

СИЛОВАЯ СКАМЬЯ СО СТОЙКОЙ DFC D307A

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

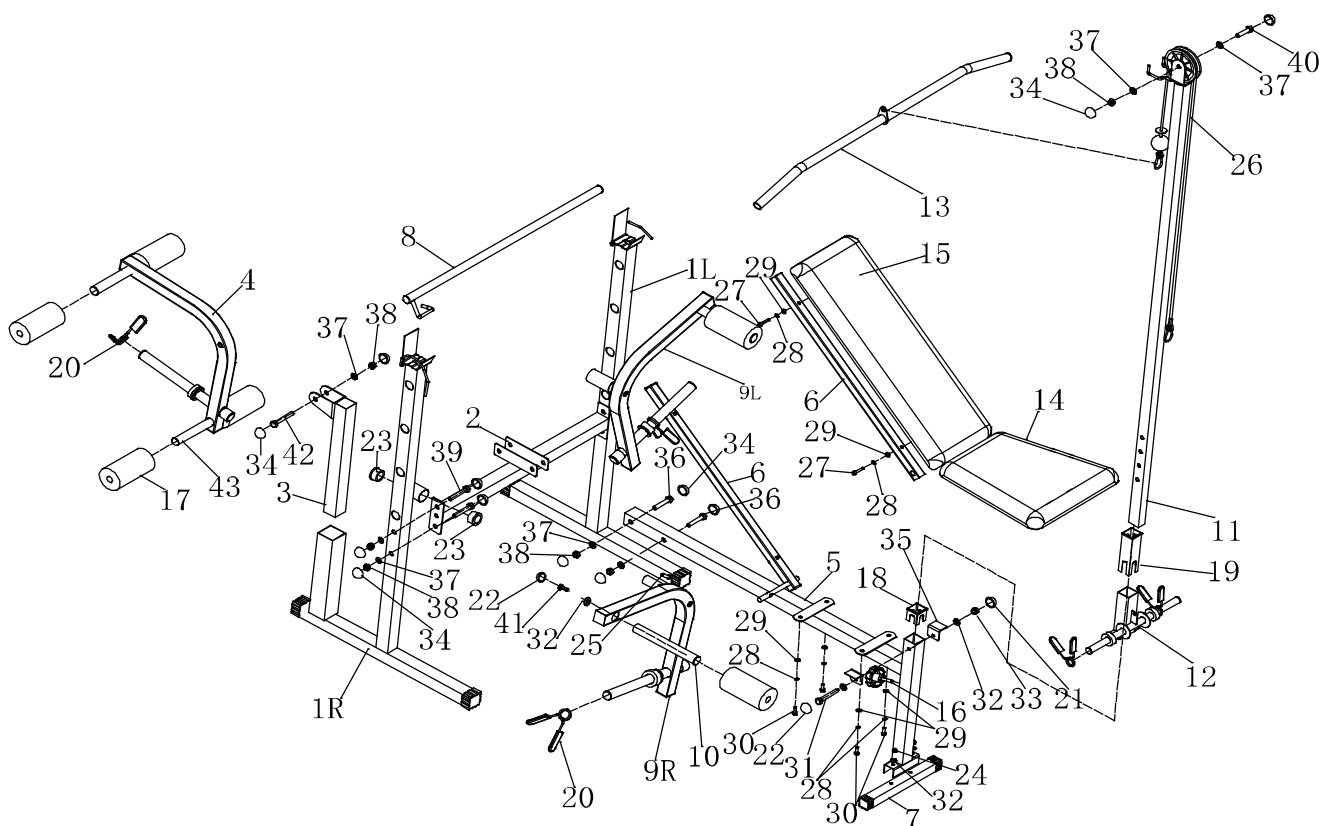


ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Перед началом занятий, внимательно прочитайте инструкцию и всегда держите это руководство рядом с собой.
2. Перед началом любой программы упражнений необходимо проконсультироваться с вашим врачом, чтобы определить, если у вас есть какие-либо медицинские или физические условия, которые могут подвергнуть риску ваше здоровье и безопасность, или предотвратить какие-либо травмы. Необходима консультация врача, если вы принимаете лекарство, которое влияет на ваш сердечный ритм, кровеносное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к своему телу. Неправильные или чрезмерные физические нагрузки могут повредить вашему здоровью. Если вы чувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, боль в спине или другие симптомы остановите тренировку сразу и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем её продолжить.
4. Не пользуйтесь тренажером, если он неправильно собран. Также вы должны периодически проводить осмотр своего тренажера, чтобы убедиться, что он находится в хорошем состоянии.
5. Перед тем, как воспользоваться тренажером, убедитесь, что все болты и гайки надежно закручены.

6. Надевайте соответствующую спортивную одежду во время тренировки. Не надевайте просторную одежду, которая может попасть в тренажер.
7. Используйте тренажер на ровной и чистой поверхности. Не используйте тренажер около воды или на открытом воздухе.
8. Держите руки подальше от движущихся узлов тренажера. При подъеме или перемещении оборудования будьте очень внимательны.
9. Максимальная нагрузка на тренажер 200кг, включая вес тела.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

НО.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО	НО.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Опора (L, R)	1	23	Резиновое кольцо	4
2	Основная рама	1	24	Глухая гайка М8	2
3	Передняя опорная рама	1	25	Штифт	2
4	Поворотный кронштейн	1	26	Трос	1
5	Опора сиденья	1	27	Болт М6*38	4
6	Опора спинки	2	28	Пружинная шайба d6	8
7	Передний стабилизатор	1	29	Шайба d6	8
8	Переключатель	1	30	Болт М8*18	4
9	Баттерфляй (L, R)	1	31	Болт М8*72	1
10	Держатель валика	2	32	Шайба d8	6
11	Стойка	1	33	Нейлоновый болт М8	1
12	Вал скольжения	1	34	Круглая заглушка	16
13	Переключатель	1	35	Стальная скоба	4
14	Сиденье	1	36	Болт М10*55	2
15	Спинка	1	37	Пружинная шайба d10	9
16	Ручка	1	38	Нейлоновая гайка М10	7
17	Валик	6	39	Болт М10*50	4
18	Втулка	2	40	Болт М10*45	1
19	Скользкая вставка	1	41	Болт М8*18	2
20	Стопорная пружина	6	42	Болт М10*60	1
21	Круглая заглушка	1	43	Держатель валиков	2
22	Круглая заглушка	3			

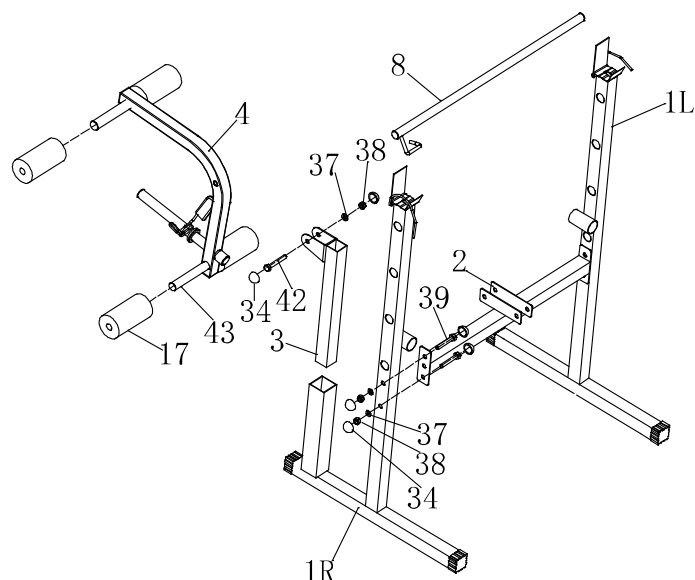
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:

А: Прикрепите основную раму (2) между опор (1L, 1R) (1) с помощью болтов М10*50 (39), пружинных шайб d10 (37) и нейлоновых гаек М10 (38), затем установите круглые заглушки (34).

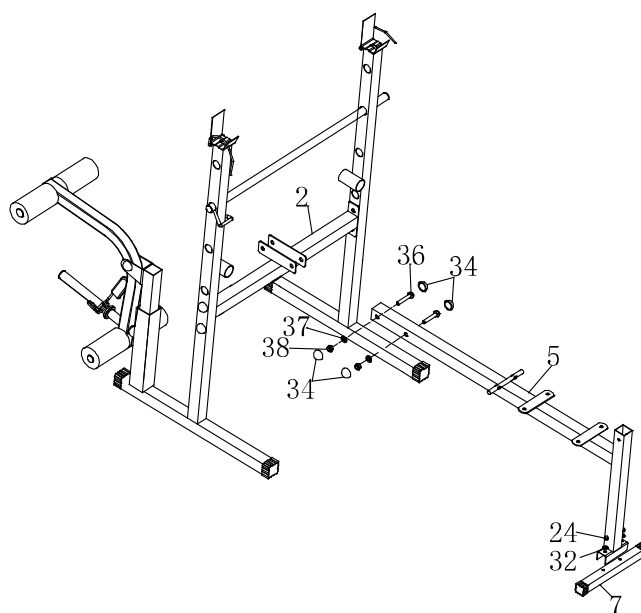
В: Вставьте переключатель (8) в опору (1R) и (1L).

С: Прикрепите держатель валиков(43) к поворотному кронштейну (4), затем оденьте валики (17) на держатель (43), в конце прикрепите поворотный кронштейн (4)к передней опорной раме (3),затем установите круглые заглушки (34).



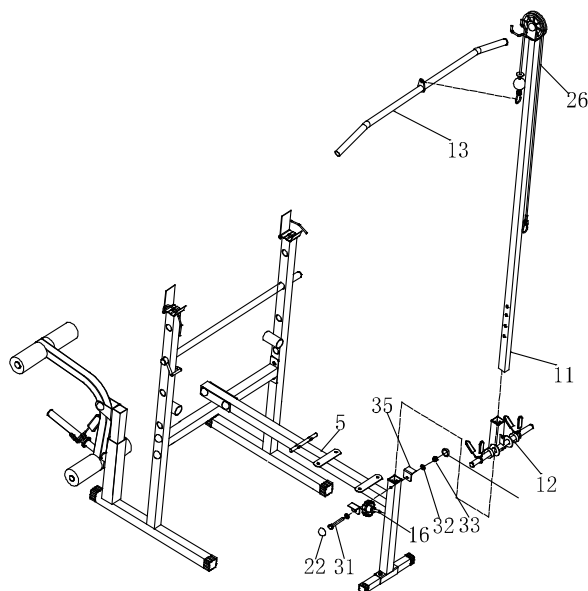
ШАГ 2:

Прикрепите передний стабилизатор (7) к опоре сиденья (5), затем прикрепите опору сиденья (5) к основной раме (2) с помощью болта М10х55(36), пружинной шайбы d10(37), нейлоновой гайки М10(38), установите круглые заглушки (34).



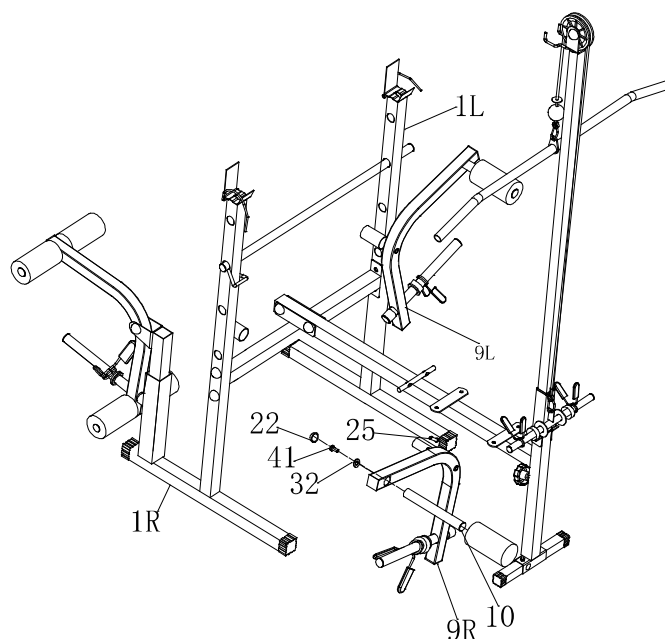
ШАГ 3:

Вставьте стойку (11) в опору сиденья (5) через вал скольжения (12), закрепите болтом М8*72 (31), шайбой d8 (32), скобой (35), нейлоновым болтом М8 (33).
 Прикрепите стойку (11) к опоре сиденья (5) ручкой (16), затем проденьте трос (26) через направляющий шкив вдоль перекладки (13), прикрепите перекладку (13) и скользящий вал (12).



ШАГ 4:

Прикрепите держатель валика (10) сверху баттерфляя (9L, 9R) с помощью шайб d8 (32) и болтов M8x18(37), затем оденьте валики (17) на держатель (10), в конце вставьте баттерфляй (9L, 9R) в опору (1L, 1R) и закрепите штифтом (25).



ШАГ 5:

А: Прикрепите спинку (15) сверху опоры спинки (6), закрепите все с помощью шайб d6 (29), пружинных шайб d6 (28), и шайбы d6 (29)(убедитесь, что у вас есть одно нижнее отверстие для фиксации при креплении опоры спинки (6)).

В: Прикрепите сиденье (14) к опоре сиденья (5) с помощью пружинных шайб d6 (28), шайбы d6(29), болта M8*18 (30) ,в конце вставьте опору спинки (6) в опору сиденья (5)и закрепите их сверху.

