

Инструкция

Силовой комплекс DFC HomeGym Kondition 6000

Полезные ссылки:

[Силовой комплекс DFC HomeGym Kondition 6000 - смотреть на сайте](#)

[Силовой комплекс DFC HomeGym Kondition 6000 - читать отзывы](#)

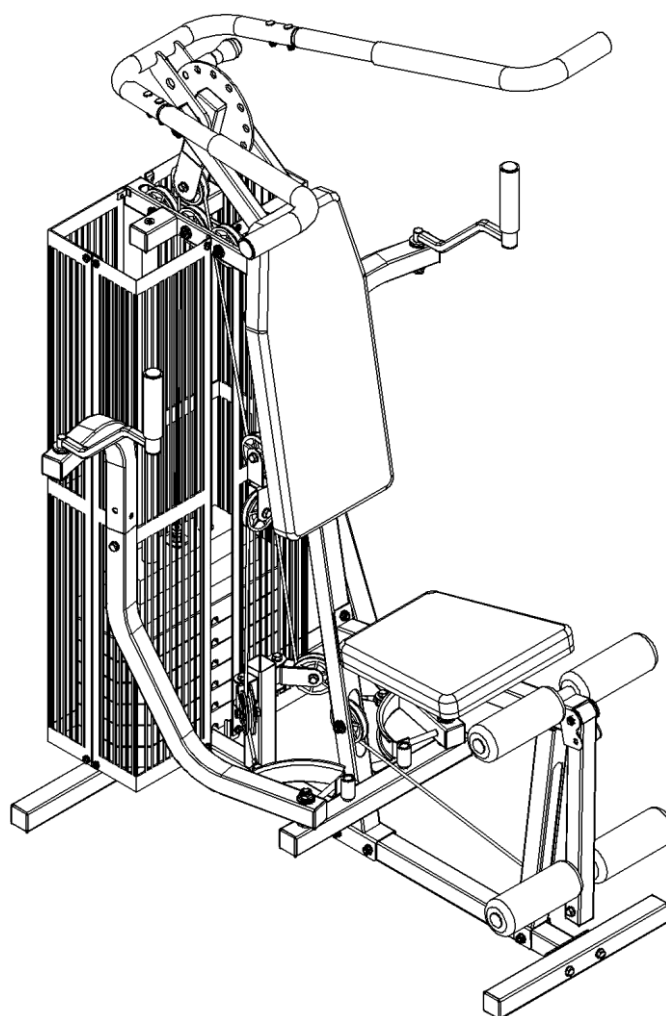


Силовой комплекс DFC

Артикул: GBYQ-6000

Модель: Kondition

Руководство пользователя



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно изучите инструкции в данном руководстве.

ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Настоятельно рекомендуем посетить врача, если раньше вы не подвергали свой организм регулярным физическим нагрузкам, а также при наличии проблем со здоровьем. Обязательно изучите все инструкции перед использованием тренажёра. Производитель не несёт ответственности за травмы и повреждения оборудования, возникшие в результате ненадлежащего использования оборудования.

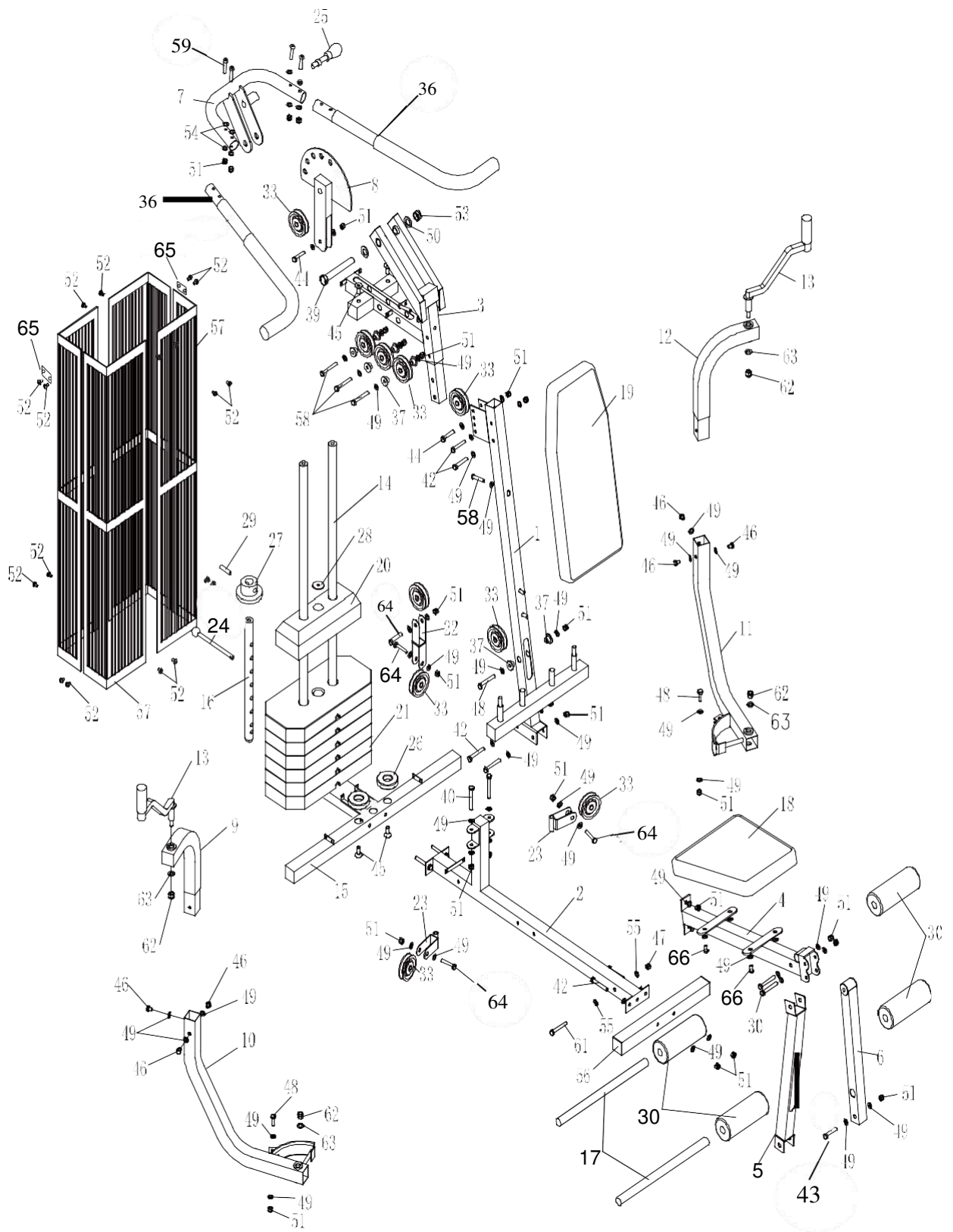
ВНИМАНИЕ: Любые изменения в условиях содержания тренажёра (например, снижение или повышение температуры) могут отрицательно повлиять на функционирование изделия.

ВНИМАНИЕ: Загрязнение тренажёра, а также его неправильное использование могут привести к повреждению изделия.

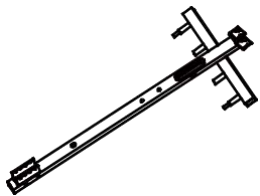


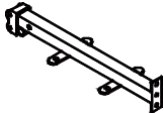
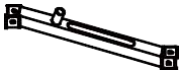



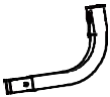


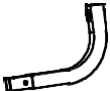


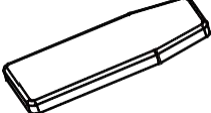
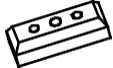

ВНИМАНИЕ: Несмотря на то, что во время проектирования и производства данного оборудования были учтены основные меры безопасности, это не гарантирует полное отсутствие травм при работе с тренажёром.

1. Владелец изделия несёт ответственность за то, чтобы все пользователи были надлежащим образом ознакомлены со всеми инструкциями и мерами предосторожности.
2. Используйте тренажёр только по его прямому назначению.
3. 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 2 метров свободного пространства.
4. Храните тренажёр в помещении, защищённом от влаги и пыли. Не размещайте тренажёр в местах за пределами дома, такие как гараж, сарай, теплицы, крытый внутренний дворик, а также вблизи воды. Устанавливайте тренажёр в гараже, в сарае, на террасе или вблизи воды. Несоблюдение указанных рекомендаций приведёт к аннулированию гарантии, а также к возникновению проблем по безопасности.
5. Не следует заниматься на тренажере, если он функционирует не как положено.
6. Сборка и эксплуатация тренажёра не должна производиться в месте, где используются аэрозольные продукты или имеется оборудование для подачи кислорода. Прежде чем начать тренировку убедитесь, что все крепежные соединения затянуты должным образом.
7. Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Максимально допустимый вес пользователя – 110 кг. Занятие на тренажёре пользователями большего веса может привести к травмам.
9. Одновременно на тренажёре может заниматься только один человек.
10. При использовании оборудования надевайте удобную спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра.
11. Если во время занятий вы почувствуете головокружение или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и отдохните.
12. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования. Не используйте тренажёр в коммерческих целях.


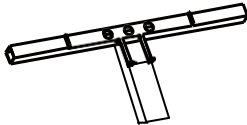

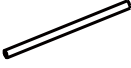
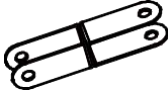

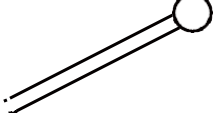







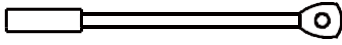


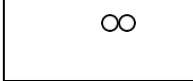
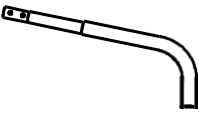


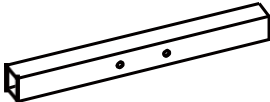
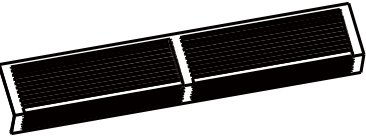
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



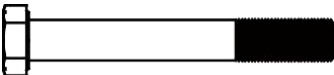
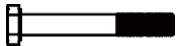





















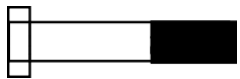
СПЕЦИФИКАЦИЯ

 <p>1. Главная рама (1 шт.)</p>	 <p>2. Основание (1 шт.)</p>	 <p>3. Опорная рама верхней тяги (1 шт.)</p>
 <p>4. Опора сиденья (1 шт.)</p>	 <p>5. Передняя опорная стойка (1 шт.)</p>	 <p>6. Рычаг для разгибания ног (1 шт.)</p>
 <p>7. Держатель верхней тяги (1 шт.)</p>	 <p>8. Регулировочный блок (1 шт.)</p>	 <p>9. Левый рычаг жима – верхняя часть (1 шт.)</p>
 <p>10. Левый рычаг жима – нижняя часть (1 шт.)</p>	 <p>11. Правый рычаг жима – верхняя часть (1 шт.)</p>	 <p>12. Правый рычаг жима – нижняя часть (1 шт.)</p>
 <p>13. Рукоятка (2 шт.)</p>	 <p>18. Сиденье (1 шт.)</p>	 <p>19. Спинка (1 шт.)</p>
 <p>20. Верхняя пластина (1 шт.)</p>	 <p>21. Весовая пластина (6 шт.)</p>	

СПЕЦИФИКАЦИЯ

 <p>14. Направляющий стержень (2 шт.)</p>	 <p>15. Задний стабилизатор (1 шт.)</p>	 <p>16. Селектор (1 шт.)</p>
 <p>17. Трубка для валиков (2 шт.)</p>	 <p>22. Двойной шкивный блок (1 шт.)</p>	 <p>23. Одиночный шкивный блок (2 шт.)</p>
 <p>24. Штифт (1 шт.)</p>	 <p>25. Ручка-фиксатор (1 шт.)</p>	 <p>26. Амортизатор (2 шт.)</p>
 <p>27. Втулка (1 шт.)</p>	 <p>28. Шайба (1 шт.)</p>	 <p>29. Фиксирующий штифт (1 шт.)</p>
 <p>30. Валик (4 шт.)</p>	 <p>31. Трос «бабочка» (1 шт.)</p>	 <p>32. Нижний трос (1 шт.)</p>
 <p>33. Шкив (10 шт.)</p>	 <p>34. Шестигранник (1 шт.)</p>	 <p>65. Соединительная пластина (2 шт.)</p>
 <p>36. Верхняя тяга (2 шт.)</p>	 <p>37. Пластиковая втулка (8 шт.)</p>	 <p>66. Болт с шестигранной головкой М8*20 (4 шт.)</p>
 <p>56. Передний стабилизатор (1 шт.)</p>	 <p>57. Защитный кожух (4 шт.)</p>	

СПЕЦИФИКАЦИЯ

 <p>39. Болт с шестигранной головкой M16*120 (1 шт.)</p>	 <p>40. Болт с шестигранной головкой M8*60 (2 шт.)</p>	 <p>41. Болт с шестигранной головкой M10*60 (1 шт.)</p>
 <p>42. Болт с шестигранной головкой M8*50 (2 шт.)</p>	 <p>43. Болт с шестигранной головкой M8*45 (1 шт.)</p>	 <p>44. Болт с шестигранной головкой M8*40 (2 шт.)</p>
 <p>45. Болт M8*16 (4 шт.)</p>	 <p>46. Болт с шестигранной головкой M8*16 (10 шт.)</p>	 <p>47. Гайка самоконтрящаяся с нейлоновой вставкой M10 (2 шт.)</p>
 <p>48. Болт с шестигранной головкой M8*25 (2 шт.)</p>	 <p>49. Шайба Ф8 (60 шт.)</p>	 <p>50. Шайба Ф16 (2 шт.)</p>
 <p>51. Гайка самоконтрящаяся с нейлоновой вставкой M8 (28 шт.)</p>	 <p>52. Винт M6*10 (16 шт.)</p>	 <p>53. Гайка самоконтрящаяся с нейлоновой вставкой M16 (1 шт.)</p>
 <p>54. Шайба изогнутая Ф6 (4 шт.)</p>	 <p>55. Шайба Ф10 (4 шт.)</p>	 <p>58. Болт с шестигранной головкой M8*55 (10 шт.)</p>
 <p>59. Винт M6*40 (4 шт.)</p>	 <p>60. Гайка самоконтрящаяся с нейлоновой вставкой M6 (4 шт.)</p>	 <p>61. Болт с шестигранной головкой M6*60 (2 шт.)</p>
 <p>62. Гайка самоконтрящаяся с нейлоновой вставкой M12 (4 шт.)</p>	 <p>63. Шайба Ф12 (4 шт.)</p>	 <p>64. Болт с шестигранной головкой M8*35 (2 шт.)</p>

СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
001	Главная рама	1	033	Шкив	10
002	Основание	1	034	Шестигранник	1
003	Опорная рама верхней тяги	1	036	Верхняя тяга	2
004	Опора сиденья	1	037	Пластиковая втулка	8
005	Передняя опорная стойка	1	039	Болт с шестигранной головкой М16*120мм	1
006	Рычаг для разгибания ног	1	040	Болт с шестигранной головкой М8*60мм	2
007	Держатель верхней тяги	1	041	Болт с шестигранной головкой М10*60мм	1
008	Регулировочный блок	1	042	Болт с шестигранной головкой М8*50мм	6
009	Левый рычаг жима (верхняя часть)	1	043	Болт с шестигранной головкой М8*45мм	1
010	Левый рычаг жима (нижняя часть)	1	044	Болт с шестигранной головкой М8*40мм	2
011	Правый рычаг жима (верхняя часть)	1	045	Болт М8*16мм	4
012	Правый рычаг жима (нижняя часть)	1	046	Болт с шестигранной головкой М8*16мм	6
013	Рукоятка	2	047	Гайка самоконтрящаяся с нейлоновой вставкой М10	1
014	Направляющий стержень	2	048	Болт с шестигранной головкой М8*25мм	2
015	Задний стабилизатор	1	049	Шайба Ф8	60
016	Селектор	1	050	Шайба Ф16	2
017	Трубка для валиков	2	051	Гайка самоконтрящаяся с нейлоновой вставкой М8	28
018	Сиденье	1	052	Винт М6*10	16
019	Спинка	1	053	Гайка самоконтрящаяся с нейлоновой вставкой М16	1
020	Верхняя пластина	1	054	Шайба изогнутая Ф6	4
021	Весовая пластина	6	055	Шайба Ф10	2
022	Двойной шкивной блок	1	056	Передний стабилизатор	1
023	Одиночный шкивный блок	2	057	Защитный кожух	4
024	Штифт	1	058	Болт с шестигранной головкой М8*55мм	17
025	Ручка-фиксатор	1	059	Винт М6*40	4
026	Амортизатор	2	060	Гайка самоконтрящаяся с нейлоновой вставкой М6	4
027	Втулка	1	062	Гайка самоконтрящаяся с нейлоновой вставкой М12	4
028	Шайба	1	063	Шайба Ф12	4
029	Фиксирующий штифт	1	064	Болт с шестигранной головкой М8*35мм	4
030	Валик	4	065	Соединительная пластина	2
031	Трос «бабочка»	1	066	Болт с шестигранной головкой М8*20мм	4
032	Нижний трос	1			

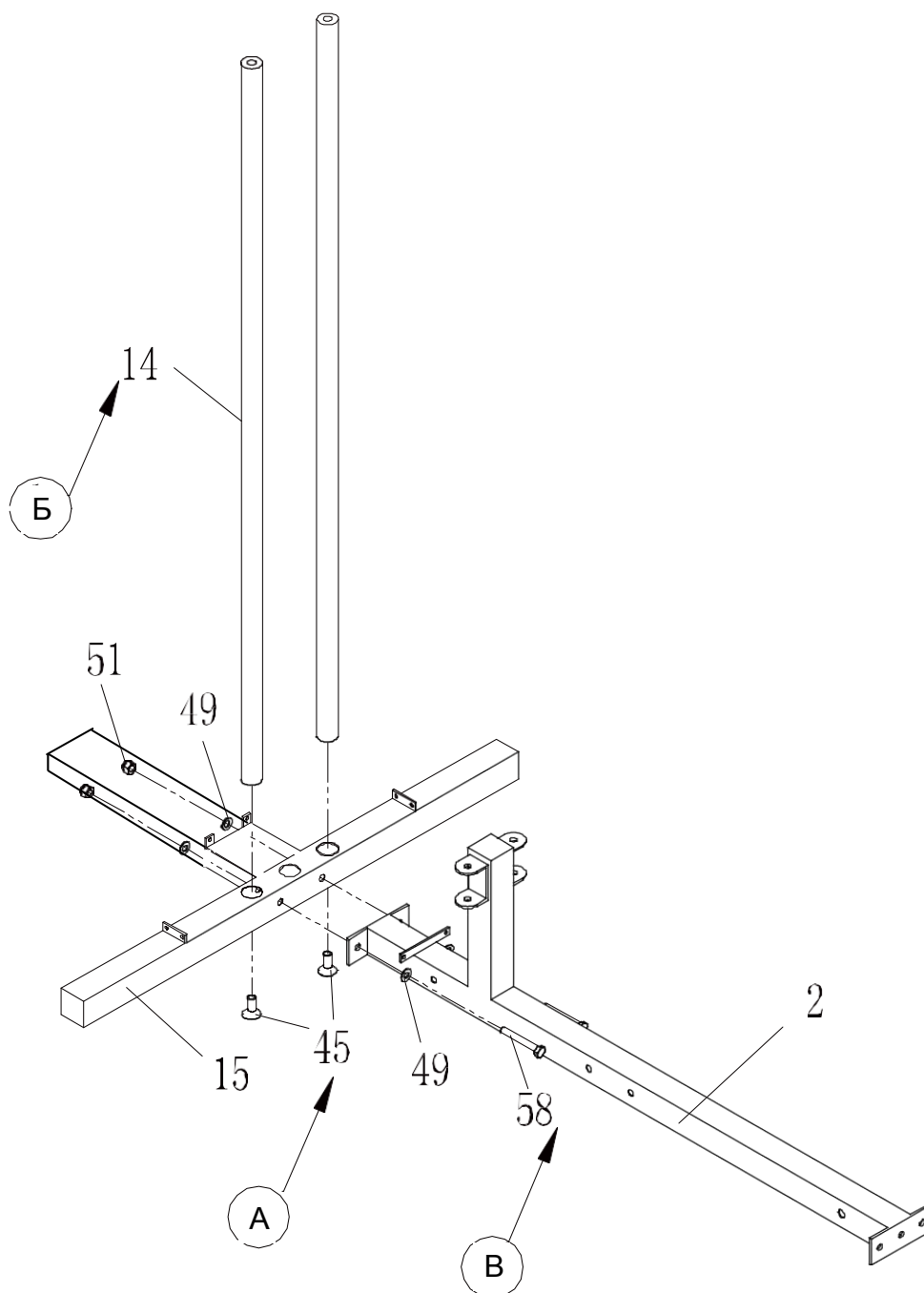
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

А. Выкрутите два болта М8*16мм (45) из направляющих (14), сохраните крепёж для следующего этапа.

Б. Установите направляющие (14) в отверстия заднего стабилизатора (15), закрепите их при помощи болтов М8*16мм (45) – из этапа А.

В. Соедините основание (2) и задний стабилизатор (15) при помощи двух болтов М8*55мм (58), четырёх шайб (49) и двух гаек М8 (51).



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 2

А. Разместите два амортизатора (26) на направляющие (14).

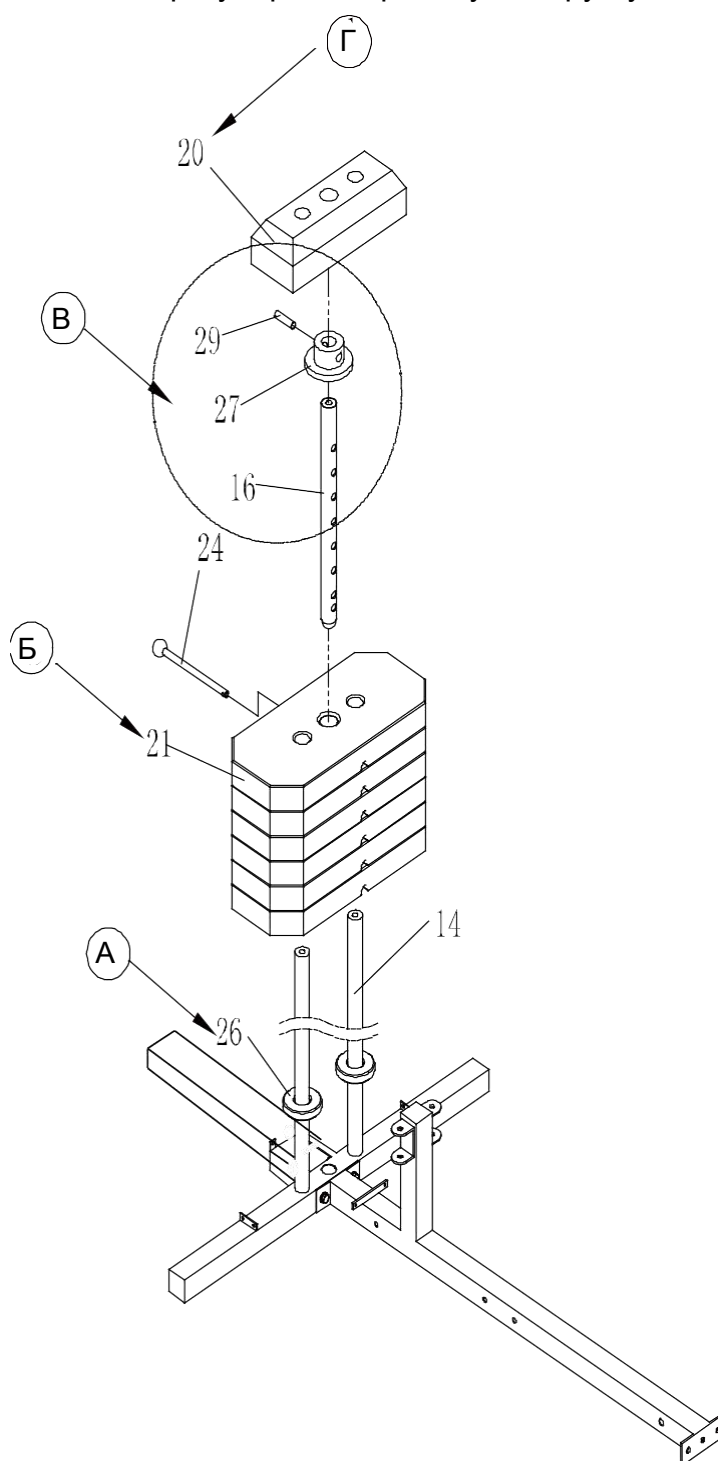
Б. Поверх амортизаторов установите шесть весовых пластин (21).

В. Наденьте втулку (27) на селектор (16), зафиксируйте её на уровне первого отверстия при помощи штифта (29).

Г. Установите селектор (16) в центральные отверстия весовых пластин (21). Затем поверх конструкции разместите верхнюю пластину (20).

ПРИМЕЧАНИЕ:

Установите штифт (24) в любую из весовых пластин. В дальнейшем при помощи данного штифта вы сможете регулировать рабочую нагрузку.

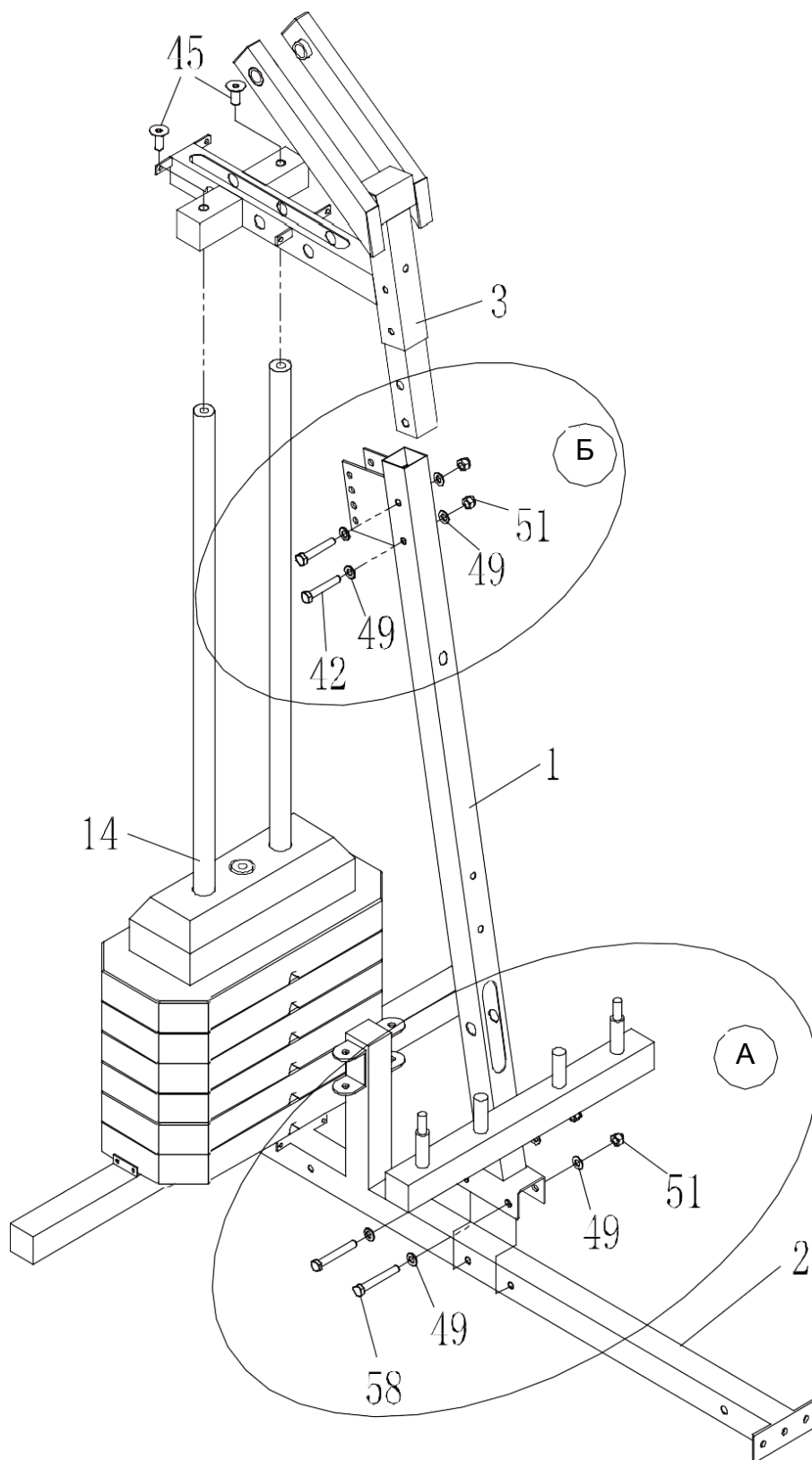


ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 3

А. Прикрепите главную раму (1) к основанию (2) при помощи двух болтов М8*55мм (58), четырёх шайб Ф8 (49) и двух гаек М8 (51).

Б. Выкрутите два болта М10*16мм (45) из направляющих (14), сохраните крепёж. Разместите опорную раму (3) поверх конструкции, как показано на рисунке, закрепите деталь следующим образом: на направляющих (14) при помощи двух болтов М10*16мм (45), а на главной раме – при помощи двух болтов М8*50мм (42), четырёх шайб Ф8 (49) и двух гаек М8 (51).



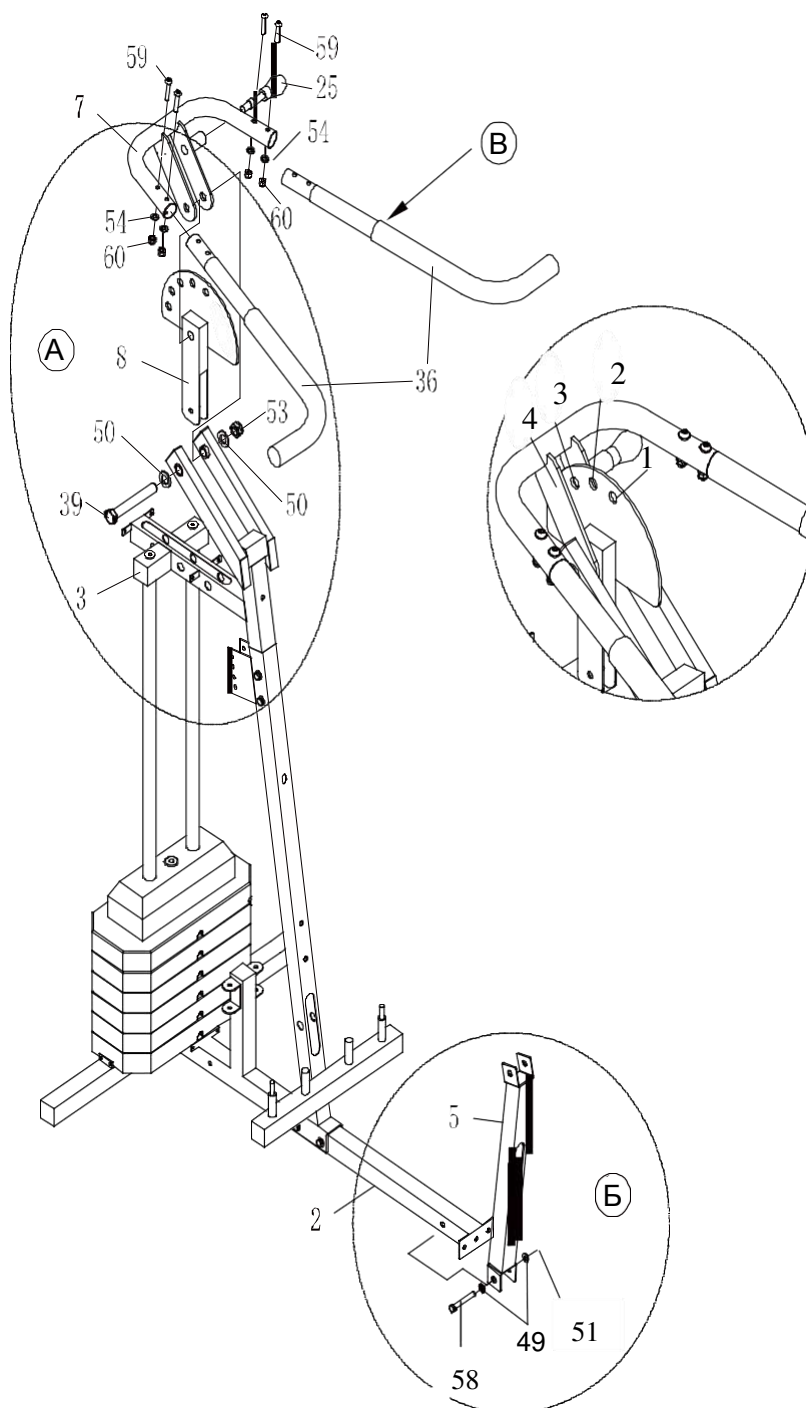
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 4

А. Закрепите регулировочный блок (8) и держатель верхней тяги (7) на опорной раме (3) при помощи болта М16*120мм (39), двух шайб (50) и гайки М16 (53). В блоке предусмотрено четыре регулировочных отверстия, с помощью которых можно менять положение верхней тяги. Для этого ослабьте ручку (25), потянув её на себя, затем установите нужное вам положение и зафиксируйте конструкцию, установив ручку в соответствующее отверстие.

Б. Прикрепите переднюю стойку (5) к основанию (2) при помощи болта М8*55мм (58), двух шайб Ф8 (49) и гайки М8 (51).

В. Закрепите верхнюю тягу (36) на держателе (7) при помощи четырёх комплектов крепежей: винтов М6*40мм (59), шайб Ф6 (54) и гаек М6 (60).

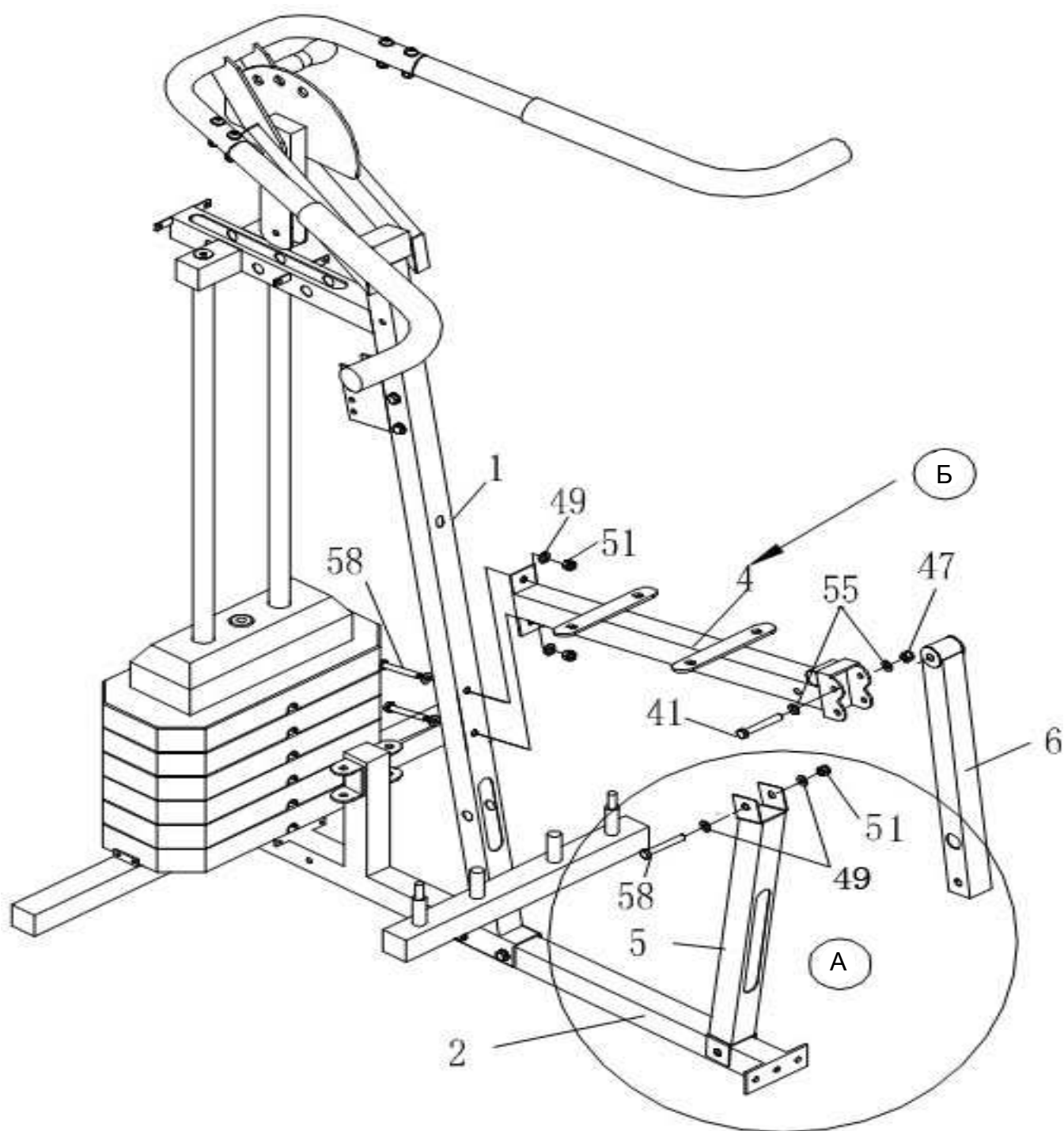


ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 5

А. Закрепите переднюю часть опоры сиденья (4) на передней стойке (5) при помощи болта М8*55мм (58), двух шайб Ф8 (49) и гайки М8 (51).

Б. Заднюю часть опоры (4) закрепите на главной раме (1) при помощи двух болтов М8*55мм (58), четырёх шайб Ф8 (49) и двух гаек М8 (51). Затем прикрепите рычаг (6) к опоре (4) при помощи болта М10*60мм (41), двух шайб Ф10 (55) и гайки М10 (47).



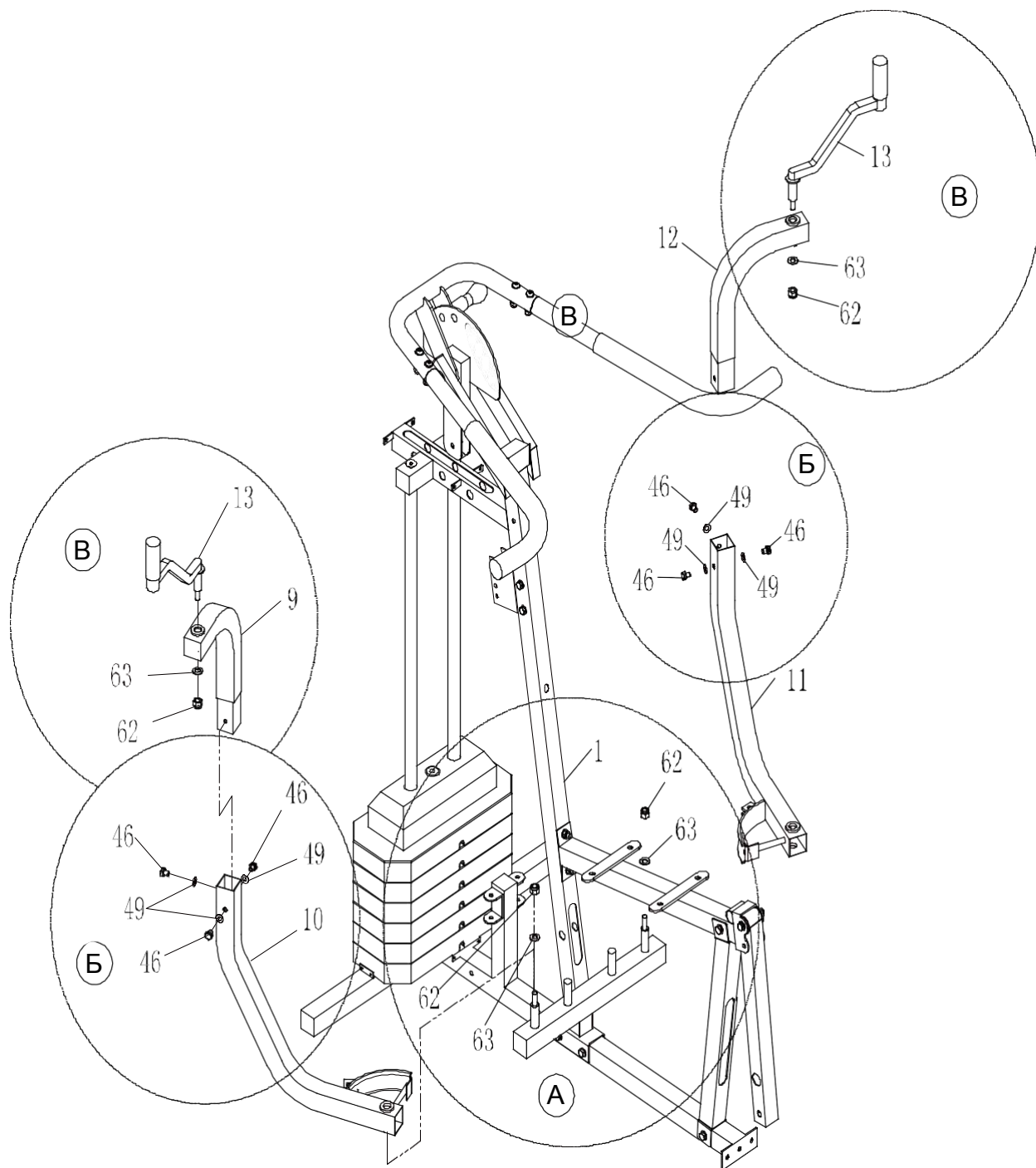
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 6

А. Закрепите нижние детали рычагов (10) и (11) на главной раме (1) при помощи двух шайб Ф12 (63) и двух гаек М10 (62).

Б. Соедините верхние (9) и (12) и нижние (10) и (11) детали рычагов при помощи шести болтов М8*16мм (46) и шести шайб Ф8 (49).

В. Закрепите на рычагах рукоятки (13) при помощи двух шайб Ф12 (63) и двух гаек М12 (62).



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

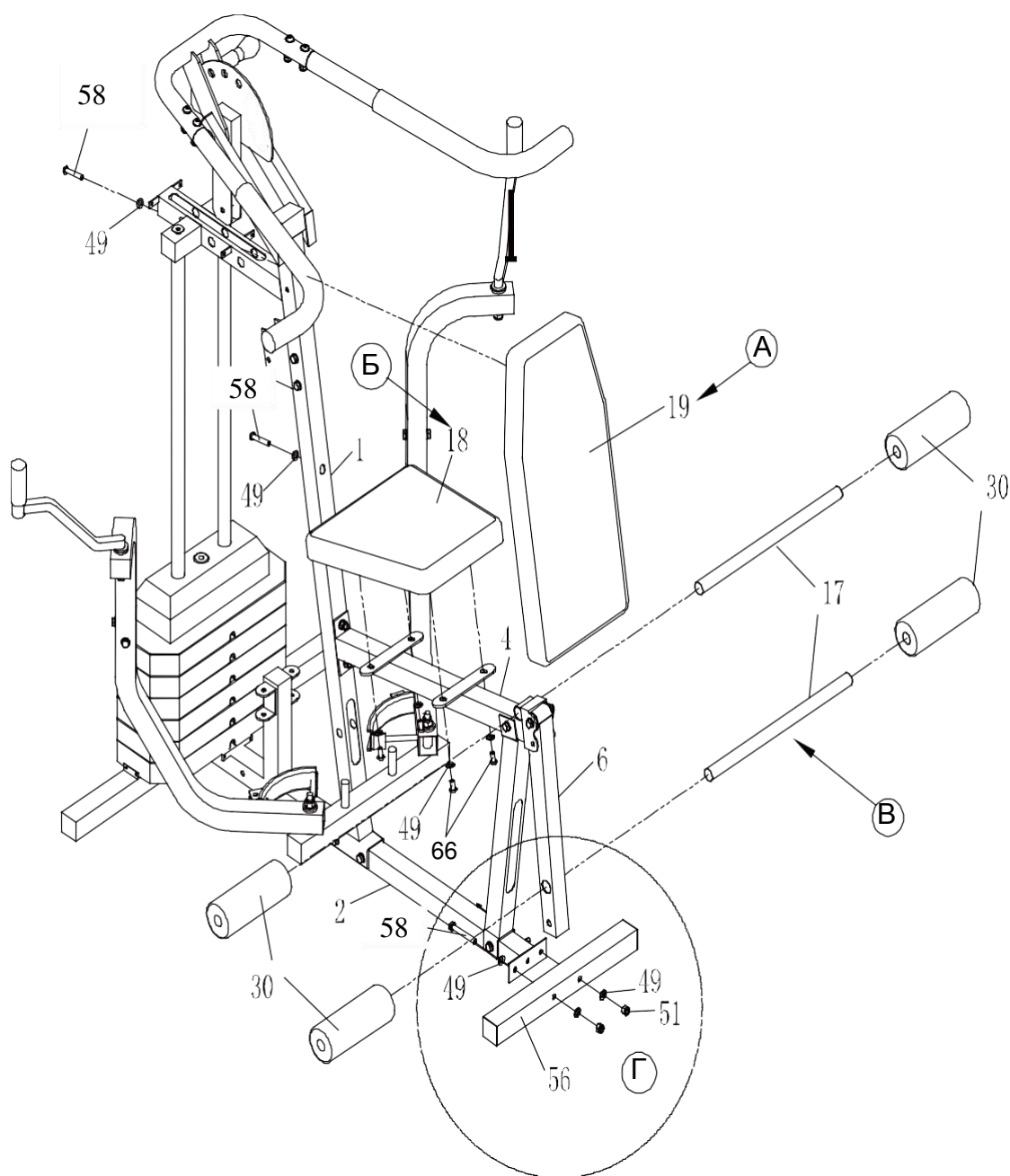
ШАГ 7

А. Прикрепите спинку (19) к главной раме (1) при помощи двух болтов М8*55мм (58) и двух шайб Ф8 (49).

Б. Прикрепите сиденье (18) к опоре (4) при помощи четырёх болтов М8*20мм (66) и четырёх шайб Ф8 (49).

В. Установите в рычаг (6) две трубки для валиков (17), с двух сторон трубок разместите валики (30).

Г. Прикрепите передний стабилизатор (56) к основанию (2) при помощи двух болтов М8*55мм (58), четырёх шайб Ф8 (49) и двух гаек М8 (51).



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 8

Протяните нижний трос (32) и трос «бабочка» (31) через шкивы, закрепляя их на тренажёре в соответствии с инструкциями:

А. Закрепите два шкива (33) на главной раме (1): нижний при помощи болта М8*55мм (58), двух шайб Ф8 (49), двух втулок (37) и гайки М8 (51), а верхний – при помощи болта М8*40мм (43), двух шайб Ф8 (49) и гайки М8 (51).

Б. Закрепите два шкива (33) в блоке (22) при помощи двух болтов М8*35мм (64), четырёх шайб Ф8 (49) и двух гаек М8 (51).

В. Закрепите три шкива (33) на опорной раме (3) при помощи трёх болтов М8*55мм (58), шести втулок (37), шести шайб Ф8 (49) и трёх гаек М8 (51).

Г. Закрепите шкив (33) на регулировочном блоке (8) при помощи болта М8*40мм (44), двух шайб Ф8 (49) и гайки М8 (51).

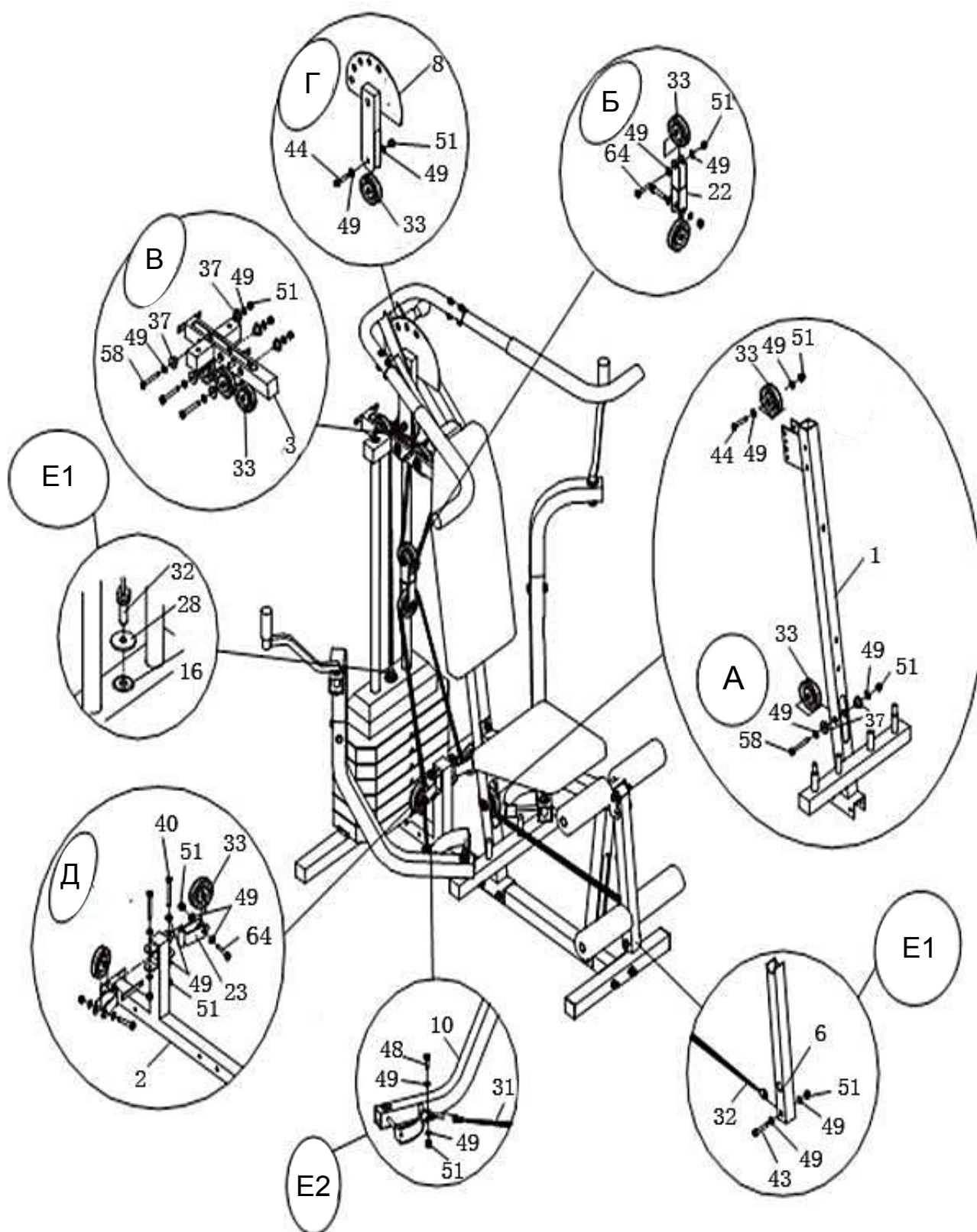
Д. Закрепите два шкива (33) на основании (2) и блоке (23) при помощи двух болтов М8*35мм (64), четырёх шайб Ф8 (49), двух болтов М8*65мм (40) и двух гаек М8 (51).

Наконечники тросов крепятся в соответствии с инструкциями:

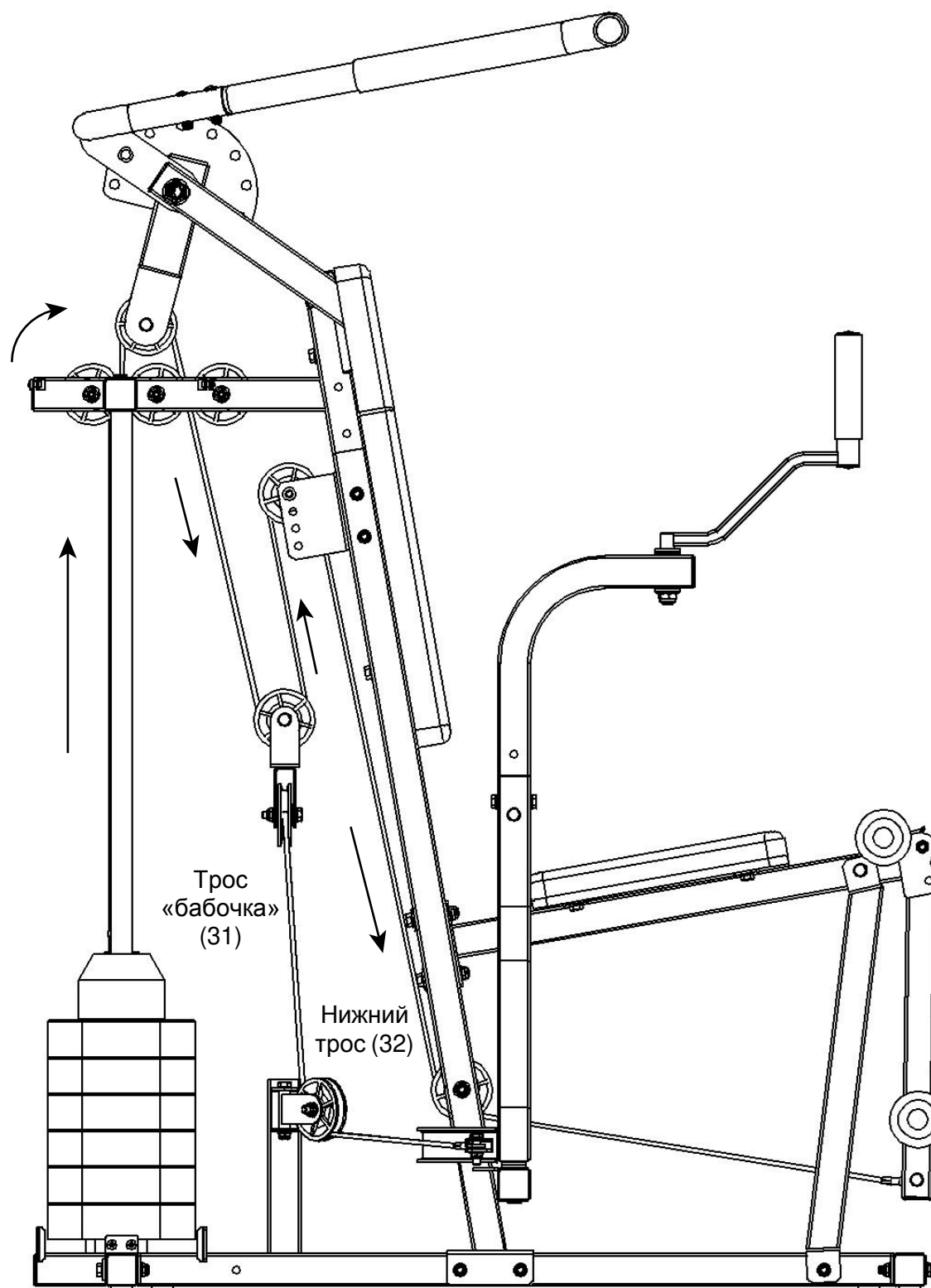
Е1. Один наконечник нижнего троса (32) закрепите на рычаге (6) при помощи болта М8*45 (43), двух шайб Ф8 (49) и гайки М8 (51), второй наконечник закручивается в селектор (16), предварительно разместив на нём шайбу (28).

Е2. Наконечники троса «бабочка» (31) закрепите на рычагах (10) и (11) при помощи двух болтов М8*25 (48), четырёх шайб Ф8 (49) и двух гаек М8 (51).

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

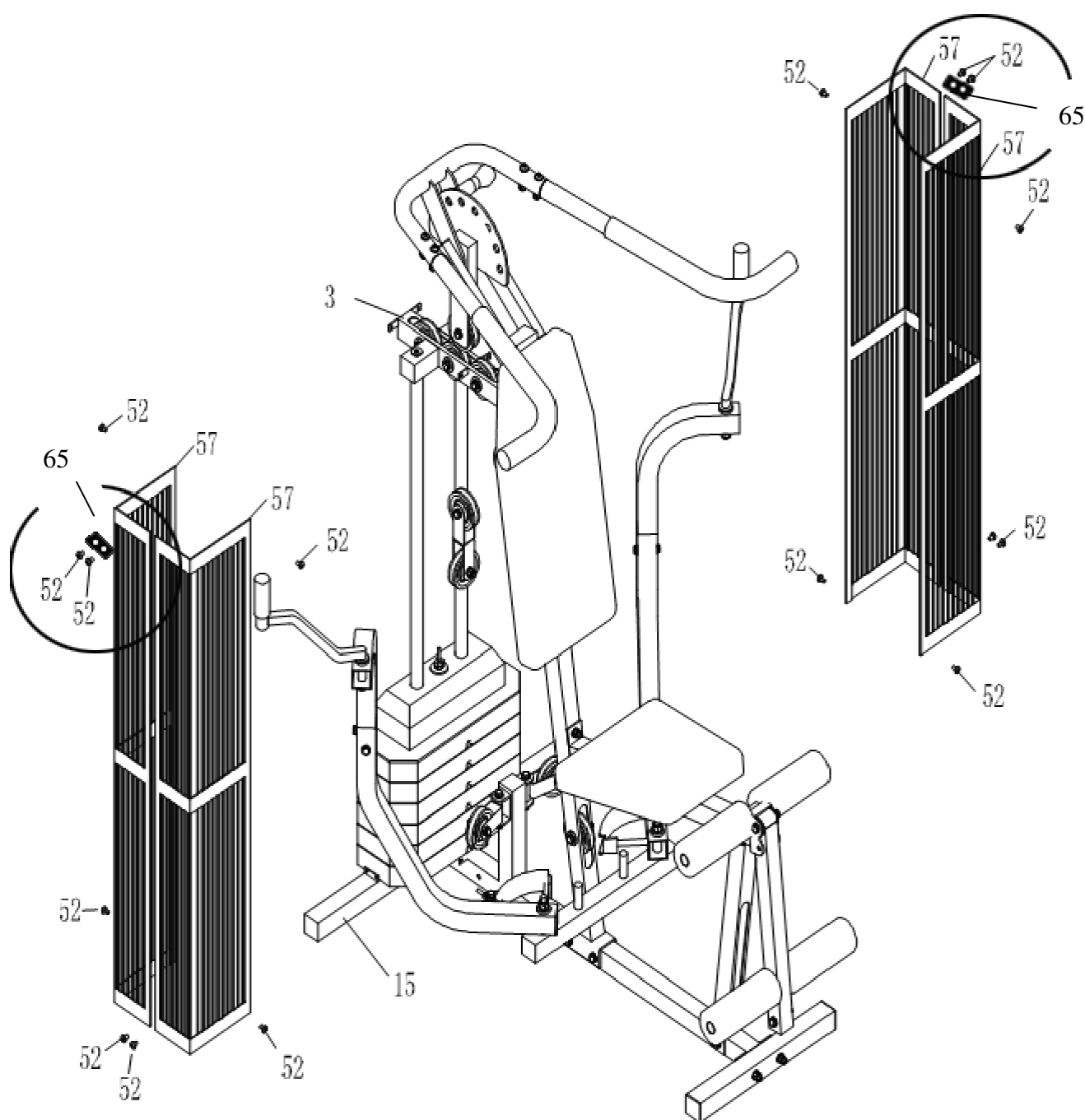


ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 9

А. Закрепите четыре элемента защитного кожуха (57) на заднем стабилизаторе (15) и опорной раме (3) при помощи винтов М6*10 (52).

Б. Соедините элементы (57) между собой при помощи пластин (65) и винтов М6*10 (52).



РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Использование данного тренажера поможет улучшить ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, даст возможность сбросить лишний вес.

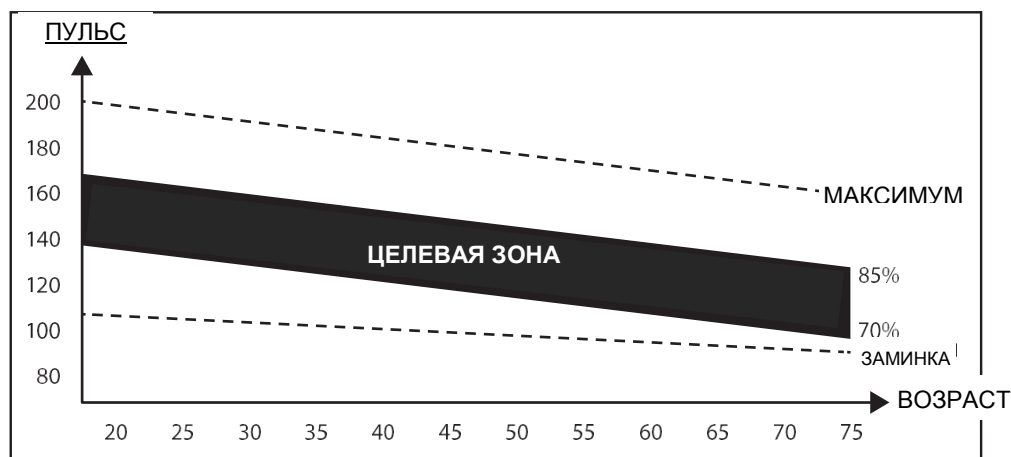
1.Разогревающая разминка

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.



2.Тренировка

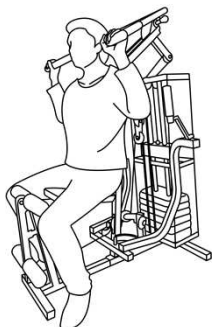
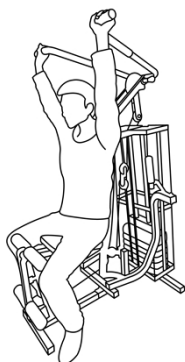
На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш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



Продолжительность данного этапа тренировки должна быть не менее 12 минут, большинство пользователей начинают с 15-20 минут.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

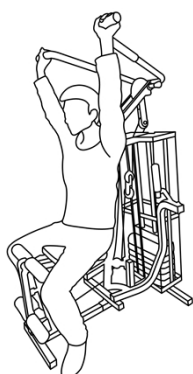
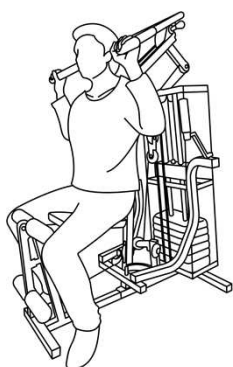
ТИПЫ УПРАЖНЕНИЙ



ТЯГА ВНИЗ

Отрегулируйте нагрузку тренажёра, разместив штифт в одно из отверстий весовых пластин. Установите верхнюю тягу в максимально высокую позицию.

Возьмитесь за тягу обеими руками и потяните её вниз, затем вернитесь в исходное положение.



ЖИМ ВВЕРХ

Установите верхнюю тягу в максимально низкую позицию.

Возьмитесь за тягу обеими руками и потяните её наверх, затем вернитесь в исходное положение.



СВЕДЕНИЕ РУК

Возьмитесь руками за боковые рукоятки и постарайтесь максимально свести руки перед собой. Затем вернитесь в исходное положение.



РАЗГИБАНИЕ НОГ

Сядьте прямо, ноги разместите таким образом, чтобы коленные суставы были расположены поверх верхних валиков, а голеностопы зафиксированы нижними валиками, как показано на рисунке.

Вытяните ноги вперёд, а затем верните их в исходное положение. В течение всего сета держите стопы неподвижными, не пытайтесь помочь себе, двигая пальцами ног.