

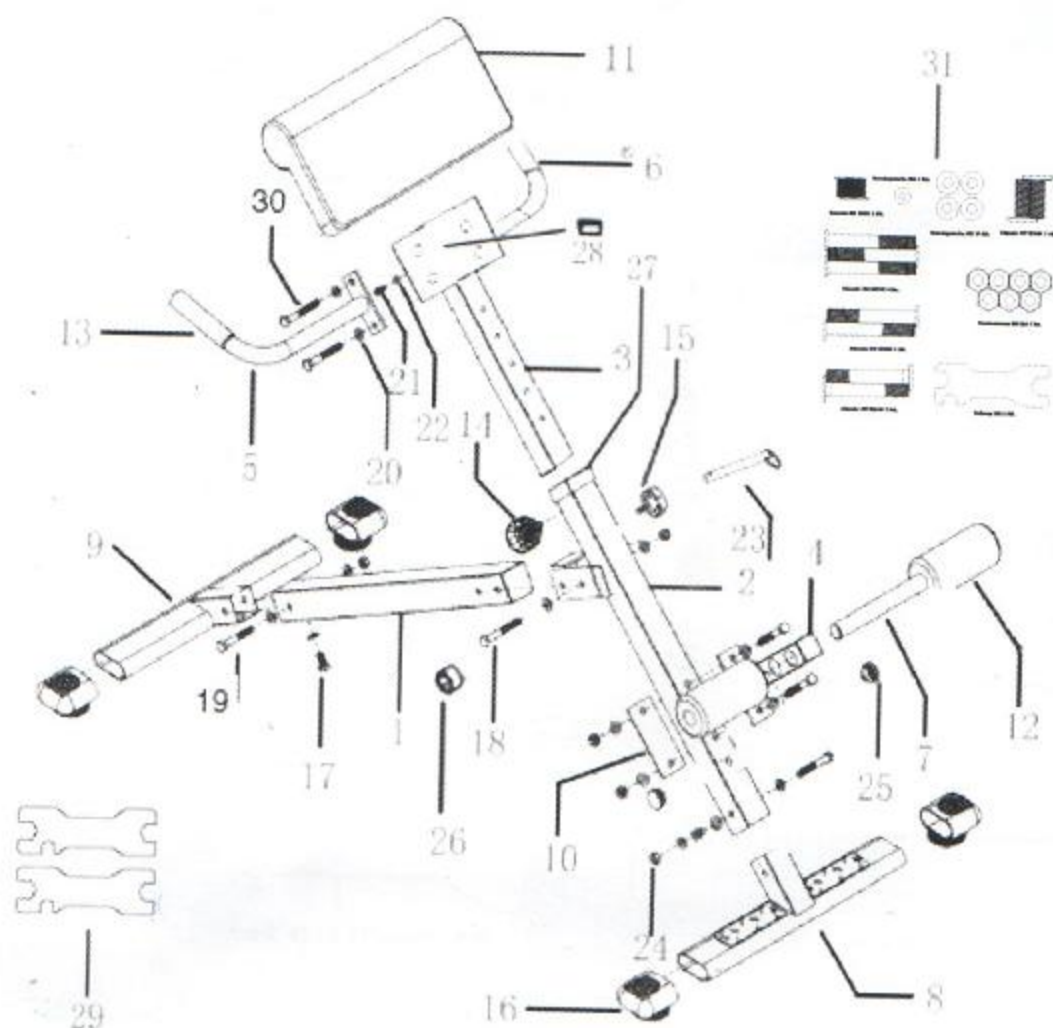
Руководство пользователя

Скамья универсальная (ГИППЕРЭКСТЕНЗИЯ) DFC SC-YW011



- Размеры в собранном виде: 99 x 56 x 85 см
- Размер упаковки: 137 x 56 x 36 см
- Вес НЕТТО: 11,9 кг
- Максимальный вес пользователя: 110 кг

Сборочный чертеж

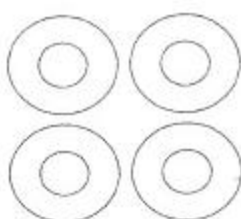


№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Задняя основная стойка	1	17	Винт M10*20	2
2	Передняя основная стойка	1	18	Винт M10*70	3
3	Регулировочная основная стойка	1	19	Винт M10*65	2
4	Фиксатор для ног	1	20	Шайба	16
5	Поручень (Левый)	1	21	Винт M6 *15	4
6	Поручень (Правый)	1	22	Шайба	4
7	Трубка (фиксатор ног)	1	23	Рычаг безопасности	1
8	Передняя подножка	1	24	Гайка M10	7
9	Задняя подножка	1	25	Пластиковая крышка	2
10	Крепежная пластина	1	26	Заглушка винта	16
11	Мягкая подушка	1	27	Пластиковая крышка	1
12	Мягкие ролики	2	28	Пластиковая крышка	1
13	Мягкие насадки на поручни	2	29	Инструмент	2
14	Ручка регулировки	1	30	Винт M10 *60	2
15	Болт	1	31	Блистерная упаковка	1
16	Заглушки	4			



ВИНТ №21 М6*15 4 шт

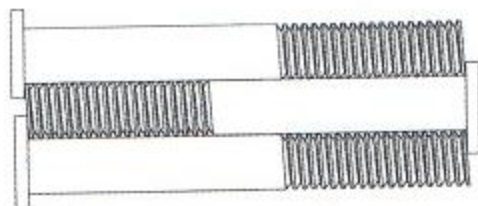
ШАЙБА №22 4 шт



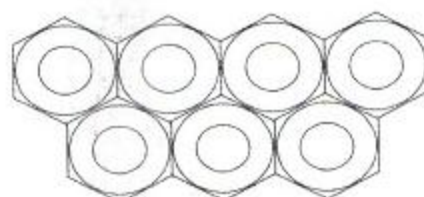
ШАЙБА №20 16 шт



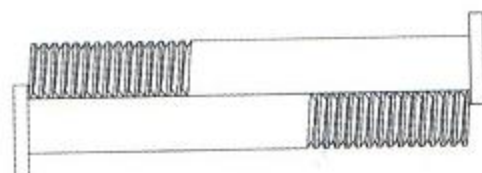
ВИНТ №17 М10*20 2 шт



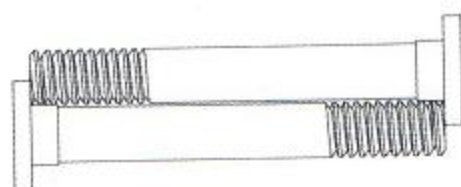
ВИНТ №18 М10*70 3 шт



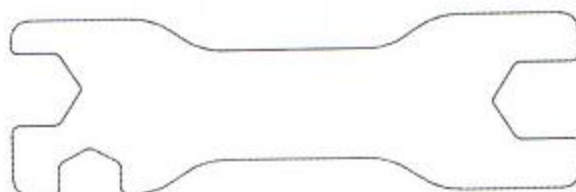
ГАЙКА №24 М10 7 шт



ВИНТ №19 М10*65 2 шт



ВИНТ №30 М10*60 2 шт

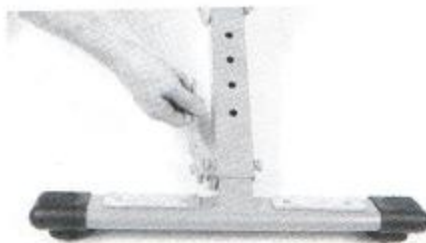


ИНСТРУМЕНТ №29 2 шт

СБОРКА

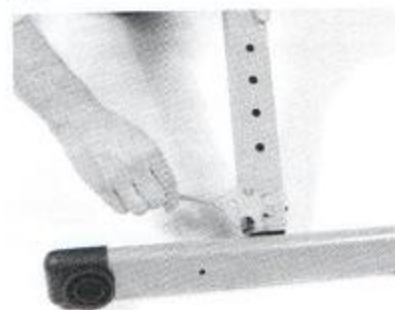


1.1



1.2

1.3



- Смонтируйте переднюю стойку (8) с помощью винта (19), двух шайб (20) и гайки (24) на передней основной стойке (2). Шайба всегда устанавливается между головкой болта и гайкой. С обратной стороны основной передней стойки затяните винт (17) и шайбу (20).



2.1

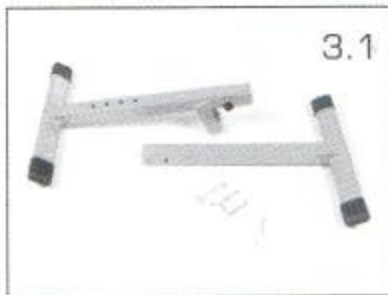


2.2

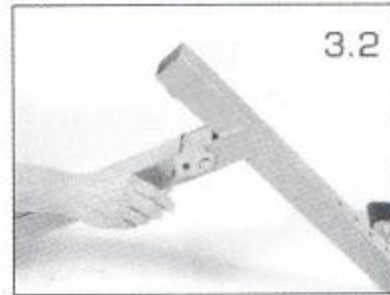


2.3

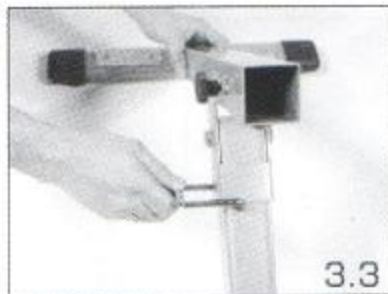
2. Установите заднюю подножку (9) с помощью винта (19), двух шайб (20) и гайки (24) на задней основной стойке (1). С обратной стороны задней стойки затяните винт (17) и шайбу (20).



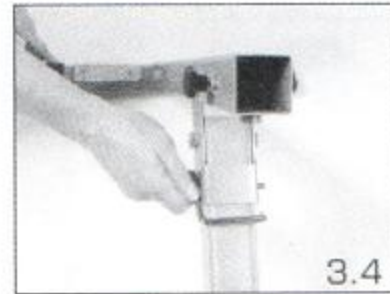
3.1



3.2



3.3



3.4

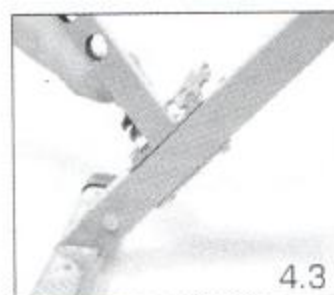
3. Теперь соединим заднюю основную стойку (1) с помощью винта (18), двух шайб (20) и гайки (24) и переднюю основную стойку. Наконец, вы можете вставить рычаг безопасности (23) в образовавшееся отверстие при соединении двух стоек.



4.1

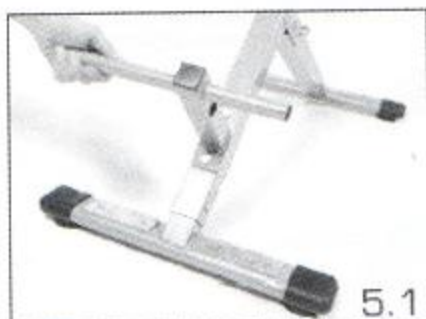


4.2



4.3

4. Прикрепите фиксатор ног (4) к передней основной стойке (2) с помощью крепежной пластины(10), винтов (18), шайб (20) и гаек (24).



5.1



5.2

5. Просуньте трубку (7) в отверстие фиксатора ног (4) и наденьте мягкие насадки-ролики (12) с каждого конца трубки (7).



6.1



6.2

6. Установите, если она еще не на своем месте, пластиковую крышку (27) на конце передней основной стойки (2). Протяните регулировочную стойку (3) через переднюю основную стойку. Скрепите их винтом (14) и болтом (15).



7.1

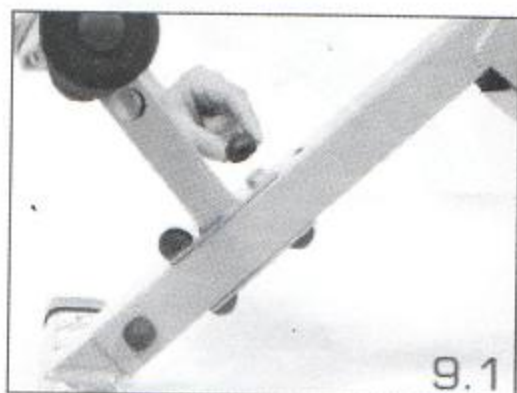


7.2

7. Установите мягкую спинку (11) на регулировочной стойке (3) с помощью винтов (21) и шайб (22).



8. Теперь установите левый и правый поручни (5 и 6) на регулировочной стойке (3). Используйте винты (30) и шайбы (22).



9. Установите заглушки винтов (26), которые скроют болты и гайки.

РУКОВОДСТВО К ТРЕНИРОВКАМ

1. Подъем корпуса

1а



1б



1c



1d



2. Подъем со скручиванием корпуса

2



3. Прокачка боковых мышц корпуса

3

