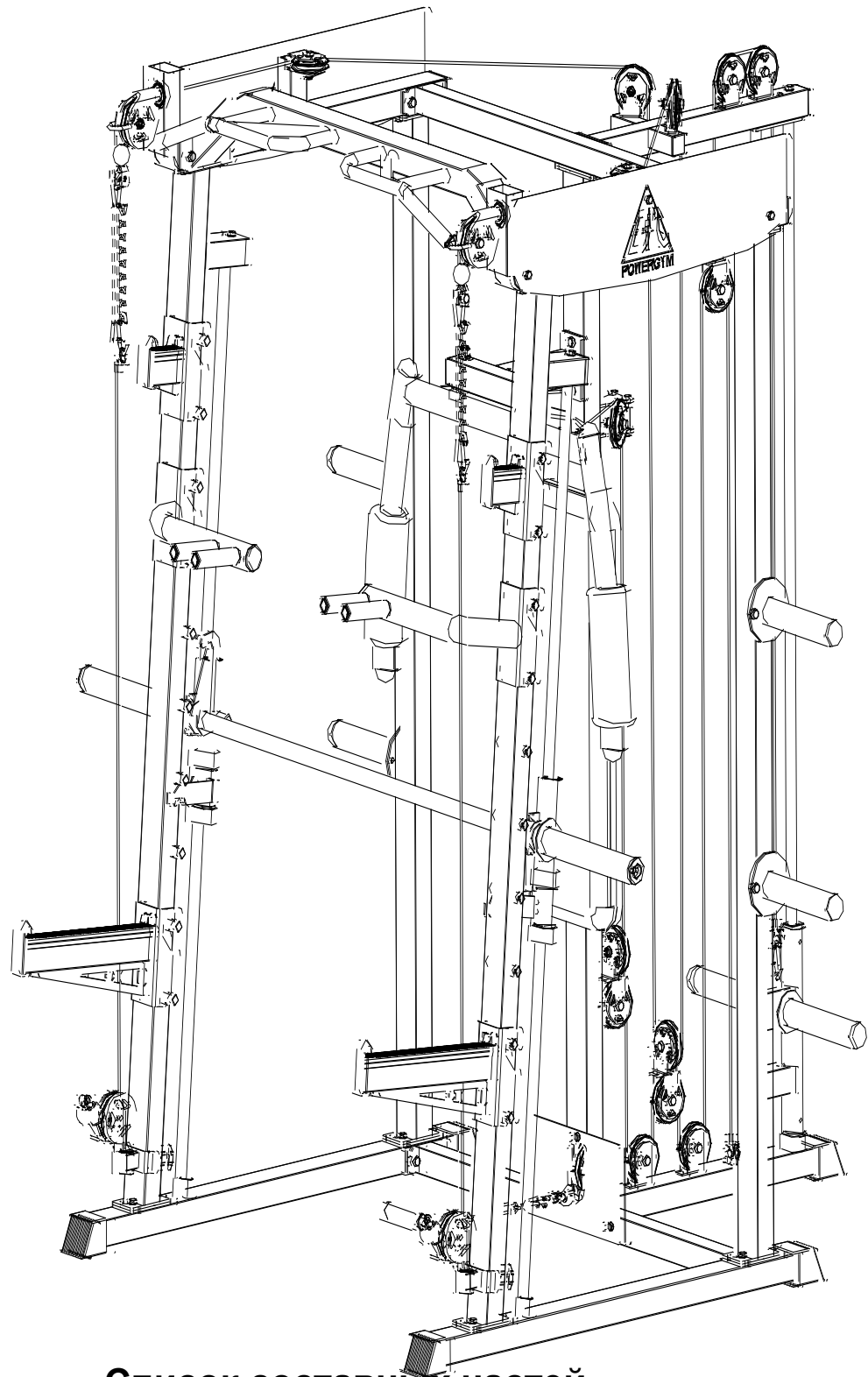




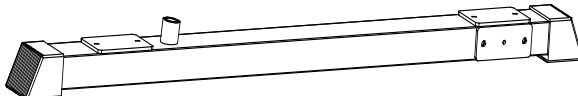
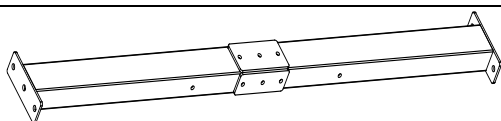
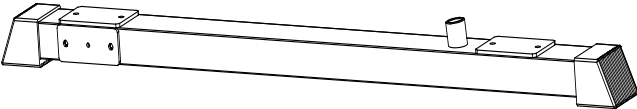

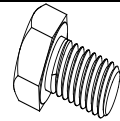
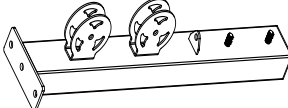
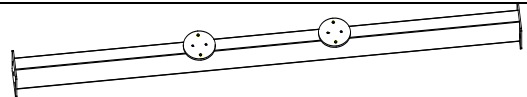
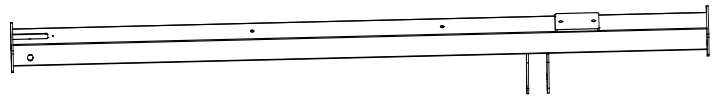
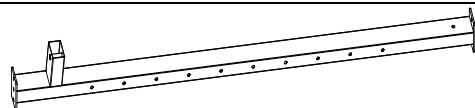
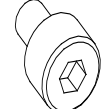
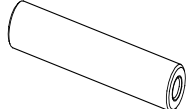
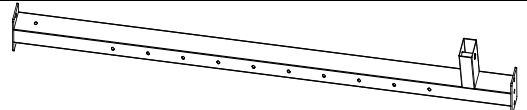
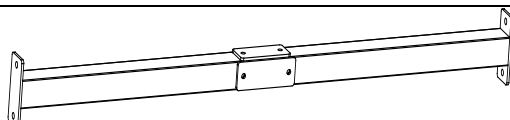
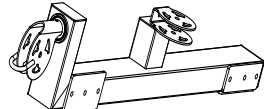
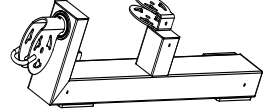
СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС DFC

Артикул: D900

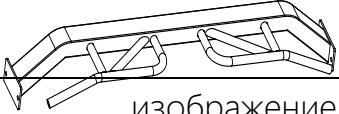
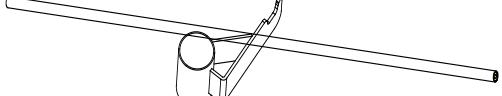
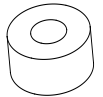
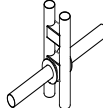
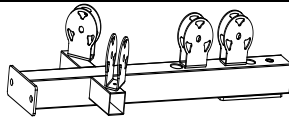
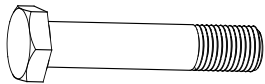
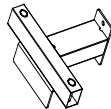

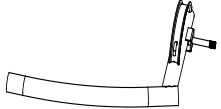
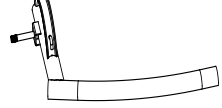
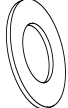


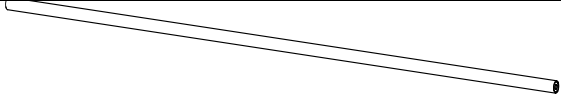
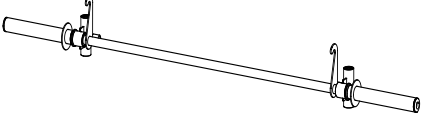
Версия 2 (V2)



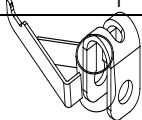
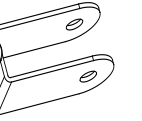




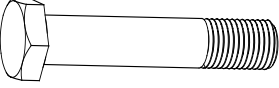
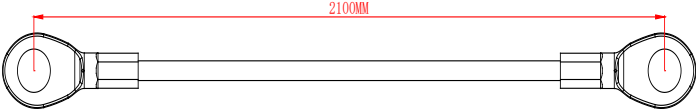
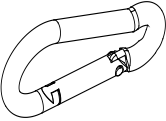

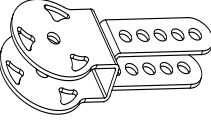

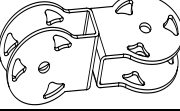
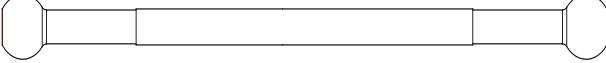
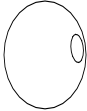
Список составных частей

№	Наименование	изображение	Кол-во
01	Правый стабилизатор		1
02	Соединительная трубка		1
03	Левый стабилизатор		1
04	Шайба ф10		89
05	Шестигранный болт М10*20		47
06	Задний стабилизатор		1
07	Боковая опорная стойка		2
08	Центральная стойка		1
09	Левая передняя стойка		1
10	Крепёжный болт для		20
11	Штырь		20
12	Правая передняя стойка		1
13	Верхняя центральная перекладина		1
14	Верхняя боковая трубка (правая)		1
15	Верхняя боковая трубка (левая)		1

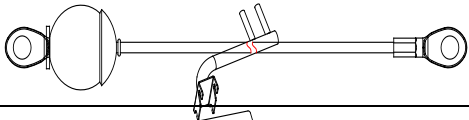
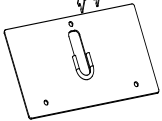
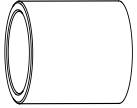
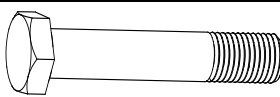
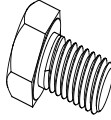

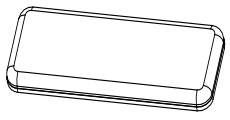

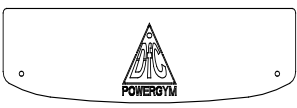
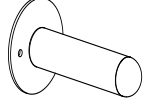
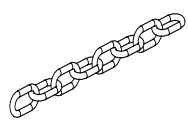
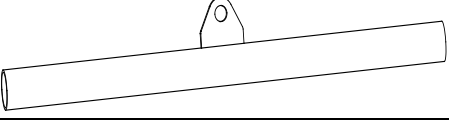
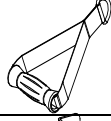
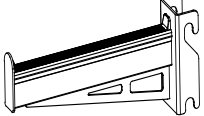
Список составных частей

№	Наименование	изображение	Кол-во
16	Верхняя перекладина с ручьями для подшипников		1
17	Направляющий стержень		2
18	Амортизатор		6
19	Каретка		1
20	Верхняя трубка в комплекте с держателями шкивов		1
21	Шестигранный болт М10*60		1
22	Т-образный держатель		1
23	φ16 Втулка		4
24	Правый рычаг для жима		1
25	Левый рычаг для жима		1
26	Шайба φ16		2
27	Контргайка М16		2
28	Поролоновая накладка на рычаг		2
29	Направляющая (1700мм)		2
30	Гриф штанги с предохранительными крюками		1

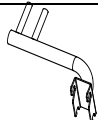
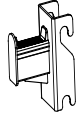
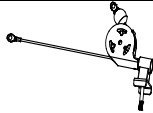

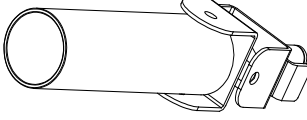
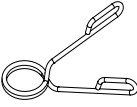
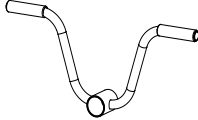
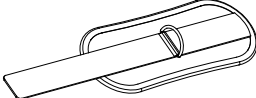
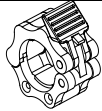
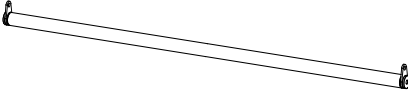
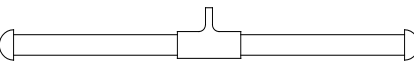
Список составных частей

№	Наименование	изображение	Кол-во
31	Правый предохранительный крюк		1
32	Левый предохранительный крюк		1
33	Кронштейн-скоба для шкива		2
34	Контргайка M10		26
35	Шестигранный болт M10*70		2
36	Шкив		17
37	Шестигранный болт M10*45		18
38	Трос (1) 2100mm		2
39	Металлический карабин		6
40	Распорная втулка		2
41	Регулируемый U-образный держатель шкива		1
42	Шестигранный болт M10x30		2
43	Передвижной держатель шкива		2
44	Трос (2) 6300mm		1
45	Ограничитель (для троса)		2

Список составных частей

№	Наименование	изображение	Кол-во
46	Крепёжная скоба троса		2
47	Трос (3) 6300mm		1
48	Нижняя крепёжная пластина		1
49	Распорная втулка (длинная)		2
50	Шестигранный болт M10*85		1
51	Шестигранный болт M8*15		9
52	Шайба ф8		9
53	Спинка		1
54	Шестигранный болт M8*65		2
55	Декоративная крышка (с логотипом)		2
56	Посадочная втулка		4
57	Звеньевая металлическая цепь (8 звеньев)		3
58	Ручка для тяги (прямая)		1
59	Одиночная ручка для тяги		2
60	Предохранитель		2

Список составных частей

61	Левая изогнутая трубка		1
62	Правая изогнутая трубка		1
63	J-образный крюк		2
64	Набор съемных тросов для шкива		2
65	M10 Ручка		2
66	Посадочная втулка		1
67	Пружинный зажим		6
68	T-образная рукоятка		1
69	Манжета на ногу для тяги		1
70	Фиксатор		2
71	Гриф		1
72	Ручка для тяги (прямая)		1

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – Перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями.

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Примечание: Обязательно ознакомьте всех пользователей тренажёра с инструкциями и мерами предосторожности.

2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим 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 оборудования. 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 может нанести вред Вашему здоровью. Если во время тренировки Вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

4. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

5. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 2 метров свободного пространства.

6. Перед первым запуском тренажёра проверьте винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты. Если во время сборки или эксплуатации тренажёра Вы услышите посторонние шумы, немедленно прекратите работу. Не используйте тренажёр до тех пор, пока проблема не будет устранена.

7. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра или ограничить Ваши движения.

8. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.

9. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждения спины.

10. Сохраните руководство, а также инструменты, используемые при сборке тренажёра. Держите их поблизости, чтобы в случае необходимости Вы могли сразу ими воспользоваться.

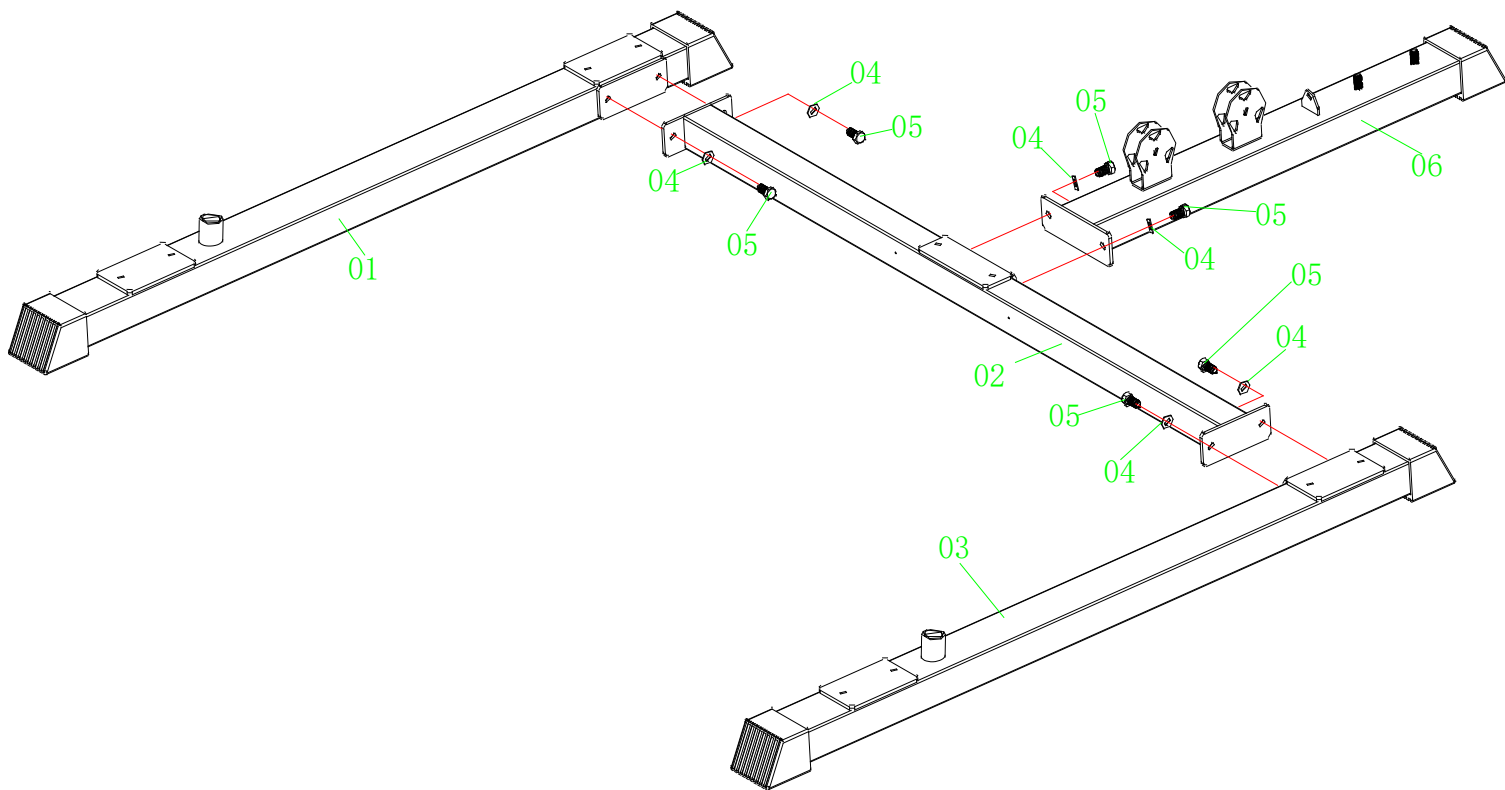
11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

2. ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ ЗА ТРЕНАЖЁРОМ

- Периодически смазывайте подвижные соединения тренажёра после его использования.
- Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажёра тяжёлыми или острыми предметами.
- Избегайте попадания влаги на оборудование, протирайте тренажёр сухой тряпкой.

ЭТАПЫ СБОРКИ

ШАГ1



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Правый стабилизатор	1	04	Шайба ф10	6
02	Соединительная трубка	1	05	Шестигранный болт М10*20	6
03	Левый стабилизатор	1	06	Задний стабилизатор	1

ШАГ2



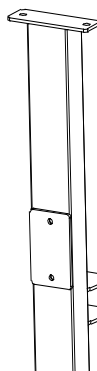
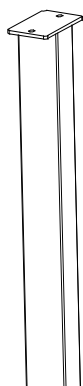
Расположите стойку таким образом, чтобы пластины на ней находились снаружи.

Расположите стойку таким образом, чтобы пластины на ней находились снаружи.

Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	4			
05	Шестигранный болт М10*20	4			
07	Боковая опорная стойка	2			

ШАГ3

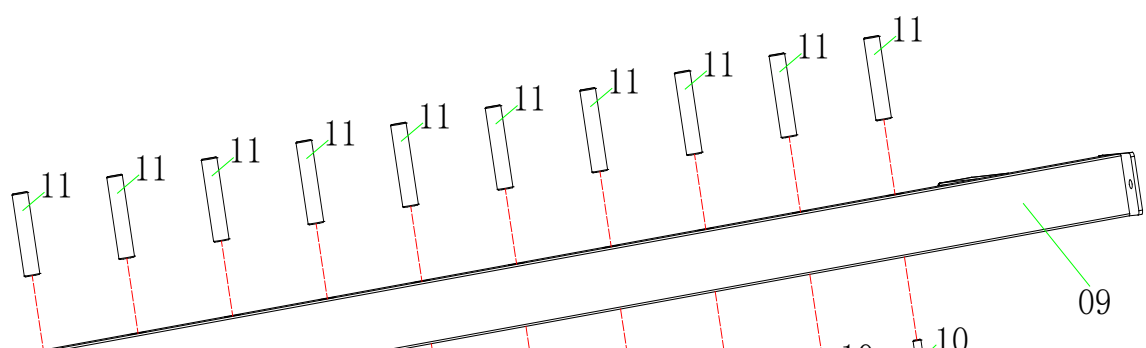


Расположите стойку таким образом, чтобы указанные пластины были направлены наружу.

Список составных частей

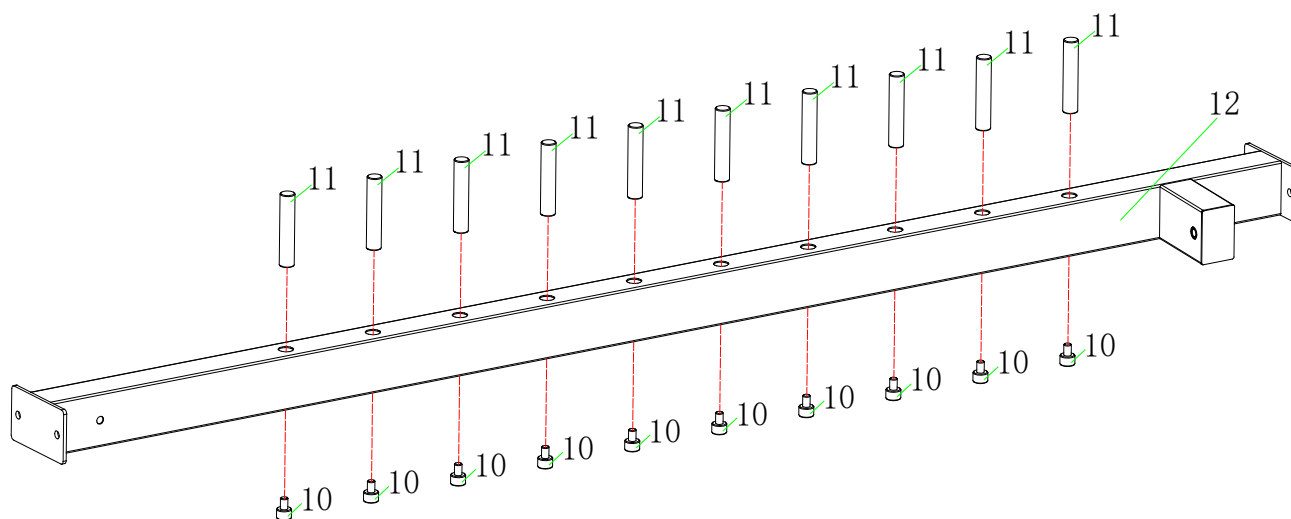
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	2			
05	Шестигранный болт М10*20	2			
08	Центральная стойка	1			

ШАГ4



Список составных частей

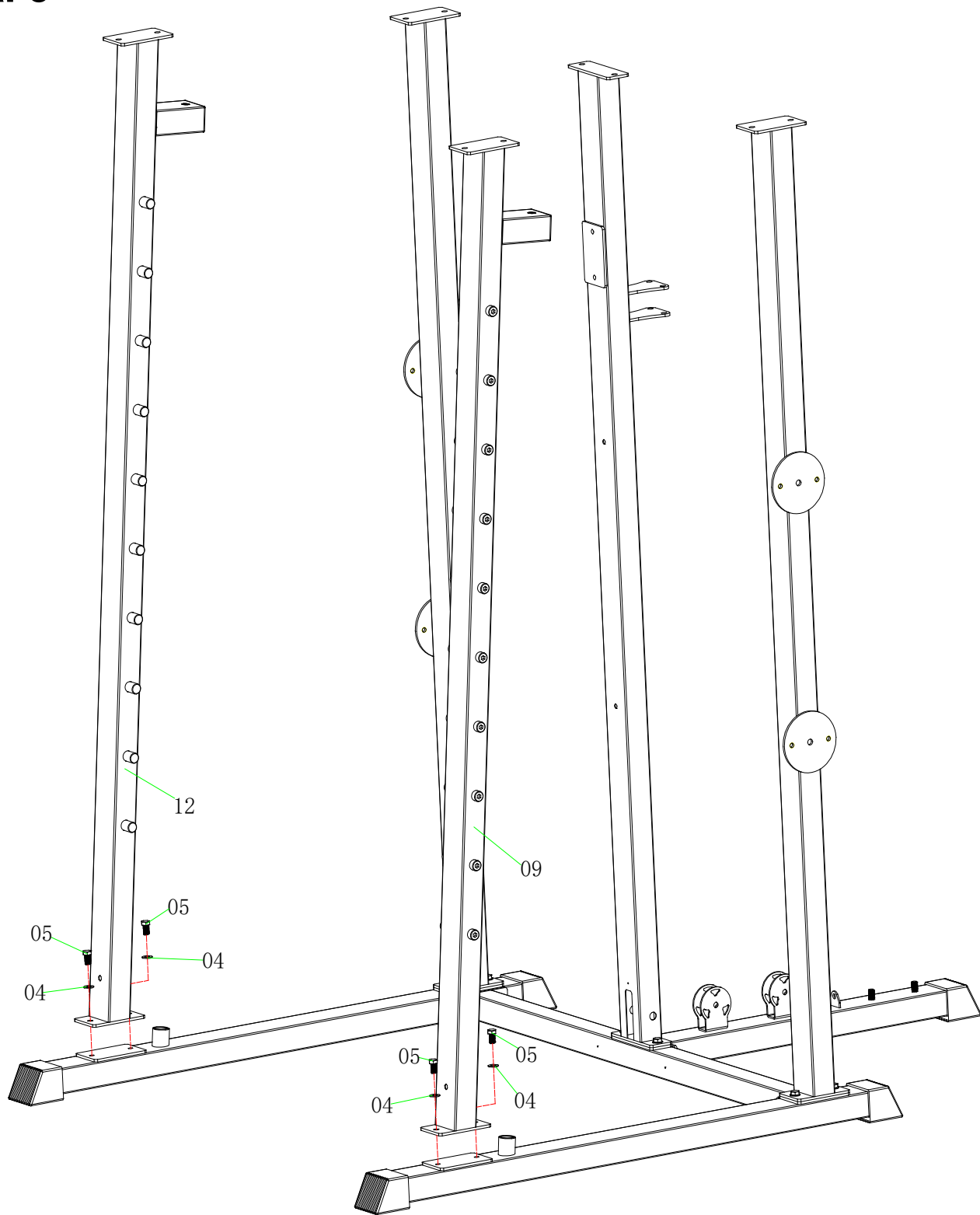
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
09	Левая передняя стойка	1			
10	Т-образный болт	10			
11	Штырь	10			



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
12	Правая передняя стойка	1			
10	Т-образный болт	10			
11	Штырь	10			

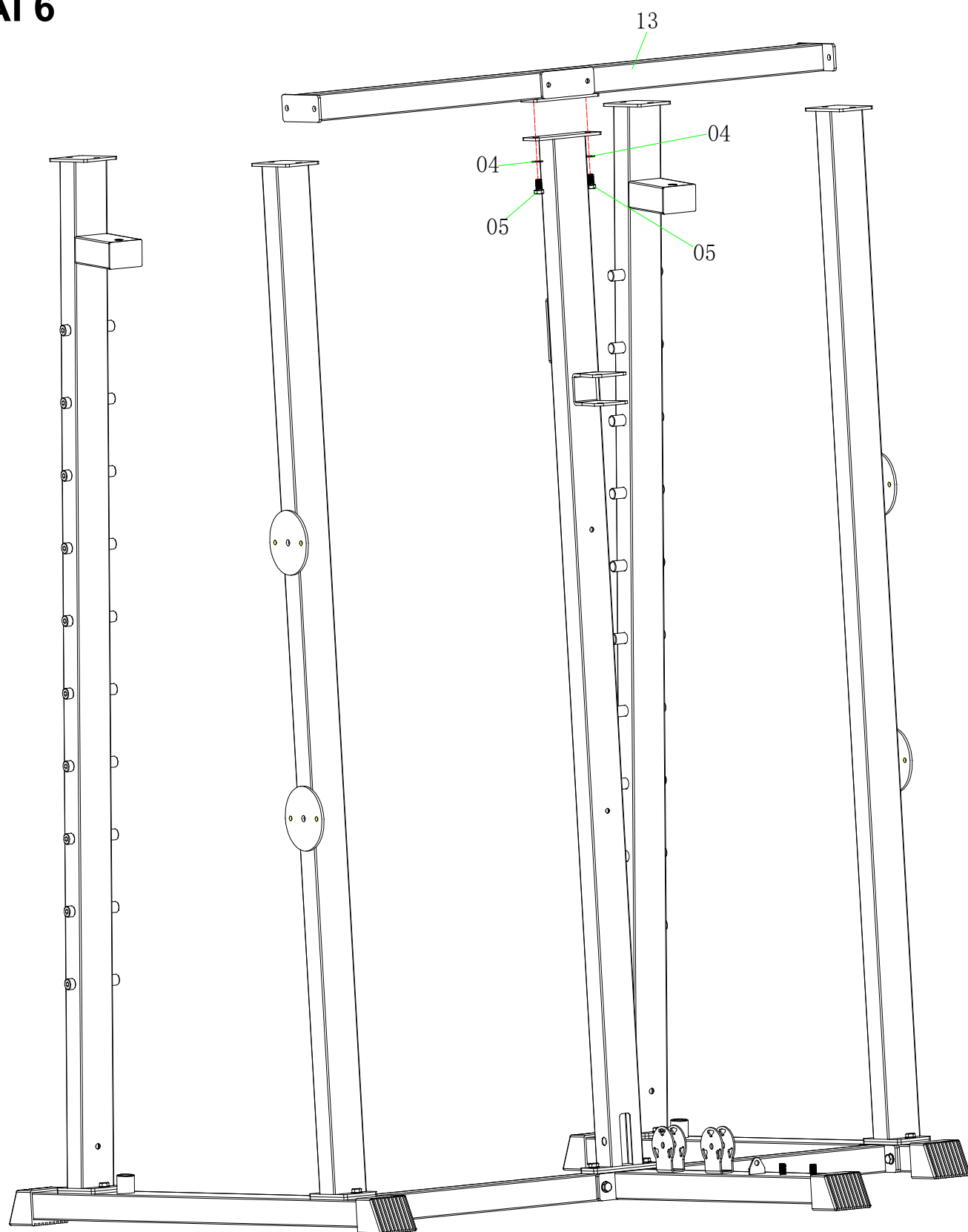
ШАГ 5



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	4	12	Правая передняя стойка	1
05	Шестигранный болт М10*20	4			
09	Левая передняя стойка	1			

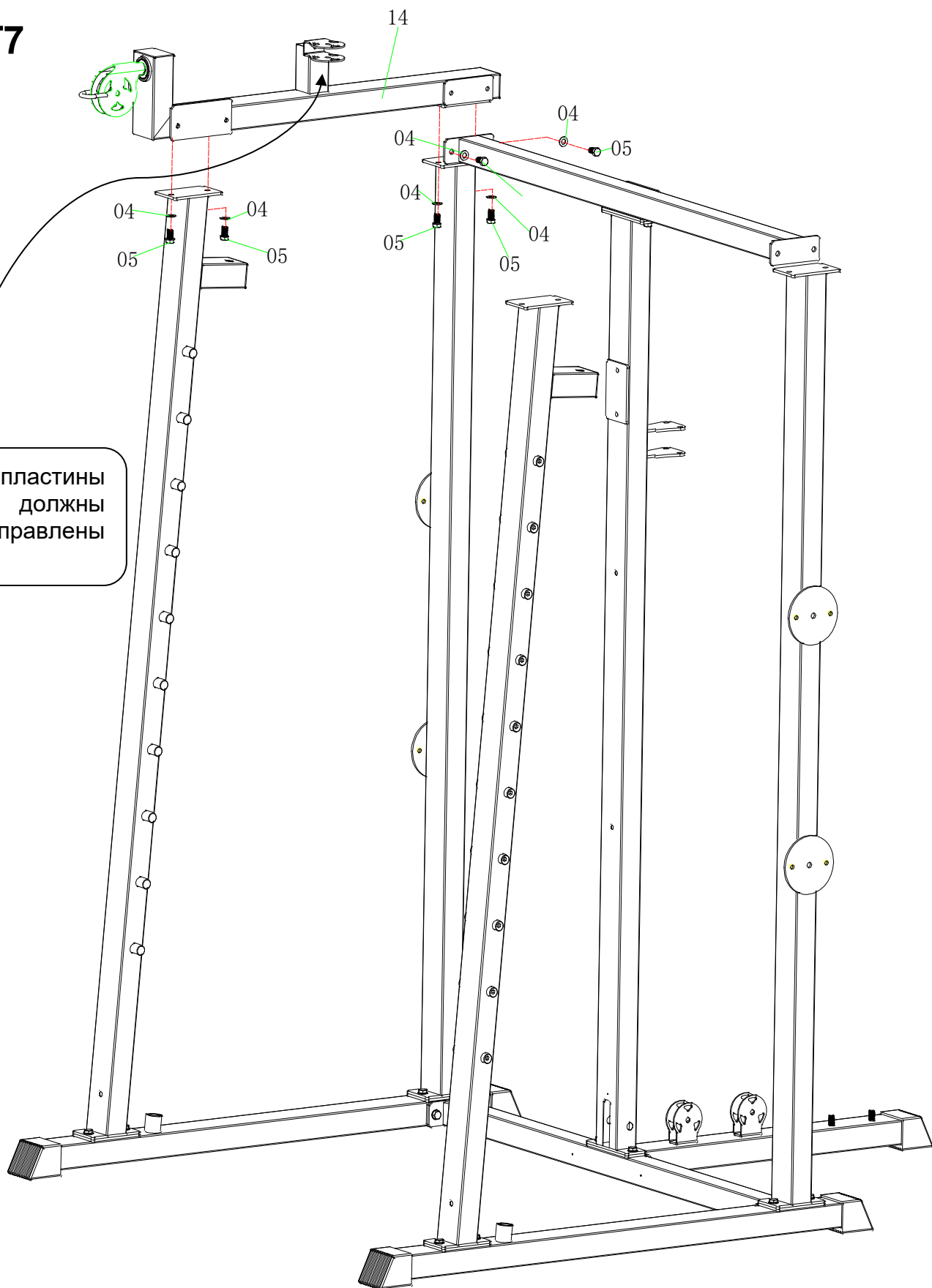
ШАГ 6



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	2			
05	Шестигранный болт М10*20	2			
13	Верхняя центральная перекладина	1			

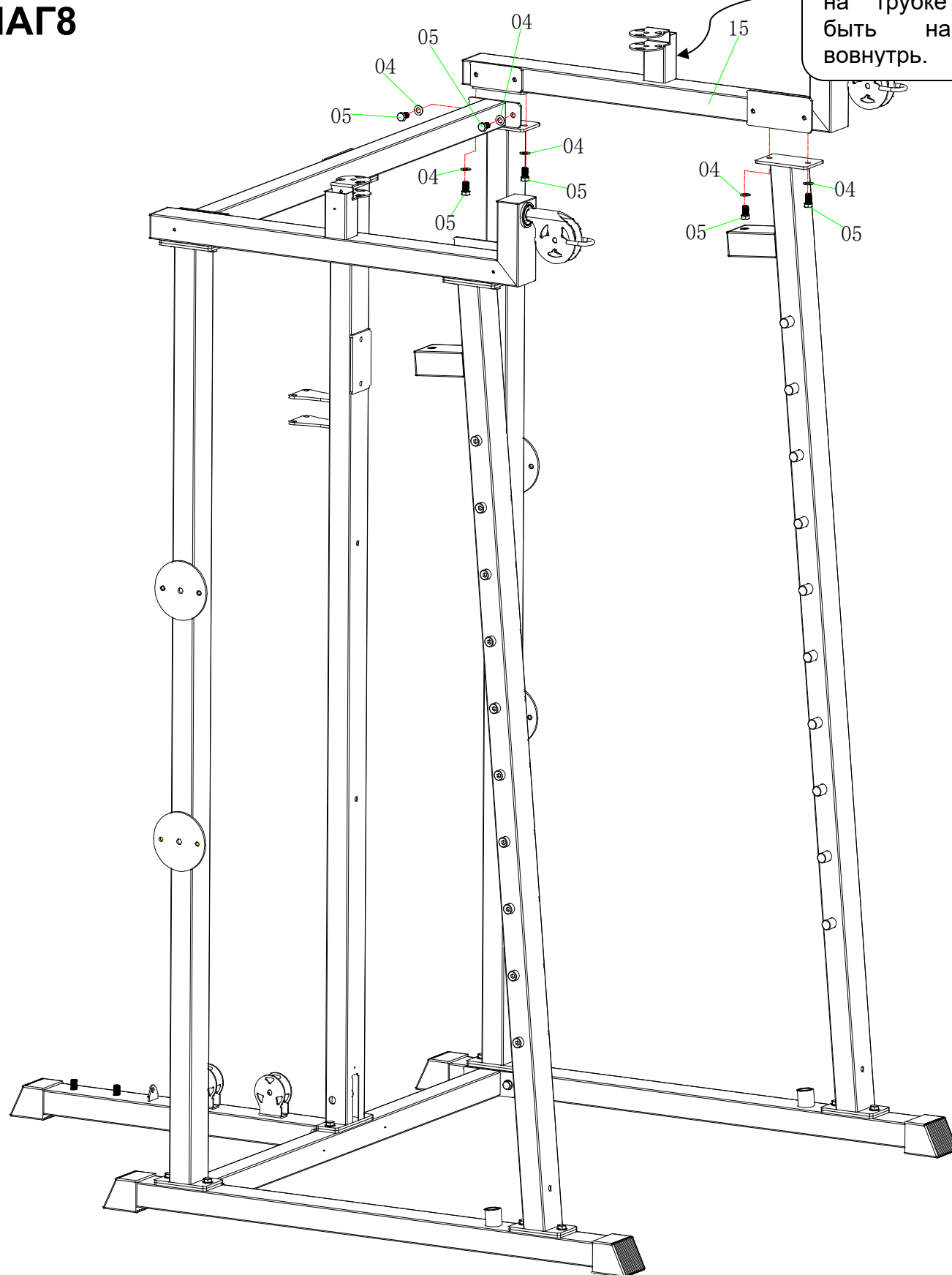
ШАГ 7



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба $\phi 10$	6			
05	Шестигранный болт M10*20	6			
14	Верхняя боковая трубка (правая)	1			

ШАГ 8

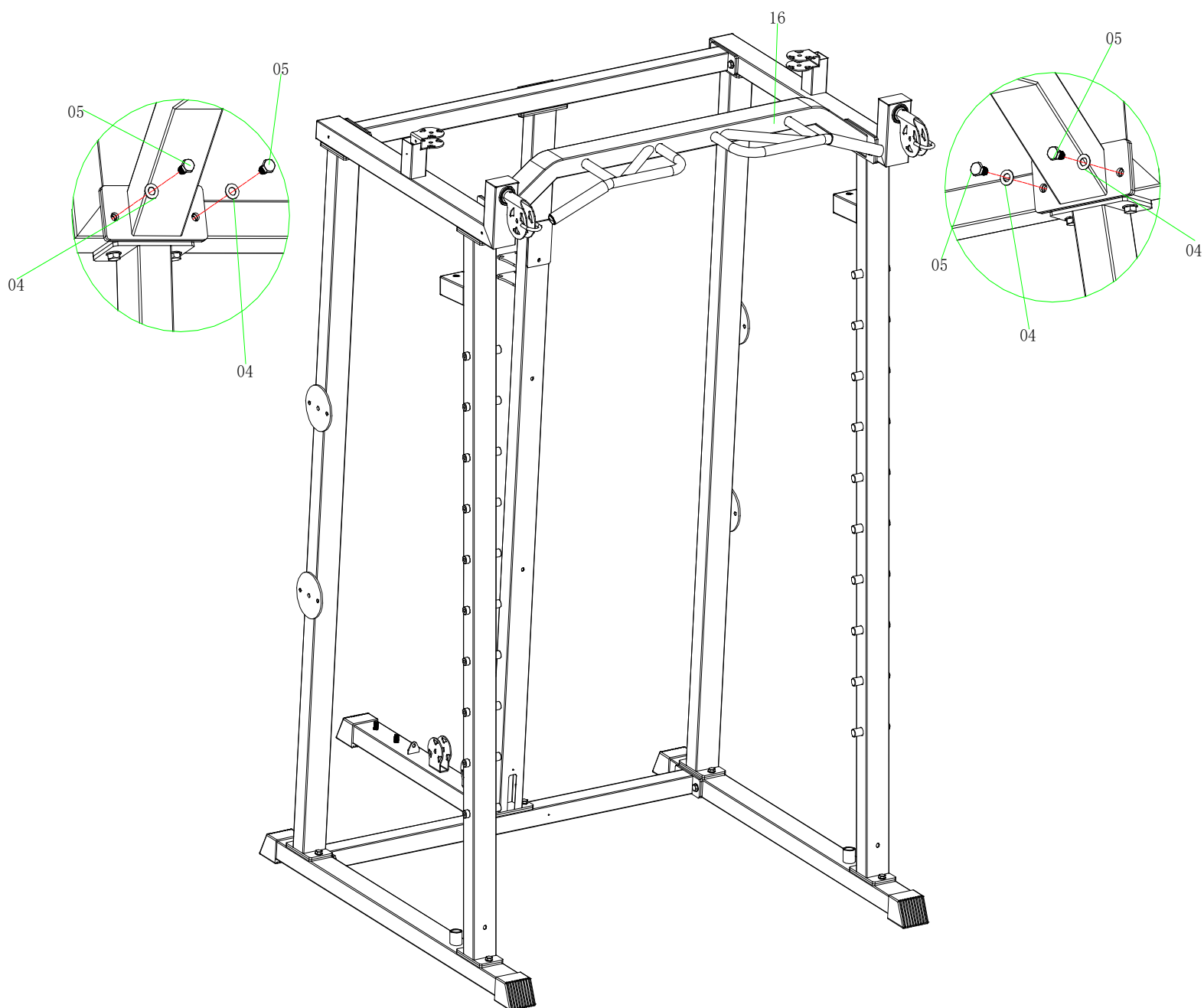


Указанные пластины на трубке должны быть направлены вовнутрь.

Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	6			
05	Шестигранный болт М10*20	6			
15	Верхняя боковая трубка (левая)	1			

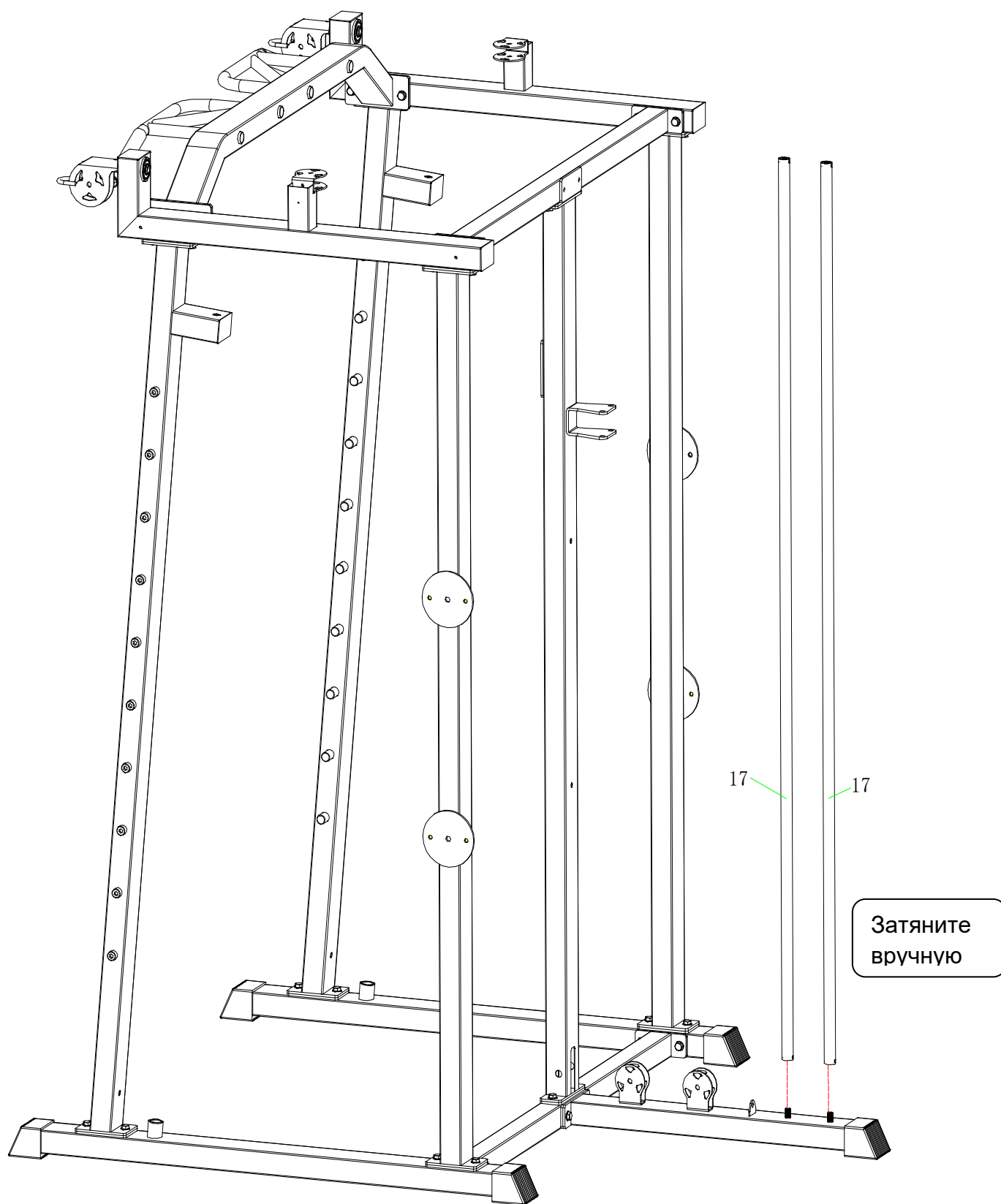
ШАГ 9



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	4			
05	Шестигранный болт М10*20	4			
16	Верхняя трубка с рукоятками для подтягиваний	1			

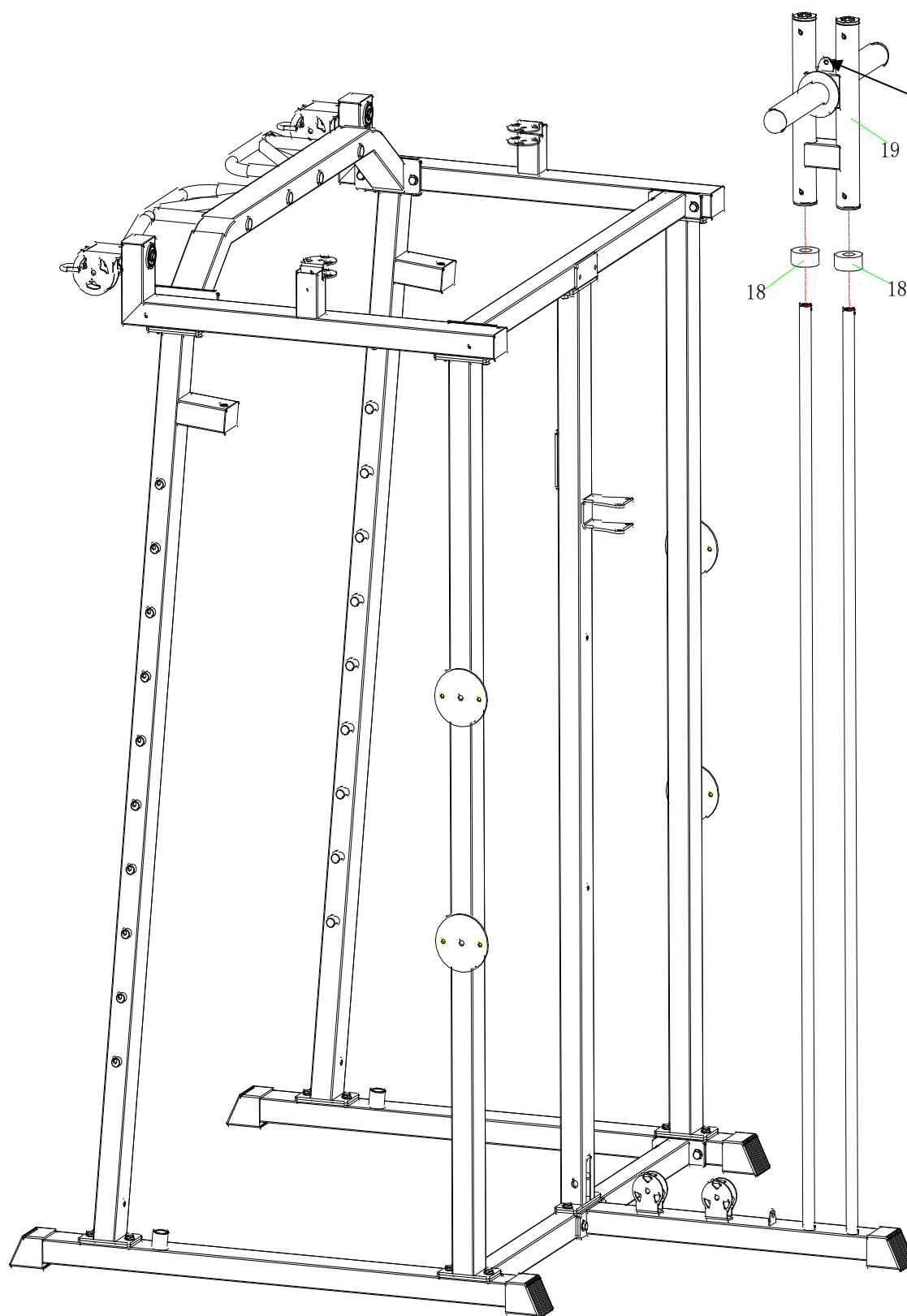
ШАГ10



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
17	Направляющая	2			

ШАГ11

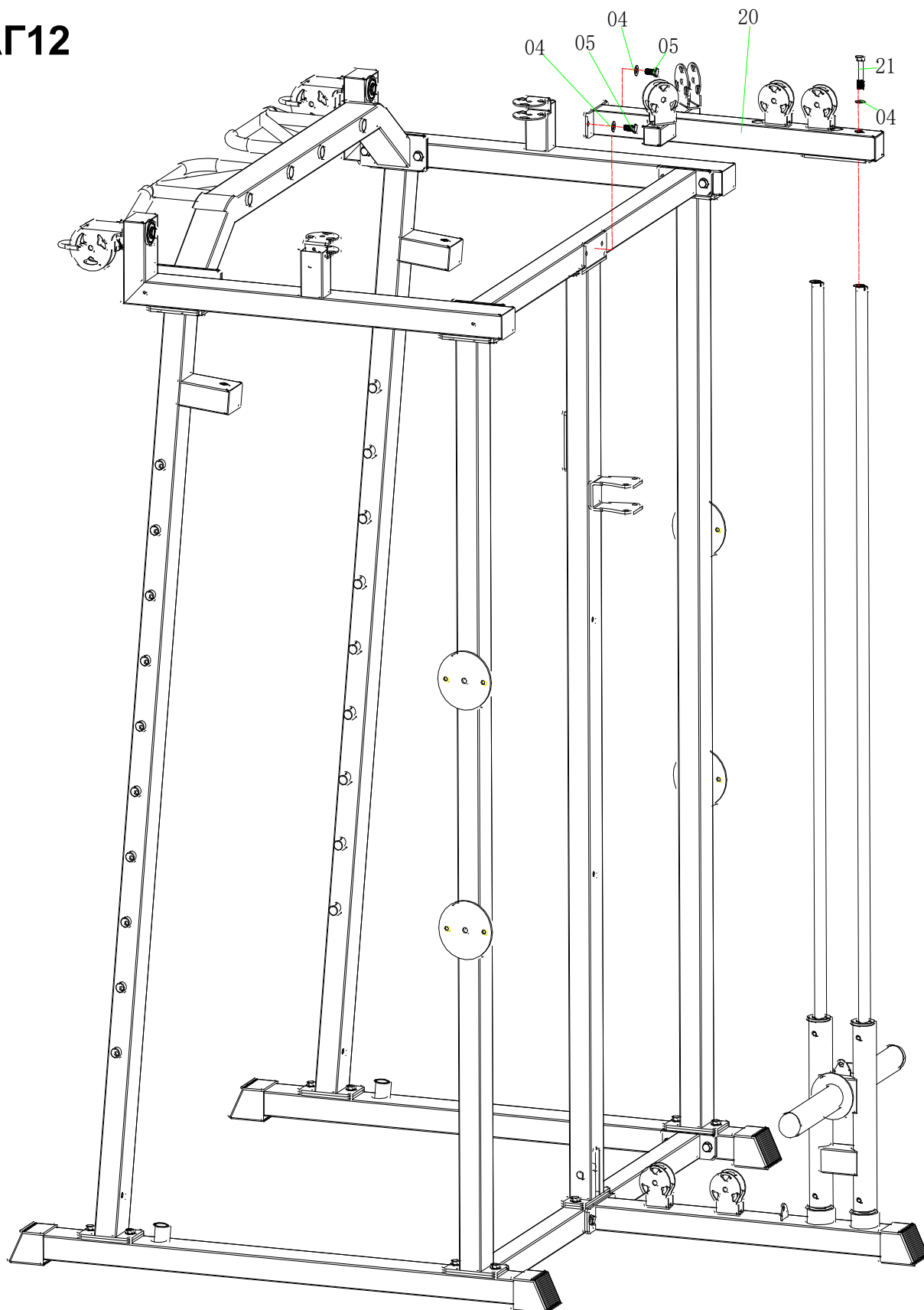


При выполнении данного шага проверьте, чтобы каретка располагалась таким образом, как показано на

Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
18	Амортизатор	2			
19	Каретка	1			

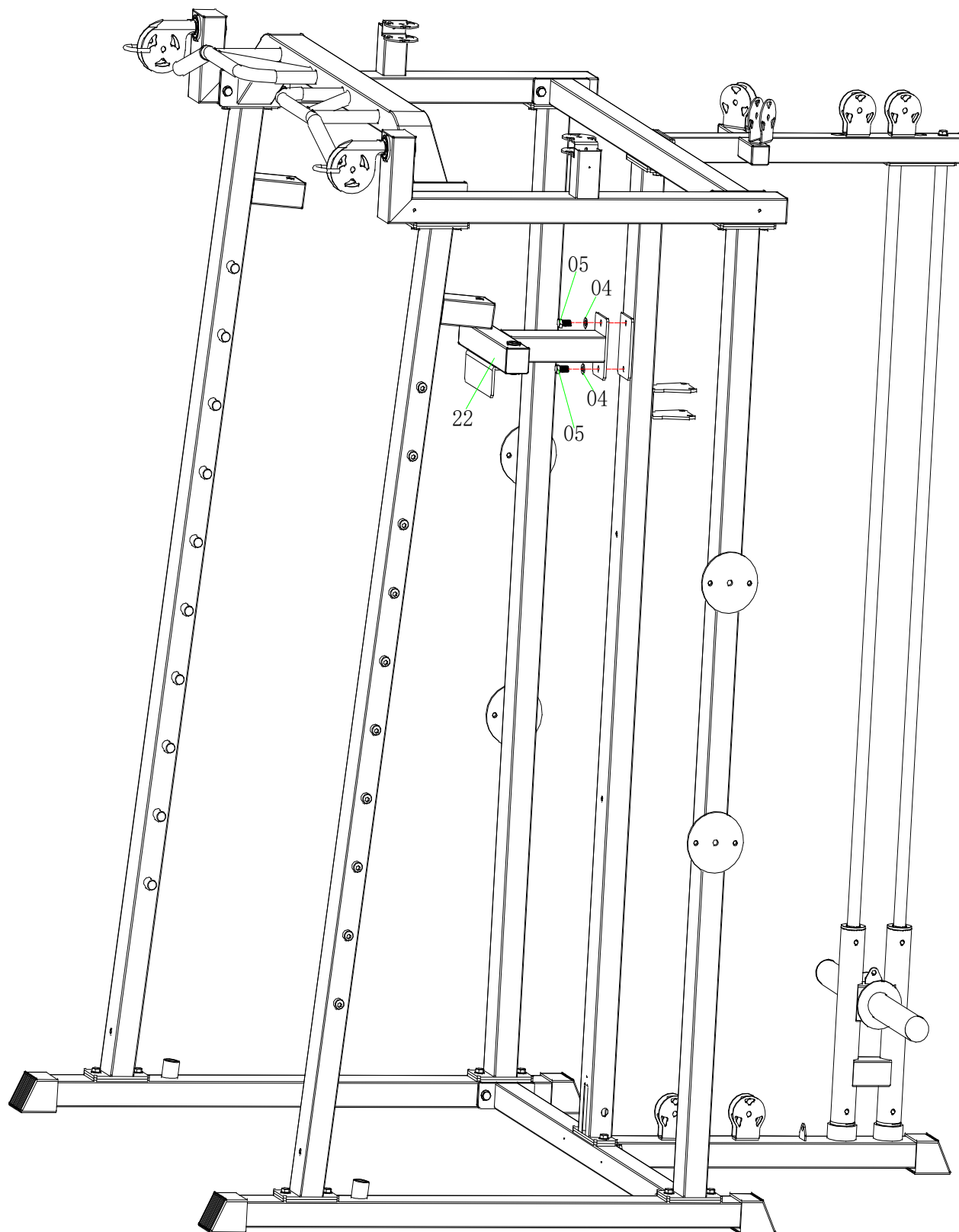
ШАГ12



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	3	21	Шестигранный болт М10*60	1
05	Шестигранный болт М10*20	2			
20	Верхняя трубка в комплекте с держателями шкивов	1			

ШАГ13

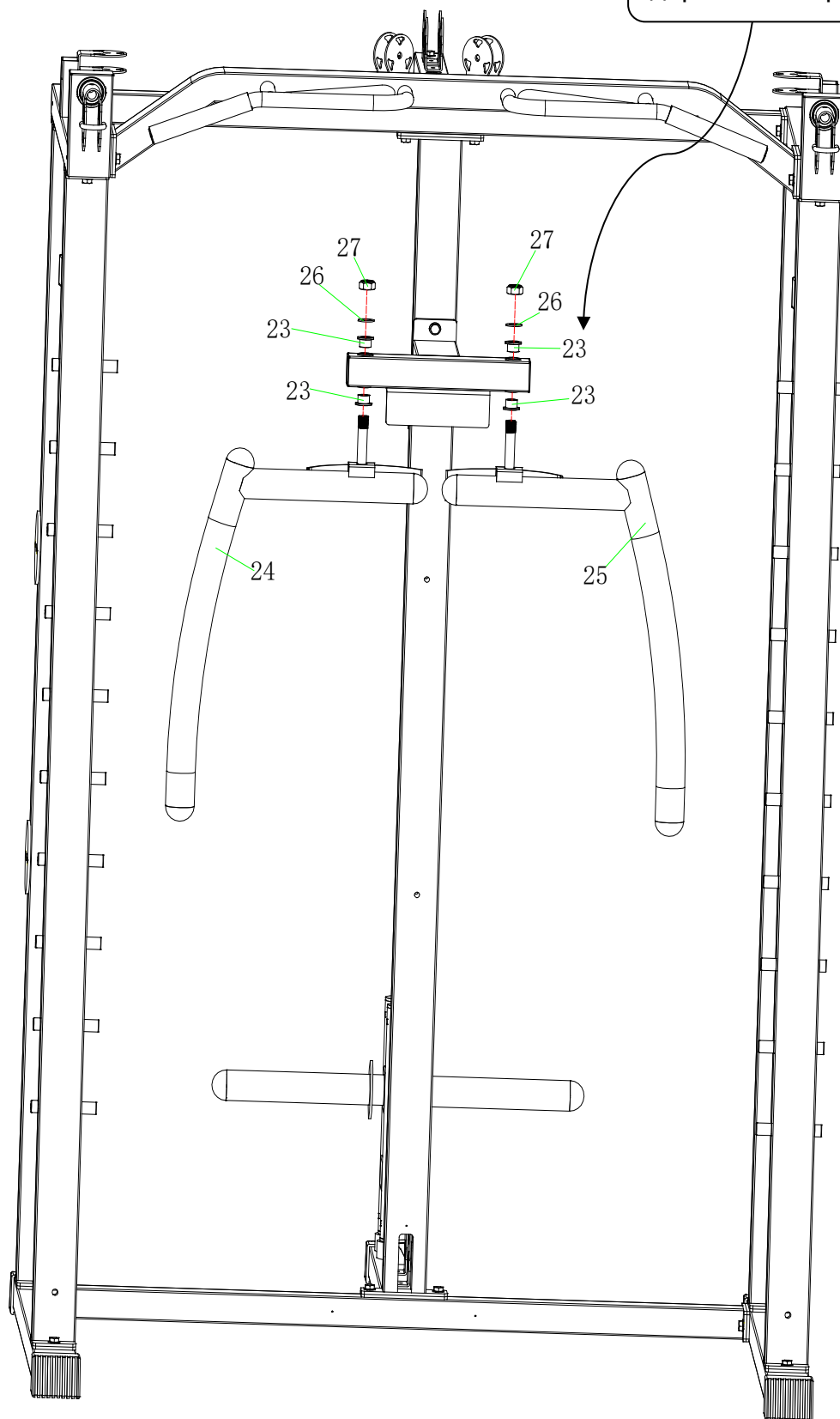


Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба $\varnothing 10$	2			
05	Шестигранный болт M10*20	2			
22	T-образный держатель	1			

ШАГ14

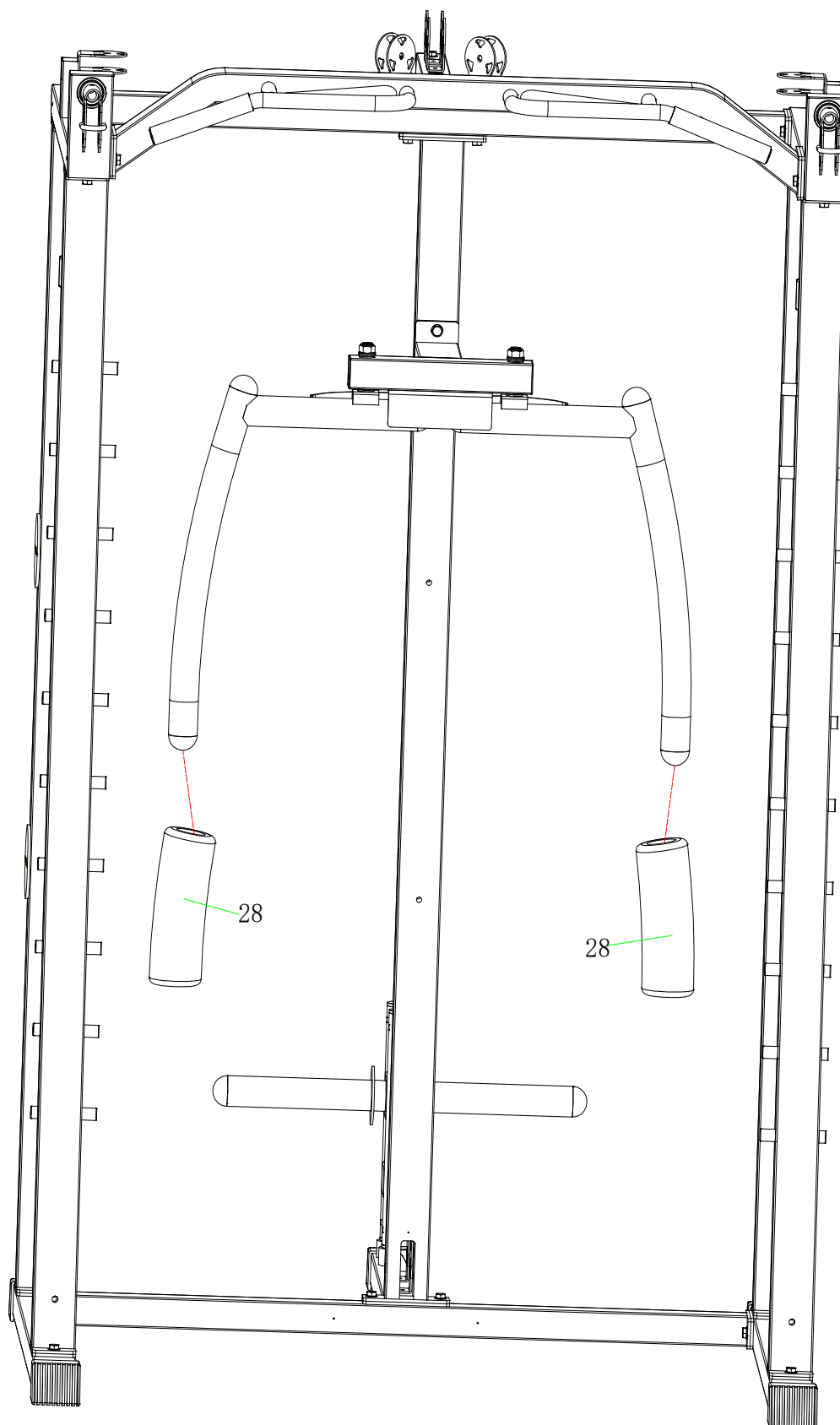
Втулки установлены на держателе заранее.



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
23	Втулка	4	26	Шайба $\phi 16$	2
24	Правый рычаг для жима	1	27	Контргайка M16	2
25	Левый рычаг для жима	1			

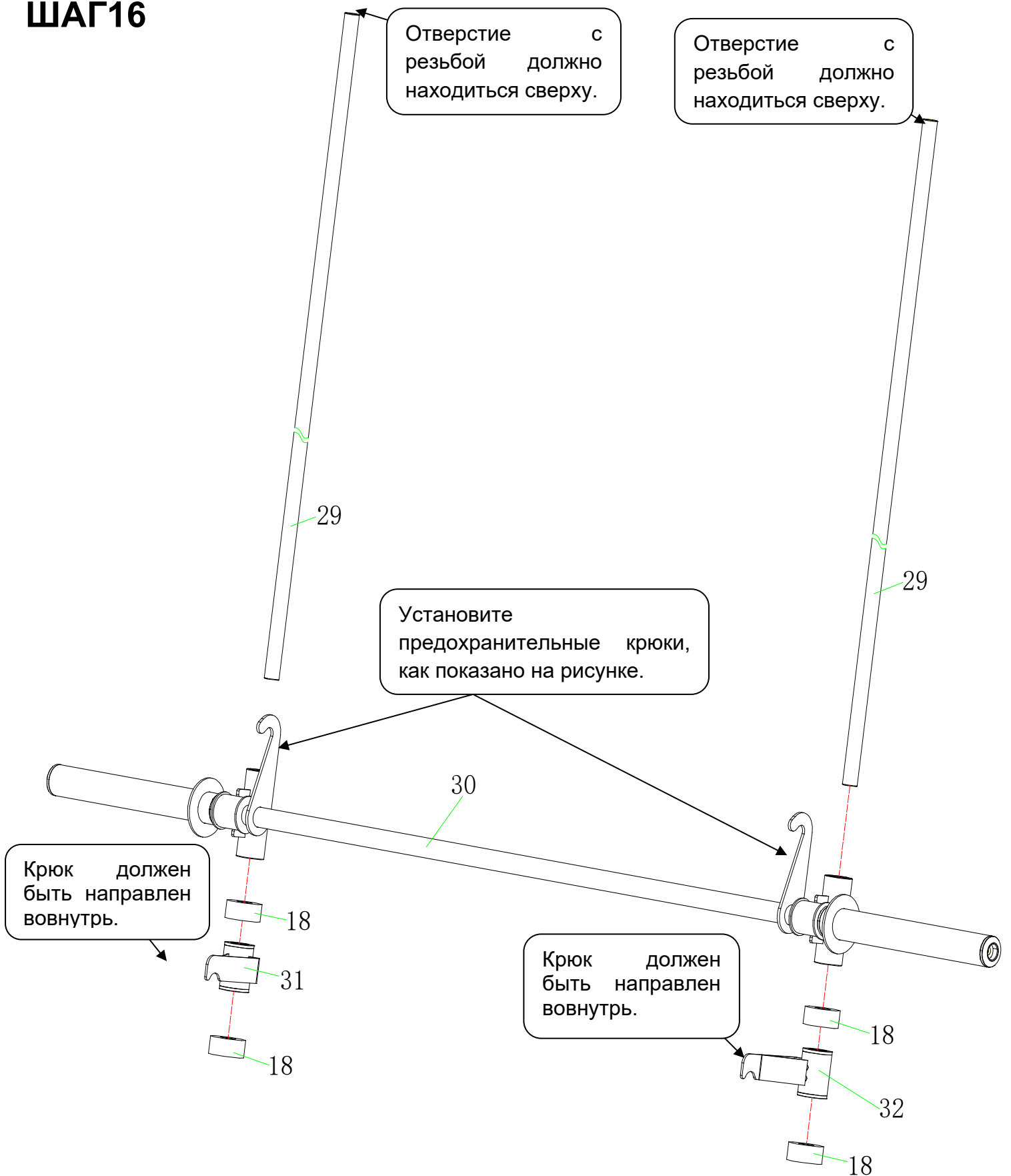
ШАГ15



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
28	Поролоновая накладка на рычаг	2			

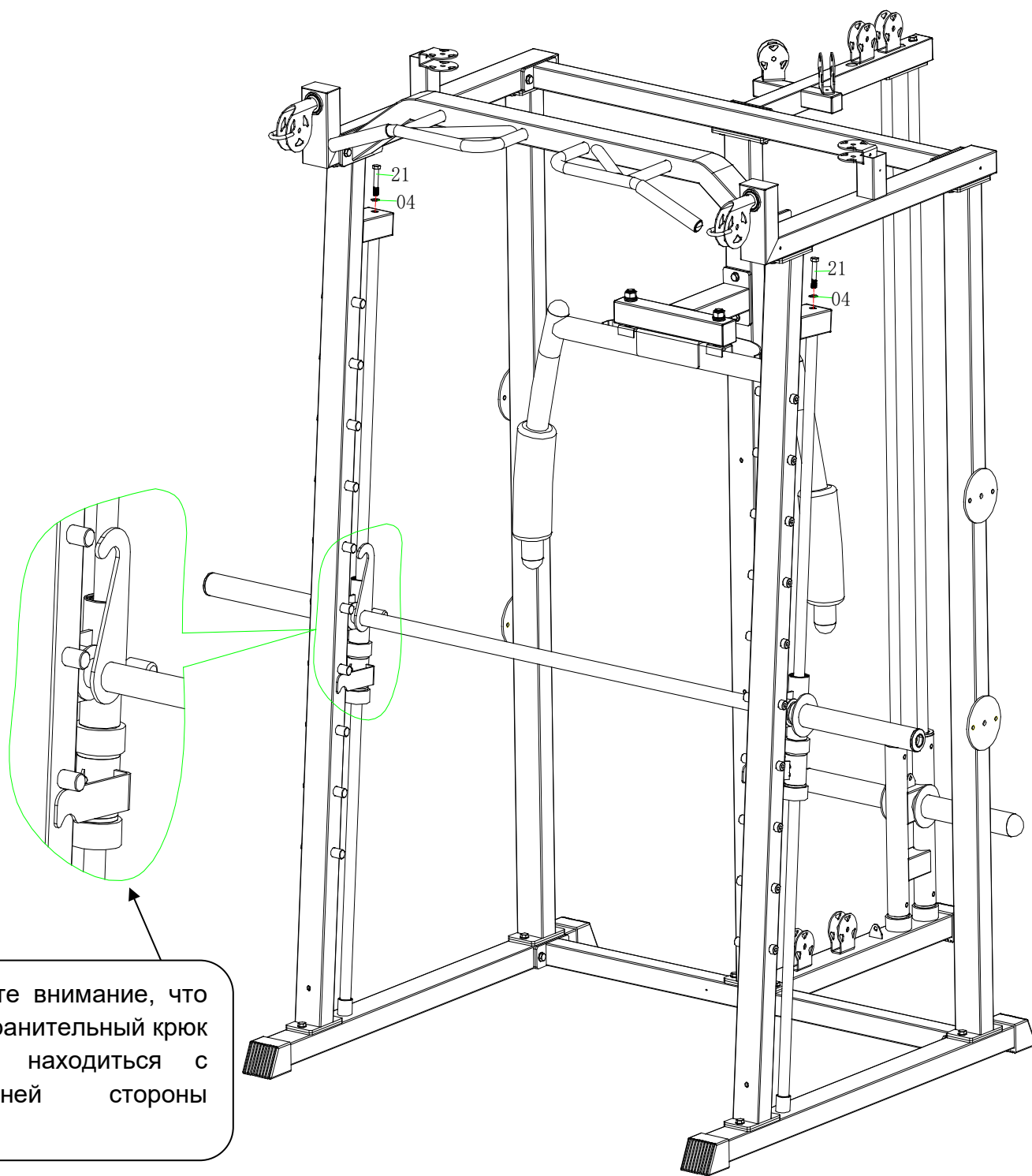
ШАГ16



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
18	Амортизатор	4	31	Правый предохранительный крюк	1
29	Направляющая (1700мм)	2	32	Левый предохранительный крюк	1
30	Гриф штанги с предохранительными крюками	1			

ШАГ17



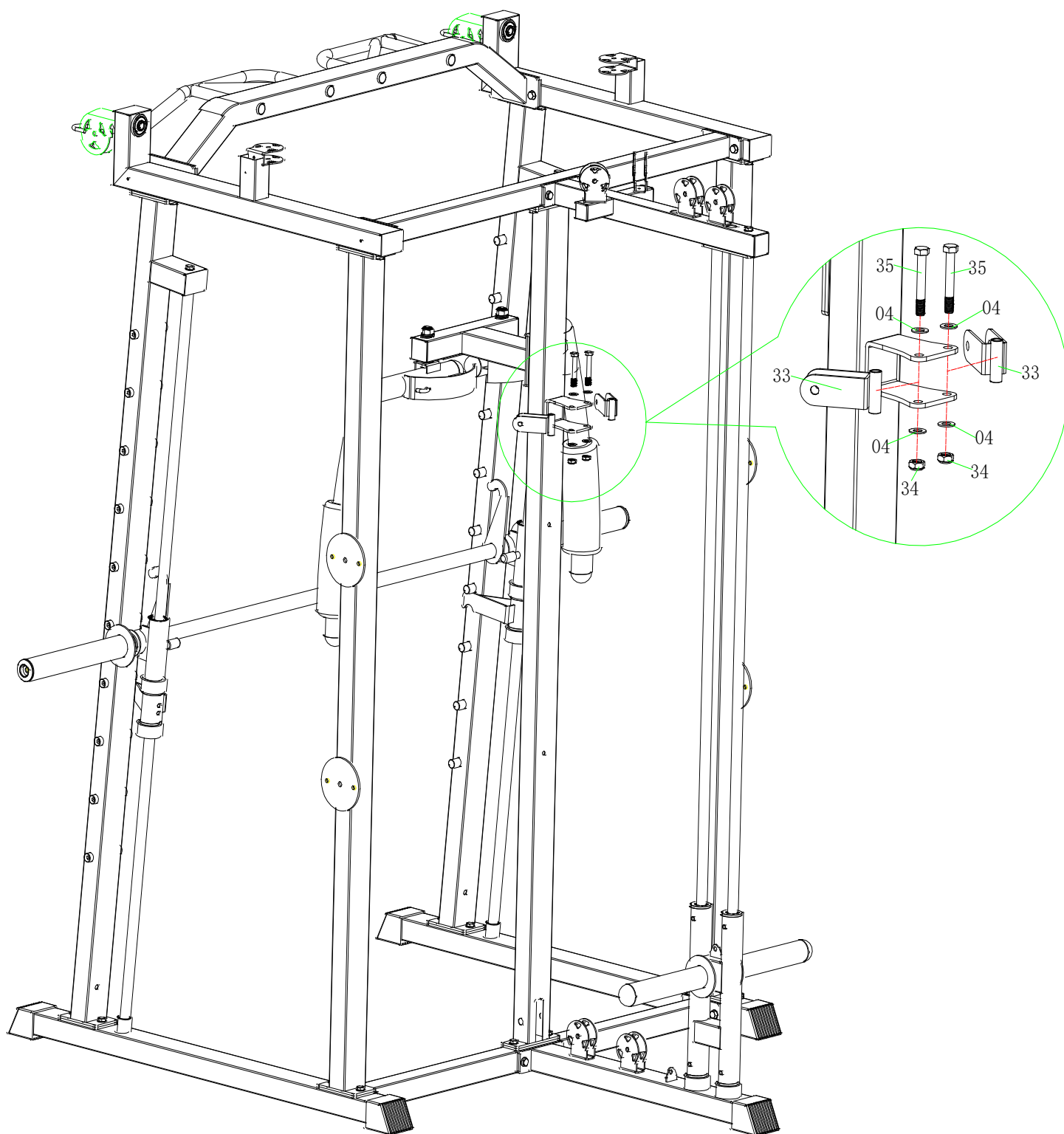
Обратите внимание, что предохранительный крюк должен находиться с внутренней стороны стойки.

Для выполнения данного шага сборки вам потребуется помощник.

Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба $\phi 10$	2			
21	Шестигранный болт M10*60	2			

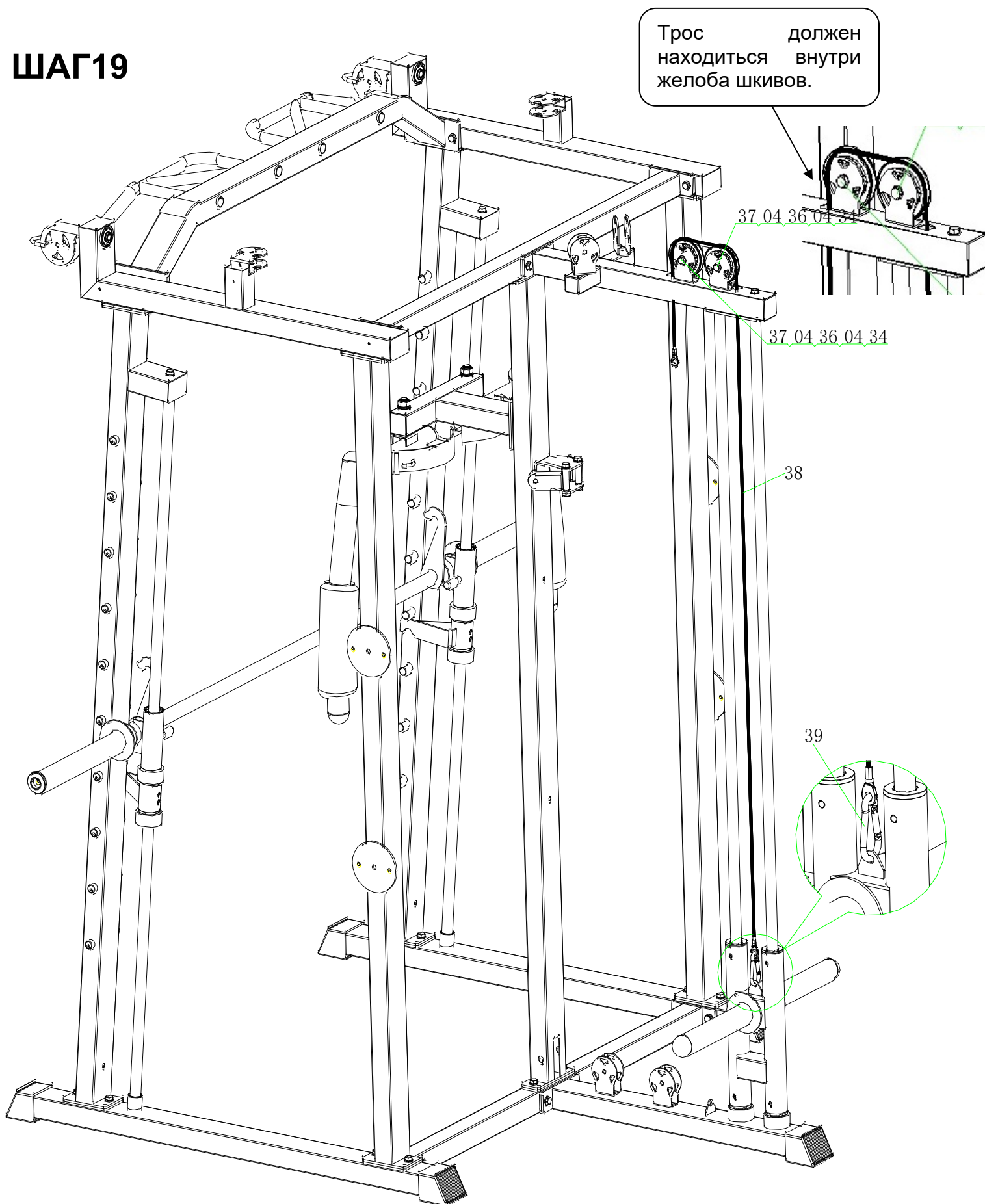
ШАГ18



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	4	35	Шестигранный болт М10*70	2
33	Кронштейн-скоба для шкива	2			
34	Контргайка М10	2			

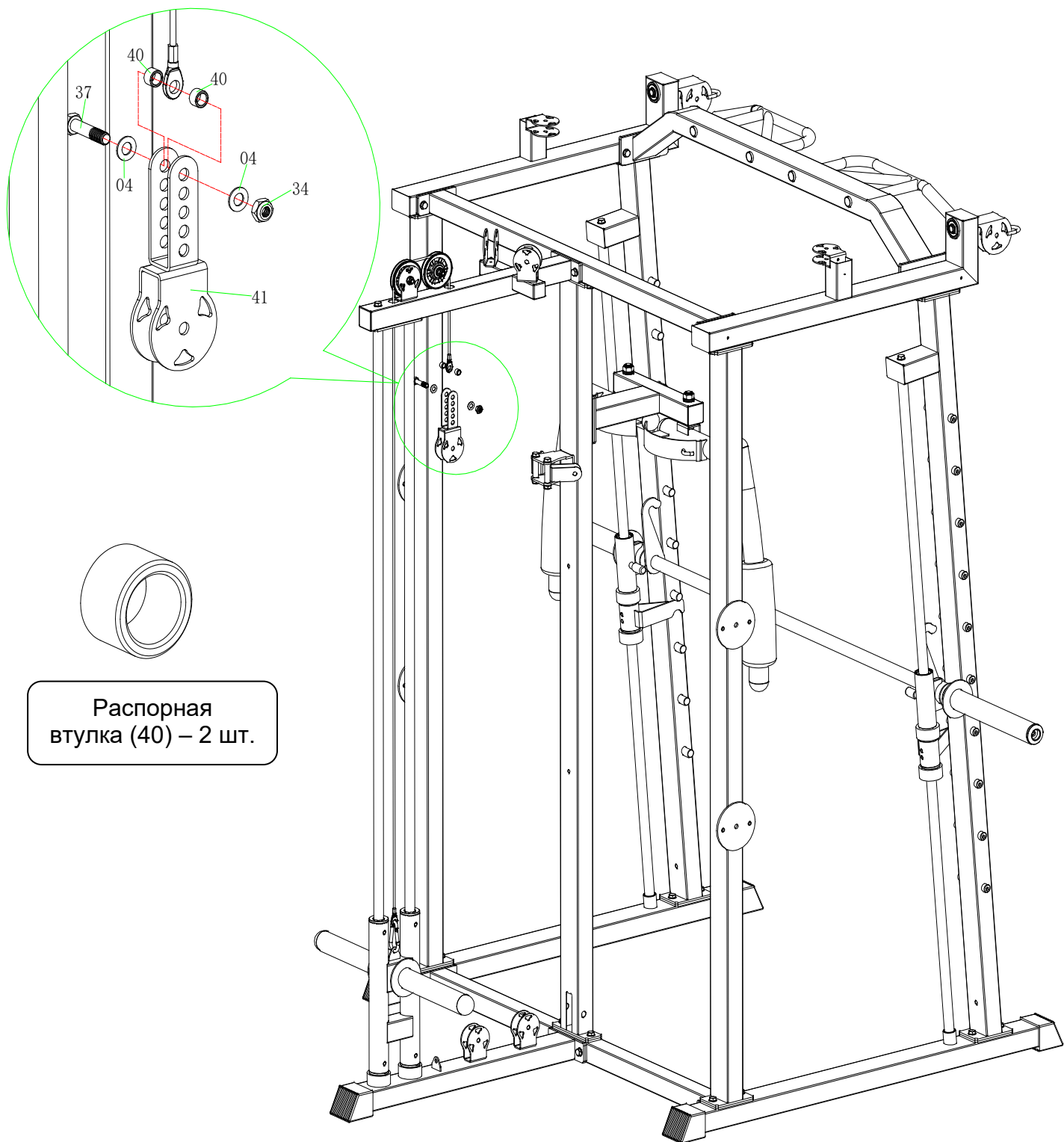
ШАГ19



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	4	37	Шестигранный болт М10*45	2
34	Контргайка М10	2	38	Трос (1) 2100mm	1
36	Шкив	2	39	Металлический карабин	1

ШАГ 20

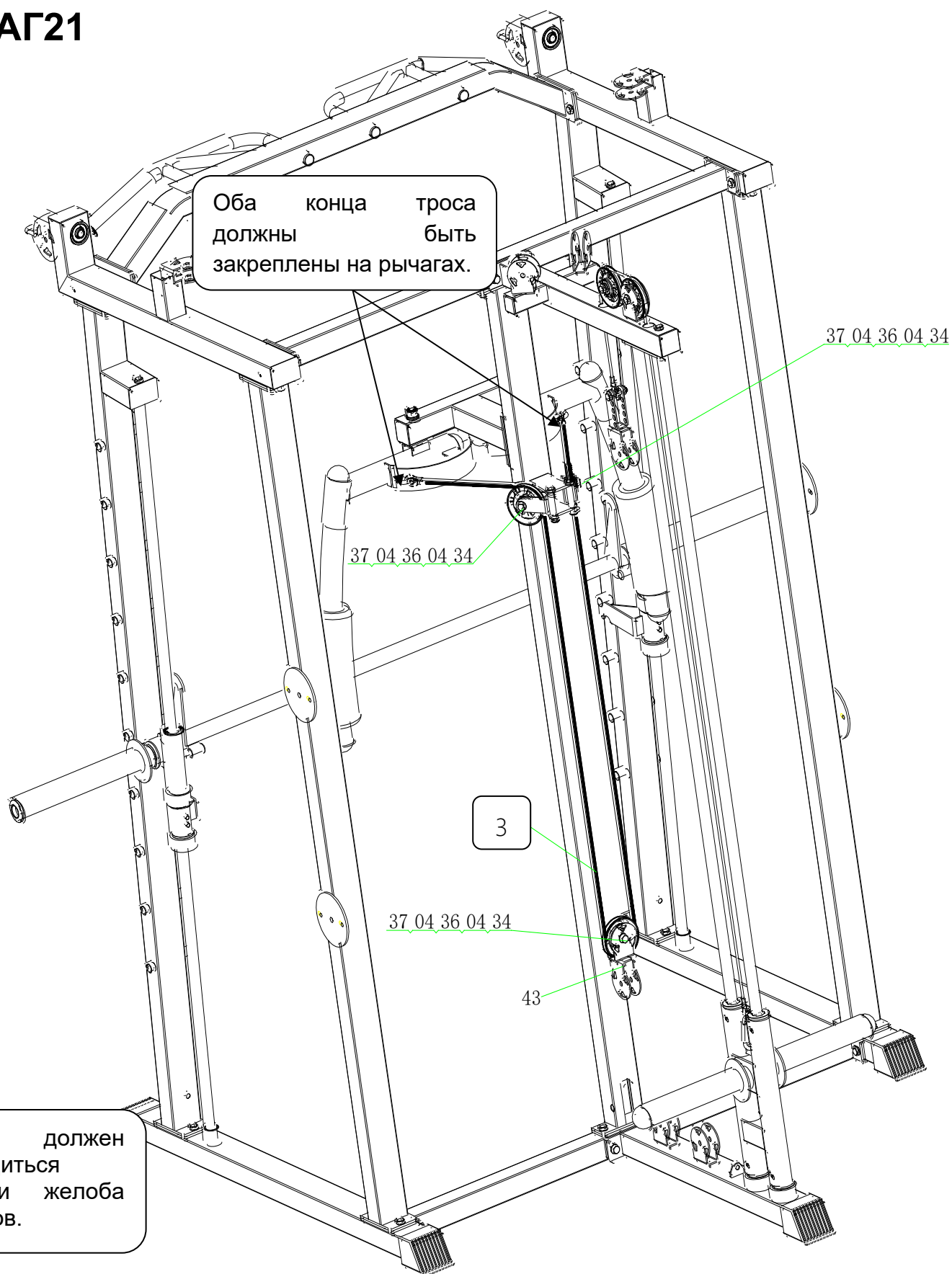


Распорная
втулка (40) – 2 шт.

Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба φ10	2	40	Распорная втулка	2
34	Контргайка M10	1	41	Регулируемый U-образный держатель шкива	1
37	Шестигранный болт M10*45	1			

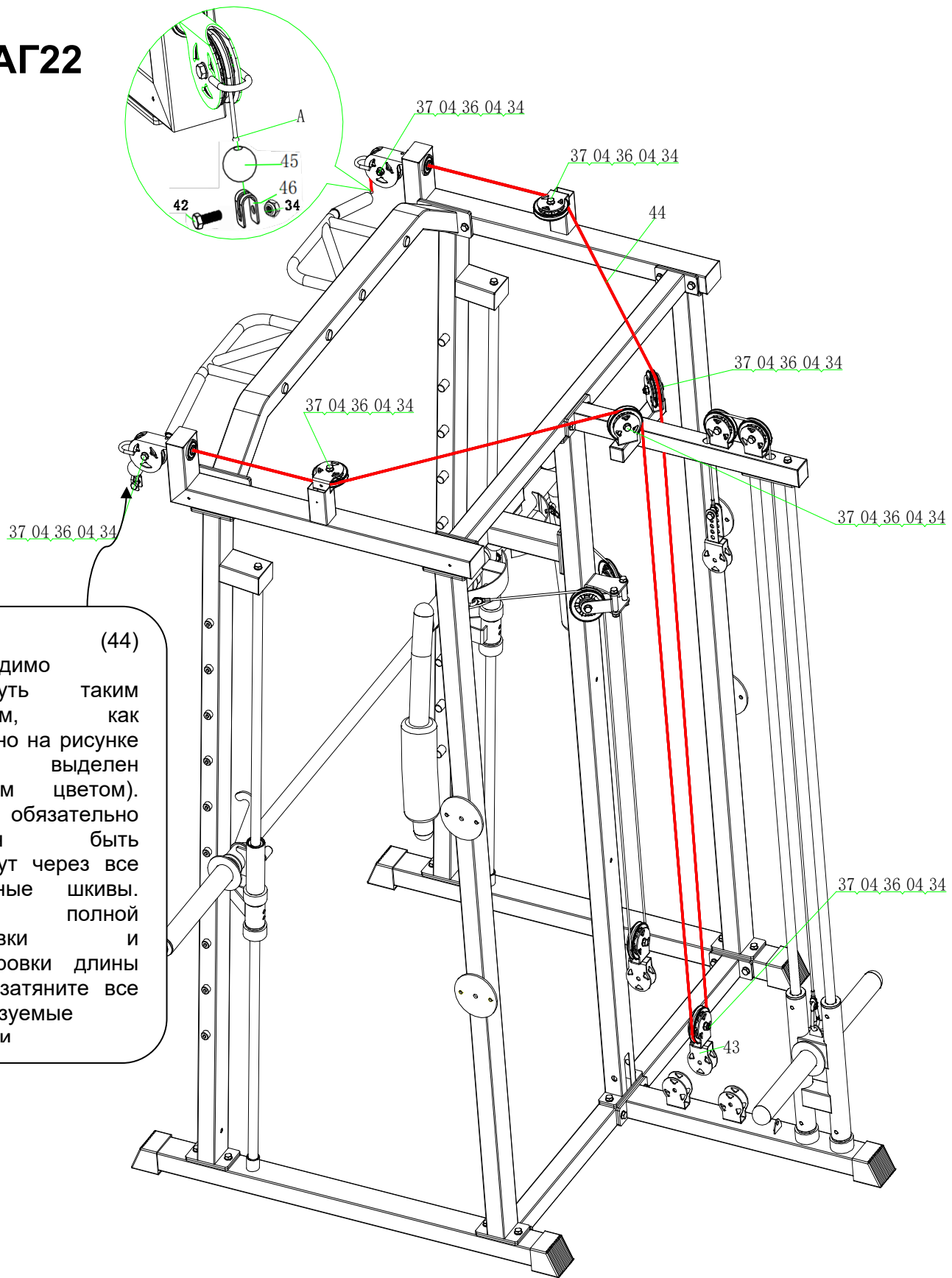
ШАГ21



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба $\phi 10$	6	37	Шестигранный болт M10*45	3
34	Контргайка M10	3	38	Трос (1) 2100mm	1
36	Шкив	3	43	Передвижной держатель шкива	1

ШАГ22



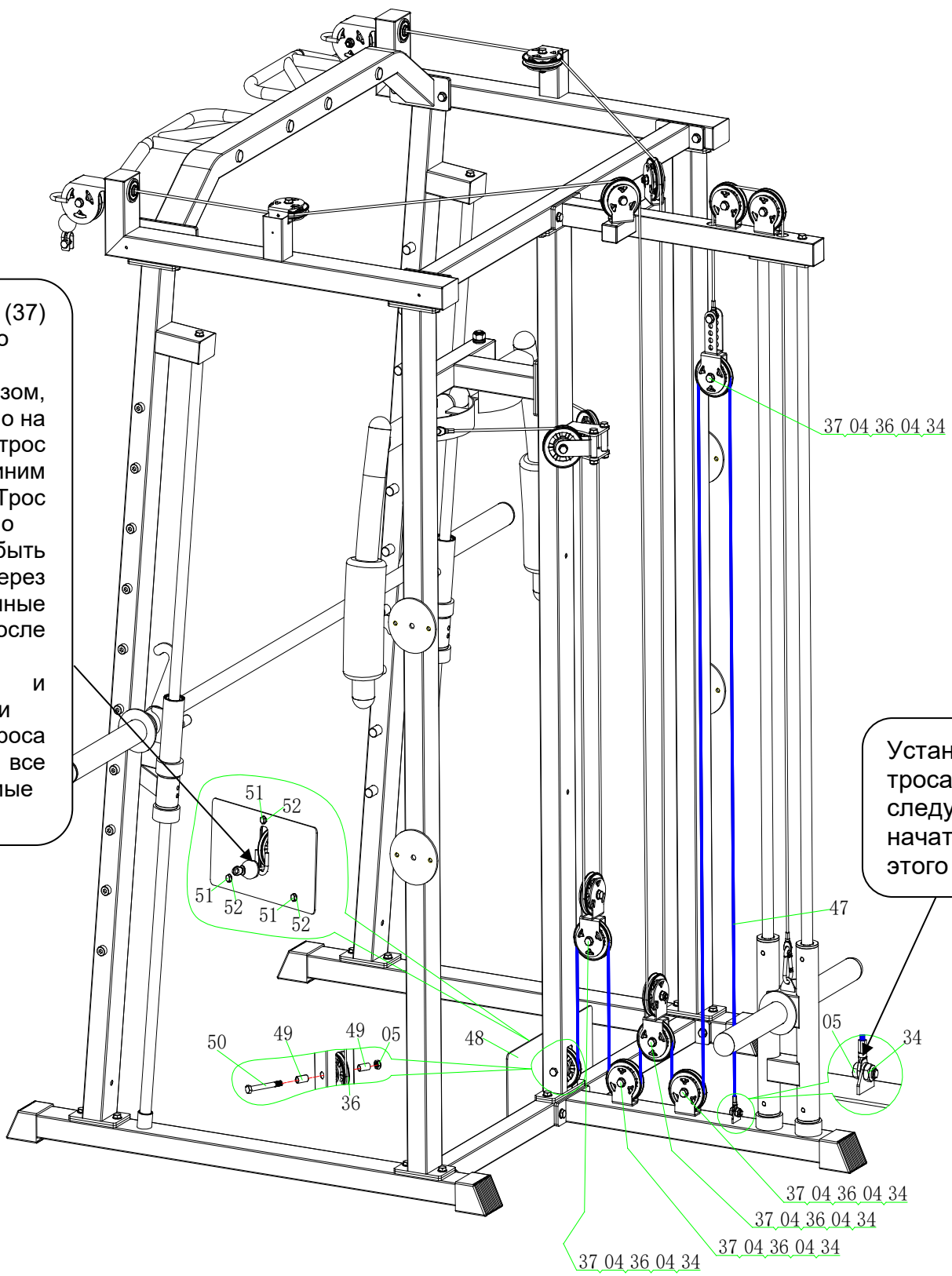
Трос (44) необходимо протянуть таким образом, как показано на рисунке (трос выделен красным цветом). Трос обязательно должен быть протянут через все указанные шкивы. После полной установки и регулировки длины троса затяните все используемые крепежи

Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	14	43	Передвижной держатель шкива	1
42	Шестигранный болт М10*30	2	44	Трос (2) 6300mm	1
34	Контргайка М10	9	45	Ограничитель (для троса)	1
36	Шкив	7	46	Крепёжная скоба троса	1
37	Шестигранный болт М10*45	7			

ШАГ23

Трос (37) необходимо протянуть таким образом, как показано на рисунке (трос выделен синим цветом). Трос обязательно должен быть протянут через все указанные шкивы. После полной установки и регулировки длины троса затяните все используемые крепежи.

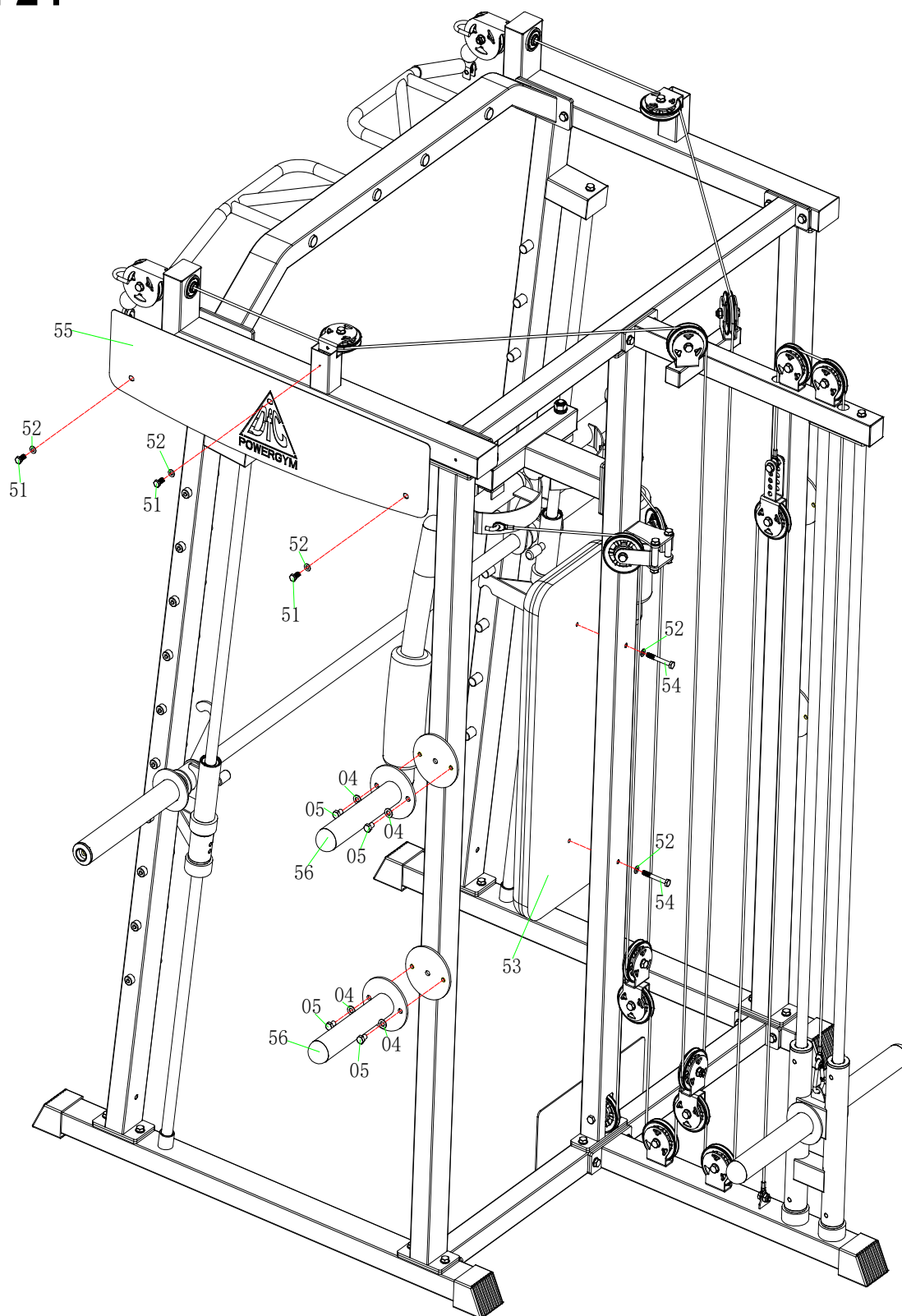


Установку троса (37) следует начать с этого места.

Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	10	48	Нижняя крепёжная пластина	1
05	Шестигранный болт M10*20	1	49	Распорная втулка (длинная)	2
34	Контргайка M10	7	50	Шестигранный болт M10*85	1
36	Шкив	6	51	Шестигранный болт M8*15	3
37	Шестигранный болт M10*45	5	52	Шайба ф8	3
47	Трос (3) 6300mm	1			

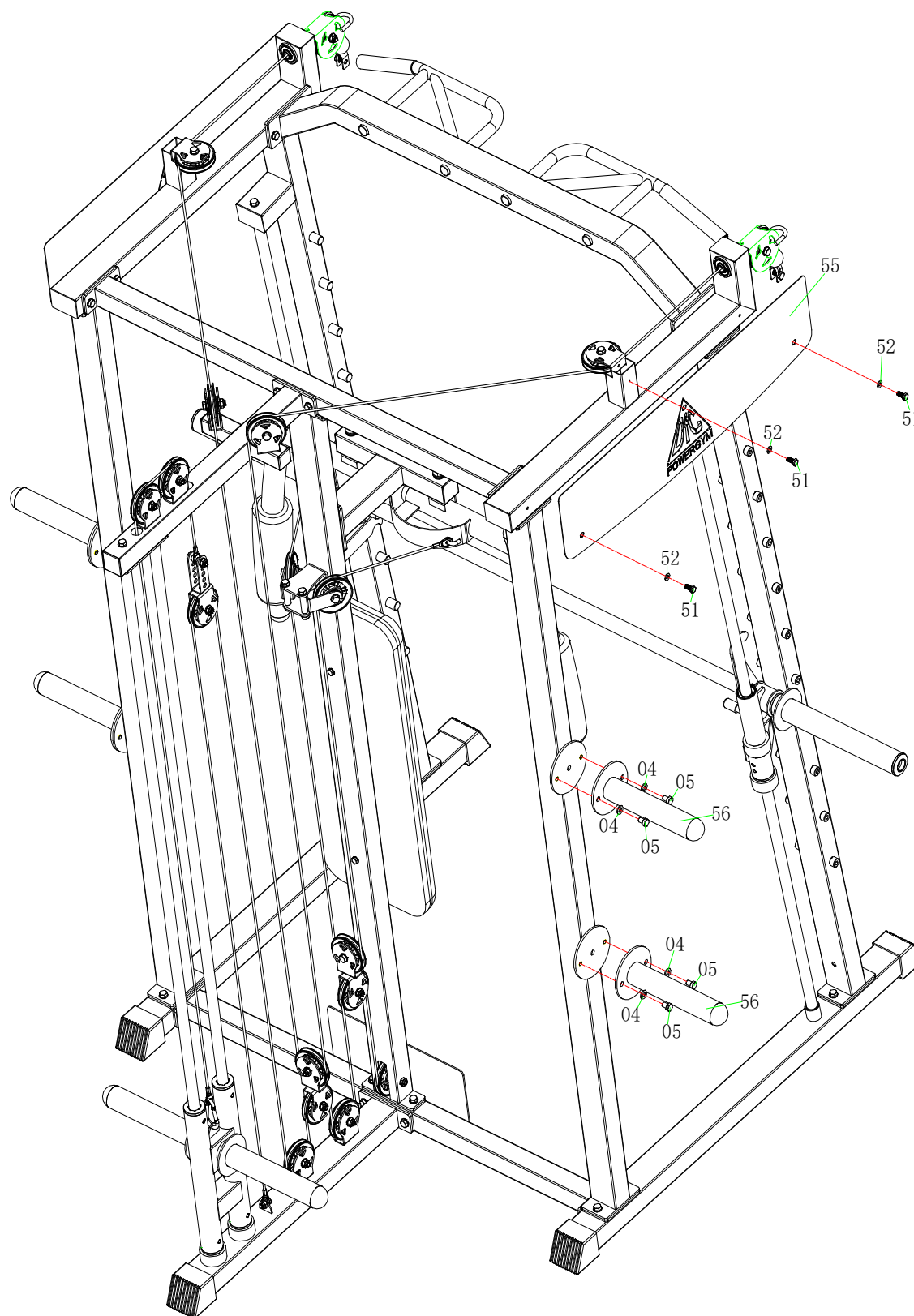
ШАГ24



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
51	Шестигранный болт М8*15	3	55	Декоративная крышка (с логотипом)	1
52	Шайба ф8	5	56	Посадочная втулка	2
53	Спинка	1	04	Шайба ф10	4
54	Шестигранный болт М8*65	2	05	Шестигранный болт М10*20	4

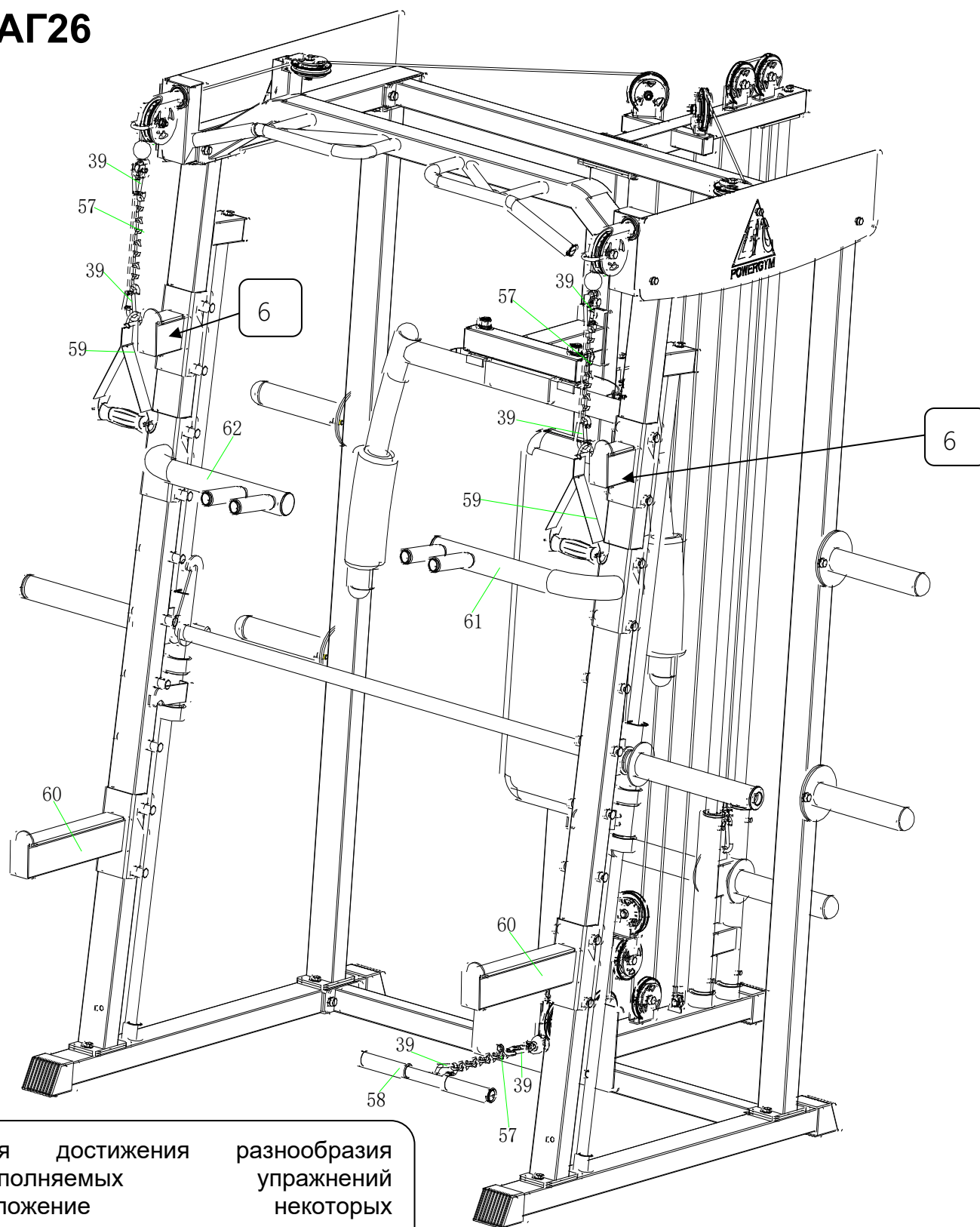
ШАГ 25



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шайба ф10	4	52	Шайба ф8	3
05	Шестигранный болт М10*20	4	55	Декоративная крышка (с логотипом)	1
51	Шестигранный болт М8*15	3	56	Посадочная втулка	2

ШАГ 26

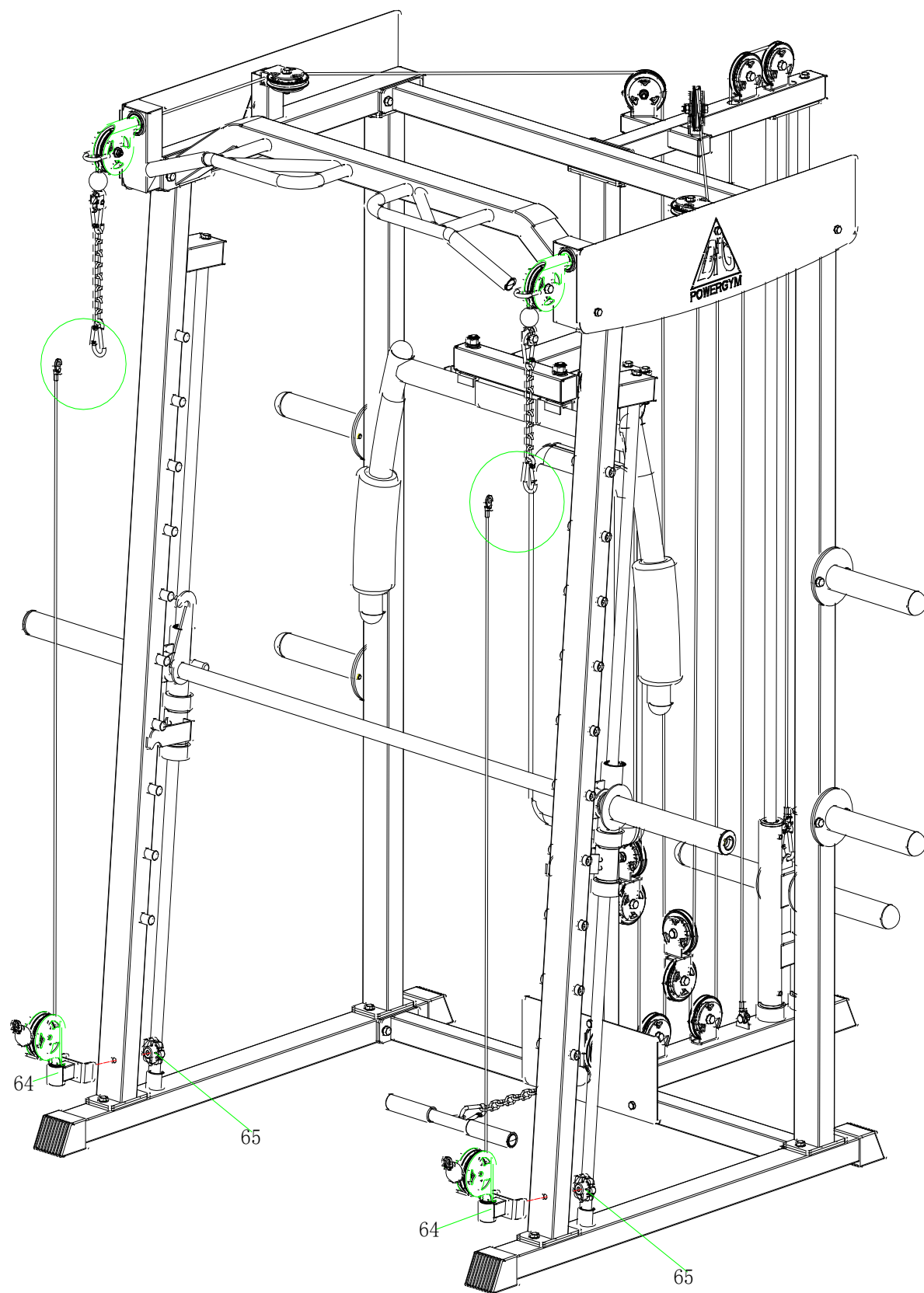


Для достижения разнообразия выполняемых упражнений положение некоторых дополнительных аксессуаров может

Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
39	Металлический карабин	6	60	Предохранитель	2
57	Звеньевая металлическая цепь (8 звеньев)	3	61	Левая изогнутая трубка	1
58	Ручка для тяги (прямая)	1	62	Правая изогнутая трубка	1
59	Одиночная ручка для тяги	2	63	J-образный крюк	2

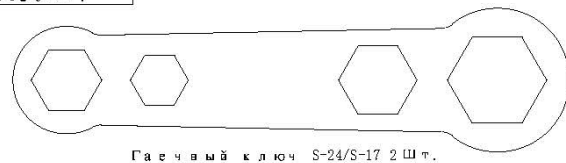
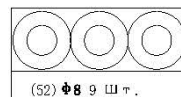
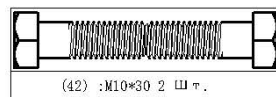
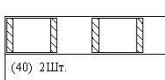
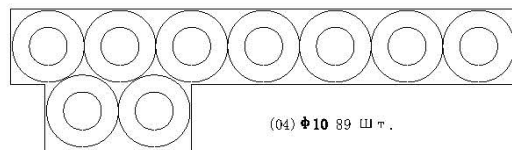
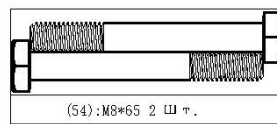
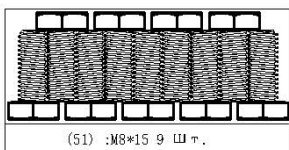
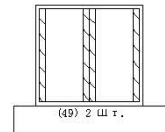
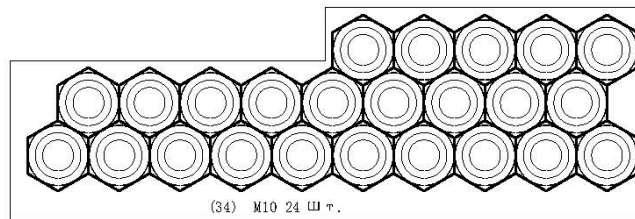
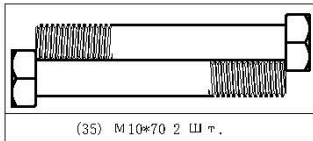
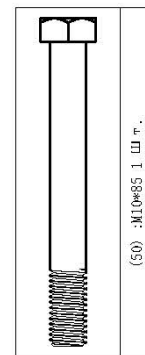
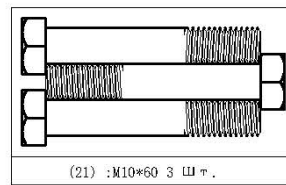
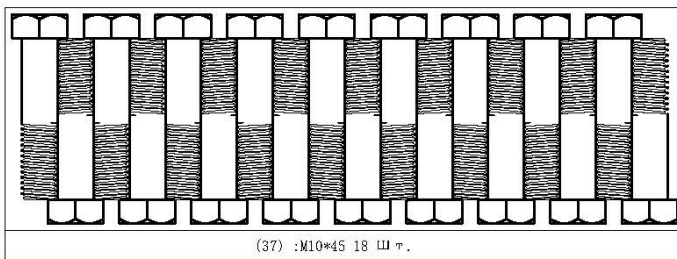
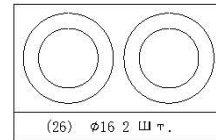
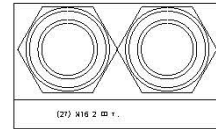
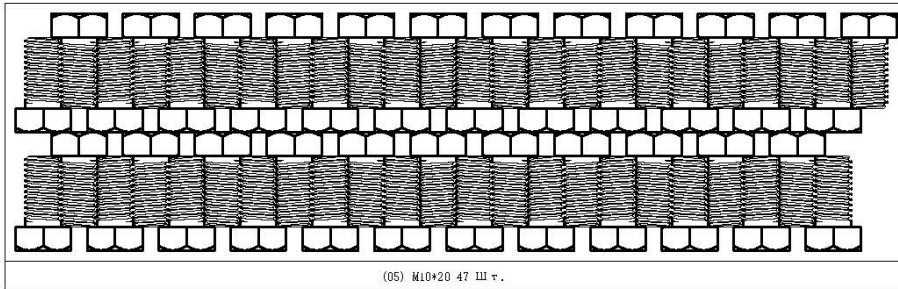
ШАГ 27



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
64	Набор съемных тросов для шкива	2			
65	Ручка	2			

D900



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.

