

REBEL

BORN TO BE STRONG

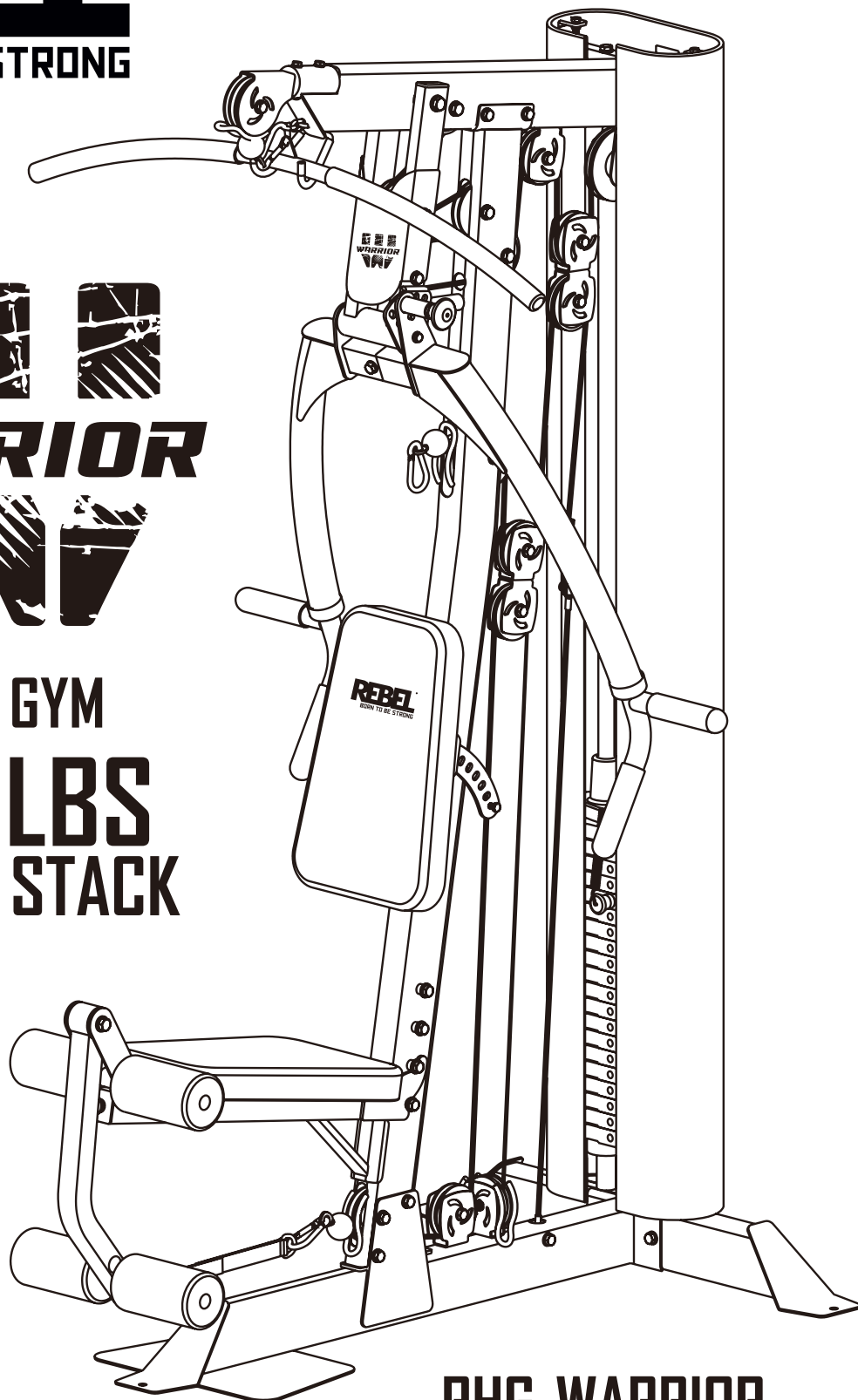


WARRIOR



HOME GYM

200 LBS
WEIGHT STACK



RHG-WARRIOR

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ
ТРЕНАЖЕР REBEL-WARRIOR

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Благодарим вас за приобретение тренажера REBEL!

Сегодня вы сделали важный шаг на пути к здоровому образу жизни. Тренажерное оборудование REBEL разработано и создано для того, чтобы помогать вам в осуществлении регулярных тренировок. Необходимо отметить, что оборудование является вашим помощником, основной же движущей силой являются ваше желание и воля к достижению поставленных целей. Тренируйтесь регулярно. Выполняйте разминку перед тренировками. Не перегружайте себя. Соблюдайте диету, если это не противопоказано вашему организму. Соблюдайте режим отдыха. Старайтесь избавиться от вредных привычек. Как можно чаще находитесь на свежем воздухе. Все это – ваш ежедневный вклад в копилку вашего здоровья.

Мы внимательно относимся к производству оборудования REBEL. Для нас важна каждая деталь: качество упаковки, прочность, надежность, дизайн, сервис. Если Вы живете в Московском регионе, Вы можете обратиться в сервисную службу компании по указанным в гарантийном талоне телефонам, либо непосредственно к продавцу оборудования в вашем регионе. В течение всего гарантийного периода вы оперативно получите консультацию по устранению возникшей неисправности или совет по регулировке вашего тренажера. По окончании гарантийного периода, в случае необходимости, вы также можете получить поддержку сервисной службы компании или авторизованного дилера.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Производитель оборудования REBEL и его авторизованный дилер гарантируют изначальному покупателю, что тренажер не имеет дефектов материалов и дефектов при изготовлении, при условии правильной сборки и использования по назначению в соответствии с настоящим Руководством Пользователя. Гарантийные обязательства ограничены бесплатной заменой или ремонтом любой детали, которая может оказаться дефектной при нормальном и соблюдении допустимой нагрузки на тренажер. Гарантия не распространяется на любые повреждения, связанные с неправильной сборкой, неправильной эксплуатацией тренажера.

На тренажер предоставляется гарантия – 1 год с даты приобретения.

Гарантия действительна только для оригинального владельца (покупателя) и не подлежит передаче другим лицам.

Для заказа запасных частей на тренажер, в случае их поломки, вам понадобится следующая информация:

- 1.Руководство Пользователя
- 2.Модель тренажера
- 3.Описание детали
- 4.Номер детали
- 5.Документ, подтверждающий дату покупки

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	04
ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ	04~05
ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ ..	06
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	07~18
ОБЩИЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА	19~20
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	21~23
РАЗМИНКА	24

НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ СОДЕРЖИТ ИНФОРМАЦИЮ О СБОРКЕ, А ТАКЖЕ ИНФОРМАЦИЮ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА. В ИНТЕРЕСАХ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРОСИМ ВАС ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И СОХРАНИТЬ ЕГО.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С РУКОВОДСТВОМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА.
2. ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В КОММЕРЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ.
3. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА ПРОВЕРЯЙТЕ ИСПРАВНОСТЬ И НАДЕЖНОСТЬ ВСЕХ УЗЛОВ И СОЕДИНЕНИЙ ТРЕНАЖЕРА. НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕИСПРАВНЫЙ ТРЕНАЖЕР.
4. УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ТРЕНАЖЕР СТОИТ НА РОВНОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ И НЕ ШАТАЕТСЯ.
5. УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ВСЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЕ УЗЛЫ НАДЕЖНО ЗАФИКСИРОВАНЫ.
6. ДЕТИ НЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР БЕЗ УЧАСТИЯ И ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
7. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ДЕТЯМ ИЛИ ДОМАШНИМ ЖИВОТНЫМ ИГРАТЬ С ТРЕНАЖЕРОМ ИЛИ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА - ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА В ОДНОМ ПОМЕЩЕНИИ С ТРЕНАЖЕРОМ.
8. НИКОГДА НЕ ЗАСОВЫВАЙТЕ КОНЕЧНОСТИ, ВОЛОСЫ ИЛИ ОДЕЖДУ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА.
НАДЕВАЙТЕ УДОБНУЮ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ОДЕЖДУ, КОТОРАЯ НЕ ПОПАДЕТ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ.
9. СНИМИТЕ ВСЕ УКРАШЕНИЯ - СЕРЬГИ, КОЛЬЦА, ЦЕПОЧКИ - ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ.
10. ВСЕГДА ВЫПОЛНЯЙТЕ РАЗМИНКУ В ТЕЧЕНИЕ 5-10 МИНУТ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ.
11. НИКОГДА НЕ ЗАДЕРЖИВАЙТЕ ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.
12. НИКОГДА НЕ ПРИСТУПАЙТЕ К ТРЕНИРОВКЕ, ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЛАБОСТЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ.
13. НАСТОЯТЕЛЬНО НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР, ЕСЛИ ВЫ БЕРЕМЕННЫ.
14. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ И УТОЧНИТЬ НАЛИЧИЕ ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ.
15. НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ

НЕ ВНОСИТЕ ИЗМЕНЕНИЙ В КОНСТРУКЦИЮ ТРЕНАЖЕРА

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОПЦИИ ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АКСЕССУАРЫ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.

БЕЗОПАСНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА МОЖЕТ БЫТЬ ОБЕСПЕЧЕНА ТОЛЬКО БЛАГОДАря РЕГУЛЯРНОЙ ПРОВЕРКЕ ИСПРАВНОСТИ ТРЕНАЖЕРА.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ДО КОНЦА. НЕСМОТря НА КАЖУЩУЮСя ПРОСТОТУ И ОЧЕВИДНОСТЬ ПРОЦЕССА СБОРКИ, ОПЫТ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ЛУЧШЕ «ПРОЧИТАТЬ ДО», ЧЕМ «РАЗБИРАТЬ И СОБИРАТЬ».

ДЛЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА НЕОБХОДИМЫ ДВА ЧЕЛОВЕКА.

ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРОИЗВОДИТЕ СБОРКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ СБОРЩИК ТРЕНАЖЕРА ВЫПОЛНЯЛ СБОРКУ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО. НАЛИЧИЕ ИНСТРУМЕНТОВ СОВСЕМ НЕ ОЗНАЧАЕТ ТО, ЧТО ПЕРЕД ВАМИ ИМЕННО ПРОФЕССИОНАЛ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ СБОРКИ УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ТРЕНАЖЕР ПОЛНОСТЬЮ РАБОТОСПОСОБЕН.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ - ЧАСТЬ ДЕТАЛЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДУСТАНОВЛЕНА.

ДЕТАЛИ ТРЕНАЖЕРА, НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕННЫЕ ИЗНОСУ В ХОДЕ ЭКСПЛУАТАЦИИ:

#23, #28, #33, #34 - ТРОСЫ
#37, #39 - РОЛИКИ

ВСЕГДА СЛЕДИТЕ ЗА ИХ ИСПРАВНОСТЬЮ И ЗАМЕНЯЙТЕ ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ:
ОТВЕРТКИ, ГАЕЧНЫЕ КЛЮЧИ

REBEL

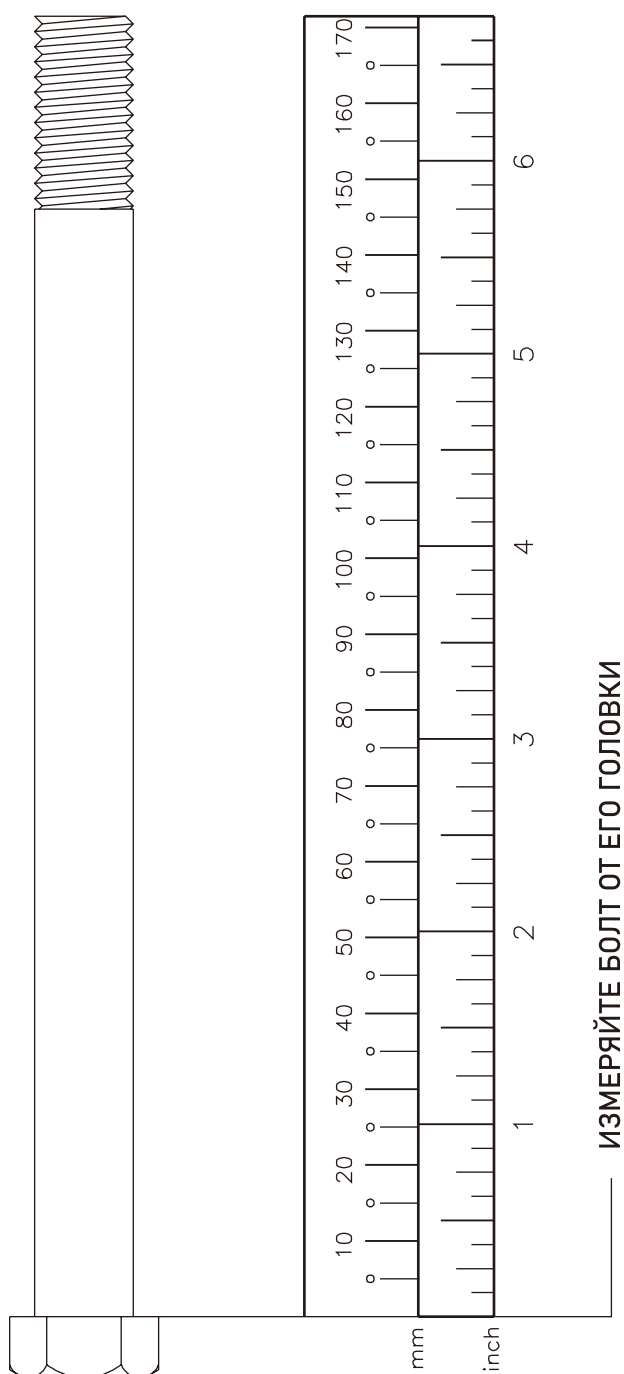
BORN TO BE STRONG

ПЕРЕД ТЕМ,
КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ

ПОСЛЕ ВСКРЫТИЯ УПАКОВКИ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ КОМПЛЕКТНОСТЬ - НАЛИЧИЕ ВСЕХ ДЕТАЛЕЙ И КРЕПЕЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТРЕНАЖЕРА СОГЛАСНО ПЕРЕЧНЯ ДЕТАЛЕЙ (РАСПОЛОЖЕН В КОНЦЕ РУКОВОДСТВА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ). НЕ ВЫКИДЫВАЙТЕ УПАКОВКУ ДО ОКОНЧАНИЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА!

НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ СОЕДИНЕНИЯ ДО ПОЛНОГО ОКОНЧАНИЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА!

НИЖЕ ПРИВЕДЕНА ШКАЛА-ИНДИКАТОР ДЛИНЫ БОЛТА ДЛЯ УДОБСТВА СБОРКИ.



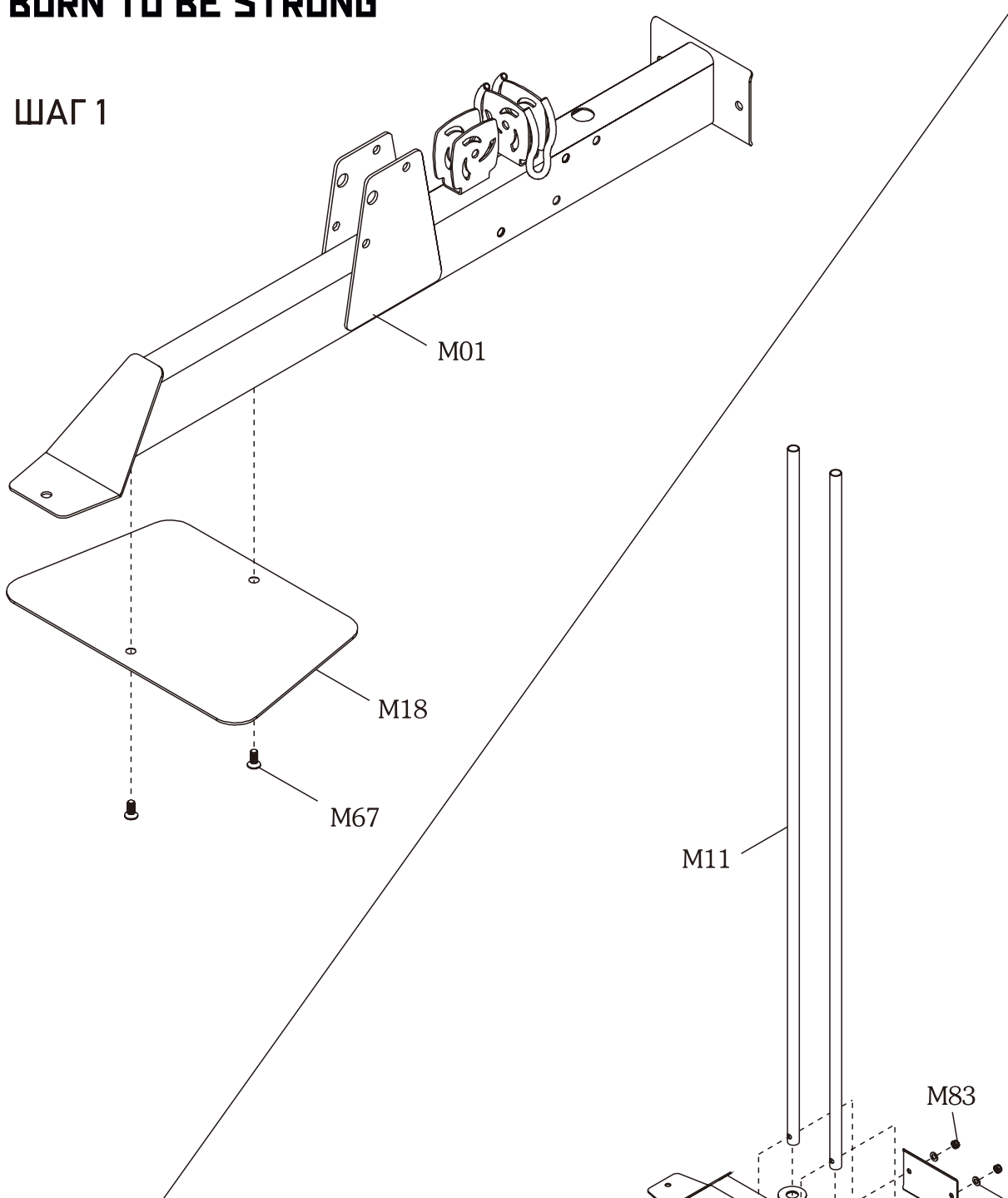
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

REBEL

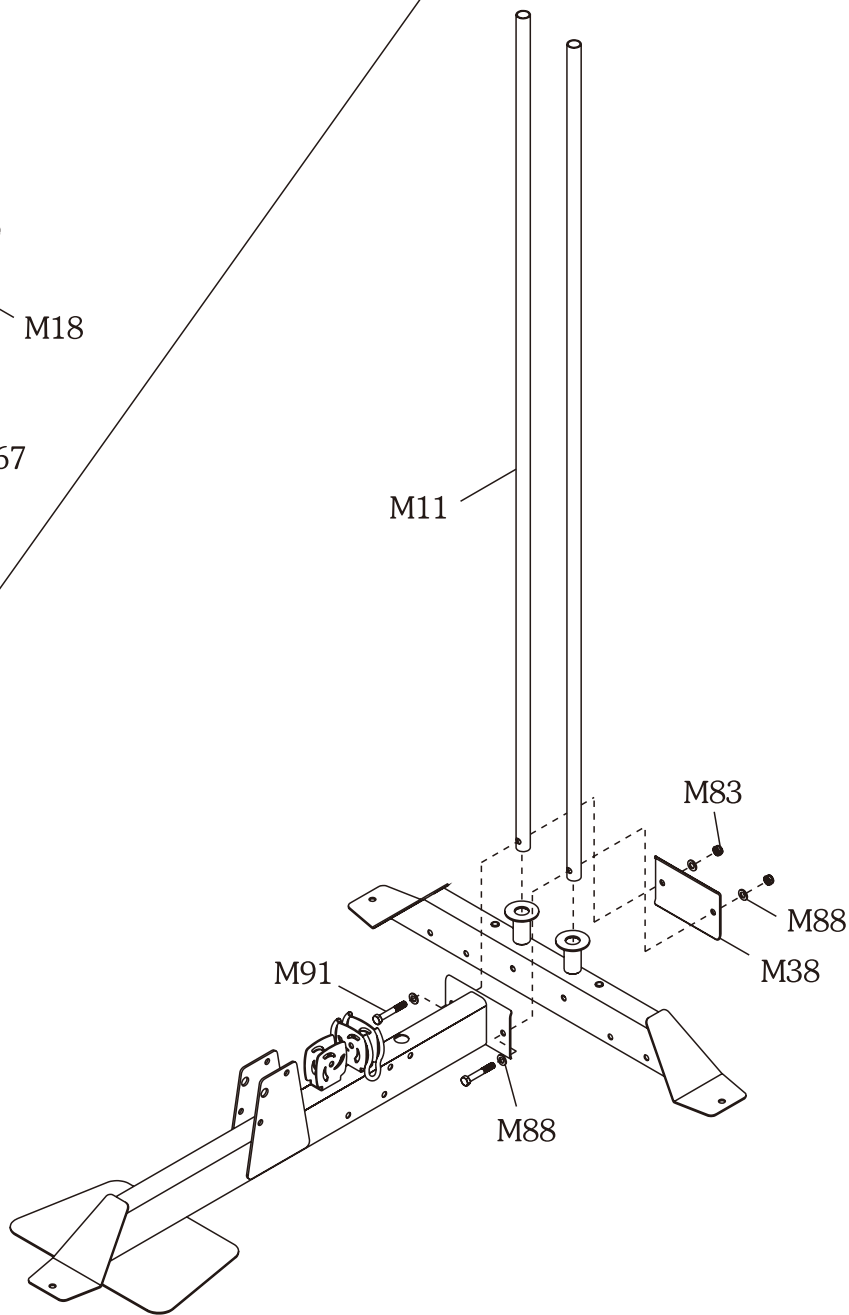
BORN TO BE STRONG

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

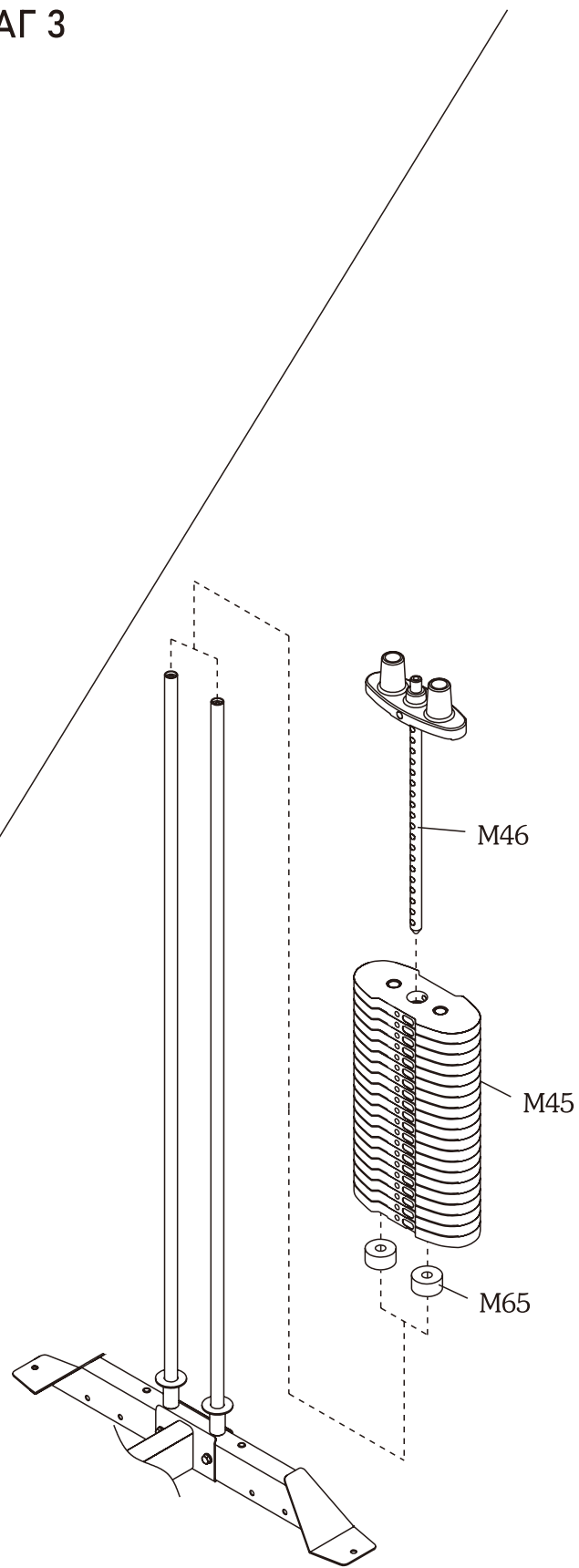
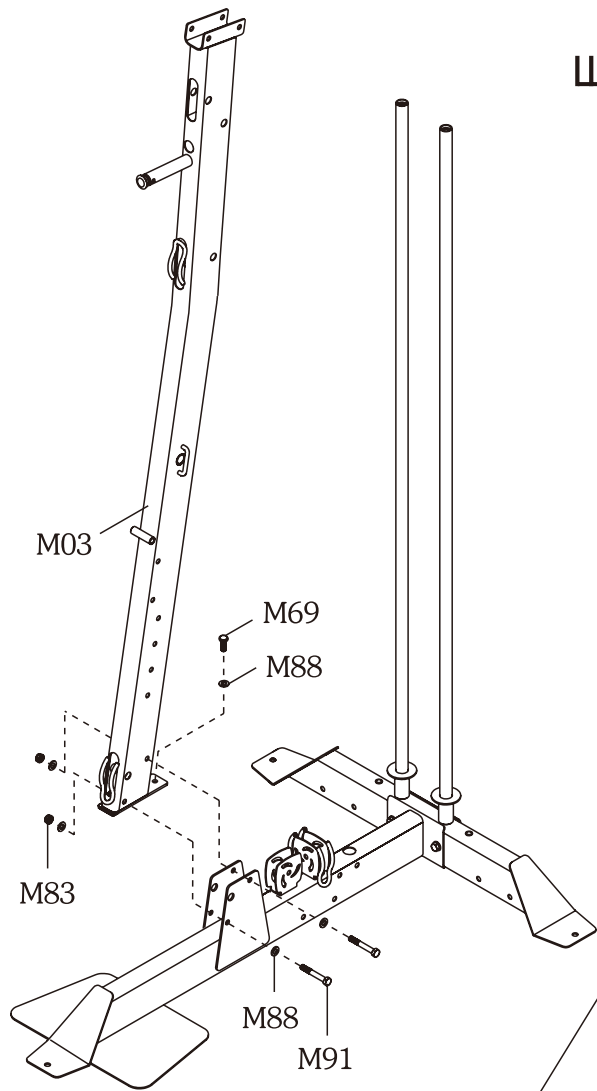
ШАГ 1



ШАГ 2

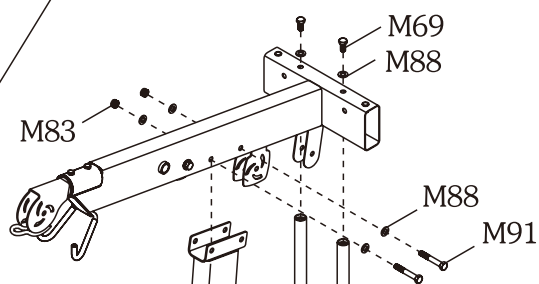
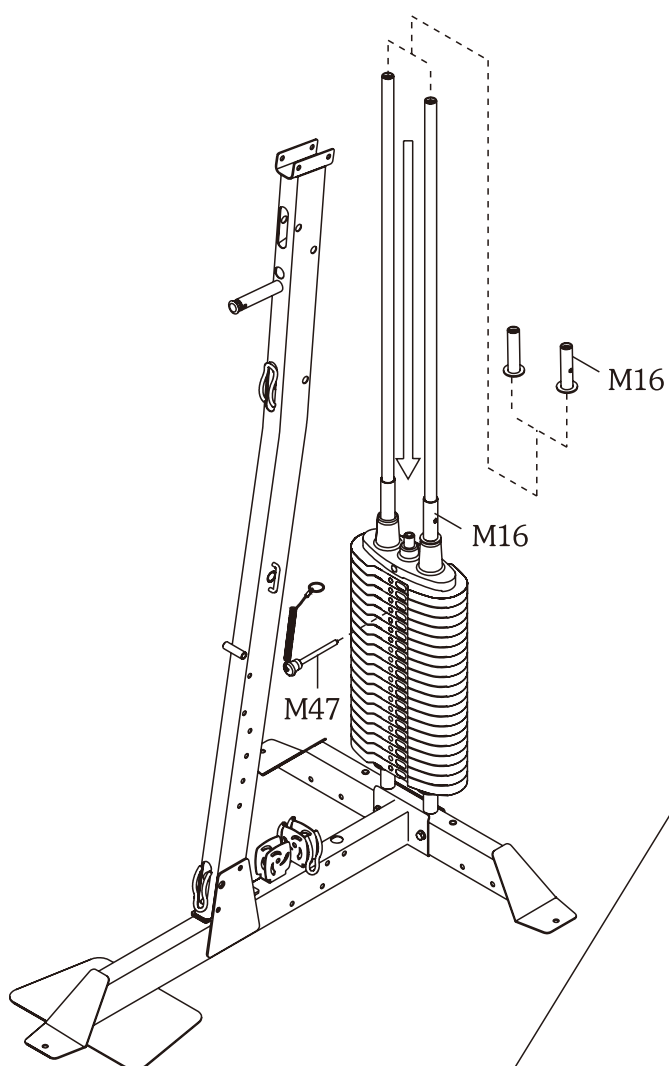


ШАГ 3



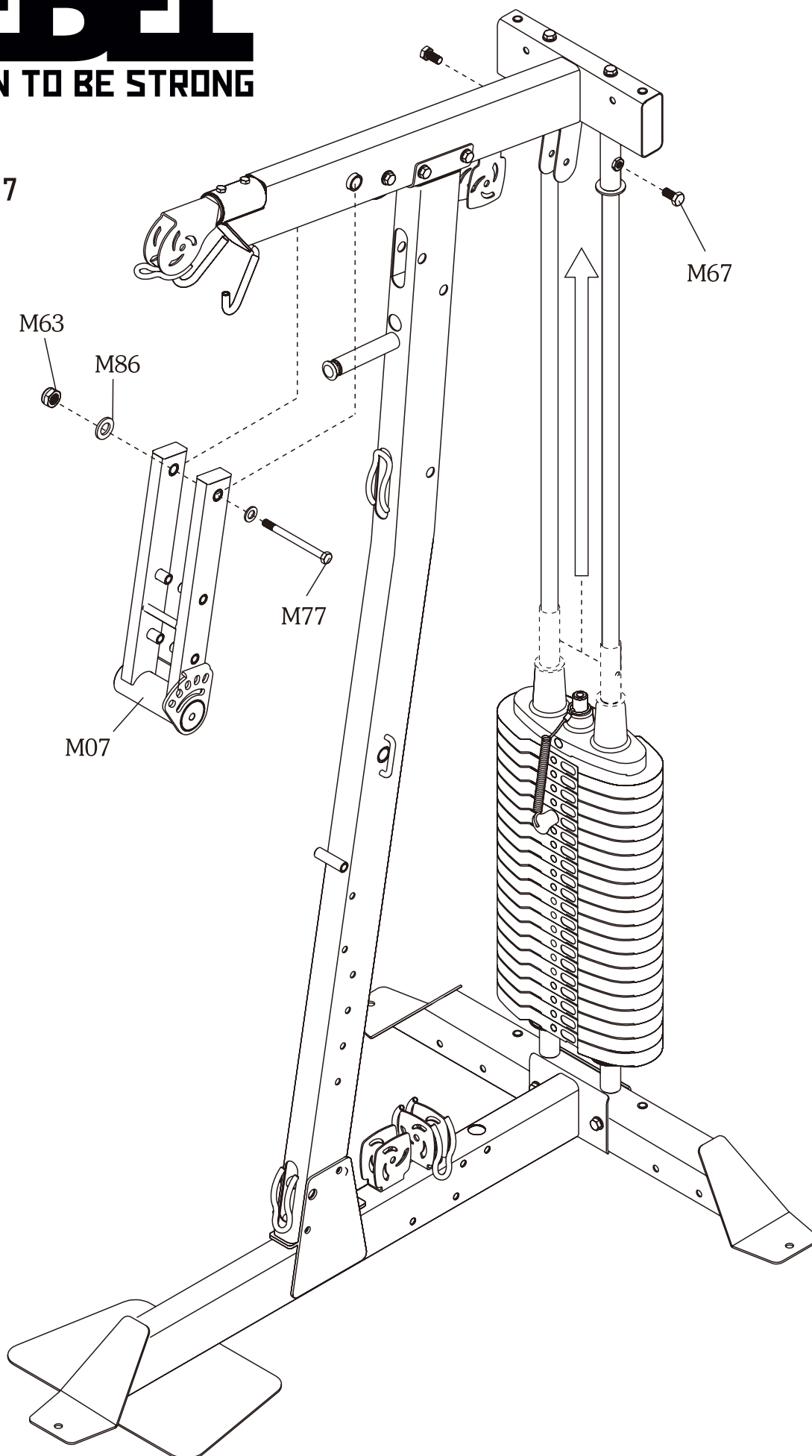
ШАГ 4

ШАГ 5

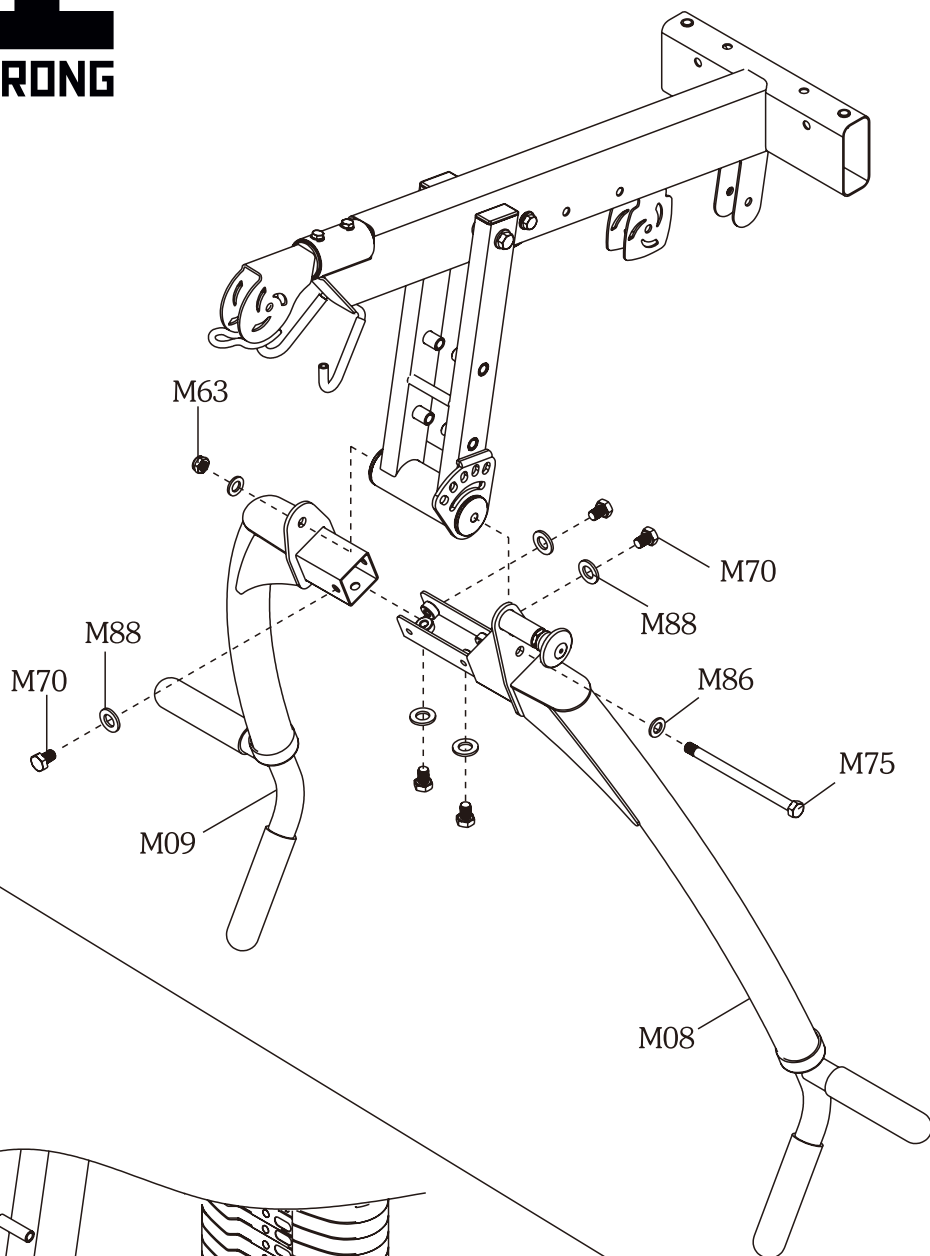


ШАГ 6

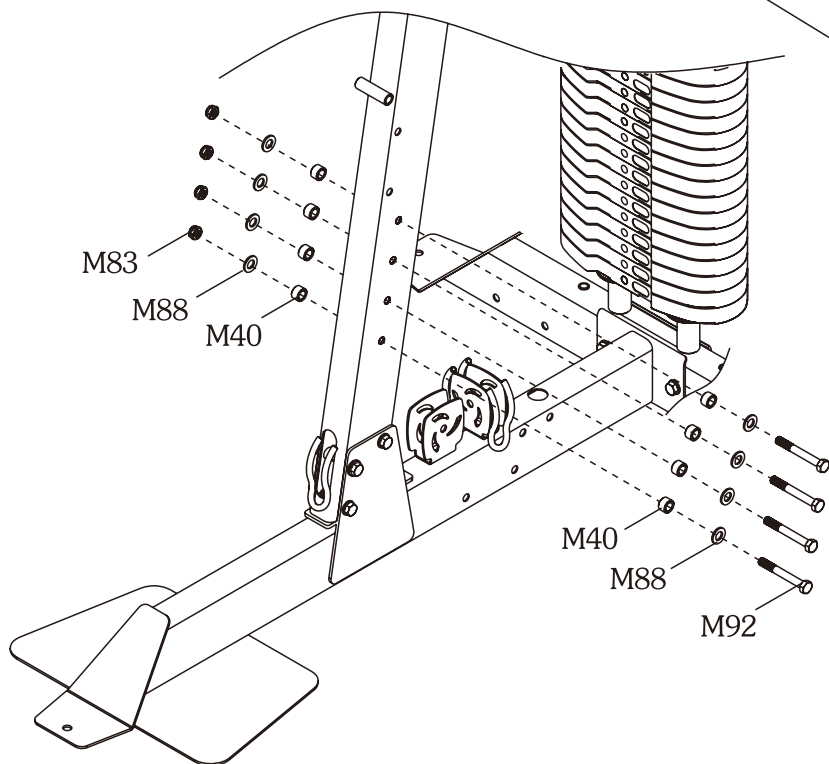
ШАГ 7



ШАГ 8



ШАГ 9

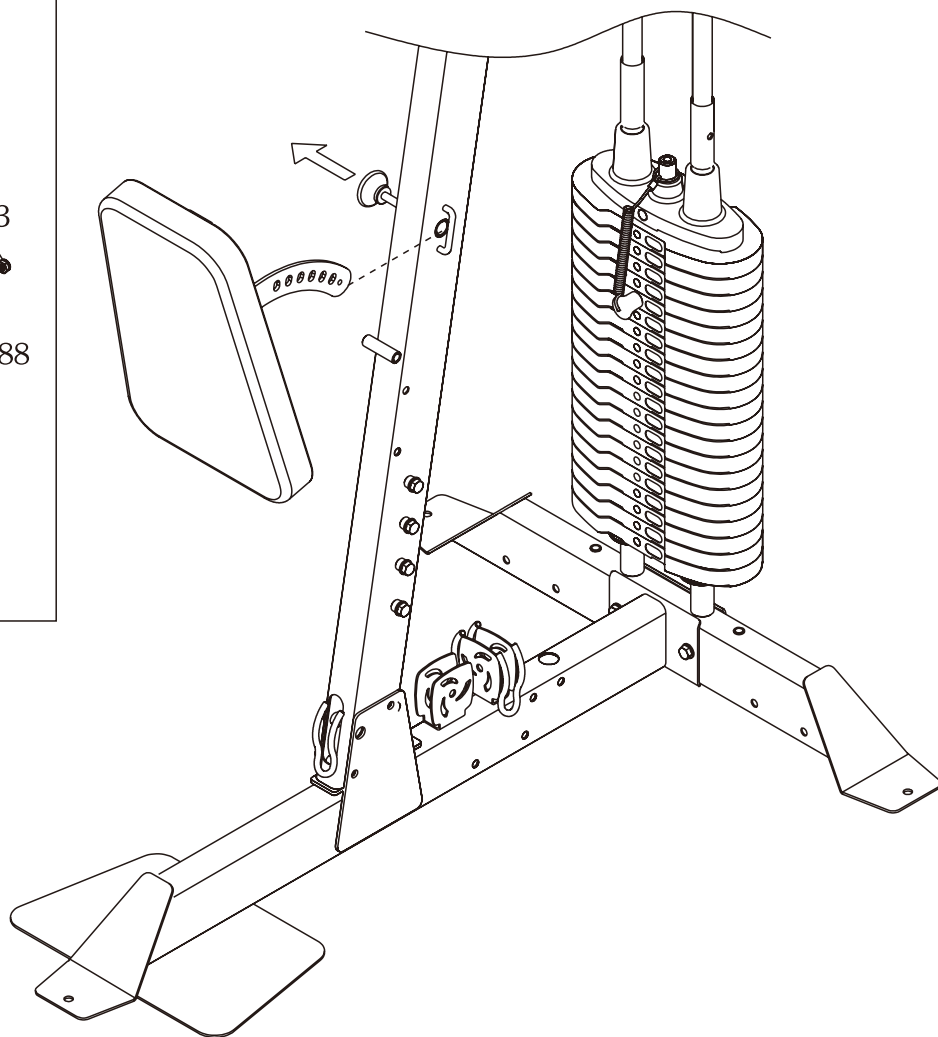
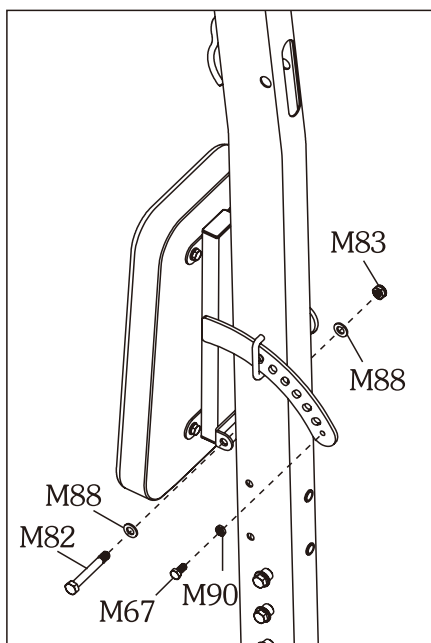
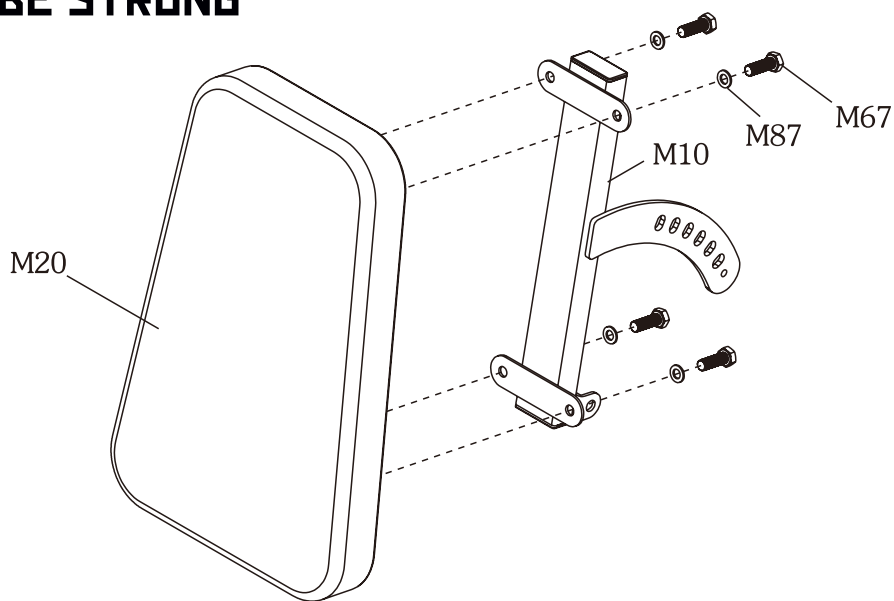


REBEL

BORN TO BE STRONG

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 10

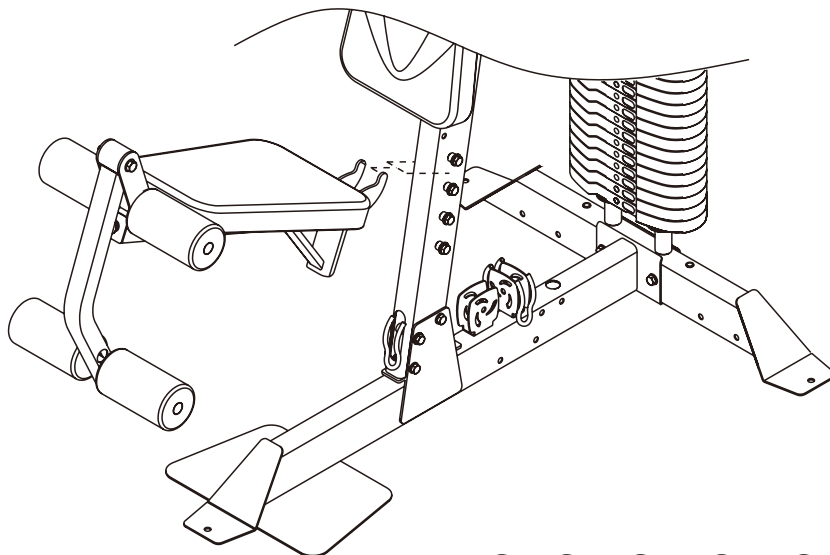
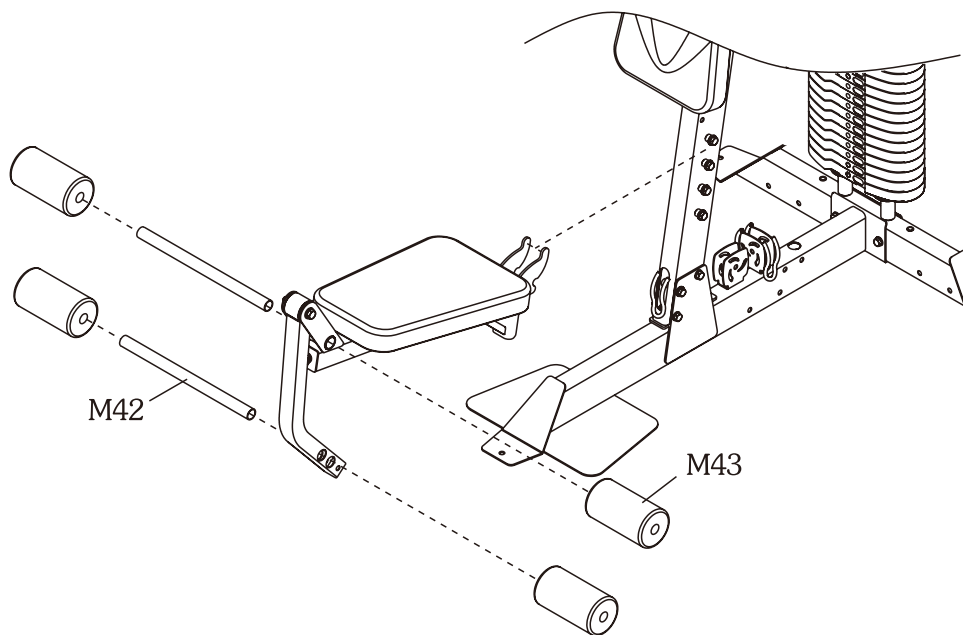
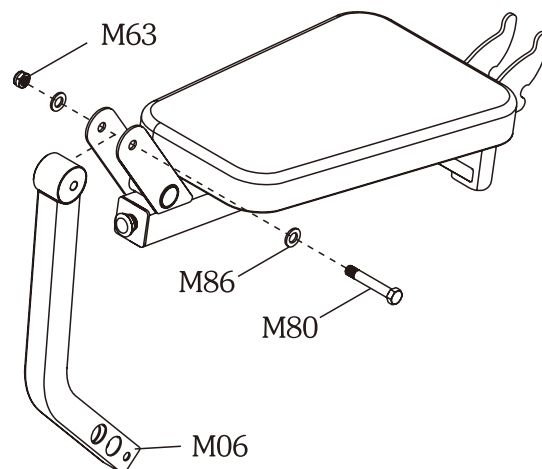
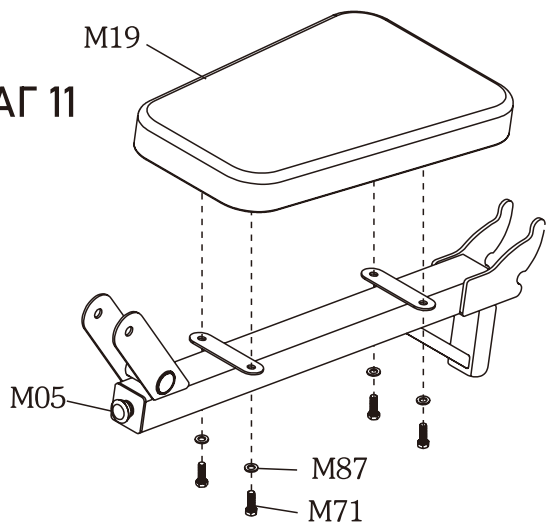


REBEL

BORN TO BE STRONG

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 11

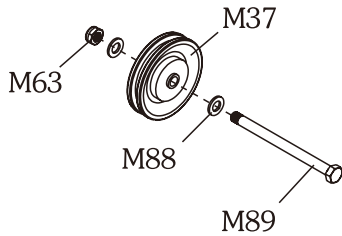


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

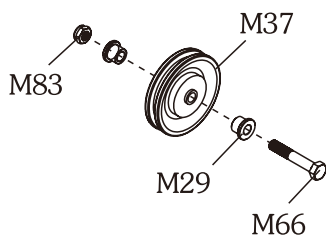
ШАГ 12

Захватите конец троса и протяните по стрелкам так, как это показано на рисунке

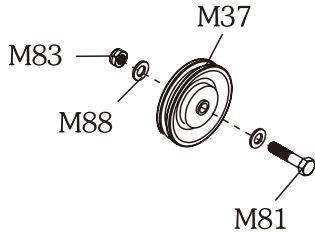
B,D



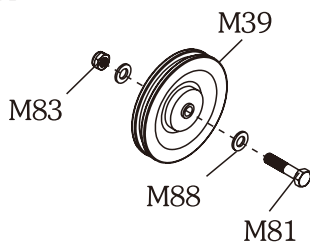
C,E,A1



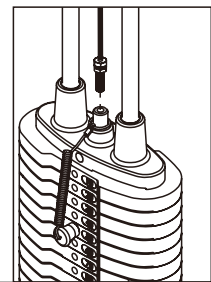
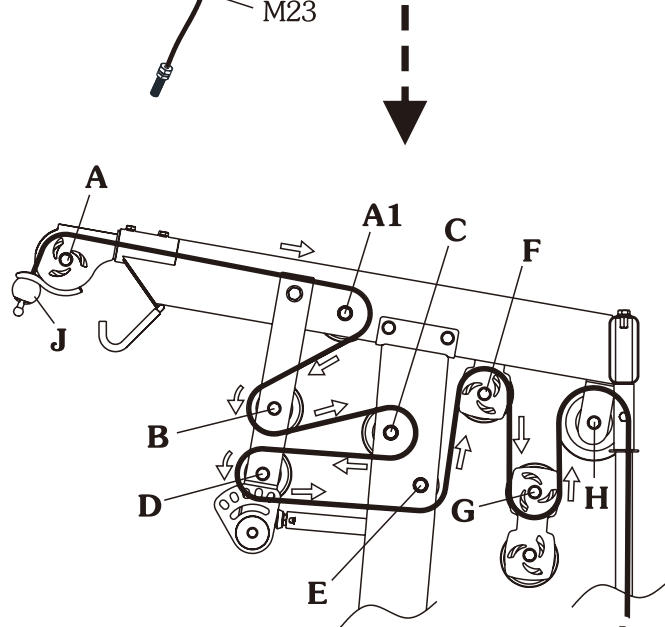
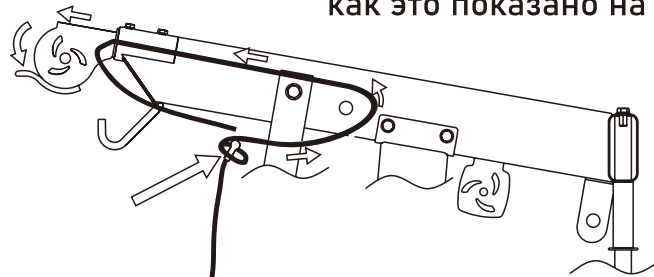
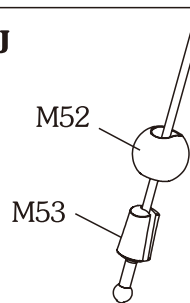
A,E,G



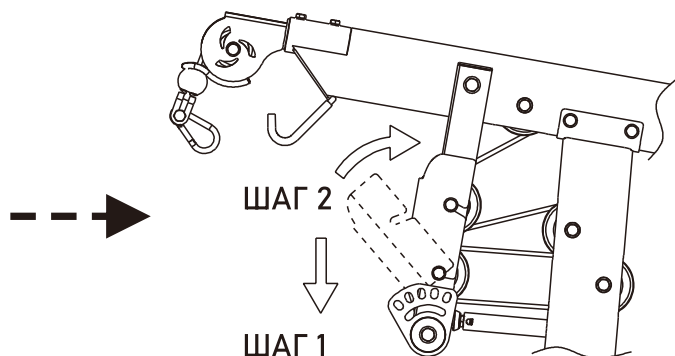
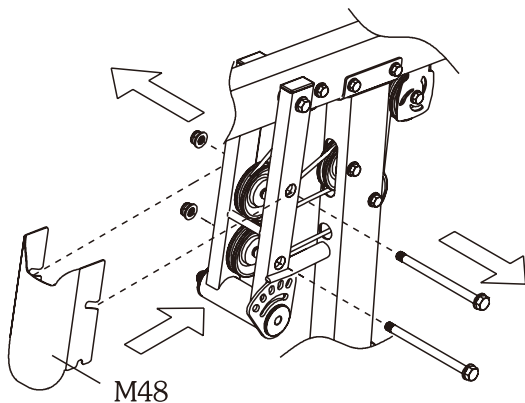
H



J



ШАГ 13

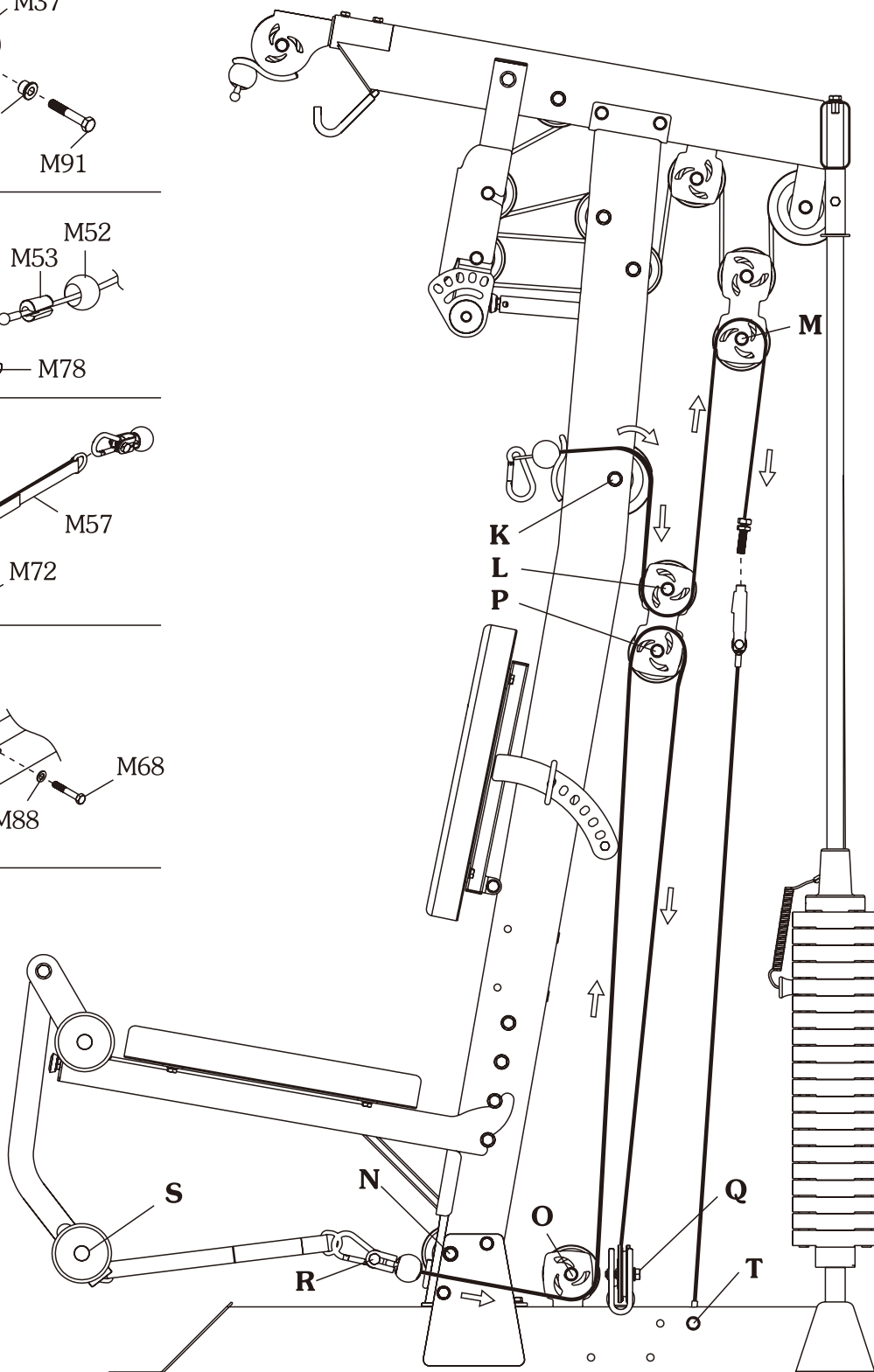
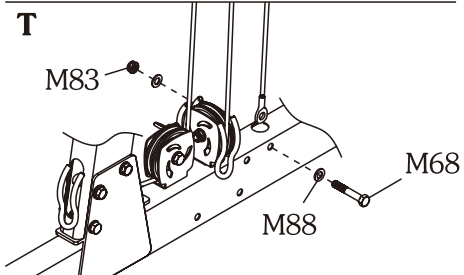
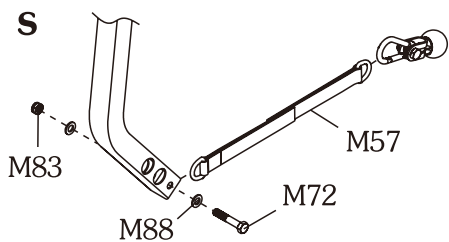
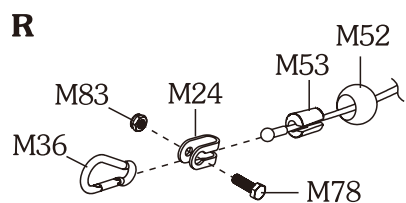
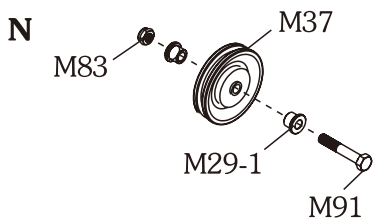
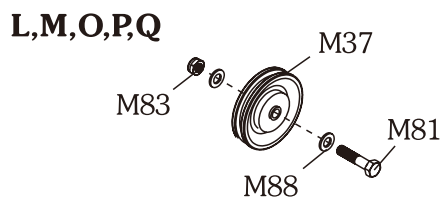
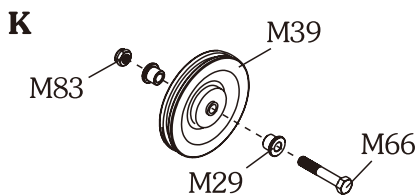


REBEL

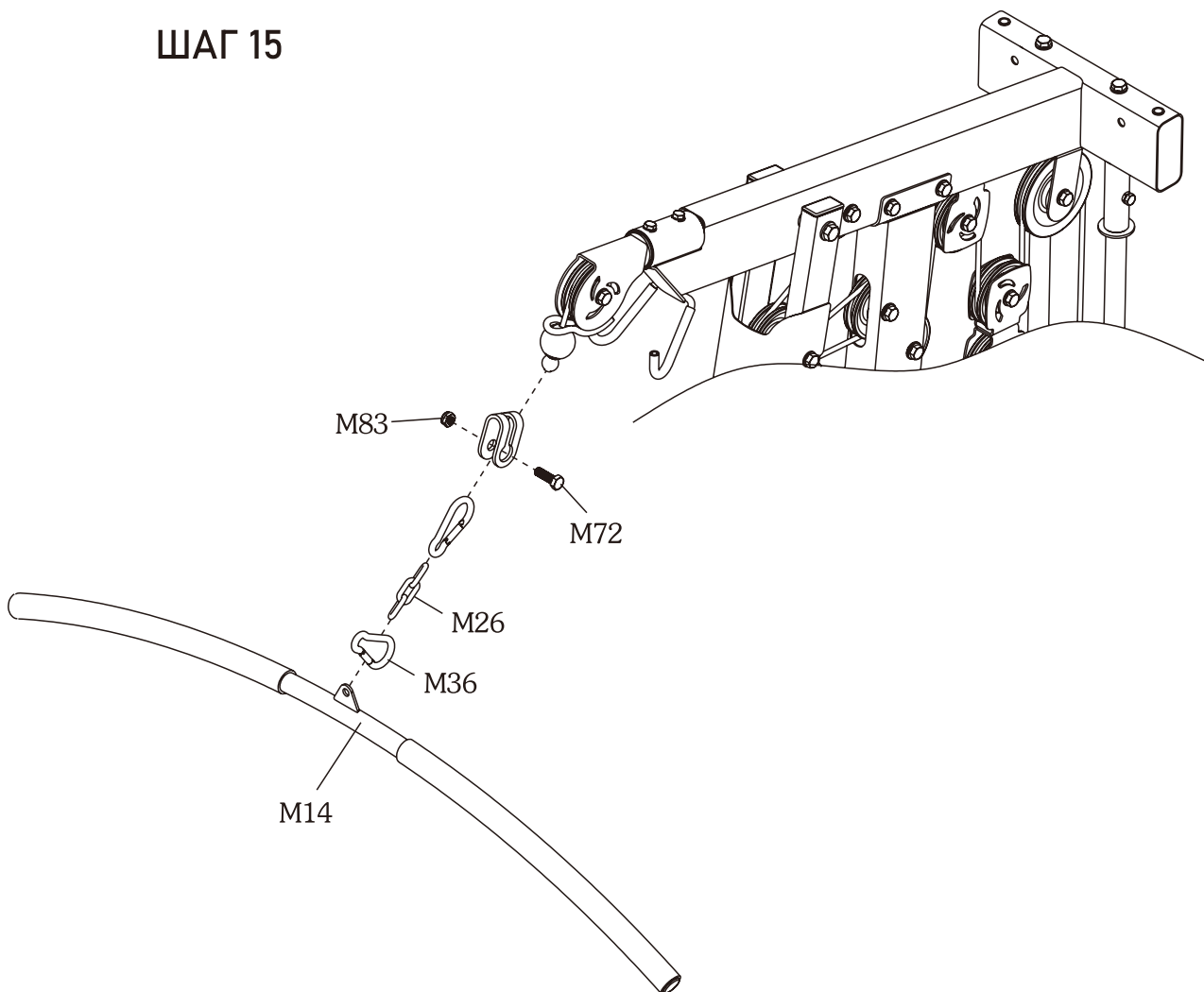
BORN TO BE STRONG

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 14

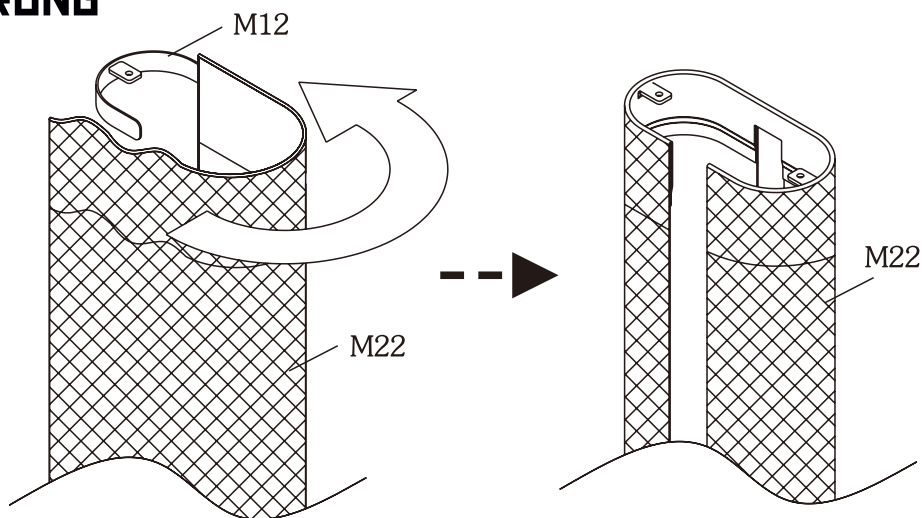


ШАГ 15



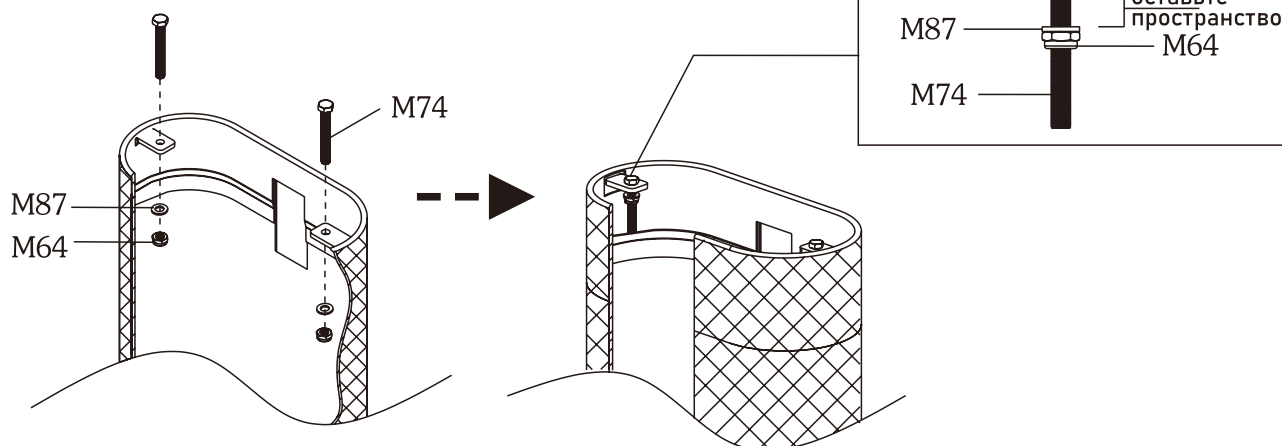
ШАГ 16

Защитная сетка (M22) должна пройти через верхний держатель защитной сетки (M12)

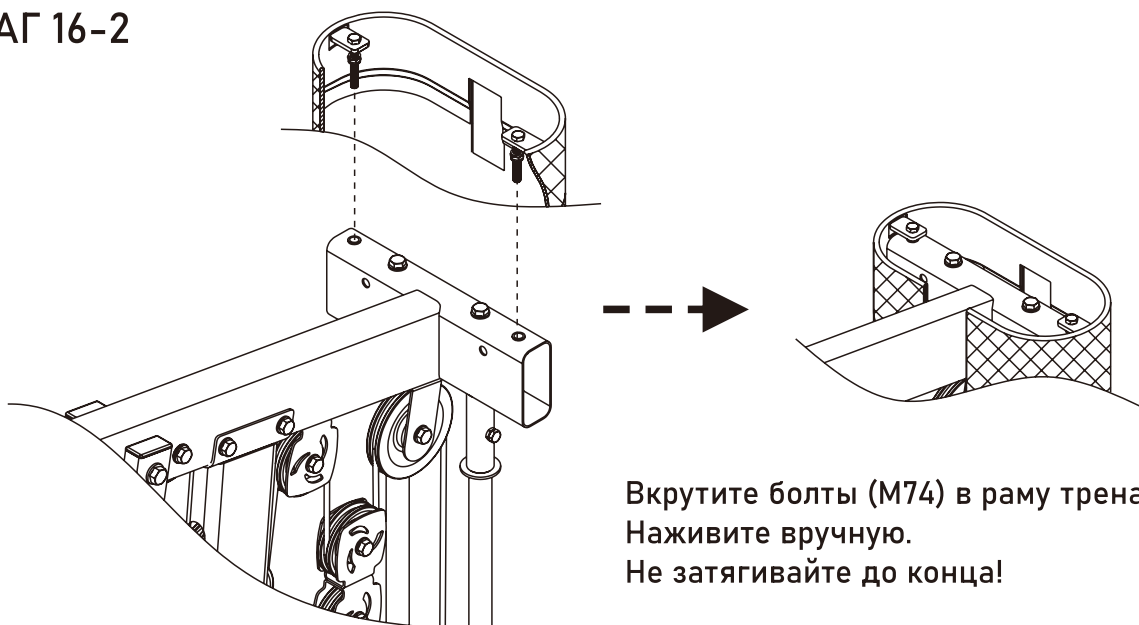


ШАГ 16-1

Не затягивайте болты (M74) до конца.



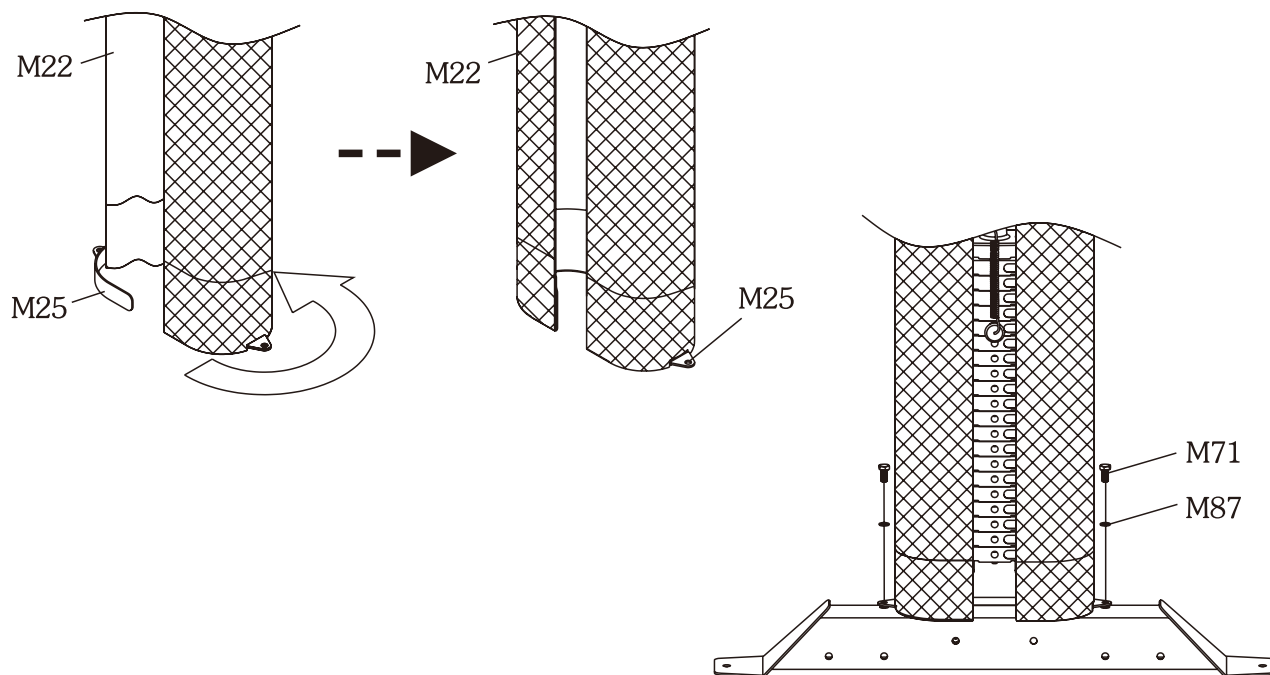
ШАГ 16-2



Вкрутите болты (M74) в раму тренажера. Наживите вручную. Не затягивайте до конца!

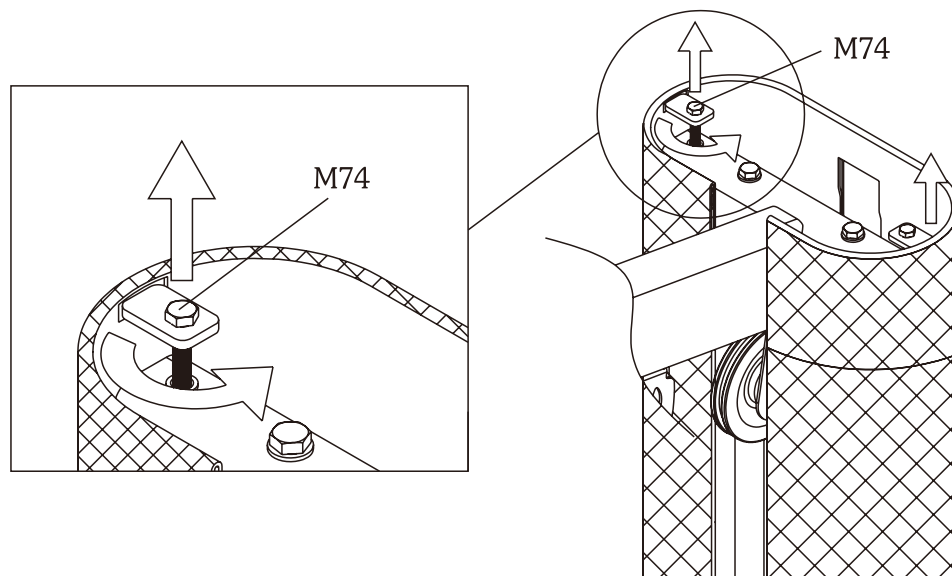
ШАГ 17

Защитная сетка (M22) должна пройти через нижний держатель защитной сетки (M25)

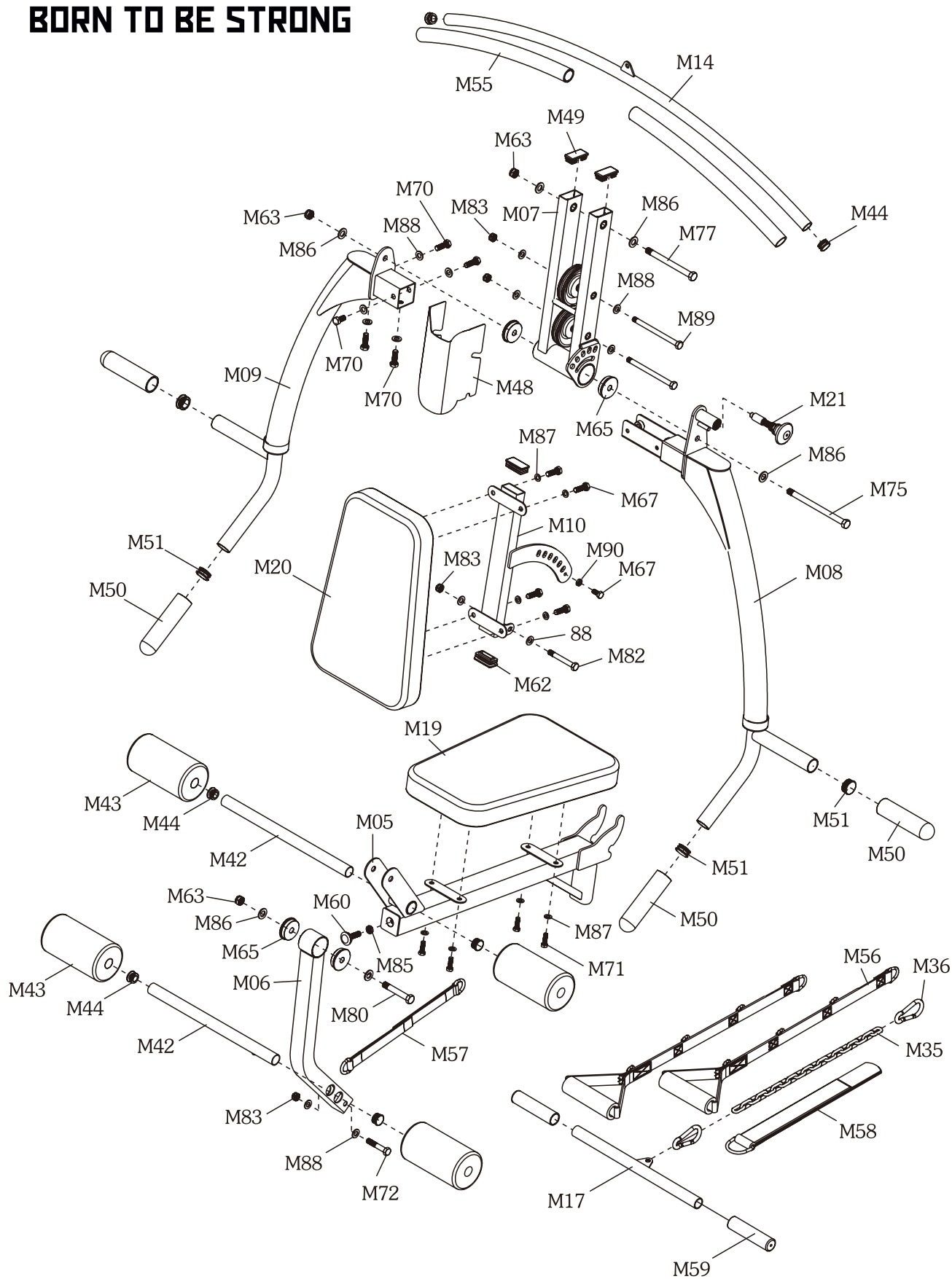


ШАГ 18

Отрегулируйте натяжение защитной сетки (M22) с помощью болтов.



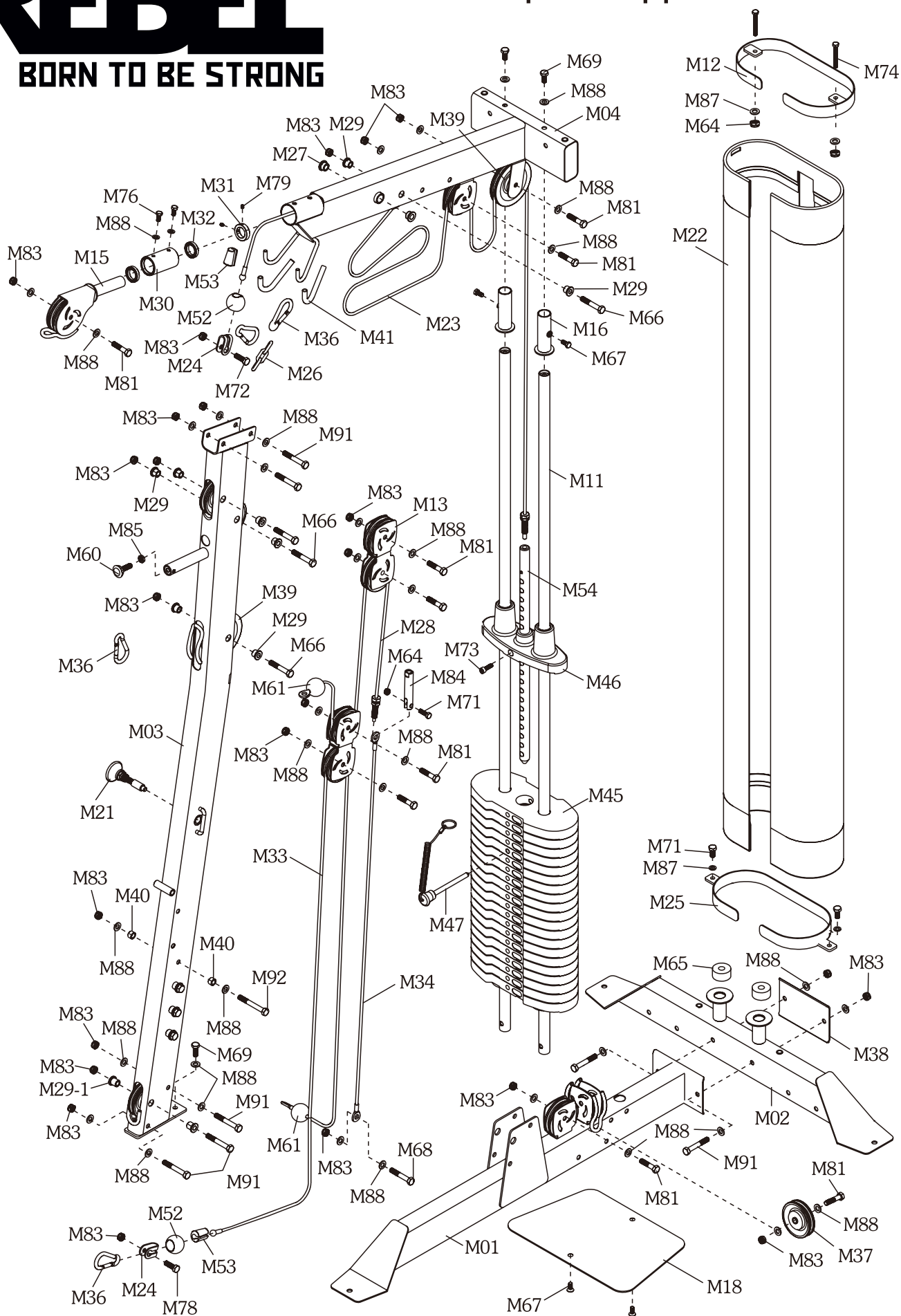
ОБЩИЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА



REBEL

BORN TO BE STRONG

ОБЩИЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА



NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
M01	Базовая рама	1
M02	Задняя опора	1
M03	Вертикальная рама	1
M04	Верхняя рама	1
M05	Рама опоры сиденья	1
M06	Керл для ног	1
M07	Рама жимового блока	1
M08	Левый жимовой рычаг	1
M09	Правый жимовой рычаг	1
M10	Рама регулировки наклона спинки сиденья	1
M11	Направляющая весового стека	2
M12	Верхний держатель защитной сетки	1
M13	Спаренный блок роликов	2
M14	Коромысло верхней тяги	1
M15	Блок ролика	1
M16	Фиксатор направляющей весового стека	2
M17	Рукоятка гребной тяги	1
M18	Площадка-упор для ног	1
M19	Подушка сиденья	1
M20	Подушка-спинка сиденья	1
M21	Подпружиненный фиксатор	2
M22	Защитная сетка весового стека	1
M23	Верхний трос	1
M24	Брэкет	2
M25	Нижний держатель защитной сетки	1
M26	Цепь Ø5 x 3	1
M27	Втулка	2
M28	Средний трос	1
M29	Втулка Ø12 x Ø16 x 22	8

NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
M29-1	Втулка $\varnothing 16.5 \times \varnothing 16 \times 22$	2
M30	База блока $\varnothing 45 \times \varnothing 35 \times 80$	1
M31	Проставка $\varnothing 38 \times 25.5 \times 10$	1
M32	Подшипник 61805zz	2
M33	Трос керла для ног	1
M34	Трос	1
M35	Цепь $\varnothing 6 \times 19$	1
M36	Карабин	6
M37	Ролик $\varnothing 87$	14
M38	Планка жесткости	1
M39	Большой ролик $\varnothing 115$	2
M40	Втулка $\varnothing 10.5$	8
M41	Оплетка держателя коромысла верхней тяги	2
M42	Труба подушек керла $\varnothing 25 \times 380 \times 1.5t$	2
M43	Подушка-ролик керла $\varnothing 90 \times \varnothing 23 \times 165$	4
M44	Заглушка круглая $\varnothing 25 \times 1.5t$	6
M45	Плашка весового стека 10LB	20
M46	Верхняя плашка весового стека	1
M47	Фиксатор грузов весового стека	1
M48	Декоративный кожух $250 \times 167 \times 1.5t$	1
M49	Прямоугольная заглушка $25 \times 50 \times 1.5t$	2
M50	Оплетка рукоятки $\varnothing 32 \times 150 \times 3.0t$	4
M51	Заглушка круглая $\varnothing 32 \times 1.5t$	4
M52	Шар-ограничитель SR21	2
M53	Ограничитель SR13 x $\varnothing 8$	2
M54	Грифель весового стека	1
M55	Оплетка $25 \times 400 \times 3.0t$	2
M56	Рукоятка тяги	2
M57	Удлинитель	1
M58	Манжет для ног	1
M59	Оплетка $\varnothing 25 \times 120 \times 2.0t$	2

NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
M60	Отбойник M10	2
M61	Шар-ограничитель SR20 x Ø8	2
M62	Прямоугольная заглушка 30 x 60 x 1.5t	2
M63	Гайка M12 x 10.2 x 18	5
M64	Гайка M8 x 6.8 x 13	3
M65	Втулка / амортизатор	2
M66	Болт M10 x 65 / 39	4
M67	Болт M8 x 20 / 28	9
M68	Болт M10 x 60 / 34	1
M69	Болт M10 x 25	3
M70	Болт M10 x 20	5
M71	Болт M8 x 25	7
M72	Болт M10 x 35	2
M73	Болт M8 x 25 / 33	1
M74	Болт M8 x 65	2
M75	Болт M12 x 175 / 160	1
M76	Болт M8 x 10	2
M77	Болт M12 x 135	1
M78	Болт M10 x 30	3
M79	Болт M6 x 8	2
M80	Болт Ø12 x 75	1
M81	Болт M10 x 45 / 19	9
M82	Болт M10 x 75 / 60	1
M83	Гайка M10 x 8.6 x 16	30
M84	Регулировочный блок Ø19 x 100	1
M85	Гайка M10	2
M86	Шайба Ø13.5 x Ø24 x 2.5t	6
M87	Шайба Ø9 x Ø16 x 1.6t	10
M88	Шайба Ø11 x Ø20 x 2.0t	58
M89	Болт M10 x 135	2
M90	Гайка M8	1
M91	Болт M10 x 70	7
M92	Болт M10 x 80	4

Успешная тренировка начинается с упражнений на разогрев и завершается растяжкой и расслаблением тела. Разогревающие упражнения готовят ваше тело к последующим нагрузкам. А растяжка после тренировки защищает ваши мышцы от перенапряжения.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре. Вы можете повторять это упражнение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ

Поднимайте левое и правое плечо поочередно или поднимайте оба плеча одновременно.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК/ПРЕДПЛЕЧИЙ

Тяните левую и правую руку поочередно по направлению к потолку. Почувствуйте напряжение в левом и правом боках. Повторите это упражнение несколько раз.

РАСТЯГИВАНИЕ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Медленно наклоните туловище вперед и попробуйте дотянуться руками до пальцев ног. Тянитесь как можно дальше к носку. Задержитесь в этой позиции в течении 15-20 секунд, если это возможно.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕН

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рисунке. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение 15-20сек., если это возможно, затем расслабьтесь.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛЕНИ/АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ

Поставьте обе руки на стену и обопритесь на них всем весом. Затем поставьте левую ногу назад, правую вперед. Растягивайте заднюю часть ноги, задержитесь в этой позиции 30-40 секунд, если возможно. Повторите для другой ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

Обопритесь рукой о стену, затем наклонитесь назад и поднимите правую или левую ногу к ягодицам, насколько это возможно. Вы почувствуете приятное напряжение в верхней части бедер. Попробуйте продержаться в этой позиции в течении 3 секунд и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы ваши колени смотрели наружу. Тяните ступни как можно ближе к паху. Осторожно прижмите колени вниз. Держитесь в этой позиции 20-30 секунд, если это возможно.

