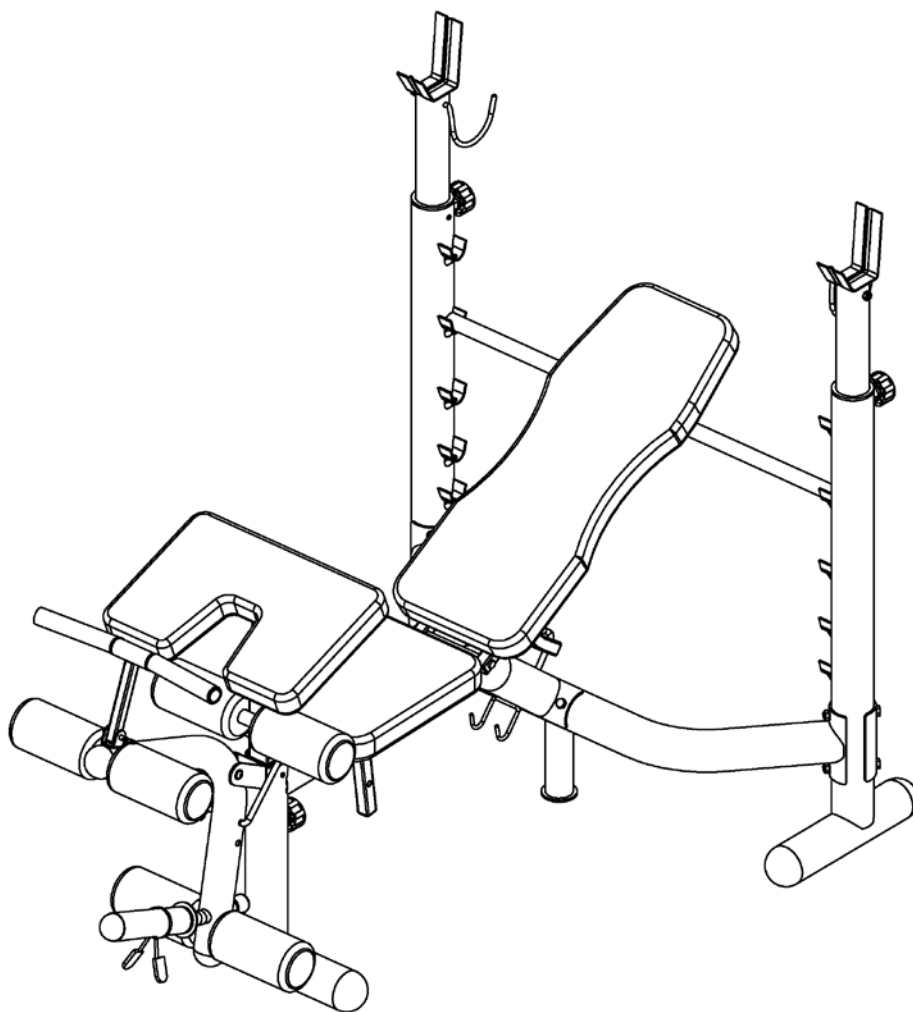


# Стойка под штангу DFC D3101

Инструкция по сборке и эксплуатации



## **Меры предосторожности**

- 1) Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом.
- 2) Во избежание нанесения вреда здоровью и получения травм рекомендуется внимательно ознакомиться с данной инструкцией.

\*Максимальный вес пользователя: 120 кг

\*Данный тренажер предназначен только для домашнего использования.

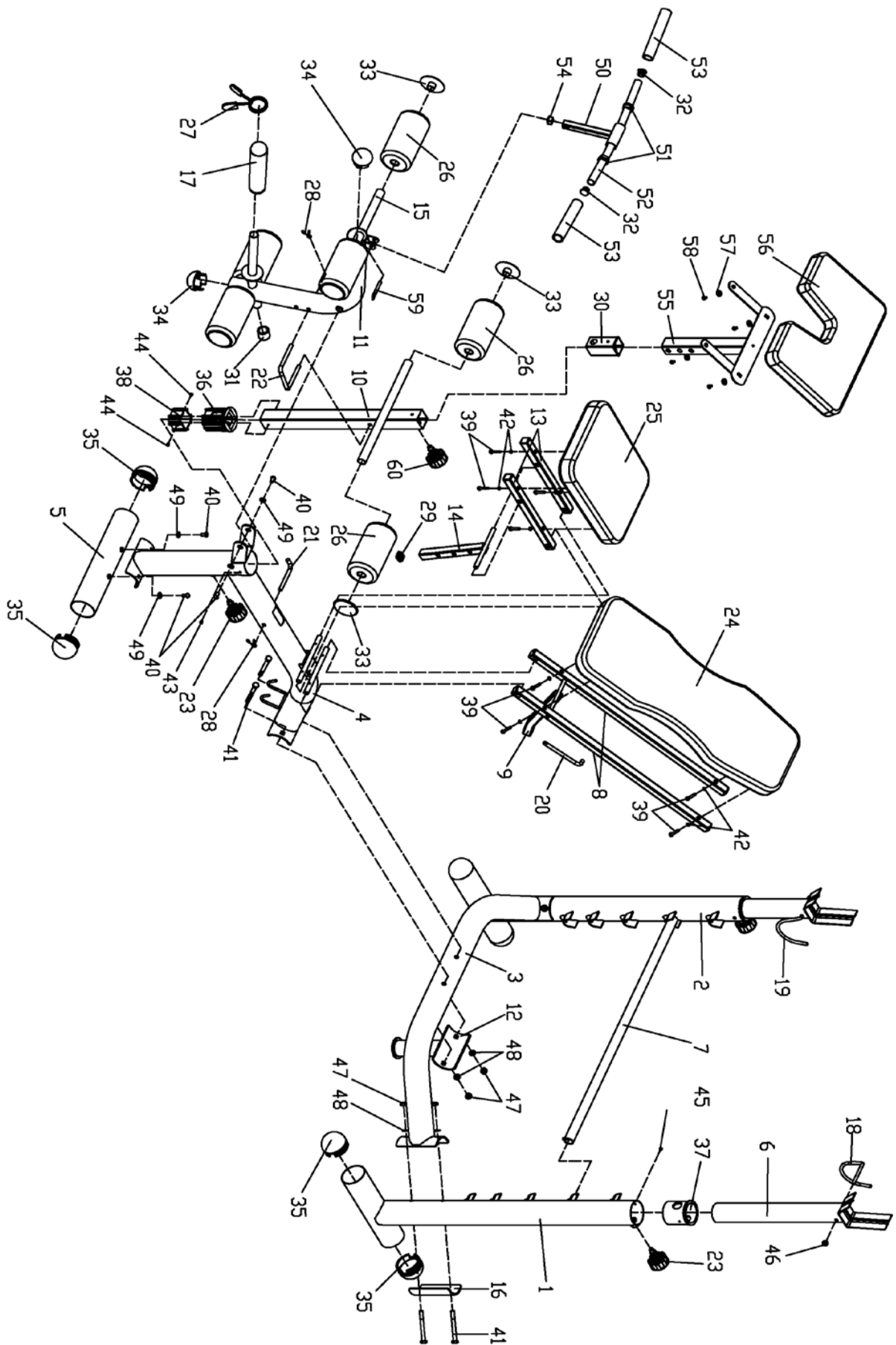
\*В случае, если вы почувствовали недомогание или боль немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

\*Для тренировок используйте только подходящую спортивную одежду и обувь.

\*Перед тренировкой рекомендуется провести разминку.

\*Если тренажер работает неправильно, не рекомендуется проводить тренировку.

## **Сборочный чертеж**

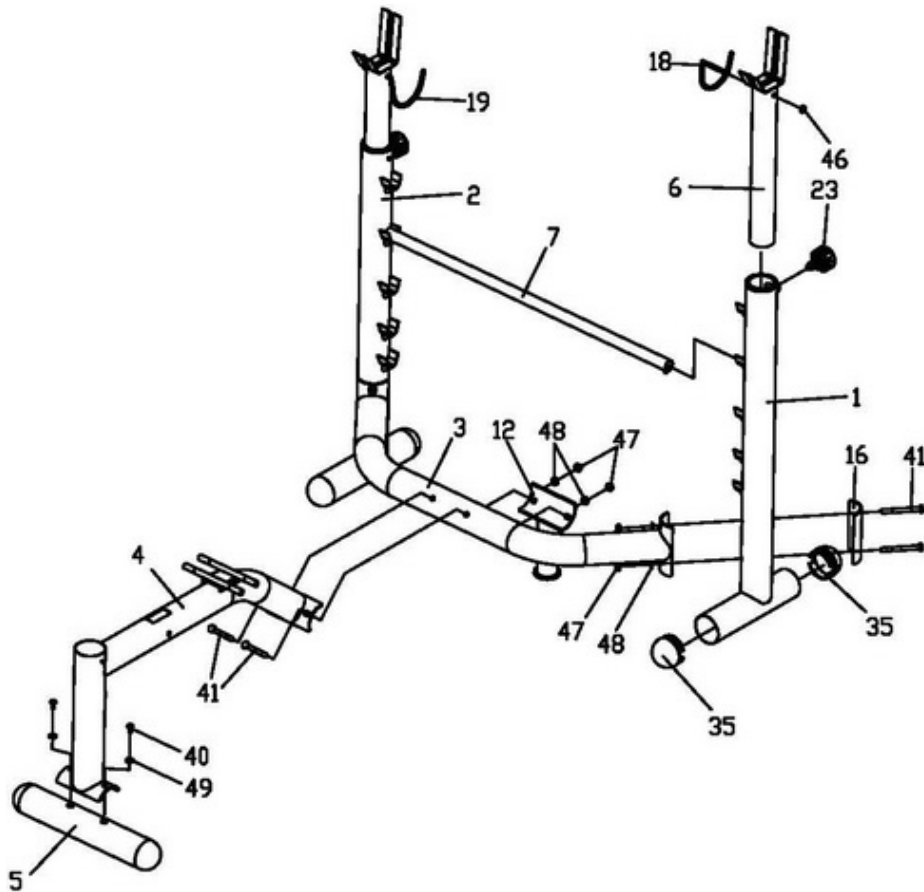


**Список комплектующих**

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Стойка левая	1	31	Прокладка	1
2	Стойка правая	1	32	Заглушка $\varnothing 25$	2
3	Скоба	1	33	Заглушка	6
4	Подседельная стойка	1	34	Заглушка $\varnothing 60$	2
5	Ножка передняя	1	35	Заглушка $\varnothing 70$	6
6	Стойка для грифа	2	36	Рукав	1
7	Переключатель	1	37	Рукав	2
8	Суппорт спинки	2	38	Блок пластиковый	1
9	Опора спинки	1	39	Болт	8
10	Суппорт стойки ножной	1	40	Болт	4
11	Стойка ножная	1	41	Болт	6
12	Суппорт скобы	1	42	Шайба	8
13	Суппорт сиденья	2	43	Винт	1
14	Суппорт регулировки сиденья	1	44	Винт	2
15	Губка	3	45	Винт	2
16	Кронштейн	2	46	Гайка	2
17	Рукав	1	47	Гайка	6
18	Крюк левый	1	48	Шайба	6
19	Крюк правый	1	49	Шайба	4
20	L-образная ось	1	50	Трубка	1
21	L-образная ось	1	51	Заглушка	2
22	U-образная ось	1	52	Стойка короткая	1
23	Блокирующая ручка	3	53	Губка	2
24	Спинка	1	54	Заглушка	1
25	Сиденье	1	55	Суппорт блока	1
26	Губка	6	56	Блок	1
27	Зажим большой	1	57	Шайба	2
28	Зажим малый	2	58	Гайка	2
29	Вставка квадратная $\square 25$	1	59	Винт	1
30	Вставка квадратная $\square 45$	1	60	Ручка	1

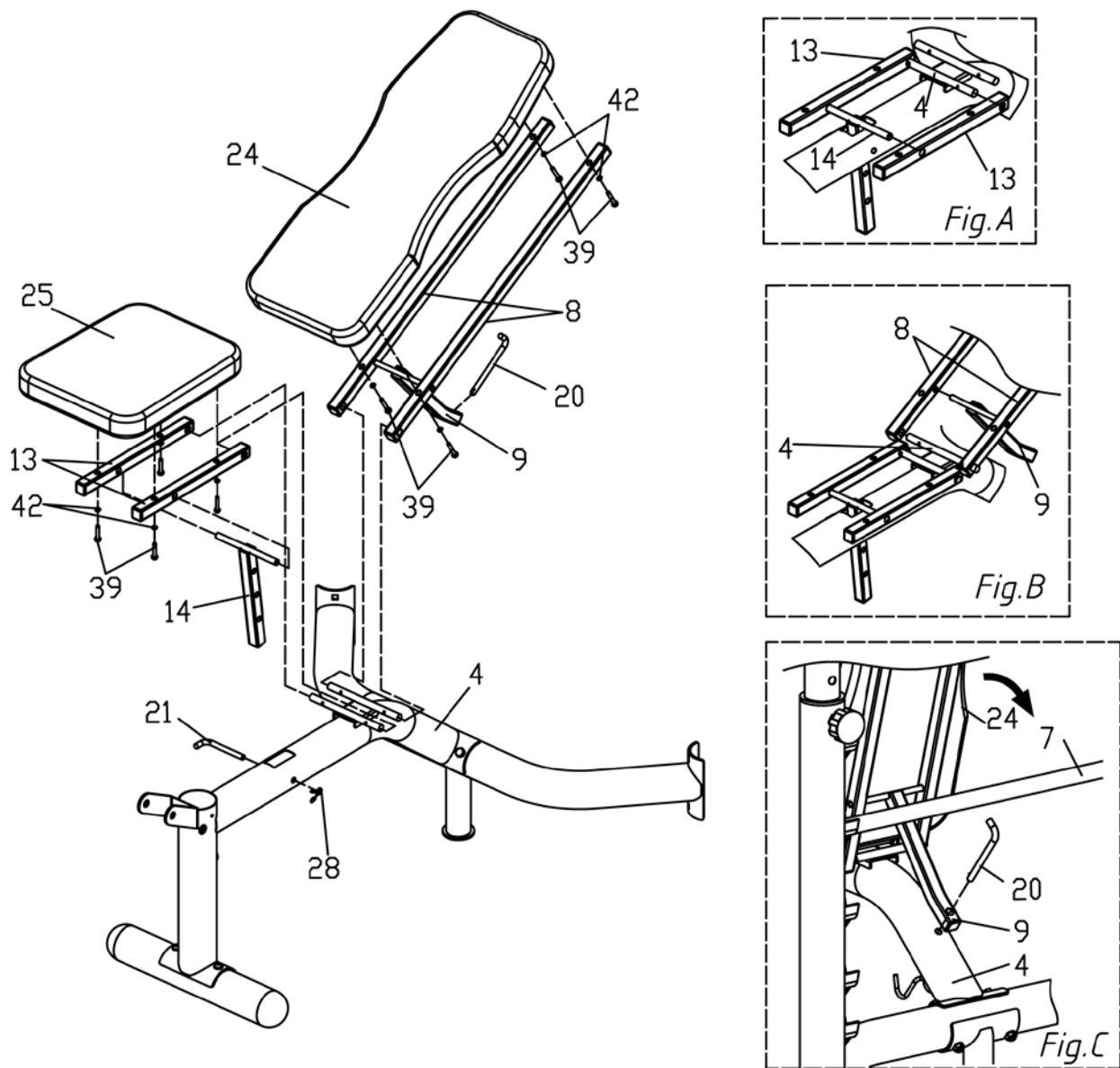
## **Инструкция по сборке**

**Внимание! Сборку рекомендуется проводить двум взрослым мужчинам.**



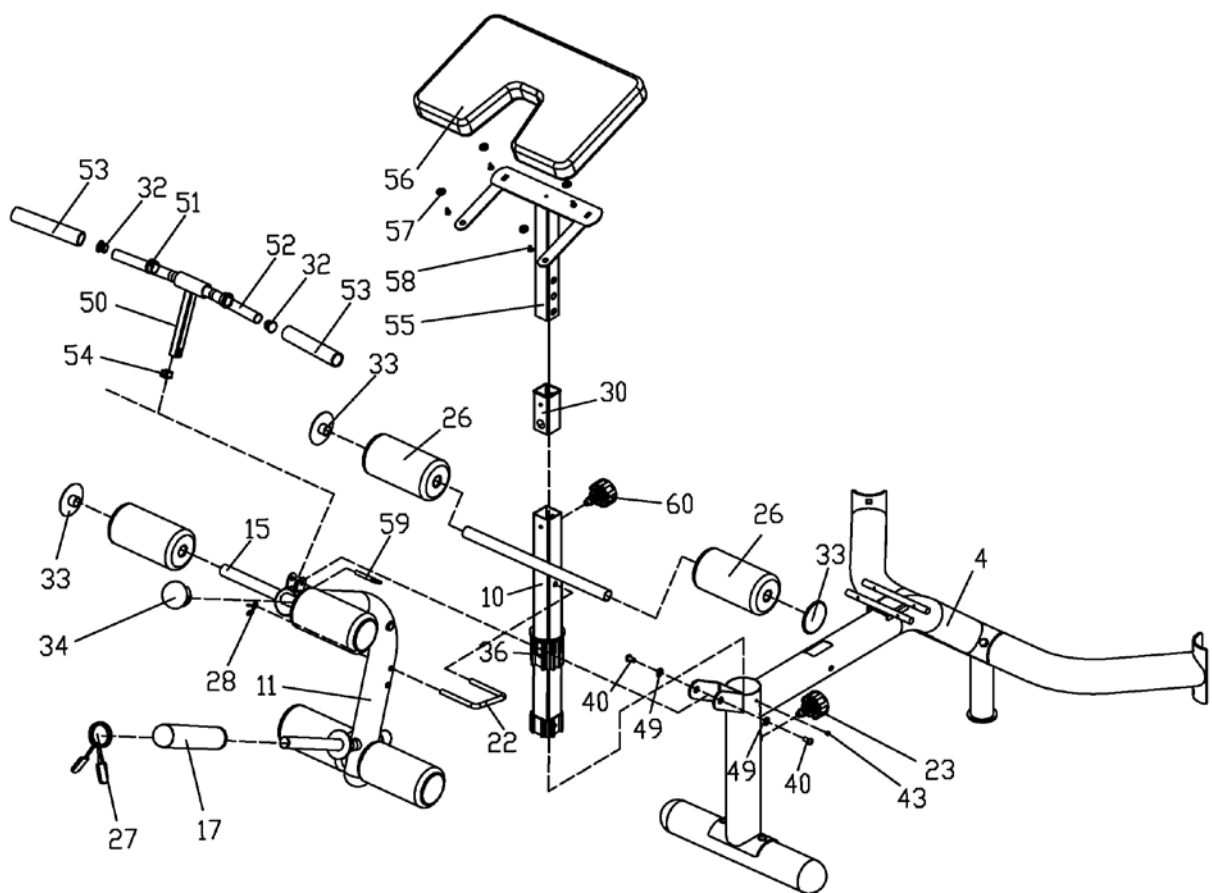
**Шаг 1:**

- A. Соедините правую и левую стойки (#1 & #2) со скобой (#3). Закрепите их 2 болтами (#41), кронштейном (#16), 2 шайбами (#48), 2 гайками (#47).
- B. Установите перекладину (#7) на необходимое положение между 2 стойками (#1 & #2).
- C. Вставьте стойки для грифа (#6) в стойки (#1 & 2), закрепите ручками (#23).
- D. Установите крюки (#18 & #19) на стойках, закрепив каждую гайкой (#46) .
- E. Установите переднюю ножку (#5) на подседельной стойке (#4) и закрепите болтом (#40) 2 шайбами (#49).
- F. Соедините подседельную стойку (#4) и суппорт скобы (#12) , закрепив 2 болтами (#41), 2 шайбами (#48), и 2 гайками (#47).



**Шаг 2:**

- A. Присоедините суппорт регулировки сиденья (#14) к двум отверстиям на подседельной стойке (#13). Установите стержень (4) между 2 стойками подседельной стойки.
- B. Установите сиденье (#25) на подседельной стойке. Закрепите болтами (#39) и 4 шайбами (#42). Установите суппорт регулировки сиденья (#14) на основной стойке. С помощью L-образного стержня (#21) закрепите сиденье в необходимом положении. Установите малый зажим (#28), чтобы закрепить вставку.
- C. Установите суппорт спинки (#9) на 2 отверстиях стойки суппорта спинки (#8) как на рис. B. Присоедините суппорт спинки (#8) к стержню основной подседельной стойки (#4)
- D. Закрепите спинку (#24) на суппорте болтом (#39), 4 шайбами (#42). Положите спинку на перекладину (#7).



**Шаг 3:**

- A. Вставьте суппорт ножной стойки (#10) в отверстия на подседельной стойке (#4). Закрепите винтом (#43), чтобы закрепить рукав (#36) на суппорте ножной стойки. Закрепите ручкой (#23).
- B. 2 болтами (#40) и 2 шайбами (#49) соедините стойку ножную (#11) и суппорт стойки ножной.
- C. Установите губку (#15) на суппорт ножной стойки. Установите 2 губки на стойке ножной (#11). Установите ролики (#26) на трубках. Установите 6 заглушек (#33) в отверстиях на трубке. Установите рукав (#17) на ножной стойке. Установите зажим (#27) на рукаве.
- D. Вставьте трубку (#50) в ножную стойку (#11). Установите ручку (#59), чтобы затянуть.
- E. С помощью 2 шайб (#57) и 2 гаек (#58) закрепите блок (#56) на стойке блока (#55). Затем. Вставьте 2 стойки блока в суппорт ножной стойки (#10). Закрепите ручкой (#60).
- F. Вставьте U-образный стержень (#22) суппорт ножной стойки (#10) и ножной стойки (#11). Вставьте зажим (#28), чтобы зафиксировать стержень.

## **Разминка**

Перед каждой тренировкой рекомендуется проделать ряд разминочных упражнений. Данные упражнения помогут вам подготовить мышцы и суставы к основной силовой тренировке.

