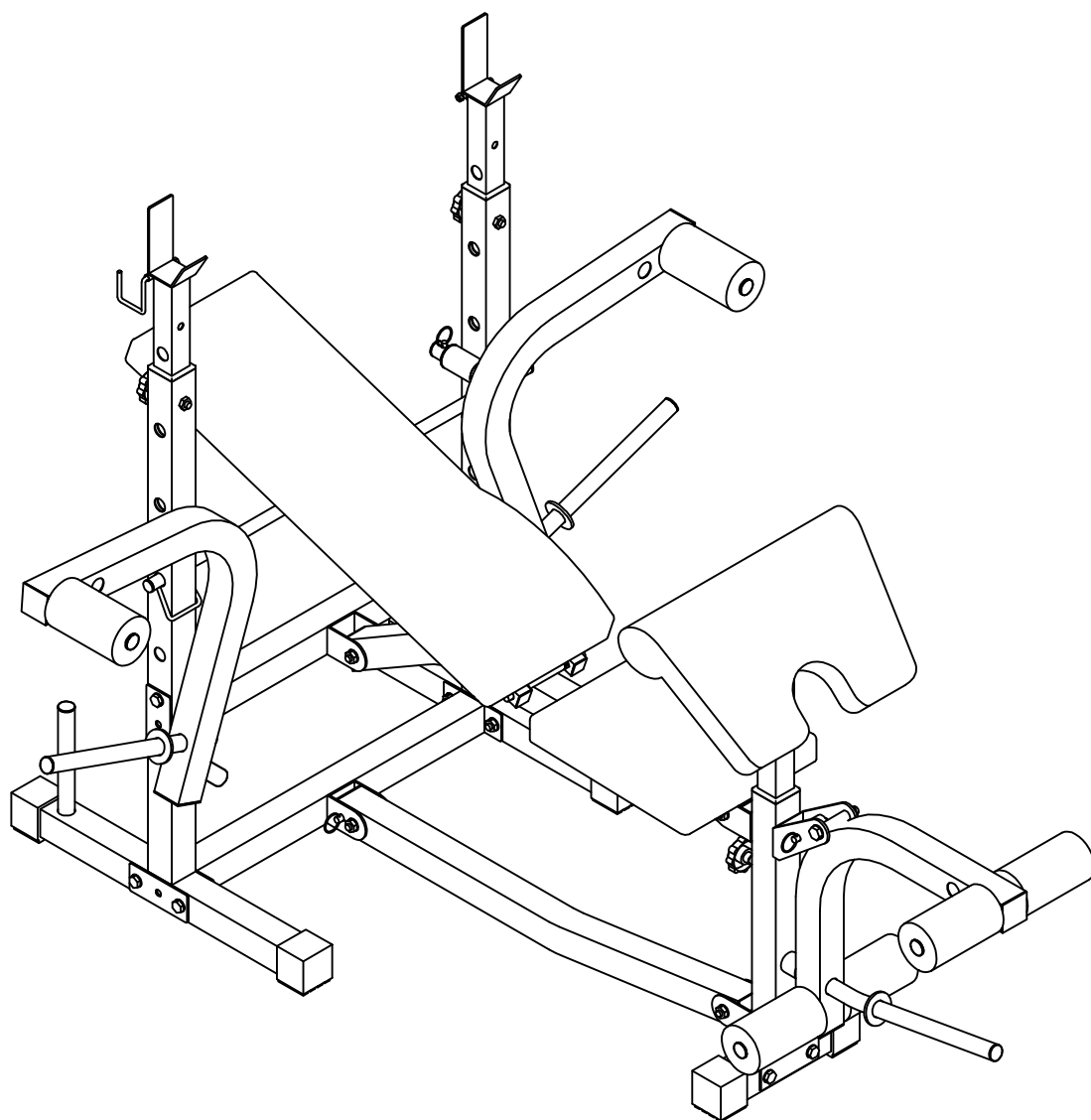


# СИЛОВАЯ СКАМЬЯ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

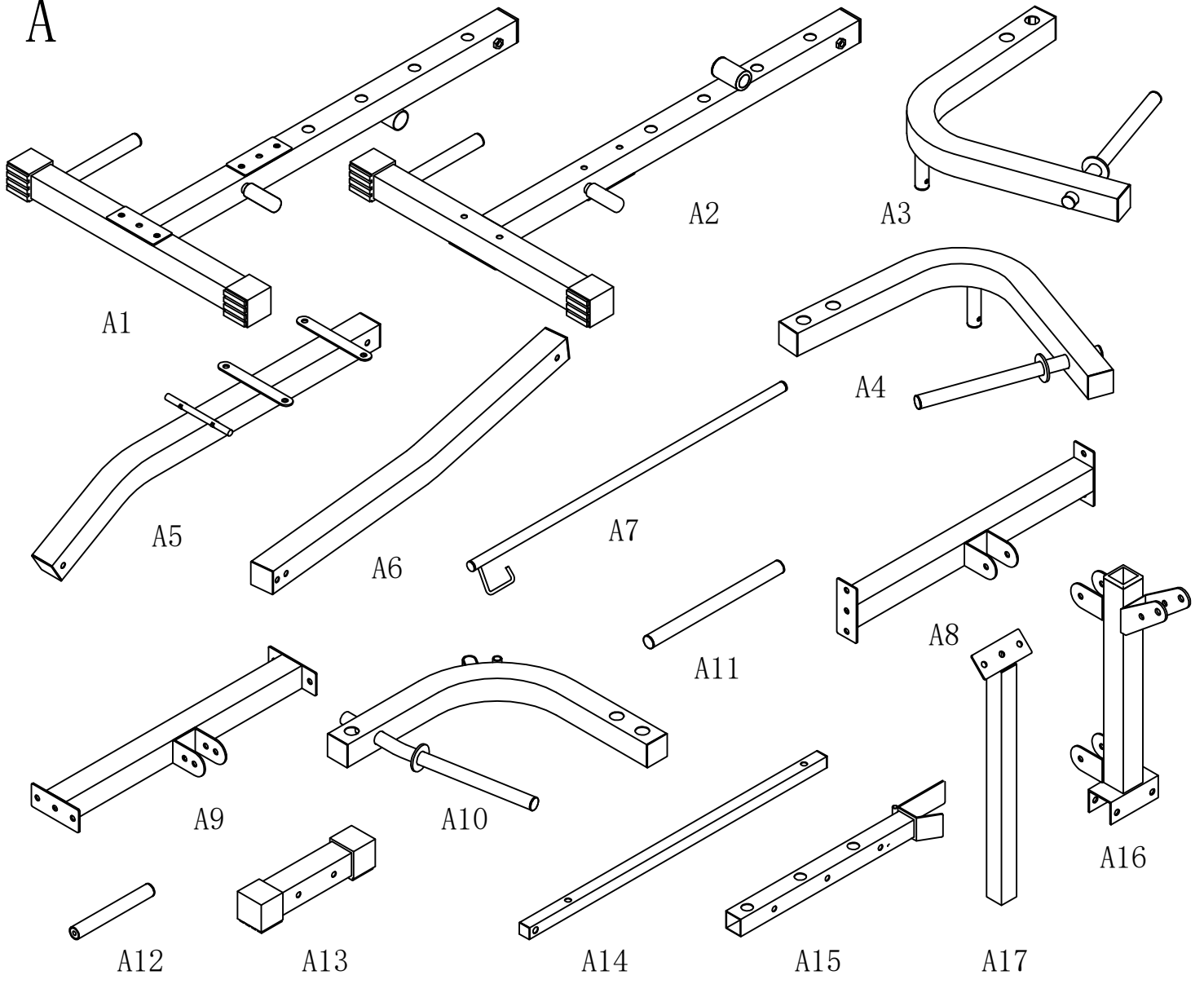
**DFC D37022**



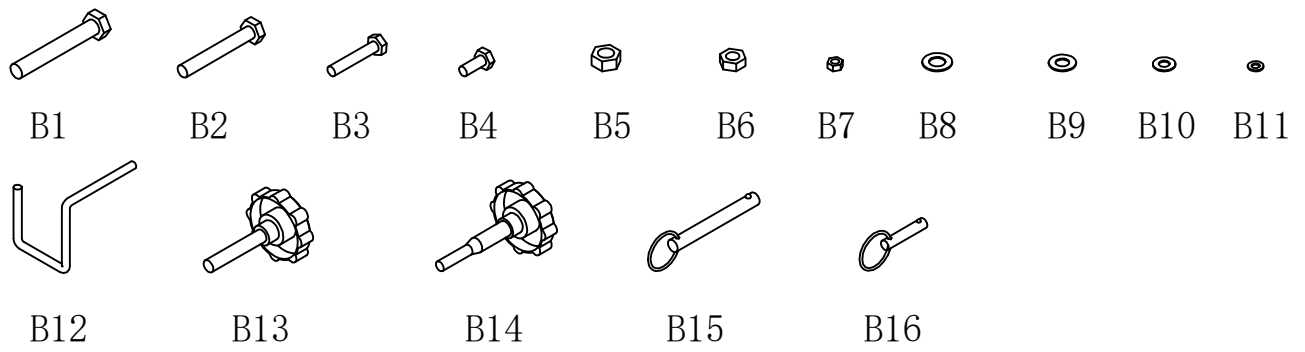
## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

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, есть ли у вас 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. Максимальный вес пользователя 100кг.

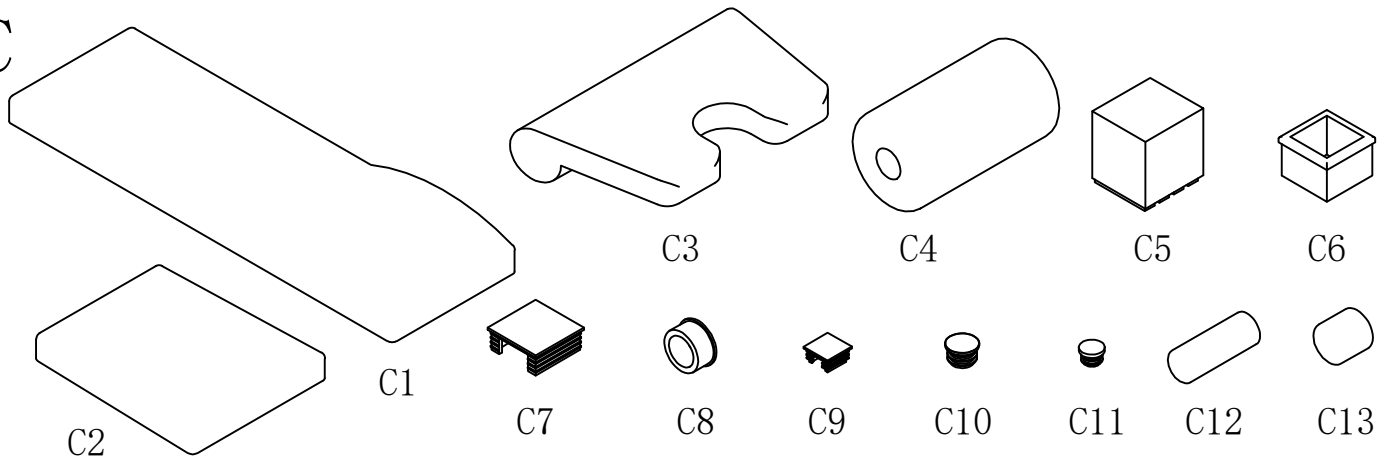
A



B

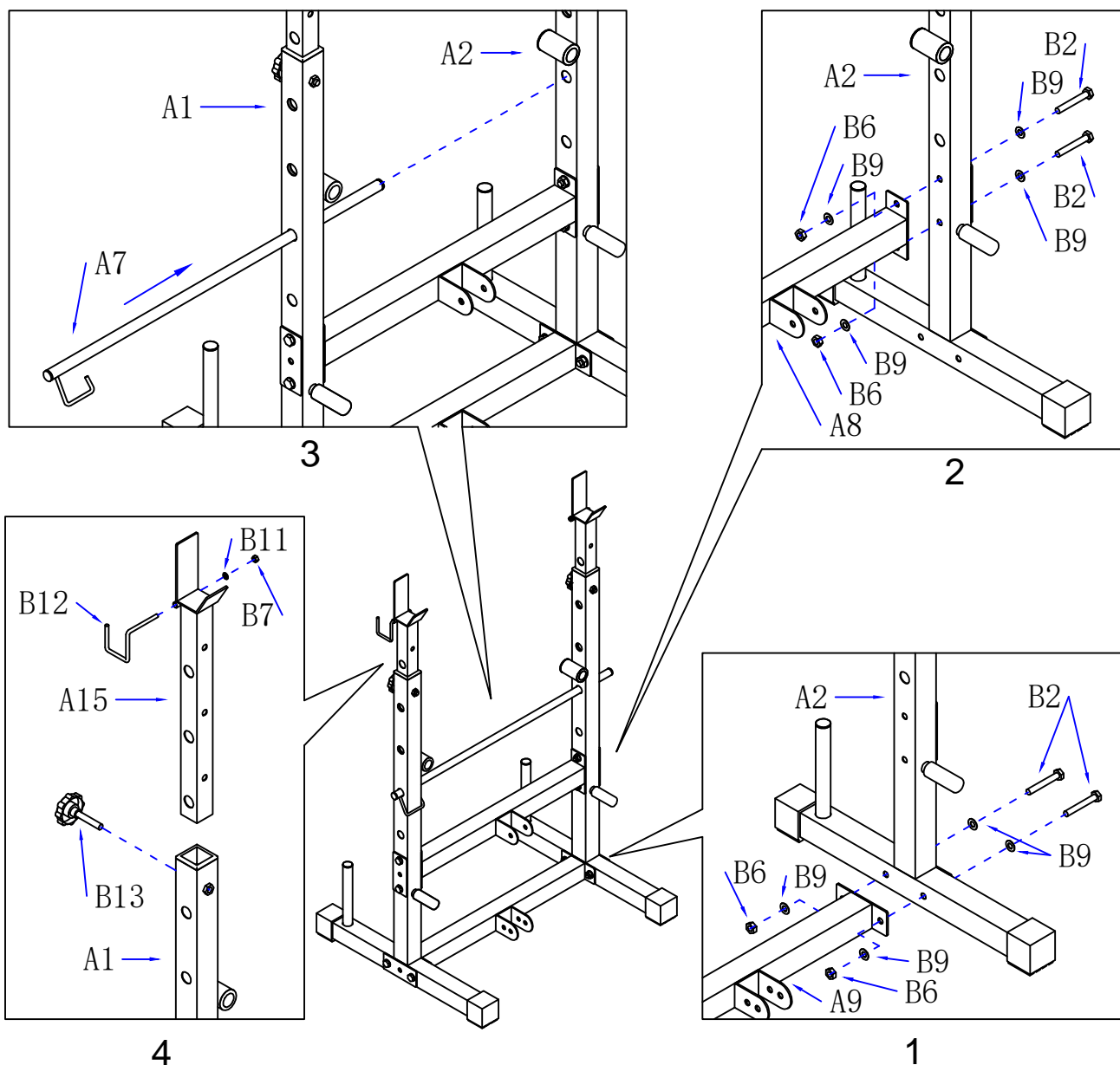


C



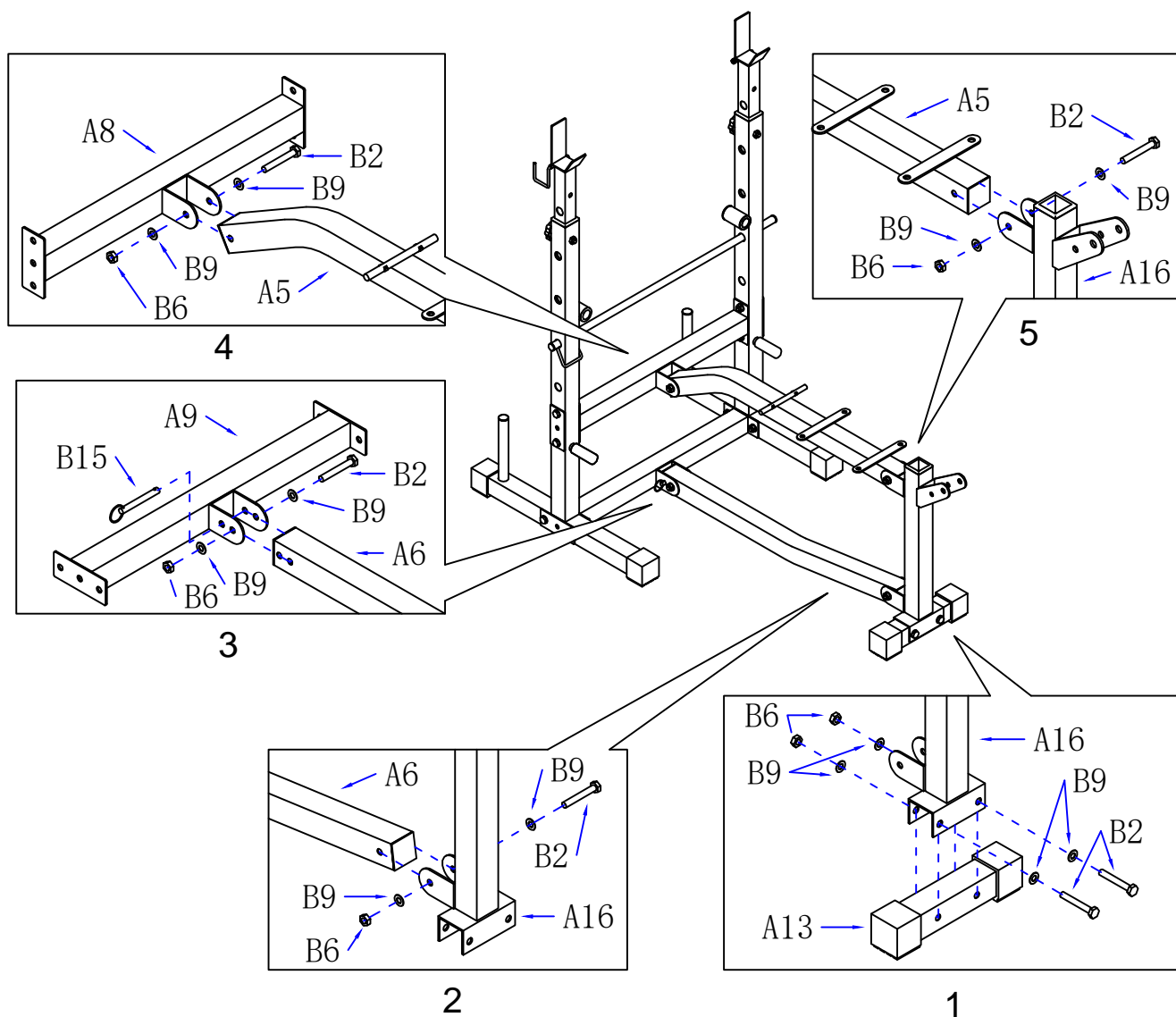
# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

NO.	Описание	Кол-во	NO.	Описание	Кол-во
A1	Стойка правая	1	A2	Стойка левая	1
A3	Рукоятка баттерфляя левая	1	A4	Рукоятка баттерфляя правая	1
A5	Верхняя соединительная трубка	1	A6	Нижняя соединительная трубка	1
A7	Регулировочная тяга	2	A8	Верхняя поперечина	1
A9	Нижняя поперечина	1	A10	Рама экстензии ног	1
A11	Трубка под валики	2	A12	Короткая трубка под валики	2
A13	Передний стабилизатор	1	A14	Опора спинки	2
A15	Регулировочная трубка	2	A16	Передняя трубка	1
A17	Опора парты для бицепса	1			
B1	Болт M12X80mm	1	B2	Болт M10X70mm	14
B3	Болт M10X40mm	4	B4	Болт M8X15mm	8
B5	Гайка M12	1	B6	Гайка M10	14
B7	Гайка M6	2	B8	Шайба ф12	2
B9	Шайба ф10	28	B10	Шайба ф8	12
B11	Шайба ф6	2	B12	Страховочный крюк	2
B13	Ручка M10	2	B14	Ручка M12	1
B15	Штифт	2	B16	Штифт	2
C1	Спинка	1	C2	Сиденье	1
C3	Парта для бицепса	1	C4	Валик	6
C5	50 Внешняя заглушка	6	C6	Втулка 50*38	3
C7	50 Квадратная заглушка	10	C8	Втулка оси	4
C9	25 Квадратная заглушка	4	C10	Заглушка трубки ф25	8
C11	Заглушка трубки ф19	2	C12	Наружняя трубка ф19	2
C13	Наружняя трубка ф25	1			



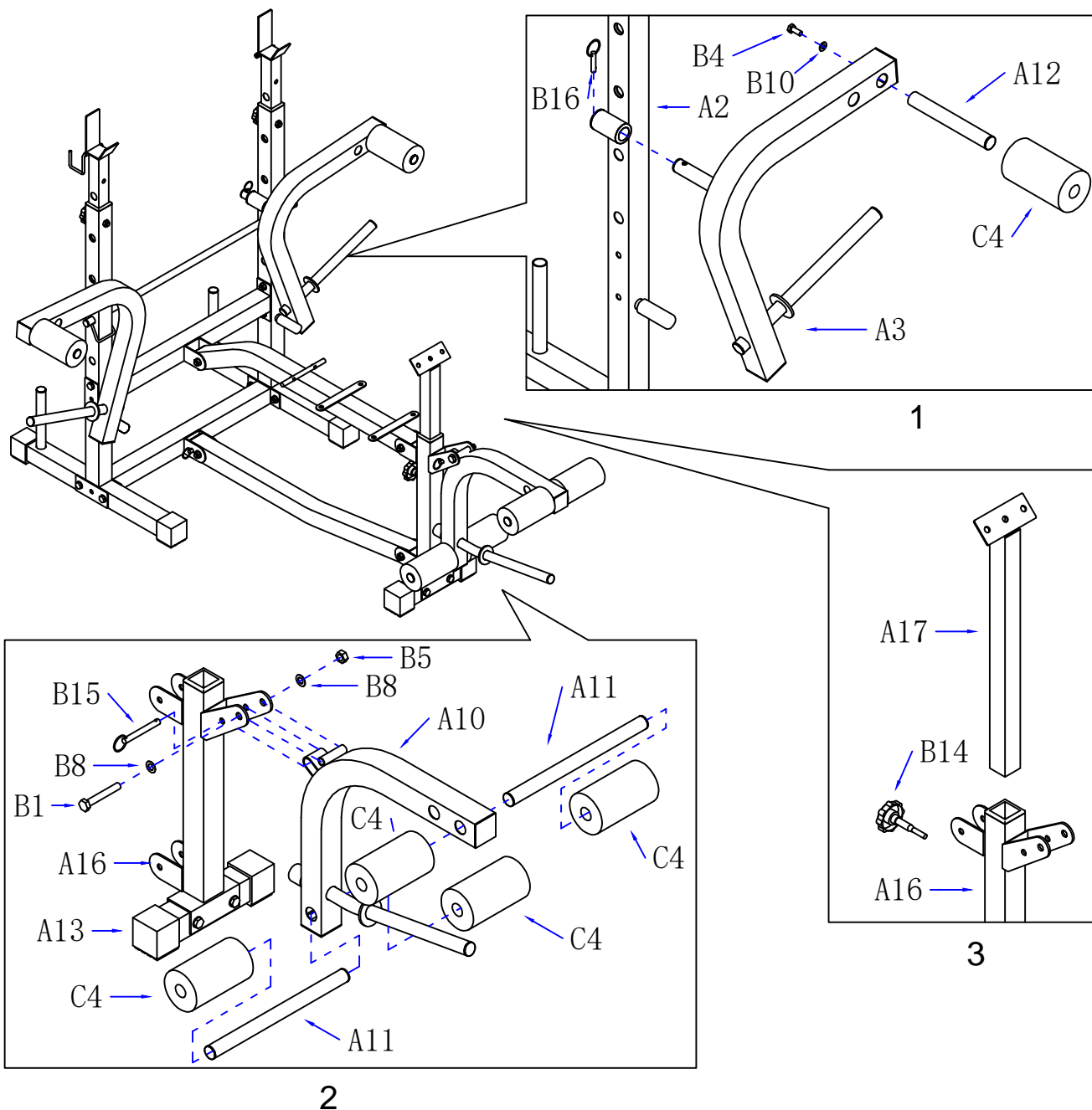
## Шаг 1

1. Соедините стойки (левую и правую) (A1 и A2) с помощью нижней поперечины (A9) и закрепите шайбой (B9), болтом (B2) и гайкой (B6). См.рис.1.
2. Соедините стойки (левую и правую) (A1 и A2) с помощью верхней поперечины (A8) и закрепите шайбой (B9), болтом (B2) и гайкой (B6). См.рис.2.
3. Вставьте регулировочную тягу (A7) в отверстия на стойках (A1 и A2). См.рис.3.
4. Вставьте регулировочную трубку (A15) с стойки (левую и правую) (A1 и A2) и закрепите ручкой (B13). Затем вставьте крюк (B12) и закрепите шайбой (B7) и гайкой (11). См.рис.4.



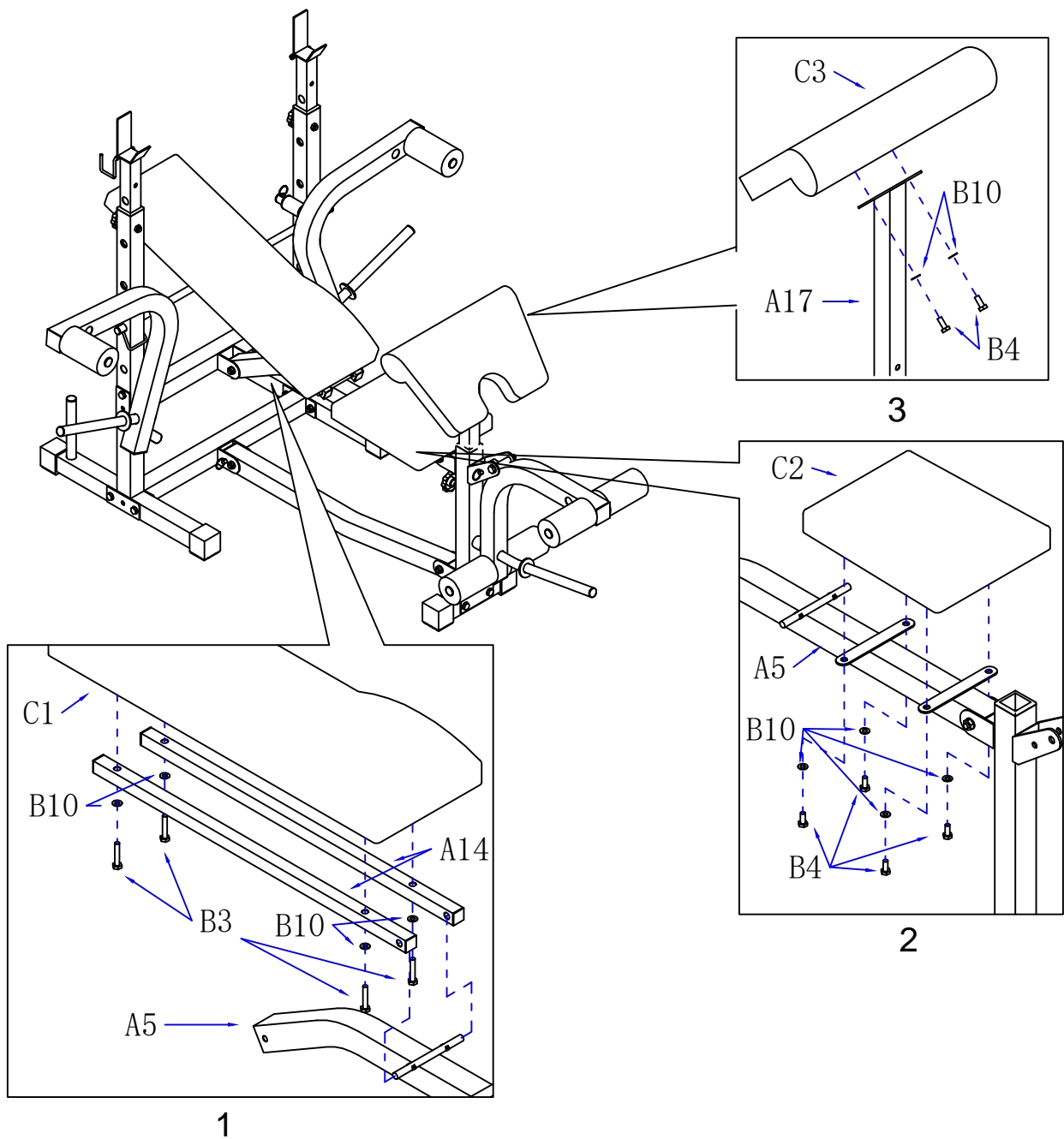
## Шаг 2

1. Прикрепите переднюю трубку (A16) к переднему стабилизатору (A13) с помощью шайбы (B9), болта (B2) и гайки (B6). См.рис.1.
2. Прикрепите нижнюю соединительную трубку (A6) к передней трубке (A16) шайбой (B9), болтом (B2) и гайкой (B6). См.рис.2.
3. Прикрепите нижнюю соединительную трубку (A6) к нижней поперечине (A9) шайбой (B9), болтом (B2) и гайкой (B6). Затем вставьте штифт (B15). См.рис.3.
4. Прикрепите верхнюю соединительную трубку (A5) к верхней поперечине (A8) шайбой (B9), болтом (B2) и гайкой (B6). См.рис.4.
5. Прикрепите верхнюю соединительную трубку (A5) к передней трубке (A16) шайбой (B9), болтом (B2) и гайкой (B6). См.рис.5.



### Шаг 3

1. Вставьте рукоятки баттерфляя (А3 и А4) в стойки (левую и правую) (А1 и А2) и закрепите штифтом (В16).  
 Затем вставьте трубки под валики (А12) в рукоятки баттерфляя (А3 и А4) и закрепите шайбой (В10) и (В4), наденьте валики (С4) на трубку (А12). См.рис.1.
2. Прикрепите раму экстензии ног (А10) к передней трубке (А16) шайбой (В8), болтом (В1) и гайкой(В5).  
 Вставьте штифт (В15). Затем вставьте трубку под валики (А11) в раму экстензии ног (А10) и установити валики (С4). См.рис.2.
3. Вставьте опору парты для бицепса (А17) ів передню трубку (А16)и закрепите ручкой (В14). См.рис.3.



#### Step 4

1. Прикрепите спинку (C1) к опоре спинки (A14) шайбой (B10) и болтом (B3). См.рис.1.
2. Прикрепите сиденье (C2) к верхней соединительной трубке (A5) шайбой (B10) и болтом (B4). См.рис.2.
3. Прикрепите лавку для бицепса (C3) к опоре лавки для бицепса (A17) шайбой (B10) и болтом (B4). См.рис.3.