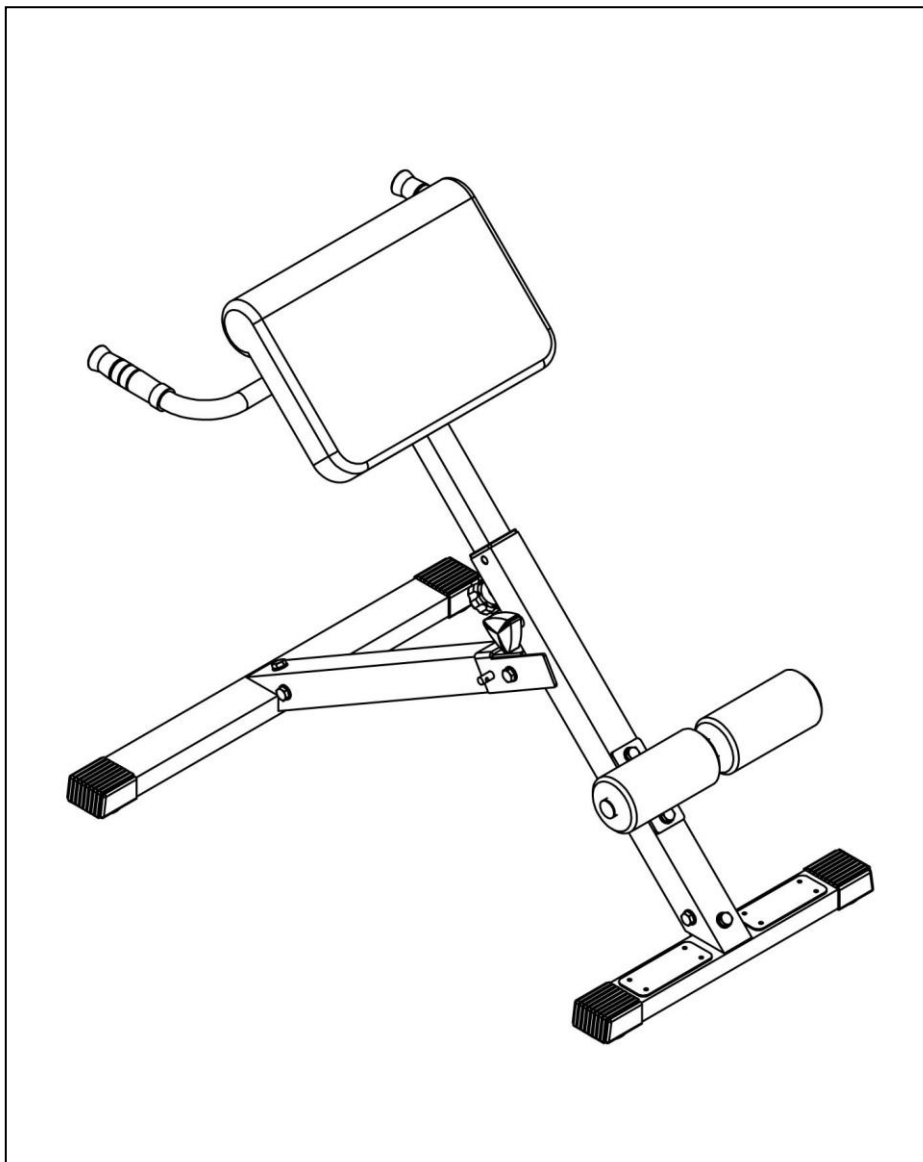


HOUSEFIT

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HG-2111 45 ГІПЕРЕКСТЕНЗІЯ



Будь здоровий! Будь у формі!

Важлива інформація з техніки безпеки

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

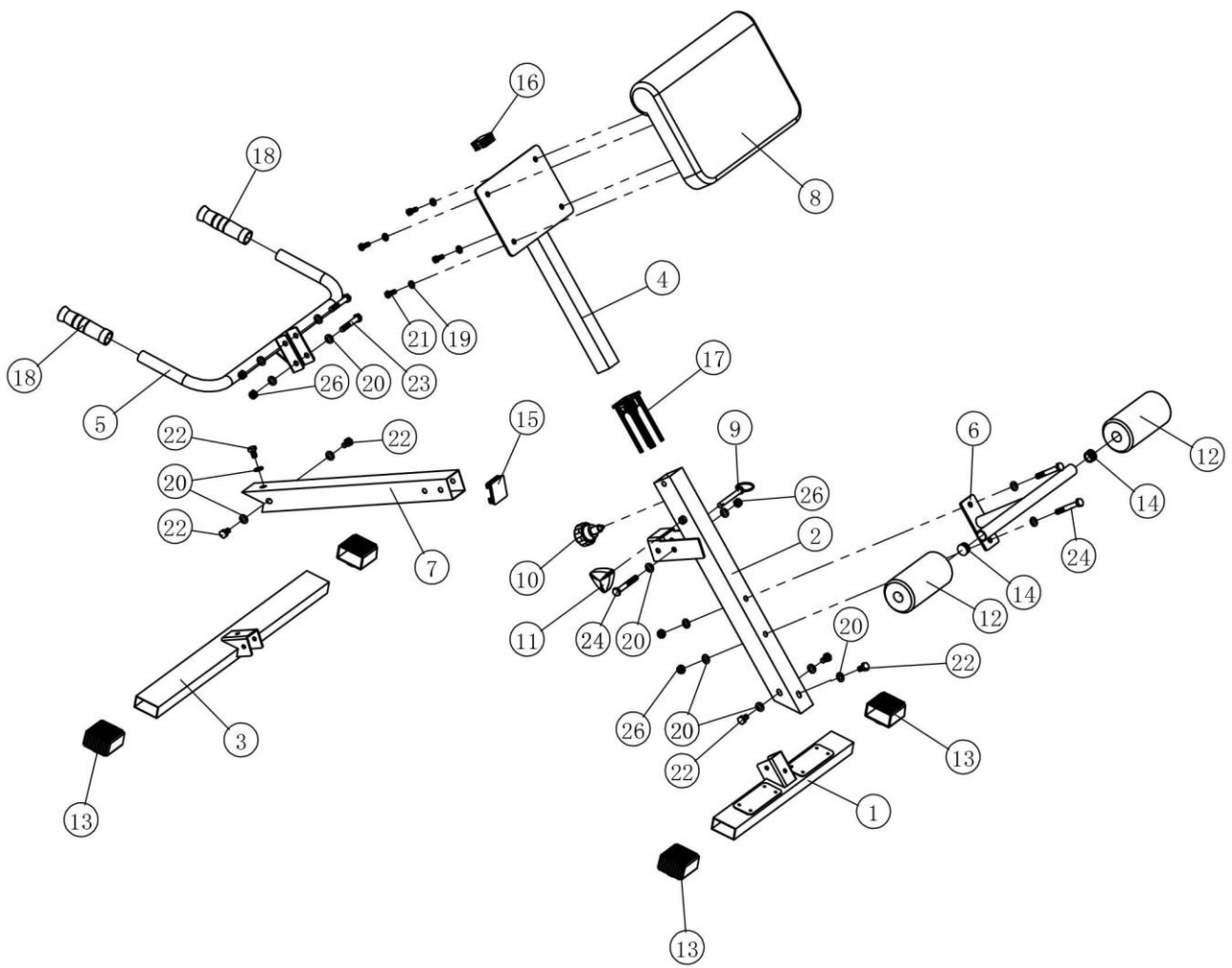
Цей тренажер розроблений для забезпечення оптимальної безпеки. Однак, використовуючи його, необхідно дотримуватись певних запобіжних заходів. Переконайтесь, що повністю прочитали посібник перед збиранням та використанням тренажера. Особливо зверніть увагу на такі заходи з техніки безпеки:

- a. Тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин. НЕ залишайте дітей без нагляду в одному приміщенні з тренажером.
- b. Тільки одна людина за раз може використовувати цей тренажер.
- c. Якщо користувач відчуває головокружіння, нудоту, біль у грудях чи інші незвичні симптоми, одразу ПРИПИНІТЬ тренування. ТЕРМІНОВО ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ З ЛІКАРЕМ.
- d. Поставте тренажер на чисту, рівну поверхню. НЕ використовуйте його біля води чи на дворі.
- e. Тримайте руки осторонь від рухомих деталей.
- f. Завжди вдягайте відповідний одяг для тренування. Не вдягайте просторий одяг, який може заплутатись в тренажері. Також необхідно взувати спортивне взуття для бігу чи аеробіки.
- g. Використовуйте тренажер тільки так, як описано в цьому посібнику. НЕ використовуйте інші допоміжні деталі, які не рекомендовані виробником.
- h. НЕ залишайте навколо тренажера гострі предмети.
- i. Інваліди чи люди з обмеженими здібностями не повинні використовувати тренажер без нагляду кваліфікованого спеціаліста чи лікаря.
- j. Перед тим, як займатись завжди робіть вправи на розтягнення.
- k. Не використовуйте тренажер, якщо він працює несправно.

l. Використовуйте гайковий ключ чи шестигранний гайковий ключ для збирання.

УВАГА! ПЕРЕД ТИМ ЯК ПОЧАТИ БУДЬ-ЯКУ ПРОГРАМУ ТРЕНУВАНЬ, ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ОСІБ, ЩО СТАРШІ ЗА 35 РОКІВ ЧИ ОСІБ, ЯКІ ВЖЕ МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ОБЛАДНАННЯ. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТРАВМИ ЧИ ЗАВДАНУ ШКОДУ МАЙНУ, ЩО ВИНИКЛИ В РЕЗУЛЬТАТІ ВИКОРИСТАННЯ ЦЬОГО ПРОДУКТУ.

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



Список деталей

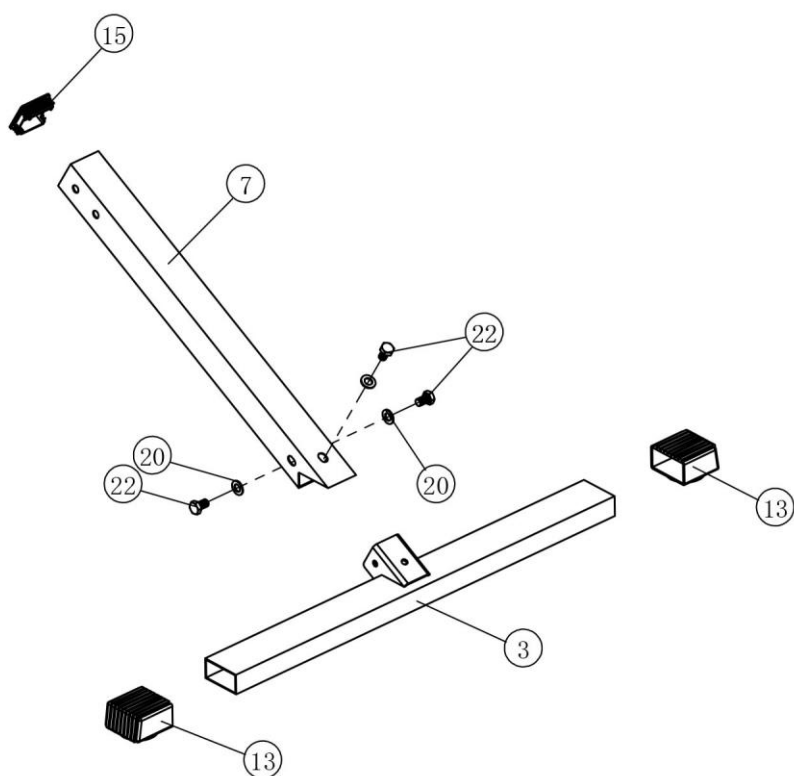
№	Описання	Кіл-ть	№	Описання	Кіл-ть
1	Передня база	1	14	Перемичка ф 25	2
2	Передня рама	1	15	Перемичка 50*50	1
3	Задня база	1	16	Перемичка 38*38	1
4	Кріплення для тренажера для згинання рук	1	17	Муфта 50*38	1
5	Рама рукоятки	1	18	Гриф	2
6	Пінопластовий ролик рами	1	19	Шайба ф 8	4
7	Основна труба	1	20	Шайба ф 10	16
8	Подушка підлокітника	1	21	Шестигранний гвинт М8*20	4
9	Штифт з кільцем ф 10*65	1	22	Шестигранний гвинт М10*16	6
10	Стопорний штифт М16*1.5	1	23	Шестигранний гвинт М10*60	2
11	Трикутний штифт М10*20	1	24	Шестигранний гвинт М10*70	3
12	Пінопластовий ролик ф 23* ф 80*160	2	25		
13	Заглушка підставки для ніг 60*30	4	26	Нейлонова контргайка М10	5



Інструкція зі збирання

Примітка:

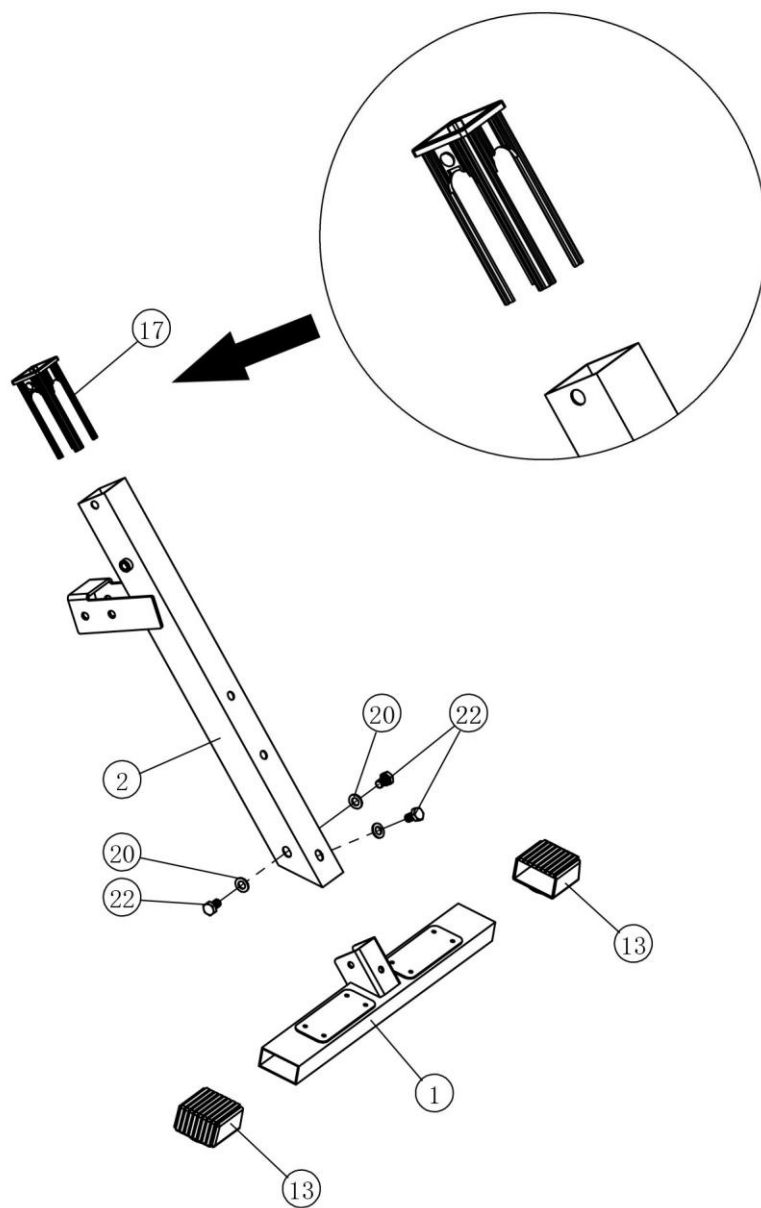
1. Шайби слід використовувати з обох кінців всіх гвинтів (зі сторони голови гвинта та зі сторони гайки), якщо тільки в інструкції не вказано інше.
2. Збирайте деталі, закручуючи їх від руки, а потім затягніть ключем всі болти.
3. Деякі деталі (перемички, пінопластові деталі, підшипники тощо) можуть бути зібрані на фабриці.



Мал. 1

1. Вставте заглушки підставки для ніг (#13) в деталь (#3).
2. Вставте 50*50 (#15) в деталь (#7).
3. Вставте деталь (#3) в деталь (#7) та закрутіть, використовуючи (3)M10*16 шестигранні гвинти (#22) та (3) $\varnothing 10$ шайби (#20).

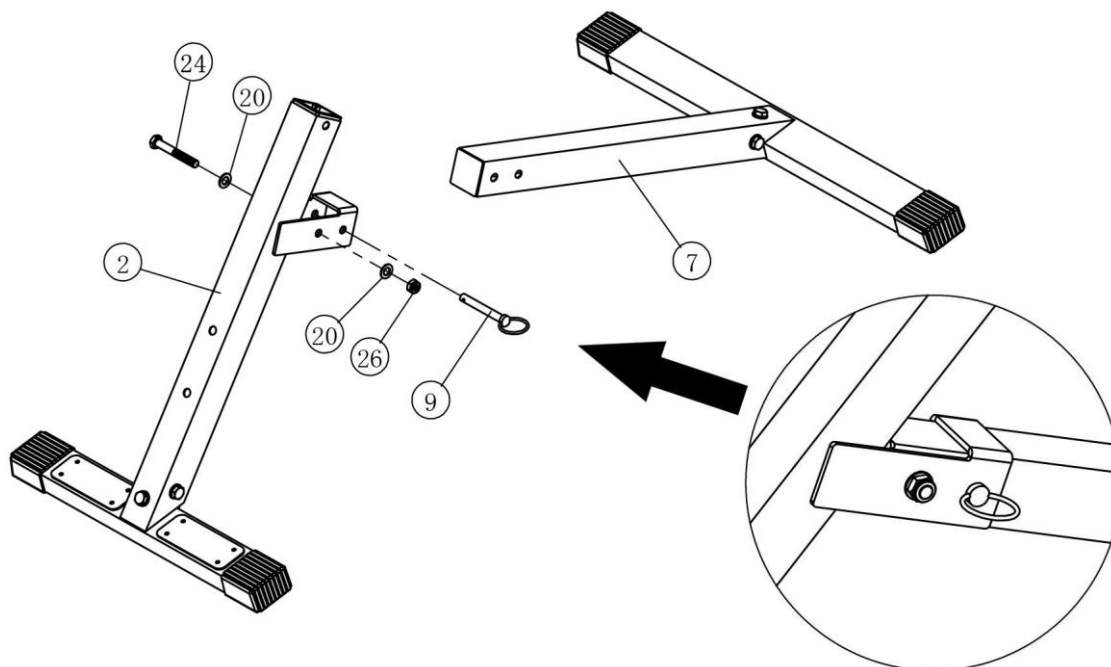
Інструкція зі збирання



Мал. 2

1. Вставте заглушку підставки для ніг (#13) в деталь (#1).
2. Вставте муфту (#17) в деталь (#2).
3. Вставте деталь (#1) в деталь (#2) та закрутіть, використовуючи (3)M10*16 шестигранні гвинти (#22) та (3) $\varnothing 10$ шайбами (#20).

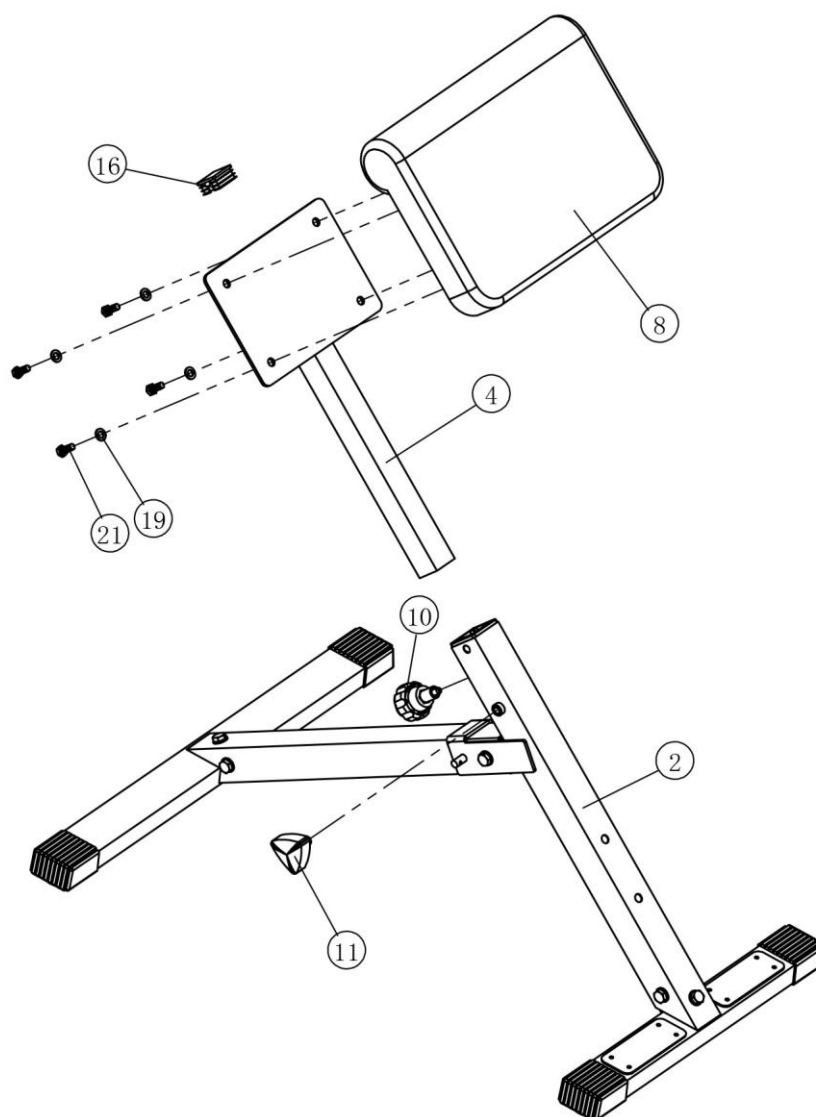
Інструкція зі збирання



Мал. 3

1. З'єднайте деталь (#7) з деталлю (#2), використовуючи (1) M10*70 шестигранний гвинт (#24), (2) $\phi 10$ та (1) M10 нейлонові контргайки (#26).
2. Вставте штифт з кільцем (#9), щоб закріпити його.

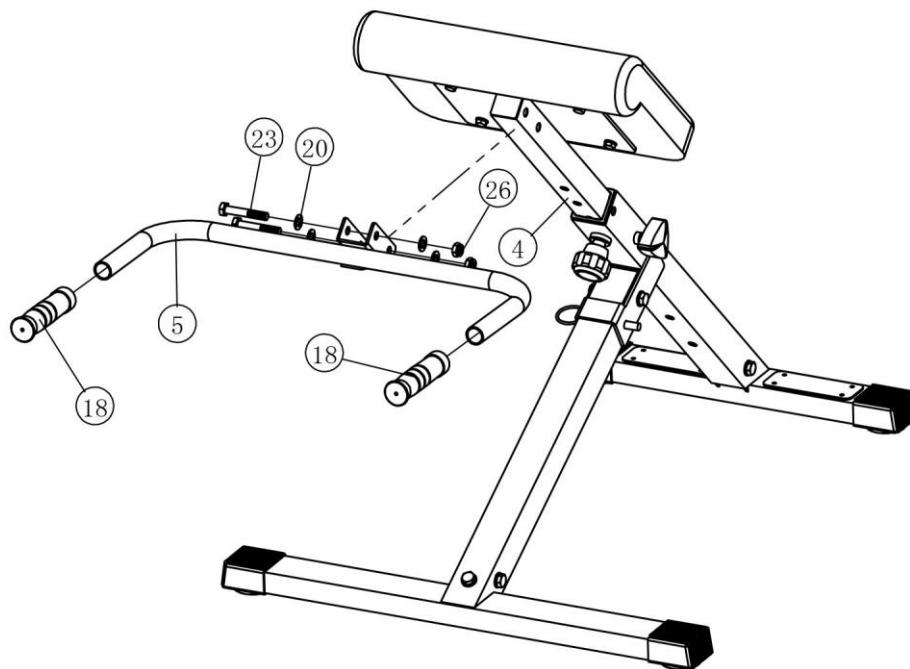
Інструкція зі збирання



Мал. 4

1. Вставте 38*38 перемичку (#16) в деталь (#4).
2. З'єднайте подушку підлокітника (#8) з деталлю (#4), використовуючи (4)M8*20 шестигранні гвинти (#21) та (4)φ8 шайби (#19).
3. Закрутіть стопорний штифт (#10) та трикутний штифт (#11), щоб закріпити деталь (#4).

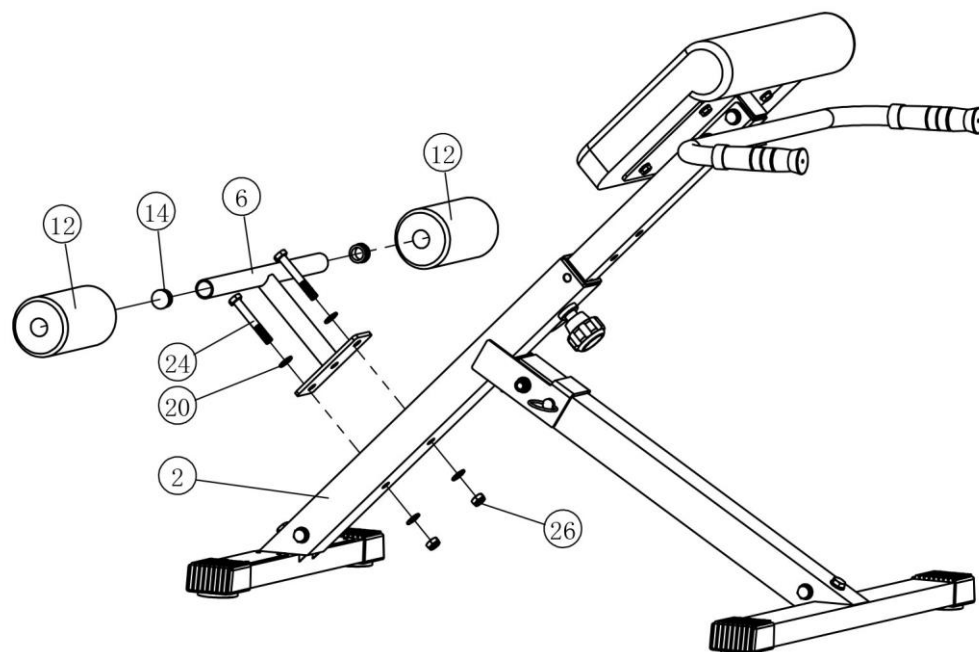
Інструкція зі збирання



Мал. 5

1. Вставте гриф (#18) в деталь (#5).
2. З'єднайте деталь (#5) з деталлю (#4), використовуючи (1) M10*60 шестигранний гвинт (#23), (4)φ10 шайби (#20) та (2) M10 нейлонові контргайки (#26).

Інструкція зі збирання



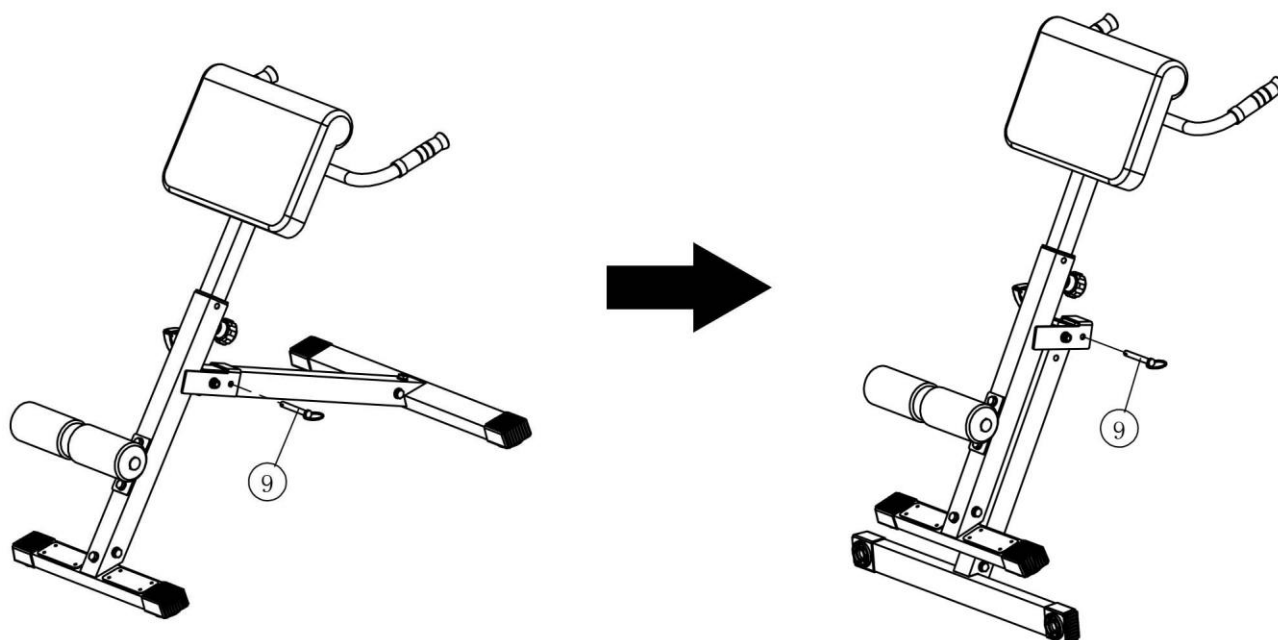
Мал. 6

1. Вставте $\phi 25$ перемичку (#14) в деталь (#6).
2. З'єднайте деталь (#6) з деталлю (#2), використовуючи (2) M10*70 шестигранні гвинти (#24), (4) $\phi 10$ шайби (#20) та (2) M10 нейлонові контргайки (#26).
3. Надягніть пінопластовий ролик (#12) на деталь (#6), як показано на малюнку.

Закрутіть гайковим ключем всі гвинти та гайки.

Інструкція зі збирання

ЗБЕРІГАННЯ



Зберігайте лаву в чистому та сухому місці, недоступному для дітей.

Технічне обслуговування

Інформація з технічного обслуговування

- a. Перевіряйте всі рухомі частини, оббивку та грифи на ознаки зношення чи пошкодження. Якщо є несправність чи необхідно замінити деталь, **ПРИПИНІТЬ ВИКОРИСТОВУВАТИ ТРЕНАЖЕР** та терміново зв'яжіться з місцевим дилером. Замінюйте деталі тільки оригінальними деталями.
- b. Якщо необхідно, оббивку можна мити м'яким розчином мила та води. **Періодичний догляд за штучною шкірою продовжить строк служби та вигляд оббивки.**
- c. Всі хромовані поверхні слід періодично мити, щоб продовжити строк служби та надати блиску оздобленню. Протирайте тренажер вологою ганчіркою та висушуйте кожен день. Щонайменше раз на тиждень тренажер слід полірувати комерційним поліролю для хрому.
- d. Перевіряючи гвинти та гайки, переконуйтеся чи вони надійно закручені. Якщо гвинт чи гайка постійно відкручуються, зверніться за заміною до місцевого дилера. e. Перевіряйте зварні шви на наявність тріщин. f. Невиконання регулярного технічного обслуговування, може призвести до травм та/чи пошкодження тренажера.

РОЗМИНКА ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАНЬ

Успішна програма тренувань складається з розминки, вправ з аеробіки та вправ для завершення тренування. Робіть всю програму щонайменше два - три рази на тиждень, роблячи між ними інтервал в один день. Через декілька місяців можна збільшити кількість тренувань до чотирьох чи п'яти разів на тиждень.

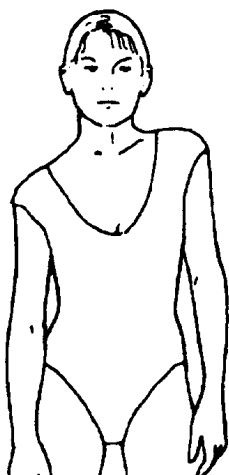
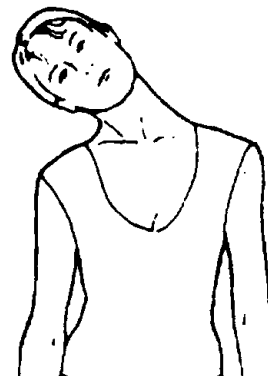
Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легенів. Аеробіка покращує стан ваших легенів та серця. Фізична форма покращується за допомогою активності при якій використовуються великі групи м'язів, наприклад, рук, ніг, сідниць. Серце б'ється швидко та дихання стає глибоким. Аеробіка повинна бути частиною тренувань. Аеробіка повинна бути частиною тренувань.

Розминка - важлива частина кожного тренування. Нею повинне починатись будь-яке тренування для того, щоб підготувати ваше тіло до більш енергійних вправ шляхом розігріву та розтягування ваших м'язів, підвищуючи циркуляцію крові та частоту пульсу, та доставляючи більше кисню м'язам.

Вправи для завершення тренування: повторіть ці вправи, щоб зменшити біль в напружених м'язах.

ОБЕРТАННЯ ГОЛОВОЮ

Нахиліть голову праворуч на рахунок один, відчуйте, як тягнеться лівий м'яз шиї. Потім, на рахунок два, відкиньте голову назад, тягнучи підборіддя вгору, відкриваючи рота. На рахунок три, нахиліть голову вліво й, нарешті, на рахунок чотири, нахиліть голову вперед до грудей.



ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

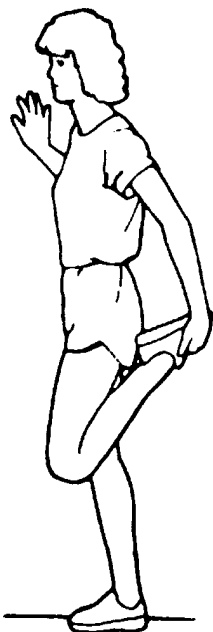
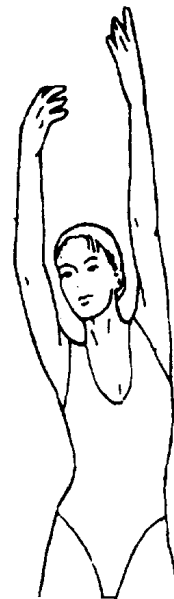
На рахунок один підніміть праве плече до вуха.

Потім на рахунок два підніміть ліве плече, одночасно опустивши праве.

РОЗТЯГУВАННЯ БІЧНИХ М'ЯЗІВ

Розведіть руки в сторони та піднімайте їх над головою.

На рахунок один потягніть праву руку якомога вище вгору. Повторіть з лівої рукою.

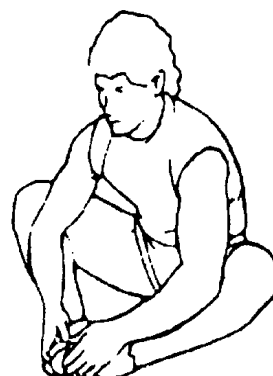


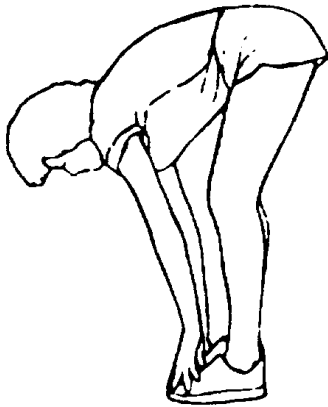
РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА

Однією рукою зіпріться на стіну для підтримки балансу, візьміться ззаду та підтягніть вгору праву ногу. Притисніть ногу до сідниць якомога ближче. Утримуйте позицію протягом 15 рахунків та повторіть для лівої ноги.

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

Сядьте на підлогу, підшви ступенів разом, коліна нарізно. Тягніть ступні якомога ближче до себе. Поступово притискайте коліна до підлоги. Тримайте положення так протягом 15 секунд.





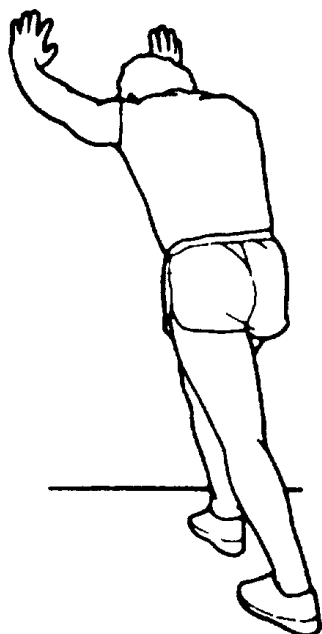
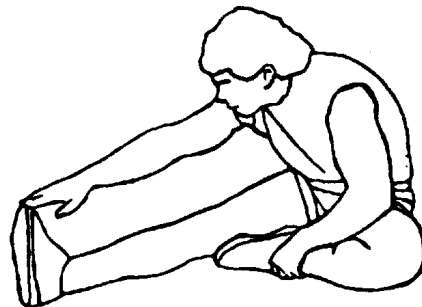
ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Намагайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче й порахуйте до 15.

РОЗТЯГУВАННЯ СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Тримайте

ПІДКОЛІННОГО



РОЗТЯГНЕННЯ ЛИТОК ТА АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Упріться руками в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки перед собою. Тримайте праву ногу прямою, а ліву - на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нагніться вперед, наблизивши стегна до стіни. Утримуйте положення, потім повторіть вправу з іншою ногою на 15 рахунків.