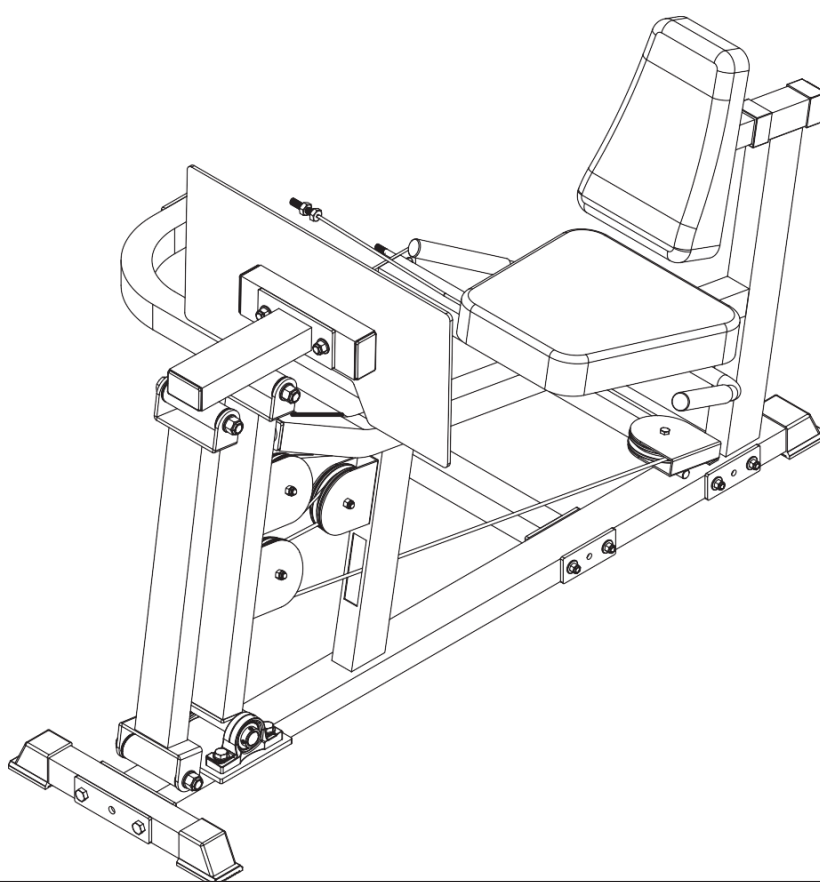


# BODYCRAFT

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ТРЕНАЖЁР ДЛЯ ЖИМА НОГАМИ ОПЦИЯ СИЛОВОГО КОМПЛЕКСА **X**Press PRO

Артикул: 78500LPV5



### СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

Мы, как компания-поставщик качественного спортивного оборудования, делаем всё, чтобы наши покупатели были довольны своей покупкой. При обнаружении недостающих или повреждённых деталей, а также при возникновении каких-либо вопросов по сборке и эксплуатации, обратитесь в местный сервисный центр или в наш центральный офис, и мы окажем необходимую помощь. Чтобы воспользоваться сервисной поддержкой, свяжитесь с местным поставщиком оборудования.

## ВВЕДЕНИЕ

Благодарим вас за выбор нашего продукта! Тренажёр **Bodycraft 78500LPV5** предлагает впечатляющее количество силовых упражнений для развития всех основных групп мышц. Независимо от того, хотите ли вы привести в порядок сердечно-сосудистую систему, придать своему телу тонус или нарастить силу и мышечный объем, **тренажёр Bodycraft 78500LPV5 поможет вам добиться результатов.**

Для вашей безопасности и пользы, внимательно прочтите инструкцию перед использованием тренажёра. Сохраните данную инструкцию, чтобы использовать её в дальнейшем в качестве справочного материала. При наличии дополнительных вопросов обратитесь за помощью к местному поставщику оборудования **BODYCRAFT**.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**Использование такого типа оборудования может быть связано с определенным риском здоровью. Перед тем, как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у которых есть проблемы со здоровьем. Компания Recreation Supply, Inc. не несёт ответственности за возможный вред здоровью или повреждение имущества, связанные с использованием данного продукта.**

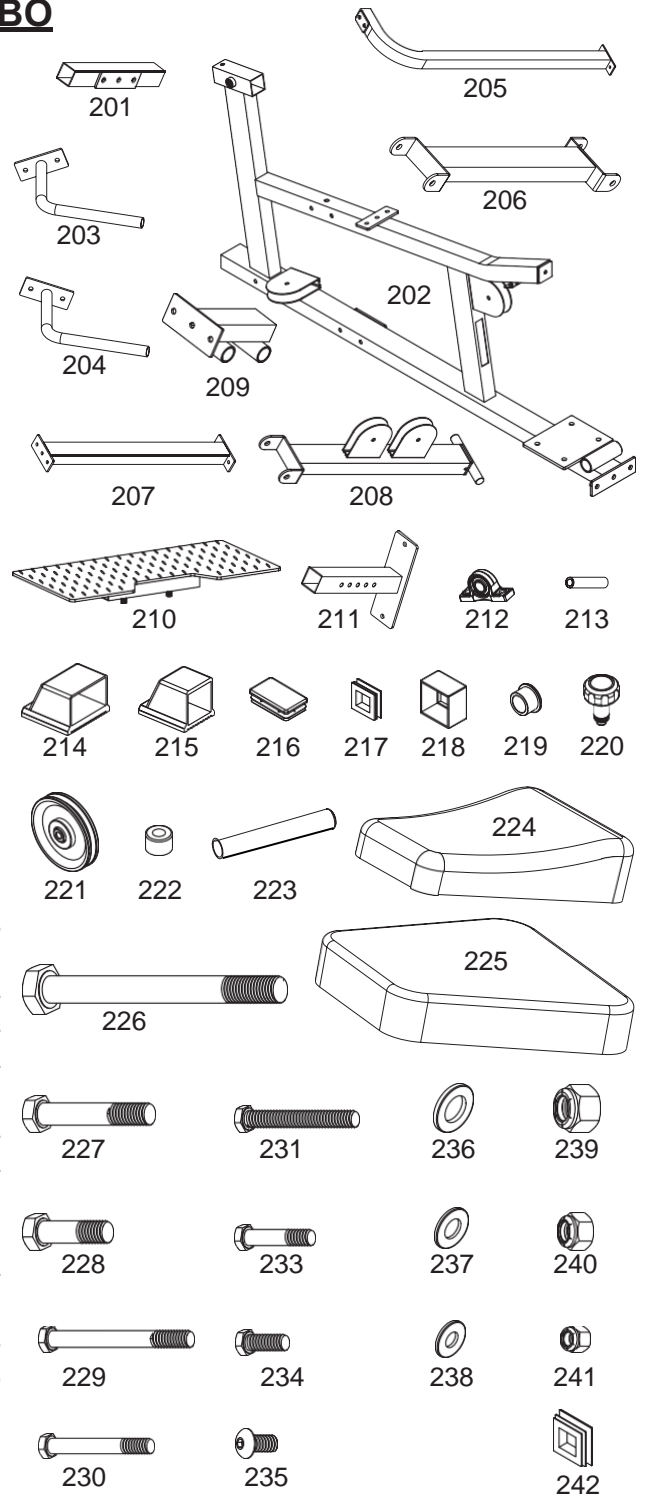
1. Собирать тренажёр следует на твёрдой и устойчивой поверхности.
2. Регулярно выполняйте чистку тренажёра. Для чистки используйте слабый мыльный раствор. Не используйте абразивные чистящие средства.
3. Перед каждым занятием проводите осмотр тренажёра. При обнаружении повреждённых или изношенных деталей немедленно замените их. Занятия на неисправном тренажёре могут привести к травмам.
4. Не допускайте детей к тренажёру.
5. Не прикасайтесь к тросам и роликам во время работы. Не прикасайтесь к движущимся частям, держитесь только за обозначенные ручки.
6. При регулировке сиденья убедитесь, что пружинный механизм полностью зацеплен. В противном случае сиденье может соскользнуть и стать причиной серьезной травмы.
7. Убедитесь, что все тросы находятся в шкивах, прежде чем начать использование.
8. При работе с тренажёром соблюдайте особую осторожность.
9. Если не уверены, что тренажёр функционирует должным образом, обратитесь за помощью к местному поставщику оборудования **BODYCRAFT**.
10. Максимальный вес пользователя – 150 кг.



# СПЕЦИФИКАЦИЯ

**№ НАИМЕНОВАНИЕ КОЛ-ВО**

201	Стабилизатор	1
202	Главная рама	1
203	Левый поручень	1
204	Правый поручень	1
205	Соединительная изогнутая трубка	1
206	Передняя опора	1
207	Соединительная прямая трубка	1
208	Задняя опора	1
209	Держатель платформы для ног	1
210	Платформа для ног	1
211	Регулятор спинки	1
212	Корпус подшипника (установлен)	2
213	Ось	3
214	Прямоугольная крышка 75мм x 45мм	1
215	Квадратная крышка 50мм	2
216	Прямоугольная заглушка 45мм x 75мм	3
217	Квадратная заглушка 45мм	1
218	Распорная втулка	2
219	Стальная втулка 25.4мм (установлена)	6
220	Пружинная ручка	1
221	Шкив	4
222	Ограничитель	1
223	Ручка 1" x 200мм (установлена)	2
224	Спинка	1
225	Сиденье	1
226	Шестигранный болт 5/8" x 6-1/2"	3
227	Шестигранный болт 1/2" x 3-1/8"	2
228	Шестигранный болт 1/2" x 1-3/4"	4
229	Шестигранный болт 3/8" x 4"	4
230	Шестигранный болт 3/8" x 3"	4
231	Шестигр.болт 3/8"x2-3/4" с полной резьбой	1
233	Шестигранный болт 3/8" x 1-3/4"	4
234	Шестигр.болт 3/8" x 1" с полной резьбой	4
235	Винт 3/8" x 5/8" (установлен)	1
236	Шайба 5/8"	6
237	Шайба 1/2"	14
238	Шайба 3/8"	21
239	Нейлоновая гайка 5/8"	3
240	Нейлоновая гайка 1/2"	8
241	Нейлоновая гайка 3/8"	12
242	Квадратная заглушка □50	1
243R	Трос	1

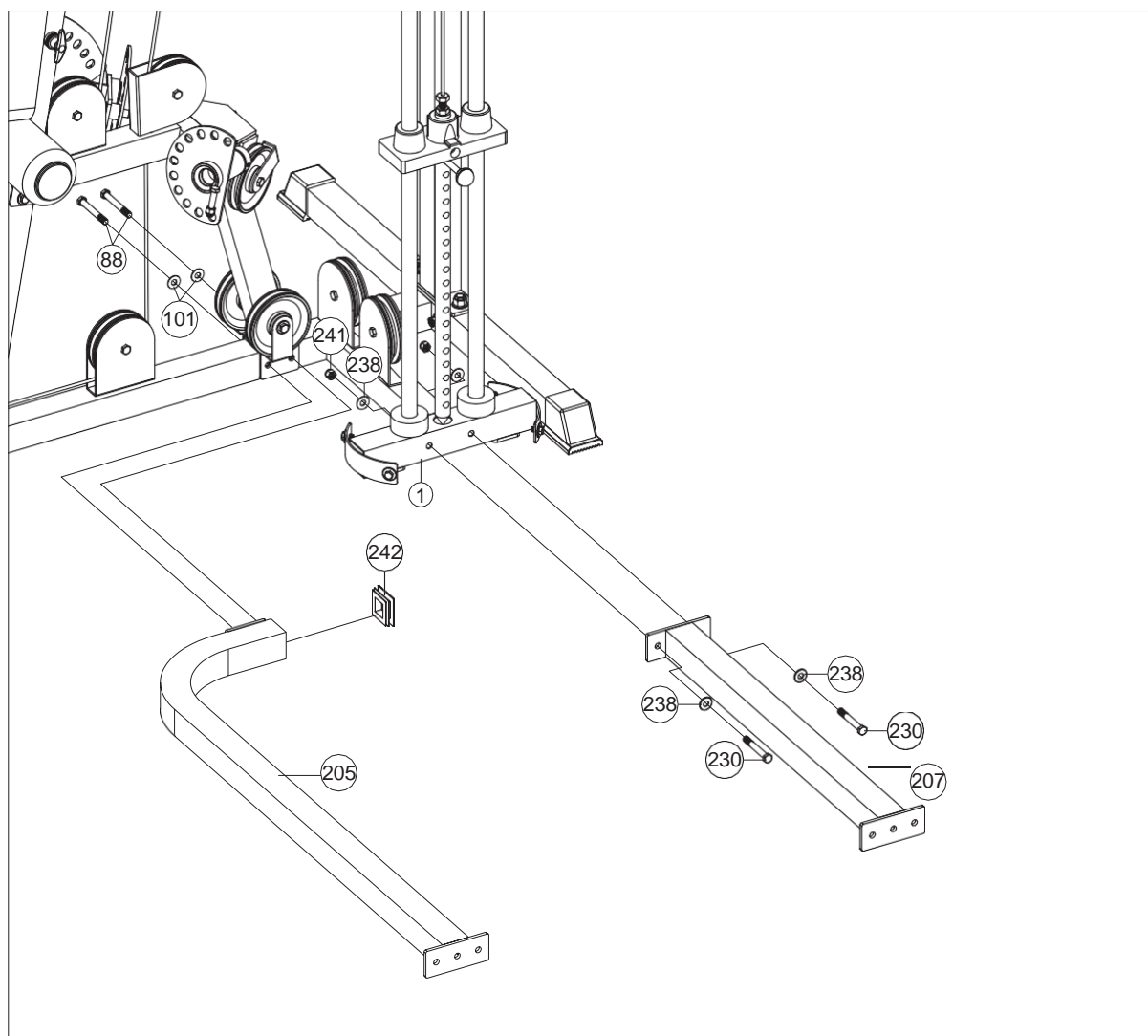


(дюймы)



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 1.

1. Прикрепите соединительную трубку (207) к главной раме (1) силового комплекса при помощи двух болтов 3/8" x 3" (230), четырёх шайб 3/8" (238) и двух гаек 3/8" (241). Для того, чтобы правильно разместить трубку (207), обратите внимание на наклейку на ней.
2. Прикрепите вторую трубку (205) к раме (1) при помощи двух болтов 3/8" x 3" (88) и двух шайб 3/8" (101) с силового комплекса. Снимите нейлоновые гайки и выбросьте их. Закрутите болты в отверстия на трубке (205).

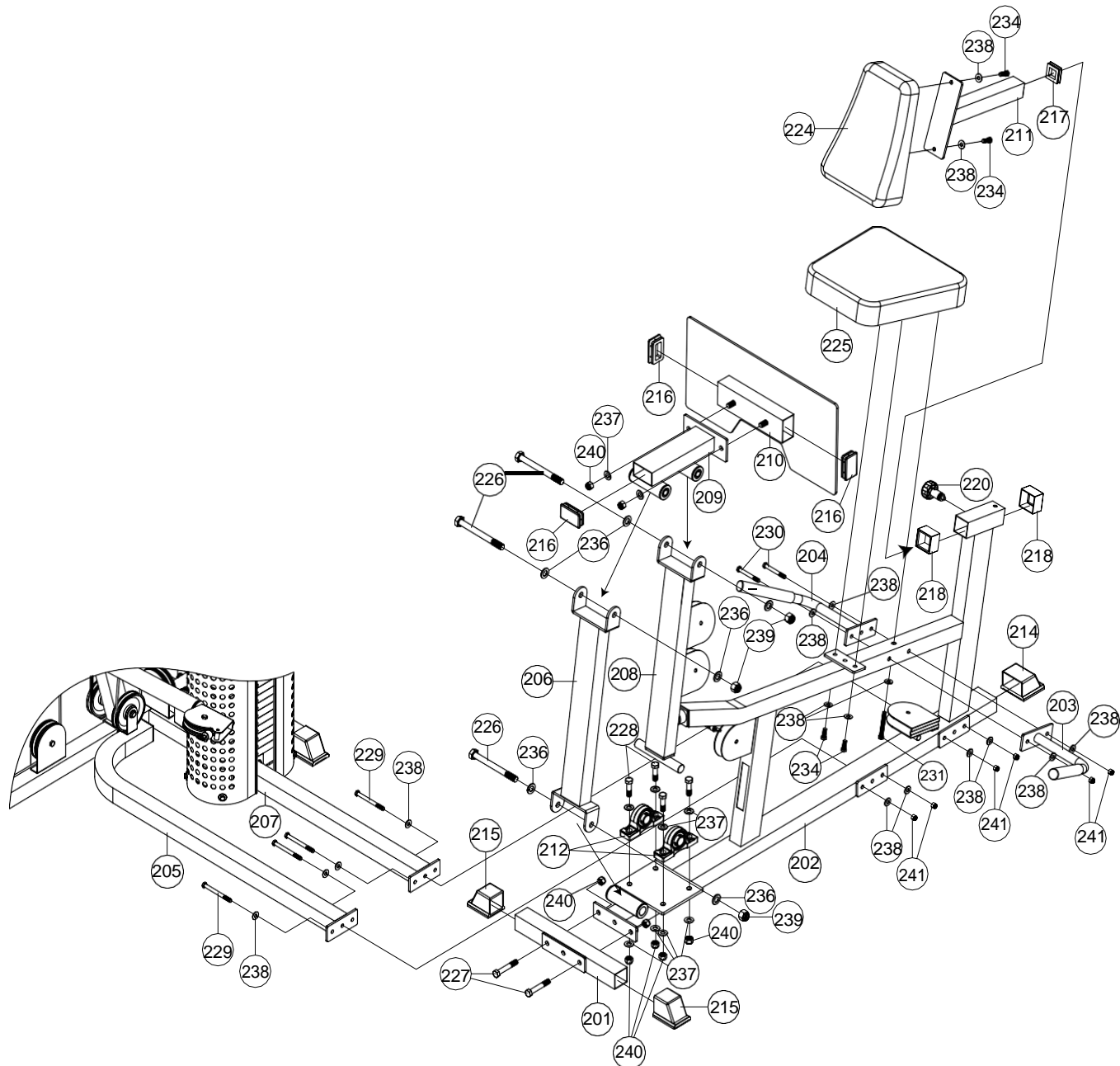


## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 2.

1. Прикрепите главную раму (202) к соединительным трубкам (207) и (205) при помощи четырёх болтов 3/8" x 4" (229), восьми шайб 3/8" (238) и четырёх гаек 3/8" (241).
2. Прикрепите стабилизатор (201) к раме (202) при помощи двух болтов 1/2" x 3-1/8" (227), четырёх шайб 1/2" (237) и двух гаек 1/2" (240). Установите защитную крышку 45мм x 75мм (214) с задней части рамы (202). Затем установите по одной крышке □50мм (215) с обоих концов стабилизатора (201).
3. Разместите подшипниковые корпуса (212) с двух сторон оси, находящейся в нижней части задней опоры (208), после чего закрепите полученную конструкцию на главной раме (202) при помощи четырёх болтов 1/2" x 1-3/4" (228), восьми шайб 1/2" (237) и двух гаек 1/2" (240).
4. Прикрепите переднюю опору (206) к главной раме (202) при помощи болта 5/8" x 6-1/2" (226), двух шайб 5/8" (236) и одной гайки 5/8" (239).
5. Закрепите держатель (209) на задней (208) и передней (206) опорах при помощи следующего крепежа: одного болта 5/8" x 6-1/2" (226), двух шайб 5/8" (236) и одной гайки 5/8" для каждой из опор.
6. Прикрепите платформу (210) к держателю (209) при помощи двух шайб 1/2" (237) и двух гаек 1/2" (240). Установите с двух сторон платформы (210) заглушки 75мм x 45мм (216).
7. Закрепите правый и левый поручни (203 и 204) на главной раме (202) при помощи двух болтов 3/8" x 3" (230), четырёх шайб 3/8" (238) и двух гаек 3/8" (241). Проверьте, чтобы поручни были направлены вверх.
8. Прикрепите сиденье (225) к главной раме (202) при помощи двух болтов 3/8" x 1" (234), болта 3/8" x 2-3/4" (231) и трёх шайб 3/8" (238).
9. Прикрепите спинку (224) к регулятору (211) при помощи двух шайб 3/8" (238) и двух болтов 3/8" x 1" (234). Затем установите регулятор в отверстие главной рамы (202), настройте его положение и зафиксируйте при помощи пружинной ручки (220).

***Затяните все крепежи, начиная с нижней части тренажёра.***

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 2.



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 3.



Наконечник с резьбой



Шаровой наконечник

## ТРОС (243R)

1. Закрутите резьбовой наконечник троса (243R) в шкивный блок (27) примерно наполовину – см. рис. 1.
2. Поднимите трос и протяните его поверх шкива, который затем следует закрепить на верхней перекладине (5) при помощи болта 3/8" x 2-3/4" (89) и гайки 3/8" (107) – см. рис. 2.
3. Опустите трос к шкиву на главной раме (1) основного силового комплекса, протяните его под ним, а сам шкив закрепите при помощи болта 3/8" x 1-3/4" (91) и гайки 3/8" (107) – см. рис. 3.
4. Поднимите трос к шкивному блоку (25), протяните его поверх нижнего шкива, как показано на рис. 4, и закрепите шкив в блоке на уровне второго отверстия снизу. В дальнейшем при помощи отверстий в блоке (25) можно регулировать натяжение троса. По завершению сборки шкив можно переместить вверх, чтобы устранить провисание, или опустить вниз, чтобы увеличить длину.
5. Опустите трос ко второму шкиву на главной раме (1), протяните его под ним и зафиксируйте шкив при помощи болта 3/8" x 1-3/4" (91) и гайки 3/8" (107) – см. рис. 5.
6. Протяните трос по низу тренажёра и оберните его вокруг горизонтального шкива на главной раме (202) тренажёра. Закрепите шкив при помощи болта 3/8" x 1-3/4" (233) и гайки 3/8" (241) – см. рис. 6.
7. Протяните трос через отверстие главной рамы (202), подведите его к нижнему шкиву задней опоры (208) и оберните его снизу вверх, как показано на рис. 7. Закрепите шкив при помощи болта 3/8" x 1-3/4" (233) и гайки 3/8" (241).
8. Затем аналогичным образом снизу вверх оберните трос вокруг второго шкива и закрепите шкив на главной раме (202) при помощи болта 3/8" x 1-3/4" (233) и гайки 3/8" (241) – см. рис. 8.
9. Перейдите к третьему шкиву, оберните трос также снизу вверх и закрепите шкив на опоре (208) при помощи болта 3/8" x 1-3/4" (233) и гайки 3/8" (241) – см. рис. 9.
10. Закрепите шаровой наконечник троса в отверстии опоры (208), как показано на рисунке 10.

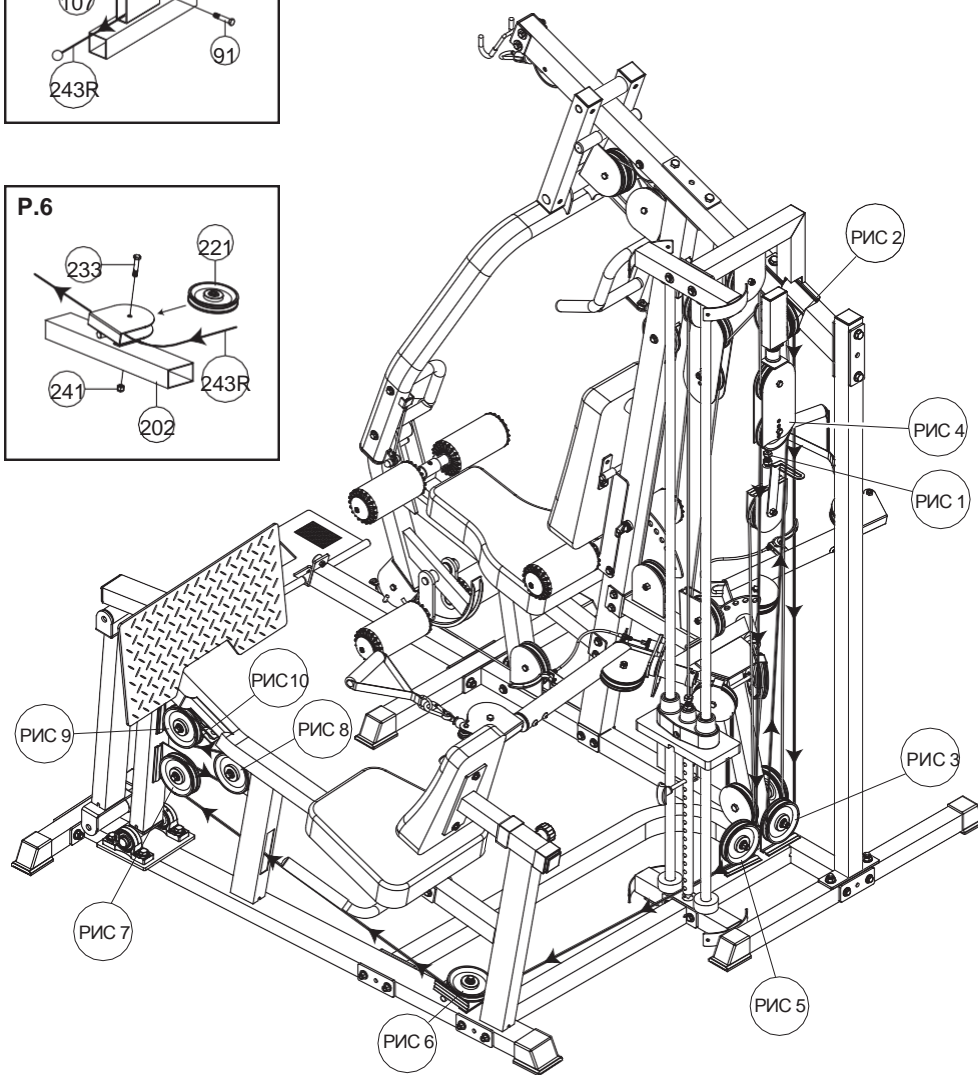
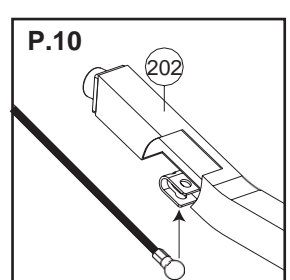
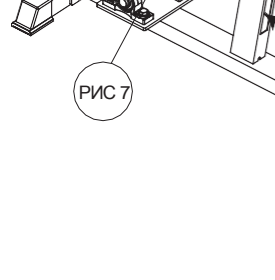
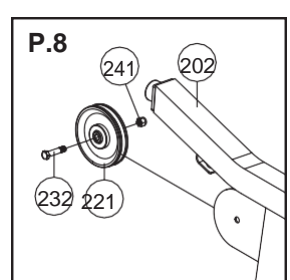
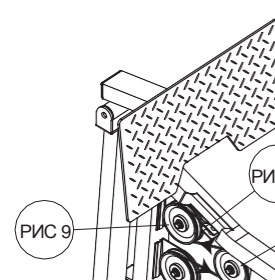
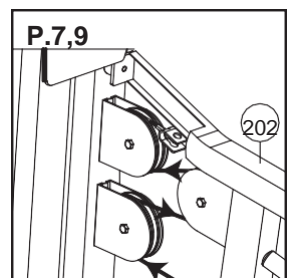
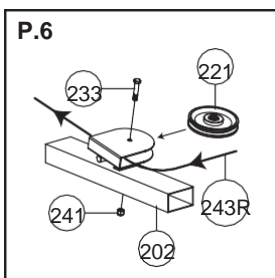
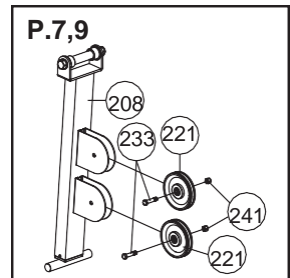
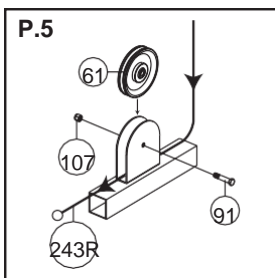
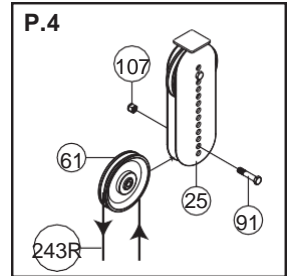
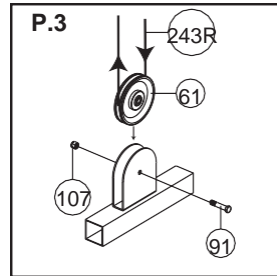
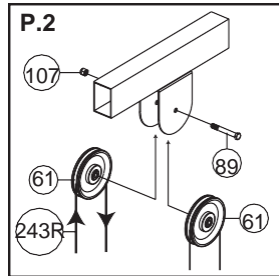
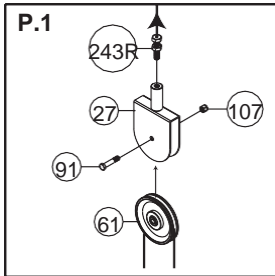
***Подсказка: если смотреть на тренажёр сбоку, трос в собранном виде должен представлять собой серию «петлей». Пересечений троса ("X") быть не должно.***

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 3.

Наконечник с резьбой

ТРОС (243R)

Шаровой наконечник



**Сборка завершена! Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, выполните следующие пункты:**

1. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
2. Проверьте, чтобы все тросы были расположены в пазах шкивов. Трение троса о стальную поверхность может привести к стиранию нейлонового покрытия, и как следствие, - к аннулированию гарантии и необходимости замены.
3. Предварительно натяните тросы. Натяните тросы с такой силой, чтобы удалить все узлы и придать тросу первоначальное натяжение.
4. Обратите внимание, что при первом использовании тросы могут ослабнуть и немного растянуться.
5. Для лучшей работы тренажёра нанесите хозяйственную смазку (например, силикон) на все подвижные части тренажёра.

Наслаждайтесь занятиями на новом тренажёре и поддерживайте здоровый образ жизни!

**Благодарим вас за приобретение тренажёра BODYCRAFT 78500LPV5!**

**При возникновении вопросов или замечаний обратитесь к местному поставщику оборудования.**