

Инструкция

Кроссовер DFC D1007

Полезные ссылки:

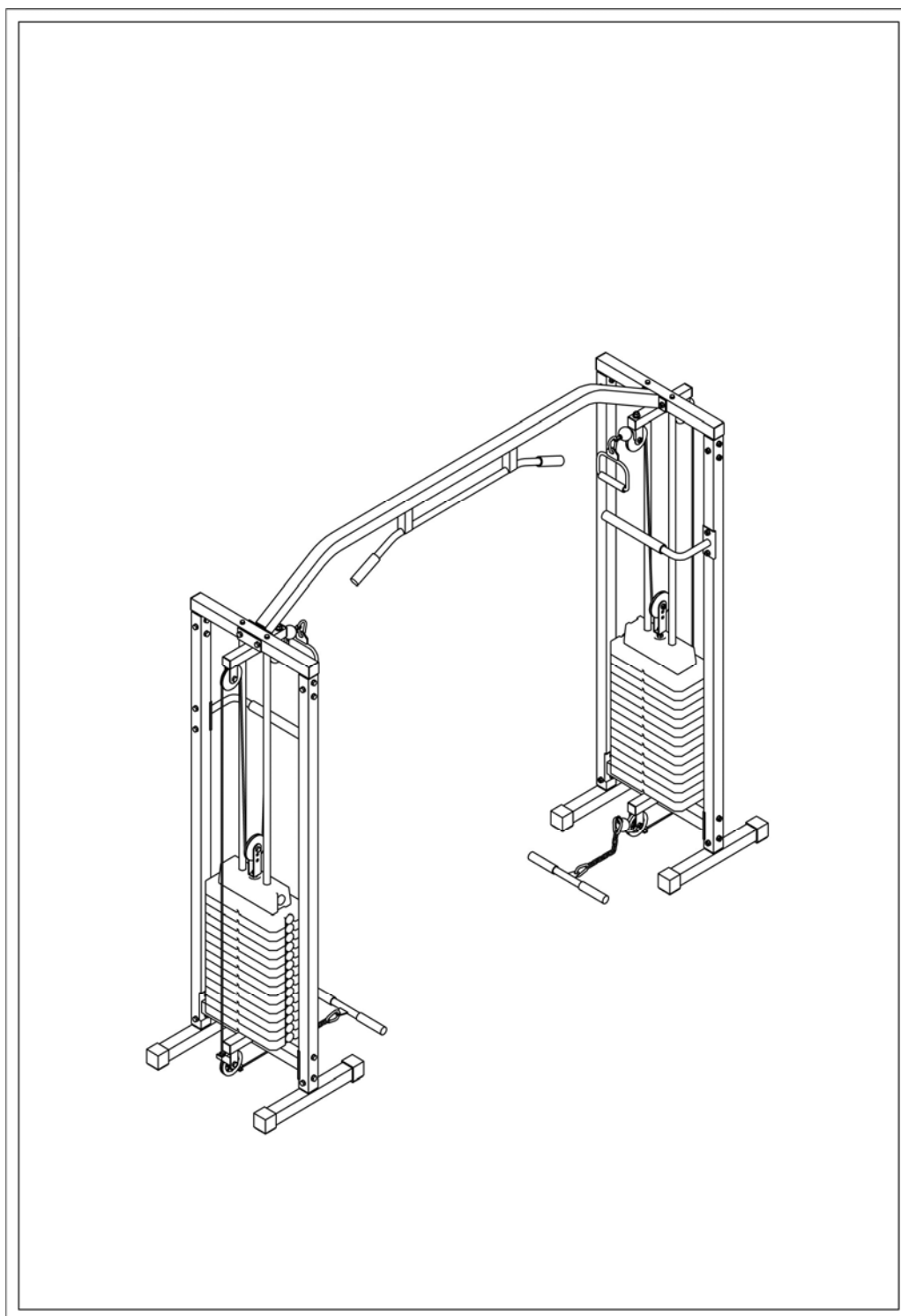
[Кроссовер DFC D1007 - смотреть на сайте](#)

[Кроссовер DFC D1007 - читать отзывы](#)



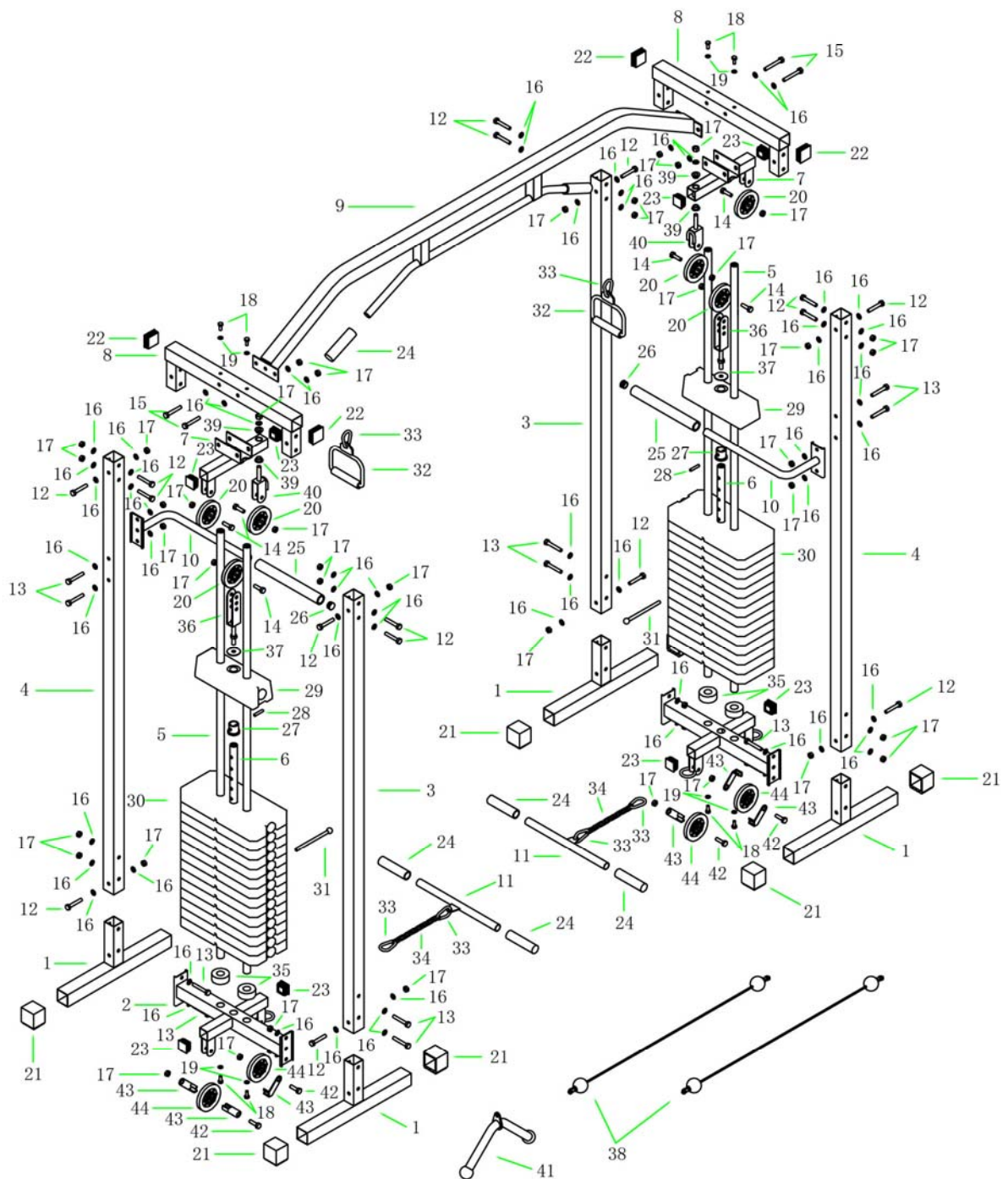
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

КРОССОВЕР D1007



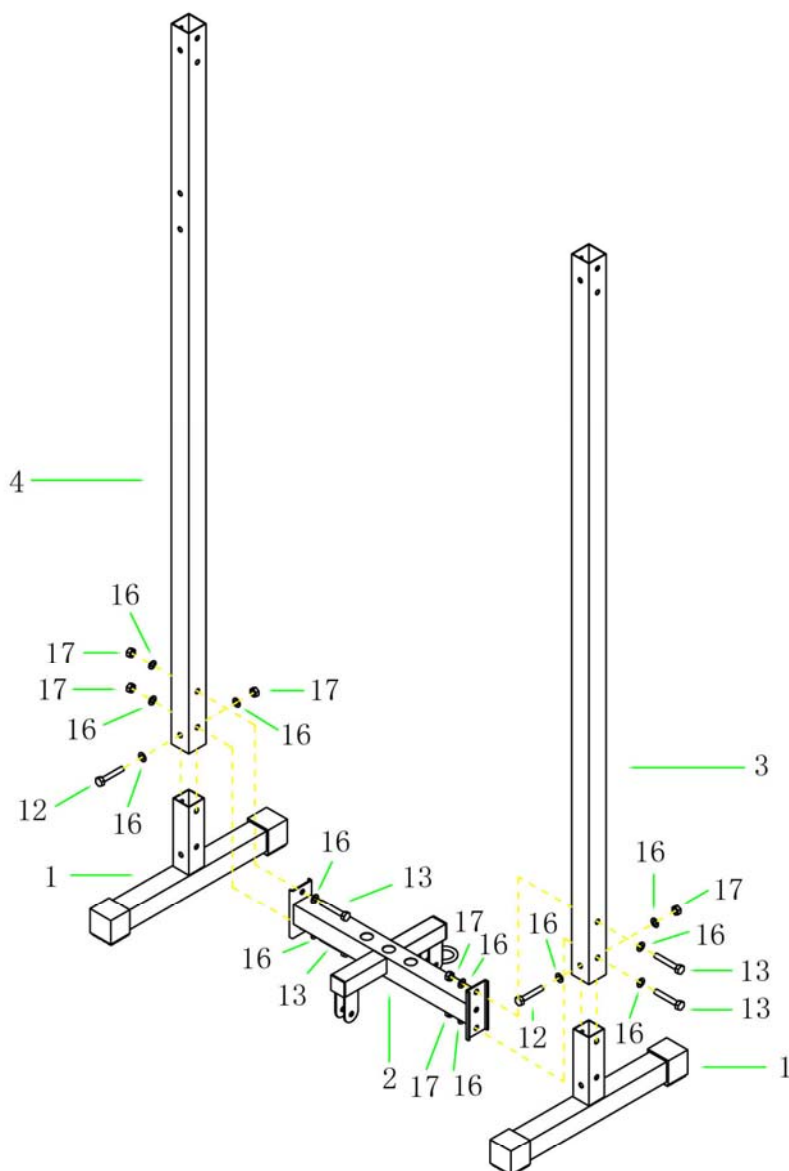
ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- ⤴ Перед использованием кроссовера убедитесь, что все детали тренажёра установлены в соответствии с инструкциями в данном руководстве.
 - ⤴ Никогда не используйте тренажёр, если он повреждён. Не пытайтесь осуществлять какие-либо операции по изменению конструкции тренажёра или самостоятельной доработке.
 - ⤴ Держите руки подальше от подвижных блоков, чтобы избежать травм от защемления или раздавливания.
 - ⤴ Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.
 - ⤴ Для занятий на кроссовере надевайте соответствующую спортивную одежду.
 - ⤴ Перед началом тренировки рекомендуется проводить разминку, чтобы подготовить тело к повышенным нагрузкам.
 - ⤴ Если во время упражнений вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку.
-



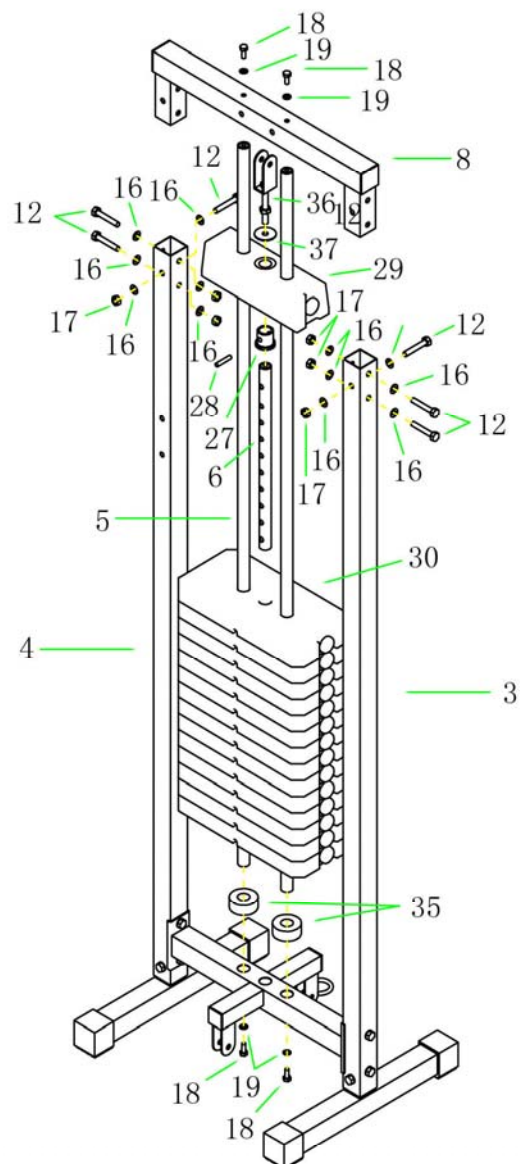
СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	ОСНОВАНИЕ	4	2	НИЖНЯЯ ПОПЕРЕЧНАЯ БАЛКА (КРЕСТОВИНА)	2
3	ВЕРТИКАЛЬНАЯ СТОЙКА 1	2	4	ВЕРТИКАЛЬНАЯ СТОЙКА 2	2
5	НАПРАВЛЯЮЩАЯ	4	6	СЕЛЕКТОР	2
7	РАМА ШКИВА	2	8	ВЕРХНЯЯ СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ОПОРА	2
9	ВЕРХНЯЯ ПЕРЕКЛАДИНА	1	10	ПОРУЧЕНЬ	2
11	РУКОЯТКА ДЛЯ ТЯГИ ПРЯМАЯ	2	12	БОЛТ М10х60	16
13	БОЛТ М10х65	12	14	БОЛТ М10х40	6
15	БОЛТ М10х75	4	16	ШАЙБА Ф10	64
17	ГАЙКА М10	42	18	БОЛТ М8х20	8
19	ШАЙБА Ф8	8	20	ШКИВ	10
21	ВНЕШНЯЯ КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА	8	22	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА	4
23	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА	8	24	НАКЛАДКА НА ТУРНИК	6
25	ПОРОЛОНОВАЯ НАКЛАДКА НА ПОРУЧЕНЬ	2	26	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА	2
27	ВТУЛКА	2	28	РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ШТИФТ	2
29	ВЕРХНЯЯ ГРУЗОВАЯ ПЛАСТИНА	2	30	ГРУЗОВЫЕ ПЛАСТИНЫ	28
31	РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ ШТИФТ	2	32	РУКОЯТКА ДЛЯ ТЯГИ D-ОБРАЗНАЯ	2
33	КРЮК	6	34	ЦЕПЬ	2
35	РЕЗИНОВЫЙ АМОРТИЗАТОР	4	36	КРОНШТЕЙН ШКИВА	2
37	ШАЙБА Ф12	2	38	СТАЛЬНОЙ ТРОС	2
39	ПОДШИПНИК	4	40	ПОДВИЖНЫЙ КРОНШТЕЙН	2
41	РУКОЯТКА ДЛЯ ТЯГИ КОРОТКАЯ ИЗОГНУТАЯ	1	42	БОЛТ М10х45	4
43	НАПРАВЛЯЮЩАЯ ВТУЛКА	6	44	ВЫПУКЛЫЙ ШКИВ	4



Шаг 1

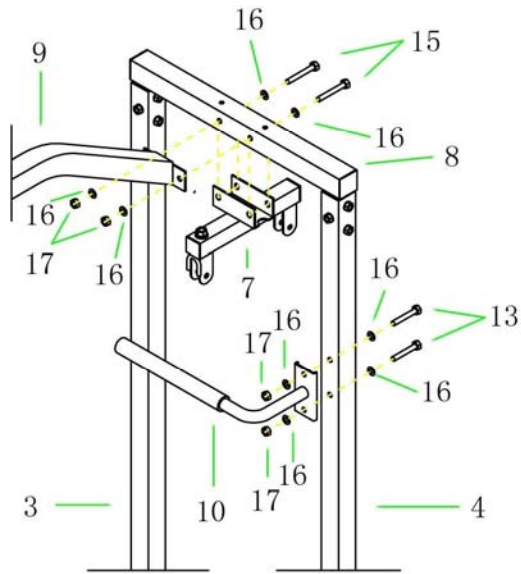
1. Установите верхние стойки (3 и 4) на основании (1) тренажёра при помощи болтов (12), шайб (16) и гаек (17).
2. Подсоедините нижнюю крестовину (2) к верхним стойкам (3 и 4) и закрепите её при помощи болтов (13), шайб (16) и гаек (17).



Шаг 2

1. Вставьте направляющие (5) в резиновые амортизаторы (35), после чего закрепите их на нижней перекладине (2) при помощи болтов (18) и шайб (19).
2. Установите грузовые пластины (30) в направляющие (5).
3. Закрепите втулку (27) на селекторе (6), вставьте регулировочный штифт (28) в верхнее отверстие селектора (6). После этого вставьте селектор (6) в грузовые пластины (30).
4. Установите верхнюю пластину (29) на направляющую (5). Подсоедините к селектору (6) кронштейн шкива (36), предварительно установив между ними шайбу (37).
5. Установите верхнюю соединительную опору (8) на направляющую (5) и зафиксируйте её положение при помощи болтов (18) и шайб (19). После этого закрепите полученную конструкцию на верхних стойках (3 и 4) с помощью болтов (12), шайб (16) и гаек (17).

Шаг 3



1. Подсоедините верхнюю перекладину (9) и раму шкива (7) к верхней соединительной опоре (8) и зафиксируйте конструкцию при помощи болтов (15), шайб (16) и гаек (17).

2. Закрепите поручень (10) на верхней стойке (4) при помощи болтов (13), шайб (16) и гаек (17).

Шаг 4

