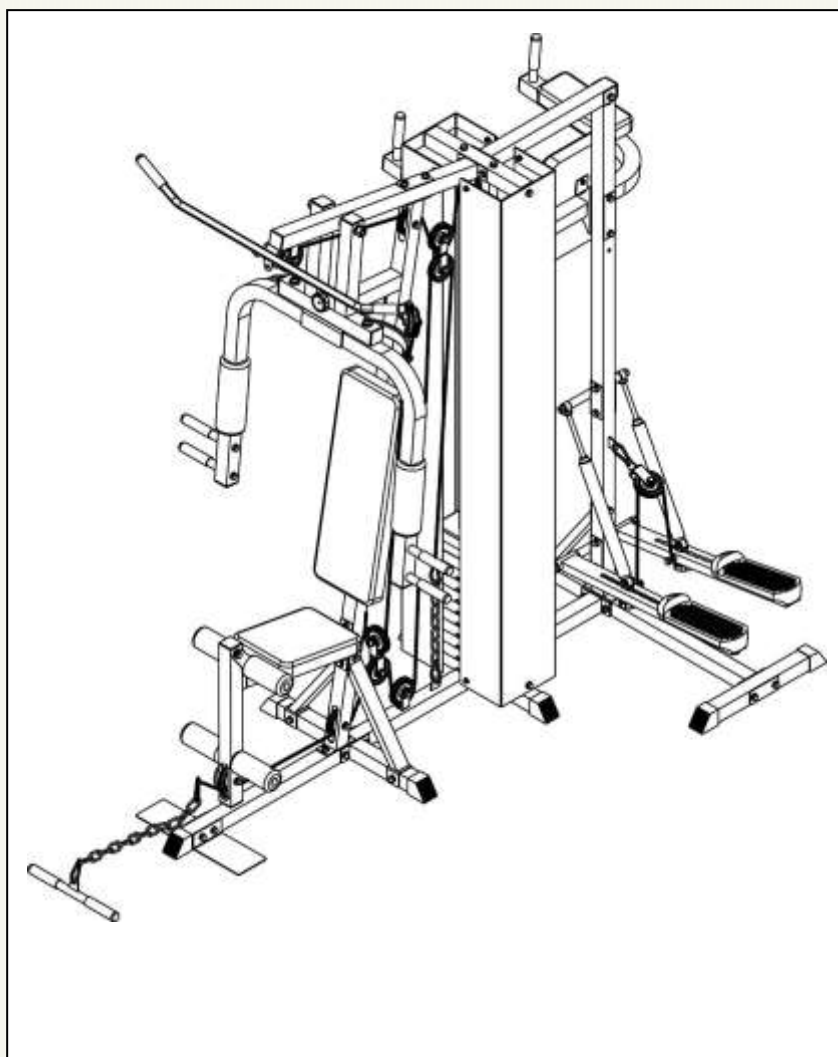


HOUSEFIT

Инструкция по сборке и эксплуатации

## BD-9917

### Полноценный компактный атлетический зал



---

HOUSEFIT – гарантия здоровья

**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

*По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу*

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>4</i>	■	<b>Вступление</b>
<i>5</i>	■	<b>Инструкция по сборке</b>
<i>13</i>	■	<b>Список составных частей</b>
<i>14</i>	■	<b>Диаграмма составных частей</b>
<i>15</i>	■	<b>Разминка</b>

## ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ПОЛНОЦЕННЫЙ КОМПАКТНЫЙ АТЛЕТИЧЕСКИЙ ЗАЛ HOUSEFIT BD 9917. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. 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

ЭТОТ ТРЕНАЖЁР СКОНСТРУИРОВАН ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБРОКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК 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.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТЕРНИРОВОК 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.
- 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.
- 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.

**ВНИМАНИЕ:** ВИЛКУ ЭТОГО ТРЕНАЖЁРА МОГУТ ЗАМЕНЯТЬ ТОЛЬКО КВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ, ИЗГОТОВИТЕЛИ ИЛИ СПЕЦИАЛИСТЫ СЕРВИСНОГО ЦЕНТРА!

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

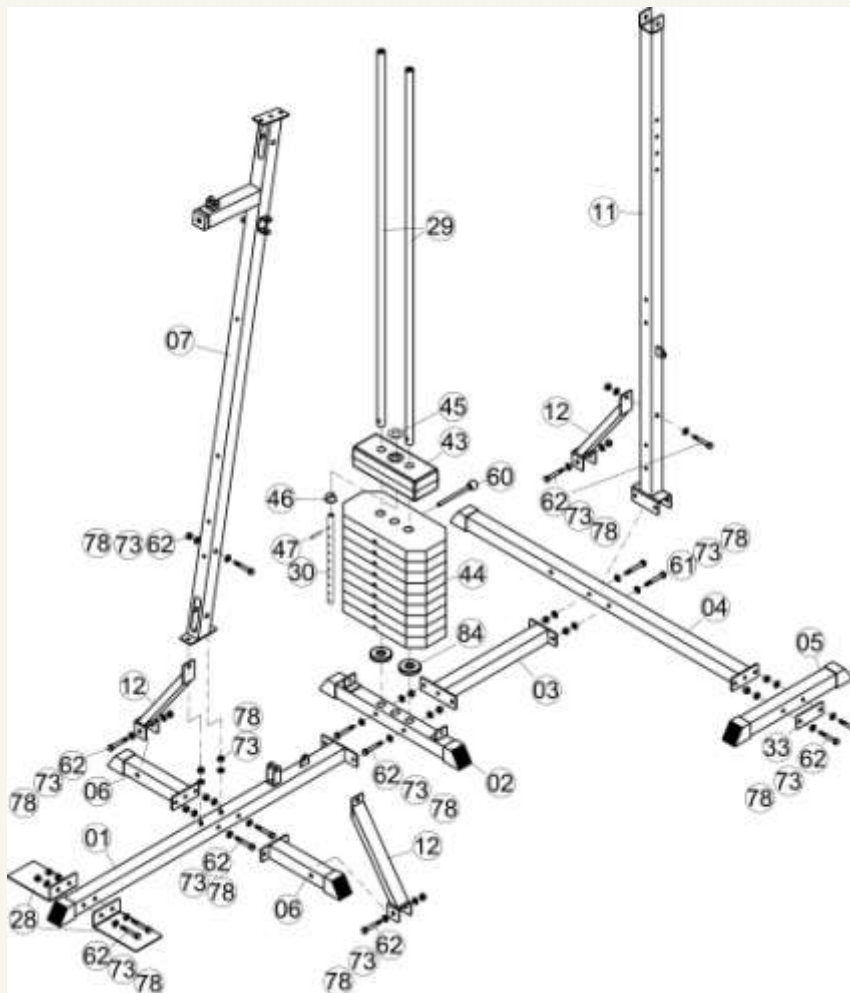
**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ – 110 КГ**

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Пожалуйста, убедитесь, что у вас достаточно свободного места для сборки беговой дорожки. Рекомендуется собирать тренажёр вдвоём.

**Предупреждение:** опорные стойки, поручни, кожухи и другие детали, помеченные знаками R и L, т.е. правый и левый, отличаются между собой. Будьте внимательны, не перепутайте их.

### Шаг 1:



Вставьте направляющую трубку (29) в нижнюю трубку В (02). Прикрепите нижнюю трубку А (01) и нижнюю трубку С (03) к задней трубке-ножке В (02) с помощью болта с шестигранной головкой М10х70 (62), шайбы ф10 (73) и нейлоновой контргайки М10 (78). Прикрепите круглый амортизатор (84), чтобы направить трубку (29). Прикрепите весовые пластины (44), к направляющим трубкам (29), одну за другой. Прикрепите пластиковую втулку (46) к трубке (30), используя штифт (47) – СБОРКА А. Прикрепите СБОРКУ А к верхней панели (43) – СБОРКА В. Прикрепите СБОРКУ В к направляющей трубке (29), используя штифт (60).

Прикрепите нижнюю трубу F (06) и нижнюю соединительную стойку (28) к нижней трубе А (01), закрепите, используя болт с шестигранной головкой М10х70 (62), шайбу ф10 (73) и нейлоновую контргайку М10 (78).

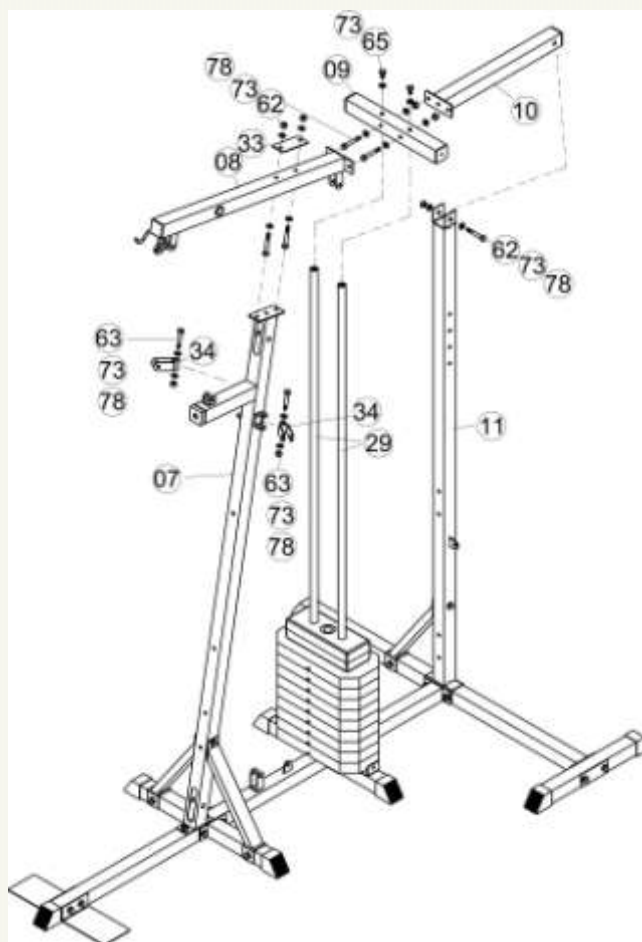
Прикрепите основную вертикальную трубу (07) к нижней трубе А (01) с помощью шайбы ф10 (73) и нейлоновой контргайки М10 (78). Прикрепите нижнюю опорную трубу (12) к нижней

трубке F (06) и основной вертикальной трубке (07) с помощью болта с шестигранной головкой M10x70 (62), шайбы  $\phi 10$  (73) и нейлоновой контргайки M10 (78). Прикрепите нижнюю трубу D (04) и заднюю вертикальную трубку (11) к нижней трубке C (03) с помощью болта с шестигранной головкой M10x75 (61), шайбы  $\phi 10$  (73) и нейлоновой контргайки M10 (78).

Прикрепите нижнюю стойку E (05) к нижней трубке D (04), используя 90 мм соединительную пластину (33), болт с шестигранной головкой M10x70 (62), шайбу  $\phi 10$  (73) и нейлоновую контргайку M10 (78).

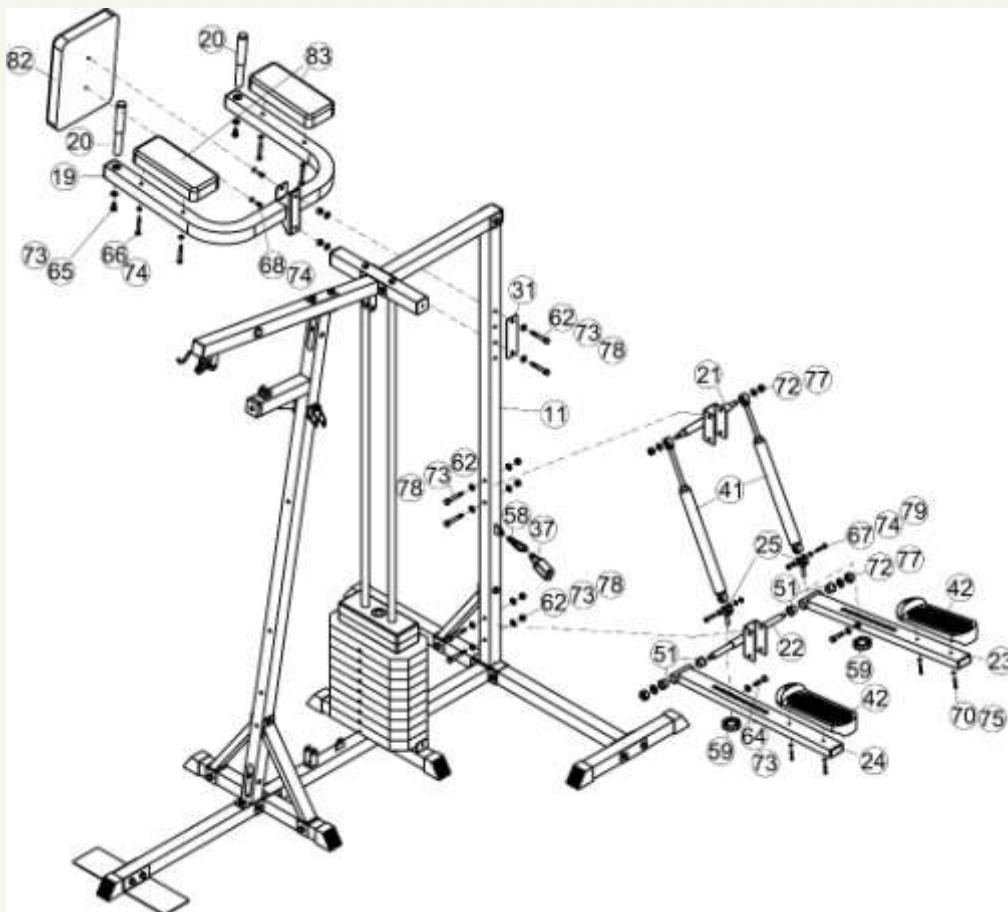
Прикрепите нижнюю опорную трубу (12) к нижней трубе D (04) и задней вертикальной стойке (11) с помощью болта с шестигранной головкой M10x70 (62), шайбы  $\phi 10$  (73) и нейлоновой контргайки M10 (78).

## Шаг 2:



Прикрепите верхнюю трубку (08) к основной вертикальной стойке (07), используя 90 мм соединительную пластину (33), болт с шестигранной головкой M10x70 (62), шайбу  $\phi 10$  (73) и нейлоновую контргайку M10 (78). Прикрепите верхнюю соединительную трубку A (09) к направляющей трубке (29) с помощью болта с шестигранной головкой M10x20 (65) и шайбы  $\phi 10$  (73). Прикрепите верхнюю соединительную трубку A (09) и верхнюю соединительную трубку B (10) к верхней трубке (08) и задней вертикальной трубке (11), используя болт с шестигранной головкой M10x70 (62), шайбу  $\phi 10$  (73) и нейлоновую контргайку M10 (78). Прикрепите подвижную стойку шкива (34) к основной вертикальной трубке (07) с помощью болта с шестигранной головкой M10x60 (63), шайбы  $\phi 10$  (73) и нейлоновой контргайки M10 (78).

### Шаг 3:

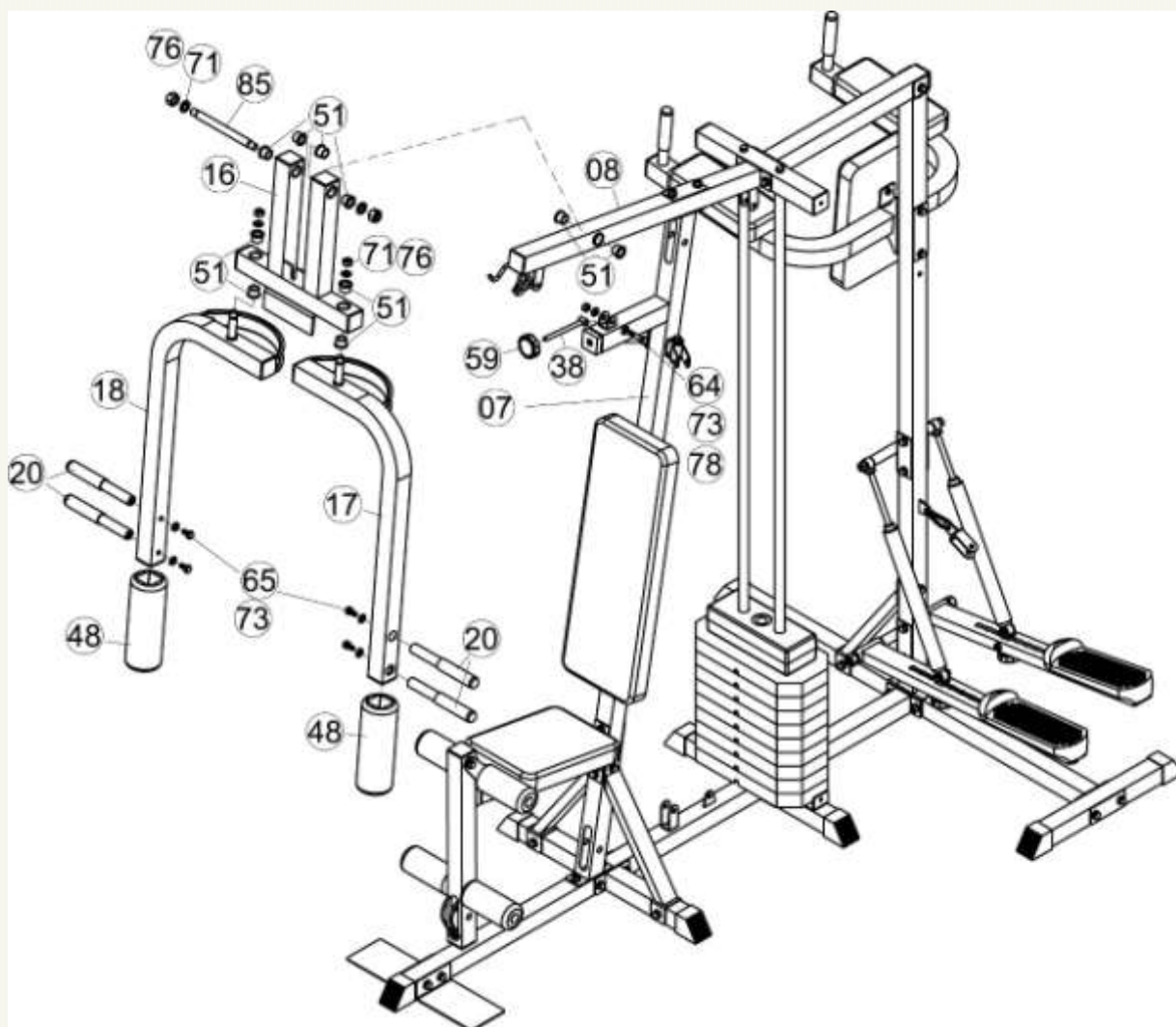


Прикрепите VKR трубку (19) к задней вертикальной трубке (11), используя 130 мм соединительную пластину (31), болт M10x70 (62), шайбу  $\phi 10$  (73) и нейлоновую контргайку M10 (78). Прикрепите трубку рукоятки (20) к VKR трубке (19) с помощью болта с шестигранной головкой M10x20 (65) и шайбы  $\phi 10$  (73). Прикрепите мягкую спинку В (82) к VKR трубке (19) с помощью болта с шестигранной головкой M8x65 (66) и шайбы  $\phi 8$  (74). Прикрепите подлокотник (83) к VKR трубке (19) с помощью болта с шестигранной головкой M8x20 (68) и шайбы  $\phi 8$  (74). Прикрепите соединительную стойку А (21) и соединительную стойку В (22) к задней вертикальной трубке (11) с помощью болта с шестигранной головкой M10x70 (62), шайбы  $\phi 10$  (73) и нейлоновой контргайки M10 (78). Присоединить железные втулку (51) в правой и левой опорам (23 и 24).

Прикрепите подножки (L/R 42) к правой и левой опорам (23 и 24), используя болт M6x40 (70) и шайбу  $\phi 6$  (75). Прикрепите правой и левой опорам (23 и 24) к соединительной стойке В (22) с помощью шайбы  $\phi 12$  (72) и нейлоновой контргайки M12 (77). Прикрепите соединение маслопровода стойки (25) к правой и левой опорам (23 и 24), используя пластиковую гайку M10 (59). Прикрепите маслопровод (41) к соединительной стойке А (21) и соединению маслопровода стойки (25) с помощью болта с шестигранной головкой M8x40 (67), шайбы  $\phi 12$  (72), шайбы  $\phi 8$  (74) нейлоновой контргайки M12 (77) и нейлоновой контргайки M8 (79).

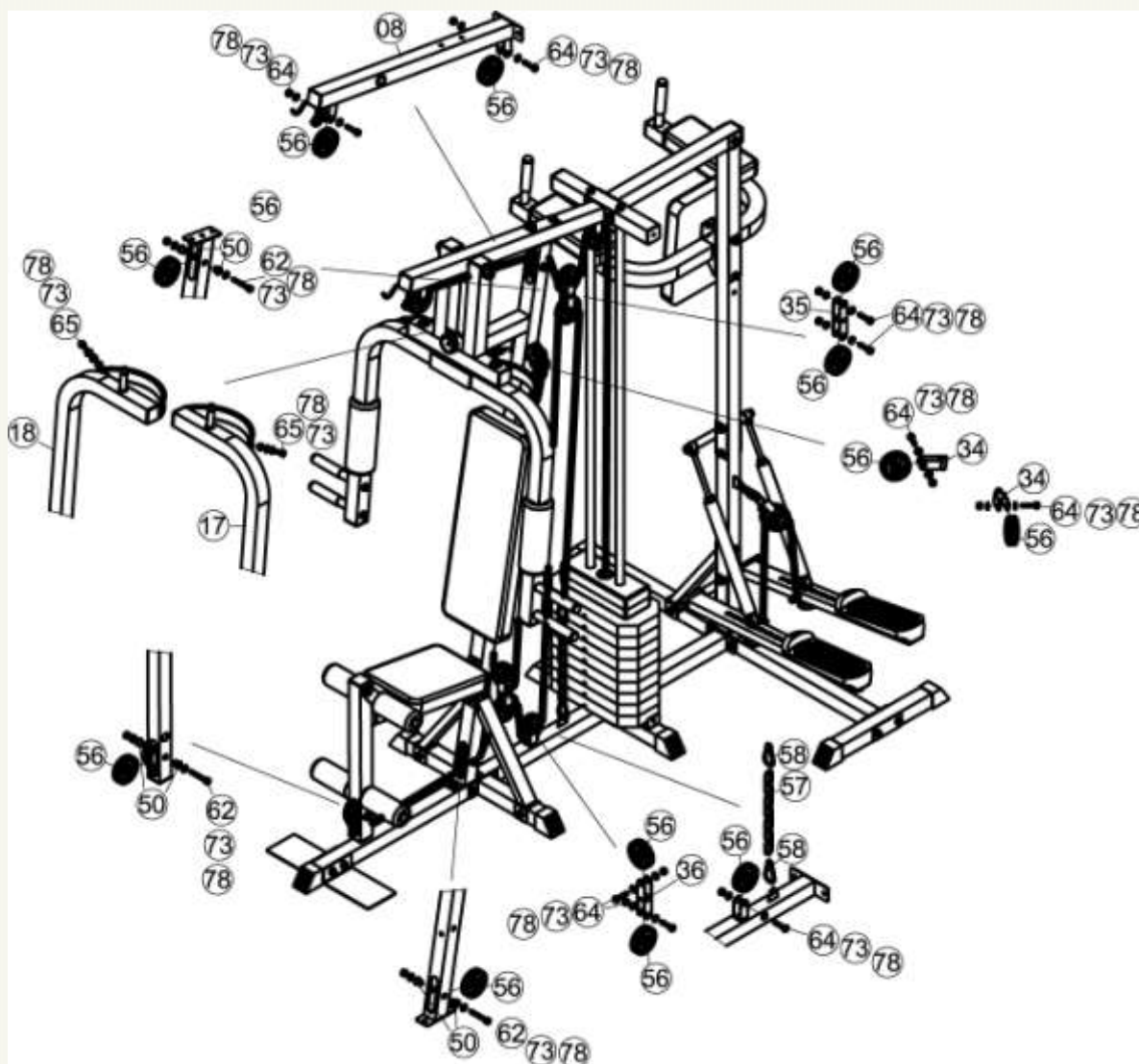


## Шаг 5:



Прикрепите железную втулку (51) к верхней поперечной трубке (08) и соединительной стойке бабочки (16). Прикрепите соединительную стойку (16) к верхней поперечной трубке (08), используя ось (85), шайбу  $\varnothing 16$  (71) и нейлоновую контргайку M16 (76). Прикрепите стопорный болт (38) к основной вертикальной трубке (07) и соединительной стойке (16) с помощью пластиковой гайки M10 (59), болт с шестигранной головкой M10x45 (64), шайбы  $\varnothing 10$  (73) и нейлоновой контргайки M10 (78). Присоедините большую мягкую накладку (48) к левой и правой рукам бабочки (17 и 18). Прикрепите левую и правую ручку бабочки (17 и 18) к соединительной стойке (16) с помощью шайбы  $\varnothing 16$  (71) и нейлоновой контргайки M16 (76). Прикрепите ручки (20) к левой и правой ручкам бабочки (17 и 18) с помощью болт с шестигранной головкой M10x20 (65) и шайбы  $\varnothing 10$  (73).

## Шаг 6:



### Сборка тросов

#### 1. Начинаете с верхнего троса(52)

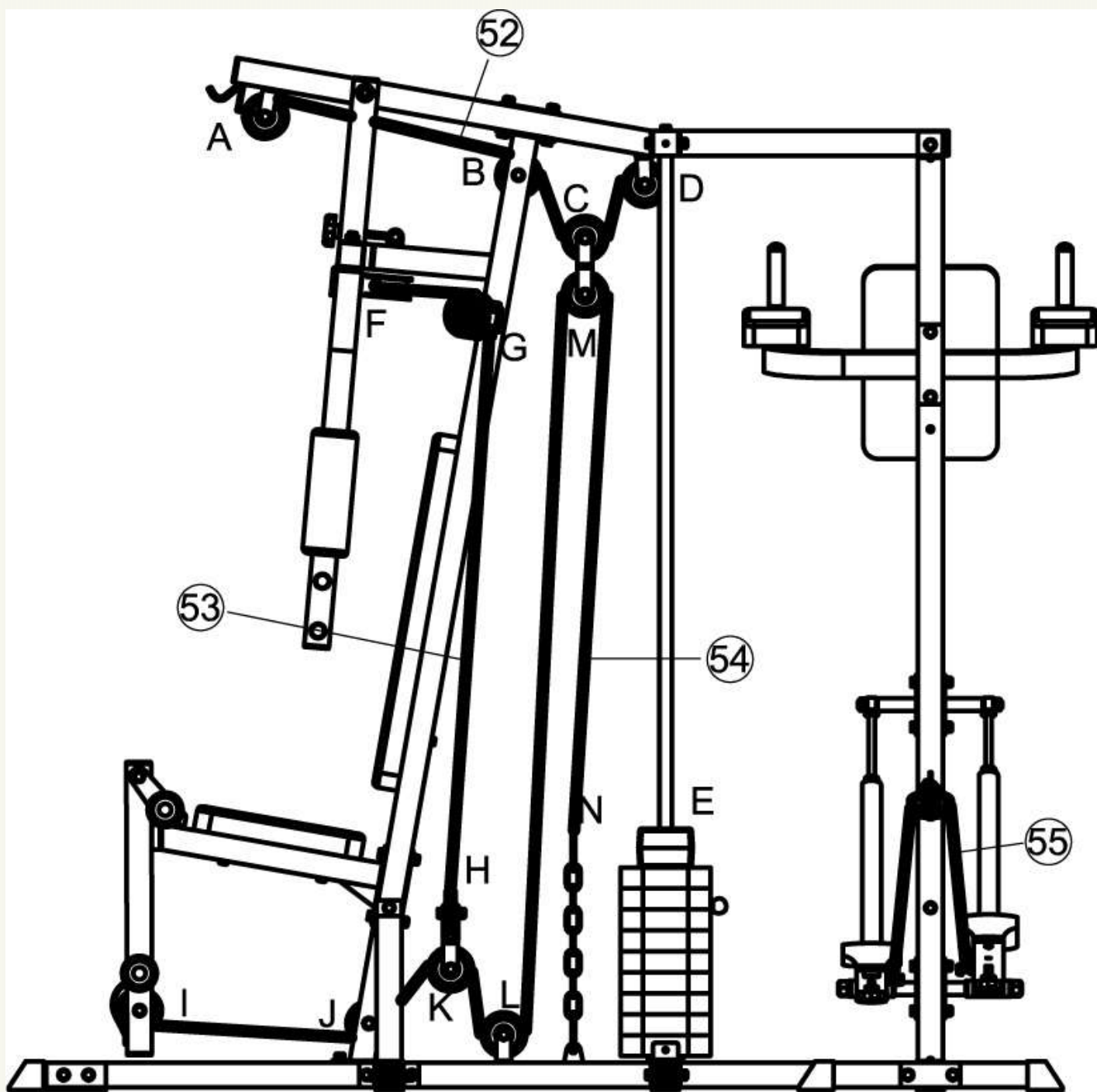
Проденьте конец кабеля с болтом через ролик А, через ролик В, вниз и вокруг ролика С, в двойной ролик стойки А (35), над и через ролик D и до конца E.

#### 2. Сборка троса бабочки (53)

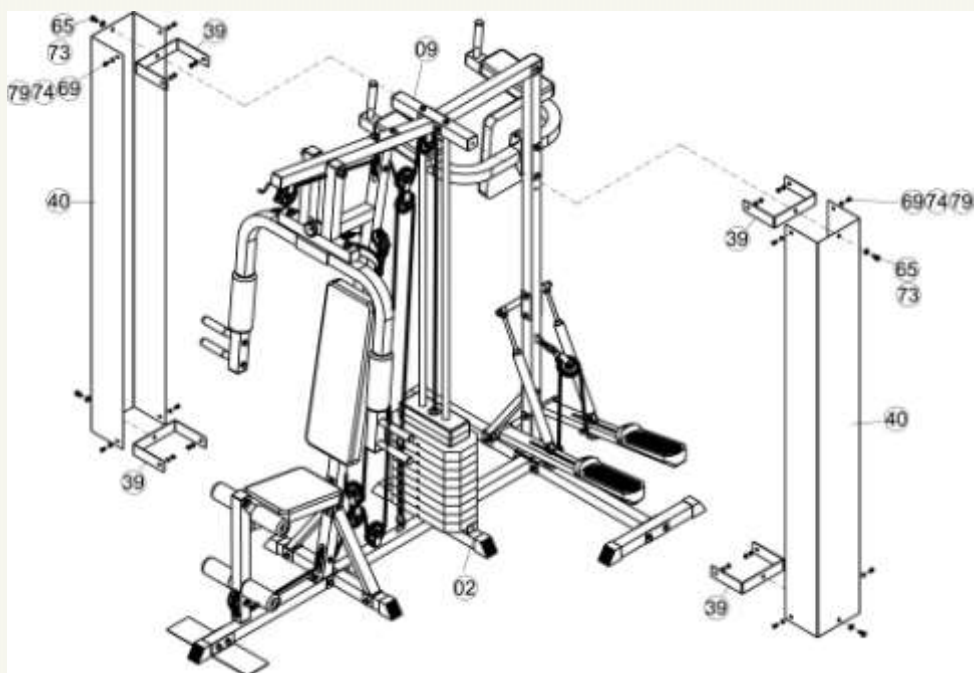
Возьмите трос бабочки и прикрепите один конец к ручке бабочки (как изображено на рисунке по сборке бабочки), с помощью болт с шестигранной головкой M10x20мм (65), шайбы M10 (73) и M10 гайки (78) закрепите кабель, затем проденьте другой конец троса через ролик G, вниз и вокруг ролика H, в двойной ролик стойки B (36), над и через ролик G.

#### 3. Установка нижнего троса (54)

Проденьте конец кабеля без болта под роликами I, J, K, L, M и зацепите за крюк.

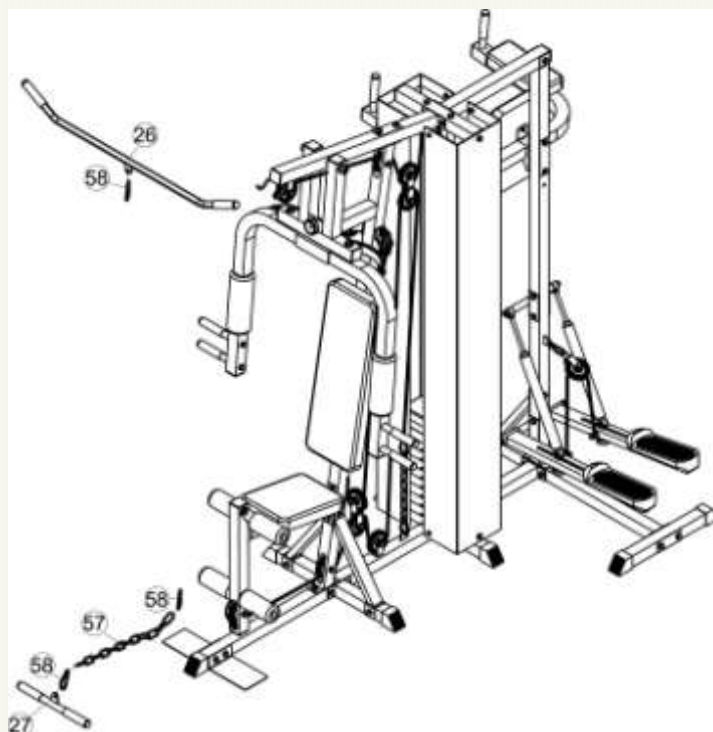


### Шаг 7:



Прикрепите щит соединительной стойки (39) к щиту (40) с помощью болта с шестигранной головкой M8x15 (69), шайбы ф8 (74) и нейлоновой контргайки M8 (79). Прикрепите щит (40) к нижней трубке В (02) и верхней соединительной трубке А (09) с помощью болта с шестигранной головкой M10x20 (65) и шайбы ф10 (73).

### Шаг 8:

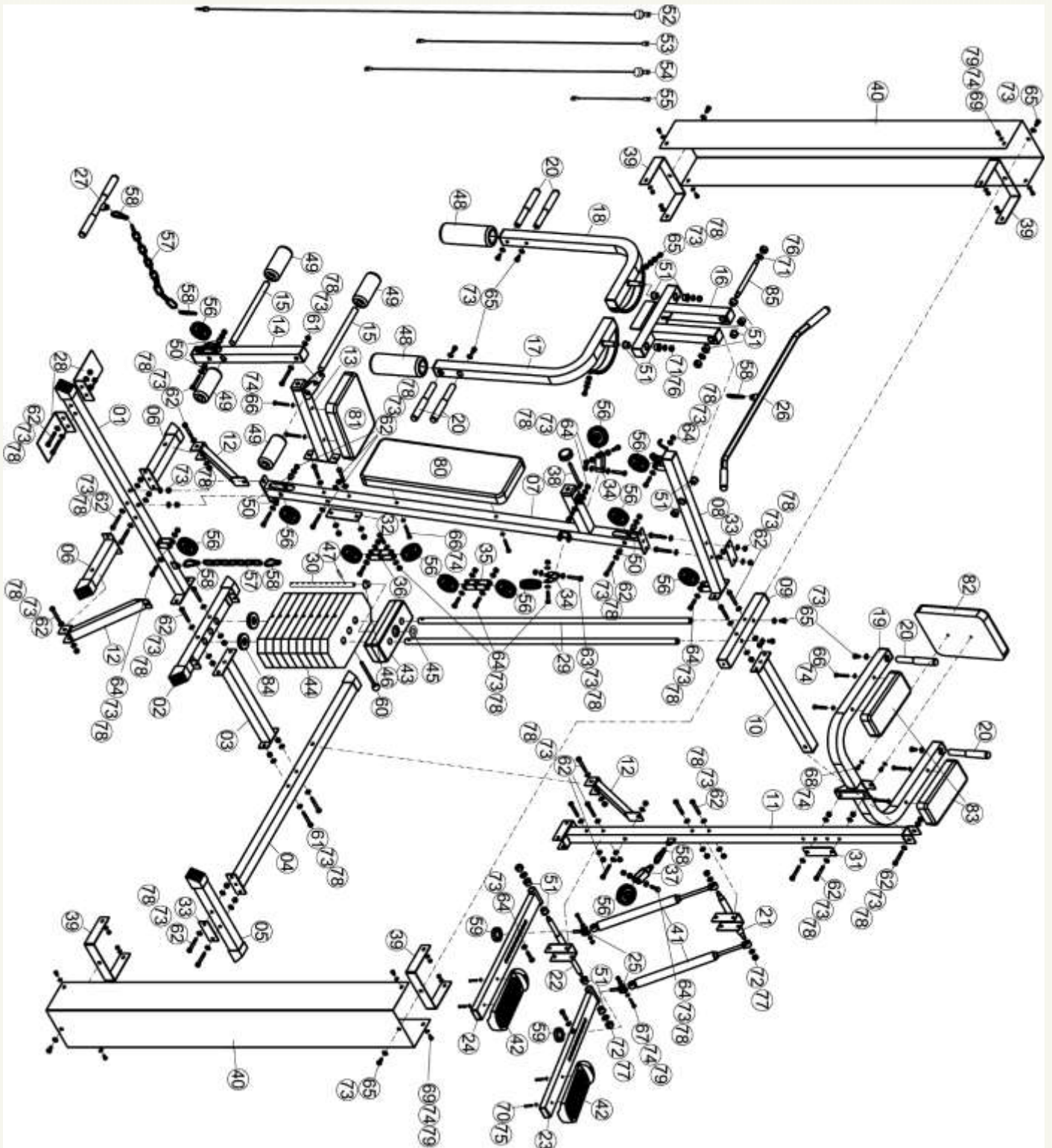


Прикрепите верхнюю рукоятку (26) к тренажёру, используя крюк (58). Прикрепите нижнюю рукоятку (27) к тренажёру, используя крюк (58) и цепь (57).

## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Нижняя трубка А	1	44	Весовые пластины	9
2	Нижняя трубка В	1	45	Большая шайба	1
3	Нижняя трубка С	1	46	Большая пластиковая втулка	1
4	Нижняя трубка D	1	47	Штифт	1
5	Нижняя трубка Е	1	48	Большая мягкая накладка	2
6	Нижняя трубка F	2	49	Малая мягкая накладка	4
7	Основная вертикальная стойка	1	50	Пластиковая втулка	6
8	Верхняя поперечная трубка	1	51	Железная втулка	14
9	Верхняя соединительная трубка А	1	52	Верхний трос	1
10	Верхняя соединительная трубка В	1	53	Трос бабочки	1
11	Задняя вертикальная стойка	1	54	Нижний трос	1
12	Нижняя опорная стойка	3	55	Трос	1
13	Седельная опора	1	56	Ролик	13
14	Стойка ножной тяги	1	57	Цепь	2
15	Опора для мягких накладок	2	58	Крюк	6
16	Соединительная стойка бабочки	1	59	Пластиковая гайка М10	3
17	Левая ручка бабочки	1	60	Штифт	1
18	Правая ручка бабочки	1	61	Болт с шестигранной головкой М10*75	3
19	VKR трубка	1	62	Болт с шестигранной головкой М10*70	29
20	Ручка	6	63	Болт с шестигранной головкой М10*60	2
21	Соединительная стойка А	1	64	Болт с шестигранной головкой М10*45	13
22	Соединительная стойка В	1	65	Болт с шестигранной головкой М10*20	14
23	Правая опора	1	66	Болт с шестигранной головкой М8*65	8
24	Левая опора	1	67	Болт с шестигранной головкой М8*40	2
25	Соединение маслопровода стойки	2	68	Болт с шестигранной головкой М8*20	2
26	Верхняя рукоятка	1	69	Болт с шестигранной головкой М8*15	8
27	Нижняя рукоятка	1	70	Болт М6*40	4
28	Нижняя соединительная стойка	2	71	Шайба ф16	4
29	Направляющая трубка	2	72	Шайба ф12	4
30	Трубка	1	73	Шайба ф10	110
31	Соединительная пластина 13 мм	1	74	Шайба ф8	30
32	Соединительная пластина 127мм	1	75	Шайба ф6	4
33	Соединительная пластина 90мм	2	76	Нейлоновая контргайка М16	4
34	Стойка подвижного ролика	2	77	Нейлоновая контргайка М12	4
35	Стойка двойного подвижного ролика А	1	78	Нейлоновая контргайка М10	49
36	Стойка двойного подвижного ролика В	1	79	Нейлоновая контргайка М8	10
37	Стойка одинарного ролика	1	80	Спинка А	1
38	Стопорный болт	1	81	Сиденье	1
39	Щит соединительной стойки	4	82	СпинкаВ	1
40	Щит	2	83	Подлокотник	2
41	Маслопровод	2	84	Круглый амортизатор	2
42	Педали-платформы (L/R)	2	85	Ось	1
43	Верхняя пластина	1			

## ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



## РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

### Растягивание мышц внутренней части бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.

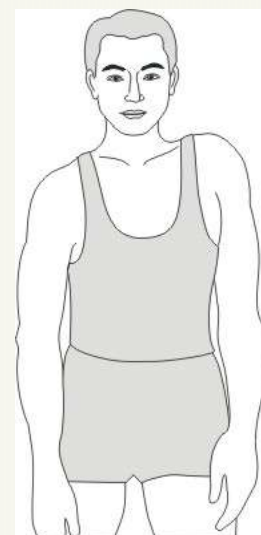


### Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

### Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



### Растягивание подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

## Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



## Растягивание боковых мышц

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

## Наклоны

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.

