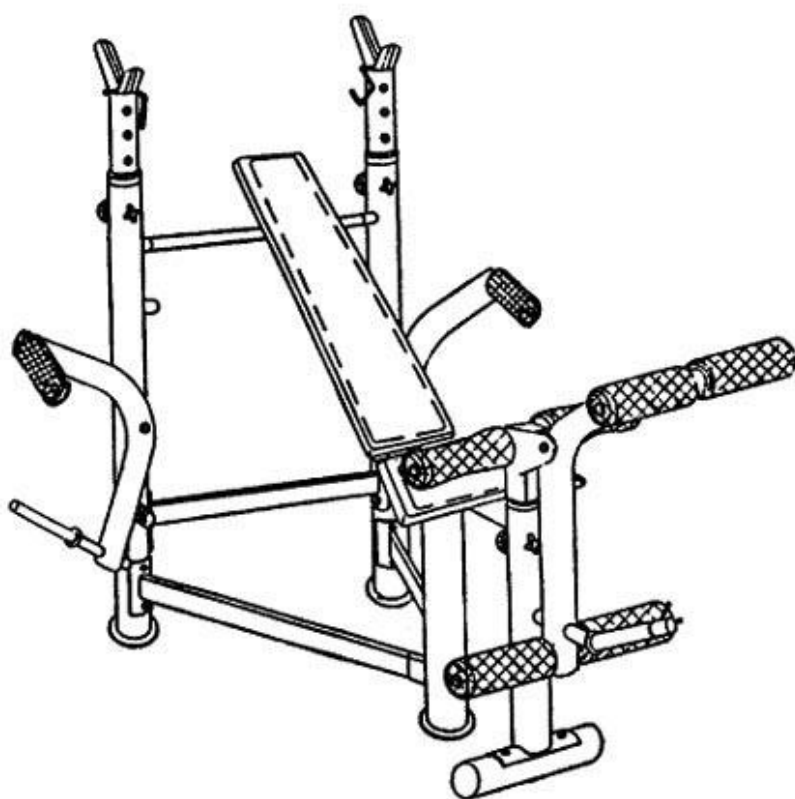


HouseFit

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ТРЕНАЖЕР DH-8116



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ DN-8116. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. 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 ТРЕНАЖЕР СКОНСТРУИРОВАН ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ 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 ВОДОПОВОДОМ.
- ДЕРЖАТЬ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ НАДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗОВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫЕ ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО.

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 ПРОЧИТАТЬ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

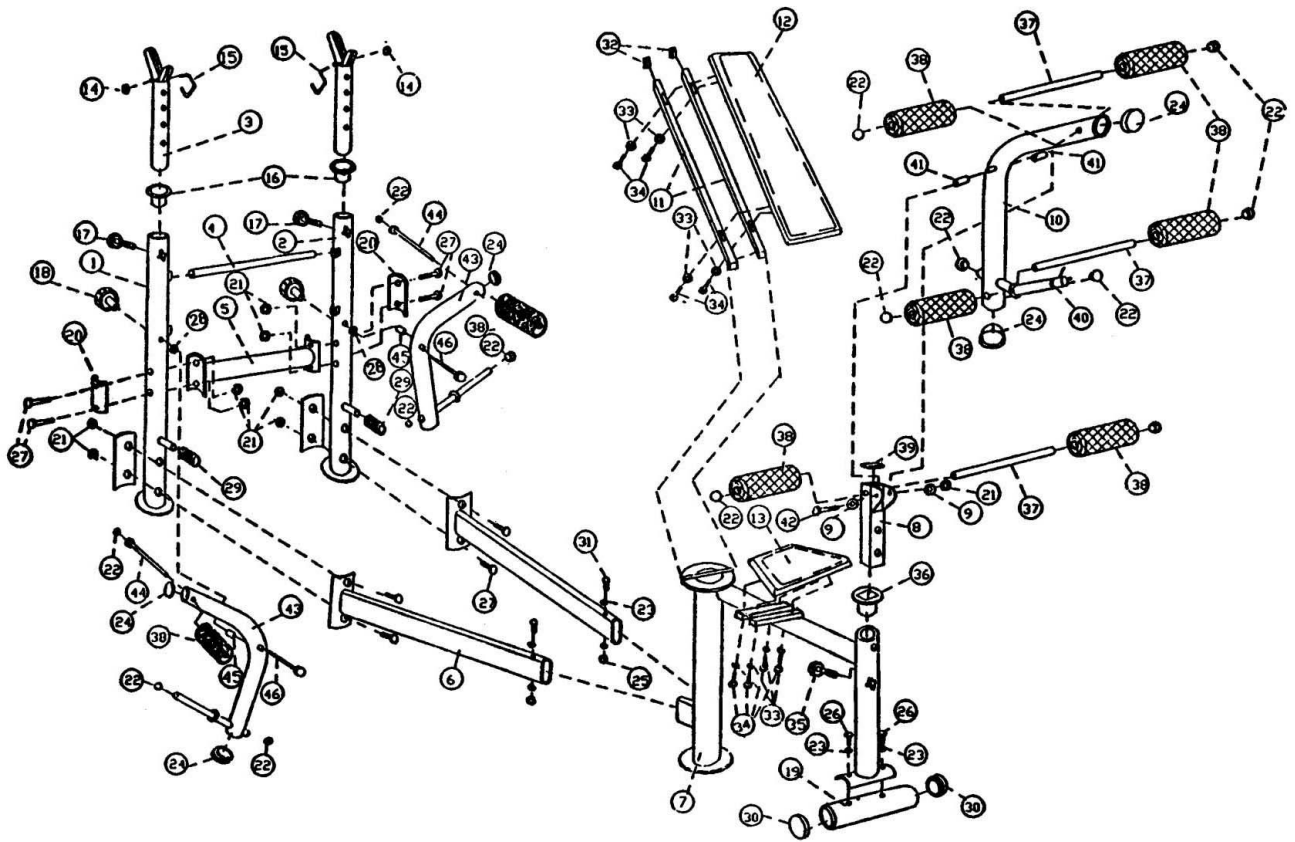
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС, КОТОРЫЙ ВЫДЕРЖИВАЕТ ТРЕНАЖЕР - 235 КГ
(ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ + ВЕС ШТАНГИ С БЛИНАМИ).**

ОПИСАНИЕ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ.

№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	ПРАВАЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ ПЕРЕКЛАДИНА	1
2.	ЛЕВАЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ ПЕРЕКЛАДИНА	1
3.	ВЕСОВОЙ ДЕРЖАТЕЛЬ	2
4.	РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ СТЕРЖЕНЬ ДЛЯ СПИНКИ СИДЕНЬЯ	1
5.	ПОПЕРЕЧНАЯ ПЕРЕКЛАДИНА	1
6.	ОПОРНАЯ РАМА	2
7.	ОСНОВНАЯ ОПОРА СИДЕНЬЯ	1
8.	ДЕРЖАТЕЛЬ НОЖНОЙ ТЯГИ	1
9.	ШАЙБА Ø 7/8"	2
10.	НОЖНАЯ ТЯГА	1
11.	СТЕРЖЕНЬ ДЛЯ СПИНКИ СИДЕНЬЯ	2
12.	СПИНКА СИДЕНЬЯ	1
13.	СИДЕНЬЕ	1
14.	ГАЙКА М6	2
15.	КРЮЧОК БЕЗОПАСНОСТИ	2
16.	ВТУЛКА Ø 2 3/8"	2
17.	БОЛТ С РУЧКОЙ М10	2
18.	БОЛТ С РУЧКОЙ ДЛЯ РУКОЯТОК БАТТЕРФЛЯ	2
19.	СТЕРЖЕНЬ ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	1
20.	СКОБА	4
21.	ГАЙКА М10	9
22.	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА Ø 1"	16
23.	ИЗОГНУТАЯ ШАЙБА Ø 1"	6
24.	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА Ø 2"	6
25.	ГАЙКА М8	2
26.	БОЛТ М8 X 5/8"	2
27.	БОЛТ М10 X 3 1/8"	8
28.	СТАНДАРТНАЯ ГАЙКА М12	2
29.	ПЛАСТИКОВАЯ ПРОКЛАДКА	2
30.	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА Ø 3"	2
31.	БОЛТ М8 X 2 3/4"	2
32.	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 1"	2
33.	ШАЙБА Ø 1/2"	8
34.	БОЛТ М6 X 1 3/8"	8
35.	БОЛТ С РУЧКОЙ М10 X 3 3/8"	1
36.	ВТУЛКА ДЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ	1
37.	ТРУБКА ДЛЯ МЯГКОГО ГРИФА	3
38.	МЯГКИЙ ГРИФ	8
39.	ПЛАСТИКОВАЯ ЗАГЛУШКА 1 3/4"	1
40.	ПРУЖИННЫЙ ЗАЖИМ	1
41.	ПЛАСТИКОВАЯ ВТУЛКА	2
42.	БОЛТ М10 X 3 3/4"	1
43.	РУКОЯТКА БАТТЕРФЛЯ	2
44.	СТЕРЖЕНЬ ДЛЯ РУКОЯТКИ БАТТЕРФЛЯ	2
45.	ПЛАСТИКОВАЯ ВТУЛКА	4
46.	БОЛТ М12	2

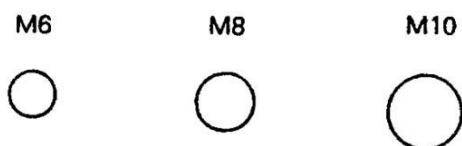
ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



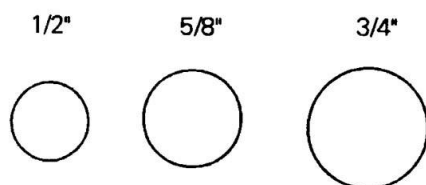
ИДЕНТИФИКАТОР ДЕТАЛЕЙ

ПОЛОЖИТЕ ШАЙБУ, КОНЕЦ БОЛТА ИЛИ ВИНТА НА КРУГ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ РАЗМЕР ПРАВИЛЬНЫМ.

МИЛЛИМЕТРЫ

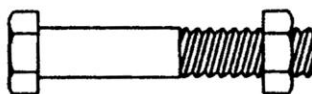
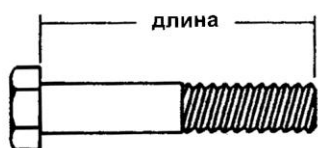


ДЮЙМЫ



ПРИМЕЧАНИЕ: КОГДА ВЫ УСТАНАВЛИВАЕТЕ КОЛПАЧКОВУЮ ГАЙКУ (ТАКЖЕ НАЗЫВАЕМУЮ НЕЙЛОНОВОЙ ИЛИ БЛОКИРУЮЩЕЙ ГАЙКОЙ), ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДВА РАЗВОДНЫХ ГАЕЧНЫХ КЛЮЧА, ЧТОБЫ ЗАВЕРНУТЬ ГАЙКУ. ДЕРЖИТЕ БОЛТ ОДНИМ КЛЮЧОМ, А ДРУГОЙ ИСПОЛЬЗУЙТЕ, ЧТОБЫ ПОВОРАЧИВАТЬ ГАЙКУ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ.

ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ



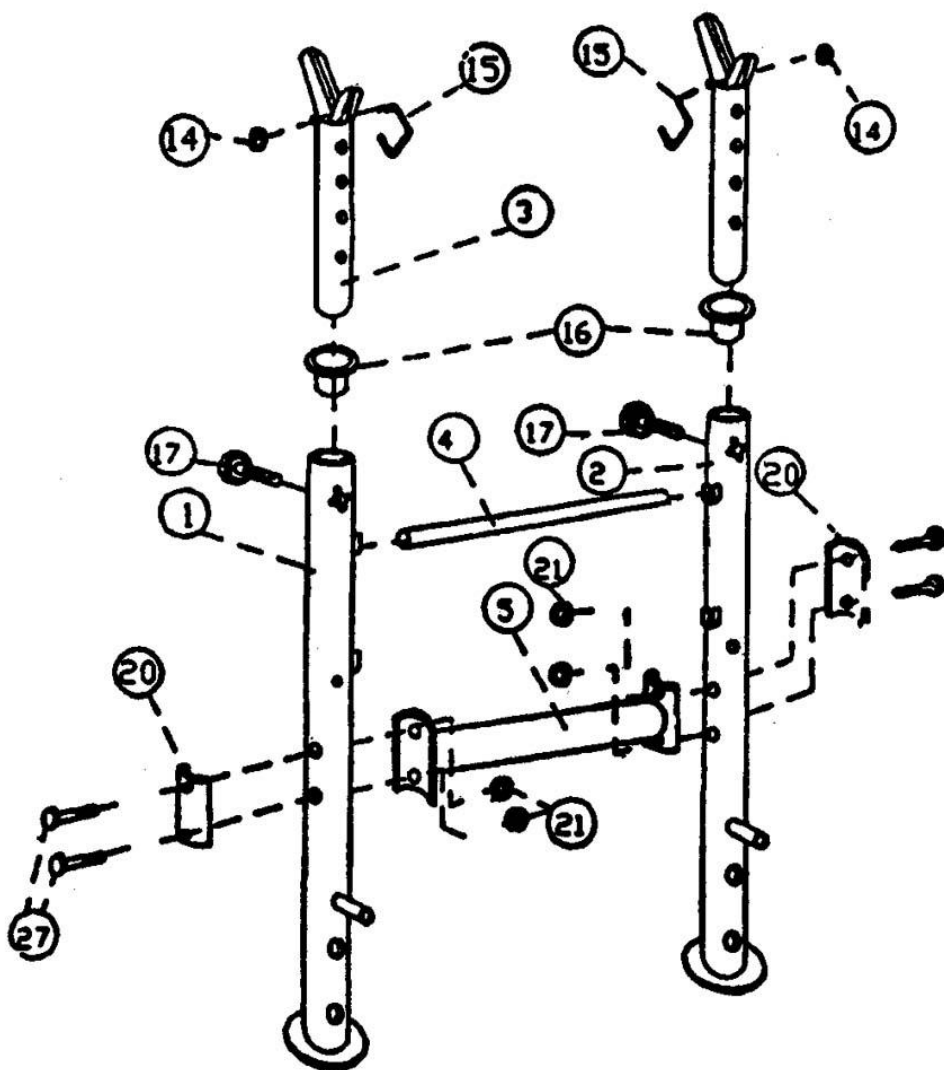
ШАГ 1 (СМ. ДИАГРАММУ 1).

А) СОЕДИНИТЕ ДВЕ ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПЕРЕКЛАДИНЫ (1 И 2) И ПОПЕРЕЧНУЮ ПЕРЕКЛАДИНУ (5) ПОСЕРЕДИНЕ. ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ДВУМЯ БОЛТАМИ М10 Х 3 1/8" (27), ОДНОЙ СКОБКОЙ (20) И ДВУМЯ ГАЙКАМИ М10 (21) С КАЖДОГО КОНЦА ПОПЕРЕЧНОЙ ПЕРЕКЛАДИНЫ.

В) УСТАНОВИТЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ СТЕРЖЕНЬ ДЛЯ СПИНКИ СИДЕНЬЯ (4) МЕЖДУ ДВУМЯ ВЕРТИКАЛЬНЫМИ ПЕРЕКЛАДИНАМИ В ВЫБРАННЫЕ ОТВЕРСТИЯ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ТРЕБУЕМОГО НАКЛОНА СПИНКИ СИДЕНЬЯ.

С) ВСТАВЬТЕ ВЕСОВЫЕ ДЕРЖАТЕЛИ (3) В ВЕРХНИЕ ОТВЕРСТИЯ ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПЕРЕКЛАДИН. ЗАКРЕПИТЕ ИХ ДВУМЯ БОЛТАМИ С РУЧКАМИ М10 (17) ЧЕРЕЗ ВЫБРАННЫЕ ОТВЕРСТИЯ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ НУЖНОЙ ВЫСОТЫ ДЕРЖАТЕЛЕЙ.

Д) ВСТАВЬТЕ ДВА КРЮЧКА БЕЗОПАСНОСТИ (15) В ОТВЕРСТИЯ НАВЕРХУ ВЕСОВЫХ ДЕРЖАТЕЛЕЙ (3). ЗАКРЕПИТЕ ДВУМЯ ГАЙКАМИ М6 (14).

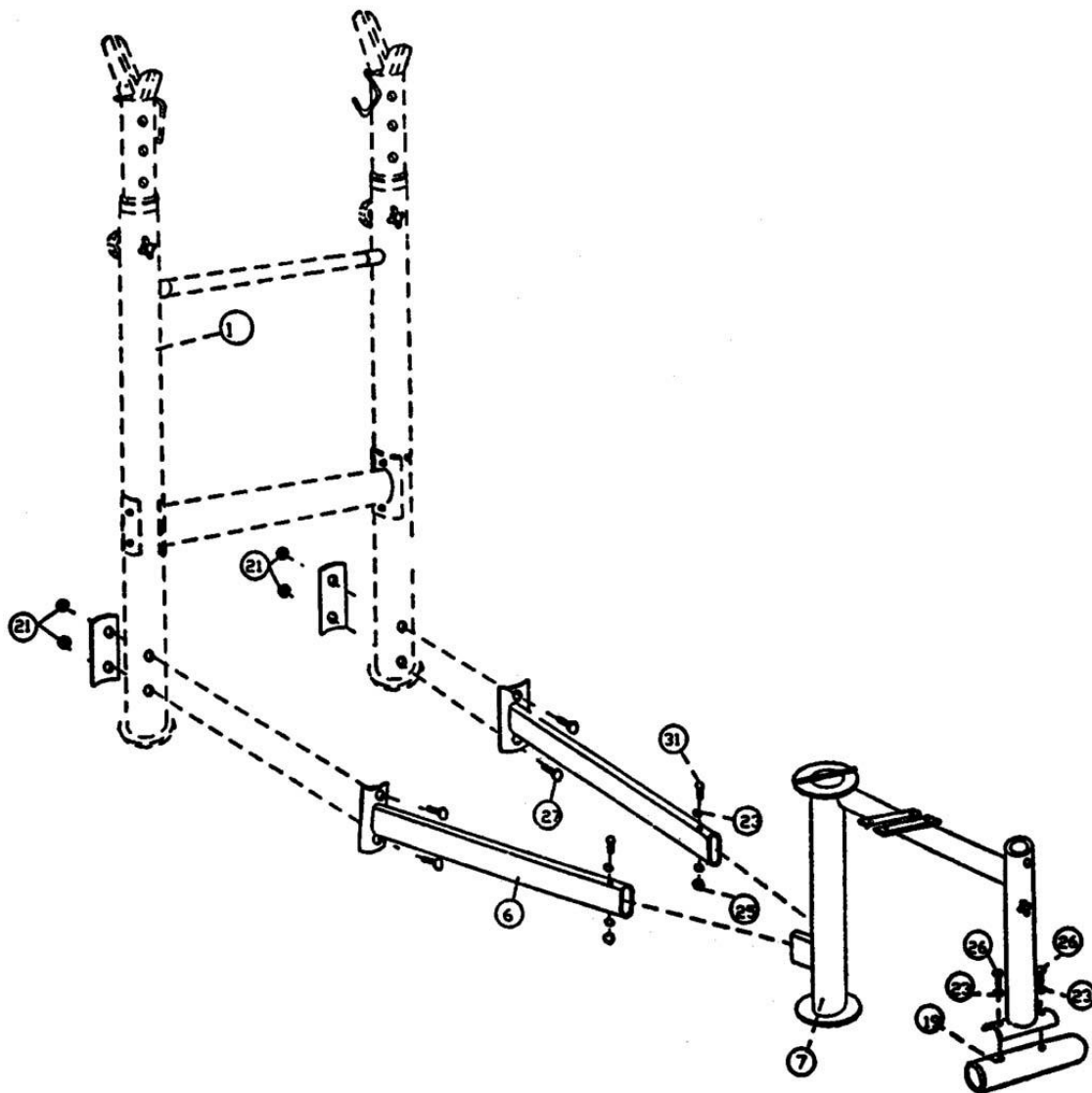


ШАГ 2 (СМ. ДИАГРАММУ 2).

А) ПРИСОЕДИНИТЕ СТЕРЖЕНЬ ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА (19) К ПЕРЕДНЕМУ КОНЦУ ОСНОВНОЙ ОПОРЫ СИДЕНЬЯ (7). ЗАКРЕПИТЕ ЕГО ДВУМЯ БОЛТАМИ М8 Х 5/8" (26) И ИЗОГНУТЫМИ ШАЙБАМИ Ø 1" (23).

В) ПРИСОЕДИНИТЕ ОПОРНУЮ РАМУ (6) К ГЛАВНОЙ ОПОРЕ СИДЕНЬЯ (7) И ЗАКРЕПИТЕ ЕЕ ОДНИМ БОЛТОМ М8 Х 2 3/4" (31), ДВУМЯ ИЗОГНУТЫМИ ШАЙБАМИ Ø 1" (23) И ОДНОЙ ГАЙКОЙ М8 (25). ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАКРЕПИТЬ ДРУГУЮ ОПОРНУЮ РАМУ (6).

С) ПРИСОЕДИНИТЕ КОМПЛЕКТ ОПОРНОЙ РАМЫ К ВЕРТИКАЛЬНЫМ ПЕРЕКЛАДИНАМ (1 И 2) И ПРИКРЕПИТЕ ДВУМЯ БОЛТАМИ М10 Х 3 1/8" (27), ОДНОЙ СКОБОЙ (20) И ДВУМЯ ГАЙКАМИ М10 (21) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ.

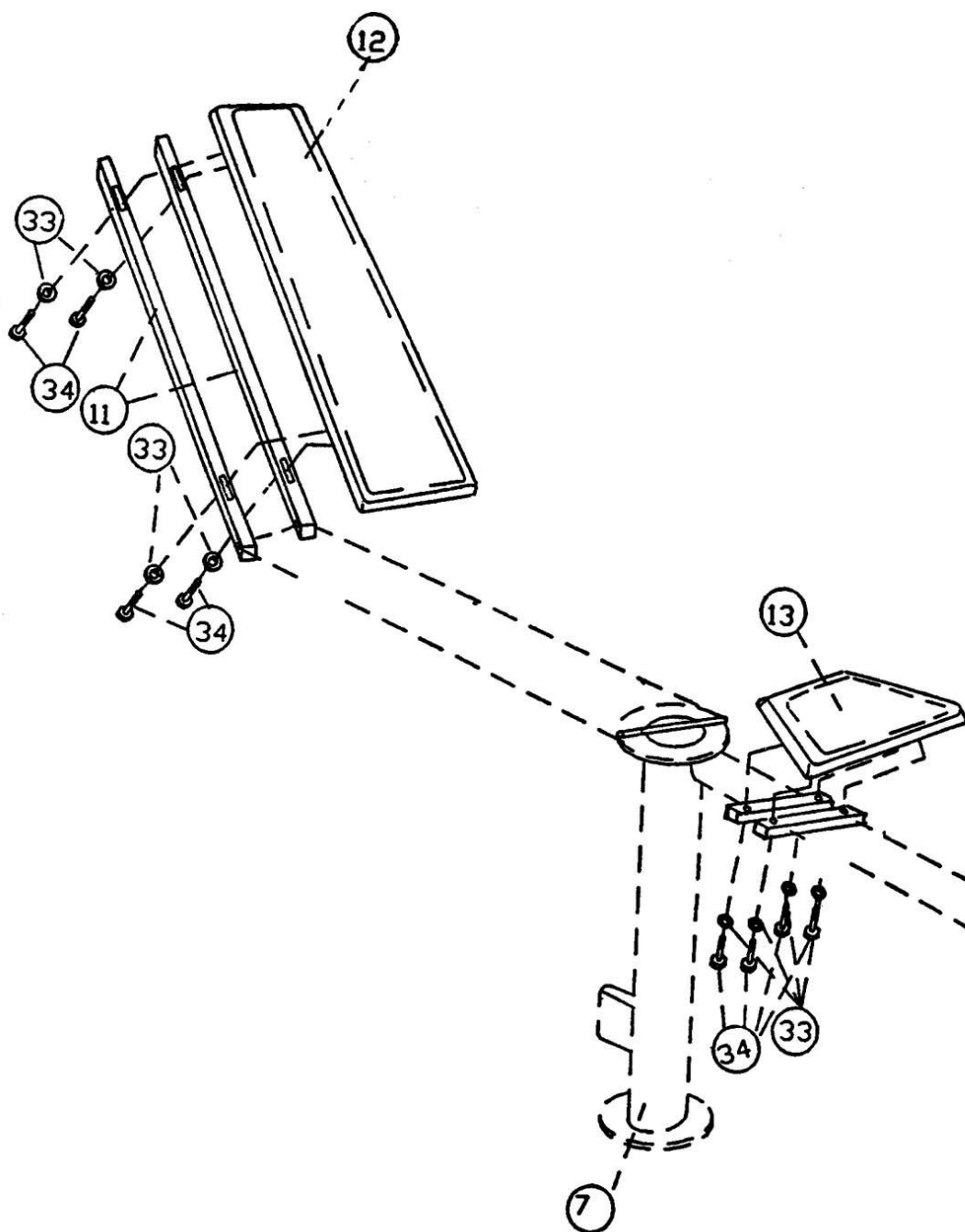


ШАГ 3 (СМ. ДИАГРАММУ 3).

А) ПРИСОЕДИНИТЕ СТЕРЖЕНЬ ДЛЯ СПИНКИ СИДЕНЬЯ (11) ДЫРЧАТОЙ СТОРОНОЙ К ОБОИМ КОНЦАМ СТЕРЖНЯ НА ОСНОВНОЙ ОПОРЕ СИДЕНЬЯ (7). ДРУГАЯ СТОРОНА РАСПОЛАГАЕТСЯ ПРОТИВ РЕГУЛИРОВОЧНОГО СТЕРЖНЯ ДЛЯ СПИНКИ СИДЕНЬЯ (4).

В) УСТАНОВИТЕ ДРАПИРОВАННУЮ СПИНКУ СИДЕНЬЯ (12) НА СТЕРЖНИ (11). ПРИКРЕПИТЕ ЕЕ ЧЕТЫРЬМЯ БОЛТАМИ М6 Х 1 3/8" (34) И ЧЕТЫРЬМЯ ШАЙБАМИ Ø 1/2" (33).

С) УСТАНОВИТЕ ПОДУШКУ СИДЕНЬЯ (13) НА КРОНШТЕЙН ОСНОВНОЙ ОПОРЫ СИДЕНЬЯ (7), СОВМЕСТИТЕ ОТВЕРСТИЯ И ПРИКРЕПИТЕ ЧЕТЫРЬМЯ БОЛТАМИ М6 Х 1 3/8" И ЧЕТЫРЬМЯ ШАЙБАМИ Ø 1/2" (33).



ШАГ 4 (СМ. ДИАГРАММУ 4).

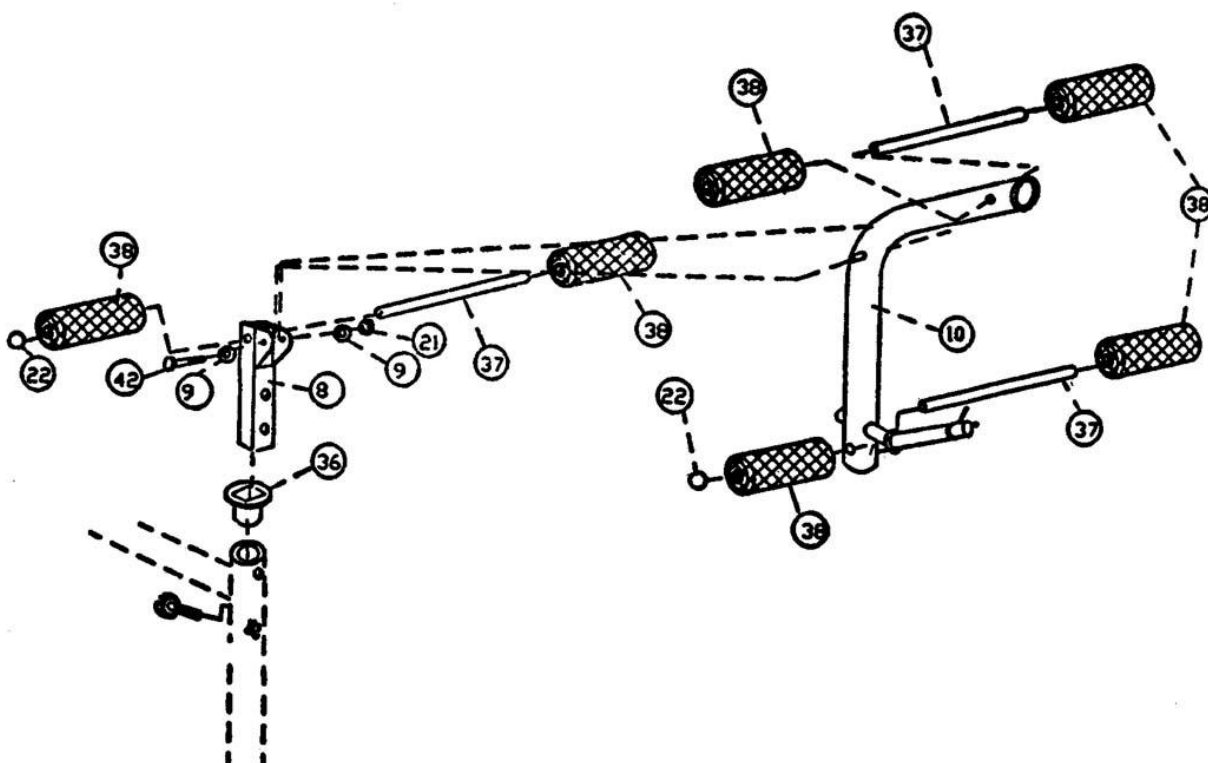
А) ВСТАВЬТЕ ДЕРЖАТЕЛЬ НОЖНОЙ ТЯГИ (8) В ОТВЕРСТИЕ НАВЕРХУ ОСНОВНОЙ ОПОРЫ СИДЕНЬЯ (7). ЗАКРЕПИТЕ ЕГО ДЛИННЫМ БОЛТОМ С РУЧКОЙ (35) ЧЕРЕЗ ВЫБРАННОЕ ОТВЕРСТИЕ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ТРЕБУЕМОЙ ВЫСОТЫ ДЕРЖАТЕЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ (8).

В) УСТАНОВИТЕ НОЖНУЮ ТЯГУ (10) НА КРОНШТЕЙН НАВЕРХУ ДЕРЖАТЕЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ (8) И ЗАКРЕПИТЕ КОНСТРУКЦИЮ ПРИ ПОМОЩИ ОДНОГО БОЛТА М10 Х 3 3/8" (42), ДВУХ ШАЙБ Ø 7/8" (9) И ОДНОЙ ГАЙКИ М10 (21).

С) ВСТАВЬТЕ ДВЕ ТРУБКИ ДЛЯ МЯГКИХ ГРИФОВ (37) НАПОЛОВИНУ В ОТВЕРСТИЯ НА НОЖНОЙ ТЯГЕ (10).

Д) НАДЕНЬТЕ ЧЕТЫРЕ МЯГКИХ ГРИФА (38) НА ТРУБКИ С ОБЕИХ СТОРОН.

Е) ВСТАВЬТЕ ТРУБКУ ДЛЯ МЯГКИХ ГРИФОВ (37) НАПОЛОВИНУ В ОТВЕРСТИЕ НАВЕРХУ ДЕРЖАТЕЛЯ НОЖНОЙ ТЯГИ (8). НАДЕНЬТЕ ДВА МЯГКИХ ГРИФА (38) НА ТРУБКУ.



ШАГ 5 (СМ. ДИАГРАММУ 5).

А) ВСТАВЬТЕ БОЛТ М12 (46) В РУКОЯТКУ БАТТЕРФЛЯ (43). НАДЕНЬТЕ НА БОЛТ ГАЙКУ М12 (28). ВСТАВЬТЕ БОЛТ ЧЕРЕЗ ПРАВУЮ ВЕРТИКАЛЬНУЮ ПЕРЕКЛАДИНУ (1) И ЗАКРЕПИТЕ ОСЬ РУЧКОЙ М12 (18).

В) ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ КАК В ПУНКТЕ «А» ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СОБРАТЬ ДРУГУЮ РУКОЯТКУ БАТТЕРФЛЯ.

С) ВСТАВЬТЕ СТЕРЖНИ (44) ЧЕРЕЗ ВЕРХНИЕ ОТВЕРСТИЯ НА РУКОЯТКАХ БАТТЕРФЛЯ (43). НАДЕНЬТЕ ДВА МЯГКИХ ГРИФА (38) НА СТЕРЖНИ.

