



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Скамья универсальная DFC
Артикул: GT-616

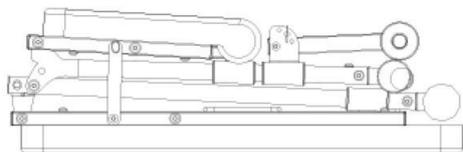


- Внимательно прочтите настоящее руководство и следуйте его указаниям.
- Сохраните документ для дальнейшего использования.
- При передаче изделия третьим лицам обязательно приложите к нему настоящее руководство.

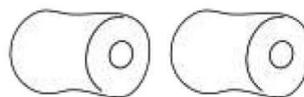
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- * Максимально допустимый вес пользователя – 150 кг, а общая нагрузка на тренажёр не должна превышать 350 кг.
- * Изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте его в общественных местах (например, школах или спортивных залах).
- * Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.
- * На тренажёре может находиться только один человек одновременно.
- * Если вы почувствуете недомогание, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, проконсультируйтесь с врачом.
- * Настоятельно рекомендуем использовать тренажёр в присутствии другого человека, который при необходимости сможет оказать помощь. Людям с ограниченными возможностями заниматься на тренажёре разрешено только под наблюдением специалиста.
- * Во избежание падения размещать тренажёр следует на чистой, ровной и устойчивой поверхности.
- * Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду по фигуре. Слишком свободная одежда может зацепиться за тренажёр и послужить причиной травм.
- * Выполняйте разминку в начале каждой тренировки.
- * Следите за тем, чтобы вокруг тренажёра не было посторонних предметов и любых других элементов, имеющих острые края.
- * Регулярно смазывайте подвижные механизмы тренажёра.
- * Перед каждым использованием проверяйте крепления, при необходимости затягивайте крепежи.
- * Протирайте тренажёр влажной тканью. Использование растворителей запрещено.
- * Тренажёр предназначен только для домашнего использования.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ



1. Тренажёр в сборе (1 шт.)



2. Валики (2 шт.)



3. Шестигранник М5 (1 шт.)



4. Шестигранник М6 (1 шт.)

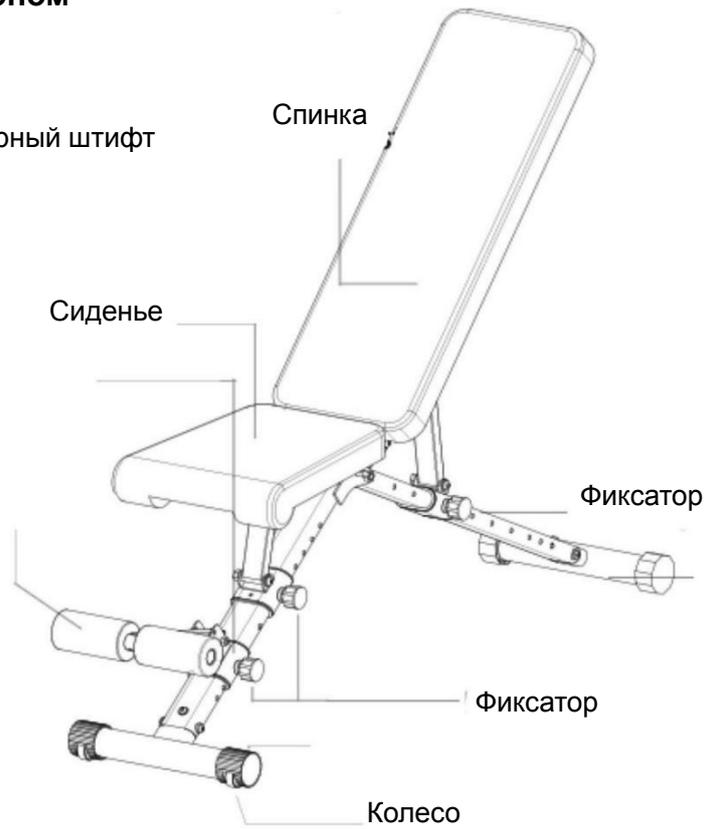


5. Гаечный ключ 14/17 (1 шт.)

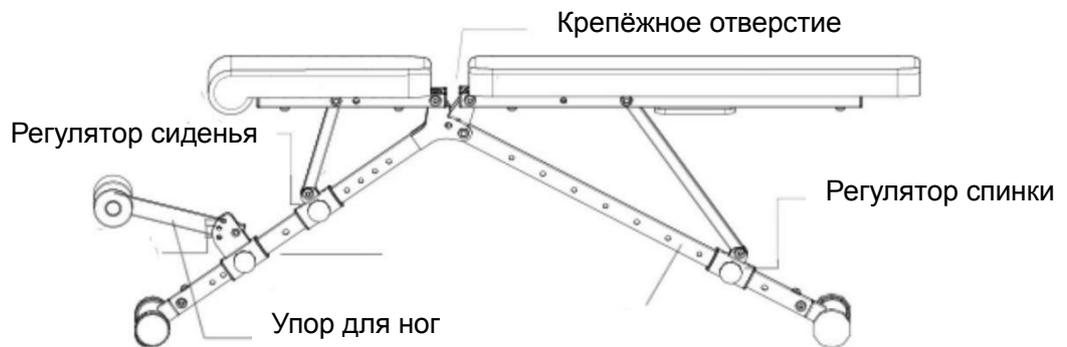
Под наклоном



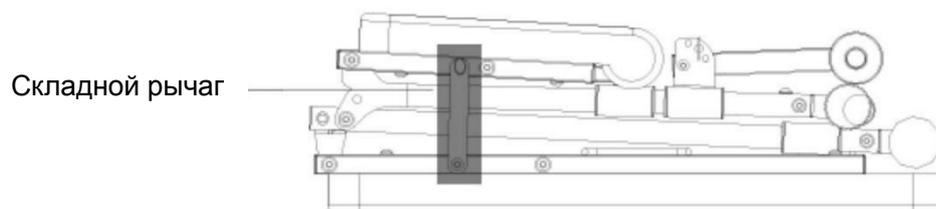
Стопорный штифт



В прямом положении



В сложенном формате

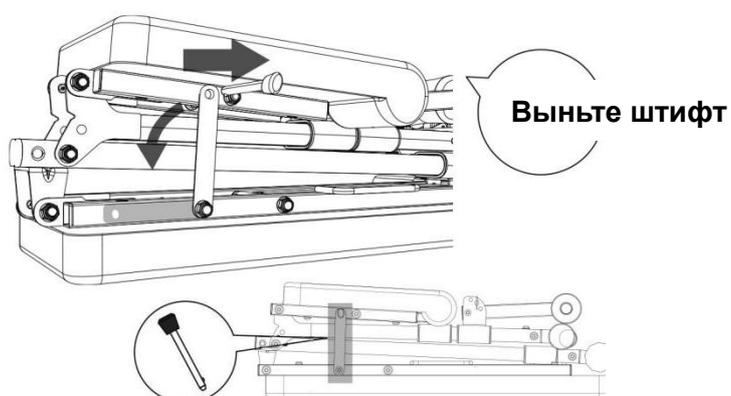


СБОРКА

При транспортировке возможно ослабление креплений. Перед использованием убедитесь, что все винты и гайки затянуты. На данном изделии используются нейлоновые гайки, которые могут казаться трудно закручиваемыми. Важно, чтобы гайки были закручены до упора.

ШАГ 1:

Поместите изделие на рабочую поверхность, спинкой вниз. Выньте штифт из складного рычага, затем опустите рычаг согласно схеме.



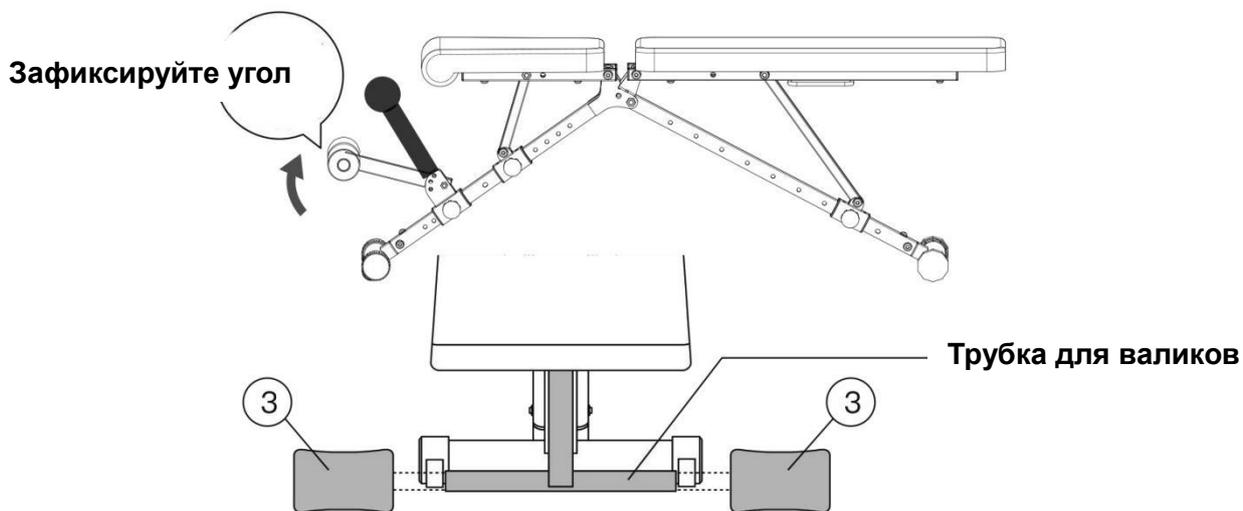
ШАГ 2:

Раскройте скамью, затем зафиксируйте её, установив штифт в отверстие, обозначенное на схеме.



ШАГ 3:

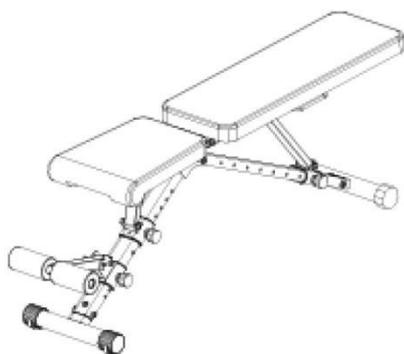
Раскройте ножки и переверните скамью (см. схему). Затем настройте положение упора для ног: поднимите трубку, установите её на нужном уровне, а затем с двух сторон разместите валики. Сборка скамьи завершена.



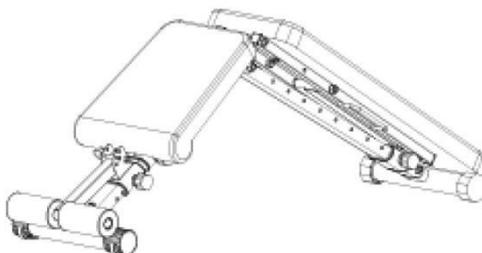
Тренажёр готов к эксплуатации.

ПОЛОЖЕНИЯ СКАМЬИ

Горизонтальное
положение



Наклонное (под
отрицательным углом)



Наклонное



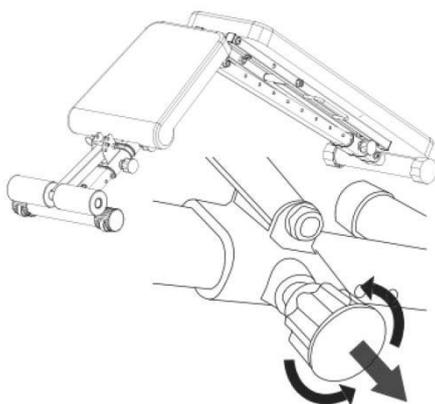
Примечание: При регулировке угла наклона убедитесь, что крепёж надёжно затянут, прежде чем приступить к использованию тренажёра.

А. Инструкции по использованию фиксатора:

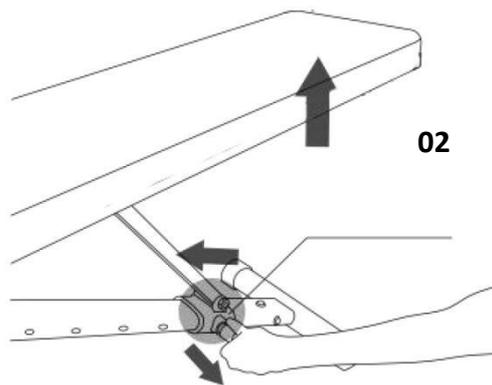


Б. Регулировка положения спинки:

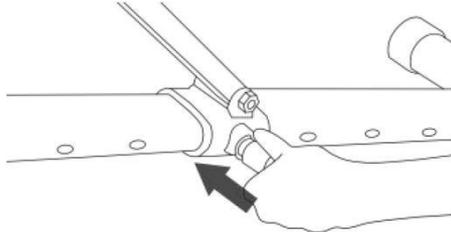
01



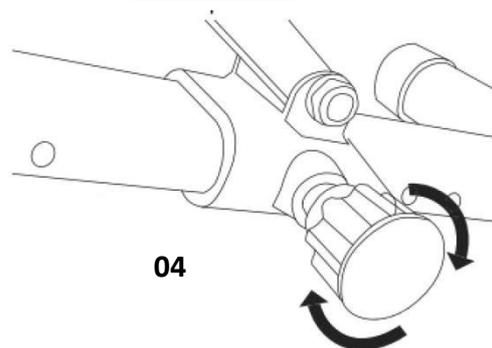
02



03



04

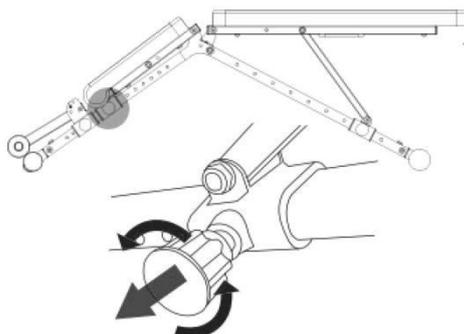


1. Ослабьте фиксатор и потяните его на себя.
2. Удерживая фиксатор, переместите регулятор спинки в нужное положение (чем выше располагается регулятор, тем больше угол наклона у спинки).
3. Совместите отверстия на регуляторе и ножке, после чего верните фиксатор в исходное положение.
4. Затяните фиксатор. Регулировка завершена.

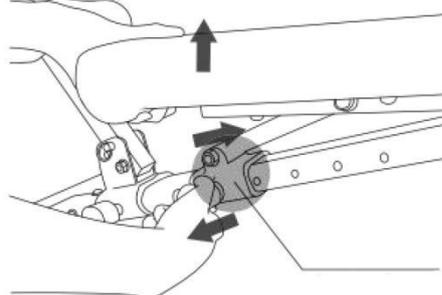
Примечание: Угол спинки регулируется в 10 положениях.

В. Регулировка положения сиденья:

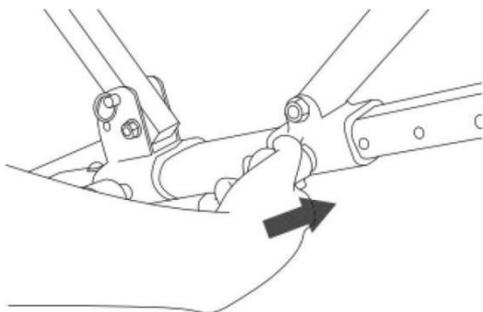
01



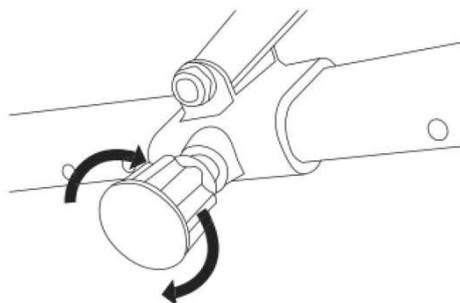
02



03



04



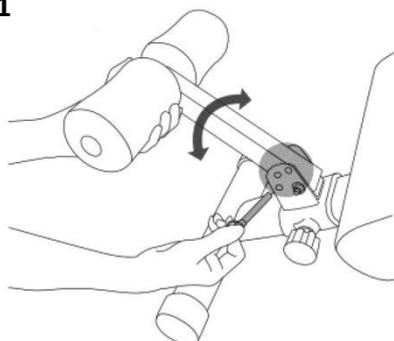
Регулировка сиденья выполняется по тому же принципу, что и регулировка спинки.

Примечание: Угол сиденья регулируется в 5 положениях.

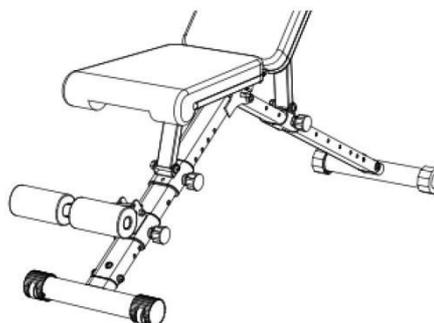
В. Регулировка упора для ног:

Настройка угла наклона

01



02

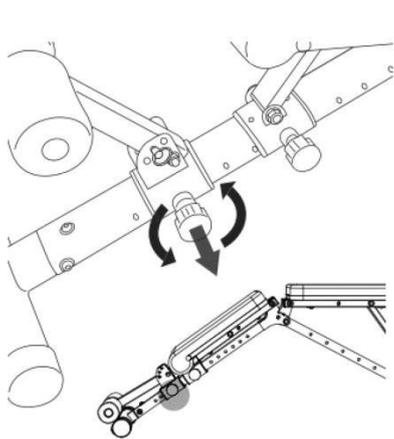


1. Выньте штифт, затем разместите упор для ног под нужным углом.
2. Заново установите штифт, предварительно совместив отверстия на деталях (см. схему). Только после того, как штифт попадёт в отверстия на обоих элементах, конструкция считается зафиксированной.

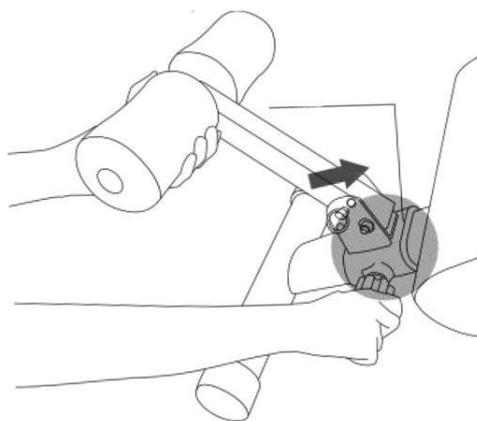
Примечание: Для упора предусмотрено два угла наклона.

Настройка высоты

01



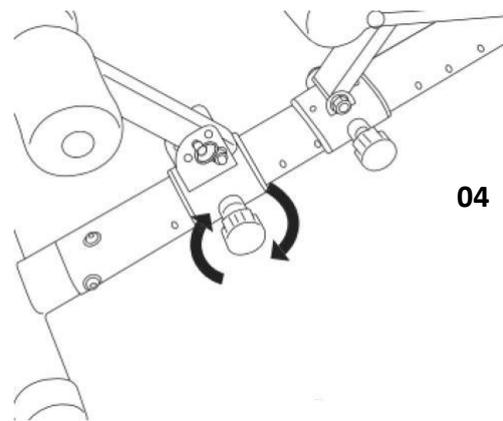
02



03



04

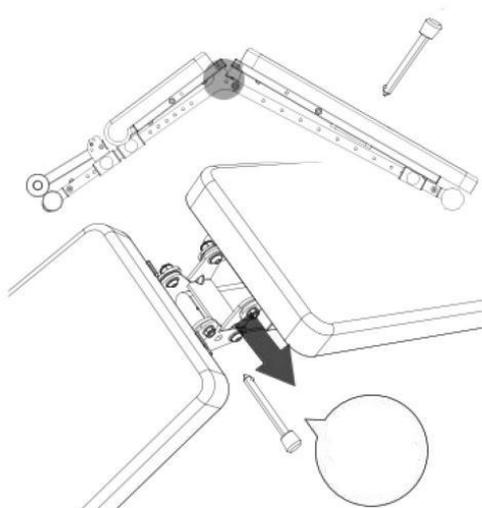


1. Ослабьте фиксатор и потяните его на себя.
2. Удерживая фиксатор, переместите упор для ног в нужное положение.
3. Совместите отверстия на регуляторе и ножке, после чего верните фиксатор в исходное положение.
4. Затяните фиксатор. Регулировка завершена.

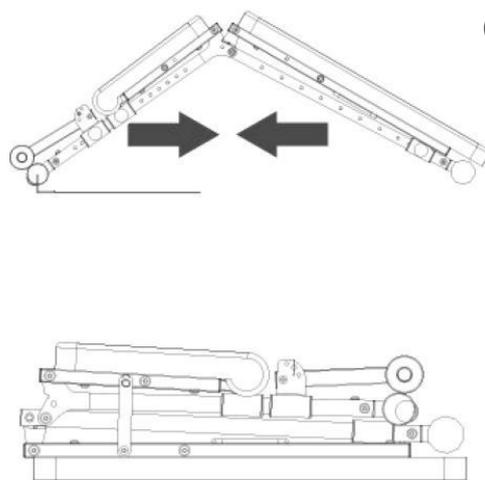
Примечание: Упор для ног регулируется по высоте в 4 положениях.

ИНСТРУКЦИИ ПО СКЛАДЫВАНИЮ ТРЕНАЖЁРА

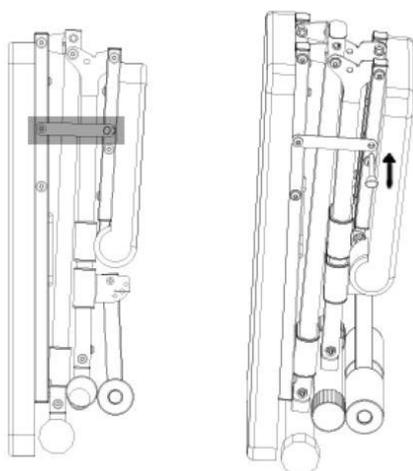
01



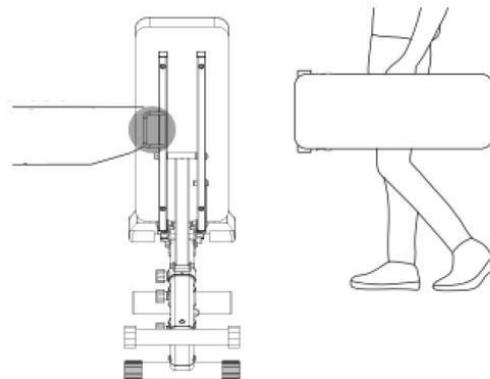
02



03



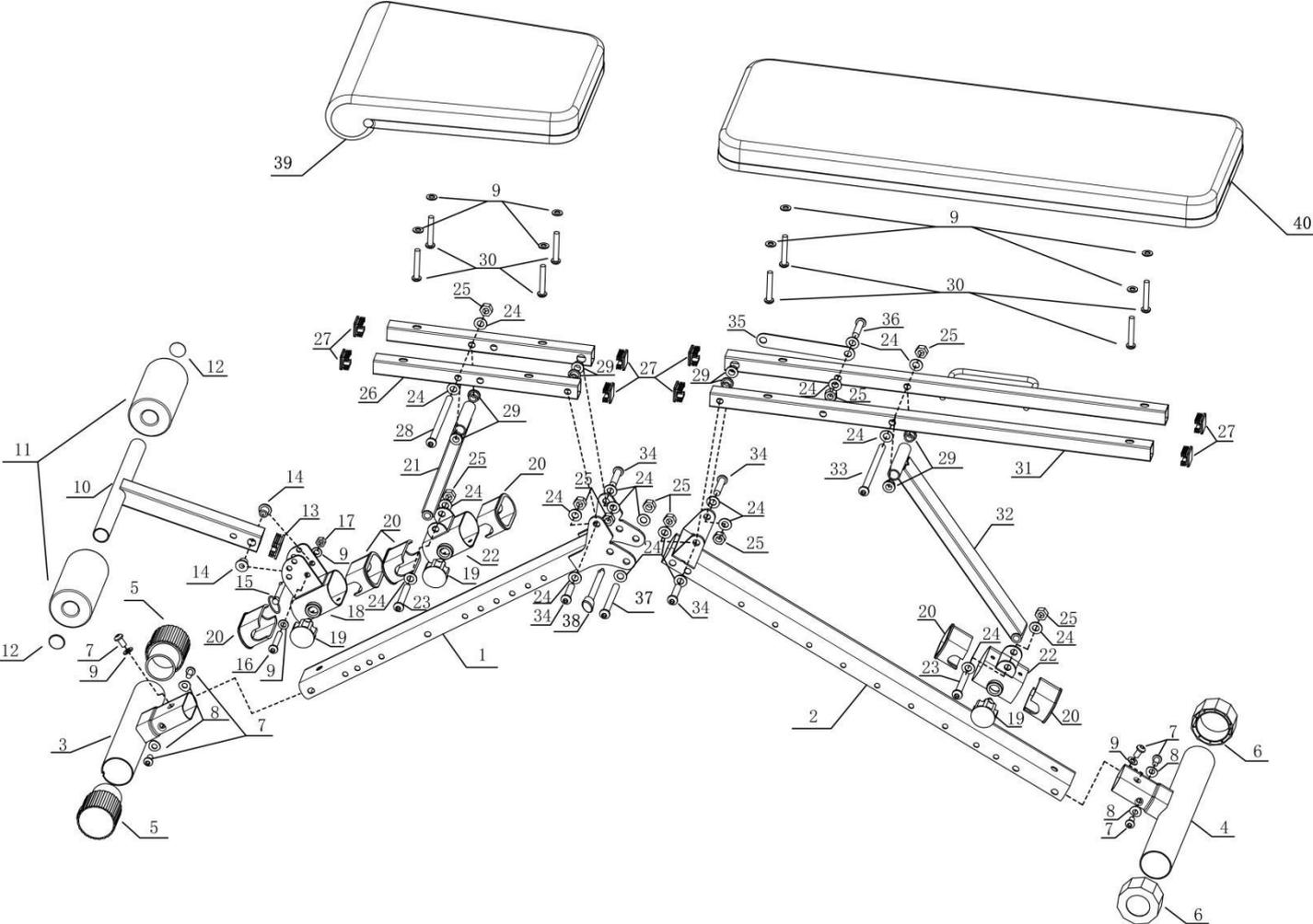
04



1. Переведите тренажёр в положение согласно схеме №1, выньте штифт.
2. Медленно сложите тренажёр.
3. Поднимите складной рычаг и зафиксируйте конструкцию, установив в рычаг штифт.
4. Для удобства в перемещении тренажёра воспользуйтесь ручкой.

Будьте осторожны, чтобы не прищемить пальцы во время складывания тренажёра.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Передняя ножка (с регулировочными отверстиями)	1	21	Регулируемая опора сиденья	1
2	Задняя ножка (с регулировочными отверстиями)	1	22	Регулятор (для сиденья и спинки)	2
3	Передний стабилизатор	1	23	Болт	2
4	Задний стабилизатор	1	24	Шайба	13
5	Заглушка переднего стабилизатора	2	25	Гайка	8
6	Заглушка заднего стабилизатора	2	26	Держатель сиденья	1
7	Винт	6	27	Квадратная заглушка	8
8	Шайба	4	28	Болт	1
9	Плоская шайба	12	29	Пластиковая втулка	8
10	Упор для ног	1	30	Болт	8
11	Валик	2	31	Держатель спинки	1
12	Заглушка	2	32	Регулируемая опора спинки	1
13	Квадратная заглушка	1	33	Болт	1
14	Пластиковая втулка	2	34	Болт	4
15	Штифт	1	35	Складной рычаг	1
16	Болт	1	36	Болт	1
17	Гайка	1	37	Болт	1
18	Регулятор упора для ног	1	38	Штифт	1
19	Фиксатор	3	39	Сиденье	1
20	Пластиковая втулка	6	40	Спинка	1