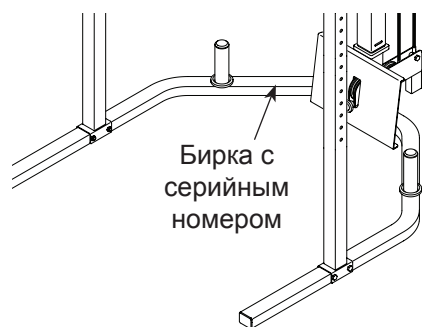


WEIDERPRO™

Модель № 831.14933.1

Серийный № _____

Впишите серийный номер в свободное поле бирки.



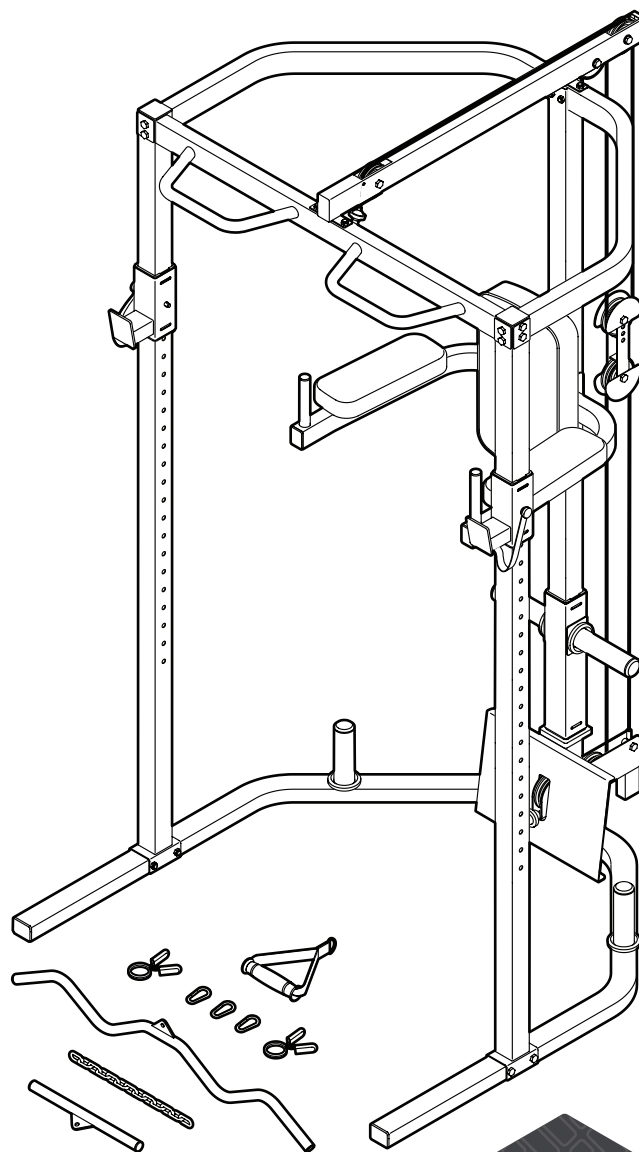
- Сборка
- Обслуживание
- Регулировка
- Сборочные единицы и чертеж

Sears, Roebuck and Co.
Hoffman Estates, IL 60179

⚠ ВНИМАНИЕ

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

СКАМЬЯ ДЛЯ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК Руководство пользователя



СОДЕРЖАНИЕ


РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ	5
СБОРКА	6
РЕГУЛИРОВКА	16
ОБСЛУЖИВАНИЕ	18
СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ	19
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ	21
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ	22
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ	23
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ	Задняя обложка

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На рисунке показано расположение предупреждающих ярлыков. **Разместите ярлык в указанном месте.** Примечание: размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.

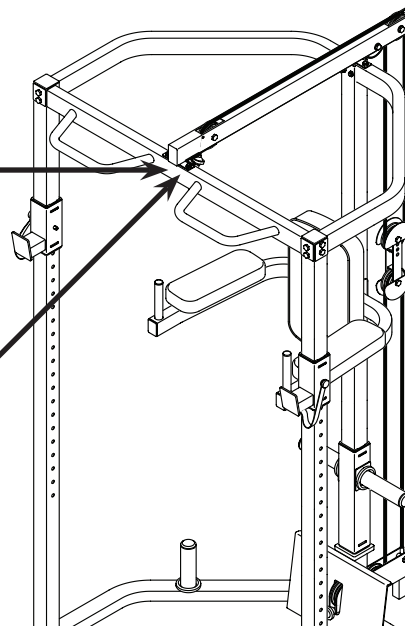
⚠ ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Прочтите все инструкции и предупреждения и неукоснительно следуйте им.
- Не подпускайте детей к тренажёру.
- Держите предметы одежды, пальцы и волосы вдали от подвижных частей тренажера.
- Если ярлык повреждён, нечитабелен или отсутствует, замените его.



⚠ ВНИМАНИЕ

Вес пользователя: максимум 136 кг
Нагрузка на корпус: максимум 50 кг
Нагрузка на ноги: максимум 24 кг
Навесные грузы: максимум 50 кг
Нагрузка на грудной отдел: максимум 13,5 кг
Продукт может не содержать все перечисленные позиции.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: Чтобы снизить риск получения травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования тренажера. Компания ICON не несет ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные при использовании данного оборудования.

1. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования тренажера.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем.
3. Используйте силовой тренажер только как описано в данном руководстве.
4. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
5. Храните и используйте тренажер в помещении, в защищённом от влаги и пыли месте. Не ставьте его в гараж, на крытую террасу или близко к воде.
6. Поместите систему на ровной поверхности, с ковриком под ним, чтобы защитить пол или ковер. Убедитесь в том, что вокруг достаточно свободного пространства для сборки, разборки и использования.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Все изношенные детали следует немедленно заменять.
8. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Занимайтесь в подходящей одежде, не слишком свободной, иначе она может попасть в движущиеся части тренажёра. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
10. Держите ноги и руки подальше от движущихся частей тренажера.
11. Предельный вес пользователя тренажёра— 136 кг. Не устанавливайте больше 150 кг на кронштейн для грузов. Не располагайте больше 141 кг, включая штангу, на держатель штанги. Замечание: штанга в комплект не входит.
12. Перед тем как воспользоваться штангой убедитесь, что регулировочный штифт полностью вставлен в перекладину через стойки.
13. Не используйте перекладину длиннее 1.8 метров вместе со скамьей.
14. Следите, чтобы тросы всегда были в блоках. Если во время занятий трос застопорился, прервите тренировку и проверьте, чтобы тросы были в блоках.
15. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к серьёзным травмам или смертельному исходу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

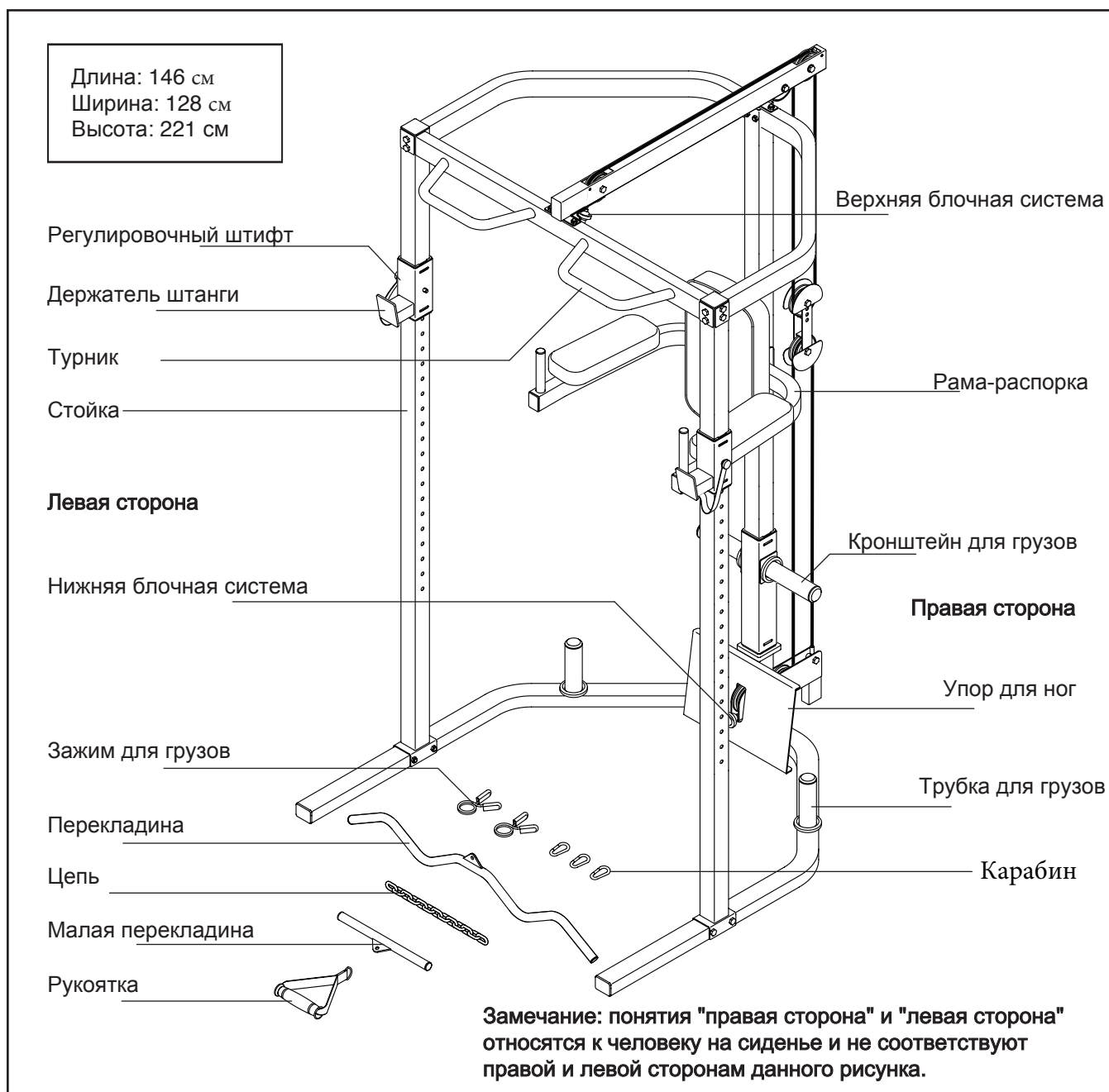
ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Благодарим вас за приобретение универсального силового тренажера WEIDER PRO™. Если ваша цель поддержать тело в тонусе, нарастить мышечную массу и стать сильнее или укрепить сердечно-сосудистую систему, силовой тренажер поможет вам добиться желаемого результата.

Внимательно прочтите данное руководство перед началом использования тренажера. Если после

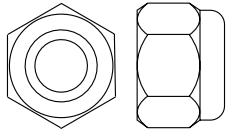
прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку данного руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Расположение бирки с серийным номером указано на лицевой обложке.

Прежде чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажера, обозначенными на рисунке ниже.

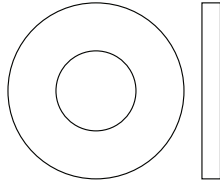


СПЕЦИФИКАЦИЯ

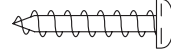
Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



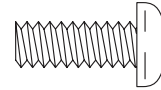
Контргайка М10 (47)



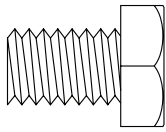
Шайба М10 (55)



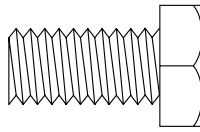
Винт
М4 x 19мм (42)



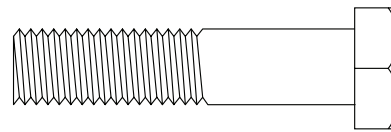
Винт М6 x 16мм (44)



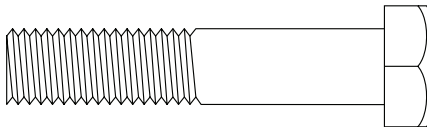
Винт М10 x 15мм (50)



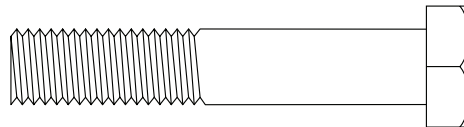
Винт М10 x 20мм (53)



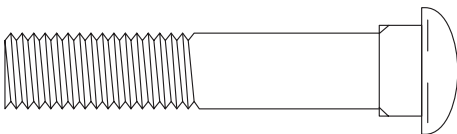
Болт М10 x 45мм (39)



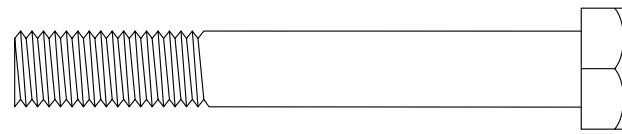
Болт М10 x 50мм (46)



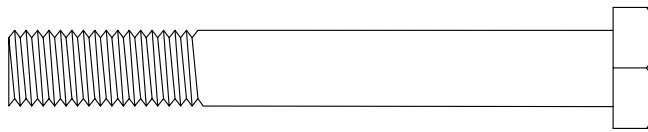
Болт М10 x 55мм (40)



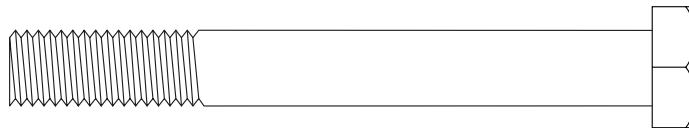
Мебельный болт М10 x 55мм (56)



Болт/Винт М10 x 75мм (45)


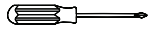


Болт/Винт М10 x 80мм (43)



Болт М10 x 85мм (41)

СБОРКА

- Сборка осуществляется вдвоем.
 - Из-за своих габаритов и массы силовой тренажер должен собираться на месте будущего использования. Проследите, чтобы во время сборки вокруг тренажера были свободные проходы.
 - Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберете тренажер полностью.
 - Левые части промаркированы “L” или “Left”, а правые части промаркированы “R” или “Right.”
 - Для определения мелких частей см. стр. 5.
 - Помимо инструментов из набора, вам понадобятся следующие инструменты:
 - два разводных ключа 
 - одна крестовая отвертка 
- Сборка будет приходить легче, если у вас найдется набор специальных ключей. Чтобы не повредить крепежные изделия, не используйте электроинструмент.

Три этапа сборки

Сборка каркаса—сборка начинается с монтажа основания и стоек, формирующих каркас тренажера.

Сборка тросов—на данном этапе монтиру-

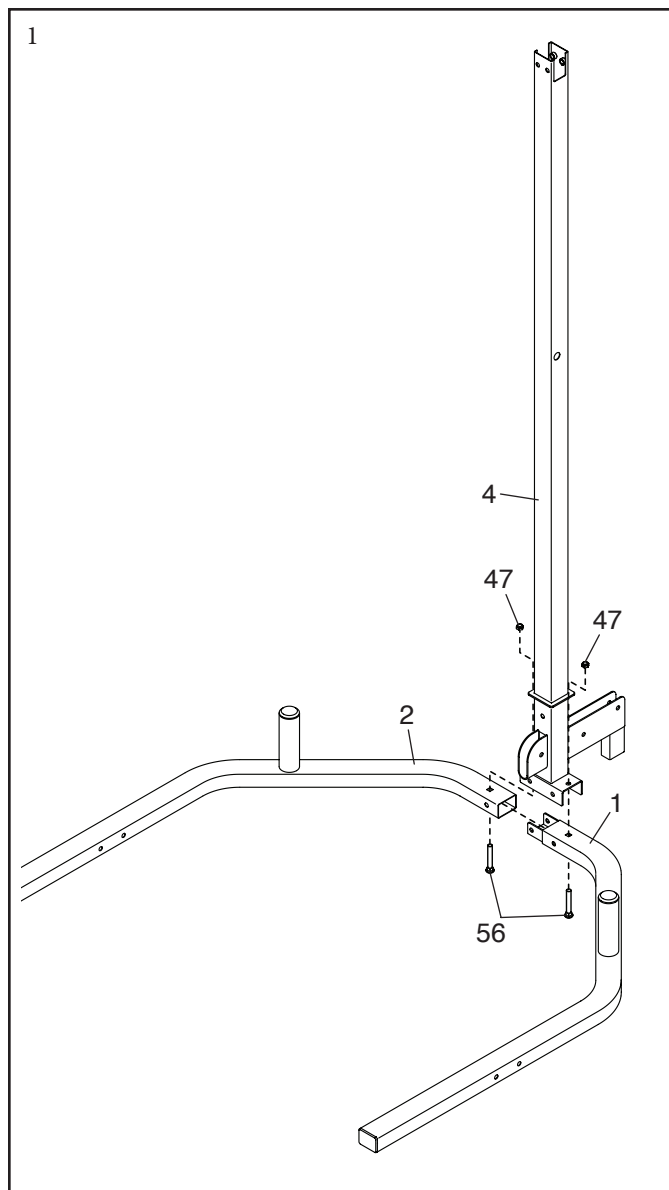
ются блоки и тросы, соединяющие рычаги с грузами.

Сборка распорки—на данном этапе монтируются рама-распорка и рукоятки.

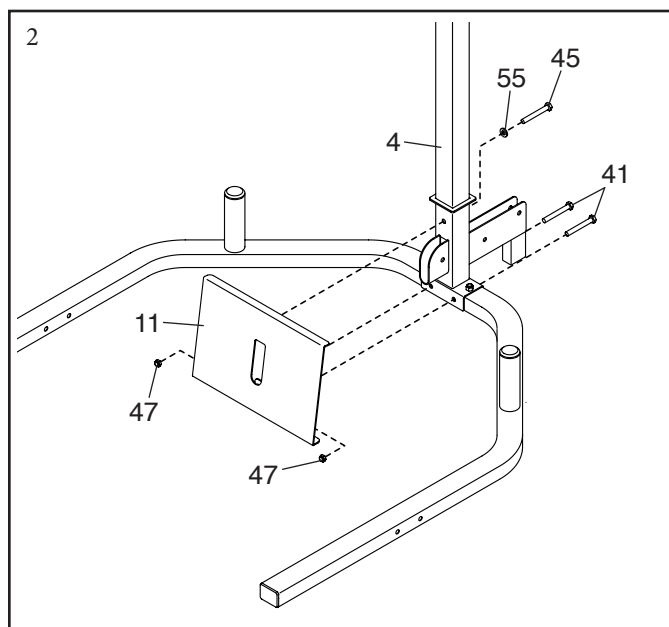
Сборка каркаса

1. Расположите правую и левую опоры (1, 2), как показано. Вставьте правую опору в левую.

Прикрепите направляющую (4) к левой и правой опоре (1, 2) с помощью двух мебельных болтов M10 x 55мм (56) и двух контргаек M10 (47). **Пока полностью не затягивайте контргайки.**

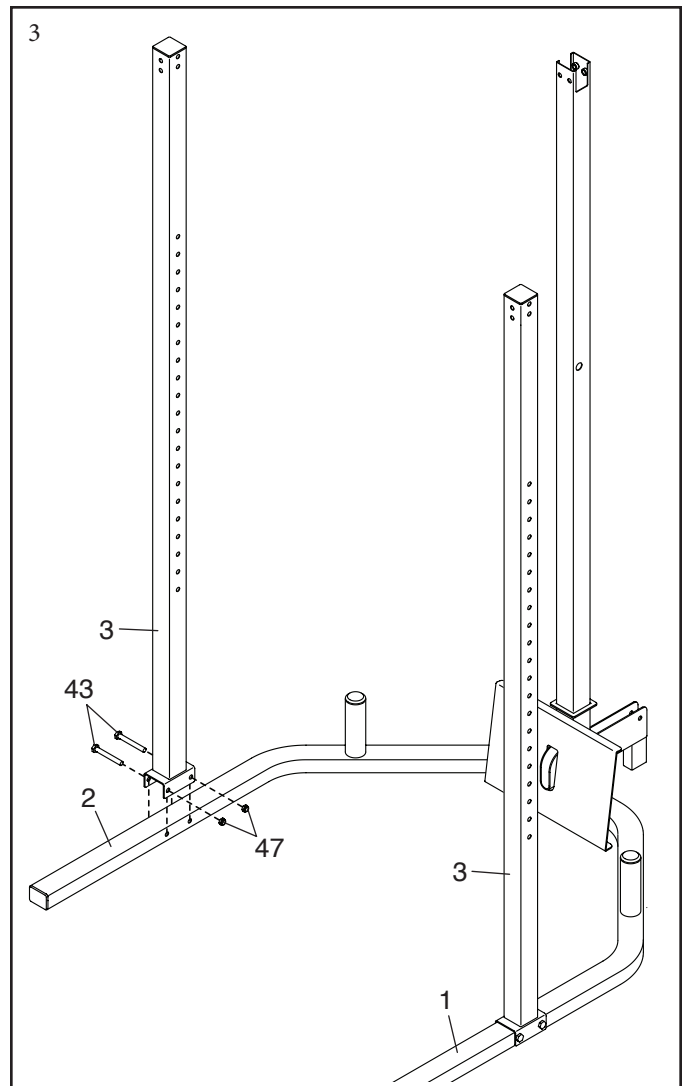


2. Прикрепите упор для ног (11) к направляющей (4) с помощью винта M10 x 75мм (45), шайбы M10 (55), двух болтов M10 x 85мм (41) и двух M10 контргаек (47). **Пока полностью не затягивайте контргайки.**



3. Прикрепите стойку (3) к левой опоре (2) с помощью двух болтов M10 x 80мм (43) и двух контргаек M10 (47). **Пока полностью не затягивайте контргайки.**

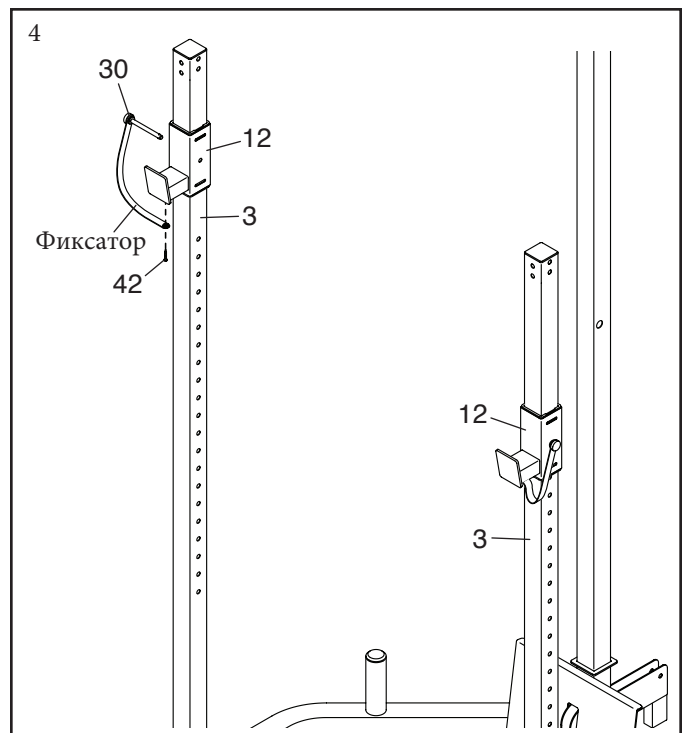
Прикрепите другую стойку (3) к правой опоре (1) аналогичным способом.



4. Опустите держатель штанги (12) вниз по левой стойке (3), а затем вставьте регулировочный штифт (30) в держатель штанги и в одно из регулировочных отверстий на левой стойке.

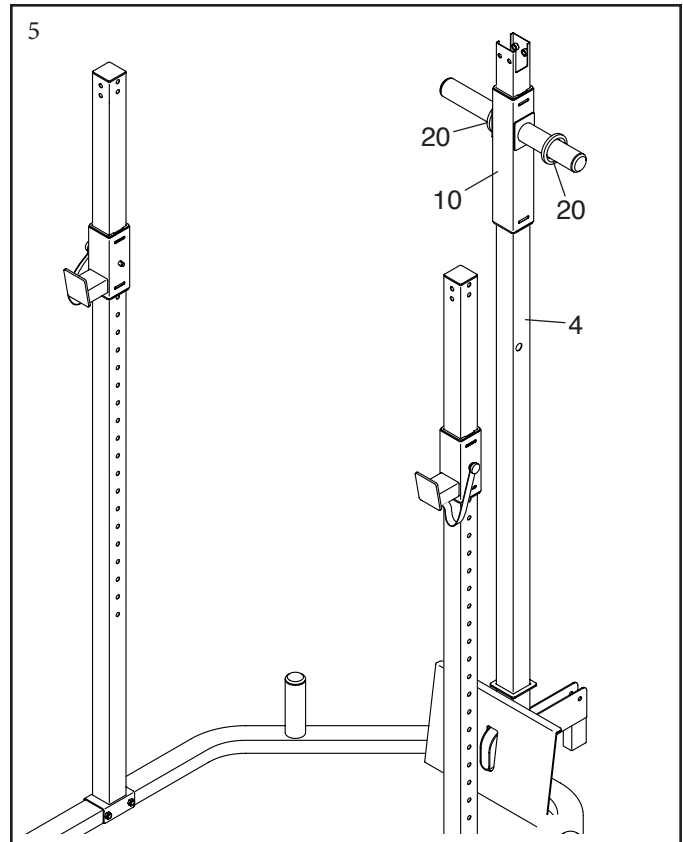
Прикрепите фиксатор вместе с регулировочным штифтом (30) к держателю штанги (12) с помощью винта M4 x 19мм (42).

Прикрепите другой держатель штанги (12) к правой стойке (3) аналогичным способом. Убедитесь, что установили держатель на той же высоте, что и левый.



5. Расположите кронштейн для грузов (10), как показано, и наденьте его на направляющую (4).

Наденьте бампер грузов (20) с каждой стороны кронштейна (10).



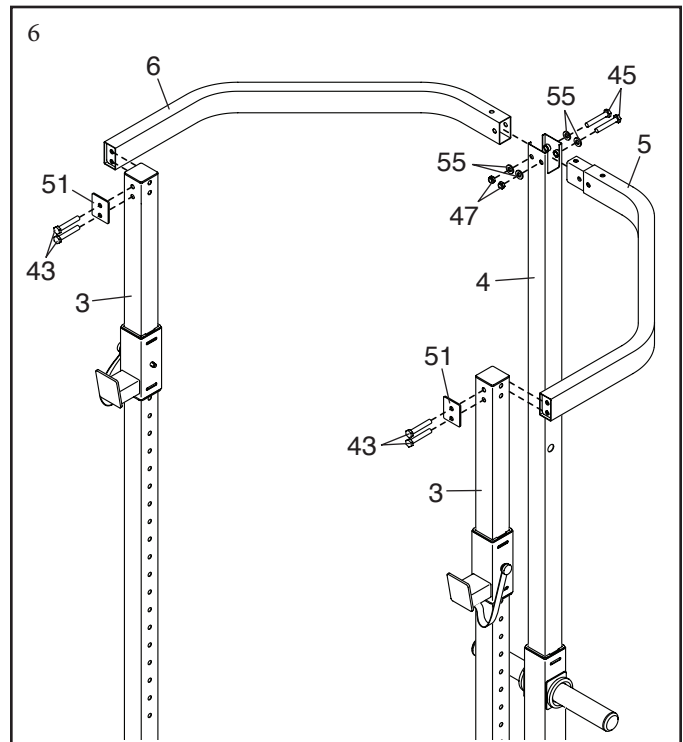
6. Расположите правую и левую рамы (5, 6), как показано. Вставьте правую раму в левую.

Попросите вашего помощника удерживать левую и правую рамы (5, 6) вблизи верхних точек направляющей (4) и стоек (3).

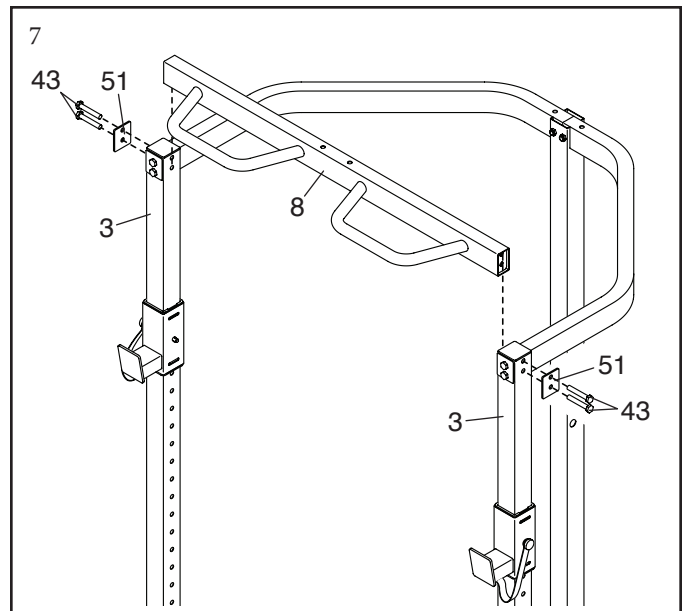
Вставьте правую и левую рамы (5, 6) в верхнюю часть направляющей (4). Прикрепите правую и левую рамы с помощью двух болтов M10 x 75мм (45), четырех шайб M10 (55) и двух контргайк M10 (47). **Пока полностью не затягивайте контргайки.**

Прикрепите правую раму (5) к правой стойке (3) с помощью двух винтов M10 x 80мм (43) и пластины (51). **Пока полностью не затягивайте винты.**

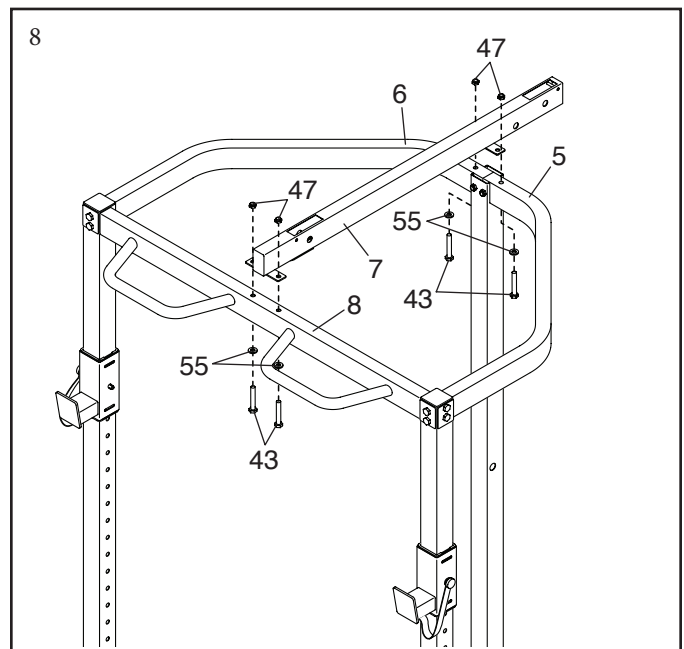
Прикрепите левую раму (6) к левой стойке (3) аналогичным способом.



7. Расположите поперечину (8), как показано. Прикрепите поперечину к стойкам (3) с помощью четырех винтов M10 x 80мм (43) и двух пластин (51). **Пока полностью не затягивайте винты.**



8. Расположите центральную опору (7), как показано. Прикрепите центральную опору к правой и левой рамам (5, 6) и поперечине (8) с помощью четырех болтов M10 x 80мм (43), четырех шайб M10 (55) и четырех контргаек M10 (47). **Пока полностью не затягивайте контргайки.**



Сборка тросов

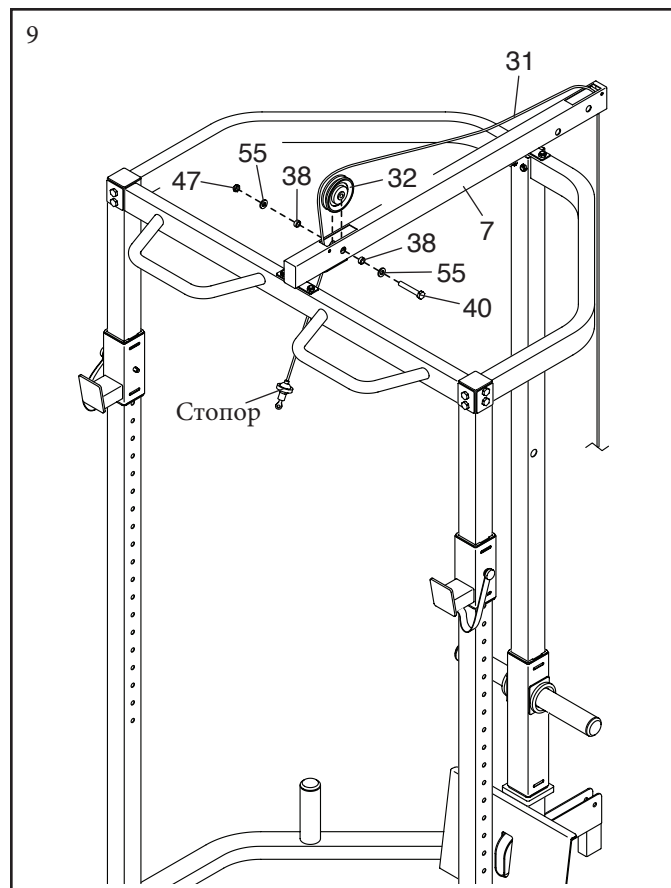
9. **ВАЖНО:** см. СХЕМУ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ на стр.19. Разрежьте трос по пунктирной линии, положите рядом тросы и сопоставьте тросы со СХЕМОЙ, чтобы правильно собрать блочные системы.

Найдите шесть втулок для блоков (38) и две проставки (не показано).

Найдите короткий трос (31). Расположите короткий трос так, чтобы его конец со стопором оказался в указанном положении.

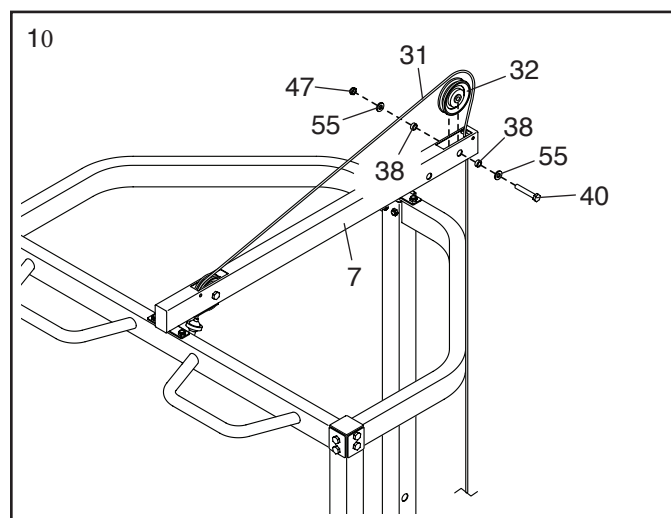
Проденьте короткий трос (31) через центральную опору (7), как показано.

Установите блок (32) под коротким тросом (31). Прикрепите блок внутри центральной опоры (7) с помощью болта M10 x 55мм (40), двух шайб M10 (55), двух втулок (38) и контргайки M10 (47).



10. Установите блок (32) под коротким тросом (31).

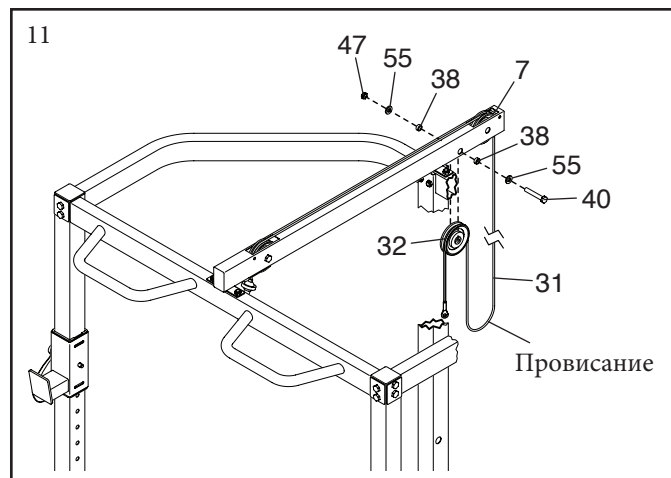
Прикрепите блок (32) внутри центральной опоры (7) с помощью болта M10 x 55мм (40), двух шайб M10 (55), двух втулок (38) и контргайки M10 (47).



11. Проденьте короткий трос (31) через блок (32).

Прикрепите блок (32) внутри центральной опоры (7) с помощью болта M10 x 55мм (40), двух шайб M10 (55), двух втулок (38) и контргайки M10 (47).

Убедитесь, что отсутствует провисание короткого троса (31) в указанном месте.

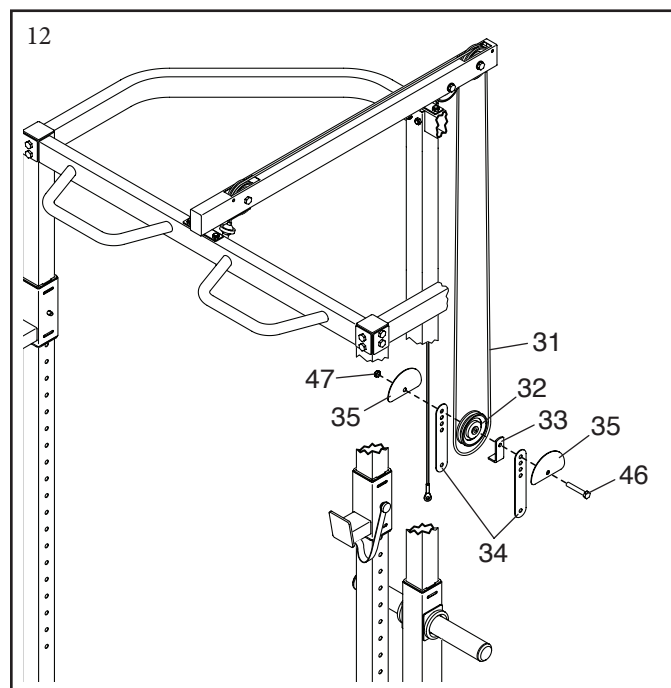


12. Вставьте блок (32) в петлю короткого троса (31), как показано.

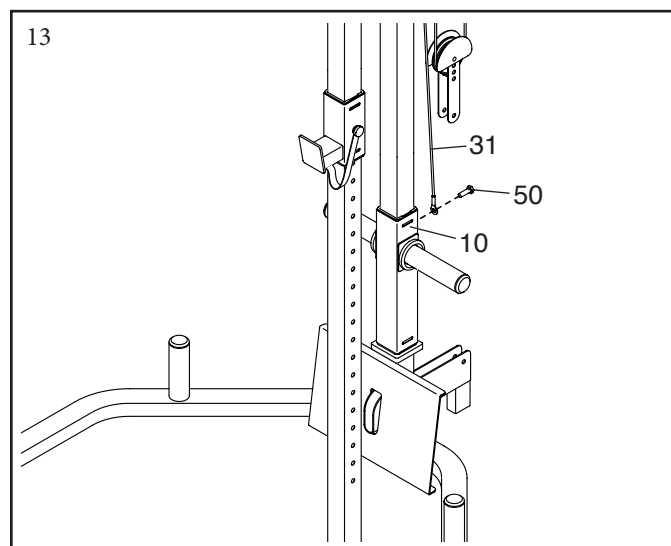
Расположите две пластины блока (34), как показано.

Используйте первое отверстие на пластине блока (34), прикрепите две полукрышки (35), пластины блока и ограничитель троса (33) к блоку (32) с помощью болта M10 x 50мм (46) и контргайки M10 (47).

Убедитесь, что ограничитель троса (33) удерживает короткий трос (31) в пазах блока (32).



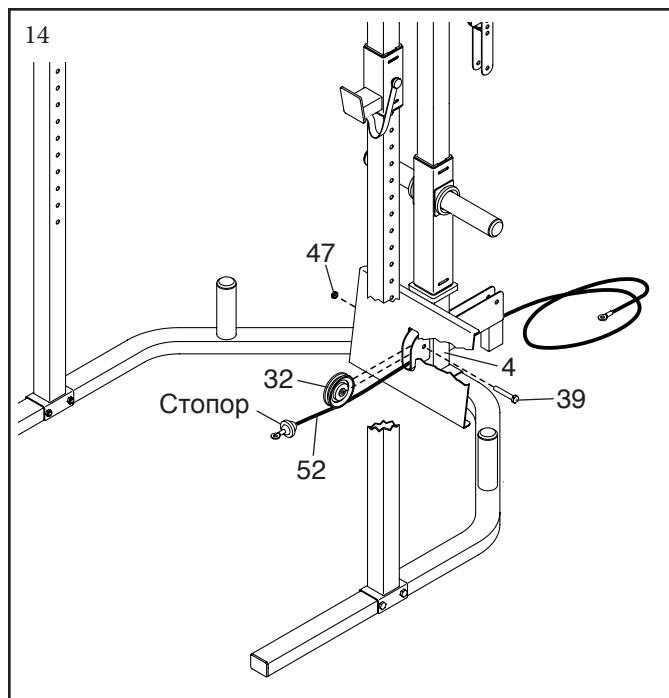
13. Закрепите конец короткого троса (31) на кронштейне для грузов (10) с помощью винта M10 x 15мм (50).



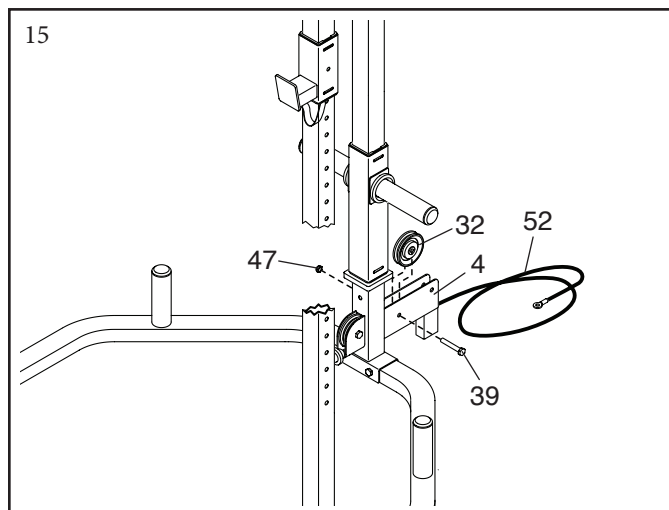
14. См. СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ.
Найдите длинный трос (52).

Расположите длинный трос (52) так, чтобы конец со стопором оказался в указанном положении. Проденьте длинный трос через направляющую (4).

Вставьте блок (32) поверх длинного троса (52) внутри направляющей (4). Прикрепите блок с помощью болта M10 x 45мм (39) и контргайки M10 (47).



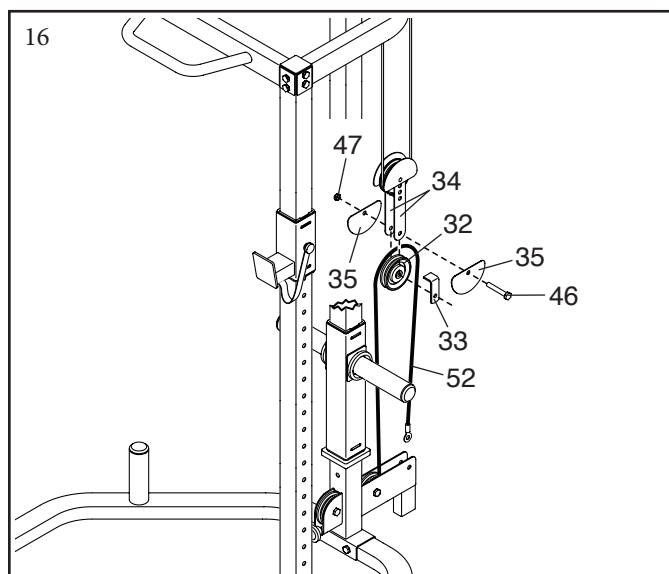
15. Вставьте блок (32) поверх длинного троса (52) внутри направляющей (4). Прикрепите блок с помощью болта M10 x 45мм (39) и контргайки M10 (47).



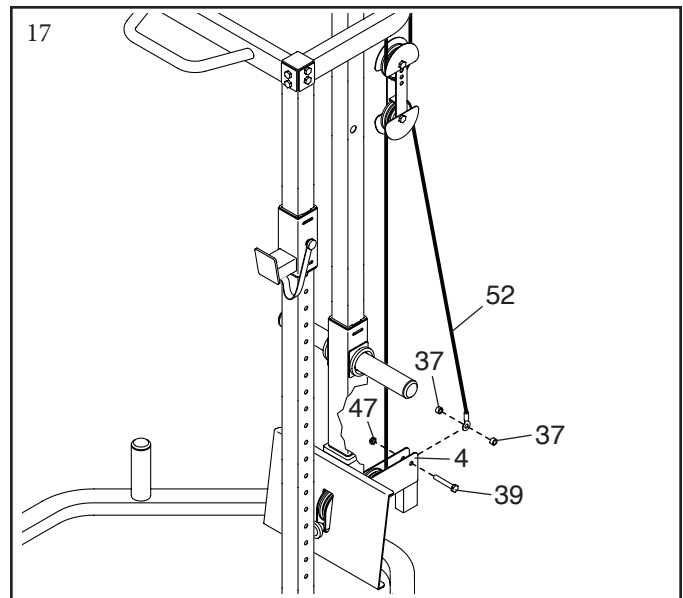
16. Проденьте длинный трос (52) через блок (32).

Прикрепите две полукрышки (35) и ограничитель троса (33) к пластине блока (34) и блоку (32) с помощью болта M10 x 50мм (46) и контргайки M10 (47).

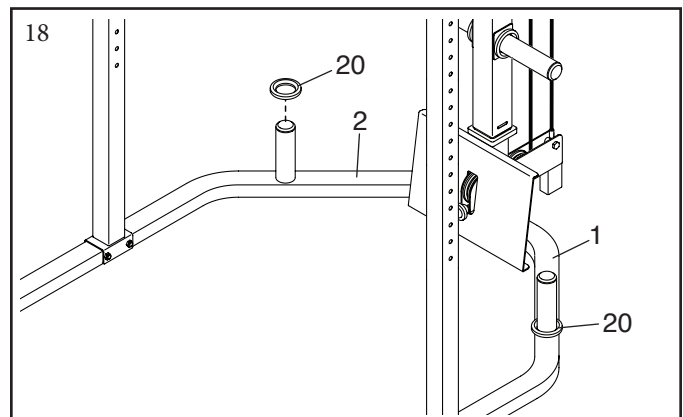
Убедитесь, что ограничитель троса (33) удерживает длинный трос (52) в пазах блока (32).



17. Закрепите конец длинного троса (52) к направляющей (4) с помощью болта M10 x 45мм (39), двух проставок (37) и контргайки M10 (47).



18. Наденьте бампер для грузов (20) на трубку левой опоры (2). Затем наденьте бампер на трубку правой опоры (1).

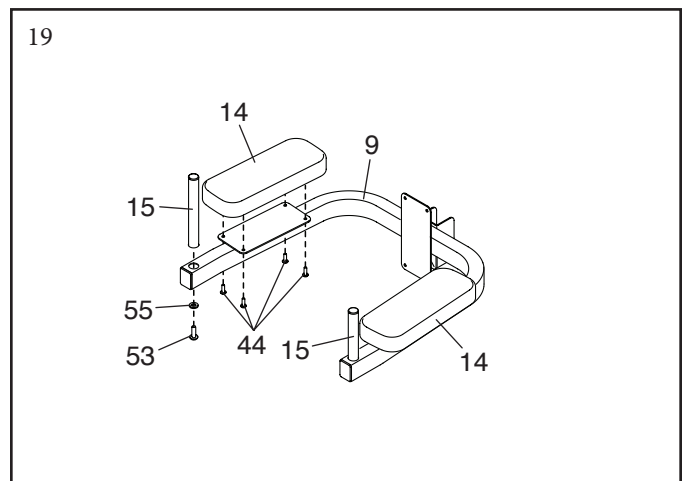


Сборка распорки

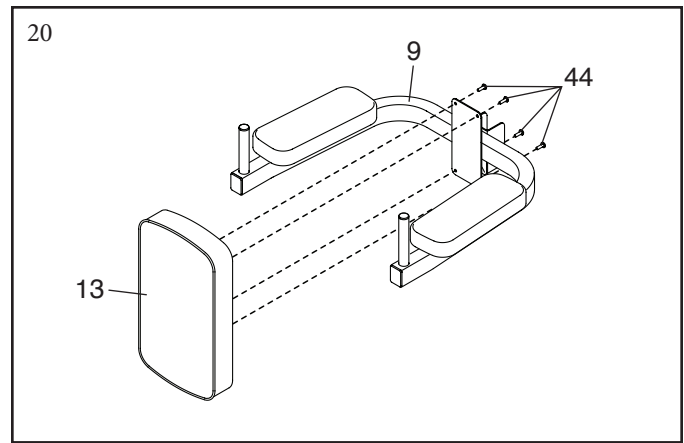
19. Расположите раму-распорку (9), как показано. Прикрепите подлокотники (14) к раме с помощью четырех винтов M6 x 16мм (44).

Затем прикрепите рукоятки распорки (15) к раме-распорке (9) с помощью винта M10 x 20мм (53) и шайбы M10 (55).

Повторите эти действия, чтобы прикрепить второй подлокотник (14) и другую рукоятку (15) к распорке (9).



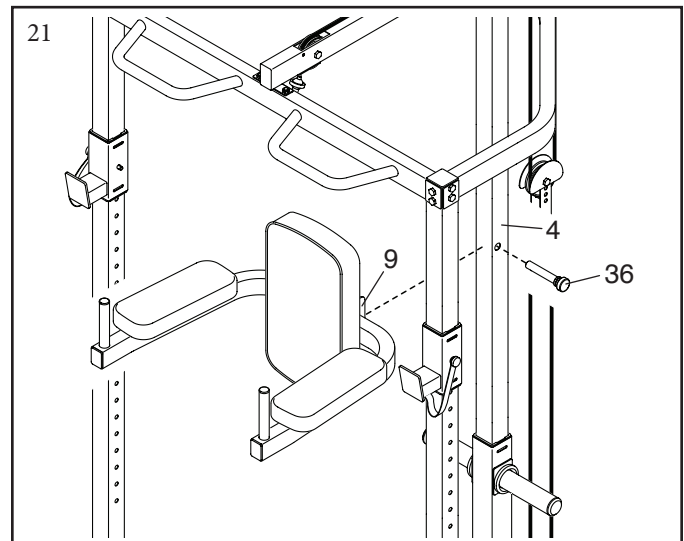
20. Прикрепите поддержку спины (13) к раме-распорке (9) с помощью четырех винтов М6 х 16мм (44).



21. Прикрепите распорку (9) к направляющей (4) с помощью специального штиффа (36).

См. пункты 2, 3, 4, 7 и 9. Затяните контргайки М10 (47).

См. пункт 7 и 8. Затяните винты М10 х 80мм (43).



22. **Убедитесь, что весь крепеж надежно затянут перед тем, как воспользуетесь скамьей для силовых тренировок.** Замечание: могут остаться лишние детали. Использование всех лишних деталей объясняется в разделе РЕГУЛИРОВКА на стр. 16.

РЕГУЛИРОВКА

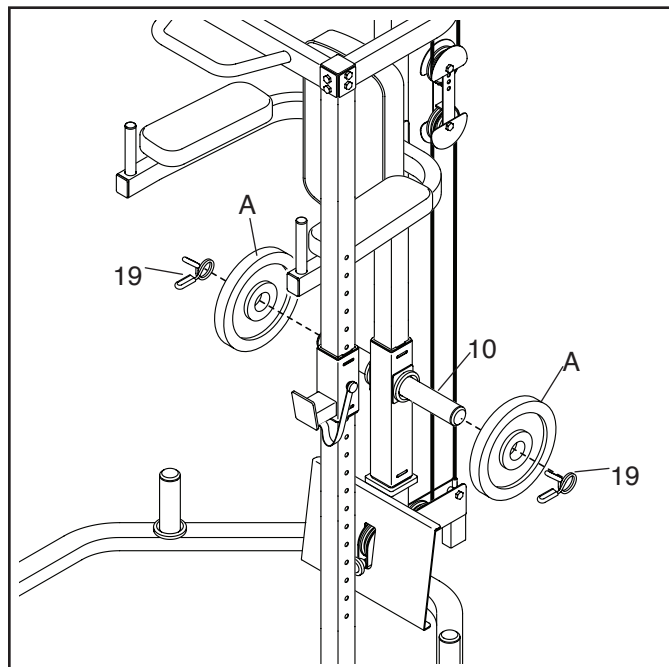
В этом разделе рассказывается, как отрегулировать силовой тренажер. См. РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ на стр. 21 для получения важной информации, как добиться наилучших результатов от тренировок. К тому же обратите внимание на правильность выполнения упражнений.

Перед каждым использованием силового тренажера следите, чтобы весь крепеж был надежно затянут. Изношенные детали следует немедленно заменить. Силовой тренажер можно протирать влажной тряпкой и мягким, неабразивным чистящим средством. **Использовать растворитель нельзя.**

ЗАКРЕПЛЕНИЕ БЛИНОВ (ГРУЗОВ) НА КРОНШТЕЙНЕ

Наденьте желаемый блин (A) (приобретается отдельно) на силовую трубку кронштейна (10). Затем закрепите весовой зажим (19) с каждой стороны трубки.

⚠ ВНИМАНИЕ: располагайте одинаковый по величине вес с каждой стороны трубки кронштейна (10). Не устанавливайте более 68 кг на кронштейн. Всегда фиксируйте блины с помощью зажима (19).

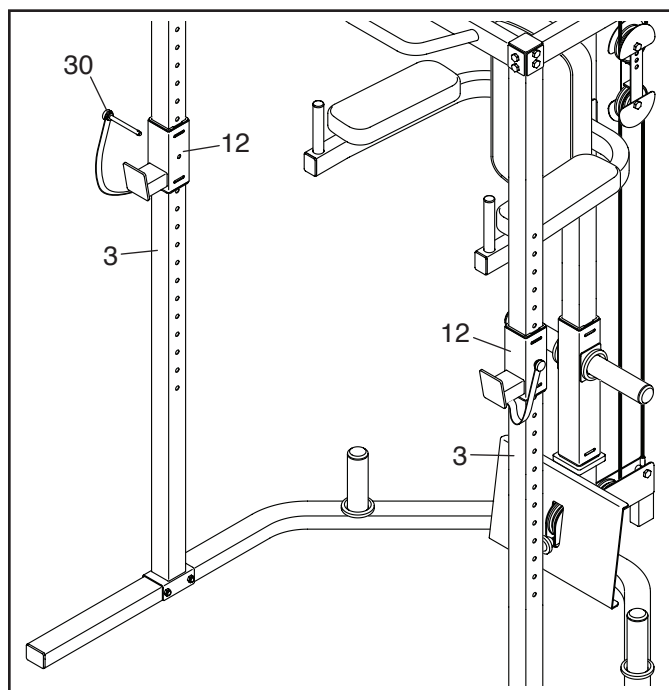


ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ВЫСОТУ ДЕРЖАТЕЛЯ

Чтобы отрегулировать высоту левого держателя (12), вытащите регулировочный штифт (30), поднимите или опустите держатель на желаемый уровень, а затем вставьте регулировочный штифт в одно из регулировочных отверстий в левой стойке (3). **Убедитесь, что регулировочный штифт надежно вставлен в регулировочное отверстие.**

Отрегулируйте правый держатель (12) аналогичным способом. Убедитесь, что держатели располагаются на одной высоте

⚠ ВНИМАНИЕ: не располагайте штангу тяжелее 141 кг на держателях (12). Замечание: штанга приобретается отдельно.

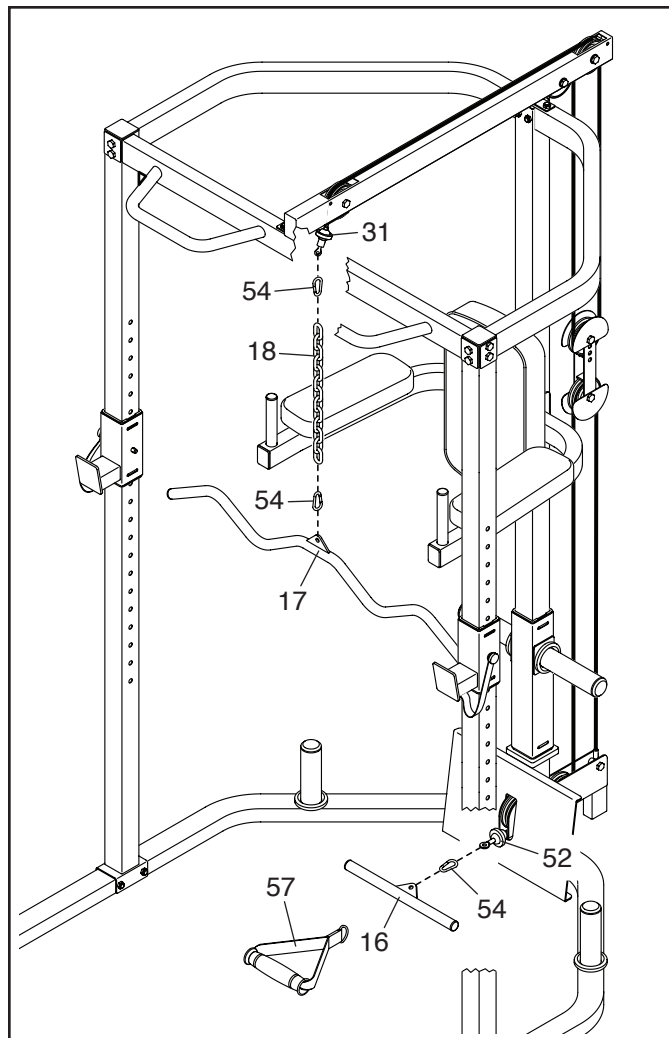


УСТАНОВКА АКСЕССУАРОВ

Прикрепите перекладину (17) к короткому тросу (31) верхней блочной системы с помощью карабина (54).

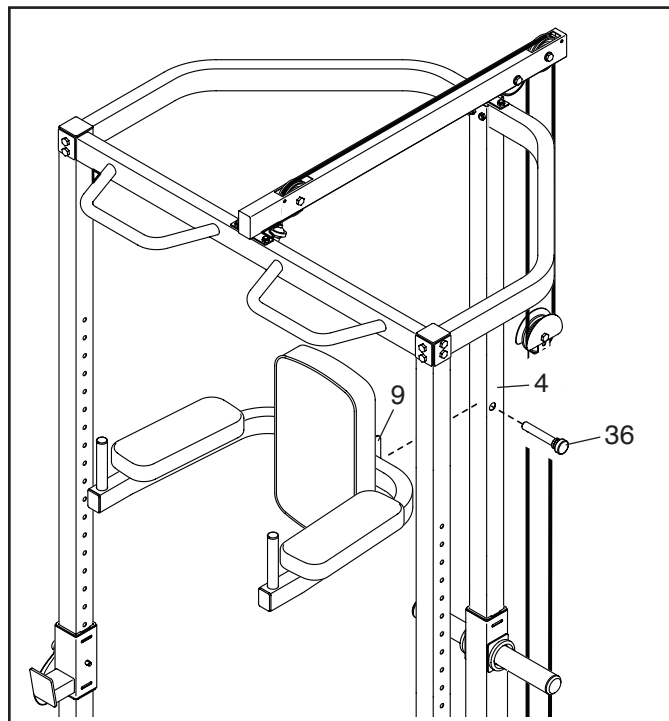
Для некоторых упражнений вам может понадобиться закрепить цепь (18) между перекладиной (17) и коротким тросом (31) с помощью двух карабинов (54). Отрегулируйте длину цепи между перекладиной и коротким тросом таким образом, чтобы поперечина оказалась в правильном исходном положении для выполнения упражнений.

Перекладина (17), малая перекладина (16) или рукоятка (57) могут быть прикреплены к длинному тросу (52) нижней блочной системы аналогичным способом.



ЗАКРЕПЛЕНИЕ РАМЫ-РАСПОРКИ

Прикрепите распорку (9) к направляющей (4) с помощью специализированного штифта (36). Снимите раму-распорку с тренажера, когда она не используется.



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

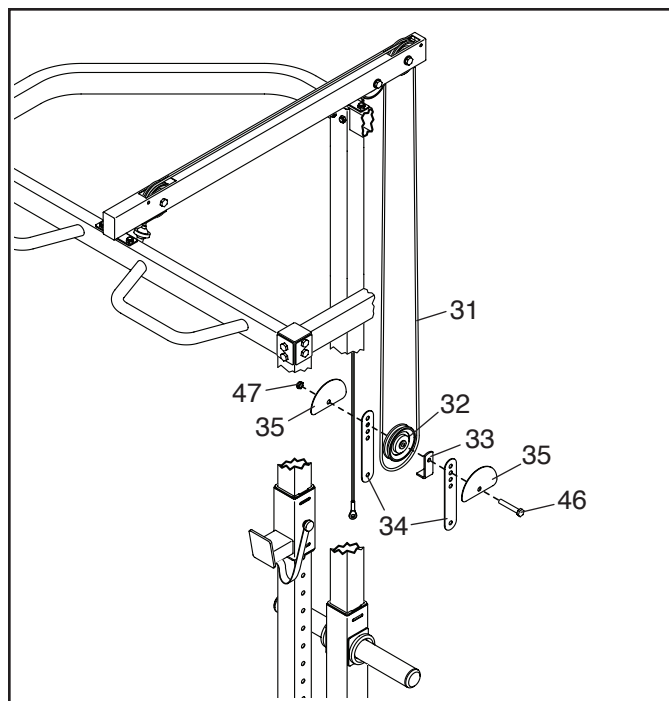
Перед каждым использованием силового тренажера следите, чтобы все его детали были надежно закреплены. Изношенные детали следует немедленно заменить. Силовой тренажер можно протирать влажной тряпкой и мягким неабразивным чистящим средством. **Использовать растворитель нельзя.**

ПОДТЯГИВАНИЕ ТРОСОВ

Первое время плетеный трос силового тренажера может медленно растягиваться. Если перед тем как ощутить нагрузку, приходится убирать слабину тросов, тросы необходимо подтянуть. Для этого сначала вставьте фиксатор в середину пачки грузов. Слабину можно выбрать несколькими способами:

Снимите контргайку М10 (47) и болт М10 х 50мм (46) с двух полукрышек (35), двух пластин блока (34), ограничителей (33) и блока (32).

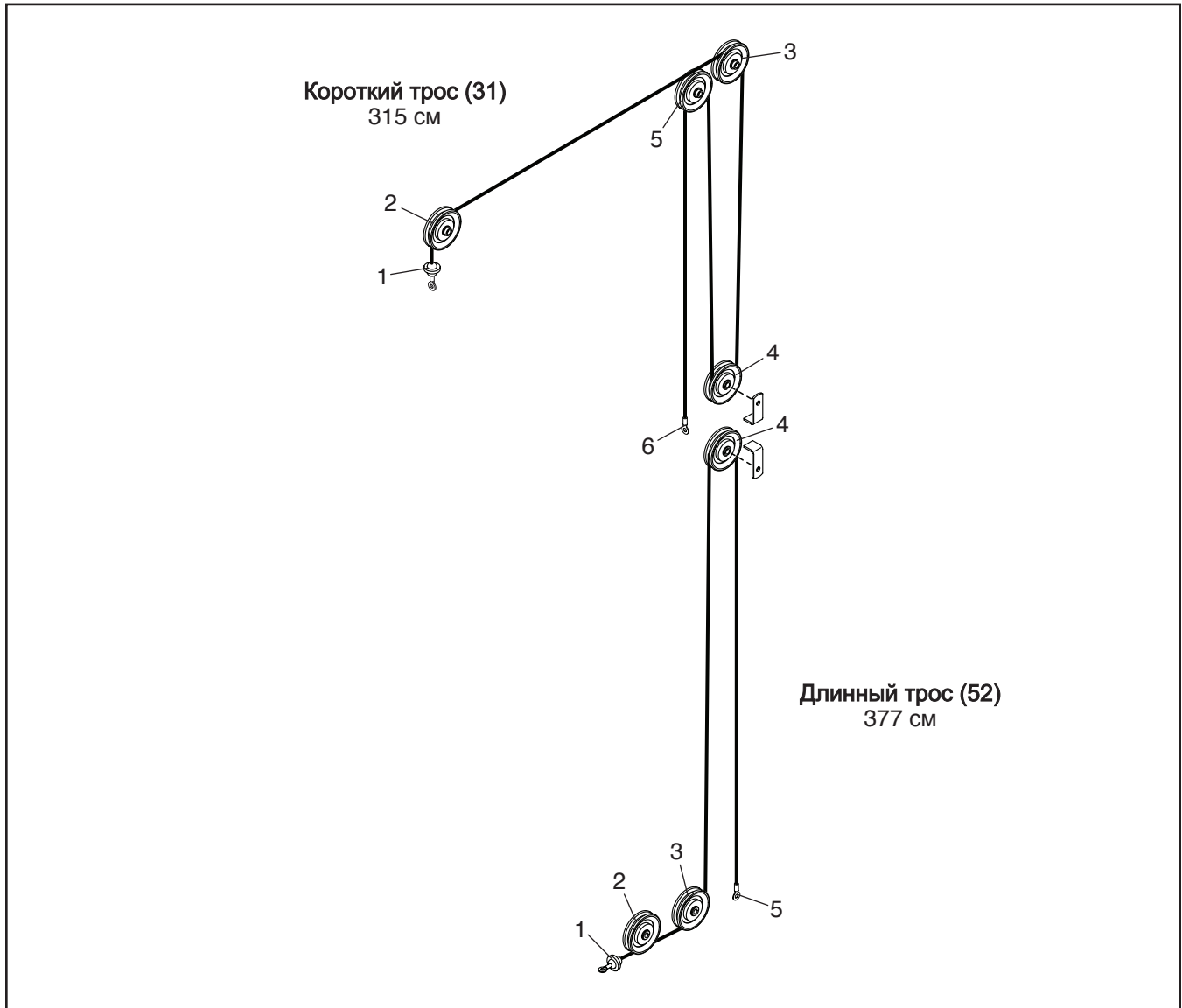
Закрепите по новой блок (32), ограничитель (33) и полукрышки (35) в отверстие, расположенное ближе к центру пластины блока (34). **Убедитесь, что ограничитель троса удерживает короткий трос (31) в пазах блока, и, что короткий трос и блок двигаются плавно.**



Не перетяните тросы. Если тросы будут претянуты, кронштейн будет приподниматься от основания скамьи. Если трос часто съезжает с блока, значит он мог перекрутиться. Снимите трос и установите его заново. Если требуется замена троса, см. ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ на задней обложке настоящего руководст-ва.

СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ

На схеме ниже показано, как правильно располагать тросы. Числа на каждом рисунке показывают этапы сборки этого троса. Разрежьте по пунктирной линии трос и сопоставьте полученные тросы со схемой. Если установить тросы неверно, силовой тренажер не будет работать как надо и может сломаться. Убедитесь, что стопоры не прикасаются к тросам и не изгибают их. После сборки тренажера сохраните эту схему с данной инструкцией для дальнейшего использования.



ЗАМЕТКИ

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

ЧЕТЫРЕ ТИПА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Замечание: "повторение" - это один полный цикл упражнения, как одно приседание. "Подход" - это несколько повторений.

Накачивание мышц—тренировка с максимальной нагрузкой и постепенным увеличением интенсивности. Отрегулируйте уровень интенсивности упражнения индивидуально следующим образом:

- Измените количество или нагрузку
- Измените количество повторений или подходов.

Определите самостоятельно количество повторений, которое подходит именно вам. Начните с 3 подходов из 8 повторений для каждого упражнения. Отдыхайте по 3 минуты между подходами. Когда вы сможете легко сделать 3 подхода из 12 повторений, увеличьте количество повторений.

Тонус—тонус мышц поддерживается тренировкой с умеренной нагрузкой. Выберите умеренную нагрузку и увеличивайте количество повторений при каждом подходе. Сделайте как можно больше подходов с 15 - 20 повторениями, не испытывая дискомфорта. Отдыхайте 1 минуту между подходами. Мышцы работают из-за большого количества подходов, а не из-за многократных повторений.

Потеря веса—чтобы похудеть, используйте низкую нагрузку и увеличьте количество повторений в каждом подходе. Занимайтесь от 20 до 30 минут, отдыхая в течение максимум 30 секунд между подходами.

Циклическая тренировка—комбинированная силовая и аэробная тренировка, включающая в себя следующие типы:

- Силовая тренировка в понедельник, среду и пятницу.
- 20 - 30 минутная аэробная нагрузка в четверг и субботу.
- Один полный день отдыха каждую неделю, чтобы дать вашему организму восстановиться.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Ознакомьтесь с тренажером и правильным выполнением упражнений. Решите самостоятельно про-

должительность каждой тренировки, количество подходов и повторений. Отслеживайте ваш прогресс и прислушивайтесь к сигналам вашего организма. После силовой тренировки следует делать день отдыха.

Разминка— начинайте занятие с 5–10 минут растяжки и упражнений в облегченном режиме. Разминка повышает температуру тела, частоту сердечбиений и усиливает кровообращение, подготавливая организм к физическим нагрузкам.

Тренировка—включает в себя от 6 до 10 различных упражнений. Выбирайте упражнения для всех основных группы мышц, особенно на проблемные зоны. Чтобы сбалансировать и разнообразить ваши тренировки, меняйте упражнения от тренировки к тренировке.

Восстановление— заканчивайте занятие 5–10 минутами растяжки. Растяжка увеличивает гибкость мышц и помогает избежать проблем со здоровьем после тренировки.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ

Двигайтесь с полной амплитудой при каждом упражнении и задействуйте только определенные части тела. Выполняйте повторения в подходе равномерно без пауз. Продолжительность напряжения должна составлять половину от обратного хода. Выдыхайте на стадии физической нагрузки каждого повторения и вдыхайте при обратном ходе. Никогда не задерживайте дыхание.

Отдых между подходами:

- Наращивание мышечной массы—отдых в течение трех минут между подходами.
- Тонус—отдых в течение одной минуты.
- Потеря веса—отдых в течение 30 секунд.

МОТИВАЦИЯ

Для мотивации, ведите учет каждой тренировки. Записывайте дату, название упражнения, нагрузку, количество сделанных подходов и повторений. Записывайте свой вес и замеры объемов тела один раз в месяц. Для достижения хороших результатов сделайте тренировки регулярной и приятной частью вашей жизни.

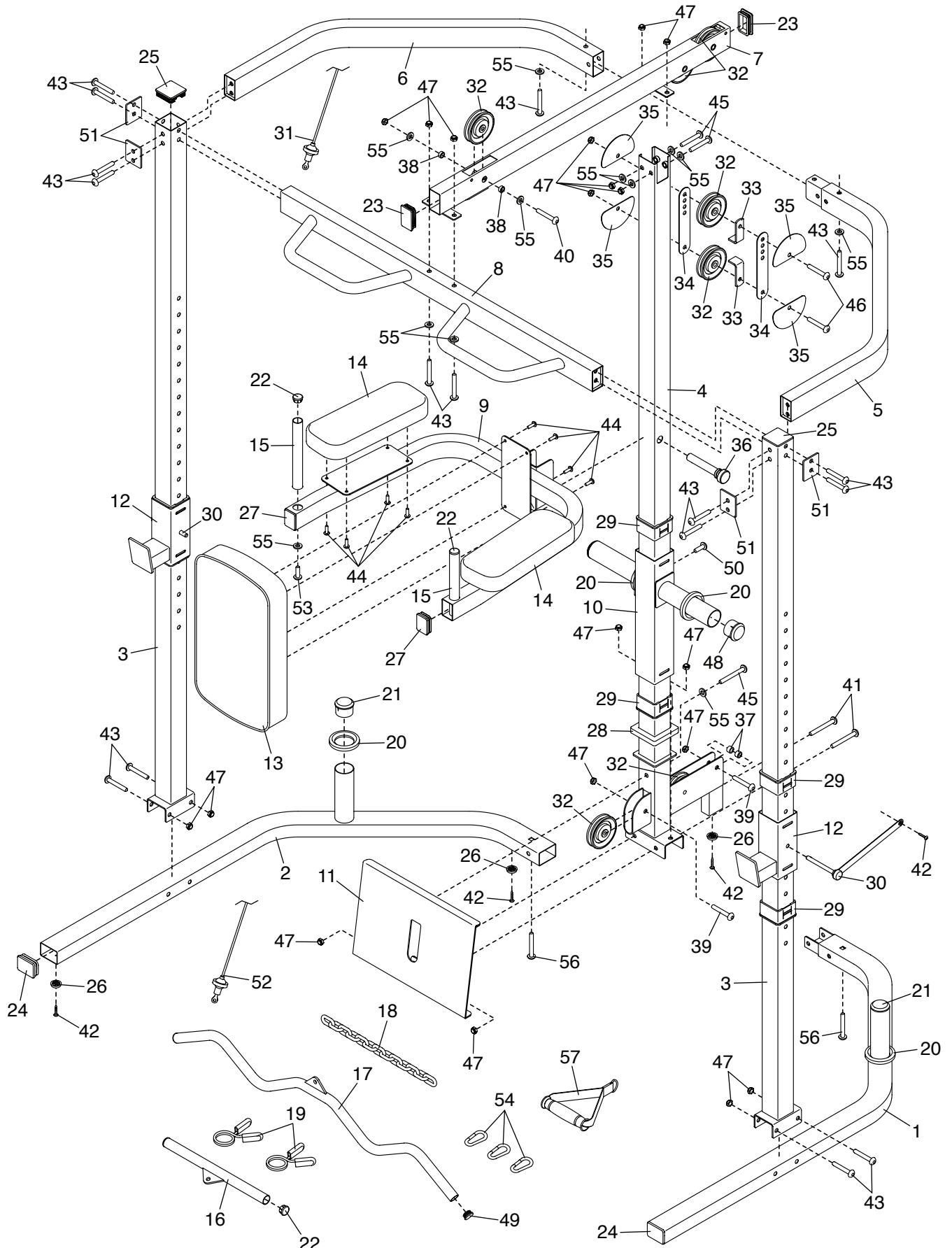
СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

Модель № 14933.1 R0814A

№	кол-во	Наименование	№	кол-во	Наименование
1	1	Правая опора	31	1	Короткий трос
2	1	Левая опора	32	7	Блок
3	2	Стойка	33	2	Ограничитель
4	1	Направляющая	34	2	Пластина блока
5	1	Правая рама	35	4	Полукрышка
6	1	Левая рама	36	1	Специальный штифт
7	1	Центральная опора	37	2	Проставка
8	1	Поперечина	38	6	Втулка блока
9	1	Рама-распорка	39	3	Болт М10 х 45мм
10	1	Кронштейн для грузов	40	3	Болт М10 х 55мм
11	1	Упор для ног	41	2	Болт М10 х 85мм
12	2	Держатель штанги	42	7	Винт М4 х 19мм
13	1	Поддержка спины	43	16	Болт/Винт М10 х 80мм
14	2	Подлокотник	44	12	Винт М6 х 16мм
15	2	Рукоятки	45	3	Болт/Винт М10 х 75мм
16	1	Малая перекладина	46	2	Болт М10 х 50мм
17	1	Перекладина	47	22	Контргайка М10
18	1	Цепь	48	2	Заглушка кронштейна
19	2	Весовой зажим	49	2	Заглушка перекладины
20	4	Бампер	50	1	Винт М10 х 15мм
21	2	Трубка	51	4	Пластина
22	4	Залушка поручня	52	1	Длинный трос
23	2	Заглушка рамы	53	2	Винт М10 х 20мм
24	2	Заглушка опоры	54	3	Карабин
25	2	Заглушка стойки	55	17	Шайба М10
26	5	Подножка	56	2	Мебельный болт М10 х 55мм
27	2	Заглушка рамы-распорки	57	1	Рукоятка
28	1	Бампер для грузов	*	—	Руководство пользователя
29	6	Квадратная втулка	*	—	Рекомендации к занятиям
30	2	Регулировочный штифт			

Примечание: Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

* Эти детали не показаны



ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)