



# МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ УСТАНОВКА ДЛЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Артикул: G008

DFC

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



\*\* Для обеспечения наиболее эффективной работы оборудование постоянно обновляется, поэтому спецификация данного продукта может отличаться от того вида, который представлен в руководстве.

\*\*Перед началом эксплуатации устройства, ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

# 1. ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

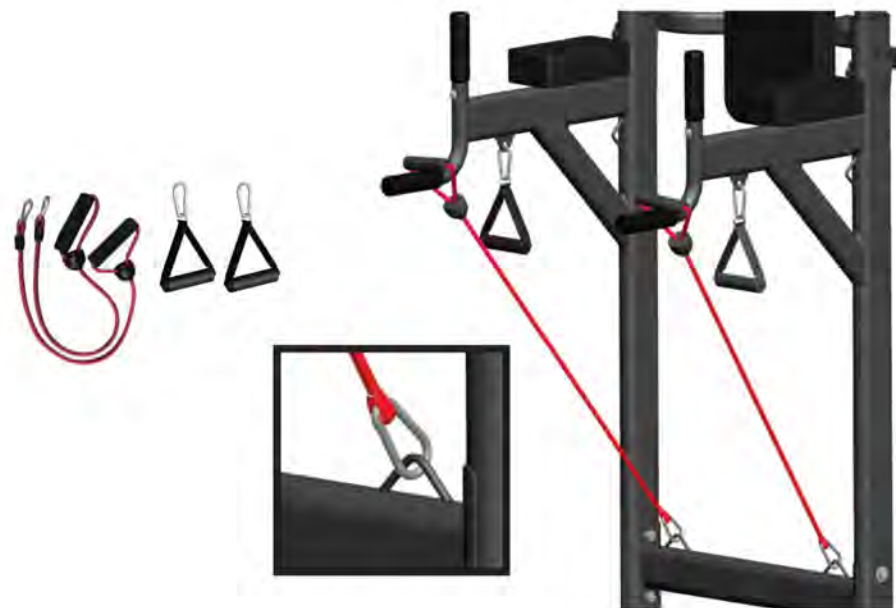
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** – Перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Примечание: Обязательно ознакомьте всех пользователей тренажёра с инструкциями и мерами предосторожности.
2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим 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 оборудования. 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 может нанести вред вашему здоровью. 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. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
5. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 2 метров свободного пространства.
6. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.
7. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
8. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.
9. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждение спины.
10. Сохраните данное руководство и сборочные инструменты для дальнейшего использования.
11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

## ШАГ 11:

При помощи зажимов установите на основной раме тренажёра эластичную резинку и рукоятки для выполнения упражнений (18).

Убедитесь, что все зажимы плотно закреплены.



### ШАГ 9:

Вставьте верхние регулируемые стойки (3) в основную раму.

Закрепите турник (6) при помощи винтов M8x80mm (20).



### ШАГ 10:

Закрепите на основной раме ручки (16) для регулировки положения верхней стойки (3).



## 2. ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ ЗА ТРЕНАЖЁРОМ

- ☐ Периодически смазывайте подвижные соединения тренажёра после его использования.
- ☐ Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажёра тяжёлыми или острыми предметами.
- ☐ Избегайте попадания влаги на оборудование, протирайте тренажёр сухой тряпкой.

**\*\*К работе с тренажёром допускаются пользователи с ростом 150-190 см. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.**

### 3. СПЕЦИФИКАЦИЯ – Предварительная сборка

#### \*\*\* Напоминание: Советы по сборке

Перед началом сборки установите все болты в соответствующие соединения тренажёра. Не затягивайте болты на данном этапе. После того, как все детали будут установлены, затяните болты. Подобные действия сделают сборку более эффективной и экономичной по времени.



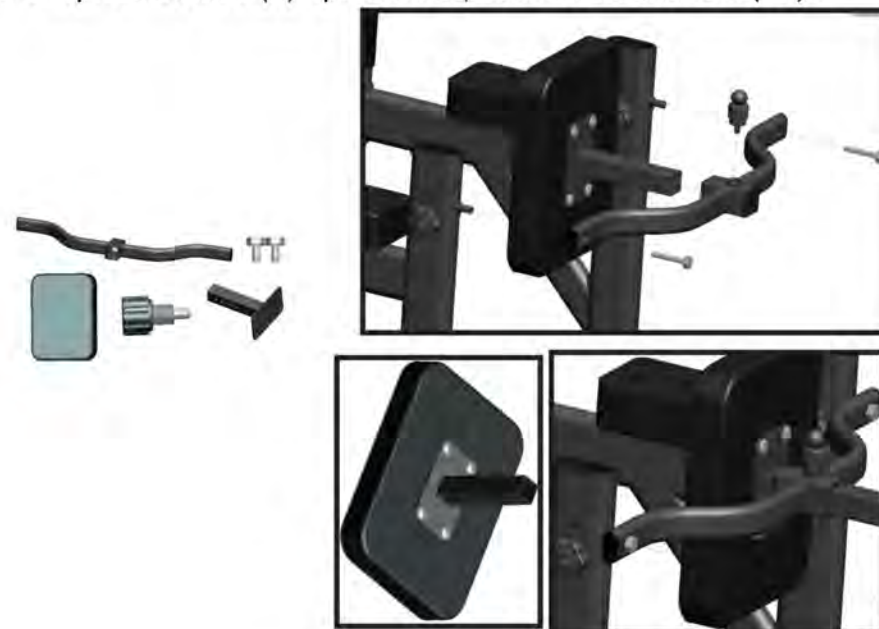
#### ШАГ 7:

Установите подлокотники (12).



#### ШАГ 8:

Установите смягчающую накладку для спины (13) на заднюю регулируемую стойку (15) и закрепите полученную конструкцию на задней опорной стойке (8) при помощи винтов M8x12мм (24).



ШАГ 5:

На полученной конструкции закрепите соединительную перекладину основной рамы (7) четырьмя винтами M8x45мм (22) и шайбами (25).



ШАГ 6:

Подсоедините рукоятки (11) к полученной сборке, закрепив их винтами M6x16мм (23).



23. Винт M6X16мм



24. Винт M8X12мм



25. Шайба



26. Торцевой, гаечный ключи

СПЕЦИФИКАЦИЯ

| №  | Наименование                             | Кол-во     |
|----|------------------------------------------|------------|
| 1  | Опорная рама (левый и правый)            | 1комплект  |
| 2  | Основная рама                            | 1комплект  |
| 3  | Верхняя регулируемая стойка              | 1 комплект |
| 4  | Передняя выдвижная опора                 | 1 комплект |
| 5  | Соединительная перекладина опорной рамы  | 1          |
| 6  | Турник                                   | 1          |
| 7  | Соединительная перекладина основной рамы | 1          |
| 8  | Задняя опорная стойка                    | 1          |
| 9  | Заглушка опорной рамы                    | 4          |
| 10 | Металлическая пластина                   | 4          |
| 11 | Рукоятки                                 | 2          |
| 12 | Подлокотник                              | 2          |
| 13 | Смягчающая накладка для спины            | 1          |

| №  | Наименование               | Кол-во            |
|----|----------------------------|-------------------|
| 14 | Пружинная ручка            | 1                 |
| 15 | Регулируемая задняя стойка | 1                 |
| 16 | Ручка                      | 2                 |
|    |                            |                   |
| 18 | Резинка для упражнений     | 1                 |
| 19 | Рукоятка                   | 2                 |
| 20 | M8X80 мм                   | Комплект из 10 шт |
| 21 | Шестигранный винт M8X45 мм | Комплект из 8 шт  |
| 22 | Винт M8X45мм               | Комплект из 4 шт  |
| 23 | Винт M6X16мм               | 2                 |
| 24 | Винт M8X12мм               | 2                 |
| 25 | Шайба                      | 4                 |
| 26 | Торцевой, гаечный ключи    | 3                 |

## 4.ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

### ШАГ 1 :

Установите заглушку опорной рамы (9)на саму раму (1).



### ШАГ 2:

Закрепите соединительную перекладину опорной рамы (5) на самой опорной раме (1) при помощи металлической пластины (10) и четырёх винтовМ8х80 мм (20).



### ШАГ 3:

Подсоедините переднюю выдвижную опору (4) к конструкции опорной рамы из шага 2 при помощи четырёх шестигранных винтов М8х45мм (21).



### ШАГ 4:

Установите конструкцию из шага 3 на основную раму (2) и закрепите её с двух сторон – припомощичетырёхшестигранныхвинтовМ8х45мм (21) с нижней стороны и металлической пластины (10) + четырёхвинтовМ8х80мм (20) с задней стороны.

