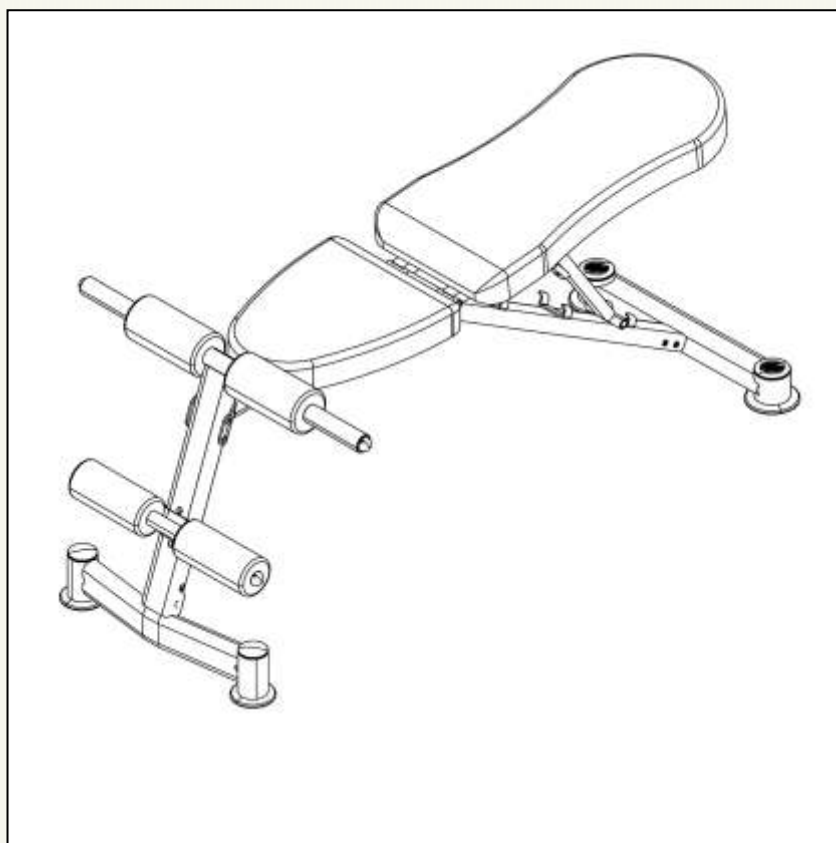


**HOUSEFIT**

Инструкция по сборке и эксплуатации

HG-2084

Скамья спортивная



**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>	■	Вступление
<i>5</i>	■	Размещение предупреждающего знака
<i>6</i>	■	Комплект крепежа
<i>7</i>	■	Инструкция по сборке
<i>10</i>	■	Список составных частей
<i>11</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>12</i>	■	Разминка

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ СПОРТИВНУЮ СКАМЬЮ HOUSEFIT HG-2084. 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 ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. 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 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.
- 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.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ 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.
- ПРОТИРАЙТЕ ТРЕНАЖЁР ВЛАЖНОЙ ТРЯПКОЙ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕАБРАЗИВНЫЕ МОЮЩИЕ СРЕДСТВА. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАСТВОРИТЕЛИ.**

ВНИМАНИЕ:

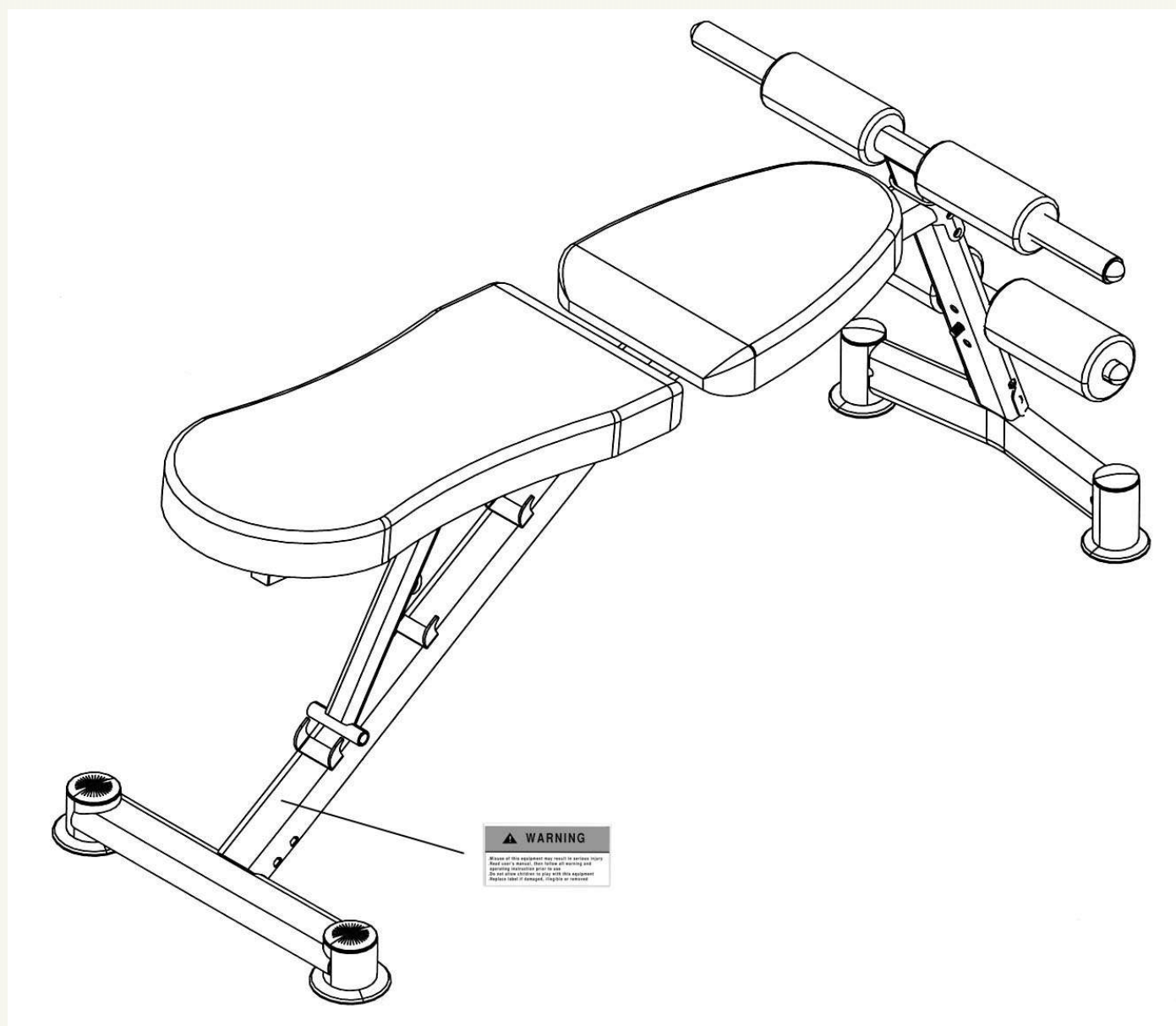
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ – 135 КГ

РЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНОГО ЗНАКА



КОМПЛЕКТ КРЕПЕЖА



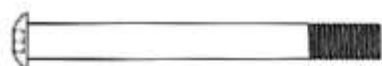
21 Г-образный крепёжный штифт (1 шт.)



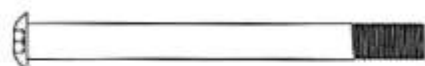
23 M8x5/8" Болт (2 шт.)



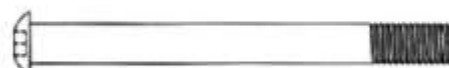
24 M8x1 3/4" Болт (5 шт.)



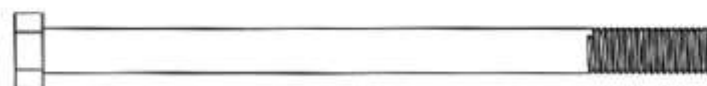
25 M8x3 1/8" Болт (4 шт.)



26 M8x3 1/2" Болт (1 шт.)



22 M10x3 3/4" Болт (1 шт.)



27 M12x6 7/8" Болт с шестигранной головкой (1 шт.)



33 Φ 3/4" Шайба (2 шт.)



28 Φ 5/8" Шайба (17 шт.)



31 M10 Гайка
(1 шт.)



32 M8 Гайка
(5 шт.)



30 M12 Гайка
(1 шт.)



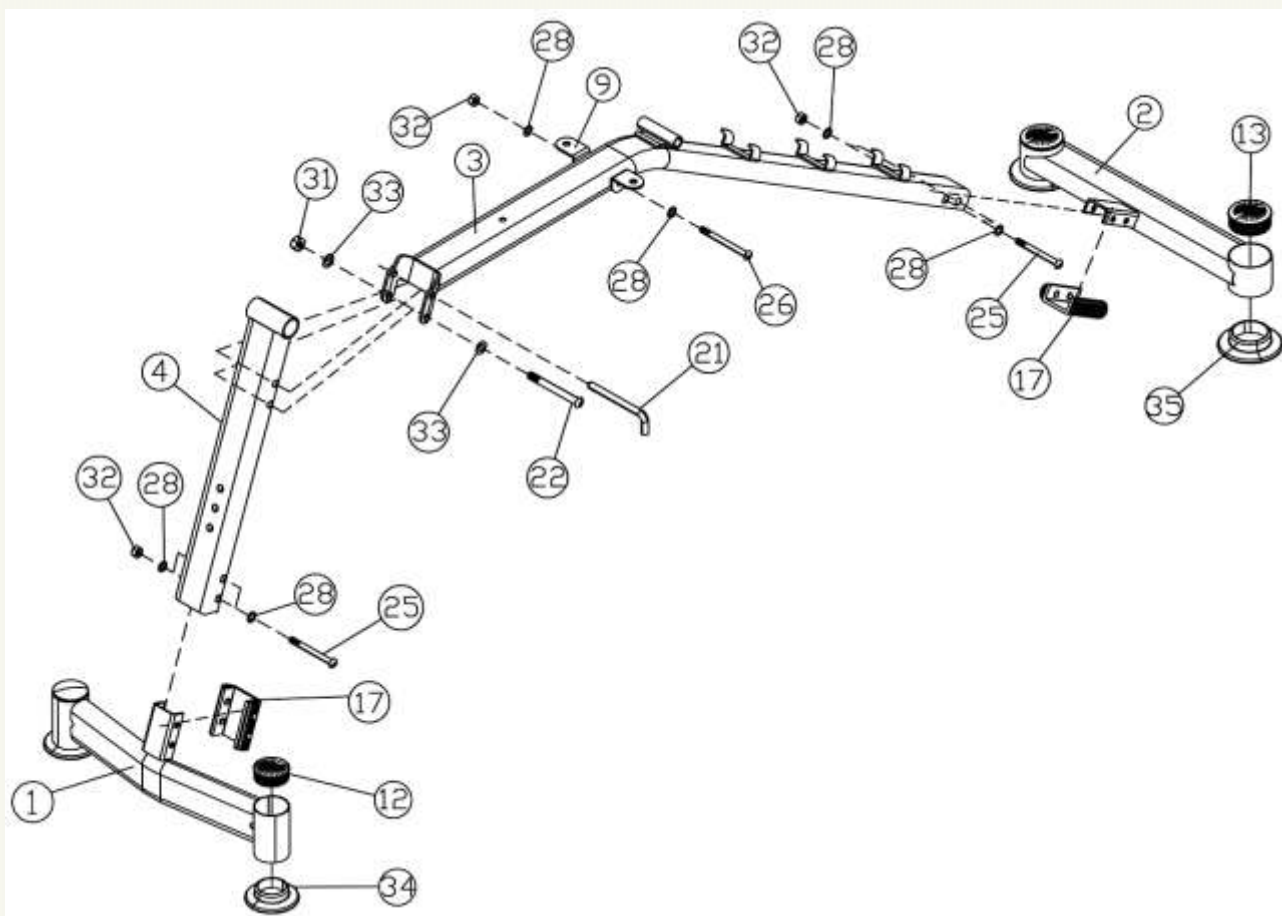
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Инструменты, необходимые для сборки тренажера: разводной ключ и универсальный гаечный ключ.

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:



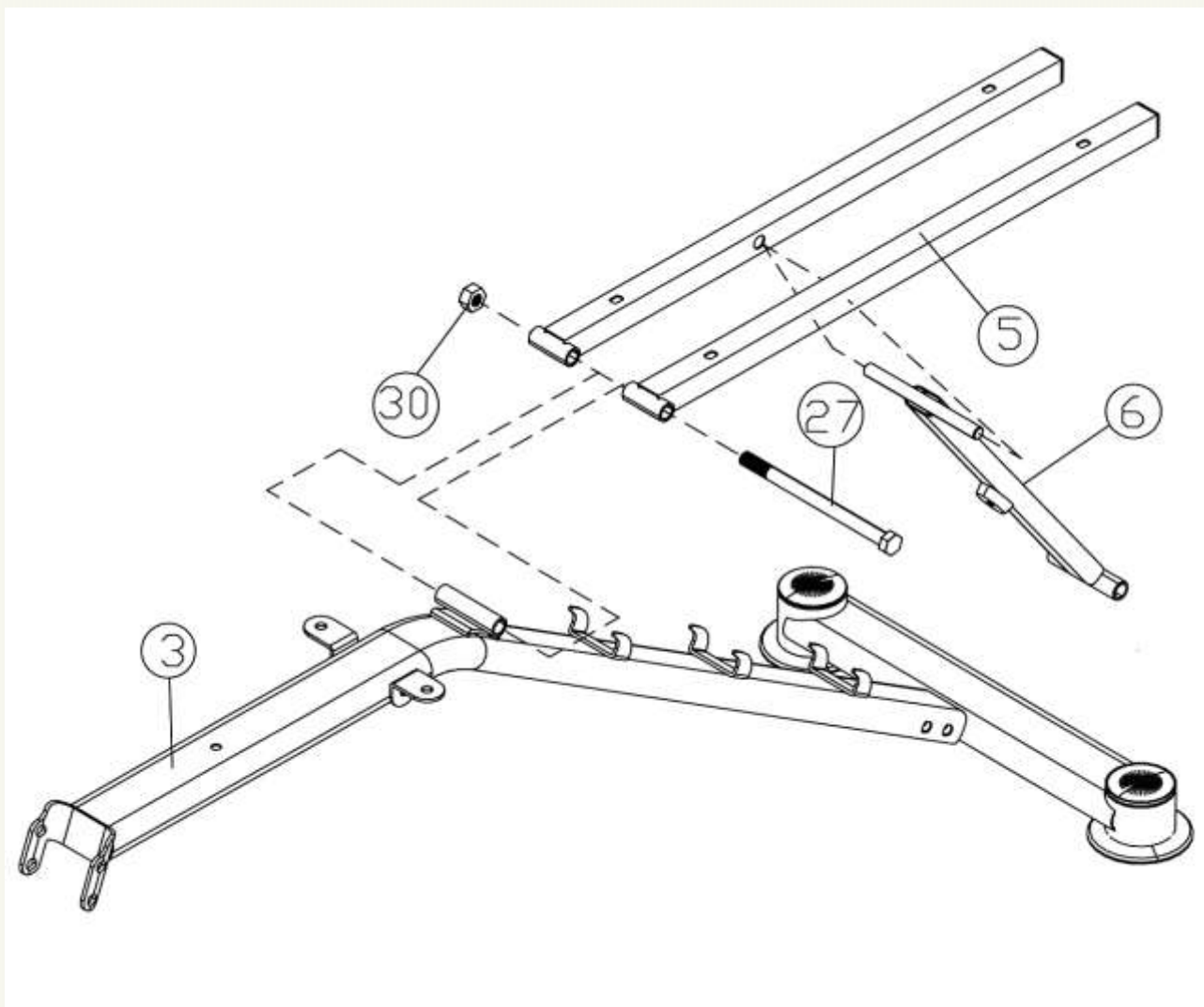
Установите заглушки переднего и заднего стабилизаторов (#12 и #13) и передние и задние ножки стабилизаторов (#34 и #35) на передний и задний стабилизаторы (#1 и #2).

Прикрепите U-образную втулку (#17) к кронштейну на переднем стабилизаторе (#1). Удостоверьтесь, что втулка обращена углублением к кронштейну на переднем стабилизаторе. Прикрепите передний стабилизатор к передней вертикальной раме (#4). Закрепите двумя болтами M8x3 1/8" (#25), четырьмя шайбами Ø 5/8" (#28) и двумя гайками M8 (#32).

Прикрепите U-образную втулку (#17) к кронштейну на заднем стабилизаторе (#2). Прикрепите основную раму (#3) к заднему стабилизатору (#2). Закрепите двумя болтами M8x3 1/8" (#25), четырьмя шайбами Ø 5/8" (#28) и двумя гайками M8 (#32).

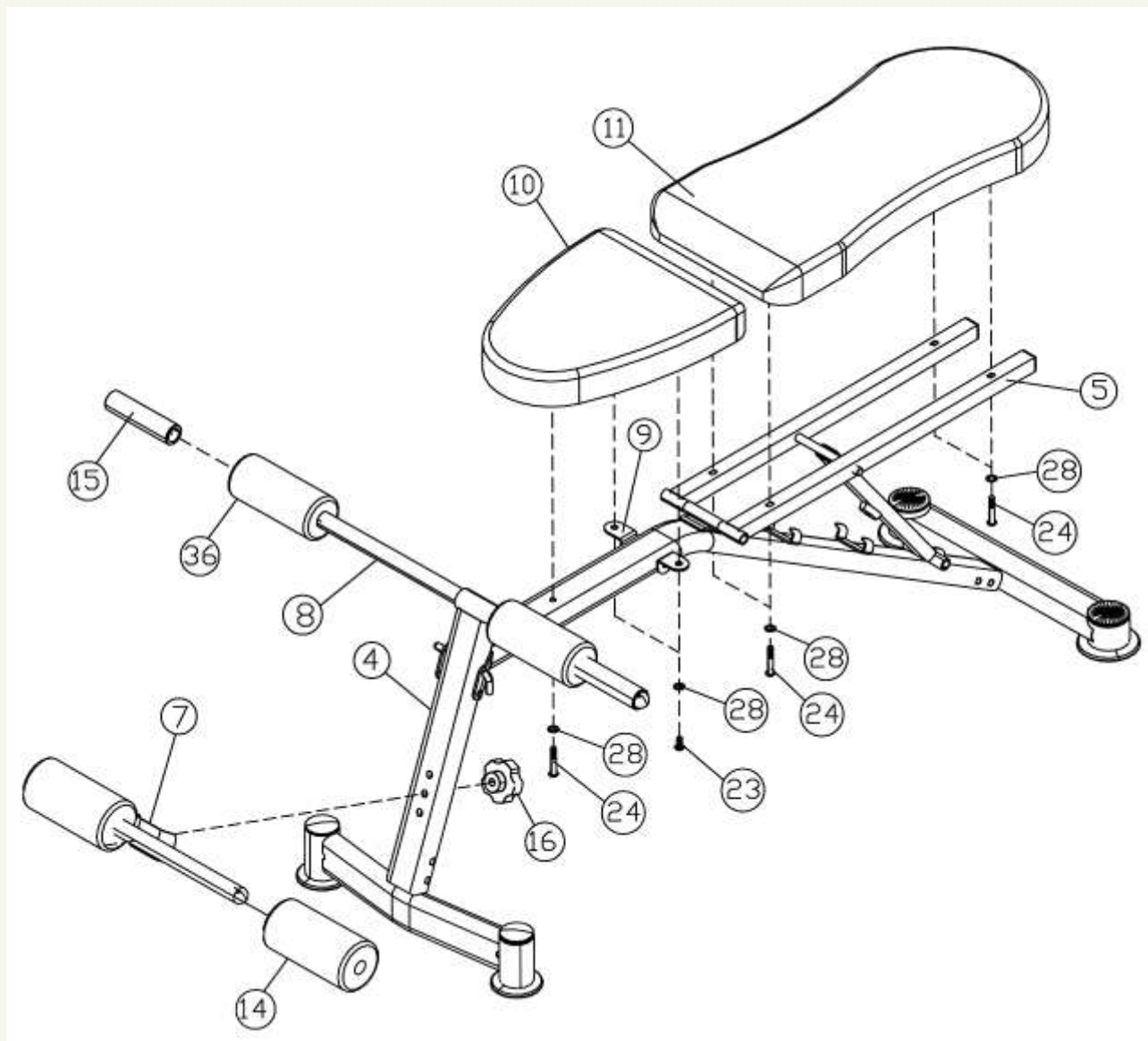
Прикрепите основную раму (#3) к передней вертикальной раме (#4). Закрепите нижнее отверстие одним болтом M10x3 ¼" (#22), двумя шайбами Ø ¾" (#33), одной M10 гайкой (#31). Вставьте Г-образный крепёжный штифт (#21) через верхнее отверстие, чтобы зафиксировать переднюю вертикальную раму в нужном положении. Вытащите штифт, чтобы сложить скамейку для хранения. Прикрепите Г-образный кронштейн (#9) к основной раме (#3). Закрепите одним болтом M8x3 ½" (#26), двумя шайбами Ø 5/8" (#28), и одной гайкой M8 (#32).

Шаг 2:



Установите наклонную опору (#6) между двумя опорам спинки (#5). Соедините отверстия в опорах спинки (#5) с отверстиями в основной раме (#3), как показано на рисунке. Закрепите их одним болтом с шестигранной головкой M12x6 7/8" (#27) и гайкой M12 (#30).

Шаг 3:



Поместите сиденье (#10) на основную раму (#3). Закрепите его на двух Г-образных кронштейнах (#9) двумя болтами M8x5/8" (#23) и шайбами Ø5/8" (#28). Закрепите сиденье на основной раме одним болтом M8x1 3/4" (#24) и шайбой Ø5/8" (#28).

Поместите спинку (#11) на опорах спинки (#5). Закрепите четырьмя болтами M8x1 3/4" (#24) и шайбами Ø5/8" (#28).

Прикрепите поперечную трубку (#7) к передней вертикальной раме (#4). Используйте ручку (#16), чтобы закрепить трубку в выбранном отверстии. Наденьте два маленьких мягких валика (#14) на поперечную трубку.

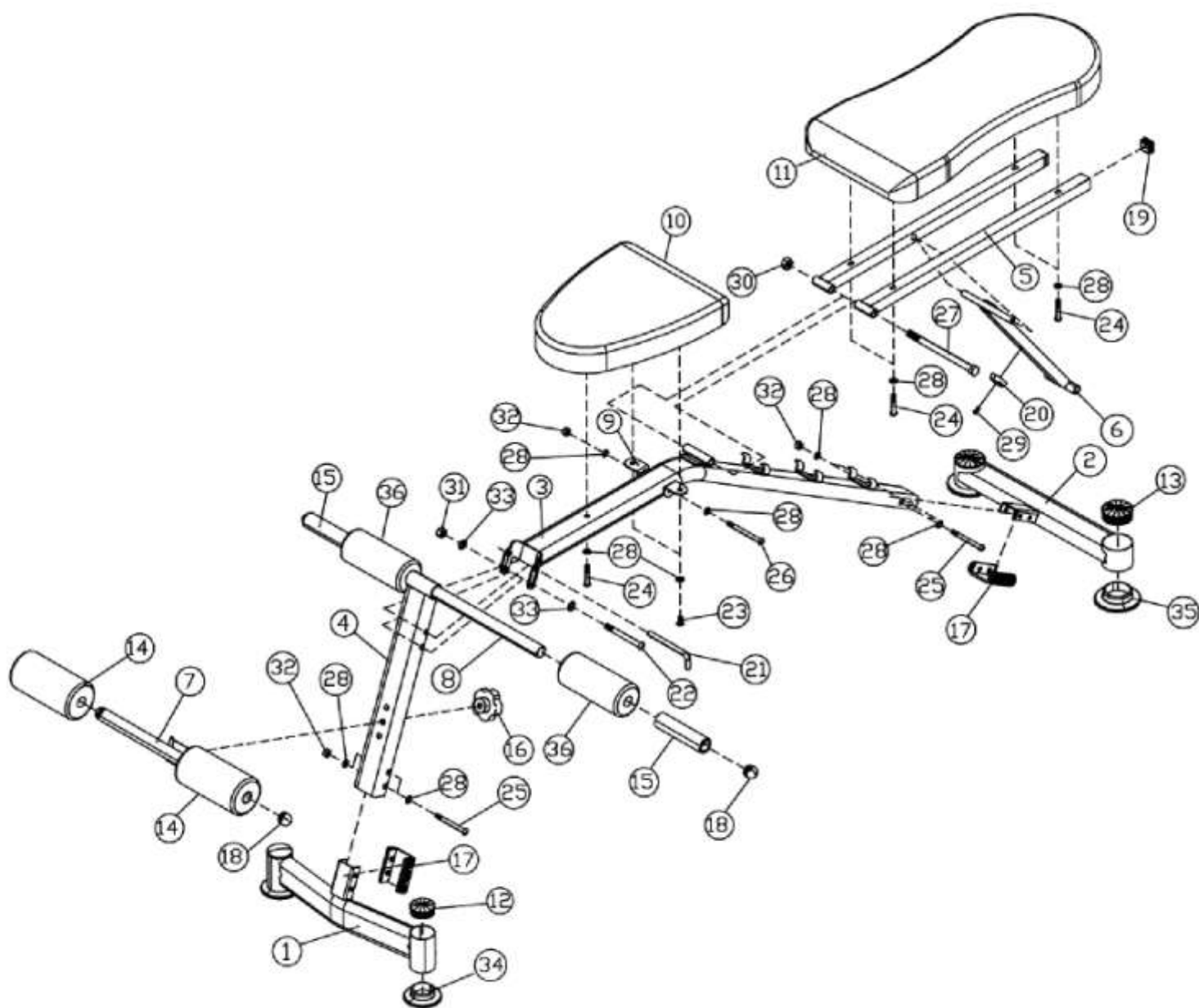
Вставьте трубку (#8) на половину через отверстие в передней вертикальной раме (#4). Наденьте два больших мягких валика (#36) на трубку.

Смажьте внутреннюю часть мягких рукояток (#15) водой. Вставьте рукоятки в трубку (#8) с обеих сторон.

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Передний стабилизатор	1	19	Квадратная заглушка 1"	2
2	Задний стабилизатор	1	20	Резиновый амортизатор	1
3	Основная рама	1	21	Г-образный крепёжный штифт	1
4	Передняя вертикальная рама	1	22	Болт М10 х 3 3/4"	1
5	Опора спинки	2	23	Болт М8 х 5/8"	2
6	Наклонная опора	1	24	Болт М8 х 1 3/4"	5
7	Поперечная трубка	1	25	Болт М8 х 3 1/8"	4
8	Трубка	1	26	Болт М8 х 3 1/2"	1
9	Г-образный кронштейн	2	27	Болт с шестигр. головкой М12 х 6 7/8"	1
10	Сиденье	1	28	Шайба Ø 5/8"	17
11	Спинка	1	29	Винт М6 х 5/8"	1
12	Заглушка переднего стабилизатора Ø 2"	2	30	Гайка М12	1
13	Заглушка заднего стабилизатора Ø 2 3/8"	2	31	Гайка М10	1
14	Маленькие мягкие валики	2	32	Гайка М8	5
15	Мягкие рукоятки	2	33	Шайба Ø 3/4"	2
16	Крепёжная ручка	1	34	Передние ножки стабилизатора	2
17	U-образная втулка	2	35	Задние ножки стабилизатора	2
18	Заглушка Ø 1"	4	36	Большой мягкий валик	2

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.

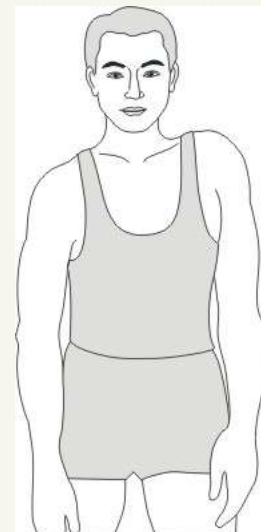


Наклоны головы

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.

