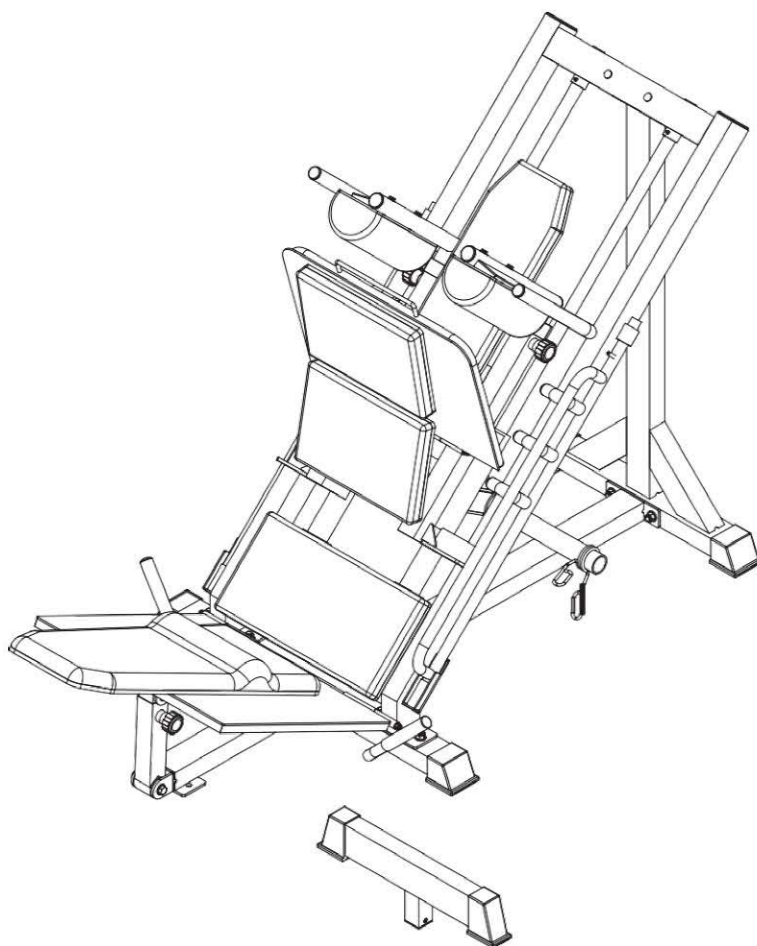


BODYCRAFT

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ЖИМ НОГАМИ BODY CRAFT

Артикул: **F660**



СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР

Мы, как компания-поставщик качественного спортивного оборудования для дома, делаем все, чтобы Вы остались довольны. Если у Вас есть вопросы, наши квалифицированные специалисты немедленно окажут Вам помощь.

Обратитесь за помощью к Вашему местному поставщику оборудования **BODYCRAFT**.

Телефон сервисного центра указан на гарантийном талоне.

Bodycraft является подразделением компании Recreation Supply Inc.
7699 Green Meadows Drive
Lewis Center, OH 43035

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим Вас за выбор нашего продукта – тренажёра **Bodycraft F660**. Тренажёр **Bodycraft F660** предлагает впечатляющее количество силовых упражнений для развития всех основных групп мышц. Независимо от того, хотите ли Вы привести в порядок сердечно-сосудистую систему, придать своему телу тонус или нарастить силу и мышечный объем, **Bodycraft F660** поможет Вам добиться результатов.

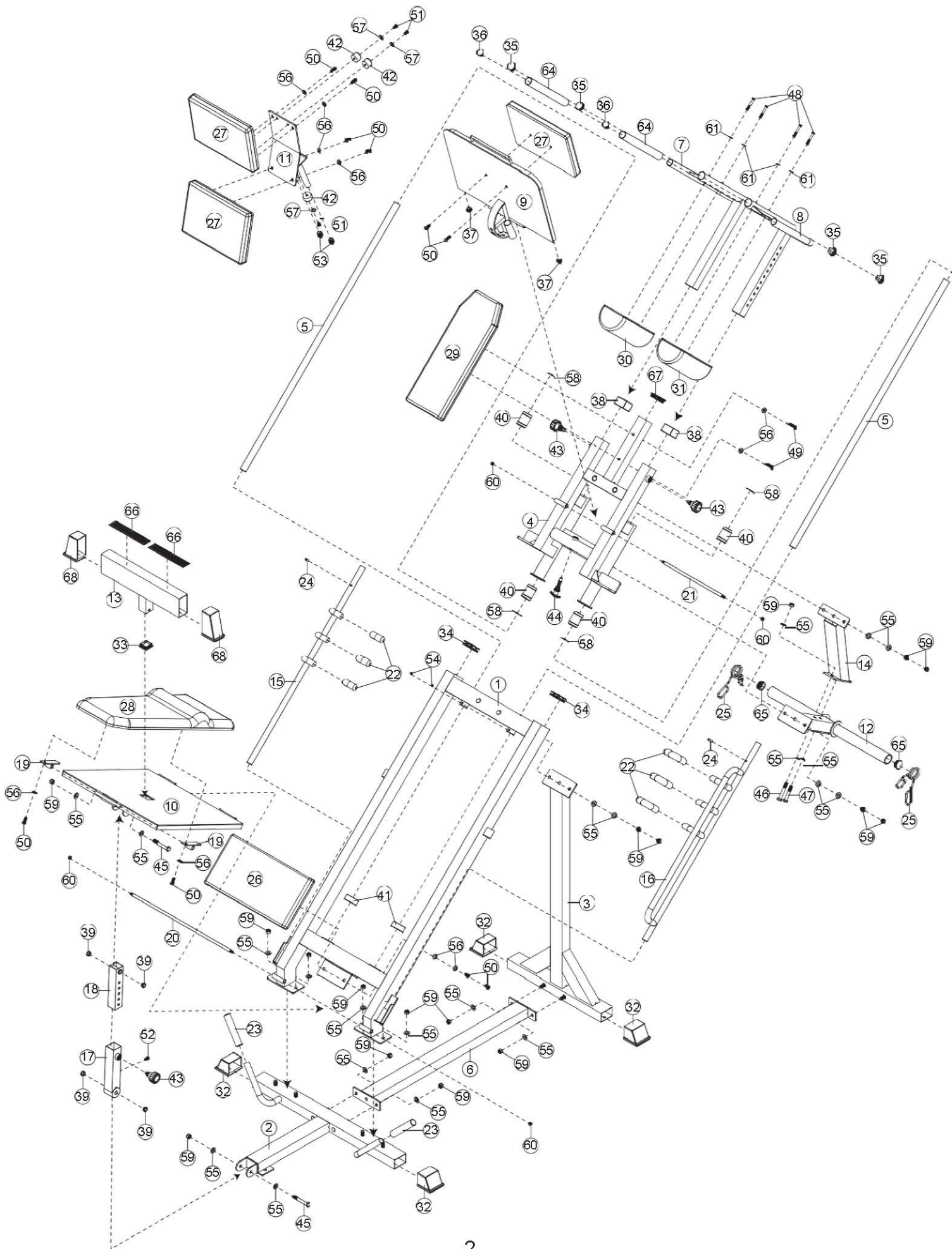
Для Вашей безопасности и пользы, внимательно прочтите инструкцию перед использованием тренажёра. Сохраните данную инструкцию, чтобы использовать её в дальнейшем в качестве справочного материала. Если у Вас есть дополнительные вопросы, обратитесь за помощью к Вашему местному поставщику оборудования **BODYCRAFT**

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Использование такого типа оборудования может быть связано с определенным риском здоровью. Перед тем, как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у которых есть проблемы со здоровьем. Компания **Recreation Supply, Inc.** не несет ответственности за возможный вред здоровью или повреждение имущества, связанные с использованием данного продукта.

1. Собирать тренажёр следует на твёрдой и устойчивой поверхности.
2. Регулярно выполняйте чистку тренажёра. Для чистки используйте слабый мыльный раствор. Не используйте абразивные чистящие средства.
3. Каждый раз перед началом тренировки проводите осмотр тренажёра на предмет ослабленных и/или повреждённых деталей. Если какие-либо соединения ослаблены, затяните их. Повреждённые или изношенные детали подлежат немедленной замене. Занятия на неисправном тренажёре могут привести к травмам.
4. Не допускайте детей к тренажёру.
5. Не прикасайтесь к движущимся частям, держитесь только за обозначенные ручки.
6. При регулировке сиденья убедитесь, что пружинный механизм полностью зацеплен. В противном случае сиденье может соскользнуть, что может привести к серьезной травме.
7. Во время тренировок на тренажёре соблюдайте особую осторожность.
8. Если Вы не уверены, что тренажёр **Bodycraft F660** функционирует **должным образом**, обратитесь за помощью к Вашему местному поставщику оборудования **BODYCRAFT**

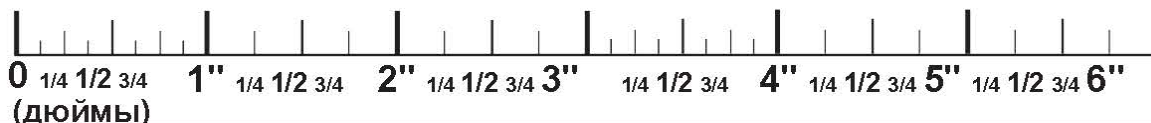
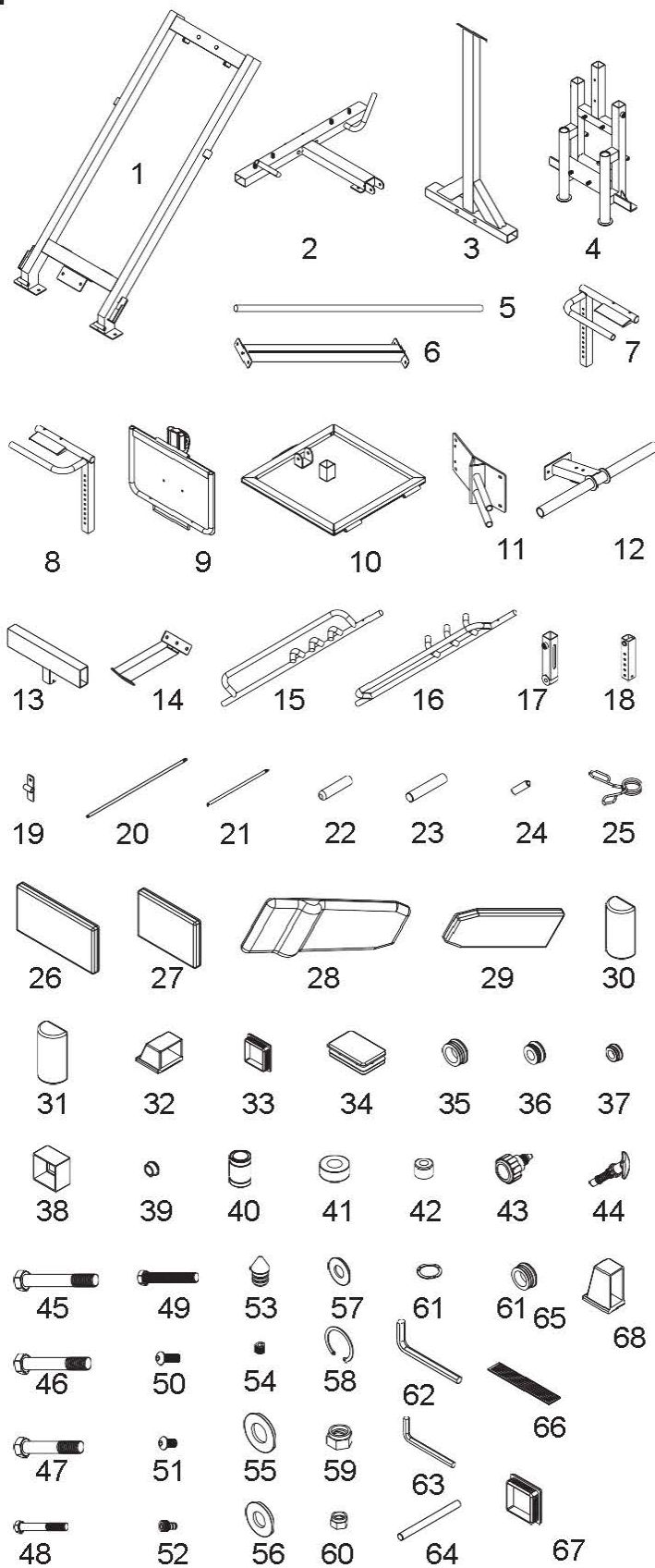
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№ НАИМЕНОВАНИЕ КОЛ-ВО

1	ГЛАВНАЯ РАМА	1
2	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
3	ЗАДНЯЯ СТОЙКА	1
4	ПОДШИПНИКОВАЯ ОПОРА	1
5	НАПРАВЛЯЮЩАЯ	2
6	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ТРУБКА	1
7	ОПОРА ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ (ПРАВАЯ)	1
8	ОПОРА ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ (ЛЕВАЯ)	1
9	УПОР ДЛЯ НОГ	1
10	ПЛАТФОРМА ДЛЯ НОГ	1
11	ОПОРНАЯ ПЛАСТИНА	1
12	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ГРУЗОВ	1
13	ПЛАТФОРМА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ИКР	1
14	ДЕРЖАТЕЛЬ	1
15	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ (ПРАВЫЙ)	1
16	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ (ЛЕВЫЙ)	1
17	РЕГУЛИРУЕМАЯ ВТУЛКА	1
18	ВНУТРЕННЯЯ РЕГУЛИРУЕМАЯ ТРУБКА	1
19	МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ ПЕТЛЯ	2
20	ОСЬ ПЛАТФОРМЫ ДЛЯ НОГ	1
21	ОСЬ УПОРА ДЛЯ НОГ	1
22	ПЛАСТИКОВАЯ ЗАГЛУШКА	6
23	РУКОЯТКА	2
24	СТОПОРНЫЙ ШТИФТ 8мм	2
25	ПРУЖИННЫЙ ЗАЖИМ	2
26	СИДЕНЬЕ	1
27	СМЯГЧАЮЩАЯ НАКЛАДКА	3
28	СПИНКА	1
29	СПИНКА	1
30	ПЛЕЧЕВАЯ НАКЛАДКА (ПРАВАЯ)	1
31	ПЛЕЧЕВАЯ НАКЛАДКА (ЛЕВАЯ)	1
32	ЗАГЛУШКА 50 X 75мм	4
33	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 45 X 45мм	1
34	ЗАГЛУШКА 75 X 50мм	2
35	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА 38мм	4
36	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА 31мм	4
37	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА 25мм	2
38	ПЛАСТИКОВАЯ ВТУЛКА 50 X 55мм	2
39	ВТУЛКА 1/2" X 19мм	4
40	ПОДШИПНИК	4
41	АМОРТИЗАТОР	2
42	ПЛАСТИКОВАЯ ВТУЛКА	3
43	ФИКСАТОР	3
44	ШТИФТ	1
45	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 1/2" X 3-1/2"	2
46	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 1/2" X 3-1/4"	1
47	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 1/2" X 3"	1
48	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 5/16" X 2-1/4"	4
49	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 3/8" X 2-3/4"	2
50	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ 3/8" X 1"	10
51	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ 3/8" X 1/2"	3
52	БОЛТ С ВНУТР.ШЕСТИГРАННИКОМ	1
53	БОЛТ М8 X 30мм	2
54	ВИНТ 5/16" X 1/4"	2
55	ШАЙБА 1/2"	21
56	ШАЙБА УВЕЛИЧЕННАЯ 3/8"	10
57	ШАЙБА МАЛЕНЬКАЯ 3/8"	3
58	ЗАЖИМ	4
59	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА 1/2"	17
60	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА 3/8"	4
61	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА 5/16"	4
62	ШЕСТИГРАННИК 6мм	1
63	ШЕСТИГРАННИК 3мм	1
64	ТРУБКА ДЛЯ ВАЛИКОВ	2
65	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА 42мм	2
66	ПРОТИВОСКОЛЬЗЯЩАЯ НАКЛАДКА	2
67	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 50 X 50мм	1
68	ЗАГЛУШКА 75 X 50мм	2

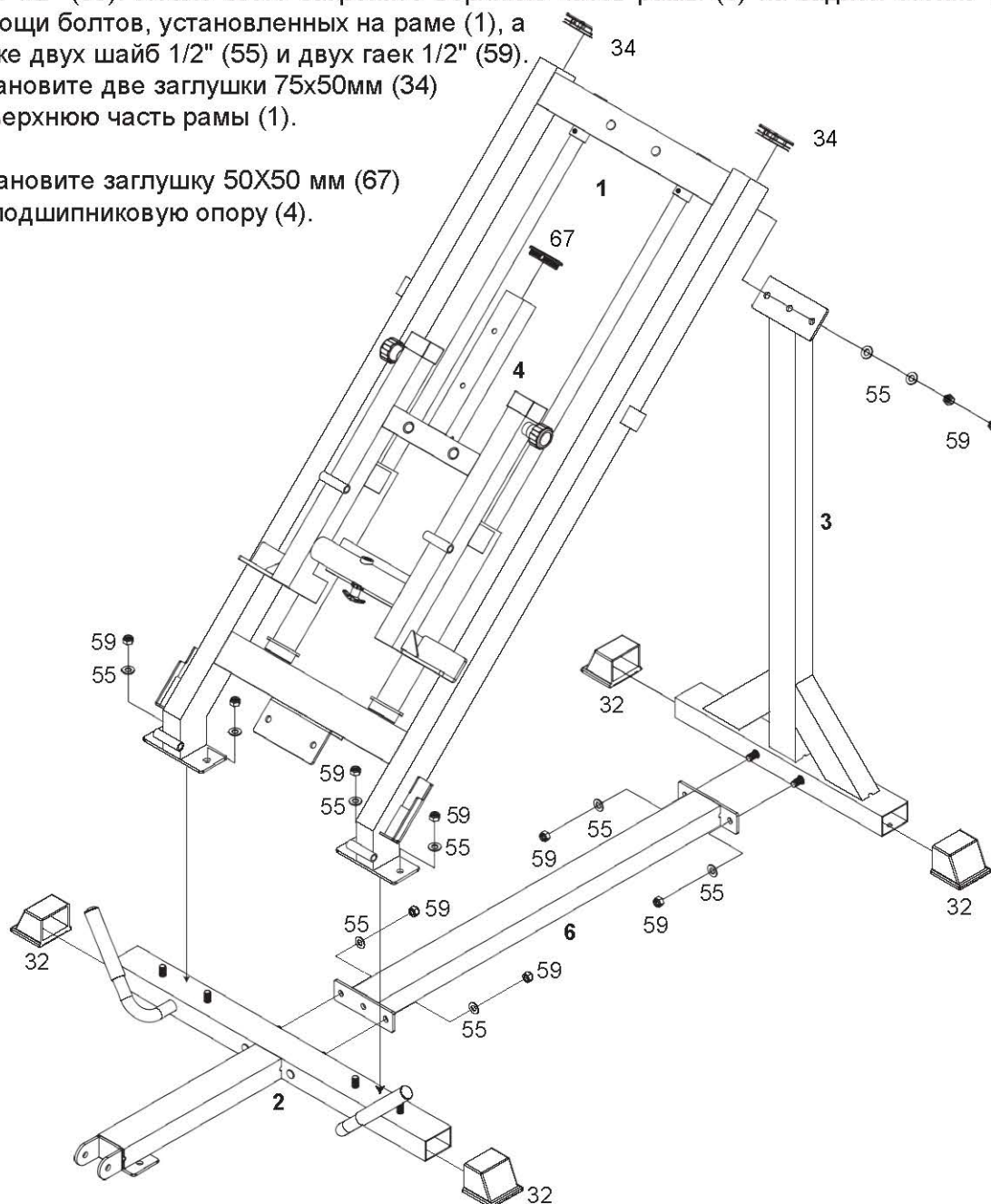


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 1.

Чтобы упростить процесс сборки, не затягивайте болты до тех пор, пока тренажёр не будет полностью собран.

Для сборки требуется двое взрослых людей.

1. Прикрепите трубку (6) к болтам на переднем стабилизаторе (2). Завершите крепление деталей при помощи двух шайб 1/2" (55) и двух гаек 1/2" (59).
2. Затем подсоедините трубку (6) к болтам на задней стойке (3) и закрепите детали при помощи двух шайб 1/2" (55) и двух гаек 1/2" (59). Установите по две заглушки 50 X 75 мм (32) на передний стабилизатор (2) и заднюю стойку (3).
3. Прикрепите главную раму (1) к вертикальным болтам, установленным на переднем стабилизаторе (2). Завершите крепление при помощи двух шайб 1/2" (55) и двух гаек 1/2" (59). После этого закрепите верхнюю часть рамы (1) на задней стойке (3) при помощи болтов, установленных на раме (1), а также двух шайб 1/2" (55) и двух гаек 1/2" (59). Установите две заглушки 75x50мм (34) на верхнюю часть рамы (1).
4. Установите заглушку 50X50 мм (67) на подшипниковую опору (4).



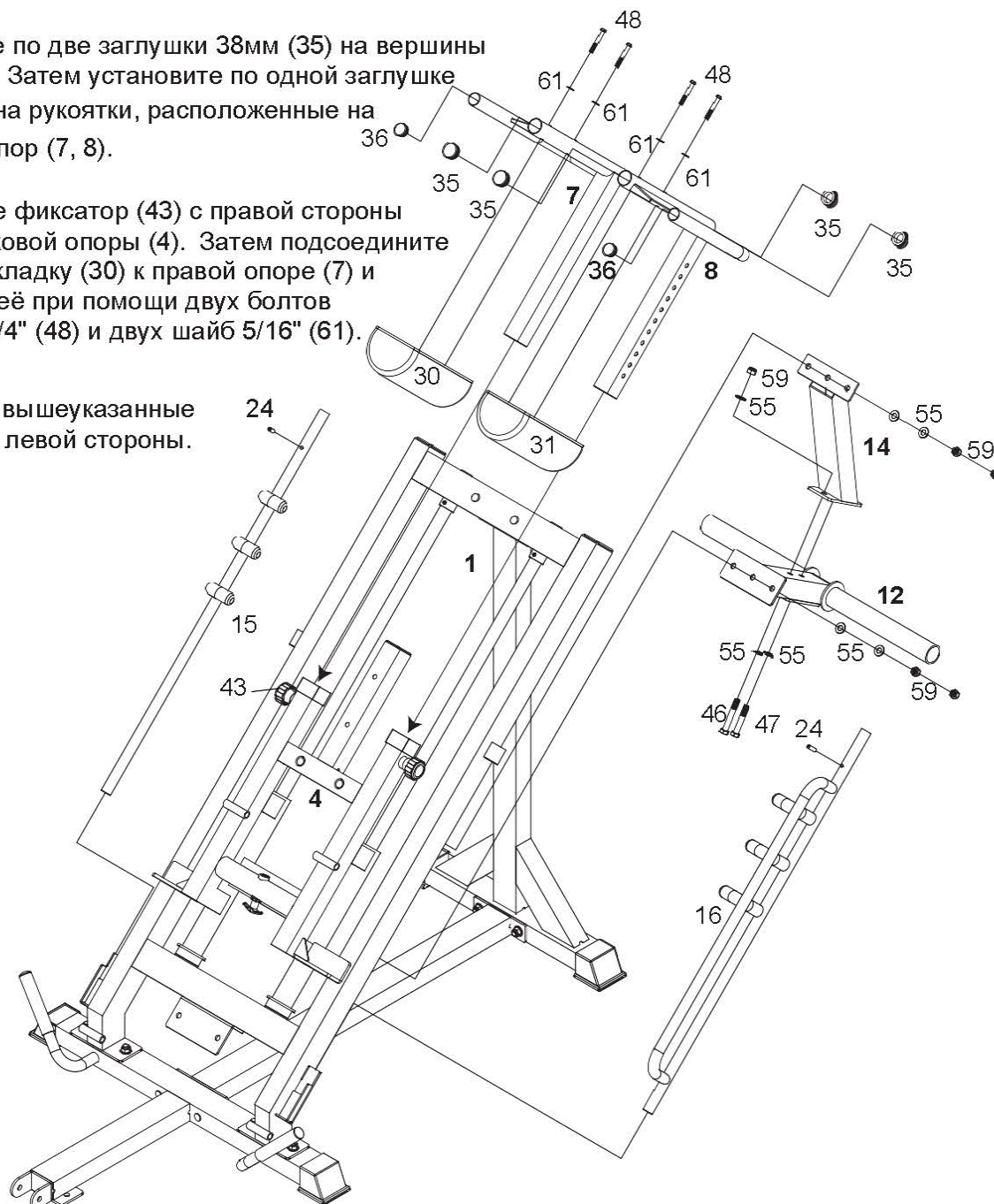
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 2.

1. Прикрепите кронштейн для грузов (14) к держателю (12) при помощи следующего крепежа: болт 1/2" x 3-1/4" (46), две шайбы 1/2" (55) и одну гайку 1/2" (59) следует установить в верхнее отверстие держателя (12), а болт 1/2" x 3" (47) – в нижнее отверстие.
2. Полученную конструкцию (12 и 14) прикрепите к болтам на подшипниковой опоре (4). Завершите крепление при помощи четырёх шайб 1/2" (55) и четырёх гаек 1/2" (59).
3. Прикрепите правый предохранитель (15) к главной раме (1). Убедитесь, что предохранитель вращается свободно. Установите стопорный штифт 8мм (24) в отверстие, расположенное в верхней части предохранителя (15). Для более надежного крепления воспользуйтесь молотком. Повторите вышеуказанные действия для левого предохранителя (16).

4. Установите по две заглушки 38мм (35) на вершины опор (7, 8). Затем установите по одной заглушке 31мм (36) на рукоятки, расположенные на вершине опор (7, 8).

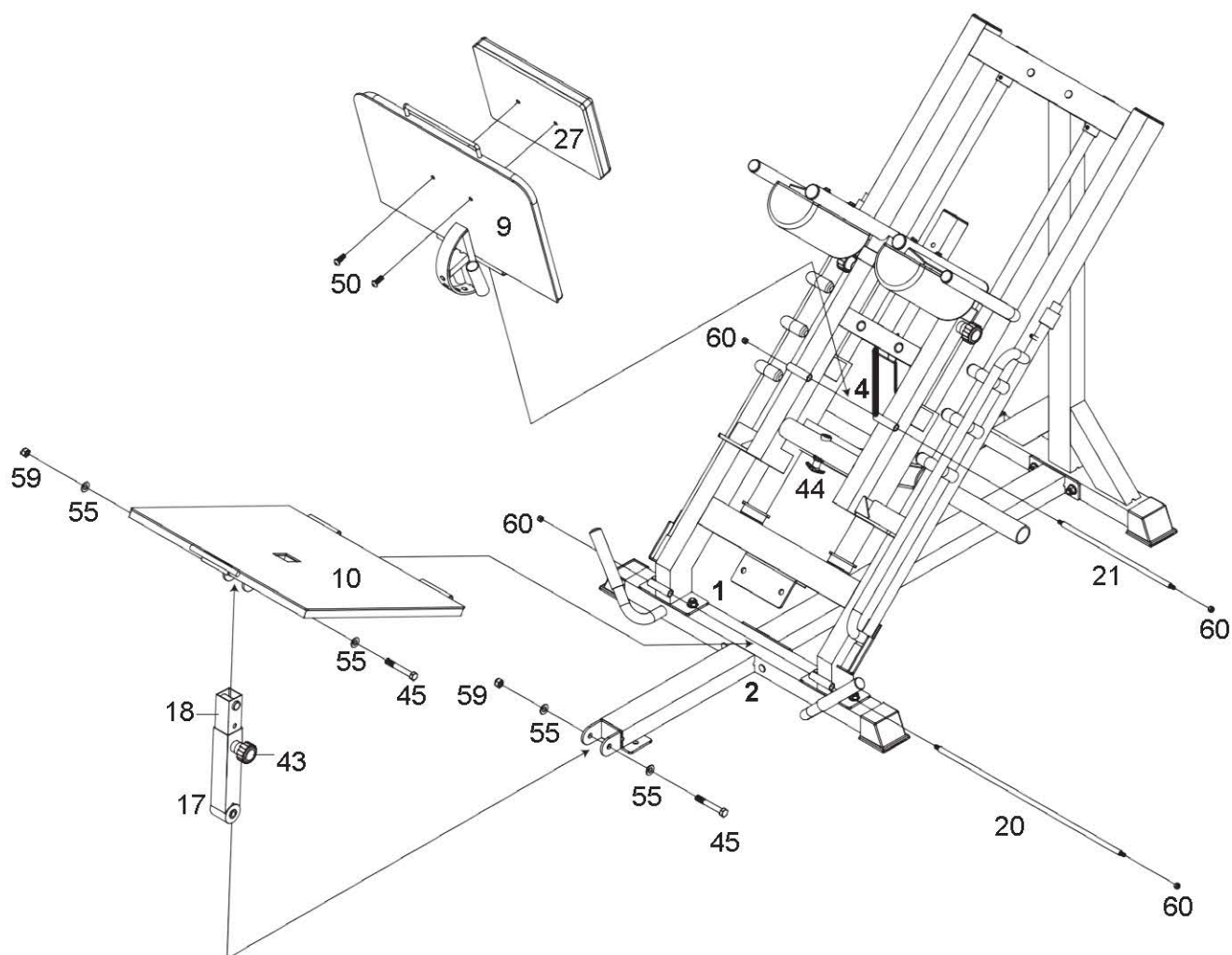
5. Установите фиксатор (43) с правой стороны подшипниковой опоры (4). Затем подсоедините правую накладку (30) к правой опоре (7) и закрепите её при помощи двух болтов 5/16" X 2-1/4" (48) и двух шайб 5/16" (61).

Повторите вышеуказанные действия с левой стороны.



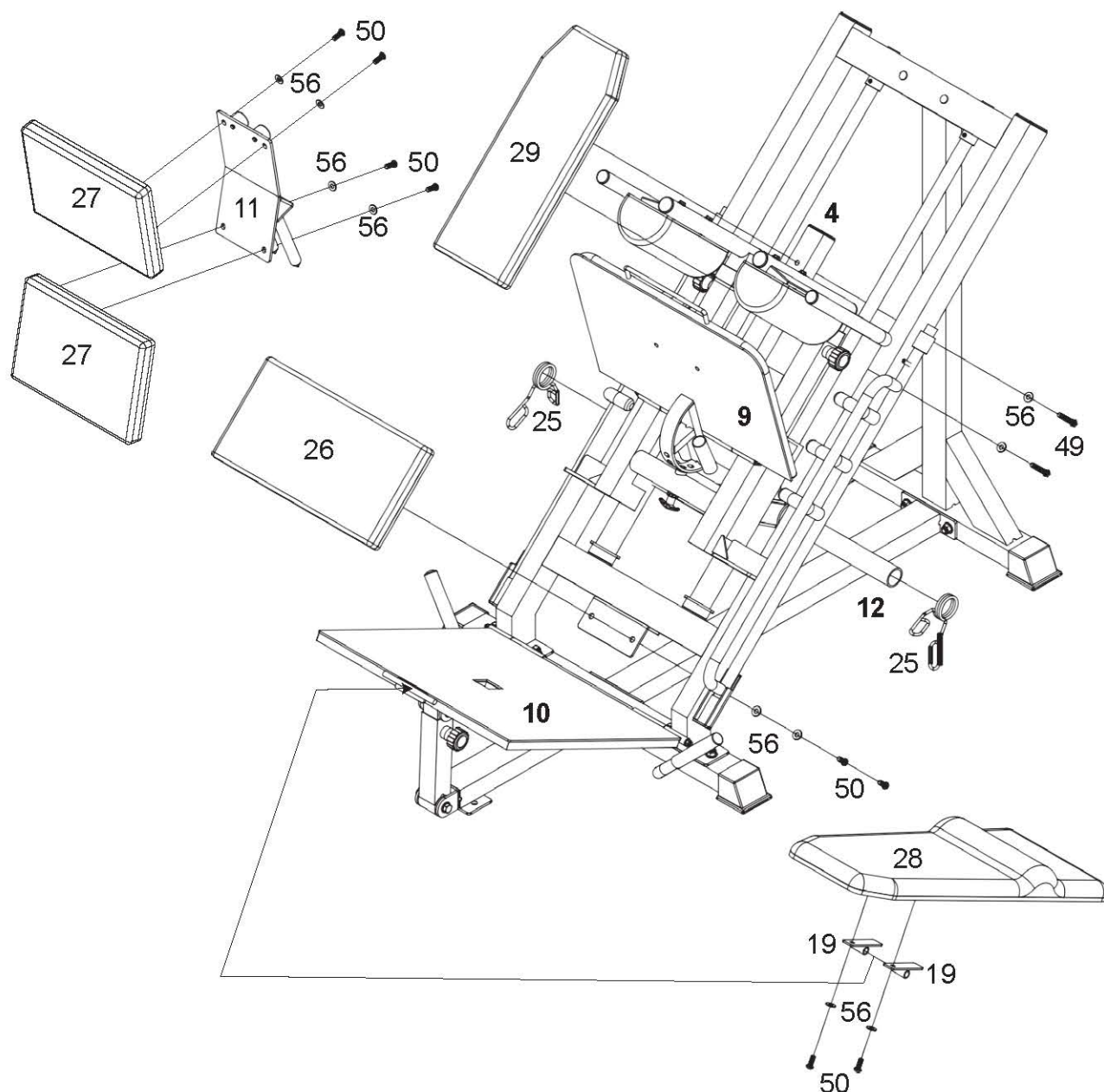
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 3.

1. Прикрепите платформу (10) к главной раме (1), совместив отверстия на деталях и установив в данные отверстия ось (20). Затем установите по одной гайке 3/8" (60) с каждой стороны оси (20).
2. Вставьте трубку (18) в регулируемую втулку (17), закрепите детали при помощи фиксатора (43). Затем прикрепите полученную конструкцию к переднему стабилизатору (2), используя следующий крепёж: болт 1/2" X 3-1/2" (45), две шайбы 1/2" (55) и гайку 1/2" (59).
3. После этого соедините трубку (18) и платформу для ног (10), закрепите детали при помощи болта 1/2" X 3- 1/2" (45), двух шайб 1/2" (55) и одной гайки 1/2" (59).
4. Соедините смягчающую накладку (27) и упор для ног (9) при помощи двух винтов 3/8" X 1" (50). Прикрепите упор для ног (9) к подшипниковой опоре (4), совместив отверстия в деталях и установив в эти отверстия ось (21). Завершите крепление при помощи гаек 3/8" (60). Затем установите штифт (44) на подшипниковую опору (4). При помощи данного штифта Вы можете отрегулировать угол наклона упора для ног (9).



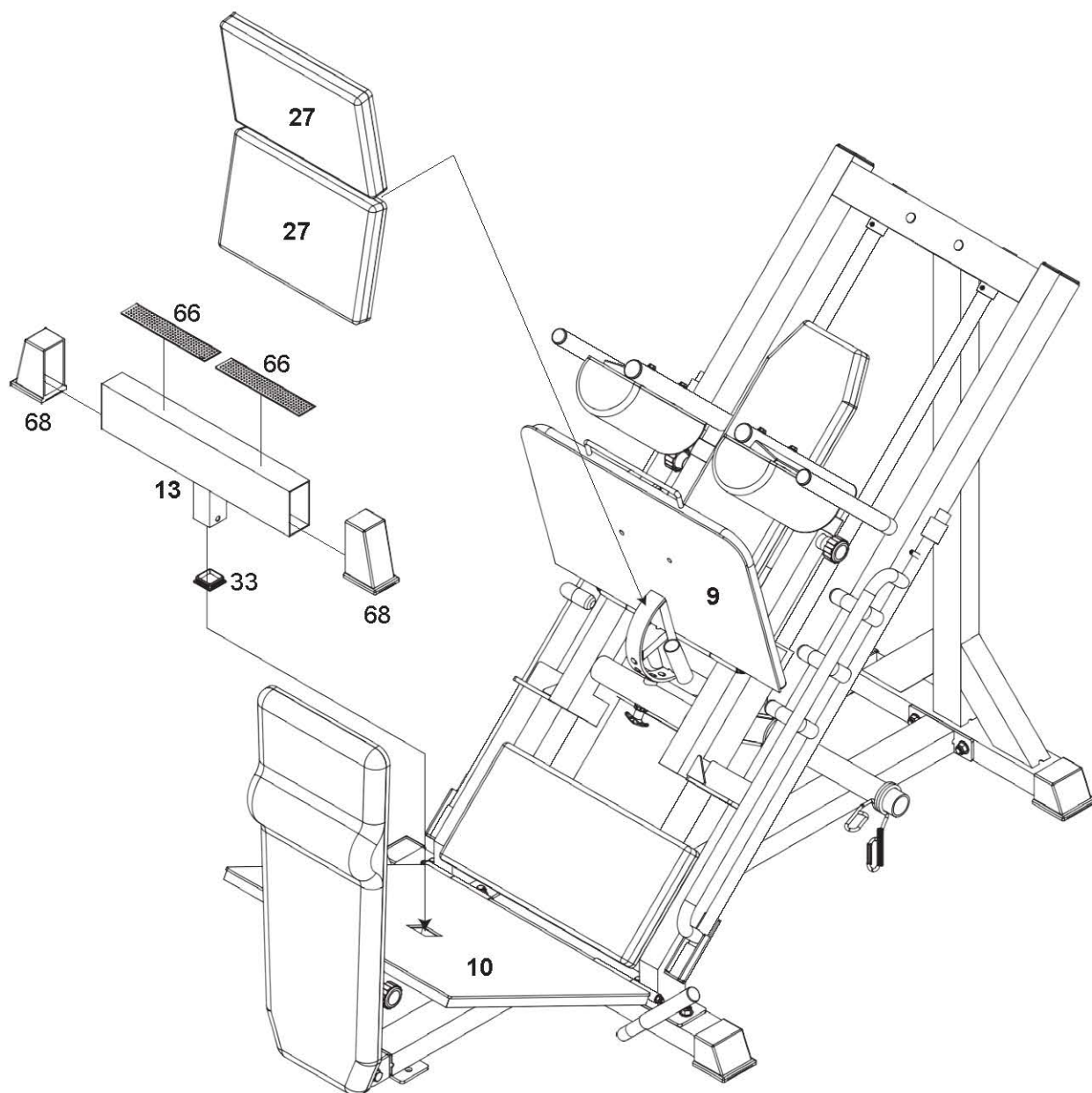
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 4.

1. Отрегулируйте упор для ног (9), затем прикрепите спинку (29) к подшипниковой опоре (4) при помощи двух болтов 3/8" X 2-3/4" (49) и двух шайб 3/8" (56).
2. Прикрепите две смягчающие накладки (27) к опорной пластине (11) при помощи четырёх винтов 3/8" X 1" (50) и двух шайб 3/8" (56).
3. Установите две металлические петли (19) на верхнюю часть платформы (10), затем прикрепите спинку (28) к данным петлям при помощи двух винтов 3/8" X 1" (50) и двух шайб 3/8" (56).
4. Во избежание падения грузов с кронштейна (12) (что, в свою очередь, может привести к травмам пользователя и/или повреждению оборудования), после установки грузов зафиксируйте их при помощи пружинных зажимов (25).



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ. ШАГ 5.

1. Закрепите противоскользящие накладки (66) на платформе (13). Затем установите на платформу (13) одну заглушку 50мм (33) и две заглушки 75 X 50мм (68). Для тренировок с использованием данной платформы её необходимо установить в центральное отверстие платформы для ног (10).
2. Прикрепите смягчающие накладки (27) к упору для ног (9).



Сборка завершена! Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, выполните следующие пункты:

1. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
2. Для лучшей работы тренажёра наносите хозяйственную смазку (например, силикон) на все подвижные части тренажёра, а также на **ПОДШИПНИКОВУЮ ОПОРУ (4)**.
3. Наслаждайтесь новым тренажёром Body Craft.

**Благодарим вас за то, что вы приобрели тренажёр BodyCraft.
Если у вас есть вопросы, обратитесь за помощью к Вашему
местному поставщику оборудования **BODYCRAFT****