Инструкция

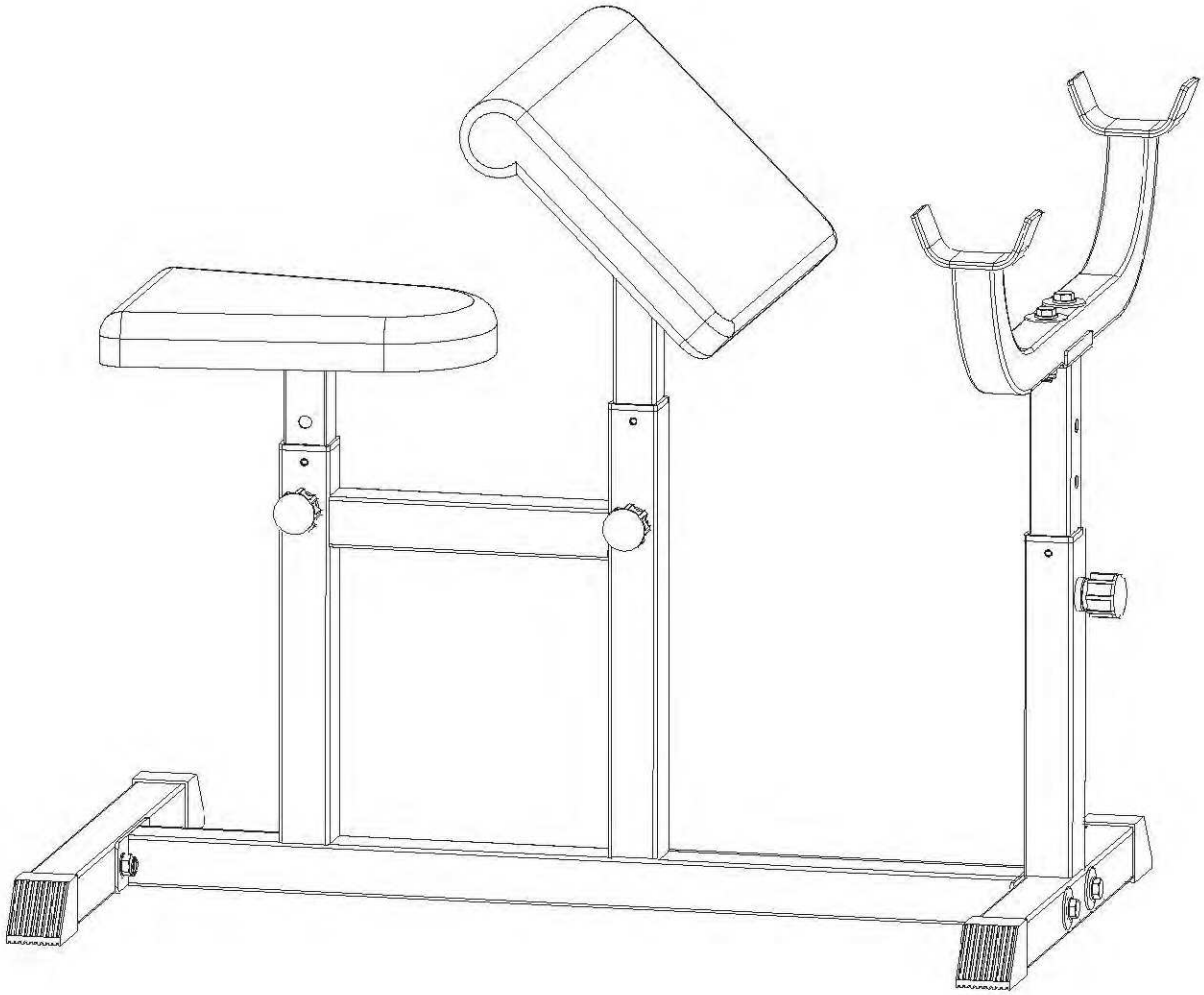
Скамья Скотта DFC Homegym UB008

Полезные ссылки:

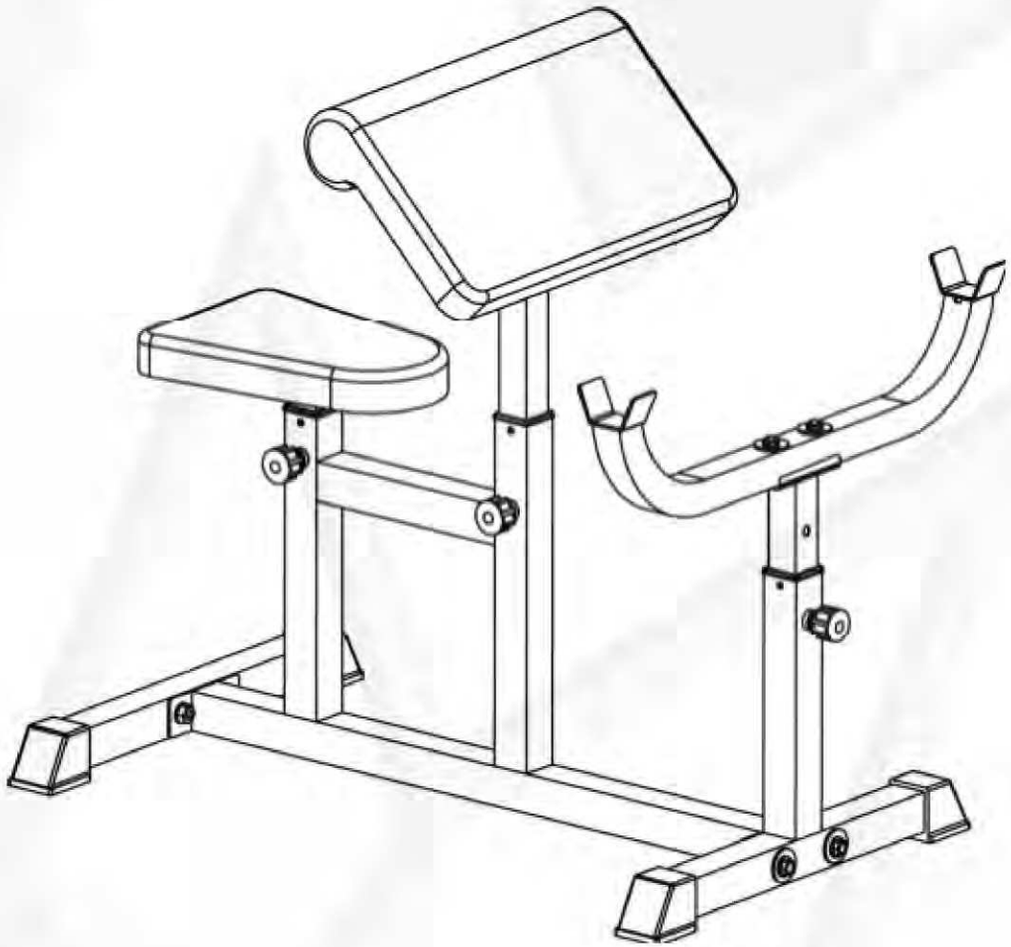
Скамья Скотта DFC Homegym UB008 - смотреть на сайте

СКАМЬЯ СКОТТА

Артикул: UB008



Инструкция по сборке

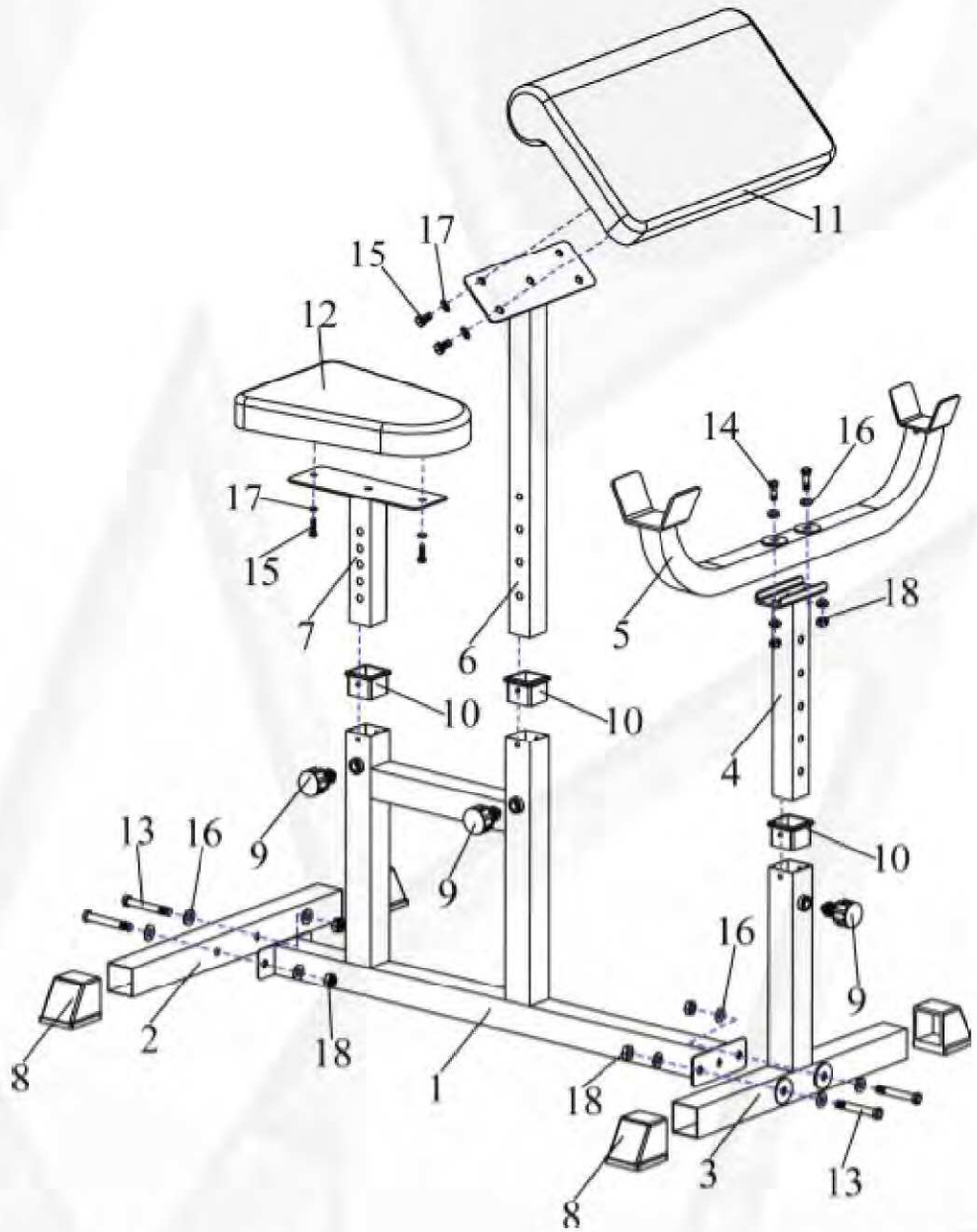


ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Примечание: Обязательно ознакомьте всех пользователей тренажёра с инструкциями и мерами предосторожности.
2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
5. Тренажёр следует устанавливать 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 0,5 м свободного пространства.
6. Перед использованием оборудования убедитесь, чтобы гайки и болты были плотно затянуты и все крепления надежно зафиксированы. Также проверьте другие части тренажёра, такие как поручни, сиденье, педали, и т.д.
7. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа деталей (таких как поручни, педали, сиденье и т.д.).
8. Используйте тренажёр только по назначению, как описано в данном руководстве. Если при сборке или проверке оборудования вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы от устройства во время использования, немедленно прекратите работу с тренажёром. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.
9. При занятиях на тренажёре надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
10. Данное изделие соответствует требованиям стандарта безопасности EN957, класс H.C. Пригодно только для домашнего использования. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
11. Тренажёр не предназначен для использования в лечебных целях.
12. Необходимо соблюдать осторожность при подъёме или перемещении оборудования, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащие методы подъёма и/или обратитесь за помощью в случае необходимости.

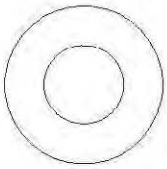
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	Главная рама	1
2.	Задний стабилизатор	1
3.	Передний стабилизатор	1
4.	Регулируемая стойка	1
5.	Опорная трубка	1
6.	Стойка	1
7.	Рама сиденья	1
8.	Заглушка	4
9.	Штифт	3
10.	Заглушка 45x38	3
11.	Смягчающая накладка	1
12.	Сиденье	1
13.	Шестигранный болт M10x65	4
14.	Шестигранный болт M10x60	2
15.	Шестигранный болт M8x20	6
16.	Шайба M10	12
17.	Шайба M8	6
18.	Гайка с нейлоновой вставкой M10	6

Шайба ø10

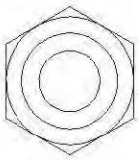


8 шт.

Шайба ø10

4 шт.
(цвет – чёрный)

Гайка М10

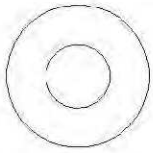


4 шт.

Гайка М10

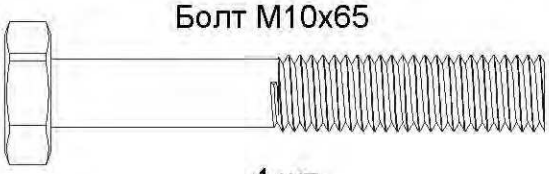
2 шт.
(цвет – чёрный)

Шайба ø8



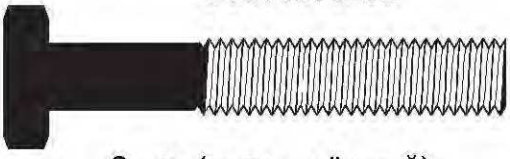
6 шт.

Болт М10х65



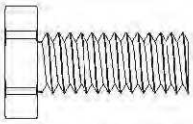
4 шт.

Болт М10х60



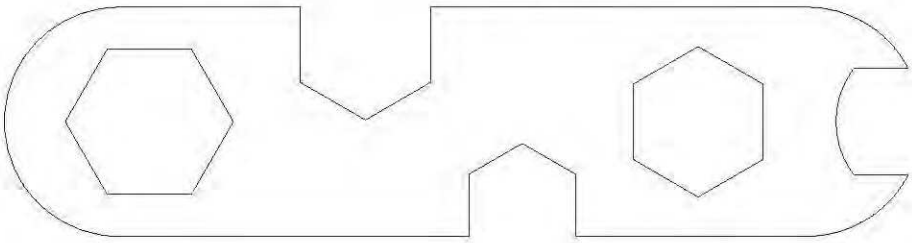
2 шт. (цвет – чёрный)

Болт М8х20

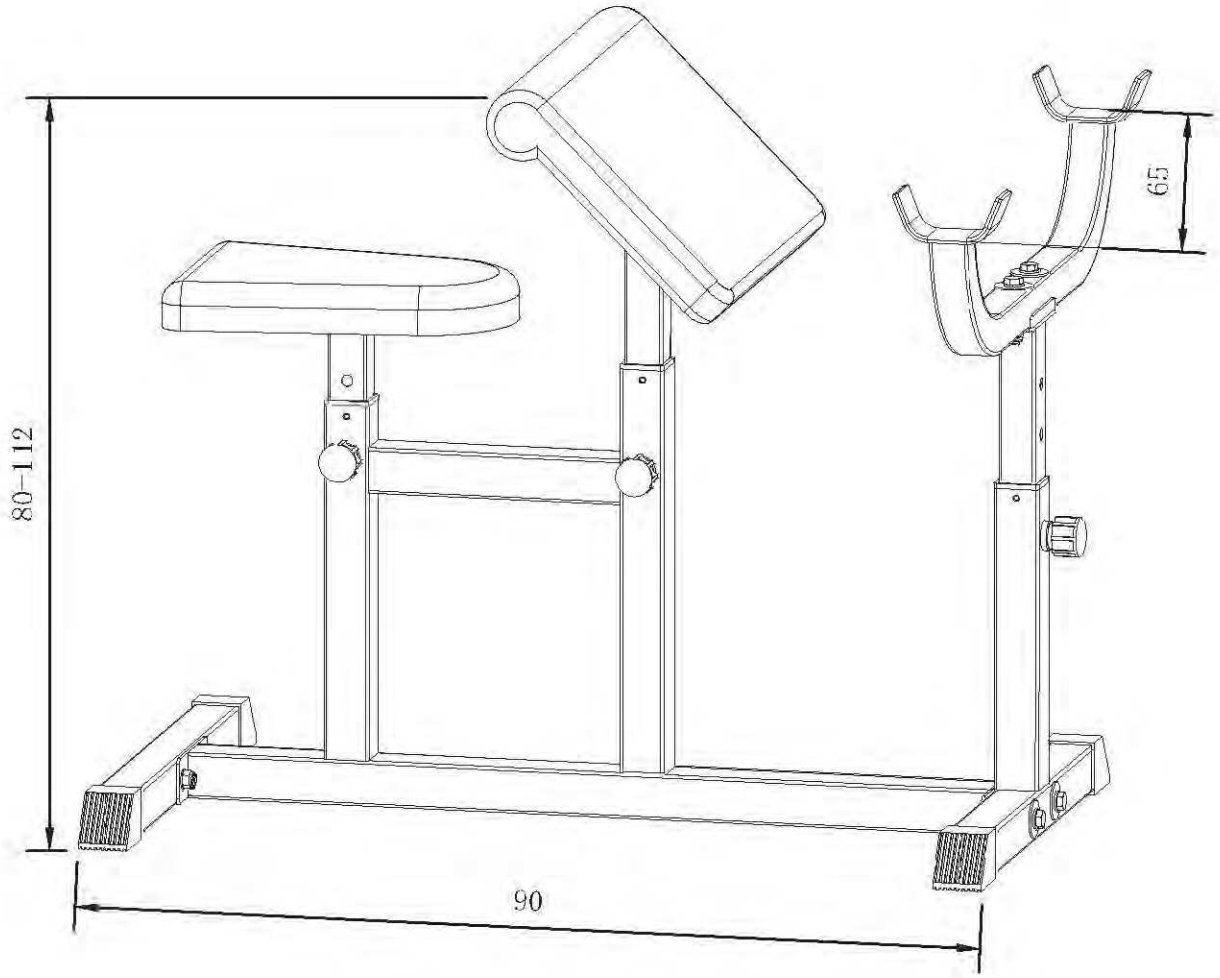


6 шт.

Гаечный ключ



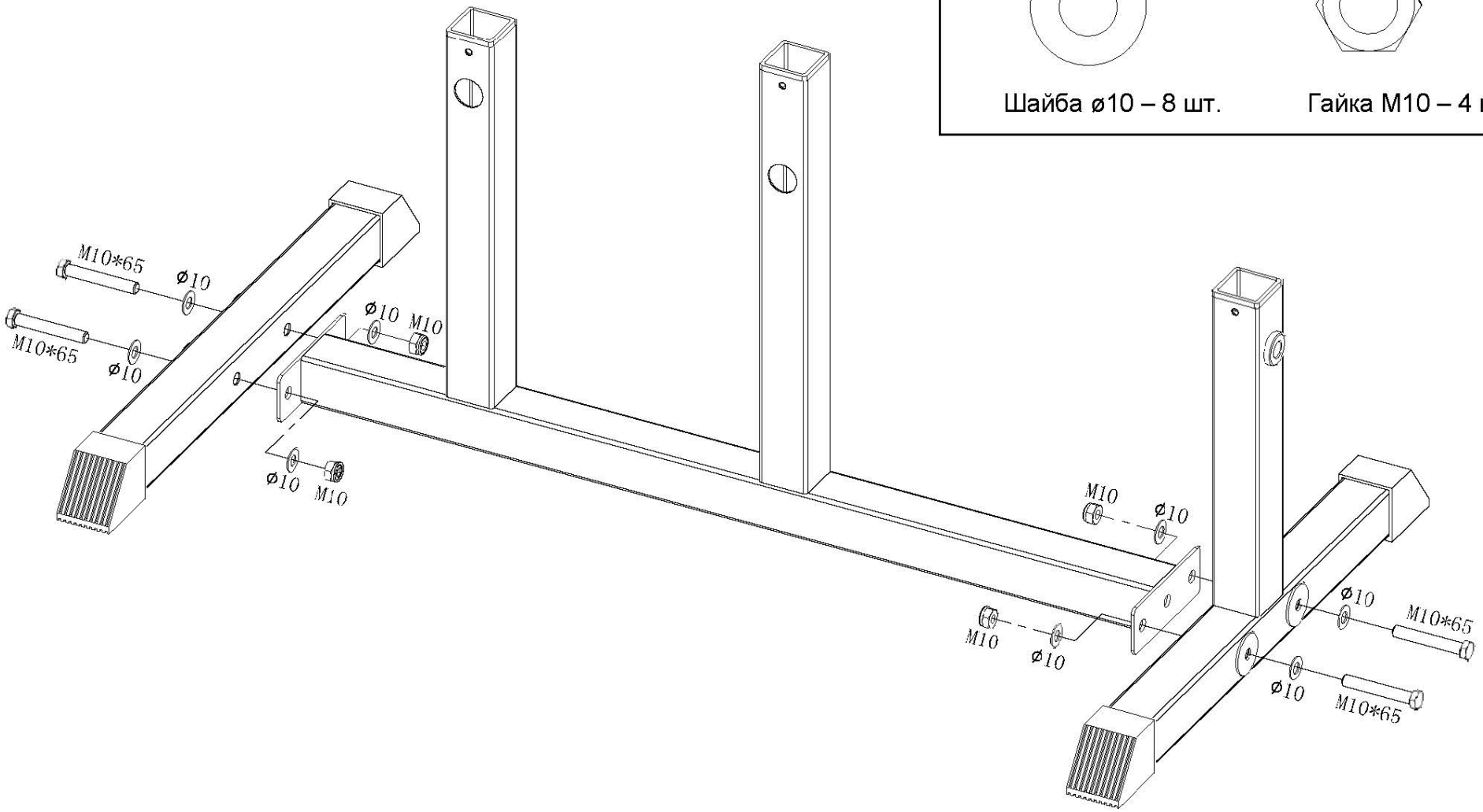
2 шт.

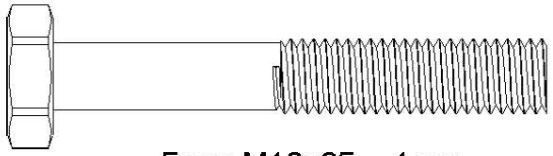


Габариты: 90 см x 65 см x 80(мин.) - 112(макс.) см

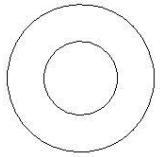
Максимально допустимая нагрузка – 150 кг

1

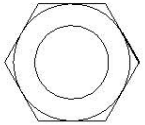




Болт M10x65 – 4 шт.



Шайба ø10 – 8 шт.



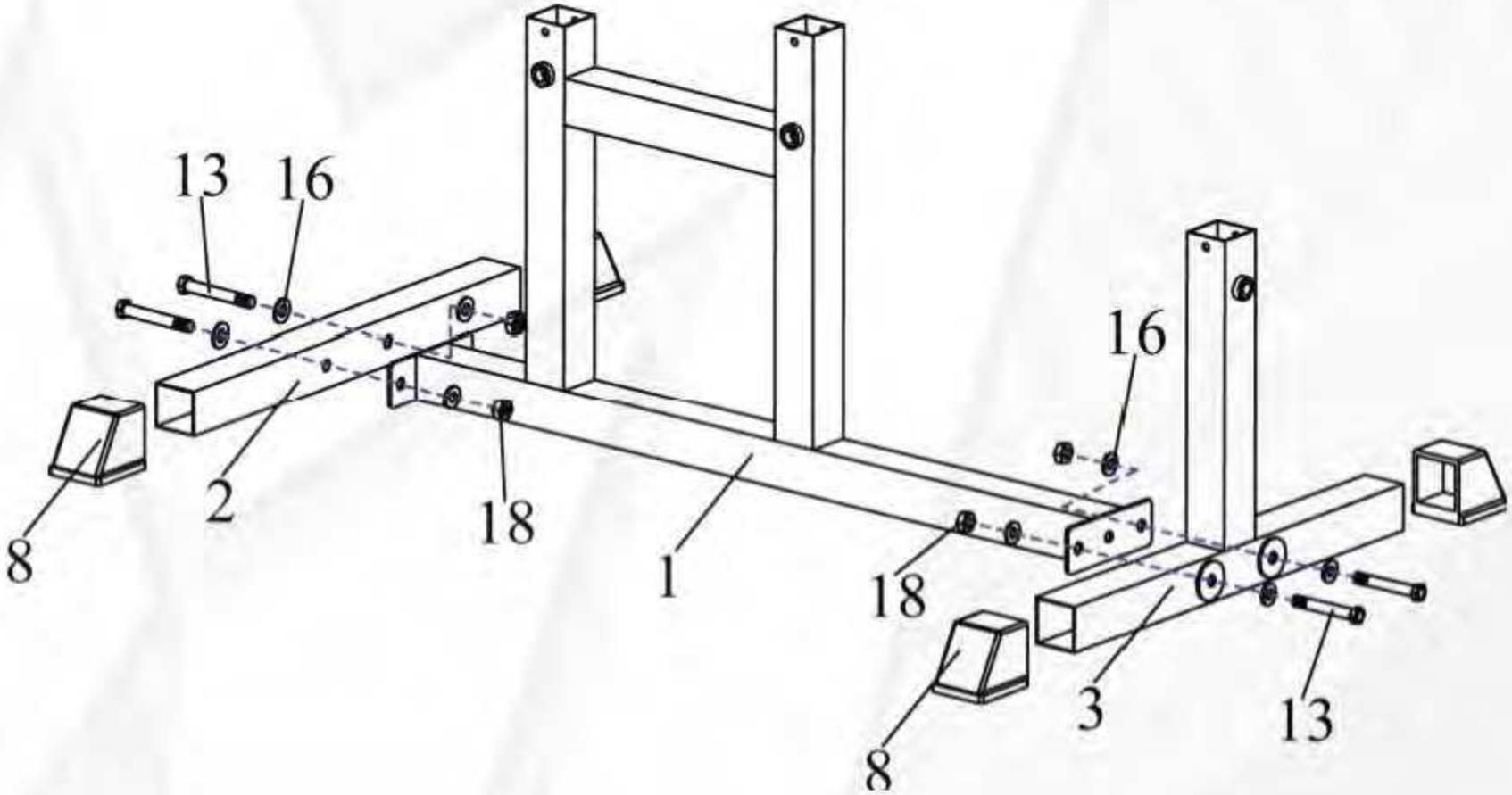
Гайка M10 – 4 шт.

СБОРКА ОПОРНОЙ КОНСТУКЦИИ

Шаг 1

1) Подсоедините задний стабилизатор (2) к главной раме (1) и закрепите его с помощью двух болтов M10x65 (13), четырёх шайб M10 (16) и двух гаек M10 (18).

2) Повторите вышеуказанные действия для крепления переднего стабилизатора.



УСТАНОВКА СИДЕНЬЯ И ОПОРНОЙ ТРУБКИ

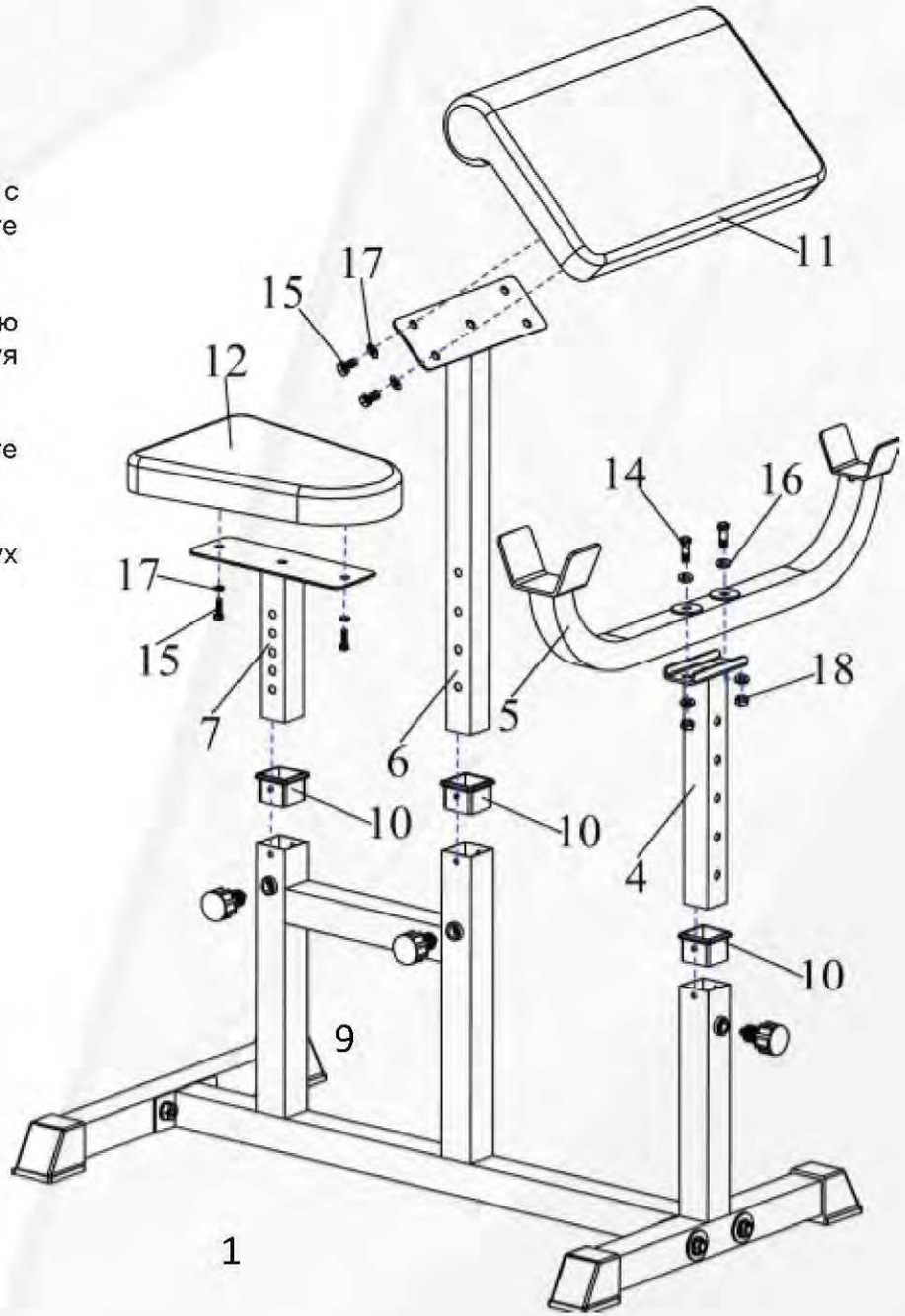
Шаг 2

1) Вставьте раму сиденья (7) в главную раму (1), зафиксируйте конструкцию с помощью штифта (9). Установите сиденье (12) на раму (7), после чего закрепите его с помощью двух болтов М8х 20 (15) и двух шайб М8 (17).

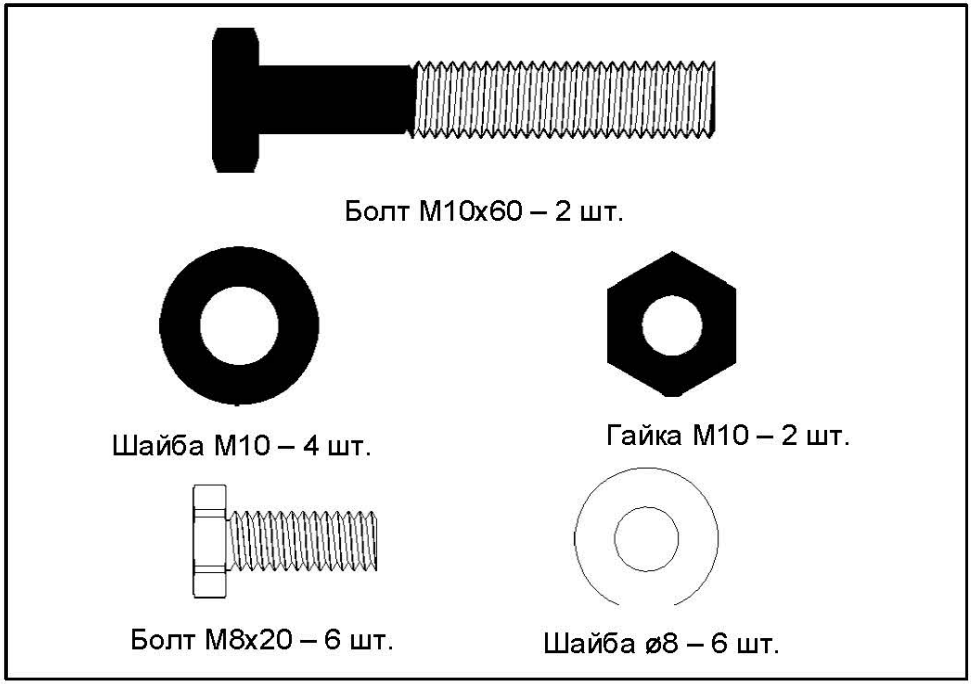
2) Вставьте стойку (6) в главную раму (1), зафиксируйте конструкцию с помощью штифта (9). Прикрепите к стойке (6) смягчающую подкладку (11), используя четыре болта М8х20 (15) и четыре шайбы М8 (17).

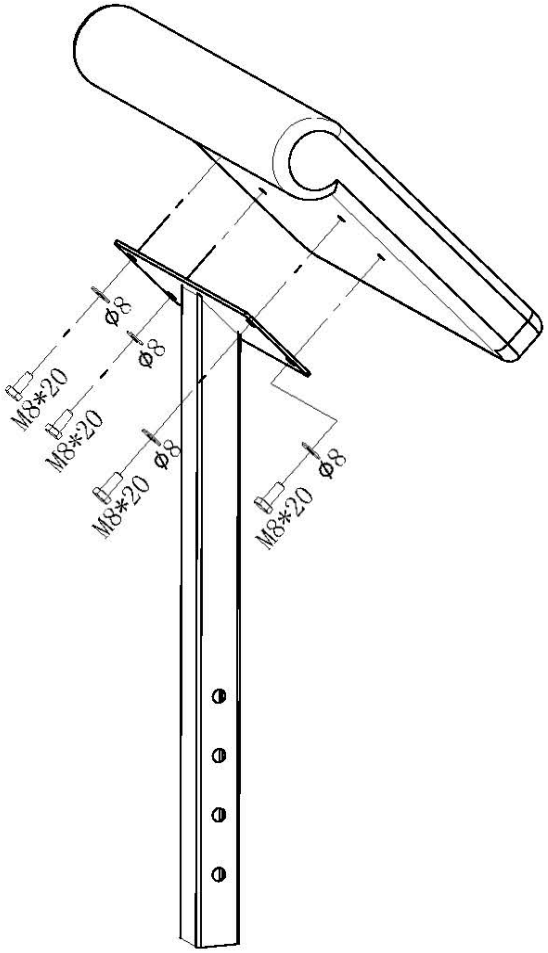
3) Вставьте регулируемую стойку (4) в главную раму (1), зафиксируйте конструкцию с помощью штифта (9).

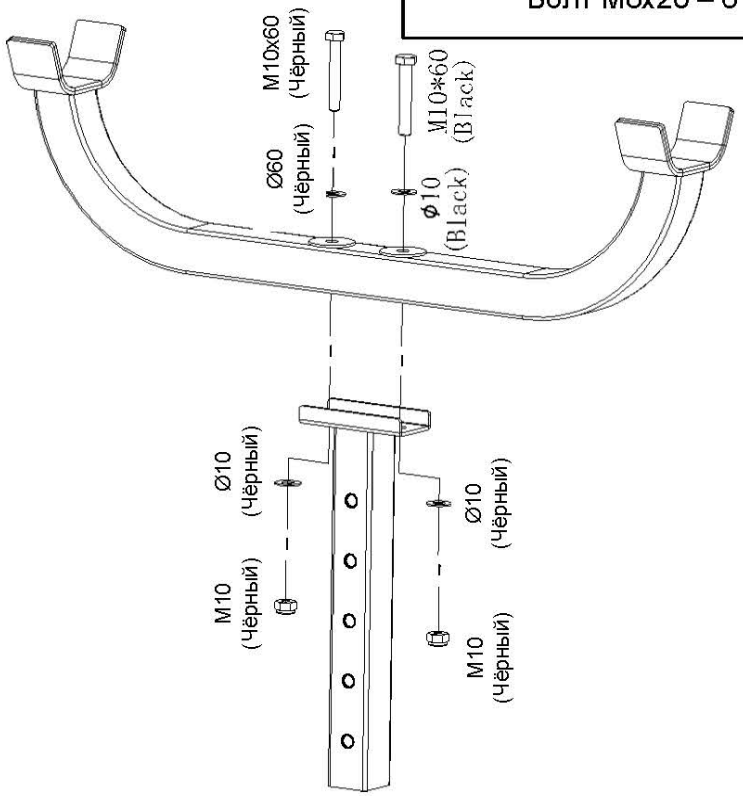
4) Прикрепите опорную трубку (5) к регулируемой стойке (4) с помощью двух болтов М10х60 (14), четырех шайб М10 (16) и двух гаек М10 (18).

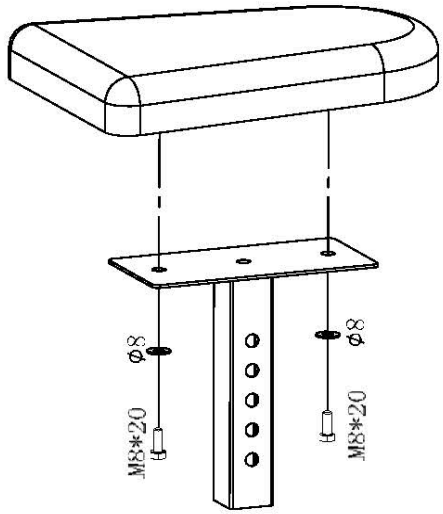
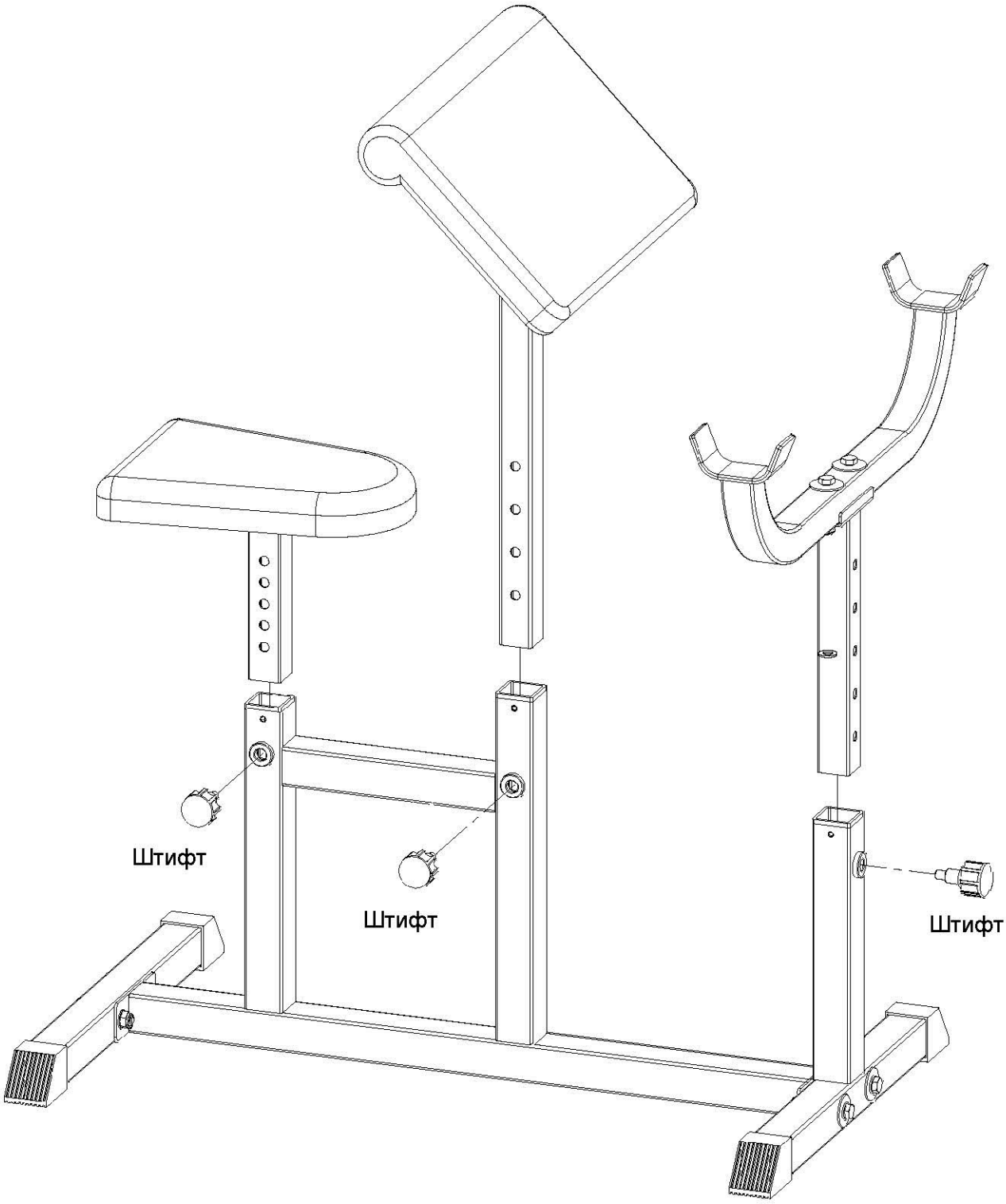


2


Болт M10x60 – 2 шт.
Шайба M10 – 4 шт.
Гайка M10 – 2 шт.
Болт M8x20 – 6 шт.
Шайба ø8 – 6 шт.


M8*20
ϕ8
M8*20
ϕ8
M8*20
ϕ8
M8*20
ϕ8


M10x60
(Чёрный)
Ø60
(Чёрный)
M10*60
(Black)
ϕ10
(Black)
Ø10
(Чёрный)
M10
(Чёрный)
Ø10
(Чёрный)
M10
(Чёрный)


ϕ8
M8*20
ϕ8
M8*20

3