

## **Инструкция**

### **Скамья со стойками под штангу DFC DZ005FBB**

Полезные ссылки:

[Скамья со стойками под штангу DFC DZ005FBB - смотреть на сайте](#)

# СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЁР СО СКАМЬЕЙ

## DZ005FB DFC



## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



\*\* Спецификация данного продукта может отличаться от того вида, который представлен в руководстве.

\*\* Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

# 1. ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** – Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное 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. 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.
6. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.
7. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
8. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.
9. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждение спины.
10. Сохраните данное руководство и сборочные инструменты для дальнейшего использования.
11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

## 2. ИСТРУКЦИИ ПО УХОДУ ЗА ТРЕНАЖЁРОМ

- Периодически смазывайте подвижные соединения тренажёра после его использования.
- Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажёра тяжёлыми или острыми предметами.
- Избегайте попадания влаги на оборудование, протирайте тренажёр сухой тряпкой.

\* Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.

## 3. СПЕЦИФИКАЦИЯ – Предварительная сборка

### \*\*\* Напоминание: Советы по сборке

Перед началом сборки установите все болты в соответствующие соединения тренажёра. Не затягивайте болты на данном этапе. После того, как все детали будут установлены, затяните болты. Подобные действия сделают сборку более эффективной и экономичной по времени.

### Б. Основная рама



А. Спинка



В. Короткий стабилизатор

Г. Длинный стабилизатор

2. Гайка



3. Шайба М10



1. Шайба М8



4. Болт М8х16



5. Гаечный ключ



7. Болт М8х65



6. Болт М8х75



## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во
А	Спинка	1
Б	Основная рама	1
В	Короткий стабилизатор	1
Г	Длинный стабилизатор	1

№	Наименование	Кол-во
1	Гайка	4
2	Шайба М10	6
3	Шайба М8	4
4	Болт М8 х 16	1
5	Болт М8 х 65	3
6	Болт М8 х 75	2
7	Гаечный ключ	2

# ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

## ШАГ 1:

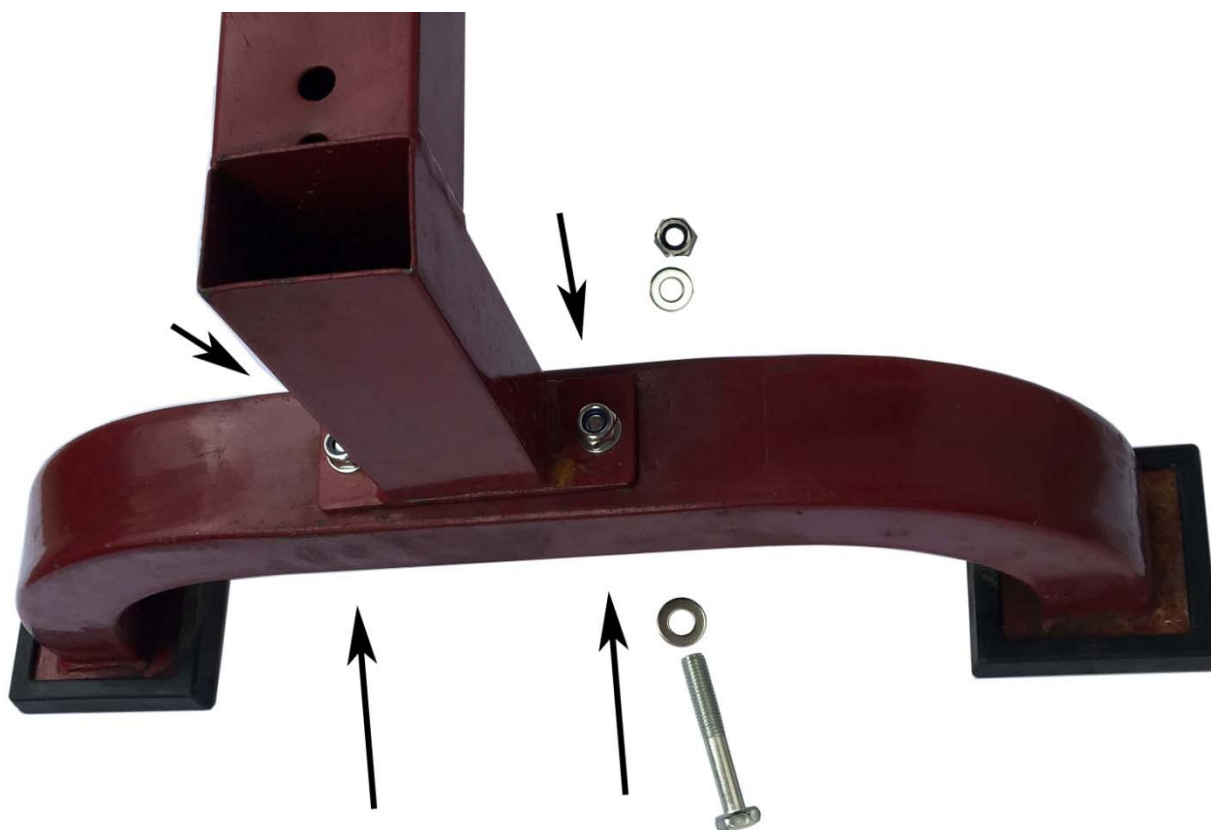
Подсоедините основную раму (Б) к короткому стабилизатору (В) и закрепите конструкцию при помощи двух гаек (1) и двух шайб М10 (2).

(Обратите внимание, что болты уже заранее установлены в стабилизаторе)



## ШАГ 2:

Прикрепите основную раму (Б) к длинному стабилизатору (Г) при помощи двух гаек (1), двух болтов M8x75 (6) и четырёх шайб M10 (2).



### ШАГ 3:

Установите спинку (А) скамьи на основную раму (Б), зафиксируйте спинку при помощи болта М8х16 (4), трёх болтов М8х65 (3) и четырёх шайб М8 (3).



### ПОЛУЧЕННАЯ КОНСТРУКЦИЯ:

