**СКАМЬЯ СИЛОВАЯ**

**Артикулы:**

**DZ003 (wine)**

**DZ003B (black)**

**DZ005AB (скамья со стойкой, wine)**

**DZ005ABB (скамья со стойкой, black)**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



\*\* 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. ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – Перед началом эксплуатации устройства 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.

1. 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.

**2. ИСТРУКЦИИ 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.

**．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.





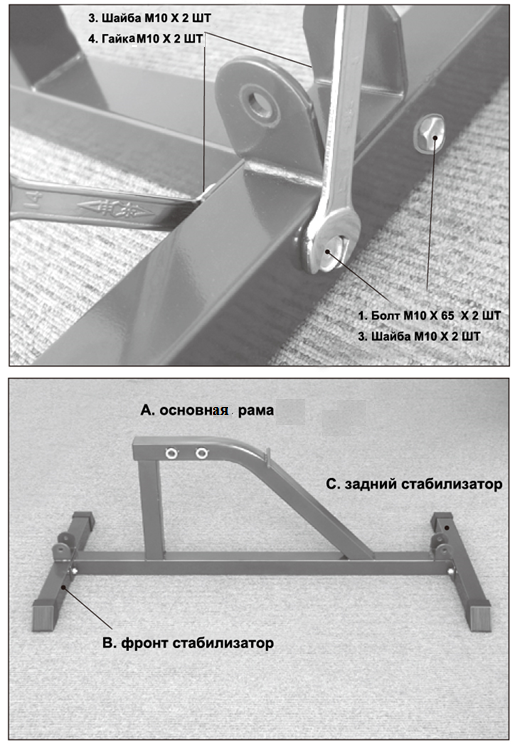
**СПЕЦИФИКАЦИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO.** | **НАИМЕНОВАНИЕ** | **ШТ** |  | **NO.** | **НАИМЕНОВАНИЕ** | **ШТ** |
| A | Основная рама | 1 |  | 1 | Болт M10 x 65 | 4 |
| B | Фронт стабилизатор | 1 |  | 2 | Болт M10 x 80 | 4 |
| C | Задний стабилизатор | 1 |  | 3 | Шайба M10 | 16 |
| D | Короткие трубки | 1 |  | 4 | Гайка M10 | 8 |
| E | Короткие регулируемые трубки | 1 |  | 5 | Болт M8 x 65 | 8 |
| F | Длинные трубки | 1 |  | 6 | Шайба M8 | 8 |
| G | Длинные регулируемые трубки | 1 |  | 7 | Регулируемая ручка | 2 |
| H | Короткое сиденье | 1 |  | 8 | Болт 10 x 25 | 4 |
| I | Рама короткого сиденья | 1 |  | 9 | Шайба M10 (No.8 Болт) | 4 |
| J | Длинная спинка | 1 |  | 10 | Стержень | 2 |
| K | Рама длинной спинки | 1 |  | 11 | Гаечный ключ с открытым концом | 2 |
|  |  |  |  | 12 | Универсальный гаечный ключ | 2 |

**ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ**

**ШАГ 1:**

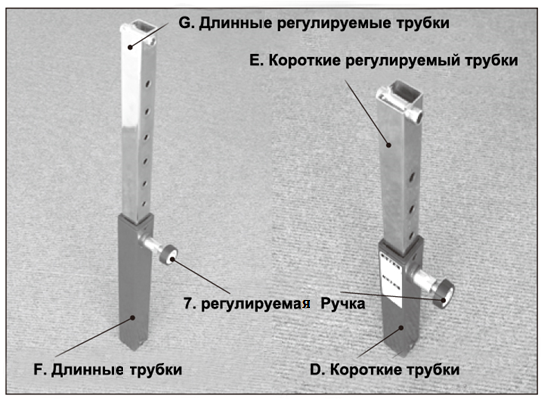
Соедините **(B)** фронт стабилизатор и **(C)** задний стабилизатор с **(A)** основной рамой, используя ① Болт M10 x 65 x 4 **ШТ**,③ Шайбу M10 x 8 **ШТ**, ④ Гайку M10 x 4 **ШТ.**

****

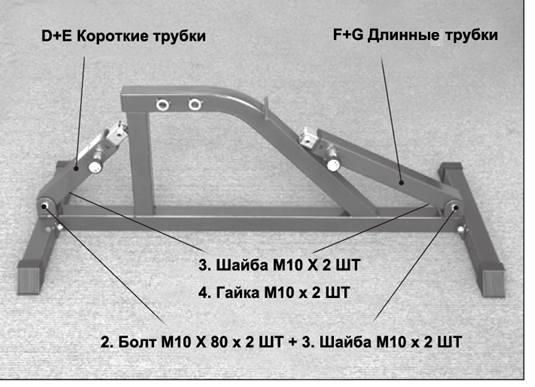
**ШАГ 2:**

1) Соедините **(D)** Короткие трубкии **(E)** Короткие регулируемые трубки с **(F)** Длинными трубками и **(G)** Длинными регулируемыми трубками с помощью ⑦ регулируемых ручек.

2) Соедините **(A)** основную раму с **(DE)** Короткими трубками и **(FG)** Длинными трубками с помощью ② Болта M10 X 80 x 2 ШТ, ③ Шайбы M10 x 4 ШТ, ④ Гайки M10 x 2 ШТ

****

****

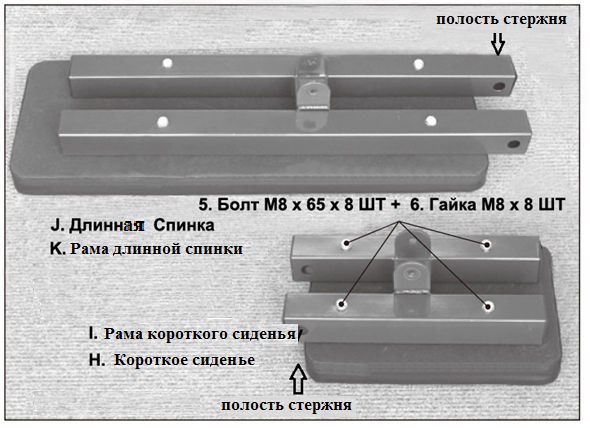
****

**ШАГ 3:**

Соедините **(I) Раму короткого** сиденья с **(H)** коротким сиденьем и

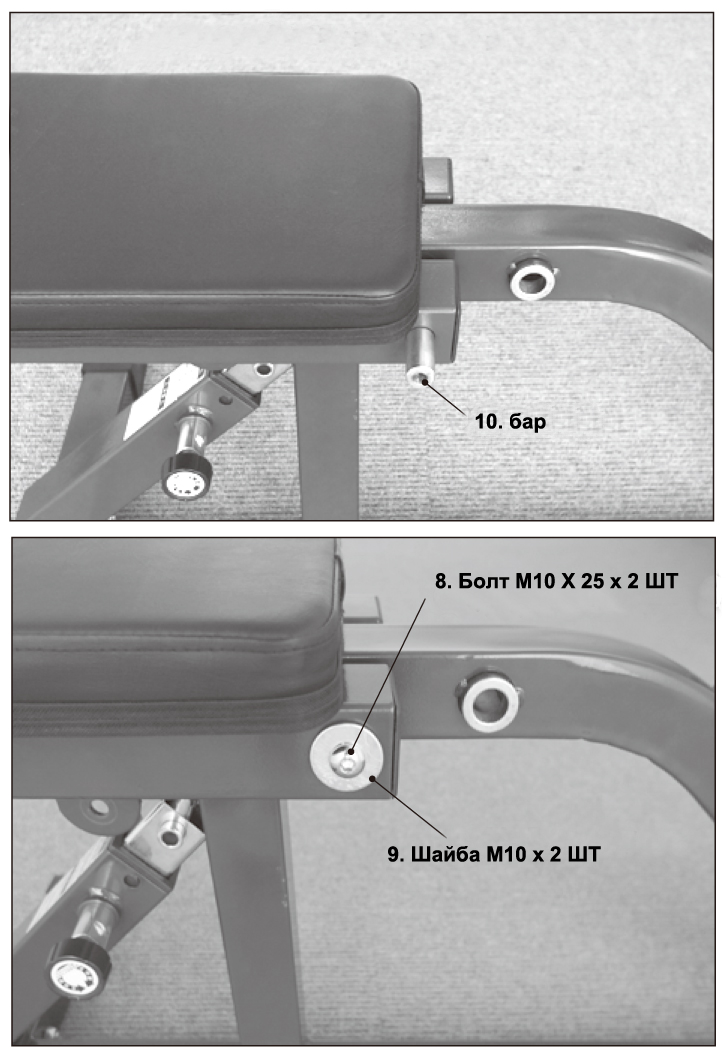
**(K)** Раму длинной спинки с **(J)** Длинной Спинкой с помощью ⑤ Болта M8 x 65 x 8 ШТ и ⑥ Шайбы M8 x 8 ШТ

**внимание: полость стержня (10) должна быть установлена правильной стороной**

****

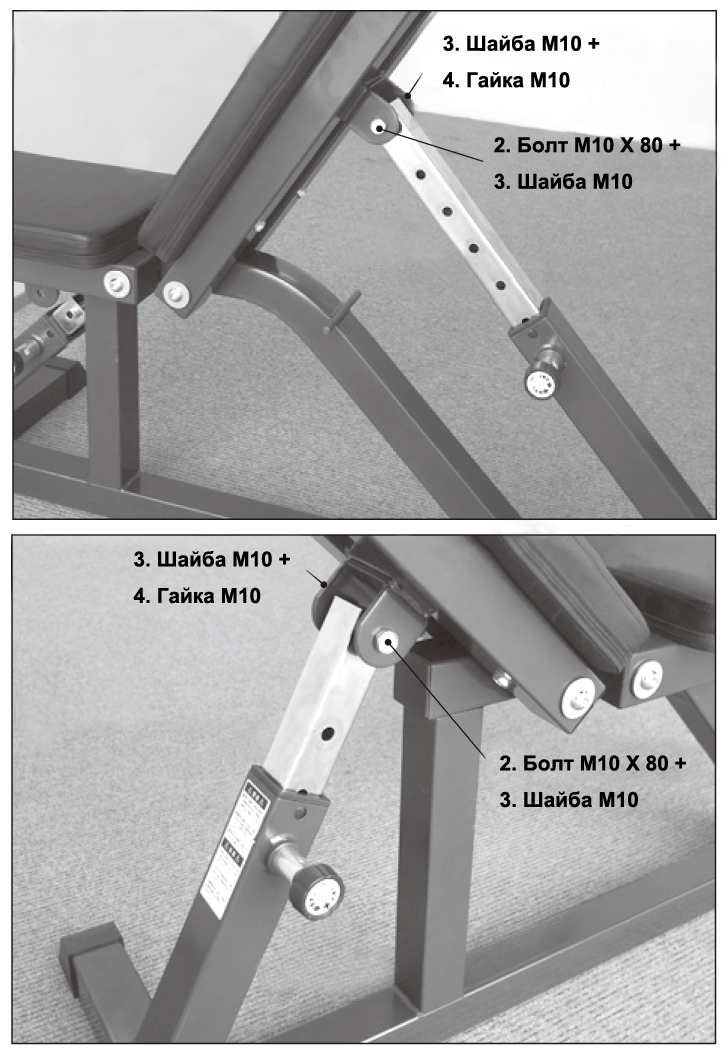
**ШАГ 4:**

Соедините **(ШАГ 3)** Короткое сиденье и Рамой короткого сиденья вместе с **(ШАГ 2)** основной рамой с помощью ⑩ стержня, ⑧ Болта M10 x 25 x 4 ШТ и ⑨ Шайбы M10 x 4 ШТ

****

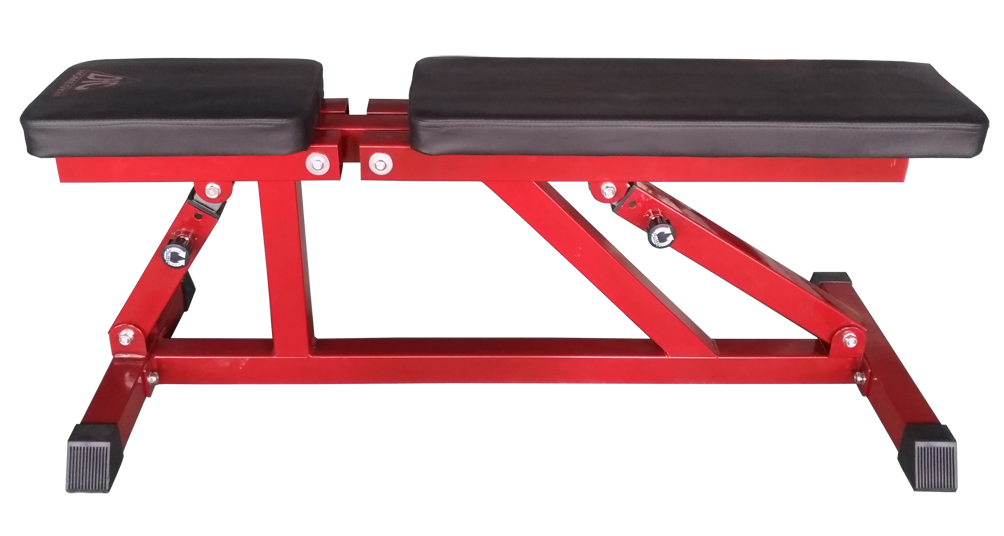
**ШАГ 5:**

Соедините **(D+E & F+G)** Короткие трубки и Длинные трубки с основной рамой с помощью ② Болта M10 X 80 x 2 ШТ, ③ Шайбы M10 x 4 ШТ, ④ M10 Гайки x 2 ШТ

****

**Поздравляем! Тренажер готов к использованию!**

****

****