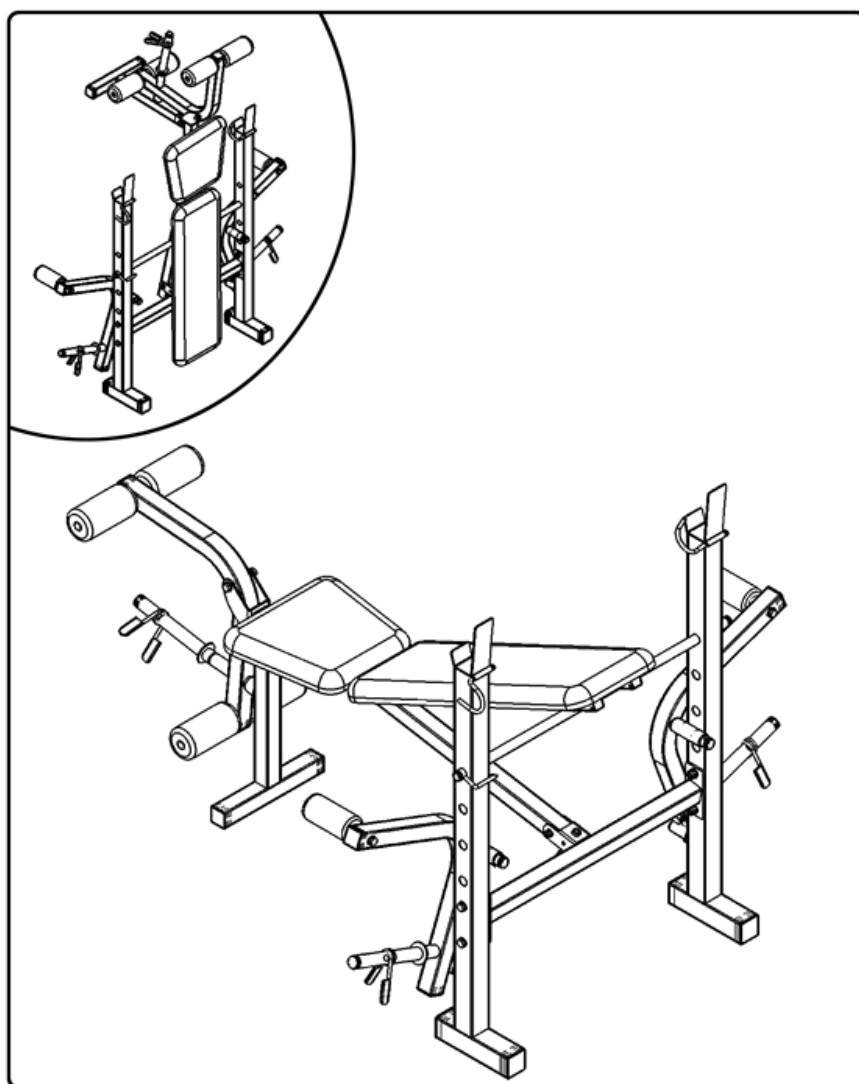


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ЛАВА ДЛЯ ЖИМУ

HG-2110



Будь здоровий, будь у формі!

HOUSEFIT

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

Цей тренажер створений для оптимальної безпеки користувача. Однак при використанні тренажера слід дотримуватися певних запобіжних заходів. Обов'язково прочитайте цей посібник повністю перед тим, як збирати або користуватися тренажером. Зокрема, зверніть увагу на наступні заходи безпеки.

a. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера. Не залишайте дітей без нагляду в приміщенні, де знаходиться тренажер.

b. Одночасно користуватися тренажером може лише одна людина.

c. Якщо ви відчули запаморочення, нудоту, біль у грудях, біль у спині чи інші симптоми нездужання, негайно припиніть тренування. **ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ЛІКАРЯ З ПРИВОДУ ЦИХ СИМПТОМІВ.**

d. Розміщуйте тренажер на чистій, рівній підлозі. Не встановлюйте тренажер біля басейну чи на відкритому повітрі.

e. Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин тренажера.

f. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг та взуття. Не вдягайте надто просторий одяг, що може зачепитися за тренажер під час тренувань. Також вдягайте кросівки чи кеди; не тренуйтеся босоніж.

g. Використовуйте тренажер лише за призначенням, як описано в цьому посібнику. Використовуйте тільки комплектуючі, рекомендовані виробником.

h. Не розміщуйте гострі предмети навколо тренажера.

i. Особи з інвалідністю можуть користуватися тренажером тільки під наглядом тренера або лікаря.

j. Перед тим, як почати тренування на тренажері, слід провести розминку.

k. Ніколи не користуйтеся тренажером, якщо вона не працює належним чином.

l. Під час складання використовуйте ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ та ШЕСТИГРАННИЙ КЛЮЧ.

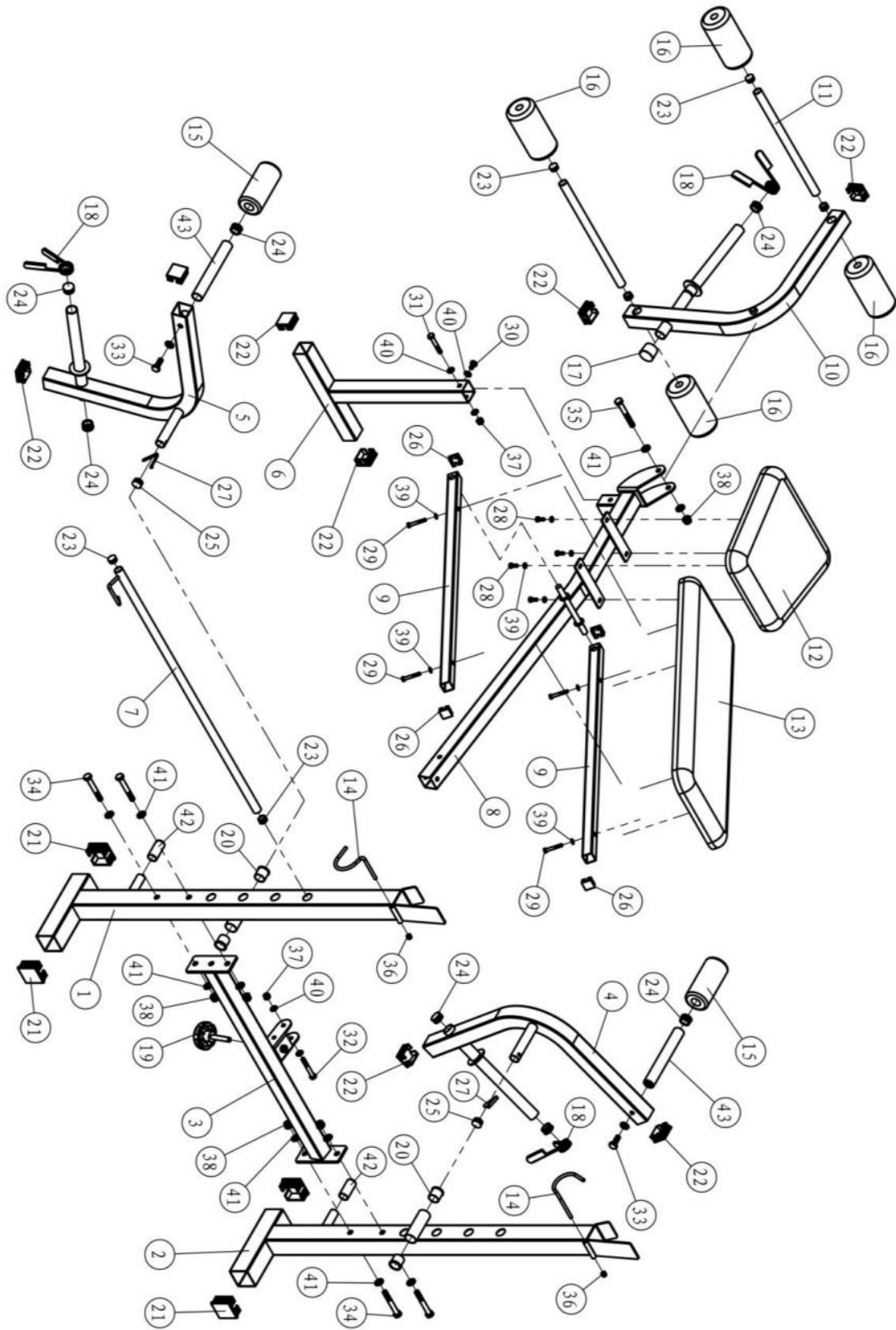
Максимальна вага користувача 120кг

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧАТИ ТРЕНУВАННЯ ЗА БУДЬ-ЯКОЮ ПРОГРАМОЮ, ПОРАДЬТЕСЯ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ОСІБ СТАРШЕ 35 РОКІВ АБО ТИХ, ЩО МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ БУДЬ-ЯКОГО ТРЕНАЖЕРНОГО ОБЛАДНАННЯ ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТІЛЕСНІ УШКОДЖЕННЯ АБО ПОШКОДЖЕННЯ МАЙНА, СПРИЧИНЕНІ ЦИМ ТРЕНАЖЕРОМ АБО В РЕЗУЛЬТАТІ ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ.

Перелік деталей

№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
1	Лівий стояк	1	41	Шайба $\varnothing 10$	12
2	Правий стояк	1	42	Заглушка $\varnothing 19$	2
3	Поперечина	1	43	Рукоятка	2
4	Права вигнута трубка	1	44		
5	Ліва вигнута трубка	1	45		
6	Передній стояк	1	46		
7	Регулювальний стрижень	1	47		
8	Основна балка	1	48		
9	Трубка спинки	2	49		
10	Трубка для фіксації ніг	1	50		
11	Трубка ролика з м'яким покриттям	2	51		
12	Сидіння	1	52		
13	Спинка	1	53		
14	Запобіжний гачок	2	54		
15	Ролик з м'яким покриттям $\varnothing 23 \times \varnothing 70 \times 140$	2	55		
16	Ролик з м'яким покриттям $\varnothing 17 \times \varnothing 70 \times 140$	4	56		
17	Заглушка $\varnothing 25$	1	57		
18	Пружинний затискач $\varnothing 25$	3	58		
19	Ручка-регулятор M8x50	1	59		
20	Пластиковий підшипник $\varnothing 22$	4	60		
21	Заглушка 50x50	4	61		
22	Заглушка 38x38	8	62		
23	Заглушка $\varnothing 19$	6	63		
24	Заглушка $\varnothing 25$	7	64		
25	Заглушка $\varnothing 22$	2	65		
26	Заглушка 25x25	4	66		
27	V-подібна пружина	2	67		
28	Болт з 6-гранною голівкою M6x16	4	68		
29	Болт з 6-гранною голівкою M6x40	4	69		
30	Болт з 6-гранною голівкою M8x12	1	70		
31	Болт з 6-гранною голівкою M8x50	1	71		
32	Болт з 6-гранною голівкою M8x55	1	72		
33	Болт з 6-гранною голівкою M10x25	2	73		
34	Болт з 6-гранною голівкою M10x70	4	74		
35	Болт з 6-гранною голівкою M10x75	1	75		
36	Нейлонова контргайка M6	2	76		
37	Нейлонова контргайка M8	2	77		
38	Нейлонова контргайка M10	5	78		
39	Шайба $\varnothing 6$	8	79		
40	Шайба $\varnothing 8$	5	80		

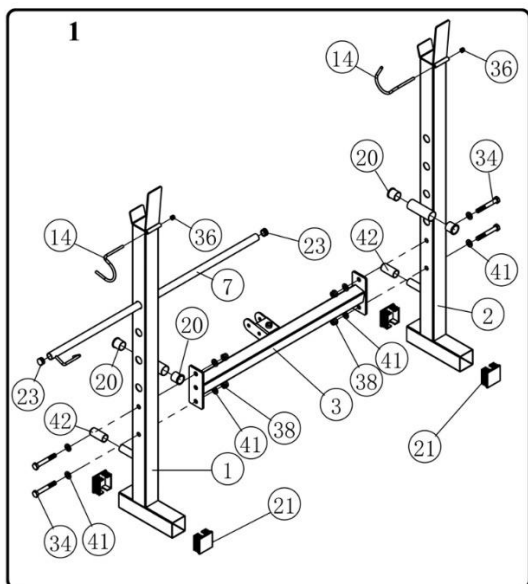
Схема тренажера



Інструкція щодо складання

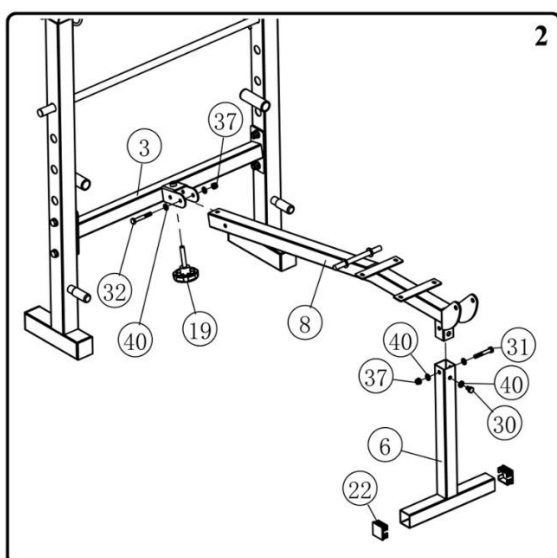
Примітка:

1. На всі болти повинні бути накручені по дві шайби (а між двома шайбами повинна бути гайка), якщо в цій інструкції не зазначено інше.
2. В процесі складання закручуйте всі болти руками, і тільки після повного завершення складання закрутіть болти ключем.
3. Деякі деталі тренажера (заглушки, м'яке покриття, підшипники) можуть бути вже встановлені на заводі-виробнику.



Мал. 1

- а. Прикріпіть стояки (1, 2) до поперечини (3) за допомогою 4-х болтів з 6-гранною голівкою М10х70 (34).
- б. Прикріпіть запобіжний гачок (14) до стояків (1, 2) за допомогою 2-х нейлонових контргайок М6 (36).
- в. Вставте заглушки $\varnothing 19$ (42) у трубки стояків (1, 2). Вставте пластиковий підшипник $\varnothing 22$ (20) в отвір.
- д. Вставте регульовальний стрижень (7) у стояки (1, 2).



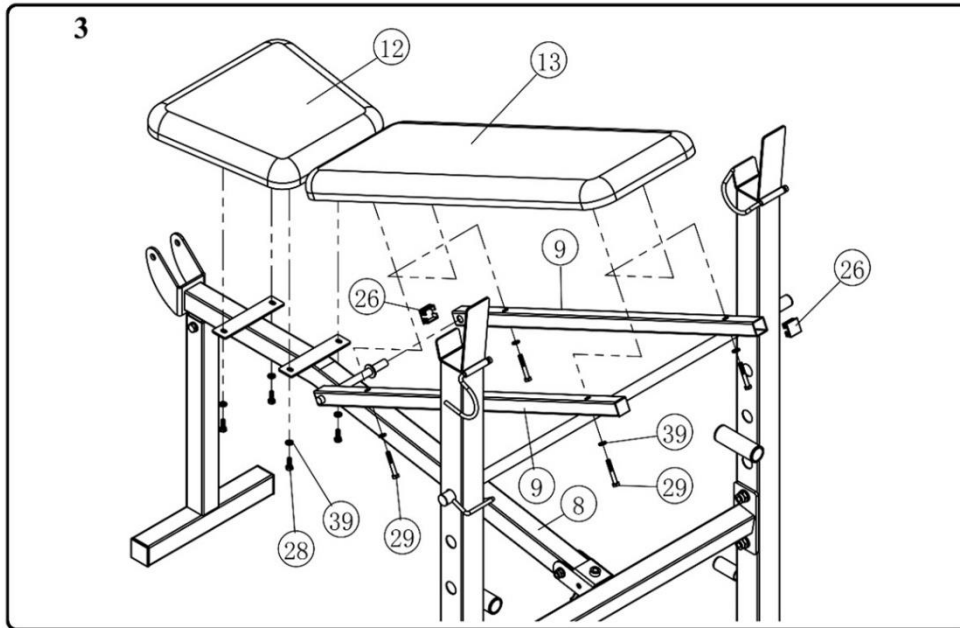
Мал. 2

- а. Прикріпіть основну балку (8) до поперечини (3) за допомогою 1 болта з 6-гранною голівкою М8х55 (32) та ручки-регулятора М8х50 (19).
- б. Прикріпіть передній стояк (6) до основної балки (8) за допомогою 1 болта з 6-гранною голівкою М8х12 (30) та 1 болта з 6-гранною голівкою М8х50 (31).

Інструкція щодо складання

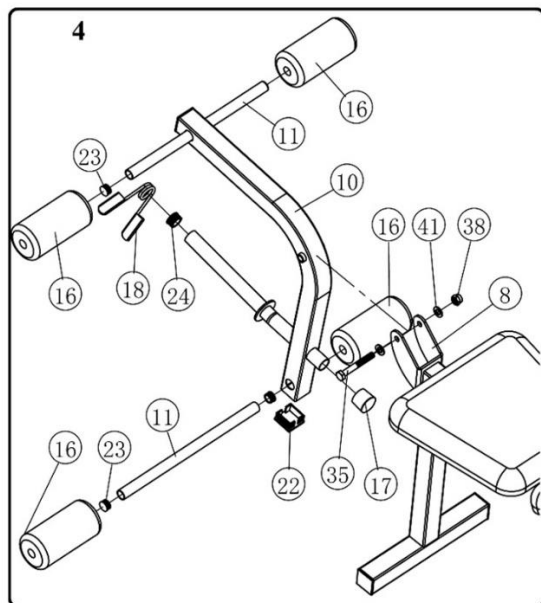
Мал. 3

- а. Встановіть трубку спинки (9) на стрижень основної балки (8), потім прикріпіть спинку (13) до трубки за допомогою 4-х болтів з 6-гранною голівкою М6х40 (29).
- б. Прикріпіть сидіння (12) до основної балки (8) за допомогою 4-х болтів з 6-гранною голівкою М6х16 (28).



Мал. 4

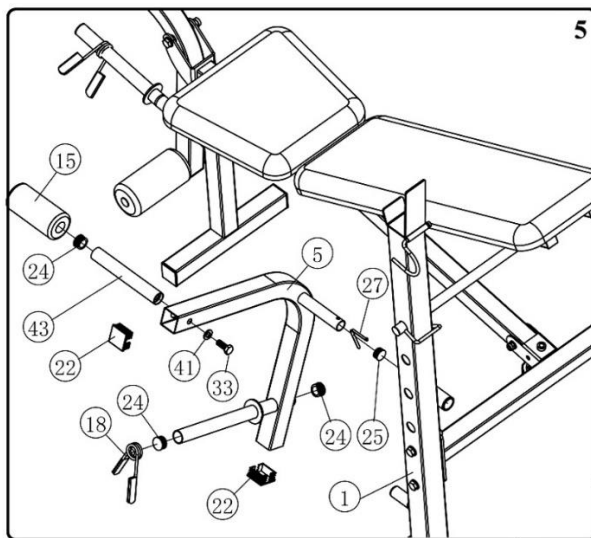
- а. Прикріпіть трубку для фіксації ніг (10) до основної балки (8) за допомогою 1 болта з 6-гранною голівкою М10х75 (35).
- б. Вставте трубки ролика з м'яким покриттям (11) в отвори трубки для фіксації ніг (10) та потім одягніть на трубки м'яке покриття $\varnothing 17 \times \varnothing 70 \times 140$ (16).



Інструкція щодо складання

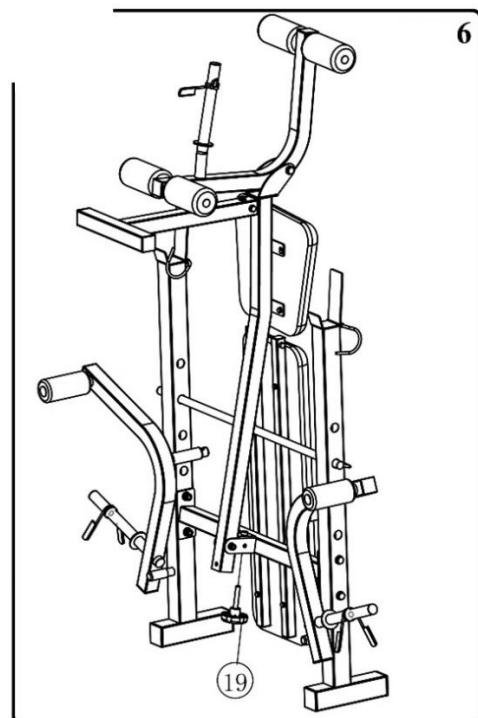
Мал. 5

- a. Вставте V-подібну пружину (27) у круглу трубку лівої вигнутої трубки (5).
- b. Вставте ліву вигнуту трубку (5) у лівий стояк (1) доки виступ V-подібної пружини (27) не потрапить в отвір, та потім вставте заглушку $\varnothing 22$ (25) у трубку. **Примітка: Натисніть на V-подібну пружину (27) рухом вниз.**
- c. Прикріпіть рукоятку (43) вигнутої трубки (5) за допомогою 1 болта з 6-гранною голівкою M10x25 (33).
- d. Надіньте м'яке покриття рукоятки $\varnothing 23 \times \varnothing 70 \times 140$ (15) на рукоятку (43).
- e. Складіть іншу вигнуту трубку та рукоятку таким же чином.



Мал. 6

- Ослабте ручку-регулятор M8x50 (19), потім поверніть раму для того, щоб згорнути тренажер. Знов закрутіть ручку-регулятор (19).



ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Інформація щодо технічного обслуговування

- a. Регулярно перевіряйте всі рухомі частини, оббивку та рукоятки на наявність ознак зносу чи пошкоджень. Якщо виникла проблема або потрібна заміна деталі, ПРИПИНІТЬ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА та негайно зверніться до місцевого дистриб'ютора. Використовуйте тільки оригінальні запчастини.
- b. За потреби оббивку можна чистити слабким мильним розчином. Регулярне використання засобів догляду за вініловим покриттям продовжить строк служби та покращить зовнішній вигляд вашої оббивки.
- c. Усі хромовані поверхні слід регулярно очищати, щоб продовжити строк служби та поновити їх блиск. Щодня протирайте тренажер спочатку вологою, а потім сухою ганчіркою. Не рідше раз на тиждень хромовані деталі слід обробляти спеціальним поліролом (наприклад, автомобільним).
- d. Перевіряючи болти та гайки, переконайтеся, що всі вони щільно закручені. Якщо якийсь болт або гайка постійно розкручуються, замініть їх, звернувшись до місцевого дистриб'ютора.
- e. Перевіряйте зварні шви на відсутність тріщин.
- f. Невиконання регулярного технічного обслуговування може призвести до травм та/або пошкодження тренажера.