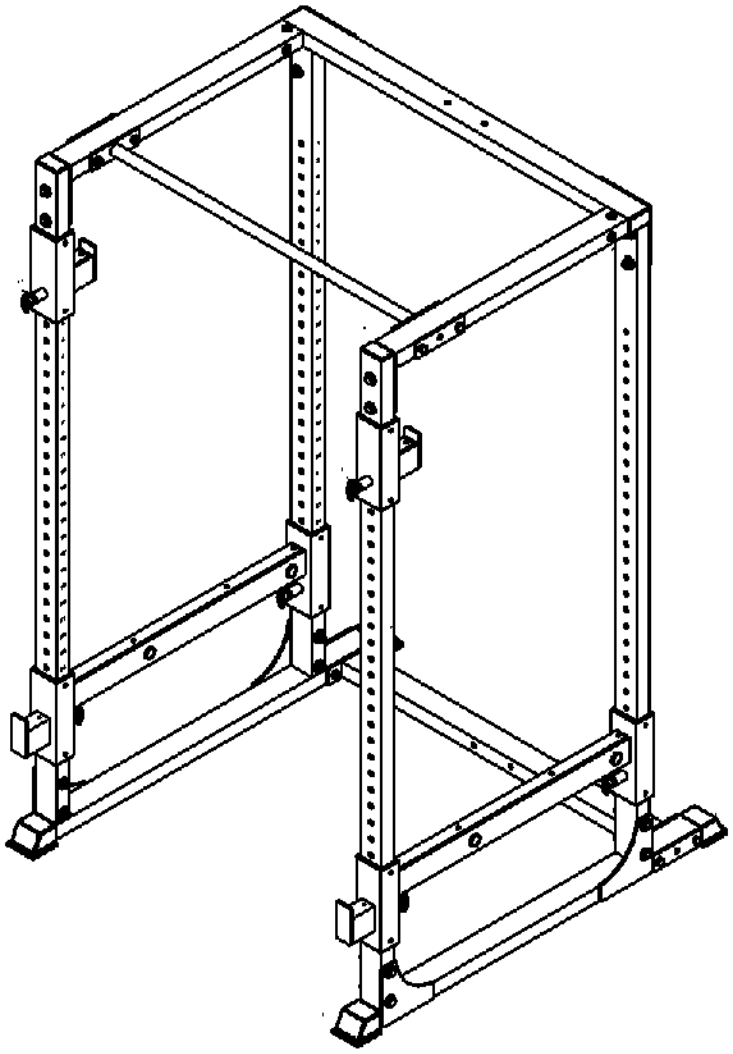
BODYCRAFT

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

РАМА СИЛОВАЯ BODY CRAFT

Артикул: F430

Версия 4 (V4)



ВВЕДЕНИЕ

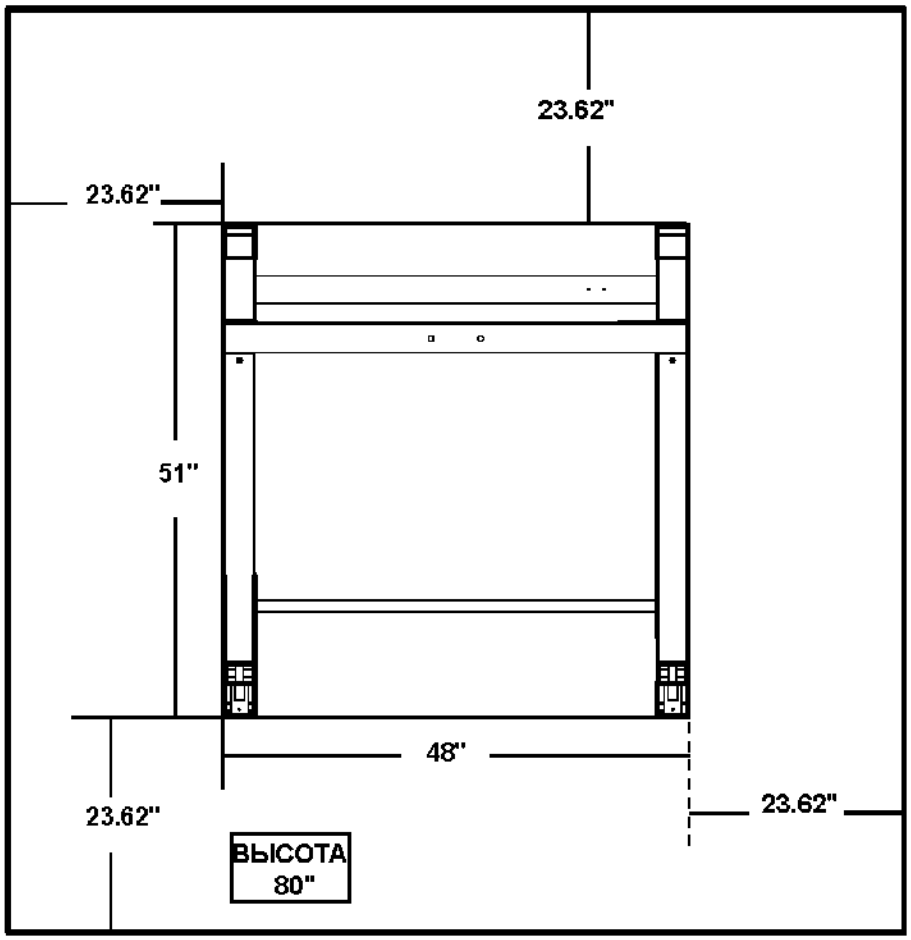
Благодарим вас за выбор нашего продукта – **силовой рамы Bodycraft F430.** Тренажёр **Bodycraft F430** предлагает впечатляющее количество силовых упражнений для развития всех основных групп мышц. Независимо от того, хотите ли вы привести в порядок сердечно-сосудистую систему, придать своему телу тонус или нарастить силу и мышечный объем, **Bodycraft F430** 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**

Использования 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 кого есть проблемы со здоровьем. Компания поставщик 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. **Во время занятий на тренажёре не прикасайтесь к тросам и шкивам.**
6. **Не прикасайтесь к движущимся частям, держитесь только за обозначенные ручки.**
7. **При регулировке сиденья убедитесь, что пружинный механизм полностью зацеплен. В противном случае сиденье может соскользнуть, что может привести к серьезной травме.**
8. **Убедитесь, что все тросы находятся в шкивах, прежде чем начать использование.**
9. **Во избежание повреждений будьте осторожны при использовании тренажёра.**
10. **Вес изделия (нетто): 86,2кг.**
11. **Максимально допустимый вес пользователя – 150кг.**
12. **Максимальная нагрузка на тренажёр составляет 300кг.**
13. **Габариты тренажёра: 1800 X 1800 X 2100.**
14. **Тренажёр предназначен для использования внутри помещения.**
15. **Перед использованием тренажёра проверьте, чтобы вокруг него было достаточно свободного пространства (30 см по бокам тренажёра и по 15 см спереди и сзади). Оптимальное расстояние вокруг тренажёра – 60 см.**
16. **Если вы не уверены, что тренажер Bodycraft F430 функционирует должным образом, обратитесь за помощью к вашему местному поставщику оборудования BODYCRAFT**

РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА



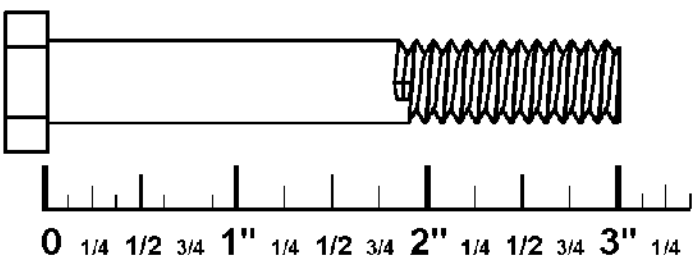
Рекомендуемые инструменты для сборки и аксессуары

Ключ с трещоткой 9/16"
Ключ с трещоткой 3/4"
Комбинированный ключ 9/16"
Комбинированный ключ 3/4"
Разводной ключ
Резиновый молоток
Набор шестигранных ключей

Примечания по сборке:

1. **Не затягивайте болты до тех пор, пока это не будет указано в инструкции.**
2. **В целях безопасности для сборки требуется двое взрослых.**
3. **Для облегчения установки валиков используйте стеклоочиститель или воду.**
4. **Перед установкой весовых пластин нанесите на направляющие стержни силиконовую смазку.**
5. **Перед установкой пластиковых деталей подержите их при комнатной температуре. Несоблюдение данного требования может привести к поломке деталей.**
6. **Для установки заглушек используйте резиновый молоток.**
7. **Обратите внимание, что при измерении длины болтов учитывалась только их хвостовая часть.**

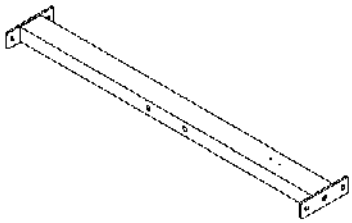
Например, шестигранный болт 3"



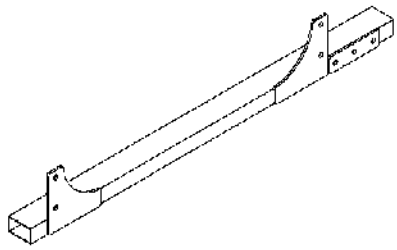
ИЗОБРАЖЕНИЕ ДЕТАЛЕЙ

ПРПМЕЧАНПЕ: Если какие-либо детали отсутствуют в комплекте, проверьте, возможно они уже были установлены на заводе-изготовителе.

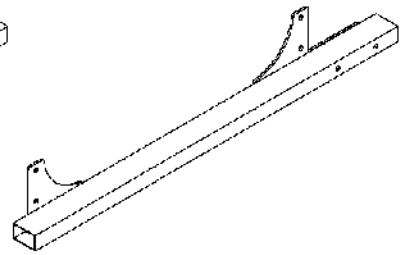
***Все детали изображены в масштабе.**



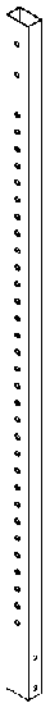
(1) ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР



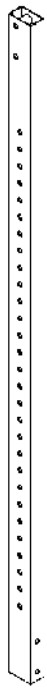
(2) ЛРАВАЯ ОЛОРА



(3) ЛЕВАЯ ОЛОРА

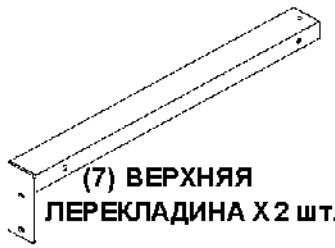


(4) ЛЕРЕДНЯЯ СТОЙКА 78.2" (1986мм) Х 2 шт.

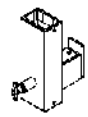


(5) ЗАДНЯЯ СТОЙКА 76.5"(1940мм) Х 2 шт.

(6) ЗАДНЯЯ ВЕРХНЯЯ ЛЕРЕКЛАДИНА



(7) ВЕРХНЯЯ ЛЕРЕКЛАДИНА Х 2 шт.

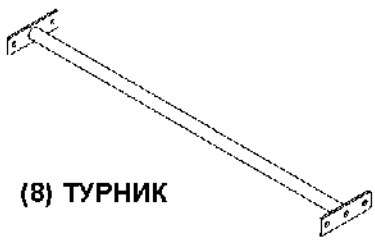


(10) ФИКСАТОР Х 2 шт.

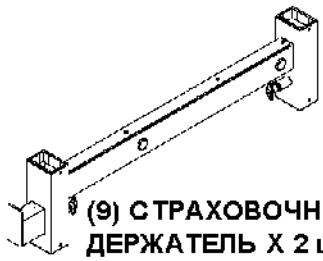
(11) ОЛОРНАЯ ЛЛАСТИНА Х 2 шт.

(12) ЗАГЛУШКА 45мм Х 75мм (4 шт.)

(13) ЗАГЛУШКА 45мм Х 75мм (4 шт.)

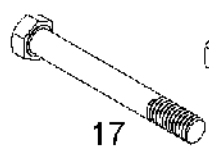


(8) ТУРНИК

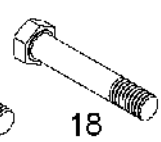


(9) СТРАХОВОЧНЫЙ ДЕРЖАТЕЛЬ Х 2 шт.

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
17	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 1/2" Х 4"	16
18	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 1/2" Х 2-3/4"	8
19	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 3/8" Х 3/4"	6
21	ШАЙБА 1/2"	32
22	ШАЙБА 3/8"	6
23	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА 1/2"	24



17



18

19

21

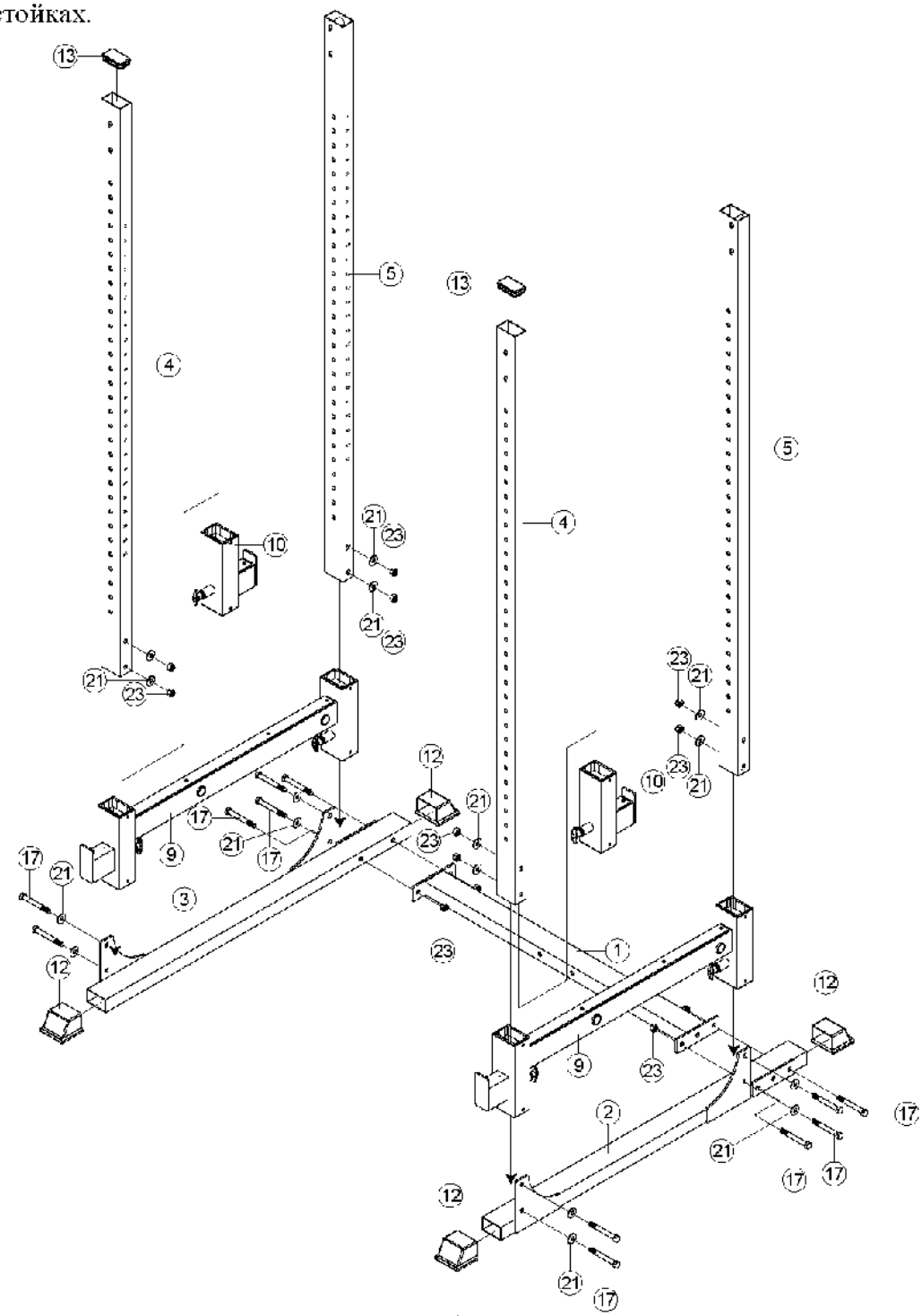
22

23

ИНСТРУКЦИИ НО СБОРКЕ. ШАГ 1

Не затягивайте болты до тех пор, пока тренажёр не будет полностью собран.

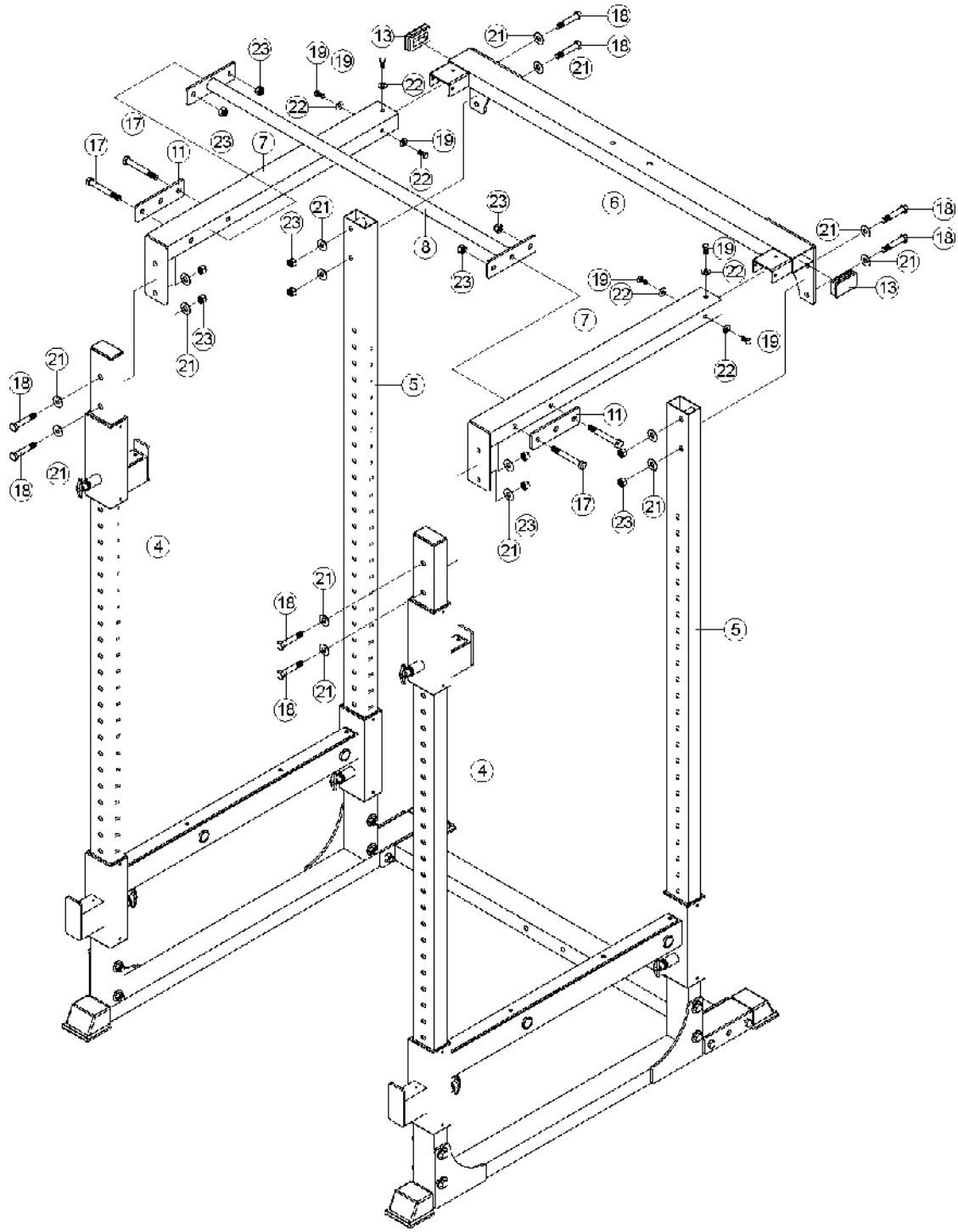
1. Установите стабилизатор (1) между правой (3) и левой (2) опорой, закрепите полученную конструкцию при помощи четырёх болтов 1/2" X 4" (17), четырёх шайб (21) и четырёх гаек 1/2" (23). Опорные илиты, приваренные к опорам, должны быть расположены снаружи. В завершение данного этапа установите четыре заглушки 45мм X 75мм (12) – по две заглушки на каждую опору.
2. Прикрепите передние стойки (4) (передние стойки длиннее задних) к опорам при помощи двух болтов 1/2" X 4" (17), двух шайб (21) и двух гаек 1/2" (23).
3. Прикрепите задние стойки (5) (они короче) к опорам при помощи двух болтов 1/2" X 4" (17), двух шайб (21) и двух гаек (23). Проверьте, чтобы сварная трубка находилась сверху.
4. Установите на стойки страховочные держатели (9). Затем установите фиксаторы (10). Фиксаторы (10) могут быть установлены как на передних (4), так и на задних (5) стойках, в зависимости от ваших предпочтений. Однако чаще всего фиксаторы устанавливают на передних стойках.



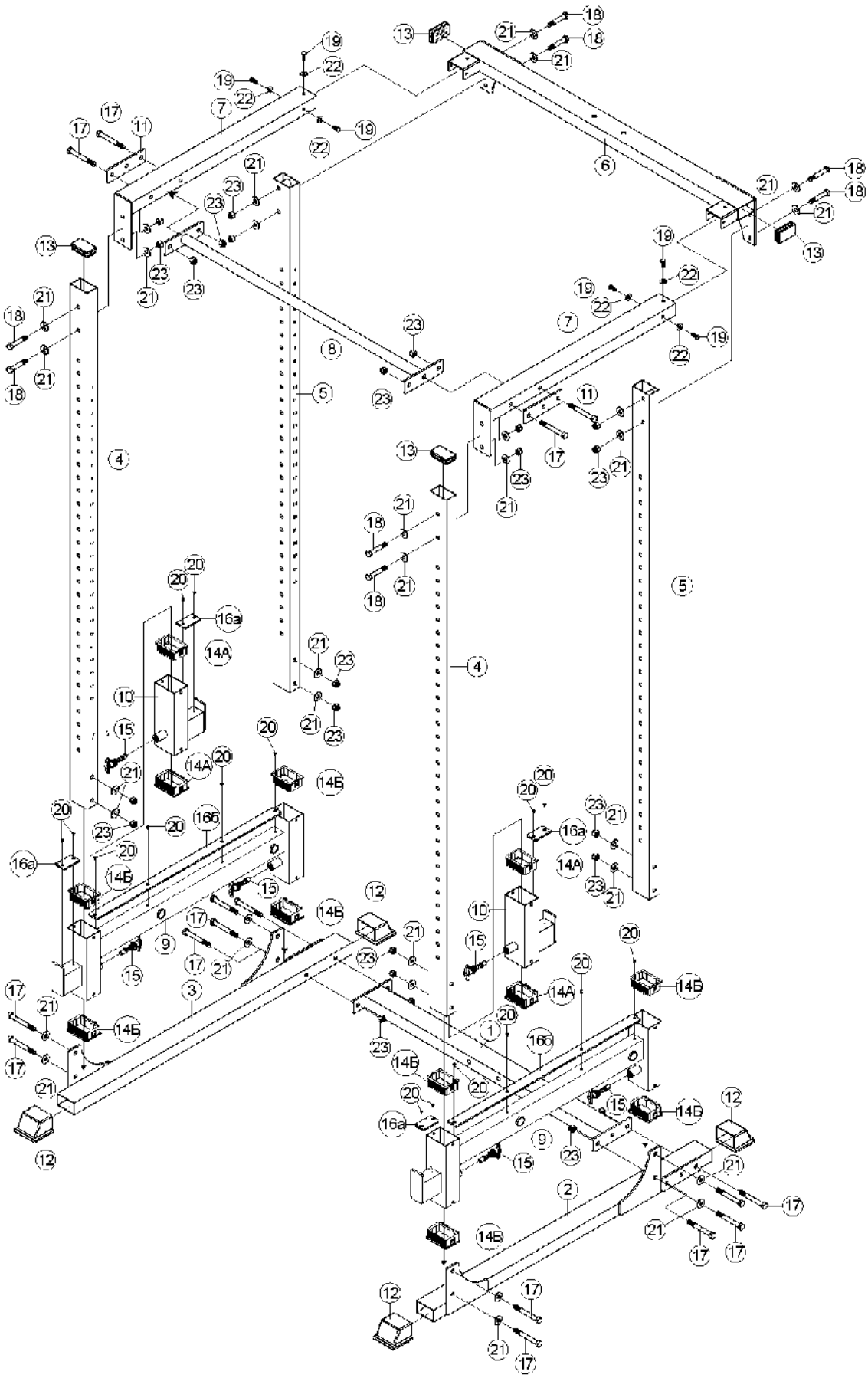
ИНСТРУКЦИИ НО СБОРКЕ. ШАГ 2

1. Соедините перекладины (7) и (6) при помощи трёх болтов 3/8" X 3/4" (19) и трёх шайб (22). Закрепите перекладину (7) на передней стойке (4) при помощи двух болтов 1/2" X 2 3/4" (18), четырёх шайб (21) и гаек 1/2" (23).
2. Закрепите заднюю перекладину (6) на задней стойке (5) при помощи двух болтов 1/2" X 2 3/4" (18), четырёх шайб (21) и четырёх гаек 1/2" (23). С двух сторон от задней перекладины (6) установите заглушки 45 X 75 (13).
3. Установите турник между перекладинами (7), закрепите полученную конструкцию при помощи опорных пластин (11), двух болтов 1/2" X 4" (17) и двух гаек 1/2" (23)

Затяните болты.

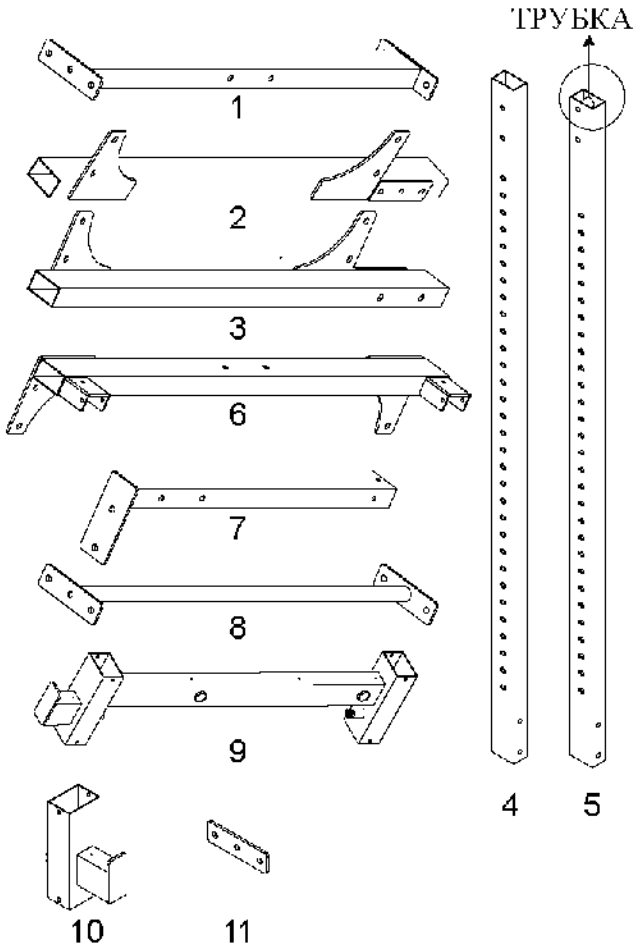


СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

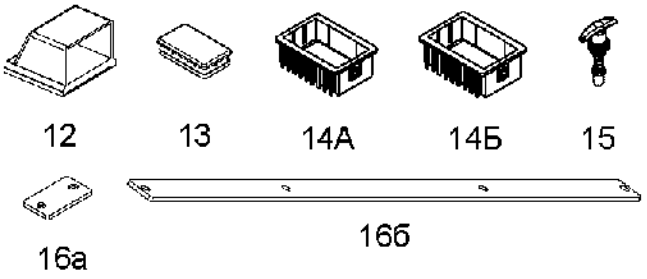


СПЕЦИФИКАЦИЯ

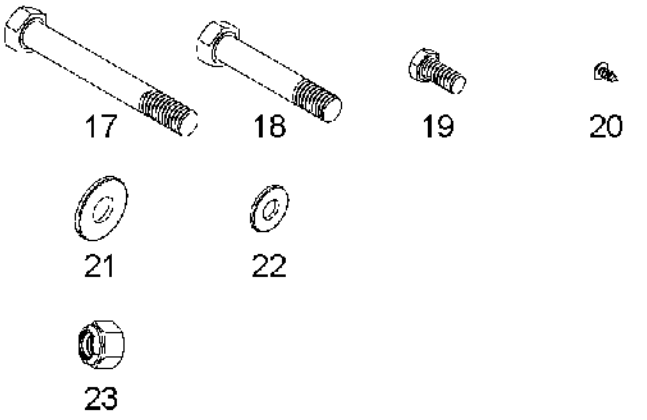
№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	ЗАДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
2	ПРАВАЯ ОПОРА	1
3	ЛЕВАЯ ОПОРА	1
4	ПЕРЕДНЯЯ СТОЙКА 78.2"(1986мм)	2
5	ЗАДНЯЯ СТОЙКА 76.5"(1940мм) ----	2
	-- сварная трубка на верхнем конце	
6	ЗАДНЯЯ ВЕРХНЯЯ ПЕРЕКЛАДИНА	1
7	ВЕРХНЯЯ ПЕРЕКЛАДИНА	2
8	ТУРНИК	1
9	СТРАХОВОЧНЫЙ ДЕРЖАТЕЛЬ	2
10	ФИКСАТОР	2
11	ОПОРНАЯ ПЛАСТИНА	2



12	ЗАГЛУШКА 45мм X 75мм	4
13	ЗАГЛУШКА 45мм X 75мм	4
14А	ЗАГЛУШКА 45мм X 75мм	4
14Б	ЗАГЛУШКА 45мм X 76мм	8
15	ШТИФТ	6
16а	АМОРТИЗАТОР (на держатель)	4
16б	АМОРТИЗАТОР (на страховочный держатель)	2



17	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 1/2" X 4"	16
18	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 1/2" X 2-3/4"	8
19	ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ 3/8" X 3/4"	6
20	ВИНТ 5мм X 15мм	16
21	ШАЙБА 1/2"	32
22	ШАЙБА 3/8"	6
23	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА 1/2"	24



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

1. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.

2. Наслаждайтесь новым тренажёром Bodycraft.

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