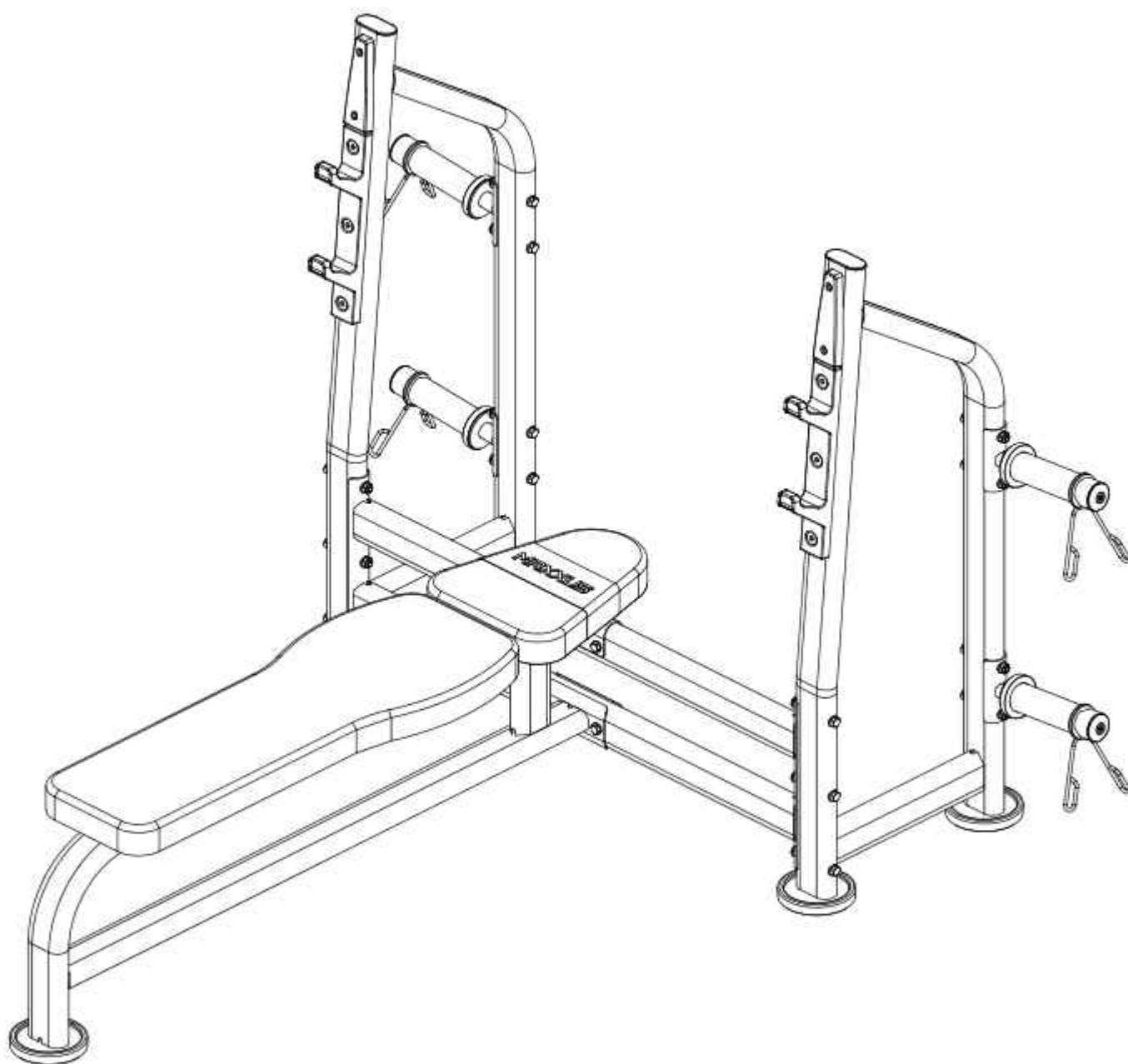




Руководство по эксплуатации

Скамья со стойками под штангу

Артикул: D5001



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.

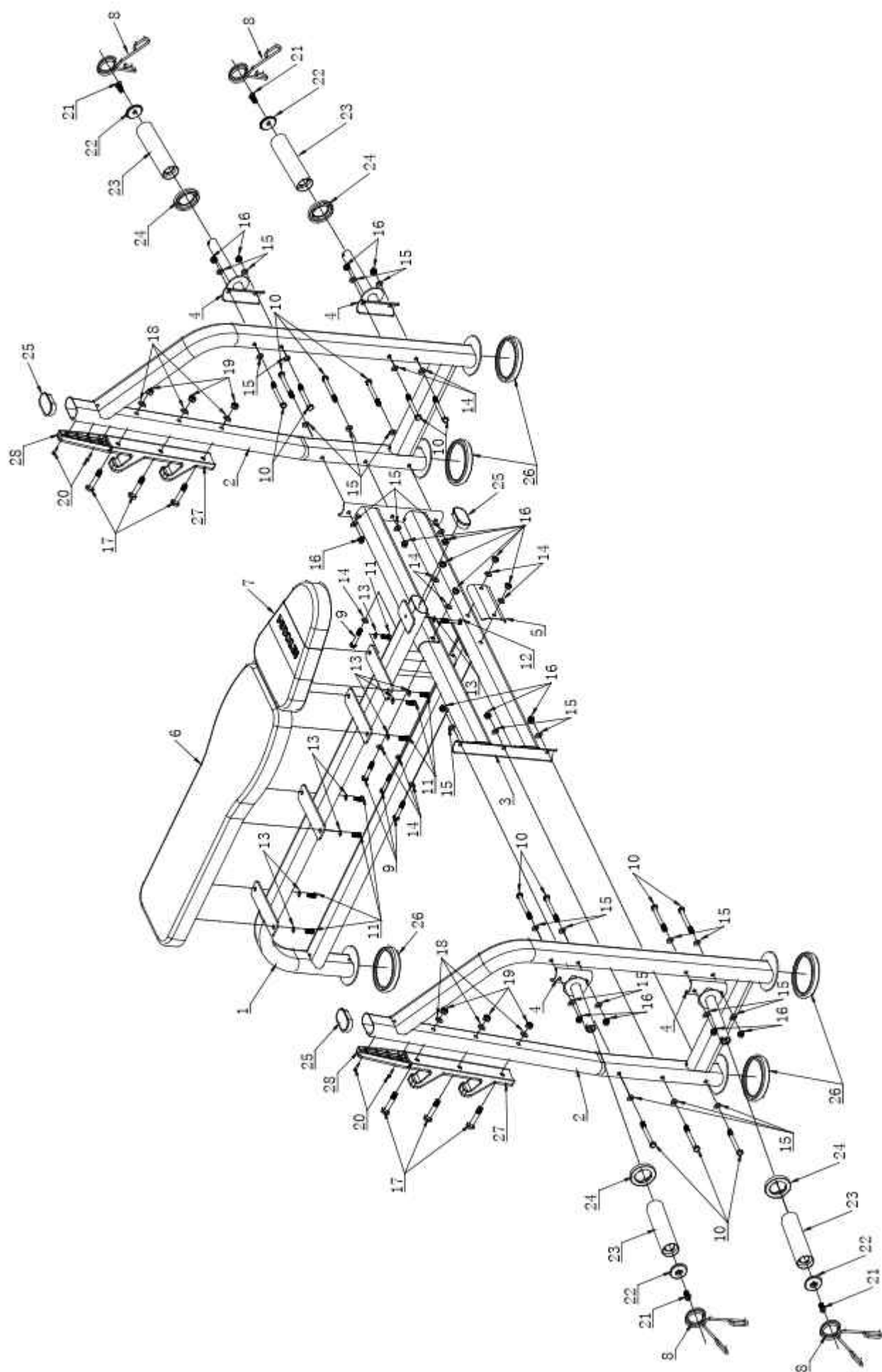
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным. Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с 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 изделия. 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 могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых.
5. Размещать тренажёр следует на ровную и устойчивую поверхность. Положите под изделие специальное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. В целях безопасности обеспечьте вокруг тренажёра не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Не затягивайте каждый болт сразу после его установки. Окончательную протяжку болтов производить, только после полной сборки тренажера.
7. Перед началом занятий убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты, и тренажёр безопасен для использования.
8. Для поддержания изделия в исправном состоянии регулярно проводите осмотр конструкции на предмет повреждений и износа.
9. Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали тренажера, проверяйте затяжку соединений. При необходимости подтяните гайки.
10. Используйте тренажер строго в соответствии с инструкцией.
11. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
12. Настоятельно рекомендуем собирать тренажер двум и более людям, чтобы избежать травм.
13. Максимальный вес пользователя: 150 кг.

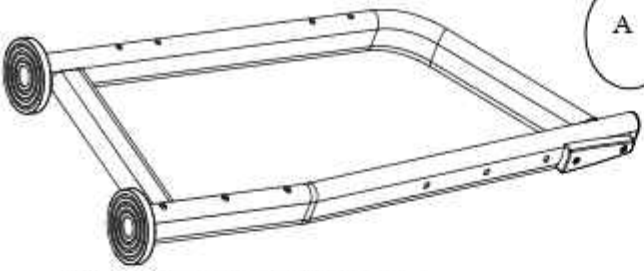
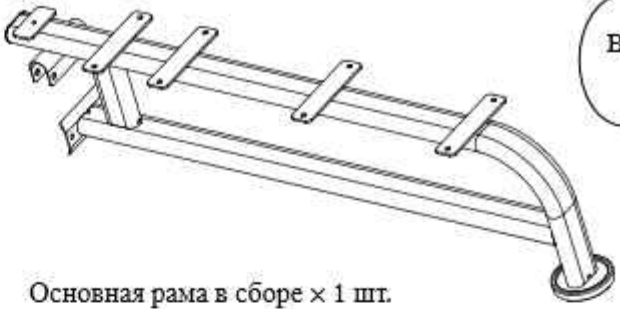
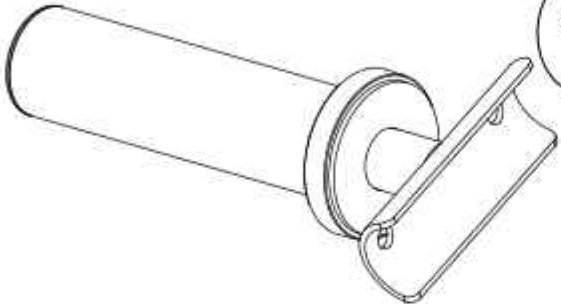
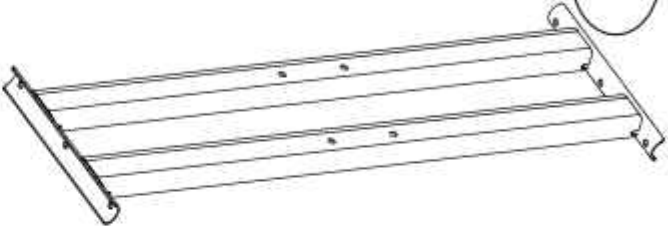
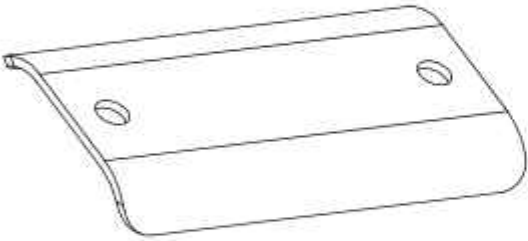
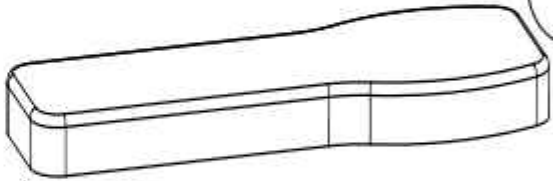
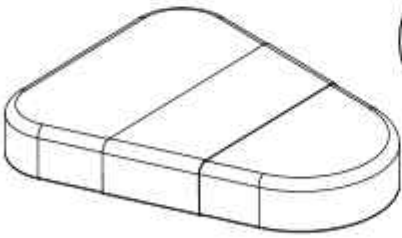
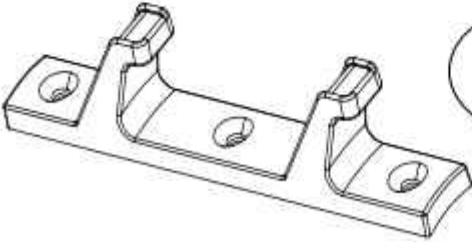
Схема в разборе

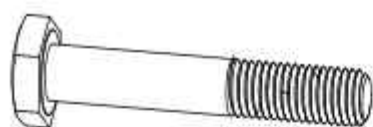


Список деталей

№	Наименование детали	Кол-во
01	Основная рама в сборе	1
02	Опорная рама в сборе	2
03	Соединительный узел в сборе	1
04	Труба штанги для подвесов в сборе	4
05	Усиливающая пластина основной рамы	1
06	Подушка спинки	1
07	Подголовник	1
08	Пружинный зажим ($\varnothing 50$)	4
09	Винт с наружным шестигранником (M10×60)	4
10	Винт с наружным шестигранником (M10×100)	14
11	Винт с наружным шестигранником (M8×20)	8
12	Винт с наружным шестигранником (M8×60)	1
13	Плоская шайба ($\varnothing 8$)	9
14	Плоская шайба ($\varnothing 10$)	8
15	Дуговая шайба ($\varnothing 10$)	28
16	Контргайка (M10)	18
17	Винт с внутренним шестигранником и утопленной головкой (M12×70)	6
18	Плоская шайба ($\varnothing 12$)	6
19	Контргайка (M12)	6
20	Саморез с крестообразным шлицем (ST4.2×25)	4
21	Винт с внутренним шестигранником (M10×25)	4
22	Декоративная алюминиевая накладка	4
23	Труба штанги для подвешивания в сборе	4
24	Ограничительная накладка для штанги	4
25	Овальная плоская втулка 40×80	3
26	Опорная пластина ($\varnothing 132$)	5
27	Двухслойный крюк	2
28	Веерообразная планка	2
29	Рожковый ключ 17×19	1
30	Ключ 14×17	2
31	L-образный ключ с внутренним шестигранником 8	1

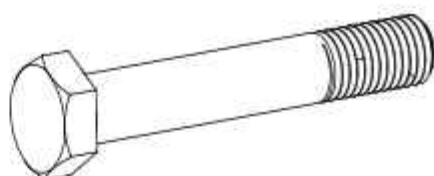
Предварительно собранные узлы

 Опорная рама в сборе × 2 шт.	 Основная рама в сборе × 1 шт.
 Труба штанги для подвешивания в сборе × 4 шт.	 Соединительный узел в сборе × 1 шт.
 Усиливающая пластина основной рамы × 1 шт.	 Подушка спинки × 1 шт.
 Подголовник × 1 шт.	 Пружинный зажим (φ50) × 4 шт.
 Двухслойный крюк × 2 шт.	



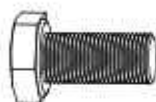
9

Винт с наружным шестигранником (M10×60)
× 4 шт.



10

Винт с наружным шестигранником
(M10×100) × 14 шт.



11

Винт с наружным шестигранником
(M8×20) × 8 шт.



12

Винт с наружным шестигранником
(M8×60) × 1 шт.



13

Плоская шайба (φ8) × 9 шт.



14

Плоская шайба (φ10) × 8 шт.



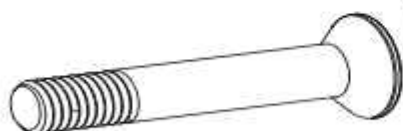
15

Дуговая шайба (φ10) × 28 шт.



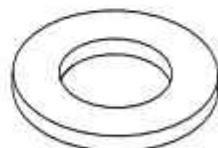
16

Контргайка (M10) × 18 шт.



17

Винт с внутренним шестигранником со
утопленной головкой (M12×70) × 6 шт.



18

Плоская шайба (φ12) × 6 шт.



19

Контргайка (M12) × 6 шт.



29

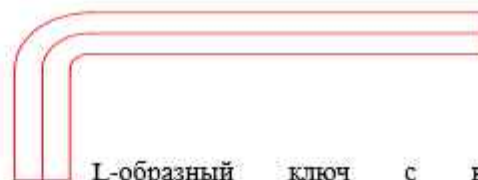
Рожковый ключ 17×19 × 1 шт.

30



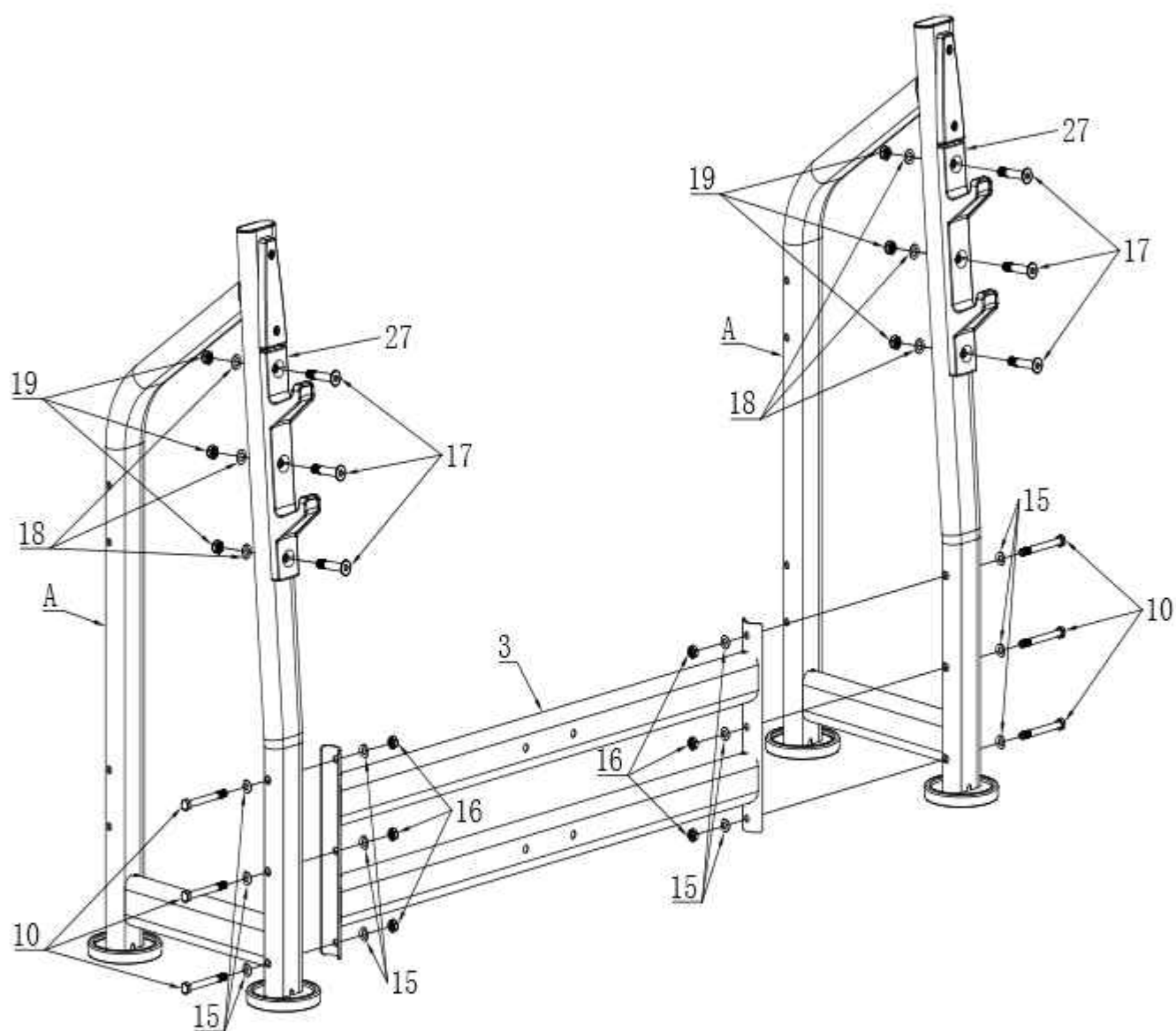
Ключ 14×17 × 2 шт.

31



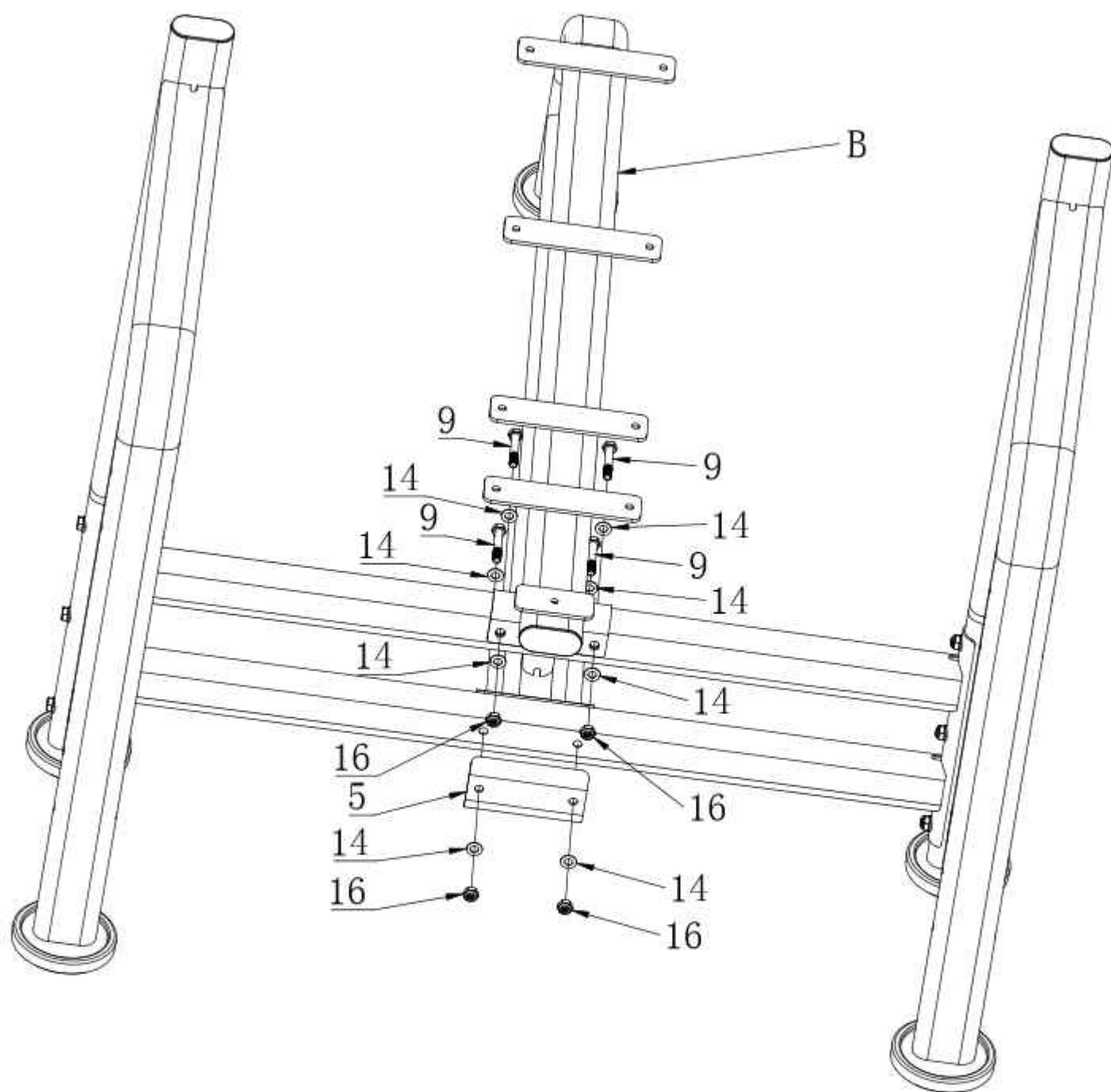
L-образный ключ с внутренним
шестигранником 8 мм × 1 шт.

Сборка, этап 1



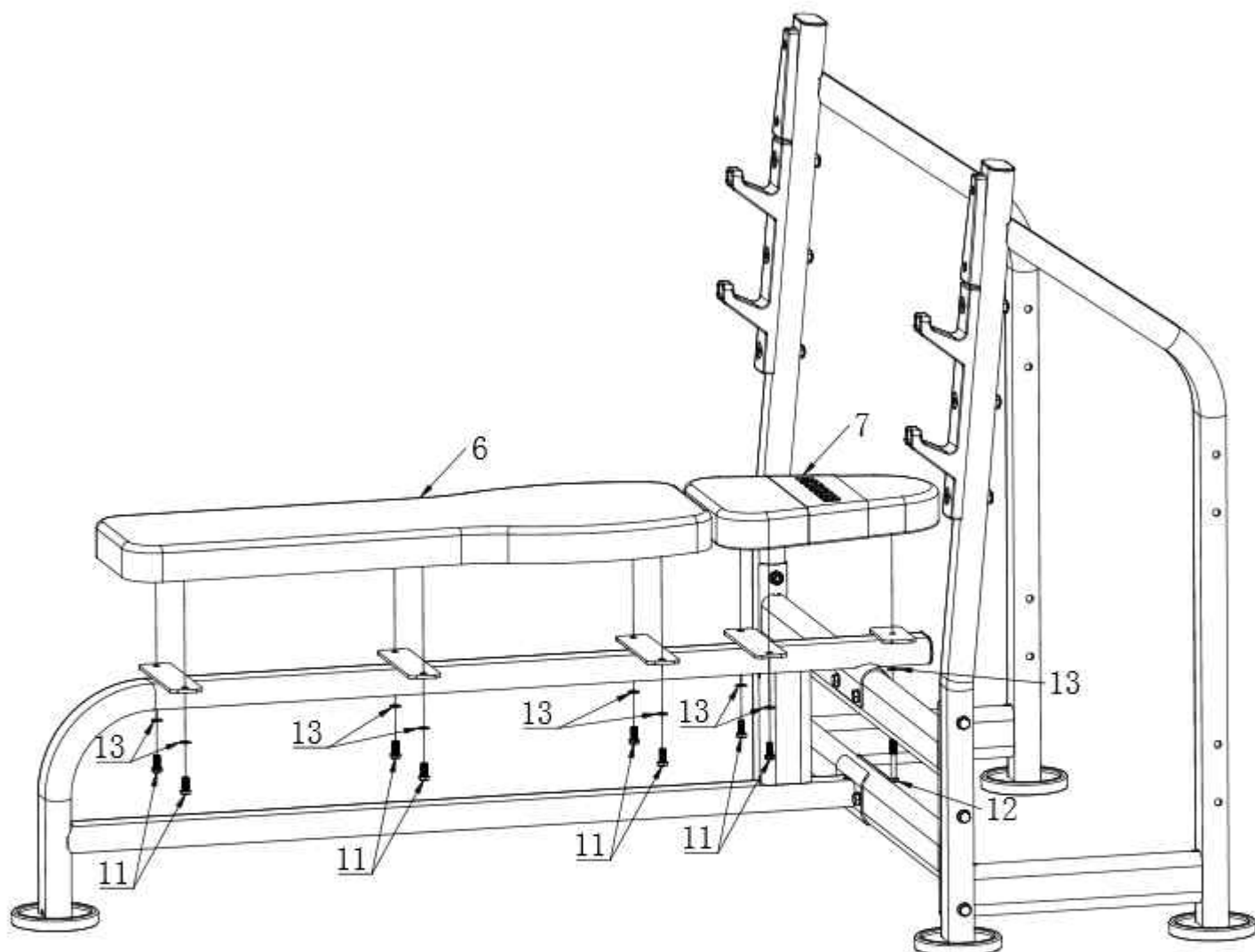
Соберите два комплекта опорной рамы (А) и соединительного узла (№3) вместе, используя 6 винтов с наружным шестигранником М10×100 (№10), 12 дуговых шайб $\phi 10$ (№15) и 6 контргайек М10 (№16), как показано на рисунке. Затем закрепите два двухслойных крюка (№27) на двух комплектах опорной рамы (А), используя 6 винтов с внутренним шестигранником и утопленной головкой М12×70 (№17), 6 плоских шайб $\phi 12$ (№18) и 6 стопорных гаек М12 (№19).

Сборка, этап 2



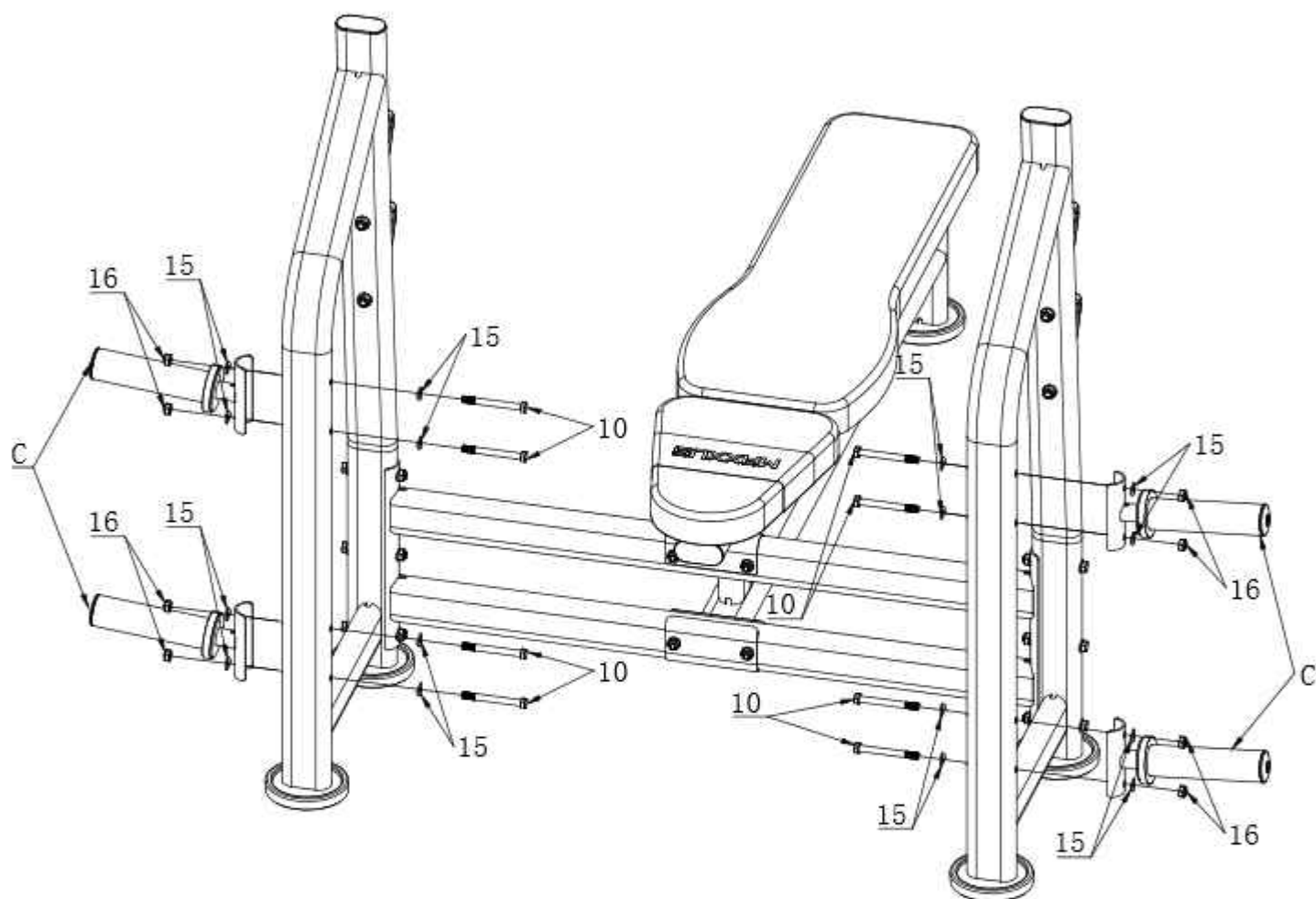
Соберите один комплект основной рамы (В) и усиливающую пластину основной рамы (№5) с соединительным узлом (№3), используя 4 винта с наружным шестигранником М10×60 (№9), 8 плоских шайб $\phi 10$ (№14) и 4 контргайки М10 (№16), как показано на рисунке.

Сборка, этап 3



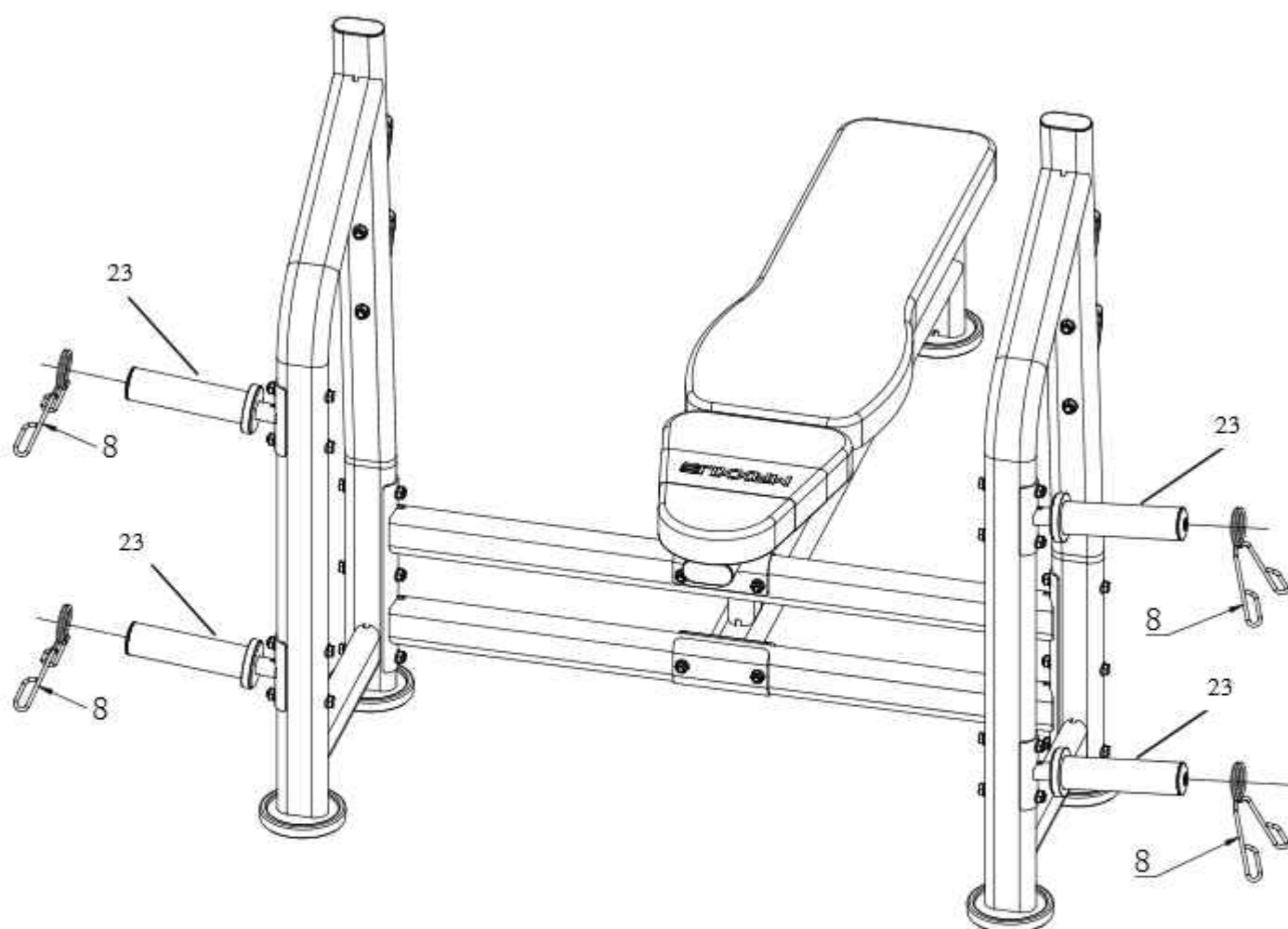
Закрепите подушку спинки (№6) и подголовник (№7) на основной раме (В) с помощью 8 винтов с наружным шестигранником М8×20 (№11), 1 винта с наружным шестигранником М8×60 (№12) и 9 плоских шайб ф8 (№13), как показано на рисунке.

Сборка, этап 4



Закрепите 4 комплекта труб штанги для подвешивания в сборе × 4 шт. (C) на 2 комплектах опорной рамы (A), используя 8 винтов с наружным шестигранником M10×100 (№10), 16 дуговых шайб φ10 (№15) и 8 контргаек M10 (№16), как показано на рисунке.

Сборка, этап 5



Вставьте 4 пружинных зажима (φ50) (№8) в каждую трубу штанги (№23), как показано на рисунке.