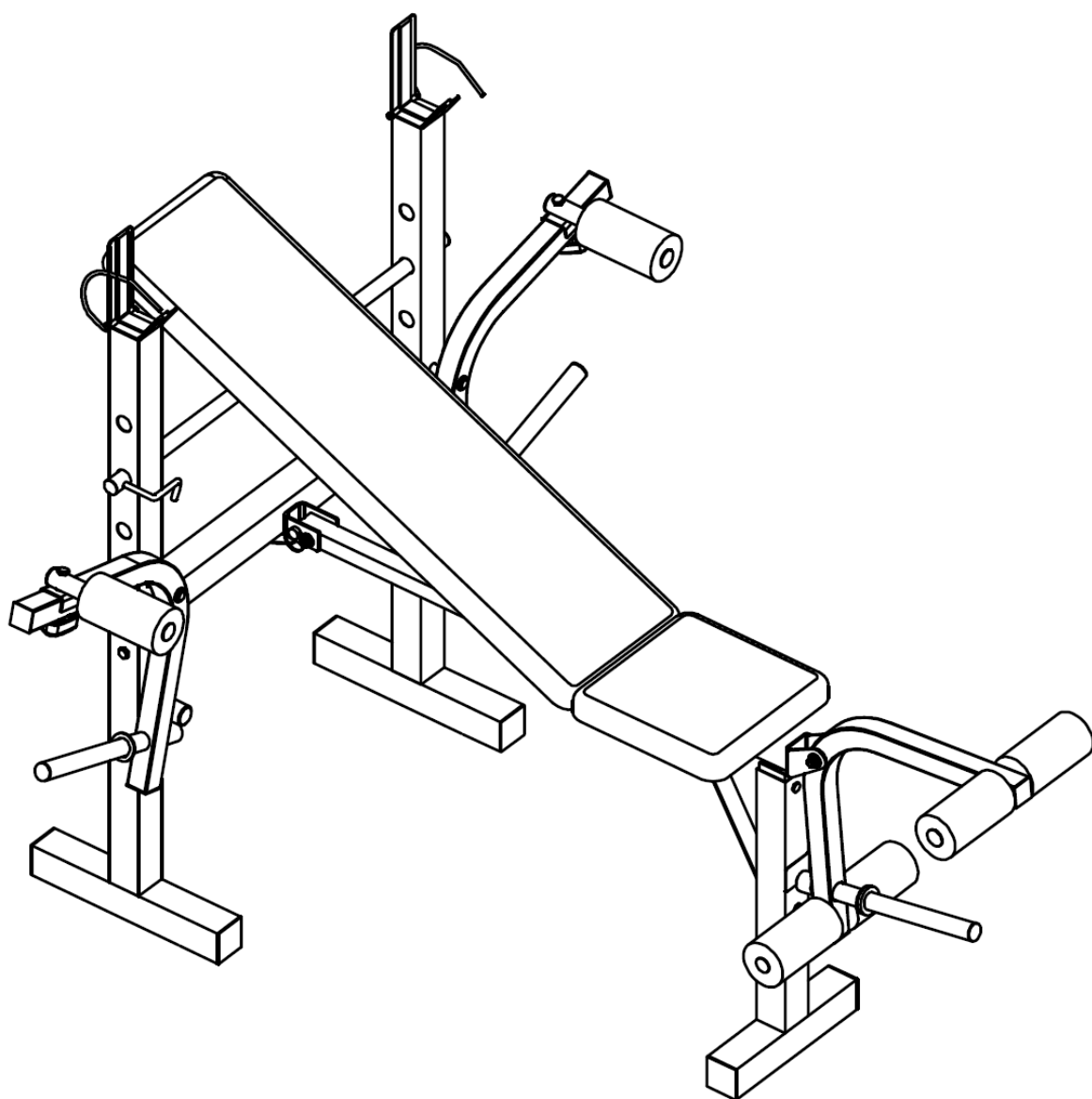


СИЛОВАЯ СКАМЬЯ СО СТОЙКОЙ DFC D307B

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

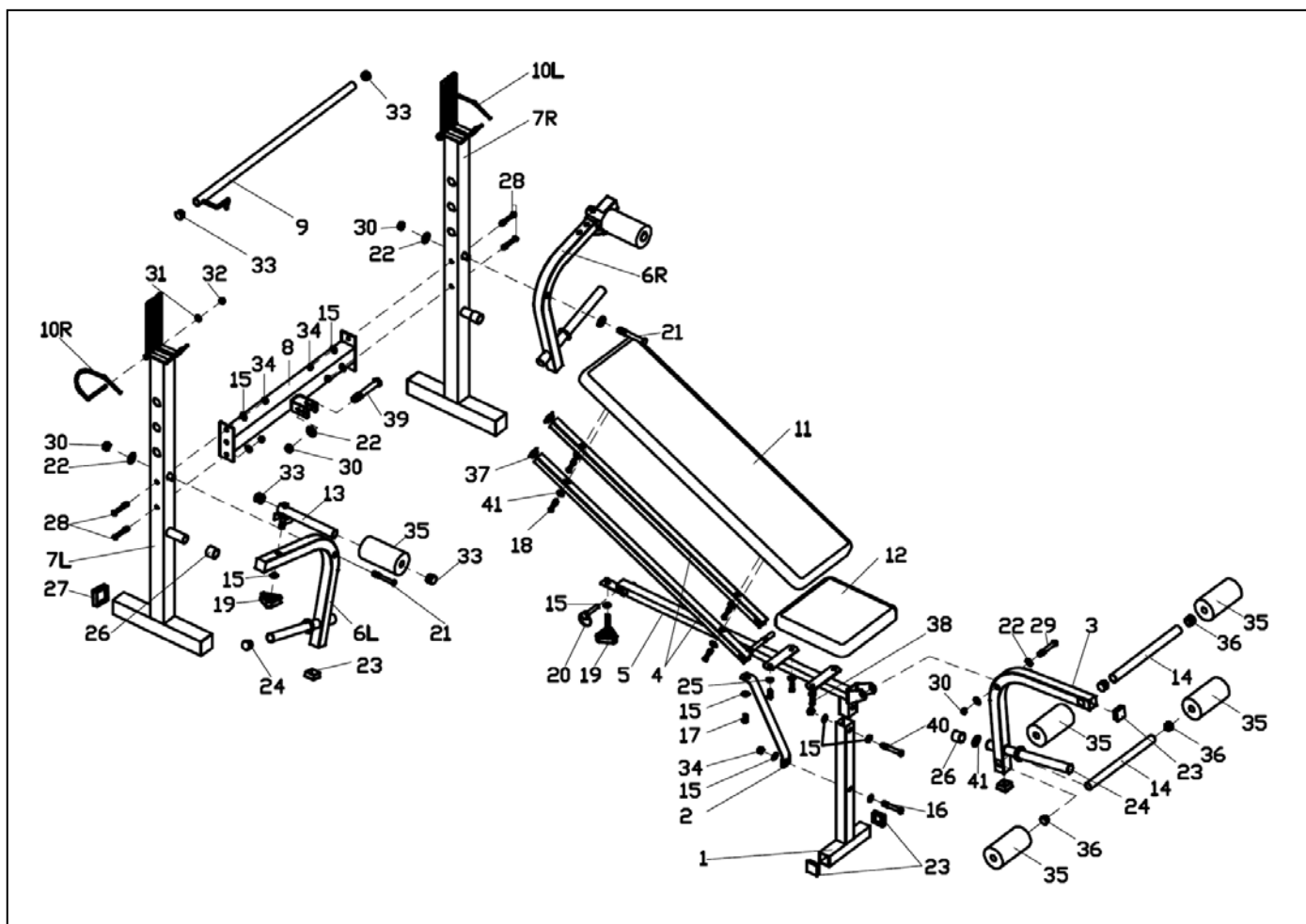


ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- 1) Перед началом занятий, внимательно прочитайте инструкцию и сделайте разминку.
- 2) Данное оборудование - стационарный тренажер для дома, а также тренажер для аэробных упражнений, который поможет вам разработать вашу сердечно-сосудистую функцию.
- 3) Убедитесь, что все части не повреждены и закреплены перед использованием. Оборудование должно быть размещено на плоской поверхности при использовании. Рекомендуется использовать коврик или другое покрытие под тренажером.
- 4) Надевайте соответствующую одежду и обувь при использовании этого тренажера; не надевайте одежду, которая может попасть в части оборудования.
- 5) Проконсультируйтесь с врачом и составьте график упражнений перед тренировкой. Это особенно важно для людей старше 35 лет или у кого уже есть медицинская история. Для того, чтобы достичь идеального результата упражнения, помимо выполнения приемлемого количества упражнений, также очень важно выполнять упражнения каждый день.
- 6) Перед тренировкой, чтобы избежать травм мышц, необходимо делать разминку. После тренировки, рекомендуется делать заминку для охлаждения.
- 7) Держите детей и животных подальше от оборудования во время его использования. Этот тренажер предназначен только для взрослых. Необходимо не менее двух метров свободного пространства вокруг тренажера для безопасной работы.
- 8) Не занимайтесь на тренажере за час или в течение часа после приема пищи.
- 9) Если вы чувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, вы должны немедленно прекратить занятия и проконсультироваться с врачом, прежде чем возобновить тренировку.
- 10) Максимальный вес пользователя 100кг.

Предупреждение: может быть опасно, если вы не последуете вышеупомянутым мерам предосторожности.

Сборочный чертеж



Сборочные единицы

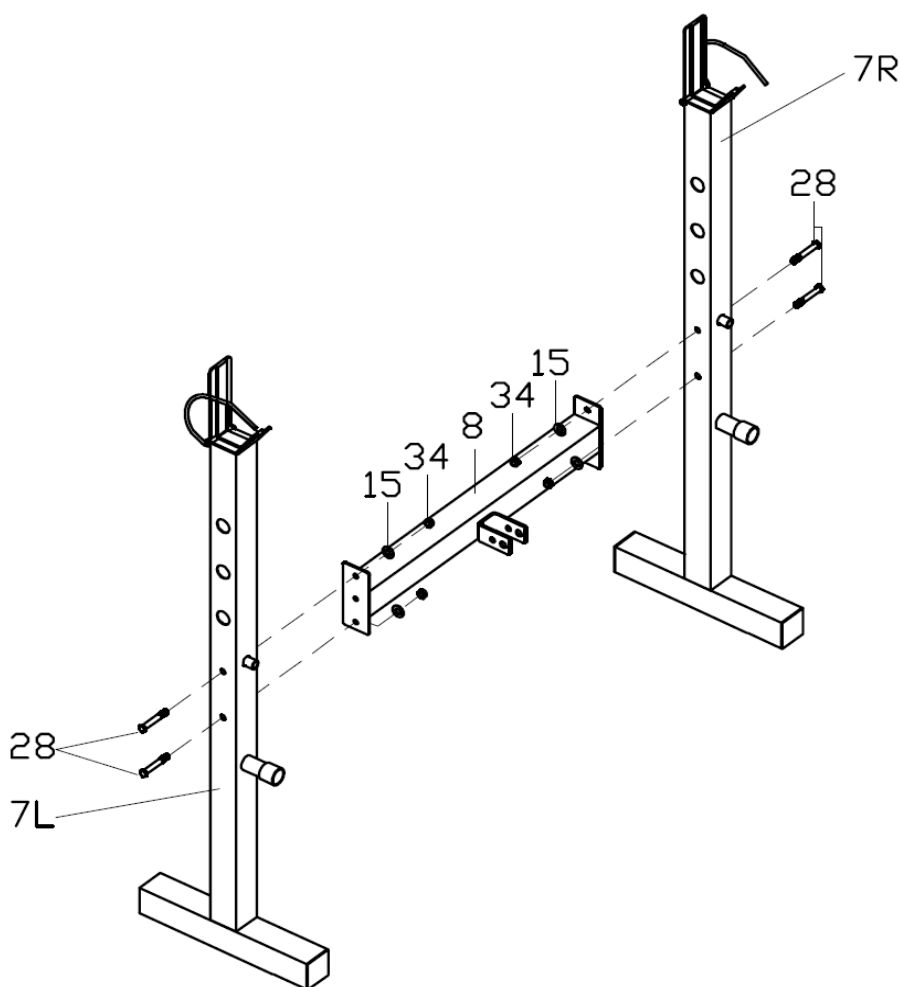
NO.	ОПИСАНИЕ	К-ВО	NO.	ОПИСАНИЕ	К-ВО
1	Передняя опора	1	22	Плоская шайба	7
2	Опорная пластина	1	23	Квадратная заглушка	8
3	Поворотный кронштейн	1	24	Круглая заглушка	5
4	Опора спинки	2	25	Плоская шайба	8
5	Рама сиденья	1	26	Cushion	3
6L/R	Баттерфляй (L&R)	1each	27	Квадратная заглушка	4
7L/R	Стойка под штангу(L&R)	1each	28	Болт с шестигр. головкой	4
8	Поперечина	1	29	Болт с шестигр. головкой	1
9	Перекладина	1	30	Нейлоновая гайка	4
10L/R	Предохранительный фиксатор	1each	31	Плоская шайба	2
11	Спинка	1	32	Нейлоновая гайка	2
12	Сиденье	1	33	Круглая заглушка	6
13	Кронштейн для валиков	2	34	Нейлоновая гайка	6
14	Трубка для валиков	2	35	Валик	6
15	Плоская шайба	12	36	Круглая заглушка	4

16	Болт с шестигр.головкой	1	37	Квадратная заглушка	4
17	Болт с шестигр.головкой	1	38	Болт с шестигр. головкой	4
18	Болт с шестигр.головкой	4	39	Болт с шестигр. головкой	1
19	Треугольная ручка	3	40	Болт с шестигр.головкой	1
20	Штифт	1	41	Плоская шайба	1
21	Болт с шестигр.головкой	2			

Инструкция по сборке

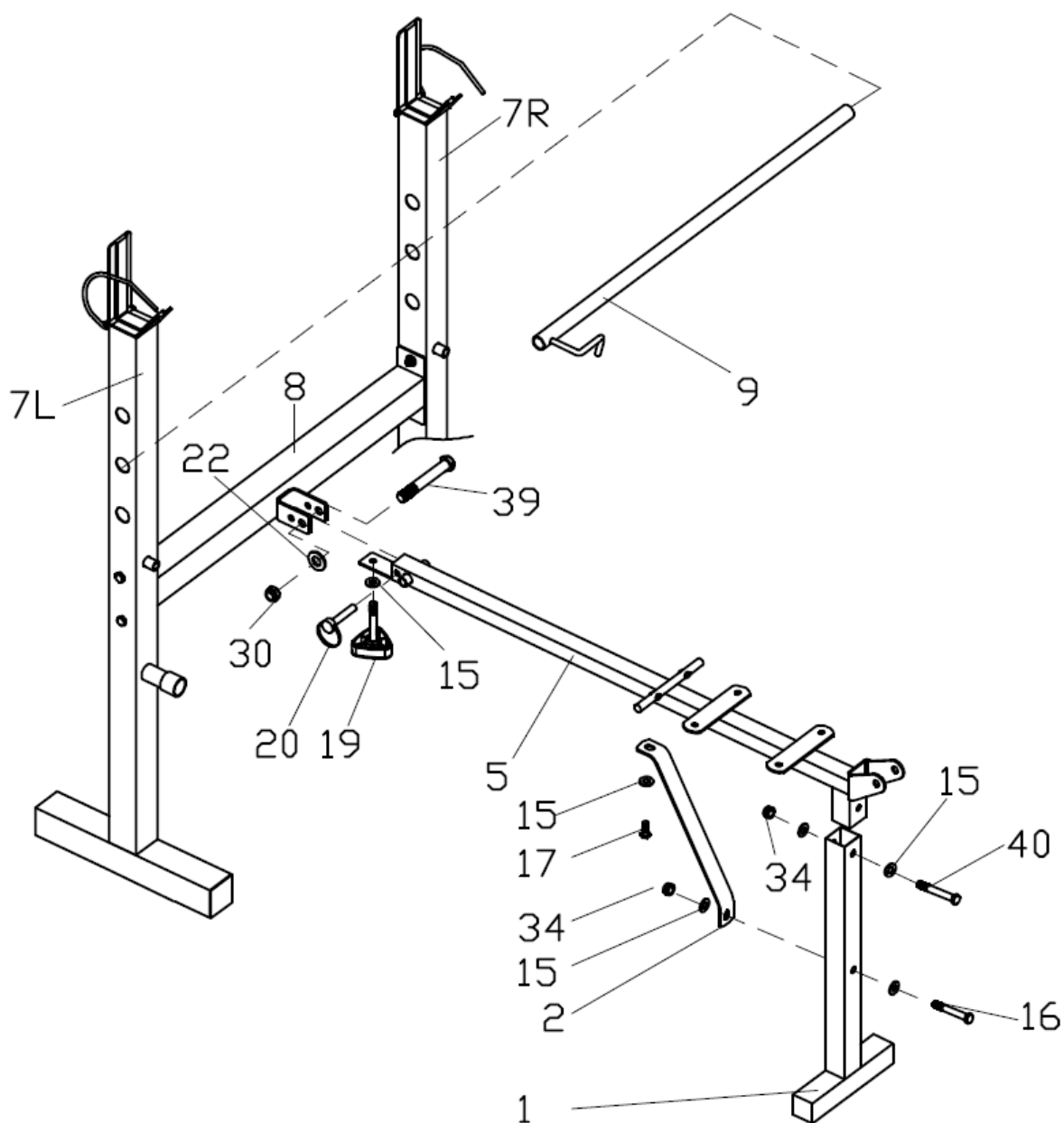
ШАГ 1:

Соедините поперечину (8) и стойки под штангу (7L/R) с помощью болта (28), плоской шайбы (15) и нейлоновой гайки (34).



ШАГ 2:

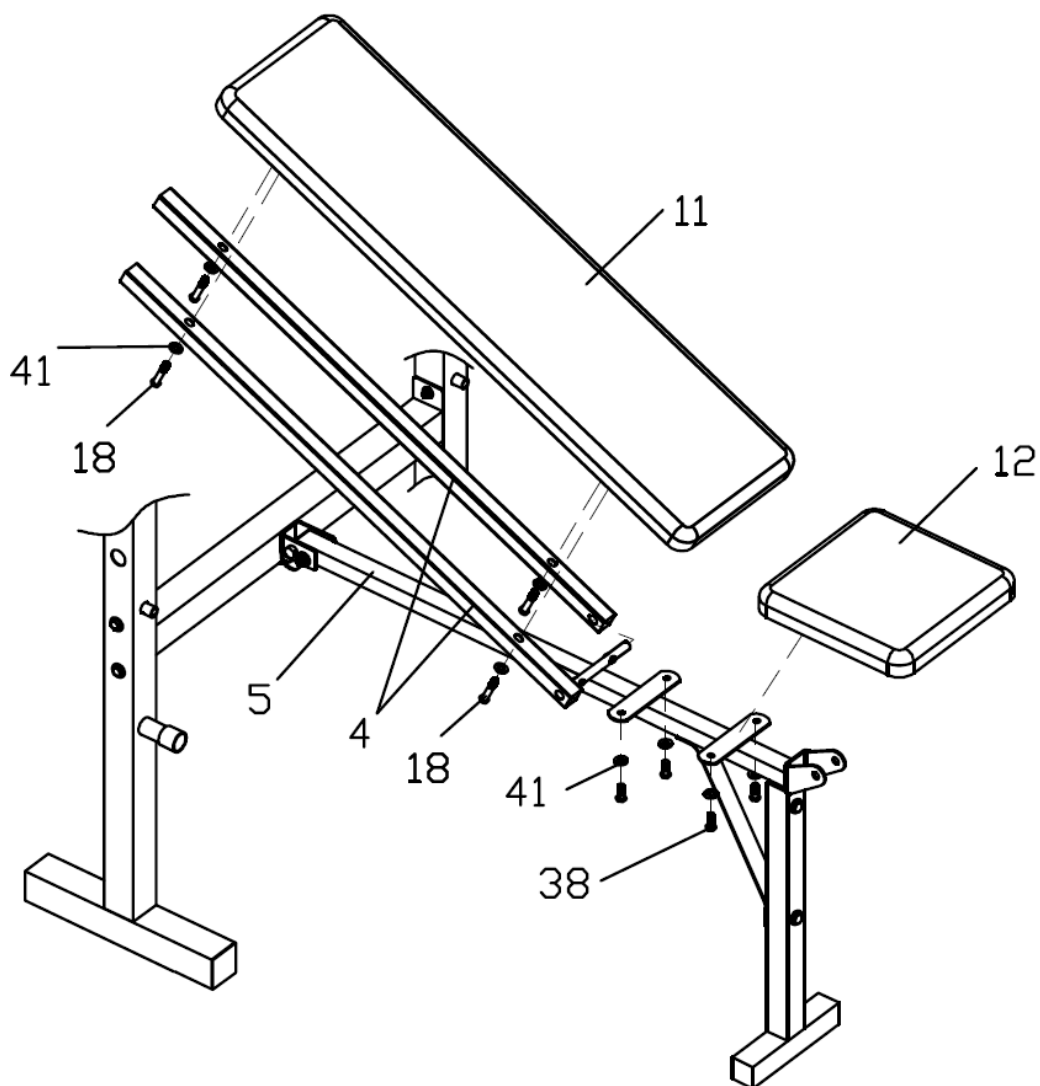
1. Прикрепите раму сиденья (5) к передней опоре (1) с помощью болта (40), плоской шайбы (15) и нейлоновой гайки (34). Затем прикрепите опорную пластину (2) к раме сиденья (5) и передней опоре (1) с помощью болтов (17)&(16), плоской шайбы (15) и нейлоновой гайки (34).
2. Прикрепите раму сиденья (5) к поперечине (8) с помощью болта (39), плоской шайбы (22) и нейлоновой гайки (30), затем вставьте штифт (20) и закрепите треугольной ручкой (19) и плоской шайбы (15).
3. Вставьте перекладину (9) в регулировочные отверстия на стойках (7L/R).



ШАГ 3:

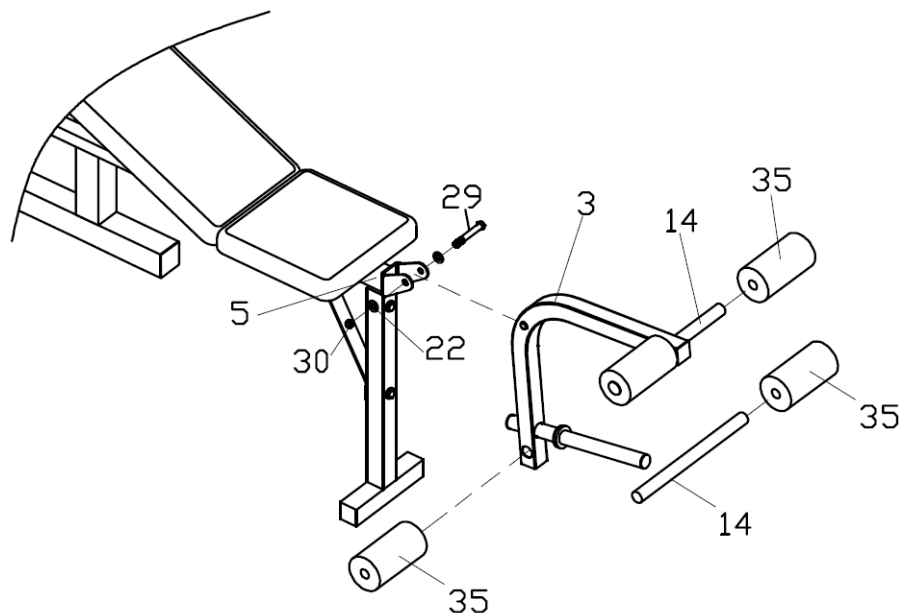
Прикрепите спинку (11) к опоре спинки (4) с помощью болта (18) и плоской шайбы (41). Болты пока не затягивайте слишком туго, затяните только два болта выше, болты, которые находятся близко к сиденью (12) пока не затягивайте. Затем прикрепите опору спинки (4) к соединительной трубке на опоре сиденья (5). Затем закрепите болт (18) и плоскую шайбу (41) и надежно затяните 4 болта.

Прикрепите сиденье (12) к опоре сиденья (5) с помощью болта(38) и плоской шайбы (41).



ШАГ 4:

1. Прикрепите поворотный кронштейн (3) к опоре сиденья (5) с помощью болта (29), плоской шайбы (22) и нейлоновой гайки (30);
2. Вставьте трубку для валиков (14) в поворотный кронштейн (3), Затем наденьте валики (35) на каждый конец трубки (14).



ШАГ 5:

1. Прикрепите баттерфляй (6L&R) к стойкам (7L&R) с помощью болта (21), плоской шайбы (22) и нейлоновой гайки (30). После этого баттерфляй (6L&R) может легко двигаться.
2. Прикрепите кронштейн для валика (13) к баттерфляю (6L&R) треугольной ручкой (19) и плоской шайбой (15).

