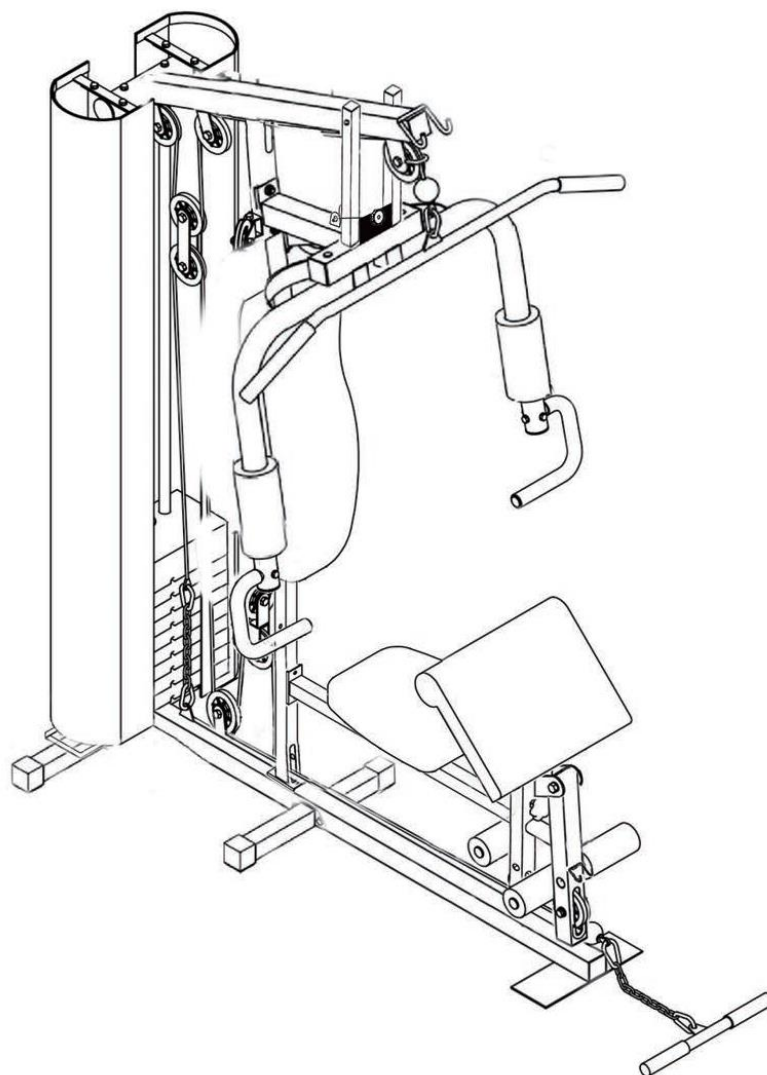




## **Многофункциональный силовой тренажер**

# **ALPIN PRO-GYM GX-750**

## **Инструкция пользователя**



<b>ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b>	<b>2</b>
<b>СПЕЦИФИКАЦИЯ</b>	<b>3-4</b>
<b>ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ</b>	<b>5-15</b>
<b>РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ</b>	<b>16</b>



Внимание:

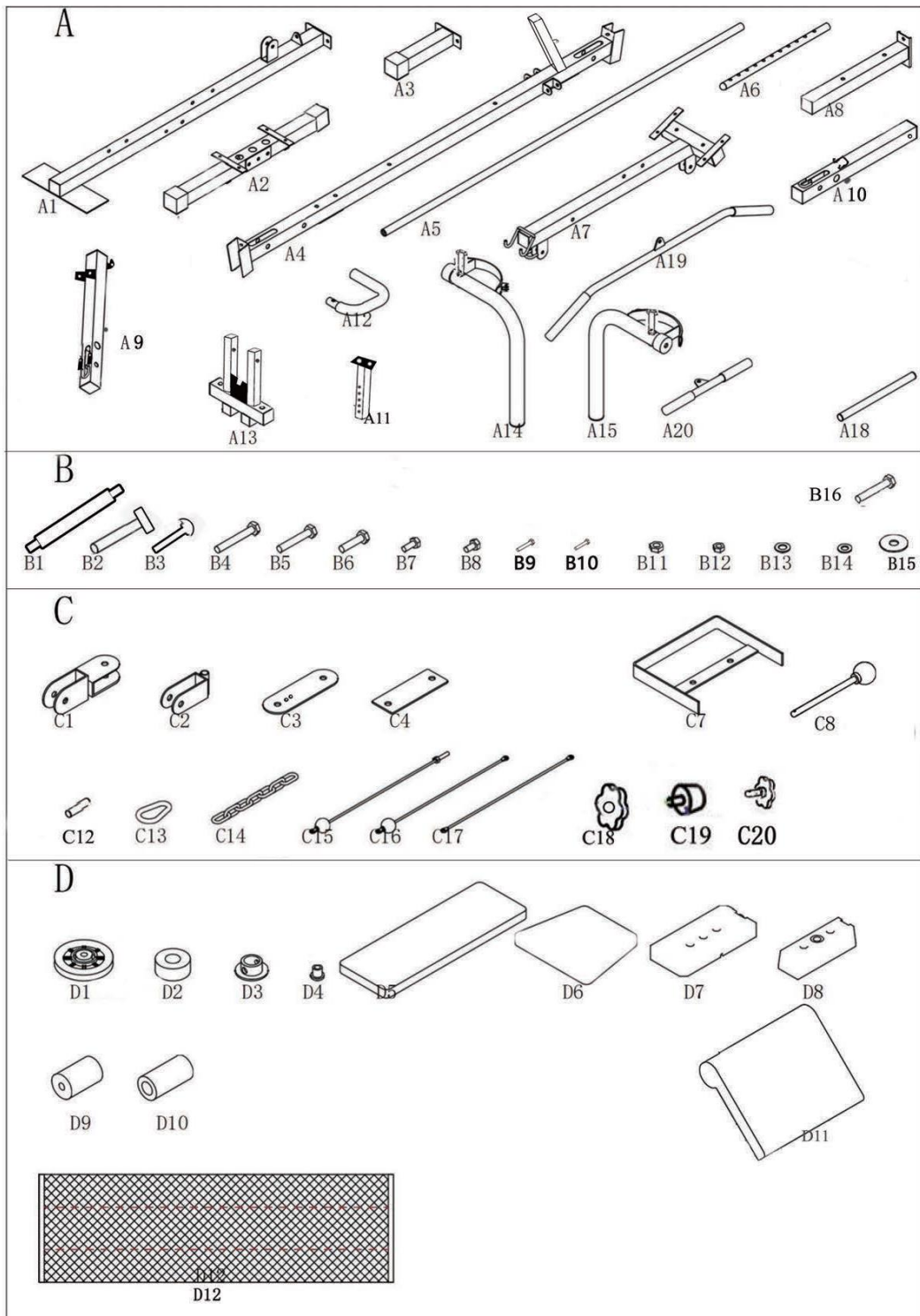
**ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ПОЛНОСТЬЮ  
НАСТОЯЩУЮ ИНСТРУКЦИЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.  
НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ!**

Этот тренажер сконструирован с учетом всех мер безопасности. Однако при его использовании необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Обязательно прочитайте всю инструкцию перед сборкой или эксплуатацией тренажера. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера в любое время. Не оставляйте детей без присмотра в одной комнате с тренажером.
2. Только один человек одновременно должен пользоваться тренажером.
3. Если пользователь испытывает головокружение, тошноту, боль в груди, или любые другие ненормальные симптомы, то следует **НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ ТРЕНИРОВКУ И ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.**
4. Расположите тренажер в хорошо освещенном помещении и на ровной поверхности. Не используйте тренажер в помещениях с высоким уровнем влажности или на улице.
5. Держите руки подальше от движущихся частей.
6. Всегда надевайте соответствующую одежду для тренировок. Не носите халаты или другую одежду, которая может попасть в тренажер. В качестве обуви лучше всего использовать кроссовки.
7. Используйте устройство только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
8. Не размещайте вокруг устройства острые предметы.
9. Инвалид не должен использовать тренажер без квалифицированного специалиста или врача.
10. Перед использованием тренажера всегда выполняйте упражнения на растяжку, чтобы правильно разогреться.
11. Никогда не используйте тренажер, если он неисправен.

**Важно: полностью обжимайте гайки только после полной сборки тренажера!!!**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛЮДЕЙ С ВРОЖДЕННЫМИ ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ. СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ!**



## Спецификация:

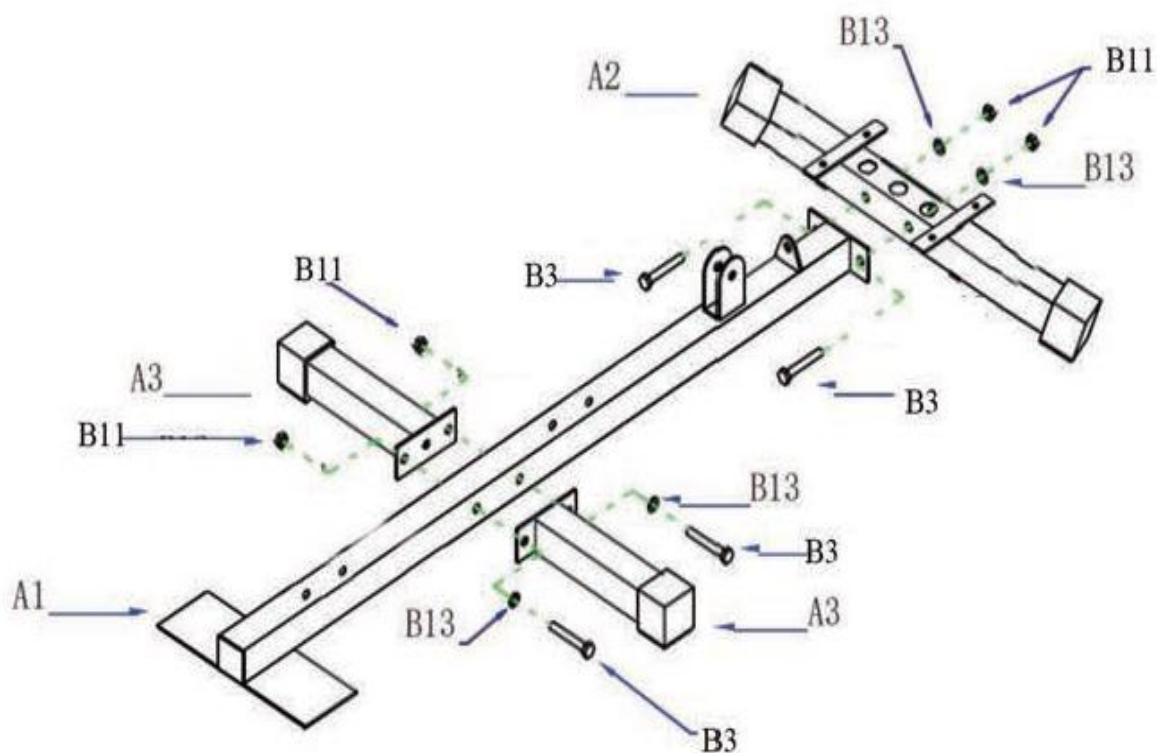
№.	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
A1	Основная рама	1	A2	Задний стабилизатор	1
A3	Центральный стабилизатор	2	A4	Вертикальная стойка	1
A5	Направляющая для грузов	2	A6	Планка выбора нагрузки	1
A7	Верхняя направляющая труба	1	A8	Подседельная опора	1
A9	Вертикальная опора сиденья	1	A10	Труба для сгибания ног	1
A11	Подставка для скамьи скота	1	A12	Упоры для рук	2
A13	Центральный рычаг разгибания рук	1	A14	Рычаг разгибания рук левый	1
A15	Рычаг разгибания рук правый	1	A18	Труба для крепления валиков	2
A19	Широкая тяга	1	A20	Узкая тяга	1
B1	Болт M10*210мм	1	B2	Болт (Т) M10*115мм	1
B3	Болт M10*70мм	12	B4	Болт M10*65мм	3
B5	Болт M10*45мм	11	B6	Болт M10*20мм	2
B7	Болт M8*60мм	6	B8	Болт M10*60мм	2
B9	Болт M8*20мм	4	B10	Болт M8*15мм	10
B11	Гайка M10	36	B12	Гайка M8	20
B13	Шайба M10	38	B14	Шайба M8	20
B15	Резиновая шайба	2	B16	Болт M10*75мм	2
C1	Двойной кронштейн ролика	1	C2	Кронштейн ролика одинарный	2
C3	Плоский кронштейн ролика	2	C4	Усилительная пластина	3
C7	Кронштейн для защитной сетки	4	C8	Фиксатор выбора нагрузки	1
C12	Втулка фиксатор планки нагрузки	1	C14	Цепь	2
C13	Карабин	5	C16	Нижний трос	1
C15	Верхний трос	1	C18	Фиксатор гайка	1
C17	Трос баттерфляй (А)	1	C20	Фиксатор болт	1
C19	Демпфер	1			
D1	Ролик	13	D2	Резиновые демпферы	2
D3	Втулка планки нагрузки	1	D4	Втулка ролика	6
D5	Спинка	1	D6	Сиденье	1
D7	Стек нагрузки	12	D8	Верхний стек нагрузки	1
D9	Валик малый	4	D10	Валик большой	2
D11	Скамья скота	1	D12	Защитная сетка	2

# Сборка

## Шаг 1

1. Присоедините к основной раме (A1) задний стабилизатор (A2), используя болты (B3), шайбы (B13) и гайки (B11).

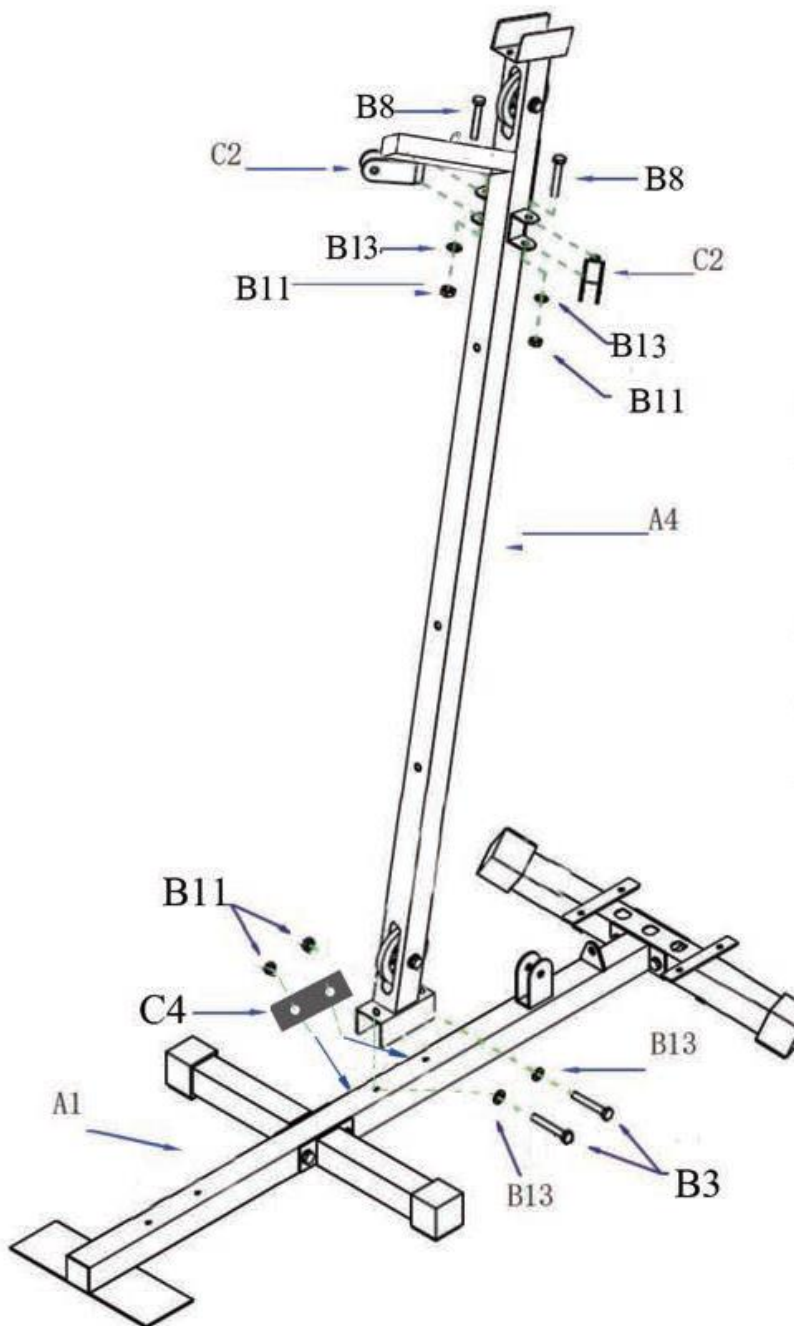
2. Присоедините центральные стабилизаторы (A3) к основной раме (A1), используя болты (B3), шайбы (B13) и гайки (B11).



## Шаг 2

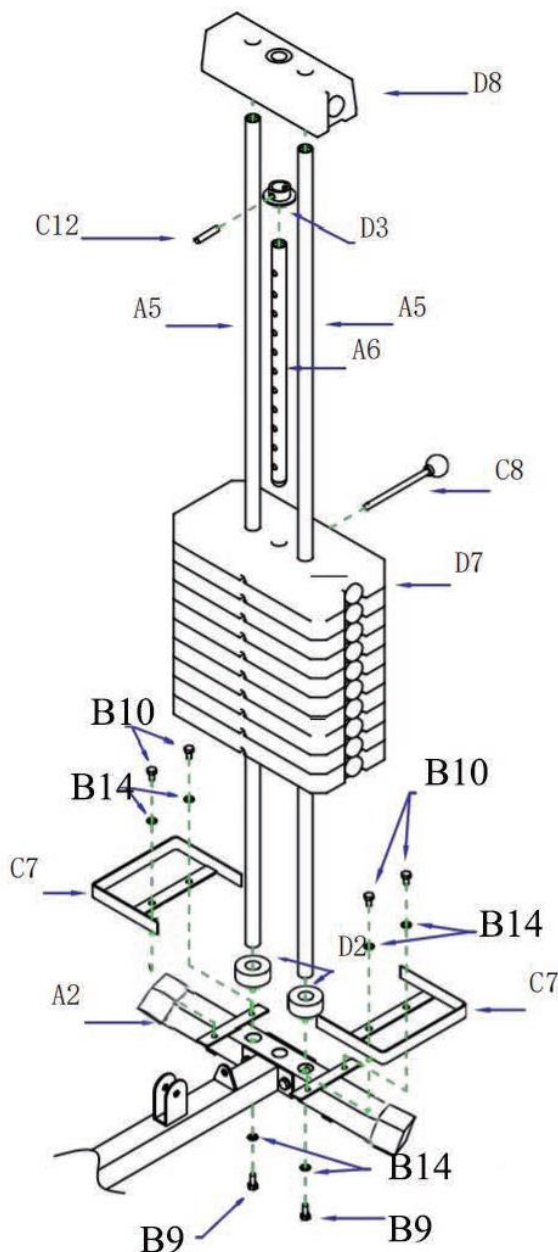
1. Прикрепите вертикальную стойку (A4) к основной раме (A1). Предварительно подложите внизу усиливающую пластину (C4). Закрепите вышеуказанные детали используя болты (B3), шайбы (B13) и гайки (B11).

2. Прикрепите одинарные кронштейны для роликов (C2) к вертикальной стойке (A4), используя болты (B8), шайбы (B13) и гайки (B11).



### Шаг 3

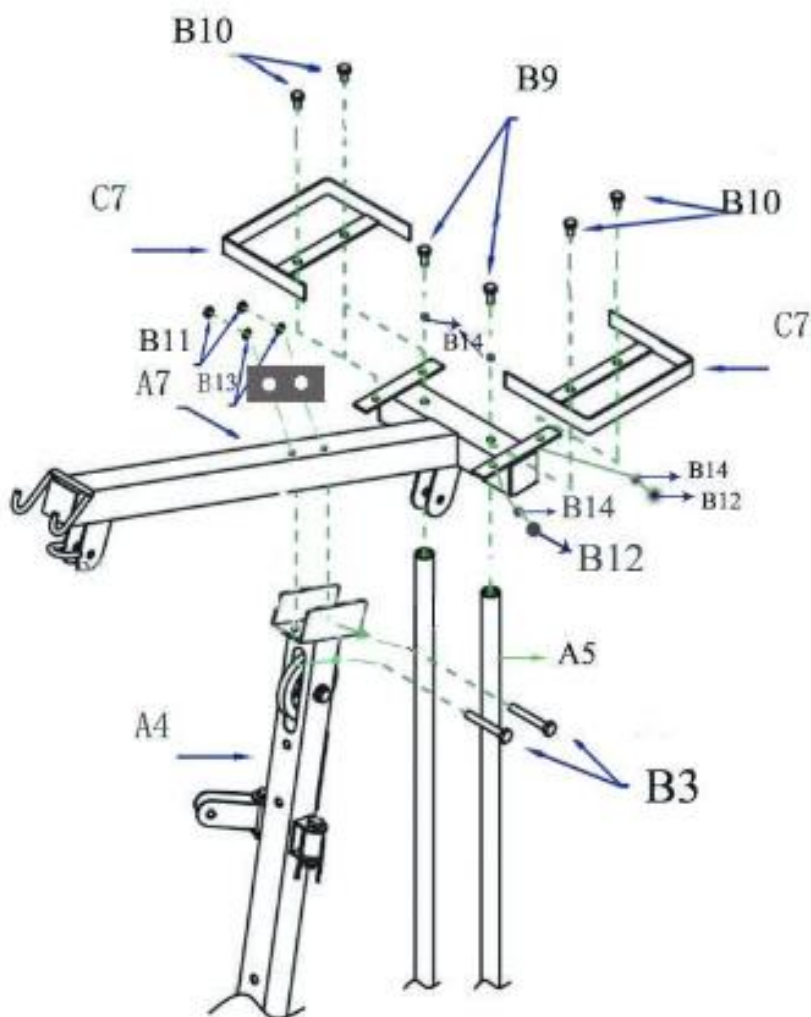
1. Наденьте резиновые демпферы (D2) на направляющие для грузов (A5) и закрепите направляющие для грузов к заднему стабилизатору (A2) используя шайбы (B14) и болты (B9).
2. Прикрепите два кронштейна для защитной сетки (C7) к заднему стабилизатору (A2), используя шайбы (B14) и болты (B10).
3. Наденьте стеки нагрузки (D7) на направляющие (A5). Затем наденьте пластиковую втулку планки нагрузки (D3) на планку выбора нагрузки (A6) и закрепите ее на верхнем положении при помощи втулки фиксатора планки нагрузки (C12), и опустите ее в установленные стеки нагрузки (D7).
4. Опустите верхний стек нагрузки (D8) и установите фиксатор выбора нагрузки (C8) в отверстия между стеками нагрузки (D7) на желаемую нагрузку.



## Шаг 4

1. Установите верхнюю направляющую трубу (A7) на вертикальную стойку (A4) и направляющие для грузов (A5). Положите усилительную пластину (C4) сверху и зафиксируйте указанные детали при помощи болтов (B3), шайб (B13) и гаек (B11). Затем закрепите направляющие для грузов (A5) при помощи болтов (B9) и шайб (B14).

2. Прикрепите кронштейны для защитной сетки (C7) при помощи шайб (B14), болтов (B10) и гаек (B12).





## Шаг 5

Прикрепите подседельную опору (A8) к вертикальной стойке (A4). Для этого установите усилительную пластину (C4) сзади вертикальной стойки (A4) и зафиксируйте все детали при помощи болтов (B3), шайб (B13) и гаек (B11).

Прикрепите вертикальную опору сиденья (A9) к подседельной опоре (A8) используя болты

3. Прикрепите сиденье (D6) к подседельной опоре (A8), при помощи болтов (B7) и шайб (B14).

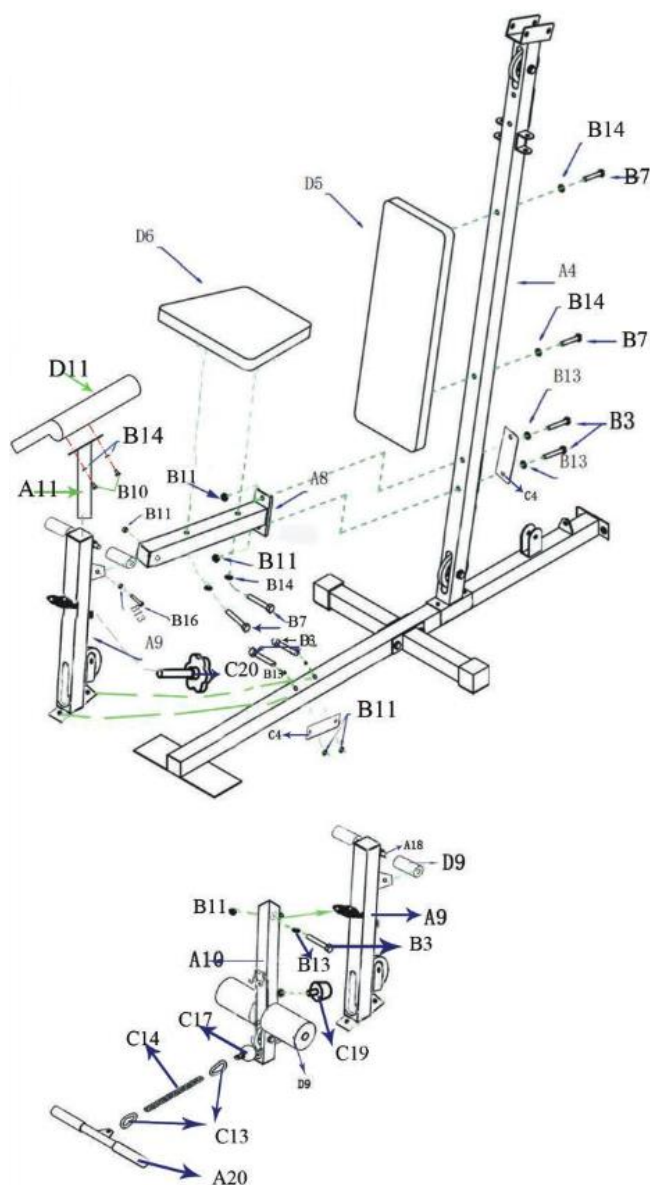
Прикрепите спинку (D5) к вертикальной стойке (A4), при помощи болтов (B7) и шайб (B14).

Прикрепите вертикальную опору сиденья (A9) к основной раме (A1), предварительно положив усиливающую пластину (C4) вниз основной рамы (A1), при помощи болтов (B3), шайбы (B13) и гаек (B11).

6. Прикрепите скамью скота (D11) к подставке для скамьи скота (A11), при помощи шайб (B14) и болтов (B10).

Прикрепите трубу для сгибания ног (A10) к вертикальной опоре сиденья (A9), при помощи болта (B16), шайбы (B13) и гайки (B11).

Установите нижнюю соединительную планку (A20) вместе, Используйте 2 предохранительных крючка (C13) и цепь (C14).



## Шаг 6

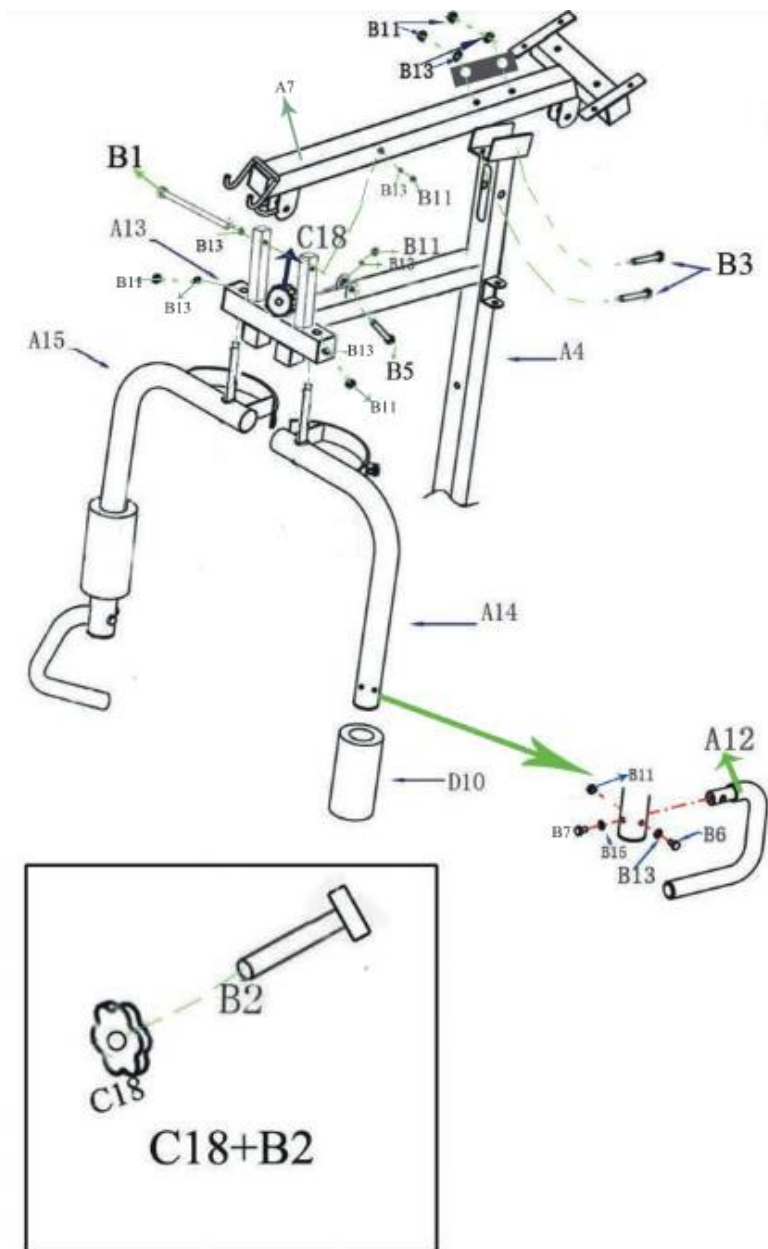
Прикрепите центральный рычаг разгибания рук (A13) к верхней направляющей трубе (A7), при помощи болта (B1), шайб (B13) и гайки (B11).

Соедините фиксатор гайку (C18) с вертикальной стойкой (A4). Используйте Т-образный болт

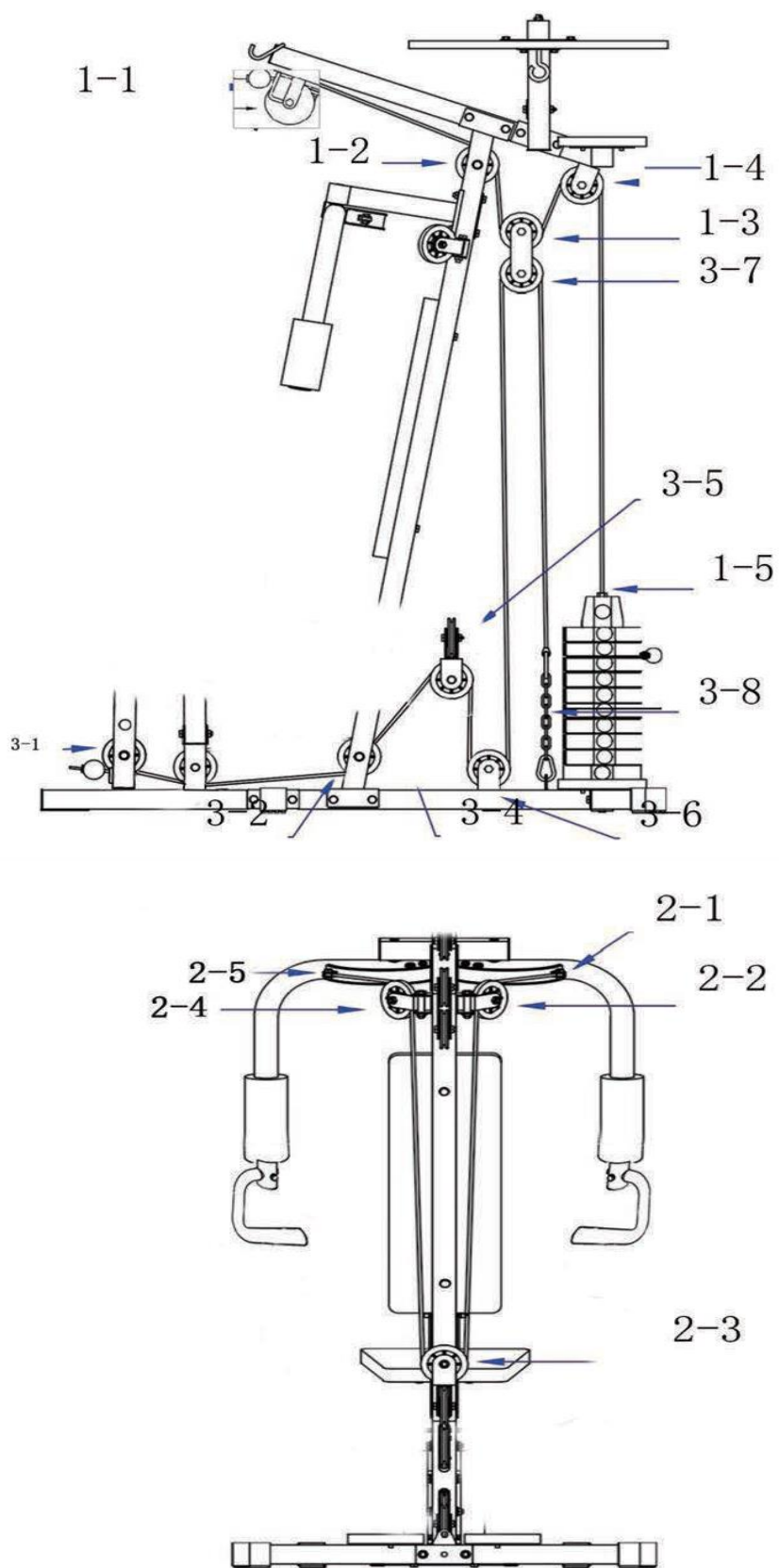
Прикрепите рычаги для разгибания рук (A14 левый и A15 правый) к центральному рычагу разгибания рук (A13), при помощи гаек (B11) и шайб (B13).

Наденьте большие валики (D10) на рычаги для разгибания рук (A14 левый и A15 правый)

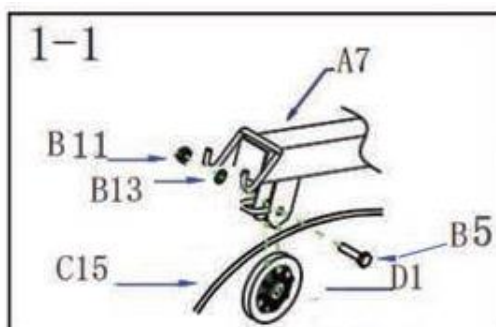
Прикрепите упоры для рук (A12) к рычагам для разгибания рук (A14) и (A15), при помощи шайб (B13) и болта (B6), а также используя болт (B7) и шайбу (B15). Как показано на рисунке ниже.



## Общая схема установки тросов

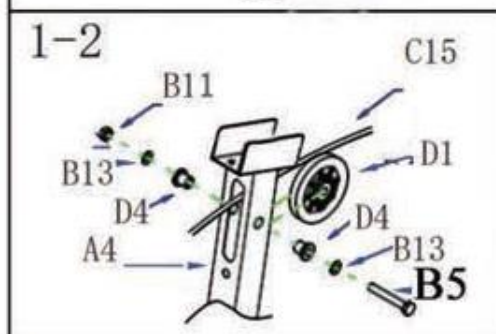


## Монтаж роликов и тросов

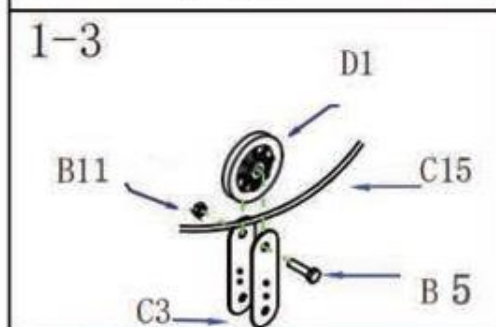


### Шаг 1 – установка верхнего троса

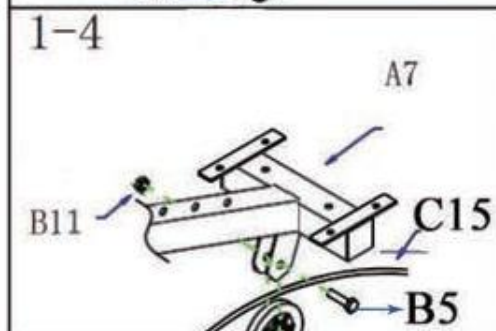
1. Проденьте верхний трос (C15) через кронштейн крепления ролика 1-1 и установите ролик (D1). Используйте болт (B5), гайку (B11) и шайбу (B13).



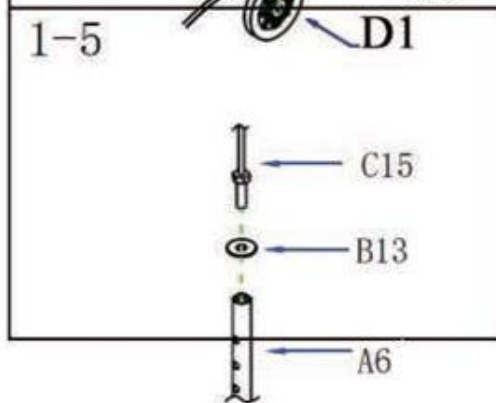
2. Протяните трос через верхнее отверстие в вертикальной стойке и установите ролик (D1). Используйте болт (B5), шайбы (B13), 2 Т-образные втулки (D4) и гайку (B11).



3. Установите ролик (D1) в плоский кронштейн ролика (C3). Используйте болт (B5), гайку (B11) и шайбу (B13).



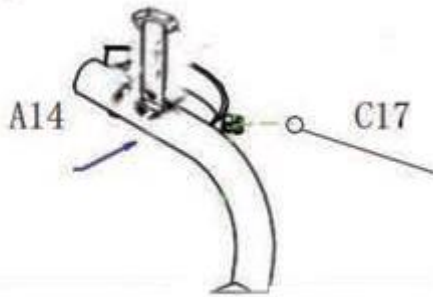
4. Затем протяните трос в задней части верхней направляющей (A7) и установите ролик (D1). Используйте болт (B5), гайку (B11) и шайбу (B13).



5. Закрепите конец троса (C15) на планке выбора нагрузки (A6) предварительно продев через шайбу (B13).

Обратите внимание: некоторые болты были предварительно установлены!

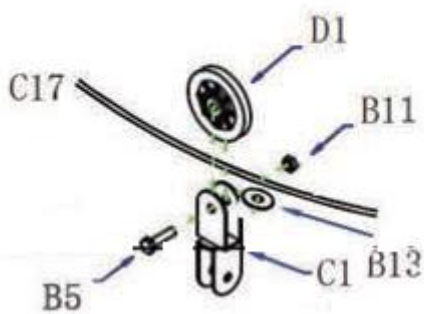
2-1



## Шаг 2 – установка троса баттерфляй

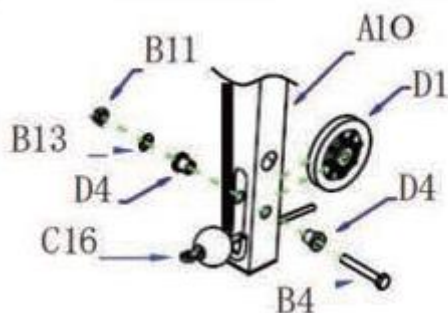
1. Закрепите трос баттерфляй (C17) за рычаг (A14), как показано на рисунке.

2-1/2-5



2. Пропустите трос через двойной кронштейн ролика (C1) и установите ролик (D1), используйте при этом болт (B5), гайку (B11) и шайбу (B13).

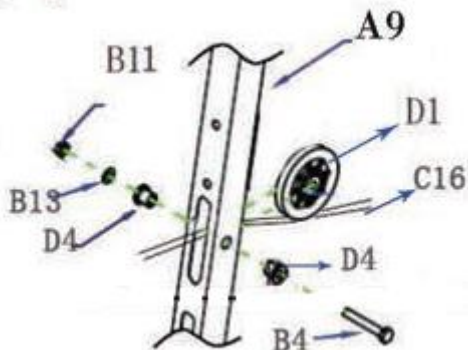
3. Закрепите обратный конец троса на рычаге (A14).



## Шаг 3 – установка нижнего троса

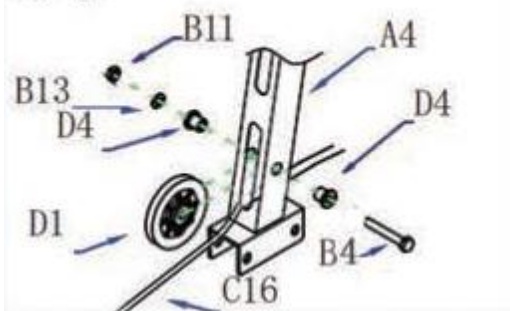
1. Проденьте нижний трос (C16) через трубу для сгибания ног (A10) и установите ролик (D1) используйте при этом Т-образные втулки ролика (D4), болт (B4), гайку (B11) и шайбу (B13).

3-4

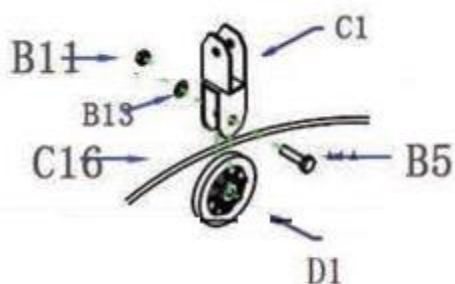


2. Проденьте нижний трос (C16) через вертикальную опору сиденья (A9) и установите ролик (D1) используйте при этом Т-образные втулки ролика (D4), болт (B4), гайку (B11) и шайбу (B13).

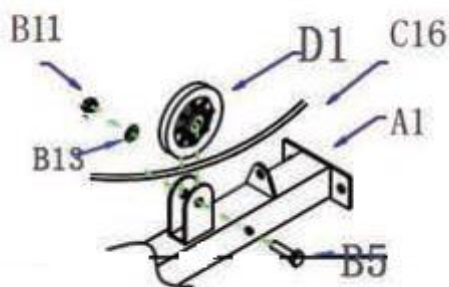
3-2



3. Пропустите трос через нижнее отверстие вертикальной стойки (A4) и установите ролик (D1), используйте при этом Т-образные втулки ролика (D4), болт (B4), гайку (B11) и шайбу (B13).

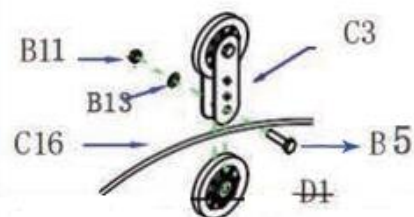


4. Пропустите трос через двойной кронштейн ролика (C1) и установите ролик (D1), используйте при этом болт (B5), гайку (B11) и шайбу (B13).



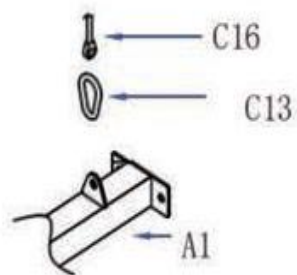
5. Пропустите трос через крепление ролика в задней части основной рамы (A1) и закрепите ролик (D1), используйте при этом болт (B5), гайку (B11) и шайбу (B13).

3-7



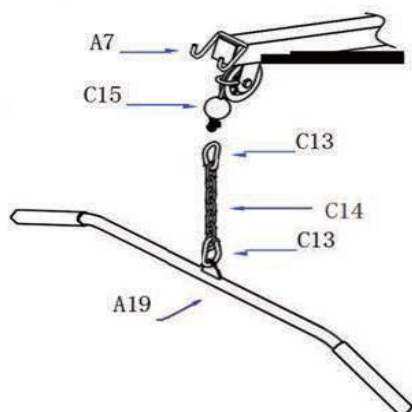
6. Пропустите трос через плоский кронштейн ролика (C3) и закрепите ролик (D1), используйте при этом болт (B5), гайку (B11) и шайбу (B13).

3-8



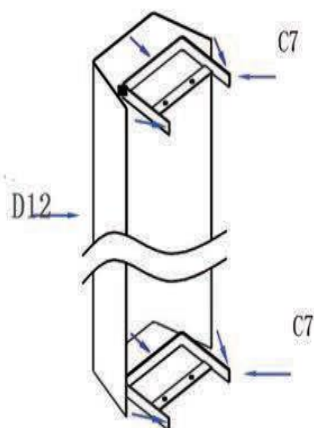
7. Закрепите конец троса (C16) за кронштейн в задней части основной рамы (A1) при помощи карабина (C13).

4-1



Прикрепите широкую тягу (A19) к концу верхнего троса (C15) при помощи карабинов (C13) и цепи (C14).

4-2

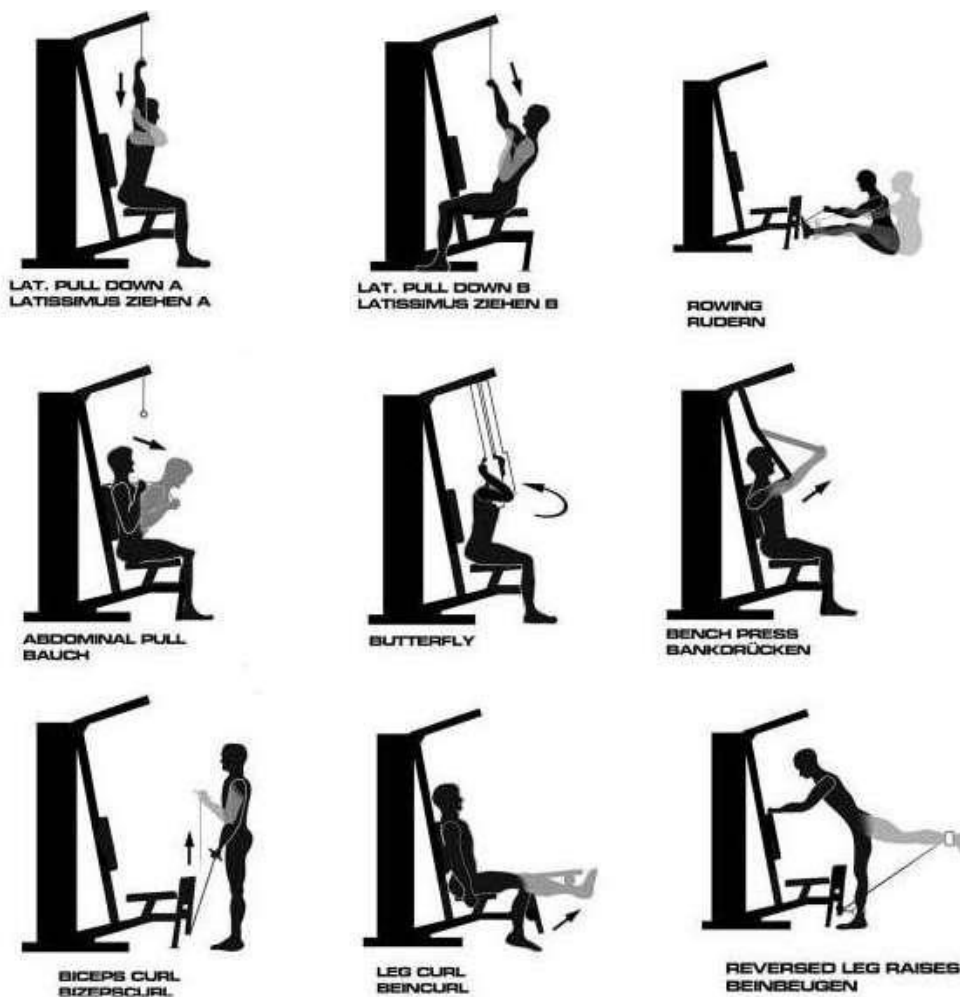


Прикрепите защитную сетку (D12) к кронштейнам защитной сетки (C7).

**Внимание! После сборки тренажера обожмите обязательно все болты и гайки!**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ ЗАТЯНУТЫ !**

**Рекомендации по тренировкам:**



**Максимальный вес пользователя 150 кг.**

**Гарантийный срок – 24 месяца.**

**Официальный срок службы этого тренажера– 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.**

**Спецификации данного продукта могут изменяться без предварительного уведомления.**

**Производитель: YONGKANG MEDEKY FITNESS CO.,LTD**

**Адрес производства: LIUSHU XIANGZHU, YONGKANG CITY,JINHUA ,ZHEJIANG, CHINA**

**Импортер в Республике Беларусь: ООО Беленус, г. Минск ул. Алибегова 13/1-54, 2b2b@bk.ru**

