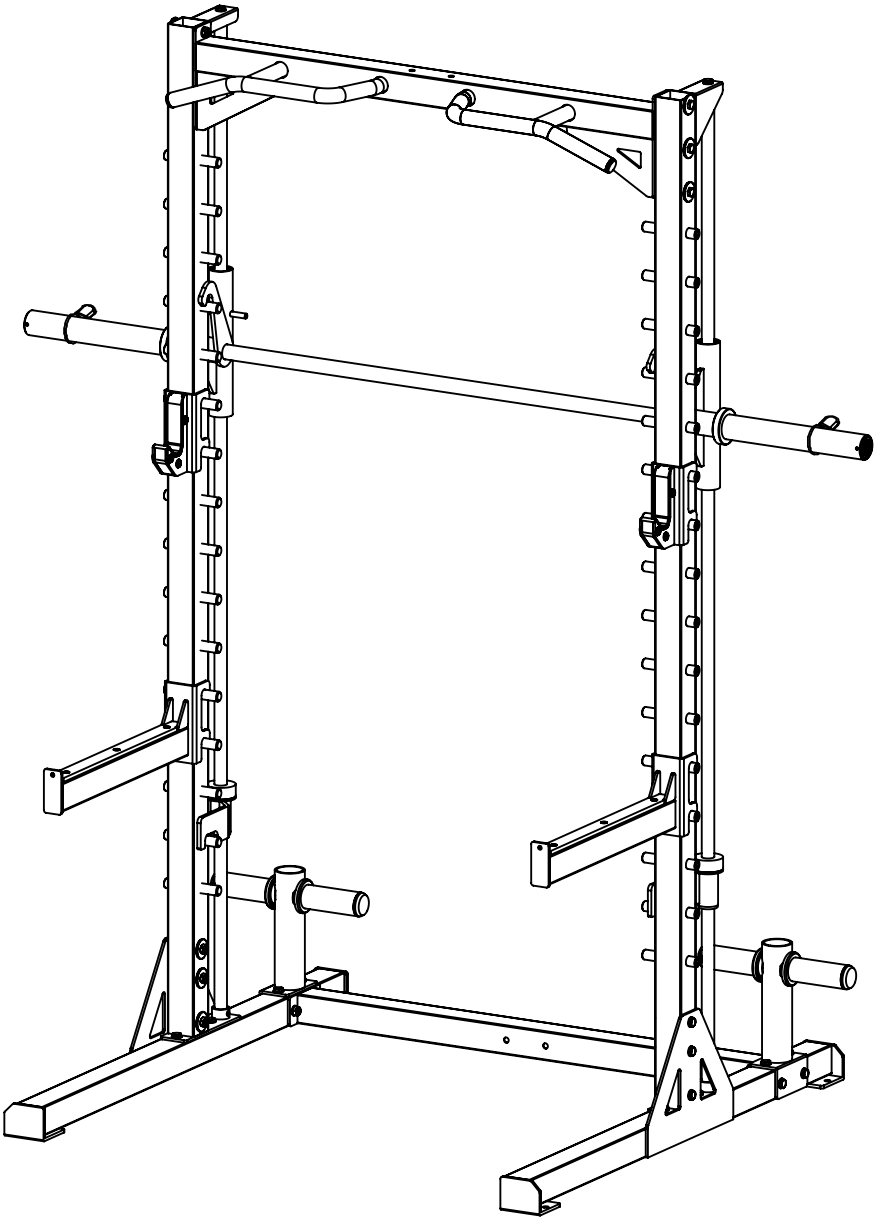
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

МАШИНА СМИТА

PROTRAIN HM3310



Внимание! Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования. Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.

Инструкция по сборке

Содержание

Contents ---------- 1

Before You Begin ---------- 2

Safety Instructions ---------- 3-4

Assembly Steps ---------- 5-7

Parts & Hardware List ---------- 8-9

Инструкция по безопасности

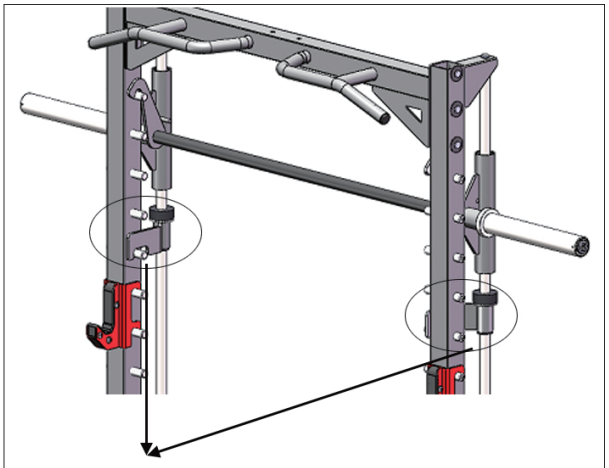
⚠ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Перед использованием тренажера HM3310, пожалуйста, убедитесь, что Вы прочитали и поняли все приведенные ниже меры предосторожности и указания по технике безопасности. Владелец тренажера несет ответственность за то, чтобы все пользователи HM3310 были надлежащим образом информированы о мерах предосторожности.

1. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Использование тренажера в коммерческих целях может повлечь за собой серьезные травмы! Гарантия при этом недействительна.
2. Перед каждым использованием оборудования убедитесь, что все крепежные детали надежно затянуты.
3. Все детали следует регулярно проверять на наличие признаков износа. Немедленно заменяйте все изношенные детали.
4. Избегайте попадания рук и ног между подвижными частями.
5. Ни одно из регулировочных устройств не должно выступать.
6. Никогда не позволяйте детям пользоваться этим оборудованием или играть рядом с ним. Подростки в возрасте до 18 лет всегда должны находиться под присмотром родителей и проходить инструктаж по использованию данного устройства.
7. Начинайте тренировки постепенно, поскольку неправильные или чрезмерно интенсивные тренировки могут привести к травмам.
8. Перед тем, как начать любую программу тренировок, необходимо проконсультироваться с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у Вас одышка или предобморочное состояние. Перед тем как снова вернуться к тренировкам, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

1. При выполнении упражнений БЕЗ использования грифа, таких как подтягивания, приседания со штангой или жим штанги лежа с использованием передних J-образных крюков и фиксаторов и т.д.:

1) Закрепите гриф в верхнем положении и убедитесь, что он надежно зафиксирован.
2) Установите держатели (9 и 18) прямо под грифом для обеспечения двойной безопасности. Это очень важно!





Предохранительные крюки прямо под грифом

Инструкция по безопасности

2. При выполнении упражнений С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ грифа, таких как приседания с грифом, жим лежа с грифом и всех других упражнений с грифом:

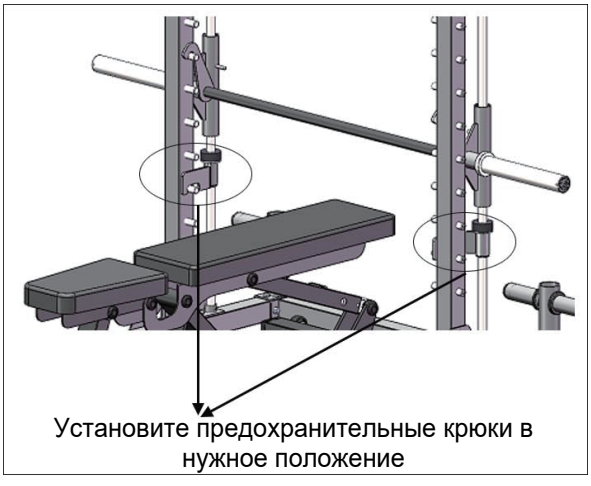
1) Снимите все J-образные крюки и фиксаторы, отложите их и храните надлежащим образом.



Снимите все J-образные крюки и фиксаторы

2) Установите гриф на подходящую высоту, закрепите предохранительные крюки в нужном положении таком образом, чтобы гриф не касался Вашего тела в случае падения грифа или Вашей неспособности поднять вес.



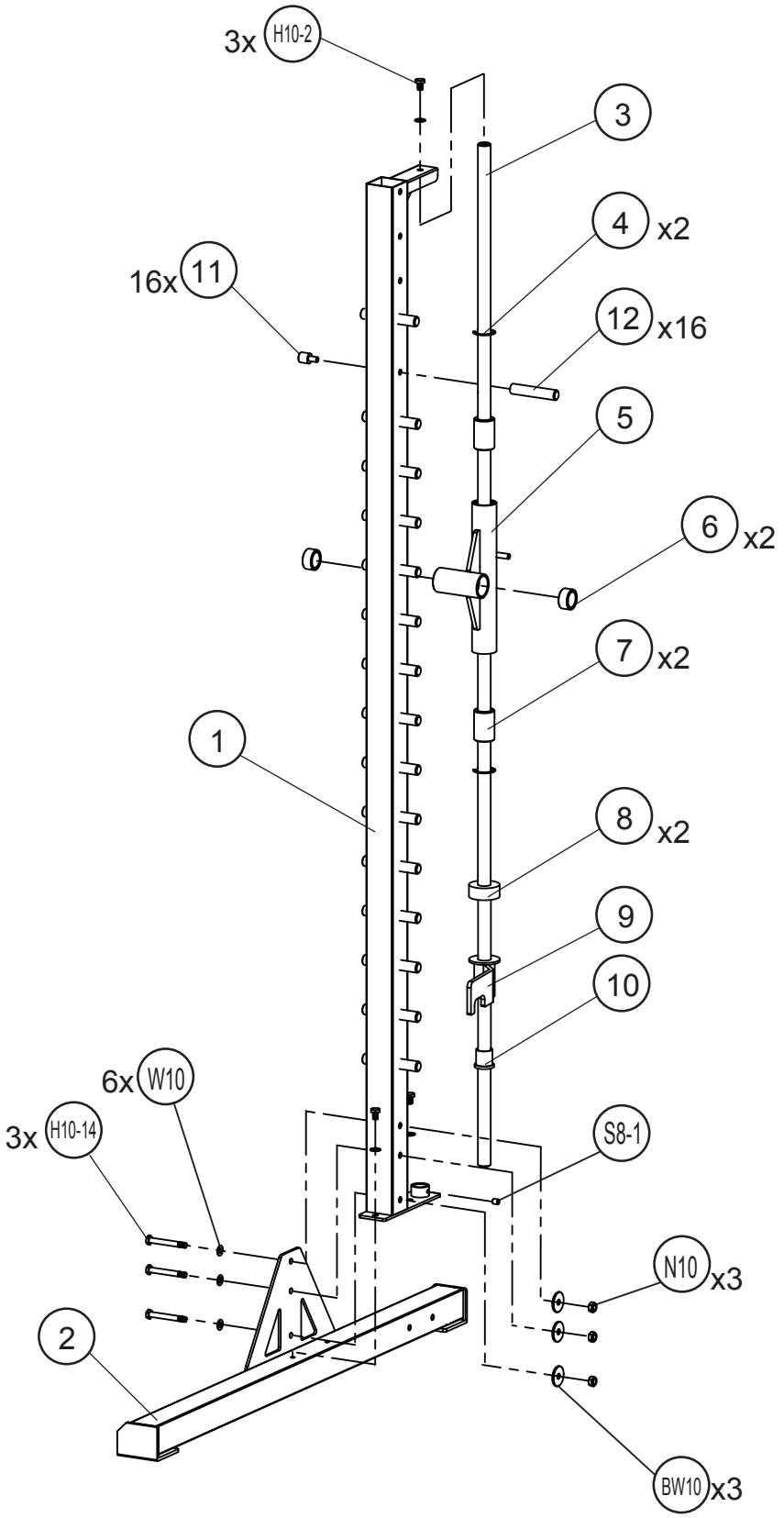


Установите предохранительные крюки в нужное положение

(Примечание: все описанные выше схемы приведены только для справки, предохранительные крюки необходимо установить в правильное положение в зависимости от особенностей пользователя и положения при выполнении упражнений.)

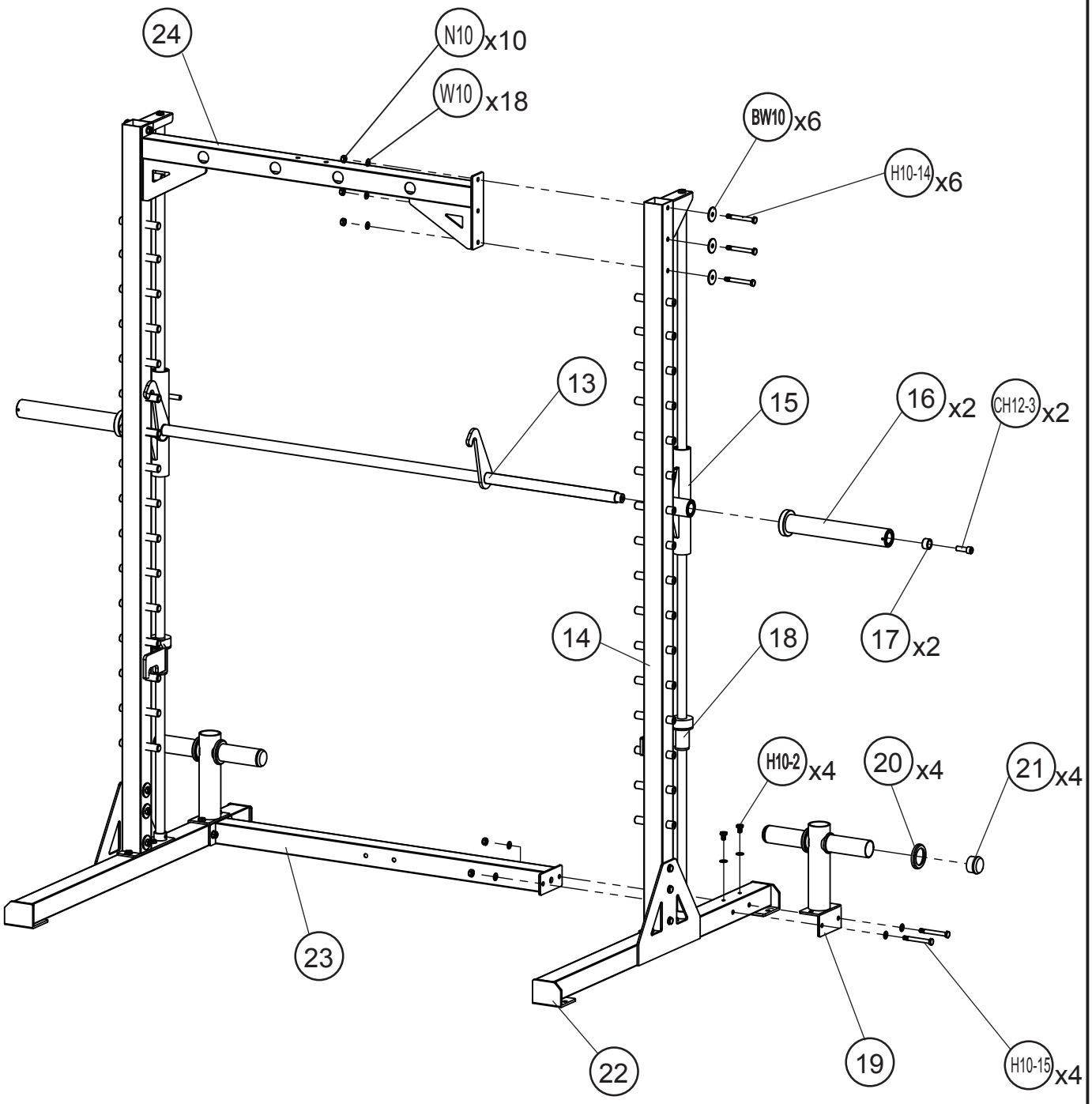
Инструкция по сборке

ШАГ 1



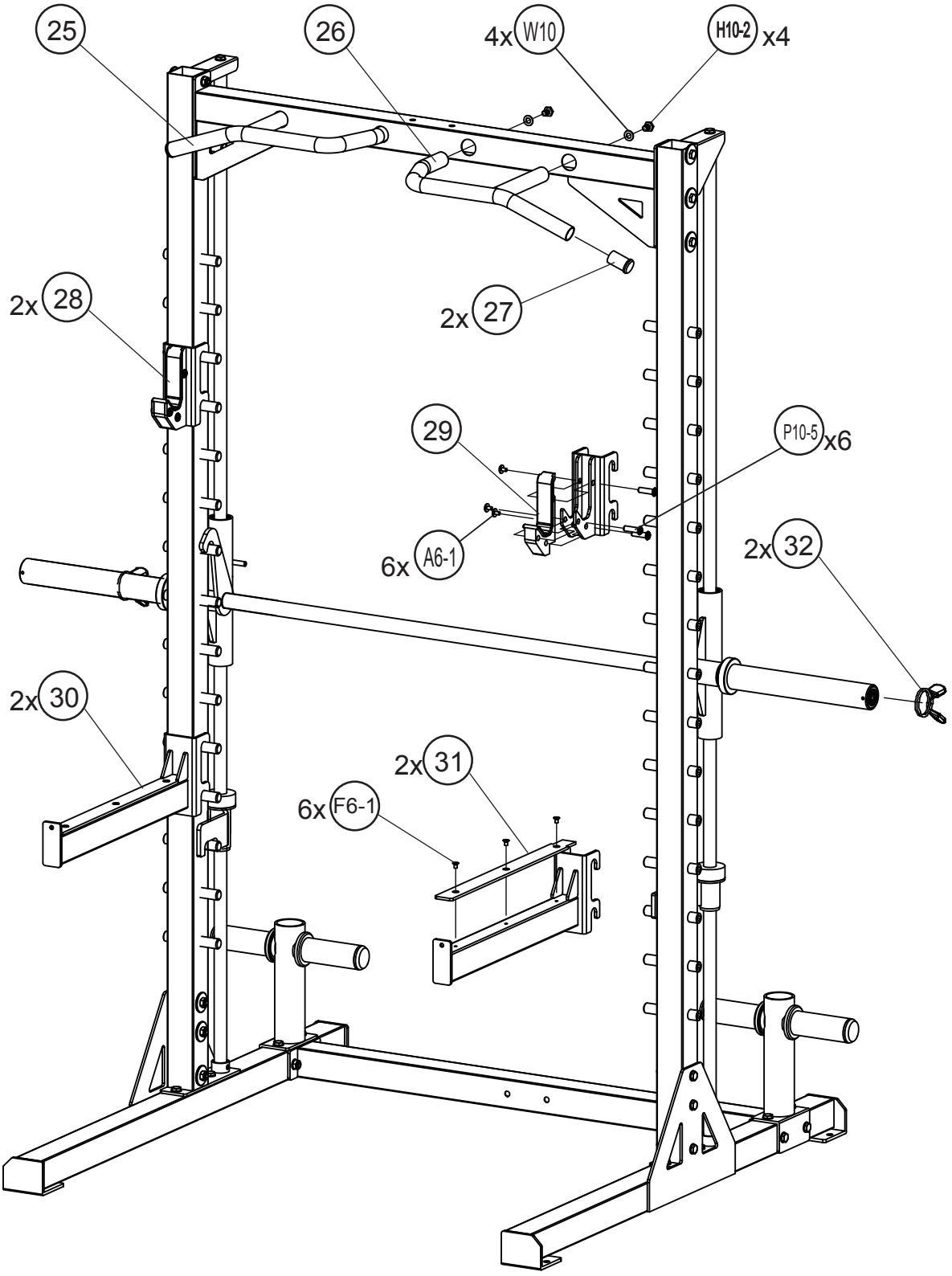
Инструкция по сборке

ШАГ 2



Инструкция по сборке

ШАГ 3



Инструкция по сборке

Список деталей

№	Описание	Кол-во	Примечание
1	Правая передняя стойка	1	
2	Правая нижняя рама	1	
3	Передний направляющий стержень	2	
4	Стопорное кольцо	4	Предварит. собр.
5	Корпус подшипника, правый	1	
6	Медная крышка	4	Предварит. собр.
7	Линейный подшипник	4	Предварит. собр.
8	Резиновая накладка	2	
9	Держатель для грифа, правый	1	
10	Штуцер для держателя	2	Предварит. собр.
11	Короткий стержень	32	
12	Длинный стержень	32	
13	Гриф	1	
14	Левая передняя стойка	1	
15	Корпус подшипника, левый	1	
16	Насадка для грифа	2	
17	Чашеобразная шайба	2	
18	Держатель для грифа, левый	1	
19	Олимпийский гриф	2	
20	Резиновая накладка	4	Предварит. собр.
21	Внутренний колпачок диам. 48 мм	4	Предварит. собр.
22	Левая нижняя рама	1	
23	Нижняя поперечная рама	1	
24	Верхняя поперечная рама	1	
25	Правая рукоятка	1	
26	Левая рукоятка	1	
27	Внутренний колпачок диам. 30 мм	2	Предварит. собр.
28	J-образный крюк	2	
29	Подстаканник	2	Предварит. собр.
30	Страховочная балка	2	
31	Большая резиновая накладка	2	Предварит. собр.
32	Пружинный зажим	2	

Инструкция по сборке

Список деталей

№	Описание	Кол-во	Примечание
A6-1	Болт с шестигранной гол. M6x10	6	Предварит. собр.
F6-1	Болт с плоской головкой M6x10	6	Предварит. собр.
S8-1	Винты M8x10	2	
P10-5	Регулировочный болт M10x35	6	Предварит. собр.
H10-2	Болт с шестигранной гол. M10x20	14	
H10-14	Болт с шестигранной гол. M10×80	12	
H10-15	Болт с шестигранной гол. M10×85	4	
CH12-3	Болт с цилиндрич. гол. M12x25	2	
BW10	Шайба M10, большая	12	
W10	Шайба M10	34	
N10	Гайка M10	16	

Ограниченная гарантия

Мы гарантируем, что данный продукт при надлежащем использовании не будет иметь дефектов с точки зрения качества материала и изготовления в течение **1 года С ДАТЫ ПОКУПКИ**. Настоящая ограниченная гарантия распространяется только на первоначального покупателя и не подлежит передаче. Обязательства компании по данной гарантии ограничиваются заменой или ремонтом оборудования по усмотрению компании.

Настоящая гарантия недействительна, при:

Повреждении вследствие ненадлежащего использования, небрежности, использовании не по назначению, неправильном использовании, повреждении при транспортировке, стихийном бедствии или несчастном случае, включая несоблюдение инструкций по сборке и/или эксплуатации, идущих в комплекто с оборудованием.
Использовании в коммерческих целях.
После модификации или ремонта любым лицом, не уполномоченным компанией.

Данная ограниченная гарантия не распространяется на расходные материалы, в том числе: аккумуляторы, лампочки, предохранители, аксессуары и другие предметы, которые подвержены износу в результате нормального использования.