

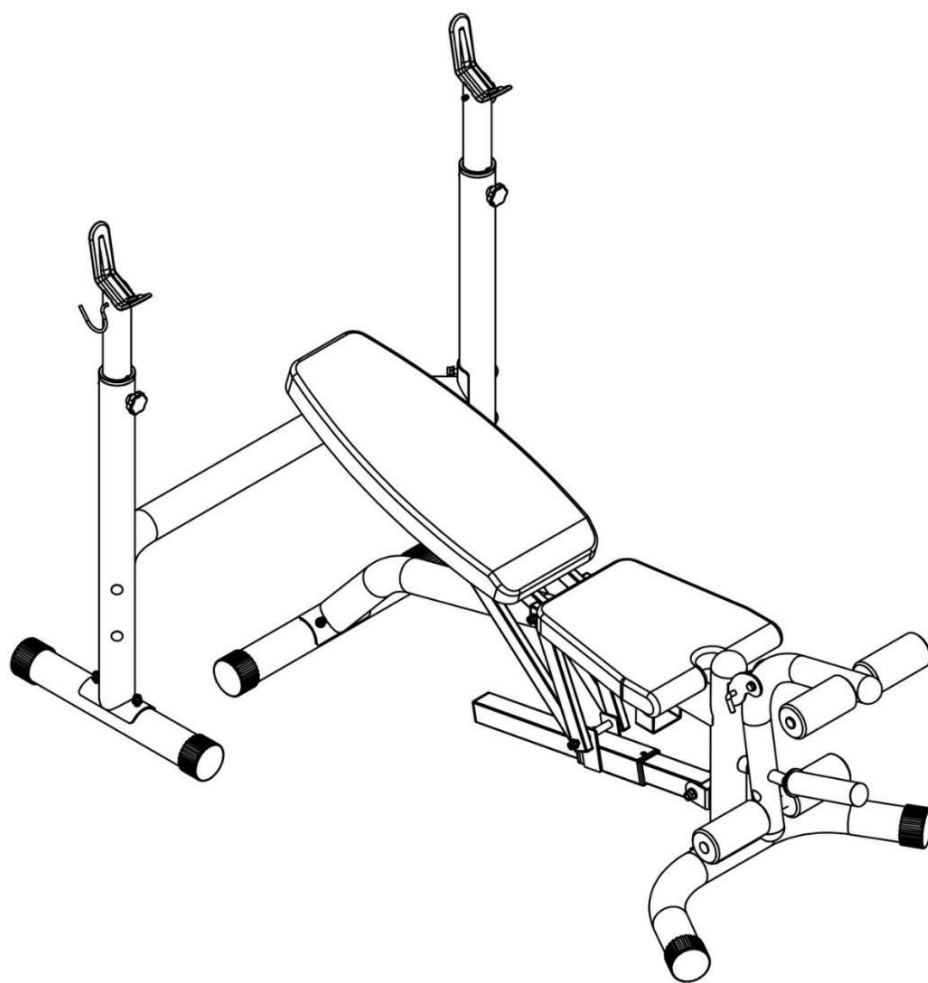


СКАМЬЯ ПОД ШТАНГУ DFC

Артикул: BEW05R

Модель: Fytter

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Меры предосторожности

Данное изделие разработано с соблюдением всех требований для его безопасного использования, однако, не пренебрегайте мерами предосторожности, соблюдение данных рекомендаций сделают ваши занятия комфортными и безопасными. Перед тем, как приступить к сборке и эксплуатации тренажёра, ознакомьтесь с инструкциями, представленными в руководстве, в частности, обратите внимание на следующие положения:

1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних питомцев. Не оставляйте детей без присмотра в одном помещении с тренажёром.

2. Одновременно на тренажёре может заниматься только один человек.

3. 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. Размещайте тренажёр на чистой и ровной поверхности. Не используйте тренажёр вблизи воды и на открытом воздухе.

5. Во время занятий держите руки подальше от подвижных частей тренажёра.

6. Для занятий надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Избегайте ношения свободной одежды, которая может застрять в тренажёре и заблокировать движение.

7. Используйте тренажёр только по его прямому назначению, описанному в руководстве. Для замены дефектных частей выбирайте только те детали, которые рекомендованы производителем.

8. Уберите все острые предметы вокруг тренажёра.

9. Лица с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре только под присмотром тренера или медицинского персонала.

10. Перед тренировкой следует разогреться, выполнив ряд разминочных упражнений.

11. Пользоваться тренажёром, если он не работает должным образом, запрещено.

12. Для сборки вам потребуются следующие инструменты: гаечный ключ, шестигранник.

13. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования.

14. Максимально допустимая нагрузка на тренажер – 150 кг.

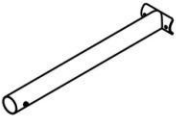
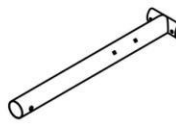
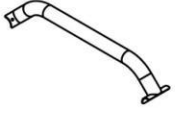
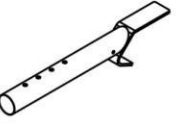
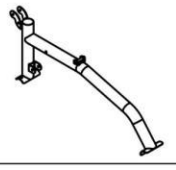
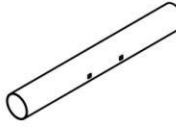
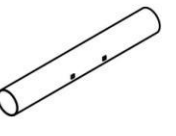


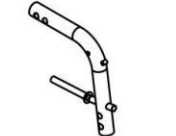
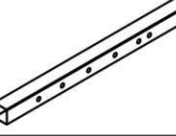
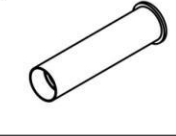
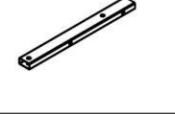


















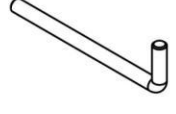
















ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЛЮБОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ НЕСЁТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЛЮБЫЕ ТРАВМЫ И МАТЕРИАЛЬНЫЙ УЩЕРБ, ВОЗНИКШИЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ДАННОГО ПРОДУКТА.

Спецификация

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Правая опорная стойка	1	41	Болт с квадратным подголовком М10*95	12
2	Левая опорная стойка	1	42	Болт шестигранный М12*80	1
3	Перекладина	1	43	Болт шестигранный М10*185	2
4	Регулятор высоты	2	44	Болт шестигранный М10*145	1
5	Главная рама	1	45	Болт шестигранный М10*85	1
6	Задний стабилизатор (595мм)	1	46	Болт шестигранный М8*55	8
7	Боковой стабилизатор (540мм)	2	47	Болт шестигранный М8*12	1
8	Передний стабилизатор	1	48	Стопорный штифт	1
9	Держатель спинки	2	49		
10	Рычаг для сгибания/разгибания ног	1	50		
11	Селектор	1	51		
12	Посадочная втулка	1	52		
13	Держатель сиденья	2	53		
14	Регулятор сиденья	1	54		
15	Правый предохранительный крюк	1	55		
16	Левый предохранительный крюк	1	56		
17	Сиденье	1	57		
18	Спинка	1	58		
19	Трубка для валиков	2	59		
20	Валик	4	60		
21	Заглушка круглая ф76	8	61		
22	Заглушка ф25	1	62		
23	Втулка ф76 / ф60	2	63		
24	Втулка 60*60 / 50*50	2	64		
25	Заглушка круглая ф76	1	65		
26	Заглушка круглая ф60	2	66		
27	Заглушка круглая ф50	1	67		
28	Заглушка круглая ф25	5	68		
29	Заглушка 50*50	2	69		
30	Заглушка 40*20	10	70		
31	Ручка-фиксатор	2	71		
32	Штифт	2	72		
33	Ползунок	1	73		
34	Гайка М12	1	74		
35	Гайка М10	16	75		
36	Гайка М6	2	76		
37	Шайба плоская ф12	2	77		
38	Шайба плоская ф10	8	78		
39	Шайба плоская ф8	8	79		
40	Шайба изогнутая ф10	12	80		



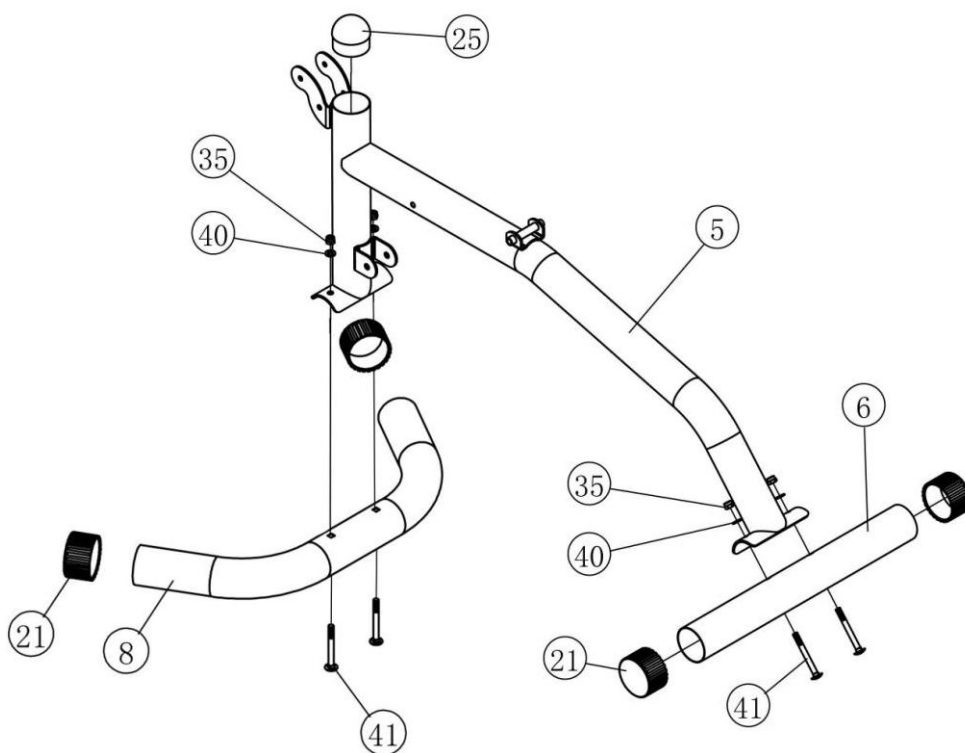
Изображение деталей

1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 
11 	12 	13 	14 	15 
16 	17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31 	32 	33 	34 	35 
36 	37 	38 	39 	40 
41 	42 	43 	44 	45 
46 	47 	48 	49	50

Инструкции по сборке

Примечание:

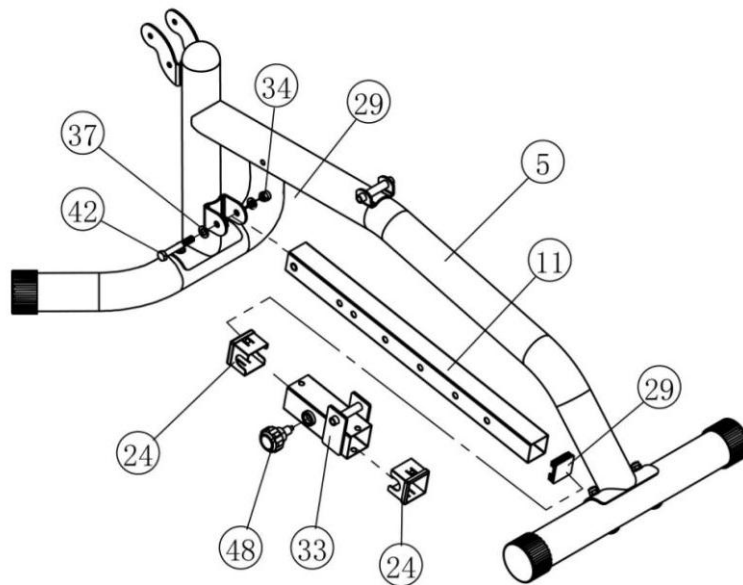
1. При креплении деталей всегда используются две шайбы – одна размещается со стороны болта, а вторая со стороны гайки (если в инструкции не указано иное).
2. Чтобы закрепить ту или иную деталь, сначала установите крепёж вручную и не затягивайте его полностью. Только после того, как сборка будет завершена, все крепежи должны быть затянуты до упора при помощи соответствующего инструмента.
3. Обратите внимание, что некоторые детали (заглушки, подшипники и т.д.) могут быть уже установлены на нужную деталь непосредственно на заводе-изготовителе.
4. Для сборки вам потребуется дополнительная помощь. Рекомендуется выполнять сборку вдвоём.



ШАГ 1

- а. Вставьте заглушки $\varnothing 76$ (#21) с двух сторон заднего (#6)(595мм) и переднего (#8) стабилизаторов.
- б. Прикрепите стабилизаторы (#6, #8) к главной раме (#5) при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов M10*95 (#41), гаек M10 (#35) и шайб $\varnothing 10$ (#40).
- в. Установите заглушку $\varnothing 76$ (#25) поверх главной рамы (#5).

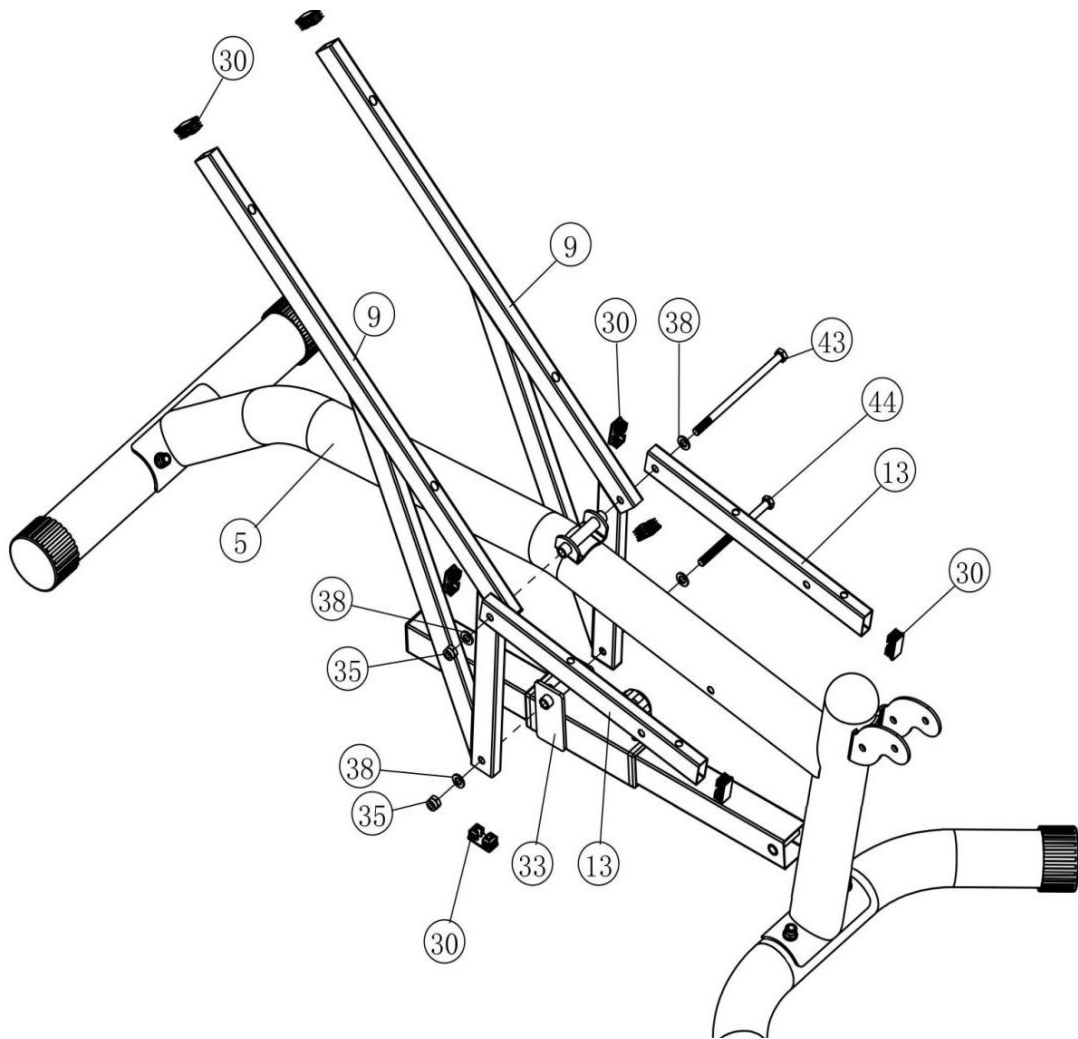
Инструкции по сборке



ШАГ 2

- а. Вставьте заглушку 50*50 (#29) в селектор (#11), затем прикрепите деталь (#11) к раме (#5) при помощи болта М12*80 (#42), гайки М12 (#34) и двух шайб ф12 (#37).
- б. Установите втулки 60*60/50*50 (#24) с двух сторон ползунка (#33). Закрутите штифт (#48) в ползунки (#33), но не затягивайте его до упора.
- в. Разместите ползунки (#33) на селекторе (#11), зафиксируйте его положение при помощи штифта (#48).

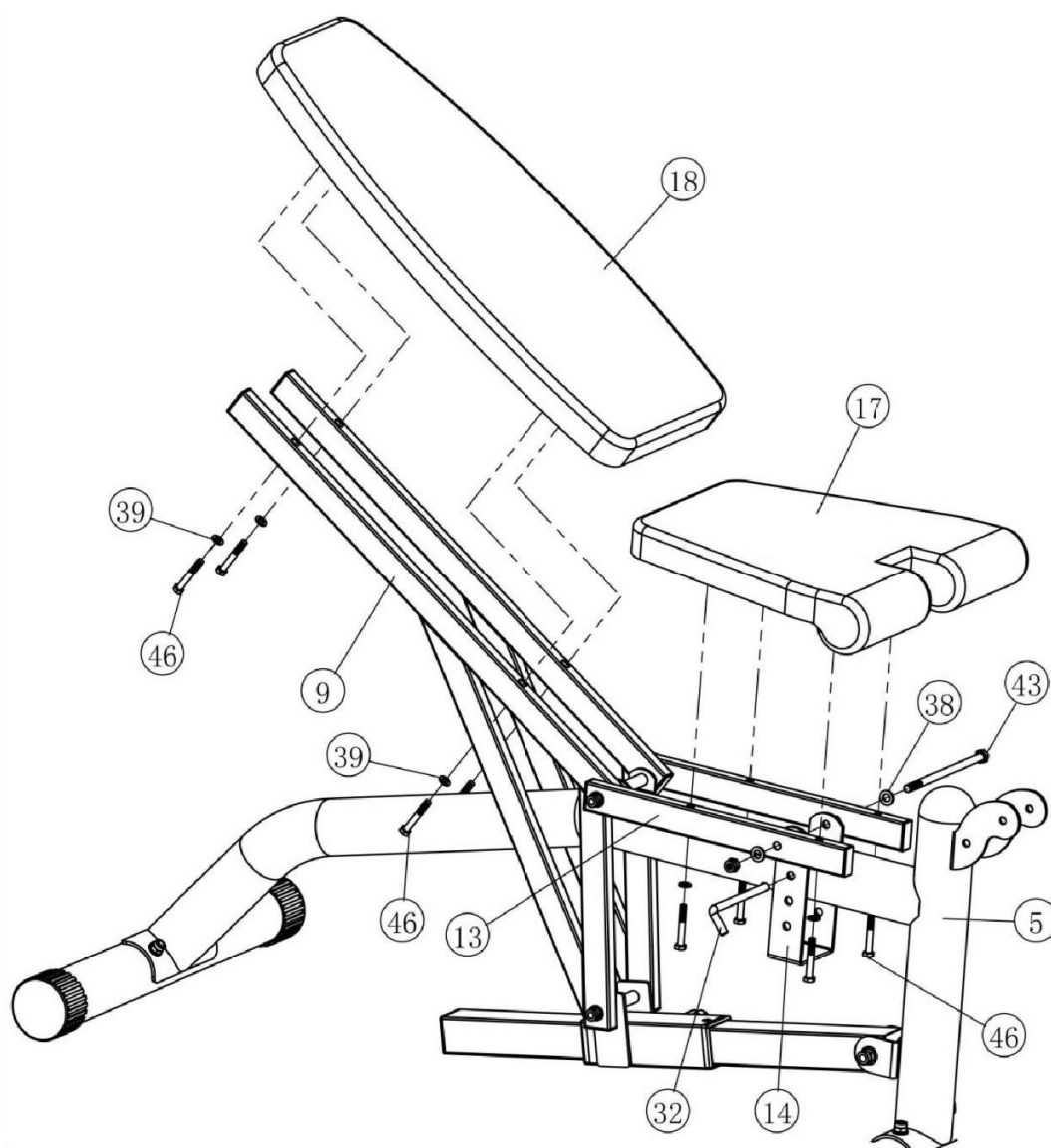
Инструкции по сборке



ШАГ 3

- а. Соедините держатели (#9, #13) и главную раму (#5) в единую конструкцию при помощи болта M10*185 (#43), гайки M10 (#35) и двух шайб $\varnothing 10$ (#38).
- б. Закрепите держатели (#9) на ползунке (#33) при помощи болта M10*145 (#44), гайки M10 (#35) и двух шайб $\varnothing 10$ (#38).
- в. Вставьте заглушки 40*20 (#30) в держатели (#9, #13).

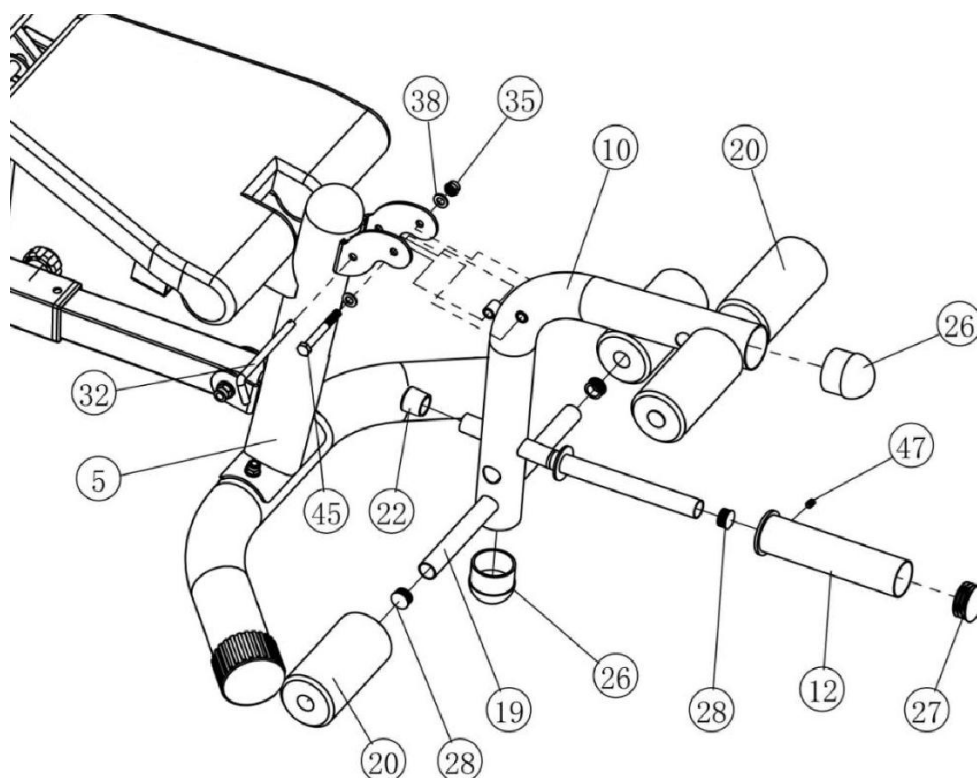
Инструкции по сборке



ШАГ 4

- а. Прикрепите регулятор (#14) к держателю сиденья (#13) при помощи болта M10*185 (#43), гайки M10 (#35) и двух шайб ф10 (#38). Вставьте штифт (#32) в отверстия деталей (#14, #5), как показано на рисунке. Далее вы сможете использовать штифт в работе, регулируя положение сиденья (#17).
- б. Прикрепите сиденье (#17) к держателю (#13) при помощи четырёх болтов M8*55 (#46) и четырёх шайб ф8 (#39).
- в. Прикрепите спинку (#18) к держателю (#9) при помощи четырёх болтов M8*55 (#46) и четырёх шайб ф8 (#39).

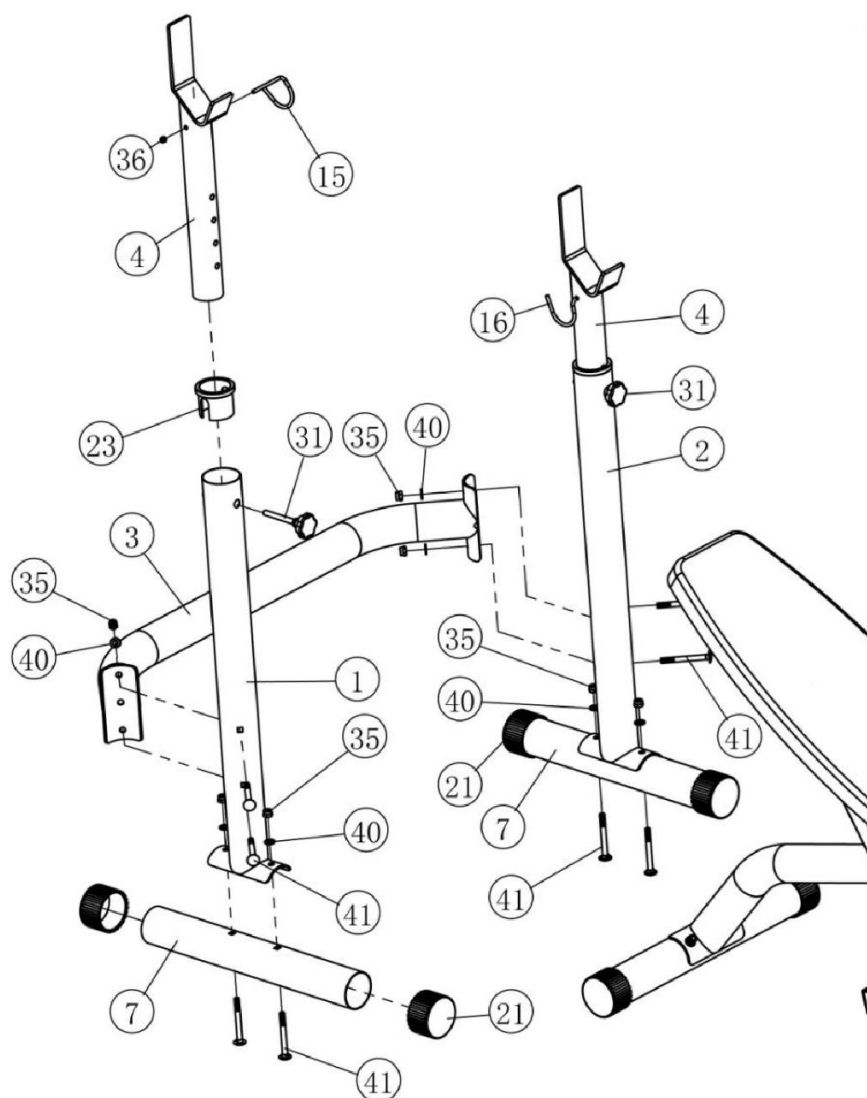
Инструкции по сборке



ШАГ 5

- а. Вставьте заглушки $\varnothing 60$ (#26), $\varnothing 25$ (#28) и $\varnothing 25$ (#22) в рычаг (#10), как показано на рисунке.
- б. Прикрепите рычаг (#10) к раме (#5) при помощи болта М10*85 (#45), гайки М10 (#35) и двух шайб $\varnothing 10$ (#38). Вставьте штифт (#32) в отверстия деталей (#5, #10).
- в. Установите заглушки $\varnothing 25$ (#28) с двух сторон трубки (#19). Затем вставьте трубку (#19) в рычаг (#10), с двух сторон трубки разместите валики (#20).
- г. Установите посадочную втулку (#12) на рычаг (#10), закрепите её при помощи болта М8*12 (#47). В завершение установите заглушку $\varnothing 50$ (#27).

Инструкции по сборке



ШАГ 6

- а. Вставьте заглушки ф76 (#21) в боковые стабилизаторы (#7).
- б. Прикрепите стабилизаторы (#7) к стойкам (#1) при помощи четырёх комплектов крепежей: болтов М10*95 (#41), гаек М10 (#35) и шайб ф10 (#40).
- в. Закрепите на стойках (#1) перекладину (#3), используя четыре комплекта крепежей: болты М10*95 (#41), гайки М10 (#35) и шайбы ф10 (#40).
- г. Установите втулки (#23) сверху стоек (#1), как показано на рисунке.
- д. Разместите на стойках (#1) регуляторы (#4), закрепите их на нужной высоте при помощи ручек (#31). Обратите внимание, что оба регулятора должны быть на одном уровне.
- е. Установите предохранительные крюки (#15, #16), зафиксируйте их при помощи гаек М6 (#36).

Затяните все болты и гайки при помощи гаечного ключа.

Техническое обслуживание

Советы и рекомендации:

А. Регулярно выполняйте осмотр тренажёра на предмет повреждений или износа его составных элементов. При обнаружении неисправности немедленно прекратите использование тренажёра и обратитесь к местному представителю компании, у которого вы приобрели изделие. Обратите внимание, для замены следует использовать только оригинальные запасные детали.

Б. Протирайте обивку тренажёра тканью, смоченной в слабом мыльном растворе. Такой уход позволит сохранить внешний вид изделия и продлить его срок службы.

В. Все хромированные поверхности тренажёра следует регулярно протирать, чтобы продлить срок службы изделия. Ежедневно протирайте тренажёр влажной тряпкой, а затем при помощи сухой тряпки убирайте остатки влаги. Не менее одного раза в неделю полируйте хромированные элементы тренажёра при помощи специальных полирующих средств.

Г. Проверяйте, чтобы все крепежи изделия были надёжно затянуты. Если какой-то из крепежей постоянно ослабевает, обратитесь к поставщику с просьбой о замене.

Д. Проверяйте сварные швы на отсутствие трещин.

Е. Невыполнение планового технического осмотра может стать причиной поломки изделия, что, в свою очередь, может привести к травмам пользователя.