

BHFITNESS

Руководство пользователя

MULTIGYM PLUS
(G112X)

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС



Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Меры безопасности

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы Ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера.

ОСТОРОЖНО! Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;

3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. Температура: +10-+35С;
2. Влажность: 50-75%.

Настройка оборудования

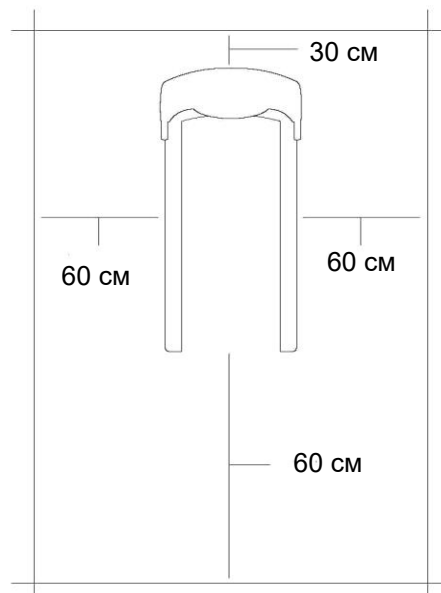
ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит Вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали, и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид.

При этом важно соблюдать следующие рекомендации:

- Защищайте тренажер от попадания прямого солнечного света, в противном случае возможно выцветание деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
- После каждого использования тренажера протирайте рукоятки и поручни;
- Если тренажер неустойчив и качается, выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
- Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные или изношенные детали. Используйте только те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Оно является залогом бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные детали следует немедленно заменять. Не следует использовать некорректно работающее оборудование до проведения ремонта. Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Рекомендуем Вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверять горизонтальное положение тренажера. В случае необходимости выравнивать его;
- Протирать детали тренажера от пыли, грязи и пота: поручни, направляющие.

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверять затяжку винтов на всех соединениях;
- Убедиться в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Пылесосить пространство под и вокруг тренажера.

Тренажер предназначен для домашнего использования.

Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что Вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

[illegible]

Указания по утилизации

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.



Сборка оборудования

Выньте тренажер из коробки и убедитесь, что на нем есть все детали. Для сборки этого устройства требуется помощь второго человека.

Рис.1

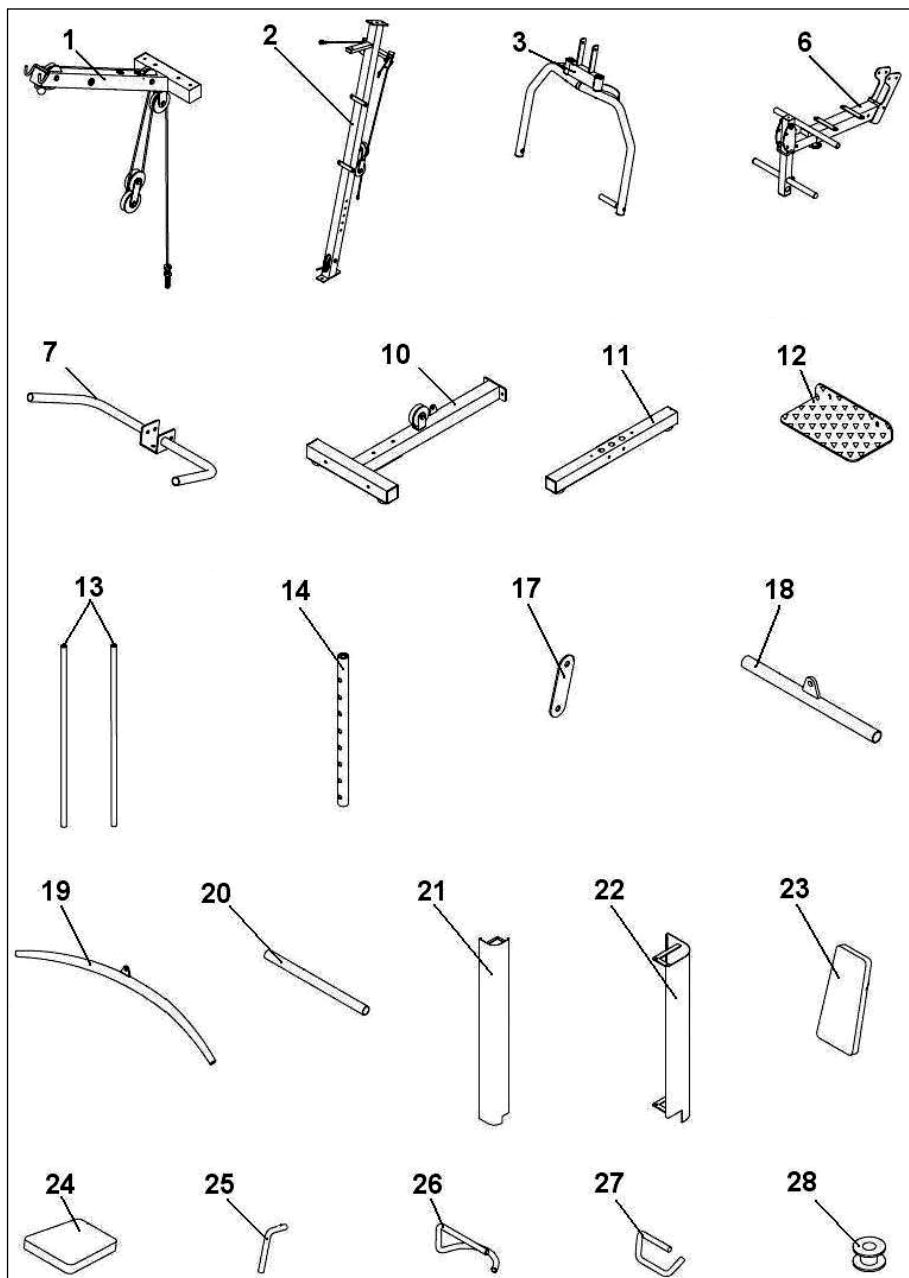
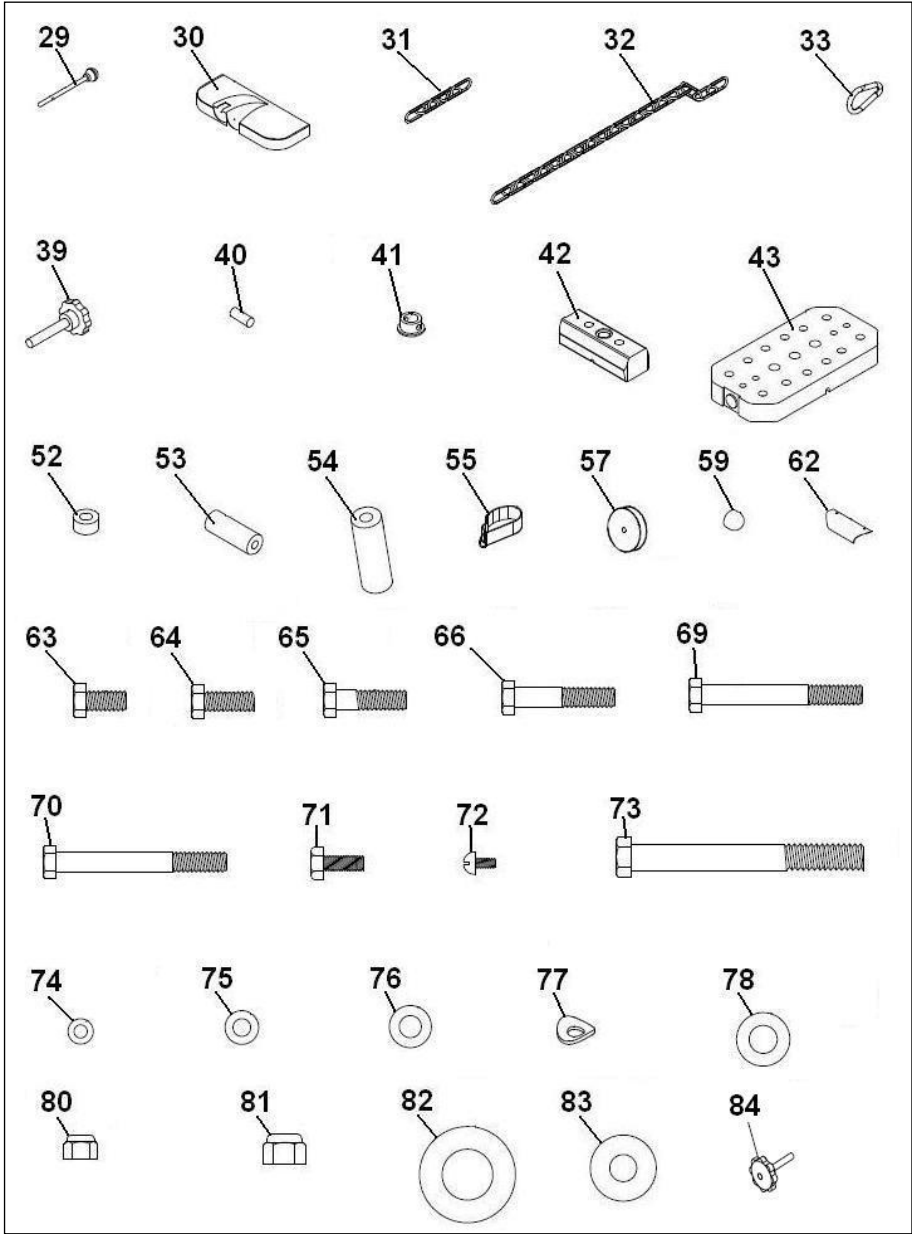


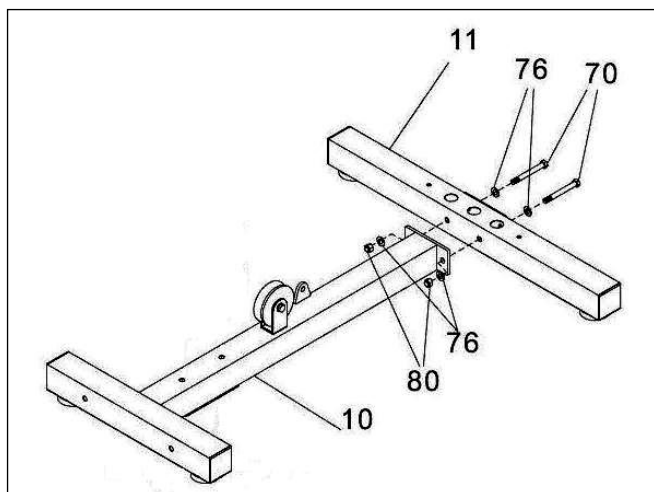
Рис.2



ШАГ 1

Поместите опорную раму (10) рядом со стабилизатором (11) Рис.3, закрепите болтами (70), шайбами (76), гайками (80), и плотно затяните.

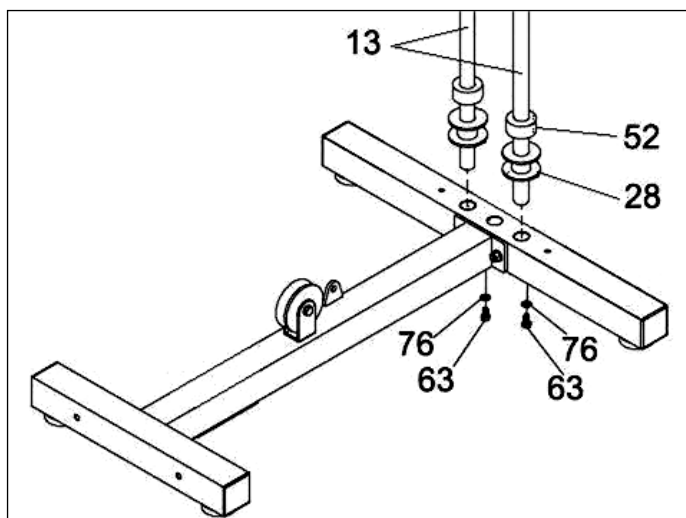
Рис.3



ШАГ 2

Установите направляющие (13) вместе с шайбами (28) и резиновыми отбойниками (52), как показано на Рис.4.

Рис.4



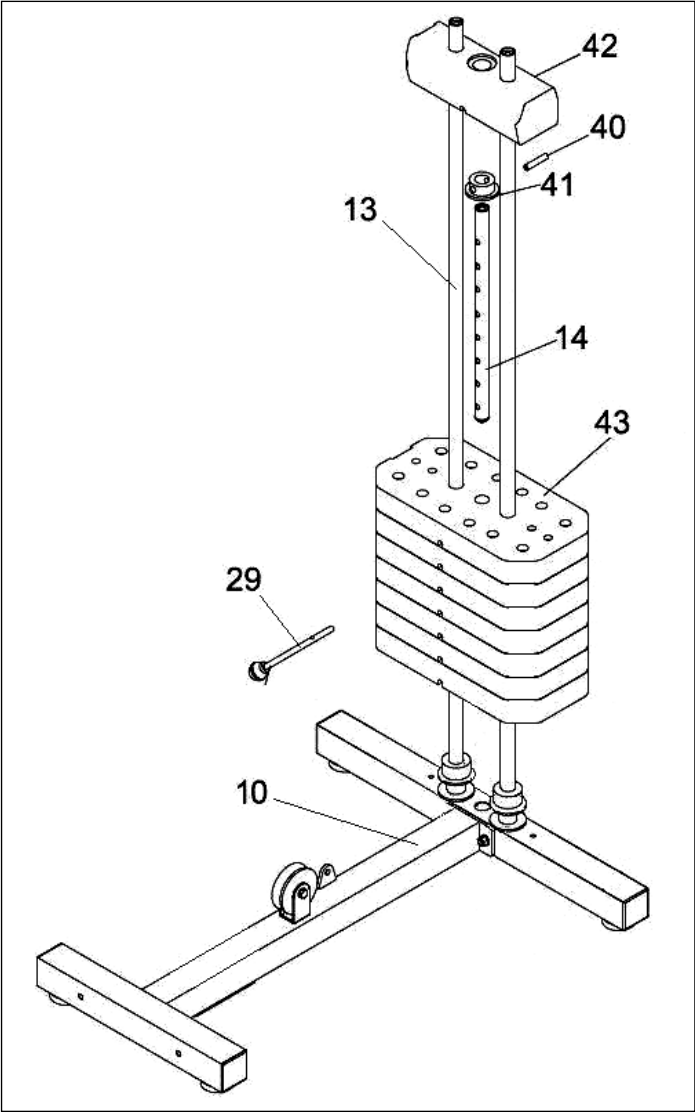
ШАГ 3

Затем поместите грузоблоки на направляющие, как показано на Рис.5, в правильном алфавитном порядке так, чтобы буквы были обращены к передней части тренажера, начиная с буквы «L».

ШАГ 4

Теперь возьмите селектор весового стека (14), Рис.5, прикрепите удерживающую втулку (41) для первого груза и вставьте стопорную шпильку (40). Установите верхний грузоблок (42) на направляющие и притяните при помощи болтов (63) и шайб (76) направляющие (13) к опорной раме (10), как показано на Рис.4.

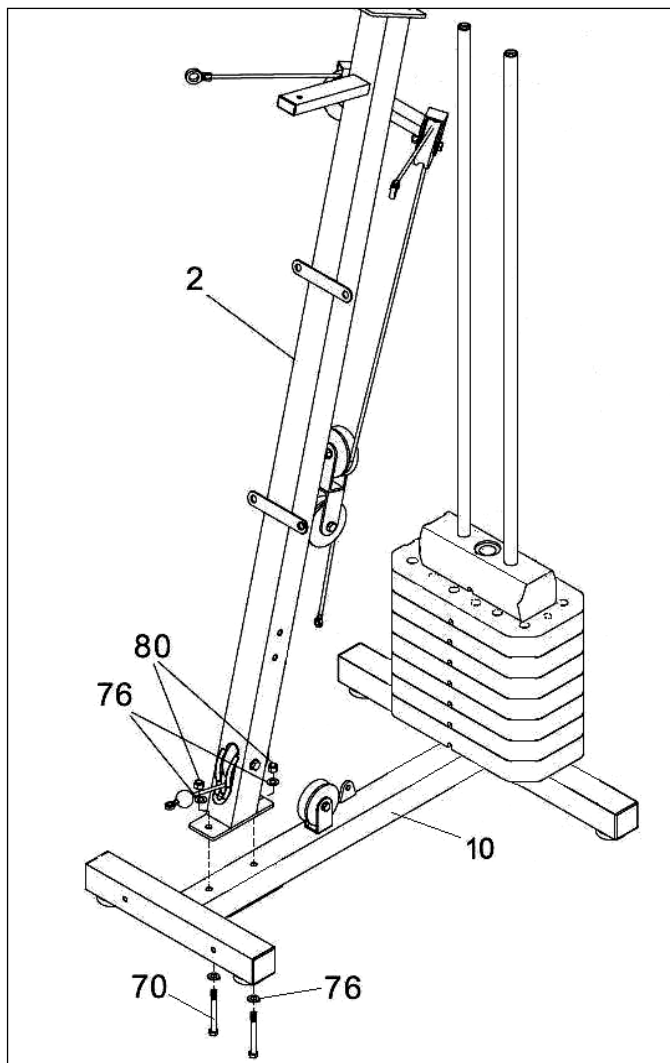
Рис.5



ШАГ 5

Вставьте болты (70) в отверстия так, чтобы они находились в правильном положении, не затягивая Рис.6. Убедитесь, что стойка (2) остается в вертикальном положении Рис.6.

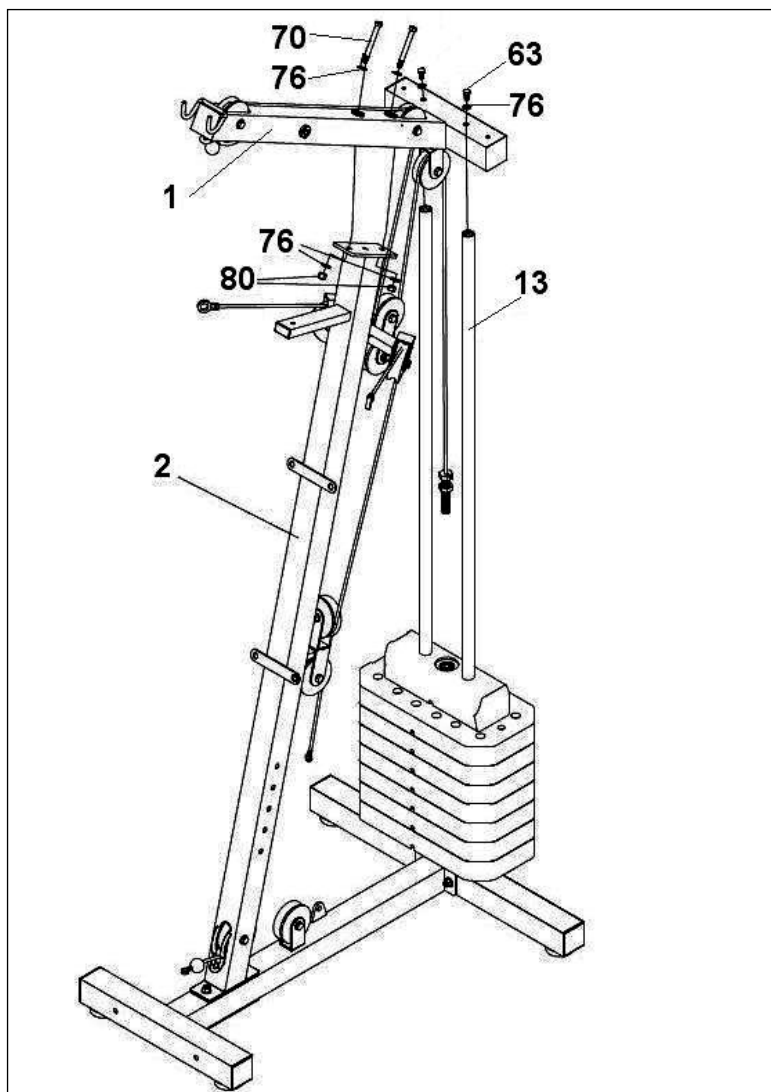
Рис.6



ШАГ 6

Установите верхнюю раму (1) Рис.7 на стойку (2). Установите болты (63), (70) и затяните вручную, как показано на Рис.7.

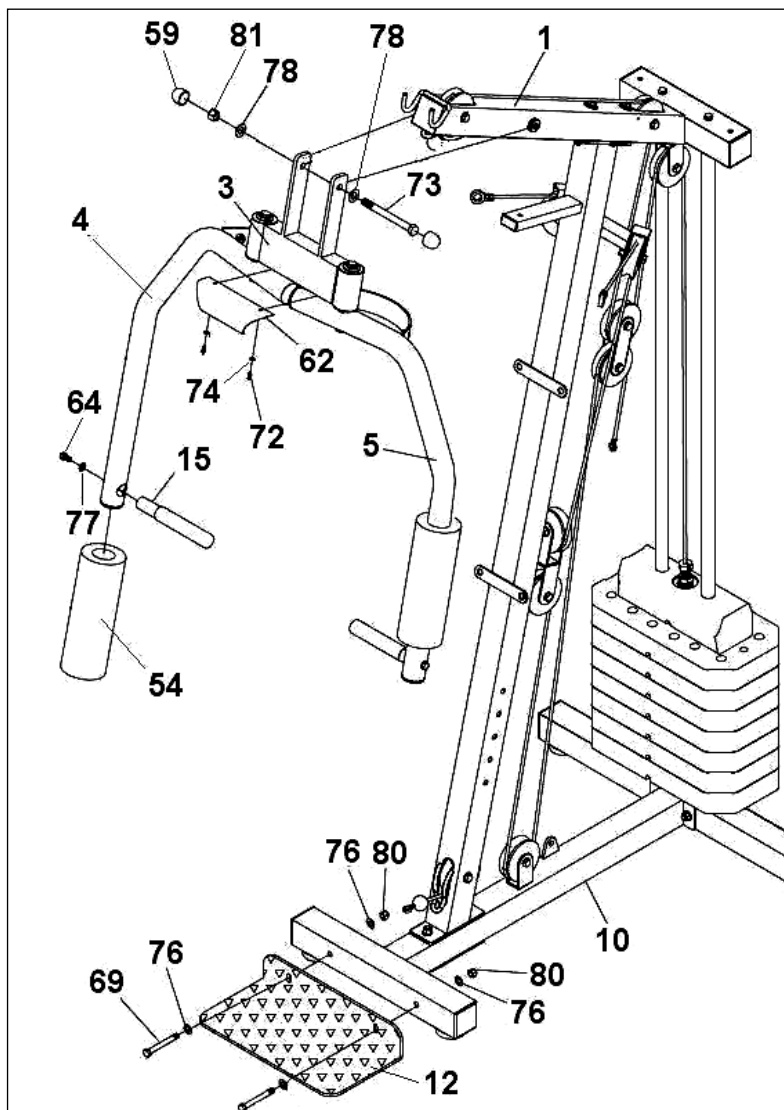
Рис.7



ШАГ 7

Установите рычаг баттерфляя (3) в верхнюю раму (1), Рис.8. Вставьте болт (73) вместе с шайбами (78) и гайкой (81) и надежно затяните. Установите заглушки (59) на гайки. Затем поместите платформу (12) рядом с опорной рамой (10), Рис.8. и зафиксируйте при помощи болтов (69) с шайб (76) и гаек (80).

Рис.8



ШАГ 8

Снимите гайки, шайбы и болт с опоры рычага баттерфляя Рис.8. Затем установите ограничитель (62) логотипом наружу и установите на место болта, шайбы и гайки, надежно затяните болты.

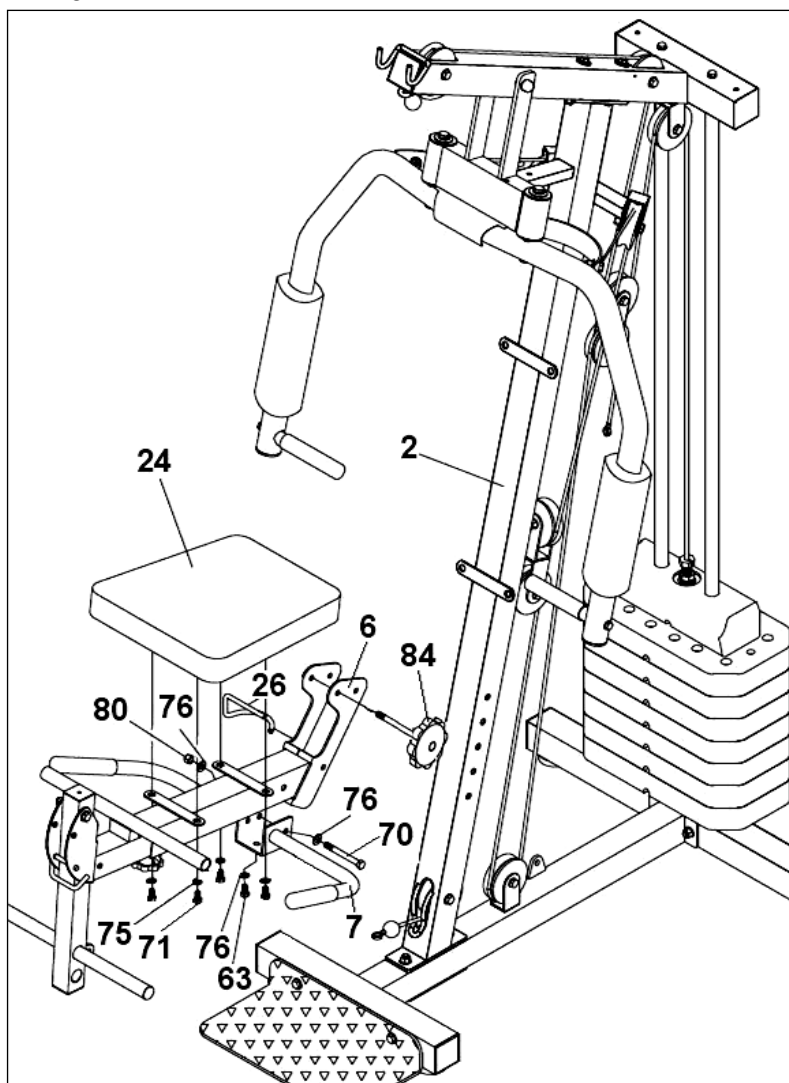
ШАГ 9

Возьмите большой валик (54) и установите их на два рычага баттерфляя (4) и (5), как показано на Рис.8. Теперь возьмите рукоять баттерфляя (15), открутите болт (64), снимите шайбу (77), Рис.8, и прикрутите ее к рычагам (левому и правому).

ШАГ 10

Возьмите фиксатор регулировки положения рамы сиденья (84). Поместите ее в одно из двух отверстий для установки высоты сиденья, Рис.9, и закрутите фиксатор (84) до упора. Установите фиксатор сиденья (26).

Рис.9



ШАГ 11

Установите упоры для рук (7) на раму сиденья (6), Рис.9. Затем вставьте болт (70), плоскую шайбу (76) и затяните гайкой (80).

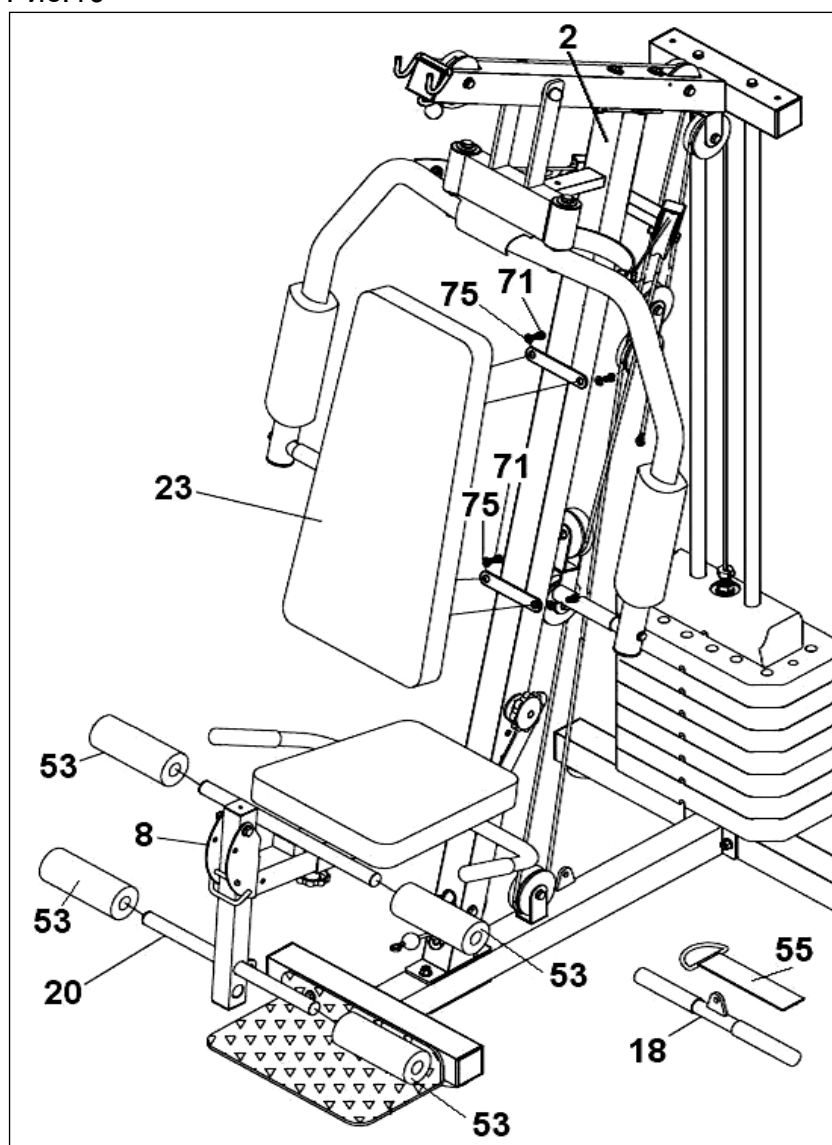
ШАГ 12

Возьмите сиденье (24) и установите его на раму сиденья (6), Рис.9. и надежно зафиксируйте при помощи болтов (71) и шайб (75).

ШАГ 13

Возьмите спинку (23) и поместите ее на стойку (2). Закрепите спинку используя болты (71) и шайбы (75), как показано на Рис.10.

Рис.10



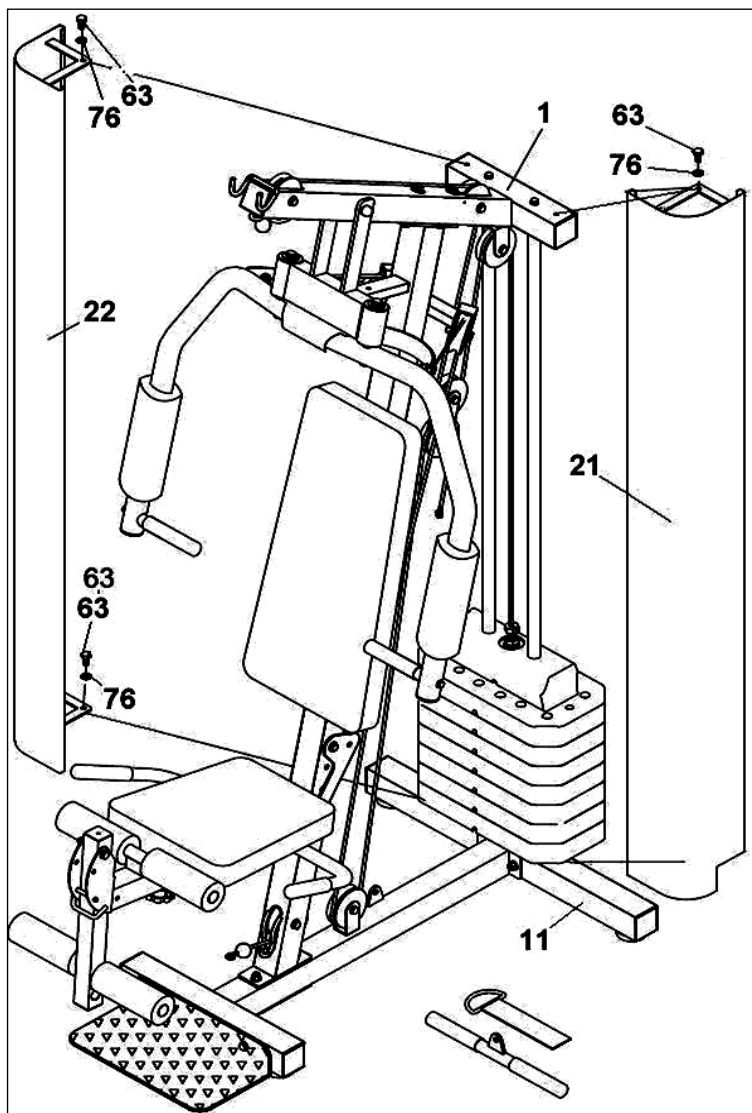
ШАГ 14

Возьмите малый валик (53) и установите их на верхнюю и нижнюю перекладину для ног (20), Рис.10.

ШАГ 15

Поместите левый и правый кожух весового стека (22 и 21) на верхнюю раму (1), вставив клин пластины в установочный паз в основании, затем слегка затяните винты (63) в верхней части, как показано на Рис.11.

Рис.11



ШАГ 16

Сначала убедитесь, что стальные тросы правильно вставлены в шкивы, которые поставляются предварительно смонтированными, в соответствии со стрелками на Рис.12. Установите крепление ролика (17) на шкивы (57), как показано на Рис.12А.

Поместите трос (36) на шкив (57), Рис.12В, вставьте шкив в опору верхней рамы (1), Рис.12В, и затяните болтом (66), шайбой (76) и гайкой (80).

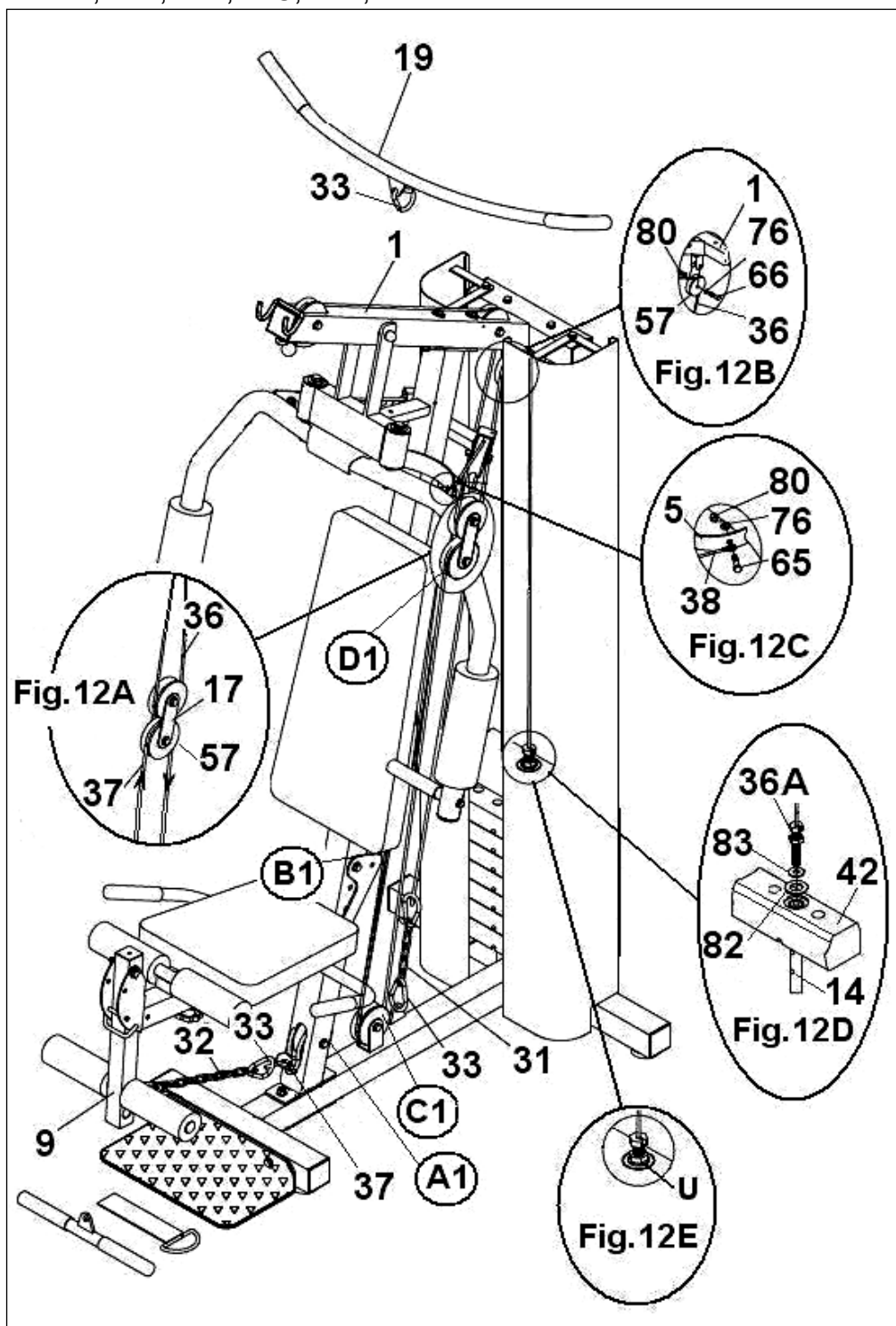
Затем прикрепите один конец троса (38) к пластине левого рычага для упражнения «Баттерфляй», Рис.12С, вставьте болт (65) с шайбой (76) и гайку (80). Проделайте то же самое с другим концом троса (38) правого рычага для упражнений «Баттерфляй».

На предыдущем этапе сборки грузы уже были вставлены в свои гнезда. Поднимите верхний грузоблок (42) и установите селектор весового стека (14), как показано на Рис.12D. Вкрутите болт (36А) в селектор весового стека (14), когда он ввинчивается, опустите груз так, чтобы он опирался на другие грузы. Вставьте фиксатор выбора веса (29) в селектор весового стека (14), Рис.12, и надежно затяните гайку (U), Рис.12Е.

Возьмите конец троса (37) и, следуя стрелкам, отмеченным на тросе, Рис.12, пропустите его через первый шкив (A1), как показано на Рис.12. Затем пропустите тот же наконечник через нижний шкив (B1; C1), Рис. 12. Продолжайте пропускать конец троса (37) через третий шкив (D1), Рис. 12. Присоедините конец троса к карабину (33) и к цепи (31), поместите его на конец, присоединенный к опорной раме (10), Рис.12.

Примечание. Через некоторое время вы можете заметить, что стальной трос немного провисает из-за того, что трос встал на место. Чтобы исправить это, просто натяните стальной трос, уменьшив количество звеньев в цепи (31).

Рис.12, 12A, 12B, 12C, 12D, 12E



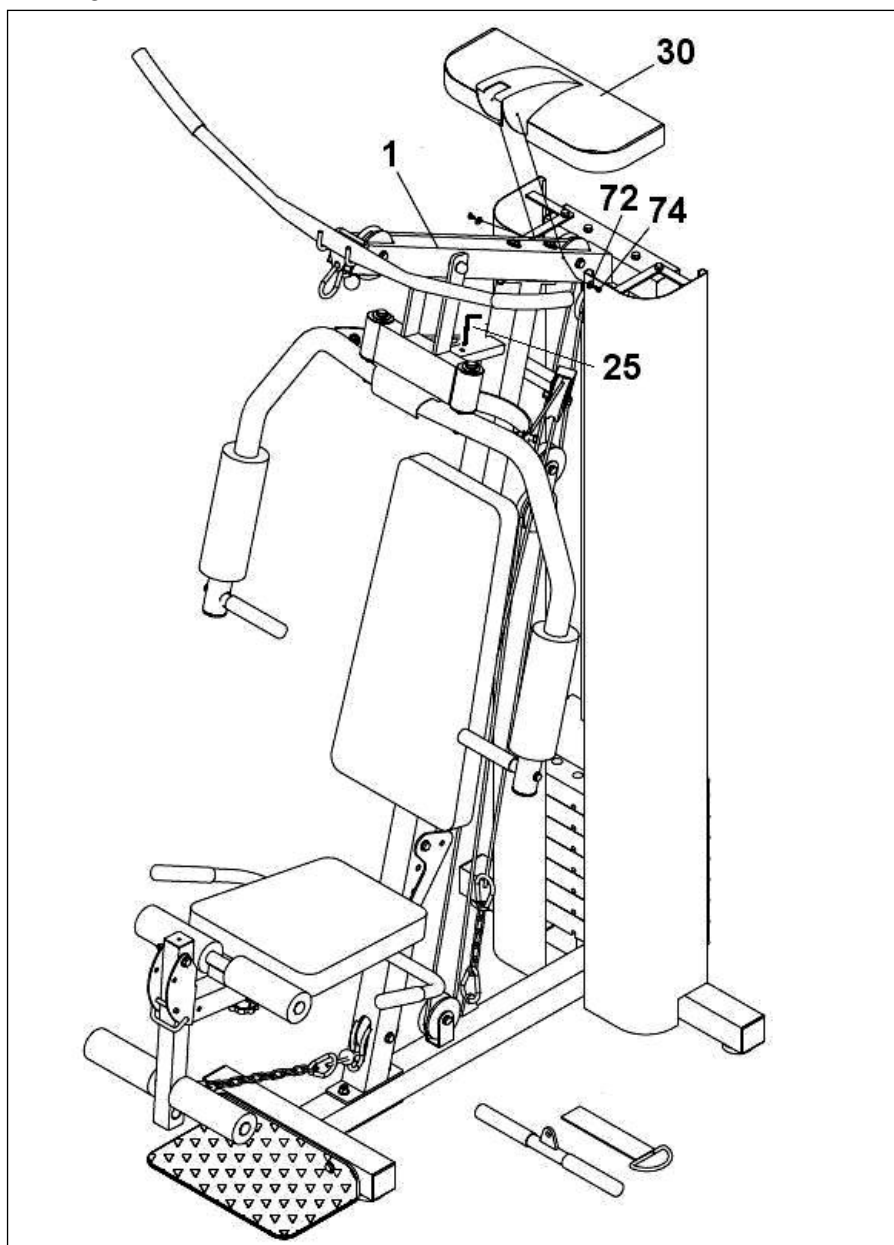
ШАГ 17

Наденьте цепь для упражнений на ноги (32) на крючок (9), Рис.12, чтобы можно было выполнять упражнения для ног.

ШАГ 18

Прикрепите верхний кожух (30), поместив его на верхнюю раму (1), так, чтобы он вошел в раму, Рис.13. Закрепите болтами (72).

Рис.13



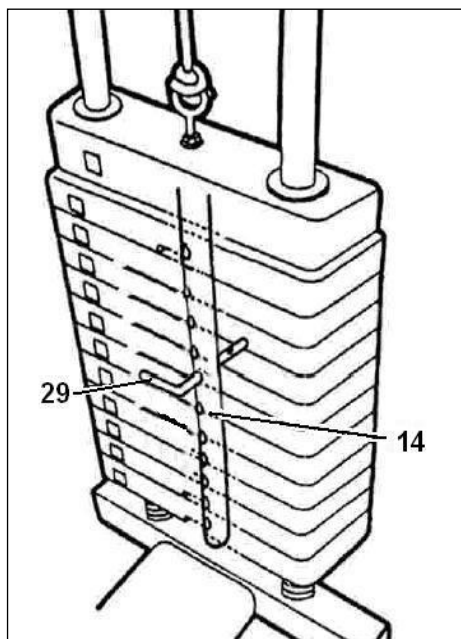
ШАГ 19

Установите фиксатор рычага «баттерфляй» (25), как показано на Рис.13, чтобы можно было выполнять упражнение «баттерфляй».

ШАГ 20

Вставьте фиксатор выбора веса (29) в отверстие грузов, необходимых для упражнения, как показано на Рис.14. Для оптимального контроля условий упражнений веса уже обозначены буквами. Проверив таблицы эквивалентности в нижней части, вы сможете установить нужную нагрузку.

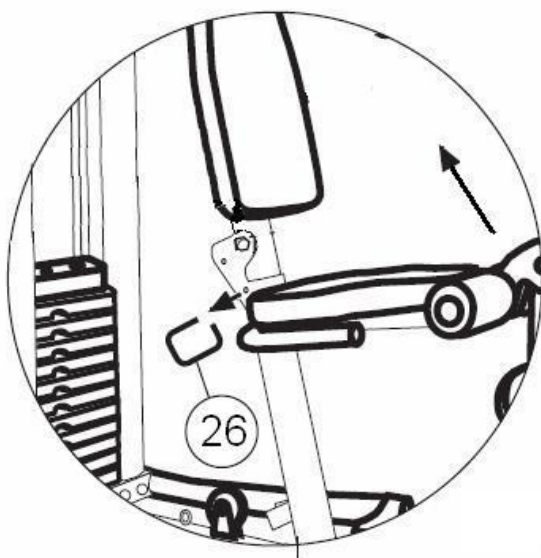
Рис.14



ШАГ 21

Чтобы сложить сиденье, потяните за фиксатор сиденья (26) и поднимите его в направлении стрелки, как показано на Рис.15. Тот же стержень используется, чтобы снова поставить сиденье на место. Примечание: сиденье имеет два положения.

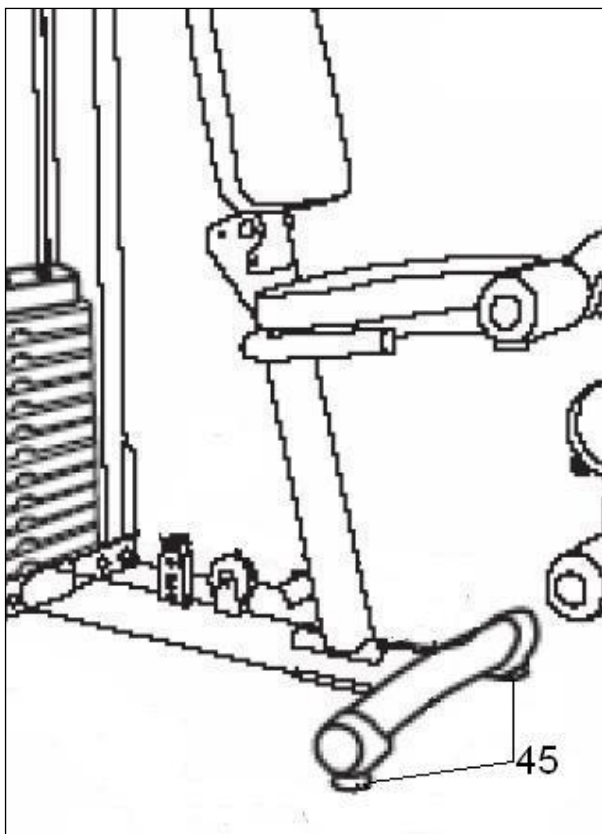
Рис.15



ШАГ 22

После того, как тренажер будет надежно закреплен на месте, проверьте основание и уровень земли. Выравнивание можно улучшить, поворачивая регулируемые ножки (45) Рис.16.

Рис.16



ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ СПЕЦИФИКАЦИИ СВОЕЙ ПРОДУКЦИИ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

Список комплектующих частей

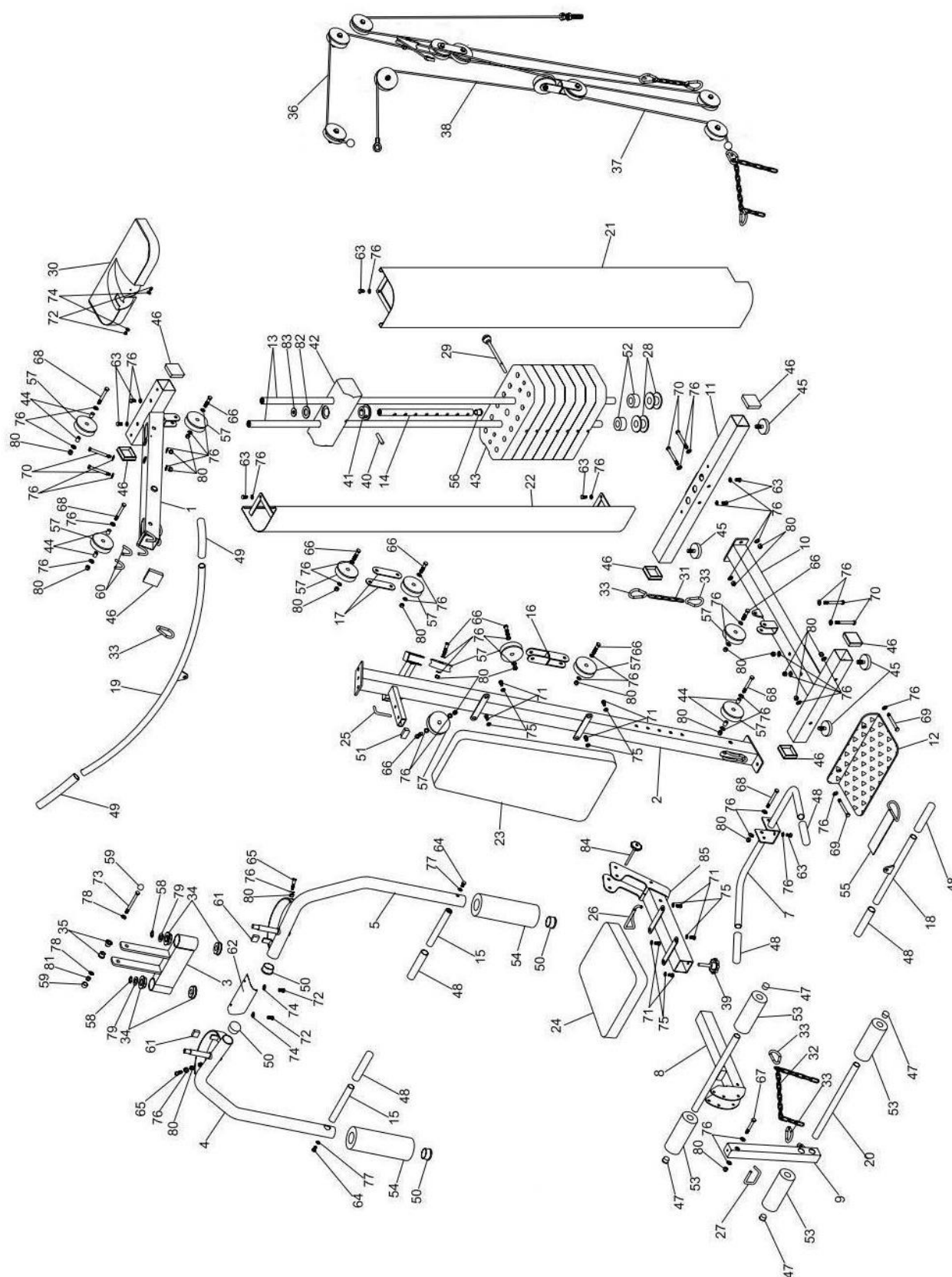
№.	Наименование
1	Верхняя рама
2	Стойка
3	Рычаг баттерфляя
6	Рама сиденья
7	Упоры для рук
10	Опорная рама
11	Стабилизатор
12	Платформа
13	Направляющая
14	Селектор весового стека
15	Рукоять баттерфляя
17	Крепление ролика
18	Короткая гриф для упражнений
19	Длинный гриф для упражнений
20	Перекладина для ног
21	Правый кожух весового стека
22	Левый кожух весового стека
23	Спинка
24	Сиденье
25	Фиксатор рычага «баттерфляй»
26	Фиксатор сиденья
27	Фиксатор
28	Шайба
29	Фиксатор выбора веса
30	Верхний кожух
31	Цепь
32	Цепь для упражнений на ноги
33	Карабин
39	Регулируемый фиксатор
40	Стопорная шпилька
41	Втулка
42	Верхний грузоблок

43	Грузоблок
52	Резиновый отбойник
53	Малый валик 25
54	Большой валик 45
55	Отбойник
57	Шкив
59	М12 Заглушка гайки
62	Ограничитель
63	Болт М10х20
64	Болт М10х25
65	Болт М10х30
66	Болт М10х50
69	Болт М10х80
70	Болт М10х85
71	Болт М8х20
72	Болт М5х10
73	Болт М12х110
74	Шайба М5
75	Шайба М8
76	Шайба М10
77	Шайба М10
78	Шайба М12
79	Шайба 19х40
80	Гайка М10
81	Гайка М12
82	Шайба 26х46
83	Шайба 13х32
84	Фиксатор

Список комплектующих частей

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	G112X001	29	G112X029	57	G112X057
2	G112X002	30	G112X030	58	G112X058
3	G112X003A	31	G112X031	59	G112X059
4	G112X004	32	G112X032	60	G112X060
5	G112X005	33	G112X033	61	G112X061
6	G112X006	34	G112X034	62	G112X062
7	G112X007	35	G112X035	63	G112X063
8	G112X008	36	G112X036	64	G112X064
9	G112X009	37	G112X037	65	G112X065
10	G112X010	38	G112X038	66	G112X066
11	G112X011	39	G112X039	67	G112X067
12	G112X012	40	G112X040	68	G112X068
13	G112X013	41	G112X041	69	G112X069
14	G112X014	42	G112X042	70	G112X070
15	G112X015	43	G112X043	71	G112X071
16	G112X016	44	G112X044	72	G112X072
17	G112X017	45	G112X045	73	G112X073
18	G112X018	46	G112X046	74	G112X074
19	G112X019	47	G112X047	75	G112X075
20	G112X020	48	G112X048	76	G112X076
21	G112X021A	49	G112X049	77	G112X077
22	G112X022A	50	G112X050	78	G112X078
23	G112X023A	51	G112X051	79	G112X079
24	G112X024A	52	G112X052	80	G112X080
25	G112X025	53	G112X053	81	G112X081
26	G112X026	54	G112X054	82	G112X082
27	G112X027	55	G112X055	83	G112X083
28	G112X028	56	G112X056		

Схема тренажера в разобранном виде



ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Назначение	домашнее
Тип	однопозиционный многофункциональный
Упражнения	жим от груди, баттерфляй, верхняя и нижняя тяги, разгибание ног, отведение, махи ногами
Рама	стальная высокопрочная с однослойной покраской
Вес стека	70 кг (нагрузка)
Тросы	Стальные в нейлоновой оболочке
Направляющие	Хромированные
Регулировка положения сиденья	Да
Складывание	Да (сиденье)
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	130*90*200 см
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	3 коробки (26*72*191 см/ 16,5*21,5*41 см/ 21,5*21,5*41 см)
Вес нетто	111 кг
Макс. вес пользователя	100 кг
Производитель	BH Fitness, Испания
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО «Фитатлон» 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13 Б, 5 этаж, комната № 31 в помещении № 1.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

**Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: С200122, где 20 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.*

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Фитатлон»: www.neotren.ru

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «Фитатлон»: www.neotren.ru

ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
НЕ ПОДЛЕЖИТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ СЕРТИФИКАЦИИ.



BHFITNESS