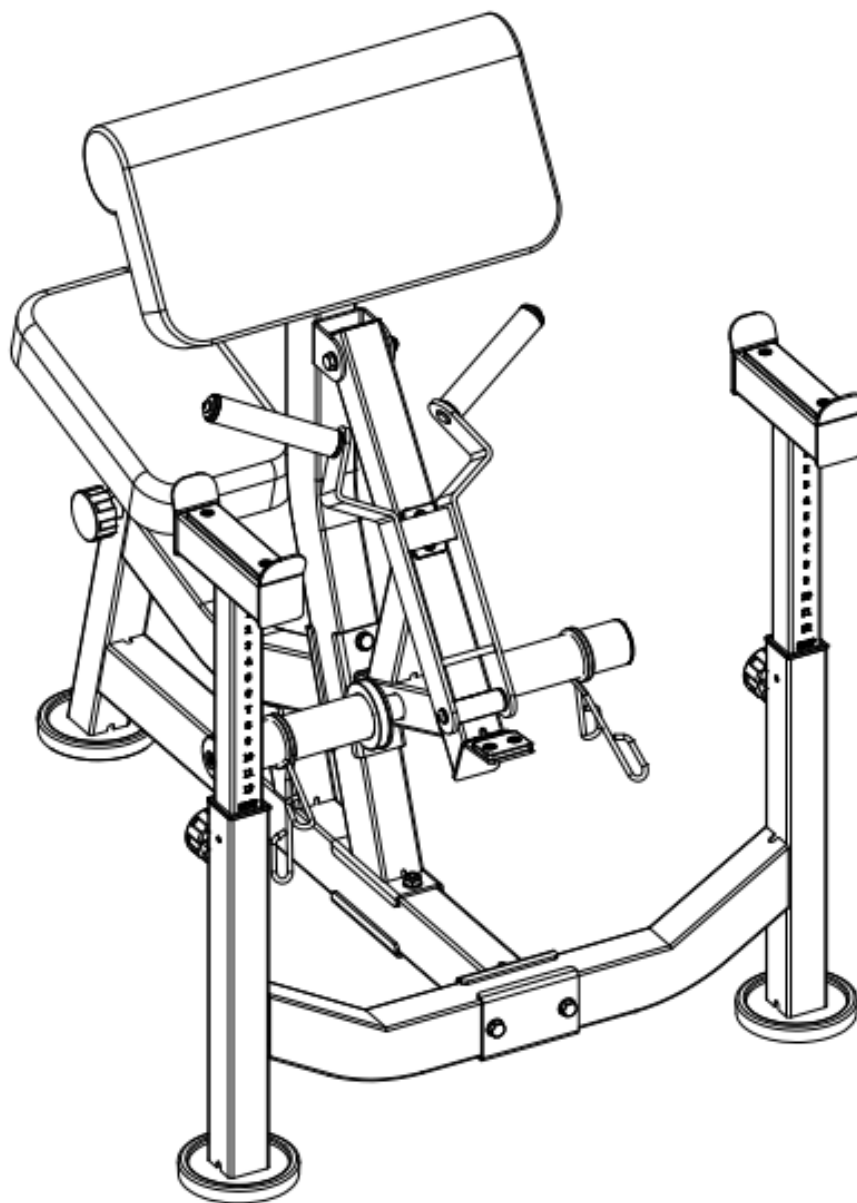


# Руководство по эксплуатации

## Тренажер для Бицепса

Артикул: D2024



### **Внимание**

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

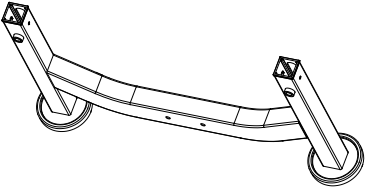
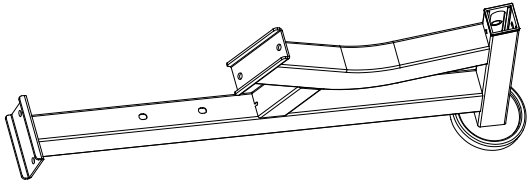

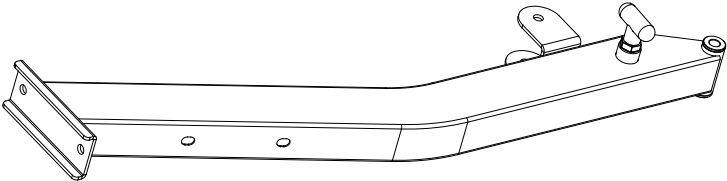
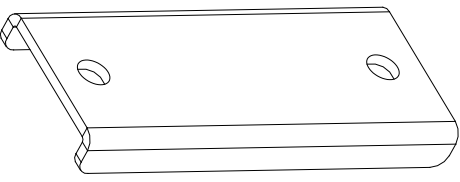

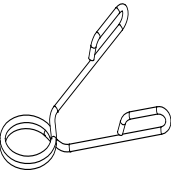
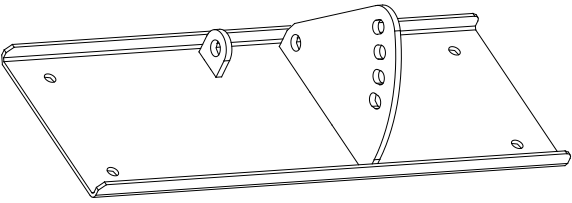
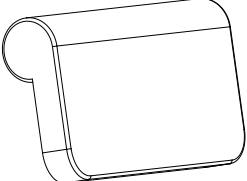
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

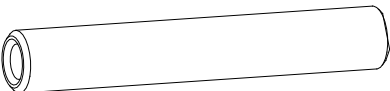
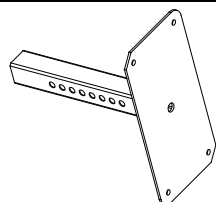
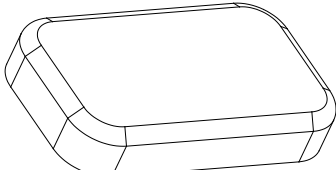
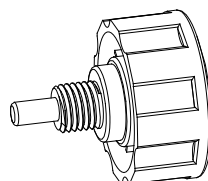
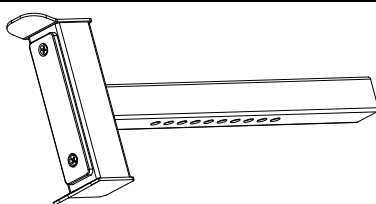

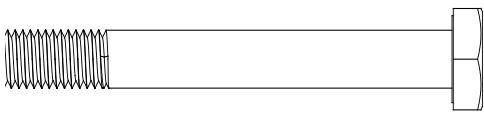
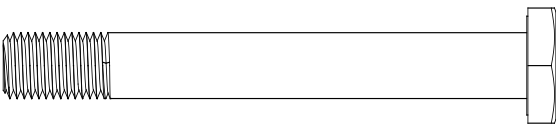
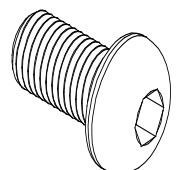
Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным. Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию изделия. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых.
5. Размещать тренажёр следует на ровную и устойчивую поверхность. Положите под изделие специальное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. В целях безопасности обеспечьте вокруг тренажёра не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Не затягивайте каждый болт сразу после его установки. Окончательную протяжку болтов производить , только после полной сборки тренажера.
7. Перед началом занятий убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты, и тренажёр безопасен для использования.
8. Для поддержания изделия в исправном состоянии регулярно проводите осмотр конструкции на предмет повреждений и износа.
9. Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали тренажера, проверяйте затяжку соединений. При необходимости подтяните гайки.
10. Используйте тренажер строго в соответствии с инструкцией.
11. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
12. Настоятельно рекомендуем собирать тренажер двум и более людям, чтобы избежать травм.
13. Максимальный вес пользователя: 130 кг.

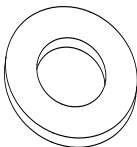
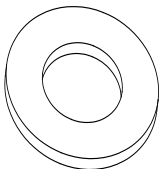
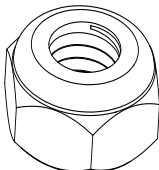

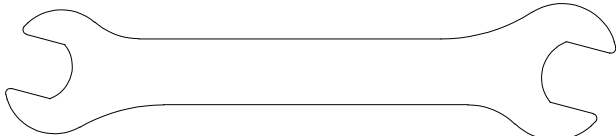
### Список деталей

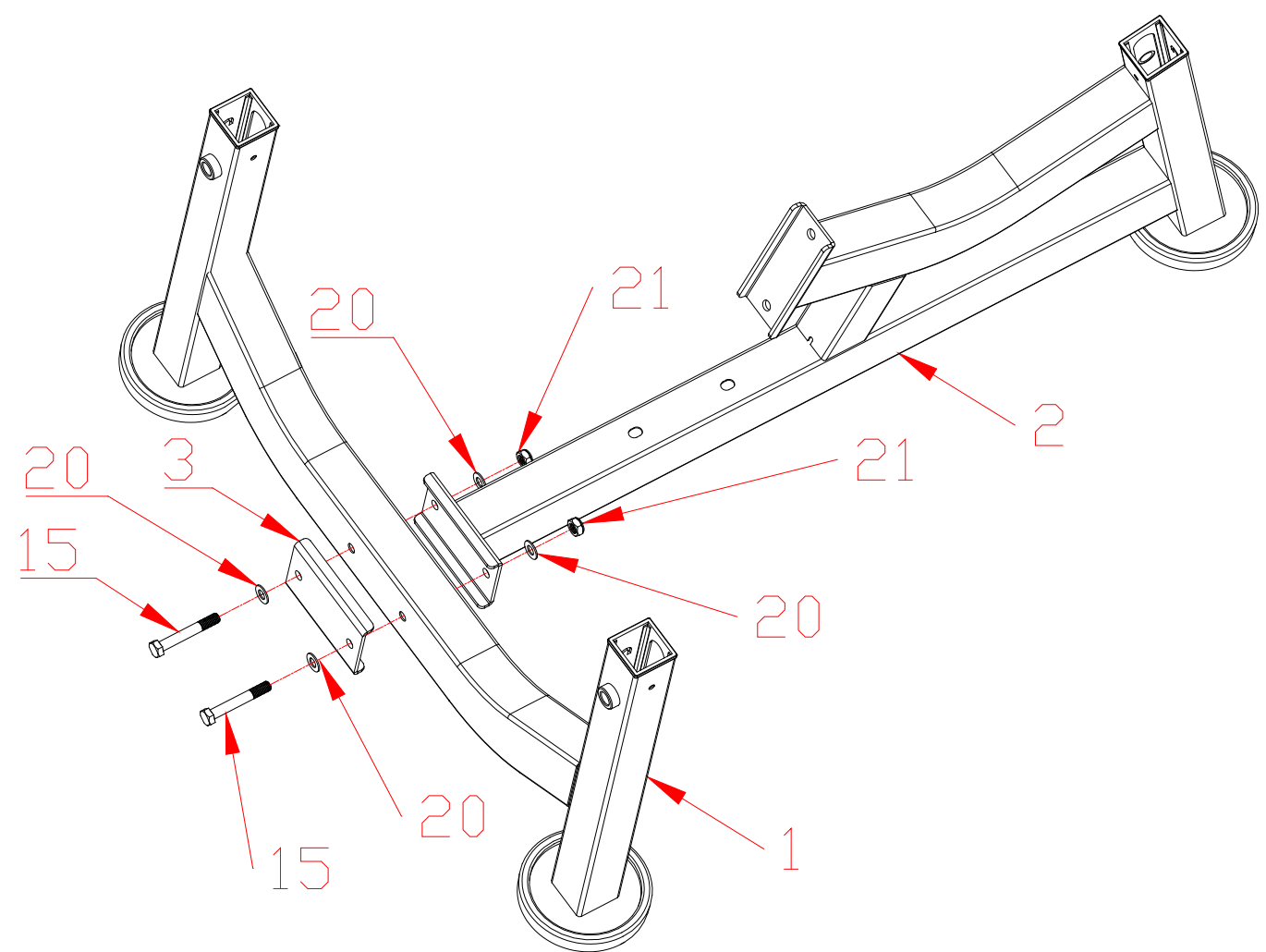
Ном.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
01	Передняя вертикальная стойка в сборе		1
02	Основная рама в сборе		1
03	Фиксированная U-образная опора основной рамы		1
04	Основная вертикальная стойка в сборе		1
05	Фиксированная U-образная опора вертикальной стойки		2
06	Подвесной гриф в сборе		1
07	Пружинный зажим		2
08	Регулировка подлокотника в сборе		1
09	Подлокотник		1

### Список деталей

Ном.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
10	Ось вращения подлокотника		1
11	Регулировка сиденья в сборе		1
12	Подушка сиденья		1
13	Поворотная рукоядка M16		3
14	Регулировка олимпийского грифа		2
15	Винт с наружным шестигранником (M10×70)		2
16	Винт с наружным шестигранником (M10×80)		1
17	Винт с наружным шестигранником (M10×90)		4
18	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником (M8×25)		10

### Список деталей

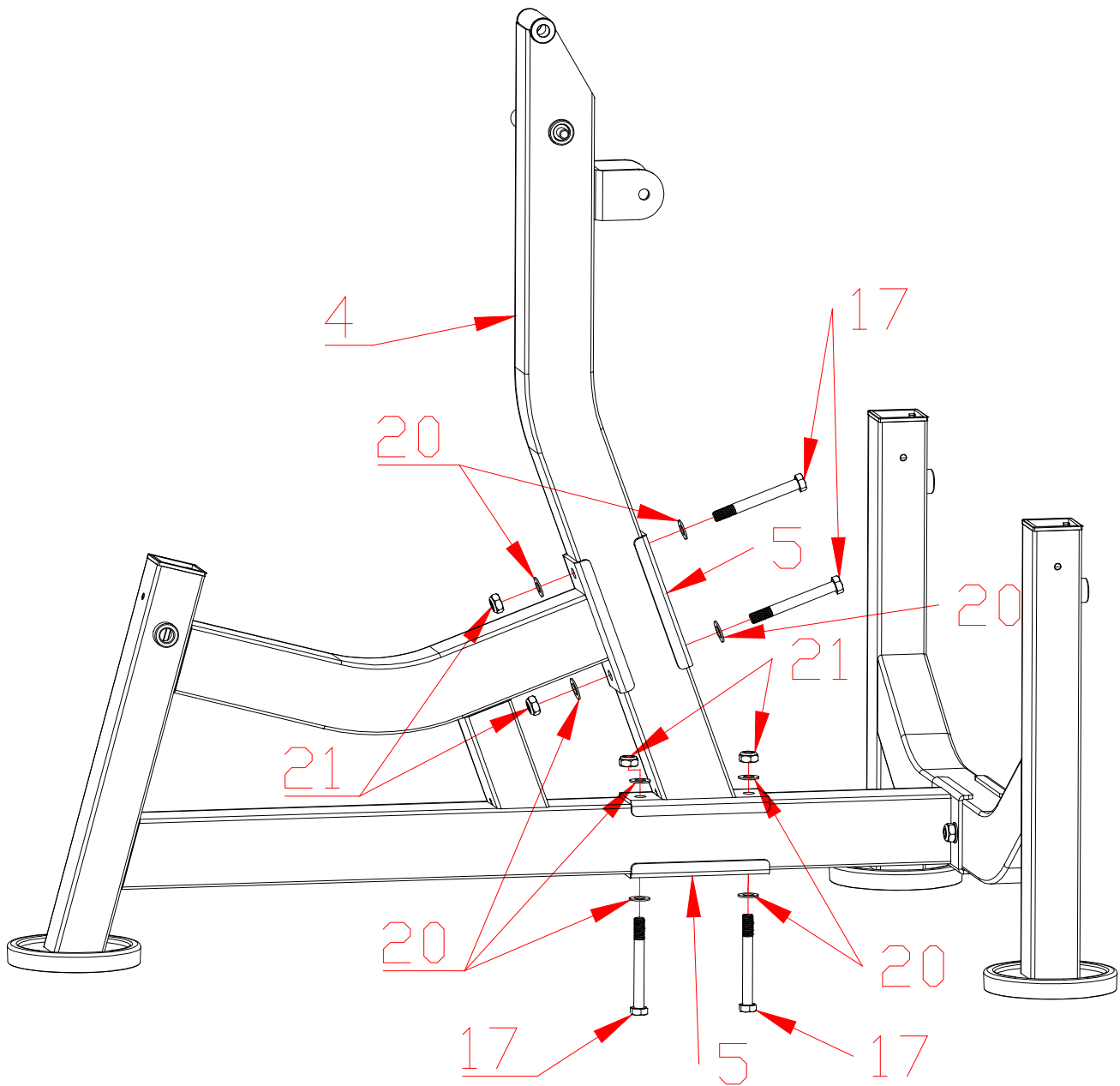
Ном.	Наименование детали	Изображение	Кол-во
19	Плоская шайба $\varnothing 8$		10
20	Плоская шайба $\varnothing 10$		14
21	Контргайка M10		7
22	L-образный ключ с внутренним шестигранником (5)		2
23	Рожковый ключ (13×16)		2
24			
25			
26			
27			



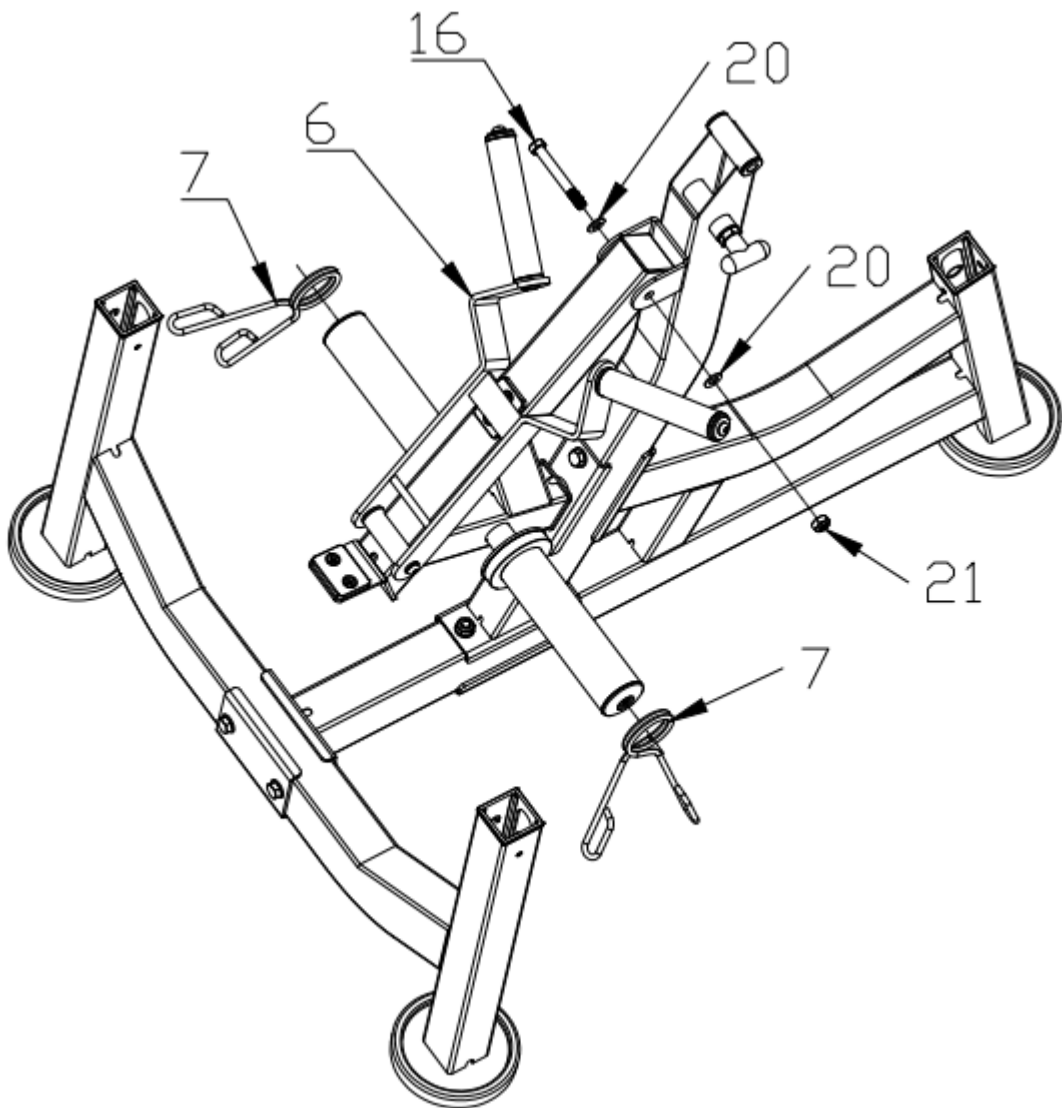
Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
01	Передняя вертикальная стойка в сборе	1	21	Контргайка М10	2
02	Основная рама в сборе	1			
03	Фиксированная U-образная опора основной рамы	1			
15	Винт с наружным шестигранником (М10×70)	2			
20	Плоская шайба Ø10	4			

**Внимание:**  
Не затягивайте стопорную гайку М10 и винты с наружным шестигранником инструментом сразу. Сначала зафиксируйте их вручную, а окончательно затяните инструментом только после полной сборки.



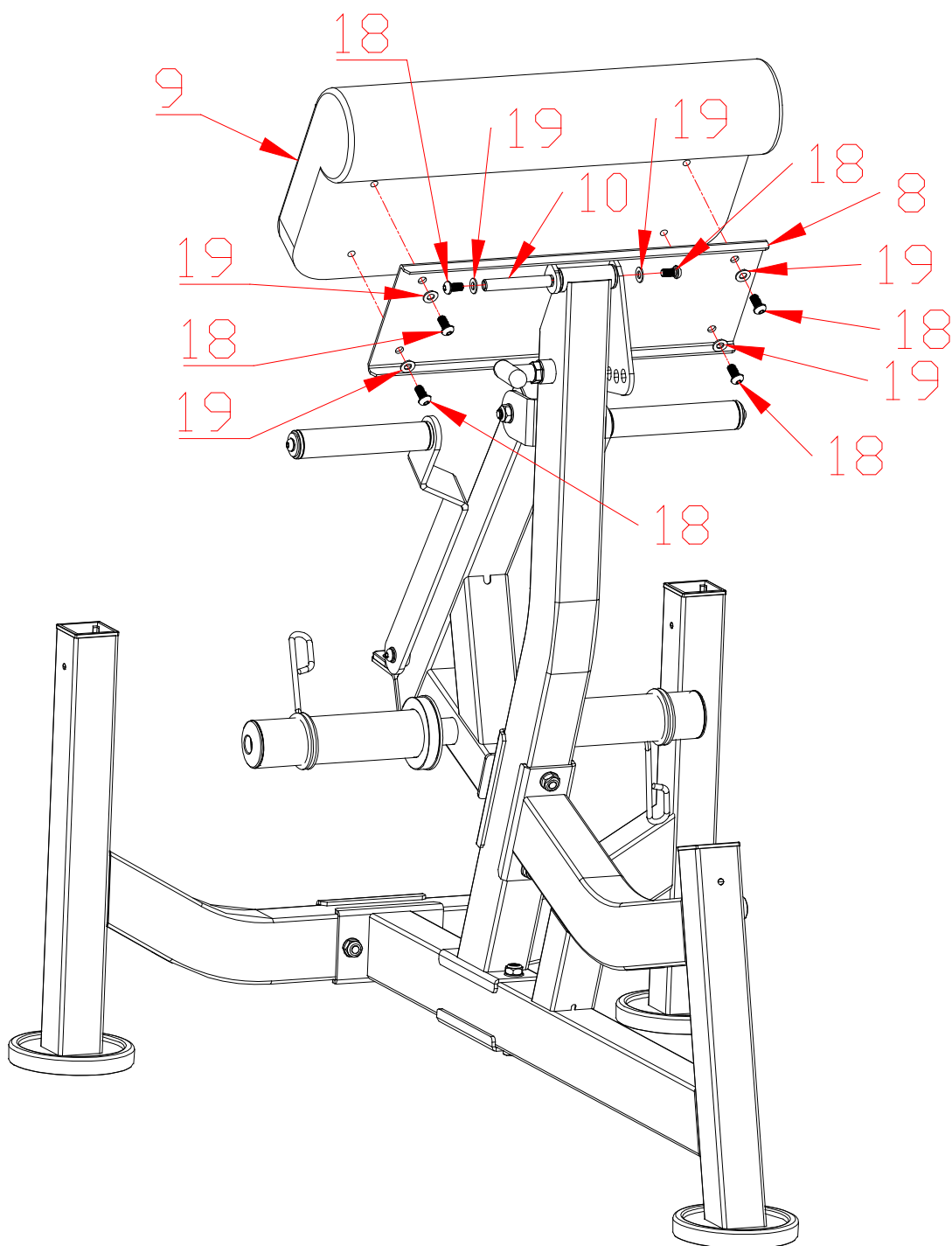
Список деталей для этапа сборки					
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
04	Основная вертикальная стойка в сборе	1	21	Контргайка M10	4
05	Фиксированная U-образная опора вертикальной стойки	2			
17	Винт с наружным шестигранником (M10×90)	4			
20	Плоская шайба Ø10	8			



Список деталей для этапа сборки

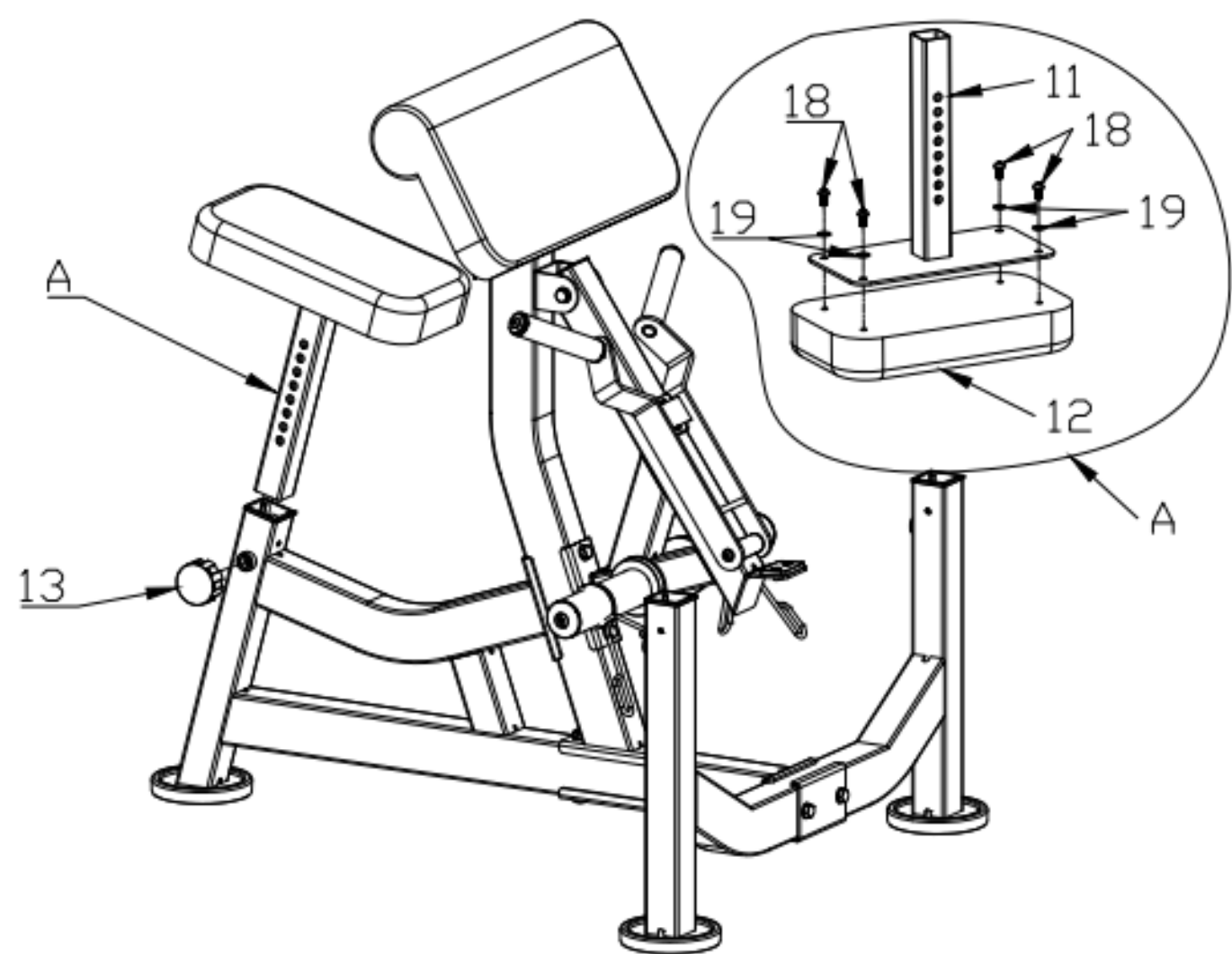
Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
06	Подвесной гриф в сборе	1	21	Контргайка M10	1
07	Пружинный зажим	2			
16	Винт с наружным шестигранником (M10×80)	1			
20	Плоская шайба Ø10	2			





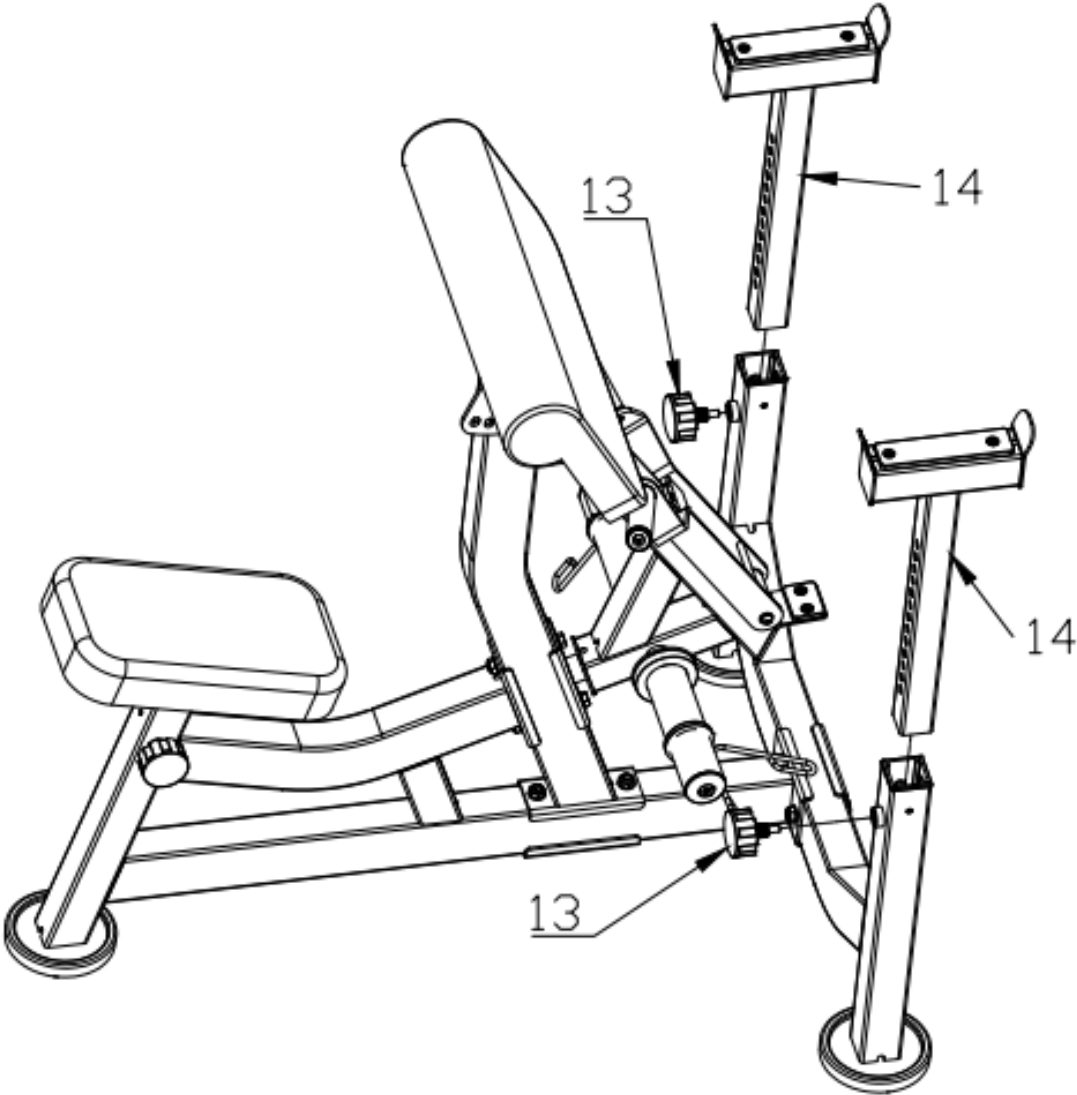
## Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
08	Регулировка подлокотника в сборе	1	19	Плоская шайба Ø8	6
09	Подлокотник	1			
10	Ось вращения подлокотника	1			
18	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником (M8×25)	6			



Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
11	Регулировка сиденья в сборе	1	19	Плоская шайба $\varnothing 8$	4
12	Подушка сиденья	1			
13	Поворотная рукоядка M16	1			
18	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником (M8×25)	4			



Список деталей для этапа сборки

Ном.	Наименование детали	Кол-во	Ном.	Наименование детали	Кол-во
13	Поворотная рукоядка M16	2			
14	Регулировка олимпийского грифа	2			