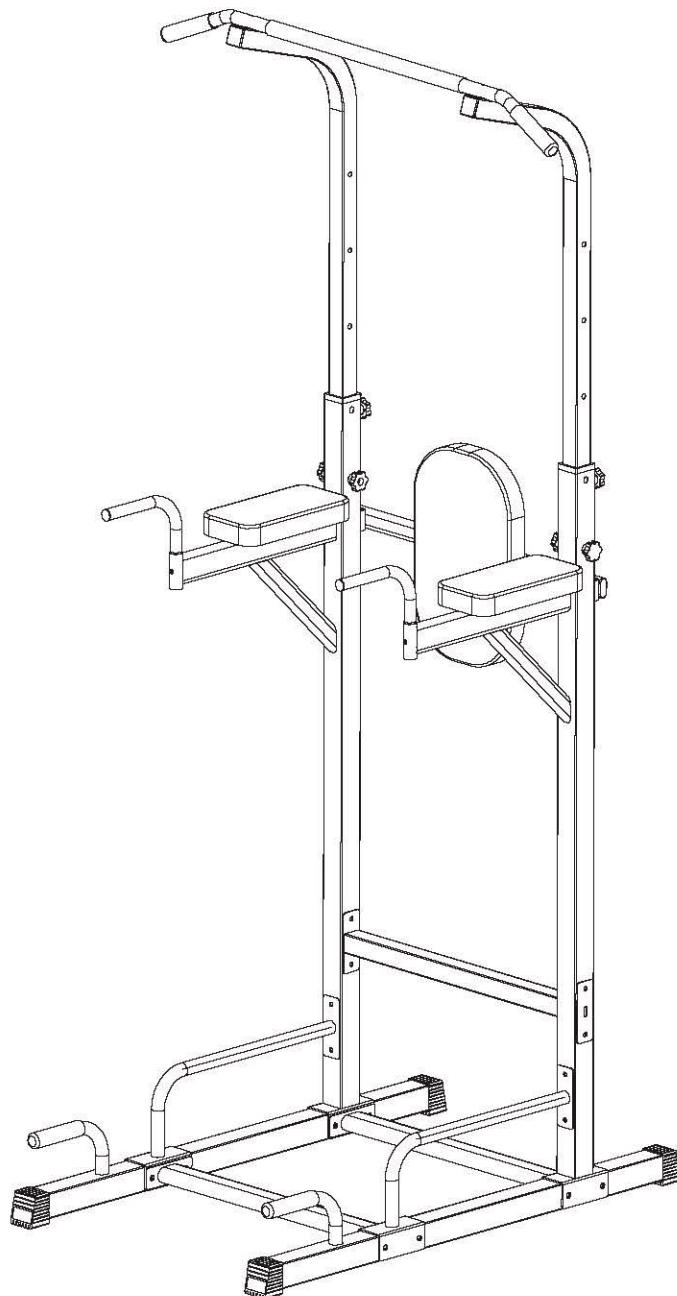




# ТУРНИК - БРУСЬЯ DFC

Артикул: G-ADVENOR

Руководство  
по сборке и эксплуатации



Для того, чтобы посмотреть видео  
по сборке тренажёра, отсканируйте  
код или перейдите по ссылке:  
<https://youtu.be/OtVR7X65yOg>

# Меры предосторожности

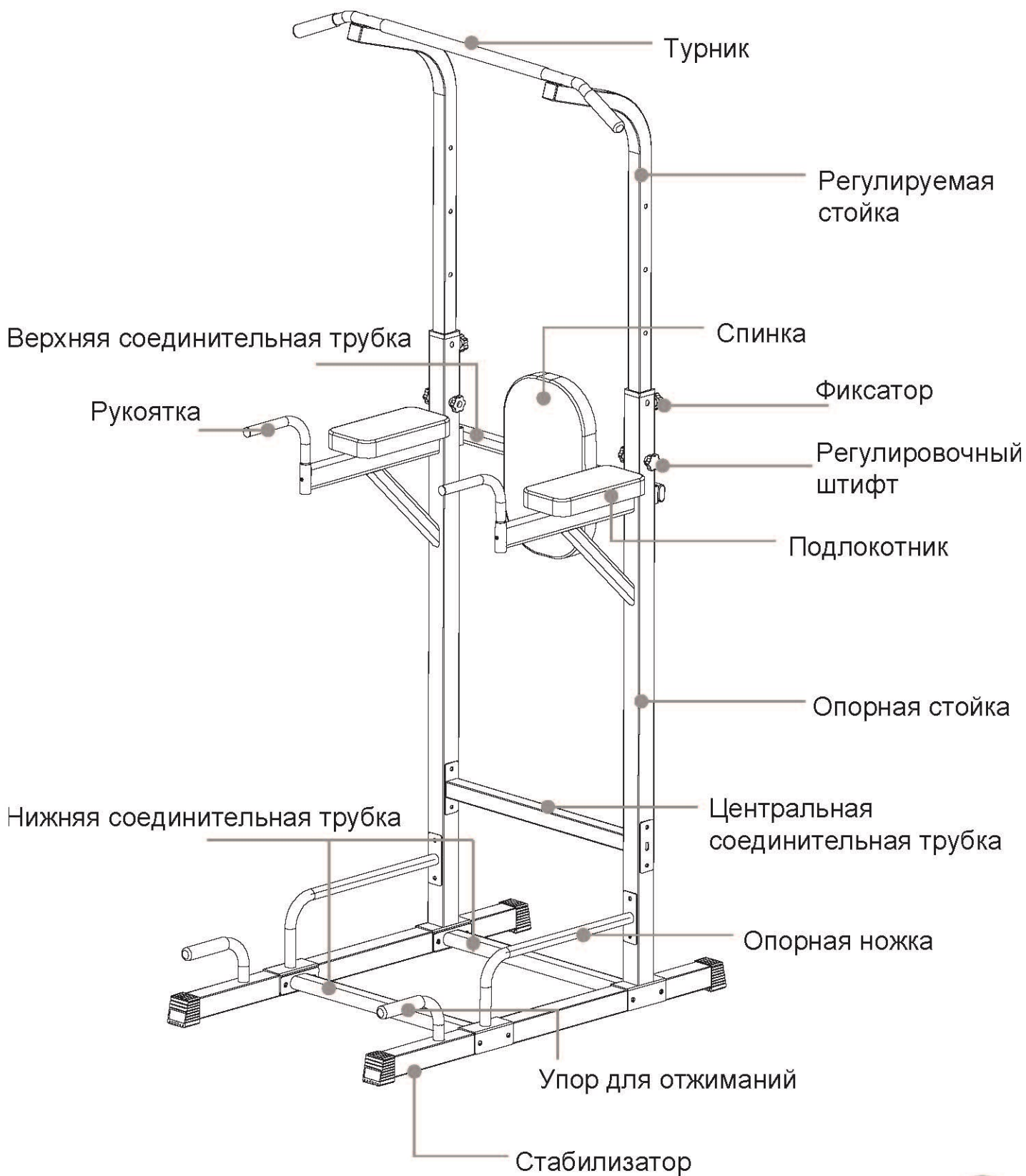
1. Размещать тренажёр следует на чистой и ровной поверхности. Не используйте тренажёр на улице и вблизи воды.
2. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все крепёжные элементы - винты, болты и фиксаторы - надёжно затянуты.
3. На тренажёре не должно быть одновременно более одного человека.
4. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.
5. Заниматься на тренажёре следует только при хорошем самочувствии. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
6. Для занятий на тренажёре надевайте подходящую спортивную одежду и обувь.
7. Не размещайте вокруг тренажёра острые предметы.
8. Пользователи с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре исключительно под присмотром ответственного за них человека.
9. Перед основной тренировкой на тренажёре обязательно выполните разминку для разогрева мышц.
10. Чистку тренажёра необходимо производить мягкой тканью, используя при этом исключительно неагрессивные моющие средства. Не используйте абразивы или растворители. Протирайте тренажёр после каждого использования, чтобы убрать с него капли пота.
11. При обнаружении поломки прекратите использование тренажёра. Если у вас остались вопросы по использованию тренажёра, или требуется дополнительная помощь, обратитесь в клиентскую службу компании DFC.

12. Максимальный вес пользователя: 130 кг.

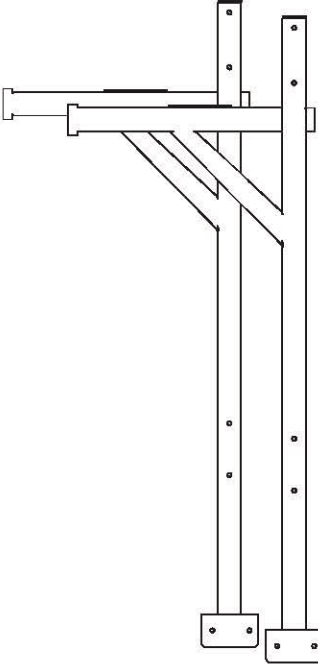
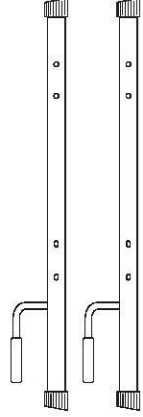
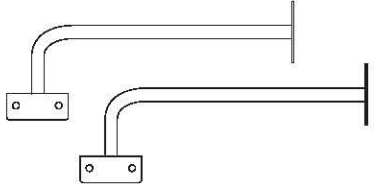
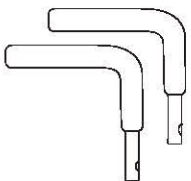
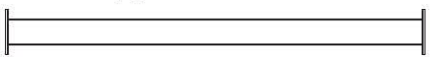
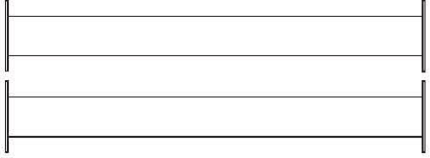
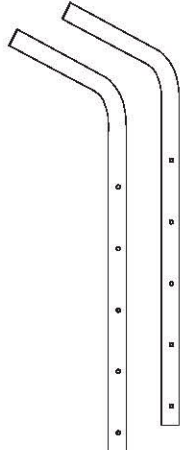
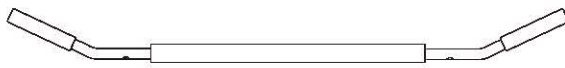
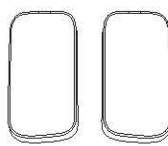
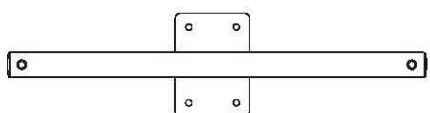
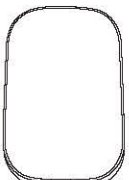
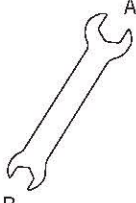
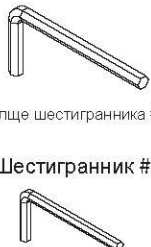




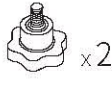



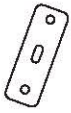
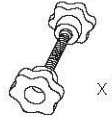
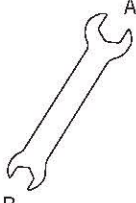
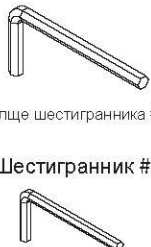




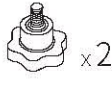



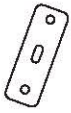
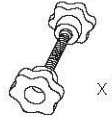
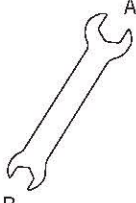
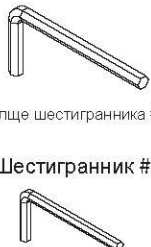




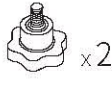



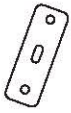
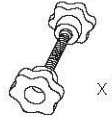
## 13. ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ ЗА ТРЕНАЖЁРОМ

- 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.

# 1. Составные части тренажёра



## 2. Комплектация

<p>Опорная стойка - 2 шт.</p> 	<p>Стабилизатор - 2 шт.</p> 	<p>Опорная ножка - 2 шт.</p> 																		
<p>Рукоятка - 2 шт.</p> 	<p>Центральная соединительная трубка - 1 шт.</p> 	<p>Нижняя соединительная трубка - 2 шт.</p> 																		
<p>Регулируемая стойка - 2 шт.</p> 	<p>Турник - 1 шт.</p> 	<p>Подлокотник - 2 шт.</p> 																		
<p>Верхняя соединительная трубка - 1 шт.</p> 	<p>Спинка - 1 шт.</p> 																			
<table border="0"> <tr> <td data-bbox="159 1792 303 2049"> <p>Гаечный ключ A B</p>  </td> <td data-bbox="343 1769 550 2060"> <p>Шестигранник #1 (Толще шестигранника #2) Шестигранник #2</p>  </td> <td data-bbox="598 1769 702 1926"> <p>Болт А x8</p>  </td> <td data-bbox="774 1769 885 1904"> <p>Болт Б1 x8</p>  </td> <td data-bbox="965 1769 1093 1904"> <p>Болт В1 x2</p>  </td> <td data-bbox="1157 1769 1300 1904"> <p>Винт Г x12</p>  </td> <td data-bbox="1356 1769 1484 1904"> <p>Фиксатор x2</p>  </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td data-bbox="614 1982 742 2060"> <p>(Одна из шайб на болтах В2 гнутая) →</p>  </td> <td data-bbox="782 1937 893 2072"> <p>Болт В2 x2</p>  </td> <td data-bbox="965 1926 1093 2072"> <p>Болт В2 (С шайбами) x2</p>  </td> <td data-bbox="1101 1926 1316 2072"> <p>Крепёжная пластина x4</p>  </td> <td data-bbox="1332 1904 1508 2083"> <p>Регулировочный штифт x2</p>  </td> </tr> </table>							<p>Гаечный ключ A B</p> 	<p>Шестигранник #1 (Толще шестигранника #2) Шестигранник #2</p> 	<p>Болт А x8</p> 	<p>Болт Б1 x8</p> 	<p>Болт В1 x2</p> 	<p>Винт Г x12</p> 	<p>Фиксатор x2</p> 			<p>(Одна из шайб на болтах В2 гнутая) →</p> 	<p>Болт В2 x2</p> 	<p>Болт В2 (С шайбами) x2</p> 	<p>Крепёжная пластина x4</p> 	<p>Регулировочный штифт x2</p> 
<p>Гаечный ключ A B</p> 	<p>Шестигранник #1 (Толще шестигранника #2) Шестигранник #2</p> 	<p>Болт А x8</p> 	<p>Болт Б1 x8</p> 	<p>Болт В1 x2</p> 	<p>Винт Г x12</p> 	<p>Фиксатор x2</p> 														
		<p>(Одна из шайб на болтах В2 гнутая) →</p> 	<p>Болт В2 x2</p> 	<p>Болт В2 (С шайбами) x2</p> 	<p>Крепёжная пластина x4</p> 	<p>Регулировочный штифт x2</p> 														

### 3. Инструкция по сборке

Примечание №1: Обратите внимание, для обеспечения безопасности и предотвращения возможных повреждений/деформации во время транспортировки, опорные стойки тренажёра при упаковке дополнительно защищены стальными пластинами, которые не используются при сборке. Перед сборкой отсоедините их, следуя инструкциям.

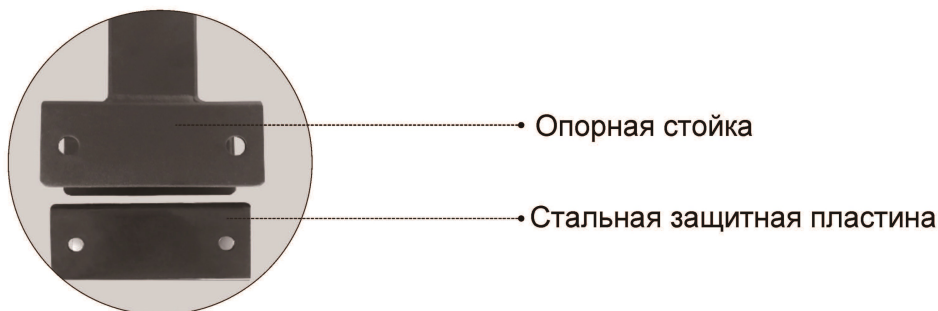
1. Отрежьте хомут.



2. Возьмитесь за защитную пластину и потяните её на себя, чтобы отсоединить от опорной стойки.



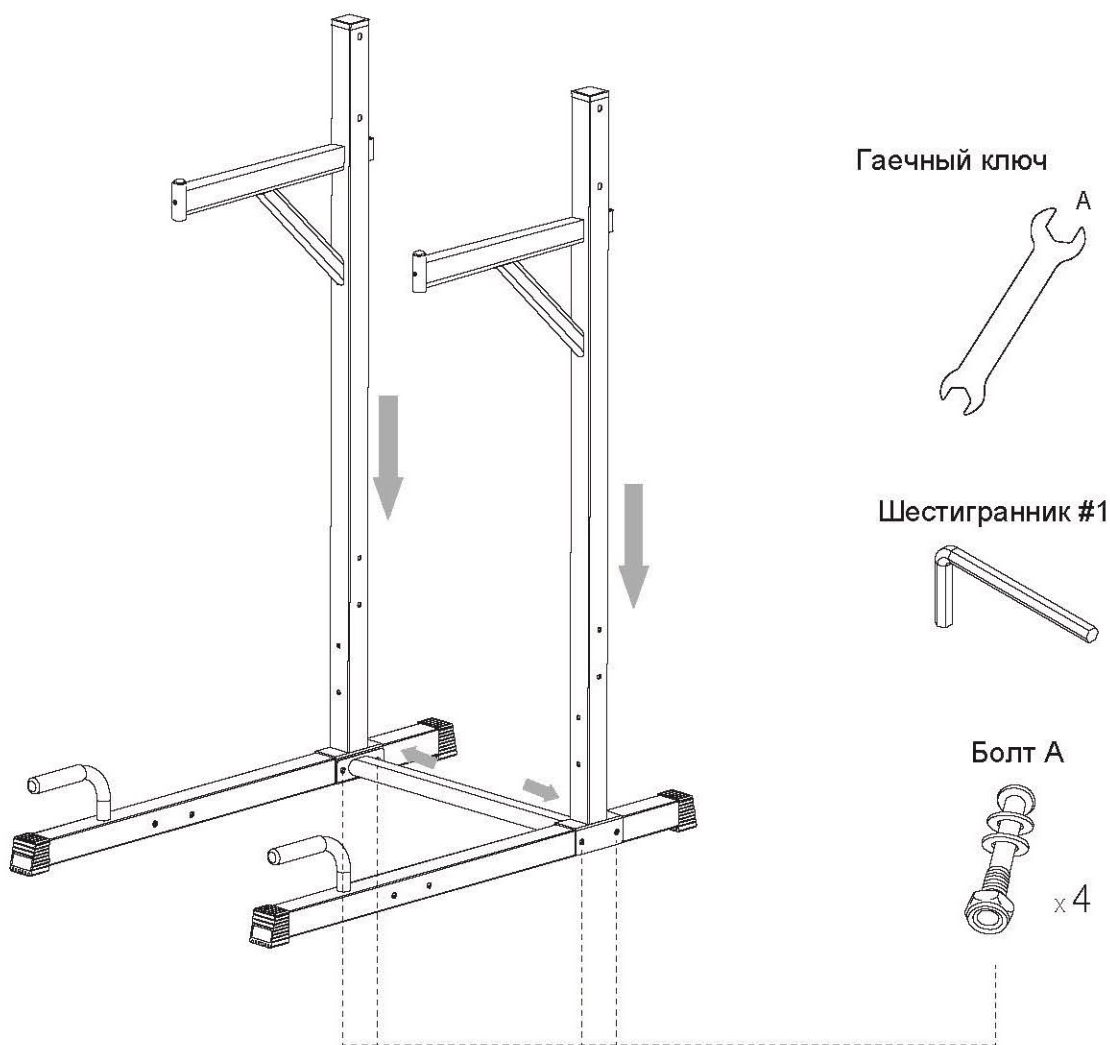
3. Выбросьте защитные пластины, для дальнейшей сборки они не потребуются.



Примечание 2: Обратите внимание, для сборки тренажёра требуется двое человек. Не затягивайте винты до упора, пока сборка металлической конструкции тренажёра не будет полностью завершена. Проследите за тем, чтобы шайбы на болтах А/Б1/Б2 располагались по краям.

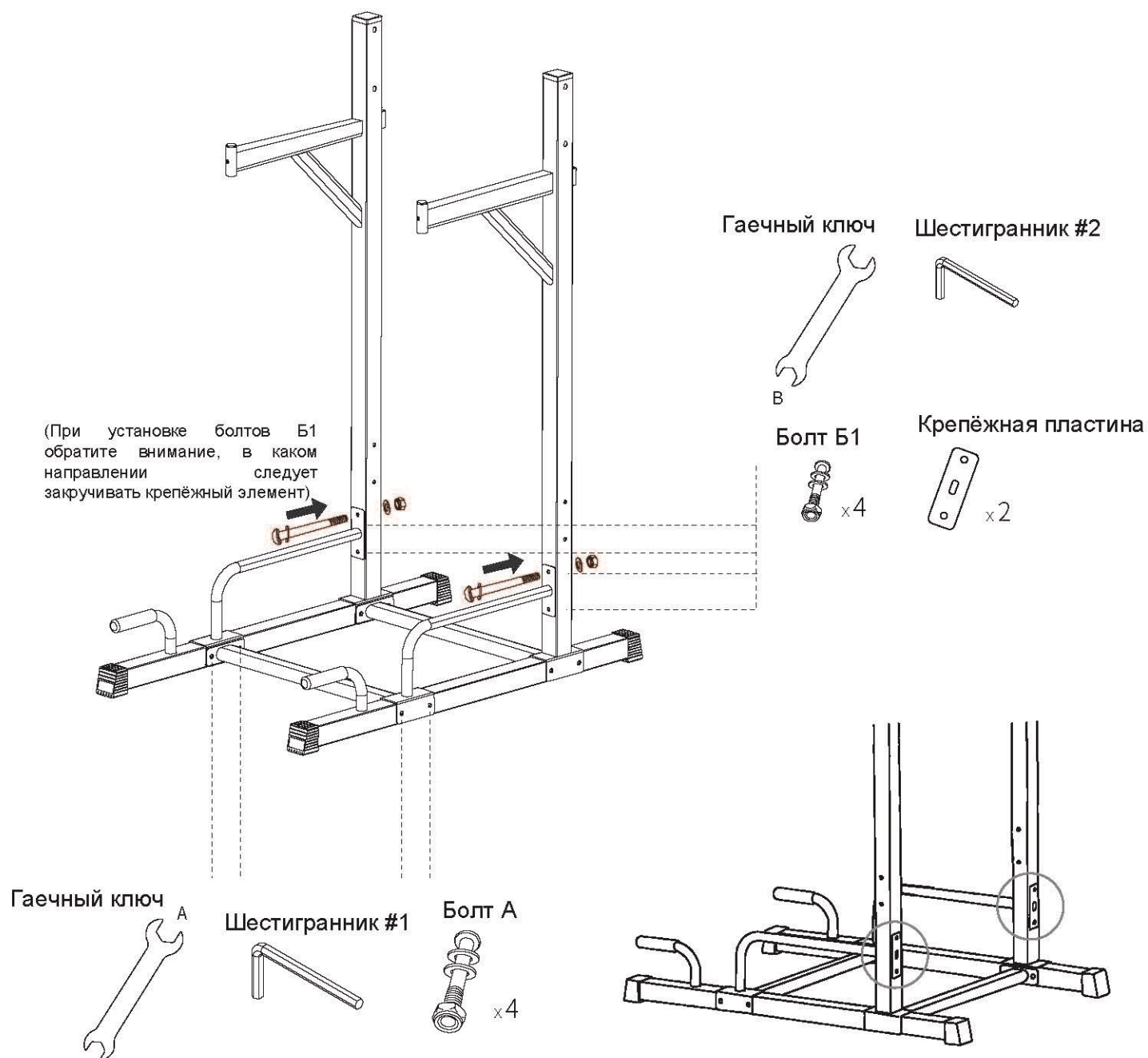
### Шаг 1.

Прикрепите к стабилизаторам опорные стойки, а затем одну из нижних соединительных трубок.



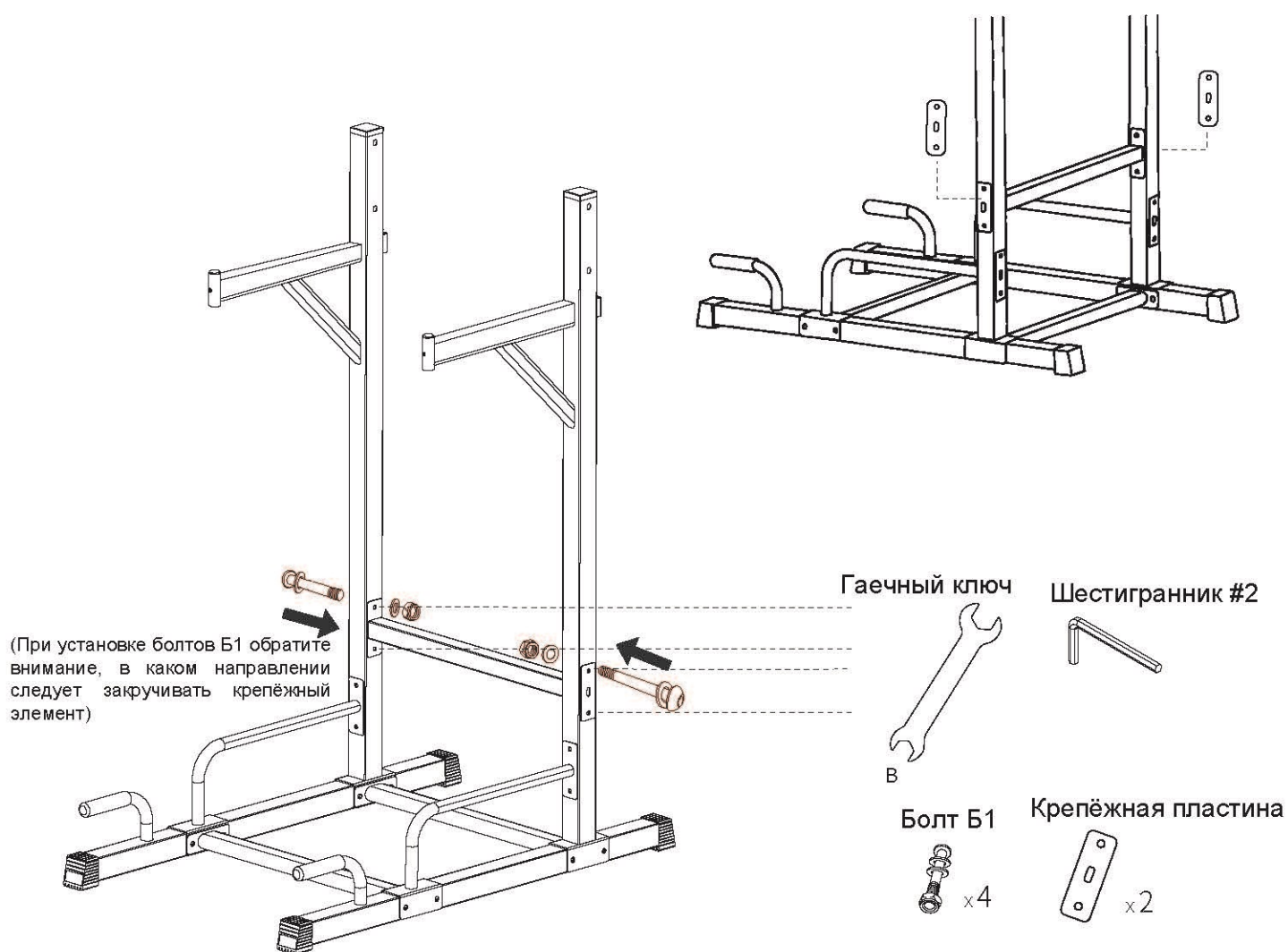
## Шаг 2.

Прикрепите к стабилизаторам опорные ножки, а затем вторую нижнюю соединительную трубку. При креплении ножек к опорным стойкам обязательно используйте крепёжные пластины. Как правильно расположить пластины, указано на рисунке ниже.



### Шаг 3.

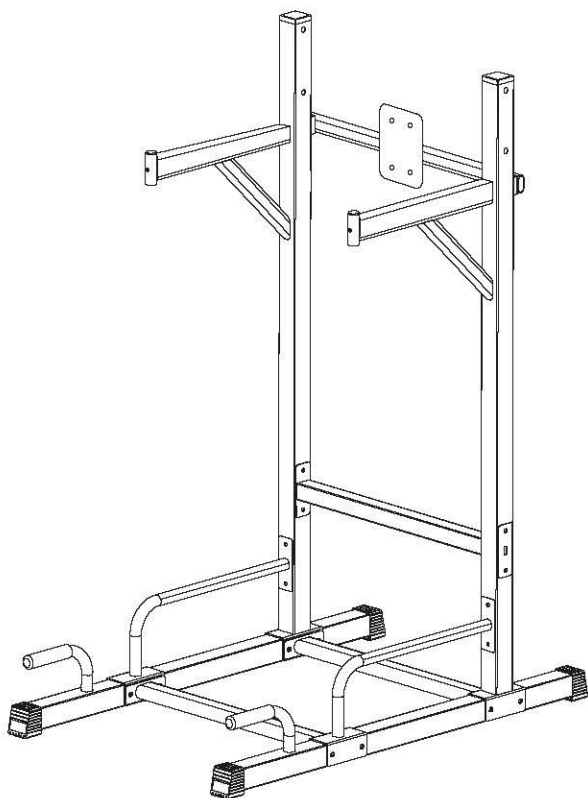
Прикрепите центральную соединительную трубку к опорным стойкам. Обратите внимание, что крепёжные пластины должны располагаться с двух сторон опорных стоек (расположение пластин указано на рисунке ниже).



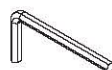


#### Шаг 4.

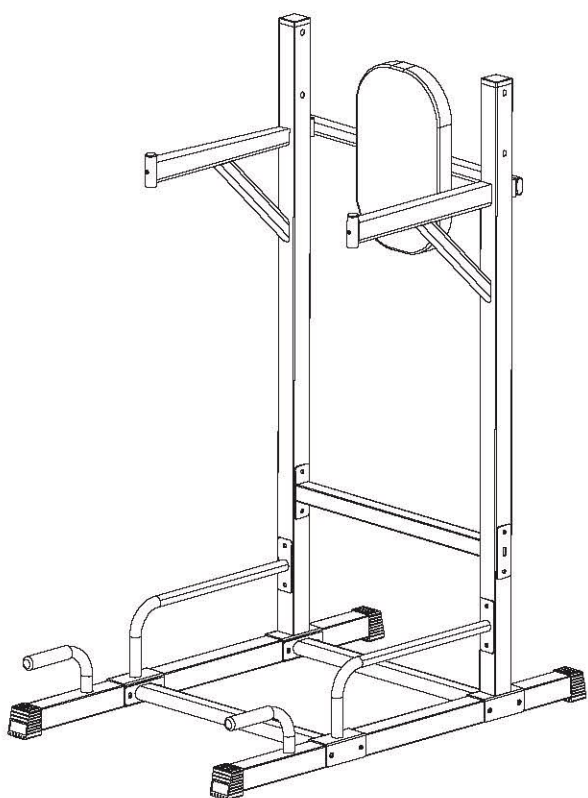
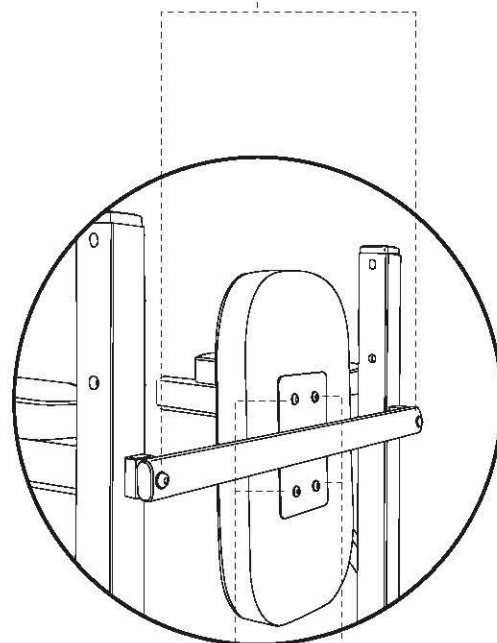
Прикрепите к опорной конструкции тренажёра верхнюю соединительную трубку и спинку.



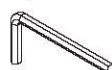
Шестигранник #2



Болт В2  
(с шайбами)



Шестигранник #2



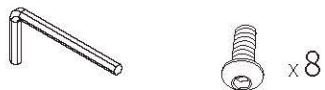
Винт Г



Шаг 5.

Прикрепите к тренажёру рукоятки и подлокотники.

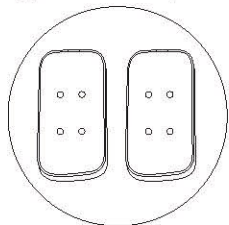
Шестигранник #2    Винт Г



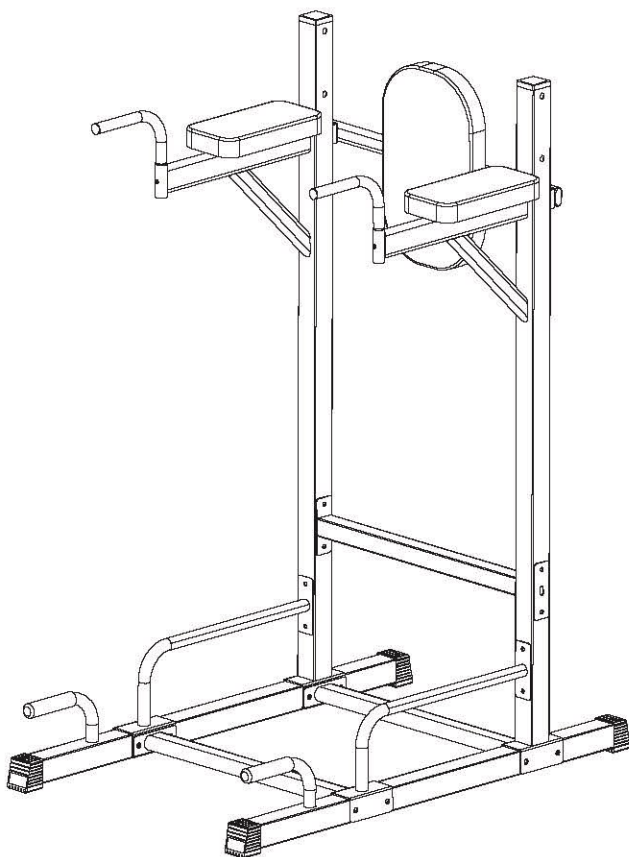
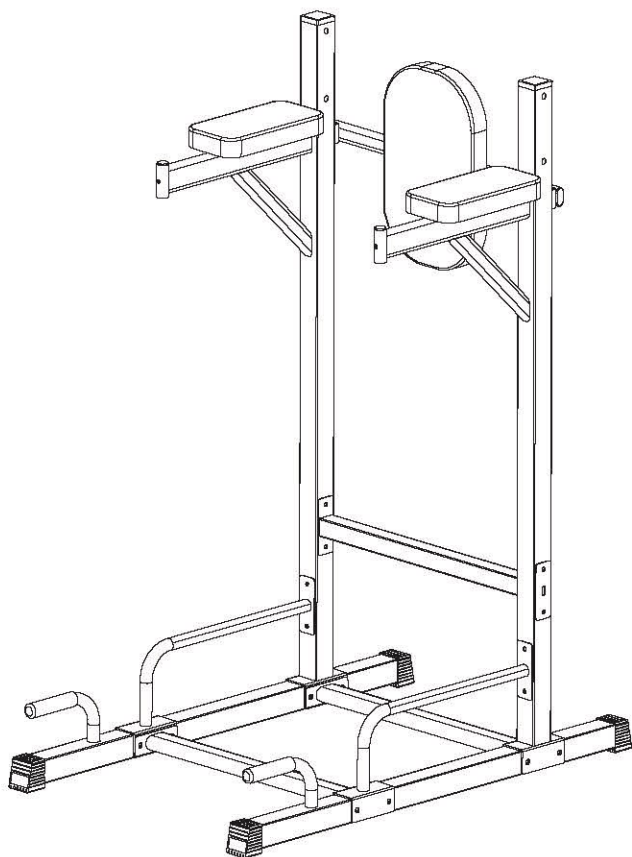
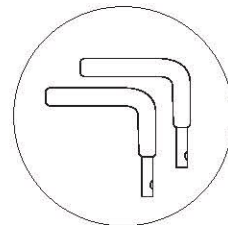
Шестигранник #2    Болт В1



Подлокотник (2 шт.)

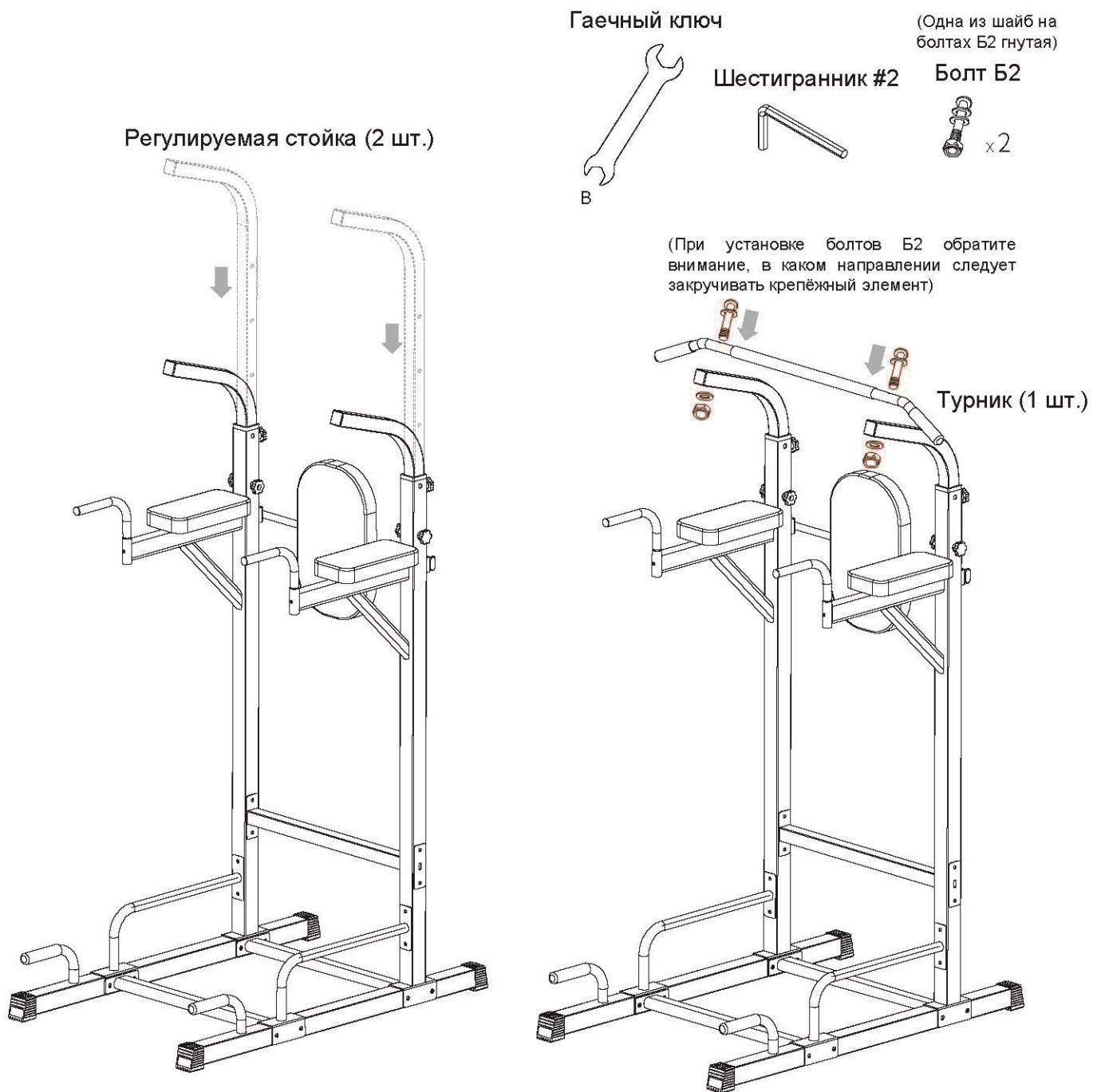


Рукоятка (2 шт.)



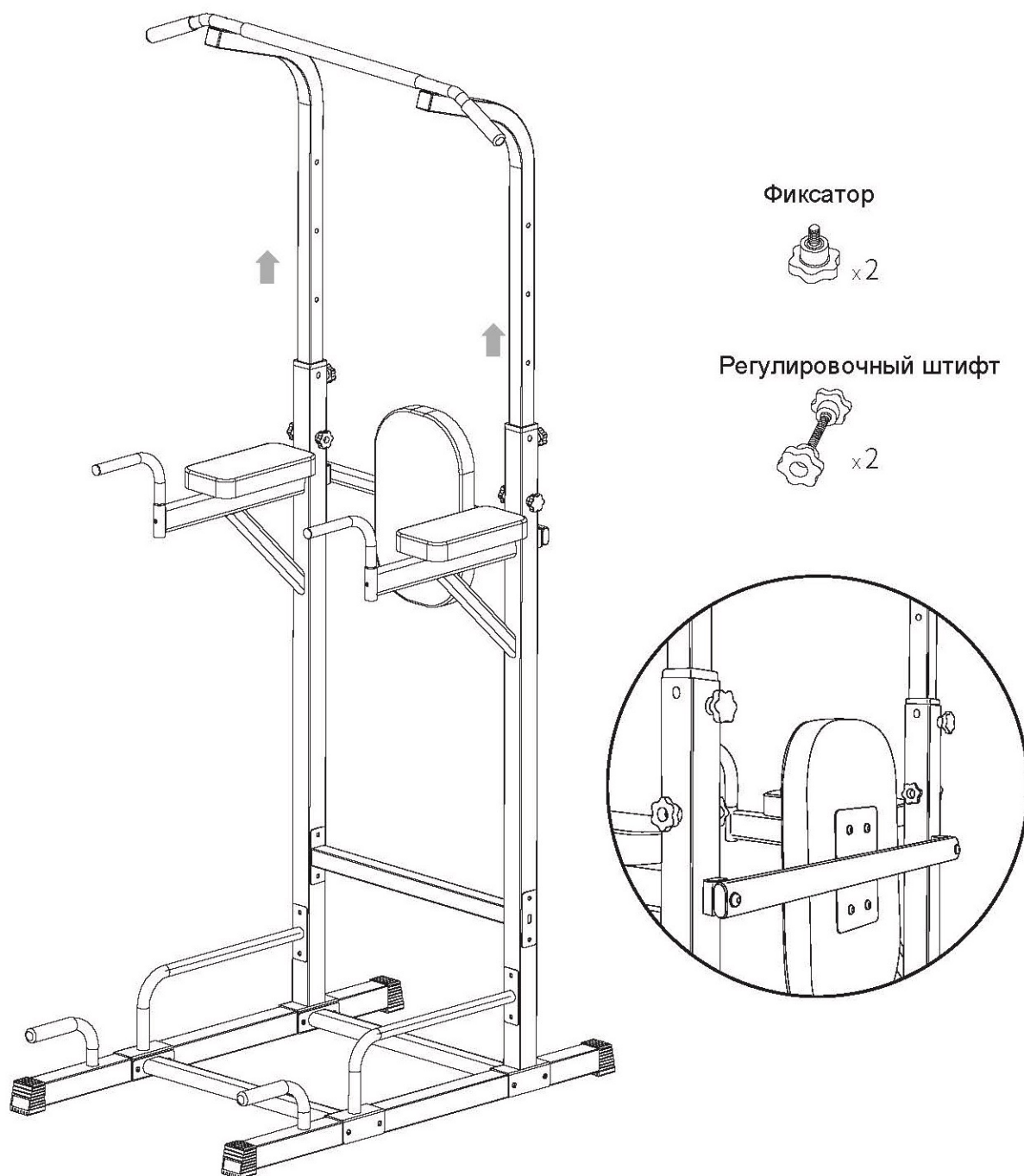
## Шаг 6.

Установите регулируемые стойки в опоры, как показано на рисунке ниже. Обратите внимание, что стойки должны быть зафиксированы в самом нижнем положении. Затем поверх конструкции закрепите турник.



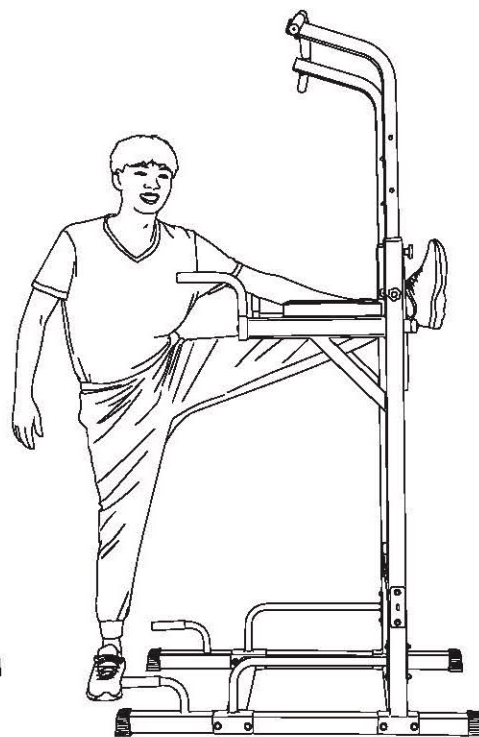
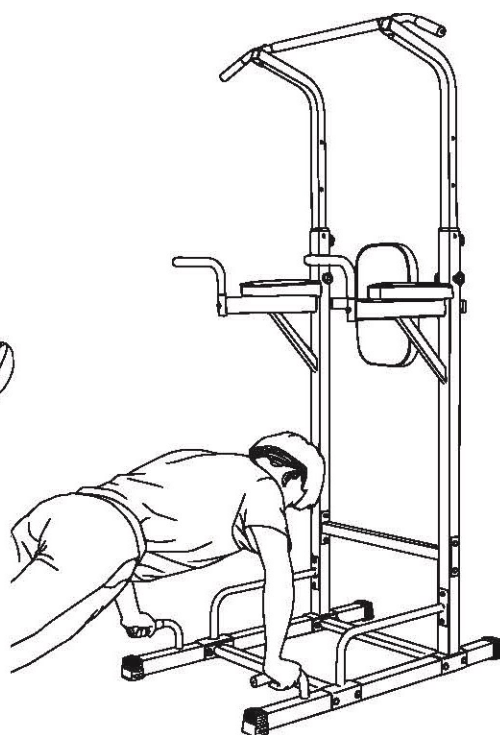
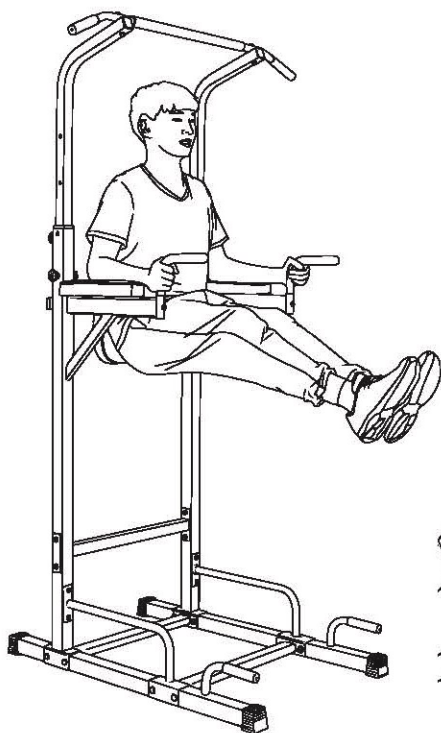
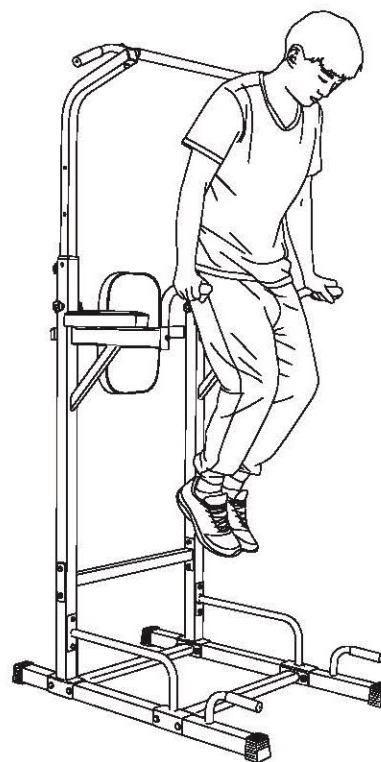
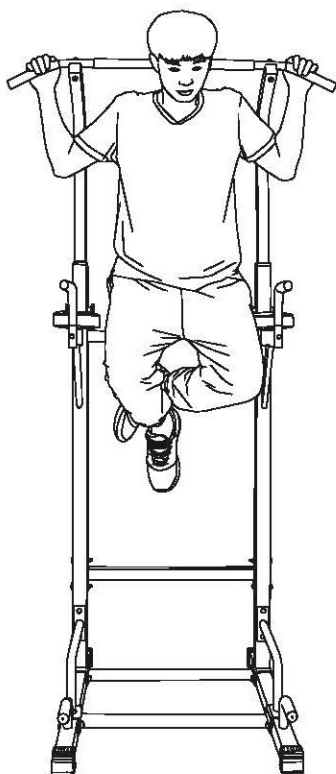
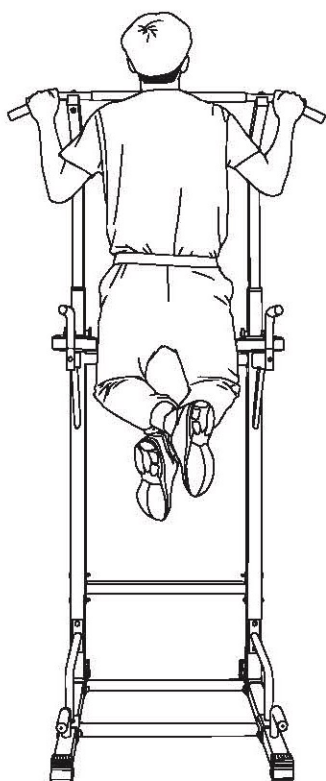
## Шаг 7.

Отрегулируйте высоту стоек, после чего зафиксируйте их положение при помощи фиксаторов или регулировочных штифтов. Обратите внимание, что в тренажёре предусмотрены 5 уровней высоты.



★ В завершение сборки полностью затяните все крепежи.

## 4. Рекомендуемые упражнения



## **Уход, чистка и обслуживание**

Очищайте тренажер каждый раз после тренировки влажной тканью, чтобы удалить пот и / или прочие жидкости. Не используйте растворители. Тщательно высушите очищенные участки. Регулярная чистка помогает поддерживать устройство в хорошем состоянии и, следовательно, в значительной степени способствует сохранению продолжительности его срока службы. Затраты на ремонт тренажера, который не обслуживается должным образом, не подпадают под действие гарантии.

### **Обслуживание**

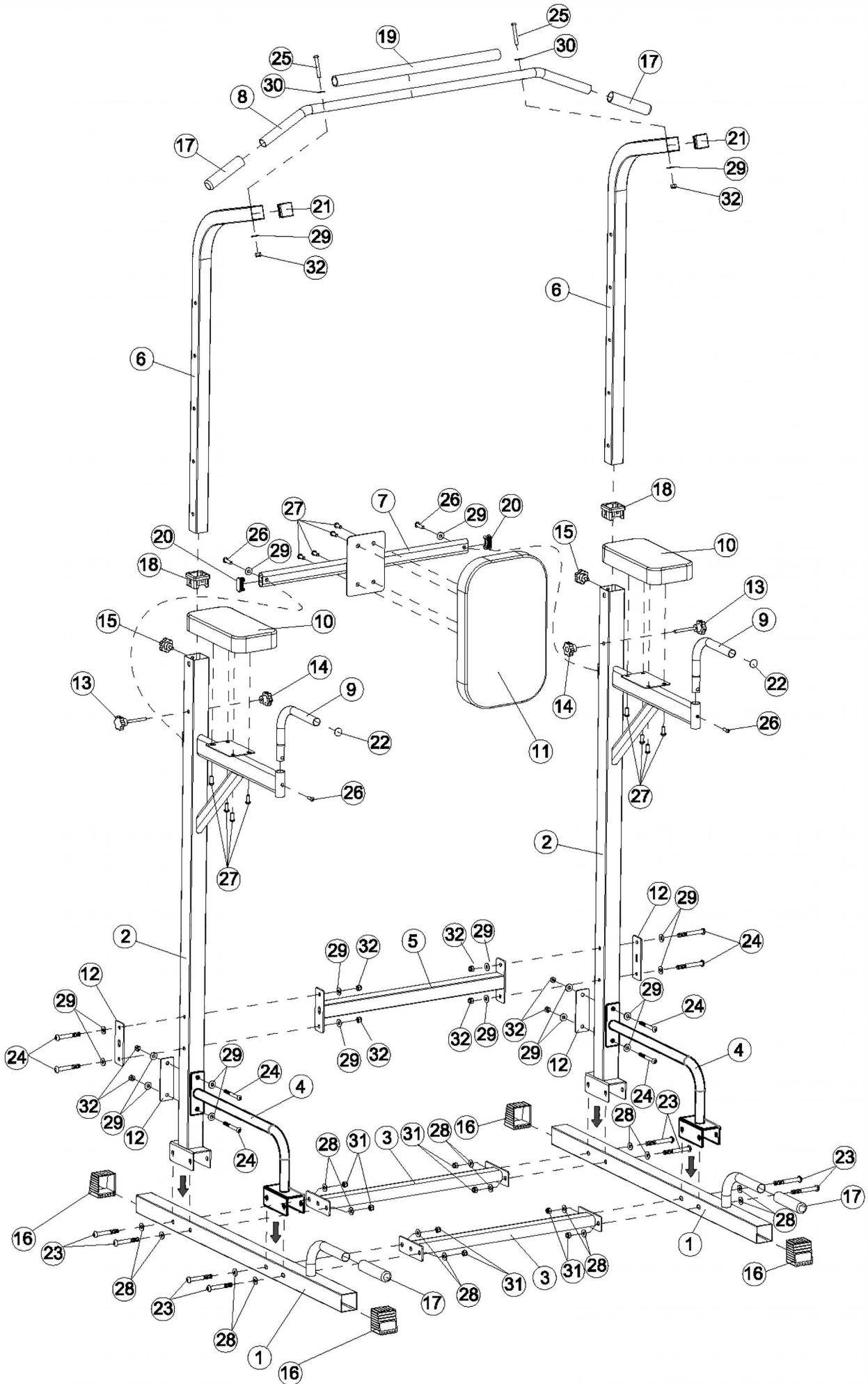
Проверка крепежных материалов

По крайней мере, 1 раз в месяц вы должны проверять надежность затяжки винтов и гаек и при необходимости, подтягивать их.

## **Область применения**

Только для домашнего использования.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ И СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ



NO	Название	Кол-во	NO	Название	Кол-во
1	Стабилизатор	2	17	Крышка ручки ф 25	4
2	Поддерживающая трубка	2	18	Пластиковая втулка	2
3	Панель подключения	2	19	Пенная накладка ф29х23х520	1
4	Стабилизирующая трубка	2	20	Торцевая крышка 20х40	2
5	Поперечная планка	1	21	Торцевая крышка 38х38	2
6	Регулируемая трубка	2	22	Торцевая крышка ф25	8
7	Панель обратного подключения	1	23	Болт М10*75	8
8	Штанга для подтягивания	1	24	Болт М8*70	8
9	Крепёжная балка	2	25	Болт М8*75	2
10	Подушка для рук	2	26	Болт М8*35	4
11	Подушка для спины	1	27	Болт М6*15	12
12	опорная пластина	4	28	Шайба М10	16
13	Регулировочный болт	2	29	Шайба М8	20
14	Регулируемая ручка	2	30	Дуговая шайба М8	2
15	Ручка блокировки	2	31	Гайка М10	8
16	Торцевая крышка 50*50	4	32	Гайка М8	10