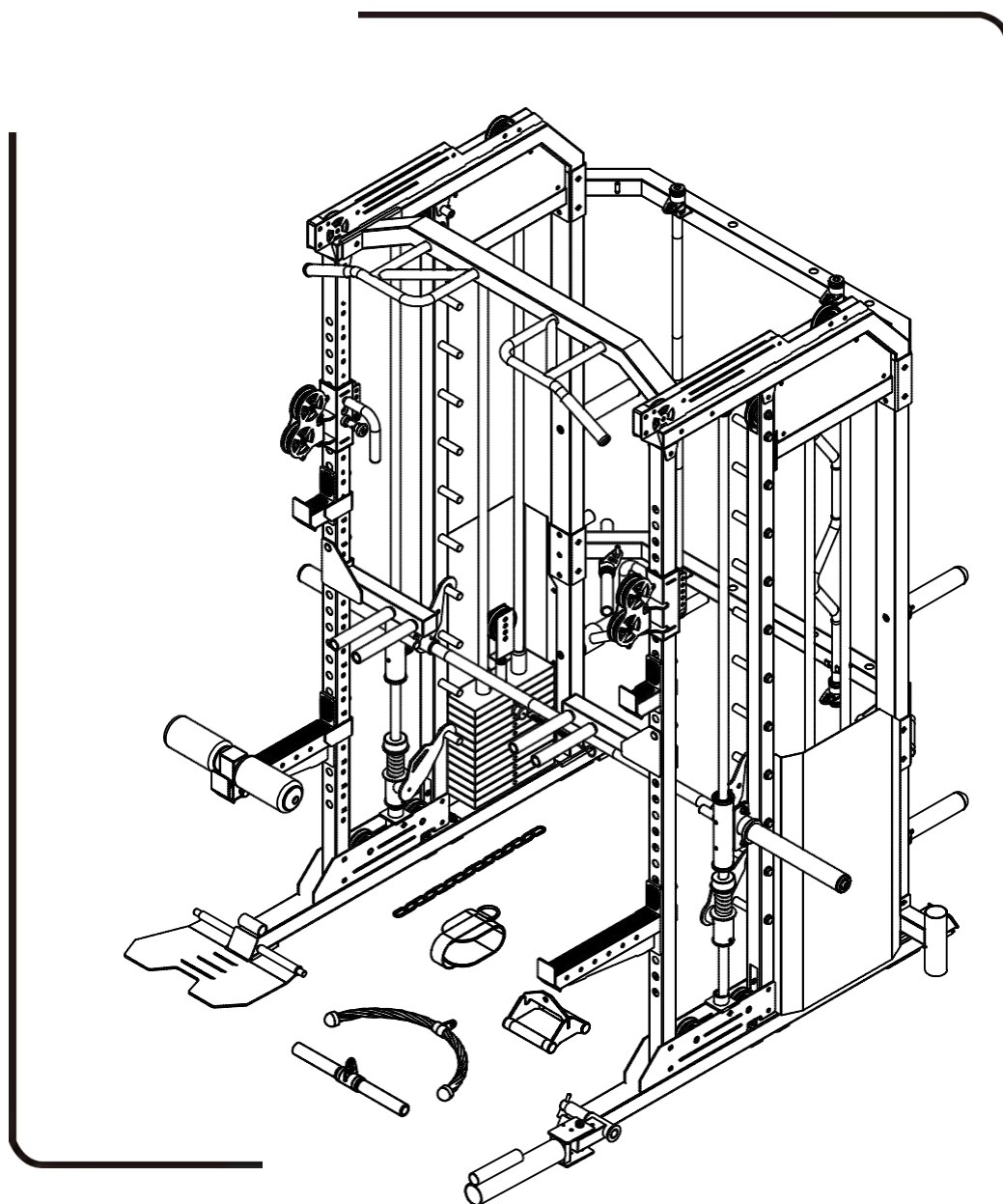




# МУЛЬТИСТАНЦИЯ, МАШИНА СМИТА

Артикул: DSM834

## Руководство пользователя



### **ВНИМАНИЕ!**

Перед использованием данного оборудования прочтите все меры предосторожности и инструкции, приведенные в данном руководстве.

# **ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Этот тренажер создан для обеспечения оптимальной безопасности. Однако при работе с тренажером необходимо соблюдать определенные меры предосторожности.

Перед сборкой и эксплуатацией тренажера обязательно прочтите все руководство. В частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. **Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру. НЕ оставляйте детей без присмотра в одном помещении с тренажером.**
2. Одновременно тренажером должен пользоваться только один человек.
3. Если вы испытываете головокружение, тошноту, боль в груди или любые другие подобные симптомы, незамедлительно прекратите тренировку.  
**ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.**
4. Расположите машину на чистой и ровной поверхности. НЕ используйте машину вблизи воды или на открытом воздухе.
5. Держите руки на расстоянии от всех движущихся частей.
6. При выполнении упражнений всегда надевайте соответствующую тренировочную одежду. НЕ надевайте халаты или другую одежду, которая может зацепиться за тренажер. При использовании тренажера также необходимо надевать беговую или обувь для аэробики.
7. Используйте машину только по назначению, как описано в данном руководстве.  
**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** использовать навесное оборудование, не рекомендованное производителем.
8. Не располагайте острые предметы вокруг машины.
9. Люди с ограниченными возможностями не должны использовать машину без присутствия квалифицированного специалиста или врача.
10. Перед использованием тренажера для выполнения упражнений всегда выполняйте упражнения на растяжку, чтобы как следует разогреться.
11. Никогда не эксплуатируйте тренажер, если он не функционирует должным образом.
12. Тренажер предназначен только для домашнего использования.

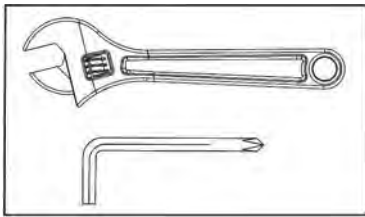
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛИЦ С УЖЕ ИМЕЮЩИМИСЯ ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЯ. МЫ НЕ НЕСЕМ НИКАКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ ИЛИ МАТЕРИАЛЬНЫЙ УЩЕРБ, ПОЛУЧЕННЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ИЗДЕЛИЯ.**

**СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ.**

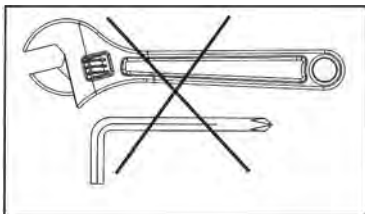
## ВАЖНЫЕ СВЕДЕНИЯ О МОНТАЖЕ

- ❖ Инструменты, необходимые для сборки скамьи: Регулировочный ключ и шестигранный ключ.
- ❖ ПРИМЕЧАНИЕ: Во избежание возможных травм настоятельно рекомендуется, чтобы сборка данного оборудования осуществлялась двумя или более людьми.
- ❖ Убедитесь, что **кареточные болты** вставлены в **квадратные отверстия** на компонентах, подлежащих сборке. Закрепите шайбу только на конце кареточного болта.
- ❖ Используйте **шестигранные болты** или **болты с шестигранной головкой**, вставляемые в **круглые отверстия**, на компонентах, которые необходимо собрать.
- ❖ Перед затяжкой болтов всегда дождитесь, пока все болты будут собраны на стенде. Не затягивайте каждый болт сразу после его установки

### Закрепление гаек и болтов

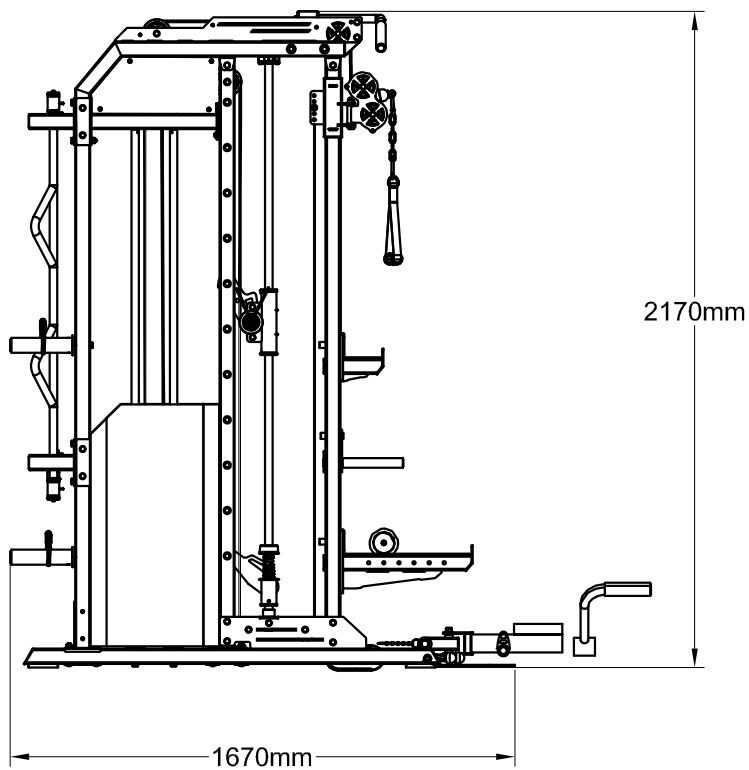
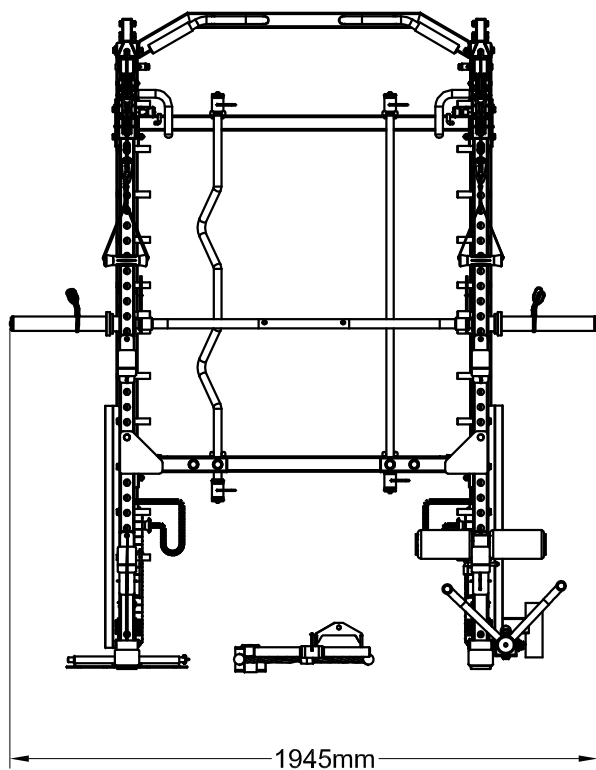


Надежно затяните все гайки и болты после сборки всех компонентов на текущем и предыдущем этапах.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не допускайте чрезмерного затягивания деталей с функцией поворота. Убедитесь, что все поворотные элементы могут свободно перемещаться.



Не затягивайте все гайки и болты на этом этапе.

## Размеры в собранном виде : 1945mm x 1670mm x2170mm



Максимальный вес пользователя: 150 кг

Максимальная нагрузка на блок 120 кг (с одной стороны 60 кг)

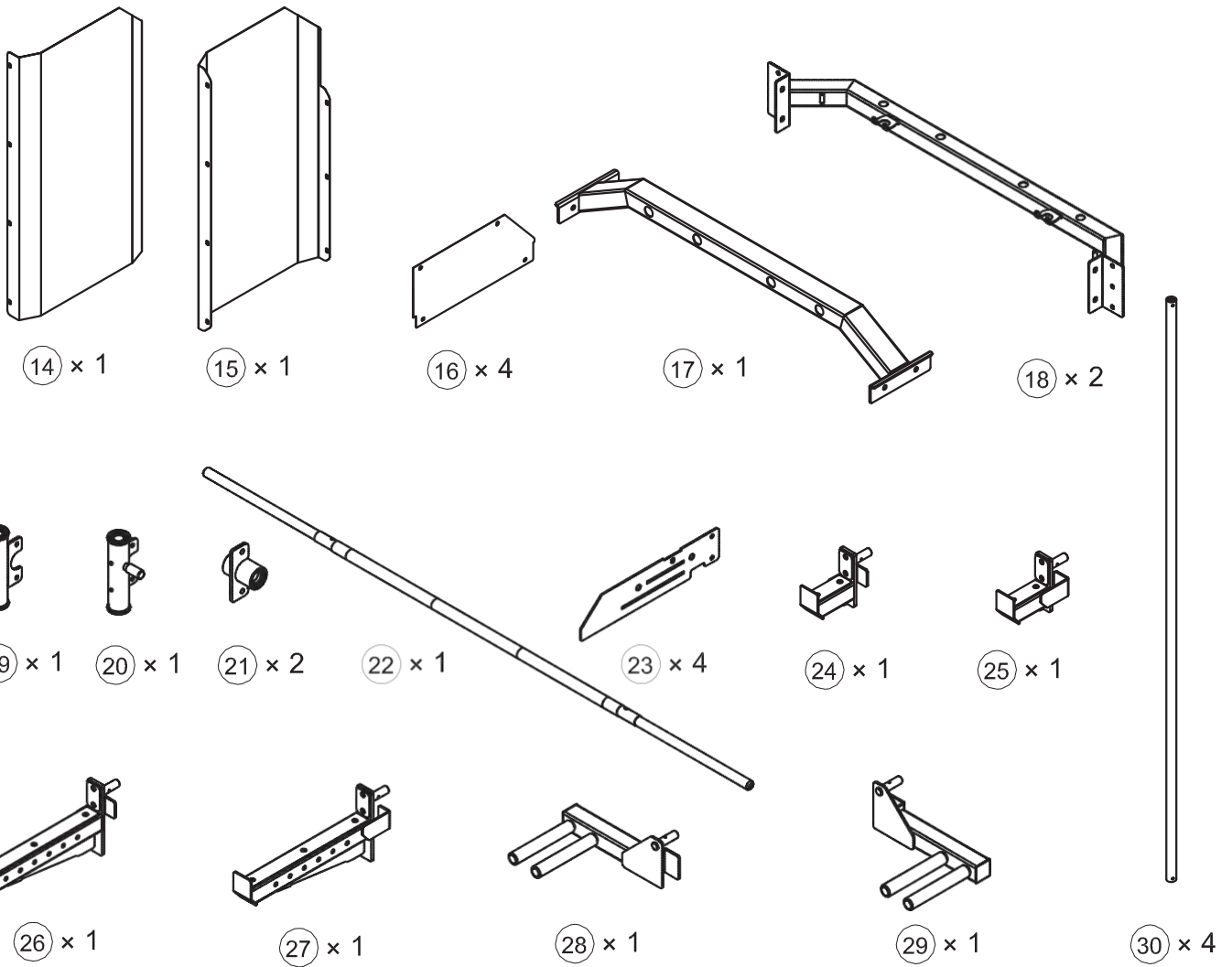
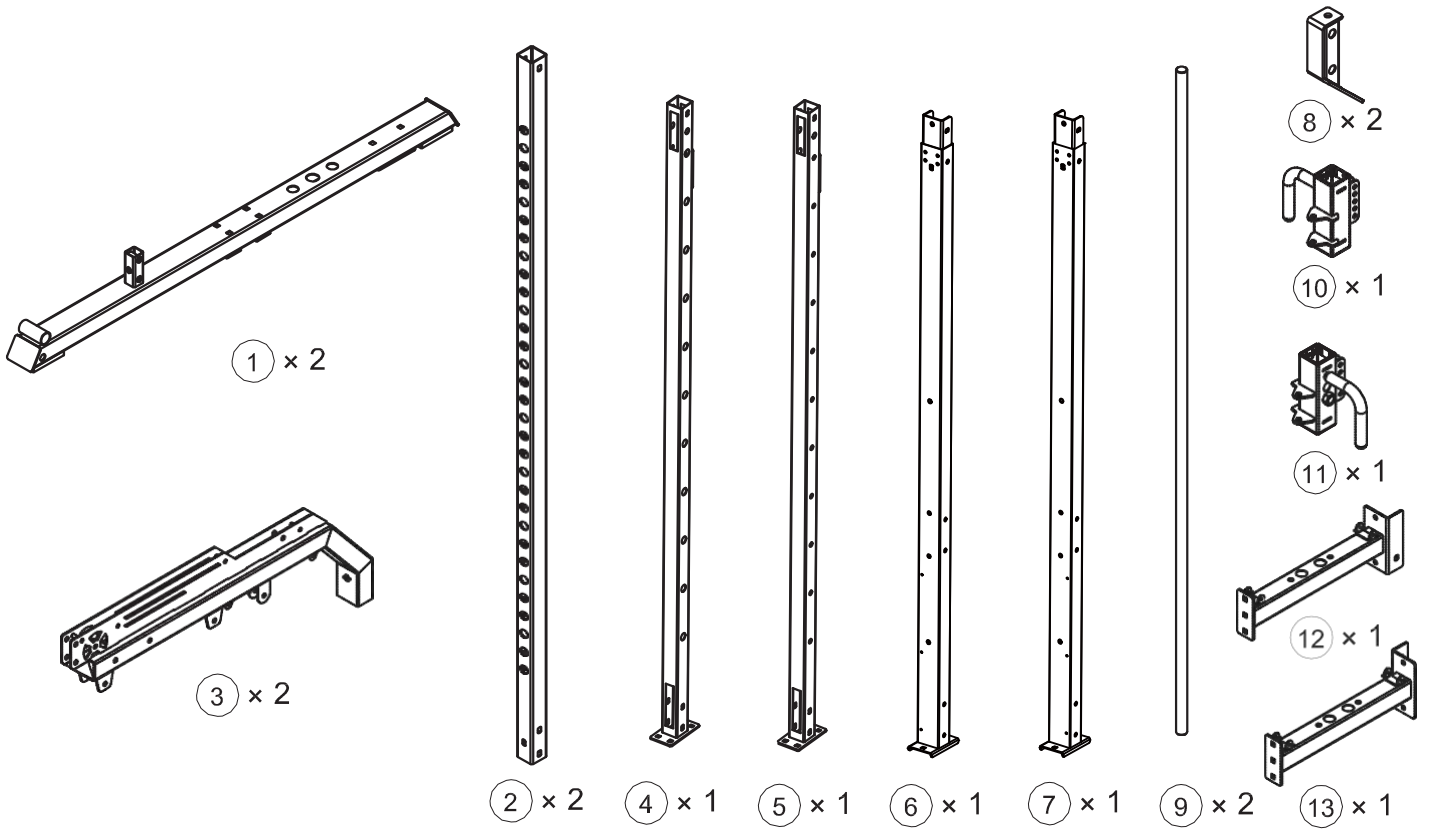
Максимальный вес на перекладину для наклона 150 кг

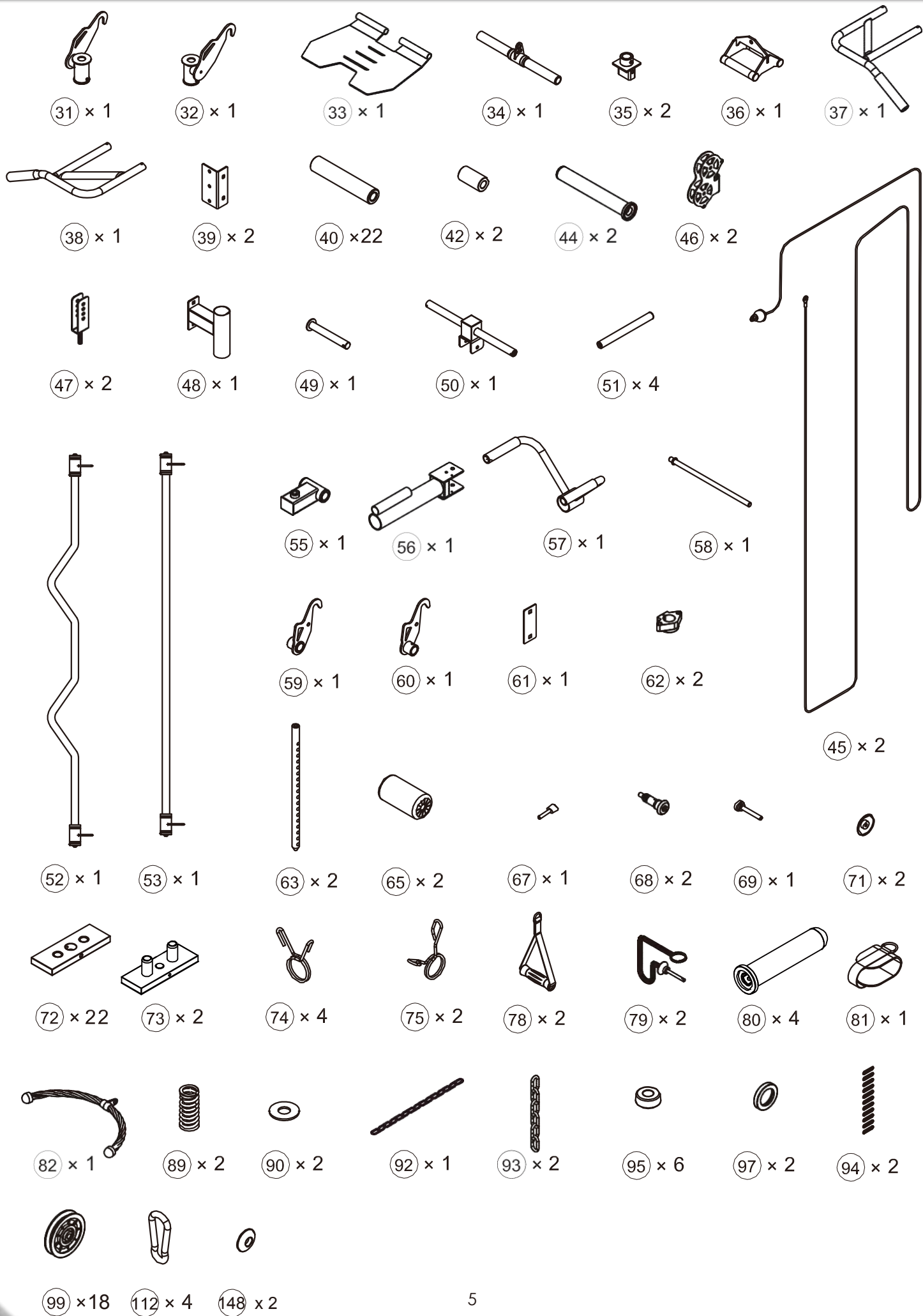
Максимальный вес на штангу для подтягиваний 150 кг

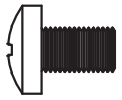
Максимальный вес на J-образные крюки для тренировок на турнике 150 кг

Максимальная нагрузка на лэндмайн 80 кг

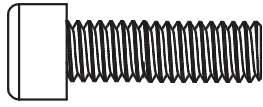
Максимальная весовая нагрузка в тренажере Смита: 250 кг







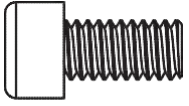
115 x 30



117 x 2



119 x 2



120 x 2



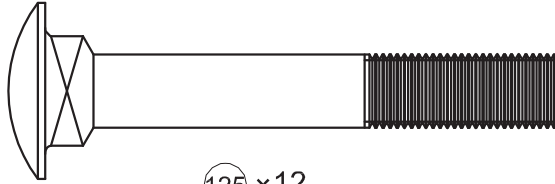
121 x 4



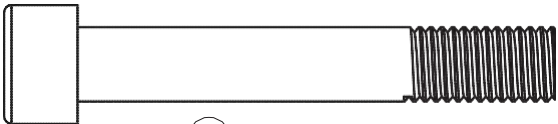
122 x 2



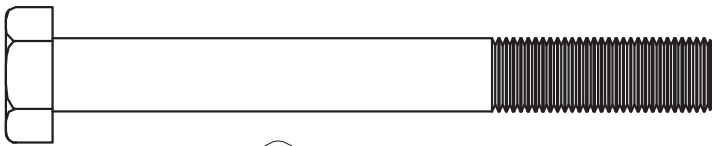
124 x 2



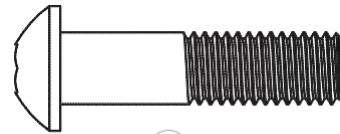
125 x 12



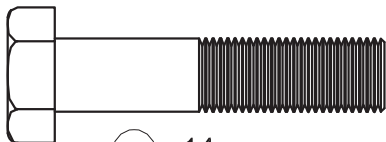
126 x 2



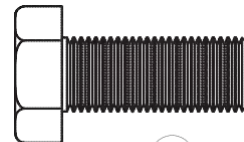
128 x 8



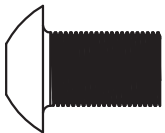
129 x 2



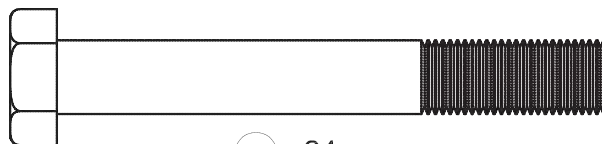
130 x 14



131 x 16

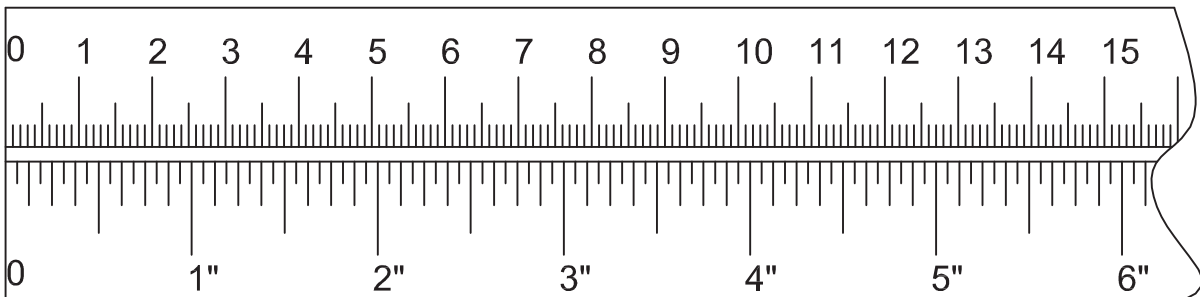


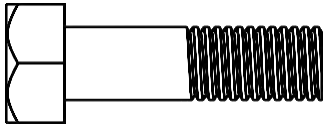
132 x 4



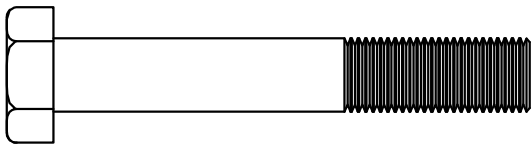
133 x 24

mm

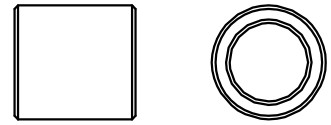




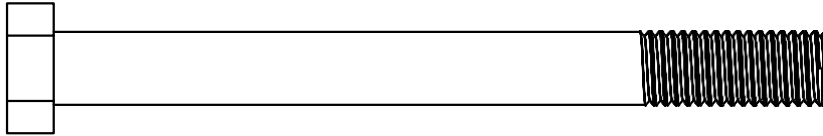
134 x 2



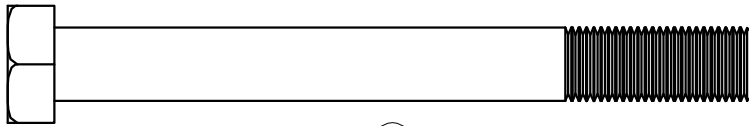
135 x 6



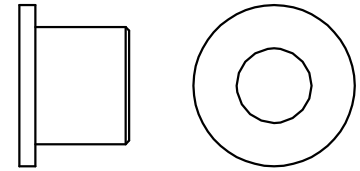
41 x 8



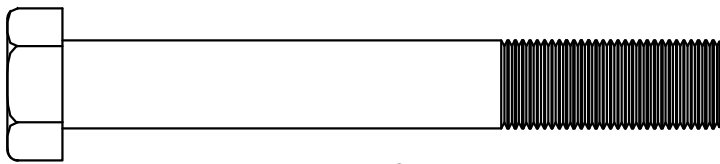
136 x 2



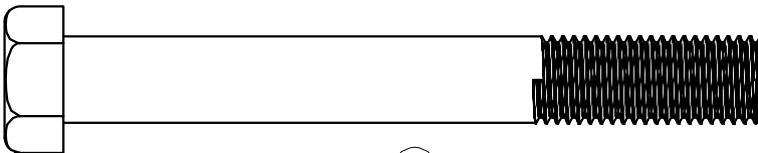
137 x 8



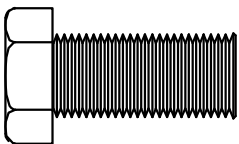
91 x 4



138 x 1

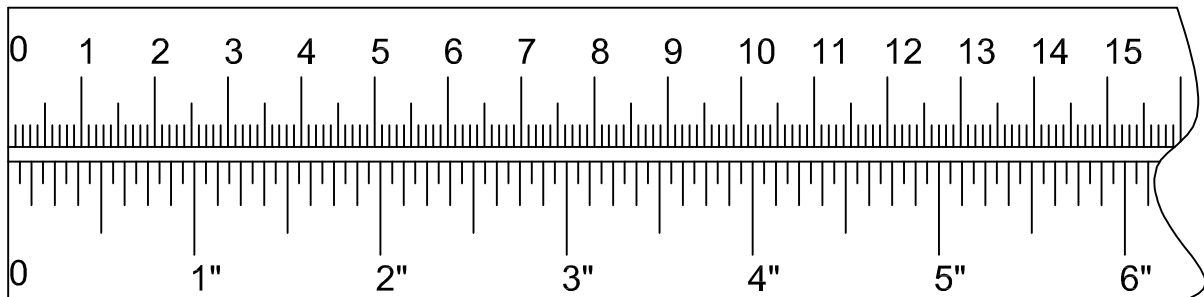


139 x 2

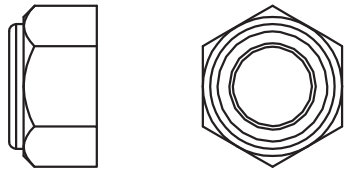


140 x 22

mm



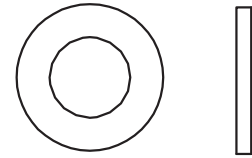




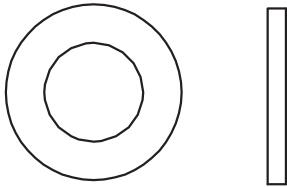
141 × 3



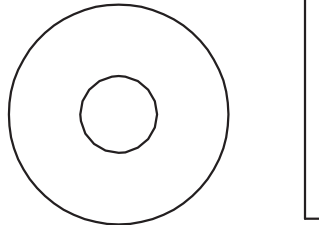
142 × 34



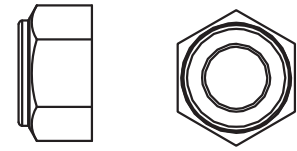
144 × 148



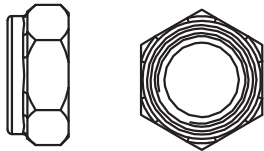
145 × 28



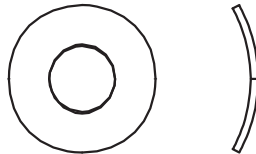
146 × 4



147 × 78



127 × 2

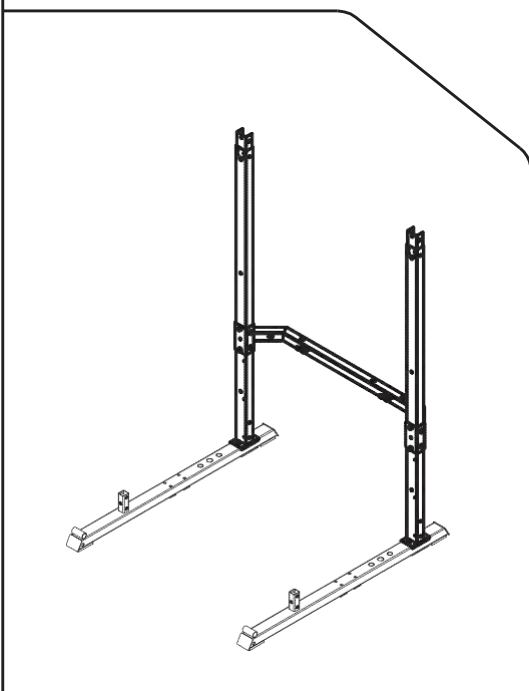
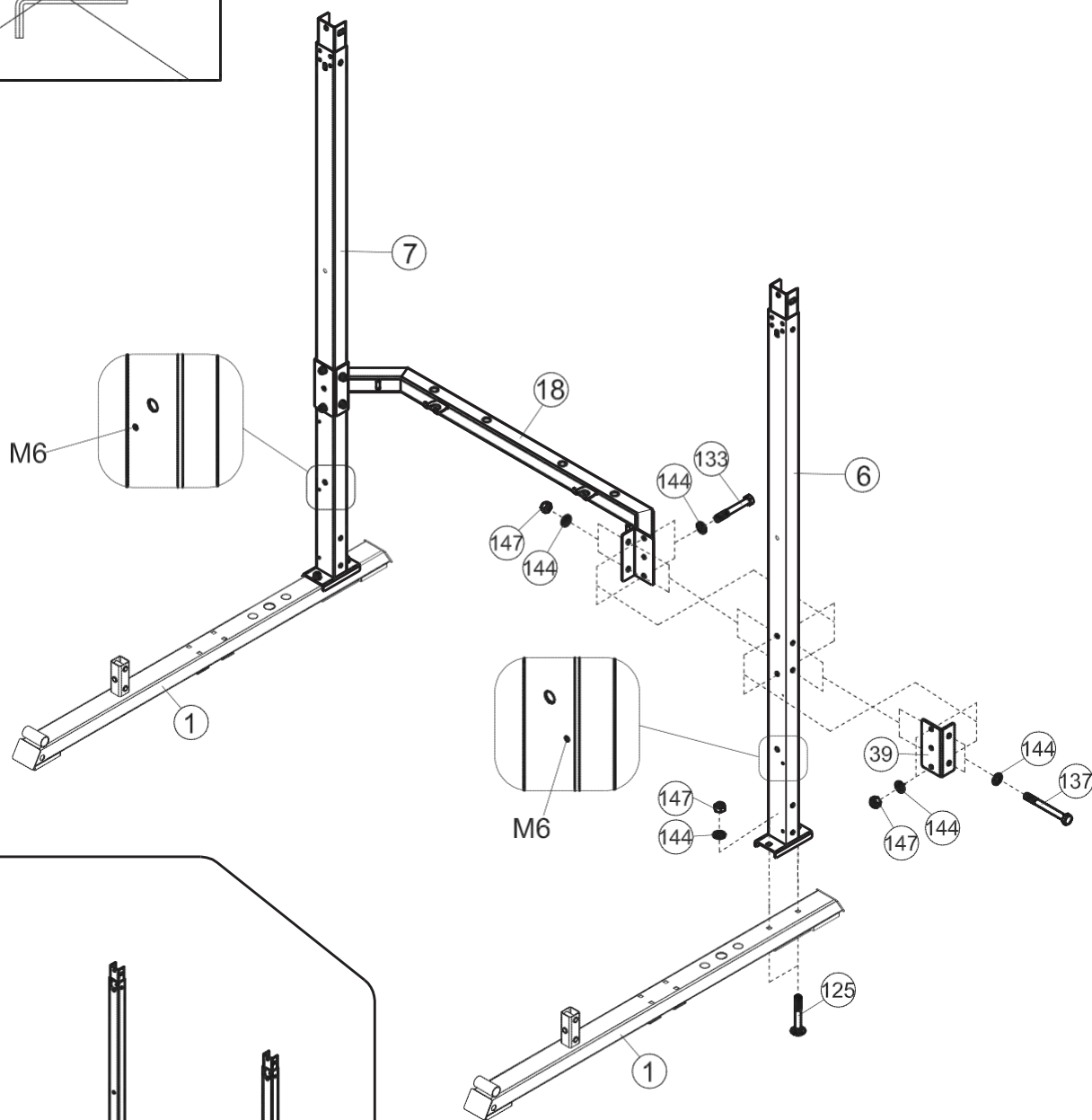
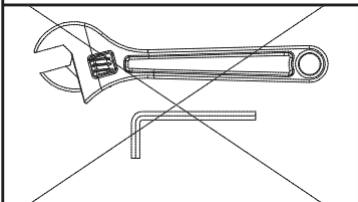


113 × 2

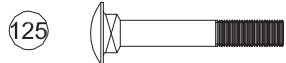


114 × 2

125		×4	M10×70	144		×20	Φ10
133		×4	M10×75	147		×12	M10
137		×4	M10×95				



**ШАГ 1**



×8 M10×70

144



×12 Φ10

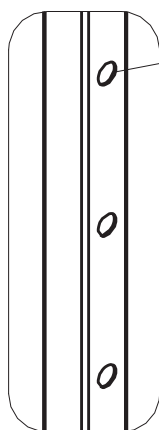
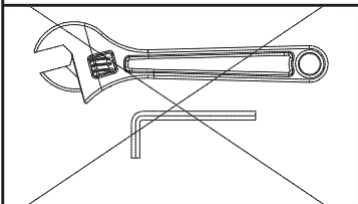


×4 M10×25

147

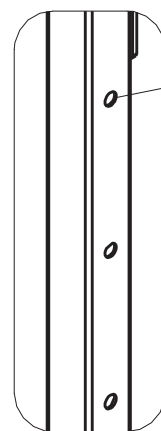


×8 M10

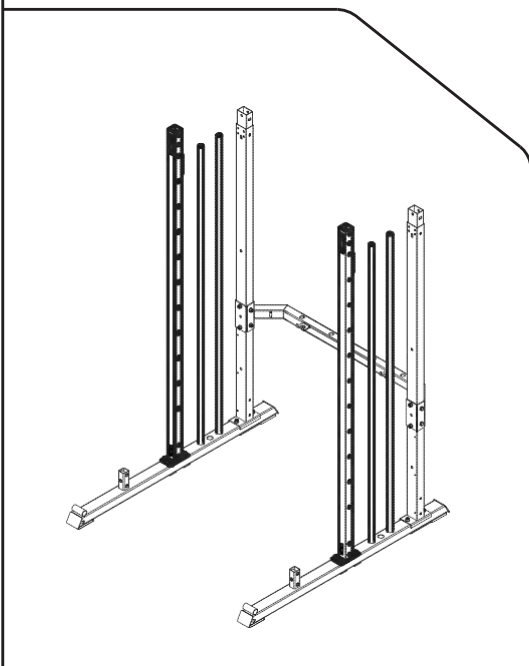
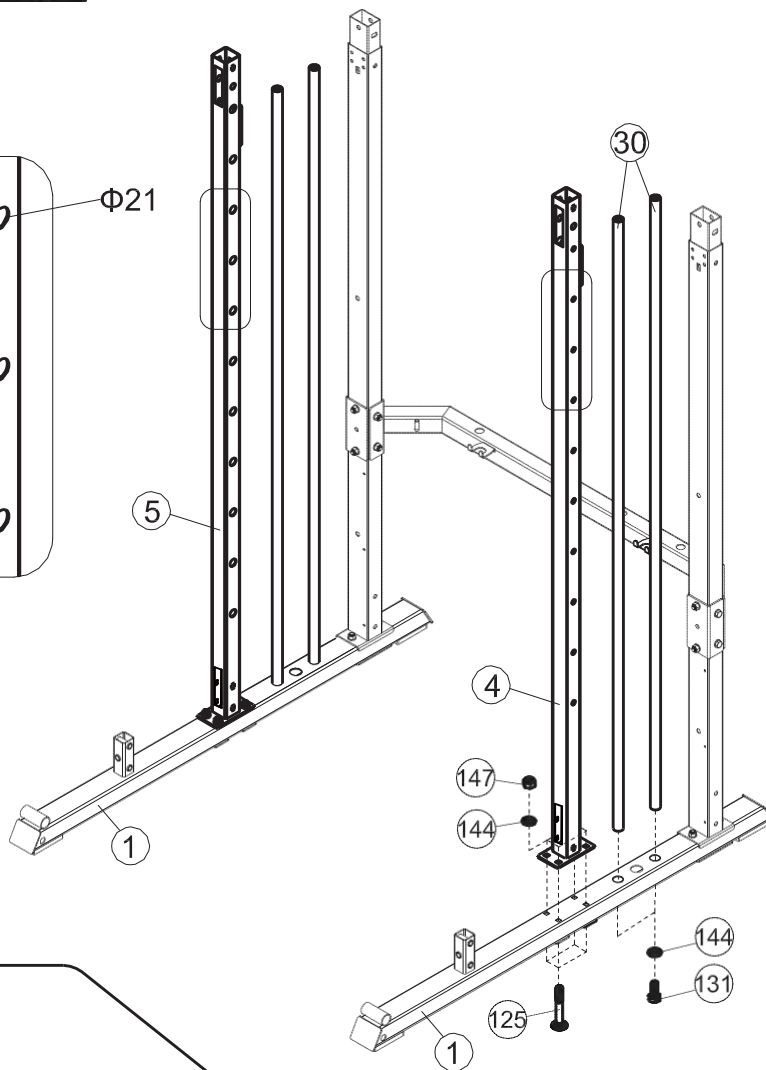


Φ21

5



Φ13



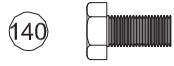
**ШАГ 2**



×2 M10×65



×4 Φ10



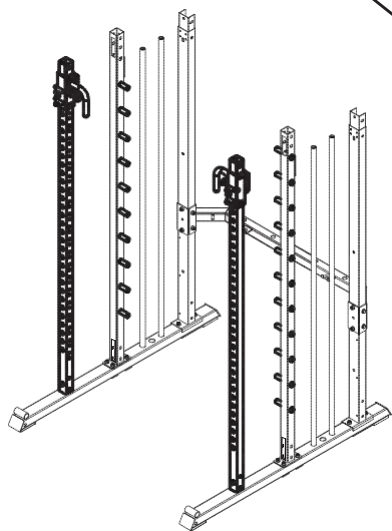
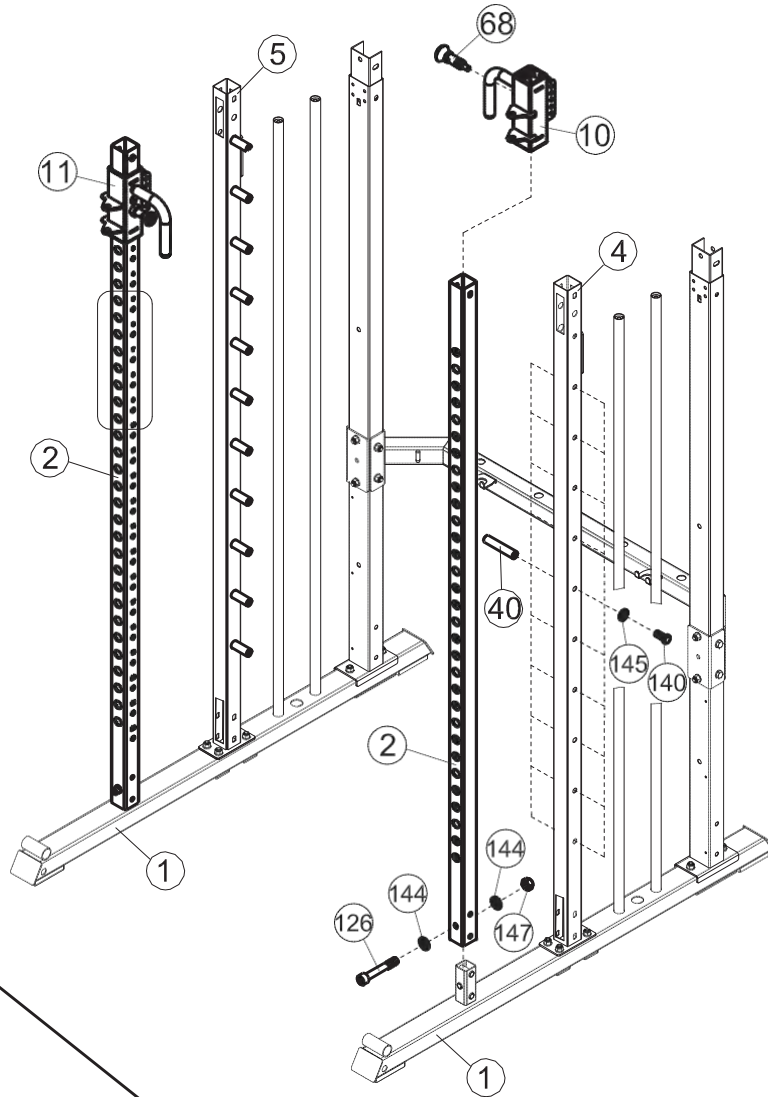
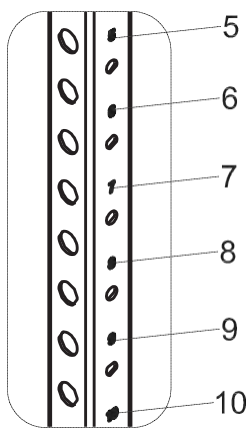
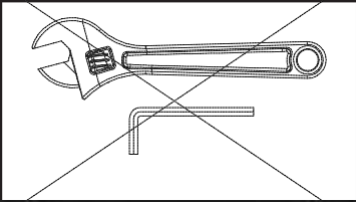
×22 M12×25



×22 Φ12



×2 M10



**ШАГ 3**

115

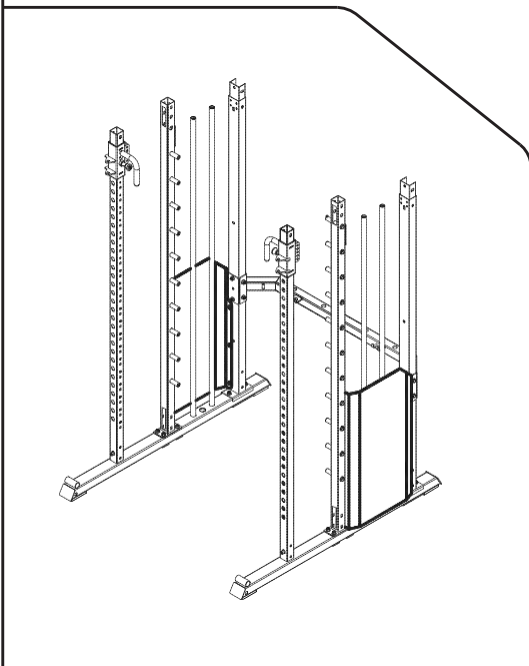
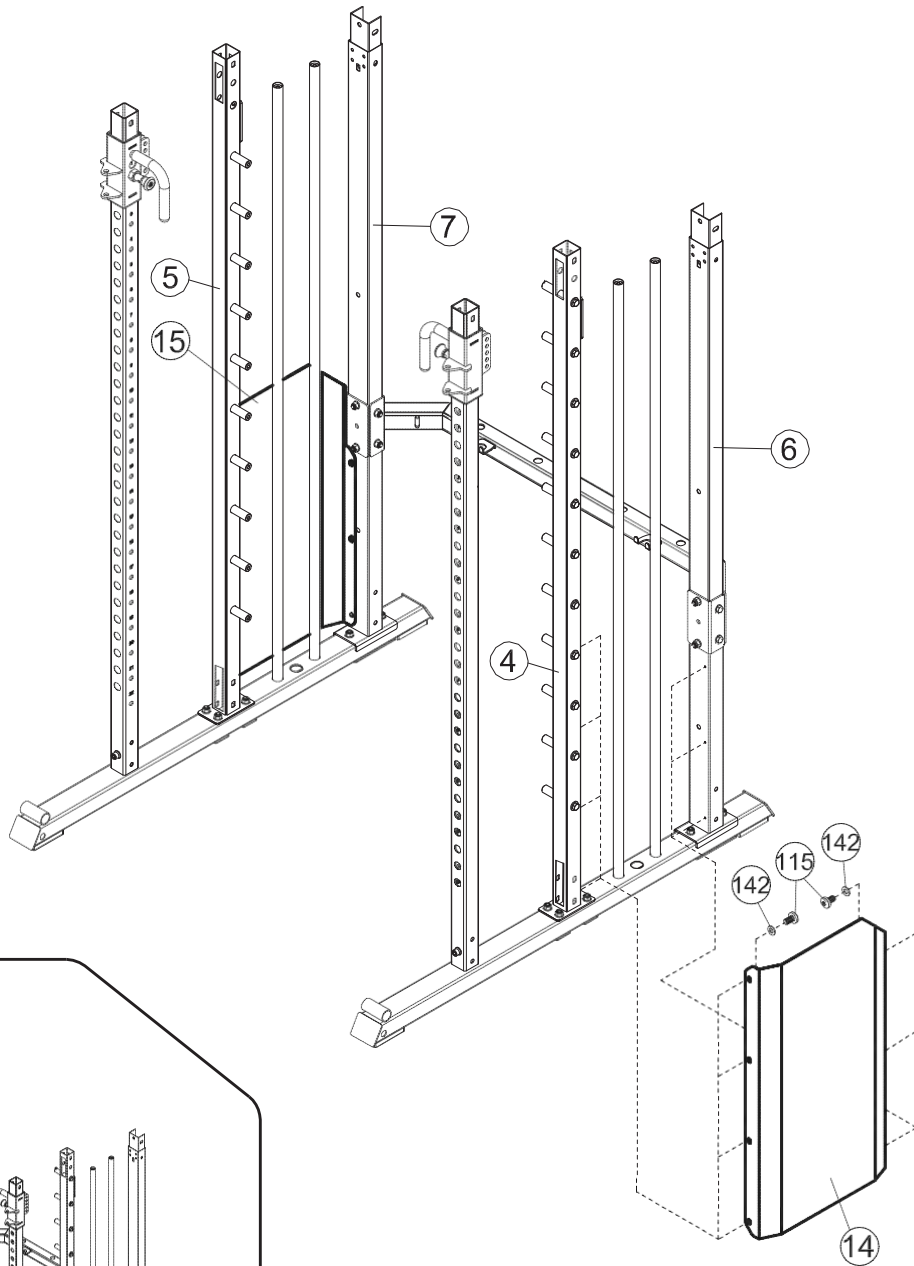
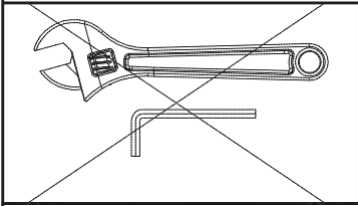


×14 M6×10

142

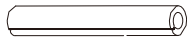


×14 Φ6



**ШАГ 4**

150



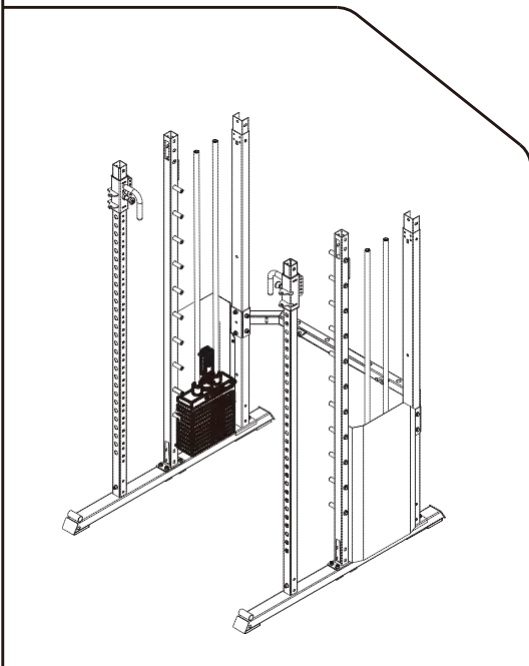
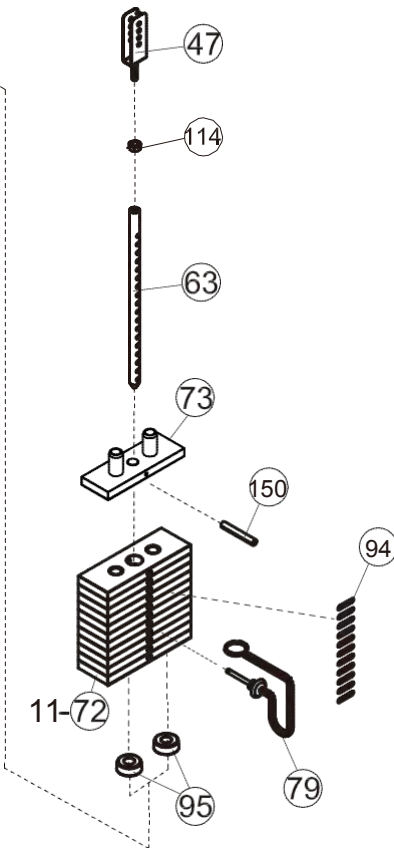
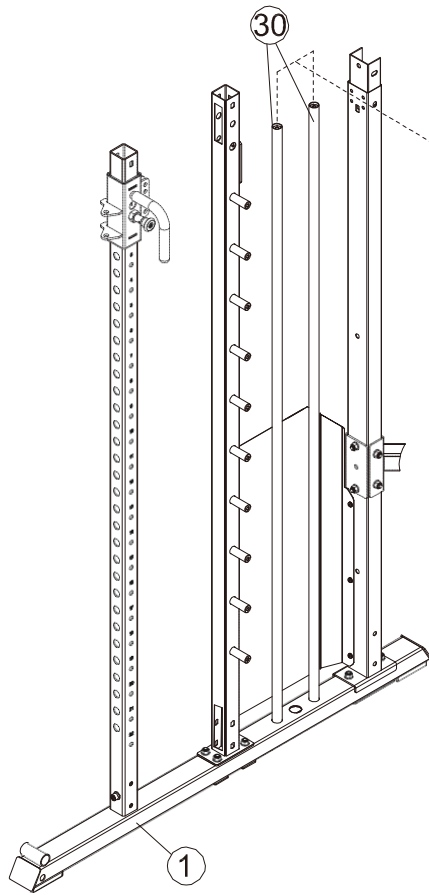
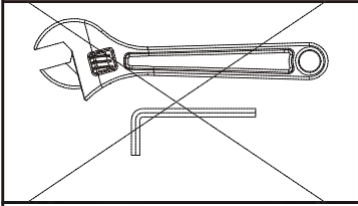
x2

114

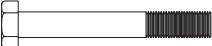

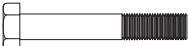


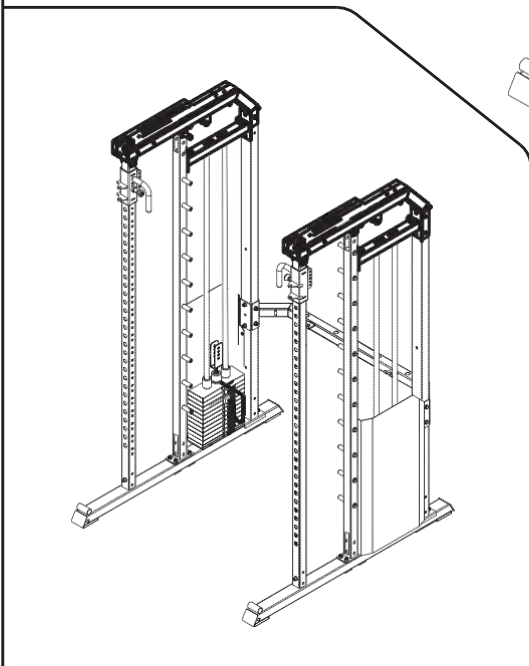
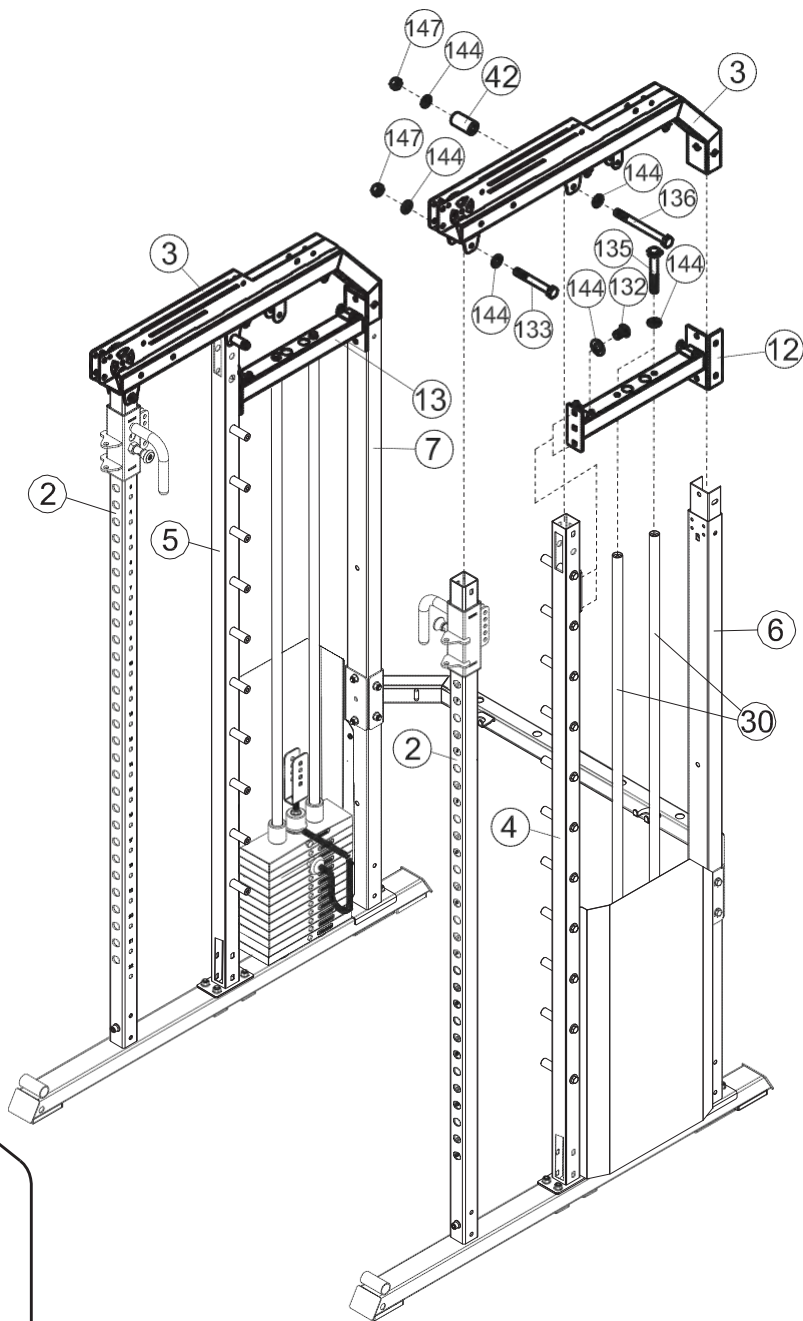
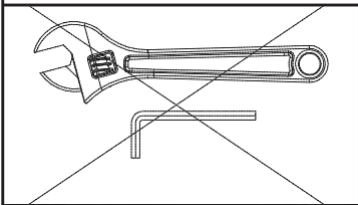
x2

M12

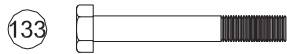


**ШАГ 5**

133		x2	M10x75	132		x4	M10x16
135		x4	M10x65	144		x16	Φ10
136		x2	M10x105	147		x4	M10



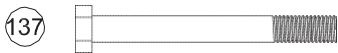
**ШАГ 6**



×4 M10×75



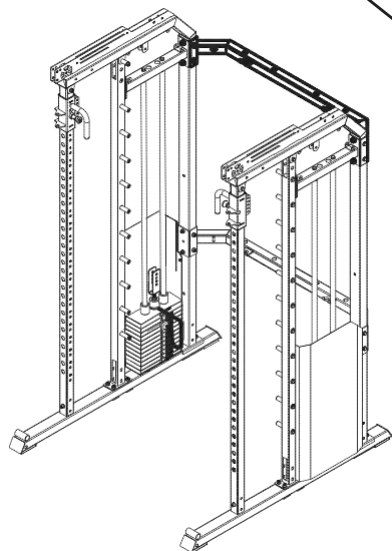
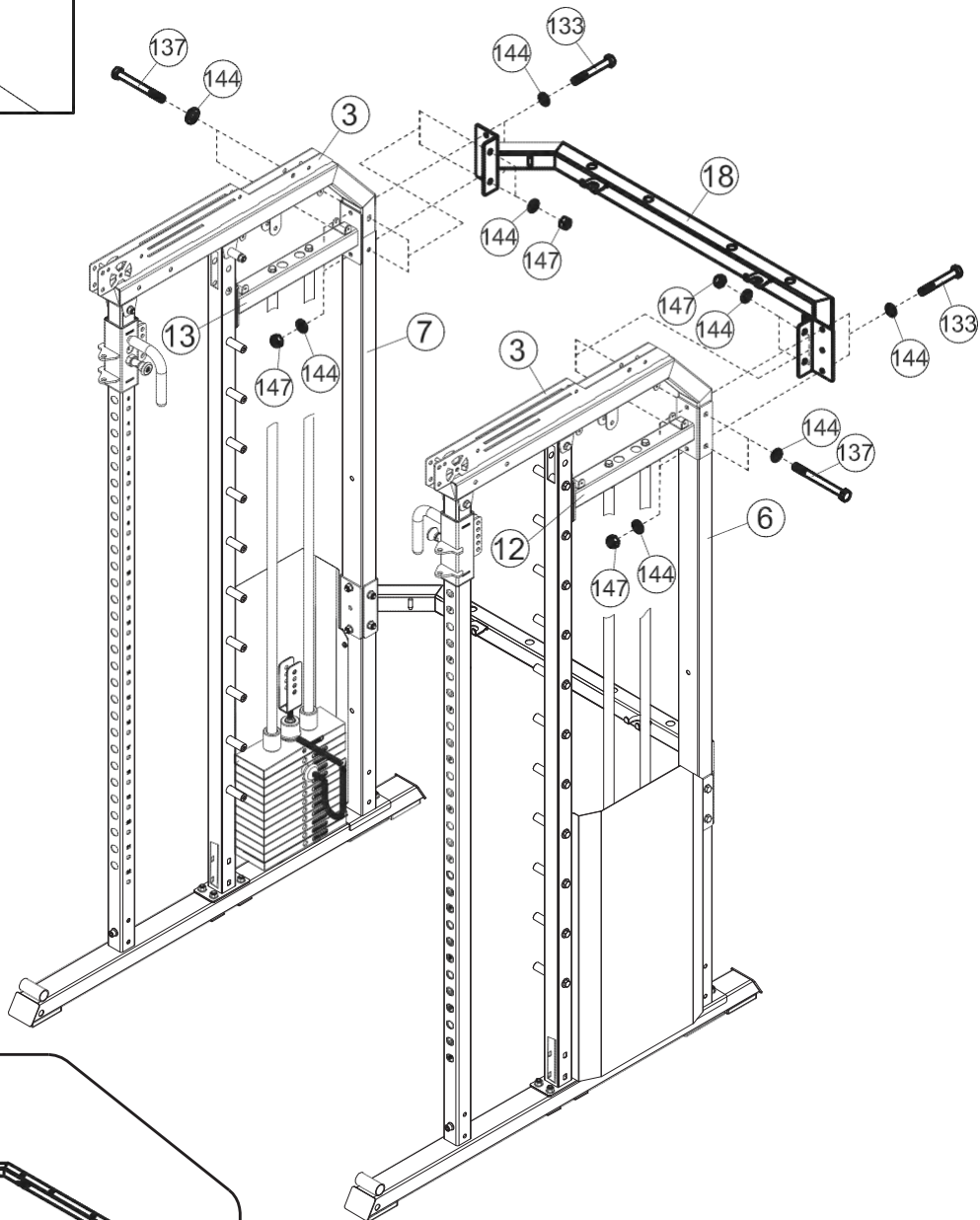
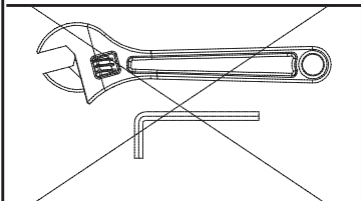
×16 Φ10



×4 M10×95



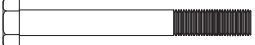




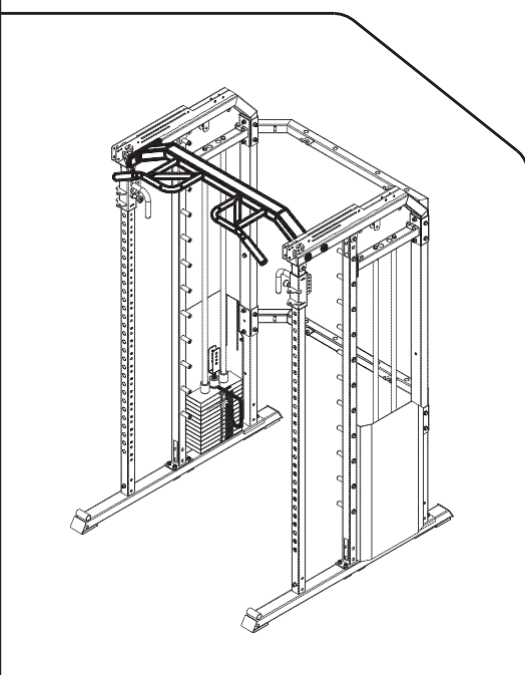
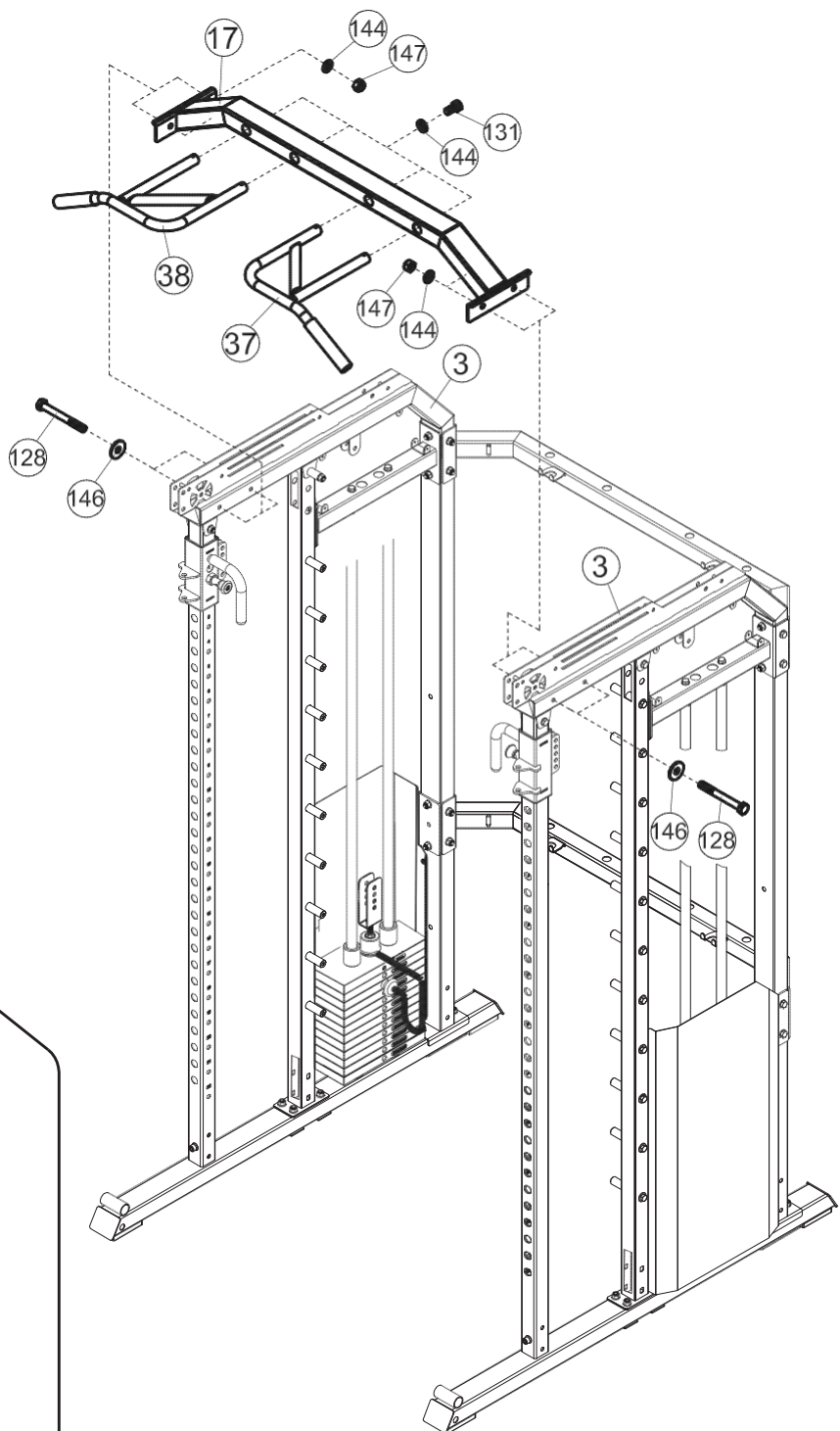
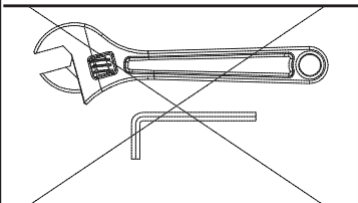
×8 M10



**ШАГ 7**

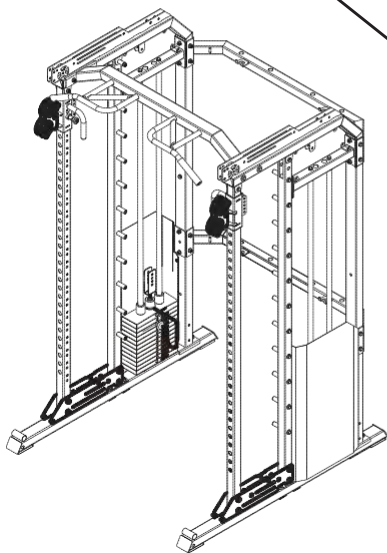
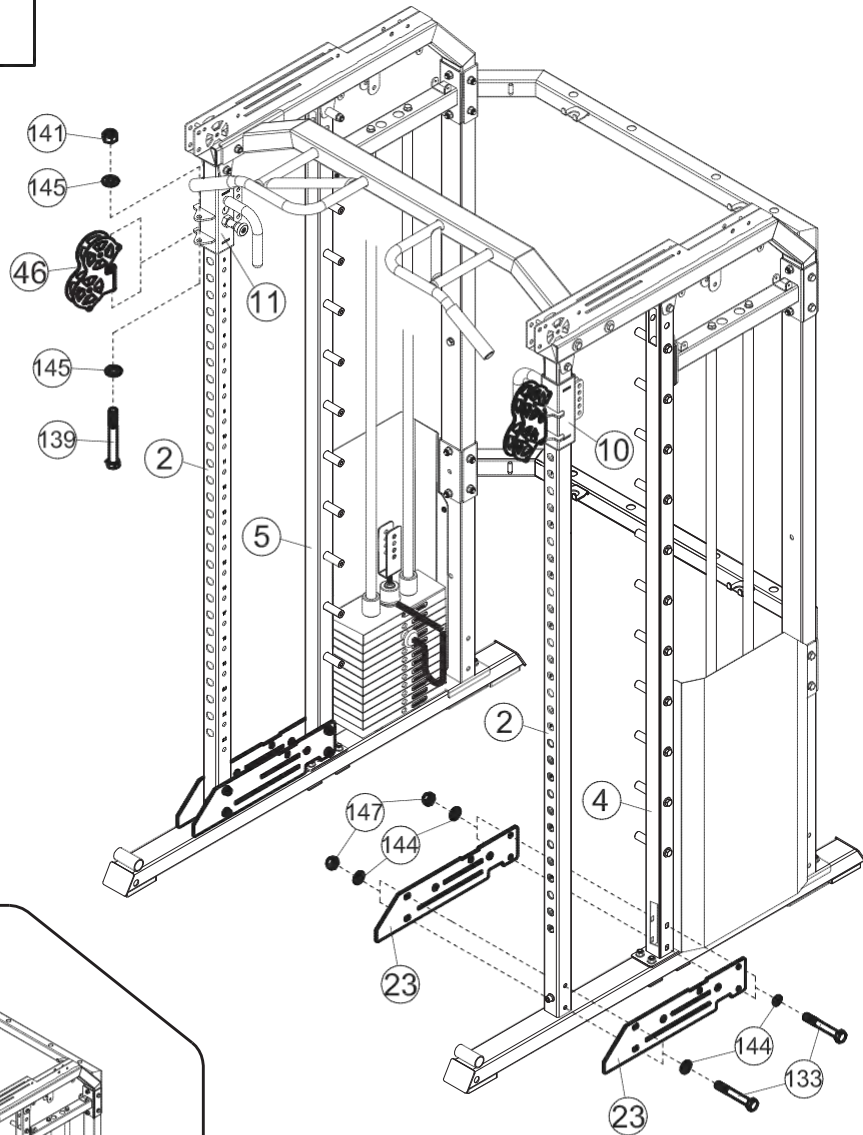
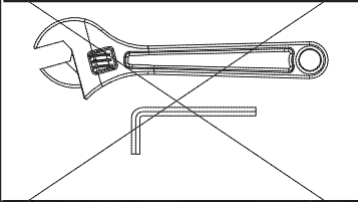


- |       |   |    |           |       |  |    |     |
|-------|---|----|-----------|-------|--|----|-----|
| (131) |  | x4 | M10x25    | (144) |  | x8 | Φ10 |
| (128) |  | x4 | M10x90    | (147) |  | x4 | M10 |
| (146) |  | x4 | Φ30xΦ10.5 |       |  |    |     |










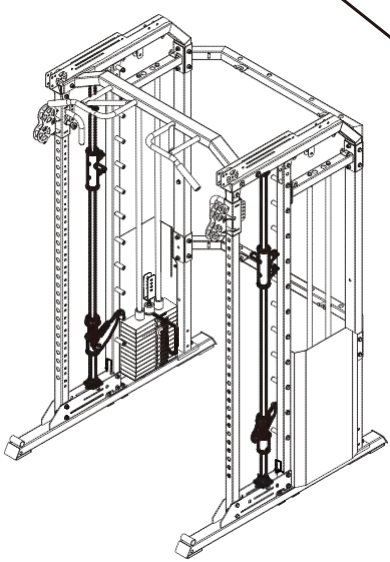
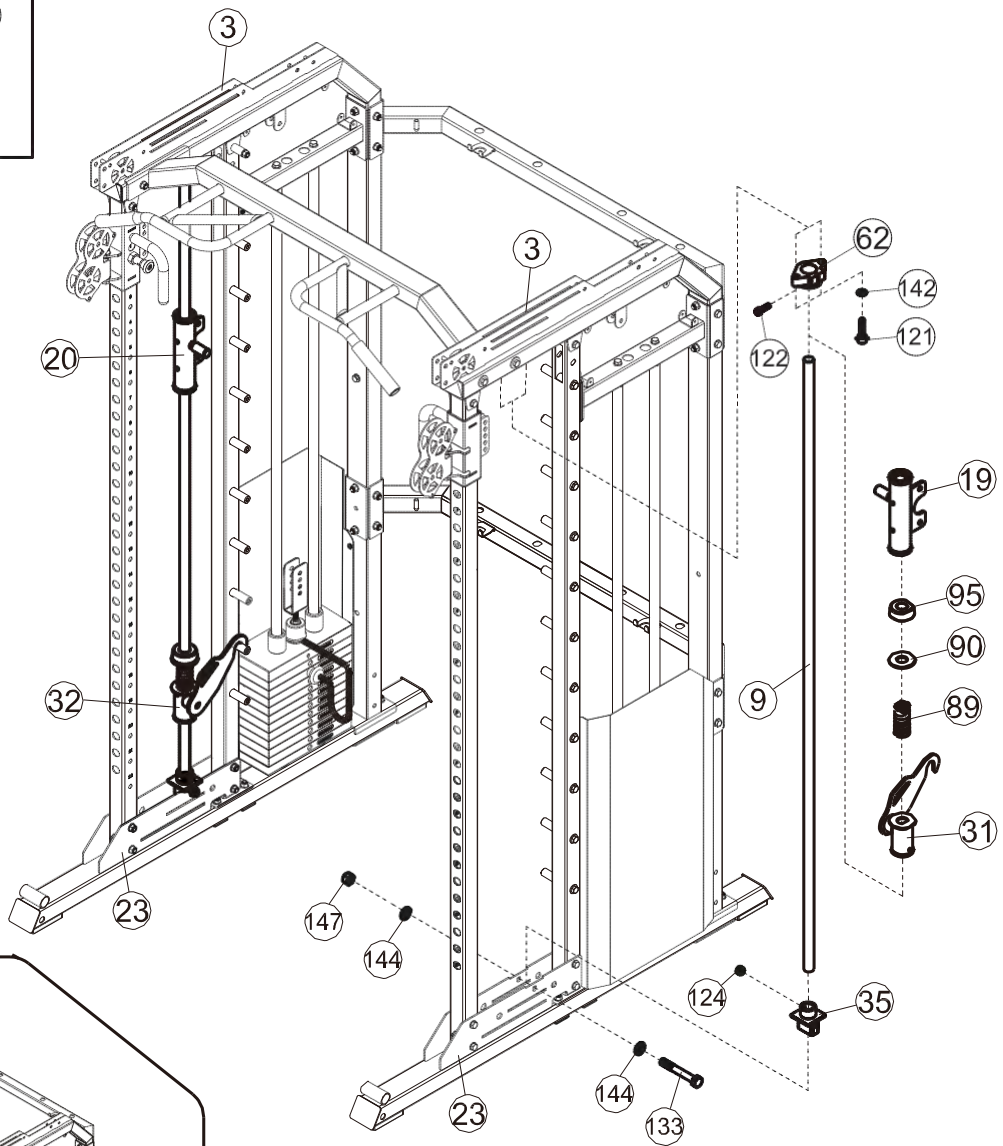
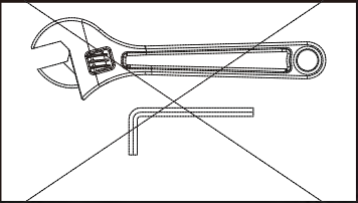
**ШАГ 8**

- |     |  |    |        |     |  |     |     |
|-----|--|----|--------|-----|--|-----|-----|
| 133 |  | x8 | M10x75 | 144 |  | x16 | Φ10 |
| 139 |  | x2 | M12x95 | 145 |  | x4  | Φ12 |
| 147 |  | x8 | M10    | 141 |  | x2  | M12 |









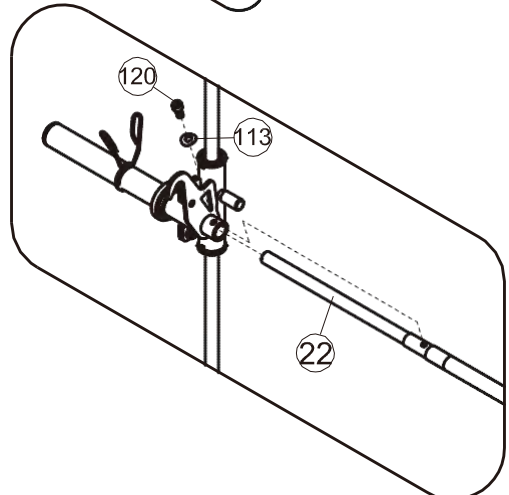
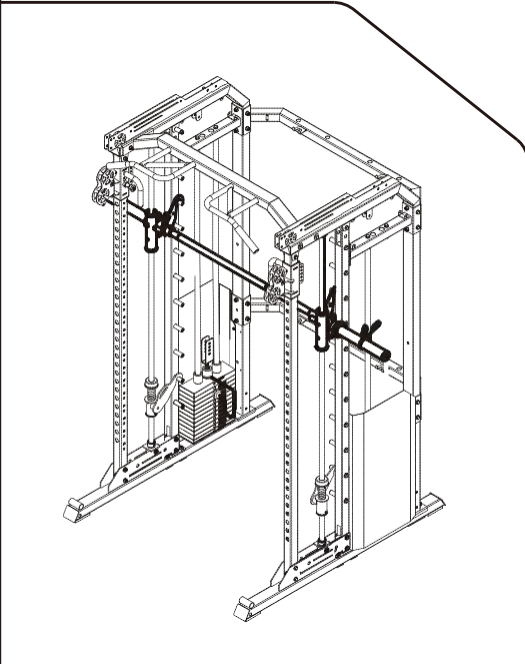
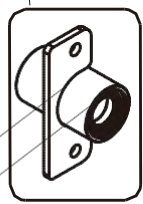
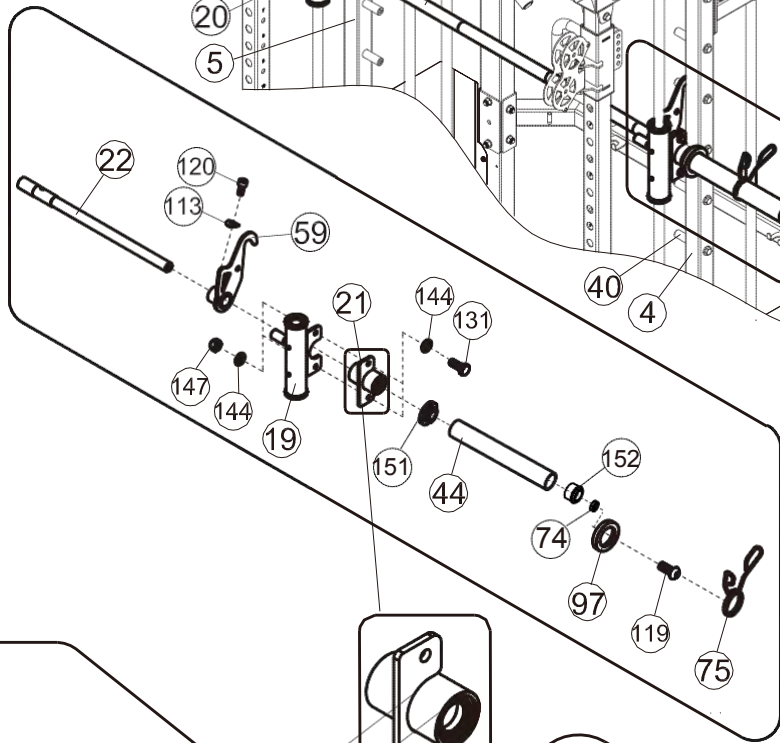
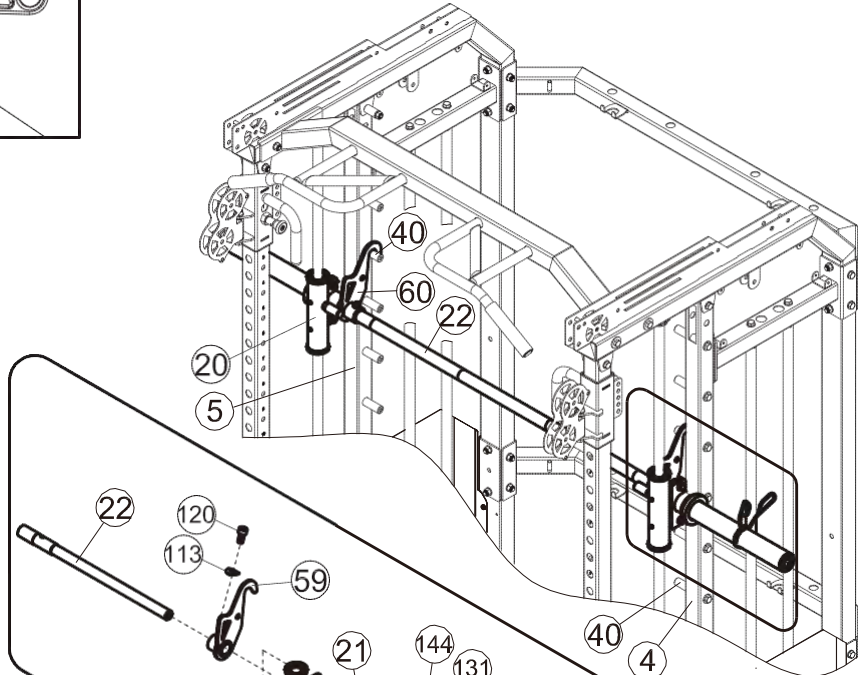
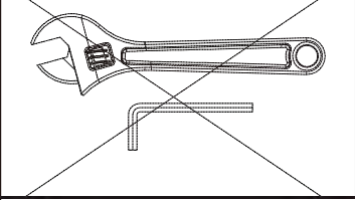
**ШАГ 9**

121		x4	M6x30	142		x4	Φ6
122		x2	M5x25	144		x4	Φ10
124		x2	M8x8	147		x2	M10
133		x2	M10x75				



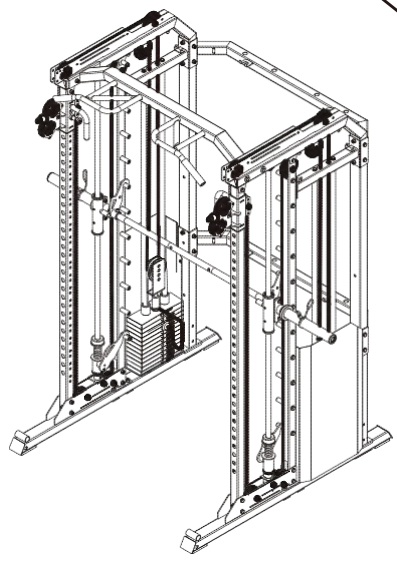
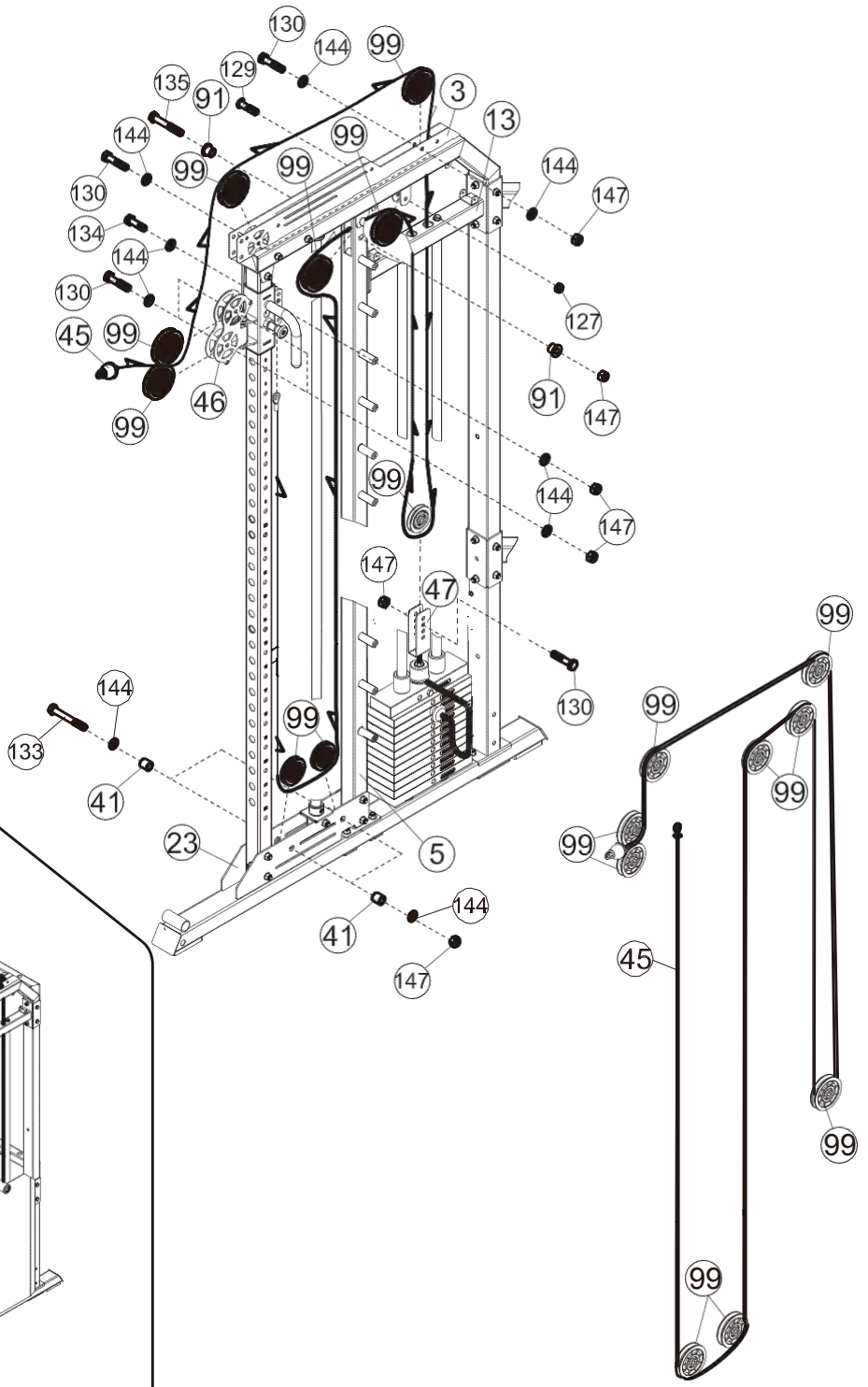
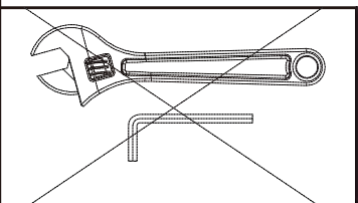
**ШАГ 10**

120		×2	M8×16	113		×2	20×R20×Φ9
131		×4	M10×25	144		×8	Φ10
119		×2	M12×30	147		×4	M10








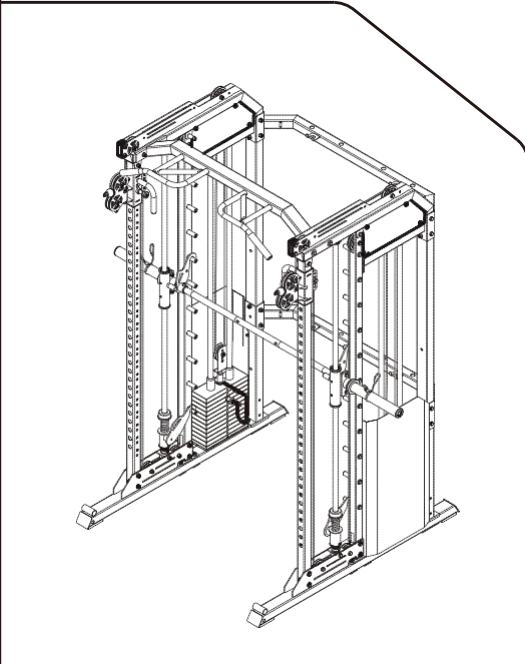
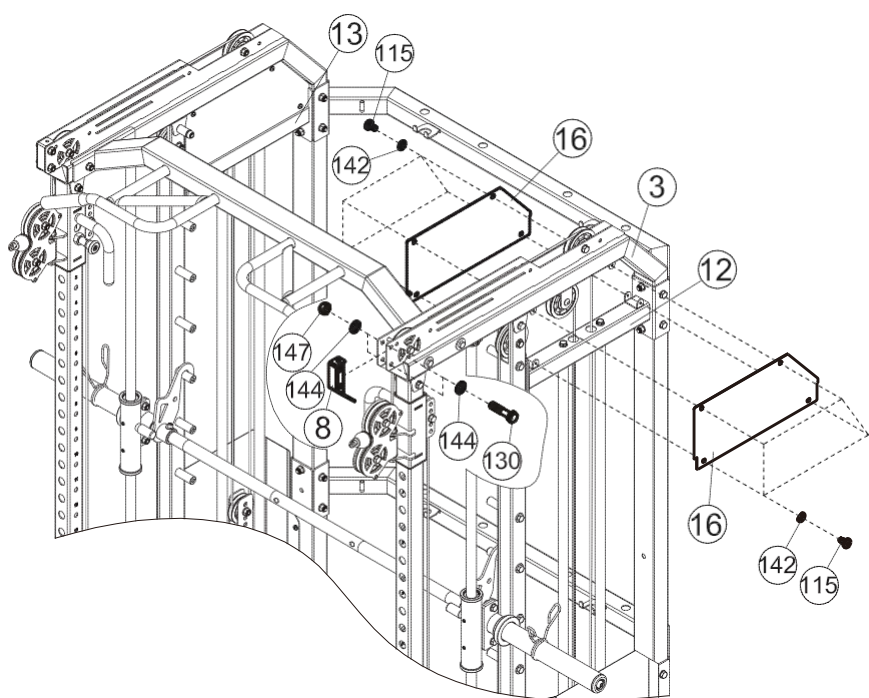
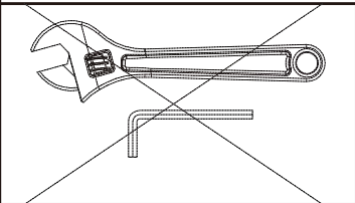
**ШАГ 11**

41		x8	Φ16×Φ11×17	134		x2	M10×35
91		x4	Φ22×Φ10.2×15	135		x2	M10×65
129		x2	M10×40	144		x28	Φ10
130		x10	M10×45	147		x18	M10
133		x4	M10×75	127		x2	M10







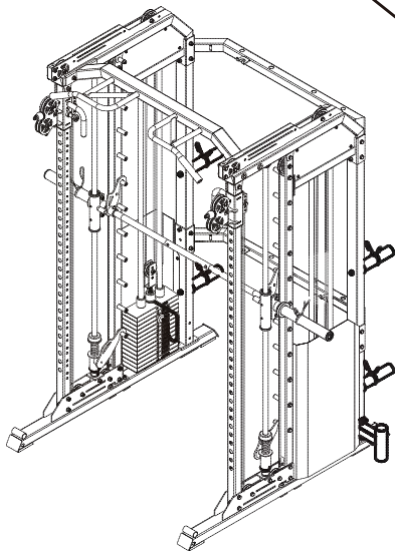
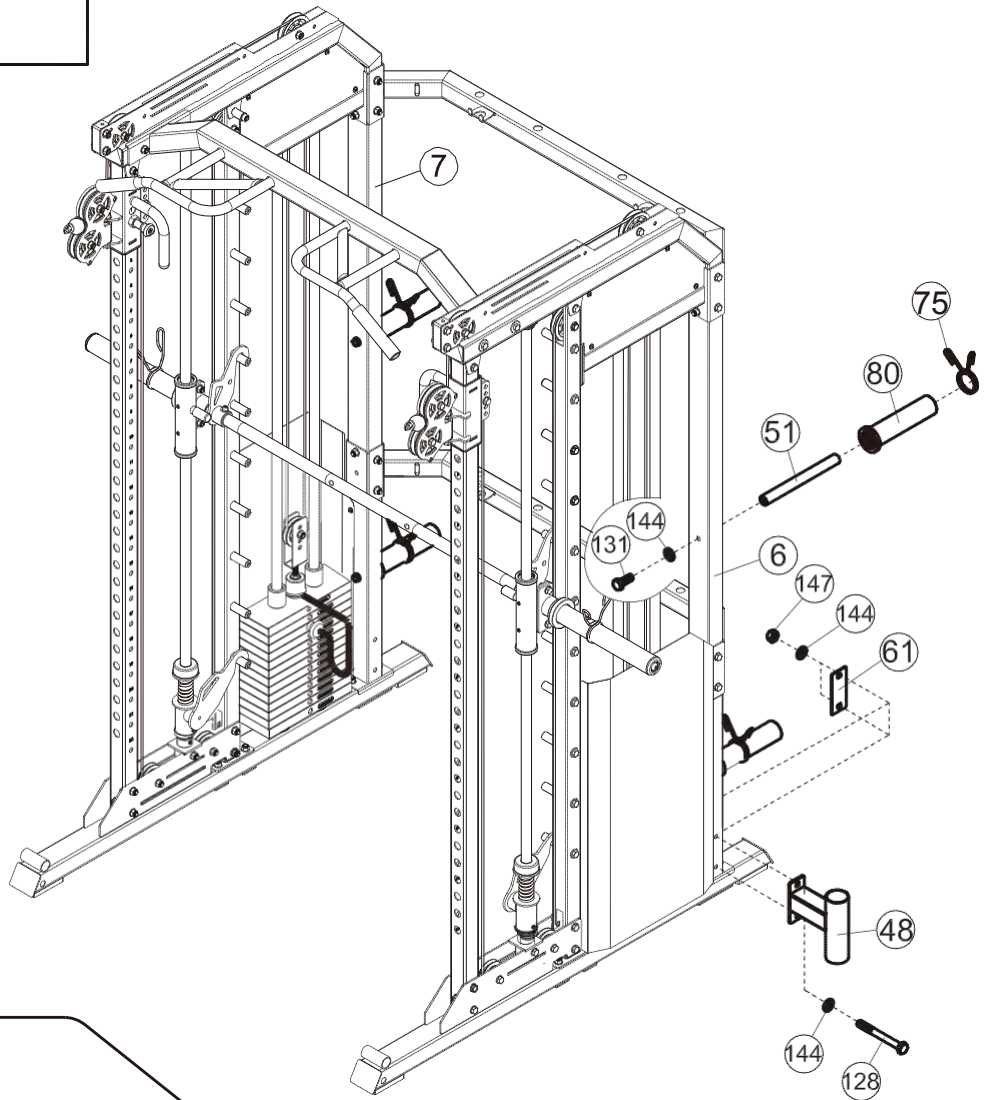
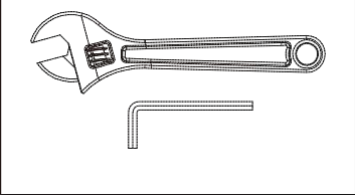
**ШАГ 12**

- |     |   |     |        |     |  |    |     |
|-----|---|-----|--------|-----|--|----|-----|
| 115 |  | x16 | M6x10  | 144 |  | x8 | Φ10 |
| 130 |  | x4  | M10x45 | 147 |  | x4 | M10 |
| 142 |  | x16 | Φ6     |     |  |    |     |

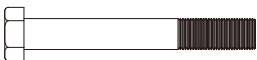




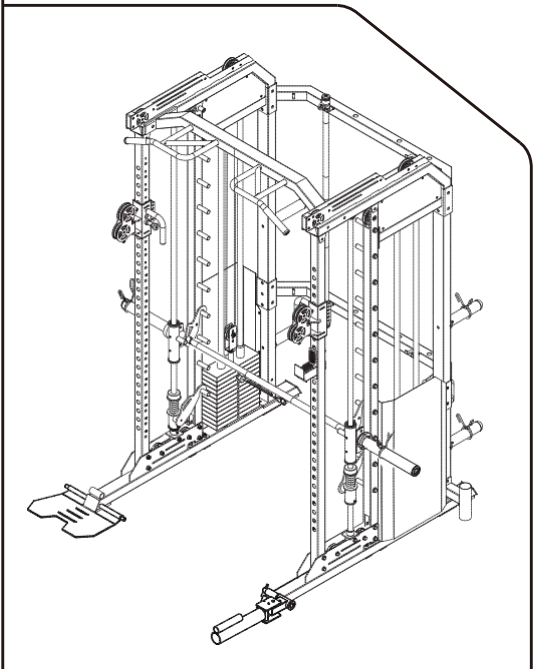
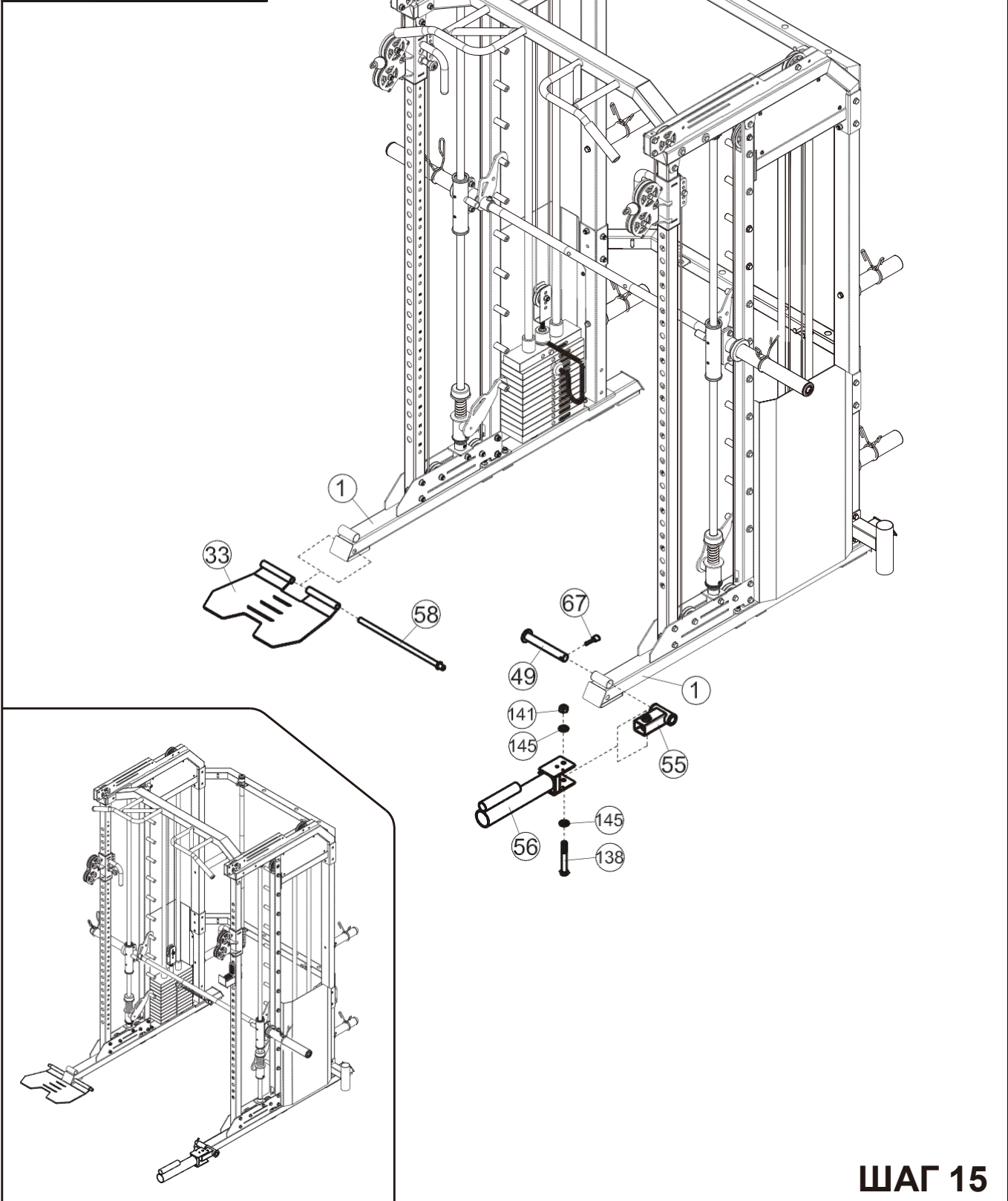
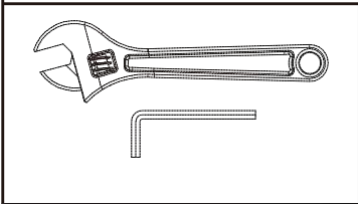
**ШАГ 13**

- |     |   |    |        |     |  |    |     |
|-----|---|----|--------|-----|--|----|-----|
| 128 |  | x2 | M10x90 | 144 |  | x8 | Φ10 |
| 131 |  | x4 | M10x25 | 147 |  | x2 | M10 |



**ШАГ 14**

- |       |   |    |        |       |  |    |     |
|-------|---|----|--------|-------|--|----|-----|
| (138) |  | x1 | M12x90 | (145) |  | x2 | Φ12 |
|       |   |    |        | (141) |  | x1 | M12 |



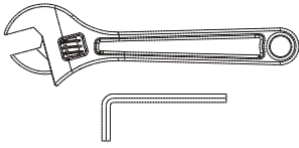
**ШАГ 15**



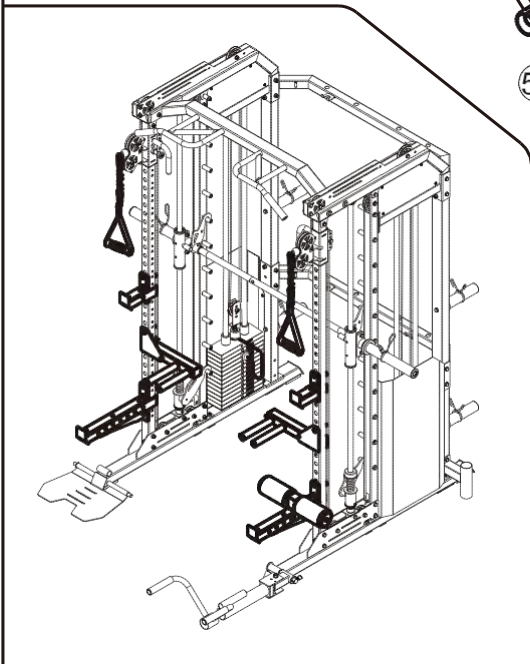
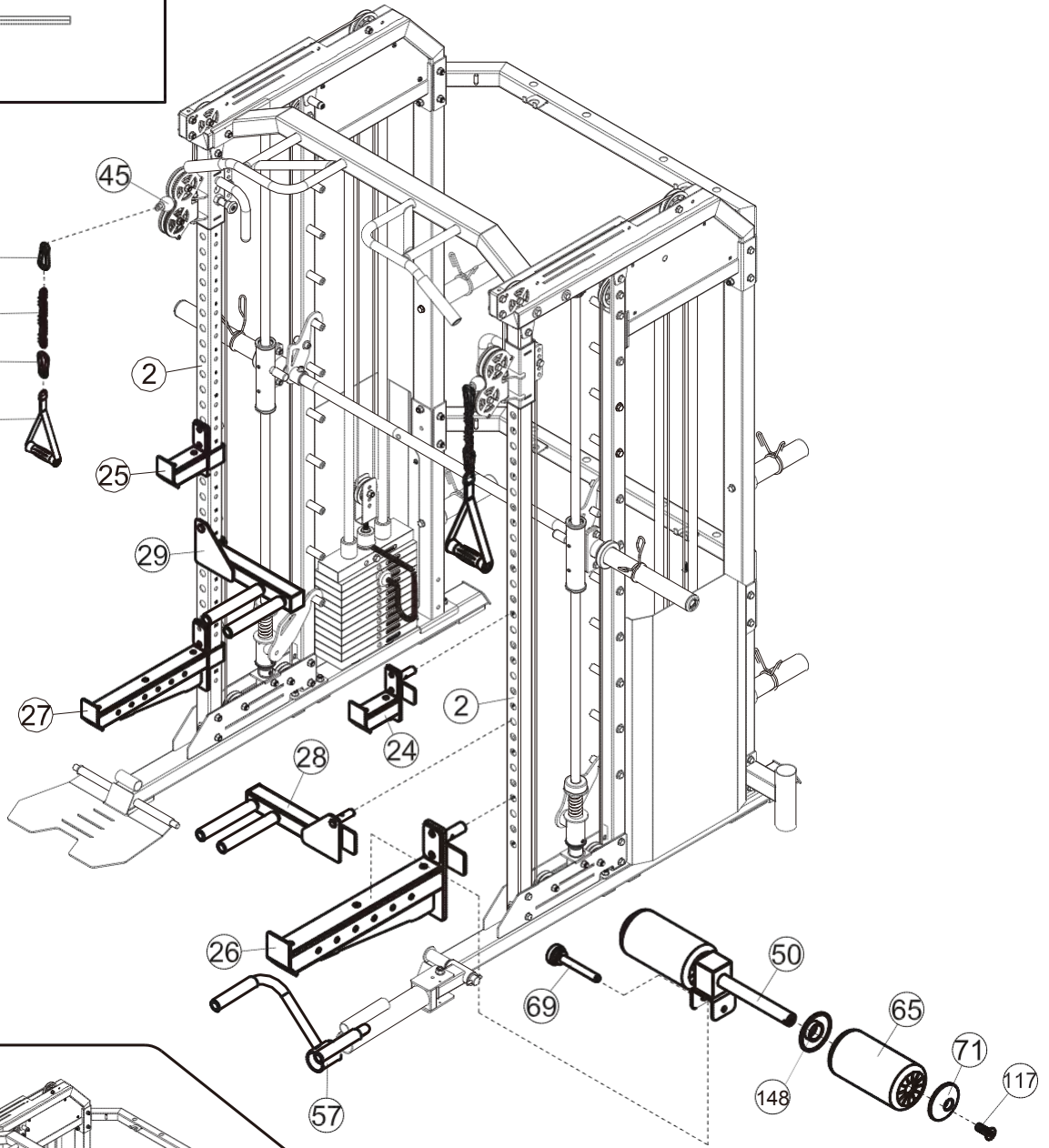
117



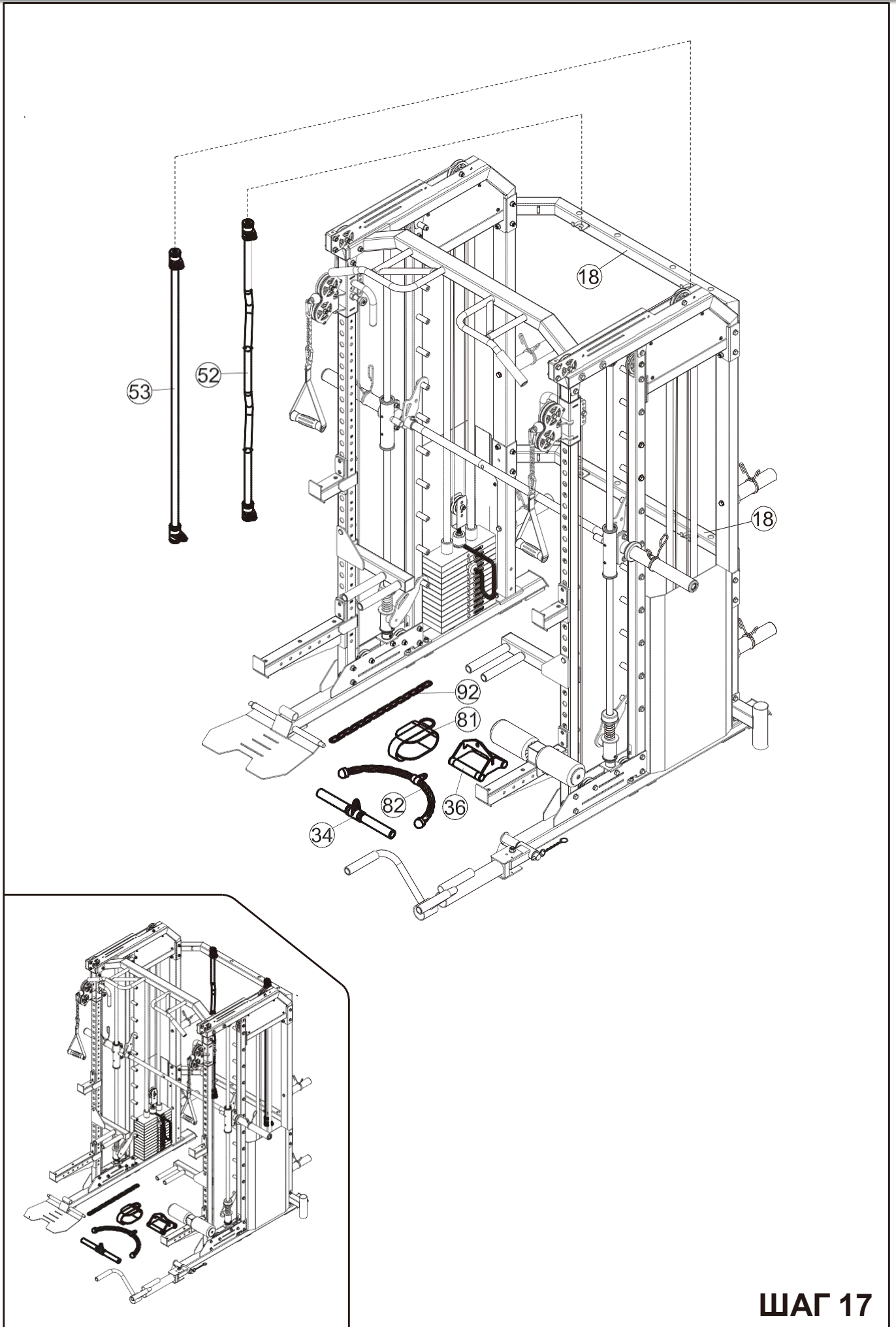
×2 M8x25



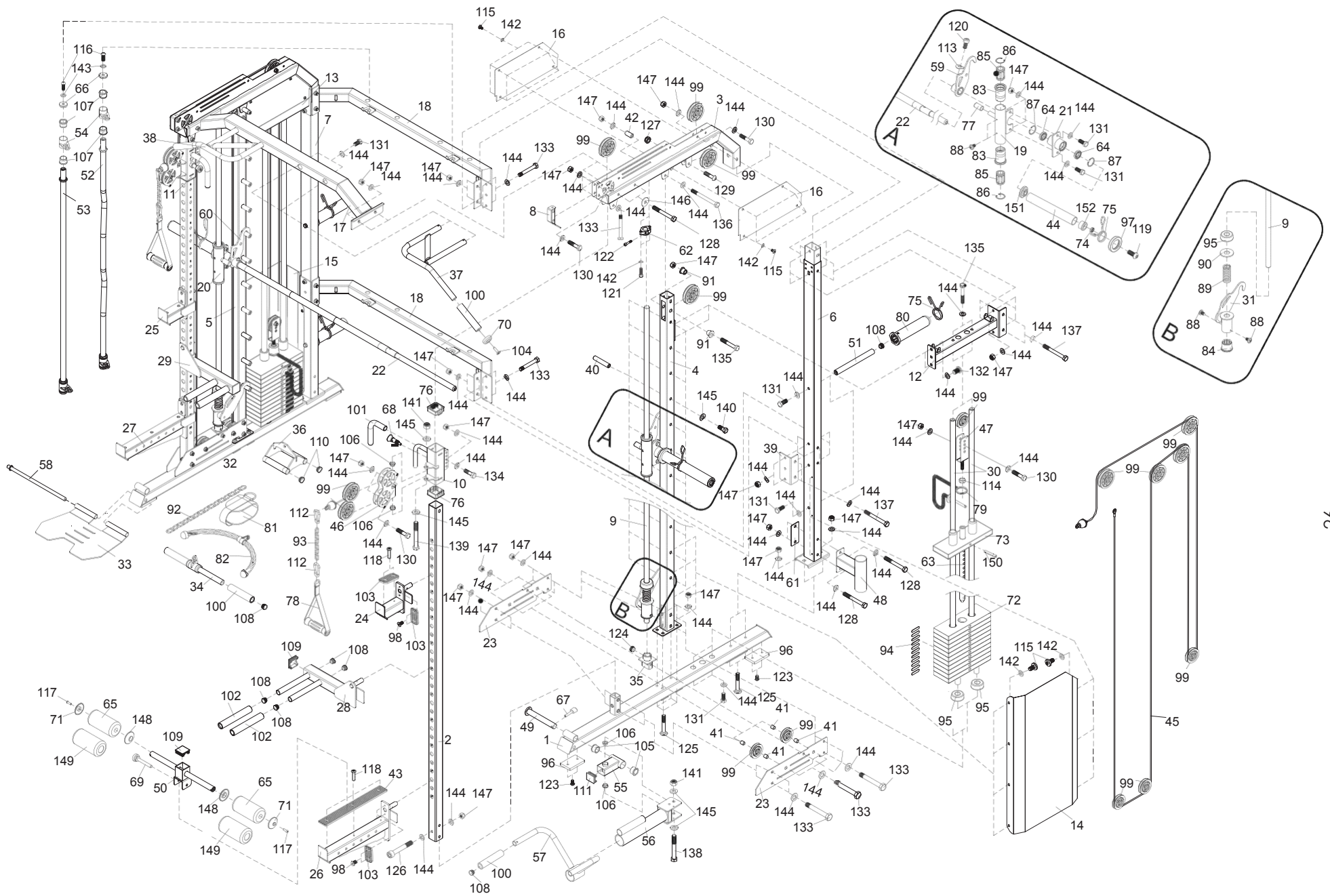
- 112
- 93
- 112
- 78



ШАГ 16



ШАГ 17



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер п/п	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
1	Базовая рама		2
2	Направляющий вал	□ 50×1954	2
3	Верхняя рама		2
4	Промежуточная стойка L		1
5	Промежуточная стойка R		1
6	Задняя стойка L		1
7	Задняя стойка R		1
8	Декоративная крышка		2
9	Направляющая штанка	Φ25×1846	2
10	Раздвижная рама L		1
11	Раздвижная рама R		1
12	Верхняя соединительная рама L		1
13	Верхняя соединительная рама R		1
14	Крышка весового блока L		1
15	Крышка весового блока R		1
16	Защитный кожух	419×188×1	4
17	Горизонтальная планка		1
18	Задняя соединительная рама		2
19	Передвижная стойка R		1
20	Передвижная стойка L		1
21	Несущая рама		2
22	Весовой стержень	Φ30×Φ28×Φ25×1914	1
23	Нижняя плита	484×105×4	4
24	Короткая предохранительная стойка L		1
25	Короткая предохранительная стойка R		1
26	Длинная предохранительная стойка L		1
27	Длинная предохранительная стойка R		1
28	Погружная планка L		1
29	Наклонная планка R		1
30	Задняя направляющая штанга		4
31	Предохранительный крюк кронштейна L		1
32	Предохранительный крюк кронштейна R		1
33	Комплект ножных педалей		1
34	Малая рама для захвата		1
35	Крепежная рама		2

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер п/п	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
36	У-образная рукоятка		1
37	Левая планка для подтягиваний		1
38	Правая планка для подтягиваний		1
39	Кронштейн	155*75x50x4	2
40	Подвесная стойка	Ф20x115	22
41	Трубка	Ф16xФ11*17	8
42	Трубка	Ф20xф10.2x32	2
43	Облицовка стойки	415x45x5	2
44	Удлиненная проставка		2
45	Двойной тяговый трос	Ф5x8170	2
46	Корпус вквива		2
47	Корпус вквива		2
48	Гнездо для штанги		1
49	Фиксированный подиум		1
50	Пенопластовая рама		1
51	Весовой стержень		4
52	Кемберная штанга		1
53	Прямая штанга		1
54	Рукоятка штанги		4
55	Проставка		1
56	Вращающаяся рама		1
57	Ручка		1
58	Вращающийся вал		1
59	Подвесная штанга L		1
60	Подвесная штанга R		1
61	Кронштейн	120x50x3	1
62	Крепежная рама	70x42x24xM5	2
63	Селекторная штанга		2
64	Большой подшипник		4
65	Пенопластовая рама	Ф95xФ23x180	2
66	Втулка	Ф38xФ9x8	4
67	Штифт		1
68	Подвижный стопорный штифт		2
69	L-образный штифт		1
70	Крышка рукоятки		2

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер п/п	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
71	Крышка колодки 1		2
72	Весовая плита	285x102x25 (5 кг)	22
73	Верхняя весовая плита	285x75x34	2
74	Малый подшипник		2
75	Пружинный зажим	Φ48	6
76	Слайд-путеводитель	F60X1.5-F50	4
77	Торцевая крышка трубки	Φ18x50	2
78	Нейлоновый ремень Iso-Handle		2
79	Штифт для выбора веса		2
80	Короткая проставка	Φ48x200	4
81	Ремешок на голеностоп		1
82	Канат		1
83	Направляющая для подвижной штанги	D54.5-40.2,L=76	4
84	Направляющий кронштейн предохранительного крюка	D54.5-D26.8,L=40.7	2
85	Подшипник линейного перемещения	LME25UU	4
86	Стопорное кольцо с отверстием	d=40	4
87	Стопорное кольцо с отверстием	d=42	4
88	Винт	ST4.2x10	8
89	Пружина	Φ43xφ27xφ8x80	2
90	Шайба	Φ65xΦ27x4	2
91	Втулка	Φ22xΦ10.2x15	4
92	13-шарнирная цепь	Φ5	1
93	6-шарнирная цепь	Φ5	2
94	Наклейка на весовую плиту		2
95	Резиновая заглушка	D48-D26	6
96	Резиновая заглушка	66x100x13	4
97	Резиновая заглушка	Φ76.2xΦ49x12.7	2
98	Винт с крестообразным углублением и головкой ctsk	M5 x10	8
99	Шкив с подшипниками	Φ 90	18
100	Рукоятка для наклона	Φ24x160	6
101	Рукоятка для наклона	Φ23xΦ15x227	2
102	Рукоятка для наклона	Φ24x200	4
103	Облицовка стойки	38X63X6	6
104	Винт с крестообразным углублением и головкой ctsk	Винт M6x20	2
105	Втулка	D38X3-D32.5X11-D26	2

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер п/п	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
106	Втулка	D24X3-D20-D12.4	6
107	Втулка	Ф38хф34хф27х26	8
108	Торцевая заглушка	Ф25	16
109	Торцевая заглушка	□50	3
110	Торцевая заглушка	Ф28	4
111	Торцевая заглушка	□38х50	1
112	Крючок	Ф8	4
113	Гнутая шайба	20хR20хФ9	2
114	Шестигранные гайки	M12	2
115	Шестигранный болт	M6x10	30
116	Шестигранный болт	M8x25	4
117	Винты с шестигранной головкой	M8x25	2
118	Винты с крестообразным углублением	ST4.2 x19	10
119	Шестигранный болт	M12x30	2
120	Винты с шестигранной головкой	M8x15	2
121	Винты с шестигранной головкой	M6x30	4
122	Винты с шестигранной головкой	M5x25	2
123	Шестигранный болт	M8x15	8
124	Установочный винт	M8x8	2
125	Каретный болт	M10x70	12
126	Винты с шестигранной головкой	M10x65	2
127	Гайка	M10	2
128	Болт HEX	M10x90	6
129	Шестигранный болт	M10x40	2
130	Болт HEX	M10x45	14
131	Болт HEX	M10x25	16
132	Шестигранный болт	M10x15	4
133	Болт HEX	M10x75	24
134	Болт HEX	M10x35	2
135	Болт HEX	M10x65	6
136	Болт HEX	M10x105	2
137	Болт HEX	M10x95	8
138	Болт HEX	M12x90	1
139	Болт HEX	M12x95	2
140	Болт HEX	M12x25	22

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер п/п	ОПИСАНИЕ ДЕТАЛИ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
141	Гайка	M12	3
142	Шайба	6	34
143	Шайба	8	4
144	Шайба	10	148
145	Шайба	12	28
146	Шайба	Φ34xΦ11x2,5	4
147	Гайка	M10	76
148	Крышка колодки 2		2
149	Крышка колодки		2
150	Штифт верхней весовой плиты		2
151	Длинная распорная внутренняя заглушка		2
152	Длинная распорная заглушка		2



## Рекомендации к занятиям

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

### Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия

