



СТОЙКА СИЛОВАЯ, ТУРНИК DFC

Артикул: DQ004

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



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

** Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – Перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните 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 винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты. Если во время сборки или эксплуатации тренажёра Вы услышите посторонние шумы, немедленно прекратите работу. Не используйте тренажёр до тех пор, пока проблема не будет устранена.

7. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра или ограничить Ваши движения.

8. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.

9. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждения спины.

10. Сохраните руководство, а также инструменты, используемые при сборке тренажёра. Держите их поблизости, чтобы в случае необходимости Вы могли сразу ими воспользоваться.

11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

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.

****Данный тренажёр подходит для пользователей ростом от 150 до 190см.**

Максимально допустимый вес пользователя - 120 кг.

- максимальная нагрузка на держатели для штанги – 150кг.

- расстояние между держателями под штангу (внешнее) – 101 см.

- расстояние между держателями под штангу (внутреннее) – 91 см.

- габариты тренажера (по крайним точкам):

высота: 142-223 см (9 уровней, 1 уровень = 9 см)

размер основания:

ширина внутренняя – 91 см.

ширина внешняя – 112 см.

длина – 105 см.

Держатель весовых пластин – диаметр 25мм

Изображение деталей



1) Правая опора



2) Левая опора



3) Основание – 2 шт.



4) Соединительная
перекладина

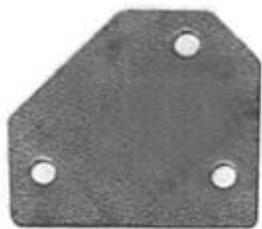


5) Турник

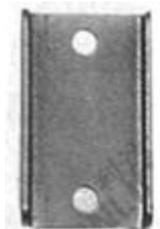


6) Регулируемая стойка – 2 шт.

Изображение крепежей и инструментов для сборки



7) Шестиугольная железная пластина усиленная



8) Пластина фиксирующая



9) Противоскользящая накладка – 4 шт.



10) Болт M10x60 – 12 шт.



10-1) Болт M8x60 – 4 шт.



11) Гайка M10
10 шт.



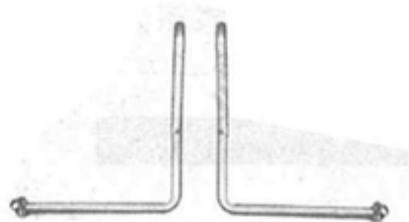
11-1) Гайка M8
4 шт.



11-2) Шайба M10
22 шт.



11-3) Шайба M8
8 шт.



12) Предохранительный крюк – 2 шт.



13) Гаечный ключ



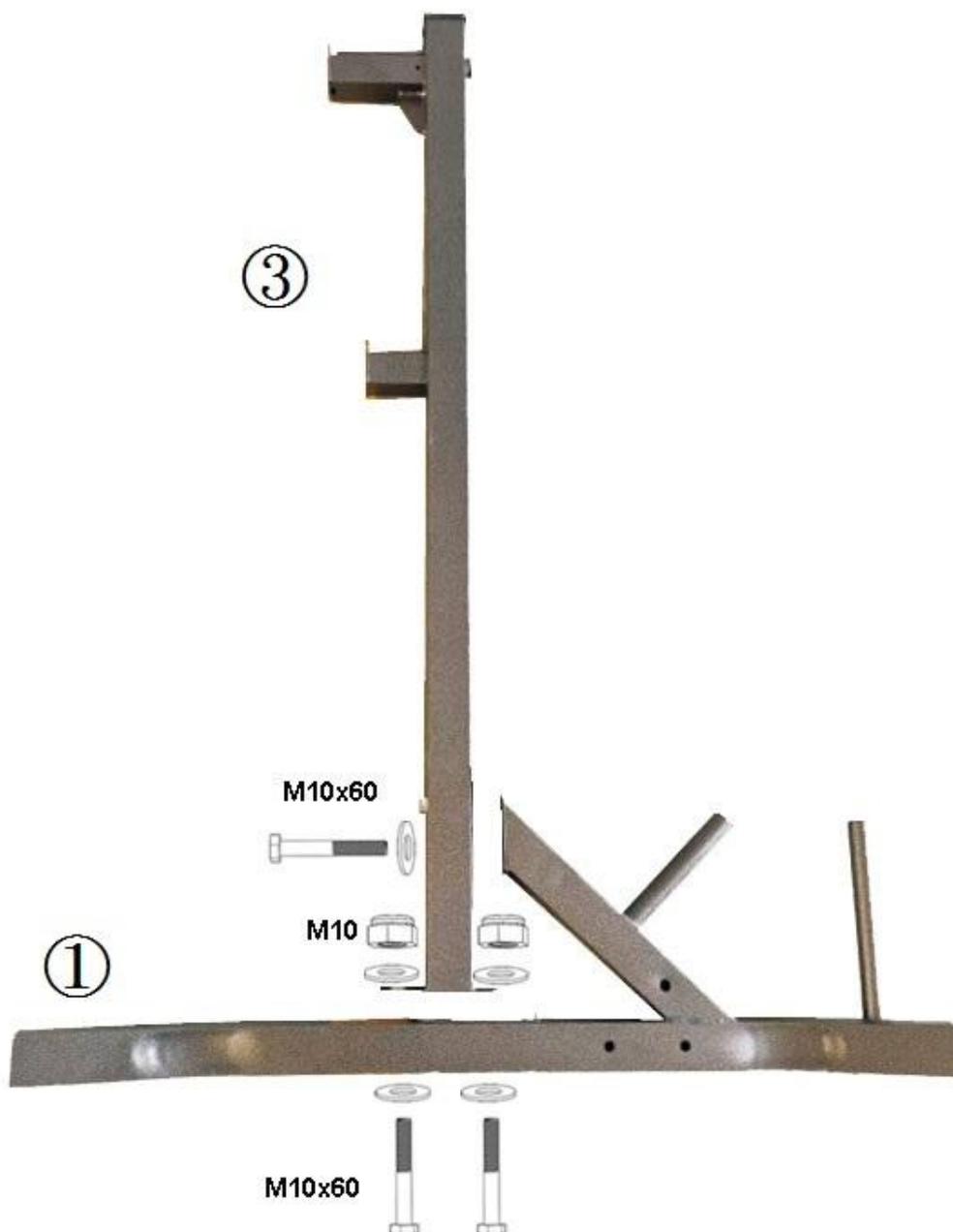
14) Пружинная ручка

4. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1:

Установите правую опору (1) на основание (3), закрепите конструкцию при помощи болтов M10x60мм (10), гаек M10 (11) и шайб M10 (11)-2.

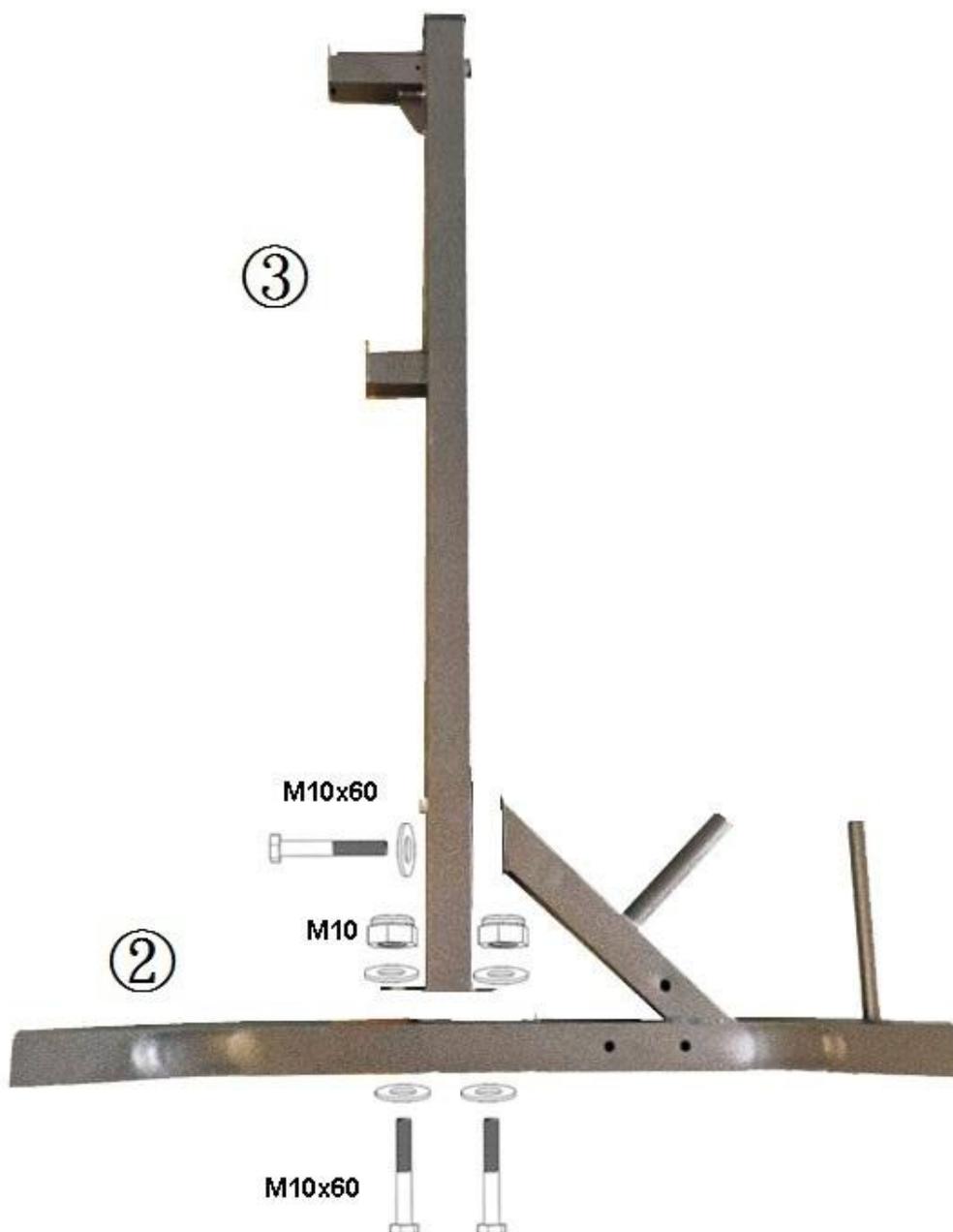
- ❖ ⑩ Болт M10*60мм - 3 шт.
- ❖ ⑪ Гайка M10 - 2 шт.
- ❖ ⑪,2 Шайба M10 - 5 шт.



ШАГ 2:

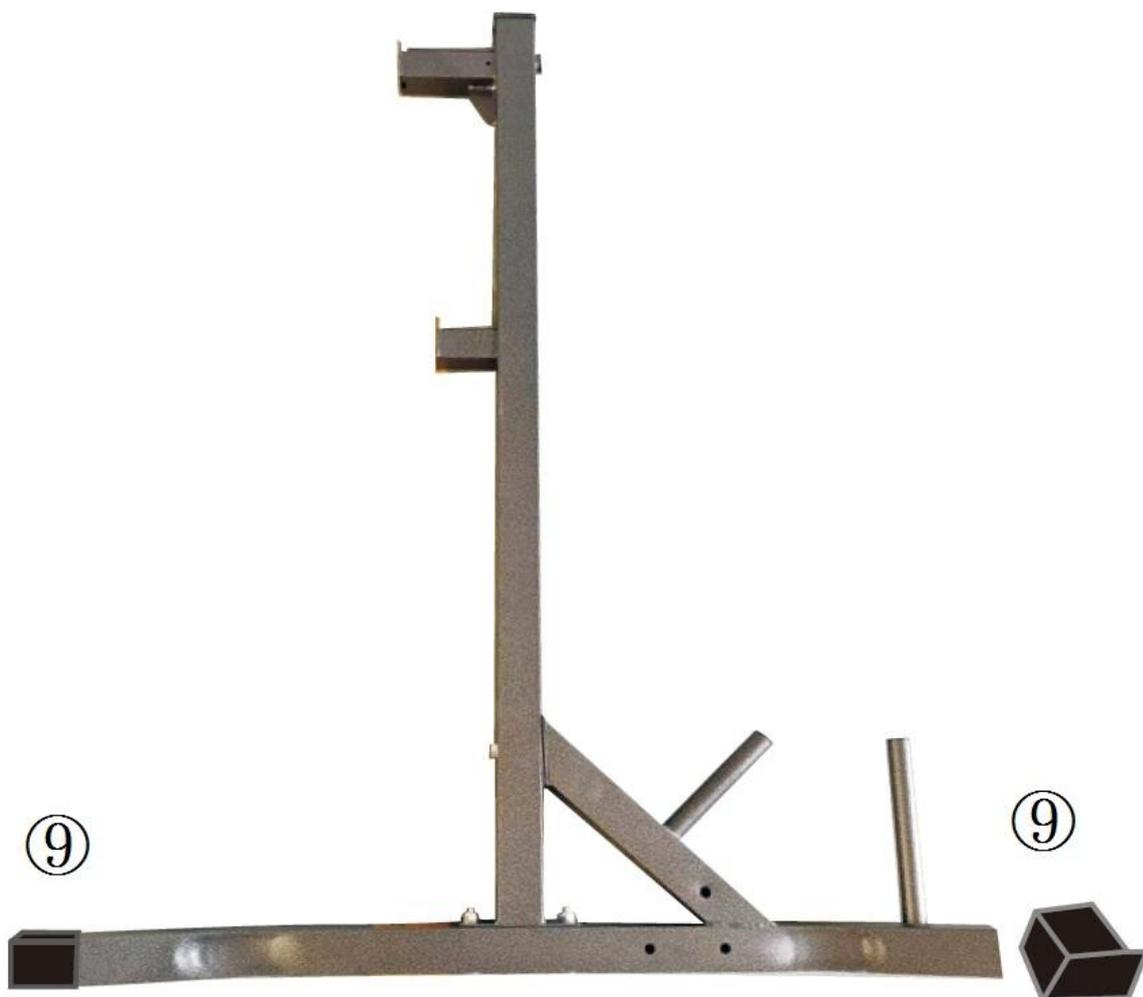
Установите левую опору (2) на основание (3), закрепите конструкцию при помощи болтов M10x60мм (10), гаек M10 (11) и шайб M10 (11)-2.

- ❖ ⑩ Болт M10*60мм - 3 шт.
- ❖ ⑪ Гайка M10 - 2 шт.
- ❖ ⑪.2 Шайба M10 - 5 шт.



ШАГ 3:

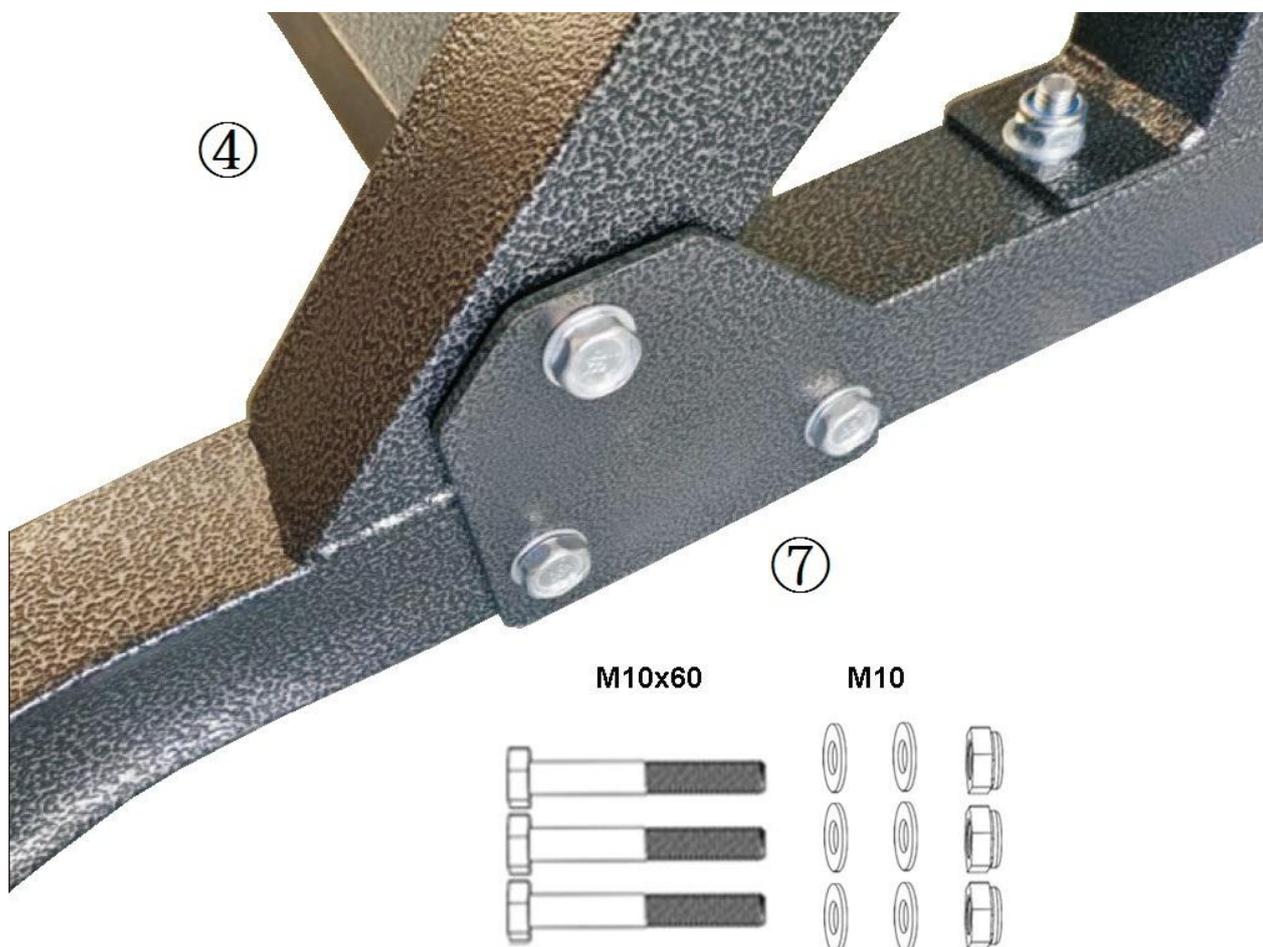
Установите заглушки (9) с двух сторон основания, как показано на рисунке ниже.



ШАГ 4:

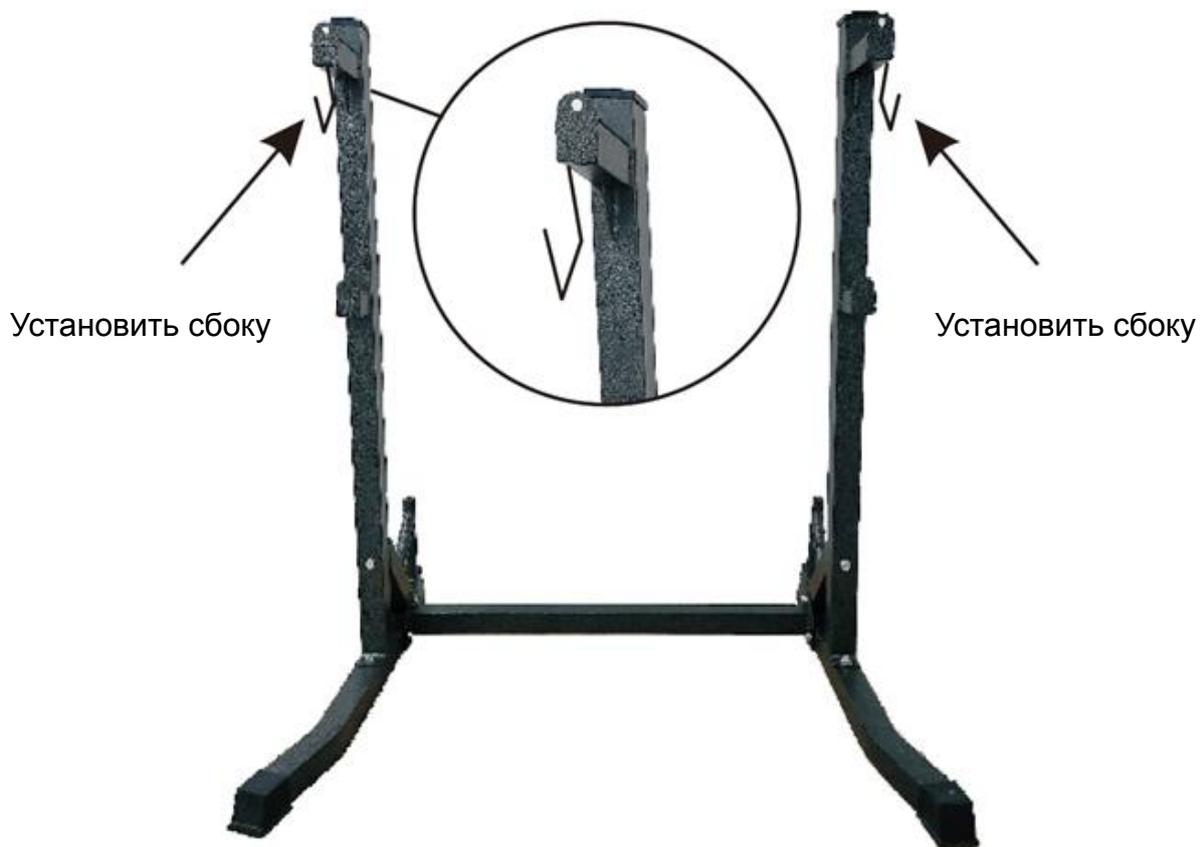
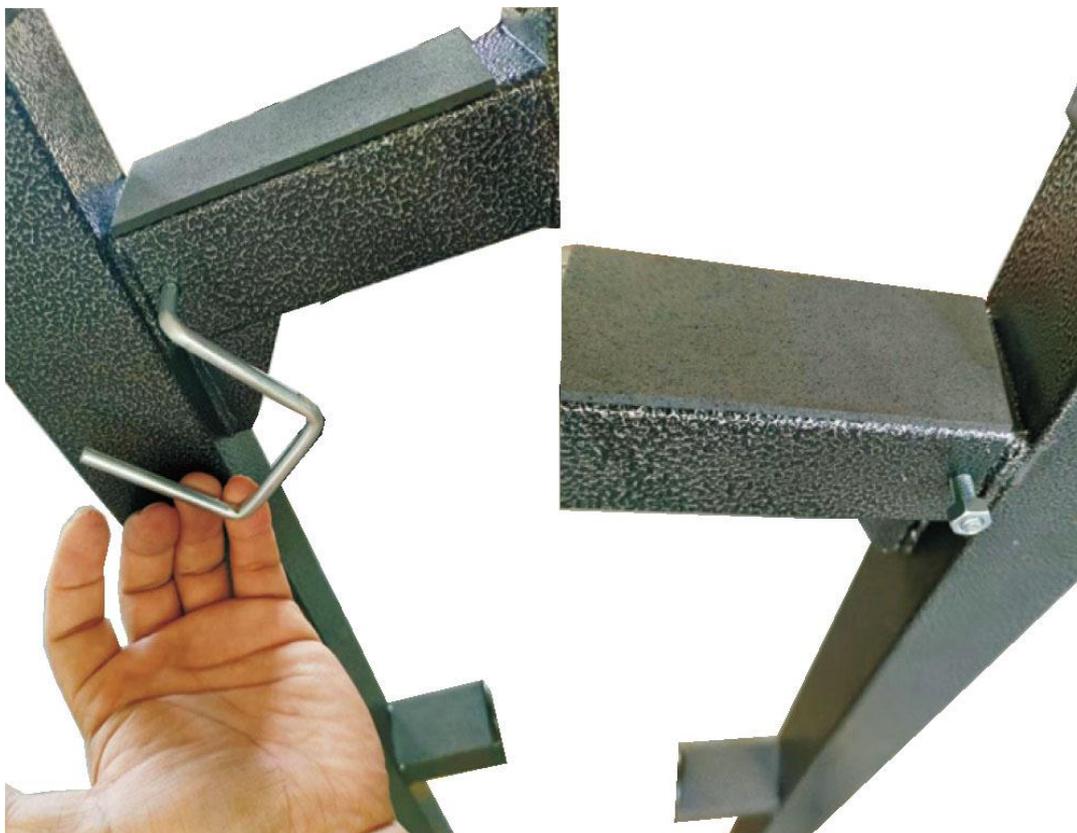
Закрепите соединительную перекладину (4) сначала на одной, а затем и на второй опоре. Для крепежа используйте железную шестиугольную пластину (7), а также болты M10x60мм (10), гайки M10 (11) и шайбы M10 (11)-2.

- ❖ ⑩ Болт M10*60мм - 6 шт.
- ❖ ⑪₂ Шайба M10 - 12 шт.
- ❖ ⑪ Гайка M10 - 6 шт.



ШАГ 5:

Закрепите предохранительные крюки (12) с "внешней" стороны конструкции.



ШАГ 6:

Объедините турник (5) и регулируемые стойки (6) в единую конструкцию, как показано на рисунке ниже, используя крепёжные пластины (8), а также комплект болтов M8x60 мм (10)-1, гаек M8 (11)-1 и шайб M8 (11)-3.

- ❖ ⑧ Пластина фиксирующая (8) - 2 шт.
- ❖ ⑩-1 Болт M8 x60мм - 4 шт.
- ❖ ⑪₃ Шайба M8 - 8 шт.
- ❖ ⑪₁ Гайка M8 - 4 шт.

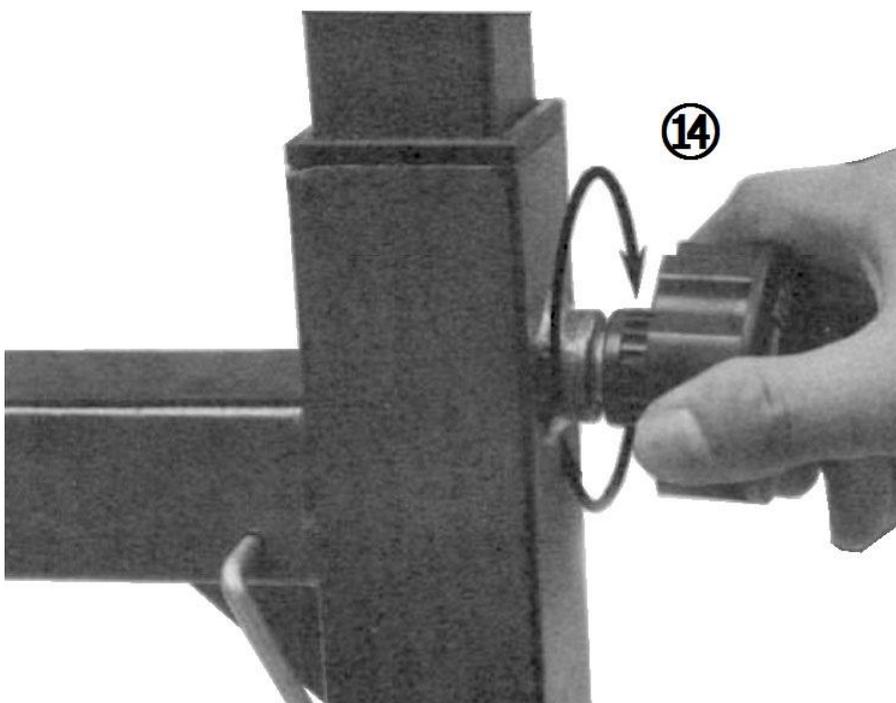
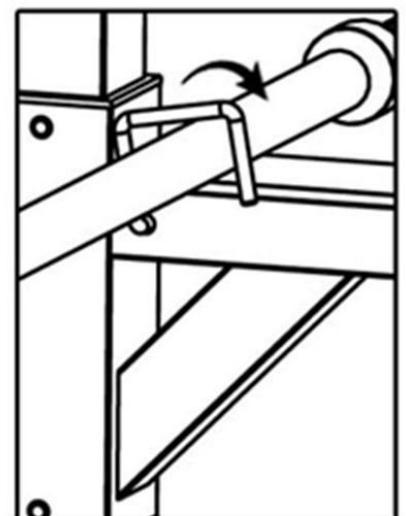
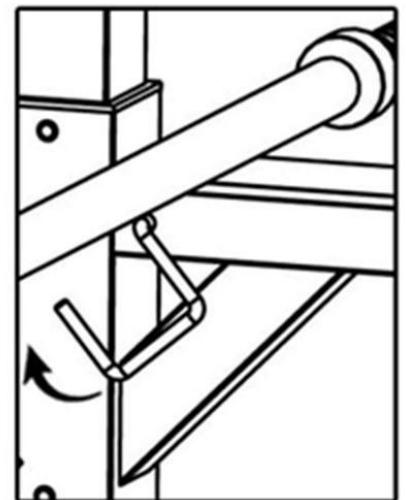


ШАГ 7:

Конструкцию, полученную в шаге 6, установите на опоры и зафиксируйте, следуя инструкциям ниже. Для фиксации вам потребуются пружинные ручки (14) – по одной на каждую опору.



Использование предохранительного крюка

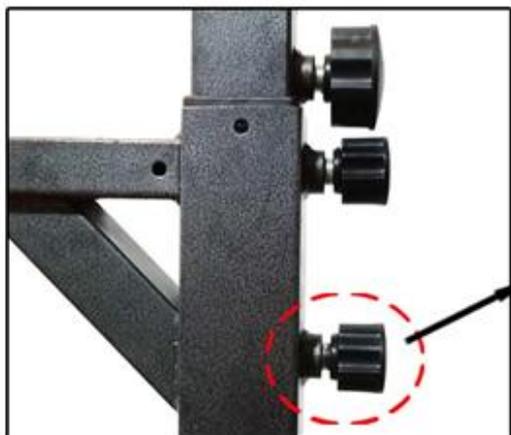


Тренажёр в сборе



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ:

1. Пружинная ручка должна быть закручена в тренажёр должным образом. Обратите внимание, чтобы зазор был не слишком большим.



Правильно



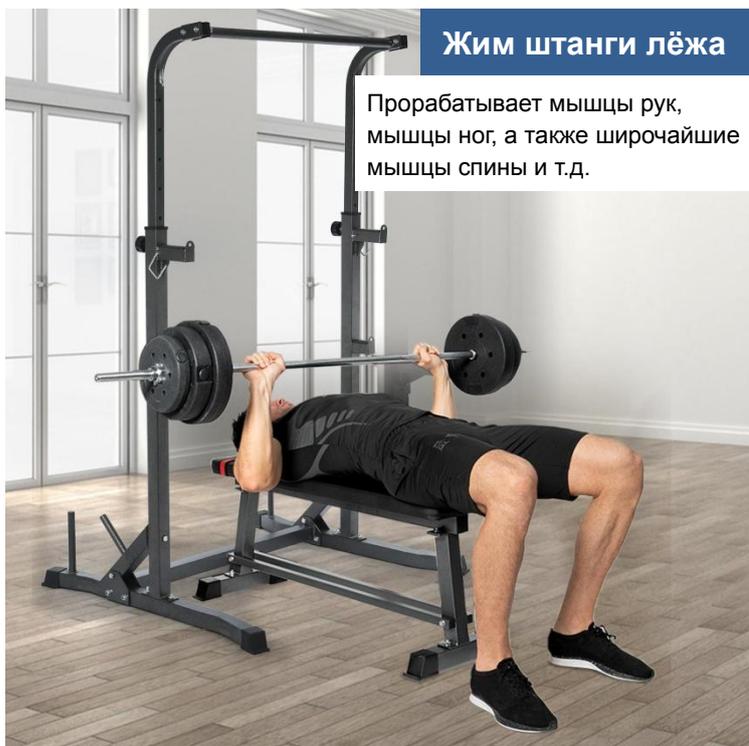
Неправильно

ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЁРЕ



Жим штанги лёжа

Прорабатывает мышцы рук, мышцы ног, а также широчайшие мышцы спины и т.д.



Подтягивания

Прорабатывают мышцы рук, дельтовидные мышцы, широчайшие мышцы спины и т.д.

