

Body-Solid[®]
Built for Life

G1S

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы 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:

- **ОСТОРОЖНО!** Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой;
- **ВНИМАНИЕ!** Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети;
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере;
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.;
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта;

- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку;
- Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями;
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки;
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;
- Будьте осторожны при заходе на тренажер и спуске с него;
- **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 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

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 твердой резины или 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 электронные и другие 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 только убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

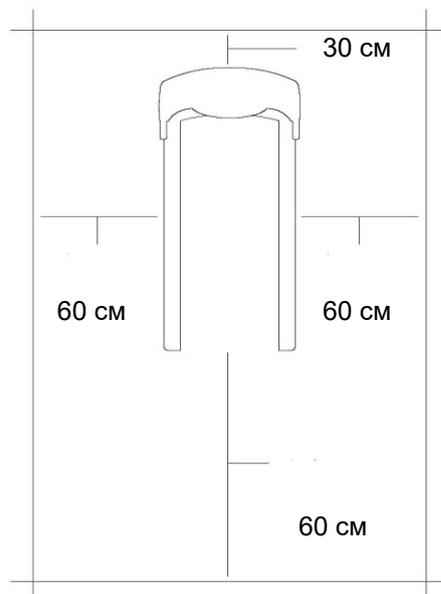
Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

ЧИСТКА ТРЕНАЖЕРА

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 пластиковых 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 (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
- После каждого использования тренажера протирайте опоры, рукоятки и поручни;
- Проверяйте ход и надежность крепления валиков;



- Если тренажер неустойчив и «качается», выровняйте его;
- 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

- Проверить горизонтальное положение тренажёра. В случае необходимости выровняйте его.
- Протереть детали тренажёра: поручни, фиксаторы от пыли, грязи и пота.

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверьте затяжку винтов на всех соединениях.
- Убедитесь в отсутствии люфта после затяжки винтов.
- Пропылесосьте пространство под и вокруг тренажёра.

ЕЖЕКВАРТАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Смажьте шарнирные соединения (рекомендуется использовать тефлоновую смазку).
- Проверьте состояние фиксаторов и крепления для ног.

Тренажёр 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.

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 отдельный 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.



Инструкция по технике безопасности

Данный тренажер сконструирован для обеспечения оптимальной безопасности. Каждый раз при использовании тренажера, необходимо соблюдать определенные меры предосторожности. Обязательно прочтите все руководство полностью, прежде чем собирать или использовать оборудование. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

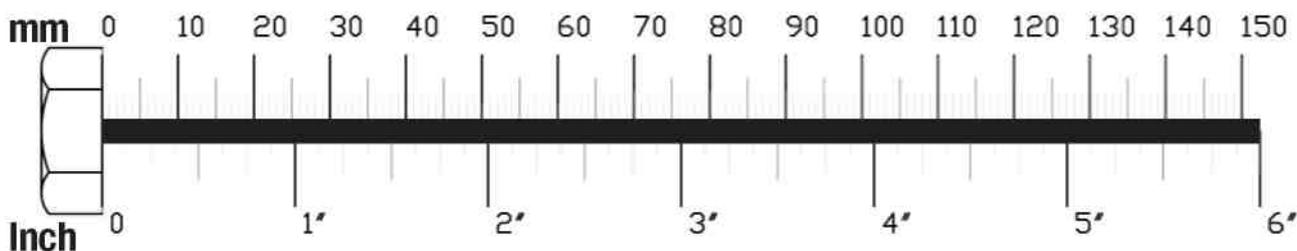
1. Не допускайте детей и животных к оборудованию. Не оставляйте детей без присмотра в одном помещении с оборудованием.
2. Только один человек может пользоваться тренажером одновременно.
3. Немедленно прекратите тренировку в случае головокружения, тошноты, боли в груди или любых других физических симптомов. Немедленно обратитесь к врачу.
4. Установите тренажер на чистую и ровную поверхность. Не используйте оборудование вблизи воды или на открытом воздухе.
5. Держите руки подальше от всех движущихся частей.
6. Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь, которые подходят для тренировки на тренажере. Одежда не должна цепляться за какую-либо часть тренажера во время тренировки. Также необходимо иметь обувь для бега или аэробики.
7. Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте другие детали, не рекомендованные производителем.
8. Не размещайте вокруг тренажера никаких острых предметов.
9. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья должны выполнять упражнения только под присмотром и в присутствии другого человека.
10. Перед тренировкой всегда сначала делайте растяжку.
11. Никогда не используйте тренажер, если он не функционирует должным образом.
12. Тренажер не подходит для медицинского восстановления.
13. Максимальный вес пользователя: 180кг.

ВНИМАНИЕ: перед началом тренировки сначала проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или лиц с уже существующими проблемами со здоровьем. Прочтите все инструкции перед использованием. Производитель не несет никакой ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, причиненный в результате использования оборудования.

Этап**1****Уделяйте особое внимание сборке всех компонентов в представленной последовательности.****Примечание:**

На данном этапе затягивайте все детали при помощи рук. Не затягивайте при помощи инструмента до тех пор, пока не завершится этап 6.

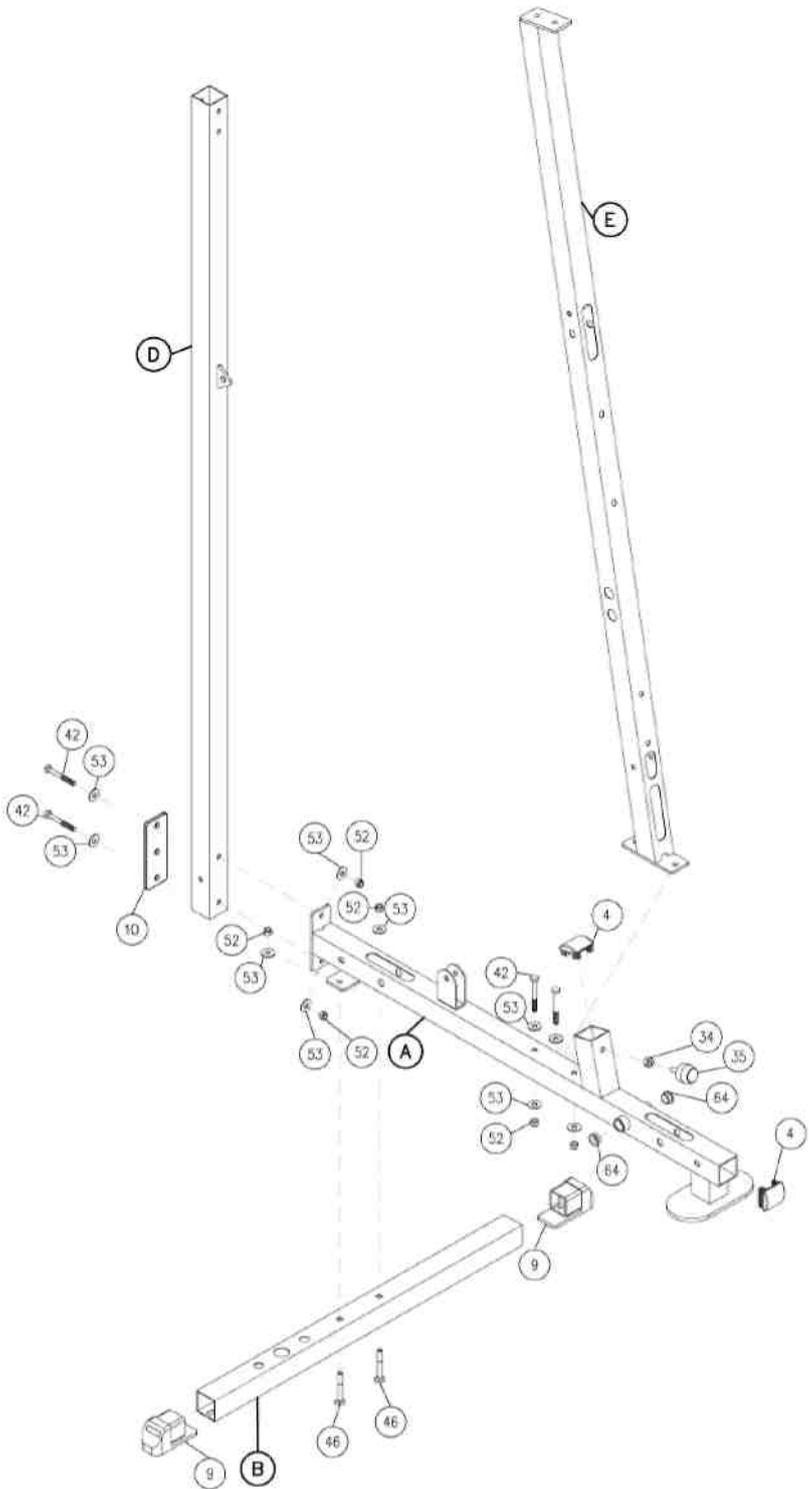
- A. Прикрепите основную несущую раму (A) к задней несущей раме (B) при помощи:
**Двух 46 (3/8" x 2 3/4" винтов с квадратным подголовком),
двух 53 (3/8" плоских шайб), двух 52 (3/8" нейлоновых контргаек)**
- B. Прикрепите 2 опорных колпака (9) к задней несущей раме (B), как показано на рисунке.
- C. Прикрепите вертикальную несущую колонну (D) и плоскую пластину (10) к основной несущей раме (A) при помощи:
**Двух 42 (3/8" x 2 3/4" винтов с шестигранной головкой),
четырех 53 (3/8" плоских шайб), двух 52 (3/8" нейлоновых контргаек)**
- D. Прикрепите угловую несущую колонну (E) к основной несущей раме (A) при помощи:
**Двух 42 (3/8" x 2 3/4" винтов с шестигранной головкой),
четырех 53 (3/8" плоских шайб), двух 52 (3/8" нейлоновых контргаек)**
- E. Прикрепите выпуклый концевой колпак (3) к передней стороне основной несущей рамы (A). Прикрепите выпуклый концевой колпак (3) к верхней части короткой колонны, расположенной на верхней части основной несущей рамы (A). Прикрепите резиновое уплотнение (35) вместе со стопорной гайкой (34) к короткой колонне, расположенной на верхней части основной несущей рамы (A), как показано на рисунке.



Этап
1



Выше показано, как должен
выглядеть этап 1 в собранном
виде.



STEP**2****Уделяйте особое внимание сборке всех компонентов в представленной последовательности.****Примечание:**

На данном этапе затягивайте все детали при помощи рук. Не затягивайте при помощи инструмента до тех пор, пока не завершится этап 6.

- A. Прикрепите верхнюю раму (F) к угловой несущей колонне (E) при помощи:
Двух 43 (3/8" x 2 1/2" винтов с шестигранной головкой), двух 53 (3/8" плоских шайб)

Примечание:

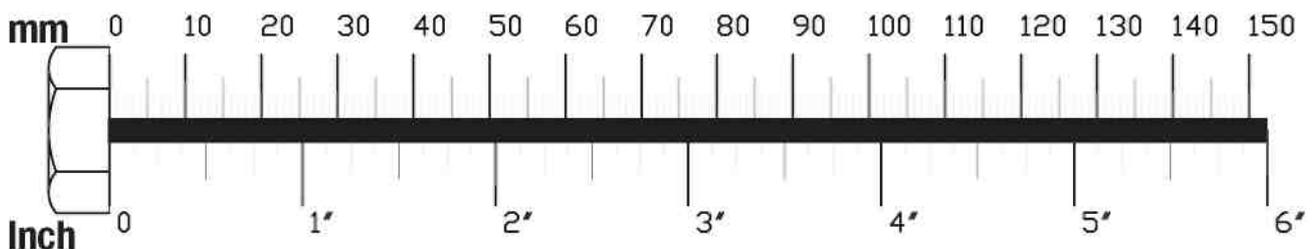
Оба винта (43) должны быть установлены в отверстия с резьбой, расположенные внутри угловой несущей колонны (E)

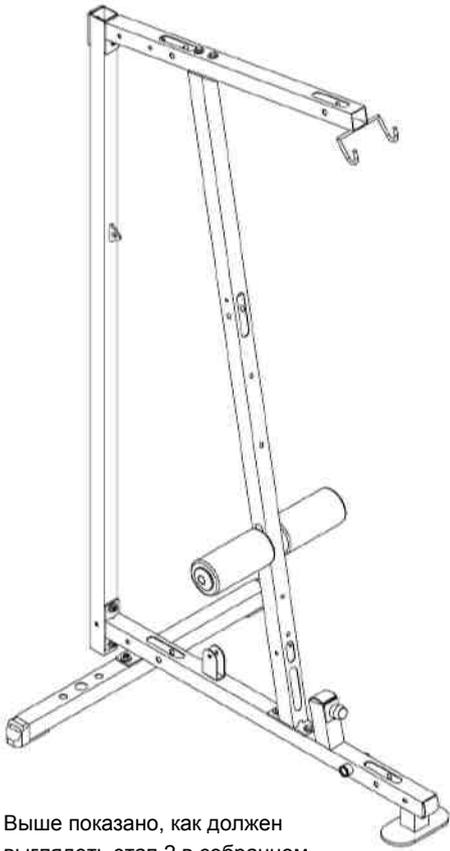
- B. Закрепите верхнюю раму (F) и 2"x4" пластину (G) к вертикальной несущей колонне (D) при помощи:
Двух 43 (3/8" x 2 1/2" винтов с шестигранной головкой)

Примечание:

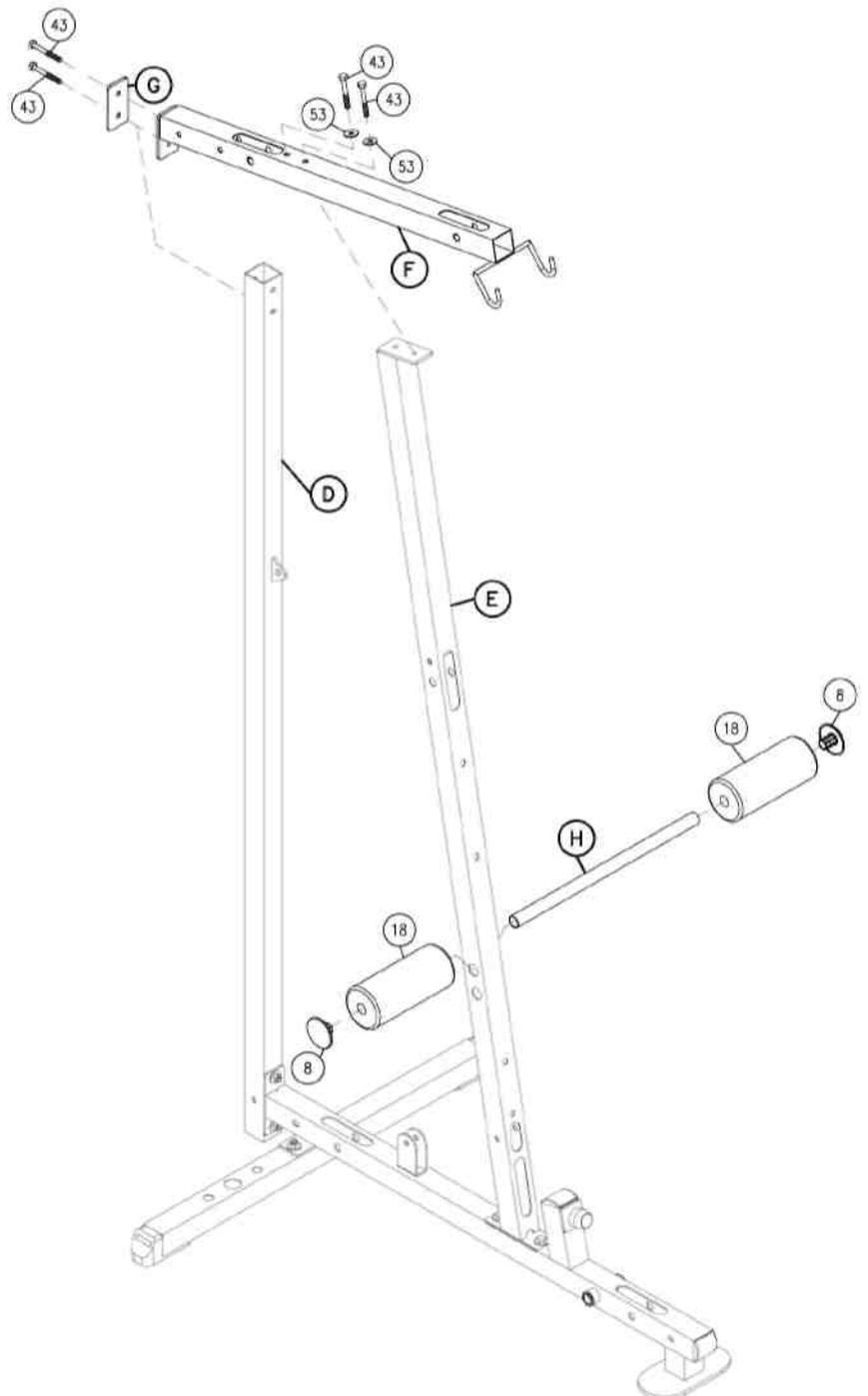
Оба винта (43) должны быть установлены в отверстия с резьбой, расположенные внутри вертикальной несущей колонны (D)

- C. Пропустите штангу для поролоновых валиков (H) через угловую несущую колонну (E) и установите два поролоновых валика (18) при помощи двух 1" концевых колпаков для валиков (8), как показано на рисунке. Существует два возможных отверстия для крепления штанги для поролоновых валиков (H) к угловой несущей колонне (D). Если основной пользователь данного тренажера имеет рост 6 футов (и выше), закрепите штангу в верхнем отверстии, для более низких людей (ниже 6 футов) закрепите в нижнем отверстии. Данная процедура не является взаимозаменяемой; как только будут установлены данные валики, они будут установлены навсегда.





Выше показано, как должен
выглядеть этап 2 в собранном
виде.

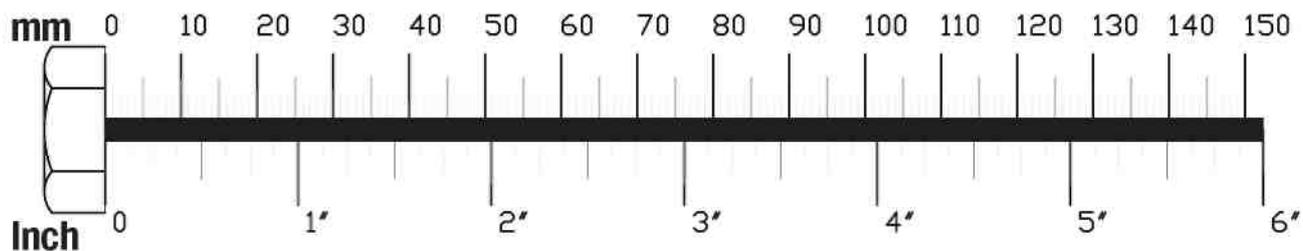


Уделяйте особое внимание сборке всех компонентов в представленной последовательности.

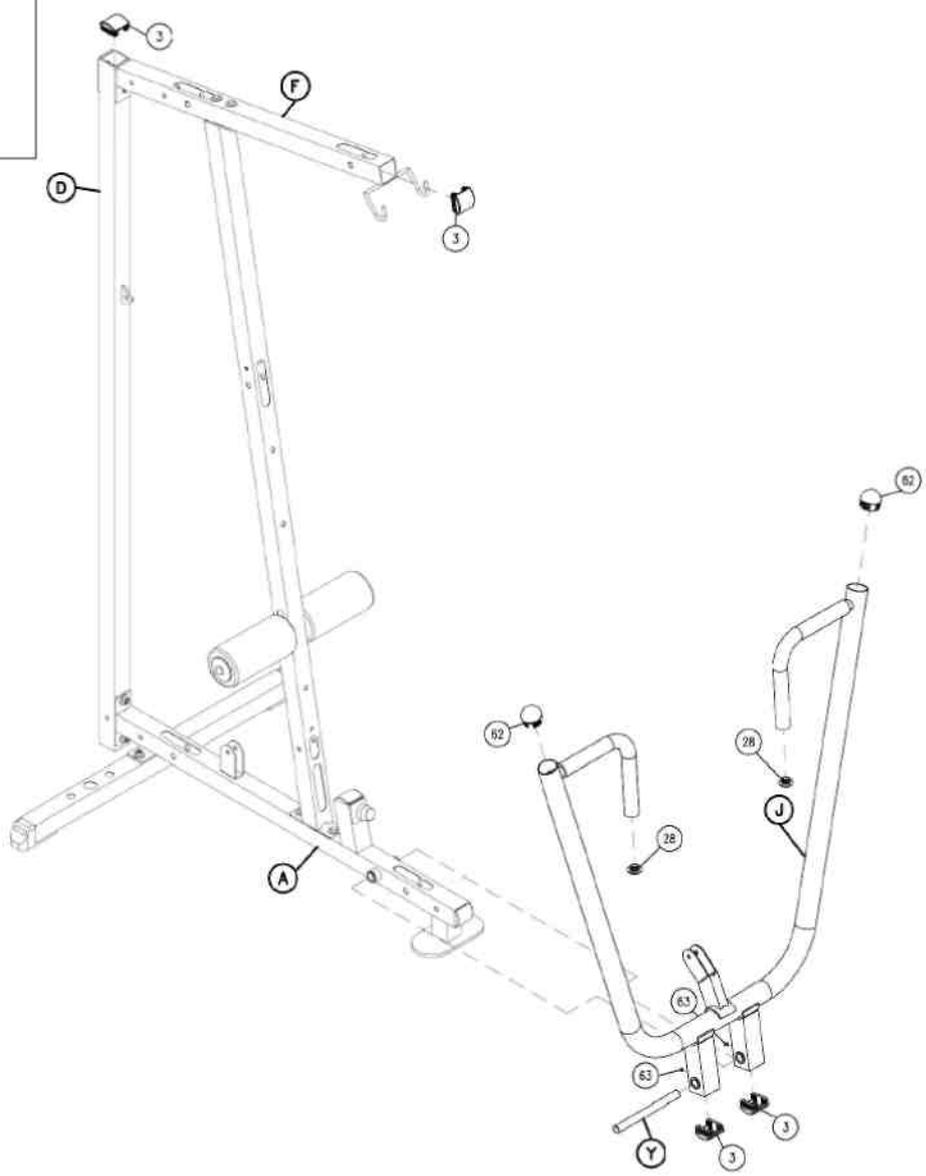
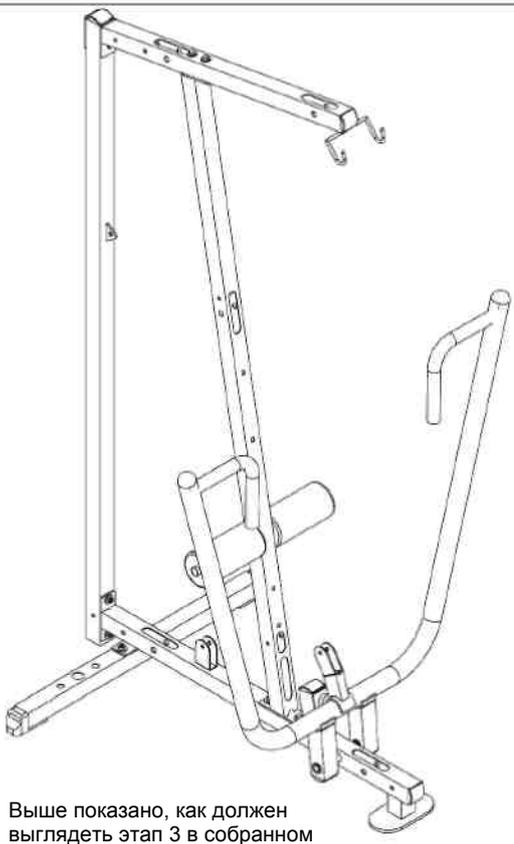
Примечание:

Только на данном этапе затягивайте все детали при помощи инструмента. Не затягивайте винты для несущей рамы при помощи инструмента до тех пор, пока не будет установлена весовая нагрузка на этапе 6.

- A. Расслабьте винты с внутренним шестигранником (63) в нижней части рамы для жима лежа (J). Вытащите ось поворота (Y) из рамы для жима лежа (J).
- B. Прикрепите раму для жима лежа (J) к основной несущей раме (A) при помощи оси поворота (Y), как показано на рисунке. Повторно затяните винты с внутренним шестигранником (63) в нижней части рамы для жима лежа (J).
- C. Прикрепите выпуклые концевые колпаки (3) к верхней части вертикальной несущей колонны (D), передней части верхней рамы (F), и нижней части рамы для жима лежа (J), как показано на рисунке.



Этап
3



Этап**4****Уделяйте особое внимание сборке всех компонентов в представленной последовательности.****Примечание:**

На данном этапе затягивайте все детали при помощи рук (кроме тех, которые указаны на этапе 4А).

- A. Прикрепите нижний кронштейн ролика (К) к опорной подпорке (L) при помощи:
Одной 50 (1/2" нейлоновой контргайки)

Примечание:

Затяните нейлоновую контргайку при помощи инструмента (50), но чрезмерно не затягивайте. Чрезмерное затягивание будет ограничивать диапазон отклонения нижнего кронштейна ролика (К).

- B. Прикрепите опорную подпорку (L) к основной раме (А) при помощи:
Двух 42 (3/8" x 2 3/4" винтов с шестигранной головкой), четырех 53 (3/8" плоских шайб), двух 52 (3/8" нейлоновых контргаек)

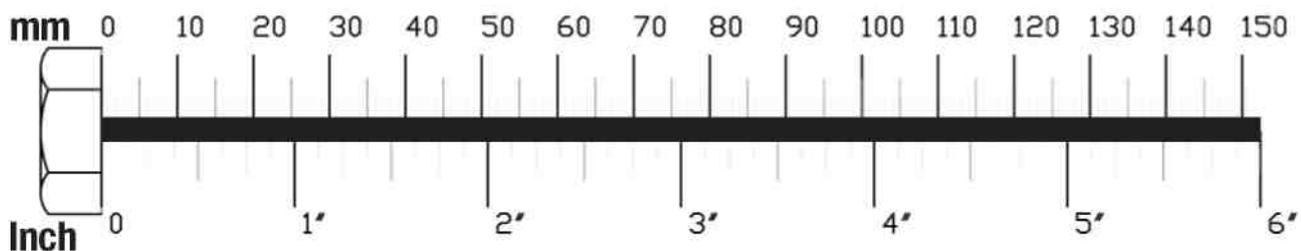
Примечание:

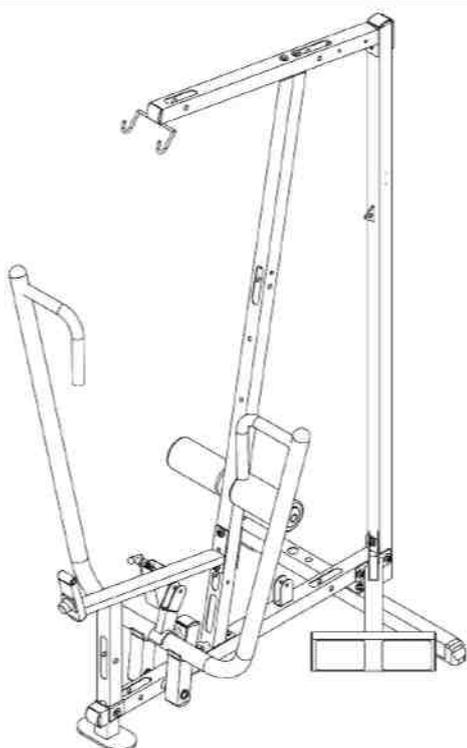
Опорная подпорка (L) должна находиться с левой стороны от тренажера (в передней части тренажера). Убедитесь, что отверстия для весовой нагрузки находятся с противоположной стороны (левая сторона).

- C. Прикрепите раму для удлинителя сиденья (М) и 2"x5" пластину (N) к угловой несущей колонне (Е) при помощи: **двух 41 (3/8" x 3" винтов с шестигранной головкой), двух 52 (3/8" нейлоновых контргаек)**

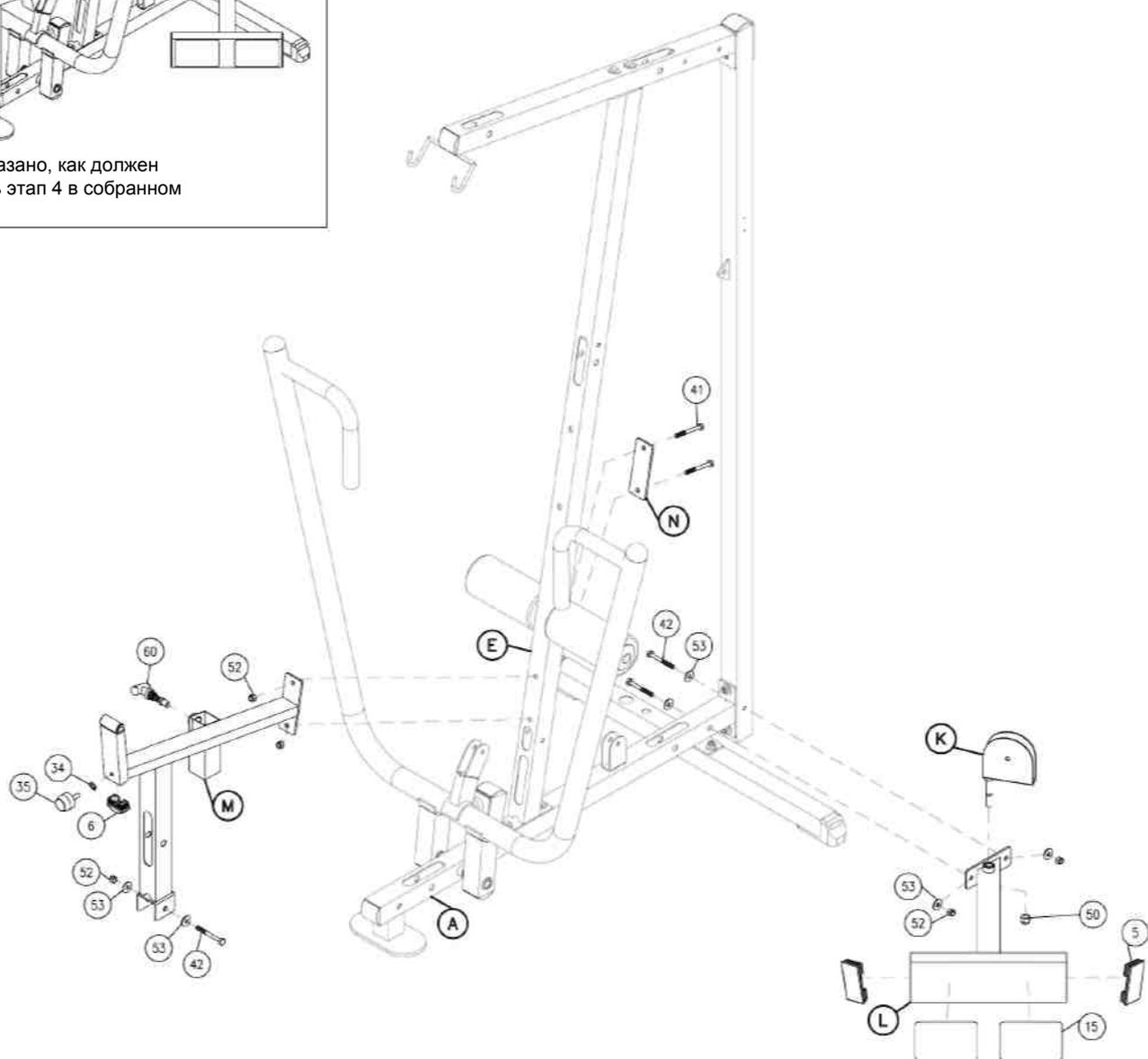
- D. Прикрепите нижнюю часть рамы для удлинителя сиденья (М) к основной несущей раме(А) при помощи: **одного 42 (3/8" x 2 3/4" винта с шестигранной головкой), одной 52 (3/8" нейлоновой контргайки)**

- E. Прикрепите 2 выпуклых концевых колпака (5) и клейкую ленту для зажима (15) к опорной подпорке (L), как показано на рисунке.
Прикрепите 1 выпуклый концевой колпак (6) и резиновую прокладку (27) к раме для сиденья (М), как показано на рисунке.
Убедитесь, что резиновое уплотнение (35) и стопорная гайка (34) предварительно установлены в раме для удлинителя сиденья (М).





Выше показано, как должен выглядеть этап 4 в собранном виде.



Этап**5****Уделяйте особое внимание сборке всех компонентов в представленной последовательности.****Примечание:**

На данном этапе затягивайте все детали при помощи рук (кроме тех, которые указаны на этапе 5B).

- A. Просуньте штангу для поролоновых валиков (H) через раму для ног (P) и установите 2 поролоновых валика (18) вместе с 3" пластмассовыми шайбами (26) с внутренней стороны и 1" концевым колпаком для валика (8) с внешней стороны, как показано на рисунке.

Примечание:

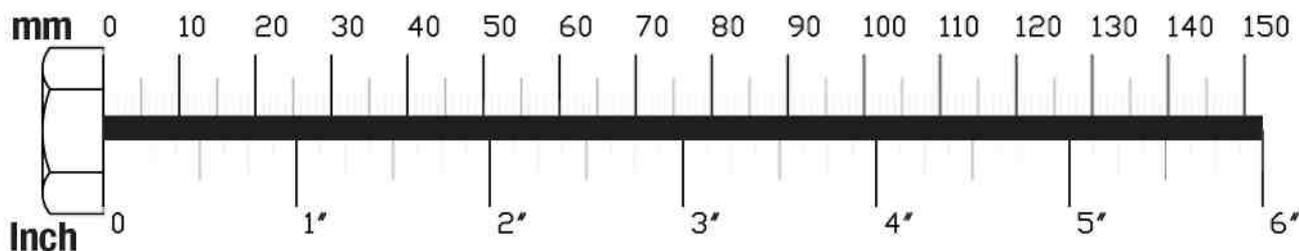
Существует два возможных отверстия для крепления штанги для поролоновых валиков (H) к раме для ног (P). Если основной пользователь данного тренажера имеет рост 6 футов (и выше), закрепите штангу в нижнем отверстии, для более низких людей (ниже 6 футов) закрепите в верхнем отверстии. Данная процедура не является взаимозаменяемой; как только будут установлены данные валики, они будут установлены навсегда.

- B. Прикрепите раму для ног (P) к раме для удлинителя сиденья (M) при помощи: **Одного 40 (1/2" x 3 1/4" винта с шестигранной головкой), двух 56 (1/2" шайб с круглой головкой), одной 50 (1/2" нейлоновой контргайки), двух 21 (1/2" колпаков с резьбой)**

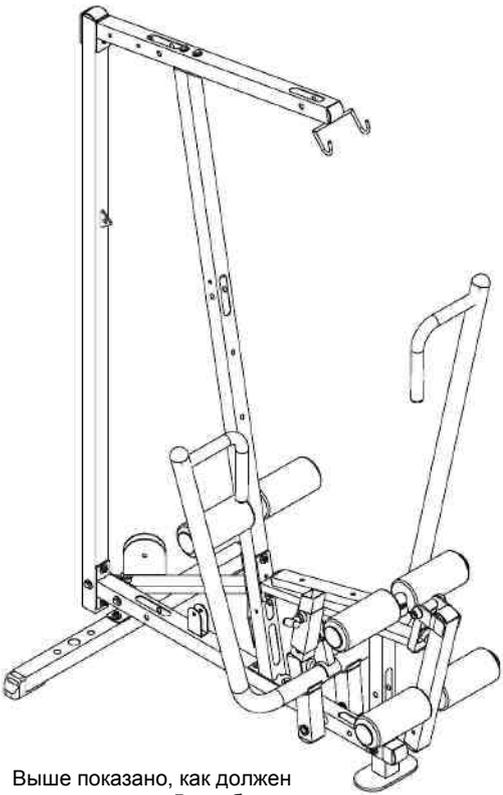
Примечание:

Затяните при помощи инструмента только винт (40) . Все остальные винты затяните при помощи рук.

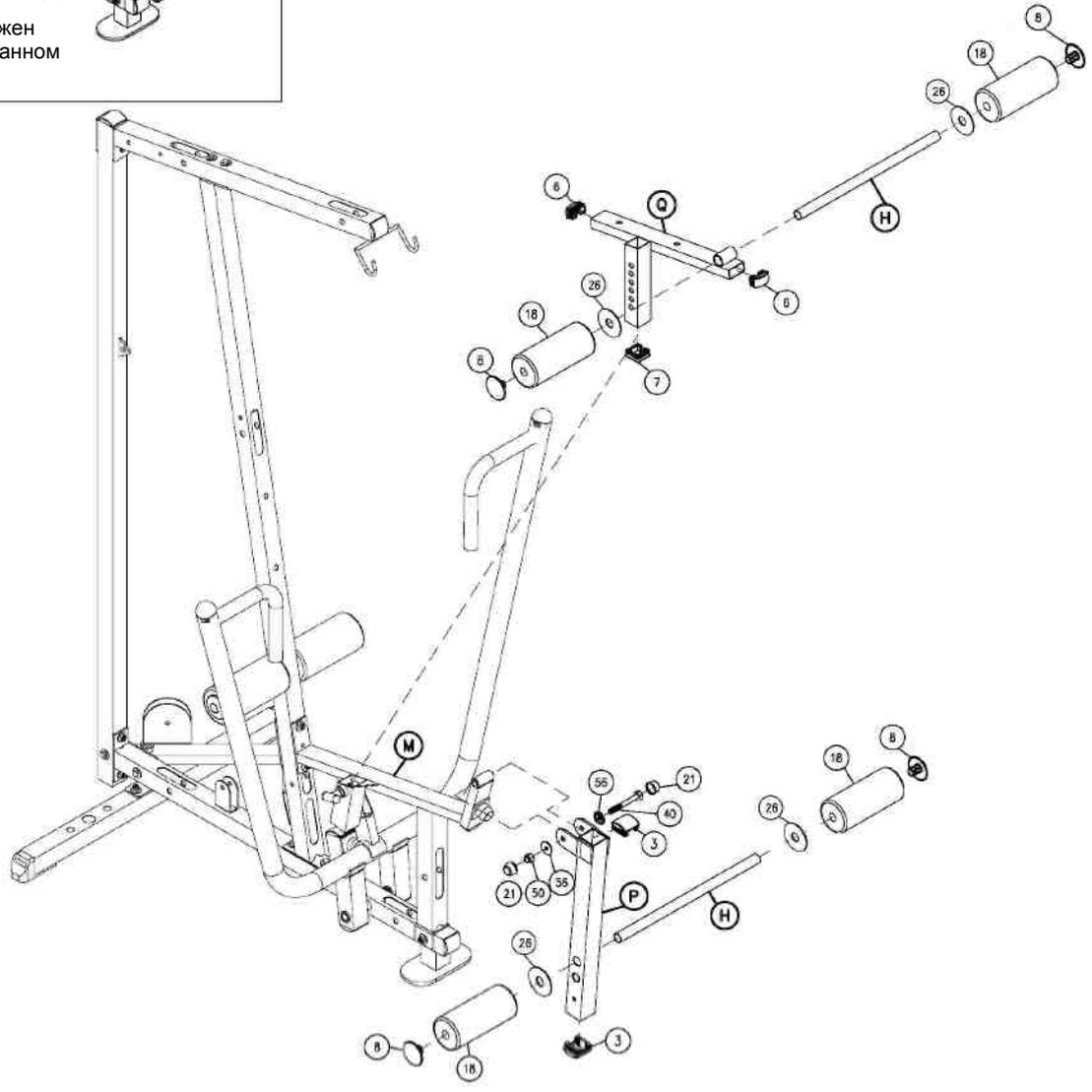
- C. Проденьте штангу для поролоновых валиков (H) через раму для сиденья (Q) и установите 2 поролоновых валика (18) вместе с 3" пластмассовой шайбой (26) с внутренней стороны и 1" концевой колпак для валика (8) с внешней стороны, как показано на рисунке.
- D. Установите два выпуклых концевых колпака (3) в верхней и нижней части рамы для ног (P). Установите 1 3/4" x 1 3/4" концевой колпак (7) в нижней части рамы для сиденья (Q). Установите раму для сиденья (Q) в раме для удлинителя сиденья (M), закрепите при помощи штифта с резьбой (60). Установите два выпуклых концевых колпака (6) на передней и задней сторонах рамы для сиденья (Q), как показано на рисунке.



ЭТАП
5



Выше показано, как должен
выглядеть этап 5 в собранном
виде.



Уделяйте особое внимание сборке всех компонентов в представленной последовательности.

- A. Установите две 2 1/2" резиновые шайбы (11) на задней стороне несущей рамы (B) поверх двух больших отверстий. Проденьте две хромовые направляющие штанги (R) через две 2 1/2" резиновые шайбы (11) и заднюю сторону несущей рамы (B).
- B. Наденьте 15-пластинную весовую нагрузку (30) на две хромовые направляющие штанги (R). Убедитесь, что отверстия в 15-пластинной весовой нагрузке (30) смотрят вперед, как показано на рисунке.
- C. Прикрепите верхнюю накладку (19) к штоку переключения (20) при помощи: **Одного 49 (7/16" x 1" винта с полукруглой головкой)**

Примечание:

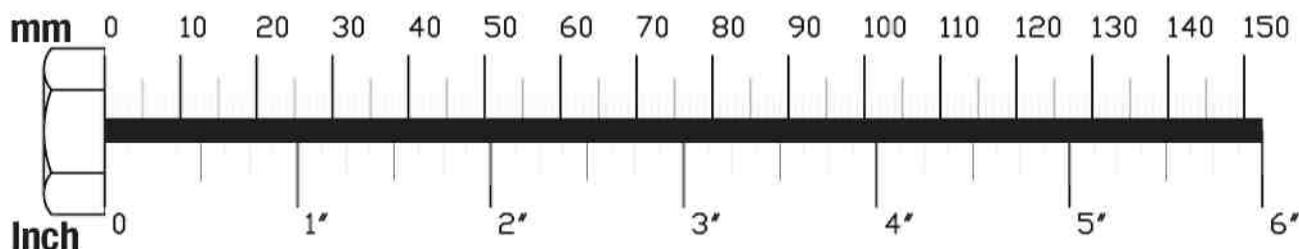
Верхний винт для штока переключения (70) предварительно установлен на штоке (20).

- D. Наденьте верхнюю накладку (19) и шток переключения (20) на направляющие штанги (R).

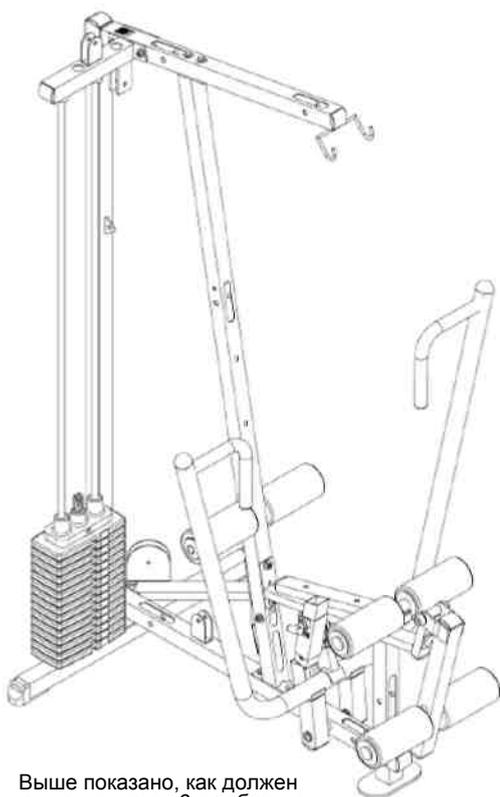
Примечание:

Убедитесь, что винт с полукруглой головкой (49) смотрит прямо, как показано на рисунке.

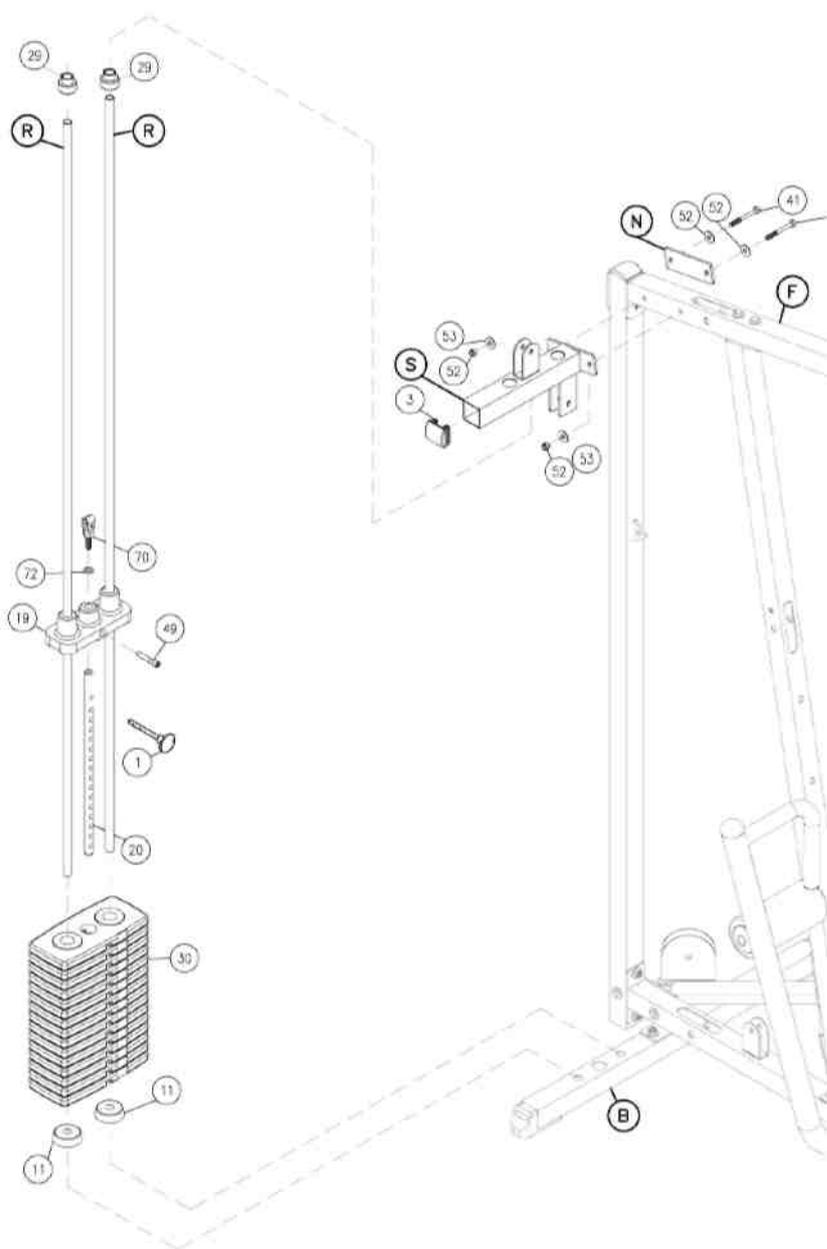
- E. Проденьте два буртика вала (29) на направляющие штанги (R). Убедитесь, что винты с внутренним шестигранником внутри буртиков вала (29) расслаблены.
- F. Вставьте две направляющие штанги (R) в верхнюю раму для весовой нагрузки (S). Прикрепите 2" x 5" пластину (N) и верхнюю раму для весовой нагрузки (S) к верхней раме (F) при помощи: **двух 41 (3/8" x 3" винтов с шестигранной головкой), четырех 53 (3/8" шайб), двух 52 (3/8" нейлоновых контргайек)**
Установите выпуклый концевой колпак (3) на верхнюю раму для весовой нагрузки (S), как показано на рисунке.
- G. Закрепите два буртика вала (29) на верхней раме для весовой нагрузки (S). Затяните винты с внутренним шестигранником на каждом буртике вала.
- H. Теперь необходимо затянуть при помощи инструмента все винты и гайки на устройстве основной рамы.



Этап
6



Выше показано, как должен
выглядеть этап 6 в собранном
виде.



Уделяйте особое внимание сборке всех компонентов в представленной последовательности.

- A. Прикрепите спинку для спины (Т) к угловой несущей колонне (Е) при помощи:
Двух 47 (5/16" x 2 3/4" винтов с шестигранной головкой), двух 55 (5/16" пружинных шайб), двух 54 (5/16" плоских шайб)

Примечание:

Чрезмерно не затягивайте винты для спинки (47), чрезмерное затягивание сорвет резьбу Т-образных гаек в дереве.

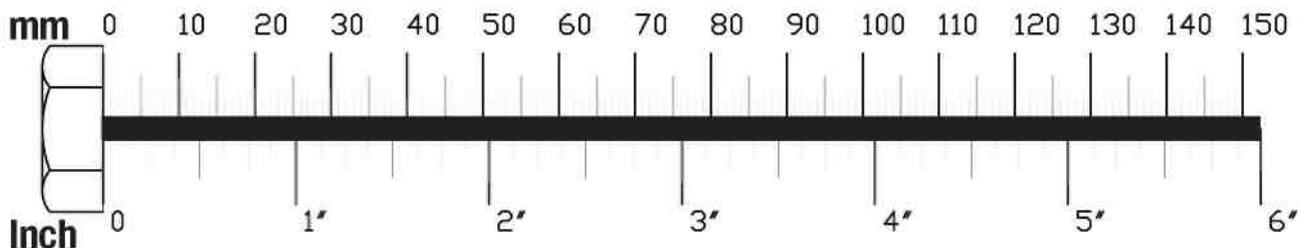
- B. Прикрепите подушку сиденья (U) к раме для сиденья (J) при помощи:
Двух 48 (5/16" x 1 3/4" винтов с шестигранной головкой), двух 55 (5/16" пружинных шайб), двух 54 (5/16" плоских шайб)

Примечание:

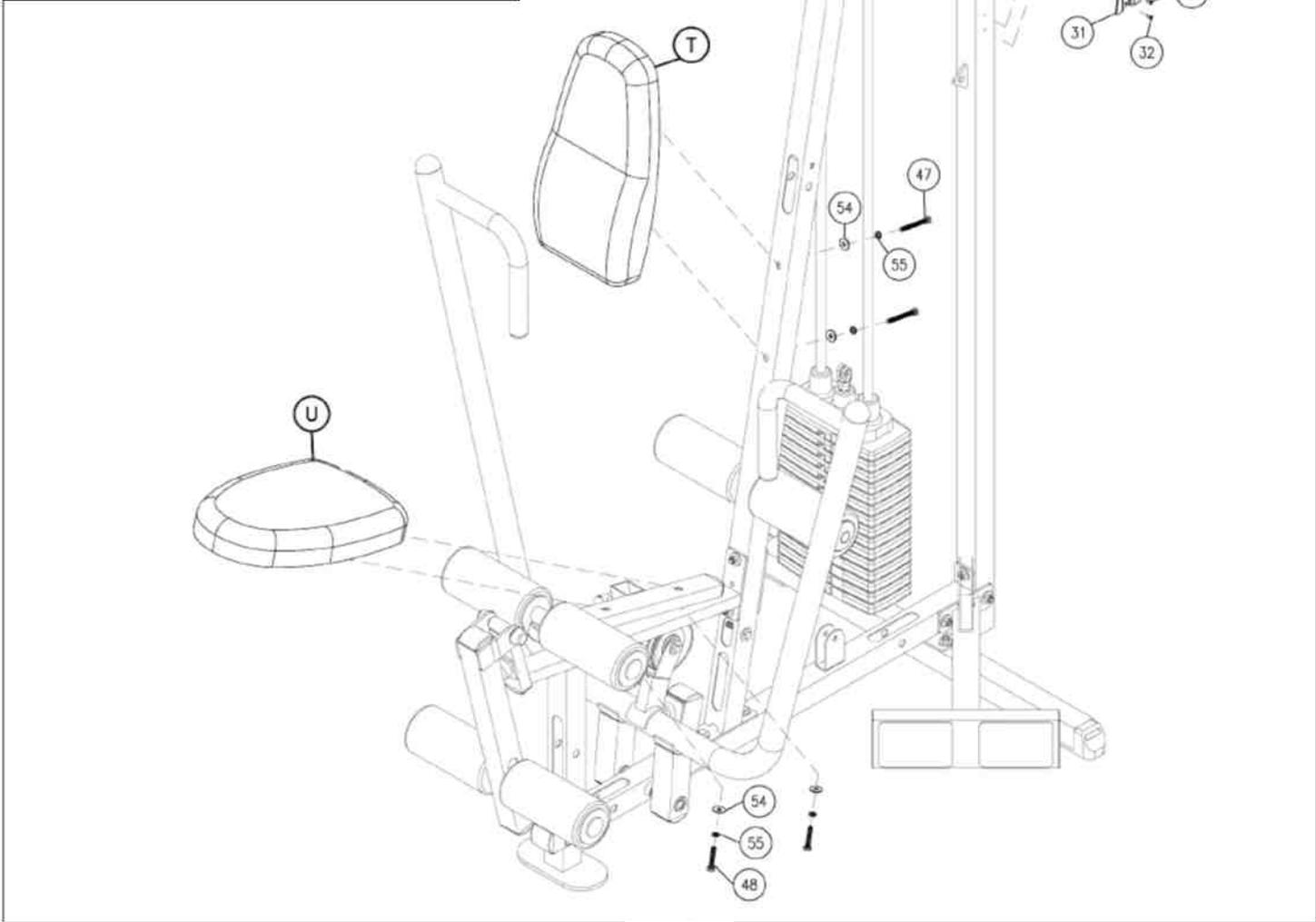
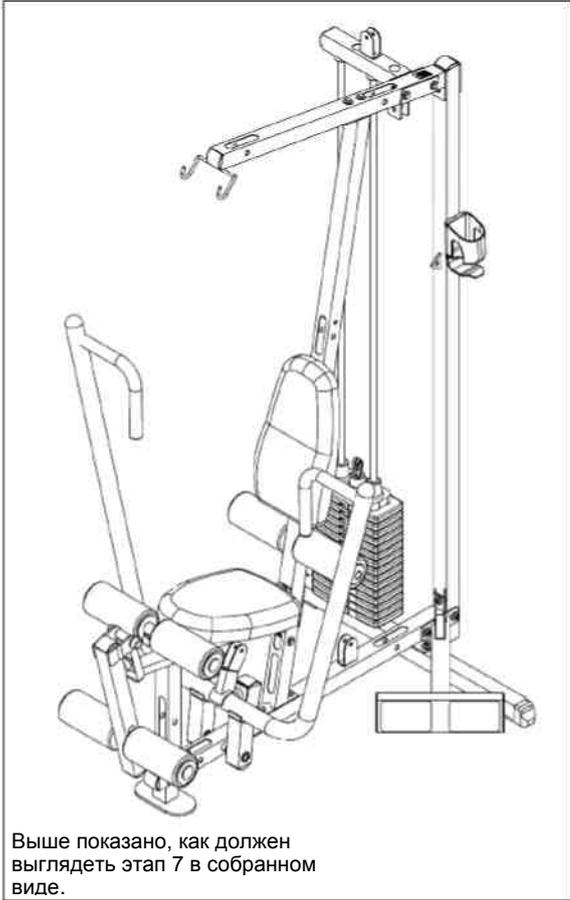
Чрезмерно не затягивайте винты для подушки (48), чрезмерное затягивание сорвет резьбу Т-образных гаек в дереве.

- C. Прикрепите подвеску для бутылки с водой (31) к вертикальной несущей колонне (D) при помощи: **двух 32 (1/8" x 3/8" винтов)**

- D. Установите держатель для бутылки с водой (33) на подвеску для бутылки с водой (31), как показано на рисунке.



Этап
7



Уделяйте особое внимание сборке всех компонентов в представленной последовательности.

Трос для тяги сверху (23)

Конец со специальным захватом



Металлический шарообразный конец

Примечание:

Все шкивы (валы) на данном этапе имеют диаметр 4 1/4", кроме тех, которые указаны на этапе 8В.

- A. Смотрите диаграмму 1. Начинайте с позиции верхнего шкива. Проведите металлический шарообразный конец троса (23) вверх и через отверстие, где будет установлен шкив (A1) и затем вниз через следующее отверстие, где будет установлен шкив (A2).
- B. Смотрите диаграмму 2. Установите шкив диаметром 3 1/2" (A1), под трос (23) и на верхней раме (F), как показано на рисунке. Установите шкив (A2) на верхней раме (F) под тросом (23) при помощи: **двух 42 (3/8" x 2 3/4" винтов с шестигранной головкой), четырех 13 (прокладок для шкива), двух 52 (3/8" нейлоновых контргаек)**
- C. Проведите трос (23) через верхнюю часть регулируемого двойного кронштейна (V), как показано на диаграмме 1. Зафиксируйте трос (23) посредством установки шкива (A3), как показано на диаграмме 2 при помощи: **одного 45 (3/8" x 1 3/4" винта с шестигранной головкой), одной 52 (3/8" нейлоновой контргайки)**
- D. Смотрите диаграмму 1. Проведите трос (23) вверх и через отверстие, расположенное выше места установки шкива (A4) и затем вниз и через отверстие, находящееся рядом со (A5), как показано.
- E. Установите шкив (A5) на верхней части верхней рамы для весовой нагрузки (S), как показано на диаграмме, при помощи: **одного 45 (3/8" x 1 1/2" винта с шестигранной головкой), одной 52 (3/8" нейлоновой контргайки)**
Установите шкив (A4) в нижней части верхней рамы для весовой нагрузки (S), как показано на диаграмме, при помощи: **одного 44 (3/8" x 1 3/4" винта с шестигранной головкой), одной 52 (3/8" нейлоновой контргайки)**
- F. Смотрите диаграмму 1А. Металлический шарообразный конец троса (23) должен висеть над весовой нагрузкой. Удалите винт (71) с верхнего винта штока переключения (70), проведите металлический шарообразный конец троса (23) через верхний винт штока переключения (70). Установите шпindelь конца троса (101) и надежно затяните винт с внутренним шестигранником (102). Натяните трос (23) таким образом, чтобы шпindelь конца троса (101) плотно прилегал внутри верхнего винта штока переключения (70). Переустановите винт (71) в верхнем винте штока переключения (70).

Примечание:

Убедитесь, что верхний винт штока переключения (70) навинчен на шток переключения (20), по меньшей мере, на полдюйма. Убедитесь, что пружинная шайба (72) на месте и затяните стопорную гайку при помощи инструмента (73).

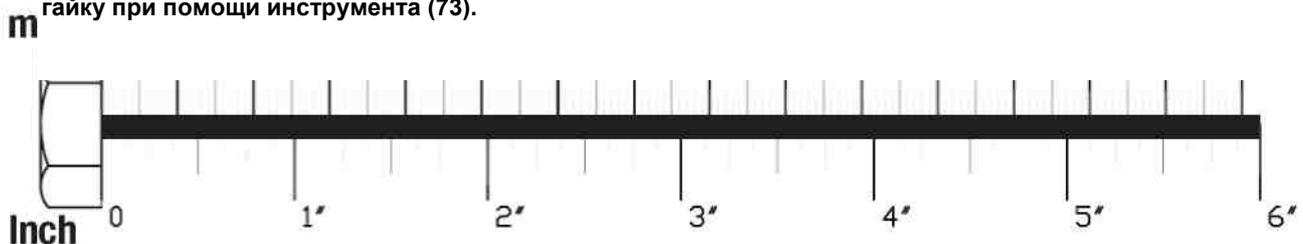
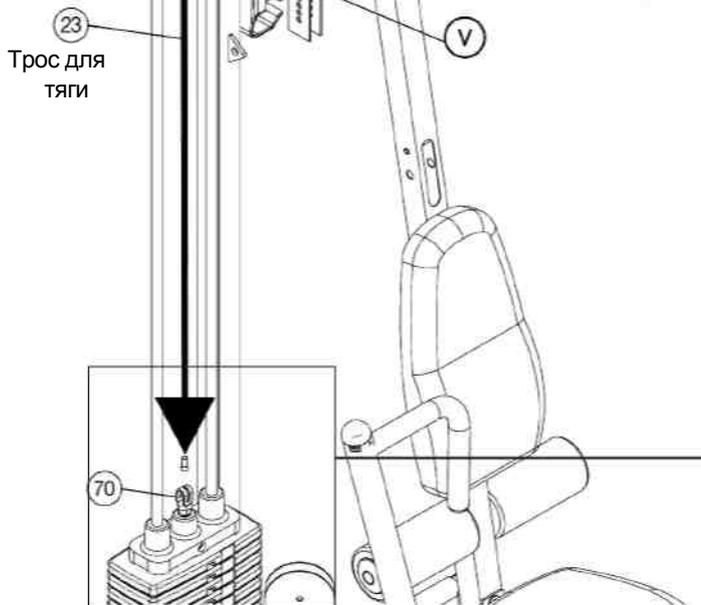


Диаграмма 1

Установка троса

Шкив диаметром 3 1/2"

Начиная с позиции верхнего шкива посредством проведения металлического шарообразного конца через это место.



Предупреждение

Верхний винт штока переключения (70) должен быть навинчен минимум на 1/2" (дюйма) в шток переключения (20), а стопорная гайка (73) надежно затянута против пружинной шайбы (72) для обеспечения надежного соединения. Проверьте, что стопорная гайка (73) натянута туго один раз в неделю.

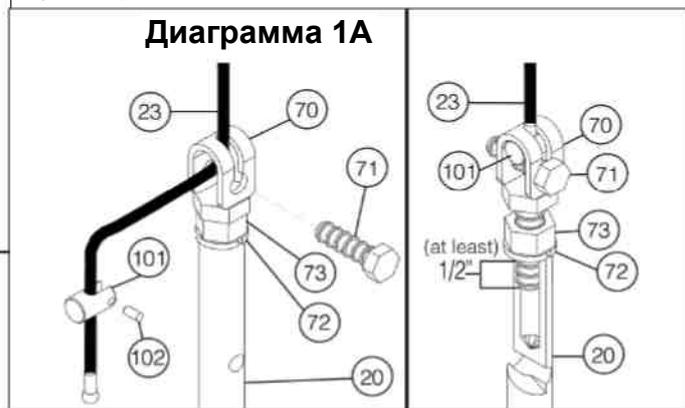
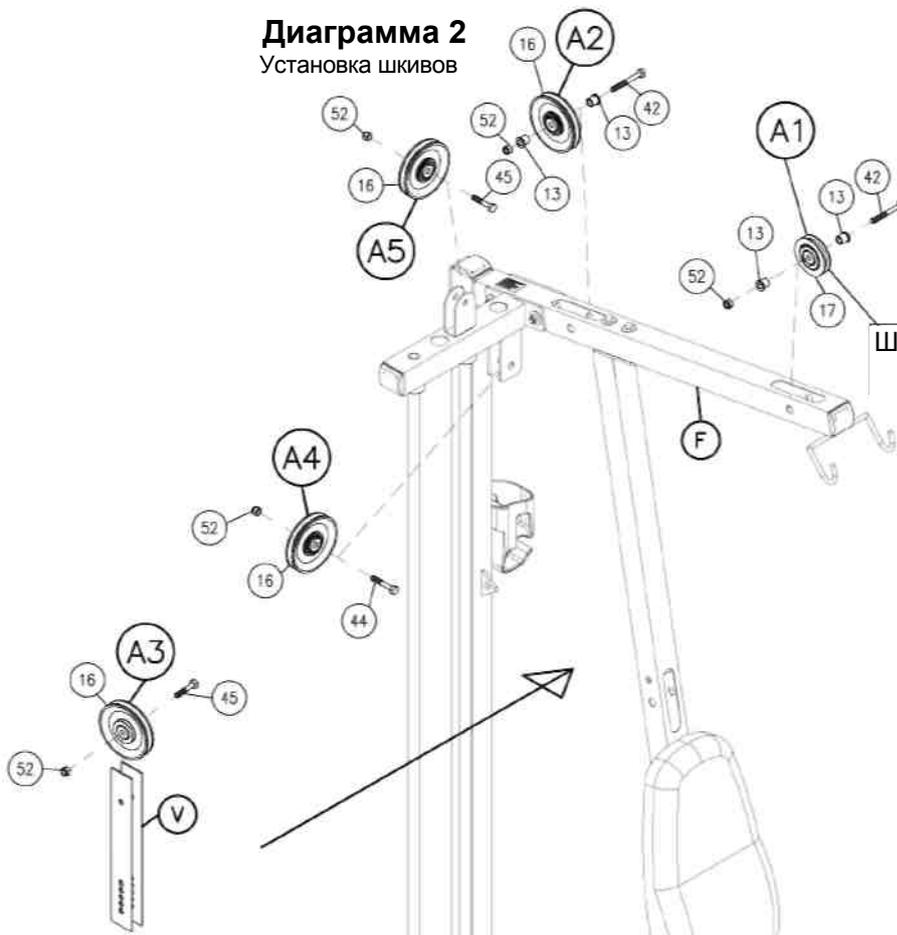


Диаграмма 2

Установка шкивов

Шкив диаметром 3 1/2"



Уделяйте особое внимание сборке всех компонентов в представленной последовательности.

Трос для качания пресса (25)

Конец со специальным захватом

Конец с проушиной



Примечание: Все шкивы (валы) на данном этапе имеют диаметр 4 1/4", кроме тех, которые указаны на этапе 9В.

Затягивайте все винты для шкивов при помощи рук до тех пор, пока не будет завершен этап 12.

- A. Смотрите диаграмму 1. Вставьте конец с проушиной от троса для качания пресса (25) в отверстие на угловой несущей колонне (Е), над спинкой (Т), и протяните весь трос.
- B. Установите шкив диаметром 3 1/2" (В1), под тросом (25) и на угловой несущей колонне (Е), как показано на диаграмме 2, при помощи:
Одного 42 (3/8" x 2 3/4" винта с шестигранной головкой), двух 13 (прокладок для шкива), одной 52 (3/8" нейлоновой контргайки)
- C. Проведите трос (25) через единственный крюк со шкивом (W), как показано на диаграмме 1, и зафиксируйте трос посредством установки шкива (В2) при помощи:
Одного 45 (3/8" x 1 1/2" винта с шестигранной головкой), одной 52 (3/8" нейлоновой контргайки)
- D. Смотрите диаграмму 1. Проведите трос (25) вверх через нижнюю часть регулируемого двойного кронштейна (V), и зафиксируйте трос посредством установки шкива (В3), как показано на диаграмме, при помощи: **одного 45 (3/8" x 1 1/2" винта с шестигранной головкой), одной 52 (3/8" нейлоновой контргайки)**
- E. Закрепите конец с проушиной троса (25) к вертикальной несущей колонне (D) при помощи замка с защелкой (12), как показано на диаграмме 1.
- F. Смотрите диаграмму 1. Натяните трос при помощи установки двойного кронштейна (X) на нужном месте и установите шкив (В4), как показано на диаграмме 2, при помощи:
Одного 45 (3/8" x 1 1/2" винта с шестигранной головкой), одной 52 (3/8" нейлоновой контргайки)

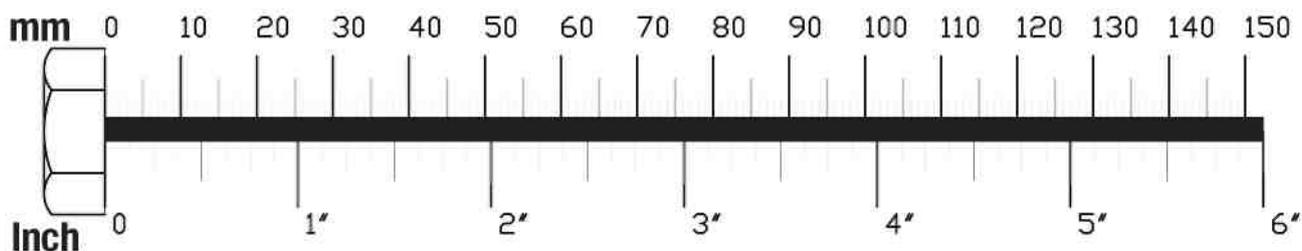


Диаграмма 1
Установка троса

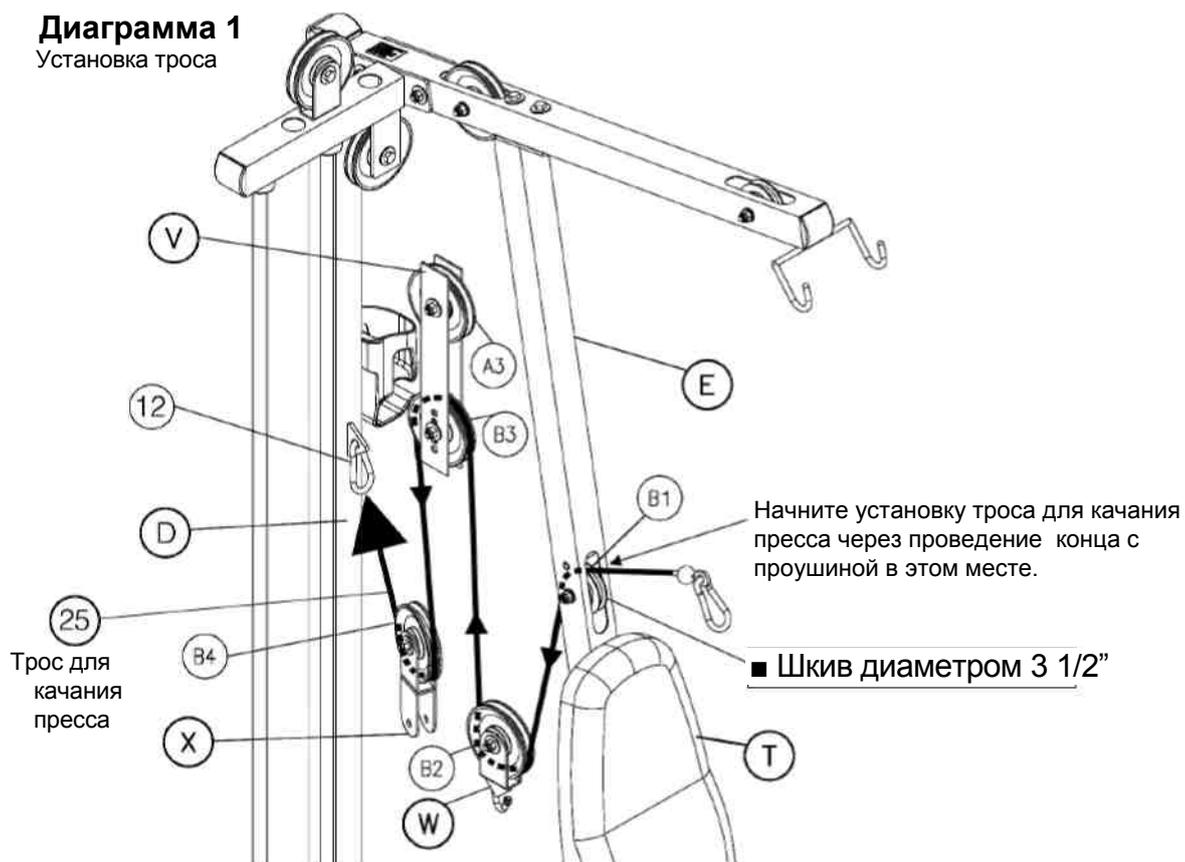
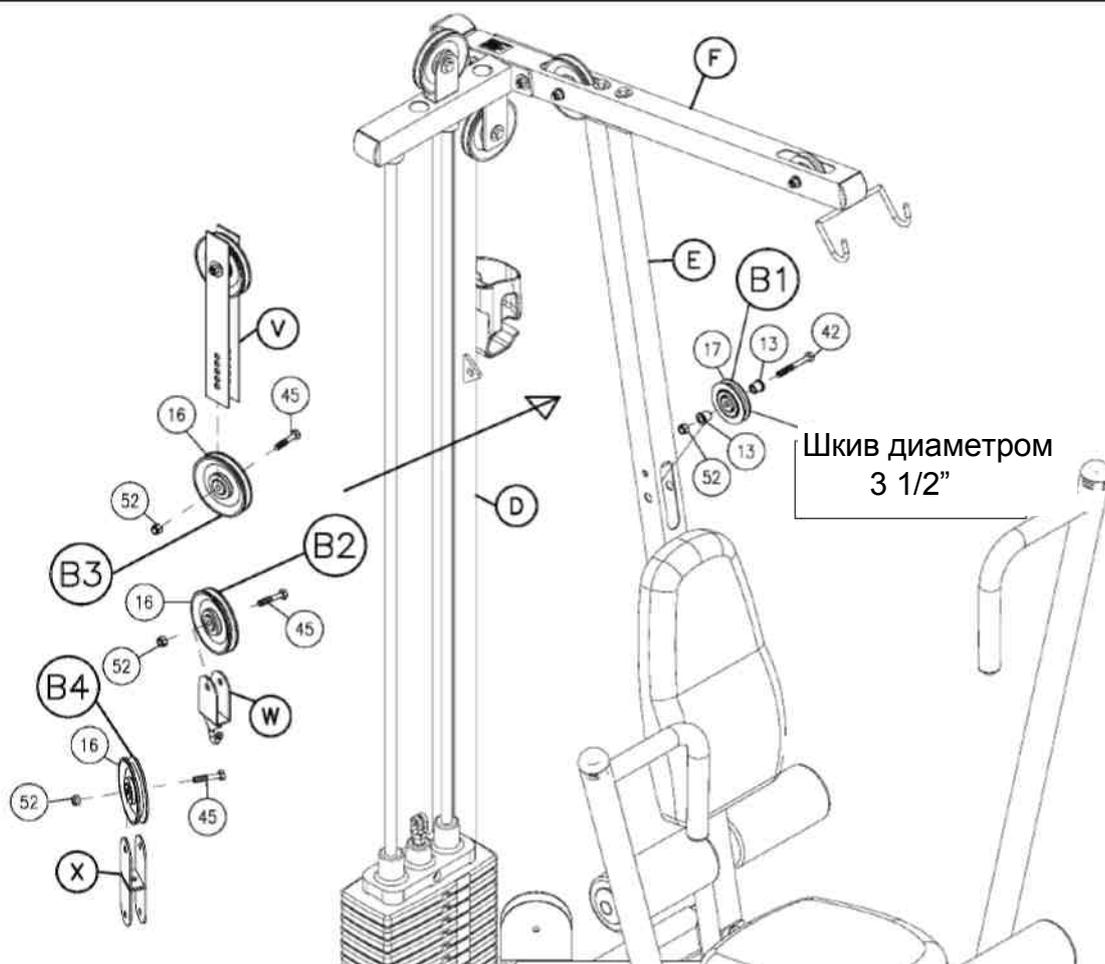


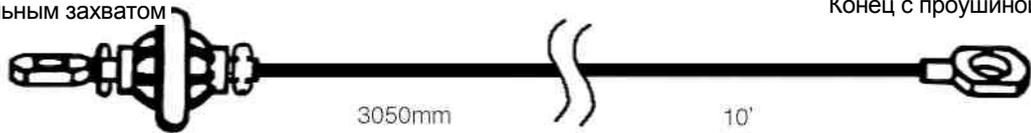
Диаграмма 2
Установка шкивов



Уделяйте особое внимание сборке всех компонентов в представленной последовательности.

Трос для нижнего шкива / разгибания ног (24)

Конец со специальным захватом



Конец с проушиной

Примечание:

Все шкивы на данном этапе имеют диаметр 4 1/4".

Затяните все винты для шкивов при помощи рук до тех пор, пока не будет завершен этап 12.

- A. Смотрите диаграмму 1. Проведите конец с проушиной от троса для нижнего шкива/ разгибания ног (24) через кронштейн для нижнего шкива (К) и установите шкив (С1), как показано на диаграмме, при помощи: **одного 45 (3/8" x 1 1/2" винта с шестигранной головкой), двух 53 (3/8" плоских шайб), одной 52 (3/8" нейлоновой контргайки)**
- B. Проведите трос (24) вверх и через нижнюю часть кронштейна для двух шкивов (Х), и зафиксируйте трос (24) посредством установки шкива (С2), как показано на диаграмме, при помощи: **одного 45 (3/8" x 1 1/2" винта с шестигранной головкой), одной 52 (3/8" нейлоновой контргайки)**
- C. Смотрите диаграмму 1. Проведите трос (24) вниз и через отверстие на основной несущей раме (А), где будет установлен шкив (С3). Проведите трос (24) под основной несущей рамой (А).
- D. Проведите трос (24) вверх и через отверстие на основной несущей раме (А), где будет установлен шкив (С4). Проведите трос (24) через отверстие на раме сиденья/ удлинителя (М). Прикрепите конец с проушиной трос (24) к раме для ног (Р), как показано на диаграмме 2, при помощи: **Одного 42 (3/8" x 2 3/4" винта с шестигранной головкой), двух 13 (прокладок для шкива), одной 52 (3/8" нейлоновой контргайки)**
- E. Установите шкив (С5) на раме сиденья/ удлинителя (М), под тросом (24), как показано на диаграмме, при помощи: **Одного 42 (3/8" x 2 3/4" винта с шестигранной головкой), двух 13 (прокладок для шкива), одной 52 (3/8" нейлоновой контргайки)**
- F. Натяните трос (24) посредством установки шкивов (С3) и (С4) на основной несущей раме (А), как показано на диаграмме 2, используя для каждого шкива: **Один 42 (3/8" x 2 3/4" винт с шестигранной головкой), две 13 (прокладки для шкива), одну 52 (3/8" нейлоновую контргайку)**

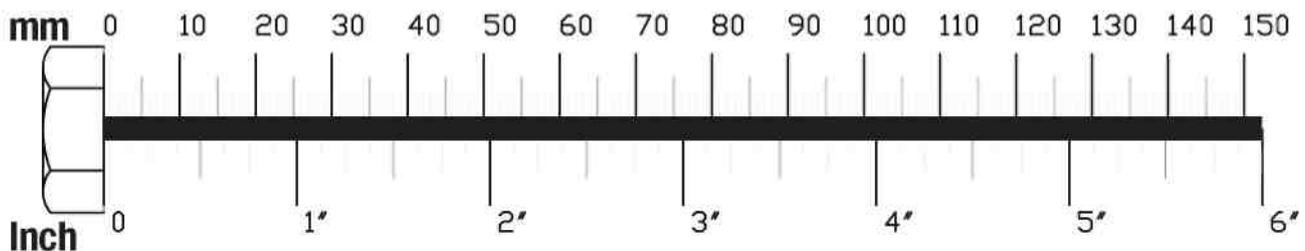


Диаграмма 1
Установка троса

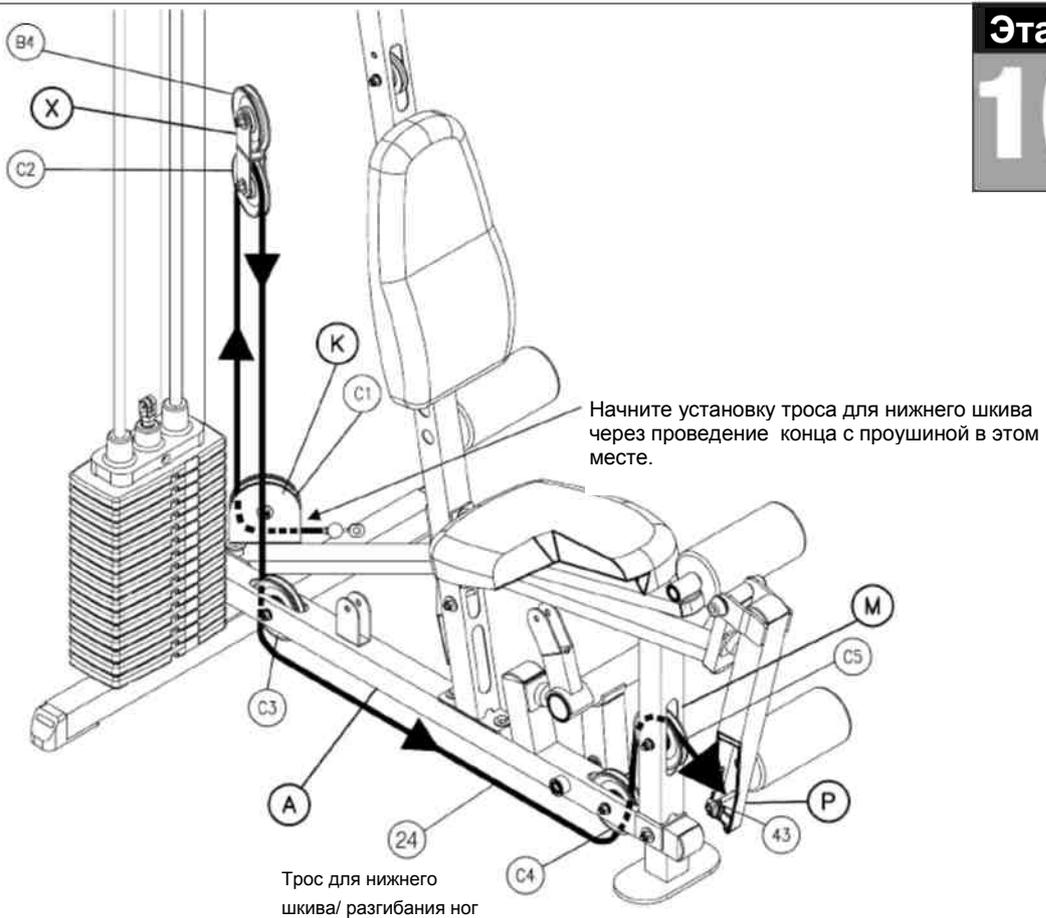
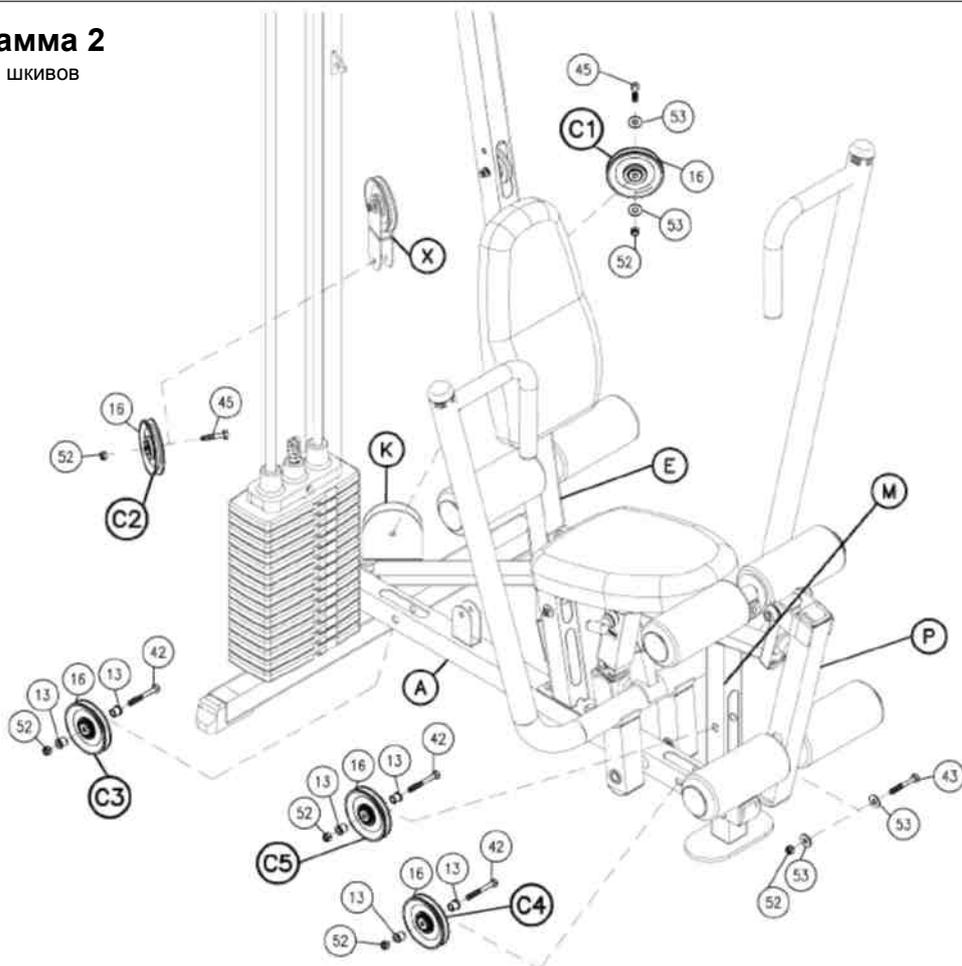
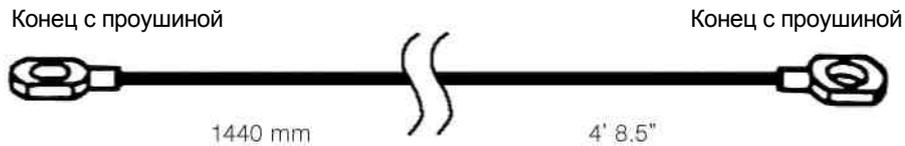


Диаграмма 2
Установка шкивов



Уделяйте особое внимание сборке всех компонентов в представленной последовательности.

Трос для жима сидя (22)



Примечание:

Все шкивы на данном этапе имеют диаметр 4 1/4\"

Затяните все винты для шкивов при помощи рук до тех пор, пока не будет завершен этап 12.

- A. Смотрите диаграмму 1. Прикрепите любой из концов троса для жима сидя (22) к угловой несущей колонне (E), как показано на диаграмме, при помощи: **Одного 43 (3/8\"**
- B. Проведите трос (22) через кронштейн для шкива на раме для жима лежа (J) и установите шкив (D1), как показано на диаграмме, при помощи: **Одного 45 (3/8\"**
- C. Проведите трос (22) через угловую несущую колонну (E), как показано на диаграмме 1.
- D. Проведите трос (22) через кронштейн для шкива, где будет установлен шкив (D2) и зафиксируйте трос посредством установки шкива (D2), как показано на диаграмме 2, при помощи: **одного 45 (3/8\"**
- E. Подсоедините конец троса (22) к крюку, расположенному на нижней части крюка для одного шкива (W), как показано на диаграмме 1.

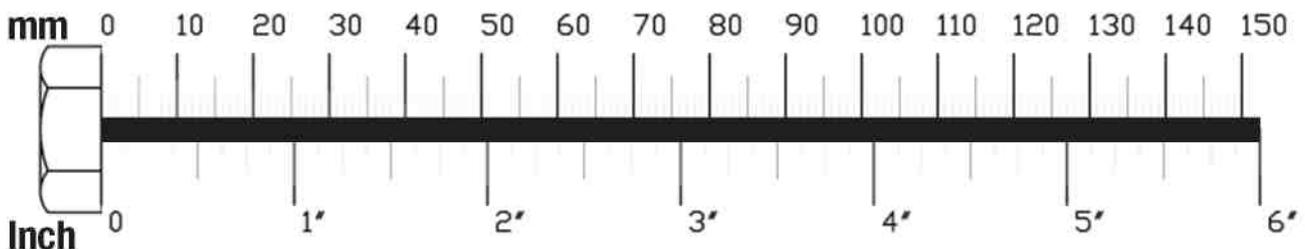
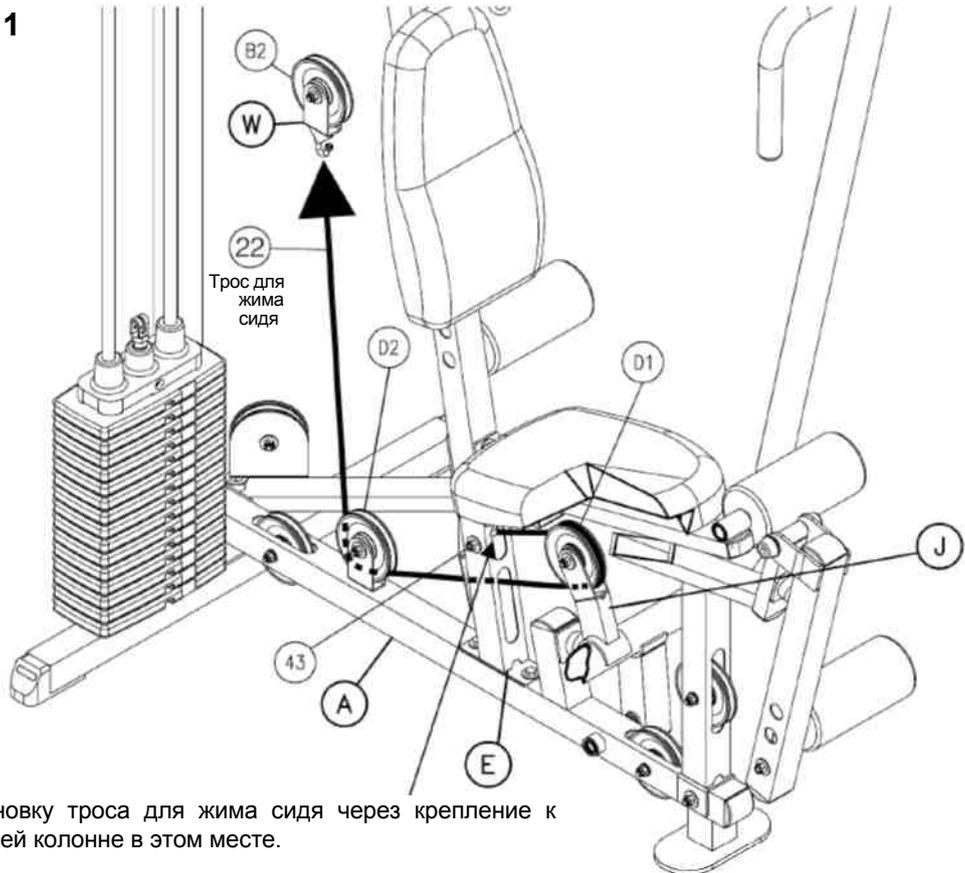
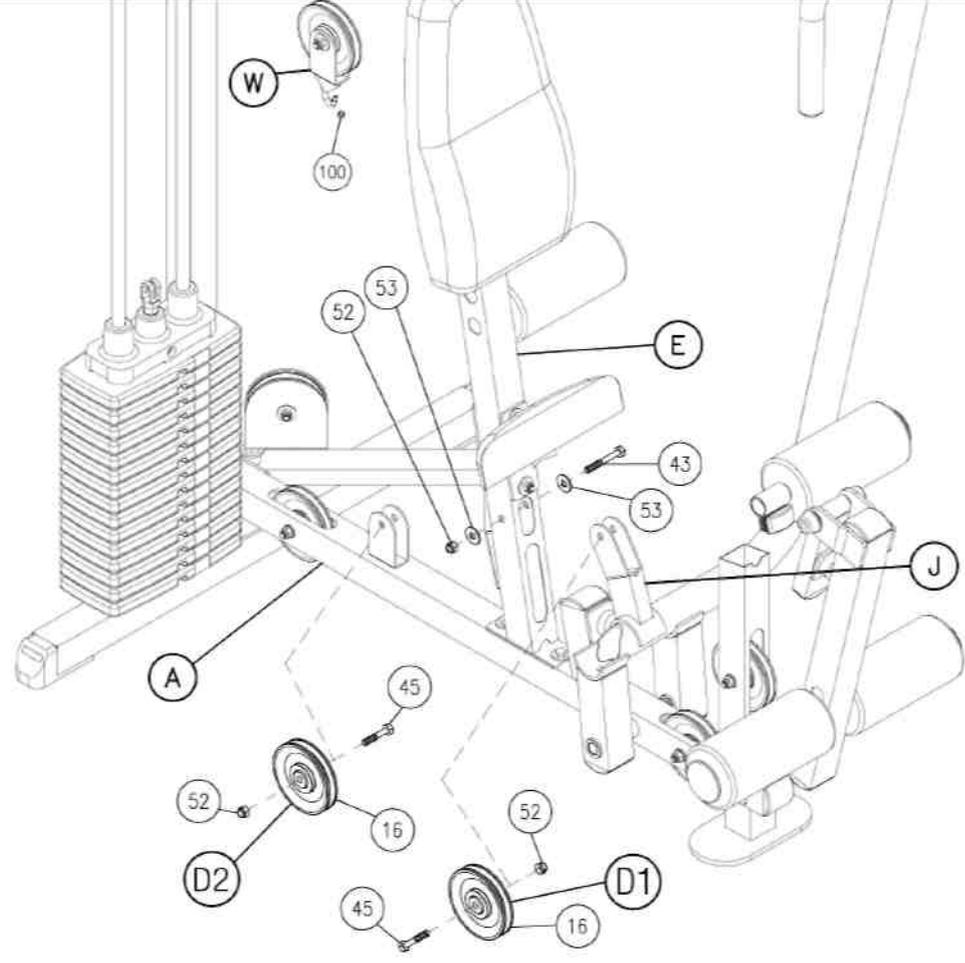


Диаграмма 1
Установка троса



Начните установку троса для жима сидя через крепление к угловой несущей колонне в этом месте.

Диаграмма 2
Установка шкивов



Уделяйте особое внимание сборке всех компонентов в представленной последовательности.

Теперь пришло время провести все необходимые настройки троса

После полной установки тросов, необходимо проверить правильное натяжение всех тросов. Явными признаками плохого натяжения тросов являются:

- Верхняя пластина (19) не опирается прямо на верхнюю пластину весовой нагрузки (30).
- Отверстия на штоке переключения (20) не совпадают с отверстиями на пластинах весовой нагрузки (30).
- Трос(ы) относительно свободные и отсутствует сопротивление от весовой нагрузки при первых нескольких дюймах тяги.

На G1S существует три зоны для настройки тросов:

- A. Верхний винт штока переключения (70)
- B. Настройка на регулируемом двойном кронштейне (V).
- C. Резиновая шайба (35) на основной несущей раме (A).

Смотрите примечание 1 на странице 25

при высоком натяжении, и если верхняя пластина (19) не опирается прямо на верхнюю часть пластин весовой нагрузки:

1-ое. –Затяните резиновую шайбу (35).

2-ое. –Переместите шкив (B3) вниз на более нижнее отверстие на регулируемом двойном кронштейне (V), или переместите шкив (A3) вверх на более верхнее отверстие на регулируемом двойном кронштейне (V).

Если трос слишком свободный;

1-ое. –Расслабьте резиновую шайбу (35).

2-ое. - Переместите шкив (B3) вверх на более верхнее отверстие на регулируемом двойном кронштейне (V), или переместите шкив (A3) вниз на более нижнее отверстие на регулируемом двойном кронштейне (V).

3-е. –Затяните верхний винт штока переключения (70) глубже в шток переключения (20) весовой нагрузки.

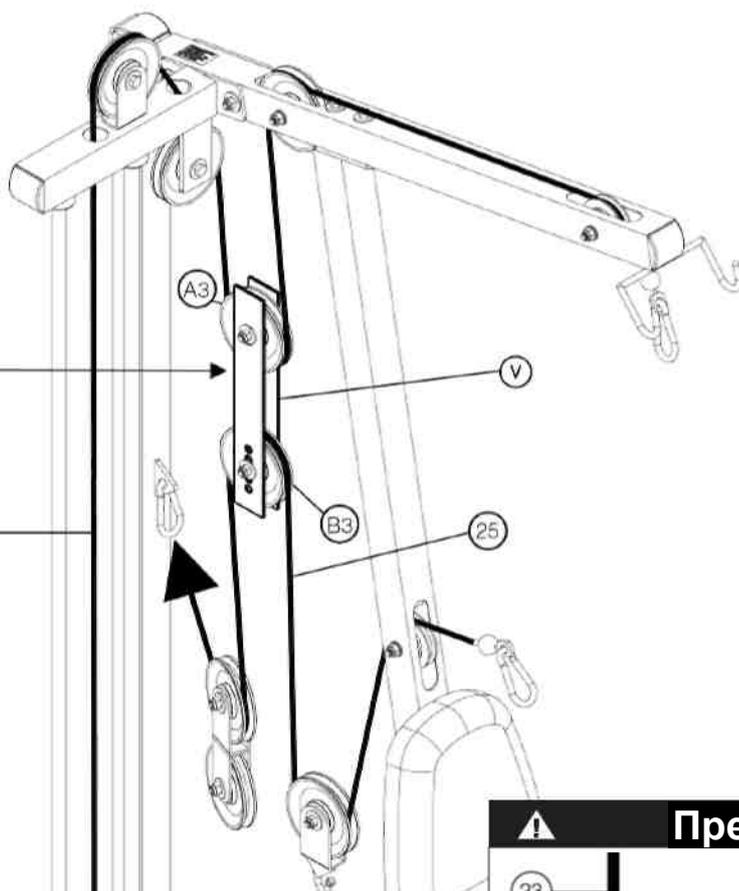
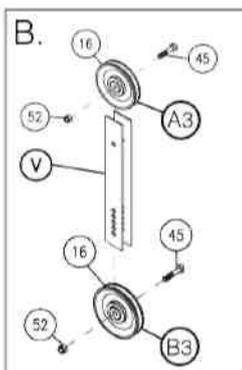
Примечание:

Тросы должны ежедневно проверяться и настраиваться на периодичной основе для обеспечения безопасной и плавной работы.

Примечание:

После завершения настройки тросов, необходимо затянуть все винты при помощи инструмента.

Повторно не затягивайте винты от спинки и сиденья.

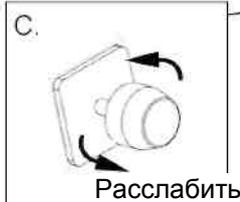
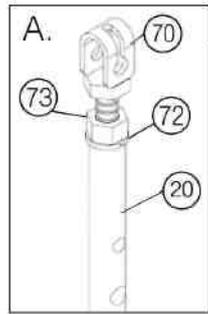


Примечание 1
 Проверьте стопорную гайку (73) каждую неделю на то, что она затягнута и зафиксирована на штоке переключения (20).

Верхний винт штока переключения (70)

Предупреждение

Верхний винт штока переключения (70) должен быть навинчен минимум на пол дюйма в шток переключения (20), а стопорная гайка (73) должна быть плотно затягнута против пружинной шайбы (72) для обеспечения правильного соединения.



Поверните и расслабьте резиновую шайбу (35) для того, чтобы затянуть трос.

Обозначение	Кол-во	Номер компонента	Описание
A	1	G1SMBF-A	Основная несущая рама
B	1	G1SRBF-B	Задняя несущая рама
D	1	G1SVSP-D	Вертикальная несущая колонна
E	1	G1SASP-E	Угловая несущая колонна
F	1	G1STF-F	Верхняя рама
G	1	G1SP-G	2"X4" пластина
H	3	G1SFRB-H	Штанга для порононовых валиков
J	1	G1SBPF-J	Рама для жима лежа
K	1	G1SLPB-K	Кронштейн для нижнего шкива
L	1	G1SFB-L	Подпорка для опоры
M	1	G1SSEF-M	Рама для сиденья/удлинителя
N	2	G1SP-N	2" X 5 1/2" пластина
P	1	G1SLF-P	Рама для ног
Q	1	G1SSF-Q	Рама для сиденья
R	2	G1SCGR-R	Хромовая направляющая штанга
S	1	G1STWSF-S	Верхняя рама для весовой нагрузки
V	1	G1SWADB-V	Регулируемый двойной кронштейн
W	1	G1SSPH-W	Крюк для одного шкива
X	1	G1SWDB-X	Двойной кронштейн

При размещении заказа на компоненты необходимо указать номер компонента.

G 1 S П е р е ч е н ь д е т а л е й

Обозначение	Кол-во	Номер детали	Описание
1	1	JPIN4.25	Штифт для весовой нагрузки 4 1/4" X 7/16"
2	1	JSCH.18	Металлическая цепь 3/16"
3	7	JCEC22	Выпуклый концевой колпак 2" X 2" I.D. 1 3/8"
4	2	JCEC22LE	Выпуклый концевой колпак 2" X 2" I.D. 1 7/16"
5	2	JCEC24	Выпуклый концевой колпак 2" X 4"
6	3	JCEC12	Выпуклый концевой колпак 1" X 2"
7	1	JCEC1.75X1.75	Концевой колпак 1 3/4" X 1 3/4"
8	6	JREC1	Концевой колпак для валика 1"
9	2	JFC22	Опорный колпак 2" X 2"
10	1	JFP22.5	Плоская пластина 2" X 5 1/2"
11	2	JRD2.5	Резиновая шайба 2 1/2"
12	5	JSNAP3	Захват с защелкой
13	12	JPS.62X.37	Прокладка для шкива 5/8" OD X 3/8" ID X 5/8" L
15	2	JGT5.5	Клейкая лента для зажима 5 1/2" X 3 3/4"
16	14	JPP4.25W.75	Пластиковый шкив 4 1/4" X 3/4" ширина
17	2	JPP3.5W.75	Пластиковый шкив 3 1/2" X 3/4" ширина
18	6	JFOAM3.5x8	Поролоновый валик 3 1/2" X 8"
19	1	JTP10	Верхняя пластина (10 фунт)
20	1	JSR15	Шток переключения (15 отверстий для переключения)
21	2	JBC.5	Колпак с резьбой 1/2"
26	4	JPW3	Пластиковая шайба 3"
27	1	JRP1.5X1.75	Резиновая прокладка (подушка) 1 1/2" X 1 3/4"
28	6	JREC1.5	Круглый концевой колпак 1 1/2"
29	2	JSC1.37X.75	Буртик вала 1 3/8" OD X 3/4" ID 1.5" L
30	15	JSP10	Пластина для весовой нагрузки
31	1	JWBB	Подвеска для бутылки с водой
32	2	JS.125X.37FT	Винт 1/8" X 3/8" сплошная резьба
33	1	JWBH	Держатель для бутылки с водой
34	2	JJN.37	Стопорная гайка 3/8"
35	1	JRS1.5	Резиновая шайба (1 1/2" диаметр)

Продолжение на следующей странице



При размещении заказа на детали необходимо указать номер детали.

G I S Д е т а л и (п р о д о л ж е н и е)

Обозначение	Кол-во	Номер детали	Описание
40	1	JHEX.5X3.25PTB	Винт с шестигранной головкой 1/2" X 3 1/4" частичная резьба
41	4	JHEX.37X3PTB	Винт с шестигранной головкой 3/8" X 3" частичная резьба
42	13	JHEX.37X2.75PTB	Винт с шестигранной головкой 3/8" X 2 3/4" частичная резьба
43	6	JHEX.37X2.5PTB	Винт с шестигранной головкой 3/8" X 2 1/2" частичная резьба
44	1	JHEX.37X1.75PTB	Винт с шестигранной головкой 3/8" X 1 3/4" частичная резьба
45	9	JHEX.37X1.5PTB	Винт с шестигранной головкой 3/8" X 1 1/2" частичная резьба
46	2	JCB.37X2.75PTB	Винт с квадратным подголовком 3/8" X 2 3/4" частичная резьба
47	2	JHEX.31X2.75PTB	Винт с шестигранной головкой 5/16" X 2 3/4" частичная резьба
48	2	JHEX.31X1.75PTB	Винт с шестигранной головкой 5/16" X 1 3/4" частичная резьба
49	1	JRAH.43X1.5PTB	Винт с внутренним шестигранником 7/16" X 1 1/2" частичная резьба
50	2	JNLN.5	Нейлоновая контргайка 1/2"
52	32	JNLN.37	Нейлоновая контргайка 3/8"
53	32	JWFLT.37	Шайба 3/8"
54	4	JWFLT.31	Шайба 5/16"
55	4	JWSW.31	Пружинная шайба 5/16"
56	2	JREC.5	Шайба с круглой головкой 1/2"
60	1	JTSP3	Т-образный штифт 3" L
62	2	JREC2	Круглый концевой колпак 2"
63	2	JAS.31X.31	Винт с внутренним шестигранником 5/16" X 5/16" сплошная резьба
64	2	JBB.87X.75	самосмазывающаяся втулка 7/8"OD 3/4"ID – предустановленная
65	2	JBB.75X.5	самосмазывающаяся втулка 3/4"OD 1/2"ID 7/16"L- предустановленная
66	2	JBB.75X.5	самосмазывающаяся втулка 3/4"OD 1/2"ID 7/16"L- предустановленная
70	1	JSRTB.5	Верхний винт штока переключения 1/2" X 2" сплошная резьба
71	1	JHEX.37X.87FTB	Винт с шестигранной головкой 3/8" X 7/8" сплошная резьба
72	1	JSLW.5	Пружинная шайба 1/2"
73	1	JJN.5	Стопорная гайка 1/2"
100	1	JACN.19	Колпачковая гайка 3/16" ID - предустановленная
101	1	JCES	Вал для конца троса 3/4" L
102	1	JAS.125X.25	винт с внутренним шестигранником 1/8" X 1/4" сплошная резьба
103	1	JWSPL	Соединительный шнур для весовой нагрузки

При размещении заказа на детали необходимо указать номер детали.

Перечень прокладок (подушек)

Обозначение	Кол-во	Номер	Описание
T	1	G1SBP-T	Прокладка для спины
U	1	G1SSP-U	Прокладка для сиденья

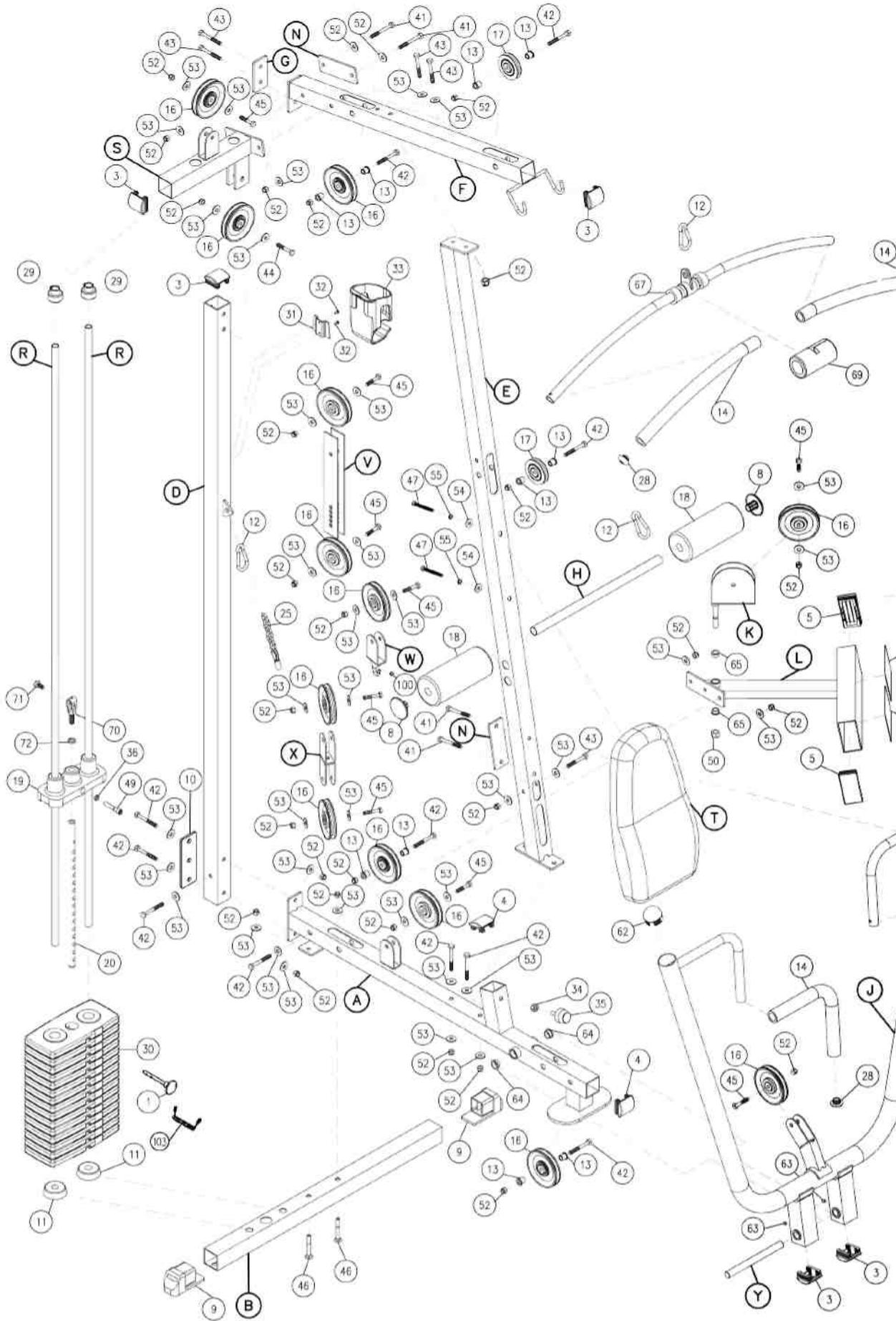
Перечень тросов

Обозначение	Кол-во	Номер	Описание
22	1	JSPC1440	Трос для жима сидя
23	1	JLP3240	Трос для тяги сверху
24	1	JLP3050	Трос для нижнего шкива/ разгибания ног
25	1	JACC2210	Трос для качания пресса

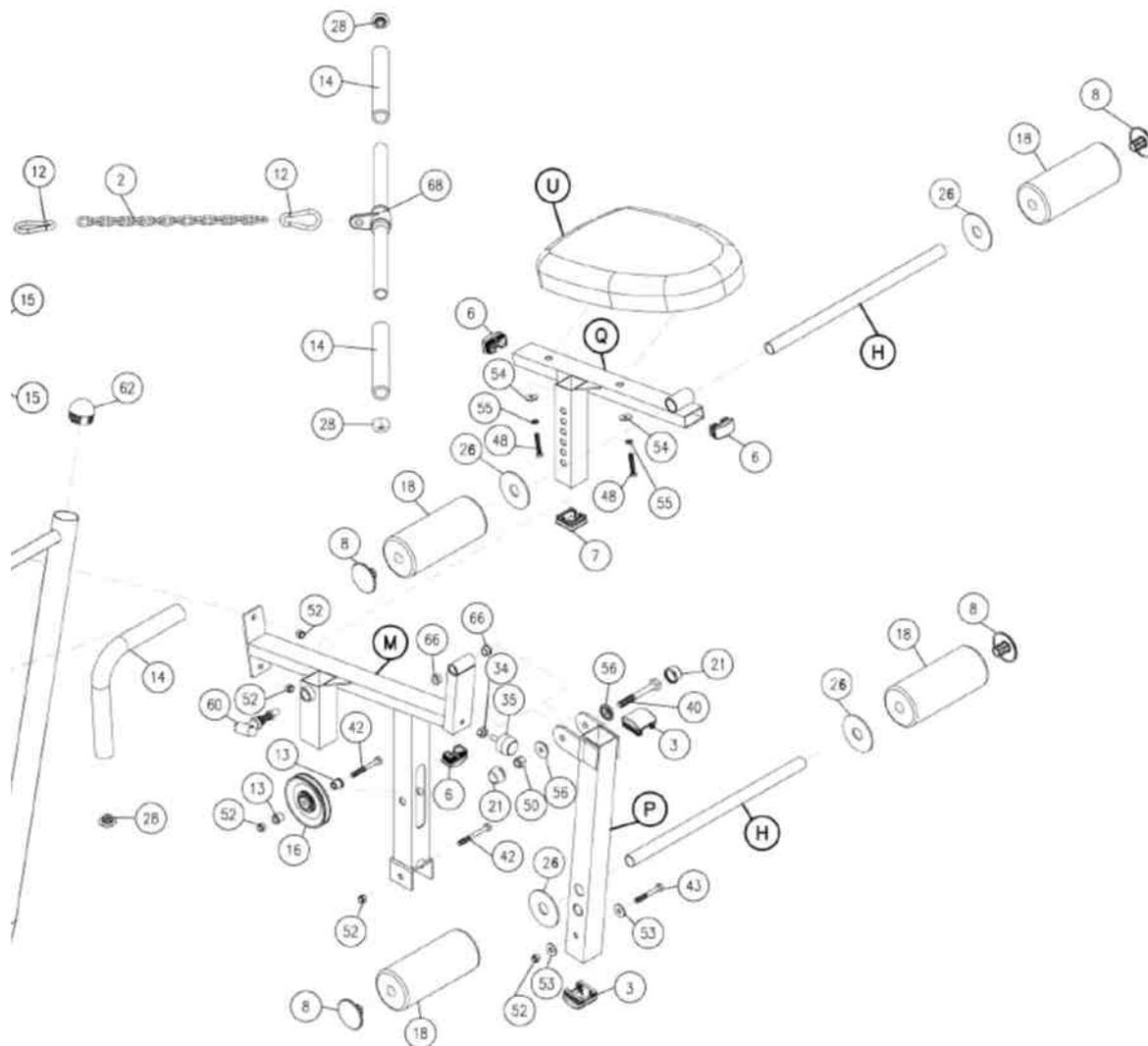
Перечень принадлежностей

Обозначение	Кол-во	Номер	Описание
67	1	JE15LB	Штанга для тяги сверху
68	1	JE15LRB	Штанга для нижней тяги
69	1	JE15LBP	Втулка для штанги для тяги сверху
80	2	JFG18	Поролоновый зажим 1 1/2" OD X 18" L -предустановленна
81	2	JFG8.5	Поролоновый зажим 1 1/2" OD X 8 1/2" L - предустановленна
82	2	JFG14	Поролоновый зажим 1 1/2" OD X 14" L - предустановленна

При размещении заказа на детали необходимо указать номер.



Объемное изображение G 1 S



© Copyright 2003. Body-Solid. Все права защищены. Body-Solid оставляет за собой право изменять конструкцию и технические условия, когда мы думаем, что это улучшит продукт. Тренажеры Body-Solid имеют несколько патентов в отношении конструкции и изобретений.

Назначение	домашнее
Тип	грузоблочный
Упражнения	жим от груди, тяга сверху, нижняя и гребная тяга и др.
Тип / вес стека	весовые плиты / 73 кг
Направляющие	хромированные
Материал / диаметр троса	сталь / 6 мм
Регулировка положения сидения	да
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В), см	139,7*119,38*21
Максимальный вес пользователя, кг	180
Вес нетто, кг	149,23
Вес брутто, кг	156
Гарантия	3 года
Производитель	Body Solid
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО «Фитатлон», 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13Б, 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: С190122, где 19 – 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.fitathlon.ru

Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Фитатлон» www.fitathlon.ru

ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ