

BODYCRAFT

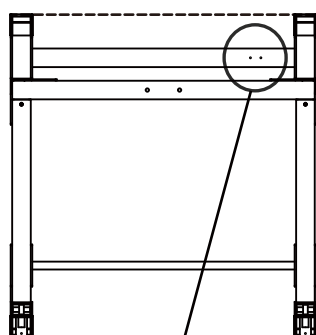
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

РАМА СИЛОВАЯ BODY CRAFT

АРТИКУЛ: F430

Версия 5 (V5)

**Расположение
серийного номера**

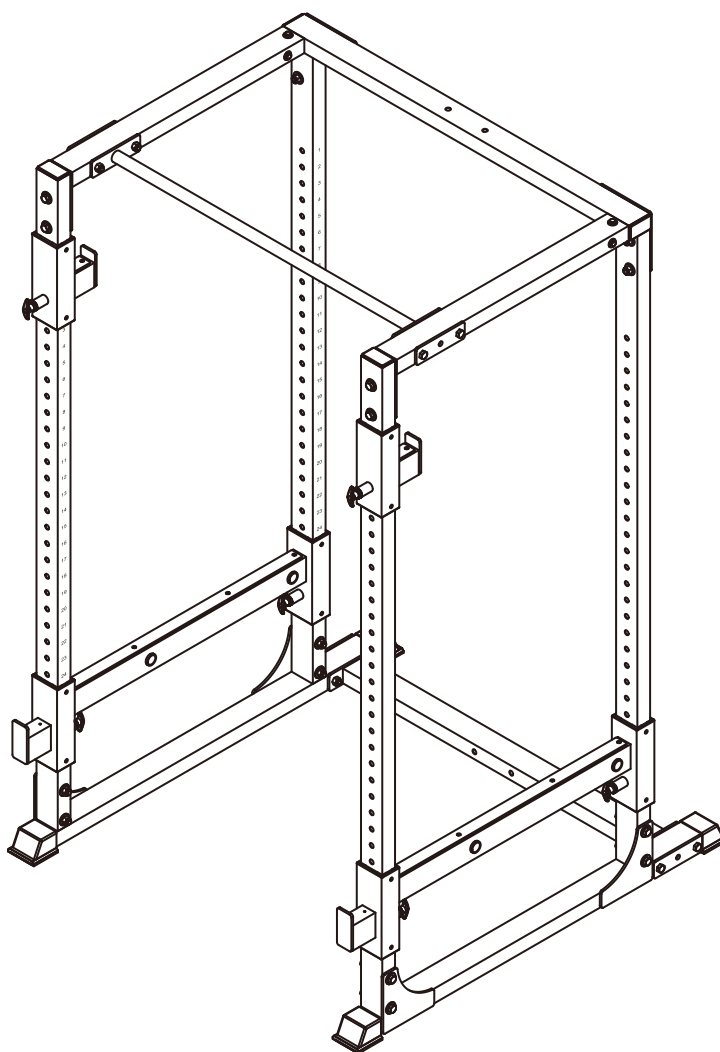


**Запишите серийный
номер изделия и все
данные о покупке:**

Серийный №: _____

Дата покупки: _____

Продавец: _____



**Модель F430
7180
BODYCRAFT**

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим вас за выбор нашего продукта – **силовой рамы Bodycraft F430**. Тренажёр **Bodycraft F430** предлагает впечатляющее количество силовых упражнений для развития всех основных групп мышц. Независимо от того, хотите ли вы привести в порядок сердечно-сосудистую систему, придать своему телу тонус или нарастить силу и мышечный объем, **Bodycraft F430** поможет вам добиться результатов.

Для вашей безопасности и пользы, внимательно прочтите инструкцию перед использованием тренажёра. Сохраните данную инструкцию, чтобы использовать её в дальнейшем в качестве справочного материала.

www.ibodycraft.com

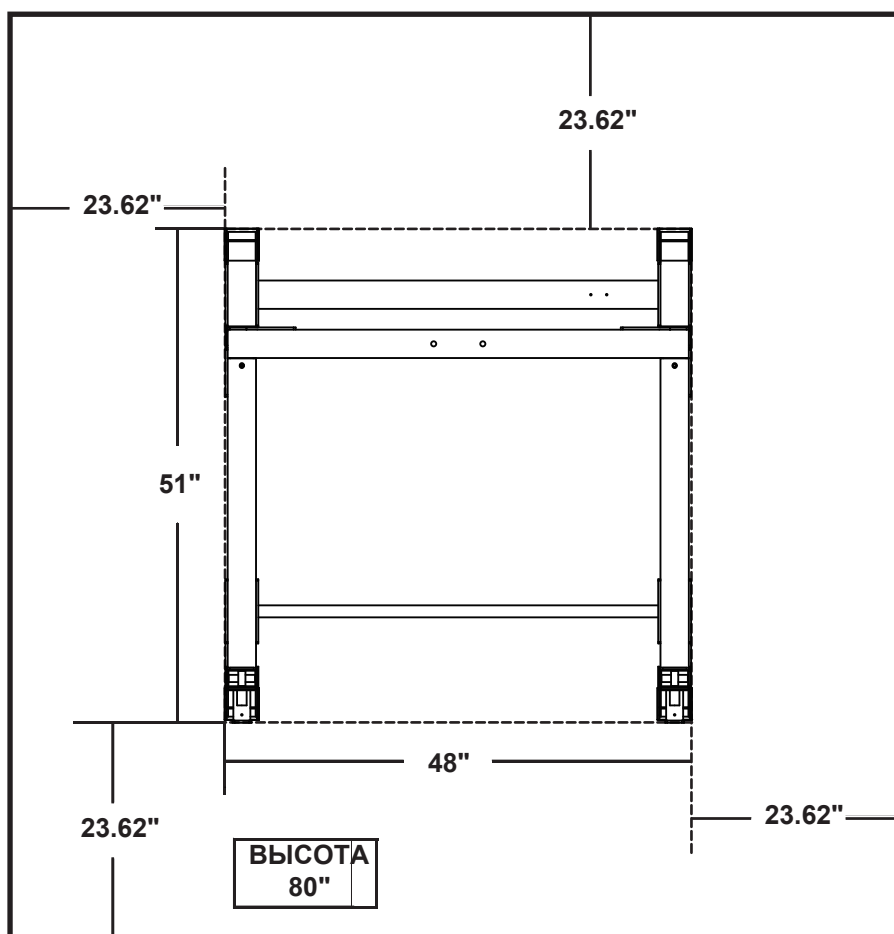
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Использование такого типа оборудования может быть связано с определенным риском здоровью. Перед тем, как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем. Компания Recreation Supply, Inc. не несет ответственности за возможный вред здоровью или повреждение имущества, связанные с использованием данного продукта.

1. **Собирать тренажёр следует на твёрдой и устойчивой поверхности.**
2. **Регулярно выполняйте чистку тренажёра. Для чистки используйте слабый мыльный раствор. Не используйте абразивные чистящие средства.**
3. **Перед каждым занятием проводите осмотр тренажёра на предмет ослабленных и/или повреждённых деталей. Если какие-либо соединения ослаблены, затяните их. Повреждённые или изношенные детали подлежат немедленной замене. Занятия на неисправном тренажёре могут привести к травмам.**
4. **Не допускайте детей к тренажёру.**
5. **Во время занятий на тренажёре не прикасайтесь к тросам и шкивам.**
6. **Не прикасайтесь к движущимся частям, держитесь только за обозначенные ручки.**
7. **При регулировке сиденья убедитесь, что пружинный механизм полностью зацеплен. В противном случае сиденье может соскользнуть и стать причиной серьёзной травмы.**
8. **Убедитесь, что все тросы находятся в шкивах, прежде чем начать использование.**
9. **При работе с тренажёром соблюдайте особую осторожность.**
10. **Вес изделия (нетто): 86,2кг.**
11. **Максимально допустимый вес пользователя – 150кг.**
12. **Максимальная нагрузка на тренажёр составляет 300кг.**
13. **Габариты тренажёра: 1800 X 1800 X 2100.**
14. **Тренажёр предназначен для использования внутри помещения.**
15. **При установке тренажёра убедитесь, что вокруг него достаточно свободного пространства. С левой и правой стороны тренажёра должно быть не менее 30 см, а в передней и задней части – 15 см. Мы настоятельно рекомендуем оставлять вокруг тренажёра не менее 60 см с каждой стороны.**
16. **При наличии вопросов по сборке и эксплуатации тренажёра обратитесь за помощью к местному поставщику оборудования BODYCRAFT или позвоните в наш сервисный центр.**

www.ibodycraft.com

ПЛАН РАЗМЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЁРА



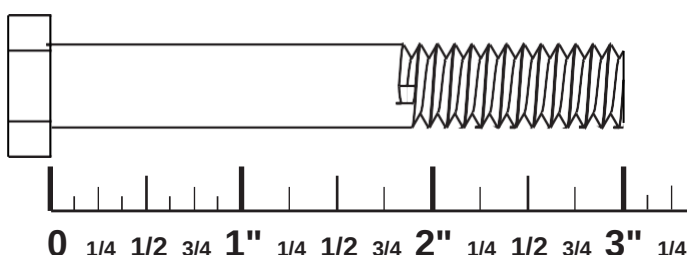
Рекомендуемые инструменты для сборки и аксессуары

Ключ-трещотка
 Торцевая головка 9/16"
 Торцевая головка 3/4"
 Комбинированный ключ 9/16"
 Комбинированный ключ 3/4"
 Разводной ключ
 Резиновый молоток
 Набор шестигранных ключей

Примечания по сборке:

1. Не затягивайте болты до тех пор, пока это не будет указано в инструкции.
2. В целях безопасности для сборки требуется двое взрослых.
3. Для облегчения установки валиков используйте стеклоочиститель или воду.
4. Перед установкой весовых пластин нанесите на направляющие стержни силиконовую смазку.
5. Перед установкой пластиковых деталей поддержите их при комнатной температуре. Несоблюдение данного требования может привести к поломке деталей.
6. Для установки заглушек используйте резиновый молоток.
7. Обратите внимание, что при измерении длины болтов учитывалась только их хвостовая часть.

Например, шестигранный болт 3"

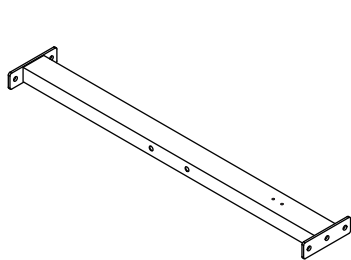


ИЗОБРАЖЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ

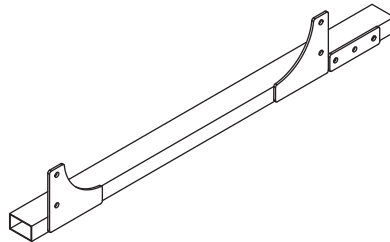


ПРИМЕЧАНИЕ: Если какие-либо детали отсутствуют в комплекте, проверьте, возможно они уже были установлены на заводе-изготовителе.

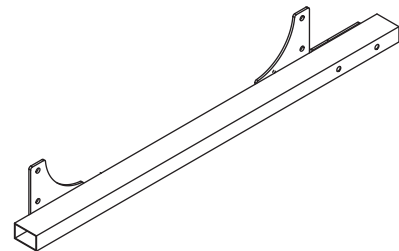
***Все детали изображены в масштабе.**



(1) ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР



(2) ПРАВАЯ ОПОРА



(3) ЛЕВАЯ ОПОРА



(4) ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА
78.2" (1986мм) X 2 шт.



(5) ЗАДНЯЯ СТОЙКА
76.5"(1940мм) X 2 шт.



(6) ВЕРХНЯЯ ЗАДНЯЯ ПЕРЕКЛАДИНА



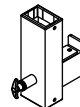
(7) ВЕРХНЯЯ БОКОВАЯ ПЕРЕКЛАДИНА X 2 шт.



(11) ОПОРНАЯ ПЛАСТИНА X 2 шт.



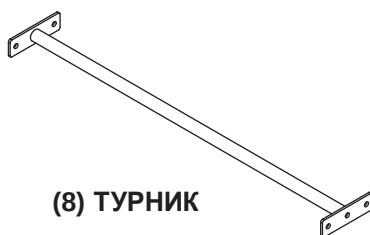
(12) ЗАГЛУШКА
45мм X 75мм (4 шт.)



(10) ФИКСАТОР
X 2 шт.



(13) ЗАГЛУШКА
45мм X 75мм (4 шт.)

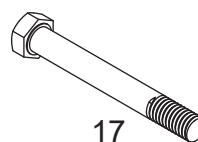


(8) ТУРНИК

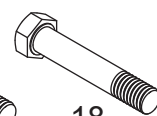


(9) СТРАХОВОЧНЫЙ ДЕРЖАТЕЛЬ X 2 шт.

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
17	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 1/2" X 4"	16
18	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 1/2" X 2-3/4"	8
19	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 3/8" X 3/4"	6
21	ШАЙБА 1/2"	32
22	ШАЙБА 3/8"	6
23	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА 1/2"	24



17



18



19



21



22

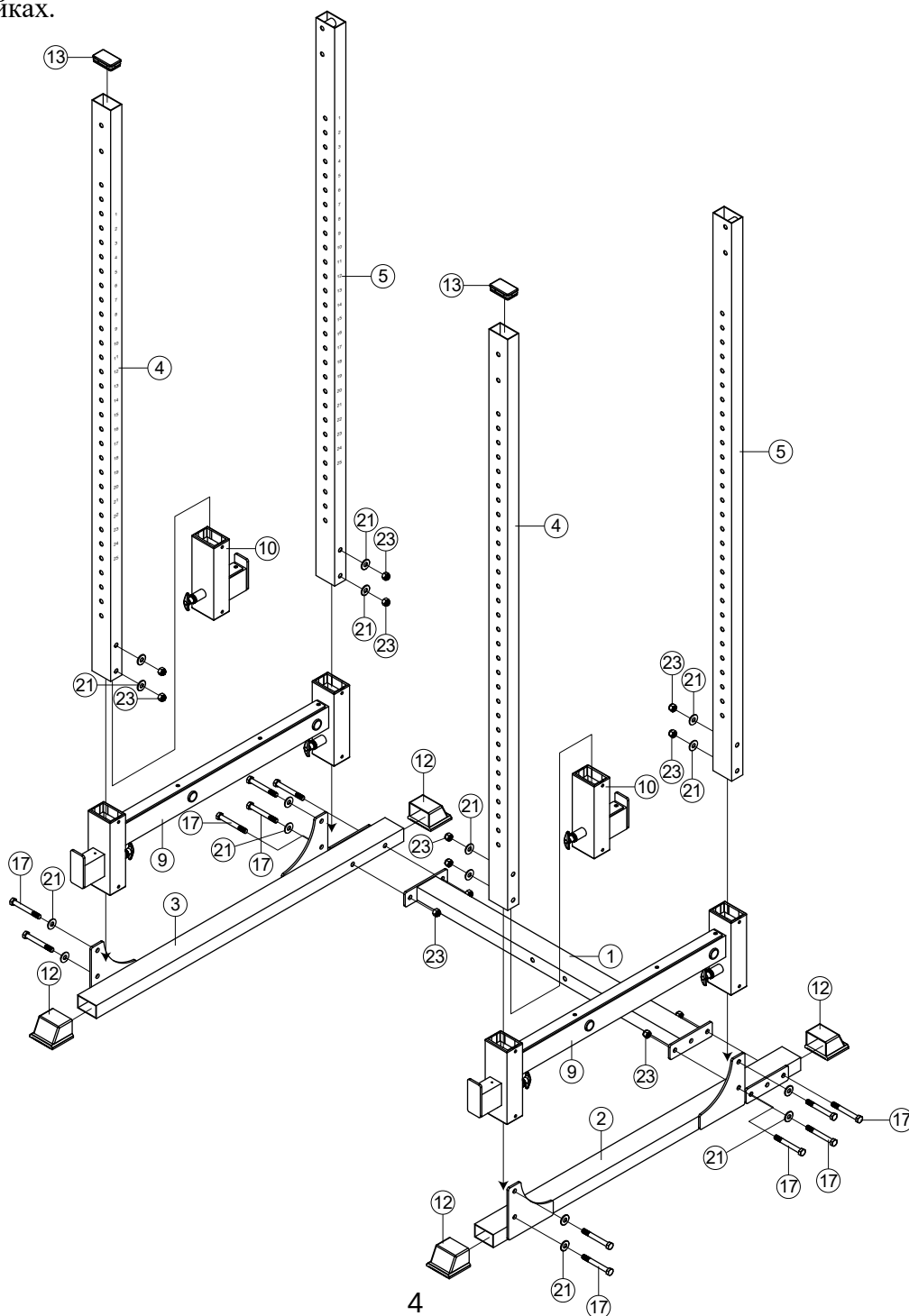


23

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ. ШАГ 1

Не затягивайте болты до тех пор, пока это не будет прописано в инструкции.

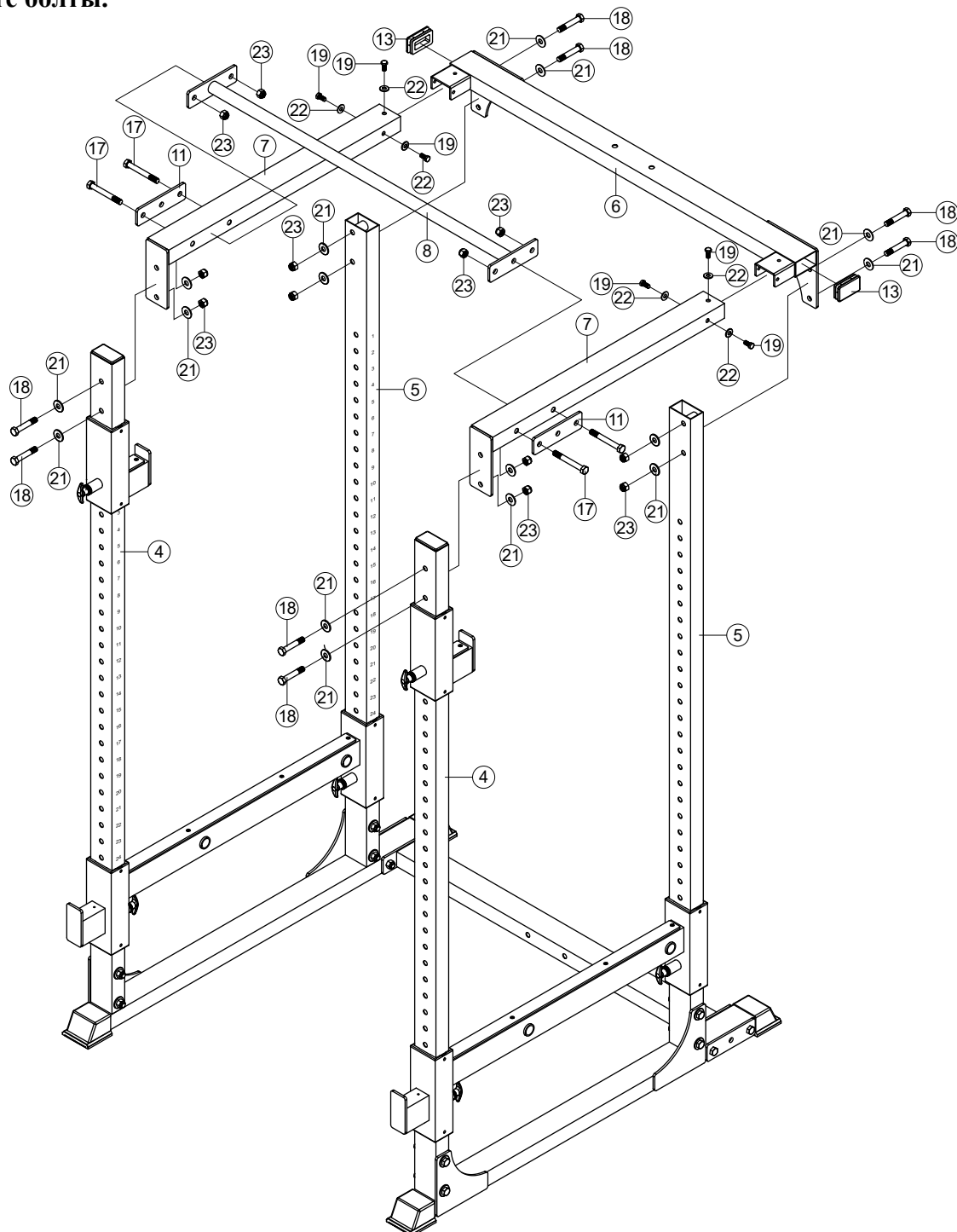
1. Установите стабилизатор (1) между правой (3) и левой (2) опорой, закрепите полученную конструкцию при помощи болтов 1/2" X 4" (17) и гаек 1/2" (23). Опорные плиты, приваренные к опорам, должны быть расположены снаружи. В завершение данного этапа установите четыре заглушки 45мм X 75мм (12) – по две заглушки на каждую опору.
2. Прикрепите передние стойки (4) (передние стойки длиннее задних) к опорам при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов 1/2" X 4" (17), шайб 1/2" (21) и гаек 1/2" (23) – по два комплекта на каждую стойку.
3. Аналогичным способом прикрепите задние стойки (5) (они короче) к опорам. Проверьте, чтобы внутренняя сварная труба стоек находилась сверху.
4. Установите на стойки страховочные держатели (9). Затем установите фиксаторы (10). Фиксаторы (10) могут быть установлены как на передних (4), так и на задних (5) стойках, в зависимости от ваших предпочтений. Однако чаще всего фиксаторы устанавливают на передних стойках.



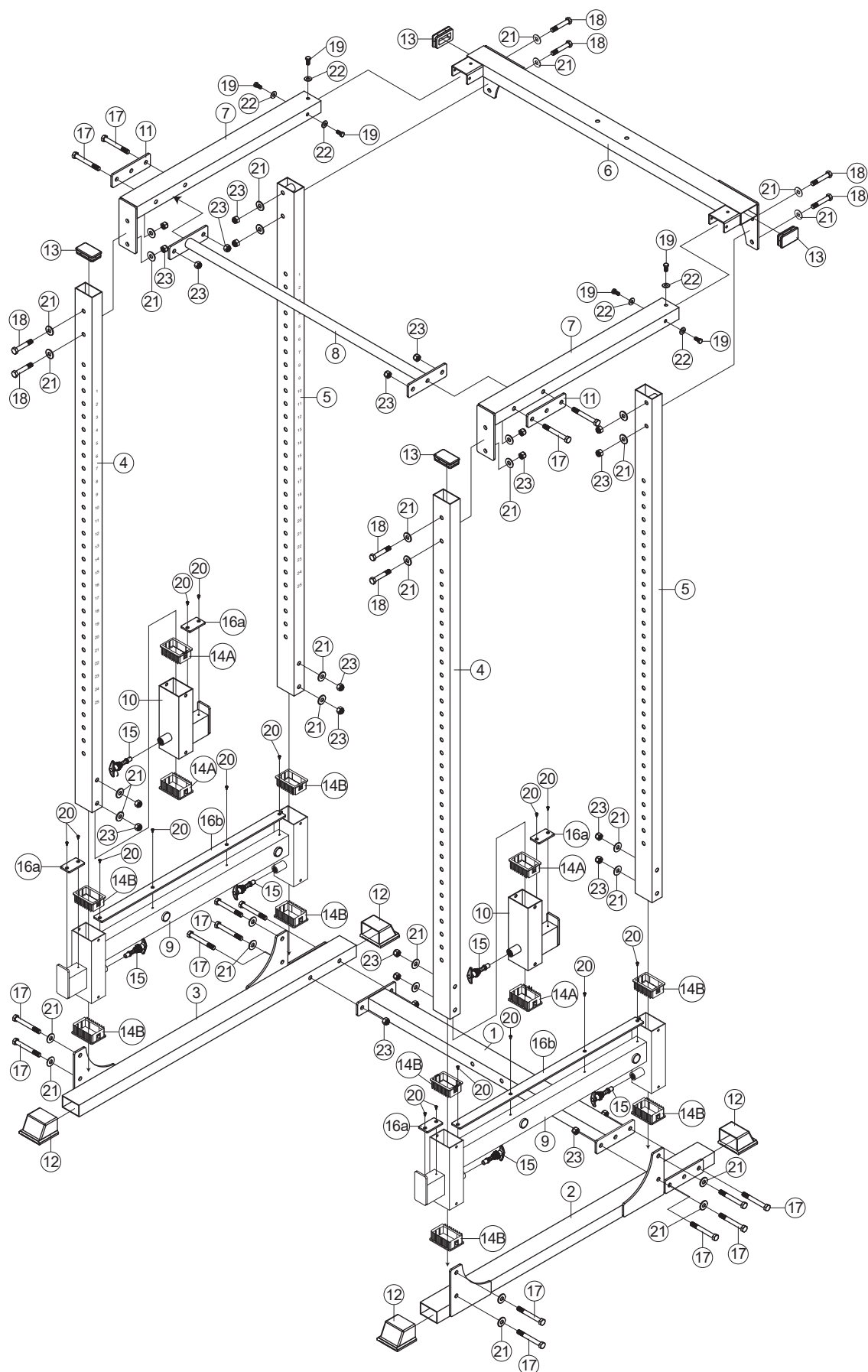
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ. ШАГ 2

1. Соедините боковые (7) и заднюю (6) перекладины при помощи шести болтов 3/8" X 3/4" (19) и шести шайб 3/8" (22) – по три комплекта на каждую сторону. Закрепите перекладины (7) на передних стойках (4), используя следующий крепёж: два болта 1/2" X 2 3/4" (18), четыре шайбы 1/2" (21) и две гайки 1/2" (23) на каждую перекладину.
2. Закрепите заднюю перекладину (6) на задних стойках (5) при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов 1/2" X 2 3/4" (18), шайб 1/2" (21) и гаек 1/2" (23) – по два комплекта на каждую стойку. С двух сторон от задней перекладины (6) установите заглушки 45 X 75 (13).
3. Установите турник между перекладинами (7), закрепите полученную конструкцию при помощи опорных пластин (11), болтов 1/2" X 4" (17) и гаек 1/2" (23).

Затяните болты.



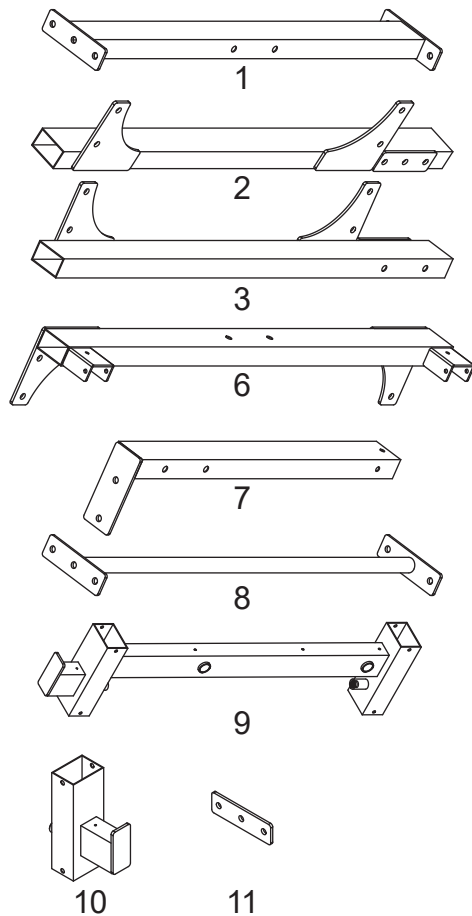
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



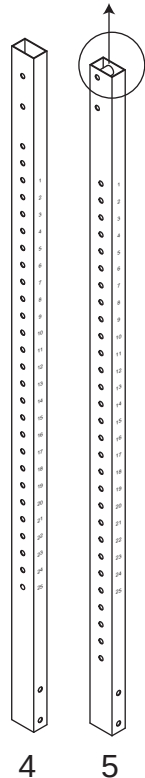
СПЕЦИФИКАЦИЯ

№ НАИМЕНОВАНИЕ КОЛ-ВО

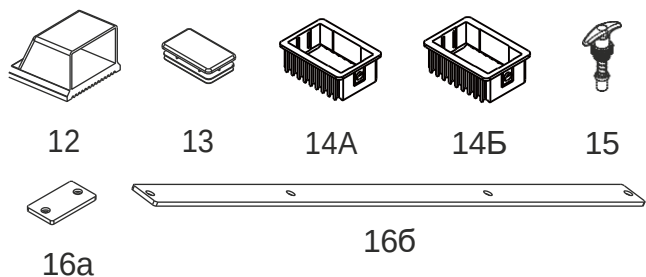
1	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
2	ПРАВАЯ ОПОРА	1
3	ЛЕВАЯ ОПОРА	1
4	ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА 78.2"(1986мм)	2
5	ЗАДНЯЯ СТОЙКА 76.5"(1940мм)	2
-- сварная трубка на верхнем конце		
6	ВЕРХНЯЯ ЗАДНЯЯ ПЕРЕКЛАДИНА	1
7	ВЕРХНЯЯ БОКОВАЯ ПЕРЕКЛАДИНА	2
8	ТУРНИК	1
9	СТРАХОВОЧНЫЙ ДЕРЖАТЕЛЬ	2
10	ФИКСАТОР	2
11	ОПОРНАЯ ПЛАСТИНА	2



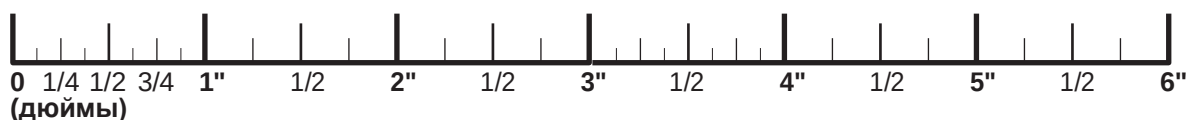
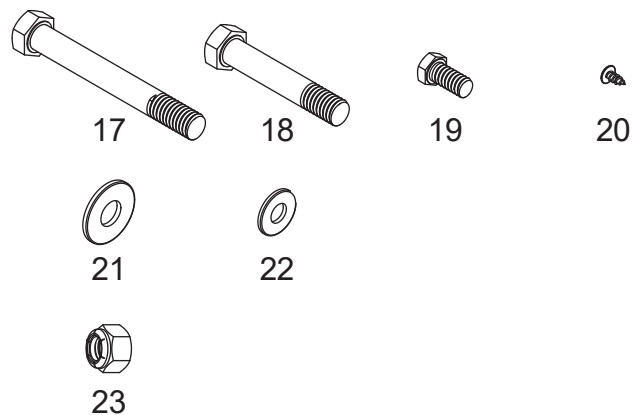
ТРУБА



12	ЗАГЛУШКА 45мм X 75мм	4
13	ЗАГЛУШКА 45мм X 75мм	4
14A	ПОЛЗУНОК 45мм X 75мм	4
14Б	ПОЛЗУНОК 45мм X 76мм	8
15	ШТИФТ	6
16a	АМОРТИЗАТОР (на держатель)	4
16б	АМОРТИЗАТОР (на страховочный держатель)	2



17	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 1/2" X 4"	16
18	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 1/2" X 2-3/4"	8
19	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 3/8" X 3/4"	6
20	ВИНТ 5мм X 15мм	16
21	ШАЙБА 1/2"	32
22	ШАЙБА 3/8"	6
23	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА 1/2"	24



Сборка завершена! Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, выполните следующие пункты:

1. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
2. Наслаждайтесь новым тренажёром Bodycraft.

**Благодарим вас за приобретение тренажёра BODYCRAFT!
При возникновении вопросов по сборке или эксплуатации
тренажёра обратитесь за помощью к представителям
компании в вашем регионе.**

www.ibodycraft.com