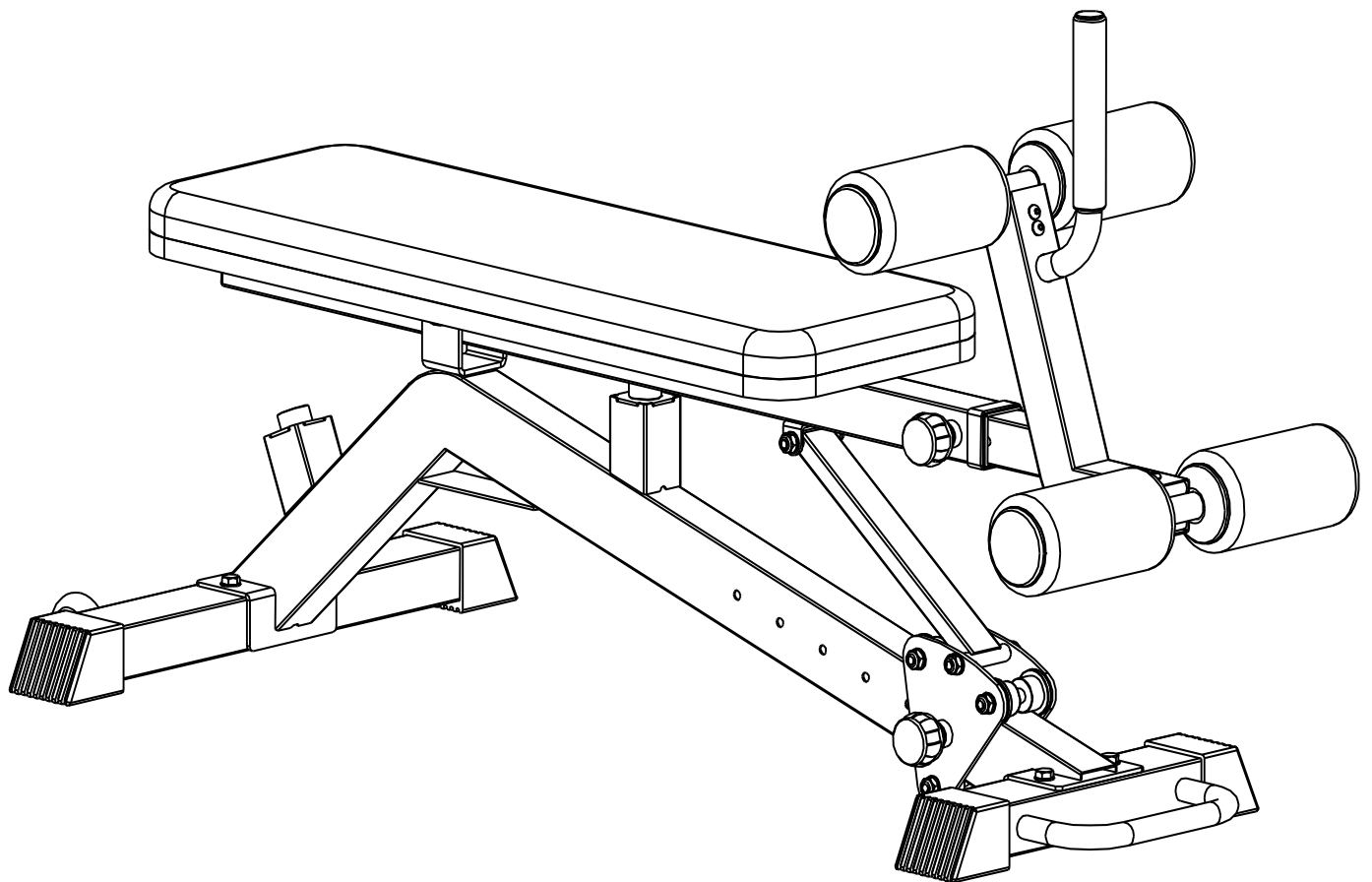


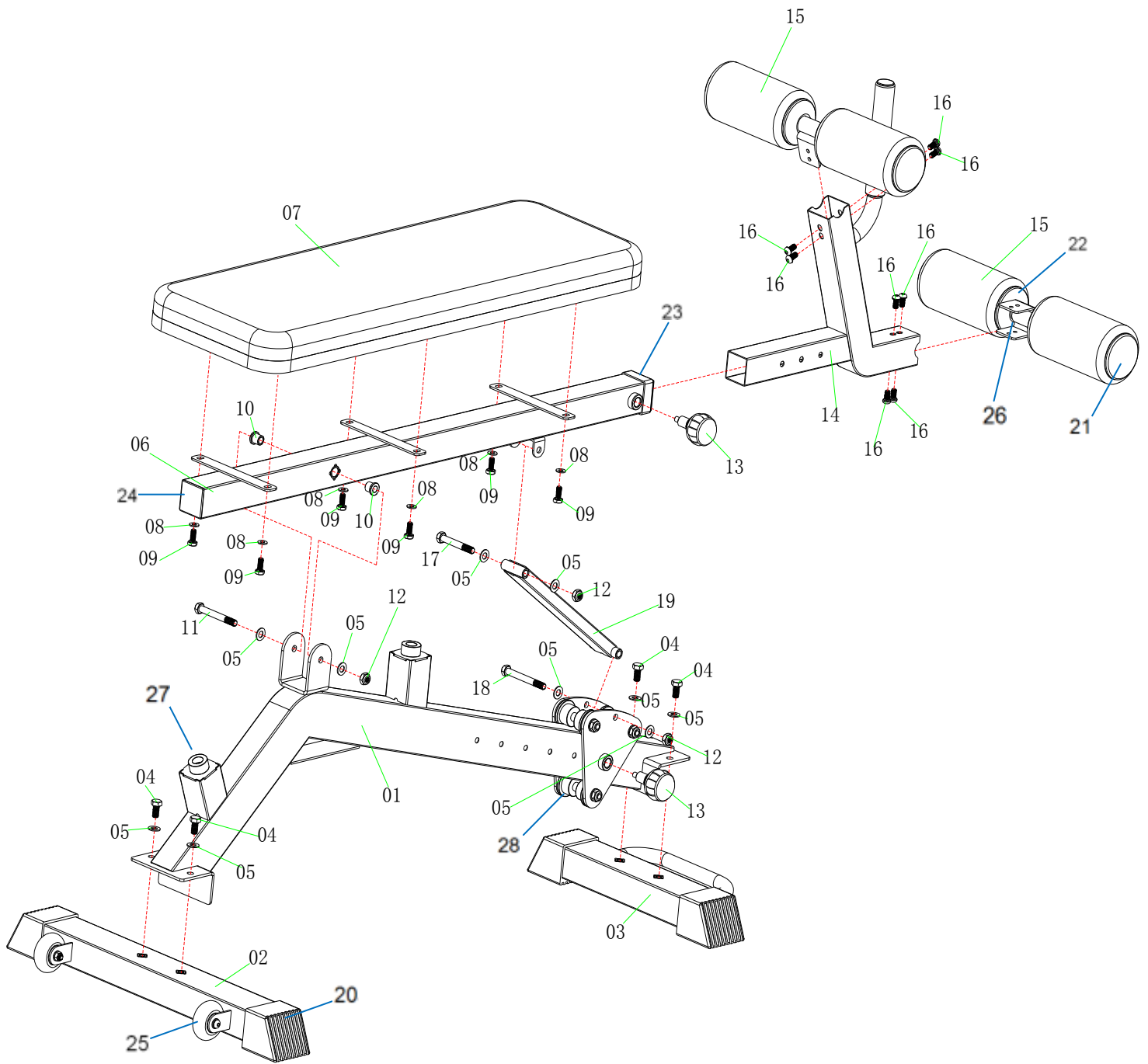


**Скамья для пресса DFC**  
**Артикул: D2320**



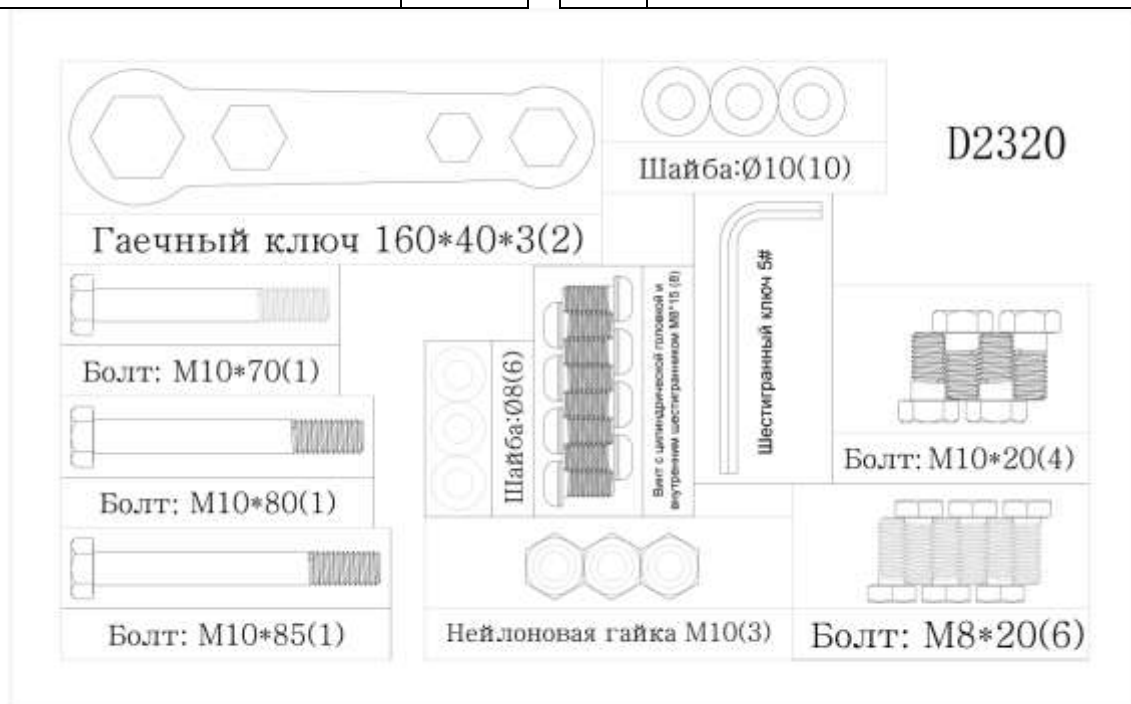
**РУКОВОДСТВО**  
**ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# Сборочный чертёж



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Главная рама	1	15	Валик	4
02	Передний стабилизатор (с транспортировочными колёсами)	1	16	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником М8*15	8
03	Задний стабилизатор (с рукояткой)	1	17	Болт М10*70	1
04	Болт М10*20	4	18	Болт М10*85	1
05	Шайба ф10	10	19	Регулируемая стойка	1
06	Рама спинки	1	20	Заглушка стабилизатора	4
07	Спинка	1	21	Заглушка валика (наружная)	4
08	Шайба ф8	6	22	Заглушка валика (внутренняя)	4
09	Болт М8*20	6	23	Пластиковая втулка	1
10	Втулка	2	24	Заглушка рамы	1
11	Болт М10*80	1	25	Транспортировочное колесо	2
12	Контргайка М10	3	26	Трубка для валиков	2
13	Пружинная ручка М16	2	27	Амортизатор	2
14	Регулируемая трубка	1	28	Ролик	6



Примечание: При сборке тренажёра выбирайте длину винтов в строгом соответствии с требованиями, указанными в руководстве.

# Инструкции по сборке

**Важно:** При сборке оборудования используйте только те составные части и крепёжные детали, которые входят в комплект тренажёра.

**Примечание:** Для сборки тренажёра требуются не менее двух взрослых.

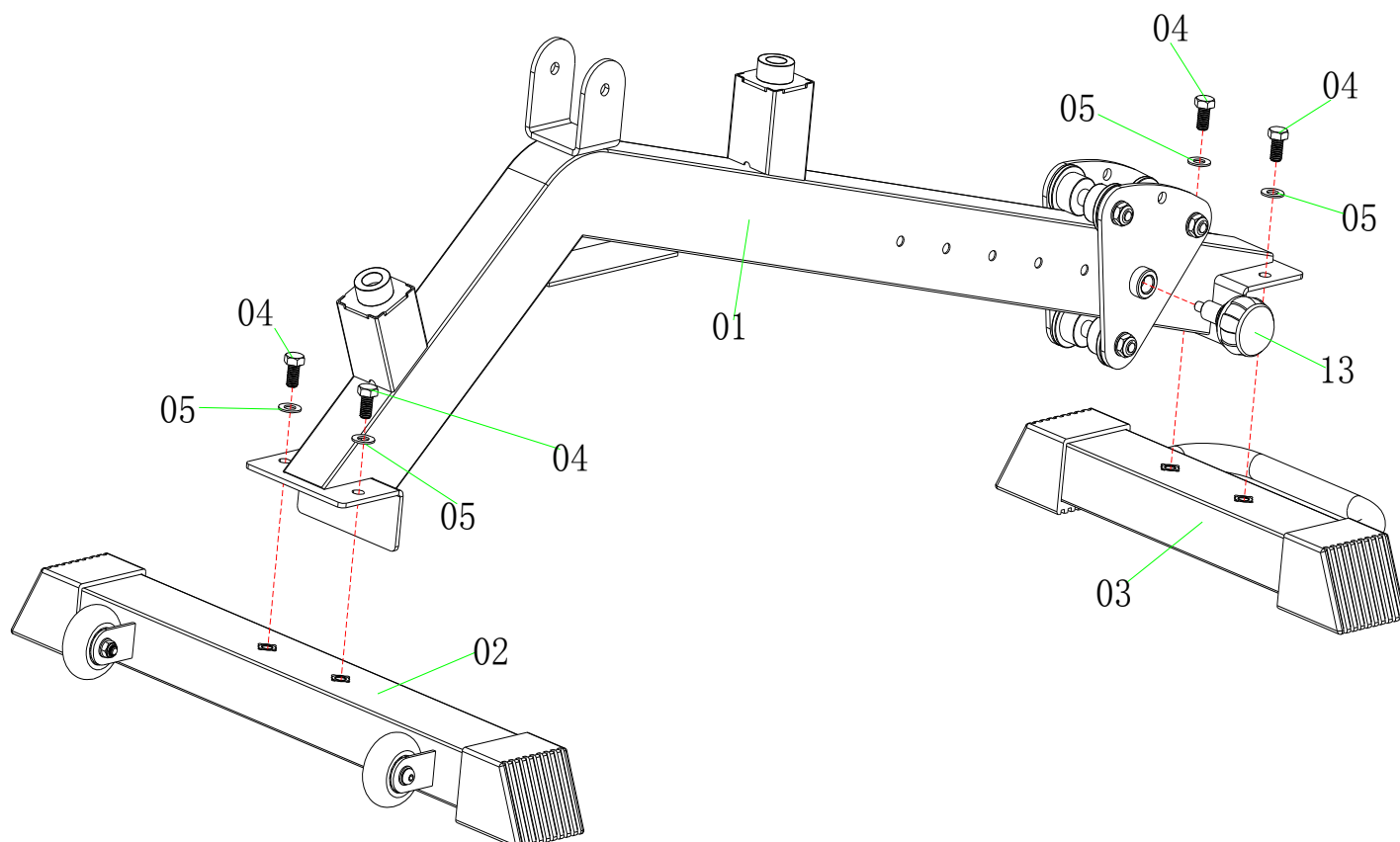
**Максимальная нагрузка на скамью – 150кг.**

## ЭТАПЫ СБОРКИ

### ШАГ 1

1. Установите **главную раму (1)** на **передний (2) и задний (3) стабилизаторы**. Закрепите полученную конструкцию при помощи четырёх комплектов крепёжей: **болтов М10\*20 (4)** и **шайб  $\phi$ 10 (5)**. Затяните крепёж.

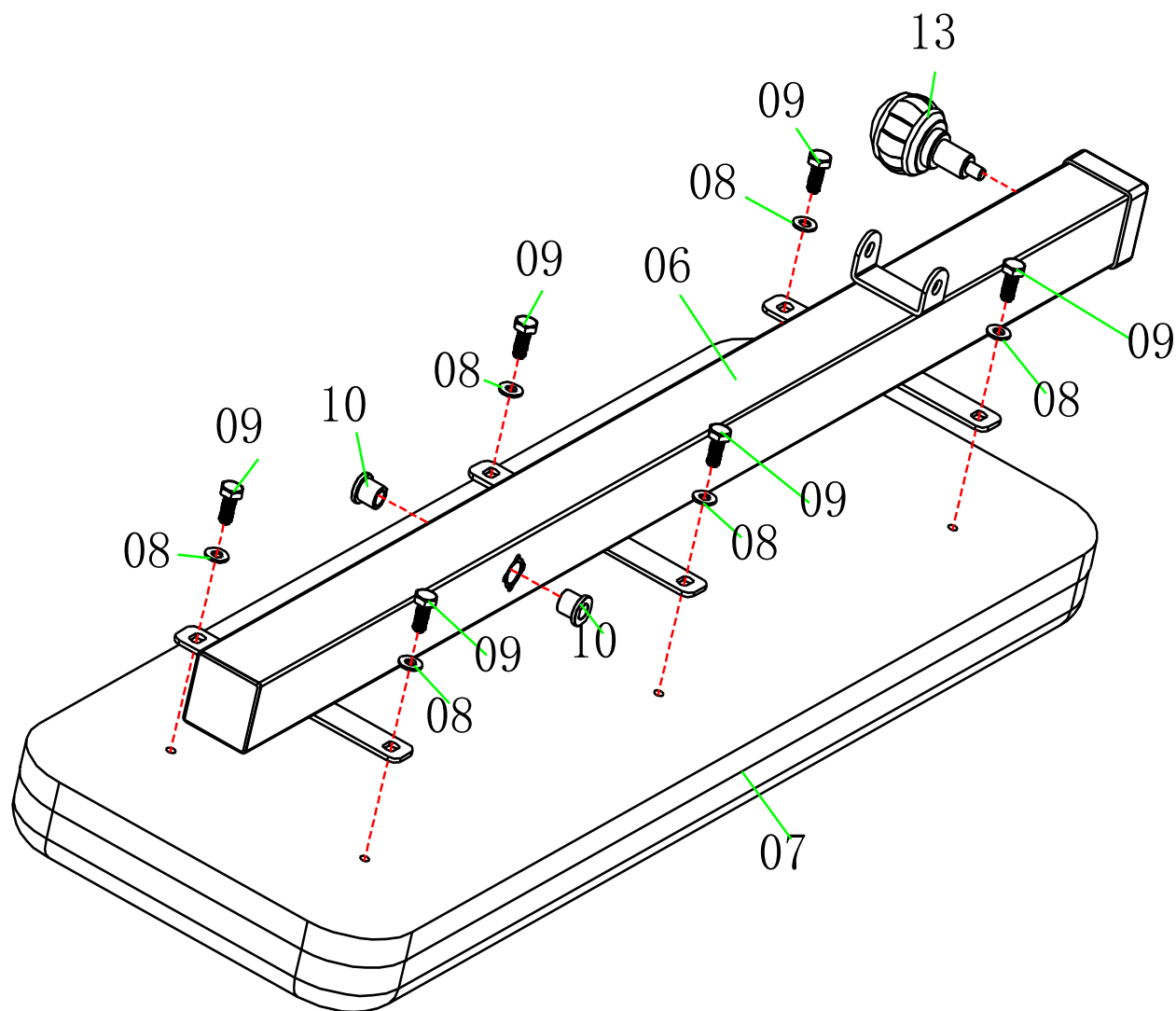
2. Вставьте **пружинную ручку М16 (13)** в **главную раму (1)**, как показано на рисунке ниже.



## ШАГ 2

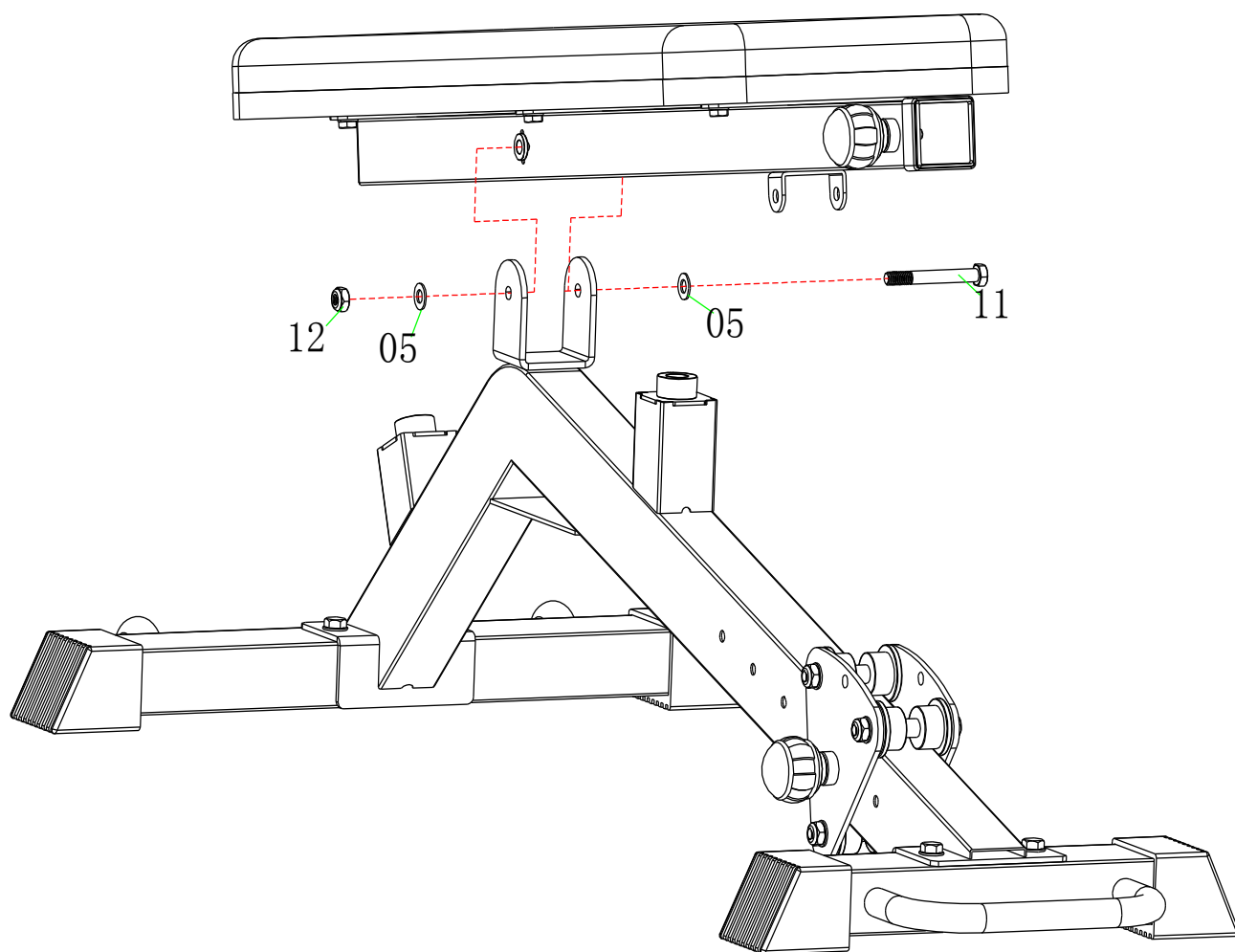
1. Закрепите спинку (7) на раме (6) при помощи шести комплектов крепежей: болтов М8\*20 (9) и шайб ф8 (8).

2. Вставьте пружинную ручку М16 (13) в раму (6), как показано на рисунке ниже.



### ШАГ 3

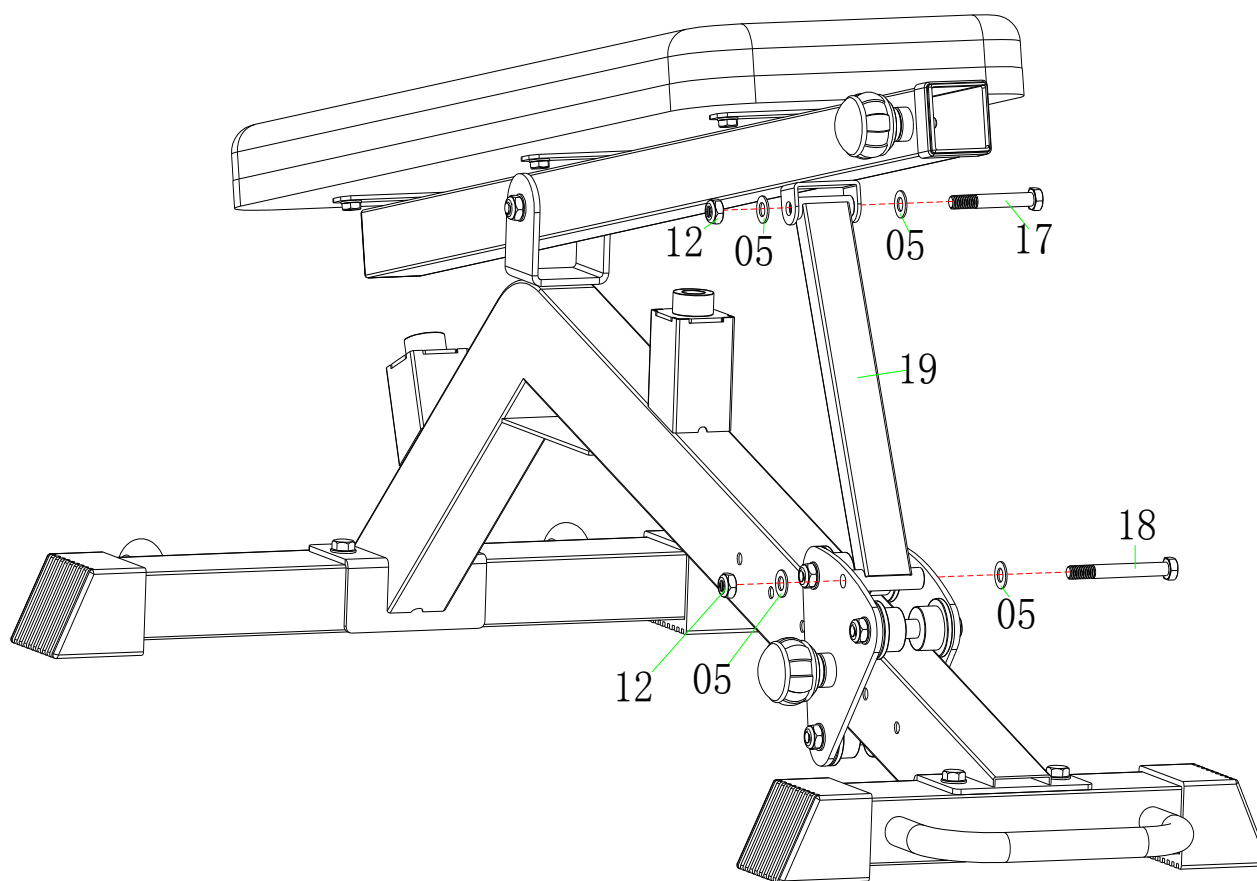
Конструкцию, полученную в шаге 2, установите на опору и закрепите при помощи болта М10\*80 (11), двух шайб ф10 (5) и контргайки М10 (12).



## ШАГ 4

Расположите **регулируемую стойку (19)** между **рамой спинки (6)** и **главной рамой (1)**, закрепите **стойку** при помощи следующих крепежей:

- Для крепления к **раме спинки** используйте **болт M10\*70 (17)**, две **шайбы ф10 (5)** и **контргайку M10 (12)**.
- Для крепления к **главной раме** – **болт M10\*85 (18)**, две **шайбы ф10 (5)** и **контргайку M10 (12)**.

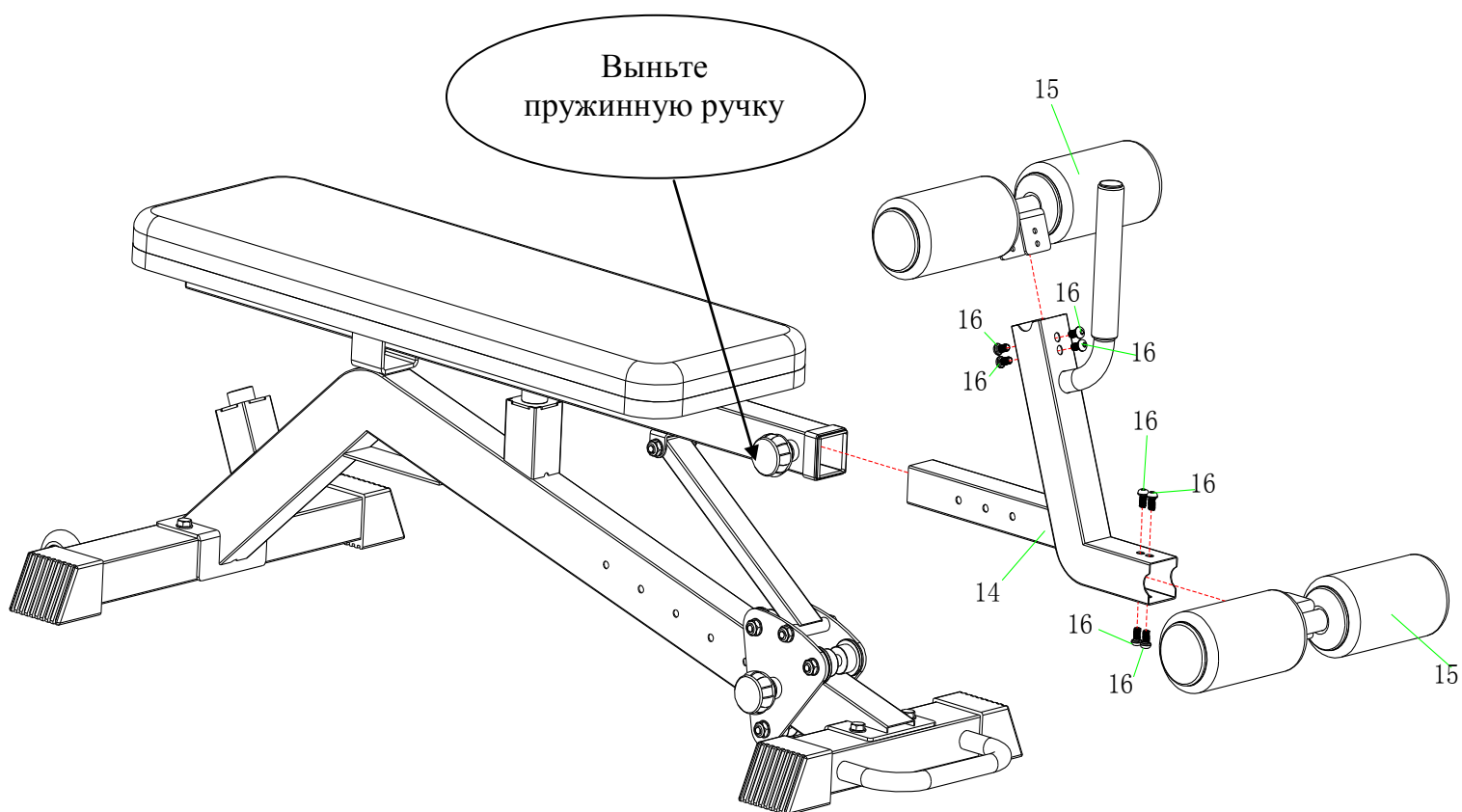


## ШАГ 5

1. Подсоедините к тренажёру **регулируемую трубку (14)**.

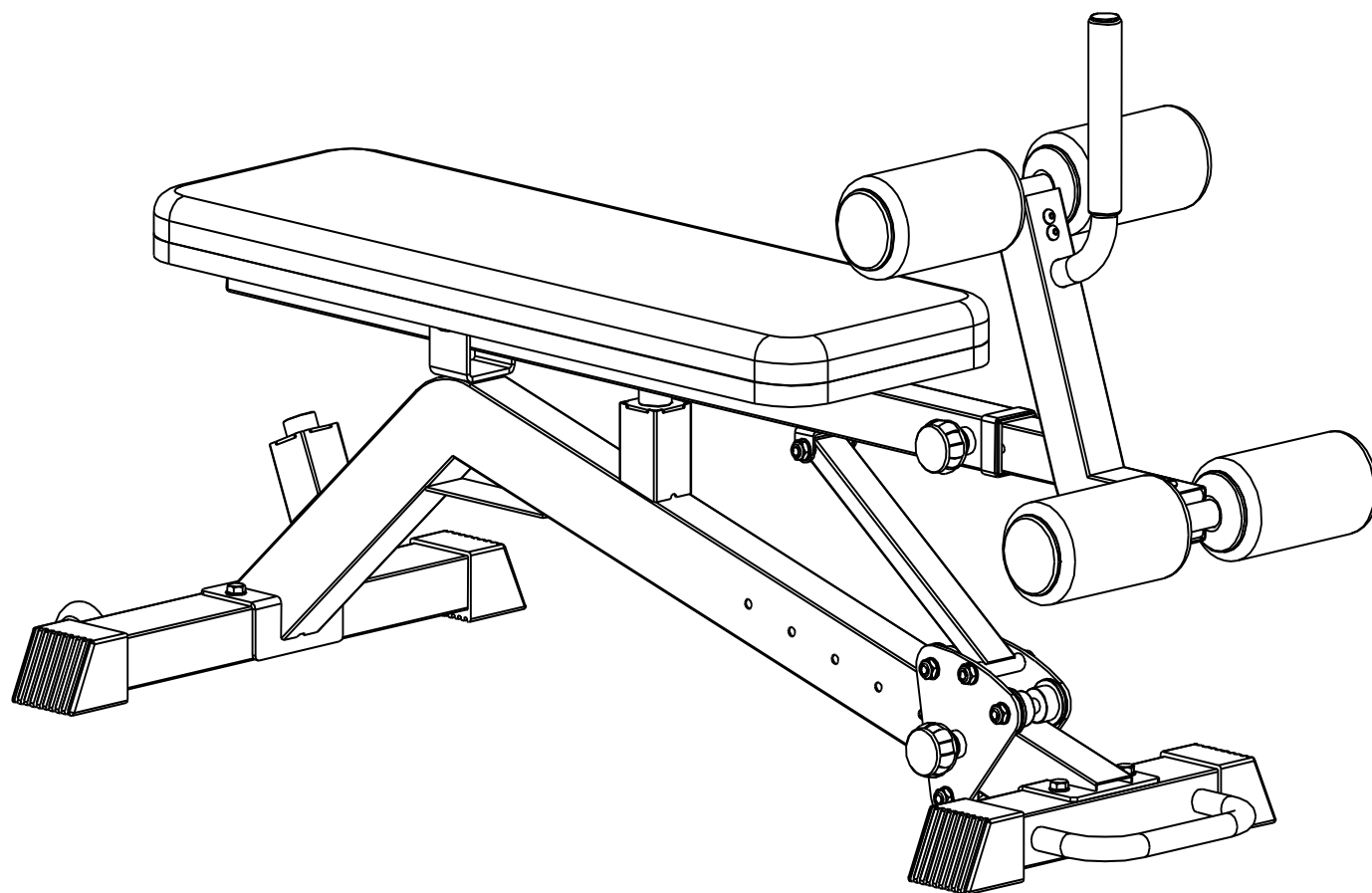
(Для того, чтобы **регулируемая трубка** могла свободно пройти в отверстие **рамы спинки**, сначала выньте из рамы **пружинную ручку**).

2. Закрепите на **трубке (14)** **валики (15)** при помощи **винтов М8\*15 (16)**.





**Тренажёр в собранном виде:**



# Рекомендации к занятиям

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

## Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



## Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы Ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.

