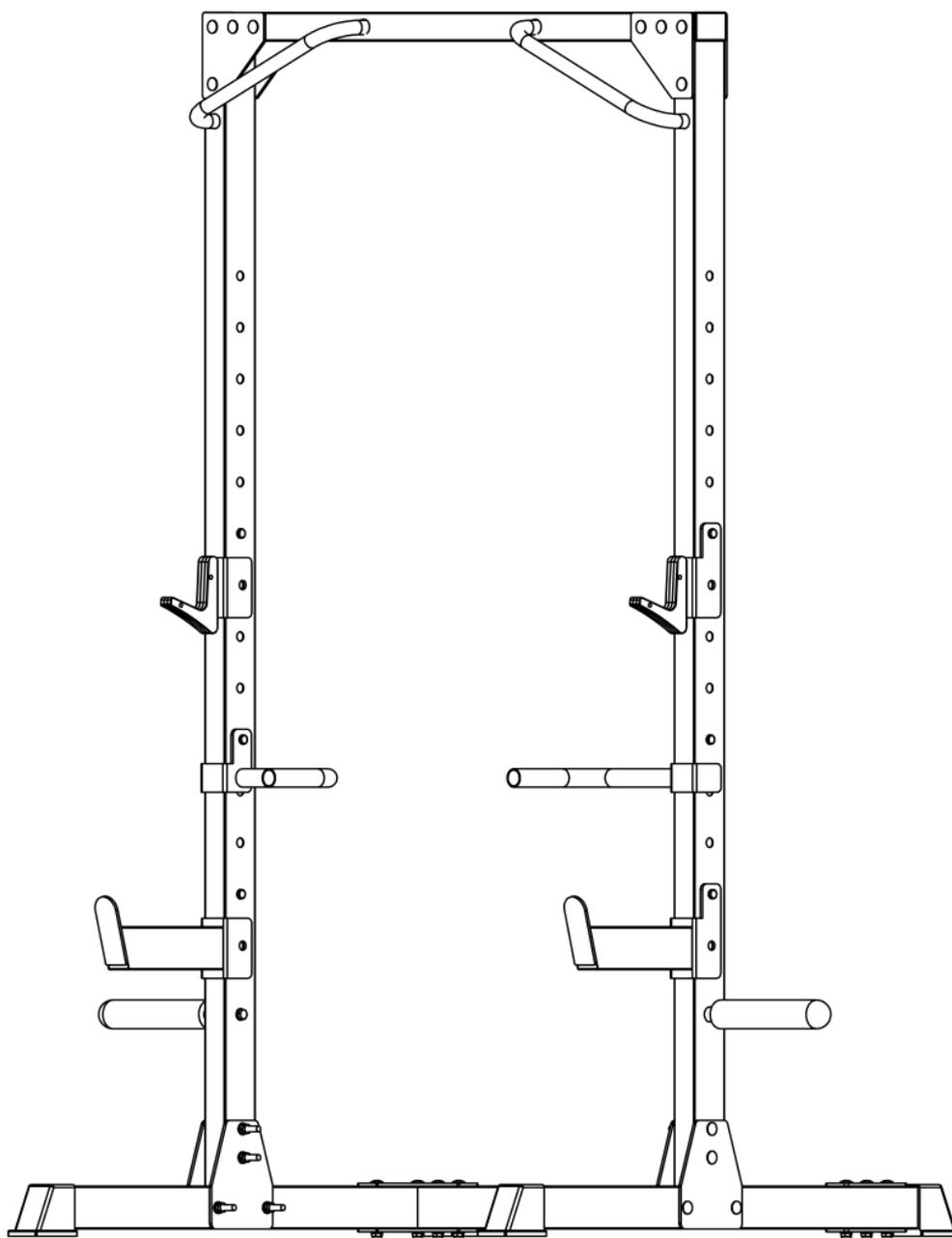


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Силовая рама

Артикул: WRK-5100



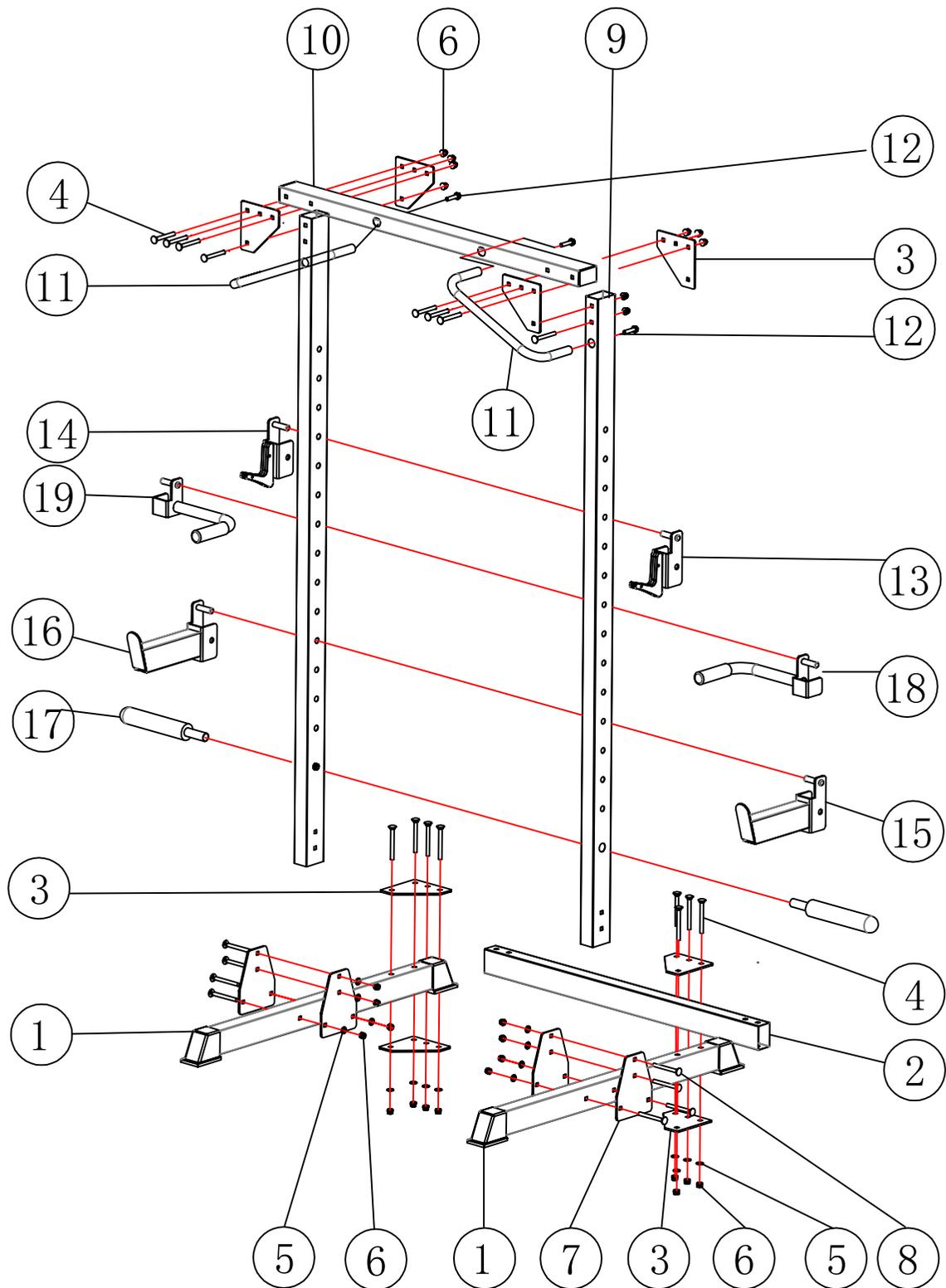
Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

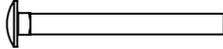
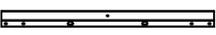
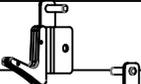
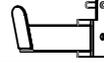
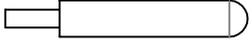
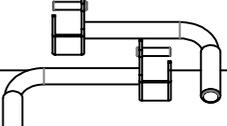
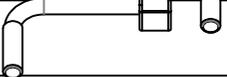
Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным. Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с 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 изделия. 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 могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых.
5. Размещать тренажёр следует на ровную и устойчивую поверхность. Положите под изделие специальное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. В целях безопасности обеспечьте вокруг тренажёра не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Перед началом занятий убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты, и тренажёр безопасен для использования.
7. Для поддержания изделия в исправном состоянии регулярно проводите осмотр конструкции на предмет повреждений и износа.
8. Используйте тренажер строго в соответствии с инструкцией.
9. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
10. Максимальный вес пользователя: 110 кг.

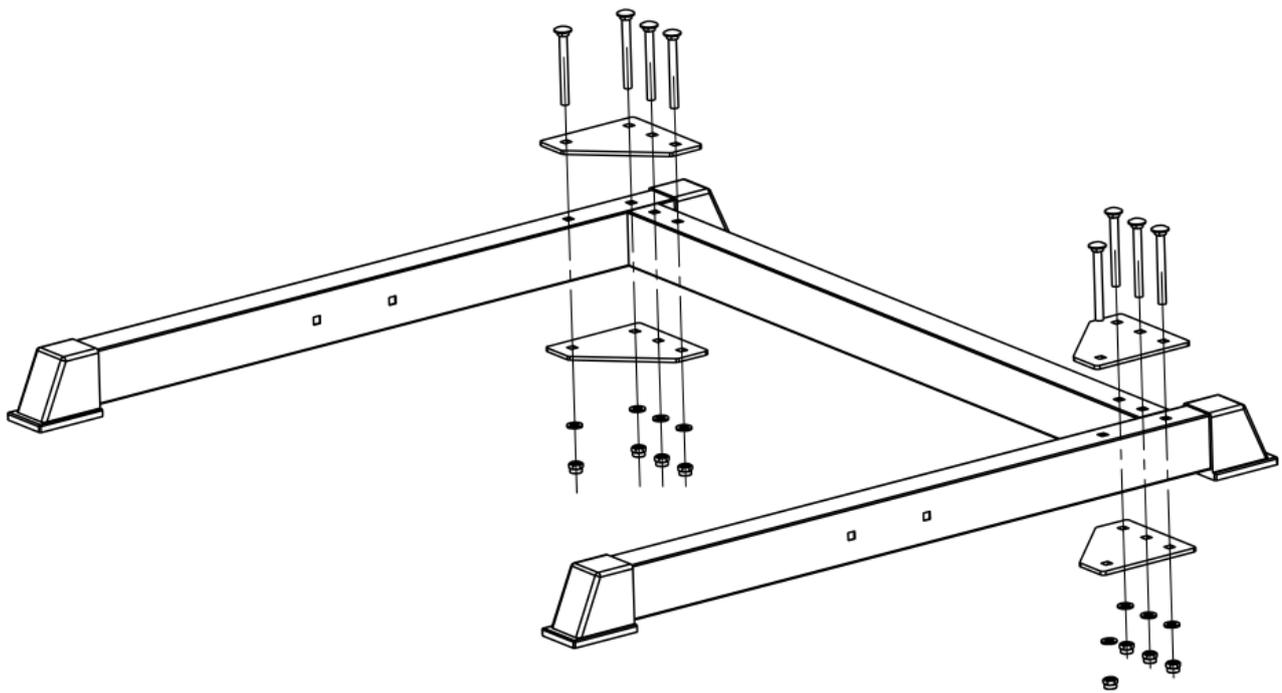
Сборочный чертёж



Перечень деталей

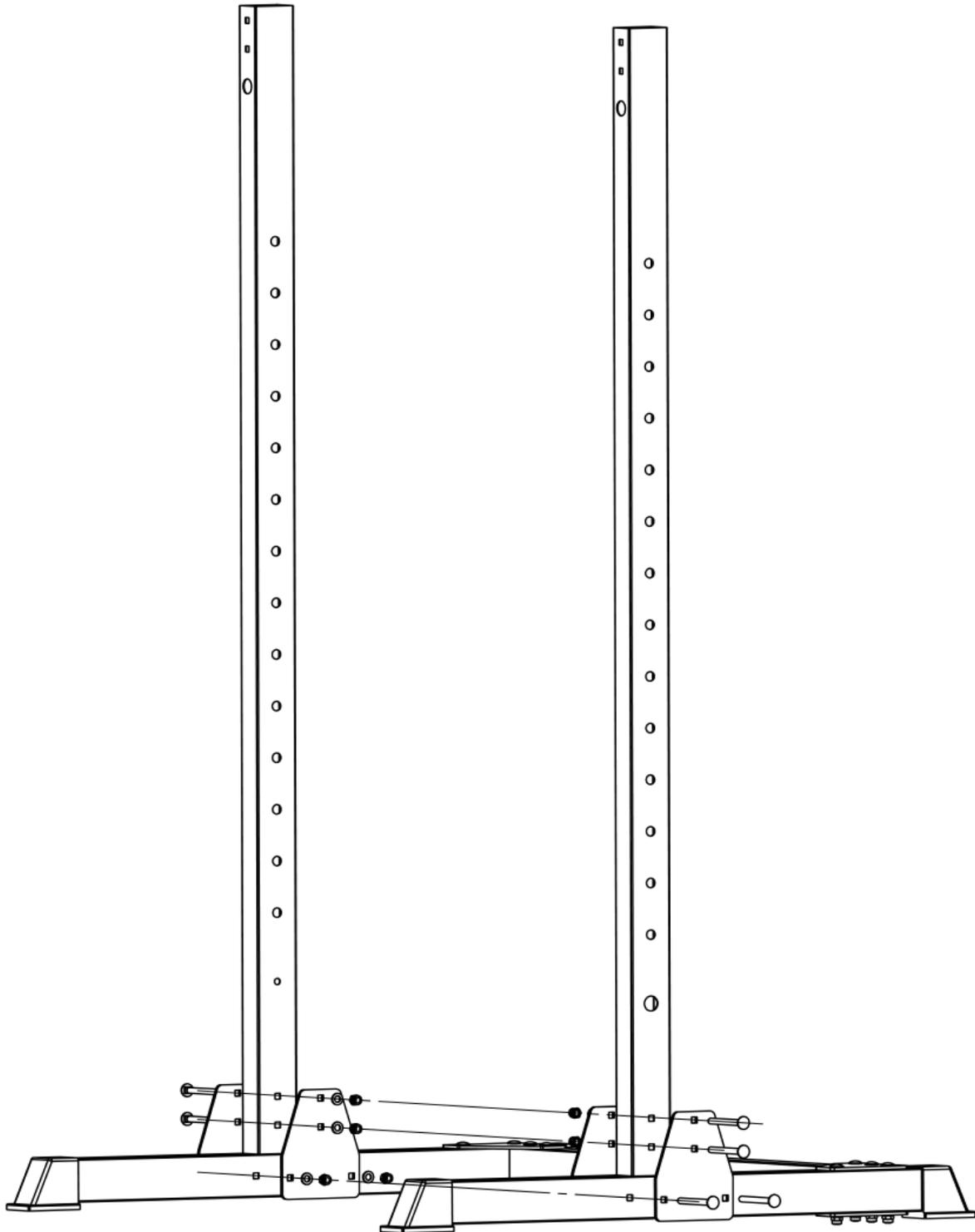
№ детали	Наименование	Кол-во	Изображение
1	Опора	2	
2	Нижняя соединительная перекладина	1	
3	Угловая крепёжная пластина	8	
4	Болт с полукруглой головкой и квадратным подголовником М10*95	16	
5	Шайба М10	30	
6	Контргайка М10	24	
7	Крепёжная пластина	4	
8	Болт с полукруглой головкой и квадратным подголовником М10*75	8	
9	Стойка	2	
10	Верхняя соединительная перекладина	1	
11	Рукоятка	2	
12	Болт с шестигранной головкой	6	
13	Левый держатель для грифа	1	
14	Правый держатель для грифа	1	
15	Левый страховочный ограничитель	1	
16	Правый страховочный ограничитель	1	
17	Посадочная втулка	2	
18	Левый поручень	1	
19	Правый поручень	1	

ШАГ 1



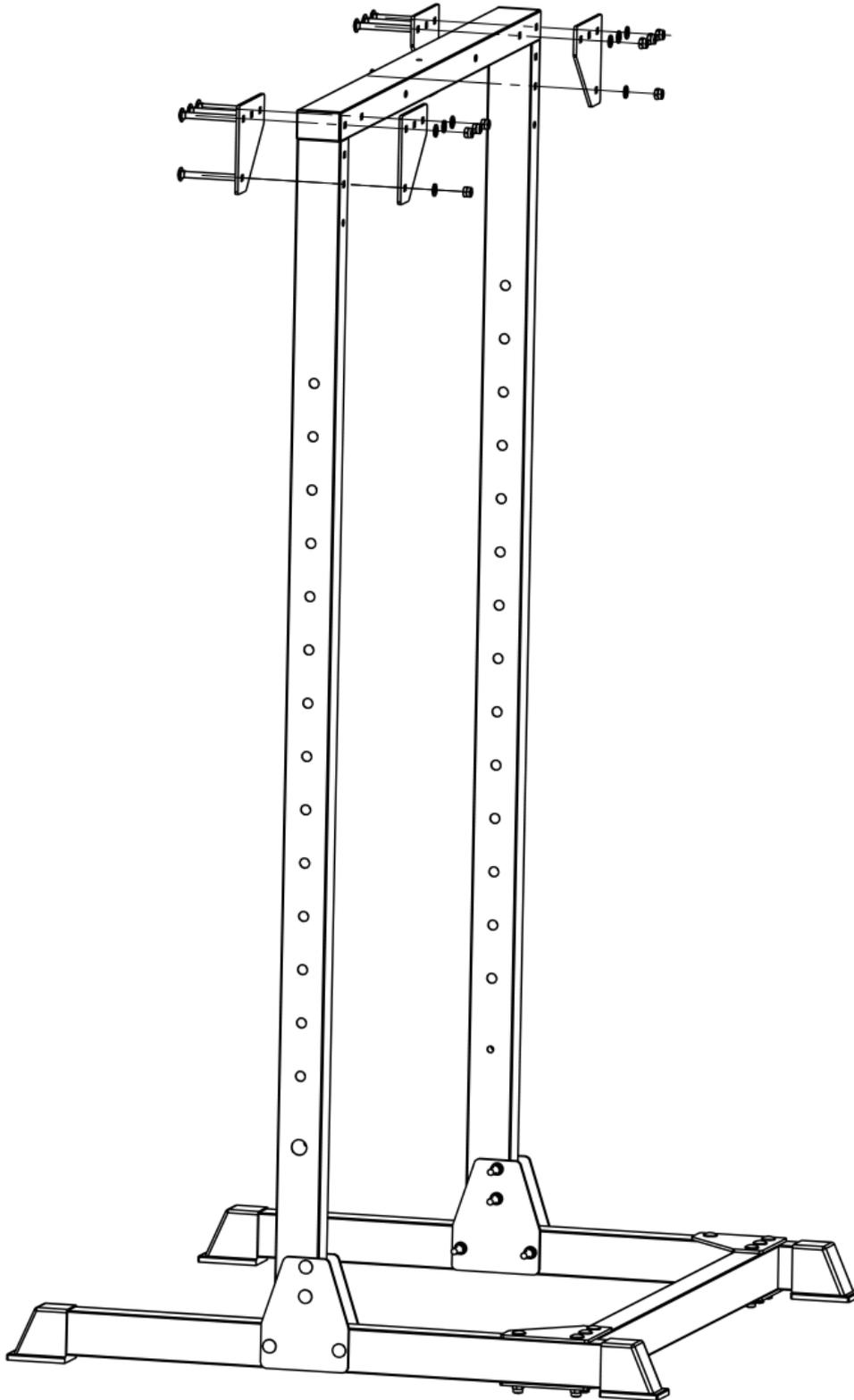
1. Разместите на рабочей поверхности две опоры (1) параллельно друг другу. Установите между ними соединительную перекладину (2). Зафиксируйте конструкцию в соответствии со схемой, используя пластины, болты M10*95 (4), шайбы и гайки (5, 6).

ШАГ 2



1. Разместите на опорах (1) стойки (9), зафиксируйте конструкцию при помощи крепежных пластин (7), болтов М10*75 (8), шайб и гаек (5, 6).
Примечание: При выполнении данного шага будьте внимательны, отверстия на обеих стойках должны быть направлены в одну сторону, при этом верхние отверстия должны быть спереди, а нижние – сбоку.

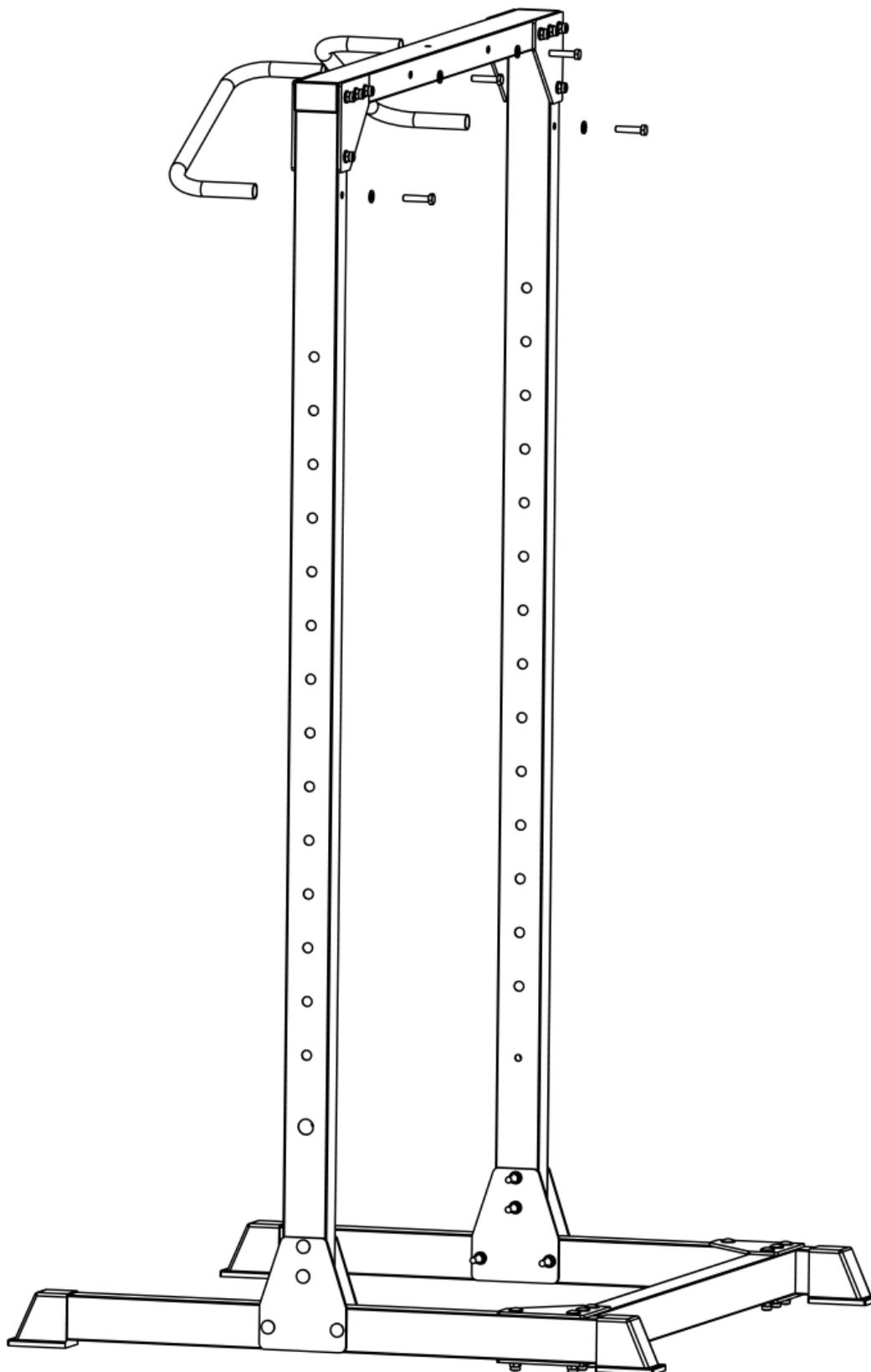
ШАГ 3



1. Поверх стоек разместите вторую перекладину (10), зафиксируйте конструкцию при помощи пластин (3), болтов M10*95 (4), шайб и гаек (5, 6) (см. схему).

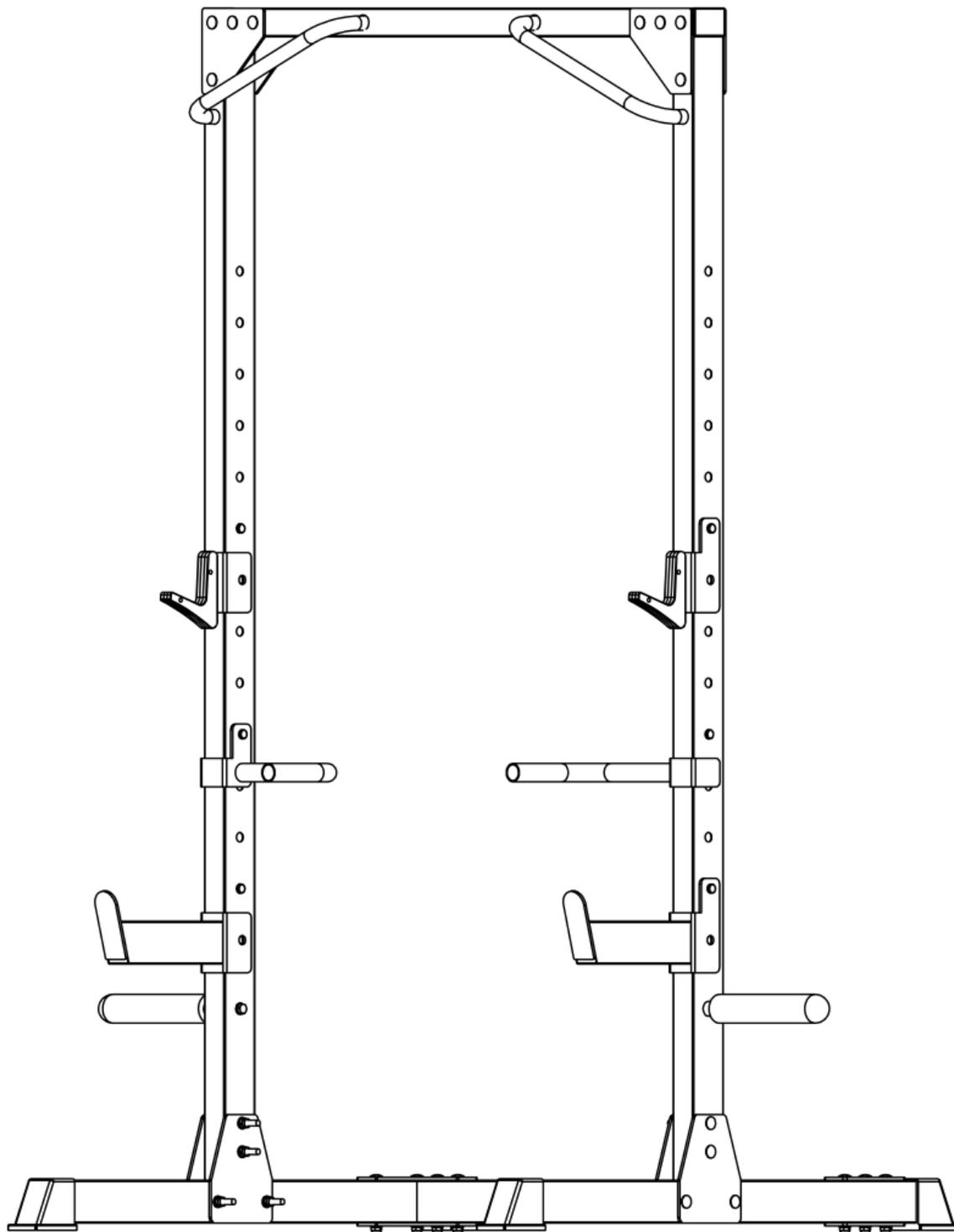
Примечание: Большие отверстия на перекладине и на стойках должны быть обращены в одну сторону.

ШАГ 4



1. Закрепите на тренажёре две рукоятки, как показано на схеме. Установите рукоятку (11), зафиксировав её на перекладине (10) и стойке (9) с помощью болта (12).

ШАГ 5



1. Снизу обеих стоек (9) прикрепите посадочные втулки (17) (для хранения весовых дисков). Втулки должны располагаться с внешней стороны стоек.
2. Закрепите на стойках держатели для грифа (13, 14) и страховочные ограничители (15, 16). Разместите детали в соответствии с ростом пользователя, чтобы обеспечить максимальный комфорт во время тренировок.