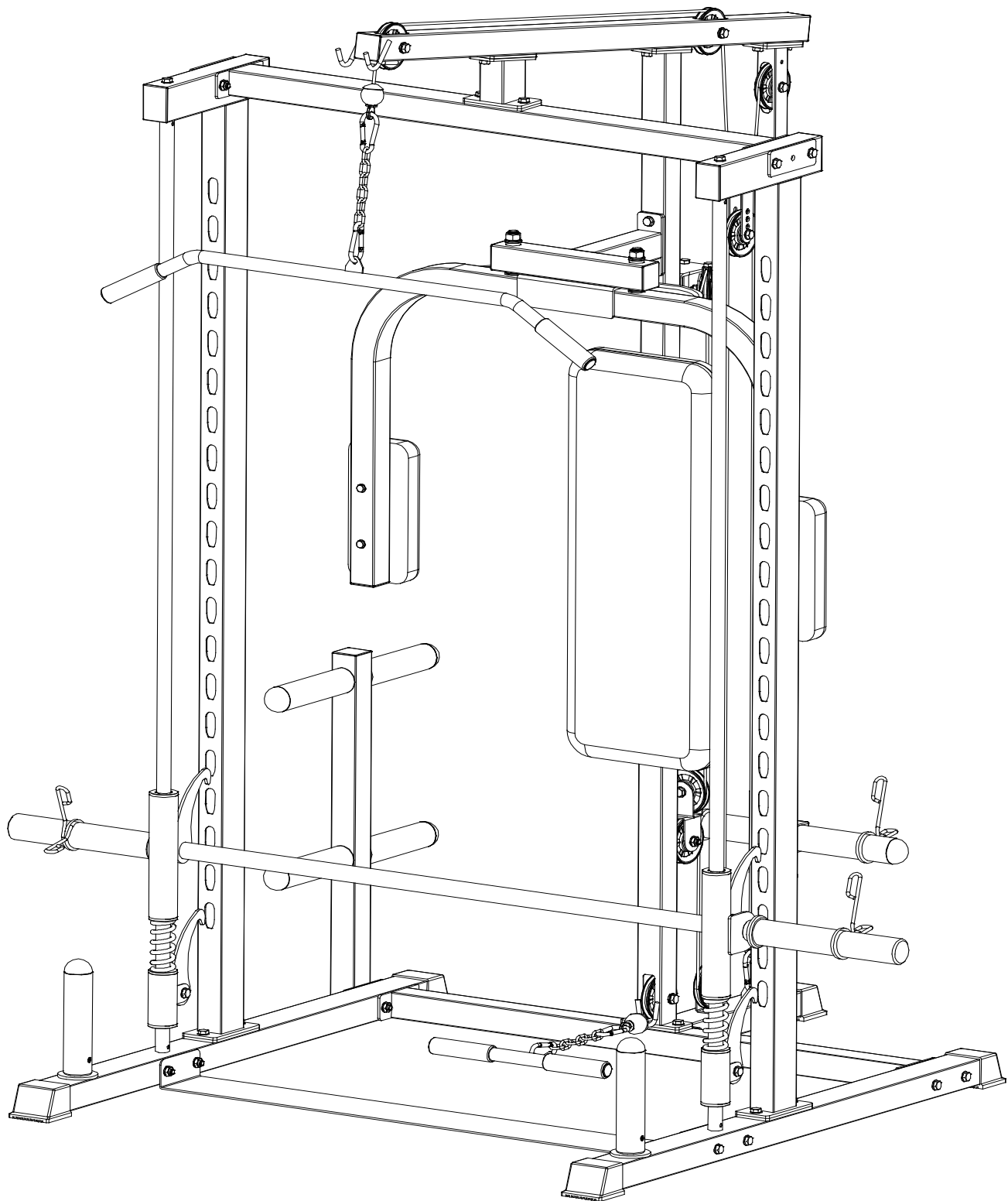




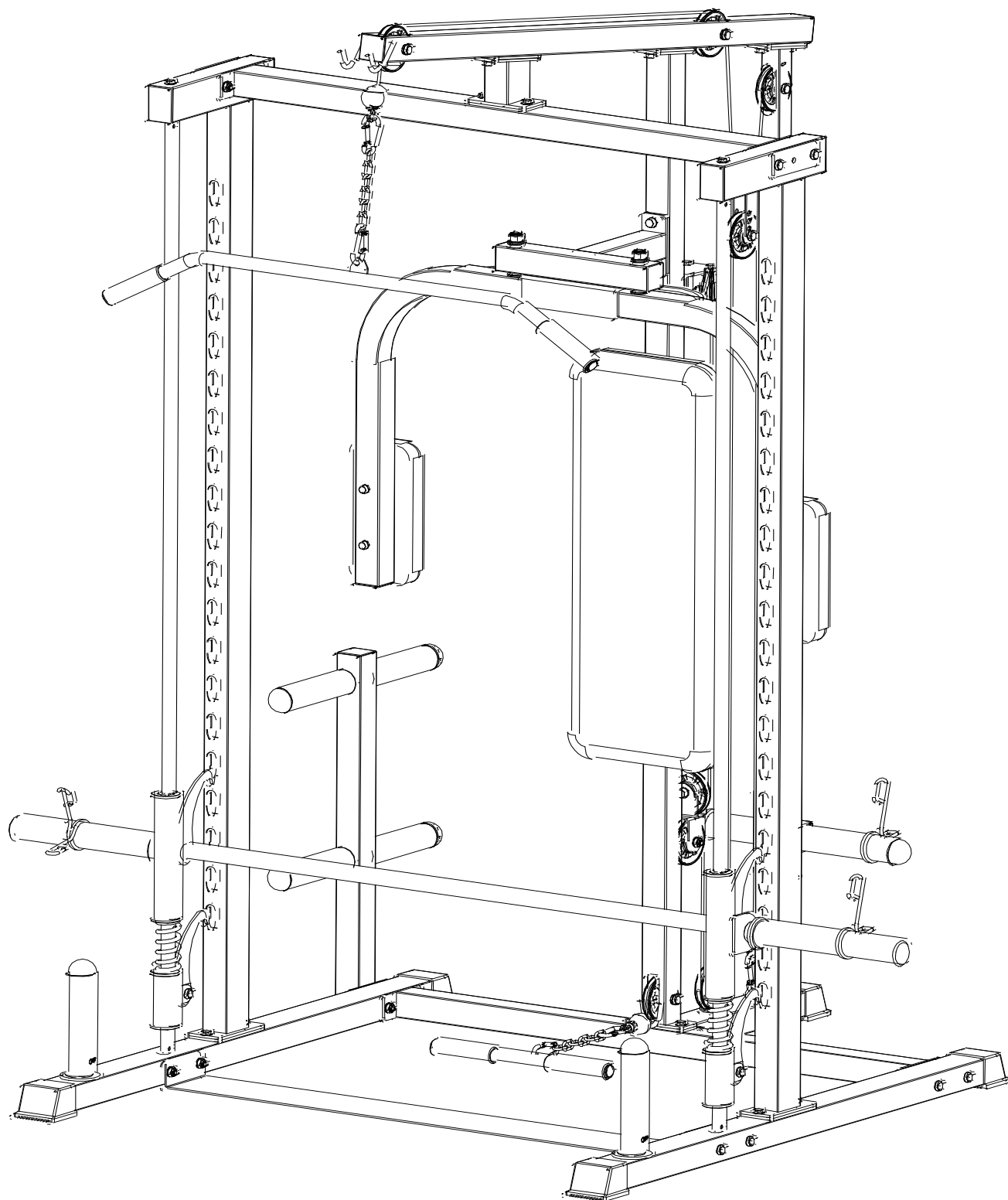
**Силовой комплекс со скамьей,  
машина Смита DFC  
Артикул: D943  
Версия 3 (V3)**

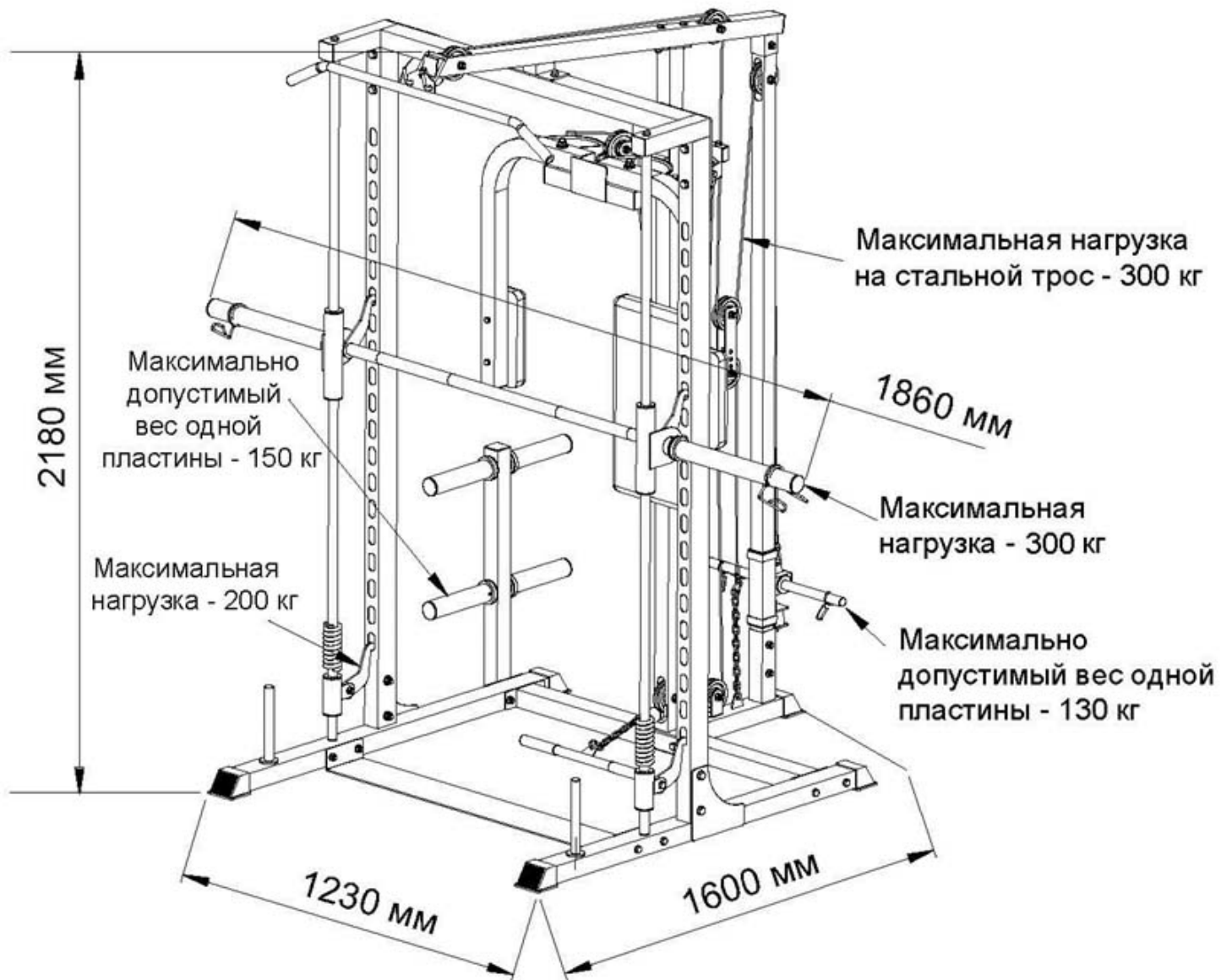


## Инструкции по сборке

**Важно:** При сборке оборудования используйте только те составные части и крепёжные детали, которые входят в комплект тренажёра.

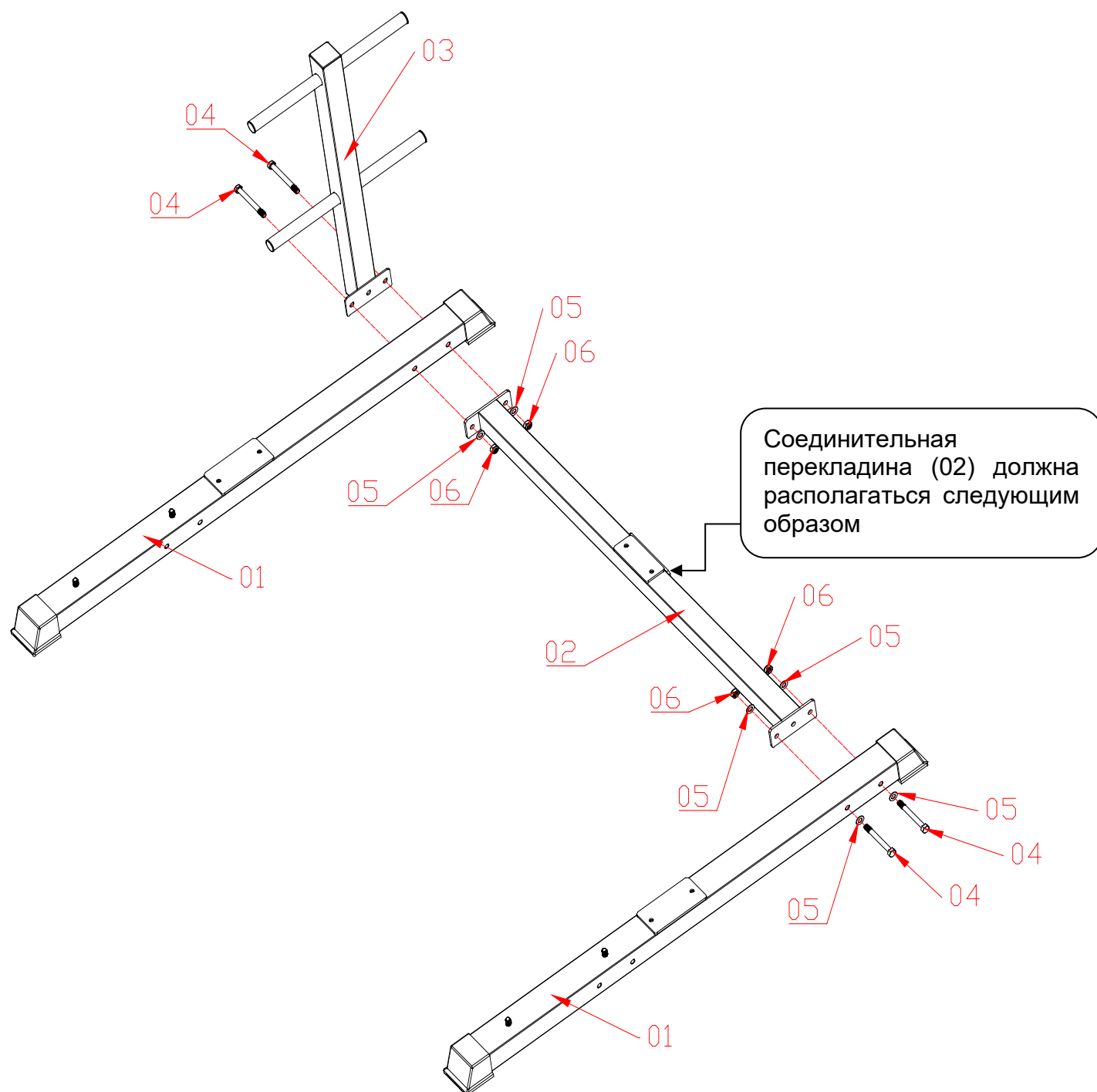
**Примечание:** Для сборки тренажёра требуются не менее двух взрослых.





# ЭТАПЫ СБОРКИ

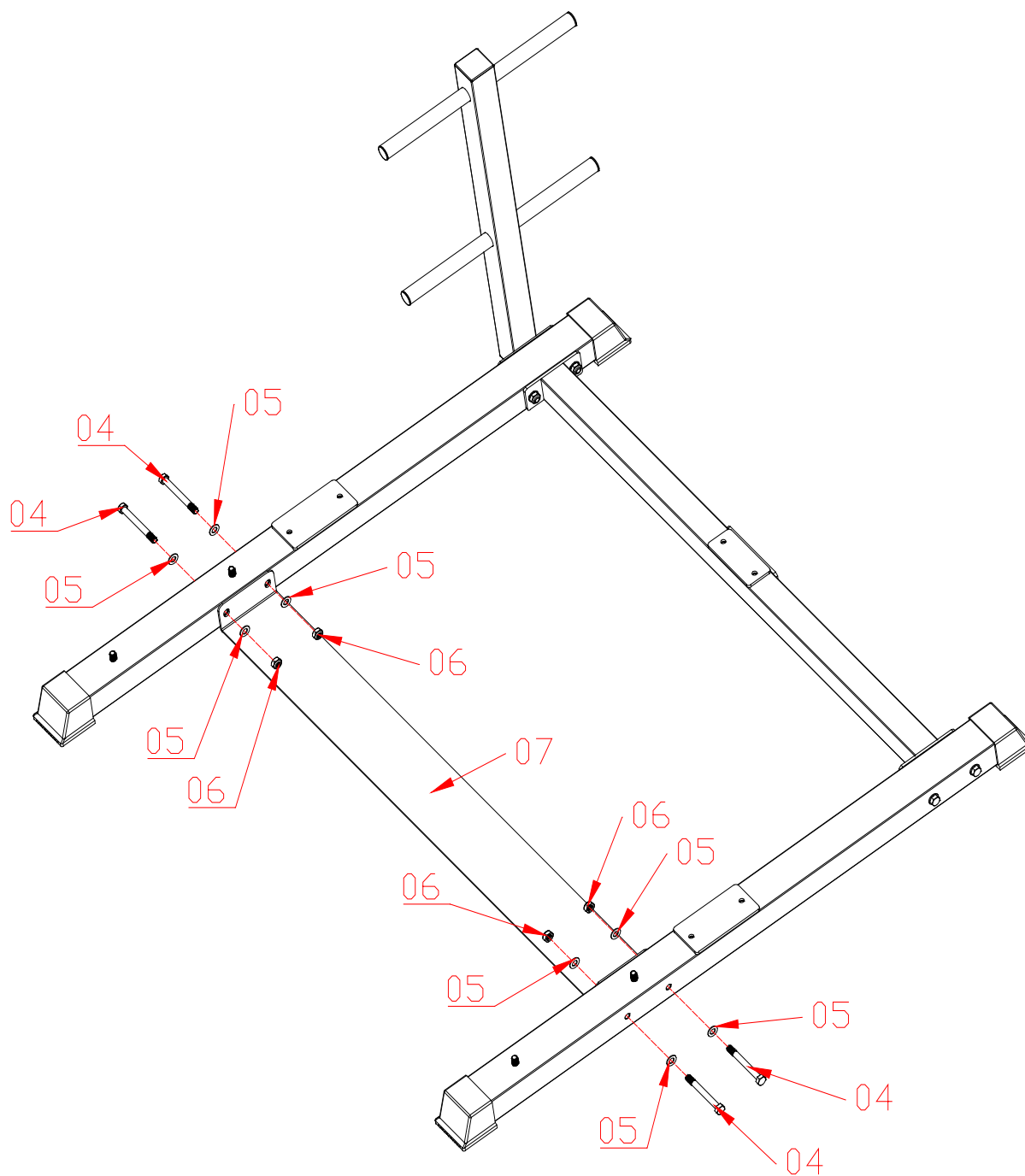
## ШАГ1



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Основание	2	04	Шестигранный болт М10*90	4
02	Соединительная перекладина	1	05	Шайба φ10	6
03	Держатель грузов (25/50mm)	1	06	Контргайка М10	4

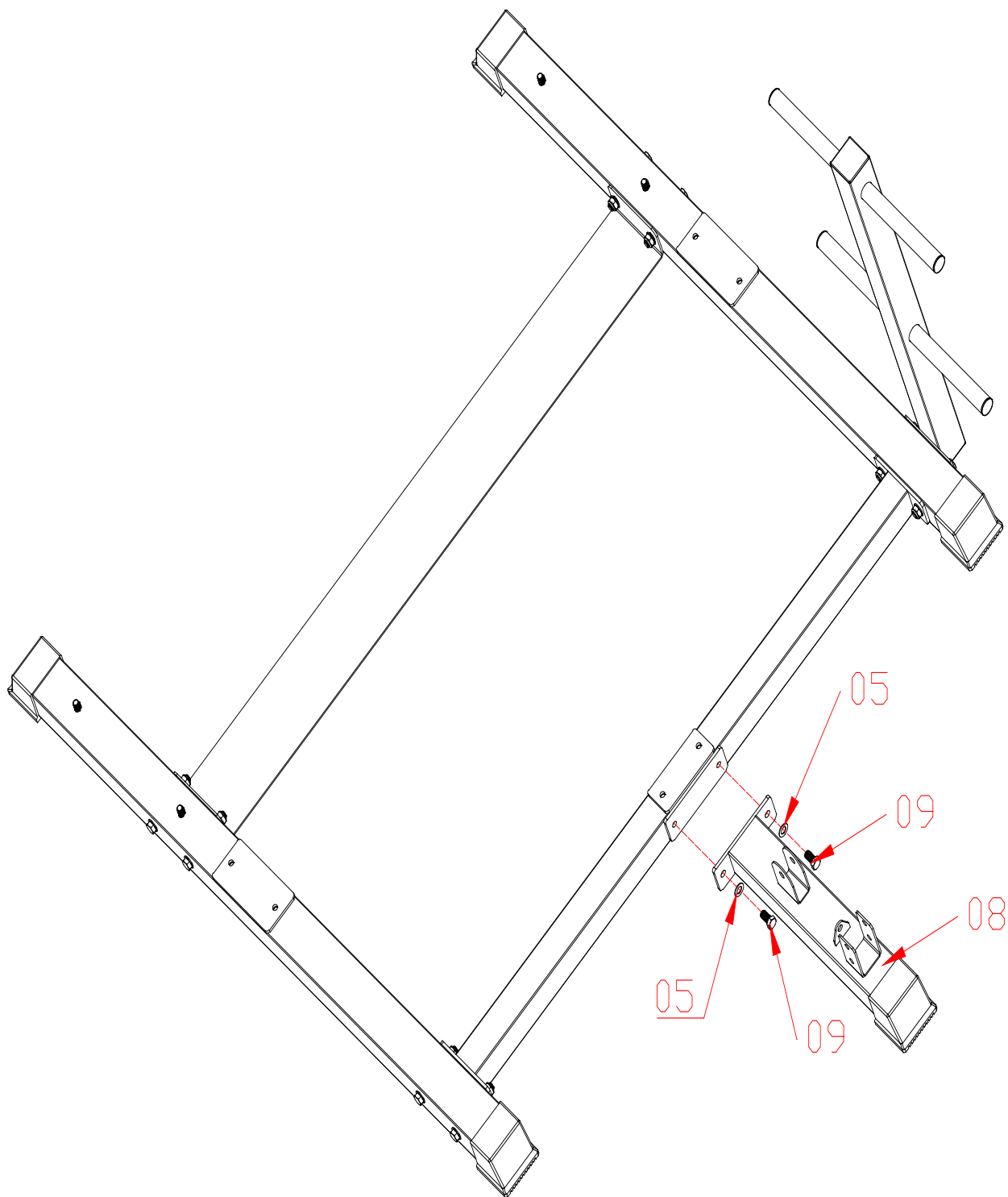
## ШАГ2



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шестигранный болт М10*90	4			
05	Шайба $\varnothing 10$	8			
06	Контргайка М10	4			
07	Соединительная металлическая пластина	1			

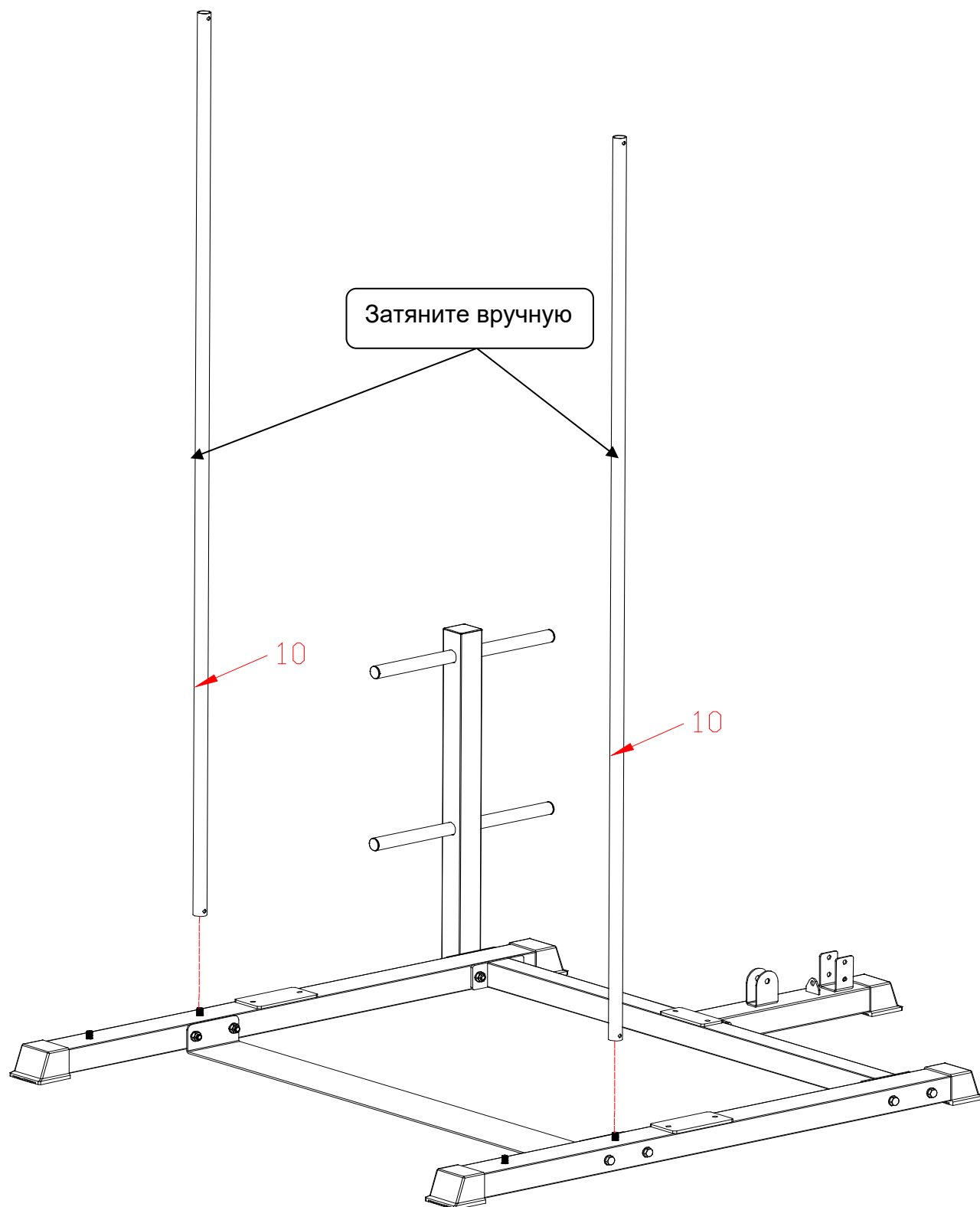
# ШАГ3



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
05	Шайбаφ10	2			
08	Задний стабилизатор	1			
09	Шестигранный болт M10*20	2			

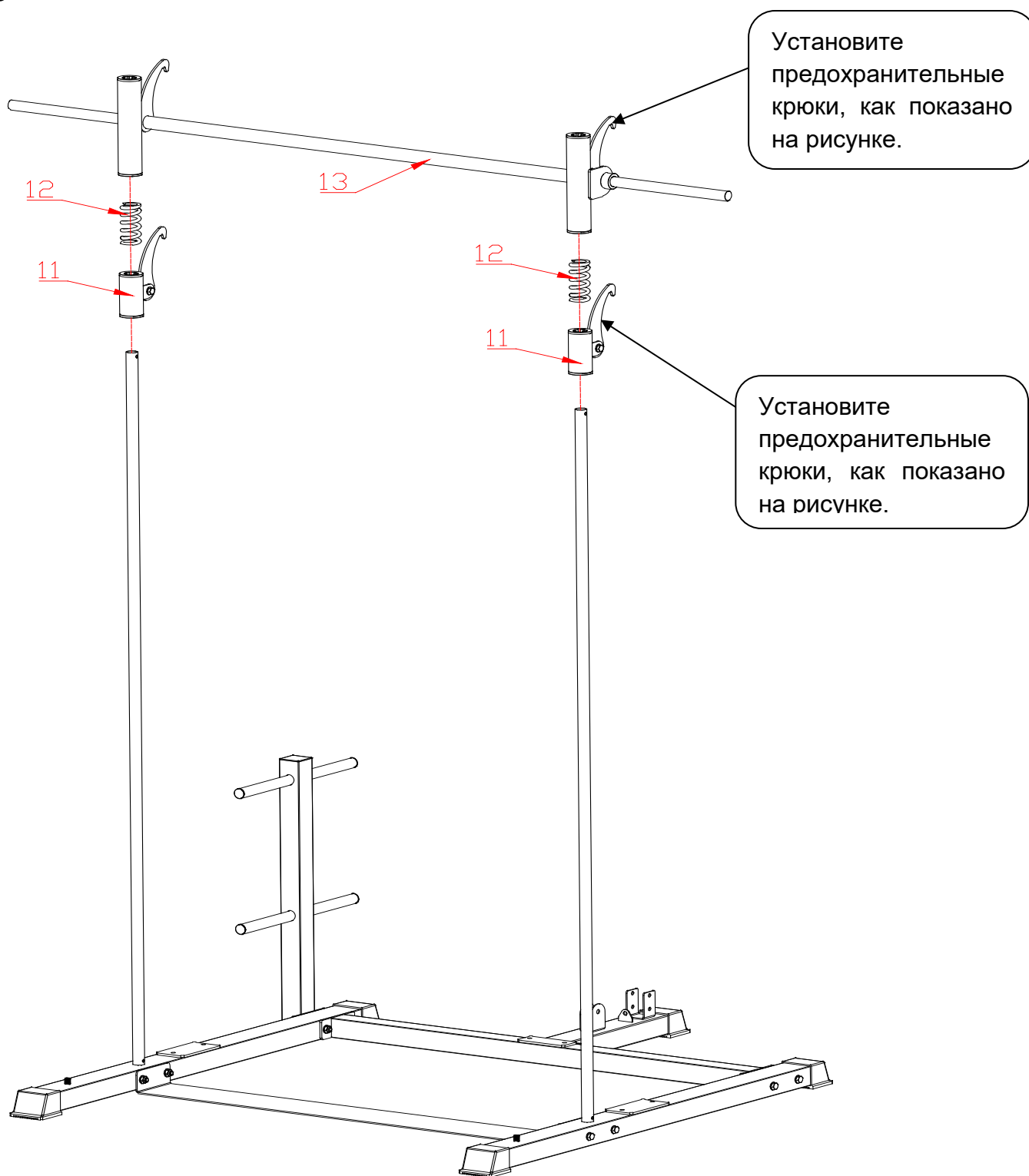
## ШАГ4



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
10	Направляющая	2			

## ШАГ 5

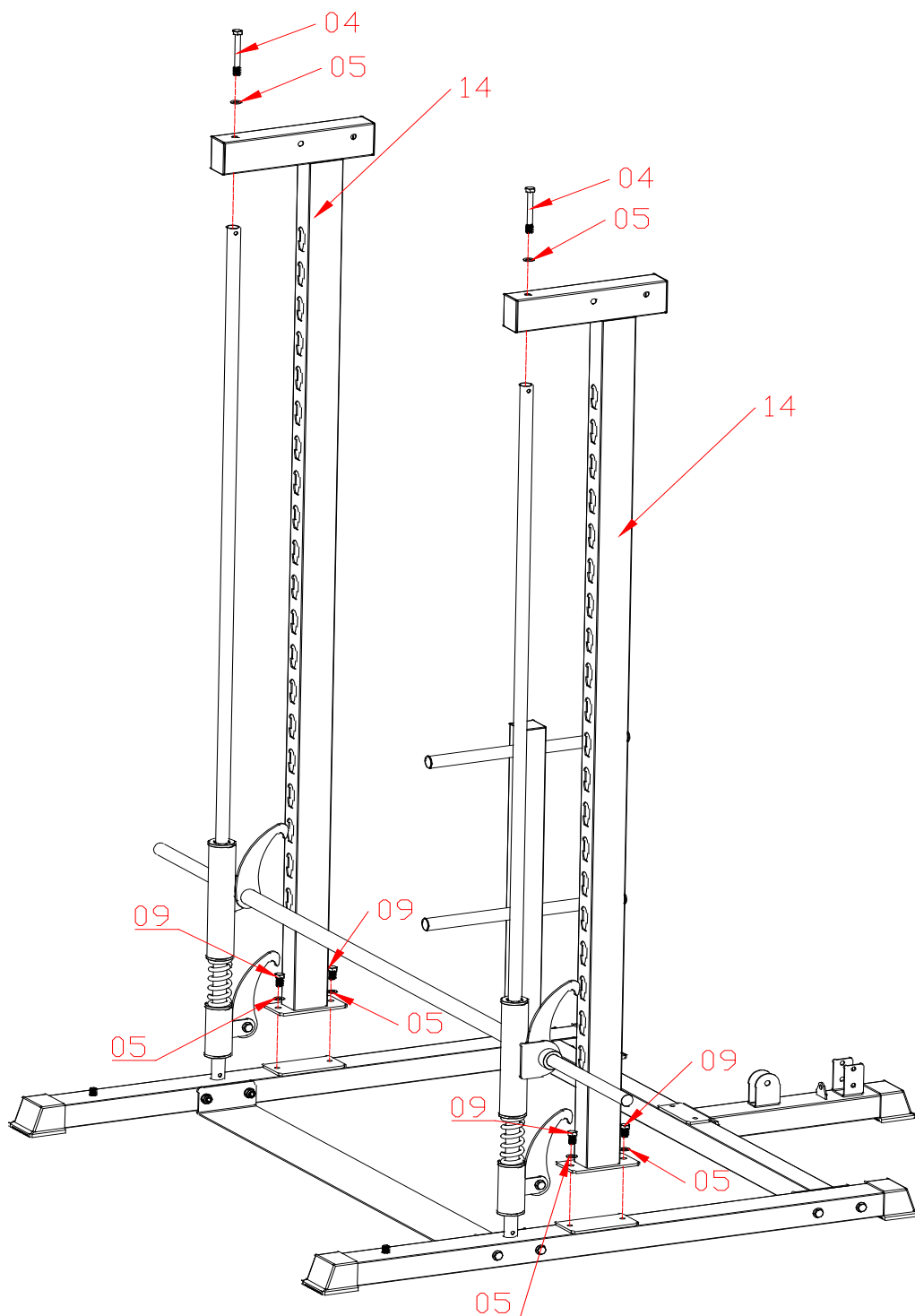


### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
11	Предохранительный крюк	2			
12	Пружина	2			
13	Гриф штанги с предохранительными крюками	1			



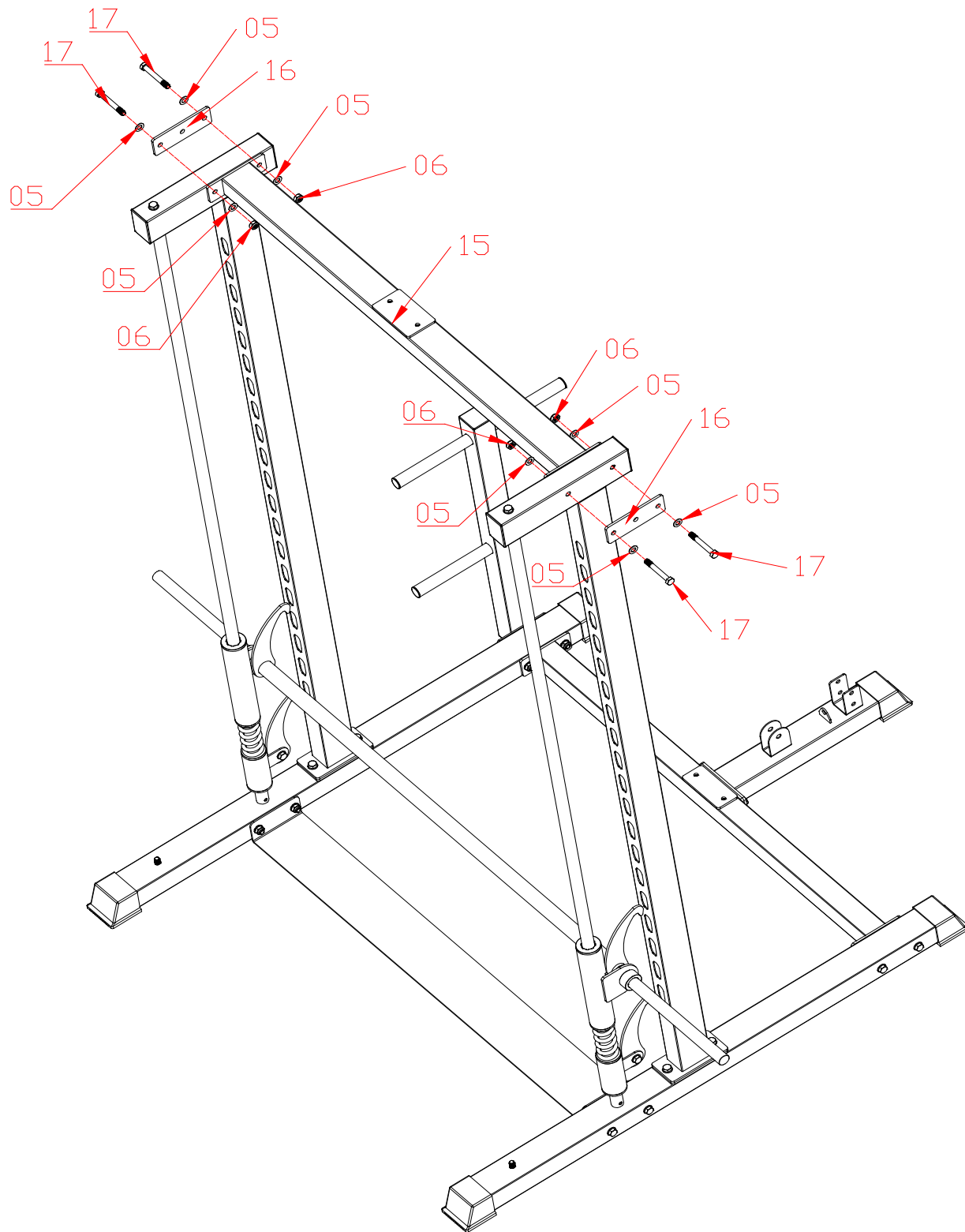
# ШАГ 6



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шестигранный болт М10*90	2	14	Правая опорная стойка	2
05	Шайба $\varnothing 10$	6			
09	Шестигранный болт М10*20	4			

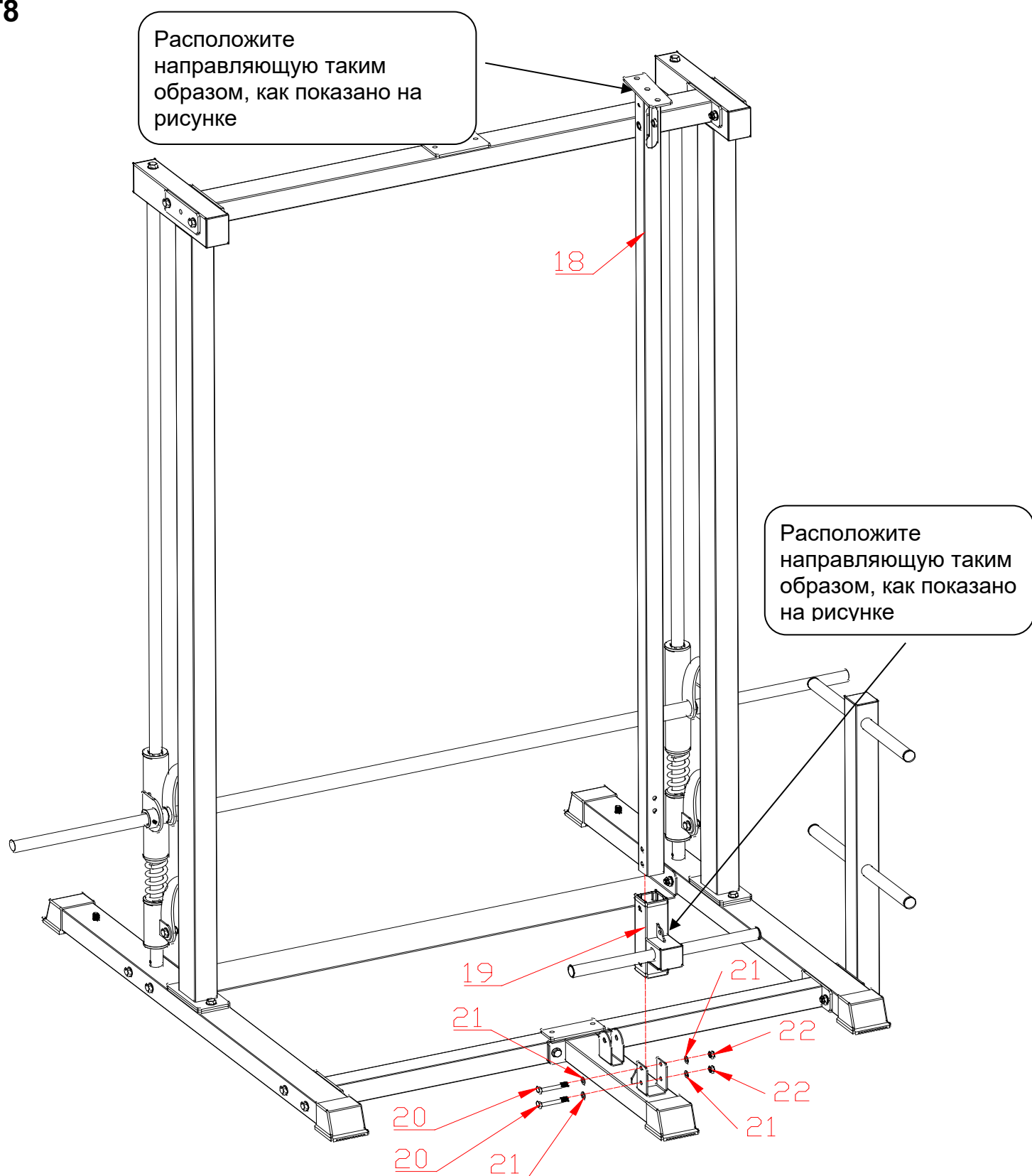
# ШАГ7



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
05	Шайба $\varnothing 10$	8	16	Расширенный кронштейн	1
06	Контргайка M10	4	17	Шестигранный болт M10*75	4
15	Верхняя соединительная перекладина	1			

## ШАГ 8

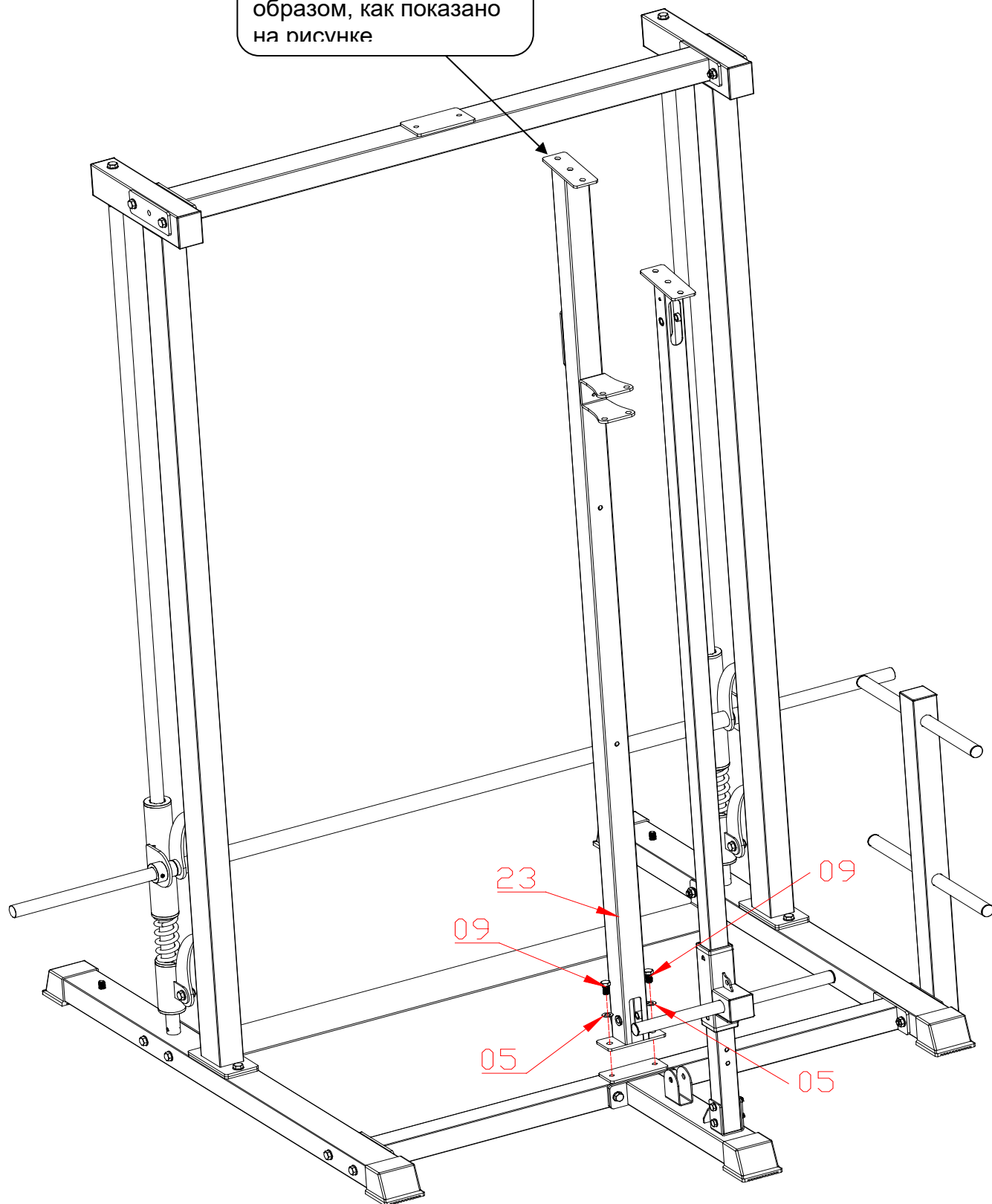


### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
18	Направляющая	1	21	Шайба $\varnothing 8$	4
19	Каретка	1	22	Контргайка M8	2
20	Шестигранный болт M8*60	2			

# ШАГ9

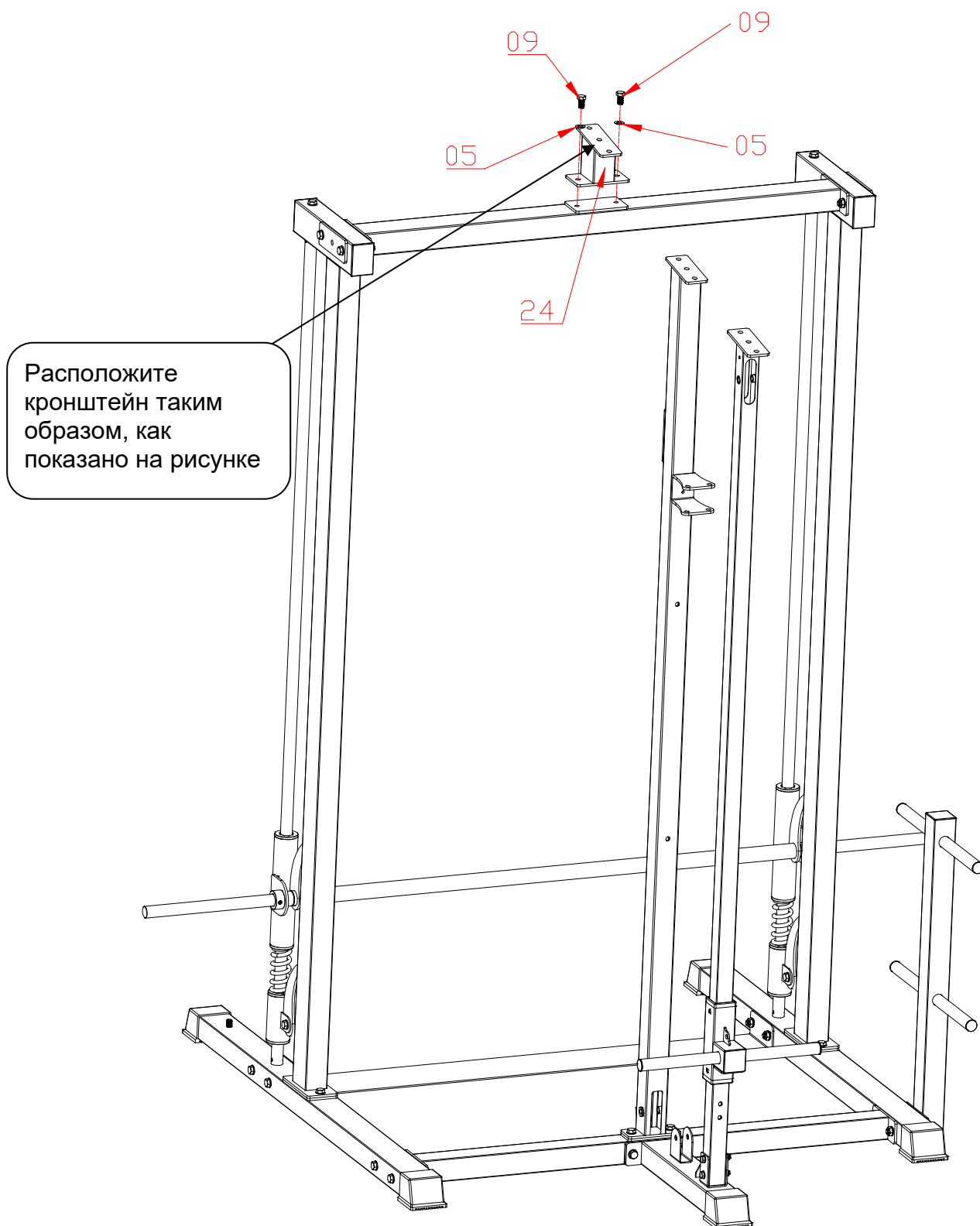
Расположите направляющую таким образом, как показано на рисунке



## Список составных частей

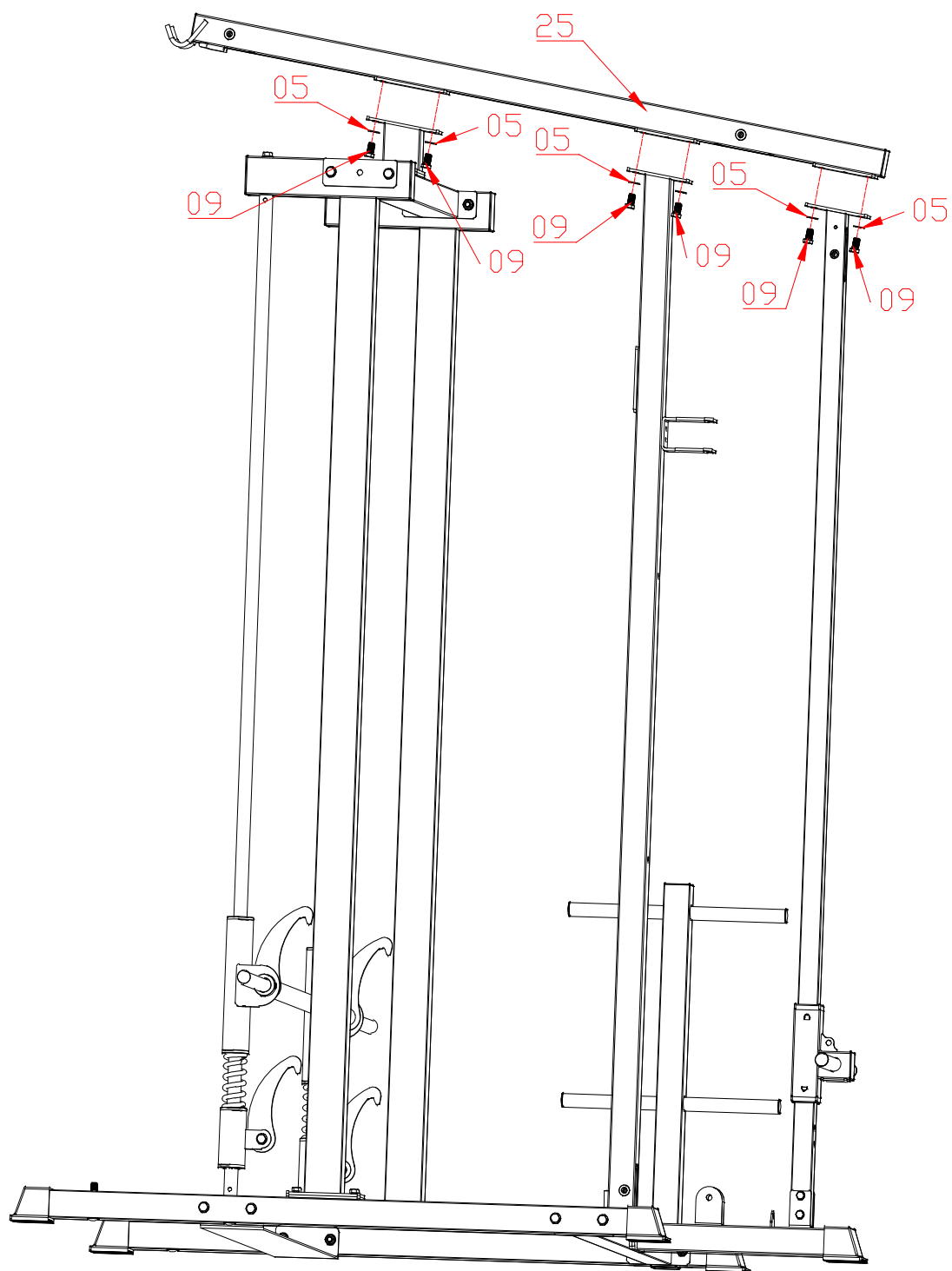
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
05	Шайбаφ10	2			
09	Шестигранный болтM10*20	2			
23	Центральная стойка	1			

## ШАГ10



Список составных частей						
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во	
05	Шайбаφ10	2				
09	Шестигранный болтM10*20	2				
24	Верхний соединительный кронштейн	1				

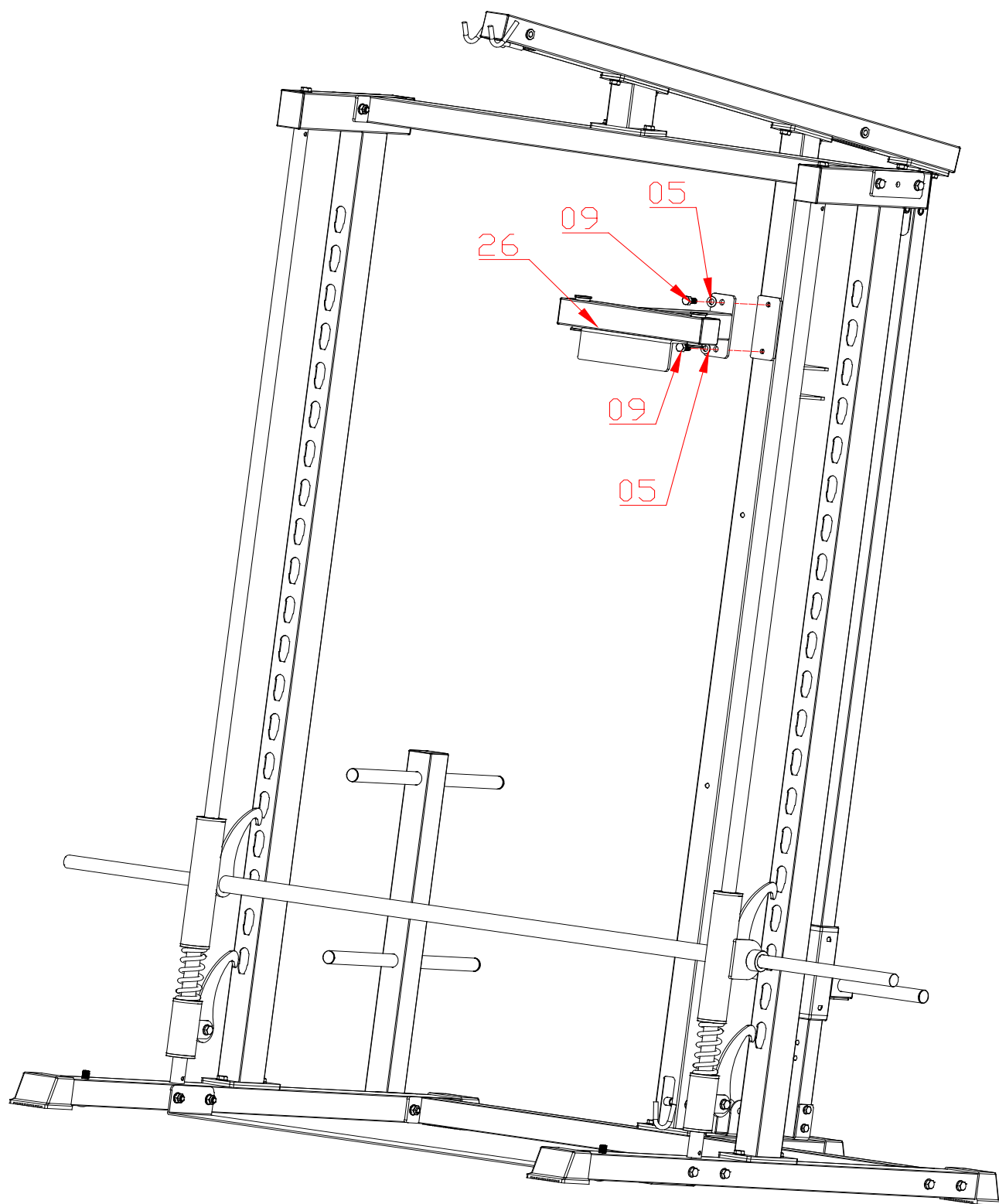
# ШАГ11



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
05	Шайбаφ10	6			
09	Шестигранный болтМ10*20	6			
25	Верхняя трубка	1			

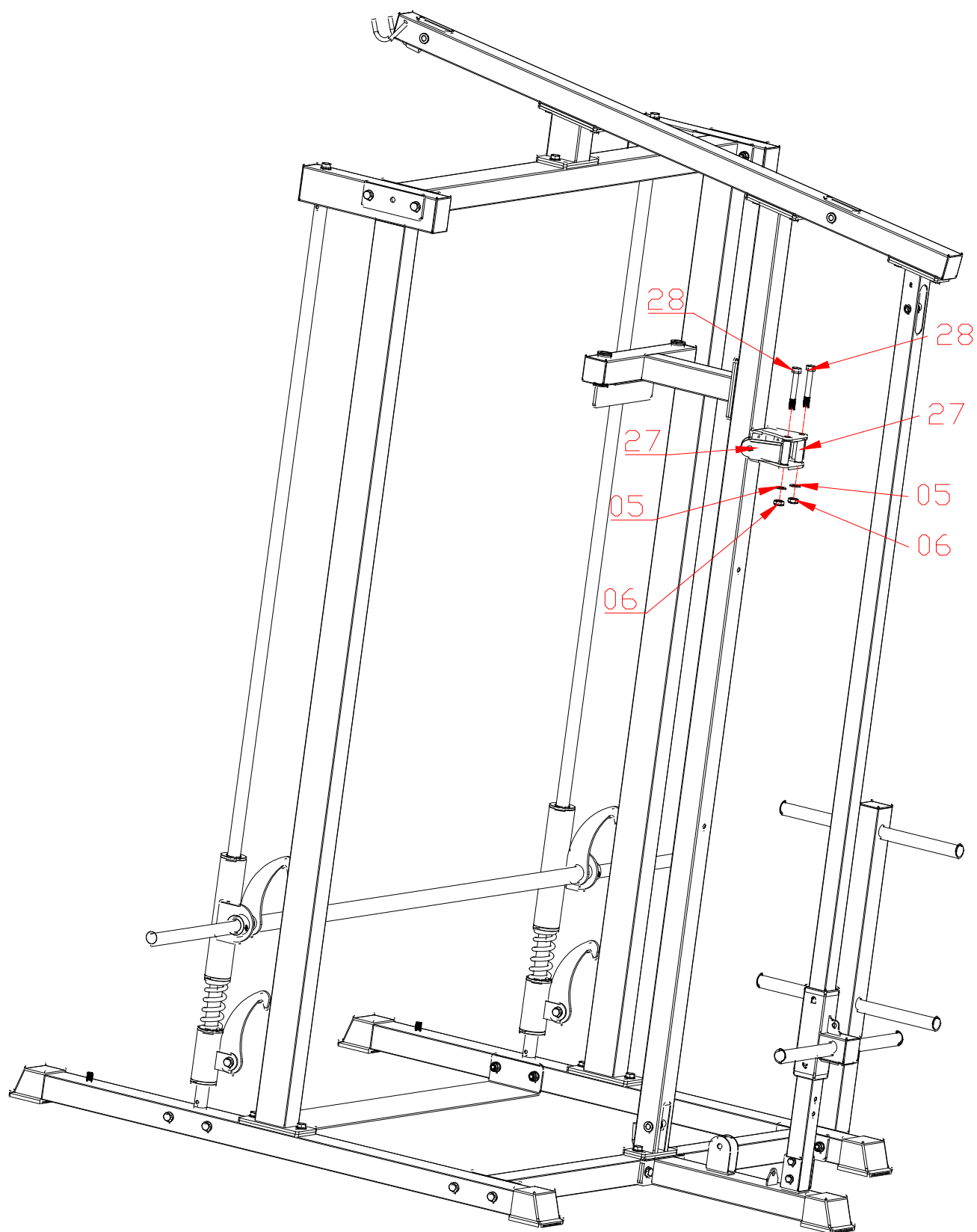
## ШАГ12



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
05	Шайбаφ10	2			
09	Шестигранный болтМ10*20	2			
26	Держатель рычагов	1			

# ШАГ13

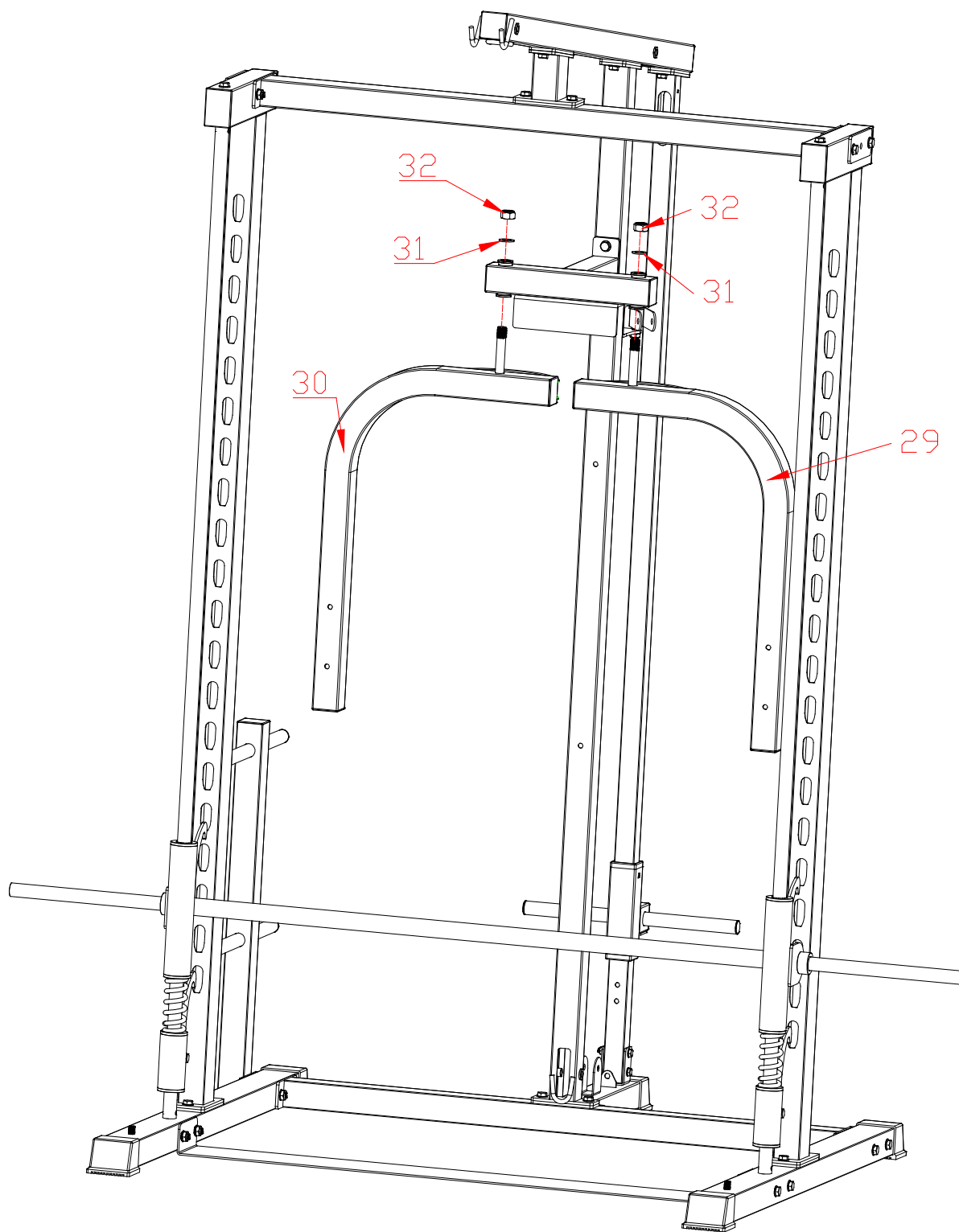


## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
05	Шайбаφ10	2	28	Шестигранный болтМ10*75	2
06	Контргайка М10	4			
27	Поворотный кронштейн	2			



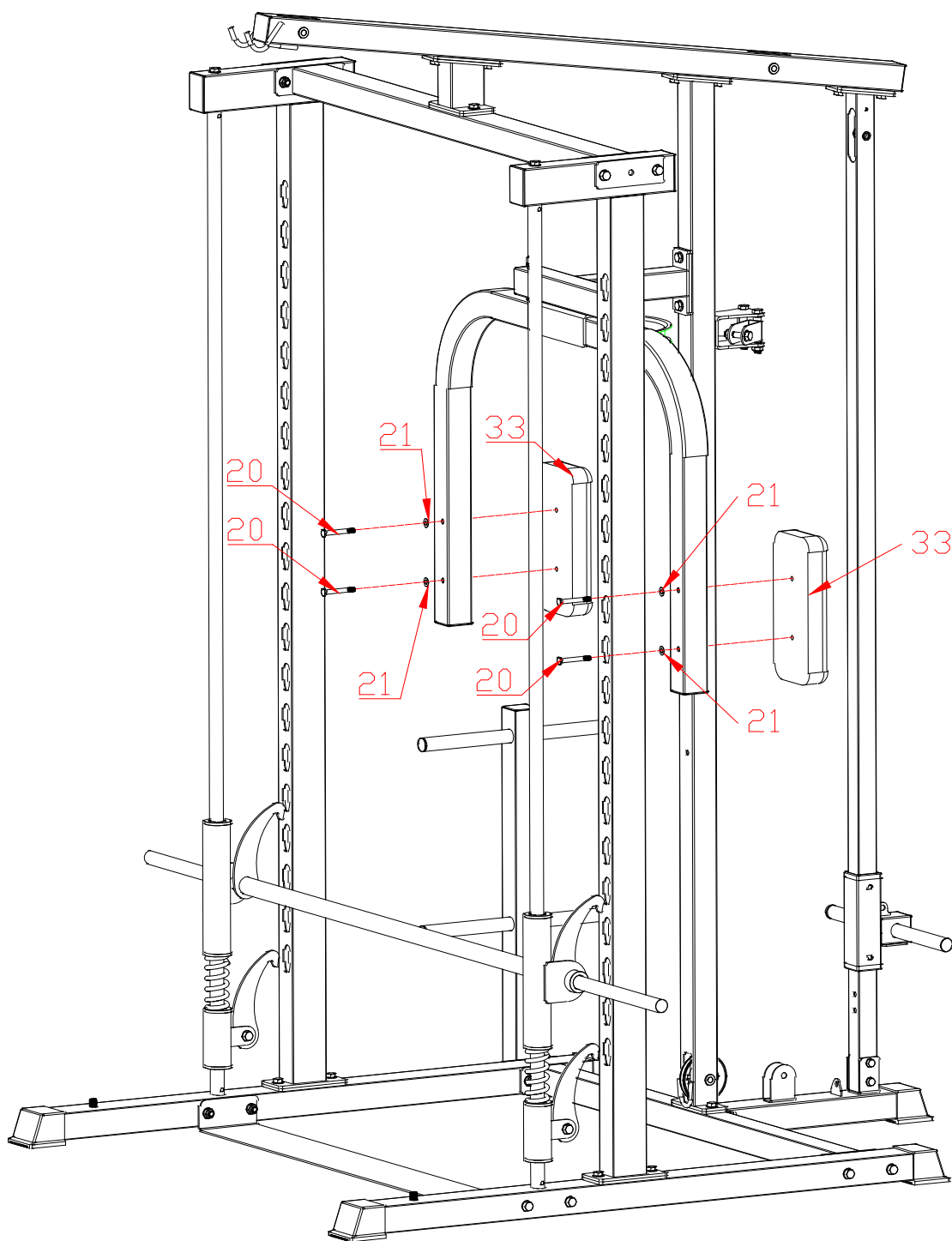
# ШАГ14



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
29	Левый рычаг	1	32	Контргайка М16	2
30	Правый рычаг	1			
31	Шайбаφ16	2			

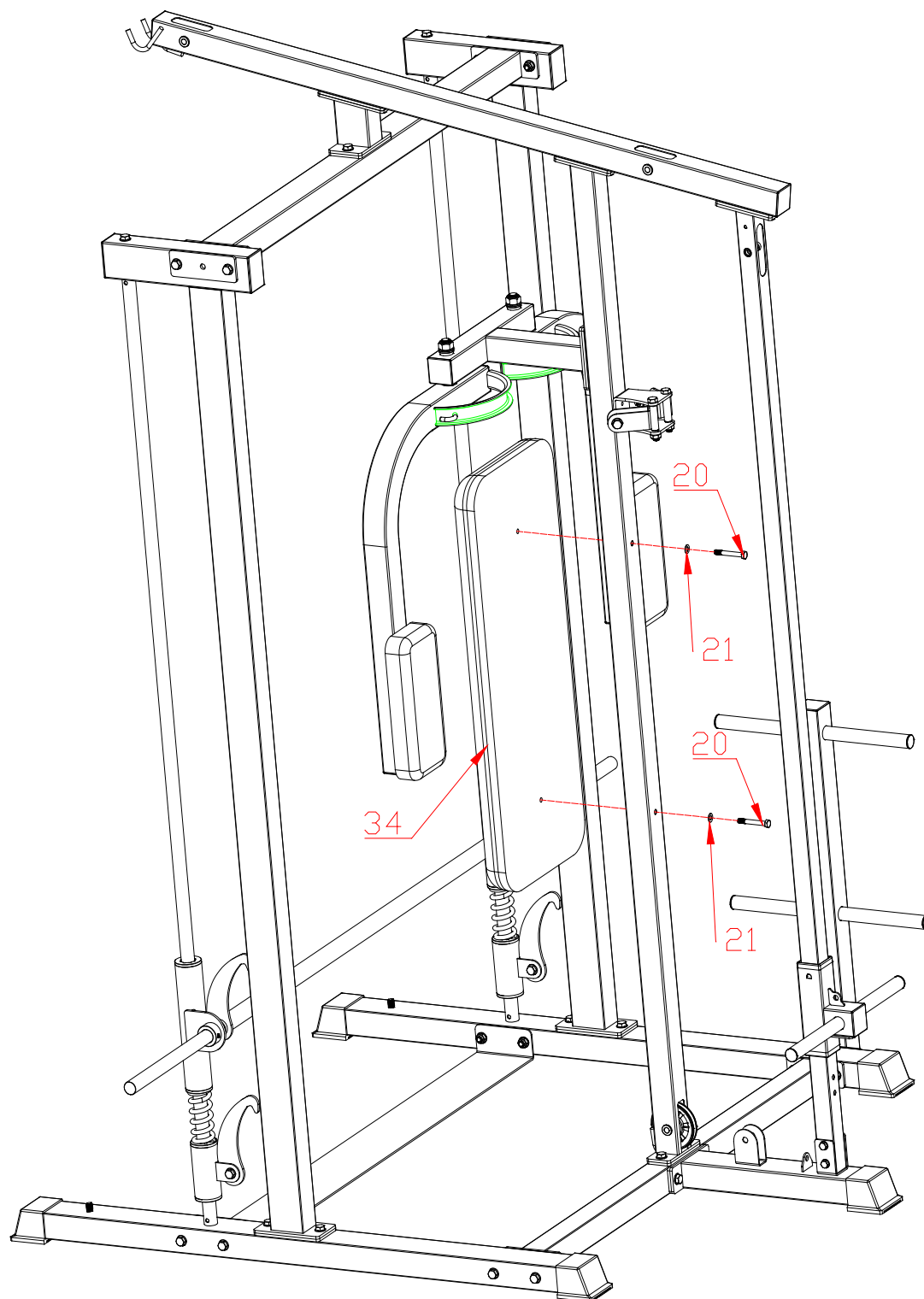
# ШАГ15



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
20	Шестигранный болт М8*60	4			
21	Шайба $\varnothing 8$	4			
33	Смягчающая накладка	2			

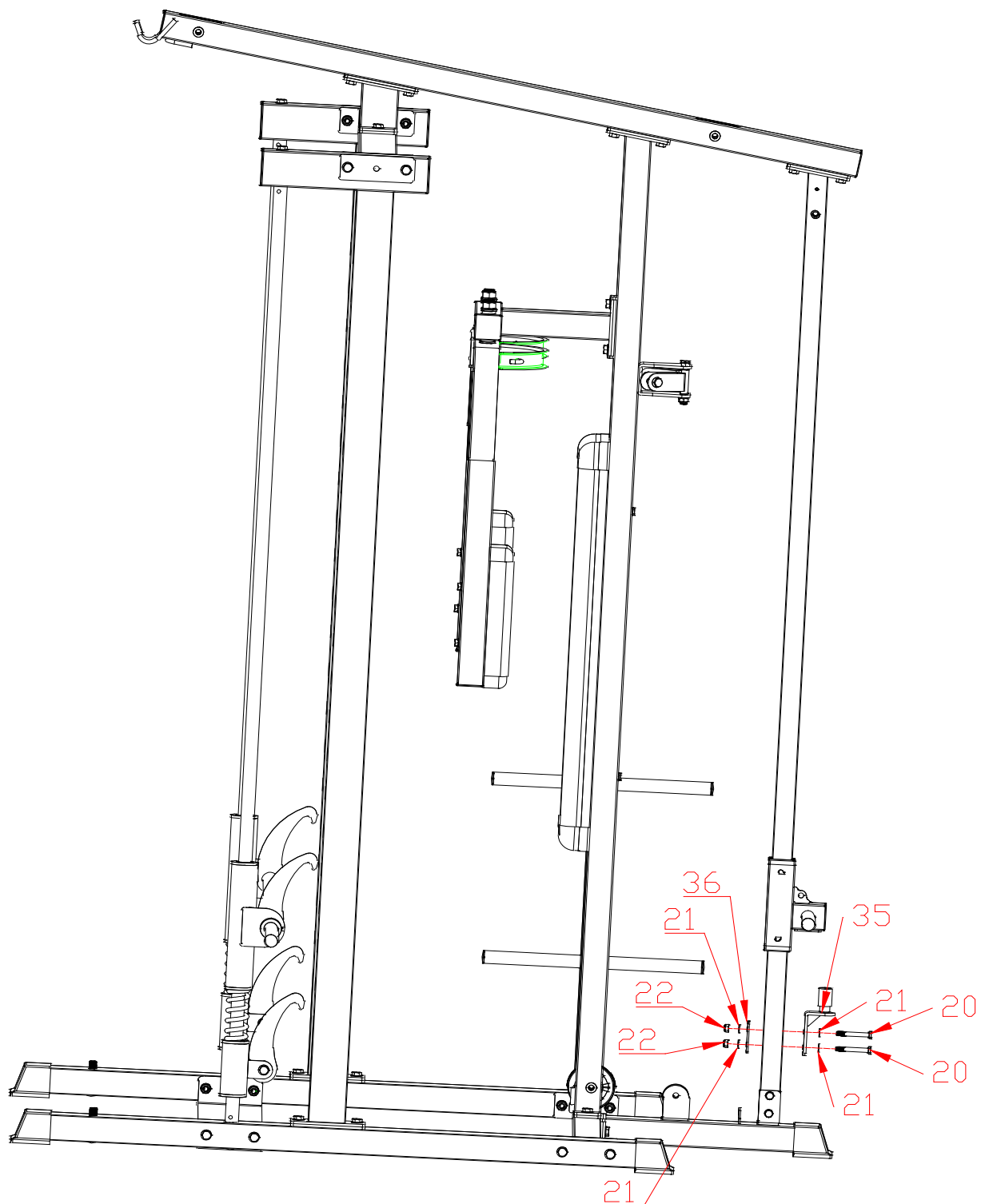
# ШАГ16



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
20	Шестигранный болт М8*60	2			
21	Шайба φ8	2			
34	Спинка	1			

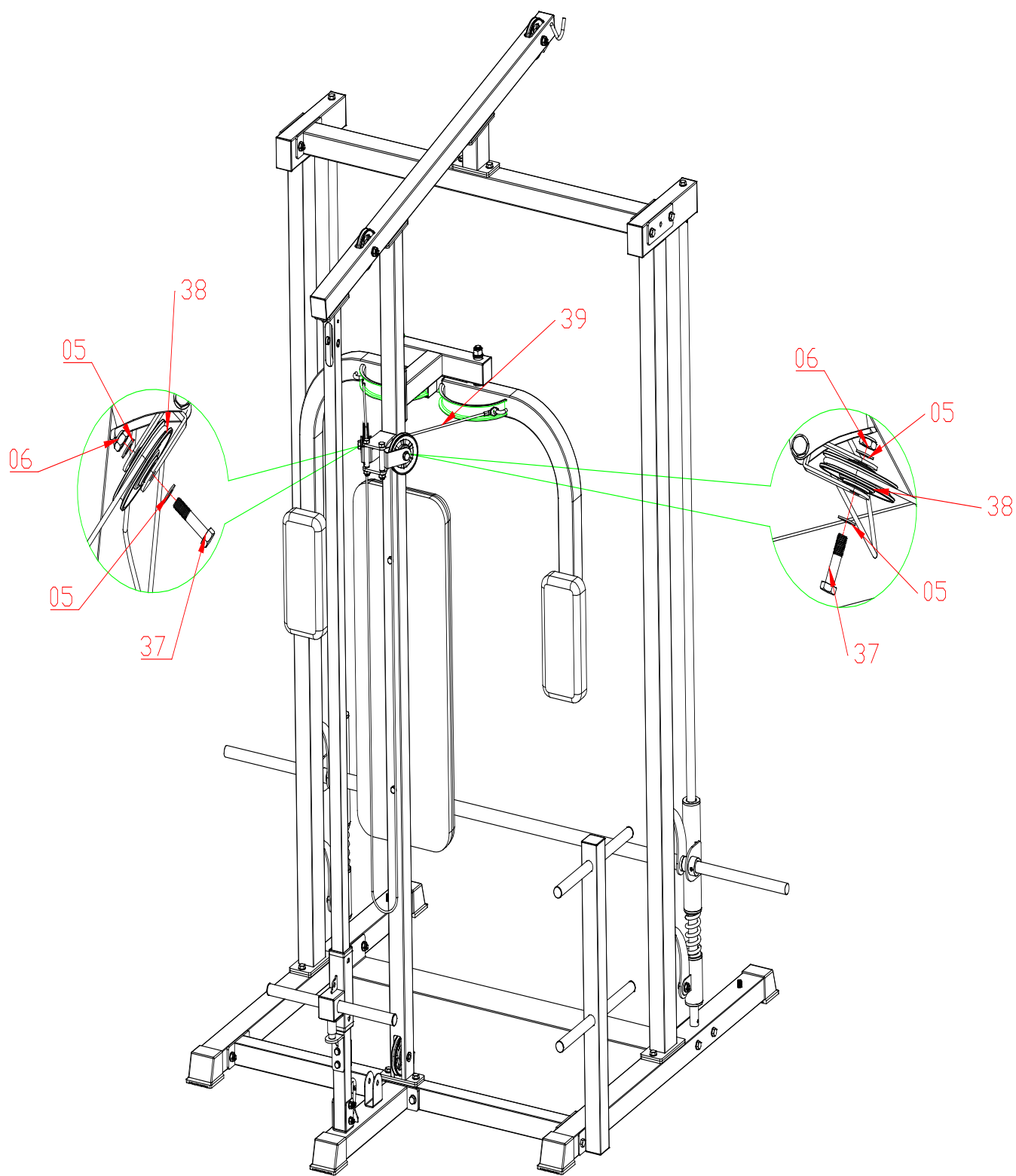
# ШАГ17



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
20	Шестигранный болт М8*60	2	35	Амортизатор	1
21	Шайба φ8	2	36	Расширенный кронштейн	1
22	Контргайка М8	2			

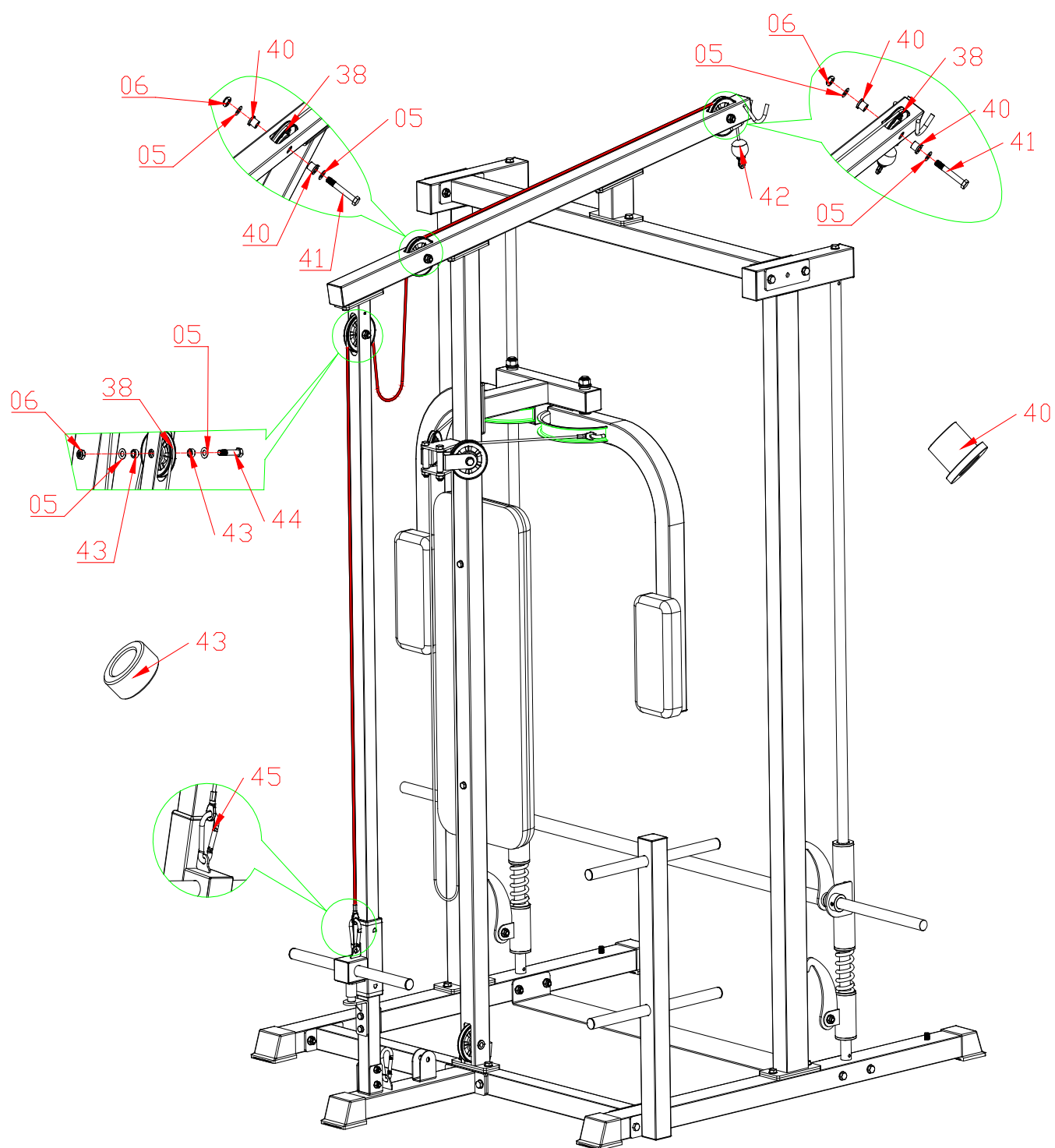
# ШАГ18



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
05	Шайбаφ10	4	38	Шкив	2
06	КонтргайкаM10	2	39	Трос батерфляя	1
37	Шестигранный болт M10*45	2			

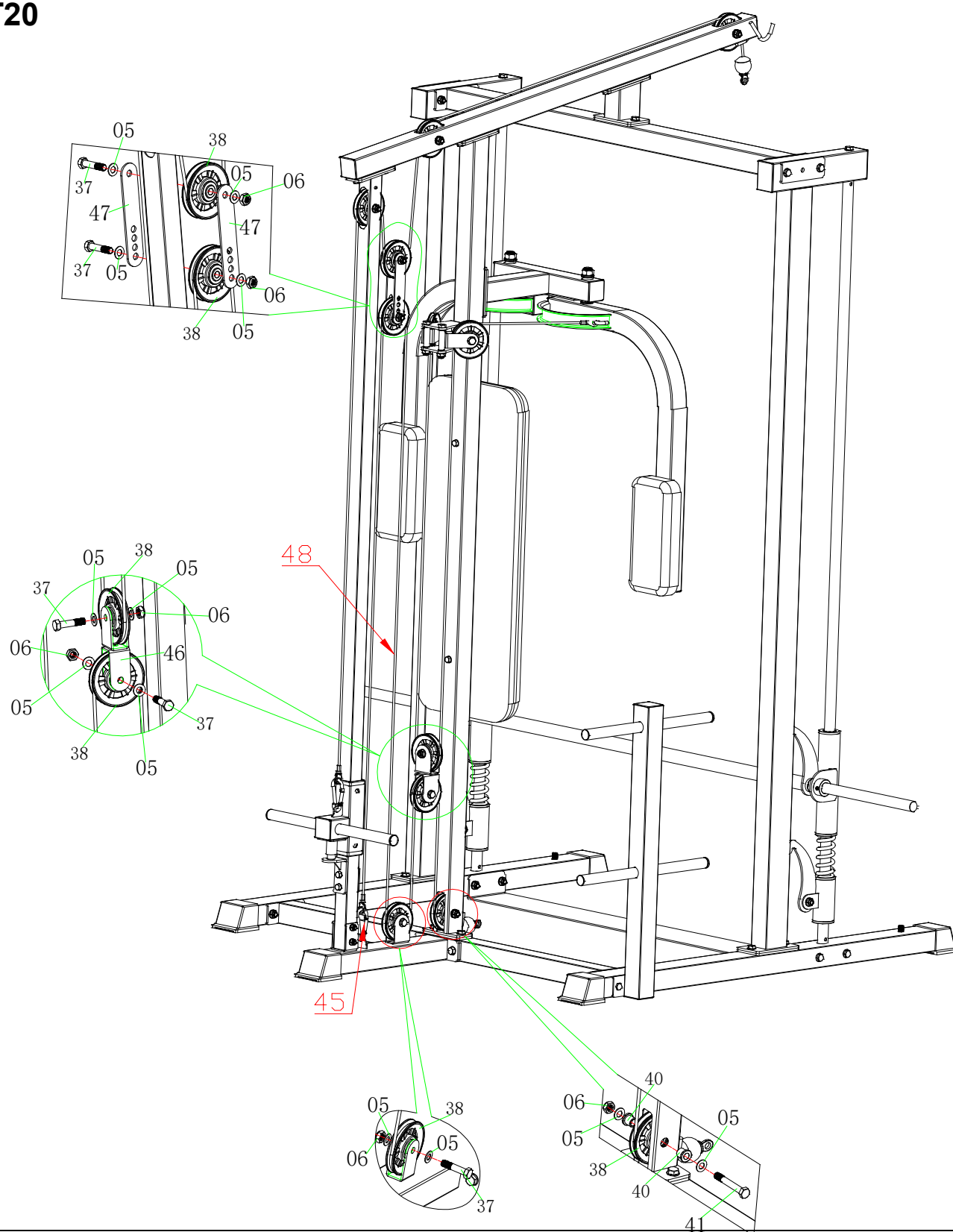
# ШАГ19



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
05	Шайбаφ10	6	42	Верхний трос	1
06	КонтргайкаM10	3	43	Распорная втулка	2
38	Шкив	3	44	Шестигранный болтM10*55	1
40	Втулка	4	45	Карабин	1
41	Шестигранный болтM10*70	2			

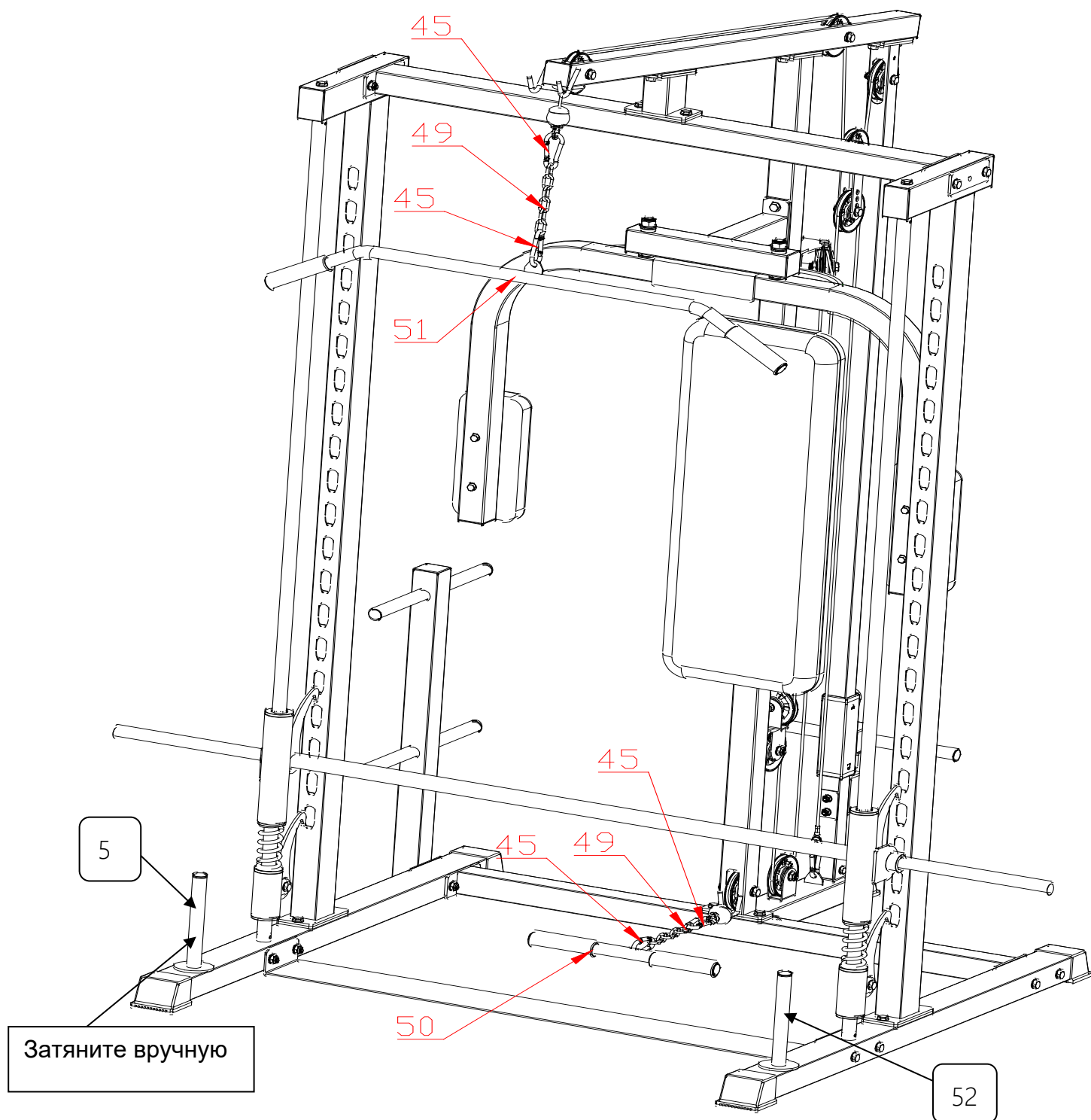
# ШАГ20



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
05	Шайбаφ10	12	41	Шестигранный болтМ10*70	1
06	КонтргайкаМ10	6	45	Карабин	1
37	Шестигранный болтМ10*45	5	46	U-образный кронштейн шкива	1
38	Шкив	3	47	Регулировочная пластина	2
40	Втулка	2	48	Нижний трос	1

# ШАГ21

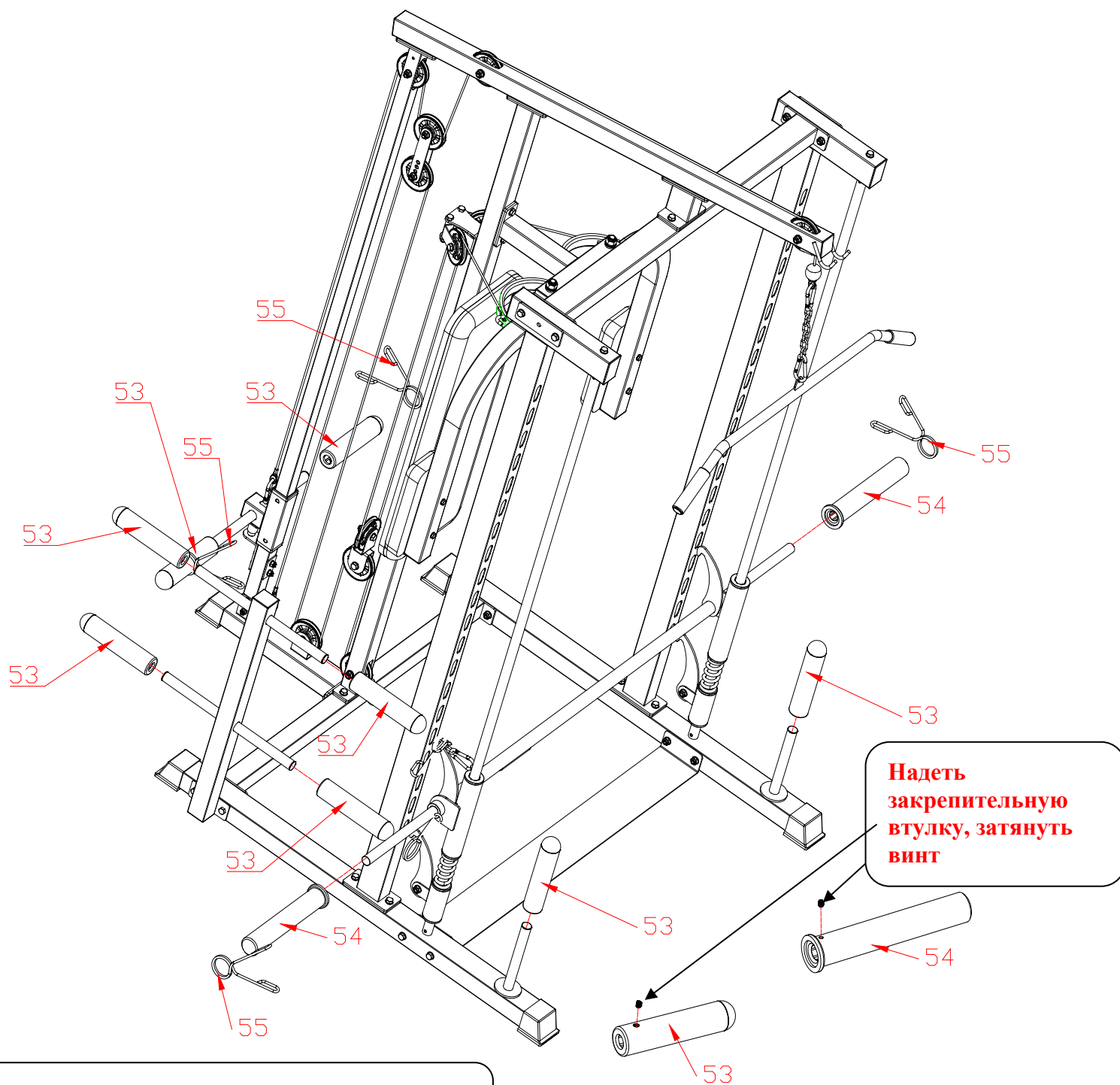


## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
45	Карабин	4	51	Верхняя рукоятка для тяги (длинная)	1
49	Цепь (8 звеньев)	2	52	Посадочная втулка	2
50	Нижняя рукоятка для тяги (короткая)	1			



# ШАГ22



Если весовая пластина имеет центральное отверстие 25-30 мм, вставлять переходную втулку не нужно.

## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
53	Короткая втулка переходная	8			
54	Длинная втулка переходная	2			
55	Пружинный зажим	4			

# Рекомендации к занятиям

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

## Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



## Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы Ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.

