

# **Инструкция**

## **Силовая скамья со стойками DFC D37022**

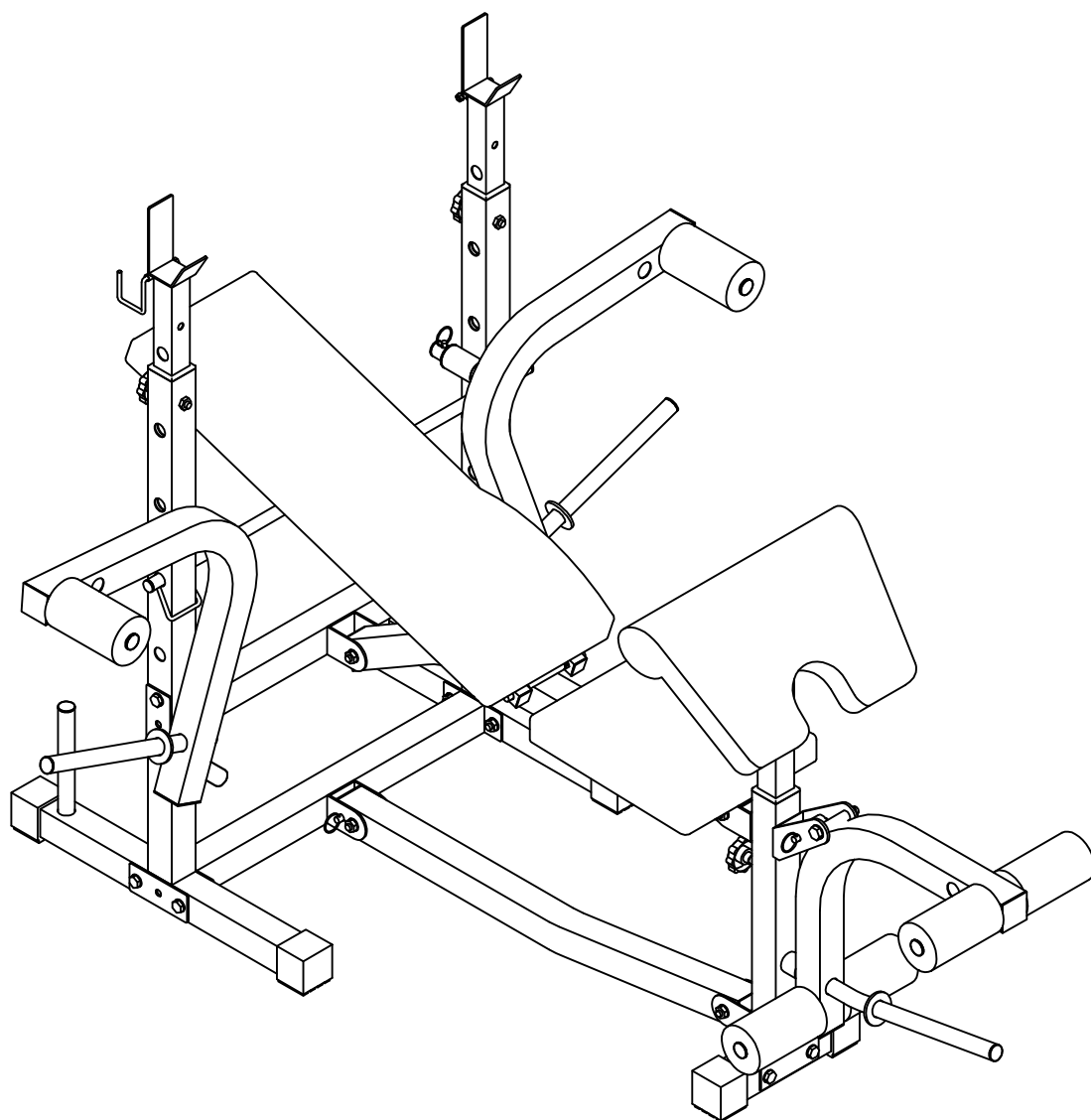
Полезные ссылки:

[Силовая скамья со стойками DFC D37022 - смотреть на сайте](#)

# СИЛОВАЯ СКАМЬЯ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

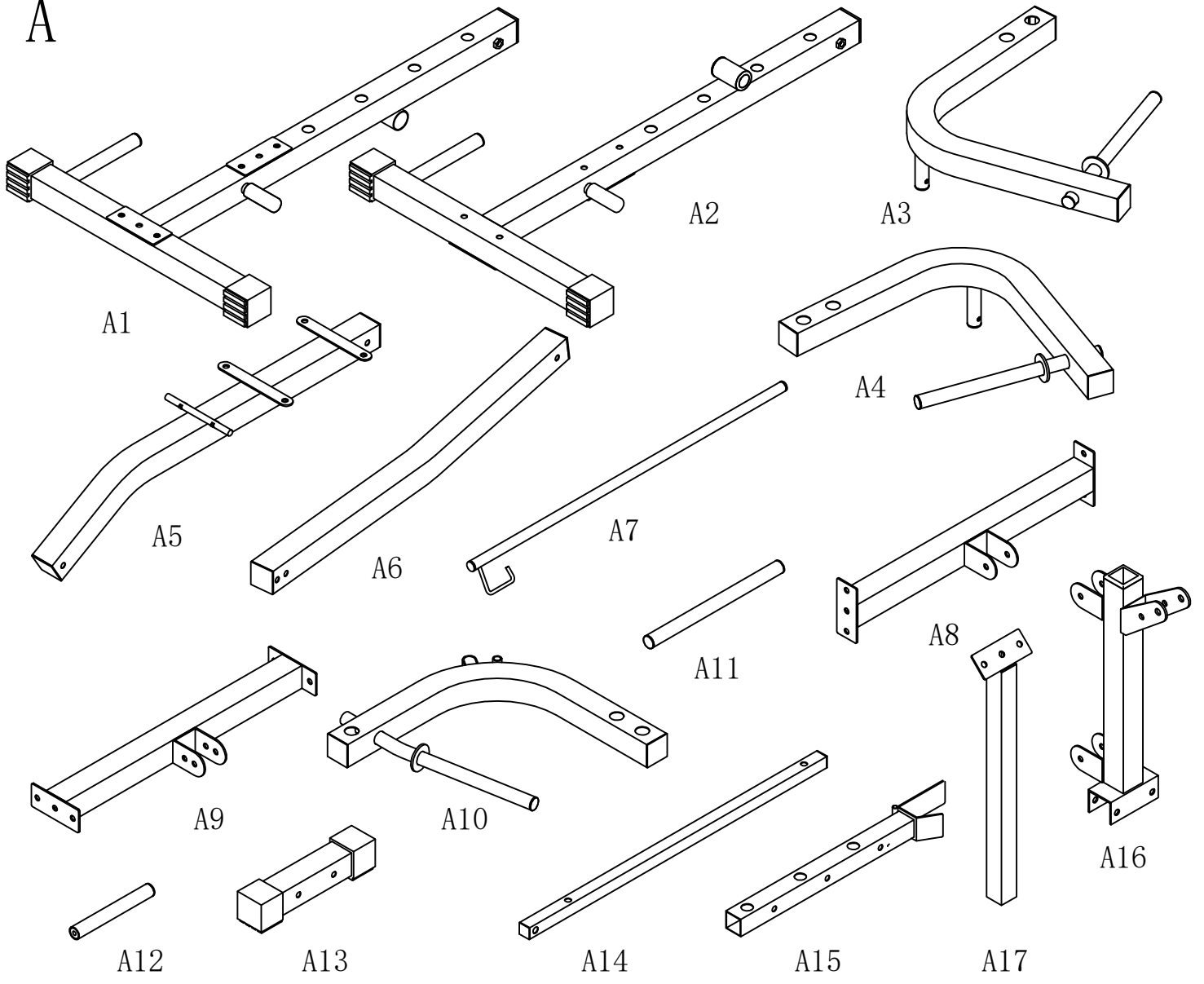
**DFC D37022**



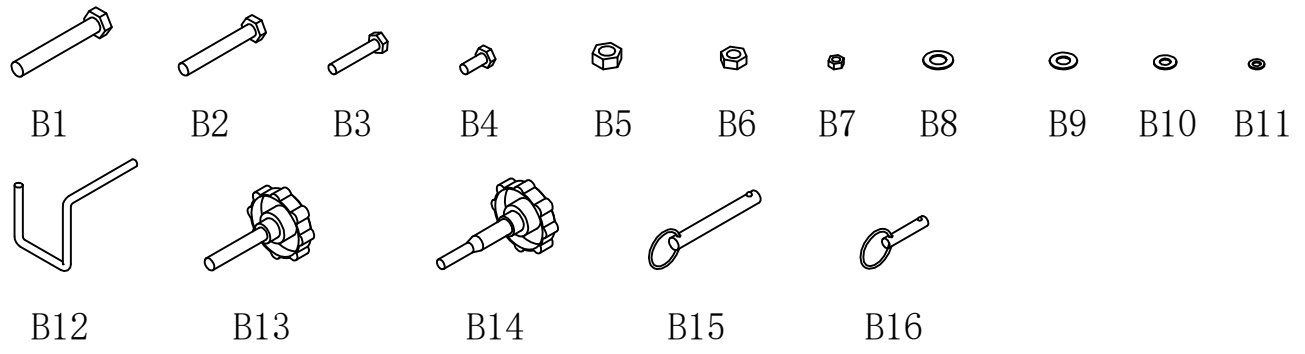
## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

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.

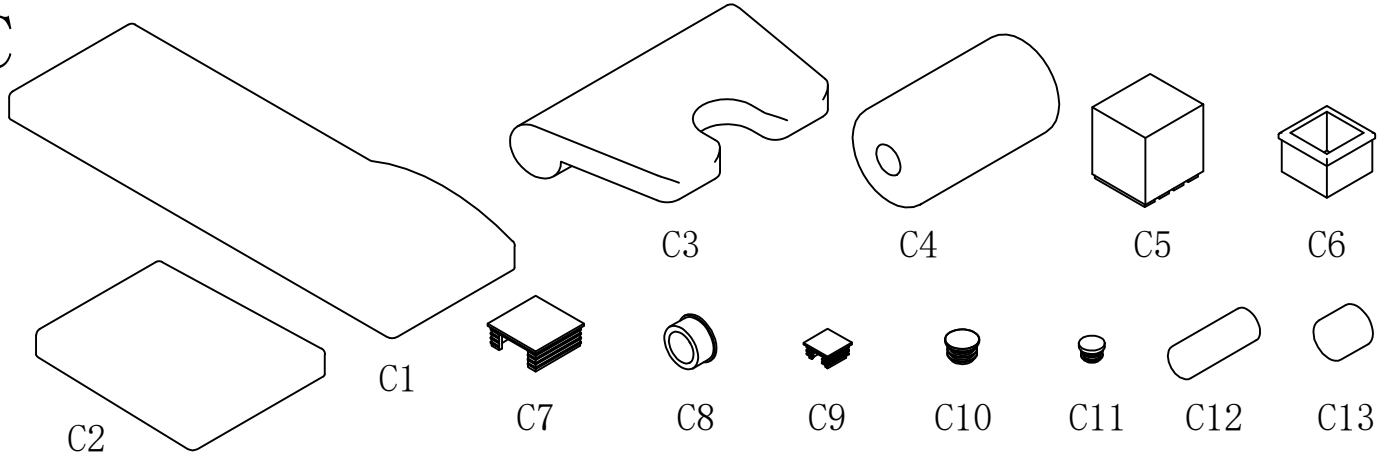
A



B

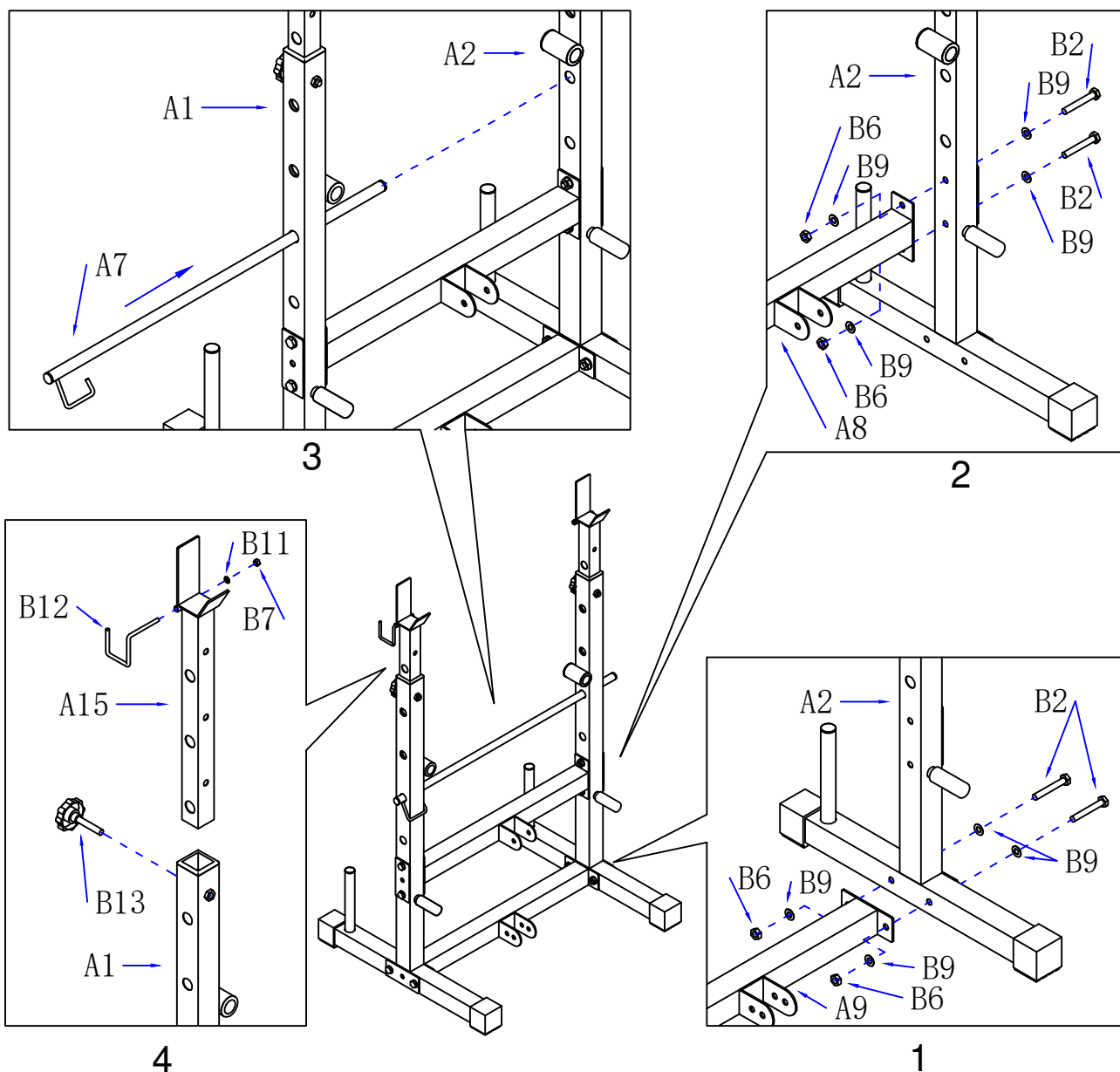


C



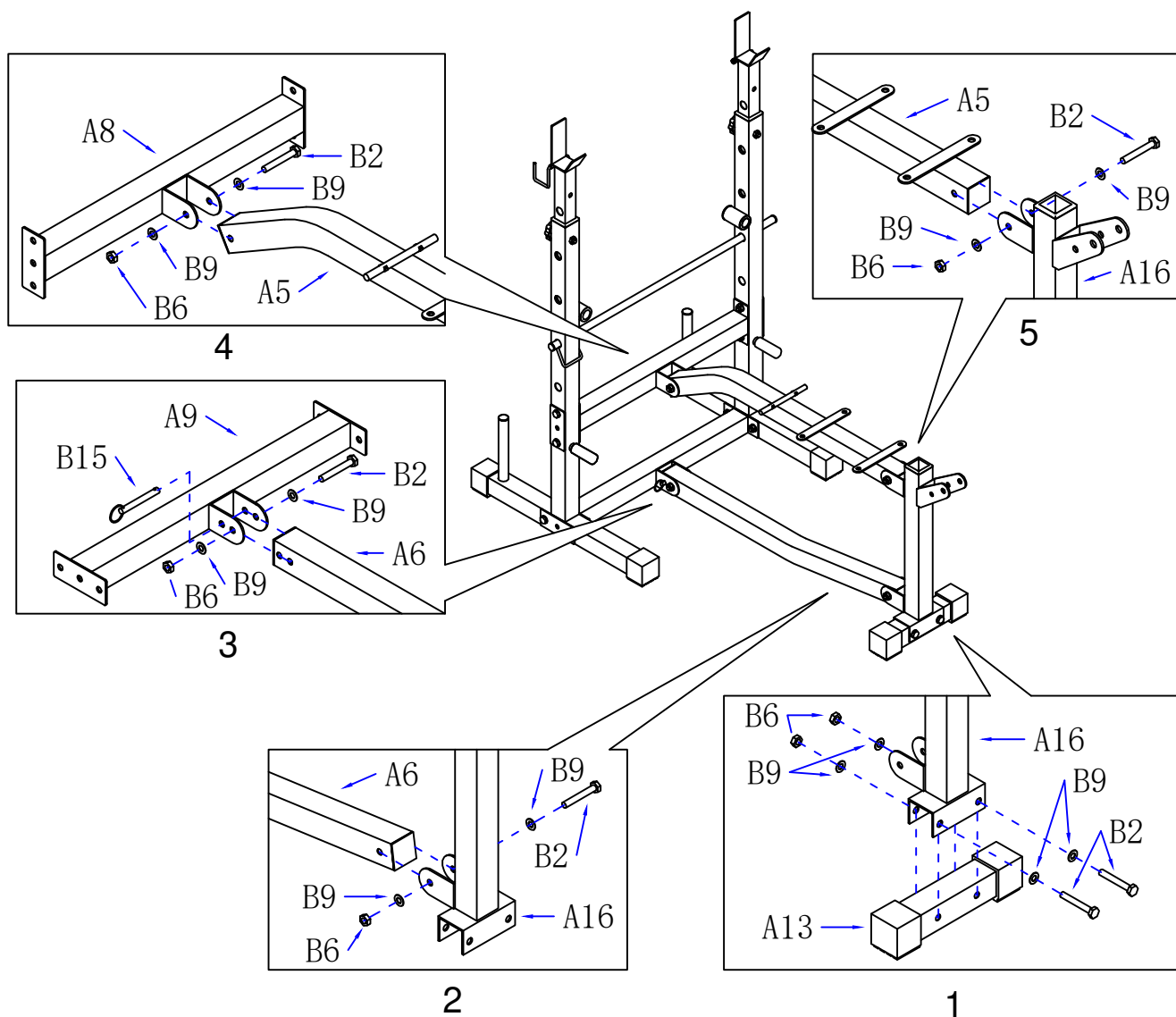
# СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

| 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      |     |                              |        |
|     |                               |        |     |                              |        |
|     |                               |        |     |                              |        |
|     |                               |        |     |                              |        |
|     |                               |        |     |                              |        |



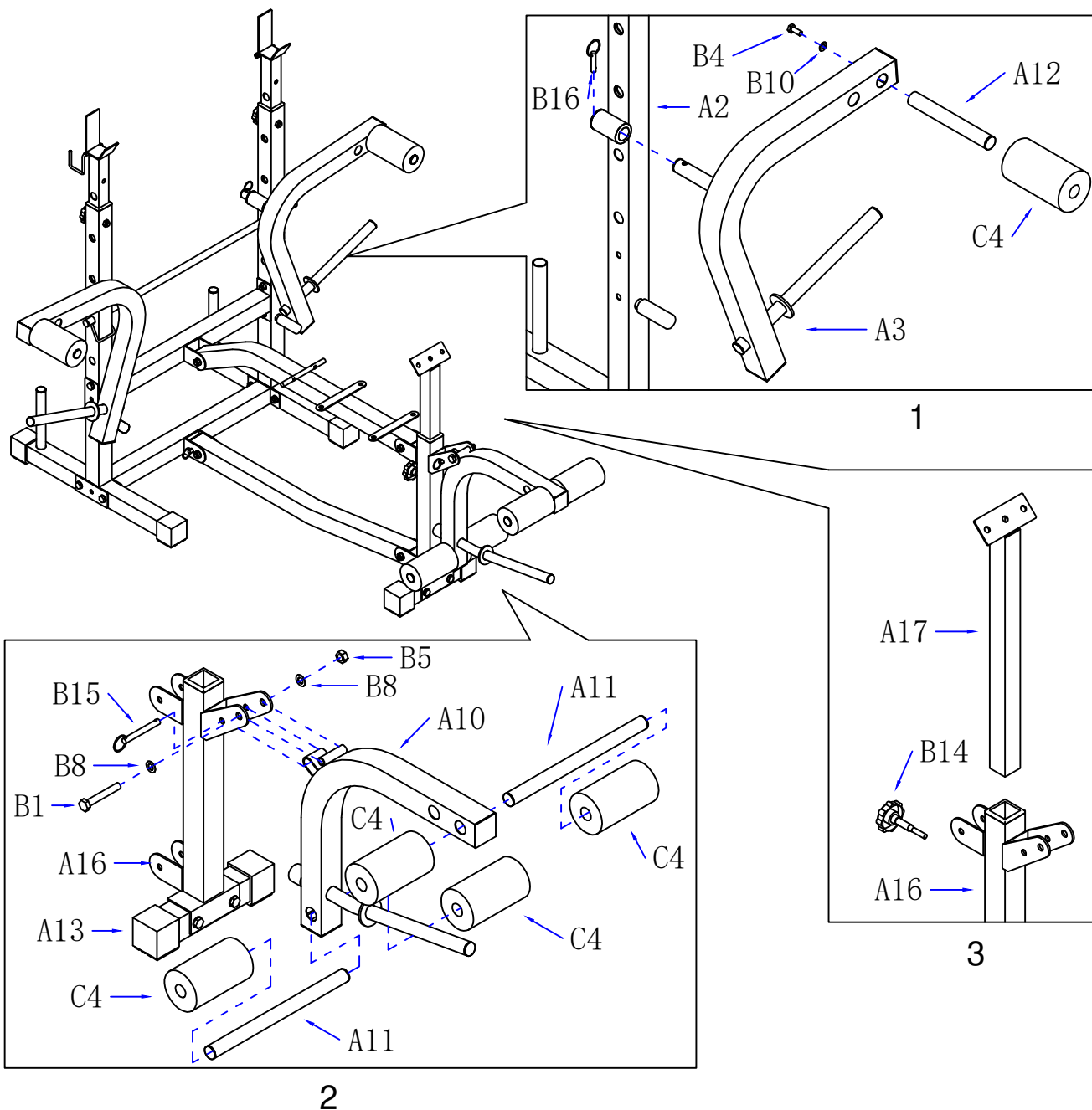
## Шаг 1

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

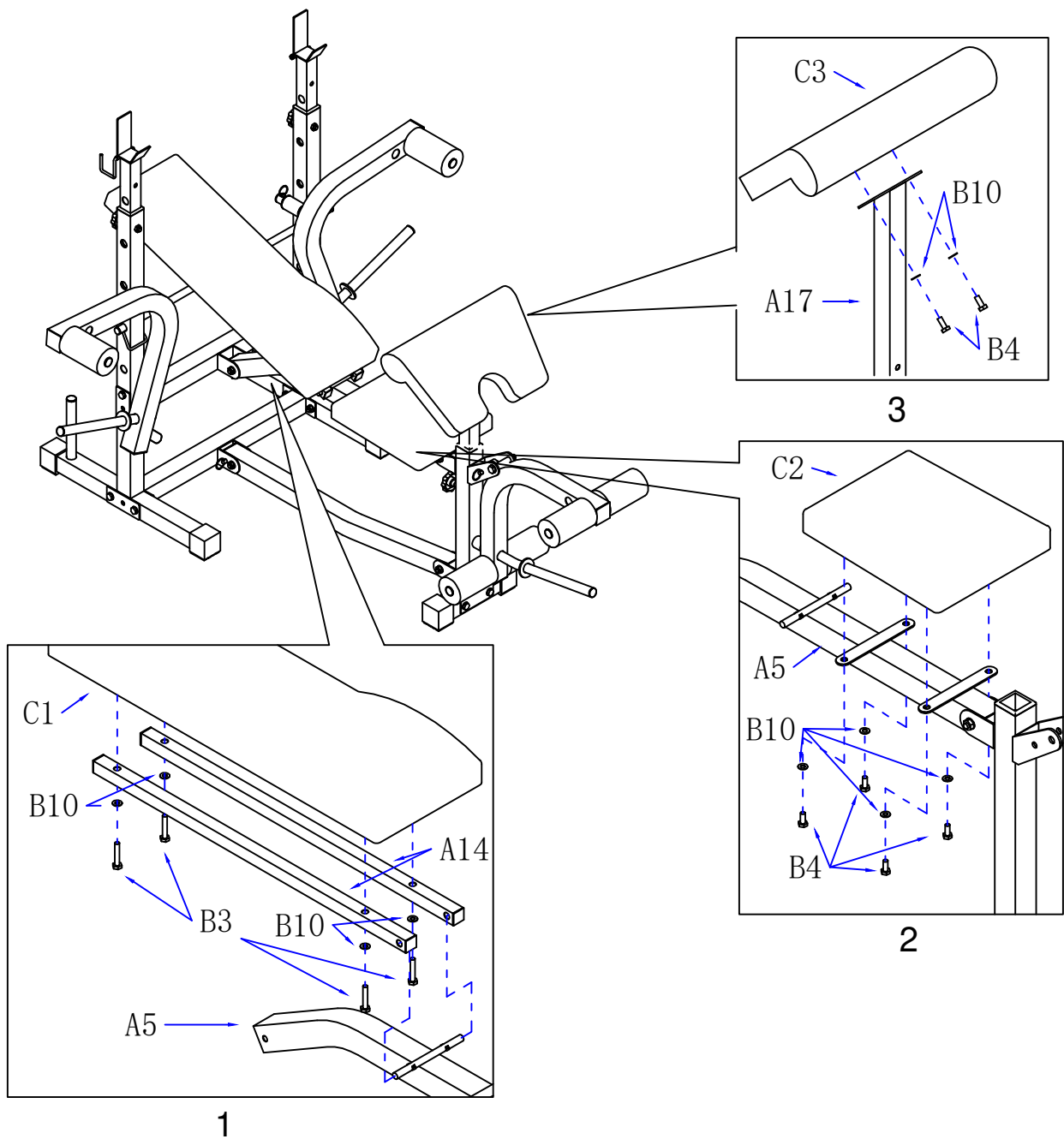
1. Прикрепите переднюю трубку (A16) к переднему стабилизатору (A13) с помощью шайбы (B9), болта (B2) и гайки (B6). См.рис.1.
2. Прикрепите нижнюю соединительную трубку (A6) к передней трубке (A16) шайбой (B9), болтом (B2) и гайкой (B6). См.рис.2.
3. Прикрепите нижнюю соединительную трубку (A6) к нижней 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 (A3 и A4) в стойки (левую и правую) (A1 и A2) и закрепите штифтом (B16).  
Затем вставьте трубки под валики (A12) в рукоятки баттерфляя (A3 и A4) и закрепите шайбой (B10) и (B4), наденьте валики (C4) на трубку (A12). См.рис.1.
2. Прикрепите раму экстензии ног (A10) к передней трубке (A16) шайбой (B8), болтом (B1) и гайкой(B5).  
Вставьте штифт (B15). Затем вставьте трубку под валики (A11) в раму экстензии ног (A10) и установити валики (C4). См.рис.2.
3. Вставьте опору локтя для бицепса (A17) в переднюю трубку (A16)и закрепите ручкой (B14). 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 лопатку для бицепса (C3) к опоре лопатки для бицепса (A17) шайбой (B10) и болтом (B4). См.рис.3.