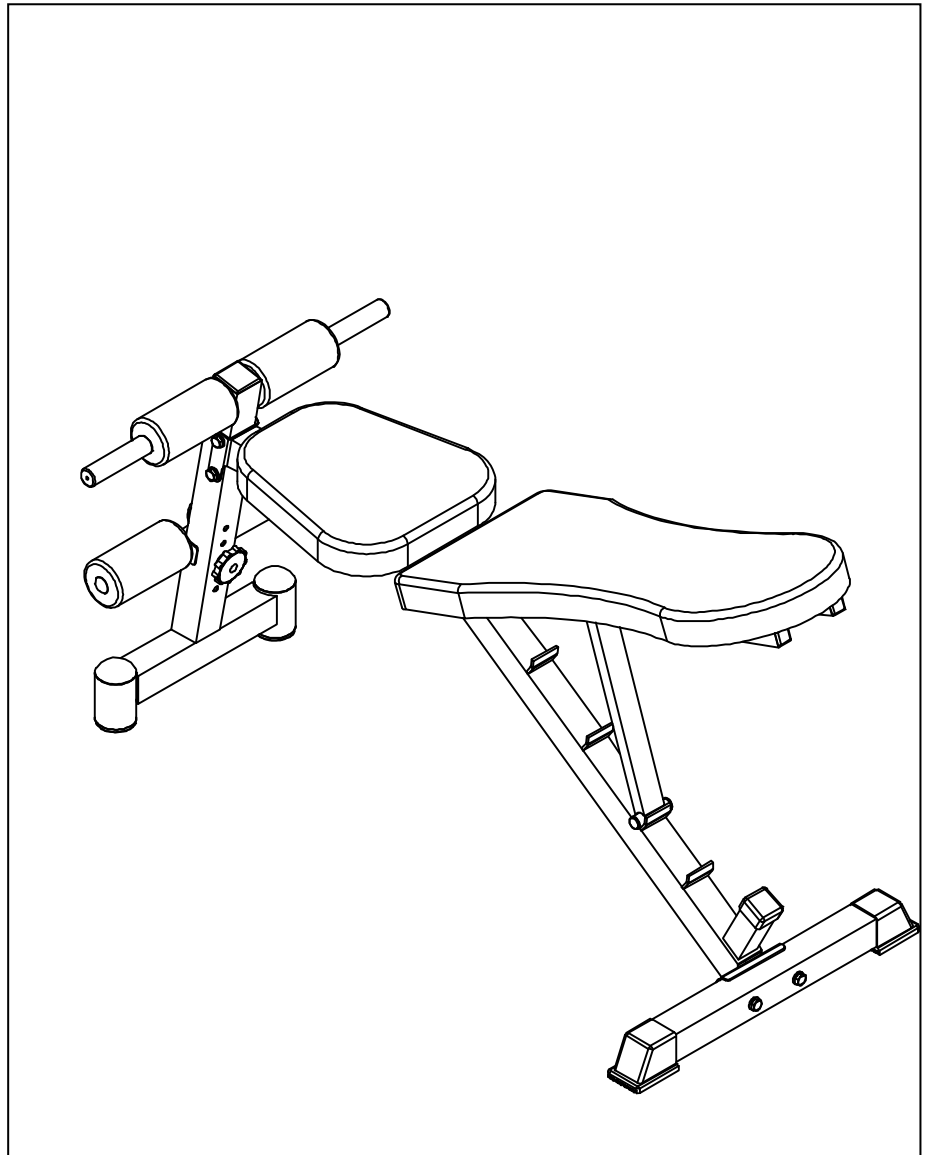


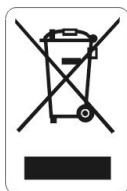
HOUSEFIT

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HG-2109 ЛАВА



Будь здоровий! Будь у формі!



ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ВАЖЛИВО: Уважно прочитайте всі інструкції перед тим, як використовувати цей продукт. Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок. Характеристики цього продукту можуть відрізнятись від цього фото через їх зміну без попередження.

ЗМІСТ

ГАРАНТІЯ	1
ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ.....	2
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	3
СПИСОК КРІПИЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ.....	4
ІНСТРУМЕНТИ.....	4
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ	5
ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ	6
ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ ТА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ.....	9

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Використовуючи цю лаву, необхідно завжди дотримуватись основних заходів безпеки, включаючи такі інструкції з техніки безпеки: Прочитайте всі інструкції перед використанням цього обладнання.

1. Прочитайте всі інструкції в цьому посібнику та робіть вправи на розминку перед використанням цієї лави.
2. Для того, щоб уникнути травм м'язів, перед тренуванням необхідно робити вправи на розминку кожної частини тіла. Див. сторінку «Розминка та вправи для завершення тренувань». Після тренування, рекомендується розслабити тіло для повернення організму у спокійний стан.
3. Перед початком використання, будь-ласка, переконайтесь, що всі деталі справні та добре зафіксовані. Для використання, цей тренажер необхідно розмістити на рівній поверхні.
4. Не впускайте та не вставляйте предмети в отвори.
5. Будь-ласка, одягайте відповідний одяг коли використовуєте тренажер. Не вдягайте одяг, який може зачепитись за яку-небудь деталь тренажера.
6. Не намагайтесь проводити ремонт чи зміни, які не описані в цьому посібнику. Якщо виникають які-небудь проблеми, припиніть використання тренажера та проконсультуйтеся з уповноваженим представником клієнтської служби.
7. Необхідно бути особливо уважним коли лаву використовується дітьми, інвалідами та особами, з обмеженими здібностями, або ж вони знаходяться поруч з тренажером.
8. Діти не повинні використовувати лаву без нагляду дорослих.
9. На стрибайте на лаву
10. Не використовуйте тренажер на вулиці.
11. Перед використанням, будь-ласка, перевірте та закрутіть всі деталі.
12. Цей тренажер для домашнього використання.
13. При використанні тренажера на ньому повинна знаходитись тільки одна людина.
14. Використовуйте тренажер в недоступному для дітей та тварин місці. Мінімальне вільне місце, необхідне для безпечного використання складає не менше двох метрів.
15. Якщо ви відчуваєте біль у грудях, нудоту, головокружіння, задишку, вам необхідно негайно припинити тренування та проконсультуватись з лікарем перед тим, як продовжувати.
16. Максимальна вага для тренажера складає 120 кг.

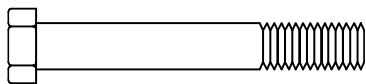
ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб старше 35 років чи осіб, що мають проблеми зі здоров'ям. Прочитайте всі інструкції перед використанням цього спортивного обладнання.

ОБЕРЕЖНО: Уважно прочитайте всі інструкції перед тим, як використовувати цей продукт. Збережіть цей посібник користувача для подальших довідок.

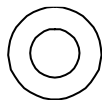
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описання	Кіл-ть	№	Описання	Кіл-ть
001	Рама лави	1	016	Кругла заглушка Ø60	2
002	Передня лава	1	017	Квадратна заглушка (50x50)	1
003	Труба налаштування для дошки спини	1	018	Болт М10x70	4
004	Труба налаштування для опускання ніг вниз	1	019	Шайба Ø10	12
005	Задній стабілізатор	1	020	Нейлонова гайка М10	6
006	Труба дошки для спини	1	021	Болт М6x20	4
007	Дошка для спини	1	022	Квадратна заглушка(38x38)	1
008	Дошка для сидіння	1	023	Квадратна заглушка (38x38)	1
009	Труба для ролика	1	024	Квадратна заглушка (25x25)	4
010	Ролик Ø75x150	2	025	Болт М10x150	2
011	Кругла заглушка Ø25	2	026	Болт М6x40	4
012	Рукоятка	2	027	Шайба Ø6	8
013	Шайба Ø8	1	028	Кругла заглушка Ø19	2
014	Маховичок М8	1	029	Закрутка заднього стабілізатора (50x50)	2
015	Напівкругла заглушка Ø60	2	030	Ковпачкова гайка S17	4

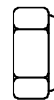
СПИСОК КРІПІЛЬНИХ ДЕТАЛЕЙ



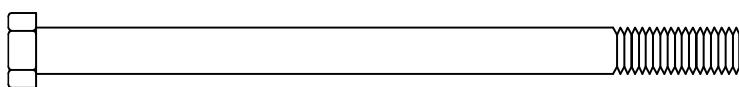
(18) Болт М10х70
4 шт.



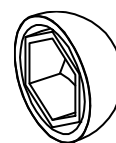
(19) Шайба Ø10
10 шт.



(20) Нейлонова
гайка М10 10 шт.

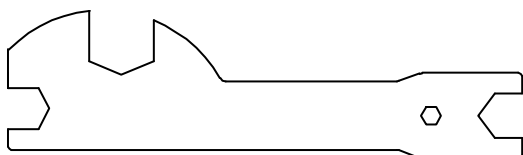


(25) Болт М10*150
1 шт.

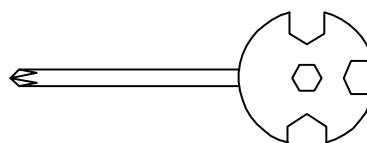


(30) Ковпачкова
гайка 4 шт.

ІНСТРУМЕНТИ

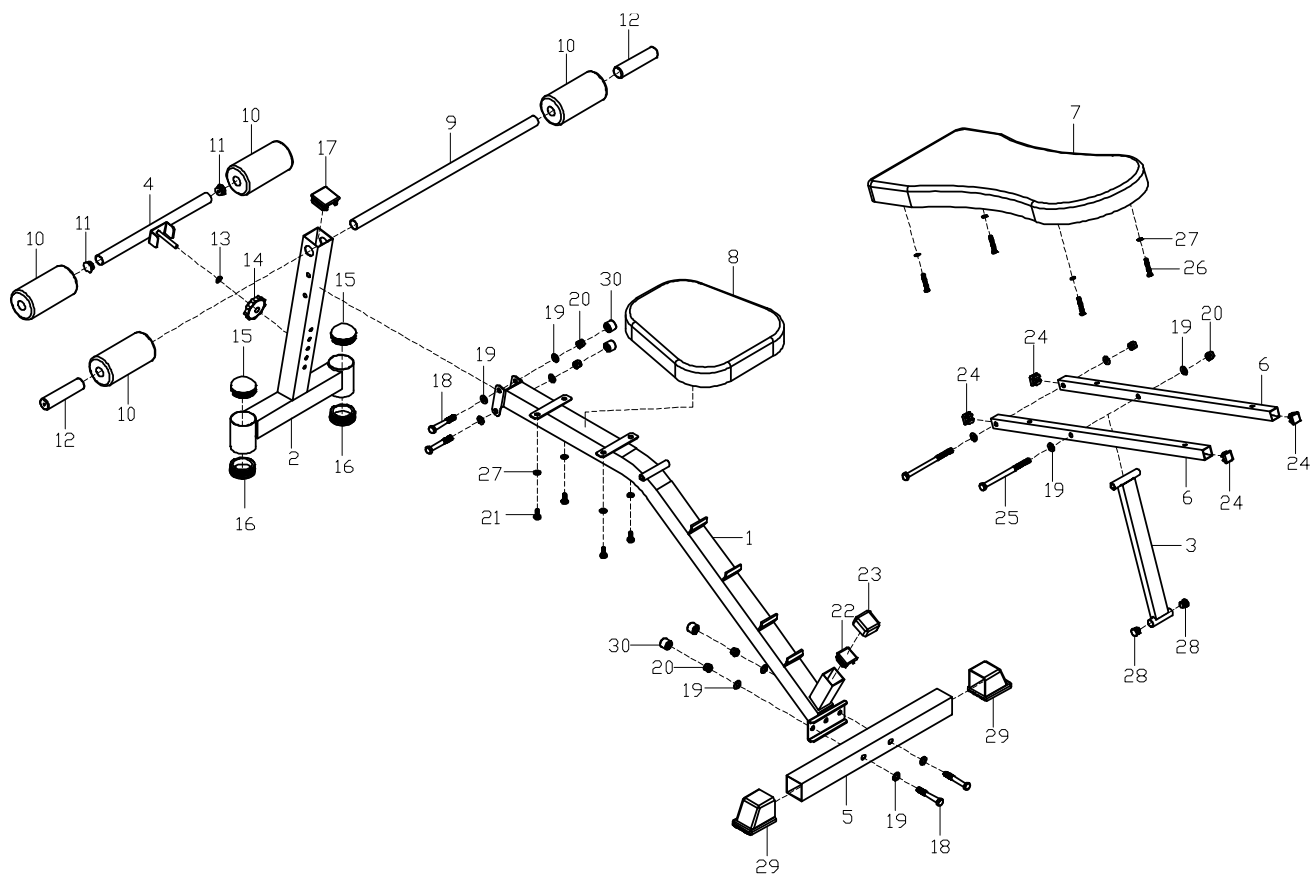


Мульти-шестигранний
ключ
2 шт.

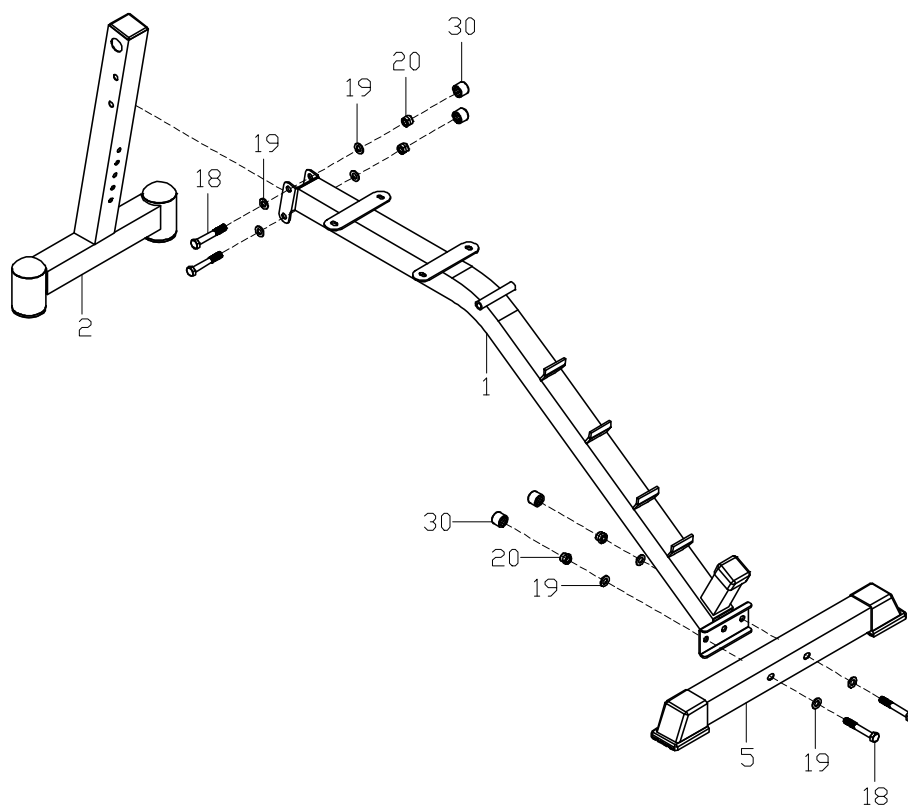


Мульти-шестигранний ключ з
хрестовою викруткою
S10 S13 S14 S15 1 шт.

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



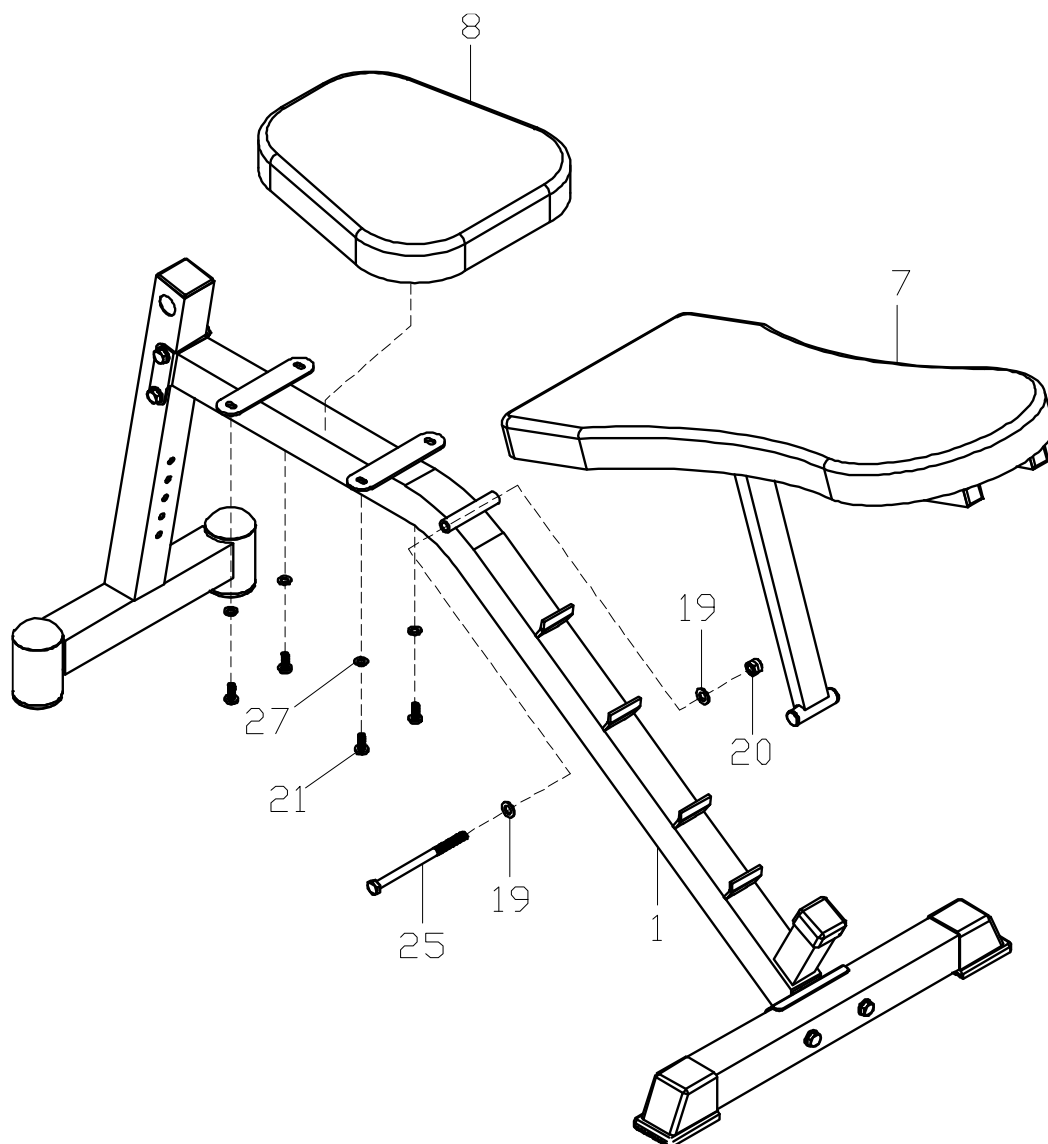
ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ



Крок 1

Приєднайте передню раму (2) до рами лави (1) двома M10x70 болтами (18), двома M10 нейлоновими гайками (20), та чотирма Ø10 шайбами (19). Надягніть дві S16 ковпачкових гайки (30) на M10 нейлонові гайки (20).

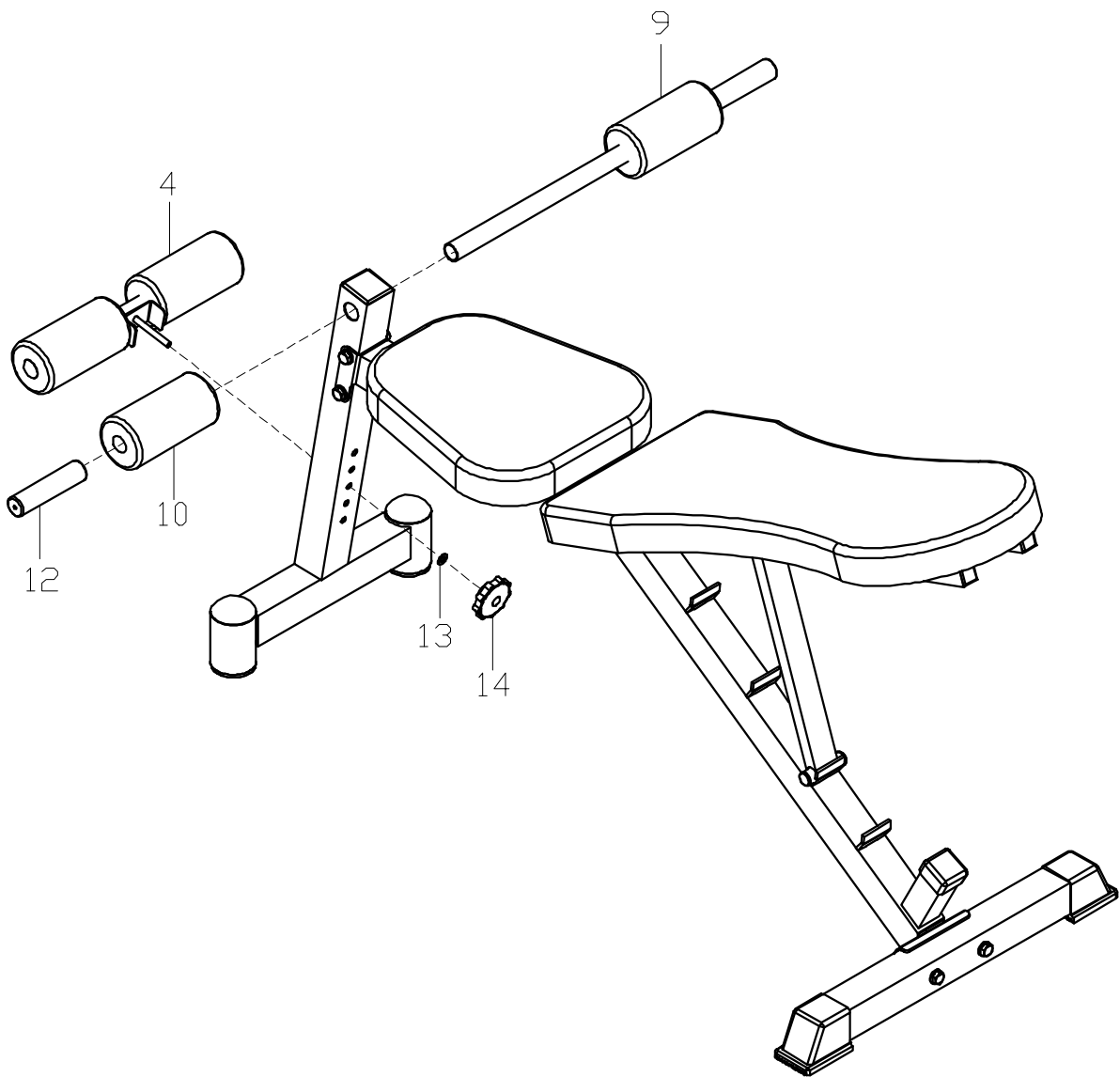
Приєднайте задній стабілізатор (5) до рами лави (1) двома M10x70 болтами (18), двома M10 нейлоновими гайками (20), та чотирма Ø10 шайбами (19). Затягніть болти та гайки двома ключами, що додаються у комплекті. Надягніть дві S16 ковпачкових гайки (30) на M10 нейлонові гайки (20).



Крок 2

Приєднайте трубу налаштування для дошки спинки (3) до рами лави (1) одним M10x150 болтом (25), однією M10 нейлоною гайкою (20), двома Ø10 шайбами (19).

Приєднайте дошку для сидіння (8) до рами лави (1) чотирма M6x20 болтами (21) та чотирма Ø6 шайбами (27).



Крок 3

Вставте трубу для ролика (9) через отвір у передній рамі (2), залишаючи місце з кожної сторони ролика (10). Надягніть обидва ролика (10) на трубу для роликів (9). Надягніть обидві рукоятки (12) на обидва кінці триби для роликів (9).

Вставте трубу налаштування для опускання ніг вниз (4) в один з отворів для налаштування передньої рами (2) та закрутіть М8 рукояткою (14) та Ø8 шайбами (13). Надягніть обидва ролика (10) на трубу налаштування для опускання ніг вниз (4).

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ ТА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

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.

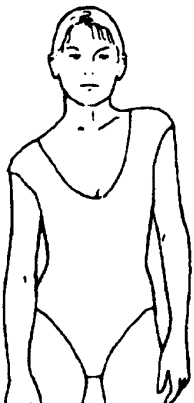
Аеробіка - це будь-яка тривала активність, яка збагачує киснем м'язи через роботу серця та легенів. Аеробіка покращує стан ваших легенів та серця. Фізична форма покращується за допомогою активності при якій використовуються великі групи м'язів, наприклад, рук, ніг, сідниць. Серце б'ється швидко та дихання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

Розминка - важлива частина 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.

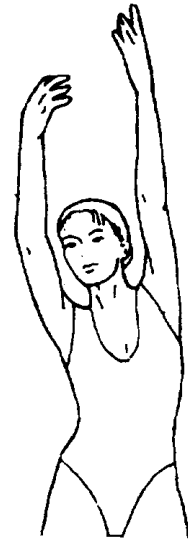


ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

На рахунок один підніміть праве плече до вуха. Потім на рахунок два підніміть ліве плече, одночасно опустивши праве.

ПІДНІМАННЯ ПЛЕЧЕЙ

На рахунок один підніміть праве плече до вуха.
Потім на рахунок два підніміть ліве плече,
одночасно опустивши праве.



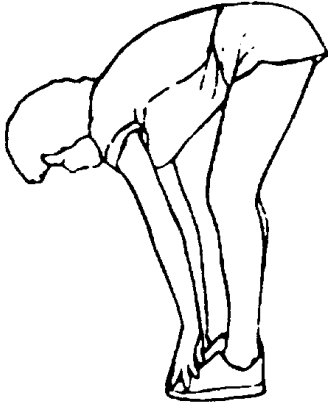
РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА

Однією рукою зіпріться на стіну для підтримки балансу, візьміться ззаду та підтягніть вгору праву ногу. Притисніть ногу до сидниць 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.



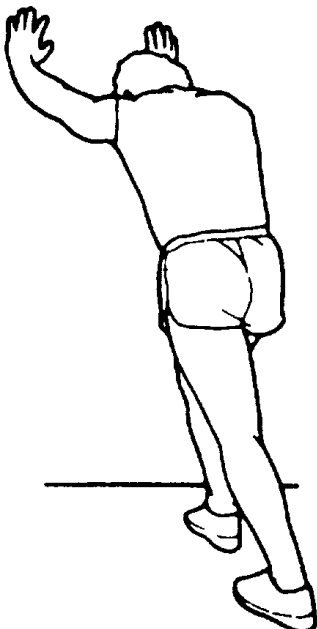
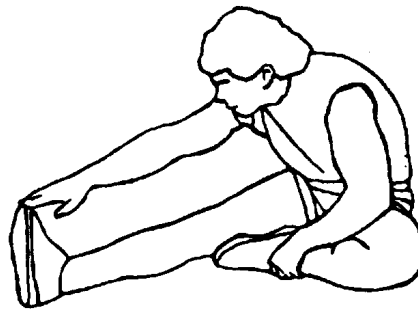


ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

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 ПІДКОЛІННОГО 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 положення так протягом 15 секунд . Розслабтесь та потім повторіть вправу для лівої



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. Порахуйте до 15, потім повторіть вправу з іншою ногою.