

Инструкция

Скамья под штангу DFC D-730

Полезные ссылки:

[Скамья под штангу DFC D-730 - смотреть на сайте](#)

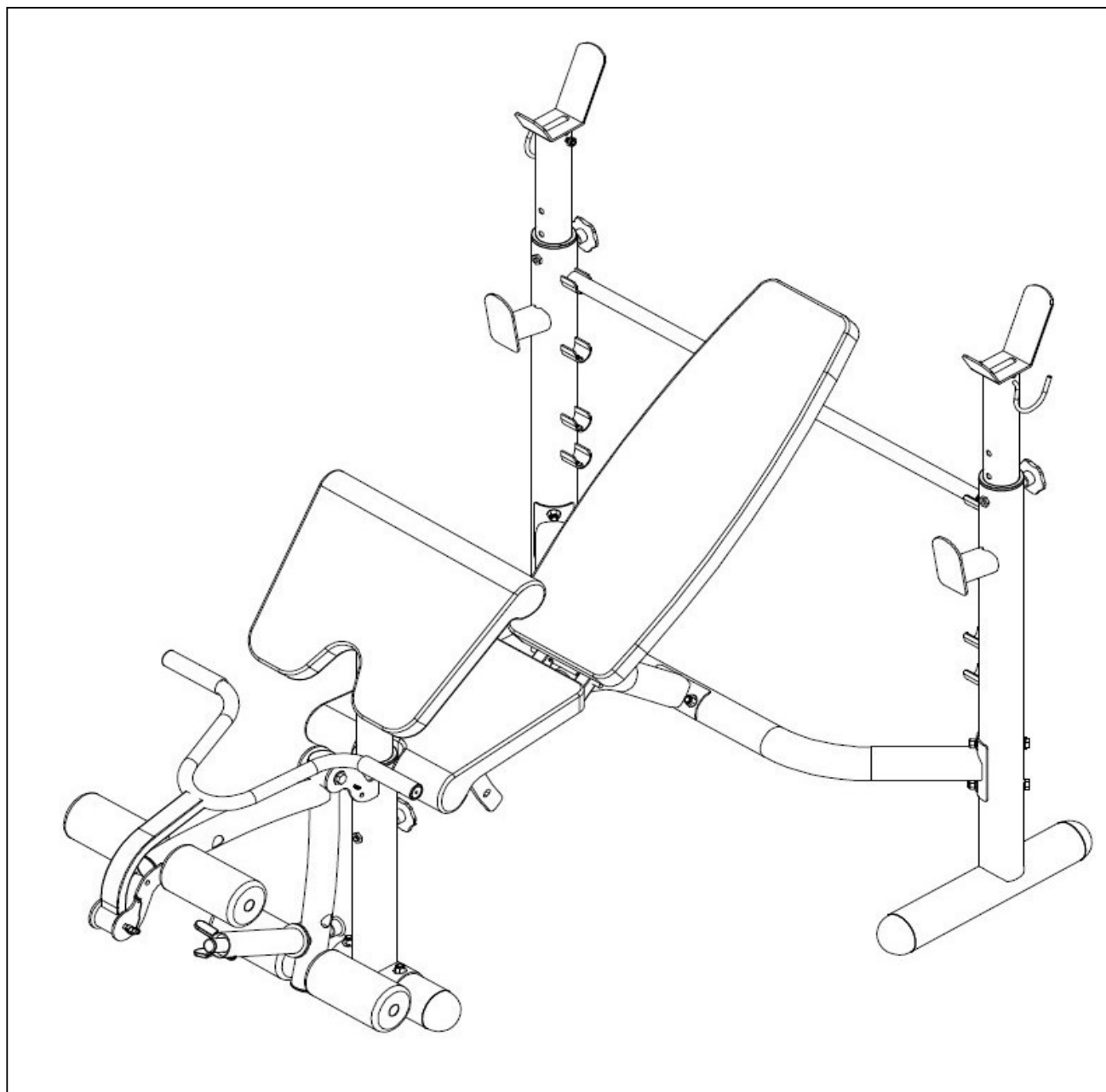
Скамья универсальная со стойками

DFC

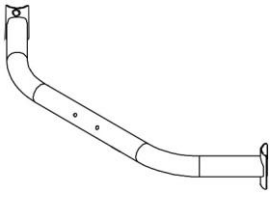
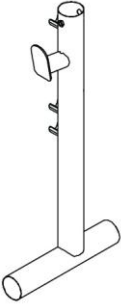
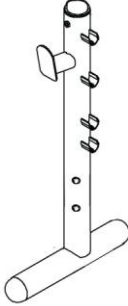
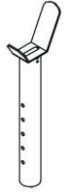

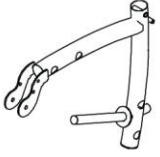
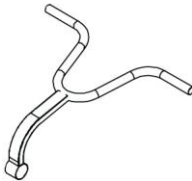
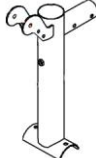




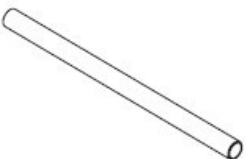



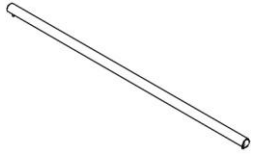


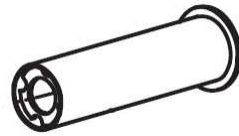















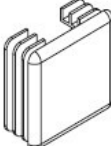


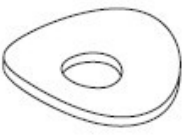
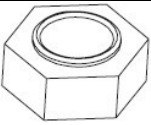


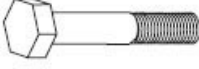
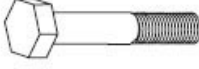

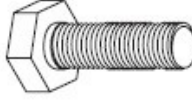
Модель: SJD-730

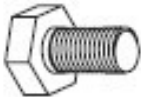
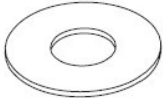
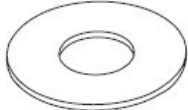
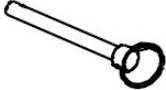
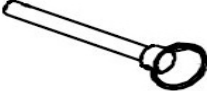
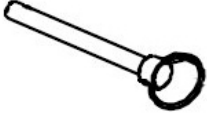
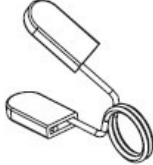

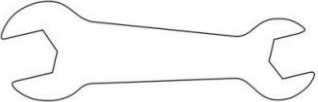
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



Список деталей

 <p>(1) Поперечная опора 1шт</p>	 <p>(2L) Левая стойка 1шт</p>	 <p>(2R) Правая стойка 1шт</p>	 <p>(3) Верхняя регулировочная стойка 2шт</p>
 <p>(4) Стойка парты для бицепса 1шт</p>	 <p>(5) Агрегат для ног 1шт</p>	 <p>(6) Тяга для бицепса</p>	 <p>(7) Передняя вертикальная стойка 1шт</p>
 <p>(8) Передний стабилизатор 1шт</p>	 <p>(9) Основная рама 1шт</p>	 <p>(10) Пластина изменения угла наклона сиденья 1шт</p>	 <p>(11) Рама сиденья 2шт</p>
 <p>(12) Трубка для валиков 2шт</p>	 <p>(13) Опорная рама для спинки 2шт</p>	 <p>(14L) Левый предохранительный крюк 1шт</p>	 <p>(14R) Правый предохранительный крюк 1шт</p>
 <p>(15) Трубка регулировки спинки 1шт</p>	 <p>(16) Соединительная пластина основной рамы 1шт</p>	 <p>(17) Соединительная пластина стойки 2шт</p>	 <p>(18) Втулка 1шт</p>

 <p>(19) Поролоновый валик 4шт</p>	 <p>(20) Сиденье 1шт</p>	 <p>(21) Спинка 1шт</p>	 <p>(22) Парта для бицепса 1шт</p>
 <p>(23) Прокладка из пластмассы 2шт</p>	 <p>(24) Круглая торцевая заглушка ($\varnothing 50\text{mm}$) 3шт</p>	 <p>(25) Ручка 2шт</p>	 <p>(26) Круглая торцевая заглушка ($\varnothing 25\text{mm}$) 5шт</p>
 <p>(27) Круглая торцевая заглушка ($\varnothing 25\text{mm}$) 1шт</p>	 <p>(28) Круглая торцевая заглушка ($\varnothing 76\text{mm}$) 6шт</p>	 <p>(29) Фиксатор 3шт</p>	 <p>(30) Фиксатор 1шт</p>
 <p>(31) Втулка стойки 3шт</p>	 <p>(32) Квадратная торцевая заглушка ($\varnothing 25\text{mm}$) 8шт</p>	 <p>(33) Круглая торцевая заглушка ($\varnothing 28\text{mm}$) 2шт</p>	 <p>(34) Болт с шестигранной головкой (M10 x 95mm) 4шт</p>
 <p>(35) Изогнутая шайба (M10) 18шт</p>	 <p>(36) Нейлоновая контргайка (M10) 12 шт</p>	 <p>(37) Болт с шестигранной головкой (M10 x 80mm) 2шт</p>	 <p>(38) Болт с квадратный подголовком (M10 x 90mm) 2шт</p>
 <p>(39) Болт с шестигранной головкой (M10*75mm) 1шт</p>	 <p>(40) Болт с шестигранной головкой (M10*70mm) 2шт</p>	 <p>(41) Болт с шестигранной головкой (M10 x 155mm) 1шт</p>	 <p>(42) Болт (M8*40mm) 8шт</p>

 <p>(43) Болт (M8*15mm) 2шт</p>	 <p>(44) Плоская шайба (M8) 10шт</p>	 <p>(45) Плоская шайба (M10) 4шт</p>	 <p>(46) Фиксатор (ø8*65mm) 1шт</p>
 <p>(47) Фиксатор (ø8*110mm) 1шт</p>	 <p>(48) Фиксатор (ø10*60mm) 1шт</p>	 <p>(49) Пружинное кольцо 1шт</p>	 <p>(50) Нейлоновая контргайка (M8) 2шт</p>
 <p>Инструмент 2шт</p>			

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	ПОПЕРЕЧНАЯ ОПОРА	1
2L	ЛЕВАЯ СТОЙКА	1
2R	ПРАВАЯ СТОЙКА	1
3	ВЕРХНЯЯ РЕГУЛИРОВОЧНАЯ СТОЙКА	2
4	СТОЙКА ОПОРЫ ДЛЯ БИЦЕПСА	1
5	АГРЕГАТ ДЛЯ НОГ	1
6	ГТЯГА ДЛЯ БИЦЕПСА	1
7	ПЕРЕДНЯЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ СТОЙКА	1
8	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
9	ОСНОВНАЯ РАМА	1
10	ПЛАСТИНА ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА СИДЕНЬЯ	1
11	РАМА СИДЕНЬЯ	2
12	ТРУБКА ДЛЯ ВАЛИКОВ	2
13	ОПОРНАЯ РАМА ДЛЯ СПИНКИ	2
14L	ЛЕВЫЙ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЙ КРЮК	1
14R	ПРАВЫЙ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЙ КРЮК	1
15	ТРУБКА РЕГУЛИРОВКИ СПИНКИ	1
16	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ПЛАСТИНА ОСНОВНОЙ РАМЫ	1
17	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ПЛАСТИНА СТОЙКИ	2
18	ВТУЛКА	1
19	ПОРОЛОНОВЫЙ ВАЛИК	4
20	СИДЕНЬЕ	1

NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
25	РУЧКА	2
26	КРУГЛАЯ ТОРЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА (ø25mm)	5
27	КРУГЛАЯ ТОРЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА (ø25mm)	1
28	КРУГЛАЯ ТОРЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА (ø76mm)	6
29	ФИКСАТОР	3
30	ФИКСАТОР	1
31	ВТУЛКА СТОЙКИ	3
32	КВАДРАТНАЯ ТОРЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА (□25MM)	8
33	КРУГЛАЯ ТОРЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА (ø28mm)	2
34	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (M10*95mm)	4
35	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА (M10)	18
36	НЕЙЛОНОВАЯ КОНТРГАЙКА (M10)	12
37	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (M10*80mm)	2
38	БОЛТ С КВАДРАТНЫЙ ПОДГОЛОВКОМ (M10*90mm)	2
39	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (M10*75mm)	1
40	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (M10*70mm)	2
41	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (M10*155mm)	1
42	БОЛТ(M8*40mm)	8
43	БОЛТ (M8*15mm)	2
44	ПЛОСКАЯ ШАЙБА (M8)	10
45	ПЛОСКАЯ ШАЙБА (M10)	4
46	ФИКСАТОР (ø8*65mm)	1

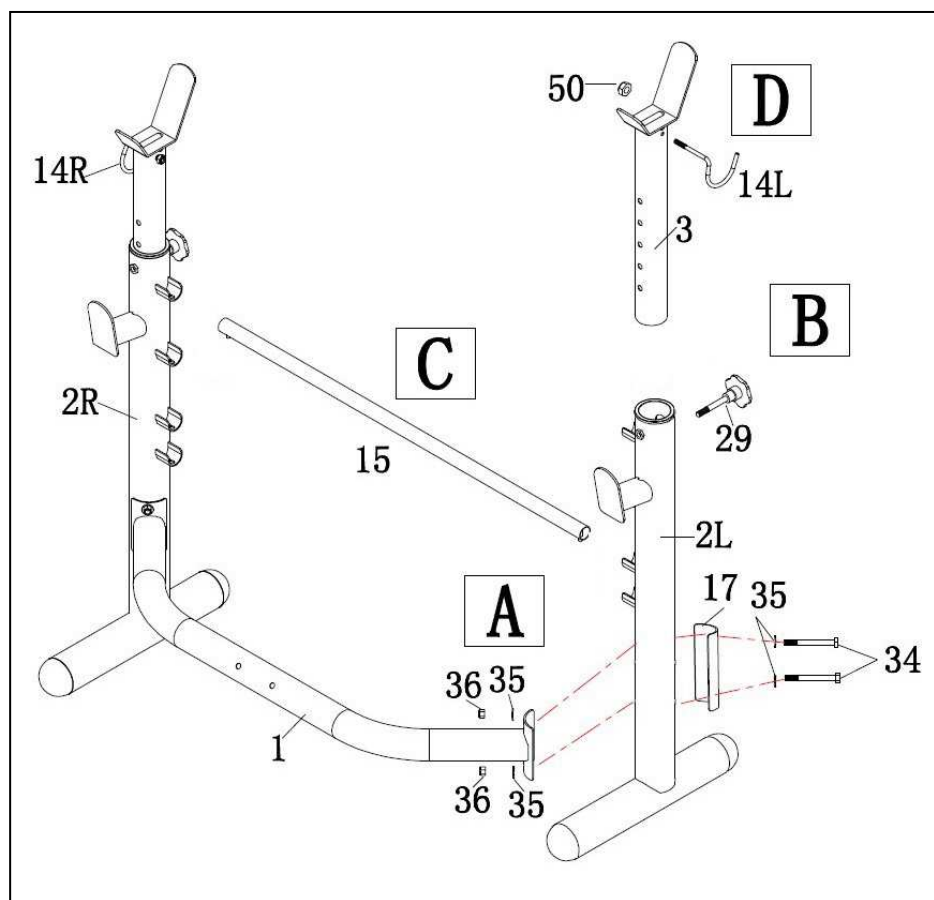
21	СПИНКА	1	47	ФИКСАТОР ($\varnothing 8 \times 110 \text{mm}$)	1
22	ПАРТА ДЛЯ БИЦЕПСА	1	48	ФИКСАТОР ($\varnothing 10 \times 60 \text{mm}$)	1
23	ПЛАСТМАССОВАЯ ПРОКЛАДКА	2	49	ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО	1
24	КРУГЛАЯ ТОРЦЕВАЯ ЗАГЛУШКА ($\varnothing 50 \text{mm}$)	3	50	НЕЙЛОНОВАЯ КОНТРГАЙКА (M8)	2

Этап 1

Распакуйте коробку и удалите упаковочные материалы.

Аккуратно расположите все детали на полу

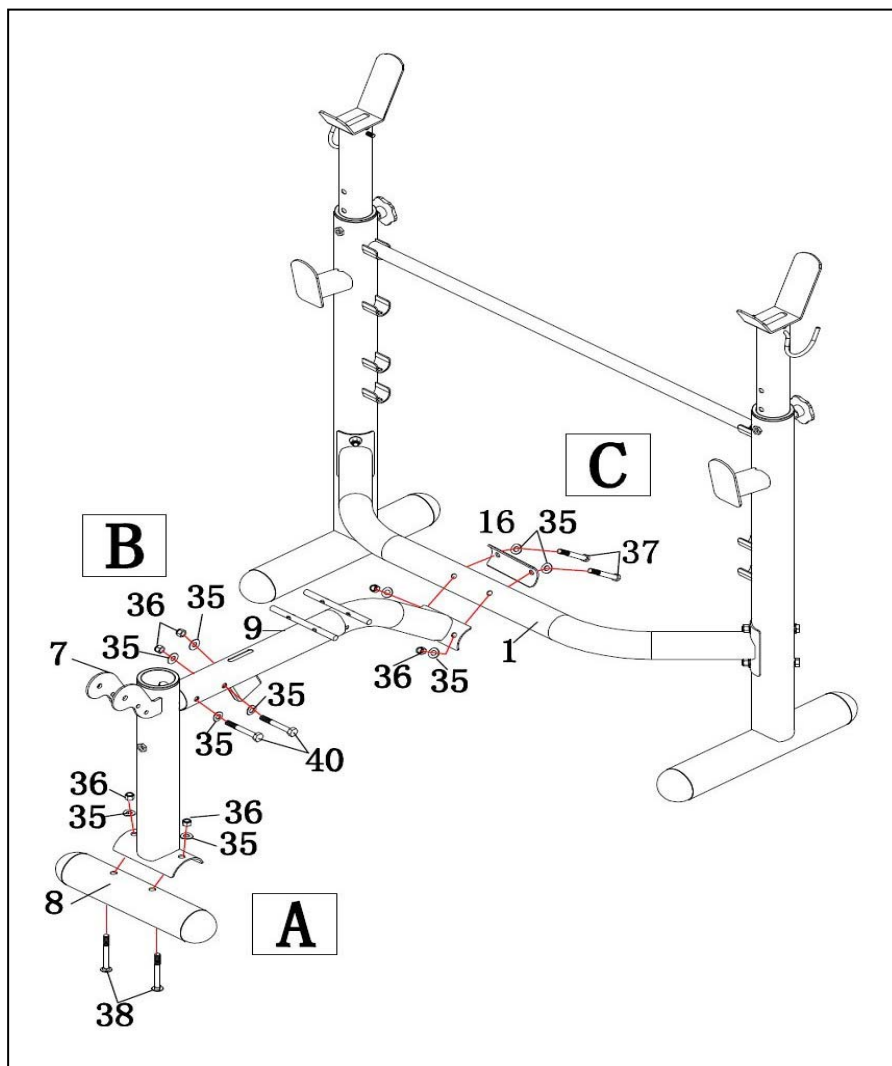
- A.** Соедините две Стойки (2Ли2R) с Поперечной опорой (1) при помощи Соединительной пластины стойки (17), используя два Болта с шестигранной головкой M10*95mm (34), четыре Изогнутые шайбы M10 (35) и две Контргайки M10 (36) с каждой стороны.
- B.** Соедините Верхнюю регулировочную стойку (3) с левой и правой Стойкой (2Ли2R), используя Фиксатор (29).
- C.** Вставьте Трубку регулировки спинки (15) в самые верхние U – образные скобы.
- D.** Вставьте Левый и Правый предохранительный крюк (14Ли 14R) в отверстия в верхней части обеих Верхних регулировочных стоек (3). Зафиксируйте их двумя Контргайками M8 (50).



NO	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
34	 БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (M10*95mm)	4
35	 ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА (M10)	8
36	 НЕЙЛОНОВАЯ КОНТРГАЙКА (M10)	4
50	 НЕЙЛОНОВАЯ КОНТРГАЙКА (M8)	2

Этап 2

- А.** Соедините **Переднюю вертикальную стойку (7)** с **Передним стабилизатором (8)**. Зафиксируйте их двумя **Болтами с квадратным подголовком M10 x 90mm (38)**, двумя **Изогнутыми шайбами M10 (35)** и двумя **Контргайками M10 (36)**.
- В.** Вставьте **Основную раму (9)** в **Переднюю вертикальную стойку (7)**, используя два **Болта с шестигранной головкой M10x70mm (40)**, четыре **Изогнутые шайбы M10 (35)** и две **Нейлоновые контргайки M10 (36)**.
- С.** Соедините **Основную раму (9)** с **Поперечной опорой (1)** при помощи **Соединительной пластины основной рамы (16)**, используя два **Болта с шестигранной головкой M10*80mm (37)**, четыре **Изогнутые шайбы M10 (36)** и две **Нейлоновые контргайки M10 (36)**.



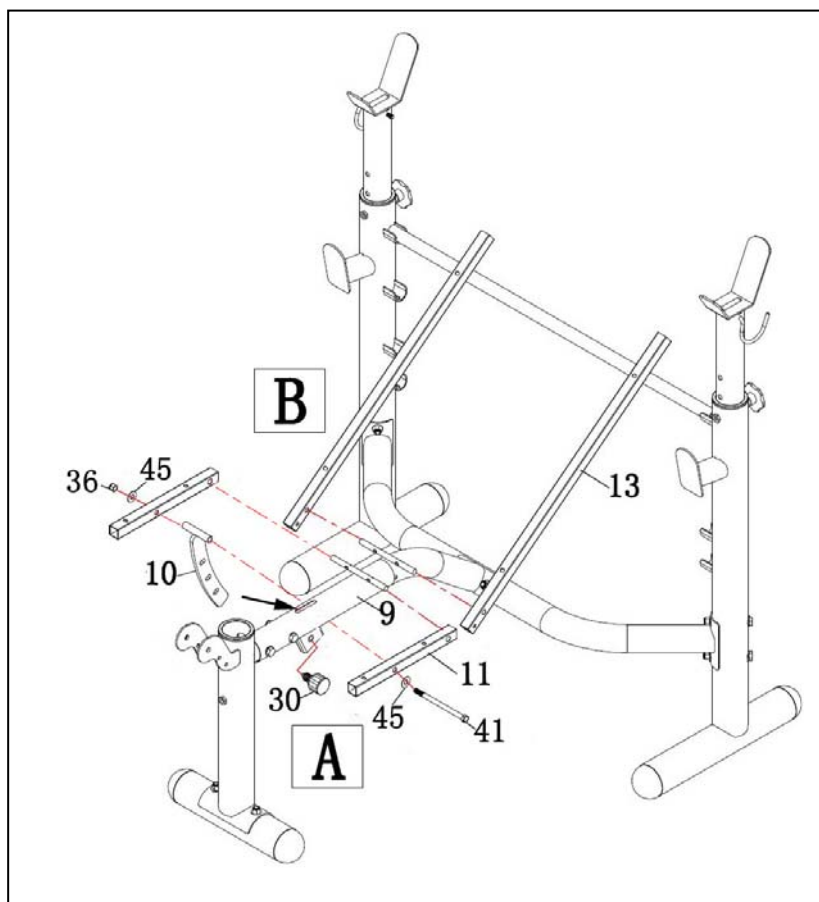
NO	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
35	 ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА (M10)	10
36	 НЕЙЛОНОВАЯ КОНТРГАЙКА (M10)	6
37	 БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (M10*80mm)	2
38	 БОЛТ С КВАДРАТНЫМ ПОДГОЛОВКОМ (M10 x 90mm)	2
40	 БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (M10*70mm)	2

Этап 3

А. Вставьте **Пластину изменения угла наклона сиденья (10)** в **Основную раму (9)**, используя **Фиксатор (30)**.

Прикрепите обе **Рамы сиденья (11)** к **Основной раме (9)** и к **Пластине изменения угла наклона сиденья (10)**, используя один **Болт с шестигранной головкой M10 x 155mm (41)**, две **Плоские шайбы M10 (45)** и одну **Нейлоновую контргайку M10 (35)**, как показано на рисунке.

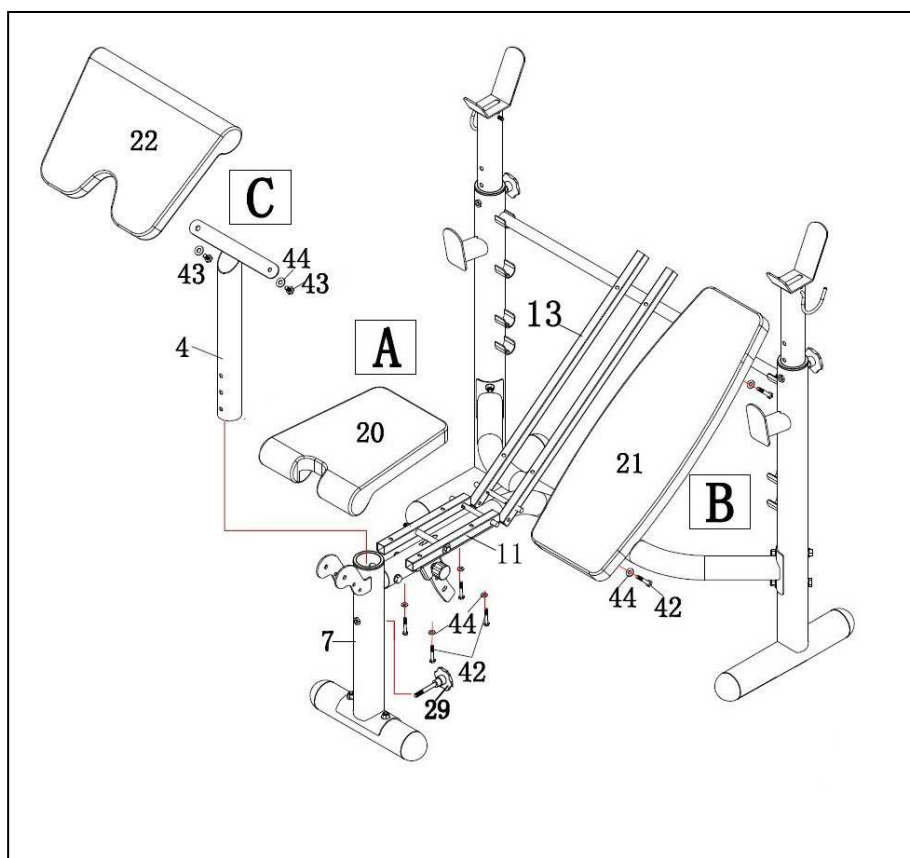
В. Состыкуйте отверстия **Опорной рамы для спинки (13)** со скобой на **Основной раме (9)**.



NO	ОПИСАНИЕ	КОЛ -ВО
30	 ФИКСАТОР	1
36	 НЕЙЛОНОВАЯ КОНТРГАЙКА (M10)	1
41	 БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (M10 x 155mm)	1
45	 ПЛОСКАЯ ШАЙБА (M10)	2

Этап 4

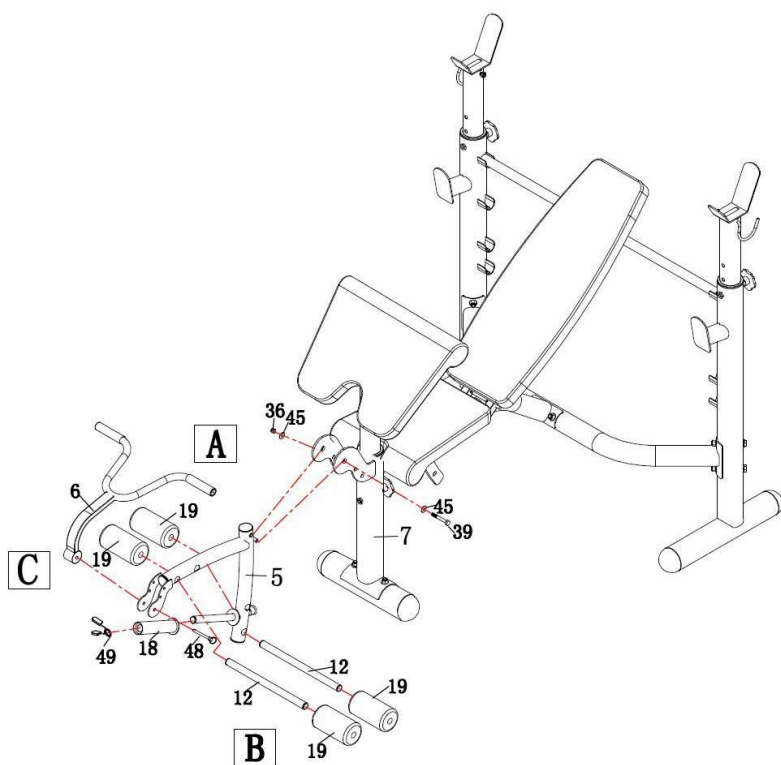
- А.** Прикрепите Сиденье (20) к Раме сиденья (11). Зафиксируйте их при помощи четырех Плоских шайб М8 (44) и четырех Болтов М8х40мм (42).
- В.** Прикрепите Спинку (21) к Опорной раме для спинки (13). Зафиксируйте их при помощи четырех Плоских шайб М8 (44) и четырех Болтов М8х40мм (42).
- С.** Прикрепите Опору для рук (22) к Регулировочной стойке опоры для рук (4), используя две Плоские шайбы М8 (44) и два Болта М8х15мм (43). Вставьте Регулировочную стойку опоры для рук (4) в Переднюю вертикальную стойку (7), используя Фиксатор (29).



NO	ОПИСАНИЕ	КОЛ -ВО
29	ФИКСАТОР	1
42	БОЛТ (М8 x 40mm)	8
43	БОЛТ (М8 x 15mm)	2
44	ПЛОСКАЯ ШАЙБА (М8)	10

Этап 5

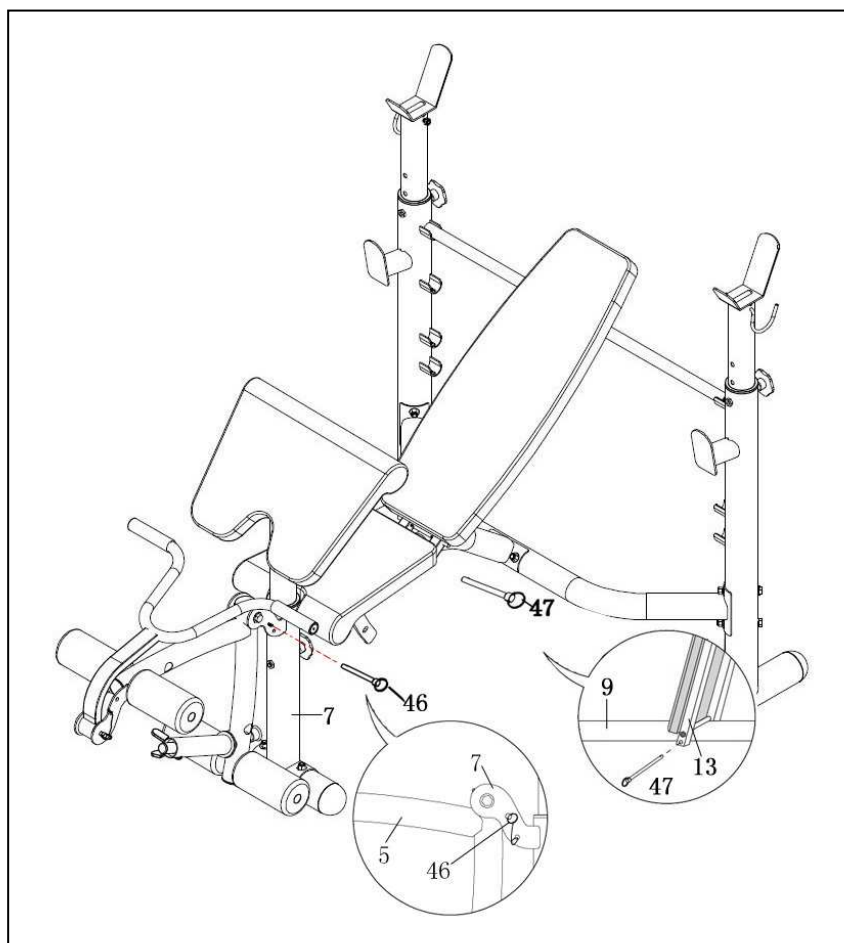
- А.** Вставьте **Агрегат для ног (5)** в **Переднюю вертикальную стойку (7)**, используя **Болт с шестигранной головкой M10 x 75mm (39)**, две **Плоские шайбы M10 (45)**, и одну **Нейлоновую контргайку M10 (36)**.
- В.** Вставьте две **Трубки для валиков (12)** в **Агрегат для ног (5)**. Наденьте четыре **Поролоновых валика (19)** на каждый конец **Трубки для валиков (12)**.
- С.** Прикрепите **Тягу для бицепса (6)** к **Агрегату для ног (5)**, используя **Фиксатор $\varnothing 10 \times 60 \text{mm}$ (48)**. Вставьте **Втулку (18)** в **Агрегат для ног (5)** и зафиксируйте ее при помощи **Пружинного кольца (49)**.



NO	ОПИСАНИЕ	КОЛ -ВО
36	 НЕЙЛОНОВАЯ КОНТРГАЙКА (M10)	1
39	 БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ (M10 x 75mm)	1
45	 ПЛОСКАЯ ШАЙБА (M10)	2
48	 ФИКСАТОР ($\varnothing 10 \times 60 \text{mm}$)	1
49	 ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО	1

Вставьте **Фиксатор $\varnothing 8*110\text{mm}$ (47)** в **Основную раму (9)** и закрепите **Опорную раму для спинки (13)** к **Основной рамой (9)** в вертикальном положении.

В целях безопасности, закрепите **Агрегат для ног (7)**, расположив **Фиксатор $\varnothing 8*65\text{mm}$ (46)** в среднее отверстие на скобе передней вертикальной стойки, когда тренажер не используется. Расположите **Фиксатор (46)** в нижнее отверстие, когда тренажер используется.



NO	ОПИСАНИЕ	КОЛ -ВО
46	 ФИКСАТОР ($\varnothing 8*65\text{mm}$)	1
47	 ФИКСАТОР ($\varnothing 8*110\text{mm}$)	1