

**СКАМЬЯ СИЛОВАЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ**

Артикул: DAB07

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ: 120 кг**

ВАЖНО: Пожалуйста, внимательно прочтите руководство пользователя перед использованием. Сохраните руководство пользователя для использования в будущем.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Мы благодарим вас за выбор нашего продукта. Чтобы быть уверенным что вы и ваше здоровье будет в безопасности, пожалуйста, используйте это оборудование корректно. Важно прочитать руководство полностью перед сборкой и использованием тренажера. Безопасное и эффективное использование возможно только в том случае, если оборудование правильно собрано, обслуживается и используется. Это ваша ответственность убедиться, что все пользователи проинформированы о мерах предосторожности.

1. Перед тем как начать какую-либо тренировку, вам необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы выявить наличие у вас каких-либо медицинских или иных ограничений, которые могут подвергнуть угрозе ваше здоровье и жизнь или помешать вам корректно использовать оборудование. Консультация врача важна, если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.

2. Будьте внимательны к сигналам своего тела. Неправильные или чрезмерные тренировки могут навредить вашему здоровью. Остановите тренировку, если вы почувствовали какой-нибудь из следующих симптомов: боль, сдавленность в груди, сбивчивое сердцебиение, сильная отдышка, головокружение, потеря сознания или тошнота. Если вы почувствовали один из этих симптомов, вам необходимо проконсультироваться с врачом перед тем, как продолжить тренировки.

3. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Оборудование спроектировано исключительно для взрослых.

4. Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности вместе с защитным ковриком, чтобы предотвратить повреждение поверхности пола. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 1 метра свободного пространства.

5. Убедитесь перед использованием оборудования, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность оборудования можно поддерживать только при регулярном осмотре оборудования на износ и повреждения.

6. Рекомендуется ежемесячно смазывать все движущиеся узлы.

7. Всегда используйте оборудование как описано в руководстве. Если вы обнаружите дефекты на деталях при сборке или проверке тренажера, или если вы услышали посторонние шумы во время использования тренажера, немедленно прекратите тренировку и не пользуйтесь оборудованием до устранения неполадки.

8. Используйте для тренировки специализированную спортивную одежду. На надевайте слишком свободную одежду во избежание травм.

9. Не располагайте пальцы или другие предметы в движущихся узлах тренажера.

10. Максимальный вес пользователя составляет 120 кг.

11. Оборудование не предназначено для терапевтического использования.

12. Соблюдайте осторожность при подъеме и перемещении оборудования. Всегда правильно поднимайте тяжелые предметы и при необходимости обращайтесь за помощью.

13. Это оборудование спроектировано только для использования внутри помещения! Оборудование не предназначено для коммерческого использования!

**СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ** 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No дет. | Наименование | шт | No дет. | Наименование | шт |
| 1 | Основание | 1 | 12 | Рукоятка M8 | 1 |
| 2 | Передняя опорная нога | 2 | 13 | Болт M8\*50 | 6 |
| 3 | Задняя опорная нога | 1 | 14 | Болт M8\*55 | 2 |
| 4 | ADJ кронштейн | 1 | 15 | Штифт Ȼ8\*65 | 2 |
| 5 | Поперечина для ролика | 1 | 16 | Винт M6\*15 | 6 |
| 6 | Стабилизатор | 3 | 17 | Заглушка M8 | 6 |
| 7 | Мягкая спинка | 1 | 18 | Пружинная шайба | 8 |
| 8 | Заглушка | 6 | 19 | Разрезная шайба  | 6 |
| 9 | Пластиковая заглушка | 2 | 20 | Контргайка | 2 |
| 10 | Фиксатор ролика | 4 | 21 | Плоская шайба | 2 |
| 11 | Вспененный ролик | 4 |  |  |  |

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

Внимание

Обязательно перед использованием необходим визуальный осмотр и тестирование функционала скамьи. В первую очередь тренажер должен стоять на твердой ровной поверхности.

ШАГ 1：



Вытащите основание (1) из упаковки. Положите его на пол.

Разверните переднюю опорную ногу (2) вперед, а заднюю опорную ногу (3) назад, совместите отверстия, затем вставьте штифт (15) в отверстие на основании (1)

ШАГ 2：



Совместите отверстия, прикрепите стабилизатор (6) к основанию (1), передней опорной ноге(2) и задней опорной ноге (3) с помощью болта (13), заглушки (17), пружинной шайбы (18) и разрезной шайбы (19). Затяните крепеж гаечным ключом.

ШАГ 3：



Совместите отверстия. Вставьте ADJ кронштейн (4) в переднюю опорную ногу (2), зафиксируйте с помощью рукоятки (12), затем закрепите на ADJ кронштейне (4) вспененные ролики (11) с помощью фиксаторов (10)

ШАГ 4：



Совместите отверстия. Вставьте поперечину роликов(5) в переднюю опорную ногу (2), затем закрепите на поперечине (5) ролики (11) с помощью фиксаторов (10)

Сборка завершена!



 **Замечание:**

Держите тренажер на расстоянии не менее 1 метра от любых предметов при его использовании.



**ПОЛОЖЕНИЕ СКАМЬИ**

****

СТАНДАРТНОЕ ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

****

НАКЛОННАЯ ПОЗИЦИЯ

**ОБСЛУЖИВАНИЕ**

**ВАЖНО:**

Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в том случае, если оборудование правильно собрано, обслуживается и используется. Это ваша ответственность следить за тем, чтобы тренажер регулярно обслуживался. Любые изношенные и/или поврежденные компоненты следует заменить перед продолжением использования оборудования. Оборудование может использоваться и храниться только внутри помещения. Продолжительное воздействие погодных условий, перепадов температуры и влажности может серьезно повлиять на работоспособность тренажера, подвижные узлы и другие компоненты.

**Ежедневное обслуживание:**

**-**Удаляйте пот и влагу после каждого использования.

**-** Выполните проверку всех крепежей, связанных с движущимися узлами тренажера, при необходимости затяните.

**-**Проверьте подвижность узлов оборудования, при необходимости смажьте.

**-**Протрите пластиковые части тренажера влажной тряпкой, протрите металлические части тренажера сухой тряпкой. Не используйте чистящие средства для очистки тренажера.

**Еженедельное обслуживание:**

**-**Тщательно проверите узлы тренажера: гайки, болты, винты и движущиеся части,

такие как движущийся маховик, сидение/спинка, опорный стержень и т.д.. При необходимости затяните или замените деталь.

**Ежемесячное обслуживание:**

**-**Проверьте основание и внутренние рабочие компоненты на предмет износа и/или повреждения, произведите обслуживание или замените при необходимости.