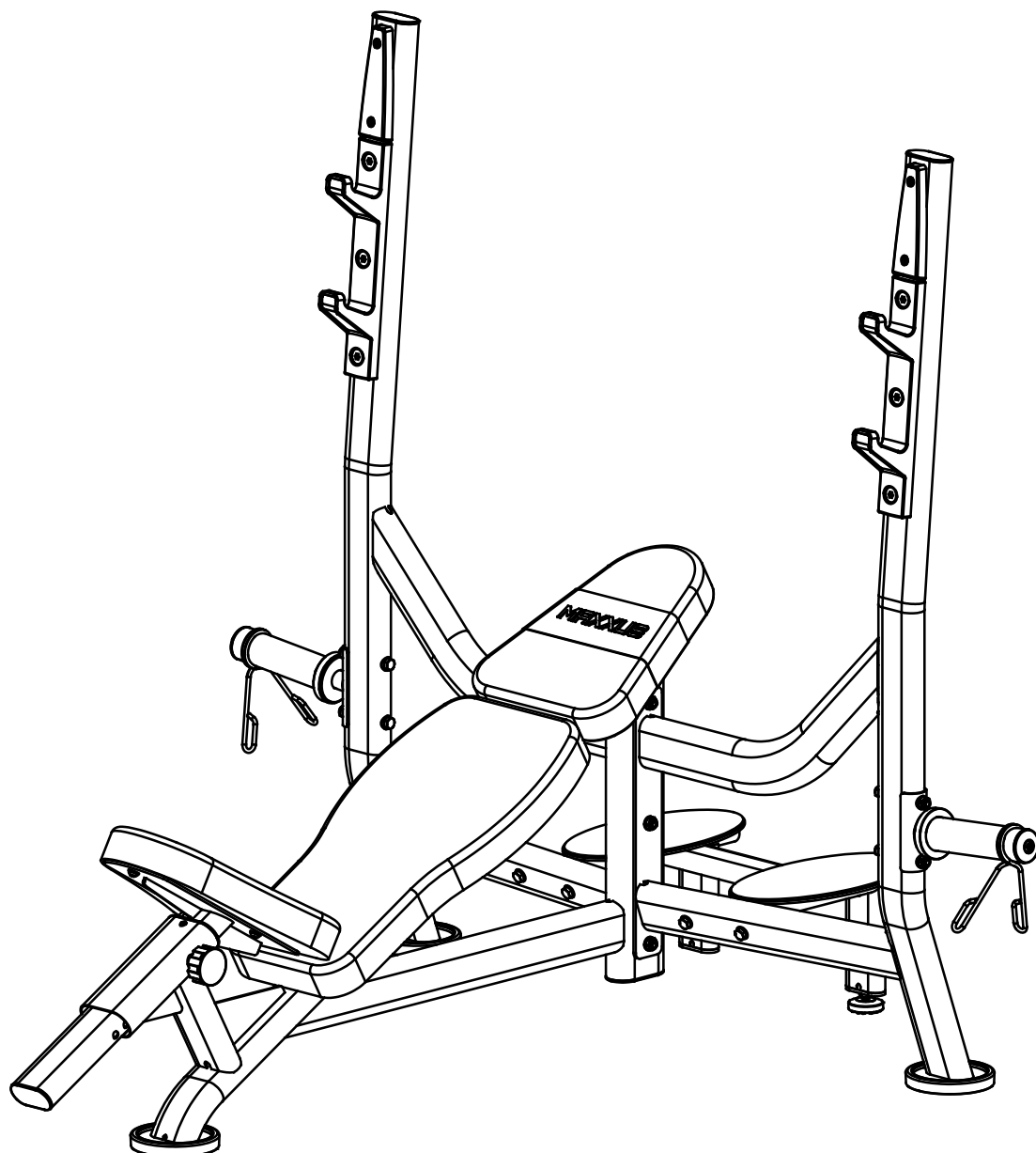




# Руководство по эксплуатации

Скамья со стойками под штангу

Артикул: D5002



## **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.

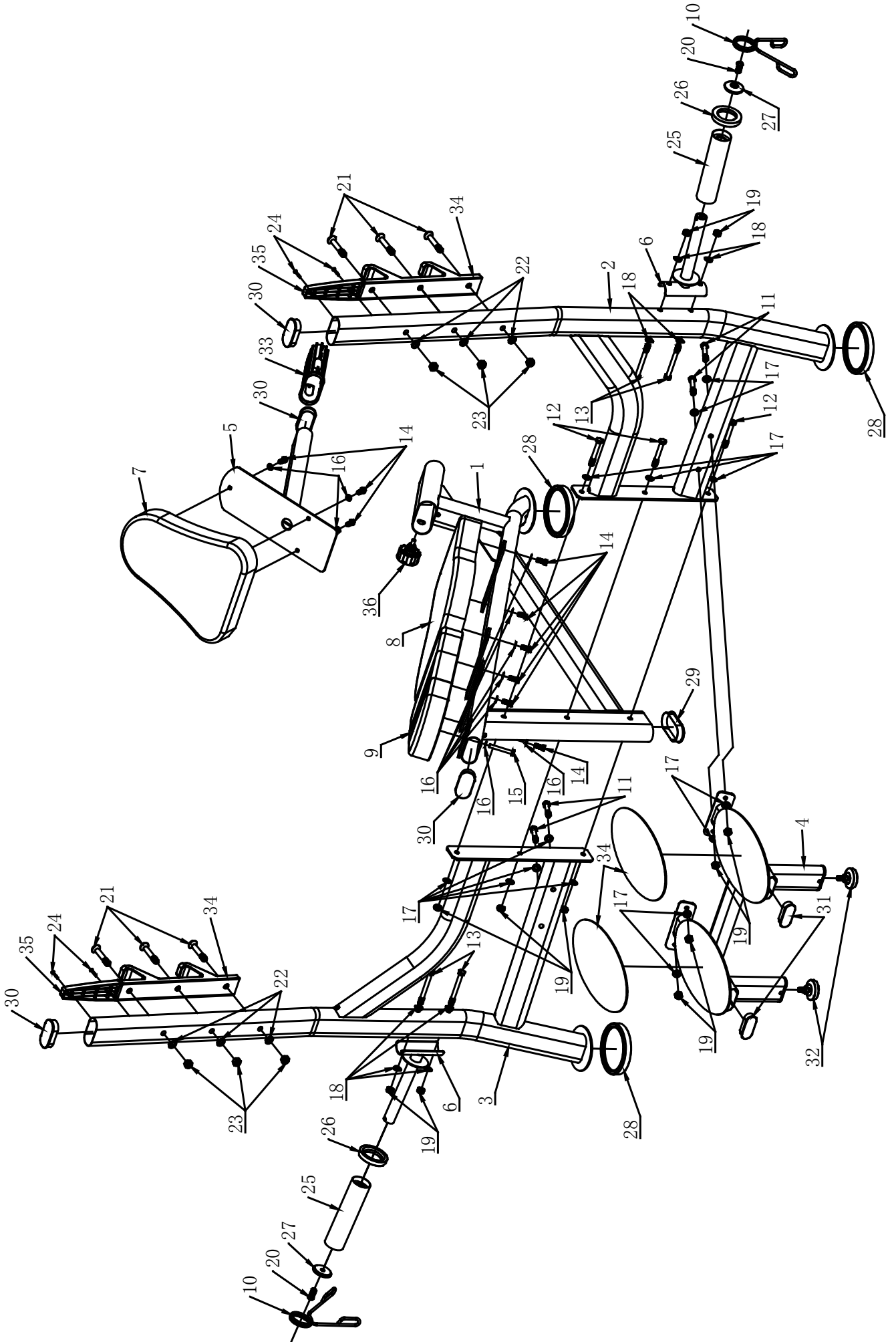
Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## 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.

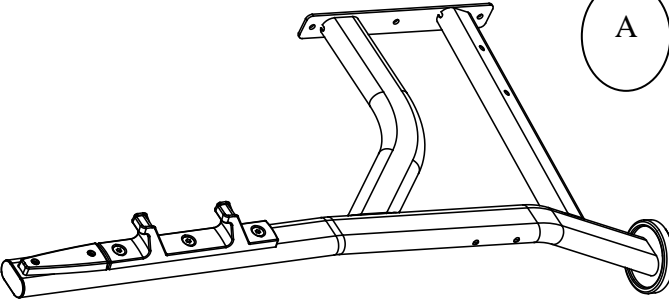
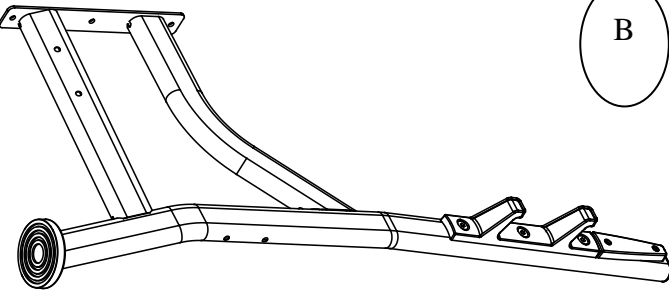
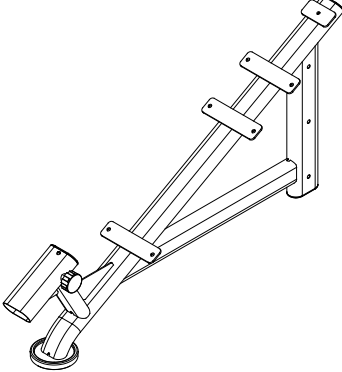
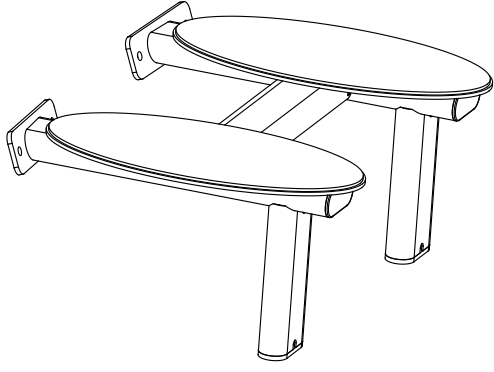
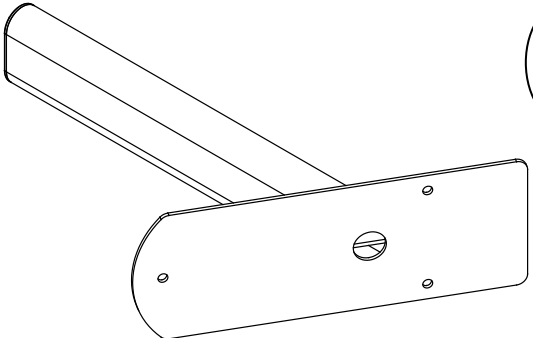
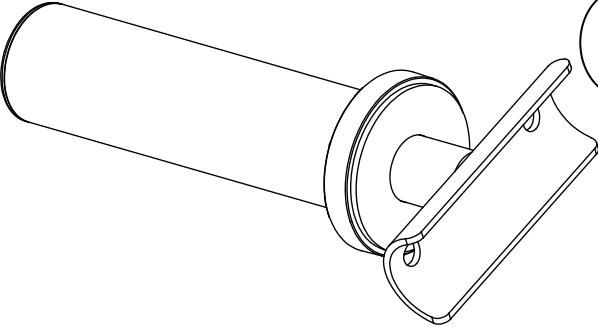
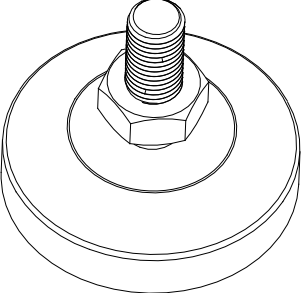
Схема в разборе



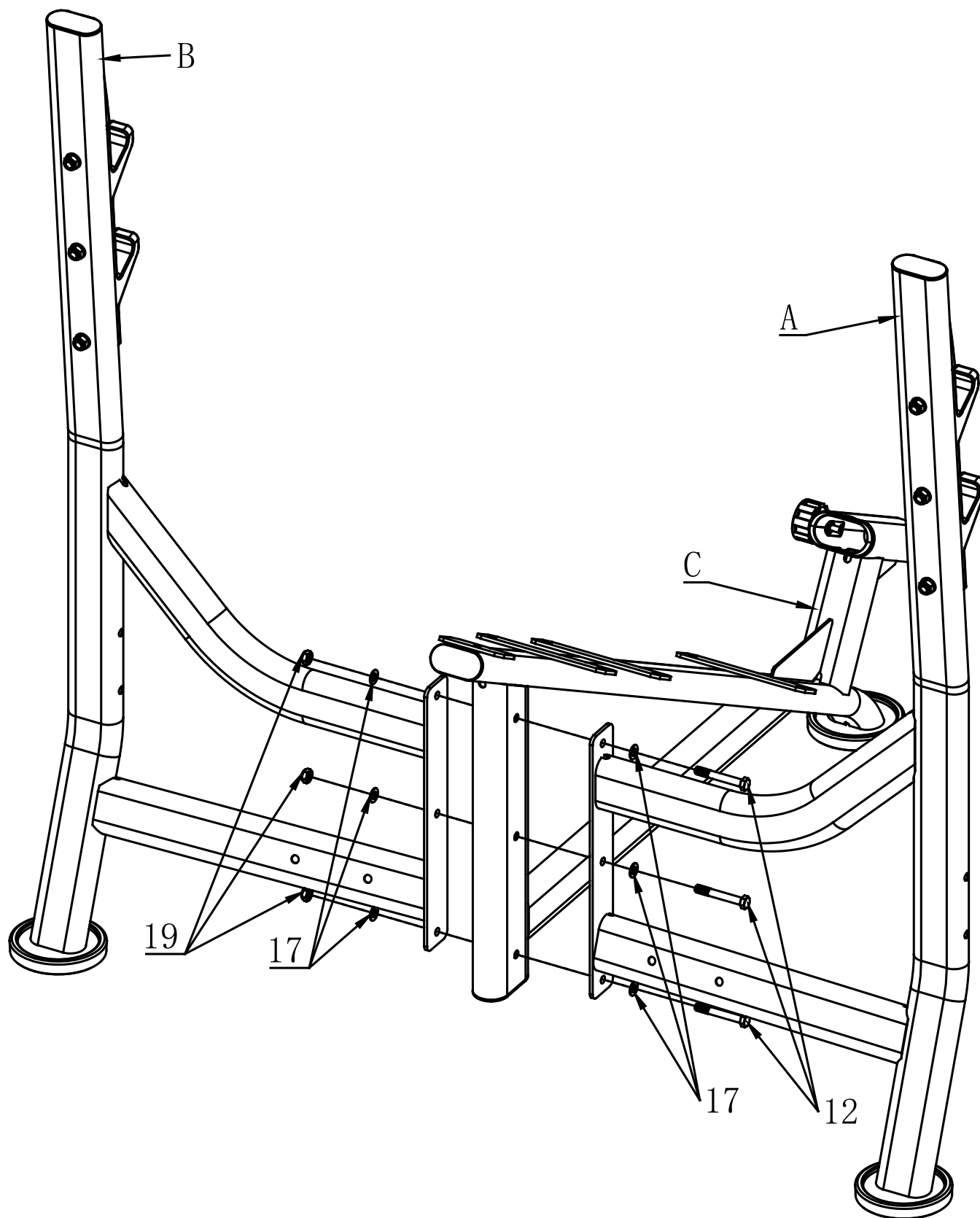
Список деталей

№	Наименование детали	Кол-во
01	Основная рама в сборе	1
02	Правая опорная рама в сборе (R)	1
03	Левая опорная рама в сборе (L)	1
04	Платформа в сборе	1
05	Регулируемое сиденье в сборе	1
06	Штанга для подвесов в сборе	2
07	Сиденье	1
08	Спинка	1
09	Подголовник	1
10	Пружинный зажим (φ50)	2
11	Винт с наружным шестигранником (M10×60)	4
12	Винт с наружным шестигранником (M10×75)	3
13	Винт с наружным шестигранником (M10×100)	4
14	Винт с наружным шестигранником (M8×20)	9
15	Винт с наружным шестигранником (M8×60)	1
16	Плоская шайба (φ8)	10
17	Плоская шайба (φ10)	6
18	Дуговая шайба (φ10)	8
19	Контргайка (M10)	11
20	Винт с внутренним шестигранником (M10×25)	2
21	Винт с потайной головкой (M12×70)	6
22	Плоская шайба (φ12)	6
23	Контргайка (M12)	6
24	Саморез с крестообразным шлицем (ST4.2×25)	4
25	Труба подвесной штанги в сборе	2
26	Ограничительная накладка для штанги	2
27	Декоративная алюминиевая накладка	2
28	Опорная ножка (φ132)	3
29	Овальная втулка 50×100	1
30	Овальная втулка 40×80	3
31	Овальная втулка 30×70	2
32	Регулируемая опорная ножка	2
33	Промежуточная втулка	1
34	Двухслойный крюк	2
35	Веерообразная планка	2
36	Эластичный болт (M16)	1

Предварительно собранные узлы

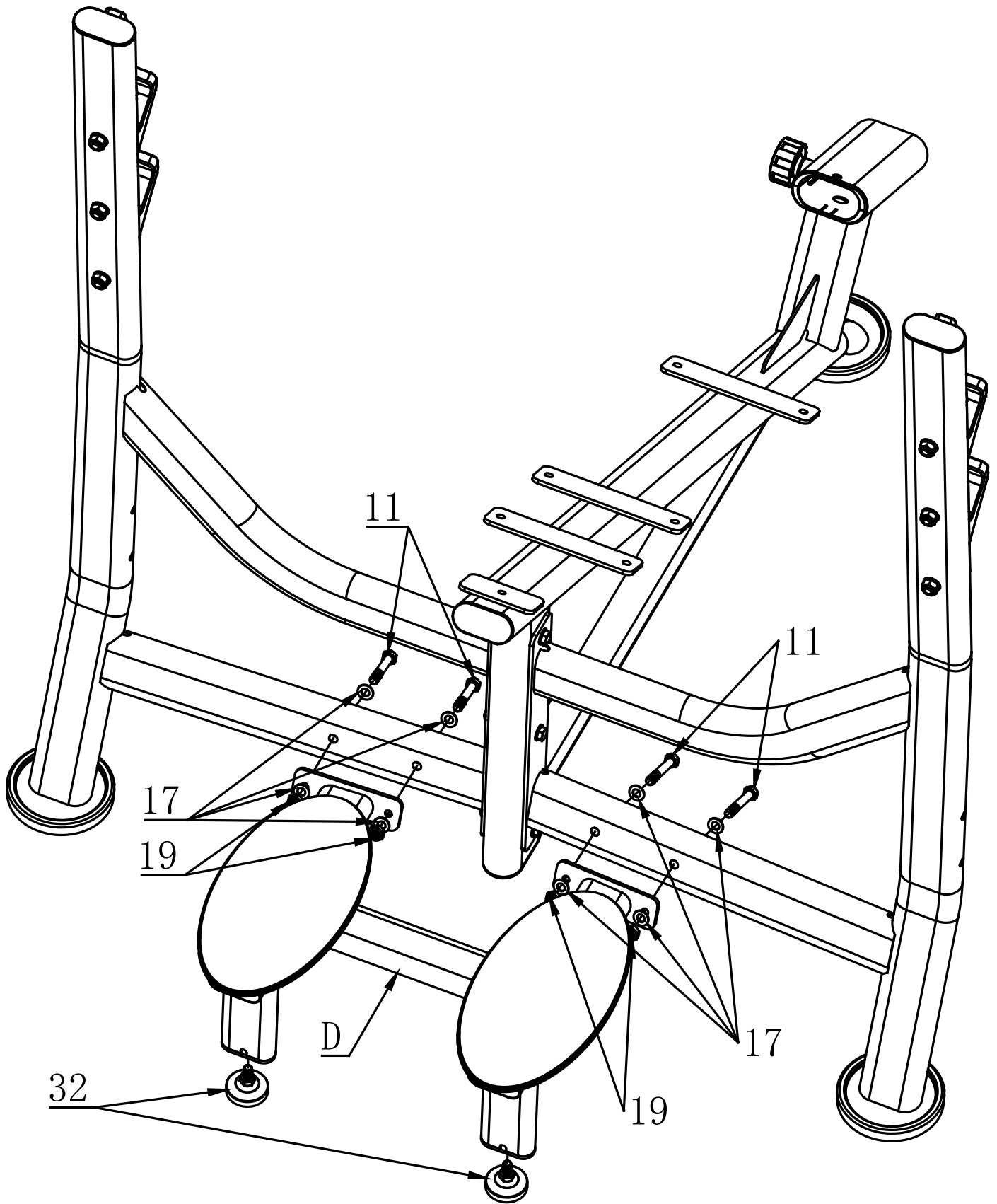
 <p>A</p>	 <p>B</p>
 <p>C</p>	 <p>D</p>
 <p>E</p>	 <p>F</p>
 <p>32</p>	

## Сборка, этап 1



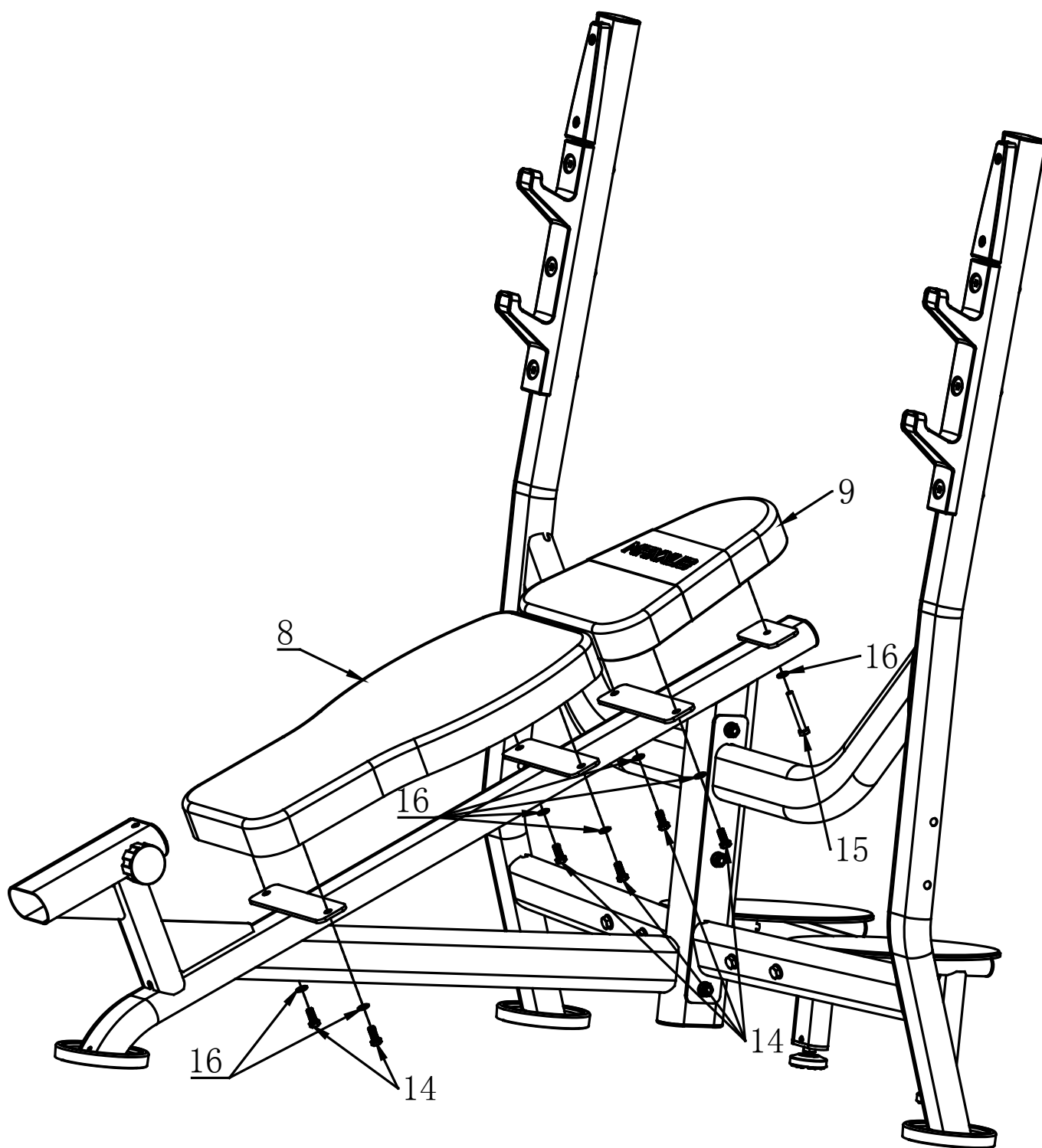
Закрепите предварительно собранный узел (А) и предварительно собранный узел (В) на собранном узле (С) с помощью 3 винтов с шестигранной головкой М10×75 (№12), 6 плоских шайб  $\varnothing 10$  (№17) и 3 контргаек М10 (№19), как показано на рисунке.

## Сборка, этап 2



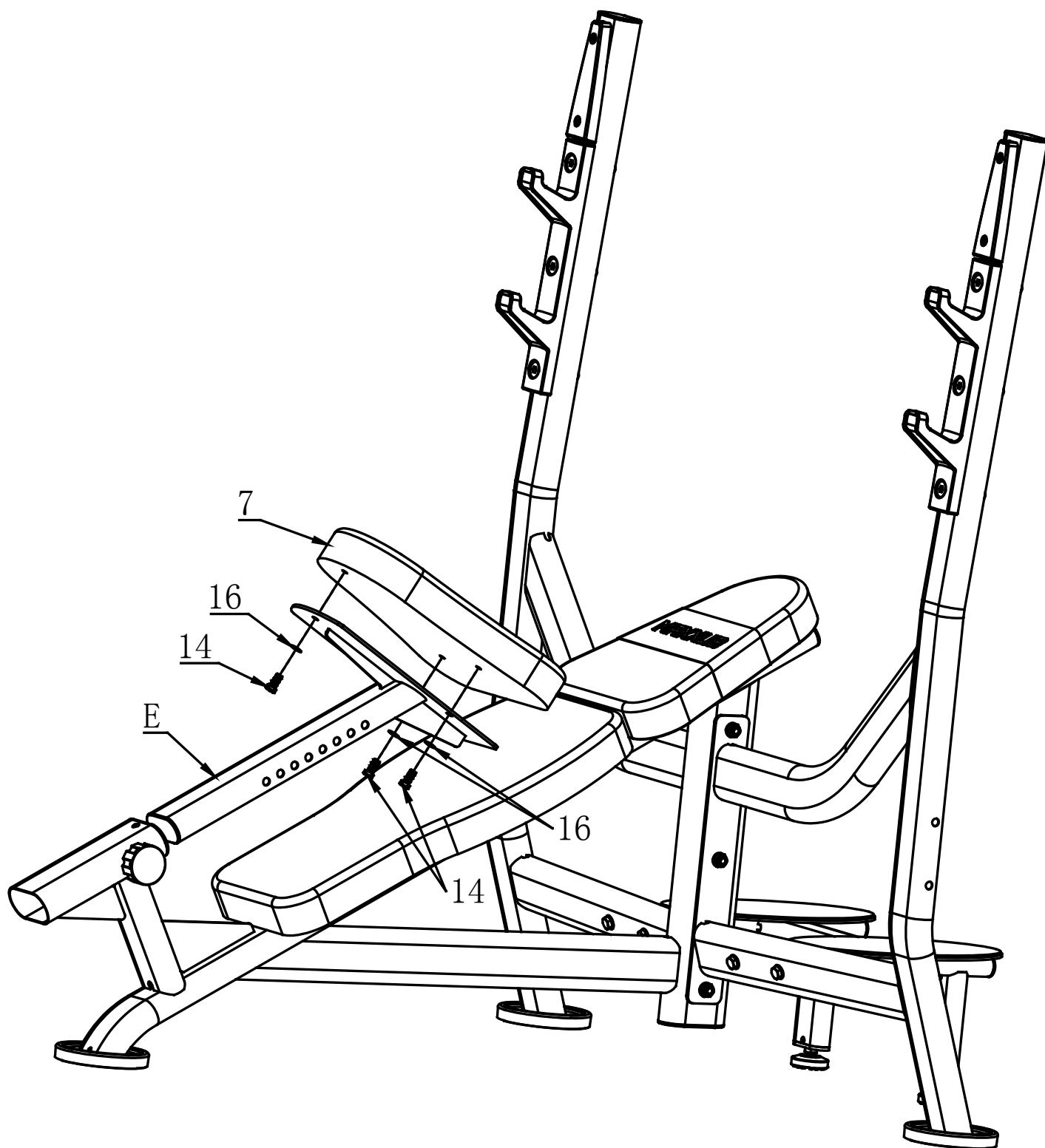
Закрепите предварительно собранный узел (D) на узлах (A) и (B) соответственно, используя: 2 регулируемые опорные ножки (№32); 4 винта с шестигранной головкой M10×60 (№11); 8 плоских шайб  $\varnothing 10$  (№17); 4 контргайки M10 (№19). Монтаж выполните согласно изображению.

### Сборка, этап 3



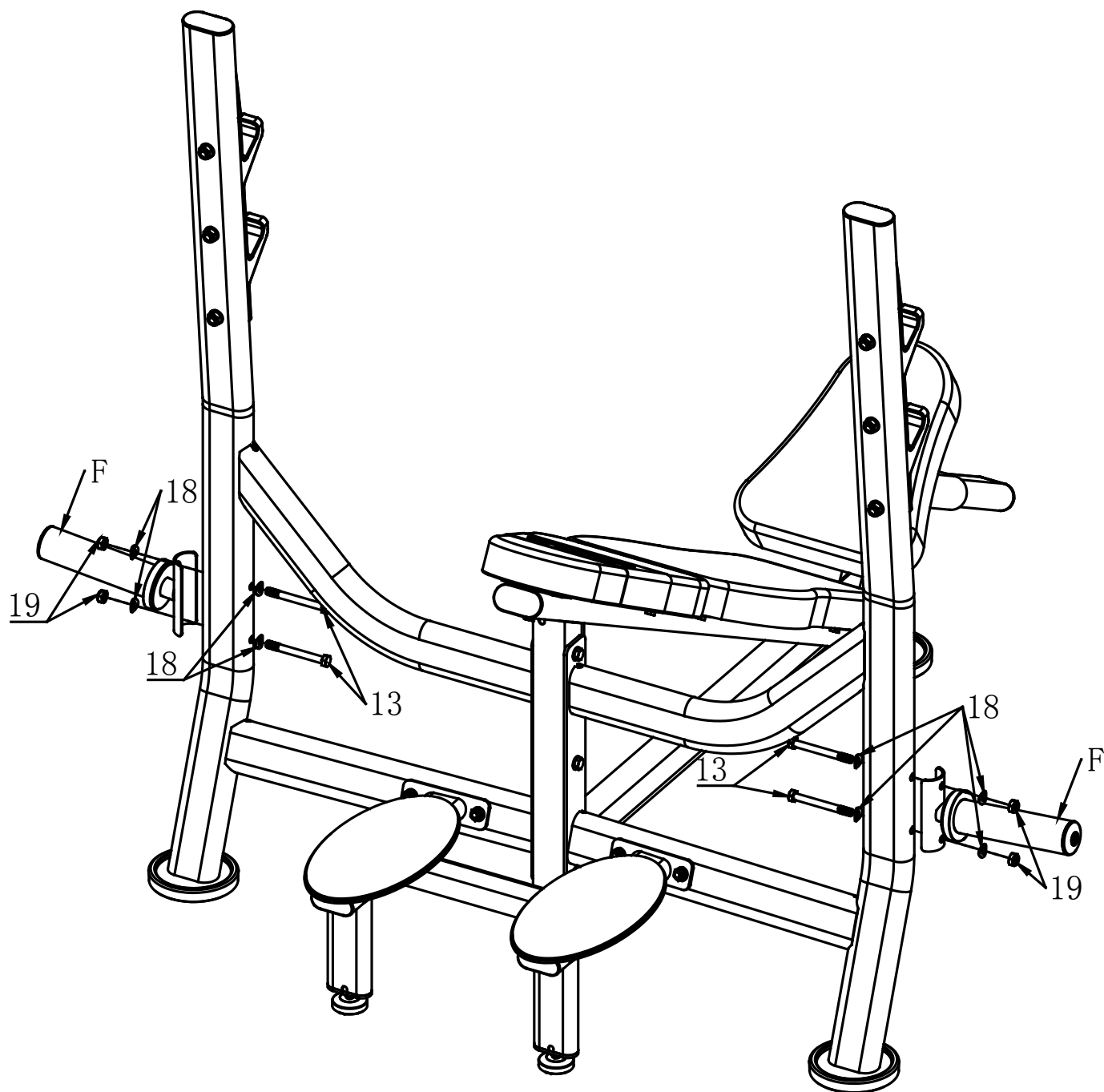
Закрепите спинку (№8) и подголовник (№9) на предварительно собранном узле (С), используя: 1 винт с шестигранной головкой М8×60 (№15); 6 винтов с шестигранной головкой М8×20 (№14); 7 плоских шайб ф8 (№16). Сборку выполняйте согласно изображению.

## Сборка, этап 4



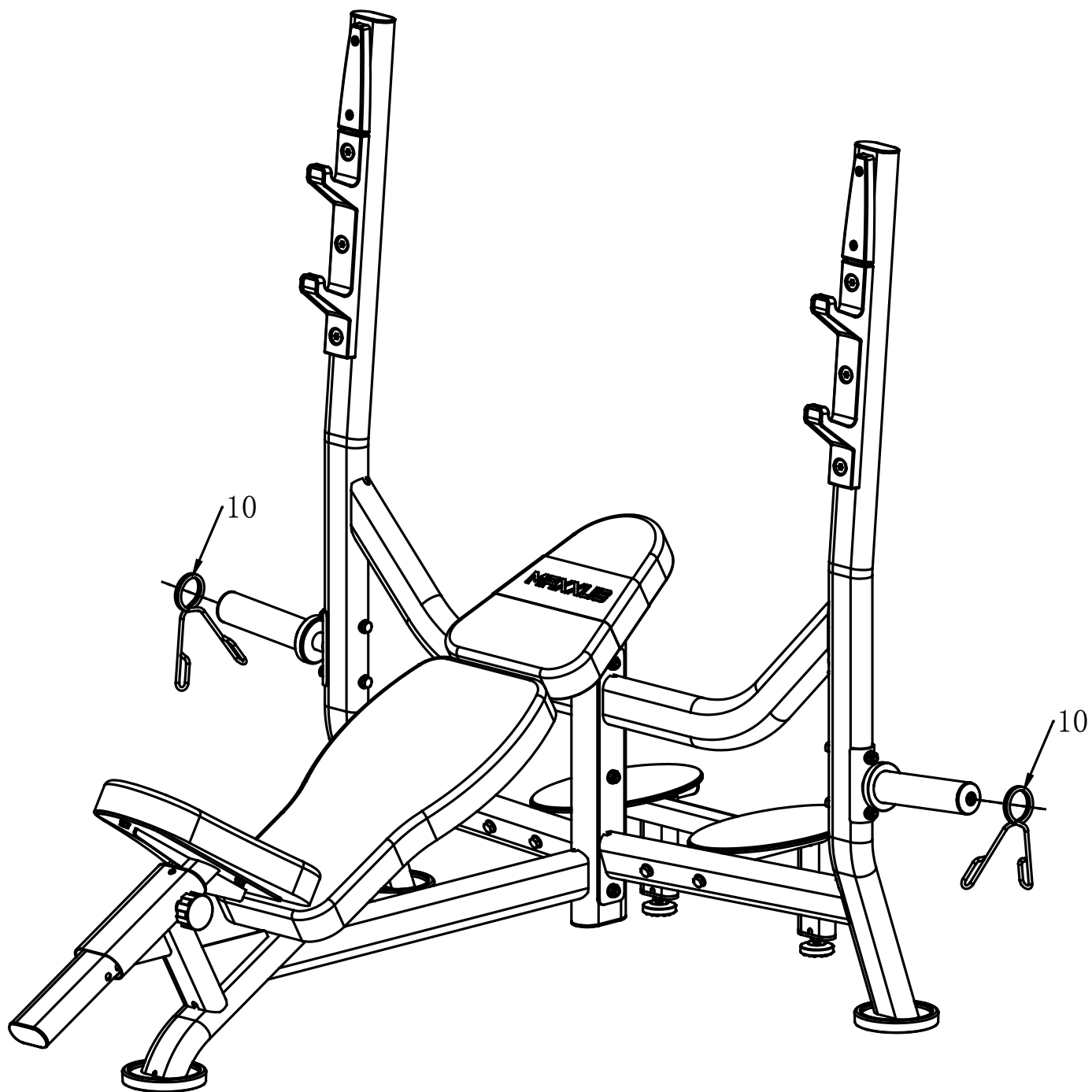
Закрепите сиденье (№7) на предварительно собранном узле (E) с помощью: 3 винтов с шестигранной головкой M8×20 (№14); 3 плоских шайб ф8 (№16). Затем вставьте узел (E) в отверстие узла (C) и надежно зафиксируйте заранее установленным эластичным болтом M16 (№36), как показано на рисунке.

## Сборка, этап 5



Закрепите 2 предварительно собранных узла (F) на узлах (A) и (B) соответственно, используя: 2 винта с шестигранной головкой M10×100 (№13); 8 дуговых шайб ф10 (№18); 4 контргайки M10 (№19). Монтаж выполняйте согласно приведённому изображению.

## Сборка, этап 6



Вставьте пружинный зажим (ф50) (№10) в трубу подвесной штанги (№25), как показано на рисунке.