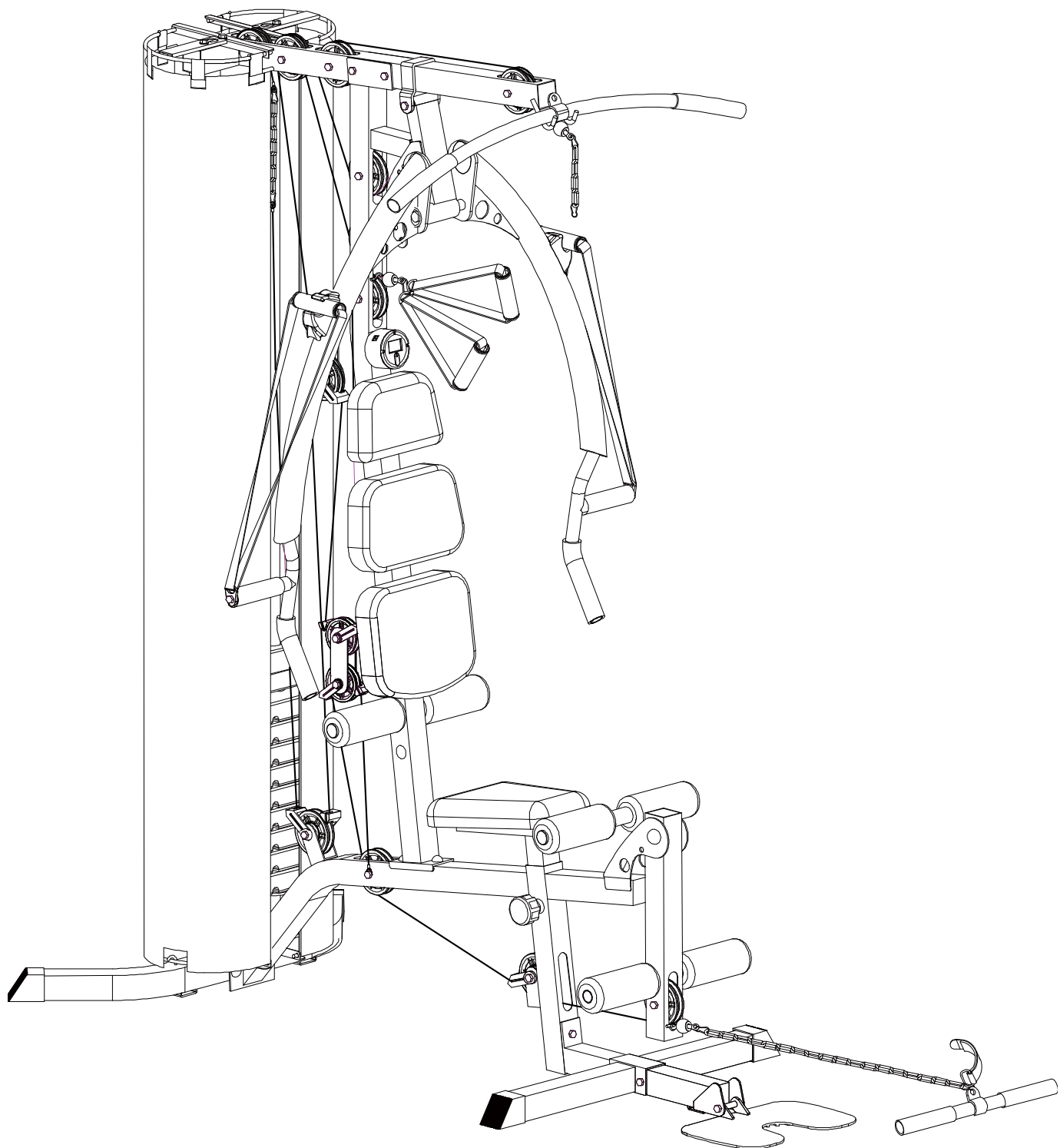


Руководство пользователя

(Hast Power 200)



Инструкция по безопасности



- Чтобы обеспечить максимальную безопасность тренажера, регулярно проверяйте его на повреждения и изношенные детали.
- Если вы передаете этот тренажер другому лицу или разрешаете другому лицу его использовать, убедитесь, что оно знакомо с содержанием этой инструкции.
- Только один человек может тренироваться одновременно.
- Перед первым использованием, убедитесь, что все винты, болты и остальные части прочно установлены и закручены.
- Перед началом тренировки удалите все острые предметы вокруг тренажера.
- Используйте тренажер для тренировок, только если он работает безупречно.
- Любая сломанная, изношенная или дефектная часть должна быть немедленно заменена и/или тренажер больше не должен использоваться до тех пор, пока он не будет надлежащим образом исправлен и отремонтирован.
- Родители и другие контролирующие лица должны знать об их ответственности в случае возникновения ситуаций, для которых тренажер не предназначен и которые могут произойти из-за желания детей играть с тренажером.
- Если вы разрешаете детям использовать тренажер, обязательно учитывайте и оценивайте их психическое и физическое состояние и развитие, и прежде всего их нрав. Дети должны использовать тренажер только под наблюдением взрослых и получать указания относительно правильного использования тренажера. Тренажер не является игрушкой.
- Во время установки тренажера, убедитесь, что вокруг него достаточно свободного места.
- Чтобы избежать возможных инцидентов, не позволяйте детям подходить к тренажеру без присмотра, поскольку они могут использовать его таким образом, для которого он не был предназначен из-за их естественного желания к игре.
- Обратите внимание, что неправильная и чрезмерная тренировка может нанести вред вашему здоровью.
- Убедитесь, что рычаги и другие механизмы регулировки не выступают в зону движения во время тренировки.
- При настройке тренажера убедитесь, что тренажер стабильно работает и что любая возможная неровность пола выровнена.
- Всегда носите соответствующую одежду и обувь, подходящую для тренировки на тренажере. Одежда должна использоваться такая, чтобы она не попадала в какую-либо часть тренажера во время тренировки из-за своей формы (например, длины). Обязательно надевайте соответствующую обувь, подходящую для тренировки, прочно поддерживающую ступню и с нескользящей подошвой.
- Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировки по любой программе упражнений. Он может дать вам правильные советы и рекомендации в отношении индивидуальной интенсивности нагрузки для вас, а также ваших тренировок и правильных привычек в еде.

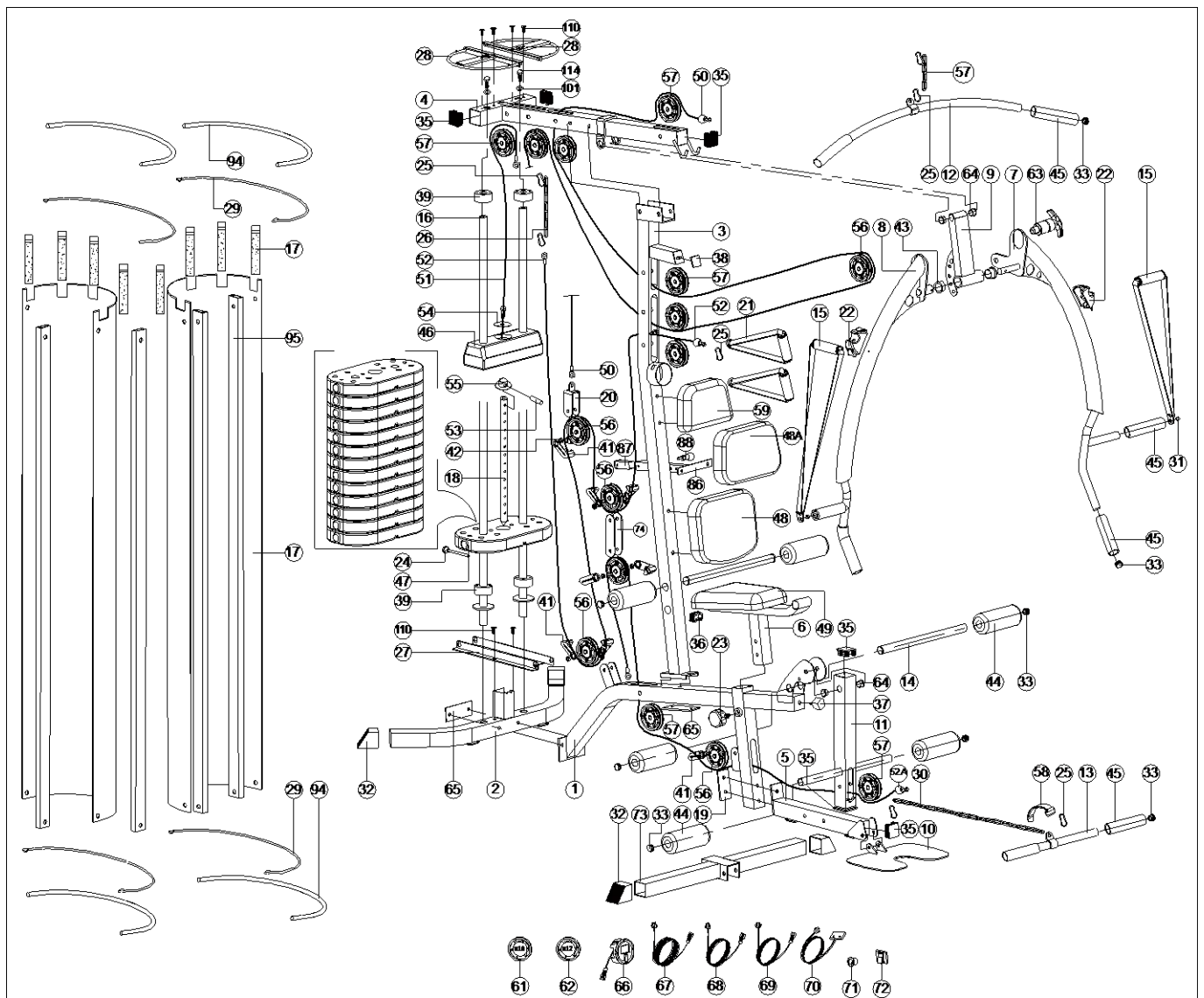
Важные заметки

- Соберите тренажер в соответствии с инструкциями по сборке и обязательно используйте только детали, поставляемые с тренажером и предназначенные для него. Перед сборкой убедитесь, что содержимое поставки полное, проверяя по списку деталей из инструкции по сборке и эксплуатации.
- Убедитесь, что тренажер установлен в сухом и ровном месте, всегда защищайте его от влажности. Если вы ходите защитить пол в точках давления, используйте специальный нескользящий мат.
- Основное правило заключается в том, что тренажеры и тренировочные устройства не являются игрушками. Поэтому они должны использоваться только должным образом информированными или проинструктированными лицами.

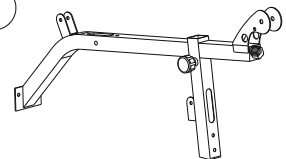
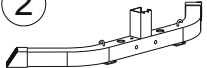
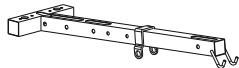
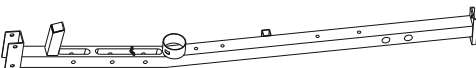
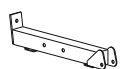
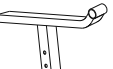




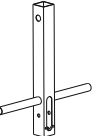
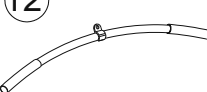




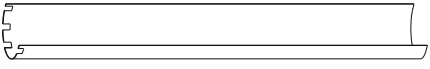






















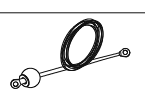
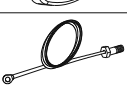
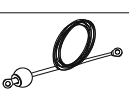










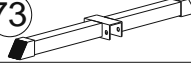




Немедленно прекратите тренировку в случае головокружения, тошноты, боли в груди или любых других физических симптомов. В случае сомнений немедленно обратитесь к врачу.

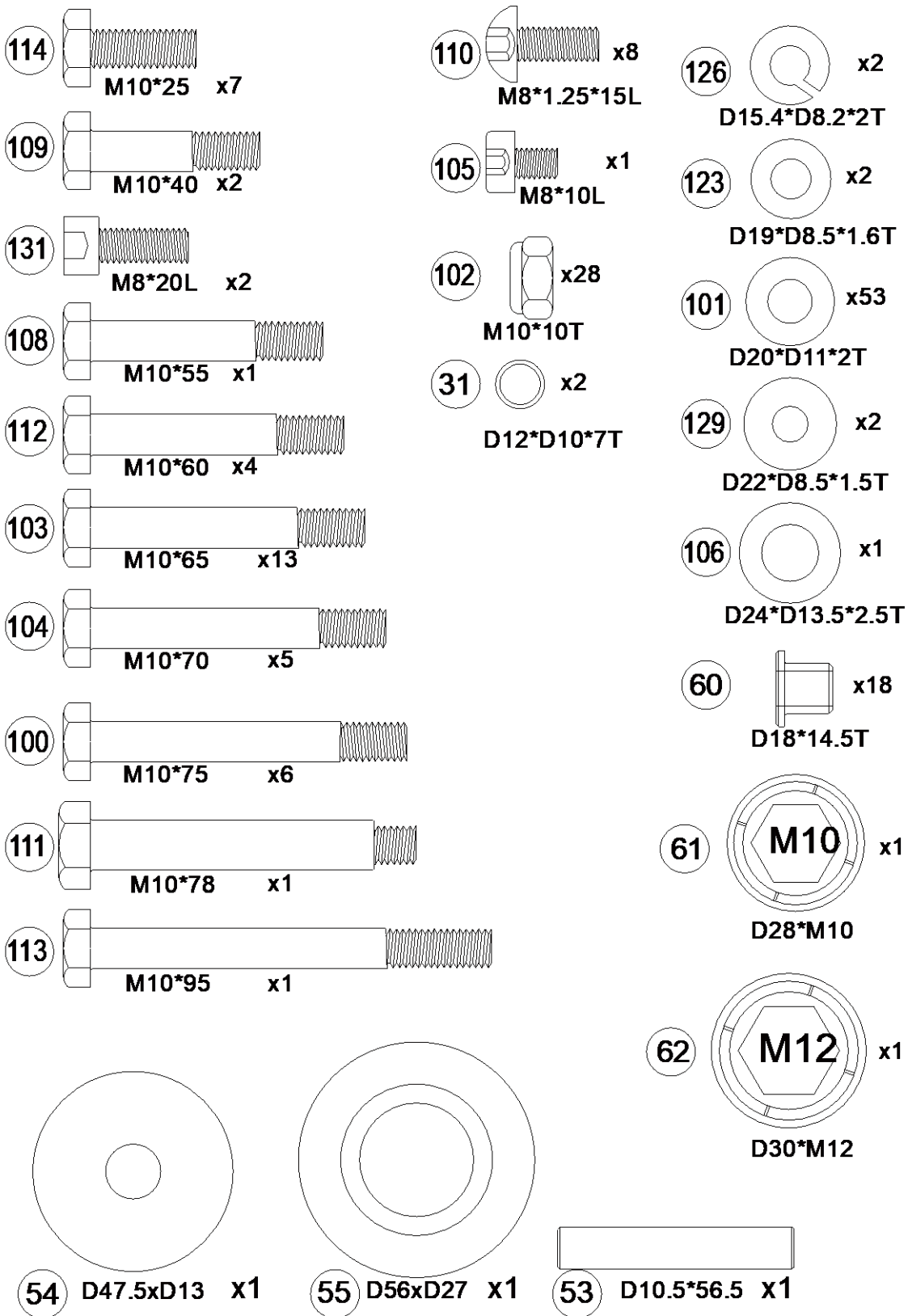
- Дети, инвалиды должны использовать тренажер только под наблюдением и в присутствии другого лица, которое может оказать поддержку и дать необходимые инструкции.
- Убедитесь, что ваши части тела и других лиц не приближаются к движущимся частям тренажера во время его использования.
- При настройке регулируемых деталей убедитесь, что они правильно отрегулированы и обратите внимание на отмеченное максимальное положение регулировки, например, на седловидную опору, соответственно
- Не занимайтесь сразу после приема пищи!

Вид в разобранном состоянии



Контрольный список

| | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ①  | x1 | | ②  | x1 | | ④  | x1 |
| | | | ③  | | | | x1 |
| ⑤  | x1 | | ⑥  | x1 | | ⑦  | x1 |
| ⑧  | x1 | | ⑨  | x1 | | ⑩  | x1 |
| ⑪  | x1 | | ⑫  | x1 | | ⑬  | x1 |
| ⑭  | x2 | | ⑮  | x2 | | ⑯  | x2 |
| ⑰  | | | | x2 | | ⑱  | x1 |
| ⑲  | x1 | | ⑳  | x1 | | ㉑  | x2 |
| ㉔  | x1 | | ㉕  | x7 | | ㉖  | x1 |
| ㉗  | x1 | | ㉘  | x2 | | ㉙  | x1 |
| ㉛  | x2 | | ㉜  | x2 | | ㉟  | x1 |
| ㉞  | x4 | | ㊀  | x1 | | ㊁  | x9 |
| ㊂  | x9 | | ㊄  | x6 | | ㊆  | x1 |
| ㊇  | x13 | | ㊈  | x1 | | ㊉  | x1 |
| ㊋  | x1 | | ㊌  | x1 | | ㊍  | x1 |
| ㊎A  | x1 | | ㊏  | x15 | | ㊑  | x2 |
| ㊒  | x1 | | ㊓  | x1 | | ㊔  | x1 |
| ㊕  | x1 | | ㊖  | x2 | | ㊗  | x1 |
| ㊘  | x1 | | ㊙  | x1 | | ㊚A  | x1 |
| ㊛  | x4 | | ㊜  | x4 | | ㊝  | x1 |



Список деталей

| № детали | Описание | Кол-во | № детали | Описание | Кол-во |
|----------|-----------------------------|--------|----------|----------------------------|--------|
| 1 | Основная рама | 1 | 50 | Трос (2) 2920L | 1 |
| 2 | Задняя напольная рама | 1 | 51 | Трос (4) 1390L | 1 |
| 3 | Передняя вертикальная опора | 1 | 52 | Трос (3) 3170L | 1 |
| 4 | Верхняя рама | 1 | 52A | Трос (1) 2470L | 1 |
| 5 | Передняя напольная рама | 1 | 53 | Штырь | 1 |
| 6 | Опора сиденья | 1 | 54 | Плоская шайба D47.5*D13*3t | 1 |
| 7 | Левая рукоять | 1 | 55 | Разъем селектора веса | 1 |
| 8 | Правая рукоять | 1 | 56 | Подъемный шкив | 15 |
| 9 | Опора рукояти | 1 | 57 | Цепь (4 звена) | 1 |
| 10 | Пластина для ног | 1 | 58 | Липучка | 1 |
| 11 | Выдвижная труба для ног | 1 | 59 | Подушка для головы | 1 |
| 12 | Верхняя тяга | 1 | 60 | Распорная втулка | 18 |
| 13 | Нижняя тяга | 1 | 61 | Колпачок винта | 1 |
| 14 | Мягкая ось ролика | 2 | 62 | Колпачок винта | 1 |
| 15 | Ремень (тканевый) | 2 | 63 | Пружинный штырь | 1 |
| 16 | Хромированная направляющая | 2 | 64 | Распорная втулка | 4 |
| 17 | Кожух | 2 | 65 | Фиксирующая пластина (4) | 2 |
| 18 | Трубка выбора веса | 1 | 66 | Компьютер | 1 |
| 19 | Соединительная пластина | 1 | 67 | Верхний комп. кабель | 1 |
| 20 | Одинарный кронштейн шкива | 1 | 68 | Средний комп. кабель | 1 |
| 21 | Ремень (тканевый) | 2 | 69 | Нижний комп. кабель | 1 |
| 22 | Кожух | 2 | 70 | Кабель датчика | 1 |
| 23 | Ручка | 1 | 71 | Сетевой штекер | 2 |
| 24 | Штырь | 1 | 72 | Зажим | 3 |
| 25 | Крючок | 7 | 73 | Передний стабилизатор | 1 |
| 26 | Цепь (7 звеньев) | 1 | 74 | Пластина шкива | 2 |
| 27 | Пластина кожуха | 1 | 86 | Трубка стопора (2) | 1 |
| 28 | Пластина кожуха (2) | 2 | 87 | Полый колпачок | 1 |
| 29 | Опора кожуха (3) | 4 | 88 | Ручка | 1 |
| 30 | Цепь (18 звеньев) | 1 | 94 | Опора кожуха | 4 |
| 31 | Втулка D10*D12*5T | 2 | 100 | Болт M10*1.5*75L | 6 |

| | | | | | |
|-----|-----------------------------|----|-----|---------------------------------|----|
| 32 | Колпачок ножки | 4 | 101 | Плоская шайба D20*D11*2t | 48 |
| 33 | Круглый колпачок | 12 | 102 | Гайка | 27 |
| 34 | Гаечный ключ | 2 | 103 | Болт (M10*1.5*65L) | 15 |
| 35 | Квадратный колпачок | 6 | 104 | Болт (M10*1.5*70L) | 5 |
| 36 | Квадратный колпачок | 1 | 105 | Винт (M8*1.25*10L) | 1 |
| 37 | Амортизатор | 1 | 106 | Плоская шайба(D24*D13.5*2.5T) | 2 |
| 38 | Квадратный амортизатор | 1 | 108 | Болт (M10*1.5*55L) | 1 |
| 39 | Амортизатор | 4 | 109 | Болт (M10*1.5*40L) | 2 |
| 40 | Шестигранный ключ | 1 | 110 | Болт (M8*1.25*15L) | 8 |
| 41 | Пластина направляющей шкива | 9 | 111 | Болт (M12*1.75*85L) | 1 |
| 42 | Внутренняя трубка шкива | 9 | 112 | Болт (M10*1.5*60L) | 4 |
| 43 | Втулка D38*D35.2*32 | 2 | 113 | Болт (M10*1.5*95L) | 1 |
| 44 | Пенка | 6 | 114 | Болт (M10*1.5*25L) | 7 |
| 45 | Пенка(1) | 8 | 123 | Плоская шайба(D19*D8.5*1.6T) | 2 |
| 46 | Верхняя весовая пластина | 1 | 126 | Пружинная шайба(D15.4*D8.2*2T) | 2 |
| 47 | Нижняя весовая пластина | 13 | 129 | Изогнутая шайба (D22*D8.5*1.5T) | 2 |
| 48 | Нижняя спинка | 1 | 131 | Винт (M8*1.25*20L) | 2 |
| 48А | Средняя спинка | 1 | | | |
| 49 | Сиденье | 1 | | | |

Шаг 1

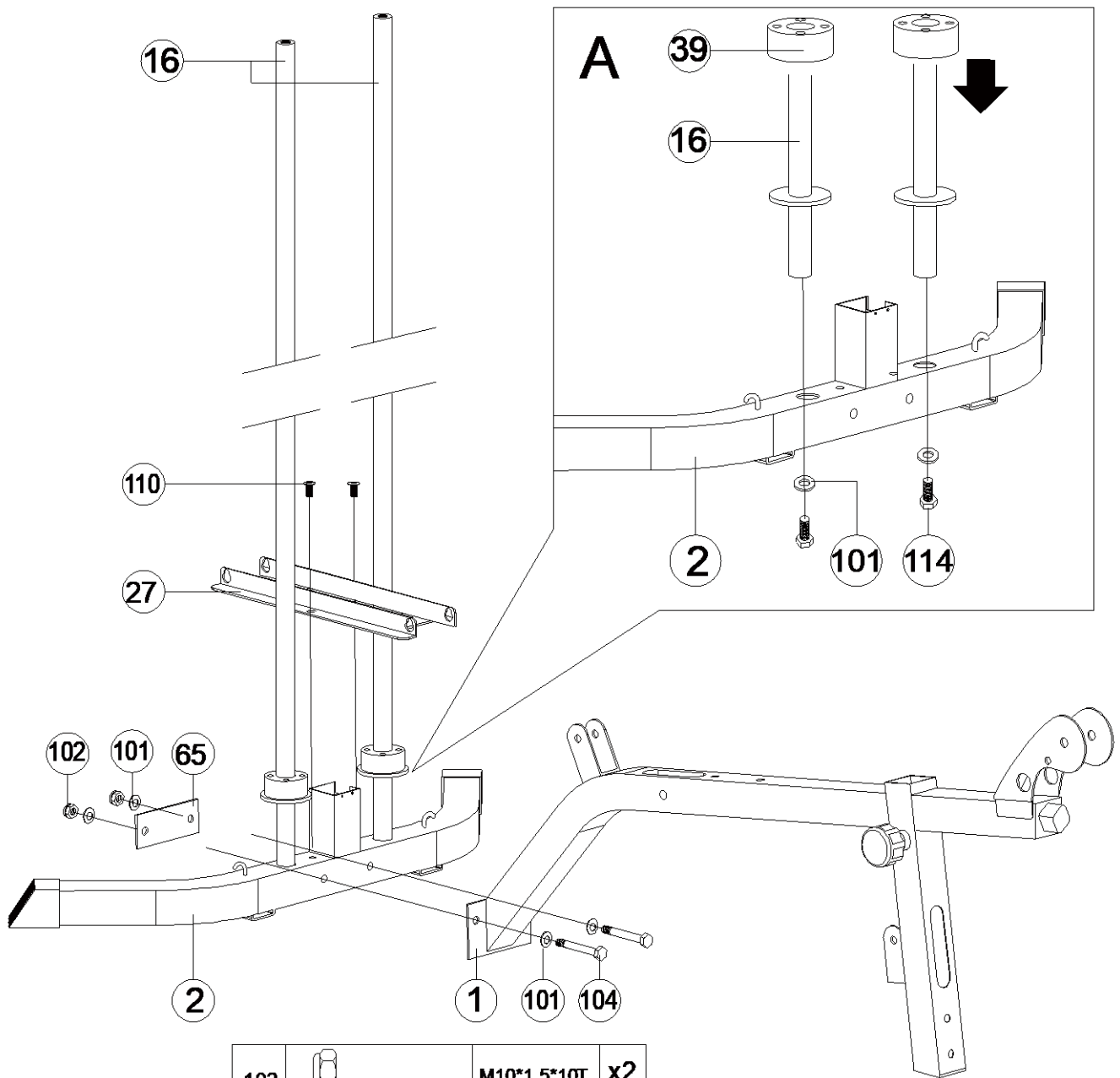





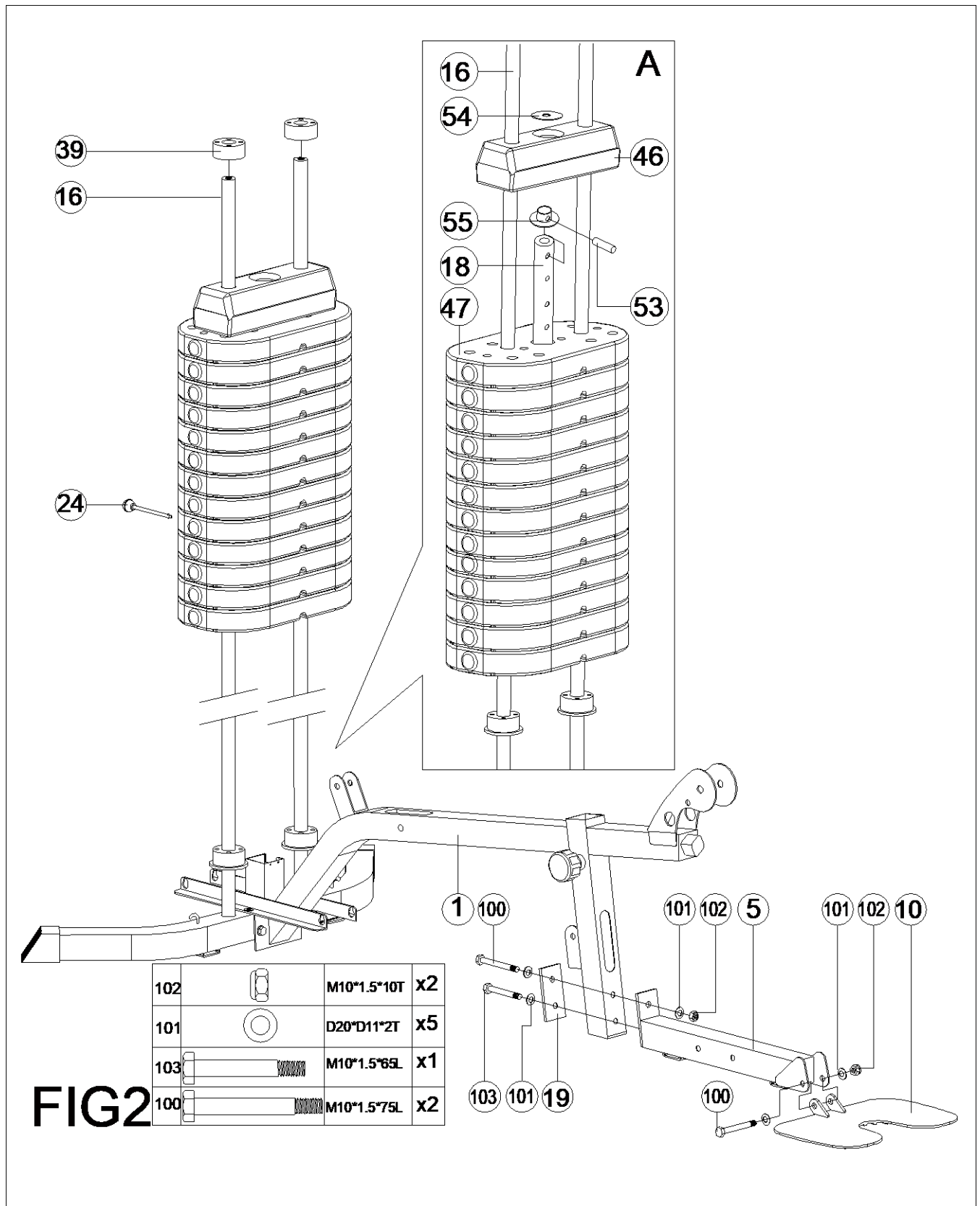


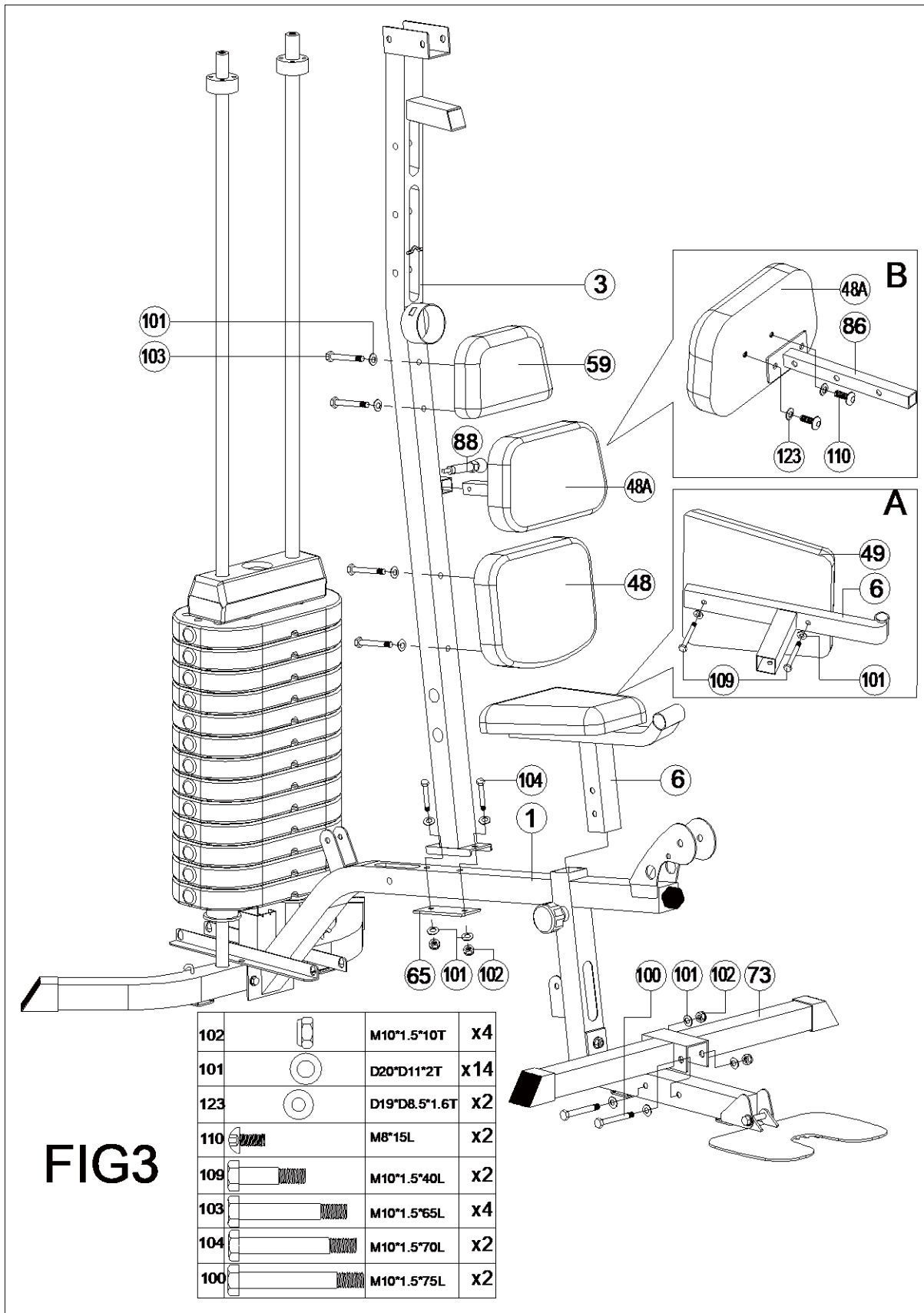
FIG1

| | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|
| 102 |  | M10*1.5*10T | x2 |
| 101 |  | D20*D11*2 T | x6 |
| 110 |  | M8*1.25*15L | x2 |
| 114 |  | M10*1.5*25L | x2 |
| 104 |  | M10*1.5*70L | x2 |

Шаг 2



Шаг 3



Шаг 4

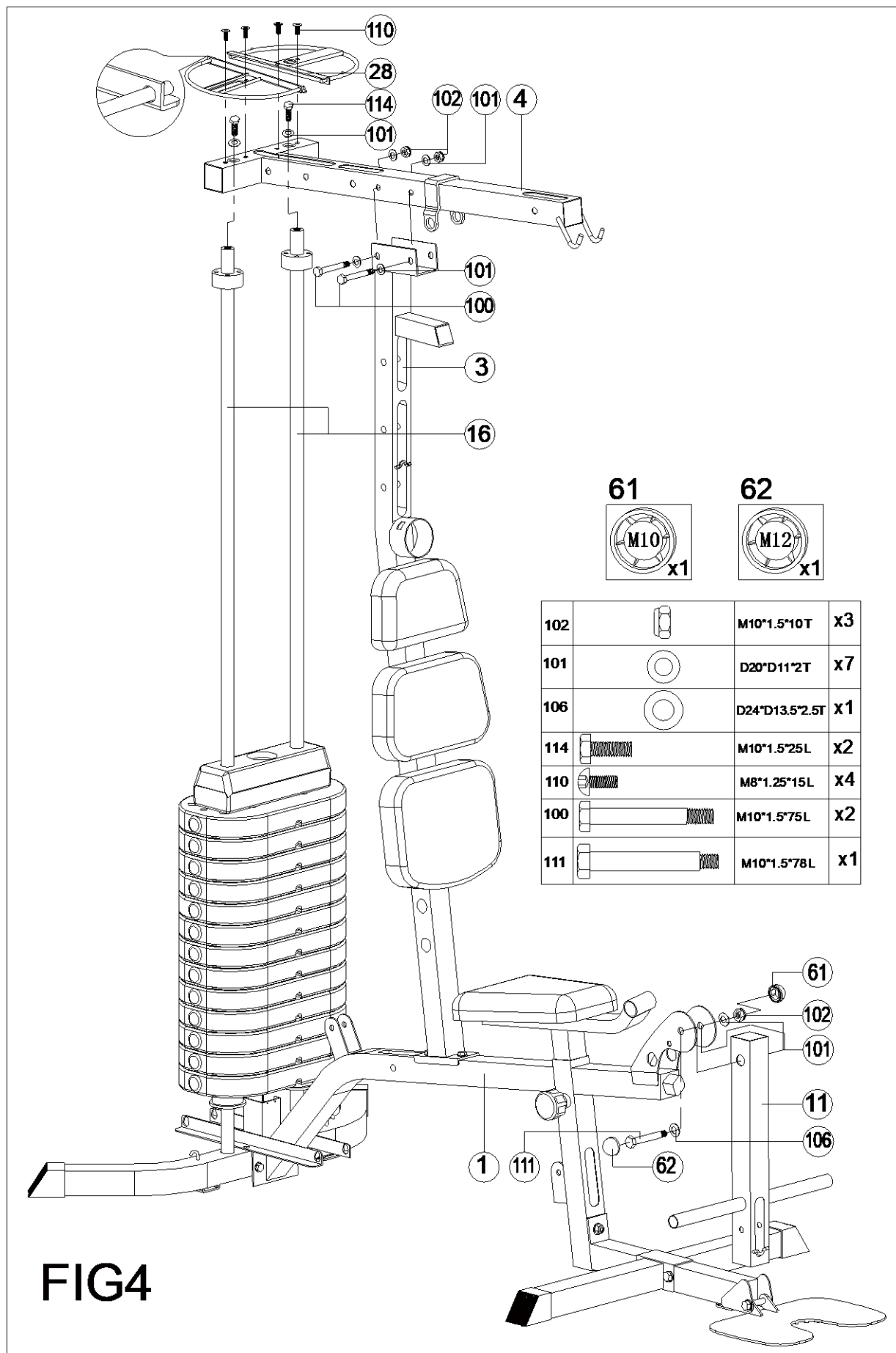
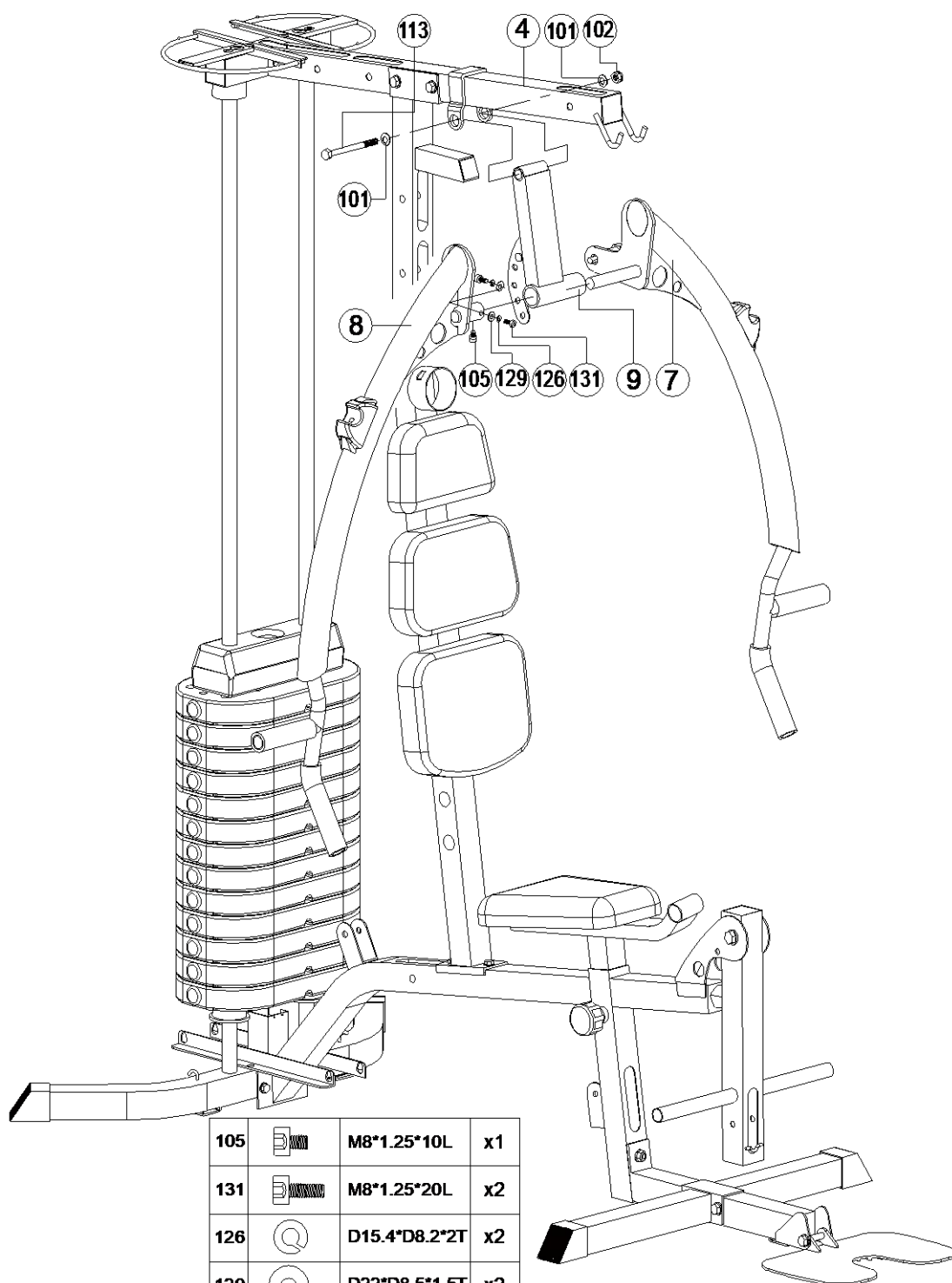


FIG4

Шаг 5










| | | | | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----|
| 105 |  | M8*1.25*10L | x1 | |
| 131 |  | M8*1.25*20L | x2 | |
| 126 |  | D15.4*D8.2*2T | x2 | |
| 129 |  | D22*D8.5*1.5T | x2 | |
| 102 |  | M10*1.5*10T | x1 | |
| 101 |  | D20*D11*2 T | x2 | 113 |
| |  | M10*1.5*95L | x1 | |

FIG5

Шаг 6

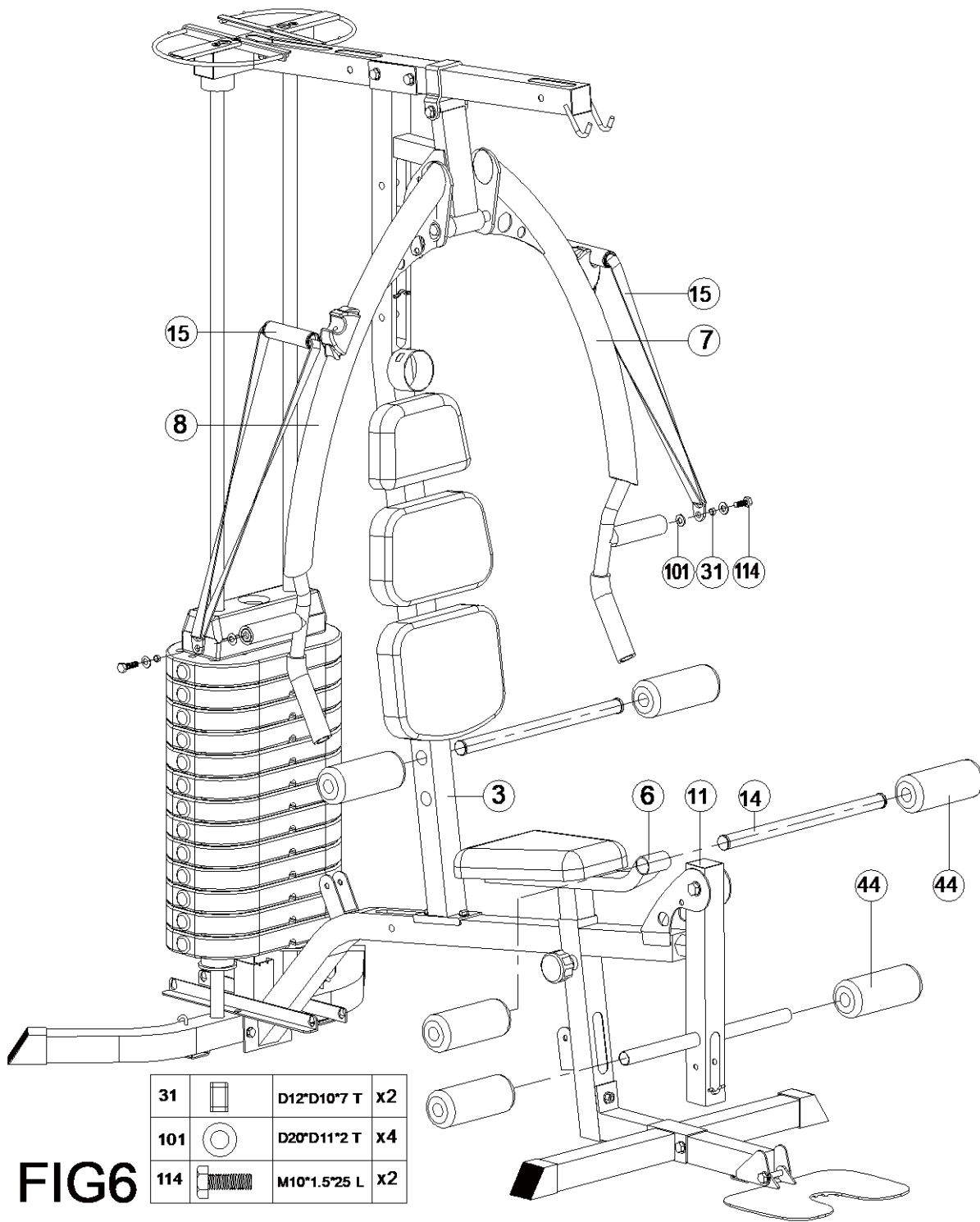
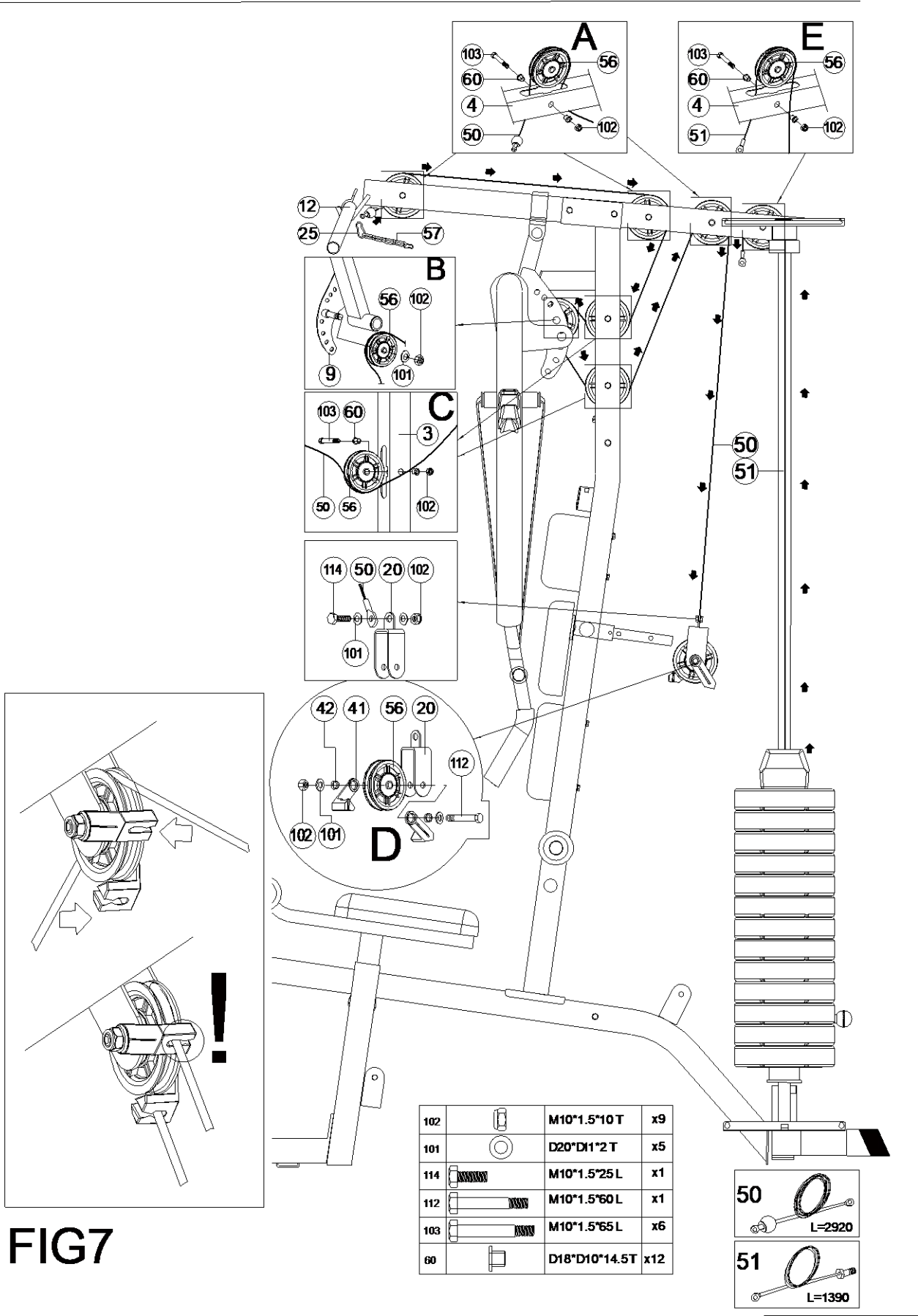
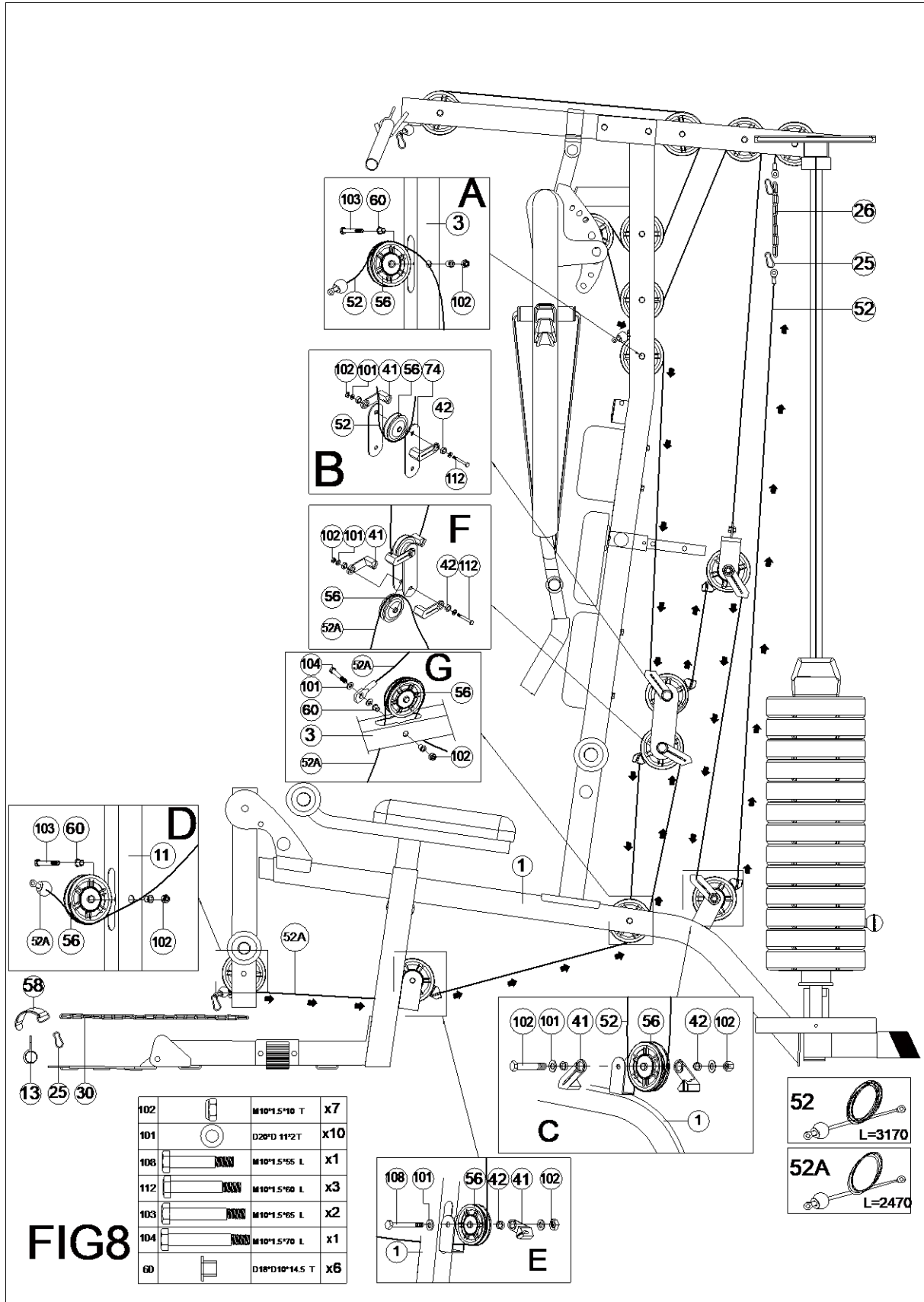


FIG6

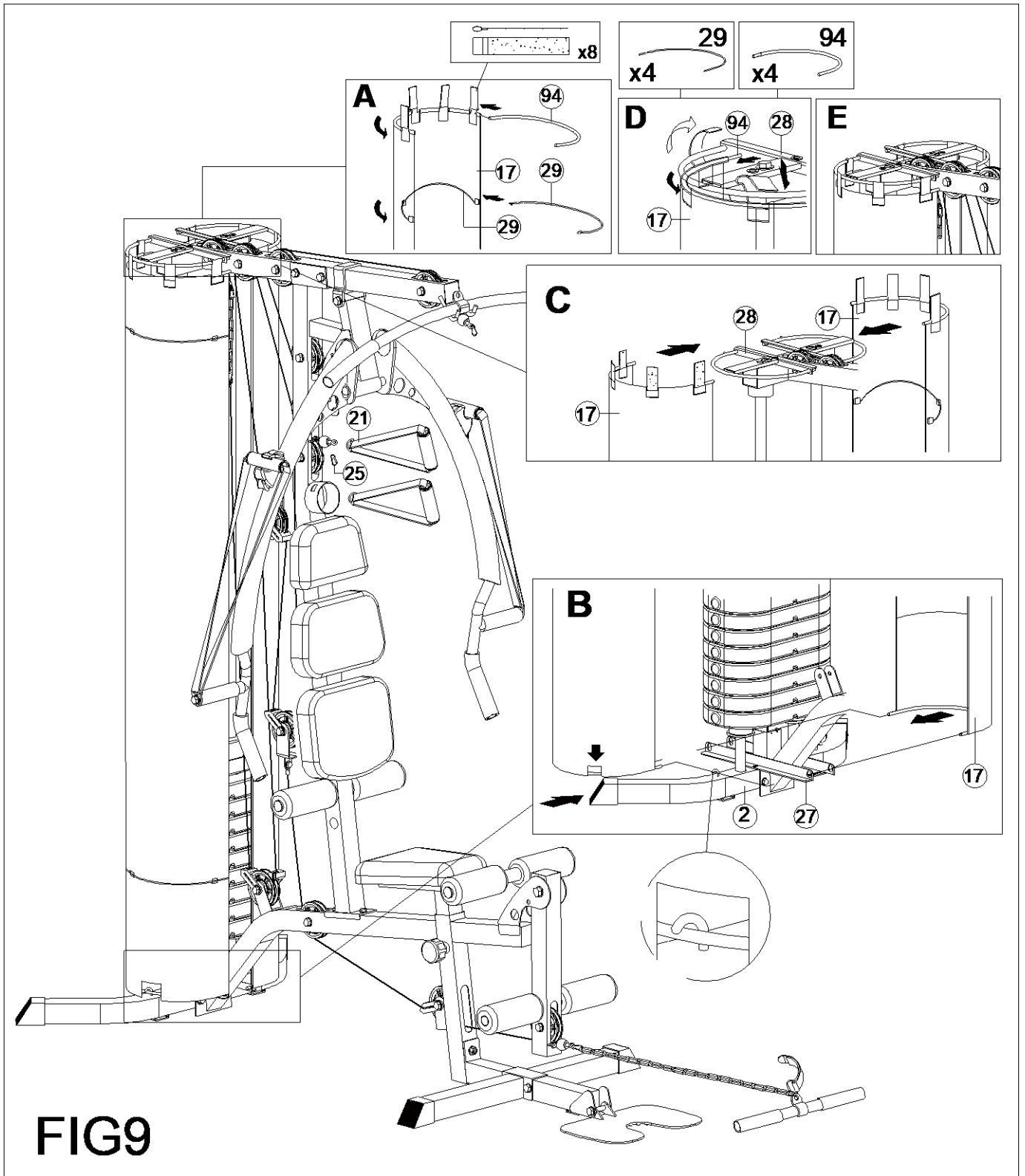
Шаг 7



Шаг 8



Шаг 9



Шаг 10

