Инструкция

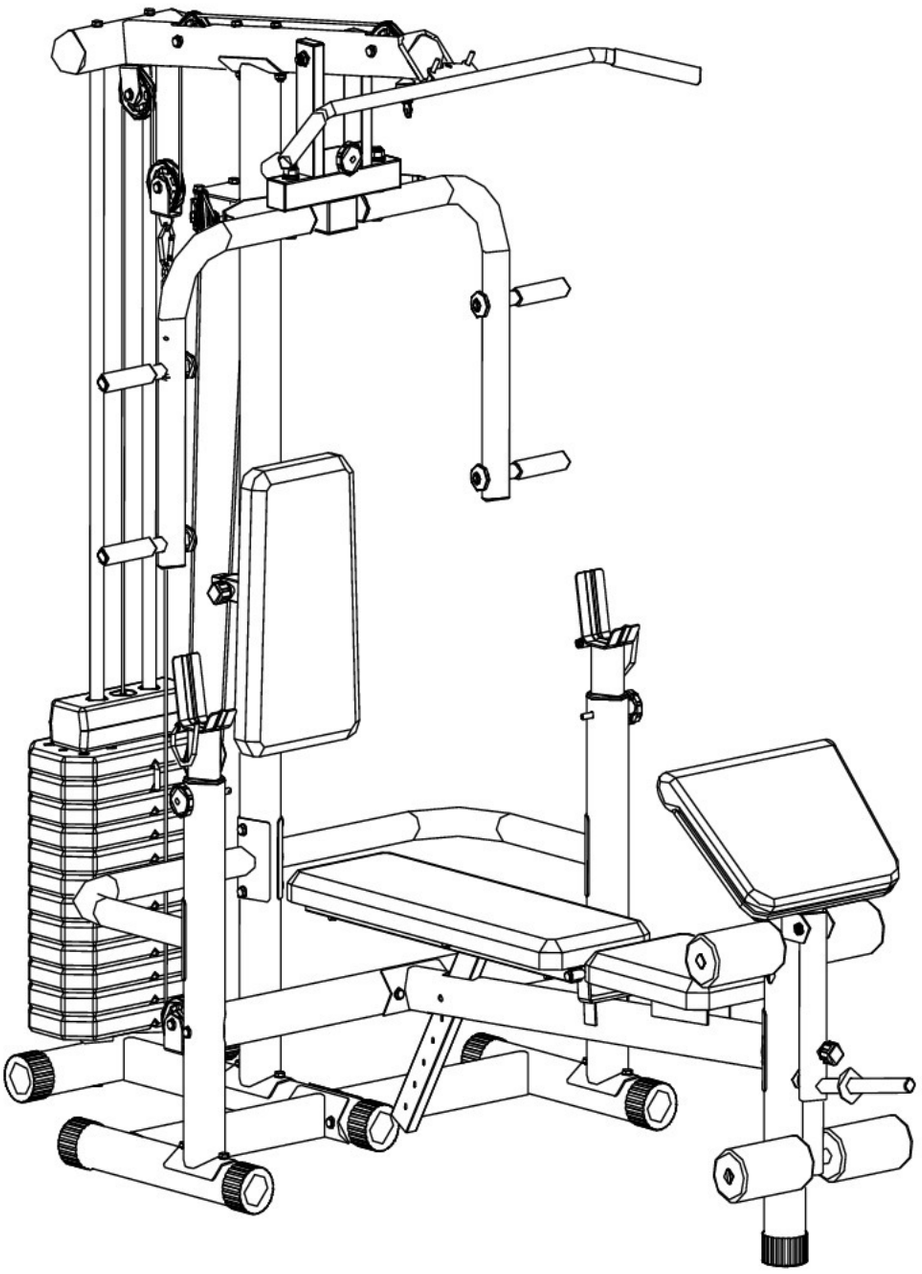
Силовой комплекс со скамьей DFC Homegym D854

Полезные ссылки:

Силовой комплекс со скамьей DFC Homegym D854 - смотреть на сайте

Силовой комплекс со скамьей DFC Homegym D854 - читать отзывы

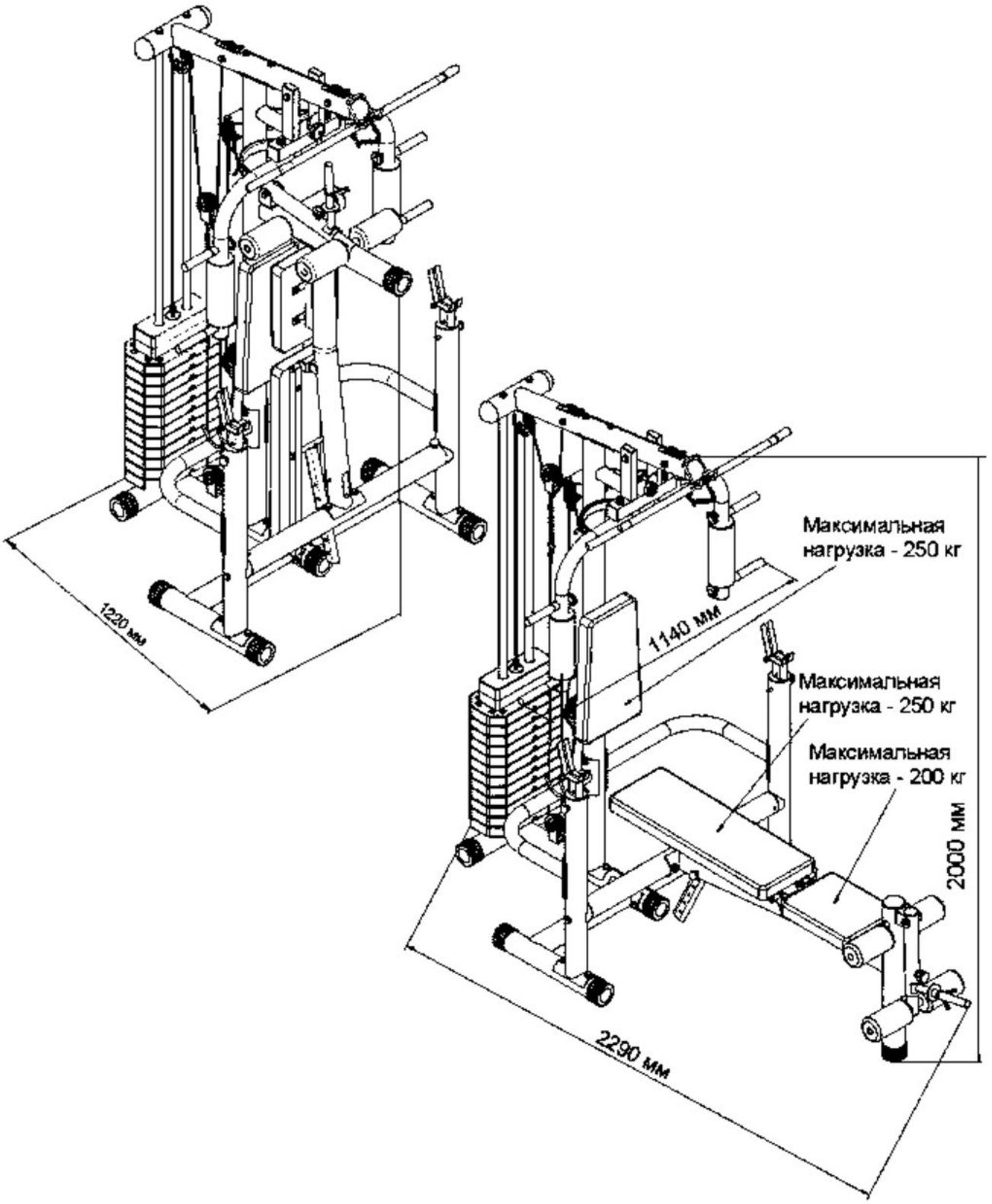
СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС со скамьей
Артикул: D854
Версия 2 (V2)



Инструкции по сборке

Важно: При сборке оборудования используйте только те составные части и крепёжные детали, которые входят в комплект тренажёра.

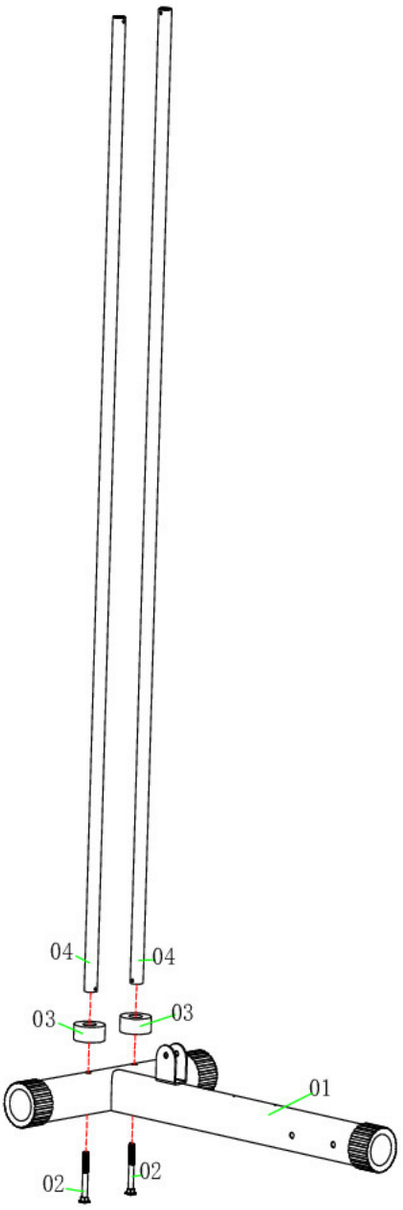
Примечание: Для сборки тренажёра требуются не менее двух взрослых.



Максимально допустимая нагрузка - 300 кг

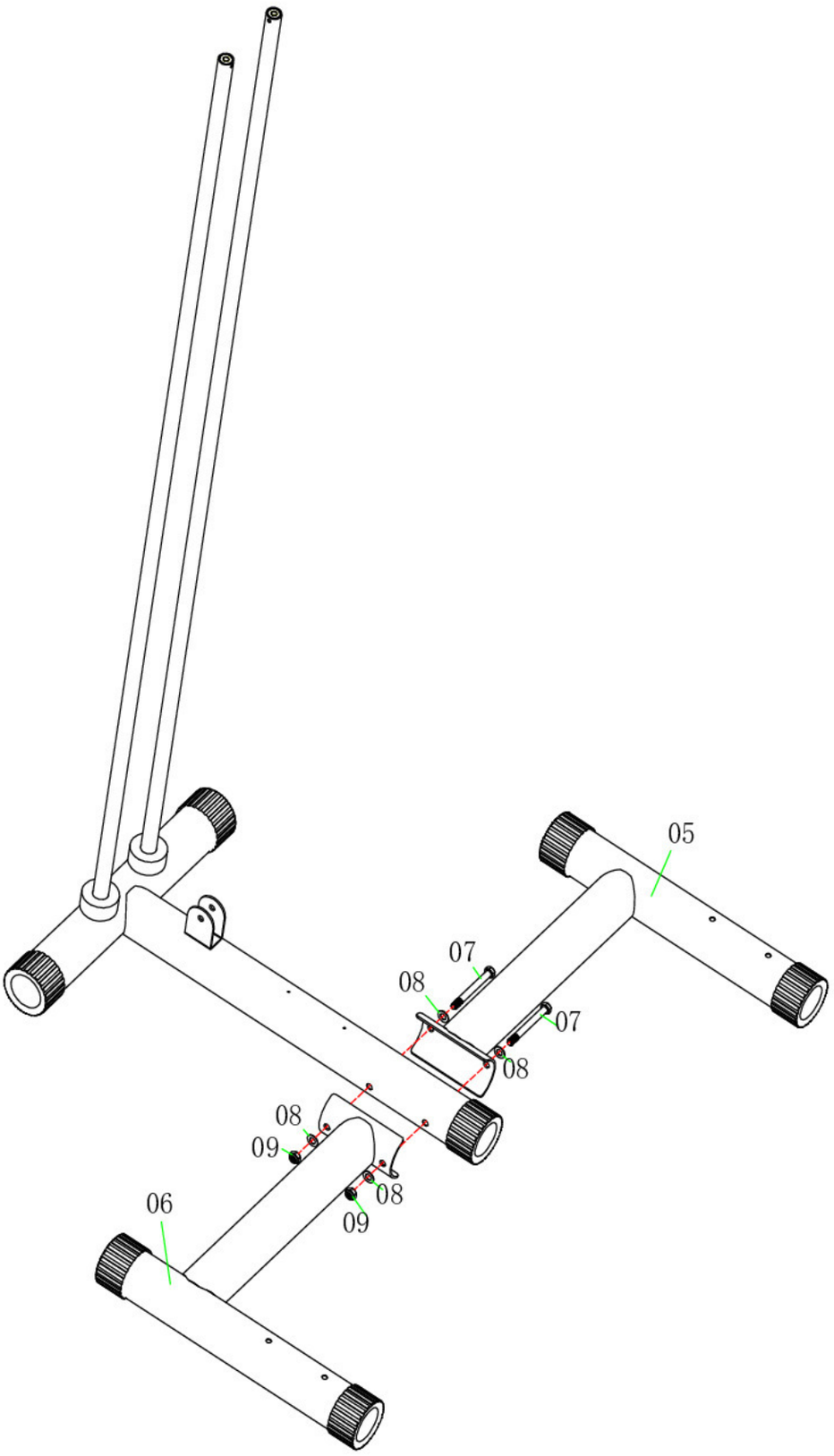
ЭТАПЫ СБОРКИ

ШАГ 1



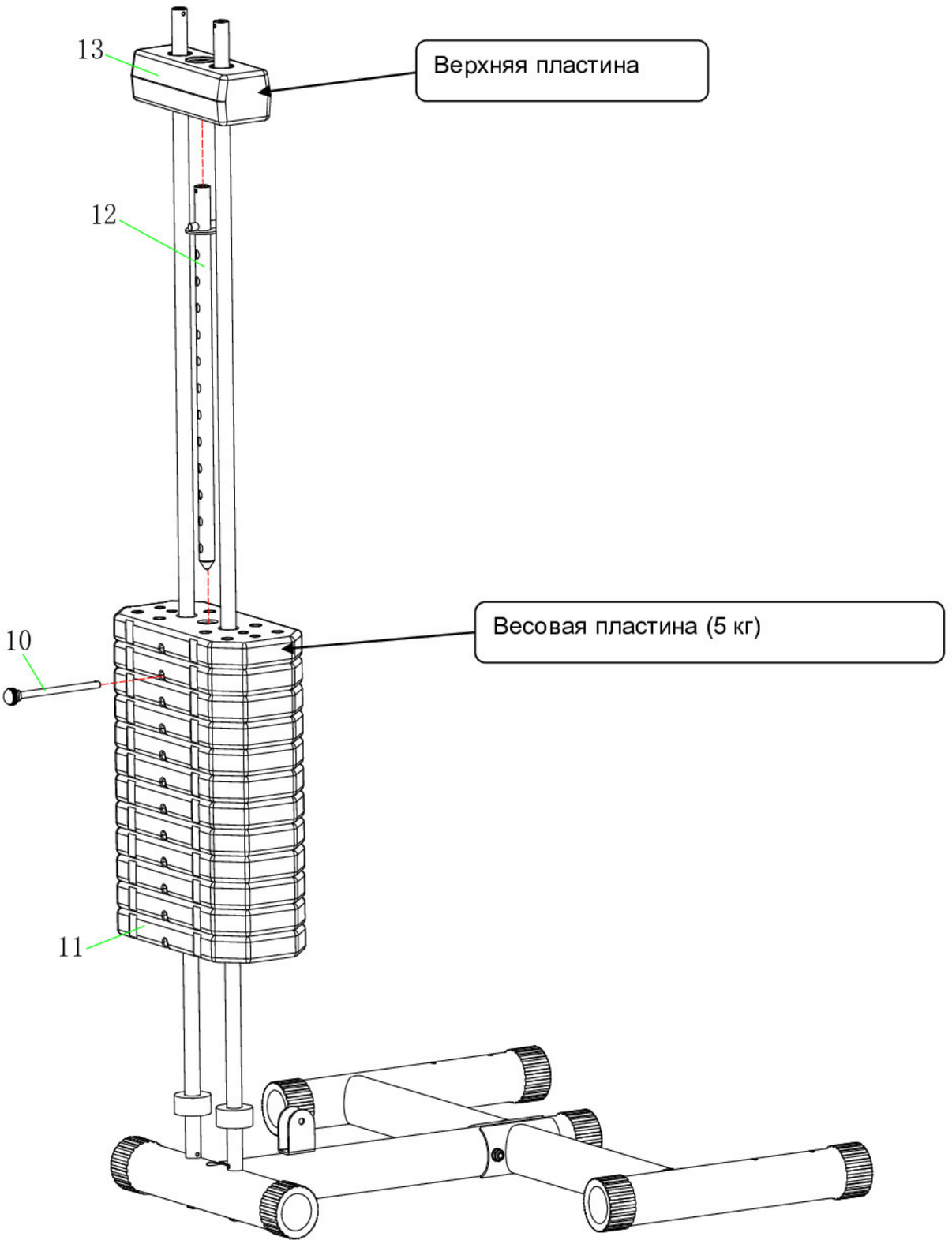
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
01	Основание	**2**		**04**	Направляющая	**2**
02	Винт М10*90	**2**				
03	Амортизатор	**2**				

ШАГ 2



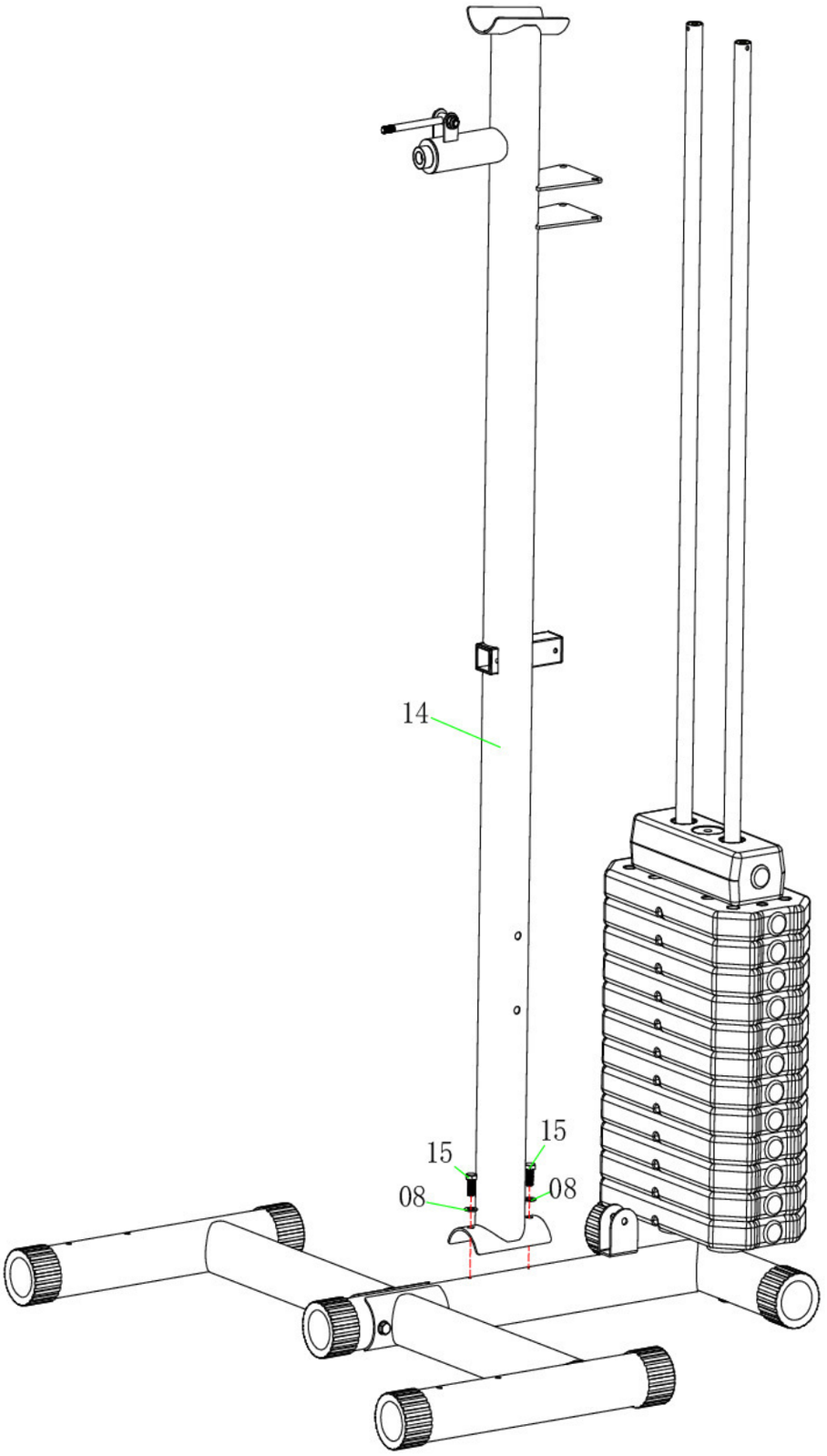
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
07	Шестигранный болт М10*95	**2**		**05**	Правая трубка основания	**1**
08	Шайба φ10	**4**		**06**	Левая трубка основания	**1**
09	Контргайка М10	**2**				

ШАГ 3



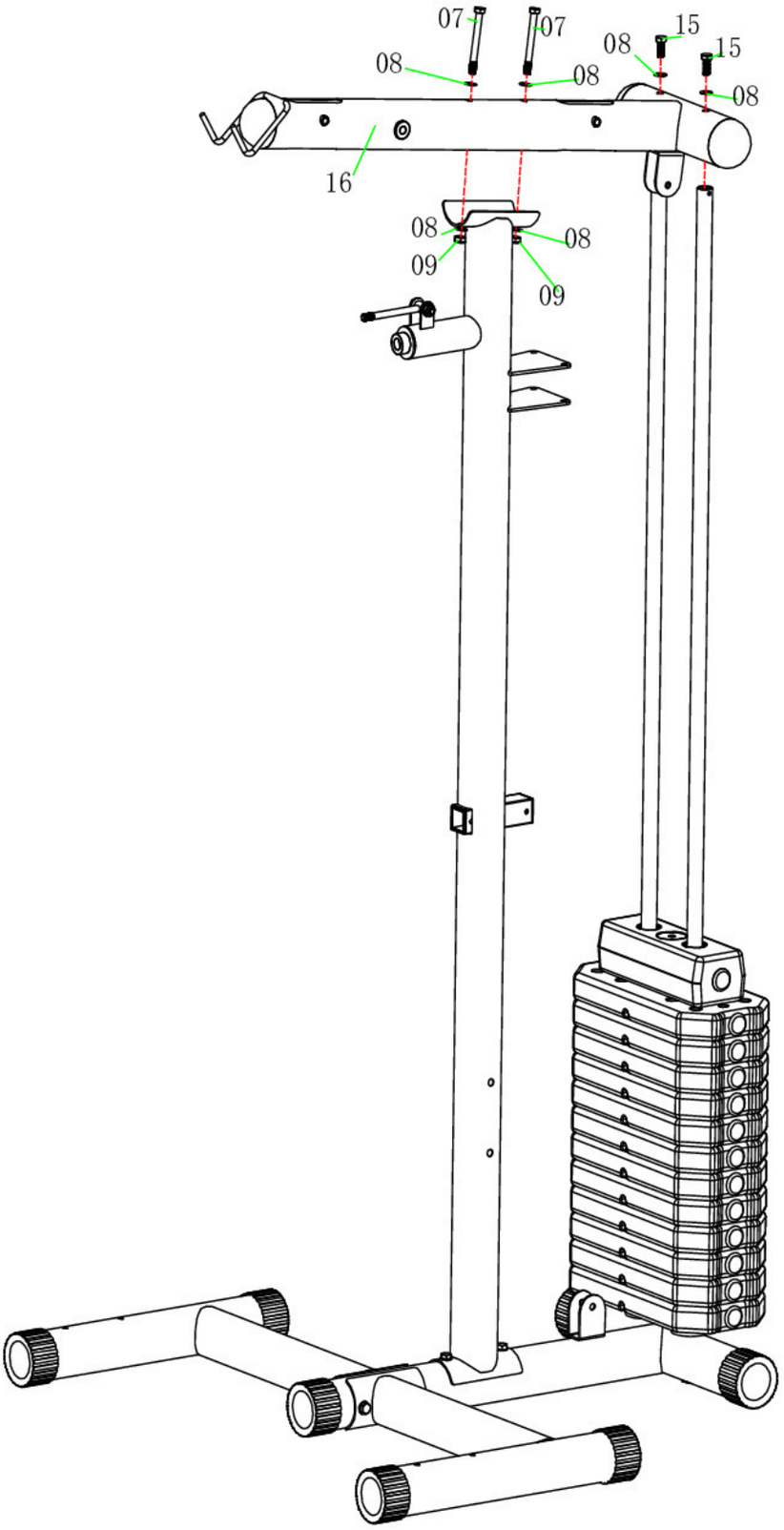
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
10	Штифт со сферической головкой φ10*155	**1**		**13**	Верхняя пластина	**1**
11	Весовая пластина (5 кг)	**12**				
12	Стержень изменения нагрузки	**1**				

ШАГ 4



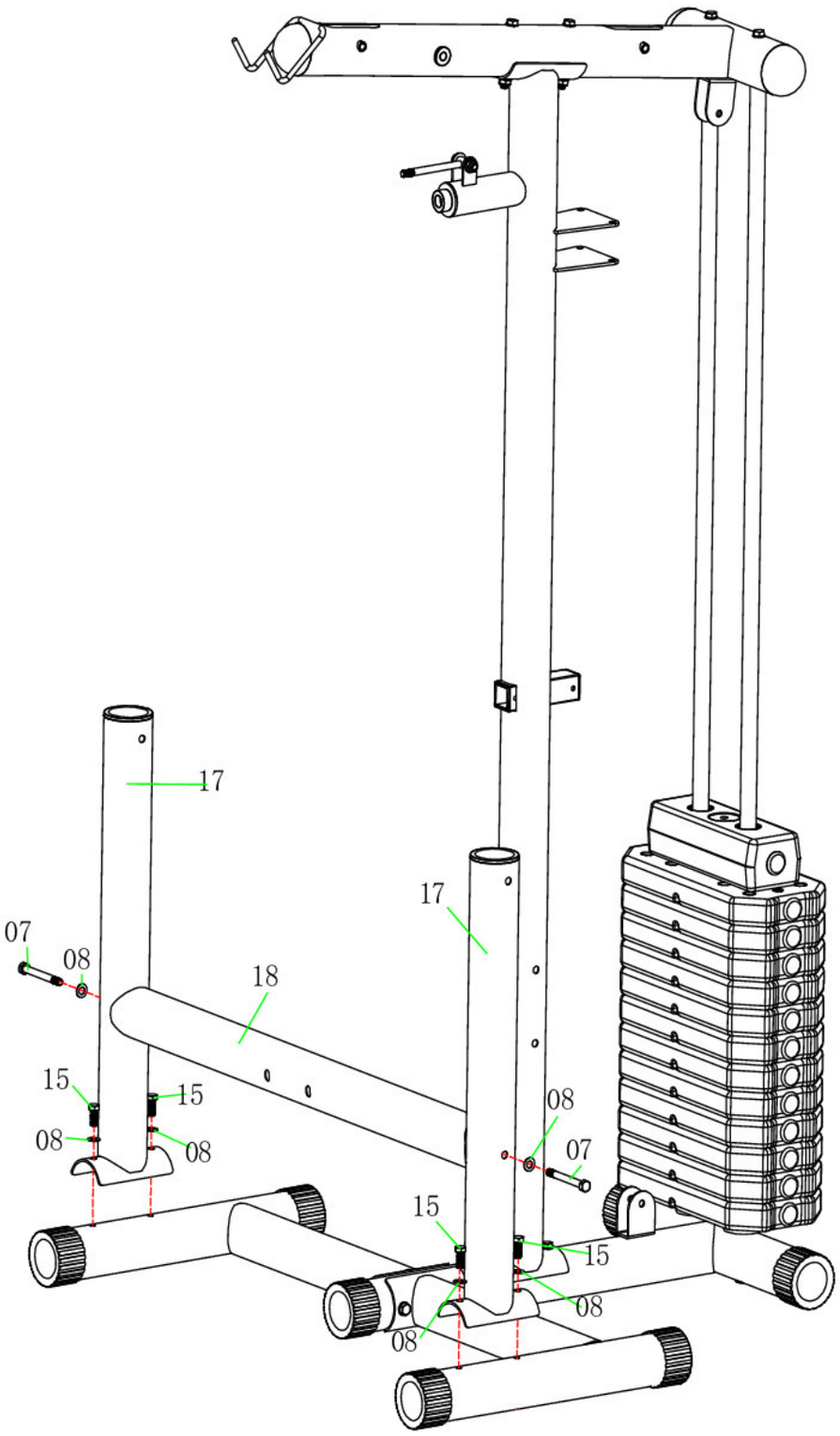
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
08	Шайба φ10	**2**				
14	Главная рама	**1**				
15	Шестигранный болт M10*20	**2**				

ШАГ 5



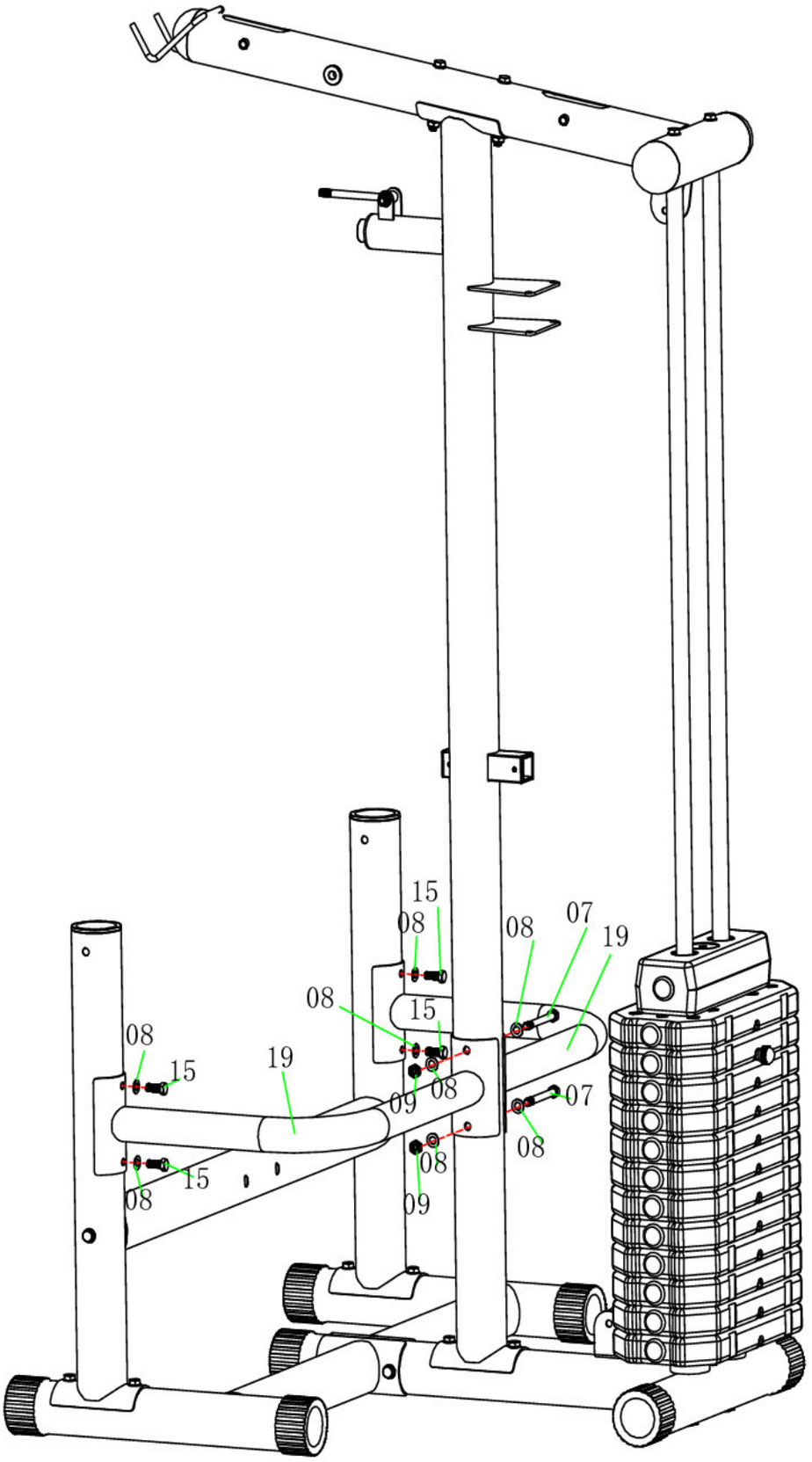
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
07	Шестигранный болт M10*95	**2**		**15**	Шестигранный болт M10*20	**2**
08	Шайба φ10	**6**		**16**	Верхняя трубка	**1**
09	Контргайка M10	**2**				

ШАГ 6



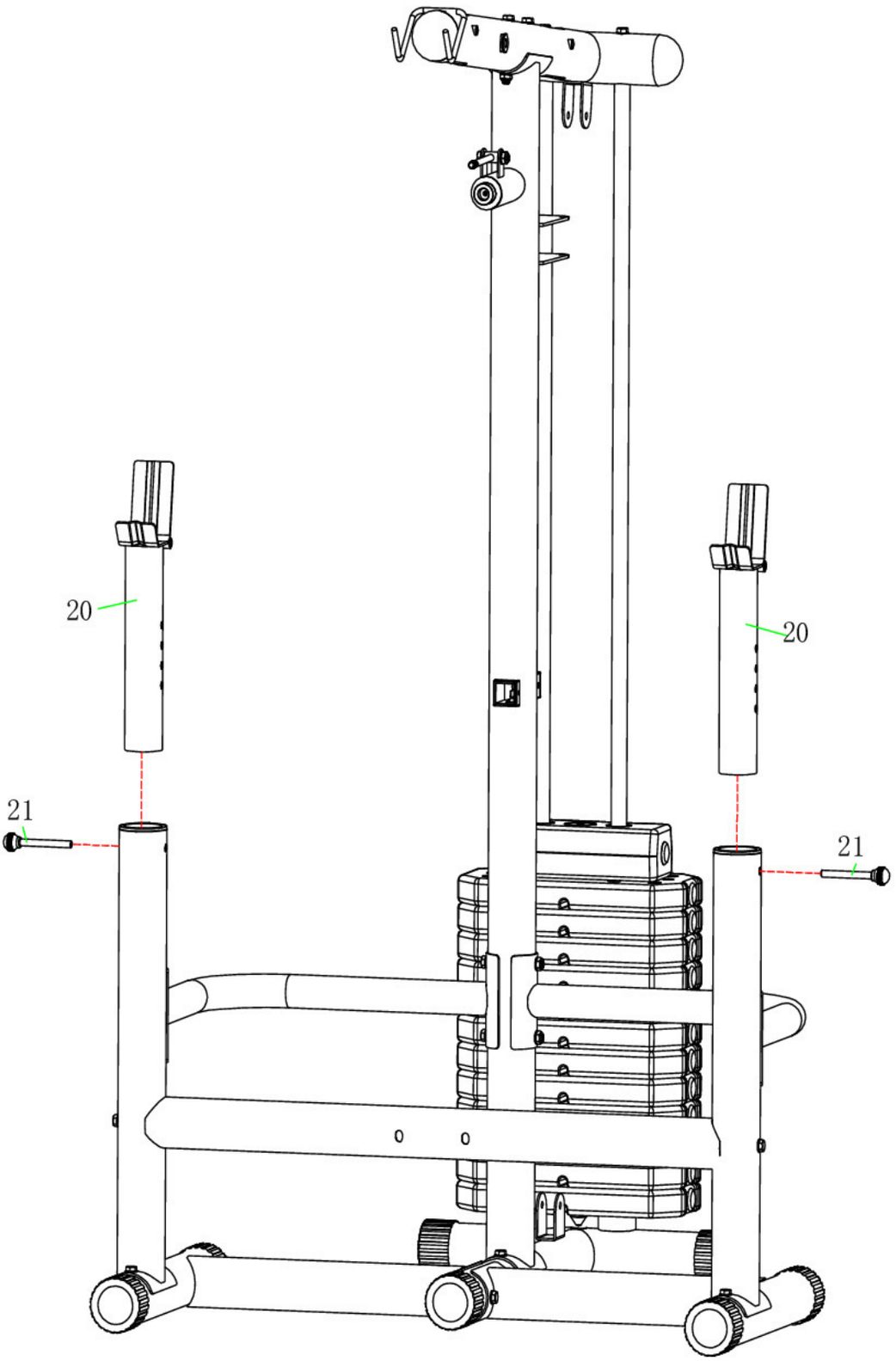
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
07	Шестигранный болт M10*95	**2**		**17**	Боковая опорная стойка	**2**
08	Шайба φ10	**6**		**18**	Соединительная трубка	**1**
15	Шестигранный болт M10*20	**4**				

ШАГ 7



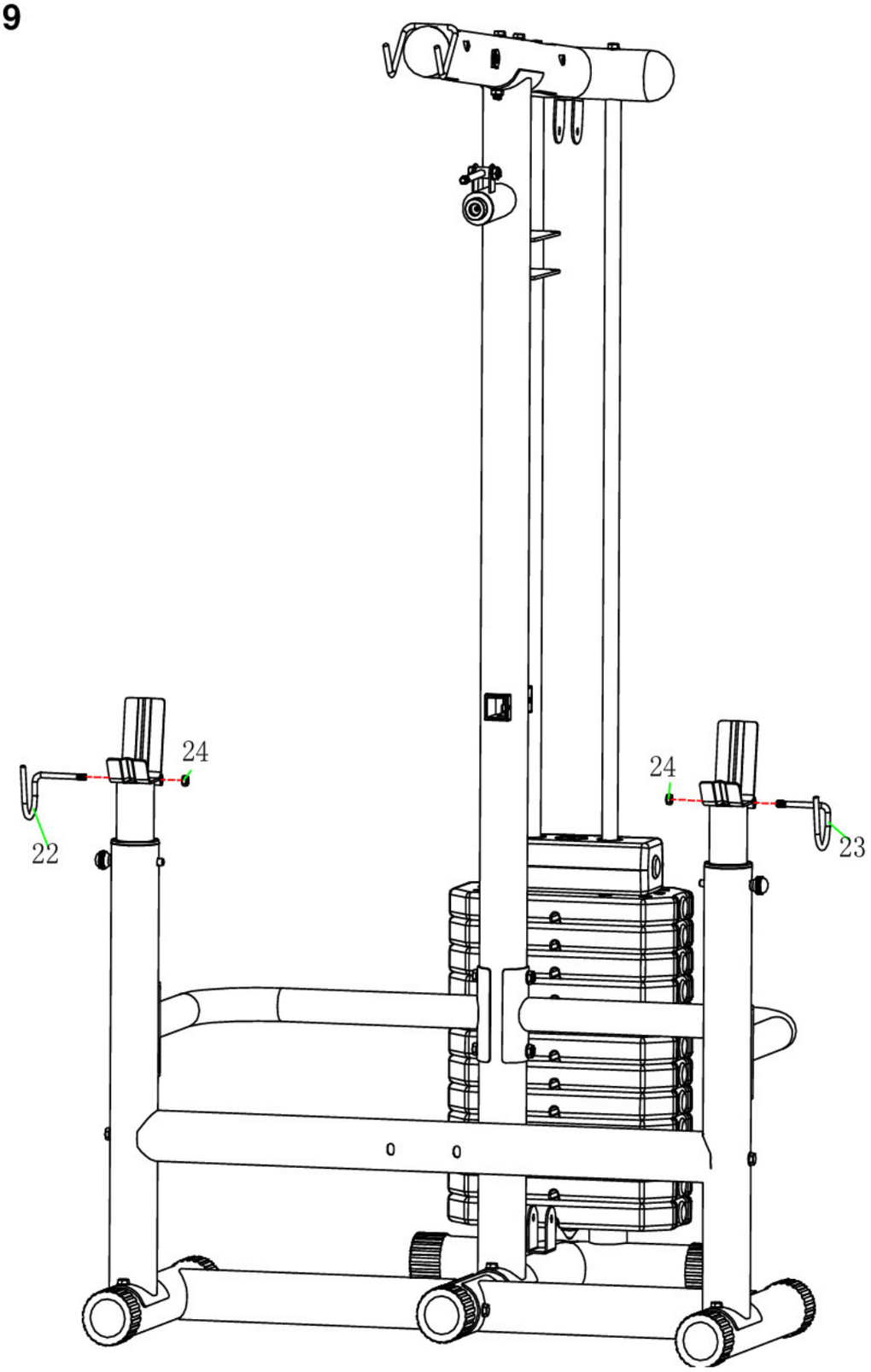
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
07	Шестигранный болт М10*95	**2**		**15**	Шестигранный болт М10*20	**4**
08	Шайба φ10	**8**		**19**	Боковая соединительная трубка	**2**
09	Контргайка М10	**2**				

ШАГ 8



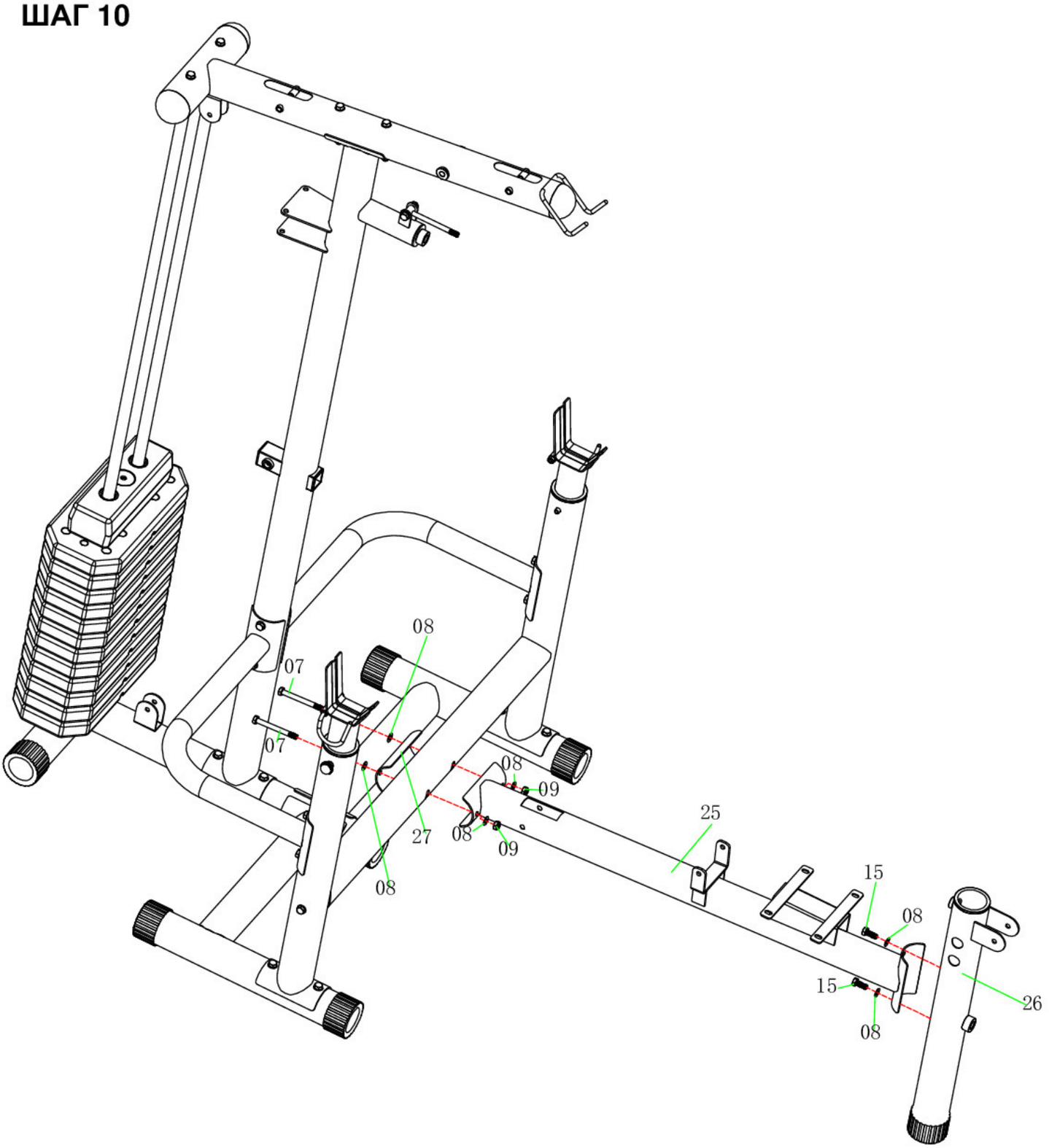
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
21	Штифт со сферической головкой φ10*85	**2**				
20	Держатель штанги	**2**				

ШАГ 9



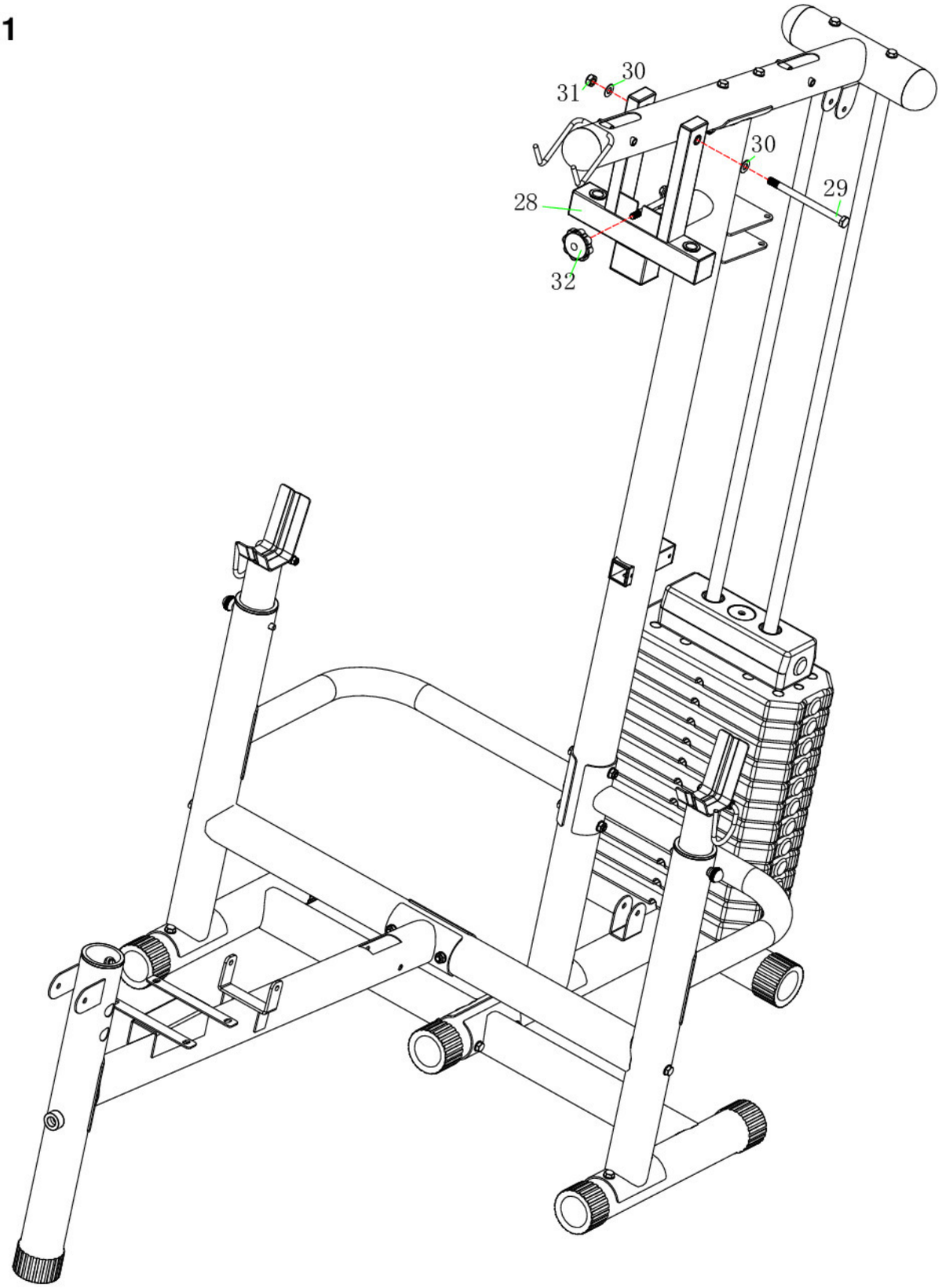
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
24	Контргайка М8	**2**				
22	Предохранительный крюк (левый)	**1**				
23	Предохранительный крюк (правый)	**1**				

ШАГ 10



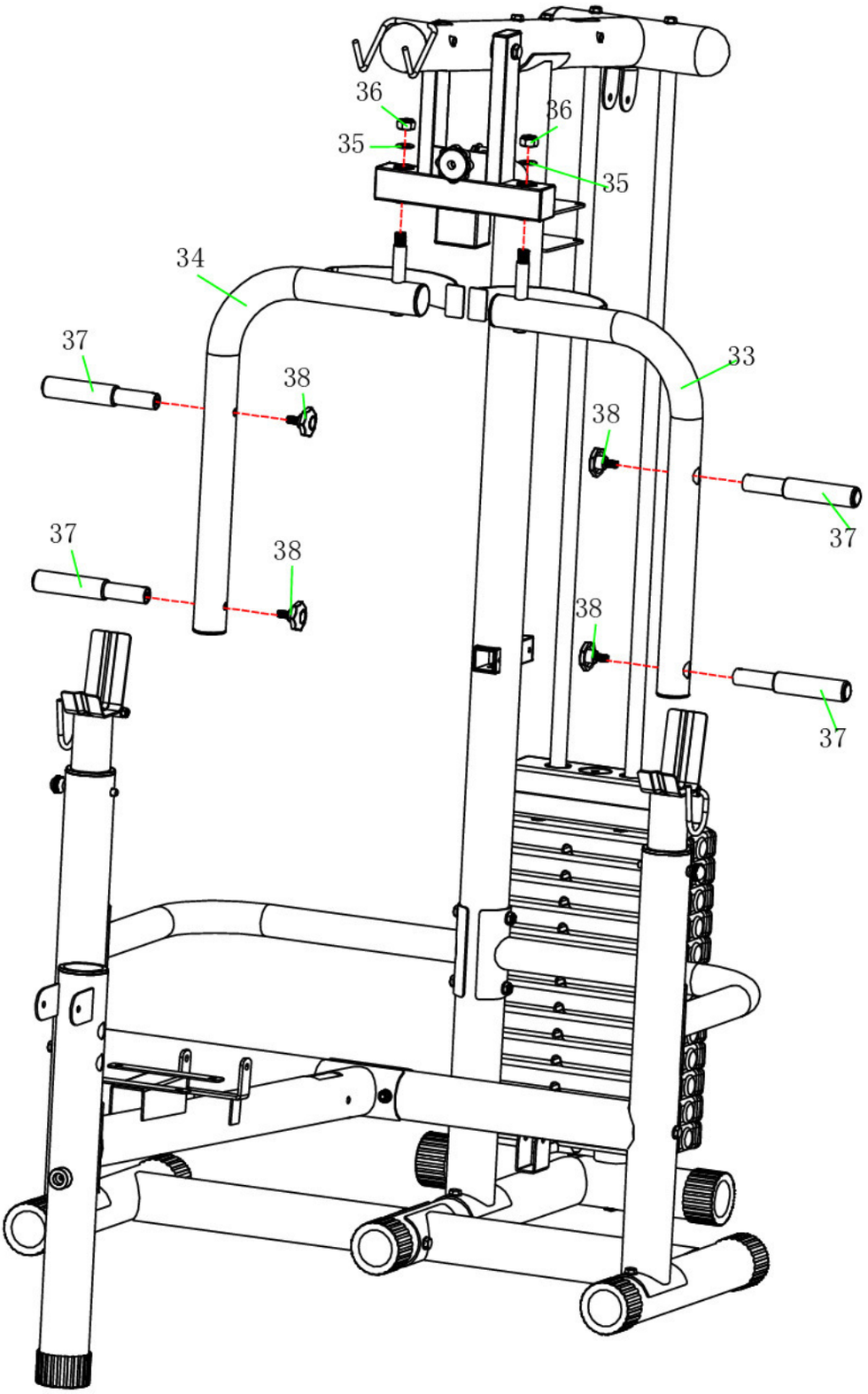
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
07	Шестигранный болт М10*95	**2**		**25**	Главная рама силовой скамьи	**1**
08	Шайба φ10	**6**		**26**	Передняя стойка	**1**
09	Контргайка М10	**2**		**27**	Металлический кронштейн 10*20	**1**
15	Шестигранный болт М10*20	**2**				

ШАГ 11



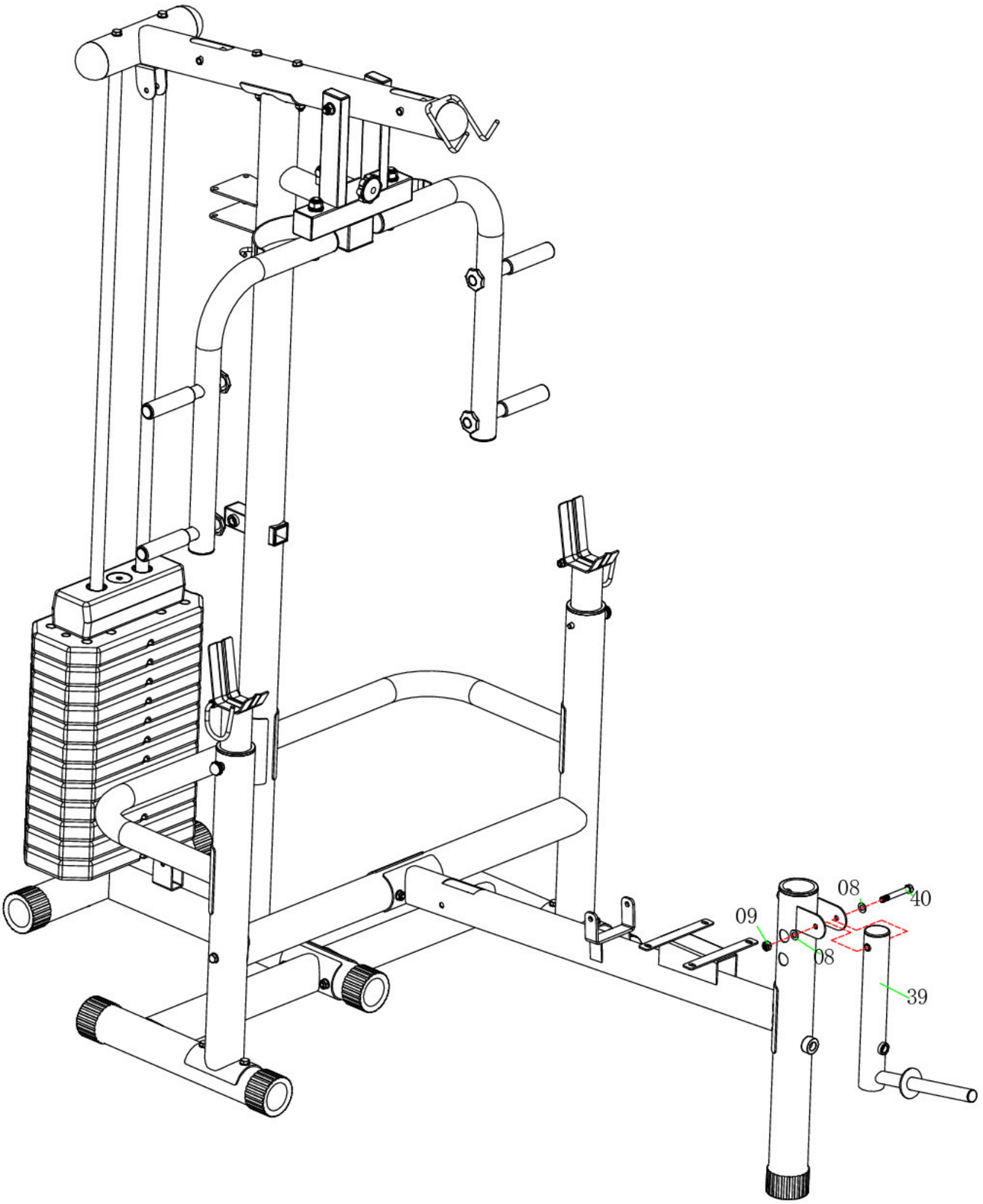
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
29	Шестигранный болт M12*165	**1**		**28**	Держатель рычагов	**1**
30	Шайба φ12	**2**		**32**	Ручка M10	**1**
31	Контргайка M12	**1**				

ШАГ 12



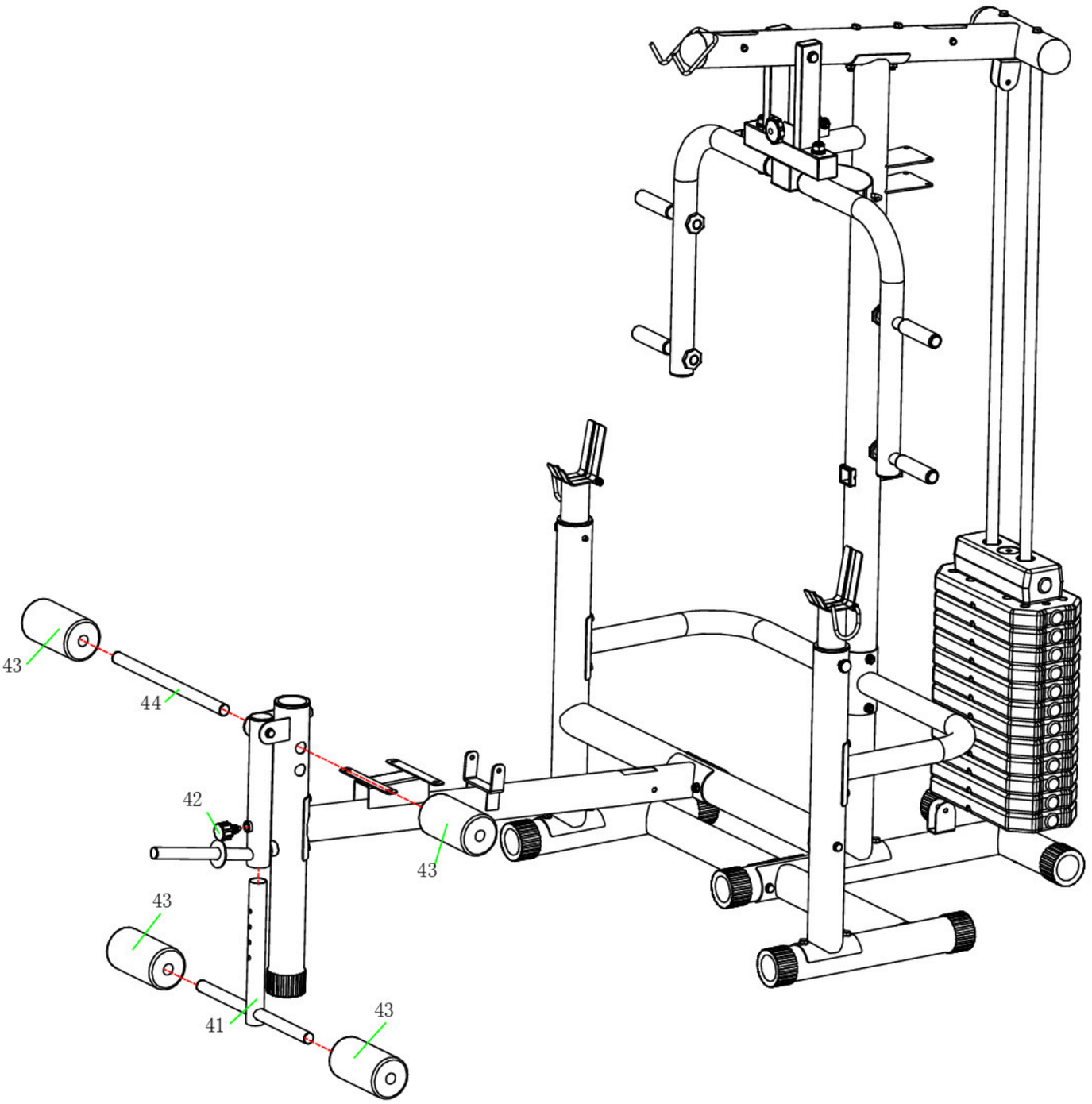
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
35	Шайба φ16	**2**		**33**	Правый рычаг	**33**
36	Контргайка М16	**2**		**34**	Левый рычаг	**4**
38	Ручка М10*20	**4**		**37**	Рукоятка	**4**

ШАГ 13



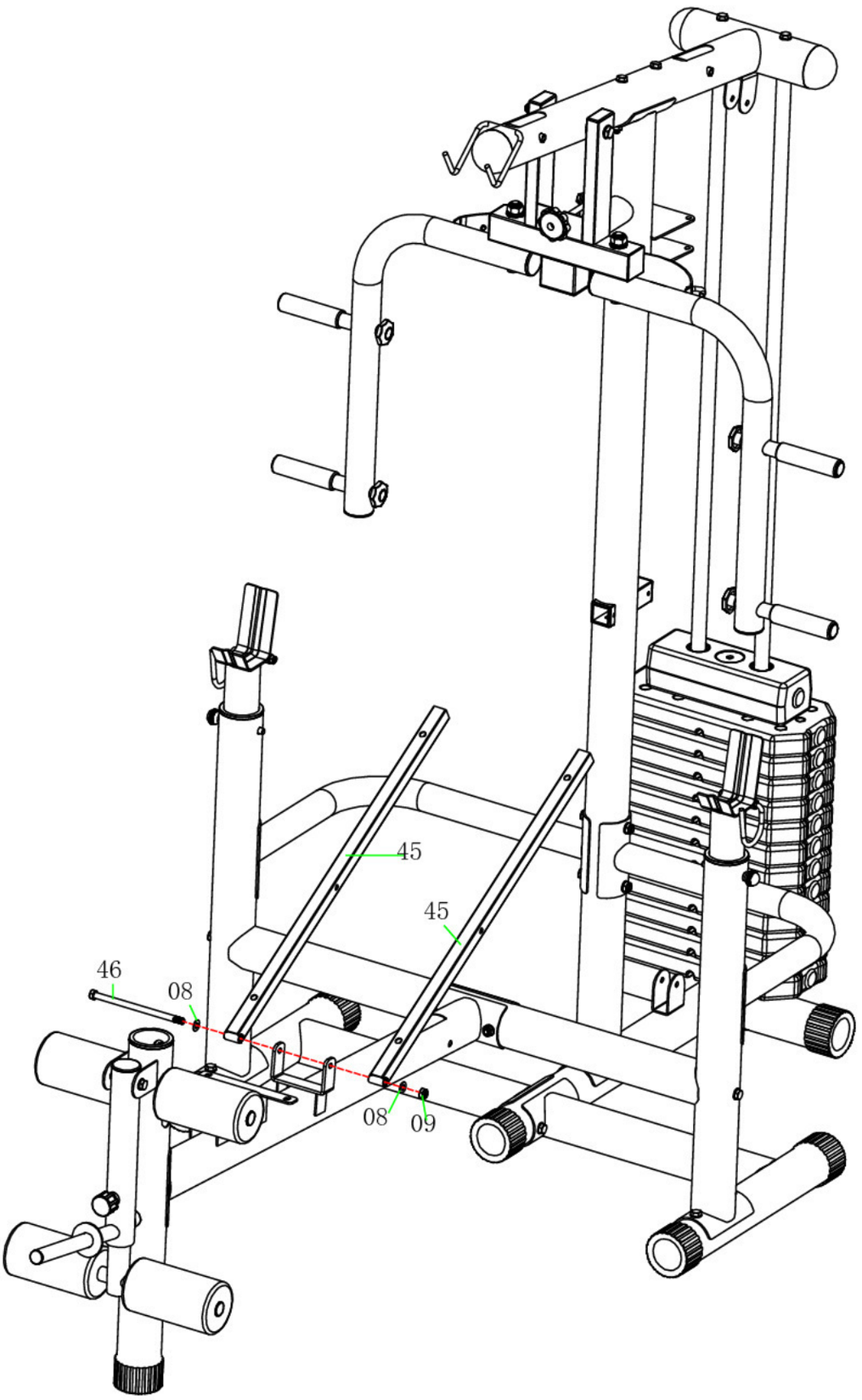
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
08	Шайба φ10	**2**		**39**	Верхний рычаг для сгибания/разгибания ног	**1**
09	Контргайка М10	**1**				
40	Шестигранный болт М10*75	**1**				

ШАГ 14



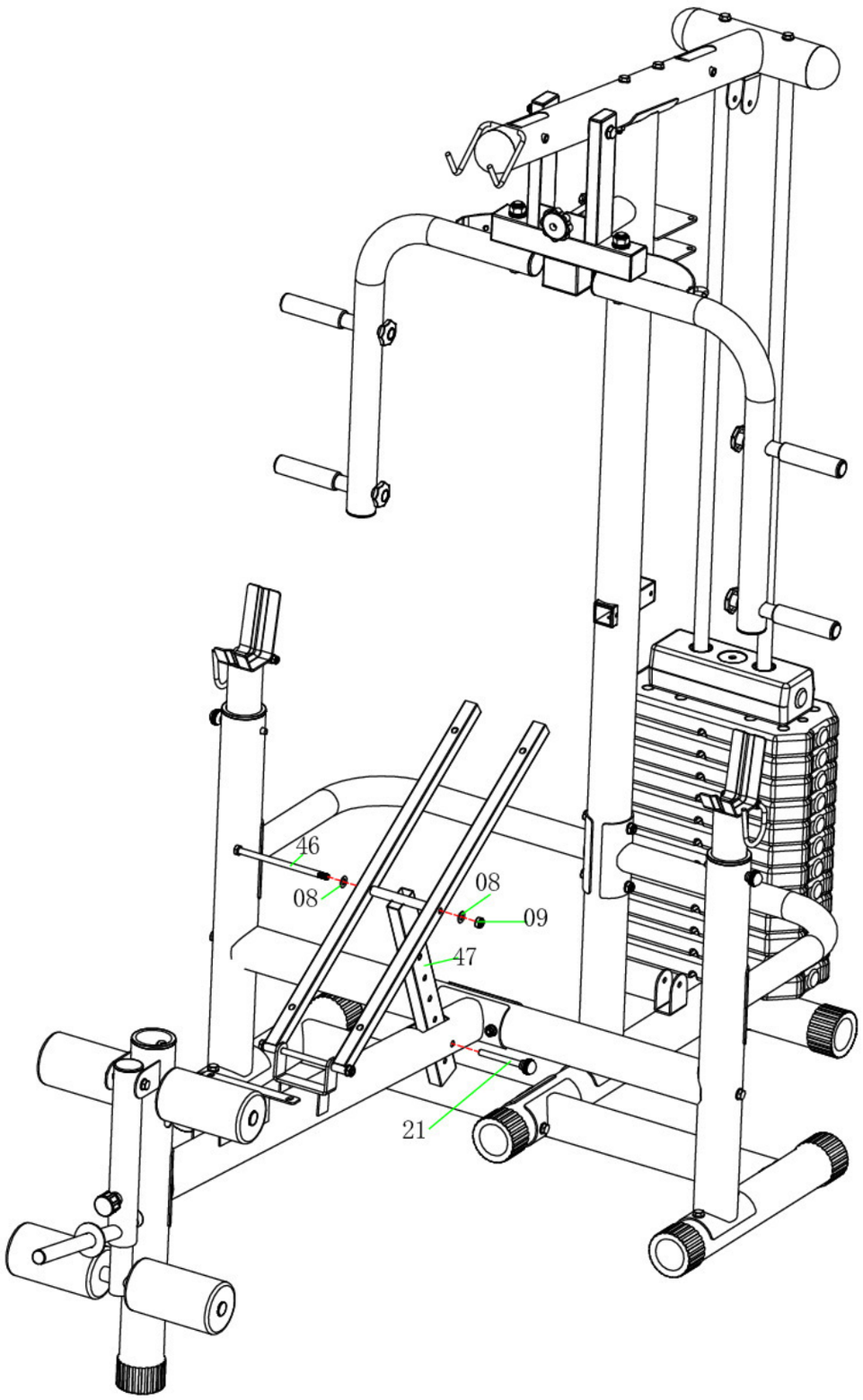
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
41	Нижний рычаг для сгибания/разгибания ног	**1**				
42	Пружинная ручка M16	**1**				
43	Валик	**4**				

ШАГ 15



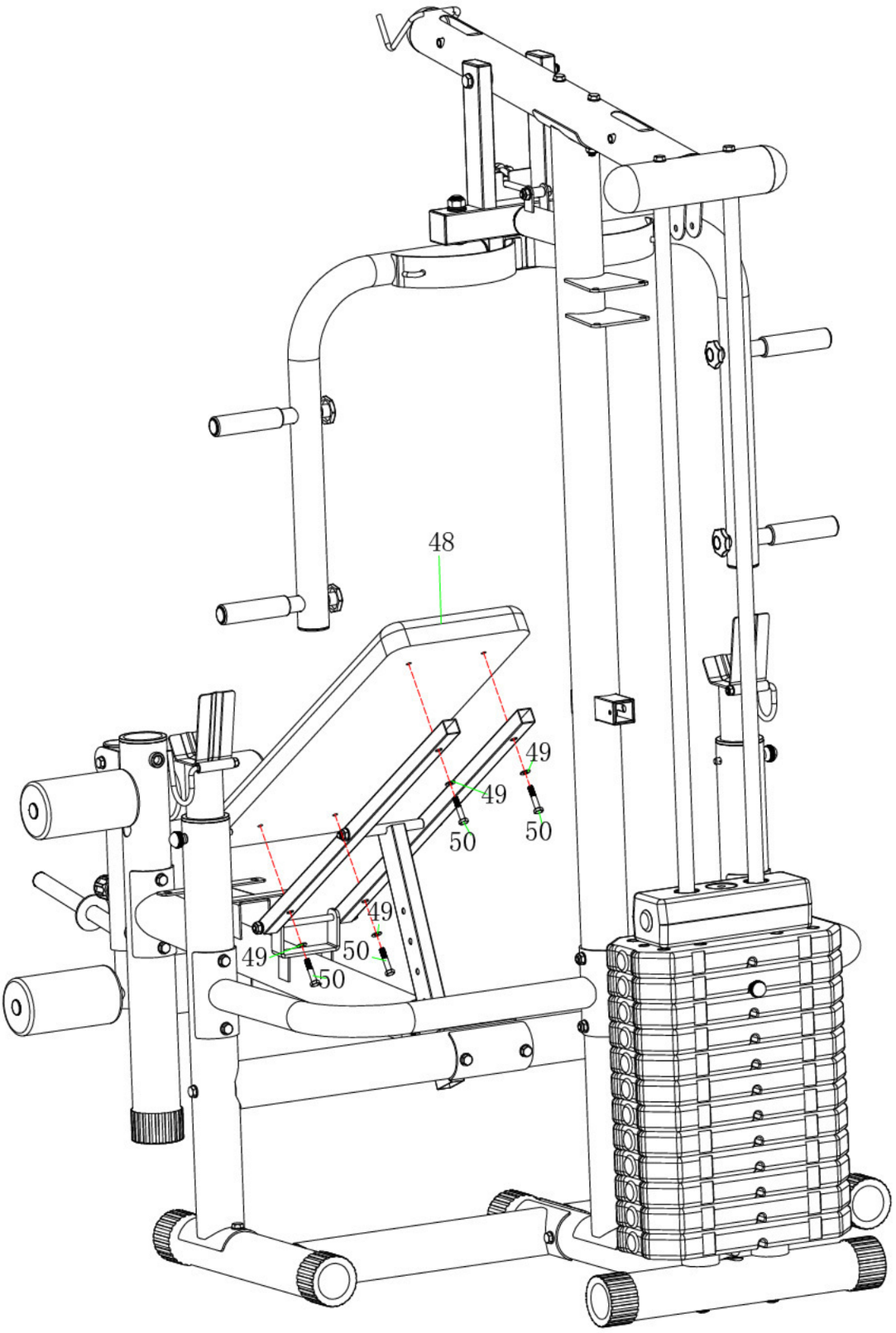
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
08	Шайба φ10	**2**		45	Опора спинки	**2**
09	Контргайка М10	**1**				
46	Шестигранный болт М10*180	**1**				

ШАГ 16



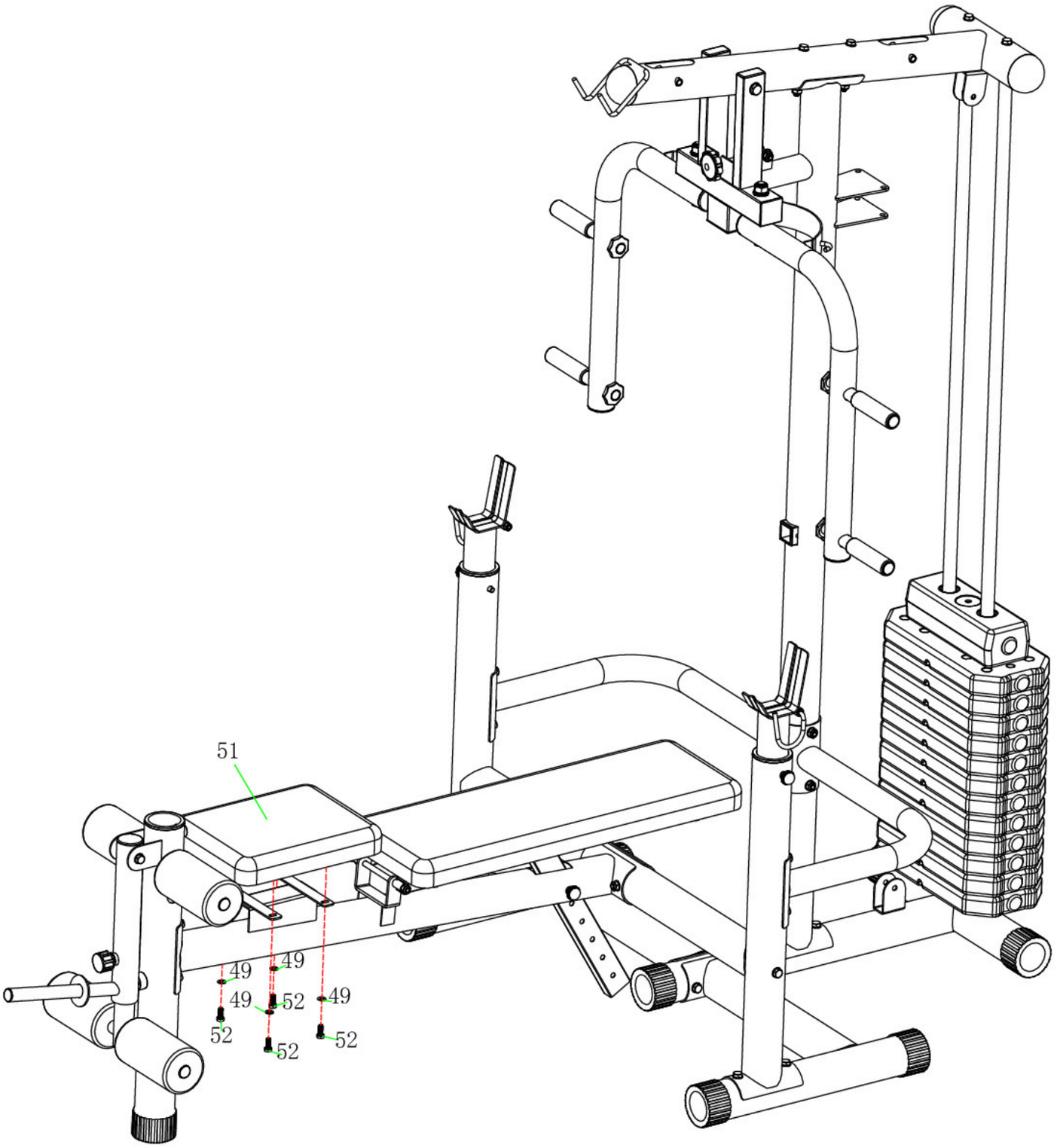
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
08	Шайба φ10	**2**		**46**	Шестигранный болт M10*180	**1**
09	Контргайка M10	**1**		**47**	Регулятор наклона спинки	**1**
21	Штифт со сферической головкой φ10*85	**1**				

ШАГ 17



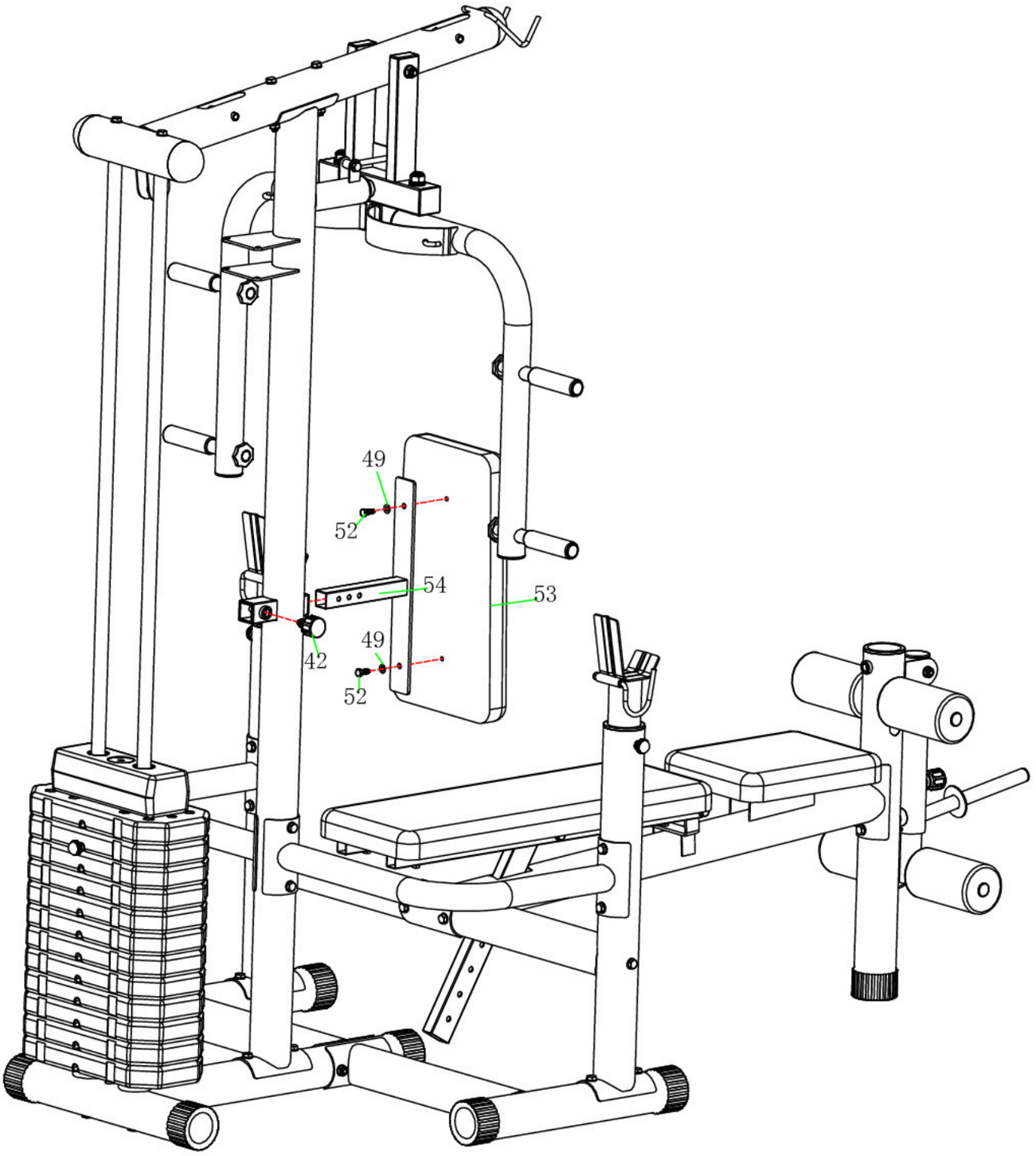
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
48	Спинка силовой скамьи	**1**				
49	Шайба φ8	**4**				
50	Шестигранный болт М8*40	**4**				

ШАГ 18



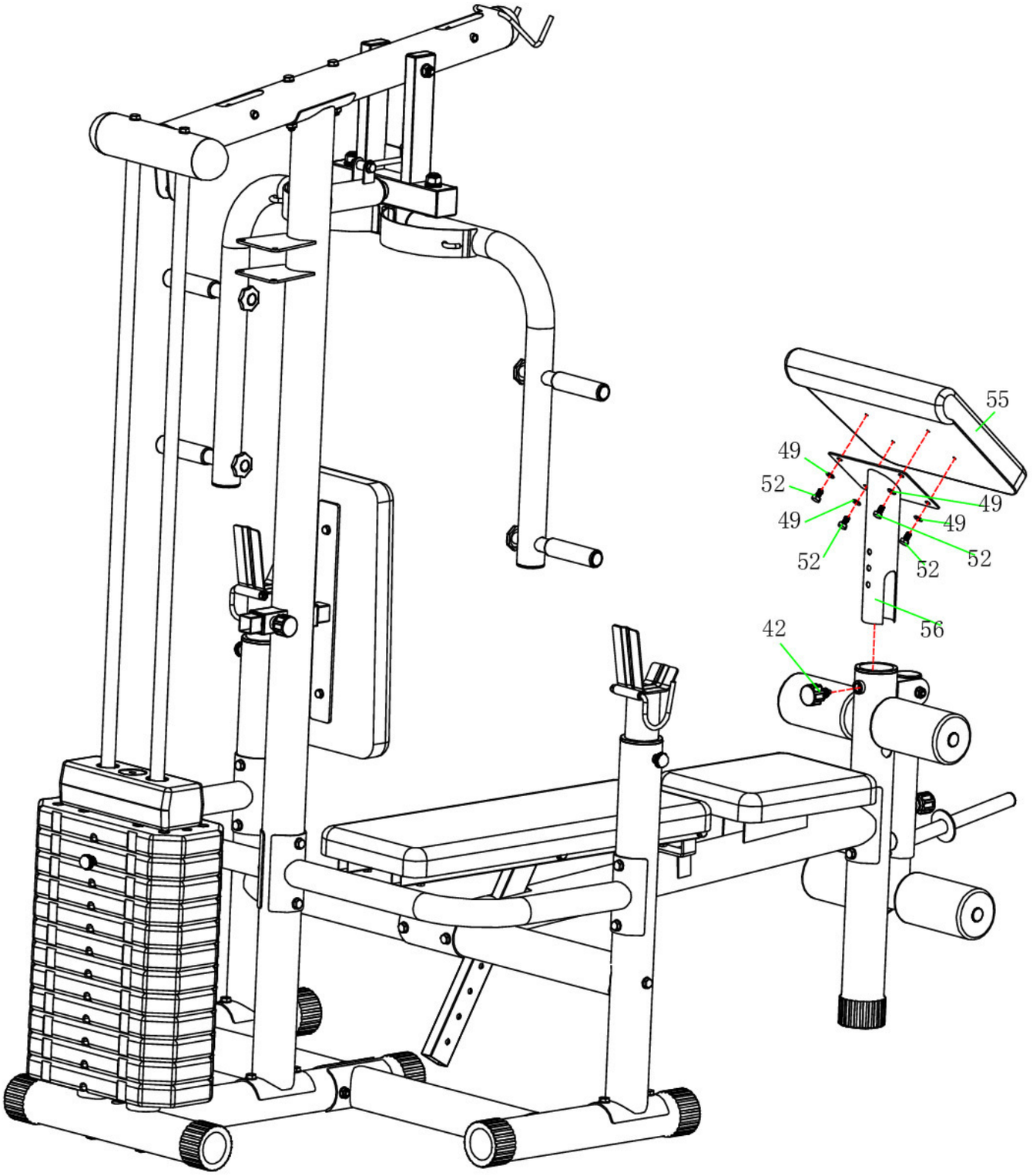
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
49	Шайба φ8	**4**				
52	Шестигранный болт M8*20	**4**				
51	Сиденье силовой скамьи	**1**				

ШАГ 19



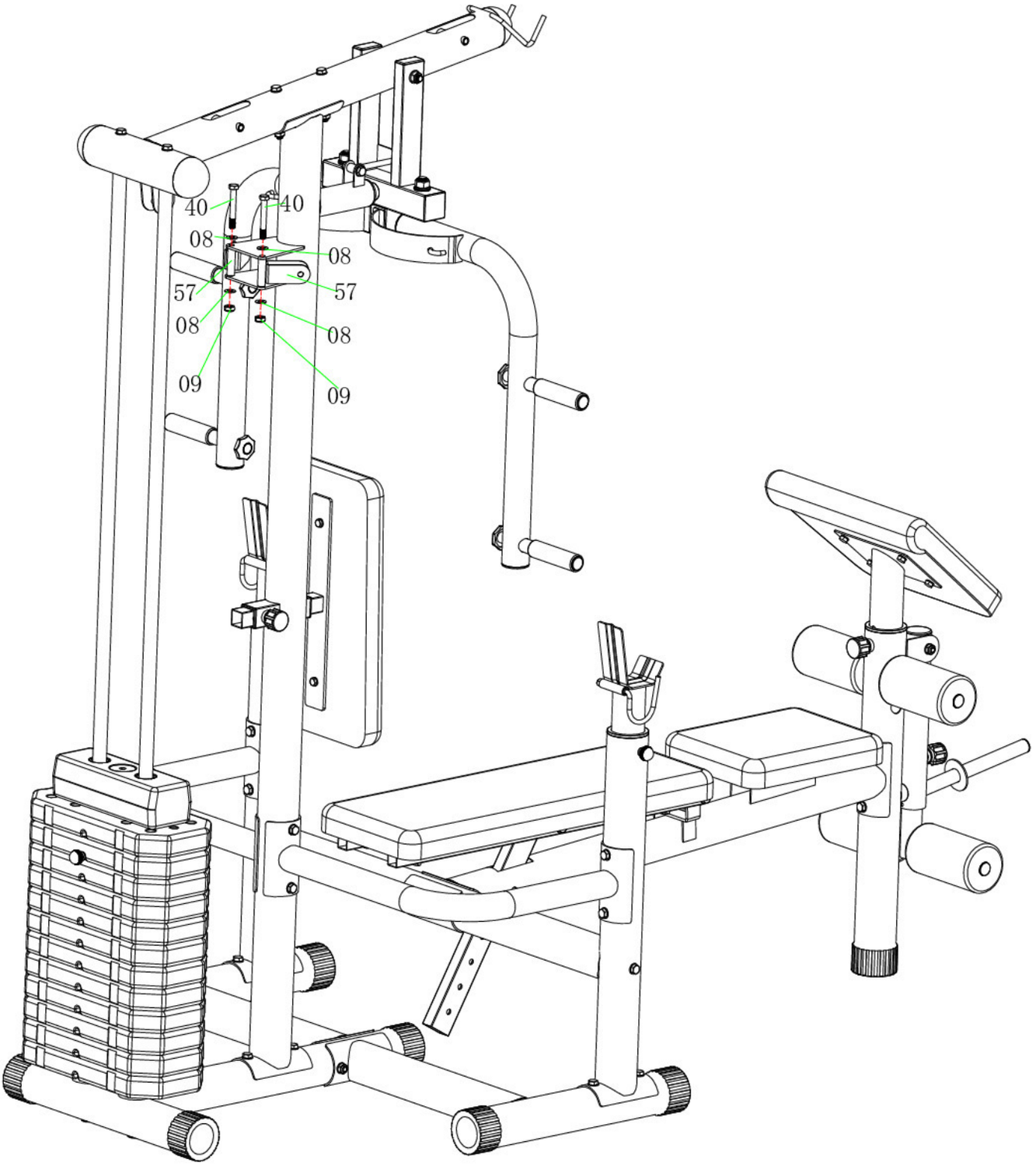
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
42	Пружинная ручка М16	**1**		**53**	Опорная спинка	**1**
49	Шайба φ8	**2**				
52	Шестигранный болт М8*20	**2**				

ШАГ 20



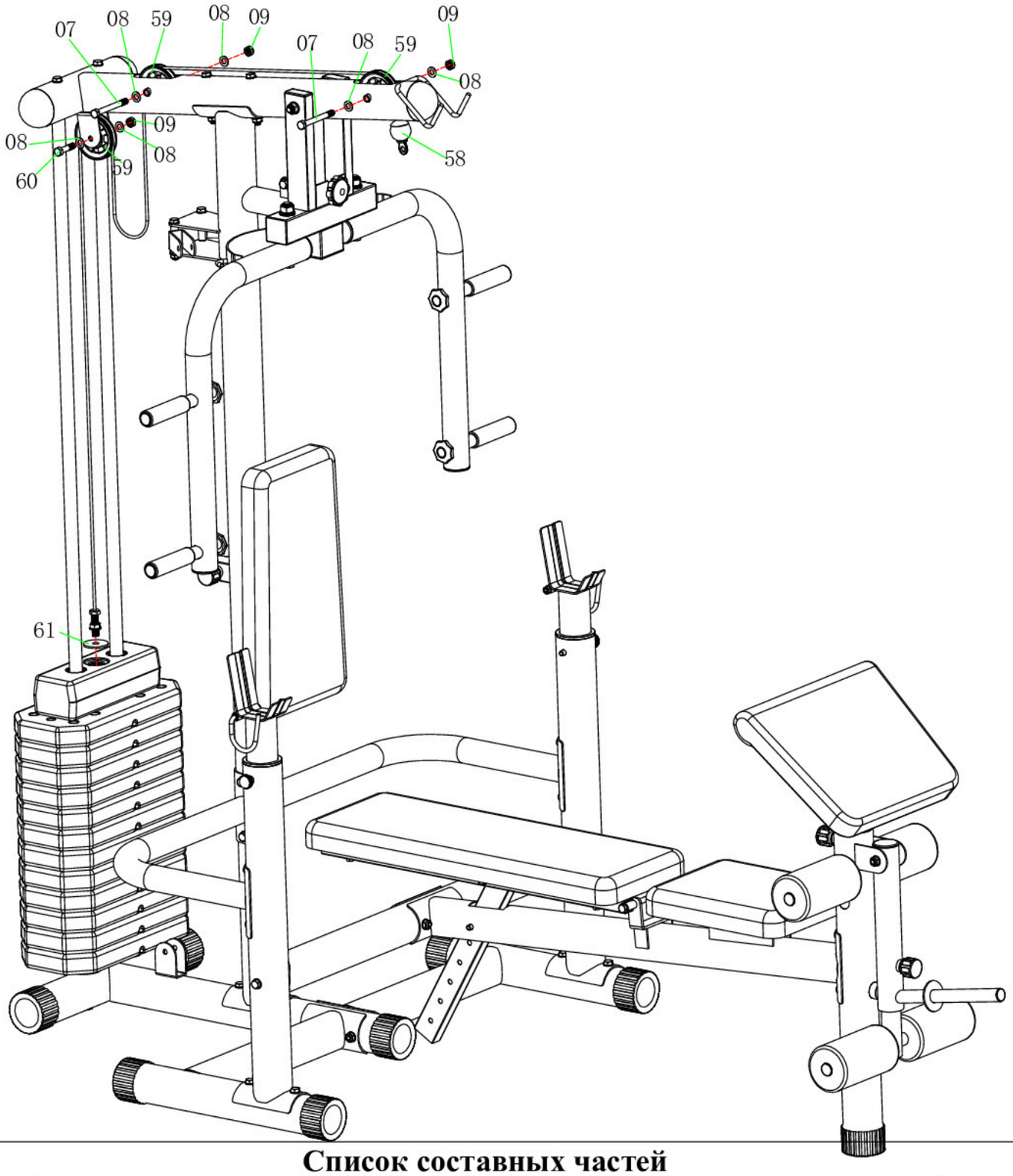
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
42	Пружинная ручка M16	**1**		**55**	**Парта для упражнения «Сгибание рук»**	
49	Шайба φ8	**4**		**56**	**Трубка для парты**	
52	Шестигранный болт M8*20	**4**				

ШАГ 21



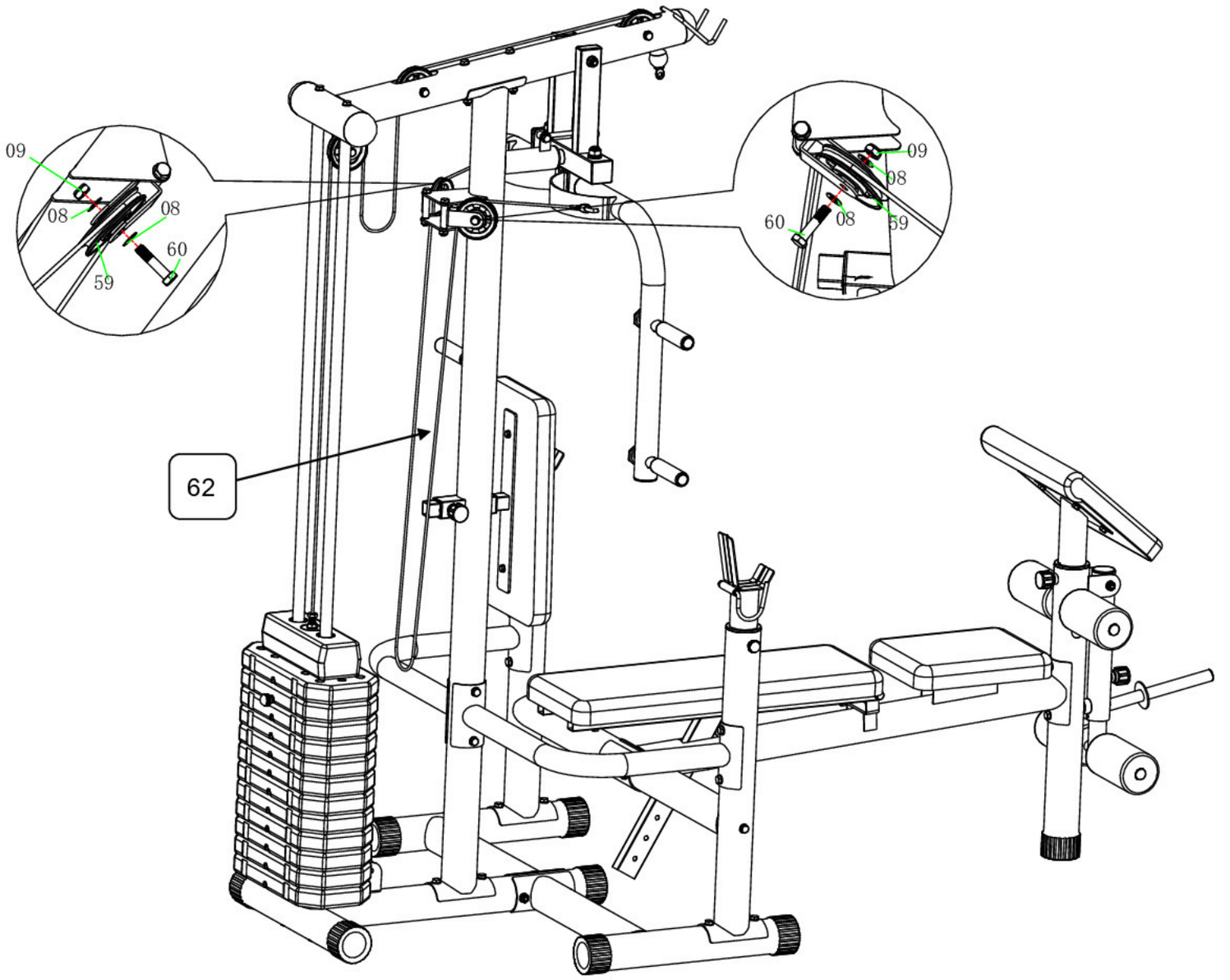
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
08	Шайба φ10	**4**		**57**	Поворотный кронштейн	**2**
09	Контргайка M10	**2**				
40	Шестигранный болт M10*75	**2**				

ШАГ 22



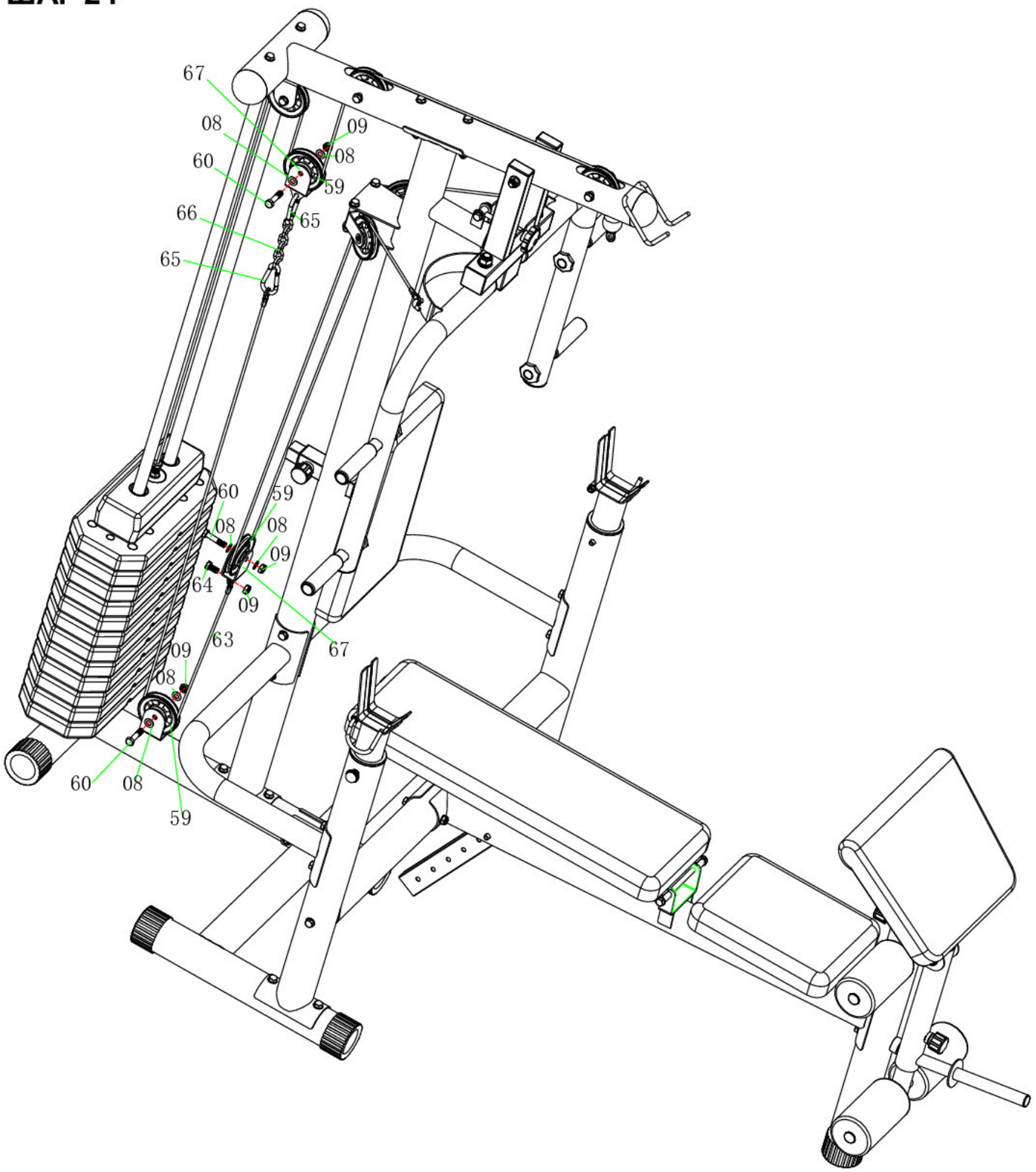
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
07	Шестигранный болт M10*95	**2**		**60**	Шестигранный болт M10*45	**1**
08	Шайба φ10	**6**		**61**	Шайба φ12.5*φ48	**1**
09	Контргайка M10	**3**				
58	Верхний трос	**1**				
59	Шкив	**3**				

ШАГ 23



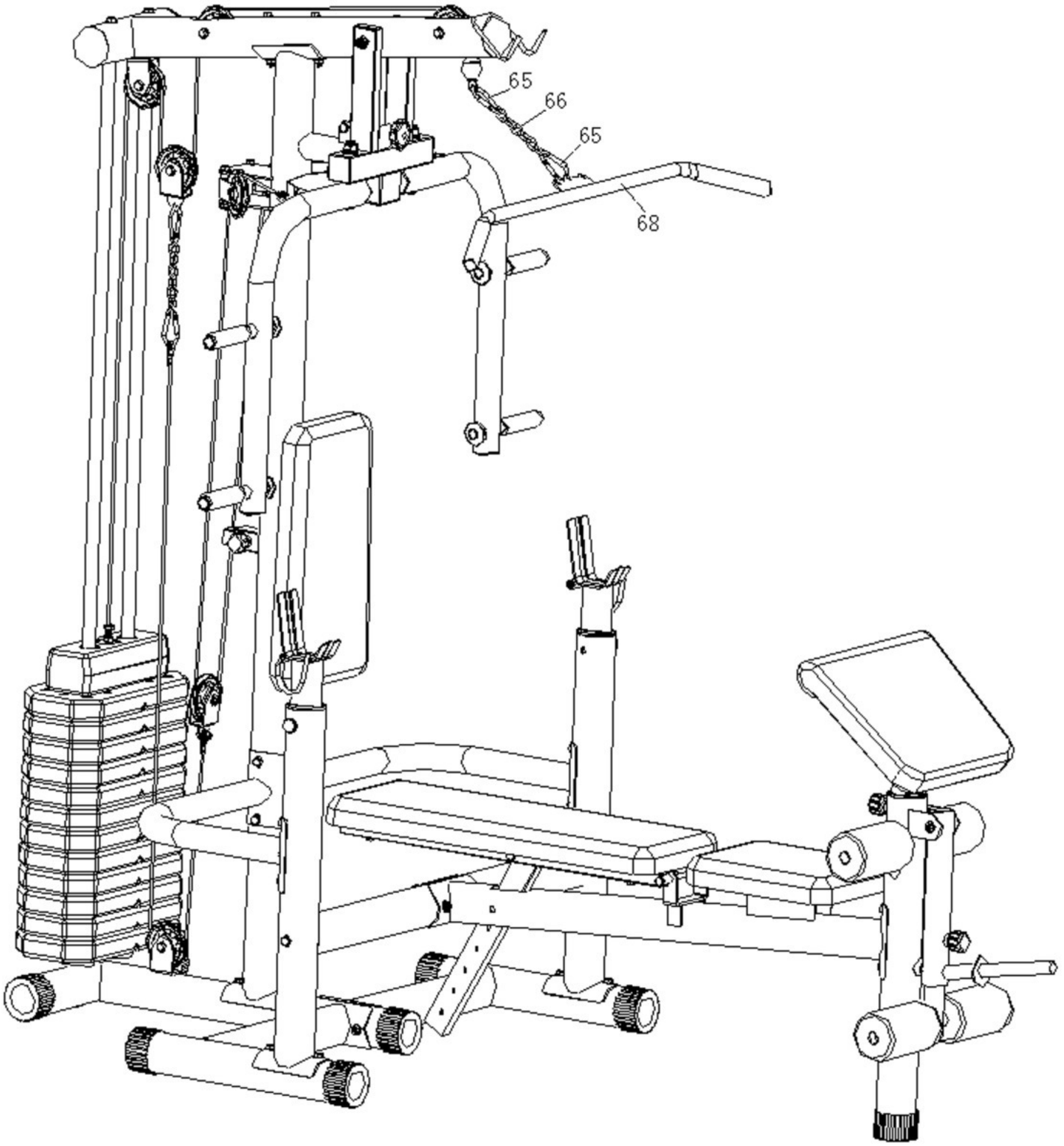
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
08	Шайба φ10	**4**				
09	Контргайка M10	**2**				
59	Шкив	**2**				
60	Шестигранный болт M10*45	**1**				
62	Трос баттерфляя	**1**				

ШАГ 24



Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
08	Шайба φ10	**6**		**64**	Шестигранный болт M10*20	**1**
09	Контргайка M10	**4**		**65**	Карабин	**2**
59	Шкив	**3**		**66**	Цепь (6 звеньев)	**1**
60	Шестигранный болт M10*45	**3**		**67**	Кронштейн шкива	**2**
63	Подвижный трос	**1**				

ШАГ 25



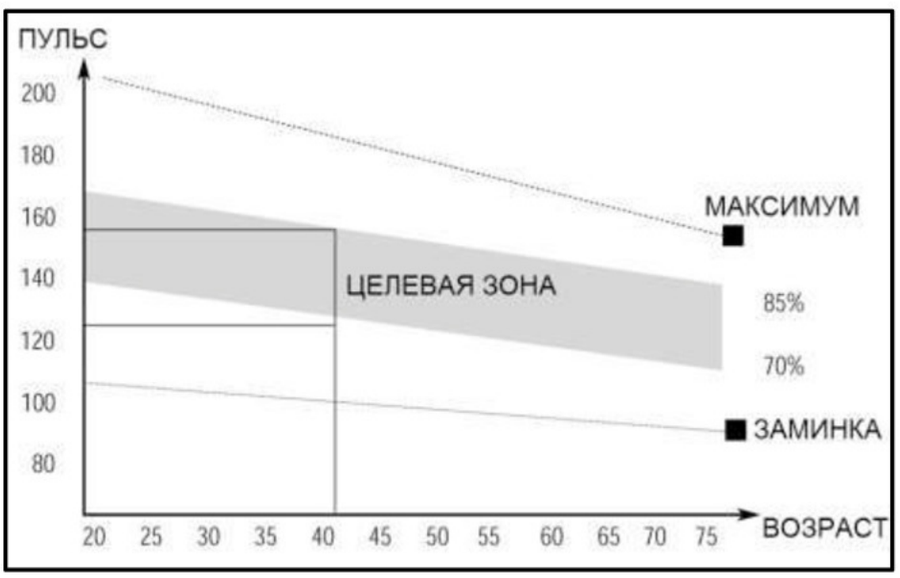
Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
65	Карабин	**2**				
66	Цепь (6 звеньев)	**1**				

Рекомендации к занятиям

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.

Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы Ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.