



## **Инструкция**

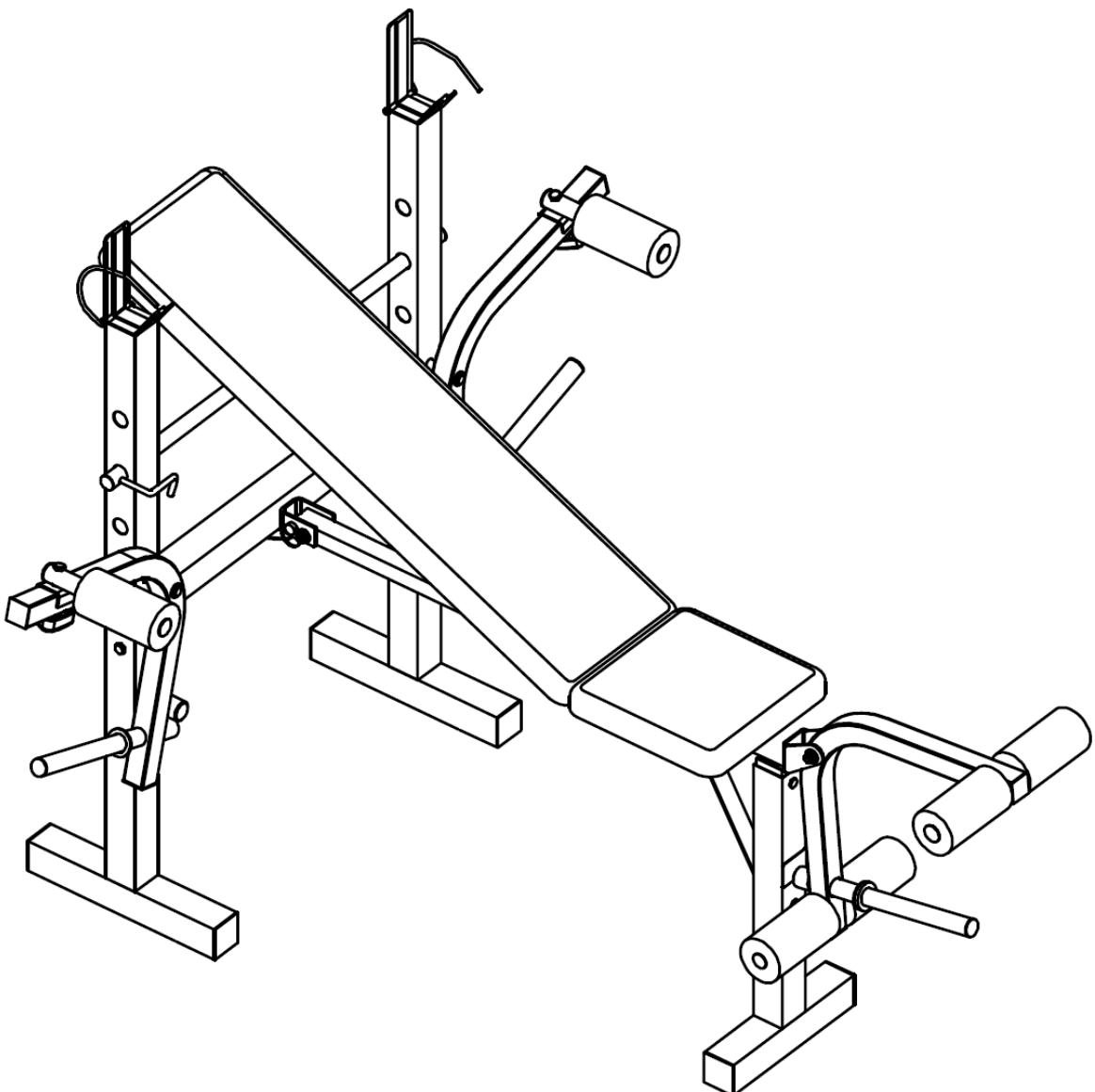
### **Силовая скамья со стойками DFC D307D**

Полезные ссылки:

[Силовая скамья со стойками DFC D307D - смотреть на сайте](#)

# **СИЛОВАЯ СКАМЬЯ СО СТОЙКОЙ DFC D307B**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

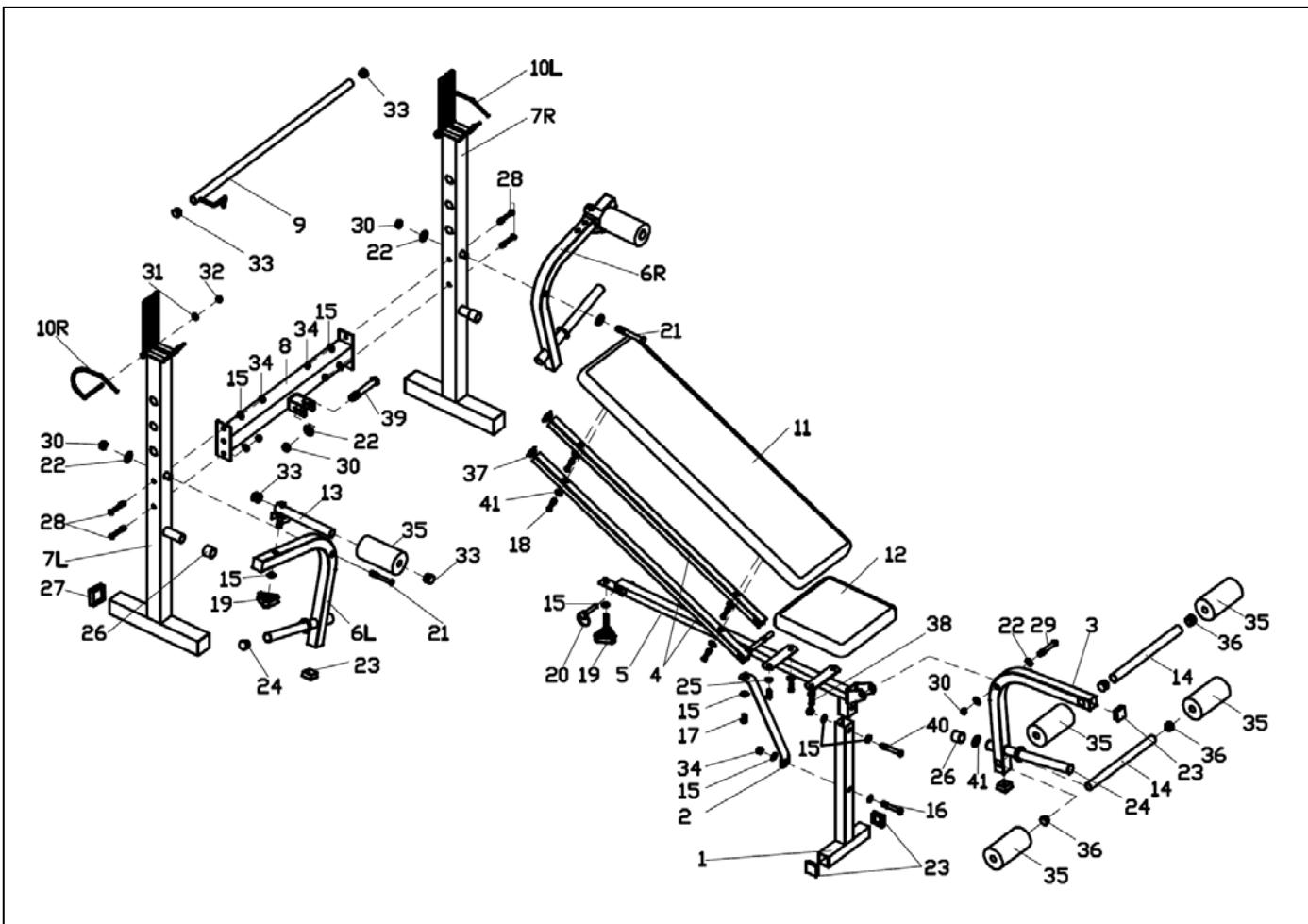


## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

- 1) Перед началом занятий, внимательно прочтайте инструкцию и сделайте разминку.
- 2) Данное оборудование - стационарный тренажер для дома, а также тренажер для аэробных упражнений, который поможет вам разработать вашу сердечно-сосудистую функцию.
- 3) Убедитесь, что все части не повреждены и закреплены перед использованием. Оборудование должно быть размещено на плоской поверхности при использовании. Рекомендуется использовать коврик или другое покрытие под тренажером.
- 4) Надевайте соответствующую одежду и обувь при использовании этого тренажера; не надевайте одежду, которая может попасть в части оборудования.
- 5) Проконсультируйтесь с врачом и составить график упражнений перед тренировкой. Это особенно важно для людей старше 35 лет или у кого уже есть медицинская история. Для того, чтобы достичь идеального результата упражнения, помимо выполнения приемлемого количества упражнений, также очень важно выполнять упражнения каждый день.
- 6) Перед тренировкой, чтобы избежать травм мышц, необходимо делать разминку. После тренировки, рекомендуется делать заминку для охлаждения.
- 7) Держите детей и животных подальше от оборудования во время его использования. Этот тренажер предназначен только для взрослых. Необходимо не менее двух метров свободного пространства вокруг тренажера для безопасной работы.
- 8) Не занимайтесь на тренажере за час или в течение часа после приема пищи.
- 9) Если вы чувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, вы должны немедленно прекратить занятия и проконсультироваться с врачом, прежде чем возобновить тренировку.
- 10) Максимальный вес пользователя 100кг.

**Предупреждение:** может быть опасно, если вы не последуйте вышеупомянутым мерам предосторожности.

# Сборочный чертеж



# Сборочные единицы

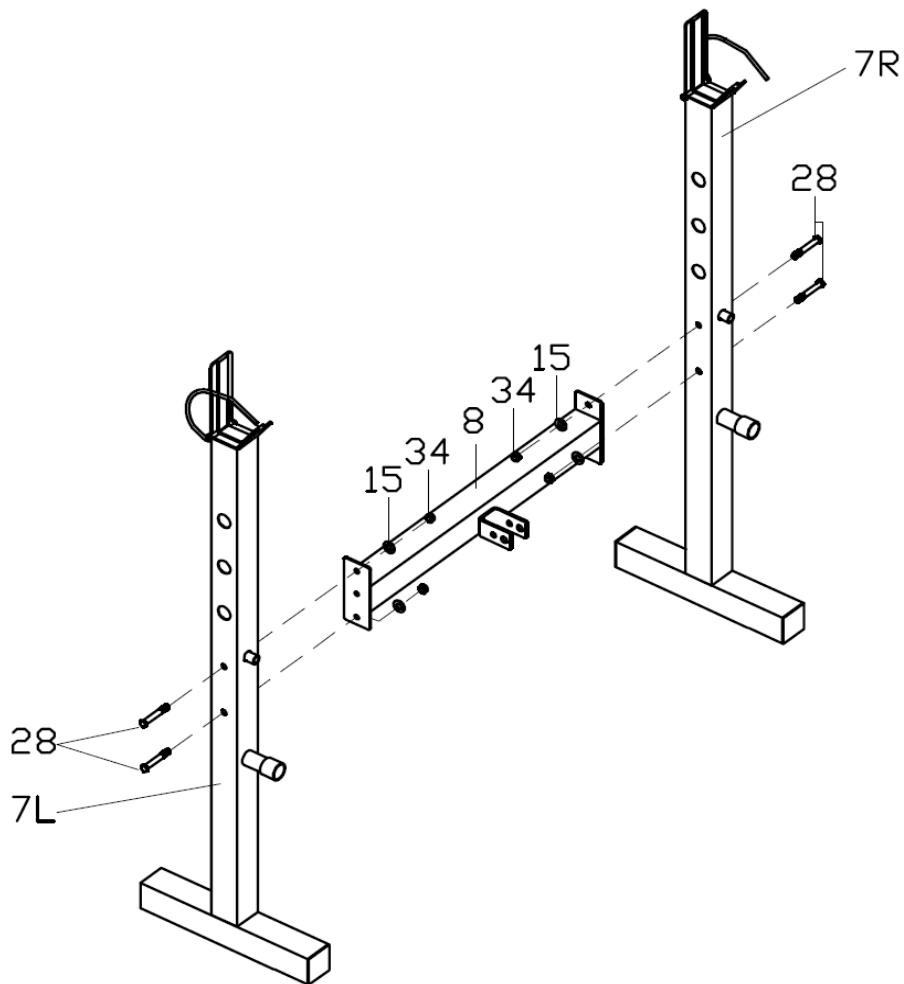
| №.    | ОПИСАНИЕ                   | К-ВО  | №. | ОПИСАНИЕ                 | К-ВО |
|-------|----------------------------|-------|----|--------------------------|------|
| 1     | Передняя опора             | 1     | 22 | Плоская шайба            | 7    |
| 2     | Опорная пластина           | 1     | 23 | Квадратная заглушка      | 8    |
| 3     | Поворотный кронштейн       | 1     | 24 | Круглая заглушка         | 5    |
| 4     | Опора спинки               | 2     | 25 | Плоская шайба            | 8    |
| 5     | Рама сиденья               | 1     | 26 | Cushion                  | 3    |
| 6L/R  | Баттерфляй (L&R)           | 1each | 27 | Квадратная заглушка      | 4    |
| 7L/R  | Стойка под штангу(L&R)     | 1each | 28 | Болт с шестигр. головкой | 4    |
| 8     | Поперечина                 | 1     | 29 | Болт с шестигр. головкой | 1    |
| 9     | Перекладина                | 1     | 30 | Нейлоновая гайка         | 4    |
| 10L/R | Предохранительный фиксатор | 1each | 31 | Плоская шайба            | 2    |
| 11    | Спинка                     | 1     | 32 | Нейлоновая гайка         | 2    |
| 12    | Сиденье                    | 1     | 33 | Круглая заглушка         | 6    |
| 13    | Кронштейн для валиков      | 2     | 34 | Нейлоновая гайка         | 6    |
| 14    | Трубка для валиков         | 2     | 35 | Валик                    | 6    |
| 15    | Плоская шайба              | 12    | 36 | Круглая заглушка         | 4    |

|    |                         |   |    |                          |   |
|----|-------------------------|---|----|--------------------------|---|
| 16 | Болт с шестигр.головкой | 1 | 37 | Квадратная заглушка      | 4 |
| 17 | Болт с шестигр.головкой | 1 | 38 | Болт с шестигр. головкой | 4 |
| 18 | Болт с шестигр.головкой | 4 | 39 | Болт с шестигр. головкой | 1 |
| 19 | Треугольная ручка       | 3 | 40 | Болт с шестигр.головкой  | 1 |
| 20 | Штифт                   | 1 | 41 | Плоская шайба            | 1 |
| 21 | Болт с шестигр.головкой | 2 |    |                          |   |

## Инструкция по сборке

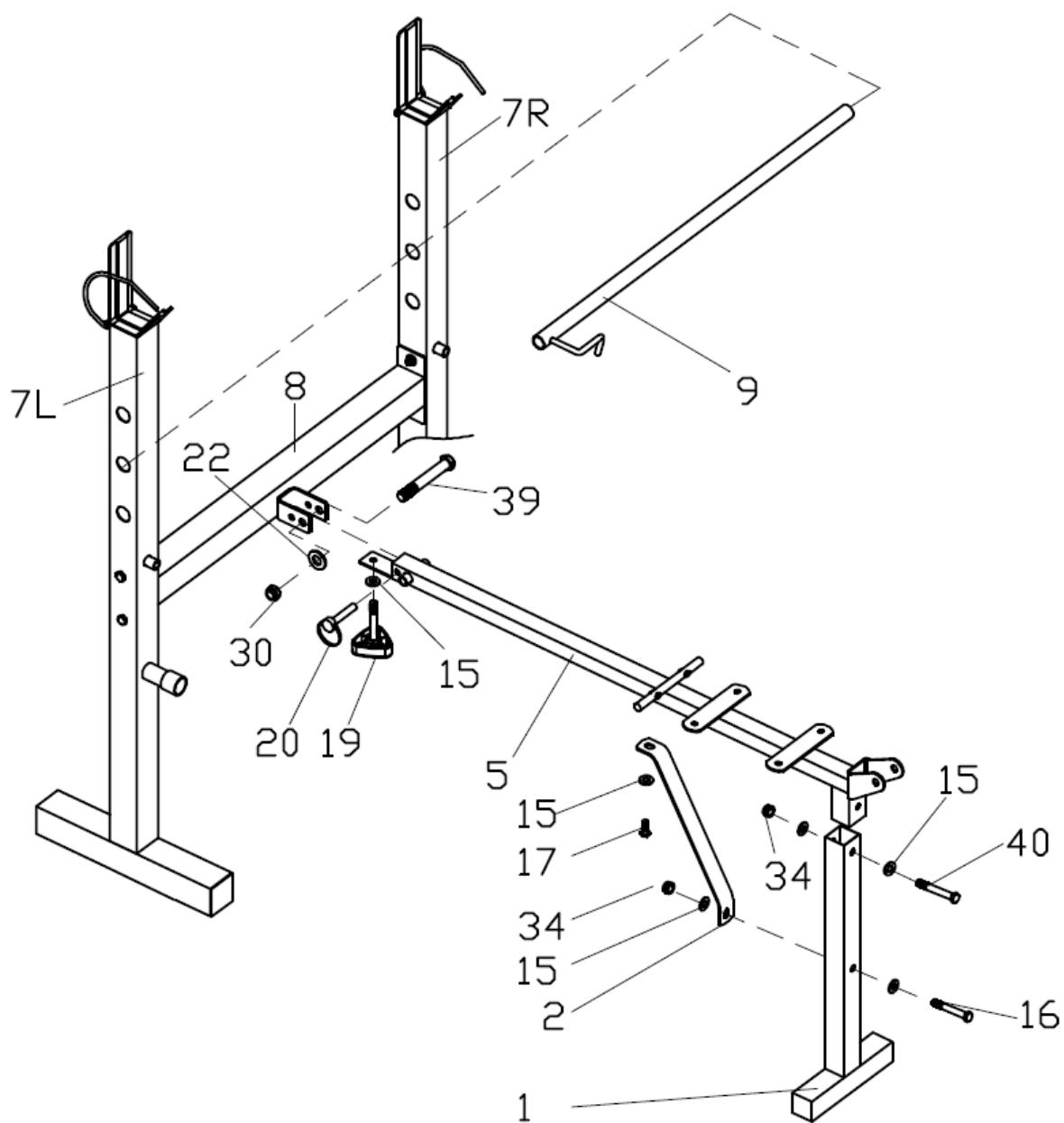
### ШАГ 1:

Соедините поперечину (8) и стойки под штангу (7L/R) с помощью болта (28), плоской шайбы (15) и нейлоновой гайки (34).



## ШАГ 2:

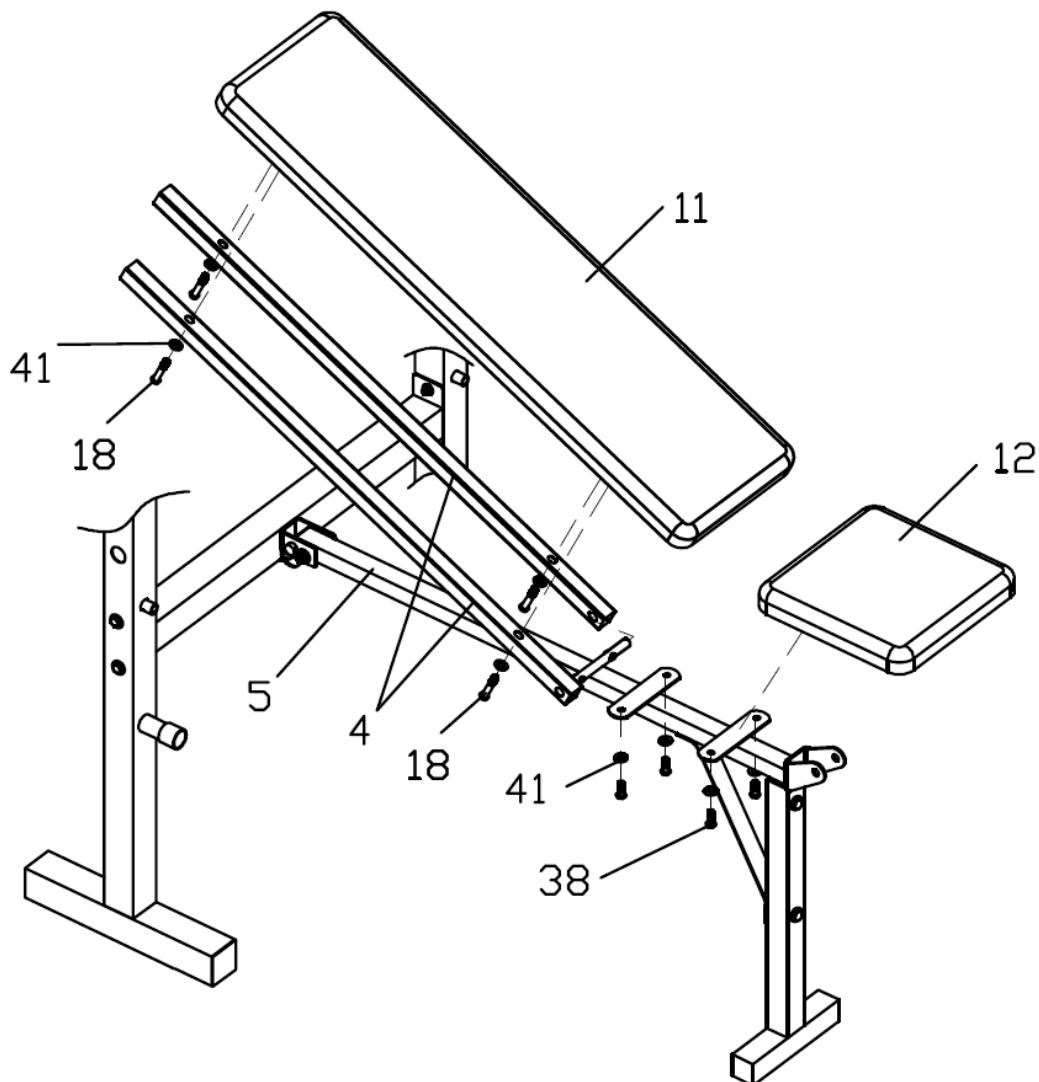
1. Прикрепите раму сиденья (5) к передней опоре (1) с помощью болта (40), плоской шайбы (15) и нейлоновой гайки (34). Затем прикрепите опорную пластину (2) к раме сиденья (5) и передней опоре (1) с помощью болтов (17)&(16), плоской шайбы (15) и нейлоновой гайки (34).
2. Прикрепите раму сиденья (5) к поперечине (8) с помощью болта (39), плоской шайбы (22) и нейлоновой гайки (30), затем вставьте штифт (20) и закрепите треугольной ручкой (19) и плоской шайбы (15).
3. Вставьте перекладину (9) в регулировочные отверстия на стойках (7L/R).



### ШАГ 3:

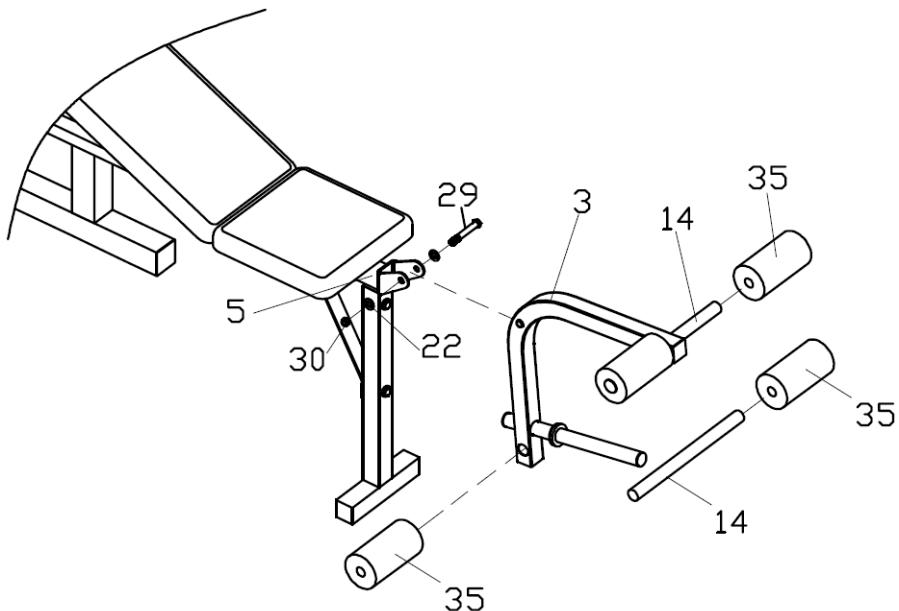
Прикрепите спинку (11) к опоре спинки (4) с помощью болта (18) и плоской шайбы (41). Болты пока не затягивайте слишком туго, затяните только два болта выше, болты, которые находятся близко к сиденью (12) пока не затягивайте. Затем прикрепите опору спинки (4) к соединительной трубке на опоре сиденья (5). Затем закрепите болт (18) и плоскую шайбу (41) и надежно затяните 4 болта.

Прикрепите сиденье (12) к опоре сиденья (5) с помощью болта(38) и плоской шайбы (41).



## ШАГ 4:

- Прикрепите поворотный кронштейн (3) к опоре сиденья (5) с помощью болта (29), плоской шайбы (22) и нейлоновой гайки (30);
- Вставьте трубку для валиков (14) в поворотный кронштейн (3). Затем наденьте валики (35) на каждый конец трубки (14).



## ШАГ 5:

- Прикрепите баттерфляй (6L&R) к стойкам (7L&R) с помощью болта (21), плоской шайбы (22) и нейлоновой гайки (30). После этого баттерфляй (6L&R) может легко двигаться.
- Прикрепите кронштейн для валика (13) к баттерфляю (6L&R) треугольной ручкой (19) и плоской шайбой (15).

