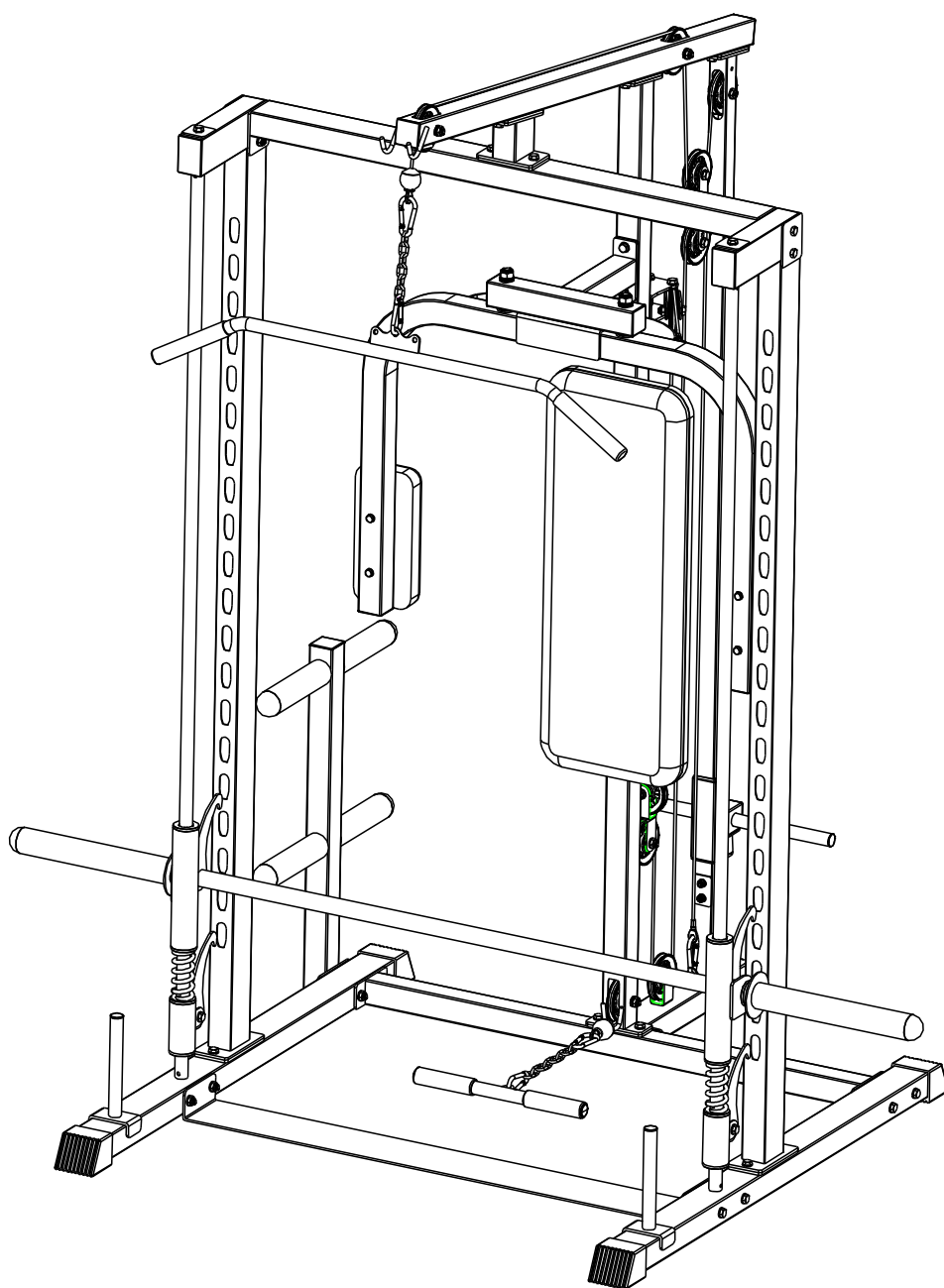


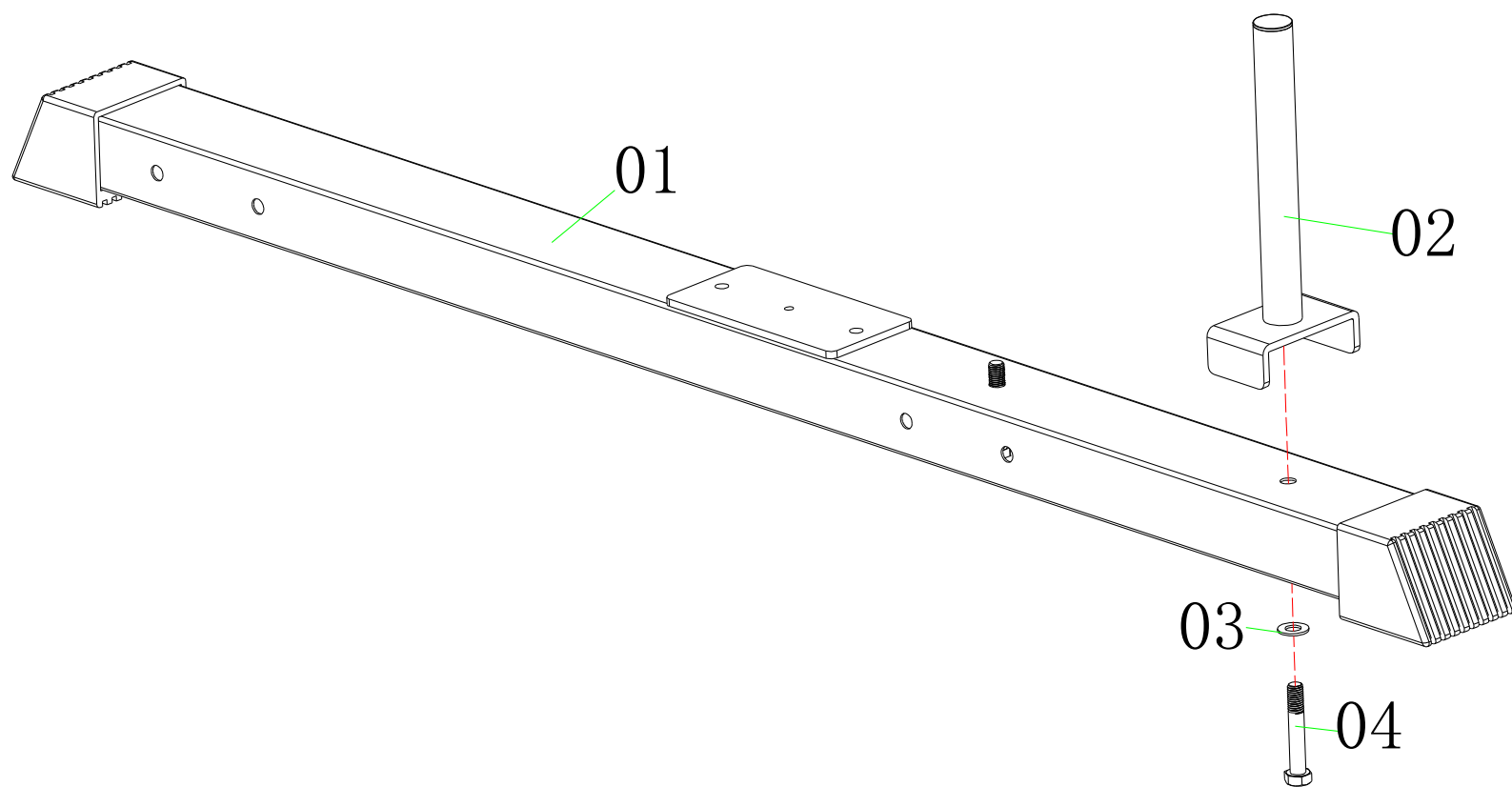


**Силовой комплекс со скамьей,
машина Смита DFC
Артикул: D943
Версия 2 (V2)**



ЭТАПЫ СБОРКИ

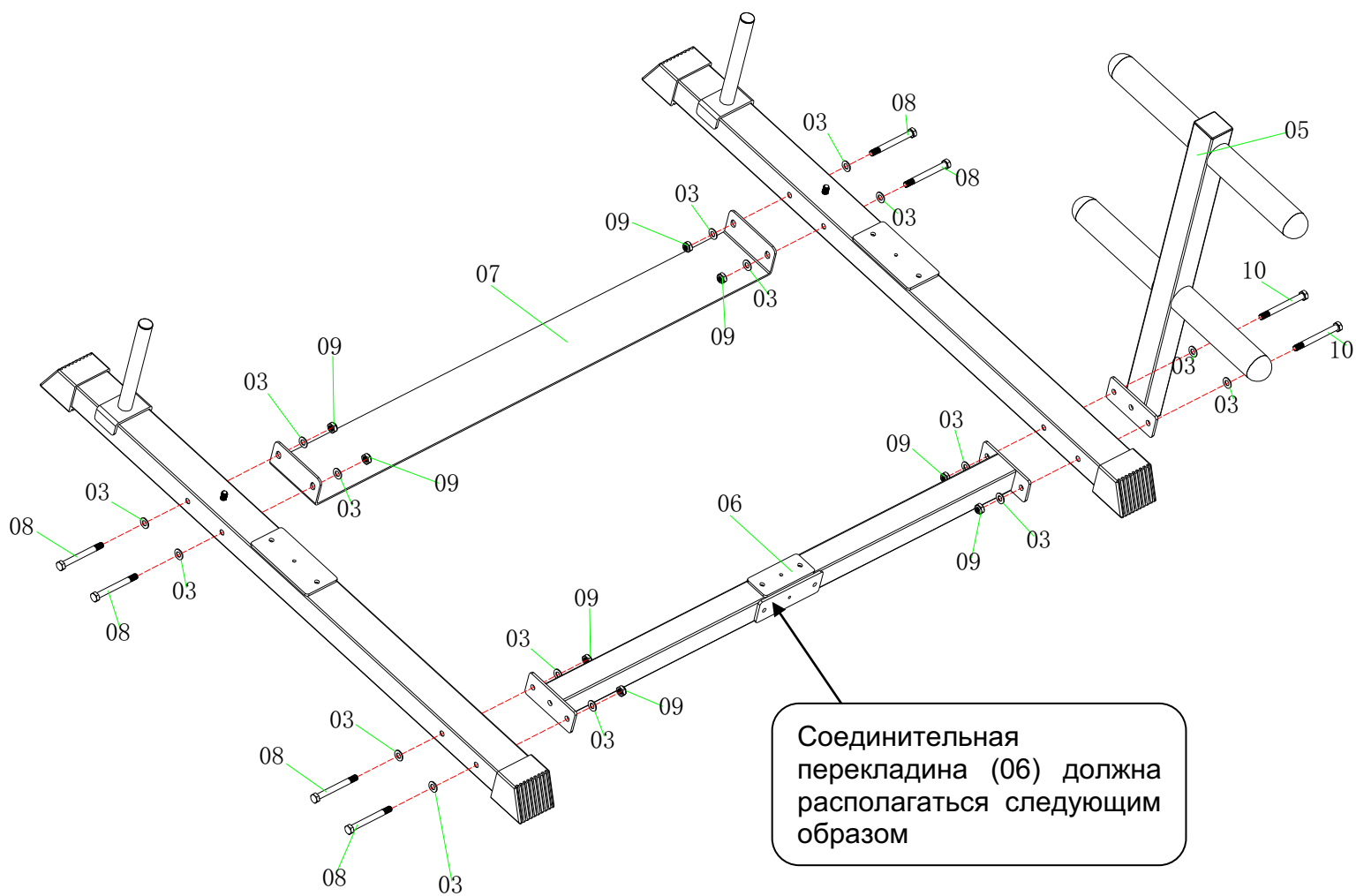
ШАГ 1



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Основание	1	03	Шайба $\varnothing 10$	1
02	Трубка для хранения грузов	1	04	Шестигранный болт M10*60	1

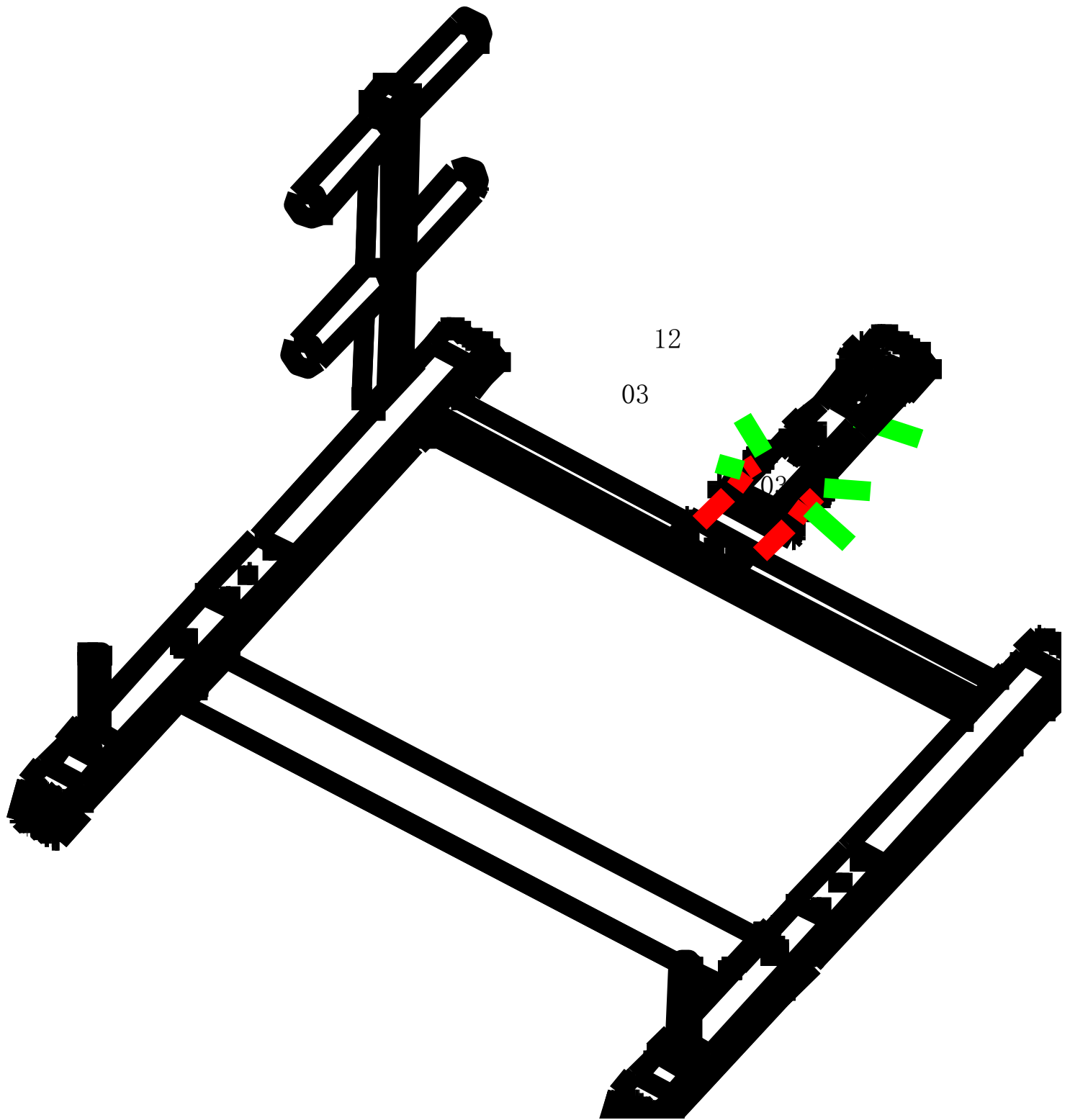
ШАГ 2



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\varnothing 10$	16	05	Держатель грузов $\varnothing 50$	1
08	Шестигранный болт M10*95	6	06	Соединительная перекладина	1
09	Контргайка M10	8	07	Соединительная металлическая пластина	1
10	Шестигранный болт M10*100	2			

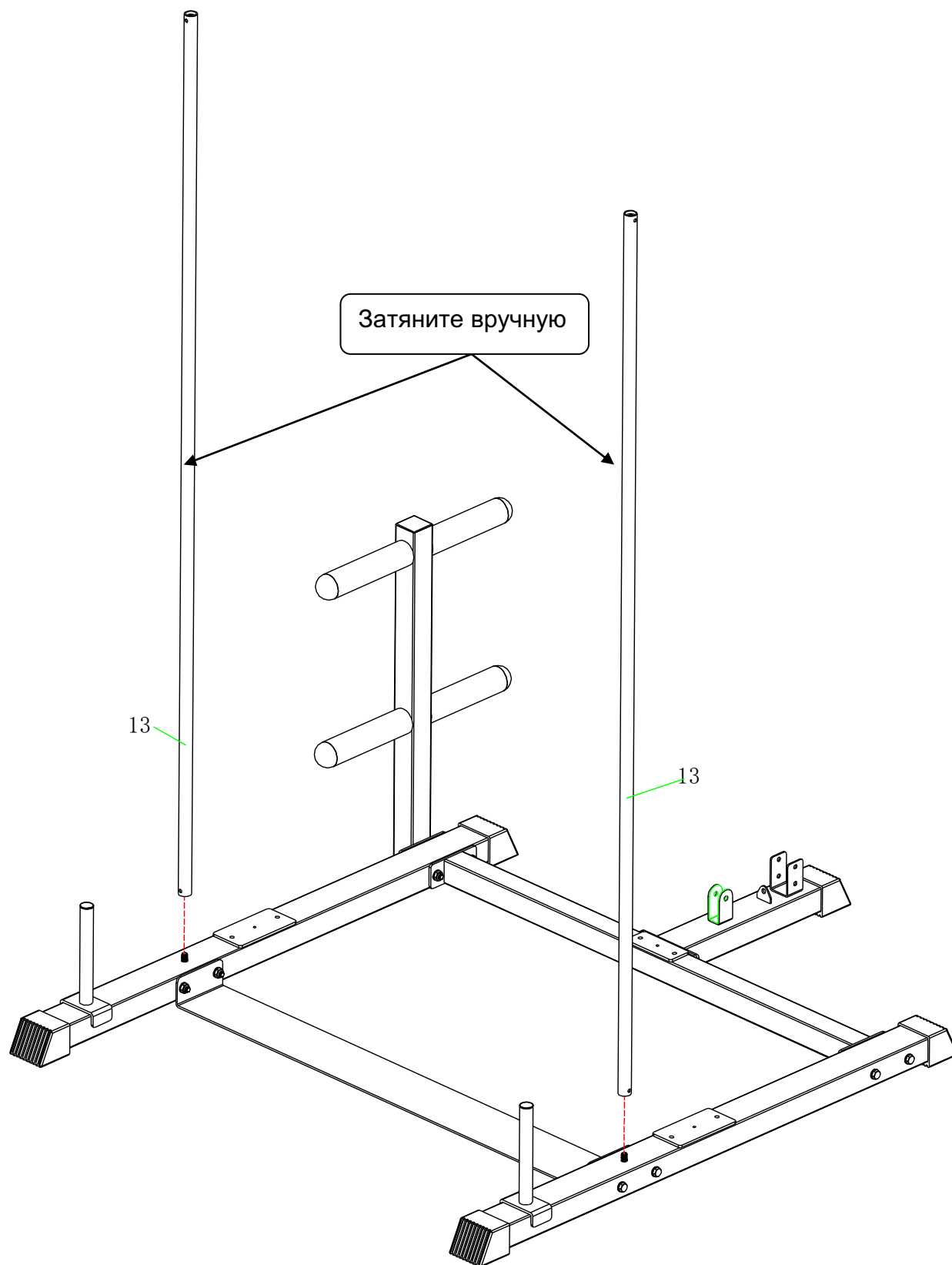
ШАГ 3



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\phi 10$	2			
11	Задний стабилизатор	1			
12	Шестигранный болт M10*20	2			

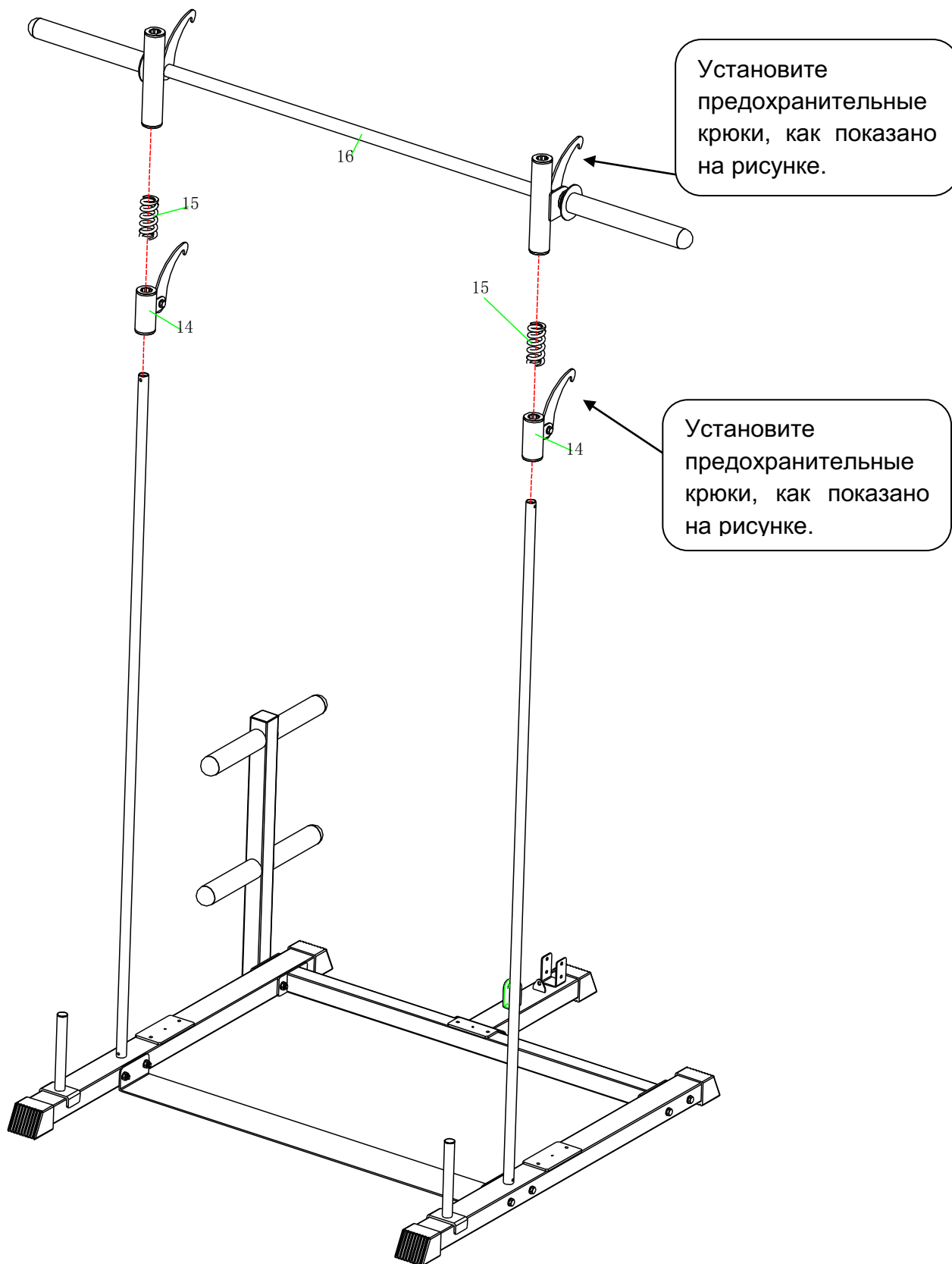
ШАГ 4



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
13	Направляющая	2			

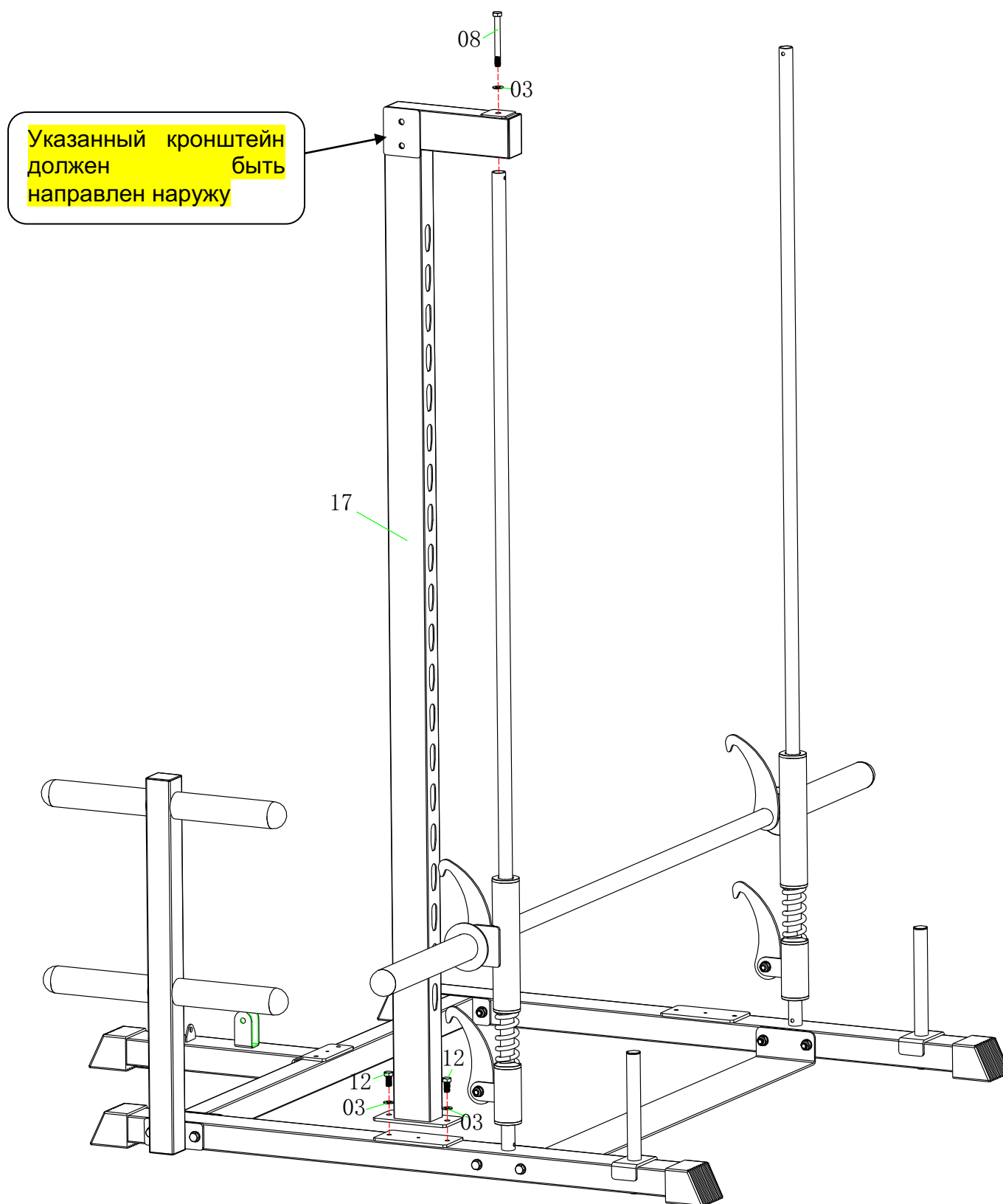
ШАГ 5



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
14	Предохранительный крюк	2			
15	Пружина	2			
16	Гриф штанги с предохранительными крюками	1			

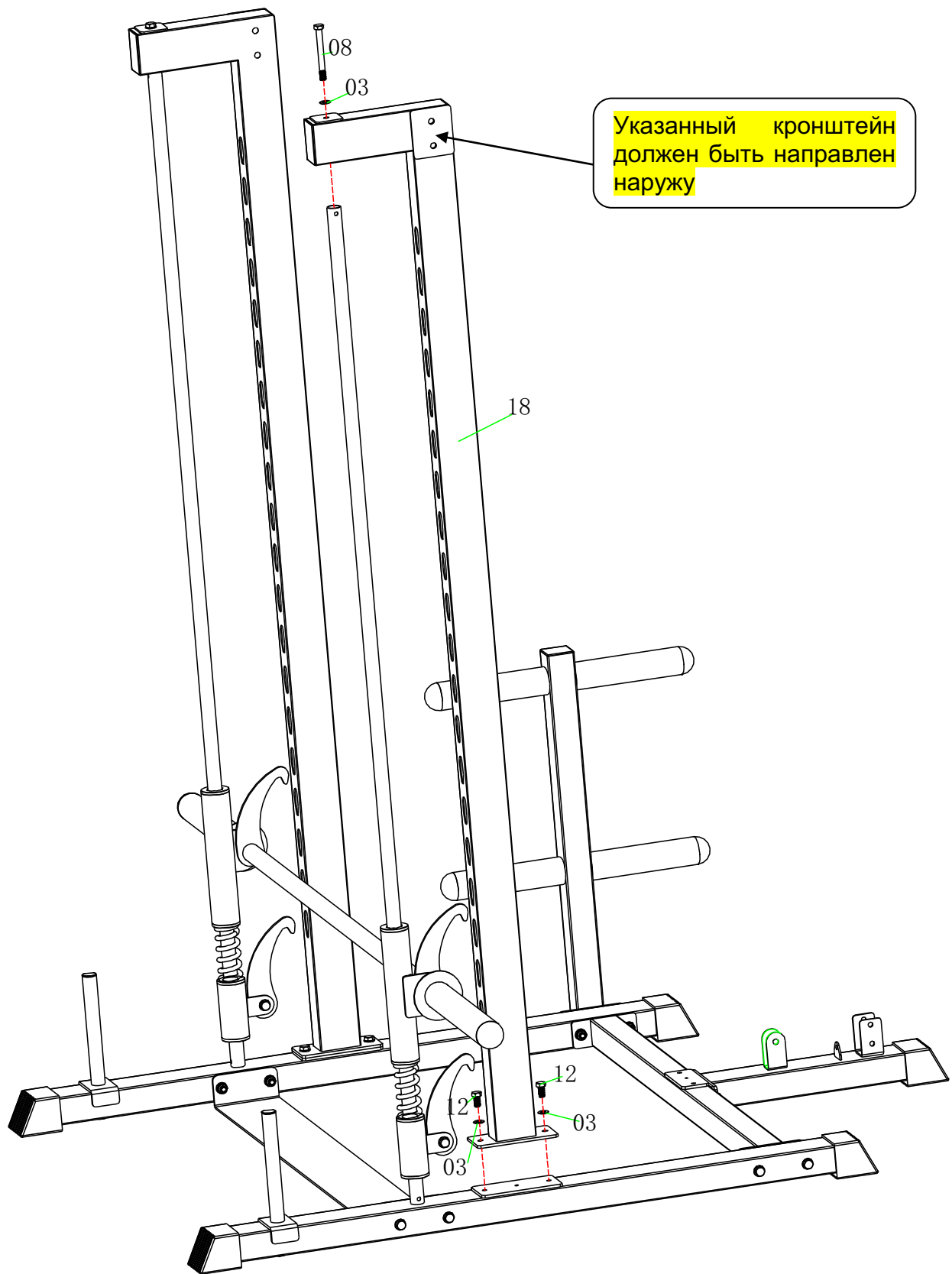
ШАГ 6



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба ф10	3	17	Правая опорная стойка	1
08	Шестигранный болт М10*95	1			
12	Шестигранный болт М10*20	2			

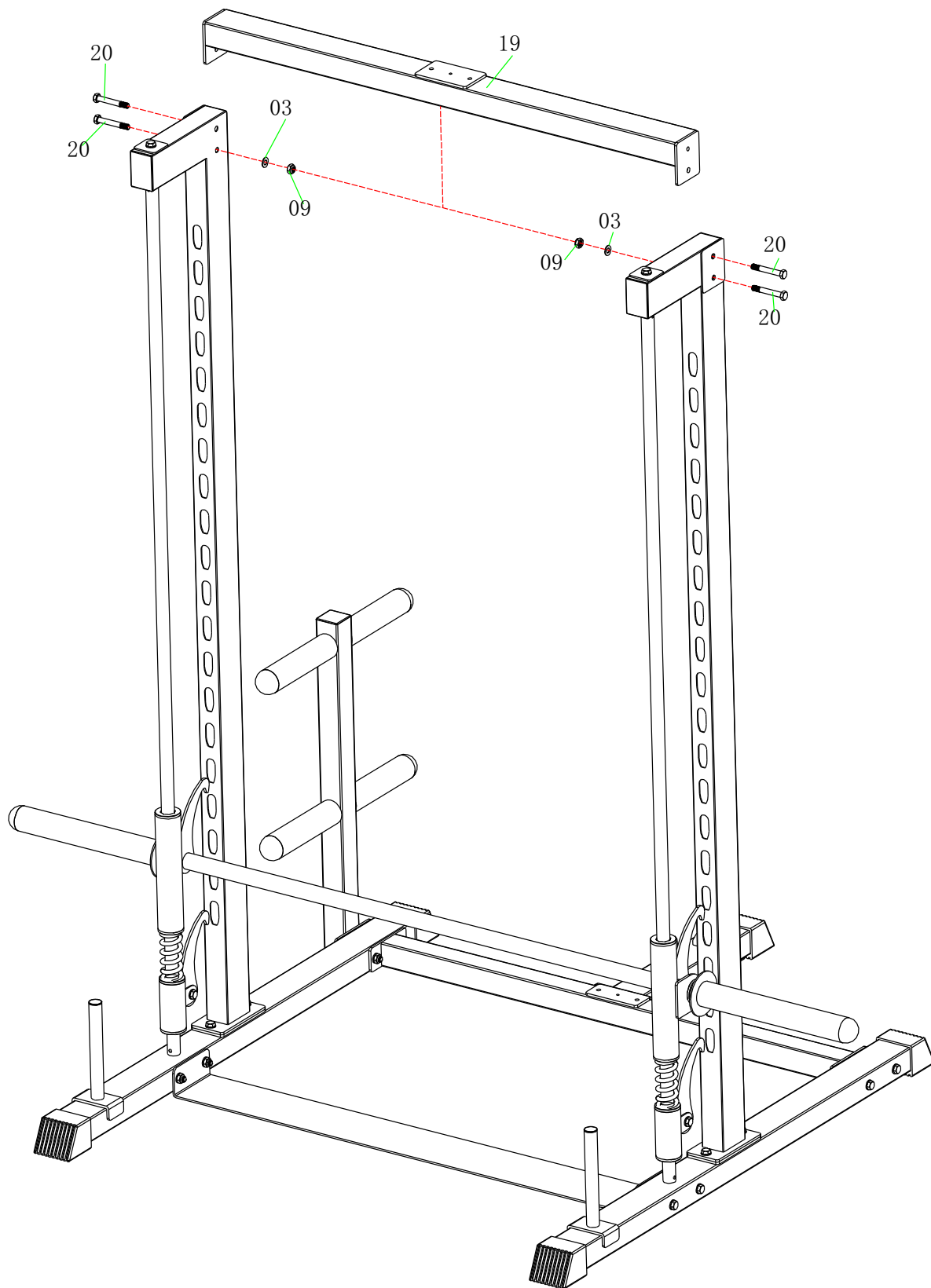
ШАГ 7



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\varnothing 10$	3	18	Левая опорная стойка	1
08	Шестигранный болт M10*95	1			
12	Шестигранный болт M10*20	2			

ШАГ 8



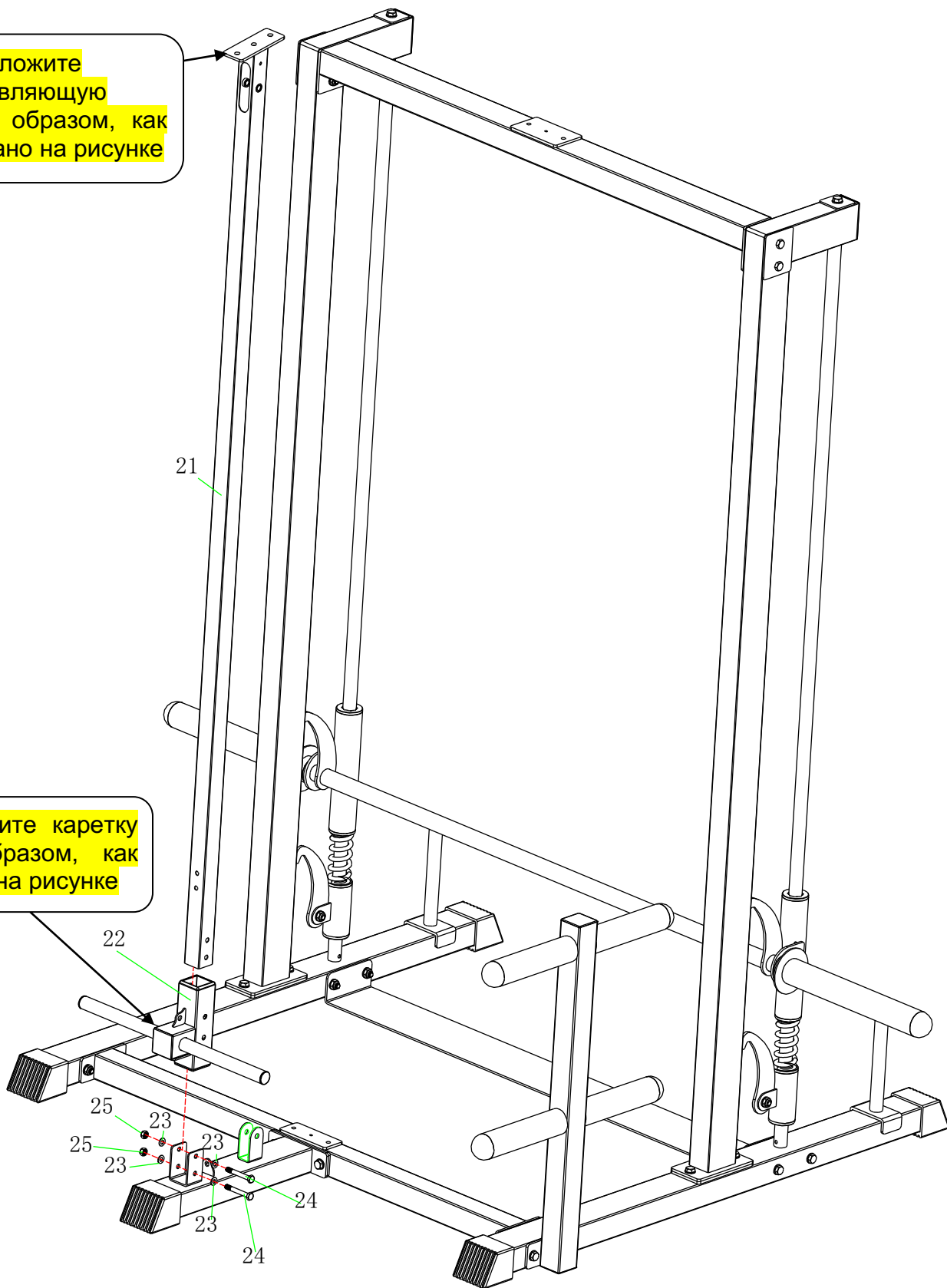
Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба ф10	2	19	Верхняя соединительная перекладина	2
09	Контргайка М10	8			
20	Шестигранный болт М10*70	4			

ШАГ 9

Расположите направляющую таким образом, как показано на рисунке

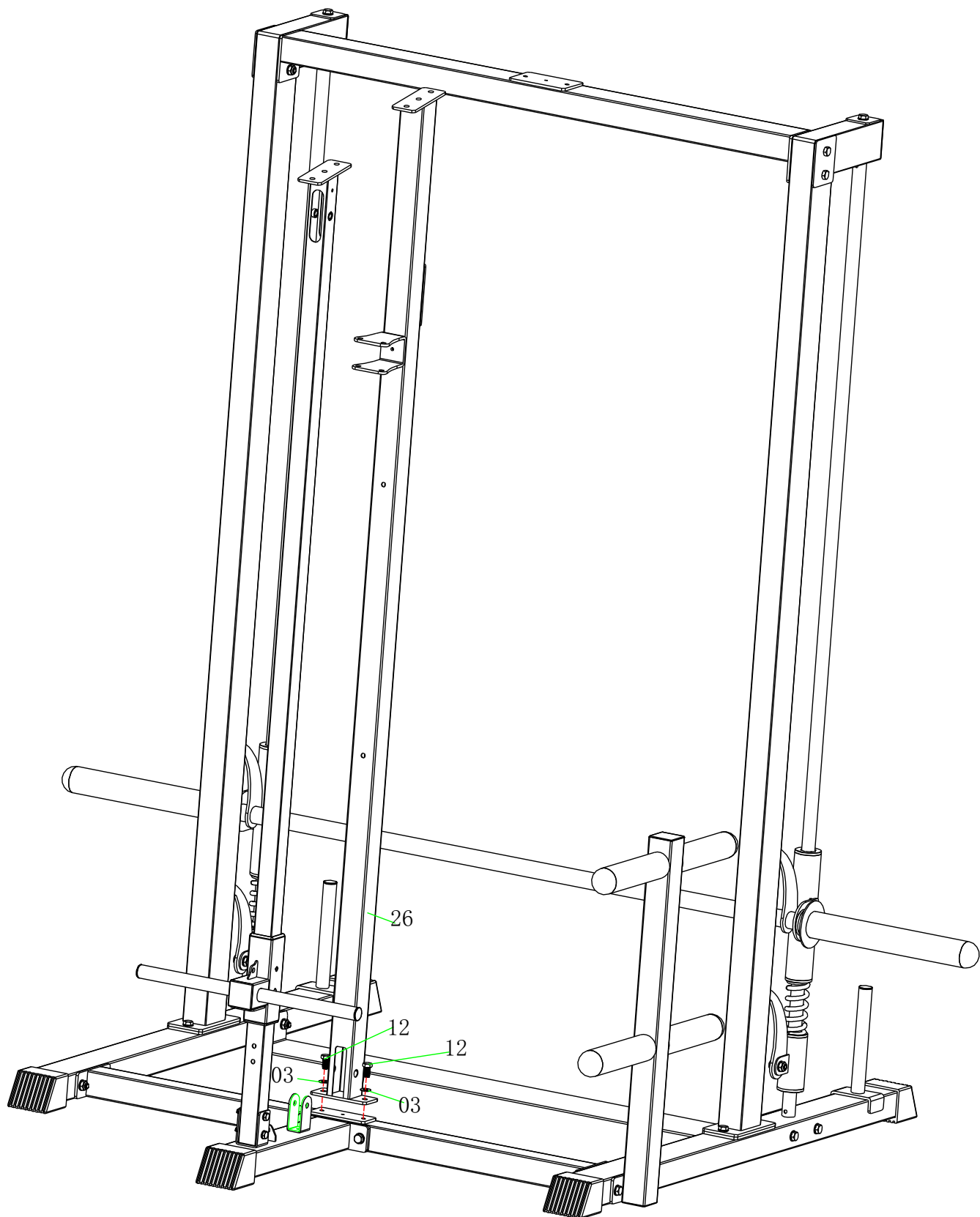
Расположите каретку таким образом, как показано на рисунке



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
23	Шайба ф8	4	21	Направляющая	1
24	Шестигранный болт М8*60	2	22	Каретка	1
25	Контргайка М8	2			

ШАГ 10

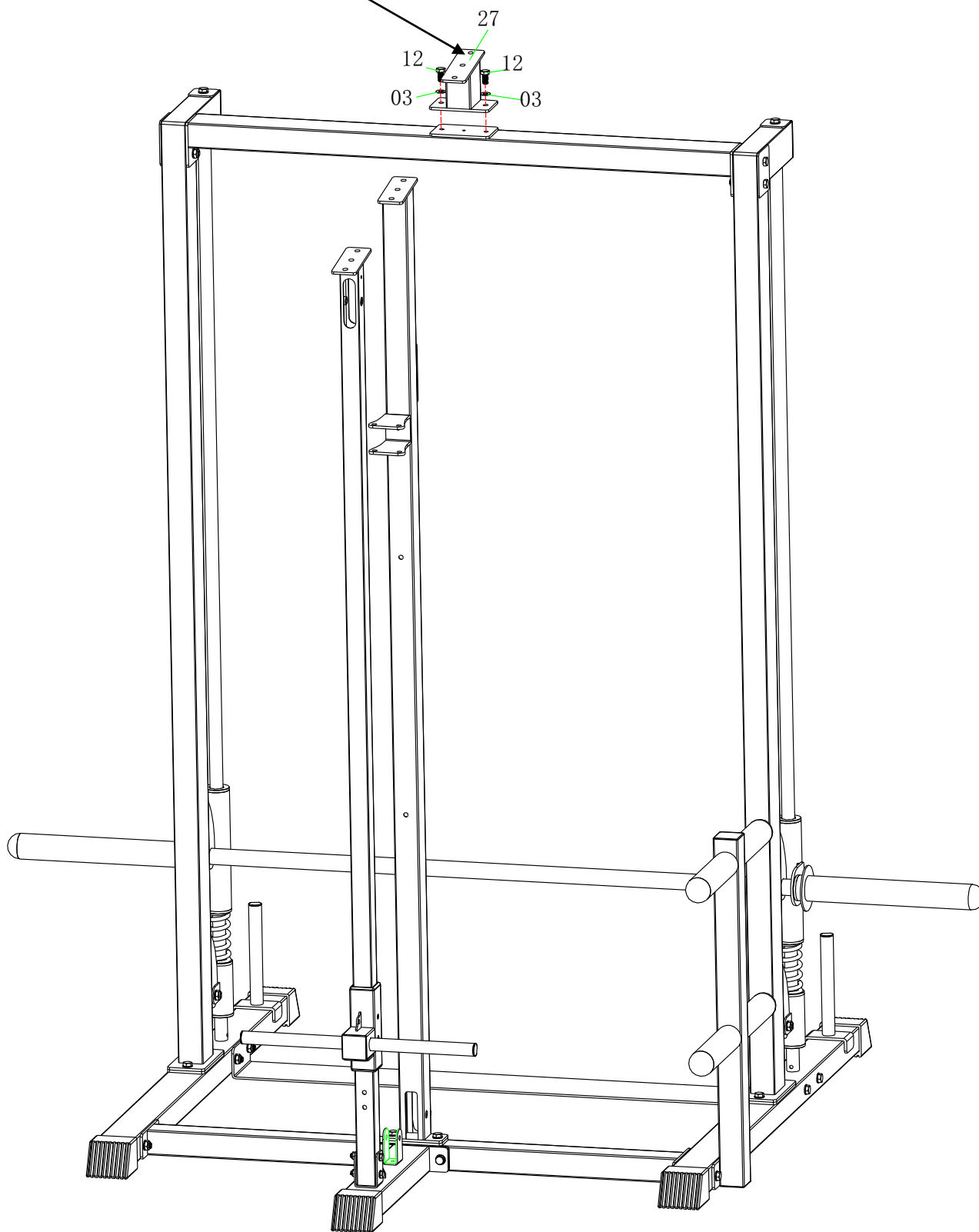


Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\varnothing 10$	2			
12	Шестигранный болт M10*20	2			
26	Центральная стойка	1			

ШАГ 11

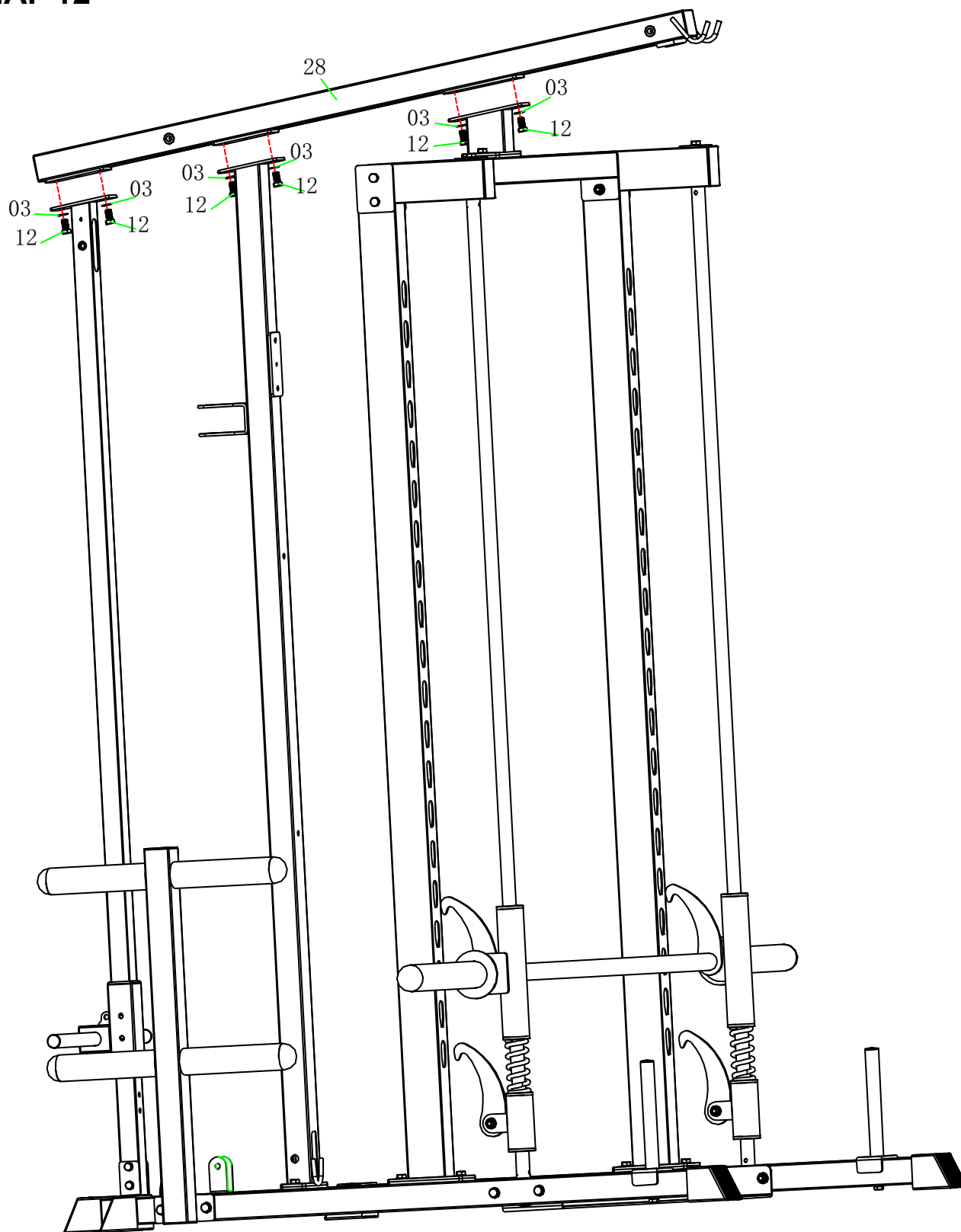
Расположите кронштейн таким образом, как показано на рисунке



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба ф10	2			
12	Шестигранный болт М10*20	2			
27	Верхний соединительный кронштейн	1			

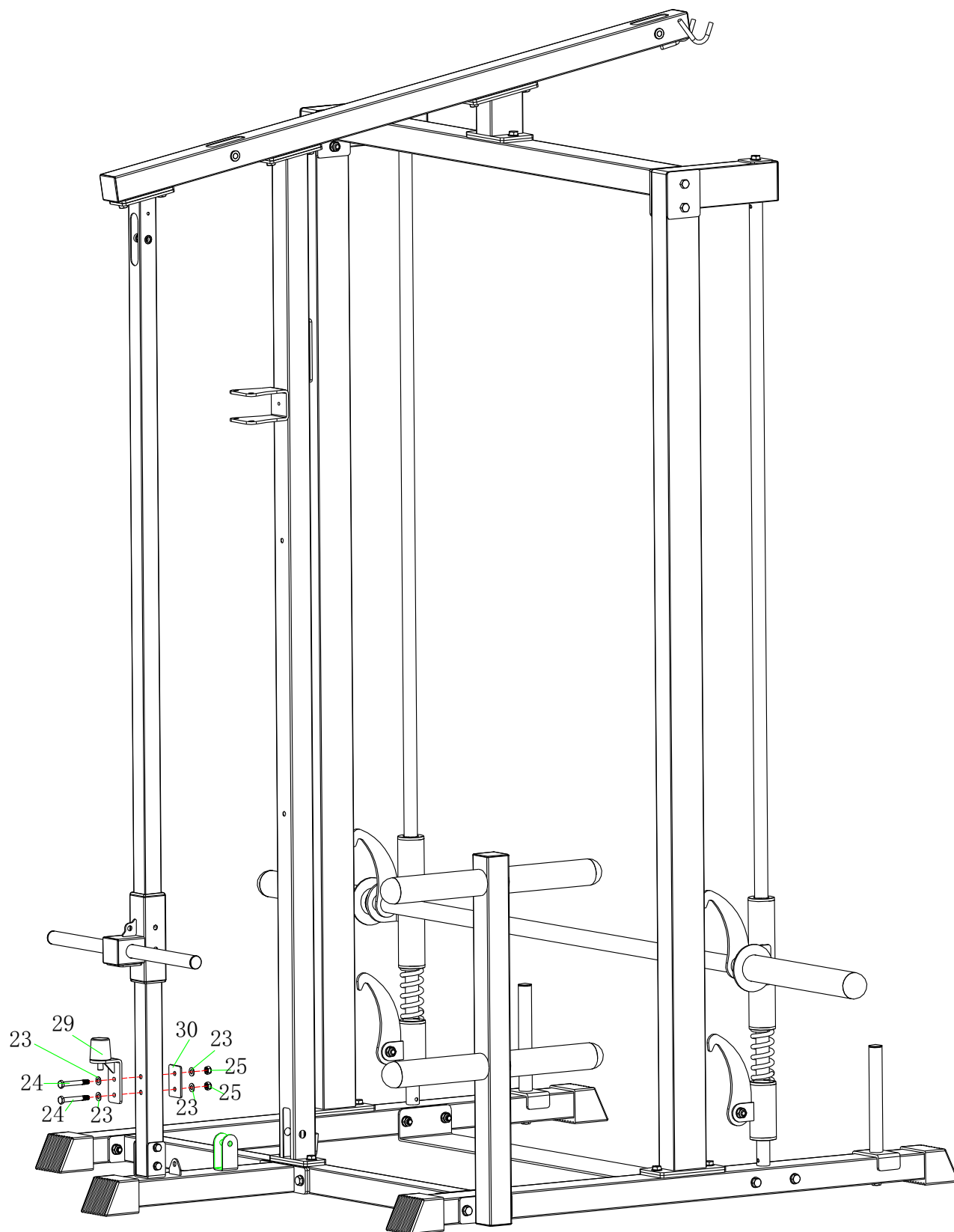
ШАГ 12



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\varnothing 10$	6			
12	Шестигранный болт M10*20	6			
28	Верхняя трубка	1			

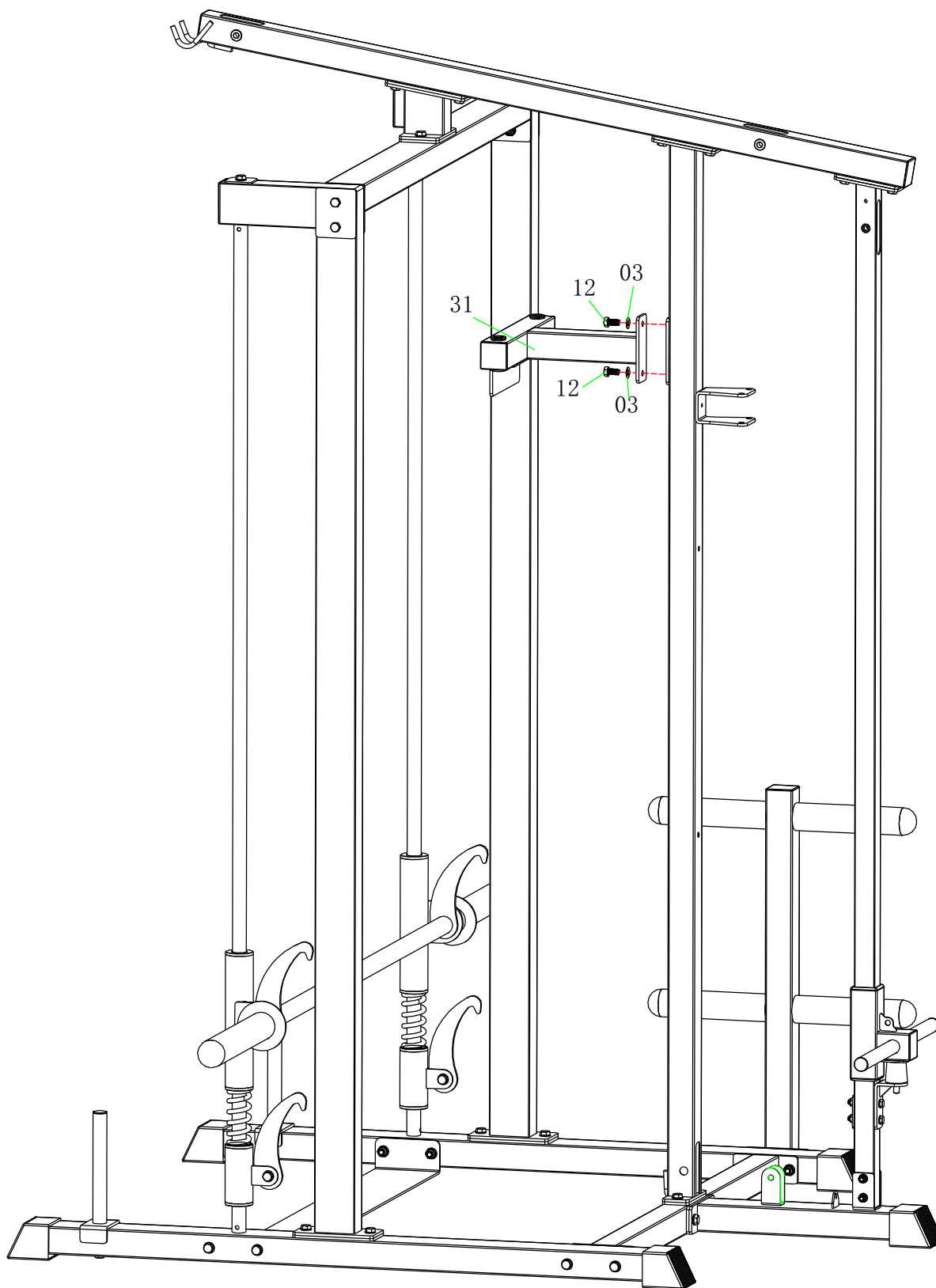
ШАГ 13



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
23	Шайба ф8	4	29	Амортизатор	1
24	Шестигранный болт М8*60	2			
25	Контргайка М8	2			

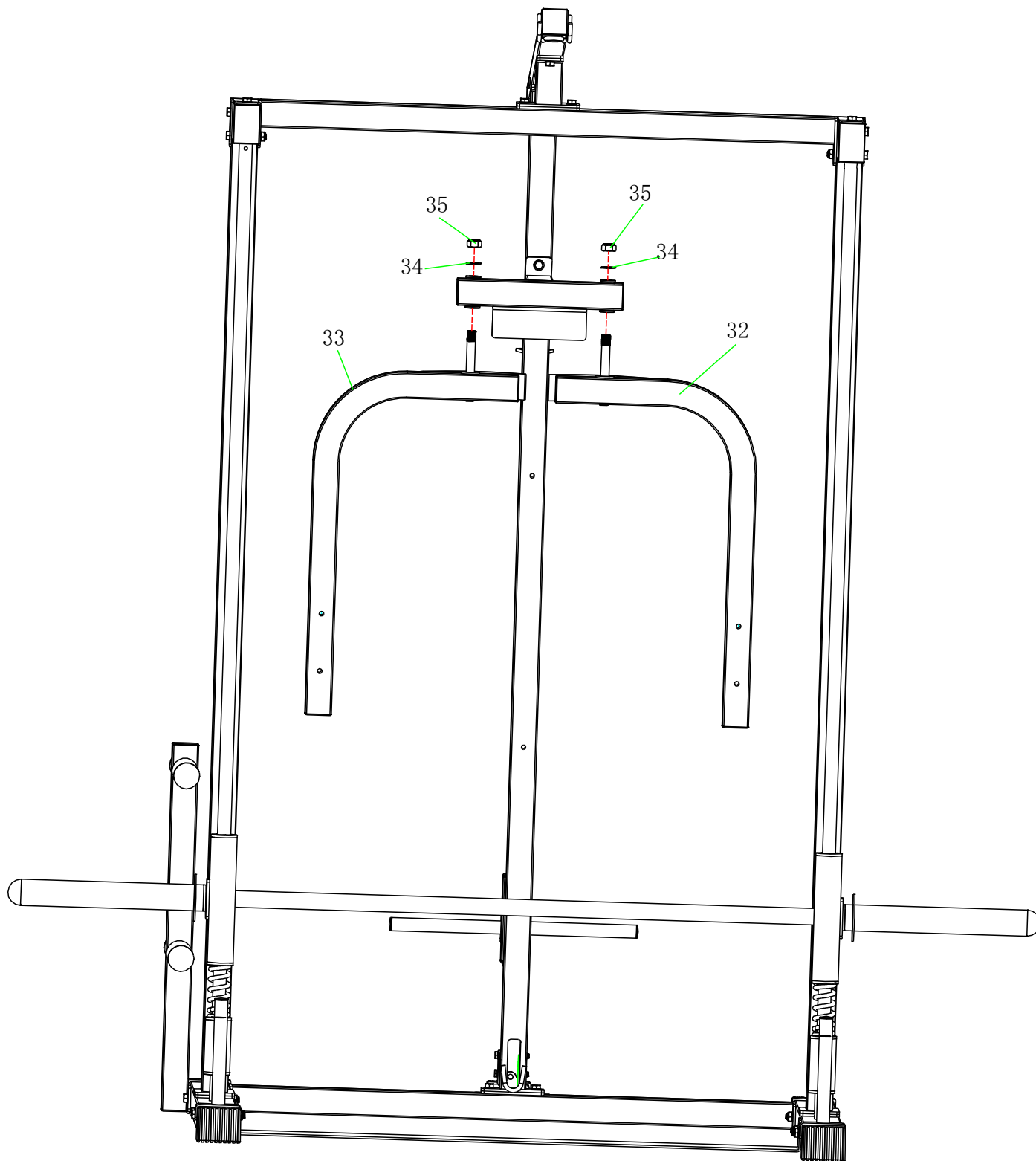
ШАГ 14



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\varnothing 10$	2			
12	Шестигранный болт M10*20	2			
31	Держатель рычагов	2			

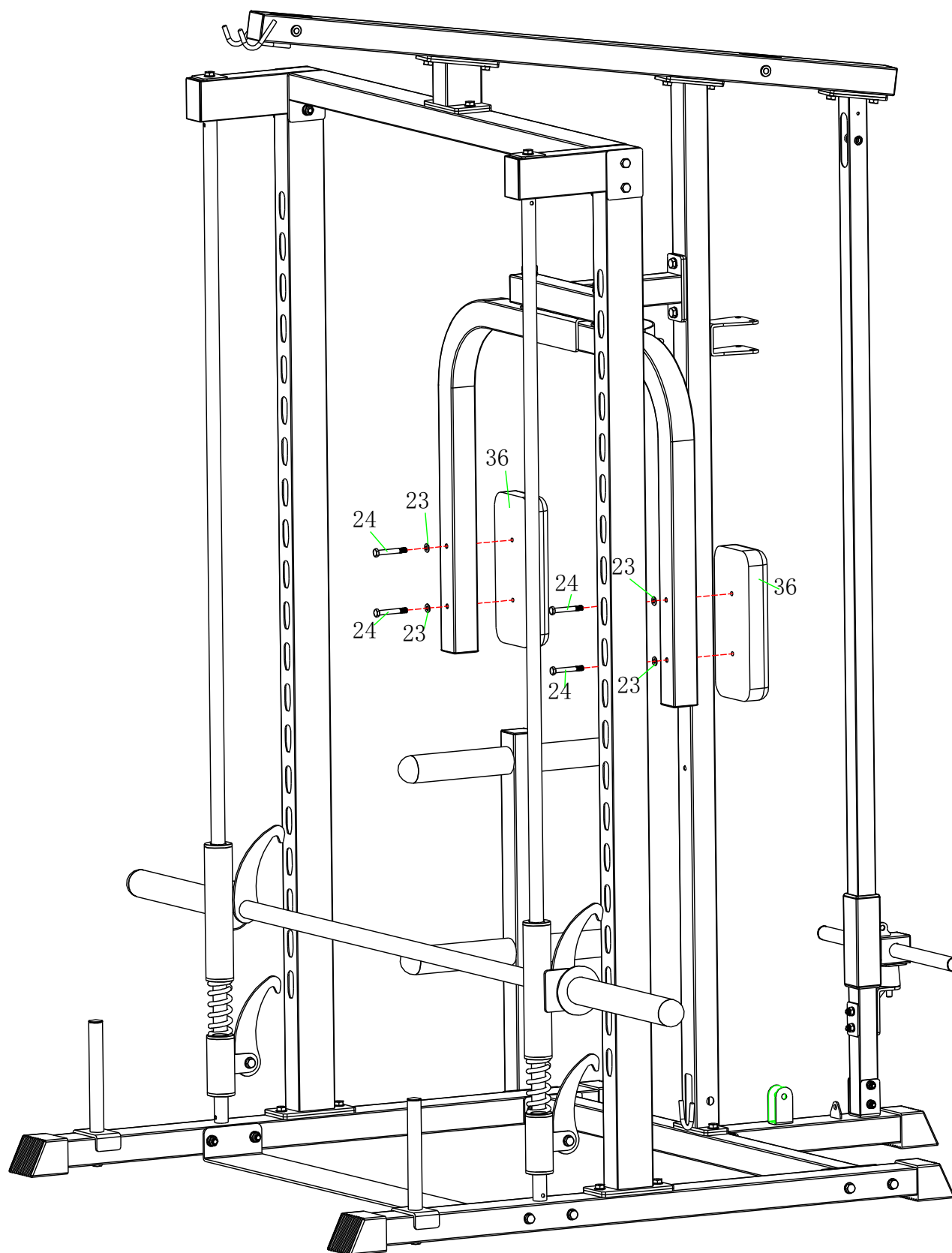
ШАГ 15



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
32	Правый рычаг	2	34	Шайба ф16	2
33	Левый рычаг	2	35	Контргайка М16	2

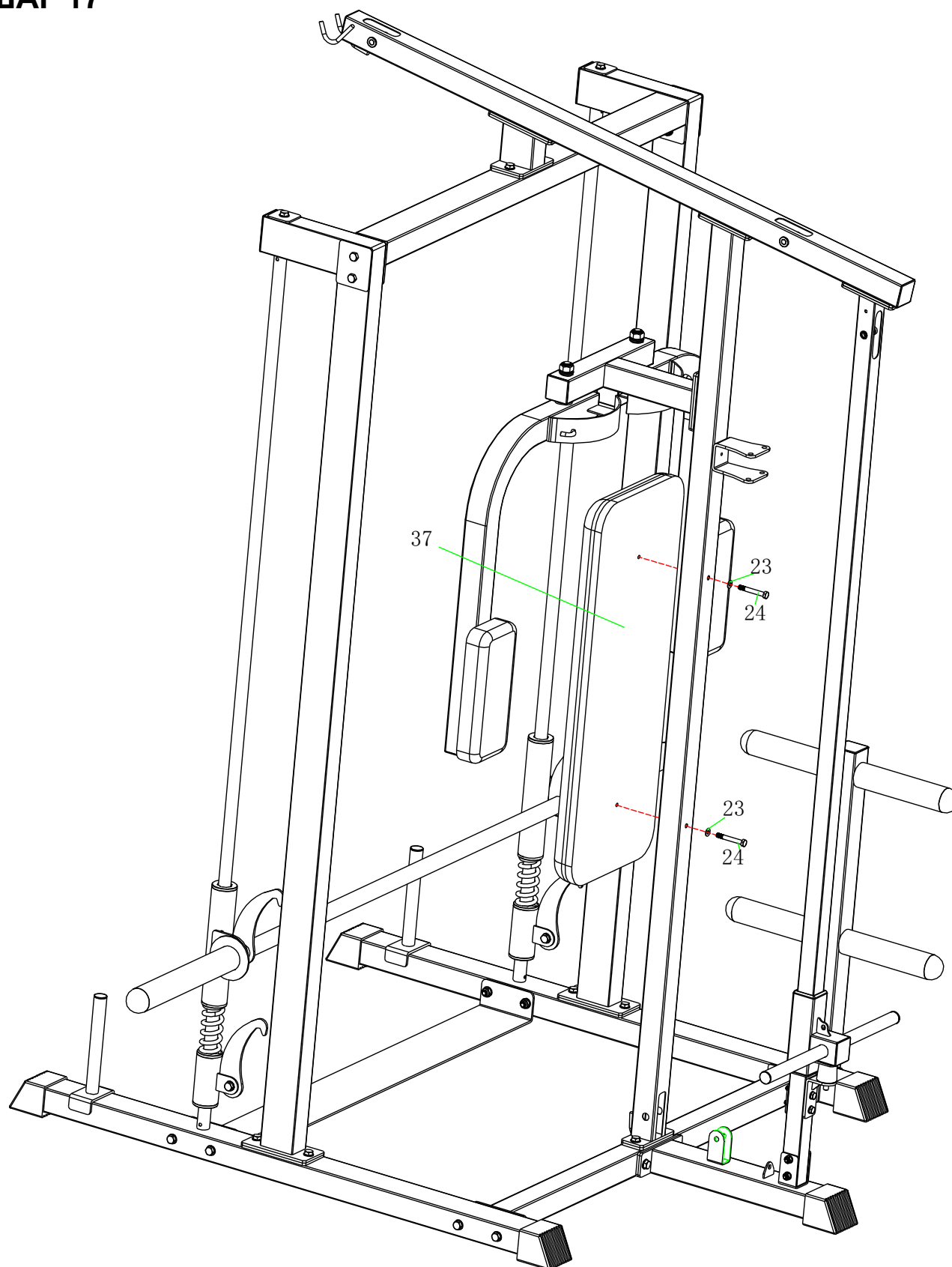
ШАГ 16



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
23	Шайба ф8	4			
24	Шестигранный болт М8*60	4			
36	Смягчающая накладка	2			

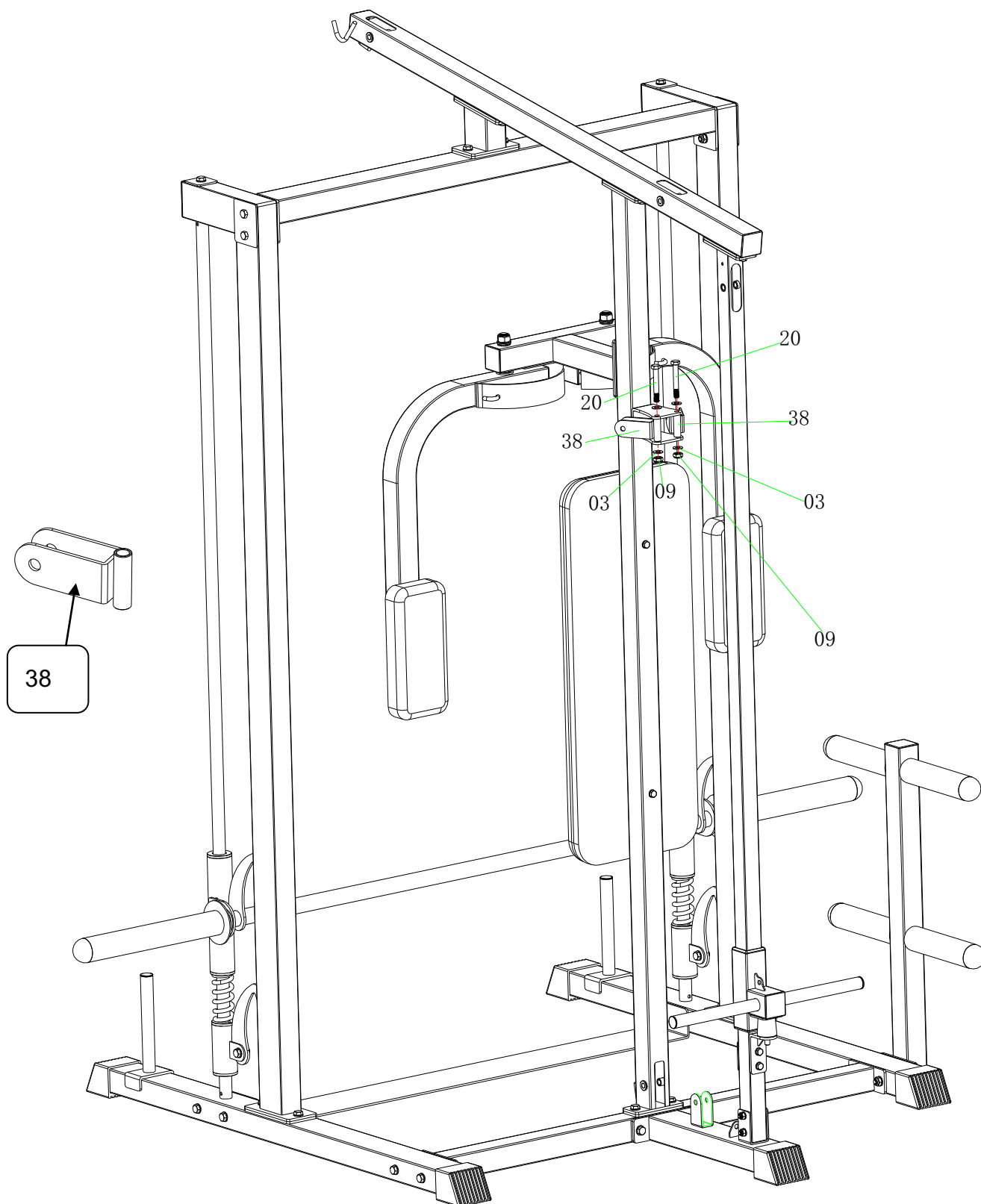
ШАГ 17



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
23	Шайба ф8	2			
24	Шестигранный болт М8*60	2			
37	Спинка	1			

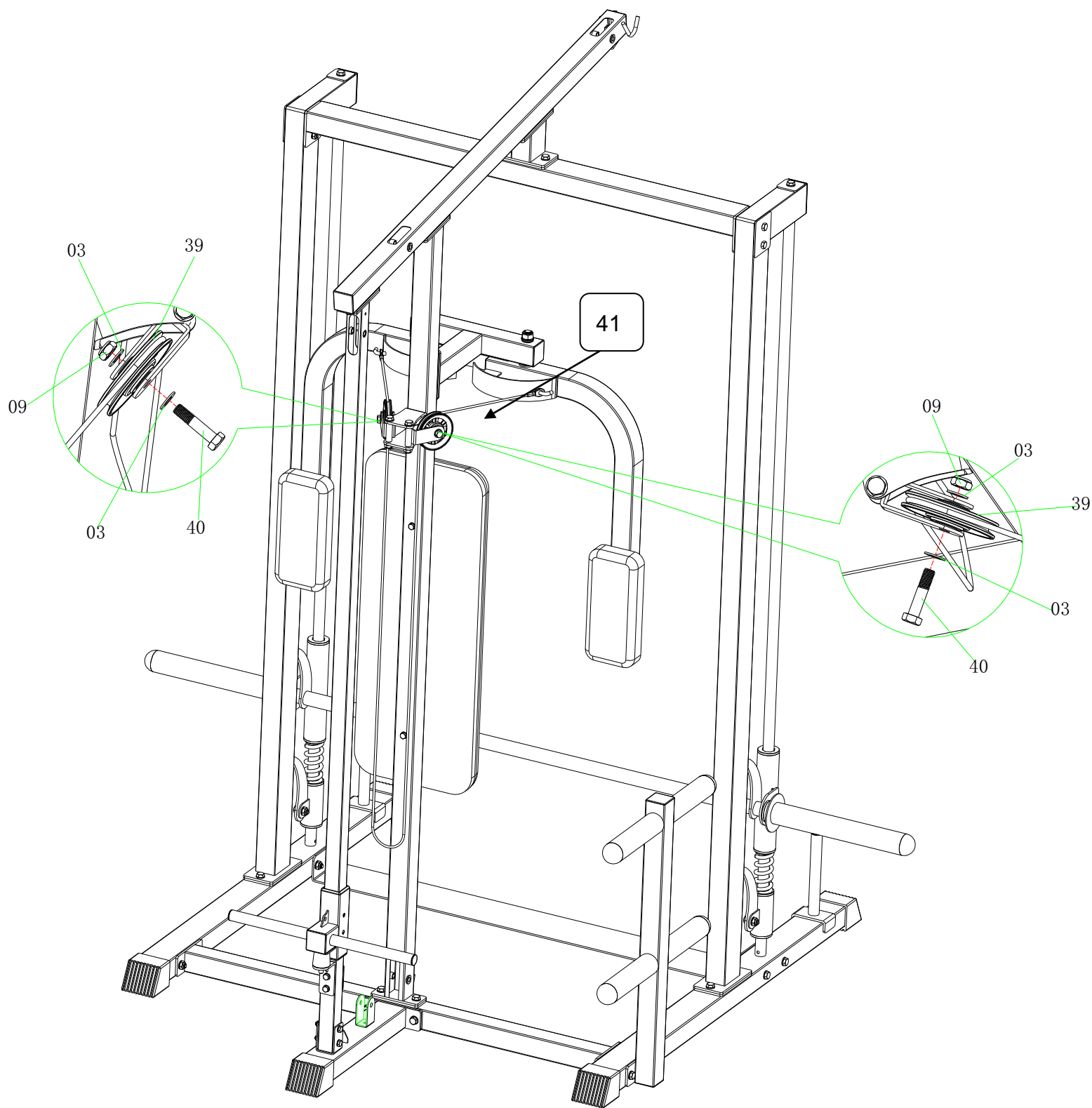
ШАГ 18



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба φ10	2	38	Поворотный кронштейн	2
09	Контргайка М10	2			
20	Шестигранный болт М10*70	2			

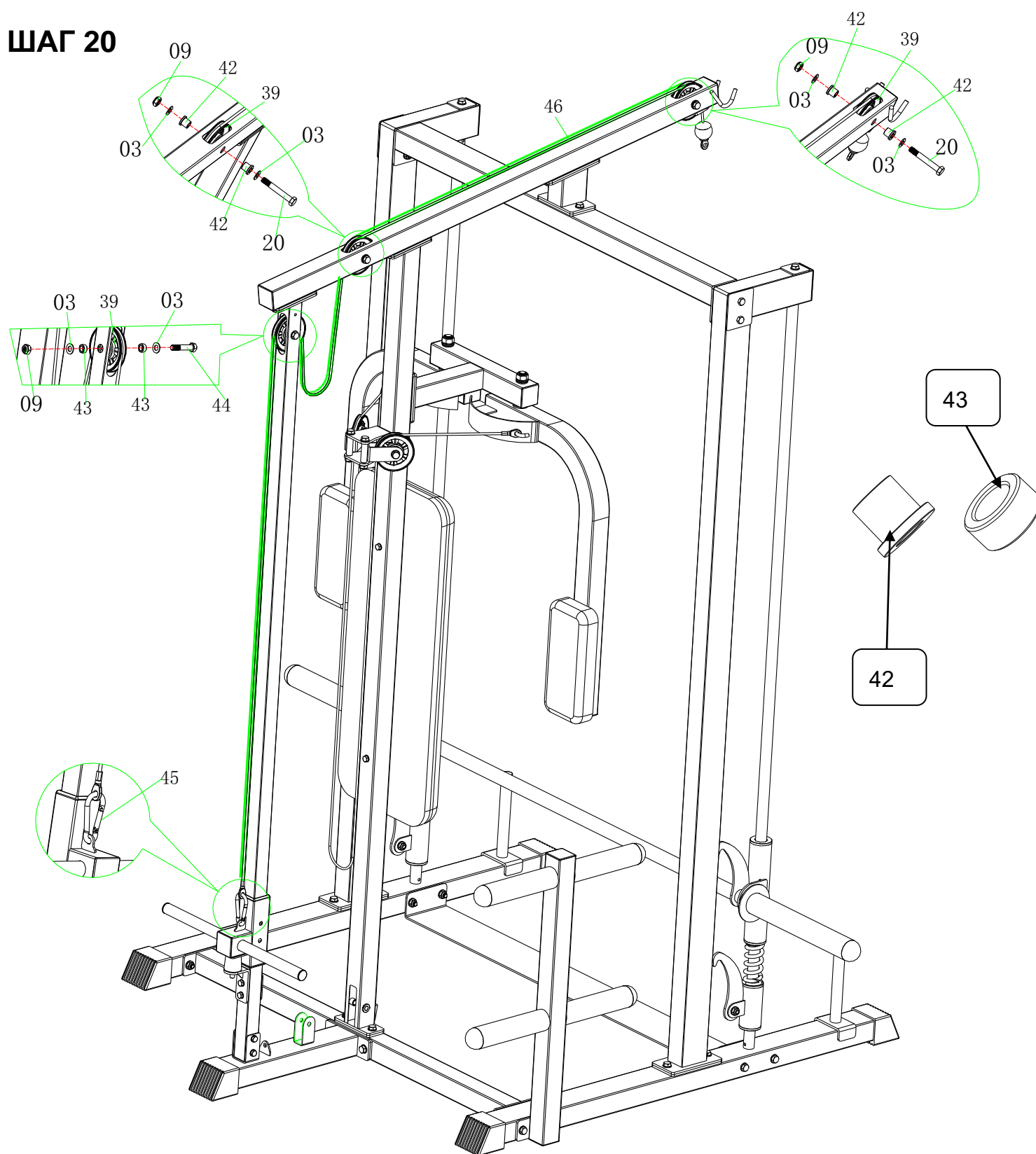
ШАГ 19



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба φ10	4	40	Шестигранный болт М10*45	2
09	Контргайка М10	2	41	Трос батерфляя	1
39	Шкив	2			

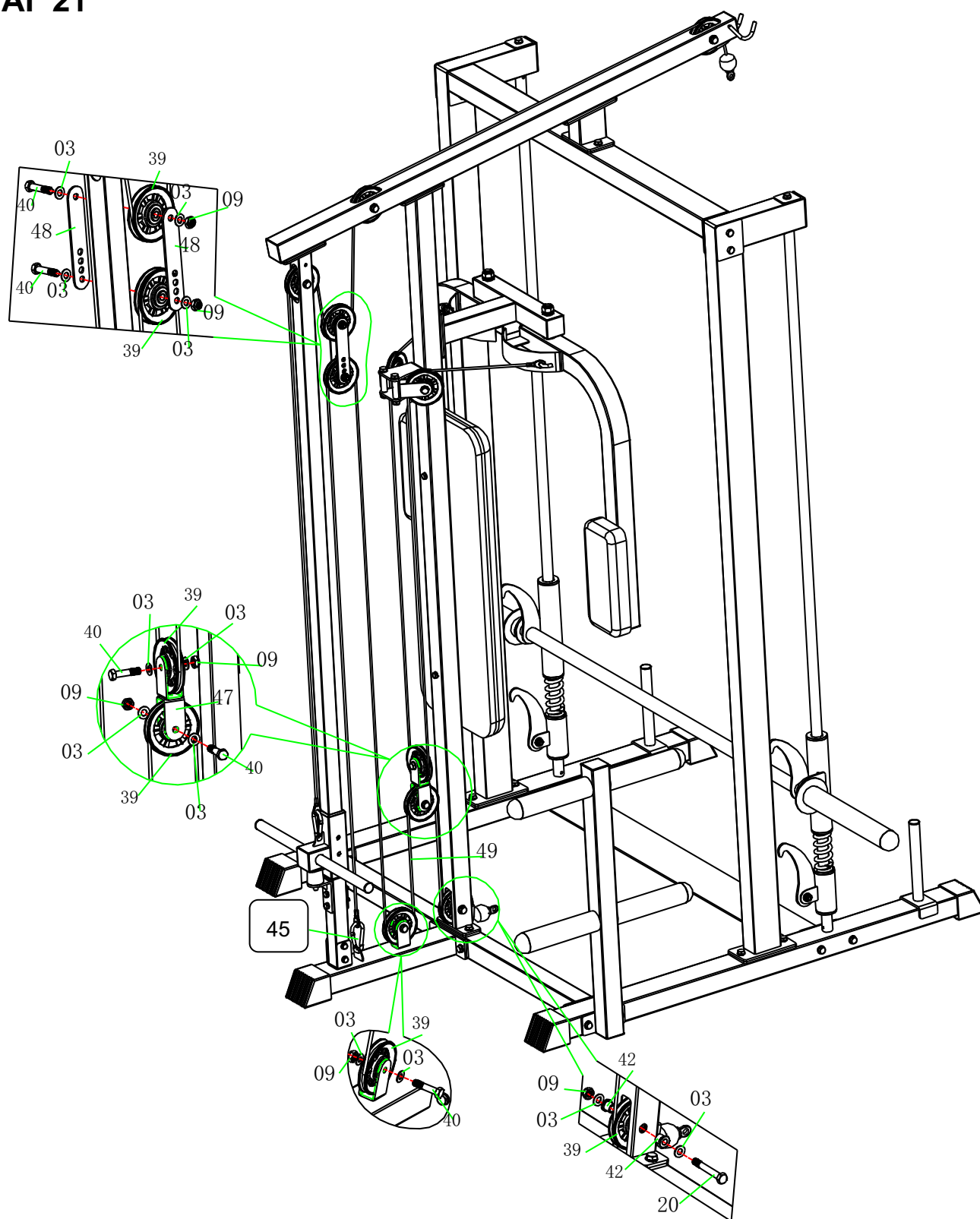
ШАГ 20



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба ф10	6	43	Распорная втулка	2
09	Контргайка М10	3	44	Шестигранный болт М10*50	1
20	Шестигранный болт М10*70	2	45	Карабин	1
39	Шкив	3	46	Верхний трос	1
42	Втулка	4			

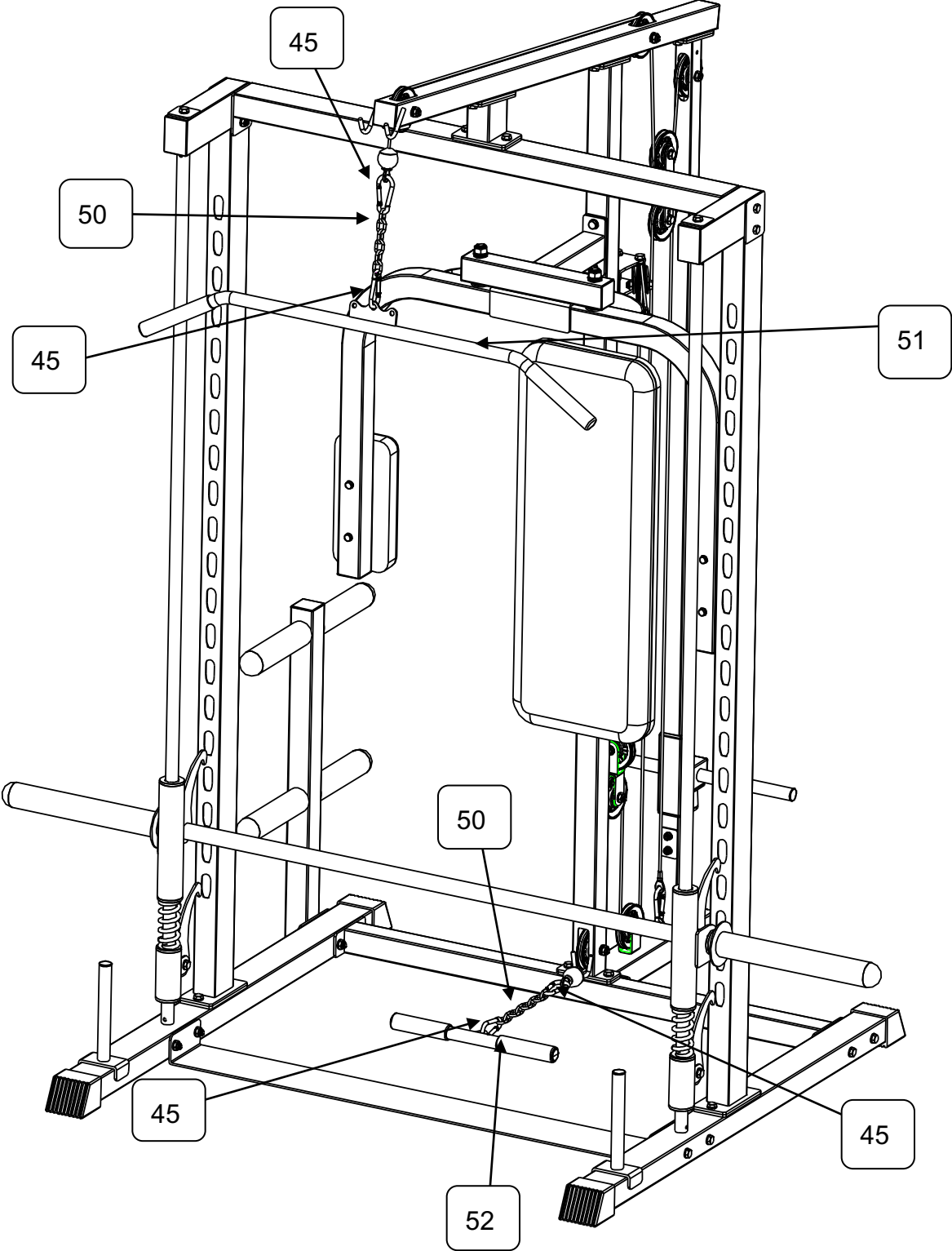
ШАГ 21



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\phi 10$	12	45	Карабин	1
09	Контргайка М10	6	47	U-образный кронштейн шкива	1
20	Шестигранный болт М10*70	1	48	Регулировочная пластина	2
39	Шкив	6	49	Нижний трос	1
40	Шестигранный болт М10*45	5			
42	Втулка	2			

ШАГ 22



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
45	Карабин	4			
50	Цепь (8 звеньев)	2			
51	Верхняя рукоятка для тяги (длинная)	1			
52	Нижняя рукоятка для тяги (короткая)	1			

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.

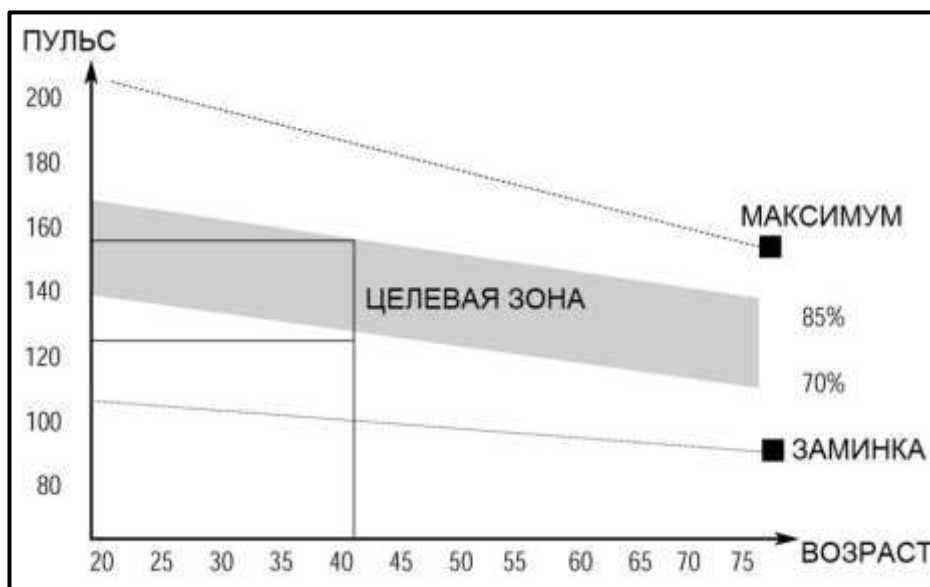
Разогревающая разминка

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.

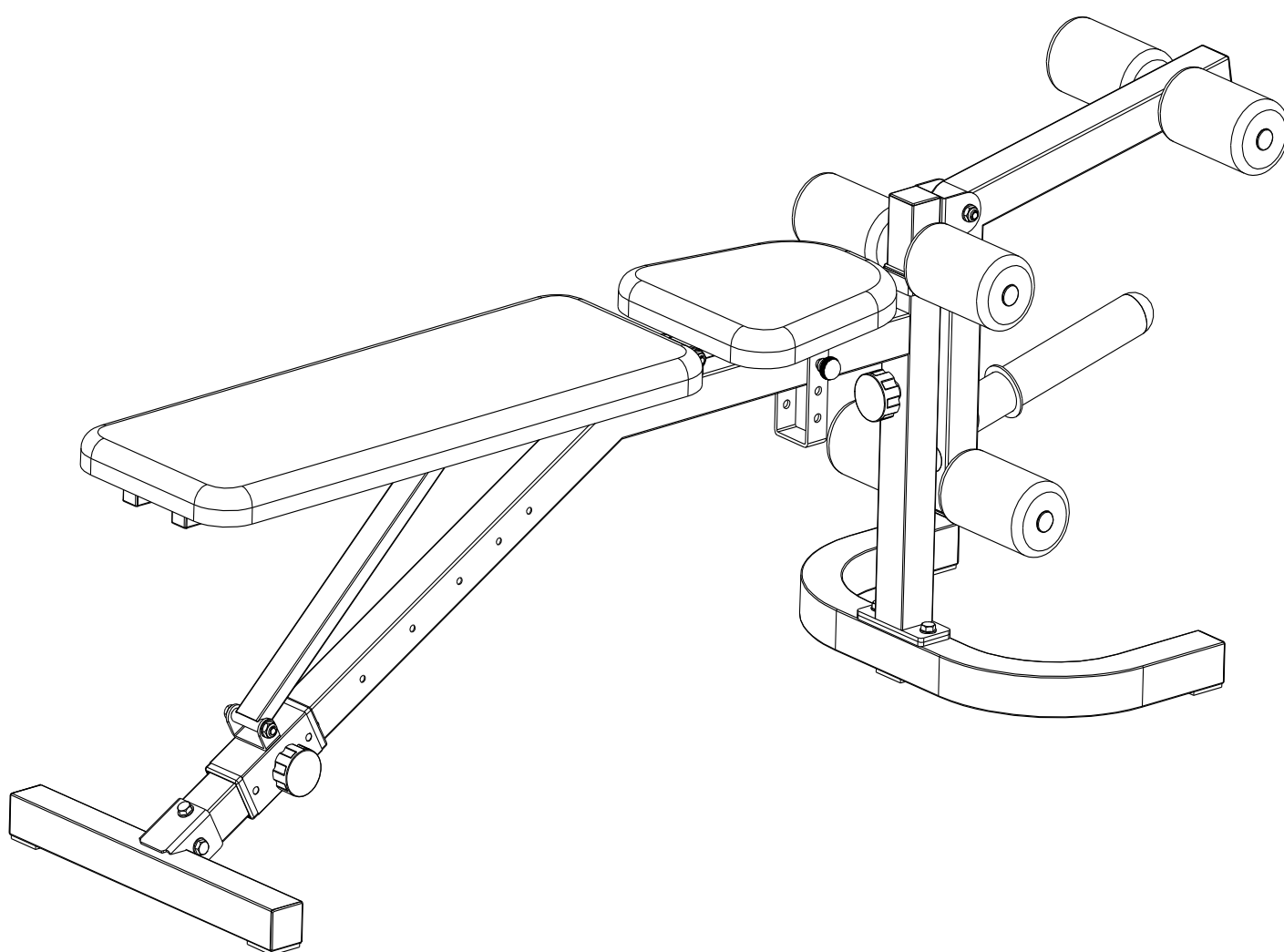






СКАМЬЯ ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА D943

Версия 2 (V)



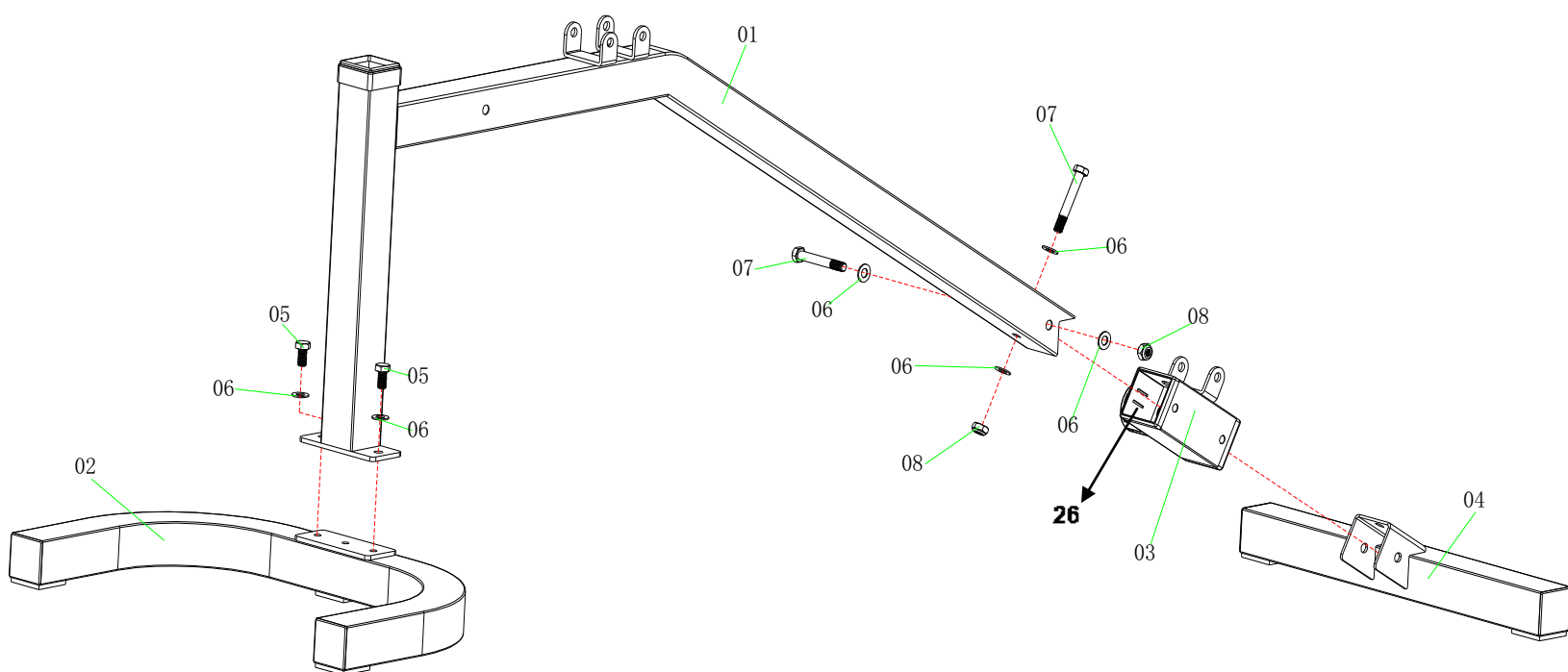
Инструкции по сборке

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.

ЭТАПЫ СБОРКИ

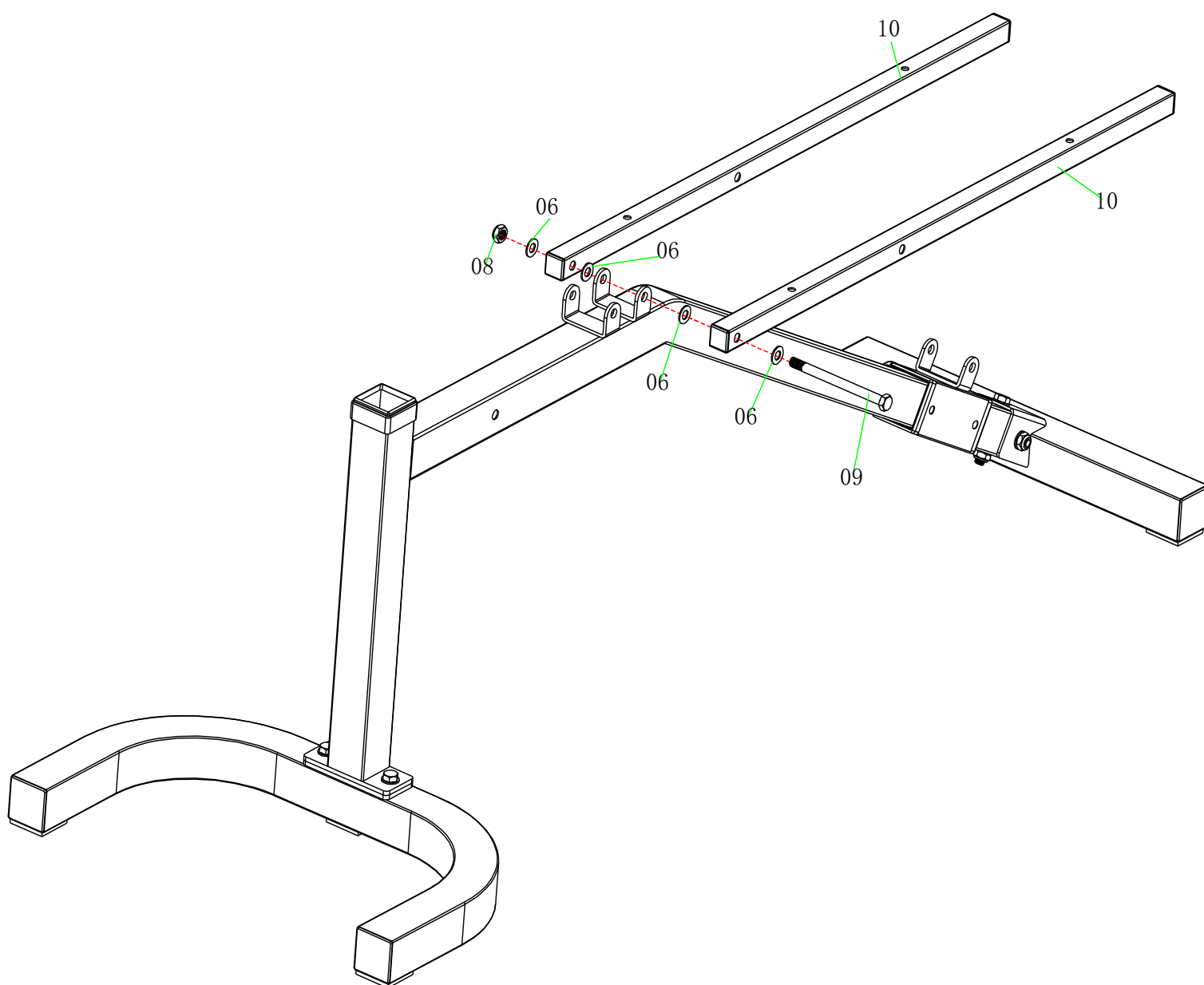
ШАГ 1



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Главная рама	1	05	Шестигранный болт M10*20	2
02	U-образное основание	1	06	Шайба ф10	6
03	Ползун	1	07	Шестигранный болт M10*70	2
04	Переднее основание	1	08	Контргайка M10	2
26	Пластиковая втулка (для ползунка)	2			

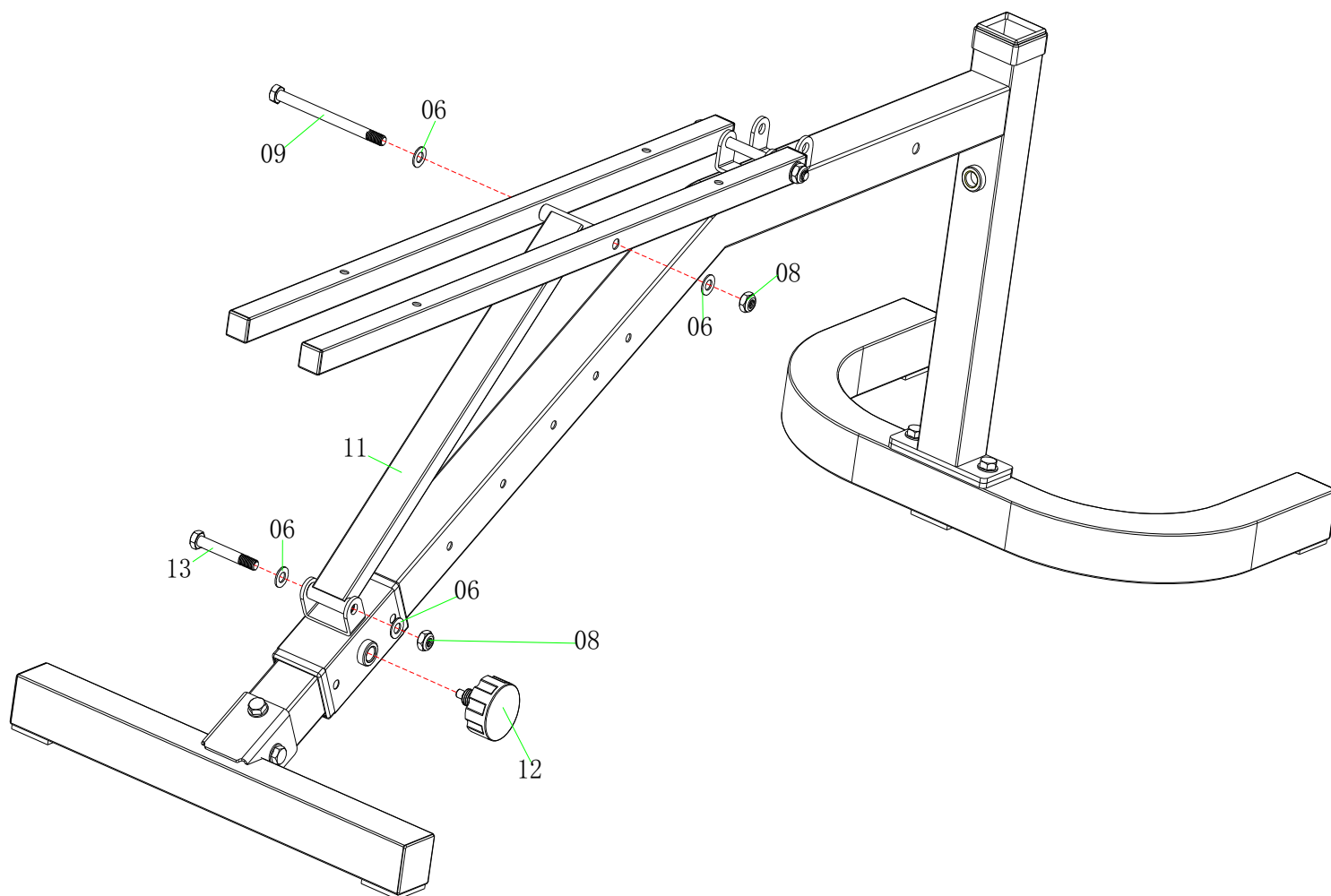
ШАГ 2



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
06	Шайба ф10	4	10	Опора спинки	2
08	Контргайка М10	1			
09	Шестигранный болт М10*130	1			

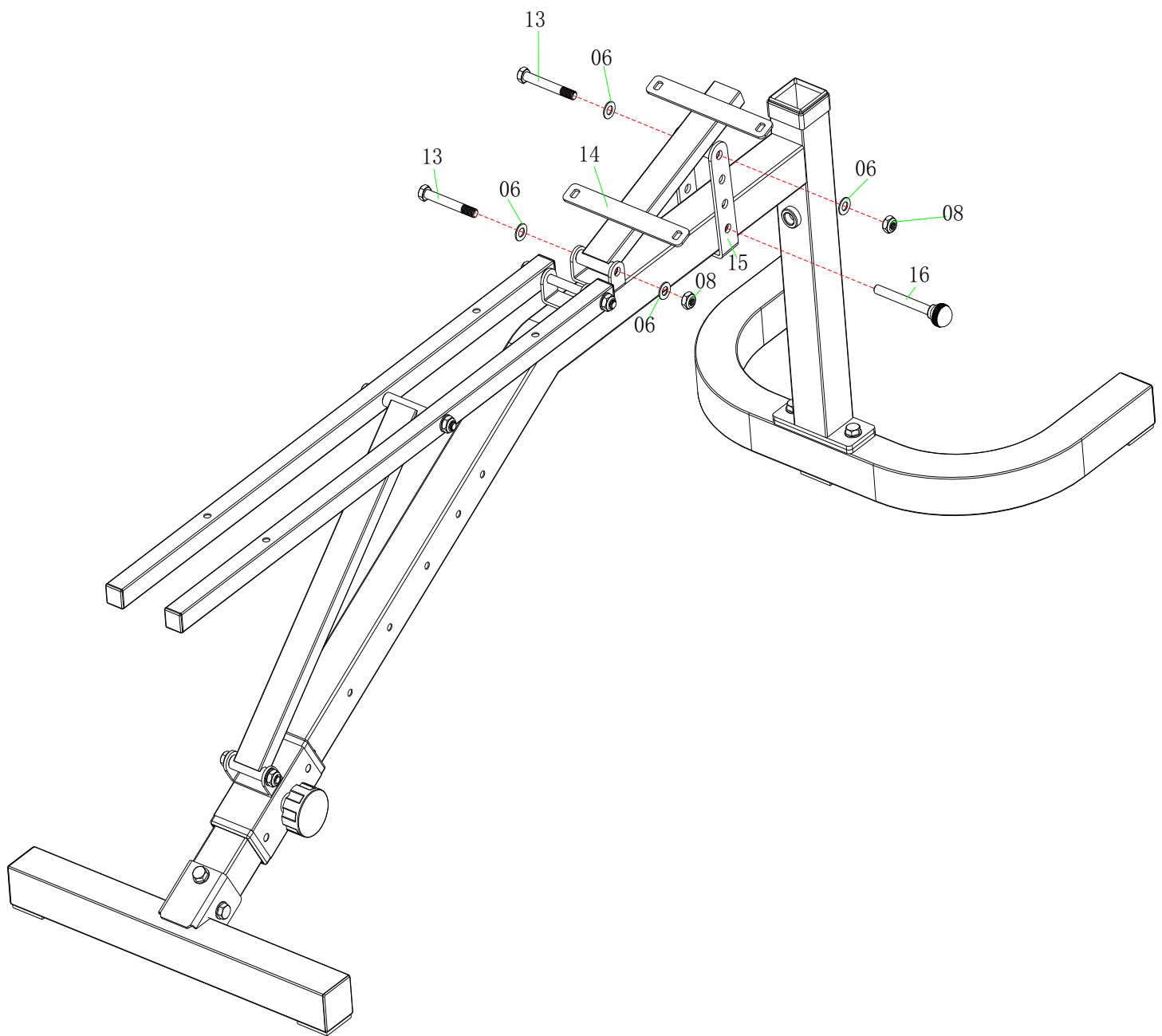
ШАГ 3



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
06	Шайба ф10	4	11	Соединительная трубка	1
08	Контргайка М10	2	12	Пружинная ручка М16	1
09	Шестигранный болт М10*130	1	13	Шестигранный болт М10*75	1

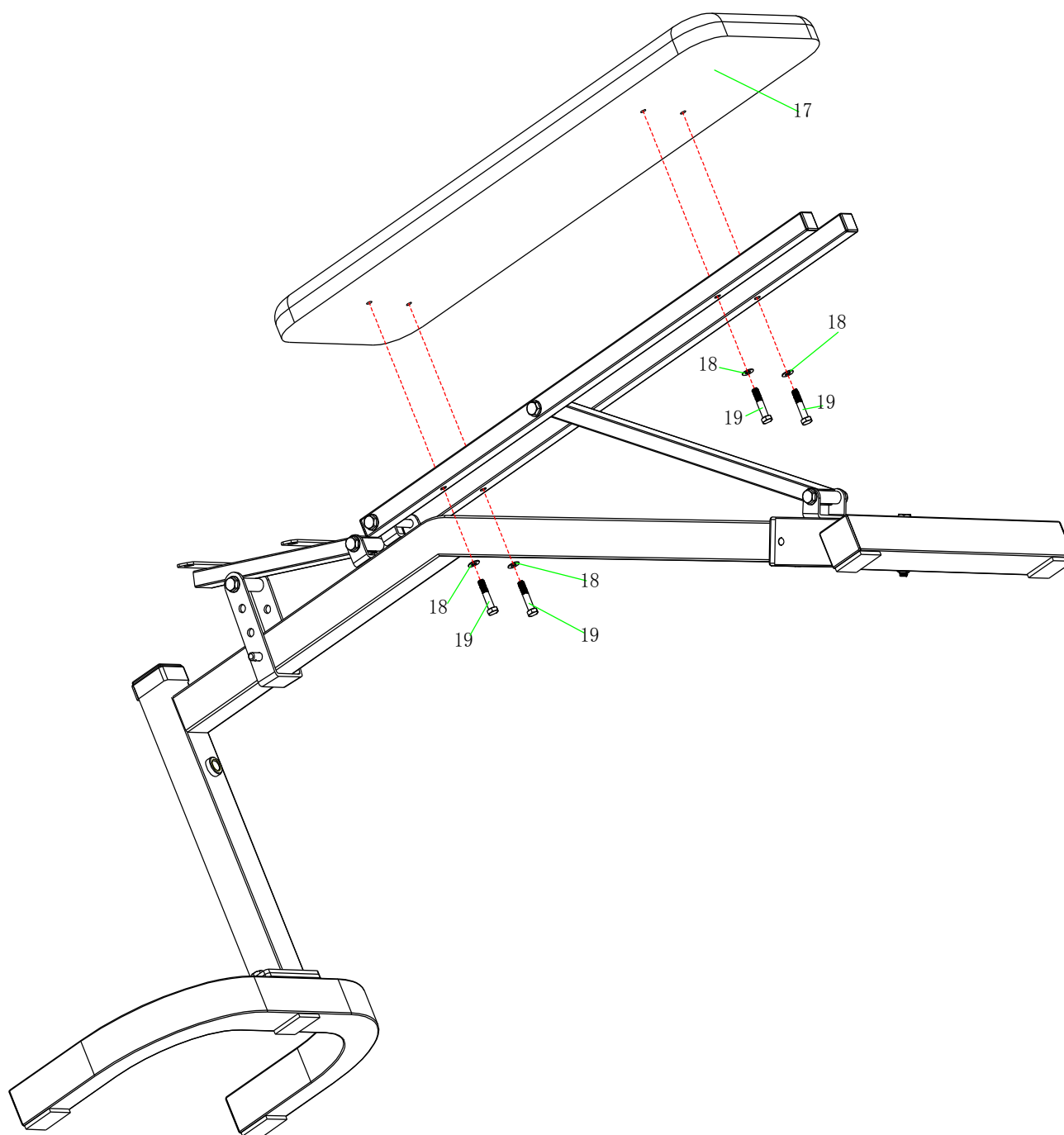
ШАГ 4



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
06	Шайба $\phi 10$	4	14	Держатель сиденья	1
08	Контргайка M10	2	15	Регулятор наклона	1
13	Шестигранный болт M10*75	2	16	Штифт со сферической головкой $\phi 10*85$	1

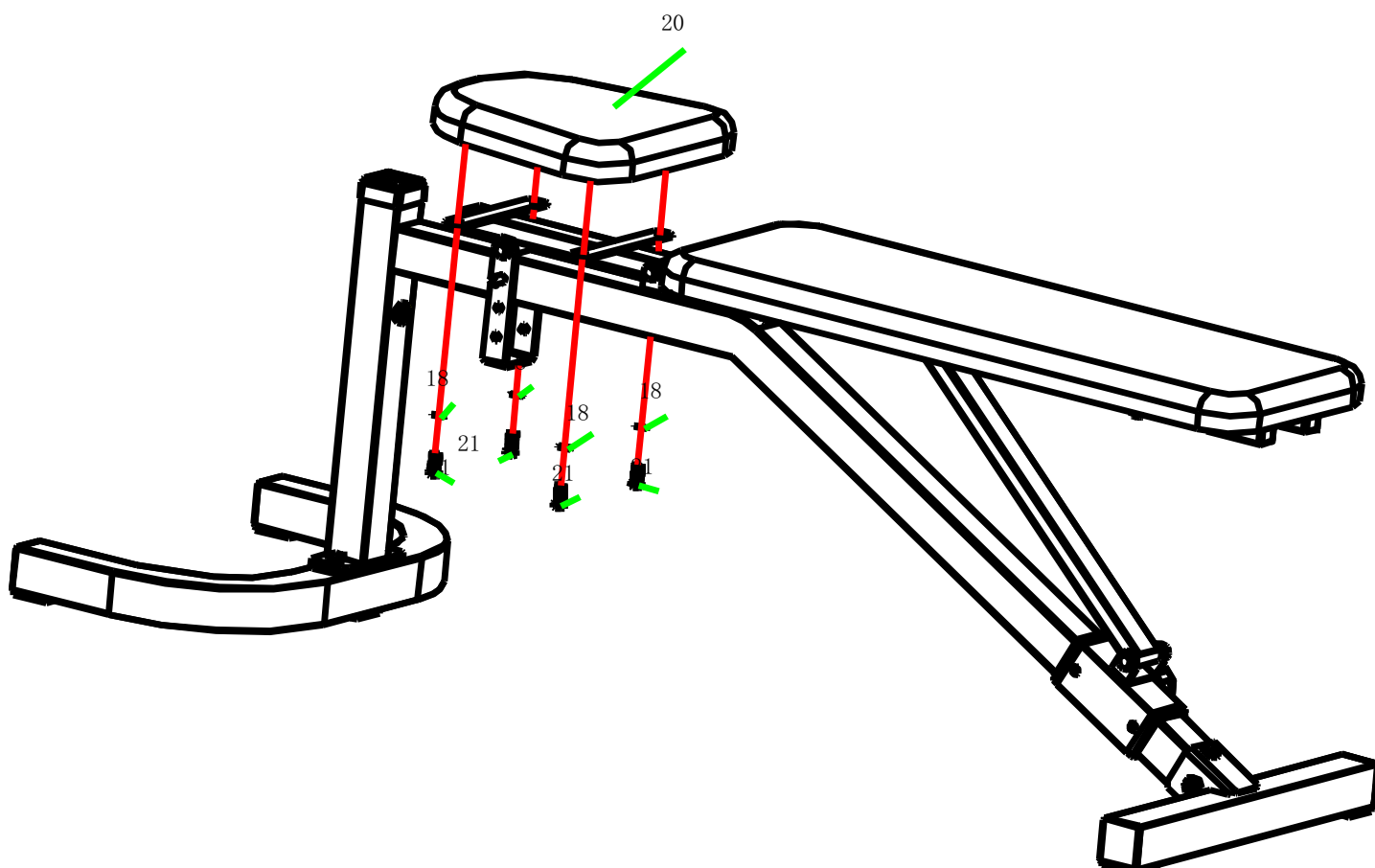
ШАГ 5



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
17	Спинка	1			
18	Шайба ф8	4			
19	Шестигранный болт М8*40	4			

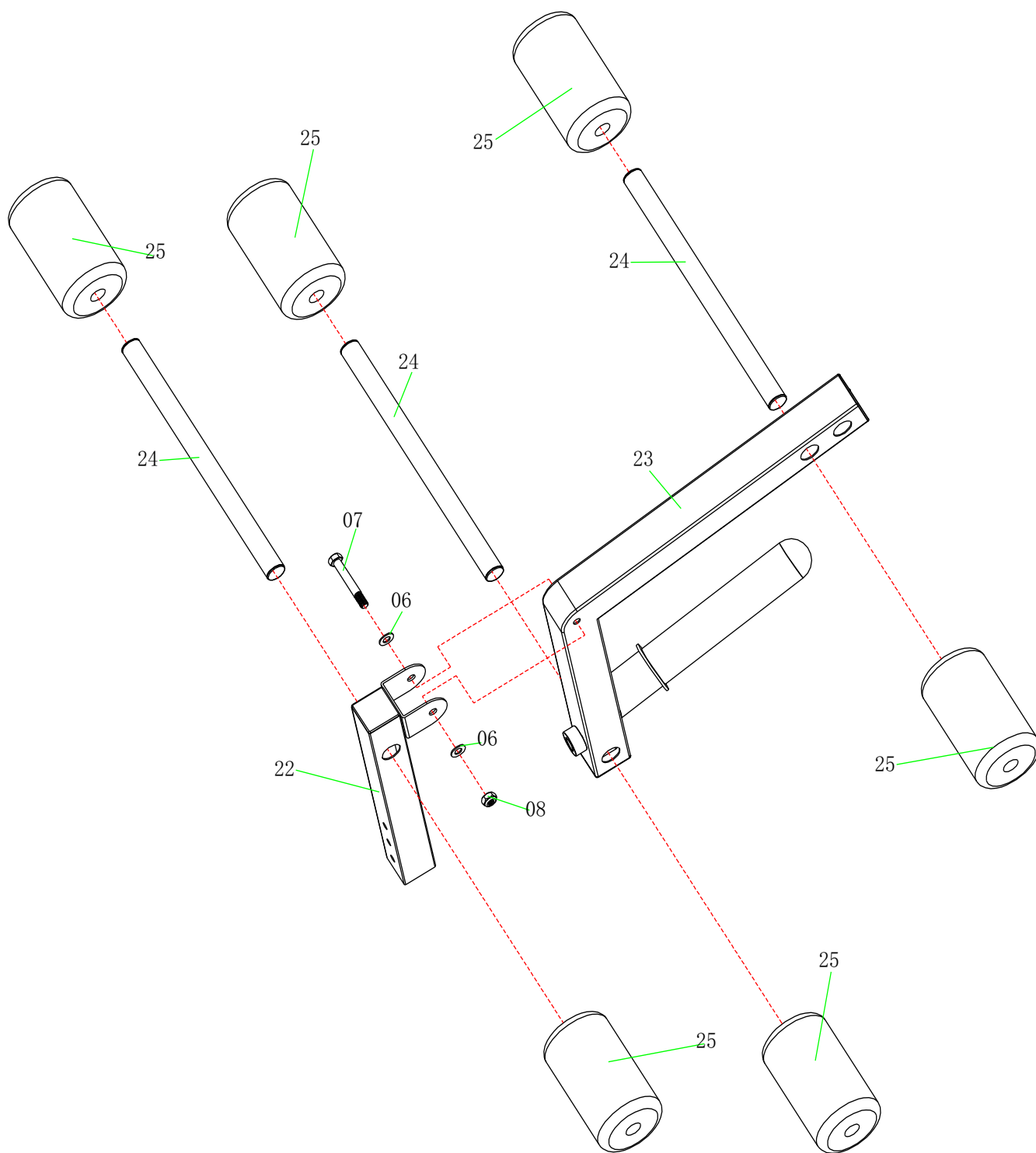
ШАГ 6



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
18	Шайба ф8	4			
20	Сиденье	1			
21	Шестигранный болт М8*20	4			

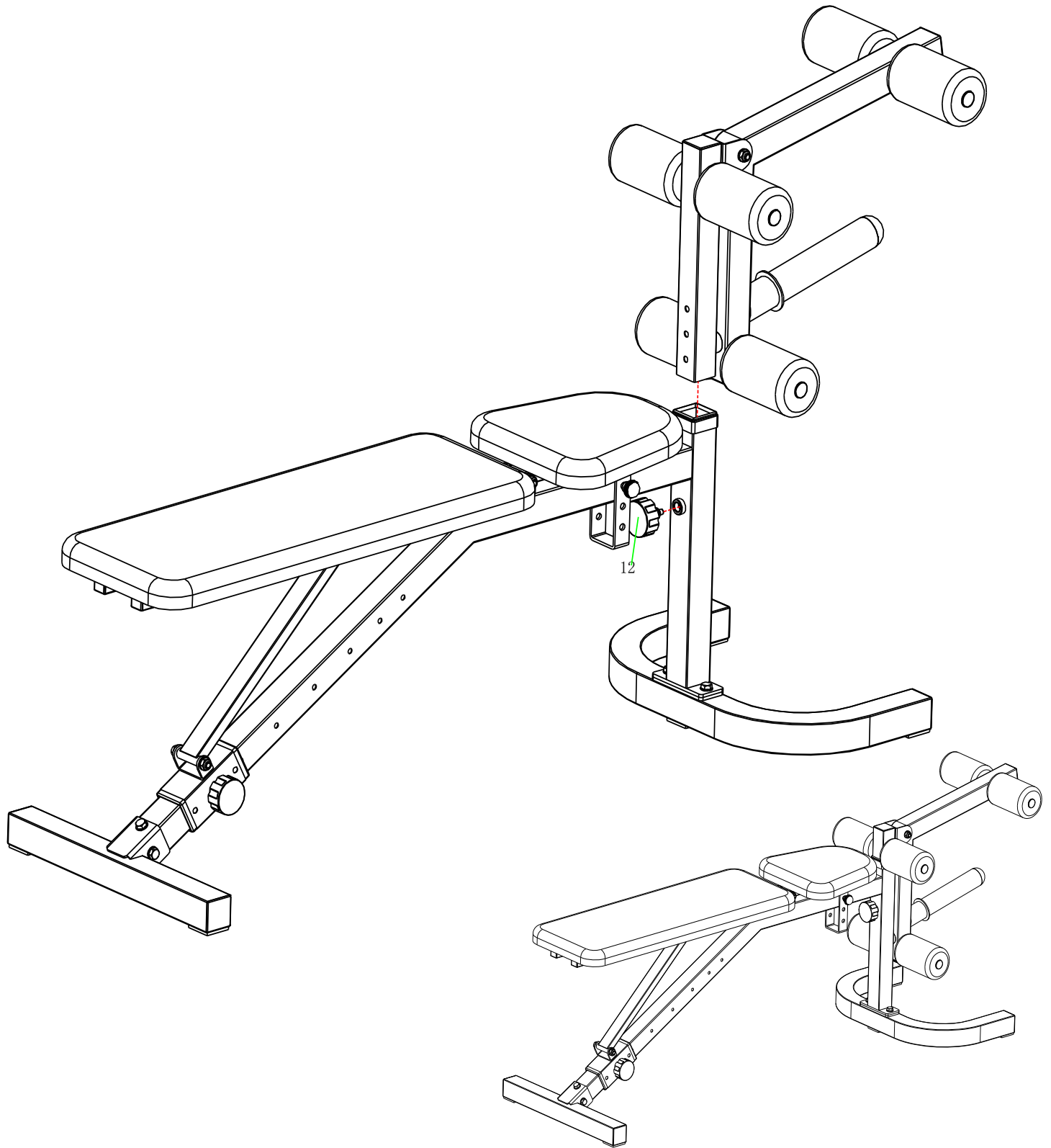
ШАГ 7



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
06	Шайба φ10	2	22	Опора рычага	1
07	Шестигранный болт М10*70	1	23	Рычаг для сгибания/разгибания ног	1
08	Контргайка М10	1	24	Трубка для валиков	3
			25	Валик	6

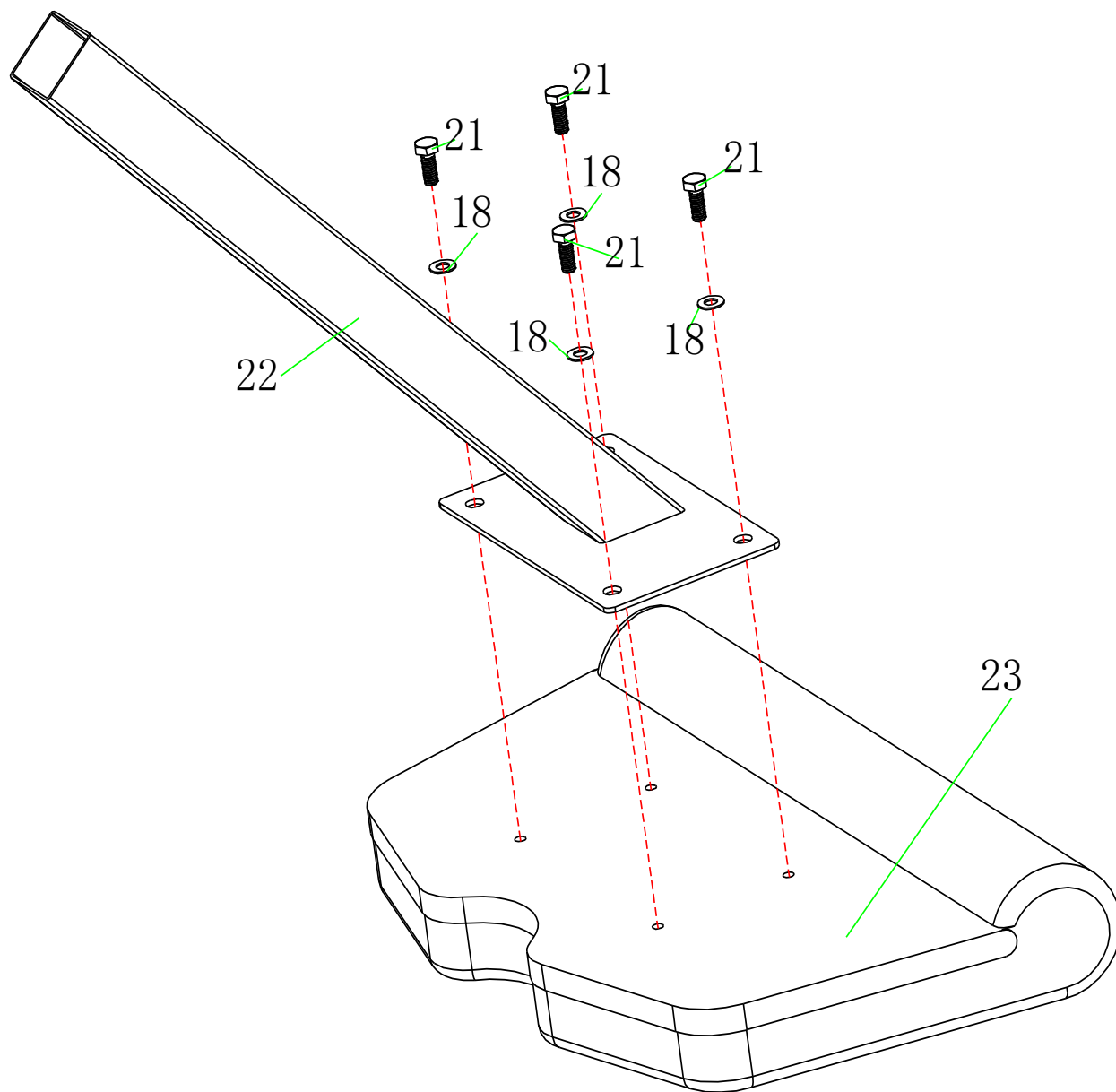
ШАГ 8



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
12	Пружинная ручка M16	1			

ШАГ 9

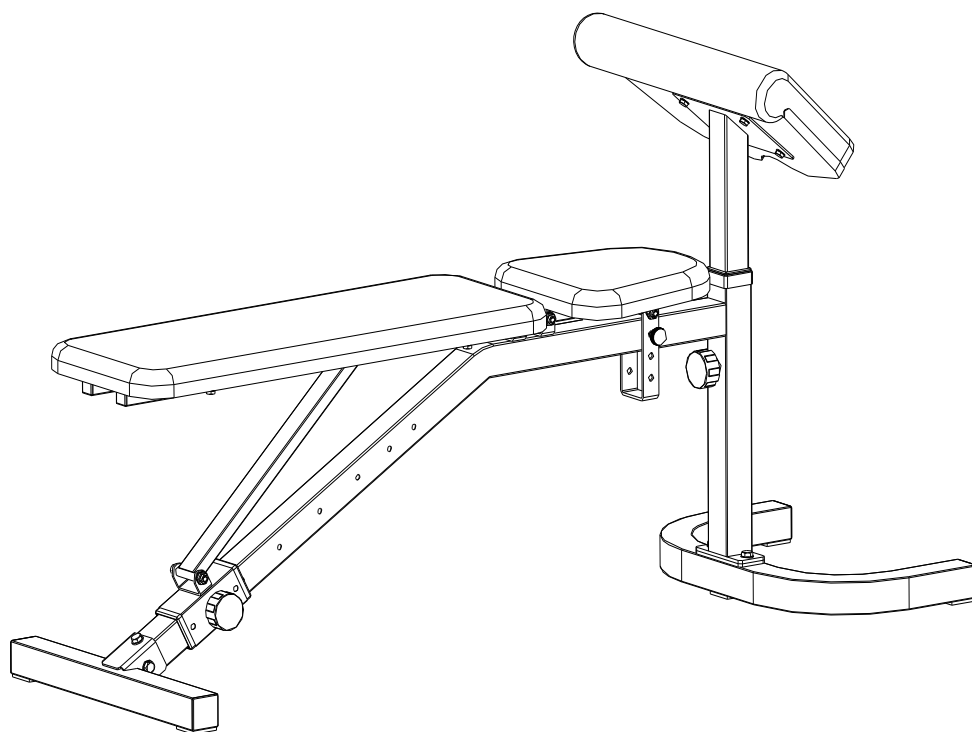
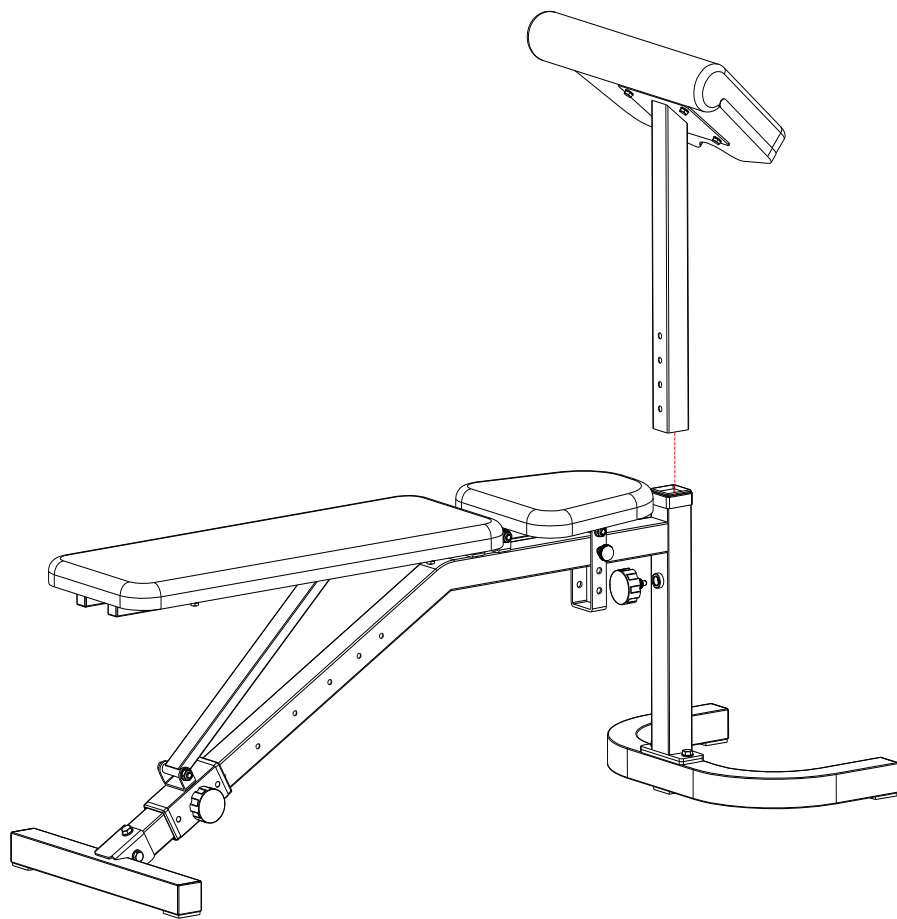


Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
18	Шайба ф8	4	27	Опора парты для бицепса	1
21	Шестигранный болт М8*20	4			
23	Парта для бицепса	1			

ШАГ 10

По завершению сборки тренажёр должен выглядеть следующим образом:



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.

