

# **starfit™**

## **Тренажер силовой**

### **Home Gym ST-201**

#### **ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



ПРИМЕЧАНИЕ: Во избежание травм настоятельно рекомендуется собирать данный тренажер минимум двум людям.

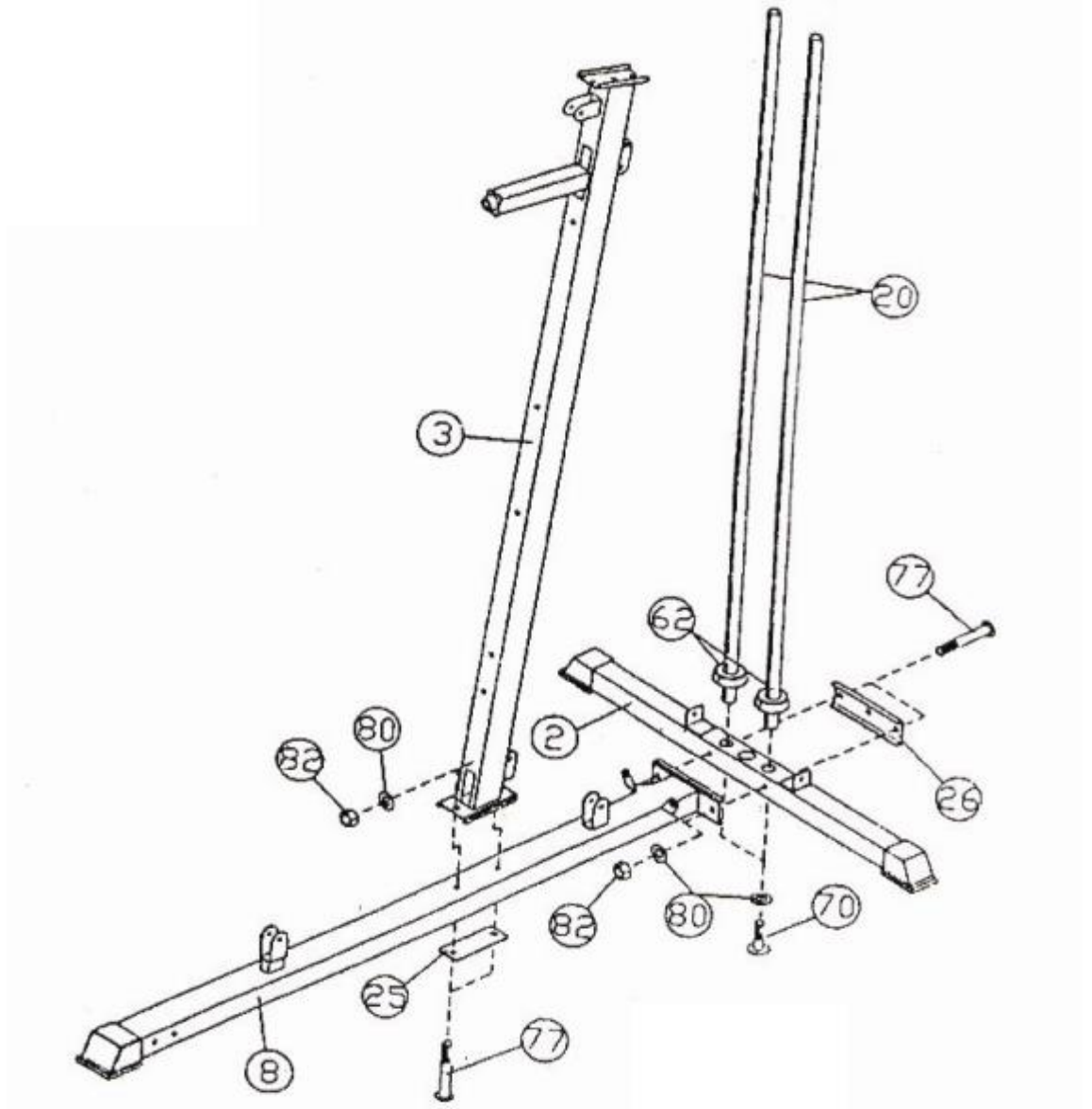
## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

Этот тренажер сконструирован с оптимальным уровнем безопасности, однако, необходимо соблюдать определенные меры предосторожности при его использовании. Полностью прочитайте инструкцию перед сборкой и эксплуатацией данного тренажера, в частности, обратите внимание на следующие меры предосторожности.

1. В любое время держите детей и животных подальше от тренажера. НЕ оставляйте детей без присмотра в одной комнате с тренажером.
2. Одновременно только один человек может использовать тренажер.
3. Если пользователь испытывает головокружение, тошноту, боль в груди или любые другие тревожные признаки, сразу же прекратите тренировку и немедленно проконсультируйтесь с врачом.
4. Размещайте тренажер на чистой и ровной поверхности. НЕ используйте тренажер рядом с водой или на открытом воздухе.
5. Держите руки подальше от движущихся частей.
6. Во время тренировки всегда носите подходящую одежду, НЕ надевайте свободную одежду или одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажера. Обувь также должна быть спортивной.
7. Используйте тренажер только в соответствии с его назначением, как описано в данной инструкции. НЕ используйте крепления, не рекомендованные производителем.
8. НЕ размещайте никаких острых предметов вокруг тренажера.
9. Люди с ограниченными возможностями могут использовать тренажер только в присутствии квалифицированного персонала или врача.
10. Перед началом тренировки всегда делайте разминку.
11. Никогда не используйте тренажер, если он не исправен.
12. Во время тренировки рекомендуется присутствие наблюдателя.

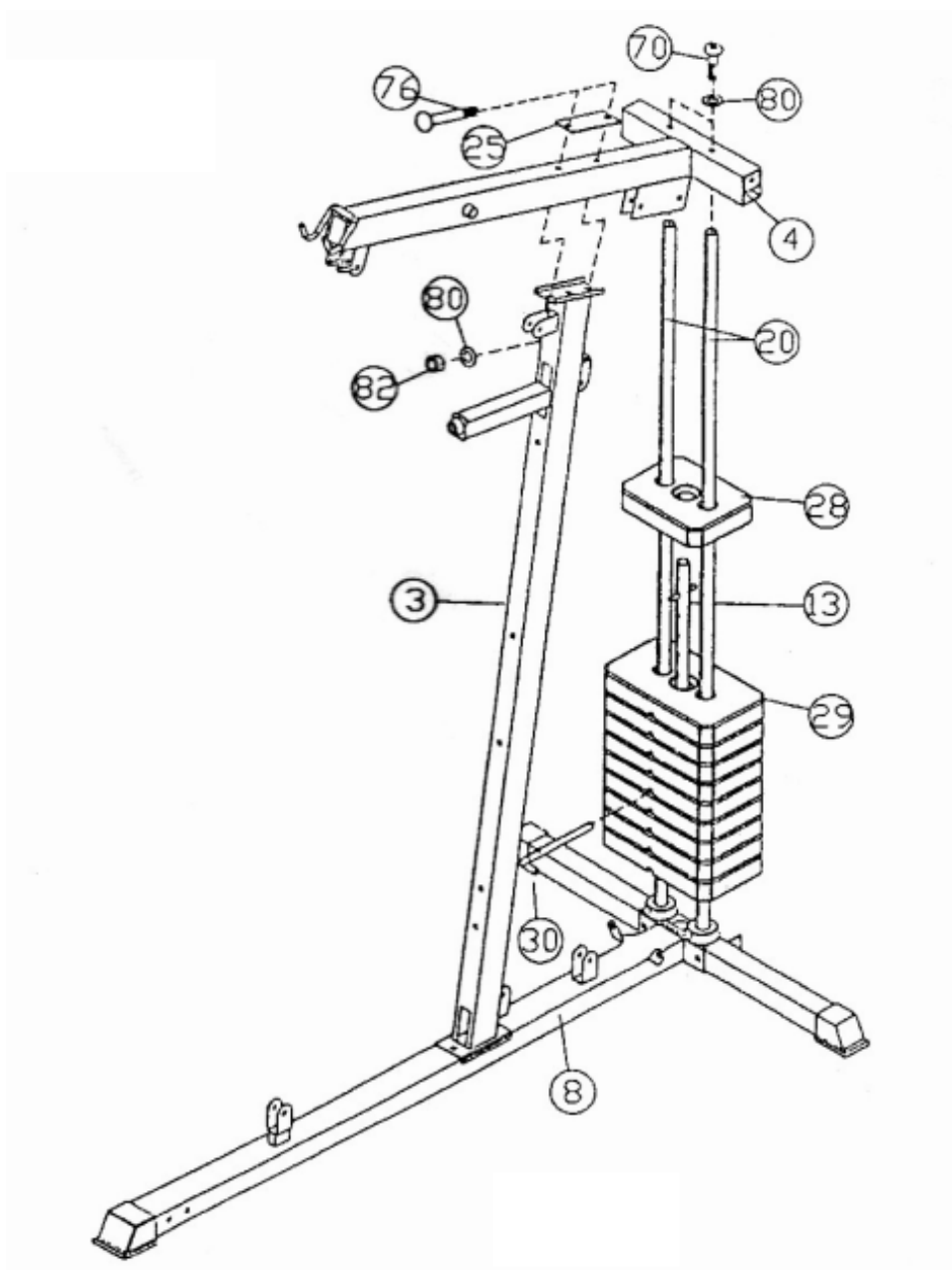
# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

## ШАГ 1:



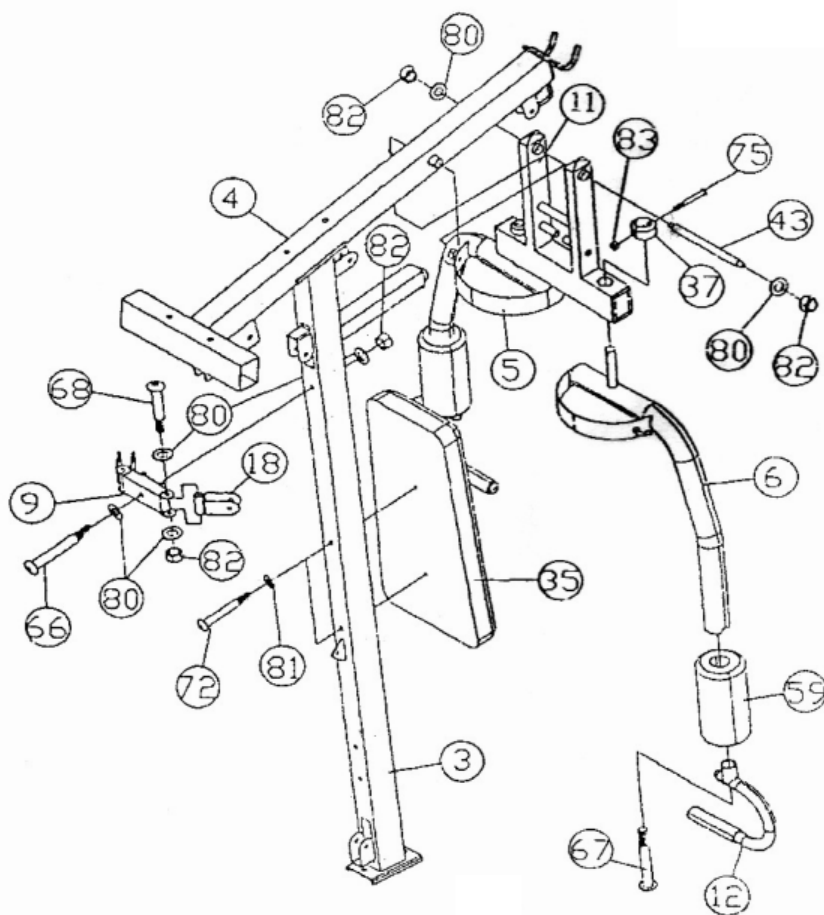
1. Прикрепите переднюю вертикальную раму (#3) к основной раме (#8) с помощью двух M10X2 Ф3/4 болтов с квадратным подголовком (#77), одной 5 Ф1/2 x2 скобы (#25), двух Ф3/4 шайб (#80) и двух M10 авиационных гаек (#82). Пока не затягивайте все гайки и болты.
2. Наденьте 2 Ф1/2 резиновые амортизаторы (#62) на направляющие штанги (#20) снизу, вставьте направляющие штанги в отверстия на задней основной раме (#2). Закрепите их с помощью двух M10X1 шестигранных болтов (#70) и Ф 3/4 шайб (#80) снизу задней основной рамы (#2).
3. Присоедините основную раму (#8) к задней основной раме (#2). Закрепите ее с помощью двух M10x2 Ф3/4 болтов с квадратным подголовком (#77), одной скобы (#26), двух Ф 3/4 шайб (#80) и двух авиационных гаек (#82).

## ШАГ 2:



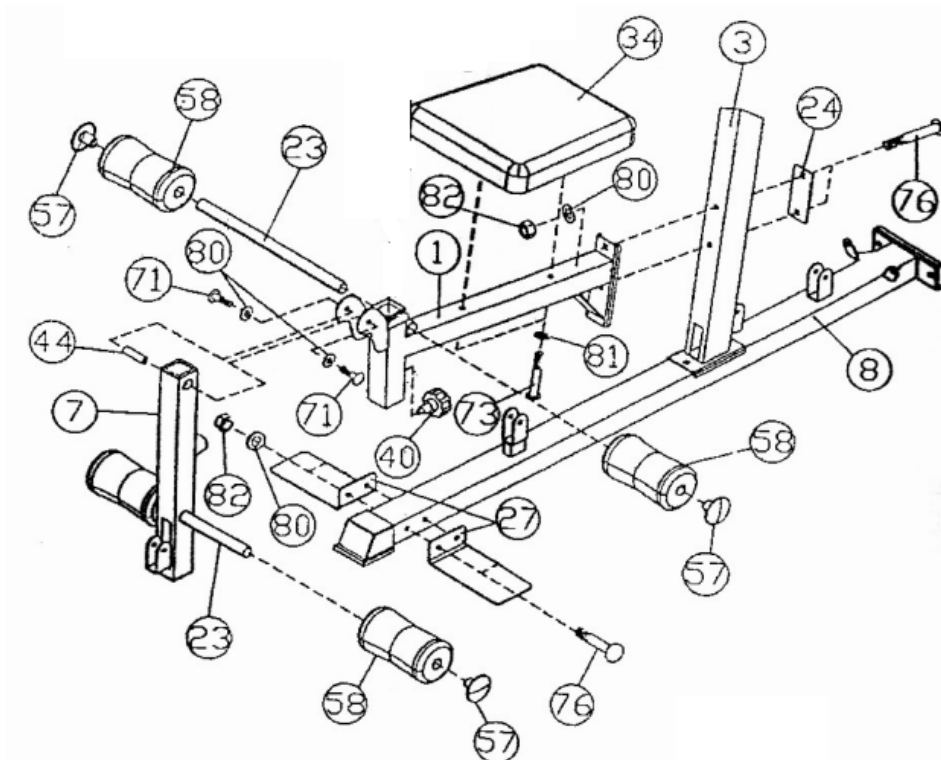
1. Наденьте 9 весовых пластин (#29) на направляющие штанги (#20). Выровняйте отверстия блинов. Вставьте стержень-регулятор (#13) через центральное отверстие. Используйте L-образный штырь (#30), чтобы выбрать количество блинов.
2. Наденьте стержень (#28) на направляющие штанги.
3. Прикрепите верхнюю раму (#4) к двум направляющим штангам. Разместите верхнюю раму на передней вертикальной раме (#3).
4. Прикрепляйте верхнюю раму к направляющим штангам с помощью двух M10X1 шестигранных болтов (#70) и  $\Phi \frac{3}{4}$  шайб (#80).
5. Прикрепляйте верхнюю раму к передней вертикальной раме с помощью двух M10X3 1/2 болтов с квадратным подголовком (#76), одной 5 1/2 x2 скобы (#25), двух  $\Phi \frac{3}{4}$  шайб (#80) и двух M10 авиационных гаек (#82). Затяните все ранее установленные болты и гайки.

### ШАГ 3:



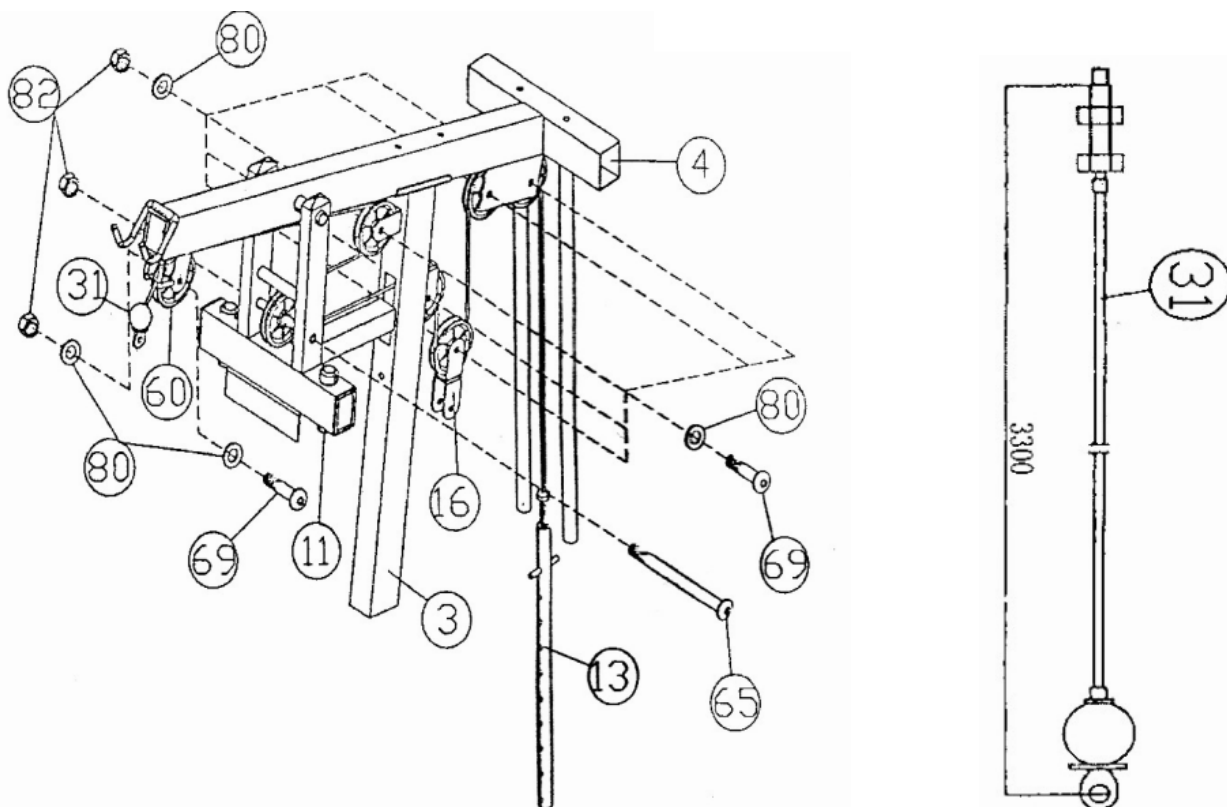
1. Прикрепите переднее пресс-основание (#11) к верхней раме (#4) с помощью одной длинной оси (#43), двух  $\Phi \frac{3}{4}$  шайб (#80) и M10 авиационных гаек (#82).
2. Прикрепите правый рычаг-бабочку (#6) к переднему пресс-основанию с помощью одного M6X15/8 болта с шестигранной головкой (#75), фиксатора кольца (#37) и M6 авиационных гаек (#83).
3. Наденьте поролоновый цилиндр (#59) на рукоять правого рычага-бабочки. Прикрепите передний ручной пресс (#12) к правому рычагу-бабочке с помощью M10X3 3/8 шестигранных болтов (#67).
4. Повторите вышеописанные шаги (2 и 3) для крепления левого рычага-бабочки (#5).
5. Прикрепите шкив кронштейна-бабочки (#9) к передней вертикальной раме (#3) с помощью одного M10X4 3/8 шестигранного болта (#66), двух  $\Phi \frac{3}{4}$  шайб (#80) и одной M10 авиационной гайки (#38).
6. Прикрепите поворотный шкив кронштейна (#18) к каждому концу шкива кронштейна-бабочки (#9) с помощью одного M10X2 1/2 шестигранного болта (#68), двух  $\Phi \frac{3}{4}$  шайб (#80) и одной M10 авиационной гайки (#82). Не затягивайте, сначала убедитесь, что кронштейн (#18) может вращаться свободно.
7. Прикрепите панель спинки (#35) к передней вертикальной раме (#3) с помощью M8X33/8 шестигранного болта (#72) и 5/8 шайбы (#81).

#### ШАГ 4:



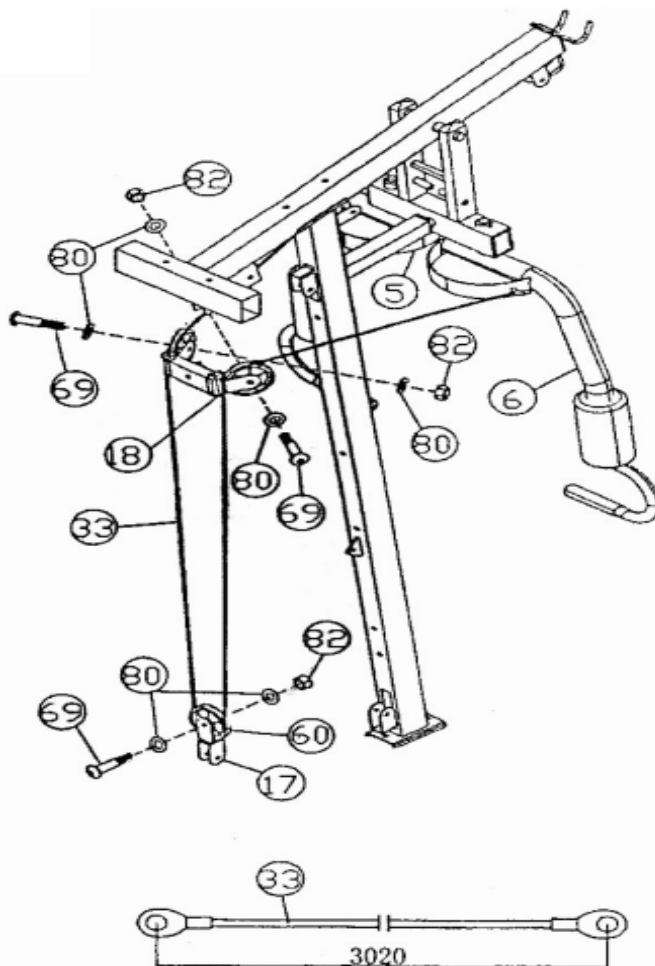
1. Прикрепите основной держатель сиденья (#1) к передней вертикальной раме (#3) с помощью двух M10x3 1/2 болтов с квадратным подголовком (#76), одной шайбы (#80) и двух авиационных гаек (#82).
2. Прикрепите держатель для ног (#7) к кронштейну на основном держателе сиденья с помощью оси (#44), двух M10x5/8 шестигранных болтов (#71) и двух Ф 3/4 шайб (#80).
3. Вставьте две трубы (#23) наполовину через отверстия на держателе для ног и основном держателе сиденья. Наденьте на трубы с обоих концов четыре поролоновых валика (#58) и затем вставьте четыре торцевые заглушки (#57).
4. Разместите сиденье (#34) на основном держателе (#1) и закрепите с помощью двух M8x2 1/2 шестигранных болтов (#73) и 5/8 шайб (#81).
5. Прикрепите две пластины для ног (#27) к основной раме (#8) с помощью двух M10x3 1/2 болтов с квадратным подголовком (#76), Ф 3/4 шайб (#80) и M10 авиационных гаек (#82).

## ШАГ 5:



1. Прикрепите верхний трос (#31) к открытому кронштейну под передней верхней рамой (#4). Обратите внимание: стопорный шарик на тросе должен находиться под рамой.
2. Прикрепите шкив (#60) к открытому кронштейну с помощью одного M10X1 3/4 шестигранного болта (#69), двух Ф 3/4 шайб (#80) и одной авиационной гайки (#82).
3. Протяните трос к задней части тренажера к открытому кронштейну под верхней рамой, повторите предыдущий шаг, чтобы установить шкив.
4. Протяните трос вокруг шкива, затем назад к открытому кронштейну на переднем пресс-основании (#11).
5. Прикрепите шкив к открытому кронштейну на переднем пресс-основании с помощью одного M10X6 7/8 шестигранного болта (#65) и одной M10 авиационной гайки (#32).
6. Протяните трос вокруг шкива и достаньте его снизу, прикрепите трос к двойному плавающему шкиву кронштейна (#16). Установите другой шкив, оставьте кронштейн на данный момент висящим.
7. Вытащите трос вверх к открытому кронштейну на задней стороне верхней рамы, вставьте два шкива в кронштейн.
8. Протяните трос вниз между двумя направляющими штангами к стержню-регулятору (#13). Проденьте болт на конце троса в отверстие на верхней части стержня-регулятора (#13), чтобы закрепить трос.

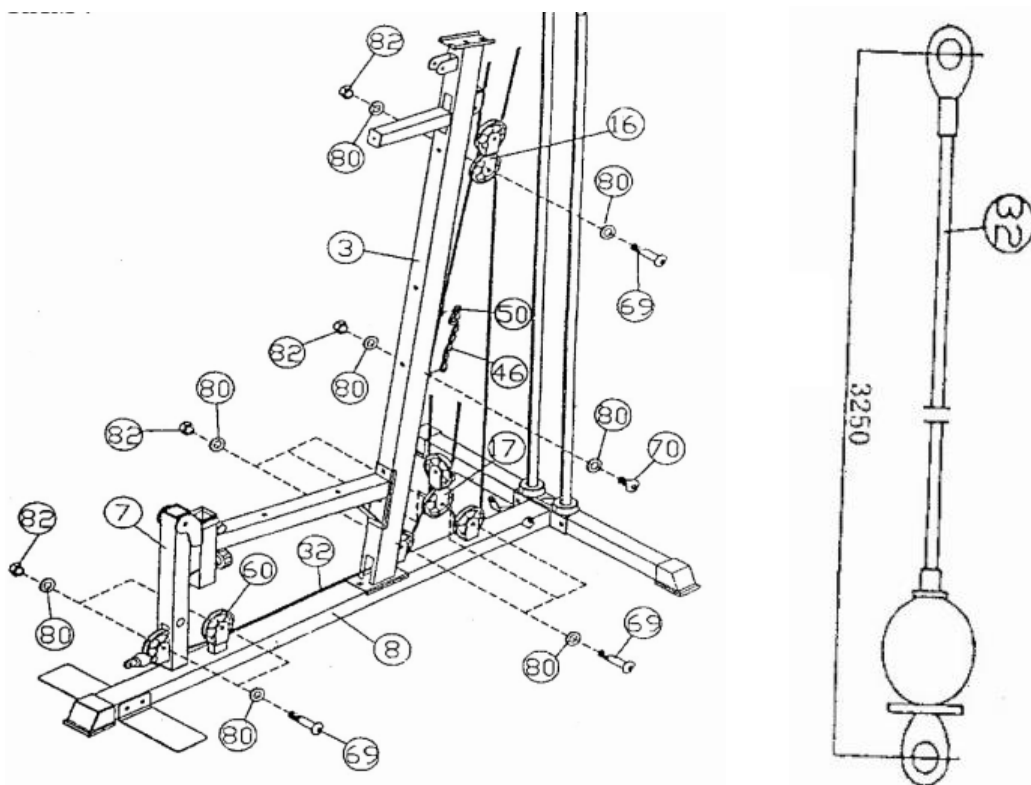
## ШАГ 6:



1. Прикрепите один конец троса-бабочки (#33) к крючку правого рычага-бабочки (#6).
2. Протяните трос к правому поворотному шкиву кронштейна (#18).
3. Прикрепите шкив к кронштейну с помощью одного M10X1 3/4 шестигранного болта (#69), двух Ф3/4 шайб (#80) и одной M10 авиационной гайки (#82).
4. Протяните трос вокруг шкива, затем вниз. Прикрепите трос к пересекающему двойному плавающему шкиву кронштейна (#17). Установите другой шкив. Оставьте кронштейн на данный момент висющим.
5. Протяните трос вокруг шкива, затем вверх к поворотному шкиву кронштейна. Повторите шаг 3, чтобы установить шкив.
6. Протяните трос к левому рычагу-бабочке. Прикрепите конец крючка левого рычага-бабочки.

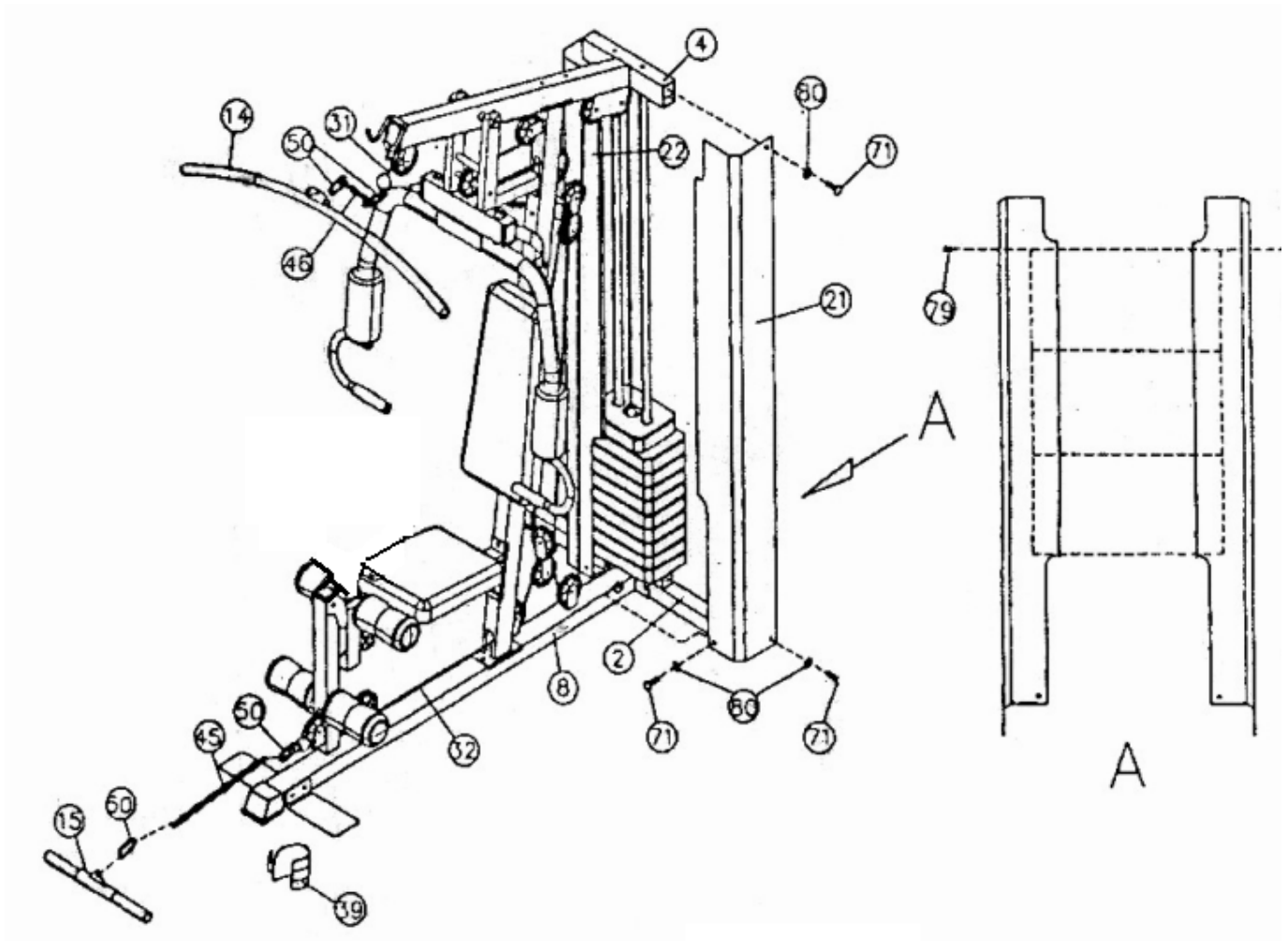


## ШАГ 7:



1. Прикрепите нижний трос (#32) к открытому кронштейну снизу держателя для ног (#7).
2. Прикрепите шкив к кронштейну с помощью одного M10X1  $\frac{3}{4}$  шестигранного болта (#69), двух Ф3/4 шайб (#80) и одной M10 авиационной гайки (#82).
3. Протяните трос снизу шкива вдоль верхней части основной рамы (#8), повторите шаг 2, чтобы установить шкив.
4. Протяните трос снизу шкива вдоль верхней части основной рамы, через отверстие на нижней части передней вертикальной рамы к открытому кронштейну. Установите другой шкив.
5. Вытащите трос вверх к пересекающему двойному плавающему шкиву кронштейна (#17), предварительно установленный в соответствии с ШАГОМ 6. Установите другой шкив.
6. Протяните трос вокруг шкива, затем вниз. Соедините трос с С-образным зажимом (#50), затем соедините С-образный зажим с короткой цепочкой (#46).
7. Соедините короткую цепочку с кронштейном на задней части передней вертикальной рамы с помощью одного M10X1 шестигранного болта (#70), двух Ф3/4 шайб (#80) и одной M10 авиационной гайки (#82).
8. Отрегулируйте натяжение троса, регулируя длину короткой цепочки. Для лучшей работы тренажера, отрегулируйте цепочку так, чтобы стержень (верхняя пластина) был на  $\frac{1}{4}$  выше первой весовой пластины, надавите на стержень, чтобы закрыть щель, затем прижмите пластины. Таким образом, движения троса будут плавными и тугими.

## ШАГ 8:



1. Прикрепите короткую цепочку (#46) к верхнему тросу, используя С-образный зажим (#50). Прикрепите штангу (#14) к цепочке, используя другой С-образный зажим. Отрегулируйте длину цепочки, чтобы добиться желаемого для тренировки уровня.
2. Прикрепите длинную цепочку (#45) к нижнему тросу (#32), используя С-образный зажим (#50). Прикрепите малую рукоятку (#15) к цепочке, используя С-образный зажим. Отрегулируйте длину цепочки, чтобы добиться желаемого для тренировки уровня. Удаляйте цепочку и рукоятку, когда используете держатель для ног.

# КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## Упражнения на растяжку

Независимо от того, в течение какого срока Вы занимаетесь спортом, пожалуйста, начинайте тренировку с растяжки. Разогретые мышцы будут легче поддаваться тренировке, поэтому выполняйте растяжку в течение 5-10 минут. Мы предлагаем следующий комплекс упражнений на растяжку (10 подходов на каждое упражнение или больше; также выполняйте их после тренировки).

### **1. Растяжка задней поверхности бедра**

Медленно наклонитесь вперед, не напрягая спину и плечи, постарайтесь дотянуться до пальцев своих ног и постоит в таком положении, считая до 15. Затем расслабьтесь и трижды повторите упражнение (рис. 14.1).

### **2. Растяжка задней поверхности бедра и подколенных сухожилий**

Сядьте и вытяните вперед правую ногу; левая нога согнута и стопой касается внутренней поверхности бедра правой ноги. Потянитесь вперед и постарайтесь достать пальцев ноги. Оставайтесь в таком положении, пока не досчитаете до 15. Повторите упражнение для левой ноги. Затем расслабьтесь и трижды повторите упражнение для каждой ноги (рис. 14.2).

### **3. Растяжка икроножной и камбаловидной мышцы**

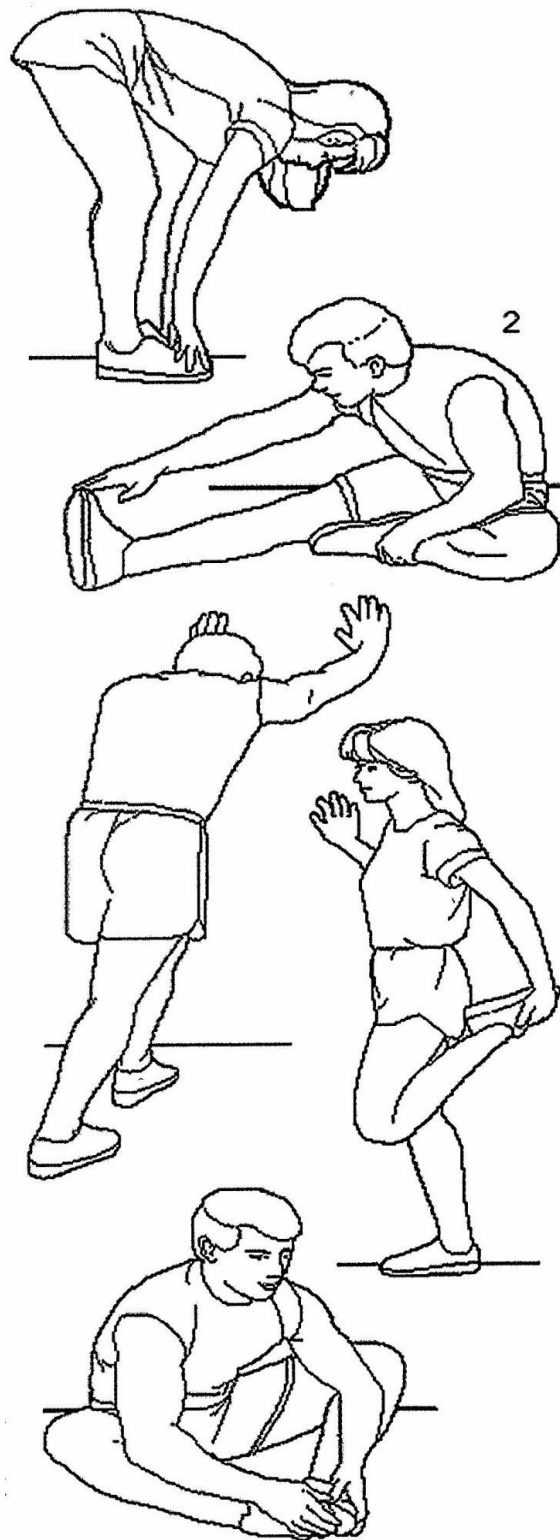
Опираясь на стену руками, согните в колене левую ногу, не отрывая подошву от пола. Правая нога остается прямой. Наклонитесь вперед (бедра должны приблизиться к стене). Задержитесь в таком положении, считая до 15, затем повторите упражнение с другой ногой. Расслабьтесь и трижды повторите упражнение для каждой ноги (рис. 14.3).

### **4. Растяжка квадрицепсов**

Одной рукой держась за стену (это необходимо, чтобы соблюсти баланс), второй потяните за носок правой ноги. Постарайтесь пяткой достать до ягодиц. Задержитесь в таком положении, считая до 15, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (рис. 14.4).

### **5. Растяжка приводящих мышц бедра**

Сядьте на пол, соединив стопы своих ног, колени направлены наружу. Постарайтесь подтянуть ноги максимально близко к паху и аккуратно прижмите колени к полу. Задержитесь в таком положении, считая до 15. Затем отдохните и трижды повторите упражнение (рис. 14.5)



## УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

Официальный срок службы тренажера – **10 лет**, при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.



### **Внимание! Важная информация для потребителей**

- Данный товар предназначен для личного и домашнего использования.
- Использование товара в иных целях является нарушением правил эксплуатации товара.
- Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).
- При возникновении гарантийного случая, необходимо обратиться к продавцу, у которого приобретался тренажер, предоставив неисправное изделие для экспертизы и ремонта.

### **Условия предоставления гарантийных обязательств на товар**

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что поломки возникли после передачи товара потребителю, вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, неквалифицированных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания насекомых и грызунов, воздействия иных факторов, а также вследствие нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97;
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара свидетельскими показаниями (Основание: Закон РФ "О защите прав потребителей" (закон о правах потребителя) от 07.02.1992 N 2300-1 в ред. Федерального закона от 21.12.2004 N 171-ФЗ);
- имеются расхождения в информации, указанной в гарантийном талоне и предоставленном на ремонт товаре;
- после приобретения товар был поврежден в результате переделки или некорректного ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или третьим лицом;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей. К таким деталям в частности относятся: элементы питания, лампы и т.п.;
- условия гарантии не предусматривает чистку, смазку деталей и элементов подвижных механизмов. Такие дефекты могут быть устранены за отдельную плату по желанию клиента;
- данная гарантия не распространяется на беговое полотно у беговых дорожек и ремень, маховик тренажеров;
- настоящая гарантия не ущемляет законных прав потребителя, предоставленных ему действующим законодательством.



Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера должны проводиться авторизованной сервисной службой продавца. С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя \_\_\_\_\_

**ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН**

- Гарантия на тренажер – 2 года, гарантия на раму – 5 лет.
- Гарантийный талон действителен при правильном оформлении.
- Срок гарантии исчисляется от даты продажи.

**Наименование товара:** \_\_\_\_\_

**Дата продажи:** « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. **Цена** \_\_\_\_\_ руб.

**ФИО покупателя:** \_\_\_\_\_

**Телефон:** \_\_\_\_\_

Предпродажная подготовка произведена.

**С условиями гарантии согласен, претензий к внешнему виду не имею:**

\_\_\_\_\_  
Подпись покупателя

**Наименование продавца:** \_\_\_\_\_

**Адрес продавца:** \_\_\_\_\_

**Телефон продавца:** \_\_\_\_\_

**Отпуск товара произвел:** \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Подпись продавца

ФИО

М.П.