так, чтобы стопа упиралась во внутреннюю сторону бедра. Попытайтесь дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10–15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу по 3 раза.

3. Растяжка ног и сухожилий ступней. Обопритесь обеими руками о стену. Одну ногу отставьте назад, сохраняя пятку прижатой к полу. Медленно подайте корпус вперед до появления ощущения растяжения в икроножной мышце. Удерживайте положение 10–15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение по 3 раза для каждой ноги.

4. Растяжка для четырехглавой мышцы бедра. Левой рукой обопритесь о стену или устойчивую поверхность для равновесия. Правую ногу согните назад под ягодицу, удерживая стопу правой рукой. Медленно потяните согнутую ногу, пока не почувствуете напряжение в передней части бедра. Задержитесь на 10–15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите для каждой ноги по 3 раза.

5. Растяжка внутренних мышц бедра. Сидя, сведите стопы вместе и мягко опускайте колени вниз, обхватив стопы руками.

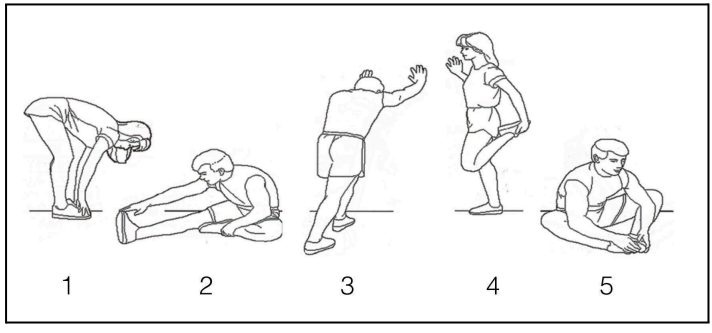


Рисунок 15 — Варианты упражнений

9. ЧИСТКА И УХОД

9.1 Уход за обивкой из искусственной кожи

- Протирайте искусственную кожу мягкой сухой тканью.
- Не используйте концентрированные чистящие средства и средства с содержанием спирта.
- При использовании специальной ткани для чистки искусственной кожи следуйте инструкции на упаковке.
- Не сушите поверхность с помощью фена.
- Если загрязнение удаляется с трудом, намочите меламиновую губку в нейтральном моющем средстве и используйте ее, чтобы очистить поверхность.

Если искусственная кожа сильно загрязнена, воспользуйтесь следующим методом очистки:

- Положите кусок мягкой ткани в воду или в 3–5% нейтральное моющее средство, затем выжмите его.
- Протрите мягкой тканью загрязненную поверхность.
- Протрите загрязненную поверхность снова, чтобы удалить остатки моющего средства.
- Протрите поверхность сухой мягкой тканью.
- Дайте искусственной коже высохнуть естественным образом.

9.2 Уход за металлическими частями тренажера

- Намочите кусок мягкой ткани в чистой воде или в теплой воде с нейтральным чистящим средством.
- Протрите поверхность мягкой тканью, предварительно смоченной в чистой воде и отжатой.
- Дайте металлическим деталям высохнуть естественным образом.

10. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить подходящий график занятий в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Также он определит интенсивность выполнения упражнений.
- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую частоту сердечных сокращений (ЧСС).
- Пейте достаточно воды во время тренировки. Во время занятий спортом организм активно теряет жидкость, поэтому необходимо поддерживать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не употребляйте слишком холодные напитки; их температура должна быть комнатной.
- Немедленно прекратите тренировку, если вы чувствуете стеснение и боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт.

Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом.

11. СПЕЦИФИКАЦИЯ

Тип оборудования	мультистанция
Категория оборудования	силовое
Максимальная нагрузка	200 кг
Вес нетто	129,5 кг
Вес брутто	135 кг
Габариты в разложенном виде, Д*Ш*В	165x110x210 см
Габариты транспортировочной упаковки 1, Д*Ш*В	190x60x19 см
Габариты транспортировочной упаковки 2, Д*Ш*В	42x20x32 см
Габариты транспортировочной упаковки 3, Д*Ш*В	42x21x29 см
Вес нетто/вес брутто транспортировочной упаковки 1	59/63 кг
Вес нетто/вес брутто транспортировочной упаковки 2	34,5/35 кг
Вес нетто/вес брутто транспортировочной упаковки 3	36/37 кг
Вес стека	72 кг

Импортер	ООО «ДЕМО-СПОРТ» 197183, г. Санкт-Петербург, Полевая Сабировская ул., дом 54, литера А, помещение 035С тел. 8-800-775-56-38
Завод-изготовитель	XIAMEN LUCKY STARS IMP.& EXP. CO., LTD Room1803, TianhuB Building, No.148 Binglang Xili, Siming District, Xiamen City, FuJian, China, 361000 Tel: +86-592-5760560
Страна изготовления	КНР
Дата изготовления	указана на этикетке
Гарантия	24 месяца

Данное оборудование не подлежит сертификации.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования.

В случае возникновения любых неисправностей просим не пытаться устранить проблему самостоятельно, обращайтесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ» по телефону 8-800-775-56-38.



Внимание! *Тренажер предназначен для домашнего использования!*

ORLAUF

