

ПРИМЕЧАНИЕ:

Пожалуйста, обязательно прочтите всю инструкцию перед использованием тренажера

Меры безопасности

Перечень используемых деталей

Инструкция по сборке

Перечень деталей

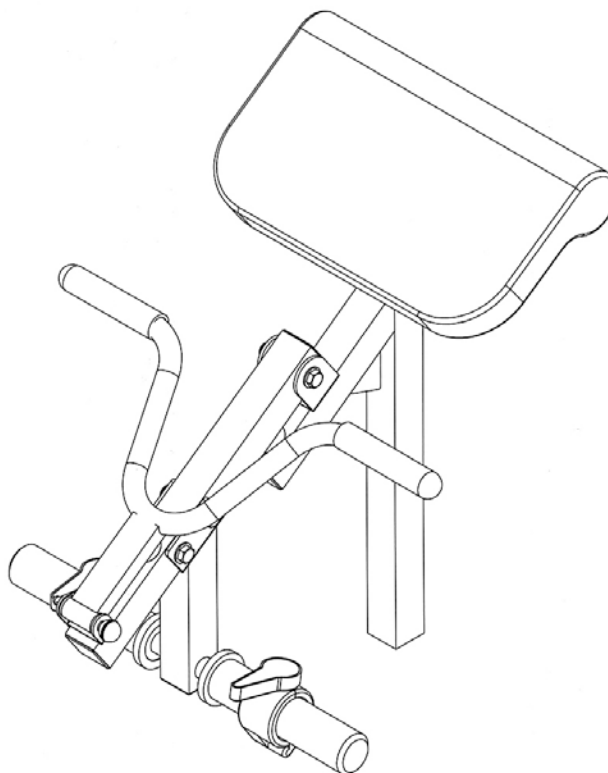
Схемы по сборке

Гарантия

Наименование и количество применяемых деталей

MP EX
FITNESS PRODUCTS

MARCY® PRO
PM-30
СГИБАНИЕ РУК



ВАЖНО: прочтите данное руководство перед сборкой тренажера

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Для Вашей безопасности внимательно изучите инструкцию перед использованием этого тренажера, так как только в этом случае Вы получите полную информацию о решении возникших проблем. Если у Вас возникнут проблемы или вы обнаружите нехватку или повреждение деталей, то мы гарантируем Вам решение всех этих проблем. Для этого Вам достаточно связаться с поставщиком и Вам немедленно помогут.

Этот спортивный снаряд сконструирован для обеспечения полной безопасности во время тренировок. Однако необходимо соблюдать простые правила безопасности во время тренировки и изучить инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

1. Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.

2. Единовременно только один человек может заниматься на тренажере.

3. Если во время тренировки почувствуете головокружение, тошноту, боли в руках или любые другие тревожные симптомы немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь у врача.

4. Располагайте тренажер на чистой ровной поверхности, не используйте тренажер вблизи воды и на улице.

5. Держите руки подальше от движущихся частей

6. Для тренировок всегда надевайте специальную спортивную одежду. Не надевайте другую одежду, не предназначенную для занятий спортом, которая может попасть в движущиеся части тренажера. При этом необходимо заниматься в специальной спортивной обуви.

7. Используйте тренажер строго по назначению, указанному в инструкции. Не используйте каких-либо приложений, не рекомендованных производителем.

8. Не устанавливайте никаких острых предметов вокруг тренажера.

9. Желательно заниматься на тренажере под руководством опытного тренера или по программе, составленной им.

10. Перед тренировкой на тренажере обязательно выполняйте программу для разогрева мышц.

11. Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.

12. Данный тренажер спроектирован для домашнего использования, не используйте его в коммерческих целях.

13. Данный тренажер подходит к скамье MARCY PM4200.

ВНИМАНИЕ:

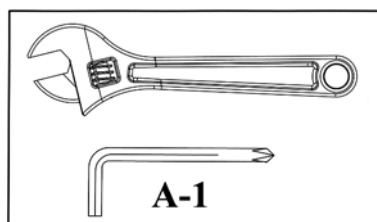
Перед началом тренировки необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет при наличии каких-либо проблем со здоровьем. Прочтите всю инструкцию и сохраните ее. Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного при использовании данного тренажера.

СОХРАНИТЕ ДАННЫЕ ИНСТРУКЦИИ.

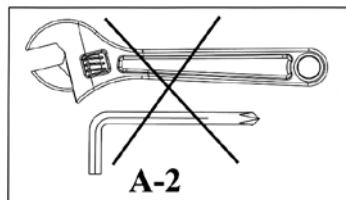
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО СБОРКЕ

- ❖ Ключи необходимые для сборки: регулировочный ключ и отвертка.
- ❖ ПРИМЕЧАНИЕ: СТРОГО рекомендуем использовать при сборке тренажера помощь двух и более людей во избежание травм.
- ❖ Используйте болты, которые вставляются в круглое отверстие на частях тренажера, требующие сборки.
- ❖ Не зажимайте болты до окончания сборки тренажера, пока не будет дано на это указаний.

Закрепление гаек и болтов



Надежно зажмите все болты и гайки, прикрученные в предыдущих шагах.
ПРИМЕЧАНИЕ: Не зажимайте слишком сильно вращающиеся части тренажера. Убедитесь в том, что все вращающиеся части тренажера могут вращаться.



Не зажимайте болты и гайки в этом шаге.

ЗАБОТА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

1. Смазывайте периодически движущиеся части специальной смазкой WD-40 или светлым маслом.
2. Проверяйте каждый раз перед использованием тренажера хорошо ли зажаты все его части.
3. Протирайте каждый раз после использования тренажер мягкой тканью, смоченной в растворе без применения кислотных реагентов.
4. Регулярно проверяйте тренажер на наличие износа и повреждений.
5. Своевременная замена изношенных/поломанных деталей продлит срок службы тренажера.

МАКСИМАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ И РАЗМЕРЫ ТРЕНАЖЕРА

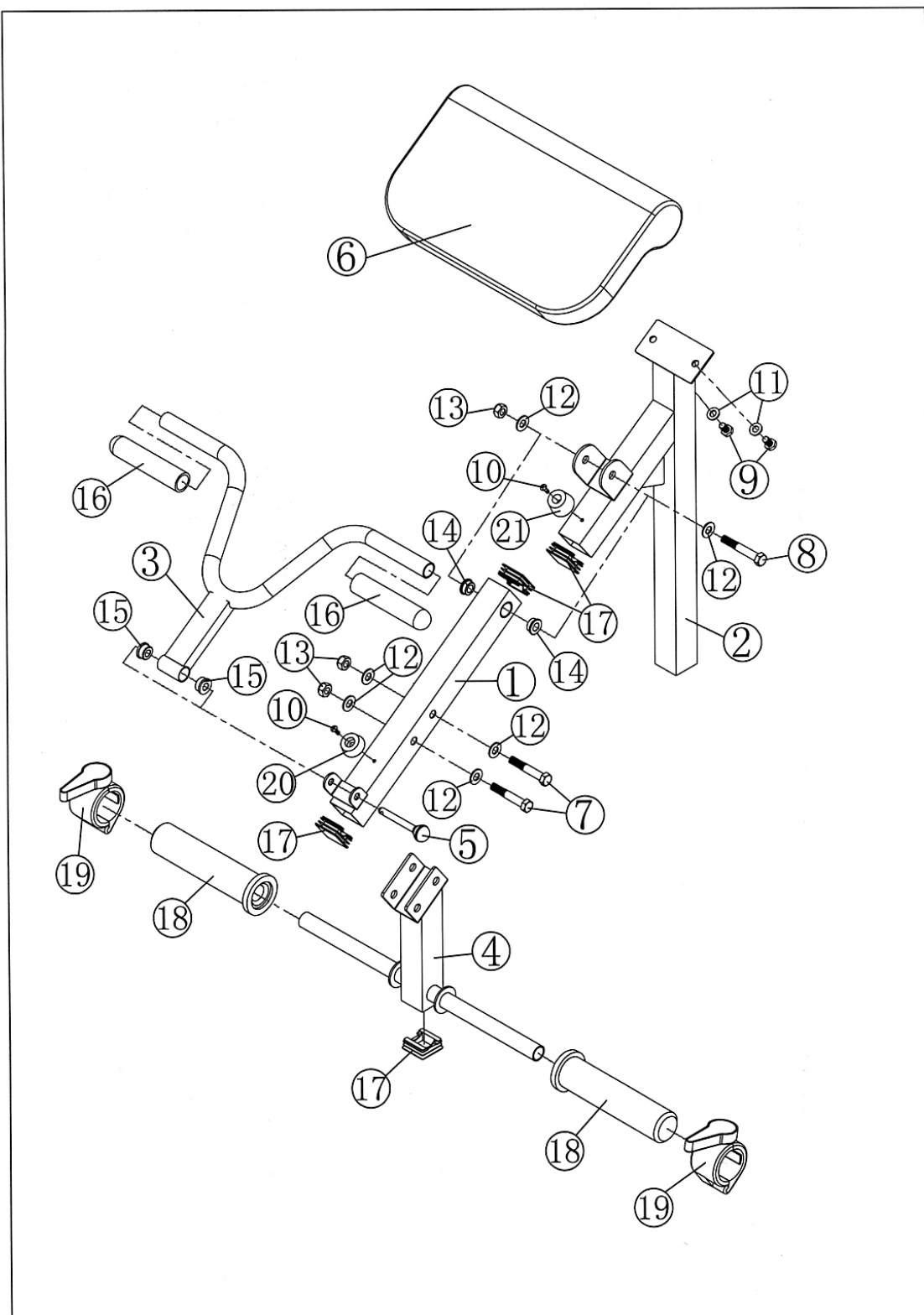
1. Максимально допустимый вес на подставку для рук: 90 кг.
2. Размеры тренажера: 191 x 125 x 140 см.

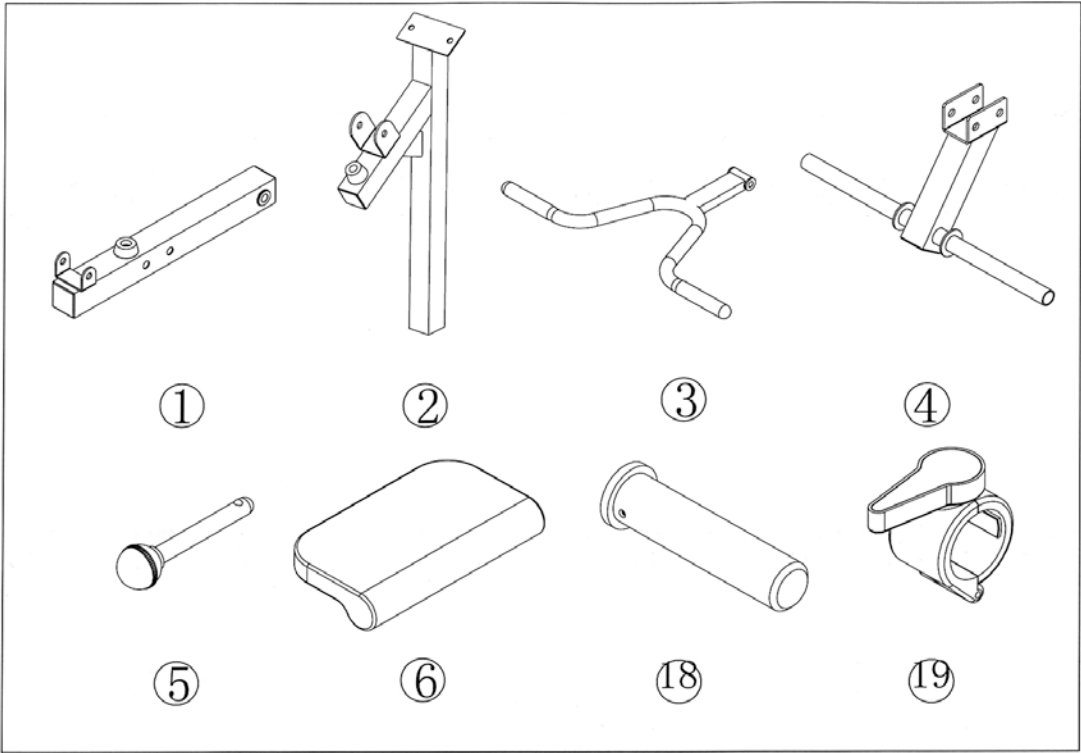
ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДЕТАЛЕЙ

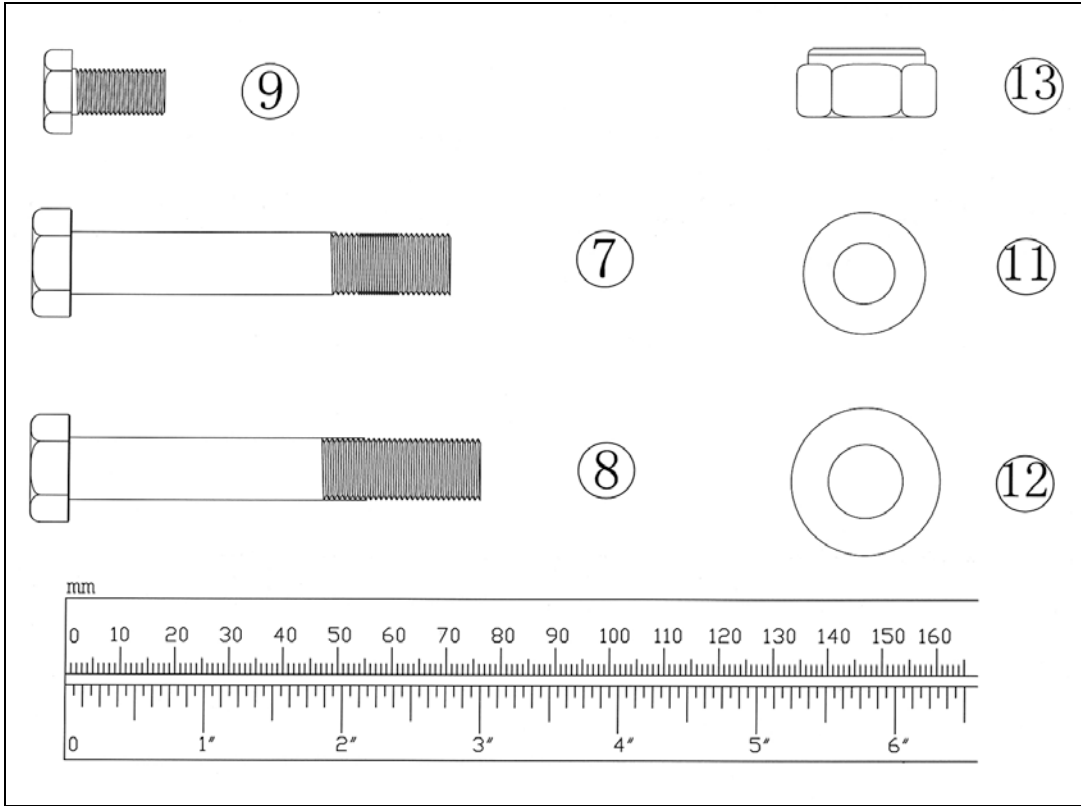
#	НАИМЕНОВАНИЕ	РАЗМЕР	КОЛ-ВО
1	Вращающаяся рукоятка		1
2	Стойка подставки для рук		1
3	Рукоятка подставки для рук		1
4	Держатель дисков		1
5	Фиксатор		1
6	Подушка для рук		1
7	Болт	M12 x 2 3/4"	2
8	Болт	M12 x 3"	1
9	Болт	M10 x 5/8"	2
10	Винт	M6 x 5/8"	2
11	Шайба	Ø 3/4"	2
12	Шайба	Ø 1"	6
13	Гайка	M12	3
14	Металлическая втулка		2
15	Нейлоновая втулка		2
16	Рукоятка		2
17	Заглушка	1 3/4" x 1 3/4"	4
18	Олимпийская втулка		2
19	Фиксатор дисков		2

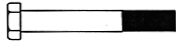


20	Резиновая прокладка		1
21	Резиновая прокладка		1
22	Ключ	#4	1

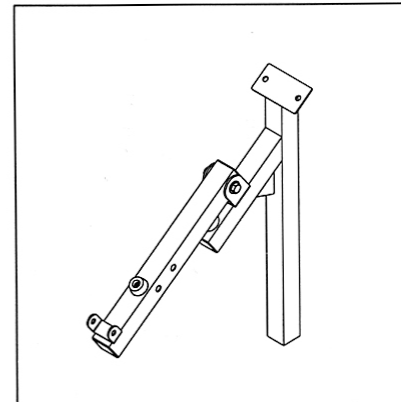
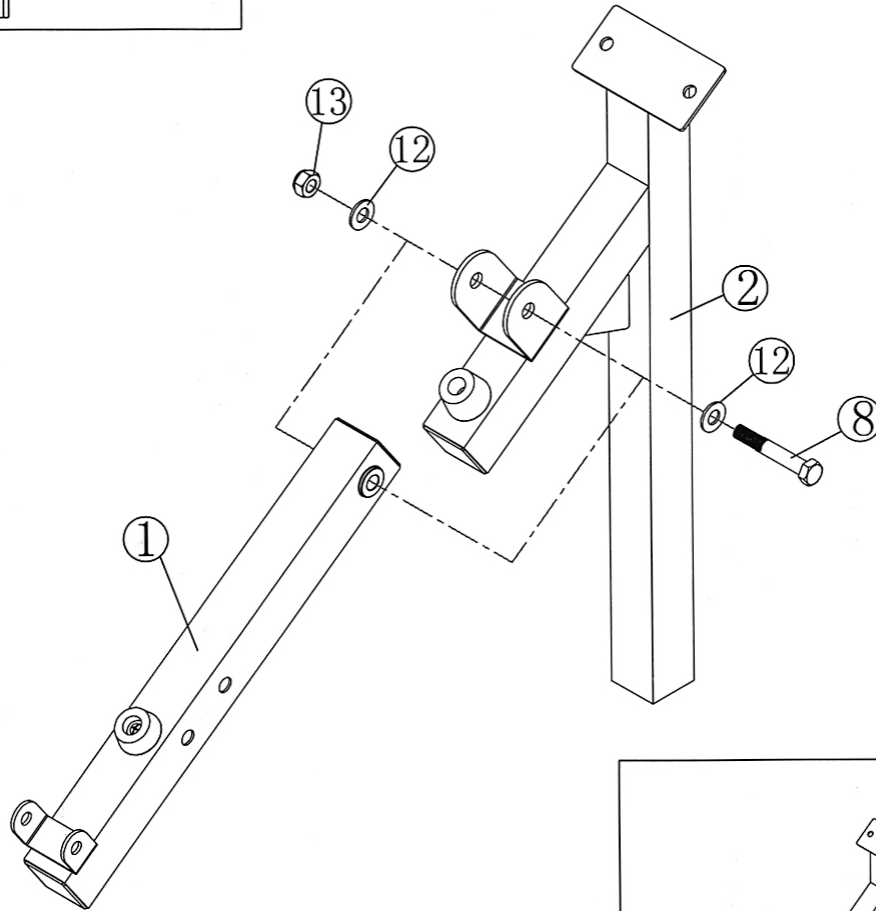
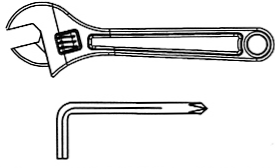
РАСШИРЕННАЯ СХЕМА ПО СБОРКЕ



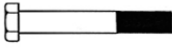


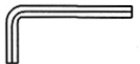


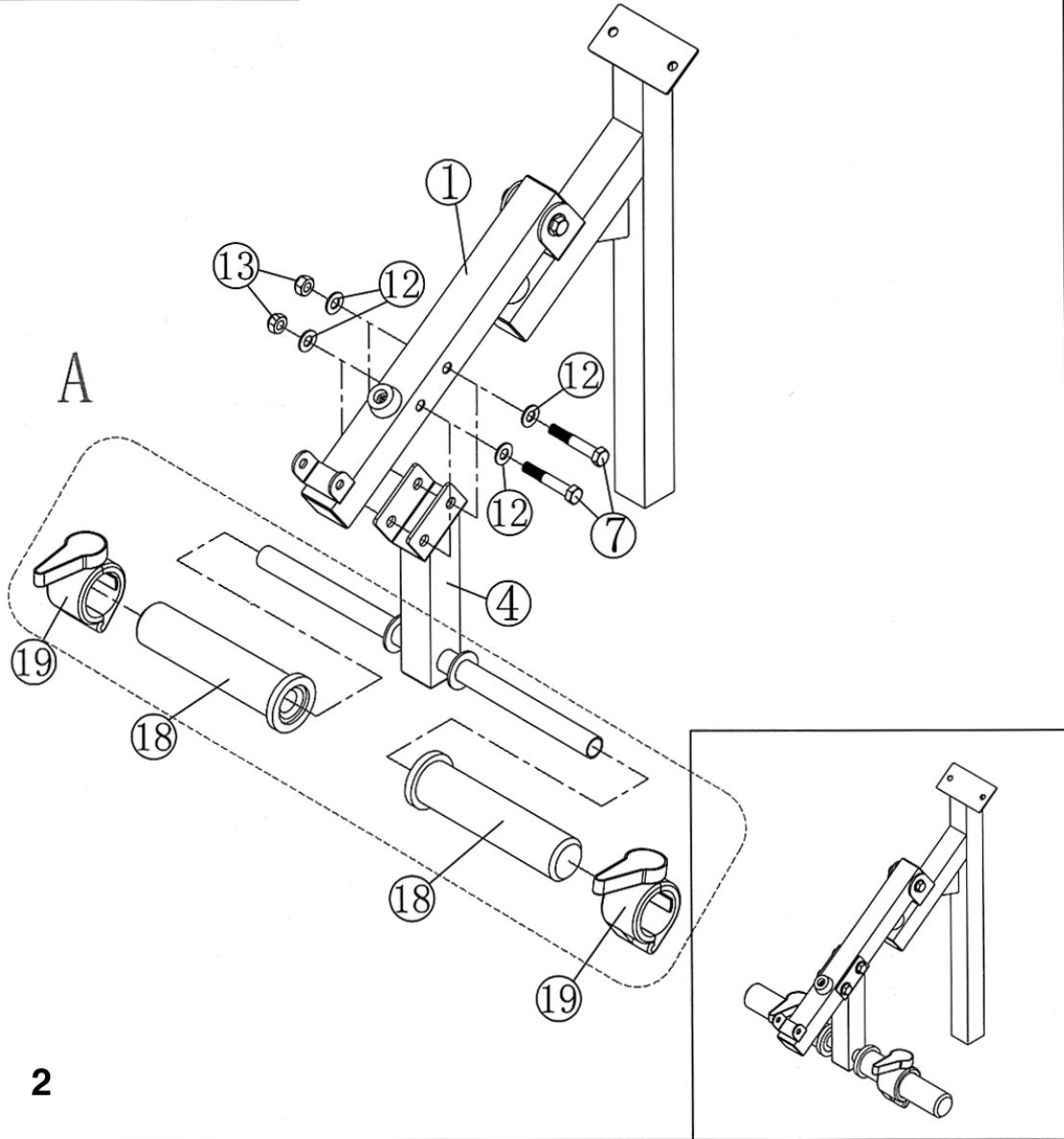
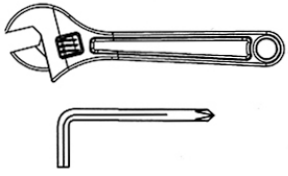


- | | | | |
|---|---|---|----------|
| ⑧ |  | 1 | M12 x 3" |
| ⑫ |  | 2 | Ø 1" |
| ⑬ |  | 1 | M12 |

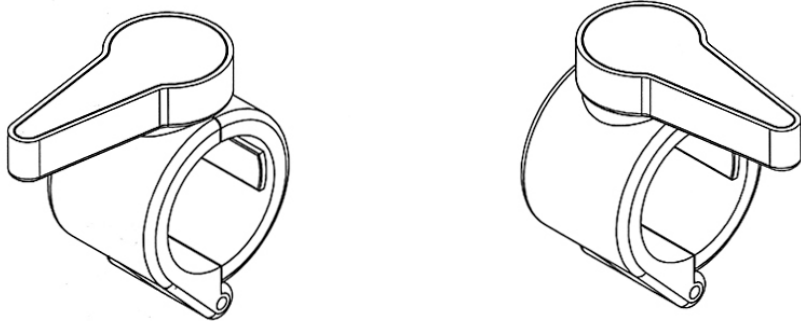
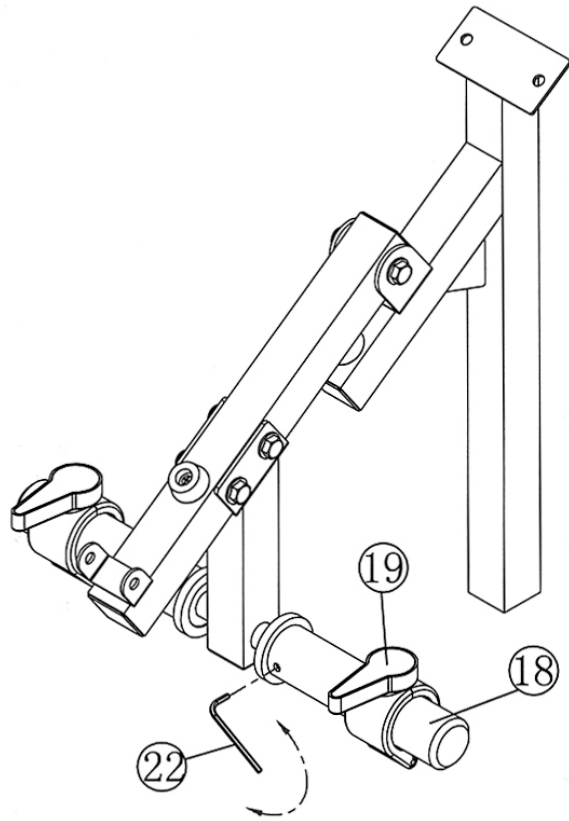


1

⑦		2	M12 x $\frac{3}{4}$ "	⑫		4	Ø 1"
⑬		2	M12				
⑳		1					

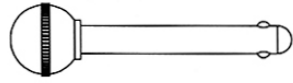


A

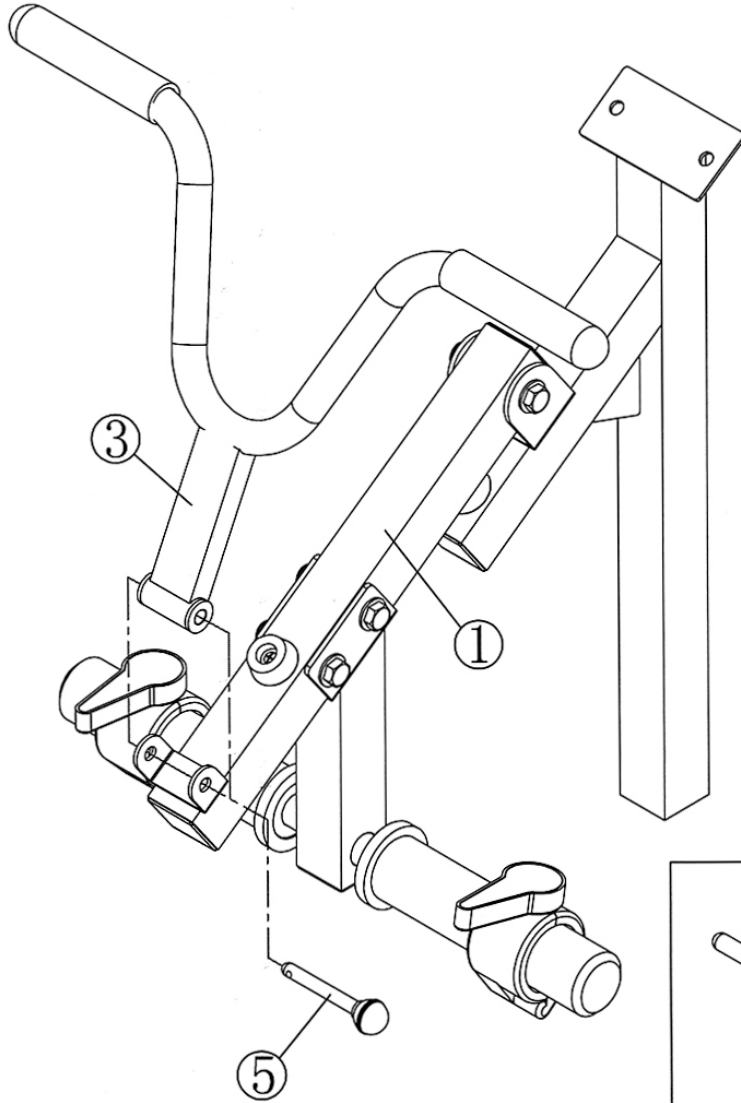


2A

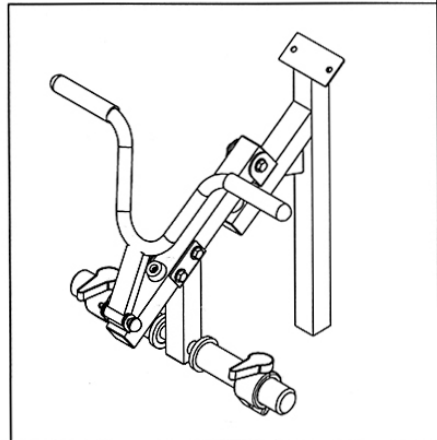
7





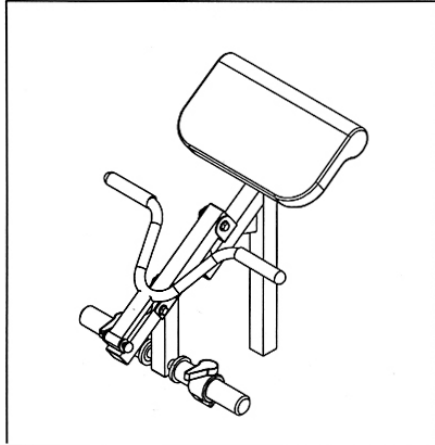
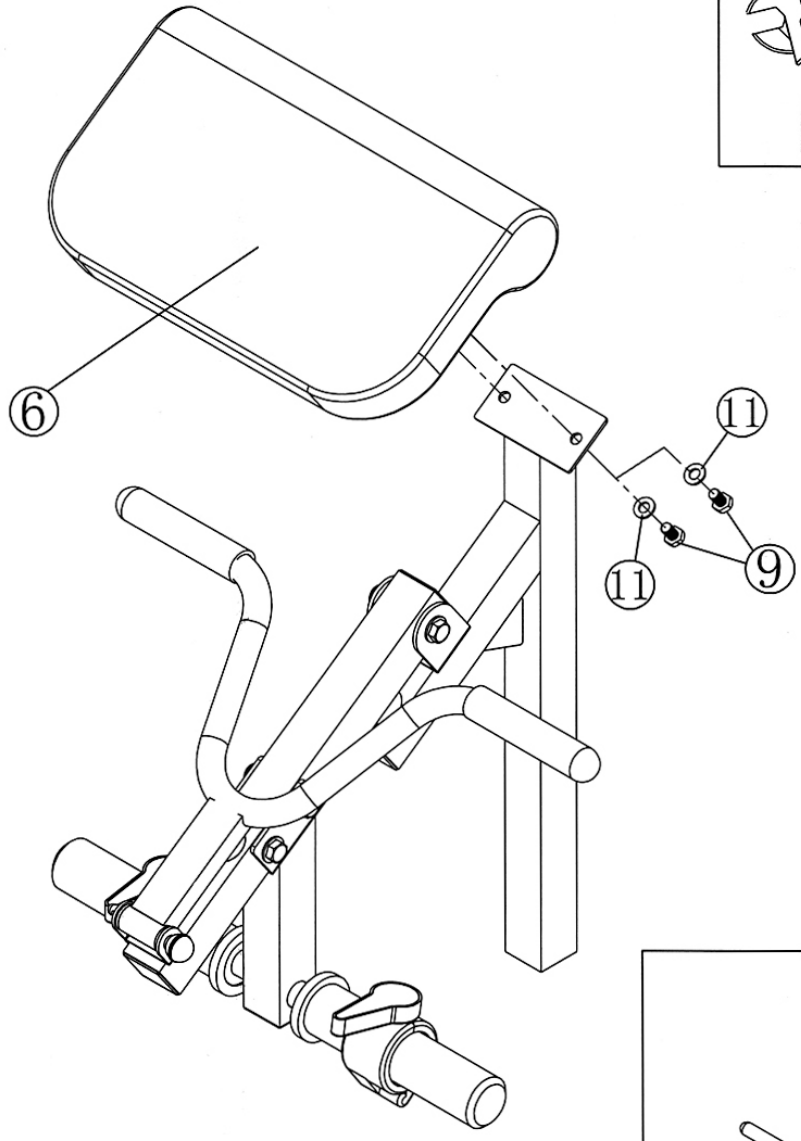
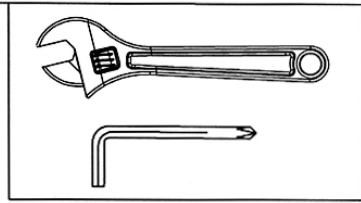
1



3



- | | | | |
|---|---|---|-----------------------------|
| ⑨ |  | 2 | M10 x $\frac{5}{8}$ " |
| ⑪ |  | 2 | $\varnothing \frac{3}{4}$ " |



4