

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Пожалуйста,  
обязательно  
прочтите всю  
инструкцию перед  
использованием  
тренажера

Меры  
безопасности

Перечень  
используемых  
деталей

Инструкция по  
сборке

Перечень деталей

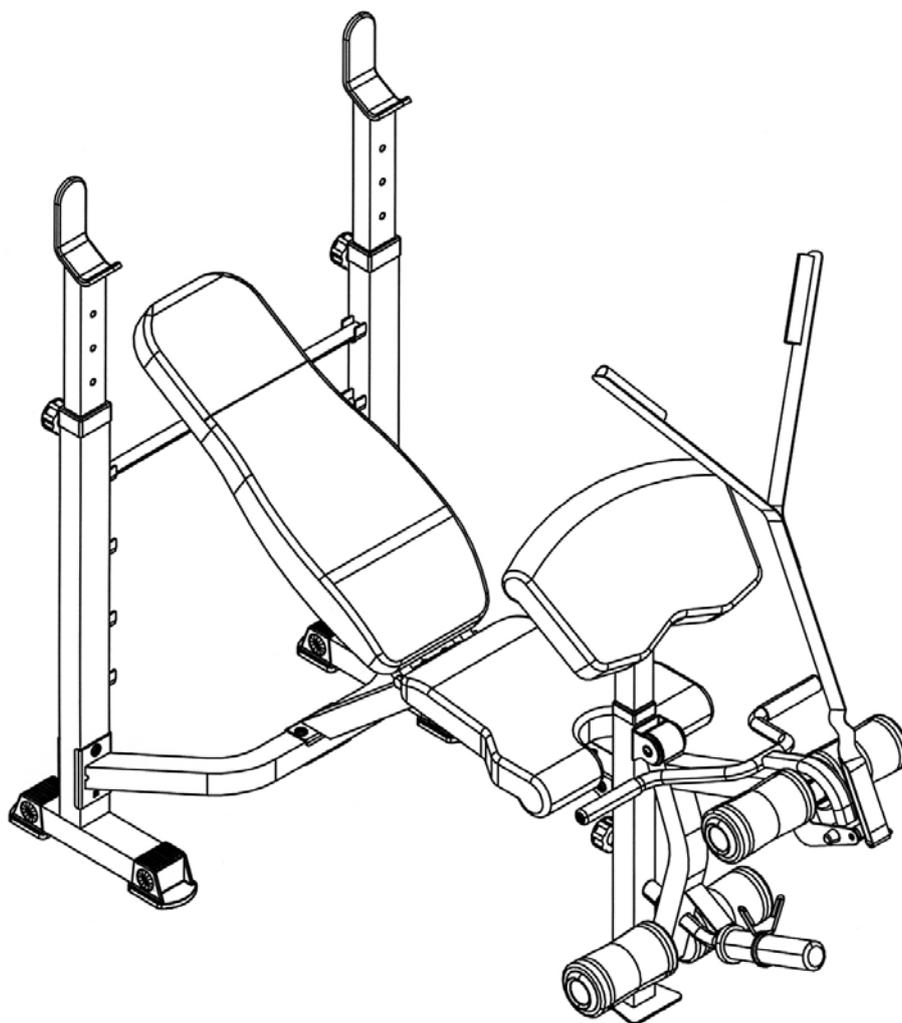
Схемы по сборке

Гарантия

Наименование  
и количество  
применяемых  
деталей

# IMPEX

## MARCY CLASSIC ПОДСТАВКА ПОД ШТАНГУ МСВ-5693



IMPEX® INC.

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Благодарим за выбор подставки под штангу MARCY CLASSIC WEIGHT BENCH MCB-5693 от IMPEX INC. 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.

## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

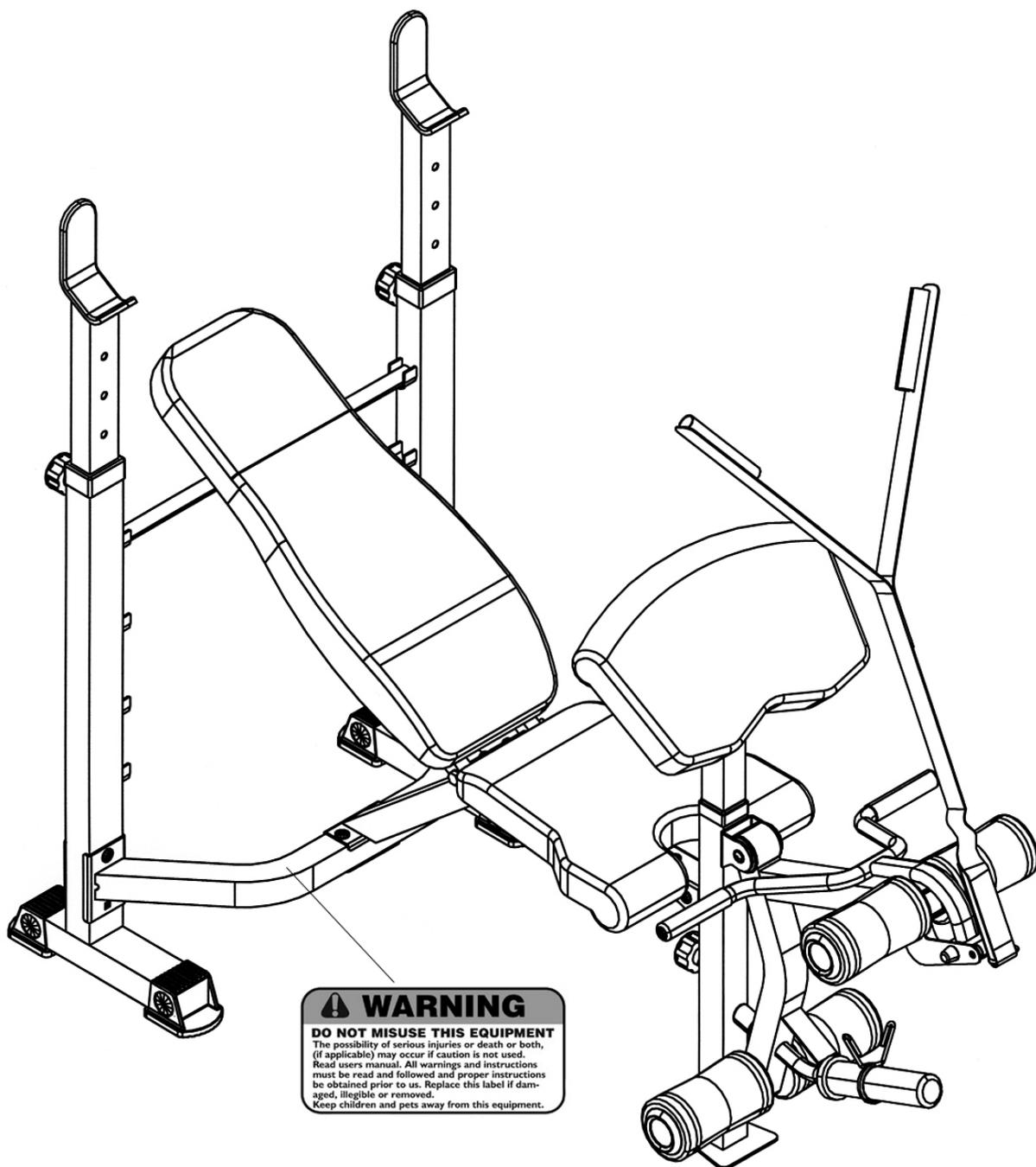
Этот спортивный снаряд сконструирован для обеспечения полной безопасности во время тренировок. Однако необходимо соблюдать простые правила безопасности во время тренировки и изучить инструкцию перед сборкой или началом тренировки. В частности, соблюдайте приведенные ниже правила:

1. Не допускайте детей к тренажеру. Не оставляйте детей около тренажера без присмотра взрослых.
2. Единоновременно 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.
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. Максимальный вес пользователя: 150 кг
13. Максимальный вес на прямые стойки под штангу: 300 кг.
14. Максимальный вес на тренажер для ног: 50 кг.

## **ВНИМАНИЕ:**

1. Проверьте надежно ли закреплены все детали тренажера.
2. Тренажер можно протирать влажной чистой тряпкой, ни в коем случае нельзя использовать моющие средства, содержащие растворители и другие кислоты.

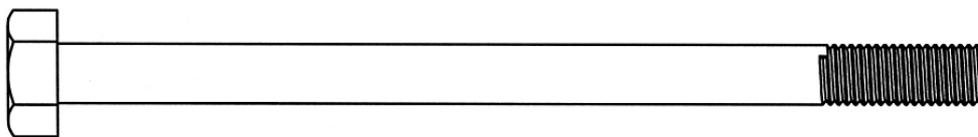
Перед началом тренировки необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет при наличии каких-либо проблем со здоровьем. Прочтите всю инструкцию и сохраните ее. Производитель не имеет данных о различных случаях повреждения или ущерба, полученного при использовании данного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



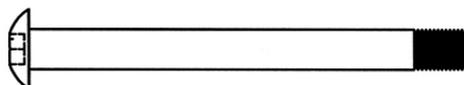
Проверяйте наличие комплектности тренажера.

## Идентификатор деталей

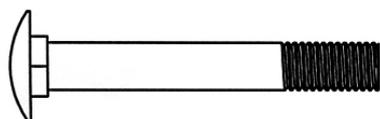
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Пожалуйста, в случае необходимости используйте ваши приборы для сборки и измерения.



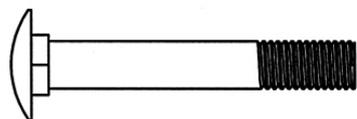
**#43 M12 x 7  $\frac{1}{4}$ " Hex Bolt (Qty 1)**



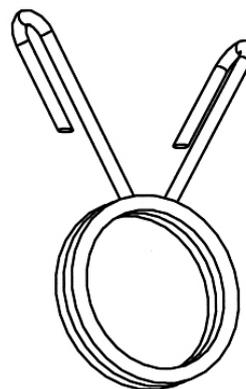
**#48 M8 x 3  $\frac{1}{2}$ " Allen Bolt (Qty 1)**



**#42 M10 x 2  $\frac{3}{4}$ " Carriage Bolt (Qty 4)**



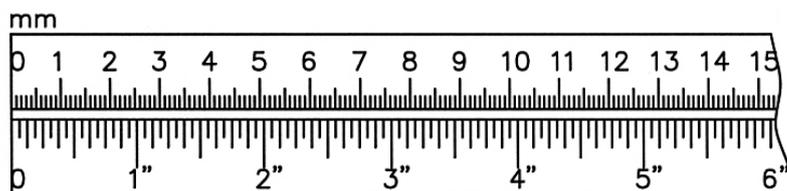
**#41 M10 x 2  $\frac{1}{2}$ " Carriage Bolt (Qty 4) #20 Spring Clip (Qty 1)**



**#50 M10 Aircraft Nut (Qty 10)**

**#49 M8 Aircraft Nut (Qty 1)**

**#51 M12 Aircraft Nut (Qty 1)**



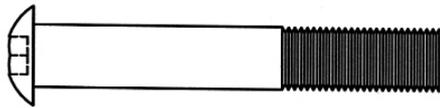
где **Allen Bolt** – болт

**Carriage Bolt** – болт

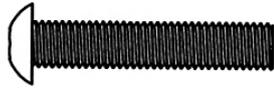
**Hex Bolt** – болт

**Aircraft Nut** – Самоконтрящаяся гайка

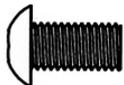
**Spring Clip** - фиксатор



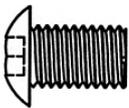
#44 M10 x 2  $\frac{1}{2}$ " Allen Bolt (Qty 2)



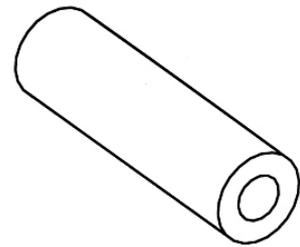
#47 M8 x 1  $\frac{1}{2}$ " Allen Bolt (Qty 8)



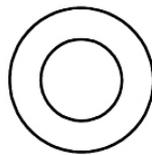
#46 M8 x  $\frac{5}{8}$ " Allen Bolt (Qty 2)



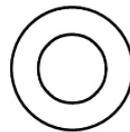
#45 M10 x  $\frac{5}{8}$ " Allen Bolt (Qty 2)



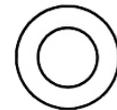
#54 Axle (Qty 1)



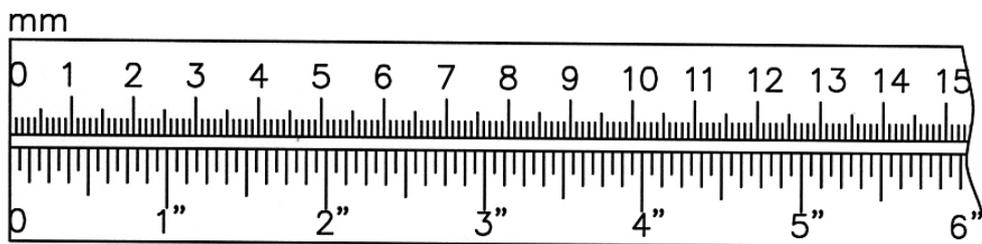
#40  $\varnothing$  1" Washer  
(Qty 2)



#39  $\varnothing$   $\frac{3}{4}$ " Washer  
(Qty 14)



#38  $\varnothing$   $\frac{5}{8}$ " Washer  
(Qty 12)



Axle – ось

Washer - шайба

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Инструменты, требующиеся для сборки тренажера: два регулирующих гаечных ключа и два универсальных ключа для болтов.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** настоятельно рекомендуется, чтобы этот механизм собирался двумя или более людьми (во избежание возможных травм и ранений).

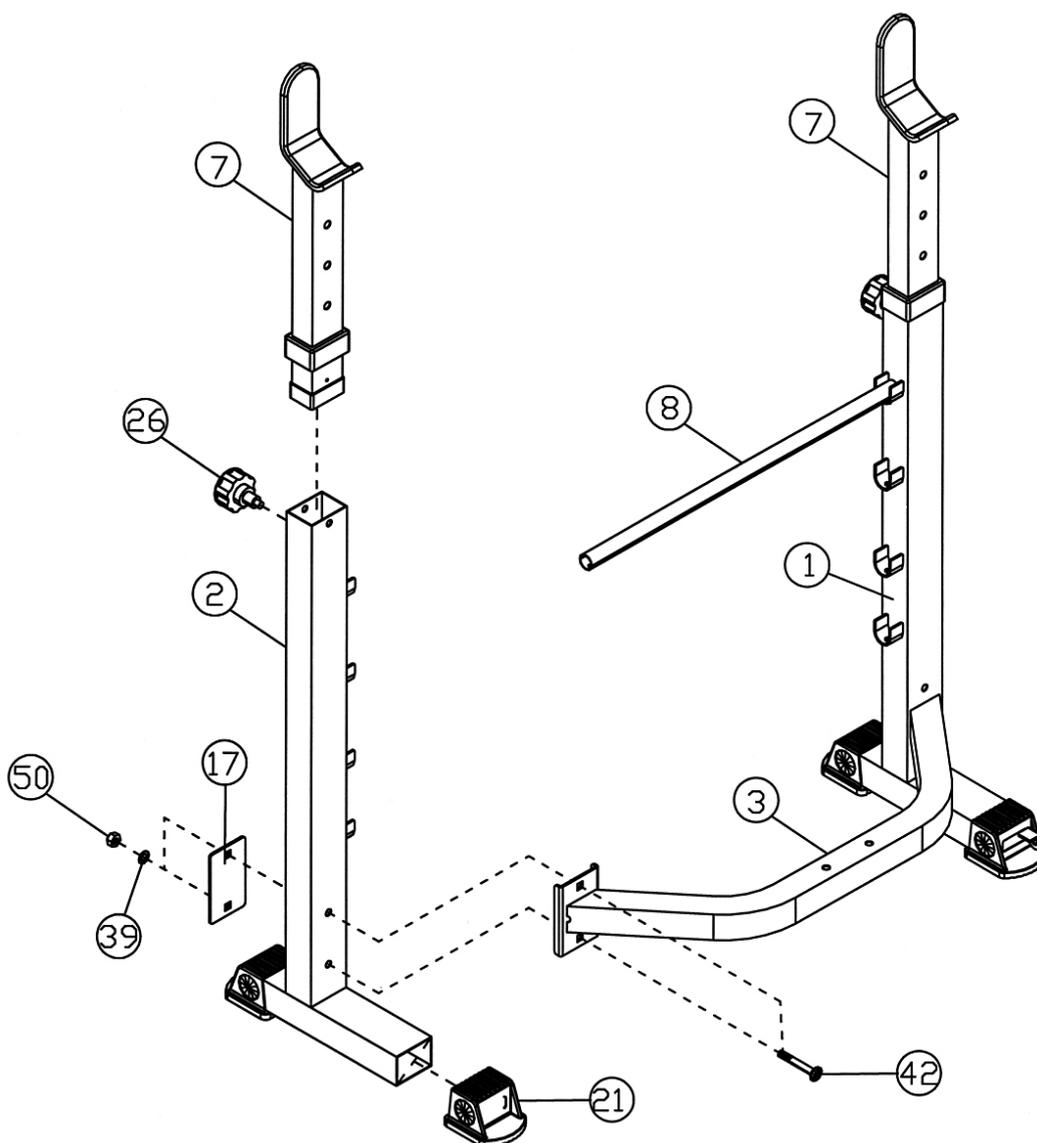
### ШАГ 1 (Смотрите диаграмму №1)

А.) Закрепите  $2\frac{3}{4}$ " x 2" наконечные заглушки (#21) на левую и правую вертикальные балки (#1) и (#2).

В.) Соедините левую и правую стойки поперечиной (#3) по середине. Зажмите каждый конец поперечины двумя М10 x  $2\frac{3}{4}$ " болтами (#42), одним  $4\frac{3}{4}$ " x  $2\frac{3}{4}$ " кронштейном (#17), двумя  $\varnothing\frac{3}{4}$ " шайбами (#39), и двумя М10 самоконтрящимися гайками (#50).

С.) Разместите держатель (#8) на удобной для вас высоте стоек, что позволяет изменять положение спинки в течение тренировки.

Д.) Вставьте две стойки (#7) в две вертикальные балки. Используйте зажим (#26) для закрепления стоек на нужной высоте.

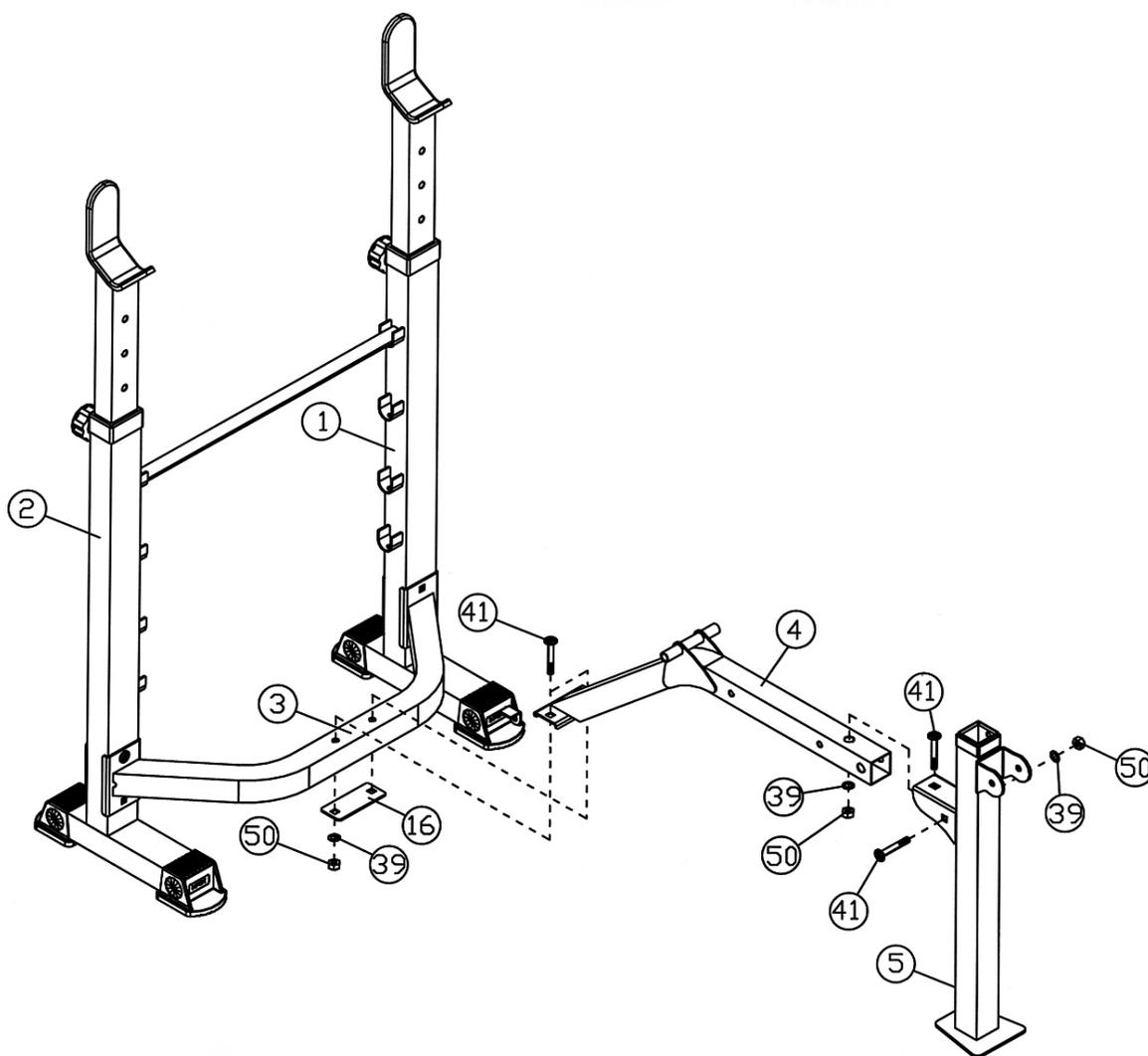


## ШАГ 2 (См. диаграмму 2)

А.) Присоедините главную опору сиденья (#4) к держателю тренажера для ног (#5). Закрепите при помощи двух М10 х 2½” болтов (#41), двух Ø¾” шайб (#39), двух М10 самоконтрящихся гаек (#50). **Не зажимайте пока сильно болты и гайки.**

В.) Присоедините главную опору сиденья к поперечине (#3). Закрепите их при помощи двух М10 х 2½” болтов (#41), двух Ø¾” шайб (#39), и двух М10 самоконтрящихся гаек (#50).

С.) Зажмите сейчас надежно болты и шайбы.



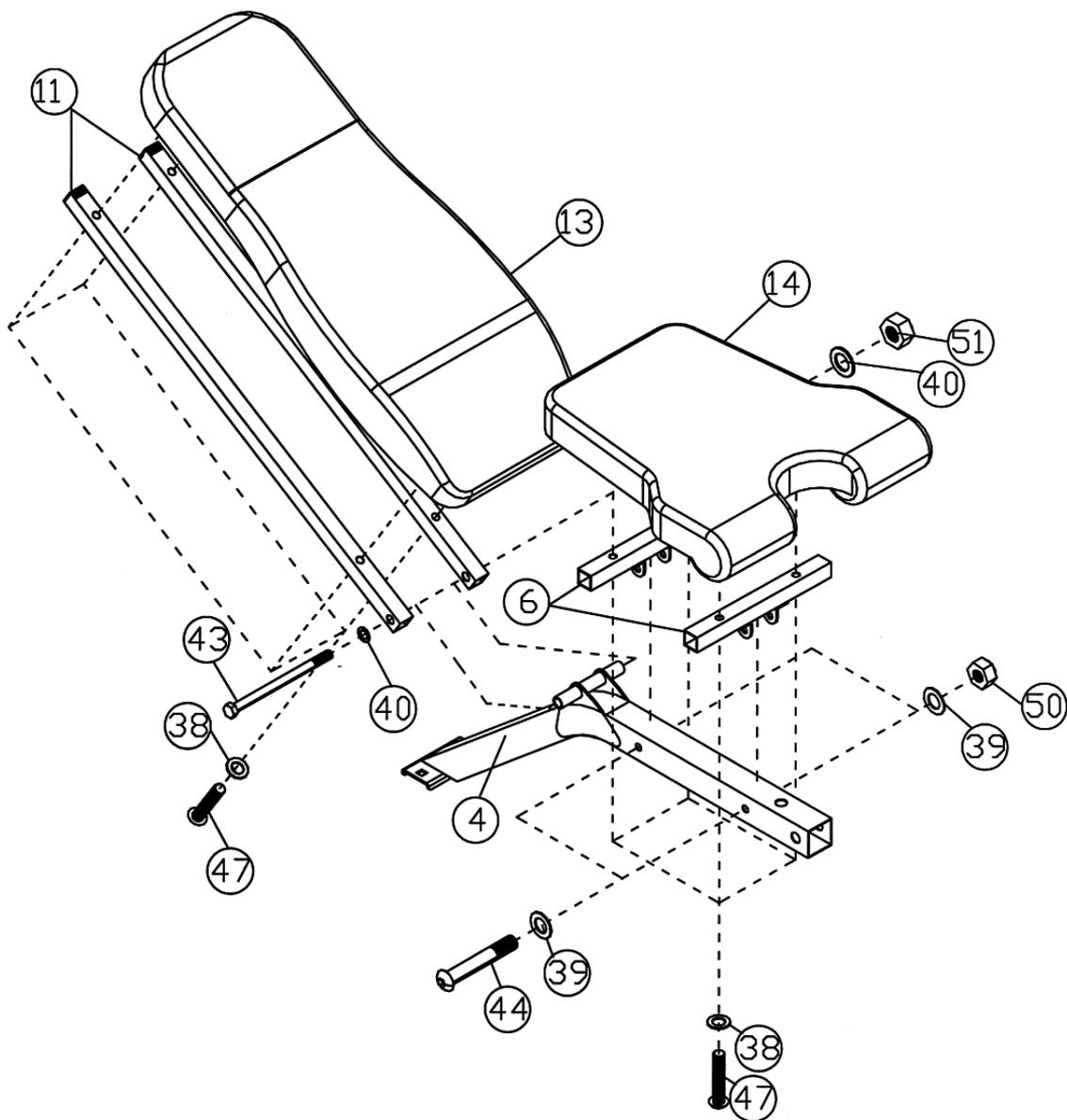
### ШАГ 3 (См. диаграмму 3)

А.) Присоедините опоры спинки с отверстиями на концах (#11) к основанию главной опоры спинки (#4). Прикрепите их друг к другу одним М12 х 7¼” болтом (#43), двумя Ø 1” шайбами (#40) и одной М12 самоконтрящейся гайкой (#51).

В.) Присоедините спинку (#13) к ее опорам. Закрепите их четырьмя М8 х 1½” болтами (#47) и Ø 5/8” шайбами (#38). Установите другой конец спинки напротив спинки.

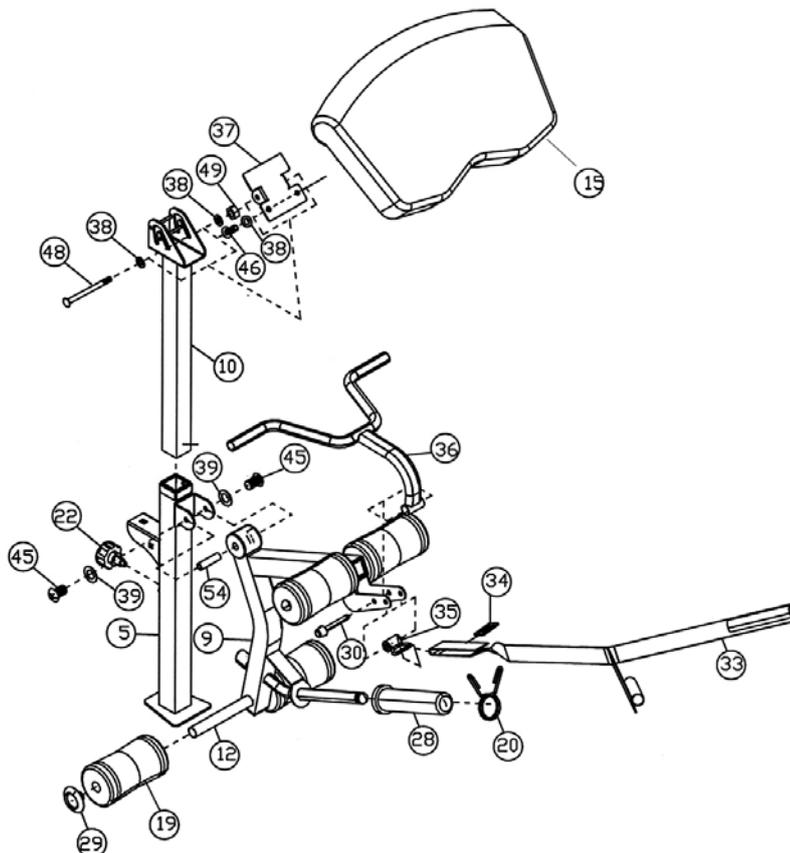
С.) Присоедините два кронштейна спинки (#6) на главную ее опору. Прикрепите каждый кронштейн одним М10 х 2½” болтом (#44), двумя Ø ¾” шайбами (#39), одной М10 самоконтрящейся гайкой (#50).

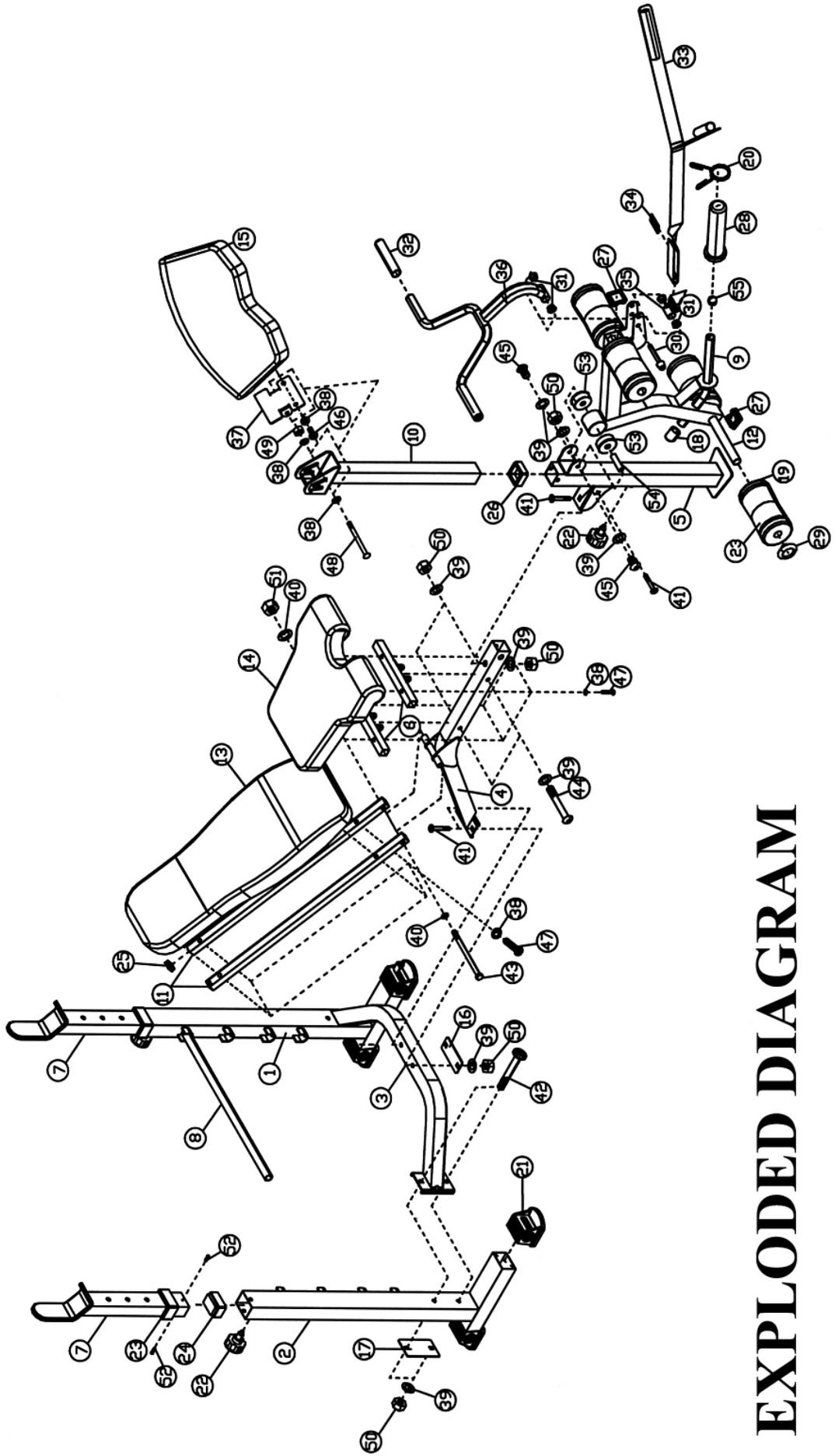
Д.) Разместите сиденье (#14) на опорах сиденья. Зажмите четырьмя М8 х 1½” болтами (#47) и Ø 5/8” шайбами (#38).



#### STEP 4 (See Diagram 4)

- A.) Присоедините тренажер для ног (#9) к держателю тренажера для ног (#5). Закрепите при помощи одной оси (#54), двух М10 х 5/8" болтов (#45), и двух шайб Ø 3/4" (#39).
- B.) Вставьте две пенные трубки (#12) наполовину в отверстия тренажера для ног. Наденьте четыре пенных валика (#19) на трубки с обоих концов. Разместите четыре пенных наконечных заглушки (#29) на концы.
- C.) Присоедините олимпийскую втулку (#28) на весовую подпорку тренажера для ног. Разместите фиксатор (#20) на втулке.
- D.) Присоедините рукоятку для рук (#36) к задним отверстиям тренажера для ног. Закрепите их при помощи одного зажима (#30). Присоедините рукоять (#33) поверх отверстий на тренажере для ног. Закрепите при помощи другого зажима.
- E.) Присоедините подушку (#15) к кронштейну подушки (#37). Закрепите двумя М8 х 5/8" болтами (#46) и двумя Ø 5/8" шайбами (#38). Прикрепите кронштейн подушки к кронштейну на держателе подушки (#10). Вставьте М8 х 3/2" болт (#48) в открытое отверстие держателя подушки, затем закрепите двумя Ø 5/8" шайбами (#38) и одной М8 самоконтрящейся гайкой (#49). **Не пережимайте слишком гайку и болт. Убедитесь, что болт свободно перемещается по своей площади.**
- F.) Вставьте держатель для подушки в держатель тренажера для ног. Используйте зажим (#22) для закрепления подушки в нужном положении.
- G.) Вынимайте подушку для рук, когда качаете пресс на скамье.
- H.) Вынимайте подушку с держателем и рукоять, когда делаете упражнения на тренажере для ног.





**EXPLODED DIAGRAM**

## НАИМЕНОВАНИЕ И КОЛИЧЕСТВО ПРИМЕНЯЕМЫХ ДЕТАЛЕЙ

- 1 Левая вертикальная балка 1 шт.
- 2 Правая вертикальная балка 1 шт.
- 3 Поперечина 1 шт.
- 4 Главная опора сиденья 1 шт.
- 5 Держатель тренажера для ног 1 шт.
- 6 Основа сиденья 2 шт.
- 7 Стойки 2 шт.
- 8 Основа спинки 1 шт.
- 9 Тренажер для ног 1 шт.
- 10 Держатель для подушки 1 шт.
- 11 Опора спинки 2 шт.
- 12 Пенистые трубки 2 шт.
- 13 Спинка 1 шт.
- 14 Сиденье 1 шт.
- 15 Подушка 1 шт.
- 16 4 3/8" x 1 3/4" Кронштейн 1 шт.
- 17 4 3/4" x 2 3/4" Кронштейн 2 шт.
- 18 Ø 1 1/4" x Ø 1" Наконечная заглушка 1 шт.
- 19 Пенистые валики 4 шт.
- 20 Фиксатор 1 шт.
- 21 2 3/4" x 2" Наконечные заглушки 4 шт.
- 22 Зажим 3 шт.
- 23 Зажимы на стойки 2 шт.
- 24 3" x 2 1/4" Наконечные заглушки 2 шт.
- 25 1" Квадратные наконечные заглушки 2 шт.
- 26 2" Зажим на держатель подушки 1 шт.
- 27 1 3/4" Наконечные заглушки 2 шт.
- 28 Олимпийская втулка 1 шт.
- 29 Пенистые наконечные заглушки на валики 4 шт.
- 30 Зажим 2 шт.
- 31 Ø 1" Втулки 4 шт.
- 32 Зажим 2 шт.
- 33 Рукоять 1 шт.
- 34 Пряжка рукояти 1 шт.
- 35 Соединитель рукояти 1 шт.
- 36 Рукоятка 1 шт.
- 37 Кронштейн подушки для рук 1 шт.
- 38 Ø 5/8" Шайба 12 шт.
- 39 Ø 3/4" Шайба 14 шт.
- 40 Ø 1" Шайба 2 шт.
- 41 M10 x 2 1/2" Болт 4 шт.
- 42 M10 x 2 3/4" Болт 4 шт.
- 43 M12 x 7 1/4" Болт 1 шт.
- 44 M10 x 2 1/2" Болт 2 шт.
- 45 M10 x 5/8" Болт 2 шт.
- 46 M8 x 5/8" Болт 2 шт.
- 47 M8 x 1 1/2" Болт 8 шт.
- 48 M8 x 3 1/2" Allen Bolt 1
- 49 M8 Самоконтрящаяся гайка 1 шт.
- 50 M10 Самоконтрящаяся гайка 10 шт.
- 51 M12 Самоконтрящаяся гайка 1 шт.
- 52 ST2.9 Болт 4 шт.
- 53 Ø 2 3/8" Втулки 2 шт.
- 54 Ось 1 шт.
- 55 Ø 1" Наконечная заглушка 1 шт.
- #5 Ключ 1 шт.
- #6 Ключ 2 шт.