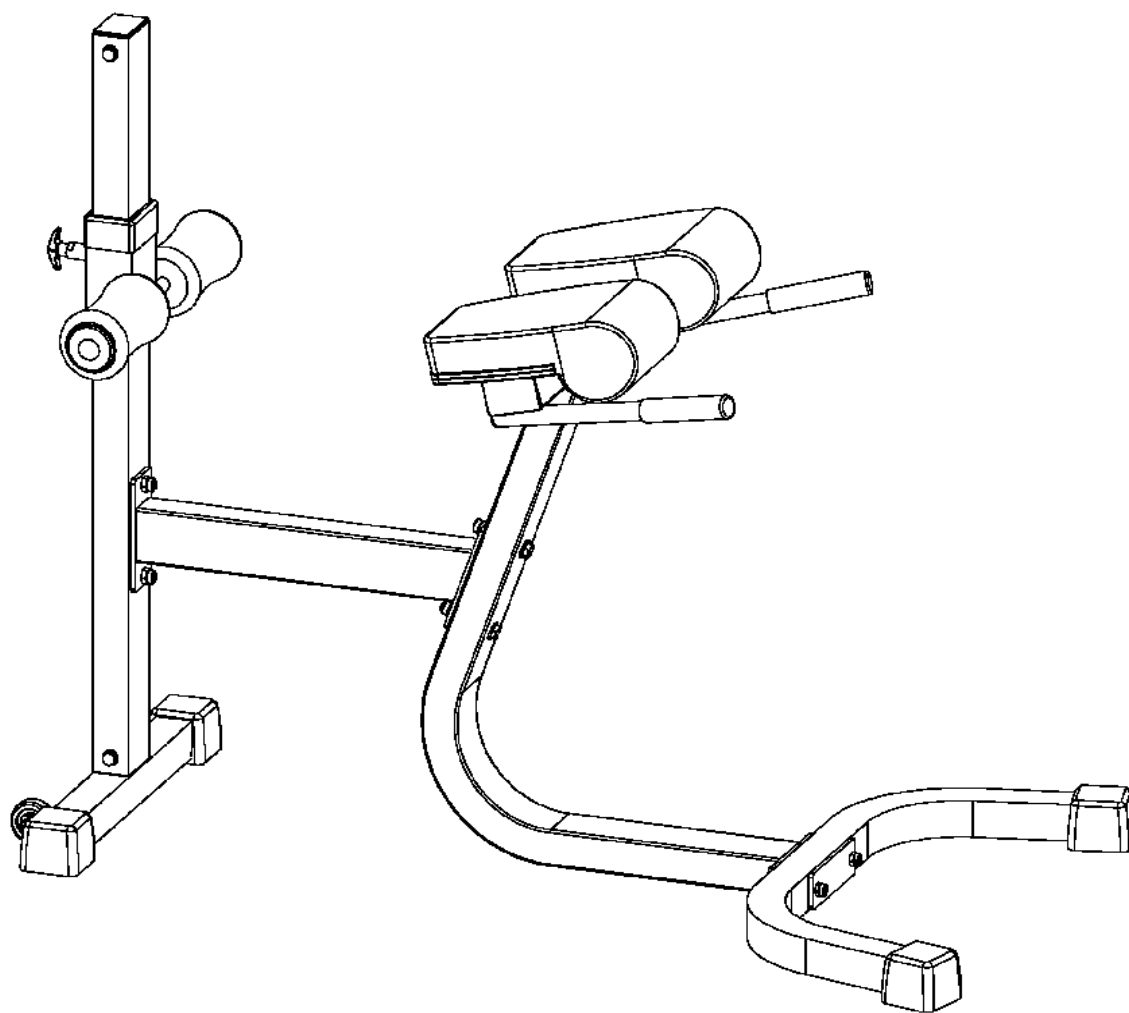




# Гиперэкстензия

Артикул: SUB3013RC

## Руководство пользователя



# Содержание

---

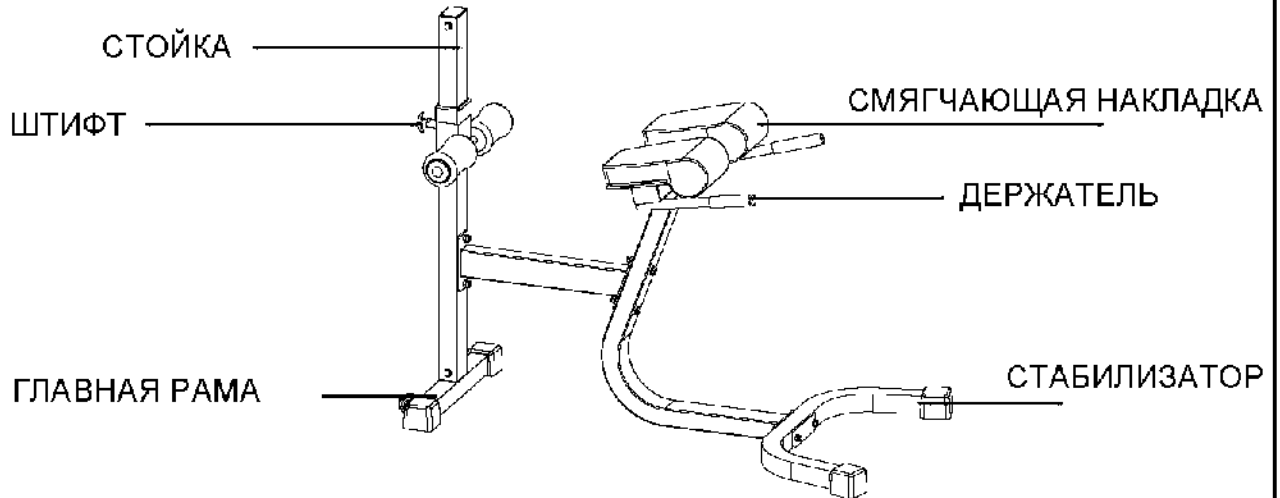
ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ. ....	3
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ. ....	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ/СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ. ....	5
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ. ....	6-7

# ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

---

Благодарим вас за приобретение гиперэкстензии SUB3013RC. При сборке тренажёра следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве.

ГАБАРИТЫ ТРЕНАЖЁРА В РАБОЧЕМ СОСТОЯНИИ: 140X76X110см



## **Меры предосторожности**

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Затяните вручную все болты и контргайки перед тем, как тренажёр будет полностью собран. Для того, чтобы затянуть контргайки, необходимо приложить дополнительное усилие.

Перед началом сборки распакуйте все составные части тренажёра и разложите их на полу. Убедитесь, что в комплекте есть все детали по списку, указанному в разделе "Спецификация".

### **ВНИМАНИЕ!**

Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

Владелец оборудования несёт ответственность за то, чтобы все пользователи тренажёра были ознакомлены с данным руководством и соблюдали основные требования и рекомендации по технике безопасности.

## **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

- Сборка и эксплуатация тренажёра должна производиться на твёрдой и устойчивой поверхности. Не используйте тренажёр вне помещения.
- Для тренировок надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь на тренажёре босиком, в открытых сандалиях, носках или чулках.
- Перед каждым использованием выполняйте осмотр тренажёра, чтобы убедиться, что все детали в рабочем состоянии.
- Не оставляйте детей без присмотра в той комнате, где находится тренажёр.

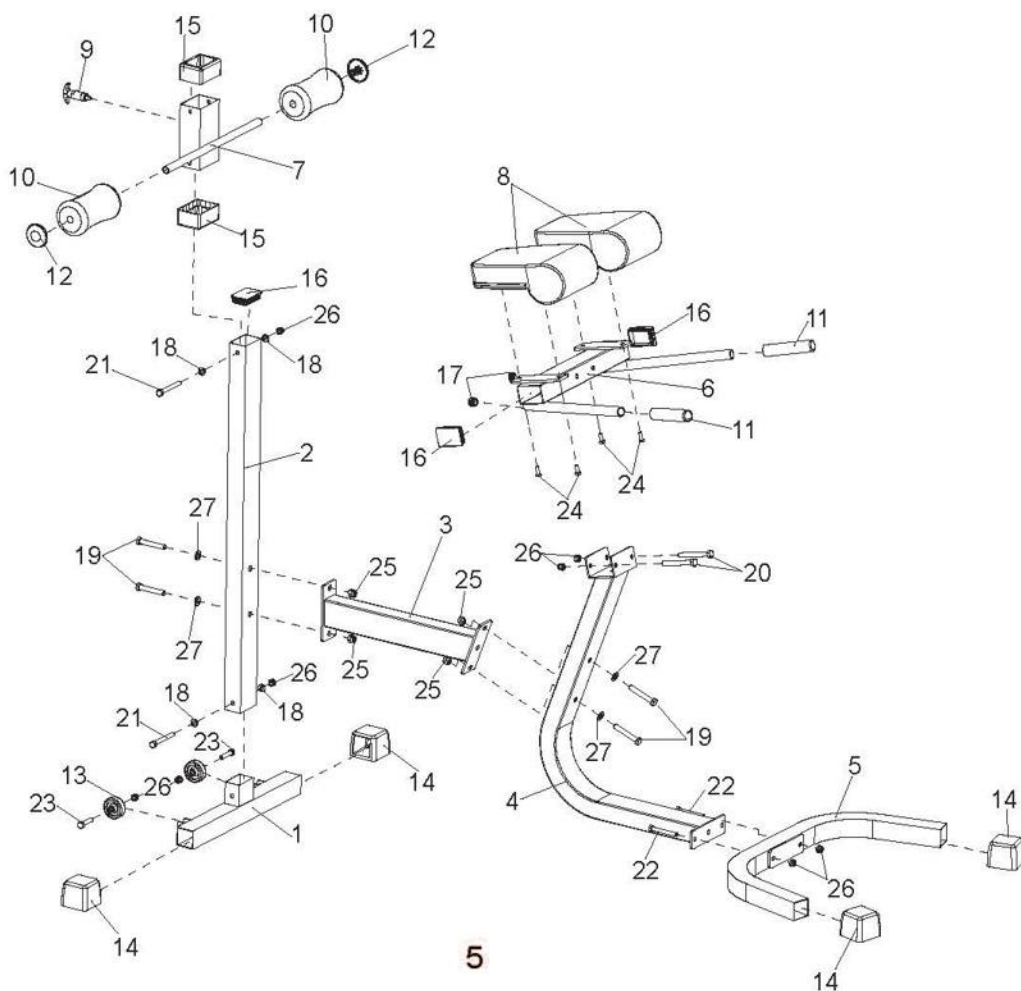
Максимально допустимый вес пользователя: 136 кг.

Максимально допустимый вес используемого оборудования (штанга, гири, гантели и т.п.): 95 кг.

Максимально допустимая нагрузка на тренажёр: 231 кг.

# Спецификация / Сборочный чертёж

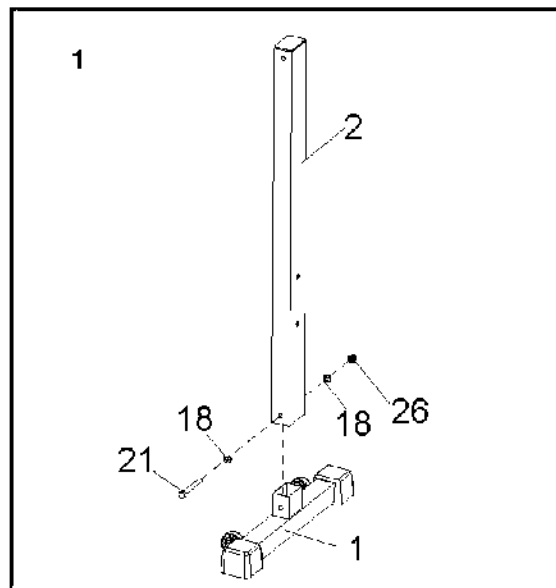
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	ГЛАВНАЯ РАМА	1	15	ВТУЛКА	2
2	ЗАДНЯЯ СТОЙКА	1	16	ЗАГЛУШКА 50X75	3
3	ПОПЕРЕЧНАЯ РАМА	1	17	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА Ø25	2
4	ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА	1	18	ШАЙБА М10	4
5	СТАБИЛИЗАТОР	1	19	БОЛТ М12Х75ММ	4
6	ДЕРЖАТЕЛЬ	1	20	БОЛТ М10Х95ММ	2
7	ПОЛЗУНОК	1	21	БОЛТ М10Х90ММ	2
8	СМЯГЧАЮЩАЯ НАКЛАДКА ХМ-4428	2	22	БОЛТ М10Х75ММ	2
9	ШТИФТ	1	23	БОЛТ М10Х45ММ	2
10	ВАЛИК	2	24	БОЛТ М8Х20ММ	4
11	РУКОЯТКА	2	25	КОНТРГАЙКА М12	4
12	ЗАГЛУШКА	2	26	КОНТРГАЙКА М10	8
13	КОЛЕСО ХМ-4419	2	27	ШАЙБА М12	4
14	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА □50	4			



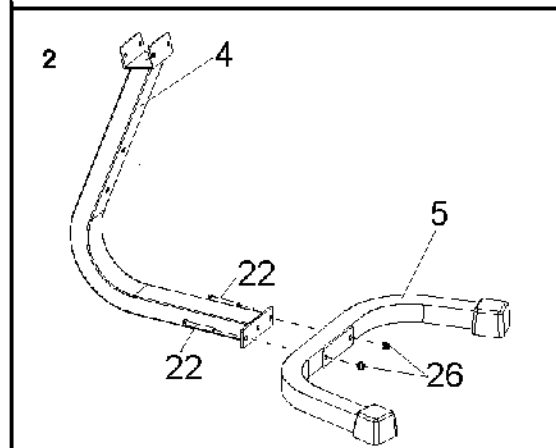
# Инструкции по сборке

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Затяните вручную все болты и контргайки перед тем, как тренажёр будет полностью собран. Для того, чтобы затянуть контргайки, необходимо приложить дополнительное усилие.

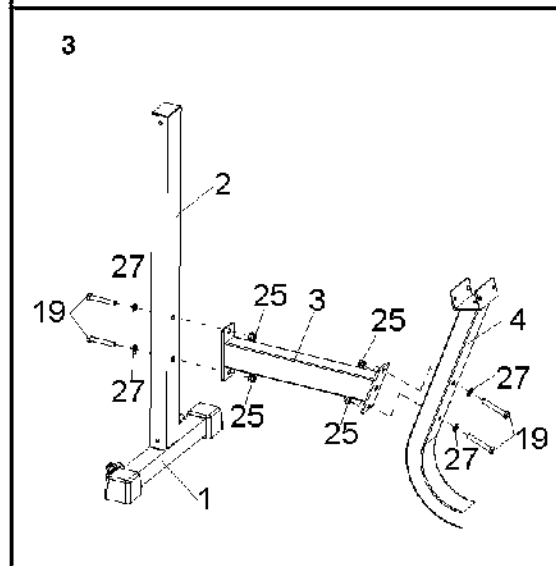
1. Установите заднюю стойку (2) на главную раму (1), закрепите её при помощи болта M10x90мм (21), двух шайб M10 (18) и контргайки M10 (26).



2. Подсоедините переднюю стойку (4) к стабилизатору (5), закрепите детали при помощи двух болтов M10x75мм (22) и двух контргаек M10 (26).



3. Расположите поперечную раму (3) между задней (2) и передней (4) стойками, как показано на рисунке справа. Закрепите полученную конструкцию при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов M12x75мм (19), шайб M12 (27) и контргаек M12.

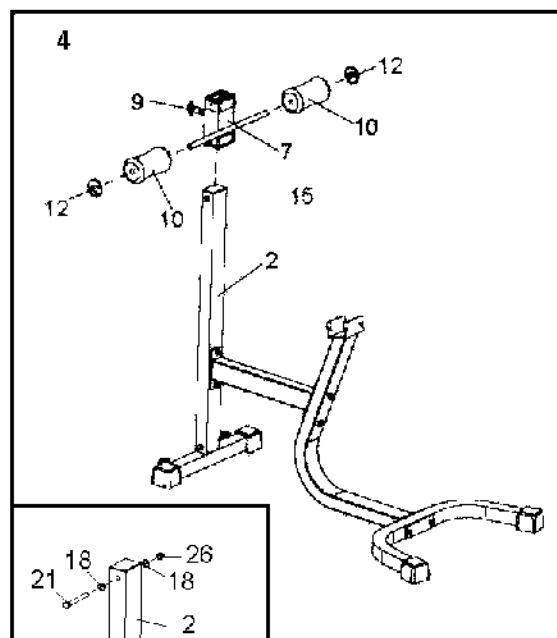


# Инструкции по сборке

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Затяните вручную все болты и контргайки перед тем, как тренажёр будет полностью собран. Для того, чтобы затянуть контргайки, необходимо приложить дополнительное усилие.

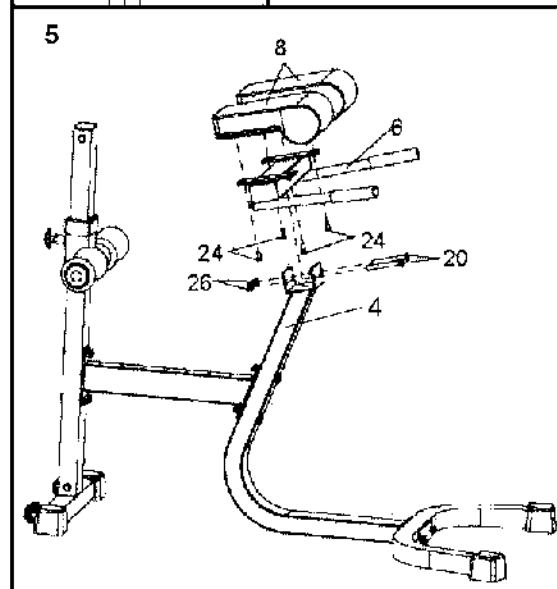
4. Расположите ползунк (7) на задней стойке (2), закрепите детали при помощи болта M10x90мм (21), двух шайб M10 (18) и контргайки (26).

С двух сторон от ползунка (7) установите вапки (10) и зафиксируйте их положение при помощи заглушек (12).



5. Установите две смягчающие накладки (8) на держатель (6) и закрепите их при помощи четырёх болтов M8x20мм (24). Не затягивайте болты на данном этапе.

Прикрепите держатель (6) к передней стойке (4) при помощи двух болтов M10x95мм (20) и двух контргаек M10 (26).



6. По завершению сборки проверьте, чтобы все составные части тренажёра были надёжно закреплены.