



## **Инструкция**

### **Силовой комплекс DFC D3001C1**

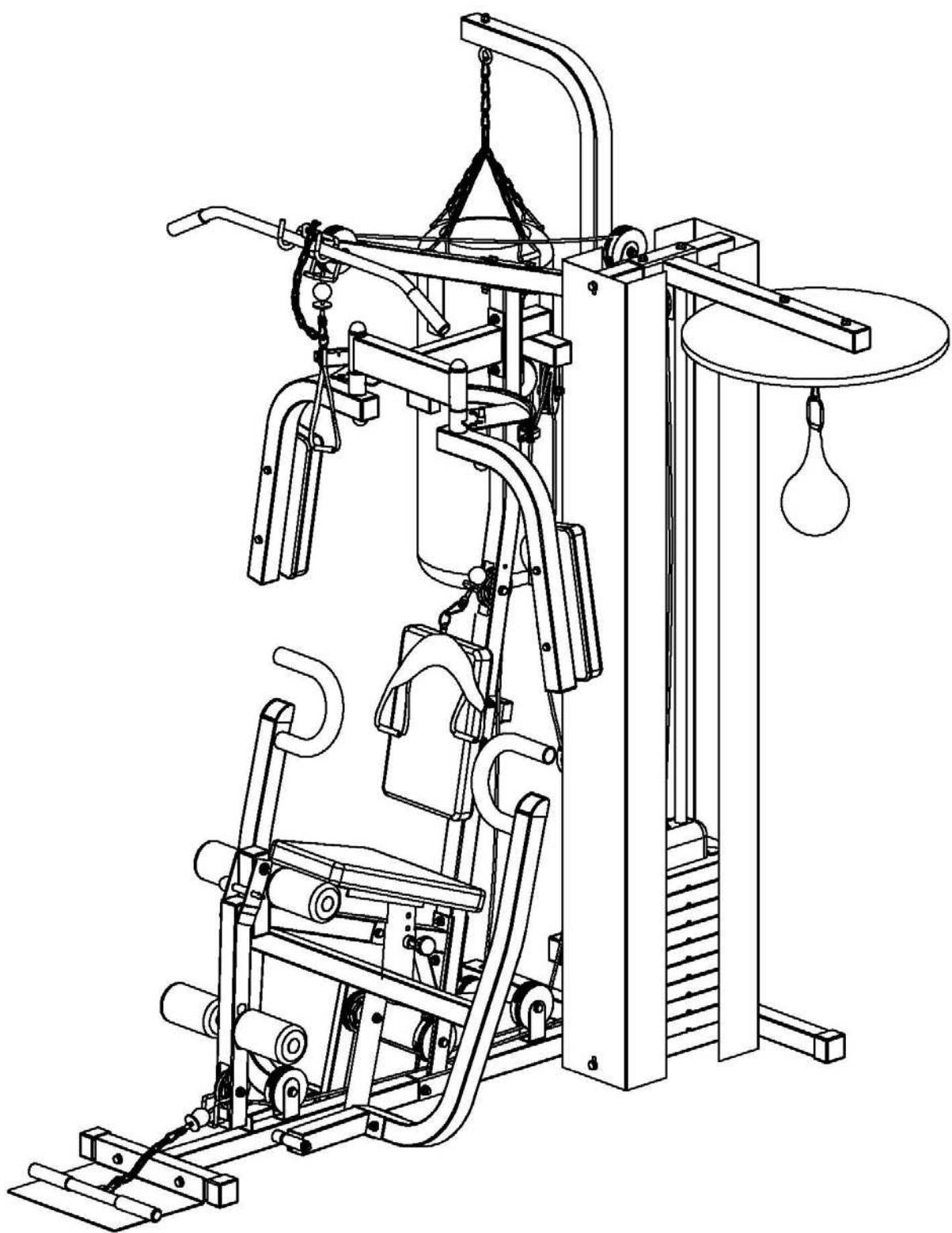
Полезные ссылки:

[Силовой комплекс DFC D3001C1 - смотреть на сайте](#)

[Силовой комплекс DFC D3001C1 - читать отзывы](#)

# ДОМАШНЯЯ СИЛОВАЯ УСТАНОВКА

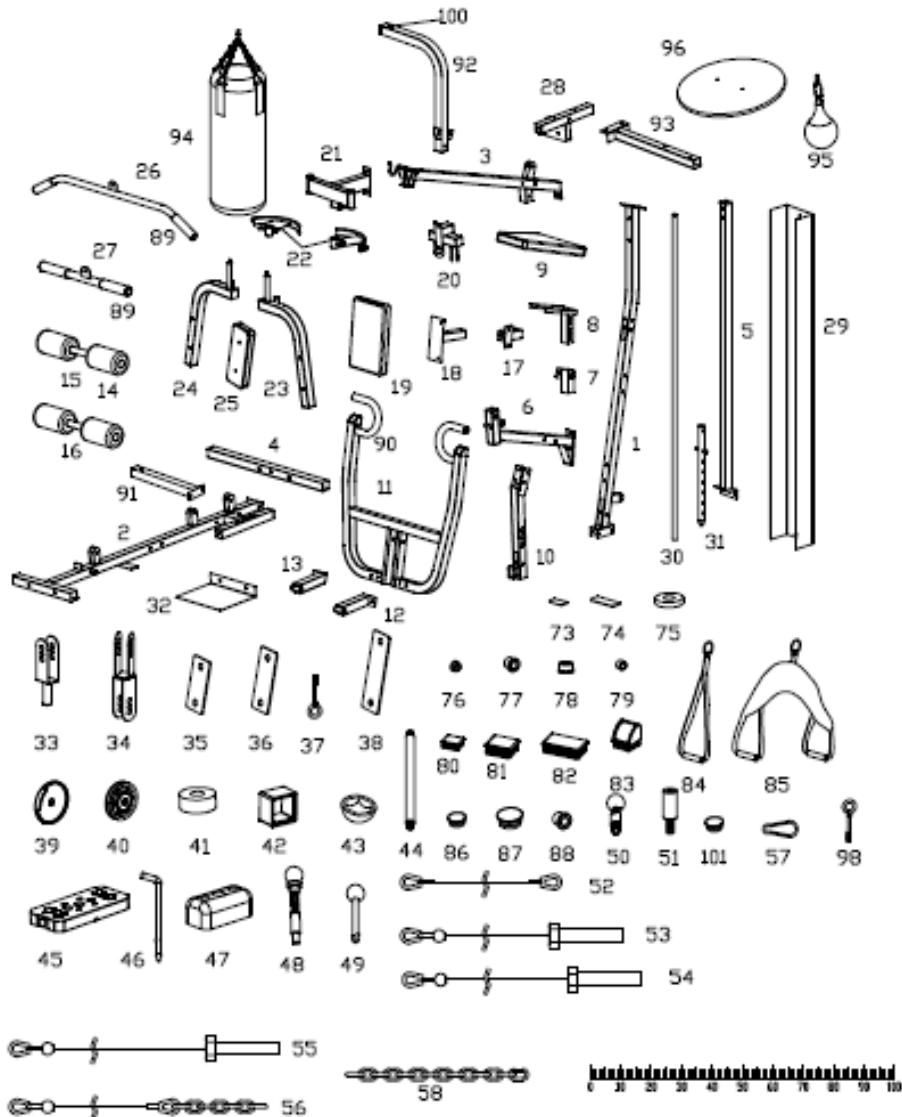
## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



# **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

1. Перед тем как начать тренировки, внимательно прочтите руководство пользователя и держите его в доступном месте.
2. Перед началом любых тренировок вам необходимо проконсультироваться с вашим врачом, чтобы определить наличие у вас каких-либо медицинских или физических ограничений, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность во время занятий. Рекомендации вашего врача необходимы, если вы принимаете лекарства, которые влияют на сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к сигналам вашего организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут навредить вашему здоровью. Если вы чувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, боль в спине или другие симптомы, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить.
4. Не используйте тренажер, если он некорректно собран. Также вы должны периодически проверять оборудование, чтобы знать, что тренажер находится в рабочем состоянии.
5. Перед использованием оборудования убедитесь, что гайки и болты надежно затянуты.
7. Одевайте соответствующую спортивную одежду во время занятий спортом. Не одевайте одежду свободного кроя, которая может попасть в движущиеся части тренажера.
8. Расположите тренажер на ровной, чистой поверхности. Не используйте тренажер рядом с водой или вне помещения.
9. Держите руки вдали от движущихся частей тренажера. Во время складывания или перемещения оборудования будьте аккуратны.
10. Максимальный вес пользователя: 110 кг.

# ДЕТАЛИ



○ ————— #102 M8\*20 4PCS

○ ————— #65 M8\*60 4PCS

○ ————— #64 M8\*15 4PCS

○ ————— #59 M10\*35 2PCS      ○ ————— #104 M8\*70 2PCS

○ ————— #103 M10\*25 2PCS

○ ————— #68 D10 9PCS

○ ————— #60 M10\*50 12PCS

○ ————— #69 D12 2PCS

○ ————— #61 M10\*65 10PCS

○ ————— #70 #37X#12,5X2,5 2PCS

○ ————— #62 M10\*70 22PCS

● ————— #99 M8 1PC

○ ————— #66 M12\*85 1PC

● ————— #71 M10 4PCS

○ ————— #67 M10\*115 1PC

● ————— #72 M12 3PCS

○ ————— #63 M10\*130 1PC

○ ————— CS=13\14\15—1PC

— ————— #44 M10\*267 1PC

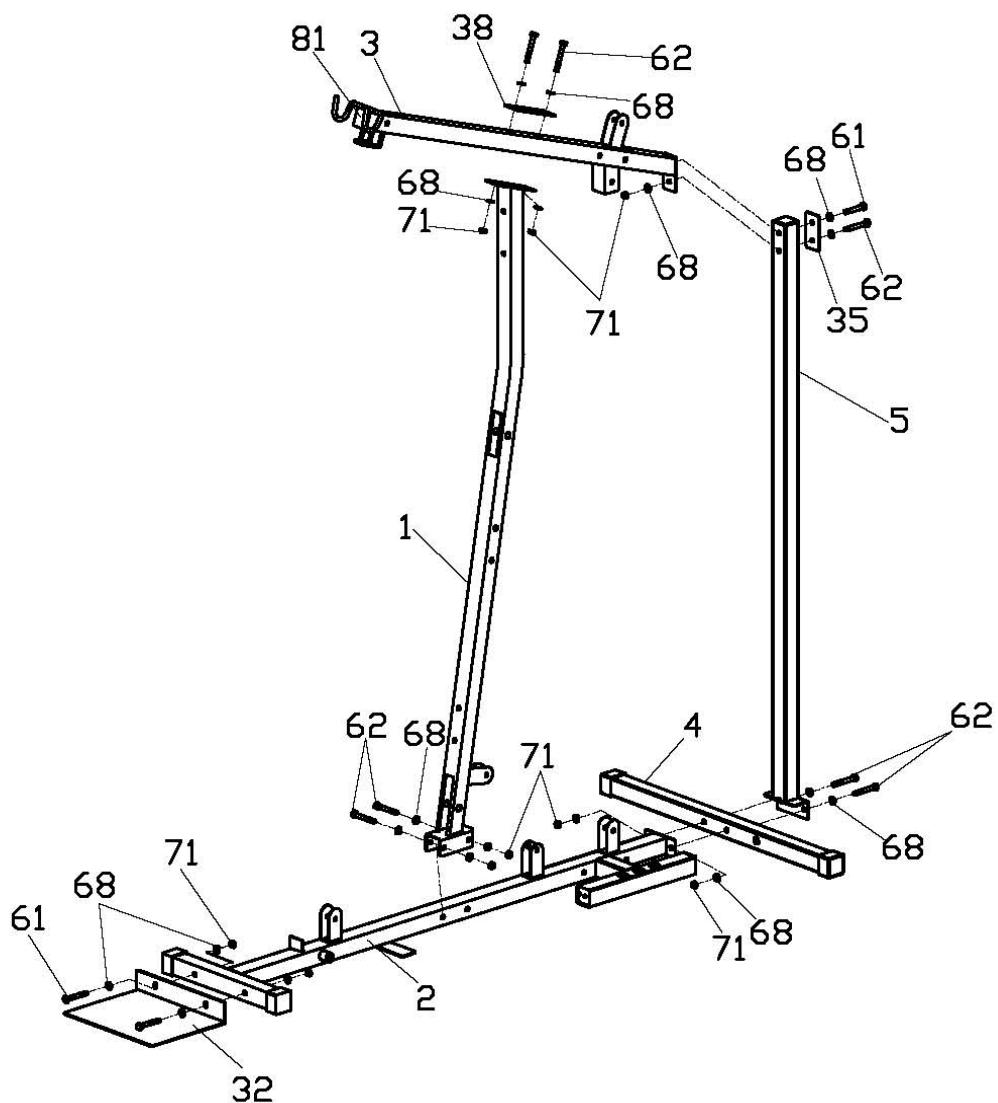
— ————— S=17\19\2PCS



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

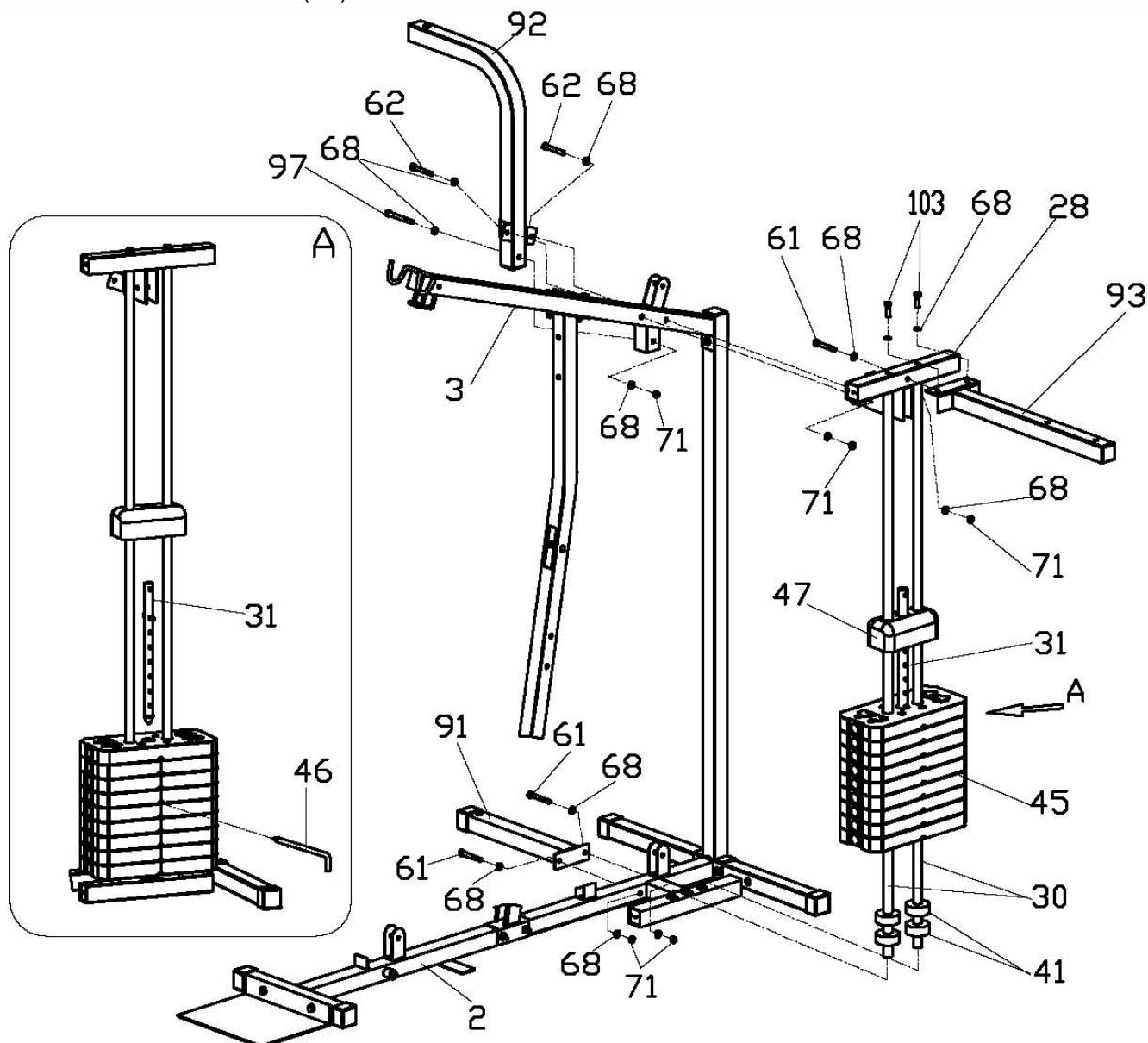
## Шаг 1

1. Закрепите заднюю поперечину (4) и стойку (5) на базовом модуле (2) с помощью шестигранного болта (62), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71).
2. Прикрепите основную раму (1) к базовому модулю (2) с помощью шестигранного болта (62), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71).
3. Установите наклонную поперечину (3) на основной раме (1) с помощью шестигранного болта (62), шайбы (68), нейлоновой гайки (71) и соединительной пластины (38). Затем закрепите заднюю стойку (5) на наклонной поперечине (3) с помощью шестигранного болта (61), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71) и соединительной пластины (35).
4. Вставьте педаль (32) в базовый модуль (2) и закрепите её с помощью шестигранного болта (61), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71).



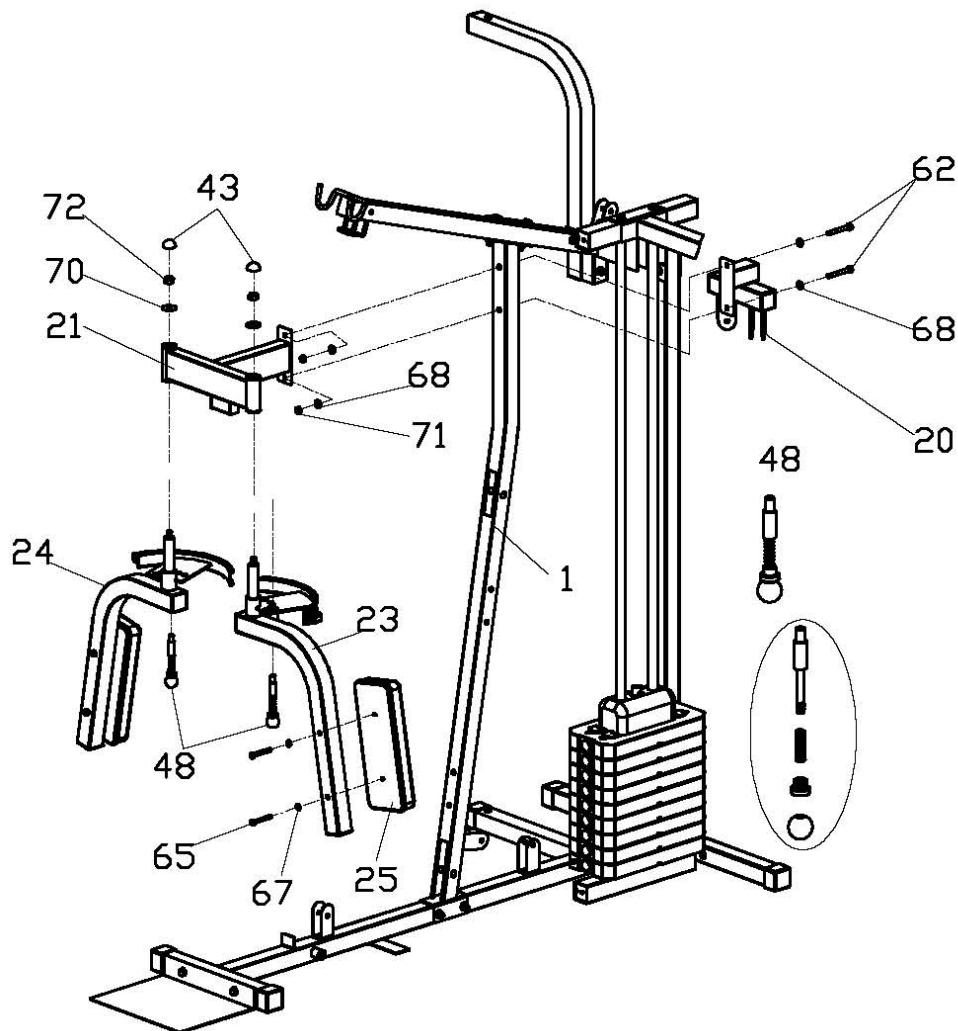
## Шаг 2

1. Закрепите нижний кронштейн (91) на базовом модуле (2) с помощью шестигранного болта (61), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71).
2. Вставьте стержень скольжения (30) в отверстие базового модуля (2), установить шайбу (41), блоки грузов (45), направляющий блок (47) и толчковый стержень (31) на стержень скольжения (30). (Замечание: устанавливайте отверстия толчкового стержня и защитного штифта на одном уровне). Далее, вставьте L-образный болт (46) в отверстие блока грузов (45) и толчковый стержень (31).
3. Сначала зафиксируйте модуль ползуна (28) на скользящем стержне (30) с помощью шестигр.болта(61), шайбы (68) и нейлоновой гайки(71). Затем прикрепите кронштейн для груши (93) к модулю ползуна (28) с помощью шестигр.болта (103) и шайбы (68). Наконец прикрепите кронштейн для груши (93) и кронштейн для мешка (92) к наклонной поперечине (3) с помощью шестигр.болта (62), шестигр.болта (97), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71).



### Шаг 3

1. Закрепите кронштейн шкива (20) и регулировочный кронштейн (21) на основной раме (1) с помощью шестигранного болта (62), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71).
  2. Закрепите направляющий модуль (23)(24) на регулировочном кронштейне (21) с помощью нейлоновой гайки (72) и шайбы (70).
- Замечание: сохраняйте подвижность направляющих модулей (23) (24) и наденьте торцевые заглушки (43).
3. Застопорьте шайбу (25) в направляющих модулях (23)(24) с помощью шестигранного болта (65) и шайбы (67).
  4. Вставьте болт (48) в направляющие модули (23)(24) и закрутите его.



#### Шаг 4

1. Зафиксируйте анкер регулировки сидения (17) в основной раме (1) с помощью шестигр.

болта (62), шайбы (68), соединительной пластины (36) и нейлоновой гайки (71).

2. Закрепите модуль сидения (6) на основной раме (1) с помощью шестигр. болта (62), шайбы (68), соединительной пластины (36) и нейлоновой гайки (71).

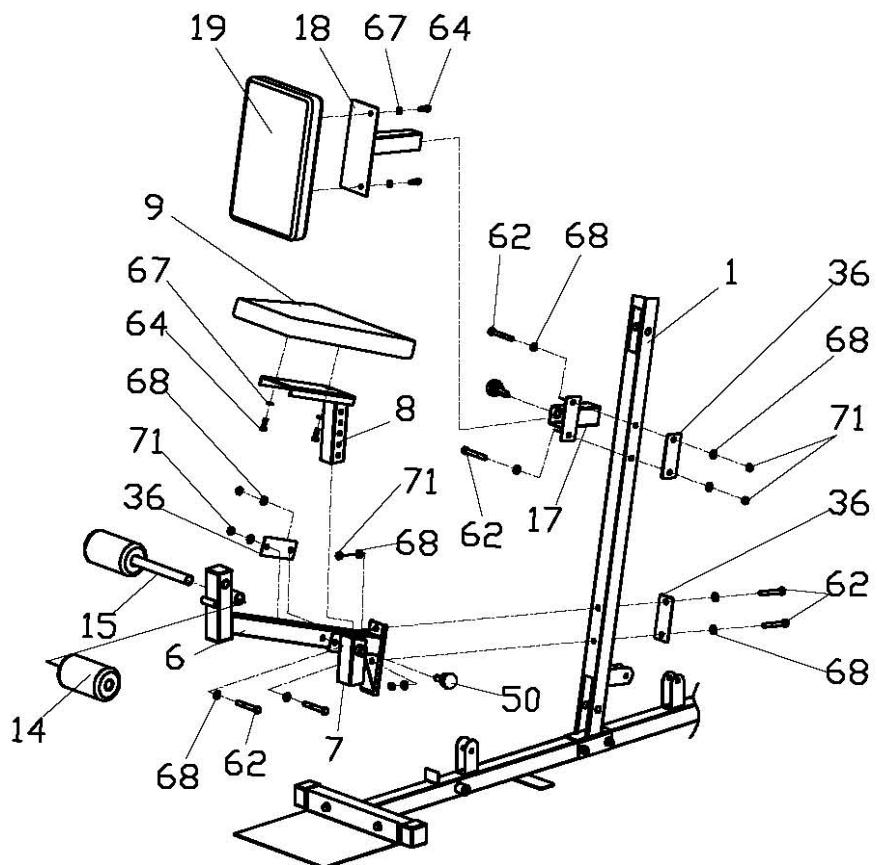
3. Зафиксируйте регулировочный анкер сидения (7) на модуле сидения (6) с помощью шестигр. болта (62), шайбы (68), соединительной пластины (36) и нейлоновой гайки (71).

4. Убедитесь, что сидение (9) плотно зафиксировано на регулируемом кронштейне сидения (8) с помощью шестигр.болта (64) и шайбы (67).

5. Закрепите мягкую спинку (19) на кронштейне регулировки сидения (18) с помощью шестигр.болта (64) и шайбы (67).

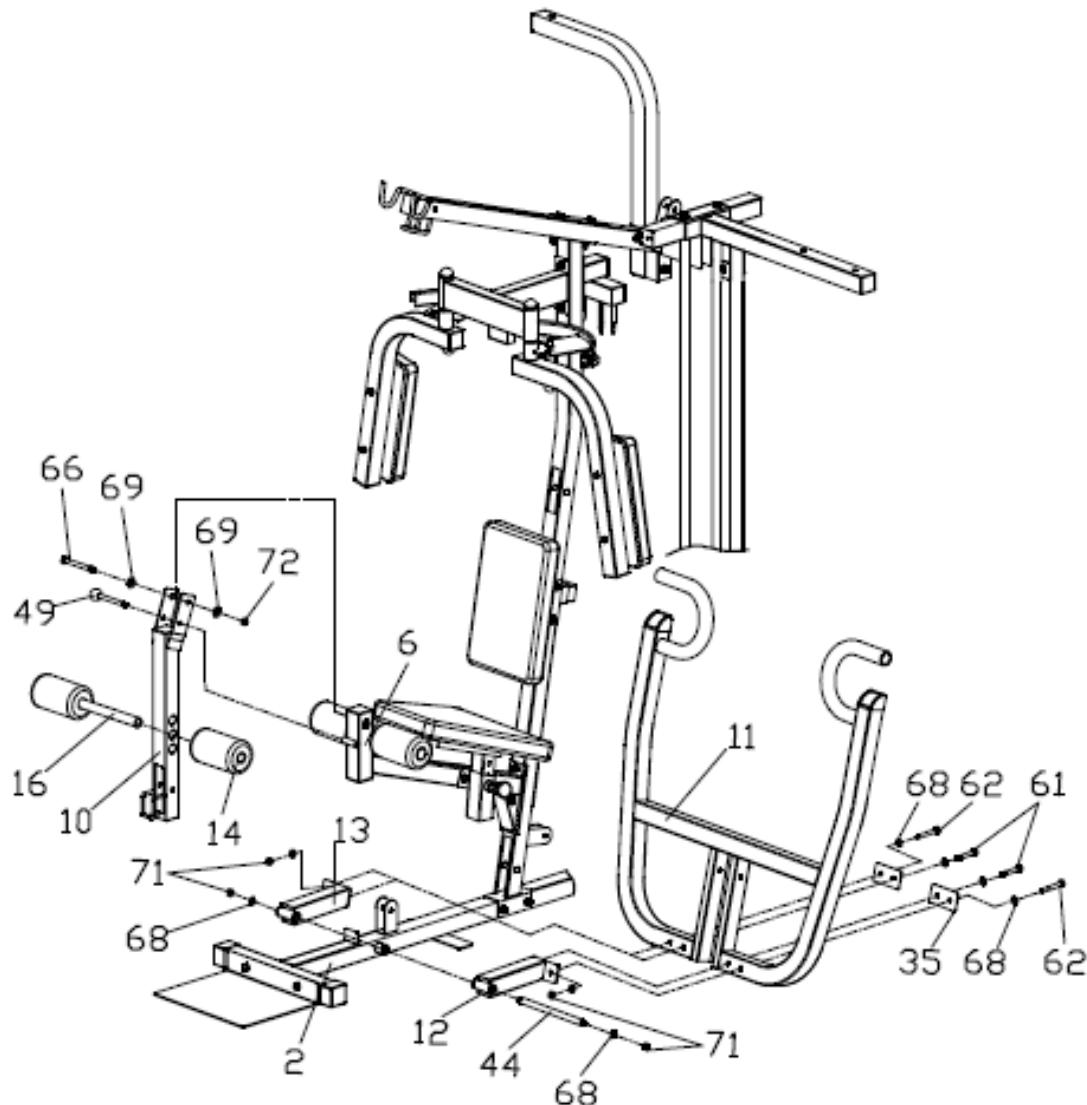
6. Вставьте регулируемый кронштейн сидения (8) и кронштейн регулировки (18) в регулируемый анкер сидения (7) и анкер регулировки (17) соответственно. Затяните фиксатор (50) после регулировки положения сидения и фиксации в нужном отверстии.

7. Вставьте трубку для насадок (15) в модуль сидения (6), а затем наденьте вспененные насадки(14).



## Шаг 5

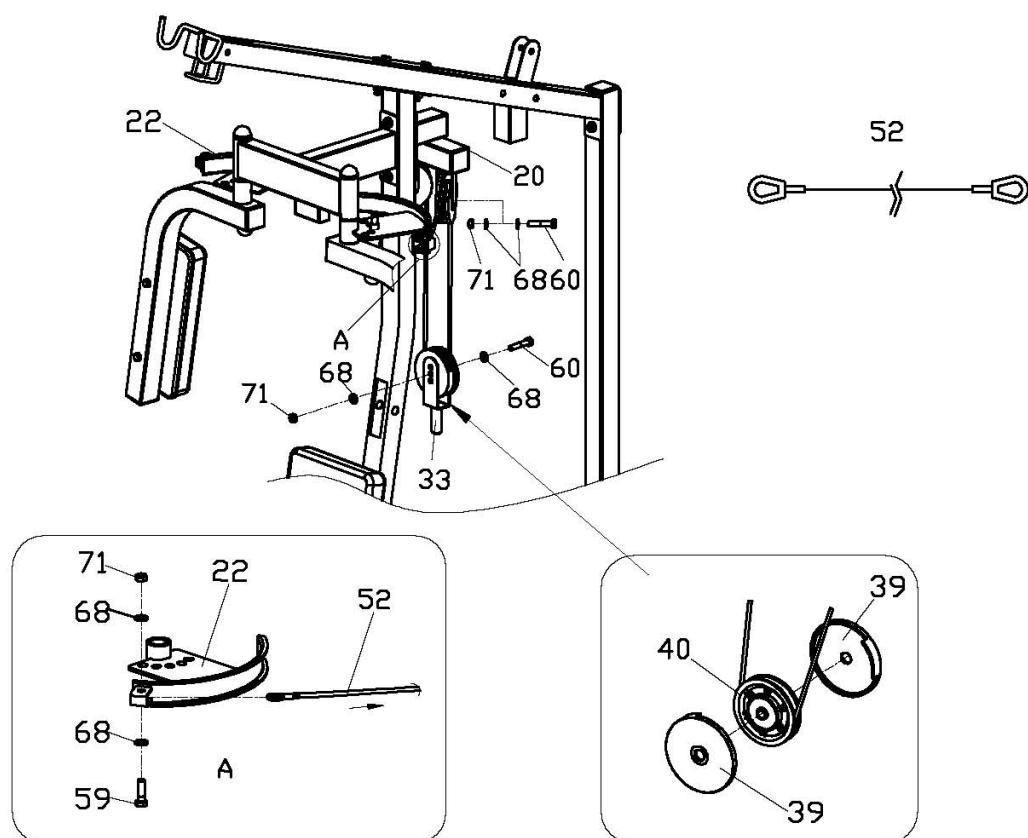
1. Закрепите подвесные кронштейны (12)(13) в базовом модуле (2) с помощью нейлоновой гайки(71), шайбы (68) и болта с двойной головкой(44). Убедитесь, что оба подвесных кронштейна (12)(13) могут свободно двигаться.
2. Вставьте толчковую рукоятку (11) в базовый модуль (2) и зафиксируйте её в обоих подвесных кронштейнах (12)(13) с помощью шестигр.болтов (61)(62), шайбы (68), соединительной пластины (35) и нейлоновой гайки (71).
3. Сначала зафиксируйте ножной модуль (10) в модуле сидения (6) с помощью шестигр. болта (66), шайбы (69) и нейлоновой гайки (72). Затем вставьте трубку для насадок (16) в ножной модуль (10). Наденьте вспененные насадки (14). Потом зафиксируйте шарообразную рукоятку (49) в модуле сидения (6). Убедитесь, что рукоятка (49) может быть удалена при использовании ножного модуля (10).



## Шаг 6

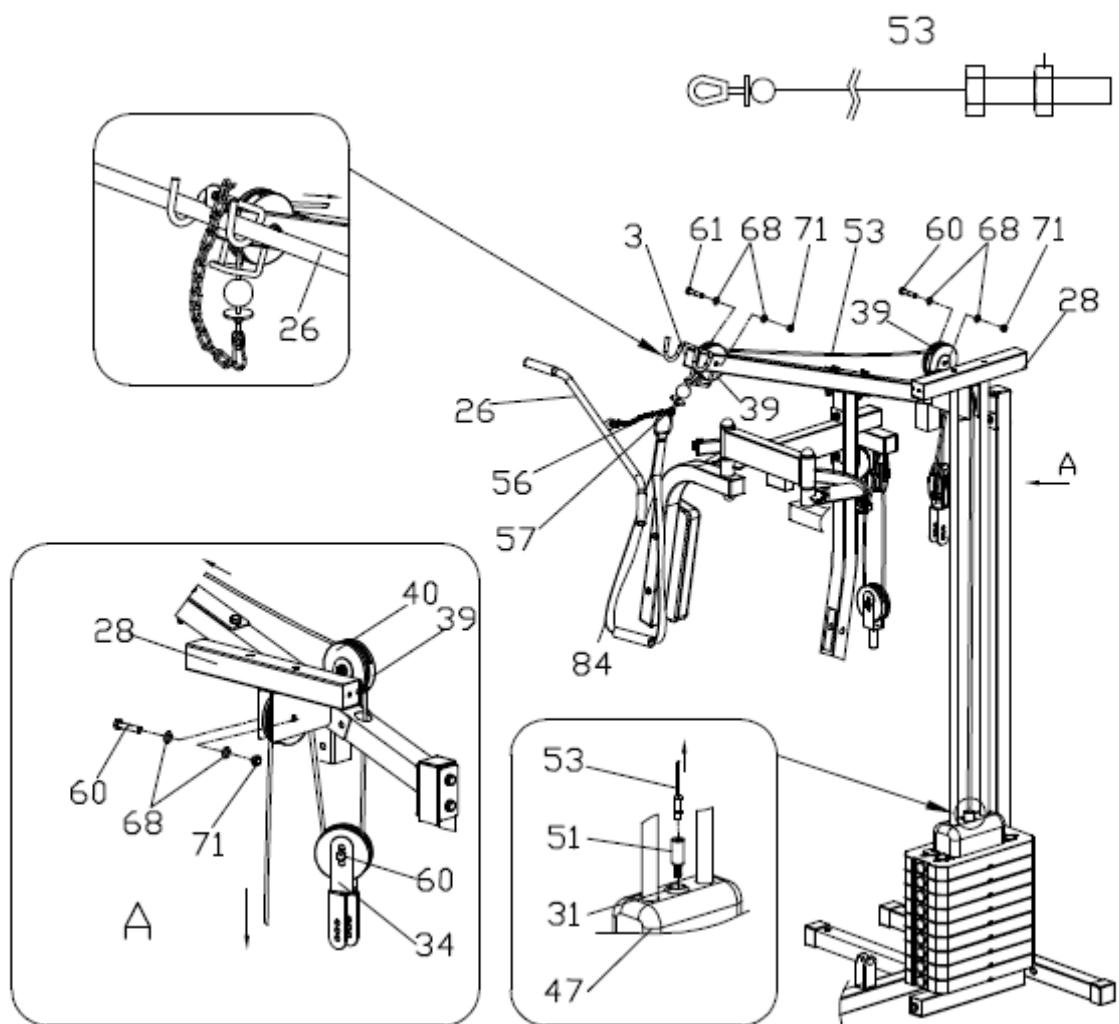
Закрепите трос поворотного кронштейна (52) в U-образном слоте направляющего модуля (22) с помощью шестигр.болта (59), шайбы (68) и нейлоновой гайки (71), как показано на рисунке. Затем протяните трос (52) через шкив (40), закрепите шкив (40) в регулируемом блоке(33) и кронштейне шкива (20) с помощью шестигр.болта (60), шайбы (68), накладки шкива (39) и нейлоновой гайки (71).

Замечание: после сборки. Убедитесь, что оба модуля направляющей (23)(24) свободно двигаются. И трос поворотного кронштейна (52) так же плавно двигается через шкив (40) при повороте модулей направляющей (23)(24). На раскачивайте соединение.



## Шаг 7

1. Проденьте тяговый трос (53) через наклонную поперечину (3) и шкив (40). Затем закрепите шкив (40) в наклонной поперечине (3), модуле ползуна (28) и регулируемом блоке шкива (34) с помощью болтов (61)(60), накладки шкива (39) и нейлоновой гайки (71).
2. Вставьте болт тягового троса (53) в соединительный болт (51). Затем зафиксируйте соединительный болт (51) в толчковом стержне (31).
3. Сначала соедините длинную рукоятку (26) с цепью (56), используя скобу (57). Затем используйте скобу (57), чтобы соединить одинарную рукоятку (84) с тяговым тросом (53), как показано на рисунке. Далее закрепите длинную рукоятку (26) на наклонной поперечине (3).

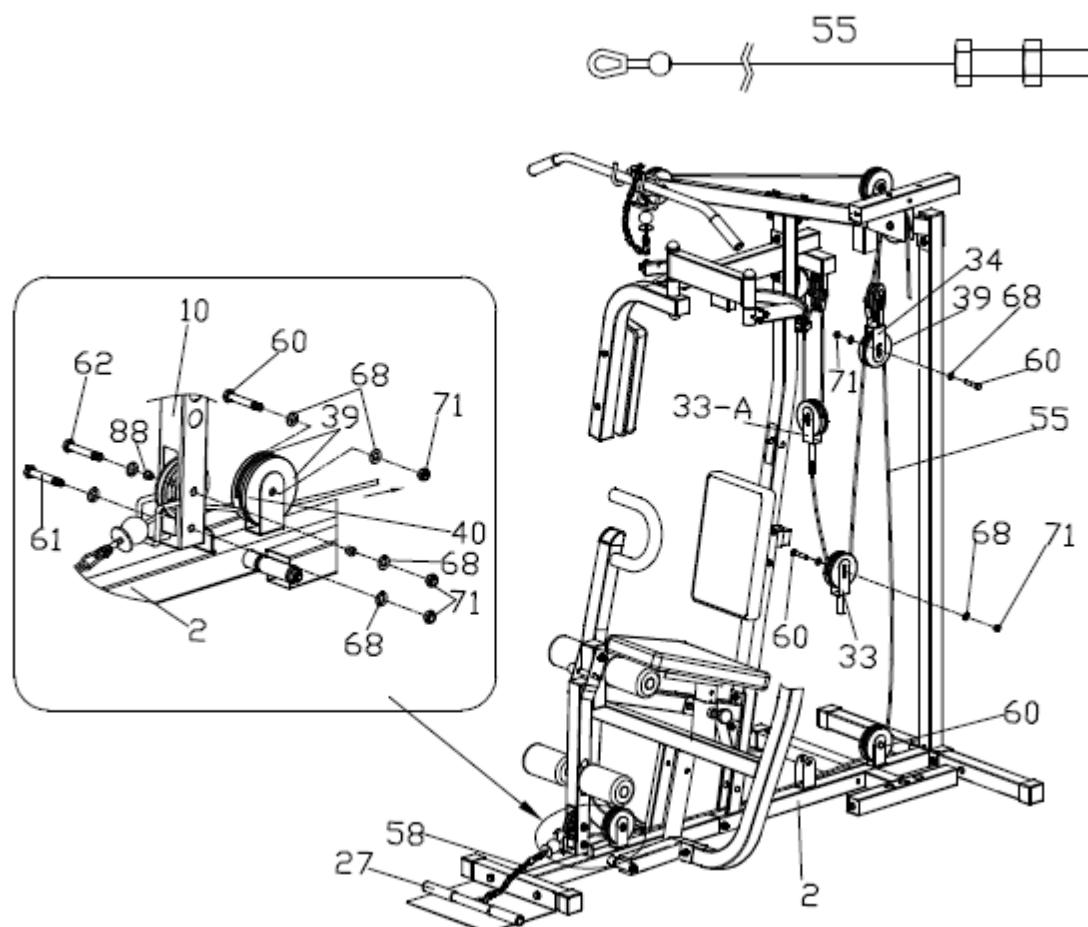


## Шаг 8

1. Вставьте болт троса ножного блока (55) в регулируемый блок шкива (33). Затем используя шестигр. болты (60)(61), шайбу (68), накладку шкива (39) и нейлоновую гайку (71) плотно зафиксируйте шкивы (40) в регулируемых блоках (33)(34), базовом модуле (2) и ножном модуле (10), как показано ниже.

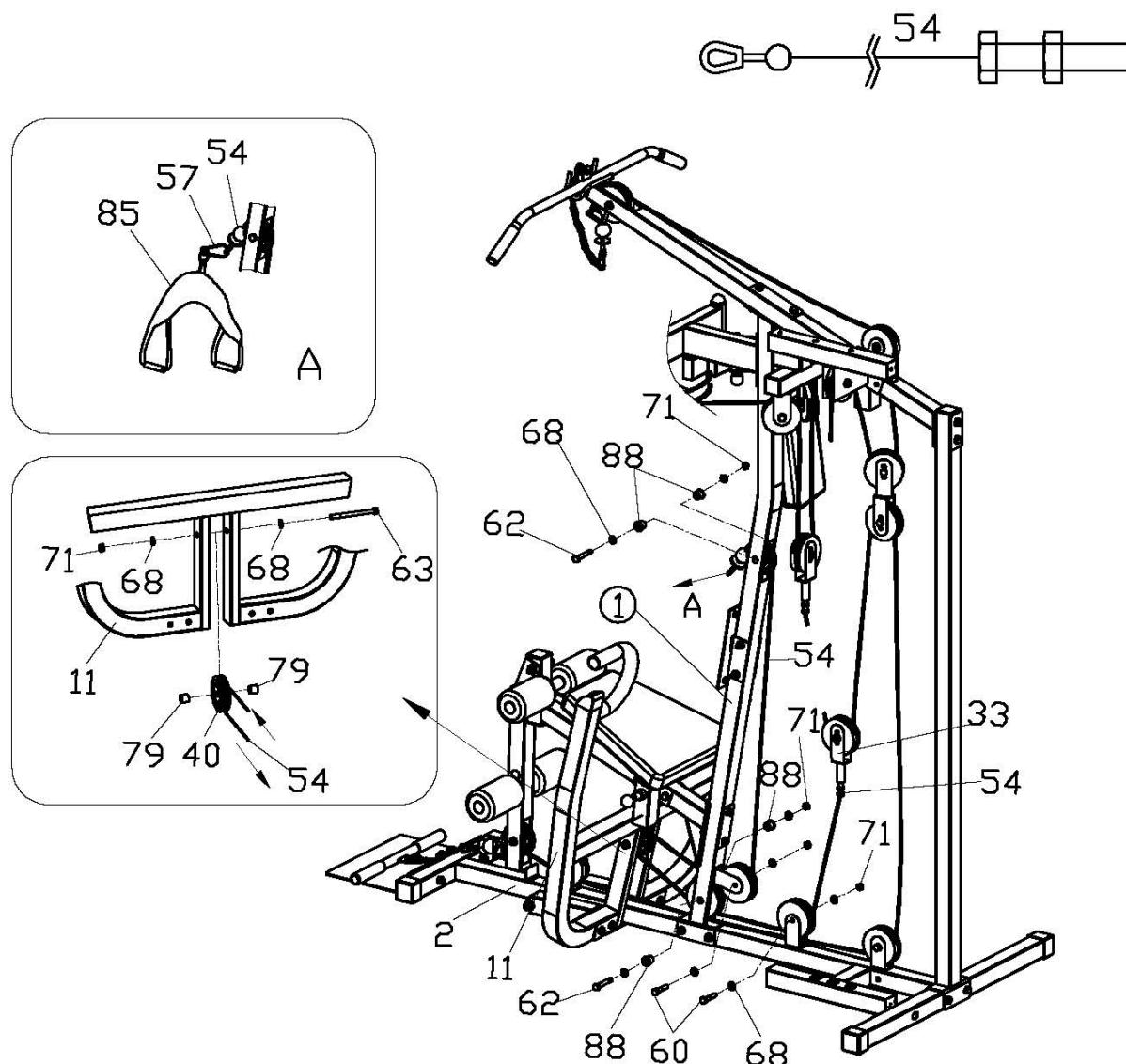
Замечание: убедитесь, что трос ножного блока плавно двигается.

2. Используя скобу (57), соедините короткую рукоятку (27) с цепью (58). Соедините конец троса ножного блока (55) со скобой (57).



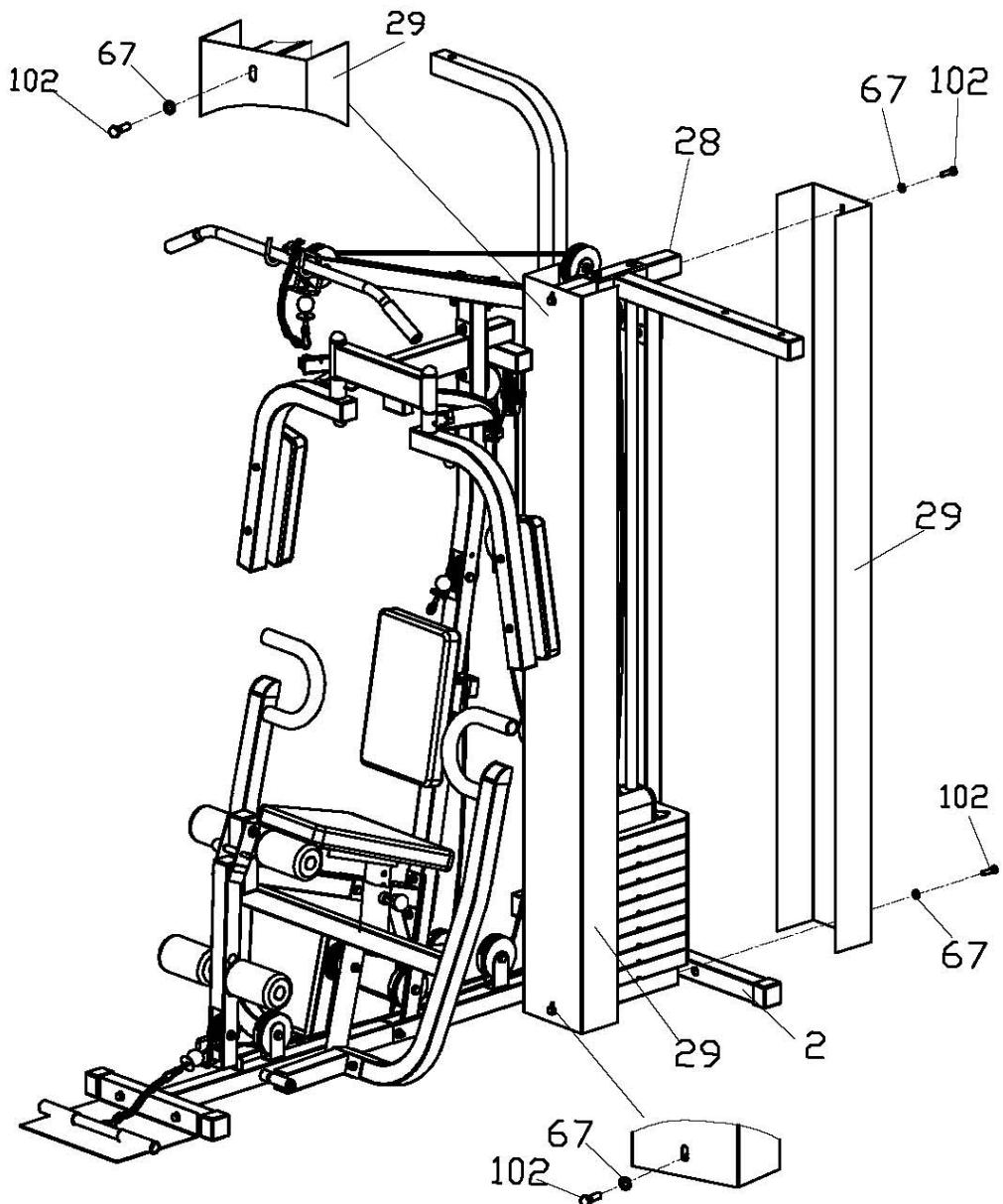
## Шаг 9

1. Вставьте болт толчкового троса (54) в регулировочный блок (33), затем, используя шестигр. болты (60)(62)(63), шайбу (68), накладку шкива (39), пластиковые вставки (79)(88) и нейлоновую гайку (71), закрепите шкивы (40) в базовом модуле (2), основной раме (1) рукоятки (11). Замечание: убедитесь, что толчковый трос (54) плавно двигается.
2. Как показано на рисунке А. Соедините двойную рукоятку (85) с концом толчкового троса (54) с помощью скобы (57).



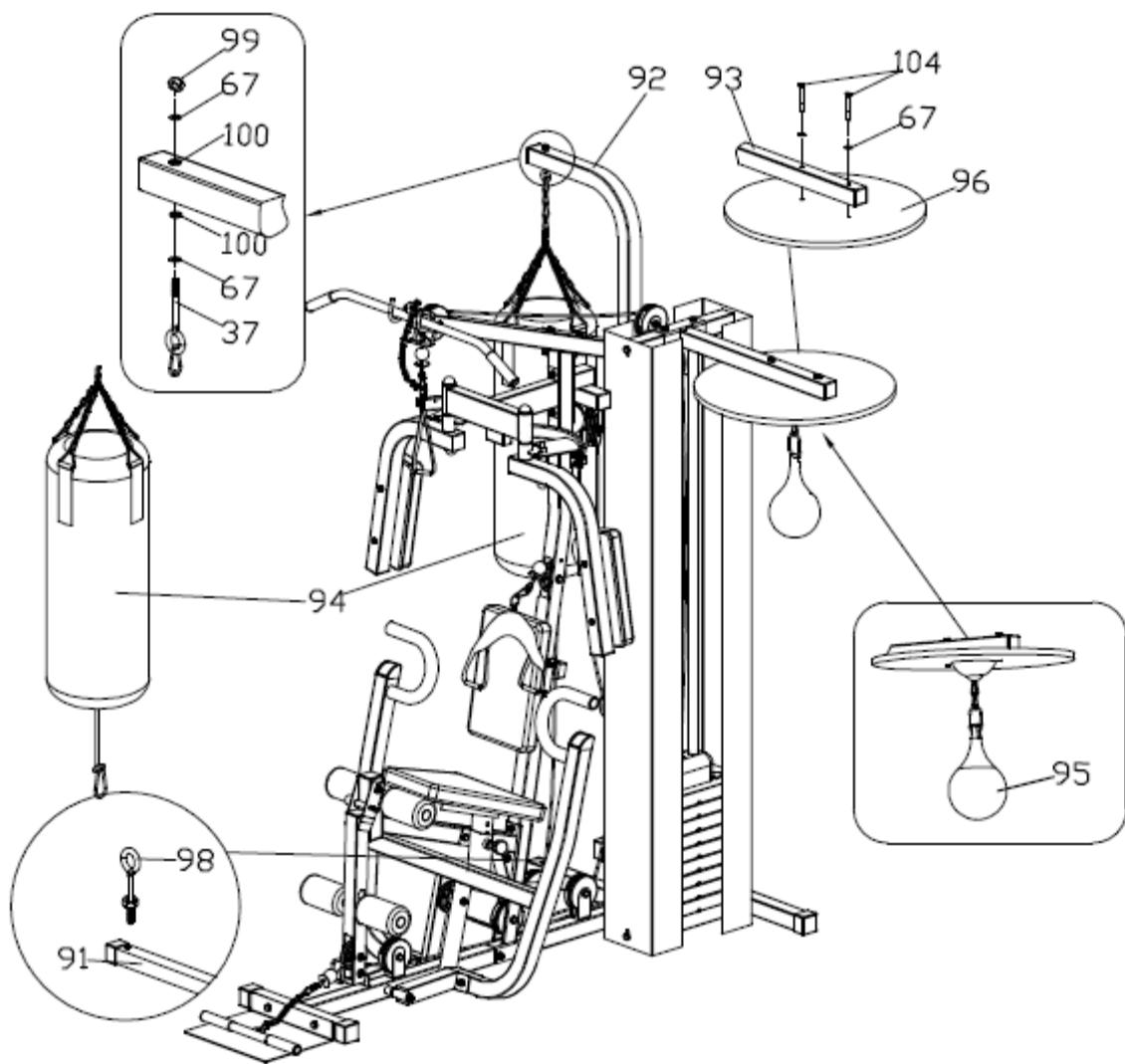
## Шаг 10

Закрепите защитный кожух (29) на модуле ползуна (28) и базовом модуле (2) с помощью шестигранного болта (102) и шайбы (67).



## Шаг 11

1. Прикрепите щит для боксерской груши (96) к кронштейну (93) с помощью шестигранного болта (104) и шайбы (67).
2. Прикрепите боксерскую грушу (95) к щиту (96).
3. Используя нейлоновую гайку (99), шайбу (67), металлическую втулку (100) и шестигранный болт (99), закрепите крюк для боксерской груши (37) на кронштейне (92). Затем зафиксируйте анкер (98) в нижнем кронштейне (91).
4. Соедините цепь боксерского мешка (94) с крючком для мешка (37), затем соедините скобу на нижнем конце боксерского мешка (94) с анкером (98)



## Шаг 12

Когда вы закончите сборку, убедитесь, что трос поворотного кронштейна (52), тяговый трос (53), толчковый трос (54) и ножной трос (55) правильно протянуты, как показано на рисунке ниже.

