

# **Инструкция**

## **Стойка под штангу DFC DZ001B**

Полезные ссылки:

[Стойка под штангу DFC DZ001B - смотреть на сайте](#)

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## Стойка силовая

Артикул:

**DZ001 (wine)**

**DZ001B (black)**

**DZ005FB (модель со скамьей, wine)**

**DZ005FBB (модель со скамьей, black)**

**DZ005AB (модель со скамьей, wine)**

**DZ005ABB (модель со скамьей, black)**



\*\* Продукт может слегка отличаться из-за обновления функционала.

\*\* Перед использованием этого продукта внимательно прочтите все инструкции.  
Сохраните это руководство для использования в будущем.

# 1. ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

## **ВНИМАНИЕ** – Прочитайте все инструкции перед тем, как воспользоваться тренажером.

Пожалуйста, всегда держите это руководство рядом с собой

a. Перед сборкой и использованием оборудования важно прочитать все инструкции. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется должным образом.

Обратите внимание: вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

b. Перед началом любой программы тренировок вам следует проконсультироваться с 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 тренажера. Рекомендации врача также необходимы, если вы принимаете лекарства, которые влияют на сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина.

c. Слушайте сигналы вашего тела. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут нанести ущерб вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас возникнут следующие симптомы: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение и сильная одышка, головокружение или чувство тошноты. Если вы испытываете какие-либо из этих симптомов, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить свои тренировки.

d. Держите детей и домашних животных вдали от тренажера. Оборудование сконструировано только для взрослых людей.

e. Используйте оборудование на твердой ровной поверхности с защитным ковриком для пола. Для обеспечения безопасности вокруг тренажера должно быть по меньшей мере 2 метра свободного пространства с каждой стороны.

f. Перед использованием оборудования убедитесь, что гайки и болты надежно затянуты. Если вы слышите необычные звуки, исходящие от оборудования во время использования и сборки, немедленно остановитесь. Не используйте тренажер, пока проблема не будет устранена.

g. При использовании оборудования надевайте соответствующую одежду. Избегайте одежды свободного кроя, которая может попасть в тренажер, или которая может ограничивать вас в движениях.

h. Это оборудование предназначено только для использования внутри помещения.

i. Будьте осторожны при подъеме или перемещении оборудования, чтобы не повредить спину.

j. Всегда держите эту инструкцию и инструменты для сборки под рукой для справки.

k. Оборудование не подходит для терапевтического использования.

## 2. ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ

- · Смазывать регулярно подвижные соединения смазкой
- · Будьте осторожны и не повредите пластиковые и металлические детали тренажера тяжелыми или острыми предметами
- · Чтобы тренажер был чистым, протирайте сухой тряпкой
- Максимальный вес пользователя - 120 кг.

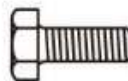
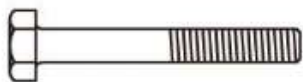
## 3. СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ- Предварительный просмотр

### \*\*\* Напоминание: это советы по сборке

Болты необходимо вставить во все подвижные соединения в самом начале сборки. Не затягивайте их сразу. После того, как вы соберете полностью силовую скамью, тогда затяните все болты. Это должно помочь вам сэкономить время во время сборки.



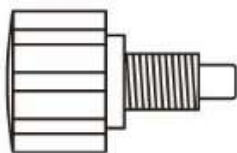
**1. Болт М10х70 (12 шт)    2. Болт М10х25 (2 шт)**



**3. Шайба М10 (20 шт)    4. Гайка М10 (14 шт)**



**5. Рукоятка (4 шт)**



**6. Гаечный ключ (2 шт)**



## СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
A	Основная стойка (Л/Пр)	2
B	Стабилизатор	2
C	Соединительные трубы	2
D	Защитная стойка	2
E	Стойка	2

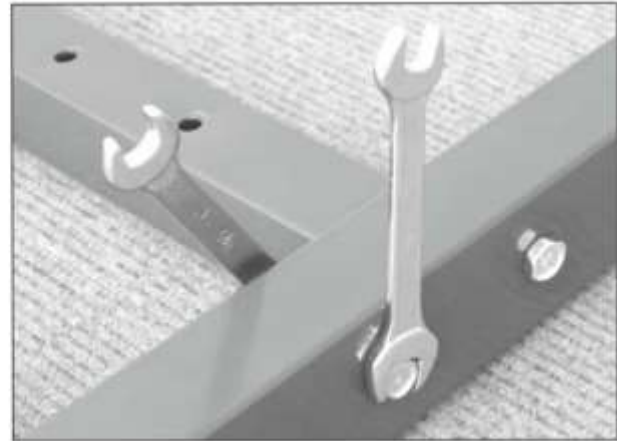
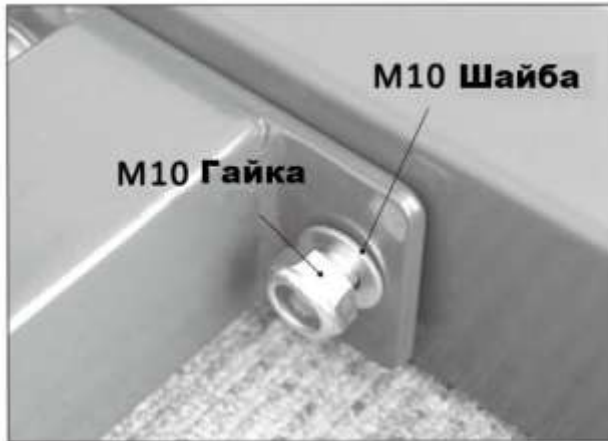
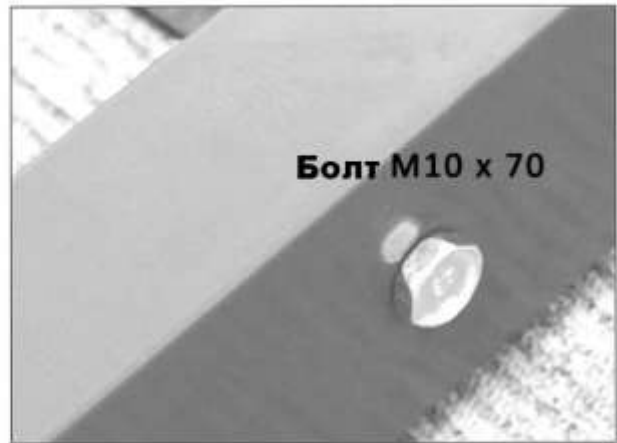
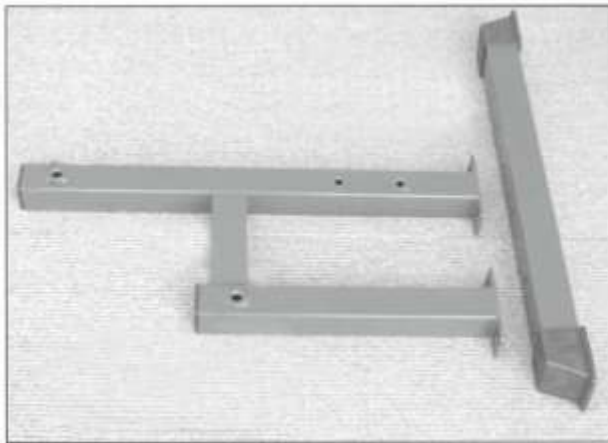
NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
1	Болт М10 х 70	12
2	Болт М10 х 25	2
3	Шайба М10	20
4	Гайка М10	14
5	Рукоятка	4
6	Гаечный ключ	2

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

### ШАГ 1 :

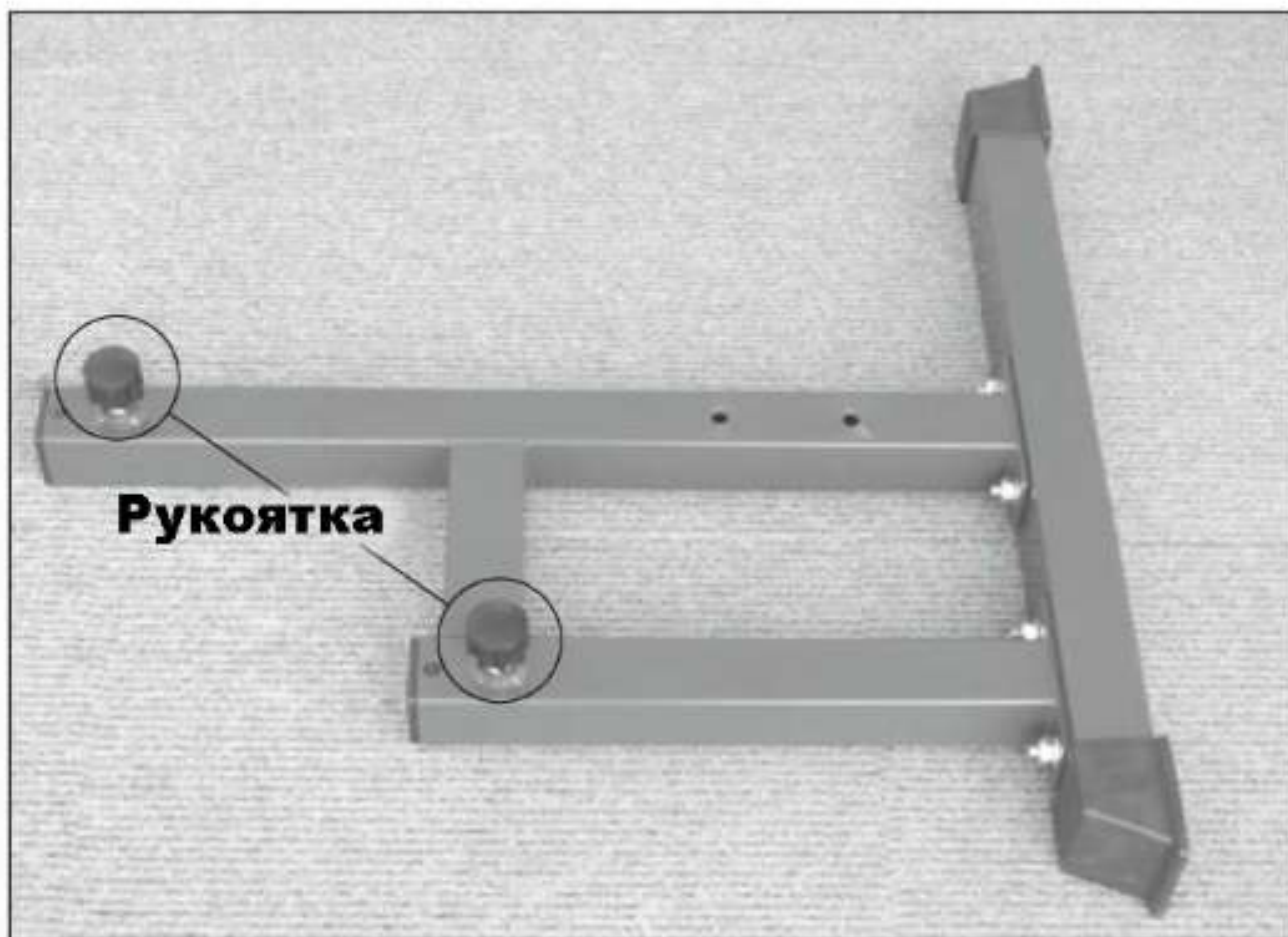
Соедините **(А)** основную стойку (левую или правую) со **(В)** стабилизатором с

помощью **(1)** болта М10 х 70 4шт, **(3)** Шайбы М10 х 4, и **(4)** Гайки М10 Х 4



## ШАГ 2:

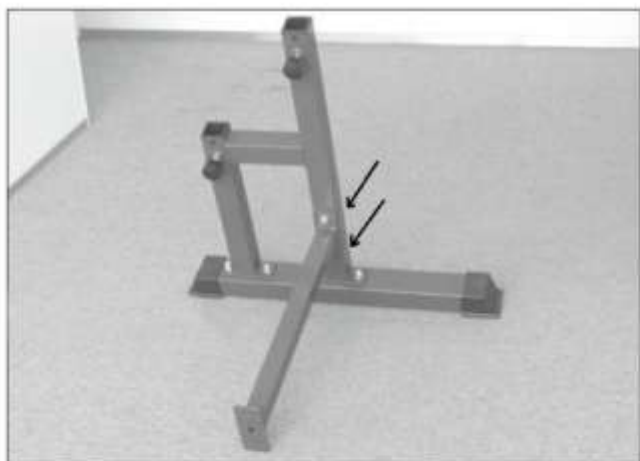
Прикрепите ⑤ **Рукоятку** с боковой стороны основной стойки



### **ШАГ 3:**

Соедините основную стойку (С) с соединительной трубой

с помощью ① болта М10 х 70 2шт, ③ шайбы М10 х 4, и ④ гайки М10 Х 2



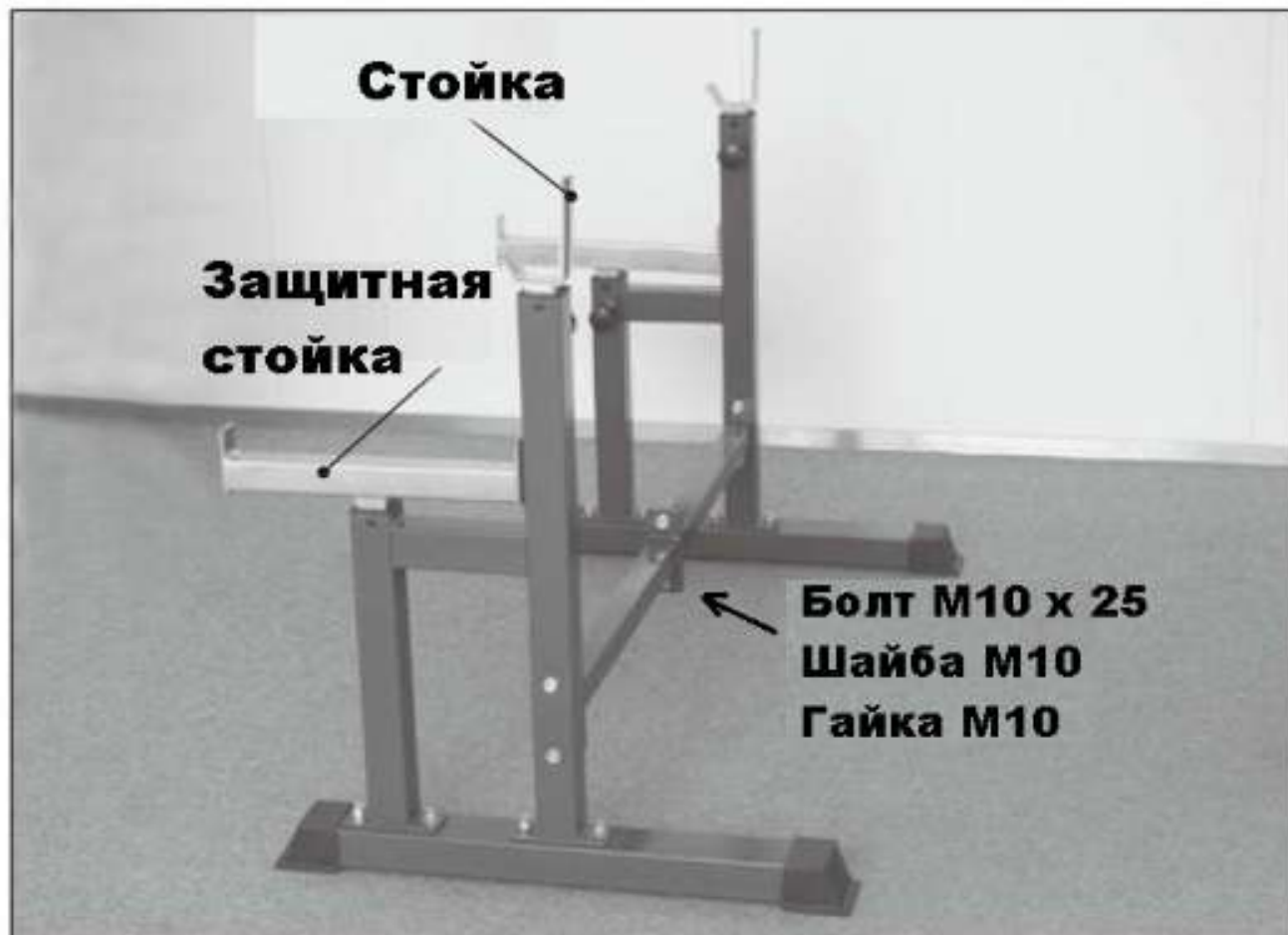
#### ШАГ 4:

Соедините боковые элементы с помощью ② болта М10 х 25 2шт, ③ шайб М10 х



4, ④ гаек M10 X 2 и установите (D) защитные стойки и (E) стойки на раму.

**\*\* Вы можете установить одну соединительную трубу (узкую стойку весов) или две соединительные трубы (усиленную стойку весов)**



**Способ регулирования стоек:**

**1. Сначала ослабьте рукоятку**

**2. Оттяните рукоятку, чтобы отрегулировать стойку вверх или вниз**

**3. Затяните рукоятку**



**Уровни регулировки:**

**1. Защитная стойка 4 уровня регулировки**

**2. Стойка 6 уровней регулировки**

