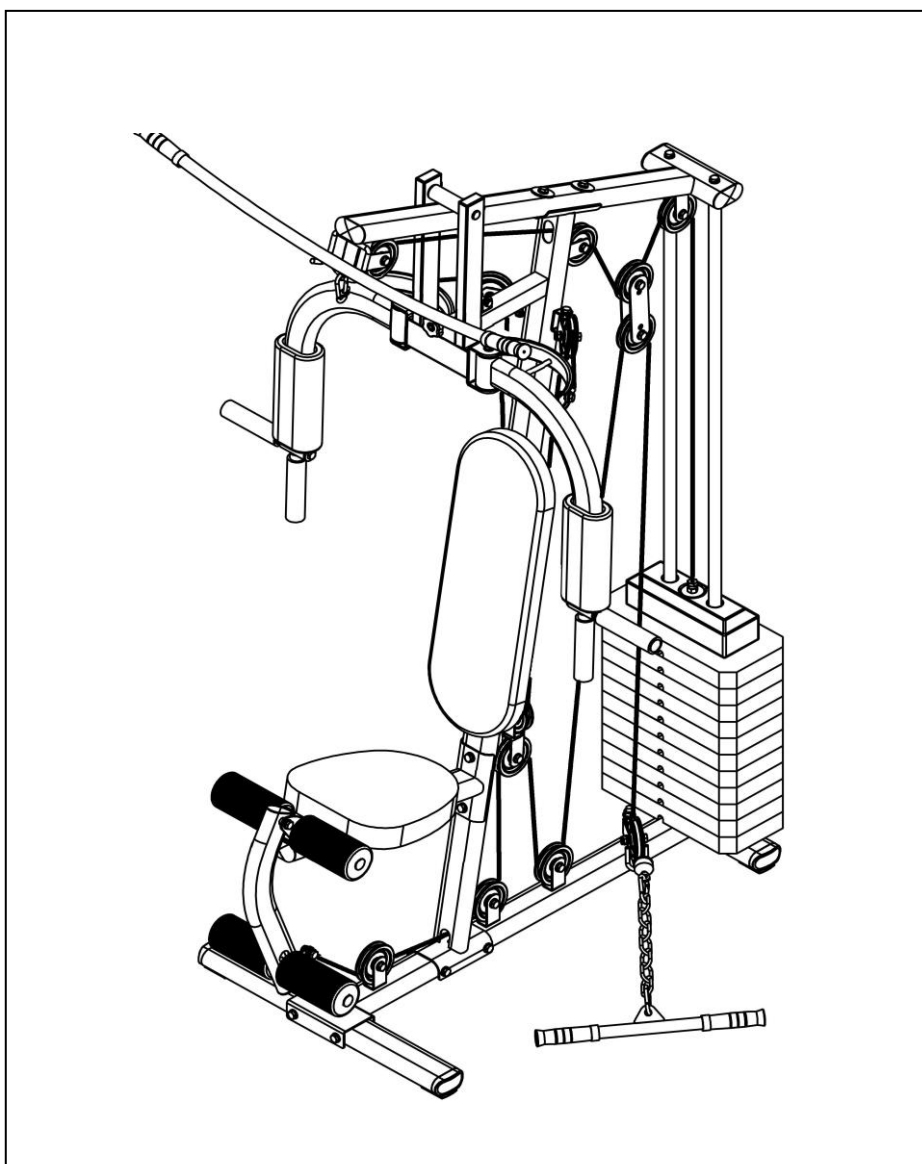


HOUSEFIT

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

DH-81713
ФІТНЕС СТАНЦІЯ



Будь здоровий! Будь у формі!

Заходи безпеки

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПОНАД УСЕ

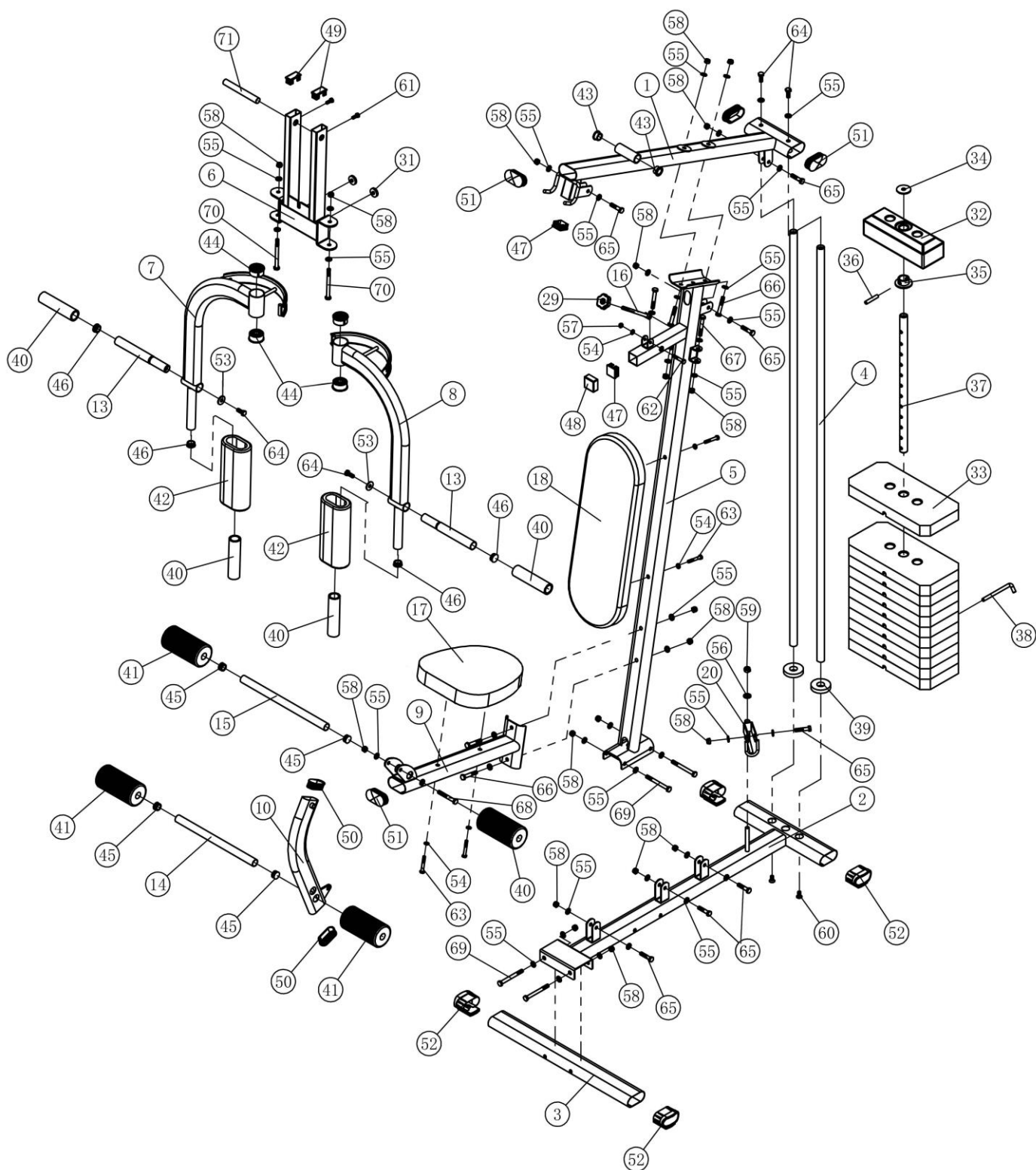
Незалежно від того, наскільки ви бажаєте стати на тренажер та почати тренуватись, перевірте чи ваша безпека не наражається на небезпеку. Недогляд може призвести до нещасного випадку як і недодержання простих заходів безпеки.

1. Прочитайте, вивчіть та зрозумійте посібник користувача та всі попереджувальні знаки, вказані на тренажері. Крім того, перед використанням рекомендується ознайомитись самому та ознайомити інших з рекомендаціями щодо належної експлуатації та виконання вправ для цього тренажера. Деяку інформацію можна знайти в посібнику користувача, а також у місцевого дилера.
2. Обов'язково зберігайте цей посібник користувача та переконайтесь, що попереджувальні позначки можна прочитати та вони не пошкоджені. Замінити посібник користувача та позначки можна у місцевого дилера.
3. Рекомендується, щоб при збиранні тренажера вам допомагала інша людина.
4. Перед тим як почати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем.
5. Будьте особливо обережні в присутності дітей.
6. Протерті чи зношені троси можуть бути небезпечними та можуть завдати шкоди. Періодично перевіряйте троси на ознаки зношення.
7. Тримайте якнайдалі від рухомих деталей руки, кінцівки, вільний одяг та довге волосся.
8. Не намагайтесь підняти більше ваги ніж ви можете безпечно контролювати.
9. Перевіряйте тренажер на ознаки зношення деталей, розкручення металевих виробів та тріщин на зварних швах. Якщо ви знайшли недолік, не використовуйте тренажер та не дозволяйте його використовувати поки зламана деталь не буде відремонтована чи замінена.
10. Використовуйте гайковий ключ чи шестигранний гайковий ключ для збирання.

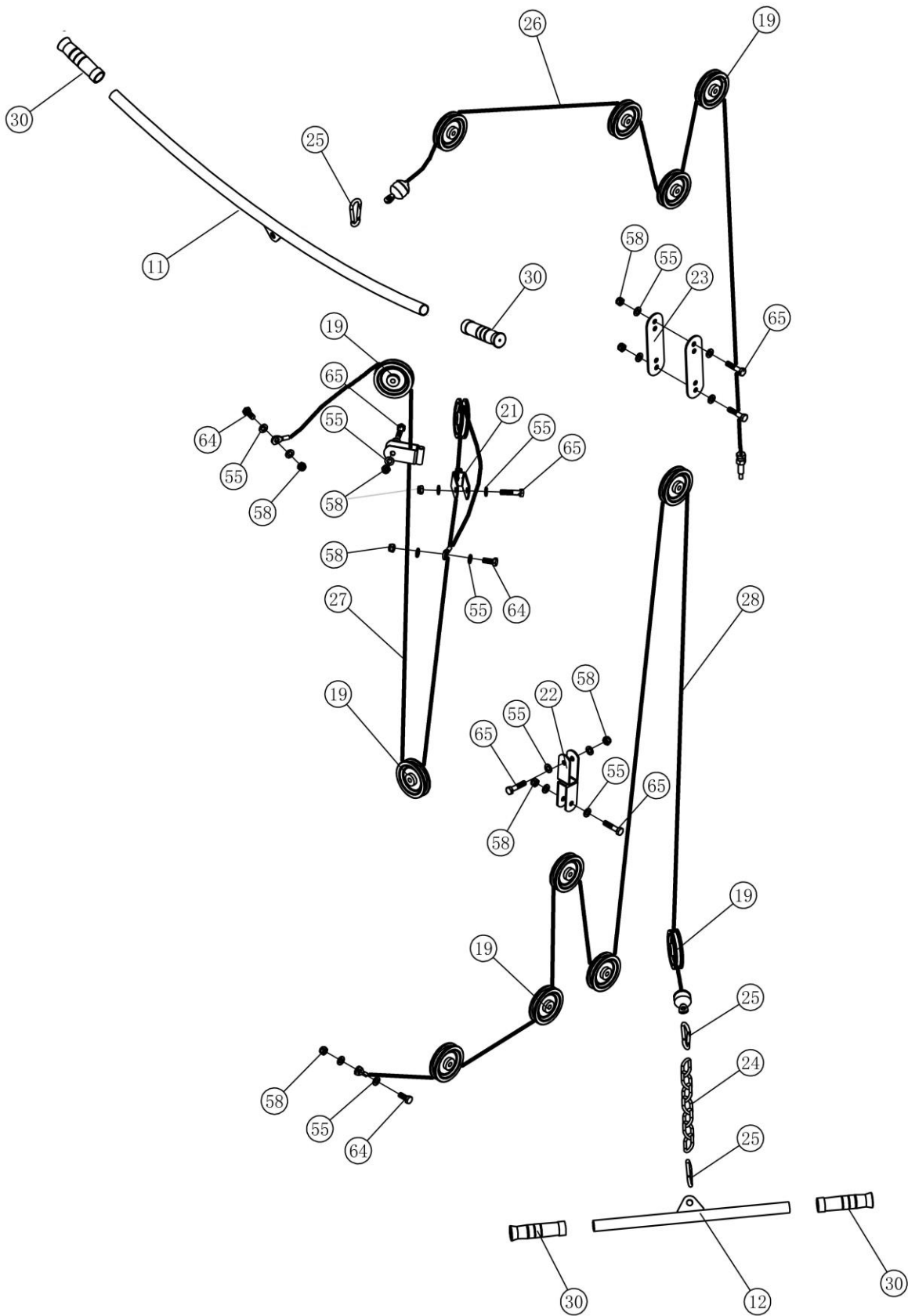
ТРЕНАЖЕР РОЗРАХОВАНИЙ ЛИШЕ НА ТЕ НАВАНТАЖЕННЯ, ЯКЕ ЙДЕ В КОМПЛЕКТІ—45кг. УСТАНОВЛЕННЯ ДОДАТКОВИХ ВАНТАЖІВ НЕ ДОПУСКАЄТЬСЯ.

МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА 110 КГ

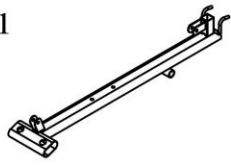
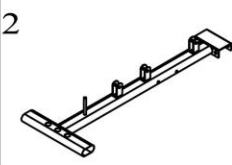
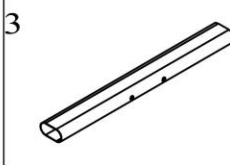

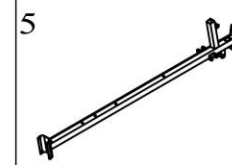
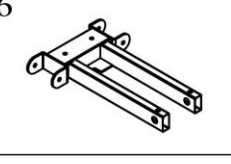
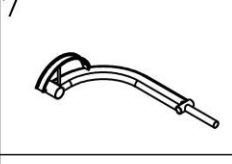
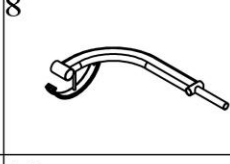
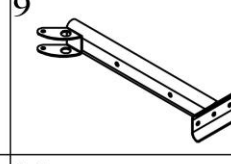
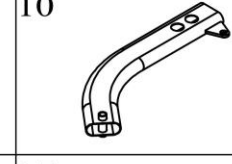
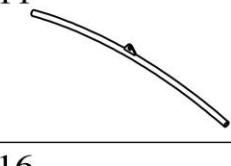
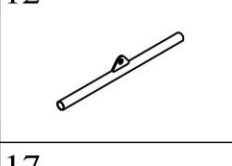
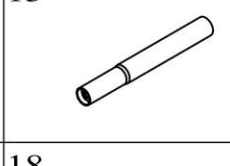
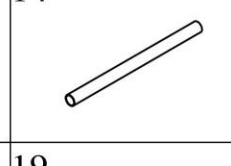
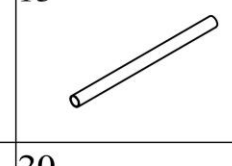
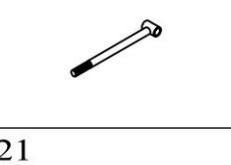
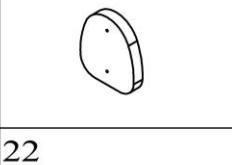
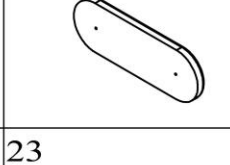
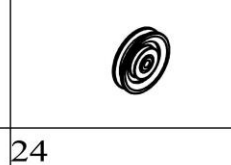
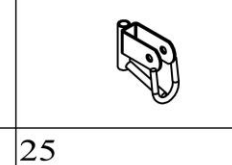
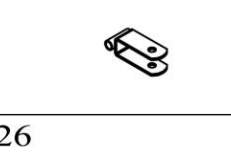
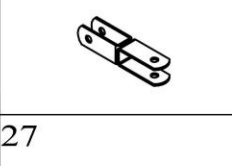
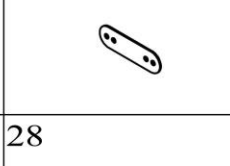
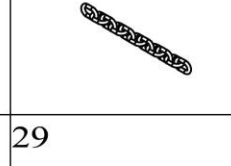
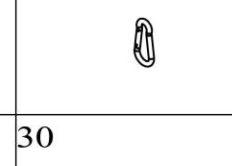
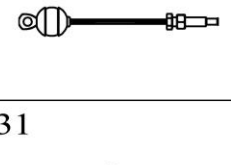
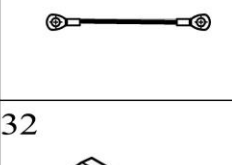
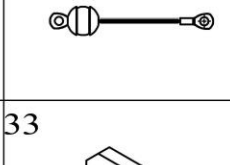

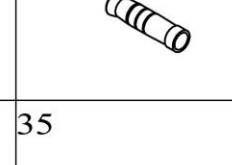
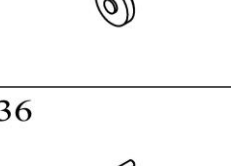
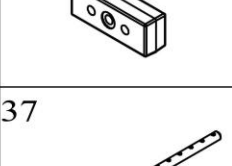
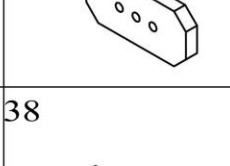
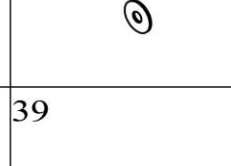
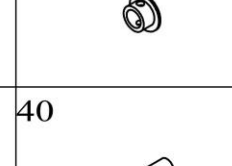

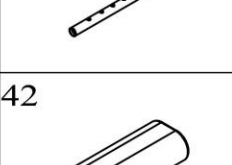
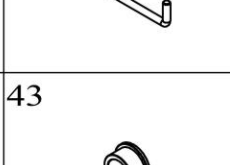
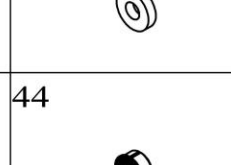
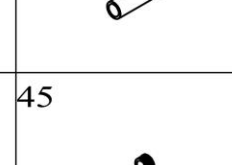
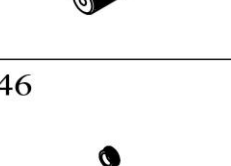
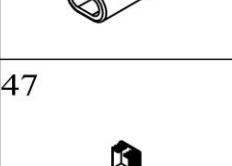
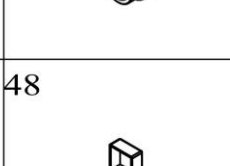
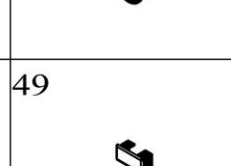


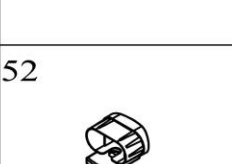





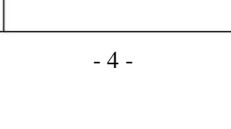


СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ
















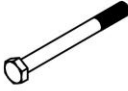


СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



Список деталей

1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	

Список деталей

56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72	73	74	75
76	77	78	79	80
81	82	83	84	85
86	87	88	89	90
91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105
106	107	108	109	110

Список деталей

№	Описання	Кіл-т ь	№	Описання	Кіл-т ь
1	Перекладина	1	37	Лінійка вибору ваги	1
2	Головна нижня рама	1	38	L--подібний штифт	1
3	Передня база	1	39	Ваговий амортизатор	2
4	Напрямна штанга	2	40	Пінопластовий кожух φ26*160	4
5	Головна стійка	1	41	Пінопластовий кожух φ80*160	4
6	Тренажер на підняття грудних м'язів	1	42	Пінопластовий кожух φ60*φ90*245	2
7	Права рукоятка тренажера для грудних м'язів	1	43	Самозмашувальної втулка φ19	2
8	Ліва рукоятка тренажера для грудних м'язів	1	44	Нейлоновий підшипник φ50	4
9	Рама сидіння	1	45	Перемичка φ25	4
10	Рукоятка для згинання ніг	1	46	Перемичка φ28	4
11	Бічна планка	1	47	Перемичка 38*38	2
12	Нижня планка	1	48	Кінцева заглушка 38*38	1
13	Ручка	2	49	Перемичка 25*50	2
14	Труба для короткого пінопластового ролика	1	50	Перемичка 30*70	2
15	Труба для продовгуватого пінопластового ролика	1	51	Перемичка 40*80	4
16	Планка фіксації	1	52	Заклушка стійки для ніг 40*80	4
17	Подушка сидіння	1	53	Велика шайба φ10	2
18	Подушка спинки батерфля	1	54	φ8 Шайба	6
19	Шків	13	55	Шайба φ10	60
20	Бічна рейка шківу	1	56	φ12 Шайба	1
21	Рейка шківу на рівні грудей	2	57	Нейлонова контргайка М8	1
22	Рейка шківу для схрещування	1	58	Нейлонова контргайка М10	29
23	Диск шківа	2	59	Нейлонова контргайка М12	1
24	Ланцюг (200 мм)	1	60	Гвинт з внутрішнім шестигранником М10*20	2
25	Карабін	3	61	Шестигранний гвинт М8*20	2
26	Бічний трос	1	62	Шестигранний гвинт М8*45	1
27	Трос для роботи на рівні грудей	1	63	Шестигранний гвинт М8*55	4
28	Трос для роботи на ніг	1	64	Шестигранний гвинт М10*25	7
29	Пластмасова гайка	1	65	Шестигранний гвинт М10*45	13

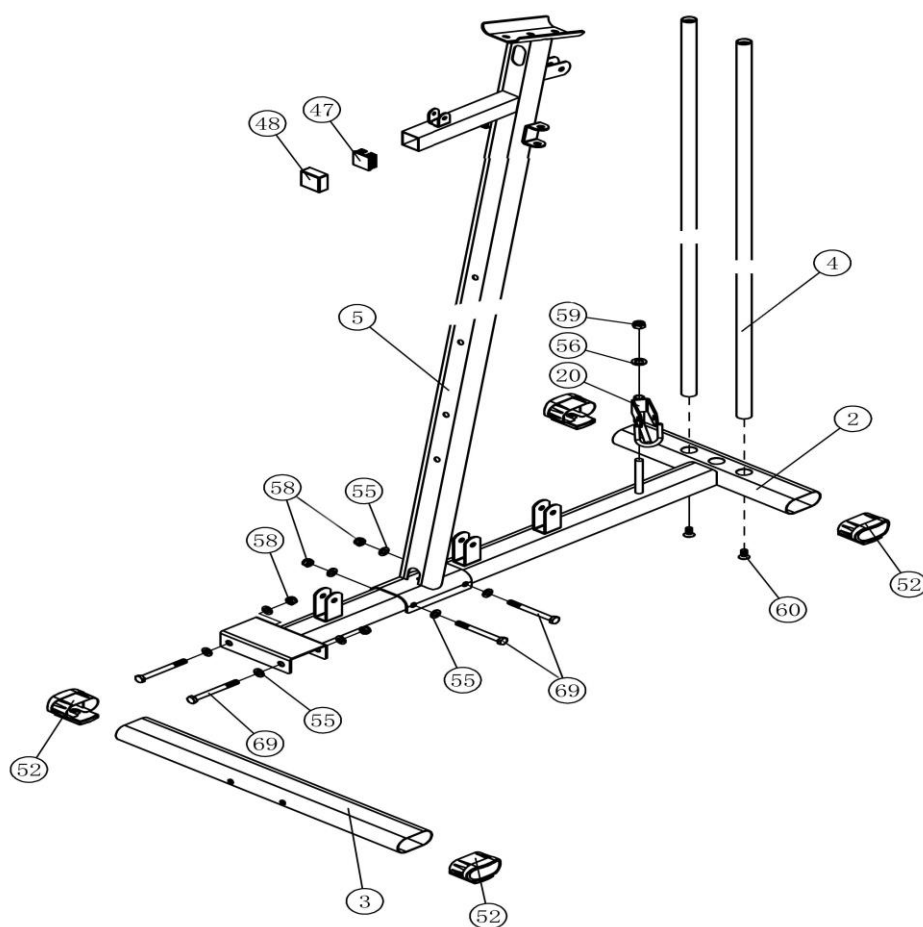
30	Гриф	4	66	Шестигранний гвинт М10*60	4
31	Амортизатор ф30*7	2	67	Шестигранний гвинт М10*65	2
32	Верхня таблиця вагових показників	1	68	Шестигранний гвинт М10*75	1
33	Диск штанги	9	69	Шестигранний гвинт М10*100	4
34	Вагова шайба	1	70	Шестигранний гвинт М10*110	2
35	Вагова втулка	1	71	Головний вал	1
36	Ваговий штифт	1			

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. Закручуйте всі гвинти при первинному збиранні руками, а потім, як зберете всю конструкцію, закрутіть їх гайковим ключем.
3. Деякі деталі можуть бути попередньо зібрані на фабриці.
4. Процес збирання потребує допомоги ще однієї людини.

Мал. 1



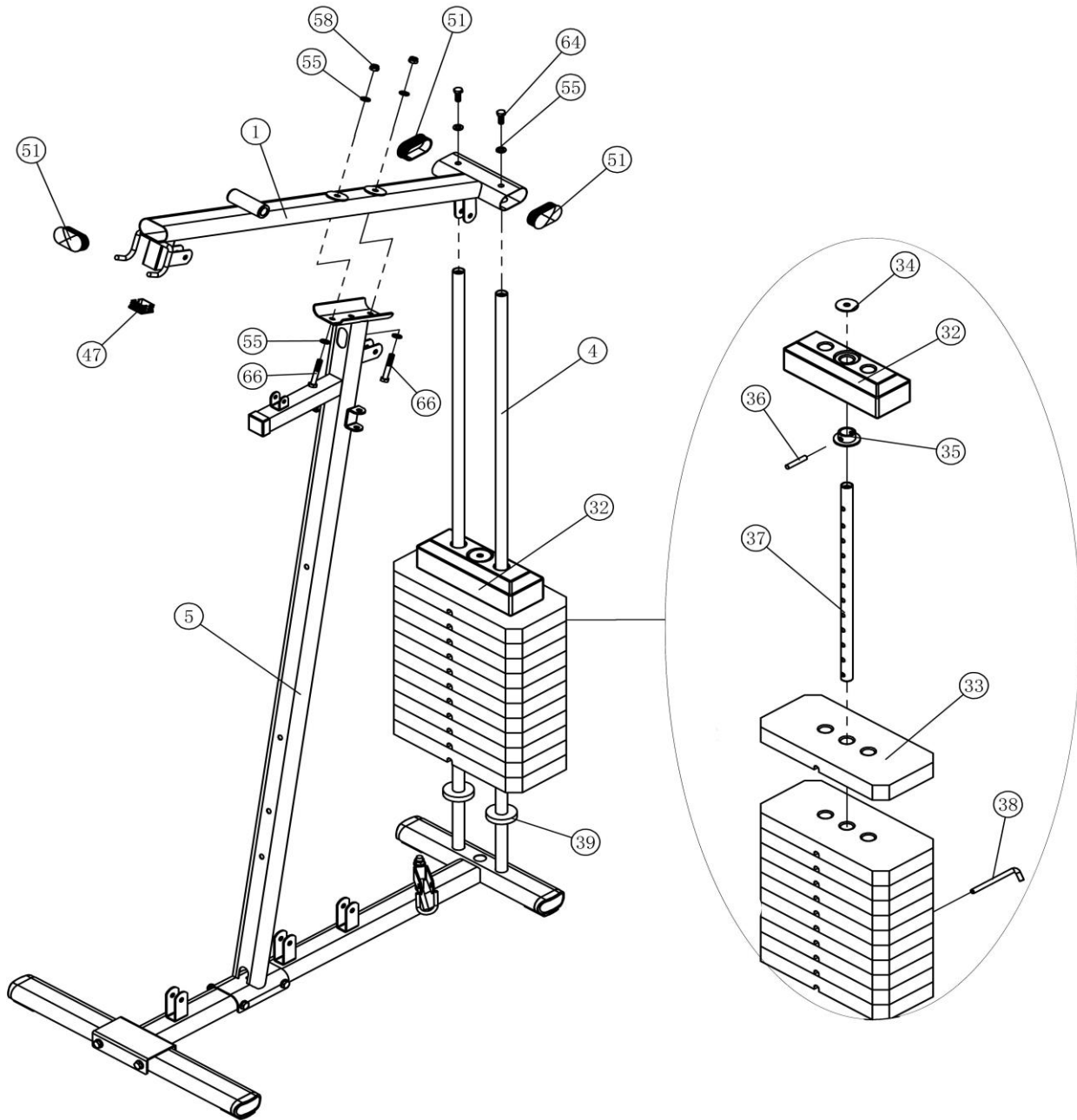
Мал. 1

- a. Встановіть 40*80 заглушки стійки для ніг (#52) на кінці деталей (#2,#3).
- b. З'єднайте деталь (#3) з деталлю (#2), використовуючи (2) M10*100 шестигранні гвинти (#69).
- c. З'єднайте напрямну штангу (#4) з деталлю (#2), використовуючи (2) M10*20 гвинти з внутрішнім шестигранником (#60). Закрутіть гайковим ключем цей гвинт.
- d. Вставте 38*38 перемичку (#47) в деталь (#5). Вставте 38*38 заглушку (#48) в деталь (#5).
- e. З'єднайте деталь (#5) з деталлю (#2), використовуючи (2) M10*100 шестигранні гвинти (#69).
- f. З'єднайте деталь (#20) з деталлю (#2), використовуючи (1) M12 нейлонову контргайку (#59)

Інструкція зі збирання

та (1) ф12 шайбу (#56). Закручуйте гайку поки вона не буде знаходитись на одному рівні з ходовим гвинтом.

Мал. 2



Мал. 2

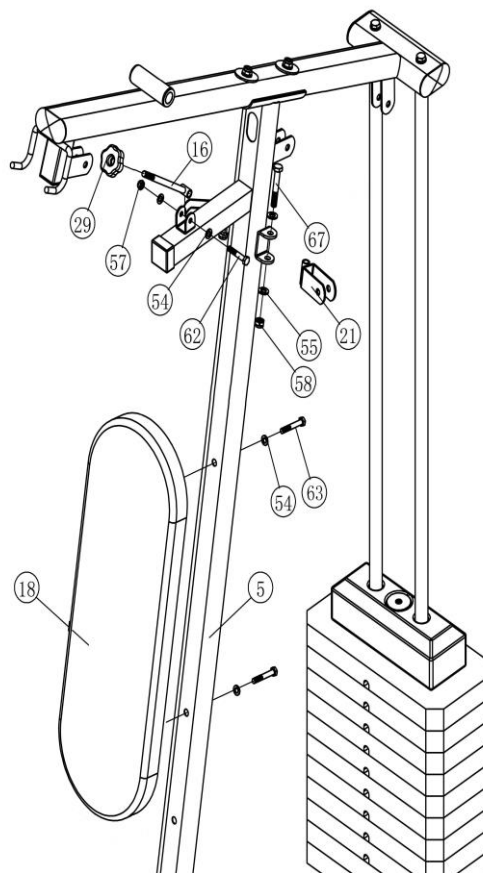
- а. Надягніть ваговий амортизатор (#39), диски (#33) на напрямні штанги (#4) по черзі.
- б. Встановіть вагову пластмасову втулку (#35) в лінійку вибору ваги (#37) та з'єднайте її з першим отвором лінійки вибору ваги (#37) використовуючи короткий штифт (#36). Вставте лінійку (#37) в отвір диска (#33). Надягніть верхній диск (#32) на ваговий диск. Встановіть вагову шайбу (#34) в патрубок верхньої таблиці вагових показників (#32). Вставте L-подібний штифт (#38) в лінійку (#37), щоб отримати бажану вагу.

Інструкція зі збирання

Примітка: Обережно опустіть вагові диски (#33) один за одним в напрямні штанги, не піднімайте більше ніж ви можете безпечно контролювати.

- с. Вставте 38*38 перемичку (#47) та 80*40 перемичку (#51) в деталь (#1). З'єднайте деталь (#1) з деталлю (#5), використовуючи (2) M10*60 шестигранні гвинти (#66).
- д. Вставте кожен напрямну штангу (#4) в отвори деталі (#1), та потім з'єднайте частину (#1) з напрямними штангами (#4), використовуючи (2) M10*25 шестигранні гвинти (#64).

Мал. 3

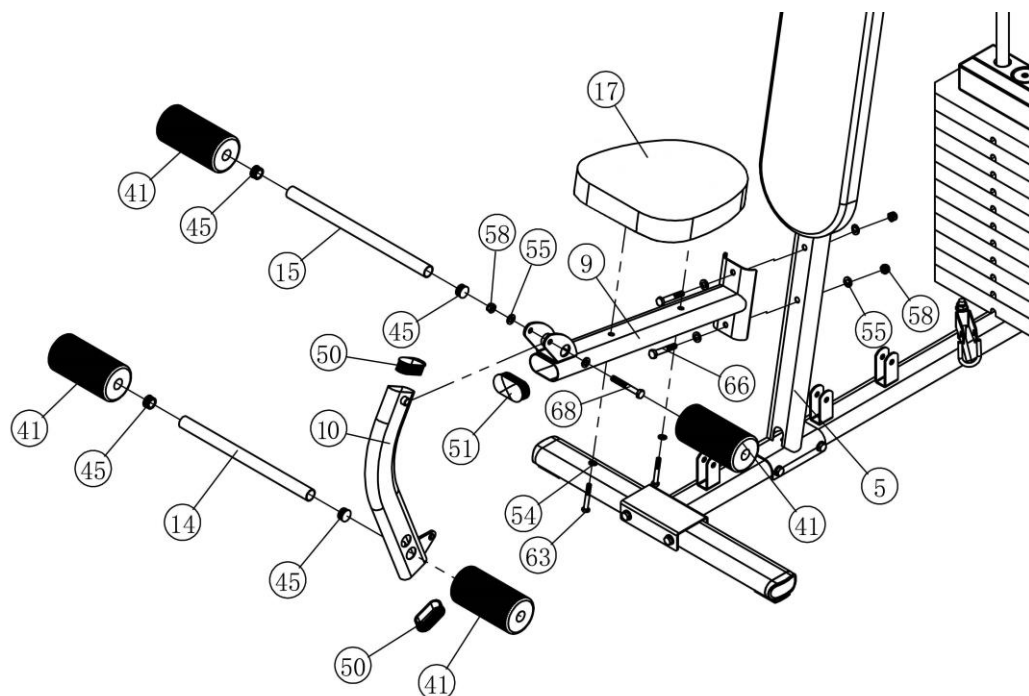


Мал. 3

- а. З'єднайте деталь (#21) з деталлю (#5), використовуючи (2) M10*65 шестигранні гвинти (#67).
- б. З'єднайте деталь (#16) з деталлю (#5), використовуючи (1) M8*45 шестигранний гвинт (#62). Закрутіть пластмасову гайку (#29) на деталі (#16).
- с. З'єднайте деталь (#18) з деталлю (#5), використовуючи (2) M8*55 шестигранні гвинти (#63).

Інструкція зі збирання

Мал. 4

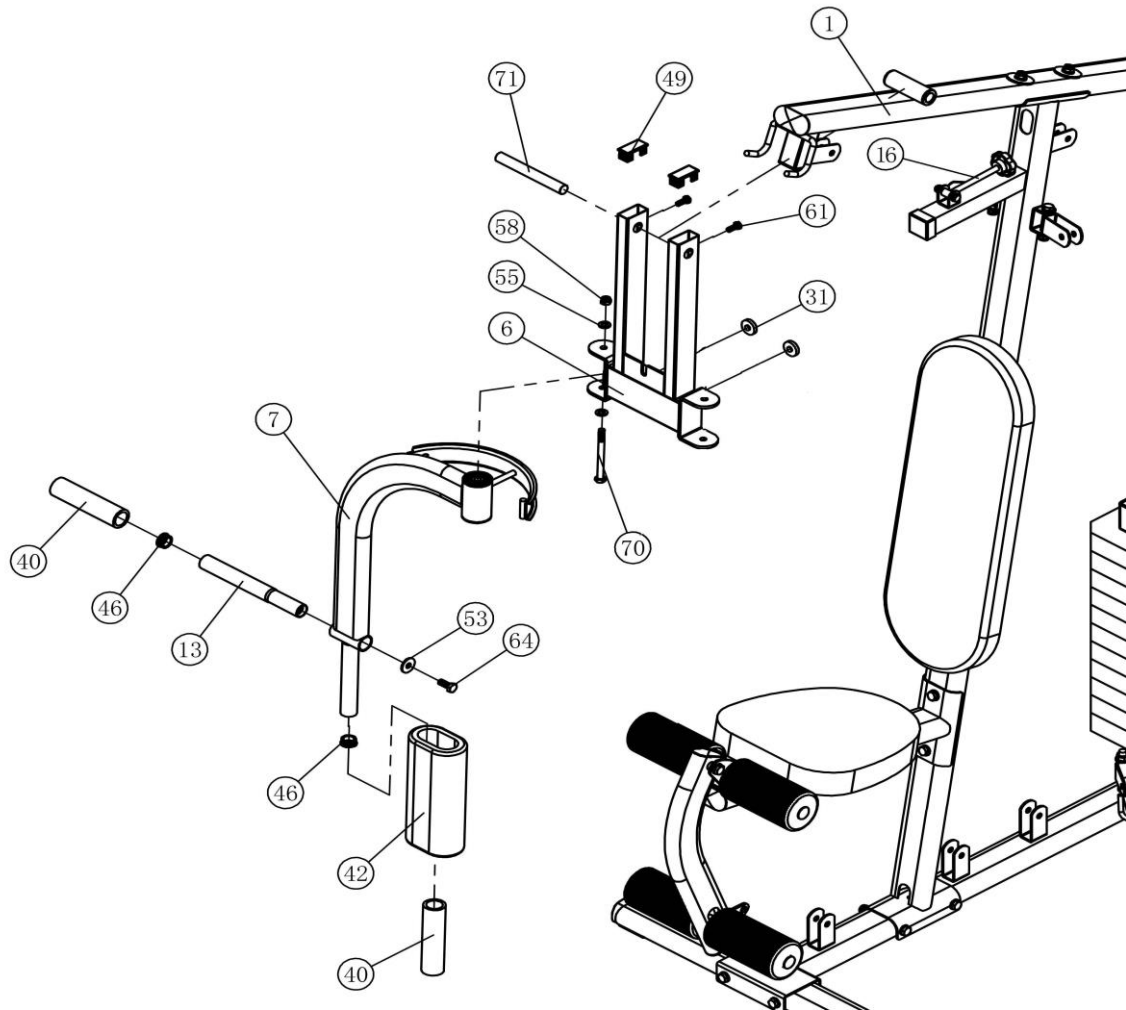


Мал. 4

- a. Вставте 80*40 перемичку (#51) в деталь (#9). З'єднайте деталь (#9) з деталлю (#5), використовуючи (2) М10*60 шестигранні гвинти (#66).
- b. З'єднайте деталь (#17) з деталлю (#9), використовуючи (2) М8*55 шестигранні гвинти (#63).
- c. Вставте 70*30 перемичку (#50) в деталь (#10). З'єднайте деталь (#10) з деталлю (#9), використовуючи (1) М10*75 шестигранний гвинт (#68).
- d. Вставте ф25 перемичку (#45) в трубу пінопластового ролика (#14,#15). Вставте довгу трубу (#15) в деталь (#9), та вставте іншу трубу (#14) в деталь (#10).
- e. Вставте пінопластовий ролик (#41) в трубу (#14,#15).

Інструкція зі збирання

Мал. 5



- a. Вставте 50*25 перемичку (#49) та ф30 амортизатор (#31) в деталь (#6).
- b. Використовуйте гумовий молоток, щоб вставити вал (#71) в деталь (#6) та в деталь (#1), поки він не закріпиться з обох боків. З'єднайте вал (#71) з деталлю (#6), використовуючи (2) М10*60 шестигранні гвинти (#61).
- c. Поверніть деталь (#16), щоб зафіксувати деталь (#6).
- d. З'єднайте деталь (#7) з деталлю (#6), використовуючи (1) М10*110 шестигранний гвинт (#70).
- e. Надягніть ф90*245 пінопластовий ролик (#42) на деталь (#7).
Підказка: з водою чи милом це зробити легше.
- f. Вставте ф28 перемичку (#46) в деталь (#7,#13). Вставте деталь (#13) в деталь (#7), з'єднайте їх, використовуючи (1)М10*25 шестигранний гвинт (#64) та (1) ф10 велику шайбу (#53). Надягніть пінопластовий ролик (#40) на деталь (#7, #13). Підказка: з водою чи милом це зробити легше.
- h. Таким же чином зберіть іншу рукоятку тренажера для грудних м'язів.

Інструкція зі збирання

ЗОБРАЖЕННЯ ТРОСІВ

Коли тренажер зібраний, перевірте, чи троси натягнуті належним чином (При правильному натягненні між верхнім ваговим диском та ваговим блоком).

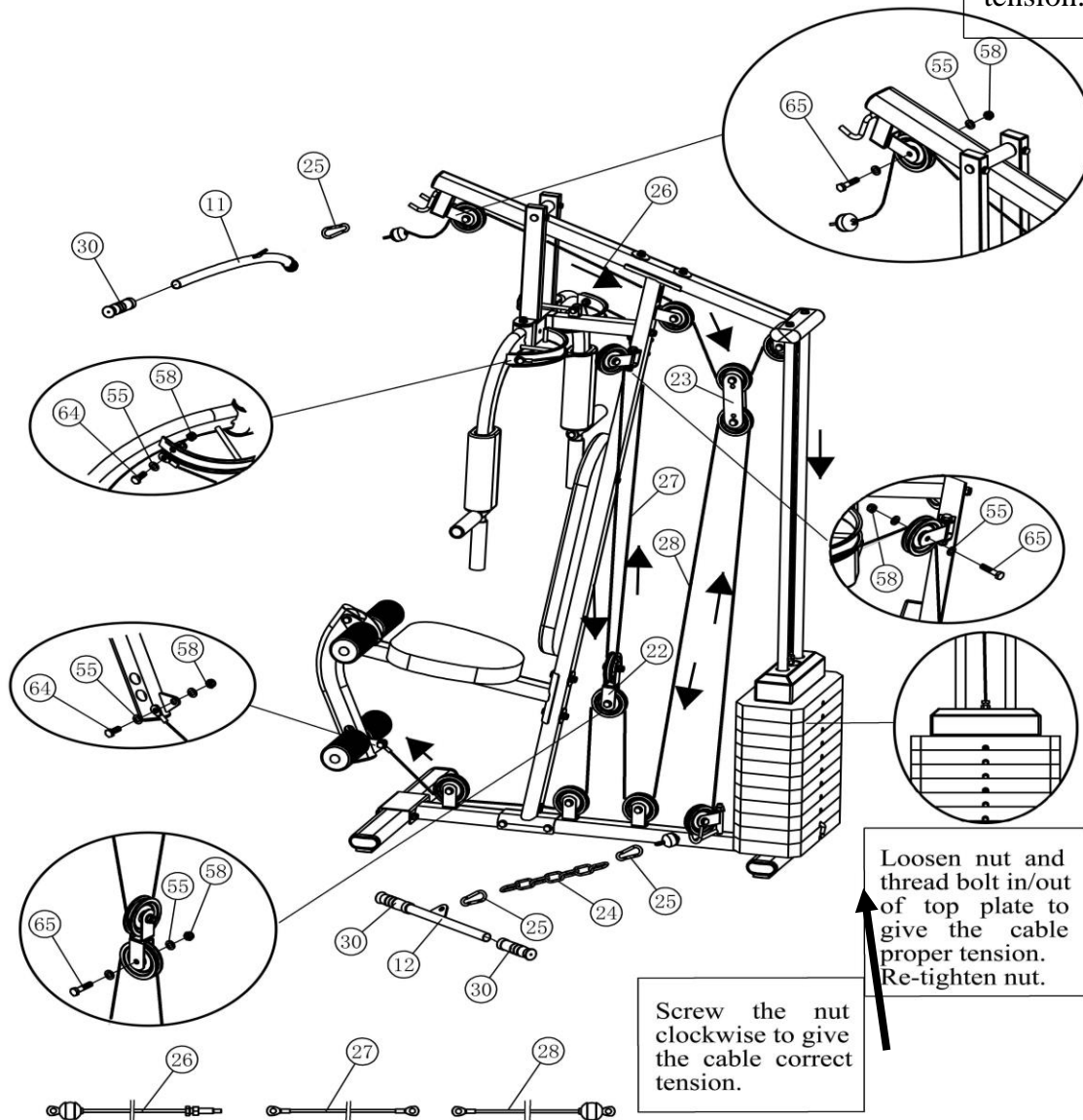
Якщо трос трохи ослаблений, налаштуйте його, закручуючи гвинт на верху на ваговому блоці, чи закручуючи гайку М12 за годинникову стрілкою, як показано на малюнку.

Якщо трос занадто ослаблений, налаштуйте шків до нижнього положення на диску шківів (#23).

Мал. 6

Loosen nut and thread bolt in/out of top plate to give the cable proper tension. Re-tighten nut.

Screw the nut clockwise to give the cable correct tension.



Закрутіть гайковим ключем всі гвинти та гайки.

Ваш домашній тренажер повністю зібраний.

Будь-ласка, перед використанням перевірте, що всі гвинти закручені, а кабелі правильно розташовані в шківках.

Під час першого використання, може знадобитись налаштування тросів.

Інформація з технічного обслуговування

1. Важливо змащувати всі рухомі деталі для того, щоб збільшити строк служби та оптимальну роботу тренажера. Перше змащування деяких деталей вашого тренажера може проводитись на фабриці, але ваговий блок, напрямні штанги необхідно змащувати при збиранні. Ми рекомендуємо аерозоль, силікон чи тефлоновий спрей.

Примітка: Не використовуйте мастила на основі лубрикантів, оскільки вони збирають пил та бруд, склеюють та роз'їдають втулки та ущільнення підшипників.

2. Всі шківи та втулки необхідно регулярно перевіряти на ознаки зношення.

3. Періодично перевіряйте та налаштовуйте натягнення тросу - це збереже належне анатомічне функціонування.

4. 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.

5. Якщо необхідно, оббивку можна мити м'яким розчином мила та води. Періодичний догляд за штучною шкірою продовжить строк служби та вигляд оббивки.

6. 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.

7. Перевіряючи гвинти та гайки, переконуйтеся чи вони надійно закручені. Якщо гвинт чи гайка постійно відкручуються, зверніться за заміною до місцевого дилера.

8. Перевіряйте зварні шви на наявність тріщин.

9. 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.

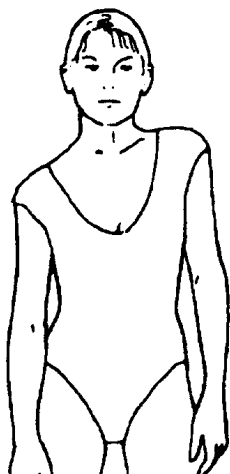
Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легенів. Аеробіка покращує стан ваших легенів та серця. Фізична форма покращується за допомогою активності при якій використовуються великі групи м'язів, наприклад, рук, ніг, сідниць. Серце б'ється швидко та дихання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

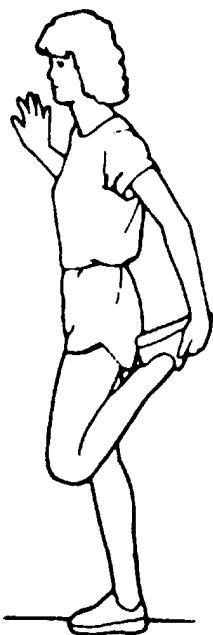
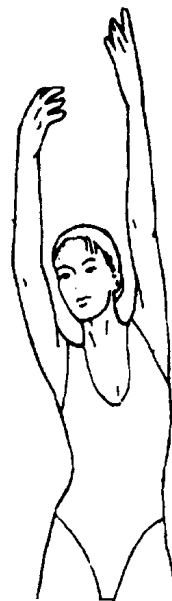
На рахунок один підніміть праве плече до вуха.

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.

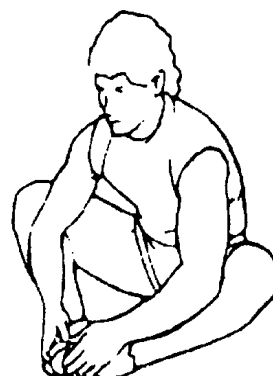


РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА

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.





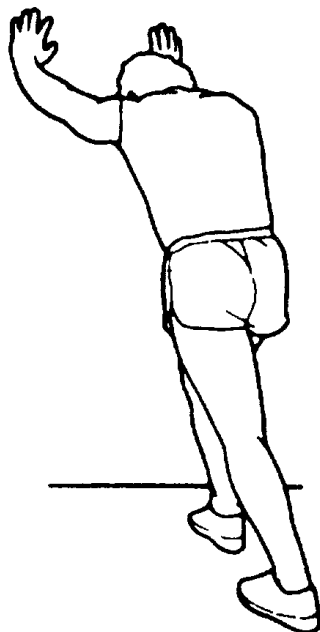
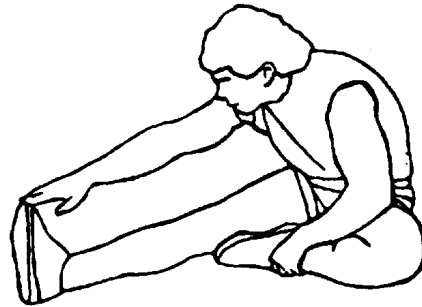
ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

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 АХІЛЛЕСОВОГО 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.