

Инструкция

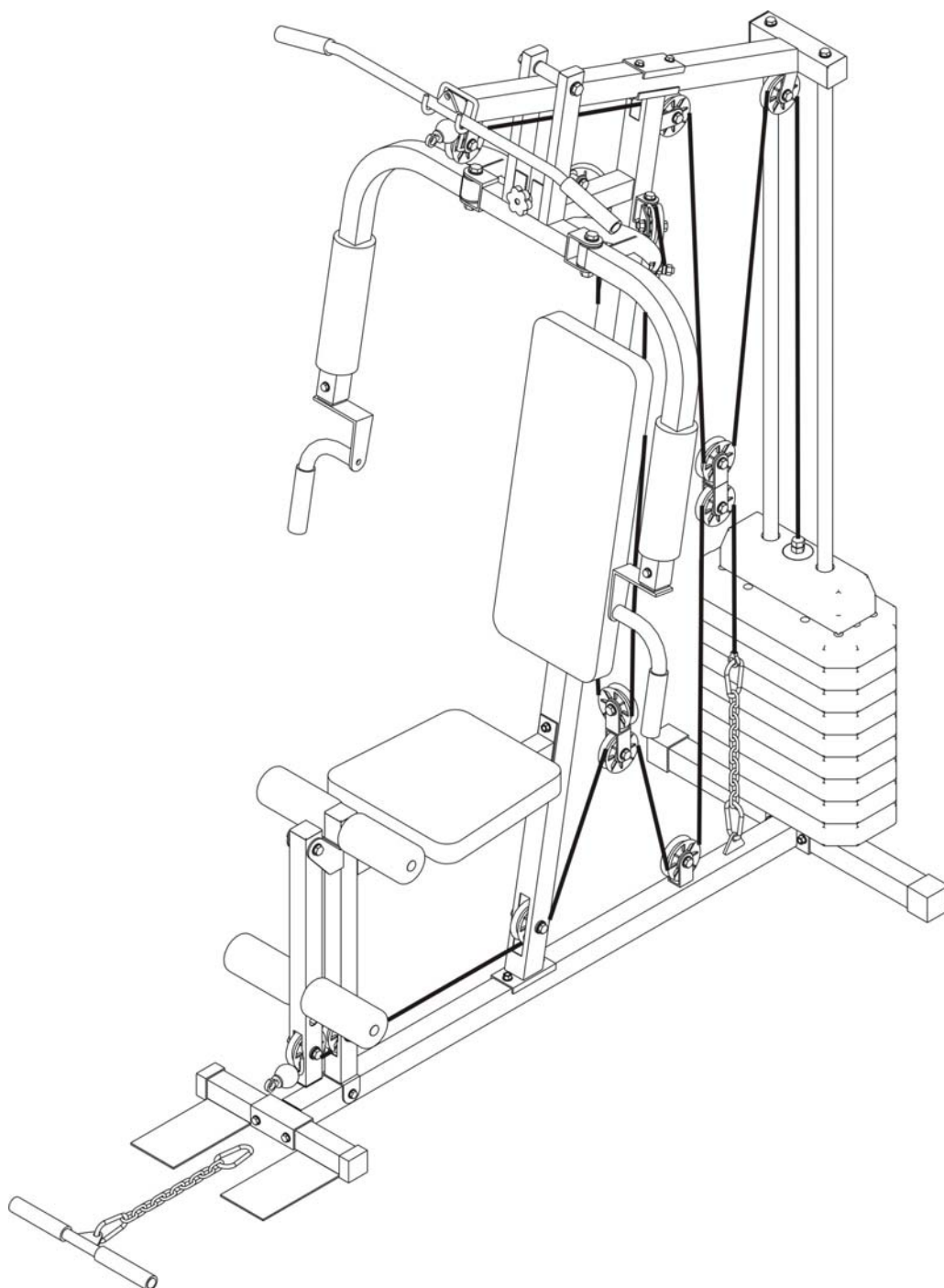
Силовой комплекс DFC D726

Полезные ссылки:

[Силовой комплекс DFC D726 - смотреть на сайте](#)

[Силовой комплекс DFC D726 - читать отзывы](#)

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР D726 DFC



Инструкция по сборке

Оглавление

| | |
|--|-------|
| КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОДУКТЕ..... | 3 |
| ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ/МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ..... | 4 |
| СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ..... | 5-8 |
| СБОРКА..... | 9-17 |
| РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ..... | 18-19 |

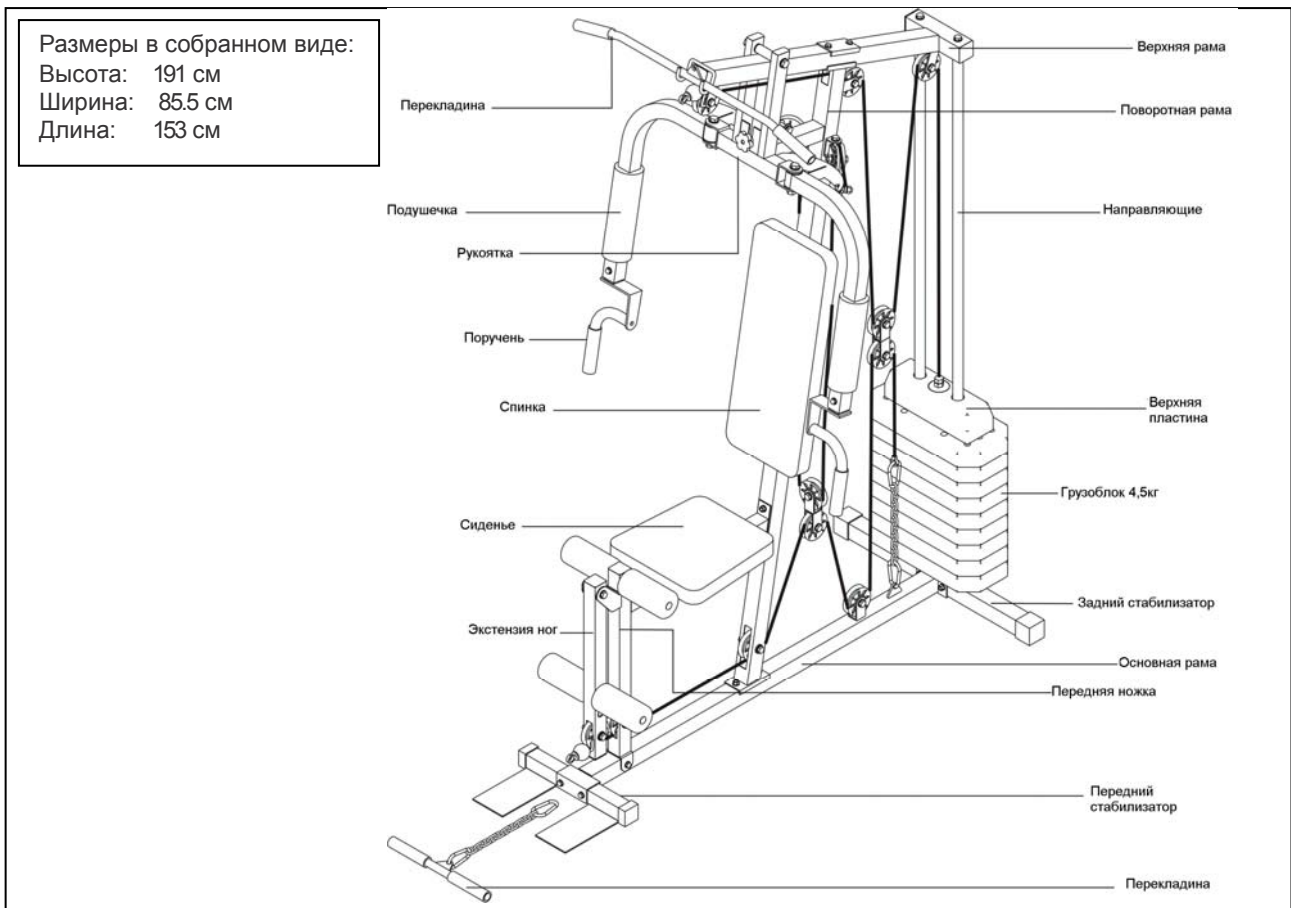
Примечание: СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ находятся в центре данной инструкции. Достаньте их перед началом сборки.

Спасибо, что выбрали многофункциональный силовой тренажер. Данный тренажер поможет вам укрепить основные группы мышц тела и просто держать своё тело в тонусе.

Перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство.

Если у вас после прочтения возникнут вопросы, для получения помощи. Необходимо знать номер модели D726.

Прежде, чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажёра, обозначенными на рисунке ниже.



НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Упростите процесс сборки

Рекомендации по сборке силового тренажера написаны так, чтобы собрать его мог любой человек.

Перед началом сборки обязательно прочтите все инструкции и рекомендации:

- Сборку необходимо осуществлять вдвоем.
- Для определения мелких деталей, см. ИНДИФИКАТОР ДЕТАЛЕЙ.
- Затяните весь крепеж после сборки, если в инструкции не указано обратное.
- Во время сборки убедитесь, что все детали расположены так, как это указано на чертеже.

• Разместите все детали на свободном участке и удалите упаковочный материал.

• Не выбрасывайте упаковочный материал до окончания сборки.

Смазка и следующие инструменты (не входят в комплект) могут понадобиться при сборке:

• Два разводных ключа



• Один молоток



• Обычная отвертка



• Крестообразная отвертка



Будет удобнее, если у вас найдется комплект насадок, набор гаечных ключей с открытым и закрытым зевом или ключ с трещоткой.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

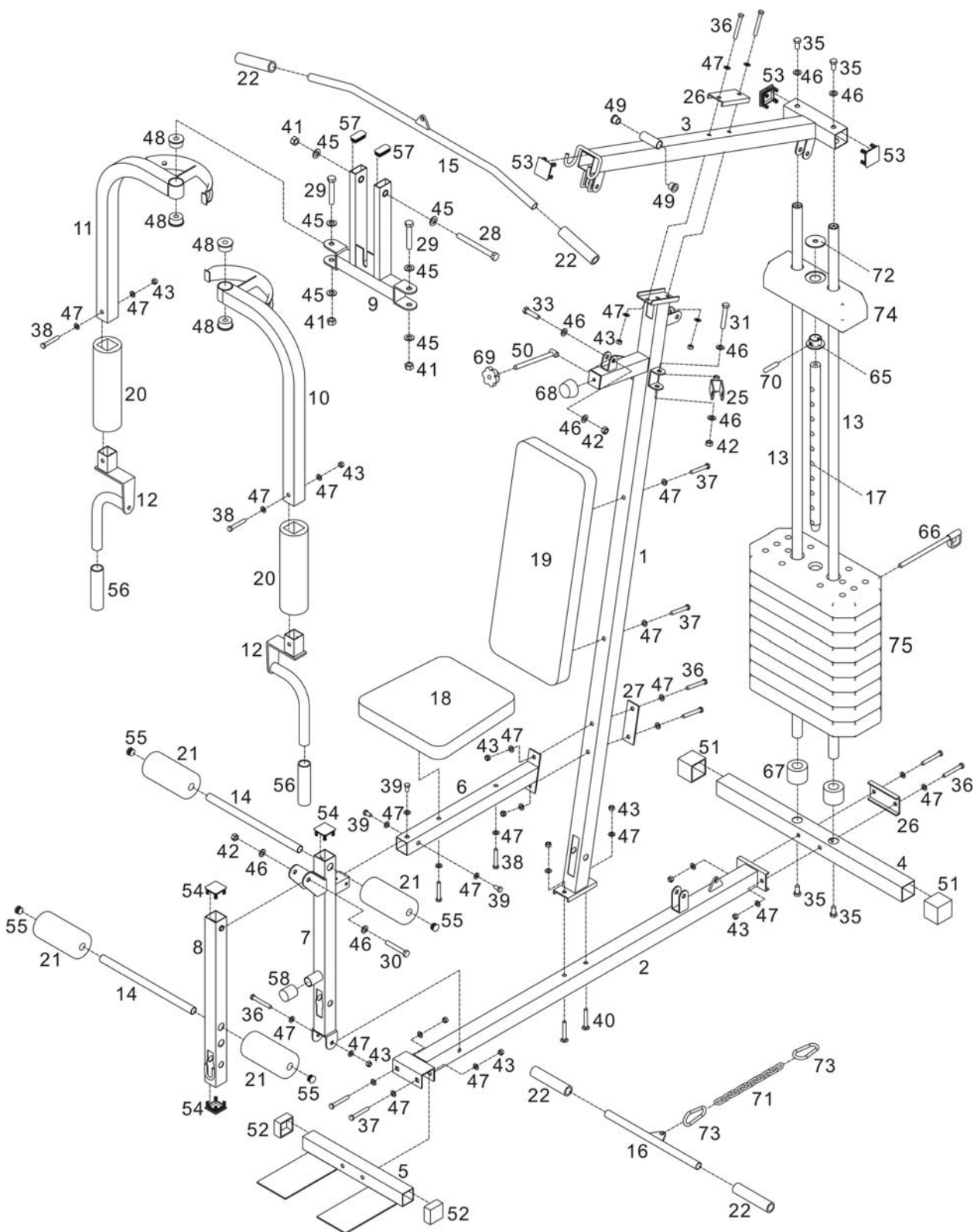
Чтобы снизить риск получения травм, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования тренажера.

1. Прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в данном руководстве перед началом использования тренажера. Используйте силовой тренажер только как описано в данном руководстве.
2. Все пользователи тренажера должны ознакомиться с мерами предосторожности и правилами использования тренажера.
3. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Применять его в коммерческих и общественных учреждениях и сдавать в аренду нельзя.
4. Храните скамью в помещении, не допускайте попадания на неё влаги и пыли. Расположите скамью на ровной поверхности, убедитесь, что во время сборки, разборки и использования скамьи вокруг ней остаются свободные проходы. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под него защитный коврик.
5. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Изношенные детали следует немедленно заменить.
6. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
7. Держите ноги и руки подальше от движущихся частей тренажера.
8. Для защиты ступней всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
9. Предельный вес пользователя тренажёра — 114 кг.
10. При регулировке высоты спинки, убедитесь, что штифт зафиксирован.
11. Если вы почувствуете боль или головокружение во время тренировки, немедленно остановитесь и отдохните.
12. Для безопасности при занятиях на тренажере желательно, чтобы присутствовал еще кто-нибудь.

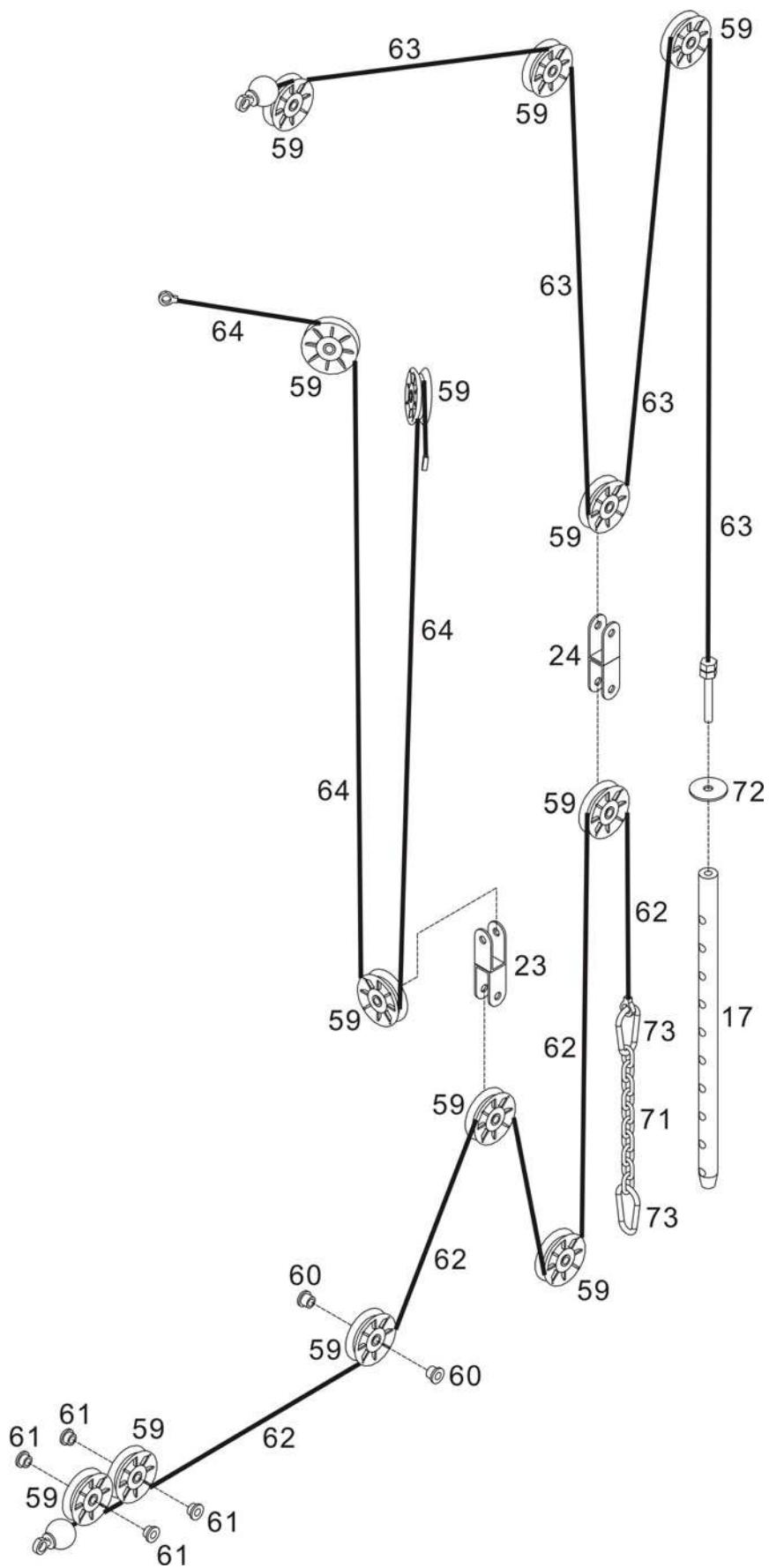


ВНИМАНИЕ: Перед началом тренировок проконсультируйтесь у своего врача. Это особенно важно, если вы старше 35 лет или ранее имели проблемы со здоровьем. Перед использованием прочтите все инструкции и предупреждения. Мы не несем ответственности за травмы и повреждения имущества, полученные при использовании данного оборудования.

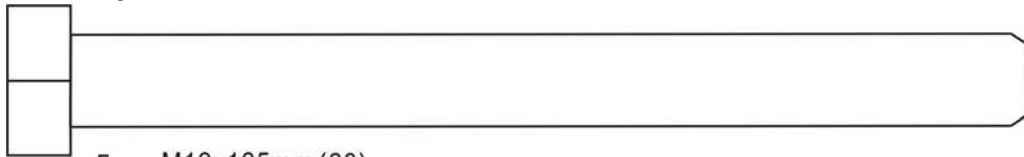
Сборочный чертеж-1



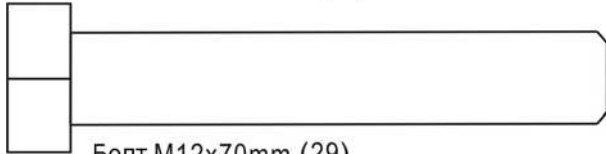
Сборочный чертеж -2



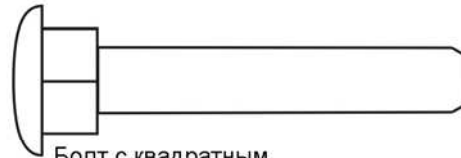
Спецификация деталей



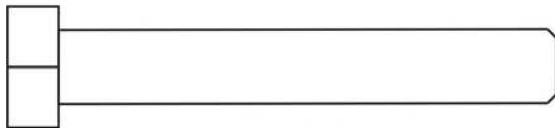
Болт M12x125mm (28)



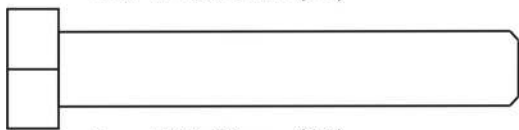
Болт M12x70mm (29)



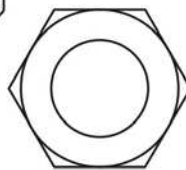
Болт с квадратным подголовком M8x55mm (40)



Болт M10x65mm (30)



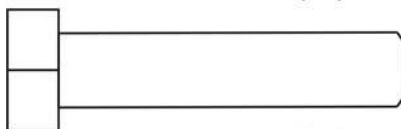
Болт M10x60mm (31)



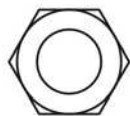
Нейлоновая контргайка M12 (41)



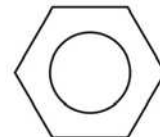
Нейлоновая контргайка M10 (42)



Болт M10x45mm (32)



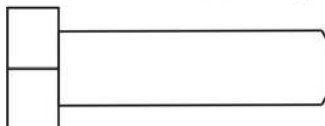
Нейлоновая контргайка M8 (43)



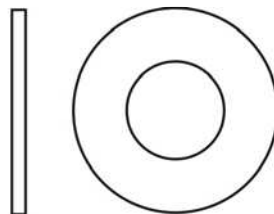
Гайка M10 (44)



Болт M10x40mm (33)



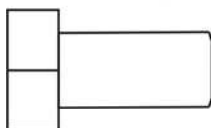
Болт M10x35mm (34)



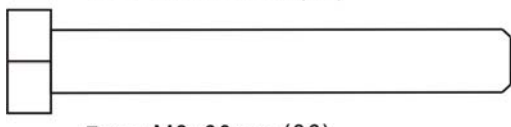
Шайба M12 (45)



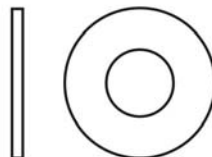
Шайба M10 (46)



Болт M10x20mm (35)



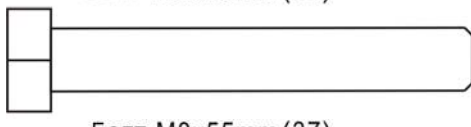
Болт M8x60mm (36)



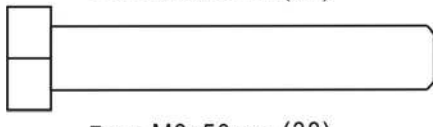
Шайба M8 (47)



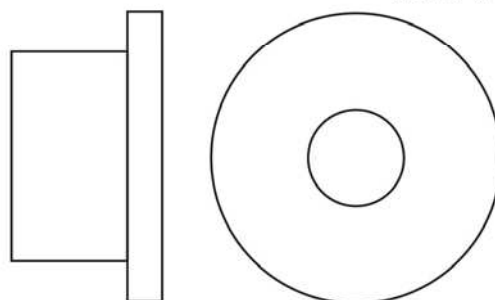
Внутренняя шайба #12.5 (мал.) (49)



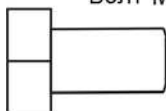
Болт M8x55mm (37)



Болт M8x50mm (38)



Внутренняя шайба #12.5 (бол.) (48)



Болт M8x15mm (39)

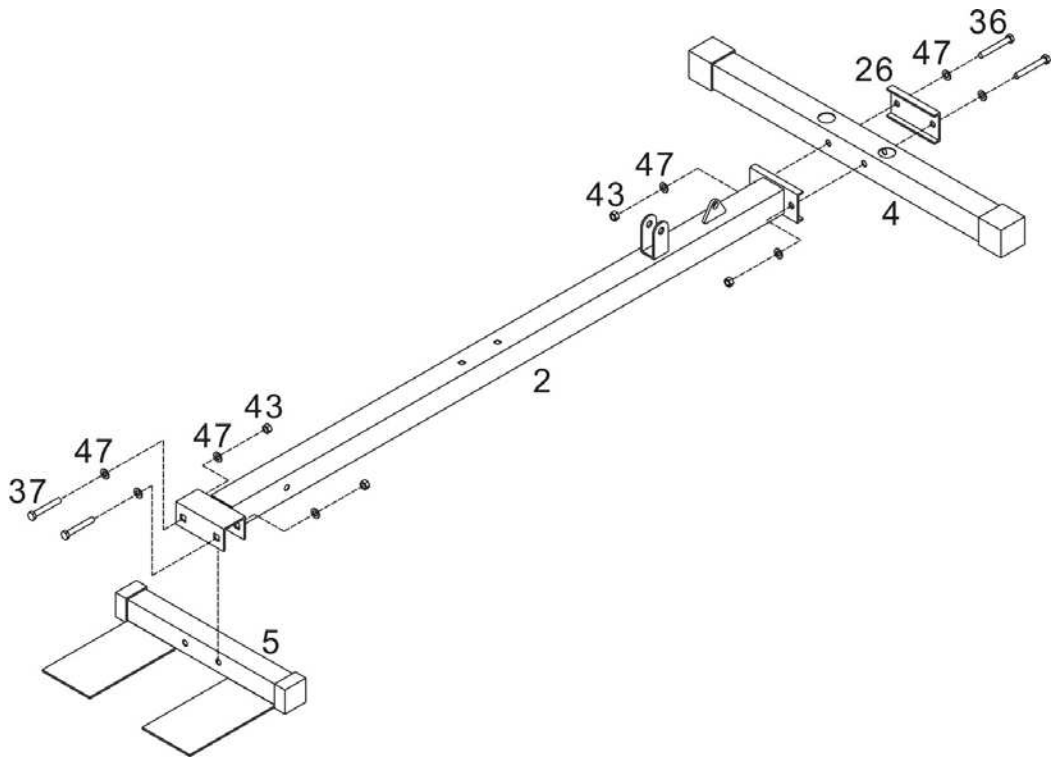
Сборочные единицы

| №. | Описание | К-во |
|----|-----------------------|------|
| 1 | Опора основной рамы | 1 |
| 2 | Основная рама | 1 |
| 3 | Верхняя рама | 1 |
| 4 | Задний стабилизатор | 1 |
| 5 | Передний стабилизатор | 1 |
| 6 | Опора сиденья | 1 |
| 7 | Передняя ножка | 1 |
| 8 | Экстензия ног | 1 |
| 9 | Поворотная рама | 1 |
| 10 | Левая рукоятка | 1 |
| 11 | Правая рукоятка | 1 |
| 12 | Поручень | 2 |
| 13 | Направляющие | 2 |
| 14 | Трубка под подушечки | 2 |
| 15 | Перекладина | 1 |
| 16 | Перекладина | 1 |
| 17 | Селектор | 1 |
| 18 | Сиденье | 1 |
| 19 | Спинка | 1 |
| 20 | Подушечки на рукоятки | 2 |
| 21 | Подушечки | 4 |
| 22 | Пластиковая накладка | 4 |
| 23 | Кронштейн шкива А | 1 |
| 24 | Кронштейн шкива В | 1 |
| 25 | Кронштейн шкива С | 2 |
| 26 | Пластина | 2 |
| 27 | Пластина | 1 |
| 28 | Болт М12 х 125mm | 1 |
| 29 | Болт М12 х 70mm | 2 |
| 30 | Болт М10 х 65mm | 2 |
| 31 | Болт М10 х 60mm | 4 |
| 32 | Болт М10 х 45mm | 10 |
| 33 | Болт М10 х 40mm | 1 |
| 34 | Болт М10 х 35mm | 2 |
| 35 | Болт М10 х 20mm | 4 |
| 36 | Болт М8 х 60mm | 7 |
| 37 | Болт М8 х 55mm | 4 |
| 38 | Болт М8 х 50mm | 4 |

| №. | Описание | К-во |
|----|-------------------------------------|------|
| 39 | Болт М8 х 15mm | 3 |
| 40 | Болт с квадр. подголовком М8 х 55mm | 2 |
| 41 | Нейлоновая контргайка М12 | 3 |
| 42 | Нейлоновая контргайка М10 | 19 |
| 43 | Нейлоновая контргайка М8 | 13 |
| 44 | Гайка М10 | 2 |
| 45 | Шайба М12 | 6 |
| 46 | Шайба М10 | 40 |
| 47 | Шайба М8 | 31 |
| 48 | Внутренняя шайба #12.5 (бол.) | 4 |
| 49 | Внутренняя шайба #12.5 (мал.) | 2 |
| 50 | Болт М10 х 100mm | 1 |
| 51 | Квадратная заглушка 44mm | 2 |
| 52 | Квадратная заглушка 38mm | 2 |
| 53 | Квадр. внутр. заглушка 44mm | 3 |
| 54 | Квадр. внутр. заглушка 38mm | 3 |
| 55 | Круглая. внутр. заглушка 19mm | 4 |
| 56 | Ручка 25*130mm | 2 |
| 57 | Квадр. внутр. заглушка 20x40mm | 2 |
| 58 | Круглая заглушка 25mm | 1 |
| 59 | Шкив | 13 |
| 60 | Втулка шкива (длинная) | 2 |
| 61 | Втулка шкива (короткая) | 4 |
| 62 | Нижний трос | 1 |
| 63 | Верхний трос | 1 |
| 64 | Ручной трос | 1 |
| 65 | Пластиковая заглушка | 1 |
| 66 | Штифт | 1 |
| 67 | Резиновый амортизатор | 2 |
| 68 | Амортизатор | 1 |
| 69 | Ручка | 1 |
| 70 | Верхний штифт | 1 |
| 71 | Цепь | 2 |
| 72 | Шайба | 1 |
| 73 | Карабин | 4 |
| 74 | Верхняя пластина | 1 |
| 75 | Грузоблок 4,5 кг | 9 |

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ:

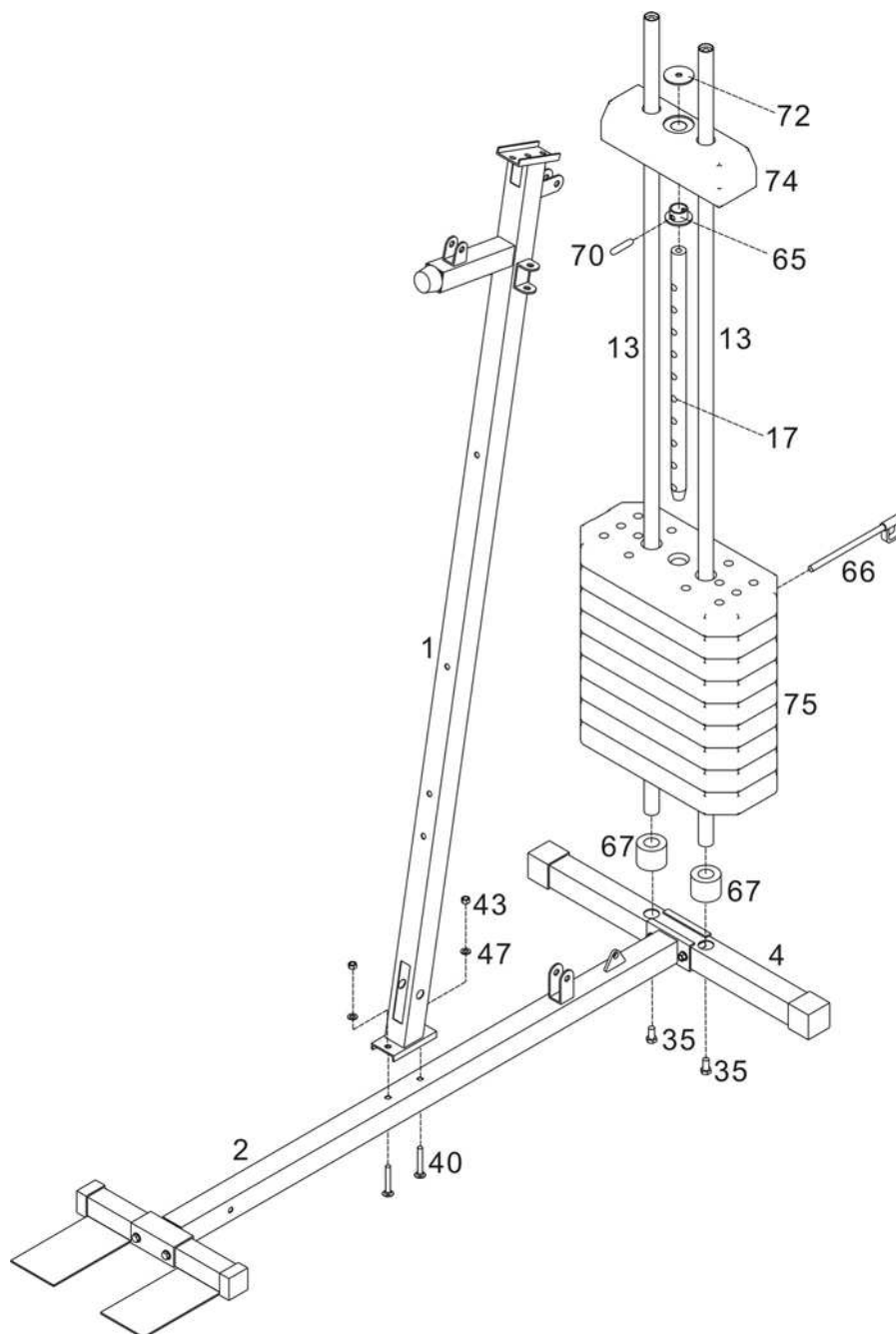
Рис 1:



Шаг 1: Прикрепите основную раму (2) к заднему стабилизатору (4) с помощью болтов (36), шайб (47), пластины (26) и контргаек (43).

Шаг 2: Прикрепите основную раму (2) к переднему стабилизатору (5) с помощью болтов (37), шайб (47) и контргаек (43).

Рис 2:

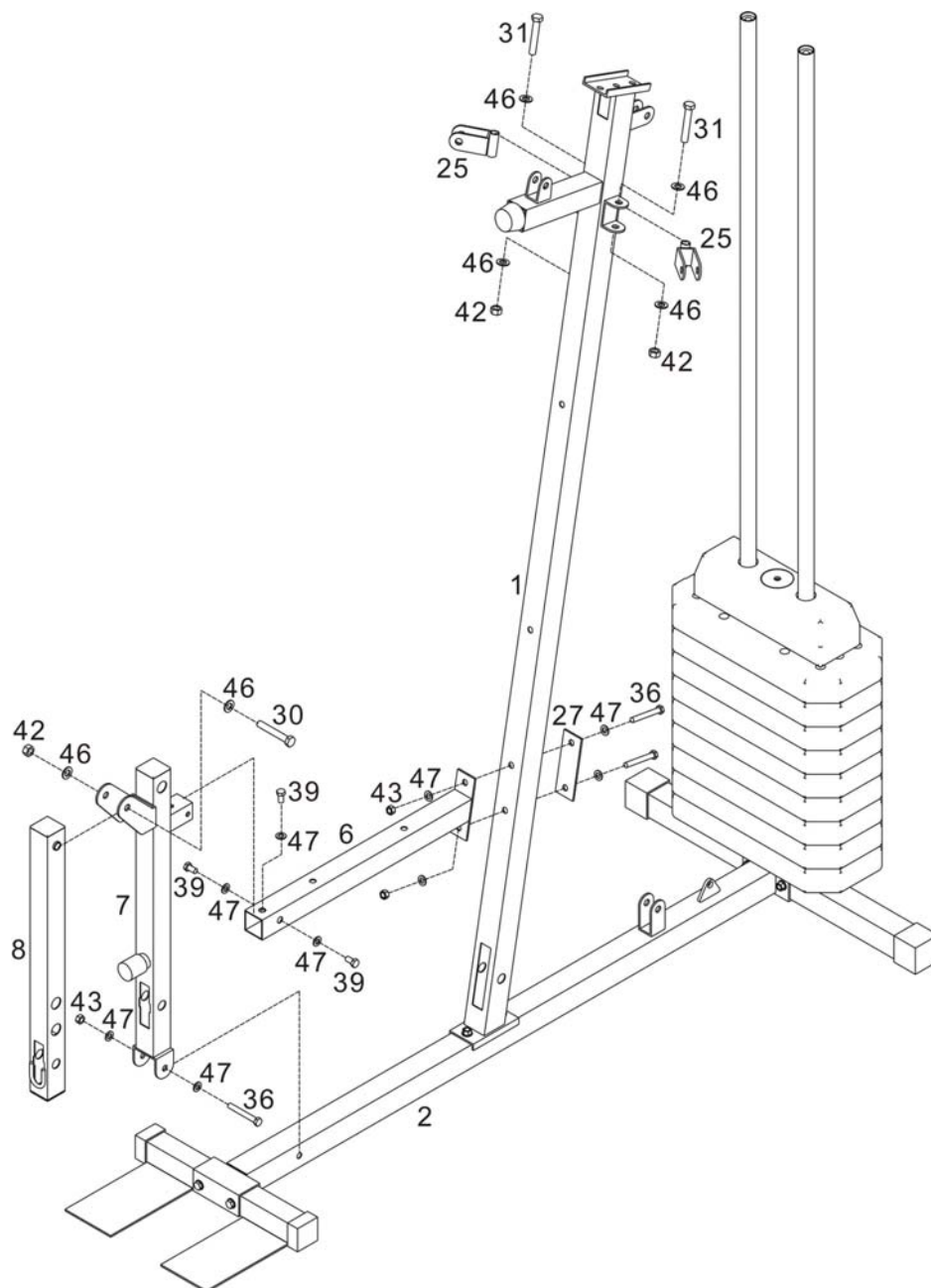


Шаг 1: Расположите вертикально опору основной рамы (1) на основной раме (2). Закрепите болтами (40), шайбами (47) контргайками (43).

Шаг 2: Вставьте направляющие (13) в резиновые амортизаторы (67) и установите в задний амортизатор (4), затяните болтами (35).

Шаг 3: Теперь установите грузоблок в направляющие (13). После этого прикрепите селектор (17) к верхней пластине (74). Затем вставьте всю часть в направляющие (13). Используйте штифт (66) для фиксации грузов.

Рис 3:



Шаг 1: Прикрепите опору сиденья (6) к опоре основной рамы (1) с помощью болтов (36), шайб (47), пластины (27) и контргаяк (43).

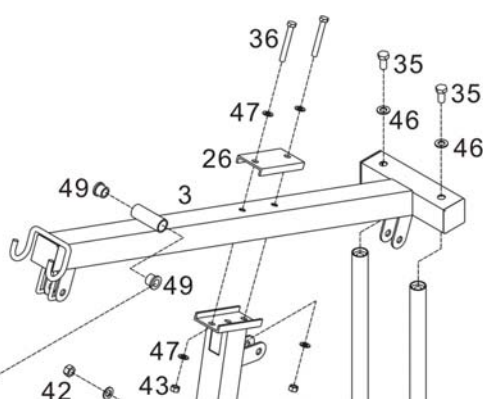
Шаг 2: Прикрепите один конец передней ножки (7) к опоре сиденья (6) с помощью болтов (39) и шайб (47).

Шаг 3: Прикрепите другой конец передней ножки (7) к основной раме (2) с помощью болтов (36), шайбы (47) и контргайки (43).

Шаг 4: Вставьте экстензию ног (8) в лапки на передней ножке (7). Закрепите болтом (30), шайбой (46) и контргайкой (42).

Шаг 5: Прикрепите кронштейн шкива С (25) по обе стороны от опоры основной рамы (1) болтами (31), шайбами (46) и контргайками (42).

Рис 4:



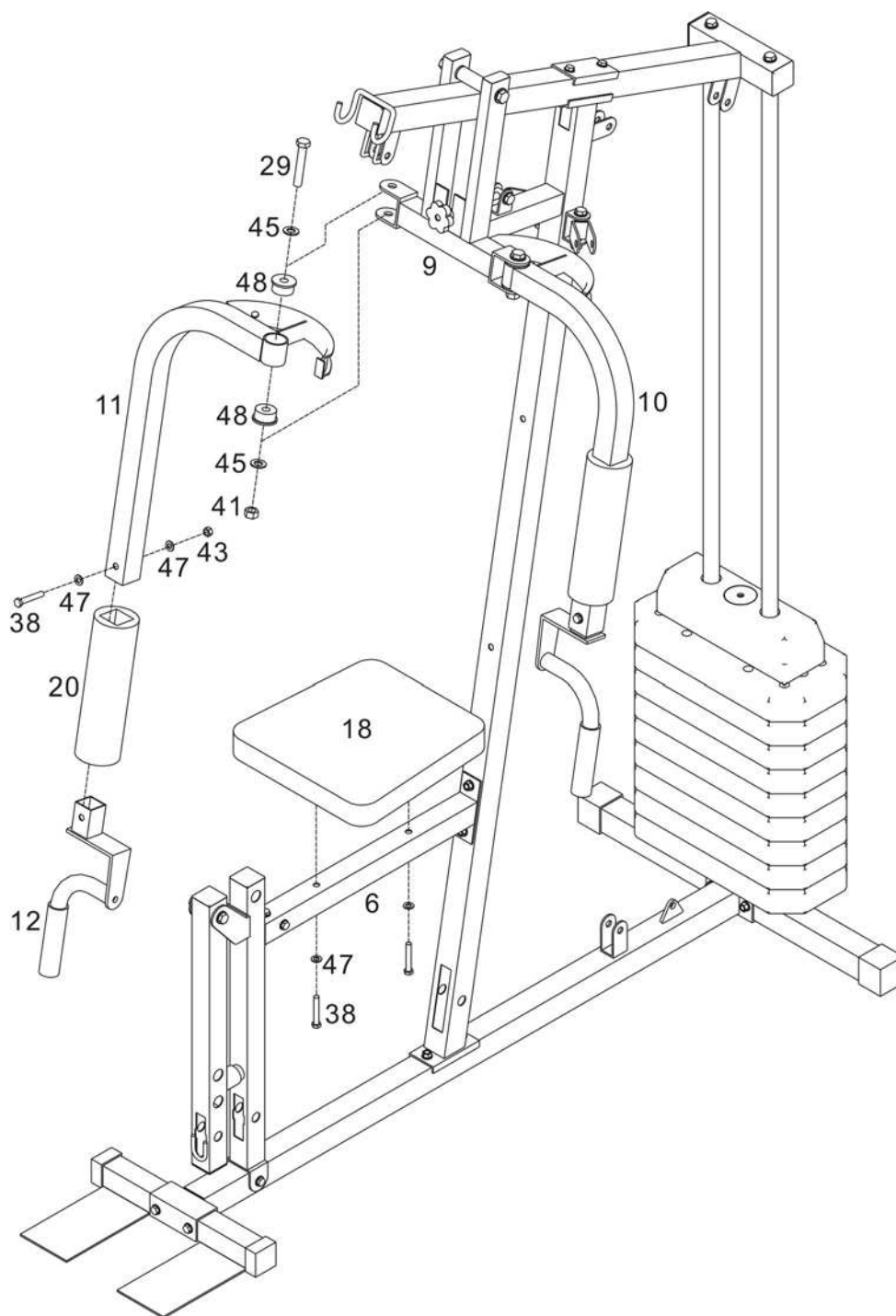
Шаг 1: Прикрепите верхнюю раму (3) к опоре основной рамы (1), используя болты (36), шайбы (47), пластину (26) и контргайки (43).

Шаг 2: Вставьте направляющие (13) в верхнюю раму (3), затяните болты (35) и шайбы (46).

Шаг 3: Вставьте две внутренние шайбы #12.5 (мал.)(49) в верхнюю раму (3). После этого, вставьте поворотную раму (9) в верхнюю раму (3) и закрепите болтом (28), шайбами (45) и контргайкой (41).

Шаг 4: Вставьте болт М10 х 100мм (50) в кронштейн на опоре основной рамы (1), закрепите болтом (33), шайбами (46) и контргайкой (42).

Рис 5:

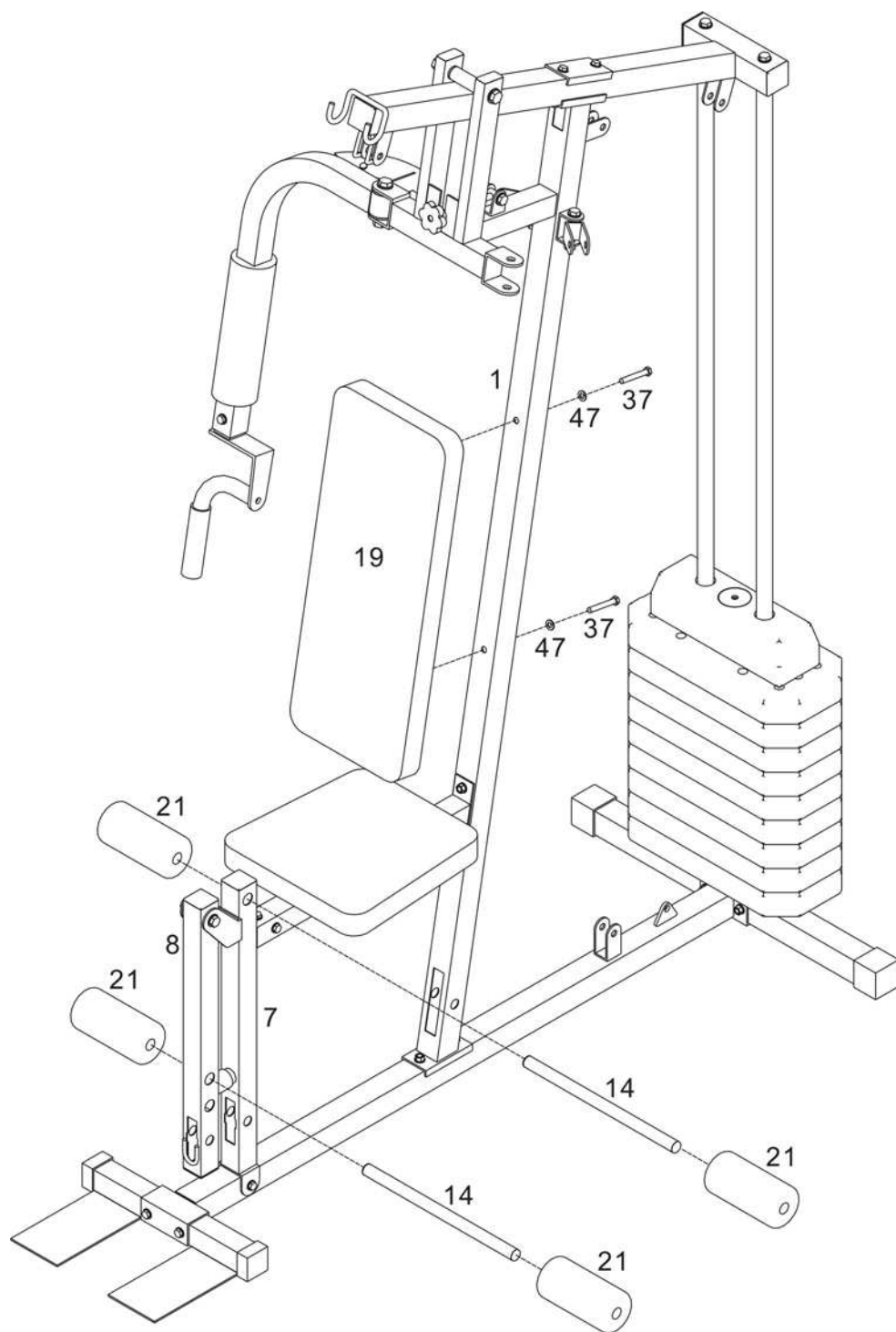


Шаг 1: Наденьте подушечки (20) на обе рукоятки (10, 11), затем прикрепите поручень (12) к обеим рукояткам (10, 11), используя болты (38), шайбы (47) и контргайки (43).

Шаг 2: Вставьте внутренние шайбы #12.5 (бол.) (48) в обе рукоятки (10, 11). После этого, вставьте рукоятки в поворотную раму (9) и закрепите болтом (29), шайбами (45) и контргайками (41).

Шаг 3: Прикрепите сиденье (18) к опоре (6) с помощью болтов (38) и шайб (47).

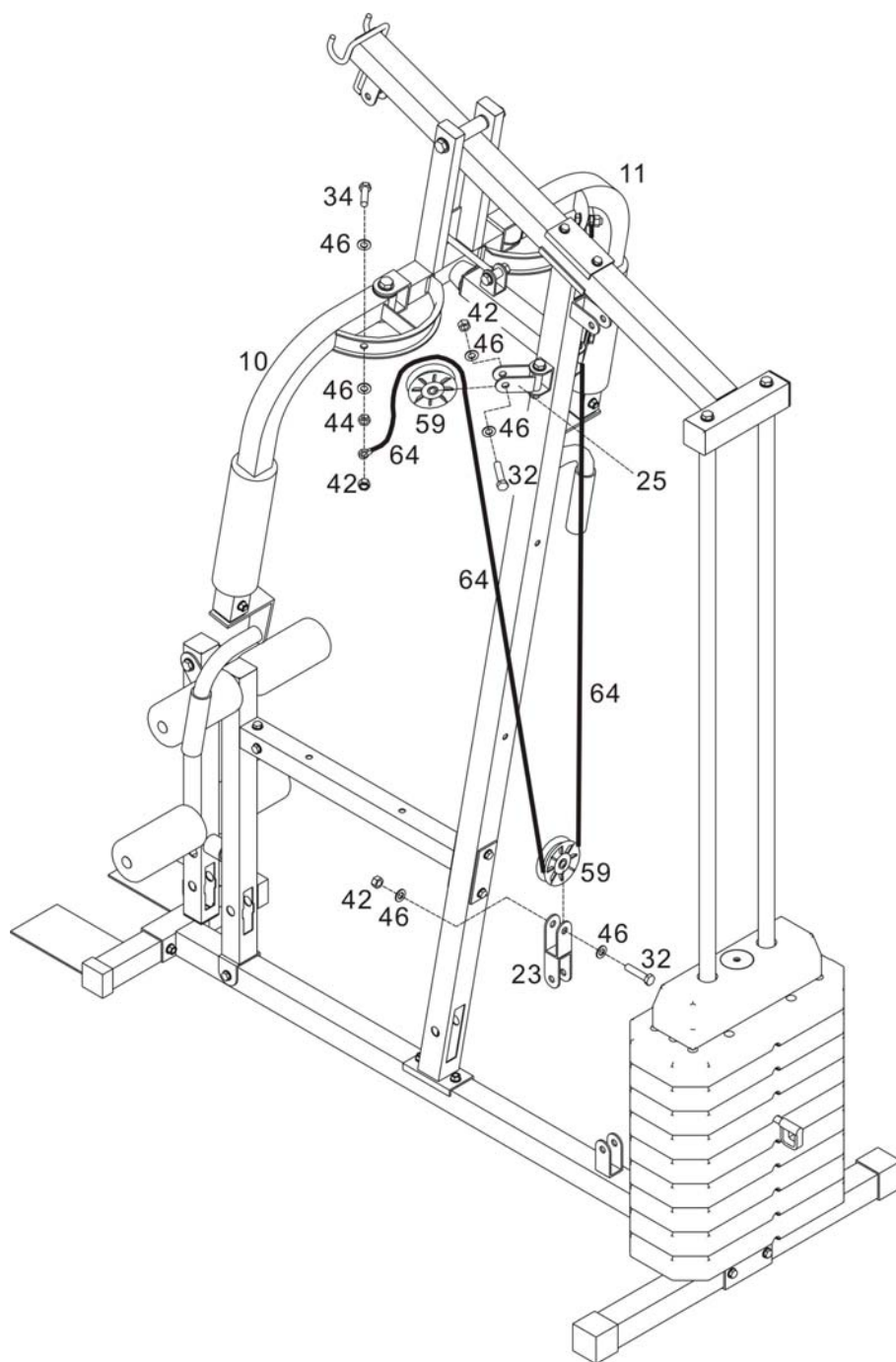
Рис 6:



Шаг 1: Прикрепите спинку (19) к опоре основной рамы (1) с помощью болтов (37) и шайб (47).

Шаг 2: Вставьте трубку (14) в переднюю ножку (7) и в экстензию ног (8). Наденьте подушечки (21) на трубку.

Рис 7:



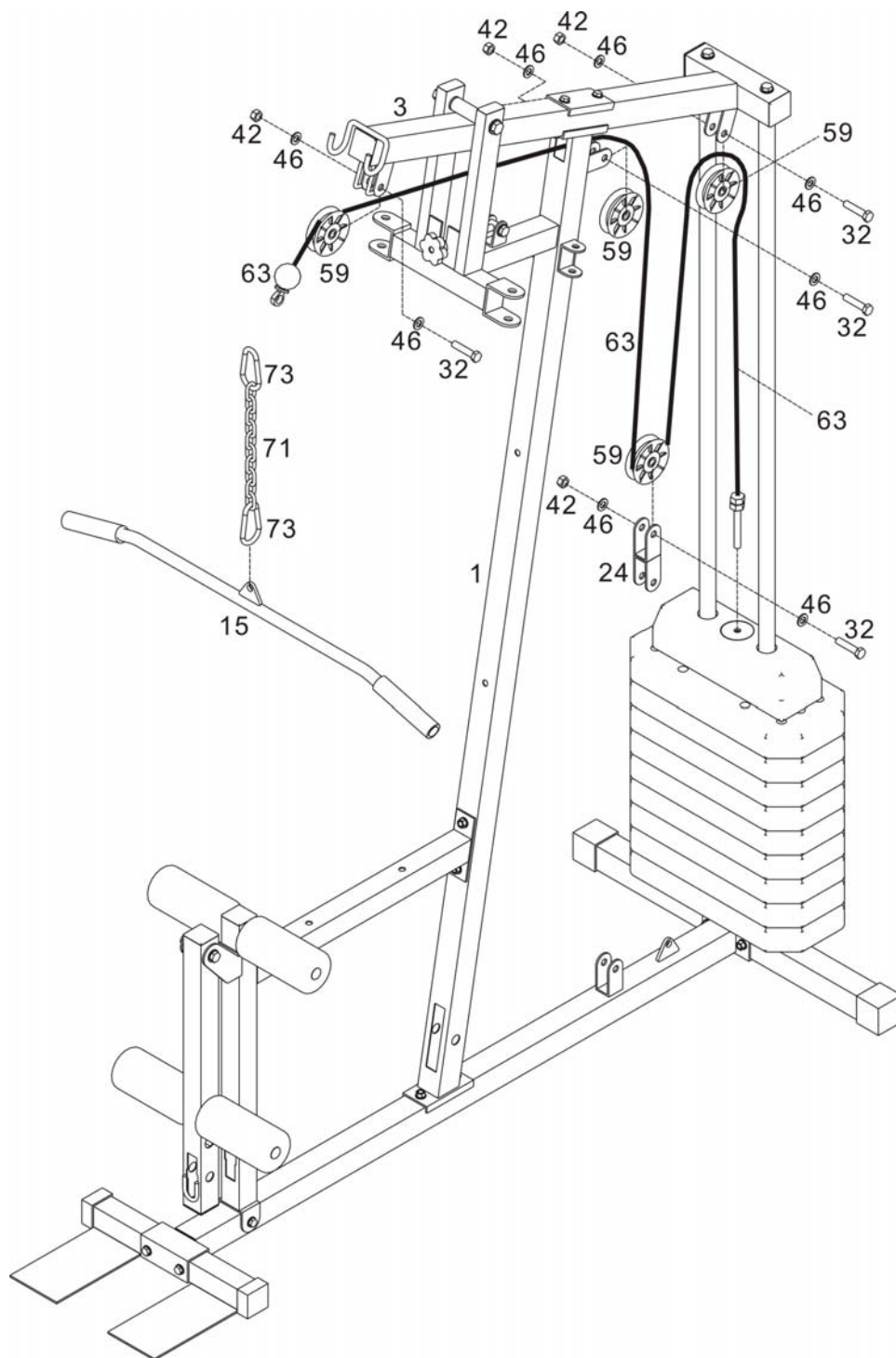
Шаг 1: Вставьте болт (34) и шайбу (46) в изогнутую часть на рукоятке (10), затем наденьте шайбу (46), гайку (44), ручной трос (64) на болт (34) и закрепите контргайкой (42).

Шаг 2: Расположите ручной трос (64) на желобе шкива (59). Затем выровняйте шкив (59) между зубчиками кронштейна шкива С (25) и зафиксируйте болтом (32), шайбами (46) и контргайками (42).

Шаг 3: Найдите другой шкив (59) и расположите ручной трос (64) в пределах желоба и затем прикрепите другой кронштейн шкива А (23) к шкиву и зафиксируйте болтом (32), шайбами (46) и контргайкой (42).

Шаг 4: Используя такой же ручной трос (64), верните его обратно и разместите его вокруг другого шкива (59), затем зафиксируйте шкив, прикрепив его к кронштейну шкива С (25) с помощью болта (32), шайб (46) и контргайки (42). Прикрепите конец троса к левой рукоятке (11) по аналогии шага 1.

Рис 8:

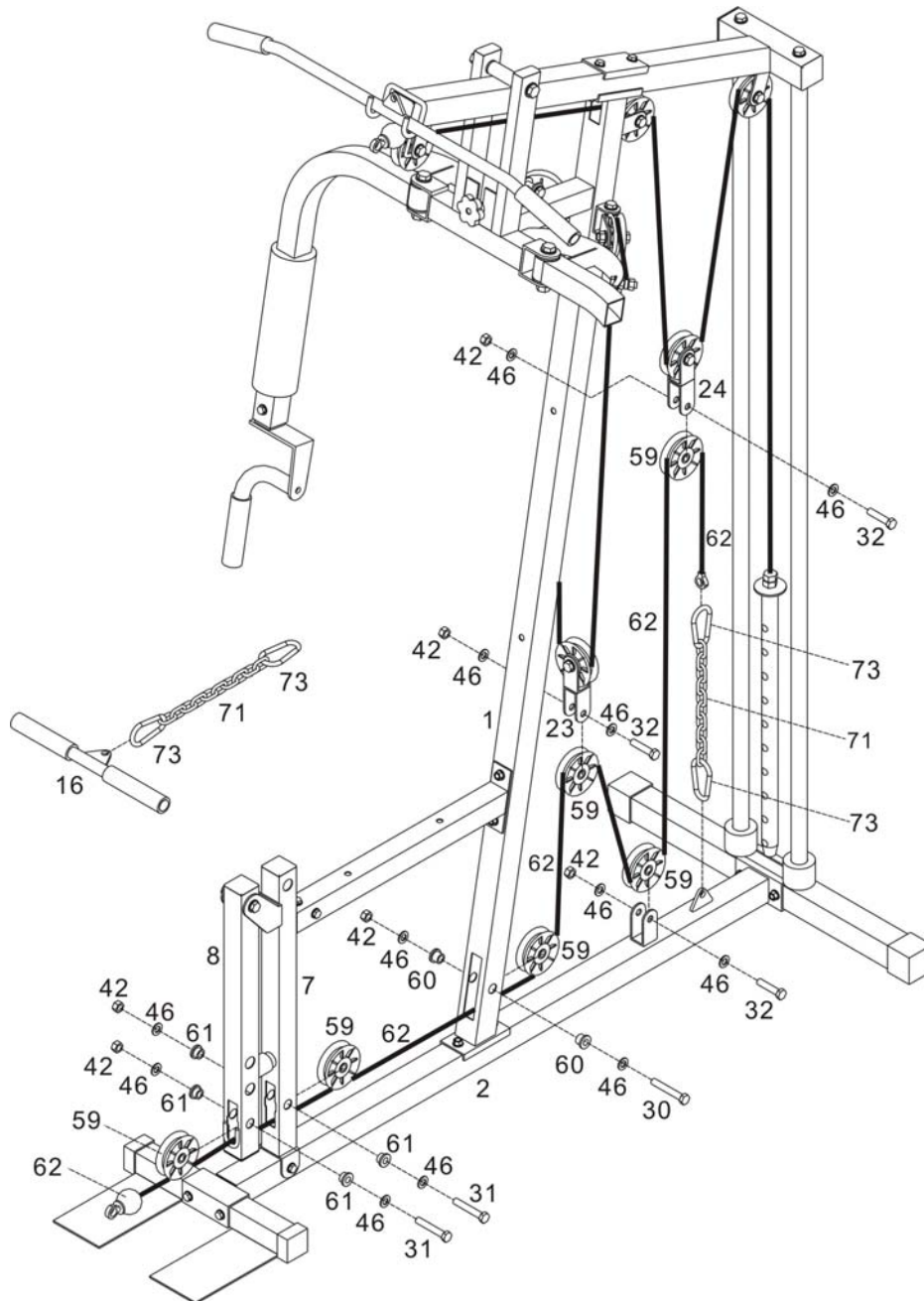


Шаг 1: Соедините верхний трос (63) со шкивом (59). Затем прикрепите шкив к верхней раме (3), используя болт (32), шайбы (46) и контргайку (42). Прикрепите карабин (73) с обеих сторон цепи (71). После этого откройте карабин и прикрепите его на перекладине (15), а другой конец карабина прикрепите к шариком верхнего троса (63).

Шаг 2: Соедините верхний трос (63) со шкивом (59). Затем прикрепите шкив к основной раме (1) и кронштейну В (24) с помощью болта (32), шайб (46) и контргайки (42).

Шаг 3: Потяните конец троса и прикрепите его к верхней пластине, используя селектор. У ВЕРХНЕГО ТРОСА на одном конце находится фиксатор, а на другом шарик.

Рис 9:



Шаг 1: Разместите нижний трос (62) под шкивом (59) и вставьте через отверстия на экстензии ног (8). Протяните нижний трос (62) через передний стабилизатор (7) and разместите его под шкивом (59). Используйте болт (31), шайбы (46), втулка шкива (кор.) (61) и контргайку (42). Прикрепите карабин (73) к каждому концу цепи (71). Затем карабином прикрепите перекладину (16) и прикрепите другой конец к шарiku на конце нижнего троса (62).

Шаг 2: Протяните нижний трос (62) через опору основной рамы (1) и разместите его под шкивом (59). Используйте болт (30), шайбы (46), втулка шкива (длин.) (60) и контргайку (42).

Шаг 3: Прикрепите верхний трос (63) к шкиву (59). Затем прикрепите шкив к кронштейну А (23) и основной раме (2) и к кронштейну В (24) с помощью болта (32), шайб (46) и контргайки (42).

Шаг 4: Прикрепите карабин (73) к концу цепи (71). Затем прикрепите карабин к основной раме (2) и прикрепите другой конец к шарiku на конце нижнего троса (62). У НИЖНЕГО ТРОСА на одном конце находится шарик, а на другом кольцо.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

ЧЕТЫРЕ ТИПА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Наращивание мышц

Ваши мышцы работают почти на пределе силы, интенсивность упражнений постепенно увеличивается. Регулировать интенсивность каждого отдельного упражнения можно следующим образом:

- Измените нагрузку
- Измените количество повторений или подходов ("повторение" - это один полный цикл упражнения, как одно приседание. "Подход" - это несколько повторений).

Определите самостоятельно количество повторений, которое подходит именно вам. Начните с 3 подходов из 8 повторений для каждого упражнения. Отдыхайте по 3 минуты между подходами. Когда вы сможете легко сделать 3 подхода из 12 повторений, увеличьте количество повторений.

Тонус

Для поддержания мышц в тонусе их достаточно задействовать в полсилы. Выберите среднюю величину нагрузки и увеличивайте число повторений с каждого подходом. В спокойном режиме выполняйте как можно больше подходов из 15-20 повторений. После каждого подхода отдыхайте 1 минуту. Мышцы лучше нагружать, выполняя большее число подходов, а не увеличивая нагрузку.

Снижение веса

Чтобы похудеть, используйте низкую нагрузку и увеличьте количество повторений в каждом подходе. Занимайтесь от 20 до 30 минут, отдыхая в течение максимум 30 секунд между подходами.

Смешанные тренировки

Сочетайте силовые тренировки и аэробные упражнения по следующей программе:

- Силовые тренировки по понедельникам, средам и пятницам.
- 20-30 минут аэробных упражнений по вторникам.

ПОСТРОЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

- Один полный день отдыхайте каждую неделю, чтобы дать телу восстановиться.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Самостоятельно определите должную продолжительность каждой тренировки и количество повторений и подходов. Важно не перенапрягаться в первые месяцы вашей программы тренировок. Увеличивайте нагрузку, когда вам будет удобно, и прислушивайтесь к своему телу. Если во время занятий вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните. Выясните причину ваших недомоганий прежде, чем приступить снова к тренировкам. Помните, что полноценный отдых и правильное питание являются важными факторами в любой программе тренировок.

Разминка

Начните с 5-10 минут растяжек и упражнений в облегченном режиме. При подготовке к полноценным упражнениям, т.е. во время разминки (разогрева) увеличивается температура вашего тела, частота сердцебиений и кровообращение.

Тренировка

Выполняйте по 6-10 различных упражнений за каждое занятие. Выберите упражнения для каждой основной группы мышц, делая упор на зоны, которые вы хотите развить. Чтобы тренировки стали более сбалансированными и разнообразными, варьируйте упражнения от занятия к занятию. Составьте график тренировок на время, когда ваш энергетический уровень является самым высоким. После каждой тренировки должен следовать по крайней мере один день отдыха. Как только вы найдете график, который подходит для вас, придерживайтесь его.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Для большей эффективности тренировочной программы очень важно правильно выполнять упражнения, т.е. всегда с полной амплитудой, задействовав только необходимые части тела. Если заниматься с переменными усилиями, вы не добьетесь ничего, кроме усталости. См. иллюстрации, как правильно выполнять некоторые упражнения, а также перечень задействованных при этом мышц.

Повторения в каждом подходе делайте спокойно и без пауз. Стадия усилия в каждом повторении должна длиться вдвое меньше стадии возврата. Очень важно правильное дыхание. В каждом повторении делайте выдох в момент усилия и вдох в момент возврата. Никогда не задерживайте дыхание.

Делайте небольшую передышку после каждого подхода:

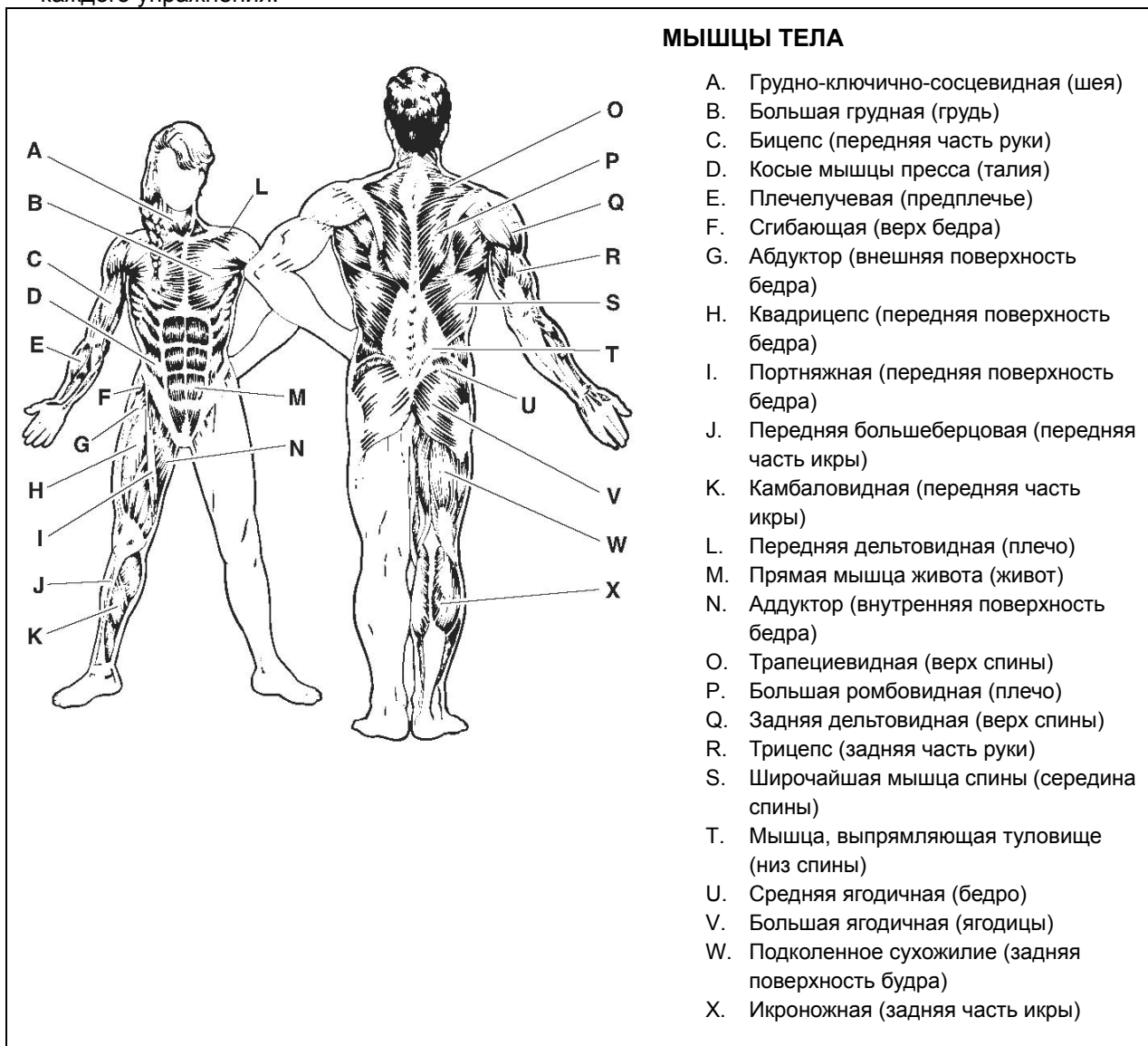
- Нарращивание мышц - 3 минуты.
- Поддержание мышц в тонусе - 1 минута.
- Снижение веса - 30 секунд.

Ознакомьтесь с оборудованием и описанием каждого упражнения.

Заканчивайте занятие 5-10 минутами растяжек, как для ног, так и для рук. При этом совершайте медленные, ни в коем случае не резкие движения. Каждую растяжку начинайте постепенно и делайте её, по возможности, не напрягаясь. Растяжки после каждой тренировки – отличный способ увеличить свою гибкость.

ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ

Для поддержания мотивации ведите запись о каждой тренировке. Записывайте дату, выполненные упражнения, использованную нагрузку и число произведенных подходов и повторений. Раз в месяц записывайте свой вес и основные параметры тела. Чтобы добиться хороших результатов, сделайте спорт постоянной и приятной частью вашей жизни.



Уход и обслуживание силового тренажера

1. **Конец кабеля:** Проверяйте ежедневно на износ концы кабеля. Замените кабели при первых признаках износа или на ежегодной основе. Если натяжение кабеля было откорректировано, убедитесь, что гайка кабеля затянута плотно.
2. **Гайки, болты и фиксаторы:** Проверяйте степень затяжки еженедельно. Если какой-либо крепеж ослаб, затяните .
3. **Рамы:** Протирайте полностью все нижние части оборудования влажной и сухой тканью каждый день . Это включает в себя окрашенные части, хромированные детали и части с обшивкой.
4. **Окрашенные и хромированные детали:** Используйте влажную ткань для легкой и въевшейся грязи. Для потертостей и следов, которые не удаляются с помощью вышеуказанных методов, используйте мягкое моющее средство. НЕ используйте растворители, разбавитель лака , ацетон, или жидкость для снятия лака . Убедитесь, что все части сухие после завершения.
5. **Вес стека корпуса (кожухи):** Протирайте влажной тканью по мере необходимости.
6. **Направляющие:** Удаляйте всю грязь и пыль из направляющих стержней перед применением в тефлоновой распыляемой смазки (в малых дозах) . Распылите смазку на тряпочку и протрите направляющие стержни. НЕ используйте смазочное масло такое, как WD -40 . Внимание : Некоторые смазки могут оставить пятна на ковре и одежде!
7. **Втулки:** Ежемесячно проверяйте на наличие признаков износа и при необходимости замените. Смазывайте ежемесячно.
8. **Другое:** Обязательно замените компоненты при первых признаках износа. НЕ устанавливайте данное оборудование рядом с бассейном, гидромассажной ванной или других влажных местах. Коррозия, вызванная установкой в этих местах, может привести к преждевременному выходу из строя компонентов.

Итоговая проверка

1. Проверьте, чтобы весь крепеж был затянут, болт троса грузоблока установлен правильно и контргайка зафиксирована.
2. Просмотрите все предупреждающие ярлыки и инструкции по технике безопасности перед использованием этого оборудования.
3. Проверьте, чтобы все установки находились на своём месте. Убедитесь, что регулировочный штифт, свободно вставляется в каждую позицию и полностью зафиксирован.
4. Проверьте, чтобы тросы свободно двигались, без заедания. Убедитесь, что трос установлен в шкивы, шкивы свободно вращаются.
5. Проверьте, чтобы штифт селектора был вставлен в каждый диск штанги, включая верхнюю пластину.