



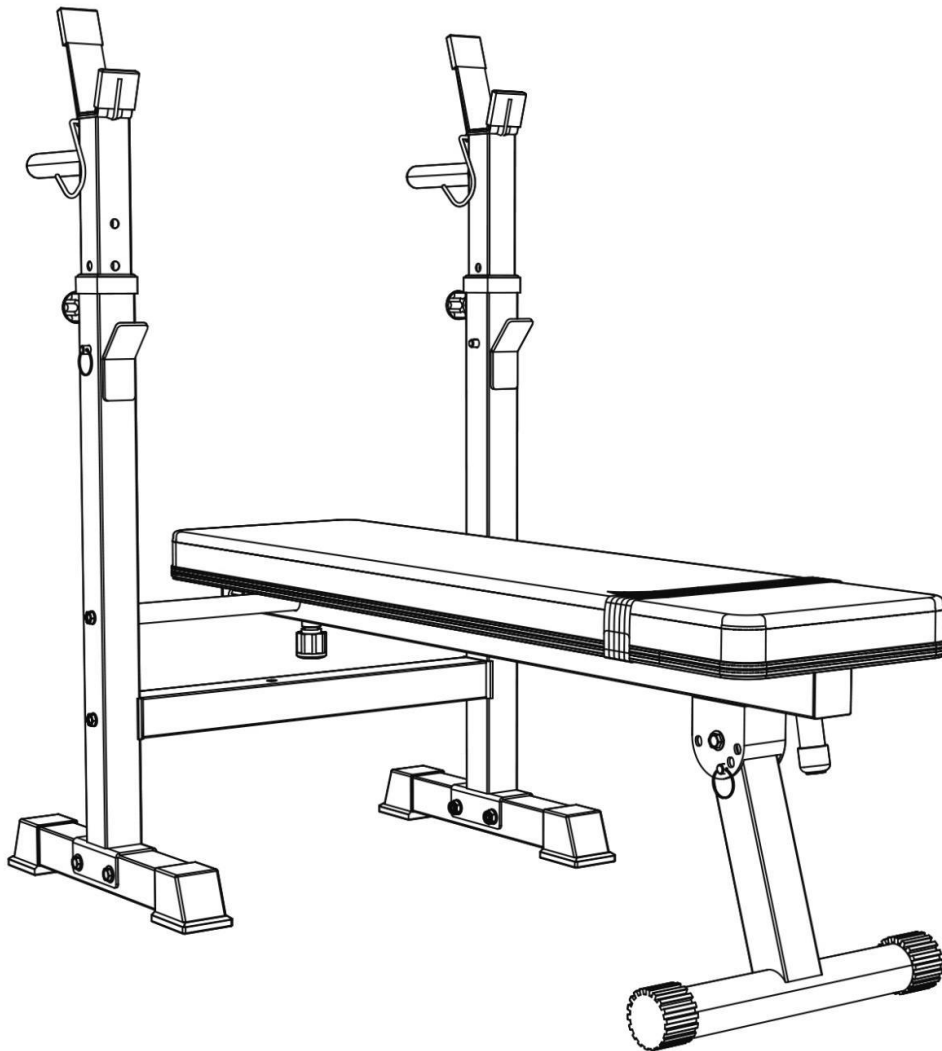
FITNESS COMPANY

# Скамья со стойками под штангу

Артикул: МКВР01

Модель: MELKIN

## Руководство пользователя



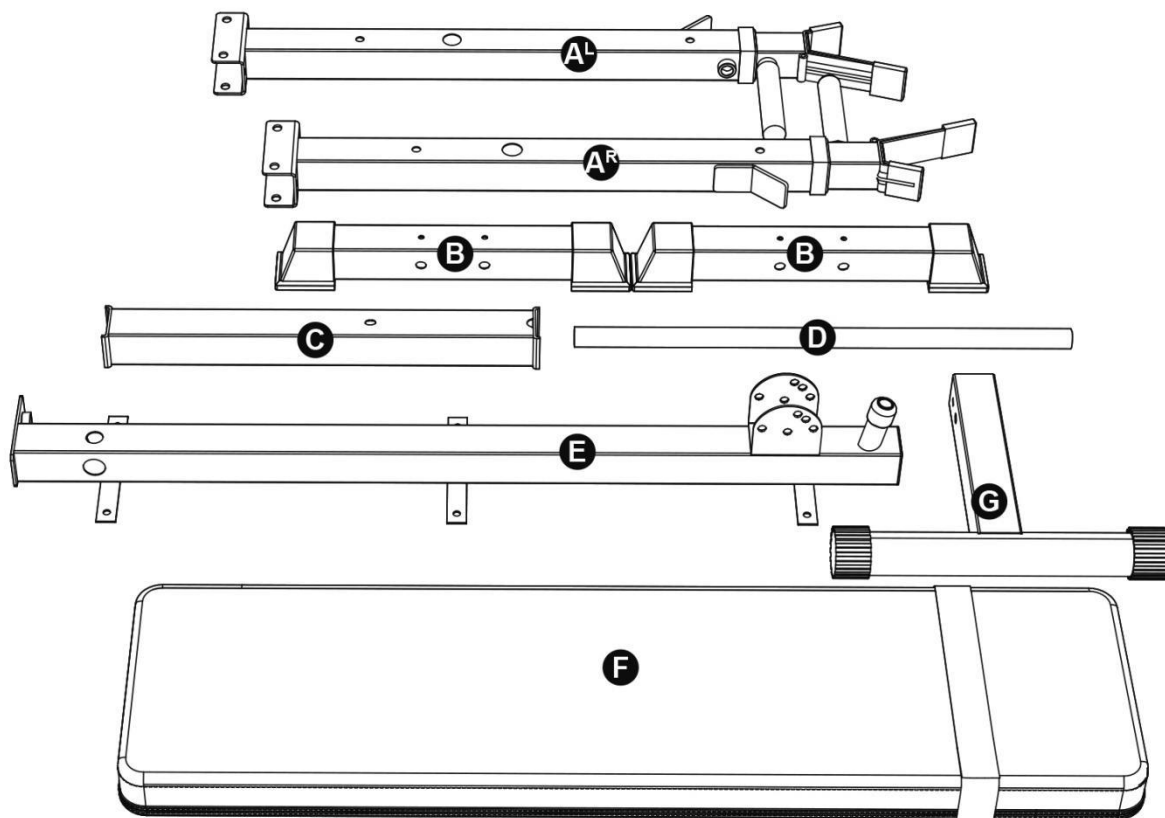
- \* Внимательно прочтите настоящее руководство и следуйте его указаниям.
  - \* Сохраните руководство для дальнейшего использования.
-

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

- \* Перед каждой тренировкой проверяйте устойчивость тренажёра.
- \* Максимально допустимая нагрузка на тренажёр 200 кг.
- \* 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. Не прикасайтесь к движущимся частям во время использования.
- \* Перед каждым использованием проверяйте крепления, при необходимости затягивайте крепежи.
- \* Протирайте тренажёр влажной тканью. Использование растворителей запрещено.
- \* Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

A	Стойка (левая и правая)	2 шт.
B	Опора	2 шт.
C	Перекладина	1 шт.
D	Соединительная штанга	1 шт.
E	Держатель спинки	1 шт.
F	Спинка	1 шт.
G	Передний стабилизатор	1 шт.



## КРЕПЁЖНЫЕ ДЕТАЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ

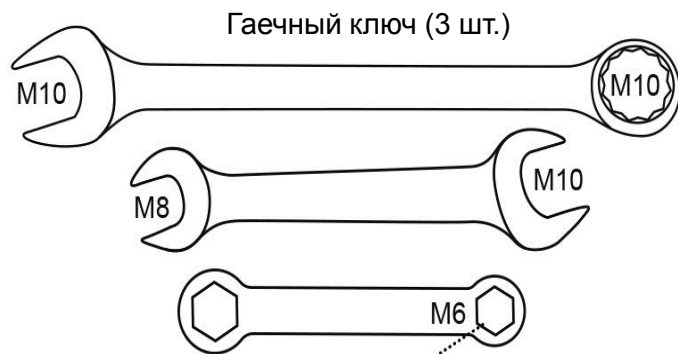
Шайба M8  
(8 шт.)



Шайба M10  
(7 шт.)



Гайка M10  
(5 шт.)



Гаечный ключ (3 шт.)

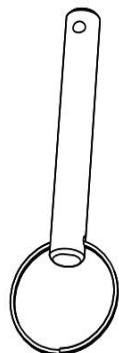
M10

M10

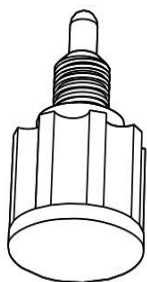
M8

M10

M6



Штифт M10x70  
(3 шт.)



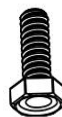
Ручка-фиксатор  
M10 (4 шт.)



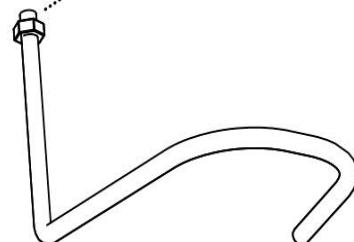
Болт M10x70  
(1 шт.)



Болт M10x65  
(6 шт.)



Болт M8x15  
(8 шт.)



Предохранительный крюк  
(2 шт.)

## **ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ**

### **Шаг 1:** Сборка боковых стоек

- а. Разместите левую стойку (А) на опоре (В), закрепите деталь при помощи двух комплектов крепежей: болтов М10х65, шайб М10 и гаек М10.
- б. Аналогичным образом соберите вторую опорную конструкцию.

Примечание: Для фиксации стоек на определённой высоте используйте штифты и фиксаторы – по одному комплекту для каждой стойки (см. рисунок).

**Шаг 2:** Закрепите спинку (F) на держателе (E) при помощи шести болтов М8х15 и шести шайб М8.

**Шаг 3:** Прикрепите стабилизатор (G) к держателю (E) при помощи болта М10х70, шайбы М10 и гайки М10. Зафиксируйте конструкцию при помощи штифта.

**Шаг 4:** Установите штангу (D) в отверстие держателя (E) и закрепите при помощи фиксатора. Вторым фиксатором установите в держатель (E), как показано на рисунке, чтобы использовать его в дальнейшем при необходимости сложить тренажёр после тренировки.

**Шаг 5:** Соедините левую и правую стойки (А) при помощи штанги (D) – чтобы зафиксировать конструкцию, используйте два комплекта болтов М8х15 и шайб М8. Затем закрепите перекладину (С) при помощи двух болтов М10х65 и двух шайб М10.

**Шаг 6:** Снимите гайки с предохранительных крюков. После этого зацепите крюки за стойки и закрутите гайки обратно.

