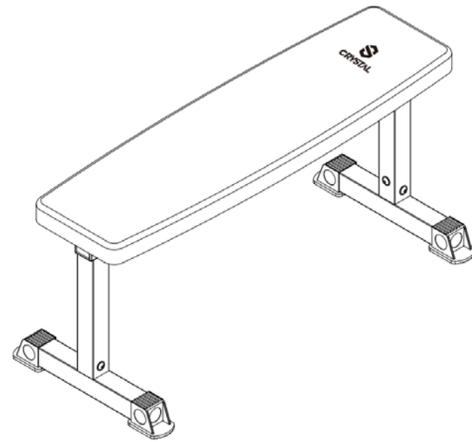


## Руководство пользователя



**Скамья прямая**  
Артикул: FM-CS703BK  
Модель: CRYSTAL

### ВВЕДЕНИЕ

Благодарим вас за покупку силовой скамьи DFC. Внимательно прочтите инструкции настоящего руководства. Сохраните документ для дальнейшего использования. Если вам нужна помощь, свяжитесь с нашей службой поддержки - для оперативного решения проблемы, пожалуйста, укажите артикул тренажёра.

### МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед началом любой тренировочной программы обязательно проконсультируйтесь с врачом. Чрезмерные нагрузки и неправильная техника могут привести к серьезным травмам. Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите настоящее руководство.

1. Для безопасного использования тренажёра изучите все инструкции и предупреждения, представленные в руководстве.
2. Перед началом занятий убедитесь, что оборудование правильно собрано и функционирует должным образом.
3. По завершению сборки проверьте, чтобы все крепежи были надёжно затянуты.
4. Тренажёр следует размещать на твёрдую и устойчивую поверхность.
5. Не используйте тренажёр на улице и вблизи воды.
6. Регулярно выполняйте осмотр изделия. При обнаружении изношенных или дефектных деталей незамедлительно предпринимайте меры по их замене.
7. Протирайте тренажёр влажной тканью. Не используйте чистящие средства на основе растворителей.
8. Не ставьте тренажёр на скользкую поверхность. Для устойчивости конструкции разместите под изделие резиновый коврик.
9. Не подпускайте детей к тренажёру.
10. Заниматься на тренажёре может только один человек одновременно.
11. В начале каждой тренировки обязательно выполняйте разминку.

Максимально допустимая нагрузка на тренажёр 250 кг, включая вес пользователя.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Артикул	FM-CS703BK
Модель	CRYSTAL
Наименование	Скамья прямая
Габариты	107(Д) * 47(Ш) * 48(В) см
Вес брутто / нетто	10 кг / 8,5 кг
Материал	Премиальная сталь, прочный ПВХ
Допустимая нагрузка	250 кг.

- 01 -

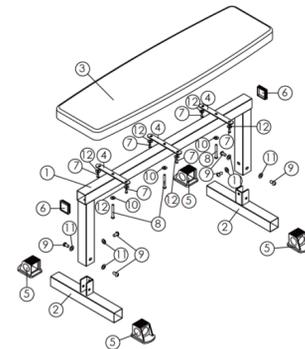
### СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Стабилизатор	2
3	Спинка	1
4	Крепёжная пластина	3
5	Заглушка 50	4
6	Заглушка 50	2
7	Винт M6*15	6
8	Винт M8*65	3
9	Винт M10*20	6
10	Шайба M8	3
11	Шайба M10	6
12	Шайба M6	6

### Внимание:

1. Перед тем, как приступить к сборке, распакуйте тренажёр и проверьте, все ли детали в наличии.
2. Некоторые детали уже были собраны перед транспортировкой.
3. Не затягивайте крепежи до упора до тех пор, пока изделие не будет полностью собрано.

### СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



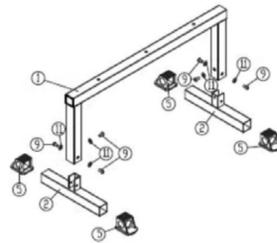
- 02 -

Сделано в Китае

### СБОРКА

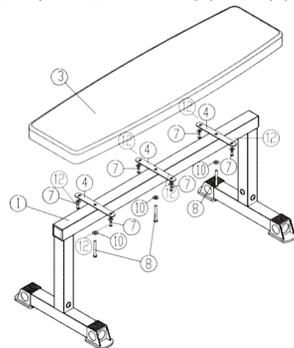
#### Шаг 1

Установите заглушки (05) на стабилизаторы (02), как показано на схеме. Поставьте стабилизаторы (02) на расстоянии друг от друга, поверх разместите раму (01). Закрепите детали при помощи винтов M10\*20 (09) и шайб M10 (11).



#### Шаг 2

Разместите на раме (01) крепёжные пластины (04), а поверх них - спинку (03) силовой скамьи. Зафиксируйте конструкцию при помощи винтов M6\*15 (07) и M8\*65 (08), шайб M8 (10).



- 03 -

**Примечание:** перед тем, как приступить к занятиям на тренажёре, убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.

### РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

1. **Разминка:** начните тренировку с небольшой разминки в течение 5-10 минут.
2. **Растяжка:** делайте растяжку в начале тренировки и по её завершению.
3. **Дыхание:** не задерживайте дыхание во время тренировки. Если чувствуете, что не хватает дыхания - сбавьте темп.
4. **Интенсивность:** тренировочную нагрузку следует устанавливать в соответствии с вашими возможностями. Повышайте интенсивность постепенно. После тренировки нормально чувствовать легкую усталость и небольшую болезненность в мышцах.
5. **Заминка:** выполняйте заминку в конце тренировки, чтобы сохранить мышечный тонус и эластичность мышц. Уделяйте на данный этап не менее 5 минут.
6. **Питание:** заниматься на тренажёре следует не ранее, чем через час после еды. Не пейте слишком много воды во время тренировок.



Наклон вперёд.



Растяжка подколенного сухожилия



Растяжка внутренней поверхности бедра



Растяжка квадрицепса



Растяжка икроножных мышц

- 04 -

### УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОВ

Неисправность	Причины возникновения	Решение
Не получается закрутить винты	1. Попытка закрутить винт в неправильном направлении. 2. Не используется отвёртка. 3. Винт не попал в отверстие.	1. Установите винт в отверстие и закрутите его по часовой стрелке. 2. Используйте отвёртку с подходящим наконечником.
Не найден какой-то из крепежей	Могут быть спрятаны внутри упаковки.	Проверьте комплектность деталей перед распаковкой, не выбрасывайте упаковку до полной сборки изделия.
Устройство издаёт посторонние шумы	1. Ошибка сборки (возможно при несоблюдении порядка сборки). 2. Ослабление крепежей.	1. Сверьтесь с руководством, убедитесь, что все крепления выполнены верно. 2. Перезатяните винты. 3. Обратитесь в службу поддержки за помощью.
Отсутствуют детали	1. Могут быть потеряны во время транспортировки изделия. 2. Могут быть случайно выброшены в процессе сборки.	Свяжитесь с нами, и мы направим вам нужную деталь.

**ВНИМАНИЕ!**  
**ТРЕНАЖЁР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

- 05 -