

# **Инструкция**

## **Силовой комплекс DFC D4700**

Полезные ссылки:

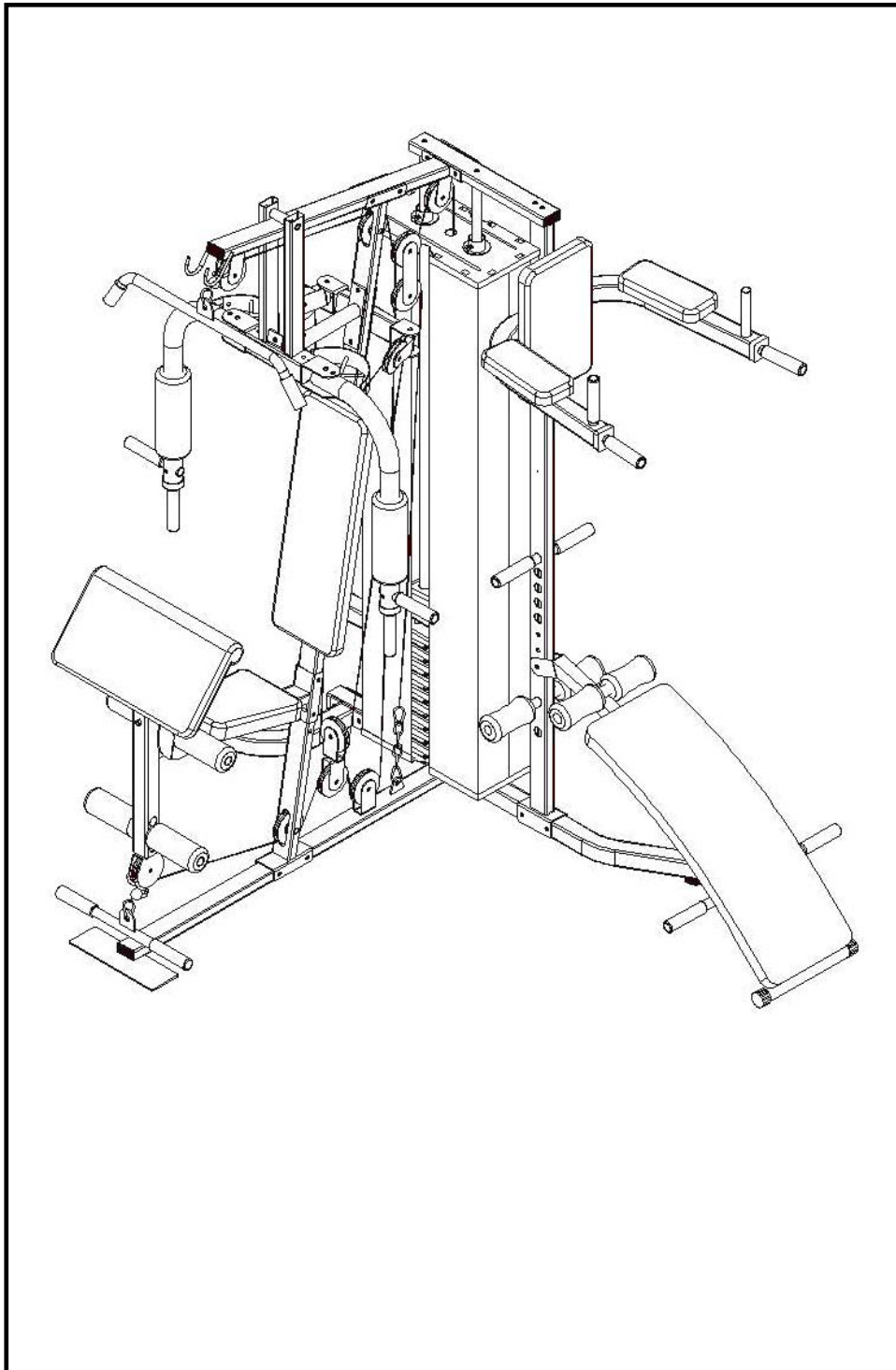
[Силовой комплекс DFC D4700 - смотреть на сайте](#)



# Силовой комплекс DFC

## Артикул: D4700

Руководство пользователя



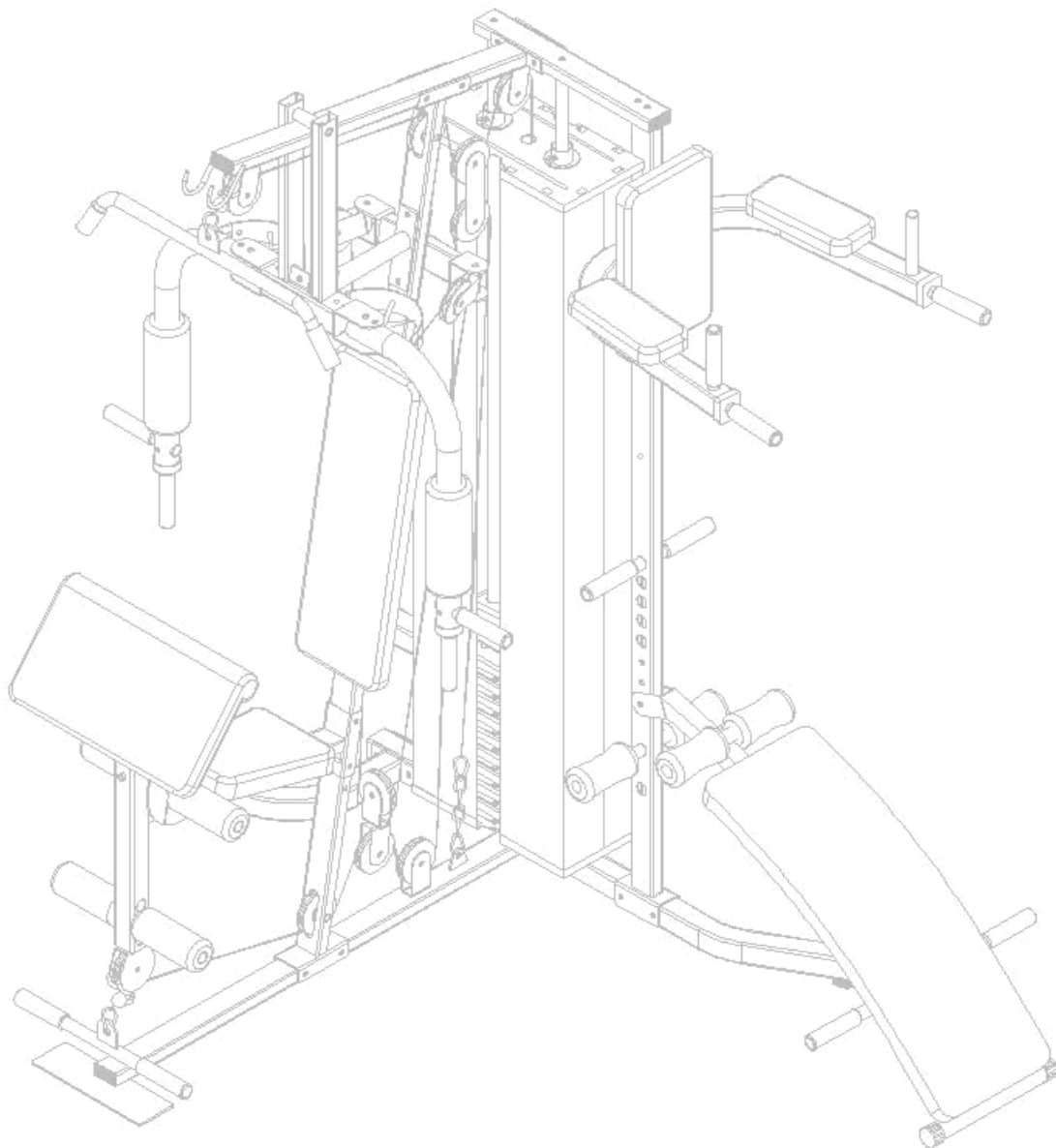
## СОДЕРЖАНИЕ

*Меры предосторожности.....2*

*Перечень деталей .....3*

*Пошаговая сборка.....5-10*

*Схемы выполнения упражнений.....11*



# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**Сохраните руководство для его дальнейшего использования в качестве справочного материала.**

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Проконтролируйте, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред Вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

4. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

5. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно находиться не менее 75 см свободного пространства.

6. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения.

7. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.

8. Используйте тренажёр по его прямому назначению. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от оборудования во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром. Не возобновляйте работу до тех пор, пока неисправность не будет устранена.

9. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.

10. Тренажёр не предназначен для терапевтических целей

11. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждения спины. При необходимости обратитесь за помощью.

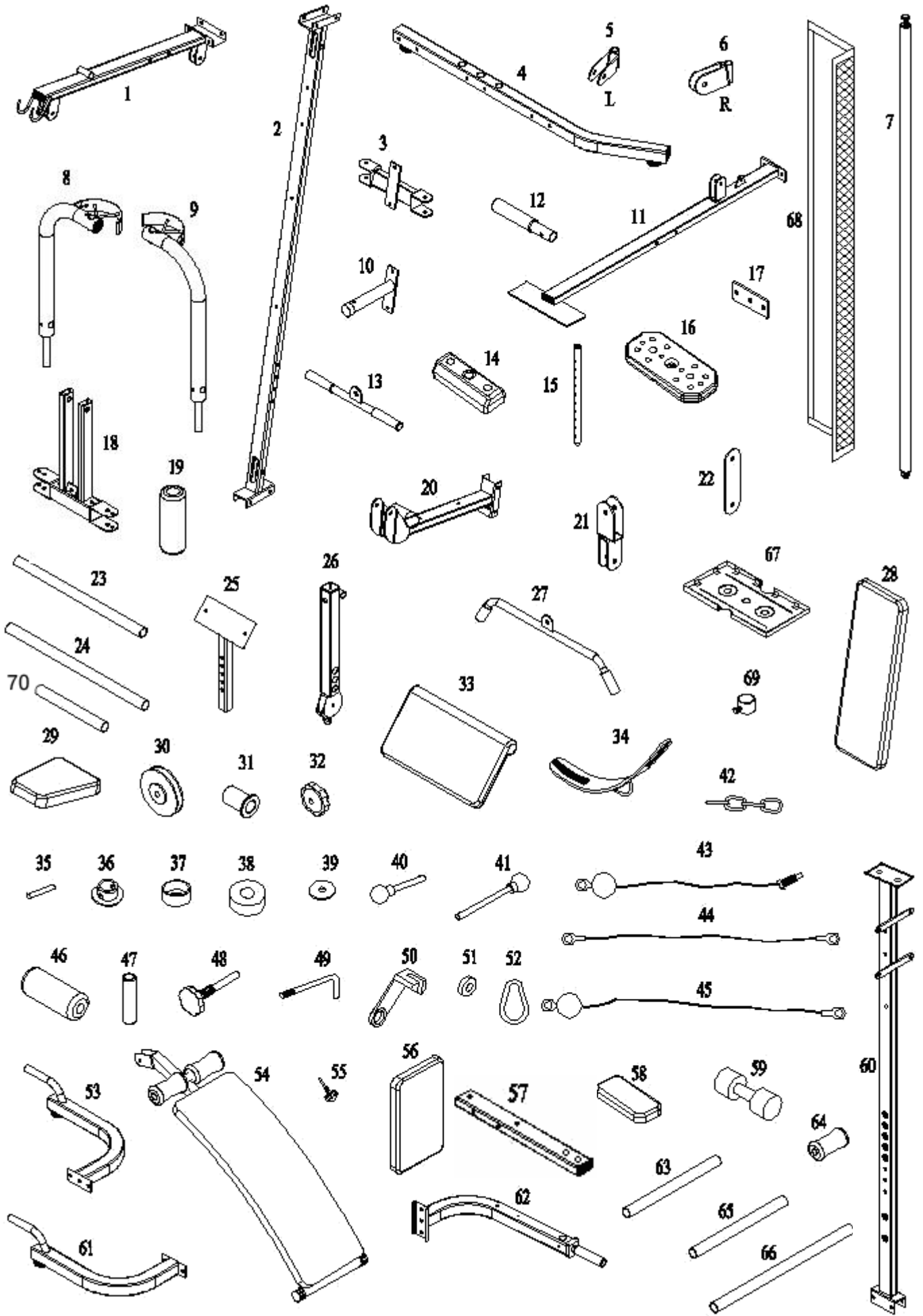
12. Максимально допустимая нагрузка на тренажер – 120 кг.

# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

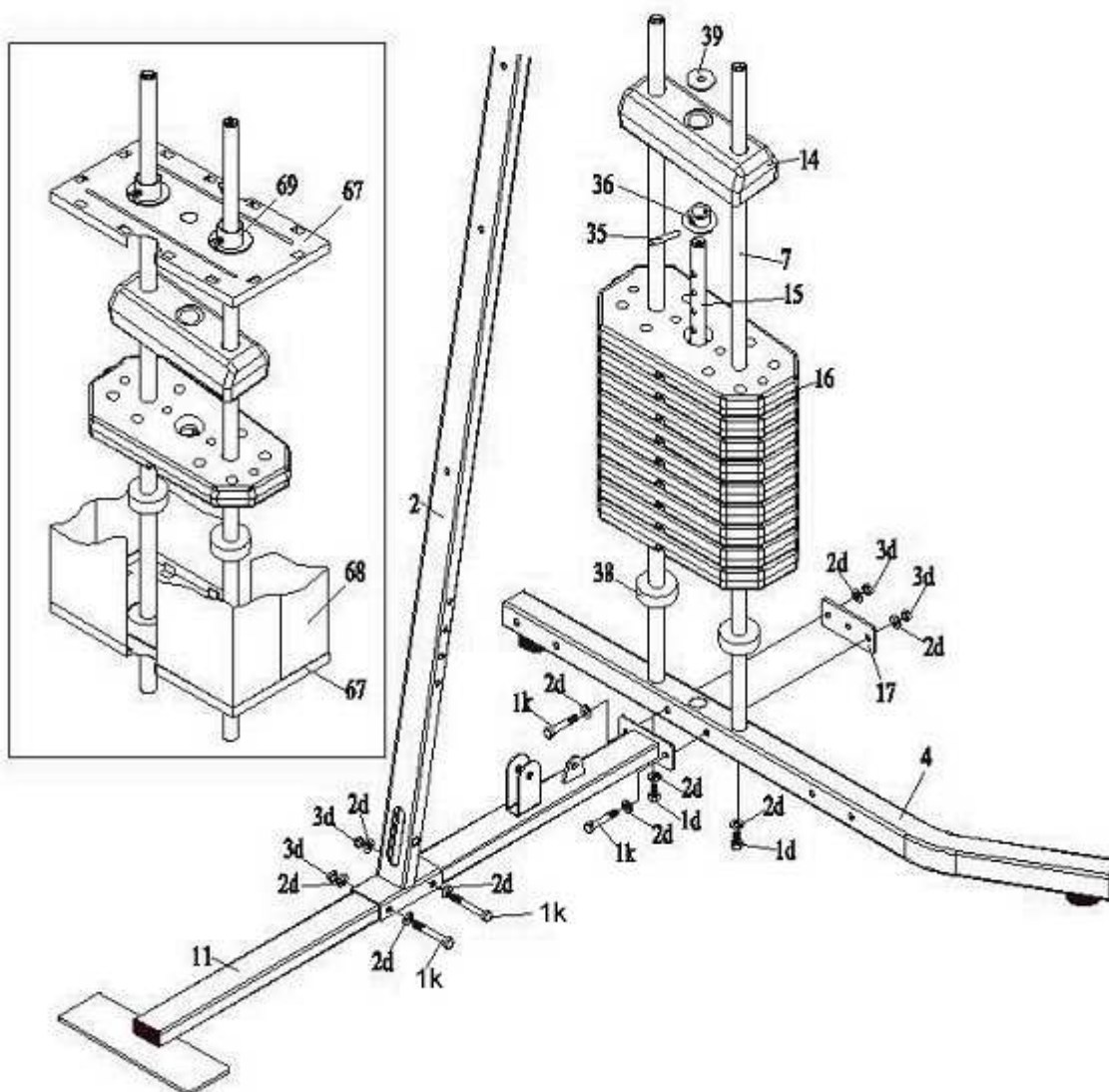
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Верхняя рама	1	36	Переходная втулка	1
2	Наклонная опорная стойка	1	37	Защитная втулка	2
3	Кронштейн	1	38	Амортизатор	2
4	Стабилизатор	1	39	Шайба для верхней пластины	1
5	Левый шкивный блок	1	40	Штифт со сферической головкой (10x83мм)	2
6	Правый шкивный блок	1	41	Регулировочный штифт	1
7	Направляющий стержень	2	42	Цепь	1
8	Правый рычаг жима	1	43	Верхний трос (2500мм)	1
9	Левый рычаг жима	1	44	Трос для рычага «бабочка» (3060мм)	1
10	Ограничитель	1	45	Нижний трос (L4050мм)	1
11	Основание	1	46	Валик (170мм)	4
12	Рукоятка	2	47	Посадочная втулка	18
13	Ручка для тяги прямая	1	48	Ручка-фиксатор	1
14	Верхняя пластина	1	49	Стопорный штифт	1
15	Стержень изменения нагрузки	1	50	Направляющий протектор шкива	14
16	Весовая пластина	11	51	Пластиковая втулка	14
17	Крепёжная пластина	1	52	Карабин	4
18	Держатель рычагов для жима	1	53	Левый опорный рычаг	1
19	Валик (250мм)	2	54	Скамья для пресса	1
20	Опора сиденья	1	55	Ручка-фиксатор	1
21	Двойной шкивный блок	1	56	Спинка	1
22	Крепёжная пластина шкива	2	57	Верхняя перекладина	1
23	Трубка для валиков (385мм)	1	58	Подлокотник	2
24	Трубка для валиков (425мм)	1	59	Гантели	2
25	Опора парты для бицепса	1	60	Опорная стойка	1
26	Удлинительный рычаг	1	61	Правый опорный рычаг	1
27	Ручка для тяги за голову	1	62	Брусья	2
28	Спинка	1	63	Трубка для валиков (330мм)	1
29	Сиденье	1	64	Валик	4
30	Шкив (Ø 9.6x90x24мм)	12	65	Трубка для валиков (310мм)	1
31	Втулка (Ø 14x11x13мм)	4	66	Трубка для валиков (570мм)	1
32	Ручка	2	67	Опора защитного кожуха	2
33	Парта для бицепса	1	68	Защитный кожух	4
34	Манжета на щиколотку	1	69	Фиксатор	2
35	Штифт для переходной втулки (№36)	1	70	Рукоятка	2

## КРЕПЁЖНЫЕ ДЕТАЛИ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1a	Винт M10 x 65мм	4	2f	Шайба Ф12	14
2a	Винт M8 x 16мм	2	3f	Гайка M12	7
1b	Винт M8 x 60мм	2	1g	Винт M12 x 85мм	4
2b	Изогнутая шайба Ф8	4	1h	Винт M10 x 25мм	2
3b	Гайка M8	2	1j	Винт M10 x 60мм	7
1c	Винт M6 x 15мм	6	1k	Винт M10 x 75мм	17
2c	Шайба Ф6	6	1L	Винт M10 x 50мм	6
1d	Винт M10 x 20мм	6	1m	Винт M10 x 85мм	1
2d	Шайба Ф10	84	1n	Винт M12 x 75мм	2
3d	Гайка M10	33	1p	Винт M10 x 65мм	2
1e	Винт M10 x 45мм	1	1q	Винт M10 x 70мм	2
1f	Винт M12 x 125мм	1			



# ПОШАГОВАЯ СБОРКА



1) Прикрепите стабилизатор (4) к основанию (11) силового комплекса, используя крепёжную пластину (17), а также винты (1к), шайбы (2d) и гайки (3d).

2) Затем при помощи винтов (1к), шайб (2d) и гаек (3d) закрепите на основании (11) опорную стойку (2).

3) Установите две направляющие (7) в отверстия нижней опоры защитного кожуха (67), разместите поверх два амортизатора (38), как показано на рисунке выше. Расположите полученную конструкцию на стабилизаторе (4), убедившись, что направляющие (4) попали в отверстия. Зафиксируйте конструкцию при помощи винтов (1d) и шайб (2d). Затем наденьте на направляющие (4) весовые пластины (16).

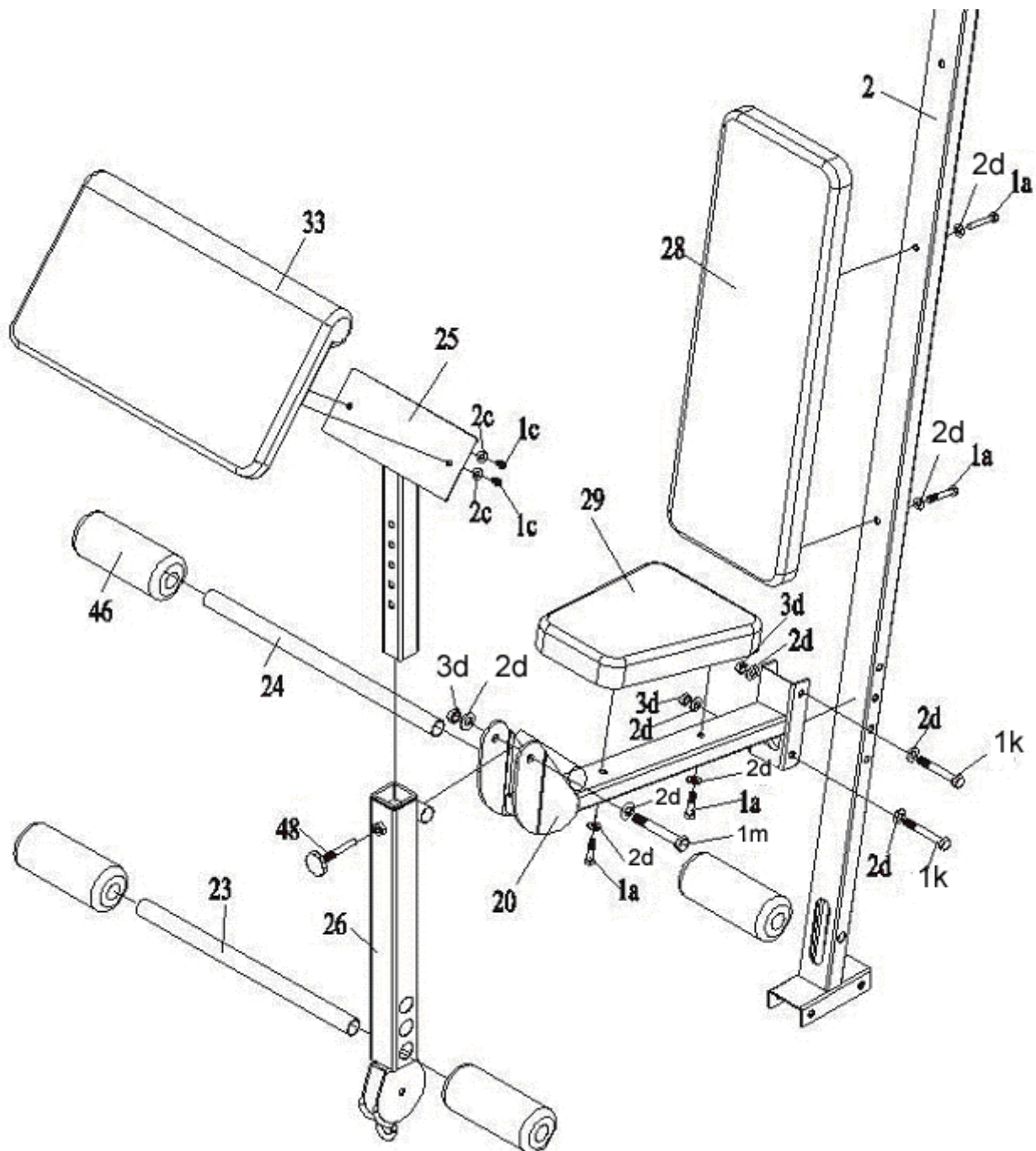
ПРИМЕЧАНИЕ: При размещении весовых пластин (16) обратите внимание, что для исправной работы тренажёра отверстия для штифта (41) на пластинах должны располагаться снизу.

4) Протяните стержень для изменения нагрузки (15) через центральные отверстия весовых пластин (16).

5) Наденьте на стержень (15) переходную втулку (36) и зафиксируйте её при помощи штифта (35).

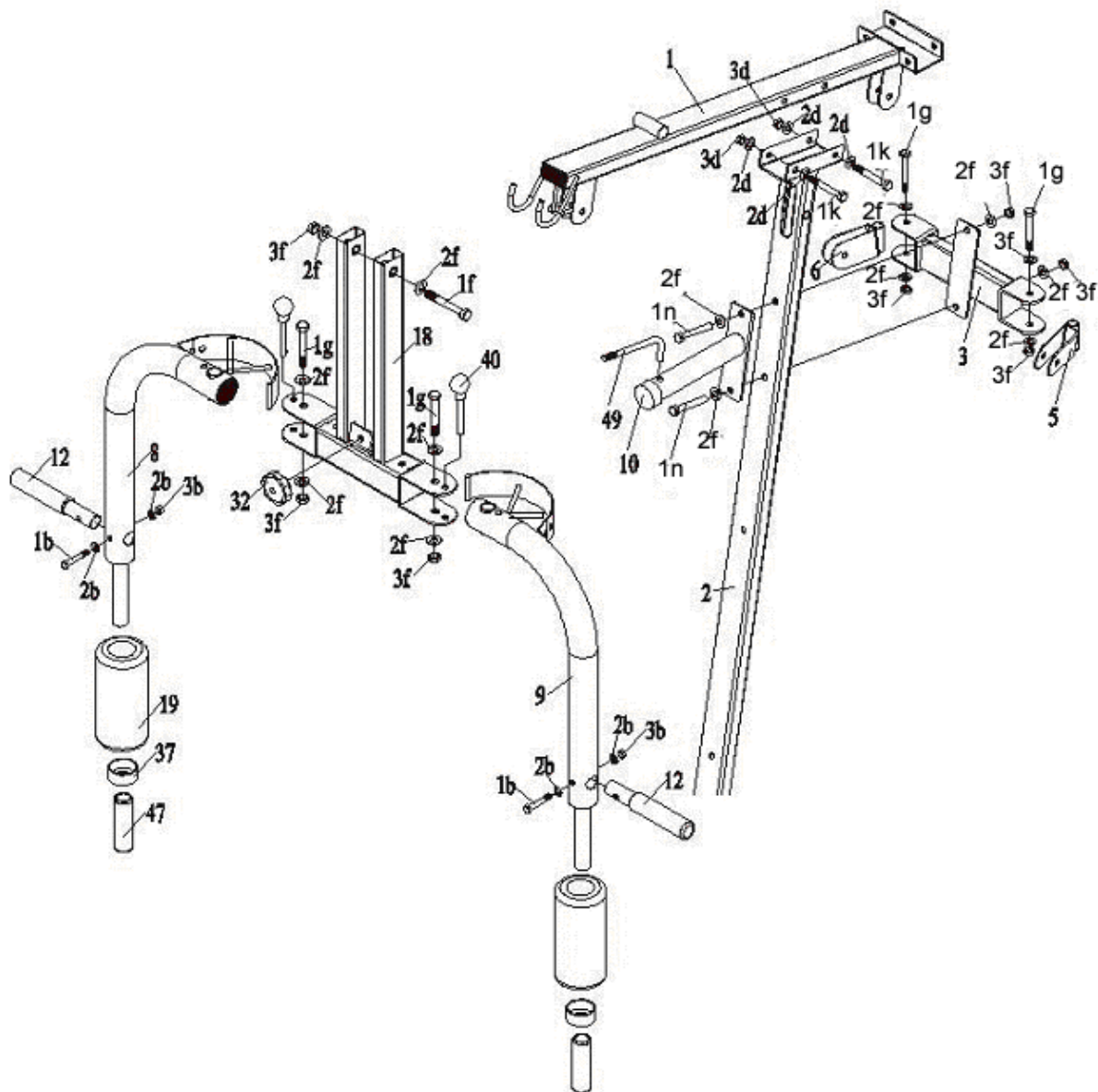
Поверх полученной конструкции разместите верхнюю пластину (14), таким образом, чтобы втулка (36) попала в её центральное отверстие. Завершите данный шаг, установив шайбу (39) в отверстие пластины (14).

6) Установите на нижнюю опору (67) четыре пластины защитного кожуха (68), после чего поверх конструкции разместите верхнюю опору (67) и закрепите положение деталей фиксаторами (69).

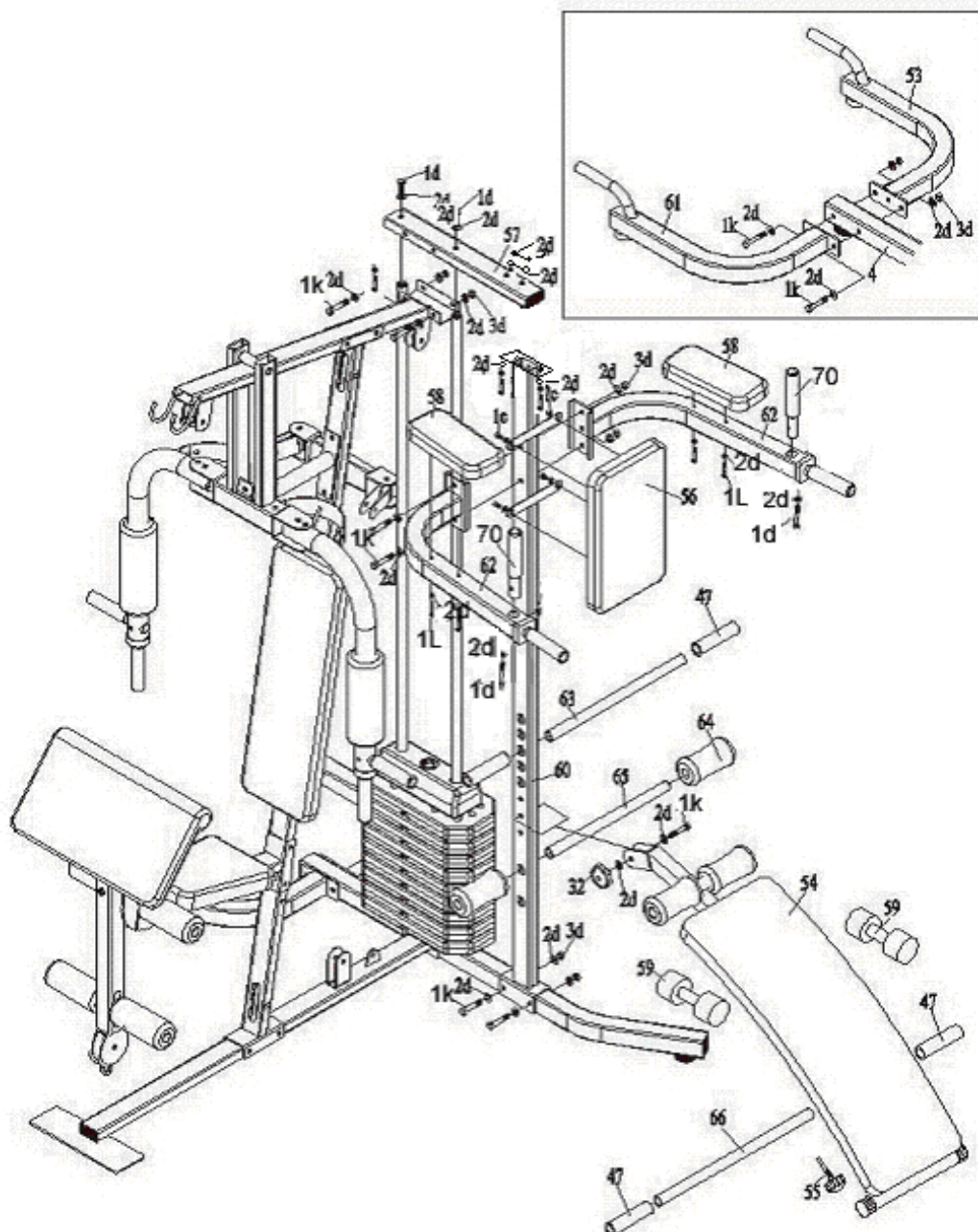


- 1) Прикрепите опору сиденья (20) к стойке (2) при помощи винтов (1k), шайб (2d) и гаек (3d).
- 2) Подсоедините к опоре (20) удлинительный рычаг (26) и закрепите его при помощи винтов (1h), шайб (2d) и гаек (3d).
- 3) Прикрепите парту для бицепса (33) к опоре (25) при помощи винтов (1c) и гаек (2c). Если вы планируете выполнять упражнения на данную группу мышц, то конструкцию следует установить в рычаг (26), предварительно убрав из отверстия рычага ручки (48). Вставьте опору (25), разместите её на нужной высоте (при этом отверстия на деталях должны быть совмещены) и зафиксируйте при помощи ручки (48).
- 4) Установите в отверстия деталей две трубки (23) (24), с двух сторон от каждой трубки разместите валики (46).
- 5) Прикрепите спинку (28) к стойке (2), а сиденье (29) к опоре (20), используя винты (1a) и шайбы (2d).

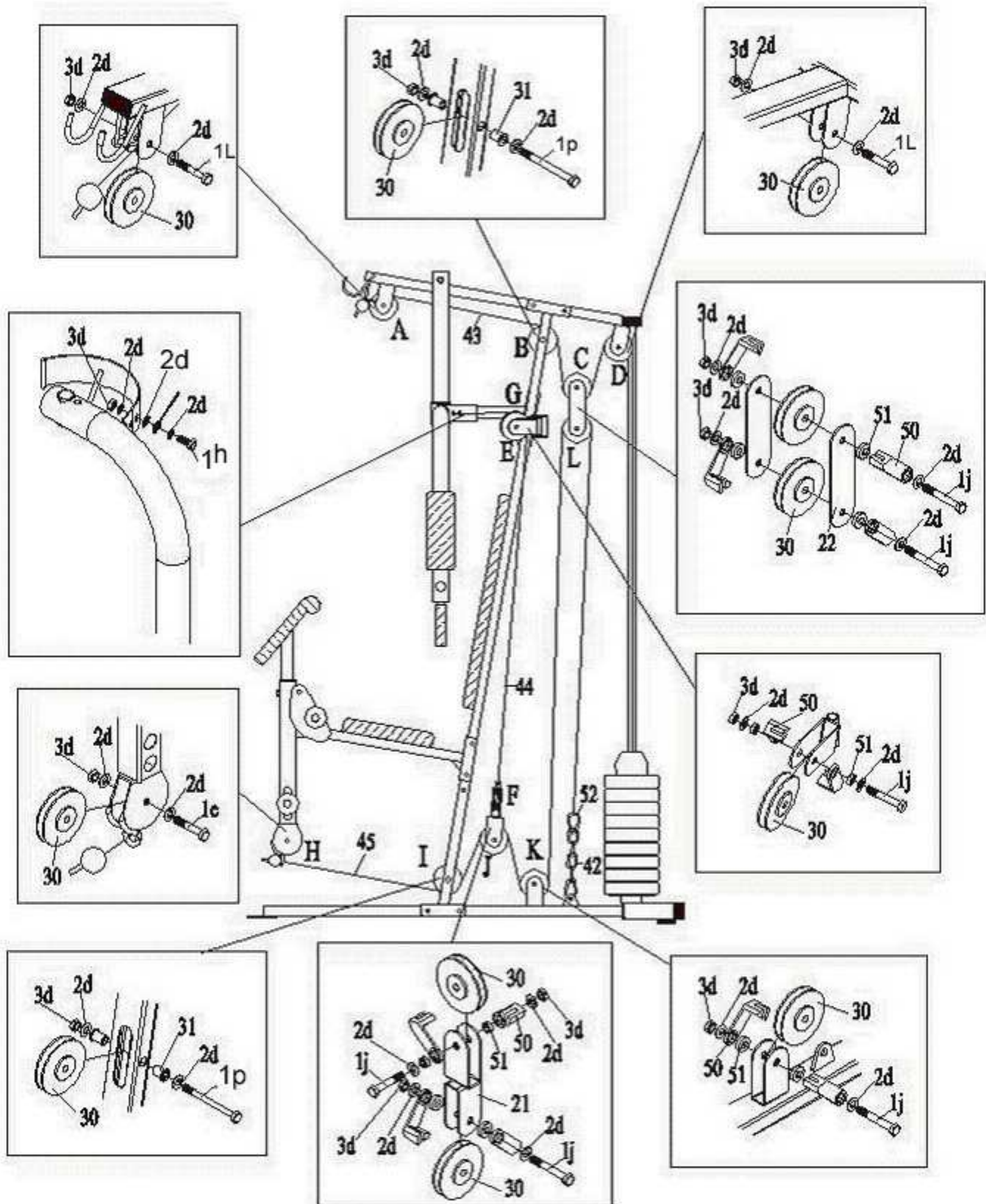




- 1) Разместите верхнюю раму (1) поверх стойки (2), закрепите её при помощи винтов (1k), шайб (2d) и гаек (3d). НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ КРЕПЁЖ СЛИШКОМ СИЛЬНО.
- 2) При помощи винта (1f), двух шайб (2f) и гайки (3f) прикрепите держатель (18) к раме (1).
- 3) Прикрепите левый (9) и правый (8) рычаги к держателю (18) при помощи штифтов (40), винтов (1g), шайб (2f) и гаек (3f). ПРИМЕЧАНИЕ: ДЛЯ КАЖДОГО РЫЧАГА ТРЕБУЕТСЯ ДВЕ ШАЙБЫ, ОДИН ВИНТ И ОДНА ГАЙКА.
- 4) На каждый рычаг установите валики (19), защитные втулки (37) и в завершение – рукоятки (47). Для того, чтобы обеспечить скольжение валиков и тем самым облегчить сборку, смочите их внутреннюю поверхность мыльной водой.
- 5) Прикрепите к рычагам (8 и 9) рукоятки (12) при помощи винтов (1b), шайб (2b) и гаек (3b). Рукоятки можно разместить как с внешней, так и с внутренней стороны (зависит от ваших пожеланий).
- 6) С двух сторон от стойки (2) закрепите ограничитель (10) и кронштейн (3) – ограничитель должен располагаться спереди, а кронштейн сзади. Используйте для крепежа винты (1n), шайбы (2f) и гайки (3f).
- 7) Прикрепите правый (6) и левый (5) шкивный блок к кронштейну (3) при помощи винтов (1g), шайб (2f) и гаек (3f).
- 8) Вставьте стопорный штифт (49) в отверстие держателя (18), с другой стороны установите ручку (32). Штифт является дополнительной опцией, помогающей зафиксировать рычаги жима. Используйте его только в том случае, если не планируете пользоваться данным элементом тренажёра.



- 1) Прикрепите левый (53) и правый (61) опорные рычаги к стабилизатору (4) при помощи винтов (1k), шайб (2d) и гаек (3d).
- 2) Закрепите стойку (60) на стабилизаторе (4) при помощи винтов (1k), шайб (2d) и гаек (3d).
- 3) Разместите перекладину (57) поверх направляющих (7) таким образом, чтобы стержни попали в отверстия перекладины. Зафиксируйте положение детали, закрепив её на трёх элементах – на направляющих (7) при помощи винтов (1d) и шайб (2d), на верхней раме (1) при помощи винтов (1k), шайб (2d) и гаек (3d) и на опорной стойке (60) при помощи винтов (1q), шайб (2d) и гаек (3d). **НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ КРЕПЁЖ СЛИШКОМ СИЛЬНО.**
- 4) Закрепите брусья (62) на стойке (60) при помощи винтов (1k), шайб (2d) и гаек (3d).
- 5) Прикрепите к брусьям (62) рукоятки (70), как показано на рисунке выше, используя винты (1d) и шайбы (2d). Далее закрепите подлокотники (58) при помощи винтов (1L) и шайб (2d).
- 6) Прикрепите спинку (56) к стойке (60) при помощи винтов (1c) и шайб (2c).
- 7) Вставьте трубки (63) и (65) в отверстия стойки (70), с двух сторон от трубок установите втулки (47) и валики (64).
- 8) Прикрепите скамью для пресса (54) к стойке (60), используя винты (1k), шайбы (2d) и ручки (32).
- 9) Вставьте трубку (66) в скамью (54), закрепите её при помощи ручки (55), затем установите с двух сторон посадочные втулки (47). Разместите на скамье гантели (59).



- 1) Три троса силового тренажера устанавливаются одновременно со шкивами и протекторами шкивов, как показано на рисунках выше.
- 2) Направления тросов:
  - . Нижний трос (45) протягивается от удлинительного рычага к цепи (42), которая крепится к основанию.
  - . Трос для рычага «бабочка» (44) протягивается от левого рычага (9) через держатель к правому рычагу (8).
  - . Верхний трос (43) протягивается от шкива на верхней раме (27) к стержню (15).

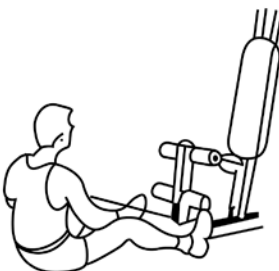
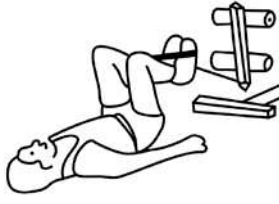







- 3) Для регулировки натяжения тросов используйте цепь (42) и карабины (52).
- 4) По завершению сборки надёжно затяните все крепежи.
- 5) Закрепите на тренажёре дополнительные аксессуары – прямую ручку (13) следует подсоединить к нижнему тросу (45), а ручку для тяги за голову (27) – к верхнему тросу. Ручки следует крепить к наконечникам при помощи карабинов.
- 6) После установки тросов регулируйте рабочую нагрузку при помощи штифта (41).

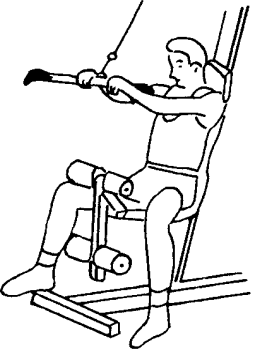

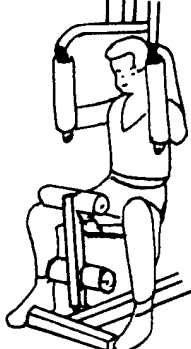
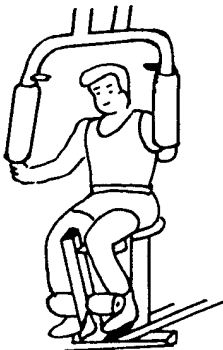

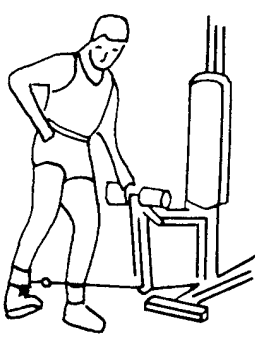
**Задачей направляющих протекторов является защита пальцев рук от защемления их работающими шкивами.**

**Присоедините протекторы к шкивам: С, Е, F, G, J, K и L.**

**В 99 % случаев, разрыв троса происходит вследствие выхода троса из паза шкивов. Тросы могут провиснуть при ослаблении натяжения. Контролируйте натяжение тросов. В случае возникновения провисания, натяните тросы с помощью цепи и карабинов (укоротите цепь).**

# СХЕМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

<p>1</p>  <p><b>Гребля сидя (для прокачки трапецевидных мышц)</b> Закрепите короткую ручку для тяги на нижнем шкиве. Сядьте на пол, ноги согните немного в коленях, ступнями упритесь в тренажёр. Затем разогните ноги и выпрямите спину. Держась за тягу, плавно потяните её к животу, задержитесь в этом положении и затем выпрямите руки.</p>	<p>2</p>  <p><b>Сгибание колен (для прокачки прямой мышцы живота)</b> Закрепите ручку для тяги на нижнем шкиве. Лягте на пол и выпрямите ноги, пальцы стоп направлены вверх. Разместите тягу между стопами. Согните колени, подтянув их как можно ближе к груди, затем верните в исходное положение.</p>	<p>3</p>  <p><b>Сгибание на бицепс (для прокачки бицепса и мышц предплечья)</b> Закрепите ручку для тяги на нижнем шкиве. Возьмитесь за тягу обеими руками и встаньте прямо, выпрямив руки. Согните руки в локтях, подтягивая тягу как можно ближе к себе, затем верните в исходное положение. Локти при этом должны быть по бокам, не выводите их вперёд.</p>
<p>4</p>  <p><b>Сгибание на бицепс (для прокачки бицепса и мышц предплечья)</b> Закрепите ручку для тяги на нижнем шкиве. Установите трубку с валиками в самое верхнее положение. Сядьте за тренажёр и обопритесь локтями о валики. Держа тягу по центру, потяните её на себя, затем верните в исходное положение.</p>	<p>5</p>  <p><b>Сгибание на бицепс – обратный хват (для прокачки бицепса и мышц предплечья)</b> Упражнение выполняется аналогично обычному сгибанию, но держаться за тягу необходимо обратным хватом (тыльной стороной ладоней вверх). Во время этого упражнения основная нагрузка направлена не на бицепс, а на мышцы предплечья.</p>	<p>6</p>  <p><b>Сгибание рук в запястье (для прокачки мышц предплечья)</b> Закрепите на шкиве ручку для тяги. Установите трубку с валиками в самое верхнее положение. Возьмитесь за тягу обеими руками и разместите запястья на валиках. Согните запястья на себя (насколько это возможно), затем верните в исходное положение. За тягу также можно взяться обратным хватом, в этом случае прорабатываются внутренние мышцы предплечья.</p>
<p>7</p>  <p><b>Сгибание ног (для прокачки мышц задней поверхности бедра)</b> Упражнение можно выполнять только одной ногой одновременно. Установите трубку с валиками в самое верхнее положение. Наденьте на ногу манжету (которая крепится к тросу), а коленом обопритесь о валик. Согните ногу, насколько это возможно, затем вернитесь в исходное положение.</p>	<p>8</p>  <p><b>Разгибание ног (для прокачки квадрицепса)</b> Установите трубку с валиками в самое нижнее положение. Разместите ноги под трубкой и возьмитесь руками за край сиденья. Выпрямите ноги (как показано на рисунке), затем вернитесь в исходное положение.</p>	<p>9</p>  <p><b>Наклон вперёд (для прокачки прямой мышцы живота и широчайшей мышцы спины)</b> Закрепите длинную ручку для тяги на верхнем шкиве. Установите трубку с валиками в самое нижнее положение и обопритесь о неё ногами, как показано на рисунке. Возьмитесь руками за тягу. Наклонитесь вперёд, насколько это возможно, затем вернитесь в исходное положение.</p>

<p><b>10</b></p>  <p><b>Тяга блока вниз прямыми руками (для прокачки большой грудной и дельтовидной мышц)</b> Закрепите длинную ручку для тяги на верхнем шкиве. Сядьте за тренажёр, возьмитесь руками за тягу и выпрямите руки. Выполняйте движения вверх и вниз.</p>	<p><b>11</b></p>  <p><b>Тяга верхнего блока к груди (для прокачки трицепса)</b> Сядьте за тренажёр, обопритесь бёдрами о валики. Возьмитесь руками за тягу и прогните поясницу. Подтяните тягу к груди, соединяя лопатки, после чего плавно вернитесь в исходное положение.</p>	<p><b>12</b></p>  <p><b>Сведение рук (для прокачки большой грудной мышцы)</b> Сядьте за тренажёр и упритесь предплечьями о валики на рычагах. Проследите за тем, чтобы плечи были параллельны полу. При помощи локтей сведите руки, затем вернитесь в исходное положение.</p>
<p><b>13</b></p>  <p><b>Жим сидя перед собой</b> 1) Отрегулируйте спинку тренажёра таким образом, чтобы располагаться строго по центру. 2) Возьмитесь за рукоятки и выполняйте жим вперёд – одновременно обеими руками или только одной. Для того, чтобы отработать упражнение под разными углами, измените хват с горизонтального на вертикальный.</p>	<p><b>14</b></p>  <p><b>Отведение ноги назад (для прокачки мышц задней поверхности бедра)</b> Упражнение можно выполнять только одной ногой одновременно. Установите трубку с валиками в самое верхнее положение. Наденьте на ногу манжету (которая крепится к тросу), для устойчивости обопритесь руками о валики. Медленно отведите ногу назад, затем вернитесь в исходное положение.</p>	<p><b>15</b></p>  <p><b>Отведение ноги в сторону (для прокачки боковых мышц)</b> Упражнение можно выполнять только одной ногой одновременно. Подготовка к упражнению выполняется аналогично отведению ноги назад.</p>

## ВНИМАНИЕ

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В ОТСУТСТВИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЭТО КАСАЕТСЯ ЛИЦ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ ВЫДЕРЖИВАТЬ ВЫСОКИЕ НАГРУЗКИ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ: СТРАДАЮЩИЕ ОТ ОЖИРЕНИЯ, ВЫСОКОГО КРОВЯНОГО ДАВЛЕНИЯ ИЛИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ПЕРЕД СБОРКОЙ ТРЕНАЖЁРА ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИИ ДАННОГО РУКОВОДСТВА.

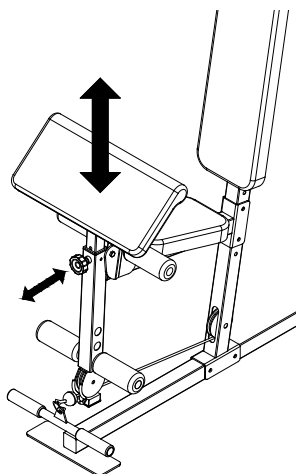
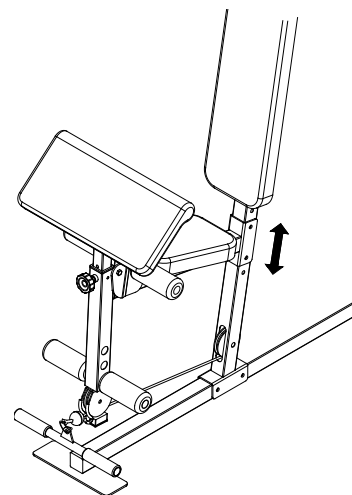
- ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ДЕТАЛИ ТРЕНАЖЁРА НАДЁЖНО ЗАКРЕПЛЕННЫ. НЕПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЕННАЯ СБОРКА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ.

- ДЛЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЁРА ТРЕБУЕТСЯ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ ЧЕЛОВЕК.

# РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА

## **Настройка сиденья:**

Установите сиденье на требуемую высоту в соответствии с рисунком. По завершению регулировки зафиксируйте деталь при помощи штифта. Плотно затяните крепёж, прежде чем приступить к тренировкам.

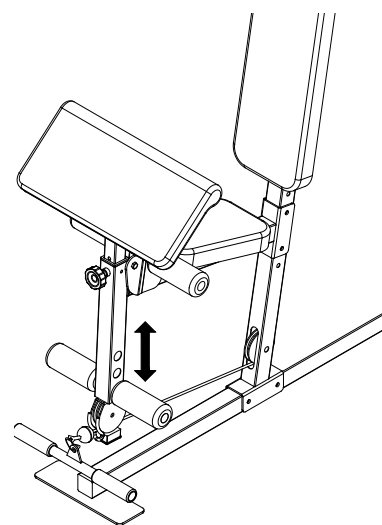


## **Настройка парты для бицепса:**

Установите парту для бицепса на требуемую высоту в соответствии с рисунком. По завершению регулировки зафиксируйте деталь при помощи штифта. Плотно затяните крепёж, прежде чем приступить к тренировкам.

## **Настройка подножки:**

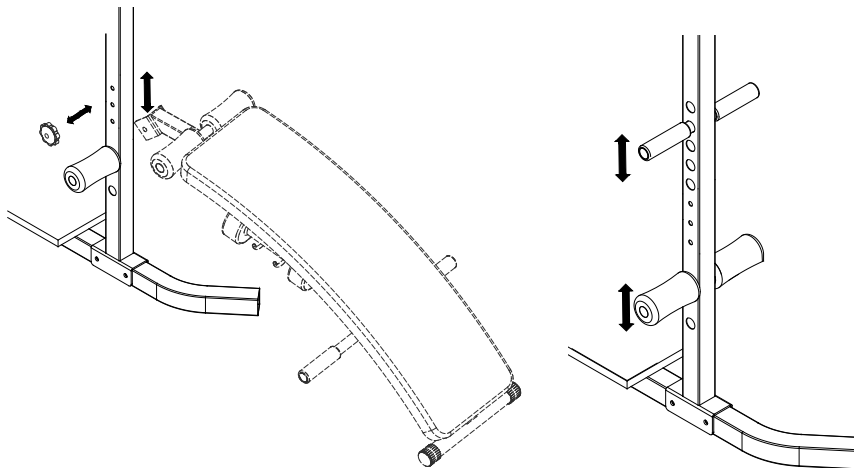
Установите подножку на требуемую высоту в соответствии с рисунком. По завершению регулировки зафиксируйте деталь при помощи штифта. Плотно затяните крепёж, прежде чем приступить к тренировкам.



## **Настройка силовой скамьи:**

**Силовая скамья:** Поверните регулировочный штифт на 3-4 оборота влево, чтобы ослабить крепёж. Установите скамью в требуемое положение и затем заново затяните штифт, повернув его вправо. Плотнo затяните крепёж, прежде чем приступить к тренировкам.

**Ножки:** Установите ножки на требуемую высоту в соответствии с рисунком ниже.



## **Регулировка нагрузки:**

Установите штифт (41) в отверстие одной из весовых пластин (15). Чем ниже пластина, тем выше нагрузка.

Рекомендуется начинать занятия с небольших весов. Повышайте нагрузку постепенно, ориентируясь на свои возможности.

