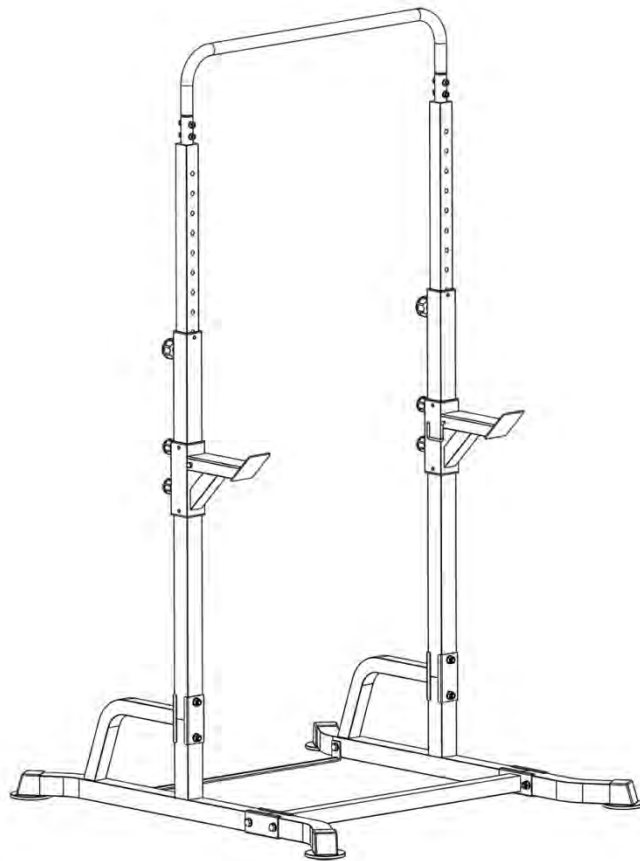




СТОЙКА СИЛОВАЯ, ТУРНИК DFC Артикул: DJ001

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



** Для обеспечения наиболее эффективной работы изделие постоянно обновляется, поэтому спецификация данного продукта может отличаться от того вида, который представлен в руководстве.

** Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – Перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями. 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. 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 винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты. Если во время сборки или эксплуатации тренажёра Вы услышите посторонние шумы, немедленно прекратите работу. Не используйте тренажёр до тех пор, пока проблема не будет устранена.

7. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра или ограничить Ваши движения.

8. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.

9. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждения спины.

10. Сохраните руководство, а также инструменты, используемые при сборке тренажёра. Держите их поблизости, чтобы в случае необходимости Вы могли сразу ими воспользоваться.

11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

2. ИНСТРУКЦИИ 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.

****Данный тренажёр подходит для пользователей ростом от 150 до 190см.**

Максимально допустимый вес пользователя - 120 кг.

- максимальная нагрузка на держатели для штанги – 150кг.

- расстояние между держателями под штангу (внешнее) – 100 см.

- расстояние между держателями под штангу (внутреннее) – 90 см.

- габариты тренажера (по крайним точкам):

высота: 141-221 см (16 уровней, 1 уровень = 5 см)

размер основания:

ширина внутренняя – 90 см.

ширина внешняя – 120 см.

длина – 130 см.

3. СПЕЦИФИКАЦИЯ – Предварительная сборка

*** Напоминание: Советы по сборке

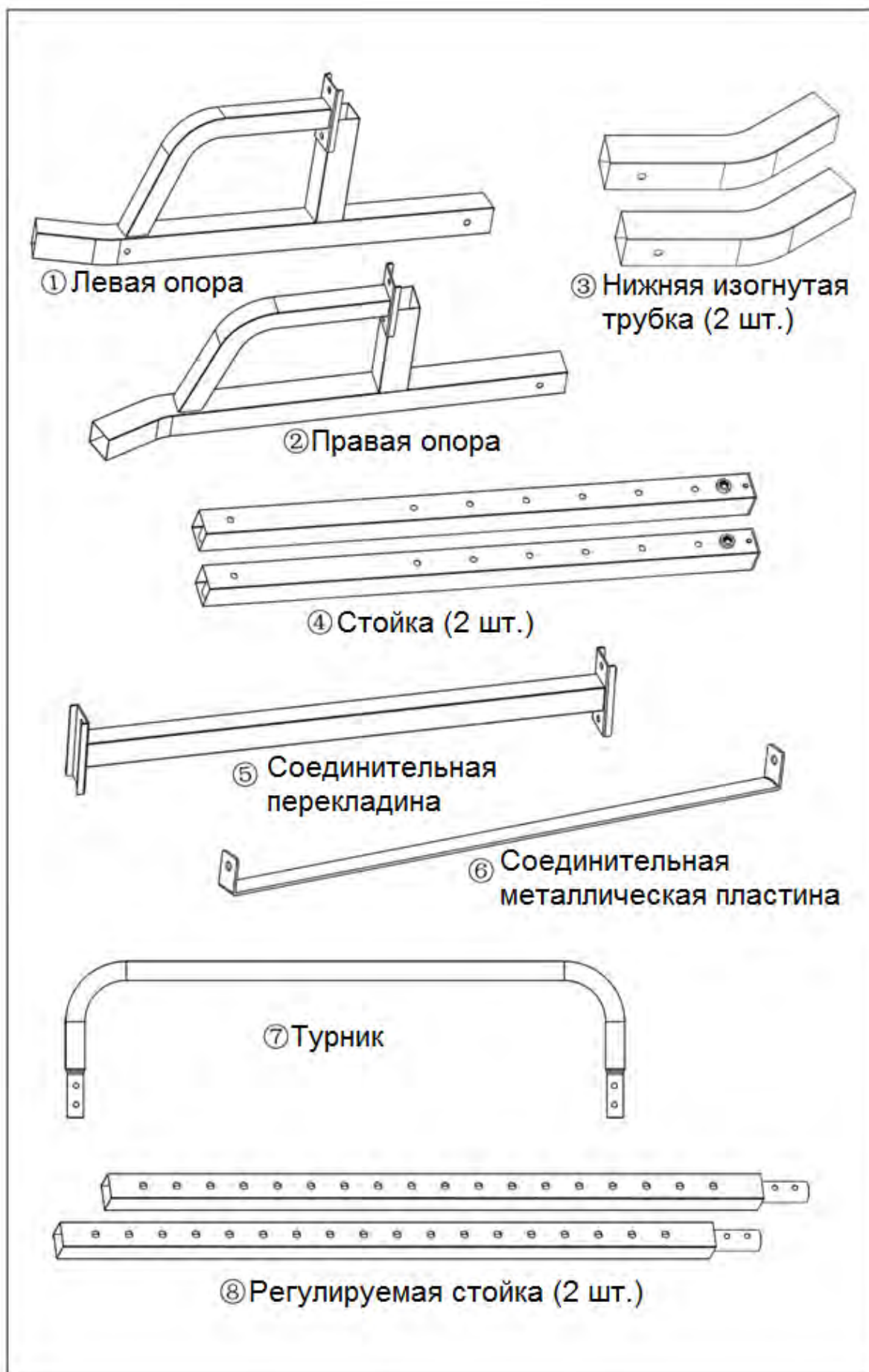
Перед началом сборки установите все болты в соответствующие соединения тренажёра. Не затягивайте болты на данном этапе. После того, как все детали будут установлены, затяните болты. Подобные действия сделают сборку более эффективной и экономичной по времени.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

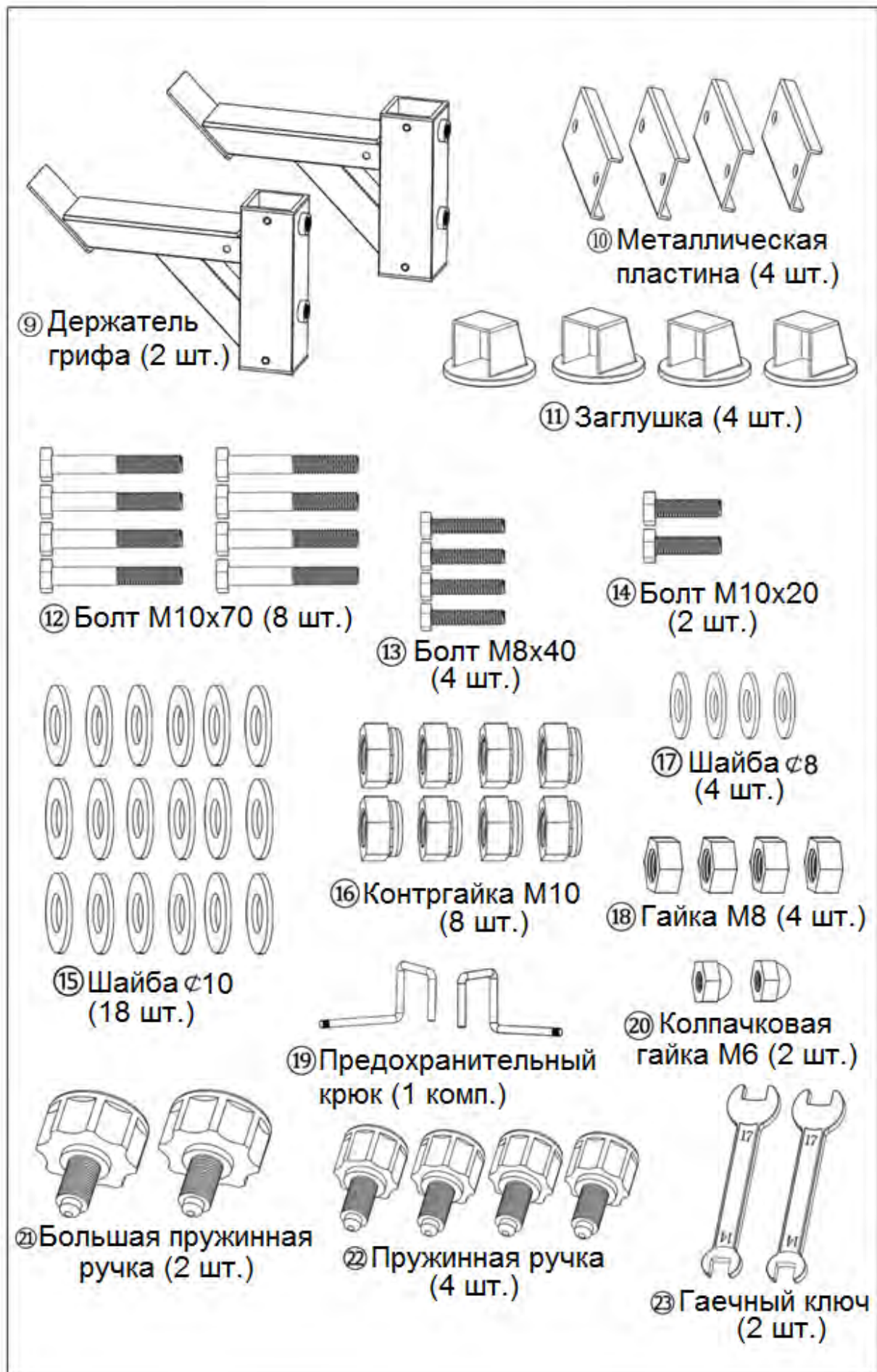
№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Левая опора	1
2	Правая опора	1
3	Нижняя изогнутая трубка	2
4	Стойка	2
5	Соединительная перекладина	1
6	Соединительная металлическая пластина	1
7	Турник	1
8	Регулируемая стойка	2
9	Держатель грифа	2
10	Металлическая пластина	4
11	Заглушка	4
12	Болт М10х70мм	8

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
13	Болт М8х40мм	4
14	Болт М10х20мм	4
15	Шайба М10	18
16	Контргайка М10	8
17	Шайба М8	4
18	Гайка М8	4
19	Предохранительный крюк	1
20	Колпачковая гайка М6	2
21	Пружинная ручка (большая)	2
22	Пружинная ручка	4
23	Гаечный ключ	2

Изображение деталей



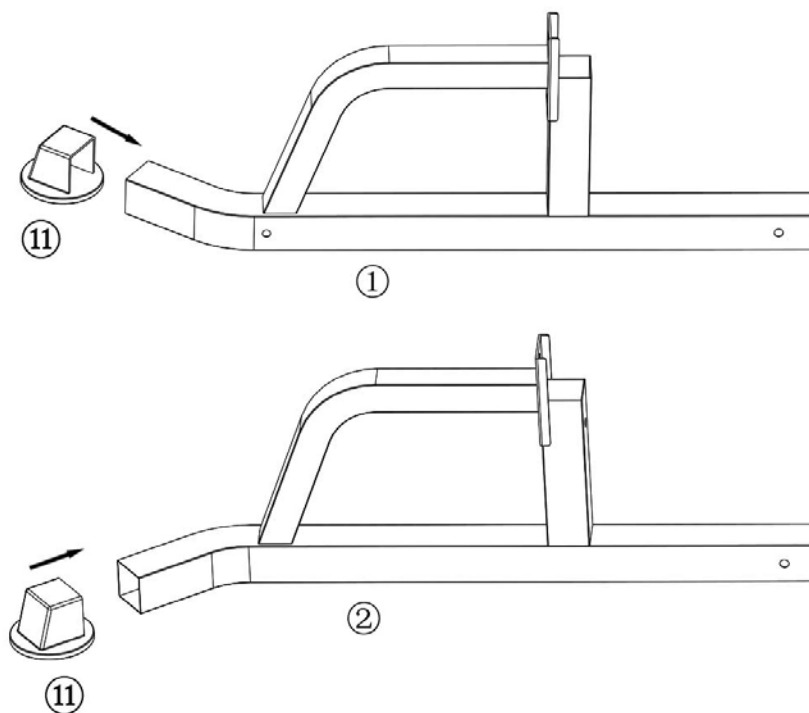
Изображение крепежей и инструментов для сборки



4.ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

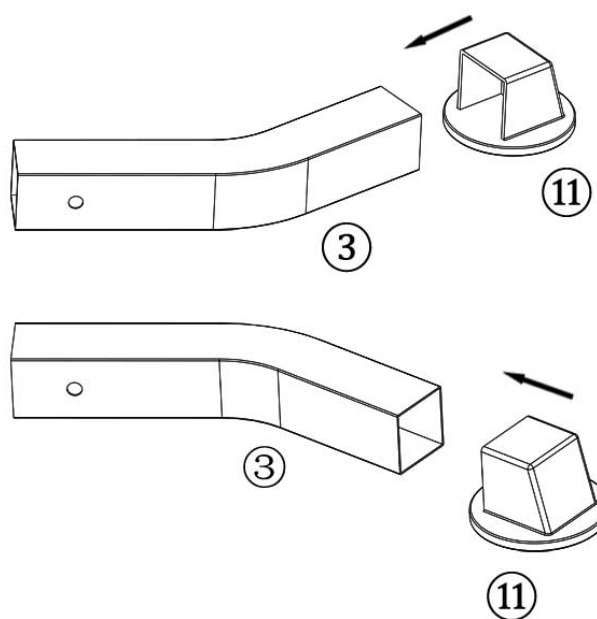
ШАГ 1 :

Установите заглушки (11) на левую (1) и правую (2) опоры.



ШАГ 2:

Установите заглушки (11) на нижние изогнутые трубки (3).

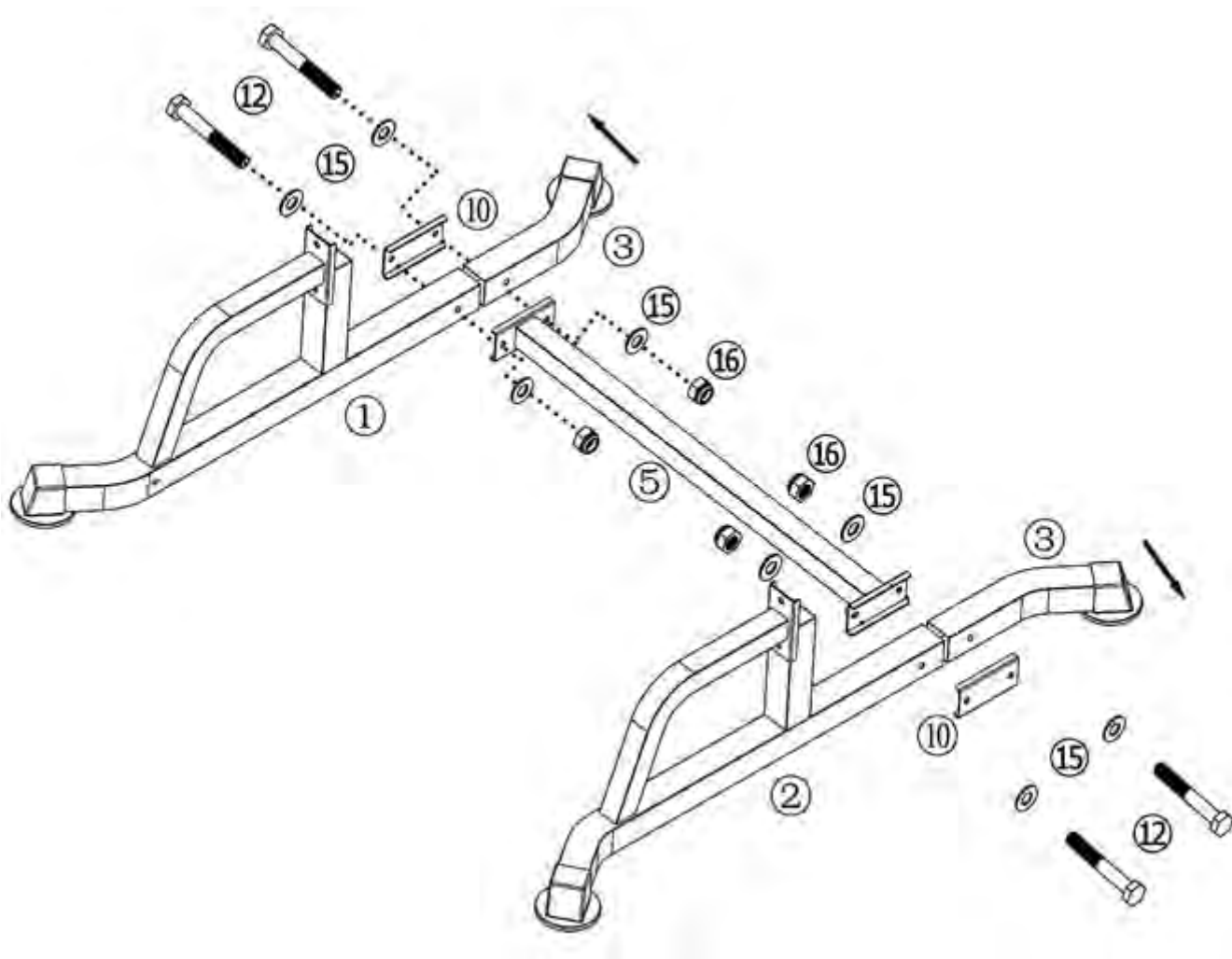


ШАГ 3:

Установите перекладину (5) между двумя опорами и закрепите её при помощи следующего крепежа:

- ❖ металлическая пластина (10) - 2 шт.;
- ❖ болт М10*70мм (12) - 4 шт.;
- ❖ шайба М10 (15) - 8 шт.;
- ❖ контргайка М10 (16) - 4 шт.

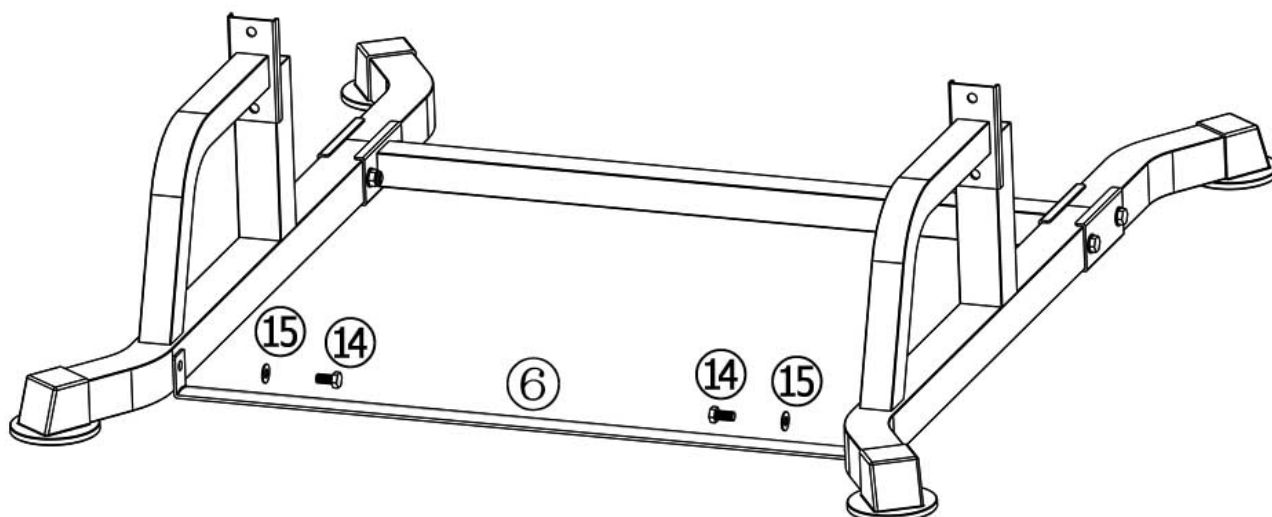
Обратите внимание на положение изогнутых трубок (3). Они должны быть направлены наружу (см. рисунок ниже).



ШАГ 4:

Установите соединительную пластину (6) между опорами, закрепите её при помощи следующего крепежа:

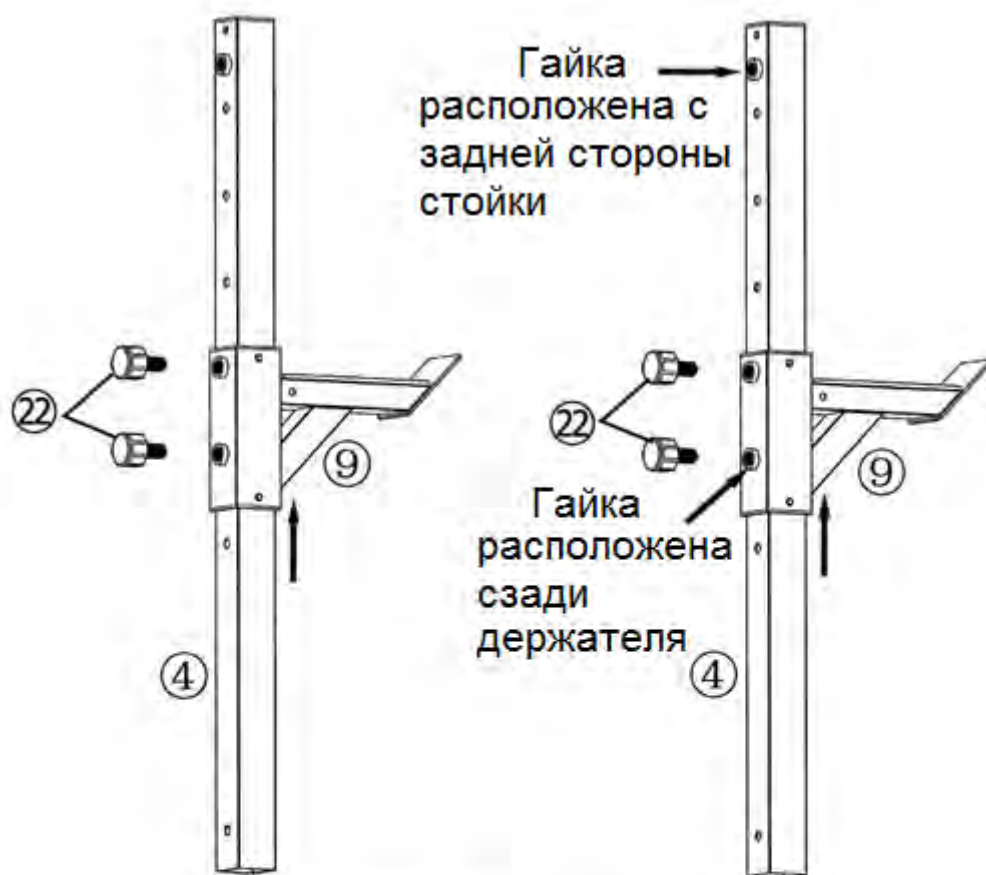
- ❖ болт М10*20мм (14) - 2 шт.;
- ❖ шайба М10 (15) - 2 шт.



ШАГ 5:

Установите держатели для грифа (9) на стойки (4), закрепите детали при помощи четырёх пружинных ручек (22).

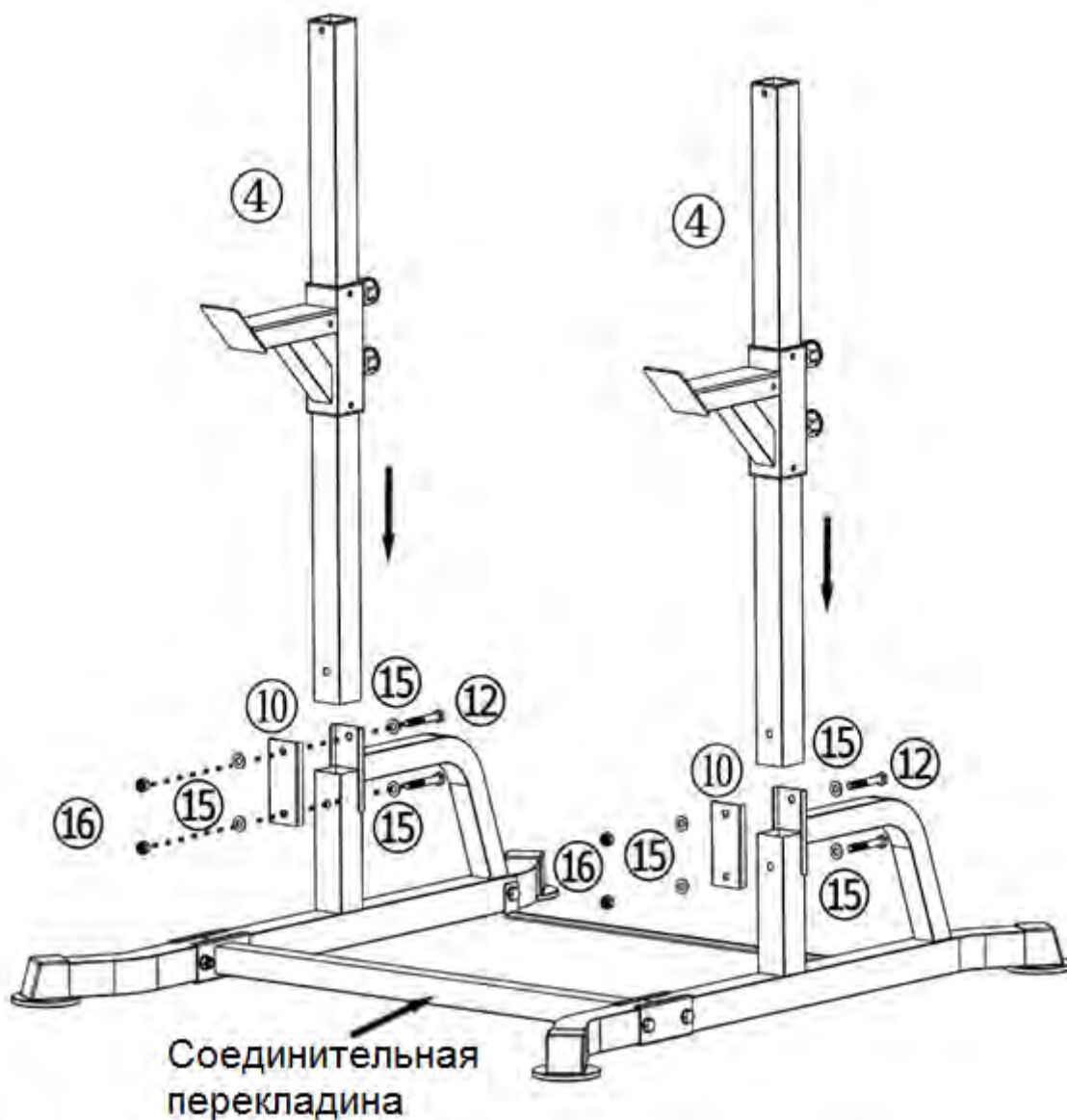
Обратите внимание, что гайки, приваренные к стойкам, должны быть направлены в ту же сторону, что и гайки на держателях.



ШАГ 6:

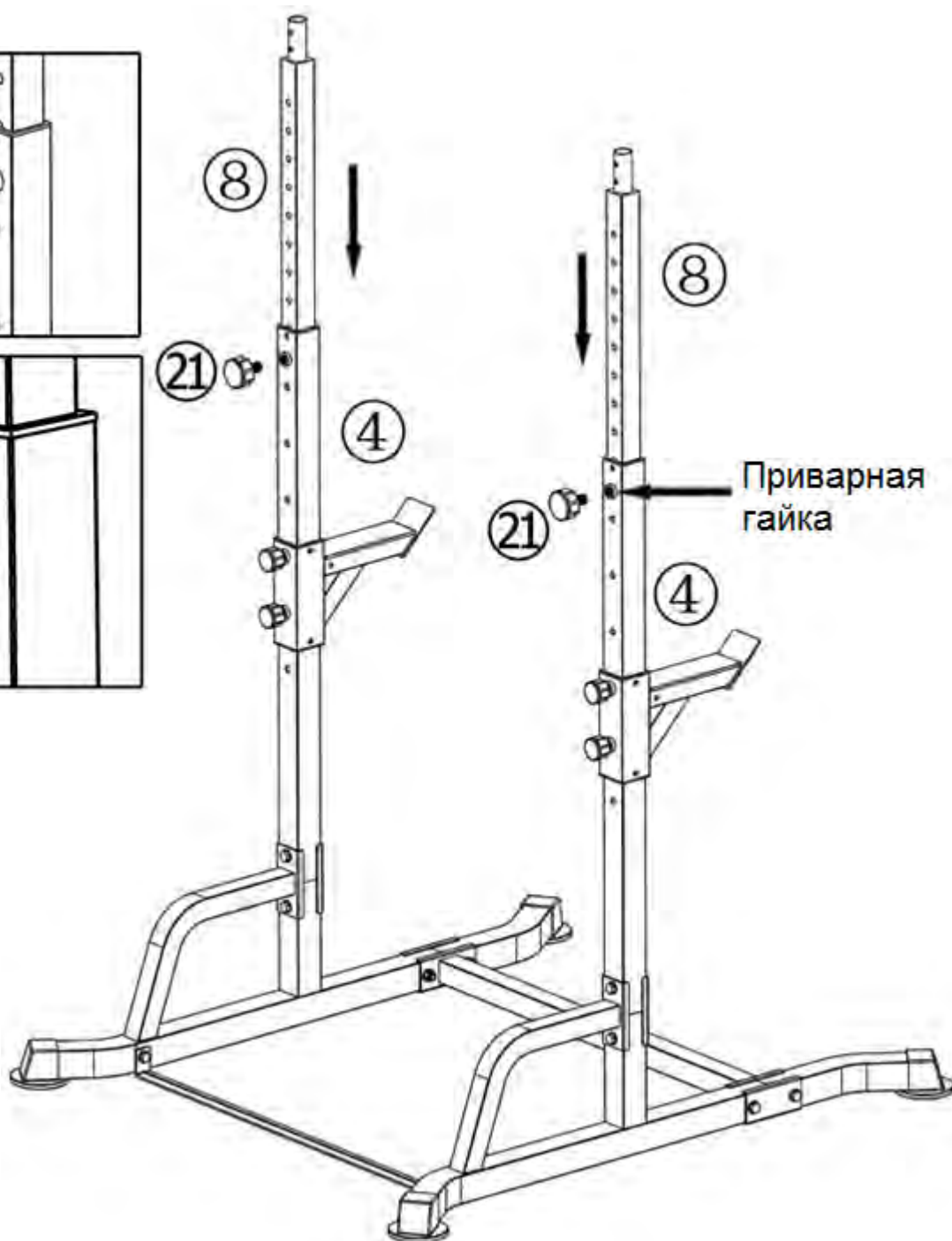
Установите стойки (4) на опоры (1 и 2), закрепите полученную конструкцию при помощи следующего крепежа:

- ❖ металлическая пластина (10) - 4 шт.;
- ❖ болт М10х70мм (12) - 4 шт.;
- ❖ шайба М10 (15) - 8 шт.;
- ❖ контргайка М10 (16) - 4 шт.



ШАГ 7:

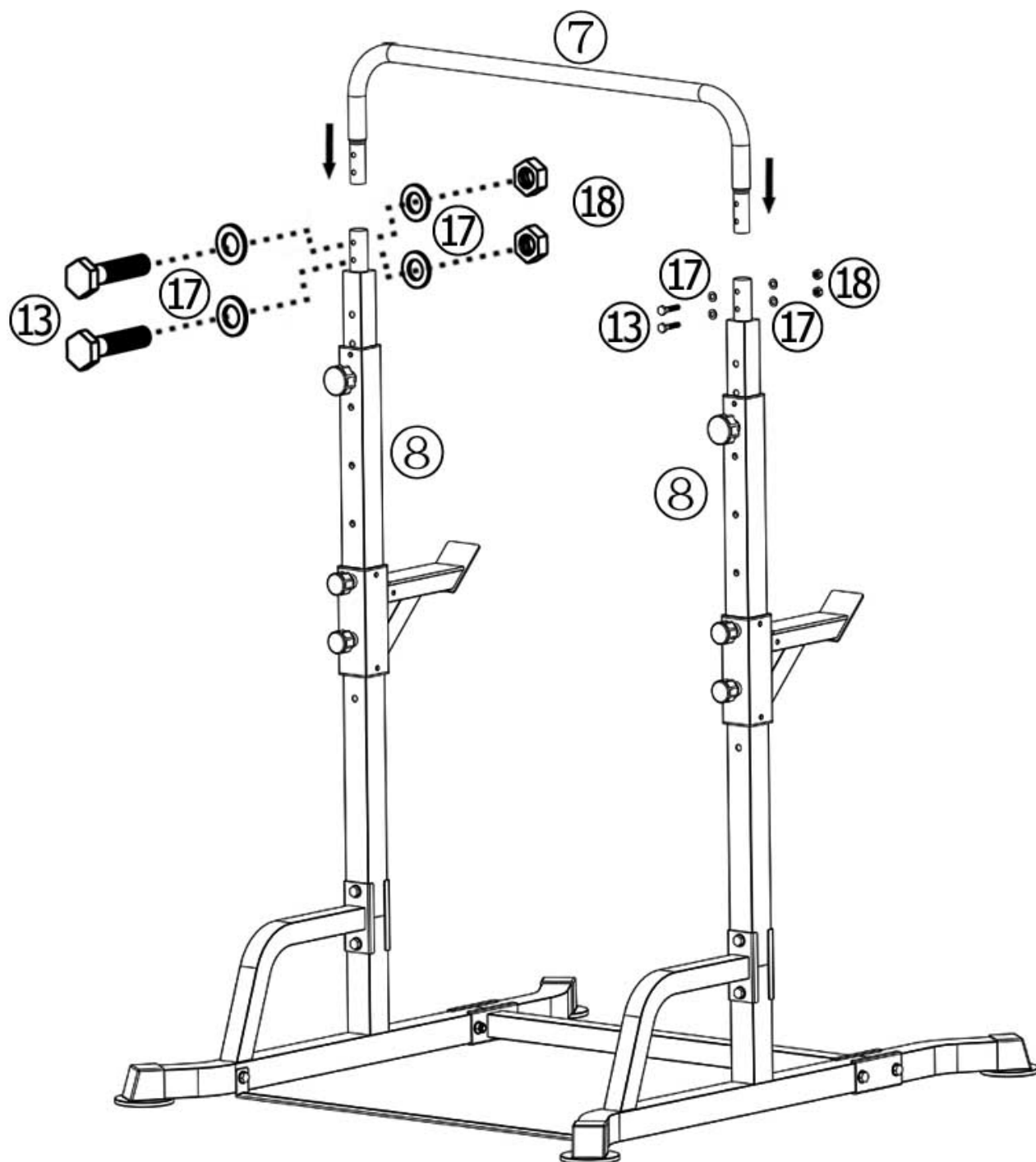
Установите регулируемые стойки (8) поверх стоек (4), зафиксируйте детали при помощи двух пружинных ручек (21) - по одной ручке для каждой стойки.



ШАГ 8:

Установите турник (7) поверх регулируемых стоек (8), закрепите его при помощи следующего крепежа:

- ❖ болт М8х40мм (13) - 4 шт.;
- ❖ шайба М8 (17) - 8 шт.;
- ❖ гайка М8 (18) - 4 шт.

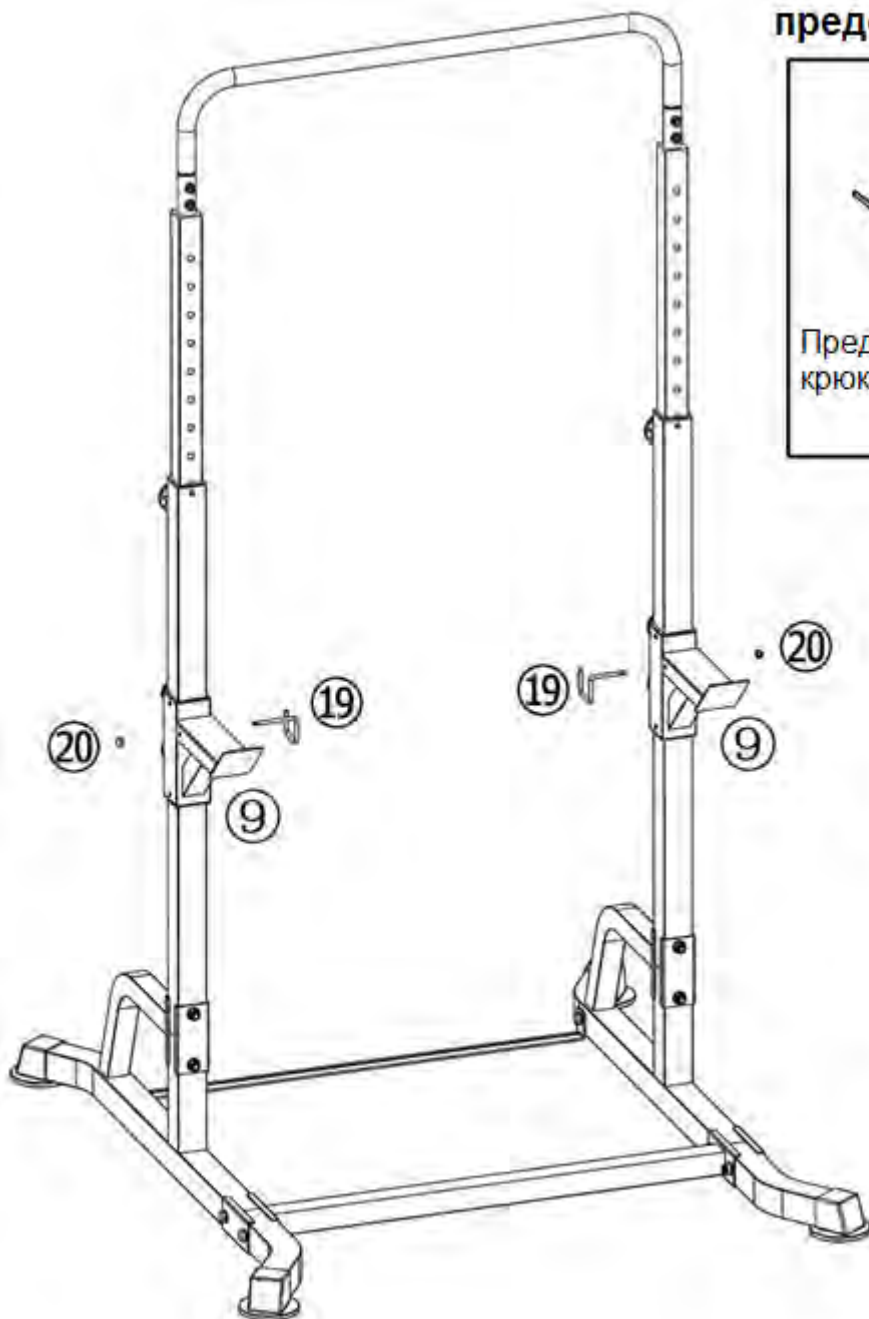
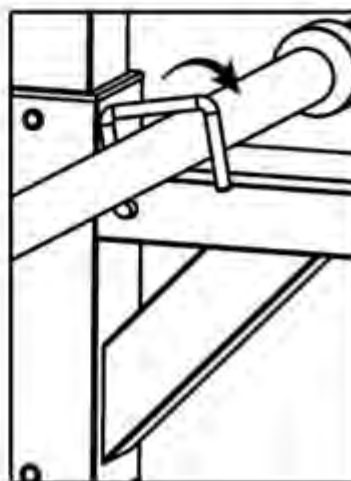
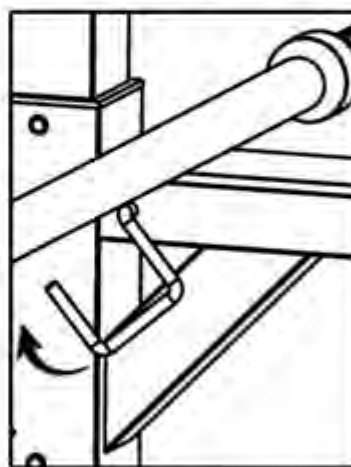


ШАГ 9:

Прикрепите по одному предохранительному крюку (19) к каждому держателю (9) при помощи колпачковых гаек М6 (20).

Примечание: Открытая часть предохранительного крюка должна быть направлена к пружинным ручкам (см. рисунок ниже).

Использование предохранительного крюка



Тренажёр в сборе



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ:

1. Пружинная ручка должна быть закручена в тренажёр должным образом. Обратите внимание, чтобы зазор был не слишком большим.



Правильно



Большой зазор

Неправильно

2. Металлическая пластина в нижней части тренажёра используется как для работы с турником, так и для работы с силовой скамьёй.

Во время сборки (на шаге 6) Вы можете перевернуть держатели грифа по направлению к пластине.

3. Соединительная перекладина предназначена только для использования с силовой скамьёй.



**Для работы с турником
используется металлическая пластина**



**Перекладина предназначена
только для использования
со скамьёй**

Примечание: Во избежание повреждения коленей завершайте упражнения на турнике, встав ногами на металлическую пластину. Не опирайтесь коленями на держатели грифа.

ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЁРЕ



