Инструкция

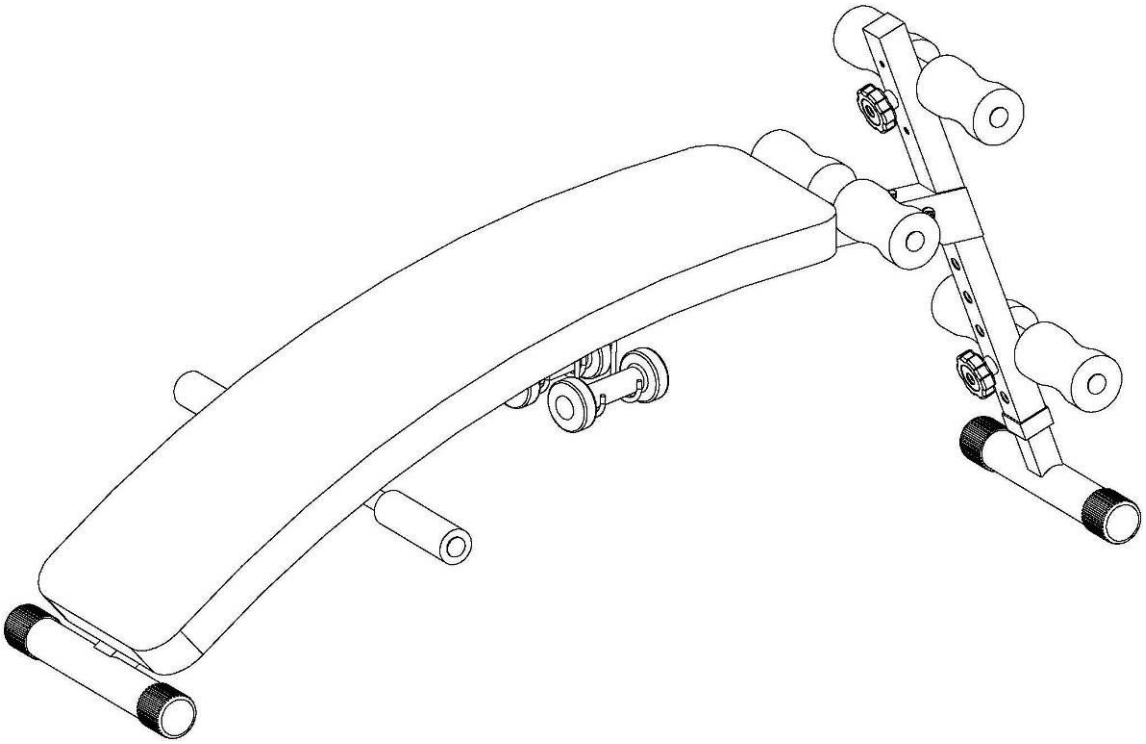
Скамья DFC TF-101A для пресса

Полезные ссылки:

Скамья DFC TF-101A для пресса - смотреть на сайте

СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА
С ГАНТЕЛЯМИ DFC TF-101A

Инструкция по эксплуатации

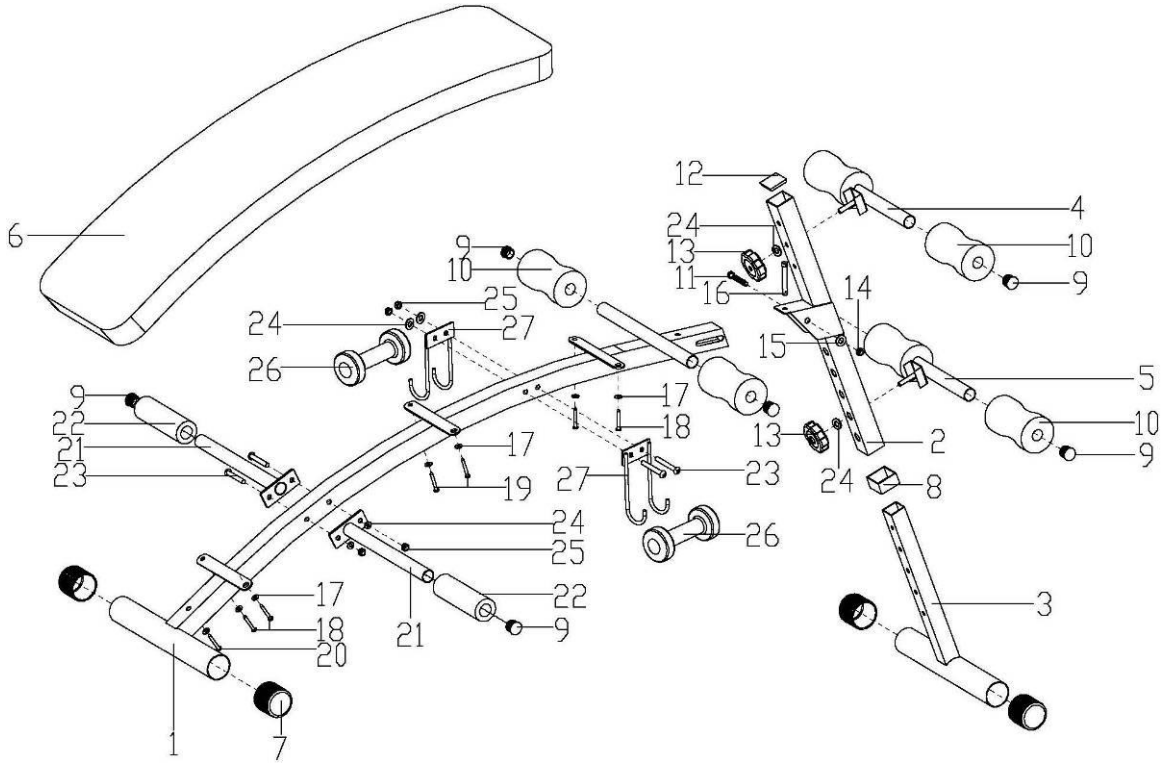


Меры предосторожности
Предупреждение!

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
3. Тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается специальный коврик для тренажера. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет к самостоятельному пользованию тренажером.
7. Не превышайте разрешенную максимальную нагрузку на скамью 150 килограмм.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не надевайте одежду, которая могла бы попасть в тренажер. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
9. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия.

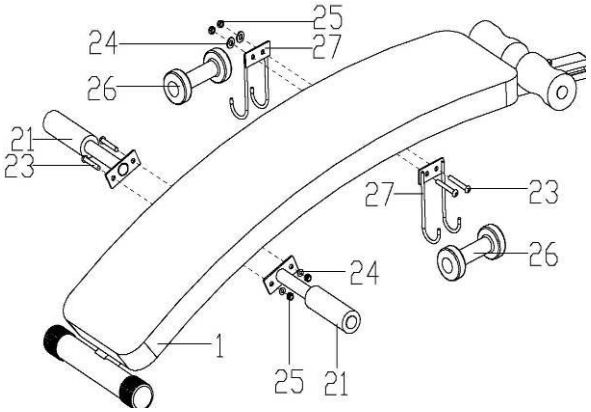
ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

No.	Описание	Кол-во	No.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	15	Шайба φ21Xφ10.4X2	1
2	Опорная рама	1	16	Штифт Φ8x52	1
3	Стойка-регулятор	1	17	Шайба φ13.6Xφ6.4X1.2	7
4	Верхний упор	1	18	Винт M6X11	4
5	Нижний упор	1	19	Винт ST4.8X12	2
6	Спинка	1	20	Болт M6X50	1
7	Заглушка	4	21	Стойка для отжимания	2
8	Квадратная втулка	1	22	Накладка	2
9	Заглушка	8	23	Болт M8X56XL20	4
10	Накладка	6	24	Шайба D8	6
11	Болт M10X55	1	25	Нейлоновая гайка M8	4
12	Заглушка	1	26	Гантели	2
13	Гайка	2	27	Держатель гантелей	2
14	Нейлоновая гайка M10	1			

Схема сборки

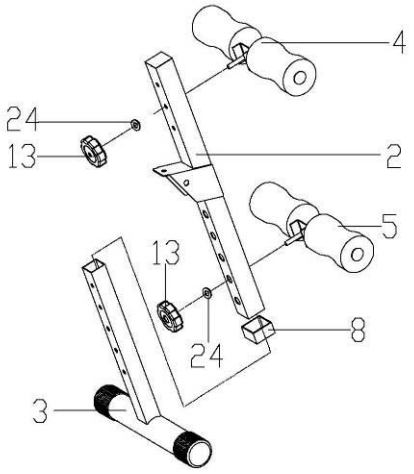


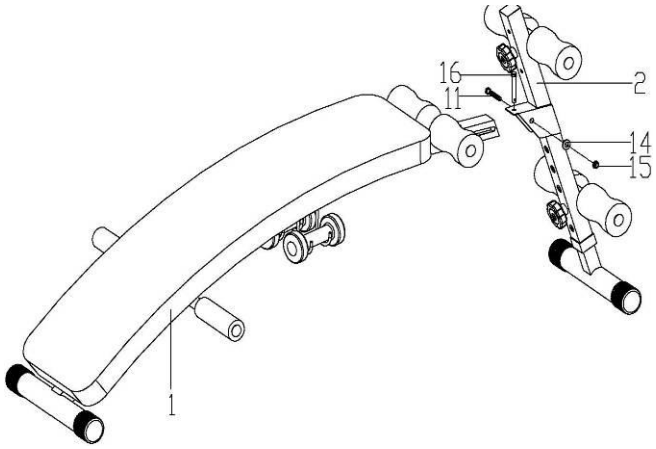
Шаг 1:

Прикрепите стойку для отжимания (21) и держатель гантель (27) к основной раме болтами (23), шайбами(24) и нейлоновыми гайками (25). Поместите гантели на держатели (27).

Шаг 2:

Соедините стойку-регулятор (3) с квадратной втулкой (8) и опорной рамой (2),
Затем закрепите нижний упор (5) между ними, с помощью гайки (13), шайбы (24), выбрав нужную высоту. Закрепите верхний упор (4) подобным образом.





Шаг 3:

Соедините основную раму (1) с опорной (2) с помощью болта (11), шайбы (14) и нейлоновой гайки (15).
Если вы не собираетесь использовать тренажер, можете вытянуть штифт (16), сложить скамью и переместить в соответствующее место