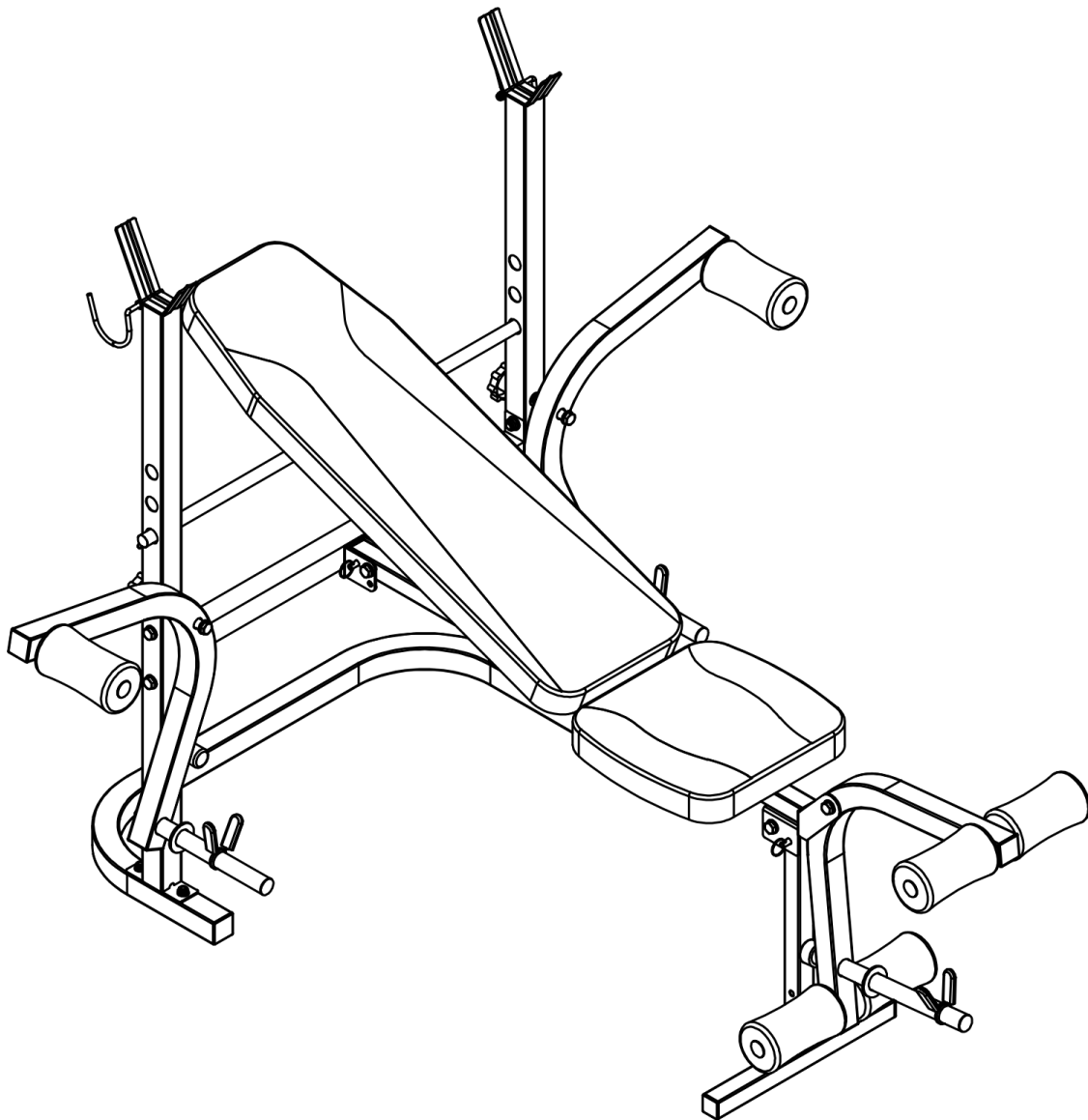




Руководство пользователя
Скамья со стойками под штангу с опциями
Артикул: D124



ВНИМАНИЕ

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Инструкция по эксплуатации

Важная информация по технике безопасности

Предупредительные меры

Это тренировочное оборудование разработано с учётом оптимальной безопасности. Однако при каждом использовании рекомендуется соблюдать определённые меры предосторожности. Перед установкой и эксплуатацией внимательно прочитайте все инструкции. Особое внимание уделите следующим пунктам:

1. Держите детей и животных подальше от оборудования. Не оставляйте детей без присмотра в помещении, где находится устройство.
2. Оборудованием может пользоваться только один человек одновременно.
3. При появлении головокружения, тошноты, боли в груди или других необычных симптомов прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Устанавливайте устройство на чистую и ровную поверхность. Не используйте оборудование на улице или рядом с водой.
5. Не прикасайтесь к движущимся частям устройства.
6. Во время занятий надевайте соответствующую спортивную одежду. Не носите халаты или свободную одежду, которая может зацепиться за элементы устройства. Для занятий бегом или аэробикой обязательно используйте обувь.
7. Используйте устройство только по назначению, как указано в данном руководстве. Не применяйте аксессуары, не рекомендованные производителем.
8. Не размещайте острые предметы рядом с оборудованием.
9. Людям с ограниченными возможностями следует использовать устройство только под наблюдением квалифицированного специалиста или врача.
10. Всегда выполняйте разминку перед началом тренировки.
11. Не используйте устройство, если оно работает неисправно.
12. Для сборки можно использовать плоский или шестигранный ключ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ИЛИ ЛЮБОГО ИНОГО ПЛАНА ЗАНЯТИЙ ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для тех, у кого имеются проблемы со здоровьем. Перед использованием внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями.

Мы не несем ответственности за какие-либо травмы или материальный ущерб, возникшие в результате неправильного использования данного изделия.

Максимальная нагрузка на стойки - 100 кг.

Максимальный вес пользователя - 120 кг

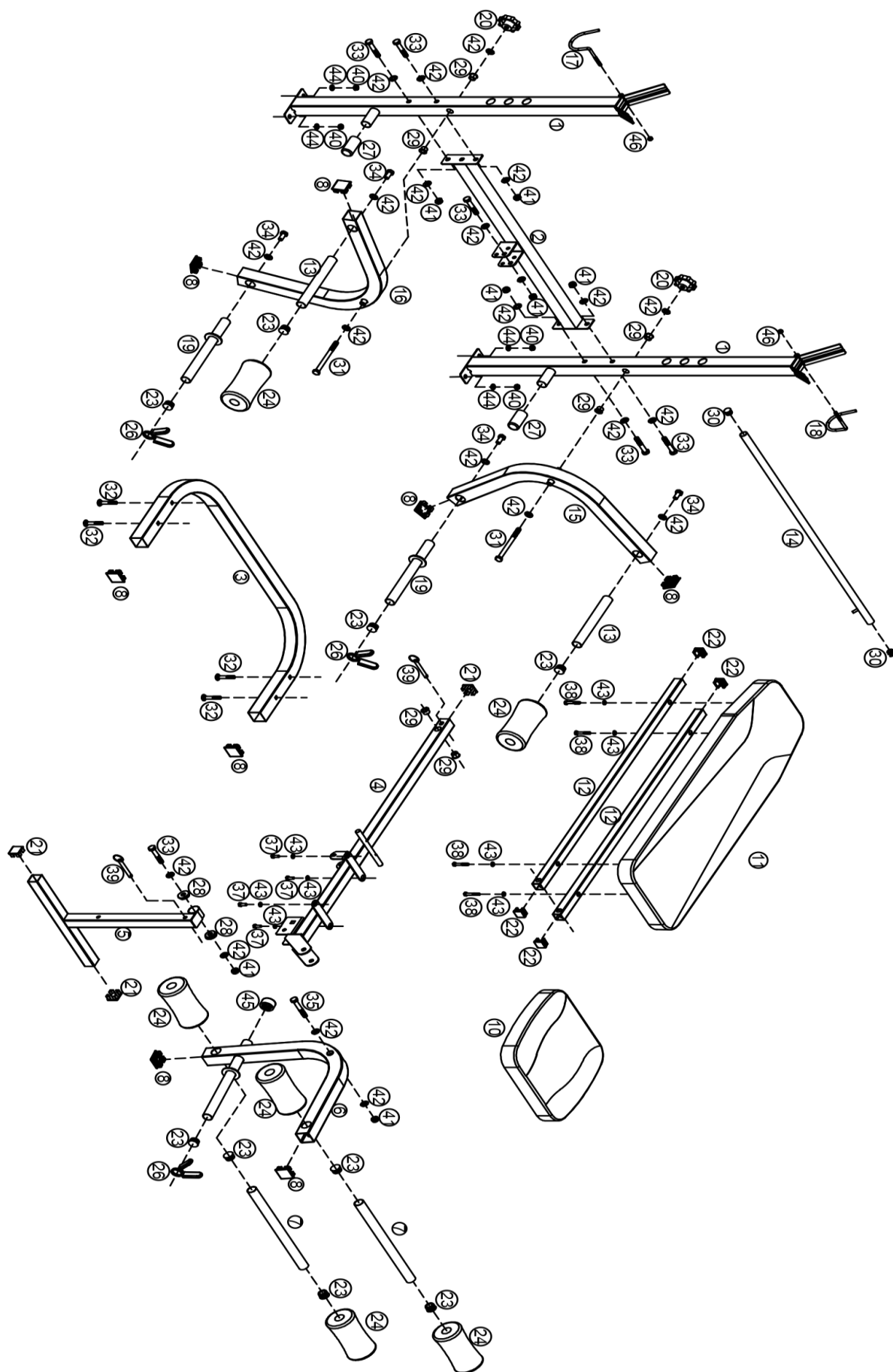
Максимальная общая нагрузка - 220 кг (вес пользователя + вес штанги)

Максимальный вес штанги – 100 кг.

Максимальная нагрузка на каждый рычаг 35 кг.



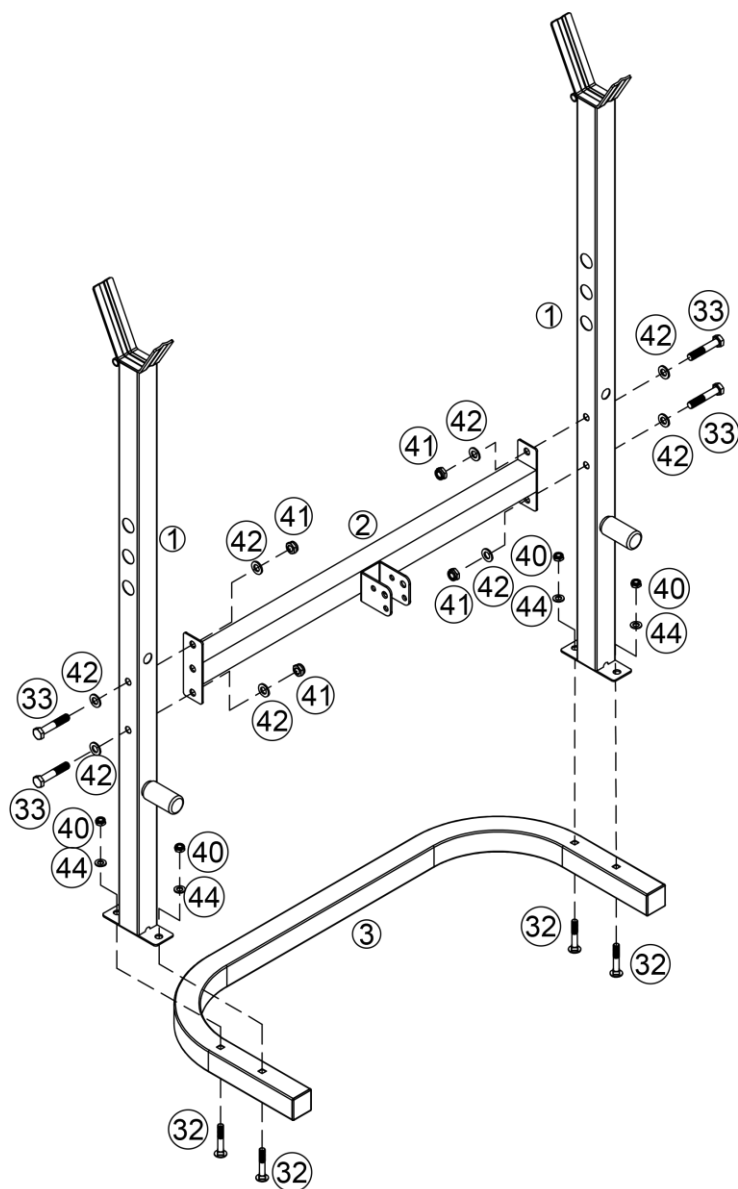
Схема расположения деталей



Список деталей

№	Деталь	Кол-во	№	Деталь	Кол-во
1	Задняя стойка	2	24	Поролоновый элемент (Ø23 × Ø70 × 140 мм)	6
2	Поперечная балка	1			
3	Опорная труба	1	26	Зажим пружинный	3
4	Основная рама	1	27	Круглая крышка Ø25 мм	2
5	Стойка типа «А»	1	28	Порошковая втулка ø30*ø26.5*10	2
6	Передняя рама качающегося узла	1	29	Порошковая втулка ø20*ø16*10	6
7	Пенополиуретановая трубка (320 мм)	2	30	Круглая заглушка ø19 мм	2
8	Квадратная заглушка (40 мм)	8	31	Шестигранный болт с наружной головкой М10*12 0	2
			32	Болты с полукруглой головкой М8*50	4
10	Подушка сидения	1	33	Шестигранный болт с наружной головкой М10*55	6
11	Спинка	1	34	Шестигранный болт с наружной головкой М10*20	4
12	Труба крепления спинки	2	35	Шестигранный болт с наружной головкой М10*60	1
13	Малая ручка	2			
14	Защитный упор	1	37	Шестигранный болт с наружной головкой М6*15	4
15	Левый рычаг	1	38	Шестигранный болт с наружной головкой М6*40	4
16	Правый рычаг	1	39	Запорный механизм ø8*50	2
17	Правый страховочный крюк	1	40	Контргайка М8	4
18	Левый страховочный крюк	1	41	Контргайка М10	7
19	Коническая труба	2	42	Плоская шайба 10	22
20	Восьмигранная рукоятка	2	43	Плоская шайба 6	8
21	Квадратная заглушка (30 мм)	3	44	Плоская шайба 8	4
22	Квадратная заглушка (25 мм)	4	45	Круглая крышка (Ø25mm)	1
23	Круглая заглушка (Ø25 мм)	9	46	Контргайка М6	2

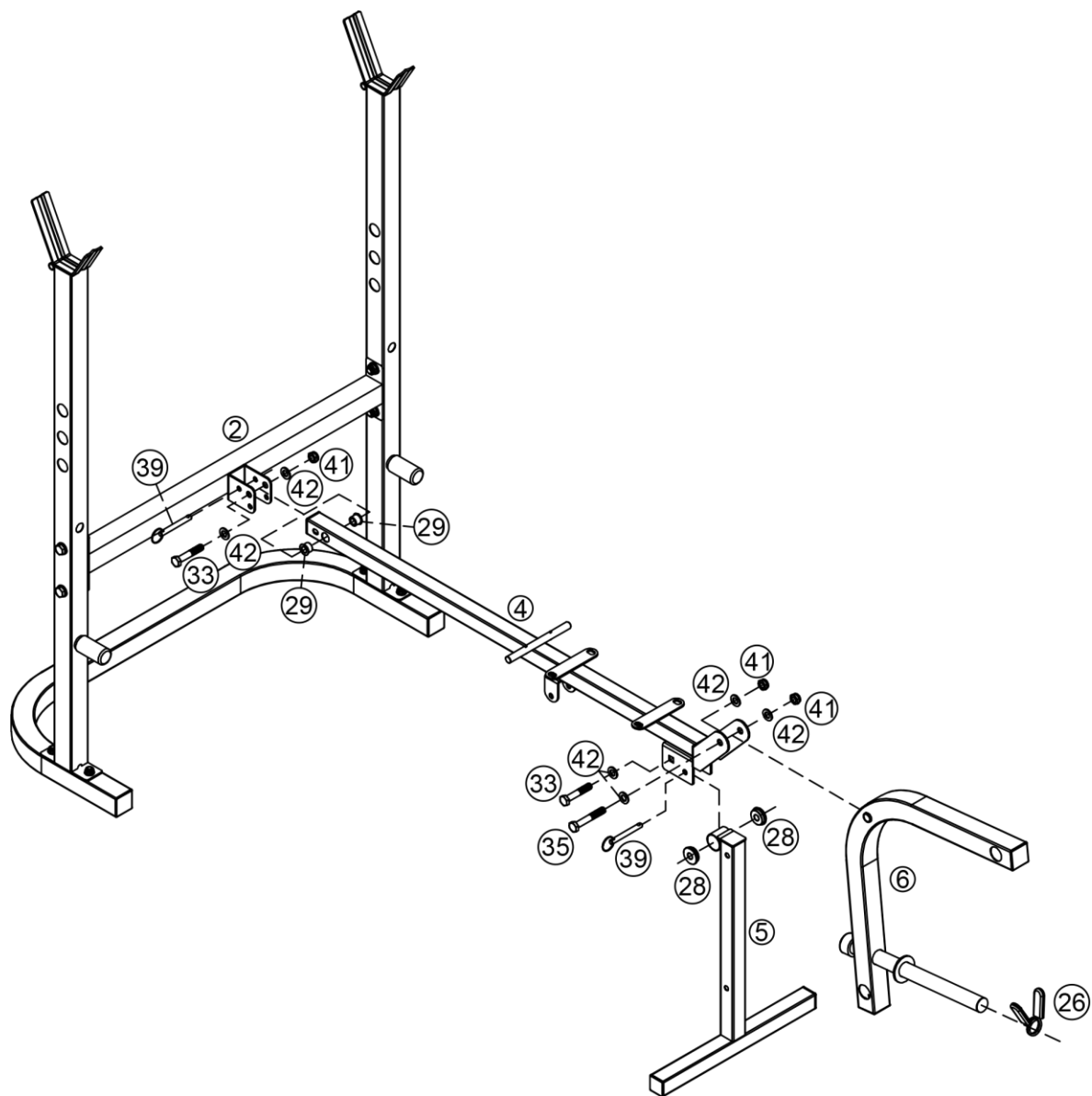
Инструкция по установке



Этап 1

1. Закрепите заднюю стойку (1) и поперечную балку (2) с помощью шестигранного болта M10×55 (33), плоской шайбы Ø 10 (42) и контргайки M10 (41), как показано на рисунке.
2. Соедините заднюю стойку (1) с опорной трубой (3) с помощью болтов с полукруглой головкой M8×50 (32), плоской шайбы Ø 8 (44) и контргайки M8 (40), как показано на рисунке.

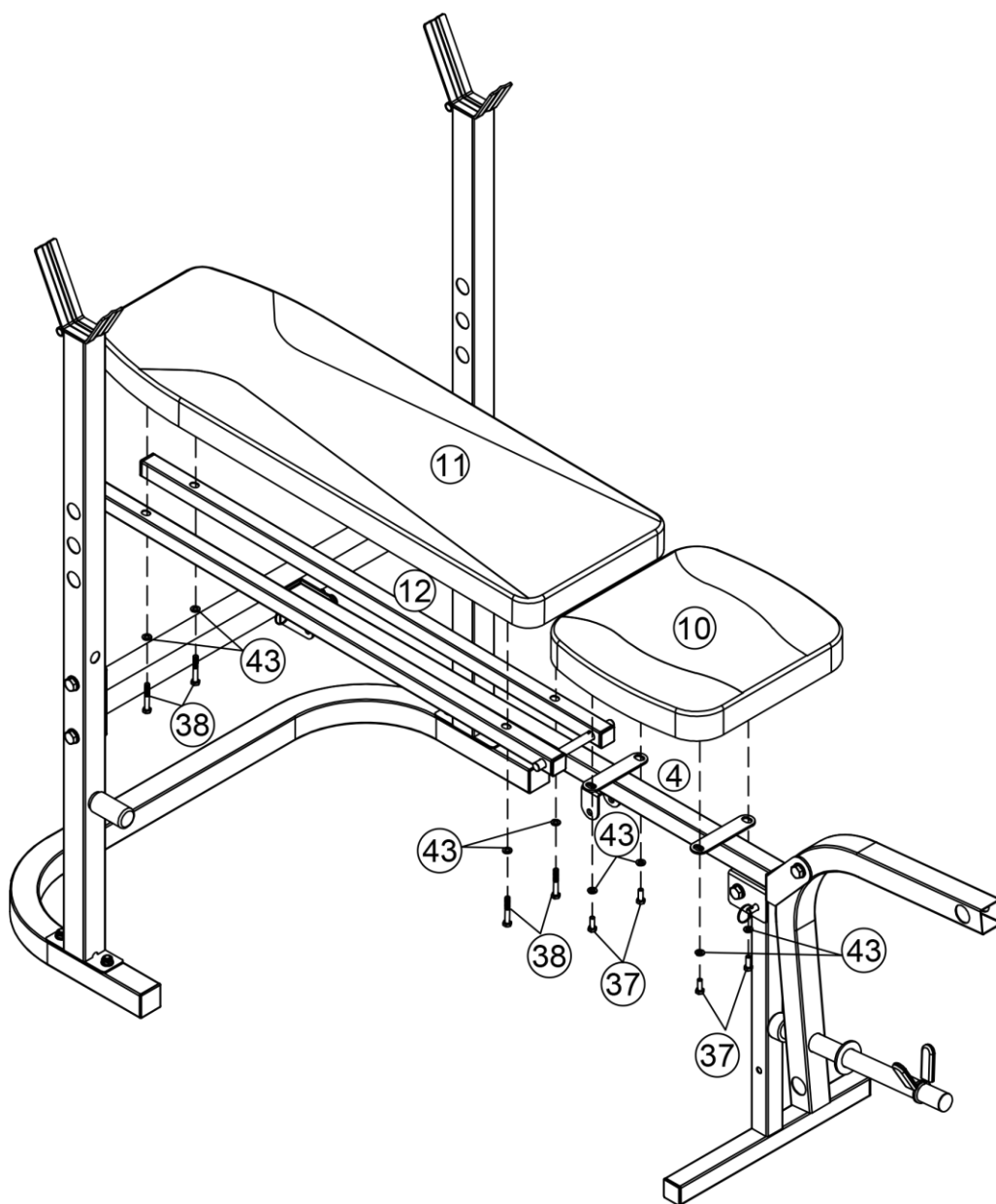
Инструкция по установке



Этап 2

1. Присоедините поперечную балку (2) к основной раме (4) с помощью шестигранного болта M10×55 (33), плоской шайбы Ø 10 (42), порошковой втулки Ø20×Ø16×10 (29) и контргайки M10 (41), как показано на рисунке.
2. Присоедините стойку типа «А» (5) к основной раме (4) с помощью шестигранного болта M10×55 (33), плоской шайбы Ø10 (42), порошковой втулки (28), контргайки M10 (41) и запорного механизма Ø8×50 (39), как показано на рисунке.
3. Присоедините переднюю раму качающегося узла (6) к основной раме (4) с помощью шестигранного болта M10×60 (35), плоской шайбы Ø10 (42) и контргайки M10 (41), как показано на рисунке.
4. Установите зажим (26) на переднюю раму качающегося узла (6).

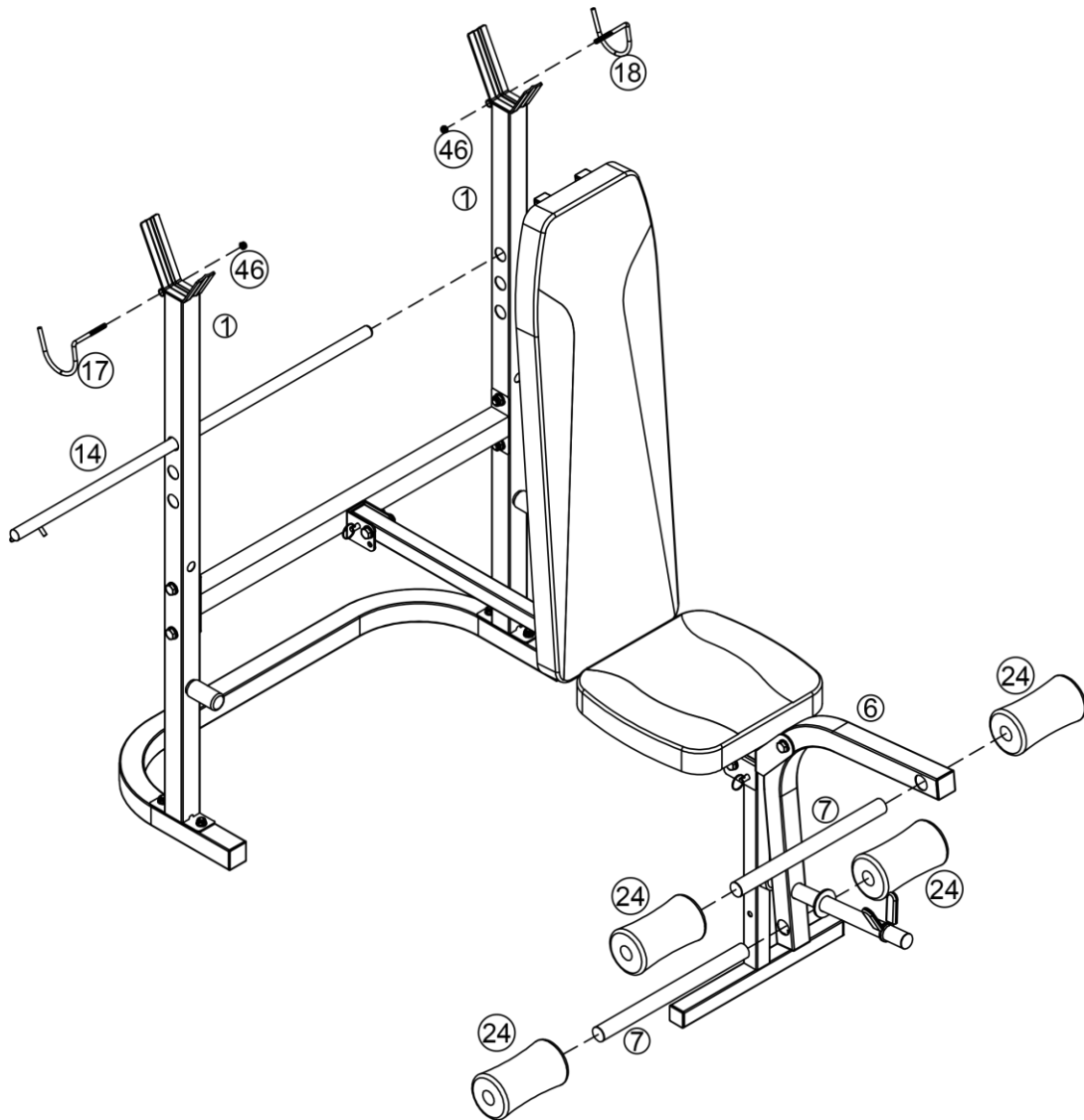
Инструкция по установке



Этап 3

1. Навесьте трубу крепления спинки (12) на основную раму (4). Затем при помощи шестигранного болта М6×40 (38), плоской шайбы Ø6 (43) и шайбы соберите спинку (11) и закрепите её на основной раме (4).
2. Установите подушку сиденья (10) на основную раму (4) с помощью шестигранного болта М6×15 (37) и плоской шайбы Ø6 (43), как показано на рисунке.

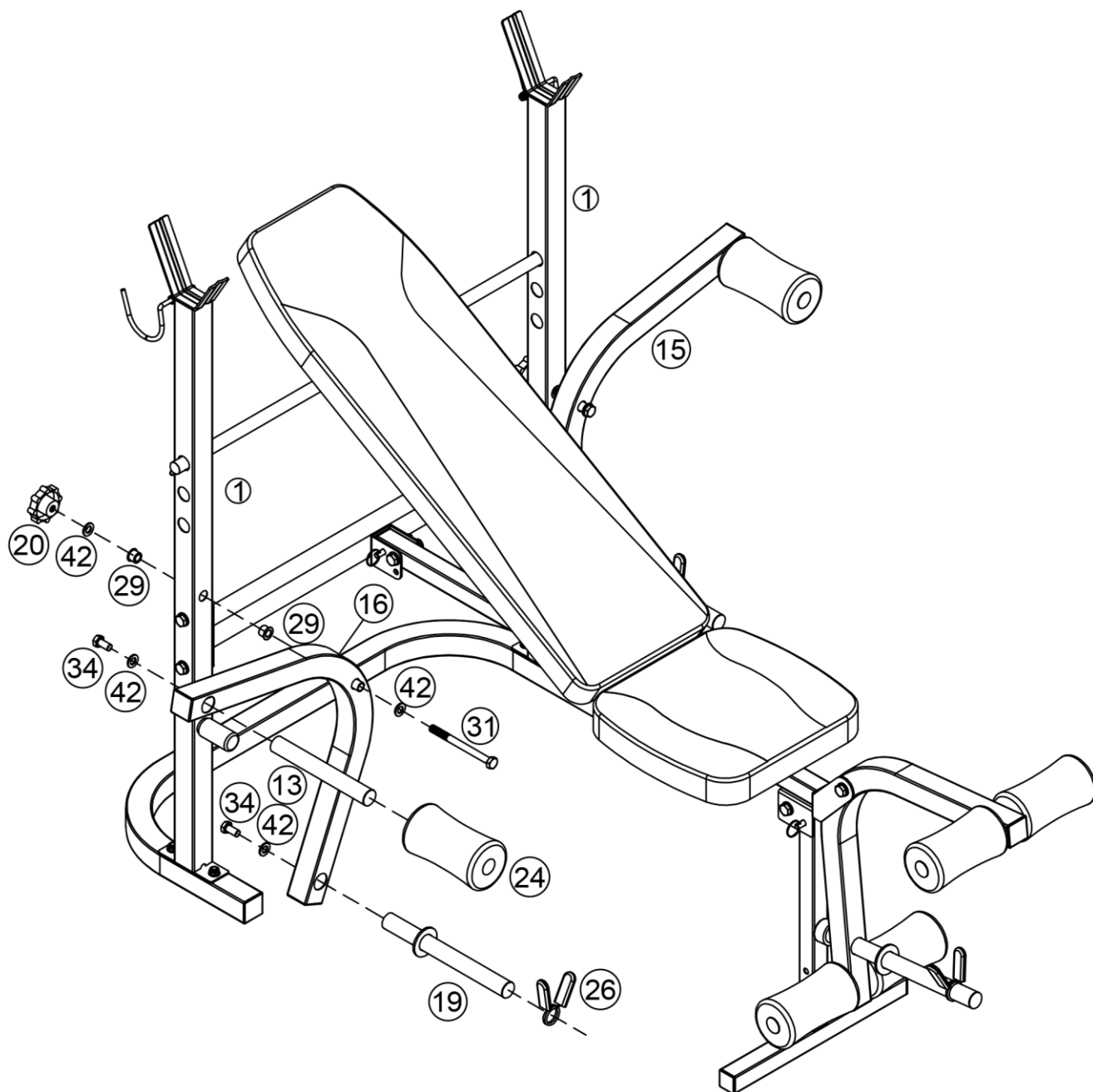
Инструкция по установке



Этап 4

1. Установите страховочные крюки (17) и (18) на заднюю стойку (1) с помощью контргайки М6 (46).
2. Вставьте защитный упор (14) в заднюю стойку (1), как показано на рисунке.
3. Проденьте пенополиуретановую трубку (7) через переднюю раму качающегося узла (6), затем установите на неё поролоновый элемент (24), как показано на рисунке.

Инструкция по установке



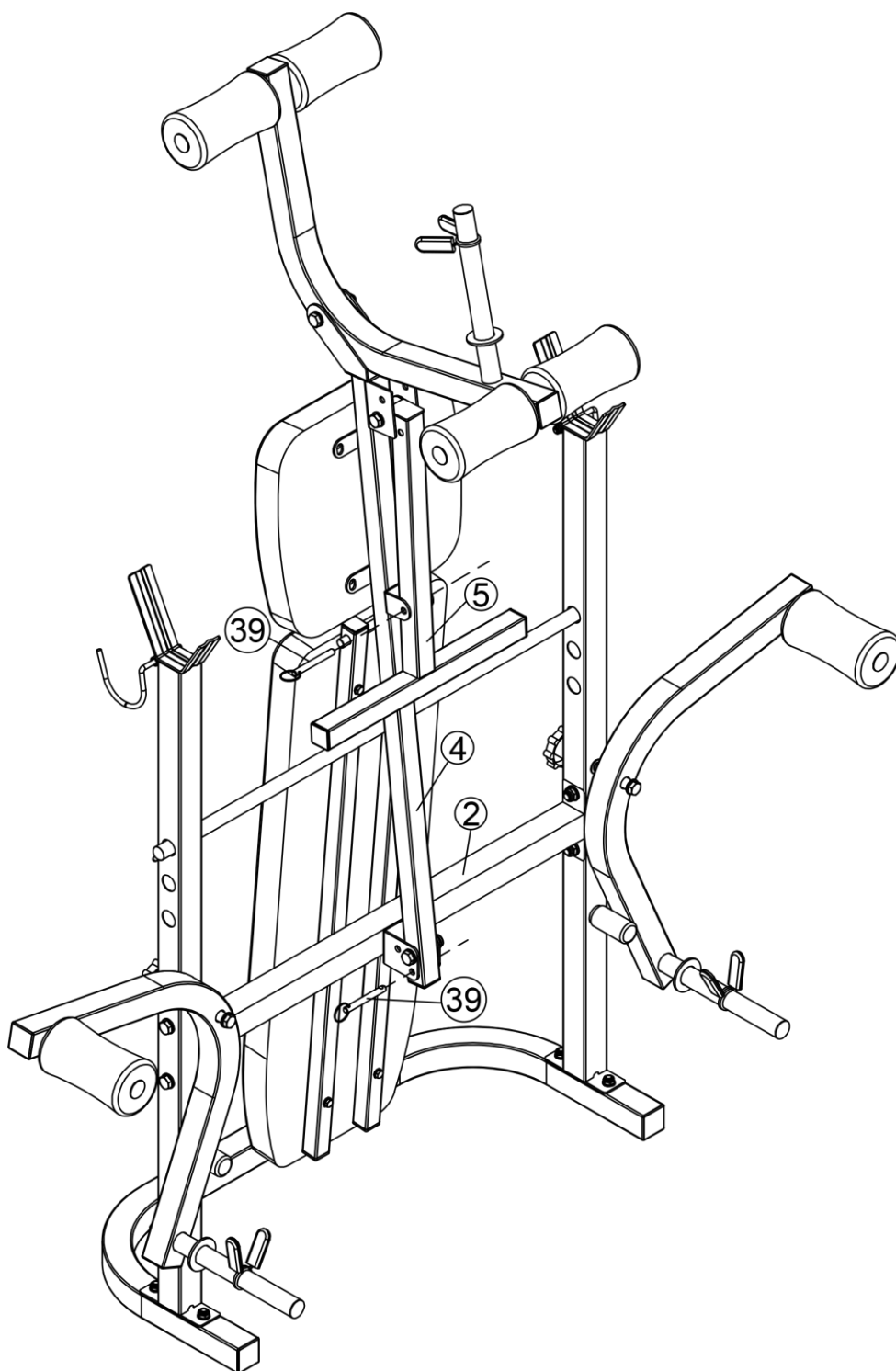
Этап 5

1. Установите рычаги (15) и (16) на заднюю стойку (1) с помощью шестигранного болта М10×120 (31), плоской шайбы Ø10 (42), порошковые втулки Ø20×Ø16×10 (29) и восьмигранной рукоятки (20), как показано на рисунке.
2. Закрепите малую ручку (13) и коническую трубу (19) на рычагах качания (15) и (16) с помощью шестигранного болта М10×20 (34) и плоской шайбы Ø10 (42), как показано на рисунке.
3. Установите поролоновый элемент (24) и зажим (26) на рычаги качания (15) и (16), как показано на рисунке.

Инструкция по установке

Перед использованием убедитесь, что все винты надёжно затянуты.

Изделие можно сложить точно так, как показано на рисунке.



Информация по техническому обслуживанию

1. Периодически проверяйте все подвижные части, обивку и ручки на наличие признаков износа или повреждения. В случае неисправностей или необходимости замены деталей немедленно прекратите использование оборудования и свяжитесь с местным продавцом. Замену выполняйте только оригинальными деталями.
2. При необходимости обивку можно очищать мягким мыльным раствором. Регулярное использование средств для ухода за винилом продлевает срок службы покрытия и улучшает его внешний вид.
3. Все хромированные поверхности следует регулярно очищать для продления срока службы и сохранения блеска. Протирайте всё устройство ежедневно влажной салфеткой и тщательно вытирайте насухо. Хромированные элементы рекомендуется полировать не реже одного раза в неделю, используя промышленное или автомобильное полирующее средство.
4. При проверке винтов и болтов убедитесь, что они надёжно затянуты. Если какие-либо болты или гайки остаются ослабленными, вы можете заказать запасные детали у местного продавца.
5. Проверяйте швы на наличие трещин.
6. Несоблюдение регулярного технического обслуживания может привести к травмам или повреждению оборудования.