Инструкция

Силовой комплекс DFC D7005A

Полезные ссылки:

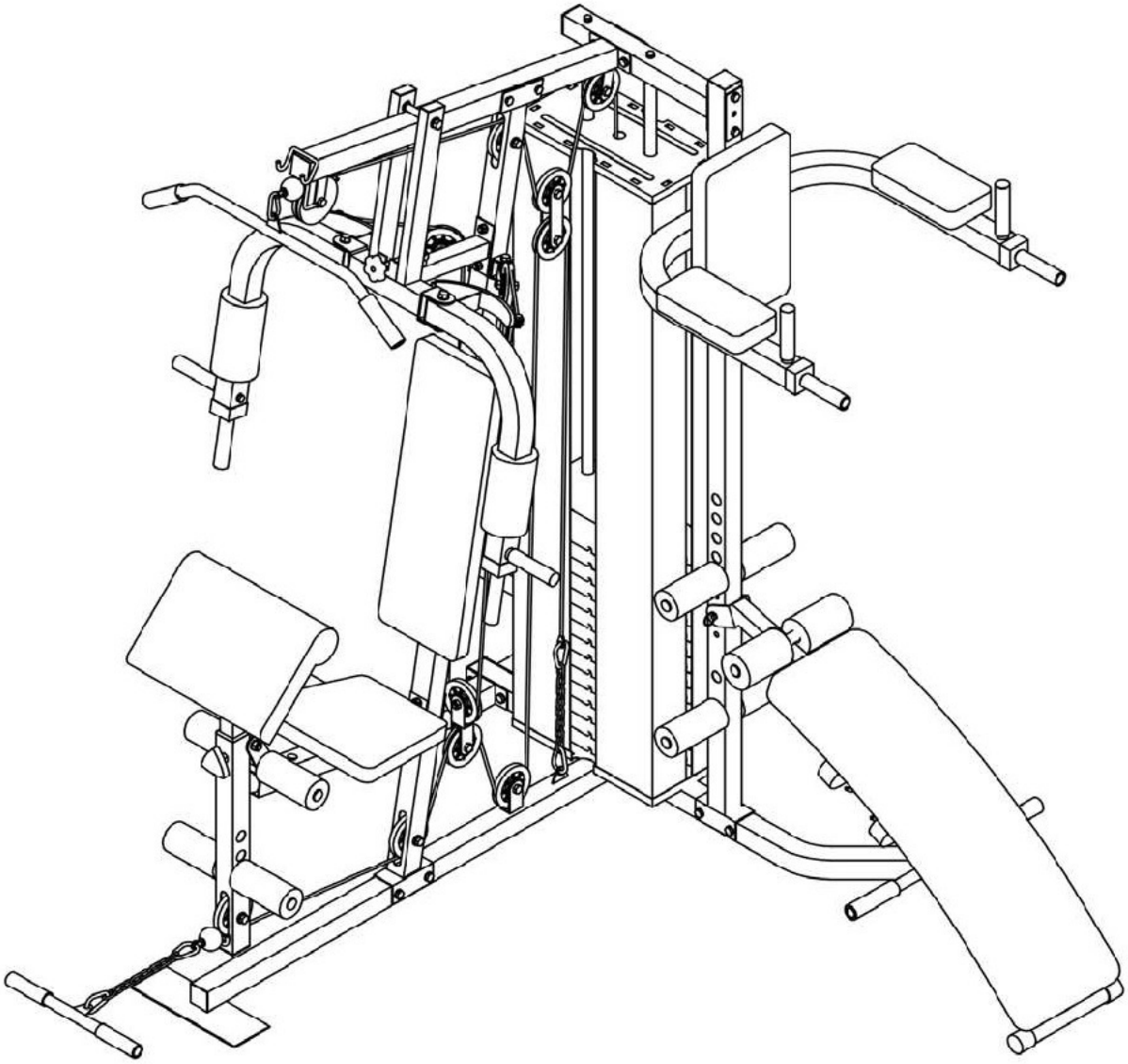
Силовой комплекс DFC D7005A - смотреть на сайте

Силовой комплекс DFC D7005A - читать отзывы

ДОМАШНЯЯ МУЛЬТИСТАНЦИЯ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

D7005A



ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

▲ Перед использованием, проверьте, чтобы каждая деталь была в порядке. Немедленно прекратите использовать тренажер, если есть какие-то повреждения, вы должны исправить повреждения или заменить детали прежде, чем снова начнете тренировки;

▲ Чтобы защитить пальцы и руки, не кладите их в движущиеся части тренажера;

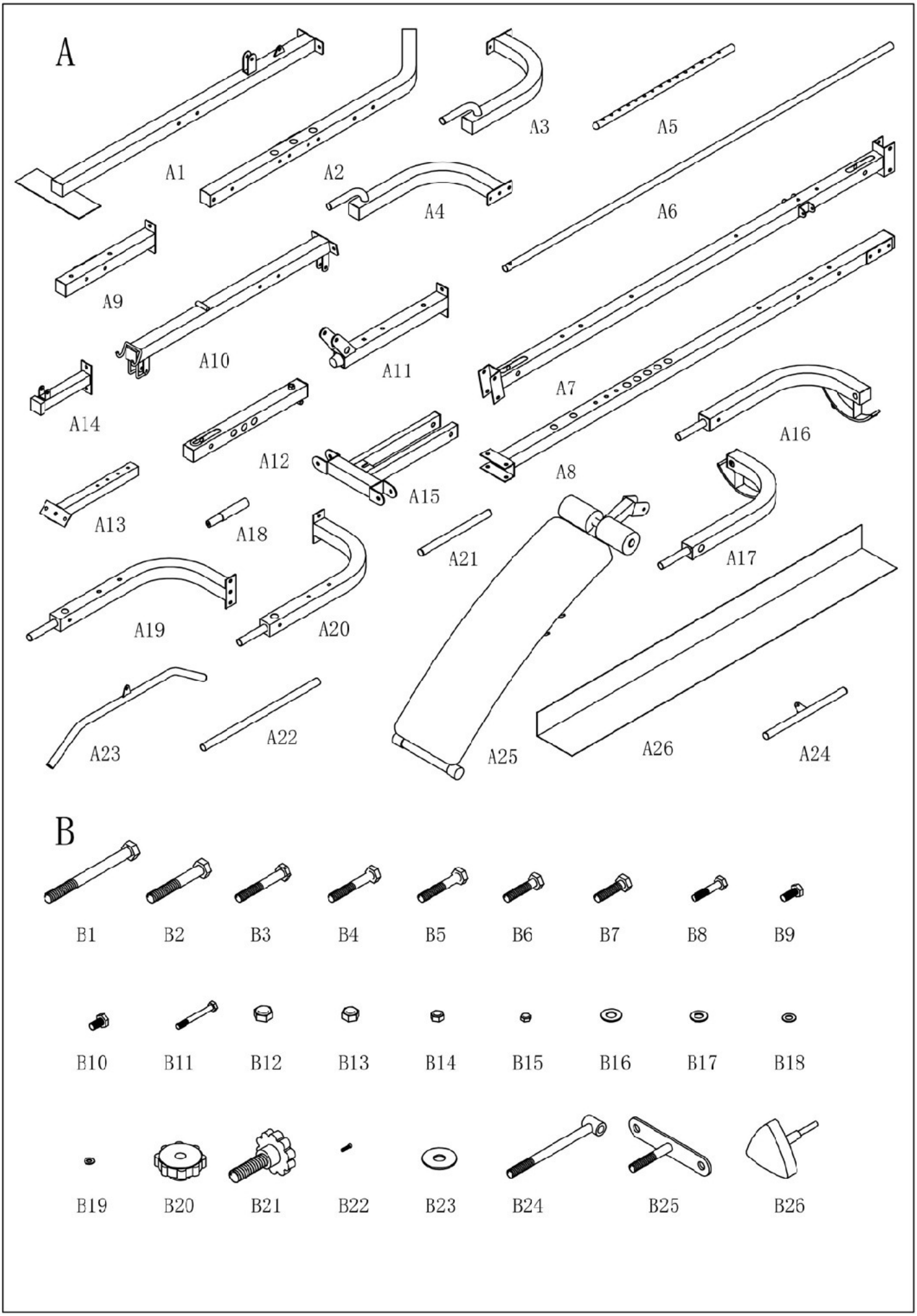
▲ Держите детей и домашних животных подальше от тренажера во время его использования;

▲ Надевайте спортивную одежду и обувь для тренировок;

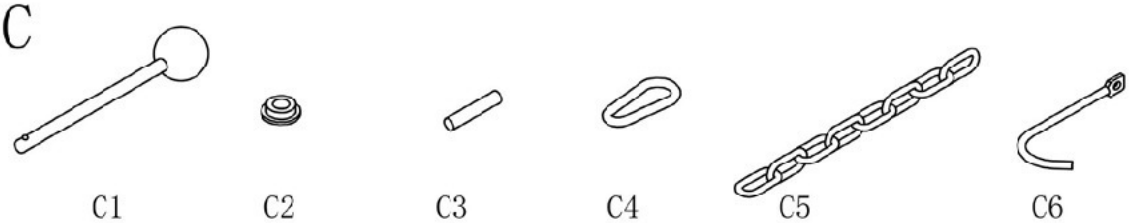
▲ Всегда делайте разминку перед тренировкой;

▲ Если вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, или любые другие ненормальные ощущения, немедленно прекратите тренировку и сделайте несколько расслабляющих упражнений, чтобы прийти в норму, при необходимости проконсультируйтесь с вашим врачом;

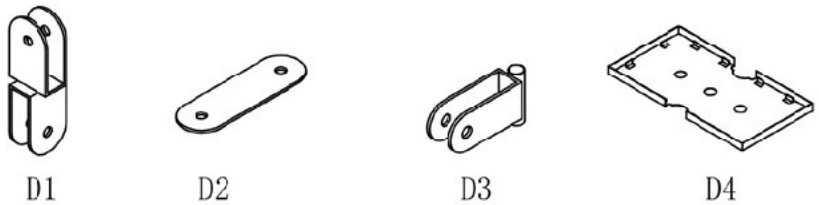
▲ Максимальный вес пользователя 120кг.


A
A1
A2
A3
A4
A5
A6
A7
A8
A9
A10
A11
A12
A13
A14
A15
A16
A17
A18
A19
A20
A21
A22
A23
A24
A25
A26
B
B1
B2
B3
B4
B5
B6
B7
B8
B9
B10
B11
B12
B13
B14
B15
B16
B17
B18
B19
B20
B21
B22
B23
B24
B25
B26

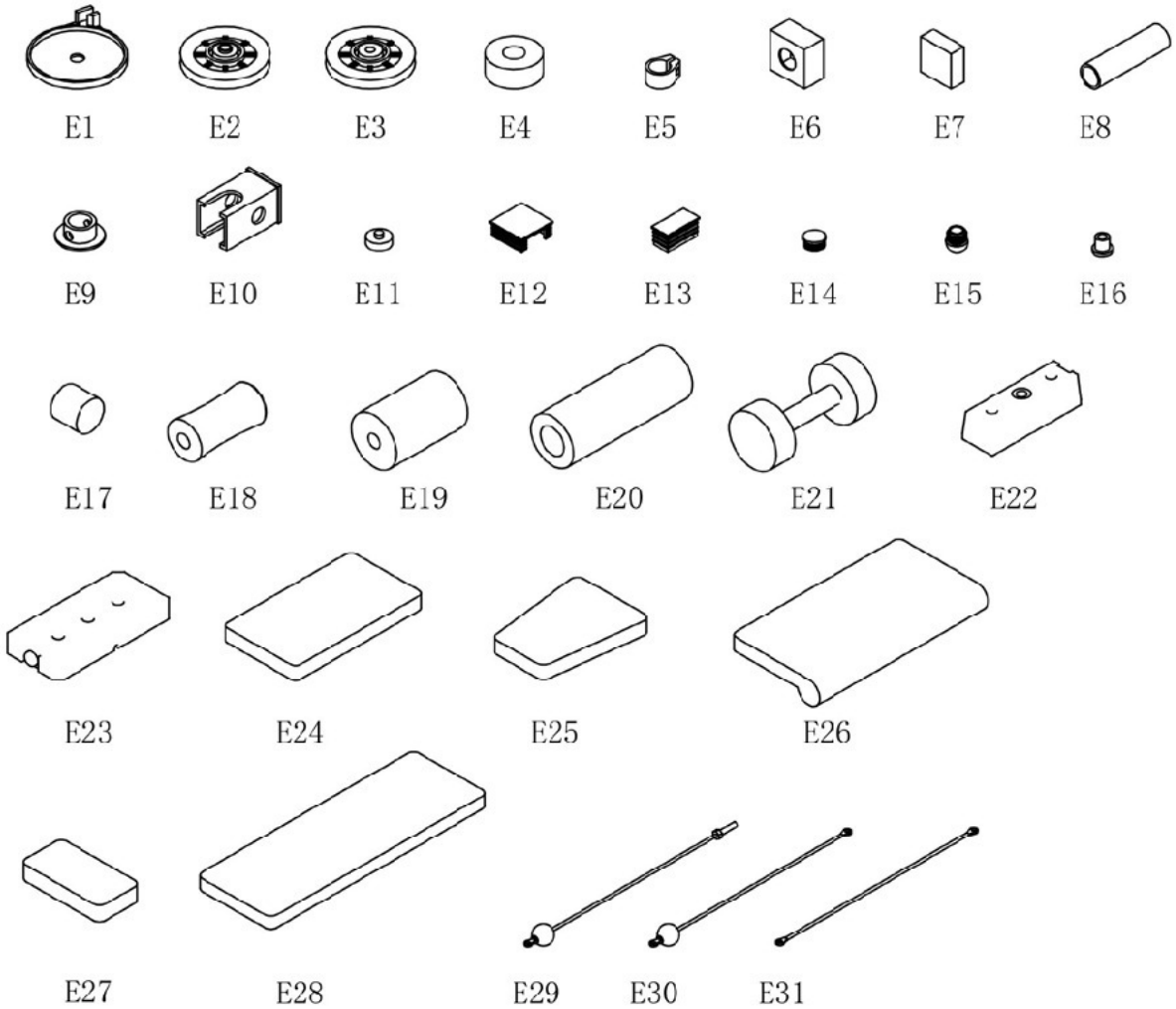
C


C1
C2
C3
C4
C5
C6

D

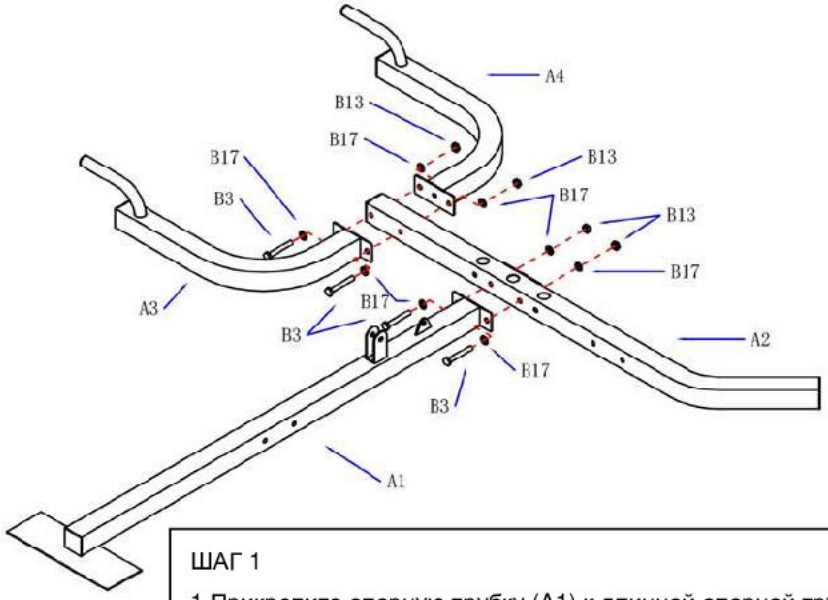

D1
D2
D3
D4

E


E1
E2
E3
E4
E5
E6
E7
E8
E9
E10
E11
E12
E13
E14
E15
E16
E17
E18
E19
E20
E21
E22
E23
E24
E25
E26
E27
E28
E29
E30
E31

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

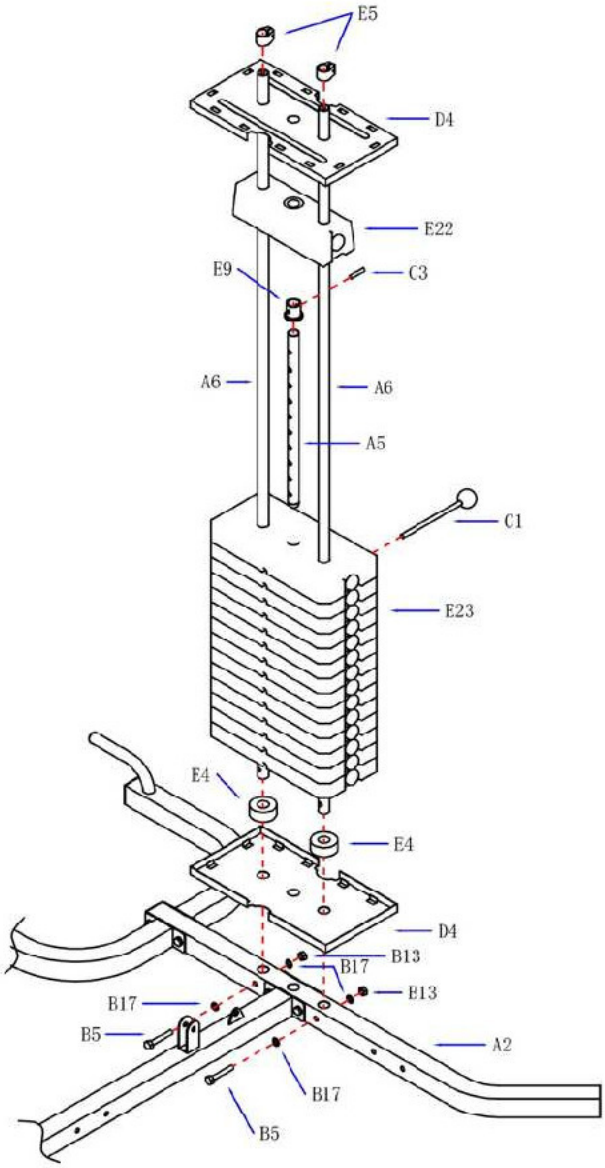
NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО	NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
A1	Опорная трубка	1	A2	Длинная опорная трубка	1
A3	Левая изогнутая трубка	1	A4	Правая изогнутая трубка	1
A5	Селектор	1	A6	Направляющая грузов	2
A7	Основная рама	1	A8	Стойка	1
A9	Верхняя соединительная трубка	1	A10	Верхняя рама	1
A11	Опора сиденья	1	A12	Передняя ножка	1
A13	Опора парты для бицепса	1	A14	Кронштейн	1
A15	Кронштейн баттерфляя	1	A16	Правая рукоятка баттерфляя (R)	1
A17	Левая рукоятка баттерфляя (L)	1	A18	Рукоятка	4
A19	Правый опорный рычаг (R)	1	A20	Левый опорный рычаг (L)	1
A21	Трубка под валики 350 мм	4	A22	Перекладина 570 мм	4
A23	Тяга сверху	1	A24	Тяга	1
A25	Скамья	1	A26	Защитный экран	4
B1	Болт M12*130мм	1	B2	Болт M12*80 мм	3
B3	Болт M10*70 мм	17	B4	Болт M10*65 мм	10
B5	Болт M10*60 мм	4	B6	Болт M10*45 мм	1
B7	Болт M10*40 мм	8	B8	Болт M8*40 мм	1
B9	Болт M8*20 мм	4	B10	Болт M8*15 мм	14
B11	Болт M6*55 мм	2	B12	Гайка M12	4
B13	Гайка M10	34	B14	Гайка M8	3
B15	Гайка M6	2	B16	Шайба Ф12	8
B17	Шайба Ф10	54	B18	Шайба Ф8	18
B19	Шайба Ф6	4	B20	Ручка M10	1
B21	Фиксирующая ручка	1	B22	Винт M3.5	2
B23	Большая прокладка Ф12	2	B24	Регулировочный винт	1
B25	"T"-образная пластина	2	B26	Ручка M12*35	1
C1	Штифт для селектора	1	C2	Подшипник Ф29*Ф21.5*Ф12.5*8	6
C3	Штифт	1	C4	Карабин	5
C5	Цепь	2	C6	Крюк	4
C7	Штифт с полукруглой головкой 10*80mm	1			
D1	Двойной кронштейн шкива	1	D2	Соединительная пластина	2
D3	Кронштейн шкива	2	D4	Крышка	2
E1	Крышка шкива	2	E2	Шкив	1
E3	Шкив	11	E4	Резиновое кольцо	2
E5	Кольцо направляющих	2	E6	Квадратная проставка Ф25*50	4
E7	Квадратная заглушка 50	1	E8	Накладка на рукоятку	14
E9	Кожух трубки	1	E10	Втулка 50*38	1
E11	Амортизатор	2	E12	Квадратная заглушка 50	10
E13	Квадратная заглушка 25*50	2	E14	Заглушка Ф25	12
E15	Полукруглая заглушка 25	1	E16	Втулка	6
E17	Заглушка стабилизатора Ф38	2	E18	Валик малый	6
E19	Валик малый L-160	4	E20	Большой валик L-250	2
E21	Гантель	2	E22	Верхняя пластина	1
E23	Груз	14	E24	Спинка малая	1
E25	Сиденье	1	E26	Парта для бицепса	1
E27	Подлокотник	1	E28	Спинка	1
E29	Верхний трос	1	E30	Нижний трос	1
E31	Трос баттерфляя	1			



ШАГ 1

1.Прикрепите опорную трубку (A1) к длинной опорной трубке (A2) с помощью болтов M10*70мм (B3), шайб Ф10 (B17) и гаек M10 (B13).

2. Прикрепите изогнутые трубки (A3) и (A4) к длинной опорной трубке (A2) с помощью болтов M10*70mm (B3) шайб Ф10 (B17) и гаек M10 (B13).



ШАГ 2

1. Проденьте направляющие (A6) через резиновые кольца (E4) и крышку (D4) и закрепите на длинной опорной трубке (A2) болтами M10*60mm (B5), шайбами Ф10 (B17) и гайками M10 (B13).

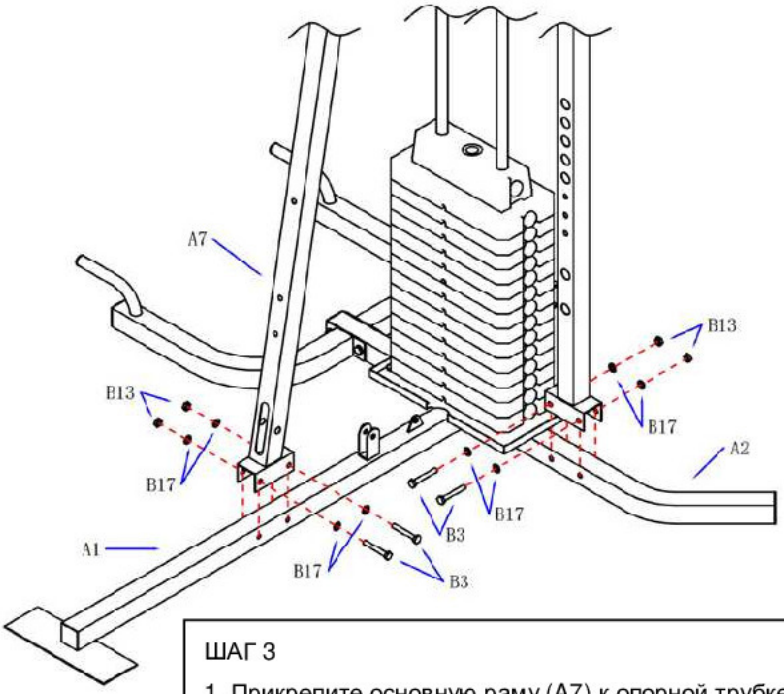
2.Проденьте грузы (E23) на направляющие (A6).

3.Закрепите кожух трубки (E9) на селекторе (A5) штифтом (C23). Вставьте селектор (A5) в грузы (E23).

4. Вставьте верхнюю пластину (E22) в направляющие (A6).

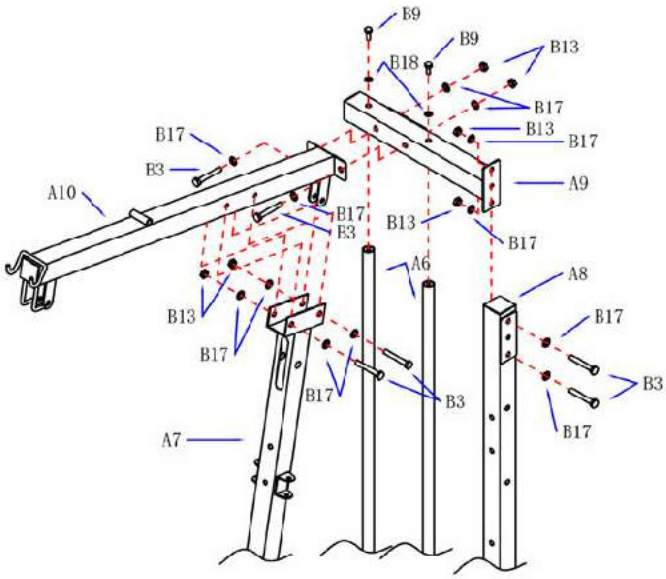
5. Вставьте штифт (C1) в грузы (E23) селектор (A5).

6. Вставьте крышку (D4) в направляющие (A6), закрепите кольца (E5) на направляющих (A6).



ШАГ 3

1. Прикрепите основную раму (A7) к опорной трубке (A1), прикрепите стойку (A8) к длинной опорной трубке (A2) и закрепите всё болтами M10*70mm (B3), шайбами Ф10 (B17) и гайками M10 (B13).

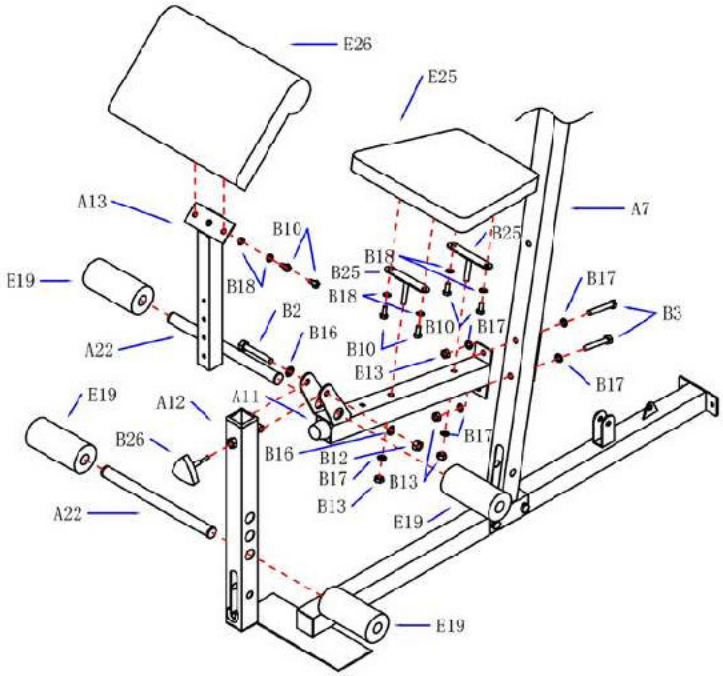


ШАГ 4

1.Прикрепите направляющие (A6) к верхней соединительной трубке (A9) с помощью болтов M8*20 (B9) и шайб Ф8 (B18).

2.Прикрепите верхнюю раму (A10) к основной раме (A7) болтами M10*70mm (B3), шайбами Ф10 (B17) и гайками M10 (B13).

3. Соедините верхнюю раму (A10), верхнюю соединительную трубку (A9) и стойку (A8) и закрепите их болтами M10*70mm (B3), шайбами Ф10 (B17) и гайками M10 (B13).



ШАГ 5

1.Прикрепите опору сиденья (A11) к основной раме (A7) с помощью болтов M10*70mm (B3), шайб Ф10 (B17) и гаек M10 (B13).

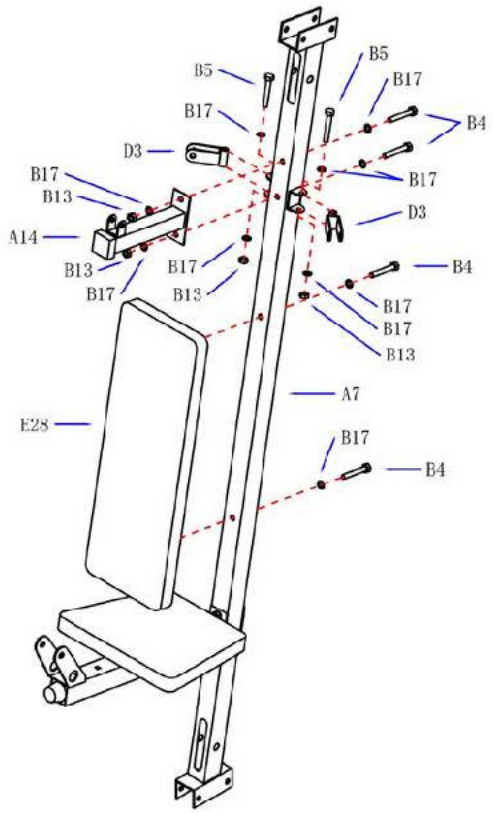
2.Прикрепите переднюю ножку (A12) к опоре сиденья (A11) болтами M12*80mm (B2), шайбами Ф12 (B16) и гайками M12 (B12).

3.Прикрепите опору парты для бицепса (A13) к передней ножке (A12) ручкой M12*35(B26).

4.Прикрепите парту для бицепса (E26) к опоре (A13) болтами M8*15 (B10) и Ф8 и шайбами (B18).

5.Прикрепите "T" –образные пластины (B25) к сиденью (E25) с помощью болтов M8*15 (B10) и шайб Ф8 (B18). Затем прикрепите "T"-образные пластины (B25) к опоре сиденья (A11) гайками M10 (B13) и шайбами Ф10 (B17).

6.Вставьте трубку для валиков (A22) в опору сиденья (A11) и переднюю ножку(A12), затем наденьте малые валики L-160(E19) на трубку (A22).

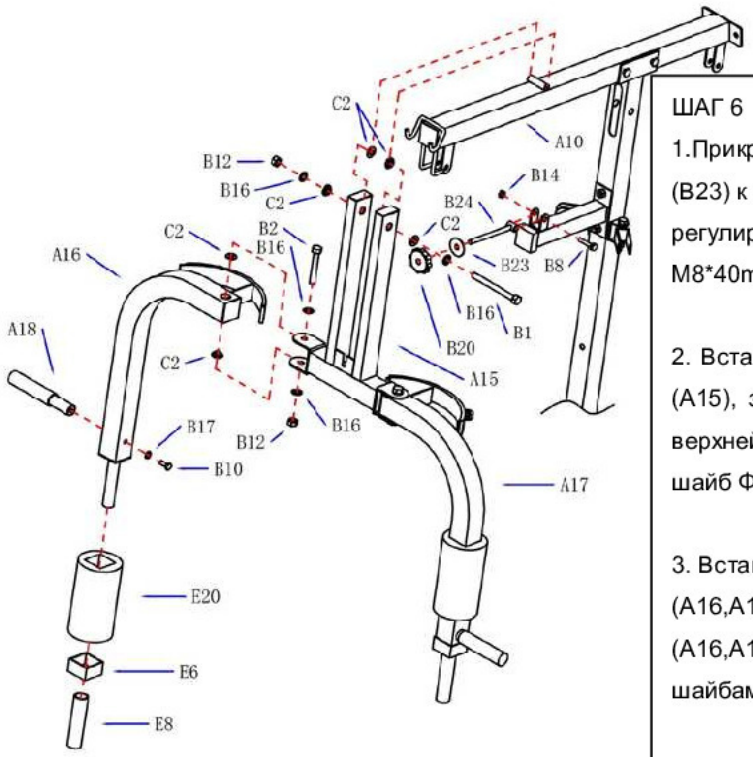


ШАГ 6

1.Прикрепите спинку (E28) к основной раме (A7) болтами M10*65mm (B4) и шайбами Ф10 (B17).

2.Прикрепите кронштейн (A14) к основной раме (A7) болтами M10*65mm (B4) и шайбами Ф10 (B17) и гайками M10 (B13).

3. Прикрепите кронштейн шкива (D3) к основной раме (A7) с помощью болтов M10*60mm (B5). Шайб Ф10 (B17) и гаек M10 (B13).



ШАГ 6

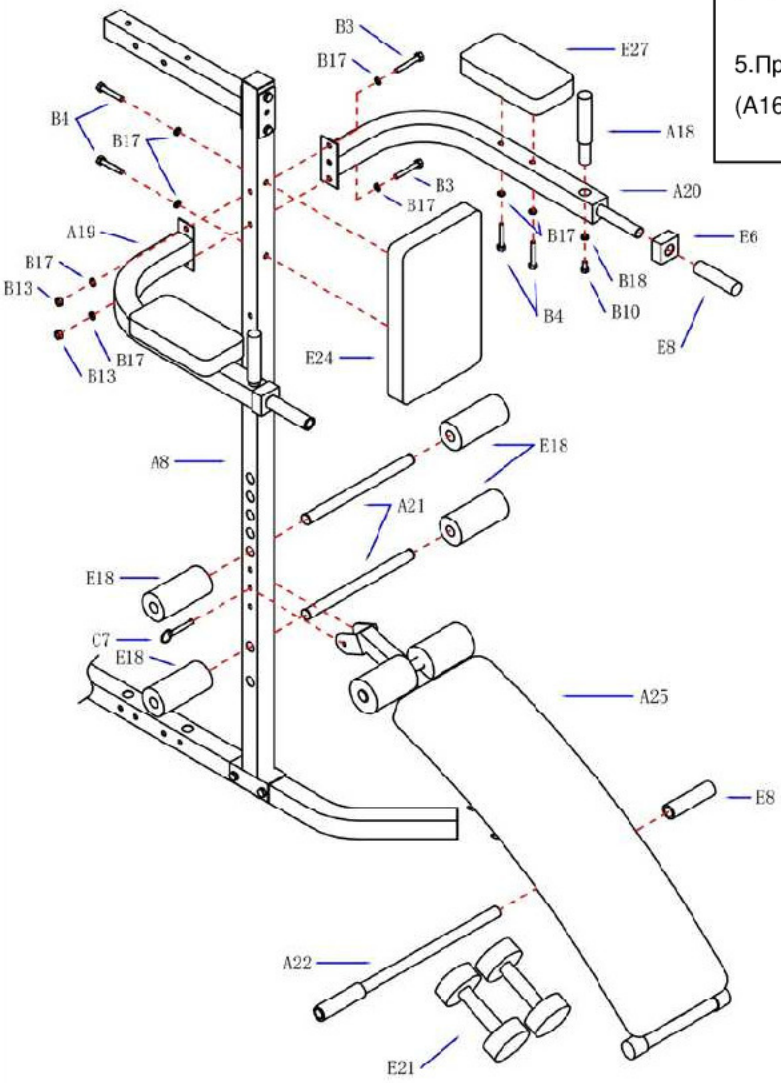
1.Прикрепите ручку М10 (В20) и большую прокладку Ф12 (В23) к регулировочному винту (В24), затем прикрепите регулировочный винт (В24) к кронштейну (А14) болтом М8*40mm (В8) и гайкой М8 (В14).

2. Вставьте 4*подшипника (С2) в кронштейн баттерфляя (А15), затем прикрепите кронштейн баттерфляя (А15) к верхней раме (А10) с помощью болтов М12*130mm (В1), шайб Ф12 (В16) и гаек М12 (В12).

3. Вставьте 4*подшипника (С2) в рукоятки баттерфляя (А16,А17), затем прикрепите рукоятки баттерфляя (А16,А17) к кронштейну (А15) болтами М12*80mm (В2), шайбами Ф12 (16) и гайками М12 (В12).

4. Установите валики L-250 (Е20), квадратные проставки (Е6) и рукоятку (Е8) на рукоятках баттерфляя (А16,А17).

5.Прикрепите рукоятки (А18) к рукояткам баттерфляя (А16,А17) болтами М8*15mm (В10)и шайбами Ф10 (В17).



ШАГ 7

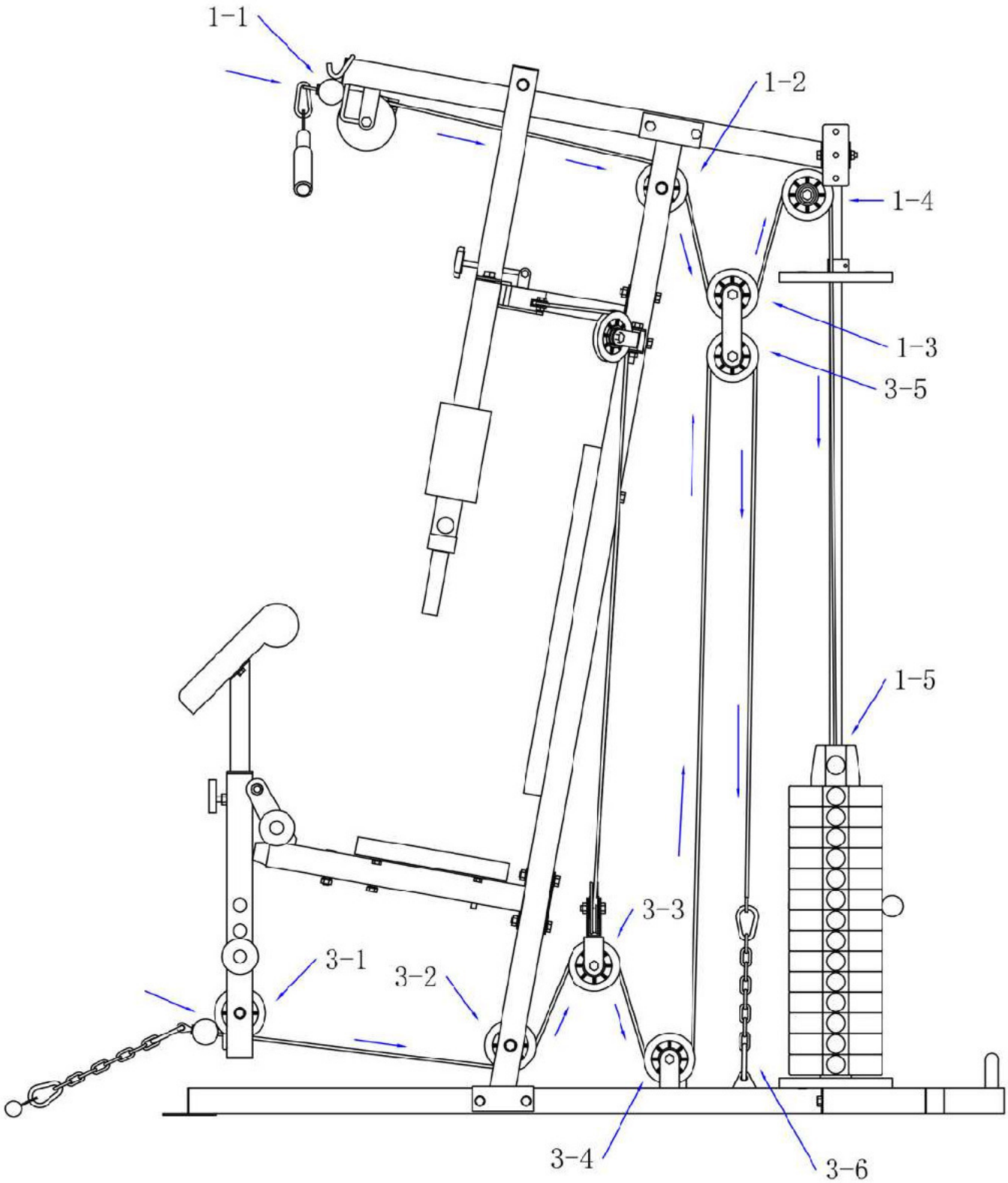
1.Прикрепите опорные рычаги (А19,А20) к стойке (А8) с помощью болтов М10*70mm (В3), шайб Ф10 (В17) и гаек М10 (В13).

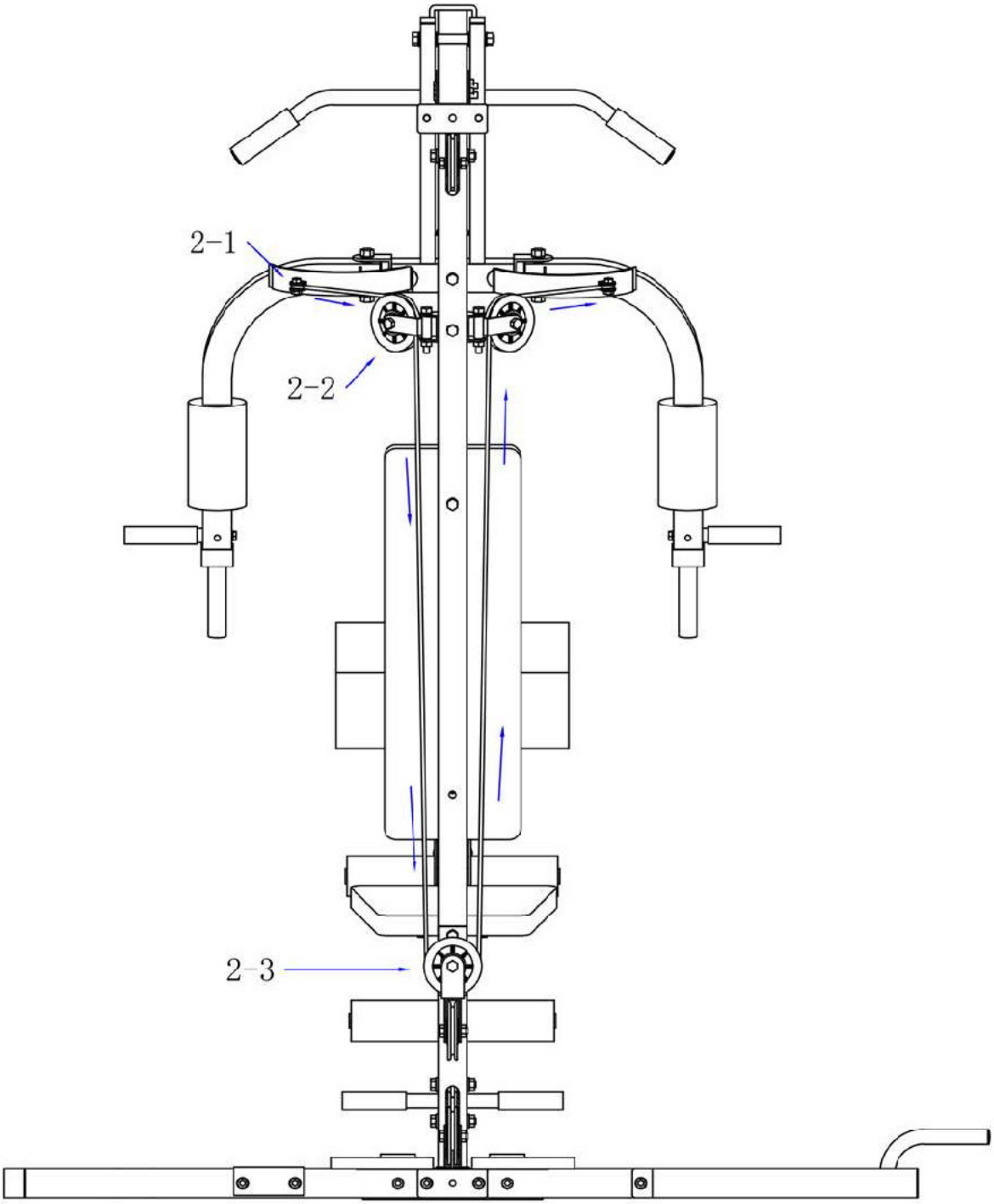
2.Прикрепите подлокотники (Е27) к опорным рычагам (А19,А20) болтами М10*65mm (В4) и шайбами Ф10 (В17). Прикрепите рукоятки (А18) к опорным рычагам (А19,А20) болтами М8*15 (В10) и шайбами Ф8 (В18). Затем прикрепите проставки (Е6) и накладки на рукоятки (Е8) к опорным рычагам (А19,А20).

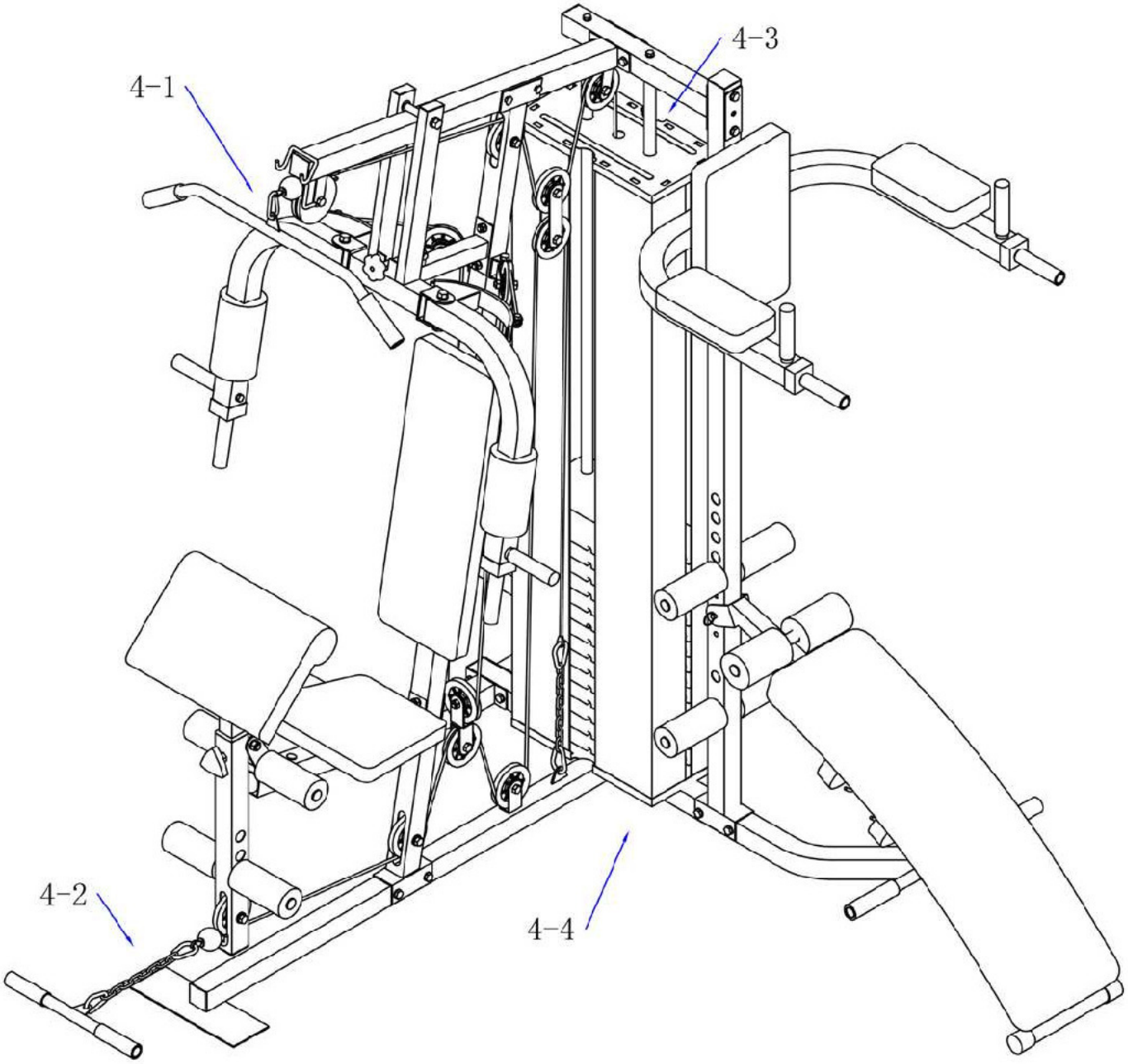
3.Прикрепите скамью (А25) к стойке (А8) с помощью штифта 10*80mm (С7).

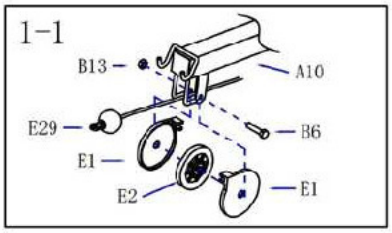
4. Прикрепите перекладину (А22), накладки (Е8) и гантели (Е21) к скамье (А25).

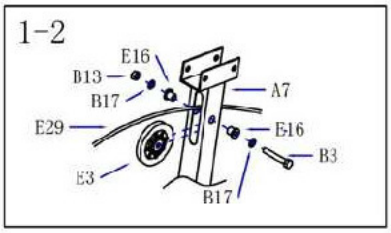
5.Вставьте трубки (А21) с малыми валиками (Е18) в стойку (А8).

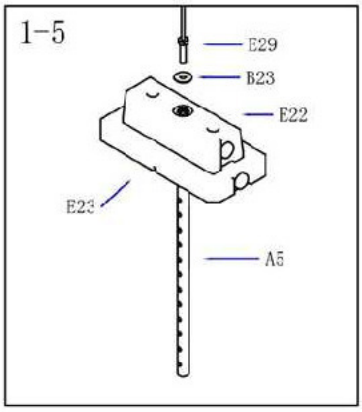

1-1
1-2
1-4
1-3
3-5
1-5
3-3
3-1
3-2
3-4
3-6

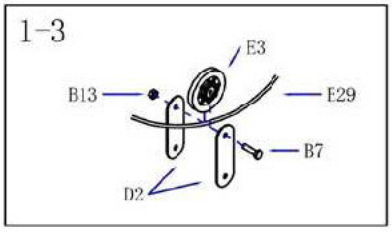

2-1
2-2
2-3

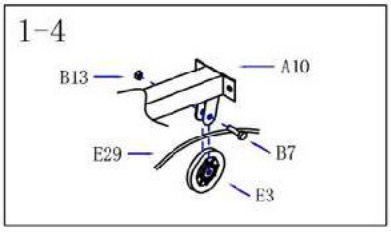

4-1
4-3
4-2
4-4











ШАГ 8

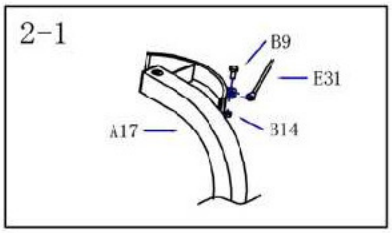
1-1. Расположите верхний трос (E29) на шкиве (E2), затем прикрепите шкив (E2) и крышку шкива (E1) к верхней раме (A10) с помощью болта M10*45 (B6) и гайки M10 (B13).

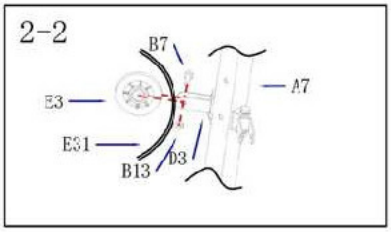
1-2. Расположите верхний трос (E29) на шкиве (E3), затем прикрепите шкив (E3) к основной раме (A7) с помощью болта M10*70 (B3), шайбы Ф10 (B17), втулки (E16) и гайки M10 (B13).

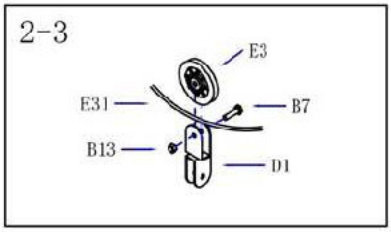
1-3. Расположите верхний трос (E29) под шкивом (E3), затем прикрепите шкив (E3) к соединительной пластине (D2) с помощью болта M10*40 (B7) и гайки M10 (B13).

1-4. Расположите верхний трос (E29) на шкиве (E3), затем прикрепите шкив (E3) к верхней раме (A10) с помощью болта M10*40 (B7) и гайки M10 (B13).

1-5. Пропустите верхний трос (E29) через крышку (D4) и большую прокладку Ф12 (B23). Вкрутите верхний трос (E29) в верхнюю пластину (E22) и селектор (A5).





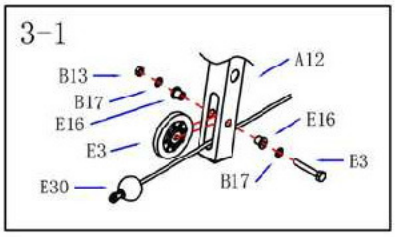


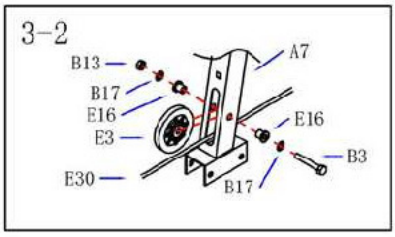
ШАГ 9

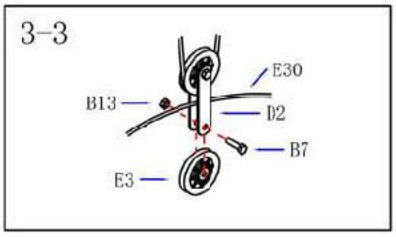
2-1. Прикрепите один конец троса баттерфляя (E31) к рукояткам баттерфляя (A16,A17) с помощью болта M8*20mm (B9) и гайки M18 (B14).

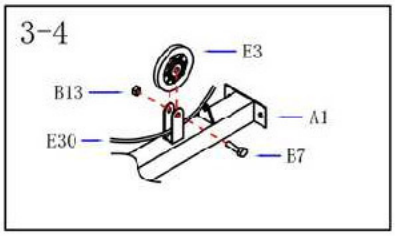
2-2. Расположите трос баттерфляя (E31) на шкиве (E3), затем прикрепите шкив (E3) к кронштейну шкива (D3) болтом M10*40 (B7) и гайкой M10 (B13).

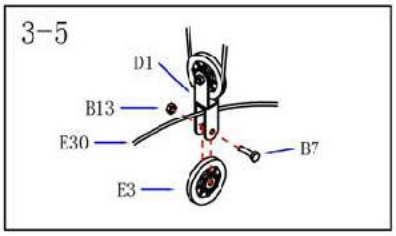
2-3. Расположите трос баттерфляя (E31) под шкивом (E3), затем прикрепите шкив (E3) к двойному кронштейну шкива (D1) болтом M10*40 (B7) и гайкой M10 (B13).

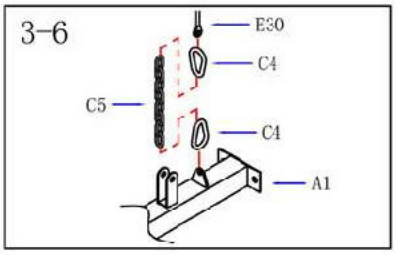












ШАГ 10

3-1.Расположите нижний трос (E30) под шкивом (E3), затем прикрепите шкив (E3) к передней ножке (A12) с помощью болта M10*70mm (B3), шайбы Ф10 (B17), втулки (E16) и гайки M10 (B13).

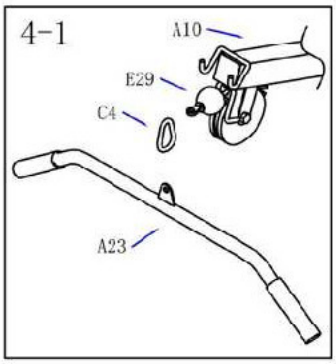
3-2. Расположите нижний трос (E30) под шкивом (E3), затем прикрепите шкив (E3) к основной раме (A7) с помощью болта M10*70mm (B3), шайбы Ф10 (B17), втулки (E16) и гайки M10 (B13).

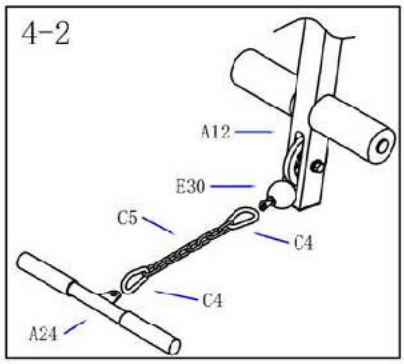
3-3. Расположите нижний трос (E30) на шкиве (E3), затем прикрепите шкив (E3) к соединительной пластине (D2) с помощью болта M10*40 (B7) и гайки M10 (B13).

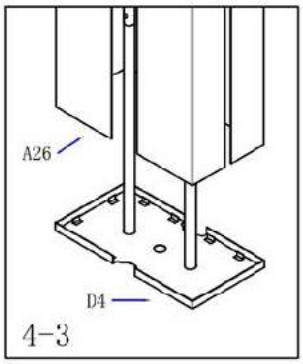
3-4. Расположите нижний трос (E30) под шкивом (E3), затем прикрепите шкив (E3) к опорной трубке (A1) с помощью болта M10*40 (B7) и гайки M10 (B13).

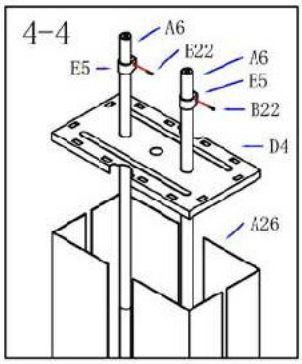
3-5. Расположите нижний трос (E30) на шкиве (E3), затем прикрепите шкив (E3) к двойному кронштейну шкива (D1) с помощью болта M10*40 (B7) и гайки M10 (B13).

3-6. Соедините нижний трос (E30) с опорной трубкой (A1) с помощью двух карабинов (C4) и одной цепи (C5).









ШАГ 11

4-1. Прикрепите верхний трос (E29) к тяге сверху (A23) с помощью одного карабина (C4).

4-2. Прикрепите нижний трос (E30) к тяге (A24) с помощью двух карабинов (C4)и одной цепи (C5).

4-3 и 4-4. Расположите четыре защитных экрана (A26) на крышке (D4) и крепко их закрепите, установив крышку (D4) сверху защитных экранов (A26), закрепите кольца направляющих (E5) на направляющих (A6) винтами M3.5 (B22).