

СКАМЬЯ СО СТОЙКАМИ ПОД ШТАНГУ

Артикул: D707

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



** Для обеспечения наиболее эффективной работы изделие постоянно обновляется, поэтому спецификация данного продукта может отличаться от того вида, который представлен в руководстве.

** Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – Перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Примечание: Обязательно ознакомьте всех пользователей тренажёра с инструкциями и мерами предосторожности.

2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим 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 оборудования. 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 может нанести вред Вашему здоровью. Если во время тренировки Вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

4. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

5. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 2 метров свободного пространства.

6. Перед первым запуском тренажёра проверьте винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты. Если во время сборки или эксплуатации тренажёра Вы услышите посторонние шумы, немедленно прекратите работу. Не используйте тренажёр до тех пор, пока проблема не будет устранена.

7. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра или ограничить Ваши движения.

8. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.

9. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждения спины.

10. Сохраните руководство, а также инструменты, используемые при сборке тренажёра. Держите их поблизости, чтобы в случае необходимости Вы могли сразу ими воспользоваться.

11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

2. ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ ЗА ТРЕНАЖЁРОМ

- Периодически смазывайте подвижные соединения тренажёра после его использования.
- Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажёра тяжёлыми или острыми предметами.
- Избегайте попадания влаги на оборудование, протирайте тренажёр сухой тряпкой.

Общая нагрузка на стойки не должна превышать 150 кг.



Общая нагрузка на рычаг не должна превышать 80 кг.

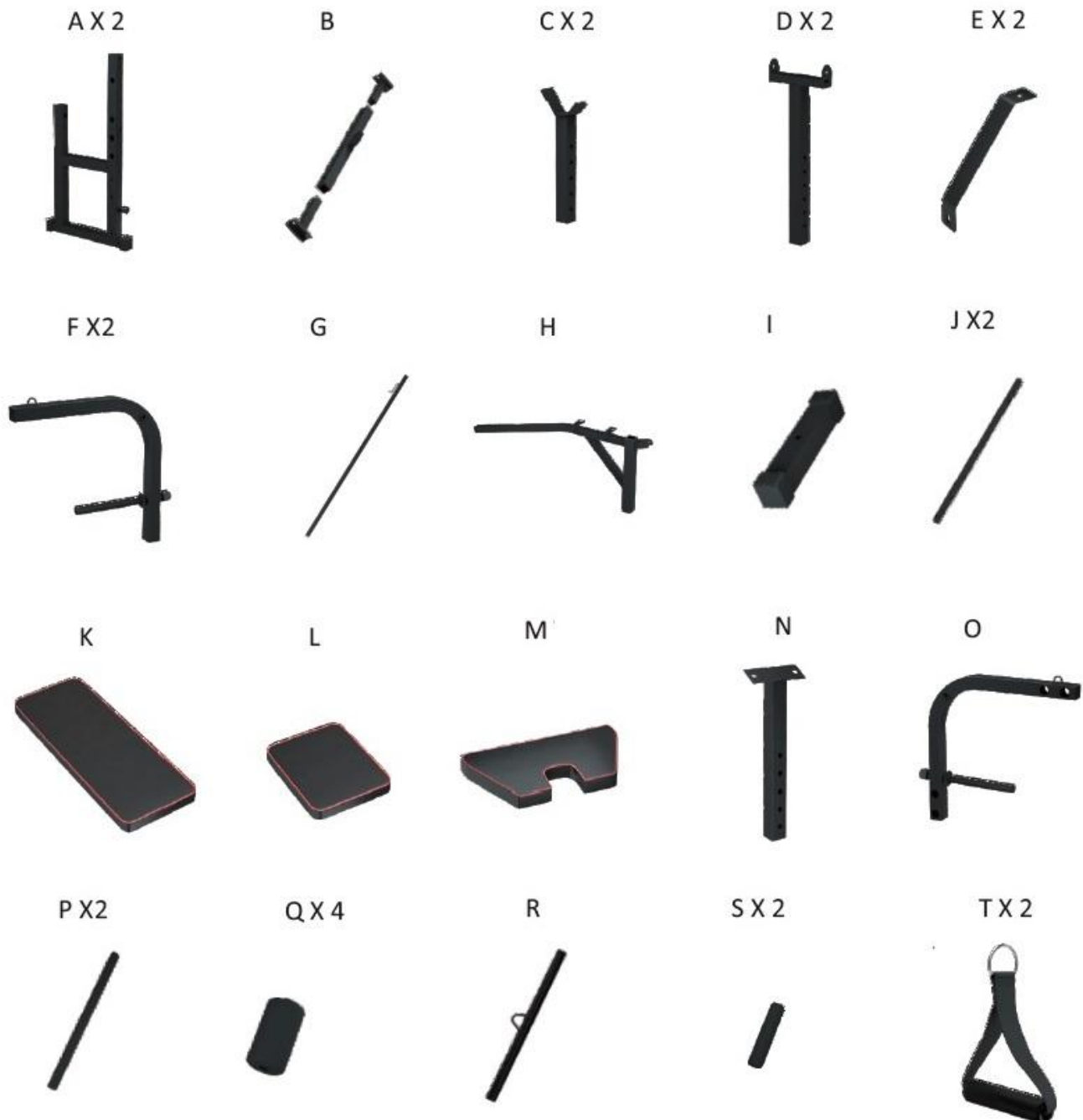
Общая нагрузка на рычаг не должна превышать 40 кг.

Общая нагрузка на тренажёр не должна превышать 180 кг, включая вес пользователя и все грузовые пластины.

3. СПЕЦИФИКАЦИЯ – Предварительная сборка

*** Напоминание: Советы по сборке

Перед началом сборки установите все болты в соответствующие соединения тренажёра. Не затягивайте болты на данном этапе. После того, как все детали будут установлены, затяните болты. Подобные действия сделают сборку более эффективной и экономичной по времени.



Ручка-фиксатор X7



Карабин X6



Цепь X3



Зажим X3



Шайба X30



Винт M10*200



Винт M6*16 X4



Винт M6*40 X4



Гайка M10 X15



Винт M10*60



Винт M10*70 X10



Винт M10*120 X2



Штифт (длинный)



Штифт (короткий)



Гаечный ключ X2



Шестигранник



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
A	Опорная стойка	2
B	Соединительная перекладина регулируемая	1
C	Держатель для грифа регулируемый (передний)	2
D	Держатель для грифа регулируемый (задний)	2
E	Соединительная штанга	2
F	Боковой рычаг	2
G	Наклонная рама	1

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Ручка-фиксатор	7
2	Карабин	6
3	Цепь	3
4	Зажим	3
5	Шайба	30
6	Винт M10x200	1
7	Винт M6x16	4

Н	Главная рама	1
І	Передний стабилизатор	1
Ј	Держатель спинки	2
К	Спинка	1
L	Сиденье	1
М	Парта для бицепса	1
Ν	Регулируемая стойка	1
О	Рычаг для сгибания и разгибания ног	1
Р	Трубка для валиков	2
Q	Валики	4
R	Рукоять для жима (прямая)	1
S	Накладка на рукоять	2
Т	Нейлоновая рукоятка для тяги	2

8	Винт М6х40	4
9	Гайка М10	15
10	Винт М10х60	1
11	Винт М10х70	10
12	Винт М10х120	2
13	Штифт (длинный)	1
14	Штифт (короткий)	1
15	Гаечный ключ	2
16	Шестигранник (один наконечник в виде отвёртки)	1

4. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:

Соберите опорную конструкцию, как показано на рисунке. В опоре задействованы стойки (А) и перекладина (В). Зафиксируйте детали при помощи:

- Винт М10х70 (8 шт.)

- Шайба (16 шт.)

- Гайка М10 (8 шт.)

А также:

- Ручка-фиксатор (2 шт.)

- Шайба (2 шт.)

- Гайка М10 (2 шт.)



ШАГ 2:

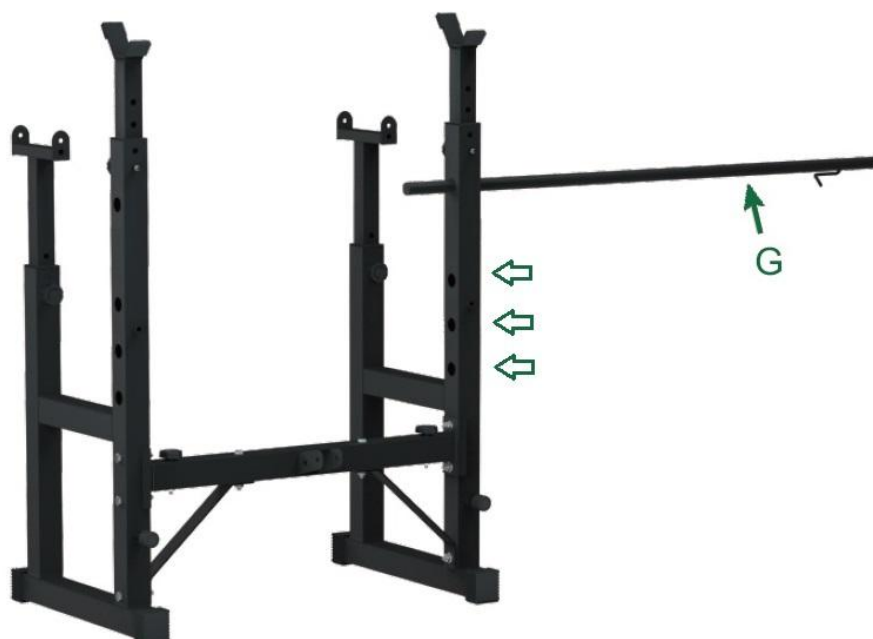
Установите в опору регулируемые держатели (C) и (D), зафиксируйте детали при помощи:

- Ручка-фиксатор (4 шт.)



ШАГ 3:

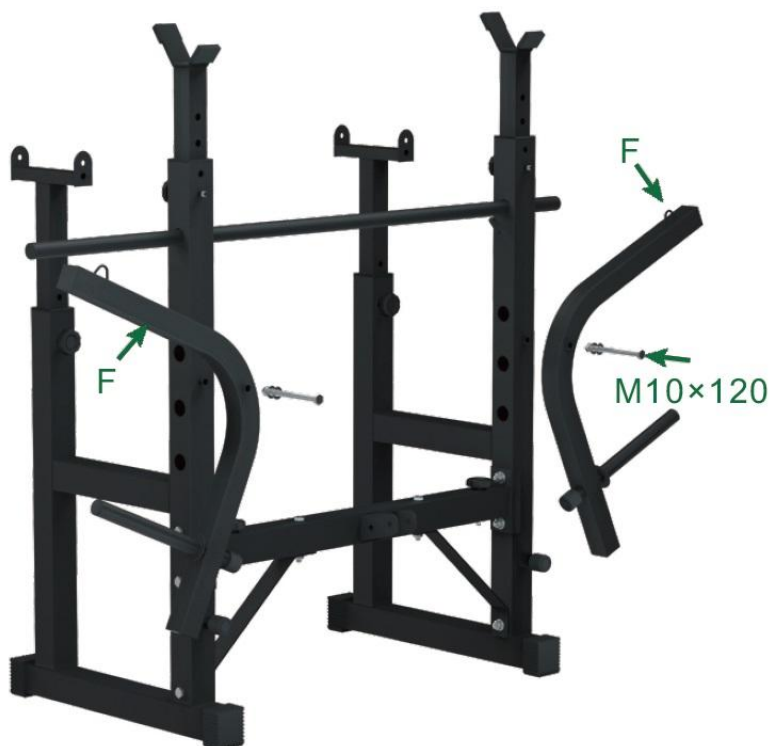
Установите наклонную раму (G), как показано на рисунке.



ШАГ 4:

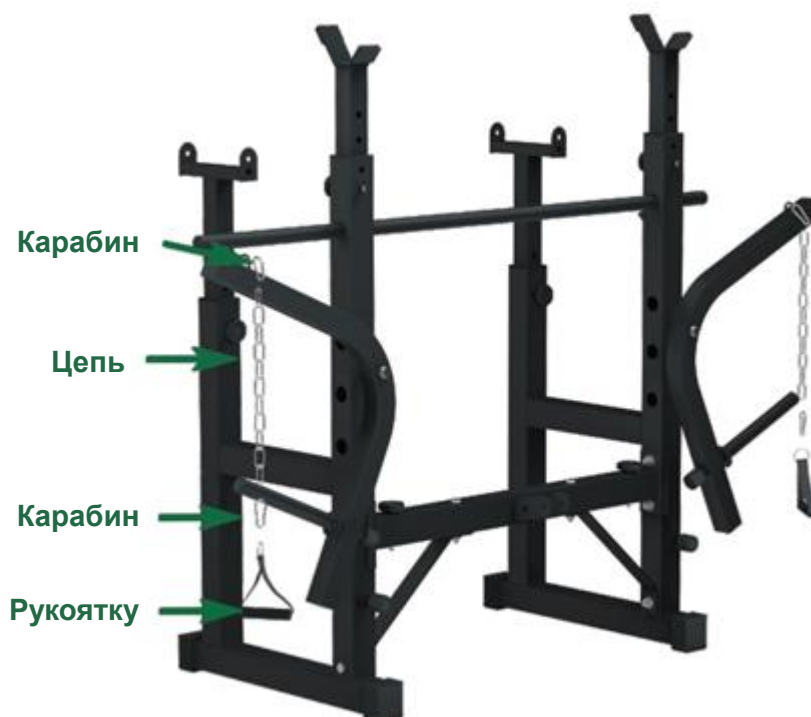
Разместите два рычага (F) по бокам конструкции, закрепите детали при помощи:

- Винт M10x120 (2 шт.)
- Шайба (4 шт.)
- Гайка M10 (2 шт.)



ШАГ 5:

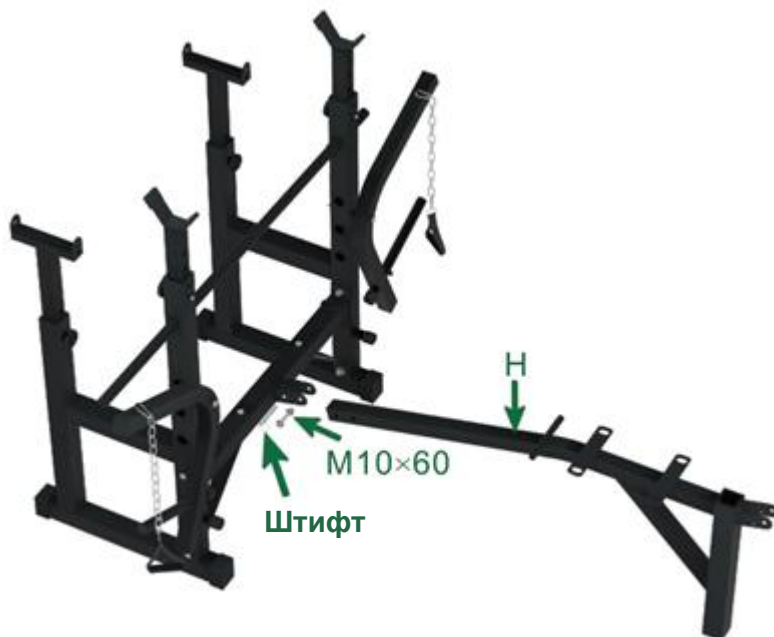
Прикрепите к каждому рычагу карабин, цепь и рукоятку.



ШАГ 6:

Закрепите главную раму (Н) на опоре при помощи:

- Винт M10x60 (1 шт.)
- Шайба (2 шт.)
- Гайка M10 (1 шт.)
- Короткий штифт (1 шт.)



ШАГ 7:

Прикрепите к раме стабилизатор, используя:

- Винт M10x70 (1 шт.)
- Шайба (1 шт.)



ШАГ 8:

Закрепите парту для бицепса (M) на стойке (N), полученную конструкцию установите в раму, как показано на рисунке.

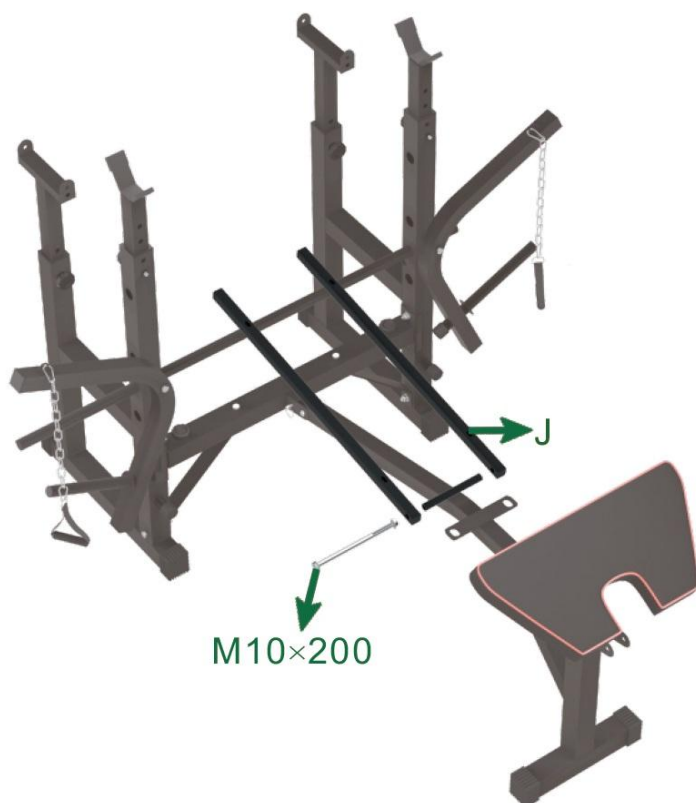
Примечание: Обратите внимание, что винты, которые требуются для крепления парты для бицепса (M), закручены в деталь.



ШАГ 9:

Закрепите на раме два держателя (J). Для крепления вам понадобятся:

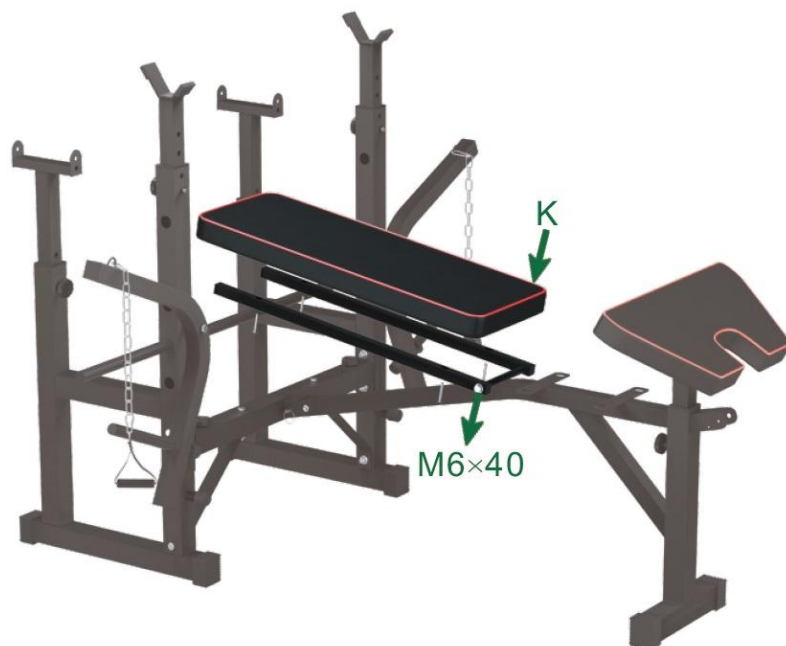
- Винт M10x200 (1 шт.)
- Шайба (2 шт.)
- Гайка M10 (1 шт.)



ШАГ 10:

Закрепите на держателях спинку при помощи:

- Винт M6x40 (4 шт.)



ШАГ 11:

Закрепите на конструкции сиденье при помощи:

- Винт M6x16 (4 шт.)



ШАГ 12:

В передней части конструкции разместите рычаг для ног (O), закрепите деталь при помощи:

- Винт M10x70 (1 шт.)
- Шайба (2 шт.)
- Гайка M10 (1 шт.)
- Длинный штифт (1 шт.)



ШАГ 13:

Прикрепите к рычагу карабин, цепь и прямую рукоять.



ШАГ 14:

Установите трубки для валиков (P) – в места, обозначенные на рисунке.

С двух сторон труб разместите валики (Q).



ШАГ 15:

Разместите зажимы на посадочные втулки.

- Зажим (3 шт.)



Тренажёр в сборе



