



Руководство по сборке и эксплуатации

# Orlauf Grom

Мультистанция с весом стека 277 кг

**Сервисная поддержка**



**Актуальная инструкция**



## РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

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

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Транспортировка и эксплуатация тренажера</b> | <b>5</b>  |
| <b>2. Хранение тренажера</b>                       | <b>5</b>  |
| <b>3. Требования перед началом эксплуатации</b>    | <b>6</b>  |
| 3.1 Рекомендации по сборке                         | 6         |
| <b>4. Меры предосторожности</b>                    | <b>7</b>  |
| <b>5. Комплектация</b>                             | <b>8</b>  |
| <b>6. Инструкция по сборке</b>                     | <b>14</b> |
| <b>7. Инструкция по обслуживанию</b>               | <b>38</b> |
| <b>8. Разминка перед тренировкой</b>               | <b>39</b> |
| <b>9. Чистка и уход</b>                            | <b>40</b> |
| 9.1 Уход за обивкой из искусственной кожи          | 40        |
| 9.2 Уход за металлическими частями тренажера       | 40        |
| <b>10. Полезные советы</b>                         | <b>41</b> |
| <b>11. Спецификация</b>                            | <b>42</b> |

## 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

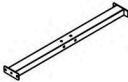
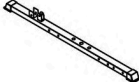
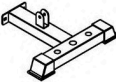
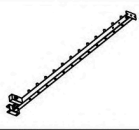
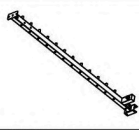
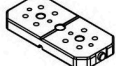
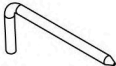
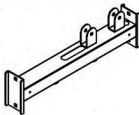
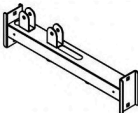
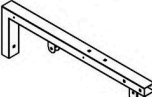
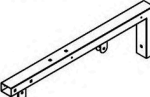
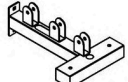
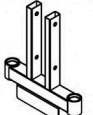
Таблица 1 — Перечень деталей тренажера

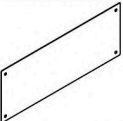
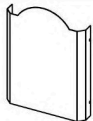
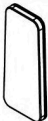
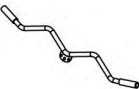
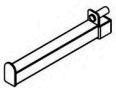
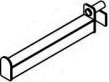
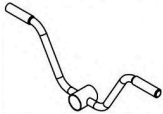
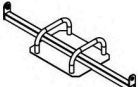
| №  | Описание                              | Кол-во | №  | Описание                             | Кол-во |
|----|---------------------------------------|--------|----|--------------------------------------|--------|
| 1  | Нижняя соединительная рама            | 1      | 39 | Втулка-гриф                          | 1      |
| 2  | Основная рама                         | 2      | 42 | Трос плечевой рамы                   | 2      |
| 3  | Задняя опора                          | 1      | 43 | Ролик                                | 32     |
| 4  | Задняя средняя стойка                 | 1      | 44 | Кронштейн                            | 2      |
| 5  | Направляющая грузоблока               | 4      | 45 | Трос тяги верхнего блока             | 1      |
| 6  | Короткая направляющая                 | 2      | 46 | Регулировочная пластина              | 2      |
| 7  | Правая задняя стойка рамы             | 1      | 47 | Трос плечевой рамы                   | 1      |
| 8  | Левая задняя стойка рамы              | 1      | 48 | Кронштейн поворотный                 | 2      |
| 9  | Левая средняя стойка рамы             | 1      | 49 | Кронштейн угловой                    | 1      |
| 10 | Правая средняя стойка рамы            | 1      | 50 | Трос для нижней тяги                 | 1      |
| 11 | Передняя стойка                       | 2      | 51 | Декоративные кожухи                  | 2      |
| 12 | Резиновый демпфер                     | 12     | 52 | Защитные кожухи                      | 2      |
| 13 | Грузовые плиты                        | 47     | 53 | Спинка                               | 1      |
| 14 | Штанга селектора                      | 3      | 54 | Рукоятка для тяги                    | 1      |
| 15 | Основа селектора                      | 3      | 55 | W-образная рукоятка                  | 1      |
| 17 | Фиксатор                              | 3      | 56 | Левый кронштейн                      | 1      |
| 18 | Правая рама регулировки плечевой рамы | 1      | 57 | Правый кронштейн                     | 1      |
| 19 | Левая рама регулировки плечевой рамы  | 1      | 58 | Правая рама для параллельных брусьев | 1      |
| 20 | Хромированная штанга                  | 2      | 59 | Левая рама для параллельных брусьев  | 1      |

|    |                                    |   |     |                                           |   |
|----|------------------------------------|---|-----|-------------------------------------------|---|
| 21 | Правый ограничитель                | 1 | 60  | Левая защитная рама                       | 1 |
| 22 | Левый ограничитель                 | 1 | 61  | Правая защитная рама                      | 1 |
| 24 | Крепление хромированной штанги     | 2 | 62  | V-образная рукоятка                       | 1 |
| 25 | Правая боковая соединительная рама | 1 | 63  | Изогнутая рукоятка 2                      | 1 |
| 26 | Левая боковая соединительная рама  | 1 | 64  | Тяговый трос                              | 1 |
| 27 | Задняя верхняя соединительная рама | 1 | 65  | Манжета для ног                           | 1 |
| 28 | Правая верхняя балка               | 1 | 66  | Фиксатор для дисков                       | 4 |
| 29 | Левая верхняя балка                | 1 | 67  | Регулировочная ручка                      | 4 |
| 30 | Рама для подтягиваний              | 1 | 68  | Рукоятка для тяги с цепью                 | 2 |
| 31 | Верхняя балка плечевой рамы        | 1 | 69  | Жим ногами                                | 1 |
| 32 | Ограничительная рама               | 1 | 92  | Подвесной крючок                          | 2 |
| 33 | Задняя верхняя балка               | 1 | 103 | Цепь                                      | 1 |
| 34 | Поворотный кронштейн рычага        | 1 | 105 | Кронштейн для блинов                      | 2 |
| 35 | Левая плечевая рама                | 1 |     | Инструкция по эксплуатации и обслуживанию | 1 |
| 36 | Правая плечевая рама               | 1 |     | Гарантийный талон                         | 1 |
| 37 | Ручки плечевой рамы                | 2 |     | Флаер                                     | 2 |
| 38 | Ось для грифа                      | 1 |     |                                           |   |

Таблица 2 — Перечень инструментов и набор метизов для сборки

| №  | Описание                              | Кол-во | №   | Описание                            | Кол-во         |
|----|---------------------------------------|--------|-----|-------------------------------------|----------------|
| 16 | Гайка М12                             | 2      | 85  | Распорная втулка                    | 2              |
| 23 | Направляющая втулка                   | 2      | 86  | Короткая втулка для ролика          | 6              |
| 40 | Втулки для штанги                     | 2      | 87  | Длинная втулка для ролика           | 4              |
| 41 | Круглая заглушка                      | 2      | 88  | Плоская шайба М8                    | 2              |
| 70 | Болт с полукруглой головкой М6*10     | 8      | 89  | Плоская шайба М10                   | 112+2 запасных |
| 71 | Болт с полукруглой головкой М8*10     | 8      | 90  | Самоконтрящаяся гайка М10           | 77             |
| 72 | Болт М10*20                           | 8      | 91  | Болт с шестигранной головкой М10*85 | 2              |
| 73 | Болт с цилиндрической головкой М10*20 | 2      | 93  | Фланцевая гайка М12                 | 3              |
| 74 | Болт М8*15                            | 22     | 94  | Большая плоская шайба М12           | 5              |
| 75 | Болт с полукруглой головкой М10*25    | 3      | 95  | Шайба М25                           | 4              |
| 76 | Болт с полукруглой головкой М10*20    | 2      | 96  | Пружина                             | 2              |
| 77 | Болт М10*45                           | 27     | 97  | Ось регулировочная                  | 22             |
| 78 | Плоская шайба М8*25                   | 22     | 98  | Винт с внутренним шестигранником М4 | 8              |
| 79 | Болт с шестигранной головкой М10*70   | 7      | 99  | Плоская шайба М17                   | 4              |
| 80 | Болт с шестигранной головкой М10*75   | 2      | 100 | Ключ М3                             | 1              |
| 81 | Болт с шестигранной головкой М10*130  | 2      | 101 | Ключ М5                             | 1              |
| 82 | Болт с полукруглой головкой М8*65     | 2      | 102 | Ключ М8                             | 1              |
| 83 | Болт М10*70                           | 18     | 104 | Пластиковая втулка                  | 2              |
| 84 | Болт М10*90                           | 18     |     |                                     |                |

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |
| 1. Нижняя соединительная рама                                                       | 2. Основная рама                                                                    | 3. Задняя опора                                                                     | 4. Задняя средняя стойка                                                            | 5. Направляющая грузоблока                                                          |
|    |    |    |    |   |
| 6. Короткая направляющая                                                            | 7. Правая задняя стойка рамы                                                        | 8. Левая задняя стойка рамы                                                         | 9. Левая средняя стойка рамы                                                        | 10. Правая средняя стойка рамы                                                      |
|    |    |    |    |    |
| 11. Передняя стойка                                                                 | 12. Резиновый демпфер                                                               | 13. Грузовые плиты                                                                  | 14. Штанга селектора                                                                | 15. Основа селектора                                                                |
|    |    |    |    |    |
| 16. Гайка M12                                                                       | 17. Фиксатор                                                                        | 18. Правая рамка регулировки плечевой рамы                                          | 19. Левая рамка регулировки плечевой рамы                                           | 20. Хромированная штанга                                                            |
|    |    |    |    |   |
| 21. Правый ограничитель                                                             | 22. Левый ограничитель                                                              | 23. Направляющая втулка                                                             | 24. Крепление хромированной штанги                                                  | 25. Правая боковая соединительная рама                                              |
|   |   |   |   |  |
| 26. Левая боковая соединительная рама                                               | 27. Задняя верхняя соединительная рама                                              | 28. Правая верхняя балка                                                            | 29. Левая верхняя балка                                                             | 30. Рама для подтягиваний                                                           |
|  |  |  |  |  |
| 31. Верхняя балка плечевой рамы                                                     | 32. Ограничительная рама                                                            | 33. Задняя верхняя балка                                                            | 34. Поворотный кронштейн рычага                                                     | 35. Левая плечевая рама                                                             |
|  |  |  |  |  |
| 36. Правая плечевая рама                                                            | 37. Ручки плечевой рамы                                                             | 38. Ось для грифа                                                                   | 39. Втулка-гриф                                                                     | 40. Втулки для штанги                                                               |

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |
| 41. Круглая заглушка                                                                | 42. Трос плечевой рамы                                                              | 43. Ролик                                                                           | 44. Кронштейн                                                                       | 45. Трос тяги верхнего блока                                                        |
|    |    |    |    |    |
| 46. Регулировочная пластина                                                         | 47. Трос плечевой рамы                                                              | 48. Кронштейн поворотный                                                            | 49. Кронштейн угловой                                                               | 50. Трос для нижней тяги                                                            |
|    |    |    |    |   |
| 51. Декоративные кожуи                                                              | 52. Защитные кожуи                                                                  | 53. Спинка                                                                          | 54. Рукоятка для тяги                                                               | 55. W-образная рукоятка                                                             |
|    |    |    |    |   |
| 56. Левый кронштейн                                                                 | 57. Правый кронштейн                                                                | 58. Правая рама для параллельных брусьев                                            | 59. Левая рама для параллельных брусьев                                             | 60. Левая защитная рама                                                             |
|    |    |    |    |    |
| 61. Правая защитная рама                                                            | 62. V-образная рукоятка                                                             | 63. Изогнутая рукоятка 2                                                            | 64. Тяговый трос                                                                    | 65. Манжета для ног                                                                 |
|   |   |   |   |  |
| 66. Фиксатор для дисков                                                             | 67. Регулировочная ручка                                                            | 68. Рукоятка для тяги с цепью                                                       | 69. Жим ногами                                                                      | 70. Болт с полукруглой головкой М6*10                                               |
|  |  |  |  |  |
| 71. Болт с полукруглой головкой М8*10                                               | 72. Болт М10*20                                                                     | 73. Болт с цилиндрической головкой М10*20                                           | 74. Болт М8*15                                                                      | 75. Болт с полукруглой головкой М10*25                                              |
|  |  |  |  |  |
| 76. Болт с полукруглой головкой М10*20                                              | 77. Болт М10*45                                                                     | 78. Плоская шайба М8*25                                                             | 79. Болт с шестигранной головкой М10*70                                             | 80. Болт с шестигранной головкой М10*75                                             |

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |   |
| 81. Болт с шестигранной головкой M10*130                                          | 82. Болт с полукруглой головкой M8*65                                             | 83. Болт M10*70                                                                   | 84. Болт M10*90                                                                   | 85. Распорная втулка                                                               |
|  |  |  |  |   |
| 86. Короткая втулка для ролика                                                    | 87. Длинная втулка для ролика                                                     | 88. Плоская шайба M8                                                              | 89. Плоская шайба M10                                                             | 90. Самоконтрящаяся гайка M10                                                      |
|  |  |  |  |   |
| 91. Болт с шестигранной головкой M10*85                                           | 92. Подвесной крючок                                                              | 93. Фланцевая гайка M12                                                           | 94. Большая плоская шайба M12                                                     | 95. Шайба M25                                                                      |
|  |  |  |  |  |
| 96. Пружина                                                                       | 97. Ось регулировочная                                                            | 98. Винт с внутренним шестигранником M4                                           | 99. Плоская шайба M17                                                             | 100. Ключ M3                                                                       |
|  |  |  |  |   |
| 101. Ключ M5                                                                      | 102. Ключ M8                                                                      | 103. Цепь                                                                         | 104. Пластиковая втулка                                                           | 105. Кронштейн для блинов                                                          |

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

## 6. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



**Внимание!** Во время сборки не затягивайте болты до упора. Окончательную затяжку выполните после завершения сборки.

### Шаг 1

- Выкрутите 4 предварительно установленных болта М10\*20 (72) и 4 плоские шайбы М10 (89) из левой и правой направляющих грузоблока (5). Вставьте направляющие грузоблока (5) в правую и левую основные рамы (2) и закрепите их с помощью ранее выкрученных болтов М10\*20 (72) и плоских шайб М10 (89).
- Соедините нижнюю соединительную раму (1) и основные рамы (2) вместе и закрепите их с помощью 4 болтов М10\*90 (84), 4 плоских шайб М10 (89) и 4 самоконтрящихся гаек М10 (90).
- Установите заднюю среднюю стойку (4) и закрепите ее с помощью 2 болтов М10\*70 (83), 2 плоских шайб М10 (89) и 2 самоконтрящихся гаек М10 (90).
- Установите заднюю опору (3) и закрепите ее с помощью 2 болтов М10\*90 (84), 2 плоских шайб М10 (89) и 2 самоконтрящихся гаек М10 (90).
- Извлеките 2 предварительно установленных болта М10\*20 (72) и 2 плоские шайбы М10 (89) из коротких направляющих (6). Затем используйте эти болты и шайбы для крепления коротких направляющих к задней опоре (3).

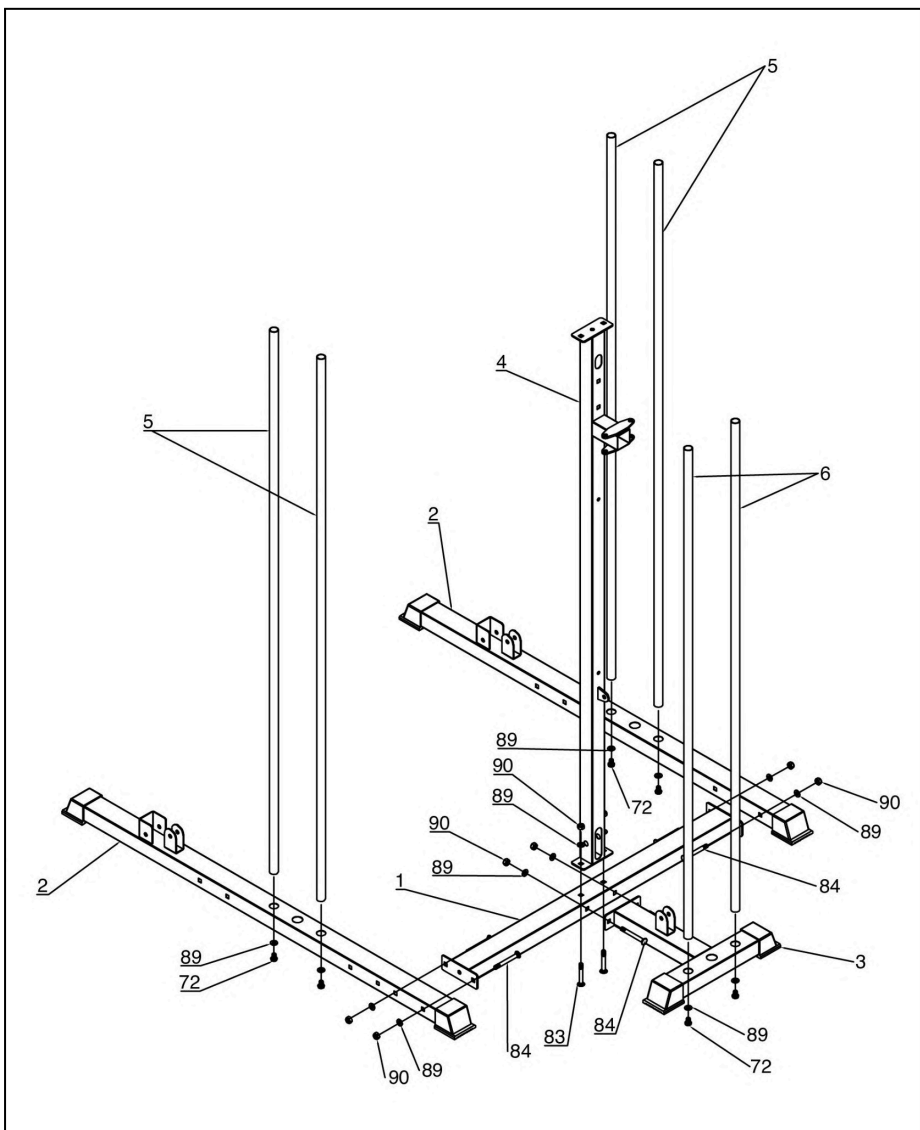


Рисунок 2 — Схема сборки из 1 шага

## Шаг 2

- Установите правую среднюю стойку рамы (10) и закрепите ее с помощью 2 болтов M10\*90 (84), 2 плоских шайб M10 (89) и 2 самоконтрящихся гаек M10 (90). Затем установите 11 регулировочных осей (97), используя 11 болтов M8\*15 (74) и 11 плоских шайб M8\*M25 (78) (74 и 78 предварительно закреплены на 97). Способ установки левой средней стойки рамы (9) аналогичен.
- Установите правую заднюю стойку рамы (7) и закрепите ее с помощью 2 болтов M10\*90 (84), 2 плоских шайб M10 (89) и 2 самоконтрящихся гаек M10 (90). Способ установки левой задней стойки рамы (8) аналогичный.
- Установите передние стойки (11) и закрепите их с помощью 2 болтов с шестигранной головкой M10\*70 (79), 4 плоских шайб M10 (89) и 2 самоконтрящихся гаек M10 (90).

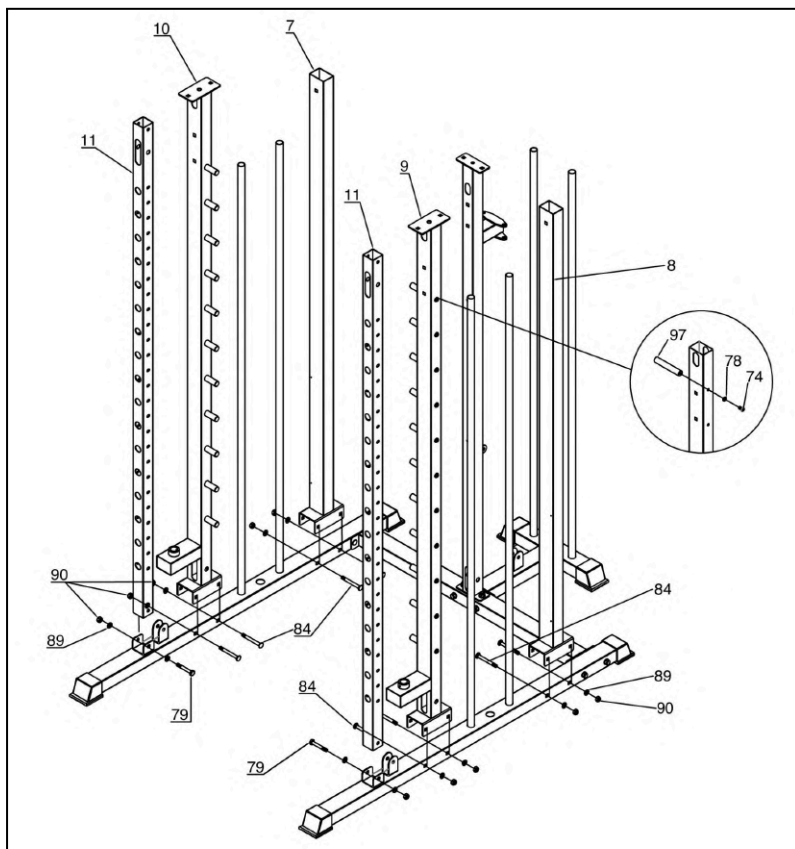


Рисунок 3 — Схема сборки из 2 шага

### Шаг 3

- Установите по одному резиновому демпферу (12) на каждую направляющую, затем наденьте по 15 грузовых плит (13) на каждую боковую направляющую и 17 грузовых плит (13) — на заднюю направляющую.
- Вставьте штангу селектора (14) в грузовые плиты (13), затем установите по 1 основе селектора (15) на направляющие.
- Вставьте фиксаторы (17) в грузовые плиты с внутренней стороны.

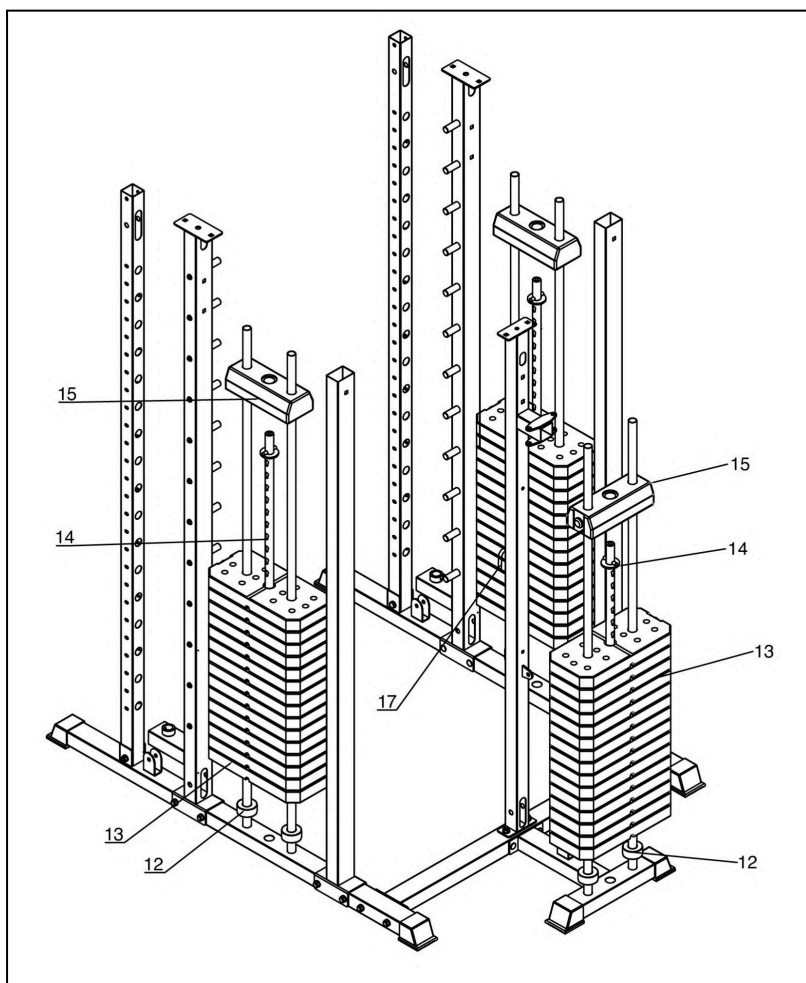


Рисунок 4 — Схема сборки из шага 3

#### Шаг 4

- С помощью ключа МЗ (100) слегка ослабьте предварительно установленные винты с внутренним шестигранником М4 (98) на стойках рамы (9 и 10) (**внимание: не выкручивайте винты полностью**).
- Установите левую хромированную штангу (20) и наденьте на нее последовательно: резиновый демпфер (12), левый ограничитель (22), резиновый демпфер (12), шайбу М25 (95), пружину (96), шайбу М25 (95), резиновый демпфер (12) и направляющую втулку (23). Способ установки правой хромированной штанги (20) аналогичный, но второй по последовательности деталью должен быть правый ограничитель (21).
- Установите левую рамку регулировки плечевой рамы (19) и правую рамку регулировки плечевой рамы (18) и закрепите их с помощью регулировочных ручек (67) (67 предварительно установлены на 18 и 19).
- Затяните ранее ослабленные винты с внутренним шестигранником М4 (98) на стойках рамы (9 и 10).

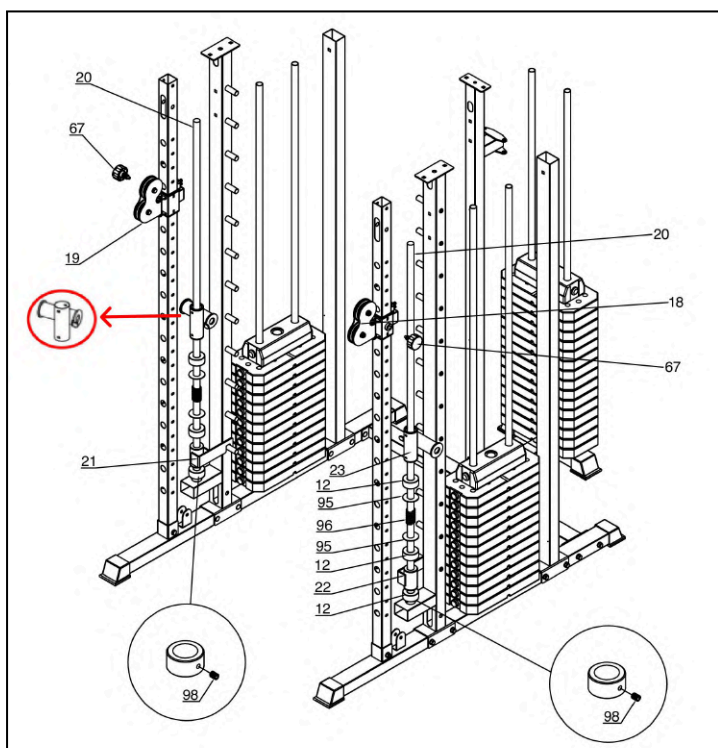


Рисунок 5 — Схема сборки из шага 4

## Шаг 5

- С помощью ключа МЗ (100) слегка ослабьте предварительно установленные винты с внутренним шестигранником М4 (98) на креплении хромированной штанги (24), правой боковой соединительной раме (25) и левой боковой соединительной раме (26) **(внимание: не выкручивайте винты полностью)**.
- Установите крепление хромированной штанги (24), правую боковую соединительную раму (25), левую боковую соединительную раму (26) и заднюю верхнюю соединительную раму (27) и закрепите их с помощью 6 болтов М10\*70 (83), 6 плоских шайб М10 (89) и 6 самоконтрящихся гаек М10 (90).
- Затяните ранее ослабленные винты с внутренним шестигранником М4 (98).

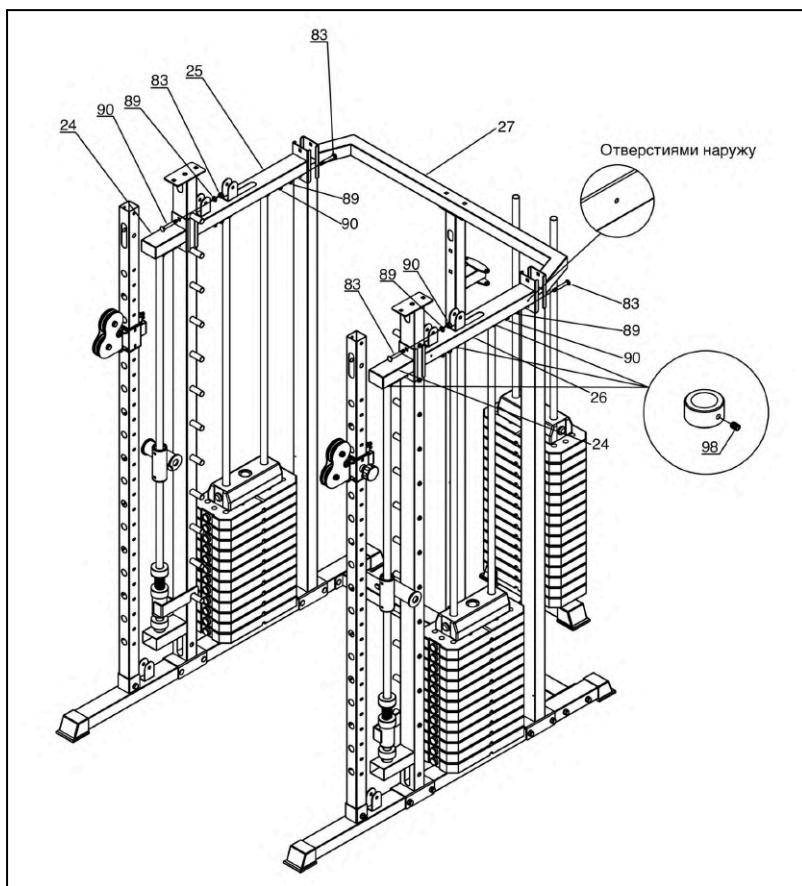


Рисунок 6 — Схема сборки из шага 5

## Шаг 6

- Установите правую верхнюю балку (28) и закрепите ее с помощью 3 болтов M10\*70 (83), 1 болта с шестигранной головкой M10\*70 (79), 5 плоских шайб M10 (89) и 4 самоконтрящихся гаек M10 (90).
- Установите левую верхнюю балку (29) и закрепите ее с помощью 3 болтов M10\*70 (83), 1 болта с шестигранной головкой M10\*70 (79), 5 плоских шайб M10 (89) и 4 самоконтрящихся гаек M10 (90).

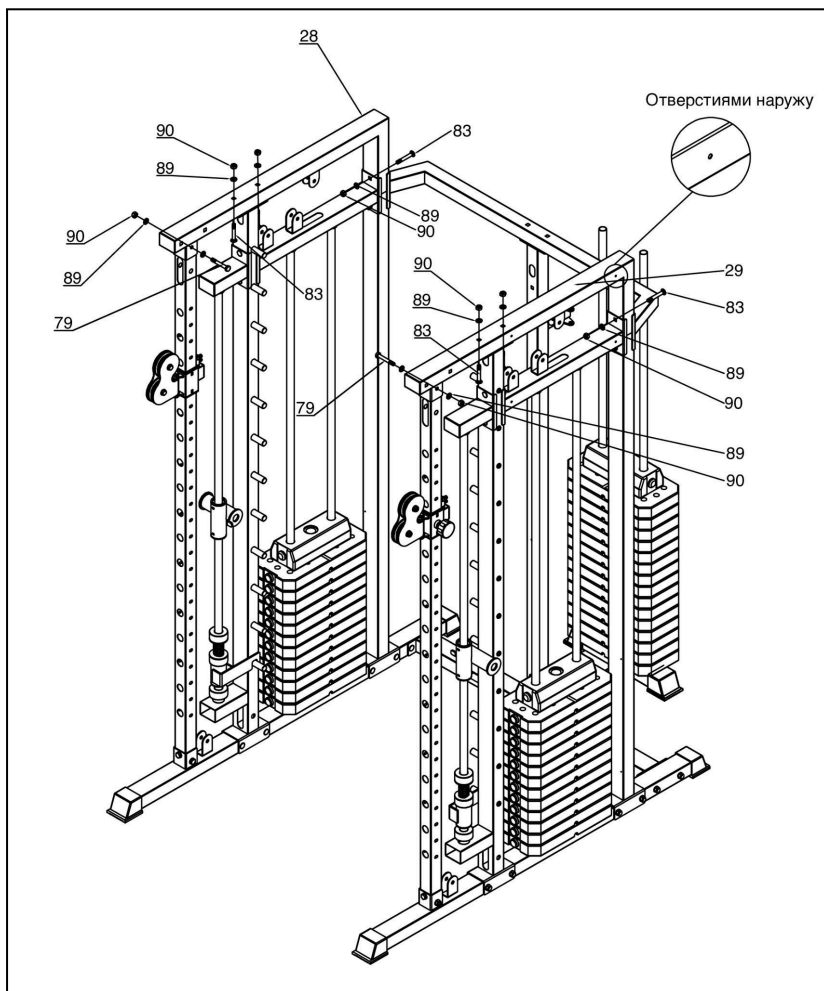


Рисунок 7 — Схема сборки из шага 6

## Шаг 7

Установите раму для подтягиваний (30) и закрепите ее с помощью 4 болтов M10\*90 (84), 4 плоских шайб M10 (89) и 4 самоконтрящихся гаек M10 (90).

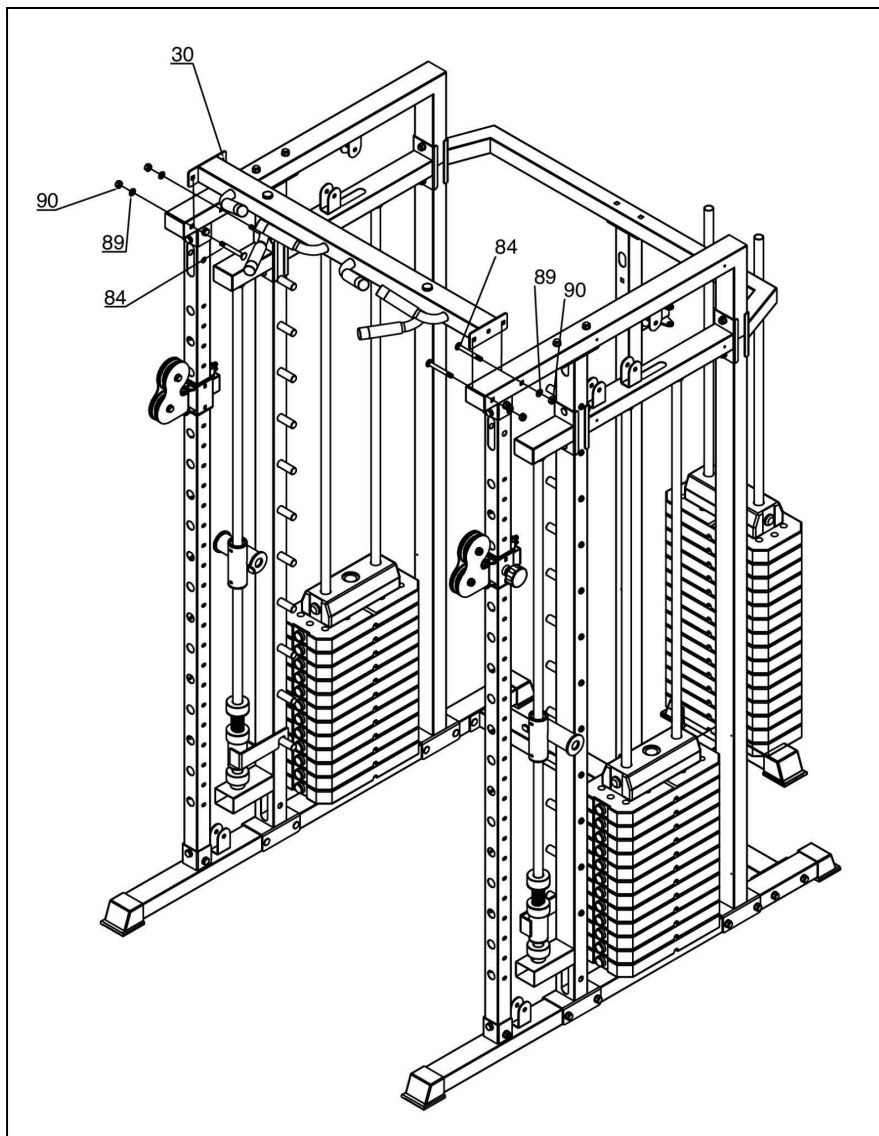


Рисунок 8 — Схема сборки из шага 7

## Шаг 8

- Установите верхнюю балку плечевой рамы (31) и закрепите ее с помощью 2 болтов М10\*70 (83), 2 плоских шайб М10 (89) и 2 самоконтрящихся гаек М10 (90).
- Установите ограничительную раму (32) и заднюю верхнюю балку (33) и закрепите их с помощью 2 болтов М10\*70 (83), 2 болтов М10\*20 (72), 4 плоских шайб М10 (89) (72 и 89 предварительно закреплены на короткой направляющей 6) и 2 самоконтрящихся гаек М10 (90).

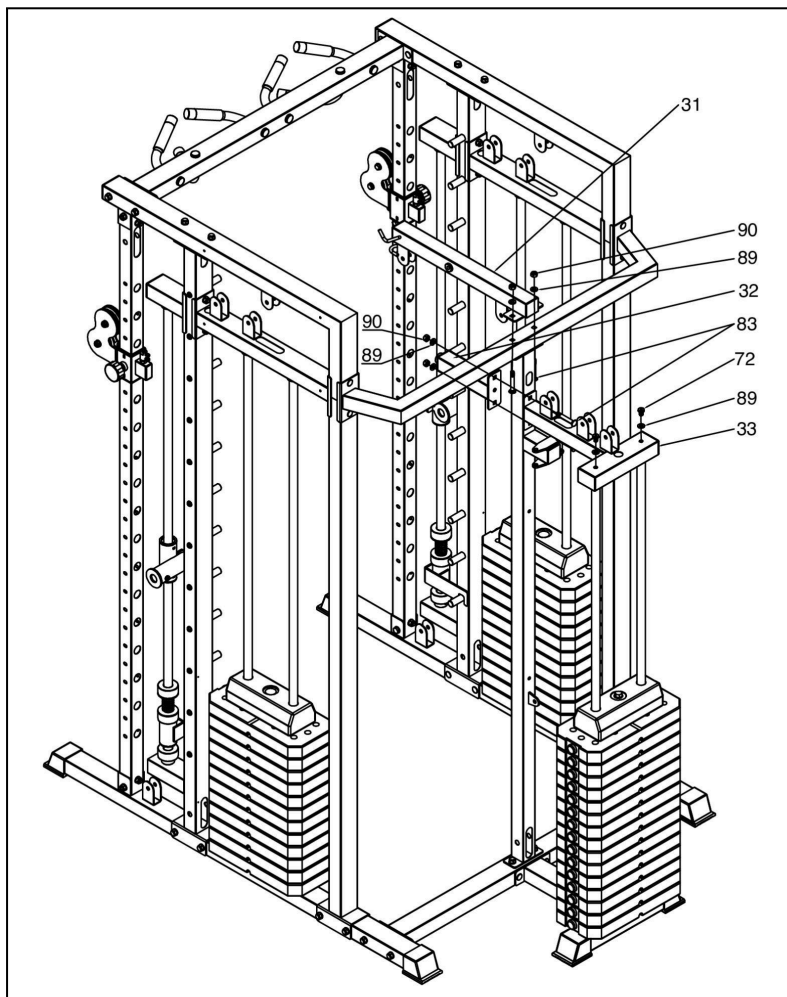


Рисунок 9 — Схема сборки из шага 8

## Шаг 9

- Установите поворотный кронштейн рычага (34) и закрепите его с помощью 1 болта с шестигранной головкой M10\*130 (81), 1 плоской шайбы M10 (89) и 1 самоконтращейся гайки M10 (90).
- Установите левую плечевую раму (35) и правую плечевую раму (36) и закрепите их с помощью гаек M12 (16) (16 предварительно установлены на рамах 35 и 36).
- Установите ручки плечевой рамы (37): сначала выкрутите 2 болта с полукруглой головкой M10\*20 (76) и 2 шайбы M10 на ручках, затем вставьте ручки в рамы (35 и 36) и закрепите их.

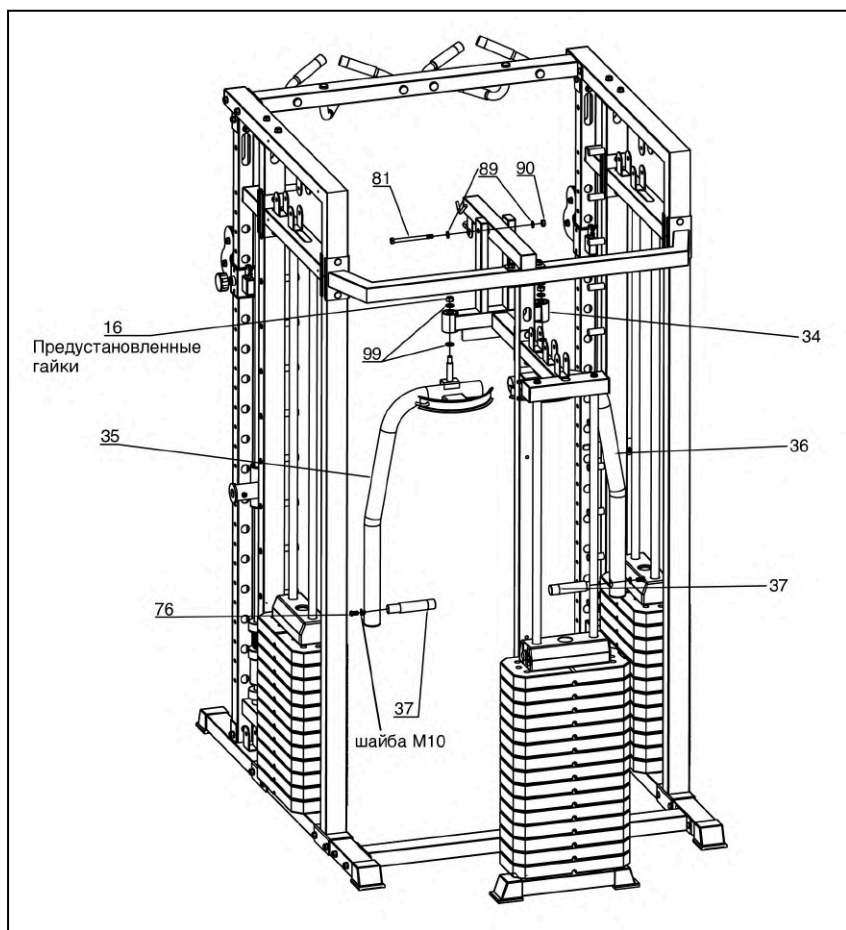


Рисунок 10 — Схема сборки из шага 9

## Шаг 10

- Открутите 2 болта с цилиндрической головкой M10\*20 (73) и 2 большие плоские шайбы M12 (94) на оси для грифа (38).
- Вставьте ось для грифа (38) в направляющие втулки (23), затем установите втулку-гриф (39) в среднее положение, наденьте левую и правую втулки для штанги (40), закрепите их с помощью ранее выкрученных 2 болтов с цилиндрической головкой M10\*20 (73) и 2 больших плоских шайб M12 (94), а затем установите 2 круглые заглушки (41).

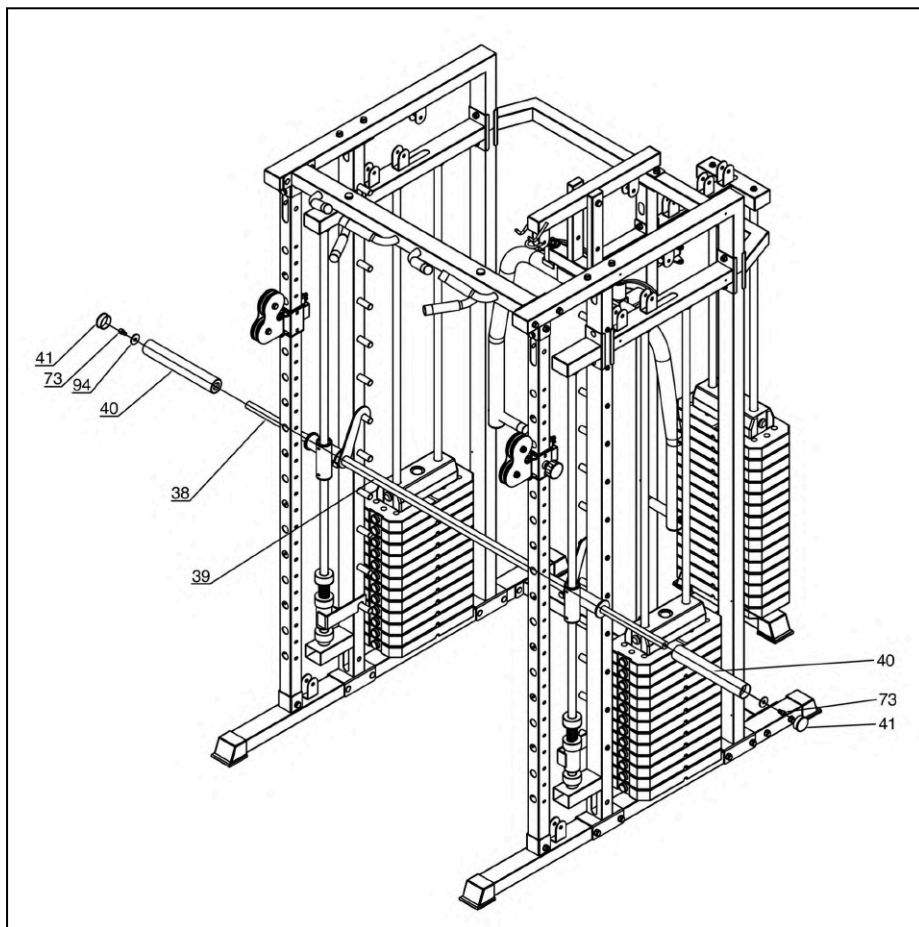


Рисунок 11 — Схема сборки из шага 10

## Шаг 11

- Установите А3, согласно рисунку ниже. Здесь будут использованы короткие втулки для ролика (86), снятые с верхней части стоек рамы (9 и 10).
- Установите А5, согласно рисунку ниже. Закрепите один ролик (43) на кронштейн (44) с помощью фланцевой гайки М12 (93) и большой плоской шайбы М12 (94). После завершения установите всю деталь А5 на основу селектора (15) и закрепите ее.
- Установите А8, согласно рисунку ниже. Сначала ослабьте длинные втулки для ролика (87), предварительно установленные на стойках рамы (9 и 10), затем используйте самоконтрящиеся гайки М10 (90), болты с шестигранной головкой М10\*85 (91) и длинные втулки для ролика (87) для крепления ролика (43) на левой средней стойке рамы (9).
- Установите А1, А2, А4, А6, А7 и А9, согласно рисунку ниже.
- Пропустите трос плечевой рамы (42) от А1 до А10.
- Повторите описанные выше действия по установке на противоположной стороне тренажера.

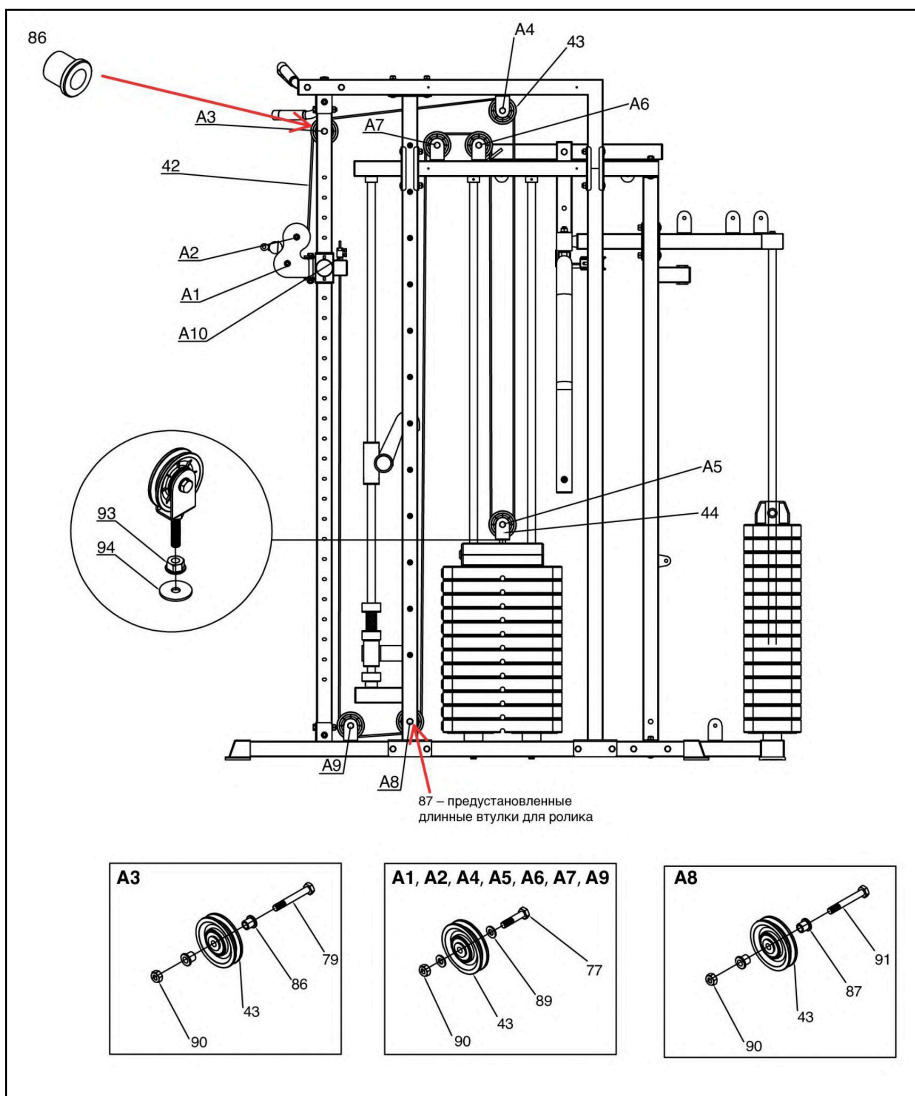


Рисунок 12 — Схема сборки из шага 11

## Шаг 12

- Установите В1 и В2, согласно рисунку ниже. Ролики необходимо собирать одновременно со стальными тросами, при этом трос тяги верхнего блока (45) должен проходить над роликами.
- Установите В3, согласно рисунку ниже. Сначала снимите распорные втулки (85), предварительно установленные на поворотном кронштейне рычага (34), затем используйте самоконтрящиеся гайки М10 (90) и болт с шестигранной головкой М10\*130 (81) для крепления ролика на поворотном кронштейне рычага (34) и одновременно пропустите трос тяги верхнего блока (45) через ролик (43).
- Установите В4, В6 и В7, согласно рисунку ниже. Используйте самоконтрящиеся гайки М10 (90), плоские шайбы М10 (89) и болты М10\*45 (77) для установки роликов (43). Обратите внимание, что стальные тросы должны проходить над роликами, пропустите стальные тросы через отверстия задней верхней балки (33).
- Установите В5, согласно рисунку ниже. Используйте самоконтрящиеся гайки М10 (90), плоские шайбы М10 (89) и болты М10\*45 (77) для установки ролика (43) и соедините 2 ролика (43) с регулировочными пластинами (46).
- В8. Закрепите конец троса тяги верхнего блока (45) на основе селектора (15) с помощью фланцевой гайки М12 (93) и большой плоской шайбы М12 (94).

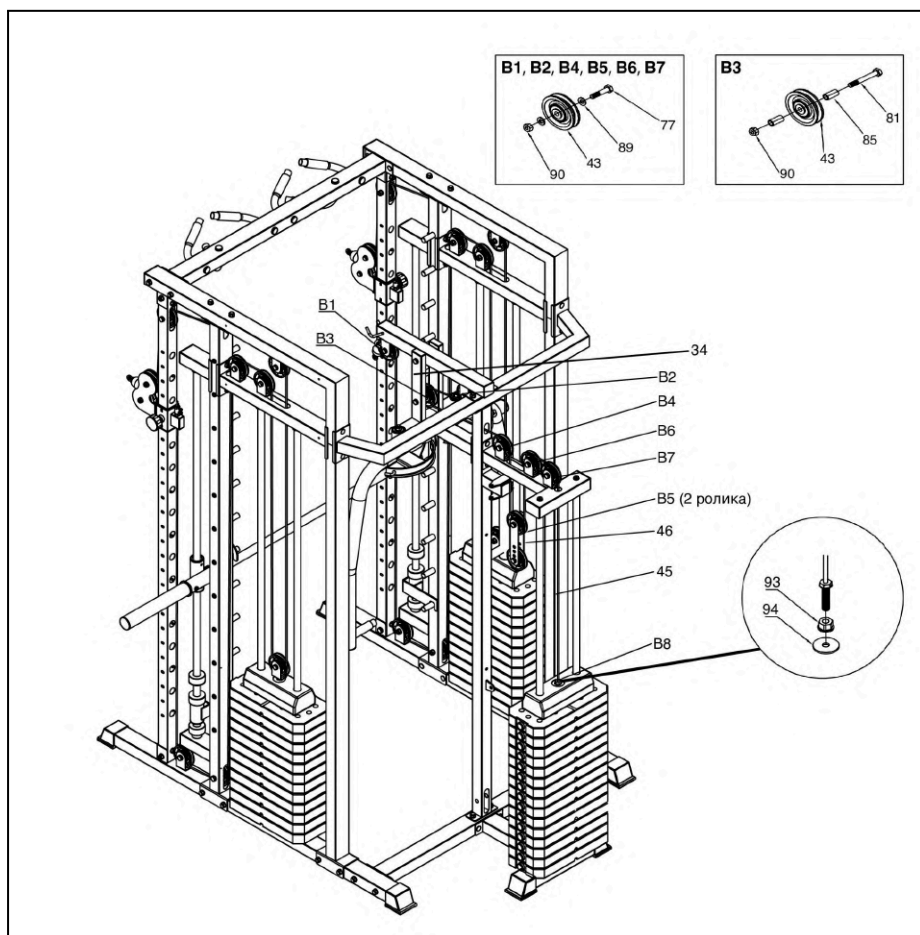


Рисунок 13 — Схема сборки из шага 12

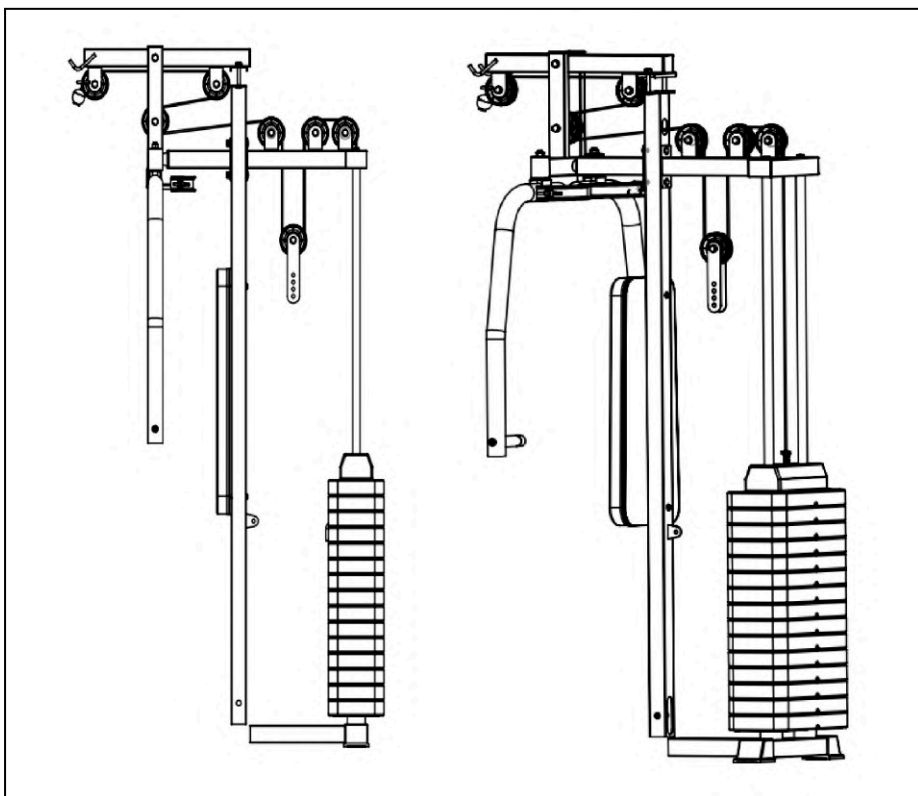


Рисунок 14 — Схема для установки троса

### Шаг 13

- C2. Установите поворотный кронштейн (48) и закрепите его с помощью болтов с шестигранной головкой M10\*75 (80), плоских шайб M10 (89) и самоконтращихся гаек M10 (90). Затем используйте самоконтращиеся гайки M10 (90), плоские шайбы M10 (89) и болты M10\*45 (77) для установки ролика (43).
- Пропустите трос плечевой рамы (47) снизу вверх через середину ролика группы C2, затем закрепите один конец стального троса на C1 (плечевая рама). Способ установки с правой стороны (C4 и C5) аналогичен.
- C3. Используйте самоконтращиеся гайки M10 (90), плоские шайбы M10 (89) и болты M10\*45 (77) для установки ролика (43) и соберите ролик (43) с угловым кронштейном (49).

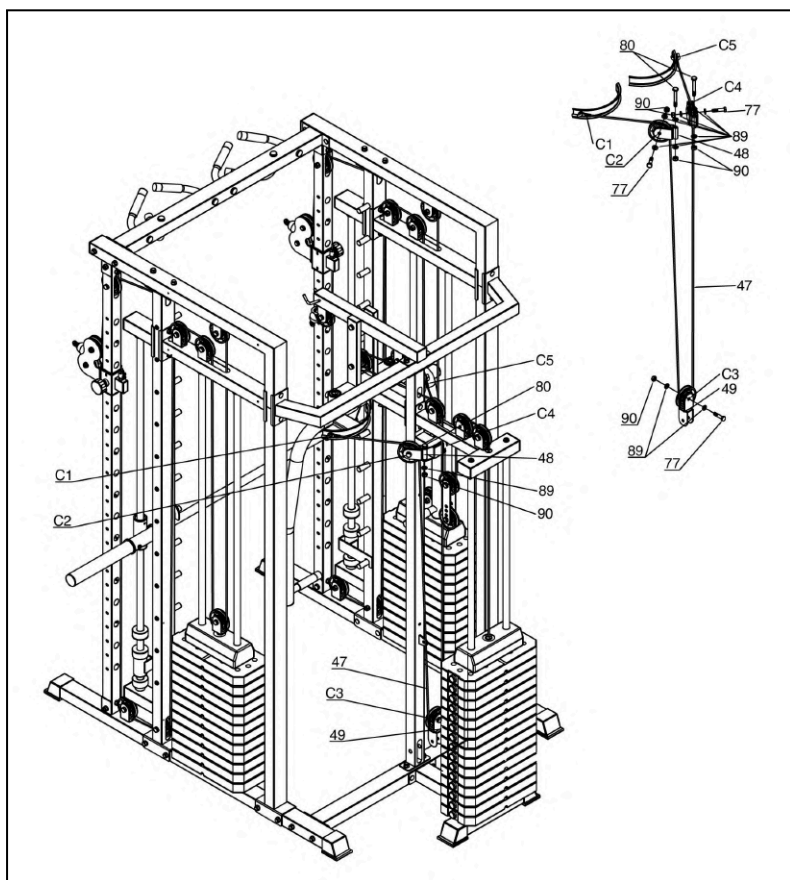


Рисунок 15 — Схема сборки из шага 13

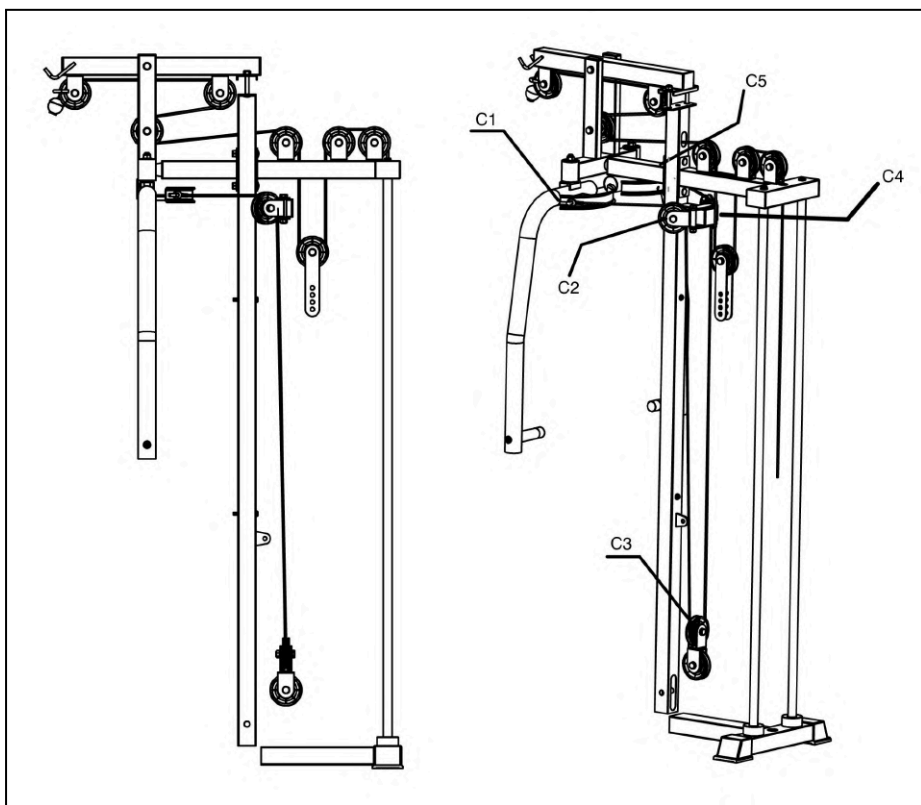


Рисунок 16 — Схема для установки троса

#### **Шаг 14**

- Пропустите трос для нижней тяги (50) через отверстие в нижней части задней средней стойки (4), установите роликовый блок D1, согласно рисунку ниже, на заднюю среднюю стойку (4) (обратите внимание, что трос для нижней тяги (50) должен проходить под роликом).
- Установите роликовый блок D3, согласно рисунку ниже, на заднюю опору (3) (обратите внимание, что трос для нижней тяги должен проходить под роликом). Пропустите трос для нижней тяги (50) через регулировочную пластину (46) и закрепите конец троса для нижней тяги на задней средней стойке (4).
- Установите трос для нижней тяги (50) и роликовый блок D2, согласно рисунку ниже, на угловой кронштейн (49) (обратите внимание, что трос для нижней тяги (50) должен проходить над роликом).
- Установите D4 и D5, согласно рисунку ниже.

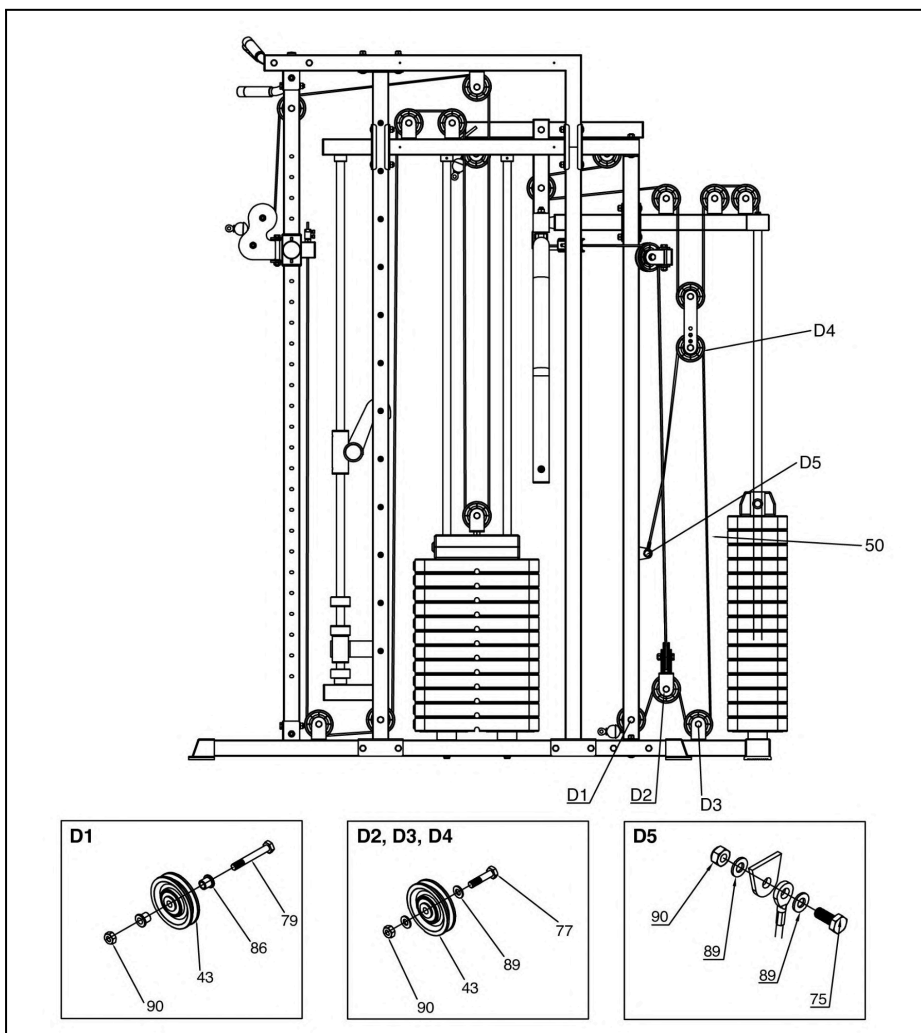


Рисунок 17 — Схема сборки из шага 14

## Шаг 15

- Установите декоративные кожухи (51) с обеих сторон тренажера и закрепите их с помощью 8 болтов с полукруглой головкой М6\*10 (70).
- Установите защитные кожухи (52) с обеих сторон тренажера и закрепите их с помощью 8 болтов с полукруглой головкой М8\*10 (71).

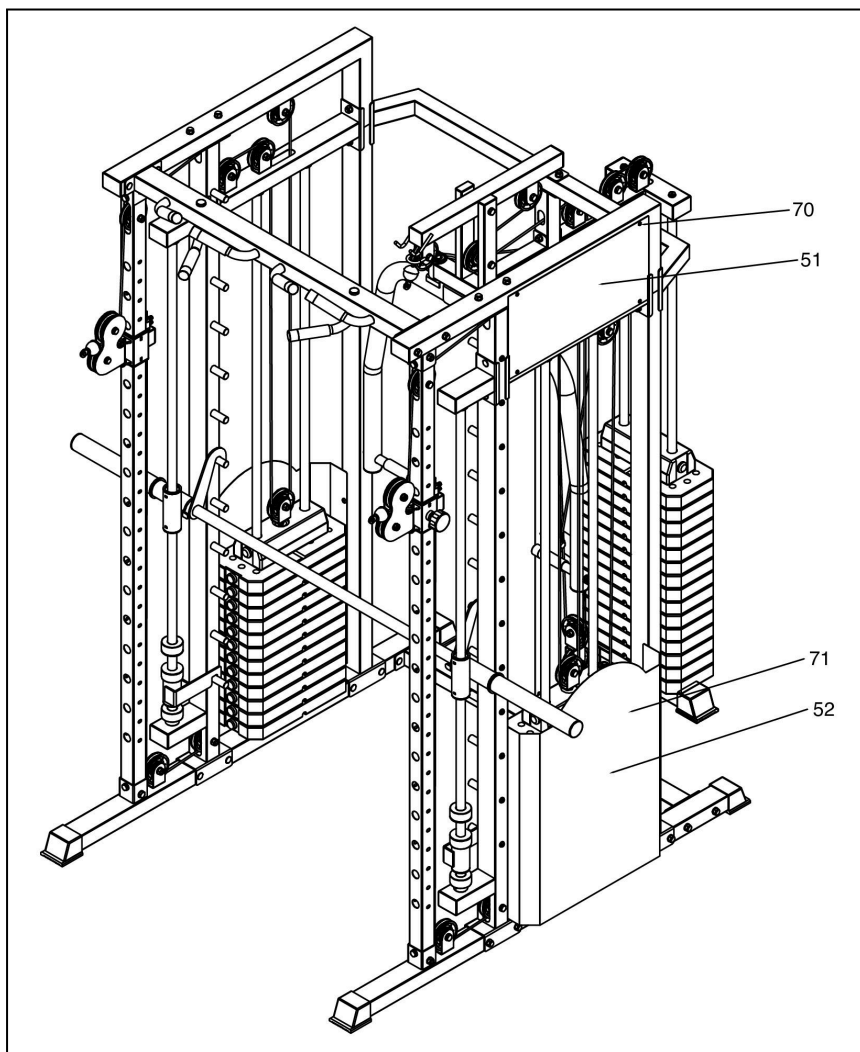


Рисунок 18 — Схема сборки из шага 15

## Шаг 16

- Установите спинку (53) и закрепите ее с помощью 2 болтов с полукруглой головкой M8\*65 (82) и 2 плоских шайб M8 (88).
- Установите кронштейн для блинов (105) с помощью болта с полукруглой головкой M10\*25 (75) и плоской шайбы M10 (89). Наденьте пластиковую втулку (104) на кронштейн для блинов (105). Установите фиксатор для дисков (66). Повторите описанные выше действия по установке на противоположной стороне тренажера.

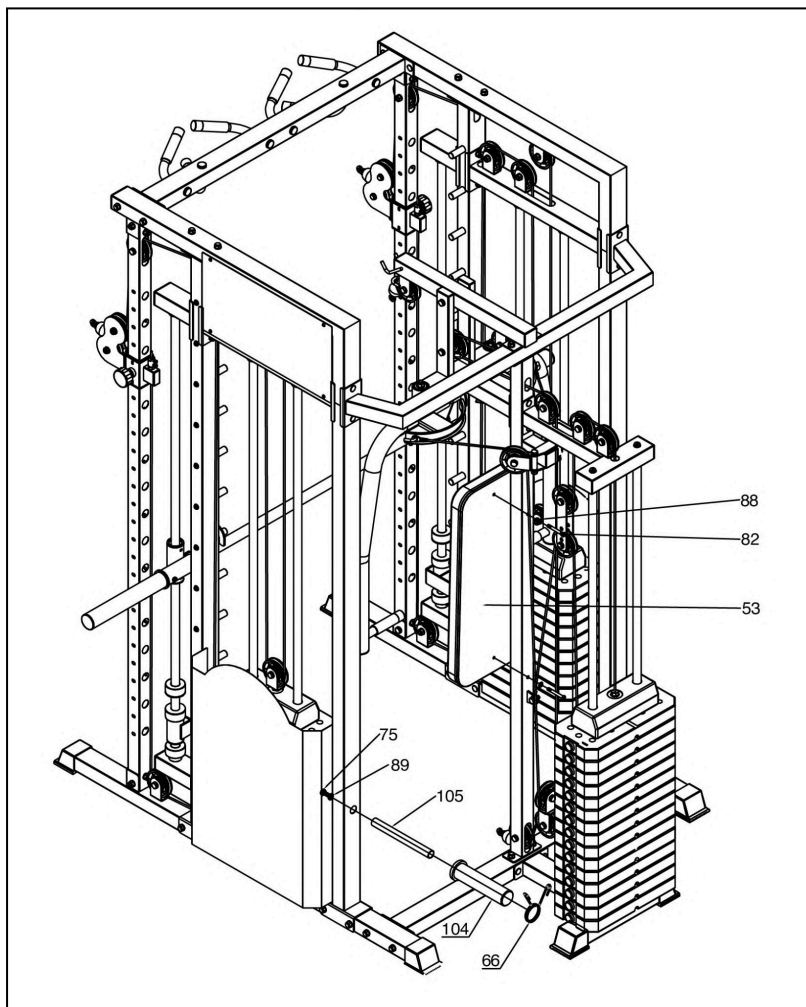


Рисунок 19 — Схема сборки из шага 16

## Шаг 17



**Примечание:** устанавливайте сменные грифы в соответствии с вашим планом тренировок и при необходимости заменяйте их.

- Установите левый кронштейн (56), правый кронштейн (57), левую раму для параллельных брусьев (59), правую раму для параллельных брусьев (58), левую защитную раму (60), правую защитную раму (61), рукоятки для тяги с цепями (68).
- Установите жим ногами (69) к втулке-грифу (39) с помощью регулировочных ручек (67).
- Соберите W-образную рукоятку (55), 2 подвесных крючка (92) и 1 цепь (103), прикрепите их к тросу тяги верхнего блока (45) и повесьте W-образную рукоятку (55) на крюк верхней балки плечевой рамы (31).
- Соберите рукоятку для тяги (54), 2 подвесных крючка (92) и 1 цепь (103) и повесьте их на трос для нижней тяги (50).
- Поместите подвесной крючок (92) на заднюю верхнюю соединительную раму (27) и повесьте на него V-образную рукоятку (62), изогнутую рукоятку 2 (63), тяговый трос (64) и манжету для ног (65).
- Установите фиксаторы для дисков (66) (по 1 фиксатору с каждой стороны).
- Затяните все болты.

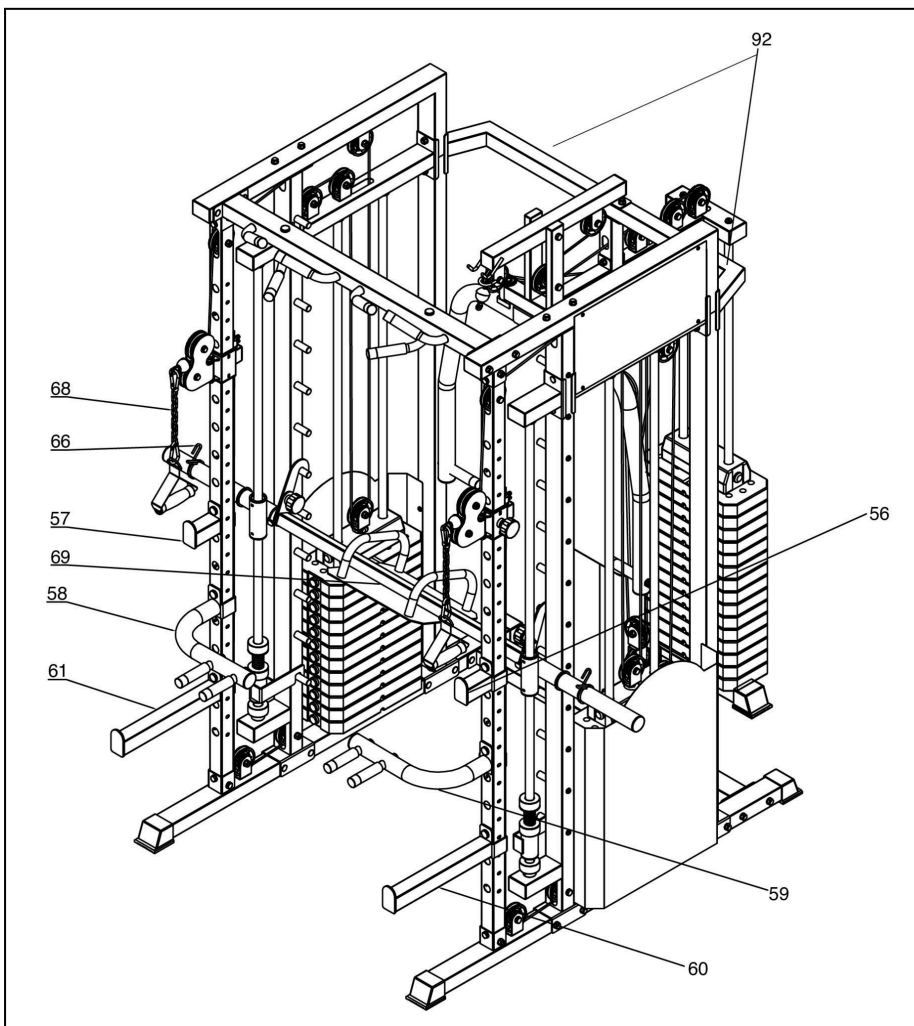


Рисунок 20 — Схема сборки из шага 17

## 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.

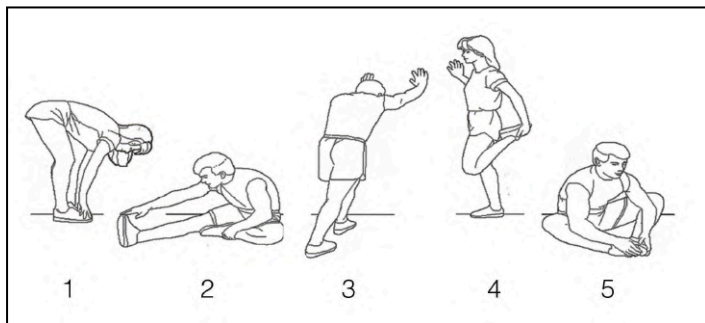


Рисунок 21 — Варианты упражнений

## 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

|                                                           |                |
|-----------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Тип оборудования</b>                                   | мультистанция  |
| <b>Категория оборудования</b>                             | силовое        |
| <b>Максимальный вес пользователя</b>                      | 200 кг         |
| <b>Вес нетто</b>                                          | 461 кг         |
| <b>Вес брутто</b>                                         | 481 кг         |
| <b>Габариты в разложенном виде, Д*Ш*В</b>                 | 182*202*223 см |
| <b>Габариты транспортировочной упаковки 1, Д*Ш*В</b>      | 218*41*18 см   |
| <b>Габариты транспортировочной упаковки 2, Д*Ш*В</b>      | 197*36*17 см   |
| <b>Габариты транспортировочной упаковки 3, Д*Ш*В</b>      | 122*53*28 см   |
| <b>Габариты транспортировочной упаковки 4, Д*Ш*В</b>      | 81*60*17 см    |
| <b>Габариты транспортировочной упаковки 5, Д*Ш*В</b>      | 42*21*32 см    |
| <b>Габариты транспортировочной упаковки 6, Д*Ш*В</b>      | 42*21*30 см    |
| <b>Габариты транспортировочной упаковки 7, Д*Ш*В</b>      | 42*21*32 см    |
| <b>Габариты транспортировочной упаковки 8, Д*Ш*В</b>      | 42*21*30 см    |
| <b>Габариты транспортировочной упаковки 9, Д*Ш*В</b>      | 42*21*32 см    |
| <b>Габариты транспортировочной упаковки 10, Д*Ш*В</b>     | 42*21*30 см    |
| <b>Габариты транспортировочной упаковки 11, Д*Ш*В</b>     | 42*21*32 см    |
| <b>Габариты транспортировочной упаковки 12, Д*Ш*В</b>     | 42*21*32 см    |
| <b>Вес нетто/вес брутто транспортировочной упаковки 1</b> | 50 кг/53 кг    |
| <b>Вес нетто/вес брутто транспортировочной упаковки 2</b> | 52 кг/55 кг    |
| <b>Вес нетто/вес брутто транспортировочной упаковки 3</b> | 48 кг/51 кг    |

|                                                                 |             |
|-----------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Вес нетто/вес брутто<br/>транспортной упаковки 4, Д*Ш*В</b>  | 33 кг/36 кг |
| <b>Вес нетто/вес брутто<br/>транспортной упаковки 5, Д*Ш*В</b>  | 31 кг/32 кг |
| <b>Вес нетто/вес брутто<br/>транспортной упаковки 6, Д*Ш*В</b>  | 35 кг/36 кг |
| <b>Вес нетто/вес брутто<br/>транспортной упаковки 7, Д*Ш*В</b>  | 31 кг/32 кг |
| <b>Вес нетто/вес брутто<br/>транспортной упаковки 8, Д*Ш*В</b>  | 35 кг/36 кг |
| <b>Вес нетто/вес брутто<br/>транспортной упаковки 9, Д*Ш*В</b>  | 31 кг/32 кг |
| <b>Вес нетто/вес брутто<br/>транспортной упаковки 10, Д*Ш*В</b> | 35 кг/36 кг |
| <b>Вес нетто/вес брутто<br/>транспортной упаковки 11, Д*Ш*В</b> | 40 кг/41 кг |
| <b>Вес нетто/вес брутто<br/>транспортной упаковки 12, Д*Ш*В</b> | 40 кг/41 кг |
| <b>Вес стека</b>                                                | 277 кг      |

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

**EAC**

ДЛЯ ЗАМЕТОК

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The paper itself is a clean, off-white color.

**ORLAUF**

