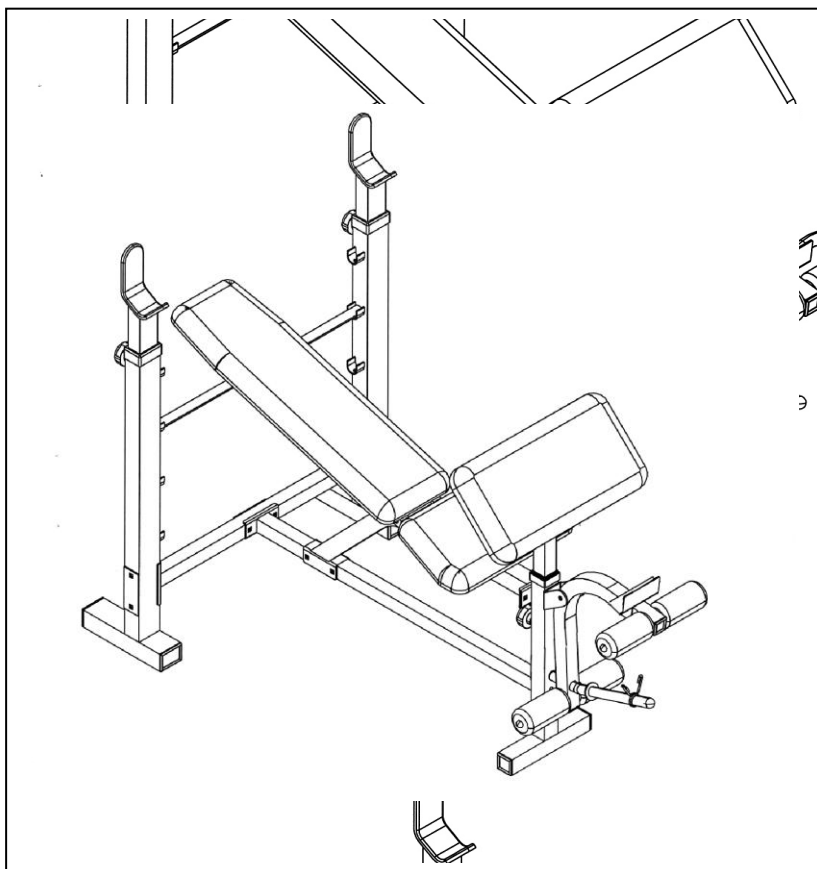


ІНСТРУКЦІЯ ПО ЕКСПЛУАТАЦІИ

HG-2093 ПОДСТАВКА ДЛЯ ШТАНГИ



HOUSEFIT-гарантія здоров'я!

HOUSEFIT

СОДЕРЖАНИЕ**3**

■

Введение**4**

■

Набор крепежа**5-8**

■

Инструкция по сборке**9**

■

Диаграмма**10**

■

Список составных частей**11-12**

■

Разминка

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ПОДСТАВКУ ДЛЯ ШТАНИГ HG-2093. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВСЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ ВОПРОСЫ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

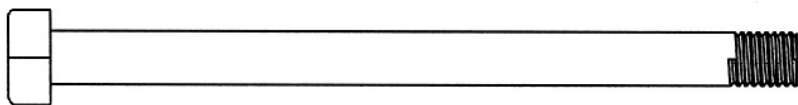
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ. ТРЕНАЖЕР ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ НА РАССТОЯНИИ 1 М ОТ ДРУГИХ ОБЪЕКТОВ В ПОМЕЩЕНИИ.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ ОДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ БОСИКОМ ИЛИ В НОСКАХ.
- ПЛОТНО ПРИЖИМАЙТЕ СТУПНИ НОГ К ПЕДАЛЯМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ. ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВОК И РЕГУЛИРУЙТЕ НАГРУЗКУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО.
- **КАЖДЫЕ 1-2 МЕСЯЦА ПРОВЕРЯЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ И ПОДКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО.**

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

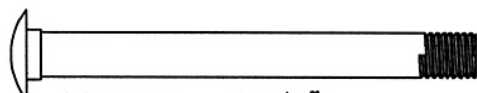
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ И КОМПЛЕКТАЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ.

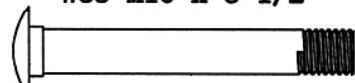
НАБОР КРЕПЕЖА



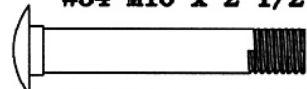
#40 M12 x 6"



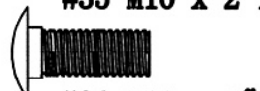
#33 M10 x 3 1/2"



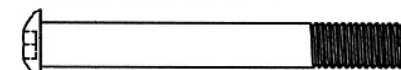
#34 M10 x 2 1/2"



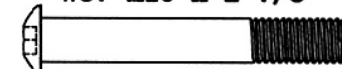
#35 M10 x 2 1/8"



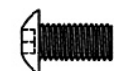
#36 M10 x 1"



#37 M10 x 2 7/8"



#38 M10 x 2 3/8"



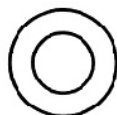
#39 M8 x 5/8"



#41 M6 x 1 3/8"



#49



#42 x 1"



#43 Ø 3/4"



#44 Ø 5/8"



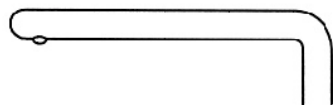
#45 Ø 1/2"



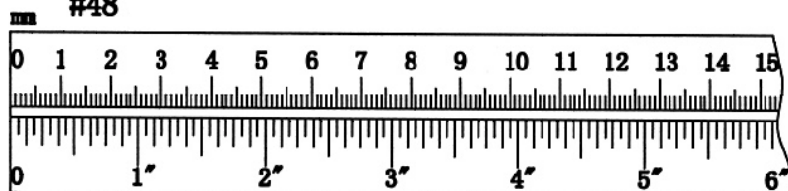
#46 M12



#47



#48



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

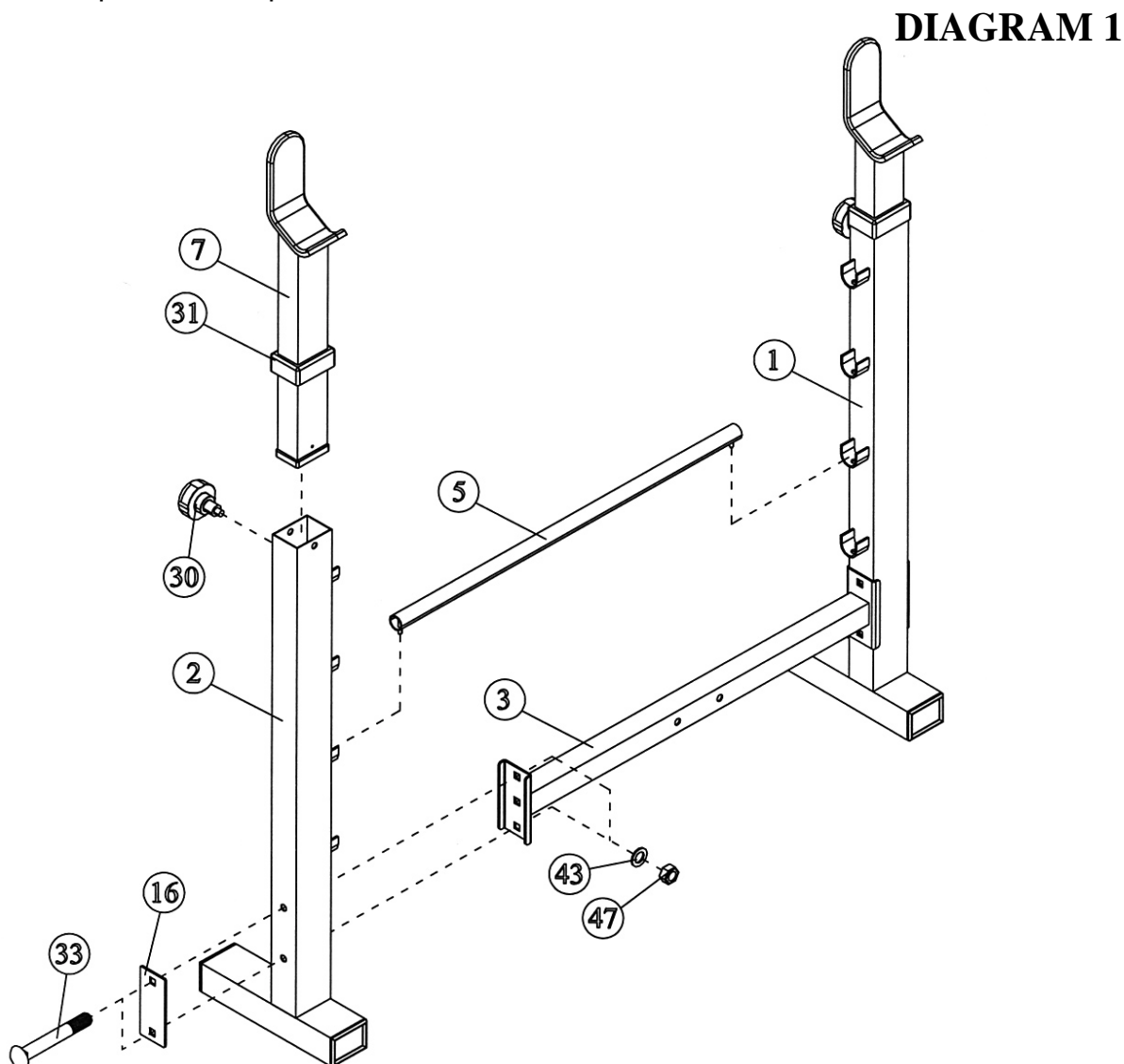
Необходимый инструмент: два регулируемых гаечных ключа и один шестигранный.
ПРИМЕЧАНИЕ: Настоятельно рекомендуем собирать данный агрегат вдвоем для предотвращения возможных повреждений.

ШАГ 1. (См.рис. 1)

А) Соединить левую вертикальную стойку (1) и Правую вертикальную стойку (2) при помощи поперечины (3) в середине пролета. Центрировать отверстия и закрепить каждый конец поперечины 4 ¾" x 2" кронштейнами (#16), двумя М10 x 3 ½" болтами (#33), двумя Ø ¾" шайбами (#43), и двумя гайками М10 (#47).

В) расположить регулятор спинки (5) между двумя вертикальными стойками на выбранной высоте для получения желаемого наклона спинки сиденья

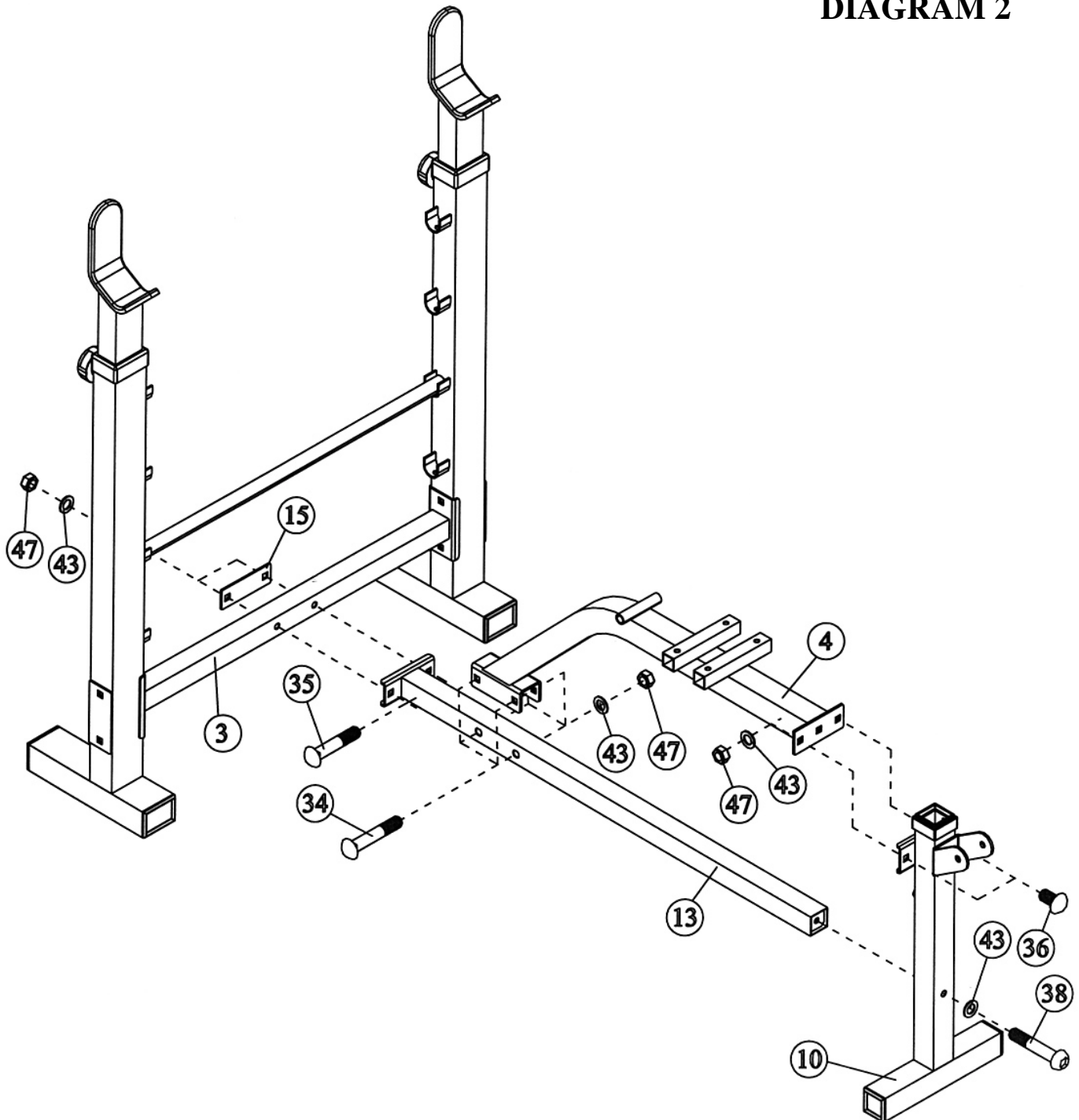
С) Вставить две стойки (7) в верхние открытые части стоек (1,2), надавить на пластиковую муфту (31) для установки ее на положенном месте. Закрепить стойки (7) двумя блокираторами (30) через выбранное отверстие на заданной высоте.



ШАГ 2 (СМ.РИС. 2)

- A) Присоединить основную опору (13) к перекрестной направляющей (3). Закрепить ее 4 $3/8"$ x $1 1/2"$ кронштейнами (#15), двумя M10 x $2 1/8"$ болтами (#35), $3/4"$ шайбами (#43), и гайками M10 (#47).
- B) Присоединить переднюю ножку-опору (10) к основной опоре (13). Закрепить ее одним болтом M10 x $2 3/8"$ (#38) и $3/4"$ шайбой (#43).
- C) Присоединить один конец основной опоры сиденья (4) к основной опоре (13). Закрепить соединение двумя болтами M10 x $2 1/2"$ (#34), $3/4"$ шайбами (#43), и гайкой M10 (#47).
- D) Присоединить другой конец основной опоры сиденья (4) к передней ножке-опоре (10). Закрепить соединение двумя болтами M10 x $1"$ (#36), $3/4"$ шайбами (#43), и гайками M10 (#47).

DIAGRAM 2



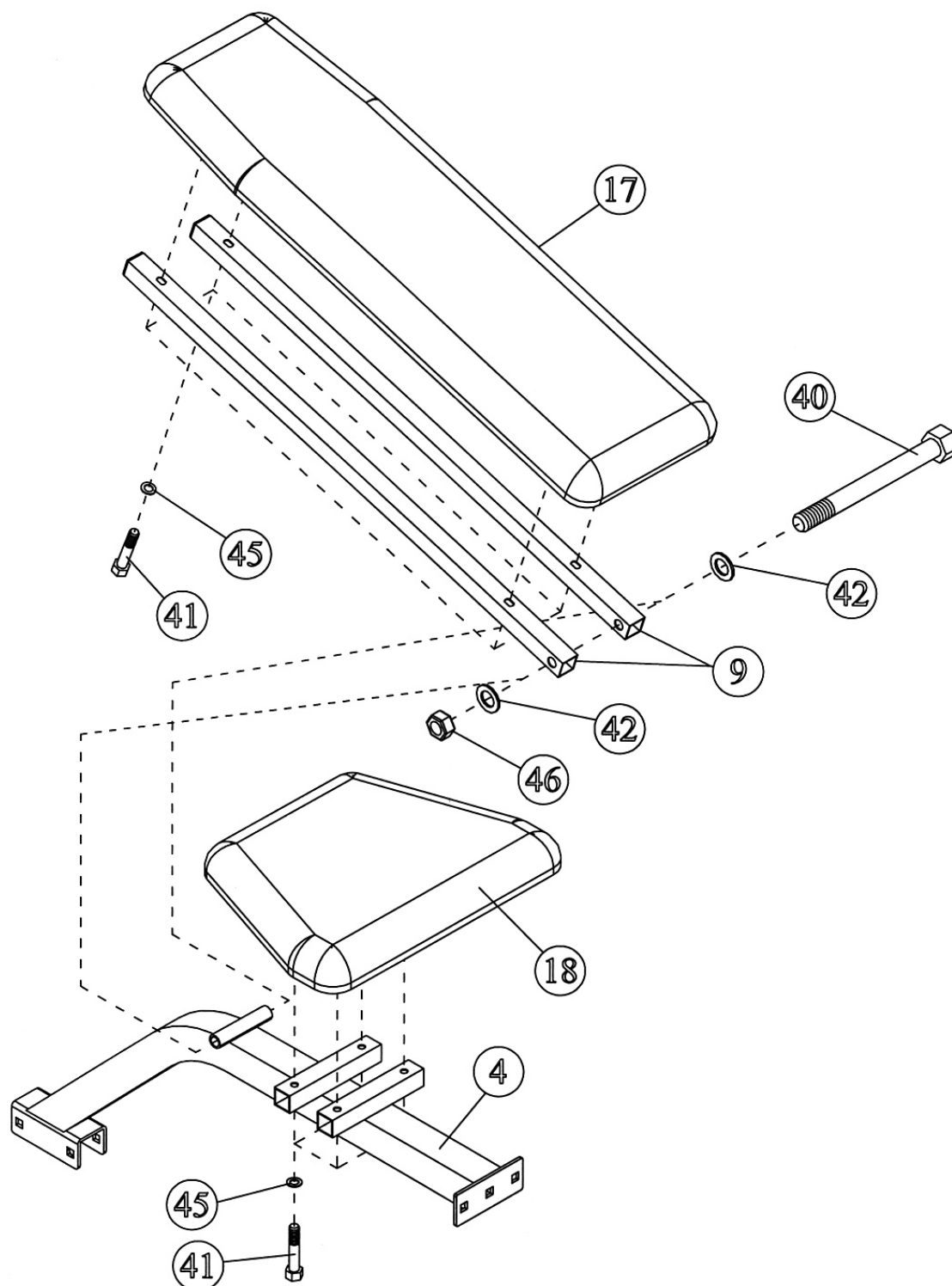
ШАГ 3 (СМ.РИС. 3)

А) Установить опору спинки сиденья (9) на штифт основной опоры сиденья (4). Закрепить все Одним болтом M12 x 6" (#40), двумя Ø1" шайбами (#42), и одной гайкой M12 (#46). Расположить другой конец опоры спинки сиденья напротив регулятора спинки сиденья.

В) расположить подушку спинки (#17) на опорах (#9). Закрепить ее четырьмя болтами M6 x 1 3/8" (#41) и Ø1/2" шайбами (#45).

С) Расположить сиденье (#18) на основной опоре сиденья (#4). Закрепить его четырьмя M6 x 1 3/8" болтами (#41) и Ø 1/2" шайбами (#45).

DIAGRAM 3



ШАГ 4 (СМ.РИС 4)

А.) Присоединить ножную тягу (6) к открытому кронштейну передней ножки-опоры(10) Закрепить соединение болтом М10 х 2 7/8" (#37), двумя $\varnothing 3/4$ " шайбами (#43),и одной гайкой М10 (#47). Не перетягивайте гайку и болт. Убедитесь в том, что ножная тяга может двигаться.

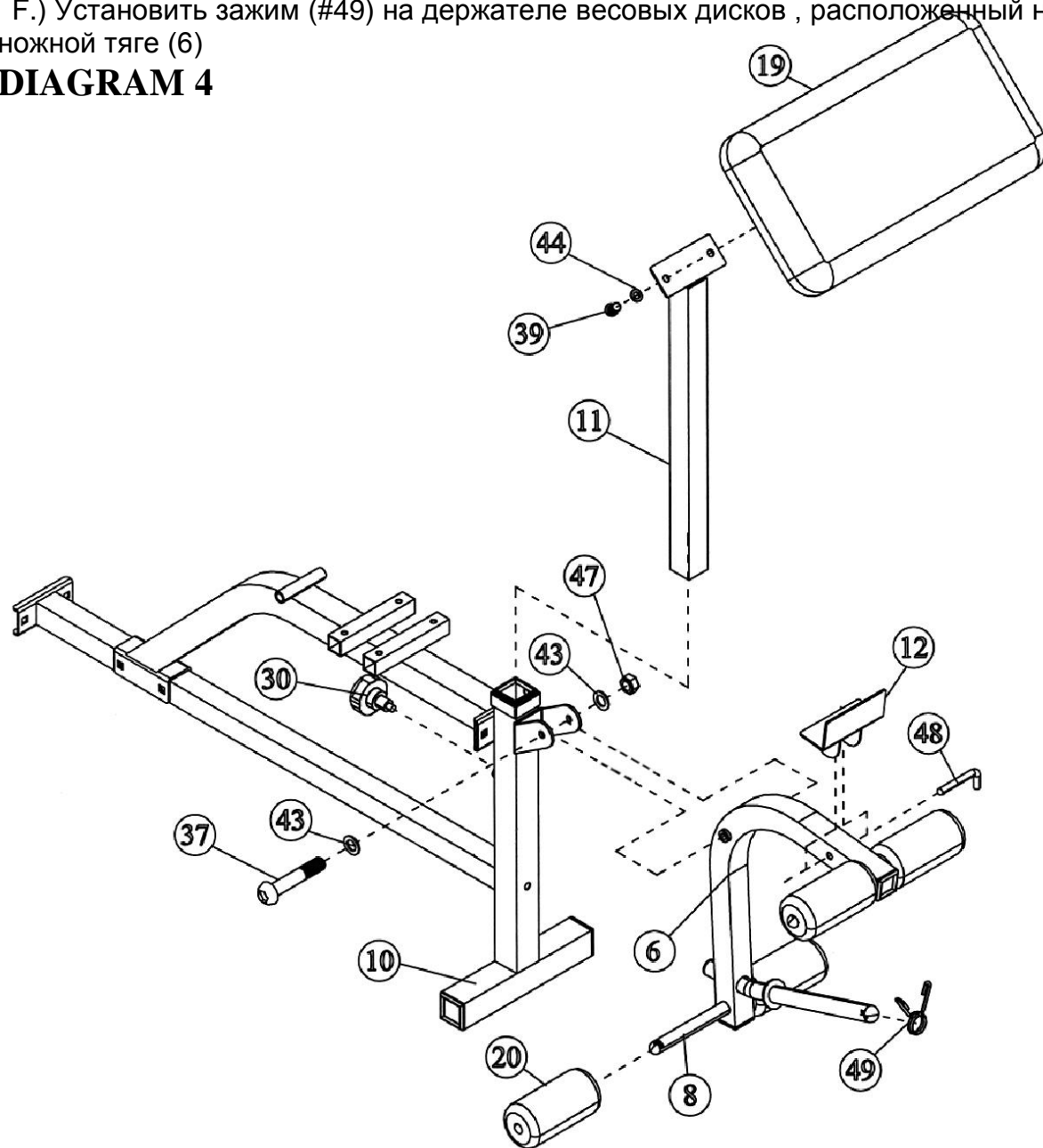
В.) Продеть две трубки (#8) через отверстия в ножной тяге (6) . Одеть мягкие грифы (20) с двух сторон на трубки (8).

С.) Присоединить держатель грифа (12) к ножной тяге (6) . Закрепить его L-образным штырем (48). Убирайте держатель на время использования ножной тяги.

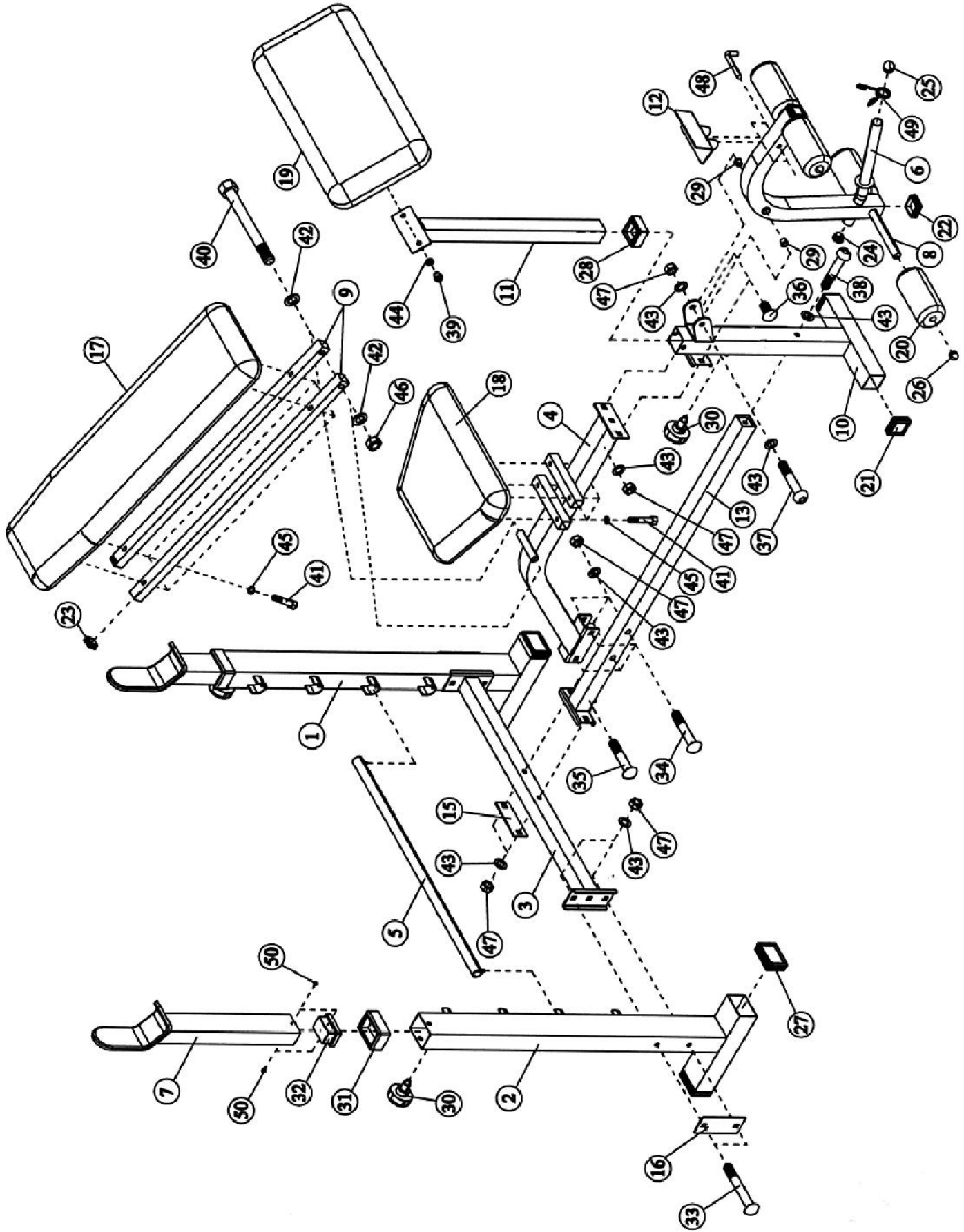
Д.) Установить парту (#19) на стойке для парты (#11) , закрепите ее двумя болтами М8 х 5/8" (#39) и двумя $\varnothing 5/8$ " шайбами (#44).

Е.) установить стойку (#11) в открытый конец передней ножки-опоры (10). Закрепить ее Блокиратором (30) . Использовать блокиратор для выбора необходимой высоты парты .

Ф.) Установить зажим (#49) на держателе весовых дисков , расположенный на ножной тяге (6)

DIAGRAM 4

EXPLODED DIAGRAM



СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

NO.	ОПИСАНИЕ	КОЛ
1	Левая вертикальная стойка	1
2	Правая вертикальная стойка	1
3	Перекрестная направляющая	1
4	Основная опора сиденья	1
5	Регулятор спинки	1
6	Ножная тяга	1
7	Стойка	2
8	Трубка для мягких грифове	2
9	Опора спинки сиденья	2
10	Передняя ножка опора	1
11	Стойка для парты	1
12	Держатель грифа	1
13	Задняя ножка опора	1
15	4 3/8" x 1 1/2" кронштейн	1
16	4 3/4" x 2" кронштейн	2
17	Подушка спинки	1
18	Сиденье	1
19	Парта	1
20	Гриффы	4
21	1 3/4" квадратные заглушки	2
22	1 1/2" квадратные заглушки	2
23	1" квадратные заглушки	2
24	Ø 1" заглушки	1
25	Ø 1" конические заглушки	1
26	Ø 3/4" конические заглушки	4
27	2 3/4" x 2" заглушки	4
28	1 3/4" x 1 1/2" муфта	1
29	Пластиковая втулка	2
30	Блокиратор	3
31	3" x 2 1/4" муфта	2
32	Заглушка для стойки	2
33	M10 x 3 1/2" болт с квадратным подголовком	4
34	M10 x 2 1/2" болт с квадратным подголовком	2
35	M10 x 2 1/8" болт с квадратным подголовком	2
36	M10 x 1" болт с квадратным подголовком	2
37	M10 x 2 7/8" болт с шестигранным шлицем	1
38	M10 x 2 3/8" болт с шестигранным шлицем	1
39	M8 x 5/8" болт с шестигранным шлицем	2
40	M12 x 6" шестигранный болт	1
41	M6 x 1 3/8" шестигранный болт	8
42	Ø 1" шайба	2
43	Ø 3/4" шайба	13
44	Ø 5/8" шайба	2
45	Ø 1/2" шайба	8
46	M12 гайка	1
47	M10 гайка	11
48	L-образный штырь	1
49	Пружинный зажим	1
50	Винты	4

РАЗМИНКА.

Успешная тренировка обязательно включает в себя упражнения на разогрев и расслабление. Проводите полную тренировку по крайней мере 2 – 3 раза в неделю, делая между ними интервал в один день. Через несколько месяцев Вы сможете увеличить количество тренировок до 4 – 5 раз в неделю.

Упражнения на разогревание являются неотъемлемой частью Ваших тренировок и начинать Вы должны с них. Такие упражнения разогревают и растягивают мышцы, увеличивают циркуляцию крови и количество ударов пульса, насыщают Ваши мышцы кислородом, подготавливая таким образом Ваше тело к более энергичным тренировкам. После тренировки на тренажере повторите эти упражнения для снижения боли в мышцах.

Мы рекомендуем следующие упражнения на разогревание и расслабление:

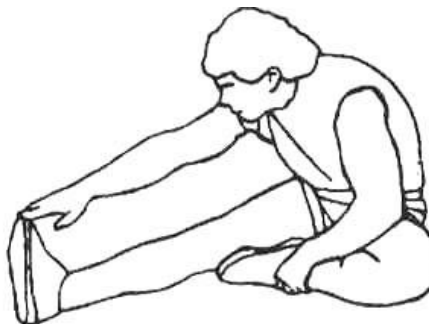
1. Упражнение на растяжку мышц внутренней стороны бедер.

Сядьте на пол, соединив ступни ног, и расставив колени в стороны. Придвиньте ноги как можно ближе к области паха. Осторожно опустите согнутые колени к полу и продержите их в таком положении, сосчитав до 15.



2. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия.

Сядьте на пол, вытянув перед собой правую ногу. Ступню левой ноги прижмите к внутренней стороне бедра вытянутой правой ноги. Наклонитесь вперед к пальцам вытянутой ноги как можно ниже. Сосчитайте до 15. Затем отдохните и повторите упражнение, вытянув левую ногу.



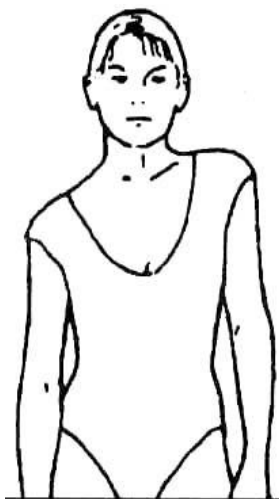
3. Вращения головой.

Наклоните голову направо на счет один, почувствуйте, как тянется левая мышца шеи. Затем, на счет два, откиньте голову назад, поднимите подбородок вверх, открыв рот. На счет три, наклоните голову влево и, наконец, на счет четыре, наклоните голову вперед к груди.



4. Упражнение для плеч.

На счет один поднимите правое плечо к уху. Затем на счет два поднимите левое плечо, одновременно опустив правое.



5. Упражнения на растяжку боковых мышц.

Разведите руки в стороны и поднимайте их

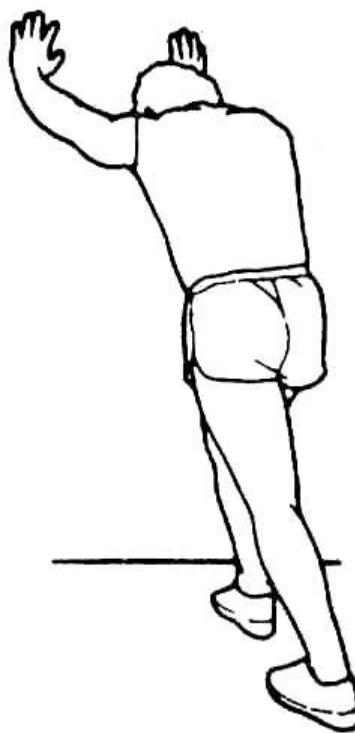
6. Упражнение для икр.

Упритесь руками в стену, поставив левую ногу

над головой. На счет один потяните правую руку как можно выше вверх. Почувствуйте, как тянется Ваша правая мышца. Повторите упражнение с левой рукой.



перед правой. Держите правую ногу прямой (левая нога на полу); затем, согните левую ногу и наклонитесь вперед, сдвинув бедра к стене. Сосчитайте до 15, затем повторите упражнение с другой ногой.



7. Касание руками пальцев ног.

Медленно наклонитесь вперед в талии, расслабив мышцы спины и плеч. Постарайтесь прикоснуться руками к пальцам ног. Наклонитесь как можно сильнее и сосчитайте до 15.

