



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Гантель регулируемая DFC 2,5 - 24 кг.

АРТИКУЛ:
SQ-DB003



Благодарим Вас за приобретение данного продукта.
Перед началом работы с тренажёром ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в настоящем руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Спасибо за выбор Регулируемых гантелей.

Для вашей безопасности и удобства внимательно прочитайте это руководство перед использованием оборудования.

ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Это тренировочное оборудование разработано для обеспечения максимальной безопасности. Однако при использовании любого спортивного устройства необходимо соблюдать определённые меры предосторожности.

Обязательно прочитайте всё руководство перед сборкой или использованием оборудования.

Особое внимание обратите на следующие меры безопасности:

1. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования в любое время. **НЕ** оставляйте детей без присмотра в одном помещении с оборудованием.
2. Оборудование должен использовать **только один человек одновременно**.
3. Если во время тренировки пользователь испытывает головокружение, тошноту, боль в груди или любые другие необычные симптомы, **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ПРЕКРАТИТЕ** занятие. **НЕМЕДЛЕННО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ**.
4. Этот продукт предназначен **только для домашнего использования** и не подходит для коммерческого применения.
5. Перед каждым использованием осматривайте изделие. Не используйте гантель с изношенными или повреждёнными деталями.
6. Периодически проверяйте и тестируйте механизм фиксации.
7. Никогда не бросайте гантель на пол — это может повредить изделие или привести к травме пользователя.
8. Не пытайтесь разбирать гантели.
9. Перед началом упражнений на этом оборудовании всегда выполняйте разминочные и растягивающие упражнения, чтобы правильно разогреть мышцы.
10. Никогда не используйте оборудование, если оно работает неисправно. Во время тренировок рекомендуется присутствие страховщика (партнёра).

ВНИМАНИЕ:

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛИЦ С ИМЕЮЩИМИСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ.

ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ОБОРУДОВАНИЯ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ НЕСЁТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТЕЛЕСНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБ ИМУЩЕСТВУ, ПОЛУЧЕННЫЕ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭТОГО ПРОДУКТА.

СОХРАНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ.

ИНФОРМАЦИЯ О ГАНТЕЛЯХ

1. Регулируемая гантель имеет шаг изменения веса от **2,5 кг до 24 кг**. См. таблицу ниже, в которой указаны точные значения увеличения веса.

KG	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	8	9	10	11.5	13.5	16	18	20.5	22.5	24
LB	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25	30	35	40	45	50	52.5

2. Чтобы правильно выбрать нужный вес, поверните **оба регулировочных колёсика** так, чтобы требуемое значение веса совпало со **стрелкой по центру**. Затем просто поднимите рукоятку строго вверх — вместе с ней из базы поднимутся нужные весовые пластины. Обратите внимание: **2,5 кг или 5 кг — это только рукоятка без каких-либо весовых пластин**.



3. Рукоятка гантели и весовые пластины симметричны, поэтому вы можете вставлять рукоятку любой стороной к себе, **если на обоих концах выбран одинаковый вес**.

ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Проблема: Регулировочный диск не поворачивается, когда рукоятка находится в базе.

Решение:

- Убедитесь, что рукоятка полностью вставлена в базу гантели. Если она не полностью опущена, механизм блокировки не разблокируется.
- Проверьте, не вставлены ли какие-либо весовые пластины задом наперёд. Все пластины должны быть установлены так, чтобы их фиксационный выступ был направлен **от рукоятки**.

Проблема: Рукоятка гантели не вставляется в базу, когда пластины не выбраны.

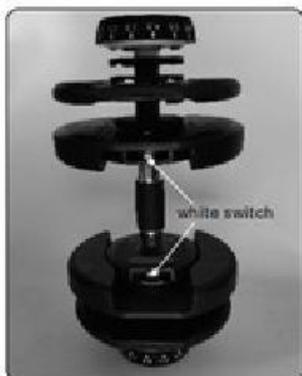
Ответ:

- Убедитесь, что оба регулировочных диска установлены точно на значение **2,5 кг или 5 кг**.
- Убедитесь, что все весовые пластины расположены так, чтобы их фиксационный выступ был направлен **от рукоятки гантели**.

1. Когда рукоятка застревает в гантели и боковые диски с цифрами не вращаются, пожалуйста, выполните следующие шаги, чтобы сбросить механизм и отделить рукоятку гантели от базы.



2. Нажмите и удерживайте **белый переключатель**, поверните регулирующие диски на **минимальное значение**, после чего весовые пластины автоматически отсоединятся.



3. Разместите пластины в базе снова, в соответствии с их размером.

