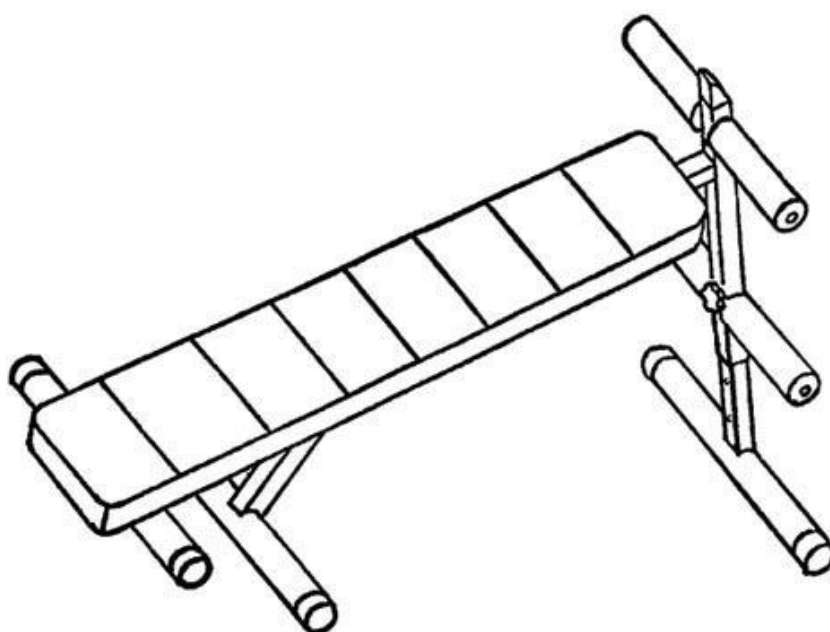
  
**HouseFit**

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**ПЛОСКАЯ СКАМЬЯ "КОМБО"  
DH-8114**



---

HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

## **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ.**

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКАМЕЙКИ. СОХРАНИТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО ДЛЯ СПРАВОК.

### **ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ.**

#### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.**

ЭТА ТРЕНИРОВОЧНАЯ УСТАНОВКА СКОНСТРУИРОВАНА ОПТИМАЛЬНО БЕЗОПАСНОЙ. ОДНАКО, СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ, РАБОТАЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ:

1. ДЕРЖИТЕ ДЕТЕЙ И КОМНАТНЫХ ЖИВОТНЫХ ПОДАЛЬШЕ ОТ ТРЕНАЖЕРА. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА В КОМНАТЕ, ГДЕ РАСПОЛАГАЕТСЯ ТРЕНАЖЕР.
2. В ОДНО И ТОЖЕ ВРЕМЯ ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА ЭТОМ ТРЕНАЖЕРЕ.
3. ЕСЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛЬ В ГРУДИ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ, ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ СРАЗУ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ НЕМЕДЛЕННО.
4. УСТАНОВИТЕ ТРЕНАЖЕР НА ЧИСТУЮ, РОВНУЮ ПОВЕРХНОСТЬ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР РЯДОМ С ВОДОЙ ИЛИ ВНЕ ПОМЩЕНИЯ.
5. ДЕРЖИТЕ РУКИ ПОДАЛЬШЕ ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА.
6. ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ И ОБУВЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК. НА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, ЧАСТИ КОТОРОЙ МОГУТ ЗАСТРЯТЬ В ТРЕНАЖЕРЕ.
7. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИЛОЖЕНИЯ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
8. НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
9. НЕДИЕСПОСОБНЫЕ ЛЮДИ (ИНВАЛИДЫ) МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР ТОЛЬКО ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ КВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПЕЦИАЛИСТА ИЛИ ВРАЧА.
10. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВСЕГДА ДЕЛАЙТЕ РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЧТОБЫ РАЗОГРЕТЬСЯ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ.
11. НИКОГДА НЕ РАБОТАЙТЕ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН НЕ ИСПРАВЕН.

**ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** ПЕРЕД НАЧАЛОМ КАКОЙ-ЛИБО ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВАШИМ ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛИЦ СТАРШЕ 35 ЛЕТ ИЛИ ЛИЦ, У КОТОРЫХ ЗАВЕДОМО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

**ОПИСАНИЕ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.**

<b>№</b>	<b>НАЗВАНИЕ</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО</b>
1.	ОСНОВНАЯ РАМА	1
2.	ПЕРЕДНИЙ ДЕРЖАТЕЛЬ НОЖНОЙ ТЯГИ	1
3.	ПЕРЕДНЯЯ НОЖНАЯ ТЯГА	1
4.	ПОПЕРЕЧНЫЙ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ СТЕРЖЕНЬ	1
5.	ШАЙБА Ø 3/8"	4
6.	ЦИЛИНДРИЧЕСКАЯ ТРУБКА	1
7.	ПОРИСТЫЙ ЦИЛИНДР	4
8.	ЗАГЛУШКА	6
9.	ДОСКА	1
10.	РУКОЯТКА	1
11.	ВТУЛКА Ø 1"	4
12.	ГАЙКА М8	1
13.	ШАЙБА Ø 1/2"	2
14.	БОЛТ М8 Х 2 1/2"	1
15.	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 2"	1
16.	БОЛТ М6 Х 5/8"	4
17.	ШАЙБА Ø 3/4"	2
18.	БОЛТ М10 Х 3"	1
19.	ГАЙКА М10	1
20.	ЗАДНЯЯ СКЛАДНАЯ НОЖНАЯ ТЯГА	1
21.	U - ОБРАЗНЫЙ ШТЫРЬ	1
22.	ЗАПОРНЫЙ ШТИФТ	1

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.

ИНСТРУМЕНТЫ, ТРЕБУЕМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ СКАМЬИ: ДВА РЕГУЛИРОВОЧНЫХ ГАЕЧНЫХ КЛЮЧА.

### ШАГ 1.

А) ПРИКРЕПИТЕ ПЕРЕДНИЙ ДЕРЖАТЕЛЬ НОЖНОЙ ТЯГИ (2) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ БОЛТОМ М8 Х 2 1/2" (14), ДВУМЯ ШАЙБАМИ Ø 1/2" (13) И ГАЙКОЙ М8 (12). ВСТАВЬТЕ ЗАПОРНЫЙ ШТИФТ (22).

В) ПРИКРЕПИТЕ ПЕРЕДНЮЮ НОЖНУЮ ТЯГУ (3) К ПЕРЕДНЕМУ ДЕРЖАТЕЛЮ НОЖНОЙ ТЯГИ (2). НАДЕЖНО ЗАТЯНИТЕ БОЛТОМ, ВСТАВИВ ЕГО В НУЖНОЕ ОТВЕРСТИЕ, И ЗАФИКСИРУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУКОЯТКОЙ (10) С ПРОТИВОПОЛЖНОЙ СТОРОНЫ.

С) ВСТАВЬТЕ ЦИЛИНДРИЧЕСКУЮ ТРУБКУ (6) НАПОЛОВИНУ В ОТВЕРСТИЕ, РАСПОЛОЖЕННОЕ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ПЕРЕДНЕГО ДЕРЖАТЕЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ (2). НАДЕНЬТЕ ЧЕТЫРЕ ПОРИСТЫХ ЦИЛИНДРА (7) НА ТРУБКУ И ПОПЕРЕЧНЫЙ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ СТЕРЖЕНЬ (4).

Д) ПРИКРЕПИТЕ ЗАДНЮЮ СКЛАДНУЮ НОЖНУЮ ТЯГУ (20) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (1). НАДЕЖНО ЗАТЯНИТЕ БОЛТОМ М10 Х 3" (18) С ДВУМЯ ШАЙБАМИ Ø 3/4" (17) И ГАЙКОЙ М10 (19). ЗАФИКСИРУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ U-ОБРАЗНЫМ ШТЫРЕМ (21).

Е) ПРИКРЕПИТЕ ДОСКУ (9) К ОСНОВНОЙ РАМЕ (1), НАДЕЖНО ЗАТЯНИТЕ ЧЕТЫРЬМЯ БОЛТАМИ М6 Х 5/8" (16) С ЧЕТЫРЬМЯ ГАЙКАМИ Ø 3/8" (5).

