

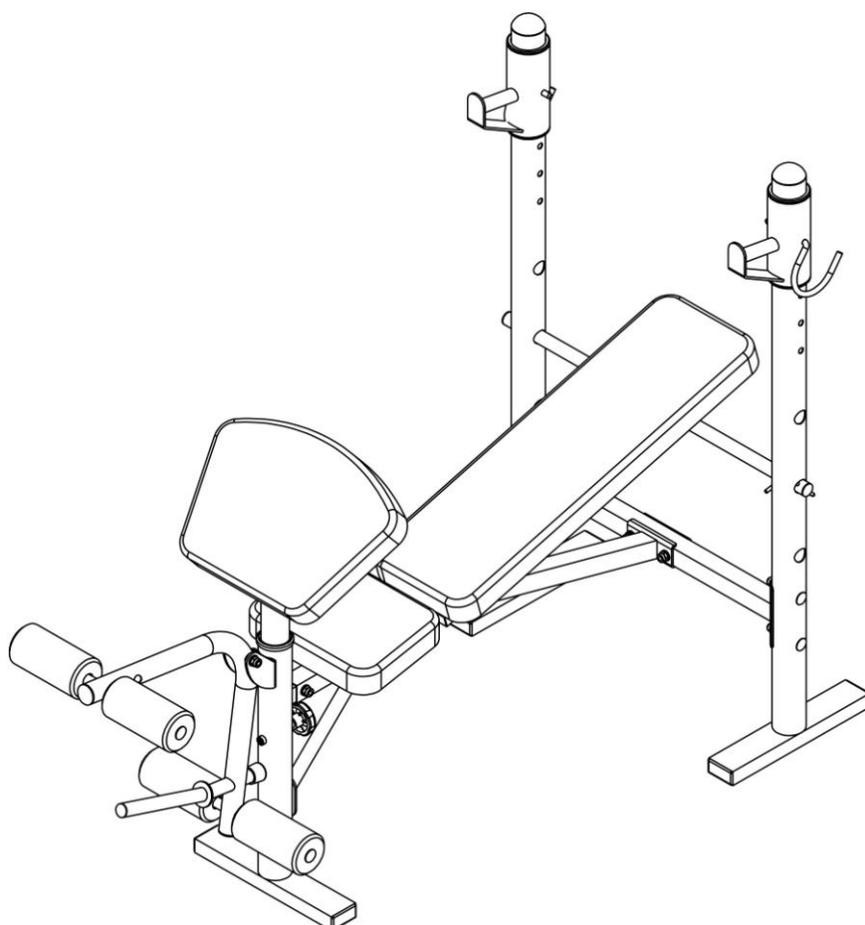


СКАМЬЯ ПОД ШТАНГУ DFC

Артикул: BEW04X

Модель: Fytter

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Меры предосторожности

Данное изделие разработано с соблюдением всех требований для его безопасного использования, однако, не пренебрегайте мерами предосторожности, соблюдение данных рекомендаций сделают ваши занятия комфортными и безопасными. Перед тем, как приступить к сборке и эксплуатации тренажёра, ознакомьтесь с инструкциями, представленными в руководстве, в частности, обратите внимание на следующие положения:

1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних питомцев. Не оставляйте детей без присмотра в одном помещении с тренажёром.

2. Одновременно на тренажёре может заниматься только один человек.

3. 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. Размещайте тренажёр на чистой и ровной поверхности. Не используйте тренажёр вблизи воды и на открытом воздухе.

5. Во время занятий держите руки подальше от подвижных частей тренажёра.

6. Для занятий надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Избегайте ношения свободной одежды, которая может застрять в тренажёре и заблокировать движение.

7. Используйте тренажёр только по его прямому назначению, описанному в руководстве. Для замены дефектных частей выбирайте только те детали, которые рекомендованы производителем.

8. Уберите все острые предметы вокруг тренажёра.

9. Лица с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре только под присмотром тренера или медицинского персонала.

10. Перед тренировкой следует разогреться, выполнив ряд разминочных упражнений.

11. Пользоваться тренажёром, если он не работает должным образом, запрещено.

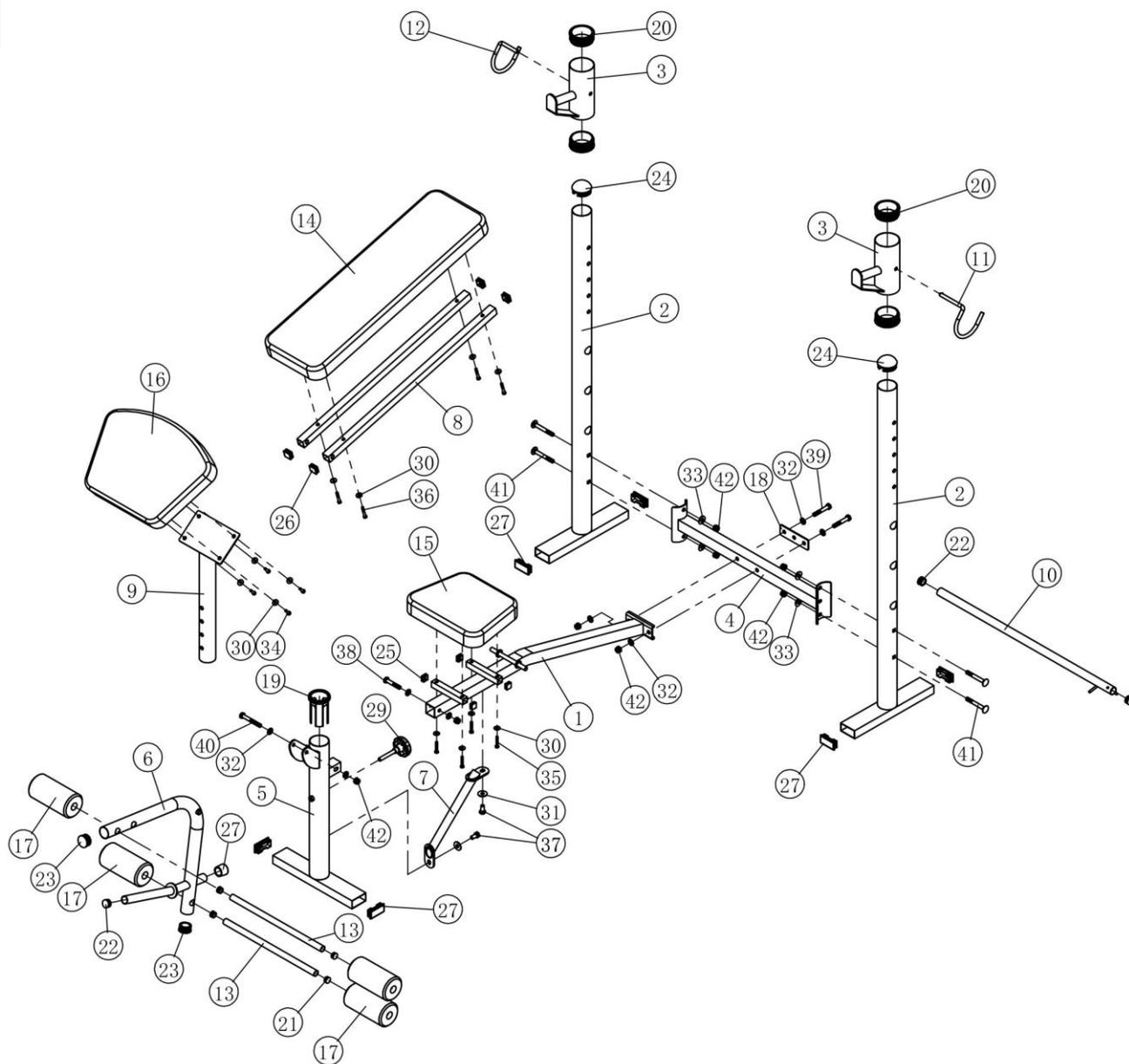
12. Для сборки вам потребуются следующие инструменты: гаечный ключ, шестигранник.

13. Тренажер предназначен только для домашнего использования.

14. Максимально допустимая нагрузка на тренажер – 120 кг.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ НЕСЁТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЛЮБЫЕ ТРАВМЫ И МАТЕРИАЛЬНЫЙ УЩЕРБ, ВОЗНИКШИЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДАННОГО ПРОДУКТА.

Сборочный чертёж



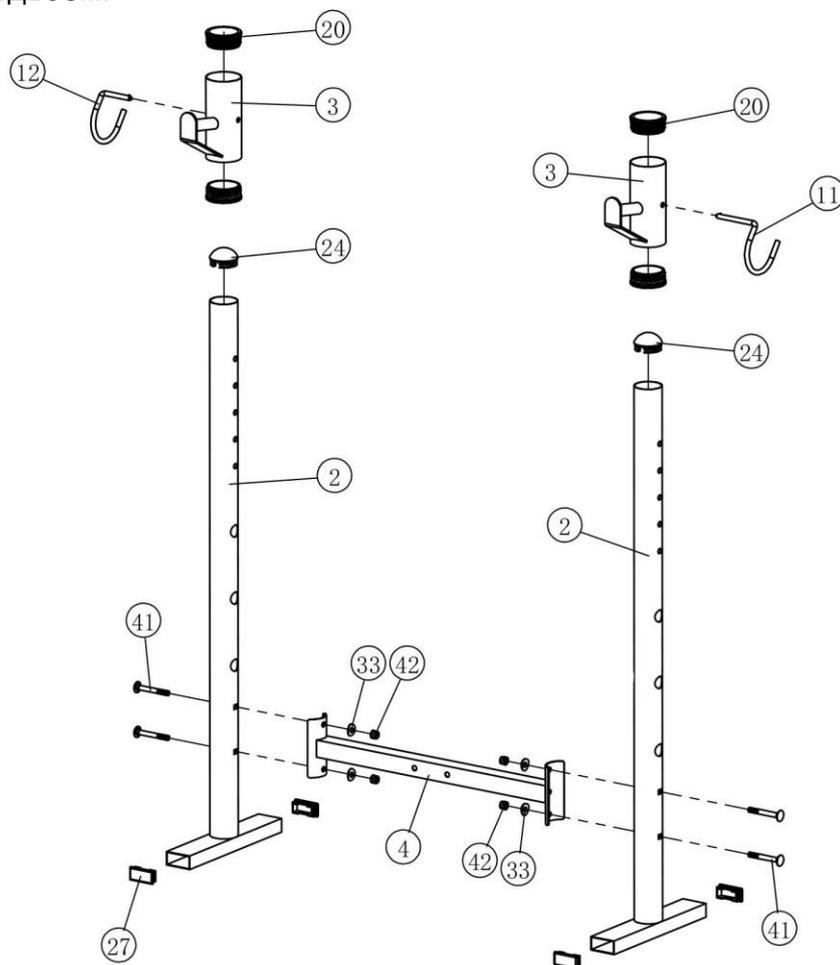
Спецификация

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	22	Заглушка ф25	3
2	Опорная стойка	2	23	Заглушка ф38	2
3	Регулятор высоты стойки	2	24	Заглушка ф60	2
4	Соединительная перекладина	1	25	Заглушка 20*20	4
5	Передняя стойка	1	26	Заглушка 25*25	4
6	Рычаг для сгибания/разгибания ног	1	27	Заглушка 30*60	6
7	Нижняя опора	1	28	Заглушка ф25	1
8	Держатель спинки	2	29	Ручка-фиксатор М10	1
9	Держатель парты для бицепса	1	30	Шайба увеличенная ф6	12
10	Регулируемая рама спинки	1	31	Шайба увеличенная ф10	2
11	Левый предохранительный крюк	1	32	Шайба плоская ф10	8
12	Правый предохранительный крюк	1	33	Шайба изогнутая ф10	4
13	Трубка для валиков	2	34	Болт шестигранный М6*20	4
14	Спинка	1	35	Болт шестигранный М6*35	4
15	Сиденье	1	36	Болт шестигранный М6*40	4
16	Парта для бицепса	1	37	Болт шестигранный М10*16	2
17	Валик	4	38	Болт шестигранный М10*55	1
18	Крепёжная пластина	1	39	Болт шестигранный М10*60	2
19	Втулка ф60*ф50	1	40	Болт шестигранный М10*75	1
20	Втулка ф76*ф60	4	41	Болт с квадратным подголовком М10*80	4
21	Заглушка ф19	4	42	Гайка М10	8

Инструкции по сборке

Примечание:

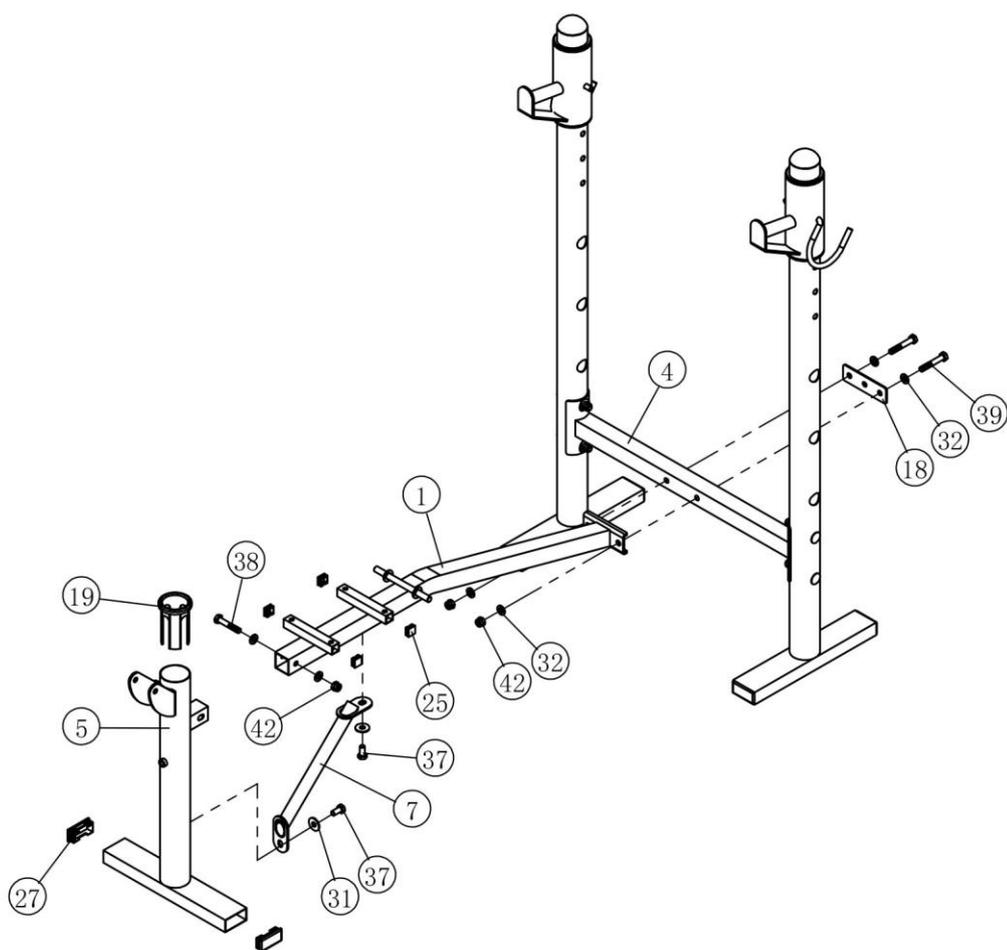
1. При креплении деталей всегда используются две шайбы – одна размещается со стороны болта, а вторая со стороны гайки (если в инструкции не указано иное).
2. Чтобы закрепить ту или иную деталь, сначала установите крепёж вручную и не затягивайте его полностью. Только после того, как сборка будет завершена, все крепежи должны быть затянуты до упора при помощи соответствующего инструмента.
3. Обратите внимание, что некоторые детали (заглушки, подшипники и т.д.) могут быть уже установлены на нужную деталь непосредственно на заводе-изготовителе.
4. Для сборки вам потребуется дополнительная помощь. Рекомендуется выполнять сборку вдвоём.



ШАГ 1

- а. Вставьте в отверстия стоек (#2) прямоугольные 30*60 (#27) и круглые ф60 (#24) заглушки.
- б. Разместите перекладину (#4) между стойками (#2), закрепите деталь при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов М10*80 (#41), гаек М10 (#42) и шайб ф10 (#33).
- в. Разместите втулки (#20) с двух сторон регулятора (#3).
- г. Установите регуляторы (#3) на стойки (#2), зафиксируйте регуляторы на нужной высоте при помощи предохранительных крюков (#11, #12). Обратите внимание, что оба регулятора должны быть на одном уровне.

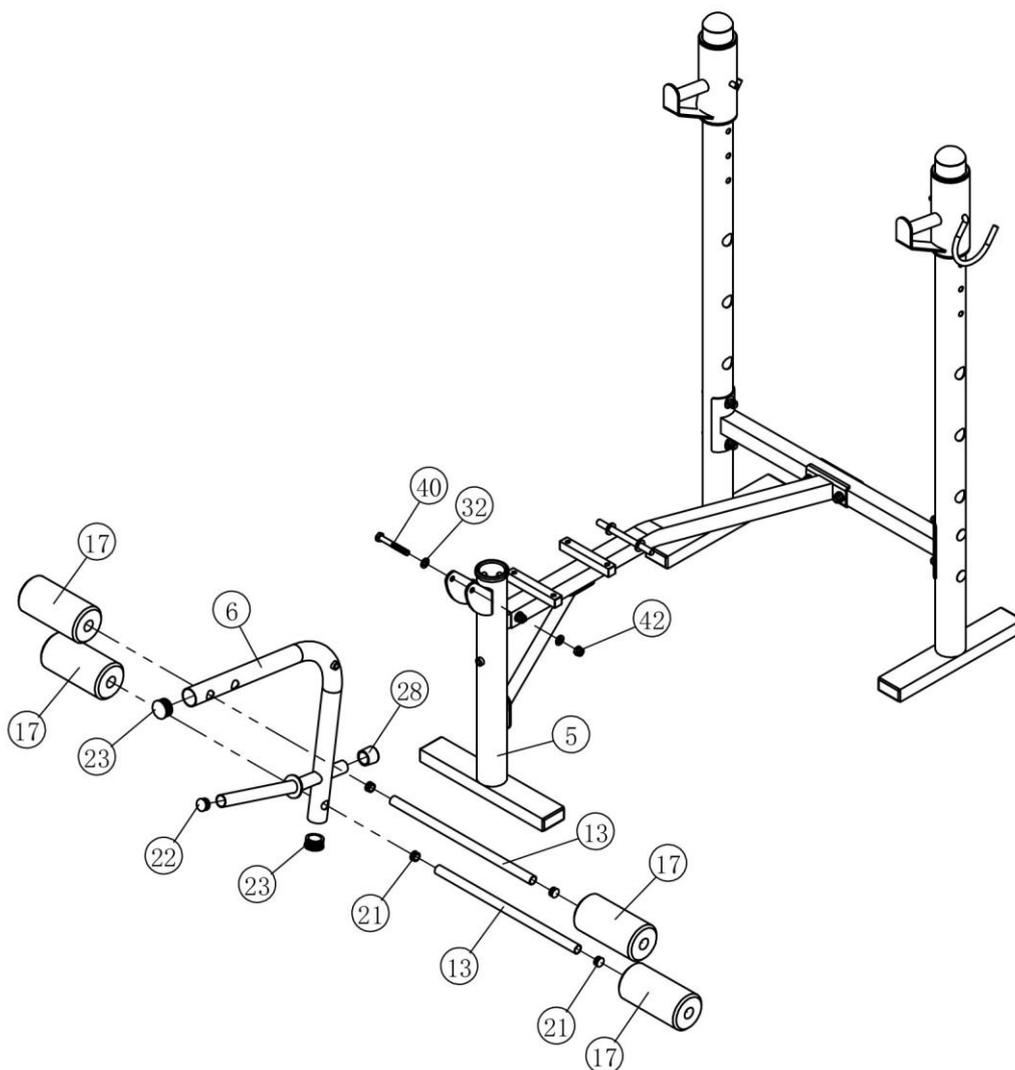
Инструкции по сборке



ШАГ 2

- а. Вставьте квадратные заглушки 20*20 (#25) с двух сторон главной рамы (#1), как показано на рисунке. Затем прикрепите раму и пластину (#1, #18) к перекладине (#4) при помощи двух болтов M10*60 (#39), двух гаек M10 (#42) и четырёх шайб ϕ 10 (#32).
- б. Установите поверх передней стойки (#5) втулку (#19), по бокам вставьте заглушки 30*60 (#27).
- в. Прикрепите стойку (#5) к раме (#1) при помощи болта M10*55 (#38), гайки M10 (#42) и двух шайб ϕ 10 (#32).
- г. Закрепите опору (#7) между главной рамой и передней стойкой (#1, #5) при помощи двух болтов M10*16 (#37) и двух шайб ϕ 10 (#31).

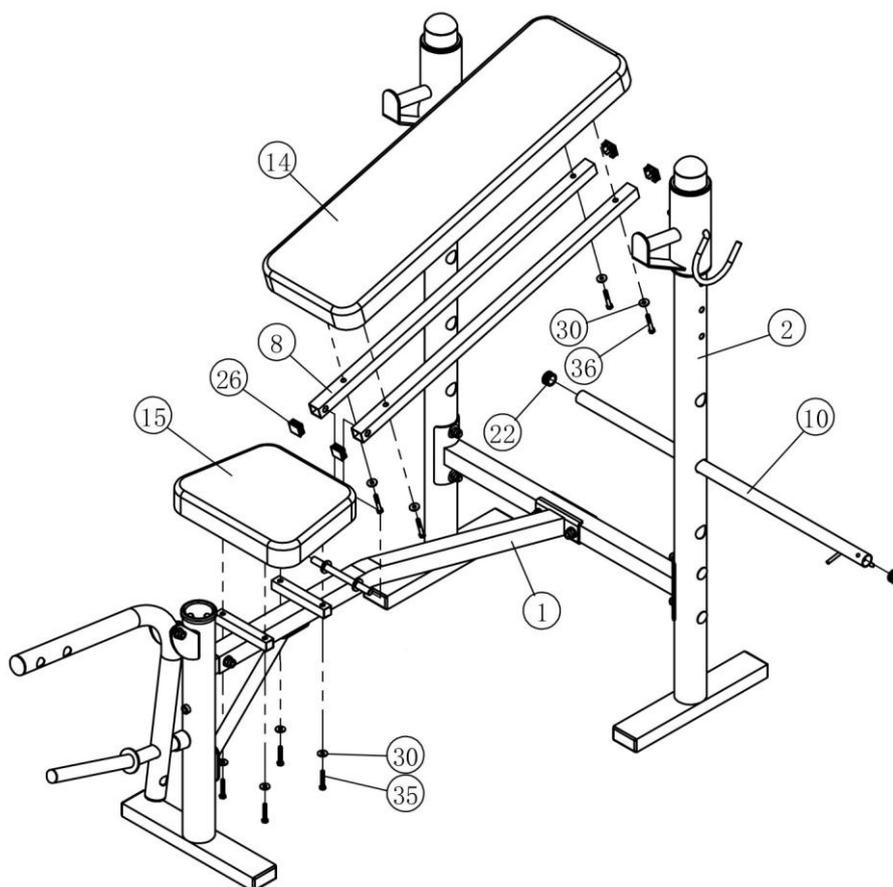
Инструкции по сборке



ШАГ 3

- а. Возьмите рычаг (#6), установите в него все необходимые заглушки: $\varnothing 38$ (#23), $\varnothing 25$ (#22) и $\varnothing 25$ (#28) – см. рисунок.
- б. Прикрепите рычаг (#6) к стойке (#5) при помощи болта М10*75 (#40), гайки М10 (#42) и двух шайб $\varnothing 10$ (#32).
- в. Установите заглушки $\varnothing 19$ (#21) с двух сторон трубок (#13).
- г. Вставьте трубки (#13) в отверстия на рычаге (#6) – на рисунке изображены направления, которым необходимо следовать. Затем с двух сторон трубок разместите по одному валику (#17).

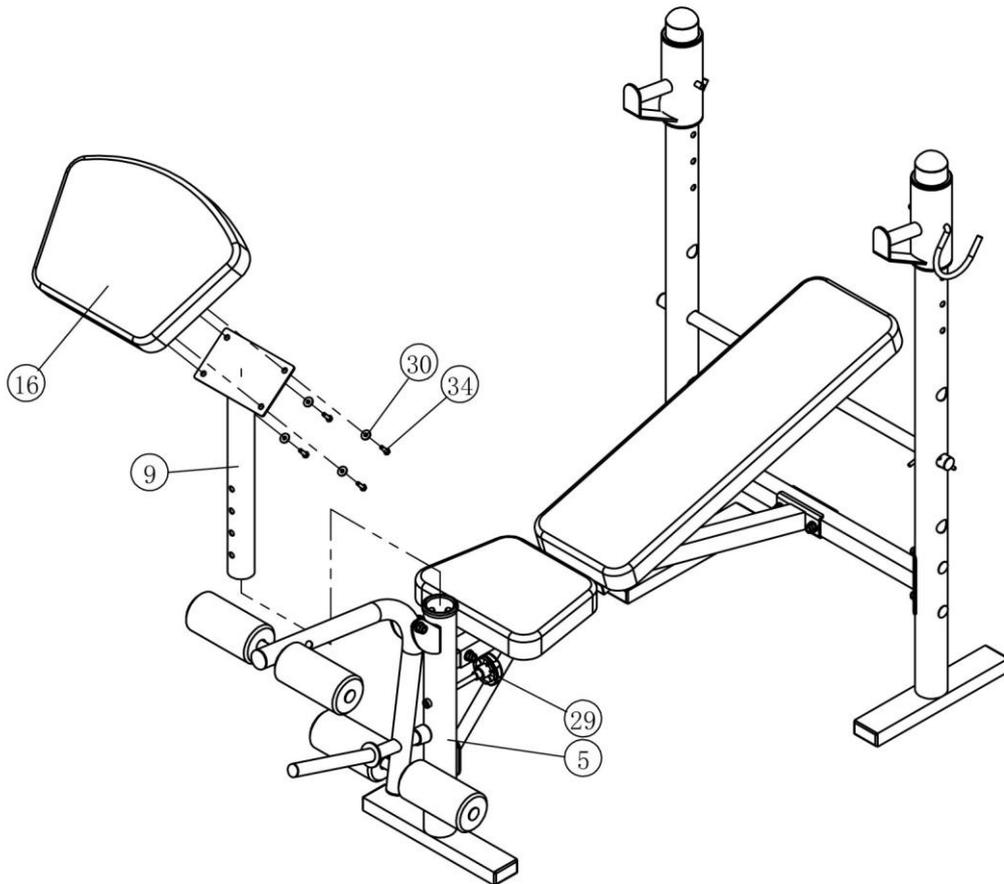
Инструкции по сборке



ШАГ 4

- а. Вставьте заглушки 25*25 (#26) в держатели (#8).
- б. Закрепите держатели (#8) на главной раме (#1), а поверх держателей разместите спинку (#14). Зафиксируйте конструкцию при помощи четырёх болтов М6*40 (#36) и четырёх шайб ф6 (#30).
- в. Прикрепите сиденье (#15) к главной раме (#1) при помощи четырёх болтов М6*35 (#35) и четырёх шайб ф6 (#30).
- г. Вставьте заглушки ф25 (#22) в раму (#10).
- д. Установите раму (#10) в отверстия на стойках (#2).

Инструкции по сборке



ШАГ 5

- а. Прикрепите парту для бицепса (#16) к держателю (#9) при помощи четырёх болтов М6*20 (#34) и четырёх шайб ф6 (#30).
- б. Установите держатель (#9) в верхнее отверстие передней стойки (#5), закрепите его на нужной высоте при помощи ручки М10 (#29).

Затяните все болты и гайки при помощи гаечного ключа.

Техническое обслуживание

Советы и рекомендации:

А. Регулярно выполняйте осмотр тренажёра на предмет повреждений или износа его составных элементов. При обнаружении неисправности немедленно прекратите использование тренажёра и обратитесь к местному представителю компании, у которого вы приобрели изделие. Обратите внимание, для замены следует использовать только оригинальные запасные детали.

Б. Протирайте обивку тренажёра тканью, смоченной в слабом мыльном растворе. Такой уход позволит сохранить внешний вид изделия и продлить его срок службы.

В. Все хромированные поверхности тренажёра следует регулярно протирать, чтобы продлить срок службы изделия. Ежедневно протирайте тренажёр влажной тряпкой, а затем при помощи сухой тряпки убирайте остатки влаги. Не менее одного раза в неделю полируйте хромированные элементы тренажёра при помощи специальных полирующих средств.

Г. Проверяйте, чтобы все крепежи изделия были надёжно затянуты. Если какой-то из крепежей постоянно ослабевает, обратитесь к поставщику с просьбой о замене.

Д. Проверяйте сварные швы на отсутствие трещин.

Е. Невыполнение планового технического осмотра может стать причиной поломки изделия, что, в свою очередь, может привести к травмам пользователя.