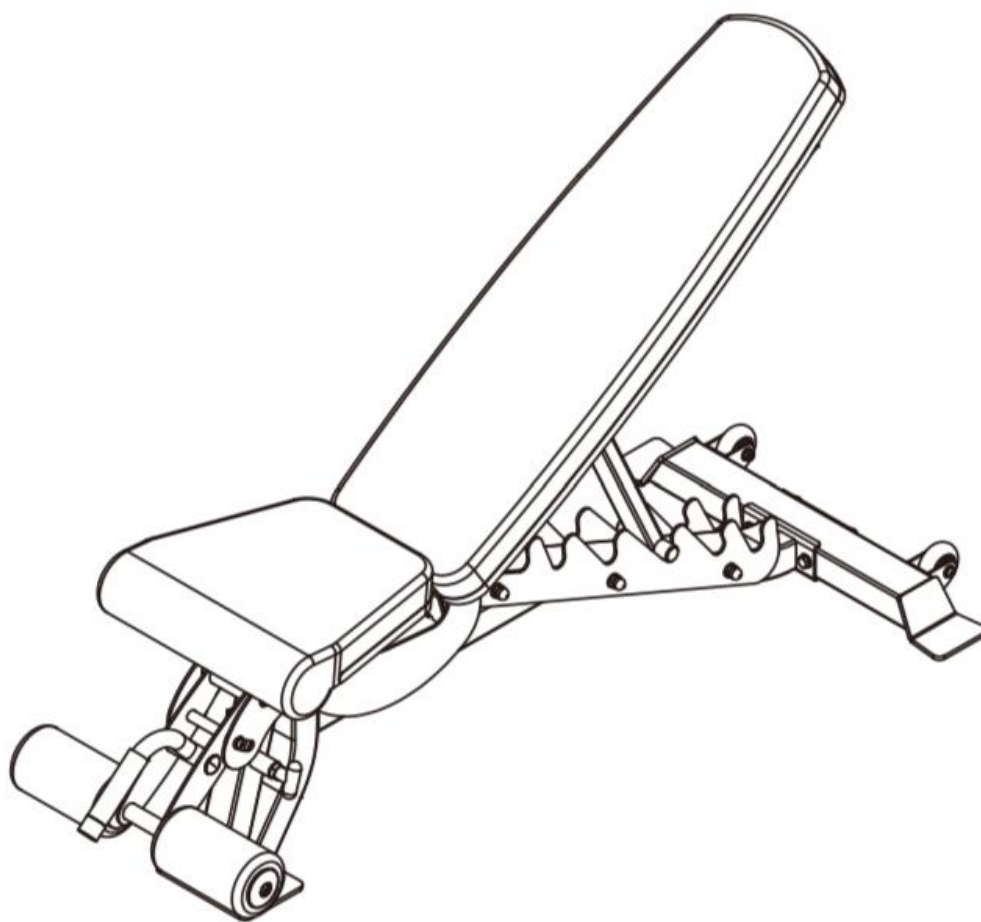




РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Скамья силовая универсальная

Артикул: SV0898



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.

Важная информация и инструкции по технике безопасности

Общая информация

Пожалуйста, убедитесь, что все пользователи устройства прочитали и поняли инструкции по сборке и эксплуатации. Инструкции по сборке и эксплуатации считаются частью изделия и должны храниться в надёжном месте, чтобы к ним можно было обратиться в любой момент при необходимости. Точно соблюдайте указания по безопасности и техническому обслуживанию. Любое использование, отклоняющееся от данных инструкций, может привести к вреду для здоровья, несчастным случаям или повреждению устройства, за которые производитель и поставщик не несут ответственности.

Безопасность пользователя

Перед началом использования устройства проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, подходит ли вам тренировка с медицинской точки зрения. Это особенно важно для людей с наследственной предрасположенностью к высокому кровяному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям, курящих, с повышенным уровнем холестерина, избыточным весом и/или не занимавшихся регулярно физической активностью в течение последнего года. Если вы принимаете медикаменты, влияющие на частоту сердцебиения, консультация с врачом обязательна.

Также обратите внимание, что чрезмерные физические нагрузки могут серьёзно навредить вашему здоровью. При появлении признаков слабости, тошноты, головокружения, боли, одышки или других ненормальных симптомов во время тренировки немедленно прекратите занятие и при необходимости обратитесь к врачу.

В целом, спортивное оборудование не является игрушкой. Если иное не указано в описании, оборудование должно использоваться только одним человеком одновременно и исключительно для тренировок. Использование разрешается только по назначению и лицами, получившими соответствующую информацию и инструктаж. Дети и люди с ограниченными возможностями должны использовать устройство только под присмотром другого лица, способного оказать помощь и дать необходимые указания. Следует принять меры, чтобы не допустить использование устройства детьми без присмотра. Необходимо обеспечить, чтобы ни пользователь, ни другие лица не находились рядом с подвижными частями устройства и не касались их.

Одежда и обувь для тренировок

При занятиях на тренажере необходимо носить соответствующую одежду и обувь, подходящие для фитнес-тренировок. Одежда должна быть такой формы и длины, чтобы не могла зацепиться за элементы устройства во время тренировки. Тренировочную обувь следует подбирать с учётом особенностей оборудования — она должна обеспечивать хорошее сцепление с поверхностью и иметь нескользящую подошву.

Сборка

Убедитесь, что все детали и инструменты, указанные в списке комплектующих, присутствуют в наличии. Обратите внимание, что некоторые части могут поставляться в предварительно собранном виде. Держите детей и животных подальше от зоны сборки, чтобы избежать риска травм или удушья из-за инструментов, упаковочных материалов (например, плёнки) или мелких деталей. Обеспечьте достаточно пространства для свободного передвижения во время сборки.

Местоположение

Установите устройство на ровной, устойчивой и сухой поверхности. Неровности пола могут быть компенсированы регулируемыми элементами устройства, если таковые предусмотрены. Для защиты чувствительных напольных покрытий от вмятин и загрязнений рекомендуется использовать защитный коврик. Перед началом тренировки удалите все предметы в пределах зоны движения. Использование устройства на открытом воздухе или в помещениях с повышенной влажностью не допускается.

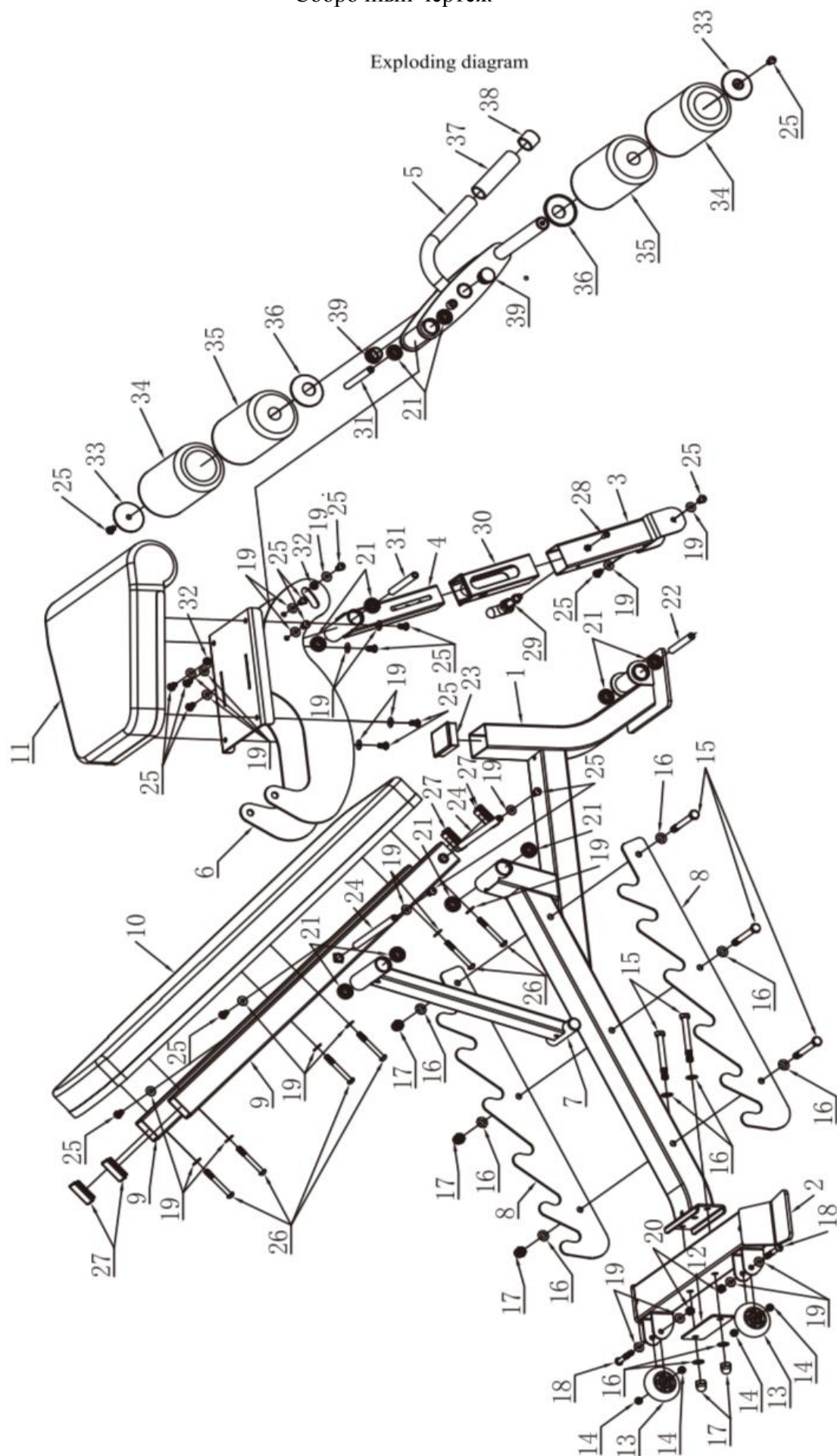
ВНИМАНИЕ: Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

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

Максимально допустимый вес пользователя – 150 кг.

Сборочный чертёж

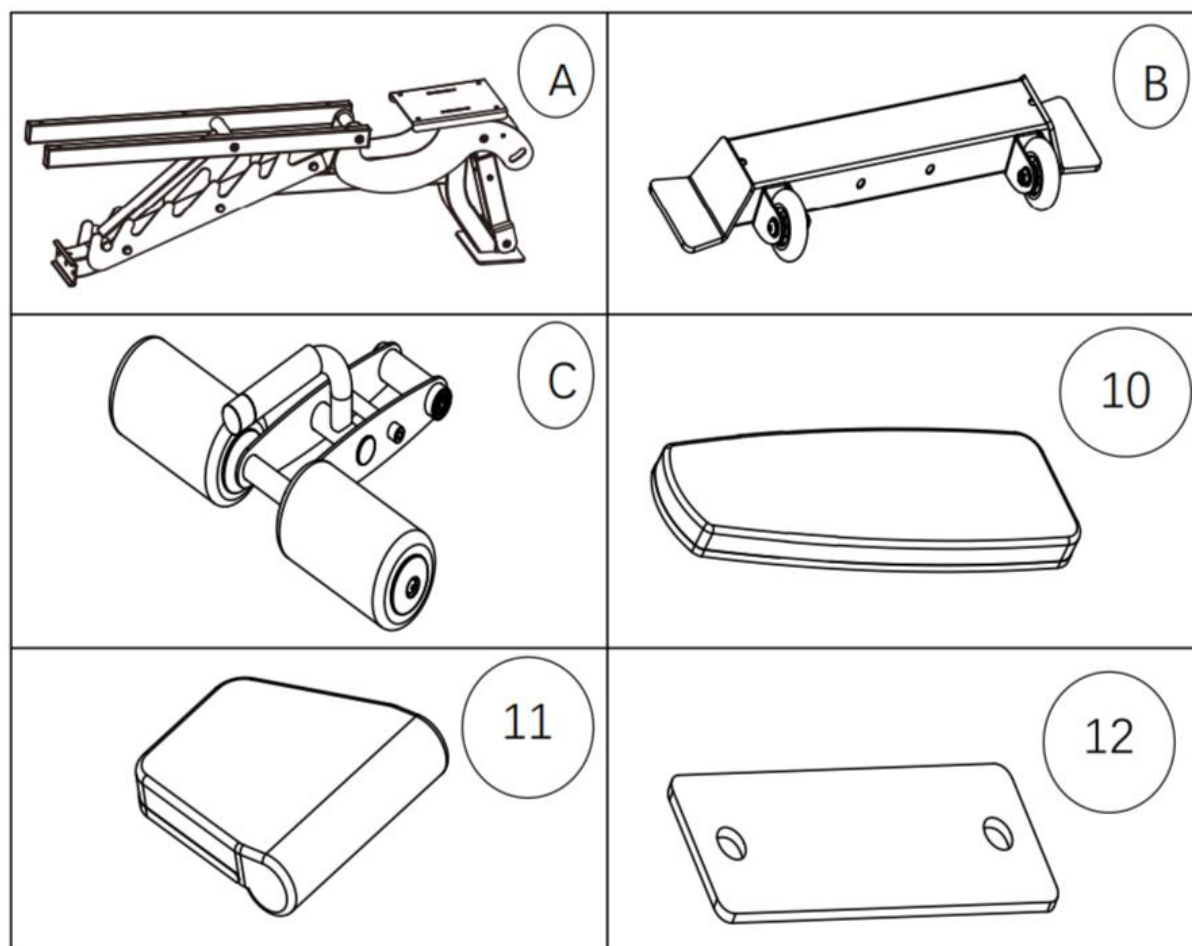


Список составных частей

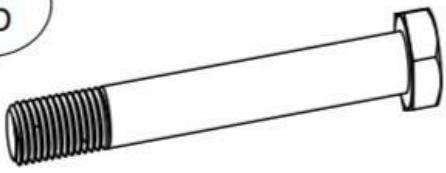


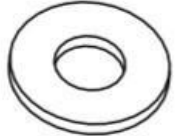

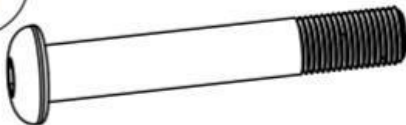

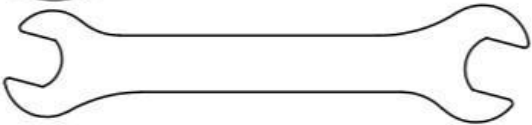

№	Наименование детали	Кол-во
01	Основная рама	1
02	Трубка для ног	1
03	Поворотная подушка сиденья	1
04	Регулировочный механизм подушки сиденья	1
05	Опора для ног	1
06	Подушка сиденья	1
07	Регулировочный механизм подушки спинки	1
08	Пластина для регулировки шестерни	2
09	Трубка подушки спинки	2
10	Подушка спинки	1
11	Подушка сиденья	1
12	Усилительная пластина	1
13	PU колесо	2
14	Распорная втулка колеса	4
15	Внешний шестигранный винт M10*90	5
16	Плоская шайба ф10	10
17	Гайка с полукруглой головкой M10	5
18	Внутренний винт с шестигранной головкой M8*55	2
19	Плоская шайба ф8	26
20	Контргайка M8	2
21	Подшипник (16001ZZ)	10
22	Ось вращения подушки сиденья	1
23	Внутренняя заглушка 70*50	1
24	Ось вращения задней подушки	2
25	Внутренний винт с шестигранной головкой M8*20	18
26	Внутренний винт с шестигранной головкой M8*65	6
27	Внутренняя заглушка 50*25	4
28	Винт с крестообразной головкой M6*15	1
29	Т-образная эластичная защелка	1

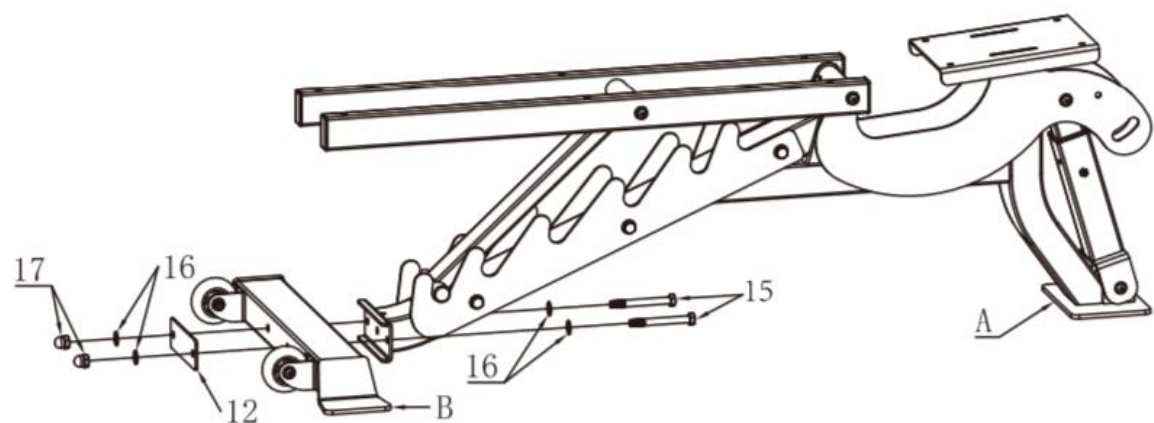
№	Наименование детали	Кол-во
30	50–40 трубчатая втулка	1
31	Ось вращения крючка	2
32	Регулируемая прокладка крючка	2
33	Пенопластовый колпачок	2
34	Пенопластовый кожаный чехол	2
35	Пенопластовая прокладка крючка	2
36	Пенопластовый торцевой колпачок	2
37	Наконечник поручня	1
38	Заглушка ручки	1
39	Внутренняя заглушка круглой трубы ф28	2
40	Гаечный ключ 14#/17#	2
41	Шестигранный ключ 5#	2

Предварительно собранные детали



Список деталей для сборки

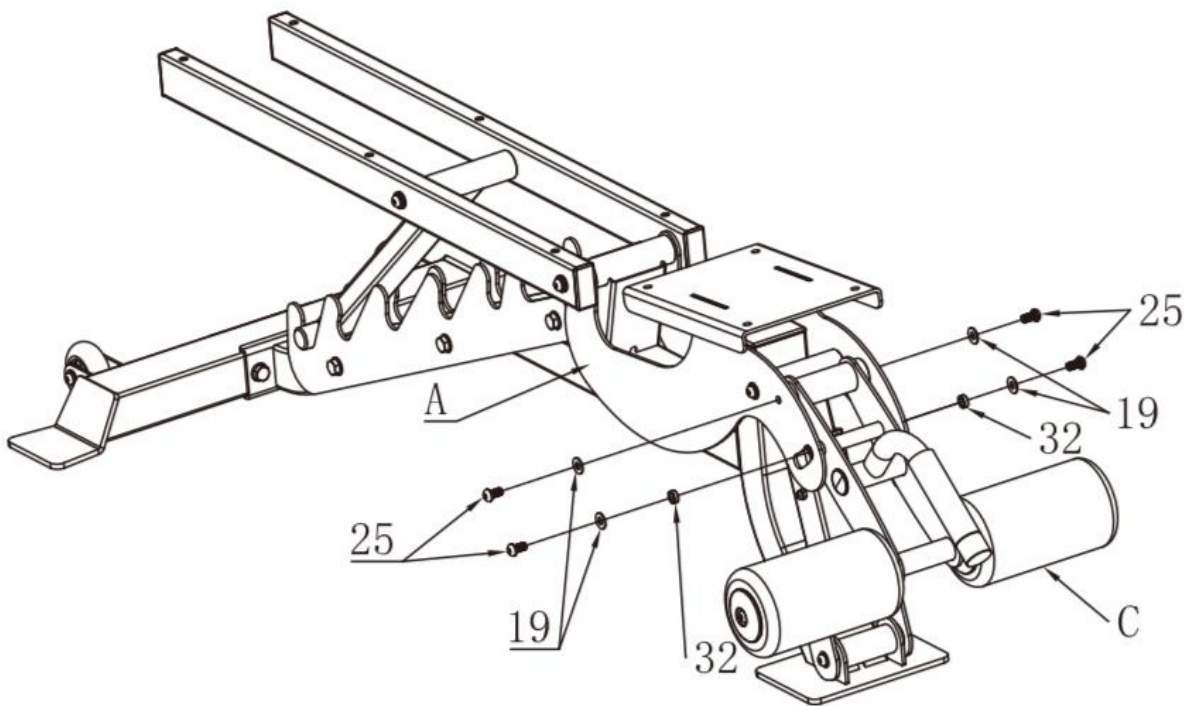
<p>15</p>  <p>Внешний шестигранный винт М10*90 * 2 шт.</p>	<p>16</p>  <p>Плоская шайба ф10 * 4 шт.</p>
<p>17</p>  <p>Кунольная гайка М10 * 2 шт.</p>	<p>19</p>  <p>Плоская шайба ф8 * 14 шт.</p>
<p>25</p>  <p>Внутренний винт с шестигранной головкой М8*20 * 8 шт.</p>	<p>26</p>  <p>Внутренний винт с шестигранной головкой М8*65 * 6 шт.</p>
<p>32</p>  <p>Регулируемая прокладка с крючком * 2 шт.</p>	<p>40</p>  <p>Открытый гаечный ключ 14#/17# * 2 шт.</p>
<p>41</p>  <p>Внутренний шестигранный ключ 5# * 2 шт.</p>	



НОМЕР ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
16	Плоская шайба (φ10)	4
15	Внешний шестигранный винт (M10×90)	2
17	Купольная гайка (M10)	2

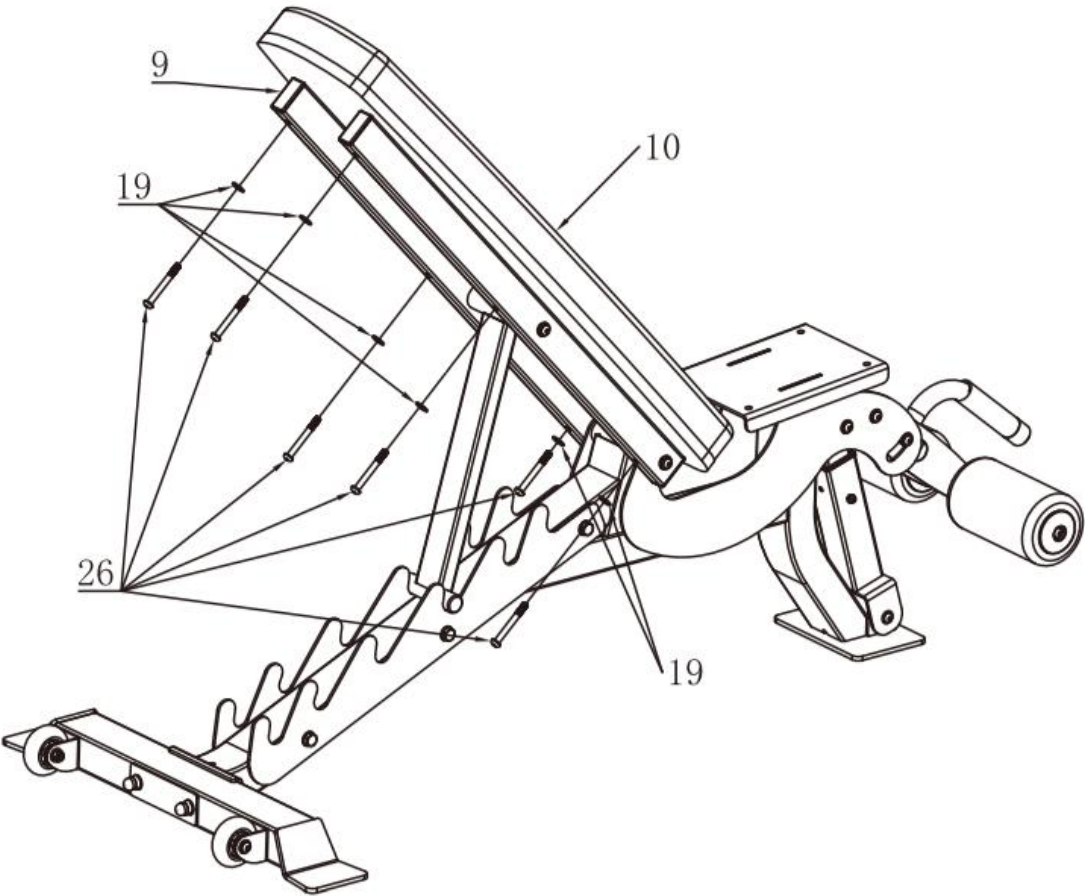
Закрепите предварительно собранную деталь А и предварительно собранную деталь В с помощью 2 шт. внешних шестигранных винтов М10+90 (№ 15), 4 шт. плоских шайб 10 (№ 16), 1 шт. усилительной пластины (№ 12) и 2 шт. купольных гаек М10 (№ 17), как показано на рисунке выше.

Шаг 2



НОМЕР ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
19	Плоская шайба (ф8)	4
25	Внутренний винт с полукруглой головкой (М8×20)	4
32	Регулируемая прокладка для крючка	2

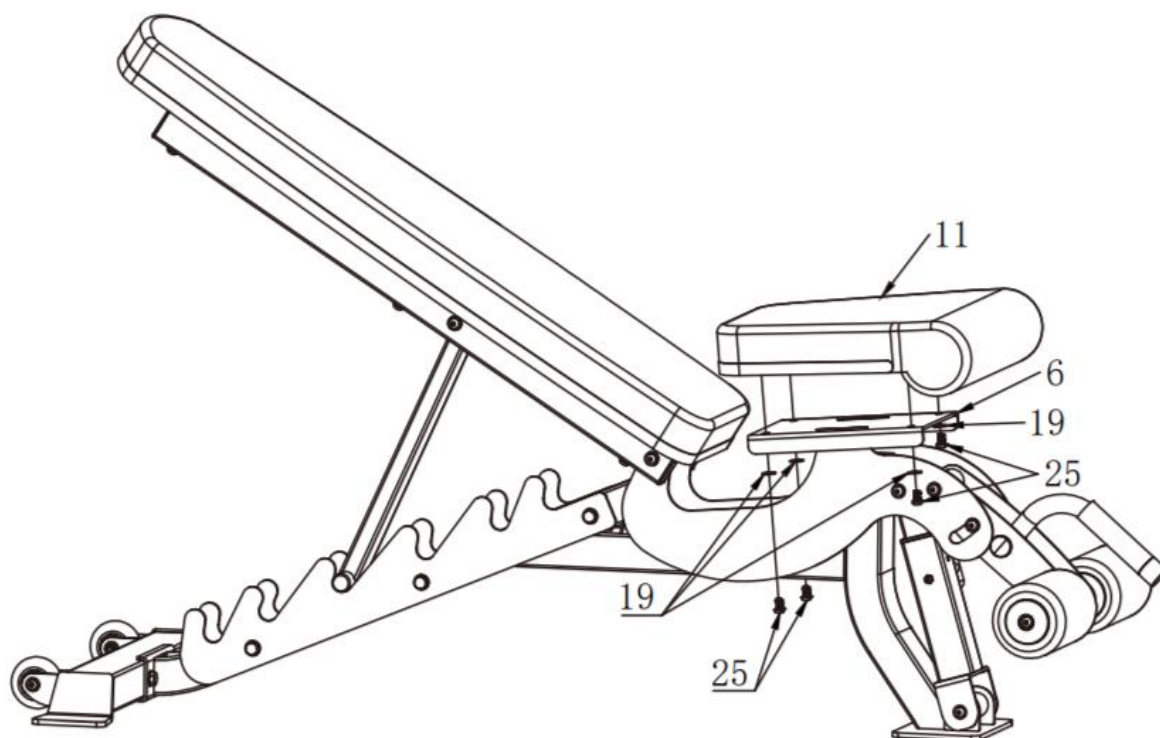
Закрепите предварительно собранную деталь С в предварительно собранной детали А с помощью 4 шт. внутренних винтов с шестигранной головкой М8+20 (№ 25), 4 шт. плоских шайб ф8 (№ 19) и 2 шт. регулируемых прокладок (№ 32).



НОМЕР ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
19	Плоская шайба (ф8)	6
26	Внутренний винт с шестигранной головкой (М8×65)	6

Закрепите подушку спинки (№ 10) в трубке подушки спинки (№ 9) с помощью 6 штук внутренних шестигранных винтов М8*65 (№ 26) и 6 штук плоских шайб ф8 (№ 19).

Шаг 4



НОМЕР ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
19	Плоская шайба (ф8)	4
25	Винт с внутренней шестигранной головкой (М8×20)	4

Закрепите подушку сиденья (№ 11) в сборе подушки сиденья (№ 6) с помощью 4 штук внутренних винтов с шестигранной головкой М8*20 (№ 25) и 4 штук плоских шайб ф8 (№ 19).