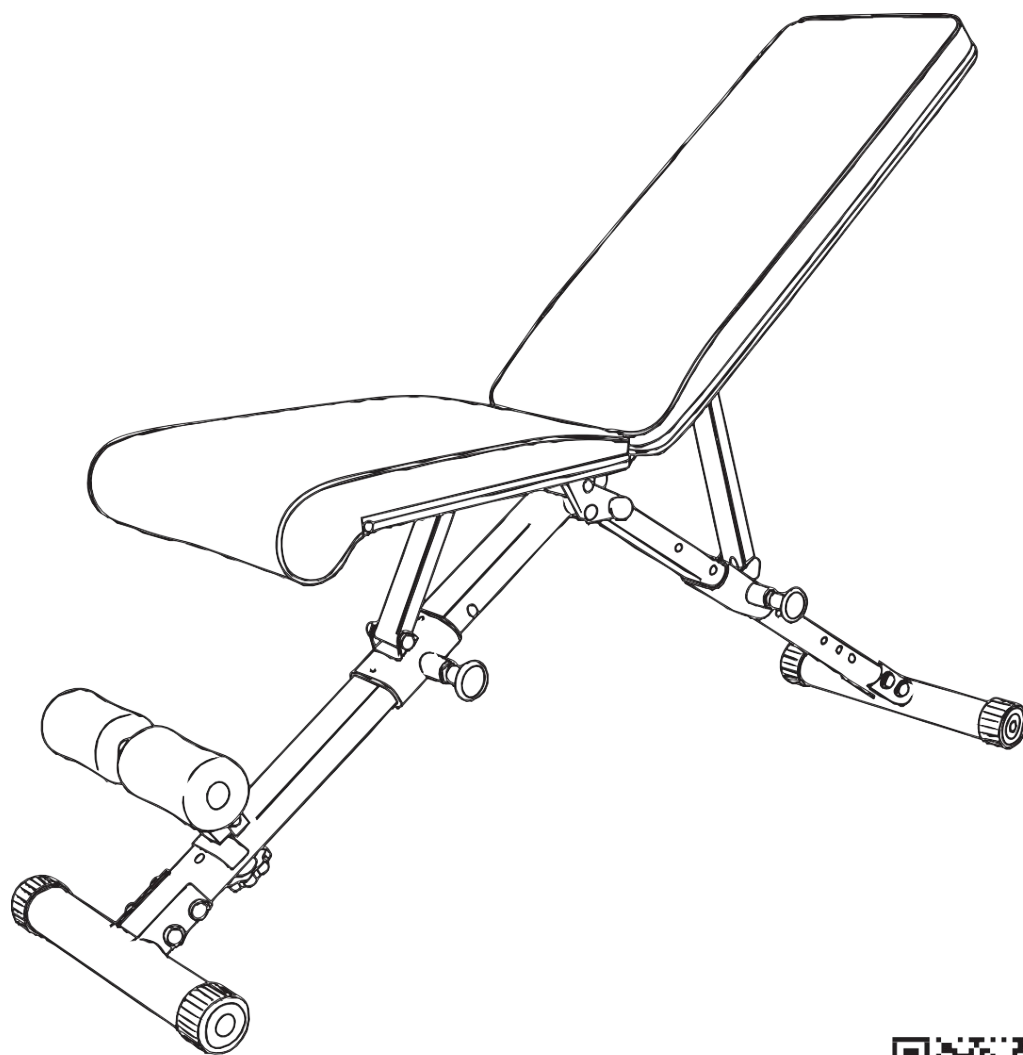




# СИЛОВАЯ СКАМЬЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ

Артикул: В-Advenor

Руководство по сборке





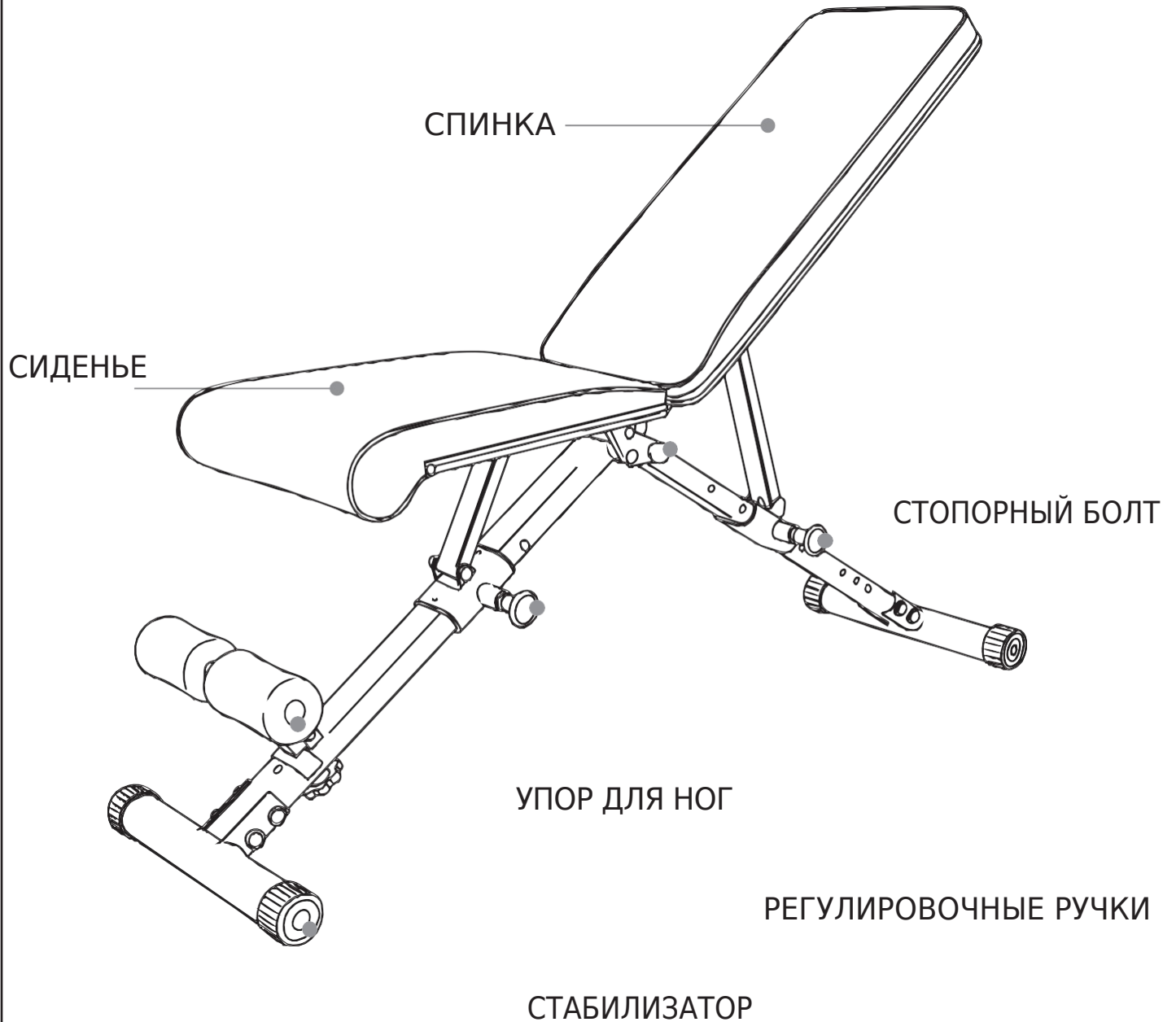
## Меры предосторожности

**Перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, проверьте, чтобы все крепежи были установлены и надёжно затянуты. Убедитесь, что тренажёр безопасен для использования.**

- Размещать тренажёр следует на чистой и ровной поверхности. Не используйте тренажёр на улице и вблизи воды.
- На тренажёре не должно быть одновременно более одного человека.
- Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.
- Заниматься на тренажёре следует только при хорошем самочувствии. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Для занятий на тренажёре надевайте подходящую спортивную одежду и обувь.
- Не размещайте вокруг тренажёра острые предметы.
- Пользователи с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре исключительно под присмотром ответственного за них человека.
- Перед основной тренировкой на тренажёре обязательно выполните разминку для разогрева мышц.
- Чистку тренажёра необходимо производить чистой и сухой мягкой тканью. Не используйте абразивы или растворители на металлических частях. Протирайте тренажёр после каждого использования, чтобы убрать с него капли пота.
- При обнаружении поломки прекратите использование тренажёра.
- Максимальный вес пользователя: 120 кг.
- Максимальная общая нагрузка: 160 кг.



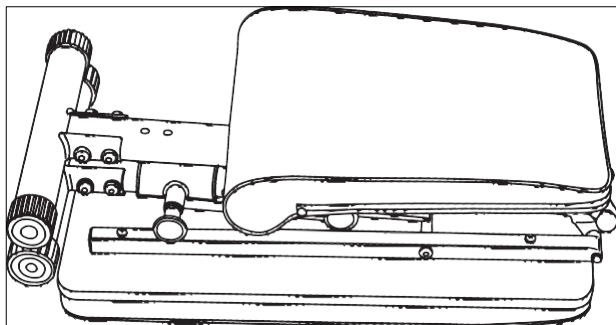
# 1. Составные части тренажёра



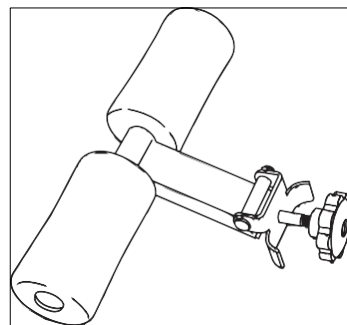


## 2. Комплектация

Главная рама – 1 шт.



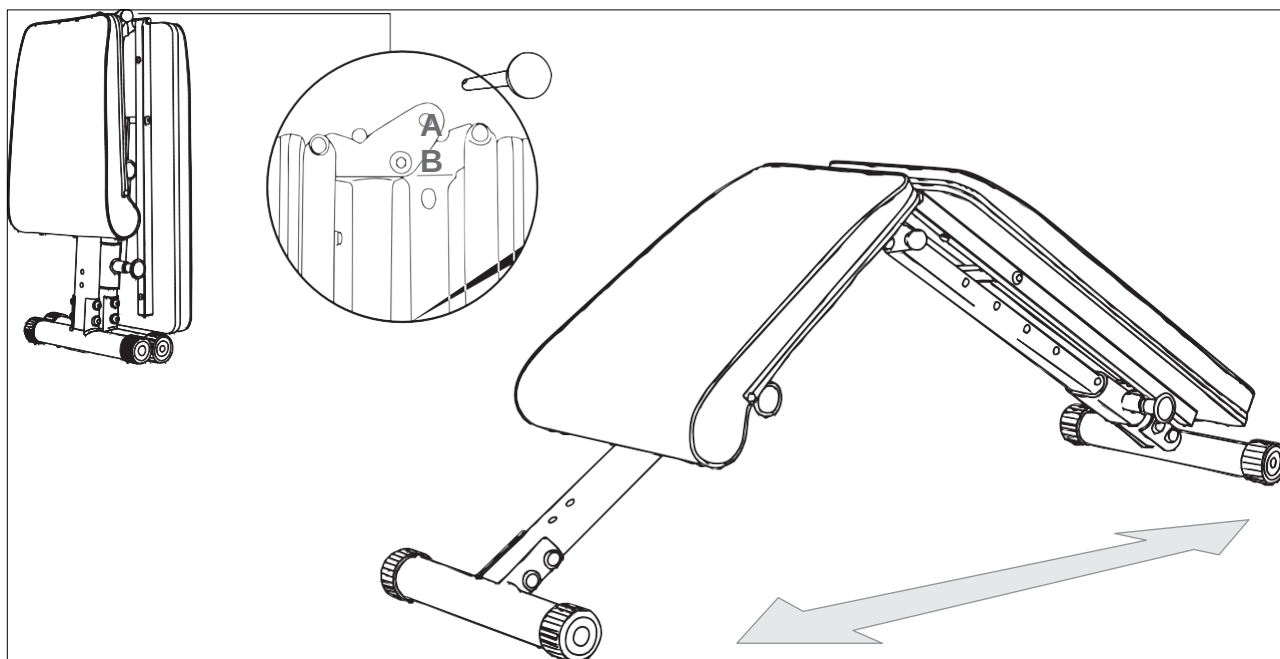
Упор для ног – 1 шт.



## 3. Инструкция по сборке

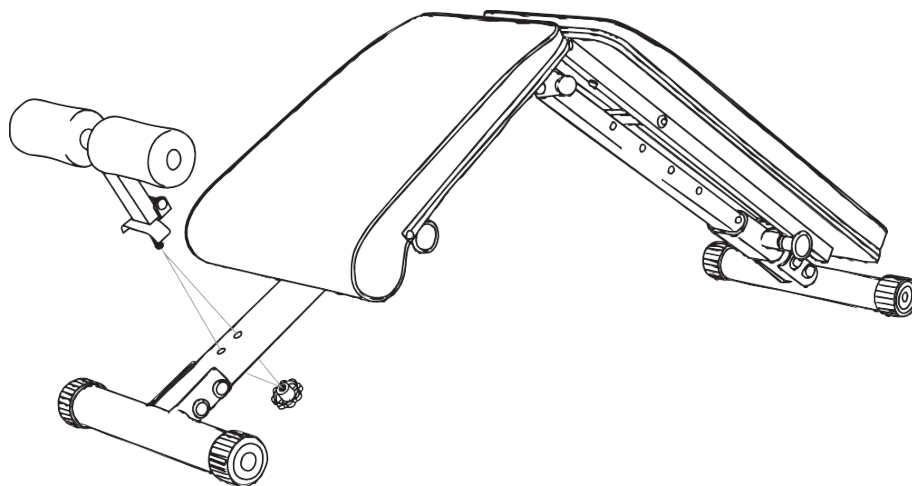
Шаг 1:

Выньте болт из его начального положения (А). Раскройте главную раму. Установите болт в положение (В).



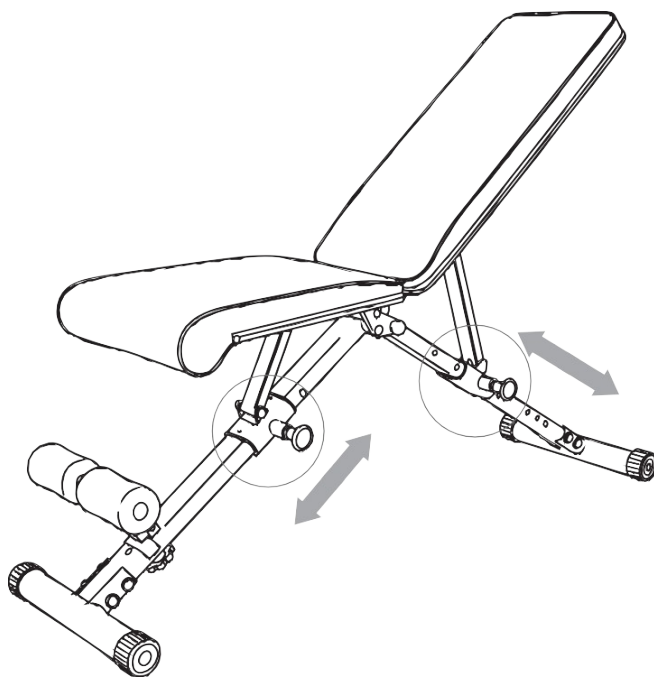
Шаг 2:

Выньте фиксатор из опорной стойки упора для ног. Держите фиксатор под рукой, он понадобится в дальнейшем – после того, как разместите упор для ног на главной раме, используйте фиксатор, чтобы закрепить полученную конструкцию (см. рисунок ниже).

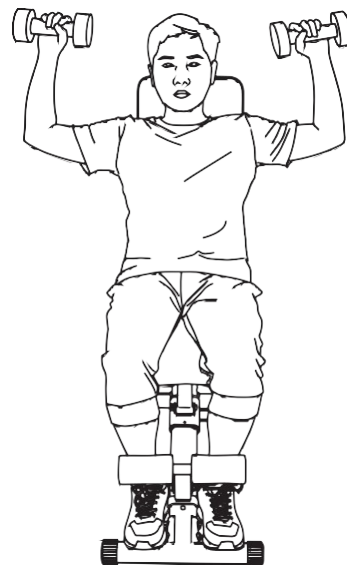
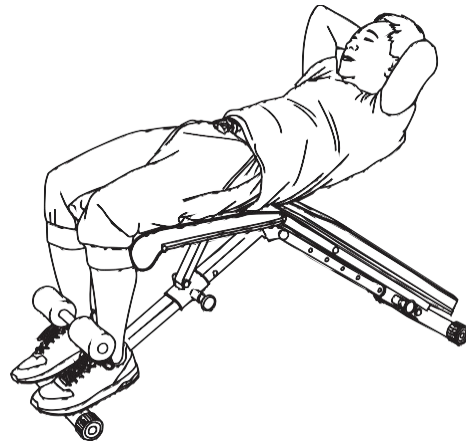
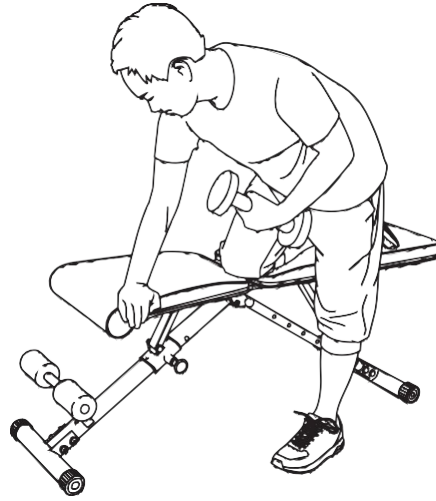
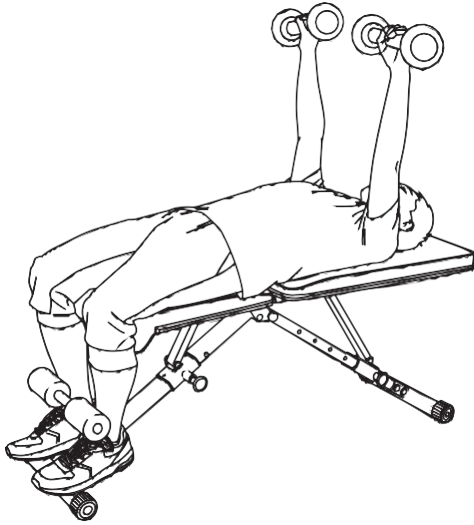


Шаг 3:

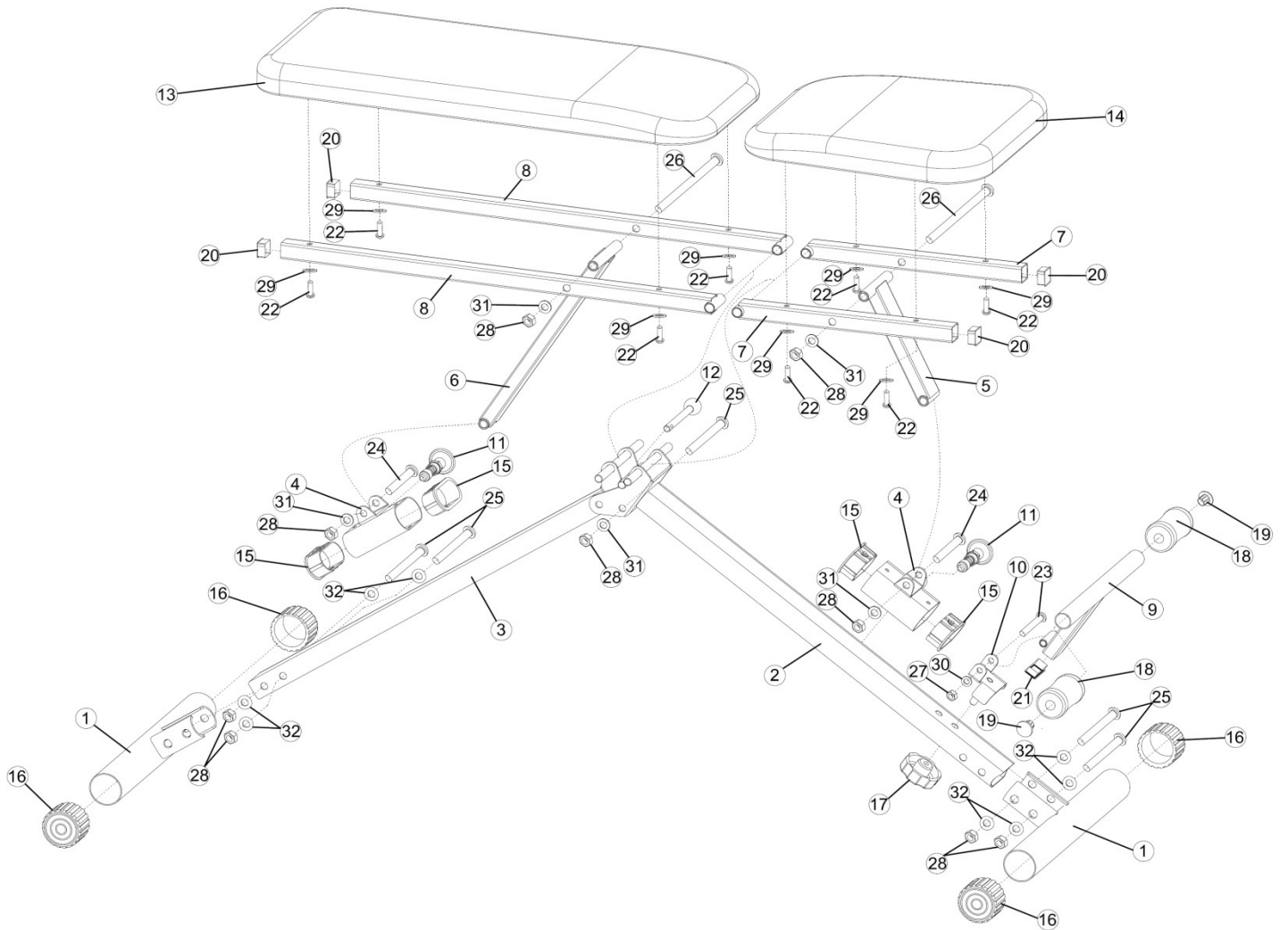
Отрегулируйте положение сиденья – у него допустимы 3 уровня наклона и спинки – у неё 7 доступных уровней.



## 4. Рекомендуемые упражнения



## 5. Сборочный чертеж





## 6. Спецификация

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Стабилизатор	2
2	Передняя стойка	1
3	Задняя стойка	1
4	Подвижная втулка	2
5	Регулятор наклона сиденья	1
6	Регулятор наклона спинки	1
7	Держатель сиденья	2
8	Держатель спинки	2
9	Трубка для валиков	1
10	Кронштейн трубки для валиков	1
11	Пружинная ручка	2
12	Стопорный штифт с кольцом	1
13	Спинка	1
14	Сиденье	1
15	Втулка	4
16	Боковая крышка стабилизатора	4
17	Стопорная ручка M10	1
18	Валик D70*130	2
19	Боковая заглушка D25	2
20	Квадратная заглушка 25*25	4
21	Прямоугольная заглушка 40*20	1
22	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8*35	8
23	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8*60	1
24	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10*65	2
25	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10*90	5
26	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10*160	2
27	Контргайка M8	1
28	Контргайка M10	9
29	Плоская шайба D6.5	8
30	Плоская шайба D8.5	1
31	Плоская шайба D10.5	5
32	Изогнутая шайба D10.5	8

