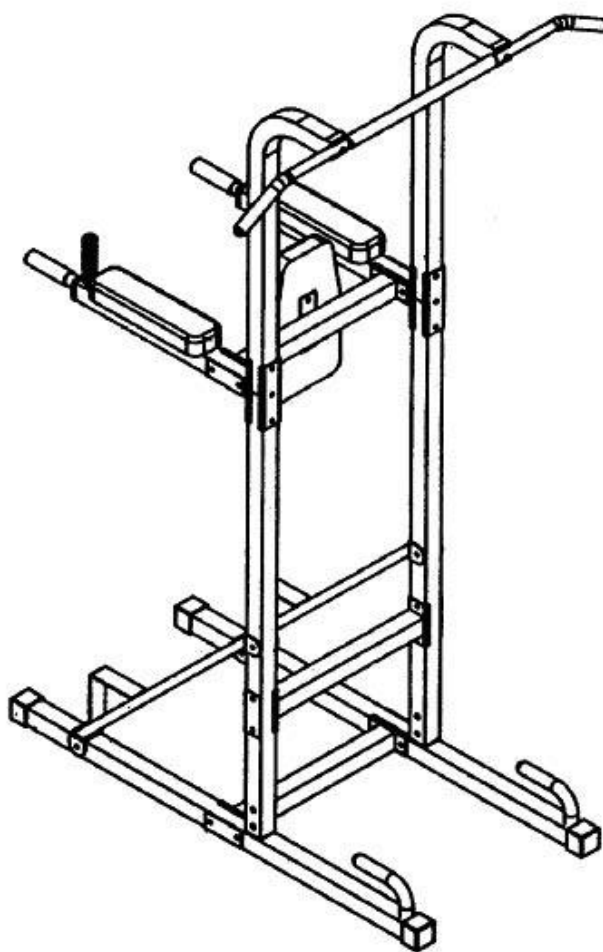

HouseFit

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**ТУРНИК ДЛЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ
DH-8130**



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ТУРНИК ДЛЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ DN-8131. 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 СБОРКОЙ 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 ВОДОПОРОВОДОМ.
- 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 ПОВЕРЖЕДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

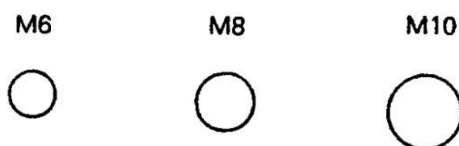
ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ

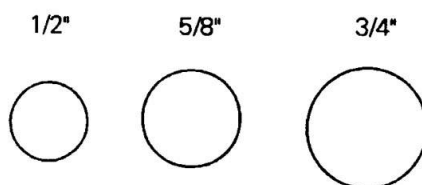
ИДЕНТИФИКАТОР ДЕТАЛЕЙ

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

МИЛЛИМЕТРЫ

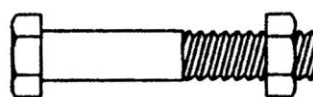
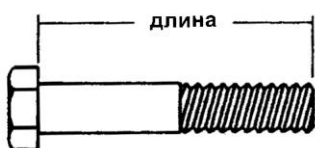


ДЮЙМЫ



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



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА:

ДВА РАЗДВИЖНЫХ ГАЕЧНЫХ КЛЮЧА И ОДИН ШЕСТИГРАННЫЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ

ПРИМЕЧАНИЕ: НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ, ЧТОБЫ ЭТОТ ТРЕНАЖЕР УСТАНОВЛИВАЛСЯ ДВУМЯ ИЛИ БОЛЕЕ ЛЮДЬМИ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗМОЖНЫХ РАНЕНИЙ.

ПУНКТ 1 (СМ СХЕМУ 1)

А.) СОЕДИНИТЕ ДВЕ БАЗОВЫЕ РАМЫ (№1) С ПОПЕРЕЧНОЙ СКОБОЙ (№3) ВНИЗУ. УКРЕПИТЕ ИХ ДВУМЯ М10 X 3" БОЛТАМИ (№21), ЧЕТЫРЬМЯ Ø 7/8 ШАЙБАМИ(№27), ОДНОЙ СКОБОЙ (№10) И ДВУМЯ М10 КОЛПАЧКОВЫМИ ГАЙКАМИ (№29) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ПОПЕРЕЧНОЙ СКОБОЙ (№3).

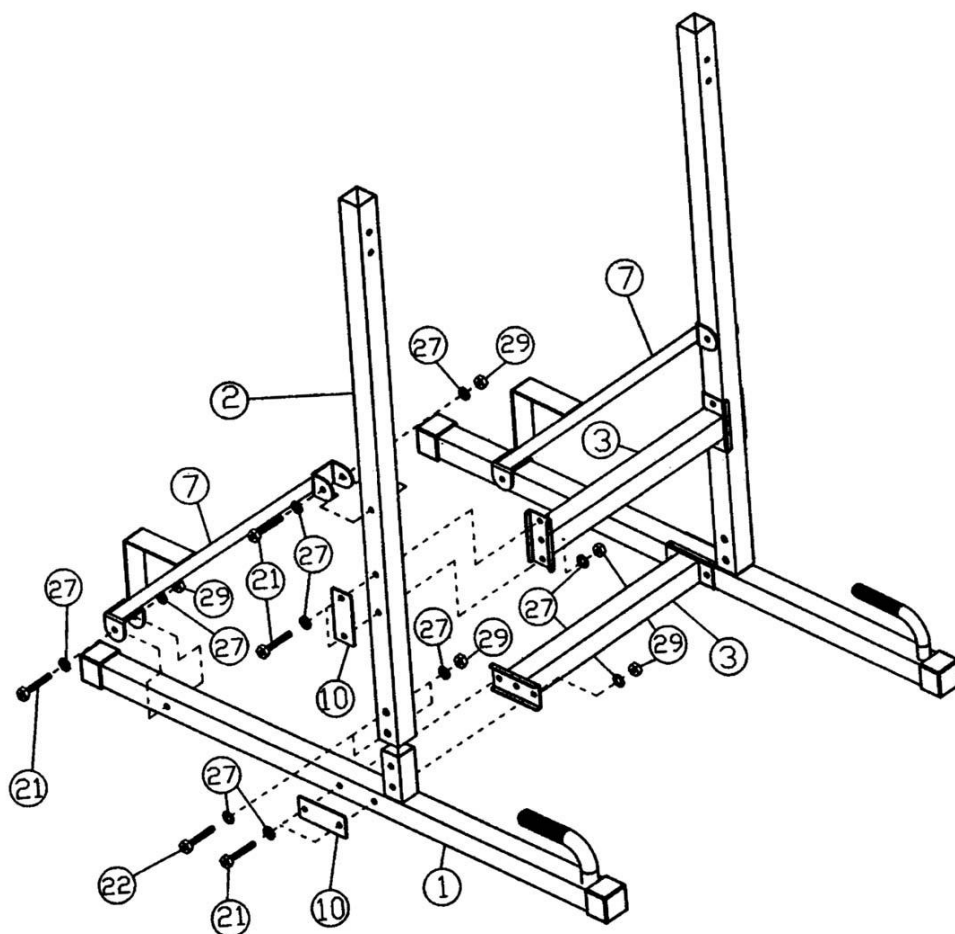
Б.) ПРИКРЕПИТЕ ВЕРТИКАЛЬНУЮ РАМУ (№2) К ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЕ (№1). УКРЕПИТЕ ИХ М10 X 2 1/2" БОЛТАМИ (№22), ЧЕТЫРЬМЯ Ø 7/8 ШАЙБАМИ(№27) И ДВУМЯ М10 КОЛПАЧКОВЫМИ ГАЙКАМИ (№29).

В.) ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ КАК В ПУНКТЕ Б, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ДРУГУЮ СТОРОНУ.

Г.) ПРИКРЕПИТЕ ДИАГОНАЛЬНУЮ ОПОРНУЮ ПЕРЕКЛАДИНУ (№7) К ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЕ (№1). УКРЕПИТЕ ИХ М10 X 3" БОЛТОМ (№21), ДВУМЯ Ø 7/8 ШАЙБАМИ(№27) И М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (№29). ПРИКРЕПИТЕ ДРУГОЙ КОНЕЦ К ВЕРТИКАЛЬНОЙ РАМЕ (№2). УКРЕПИТЕ ЕЁ М10 X 3" БОЛТОМ (№21), ДВУМЯ Ø 7/8 ШАЙБАМИ(№27) И М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (№29). ПОВТОРИТЕ ТОТ ЖЕ ПРОЦЕСС, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ДРУГУЮ СТОРОНУ.

Д.) ПРИКРЕПИТЕ ПОПЕРЕЧНУЮ ПЕРЕКЛАДИНУ (№3) К ВЕРТИКАЛЬНЫМ РАМАМ (№2). УКРЕПИТЕ ИХ ДВУМЯ М10 X 3" БОЛТАМИ (№21), ЧЕТЫРЬМЯ Ø 7/8 ШАЙБАМИ(№27), ОДНОЙ СКОБОЙ (№10) И ДВУМЯ М10 КОЛПАЧКОВЫМИ ГАЙКАМИ (№29) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ПОПЕРЕЧНОЙ ПЕРЕКЛАДИНЫ.

СХЕМА 1



ПУНКТ 2 (СМ СХЕМУ 2)

А.) ВСТАВЬТЕ ВЕРХНЮЮ РАМУ (№5) В ВЕРТИКАЛЬНУЮ РАМУ (№2). УКРЕПИТЕ ИХ М10 X 2 1/2" БОЛТОМ (№22), ДВУМЯ Ø 7/8 ШАЙБАМИ(№27) И М10 КОЛПАЧКОВОЙ ГАЙКОЙ (№29).

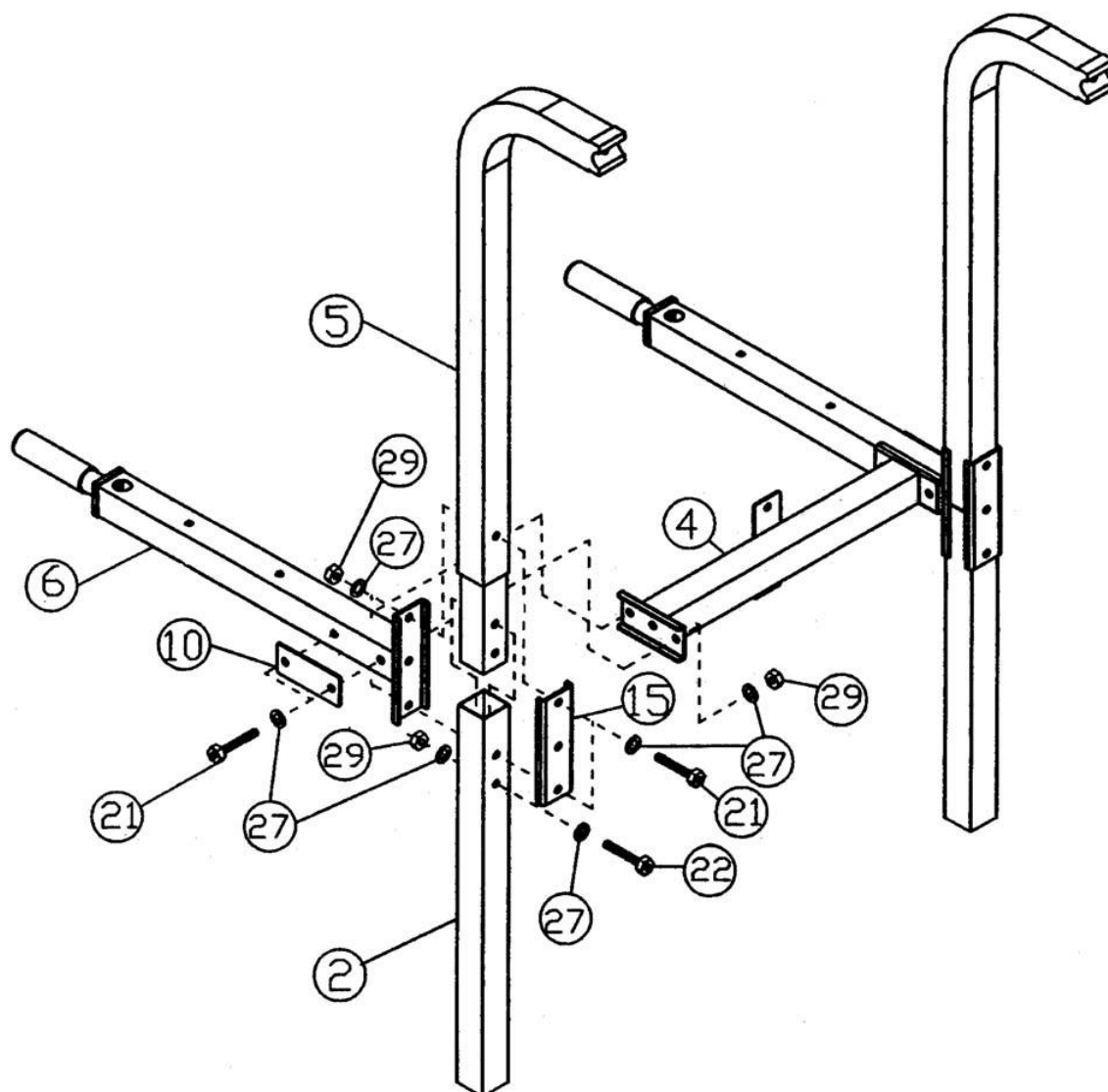
Б.) ПОВТОРИТЕ ВЕСЬ ПРОЦЕСС ИЗ ПУНКТА А, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ДРУГУЮ СТОРОНУ.

В.) ПРИКРЕПИТЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ОПОРЫ ПОДЛОКОТНИКА (№6) К ВЕРХНЕЙ РАМЕ (№5). УКРЕПИТЕ ИХ ДВУМЯ М10 X 3" БОЛТАМИ (№21), ЧЕТЫРЬМЯ Ø 7/8 ШАЙБАМИ(№27), ДВУМЯ М10 КОЛПАЧКОВЫМИ ГАЙКАМИ (№29) И ОДНОЙ ДЛИННОЙ СКОБОЙ (№15).

Г.) ПОВТОРИТЕ ВЕСЬ ПРОЦЕСС ИЗ ПУНКТА В, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ДРУГУЮ СТОРОНУ.

Д.) СОЕДИНИТЕ ОБЕ ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ОПОРЫ ПОДЛОКОТНИКА (№6) С ОПОРОЙ СПИНКИ (№4). УКРЕПИТЕ ИХ ДВУМЯ М10 X 3" БОЛТАМИ (№21), ЧЕТЫРЬМЯ Ø 7/8 ШАЙБАМИ(№27), ДВУМЯ М10 АВИА-ГАЙКАМИ (№29) И ОДНОЙ СКОБОЙ (№10) С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ОПОРЫ.

СХЕМА 2



ПУНКТ 3 (СМ СХЕМУ 3)

А.) ПРИКРЕПИТЕ ПОДЛОКОТНИК (№11) К ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ОПОРЕ ПОДЛОКОТНИКА (№6). УКРЕПИТЕ ЕЁ ДВУМЯ М8 X 2 1/2" БОЛТАМИ (№25) И Ø 3/4 ШАЙБАМИ (№28). ПРИКРЕПИТЕ РУКОЯТКУ (№8) К ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ОПОРЕ ПОДЛОКОТНИКА. ЗАКРЕПИТЕ ЕЁ М10 X 1 БОЛТОМ (№24) И Ø 7/8 ШАЙБОЙ (№27).

Б.) ПОВТОРИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ КАК В ПУНКТЕ А, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ДРУГУЮ СТОРОНУ.

В.) ПРИКРЕПИТЕ ПОДУШКУ СПИНКИ (№12) К ОПОРЕ СПИНКИ (№4). УКРЕПИТЕ ЕЁ ДВУМЯ М8 X 5/8" БОЛТАМИ (№26) И Ø 3/4 ШАЙБАМИ (№28).

Г.) УВЛАЖНИТЕ ВНУТРЕНнюю ПОВЕРХНЮСТЬ 20" ВАЛИКА ИЗ ПЕНОПЛАСТА (№14) ВОДОЙ И НАДЕНЬТЕ ЕЕ НА ПЕРЕКЛАДИНУ ДЛЯ ПОДБОРОДКА (№9).

Д.) НАДЕНЬТЕ ДВЕ КОРОТКИХ ВАЛИКА ИЗ ПЕНОПЛАСТА (№13) НА ПЕРЕКЛАДИНУ.

Е.) ПРИКРЕПИТЕ ПЕРЕКЛАДИНУ ДЛЯ ПОДБОРОДКА (№9) К ВЕРХНИМ РАМАМ (№5). УКРЕПИТЕ ЕГО М10 X 1 3/4" ПРОСТЫМИ БОЛТАМИ (№23) И Ø 7/8 ШАЙБАМИ (№27).

СХЕМА 3

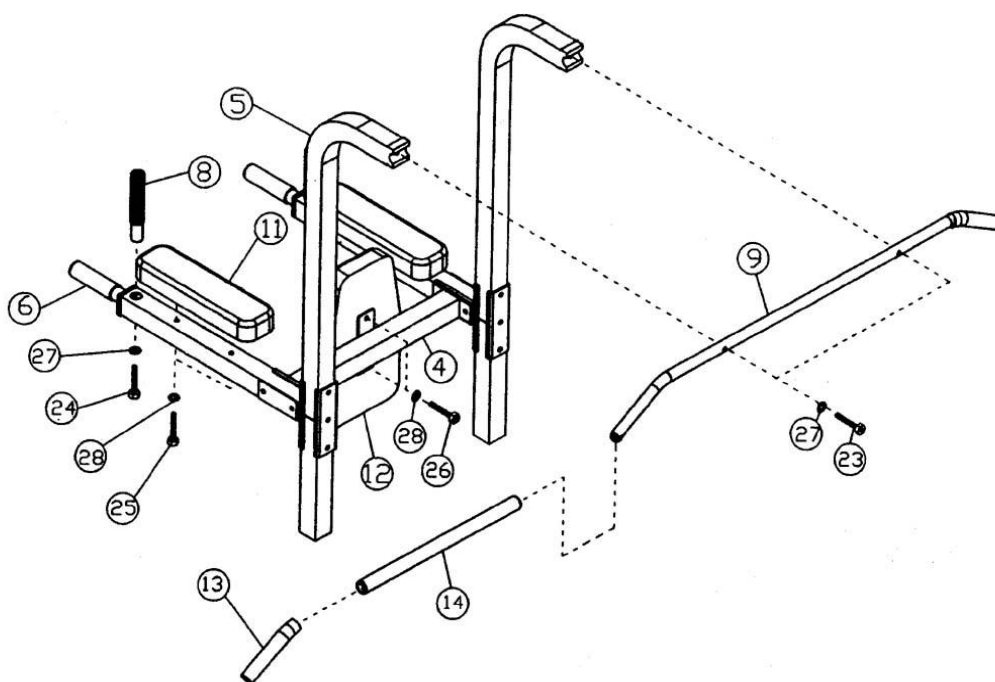
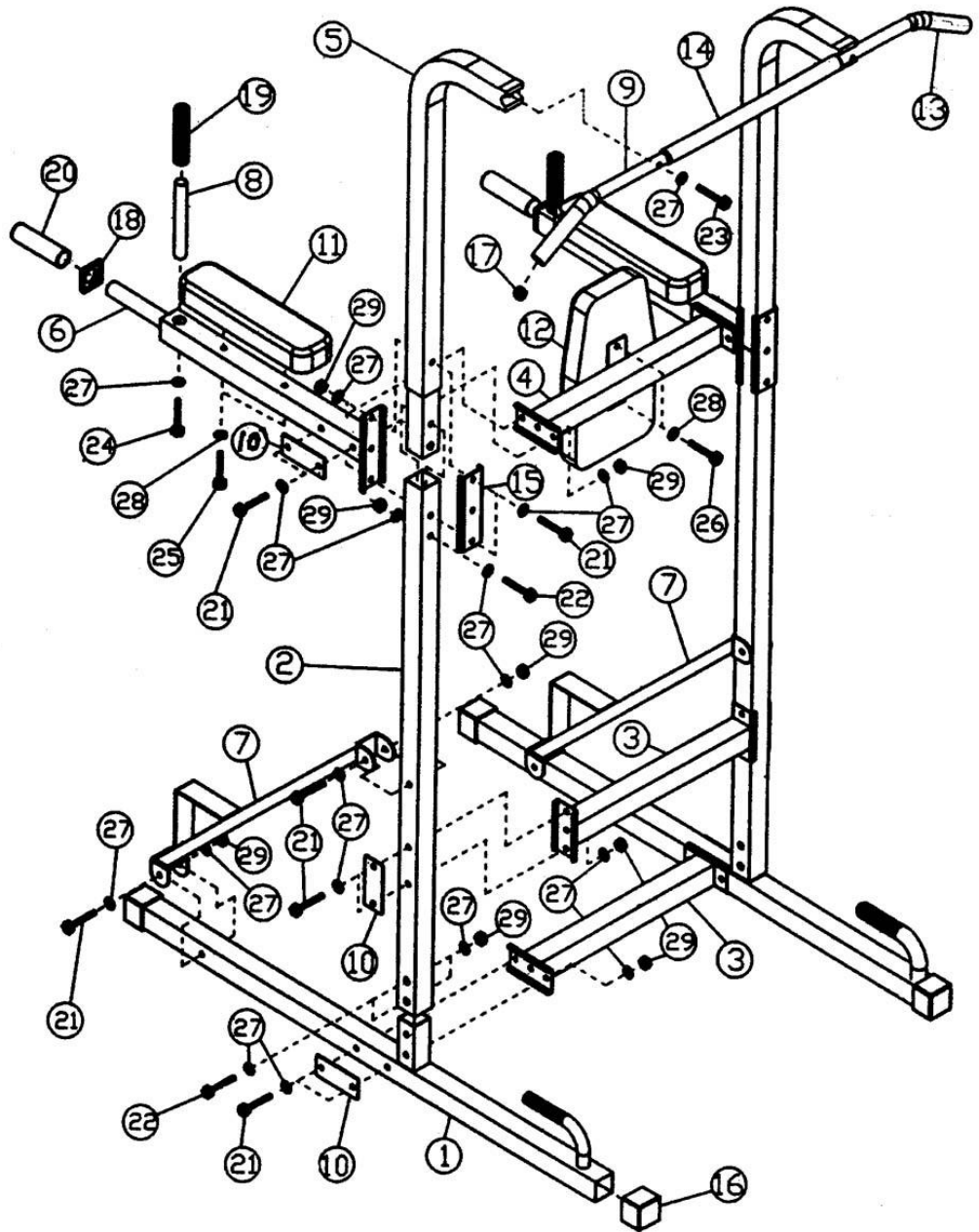


ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА

НОМЕР ДЕТАЛИ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	БАЗОВАЯ РАМА	2
2	ВЕРТИКАЛЬНАЯ РАМА	2
3	ПОПЕРЕЧНАЯ ПЕРЕКЛАДИНА	2
4	ОПОРА ДЛЯ СПИНКИ	1
5	ВЕРХНЯЯ РАМА	2
6	ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ОПОРА ПОДЛОКОТНИКА	2
7	ДИАГОНАЛЬНАЯ ОПОРНАЯ ПЕРЕКЛАДИНА	2
8	РУКОЯТКА	2
9	ПЕРЕКЛАДИНА ДЛЯ ПОДБОРОДКА	1
10	СКОБА	6
11	ПОДЛОКОТНИК	2
12	ПОДУШКА СПИНКИ	1
13	ПЕНОПЛАСТОВАЯ РУКОЯТКА	2
14	20" ПЕНОПЛАСТОВЫЙ ВАЛИК	1
15	ДЛИННАЯ СКОБА	2
16	2" КВАДРАТНЫЙ НАКОНЕЧНИК	4
17	Ø1" КРУГЛЫЙ НАКОНЕЧНИК	2
18	2" МАНЖЕТА	2
19	Ø1" РУКОЯТКА	2
20	Ø1 ¼" РУКОЯТКА	2
21	M10 X 3" БОЛТ	20
22	M10 X 2 ½" БОЛТ	6
23	M10 X 1 ¾" ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ	2
24	M10 X 1" БОЛТ	2
25	M8 X 2 ½" БОЛТ	4
26	M8 X 5/8" БОЛТ	2
27	Ø7/8 ШАЙБА	56
28	Ø¾ ШАЙБА	6
29	M10 КОЛПАЧКОВАЯ ГАЙКА	26