

**Многофункциональная
установка для силовых
упражнений DFC
Артикул: G006**



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



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

**Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

1. ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ—Перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное 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 все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.
7. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
8. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.
9. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждение спины.
10. Сохраните данное руководство и сборочные инструменты для дальнейшего использования.
11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

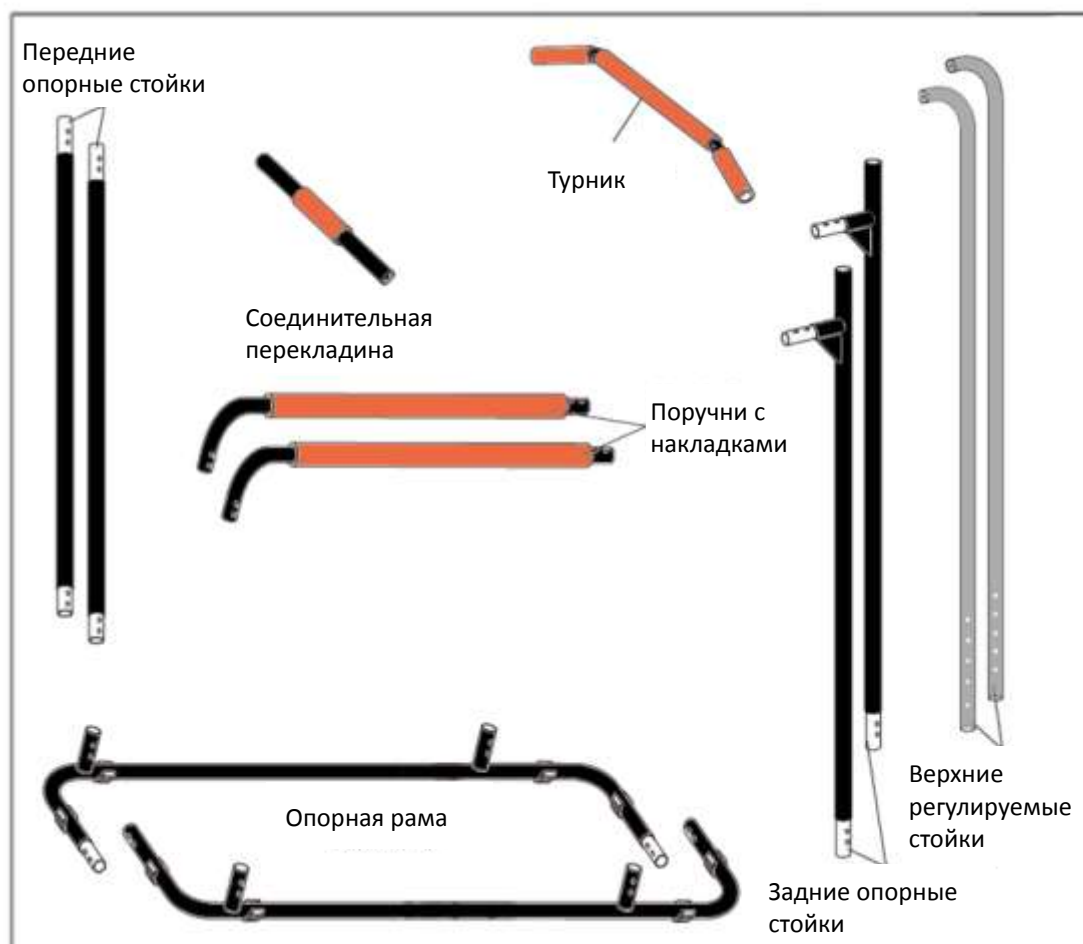
2. ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ ЗА ТРЕНАЖЁРОМ

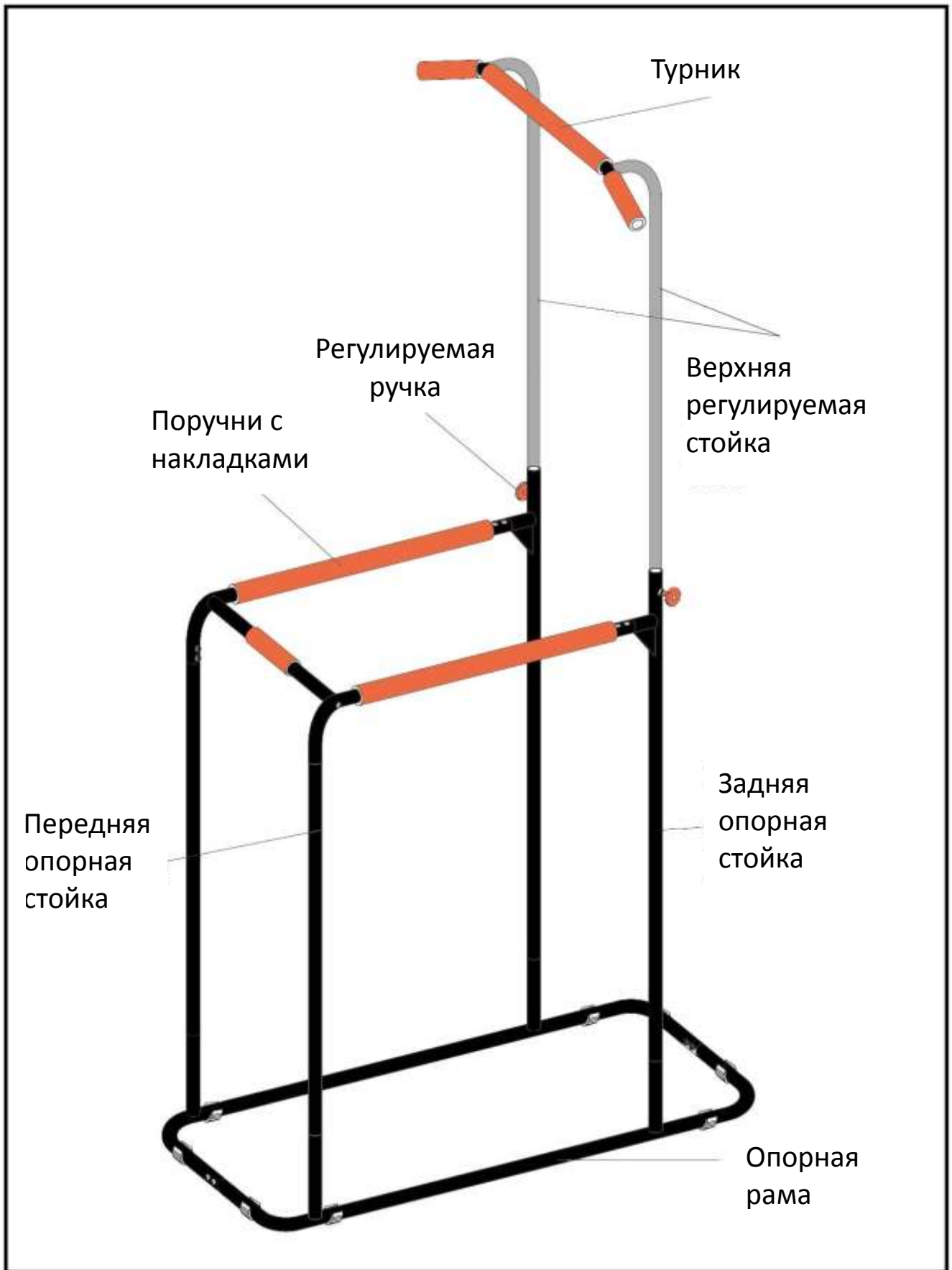
- · Периодически смазывайте подвижные соединения тренажёра после его использования.
- · Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажёра тяжёлыми или острыми предметами.
- · Избегайте попадания влаги на оборудование, протирайте тренажёр сухой тряпкой.
- ****К работе с тренажёром допускаются пользователи с ростом 150-185 см. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.**
- ****Тренажёр предназначен для пользователей любого пола и возраста.**

3. СПЕЦИФИКАЦИЯ–Предварительная сборка

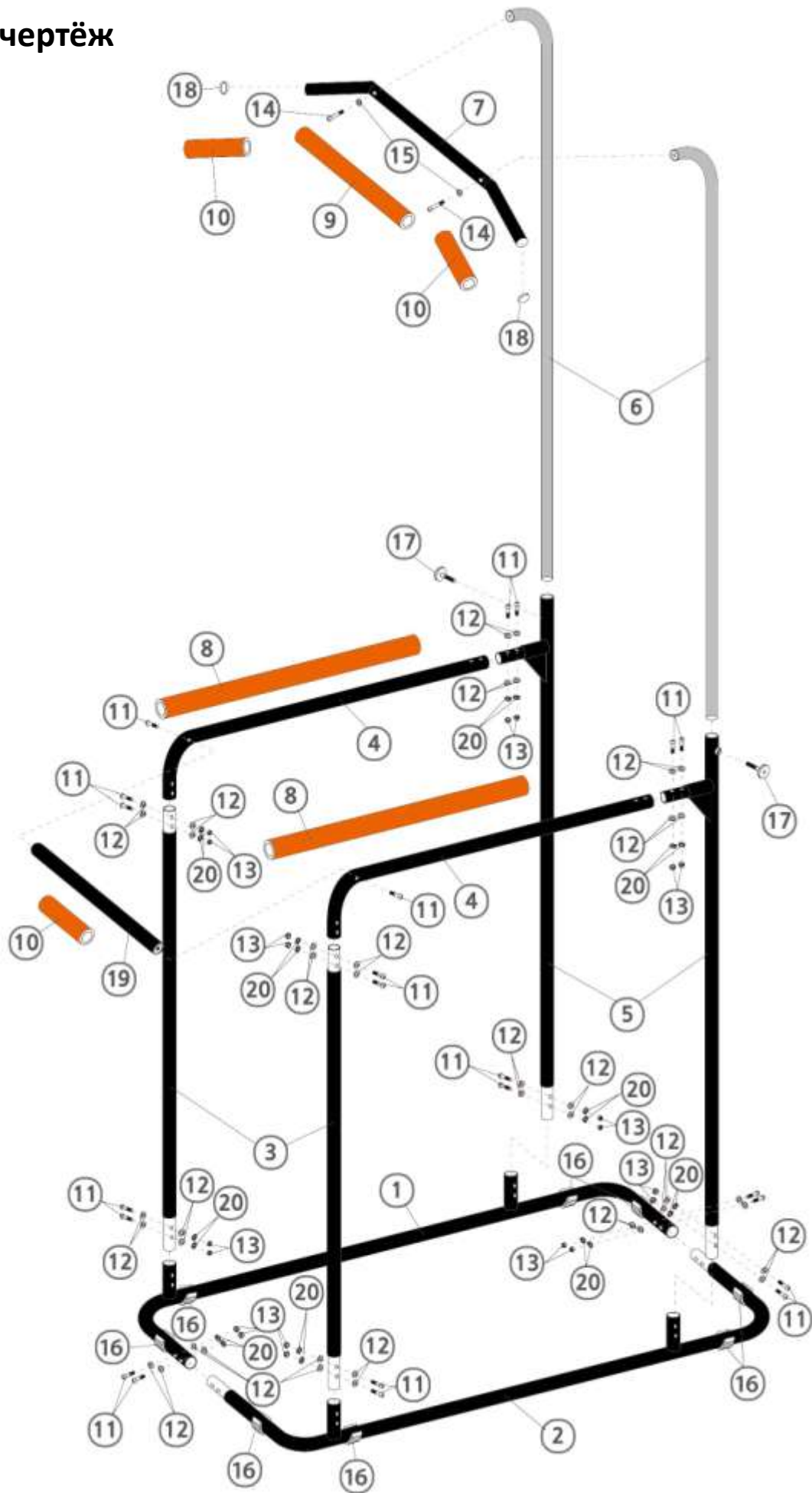
*** Напоминание: Советы по сборке

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.





Сборочный чертёж



СПЕЦИФИКАЦИЯ

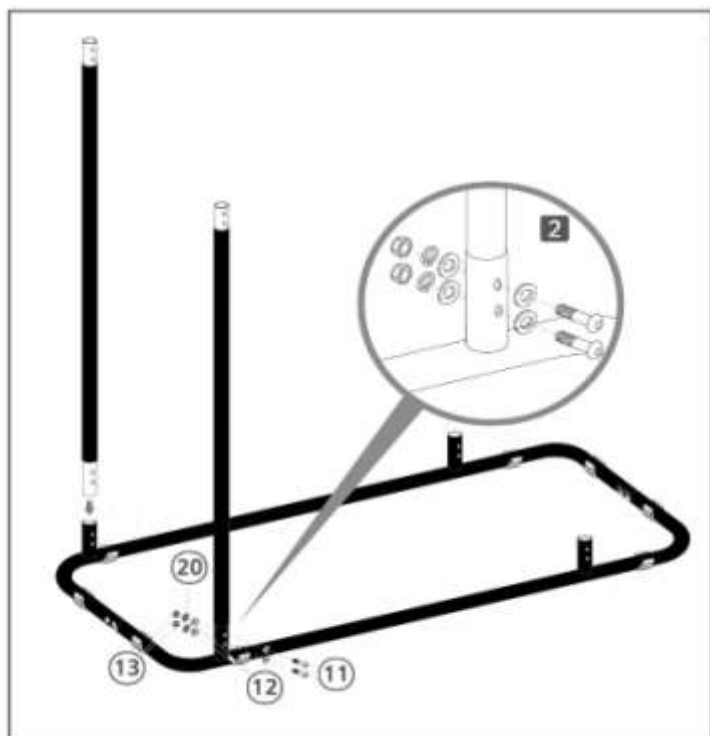
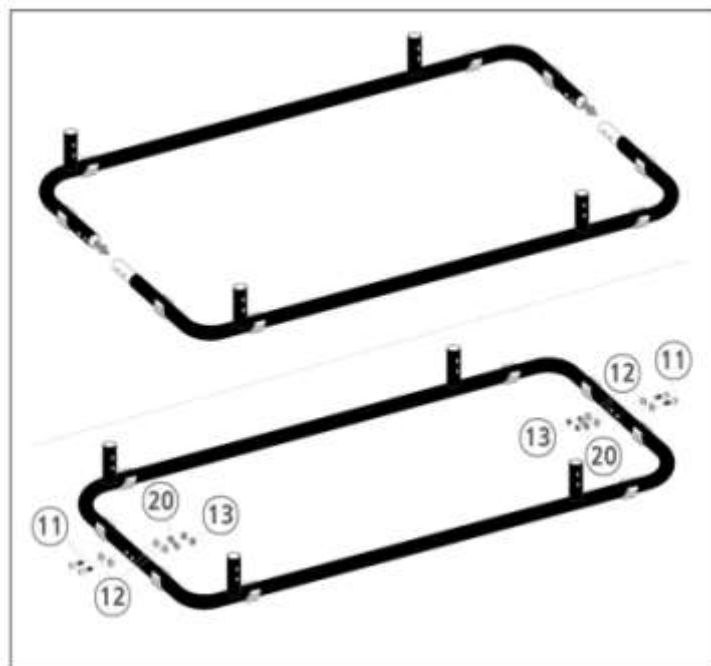
| № | Наименование | Кол-во |
|----|----------------------------------|--------|
| 1 | Левая опорная рама | 1 |
| 2 | Правая опорная рама | 1 |
| 3 | Передняя опорная стойка | 2 |
| 4 | Поручни | 2 |
| 5 | Задняя опорная стойка | 2 |
| 6 | Верхняя регулируемая стойка | 2 |
| 7 | Турник | 1 |
| 8 | Поролоновая накладка для поручня | 2 |
| 9 | Срединная накладка на турник | 1 |
| 10 | Боковые накладки на турник | 2 |

| № | Наименование | Кол-во |
|----|---------------------------------|--------|
| 11 | Шестигранный болт М8*38 | 22 |
| 12 | Круглая шайба М8 | 40 |
| 13 | Гайка М8 | 20 |
| 14 | Шестигранный болт М10*40 | 2 |
| 15 | Круглая шайба М10 | 2 |
| 16 | С-образная подкладка под стойку | 8 |
| 17 | Регулирующая ручка | 2 |
| 18 | Заглушка | 2 |
| 19 | Соединительная перекладина | 1 |
| 20 | Пружинная шайба М8 | 20 |

4. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1 :

Соедините левую и правую опорные рамы (поз. 1 и 2 соответственно) при помощи шестигранных гаек М8*38 (11), Круглых шайб М8 (12), Гаек М8 (13) и Пружинных шайб М8 (20).

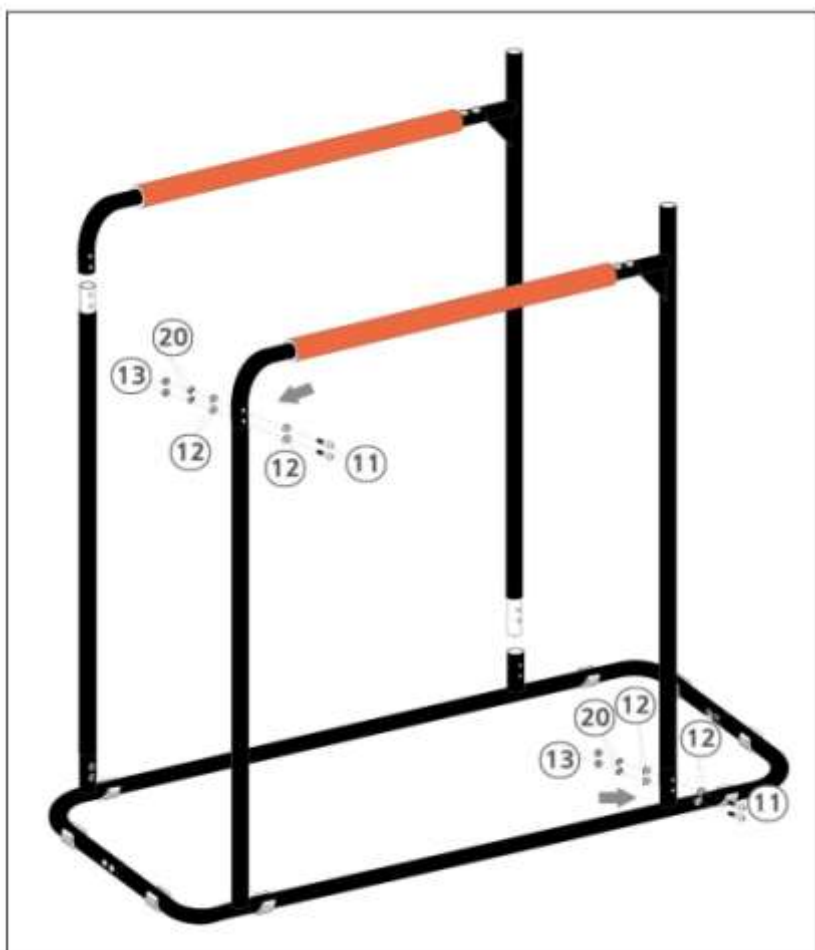
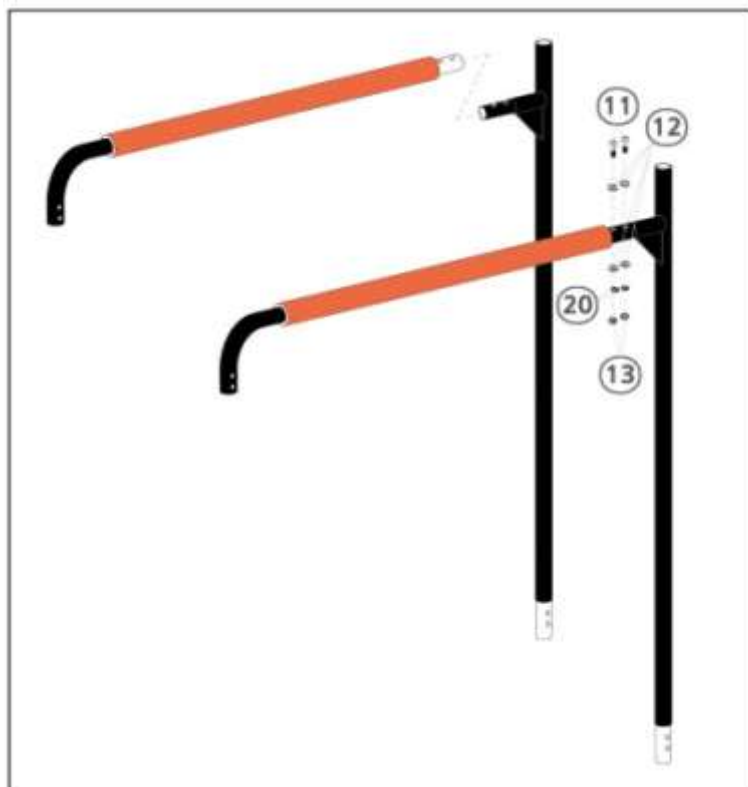


ШАГ 2:

Установите Переднюю опорную стойку (3) на Опорной раме при помощи Шестигранных гаек М8*38 (11), Круглых шайб М8 (12), Гаек М8 (13) и Пружинных шайб М8 (20).

ШАГ 3:

Подсоедините Поручни (4) к Задним опорным стойкам при помощи Шестигранных гаек М8*38 (11), Круглых шайбМ8 (12), Гаек М8 (13) и Пружинных шайб (20).

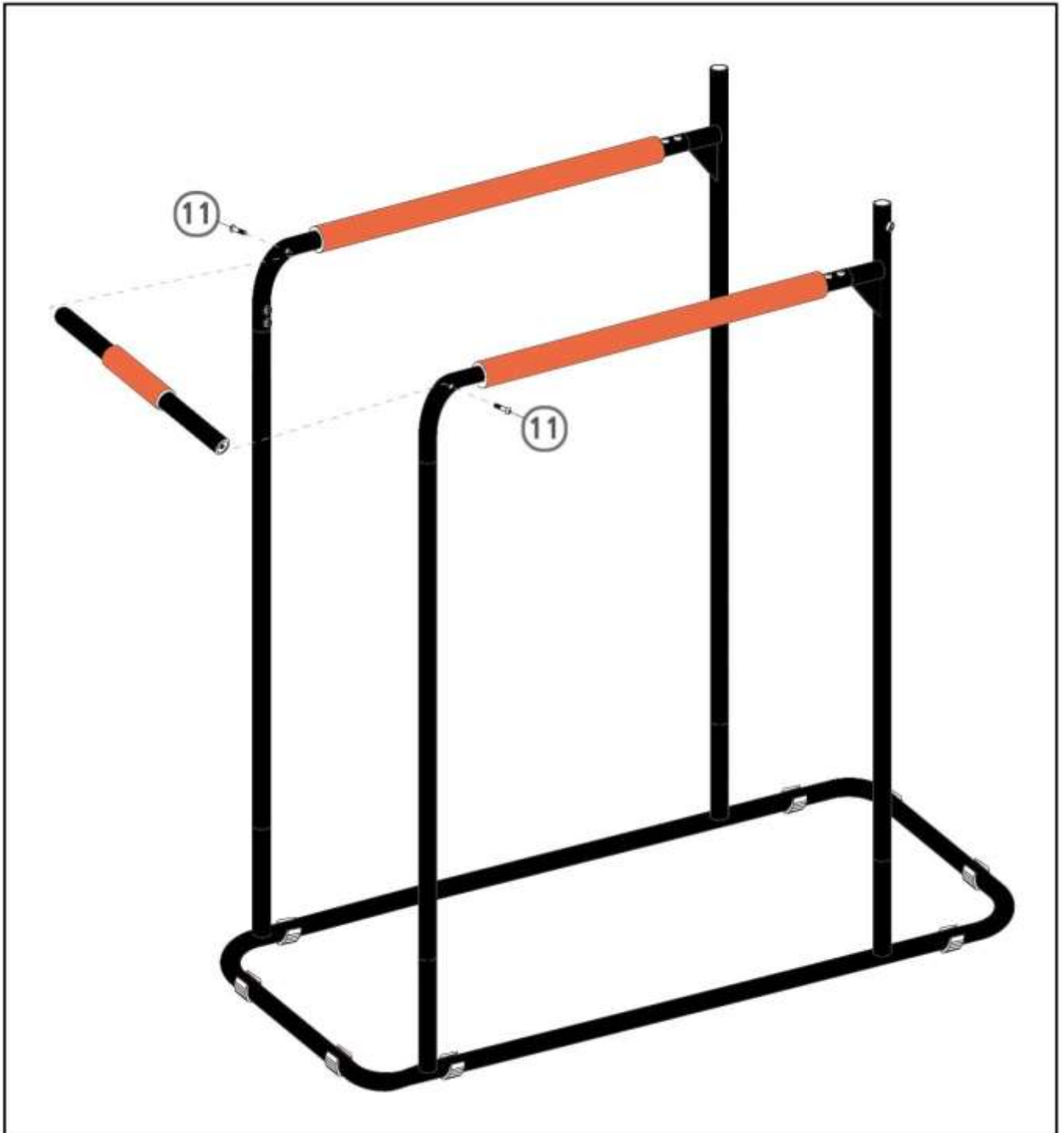


ШАГ 4:

Соедините конструкции, полученные на 2 и 3 шаге, при помощи шестигранных гаек М8*38 (11), Круглых шайбМ8(12), Гаек М8 (13) и Пружинных шайб М8 (20).

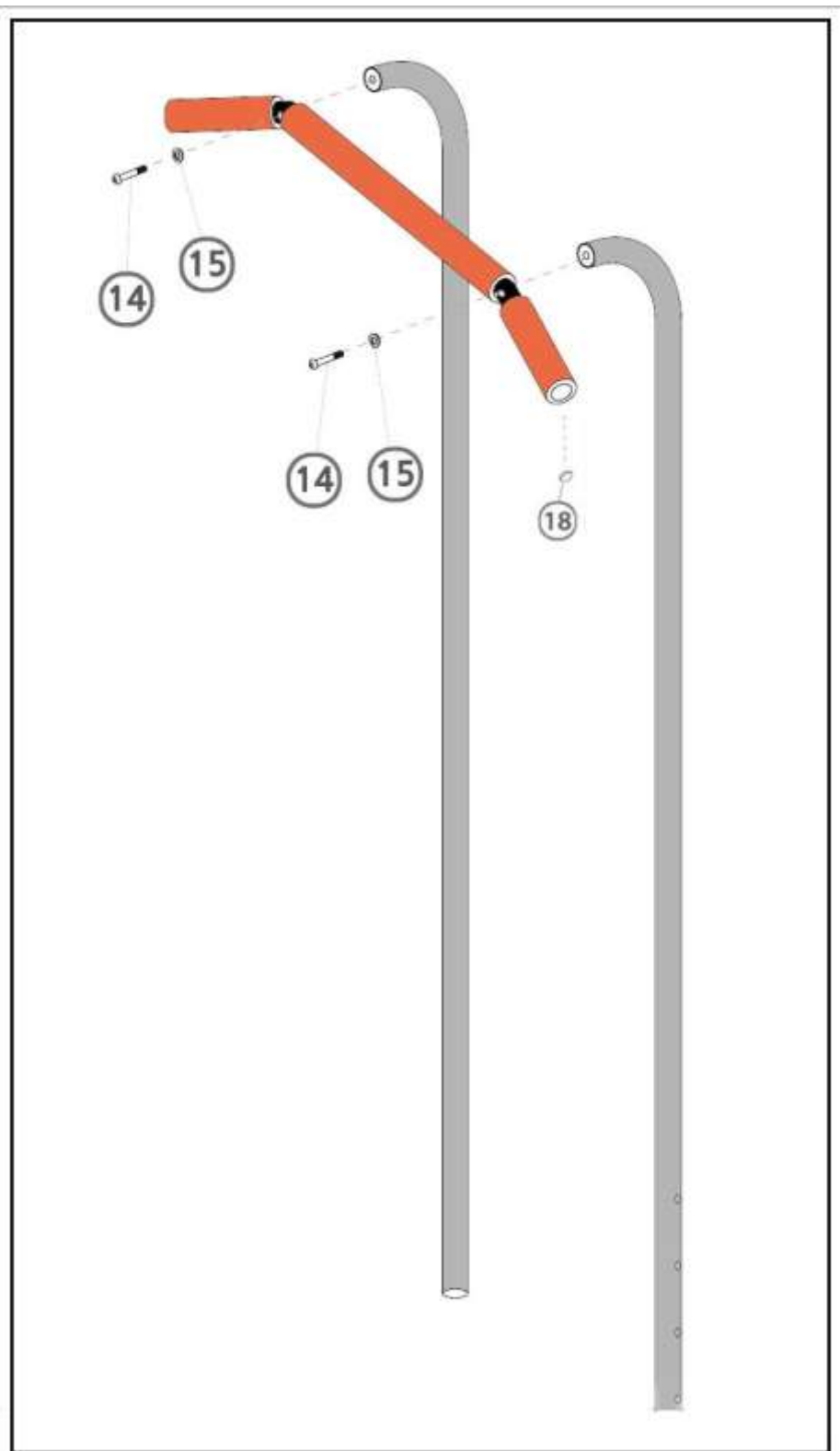
ШАГ 5:

С помощью Шестигранных гаек М8*38 (11) закрепите соединительную перекладину (19) на полученной в шаге 4 стальной конструкции.



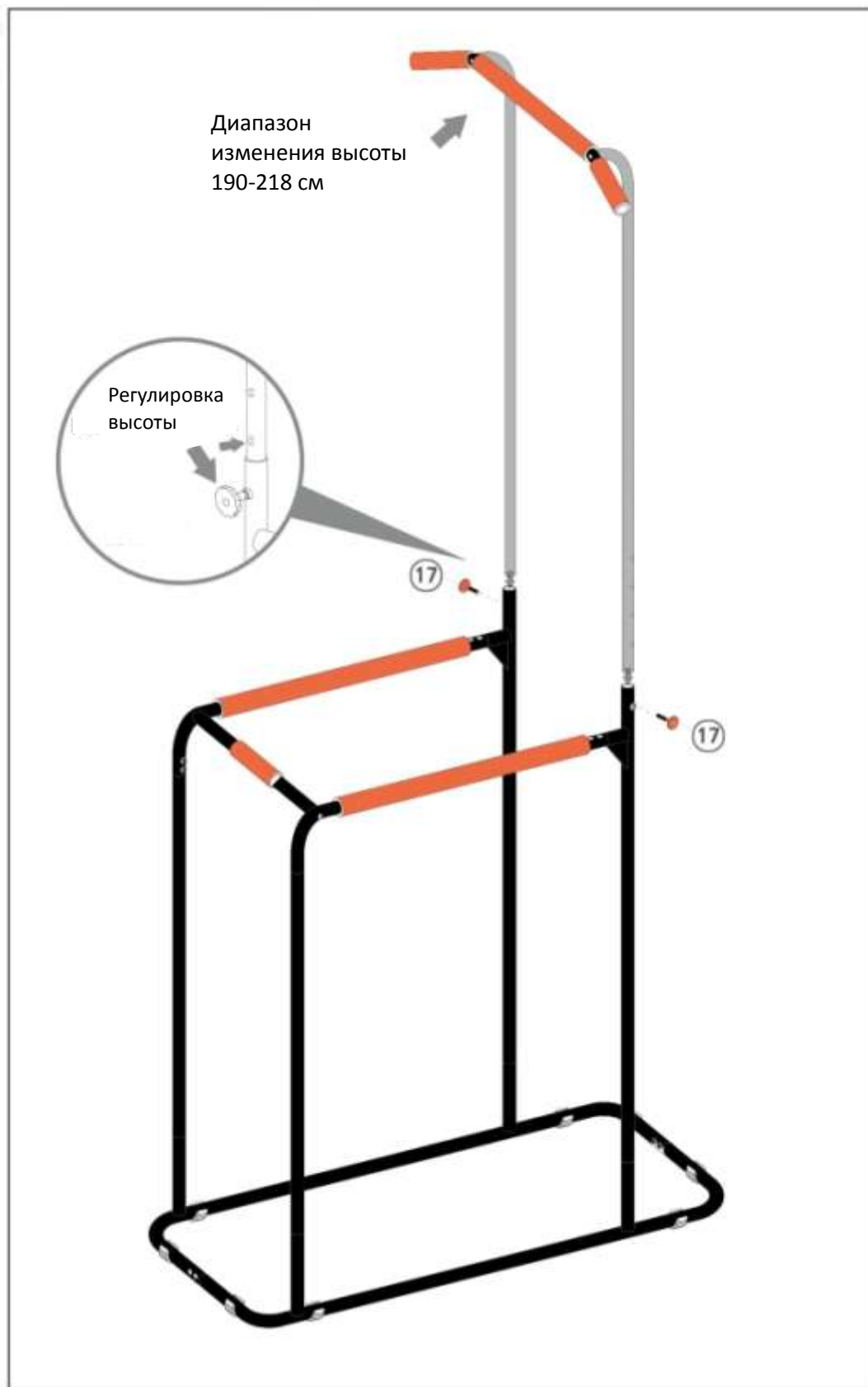
ШАГ 6:

Подсоедините Турник (7) к задним регулируемым стойкам (6) при помощи шестигранных гаек М10*38 (14), круглых шайб М10(15), после чего установите Заглушки(18).



ШАГ 7:

Закрепите конструкцию из шага 6 на основной раме и затяните полученную установку при помощи Регулировочных ручек (17).



5. Перечень упражнений

- Подтягивание на турнике



- Жим на брусьях



- Подтягивание коленей к себе



- Отжимание



- Подтягивание на поручнях

