

**BRONZE GYM**

---

**TRI ZONE**

**МУЛЬТИСТАНЦИЯ**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## BRONZE GYM



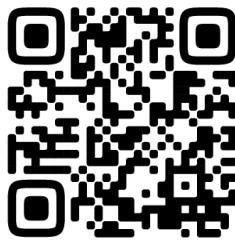
Наведите камеру телефона на QR код, чтобы получить больше информации об оборудовании.



Сборка



Обзор



VK видео

Обращаем ваше внимание, что на вашу модель оборудования может не быть видеопояснений. Мы очень стараемся как можно скорее решить эту задачу.

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

***Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.***



### Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, 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 повредить Вашему здоровью.

# **Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию**

## **Транспортировка и эксплуатация тренажера:**

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

## **Хранение тренажера**

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

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

## **Настройка оборудования**

### **Выбор места для тренажера**

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным.

Свободная зона должна быть не менее чем на 0,6 м больше тренировочной зоны в направлениях доступа к оборудованию. Свободная зона должна также включать в себя площадку для экстренного схода него. Свободное пространство сзади тренажера обеспечит Вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Рекомендуемое пространство должно быть не менее 70 см по бокам, не менее 60 см перед оборудованием, не менее 110 см позади него. Однако, соблюдение свободного пространства должно учитывать конструктивные особенности тренажера в каждом конкретном случае.

В случае неисправности или поломки необходимо обеспечить доступ к оборудованию для сервисного инженера.

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)

### **Рекомендации по сборке**

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполните все рекомендации данной инструкции. Изделие должно быть установлено на устойчивой и ровной поверхности. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажёра, не до конца затянув гайки и болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

## Техническое обслуживание/ ремонт

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид.

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

- Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание пластиковых деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
- После каждого использования тренажера протирайте опоры, рукоятки и поручни;
- Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его;
- Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

**РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА.** Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные детали следует немедленно заменять. Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

Периодически смазывайте движущиеся части смазкой (лёгким машинным маслом), чтобы предотвратить преждевременный износ.

Не пытайтесь ремонтировать данное оборудование самостоятельно. Если у вас возникнут трудности со сборкой, эксплуатацией или использованием тренажера или вы считаете, что у вас могут отсутствовать какие-либо детали, обратитесь непосредственно к продавцу

***Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажёра рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.***

## Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/guarantee.pdf>

Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.

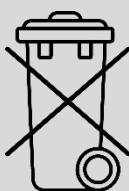
Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.

Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следя стандартам бренда.

С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/>

## Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам.  
**Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование вместе с бытовыми отходами.**

Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



### Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

## **Инструкция по технике безопасности**

Внимательно прочтайте приведенную ниже информацию перед использованием тренажера. Важно прочитать все данное руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование может быть только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется надлежащим образом. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи этого тренажёра были должным образом проинформированы о том, как безопасно использовать этот тренажёр.

1. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические заболевания, которые могут поставить под угрозу здоровье и безопасность или помешать использовать оборудование должным образом. Консультация врача необходима при приеме лекарств, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина;
2. Всегда следите за физическим состоянием во время тренировок. Неправильное использование тренажера может повлиять на здоровье. При наличии каких-либо симптомов (включая головную боль, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение, тошноту), немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом перед повторной тренировкой;
3. Прежде чем использовать тренажёр для тренировок, всегда выполняйте упражнения на растяжку, чтобы как следует разогреться.
4. Не допускайте детей и животных в зону упражнений. Тренажер предназначен только для использования взрослыми;  
Предупреждение: Родители и другие лица, отвечающие за детей, должны осознавать свою ответственность, поскольку природный инстинкт игры и любовь детей к экспериментам могут привести к ситуациям и поведению, для которых данный тренажёр не предназначен.
5. Расположите тренажер на устойчивой и горизонтальной поверхности и положите защитный материал на пол или ковер, чтобы не повредить пол; Не размещайте острые предметы вокруг тренажёра.
6. Убедитесь, что все болты и гайки правильно затянуты перед использованием тренажера. Безопасное использование тренажера может быть гарантировано только в том случае, если проводится регулярное техническое обслуживание и ремонт, а изношенные и сломанные детали также заменяются;
7. Прекратите использовать тренажер при обнаружении каких-либо неисправных деталей или, если услышите какой-либо странный шум. Убедитесь, что все проблемы устранены, прежде чем использовать тренажер снова;
8. Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь, которые подходят для тренировки на тренажере. Не занимайтесь в свободной или мешковатой одежде, так как она может застрять в тренажёре и возможно стать причиной травмы. Носите кроссовки, чтобы защитить ноги во время тренировки.
9. Следует избегать хранения тренажера в очень холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и другим связанным с ней проблемам;
10. Данное устройство предназначено только для использования внутри помещений. Максимальный вес пользователя указан в технических характеристиках;
11. Соблюдайте осторожность при перемещении данного оборудования, чтобы избежать травм;
12. Храните данное руководство по эксплуатации и инструменты для установки в безопасном месте;
13. Данный тренажер не предназначен для профессионального медицинского оздоровления.

# Инструкция по сборке оборудования



## Внимание

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

## Проверка троса

Внимание: приведенные ниже условия могут указывать на износ троса. В таком случае немедленно замените трос.



Трос перетянут



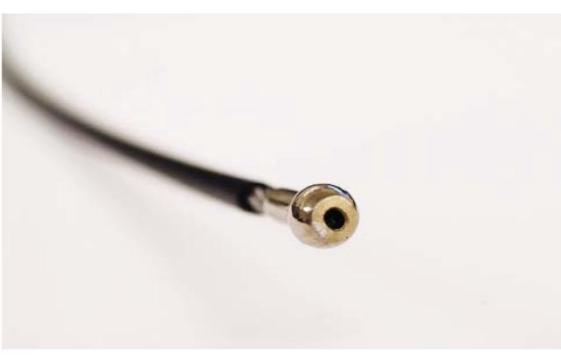
Разрыв троса



Разрыв покрытия троса



Перегиб троса

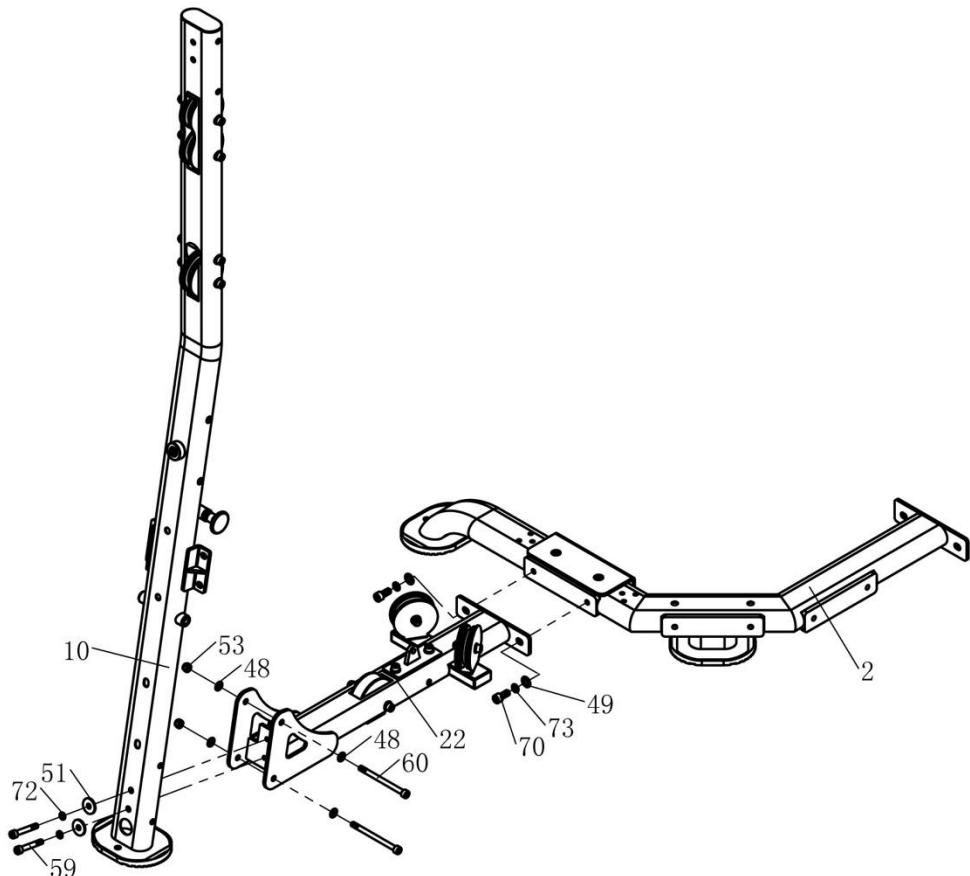


Конец троса выскальзывает

**Внимание:** поврежденный или изношенный трос (как показано выше) может привести к повреждению шкива. В то же время необходимо проверить шкивы на износ, и при необходимости заменить.

# Сборка оборудования

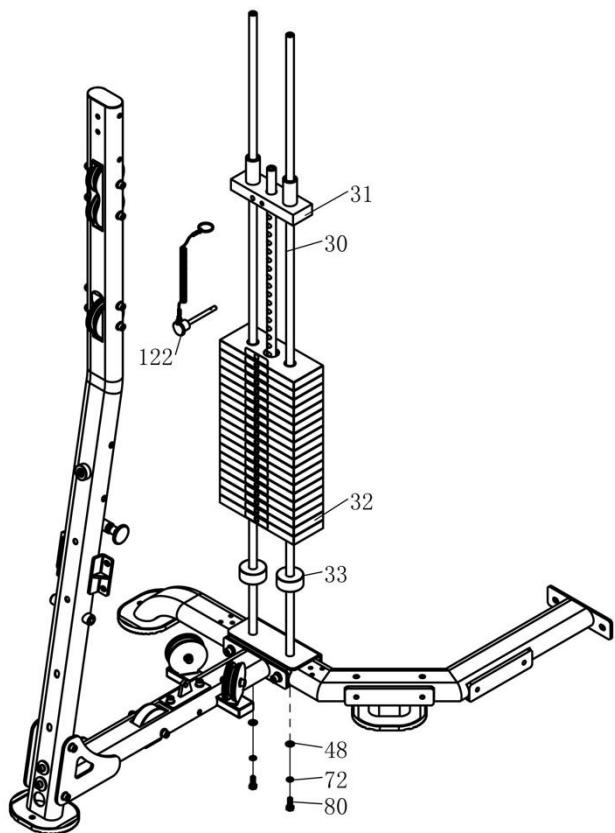
## Шаг 1



Установите нижнюю раму (№22) вместе с основной рамой в сборке 1 (№2) с помощью шестигранного болта M12\*25 (№70-2 шт.), пружинной шайбы ф12 (№73-2 шт.) и плоской шайбы ф12 (№49-2 шт.).

Установите основную раму в сборке 1 (№10) вместе с нижней рамой (№22). Спереди установите шестигранный болт M10\*65 (№59-2шт), пружинную шайбу (№72-2шт) и большую шайбу (№51-2шт). С боков установите шестигранный болт M10\*130 (№60-2шт), плоскую шайбу ф10 (№48-4шт) и нейлоновую контргайку M10 (№53-2шт).

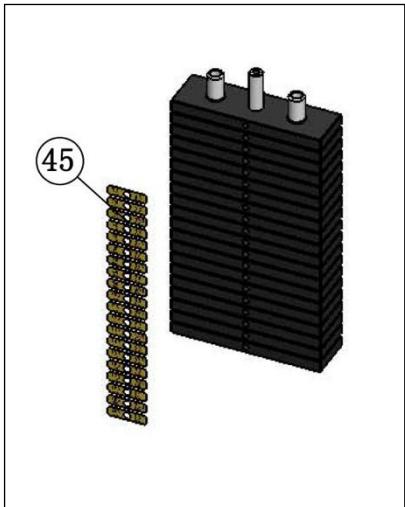
## Шаг 2



Вставьте направляющие стержни (№30-2шт) в отверстие опорной рамы сиденья в сборке 1 и закрепите детали с помощью шестигранного болта M10\*25 (№80-2шт), пружинной шайбы ф10 (№72-2шт) и плоской шайбы ф10 (№48-2шт) снизу.

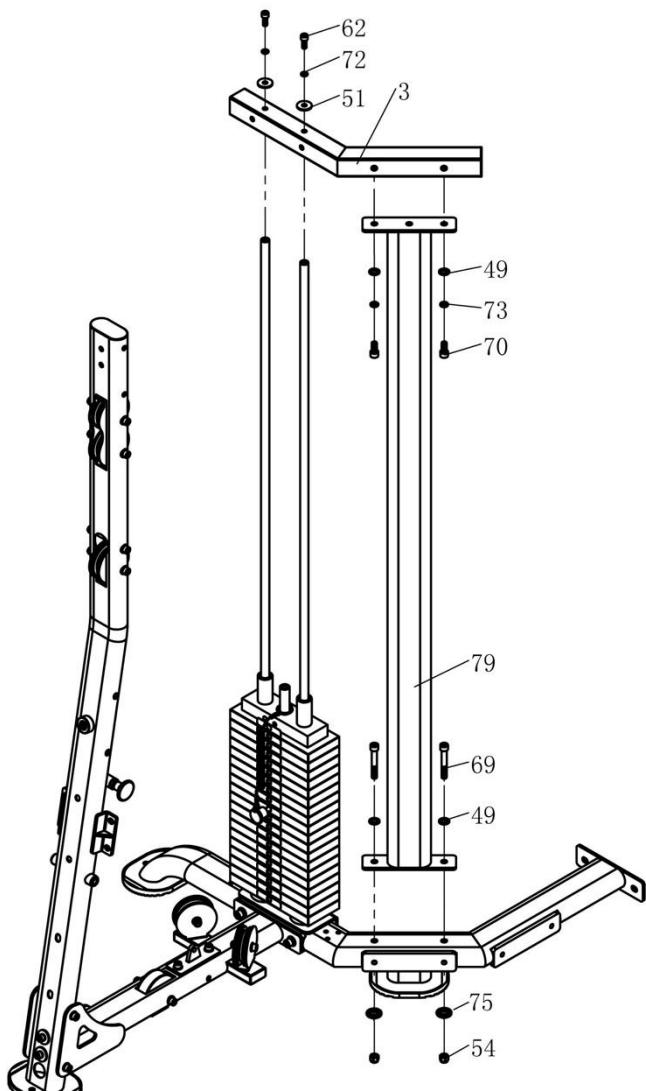
Установите резиновую прокладку (№33-2 шт.), стеки (№32-19 шт.) и верхний блок (№31) на направляющие стержни. Наконец, вставьте штифт (№122) в нужный стек.

Инструкция для нанесения стикеров на стеки:



1. Протрите переднюю поверхность стеков спиртом и вытрите насухо.
2. Снимите заднюю часть (клейкую сторону) с наклейки (№45) и убедитесь, что стикер остается липким.
3. Совместите левый край стикера с внешним краем стеков.
4. Убедитесь, что стикер расположен ровно, и медленно прижмите наклейку.
5. Аккуратно снимите клейкую ленту и плотно прижмите каждый стикер к стеку.
6. Дайте наклейкам 2 дня, чтобы клей полностью застыл.

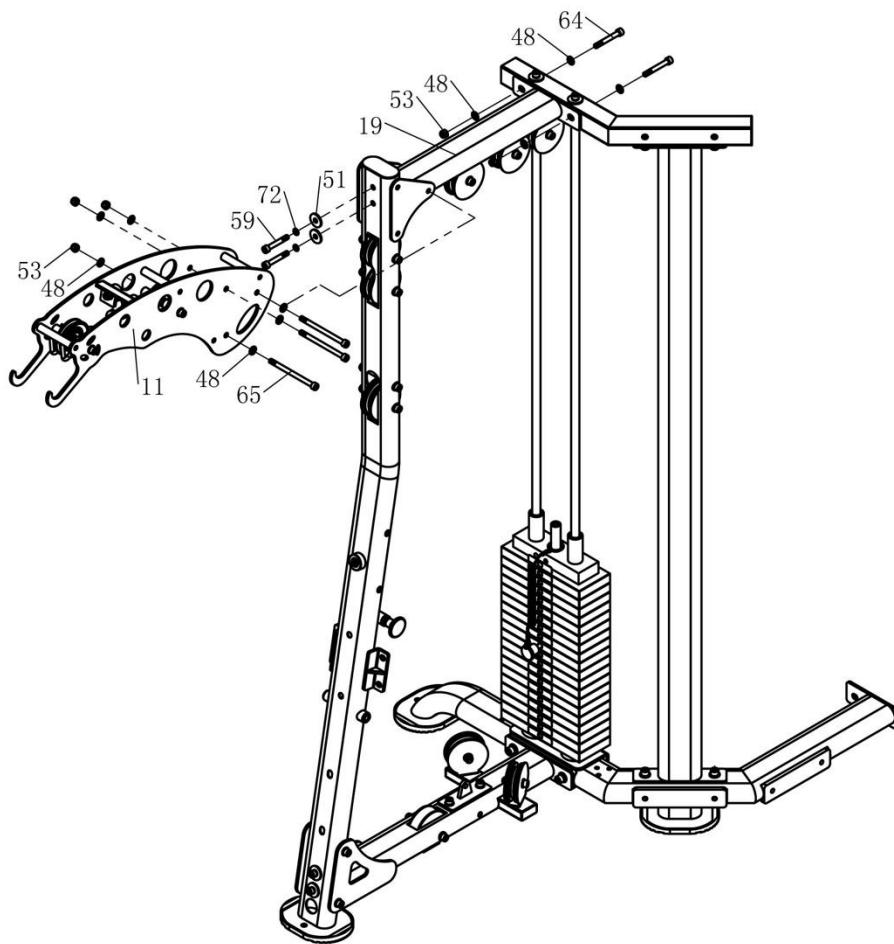
### Шаг 3



Вставьте направляющие стержни в отверстие верхней задней стойки в сборке (№3) и закрепите детали с помощью шестигранного болта M10\*25 (№62-2 шт.), пружинной шайбы ф10 (№72-2 шт.) и большой шайбы ф10 (№51-2 шт.).

Установите вертикальную раму в сборке (№79) вместе с верхней задней стойкой в сборке (№3) и опорной рамой сиденья в сборке (№1). Сверху установите шестигранный болт M12\*25 (№70-2 шт.), пружинную шайбу ф12 (№73-2 шт.) и плоскую шайбу ф12 (№73-2 шт.). (№49-2шт). Снизу установите шестигранный болт M12\*80 (№69-2шт), плоскую шайбу ф12 (№49-2шт), большую шайбу Ф12 (№75-2) и нейлоновую контргайку M12 (№54-2шт).

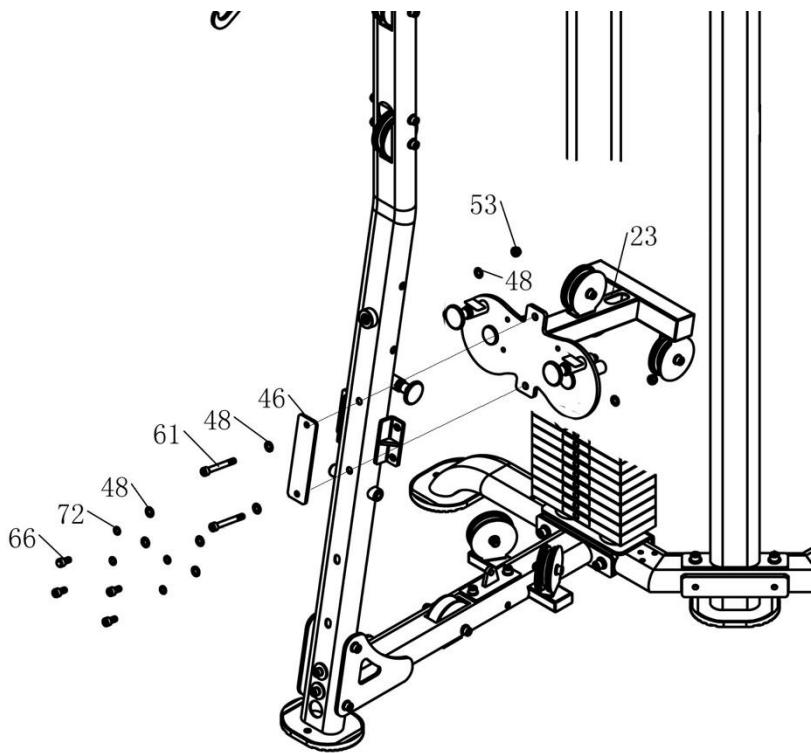
#### Шаг 4



Закрепите верхнюю поперечную раму (№19) с помощью шестигранного болта M10\*75 (№64-2шт), плоской шайбы ф10 (№48-4шт) и нейлоновой контргайки M10 (№53-2шт) со стороны верхней задней стойки в сборке. Спереди затяните шестигранный болт M10\*65 (№59-2шт), пружинную шайбу ф10 (№72-2шт) и большую шайбу ф10 (№51-2шт).

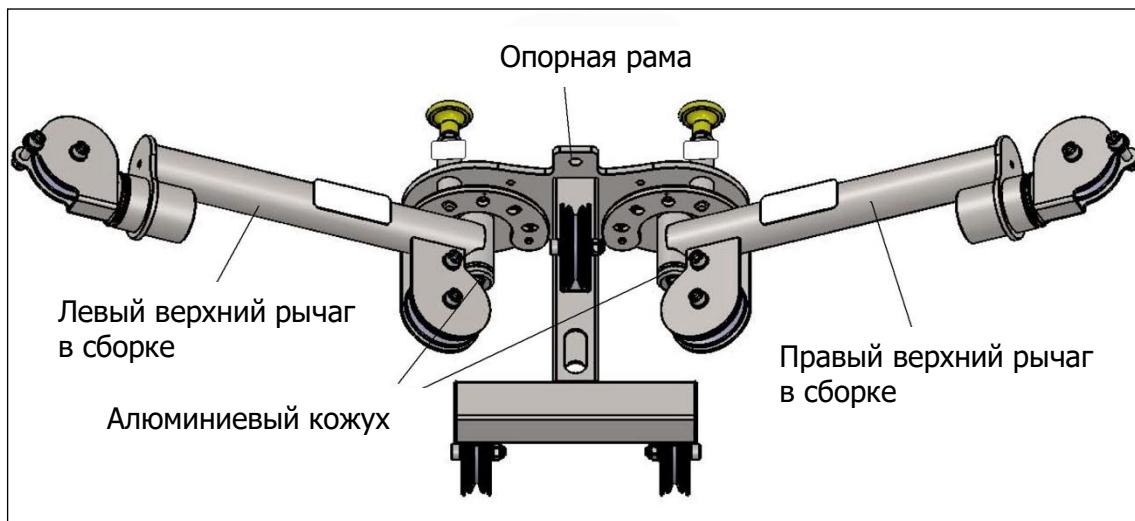
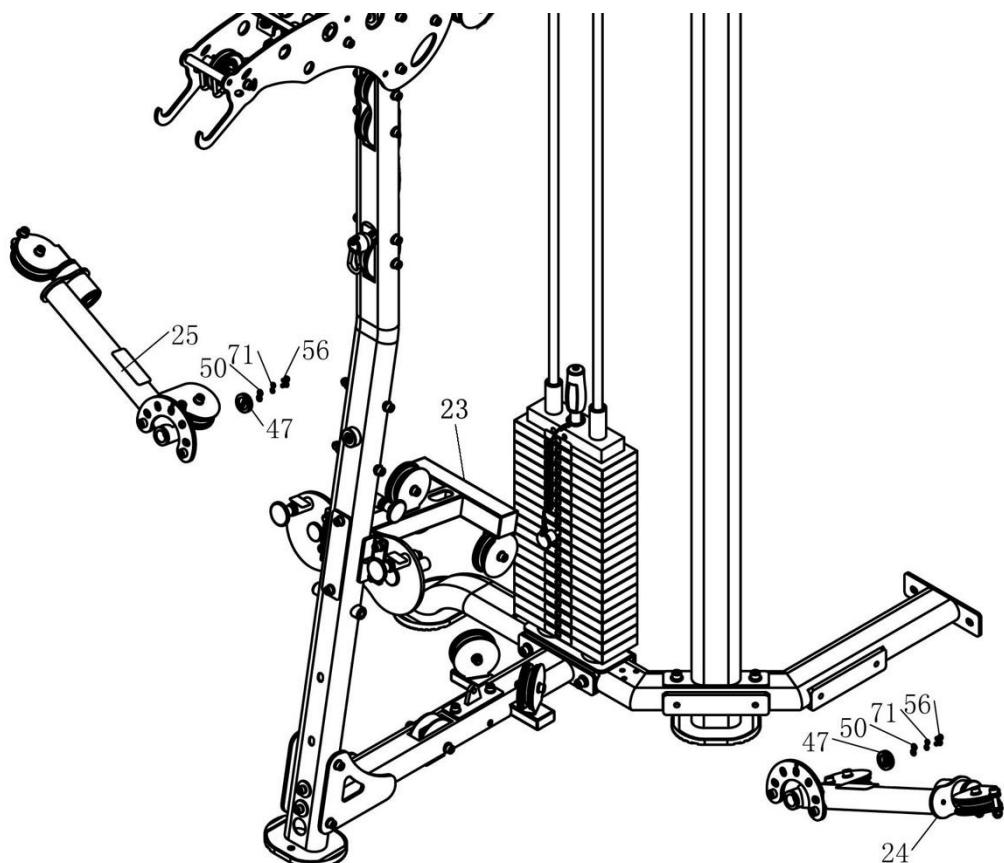
Установите верхнюю переднюю стойку в сборке (№11) вместе с верхней поперечной рамой (№ 19) и закрепите с помощью шестигранного болта M10\*140 (№65-3 шт.), плоской шайбы ф10 (№48-6 шт.) и нейлоновой контргайки M10 (№53-3 шт.) с боков.

## Шаг 5



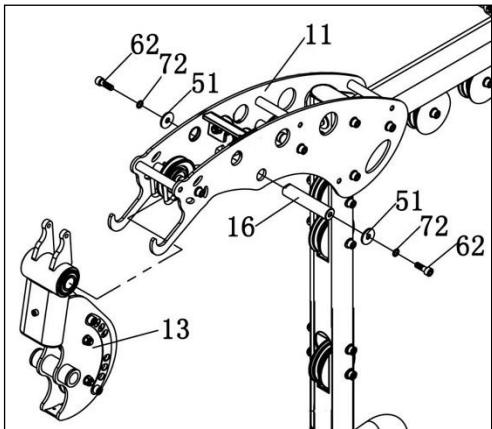
Установите опорную раму (№23) вместе с основной рамой в сборке (№1) и закрепите с помощью пластины (№46), плоской шайбы ф10 (№48-4 шт.), шестигранного болта M10\*80 (№61-2 шт.) и нейлоновой контргайки M10 (№53-2 шт.). Спереди затяните шестигранный болт M10\*20 (№66-4 шт.), пружинную шайбу ф10 (№72-4 шт.) и плоскую шайбу ф10 (№48-4 шт.) с помощью пластины.

## Шаг 6



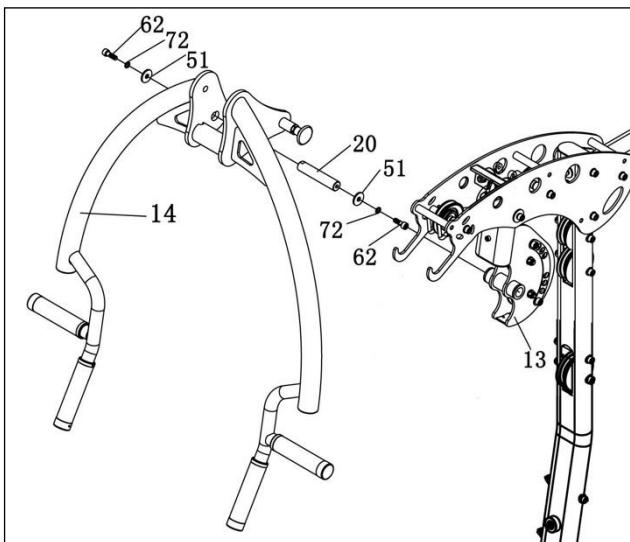
Установите левый верхний рычаг в сборке (№24) и правый верхний рычаг в сборке (№ 25) вместе с опорной рамой (№23) и закрепите с помощью алюминиевого кожуха (№47-2шт), плоской шайбы фб (№50-4шт), пружинной шайбы фб (№71-4шт) и шестигранного болта M6\*12 (№56-4шт).

## Шаг 7



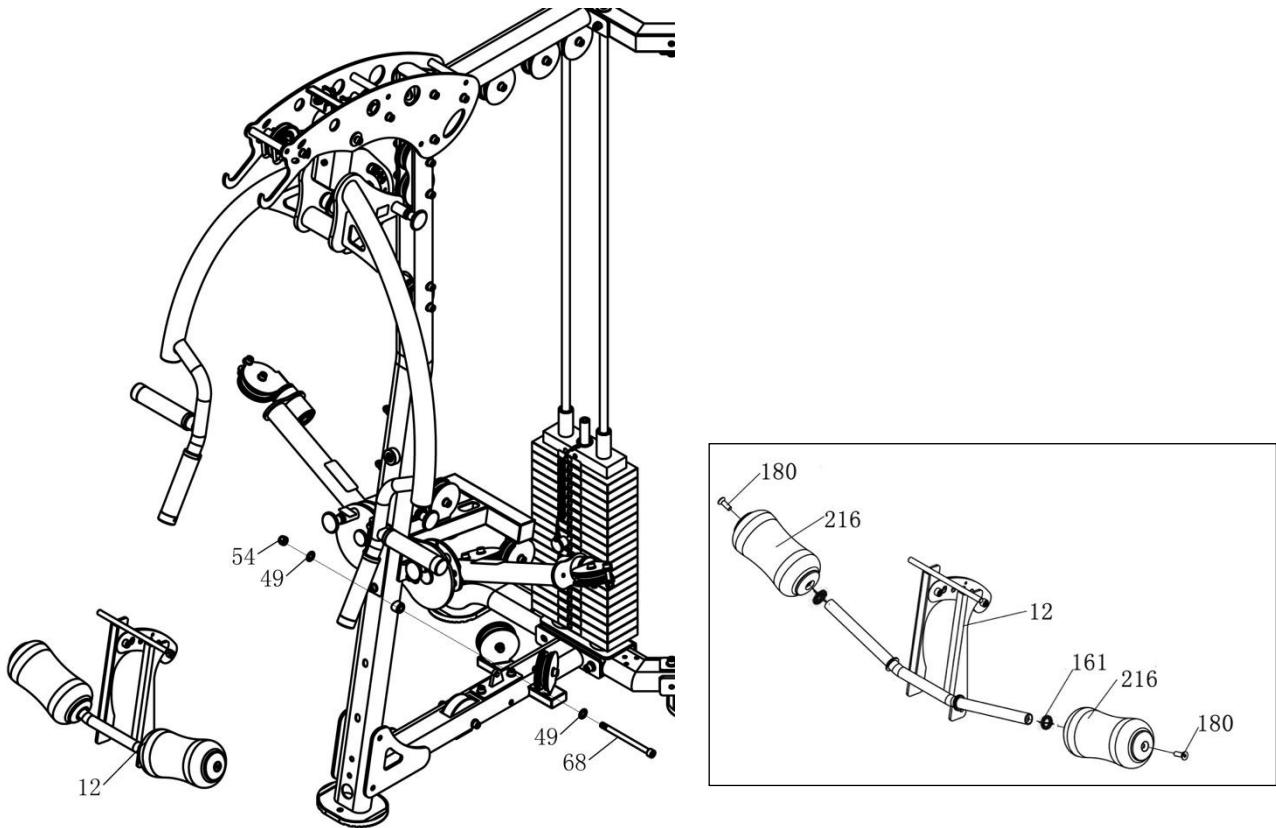
Установите основной крепежный узел (№13) на верхней передней стойке (№11) и закрепите с помощью оси 1 (№16), большой шайбы ф10 (№51-2шт), пружинной шайбы ф10 (№72-2шт) и шестигранного болта М10\*25 (№62-2шт).

## Шаг 8



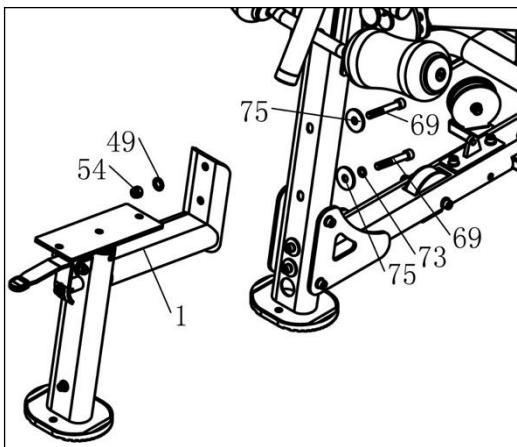
Установите поручни (№14) вместе с основным крепежным узлом (№13) и закрепите с помощью оси 2 (№20), большой шайбы ф10 (№51-2шт), пружинной шайбы ф10 (№72-2шт) и шестигранного болта М10\*25 (№62-2шт).

Шаг 9



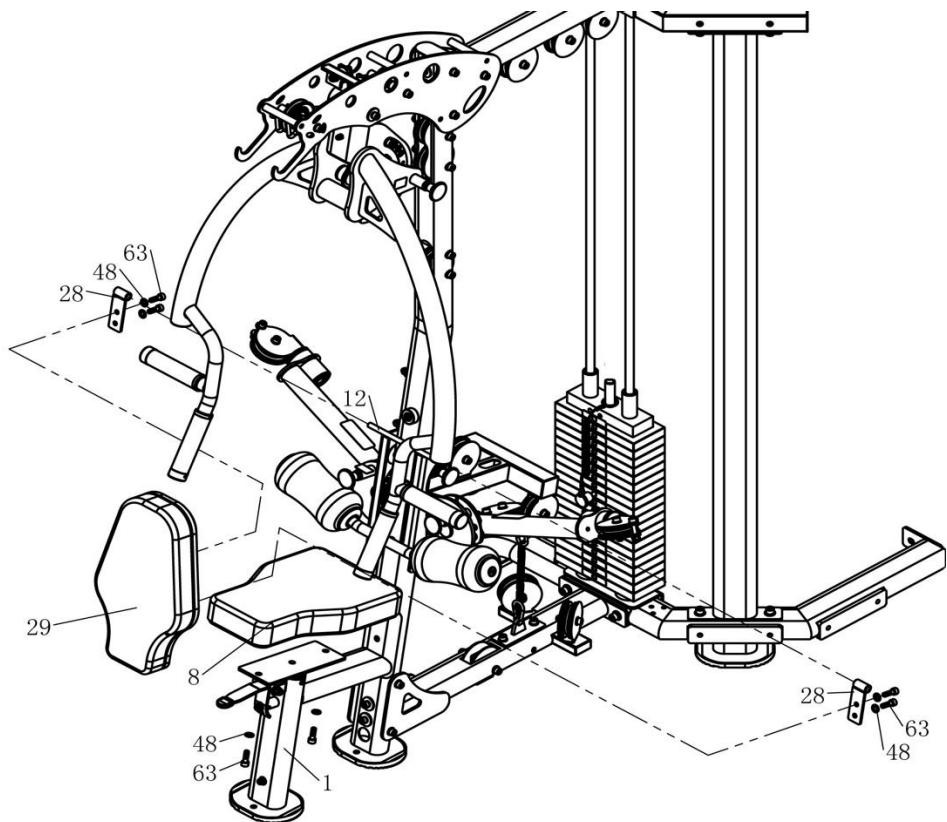
Установите опорную раму спинки сиденья (№ 12) вместе с основной рамой в сборке (№1) и закрепите с помощью шестигранного болта M12\*160 (№68), плоской шайбы φ12 (№49-2 шт.) и нейлоновой контргайки M12 (№54).

## Шаг 10



Установите опорную раму сиденья в сборке (№1) с помощью шестигранного болта M12\*80 (№69-2шт), пружинной шайбы ф12 (№73), большой шайбы Ф12(№75-2шт), плоской шайбы ф12 (№49) и нейлоновой контргайки M12 (№54).

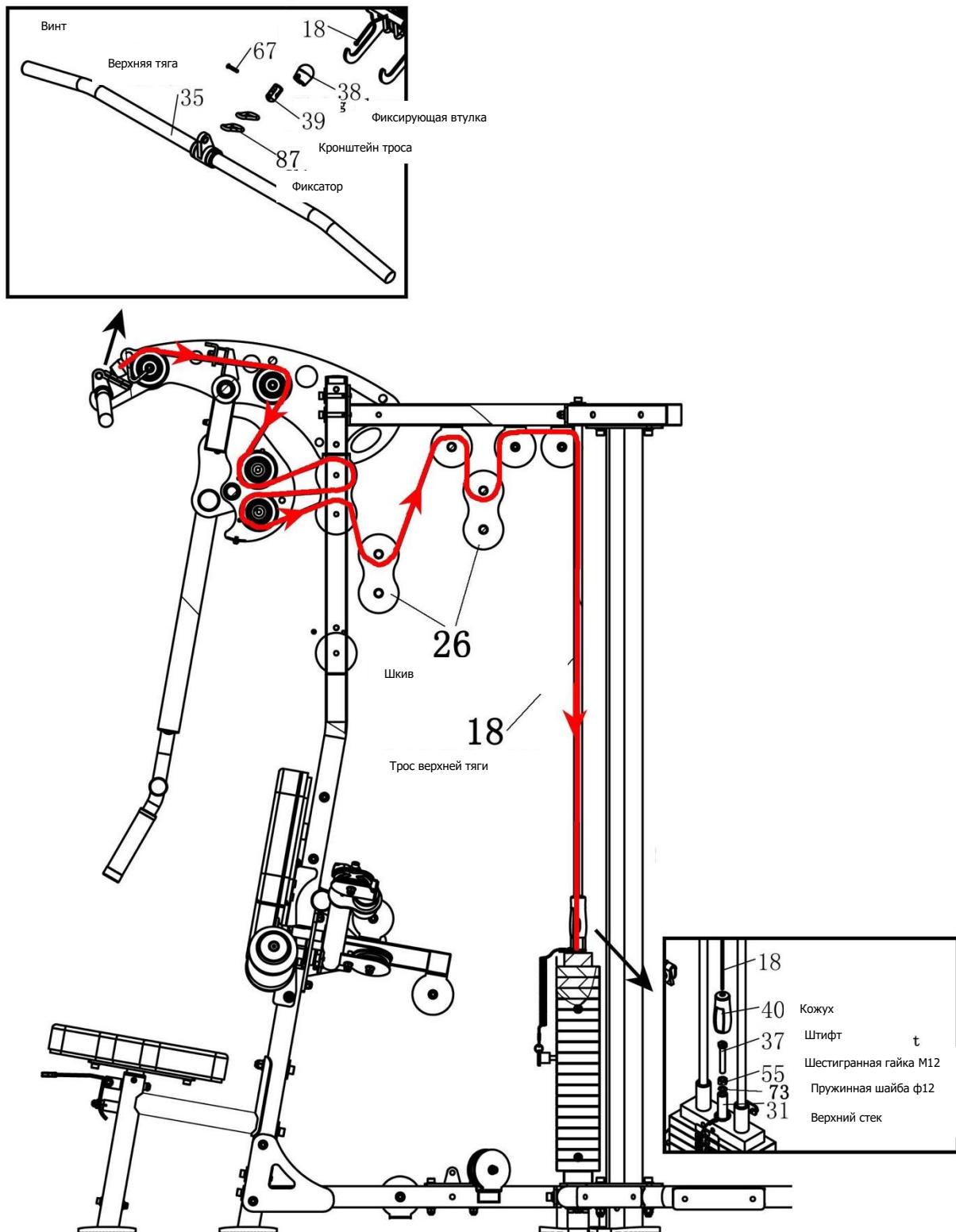
## Шаг 11



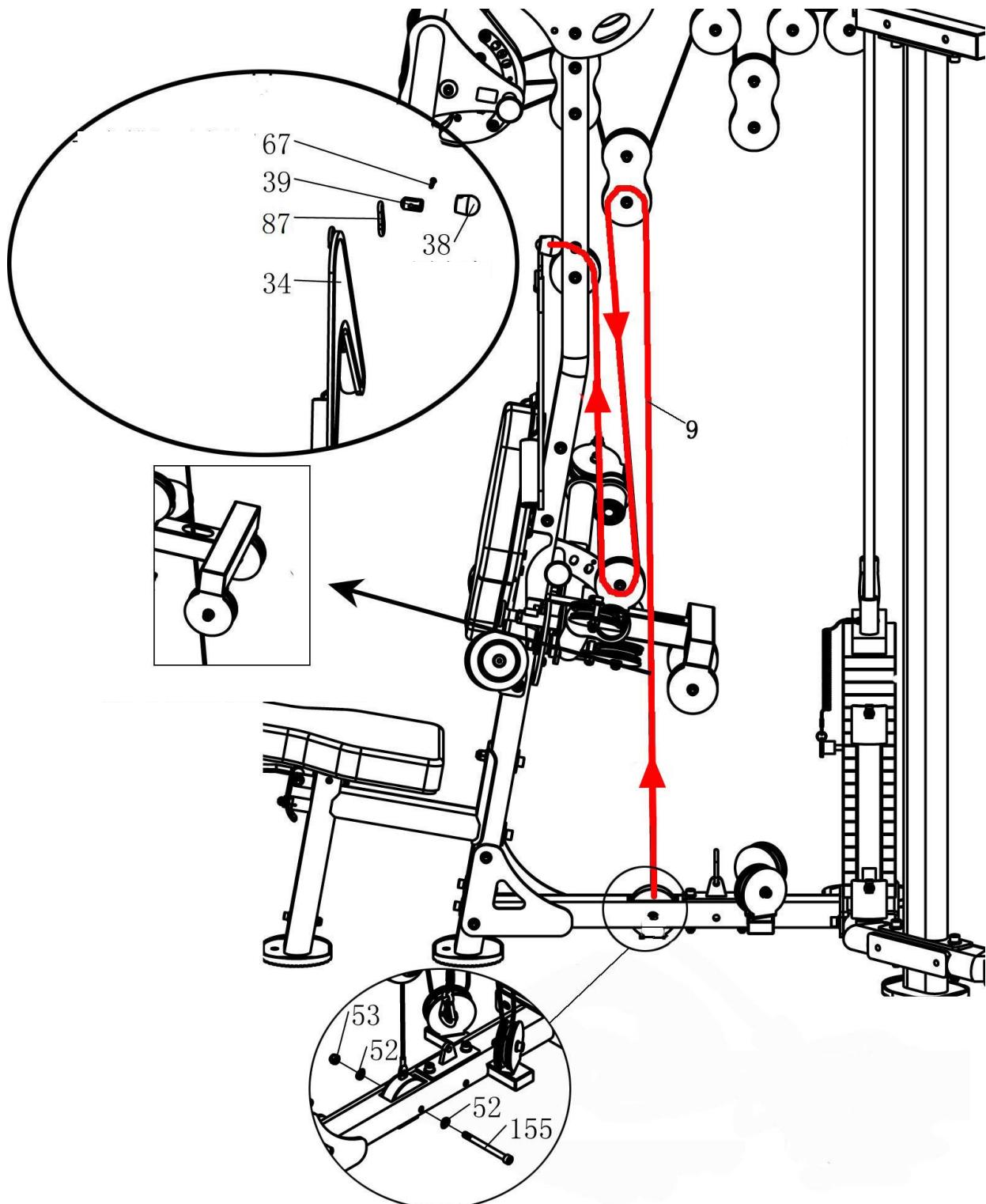
Установите спинку сиденья (№29) на регулируемую опору (№12) и закрепите с помощью пластины (№28-2шт), плоской шайбы ф10 (№48-4шт) и шестигранного болта M10\*30 (№63-4шт.).

Установите сиденье (№8) на опорную раму сиденья (№1) и закрепите с помощью шестигранного болта M10\*30 (№63-2 шт.) и плоской шайбы ф10 (№48-2 шт.).

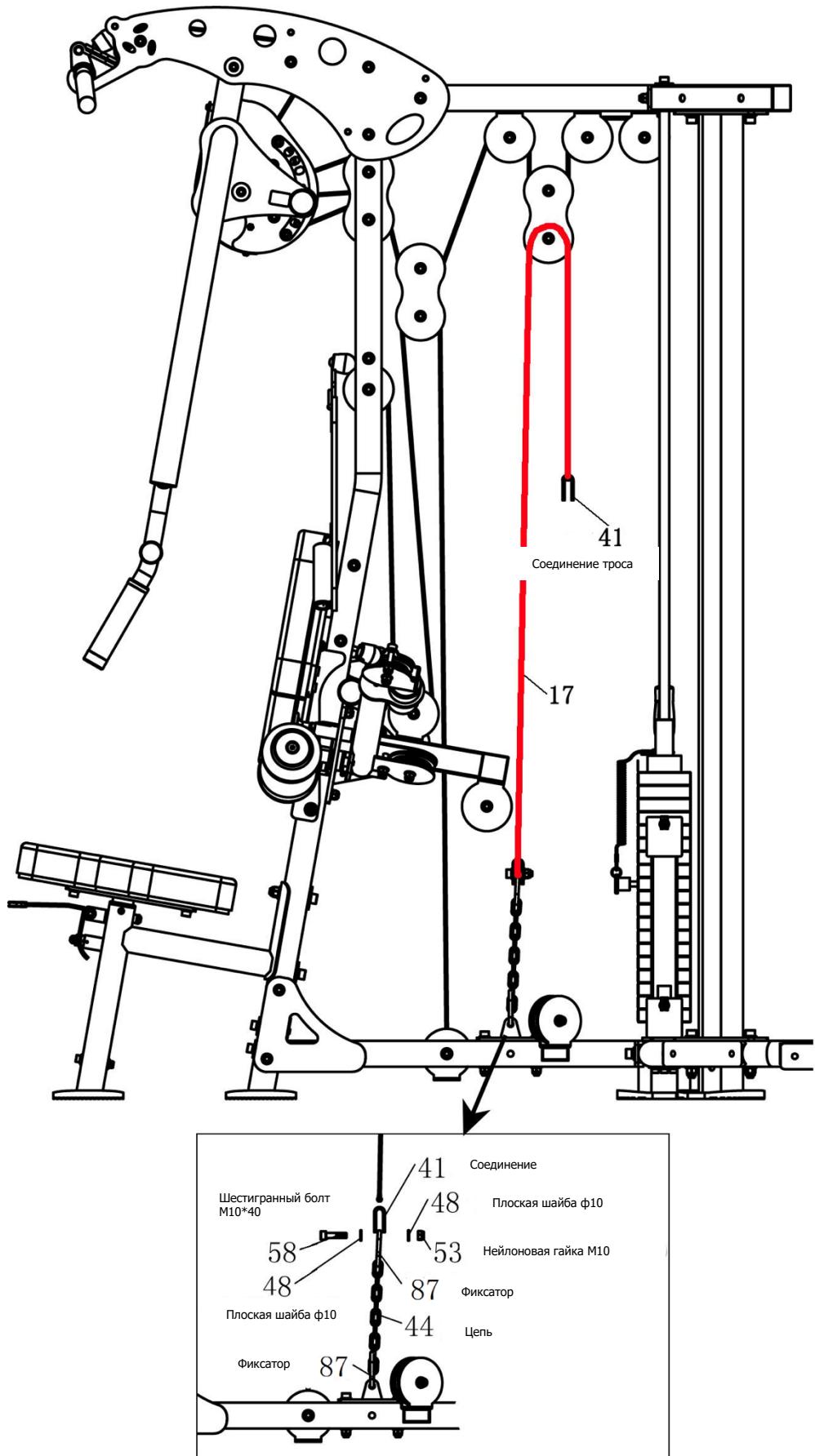
## Шаг 12. Верхняя тяга (№1)



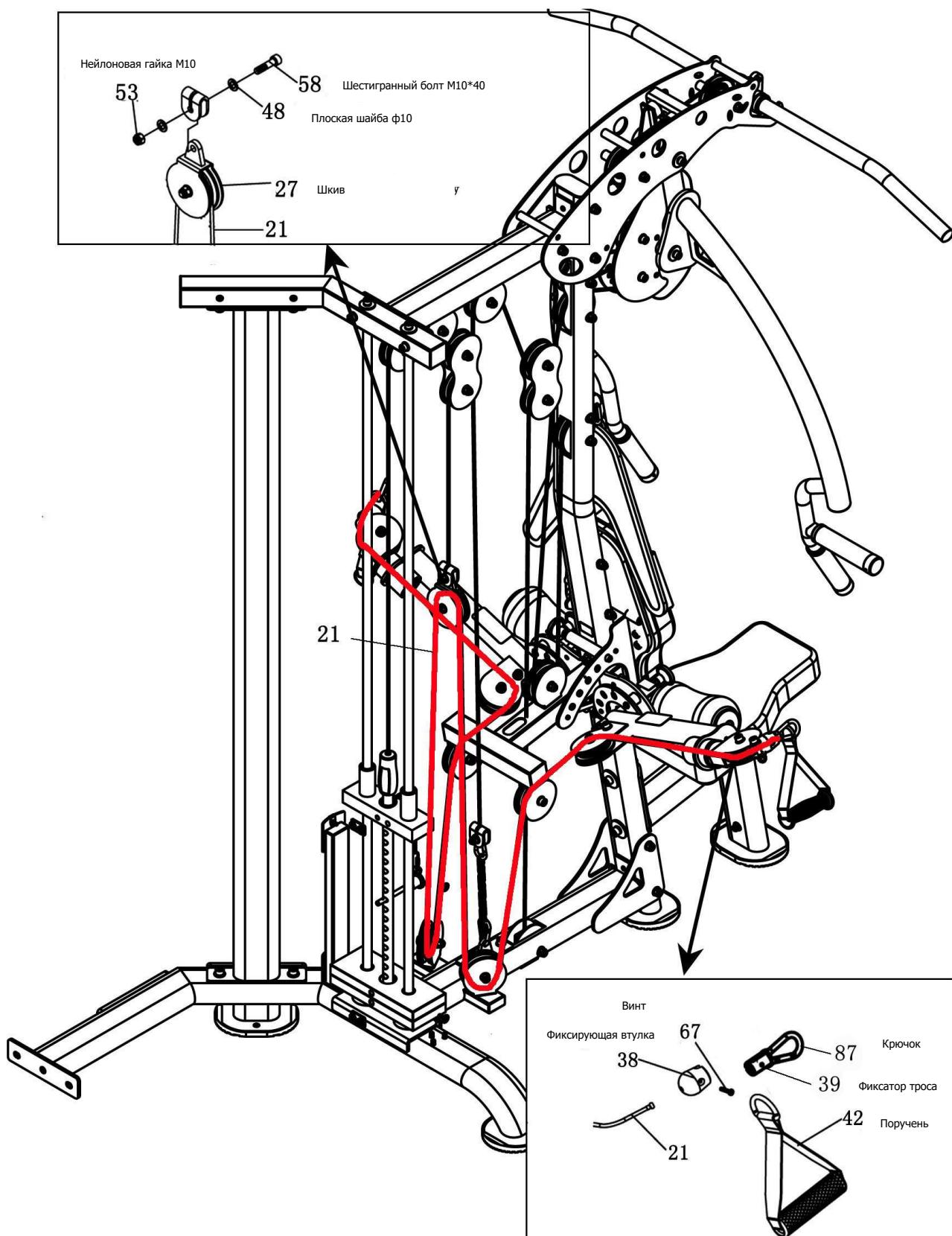
Шаг 13. Передняя тяга (№2)



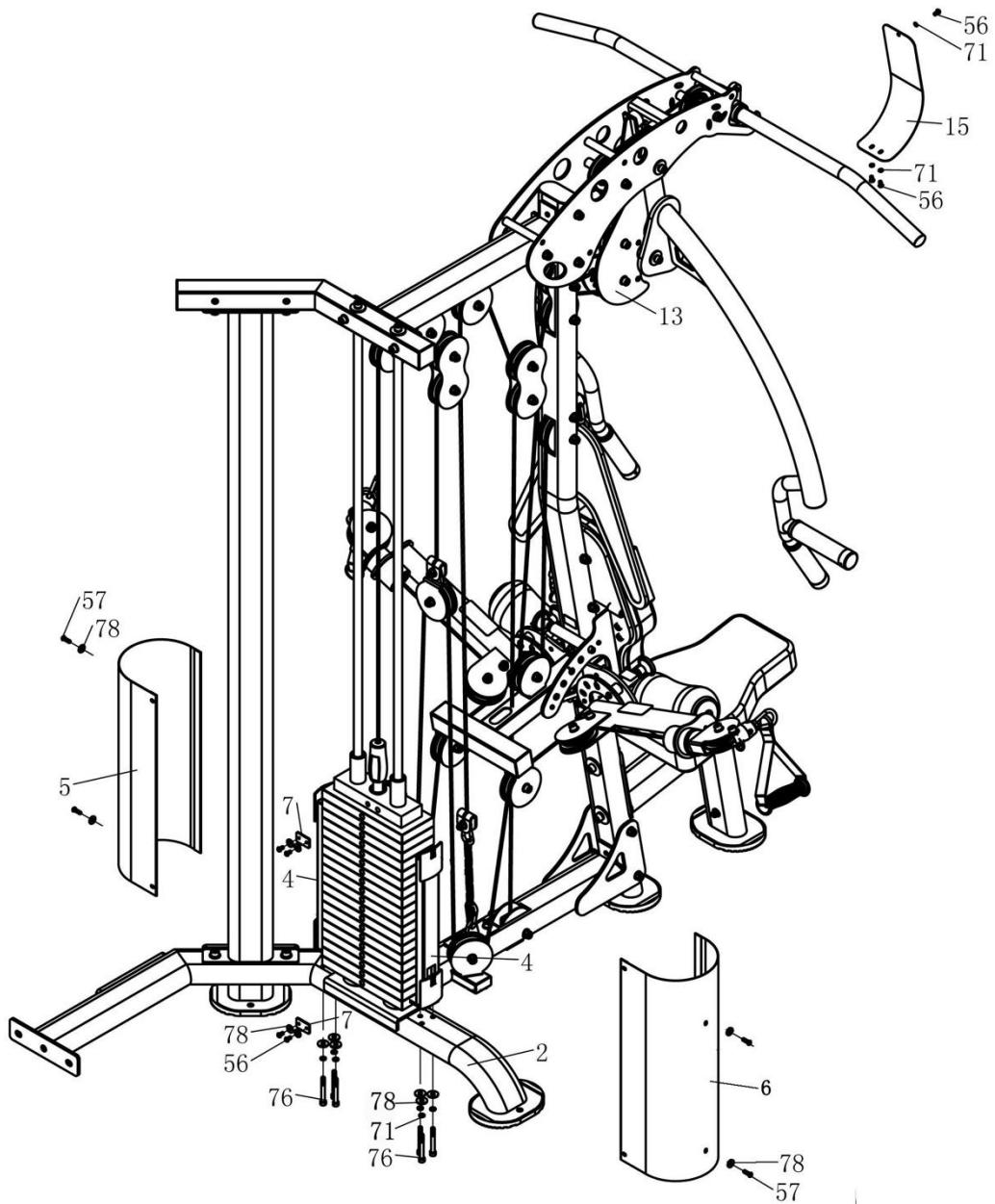
Шаг 14. Соединяющий трос (№3)



Шаг 15. Трос основной рамы (№4)



Шаг 16



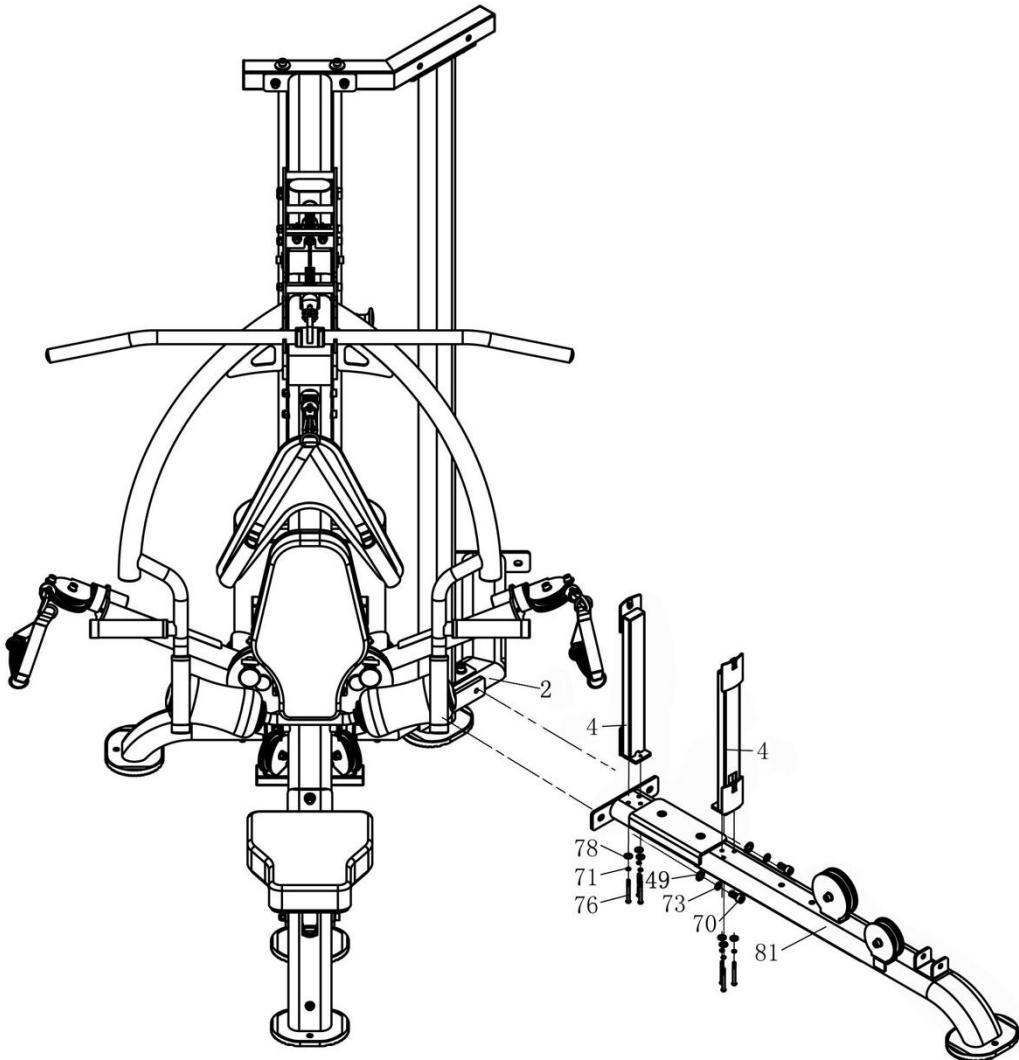
Установите (№ 15) кожух на основной крепежный узел (№13) и закрепите с помощью шестигранного болта M6\*12 (№56-3 шт.) и пружинной шайбы ф6 (№71-3 шт.).

Установите опорную стойку в сборке (№4-2шт) на основную раму в сборке (№2) и закрепите с помощью шестигранного болта M6\*60 (№76-6шт), пружинной шайбы ф6 (№71-6шт) и большой шайбы Ф6 (№78-6шт) снизу.

Установите кожух 1 (№5) и кожух 2 (№6) к опорной стойке в сборке (№4) и закрепите с помощью шестигранного болта M6\*20 (№57-4 шт.) и большой шайбы Ф6 (№78-4 шт.).

Совместите отверстия на пластине (№7-2шт) и кожухе (№5, №6), затем закрепите детали с помощью большой шайбы Ф6 (№78-4шт) и шестигранного болта M6\*12 (№56-4шт).

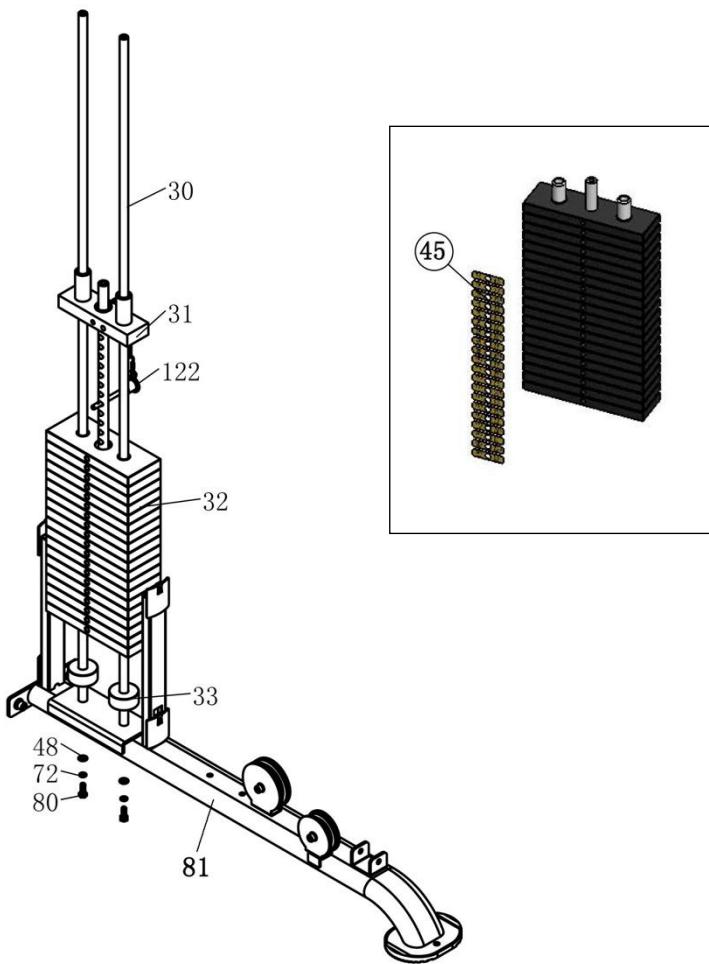
Шаг 17



Установите нижнюю раму 2 (№81) вместе с основной рамой 1 (№ 2) и закрепите с помощью шестигранного болта M12\*25 (№70-2шт), пружинной шайбы ф12 (№73-2шт) и плоской шайбы ф12 (№49-2шт).

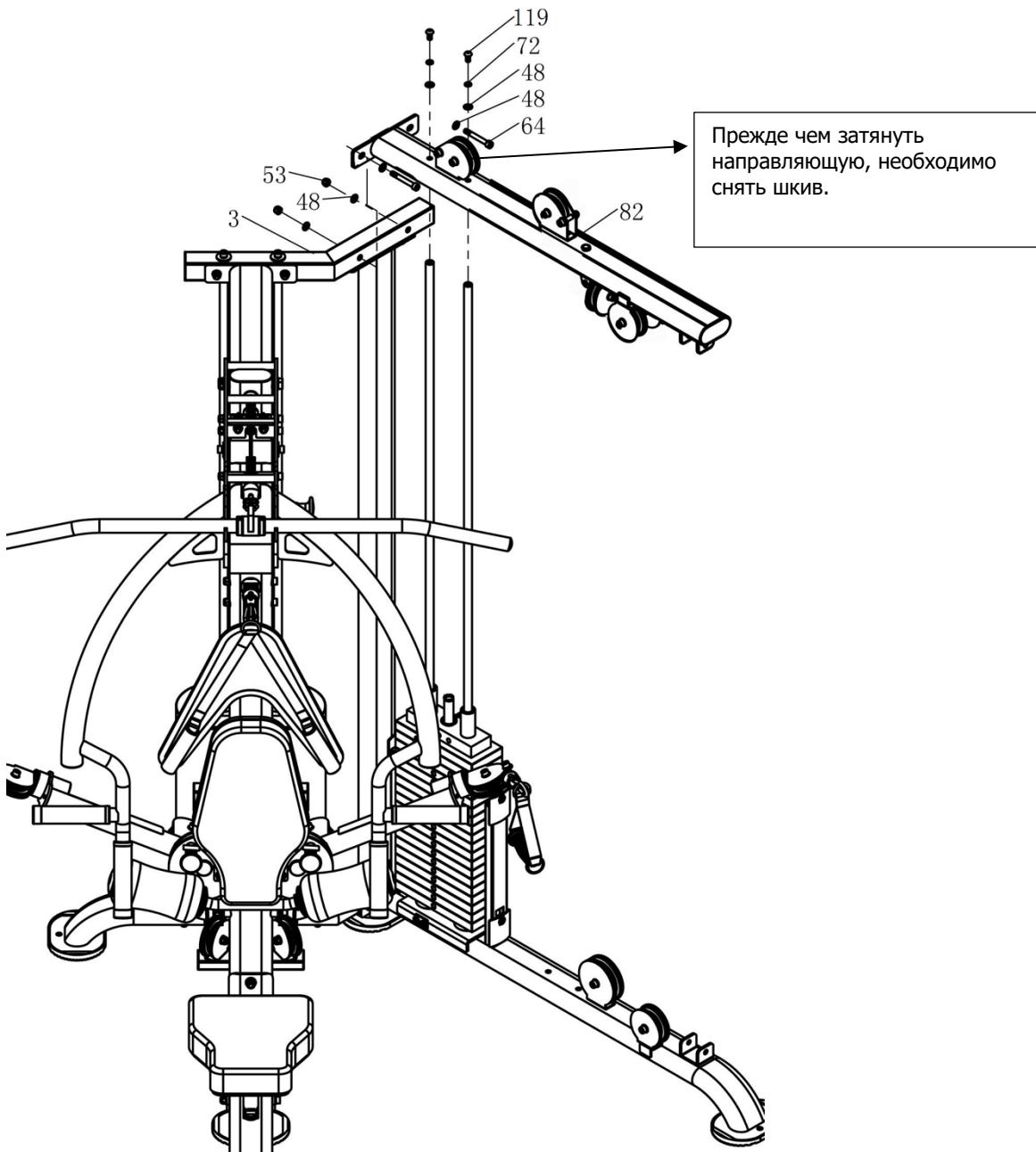
Установите кожух (№4-2шт) к основной раме в сборке 2 (№81) и закрепите с помощью шестигранного болта M6\*60 (№76-6шт), пружинной шайбы ф6 (№71-6шт) и плоской шайбы ф6 (№78-6шт).

## Шаг 18



Вставьте направляющие (№30-2шт) в отверстие основной рамы и закрепите детали с помощью шестигранного болта M10\*25 (№80-2шт), пружинной шайбы ф10 (№72-2шт) и плоской шайбы ф10 (№48-2шт) снизу.  
Установите резиновую прокладку (№33-2 шт.), стеки (№32-19 шт.) и верхний блок (№31) на направляющие. Наконец, вставьте штифт (№122) в нужный стек.  
Наклейте стикер на каждый стек (№45).

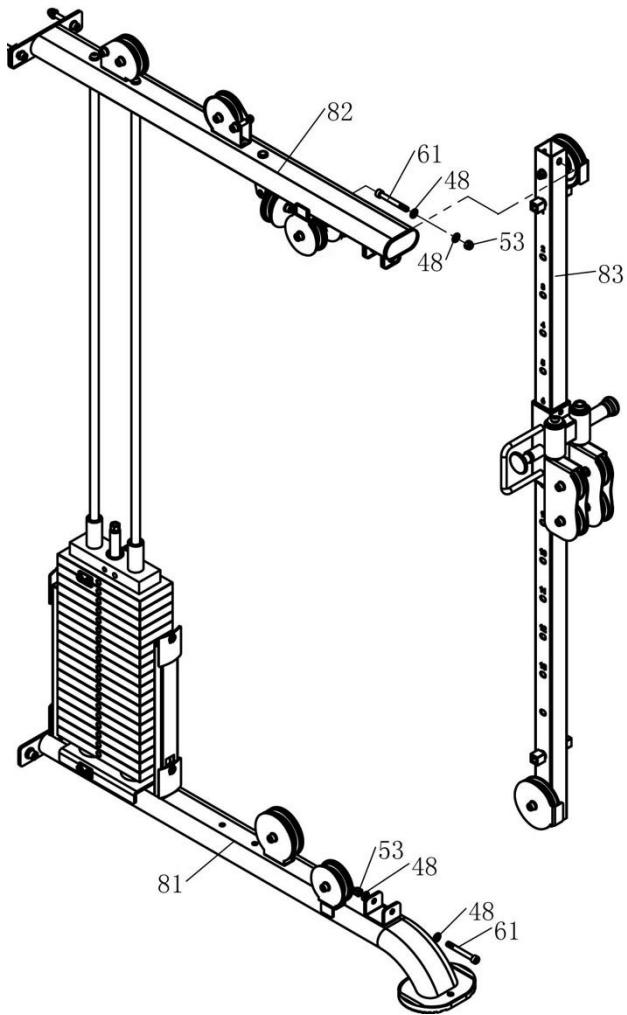
## Шаг 19



Установите верхнюю среднюю стойку (№82) вместе с направляющими и верхней задней стойкой в сборке. Убедитесь, что направляющие вставлены в отверстие и затянуты с помощью шестигранного болта M10\*25 (№119-2шт), пружинной шайбы ф10 (№72-2шт) и плоской шайбы ф10 (№48-2шт).

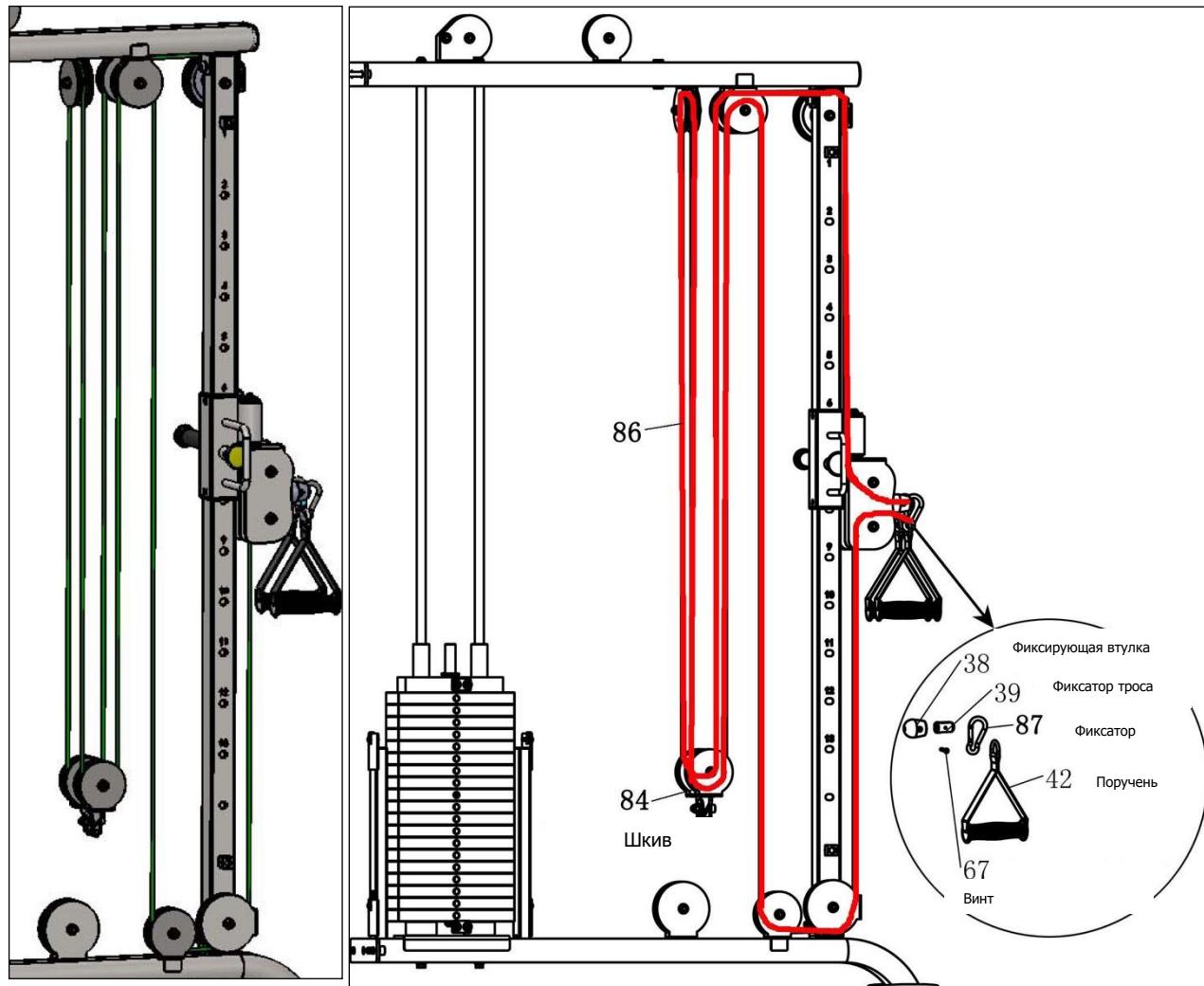
Со стороны сборки верхней задней стойки затяните шестигранный болт M10\*75 (№64-2шт), плоскую шайбу ф10 (№48-4шт) и нейлоновую контргайку M10 (№53-2шт).

Шаг 20

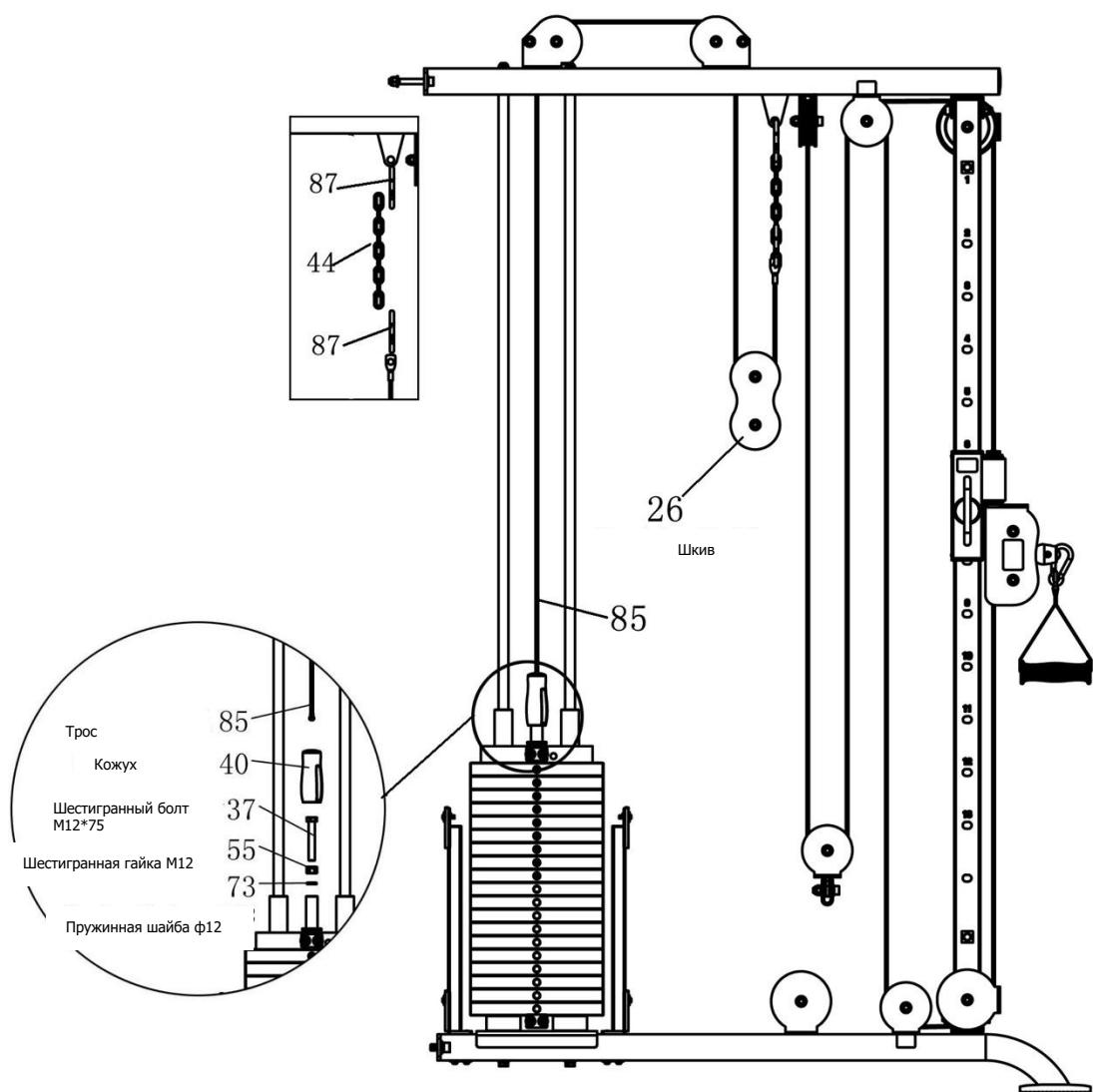


Установите регулируемую стойку в сборке (№83) вместе с верхней средней стойкой (№82) и основной рамо в сборке 2 (№81), закрепите все детали с помощью шестигранного болта M10\*80 (№61-2 шт.), плоской шайбы ф10 (№48-4 шт.) и нейлоновой контргайки M10(№53-2шт.).

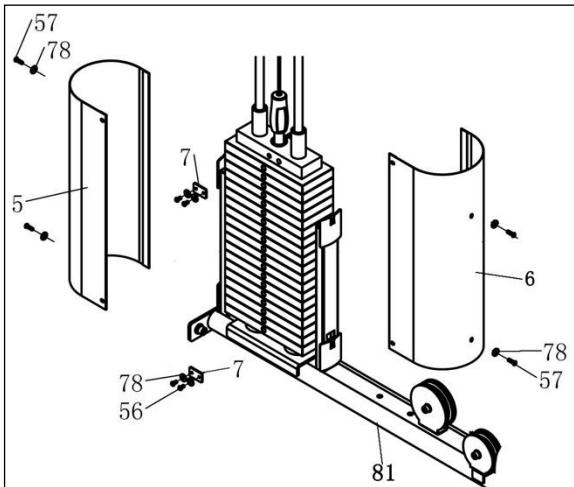
Шаг 21. Трос (№7)



Шаг 22. Верхний трос (№6)



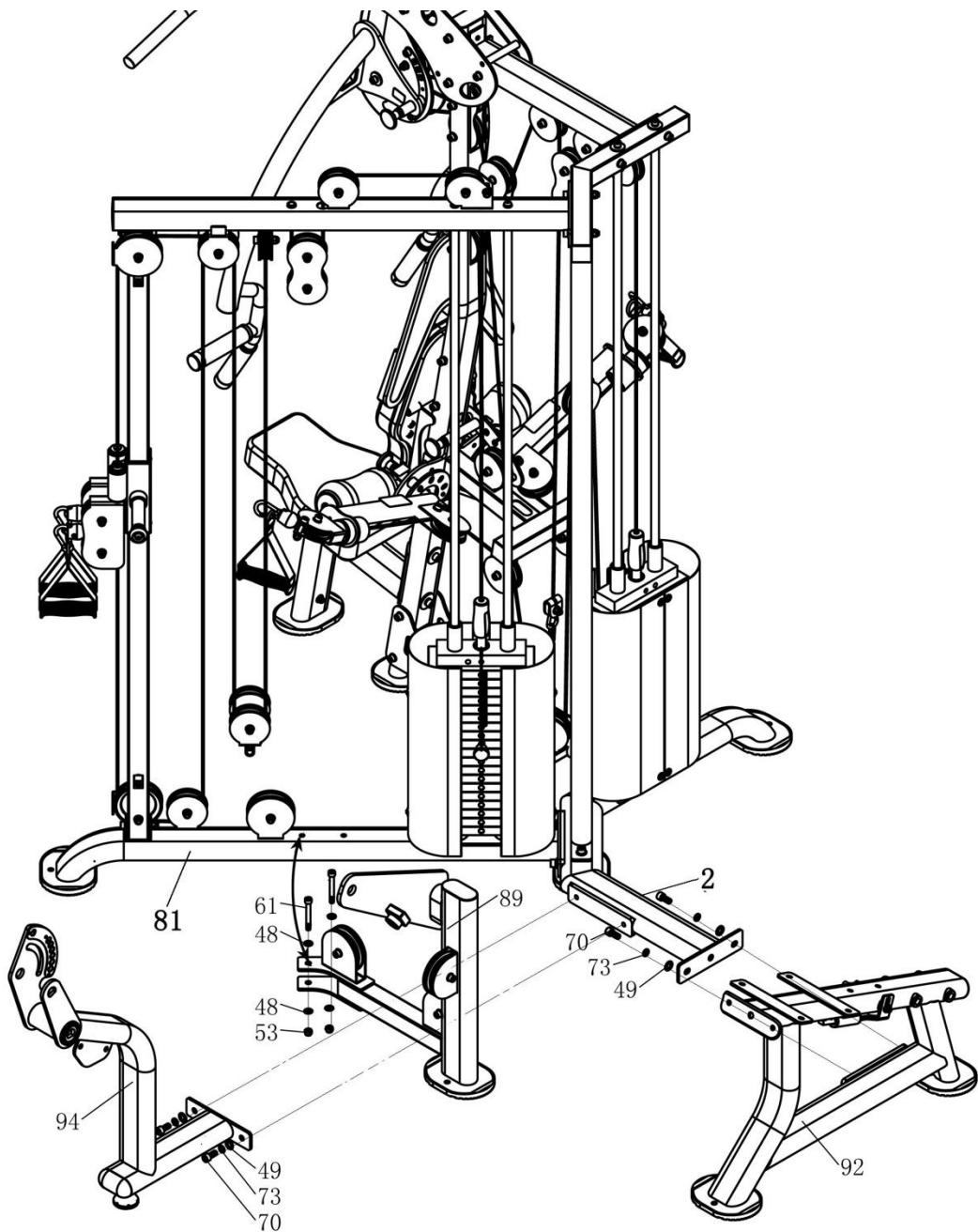
## Шаг 23



Установите кожух 1 (№5) и кожух 2 (№6) на опорной стойке и закрепите с помощью шестигранного болта M6\*20 (№57-4 шт.) и большой шайбы Ф6 (№78-4 шт.).

Совместите отверстия в резьбовой пластине (№7-2шт) и кожухе (№5, №6), а затем закрепите детали с помощью большой шайбы Ф6 (№78-4шт) и шестигранного болта M6\*12 (№56-4шт).

Шаг 24

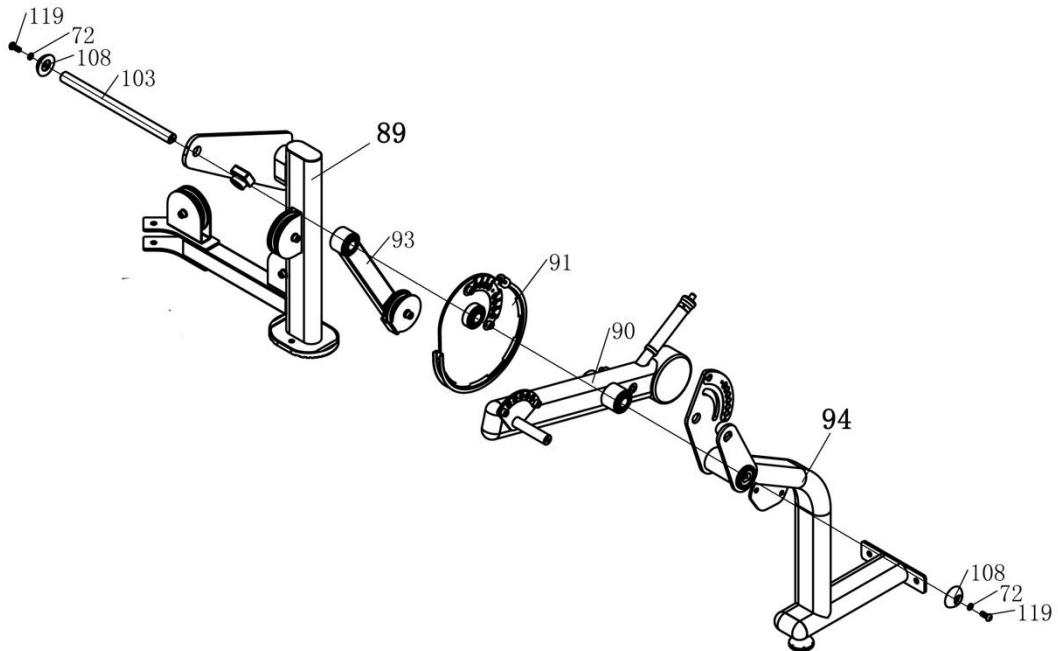


Установите опорную раму в сборке (№94) вместе с основной рамой в сборке 1 (№2) и закрепите с помощью шестигранного болта M12\*25 (№70-2 шт.), пружинной шайбы ф12 (№73-2 шт.) и плоской шайбы ф12 (№49-2 шт.).

Установите соединение в сборке (№89) вместе с основной рамой в сборке 2 (№81) и закрепите с помощью шестигранного болта M10\*80 (№61-2 шт.), плоской шайбы ф10 (№48-4 шт.) и нейлоновой контргайки M10 (№53-2 шт.).

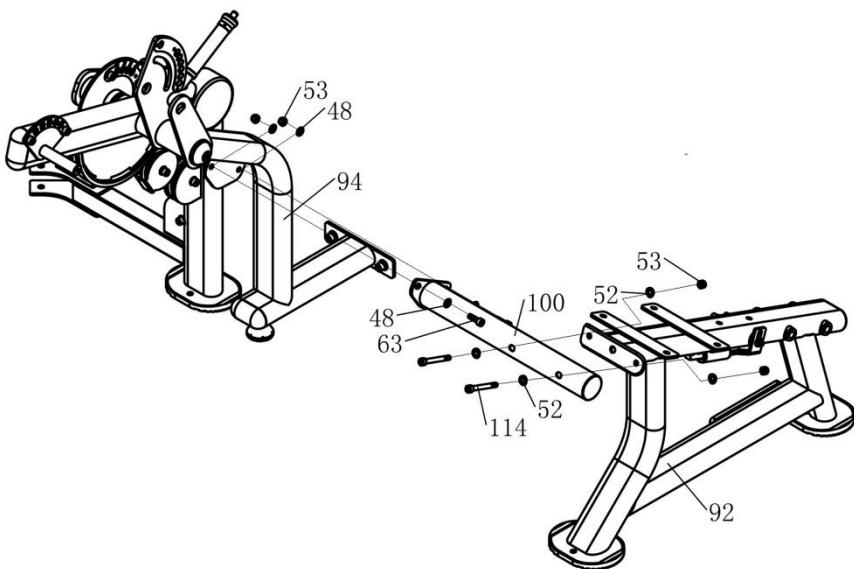
Установите опорную раму сиденья в сборке 2 (№92) вместе с основной рамой в сборке 1 (№2) и закрепите с помощью шестигранного болта M12\*25 (№70-2 шт.), пружинной шайбы ф12 (№73-2 шт.) и плоской шайбы ф12 (№49-2 шт.).

## Шаг 25



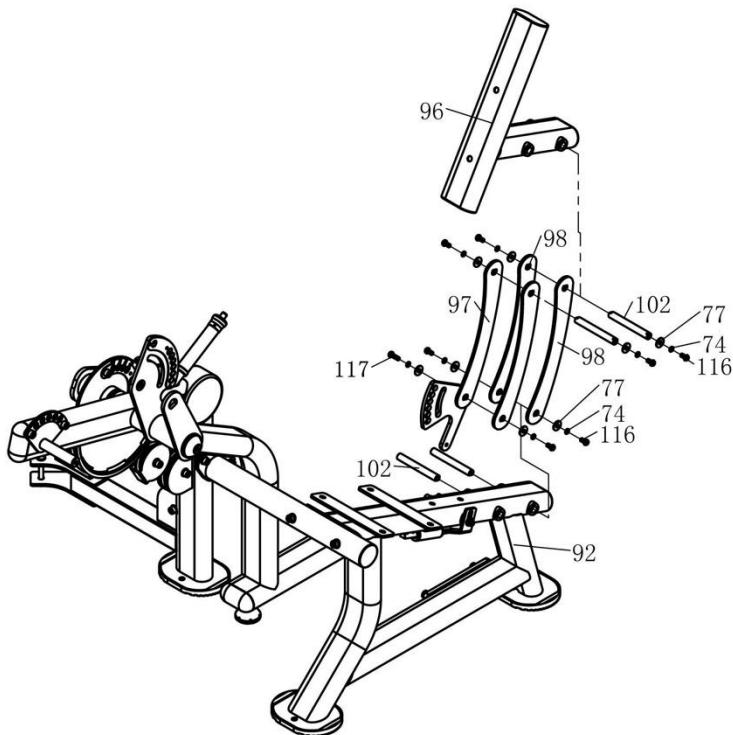
Установите поворотный рычаг в сборке (№93), диск (№91), поворотный рычаг в сборке (№90) между рамой (№89) и опорной рамой (№94), используя длинную ось (№103). Закрепите детали с помощью заглушки (№108-2шт), пружинной шайбы ф10 (№72-2шт) и шестигранного болта M10\*25 (№119-2шт) со стороны оси.

## Шаг 26



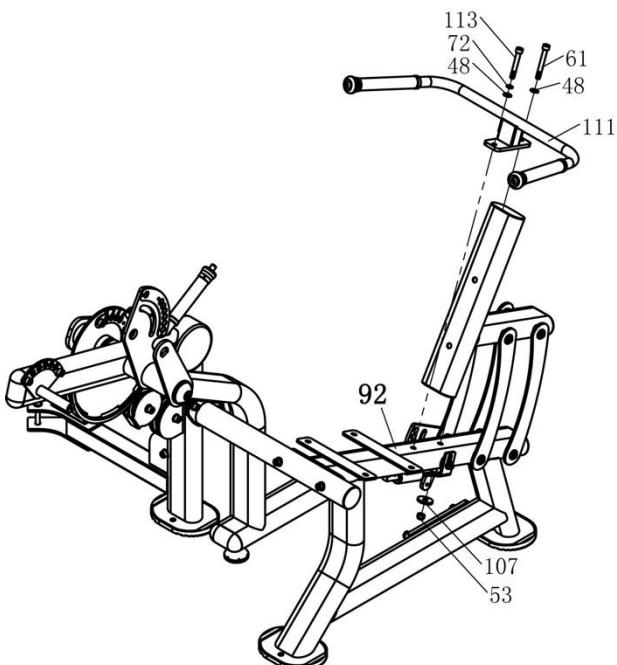
Установите поперечное соединение (№100) вместе с опорной рамой в сборке (№94) и закрепите с помощью шестигранного болта M10\*30 (№63-2шт), плоской шайбы ф10 (№48-4шт) и нейлоновой контргайки M10 (№53-2шт). А с другой стороны закрепите с помощью шестигранного болта M10\*85 (№114-2шт), шайбы Ф10 (№52-2шт) и нейлоновой контргайки M10 (№53-2шт).

## Шаг 27



Установите ручку регулировки спинки (№97), пластины регулировки спинки (№98-3шт) к опорной раме сиденья в сборке 2 (№92) и опорной раме спинки сиденья (№96), закрепите с помощью оси 2 (№102-4шт), большой шайбы Ф8(№77-8шт), пружинной шайбы ф8 (№74-8шт), шестигранного болта M8 \*25 (№117) и шестигранного болта M8 \*20 (№116-7шт).

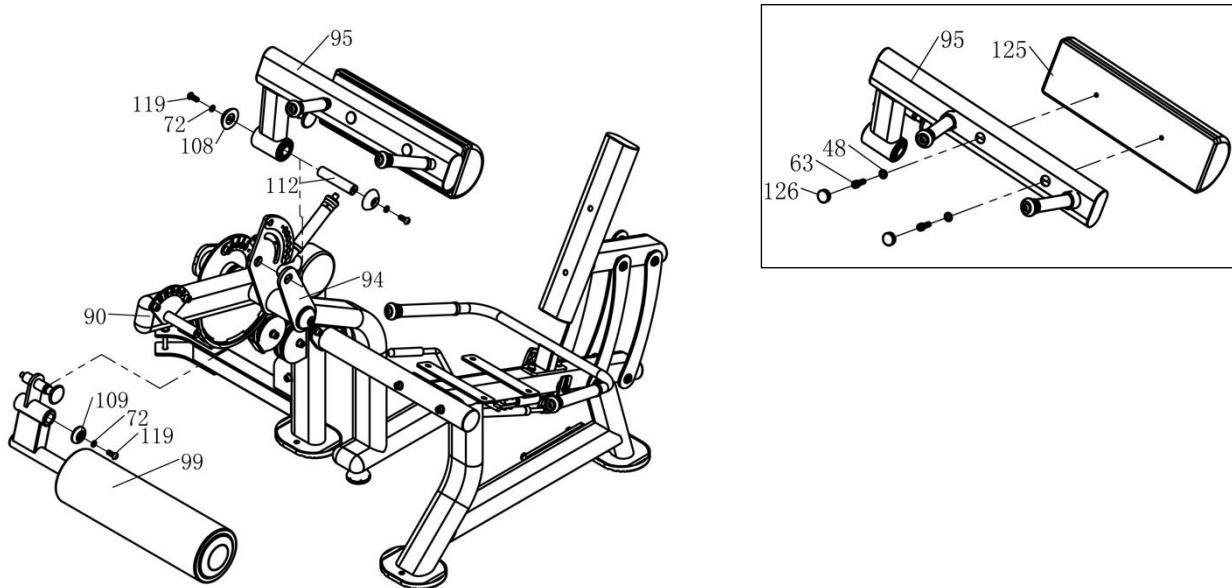
## Шаг 28



Установите стойку для поручней (№111) на опорную раму сиденья в сборке 2 (№92) и закрепите с помощью шестигранного болта M10\*80 (№61), шестигранного болта

M10\*70(№113), пружинной шайбы ф10(№72), плоской шайбы ф10 (№48-2шт), шайбы (№107) и нейлоновой стопорной гайки M10 (№53), как показано на рисунке.

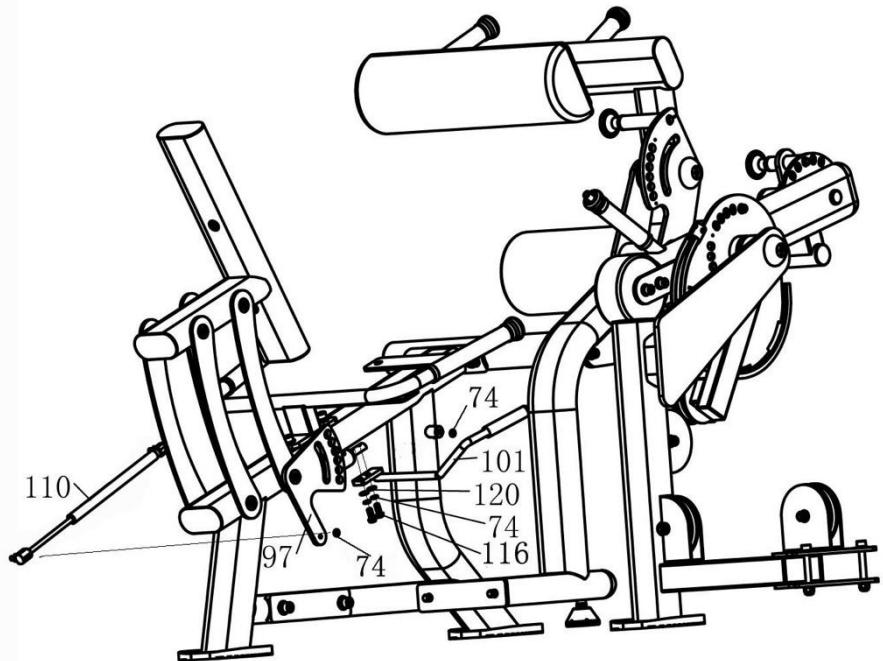
#### Шаг 29



Установите раму опоры для ног (№95) с опорной рамой в сборке (№94) и закрепите с помощью оси 2 (короткой) (№112), бокового кожуха (№108-2шт), пружинной шайбы ф10 (№72-2шт) и шестигранного болта M10\*25 (№119-2шт).

Соедините ролик (№99) с поворотным рычагом (№90) и закрепите с помощью алюминиевого кожуха (№109), пружинной шайбы ф10 (№72) и шестигранного болта M10\*25 (№119).

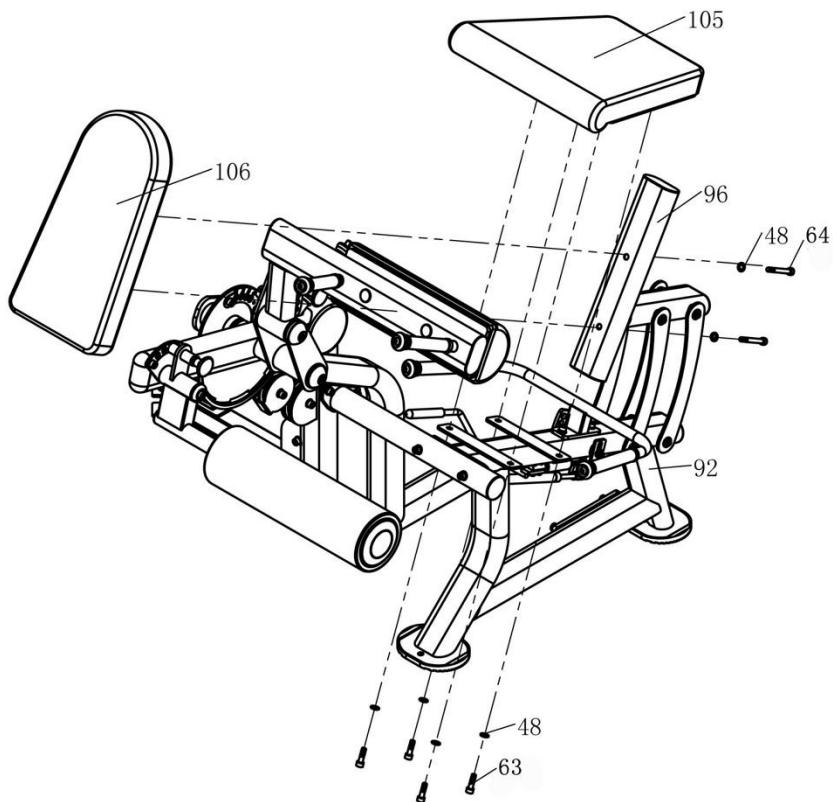
Шаг 30



Установите стержень (№101) и закрепите с помощью шестигранного болта M8\*20 (№116-2шт), пружинной шайбы ф8 (№74-2шт) и плоской шайбы Ф8 (№120-2шт).

Установите пружину (№110) на ручку регулировки спинки (№97) и закрепите с помощью пружинной шайбы ф8 (№74-2шт).

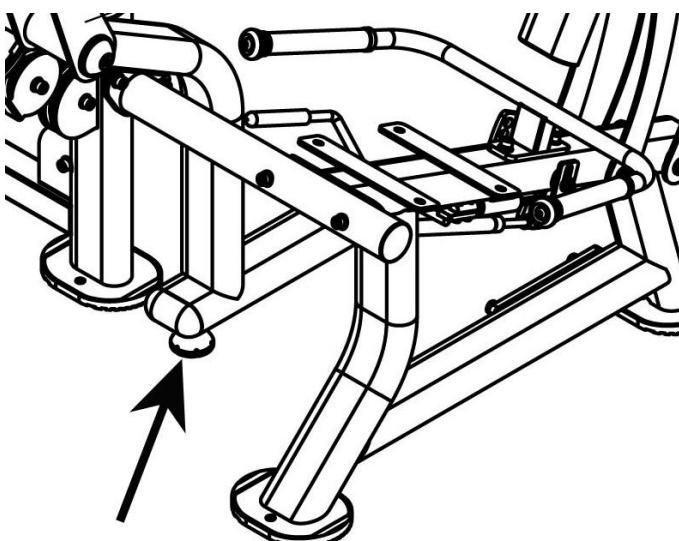
Шаг 31



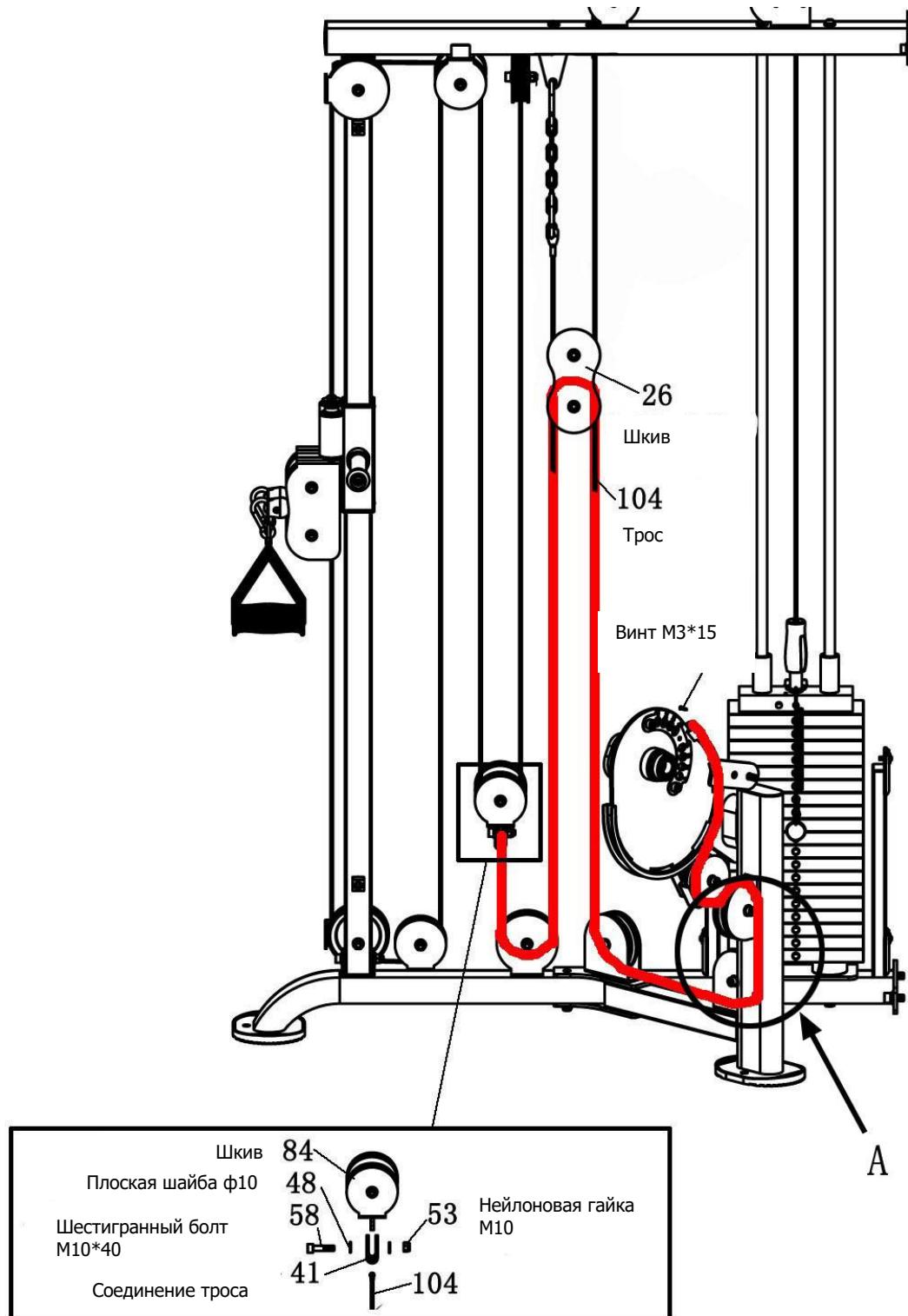
Установите сиденье 2 (№ 105) на опорную раму сиденья 2 в сборке (№92) и закрепите с помощью шестигранного болта M10\*30 (№63-4 шт.) и плоской шайбы ф10 (№48-4 шт.).

Установите спинку сиденья (№106) на опорную раму (№96) и закрепите с помощью шестигранного болта M10\*75 (№64-2 шт.) и плоской шайбы ф10 (№48-2 шт.).

**Внимание:** После сборки отрегулируйте компенсатор пола так, чтобы он соприкасался с полом.



Шаг 32. Нижний трос шкива (№5)



**Внимание:** Когда трос пройдет через обведенную часть (A) на рисунке, снимите один из этих двух шкивов. После того, как трос будет идти ровно, установите снятый шкив на место.

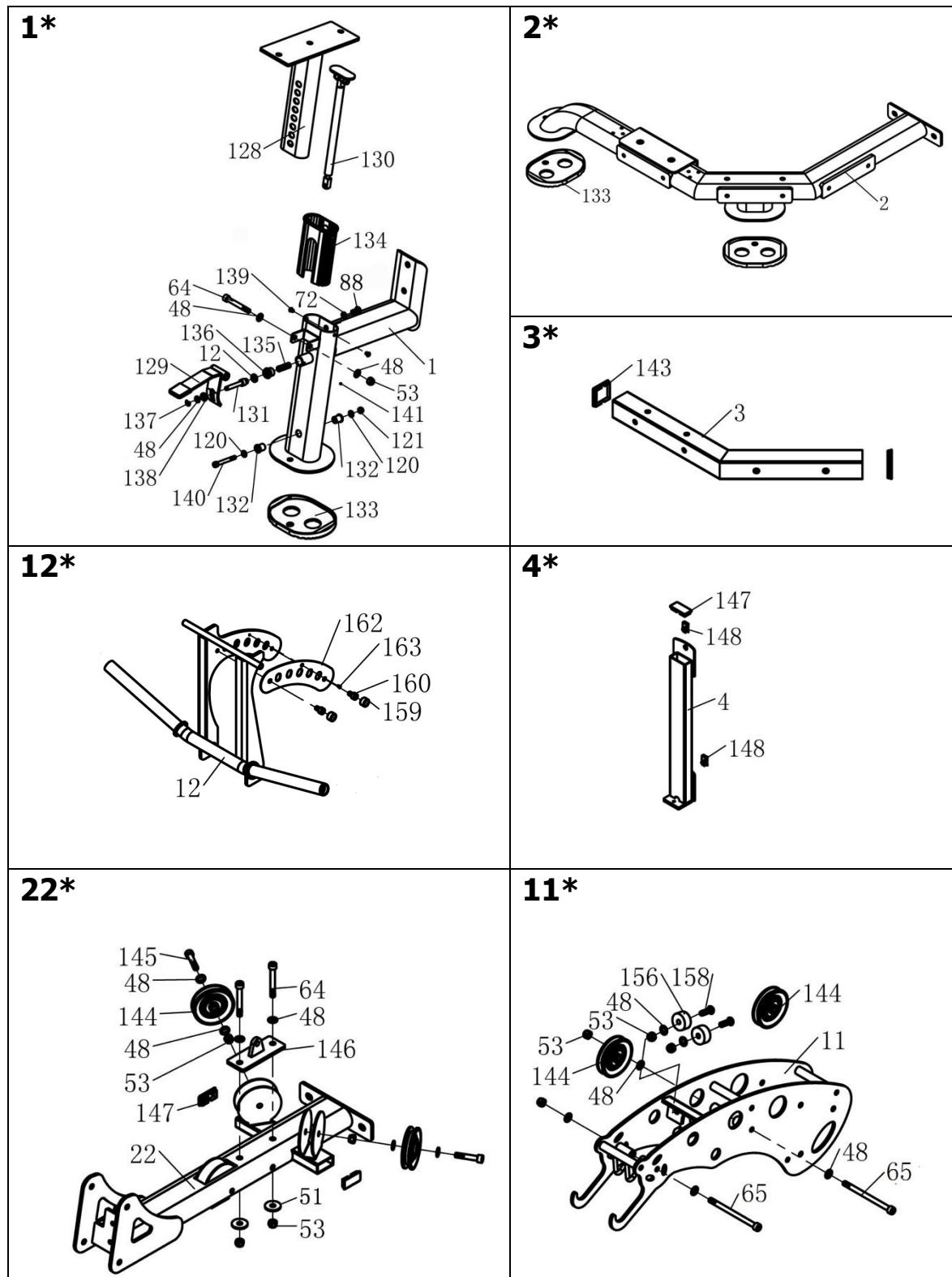
## Список комплектующих частей

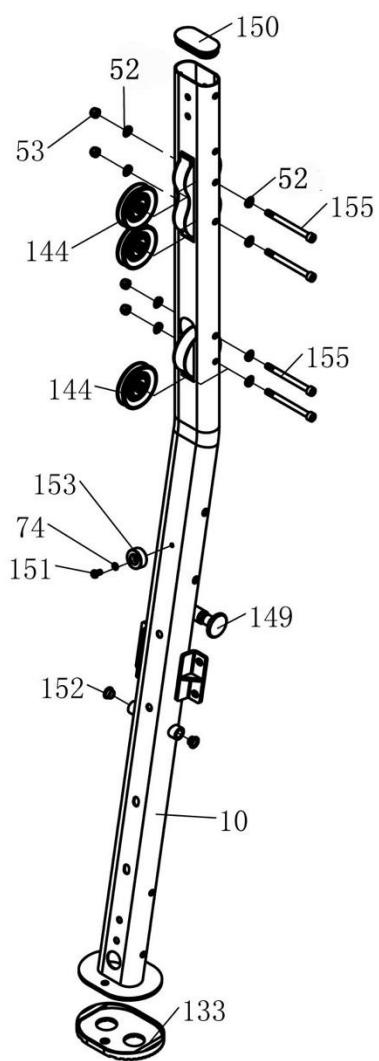
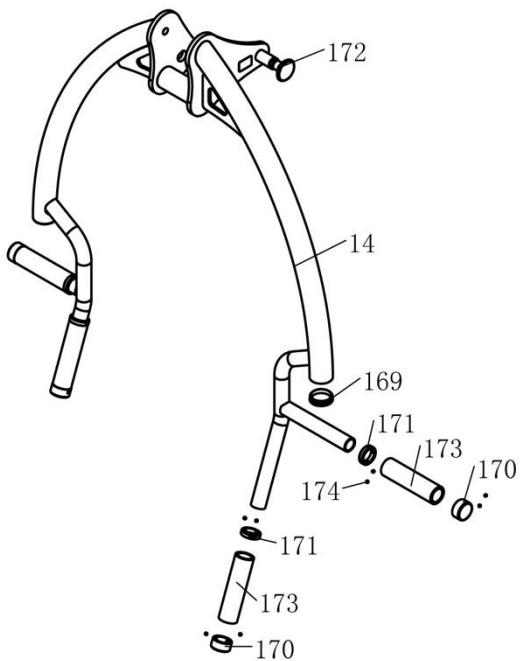
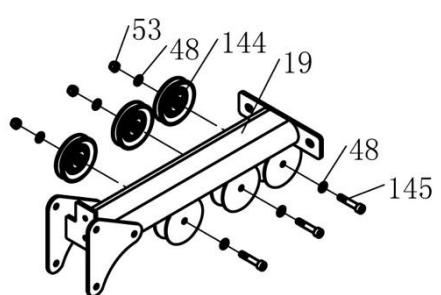
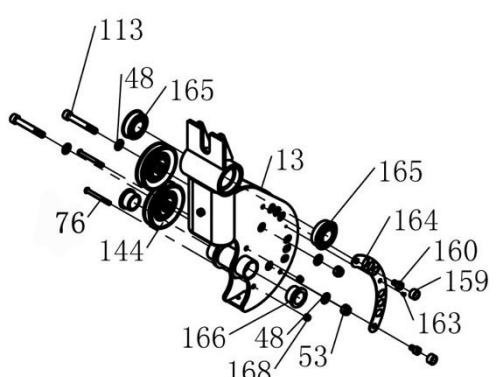
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Опорная рама сиденья 1	1	33	Резиновая прокладка	4
2	Рама основания 1	1	34	Ремень	1
3	Верхняя задняя стойка в сборке	1	35	Поручень	1
4	Трос основной рамы	4	36	Неопреновый ролик	1
5	Кожух 1	2	37	Шестигранный болт M12*75	2
6	Кожух 2	2	38	Фиксирующая втулка	6
7	Пластина	4	39	Фиксатор троса	6
8	Сиденье 1	1	40	Кожух	2
9	Передний трос (№2)	1	41	Соединение	3
10	Основная рама 1	1	42	Ручка	4
11	Верхний передний шкив	1	43	Втулка	1
12	Регулируемая опора спинки сиденья	1	44	Цепь	2
13	Основной крепежный узел	1	45	Стикер для стеков	2
14	Ручка	1	46	Пластина	1
15	Защитный кожух	1	47	Алюминиевый кожух 1	2
16	Ось 1	1	48	Плоская шайба ф10	171
17	Соединяющий трос (№3)	1	49	Плоская шайба ф12	15
18	Нижний трос (№1)	1	50	Плоская шайба ф6	4
19	Верхняя рама	1	51	Шайба ф10	13
20	Ось 2	1	52	Шайба ф10	14
21	Трос (№4)	1	53	Нейлоновая стопорная гайка M10	80
22	Нижнее соединение	1	54	Нейлоновая стопорная гайка M12	4
23	Опорная рама	1	55	Шестигранная гайка M12	2
24	Левый рычаг	1	56	Шестигранный болт M6*12	15
25	Правый рычаг	1	57	Шестигранный болт M6*20	8
26	Пластина шкива	6	58	Шестигранный болт M10*40	3
27	Шкив	1	59	Шестигранный болт M10*65	4
28	Пластина	2	60	Шестигранный болт M10*130	2
29	Спинка сиденья	1	61	Шестигранный болт M10*80	7
30	Направляющая	4	62	Шестигранный болт M10*25	6
31	Верхний стек	2	63	Шестигранный болт M10*30	16
32	Стеки	38	64	Болт M10*75	9
65	Шестигранный болт M10*140	5	94	Опорная рама	1

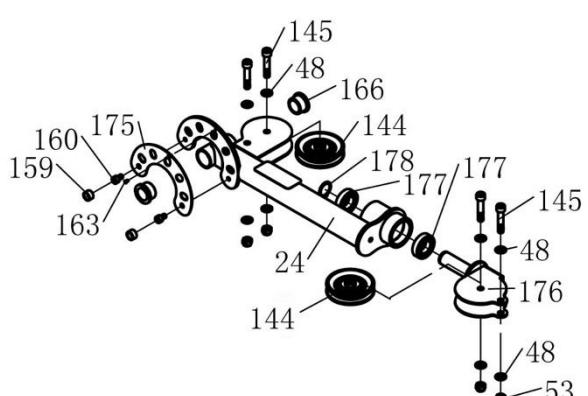
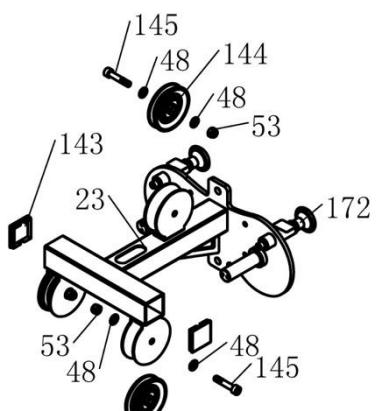
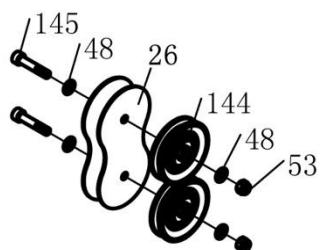
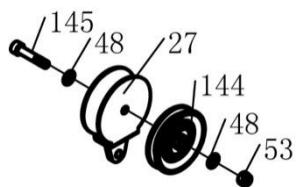
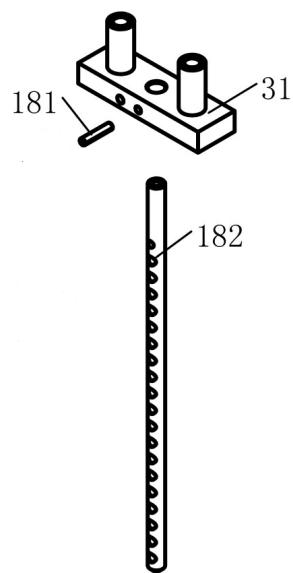
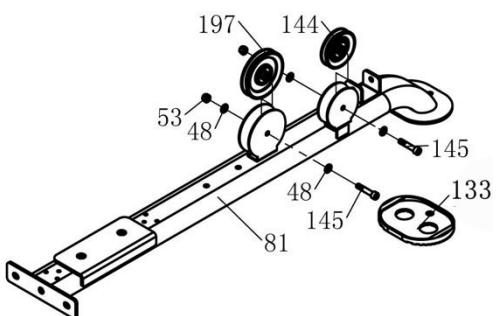
66	Шестигранный болт М10*20	4	95	Рама опоры для ног	1
67	Винт №10-32UNF*1-1/8"	6	96	Опорная рама спинки сиденья	1
68	Шестигранный болт М12*160	1	97	Ручка регулировки спинки	1
69	Шестигранный болт М12*80	4	98	Пластина регулировки спинки	3
70	Шестигранный болт М12*25	10	99	Ролик	1
71	Пружинная шайба ф6	19	100	Поперечное соединение	1
72	Пружинная шайба ф10	36	101	Стержень	1
73	Пружинная шайба ф12	13	102	Ось 2	4
74	Пружинная шайба ф8	14	103	Ось	1
75	Шайба ф12	4	104	Нижний трос (№5)	1
76	Шестигранный болт М6*60	14	105	Сиденье 2	1
77	Шайба ф8	8	106	Спинка сиденья	1
78	Шайба ф6	28	107	Шайба	1
79	Вертикальная рама	1	108	Боковой кожух	4
80	Шестигранный болт М10*25	4	109	Алюминиевый кожух 2	1
81	Рама основания 2	1	110	Пружина	1
82	Верхнее среднее соединение	1	111	Стойка для поручней	1
83	Регулируемая стойка	1	112	Ось 2 (Короткая)	1
84	Шкив	1	113	Шестигранный болт М10*70	3
85	Верхний трос (№6)	1	114	Шестигранный болт М10*85	2
86	Трос (№7)	1	115	Шестигранный болт М10*95	2
87	Фиксатор ф8*80	11	116	Шестигранный болт М8*20	9
88	Шестигранный болт М10*20	2	117	Шестигранный болт М8*25	1
89	Соединение	1	118	Круглый кожух ф38*3	1
90	Поворотный рычаг	1	119	Шестигранный болт М10*25	12
91	Диск	1	120	Плоская шайба ф8	8
92	Опорная рама сиденья в сборке 2	1	121	Нейлоновая стопорная гайка М8	4
93	Поворотный рычаг	1	122	Штифт	2
123	Подшипник	4	161	Нейлоновая шайба ф26*ф32*δ2	2
124	Заглушка 50*30*1.5	1	162	Регулируемая пластина (IRHG1701-42)	1
125	Подушка для ног	1	163	Винт М3*6	8
126	Круглый кожух ф30	2	164	Регулируемая пластина (IRHG1701-18)	1
127	Выдвижная стойка	1	165	Подшипник	10
128	Регулируемая стойка сиденья	1	166	Подшипник (MFM-2532-20)	8
129	Ключ	1	167	Шестигранная гайка М10	1
130	Пружина	1	168	Нейлоновая стопорная гайка М6	2

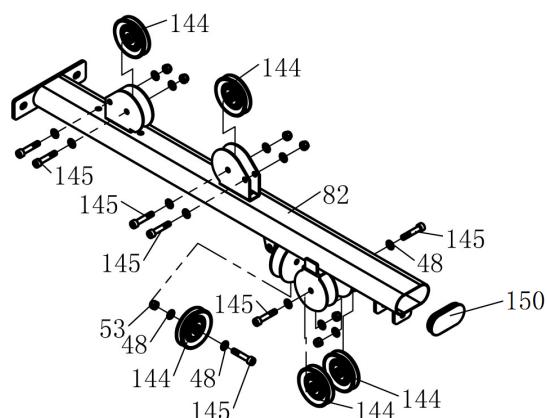
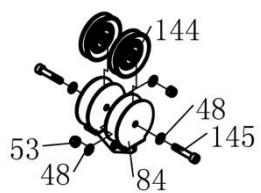
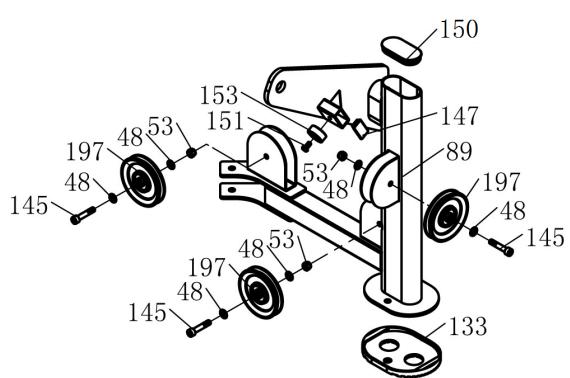
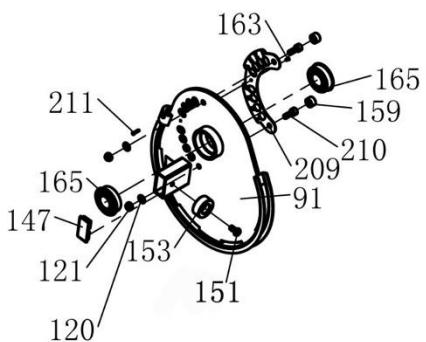
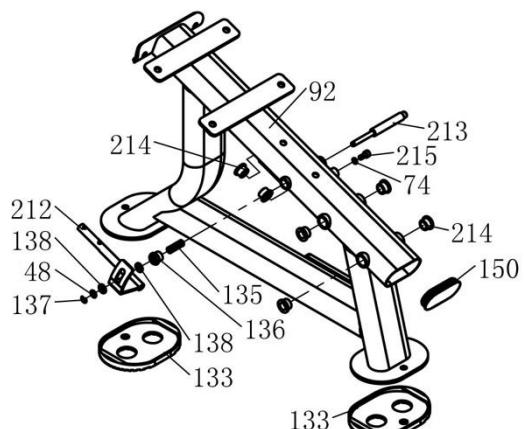
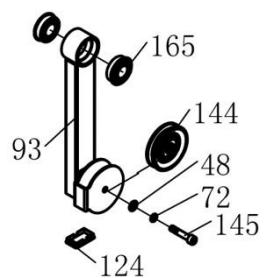
131	Штифт	1	169	Круглый кожух ф50	2
132	Шайба	2	170	Алюминиевый кожух	4
133	Резиновая заглушка (TYFB-150)	8	171	Кольцо	4
134	Внутренняя втулка	1	172	Штифт (IRFB02B-10)	4
135	Пружина ф1.2*ф11.7*38	2	173	Неопрен	4
136	Болт	8	174	Винт М5*4	16
137	Шайба	2	175	Регулируемая пластина (IRHG1701-31)	2
138	Шайба	4	176	Шкив	2
139	Шестигранный болт М6*8	2	177	Подшипник 6005-2Z(CO)	4
140	Шестигранный болт М8*65	1	178	Вал 25	3
141	Винт М3*3	2	179	Кожух шкива	2
142	Неопрен	1	180	Винт М10*25	2
143	Квадратная заглушка 50*50	4	181	Ось	2
144	Шкив Ф90*δ26	39	182	Опциональный поручень	2
145	Шестигранный болт М10*50	42	183	Стопорный блок	4
146	Соединяющая пластина	1	184	Шестигранный болт М8*85	2
147	Заглушка 50*25	8	185	Шестигранная гайка М8	2
148	Гайка	8	186	Кронштейн поворотного шкива	1
149	Штифт (IRFB26B-21-00B)	1	187	Кронштейн шкива	1
150	Заглушка РТ50*100*δ2.5	9	188	Втулка L=124	4
151	Шестигранный болт М8*16	3	189	Штифт (TYCX-055)	1
152	Подшипник MFM-1216-10	2	190	Внутренняя втулка	2
153	Резиновая прокладка (TYFB-153)	3	191	Алюминиевый кожух Ф25	5
154	Стопорное кольцо 38	1	192	Втулка Ф25	3
155	Шестигранный болт М10*115	5	193	Рычаг	1
156	Резиновая прокладка (TYFB-165)	2	194	Круглый кожух Ф60	1
157	Регулируемая пластина (IRHG1703A1-19)	1	196	Втулка L=184	2
158	Шестигранный болт М10*30	2	197	Шкив Ф114*δ26	6
159	Нейлоновая шайба (IRHG1501-18)	12	198	Штифт (IRFB15B-05)	1
160	Шестигранный болт М8*12	10	199	Ось	1
200	Весовой стек	1	210	Шестигранный болт М8*20	2
201	Регулируемая пластина	1	211	Винт М3*15	1
202	Ось 1	1	212	Стержень	1
203	Пружина ф1.0*ф12.7*48	1	213	Ось 2	1
204	Кожух	1	214	Подшипник (MFM-1622-15)	10
205	Пружина ф1.2*ф16.5*50	1	215	Шестигранный болт М8*16	1
206	Алюминиевый кожух	1	216	Неопрен	2
207	Заглушка РТ100*50*δ2.5	2			
208	Винт М4*4	2			
209	Регулируемая пластина (IRHG1703A1-20)	1			

## **Список предварительно собранных деталей:**

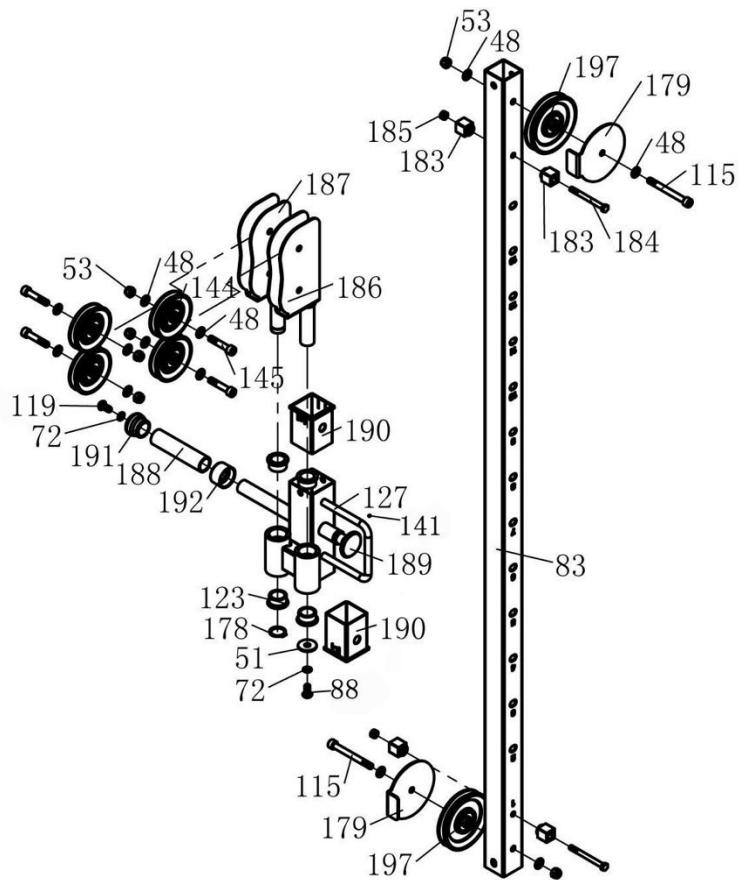


**10\*****14\*****19\*****13\***

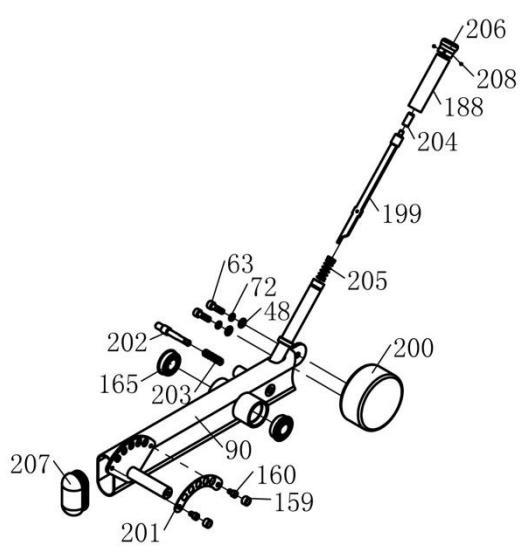
**24\*****23\*****26\*****27\*****31\*****81\***

**82\*****84\*****89\*****91\*****92\*****93\***

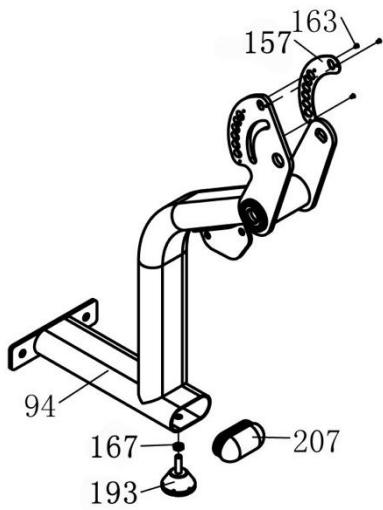
83\*

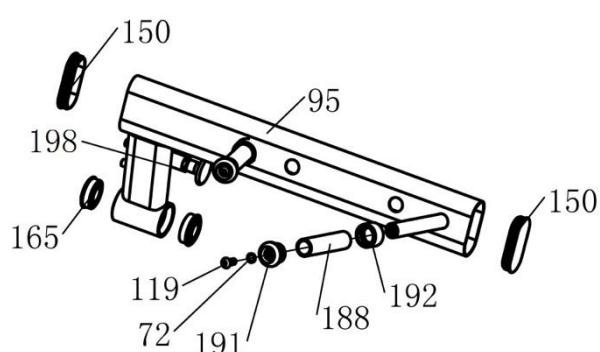
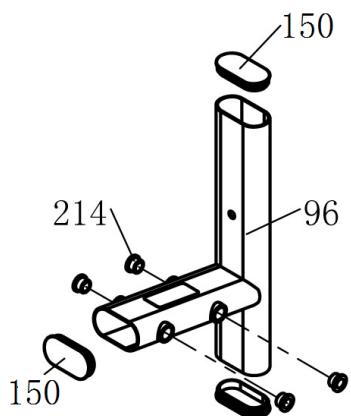
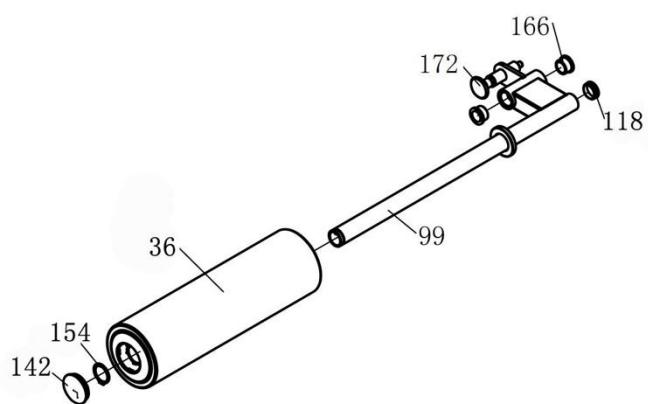
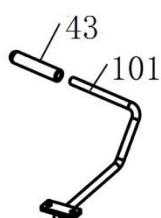
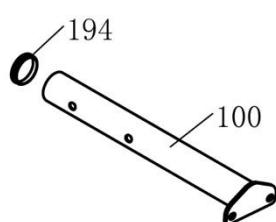
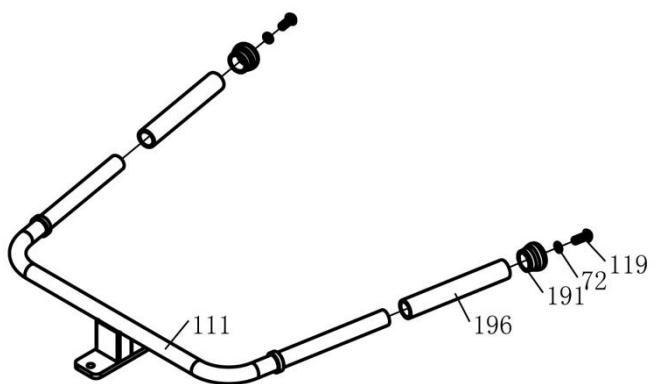


90\*



94\*

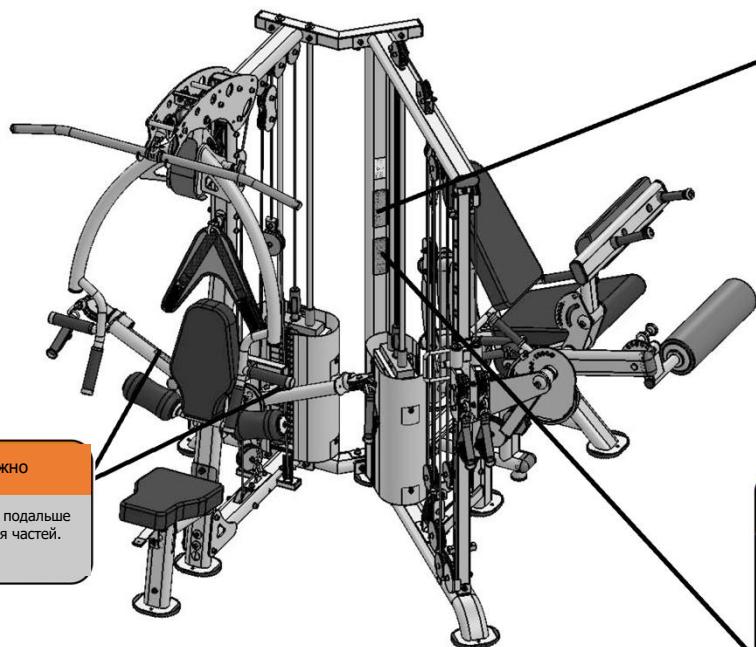
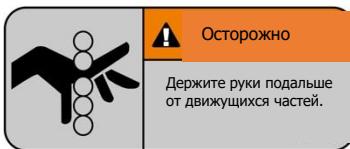


**95\*****96\*****99\*****101\*****100\*****111\***

## INSPECTIONS

Recommended Inspection	DAILY	WEEKLY	MONTHLY	6-MONTH	YEARLY
<b>Replace all parts at first signs of wear or damage.</b>					
<b>INSPECT:</b> Links, pull-pins, snap locks, swivels, connectors, selector pin, and welded-joints.	*				
<b>CLEAN:</b> Upholstery with lanolin-base cleaner. Do not use Windex.	*				
<b>INSPECT:</b> Cables, Belts and tension (adjust if needed).	*				
<b>INSPECT:</b> All labels	*				
<b>INSPECT:</b> All nuts and bolts (tighten if needed).	*				
<b>INSPECT:</b> Accessory bars, handles rubber grips.	*				
<b>INSPECT:</b> All anti-skid surfaces.	*				
<b>CLEAN &amp; LUBRICATE:</b> Clean guide rods with Super Lube, spray lubricant and lubricate with Super Lube (PTFE) grease.			*		
<b>LUBRICATE:</b> Seat sleeves, pull-pin sliding mechanism, bushings and linear bearings.	*				
<b>CLEAN &amp; WAX:</b> All powder-coat finishes.				*	
<b>REPLACE:</b> Cables & connecting parts.					*
Use only genuine IronMaster replacement parts. Failure to do so will void warranty and could result in serious injury or death.					

IRDZ-013E



## WARNING

**Serious injury or death can occur if these rules and precautions are not observed:**

- **Read and Understand** Owner's Manual and all DANGER, WARNING and CAUTION labels before using this equipment. If you still need help, seek assistance from floor personnel.
- Obtain a **medical exam** before beginning any exercise program.
- **Stop exercising** if you feel faint or dizzy. Consult a physician if you are experiencing pain.
- **Inspect equipment** prior to use for wear and tear, loose fittings, worn or frayed cables/belts and frame welds. Do not use if it appears damaged or inoperable.
- **Do not attempt to fix** or free any jammed parts by yourself. Seek assistance from floor personnel.
- **Use this equipment only for the intended use** and for exercise(s) shown in the exercise label.
- **Keep body, clothing and hair clear from all moving parts.**
- **Children must not be allowed** near this machine. Teenager must be supervised.
- **Make sure the selector pin** is completely inserted. Use only the selector pin provided by the manufacturer. If difficulty inserting the pin, seek assistance from floor personnel.
- **Never pin the weights in an elevated position.** Do not use the machine if found in this condition. Inform floor personnel immediately.
- **Do not modify selectorized weight stack** with any add-on incremental weights or dumbbells, except those with standard factory installed.
- **Do not remove labels** affixed to the machine. Replace if damaged.

IRDZ-008E

## **Предупреждение:**

Несоблюдение данных мер предосторожности может привести к серьезным травмам или смерти.

Перед использованием данного оборудования ознакомьтесь с руководством по эксплуатации и всеми стикерами, содержащими указания предостережения. Если нужна помощь, обратитесь за помощью к персоналу спорт зала.

Перед началом любой программы тренировок пройдите медицинский осмотр.

Прекратите занятия, если чувствуете слабость или головокружение. Проконсультируйтесь с врачом, если испытываете боль.

Проверьте оборудование перед использованием на предмет износа, изношенных или перетертых кабелей/ремней и сварных креплений рамы. Не используйте тренажер, если он поврежден или неработоспособен.

Не пытайтесь подключать что-либо или устранять заклинивание деталей самостоятельно. Обратитесь за помощью к обслуживающему персоналу.

Используйте данное оборудование только для профессиональных целей и выполнения упражнения, указанные на стикерах.

Следите за тем, чтобы движущиеся части не касались тела, одежды и волос.

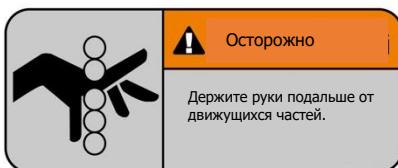
Детям запрещается приближаться к тренажеру. Подростки должны находиться под присмотром во время тренировки.

Убедитесь, что штифт полностью вставлен. Используйте только штифт, предоставленный производителем. При возникновении трудностей с установкой штифта обратитесь за помощью к обслуживающему персоналу.

Никогда не устанавливайте блок стеков в приподнятом положении. Не пользуйтесь тренажером, если он в таком состоянии. Сообщите об этом персоналу.

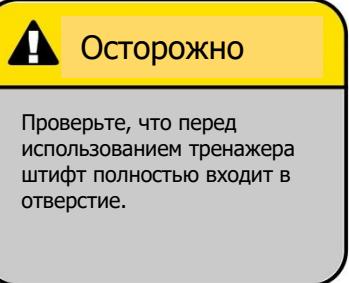
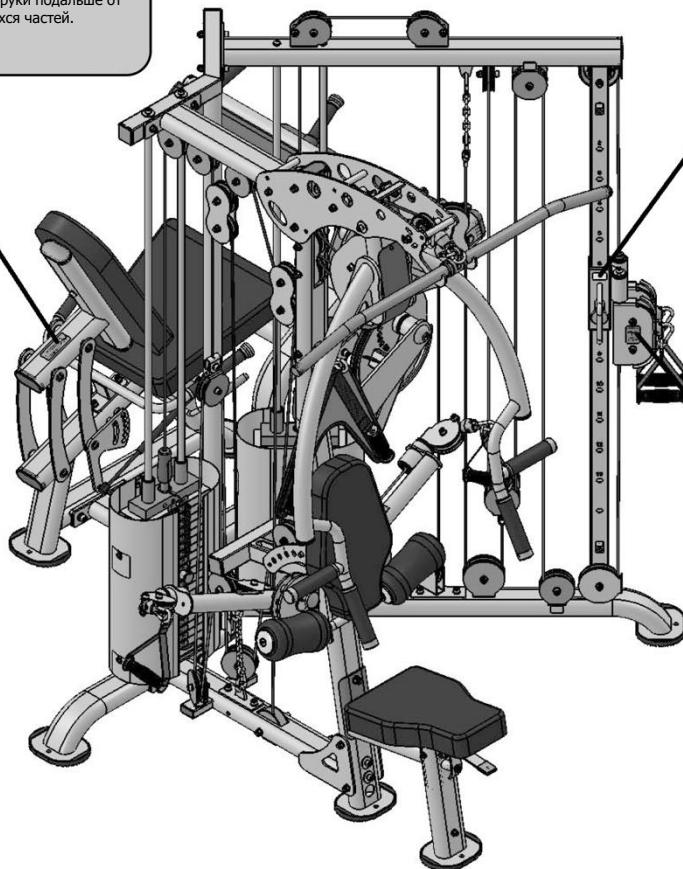
Не заменяйте блок стеков с помощью каких-либо дополнительных утяжелителей или гантелей, за исключением тех, которые установлены на заводе-изготовителе.

Не удаляйте стикеры, прикрепленные к тренажеру. Замените в случае повреждения.



Осторожно

Держите руки подальше от движущихся частей.



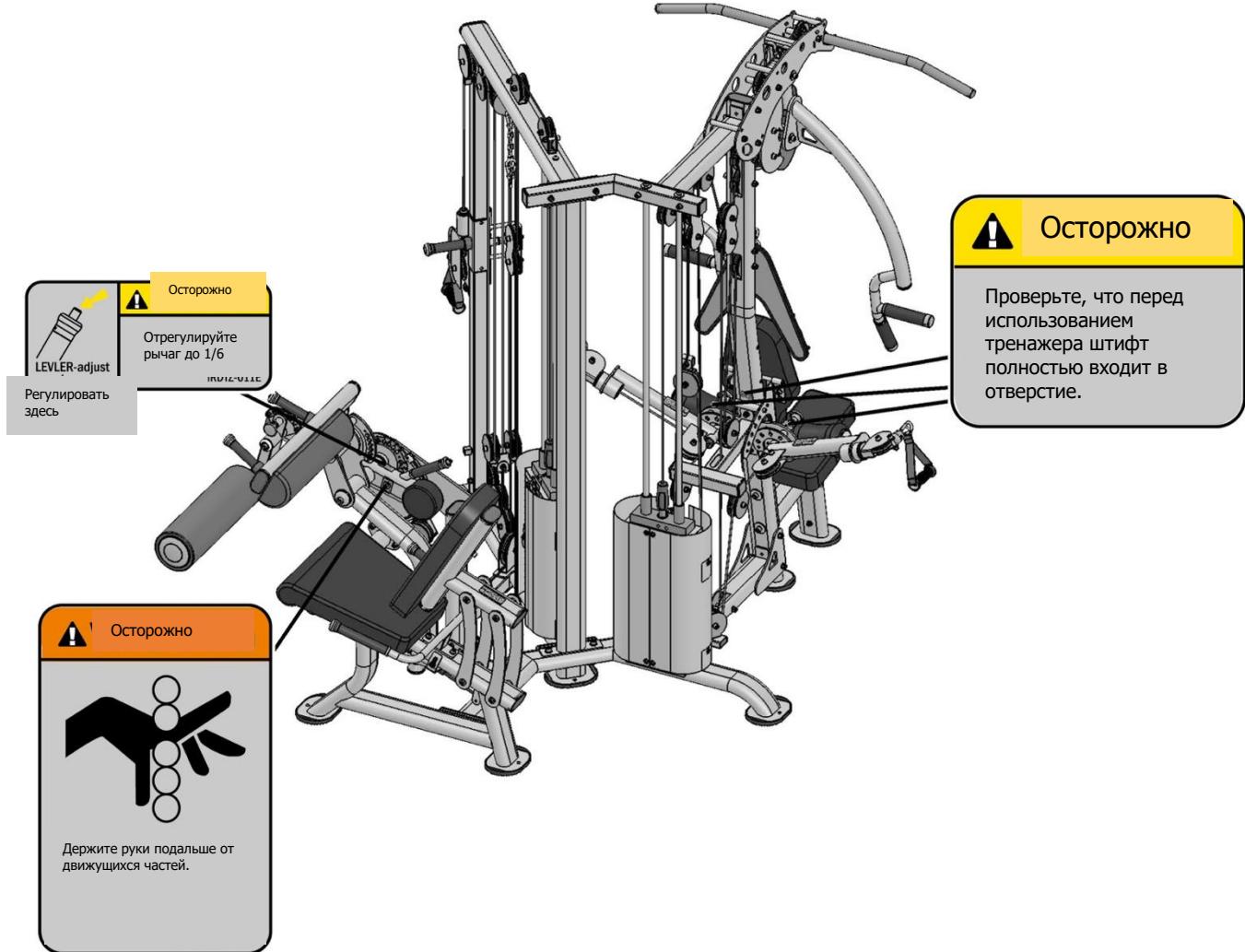
Осторожно

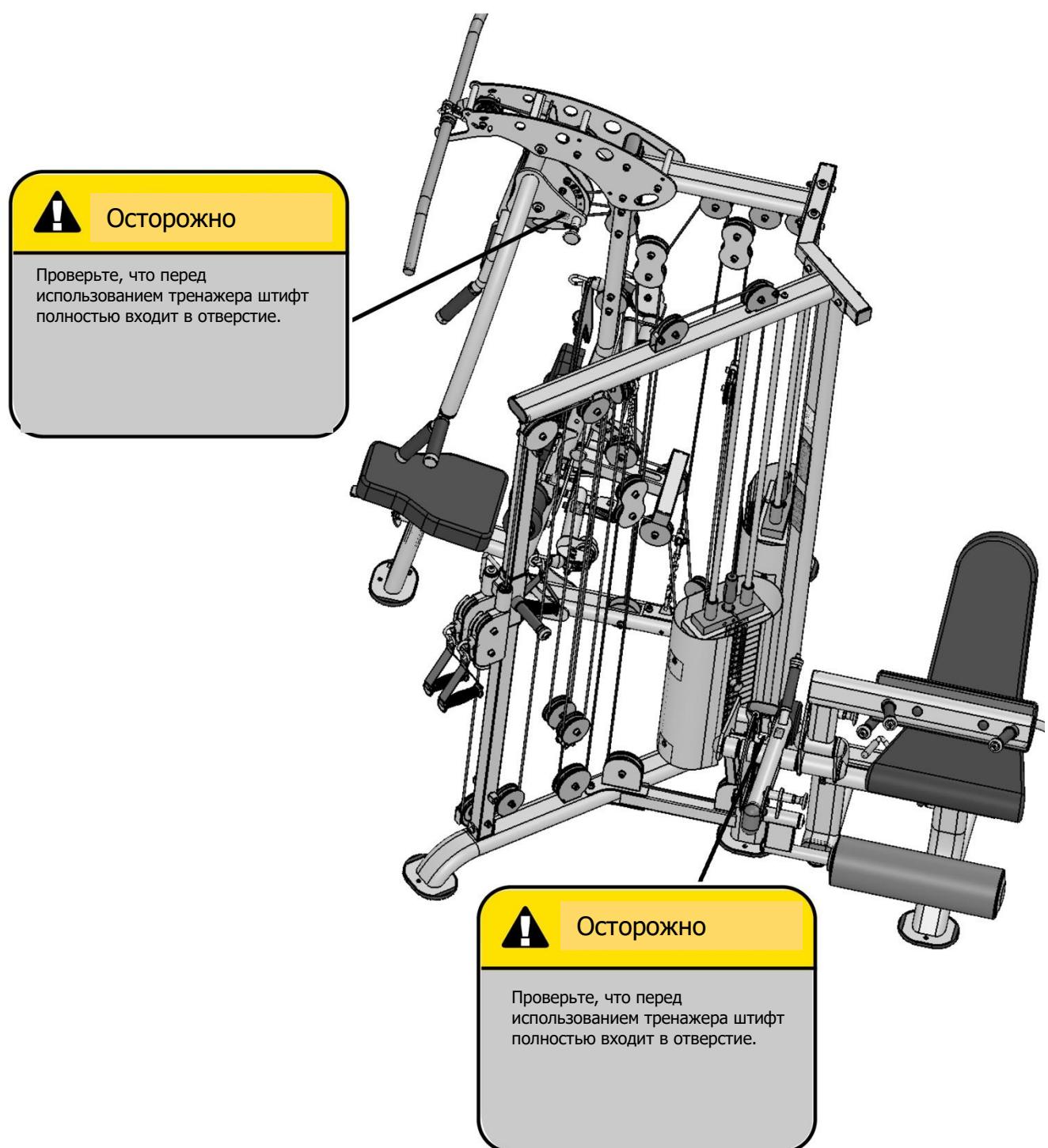
Проверьте, что перед использованием тренажера штифт полностью входит в отверстие.



Осторожно

Держите руки подальше от движущихся частей.





## Использование тренажера

Использование данного тренажера имеет ряд преимуществ. С помощью тренажера можно улучшить физическую форму, привести мышцы в тонус и, в сочетании с диетой с ограниченным потреблением калорий, можно сбросить лишний вес. Тренажер способствует циркуляции крови по всему телу и правильной работе мышц. Работа на тренажере также снижает риск возникновения судорог и травм мышц. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение следует выполнять примерно в течение 30 секунд. Не напрягайте мышцы во время растяжки - если будет больно, остановитесь.



## Технические характеристики

<b>Размер тренажера</b>	229x208x211см
<b>Максимальный вес пользователя, кг</b>	150
<b>Нетто, кг</b>	500
<b>Брутто, кг</b>	550
<b>Страна происхождения</b>	КНР

**Производитель** Fitathlon Group (подразделение в Швеции)

Оборудование не подлежит обязательной 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 ООО «ФИТАЛОН»: **www.fitathlon.ru**

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАЛОН»: **www.fitathlon.ru**



### Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.