



СТОЙКА ПОД ШТАНГУ И ТЯГА СВЕРХУ

Артикул: DCGE01

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ИЗУЧИТЕ ПЕРЕД СБОРКОЙ

ВВЕДЕНИЕ

СОХРАНИТЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, внимательно изучите все разделы данного руководства. Обязательно следуйте всем инструкциям и рекомендациям, представленным в руководстве.

Сохраните данное руководство, чтобы использовать его в дальнейшем в качестве справочного материала.

При обнаружении повреждений, а также в том случае, если какая-либо составная часть тренажёра отсутствует, обратитесь к поставщику данного продукта для предоставления замены. Не используйте тренажёр до тех пор, пока все неисправности не будут устранены.

Регулярно проверяйте надёжность креплений. Любые крепления со временем ослабевают, поэтому для обеспечения должного уровня безопасности выполняйте проверку перед каждой тренировкой.

Обращаем Ваше внимание, что все пользователи должны быть ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёра.

Тренажёр предназначен для использования в домашних условиях.

Максимальная нагрузка на тренажер 250 кг.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ: ВЫ НЕСЁТЕ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОЮ БЕЗОПАСНОСТЬ

- Перед тем, как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь с врачом.
- Нарушение техники безопасности, а также превышение допустимой для Вас нагрузки, может привести к серьёзным травмам.
- Для достижения наилучших результатов обратитесь к врачу, который подберёт для Вас оптимальную программу тренировок с учётом Вашего здоровья и уровня физической подготовки, а также составит персональную диету.

- Тренажёр следует устанавливать на твёрдую ровную поверхность.
- Перед тренировкой снимите украшения и другие аксессуары, которые могут зацепиться за тренажёр.
- Для занятий выбирайте соответствующую спортивную одежду. Не надевайте слишком свободную или мешковатую одежду, которая может зацепиться за тренажёр или застрять в нём.
- Если у Вас длинные волосы, соберите их, чтобы они не мешали Вам во время тренировки.
- Не занимайтесь на тренажёре в течение 1-2 часа после приема пищи.
- Для снижения риска получения травм выполняйте разминку в начале каждой тренировки. Разминка позволяет разогреть Ваши мышцы и подготовить их к более сложным нагрузкам.
- Независимо от возраста и уровня физической подготовки, рекомендуется заниматься на тренажёре под присмотром второго человека, который в любой момент может оказать Вам помощь (если это потребуется).
- Если Вы почувствуете головокружение, слабость или любые другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- При установке тренажёра обратите внимание, чтобы вокруг него было достаточно свободного пространства для его безопасного использования и перемещения.
- Используйте тренажёр только по прямому назначению. Не висите на тренажёре вверх ногами.
- **Перед каждой тренировкой выполняйте осмотр тренажёра. Убедитесь, что все детали закреплены на своём месте, а сами крепежи надёжно затянуты.**
- Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.

Примечание: Данный перечень правил не является полным.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Чистку обивки выполняйте влажной тряпкой. Для чистки металлической конструкции выбирайте мягкую ткань.
- Не используйте растворители.
- Перед каждым использованием тренажёра проверяйте, чтобы все детали были плотно закреплены на своём месте, а сами крепления были надёжно затянуты.
- Перед каждым использованием проводите осмотр тренажёра на предмет повреждения/износа деталей.
- В случае обнаружения неисправной/изношенной детали немедленно остановите работу тренажёра. Не используйте тренажёр до тех пор, пока проблема не будет устранена.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

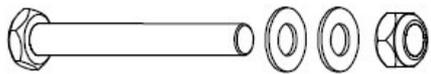
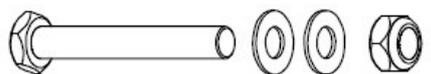
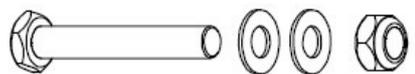
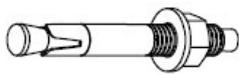
- При сборке тренажёра следуйте инструкциям/схемам, представленным в данном руководстве.
- Для сборки требуются не менее двух взрослых.
- Выполняйте сборку поэтапно. Соблюдайте правильный порядок действий.
- Не затягивайте полностью крепежи до тех пор, пока сборка не будет полностью завершена. Убедитесь, что все детали установлены в соответствии с инструкциями, и после этого затяните крепежи.
- Если вместе с тренажёром поставляются втулки, обязательно установите их на болты таким образом, чтобы болты перед соединением с гайками проходили сквозь эти втулки. После этого проверьте надёжность креплений.
- По завершению сборки выполните осмотр тренажёра. Убедитесь в том, что тренажёр абсолютно безопасен, и только после этого приступайте к тренировкам.
- Регулярно проверяйте положение стопорных штифтов.
- **Перед каждой тренировкой выполняйте осмотр тренажёра. Убедитесь, что все детали закреплены на своём месте, а сами крепежи надёжно затянуты.**

НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

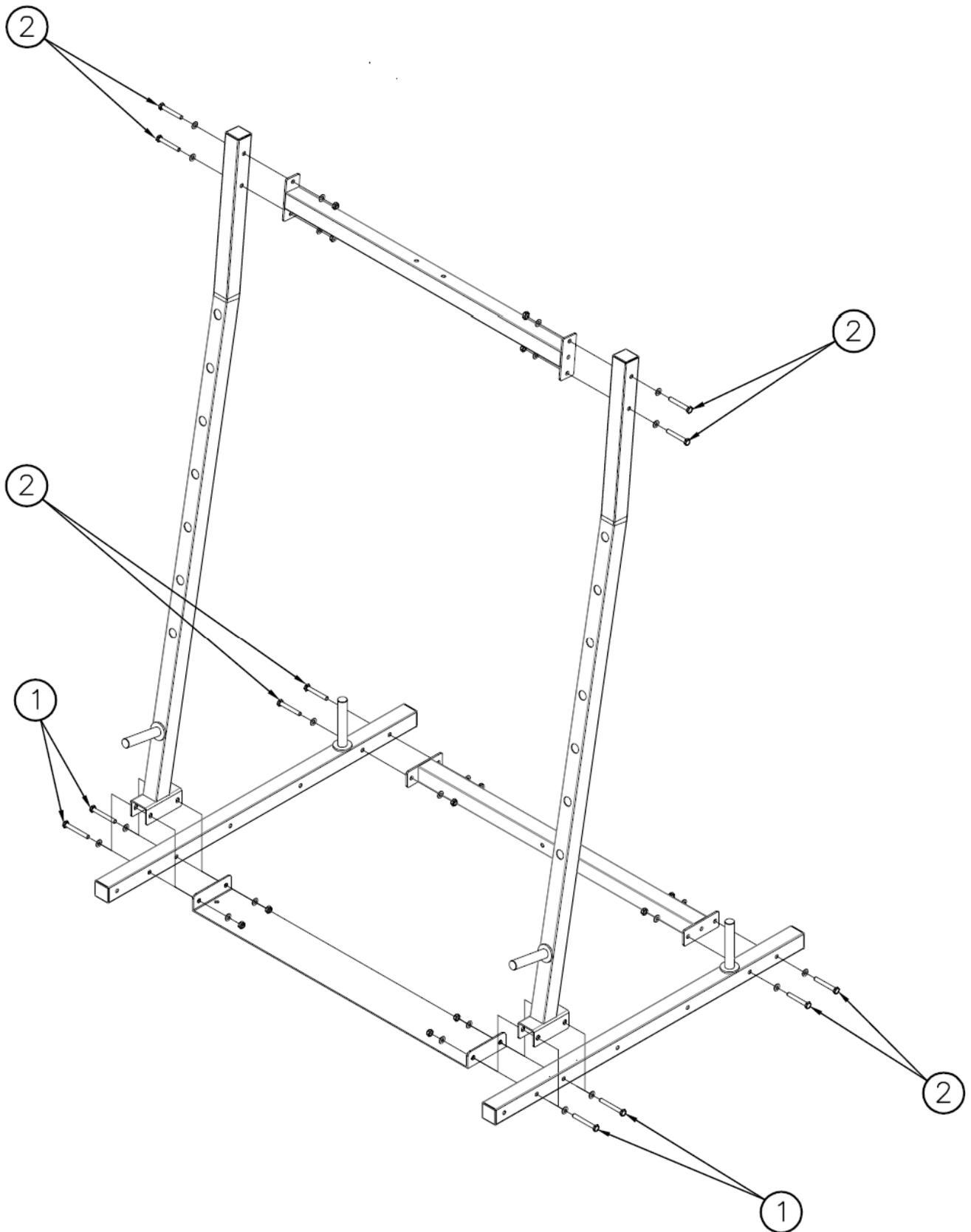
Для сборки тренажёра Вам потребуются следующие инструменты (не включены в комплект тренажёра):

- Гаечный ключ 17мм (для болтов M10);
- Резиновый молоток (для заглушек);
- Разводной ключ.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

1 M10 x 75  x6	2 M10 x 70  x10
3 M10 x 65  x4	4 M10 x 65  x2
5 M10 x 45  x4	6 M10 x 25  x1
7  x2	8  x6
9  x3	10  x4

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

