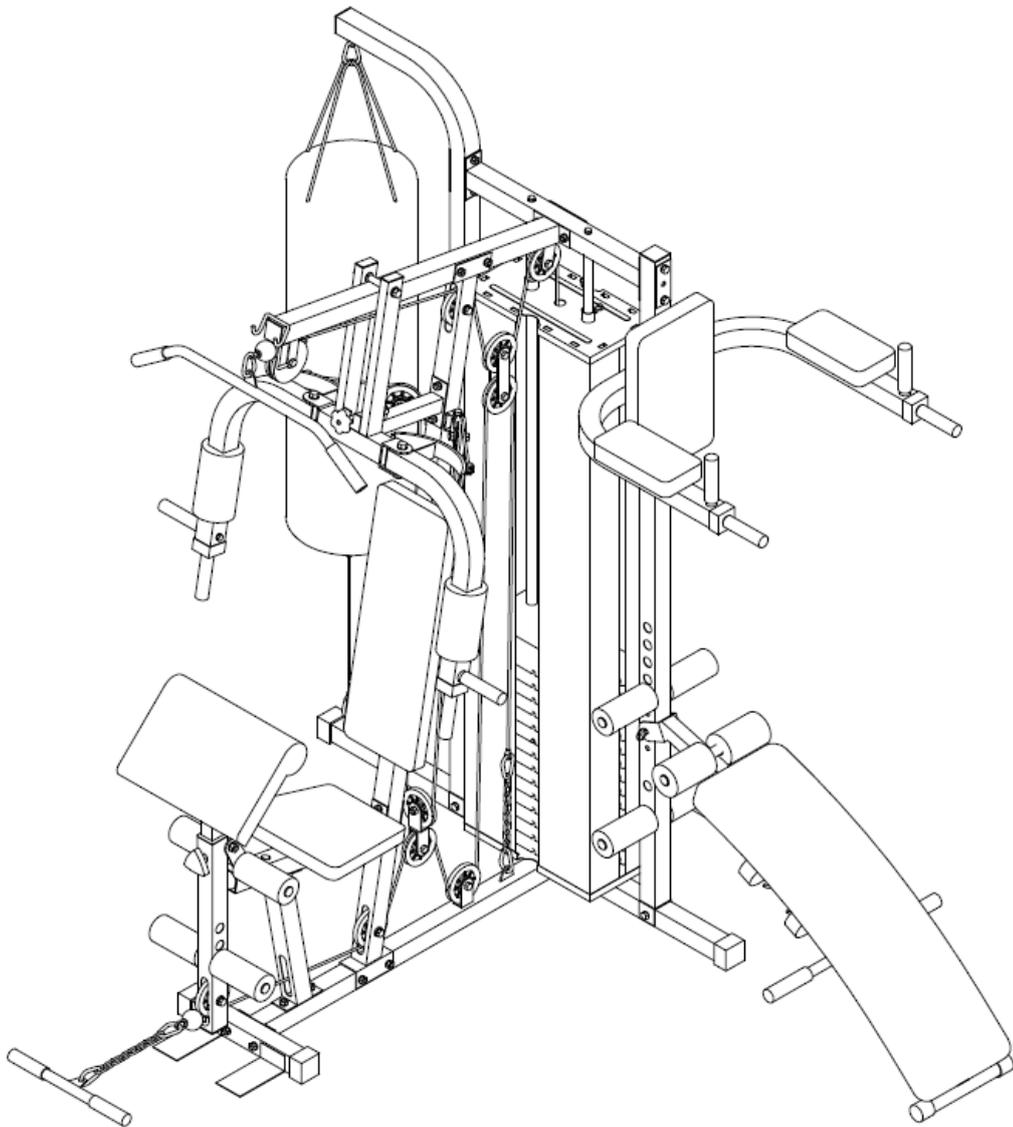




# МУЛЬТИФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС D7005

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## **Важные инструкции по безопасности**

**Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.**

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

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

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

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

5. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 0,5 метров свободного пространства.

6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все болты и гайки плотно затянуты.

7. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.

8. Используйте тренажёр только так, как описано в данном руководстве. Если вы обнаружите неисправные компоненты во время сборки или проверки оборудования, а также при возникновении необычного шума во время использования тренажёра, прекратите тренировку. Не используйте силовой тренажёр, пока не будут устранены все неполадки.

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

10. По результатам испытаний в соответствии со стандартами EN957 данному оборудованию был присвоен класс Н.С. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный вес пользователя – 100 кг.

11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

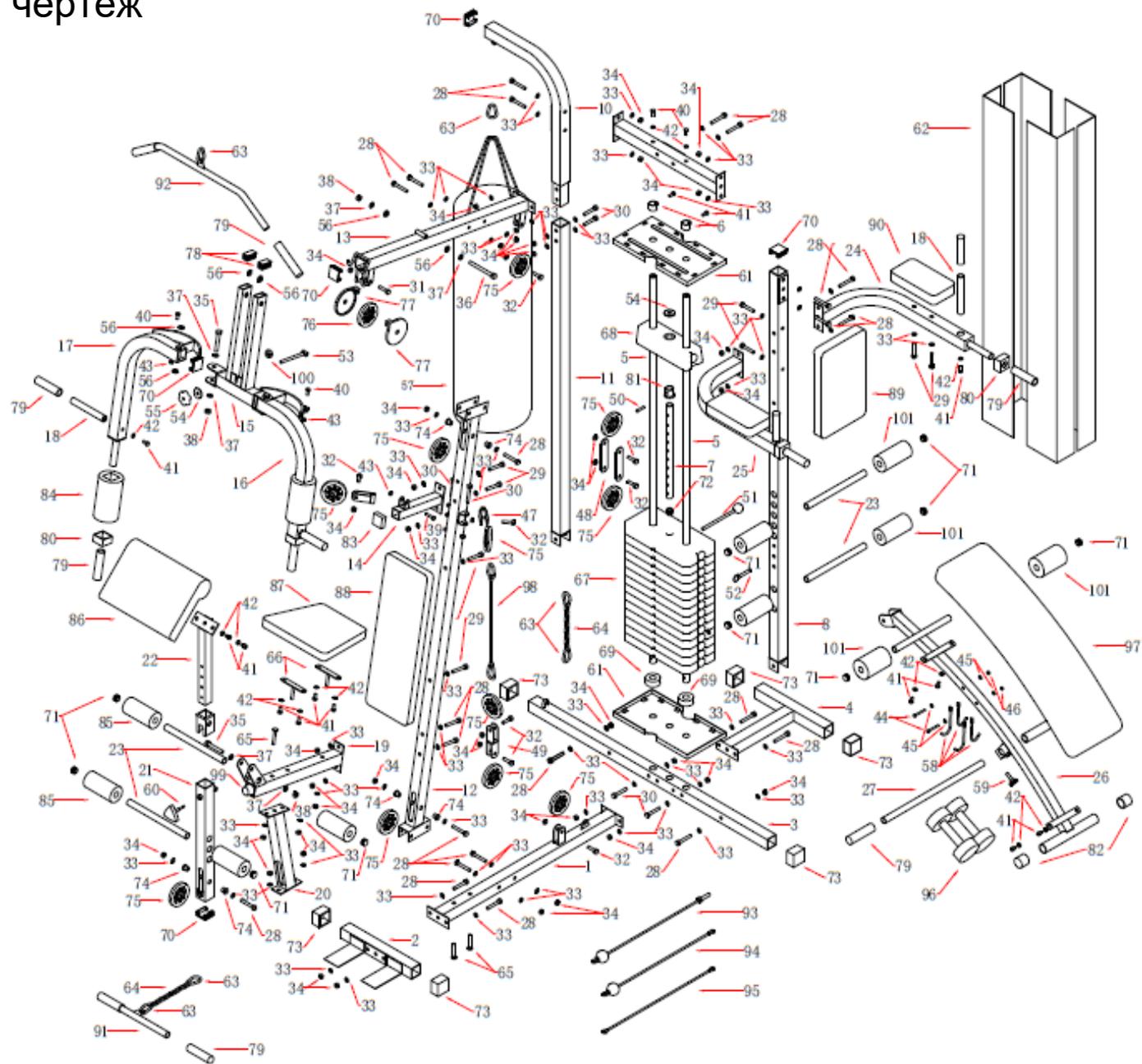
12. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждения спины. Если вы не можете зайти на тренажёр самостоятельно, воспользуйтесь помощью другого человека.

## Сборочные единицы

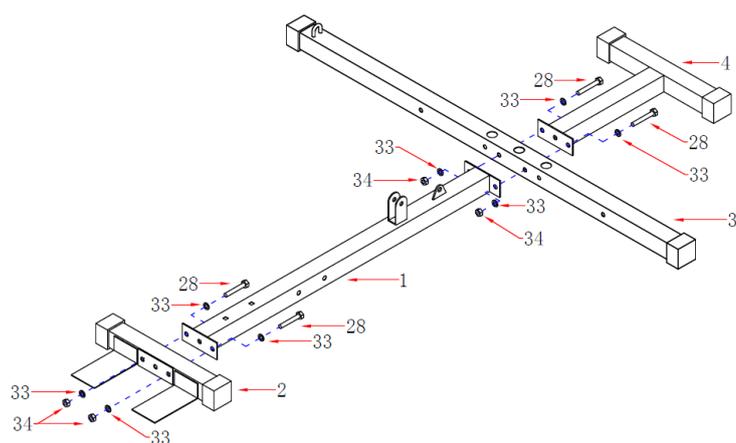
№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	ОСНОВАНИЕ	1	2	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
3	ОПОРНАЯ ТРУБКА	1	4	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
5	НАПРАВЛЯЮЩАЯ ГРУЗОВ	2	6	КОЛЬЦО НАПРАВЛЯЮЩЕЙ	2
7	СЕЛЕКТОР	1	8	ЛЕВАЯ ОПОРНАЯ СТОЙКА	1
9	ВЕРХНЯЯ ПЕРЕКЛАДИНА	1	10	ИЗОГНУТАЯ ОПОРНАЯ ТРУБКА	1
11	ПРАВАЯ ОПОРНАЯ СТОЙКА	1	12	ОСНОВНАЯ РАМА	1
13	ВЕРХНЯЯ РАМА	1	14	КРОНШТЕЙН	1
15	КРОНШТЕЙН БАТТЕРФЛЯ	1	16	ЛЕВЫЙ РЫЧАГ БАТТЕРФЛЯ	1
17	ПРАВЫЙ РЫЧАГ БАТТЕРФЛЯ	1	18	РУКОЯТКА	4
19	ОПОРА СИДЕНЬЯ	1	20	НАКЛОННАЯ ОПОРНАЯ ТРУБКА	1
21	ПЕРЕДНЯЯ НОЖКА	1	22	ОПОРА ПАРТЫ ДЛЯ БИЦЕПСА	1
23	ТРУБКА ДЛЯ ВАЛИКОВ	4	24	ЛЕВЫЙ ОПОРНЫЙ РЫЧАГ	1
25	ПРАВЫЙ ОПОРНЫЙ РЫЧАГ	1	26	СКАМЬЯ	1
27	ПЕРЕКЛАДИНА	1	28	БОЛТ М10Х70	23
29	БОЛТ М10Х65	10	30	БОЛТ М10Х60	6
31	БОЛТ М10Х45	1	32	БОЛТ М10Х40	8
33	ШАЙБА Ф10	73	34	ГАЙКА М10	45
35	БОЛТ М10Х80	3	36	БОЛТ М10Х130	1
37	ШАЙБА Ф12	8	38	ГАЙКА М12	4
39	БОЛТ М8Х40	1	40	БОЛТ М8Х20	8
41	БОЛТ М8Х15	14	42	ШАЙБА Ф8	16
43	ГАЙКА М8	3	44	БОЛТ М6Х55	2
45	ШАЙБА Ф6	4	46	ГАЙКА М6	2
47	КРОНШТЕЙН ШКИВА	2	48	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ПЛАСТИНА ШКИВА	2
49	ДВОЙНОЙ КРОНШТЕЙН ШКИВА	1	50	ШТИФТ	1
51	РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ШТИФТ	1	52	РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ШТИФТ	1
53	ШТИФТ	1	54	ШАЙБА Ф12	2
55	РУЧКА М10	1	56	МАЛЫЙ ПОДШИПНИК	8
57	БОКСЁРСКАЯ ГРУША	1	58	КРЮЧОК ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ ГАНТЕЛЕЙ	4
59	РУЧКА М8Х20	1	60	РУЧКА М12Х35	1
61	КРЫШКА	2	62	ЗАСЛОНКА	4
63	КАРАБИН	6	64	ЦЕПЬ	2
65	КАРЕТНЫЙ БОЛТ М10Х60	3	66	Т-ОБРАЗНЫЕ ПЛАСТИНЫ	2
67	ГРУЗ	14	68	ВЕРХНЯЯ ПЛАСТИНА	1
69	РЕЗИНОВОЕ КОЛЬЦО	2	70	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 50Х50	6

71	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА Ø25	10	72	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА Ø25	1
73	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 50X50	6	74	НЕЙЛОНОВАЯ ВТУЛКА ПОДШИПНИКА	6
75	ШКИВ А	11	76	ШКИВ В	1
77	КРЫШКА ШКИВА	2	78	ЗАГЛУШКА 25X50	2
79	НИЖНИЕ РУКОЯТКИ БАТЕРФЛЯЯ	12	80	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА	4
81	КОЖУХ ТРУБКИ	1	82	НАРУЖНАЯ ЗАГЛУШКА Ø38	2
83	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 38X38	1	84	БОЛЬШИЕ ВАЛИКИ	2
85	МАЛЫЕ ВАЛИКИ	4	86	ПАРТА ДЛЯ БИЦЕПСА	1
87	СИДЕНЬЕ	1	88	БОЛЬШАЯ СПИНКА	1
89	МАЛАЯ СПИНКА	1	90	ПОДЛОКОТНИК	2
91	Т-ОБРАЗНАЯ ПЛАНКА	1	92	ВЕРХНЯЯ ТЯГА	1
93	ВЕРХНИЙ ТРОС	1	94	НИЖНИЙ ТРОС	1
95	ТРОС БАТТЕРФЛЯЯ (А)	1	96	ГАНТЕЛИ	2
97	СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА	1	98	ТРОС ДЛЯ КРЕПЛЕНИЯ БОКСЁРСКОЙ ГРУШИ	1
99	РЕЗИНОВЫЙ КОЛПАЧОК	1	100	АМОТИЗАТОР	2
101	ВАЛИКИ	6			

# Сборочный чертёж

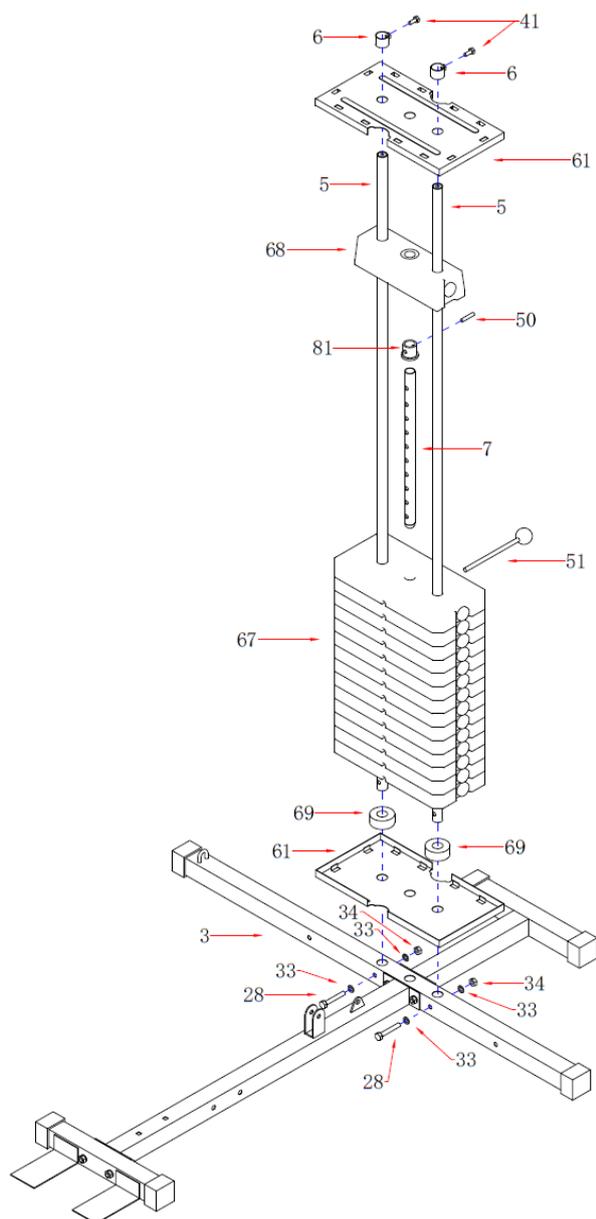


## Шаг 1



1. Поместите основание (1) тренажёра на ровную поверхность, подсоедините к ней опорную трубку (3) и задний стабилизатор (4) при помощи двух болтов М10\*70 (28), четырёх шайб Ø10 (33) и двух гаек М10 (34).

## Шаг 2



1. Проденьте направляющие (5) через резиновые кольца (69) и крышку (61) и закрепите на опорной трубке (4) двумя болтами М10\*60 (30), четырьмя шайбами Ø10 (33) и двумя гайками М10 (34).

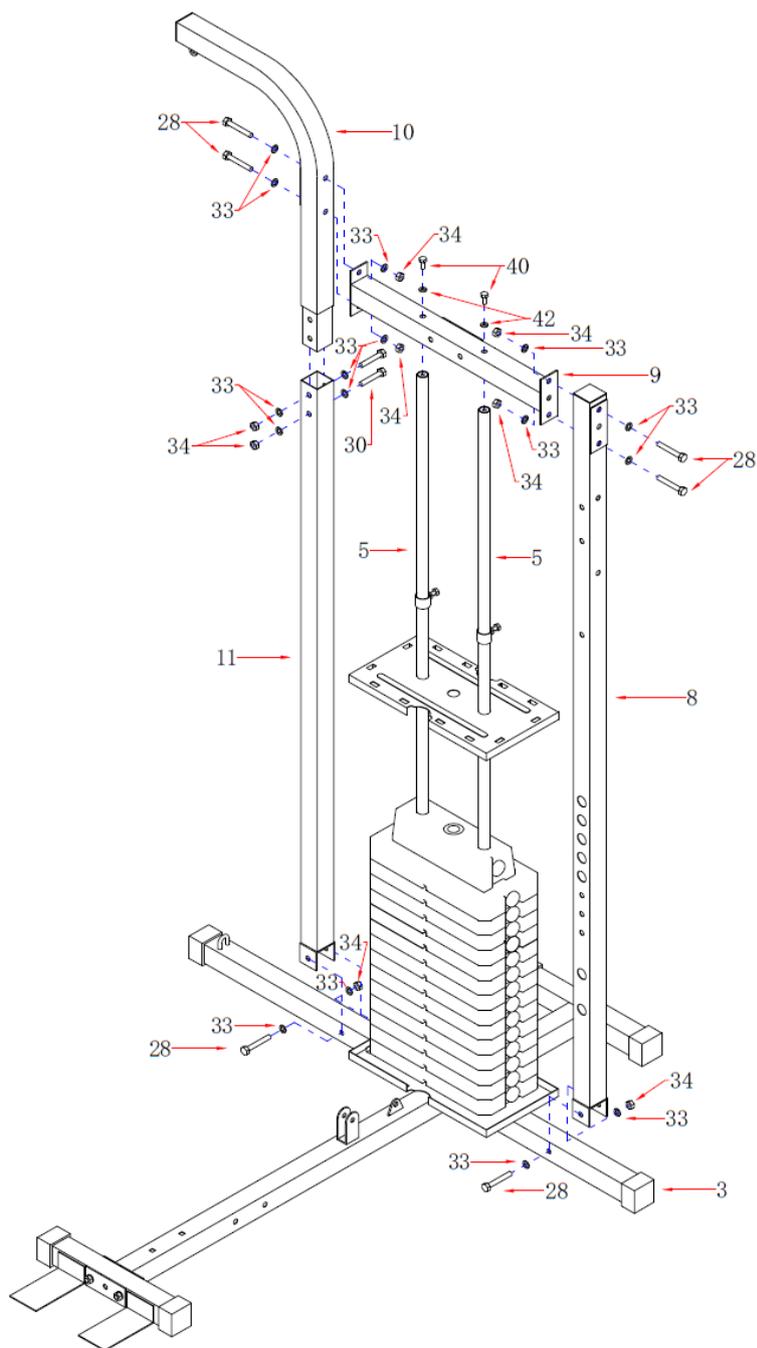
2. Проденьте грузы (67) на направляющие (5).

3. При помощи штифта (50) закрепите кожух трубки (81) на селекторе (7). Вставьте селектор (7) в грузы, после чего на полученную конструкцию установите верхнюю пластину (68).

4. Вставьте крышку (61) в направляющие (5), закрепите кольца (6) на направляющих (5) при помощи двух болтов М8\*15 (41).

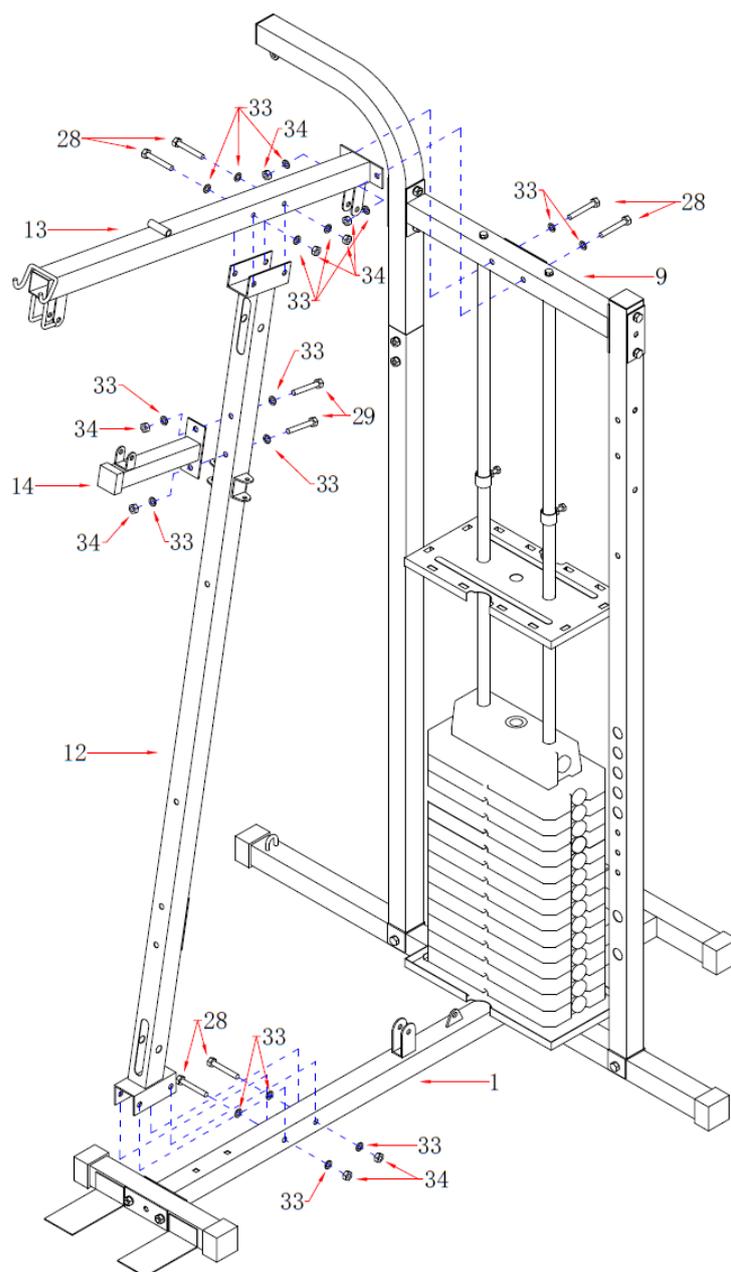
5. Вставьте регулировочный штифт (51) в отверстие селектора.

### Шаг 3



1. Установите левую (8) и правую (11) опорные стойки на основание (3) тренажёра. Закрепите стойки при помощи двух болтов M10\*70 (28), четырёх шайб Ø10 (33) и двух гаек M10 (34).
2. Прикрепите изогнутую опорную трубку (10) к правой стойке (11) при помощи двух болтов M10\*60 (30), четырёх шайб Ø10 (33) и двух гаек M10 (34).
3. Расположите верхнюю перекладину (9) на направляющие (5), закрепите перекладину при помощи двух болтов M8\*20 (40) и двух шайб Ø8 (42).
4. Подсоедините верхнюю перекладину (9) к изогнутой опорной трубке (10) и левой стойке (8), закрепите полученную конструкцию при помощи четырёх болтов M10\*70 (28), восьми шайб Ø10 (33) и четырёх гаек M10 (34).

## Шаг 4



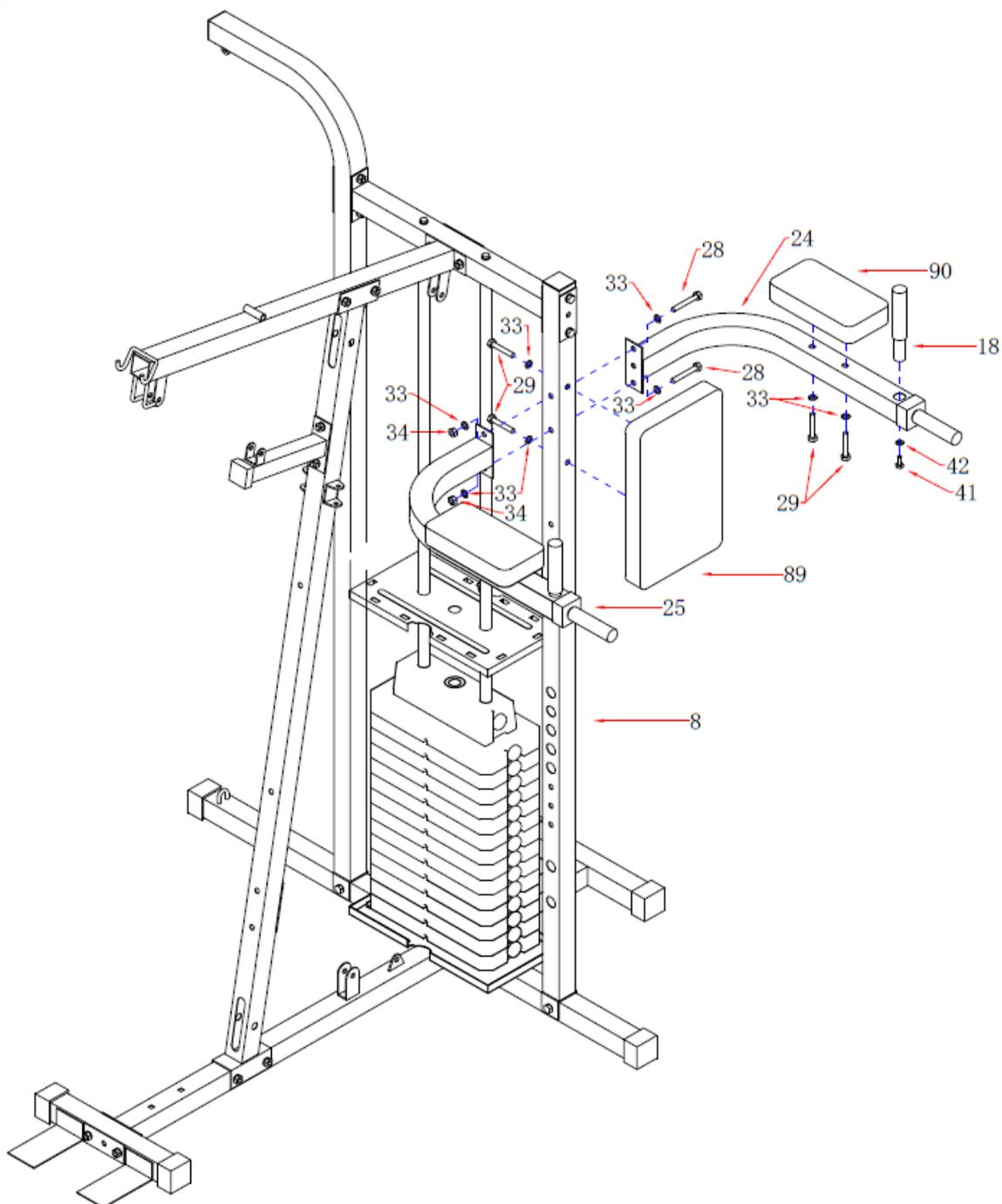
1. Прикрепите основную раму (12) к основанию (1) тренажёра при помощи двух болтов M10\*70 (28), четырех шайб Ø10 (33) и двух гаек M10 (34).

2. Прикрепите верхнюю раму (13) к основной раме (12) при помощи двух болтов M10\*70 (28), четырех шайб Ø10 (33) и двух гаек M10 (34).

3. Затем подсоедините верхнюю раму (13) к верхней перекладине (9), закрепите конструкцию двумя болтами M10\*70 (28), четырьмя шайбами Ø10 (33) и двумя гайками M10 (34).

4. Прикрепите кронштейн (14) к основной раме (12) при помощи двух болтов M10\*65 (28), четырех шайб Ø10 (33) и двух гаек M10 (34).

## Шаг 5



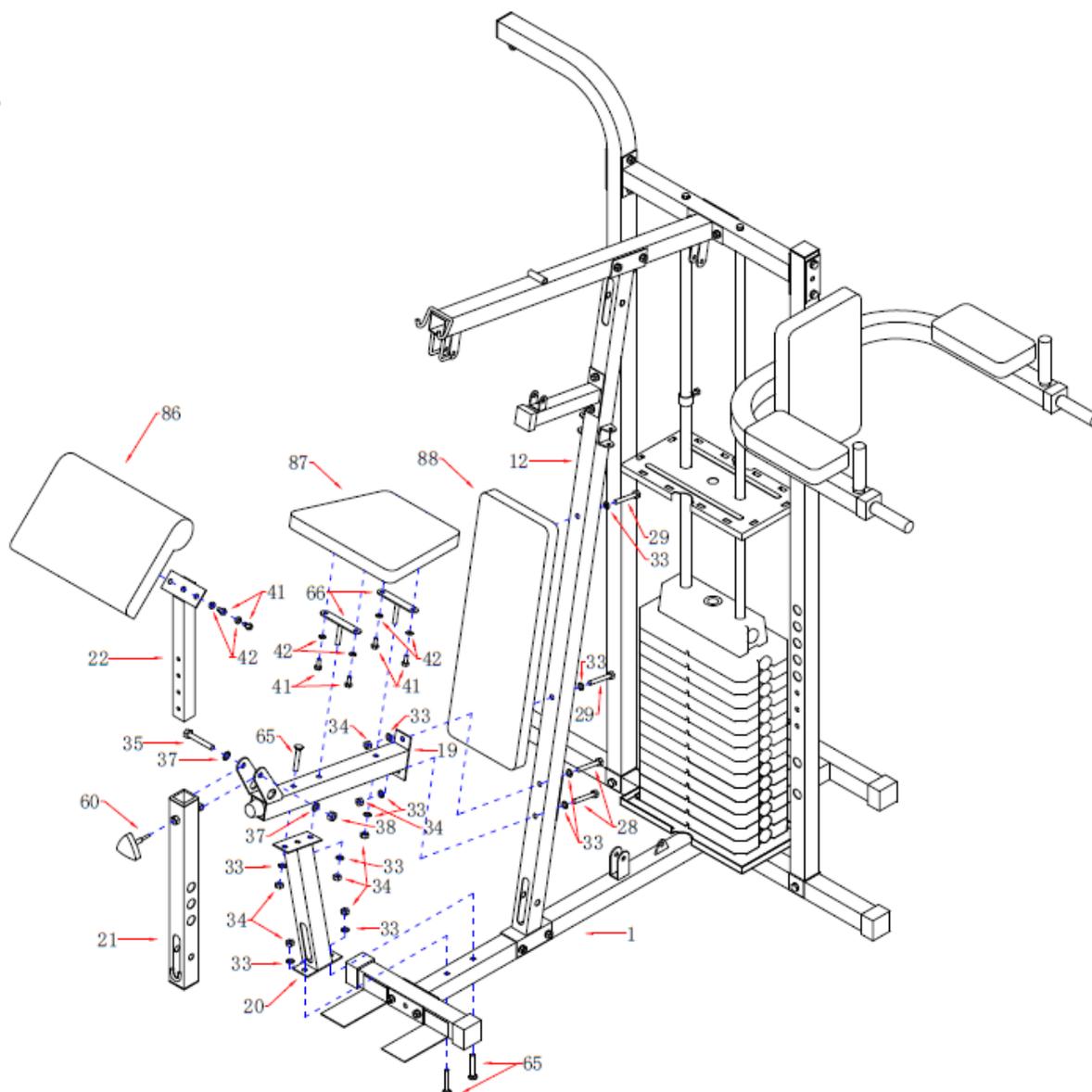
1. Прикрепите левый и правый опорные рычаги (24 и 25 соответственно) к левой опорной стойке (8) с помощью двух болтов M10\*70 (28), четырех шайб Ø10 (33) и двух гаек M10 (34).

2. Подсоедините спинку меньшего размера (89) к левой опорной стойке (8) и закрепите её при помощи двух болтов M10\*65 (29) и двух шайб Ø10 (33).

3. Прикрепите подлокотники (90) к опорным рычагам (24, 25) при помощи двух болтов M10\*65 (29) и четырех шайб 4\* Ø10 (33).

4. Прикрепите рукоятки (18) к опорным рычагам (24, 25) при помощи двух болтов M8\*15 (41) и четырёх шайб Ø8 (42).

## Шаг 6



1. Прикрепите наклонную опорную трубку (20) к основанию (1) тренажёра при помощи двух каретных болтов М10\*60 (65), двух шайб Ø10 (33) и двух гаек М10 (34).

2. Прикрепите опору сиденья (19) к основной раме (12) при помощи двух болтов М10\*70 (28), четырёх шайб Ø10 (33) и двух гаек М10 (34). Затем подсоедините опору (19) к наклонной трубке (20) и закрепите конструкцию при помощи двух каретных болтов М10\*60 (65), двух шайб Ø10 (33) и двух гаек М10 (34).

3. Соедините переднюю ножку (21) и опору сиденья (19) при помощи болтов М12\*80 (35), двух шайб 2\*Ø12 (36) и гайки М12.

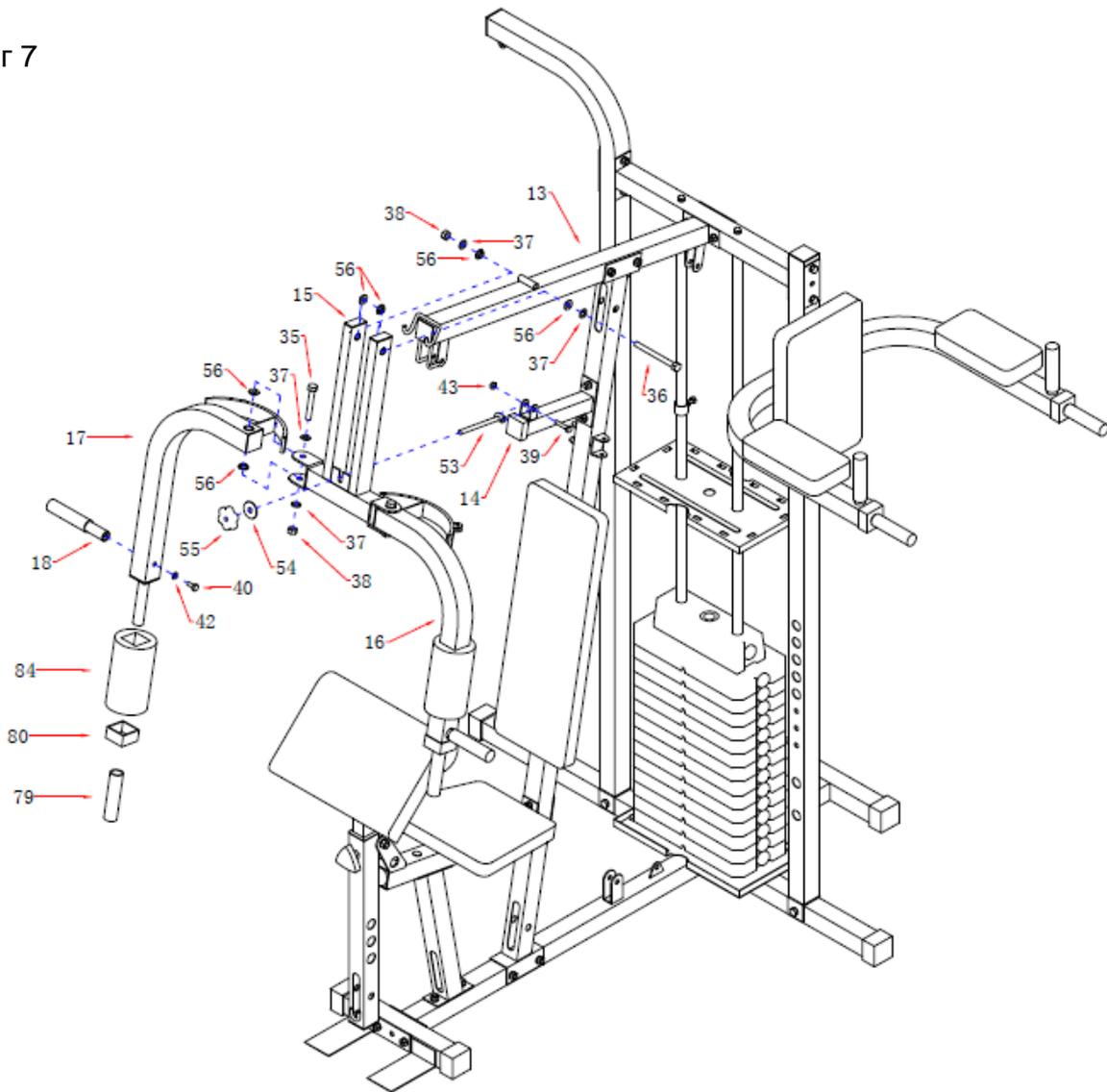
4. Прикрепите опору парты для бицепса (22) к передней ножке (21) и зафиксируйте конструкцию ручкой (60).

5. Закрепите Т-образные пластины (66) и сиденье (87) при помощи четырёх болтов М8\*15 (41) и четырёх шайб Ø8 (42), затем установите сиденье (87) на опору (19) и зафиксируйте его при помощи двух болтов М10 (34) и двух шайб Ø10 (33).

6. Прикрепите спинку (88) к основной раме (12) при помощи двух болтов М10\*65 (29) и двух шайб Ø10 (33).

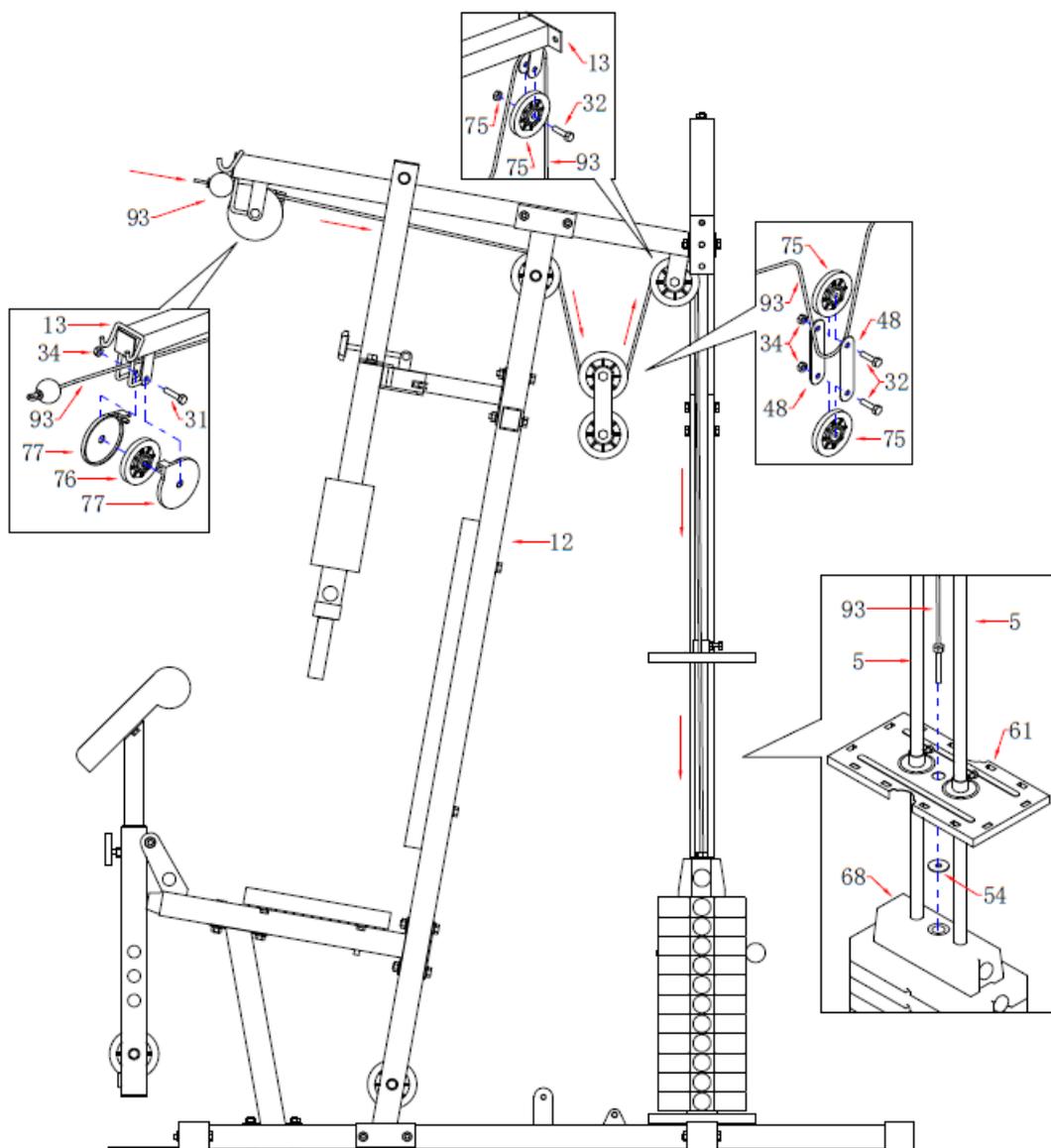
7. Прикрепите парту для бицепса (86) к соответствующей опоре (22) при помощи двух болтов М8\*15 (41) и двух шайб Ø8 (42).

## Шаг 7



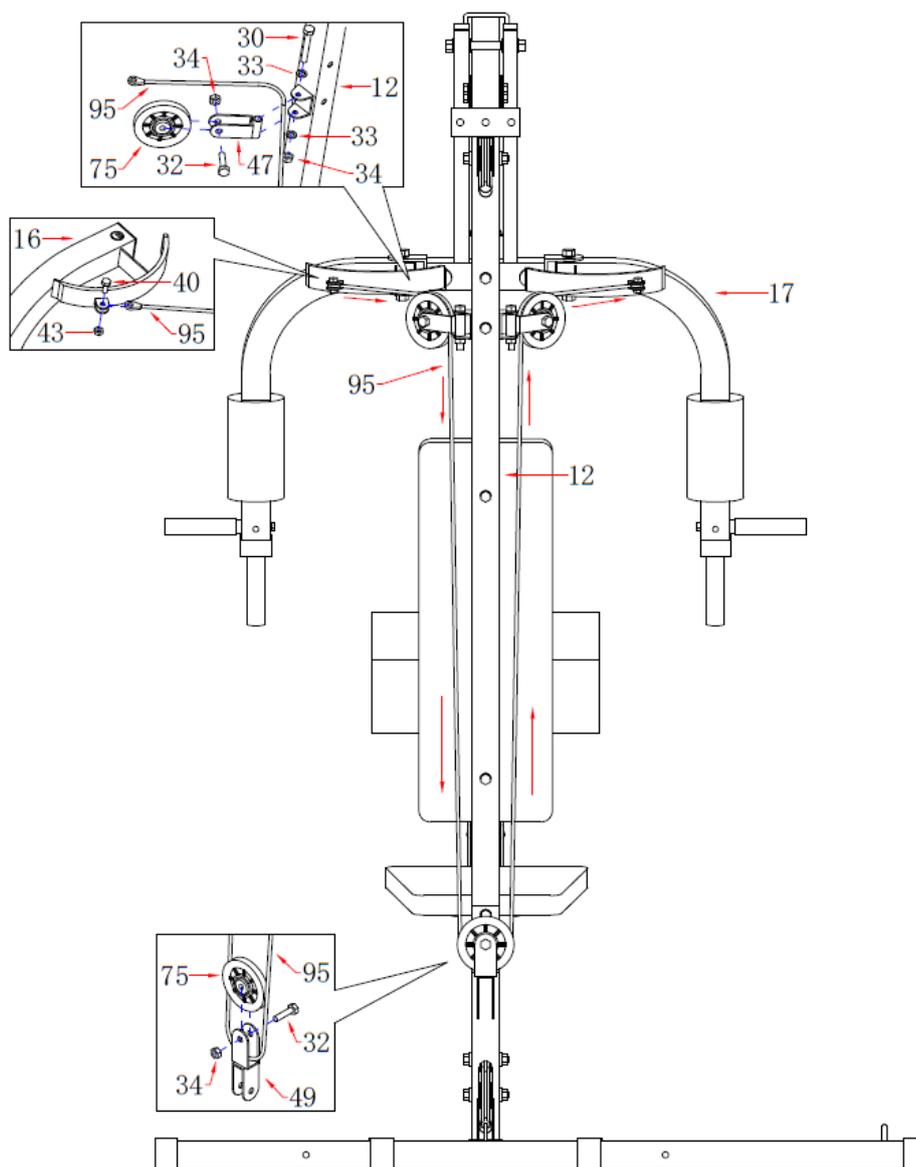
1. Прикрепите кронштейн баттерфляя (15) к верхней раме (13) с помощью болтов M12\*130 (36), четырёх подшипников (56), двух шайб Ø12 (37) и гаек M12 (38).
2. Прикрепите рычаги баттерфляя (16, 17) к кронштейну (15) двумя подшипниками (56), шайбами Ø12 (37) и гайками M12 (38).
3. Установите валики (84), квадратные заглушки (80) и рукоятки (79) на рычагах баттерфляя (16,17).
4. Прикрепите боковые рукоятки(18) к рычагам баттерфляя (15,16) при помощи болтов M8\*20 (41) и шайб Ø8 (42).

## Шаг 8



1. Пропустите трос А через шкив В (76), затем прикрепите крышку шкива (77) и сам шкив В (76) к верхней раме (13) при помощи болтов М10\*45 и гаек М10. Пропустите трос А через шкив на основной раме (12) и соединительную пластину (48) шкива, далее через шкив (75) поднимите трос к верхней раме (13) и, наконец, пропустите трос через верхнюю пластину грузоблоков, зафиксировав конструкцию шайбами Ф12 (54). Закрепите все шкивы при помощи болтов М10\*45 (31) и М10 гаек (33).

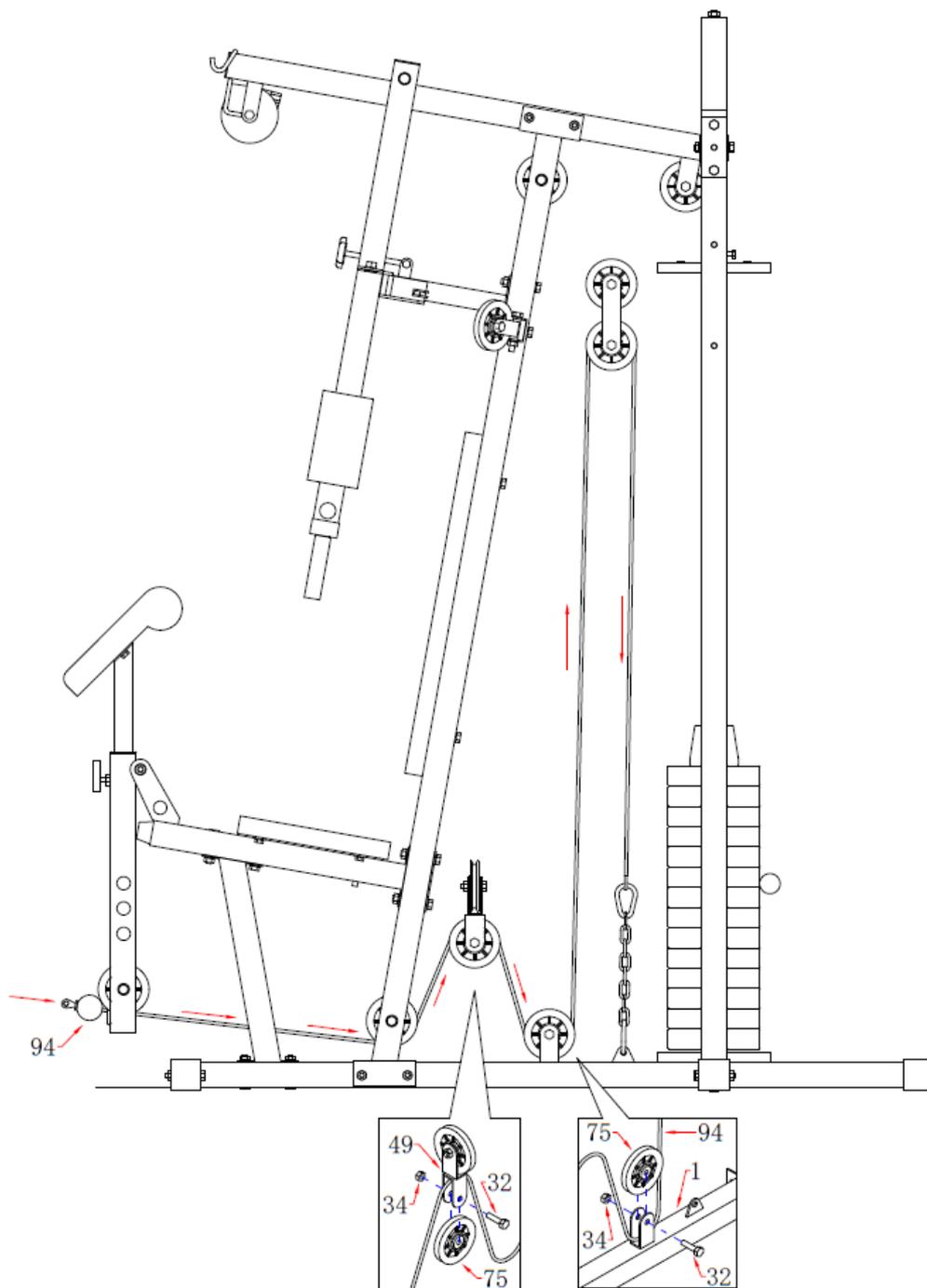
## Шаг 9



1. Прикрепите кронштейн шкива (47) к основной раме (12) при помощи болтов M10\*60 (30), четырёх шайб Ø10 (33) и двух гаек M10 (34).

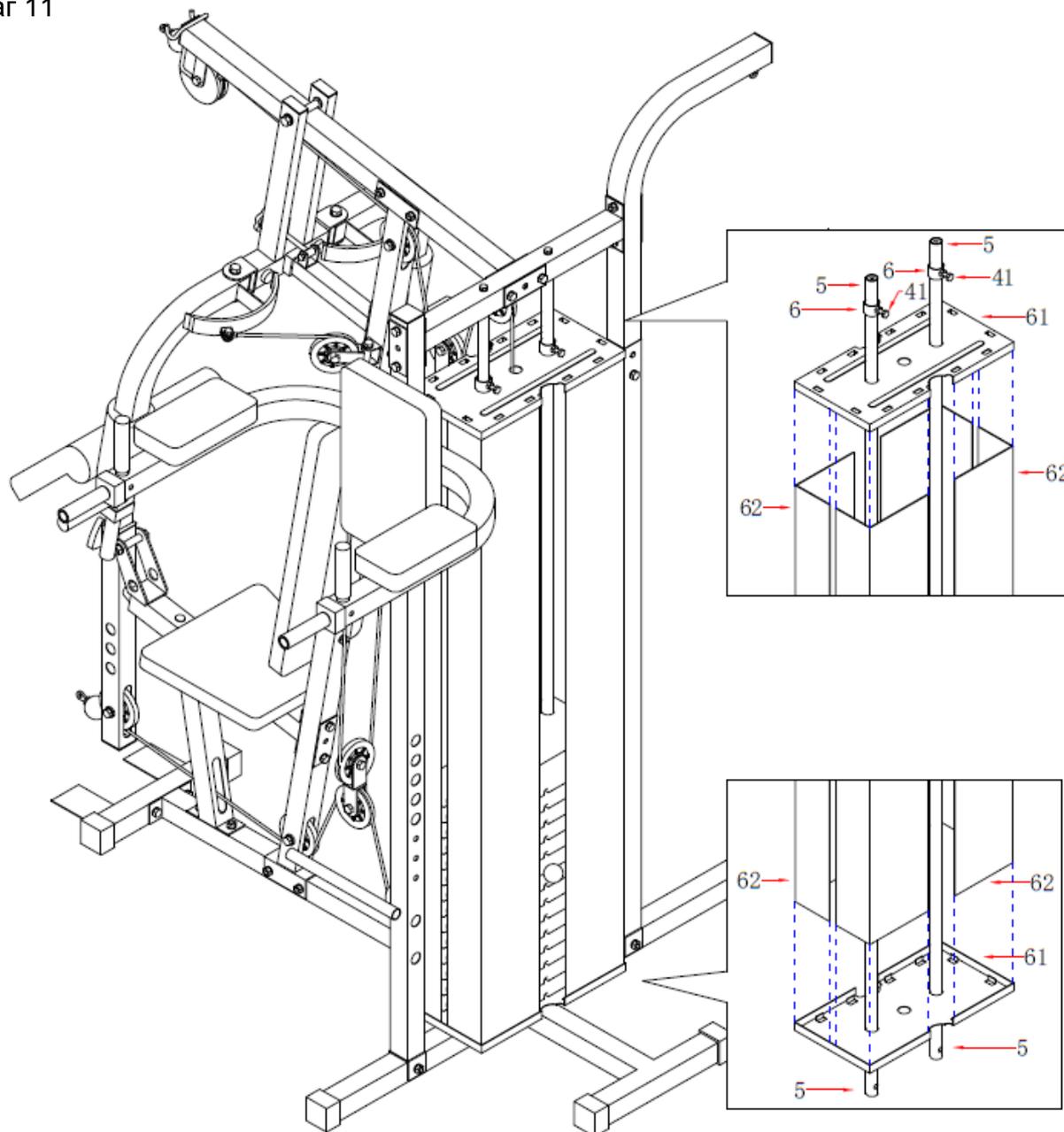
2. Закрепите один край троса С на левом рычаге баттерфляя (16) с помощью болтов M8\*20 (40) и гаек M8 (43). Пропустите трос С через кронштейн шкива (47) и двойной кронштейн шкива (49), зафиксируйте полученную конструкцию с помощью болтов M10\*40 и гаек M10. После этого поднимите трос, пропустите его поверх кронштейна шкива (47) и закрепите второй край троса на правом рычаге баттерфляя (17) с помощью болтов M8\*20 (40) и гаек M8 (43).

## Шаг 10



1. Пропустите трос В через шкив на передней ножке, а затем через шкив на основной раме. После этого расположите трос таким образом, как показано на рисунке, и прикрепите его к опорной трубке с помощью двух карабинов и цепи.

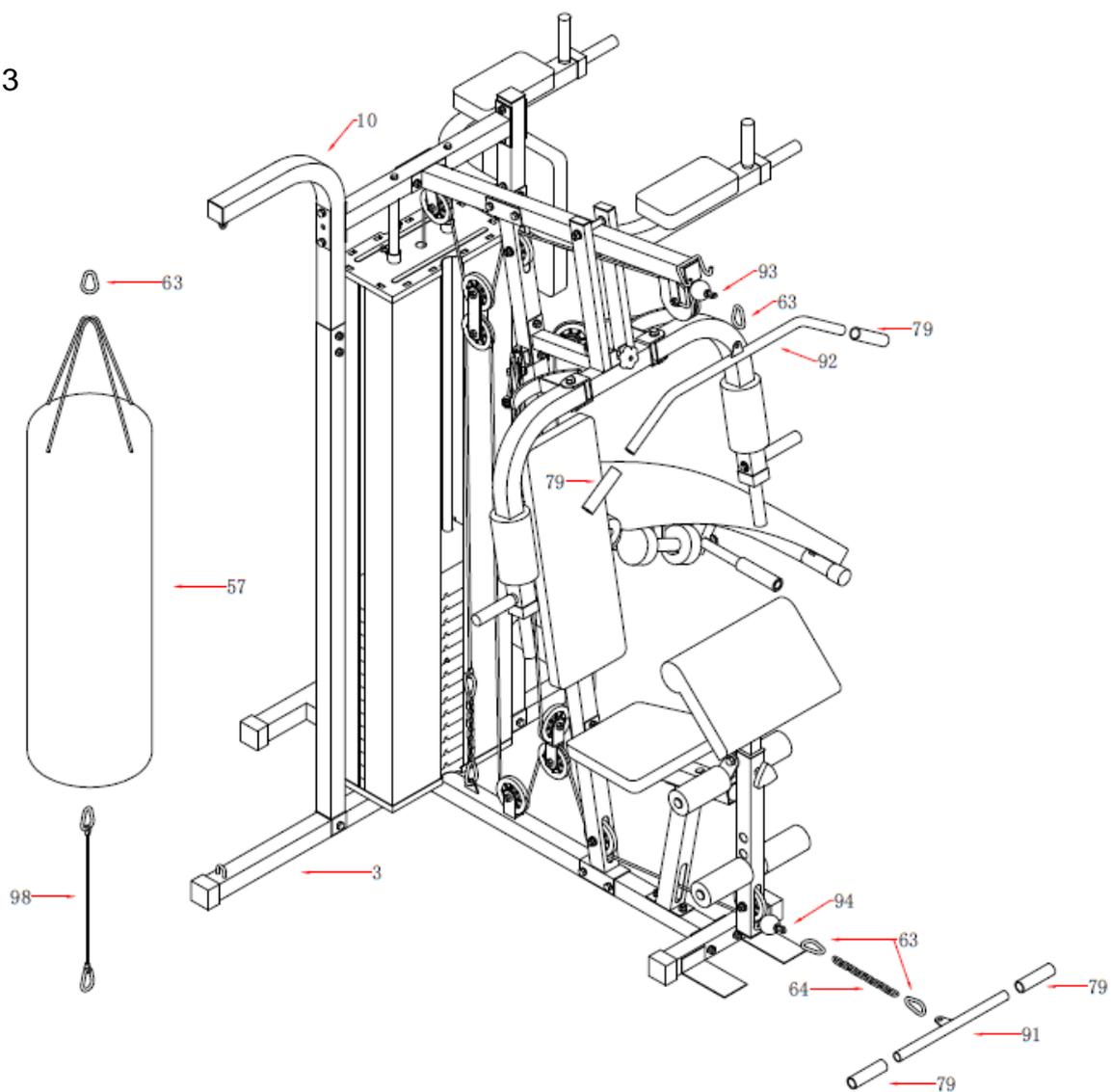
Шаг 11



1. Расположите четыре заслонки (62) на нижней крышке (61), поверх установите ещё одну крышку (61). Закрепите конструкцию с помощью колец направляющих (6) и двух болтов М8\*15 (41).



## Шаг 13

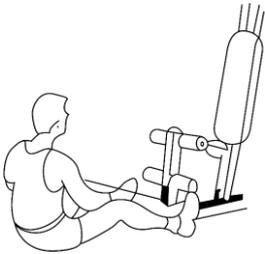
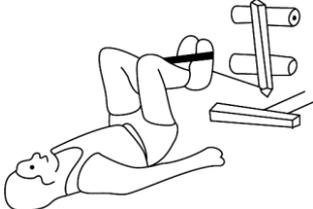


1. Прикрепите боксёрскую грушу (57) к изогнутой опорной трубке (10) при помощи карабина (63) и троса (98).

2. Прикрепите верхнюю тягу (92) к тросу (93) при помощи карабина (63).

3. Прикрепите Т-образную планку (91) к тросу (94) при помощи двух карабинов (63) и одной цепи (64).

## КОМПЛЕКС ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

<p>1</p>  <p><b>МЫШЦЫ СПИНЫ</b> (ТРАПЕЦИВИДНЫЕ И ВЫПРЯМЛЯЮЩИЕ МЫШЦЫ СПИНЫ)</p> <p>Опустите Т-образную планку к нижнему шкиву. Сядьте и упритесь ногами в перекладину. Держите ноги слегка согнутыми, по направлению к креслу. Немного согните спину и тяните планку до пояса, удерживая локти.</p>	<p>2</p>  <p><b>ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ</b> (СГИБАЮЩИЕ-РАЗГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА)</p> <p>Опустите Т-образную планку к нижнему шкиву. Лягте на спину. Ноги расположите, по возможности, прямо. Носки ног направьте вверх. Зажмите ступнями ног Т-образную планку. Поднимайте колени как можно выше по направлению к грудной клетке.</p>	<p>3</p>  <p><b>БИЦЕПСЫ</b> (БИЦЕПСЫ-СГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ)</p> <p>Опустите Т-образную планку к нижнему шкиву. Возьмитесь за планку, выпрямите руки, а локти прижмите к телу. Подтягивайте планку вверх, как можно выше, работая только предплечьем.</p>
<p>4</p>  <p><b>ПОДЪЕМЫ - ПРЯМОЙ ЗАХВАТ</b> (БИЦЕПСЫ-СГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ)</p> <p>Опустите Т-образную планку к нижнему шкиву, а мягкие валики поднимите вверх. Сядьте в кресло, возьмитесь за планку, а локти положите на мягкие валики. Поднимайте планку вверх, как можно выше, очерчивая дугу.</p>	<p>5</p>  <p><b>ПОДЪЕМЫ - ОБРАТНЫЙ ЗАХВАТ</b> (БИЦЕПСЫ - ПОВЫШЕННАЯ НАГРУЗКА НА МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ)</p> <p>Аналогично упражнению 7, но с выполнением обратного захвата. При выполнении упражнения вы почувствуете, что степень захвата предплечья ограничена и не определяется силой Ваших бицепсов.</p>	<p>6</p>  <p><b>ЗАПЯСТЬЕ</b> (СГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ)</p> <p>Опустите Т-образную планку к нижнему шкиву, а мягкие валики поднимите вверх. Положите предплечья на мягкие валики и возьмитесь за планку. По возможности максимально сгибайте запястья. Обратный захват тренирует разгибающие мышцы предплечья.</p>
<p>7</p>  <p><b>СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ НОГ</b> (ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)</p> <p>Упражнение выполняется каждой ногой поочередно. Поднимите мягкие валики вверх. Зажмите ногой нижний валик, а колено положите на верхний валик. Выполняйте максимально возможные сгибания/разгибания.</p>	<p>8</p>  <p><b>ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ</b> (ЧЕТЫРЕХГЛАВЫЕ МЫШЦЫ (КВАДРИЦЕПСЫ))</p> <p>Опустите мягкие валики вниз. Зажмите ногами мягкие валики и возьмитесь руками за дно сиденья. Медленно выпрямляйте ноги.</p>	<p>9</p>  <p><b>СКРУЧИВАНИЕ</b> (ПРЯМЫЕ, ВЕРХНИЕ, НИЖНИЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА И МЫШЦЫ СПИНЫ)</p> <p>Поднимите Т-образную планку к верхнему шкиву, а мягкие валики опустите вниз. Зажмите ногами мягкие валики и возьмитесь за планку. Выполняйте максимально возможные наклоны вперед/назад.</p>

## КОМПЛЕКС ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

<p>10</p>  <p><b>ЖИМ ПРЯМОЙ РУКОЙ</b> (МЫШЦЫ СПИНЫ И ГРУДНОЙ КЛЕТКИ) Поднимите Т-образную планку к верхнему шкиву, обопритесь на спинку сиденья и возьмитесь за рукоятки тренажера. Держите руки прямо. Тяните планку вниз, как можно ниже, очерчивая дугу. Наклонитесь вперед для увеличения радиуса дуги.</p>	<p>11</p>  <p><b>ГРУДНАЯ КЛЕТКА</b> (ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ СПИНЫ - ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ (БИЦЕПСЫ) - МЫШЦЫ РУК) Поднимите планку к верхнему шкиву, мягкие валики также поднимите вверх. Сядьте на сиденье тренажера, зажмите ногами мягкие валики. Слегка согните спину и подтягивайте планку к грудной клетке.</p>	<p>12</p>  <p><b>БАТЕРФЛЯЙ</b> (РАБОТАЮТ ТОЛЬКО МЫШЦЫ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ) Подготовьте мышцы к высоким нагрузкам, сделав предварительно растяжку. Сядьте и выпрямите спину. Расположите верхние рукоятки параллельно полу, а предплечьями коснитесь мягких валиков. Работайте локтями, а не руками.</p>
<p>13</p>  <p><b>ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ЖИМ</b> 1) Отрегулируйте высоту сиденья таким образом, чтобы рукоятки для тренировки прессы располагались посередине грудной клетки. 2) Используя любой захват, толкайте рукоятки от себя, напрягая грудные мышцы. Поочередно меняйте горизонтальный и вертикальный захваты для проработки всех групп мышц. 3) Повторите упражнение необходимое количество раз.</p>		

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ ЛЮБЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ТРЕБУЮЩИЕ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ, НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ. ЛИЦА, ИМЕЮЩИЕ УВЕЧЬЯ, СТРАДАЮЩИЕ ОТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ, А ТАКЖЕ ЛИЦА, ВХОДЯЩИЕ В ГРУППУ РИСКА, НАПРИМЕР, ОЖИРЕНИЕ, ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ, НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА И КРОВООБРАЩЕНИЯ И ПР., ДОЛЖНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ ИЛИ ВОЗОБНОВИТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ЛЮБОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ. ПРОСЬБА ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ НАСТОЯЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА.