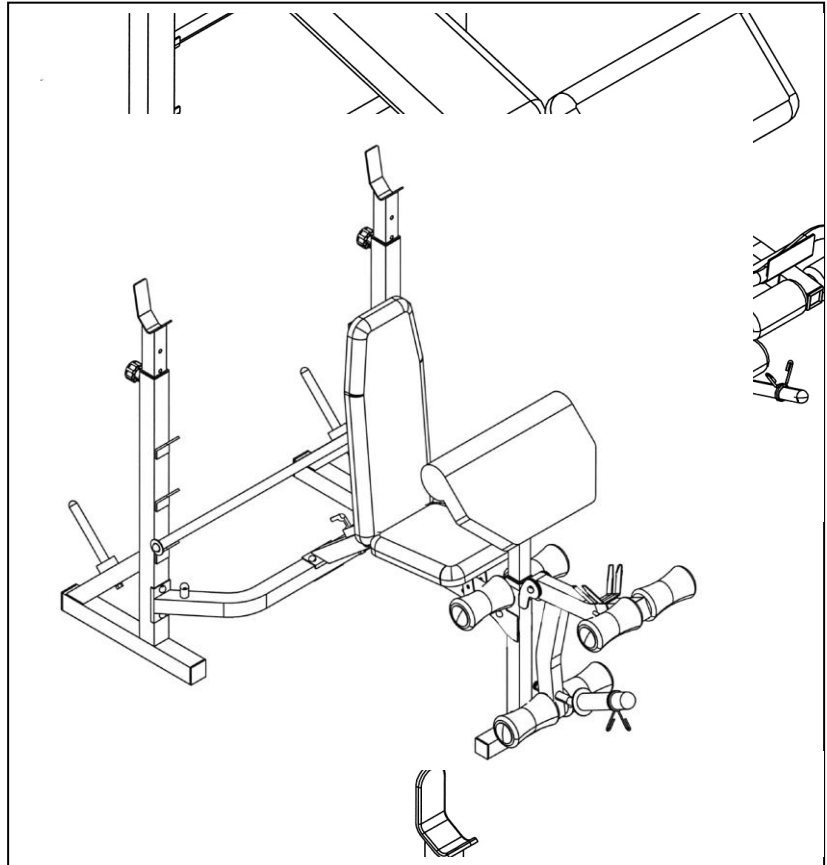


HG-2094
ПОДСТАВКА ДЛЯ ШТАНГИ



HOUSEFIT-гарантия здоровья!

СОДЕРЖАНИЕ**3**

▪

Введение**4**

▪

Набор крепежа**5-8**

▪

Инструкция по сборке**9**

▪

Диаграмма**10**

▪

Список составных частей**11-12**

▪

Разминка

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ПОДСТАВКУ ДЛЯ ШТАНГИ HG-2094. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВСЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ ВОПРОСЫ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ. ТРЕНАЖЕР ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ НА РАССТОЯНИИ 1 М ОТ ДРУГИХ ОБЪЕКТОВ В ПОМЕЩЕНИИ.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ ОДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ БОСИКОМ ИЛИ В НОСКАХ.
- ПЛОТНО ПРИЖИМАЙТЕ СТУПНИ НОГ К ПЕДАЛЯМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ. ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВОК И РЕГУЛИРУЙТЕ НАГРУЗКУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО.
- **КАЖДЫЕ 1-2 МЕСЯЦА ПРОВЕРЯЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ И ПОДКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО.**

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

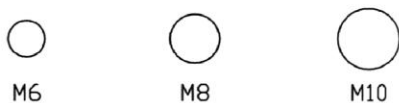
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ И КОМПЛЕКТАЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ.

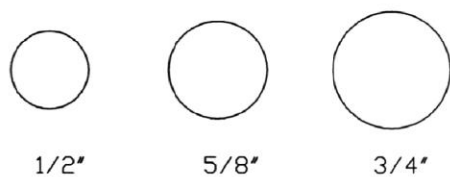
ИДЕНТИФИКАТОР КРЕПЕЖА

РАЗМЕСТИТЕ ШАЙБУ, КОНЧИК БОЛТА ИЛИ ВИНТА
В ЦЕНТРЕ КРУЖКА ДЛЯ ПРОВЕРКИ РАЗМЕРА

МИЛЛИМЕТРЫ



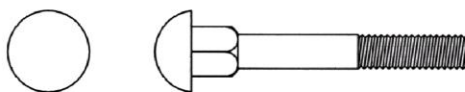
ДЮЙМЫ



ПРИМЕЧАНИЕ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДВА РЕГУЛИРУЕМЫХ ГАЕЧНЫХ КЛЮЧА
ПРИ УСТАНОВКЕ КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКИ. УДЕРЖИВАЙТЕ БОЛТ
ОДНИМ КЛЮЧОМ, А ДРУГИМ ЗАТЯГИВАЙТЕ ГАЙКУ.



ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ



БОЛТ С КВАДРАТНЫМ
ПОДГОЛОВКОМ



БОЛТ С ШЕСТИГРАННЫМ
ШЛИЦЕМ



КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА



ПЛОСКАЯ ШАЙБА

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

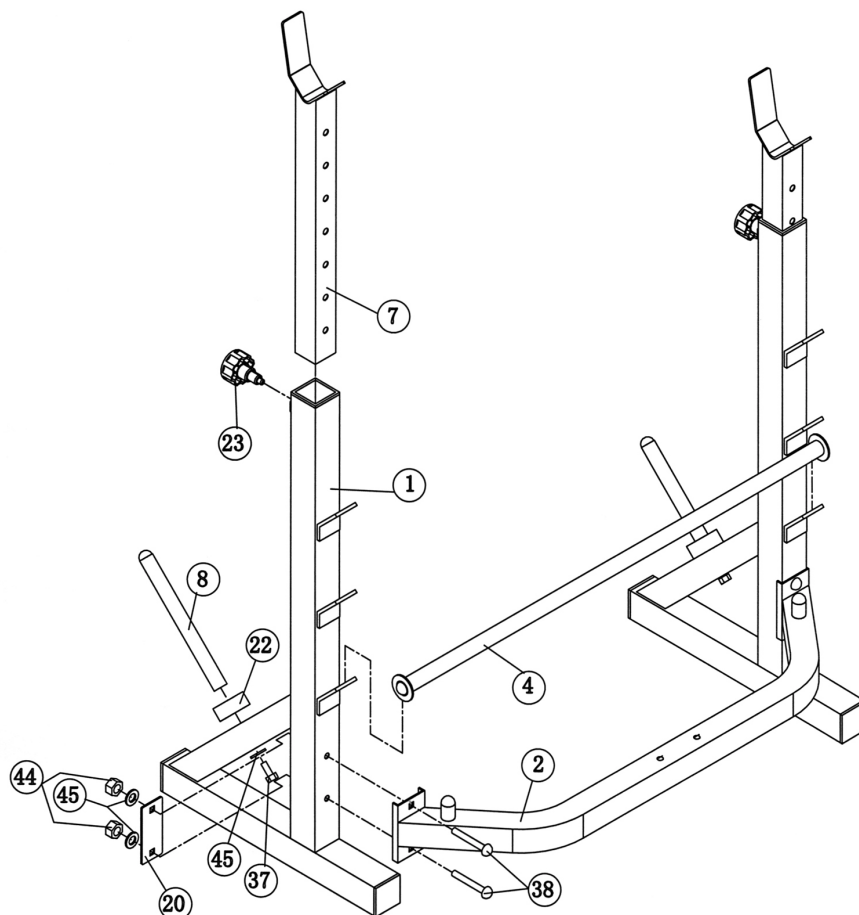
Необходимый инструмент: два регулируемых гаечных ключа и один шестигранный.

ПРИМЕЧАНИЕ: Настоятельно рекомендуем собирать данный агрегат вдвоем для предотвращения возможных повреждений.

ШАГ 1 (СМ.РИС 1)

- A.) Соединить две вертикальные балки (1) при помощи поперечины (2) в середине пролета. Центрировать отверстия и закрепить соединения с каждой из сторон поперечины при помощи пластины (20), двух M10 x 3 1/8" болтов (#38), двух $\varnothing 3/4$ " шайб (#45), и двух M10 колпачковых гаек (#44)
- B.) Расположить Регулятор положения спинки сиденья (4) между двумя вертикальными балками на выбранной высоте для получения необходимого угла наклона спинки.
- C.) Вставить верхние стойки (7) в отверстия вертикальных балок (1). Закрепить их регуляторами (23) через отверстия на выбранной высоте.
- D.) Натянуть резиновые бамперы (22) на держатели весовых дисков (8). Вставить держатели в отверстия на задней части вертикальных балок (1). Закрепить каждый из держателей одним M10 x 1" болтом (#37) и $\varnothing 3/4$ " шайбой (#45).

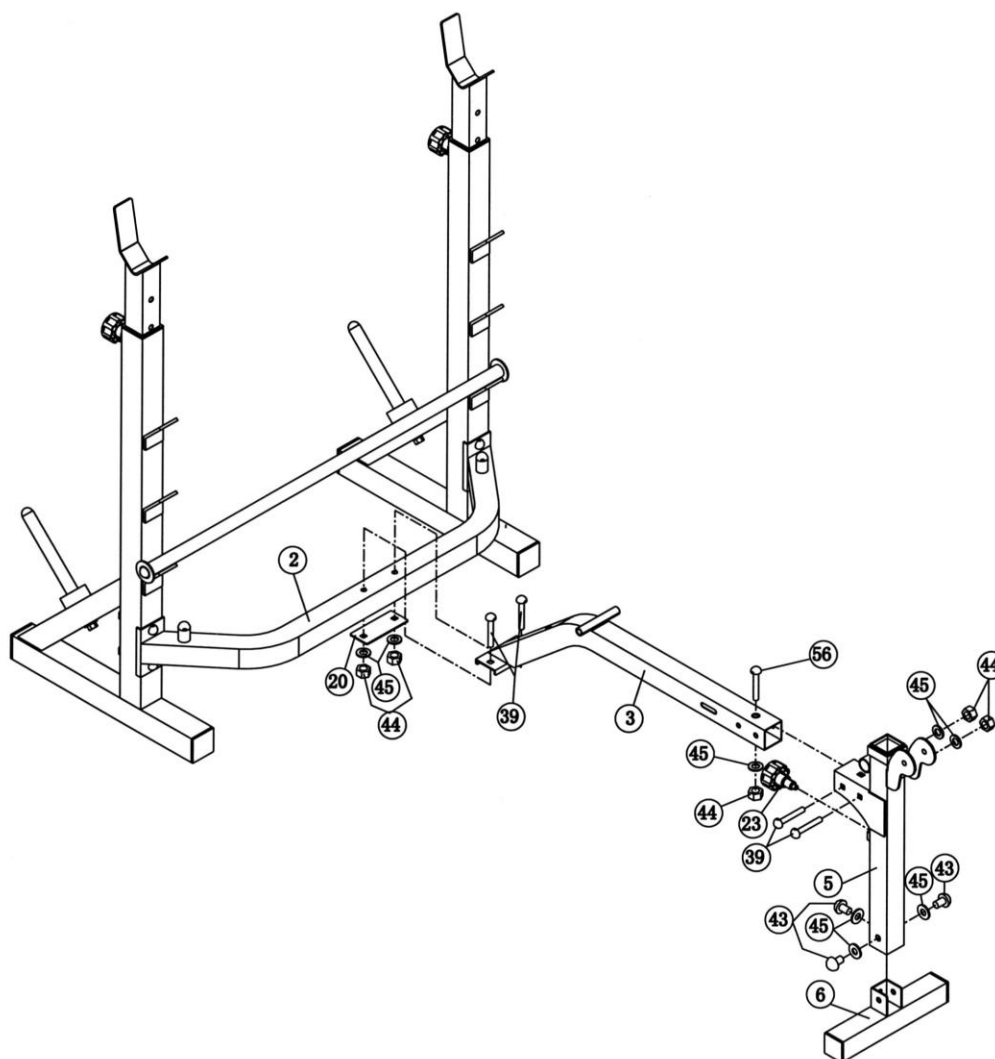
DIAGRAM 1



ШАГ 2 (СМ.РИС. 2)

- A.) Установить держатель ножной тяги (5) на переднем стабилизаторе (6) . Закрепить его тремя M10 x 5/8" болтами (#43) и $\varnothing \frac{3}{4}$ " шайбой (#45).
- B.) Присоединить держатель ножной тяги (#5) к передней части основной поддержки сиденья (#3). Закрепить соединение одним M10 x 2 1/2" болтом (#56), двумя M10 x 2 3/4" болтами (#39), тремя $\varnothing \frac{3}{4}$ " шайбами (#45), и тремя M10 колпачковыми гайками (#44).
- C.) Присоединить заднюю часть основной поддержки сиденья (#3) к поперечине (2) . закрепить соединение пластиной (20) , двумя M10 x 2 3/4" болтами (#39), $\varnothing \frac{3}{4}$ " шайбами (#45), и M10 колпачковыми гайками (#44).
- D.) Вставить блокиратор (#23) в отверстие на задней стороне держателя ножной тяги (5).

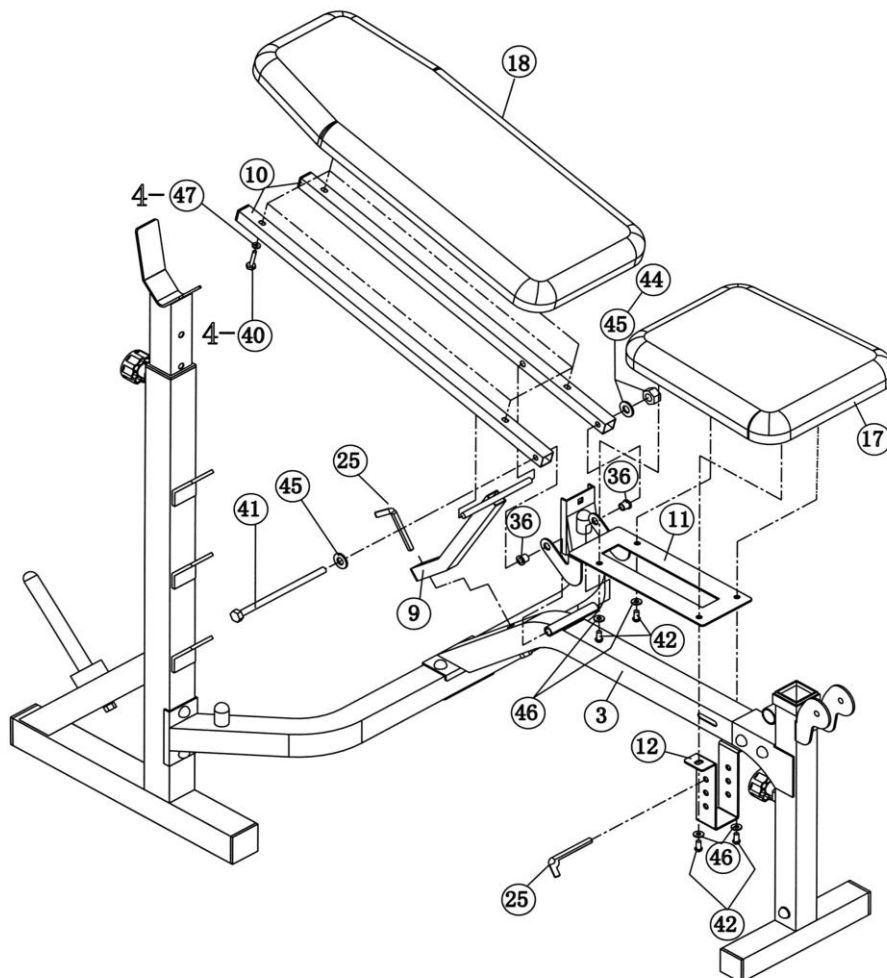
DIAGRAM 2



ШАГ 3 (СМ.РИС. 3)

- А.) Присоединить сторону с отверстиями пластины для крепления сиденья (#11) на штифты основной поддержки сиденья (3) Воткнуть две втулки (36) в отверстия штифта.
- В.) направляющие спинки (10) установить на штифте. Закрепить их одним М10 x 7 ¼" болтом (#41), двумя $\varnothing 3/4$ " шайбами (#45), и одной М10 колпачковой гайкой (#44). ПОКА Не затягивайте соединение. Установите поддерживатель наклона спинки (9) между двумя направляющими спинки (10). Надежно закрепить гайки (44) и болт (41).
- С.) Расположить полотно спинки (#18) на направляющих спинки (#10). Закрепить его четырьмя М6 x 1 3/8" болтами (#40) и $\varnothing 1/2$ " шайбой (#47).
- Д.) Установить подушку сиденья (17) на пластине для крепления сиденья(11). Закрепить задние отверстия на сиденье двумя М8 x 5/8" болтами (#42), $\varnothing 5/8$ " шайбами (#46). Закрепить отверстия спереди регулятором наклона (#12), двумя М8 x 5/8" болтами (#42) и двумя $\varnothing 5/8$ " шайбами (#46). Вставить L-образный штырь (#25) в выбранное отверстие на регуляторе наклона (12) для закрепления необходимого наклона. При выполнении упражнений на поднятие тяжестей с приседанием, поднимите спинку сиденья в вертикальное положение и закрепите ее L-образным штырем (#25). ВАЖНО: вертикальное положение спинки не выдержит большого веса. Единственное назначение – не мешать во время приседаний.

DIAGRAM 3



ШАГ 4 (СМ.РИС. 4)

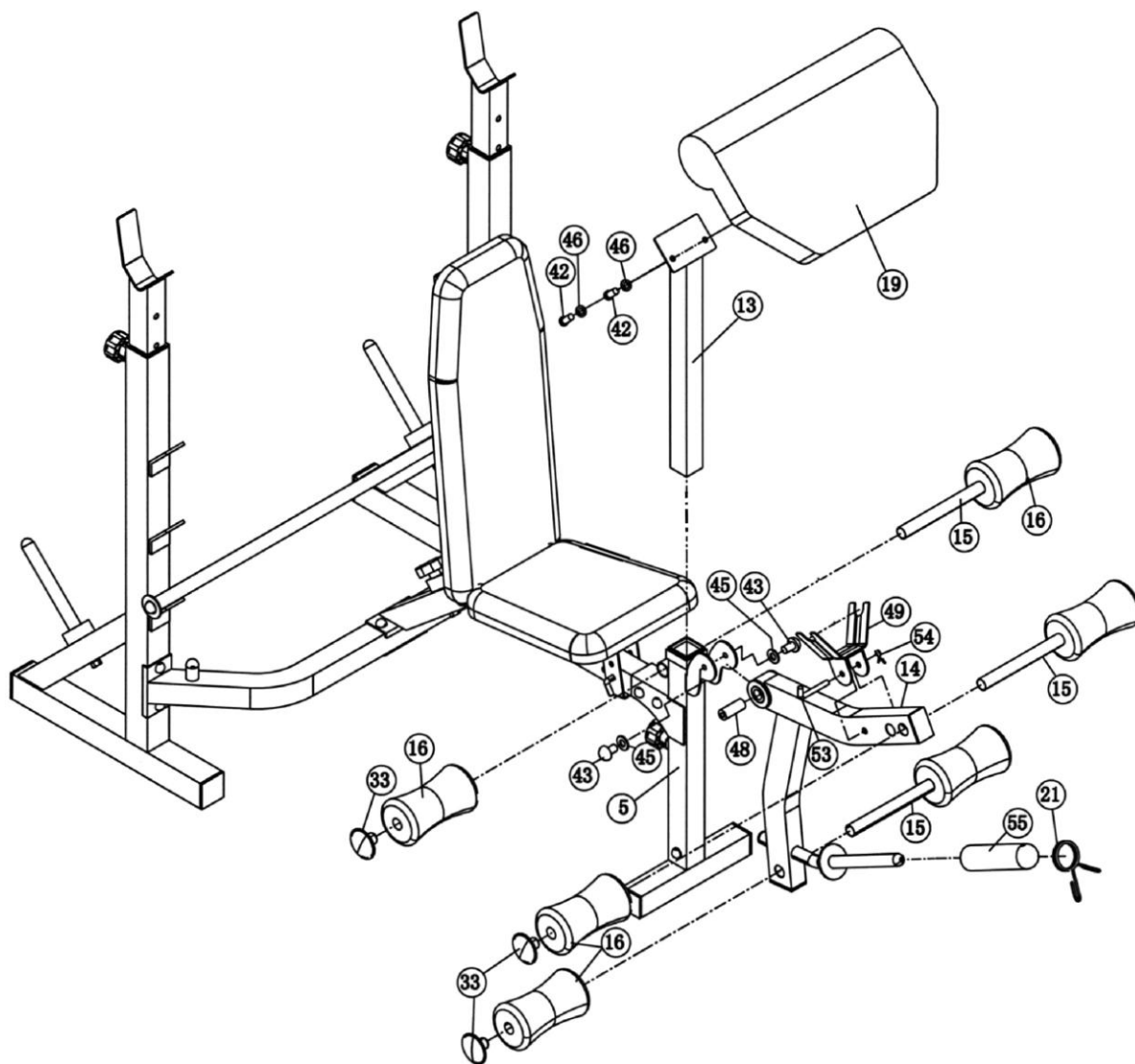
А.) Установить ножную тягу (#14) в кронштейн на верхней части держателя (#5).

Закрепить ее осью (#48), двумя $\varnothing 3/4$ " шайбами (#45), и двумя М10 х 5/8" болтами (#43). Натянуть адаптер олимпийских дисков (#55) на стойку на ножной тяге. Одеть зажим (21) на адаптер. Примечание: во время тренировки пресса удерживать в неподвижном состоянии ножную тягу вам поможет вес не менее 30лбс, размещенный на ней.

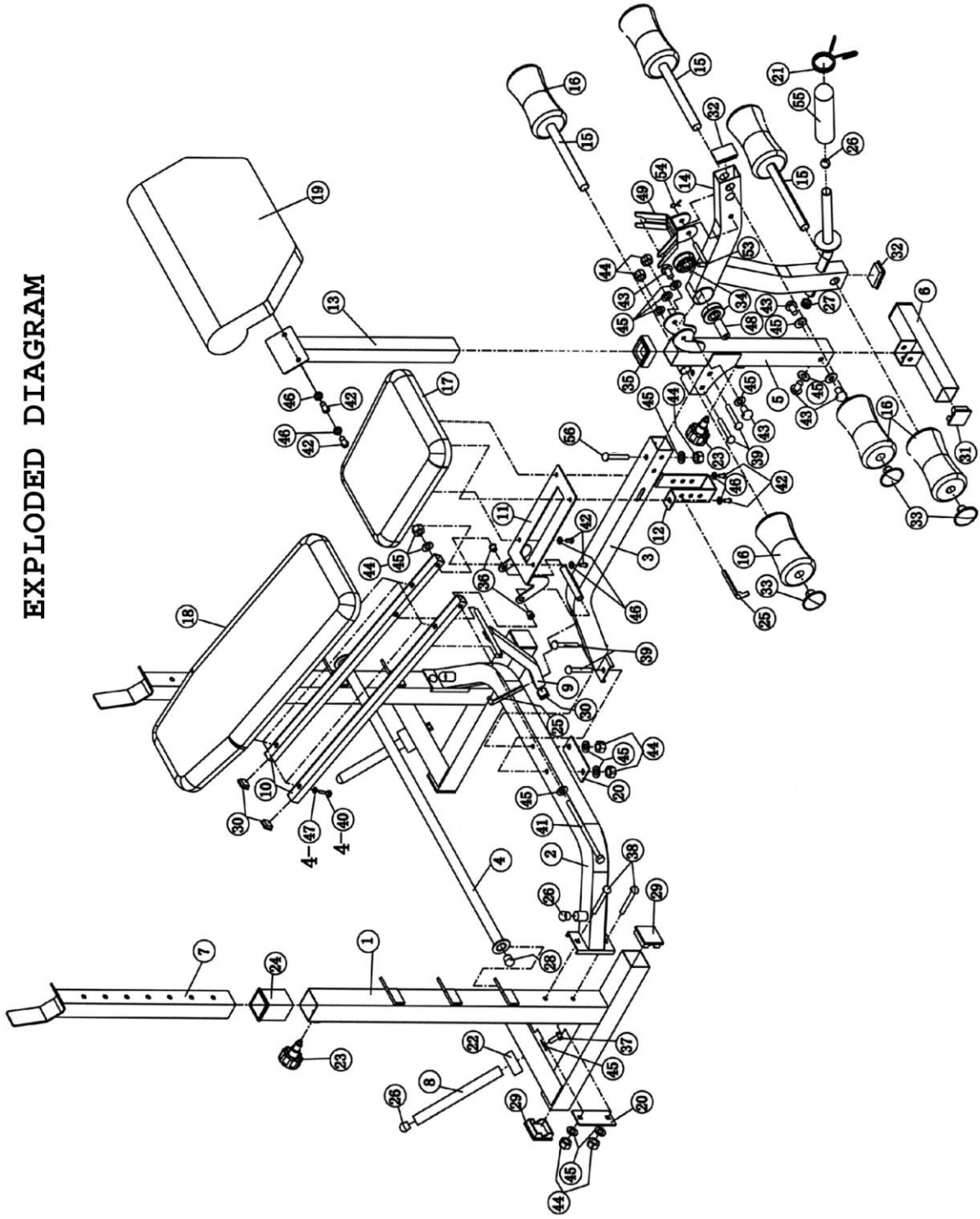
В.) Симметрично вставить трубку (15) в отверстие на держателе ножной тяги (5). Симметрично вставить две другие трубки (15) в отверстия на ножной тяге (14). С обеих сторон одеть шесть мягких грифов (16) и зафиксировать их заглушками (33) с каждой стороны.

С.) Установить парту (19) на стойке (13), Закрепить ее двумя М8 х 5/8" болтами (#42) и $\varnothing 5/8$ " шайбами (#46). Установить стойку в верхнее отверстие держателя ножной тяги (5).

Д.) Установить держатель грифов (49) на ножной тяге (14). Центрировать отверстия и закрепить его 2 $3/4$ " L-образным штырем (#53). Зафиксировать штырь зажимом $\varnothing 3/8$ " (#54).

DIAGRAM 4

EXPLODED DIAGRAM



СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

НО.	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Вертикальная стойка	2
2	Поперечная балка	1
3	Основная поддержка сиденья	1
4	Регулятор положения спинки	1
5	Держатель ножной тяги	1
6	Передний стабилизатор	1
7	Опора	2
8	Держатели весовых дисков	2
9	Поддерживатель наклона спинки	1
10	Направляющие спинки	2
11	Пластина д.крепления сиденья	1
12	Регулятор наклона сиденья	1
13	Стойка парты	1
14	Ножная тяга	1
15	Трубки для крепления мягких грифов	3
16	Мягкие грифы	6
17	Подушка сиденья	1
18	Полотно спинки	1
19	Парта	1
20	Пластина	3
21	Пружинный зажим	1
22	Резиновый бампер	2
23	Блокиратор	3
24	3 1/8" муфта	2
25	4" L-образный штырь	2
26	∅ 1" коническая заглушка	5
27	∅ 1" заглушка	1
28	∅1 1/8" заглушка	2
29	2 3/8" заглушка квадратная	4
30	1" заглушка квадратная	3
31	2" заглушка квадратная	2
32	2 3/8" x 1 5/8" заглушка	2
33	Заглушка для мягких грифов	6
34	∅ 2 3/8" втулка	2
35	2" втулка	1
36	Втулка	2
37	M10 x 1" болт с шестигранным шлицем	2
38	M10 x 3 1/8" болт с квадратным подголовком	4
39	M10 x 2 3/4" болт с квадратным подголовком	4
40	M6 x 1 3/8" шестигранный болт	4
41	M10 x 7 1/4" шестигранный болт	1
42	M8 x 5/8" шестигранный болт	6
43	M10 x 5/8" болт с шестигранным шлицем	5
44	M10 колпачковая гайка	10
45	∅ 3/4" шайба	18
46	∅ 5/8" шайба	6
47	∅ 1/2" шайба	4
48	Ось	1
49	Держатель грифа	1
53	2 3/4" L-образный штырь	1
54	∅ 3/8" Пружинный зажим	1
55	Адаптер для олимпийских дисков	1
56	M10 x 2 1/2" болт с квадратным подголовком	1

РАЗМИНКА.

Успешная тренировка обязательно включает в себя упражнения на разогрев и расслабление. Проводите полную тренировку по крайней мере 2 –3 раза в неделю, делая между ними интервал в один день. Через несколько месяцев Вы сможете увеличить количество тренировок до 4 – 5 раз в неделю.

Упражнения на разогревание являются неотъемлемой частью Ваших тренировок и начинать Вы должны с них. Такие упражнения разогревают и растягивают мышцы, увеличивают циркуляцию крови и количество ударов пульса, насыщают Ваши мышцы кислородом, подготавливая таким образом Ваше тело к более энергичным тренировкам. После тренировки на тренажере повторите эти упражнения для снижения боли в мышцах.

Мы рекомендуем следующие упражнения на разогревание и расслабление:

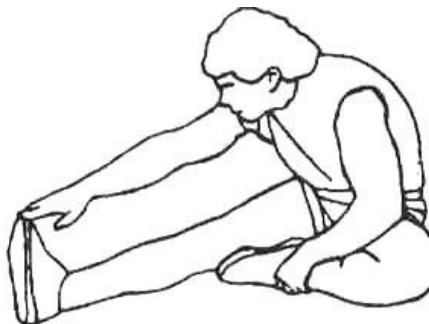
1. Упражнение на растяжку мышц внутренней стороны бедер.

Сядьте на пол, соединив ступни ног, и расставив колени в стороны. Придвиньте ноги как можно ближе к области паха. Осторожно опустите согнутые колени к полу и продержите их в таком положении, сосчитав до 15.



2. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия.

Сядьте на пол, вытянув перед собой правую ногу. Ступню левой ноги прижмите к внутренней стороне бедра вытянутой правой ноги. Наклонитесь вперед к пальцам вытянутой ноги как можно ниже. Сосчитайте до 15. Затем передохните и повторите упражнение, вытянув левую ногу.



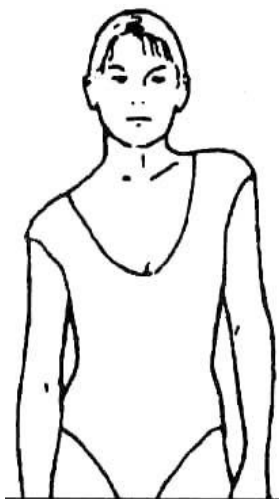
3. Вращения головой.

Наклоните голову направо на счет один, почувствуйте, как тянется левая мышца шеи. Затем, на счет два, откиньте голову назад, поднимите подбородок вверх, открыв рот. На счет три, наклоните голову влево и, наконец, на счет четыре, наклоните голову вперед к груди.



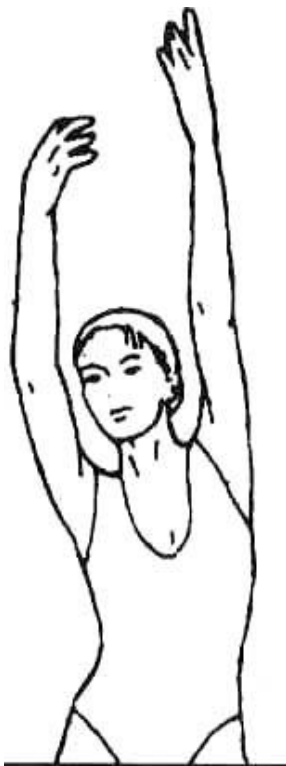
4. Упражнение для плеч.

На счет один поднимите правое плечо к уху. Затем на счет два поднимите левое плечо, одновременно опустив правое.

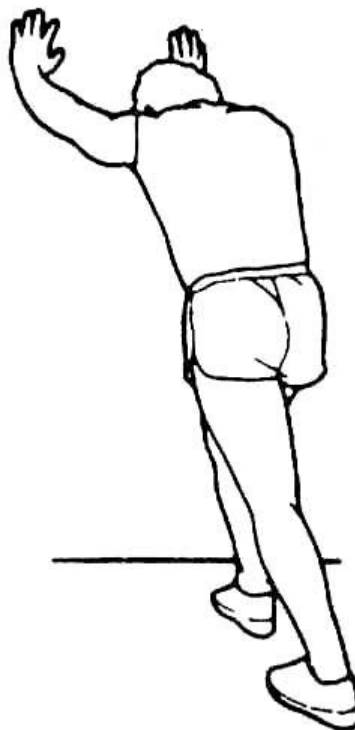


5. Упражнения на растяжку боковых мышц.

Разведите руки в стороны и поднимайте их над головой. На счет один потяните правую руку как можно выше вверх. Почувствуйте, как тянется Ваша правая мышца. Повторите упражнение с левой рукой.

**6. Упражнение для икр.**

Упритесь руками в стену, поставив левую ногу перед правой. Держите правую ногу прямой (левая нога на полу); затем, согните левую ногу и наклонитесь вперед, сдвинув бедра к стене. Сосчитайте до 15, затем повторите упражнение с другой ногой.

**7. Касание руками пальцев ног.**

Медленно наклонитесь вперед в талии, расслабив мышцы спины и плеч. Постарайтесь прикоснуться руками к пальцам ног. Наклонитесь как можно сильнее и сосчитайте до 15.

