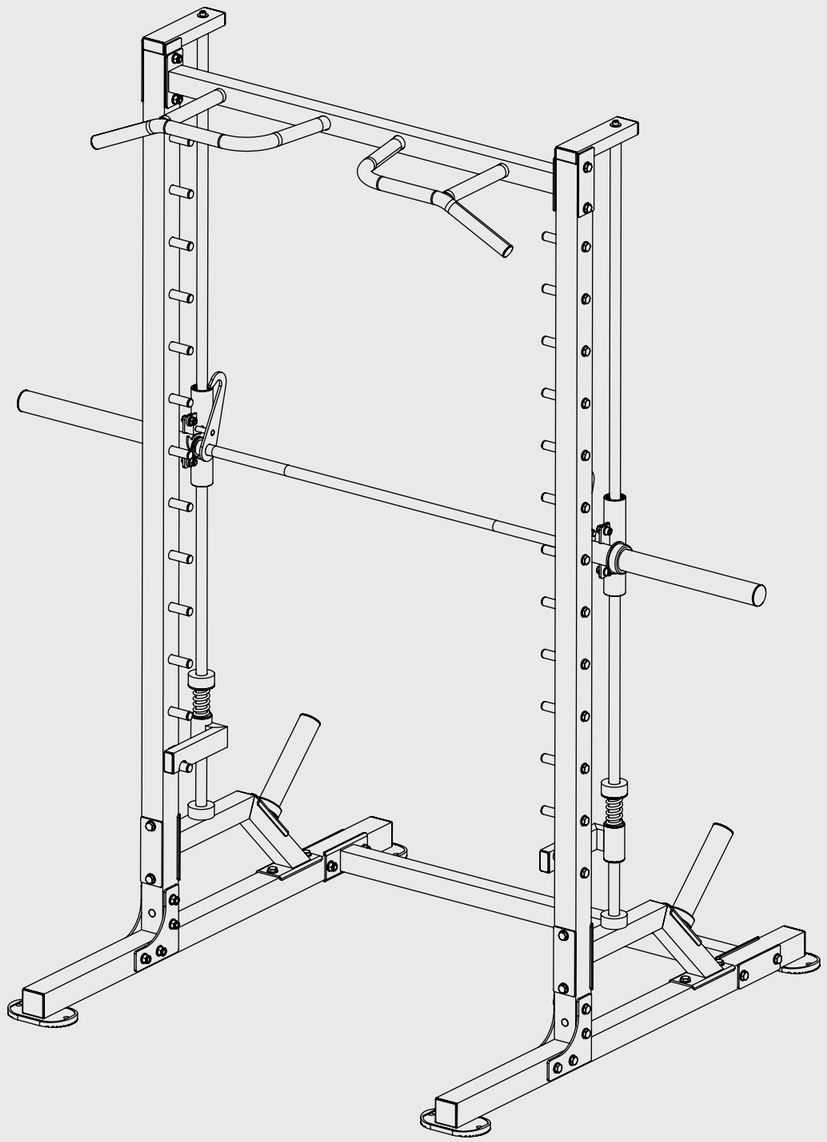
# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

HPA201

## СИЛОВАЯ РАМА ОДНОСТОРОННЯЯ



**ВНИМАНИЕ:**

Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

# СОДЕРЖАНИЕ


Важные правила безопасности - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 1
Памятка - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 2
Список деталей - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 3
Общий вид сборки - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 5
Крепежные детали и их размеры - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 7
Инструкция по сборке - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 8
Сборка - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 9
Характеристики дисков - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 13
График обслуживания - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 14
Общая информация по эксплуатации - - - - - - - - - - - - - - - - - 15
Советы для силовых тренировок - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 17
Характеристики- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - 17

# Важные правила безопасности

Перед тем, как начать программу любых тренировок, пройдите полное медицинское обследование. При использовании оборудования соблюдайте следующие меры предосторожности:

- Прочитайте все инструкции перед использованием оборудования. Инструкции необходимы для Вашей собственной безопасности и безопасности оборудования.
- Не разрешайте детям находиться рядом с оборудованием.
- Используйте оборудование только по назначению. Не используйте аксессуары и детали, не рекомендованные производителем, они могут стать причиной травм.
- Надевайте подходящую для упражнений одежду и обувь, не надевайте слишком свободную одежду.
- Будьте осторожны, садясь и вставая с оборудования.
- Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения.
- Если во время использования оборудования Вы почувствуете боль или другие симптомы, не продолжайте занятие, остановитесь, обратитесь к врачу.
- Не пользуйтесь оборудованием, если оно не работает или повреждено.
- Избегайте попадания чего-либо в щели оборудования.
- Перед использованием всегда проверяйте оборудование и тросы. Убедитесь, что все ремни и тросы безопасны и находятся в рабочем состоянии.
- Поврежденные и изношенные тросы опасны и могут стать причиной травм. Периодически проверяйте тросы на степень изношенности.
- Избегайте попадания рук, иных конечностей, одежды и волос между подвижными частям.
- Не пытайтесь поднять вес больший, чем Вы можете контролировать.
- Не пользуйтесь оборудованием на улице.
- Адрес производителя: Liuting Xinxing Jiancai Industrial Park Chengyang District Qingdao, Китай.
- Со стороны подхода к оборудованию должно быть свободное пространство не менее 0.6 м.
- Будьте внимательны, если регулирующие ручки выступают, они могут мешать движению во время тренировки.



# Персональная безопасности при сборке

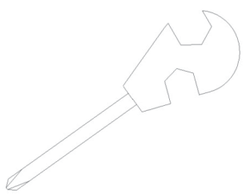
- Прочтите каждый пункт инструкции и следуйте каждому шагу по порядку. Не пропускайте ни одного пункта. Если пропустите, Вы можете собрать оборудование неправильно и обнаружить, что повредили детали.
- Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Расположите оборудование на достаточном расстоянии от стен или мебели для нормального функционирования. Оборудование спроектировано таким образам, чтобы Вы получили удовольствие от занятий. Следуя всем инструкциям и правилам безопасности, Вы проведете время с удовольствием и пользой для здоровья с нашим оборудованием.

# Памятка

Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. Пожалуйста, проверьте наличие всех доставленных Вам деталей по всем перечням этого руководства. При заказе укажите артикул изделия и его описание. Используйте только наши компоненты для замены и обслуживания. Не делайте ничего, что может прекратить действие гарантии или травмировать Вас.

Оборудование спроектировано таким образом, чтобы Ваши упражнения были наиболее эффективны и приятны. После сборки проверьте оборудование и убедитесь, что оно правильно функционирует. Если обнаружили проблему, перечитайте инструкцию, определите, где была допущена ошибка во время сборки. Если у Вас не получается решить возникшую проблему, обратитесь к продавцу. При обращении имейте при себе артикул изделия и руководство пользователя. Когда все детали собраны, продолжите проверку.

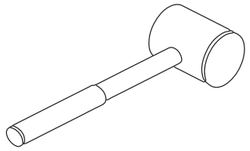
# Необходимые инструменты



Мультитул



Гаечный ключ



Резиновый молоток



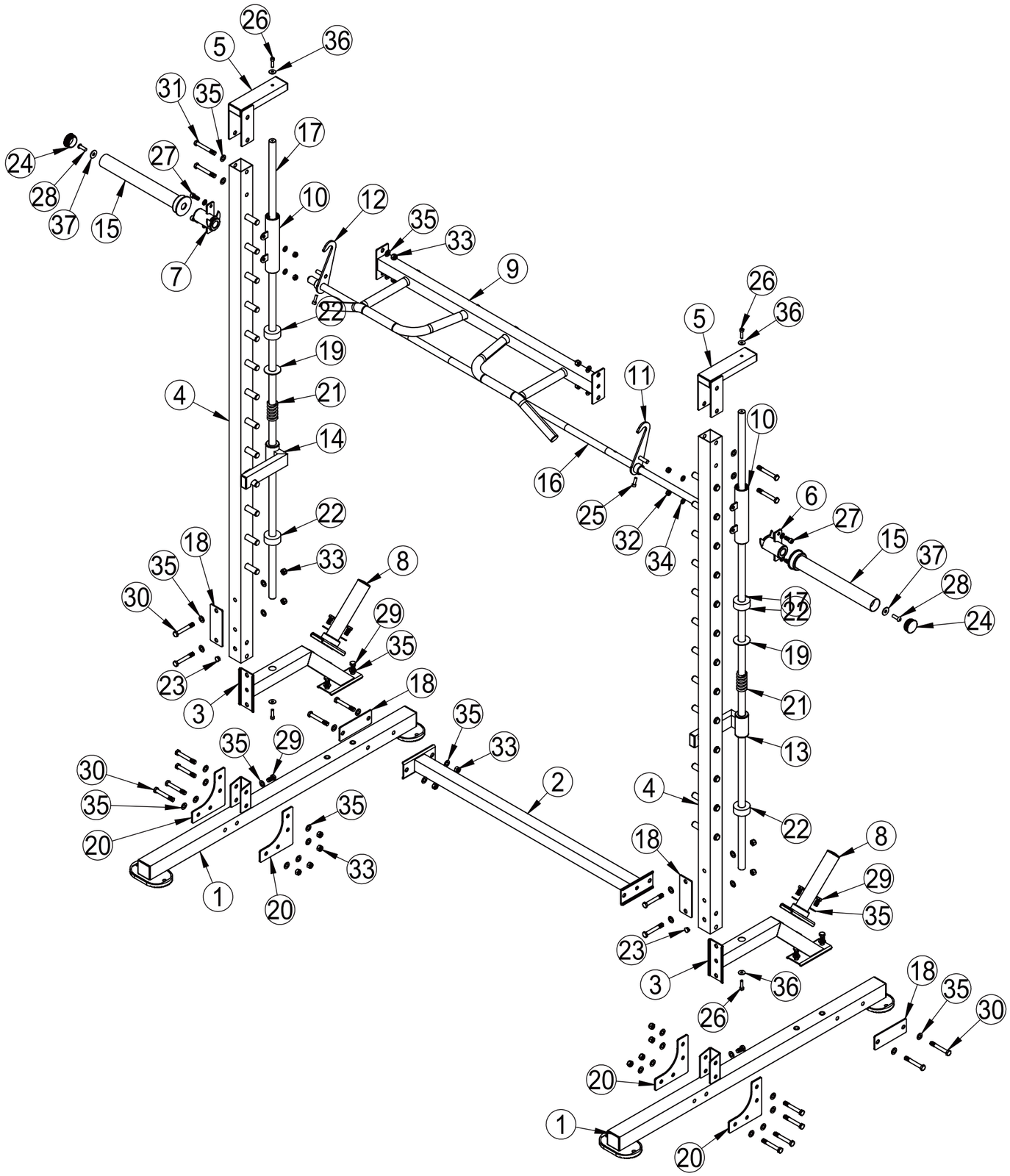
Комплект шестигранных ключей

# Список деталей

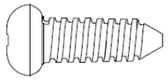
Примечание: некоторые из этих деталей могут быть предварительно установлены.

| № | НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ | ХАРАКТЕРИСТИКИ | КОЛ-ВО |
|---|---|---|---|
| 1 | Нижняя опорная рама | | 2 |
| 2 | Задняя соединительная опора | | 1 |
| 3 | Рама крепления | | 2 |
| 4 | Стойка | | 2 |
| 5 | Верхняя соединительная деталь | | 2 |
| 6 | Левая соединительная деталь | | 1 |
| 7 | Правая соединительная деталь | | 1 |
| 8 | Штырь для дисков (крепежная рама) | | 2 |
| 9 | Рама для подтягиваний | | 1 |
| 10 | Направляющая втулка | | 2 |
| 11 | Левый крючок сварной | | 1 |
| 12 | Правый крючок сварной | | 1 |
| 13 | Левый предохранитель | | 1 |
| 14 | Правый предохранитель | | 1 |
| 15 | Держатель для дисков сборный | | 2 |
| 16 | Штанга | Φ25×2028 | 1 |
| 17 | Направляющий стержень | Φ25×2008 | 2 |
| 18 | Соединительная пластина | 160X60×4.0<br>(2 отверстия) | 4 |
| 19 | Кольцевая пластина | Φ60×Φ26×3 | 2 |
| 20 | L-образный соединительный элемент | 165×165×5.0 | 4 |
| 21 | Пружина | Φ26×70×Φ6 | 2 |
| 22 | Амортизация | Φ60×Φ26×26 | 4 |
| 23 | Круглая заглушка | для трубки Φ18×2 | 2 |
| 24 | Круглая заглушка | для трубки Φ50×1.2 | 2 |
| 25 | Болт с плоской головкой | M8×25 | 2 |
| 26 | Болт с плоской головкой | M8×30 | 4 |
| 27 | Болт с плоской головкой | M10×25 | 4 |
| 28 | Болт с полукруглой головкой | M10×30 | 2 |
| 29 | Болт с шестигранной головкой | M12×25 | 10 |
| 30 | Болт с шестигранной головкой | M12×85 | 16 |
| 31 | Болт с шестигранной головкой | M12×90 | 4 |
| 32 | Гайка | M10 | 4 |
| 33 | Гайка | M12 | 20 |
| 34 | Плоская шайба | Φ11×Φ20×2 | 8 |
| 35 | Плоская шайба | Φ13×Φ24×2 | 50 |
| 36 | Плоская шайба | Φ8.5×Φ24×2 | 4 |
| 37 | Плоская шайба | Φ11×Φ30×2.5 | 2 |

# Общий вид


26
36
5
31
35
17
24
27
28
37
15
7
10
12
35
33
9
22
19
21
4
14
22
18
35
33
8
30
29
35
23
3
18
35
29
30
35
20
1
35
33
20
2
26
36
5
11
10
16
25
32
34
6
27
15
37
28
24
17
22
19
21
13
4
22
18
8
29
35
23
3
36
26
18
35
30
20
1
20

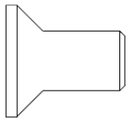
# Крепежные детали



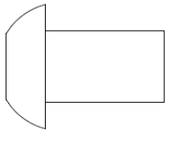
Саморез с крестообразным шлицем



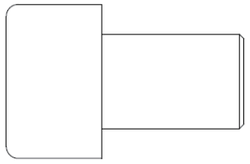
Шестигранный установочный
винт с плоским концом



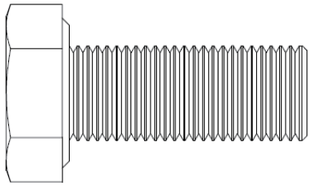
Болт с плоской головкой



Болт с круглой головкой



Болт с цилиндрической головкой



Болт с шестигранной головкой






# Инструкция по сборке

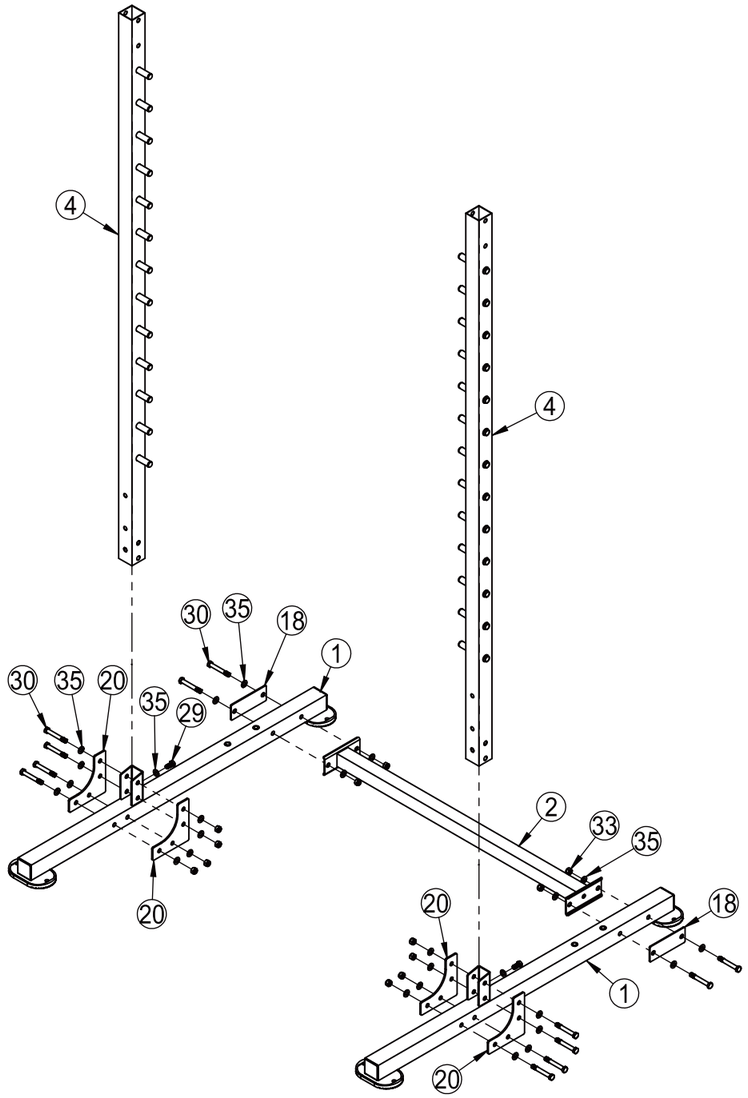
Сборка оборудования у специалиста занимает 2 часа. Если Вы впервые собираете такое оборудование, рассчитывайте, что потратите больше времени. Настоятельно рекомендуем все же обратиться к специалистам. Вы соберете оборудование быстрее, легче и безопаснее, если обратитесь за помощью к другому человеку, так как некоторые детали оборудования могут быть большими, тяжелыми или неудобными. Собирайте оборудование в чистой, светлой комнате без лишней мебели. Это позволит Вам свободно передвигаться вокруг оборудования, когда Вы монтируете детали, а также предотвратит возможные травмы при сборке.

Примечание: важно правильно расположить и зафиксировать детали. Когда Вы фиксируете крепежные детали, убедитесь, что оставили достаточно места для подгонки. Не затягивайте их полностью, если этого не написано в инструкции. Будьте внимательны и собирайте детали в том порядке, в котором они указаны в инструкции.

# Сборка
# Шаг 1

1. Соедините 2 нижние опорные рамы (1) и  1 заднюю соединительную опору (2) с помощью 2 соединительных пластин 160×60×4 (18), 4 болтов с шестигранной головкой M12×85 (30), 4 гаек M12 (33), 8 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (35).

2. Вставьте 2 стойки (4) в 2 задние соединительные опоры (1) и зафиксируйте их с помощью 4 L-образных пластин (20), 2 болтов с шестигранной головкой M12×25 (29), 8 болтов с шестигранной головкой M12×85 (30), 8 гаек M12 (33) и 18 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (35).



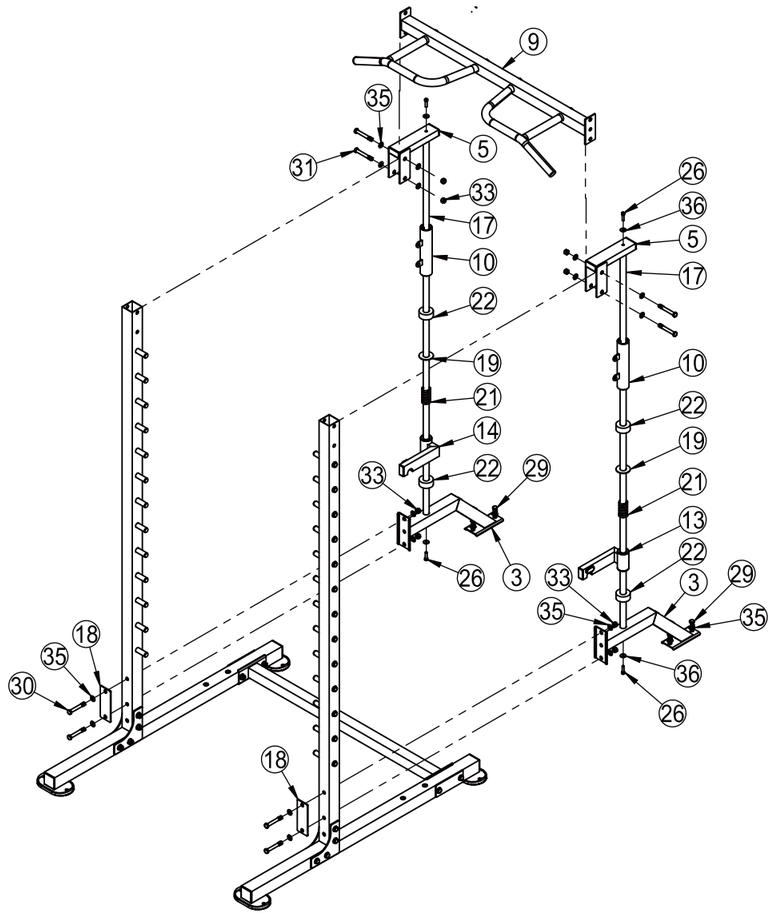



# Шаг 2

1. Соедините 2 рамы крепления (3) с 2 соединительными пластинами 160×60×4 (18) и установите их на 2 нижние опоры (1) и 2 стойки (4) с помощью 4 болтов с шестигранной головкой M12×25 (29), 4 болтов с шестигранной головкой M12×85 (30), 4 гаек M12 (33) и 12 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (35).

2. Вставьте 2 направляющих стержня (17) в 2 рамы крепления (3), затем установите 2 амортизатора (22), 1 левый предохранитель (13) и 1 правый предохранитель (14), 2 пружины (21), 2 кольцевые пластины (19), 2 амортизатора (22), 2 направляющие втулки (10) на 2 направляющих стержня (17) по очереди.

3. Закрепите 2 верхние соединительные детали (5) на 2 направляющих стержнях (17) и 2 стойках (4) и установите 1 раму для подтягиваний (9), зафиксируйте всё с помощью: 4 болтов с шестигранной головкой M12×90 (31), 4 гаек M12 (33), 8 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (35), 4 болтов с плоской головкой M8×30 (26), 4 плоских шайб Ф8.5×Ф24×2 (36).



# Шаг 3

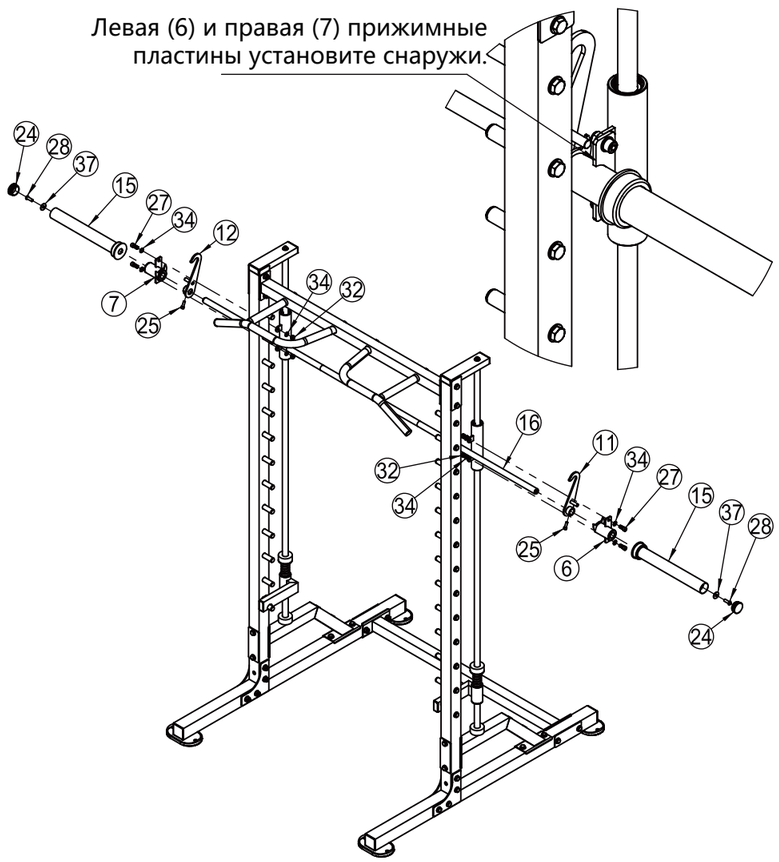
1. Установите 1 левый крючок (11) и 1 левую соединительную деталь (6) на штангу (16).

2. Установите 1 правый крючок (12) и 1 правую соединительную деталь (7) на 1 штангу (16).

3. Зафиксируйте собранные детали № 1 и 2  на 2 направляющих втулках (10) с помощью: 4 болтов с плоской головкой М10×25 (27), 4 гаек М10 (32) и 8 плоских шайб Ф11×Ф20×2 (34).

4. Прикрепите 2 держателя для дисков (15)  с обеих сторон штанги (16) и зафиксируйте их с помощью 2 болтов с полукруглой головкой М10×30 (28) и 2 плоских шайб Ф11×Ф30×2.5 (37). После этого установите 2 круглые заглушки Ф50 на 2 держателя для дисков (15).

5. Возьмите 2 болта с плоской головкой и зафиксируйте 1 левый крючок (11) и 1 правый крючок (12) на штанге (16).

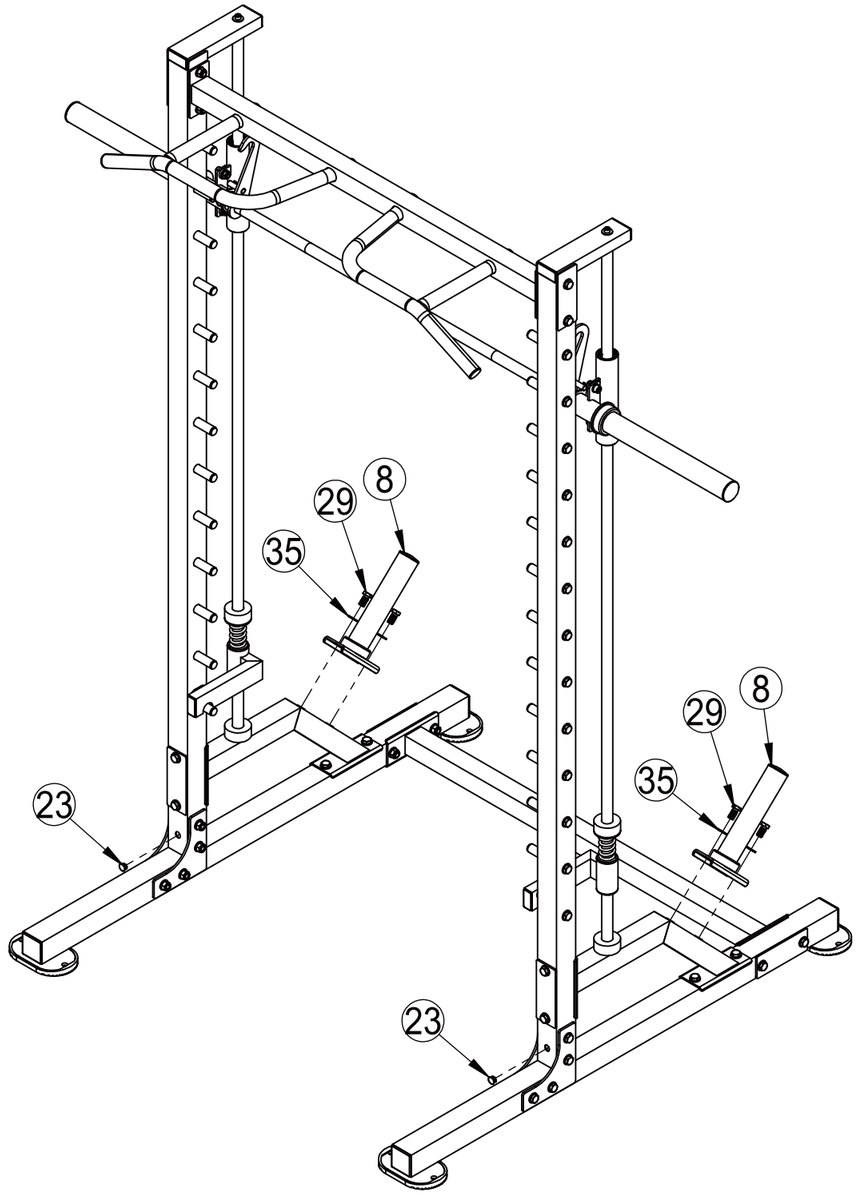





# Шаг 4

1. Установите два держателя для дисков (8) на 2 рамы крепления (3) с помощью: 4 болтов с шестигранной головкой М12×25 (29) и 4 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (35).

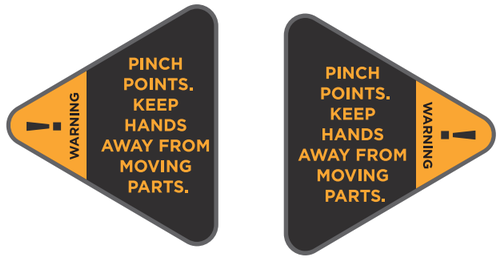
2. Установите 2 круглые заглушки Ф18×2 (23) внизу 2 стоек (4).



# Характеристики дисков

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Вес | 5 кг | 10 кг | 15 кг | 20 кг | 25 кг |
| Толщина | 20 мм | 34 мм | 40 мм | 49 мм | 62 мм |
| Диаметр | 230 мм | 450 мм | 450 мм | 450 мм | 450 мм |
| Внутренний диаметр | 50 мм | 50 мм | 50 мм | 50 мм | 50 мм |

Во время тренировки конец штанги фиксируется зажимом-бабочкой во избежание падения и причинения вреда людям.







**Внимание!**
Точки защемления.
Избегайте попадания рук
между подвижными частями.

Пожалуйста, обратите внимание на предупреждения, содержащееся на этикетке.



# График обслуживания

| УХОД | В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ | В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ | ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОЦЕДУРЫ | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Проверить: соединительные детали, шплинты, карабинные крючки, шарнирные соединения, фиксаторы для грузоблоков (штифты) | КАЖДЫЙ ДЕНЬ | ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ | | | | | | | |
| Почистить: обивка | КАЖДЫЙ ДЕНЬ | ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ | | | | | | | |
| Проверить: тросы/ремни и их натяжение | КАЖДЫЙ ДЕНЬ | ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ | | | | | | | |
| Проверить: грузоблоки и рукоятки | ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ | ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ | | | | | | | |
| Проверить: все предупредительные надписи | ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ | ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ | | | | | | | |
| Проверить: все гайки и болты, при необходимости затяните | ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ | ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ | | | | | | | |
| Проверить: противоскользящие поверхности | ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ | ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ | | | | | | | |
| Почистить и смазать: направляющие стержни с помощью смазки (Superlube) на основе фторопласта (PTFE) | ОДИН РАЗ В НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ | ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ | | | | | | | |
| Смазать: насадки, втулки, линейный подшипник | ОДИН РАЗ В НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ | ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ | | | | | | | |
| Почистить и отполировать: все глянцевые поверхности | ОДИН РАЗ В ПОЛГОДА | ОДИН РАЗ В ГОД | | | | | | | |
| Разобрать и смазать: линейный подшипник | ОДИН РАЗ В ПОЛГОДА | ОДИН РАЗ В ГОД | | | | | | | |
| Заменить: тросы, ремни и соединительные детали | ОДИН РАЗ В ГОД | ОДИН РАЗ В ТРИ ГОДА | | | | | | | |

# Общая информация по эксплуатации

**Соединительные детали, шплинты, карабинные крючки, шарнирные соединения, фиксаторы для грузоблоков:**

Проверьте все детали на наличие повреждений и степень износа.

Проверьте натяжение и расположение пружины в карабинных крючках и шплинтах.
Если пружина заедает или потеряла свою жесткость, замените ее немедленно

**Обивка:**

Для поддержания чистоты и долговечности обивки, после каждой тренировки протирайте все подушки влажной тряпкой.
Периодически используйте мягкий мыльный раствор или чистящее средство, подходящее для обивки из искусственной кожи, чтобы предотвратить ее высыхание и трещины.
Избегайте использования любых абразивных чистящих средств или средств, не подходящих для искусственной кожи.
Поврежденную или изношенную обивку заменяйте немедленно. Держите колющие и режущие предметы подальше от обивки.

**Предупредительные надписи:**

Ознакомьтесь и изучите все правила безопасности, а также всю информацию, указанную на этикетках.

**Гайки и болты:**

Проверьте, плотно ли затянуты гайки и болты, затяните, если необходимо.

Периодически поджимайте все элементы для большей надежности конструкции.

**Противоскользящие накладки:**

Такие накладки необходимы, чтобы обеспечить безопасность и устойчивость основания, их необходимо заменить при первых признаках износа.

**Ремни и тросы:**

Мы используем ремни и тросы, соответствующие стандартам самого высокого качества.

Проверяйте ремни и тросы на наличие повреждений, трещин, износа и изменение цвета.
В перерыве между тренировками осторожно прощупайте пальцами ремень или трос на наличие истончений и утолщений.
Замените ремень или трос немедленно при первых признаках повреждения и износа. Не пользуйтесь оборудованием, пока не замените ремни/тросы.



**Натяжение ремня и троса:**

Проверьте все болты и крепежные детали во время работы ремней или тросов, чтобы убедиться, что они надежно затянуты.

Проверьте натяжение троса и отрегулируйте, при необходимости.

**Насадки, направляющие стержни:**

Протрите элементы чистой тряпкой перед смазыванием.
Смажьте насадки и направляющие тяги смазкой на силиконовой или фторопластовой основе.

**Линейный подшипник:**

Осторожно разберите подшипник, и протрите внутри пальцем, используя неплотную смазку (литиевую, масляную или другие смазочные материалы). Пальцем продавите смазочное вещество внутрь шаровой опоры и направляющих.  Повторяйте, пока они полностью не будут смазаны. Соберите детали обратно, сотрите лишнюю смазку.

# Советы для силовых тренировок

Для выполнения базовых упражнений на Вашем оборудовании воспользуйтесь данным руководством. Чтобы достичь максимального результата и избежать возможных травм, обратитесь к профессиональному тренеру, он составит для Вас программу тренировок.

Перед тем, как начать любую программу тренировок, необходимо проконсультироваться с врачом.

Чтобы успешно выполнить программу тренировок, важно понимание базовых принципов силовых упражнений. Это нормально, что, купив оборудование, Вам хочется приступить к занятиям немедленно. Но сначала определите цель Ваших тренировок и объективно оцените свой уровень. Правильный выбор программы для тренировок до начала занятий станет значительным вкладом в Ваш будущий успех.

Хорошо разогрейте мышцы перед тем, как приступить к упражнениям с тяжелым весом. Мягкая растяжка, йога, бег трусцой, разминка и другие кардионагрузки могут помочь подготовить Ваше тело к более тяжелым нагрузкам и поднятию веса.

Перед упражнениями с тяжелым весом узнайте, как правильно их выполнять. Это поможет избежать травм и проработать правильную группу мышц.

Знайте свои возможности. Если Вы новичок в силовых тренировках или приступаете к упражнениям после длительного перерыва, начинайте постепенно и наращивайте силу в течение более длительного периода времени.

Обращайте внимание на свое дыхание. Правило номер один - выдыхайте, когда прикладываете усилие. Никогда не задерживайте дыхание.

# Характеристики

Размер в сборе: 1350×2150×2270 мм
Вес нетто: 84 кг
Класс: H
Максимальный вес пользователя: 150 кг
Максимальная нагрузка: 200 кг