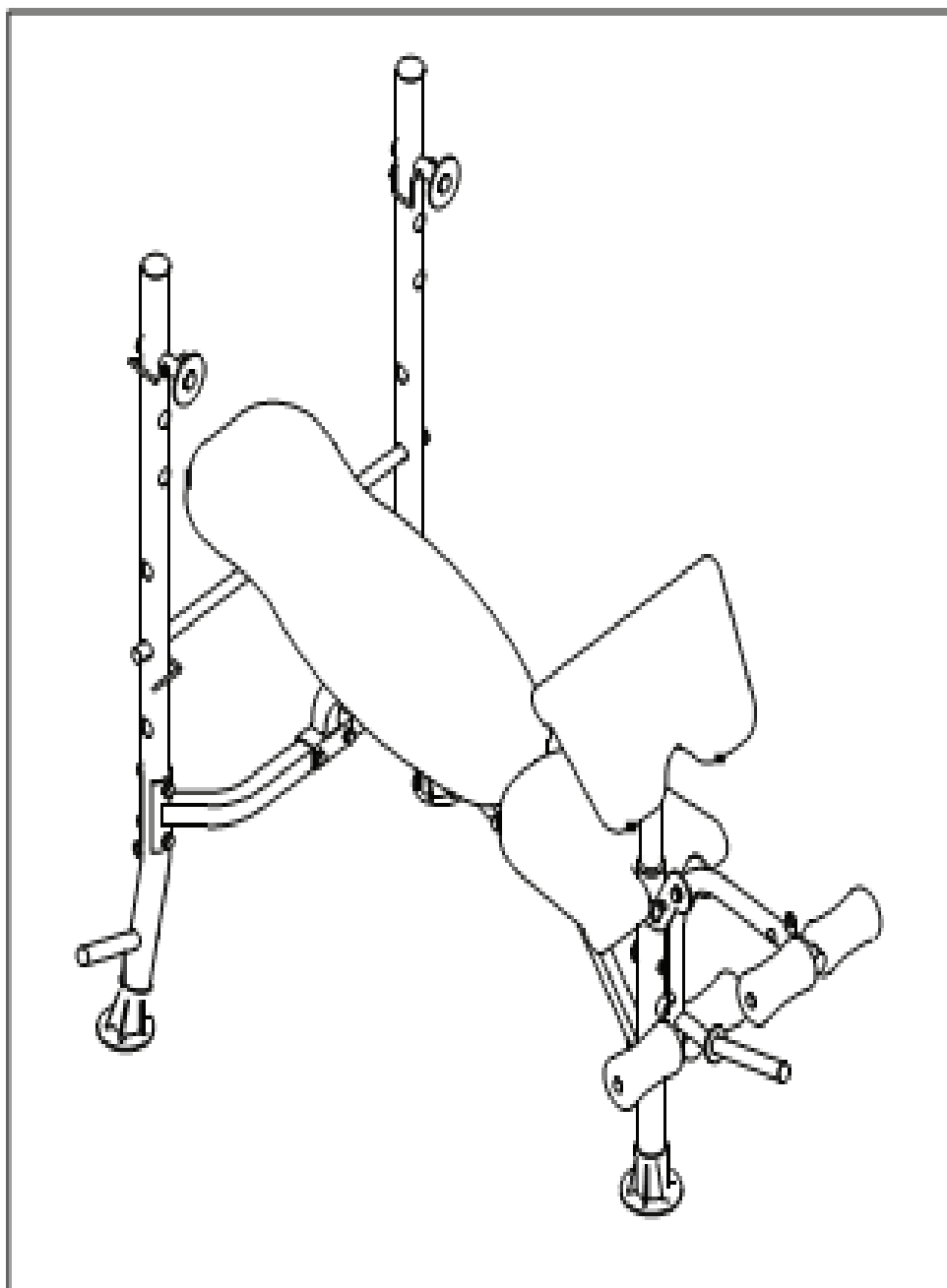


ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ЛАВА ПІД ШТАНГУ Модель HG-2237



Будь здоровий. Будь у формі.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗБИРАННЯ ТРЕНАЖЕРУ...

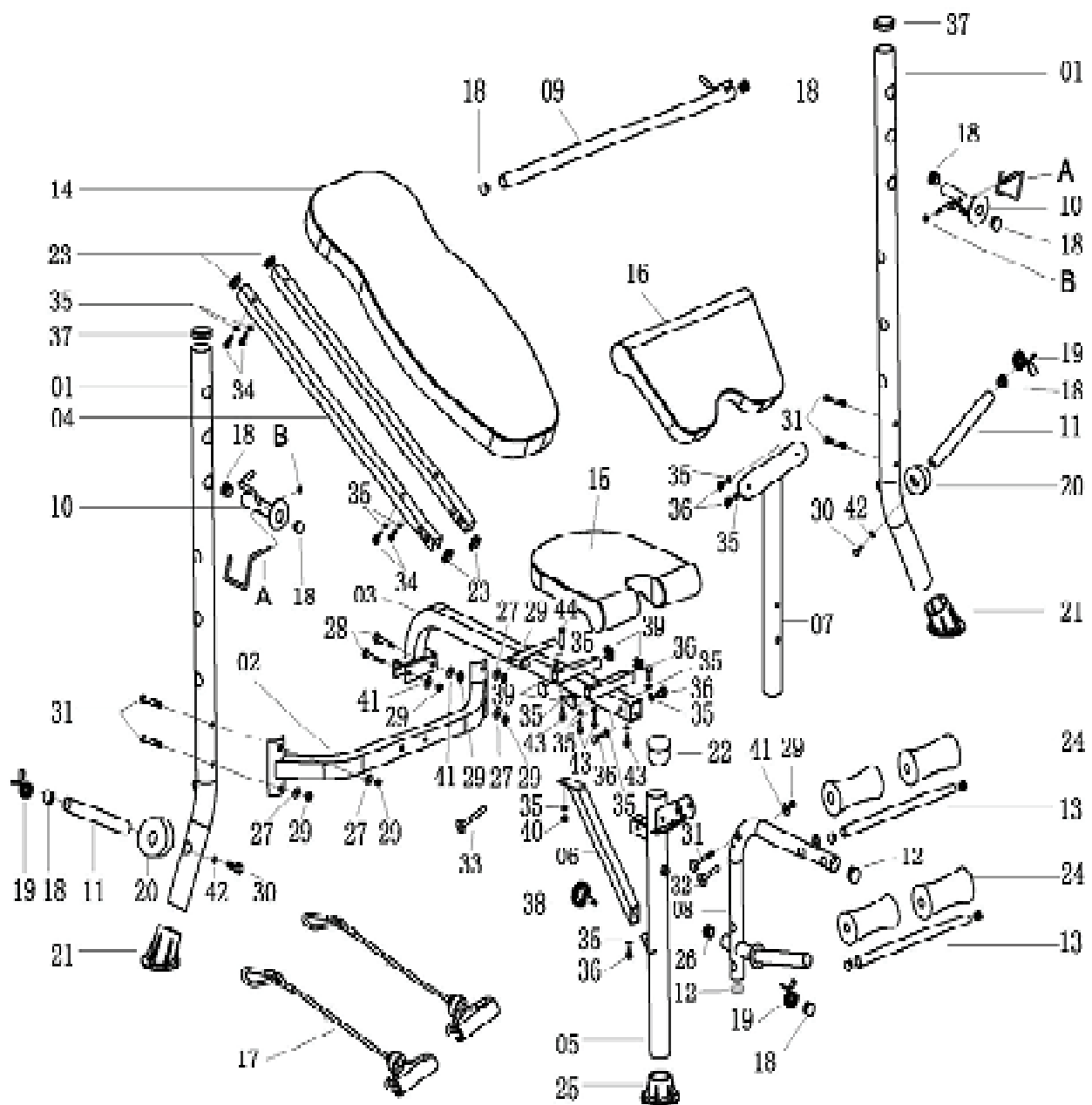
Виділіть час для ознайомлення із деталями та складовими частинами вашого тренажеру. Упевніться, що всі деталі та частини обладнання присутні в упаковці згідно переліку деталей, а потім перевірте справність та цілісність кожної деталі. Окремі частини вже можуть бути частково зібрані на заводі.

УВАГА! ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

Перед початком програми фізичних тренувань Вам необхідно порадитись із Вашим лікарем. Уважно вивчіть всі інструкції з експлуатації перед початком тренувань. Затягніть всі болти та гайки на тренажері перед початком його використання.

Максимальна вага користувача: 140 кг.

Збиральне креслення



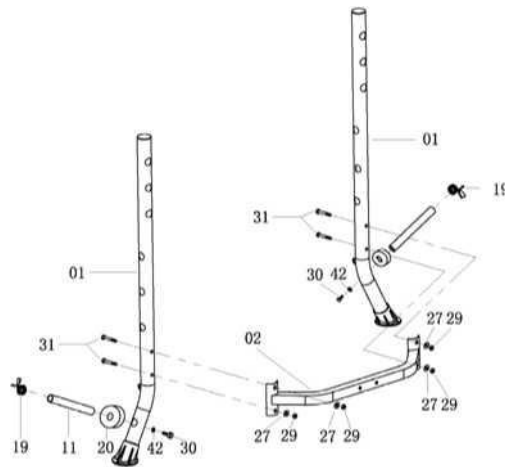
Перелік деталей

Номер на кресленні	Описання	Кількість	Номер на кресленні	Описання	Кількість
1	Вертикальна стійка-труба	2	21	Кінцева заглушка	2
2	З'єднувальна поперечина	1	22	Шків	1
3	Основна рама	1	23	Квадратна кінцева заглушка	4
4	Балка підтримки спинки	2	24	Ролик-подушка	4
5	Передня стійка рами	1	25	Кінцева заглушка передньої стійки рами	1
6	Основний стабілізатор сидіння	1	26	Кінцева заглушка	1
7	Стійка упора для рук	1	27	Плоска шайба M10	7
8	Важіль для розгинання ніг	1	28	Болт M10x60	3
9	Планка регулювання спинки	1	29	Шестигранна гайка M10	7
10	Штифт-фіксатор балки	2	30	Болт M8x80	2
11	Посадочний стрижень для вантажів	2	31	Болт M10*80	4
12	Кронштейн	2	32	Штифт	1
13	Труба для ролика-подушки	2	33	Штифт	1
14	Подушка спинки	1	34	Болт M8x40	8
15	Подушка сидіння	1	35	Плоска шайба M8	21
16	Подушка упору для рук	1	36	Болт M8x20	6
17	Трос із ручкою	2	37	Кінцева заглушка	2
18	Кінцева заглушка	8	38	Фіксуєча рукоятка	1
19	Пружинна заціпка	3	39	Кінцева заглушка	4
20	Гумовий бампер	2	40	Гайка M8	1

A	Безпековий гак	2	B	Шестигранна контргайка	2
---	----------------	---	---	------------------------	---

ІНСТРУКЦІЯ ПО ЗБИРАННЮ ТРЕНАЖЕРА

Крок 1.

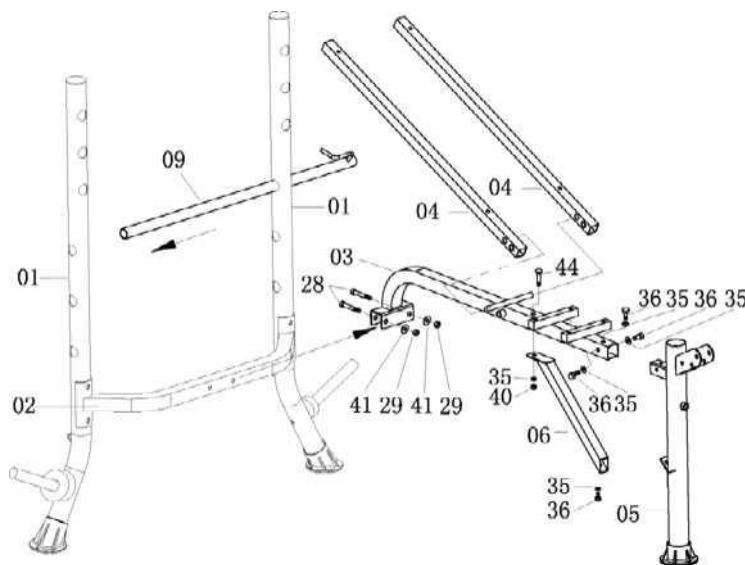


А) Встановіть дві вертикальні стійки-труби (1) за допомогою з'єднувальної поперечини (2) трохи нижче середині висоти стійок. Закріпіть їх за допомогою двох болтів з шестигранними голівками (31), одного кронштейна (12), двох плоских шайби (27), і двох контргайок (29) на кожному кінці поперечини.

Б) Прикріпіть посадочний стрижень для вантажів (11) до правої вертикальної стійки. Закріпіть одним болтом (30), однією шайбою (35). Натягніть гумовий амортизатор (20) на посадочний стрижень для вантажів (11). Прикріпіть пружинну защіпку (19) на стрижень, вставте кінцеву заглушку (18) в стрижень. Повторіть ту ж саму процедуру для установлення стрижня для вантажів з іншого боку тренажеру.

ПРИМІТКА: Затягніть всі болти під час цієї операції.

Крок 2.



А) Встановіть планку регулювання спинки (9) між двома стійками, щоб отримати бажаний нахил спинки.

Б) Приєднайте основну раму (3) до з'єднувальної поперечини (2), використовуючи два болти (28), дві плоскі шайби (27) і дві гайки (29). Поки що не затягуйте міцно болти.

В) Приєднайте передню стійку рами до головної рами (3), закріпіть її трьома болтами (36) і трьома шайбами (35). Поки що не затягуйте міцно болти.

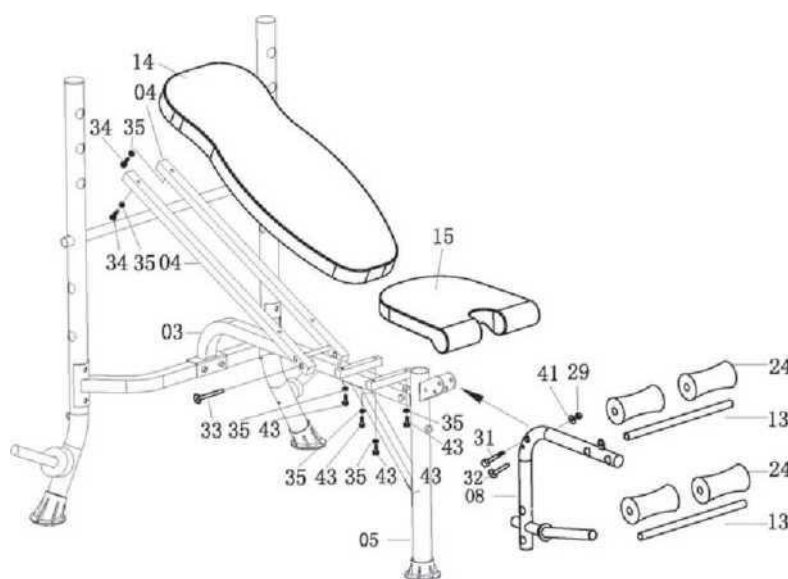
Г) Приєднайте основний стабілізатор сидіння (6) до головної рами (3), закріпіть з'єднання болтом (34), однією шайбою (35) і однією гайкою (40). Приєднайте інший кінець основного стабілізатора сидіння (6) до передньої стійки рами (5) і закріпіть одним болтом (36).

Д) Приєднайте балки підтримки спинки (4) до обох кінців осі на головній рамі (3), інші кінці помістіть на планку регулювання спинки (9).

Е) Затягнути всі гайки і болти у пунктах Б, В та Г.

ПРИМІТКА: Переконайтеся, що всі гайки і болти надійно затягнуті.

Крок 3.



А) Додайте подушку спинки (14) до балки підтримки спинки. Закріпіть його за допомогою чотирьох болтів (34) і чотирьох плоских шайб (35). Вставте штифт (33) через отвори на балці підтримки спинки для регулювання висоти подушки спинки.

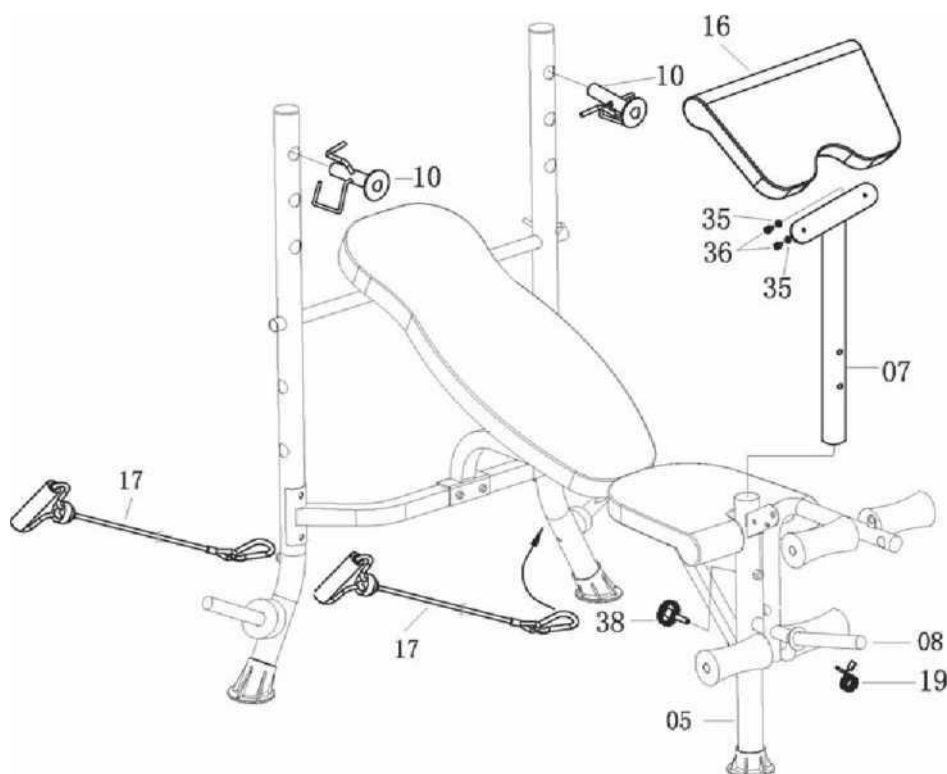
Б) Встановіть сидіння (15) на головній рамі. Закріпіть його за допомогою чотирьох болтів (34) і чотирьох плоских шайб (35).

В) Приєднайте важіль для розгинання ніг (8) до передньої стійки рами (5). Закріпіть одним болтом (28), однією шайбою (27) і однією шестигранною контргайкою (28). Вставте штифт (32) через отвори на важелі для розгинання ніг, щоб відрегулювати необхідне положення.

Г) Вставте дві труби для роликів подушок (13) наполовину через отвори на тренажері для ніг (8). Натягніть на них з обох сторін чотири пінисті ролика-подушки (24).

ПРИМІТКА: Затягніть всі болти під час цієї операції.

Крок 4.



А) Прикріпіть подушку упору для рук (16) до стійки упора для рук (7). Закріпіть її за допомогою двох болтів (36) і двох плоских шайб (35).

Б) Вставте стійку упора для рук (7) у верхній отвір на передній стійці рами (5). Закріпіть його за допомоги фіксуючої рукоятки (38).

В) Встановіть пружинну защіпку (19) на стрижень для розміщення вантажів на тренажері для ніг.

Г) Помістіть два троси з рукоятками (17) на вертикальних стійках-трубах.

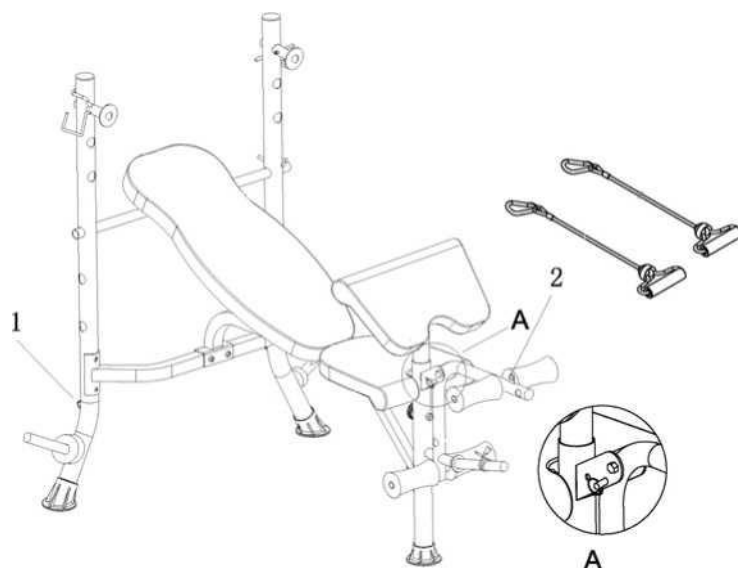
Д) Вставте дві штифта-фіксатори балки (10) в обидві вертикальні стійки.

Е) При використанні тренажера для ніг демонтуйте стійку упора для рук з передньої стійки рами.

ПРИМІТКА: Затягніть всі болти під час цієї операції.

Троси призначені для виконання вправ на розвиток верхньої частини тіла.

Застосування тросів з рукоятками



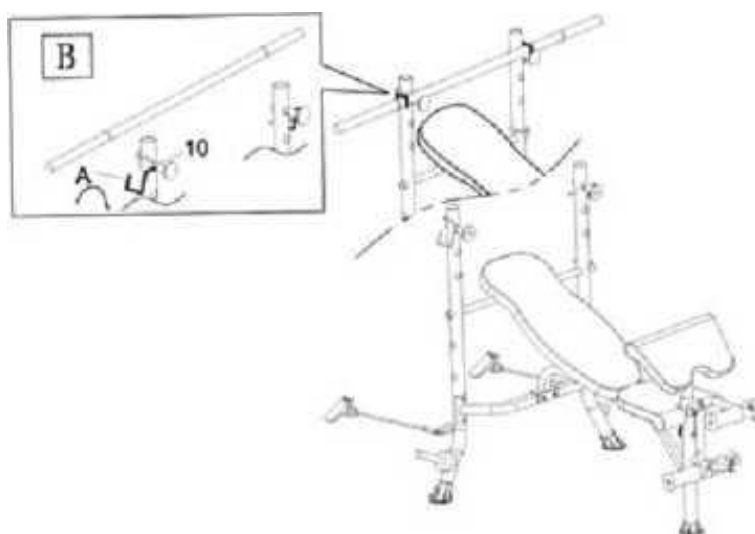
Точки під'єднання тросів

- 1 – Задня нижня частина вертикальних стійок.
- 2 – Передня верхня частина тренажеру для ніг.

УВАГА! ОБОРЕЖНО!

ЗАФІКСУЙТЕ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ НІГ НА МІСЦІ ЗА ДОПОМОГОЮ ШТИФТА ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОЧАТИ ЗАКРІПЛЯТИ І ВИКОРИСТОВУВАТИ ТРОСИ НА ВАЖЕЛІ ДЛЯ НІГ.

Остаточне збирання



УВАГА: Перед початком використання тренажеру, переконайтеся, що всі гайки і болти затягнуті повністю!

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

1. Не використовуйте тренувальне обладнання без згоди вашого лікаря.
2. Не дозволяйте дітям використовувати цей тренажер без контролю з боку дорослих.
3. Намагайтесь тримати ваші пальці, частини тіла, дітей і домашніх тварин подалі від рухомих частин тренажеру.
4. Необхідно розминатись і прогріватись перед кожним тренуванням, а також остигати після кожного тренування.
5. Переконайтеся, що всі гайки, болти і гвинти затягнуті повністю перед використанням цього продукту.
6. Якщо які-небудь деталі носять сліди зносу або зламані, або, якщо цей продукт не працює належним чином, **заборонено використовувати** цей тренажер.
7. Цей тренажер призначений виключно для побутового використання і не призначений для комерційного використання.
8. Тримайте тренажер в приміщенні від подалі від пилу і вологи.
9. Розмістіть тренажер на рівній стабільній поверхні і розташуйте під ним певний матеріал, щоб захистити підлогу або килим від подряпин і пошкоджень.
10. Завжди встановлюйте однакову вагу на різні кінці штанги.
11. Завжди закріплюйте обтяження за допомогою стопорних хомутів, коли вони встановлені на штангу або на спеціальні посадочні місця на тренажері.
12. Завжди займайтесь з партнером.