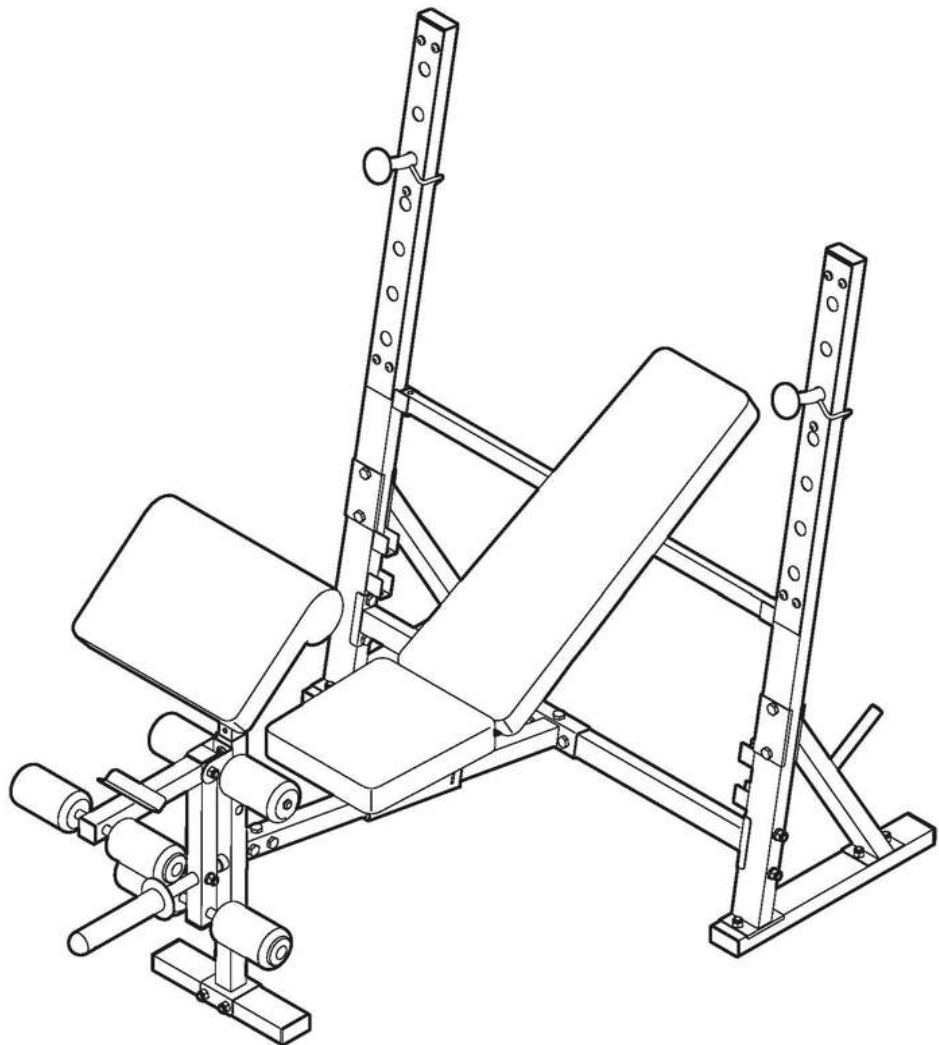




Скамья под штангу с опциями

Артикул: D1066

Руководство пользователя

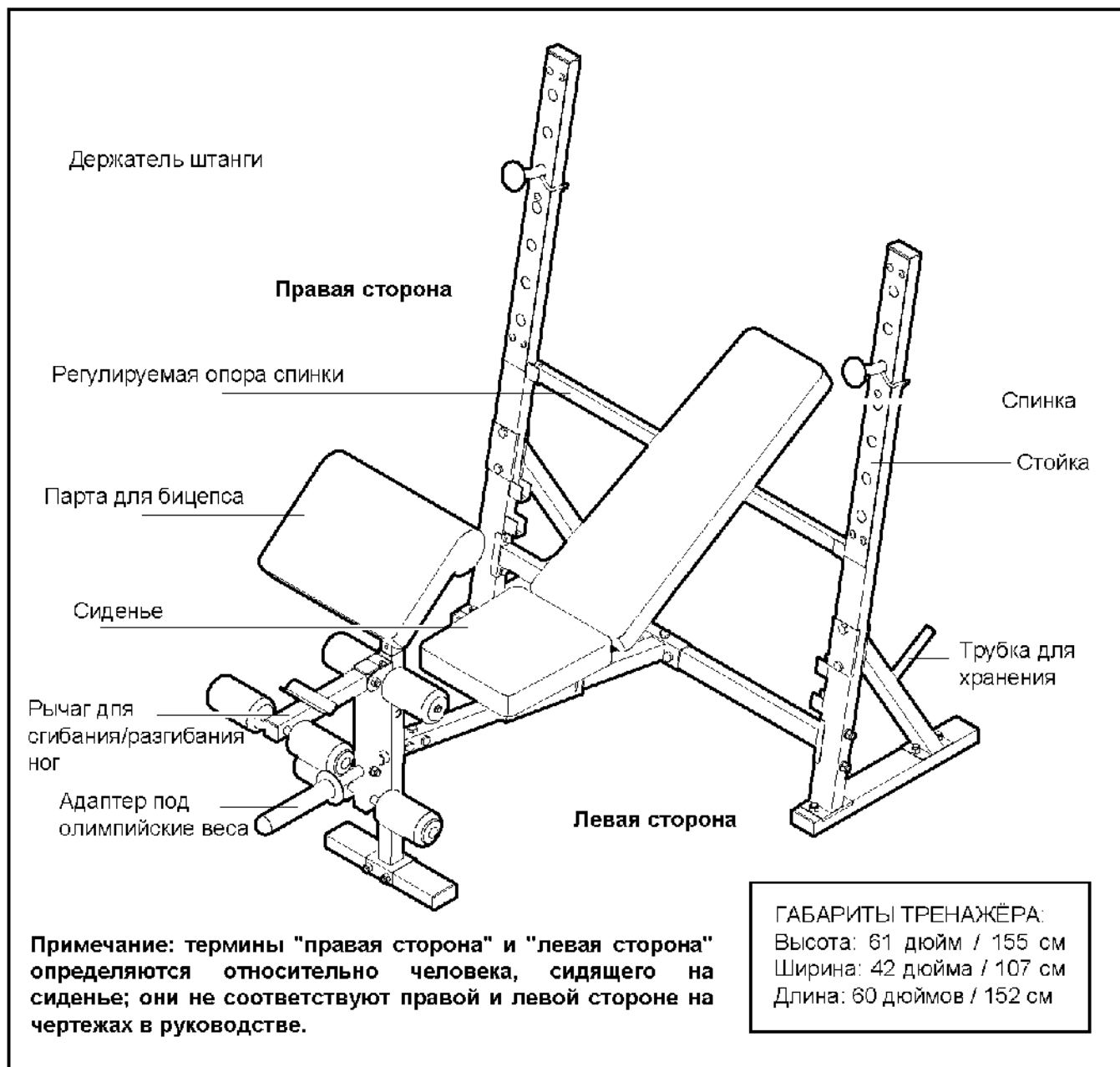


СОДЕРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ	3
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	4
ИДЕНТИФИКАЦИЯ КРЕПЁЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ	5
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ	6
РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА	12
СПЕЦИФИКАЦИЯ	14
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ	15

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

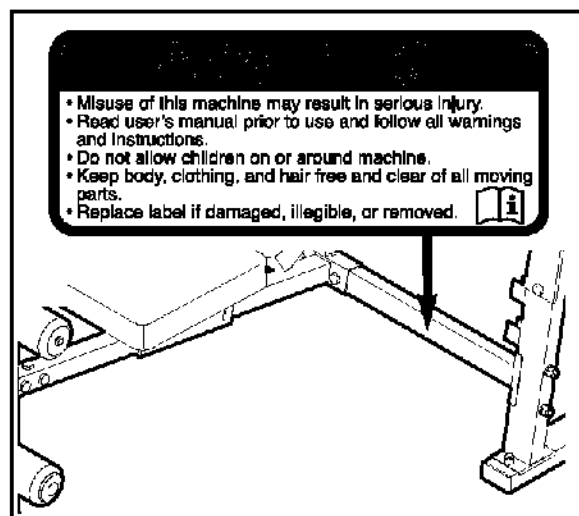
Благодарим вас за приобретение силовой скамьи D1066. При сборке тренажёра следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве.



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

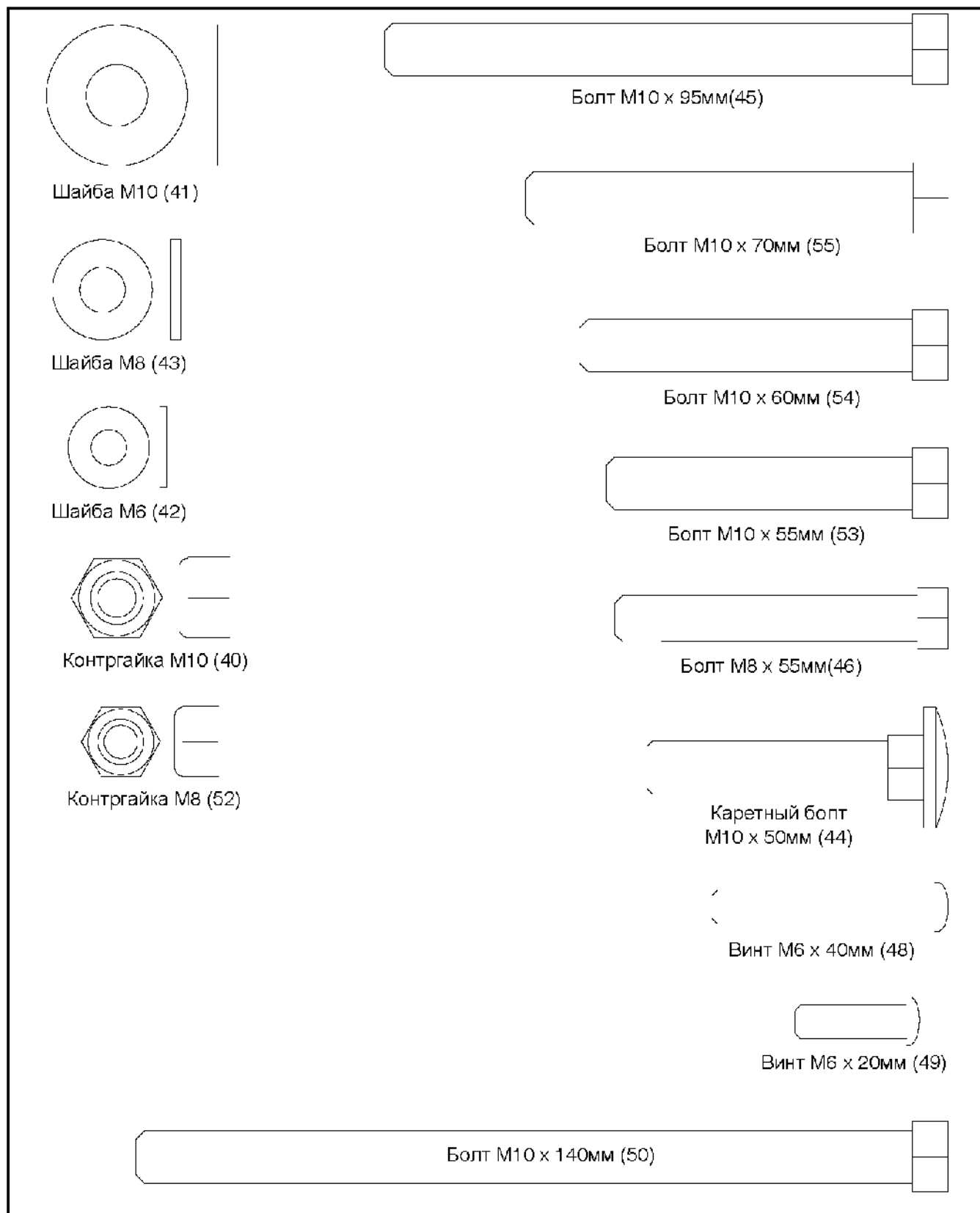
▲ ВНИМАНИЕ: Во избежание получения серьезных травм, ознакомьтесь со следующими предупреждениями перед тем, как начать использовать тренажёр.

1. Перед сборкой и эксплуатацией силовой скамьи прочтите инструкции, приведенные в данном руководстве, а также все предупреждения, нанесённые на тренажёре. Используйте тренажёр только по его прямому назначению, описанному в руководстве.
2. Владелец данного оборудования несёт ответственность за то, чтобы все пользователи были ознакомлены с правилами эксплуатации тренажёра и техникой безопасности.
3. Тренажёр предназначен только для использования в домашних условиях. Не используйте тренажёр в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.
4. Храните тренажёр в помещении, защищённом от влаги и пыли. Рабочая поверхность, на которую устанавливается тренажёр, должна быть устойчивой. Для защиты пола от повреждений подстелите под тренажёр специальный коврик.
5. Убедитесь, что вокруг тренажёра достаточно свободного пространства для сборки и эксплуатации.
6. Регулярно проверяйте, чтобы все составные части тренажёра были надёжно закреплены. При обнаружении повреждённых или изношенных деталей немедленно замените их.
7. Если при работе с тренажёром вам требуется адаптер, обязательно проверьте, чтобы винт, с помощью которого он закреплён на тренажёре, был надёжно затянут.
8. Держите руки, ноги и другие части тела подальше от движущихся частей тренажёра.
9. Следите за тем, чтобы оба держателя штанги были установлены на одной высоте.
10. Не допускайте к тренажёру детей младше 12 лет, а также домашних животных.
11. Для защиты ног во время занятий обязательно надевайте спортивную обувь.
12. Максимально допустимый вес пользователя - 135 кг, а общая допустимая нагрузка на тренажёр составляет 275 кг. Вес утяжелителей, устанавливаемых на держатели штанги, не должен превышать 140 кг (включая саму штангу), для рычага это значение составляет 70 кг. Примечание: Для работы с данной моделью тренажёра должна использоваться олимпийская штанга. Штанга и утяжелители в комплект не входят.
13. Вес утяжелителей, устанавливаемых с правой и левой сторон штанги, должен быть равным.
14. Всегда занимайтесь на тренажёре под присмотром, чтобы при необходимости вам могли оказать помощь и забрать у вас штангу, если вы не сможете сделать подход.
15. Если во время тренировки вы почувствуете боль или головокружение, немедленно прекратите тренировку и приведите организм в нормальное состояние.
16. На рисунке ниже указано расположение предупреждающей наклейки. Если наклейка на тренажёре отсутствует, или текст на ней неразборчив, позвоните по телефонному номеру, указанному на обложке данного руководства, и закажите бесплатную замену. Новую наклейку следует установить на то же место.



ИДЕНТИФИКАЦИЯ КРЕПЁЖНЫХ ДЕТАЛЕЙ

Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Цифра, указанная в скобках под каждым изображением, – это порядковый номер детали в списке составных частей, представленных в разделе СПЕЦИФИКАЦИЯ на странице 14. **Примечание: Если какая-то деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Облегчите для себя процесс сборки


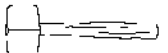
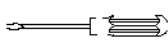
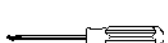
Руководство пользователя предназначено для того, чтобы каждый мог успешно собрать тренажёр. Данная инструкция поможет вам сэкономить больше времени, чем вы потратите на её прочтение.

Перед началом монтажа ознакомьтесь с информацией на этой странице.

- Из-за своих габаритов и массы тренажёр должен собираться на месте будущего использования. Проследите, чтобы во время сборки вокруг тренажёра было достаточно свободного пространства.
- Расположите все сборочные единицы на свободной поверхности и удалите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберёте тренажёр полностью.
- Закрепляйте каждую деталь по мере сборки, если в инструкциях не указано иначе.

- По мере сборки проверяйте, чтобы все детали были ориентированы так, как показано на рисунках.
- Для сборки требуется два человека.
- Для идентификации мелких крепёжных деталей ознакомьтесь с информацией на стр. 5.

Обеспечьте наличие следующих инструментов:

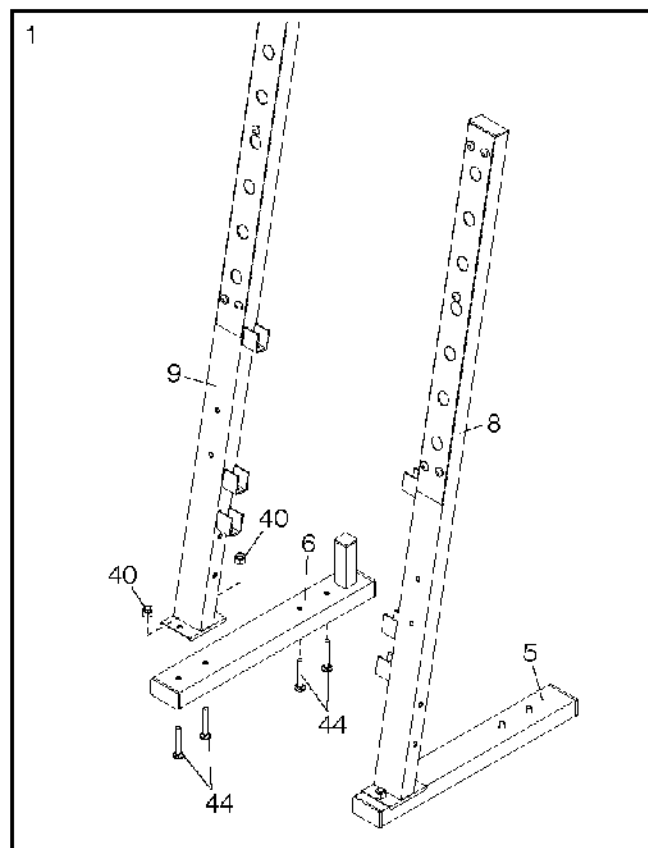
- Два разводных ключа 
- Один резиновый молоток 
- Одна плоская отвёртка 
- Одна крестовая отвёртка 
- Прозрачная или маскирующая лента

Сборка будет удобней, если у вас будет набор головок, набор ключей с открытым или закрытым зевом или набор храповых ключей.

1. **Перед сборкой убедитесь, что вы полностью ознакомились и поняли информацию, представленную выше. Для идентификации мелких крепёжных деталей см. стр. 5.**

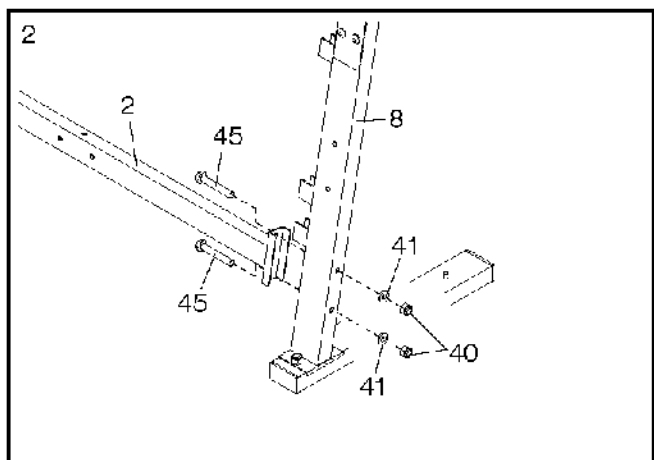
Установите четыре болта M10 x 50мм (44) в правый стабилизатор (6) таким образом, как показано на рисунке справа. Затем установите правую стойку (9) на стабилизатор (6) и закрепите её при помощи двух ранее установленных болтов (44) и двух контргайк M10 (40). **Не затягивайте контргайки на данном этапе.**

Повторите вышеуказанные действия для сборки левого стабилизатора (5) и левой стойки (8).



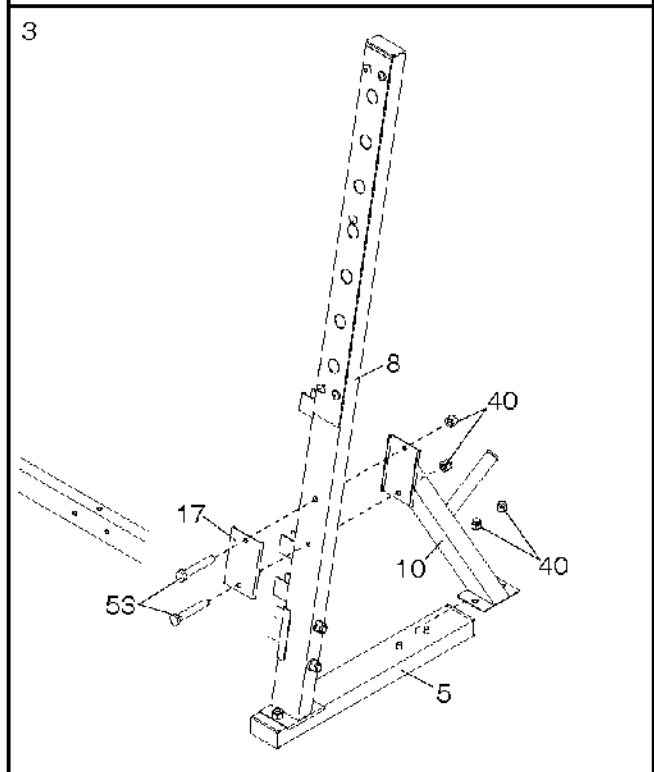
2. Закрепите один конец перекладины (2) на левой стойке (8) при помощи двух комплектов крепежей: болтов M10 x 95мм (45), шайб M10 (41) и контргаек M10 (40). **Не затягивайте контргайки на данном этапе.**

Аналогичным способом закрепите второй конец перекладины (2) на правой стойке (9) - данное крепление на рисунке не указано.

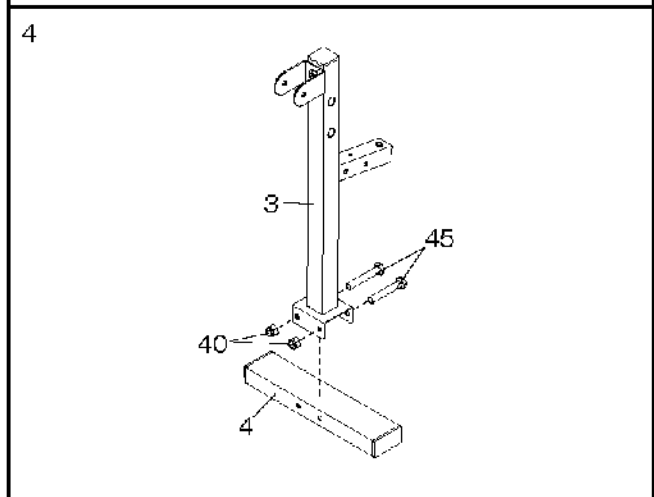


3. Прикрепите опору (10) к левой стойке (8) и левому заднему стабилизатору (5) при помощи двух болтов M10 x 55мм (53), одной крепёжной пластины (17) и четырёх контргаек M10 (40). **Не затягивайте контргайки на данном этапе.**

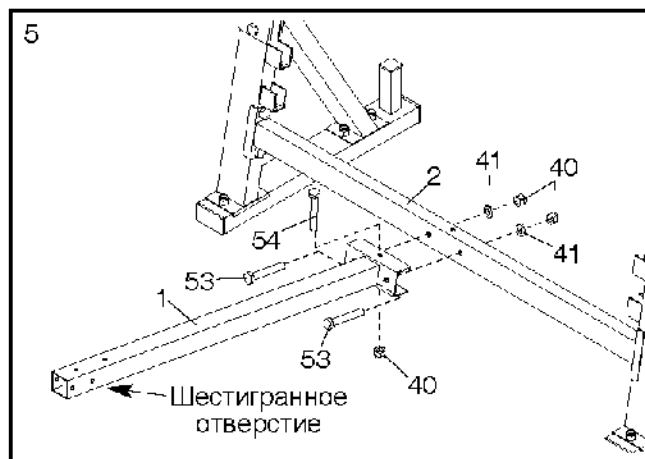
Аналогичным способом прикрепите вторую опору к правой стойке (9) и правому заднему стабилизатору (6) - данное крепление на рисунке не указано.



4. Прикрепите переднюю ножку (3) к переднему стабилизатору (4) при помощи двух болтов M10 x 95мм (45) и двух контргаек M10 (40). **Не затягивайте контргайки на данном этапе.**



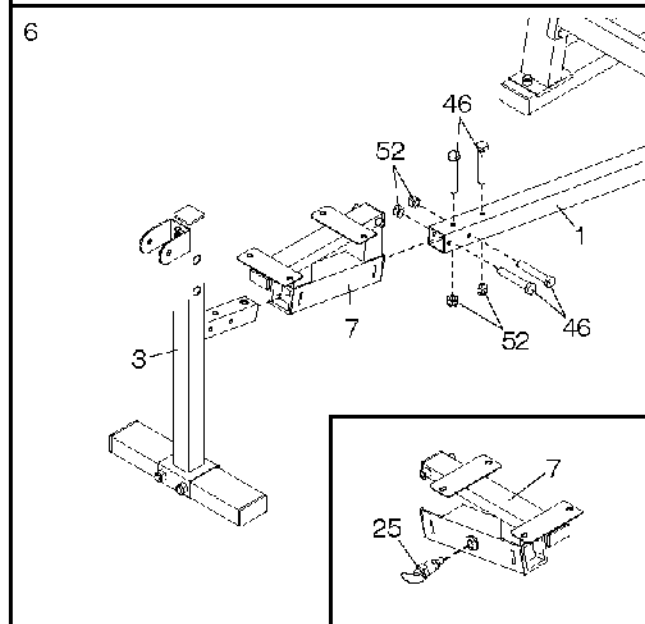
5. Расположите главную раму (1) тренажёра таким образом, чтобы шестигранные отверстия находились в нижней части трубки. Затем прикрепите раму (1) к перекладине (2) при помощи двух болтов M10 x 55мм (53), двух шайб M10 (41), двух контргаек M10 (40), одного болта M10 x 60мм (54) и одной контргайки M10 (40). **Не затягивайте контргайки на данном этапе.**



6. Установите "Т"-образную ручку (25) в каретку сиденья (7) - см. выделенный фрагмент на рисунке справа.

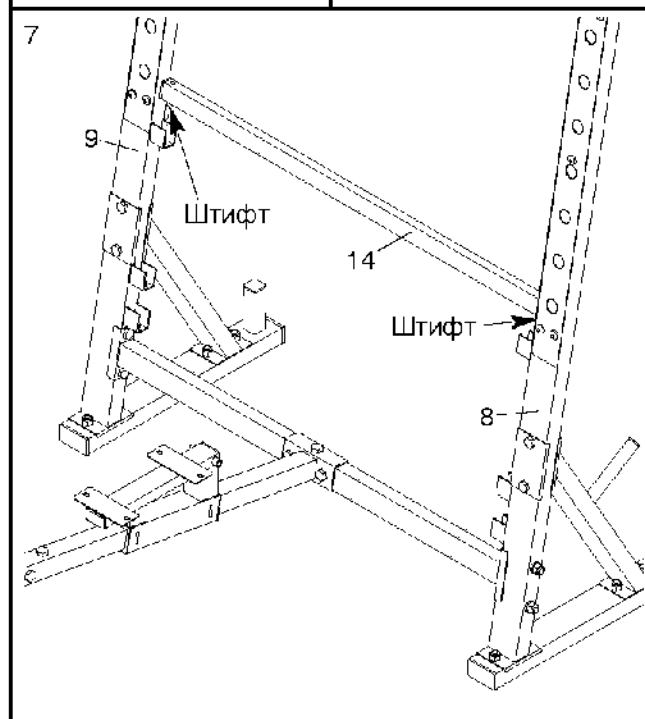
Затем ослабьте ручку (25) и установите каретку (7) на главную раму (1).

В завершение данного шага прикрепите переднюю ножку (3) к главной раме (1) при помощи четырёх болтов M8 x 55мм (46) и четырёх контргаек M8 (52). **Не затягивайте контргайки на данном этапе.**

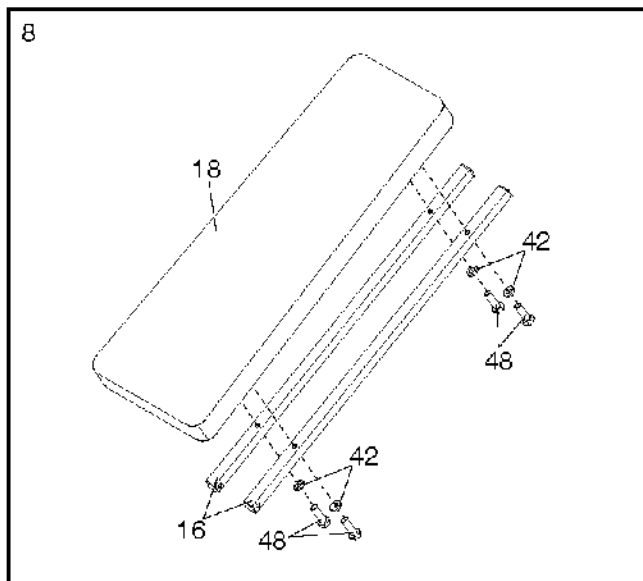


7. Закрепите регулирующую опору (14) на стойках (8, 9) при помощи штифтов.

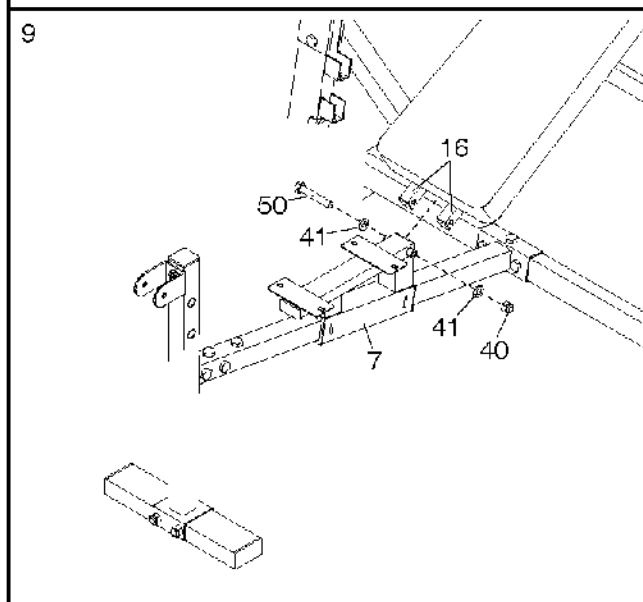
После этого затяните контргайки M10 (40), установленные в шаге 1-5, и контргайки M8 (52), установленные в шаге 6.



8. Прикрепите спинку (18) к раме (16) при помощи четырёх шайб M6 (42) и четырёх винтов M6 x 40мм (48). **Не закручивайте винты на данном этапе.**

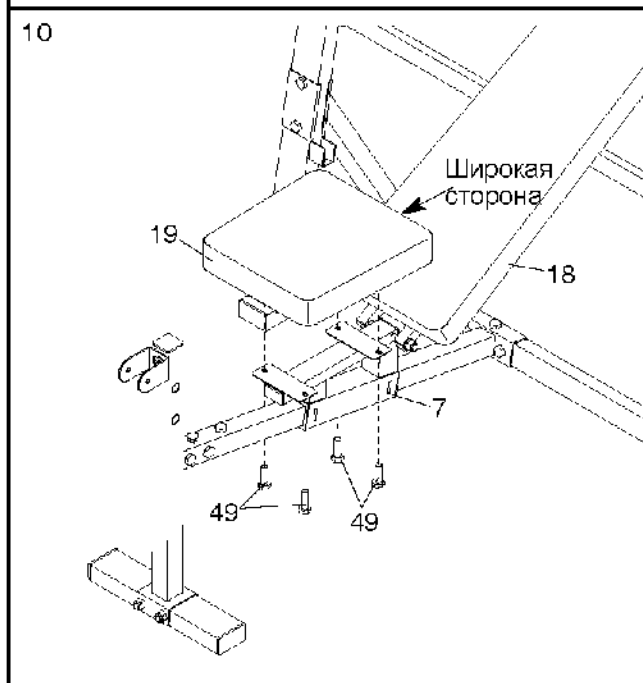


9. Нанесите смазку на болт M10 x 140мм (50). Затем при помощи данного болта, двух шайб M10 (41) и контргайки M10 (40) прикрепите раму (16) к каретке сиденья (7). **Не затягивайте контргайки слишком сильно; рама спинки должна свободно поворачиваться.**

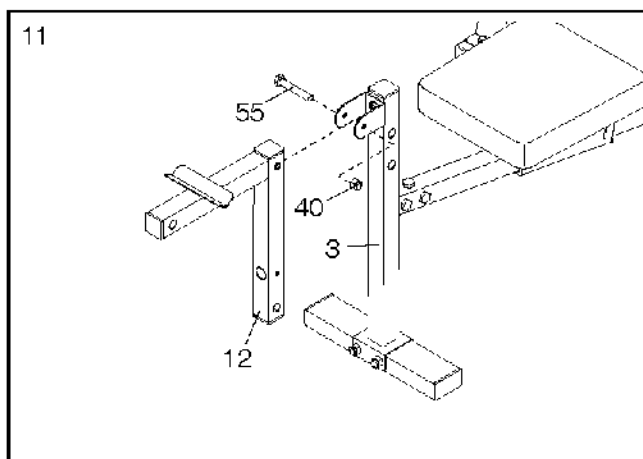


Закрутите винты M6 x 40мм (48), установленные в шаге 8.

10. Расположите сиденье (19) таким образом, чтобы его широкая сторона была ближе к спинке (18). Закрепите сиденье (19) на каретке (7) при помощи четырёх винтов M6 x 20мм (49).

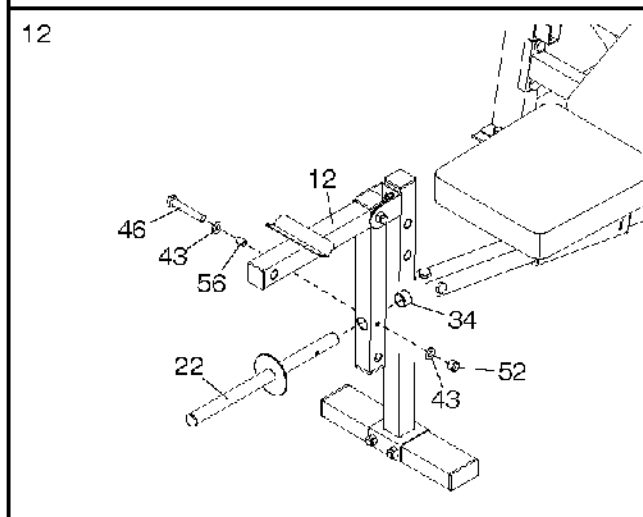


11. Нанесите смазку на болт M10 x 70мм (55), затем при помощи данного болта и контргайки M10 (40) прикрепите рычаг (12) к передней ножке (3). **Не затягивайте контргайку слишком сильно; рычаг должен свободно поворачиваться.**



12. Прикрепите держатель грузов (22) к рычагу (12) при помощи болта M8 x 55мм (46), двух шайб M8 (43), втулки (56) и контргайки M8 (52).

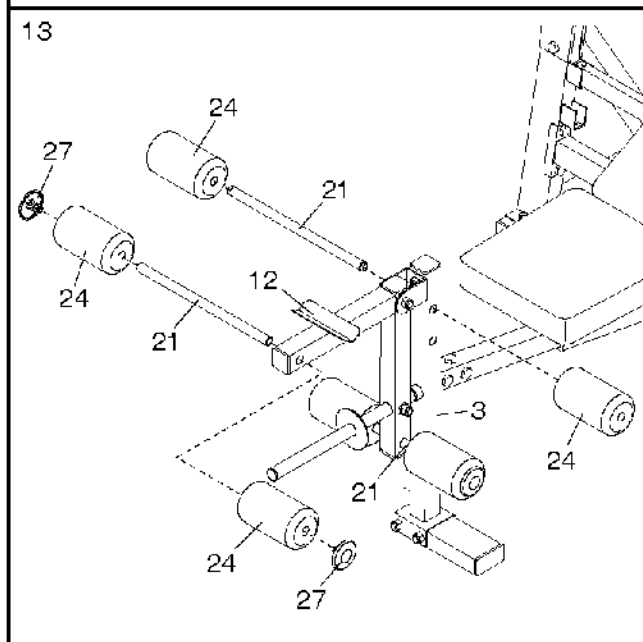
В завершение данного крепления установите на держатель (22) заглушку 25мм (34).



13. Вставьте трубку (21) в отверстие на передней ножке (3), с двух сторон от трубки установите валики (24).

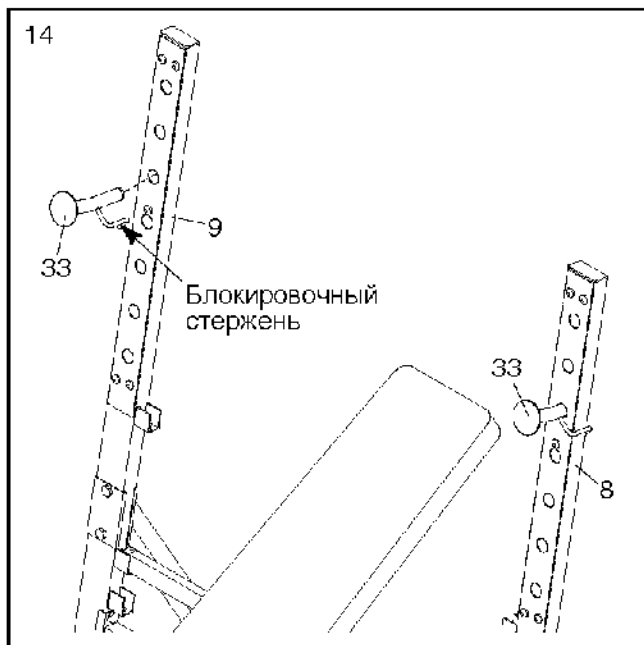
Затем вторую трубку (21) вставьте в верхнее отверстие на рычаге (12). Установите по одному валику (24) с каждой стороны трубки и завершите крепление конструкции при помощи заглушек (27).

Повторите вышеуказанные действия, чтобы закрепить на рычаге (12) ещё одну трубку с валиками.

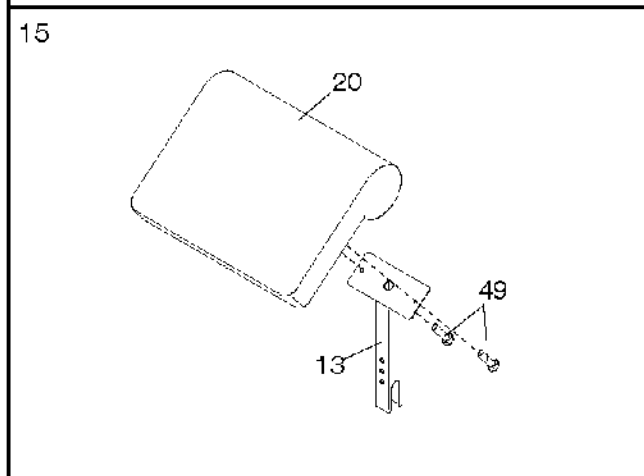


14. Вставьте держатель штанги (33) в правую стойку (9) и закрепите его при помощи блокировочного стержня.

Аналогичным способом закрепите второй держатель (33) на левой стойке (8).



15. Прикрепите парту для бицепса (20) к опоре (13) при помощи двух винтов М6 x 20мм (49).



16. По завершению сборки проверьте, чтобы все составные части тренажёра были надёжно закреплены. Использование дополнительных опций описано в следующем разделе - РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА.

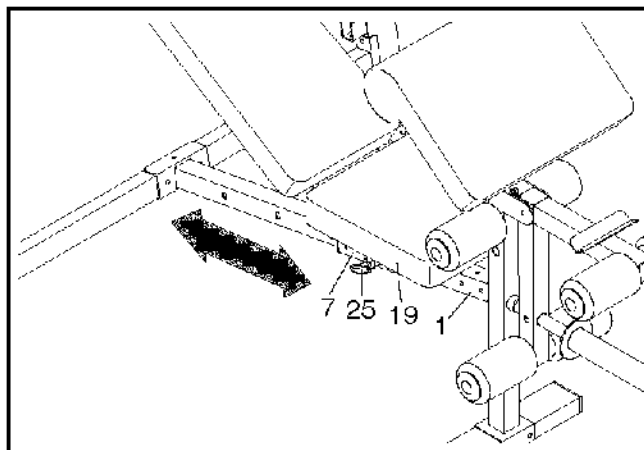
РЕГУЛИРОВКА ТРЕНАЖЁРА

В данном разделе представлены основные правила и рекомендации по регулировке тренажёра. Также см. прилагаемые инструкции по выполнению упражнений для получения информации о правильном способе выполнения каждого упражнения.

Каждый раз при использовании тренажёра проверяйте, чтобы все детали были прочно закреплены. Немедленно заменяйте любые износившиеся детали. Тренажёр можно чистить влажной тканью и мягким, неабразивным чистящим средством. Не используйте растворители.

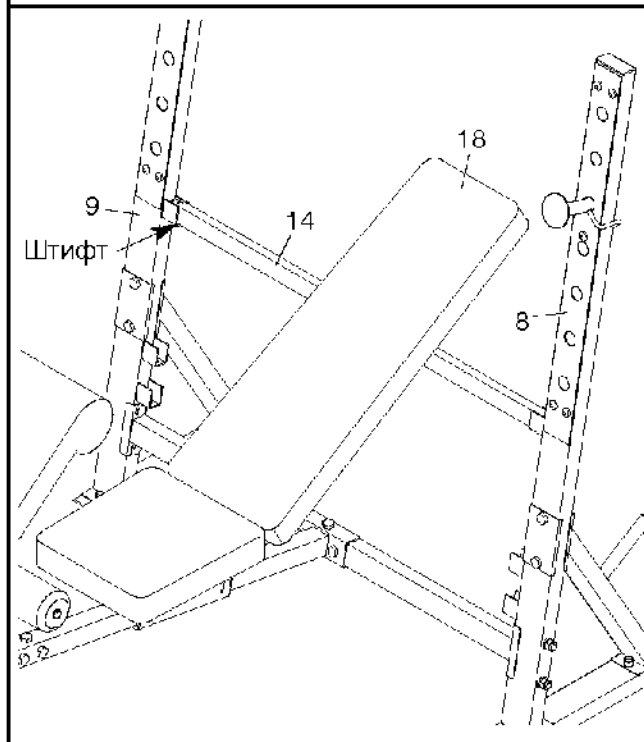
РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ

Для того, чтобы передвинуть сиденье (19), вам потребуется ослабить T-образную ручку (25), чтобы каретка сиденья (7) могла свободно перемещаться по главной раме (1). Передвиньте каретку (7) в нужное вам положение и зафиксируйте конструкцию, установив ручку (25) в одно из отверстий на раме (1). После этого затяните ручку.



РЕГУЛИРОВКА СПИНКИ

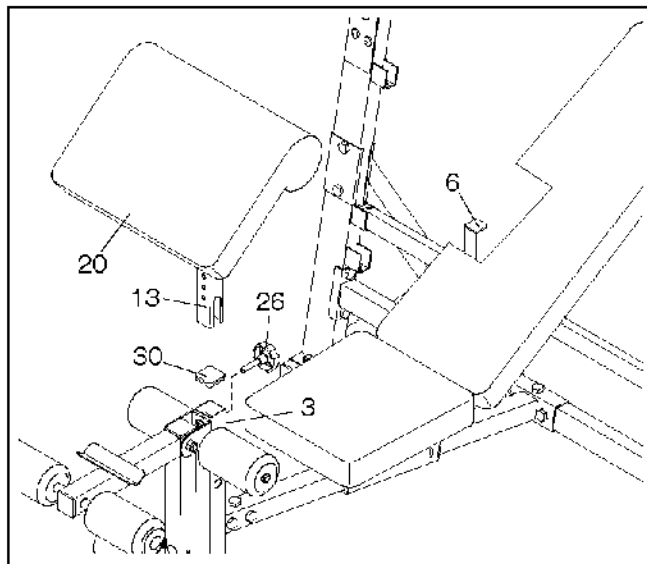
Перед тем, как приступить к регулировке спинки (18), сначала настройте положение сиденья (см. РЕГУЛИРОВКА СИДЕНЬЯ). Затем установите опору (14) на нужную вам высоту. Убедитесь, что штифты на опоре (14) закреплены на стойках (8, 9). После этого опустите спинку на опору.



КРЕПЛЕНИЕ ПАРТЫ ДЛЯ БИЦЕПСА

Для того, чтобы прикрепить парту для бицепса к тренажёру, необходимо сначала отсоединить заглушку 44мм (30) от передней ножки (3). Затем установите опору (13) в ножку, совместите отверстия на деталях и закрепите конструкцию при помощи фиксатора (26). **Убедитесь, что фиксатор надёжно затянут.**

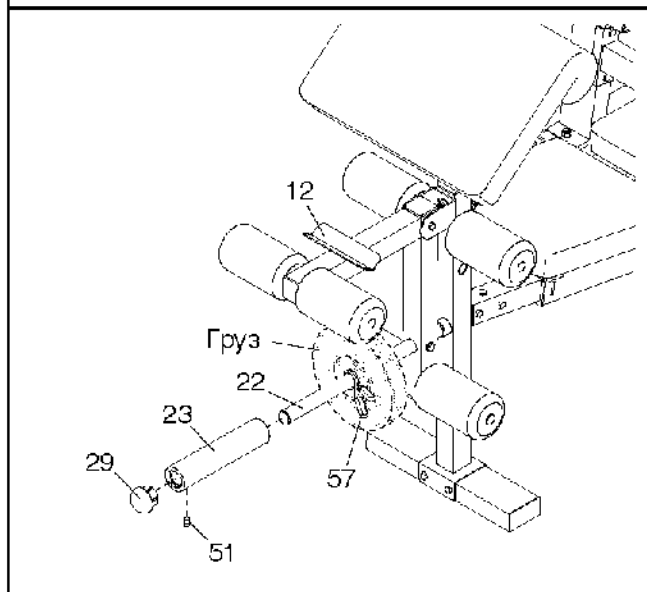
Если при работе с тренажёром парта для бицепса (20) не требуется, отсоедините опору (13) от передней ножки (3) и установите её на трубку на правом заднем стабилизаторе (6). Затем установите заглушку 44мм (30) на переднюю ножку.



УСТАНОВКА ГРУЗОВ НА РЫЧАГ

Для использования рычага (12) установите на держатель (22) необходимое количество грузов и зафиксируйте их положение при помощи зажима 1" (57).

Для использования олимпийских весов установите на адаптер (23) заглушку (29), а сам адаптер (23) закрепите на держателе (22) при помощи винта М8 х 10мм (51). Убедитесь, что винт установлен снизу адаптера (23). Фиксируйте грузы при помощи пружинного зажима 2" (на рисунке не показано).

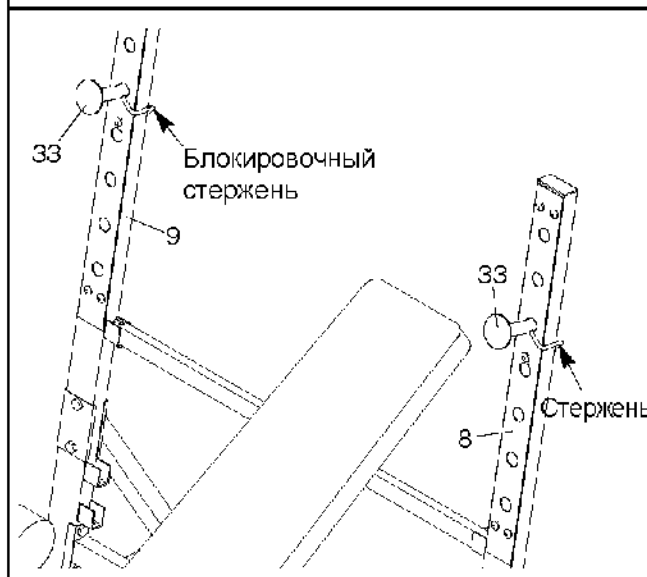


⚠ ВНИМАНИЕ: Общая нагрузка на держатель (22) не должна превышать 70 кг. Обязательно фиксируйте грузы на держателе при помощи пружинных зажимов (57, 58).

РЕГУЛИРОВКА ДЕРЖАТЕЛЕЙ ШТАНГИ

Для выполнения упражнений со штангой (штанга в комплект не входит) отрегулируйте сначала положение держателей (33), на которые будет устанавливаться штанга. Чтобы зафиксировать положение держателей, воспользуйтесь блокировочными стержнями.

⚠ ВНИМАНИЕ: Следите за тем, чтобы оба держателя (33) всегда располагались на одной высоте. Перед тем, как устанавливать штангу на держатели, убедитесь, что они надёжно зафиксированы на стойках (8, 9).



СПЕЦИФИКАЦИЯ - Модель №D1066

№	Кол-во	Наименование	№	Кол-во	Наименование
1	1	Главная рама	32	8	Заглушка 38мм x 76мм
2	1	Перекладина	33	2	Держатель штанги
3	1	Передняя ножка	34	1	Круглая заглушка 25мм
4	1	Передний стабилизатор	35	4	Квадратная заглушка 25мм
5	1	Левый задний стабилизатор	36	2	Заглушка 25мм x 50мм
6	1	Правый задний стабилизатор	37	1	Квадратная заглушка 32мм
7	1	Каретка сиденья	38	2	Заглушка 20мм x 40мм
8	1	Левая стойка	39	2	Втулка для держателя сиденья
9	1	Правая стойка	40	23	Контргайка M10
10	1	Опора левой стойки	41	8	Шайба M10
11	1	Опора правой стойки	42	4	Шайба M6
12	1	Рычаг для сгибания/разгибания ног	43	2	Шайба M8
13	1	Опора ларты для бицепса	44	8	Каретный болт M10 x 50мм
14	1	Регулируемая опора для спинки	45	6	Болт M10 x 95мм
15	2	Защитная накладка на стойку	46	5	Болт M8 x 55мм
16	2	Рама спинки	47	10	Болт M4 x 16мм
17	2	Крепежная пластина	48	4	Винт M6 x 40мм
18	1	Спинка	49	6	Винт M6 x 20мм
19	1	Сиденье	50	1	Болт M10 x 140мм
20	1	Парта для бицепса	51	1	Установочный винт M8 x 10мм
21	3	Трубка для валиков	52	5	Контргайка M8
22	1	Держатель грузов	53	6	Болт M10 x 55мм
23	1	Адаптер под олимпийские веса	54	1	Болт M10 x 60мм
24	6	Валик	55	1	Болт M10 x 70мм
25	1	"Т"-образная ручка	56	1	Втулка для держателя грузов
26	1	Фиксатор	57	2	Пружинный зажим 1"
27	4	Заглушка (большая)	58	1	Пружинный зажим 2"
28	2	Заглушка (маленькая)			
29	1	Заглушка держателя грузов			
30	4	Квадратная заглушка 44мм			
31	4	Круглая заглушка 25мм			

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ - Модель №D1066

