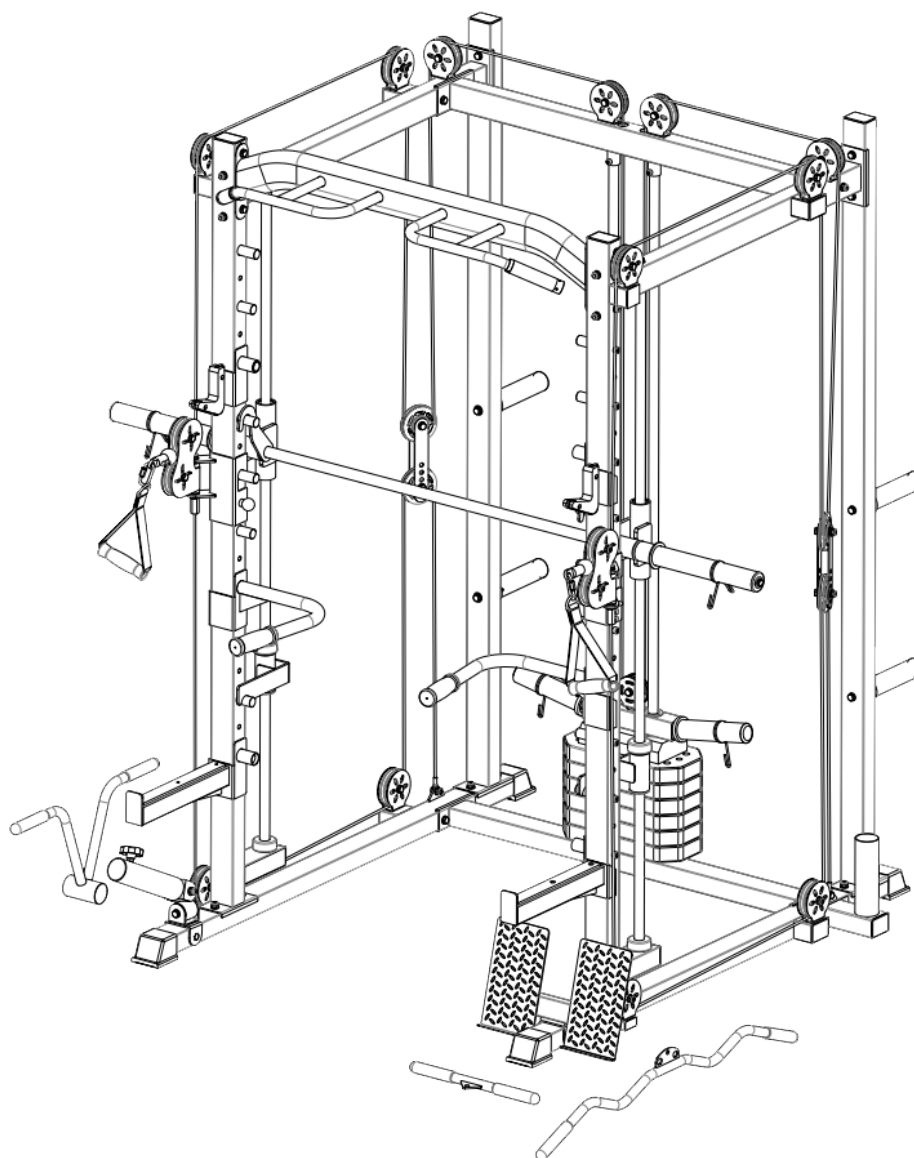


**GYMMASTER**

# Многофункциональный тренажер с машиной Смита Gymmaster HC-HGK1

**ИНСТРУКЦИЯ**



Внешний вид продукта может незначительно отличаться от изображенного на картинке из-за обновлений модели.



**Внимательно прочтите все инструкции перед использованием этого продукта.**

ПРИМЕЧАНИЕ:

Данное руководство может быть обновлено или изменено. Актуальные версии руководств доступны на нашем сайте [fitv1.ru](http://fitv1.ru)



# TABLE OF CONTENTS

I. Важные инструкции по безопасности .....	04
II. Инструкции по уходу .....	05
III. Список деталей .....	06
IV. Инструкции по сборке .....	09
V. Руководство по упражнениям .....	18
VI. Обслуживание .....	20
VII. Гарантия .....	21

# I. ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

---



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Прочтите все инструкции перед использованием этого тренажера.**

---

Для обеспечения вашей безопасности прочтите следующие предостережения перед использованием этого продукта.

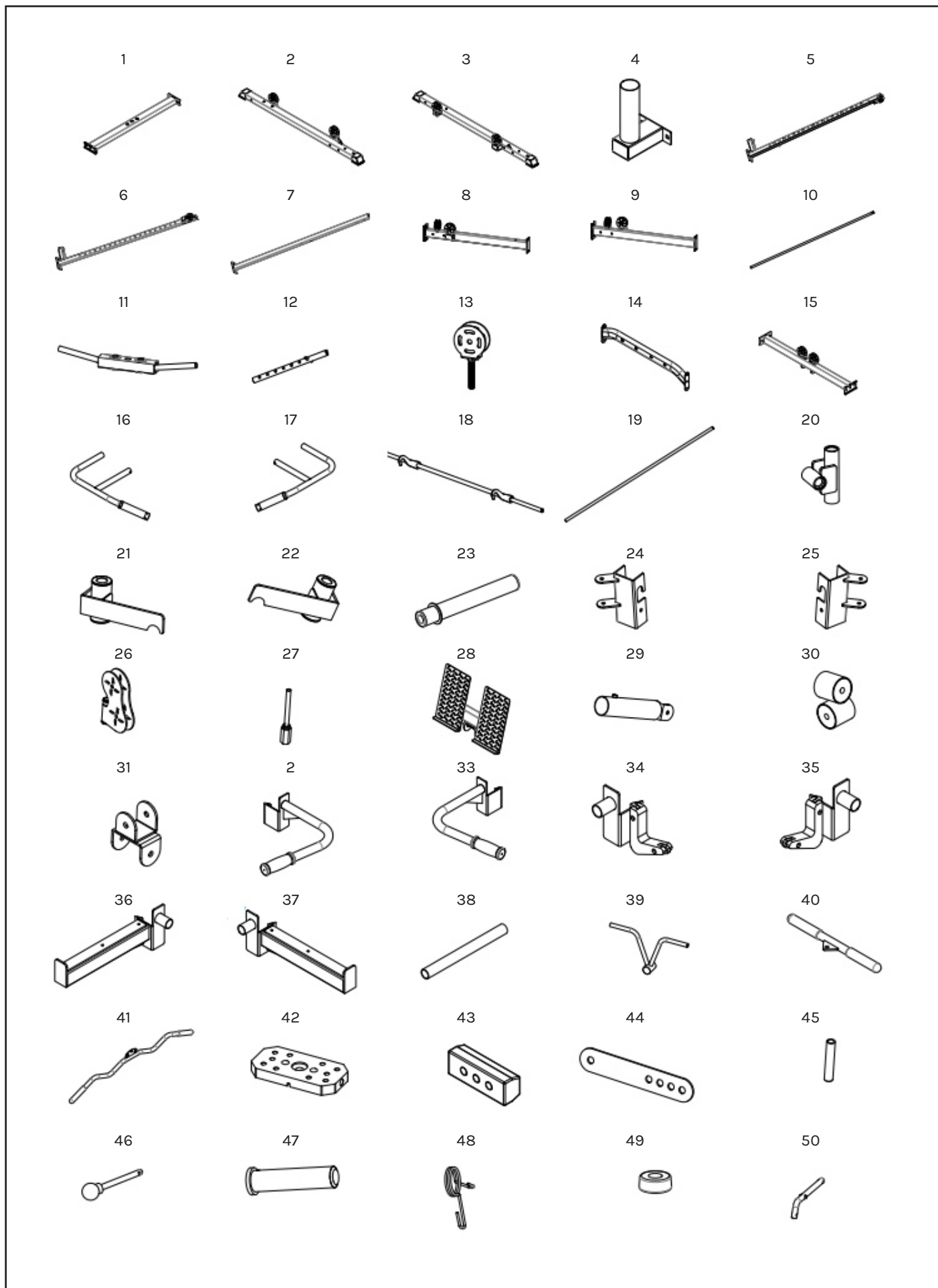
1. Пожалуйста, прочтите, изучите и поймите инструкции и все предупреждающие надписи перед использованием. (Рекомендуется ознакомиться с нормальной работой и методами использования устройства до использования этого продукта. Информация доступна в данном руководстве и у местных розничных продавцов).
2. Сохраните это руководство и убедитесь, что все предупреждающие этикетки четкие и целые.
3. Рекомендуется, чтобы сборку данного продукта проводили два или более человек.
4. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок.
5. Обеспечьте безопасность в присутствии детей.
6. Будьте осторожны при использовании тренажера в присутствии детей.
7. Регулярно проверяйте тросы на признаки износа. Износ троса может представлять для вас опасность.
8. Следите за тем, чтобы ваши руки, ноги и одежда не попадали в движущиеся части устройства.
9. Обращайте внимание на любые признаки неисправности механизма, включая износ деталей, ослабление крепежа и трещины в сварных швах. Немедленно прекратите использование устройства при наличии вышеуказанных признаков и свяжитесь с отделом послепродажного обслуживания нашей компании.
10. Вы можете выполнить сборку с помощью гаечного ключа или шестигранного ключа.
11. Максимальный вес пользователя данного продукта не должен превышать 100 кг.
12. Продукт может быть изменен без уведомления, окончательная интерпретация принадлежит Производителю.

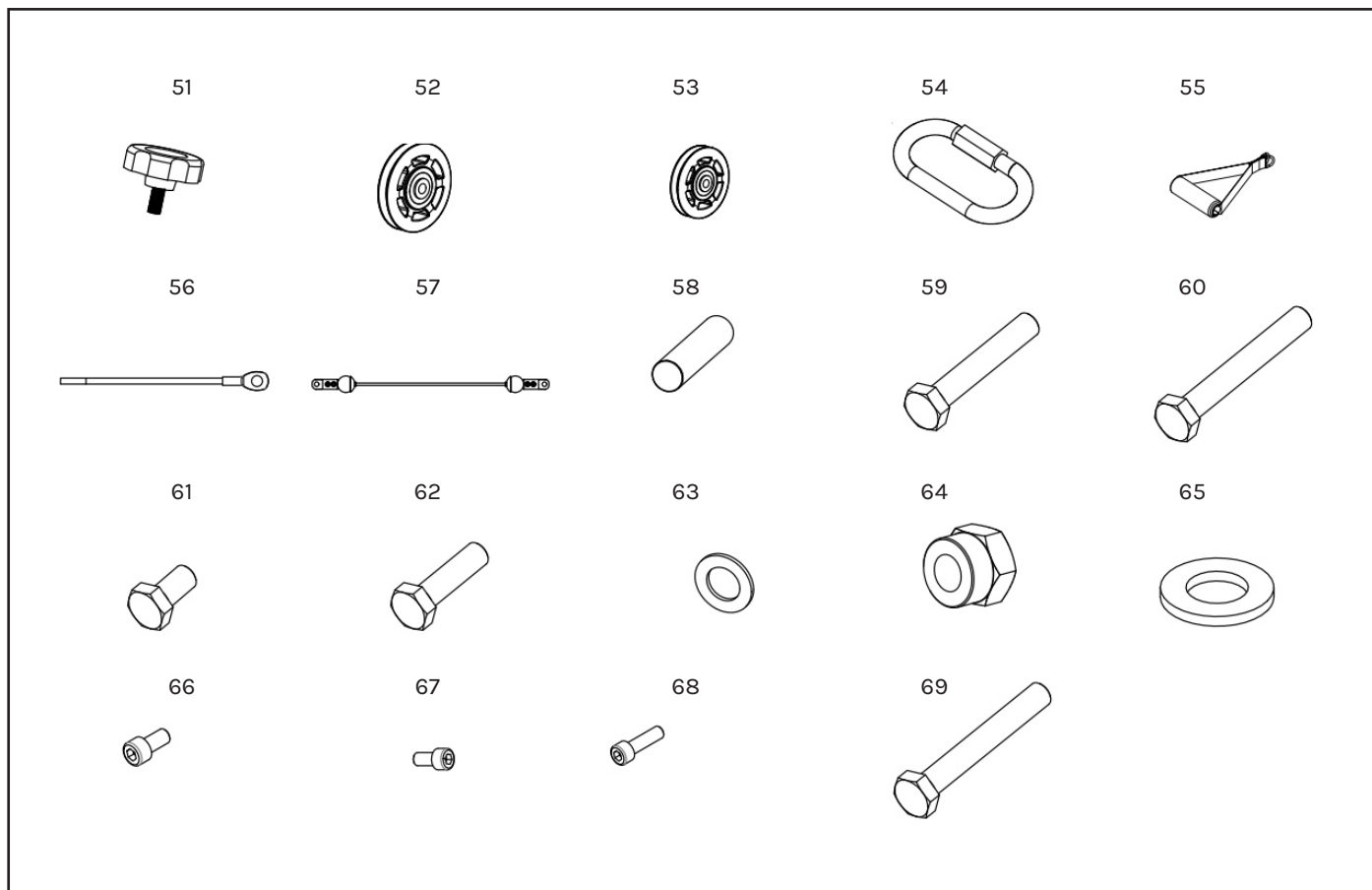
## II. ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ

- Смазывайте подвижные соединения силиконовым спреем после периодов использования.
- Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые или металлические части тренажера тяжелыми или острыми предметами.
- Тренажер нужно содержать в чистоте, протирая его сухой тканью.
- Регулярно проверяйте и регулируйте натяжение троса.
- Регулярно проверяйте все движущиеся части на наличие признаков износа и повреждений. При их обнаружении немедленно прекратите использование устройства и свяжитесь с нашим отделом послепродажного обслуживания.
- Во время проверки убедитесь, что все болты и гайки полностью затянуты. Если какое-либо болтовое соединение ослабло, затяните его повторно.
- Проверяйте сварные швы на наличие трещин.
- Невыполнение ежедневного технического обслуживания может привести к травмам или повреждению оборудования.

# III. СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Сварная задняя горизонтальная труба основания	1	35	Правый держатель грифа	1
2	Сварная правая напольная труба	1	36	Левый плинт	1
3	Сварная левая напольная труба	1	37	Правый плинт	1
4	Сварная рама стойки для штанги	1	38	Сварной кронштейн для крепления	4
5	Сварная левая передняя вертикальная труба	1	39	Рукоять для "Лэндмайн"	1
6	Сварная правая передняя вертикальная труба	1	40	Ручка для тяги к поясу	1
7	Сварная задняя вертикальная труба	2	41	Изогнутый гриф для бицепса	1
8	Сварная верхняя левая труба	1	42	Грузовой блок (большой)	6
9	Сварная верхняя правая труба	1	43	Грузовой блок (малый)	1
10	Направляющая труба 25	2	44	Регулировочная пластина ползуна	4
11	Сварная горизонтальная труба с пластиной для крепления	1	45	Внутренний кожух	2
12	Рычаг выбора веса	1	46	Шаровой штифт	2
13	Рама малого одинарного блока	1	47	Втулка	6
14	Сварная передняя верхняя балка	1	48	Пружинный зажим (замок для грифа)	4
15	Сварная верхняя горизонтальная труба	1	49	Большая амортизирующая прокладка	6
16	Левая опорная стойка	1	50	Штырь для выбора веса	1
17	Правая опорная стойка	1	51	Ручка M10	1
18	Сварной держатель штанги	1	52	Большой блок (ролик)	20
19	Направляющая стойка Смита	2	53	Малый блок (ролик)	1
20	Сварная скользящая втулка	2	54	Зажим типа С	2
21	Левый предохранительный упор	1	55	Рукоять для тяги	2
22	Правый предохранительный упор	1	56	Трос А	2
23	Втулка грифа	2	57	Трос В	1
24	Сварное левое регулируемое U-образное сиденье	1	58	Короткая ось 25	20
25	Сварное правое регулируемое U-образное сиденье	1	59	Болт M10X70	20
26	Сварная коробка с блоком	2	60	Болт M10X90	12
27	Зажим для троса	2	61	Болт M10X20	12
28	Сварная пластина для утяжелителей	1	62	Болт M10X45	21
29	Стойка для "Лэндмайн" (Т-Bar)	1	63	Плоская шайба Ф10	122
30	Рама рукояти для "Лэндмайн"	1	64	Гайка M10	57
31	Сварное двойное U-образное сиденье	1	65	Плоская прокладка Ф10	2
32	Левая рукоять для тяги	1	66	Болт M10X16	20
33	Правая рукоять для тяги	1	67	Болт M8X16	4
34	Левая держатель грифа	1	68	Болт M8X40	2
			69	Болт M10X80	2

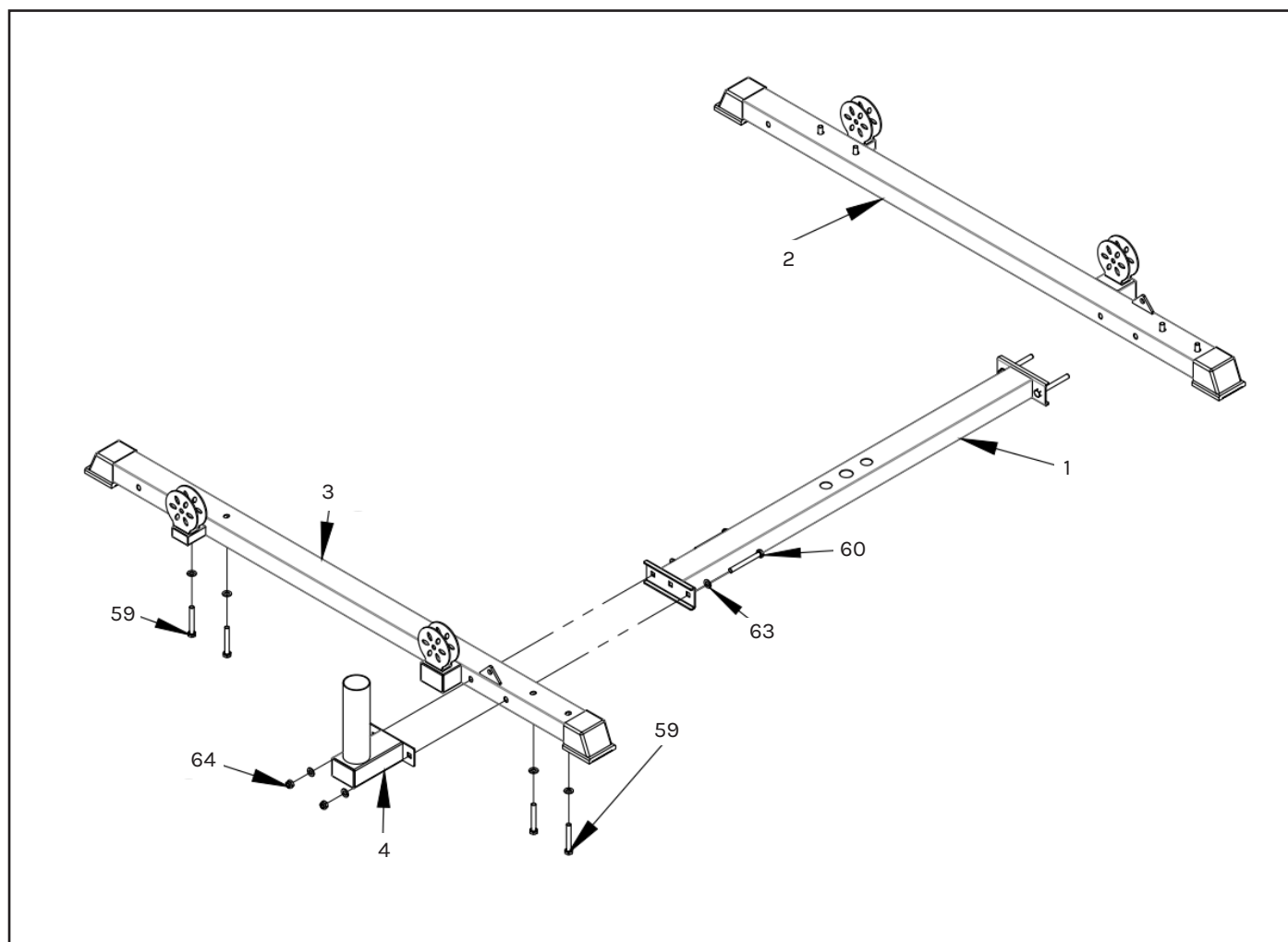




# IV. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

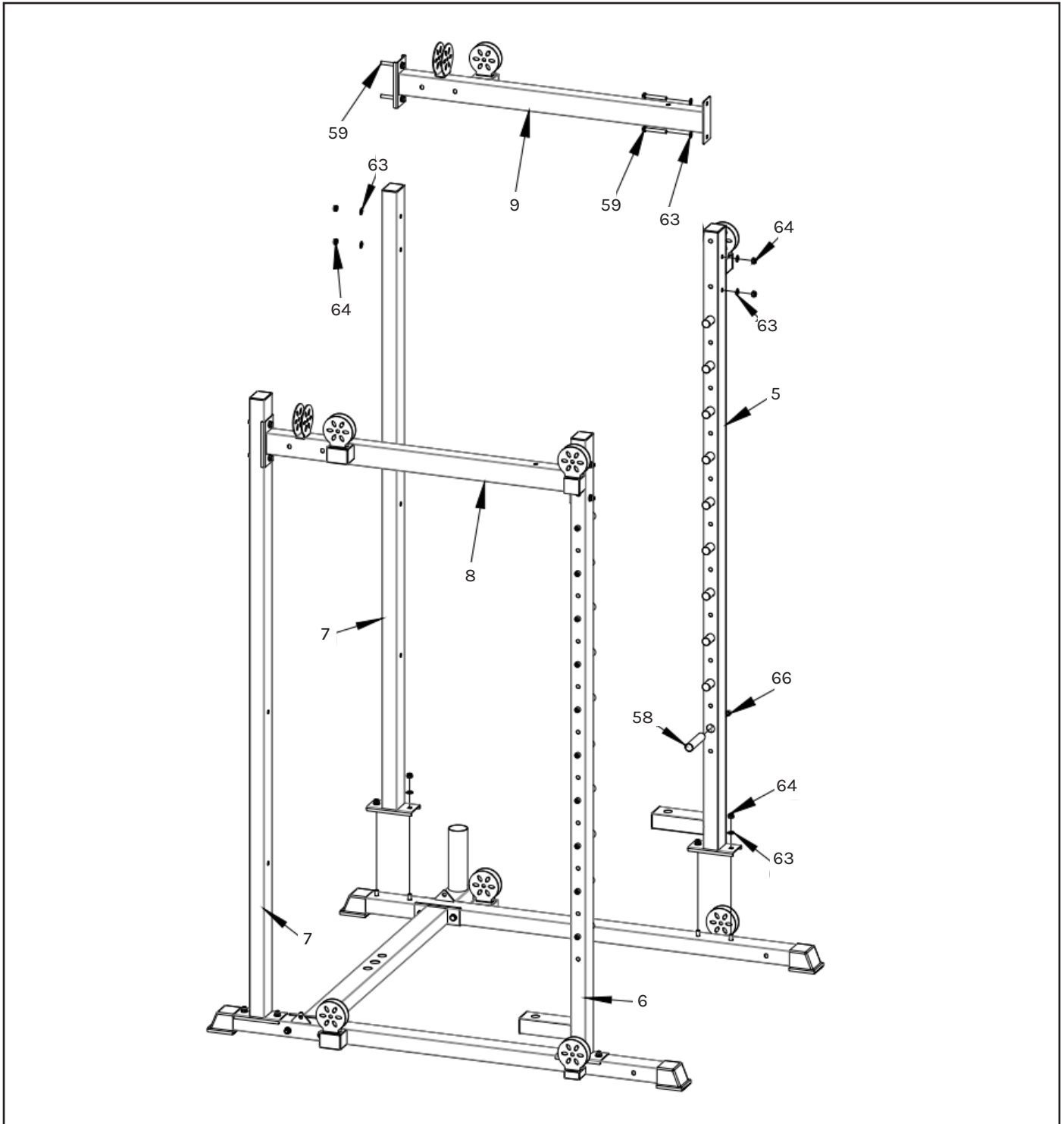
## ВНИМАНИЕ:

1. Шайбы должны устанавливаться с обоих концов болтов (под головку болта и под гайку), если не указано иное.
2. Предварительная сборка — это затягивание всех болтов и гаек вручную, а полная сборка — затягивание с помощью ключа.
3. Некоторые запасные части были предварительно собраны на заводе.
4. Настоятельно рекомендуется собирать этот тренажер двум или более людям во избежание возможных травм.



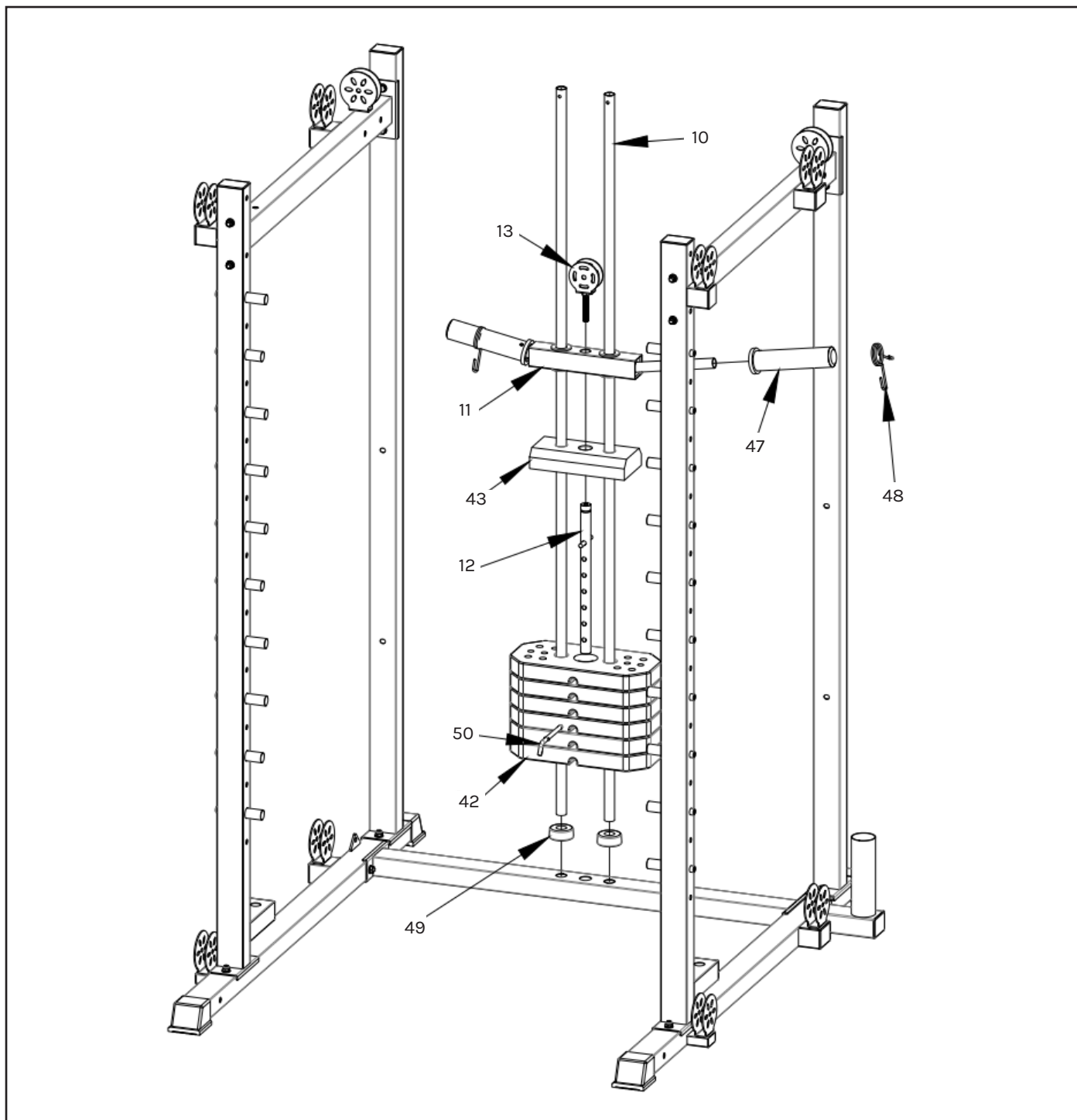
## ШАГ 1

1. Вставьте болты (#59) и плоские шайбы (#63) в (#3) и (#2), как показано.
2. Установите (#2) на (#1), как показано, и закрепите болтами (#60), плоскими шайбами (#63) и гайками (#64).
3. Установите (#3) на (#1), как показано, с другой стороны и закрепите болтами (#60), плоскими шайбами (#63) и гайками (#64).



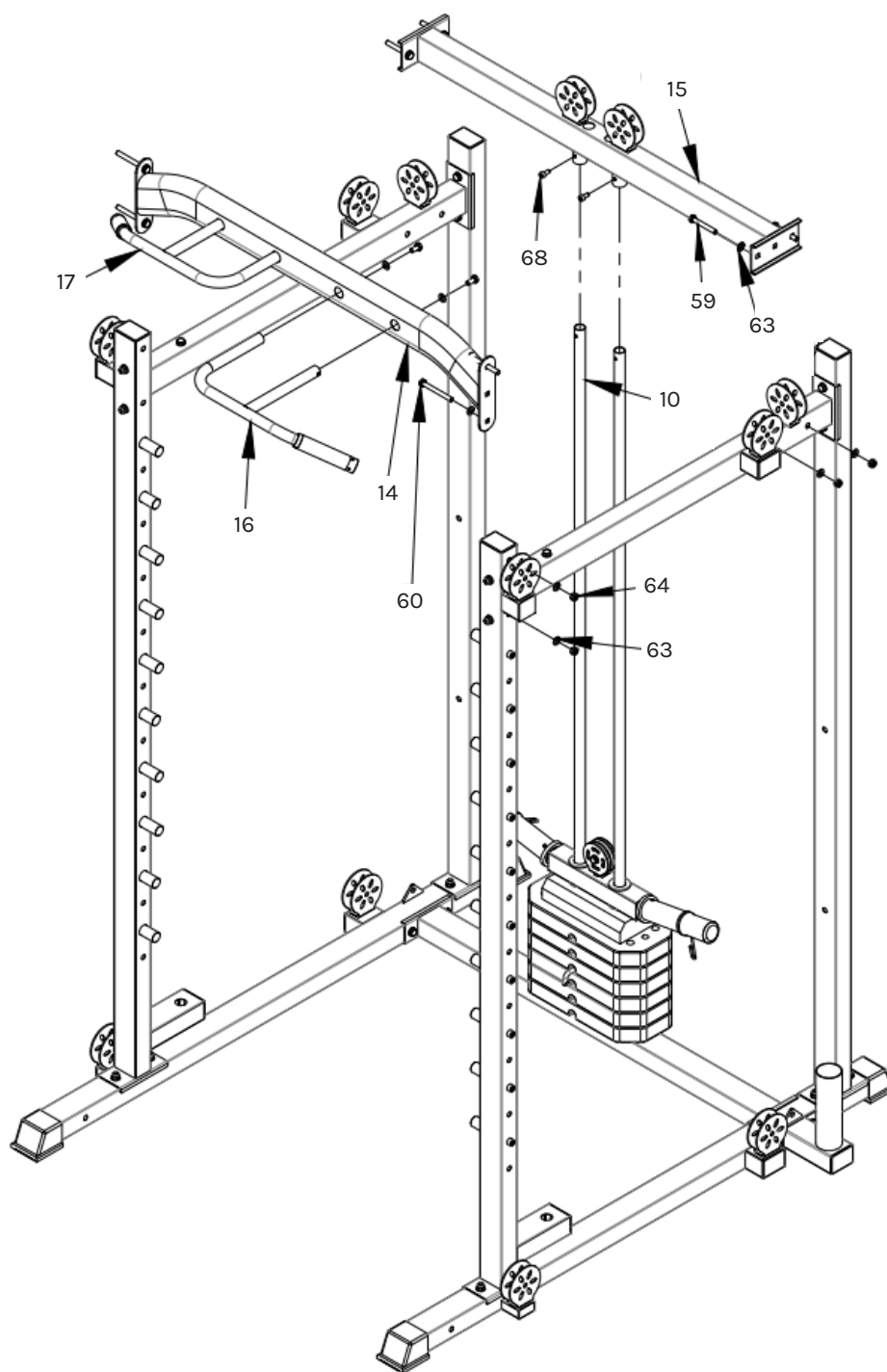
## ШАГ 2

1. Установите (#5) и (#7) на (#2) и затяните плоскими шайбами (#63) и гайками (#64).
2. Поместите (#9) между (#5) и (#7) и закрепите болтами (#59), плоскими шайбами (#63) и гайками (#64), как показано.
3. Присоедините (#58) и (#66) к (#5), как показано на рисунке. (#66) предустановлен на (#58), открутите и установите на раму.
4. Повторите с другой стороны для деталей (#6), (#7) и (#8).



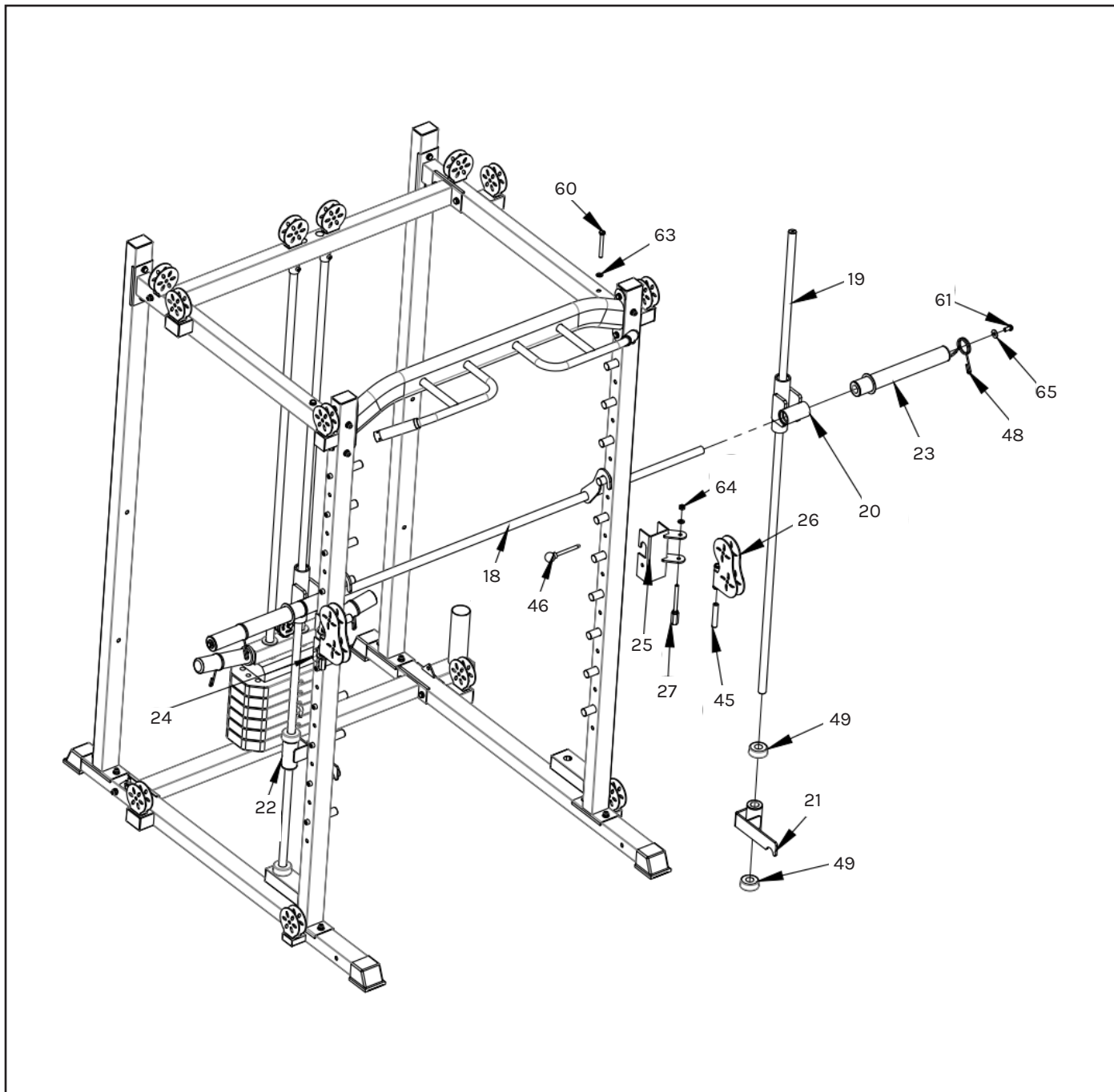
### ШАГ 3

1. Установите (#10) в отверстие (#1), как показано, затем (#49) в (#10). Поместите грузовой блок (#42) в (#10) (обратите внимание, что паз блока должен быть направлен вниз) и вставьте (#42) в среднее отверстие для (#12).
2. Поместите малый грузовой блок (#43) в (#10), а затем установите (#11) на (#10). Наконец, добавьте (#13) в (#12).
3. Присоедините (#47) к (#11), как показано. Деталь (#48) вставляется в (#47) когда вы добавляете собственные диски (диски продаются отдельно). ПРИМЕЧАНИЕ: Направление грузового блока (сторона со штырем) должно быть вниз.



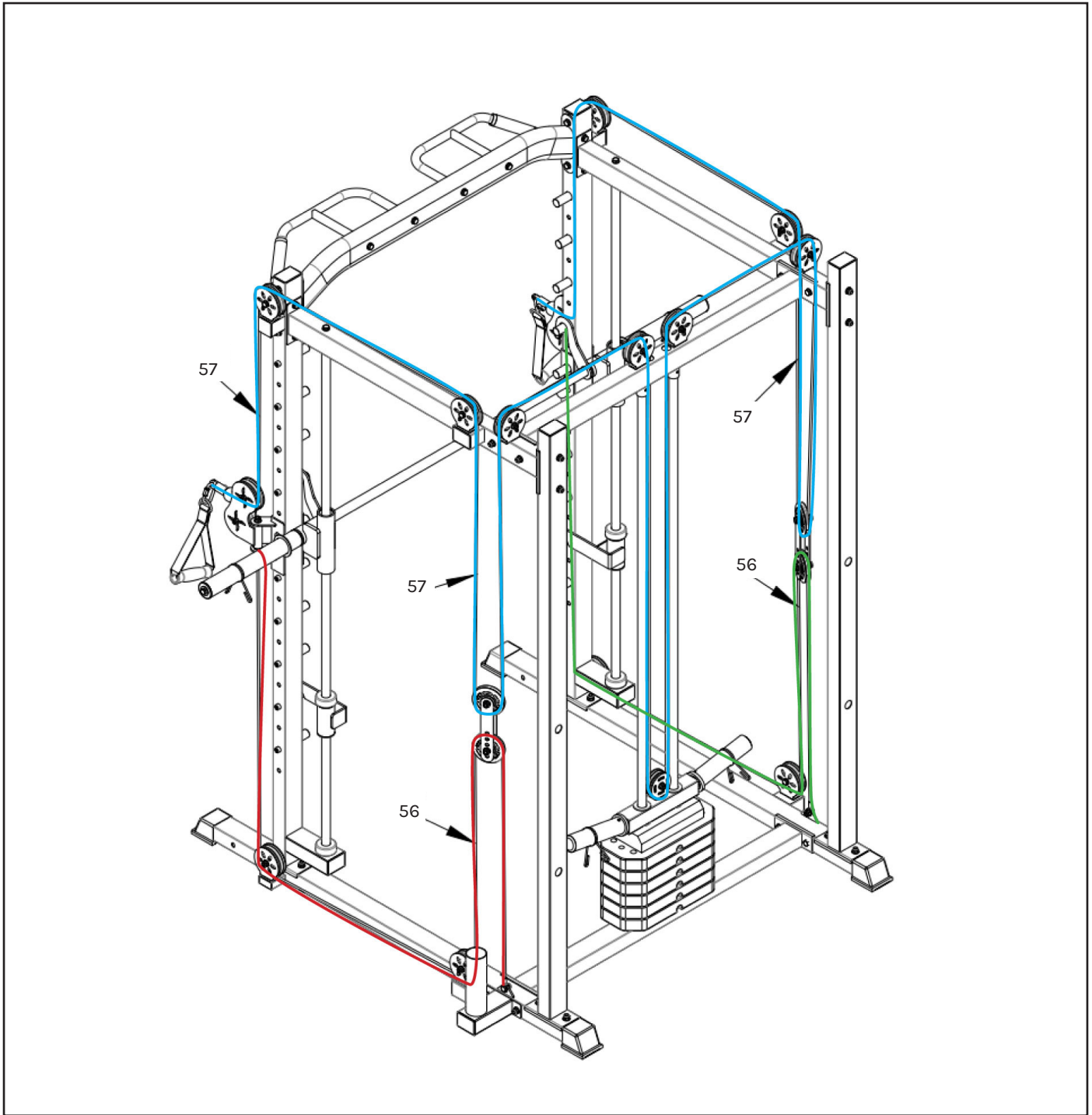
## ШАГ 4

1. Установите (#15) на (#10), затем обе стороны на (#8) и (#9). Закрепите болтами (#59), плоскими шайбами (#63), гайками (#64). После этого закрутите винт (#68) в (#10).
2. Установите (#16) и (#17) на (#4) и закрепите болтом (#61) и плоской шайбой (#63).
3. Собранные стороны (#14) соедините с (#5) и (#6) соответственно и зафиксируйте болтами (#60), плоскими шайбами (#63) и гайками (#64).



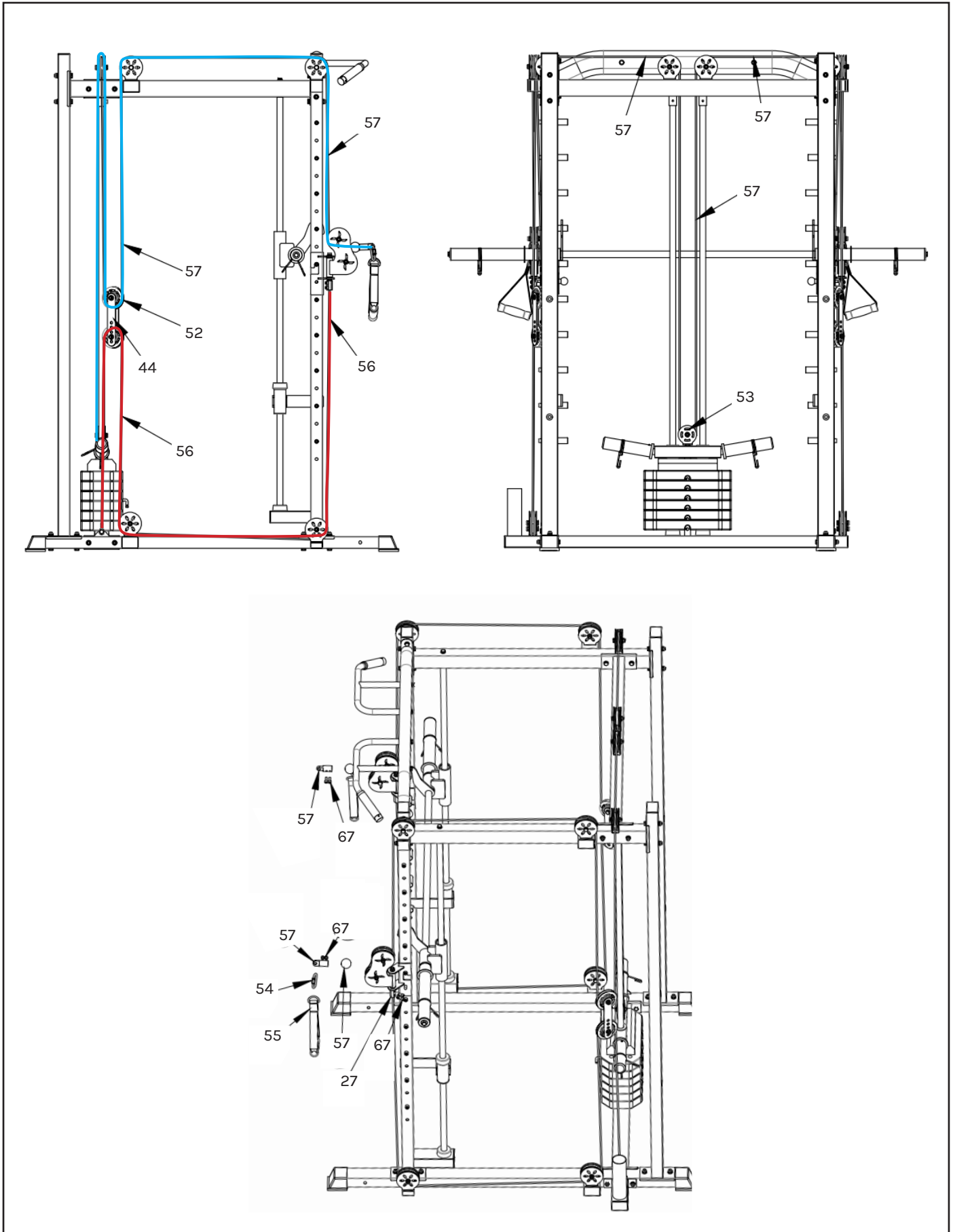
## ШАГ 5

1. Наденьте на (#19) большую амортизирующую прокладку (#49), левый предохранительный упор (#21), еще одну прокладку (#49) и сварную скользящую втулку (#20). Повторите с другой стороны.
2. Установите (#19) и (#20) на сварной держатель штанги (#18). Затем вставьте (#19) в отверстия (#5) и (#6), после чего закрепите верхний конец болтами (#60) и плоской шайбой (#63).
3. Закрепите втулку грифа (#23) на (#18) с помощью болтов (#61) и плоской прокладки (#65). Добавьте пружинный зажим (#48) на (#23).
4. Присоедините (#25) к (#5), как показано на рисунке, и закрепите с помощью шарового штифта (#46). Поместите внутренний кожух (#45) в (#26), затем установите (#26) на (#25) с помощью (#27), плоской шайбы (#63) и гайки (#64). Повторите с другой стороны.

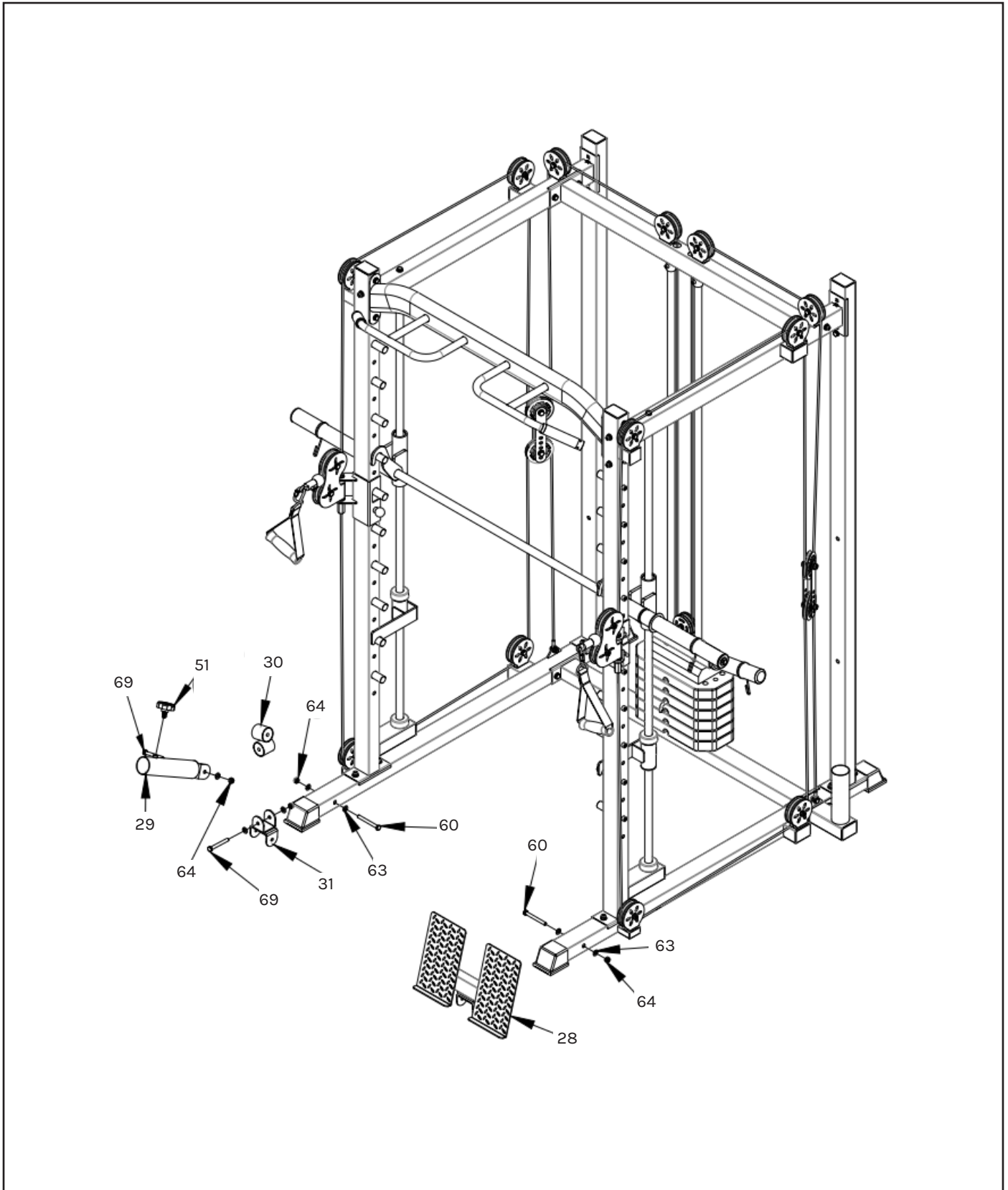


1. Сначала установите трос 57. Начиная с одной стороны, пропустите трос через блоки и деталь 26, вам нужно будет закрепить конец троса с резиновым упором. Проложите трос через блоки, как показано на рисунке, пока не дойдете до другой стороны. Направление: вверх, поперек, вниз, вверх, поперек, вниз, вверх, поперек, вниз, вверх, поперек и вниз. Дойдя до другой стороны, закрепите конец троса с резиновым упором.
2. После установки верхних тросов установите трос 56 на блоки от детали 26 и закрепите на нижней раме (Части 2 и 3). Направление: вниз, поперек, вверх и вниз.

**!** **Внимание:** некоторый крепеж предустановлен на запчасти.

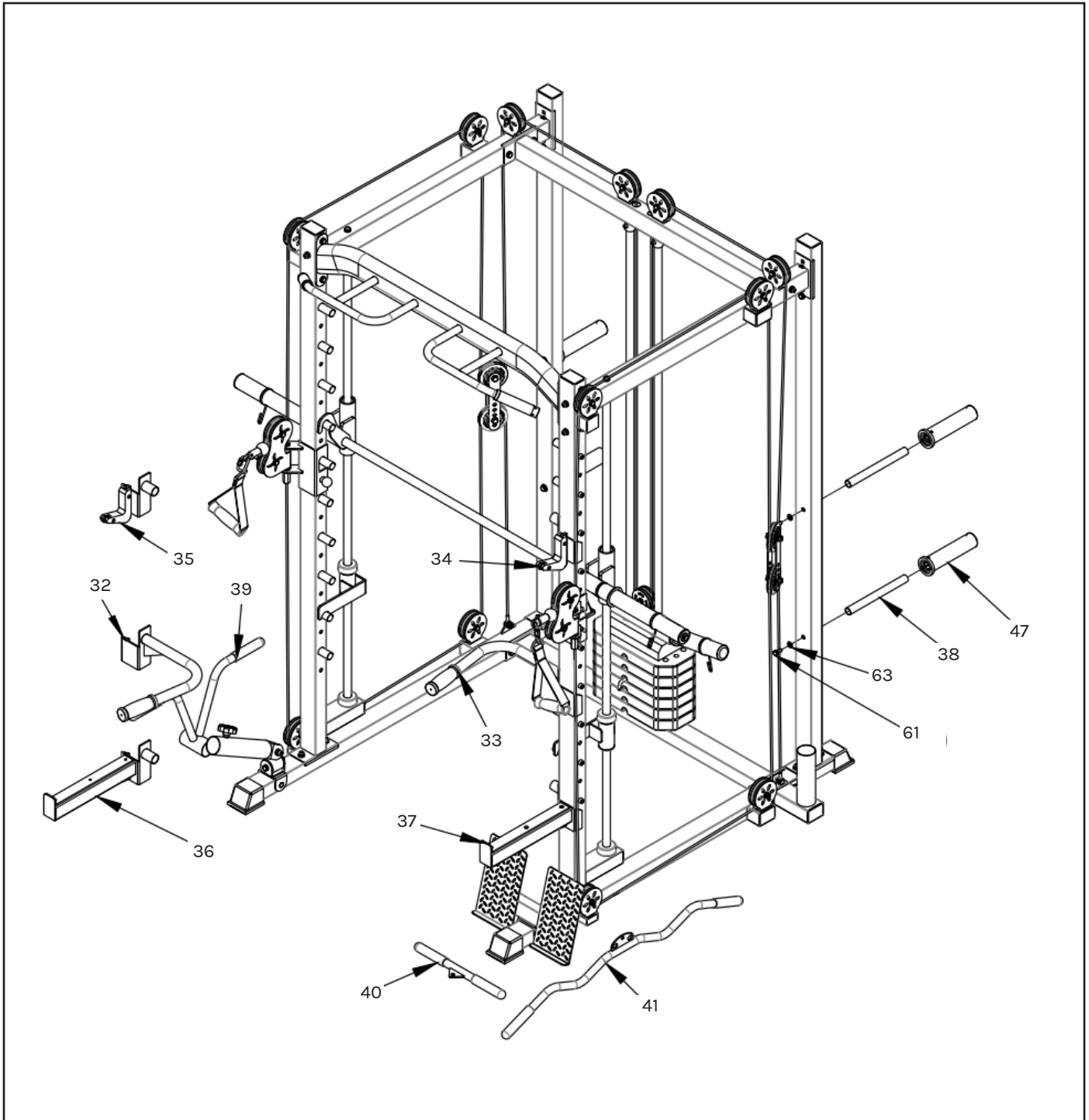


ⓘ Примечание: Обязательно устанавливайте трос ДО установки шкифов.



## ШАГ 6

1. Установите (#28) на (#2) и закрепите болтами (#60), плоскими шайбами (#63) и гайками (#64).
2. Установите (#31) на (#3) и закрепите болтами (#60), плоскими шайбами (#63) и гайками (#64). Затем закрепите (#30) на (#31) и (#29) с помощью болтов (#69), плоских шайб (#63) и гаек (#64). Наконец, вкрутите (#51) в (#29).



## ШАГ 7

1. Установите (#38) на (#7), как показано, и закрепите болтами (#61) и плоскими шайбами (#63). Затем наденьте (#47) на (#38).
2. Присоедините (#32), (#35) и (#36) к (#6) и повторите с другой стороны.

## ЗАВЕРШЕНИЕ СБОРКИ

1. Затяните все болты гаечным ключом.
2. Ваше устройство теперь полностью собрано.
3. Перед использованием проверьте, что все блоки и тросы надежно закреплены.
4. Отрегулируйте длину тросов в соответствии с вашими упражнениями.

# V. РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ

---

## ! ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

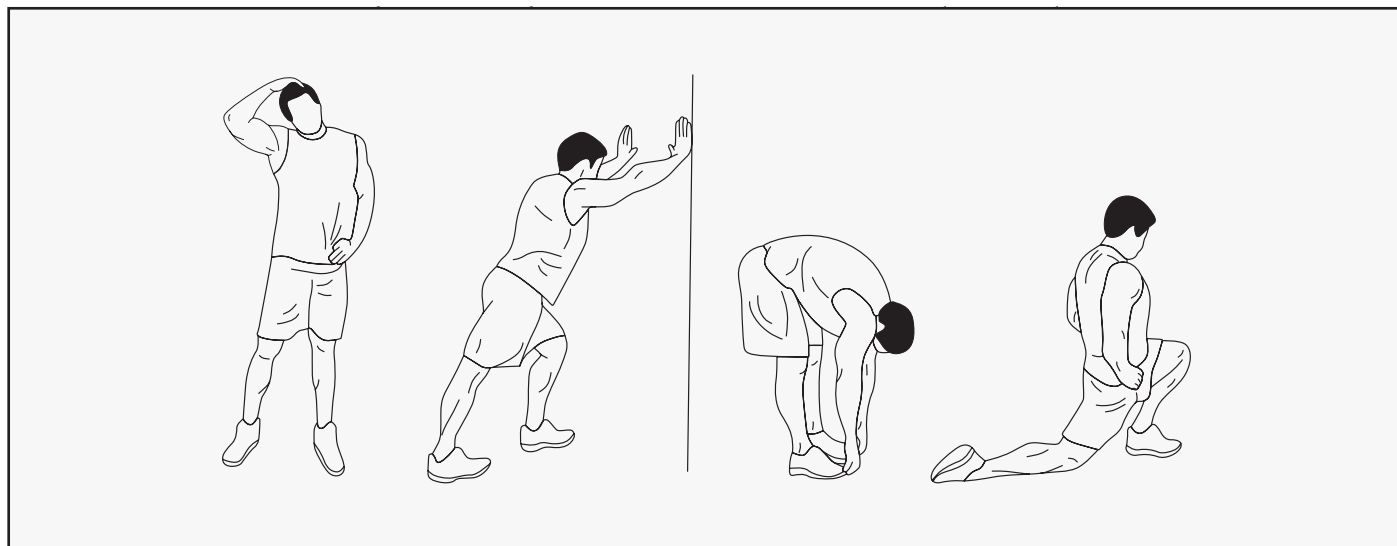
Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если вам больше 45 лет или у вас есть проблемы со здоровьем.

Пульсометры не являются медицинскими устройствами. Различные факторы, включая движение пользователя, могут влиять на точность показаний частоты сердечных сокращений. Датчики пульса предназначены исключительно в качестве вспомогательного средства во время тренировки для определения общих тенденций изменения частоты пульса.

---

Тренировки — это отличный способ контролировать свой вес, улучшать физическую форму и снижать последствия старения и стресса. Ключ к успеху заключается в том, чтобы сделать физические упражнения регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

Состояние вашего сердца и легких и то, насколько эффективно они доставляют кислород с кровью к вашим мышцам, является важным фактором вашей физической формы. Ваши мышцы используют этот кислород для выработки достаточного количества энергии для повседневной активности. Это называется аэробной активностью. Когда вы в хорошей форме, вашему сердцу не придется работать так усердно. Оно будет совершать намного меньше сокращений в минуту, что снижает износ вашего сердца.



## Разминка

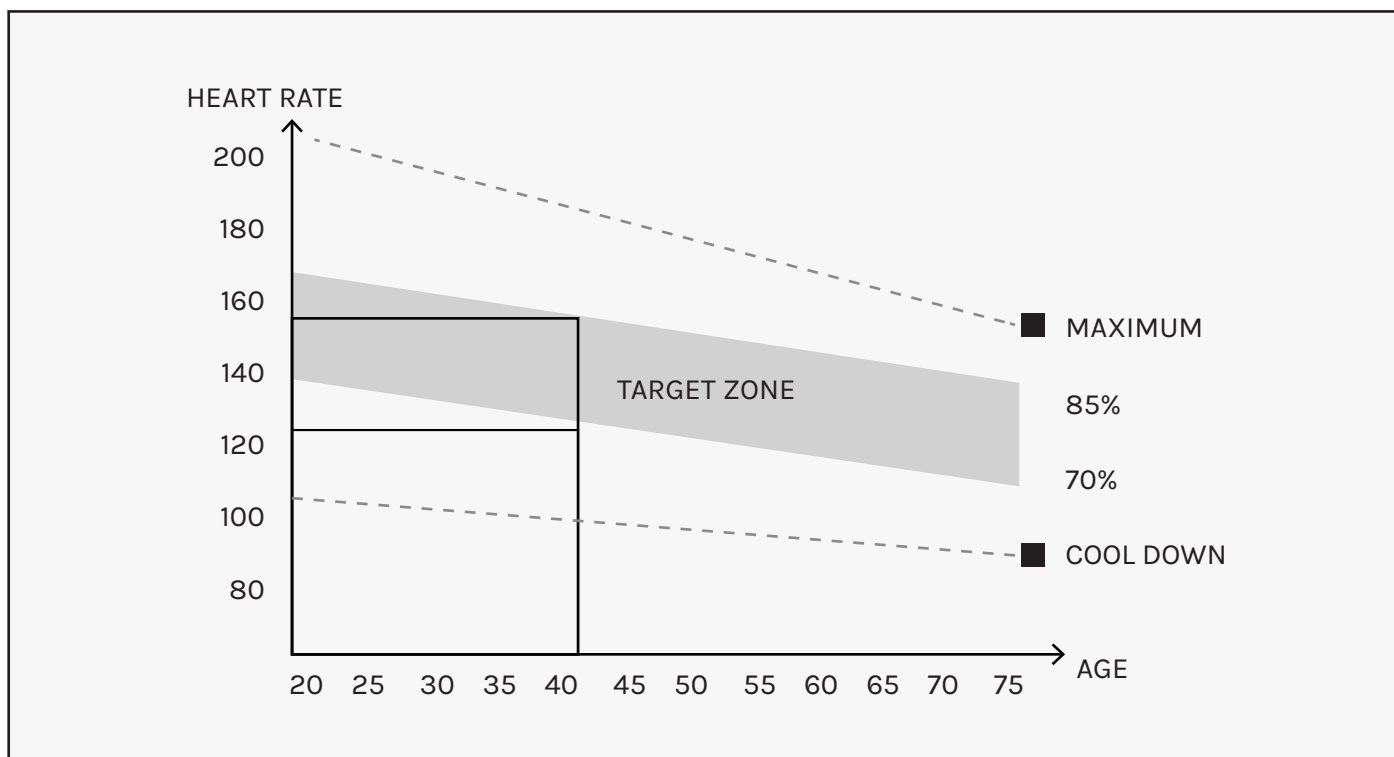
Начинайте каждую тренировку с 5-10 минут растяжки и легких упражнений. Правильная разминка повышает температуру тела, частоту сердечных сокращений и кровообращение для подготовки к упражнениям. Начинайте упражнения плавно.

После разминки увеличивайте интенсивность до желаемого уровня. Старайтесь поддерживать интенсивность для максимальной эффективности. Дышите регулярно и глубоко во время упражнений.

## Заминка

Заканчивайте каждую тренировку легкой пробежкой или ходьбой в течение 1 минуты. Затем выполните 5-10 минут растяжки для заминки. Это повысит гибкость ваших мышц и поможет избежать проблем после тренировки.

## Рекомендации по пульсу (ЧСС)



⚠ На графике показано, как должен вести себя ваш пульс во время общей фитнес-тренировки. Помните о необходимости разминки и заминки в течение нескольких минут.

График (со страницы 19):

Ось Y: Частота пульса (уд./мин) от 80 до 200.

Ось X: Возраст от 20 до 75 лет.

Целевая зона: Находится между линиями 70% и 85% от максимальной ЧСС.

Область заминки: Находится ниже целевой зоны.

# VI. ОБСЛУЖИВАНИЕ

## МЕТОДЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ:

Для продления срока службы устройства детали должны смазываться своевременно. Продукт был предварительно смазан перед отправкой с завода, но со временем требуется смазка между направляющими стойками и грузовыми пластинами.

**!** **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для смазки рекомендуется использовать силиконовое масло/спрей.

1. Регулярно проверяйте блоки и тросы на признаки износа.
2. Регулярно проверяйте и регулируйте натяжение троса.
3. Регулярно проверяйте все движущиеся части. Если есть поврежденная деталь, немедленно прекратите использование устройства и свяжитесь с магазином.
4. Убедитесь, что все болты и гайки полностью затянуты, и подтяните их, если они ослабли.
5. Проверяйте сварные швы на наличие трещин.
6. Невыполнение регулярного технического обслуживания может привести к травмам или повреждению оборудования.
7. Перед использованием убедитесь, что все рукоятки и насадки надежно закреплены во избежание травм.