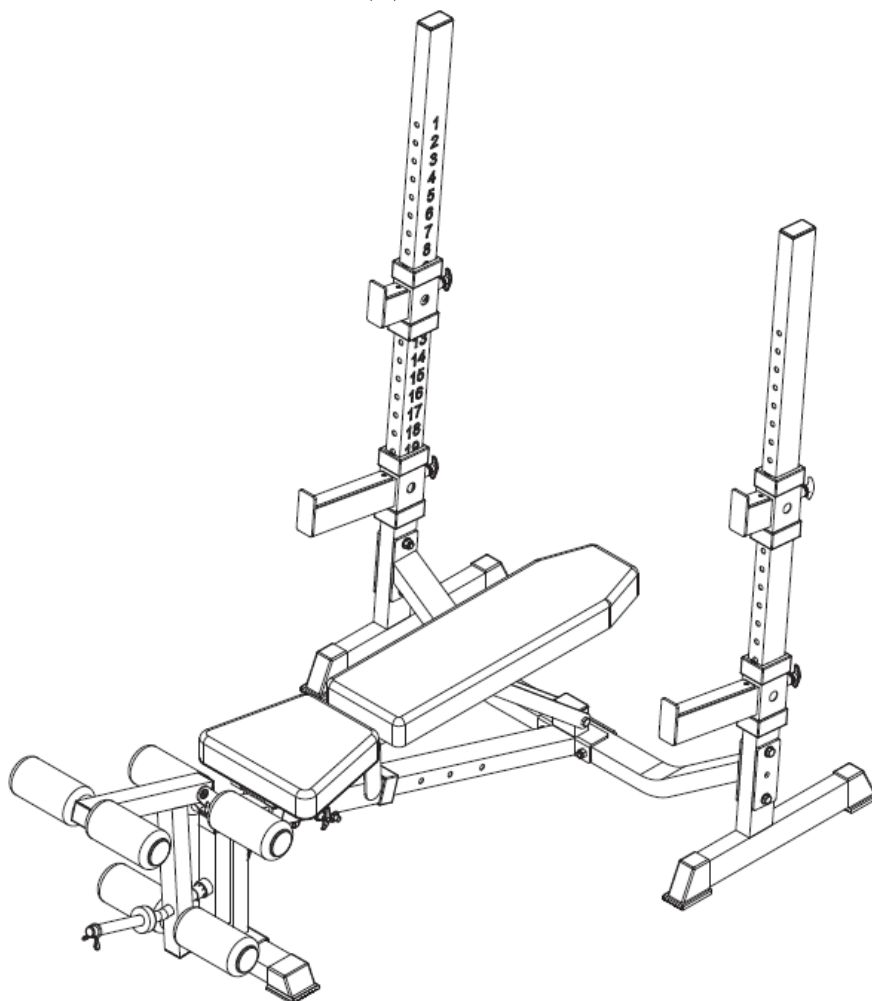


# BodyCraft

СИСТЕМА СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ  
OLYMPIC COMBINATION BENCH  
(СКАМЬЯ ОЛИМПИЙСКАЯ КОМБИНАЦИЯ)  
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ  
МОДЕЛЬ: F609



## ДО НАЧАЛА РАБОТЫ

Примите наши поздравления и благодарность за то, что вы выбрали систему силовой тренировки **Olympic Combination Bench**. Тренажер **Olympic Combination Bench** предоставляет внушительный набор упражнений для силовой тренировки с целью развития всех основных групп мышц.

Являются ли вашей целью кардиотренировки, стройное подтянутое тело или впечатляющий размер мышц и сила, с помощью **Olympic Combination Bench** вы добьетесь желаемых результатов.

**Для вашей безопасности и пользы прочтите данную инструкцию по эксплуатации и сопутствующую литературу до начала использования Olympic Combination Bench.** Сохраните данную инструкцию для дальнейшего обращения. Если у вас возникнут вопросы, пожалуйста, позвоните местному дилеру оборудования **BODYCRAFT**

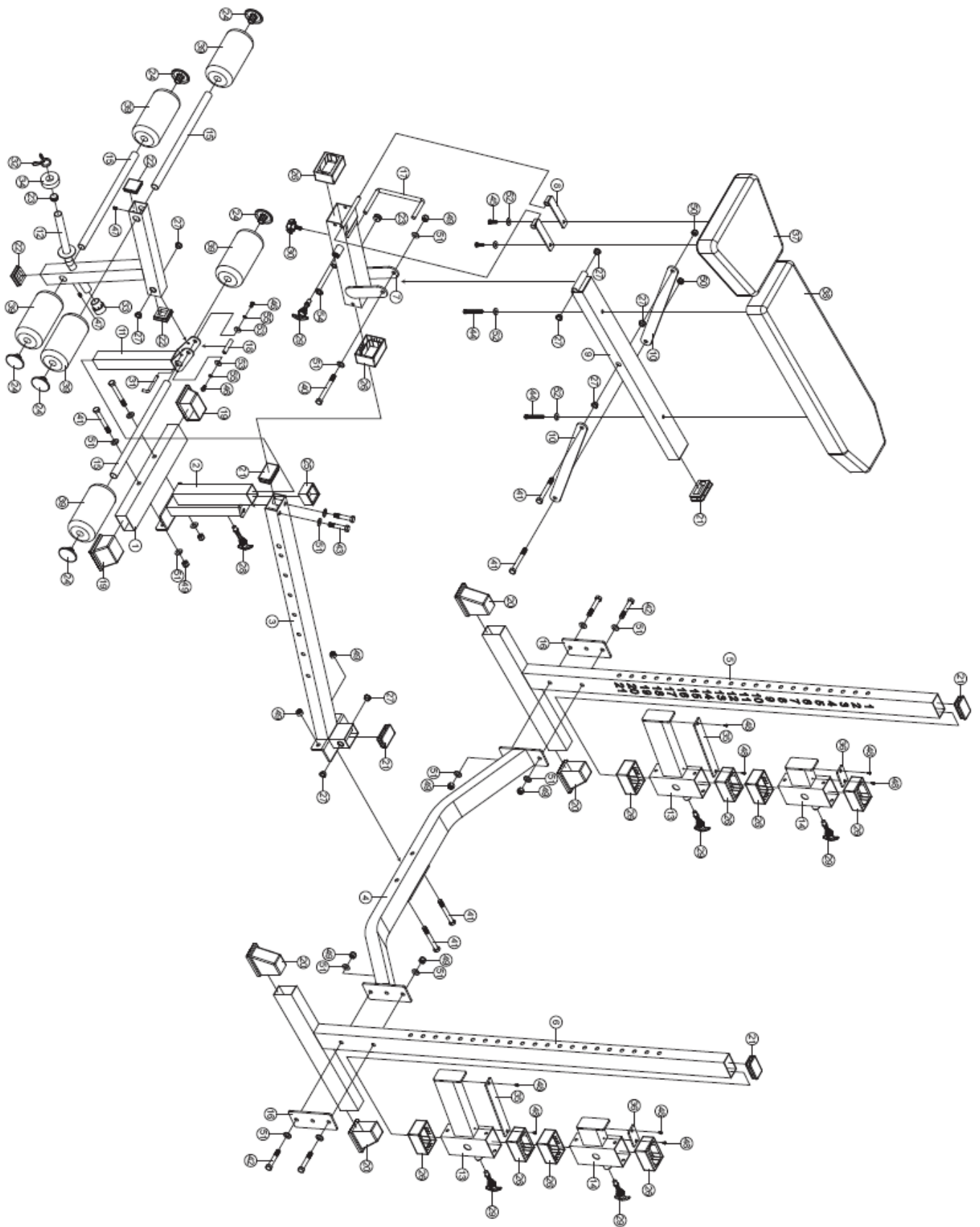
## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

**Существует определенный риск при использовании данного типа оборудования. Проконсультируйтесь со своим врачом перед выполнением этой или какой-либо другой тренировочной программы.**

**Особенно это касается людей в возрасте после 35 или лиц, находящихся в группе риска по здоровью. Компания не несет ответственности за травмы или повреждения имущества, вызванные использованием данного оборудования.**

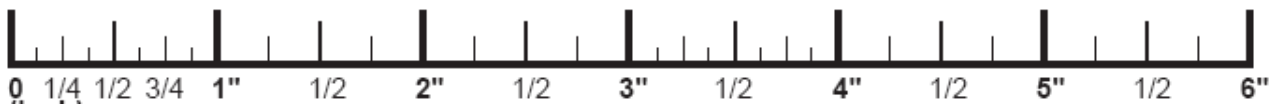
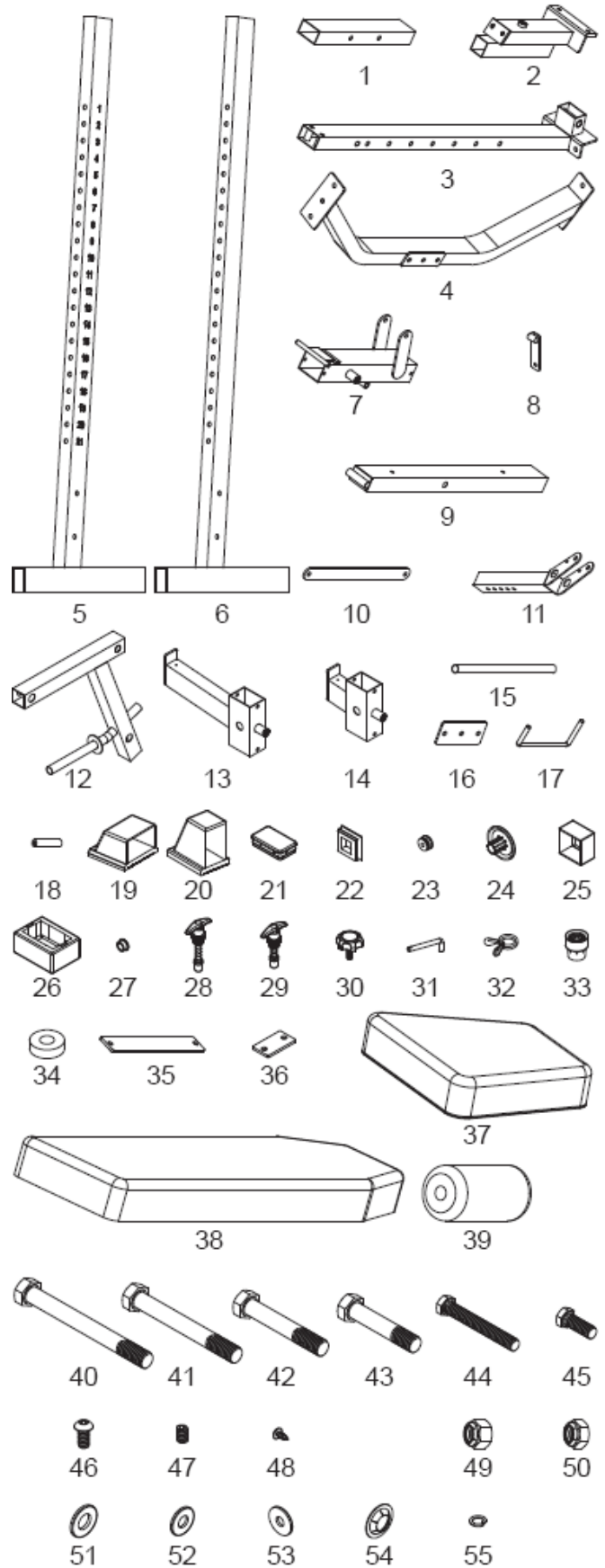
1. Данное оборудование должно быть установлено на ровной плоской поверхности для должного функционирования.
2. Регулярно протирайте мягкие поверхности и раму. Мы рекомендуем использовать теплую мыльную воду. Не используйте грубые или абразивные химикаты.
3. Каждый раз перед использованием проверяйте и подтягивайте все детали. Заменяйте любые изношенные детали незамедлительно. Несоблюдение этого может привести к серьезной травме.
4. Никогда не допускайте приближения детей к тренажеру **Olympic Combination Bench**.
5. Не приближайте руки к подвижным частям тренажера, держитесь только за обозначенные ручки.
6. При регулировке сидения убедитесь, что пружинный фиксатор полностью зацеплен. В противном случае сиденье может соскользнуть, что может привести к серьезной травме.
7. Тренируйтесь с осторожностью во избежание травм.
8. Если вы не уверены в правильности использования системы силовой тренировки **Olympic Combination Bench**, позвоните местному дилеру оборудования **BODYCRAFT**

# ИЗОБРАЖЕНИЕ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



# ТАБЛИЦА ДЕТАЛЕЙ

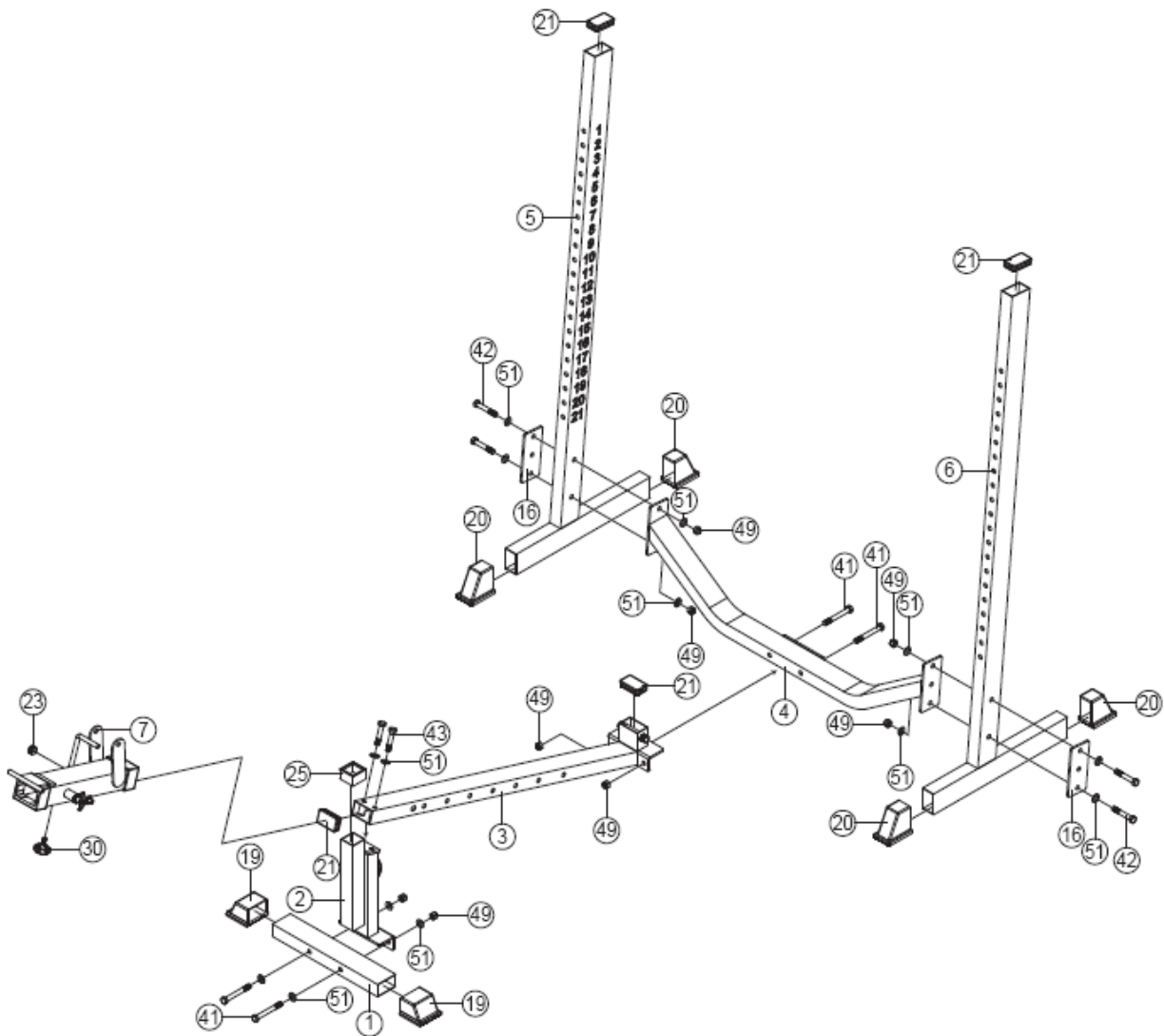
№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
2	ПАТРУБОК УСТРОЙСТВА ЭКСТЕНЗИИ НОГ	1
3	ОПОРА СИДЕНЬЯ	1
4	ПОДПОРКА СТОЕК	1
5	ПРАВАЯ СТОЙКА	1
6	ЛЕВАЯ СТОЙКА	1
7	ПОЛЗУНОК СИДЕНЬЯ	1
8	ПЕТЛЯ СИДЕНЬЯ	2
9	ОПОРА СПИНКИ	1
10	ПЛАСТИНА ОПОРЫ СПИНКИ	2
11	ДЕРЖАТЕЛЬ УСТРОЙСТВА ЭКСТЕНЗИИ НОГ	1
12	УСТРОЙСТВО ЭКСТЕНЗИИ НОГ	1
13	ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЙ КРОНШТЕЙН	2
14	ФИКСАТОР ШТАНГИ	2
15	ПЕРЕКЛАДИНА ДЛЯ ВАЛИКОВ	3
16	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ПЛИТА	2
17	U-ОБРАЗНЫЙ ФИКСАТОР	
18	ОСЬ УСТР-ВА ЭКСТЕНЗИИ НОГ	1
19	45mm X 75mm КОЛПАЧОК	2
20	75mm X 45mm КОЛПАЧОК	4
21	45mm X 75mm ЗАГЛУШКА	5
22	50mm КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА	3
23	1" КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА	2
24	1"ID ЗАГЛУШКА НА РОЛИК	6
25	ВСТАВКА	1
26	45mm X 75mm ПОЛЗУНОК	10
27	СТАЛЬНОЙ ВКЛАДЫШ	8
28	110mm ПРУЖИННЫЙ ФИКСАТОР	1
29	90mm ПРУЖИННЫЙ ФИКСАТОР	5
30	РУКОЯТКА	1
31	L-ОБРАЗНЫЙ ФИКСАТОР	1
32	ПРУЖИННЫЙ ЗАЖИМ	1
33	СТОПОР	1
34	РЕЗИНОВОЕ КОЛЬЦО	1
35	БАМПЕР ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНОГО РЫЧАГА	2
36	БАМПЕР ФИКСАТОРА ШТАНГИ	2
37	СИДЕНЬЕ	1
38	СПИНКА	1
39	МЯГКИЙ ВАЛИК	6
40	1/2" X 4-3/4" ШЕСТИГРАН. БОЛТ	1
41	1/2" X 4" ШЕСТИГРАН. БОЛТ	6
42	1/2" X 3" ШЕСТИГРАН. БОЛТ	4
43	1/2" X 2-1/2" ШЕСТИГРАН. БОЛТ T	2
44	3/8" X 2-3/4" ШЕСТИГРАН. БОЛТ	2
45	3/8" X 1" ШЕСТИГРАН. БОЛТ	2
46	5/16" X 5/8" КРУГЛЫЙ БОЛТ	2
47	5/16" X 12mm УСТАНОВОЧН. ВИНТ	2
48	4.5mm X 10mm ВИНТ	8
49	1/2" ГАЙКА	9
50	1/2" ГАЙКА (БОЛЕЕ ТОНКАЯ)	2
51	1/2" ШАЙБА	16
52	3/8" ШАЙБА	4
53	5/16" ШАЙБА	2
54	МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ КОЛПАЧОК	1
55	5/16" УПРУГАЯ ШАЙБА	2



# ШАГ 1 Руководство по Установке

**НЕ затягивайте болты, не ознакомившись с инструкцией.**

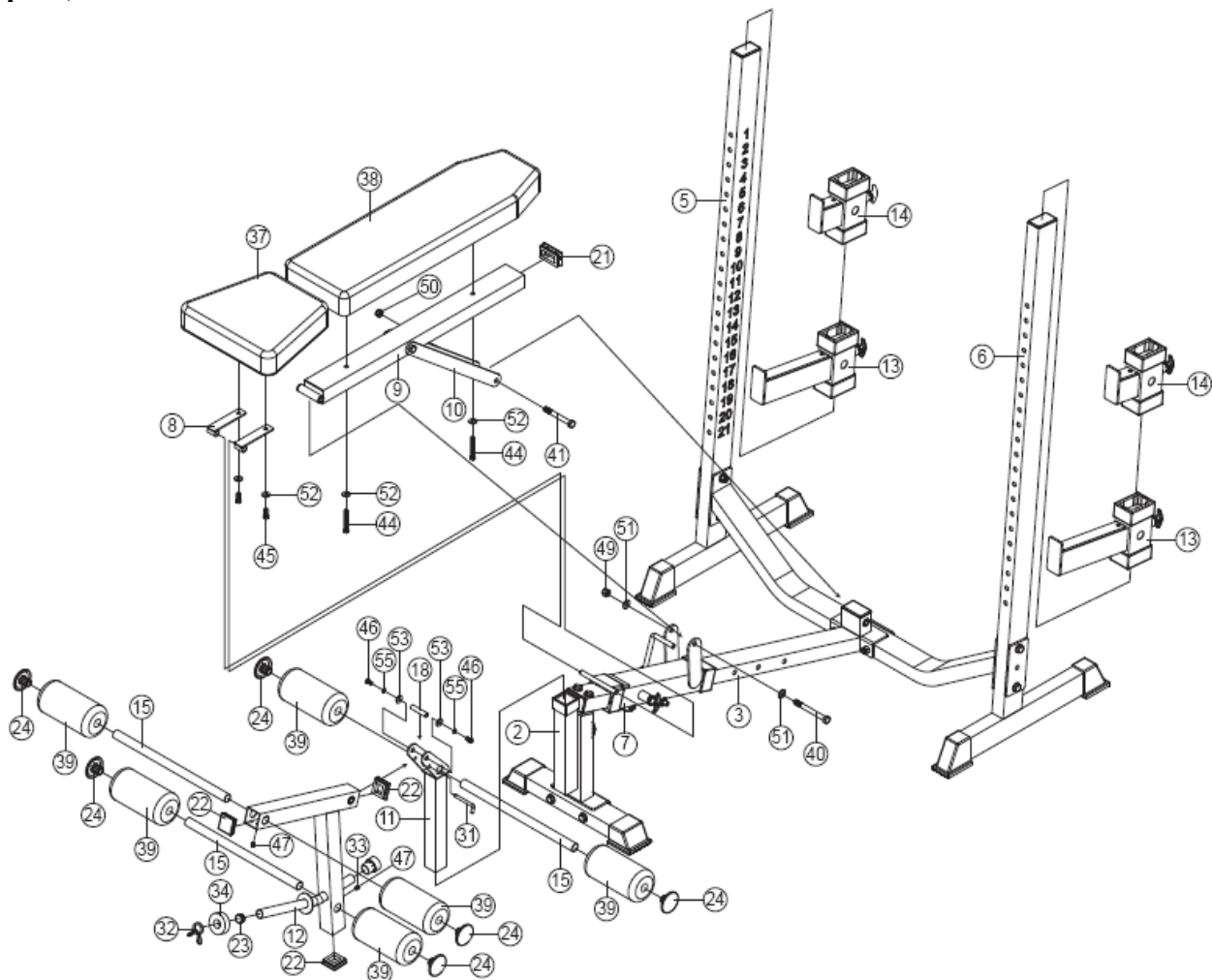
1. Присоедините Патрубок Устройства Экстензии Ног (2) к Переднему Стабилизатору (1), используя два 1/2" X 4" Болта (41), четыре 1/2" Шайбы(51) и две 1/2" Гайки (49). Поставьте два 45mm X 75 mm Колпачка (19) на Передний Стабилизатор(1).
2. Присоедините Подпорку Стоек (4) к Првой и Левоy Стойкам (5, 6) (наклейки с номерами должны быть направлены внутрь), используя Промежуточную Плиту(16), два 1/2" X 3" Болта (42), четыре 1/2" Шайбы (51) и две 1/2" Гайки (49). Поставьте четыре 75mm X 45mm Колпачка (20) на основания Правой и Левоy Стоек, и две 45mm X75 mm Заглушки (21) на верхний части Стоек.
3. Наденьте Ползунок Сиденья(7) на Опору Сиденья(3) таким образом, чтобы приваренные петли были направлены к обратной стороне скамьи, как показано на схеме. Присоедините Опору Сиденья (3) к Подпорке Стоек (4), используя два 1/2" X 4" Болта (41) и две two 1/2"Гайки (49).
4. Присоедините Опору Сиденья (3) к Патрубку Устройства Экстензии Ног (2), используя два 1/2" X 2-1/2" Болта (43) и две 1/2" Шайбы (51). Поставьте 45mm x 75 mm Заглушку (21) на Опору Сиденья (3).



## ШАГ 2 Руководство по Установке

1. Присоедините Устройство Экстензии Ног (12) к Держателю Устройства Экстензии Ног(11), используя Ось (18), две 5/16 Шайбы (53), две Пружинных Шайбы (55) и два 5/16" X 5/8" Круглых Болта (46). Поставьте три 50mm квадратных Заглушки(22) на Устройство Экстензии Ног (12). Вставьте Держатель Устройства Экстензии Ног (11) в Патрубок Устройства Экстензии Ног (2), вытягивая предварительно установленный Пружинный Фиксатор (28).
2. Вставьте два Держателя Мягких Валиков (15) в отверстия на Устройстве Экстензии Ног (12). Наденьте по одному Мягкому Валику (39) с каждой стороны Держателей Мягких Валиков (15). Поставьте 1" ID Заглушки (24) с каждой стороны Держателей Мягких Валиков (15). Наденьте Резиновое Кольцо (34) на держатель утяжеления на Устройстве Экстензии Ног (12). Пружинный Зажим предназначен для фиксации утяжелительных пластин.
3. Вставьте Держатель Мягких Валиков (15) в отверстие Держателя Устройства Экстензии Ног(11). Наденьте по Мягкому Валику (39) с каждой стороны Держателя Валиков (15). Поставьте 1" ID Заглушки (24) на каждый конец Держателя Мягких Валиков (15). L-образный Фиксатор (31) используется для фиксации Устройства Экстензии Ног (12) в неподвижном положении при выполнении наклонных упражнений. Выньте его при выполнении упражнений на сгибание и вытягивание ног.
4. Наденьте Петли Сиденья (8) на ось Ползунка Сиденья (7). Присоедините Сиденье (37) к Петлям Сиденья (8), используя два 3/8" X 1" Болта (45) и две 3/8" Шайбы (52).
5. Присоедините Опору Спинки (9) к петлям на Ползунке Сиденья (7), используя один 1/2" x 4-3/4" Болт (40), две Шайбы (51), и одну 1/2" Гайку (49). Присоедините две Пластины Опоры Спинки (10) к опоре Сиденья (3), используя 1/2" X 4-3/4" Болт (40) и одну 1/2" Тонкую Гайку (50). Присоедините Спинку (38) к опоре Спинки(9), используя два 3/8" X 2 -3/4" Болта (44) и две 3/8" Шайбы (52).
6. Наденьте Предохранительные Кронштейны (13) и Фиксаторы Штанги (14) сверху на стойки (ограничителями вверх) и закрепите на желаемой высоте. Для приседаний Предохранительные Кронштейны (13) и Фиксаторы Штанги (14) можно развернуть в обратную сторону.

**Затяните все болты. Болты поворотных конструкций могут быть слегка ослаблены (1/4 - 1/2 поворота).**



**Установка завершена! Пожалуйста, выполните следующие пункты перед использованием тренажера BODYCRAFT OLYMPIC COMBINATION BENCH:**

1. Убедитесь, что все болты надежно закреплены.
2. Наслаждайтесь многими годами Спортивного Образа Жизни!

**Спасибо за то, что вы приобрели систему силовой тренировки BODYCRAFT OLYMPIC COMBINATION BENCH . Если у вас есть какие-либо вопросы, пожалуйста, позвоните местному дилеру оборудования BodyCraft**