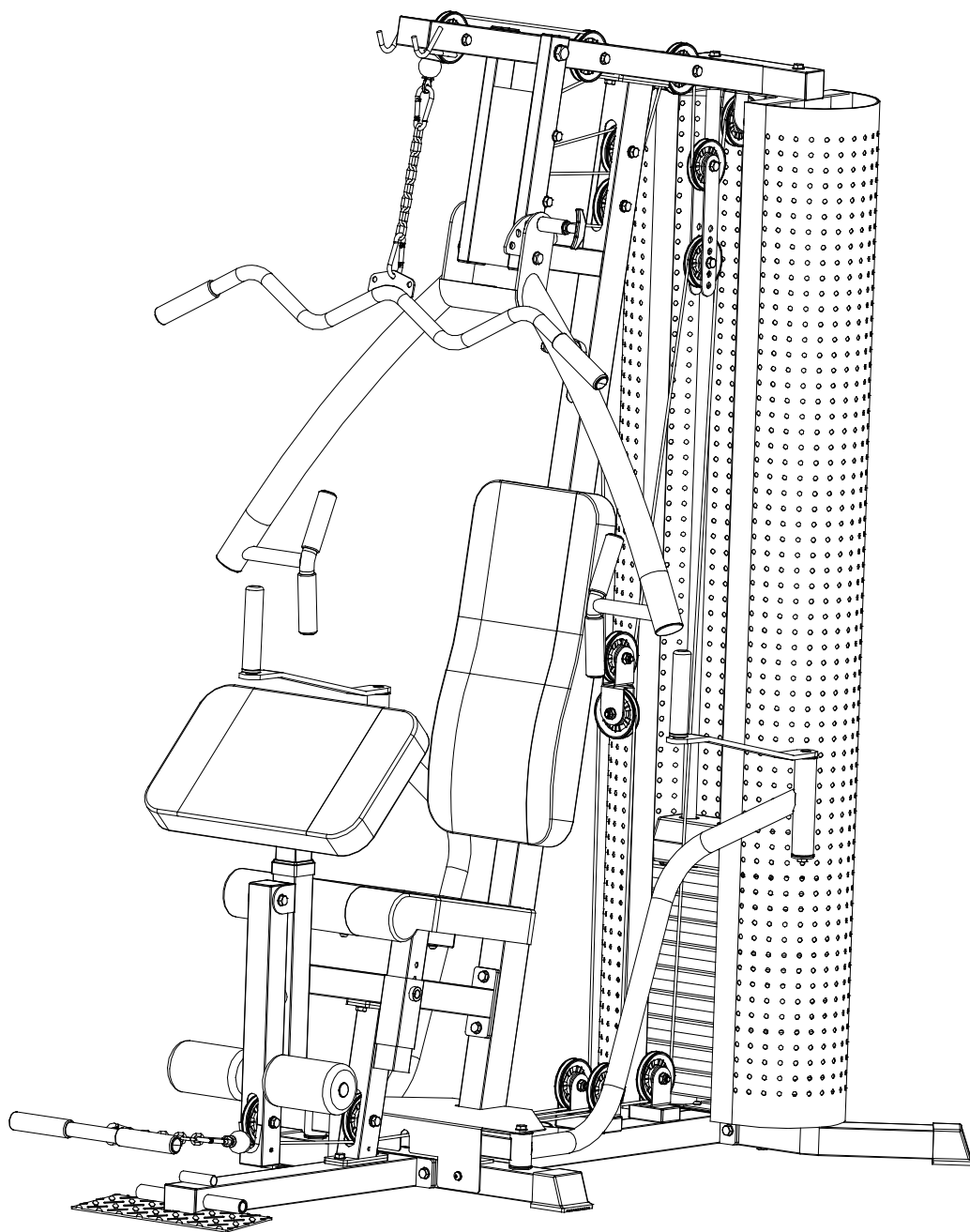




# СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС DFC

Артикул: D5125



Максимальная  
нагрузка 130 кг

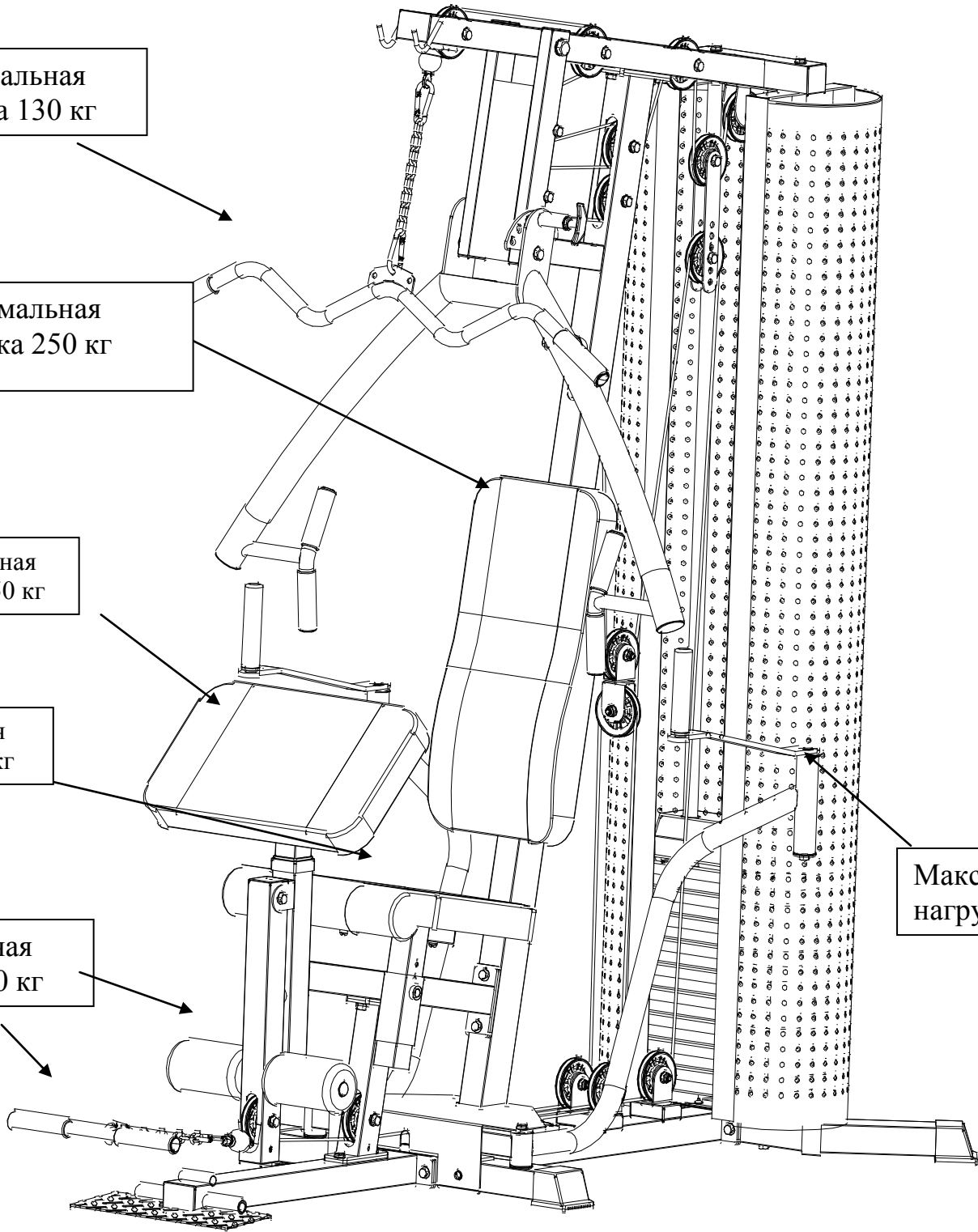
Максимальная  
нагрузка 250 кг

Максимальная  
нагрузка 150 кг

Максимальная  
нагрузка 200 кг

Максимальная  
нагрузка 130 кг

Максимальная  
нагрузка 130 кг



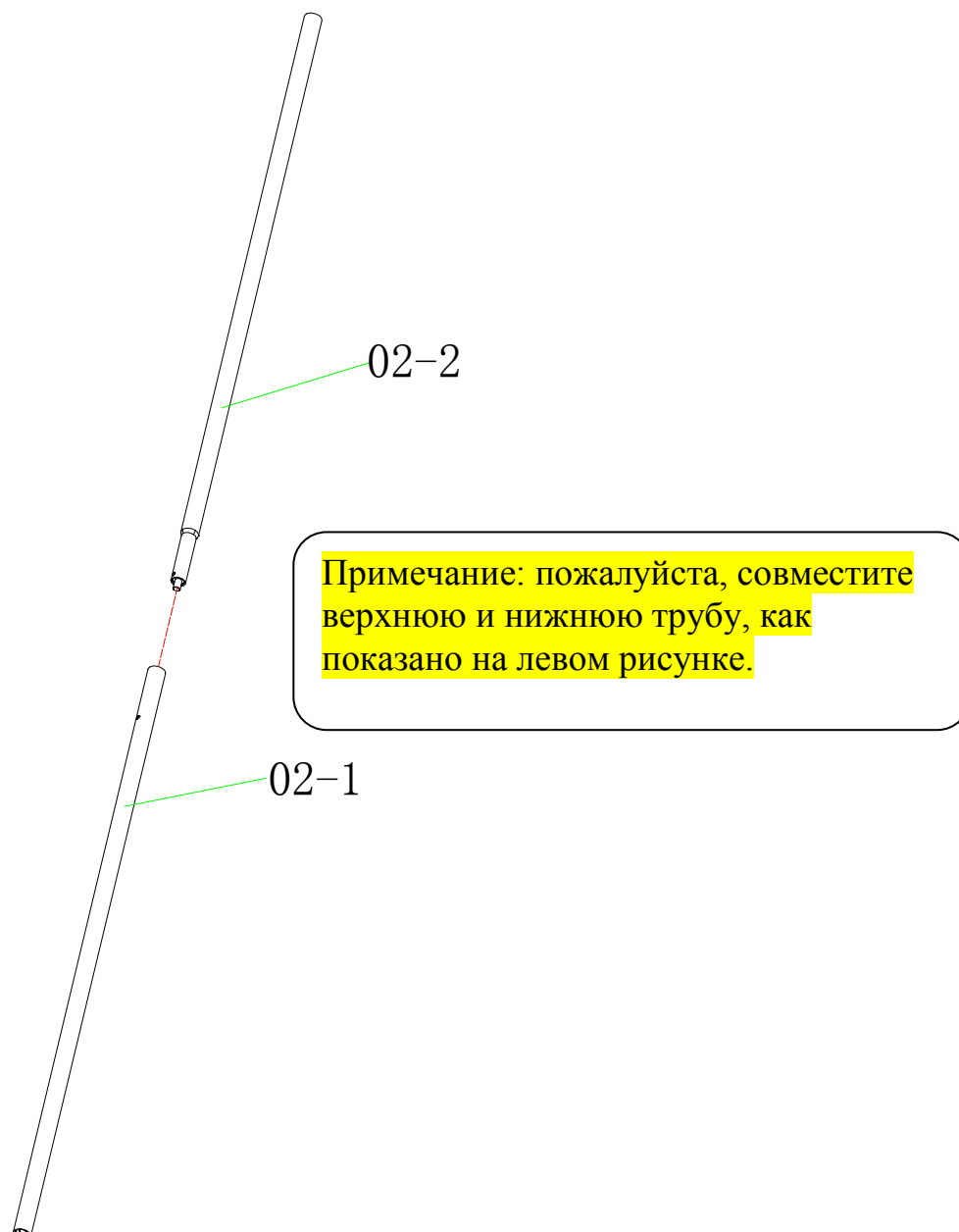
## Инструкции по сборке

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

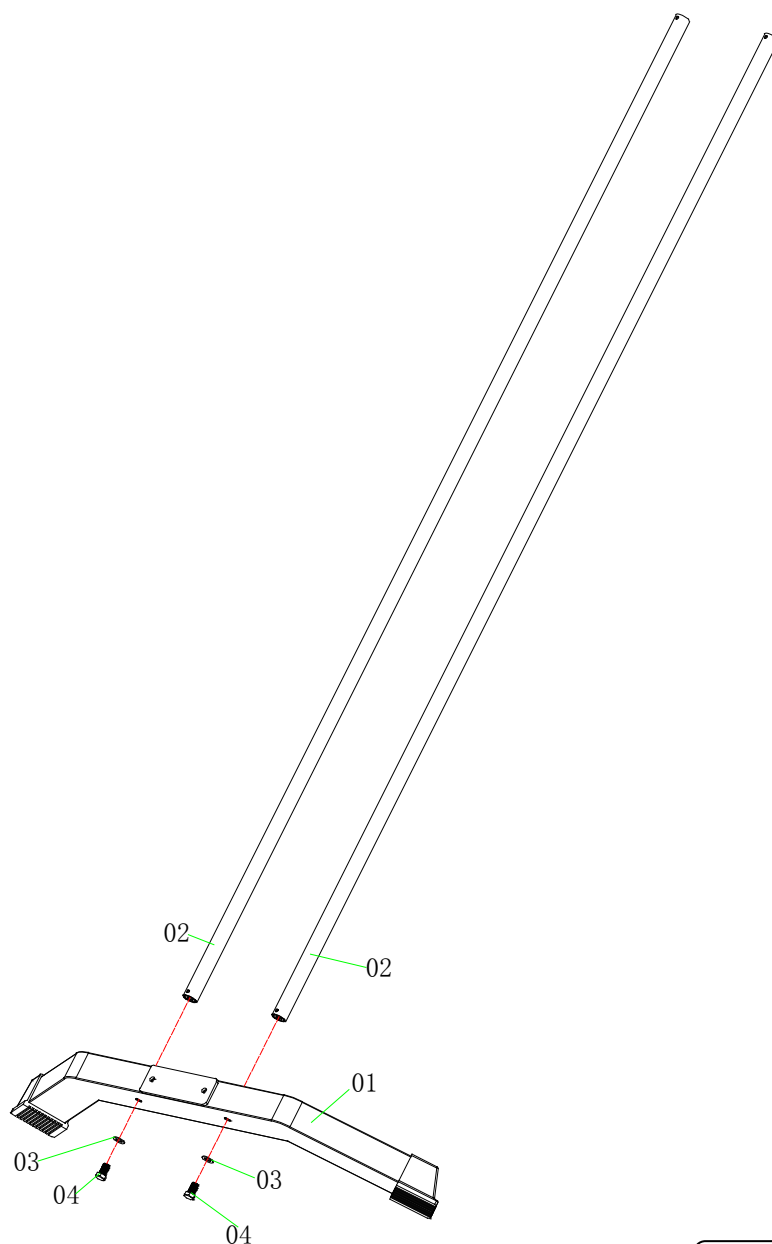
### ШАГ 1



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во			
02-1	Направляющая 02-1	2			
02-2	Направляющая 02-2	2			

## ШАГ 2

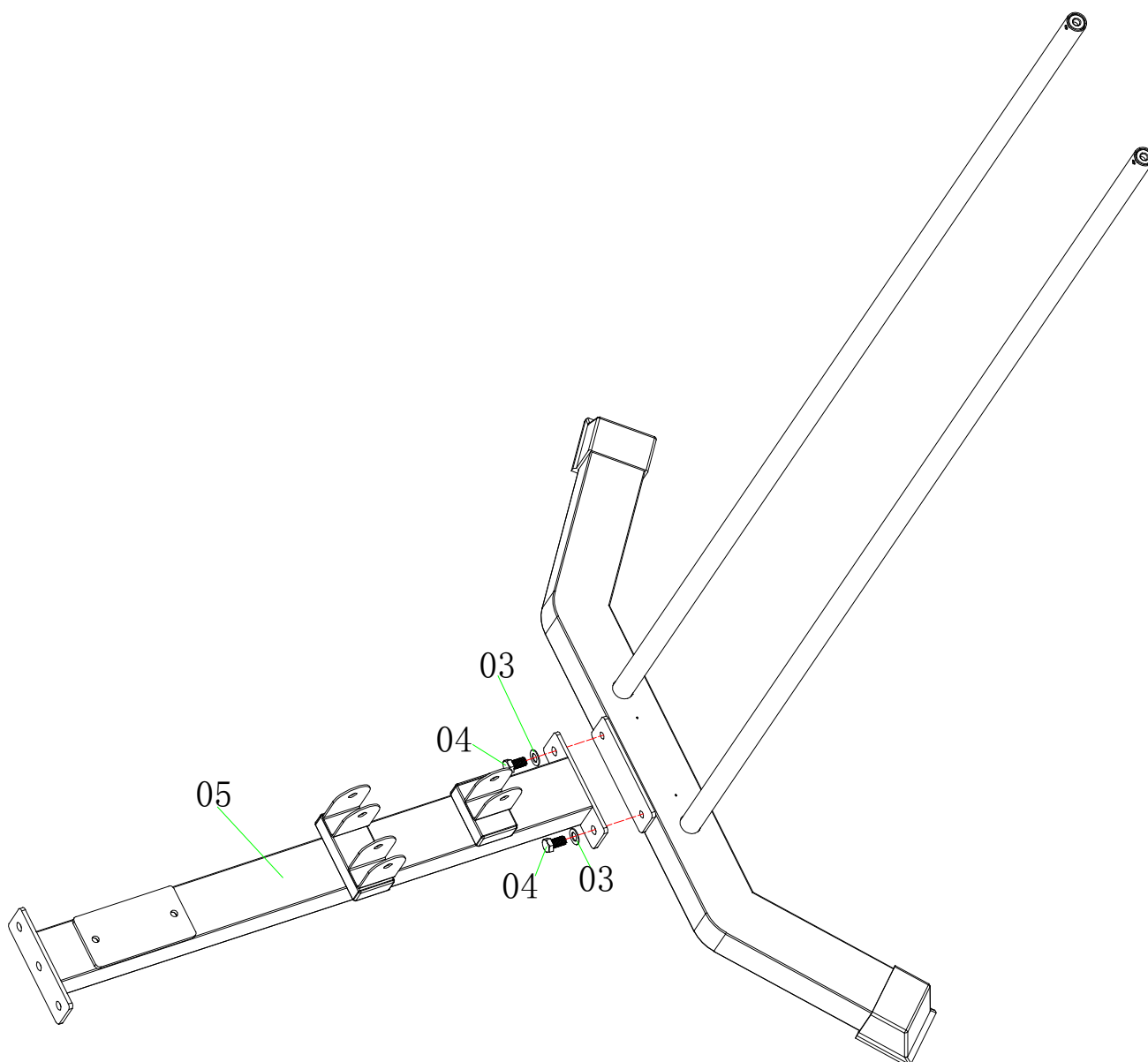


Затяните вручную

### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Задний стабилизатор	1	04	Шестигранный болт М10*20	2
02	Направляющая (02-1 & 02-2)	2			
03	Шайба $\varnothing 10$	2			

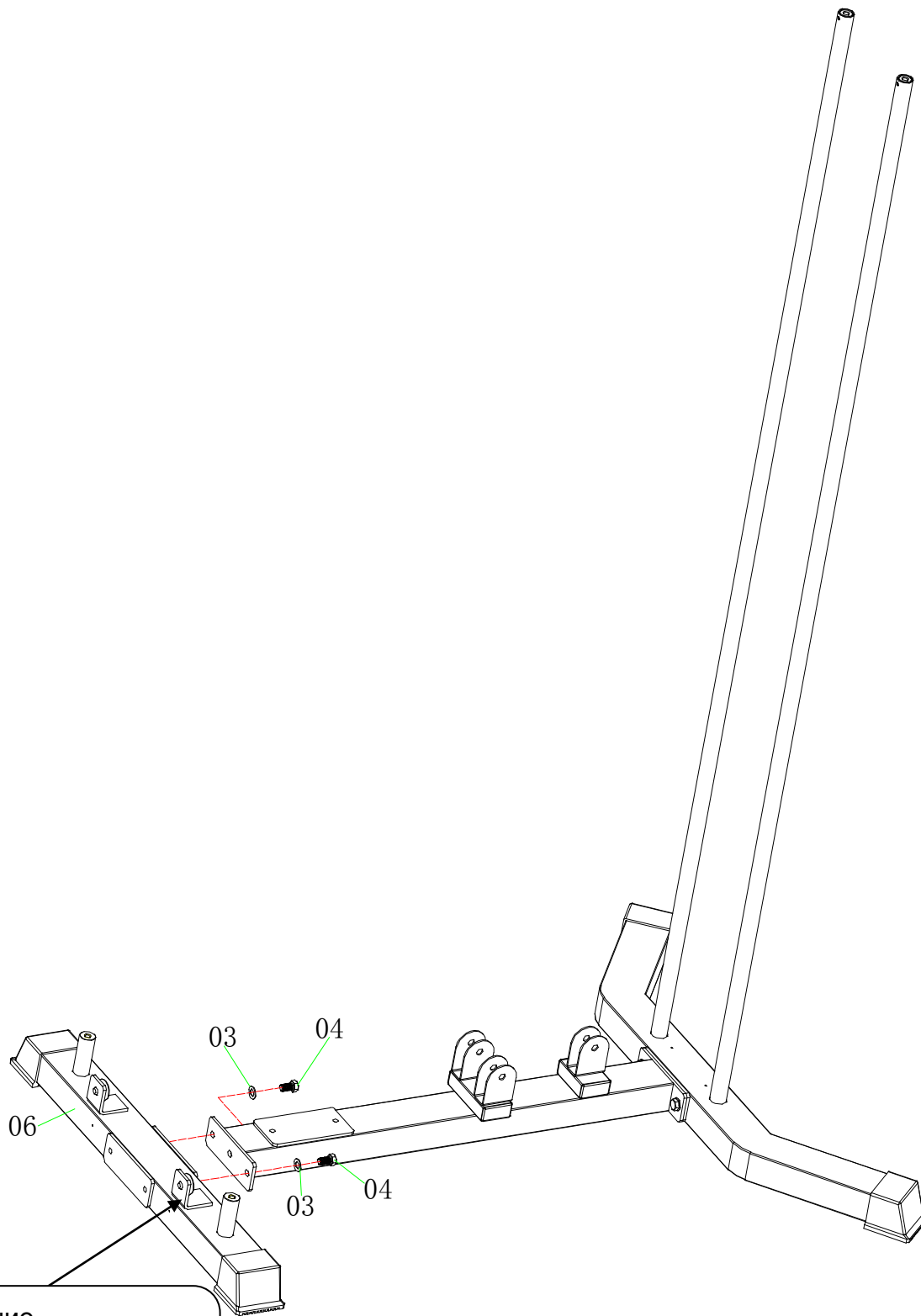
### ШАГ 3



#### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\varnothing 10$	2			
04	Шестигранный болт M10*20	2			
05	Соединительная трубка	1			

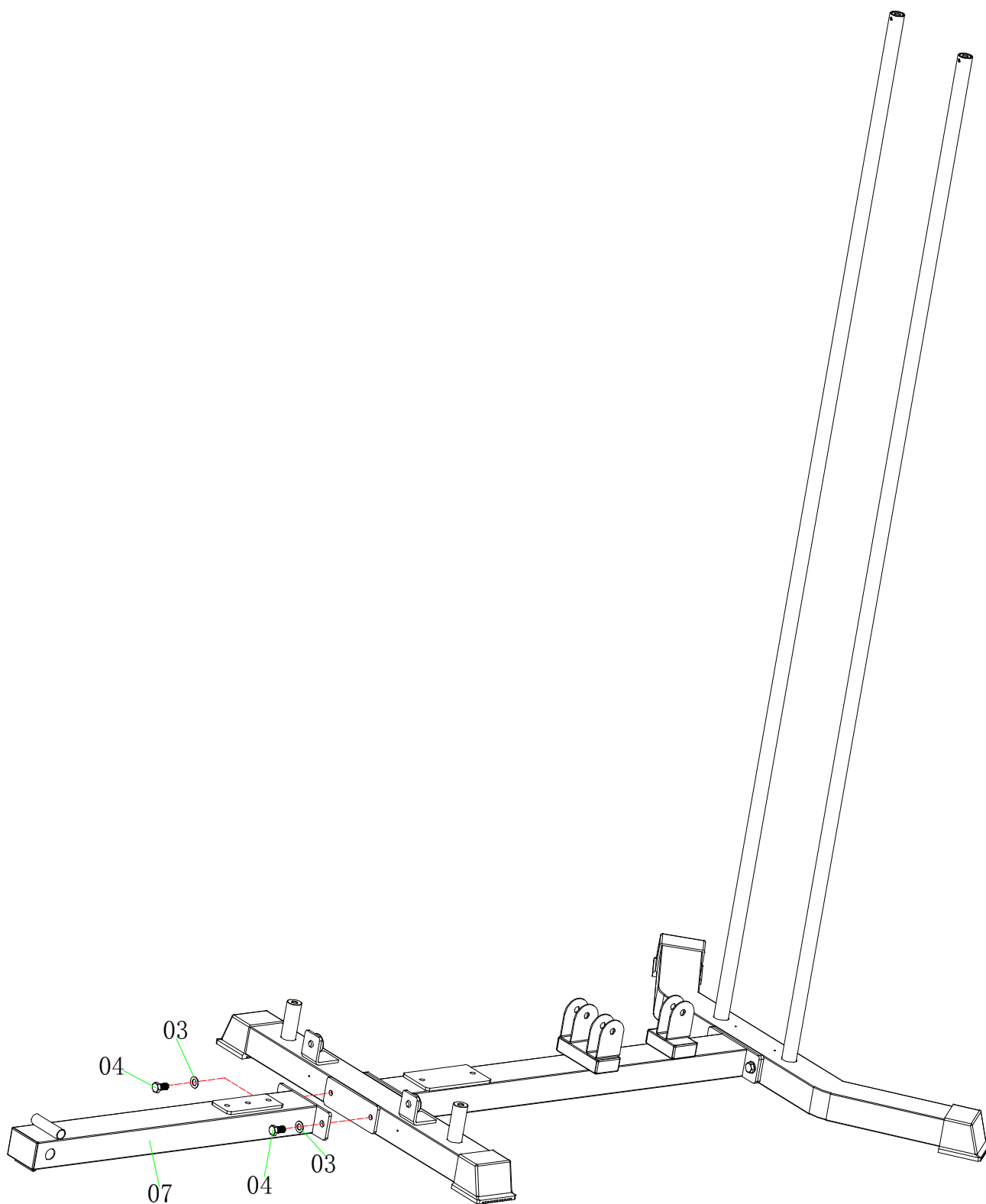
## ШАГ 4



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\varnothing 10$	2			
04	Шестигранный болт M10*20	2			
06	Центральный стабилизатор	1			

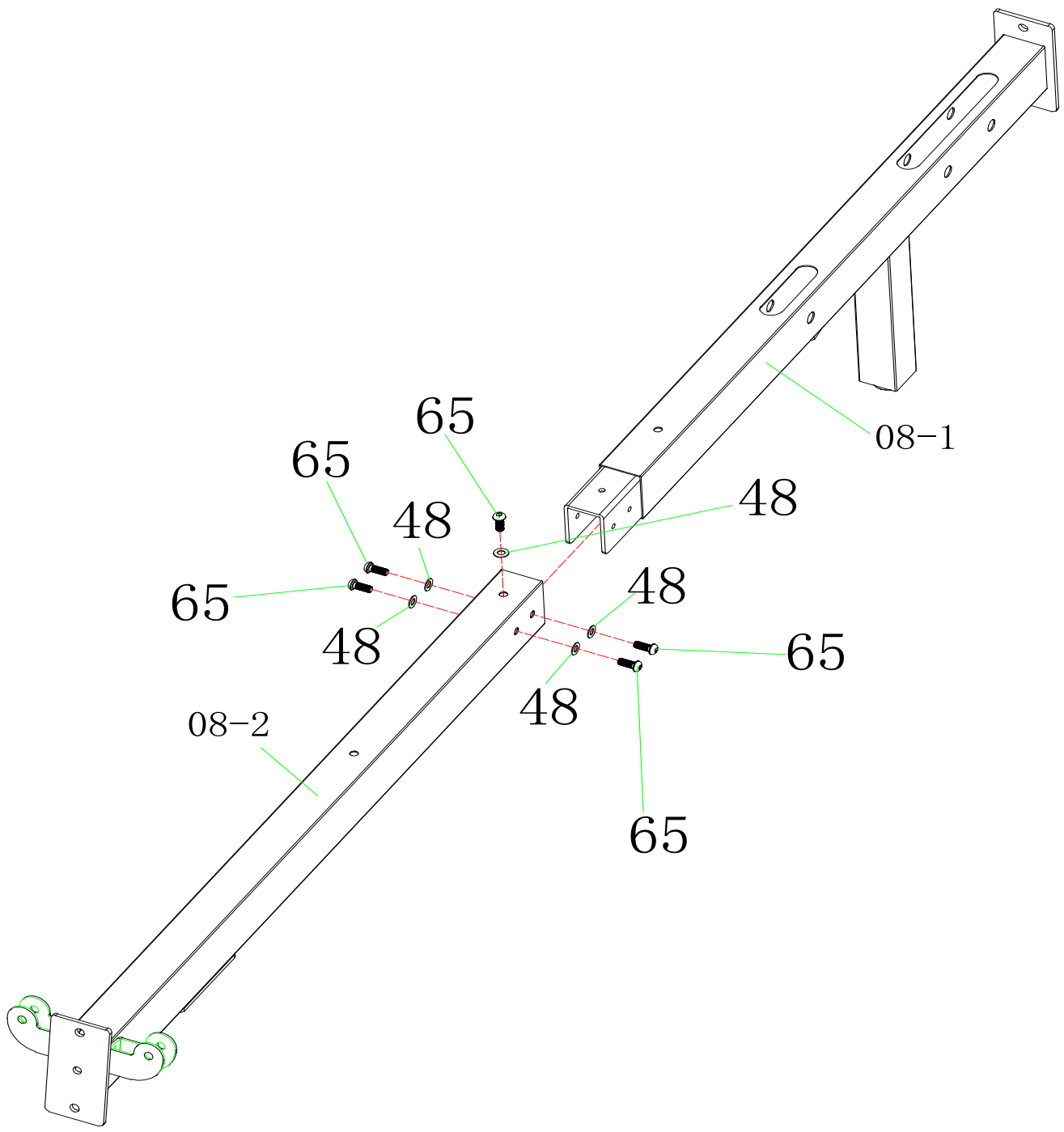
## ШАГ 5



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\varnothing 10$	2			
04	Шестигранный болт M10*20	2			
07	Передний стабилизатор	1			

**ШАГ 6**

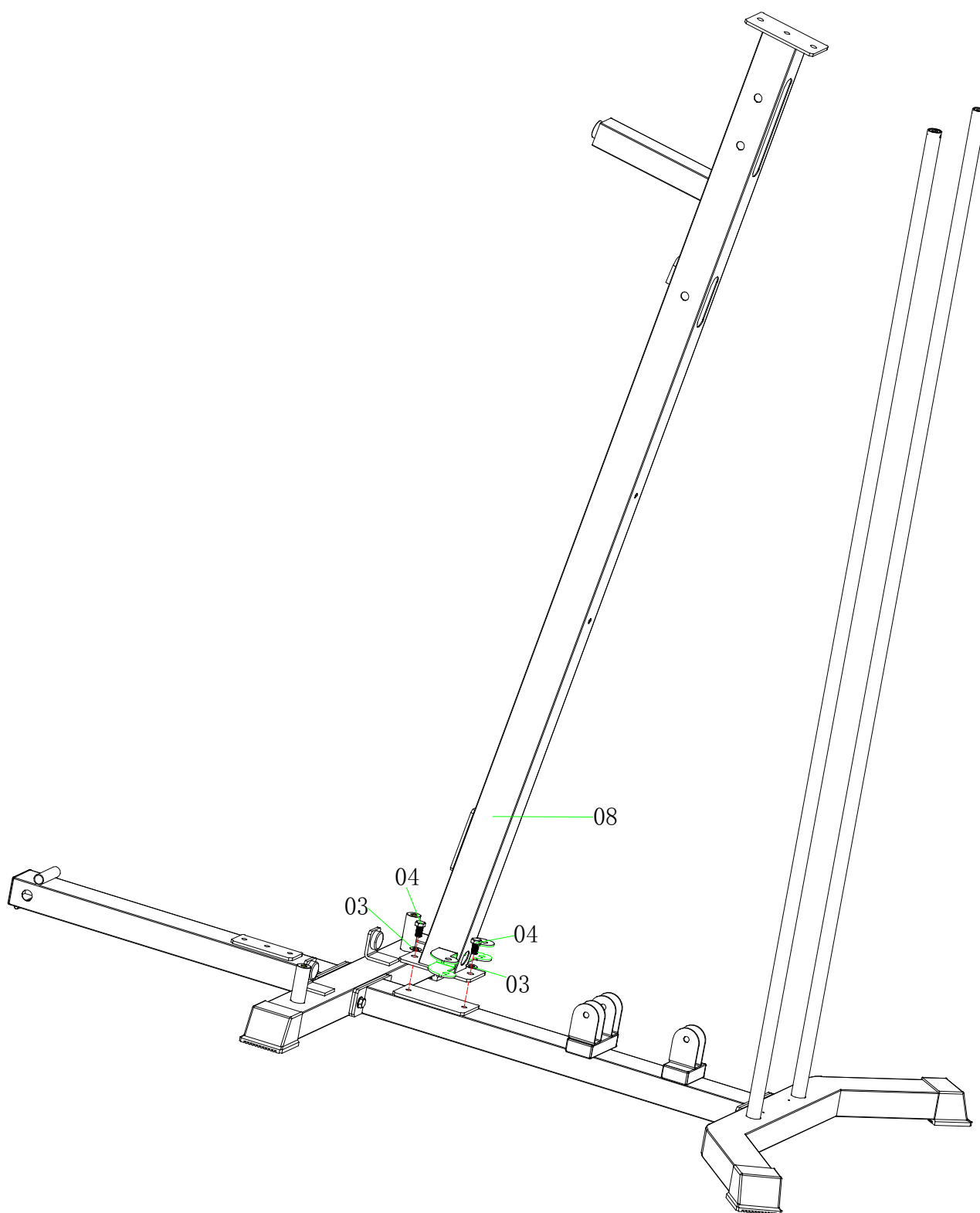


**Список составных частей**

№	Наименование	Кол-во			
48	Шайба ф8	5			
65	Шестигранный болт М8*20	5			
08-1	Стойка 08-1	1			
08-2	Стойка 08-2	1			



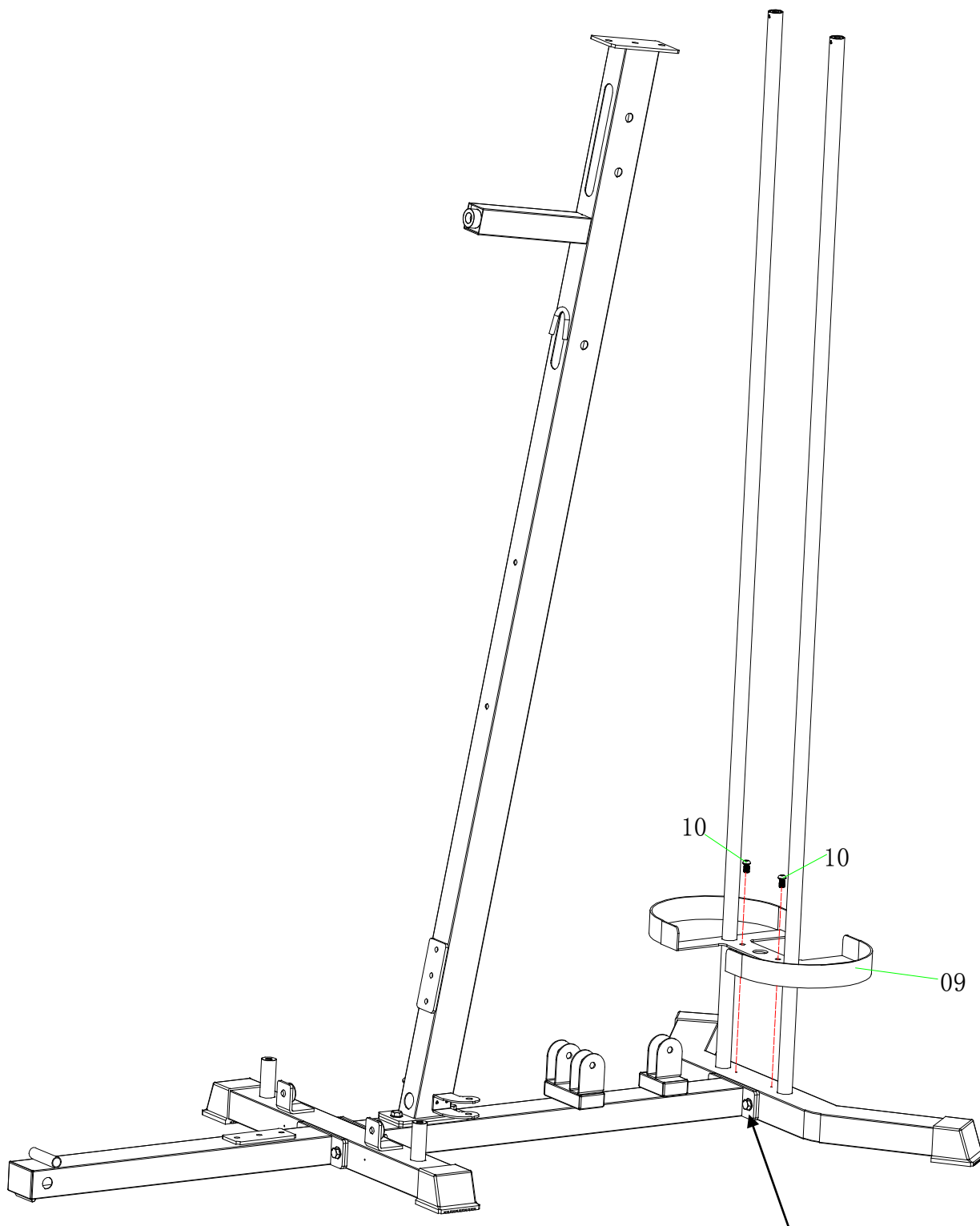
## ШАГ 7



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\varnothing 10$	2			
04	Шестигранный болт M10*20	2			
08	Стойка	1			

## ШАГ 8

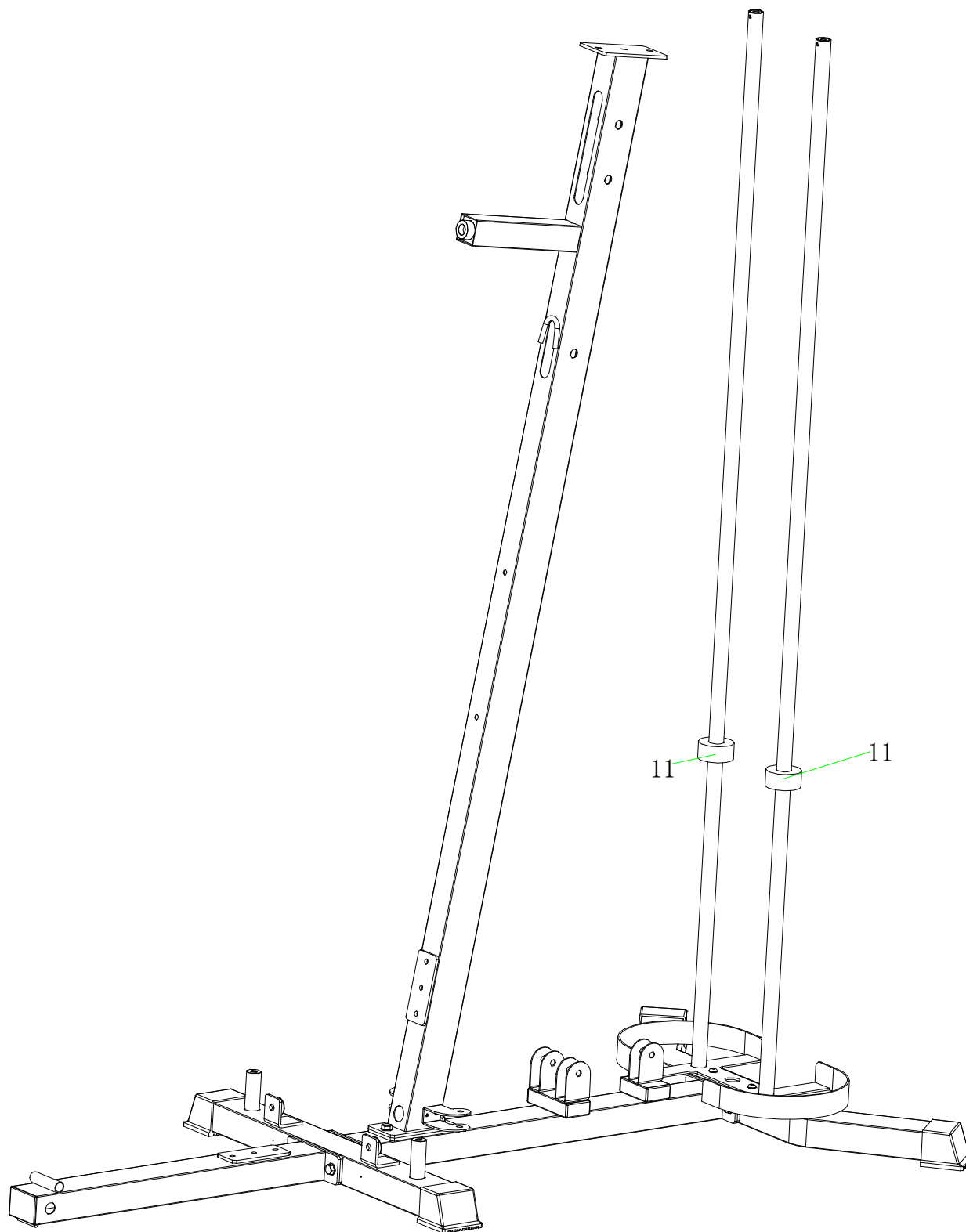


Перед установкой держателя (9) убедитесь, что винты надёжно затянуты.

### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
09	Держатель грузовых пластин	1			
10	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8*15	2			

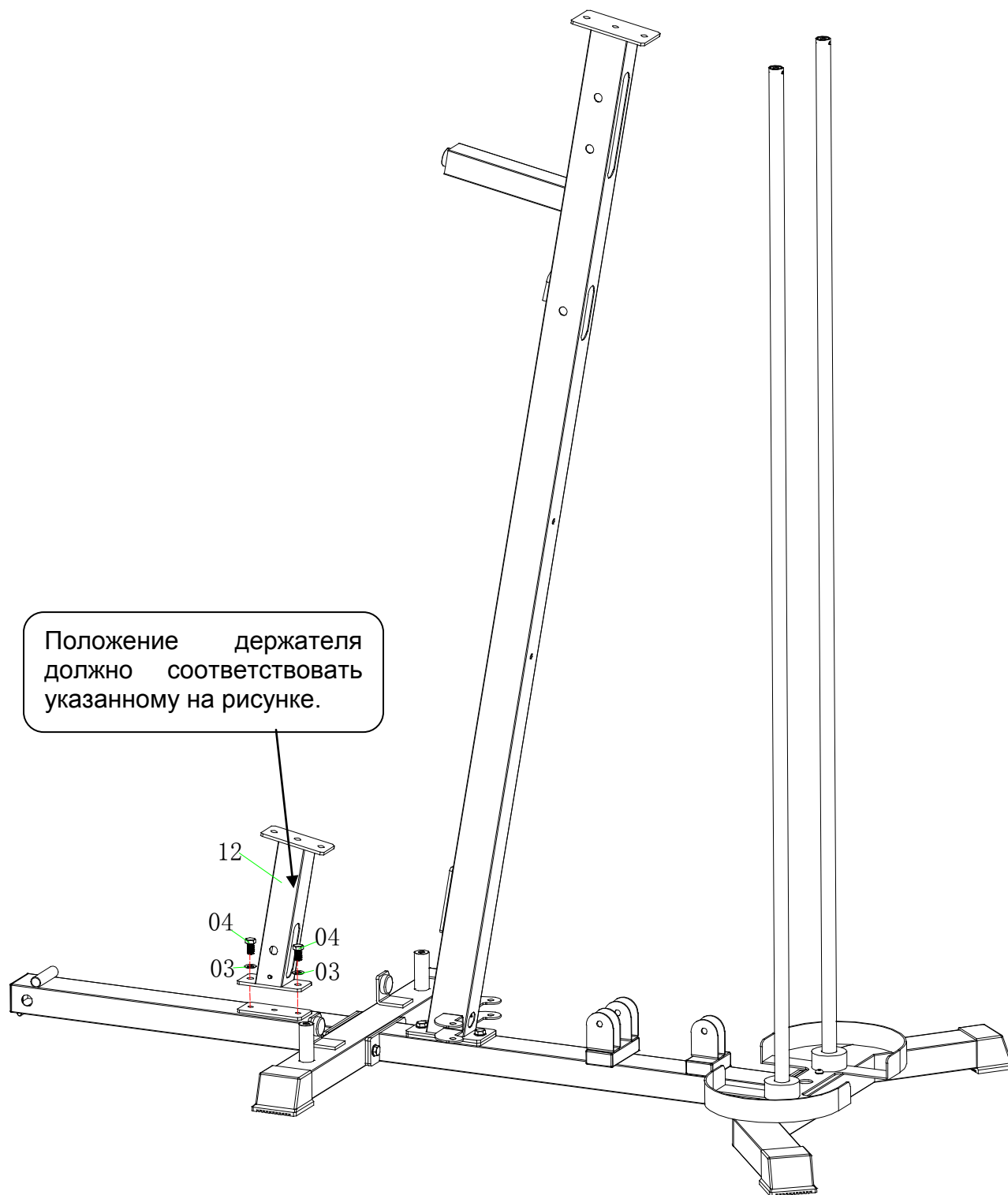
## ШАГ 9



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
11	Амортизатор	2			

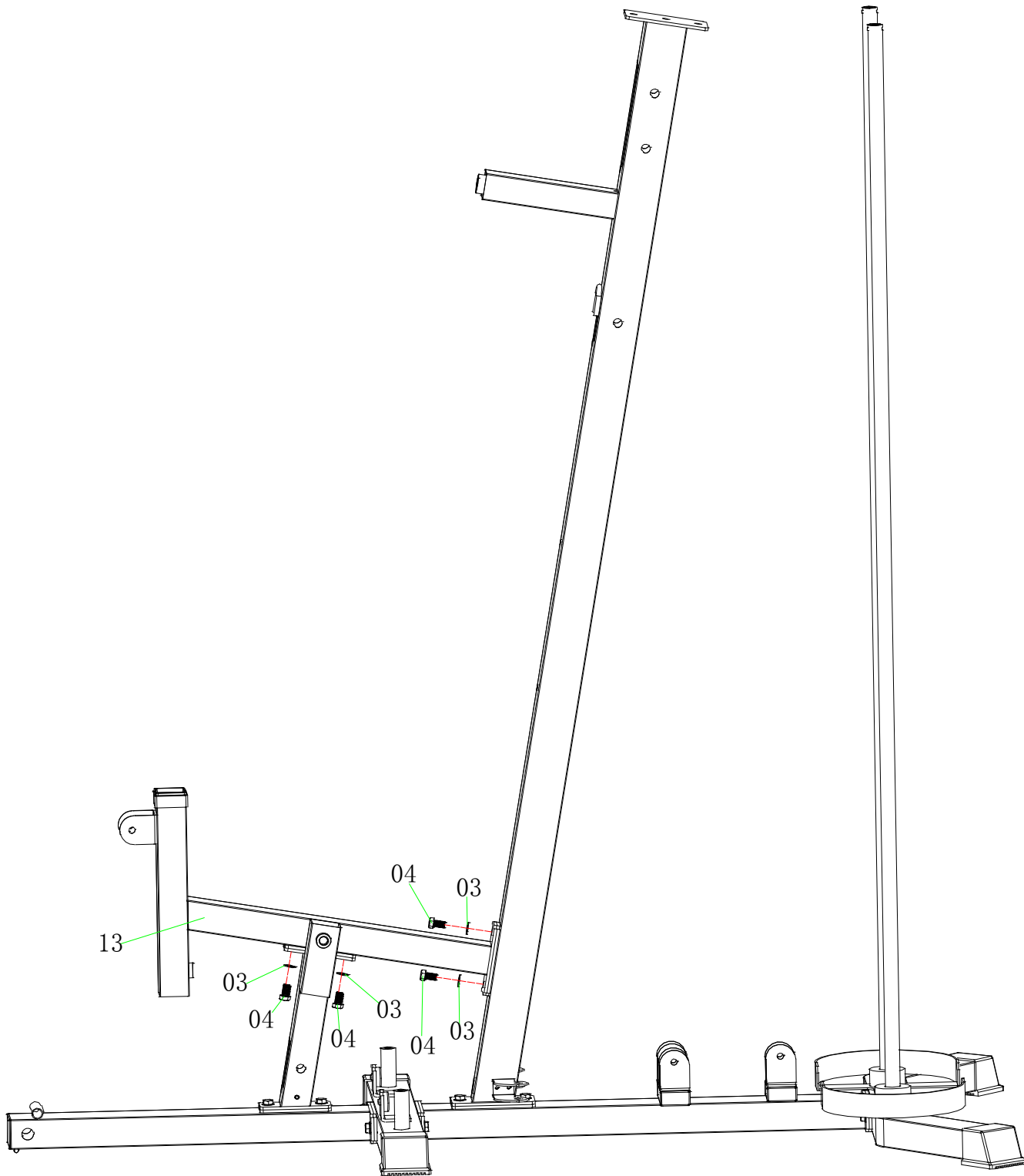
## ШАГ 10



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\varnothing 10$	2			
04	Шестигранный болт M10*20	2			
12	Держатель сиденья	1			

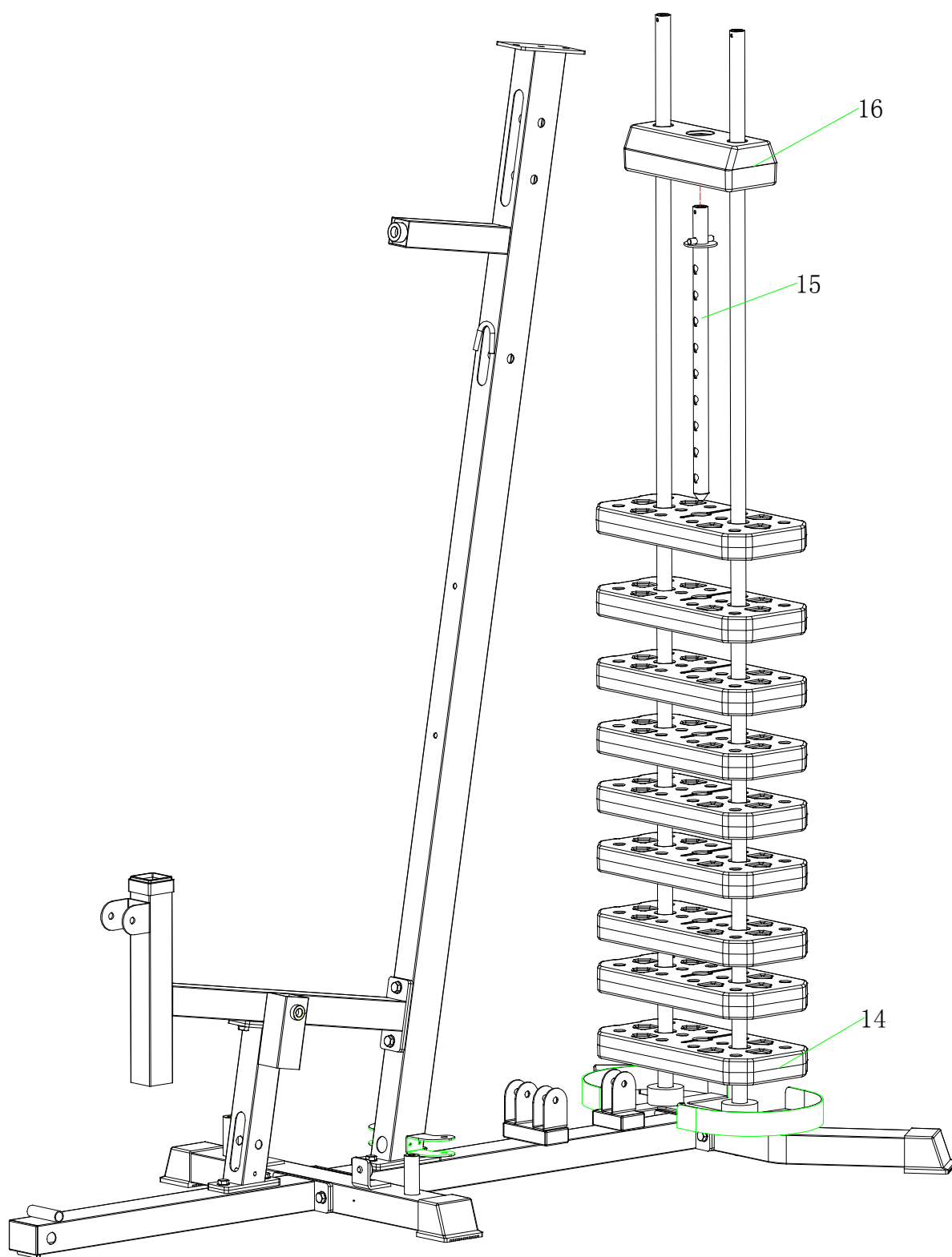
## ШАГ 11



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\phi 10$	4			
04	Шестигранный болт M10*20	4			
13	Опора парты для бицепса	1			

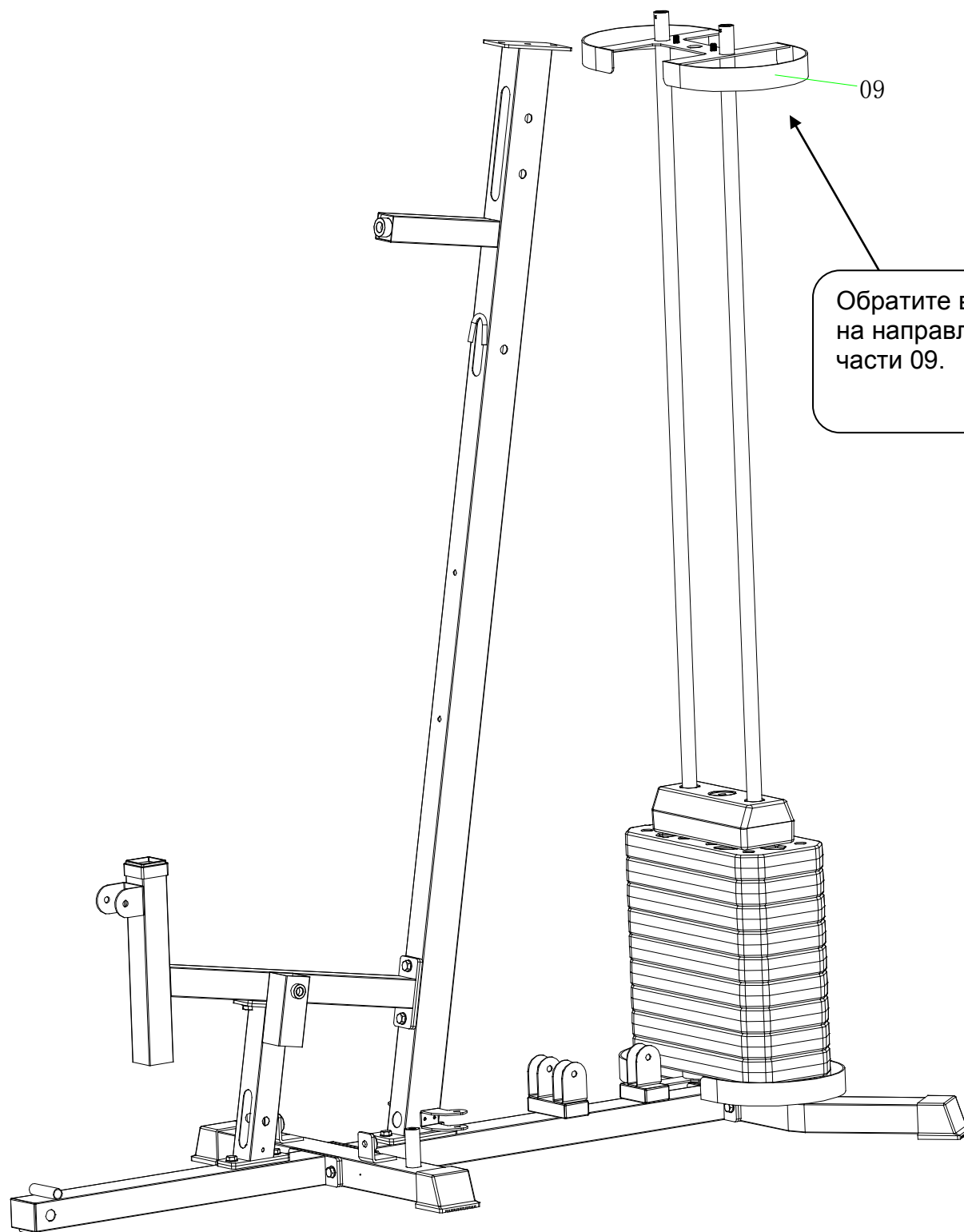
## ШАГ 12



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
14	Грузовая пластина	9			
15	Стержень изменения нагрузки	1			
16	Верхняя пластина	1			

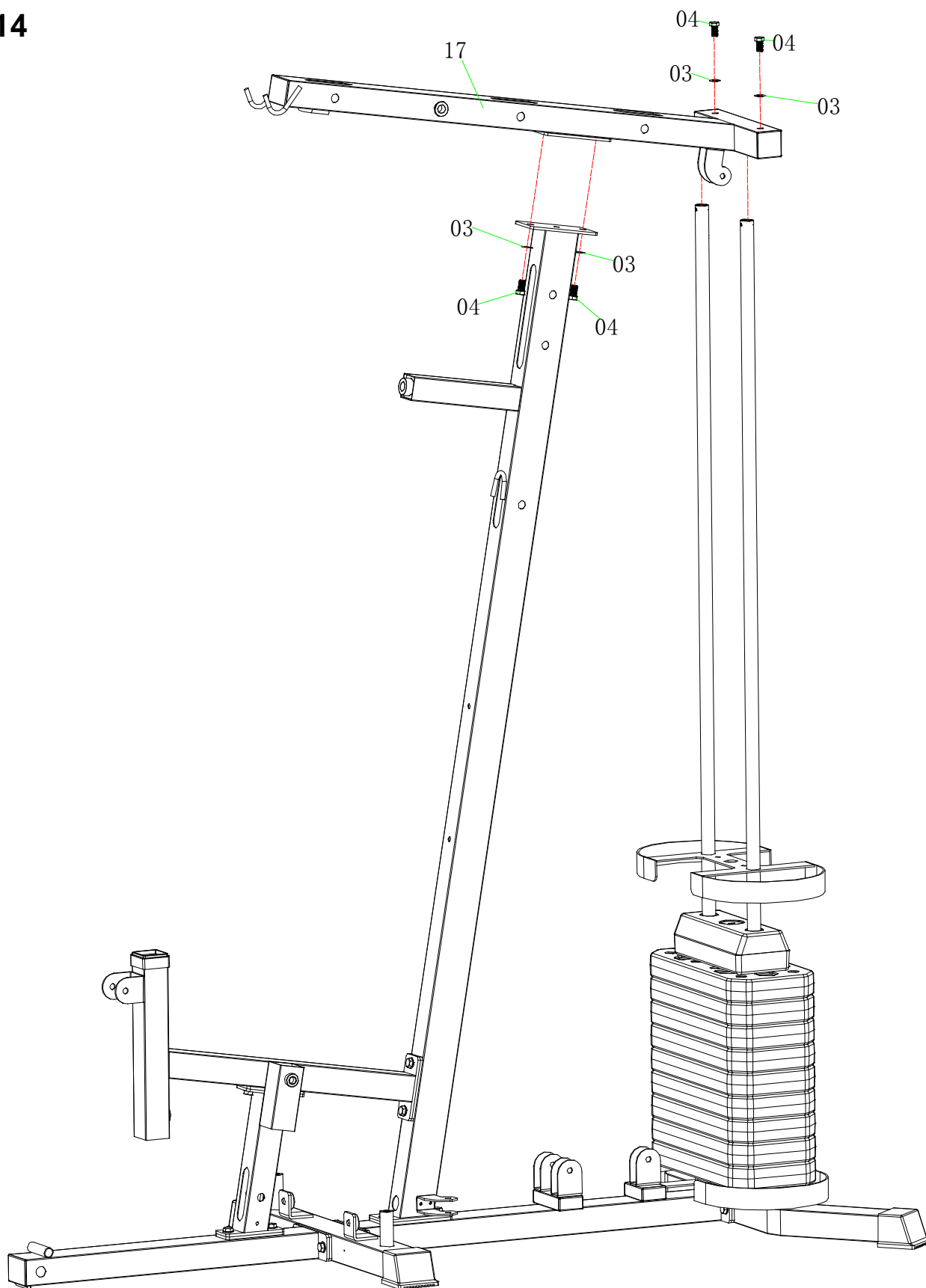
## ШАГ 13



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
09	Держатель грузовых пластин	1			

## ШАГ 14

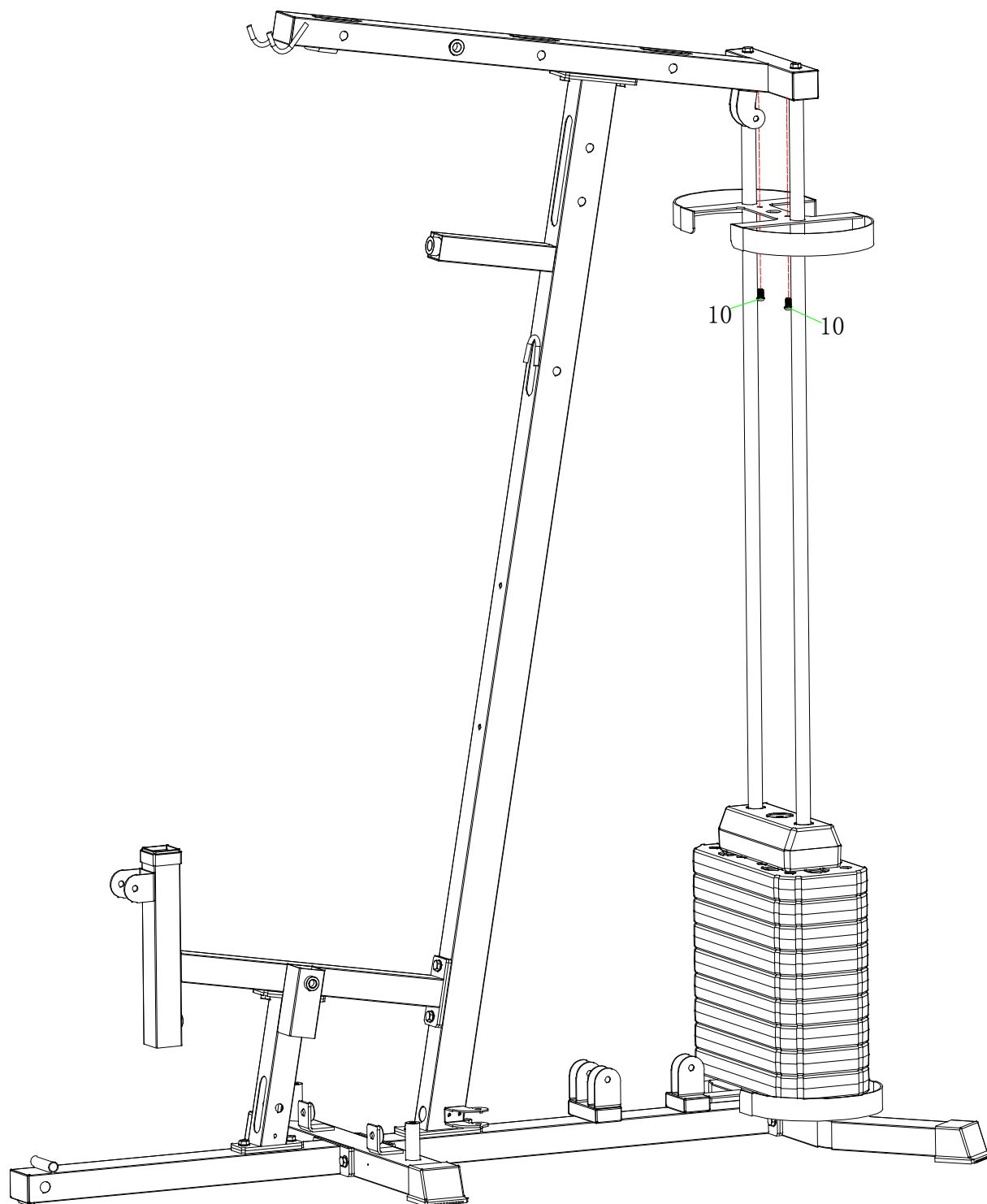


### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\varnothing 10$	4			
04	Шестигранный болт M10*20	4			
17	Верхняя трубка	1			



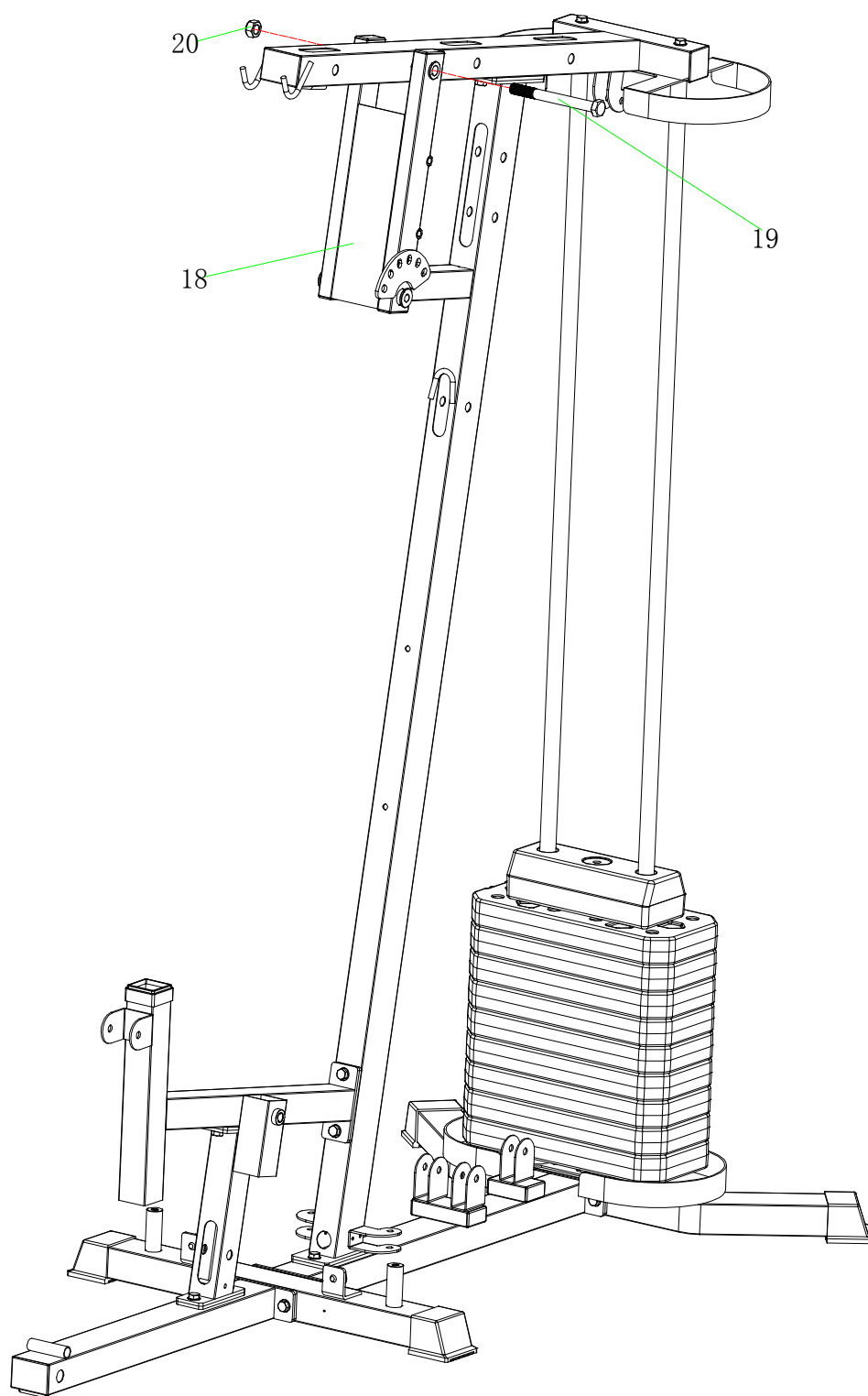
## ШАГ 15



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
10	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М8*15	2			

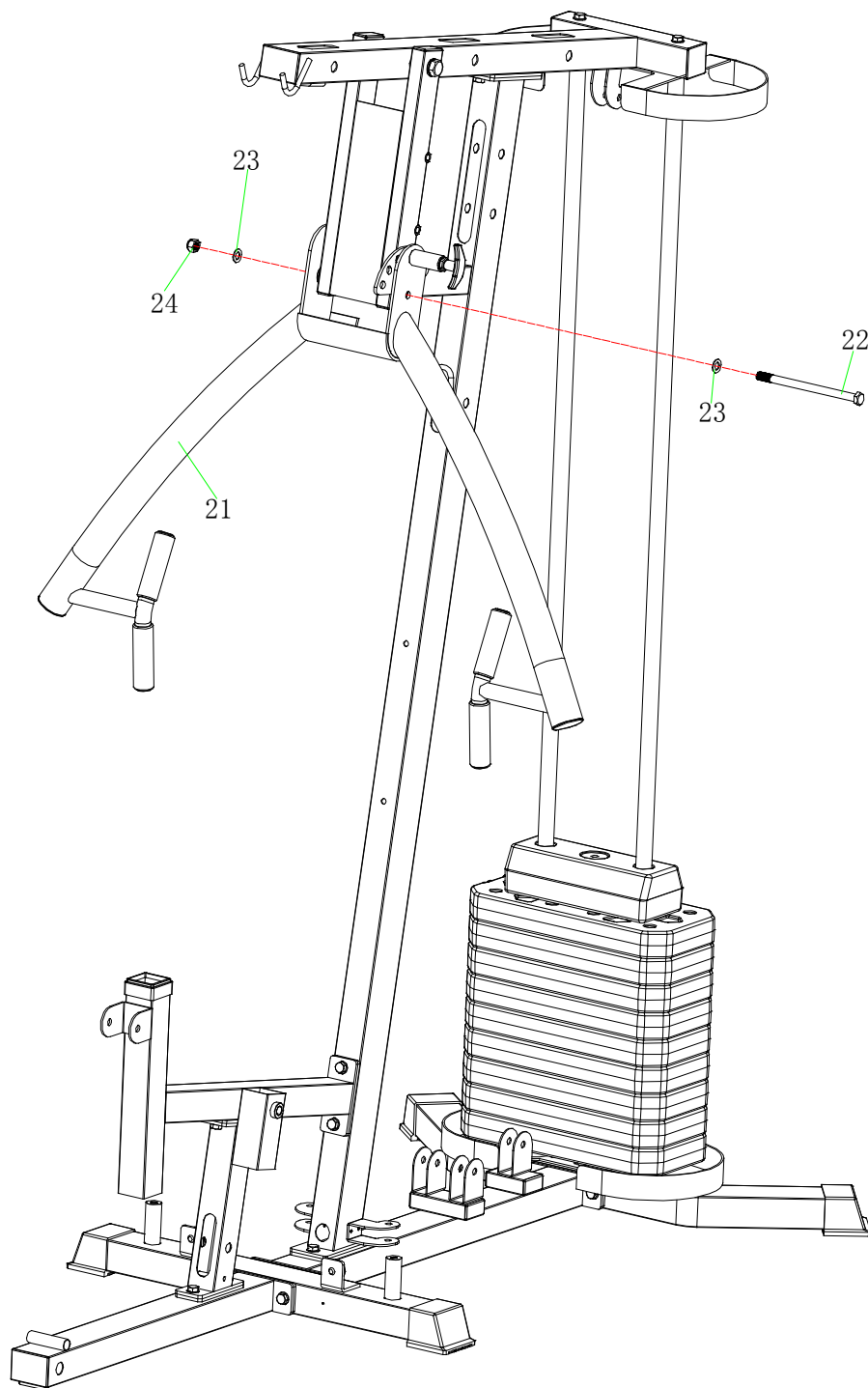
## ШАГ 16



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
18	Держатель рычагов	1			
19	Шестигранный болт M16*160	1			
20	Контргайка M16	1			

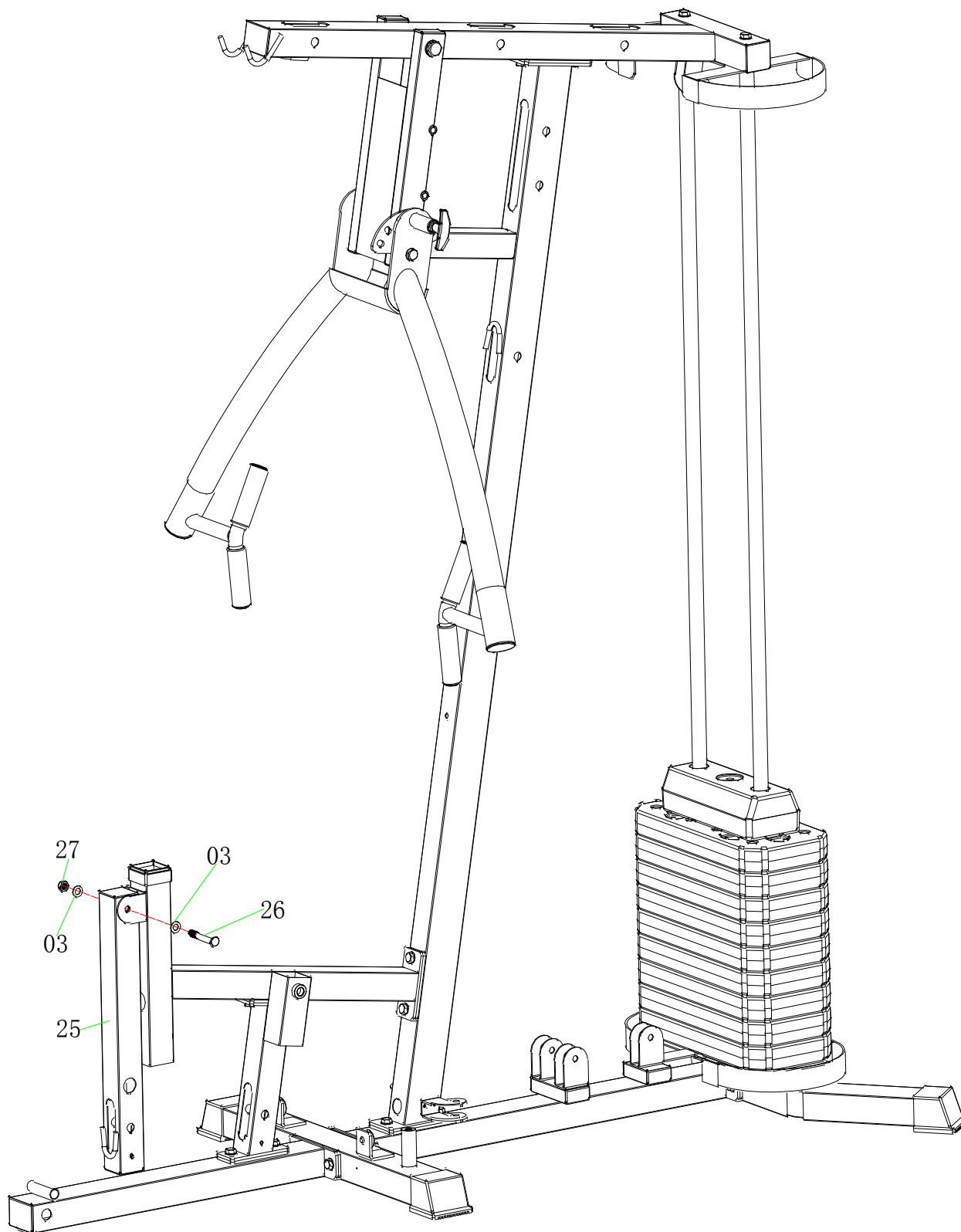
## ШАГ 17



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
21	Рычаг	1	24	Контргайка М12	1
22	Шестигранный болт М12*190	1			
23	Шайба φ12	2			

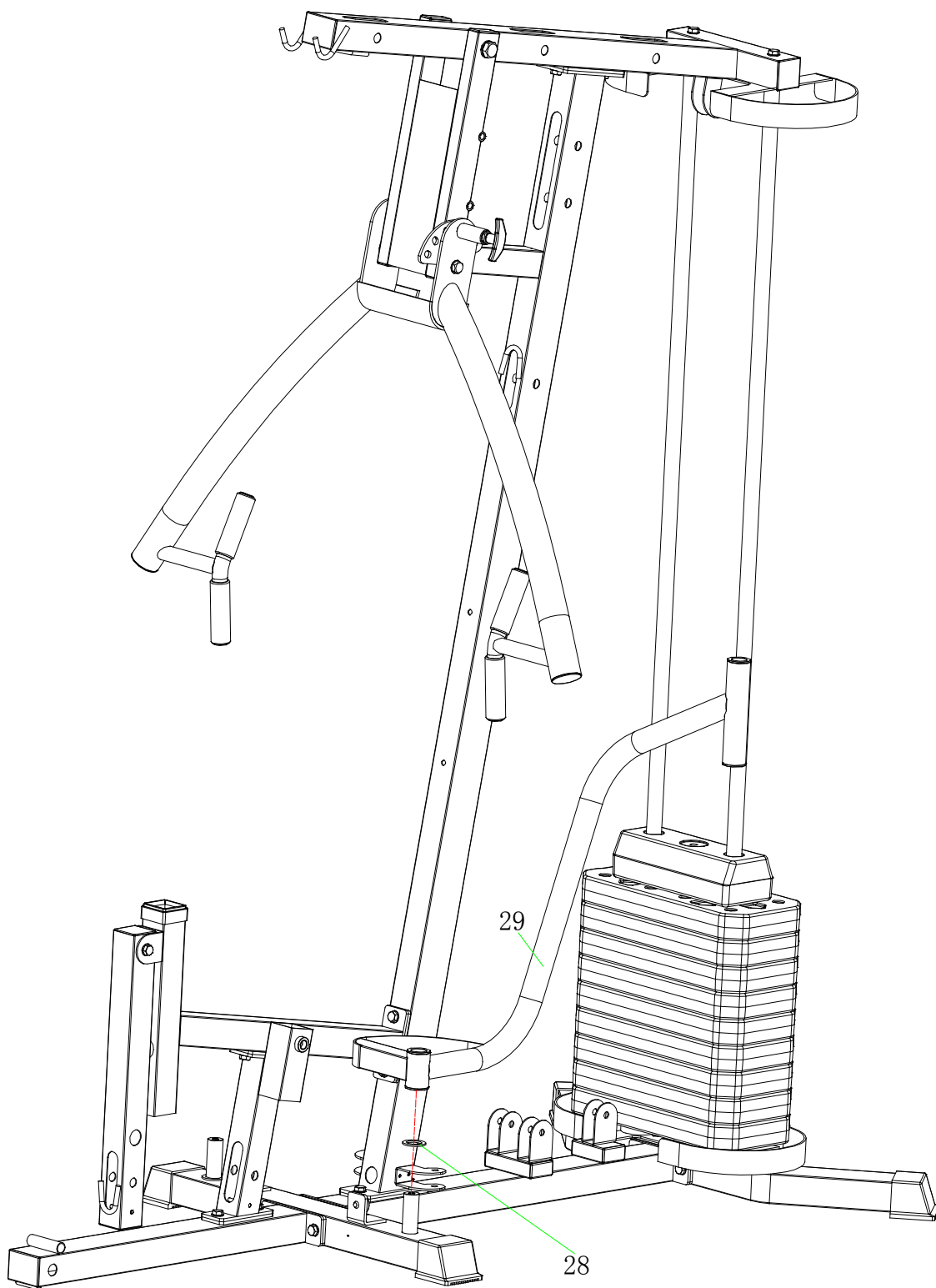
## ШАГ 18



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\phi 10$	2	27	Контргайка M10	1
25	Верхний рычаг для сгибания/разгибания ног	1			
26	Шестигранный болт M10*70	1			

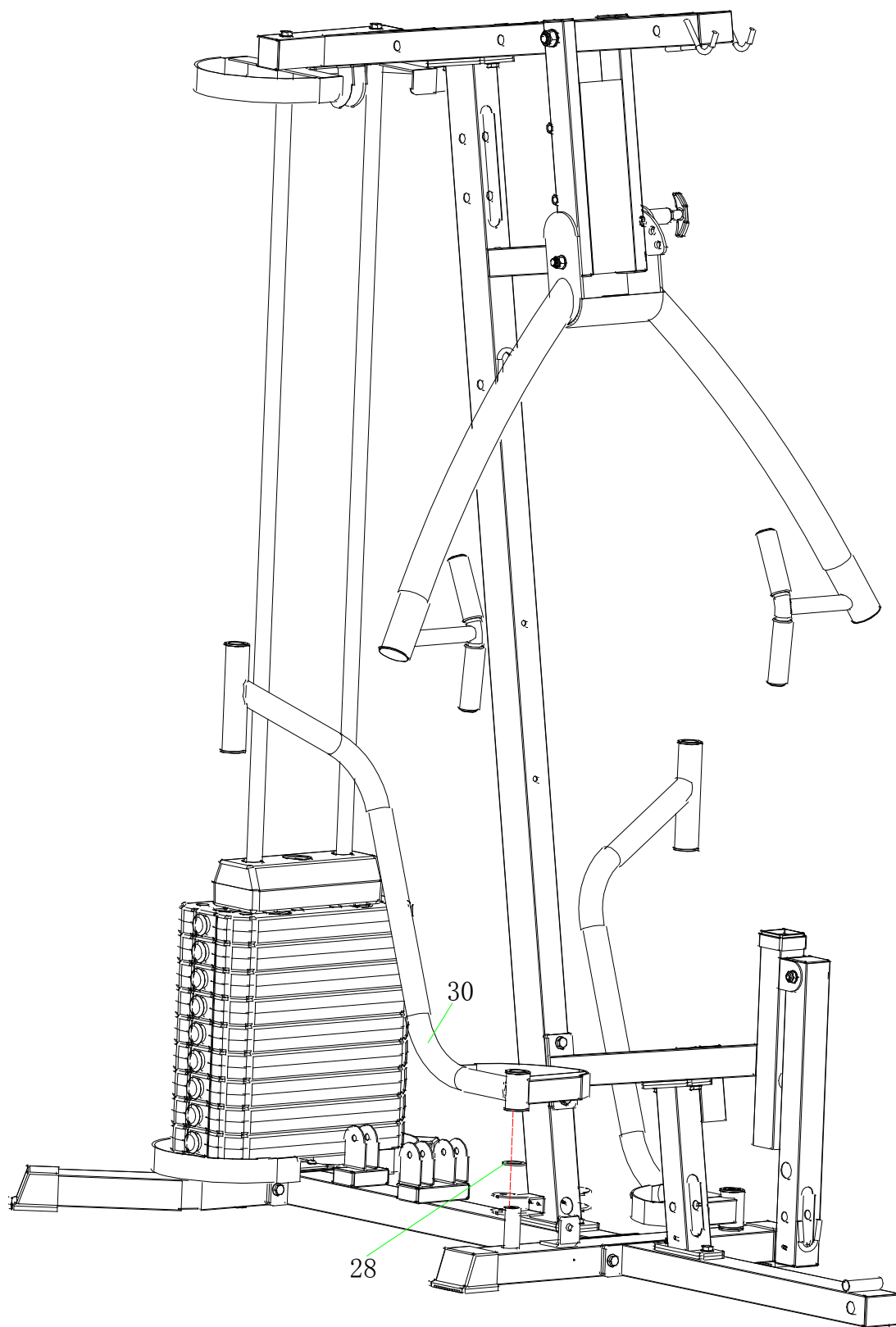
# ШАГ 19



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
28	Шайба $\phi 38 \times \phi 25.4 \times 2.5$	1			
29	Левый рычаг баттерфляй	1			

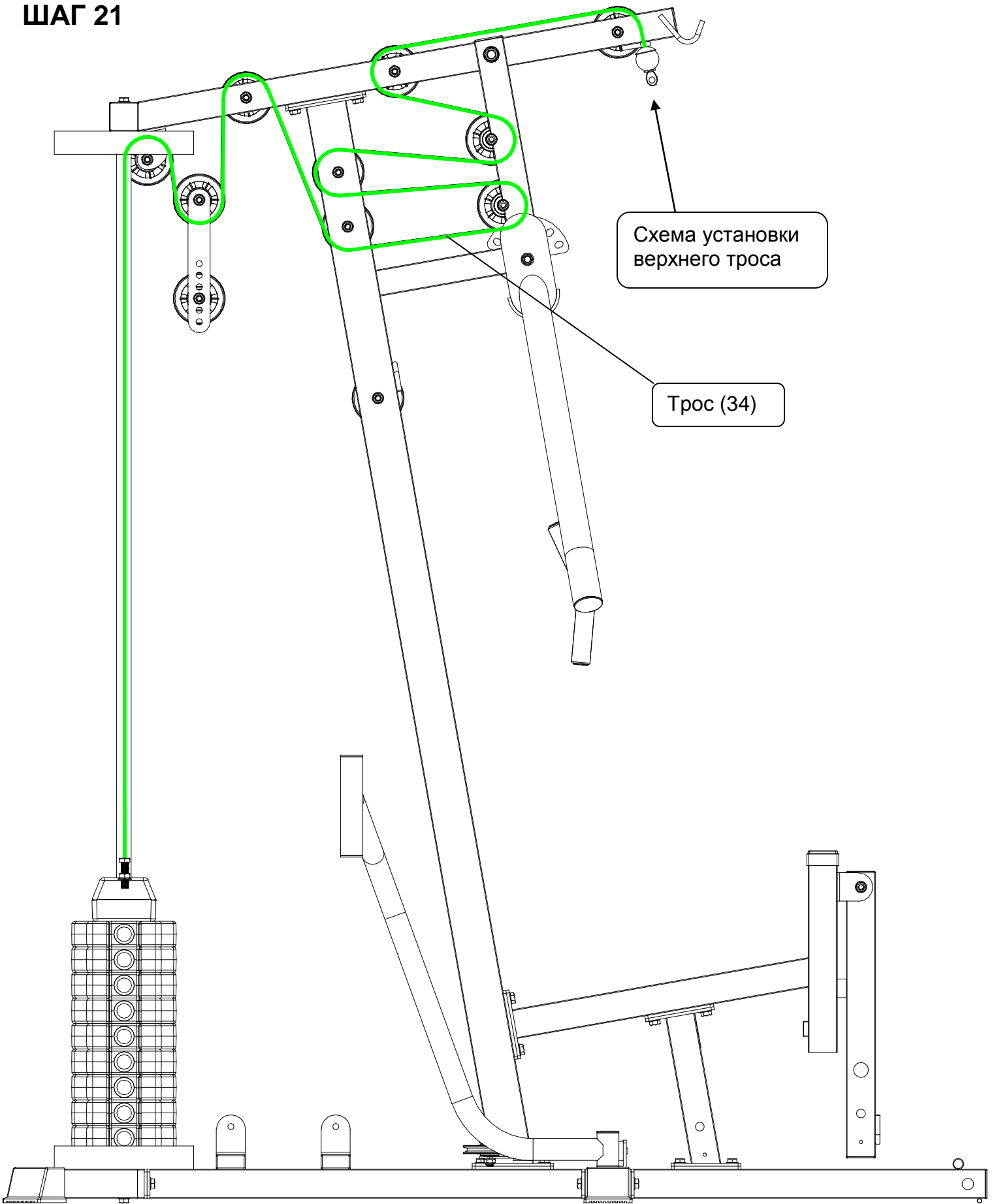
## ШАГ 20



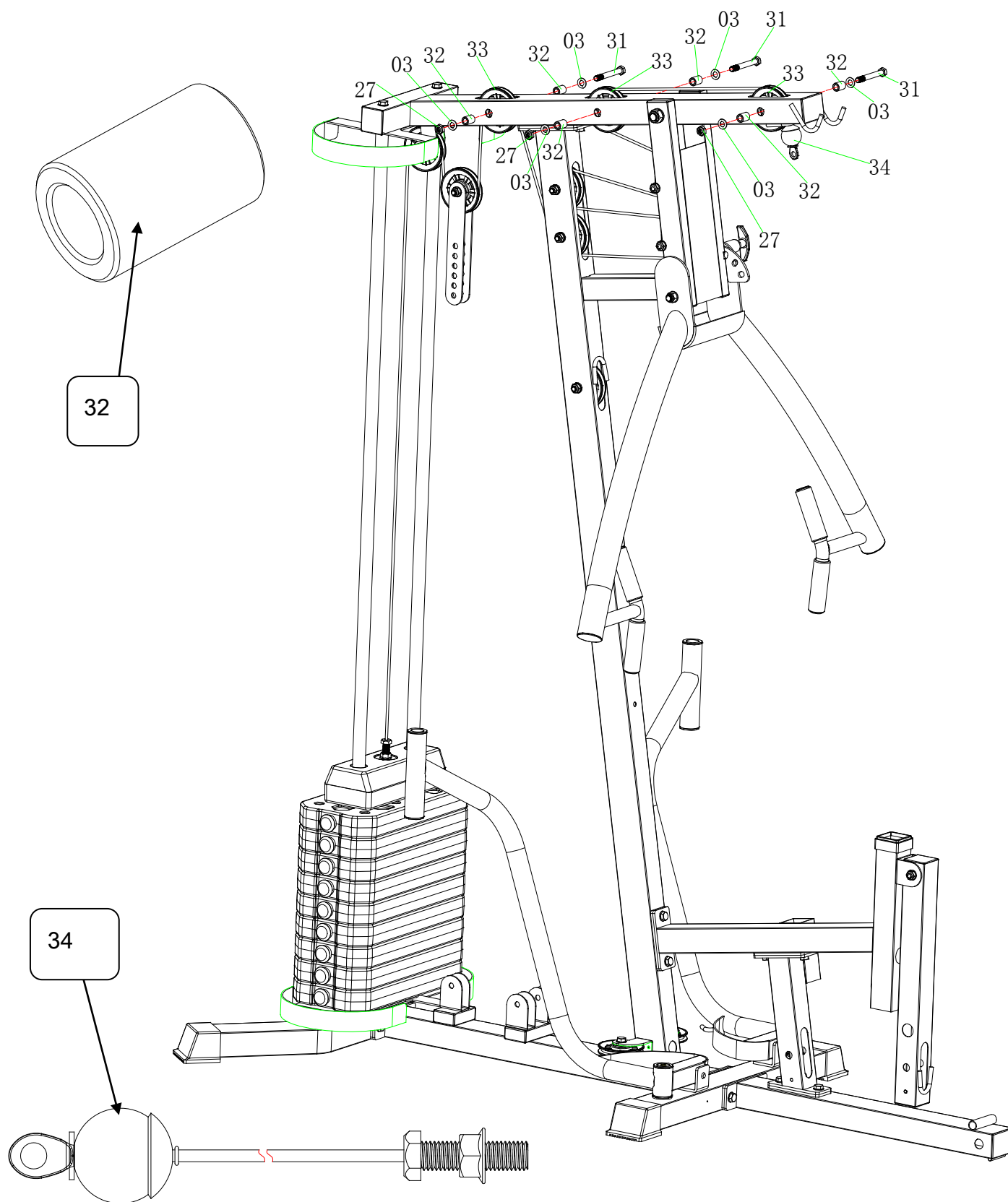
### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
28	Шайба $\phi 38 * \phi 25.4 * 2.5$	1			
30	Правый рычаг бабтерфляй	1			

# ШАГ 21



## ШАГ 22

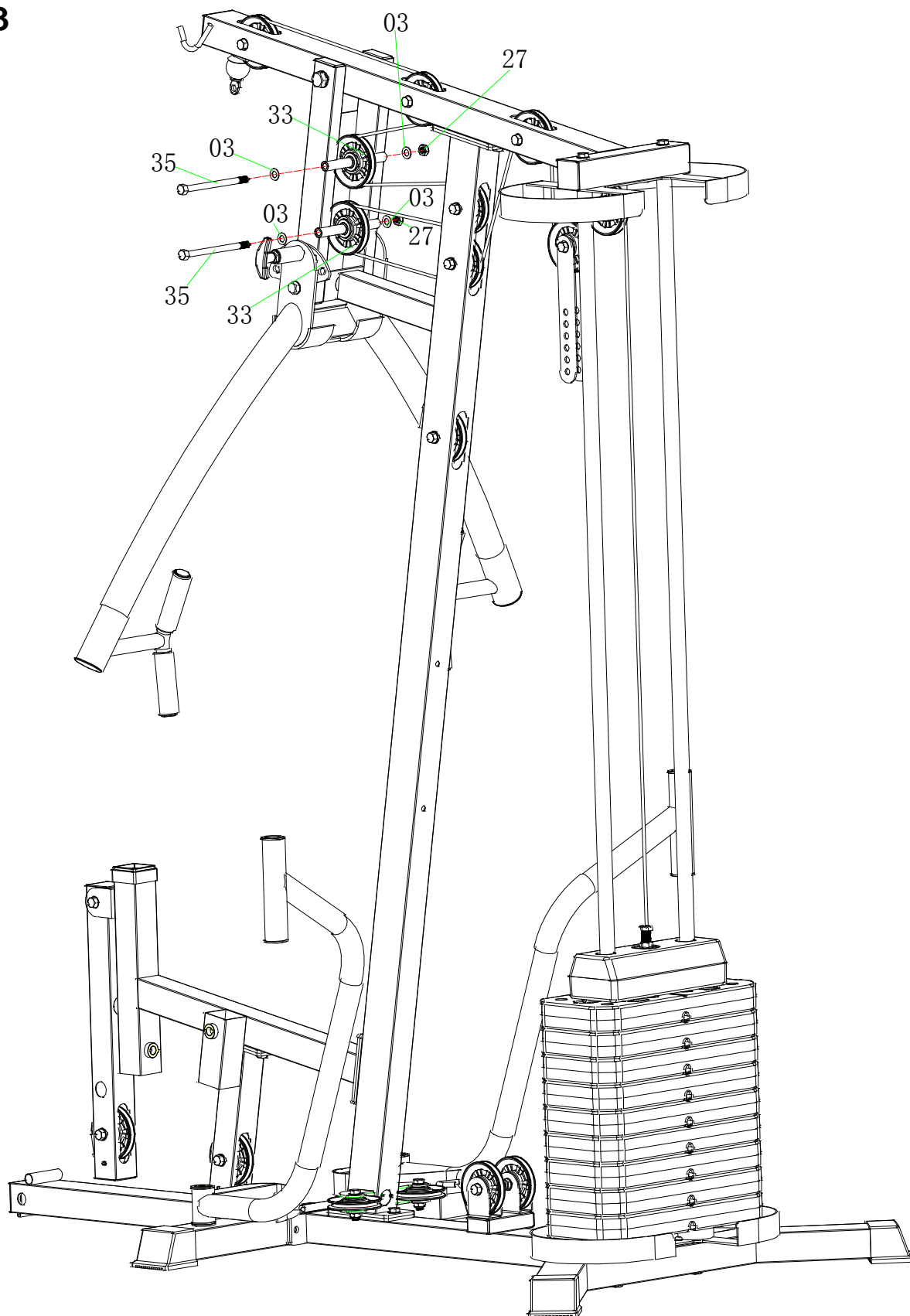


### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\phi 10$	6	32	Распорная втулка	6
27	Контргайка M10	3	33	Шкив	3
31	Шестигранный болт M10*85	3	34	Верхний трос (в комплекте)	1



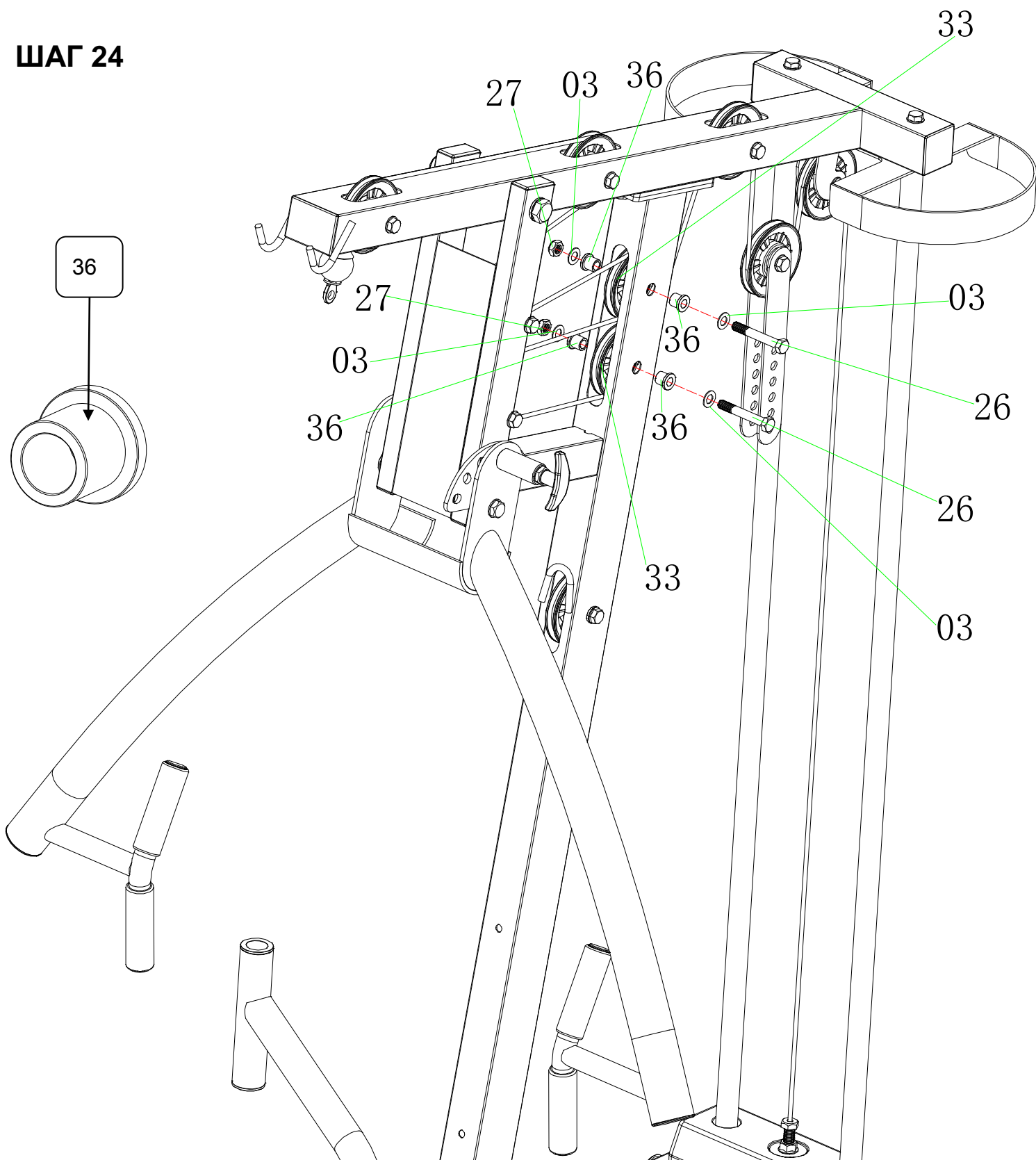
# ШАГ 23



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба φ10	4	35	Шестигранный болт М10*150	2
27	Контргайка М10	2			
33	Шкив	2			

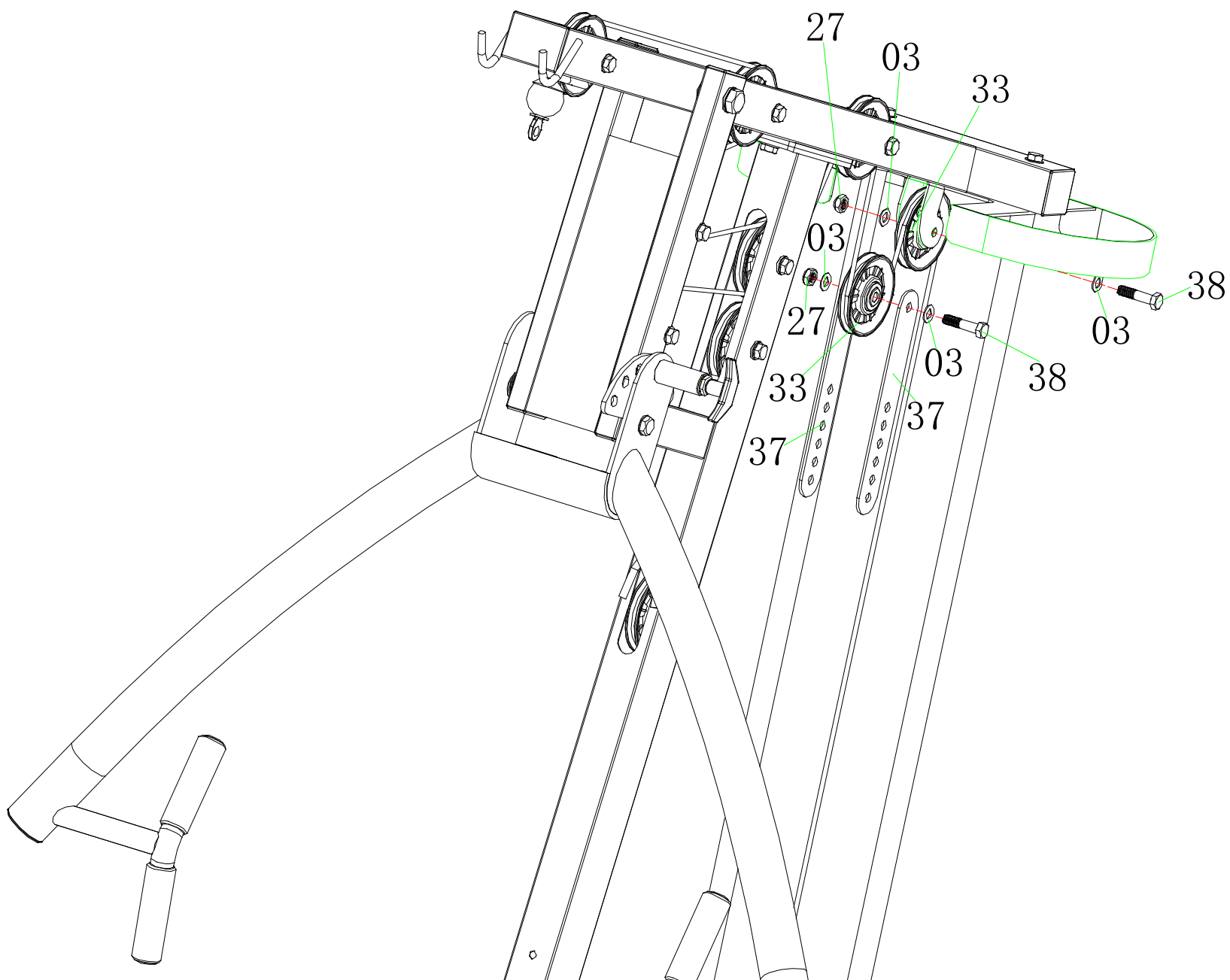
# ШАГ 24



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба ф10	4	36	Втулка	4
26	Шестигранный болт М10*70	2			
27	Контргайка М10	2			
33	Шкив	2			

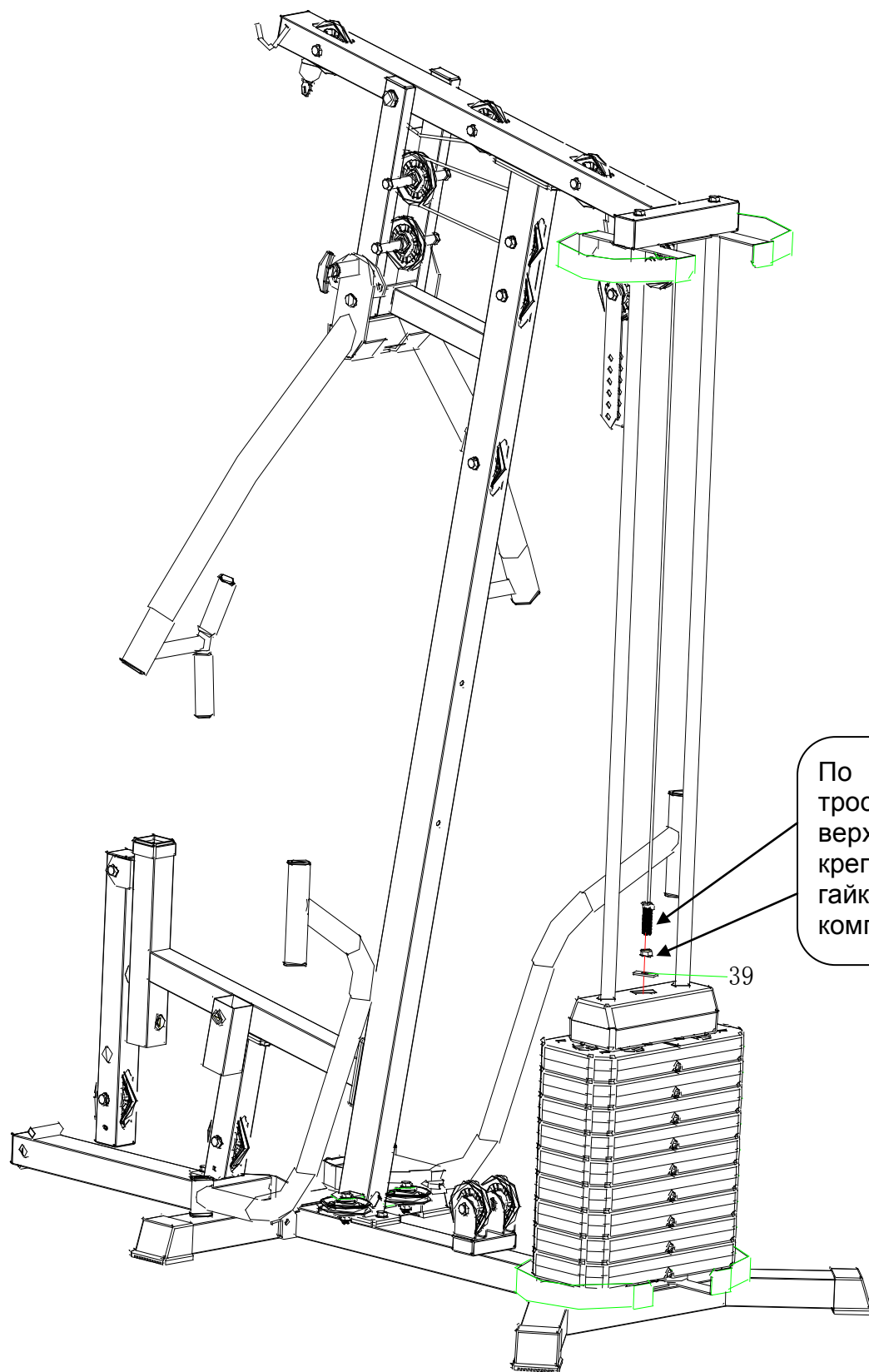
## ШАГ 25



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба ф10	4	38	Шестигранный болт М10*45	2
27	Контргайка М10	2			
33	Шкив	2			
37	Регулировочная пластина	2			

## ШАГ 26



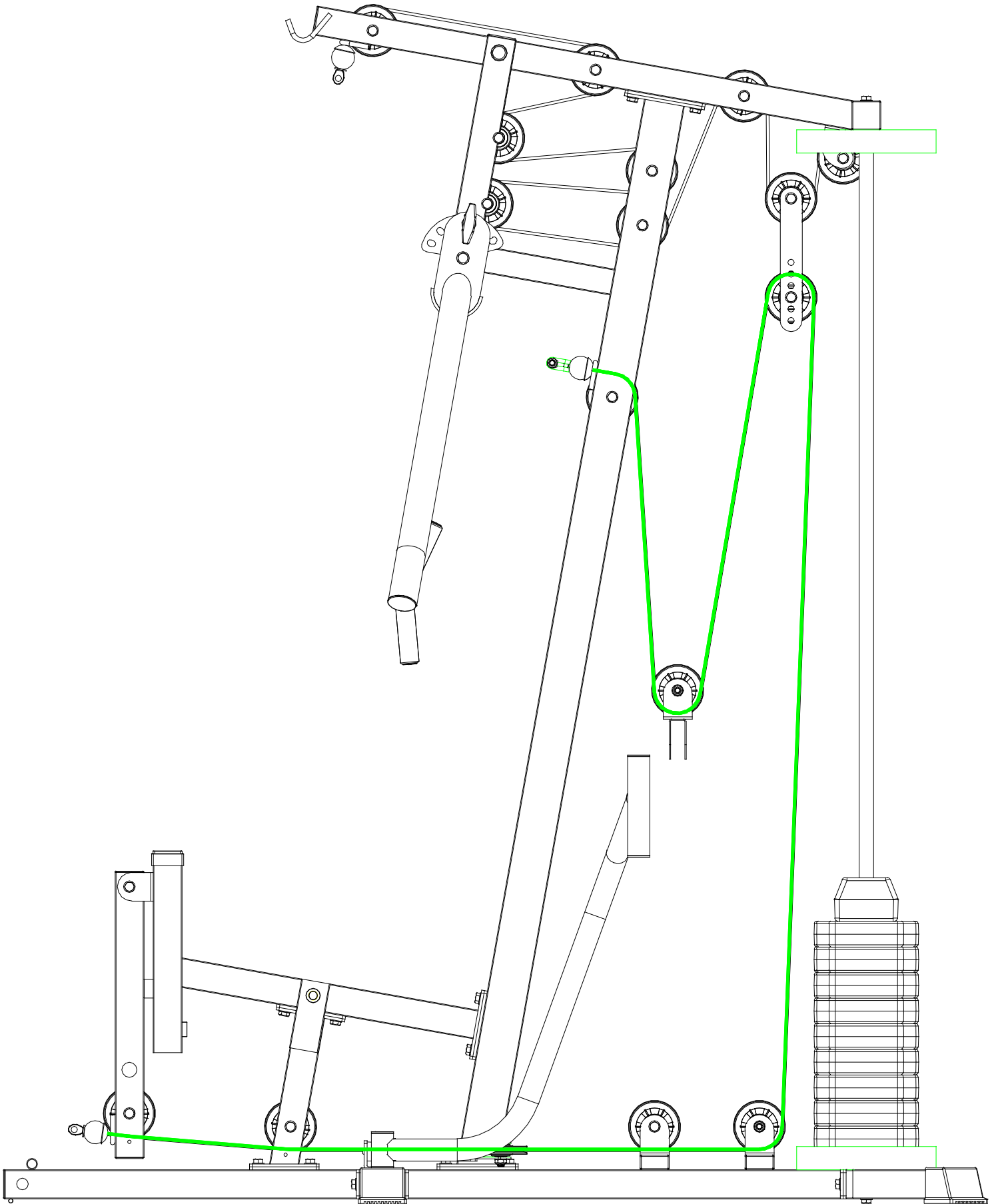
По завершению установки троса закрепите его на верхней пластине. Для крепления воспользуйтесь гайкой M12, которая входит в комплект троса.

39

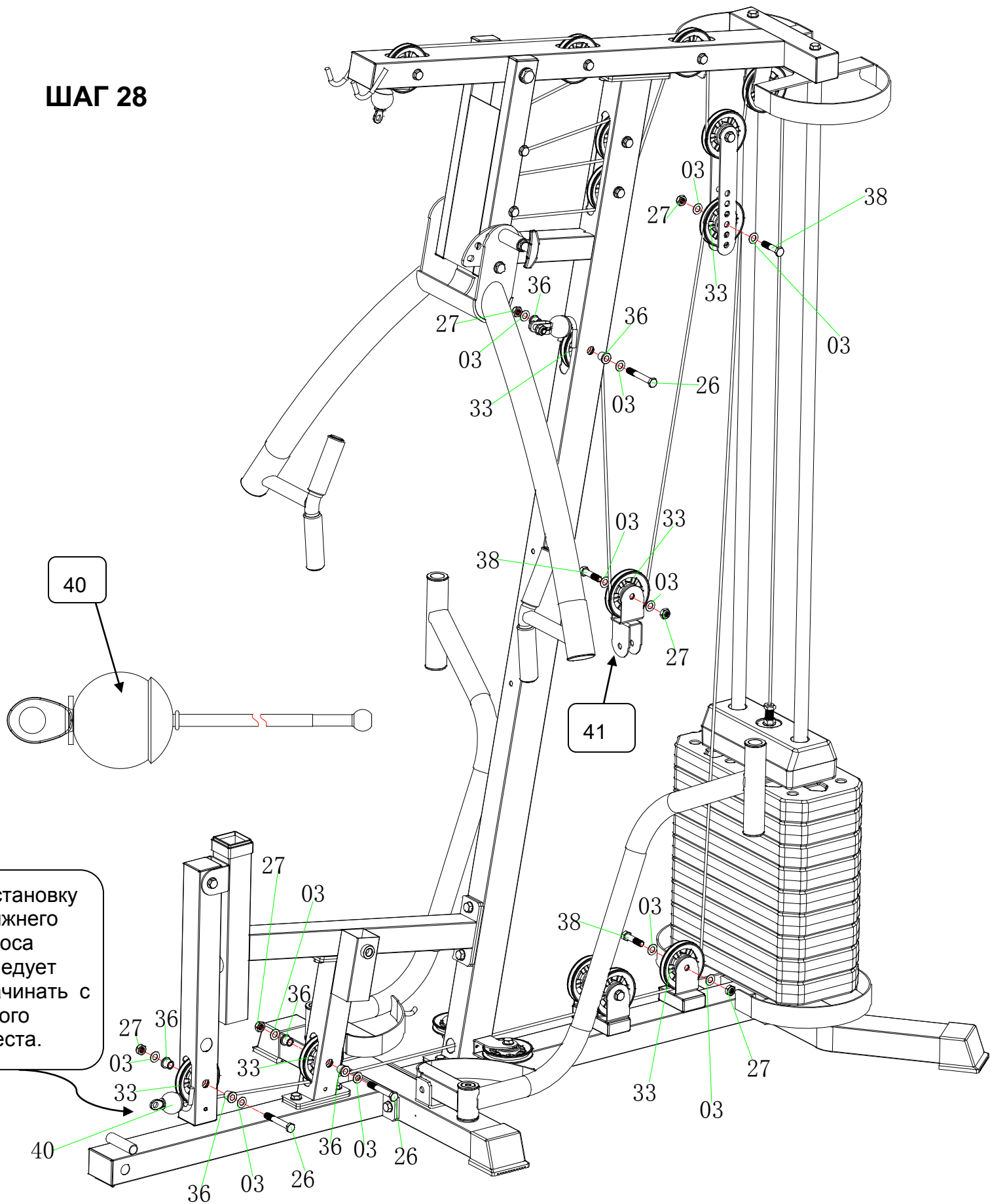
### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
39	Шайба $\varnothing 43 \times \varnothing 12.3 \times 3$	1			

# ШАГ 27



# ШАГ 28

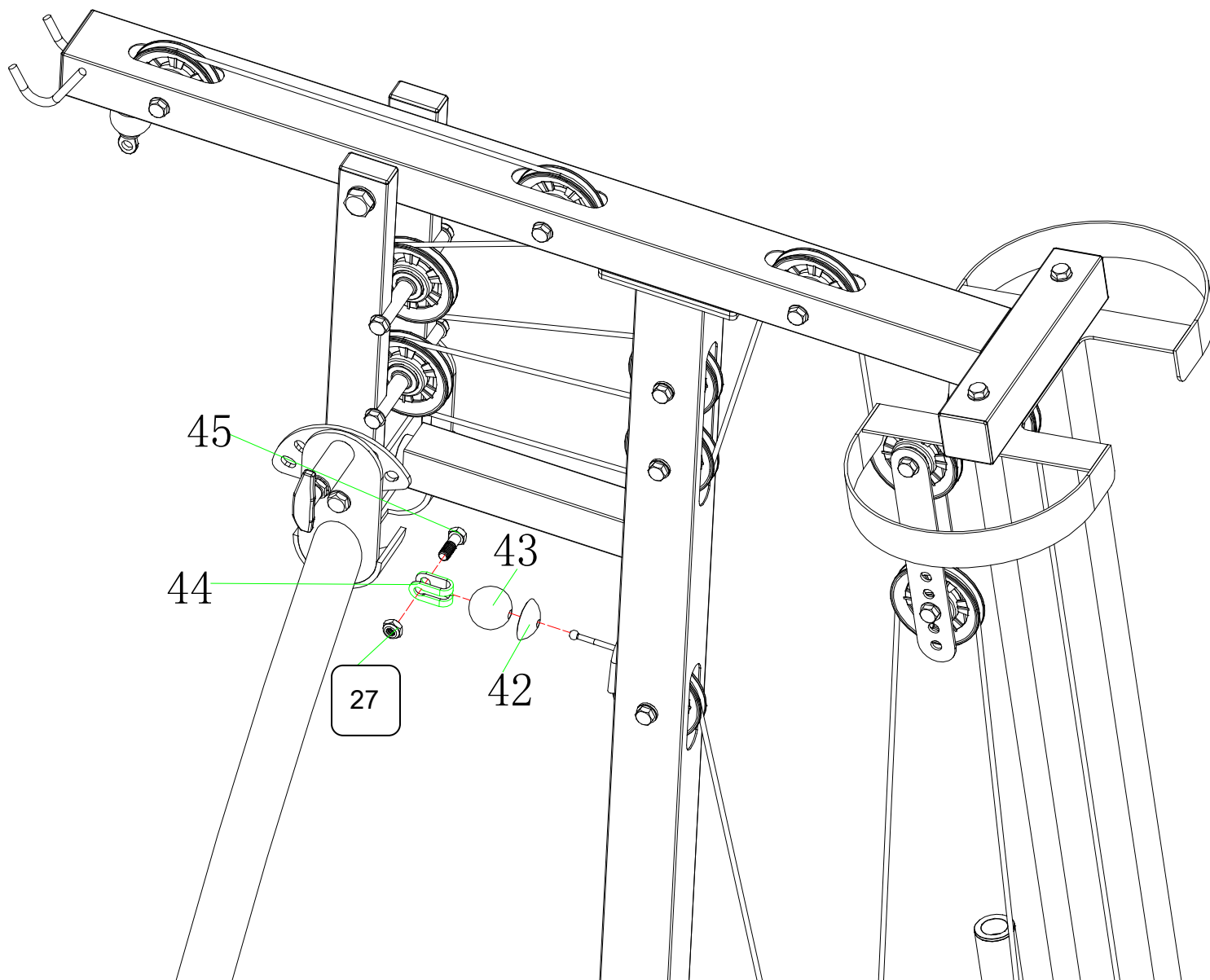


Установку нижнего троса следует начинать с этого места.

## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба φ10	12	36	Втулка	6
26	Шестигранный болт М10*70	3	38	Шестигранный болт М10*45	3
27	Контргайка М10	6	40	Нижний трос	1
33	Шкив	6	41	U-образный кронштейн шкива	1

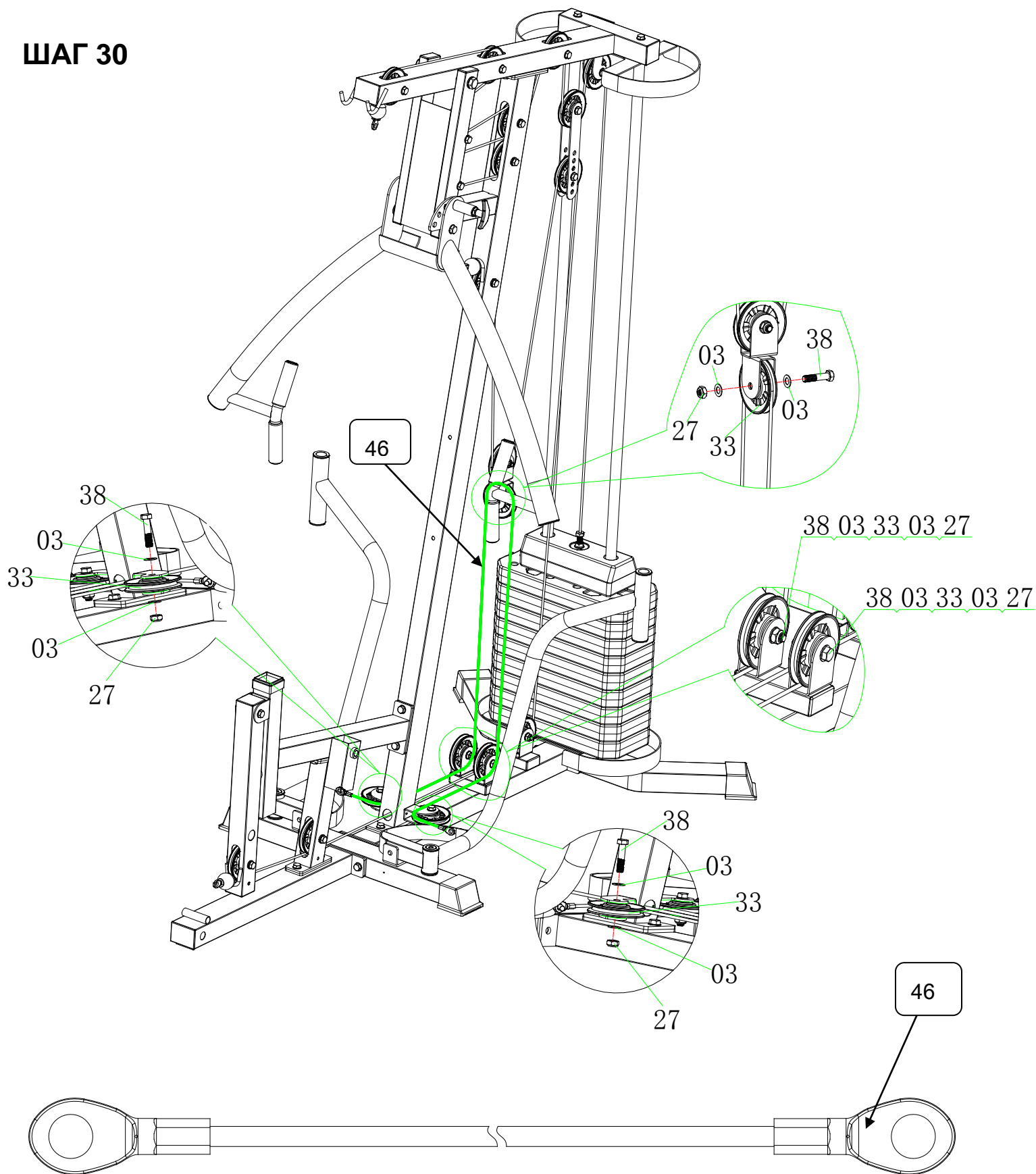
## ШАГ 29



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
27	Контргайка М10	1	45	Шестигранный болт М10*30	1
42	Защитный колпачок	1			
43	Шариковый наконечник	1			
44	U-образный кронштейн	1			

# ШАГ 30

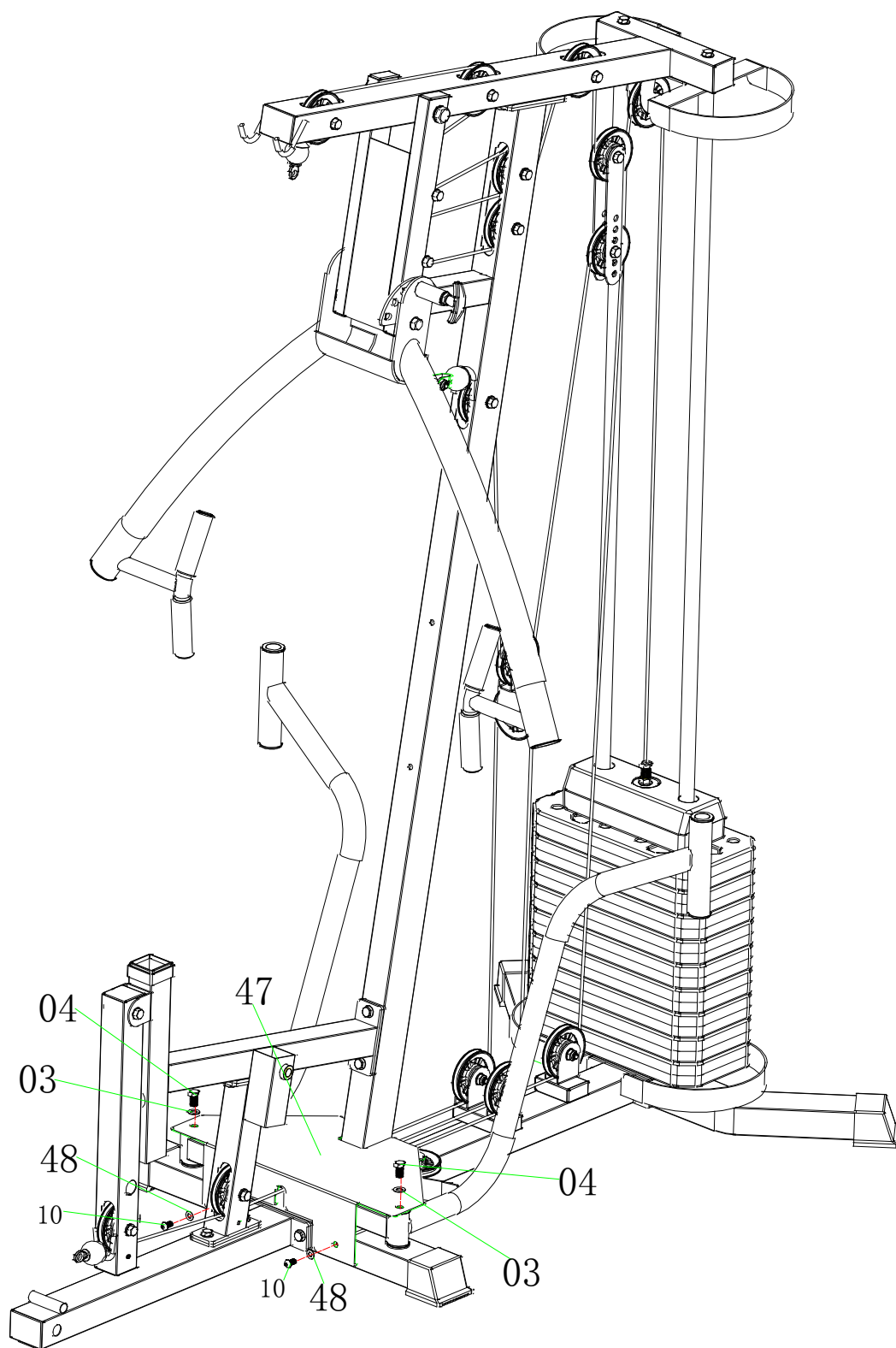


## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\phi 10$	10	46	Трос для рычага баттерфляй	1
27	Контргайка M10	5			
33	Шкив	5			
38	Шестигранный болт M10*45	5			



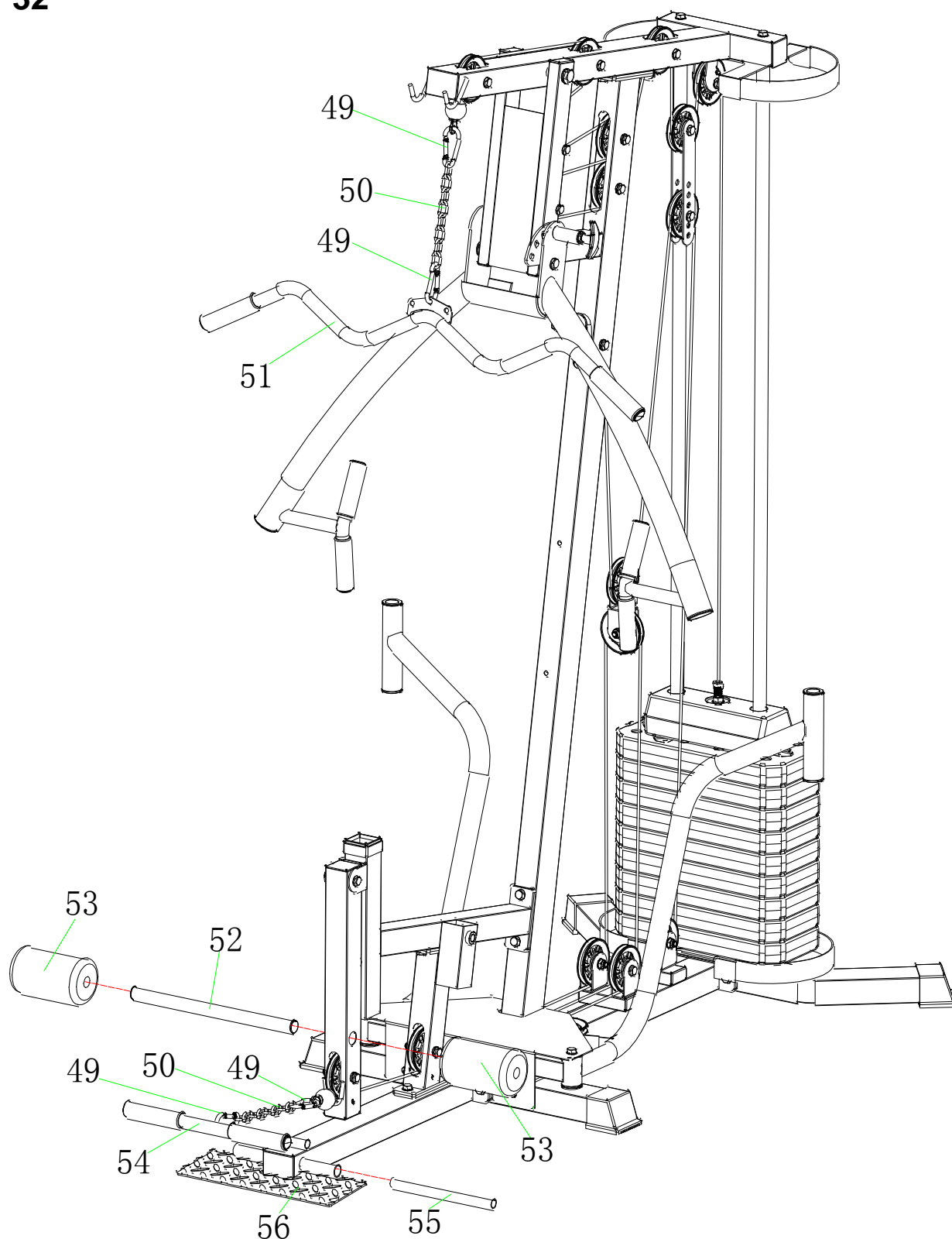
# ШАГ 31



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Шайба φ10	2	48	Шайба φ8	2
04	Шестигранный болт M10*20	3			
10	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8*15	2			
47	Пластиковая защитная крышка	1			

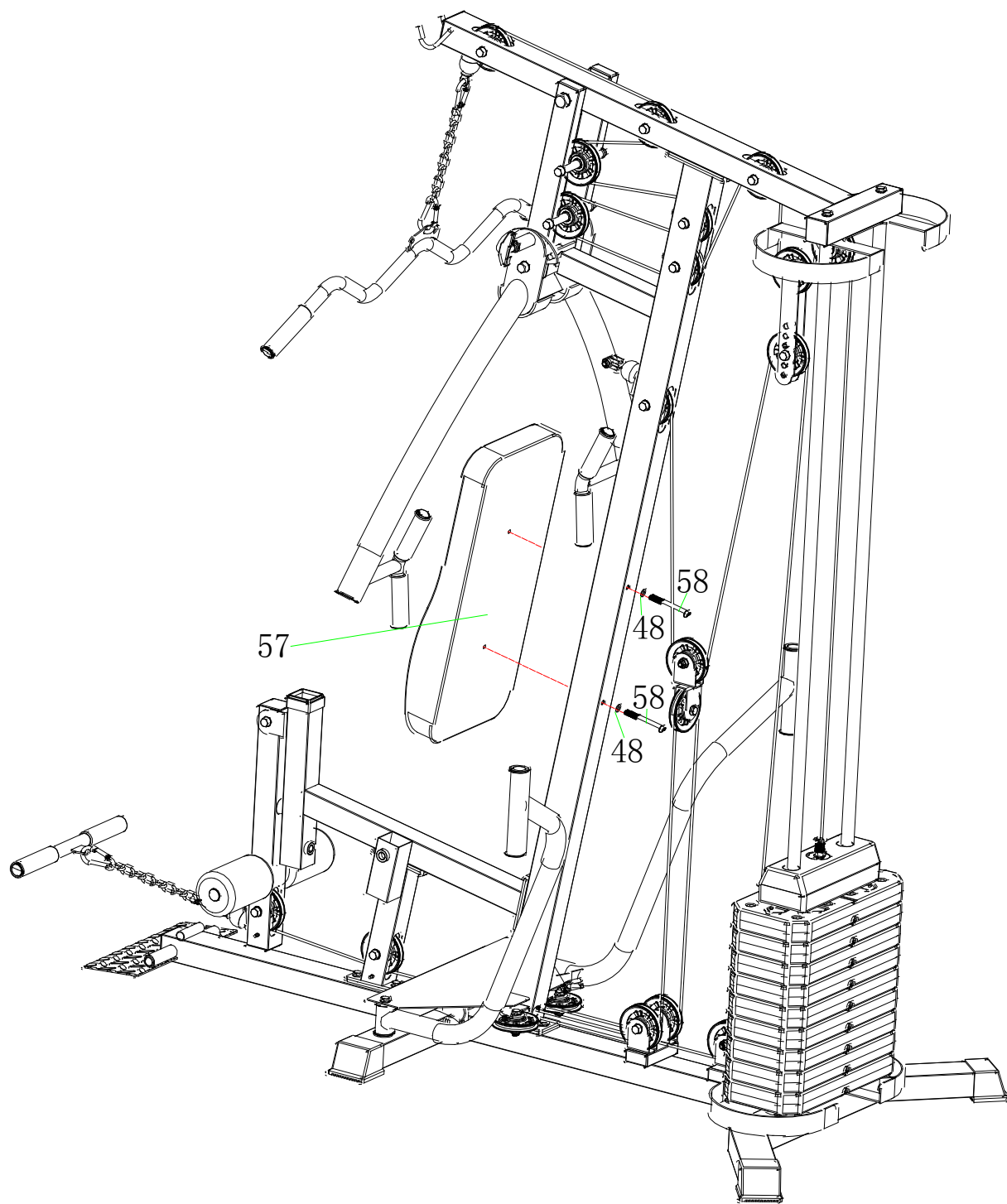
# ШАГ 32



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
49	Карабин	4	53	Валик	2
50	Цепь (8 звеньев)	2	54	Нижняя рукоятка для тяги (короткая)	1
51	Верхняя рукоятка для тяги (длинная)	1	55	Передняя трубка	1
52	Трубка для валиков	1	56	Опорная пластина	1

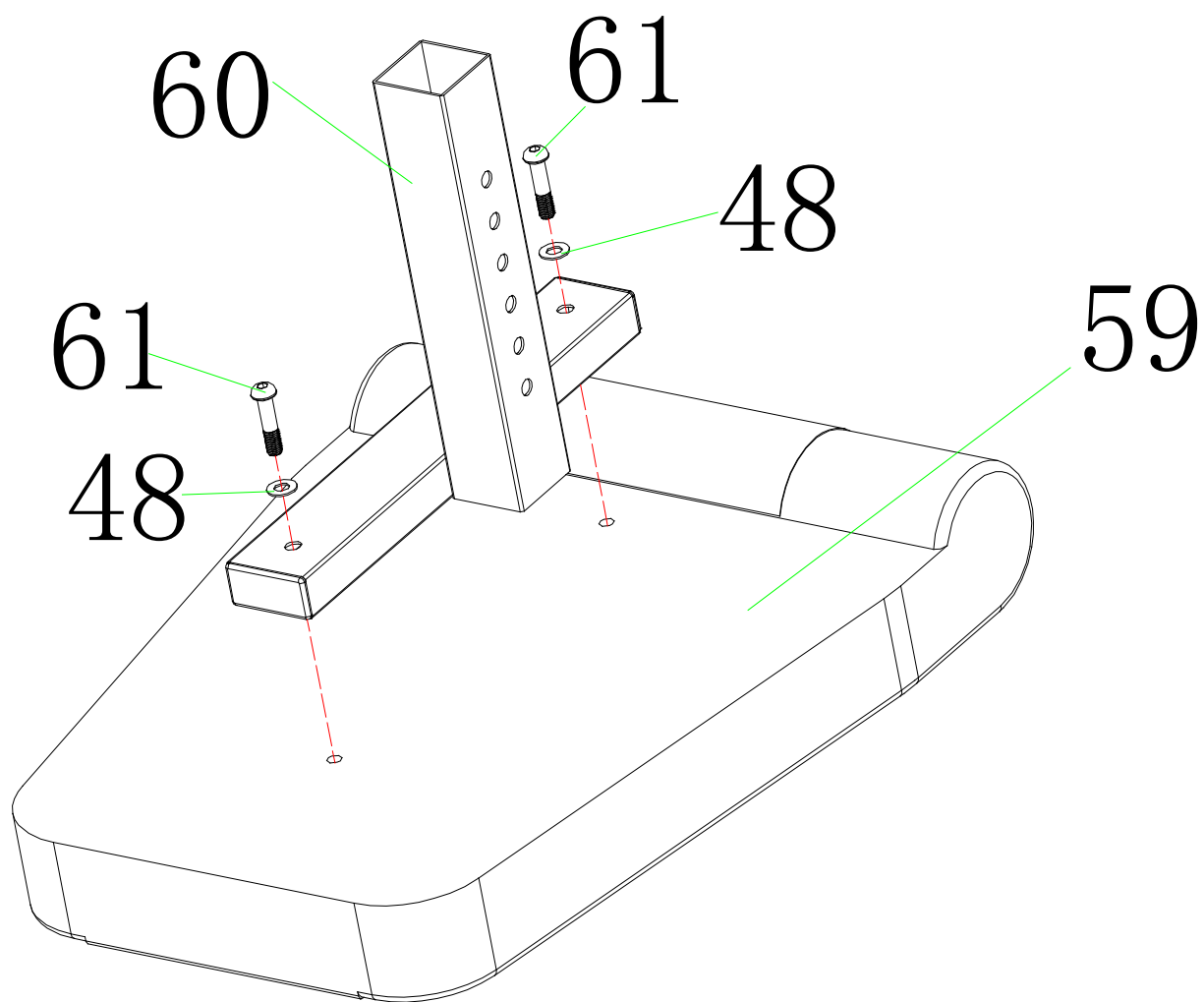
# ШАГ 33



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
48	Шайба ф8	2			
57	Спинка	1			
58	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М8*85	2			

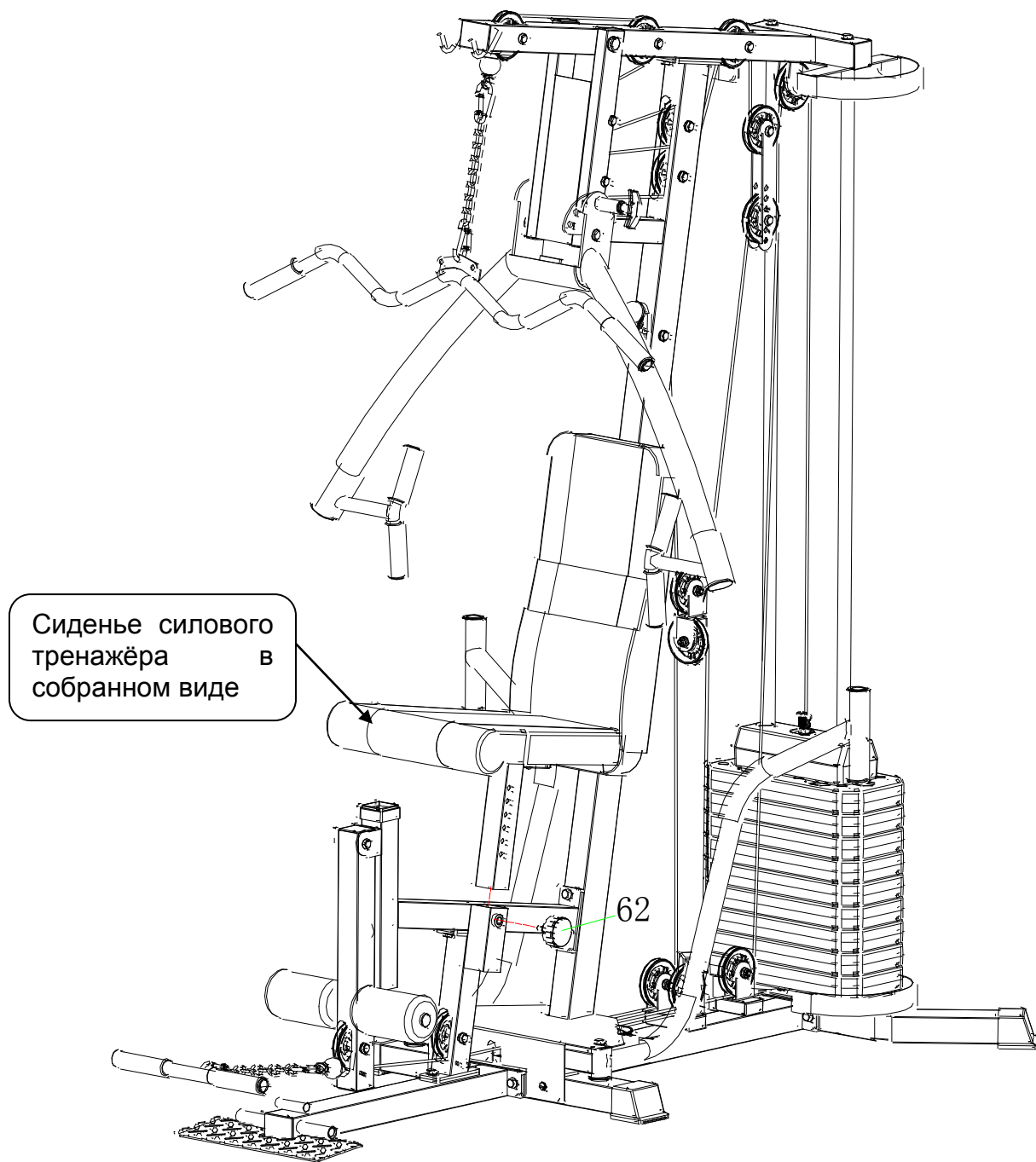
# ШАГ 34



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
48	Шайба ф8	2			
59	Сиденье силовой скамьи	1			
60	Регулируемый держатель сиденья	1			
61	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М8*35	2			

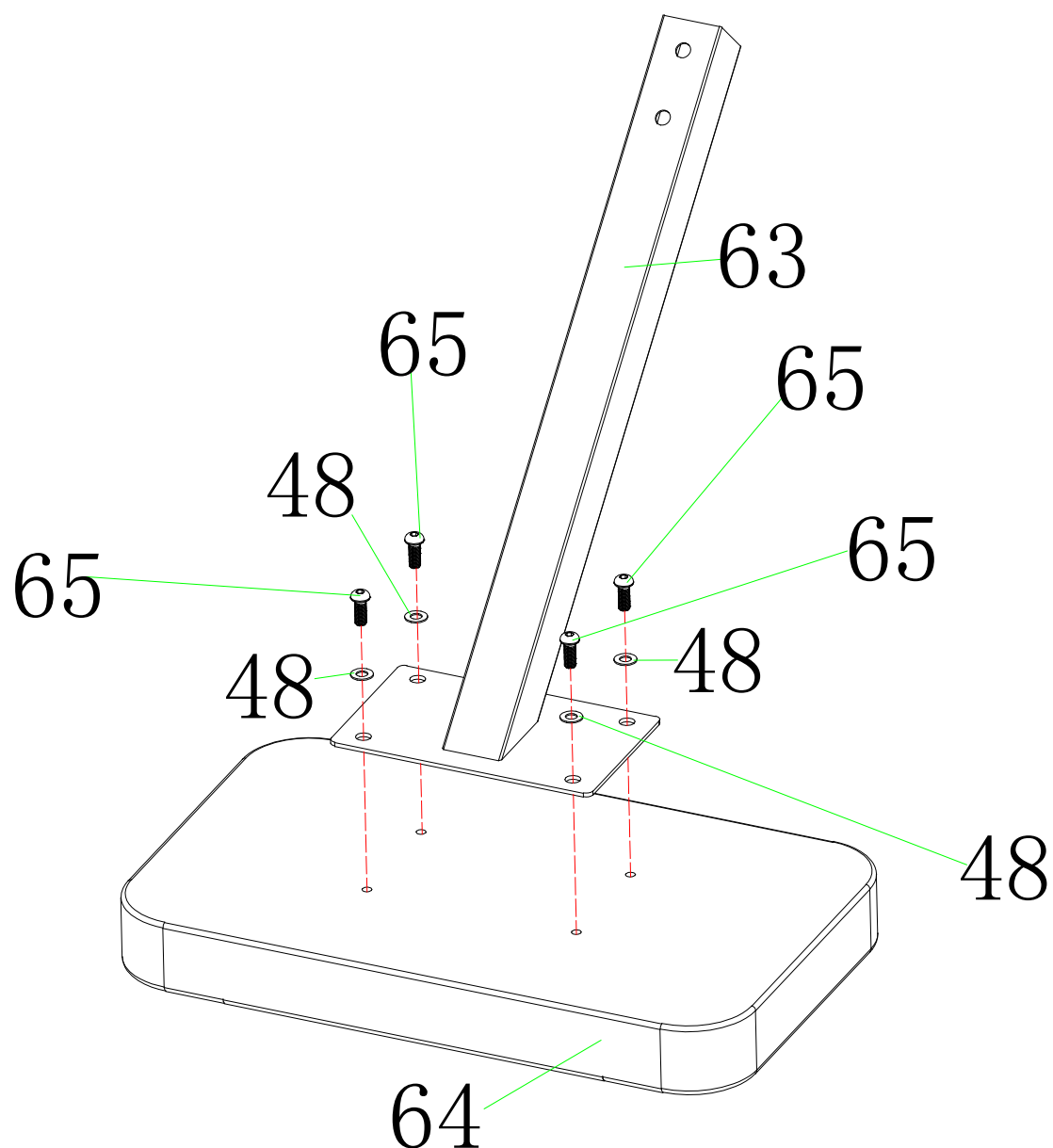
# ШАГ 35



## Список составных частей

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

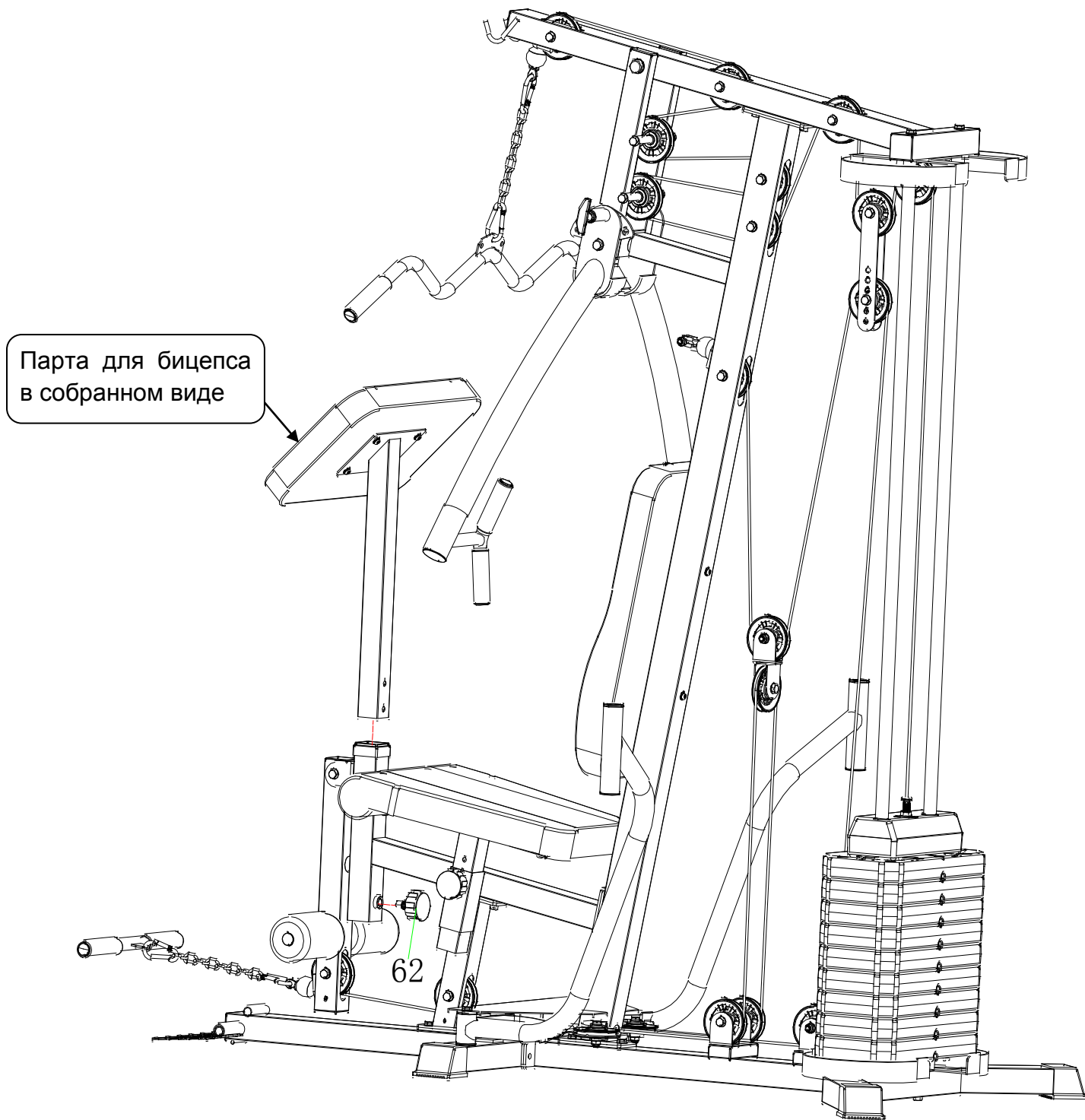
## ШАГ 36



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
48	Шайба ф8	4			
63	Опора парты для бицепса	1			
64	Парта для бицепса	1			
65	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М8*20	4			

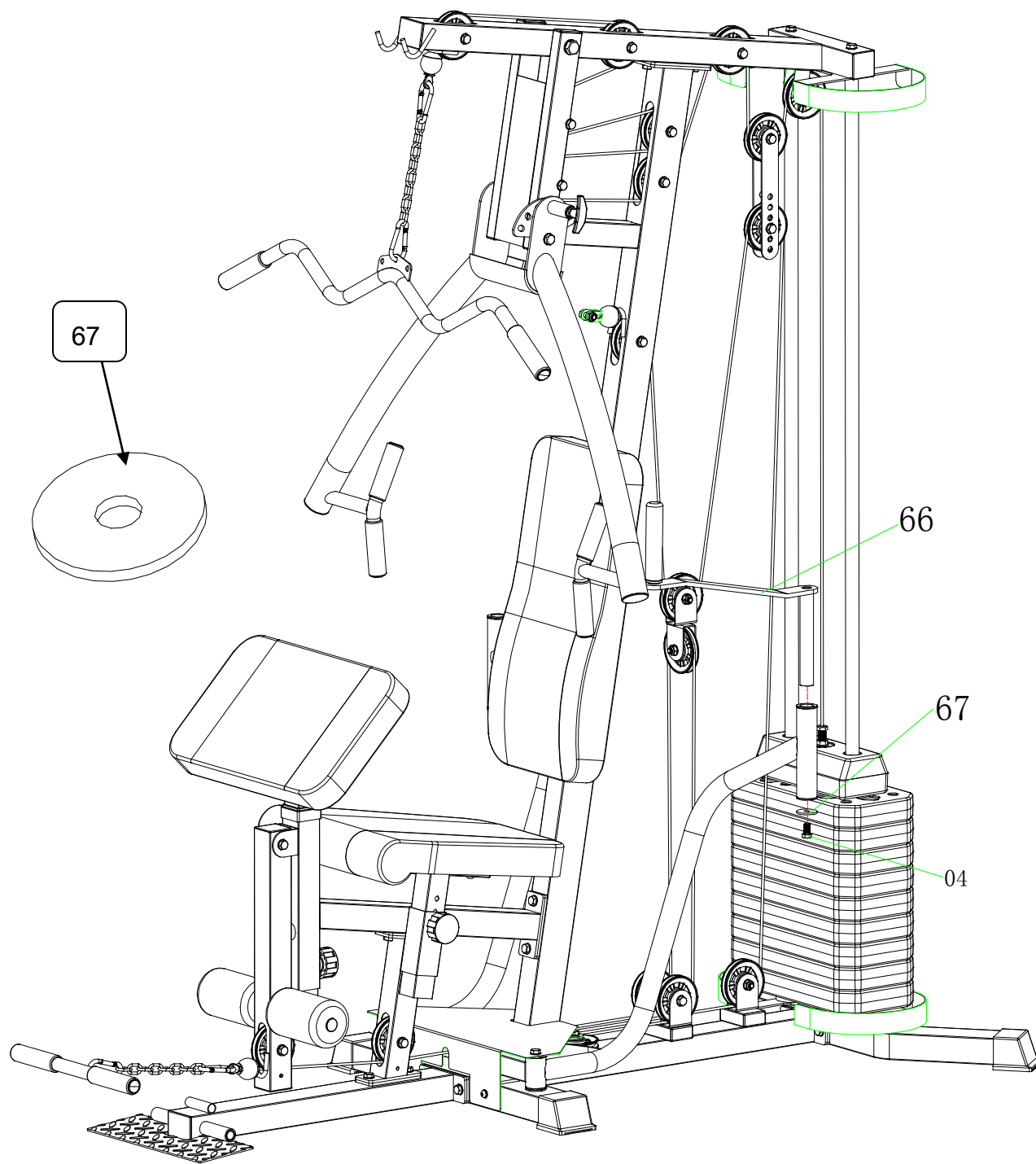
# ШАГ 37



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
62	Пружинная ручка М16	1			

# ШАГ 38

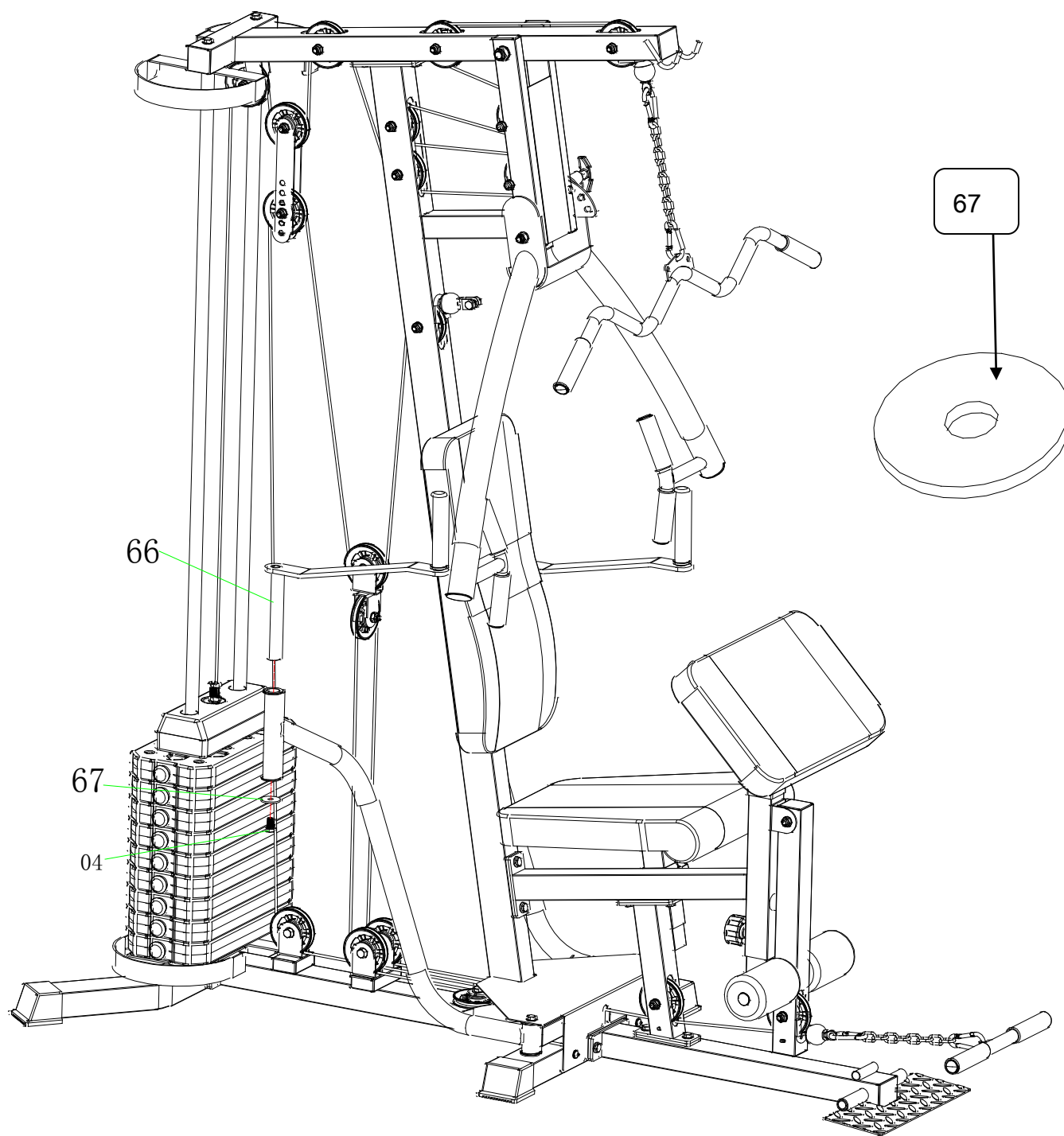


## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шестигранный болт М10*20	1			
66	Рукоятка	1			
67	Шайба ф38*ф10.5*3	1			

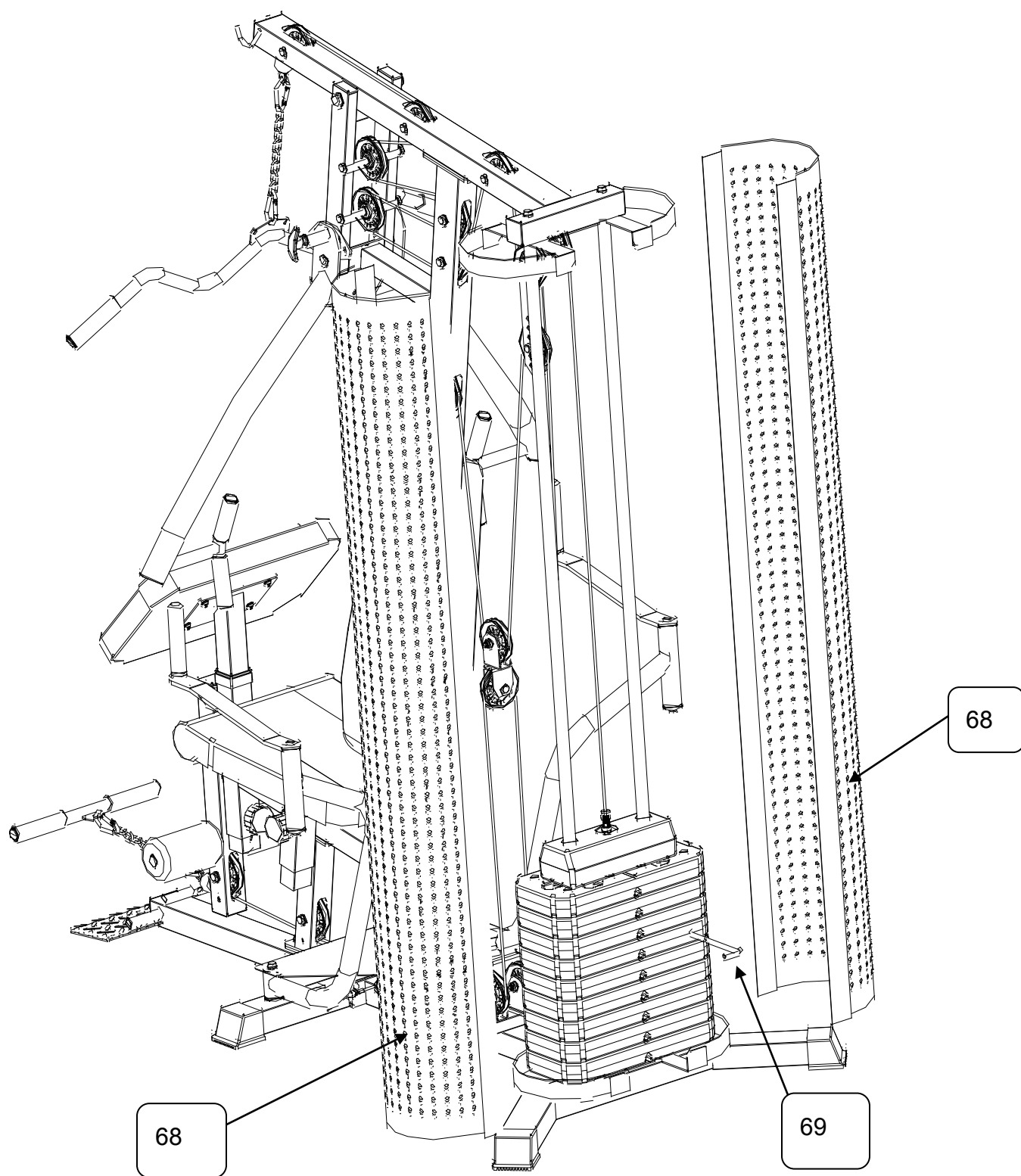


# ШАГ 39



Список составных частей					
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
04	Шестигранный болт M10*20	1			
66	Рукоятка	1			
67	Шайба $\varnothing 38 \times \varnothing 10.5 \times 3$	1			

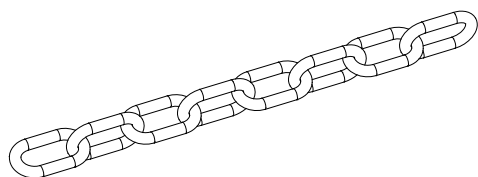
# ШАГ 40



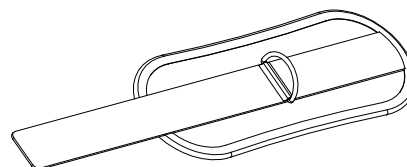
## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
68	Защитный кожух	2			
69	Регулировочный штифт	1			

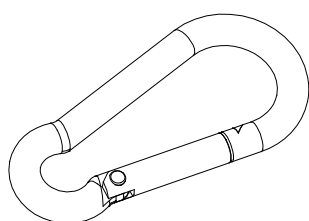
## Опционные запасные части



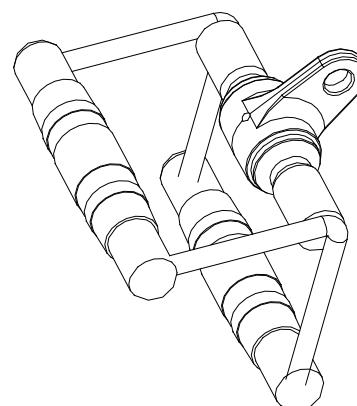
70. Звеньевая  
металлическая цепь – 2 шт.



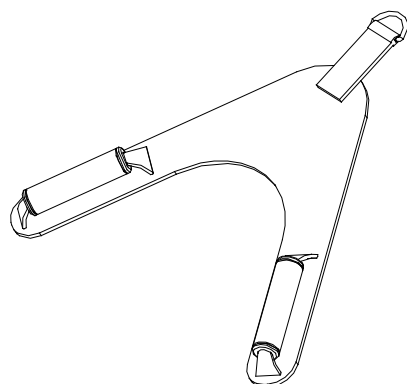
73. Манжета на ногу для  
тяги - 1 шт.



71. Металлический  
карабин – 5 шт.



74. V брус – 1 шт.

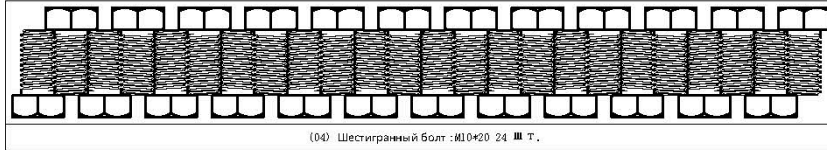


72. Ремень для  
тренировки спины  
– 1 шт.

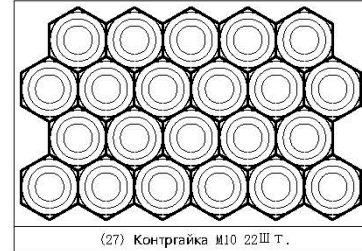
### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
70	Звеньевая металлическая цепь	2	73	Манжета на ногу для тяги	1
71	Металлический карабин	5	74	V брус	1
72	Ремень для тренировки спины	1			

# D5125



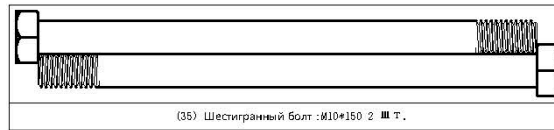
(04) Шестигранный Болт : M10\*20 24 Ш Т.



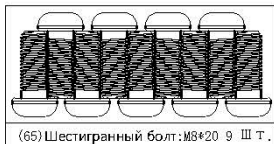
(27) Контргайка M10 22Ш Т.



(45) Шестигранный Болт : M10\*30 1 Ш Т.



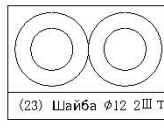
(35) Шестигранный Болт : M10\*160 2 Ш Т.



(65) Шестигранный болт : M8\*20 9 Ш Т.



(20) Контргайка M16 1Ш Т.



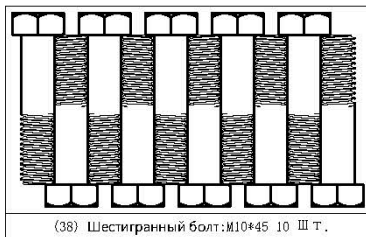
(23) Шайба  $\phi 12$  2Ш Т.



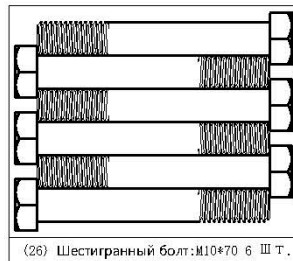
(24) Контргайка M12 1Ш Т.



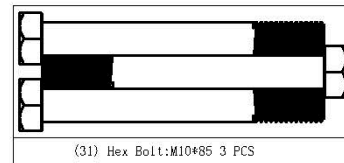
(10) Шестигранный Болт : M8\*15 6 Ш Т.



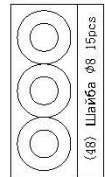
(38) Шестигранный болт : M10\*45 10 Ш Т.



(26) Шестигранный болт : M10\*70 6 Ш Т.



(31) Hex Bolt : M10\*85 3 PCS



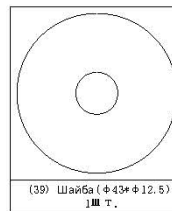
(48) Шайба  $\phi 8$  15pcs



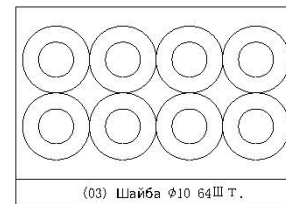
(58) Шестигранный болт : M8\*85 2 Ш Т.



(19) Шестигранный болт : M16\*160 1 Ш Т.



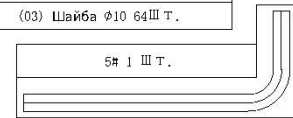
(39) Шайба ( $\phi 43*\phi 12.5$ ) 1Ш Т.



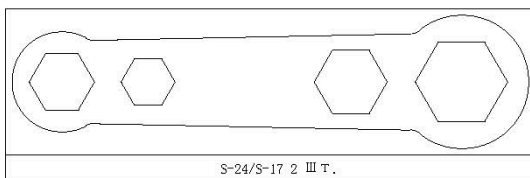
(03) Шайба  $\phi 10$  64Ш Т.



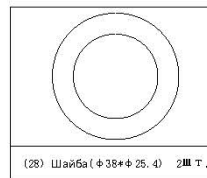
(22) Шестигранный болт : M12\*190 1 Ш Т.



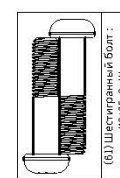
5# 1 Ш Т.



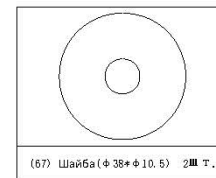
S-24/S-17 2 Ш Т.



(28) Шайба ( $\phi 38*\phi 25.4$ ) 2Ш Т.



(61) Шестигранный Болт : M8\*35 2 Ш Т.



(67) Шайба ( $\phi 38*\phi 10.5$ ) 2Ш Т.

## 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.

