

# **Инструкция**

## **Тренажер со скамьей DFC Power Tower G004**

Полезные ссылки:

[Тренажер со скамьей DFC Power Tower G004 - смотреть на сайте](#)

# ТРЕНАЖЕР POWER TOWER

## G004 DFC

### РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



\*\* Продукт может быть незначительно изменен при модернизации продукта.

\*\* Внимательно прочитайте все инструкции перед использованием этого продукта.

Сохраните данное руководство для последующего использования.

# 1. ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

**ВНИМАНИЕ** - Перед использованием тренажера внимательно прочитайте инструкцию.

Сохраните данную инструкцию.

- a. Важно полностью прочитать это руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в случае, если техника собирается, сохраняется и используется должным образом. Обратите внимание, что это ответственность владельца проинформировать всех пользователей обо всех предупреждениях и мер предосторожности.
- b. Перед началом любой программы упражнений вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо ограничения по состоянию здоровья, которые могли бы создать риск для вашего здоровья и безопасности.. Консультация врача необходима, если вы принимаете лекарство, которое влияет на ваш сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина.
- c. Прислушивайтесь к сигналам своего организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут навредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если вы испытываете любой из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, нерегулярное сердцебиение, и крайне затрудненное дыхание, головокружение или тошноту. При любом из этих симптомов, вы должны проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать программу упражнений.
- d. Держите детей и домашних животных подальше от тренажера. Тренажер предназначен только для взрослых.
- e. Используйте тренажер на твердой ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно быть как минимум 2 метра свободного пространства.
- f. Перед использованием тренажера проверьте, чтобы гайки и болты были надежно затянуты. Если вы услышите какие-то необычные звуки, доносящиеся из оборудования в процессе сборки и использования, немедленно прекратите использование. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.
- g. Носите соответствующую одежду во время использования оборудования. Старайтесь не носить свободную одежду, которая может зацепиться за оборудование или которая может ограничить или предотвратить движение.
- h. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
- i. Необходимо соблюдать осторожность при подъеме или перемещении оборудования, чтобы не травмировать спину.
- j. Всегда держите данное руководство по эксплуатации и сборочные инструменты под рукой для справки.
- k. Оборудование не подходит для терапевтического использования.

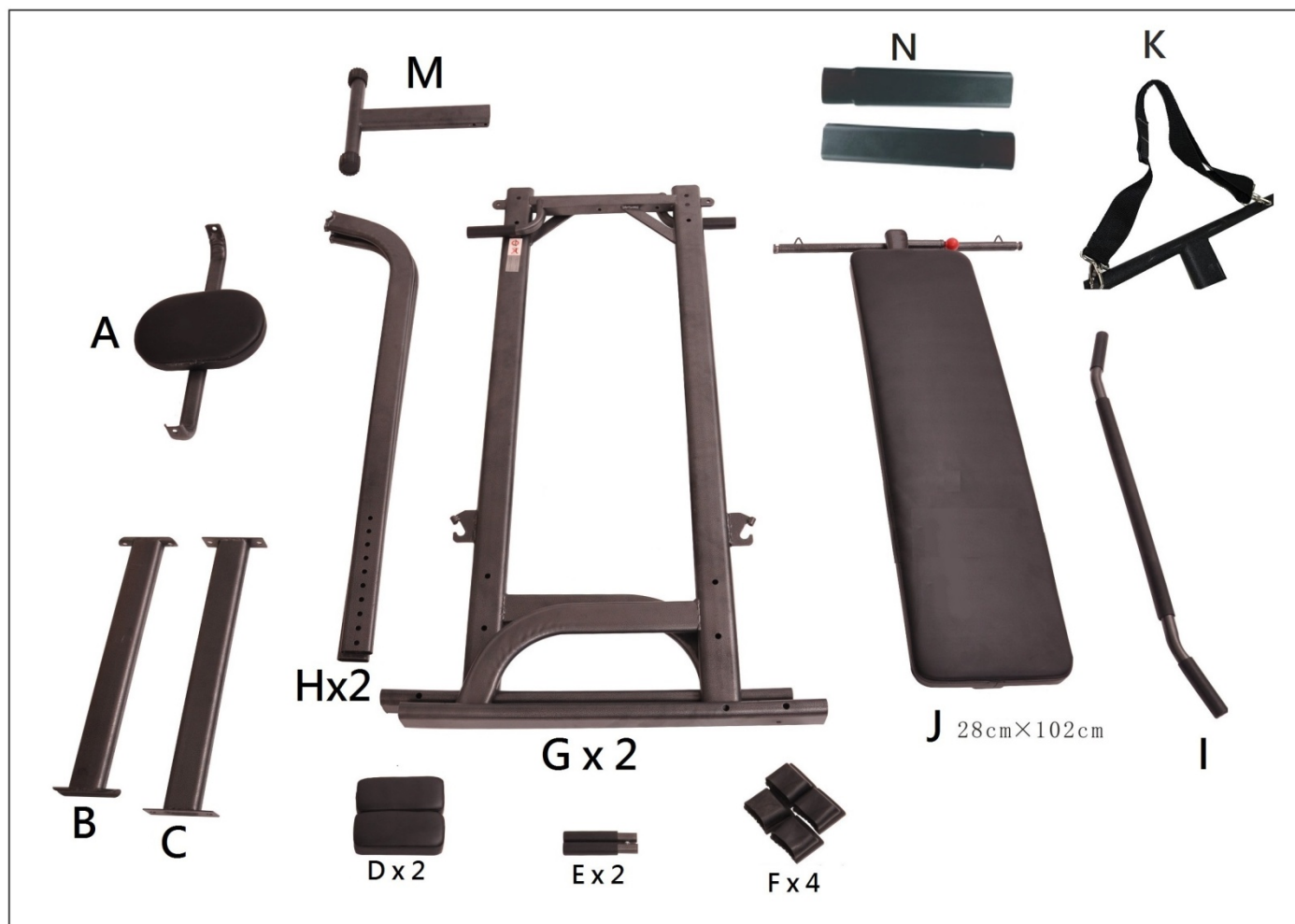
## 2. ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ

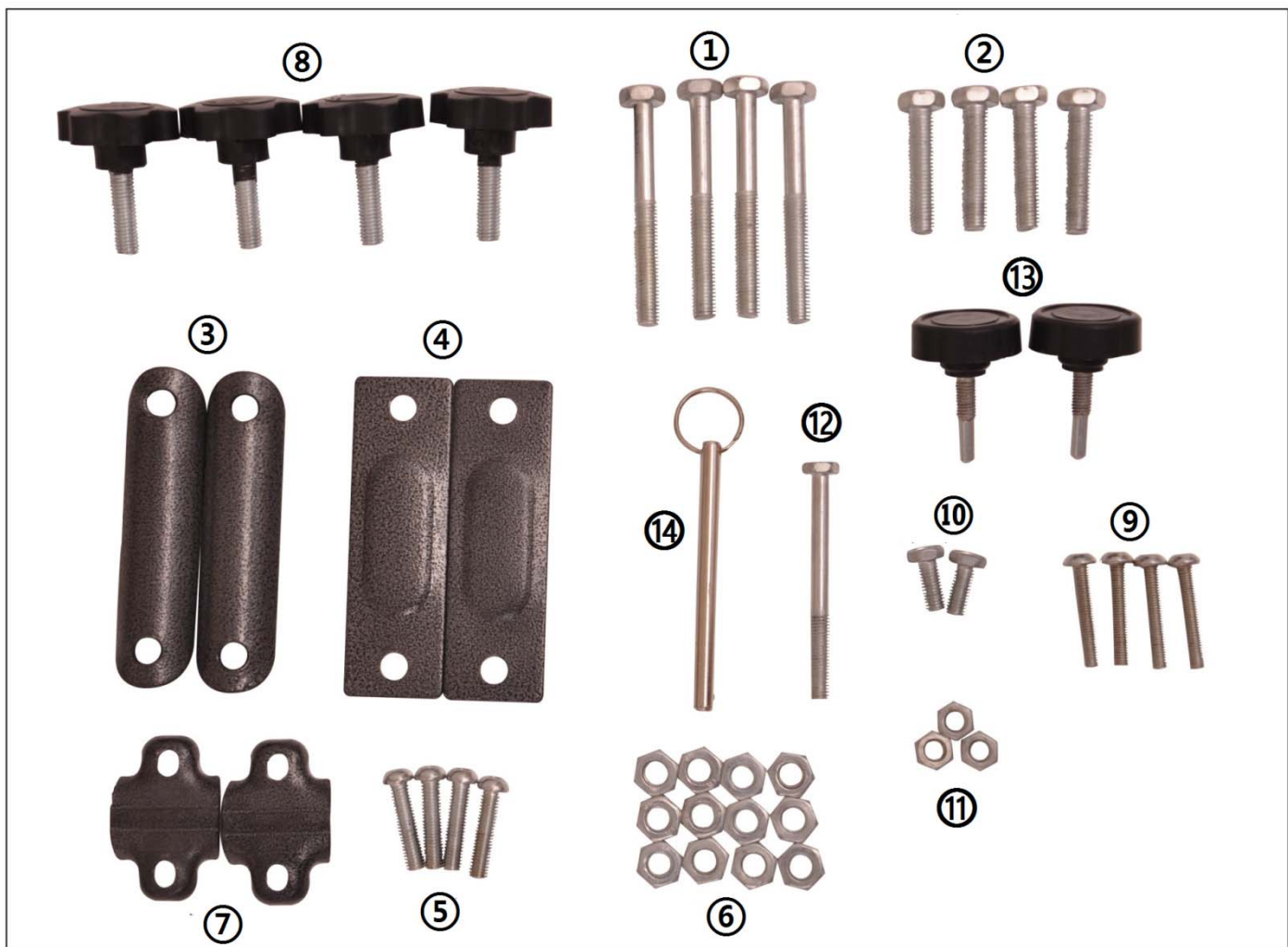
- . Смажьте подвижные соединения смазкой после периода использования
- . Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые или металлические части тренажера тяжелыми или острыми предметами
- . Тренажер необходимо содержать в чистоте, протирая его с помощью сухой ткани

## 3. СПЕЦИФИКАЦИЯ

### \*\*\* Советы по Предварительной Сборке:

Болты на каждом соединительном узле нужно поставить в правильное положение в начале. Не затягивайте крепеж в начале. После полной сборки тренажера, затяните все болты. Это поможет вам иметь завершённую сборку и сэкономит ваше время.





Деталь №	Описание	Кол-во
A	Спинка	1
B	Соединительная труба	1
C	Соединительная труба	1
D	Подлокотник	2
E	Рукоятка	2
F	Стабилизатор	4
G	Основная рама	2
H	Регулируемые стойки	2
I	Турник	1
J	Скамья	1
K	Ремень	1
M	Ножка скамьи	1
N	Выдвижной стабилизатор	2

Деталь №	Описание	Кол-во
1	Болт М10*90мм	4
2	Болт М10*50 мм	4
3	Металлическая пластина	2
4	Металлическая пластина	2
5	Болт М8*30 мм	4
6	Гайка М10	12
7	Кронштейн	2
8	Ручка М10	4
9	Болт М6*40мм	4
10	Болт М8*25мм	2
11	Гайка М8	3
12	Болт М8*90мм	1
13	Ручка М8	2
14	Фиксатор	1

## 4. СБОРКА

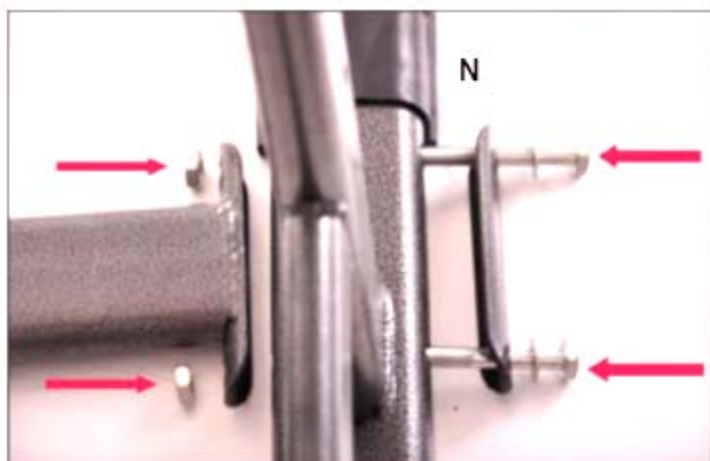
### ШАГ 1:



Вставьте 2 х F в G

Вставьте 2 х F в N

### ШАГ 2:



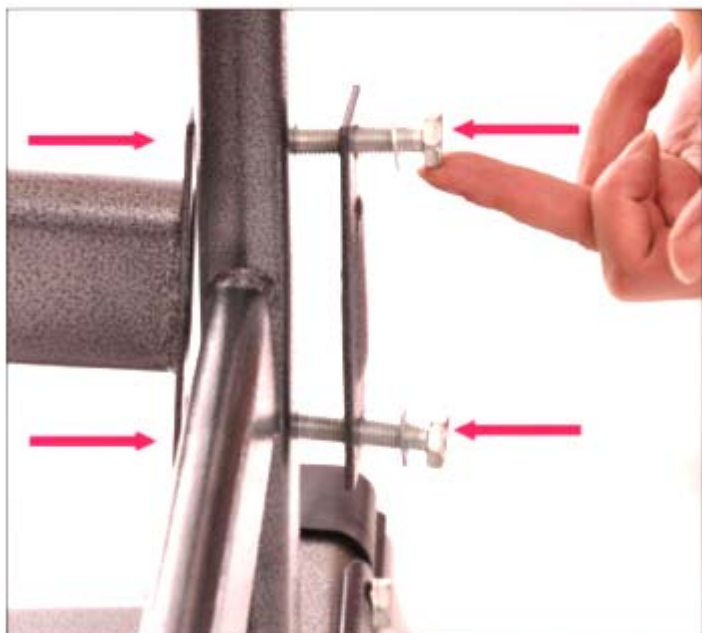
Прикрепите 1 х В к 2 х G и N с помощью

- 4 х Болт 1 (M10\*90мм)

- 4 х Гайка 6 (M10)

- 2 х Пластина 3

### ШАГ 3:



Прикрепите 1 х С к 2 х G с помощью

- 4 х Болт 2 (M10\*50мм)

- 4 х Гайка 6 (M10)

- 2 х Пластина 4

## ШАГ 4:



Прикрепите 1 х А к 2 х G помощью

- 2 х Болт 10 (M8\*25мм)

- 2 х Гайка 11 (M8)



## ШАГ 5:

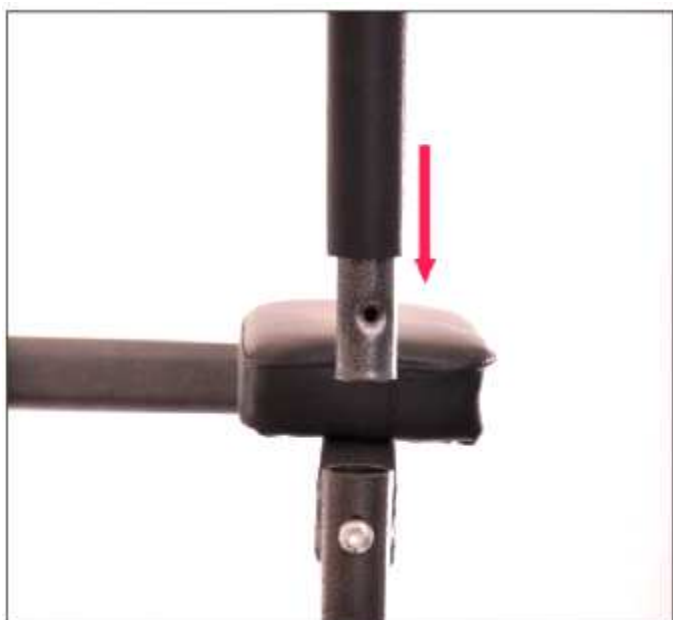


Прикрепите 2 x D к 2 x G помощью

- 4 x Болт 9 (M6\*40мм)



## ШАГ 6:

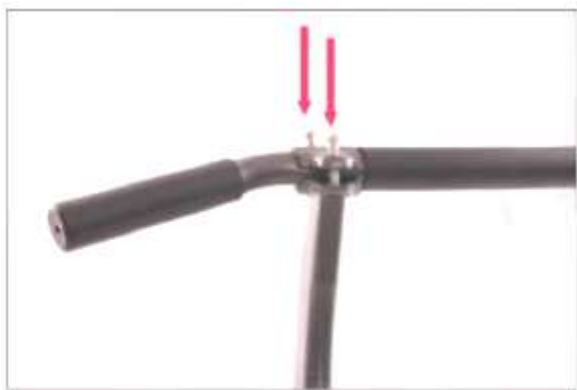


Прикрепите 2 x E к 2 x G с помощью

уже установленного болта в G



## ШАГ 7:



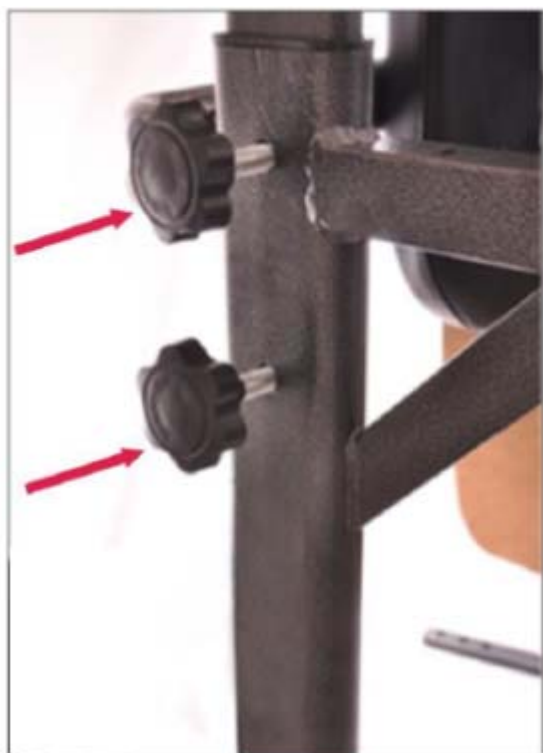
Прикрепите 1 х I к 2 х H с помощью

- 4 х Болт 5 (M8\*30мм)

- 2 х Кронштейна 7



## ШАГ 8:



Прикрепите 2 х H к 2 х G с помощью

- 4 х Ручки 8 (M10)



## ШАГ 9:



Разместите длинный стержень скамьи #J, в крюки на раме  
Затяните ручкой 13 (M8)

## ШАГ 10:



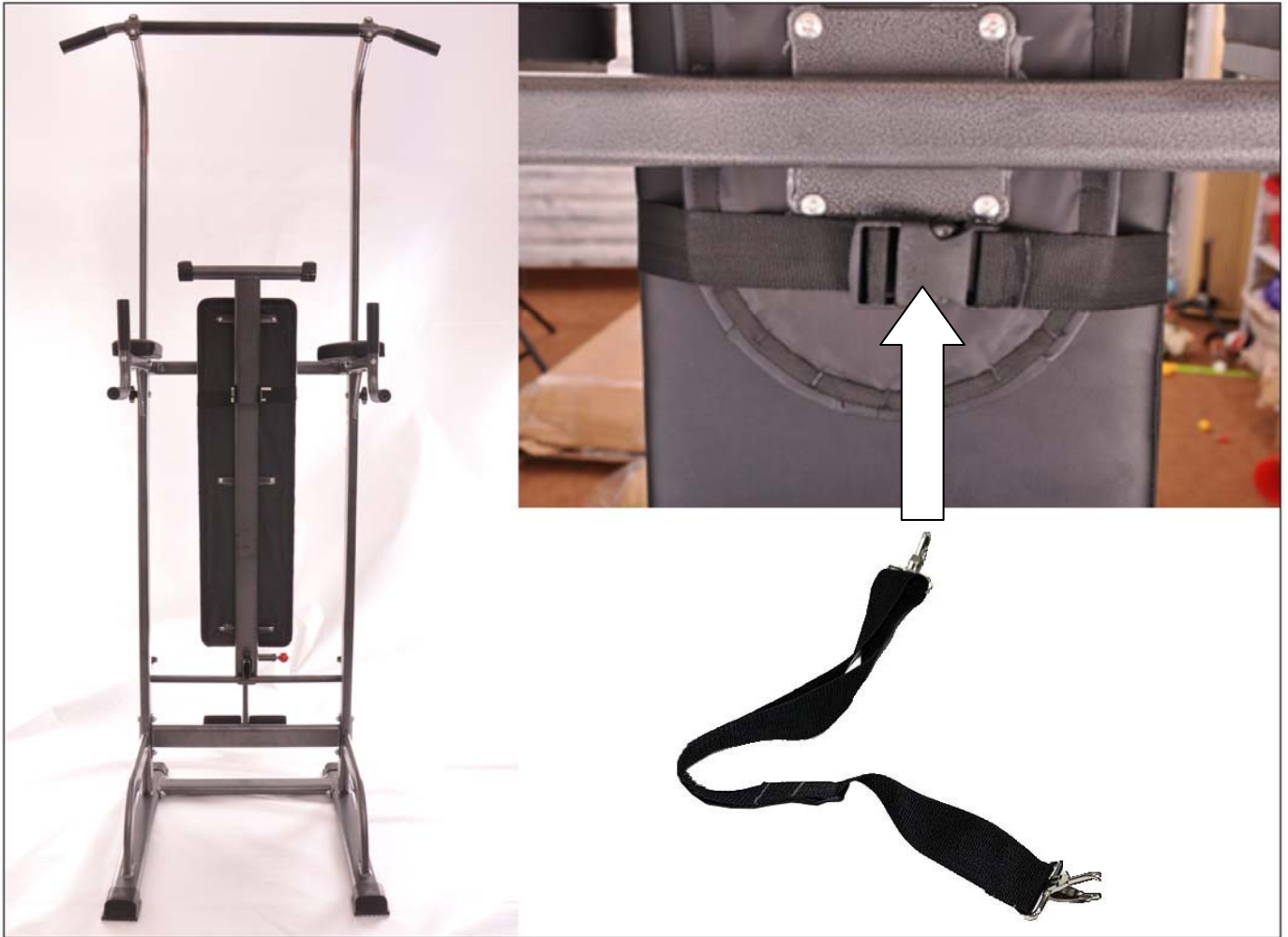
- Закрепите ножки скамьи #М болтом #12(M8\*90mm)
- Вставьте фиксатор #14

## ШАГ 11:



Ремень #К удерживает скамью при занятиях на ней





- При складывании скамьи, вытащите фиксатор
- Ремень #К фиксирует скамью в вертикальном положении.

## Примечание:



- Прилагается одна ручка для регулировки неровного пола. Необходимо установить ее в нижней части одной из ножек и затянуть.



## **5. Возможные упражнения**

- Подтягивание на турнике
- Отжимание
- Подтягивание коленей
- Подъём верхней части туловища из положения “лёжа”
- Жим от груди с отягощением
- Упражнения с гантелями
- Пресс на скамье