Инструкция

Силовой тренажер Housefit HG-2221

Полезные ссылки:

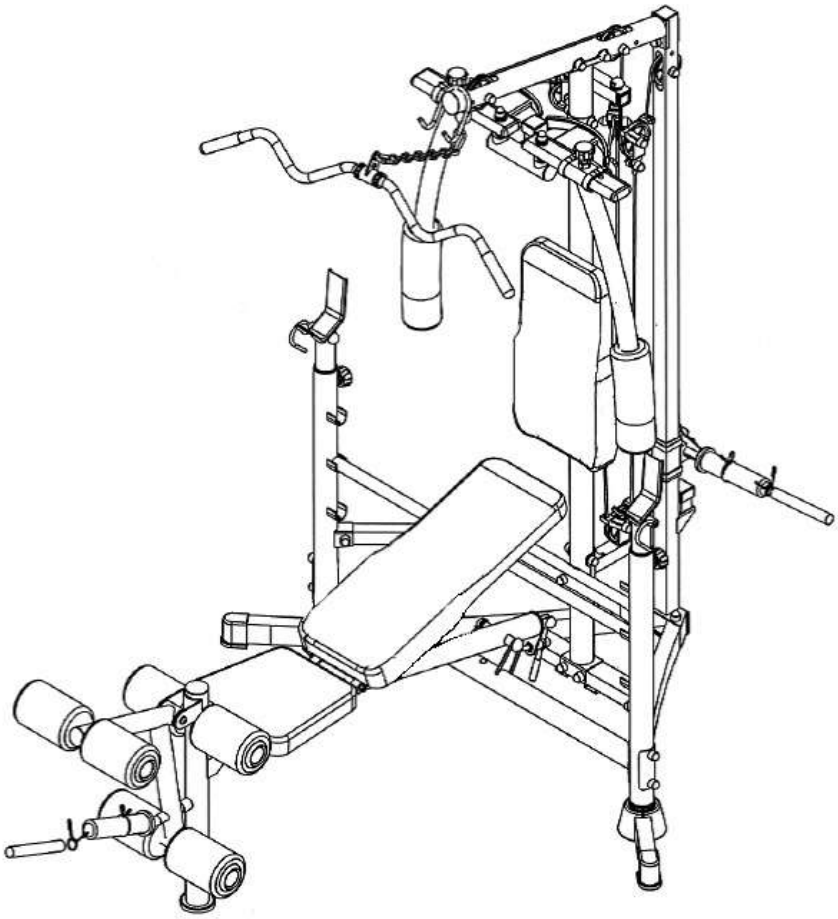
Силовой тренажер Housefit HG-2221 - смотреть на сайте

Силовой тренажер Housefit HG-2221 - читать отзывы

HouseFit

Инструкция по сборке

HG-2221
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР СКЛАДНОЙ КОНСТРУКЦИИ



HOUSE FIT – гарантия здоровья

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	2
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	3
ПРИМЕЧАНИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА	4
НАБОР КРЕПЕЖА	6
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЁРА	12
РАЗВЁРНУТАЯ ДИАГРАММА	14
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	15
РЕГУЛИРОВАНИЕ СКАМЬИ	32
РАЗМИНКА	33

ВСТУПЛЕНИЕ

Спасибо Вам за то, что Вы выбрали многофункциональный тренажер складной конструкции HG-2221.

Для Вашей пользы и сохранности, ВНИМАТЕЛЬНО изучите инструкцию перед использованием этого тренажёра. Как производители, мы хотим обеспечить Вас полным комплексом услуг для удовлетворения всех возникающих вопросов. Если у Вас возникнут проблемы, или Вы обнаружите нехватку или повреждение деталей, мы гарантируем Вам полный комплекс услуг для решения всех проблем. Чтобы избежать возможных задержек, звоните напрямую продавцу и Вам немедленно помогут.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЭТОТ ТРЕНАЖЕР СКОНСТРУИРОВАН ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ 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.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТЕРНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ ТАК 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 100 КГ

УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

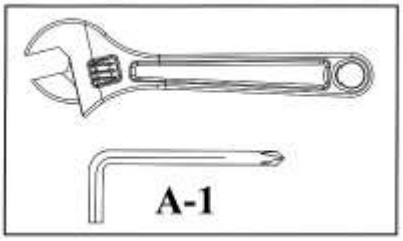
1. Периодически смазывайте движущиеся части и направляющие, используйте WD-40 или легкое масло.
2. Проверьте и закрепите все детали перед использованием машины.
3. При необходимости, тренажёр можно протирать с помощью влажной ткани и мягкого неабразивного моющего средства. **Не используйте растворители!**

СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ!

Примечания по сборки тренажера

- для сборки тренажера прилагаются следующие инструменты: 2 гаечных ключа и 2 шестигранных.
- для квадратных отверстий в составных частях тренажера, используйте только каретные болты. На них же закручивайте шайбы.
- для круглых отверстий в составных частях тренажера, используйте только болты с шестигранной головкой или болты с шестигранным отверстием в головке.
- не затягивайте каждый болт по отдельности, дождитесь когда часть тренажера будет полностью собрана и только тогда надежно затяните все крепления.

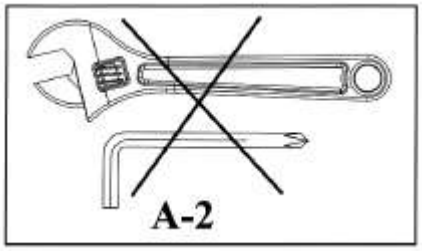
Значение знаков в инструкции



Закрепите гайки и болты

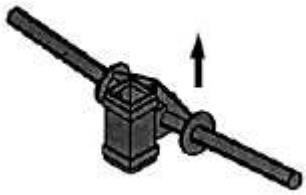
После того, как все части тренажера собраны и установлены все крепежные детали в текущем и предыдущем шагах, надежно затяните все гайки и болты.

Примечание: не затягивайте слишком сильно составные части с подвижной функцией, они должны двигаться свободно!



В этом шаге, пока не затягивайте все гайки и болты. Надежно затяните их лишь тогда, когда появится предыдущий знак «закрепите гайки и болты».

Установка стойки подвижного груза



Во время установки стойки подвижного груза (№25), убедитесь, чтобы треугольная скоба смотрела вверх.

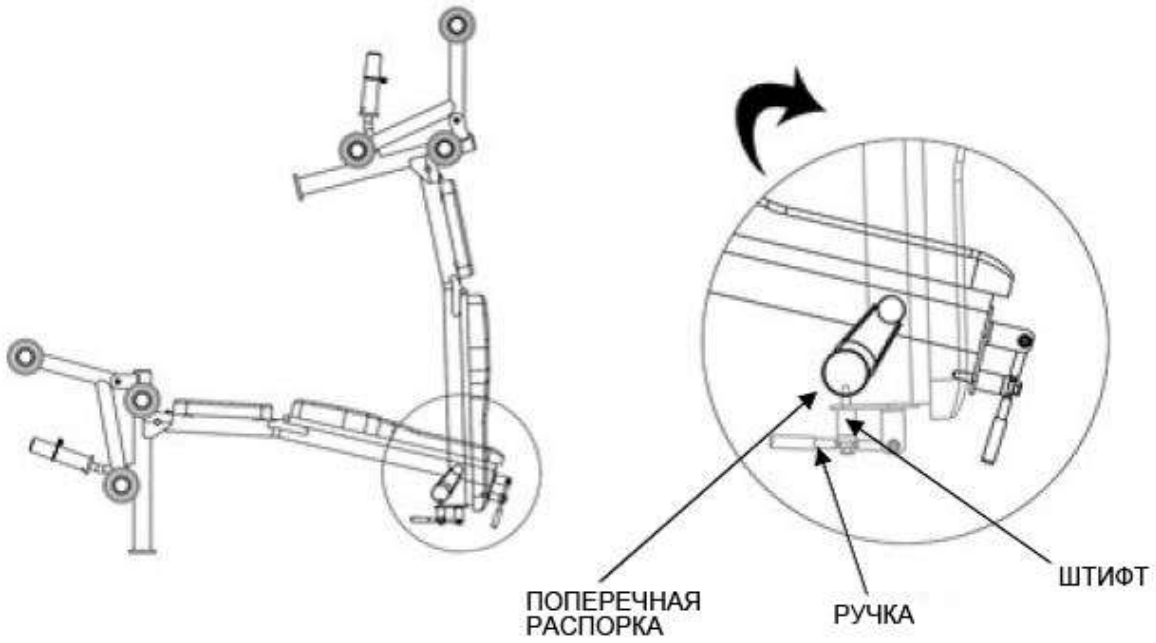
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО БАЛКА РЕГУЛИРУЕМОЙ СПИНКИ (14) НАДЕЖНО ЗАКРЕПЛЕНА.

Фиксация штанги

Когда вы не пользуетесь тренажером, зафиксируйте штангу на скамье с помощью левого и правого предохранительных стопорных штифтов (110 и 111) .

Складывание скамьи

Снимите балку регулируемой спинки (14). Поставьте скамью вертикально. Штифт (27) автоматически встанет в отверстие в поперечной распорке (7) и зафиксирует скамью в вертикальном положении. Установите балку регулируемой спинки (14) обратно в паз вертикальной балки.



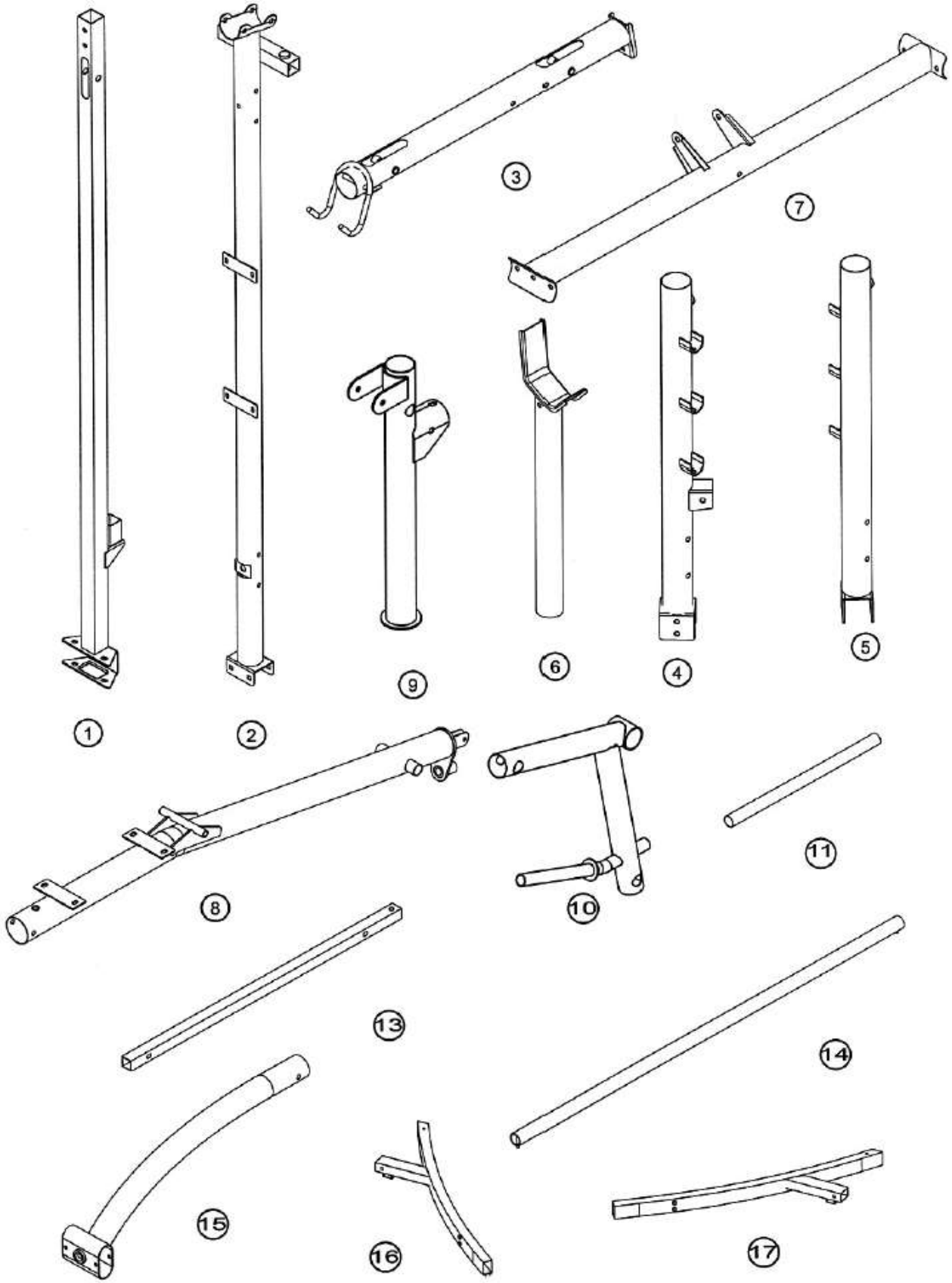
Раскладывание скамьи

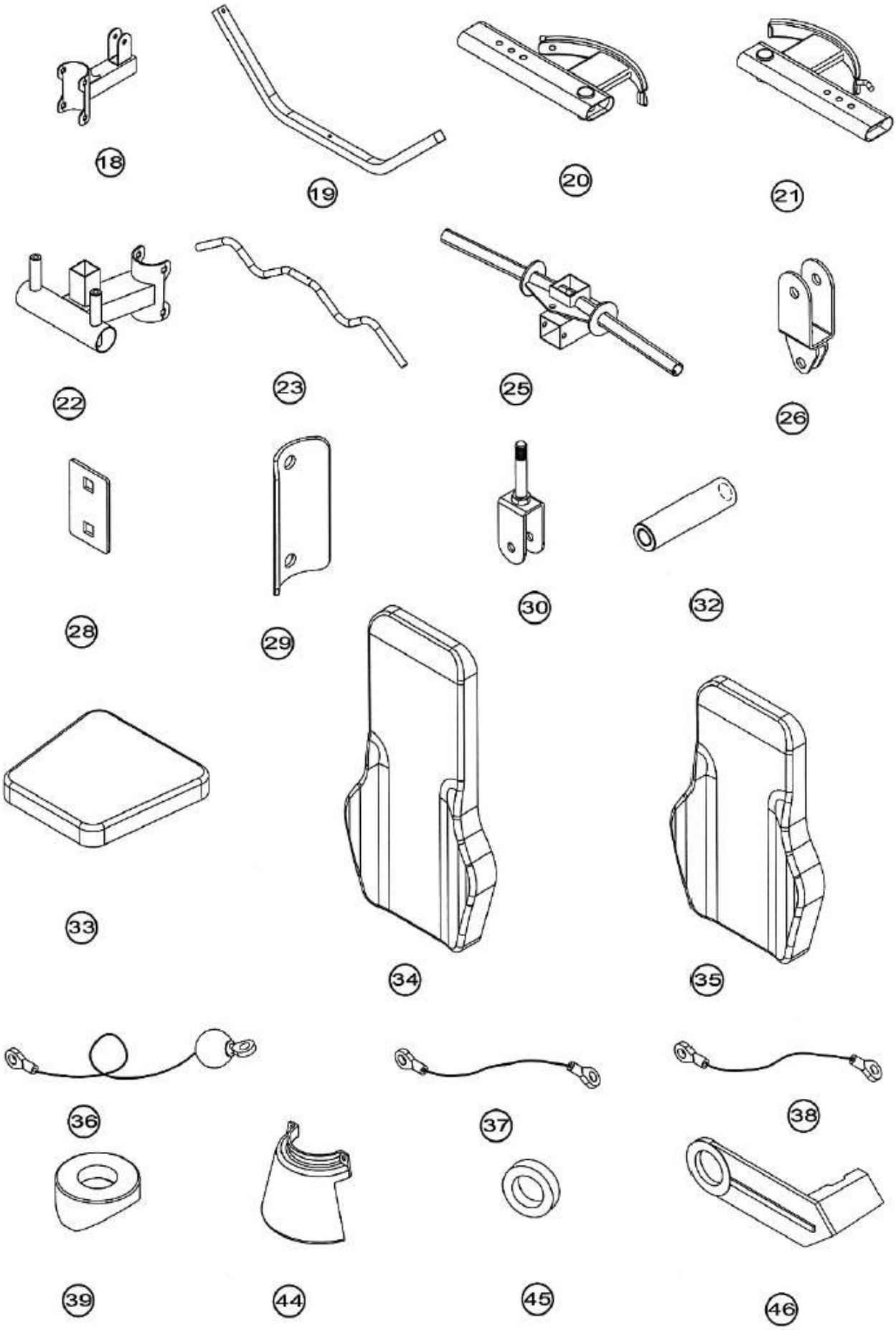
Снимите балку регулируемой спинки (14). Нажмите на ручку (31) и штифт выскочит из отверстия в поперечной распорке. Сложите скамью и верните на место балку регулируемой спинки.

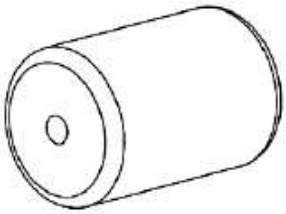
Таблица весового сопротивления

Позиция	*Норма*	*Пример*
Тяга на высоком блоке	100%	10 кг пластина создает 10 кг сопротивление
Бабочка (обе руки)	100%	10 кг пластина создает 10 кг сопротивление

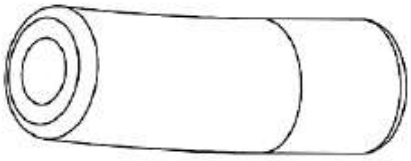
НАБОР КРЕПЕЖА



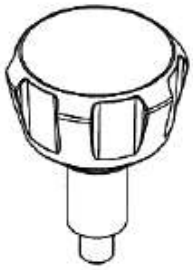

18
19
20
21
22
23
25
26
28
29
30
32
33
34
35
36
37
38
39
44
45
46



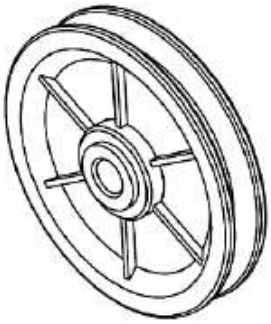
49



50

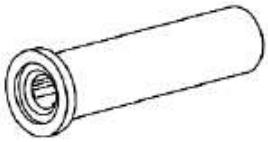


51



52

54

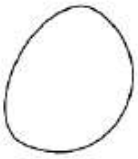


68

69

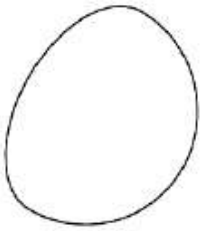
71

72

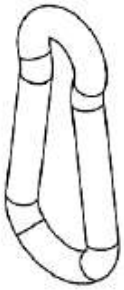


73

74

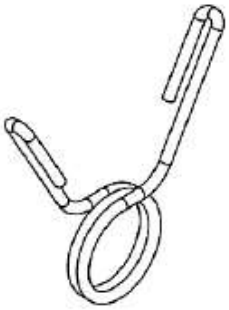


75



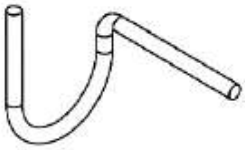
78

79

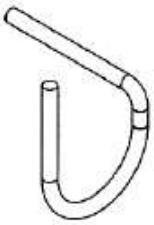


80

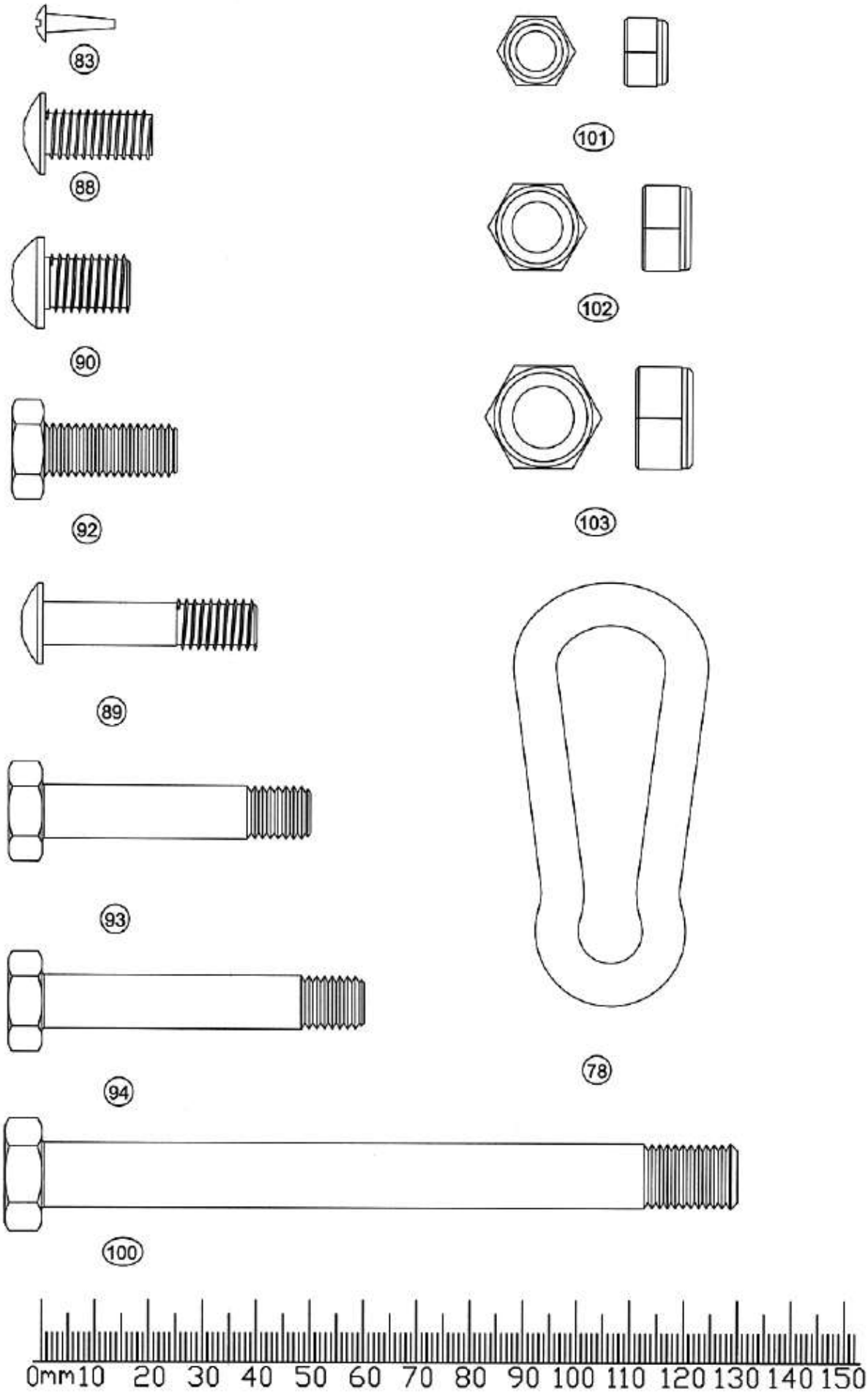
81

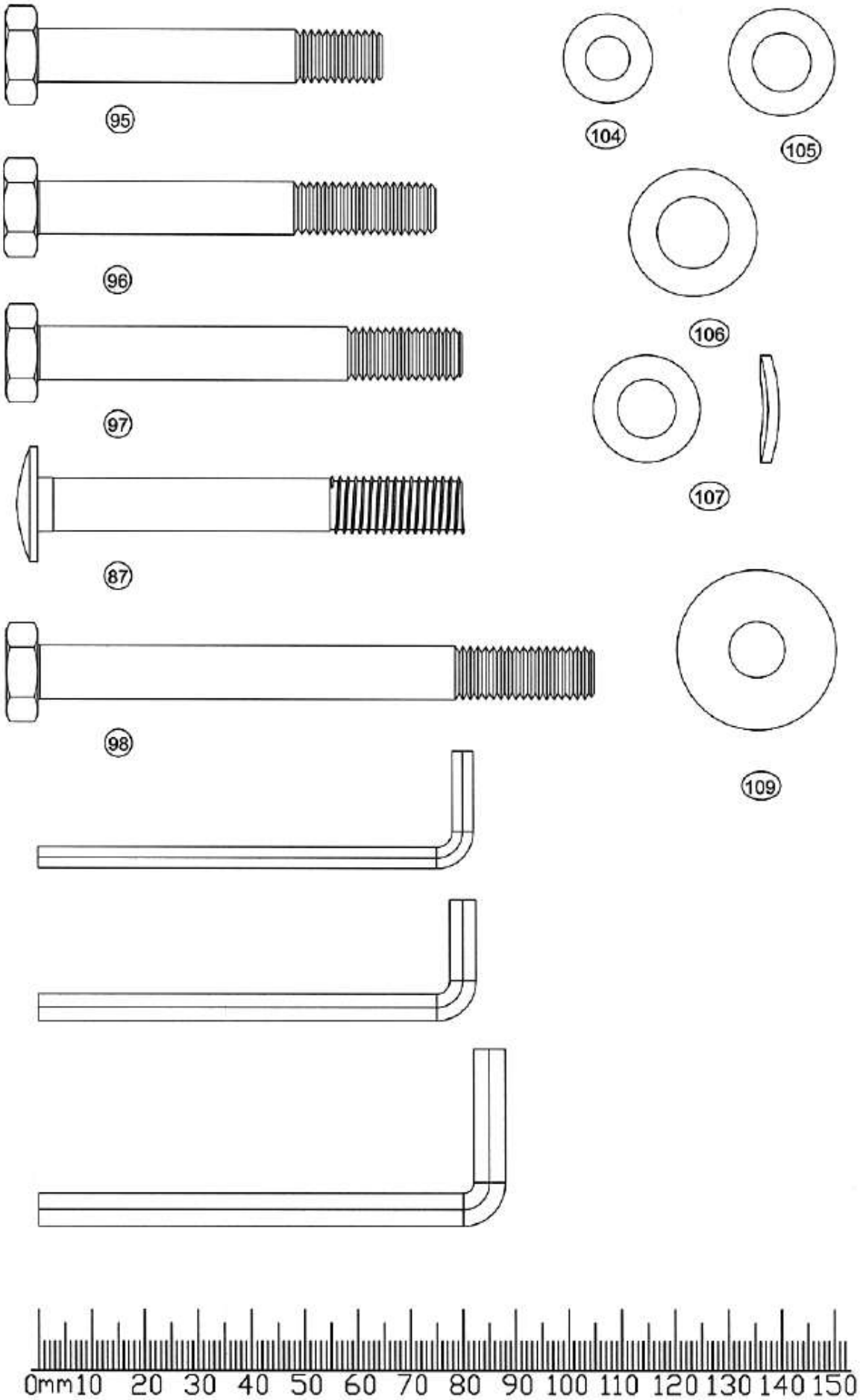


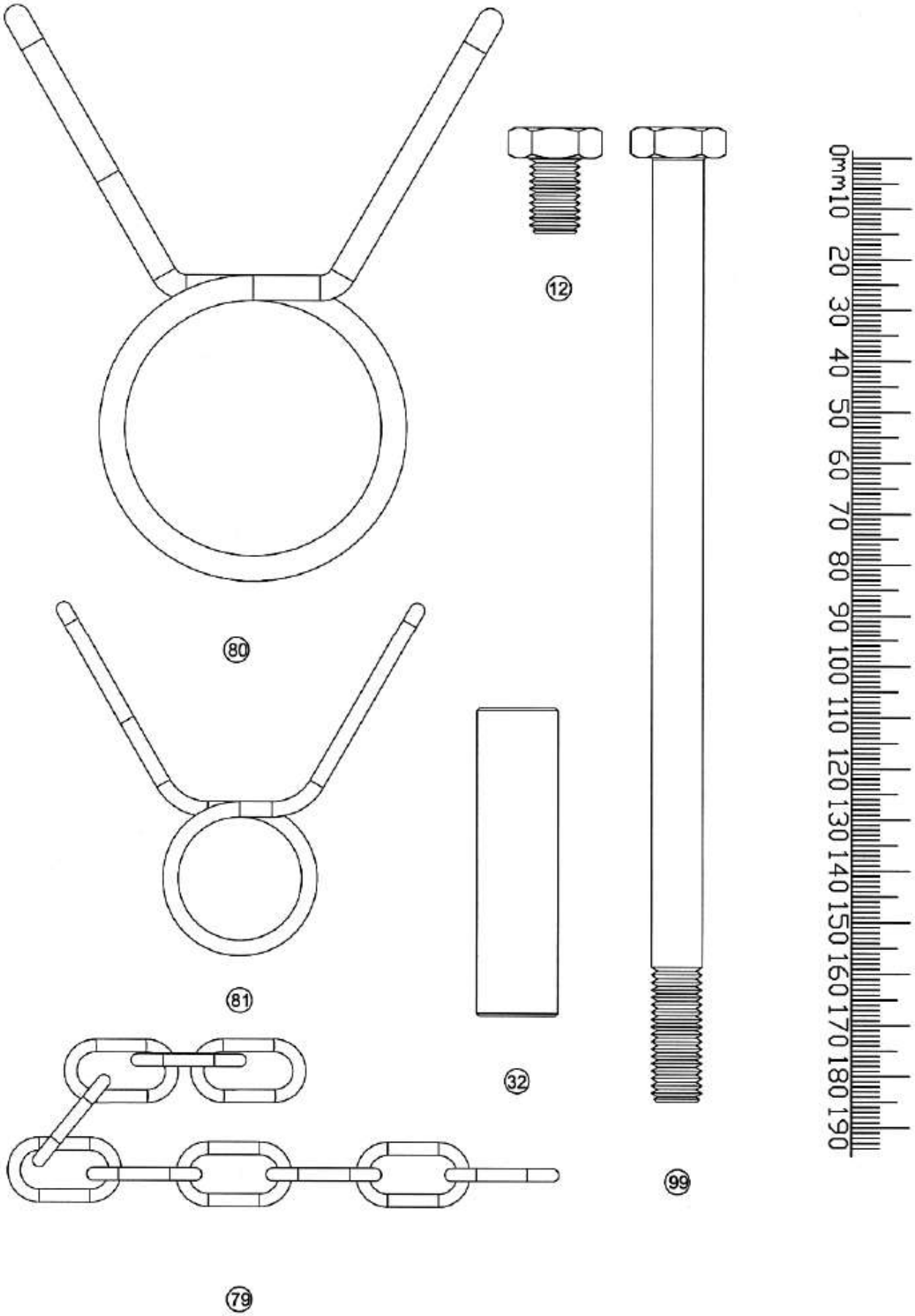
110



111


83
88
90
92
89
93
94
100
101
102
103
78
0mm 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150


95
96
97
87
98
104
105
106
107
109
0mm 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150

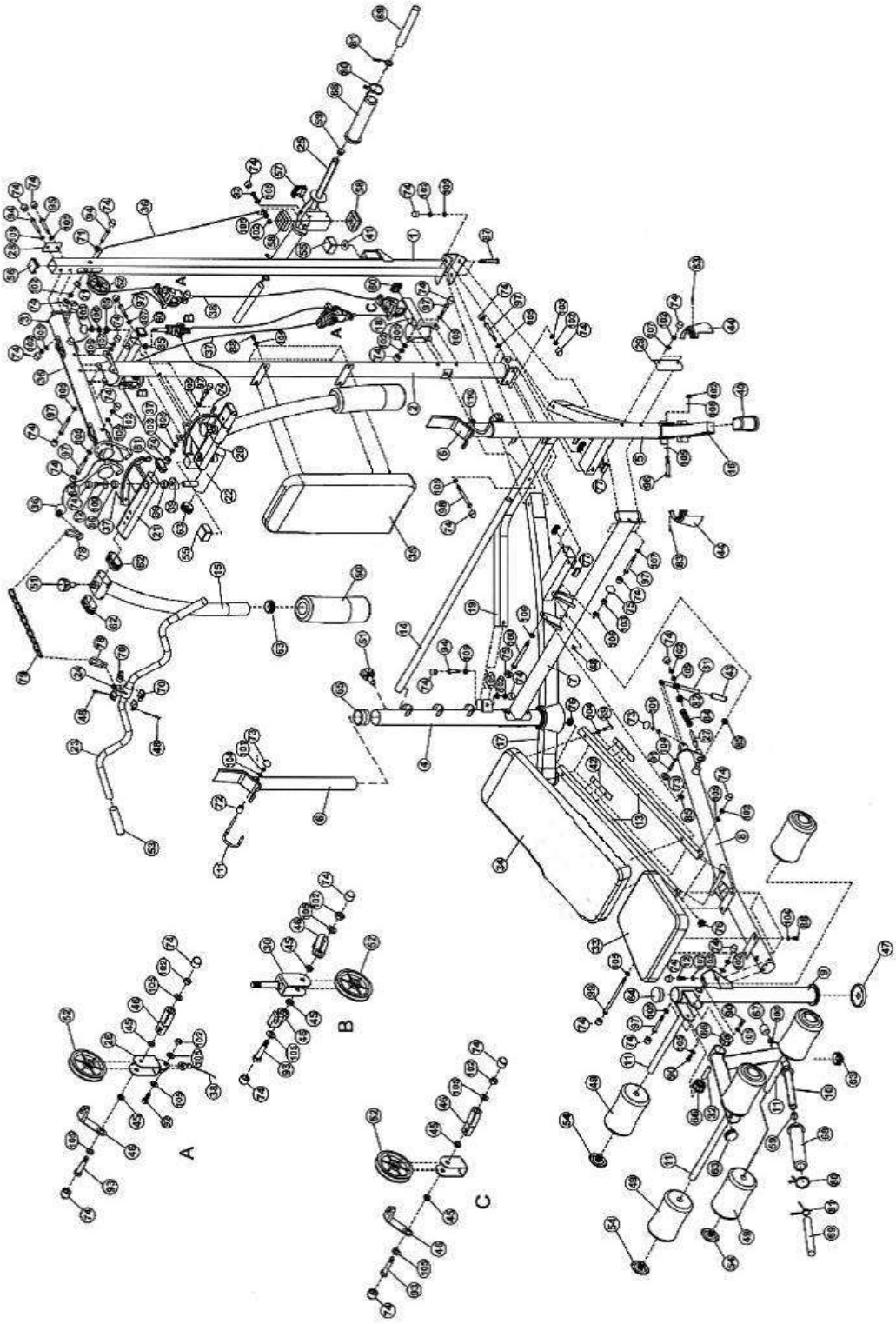

0mm10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190
12
80
81
32
99
79

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

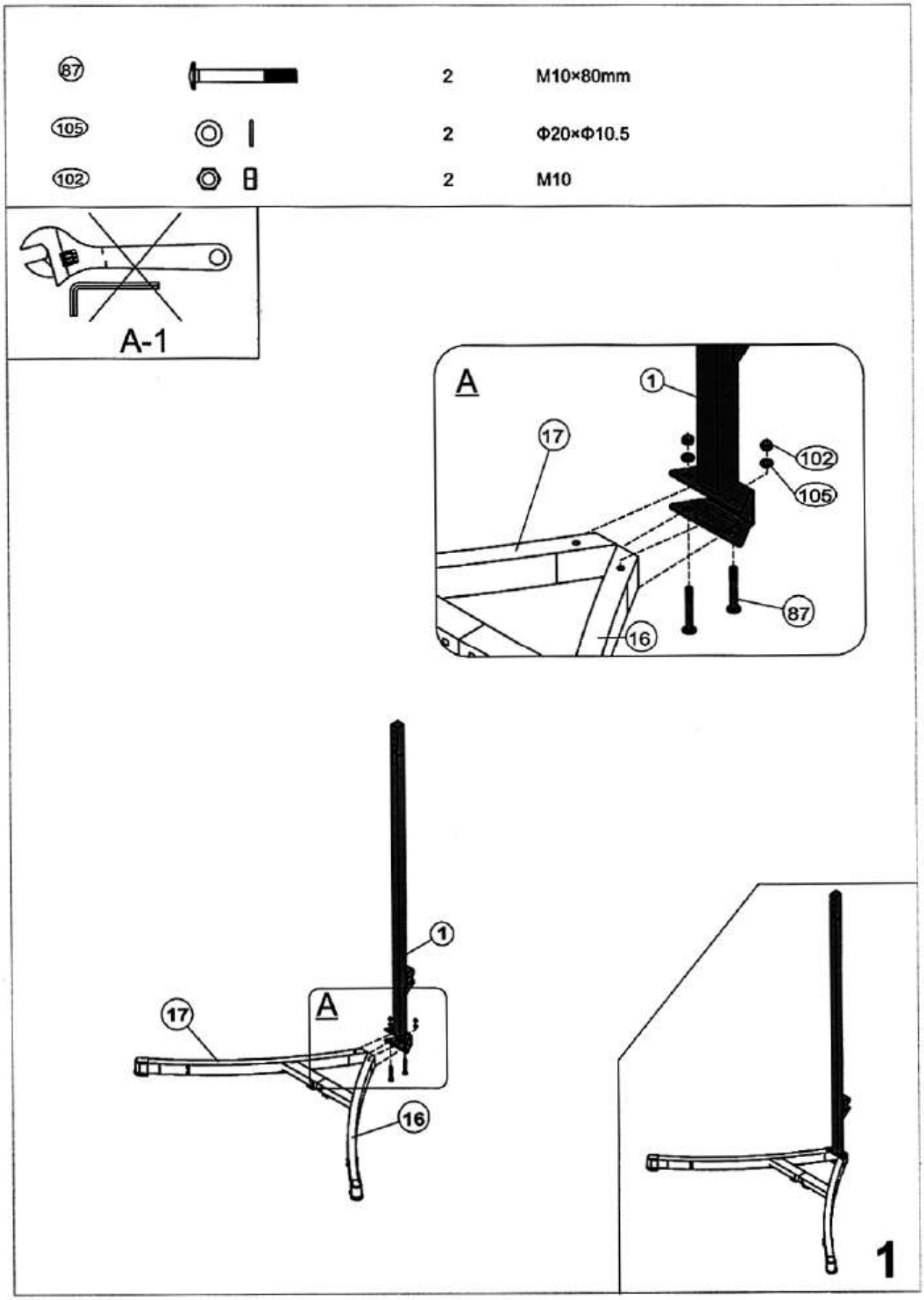
№	Название	Размер	К-во	№	Название	Размер	К-во
1	Задняя вертикальная рама		1	56	Квадратная концевая заглушка	45MM	1
2	Передняя вертикальная рама		1	57	Концевая заглушка	50MM	1
3	Верхняя рама		1	58	Рукав	50MMx45MM	2
4	Правая вертикальная балка		1	59	Концевая заглушка	φ25MM	3
5	Левая вертикальная балка		1	60	Плоская концевая заглушка	38MM	3
6	Опора		2	61	Концевая заглушка	PT30x70MM	4
7	Поперечная распорка		1	62	Рукав	PT40x80MM	4
8	Основная опора сиденья		1	63	Концевая заглушка	φ50MM	6
9	Передняя опора		1	64	Концевая заглушка	φ60MM	2
10	Тренажер для ног		1	65	Рукав	φ 60MMx50MM	2
11	Ось для валика	400MM	3	66	Втулка	φ50MMx16MM	2
12	Болт с шестигранной головкой	M10x16MM	3	67	Резиновый амортизатор	30MMx φ25MM	1
13	Держатель спинки		2	68	Силовая стойка для олимпийских дисков	φ50MMx210MM	3
14	Балка регулируемой спинки		1	69	Рукав силовой стойки	φ28MMx200MM	3
15	Плечо бабочки		2	70	Пластиковое кольцо		4
16	Левое основание рамы		1	71	Ролик втулки	φ25MMx13MM	2
17	Правое основание рамы		1	72	Втулка	φ21MMx25MM	2
18	Скоба шкива		1	73	Колпачок	M8	4
19	Задняя поперечная распорка		1	74	Колпачок	M10	64
20	Левая рама бабочки		1	75	Колпачок	M12	4
21	Правая рама бабочки		1	76	Квадратная концевая заглушка	25MM	4
22	Основание бабочки		1	77	Концевая заглушка	40MMx20MM	4
23	Рычаг		1	78	Зажимная скоба		2
24	Поворотное кольцо		1	79	Цепь	10 звеньев	1
25	Стойка подвижного груза		1	80		φ49MM	3
26	Плавающий шкив кронштейна		2	81	Пружинная защелка	φ24.5 MM	3
27	Штифт		1	82	Заглушка		1
28	Скоба	75MMx45MM	1	83	Шуруп	ST3.5x13MM	4
29	Скоба	120MMxR30	2	84	Пружина		1
30	Скоба шкива бабочки		2	85	Втулка	φ25MMxφ21.8MM	6
31	Ручка		1	86	Втулка	φ30MMxφ26MM	4
32	Ось тренажера для ног		1	87	Каретный болт	M10x80MM	2
33	Подушка сиденья		1	88	Болт с шестигранным отверстием в головке	M8x20MM	8
34	Спинка скамьи		1	89	Болт с шестигранным	M8x40MM	4

					отверстием в головке		
35	Задняя спинка		1	90	Болт с шестигранным отверстием в головке	M10x16MM	2
36	Верхний трос	2770MM	1	91	Болт с шестигранной головкой	M8x30MM	1
37	Трос бабочки	2560MM	1	92	Болт с шестигранной головкой	M10x25MM	3
38	Вертикальный трос	1500MM	1	93	Болт с шестигранной головкой	M10x50MM	5
39	Ось бабочки		2	94	Болт с шестигранной головкой	M10x60MM	4
40	Концевая заглушка основания рамы		2	95	Болт с шестигранной головкой	M10x65MM	1
41	Распорка	φ38MMxφ13 MM	1	96	Болт с шестигранной головкой	M10x75MM	4
42	Анти скользящая подкладка		2	97	Болт с шестигранной головкой	M10x80MM	16
43	Ручка	60MM	1	98	Болт с шестигранной головкой	M10x105MM	1
44	Кожух основания вертикальной балки		4	99	Болт с шестигранной головкой	M10x185MM	1
45	Втулка фиксатора троса	φ16MMxφ11 MM	10	100	Болт с шестигранной головкой	M12x130MM	1
46	Фиксатор троса		10	101	Гайка	M8	3
47	Концевая заглушка для передней опоры		1	102	Гайка	M10	35
48	Заклепка		4	103	Гайка	M12	3
49	Мягкий валик		6	104	Шайба	φ8MM	16
50	Мягкий валик плеча бабочки		2	105	Шайба	φ10MM	61
51	Фиксирующая ручка	M18	4	106	Шайба	φ12MM	4
52	Шкив		8	107	Пружинная шайба	φ10.5xR25	10
53	Короткая рукоятка		2	108	Шайба	φ25MMx11MM	1
54	Заглушка для мягкого валика		6	109	Шайба	φ30MMx2.5M M	2
55	Квадратная концевая заглушка	38MM	2	110	Левый предохранительный стопорный штифт		1
	Инструмент	#5 шестигран ный ключ		111	Правый предохранительный стопорный штифт		1
	Инструмент	#5 шестигран ный ключ			Инструмент	#6 шестигран ный ключ	

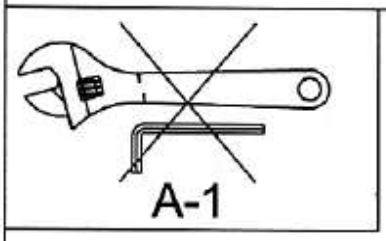
РАЗВЁРНУТАЯ ДИАГРАММА

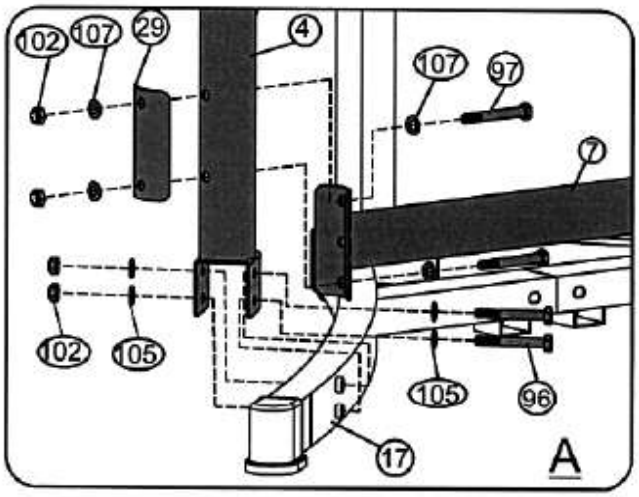


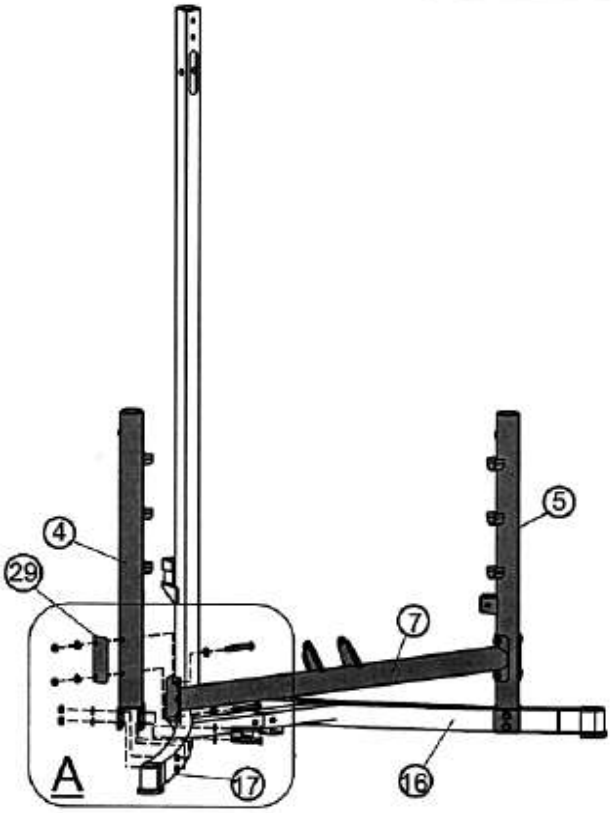
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

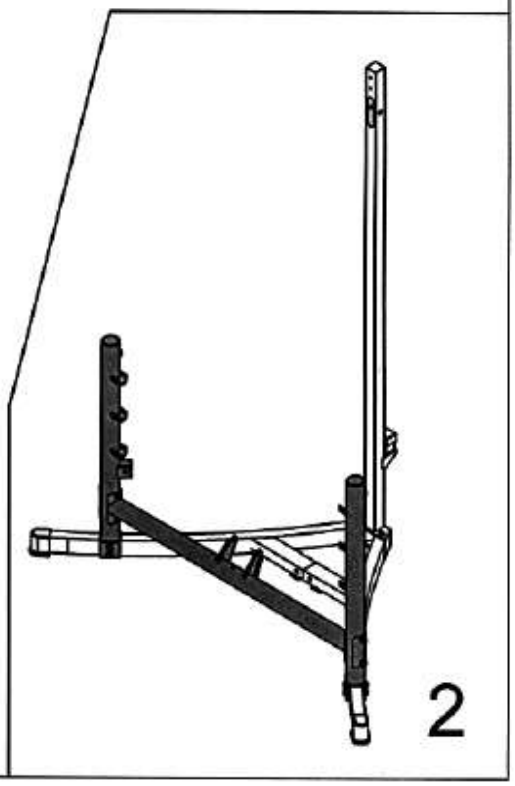


96		4	M10×75mm
97		4	M10×80mm
105		8	Φ20×Φ10.5
107		8	Φ20×Φ10.5×R25
102		8	M10

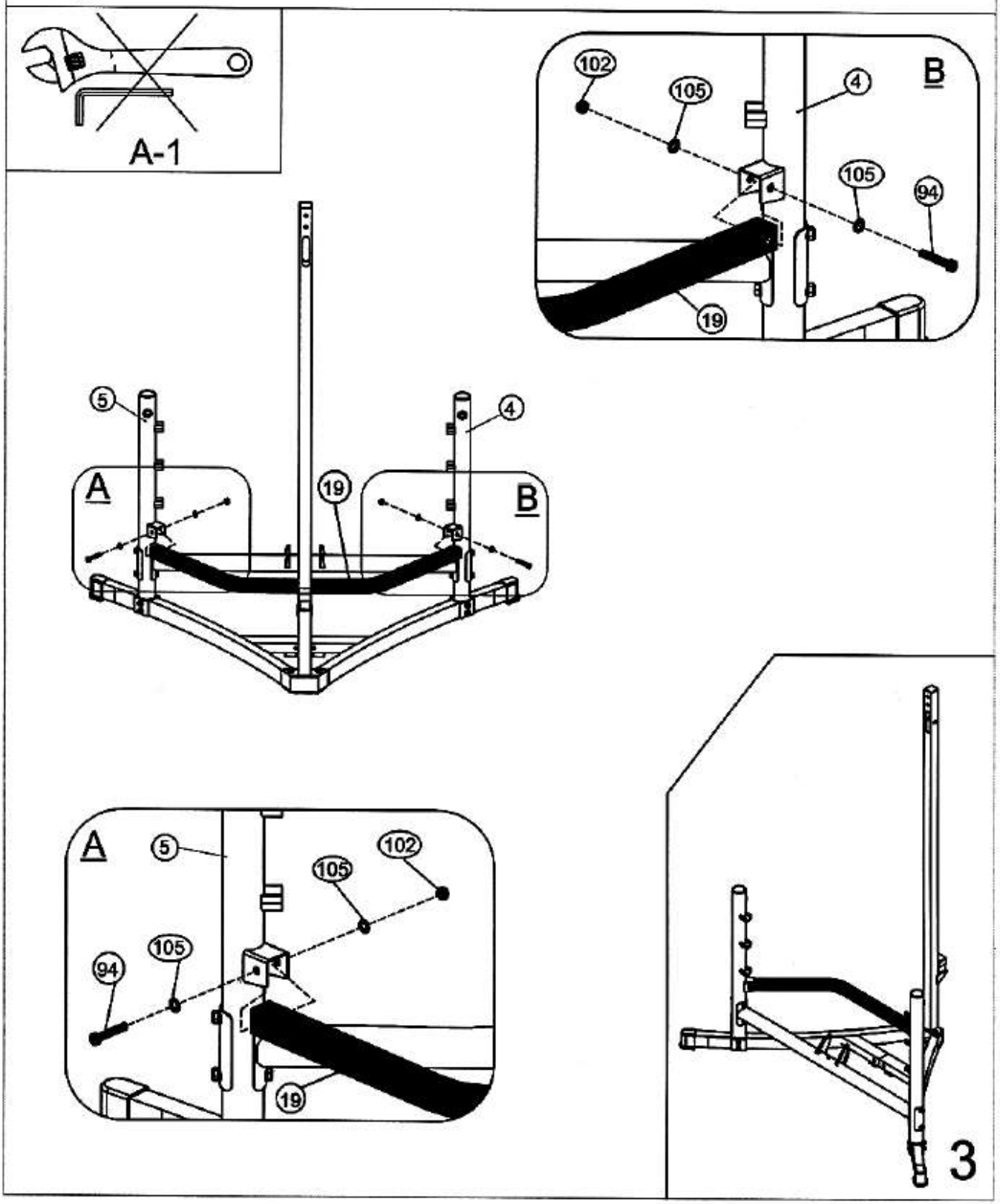




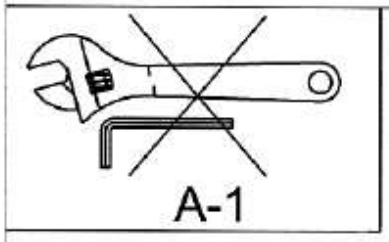


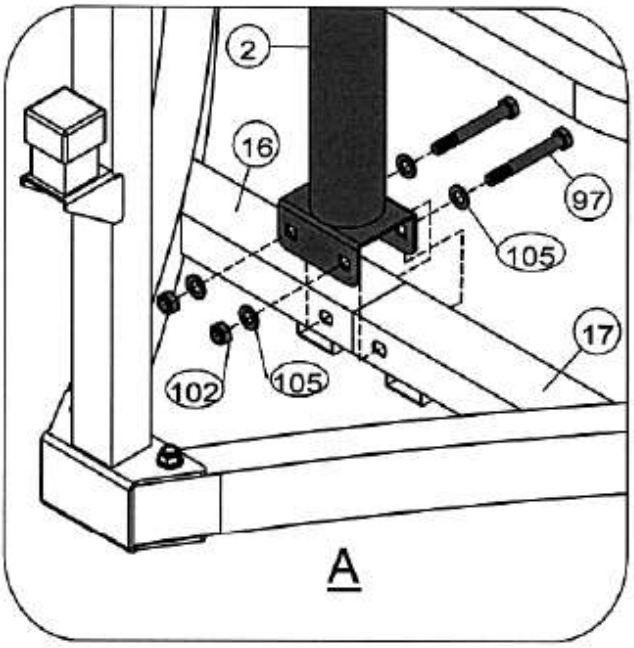


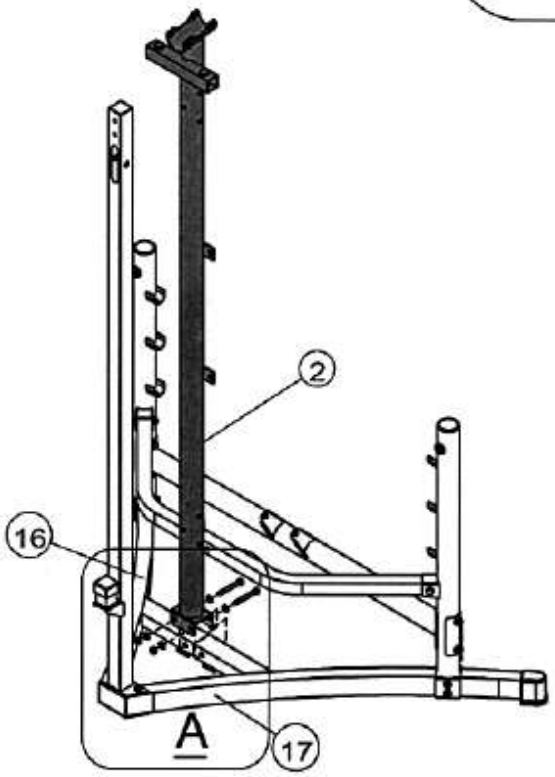
94		2	M10×60mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10

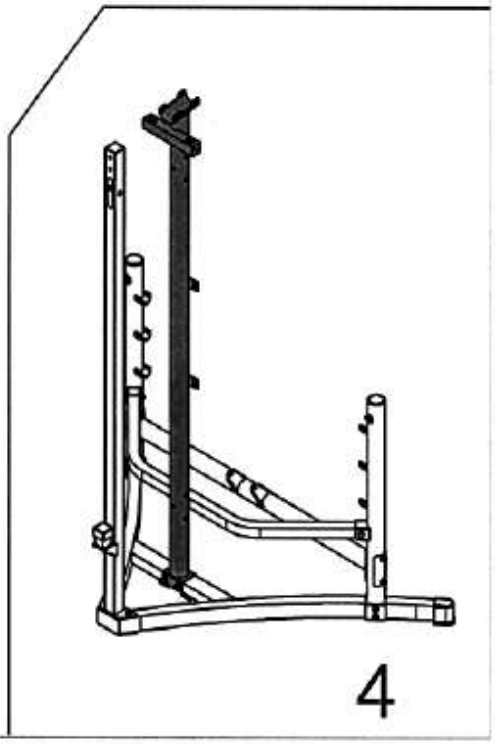


97		2	M10×80mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10

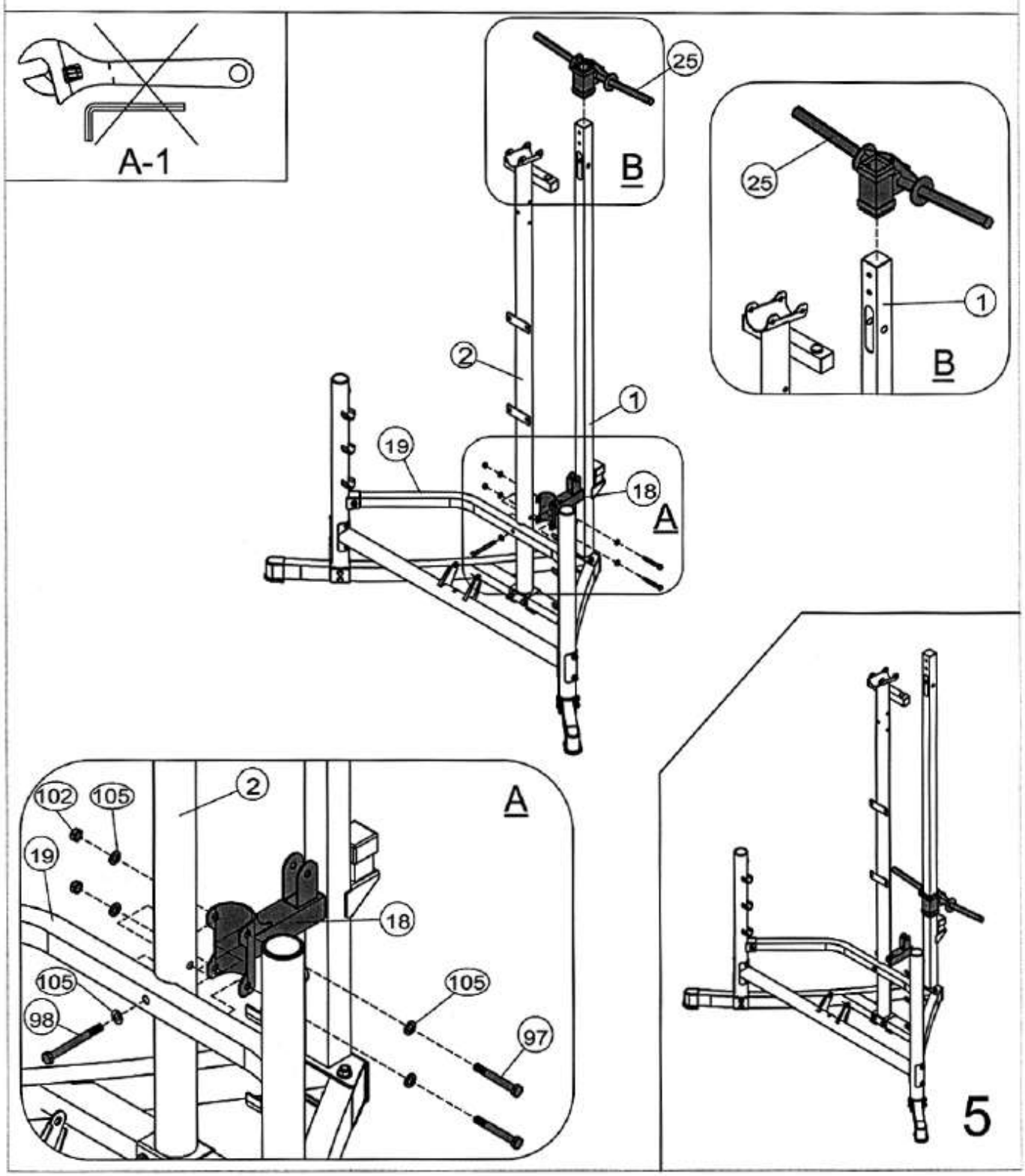




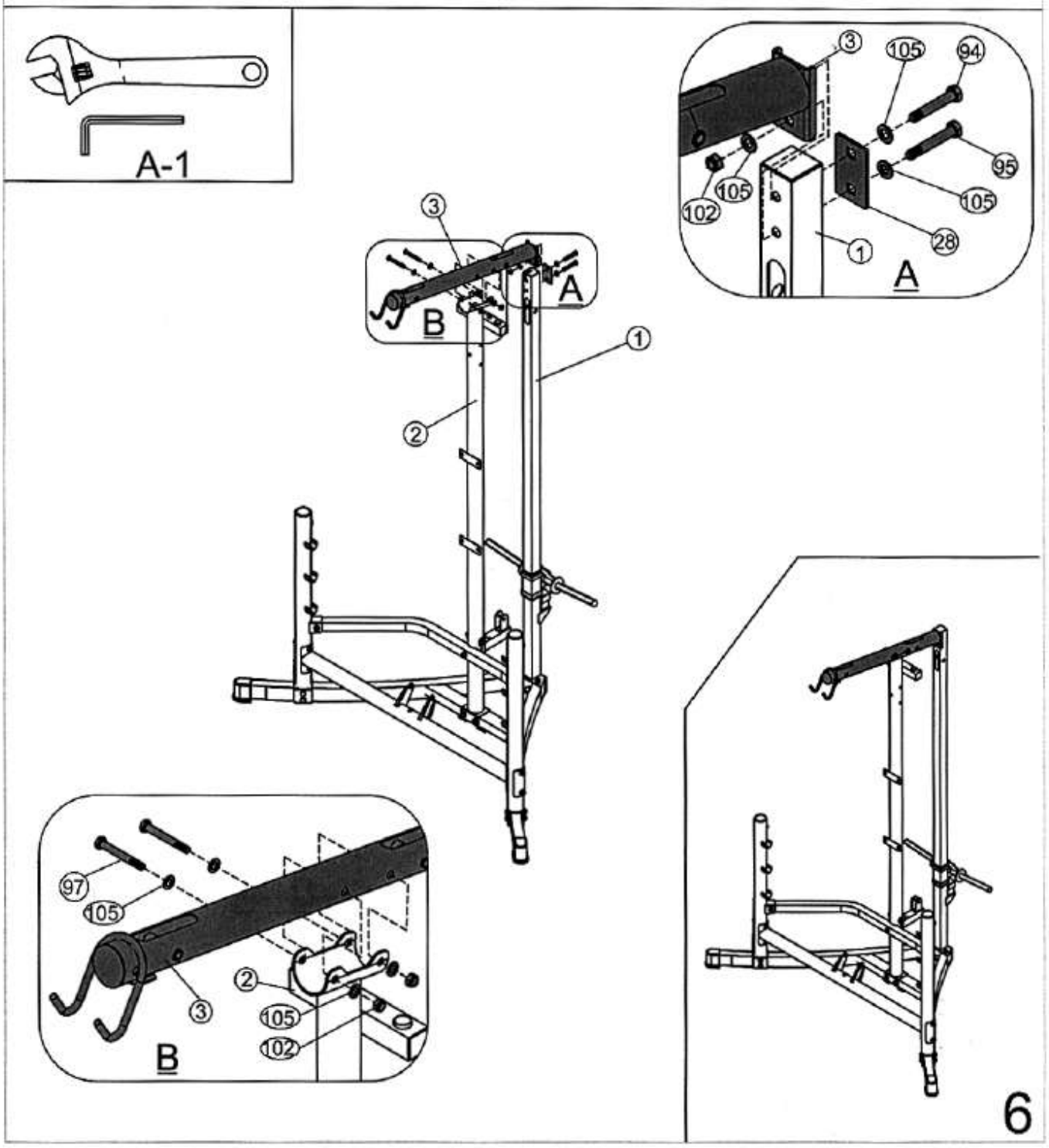




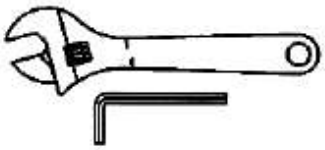
97		2	M10×80mm
98		1	M10×105mm
105		5	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



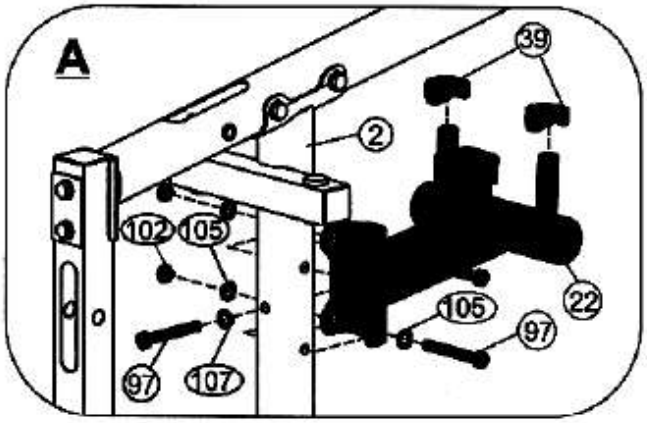
94		1	M10×60mm
95		1	M10×65mm
97		2	M10×80mm
105		7	Φ20×Φ10.5
102		3	M10

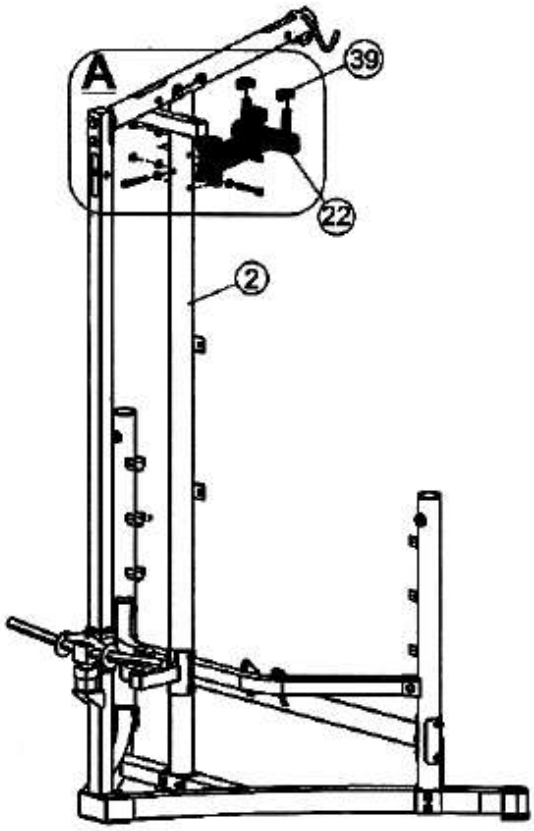


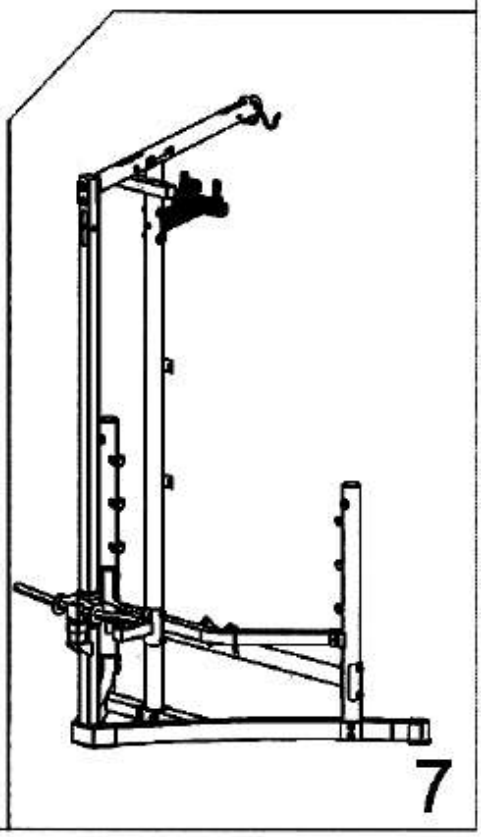
97		3	M10×80mm
107		1	Φ20×Φ10.5×R25
105		4	Φ20×Φ10.5
102		2	M10



A-1

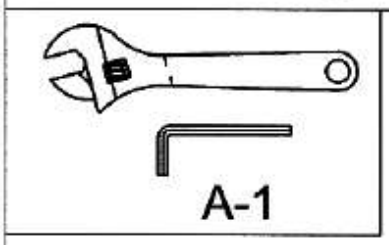


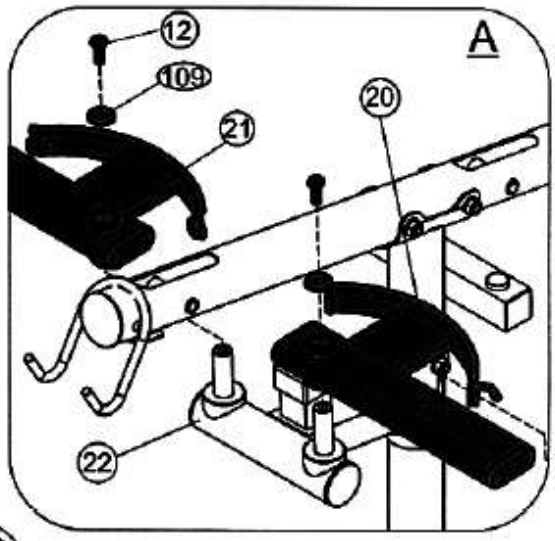


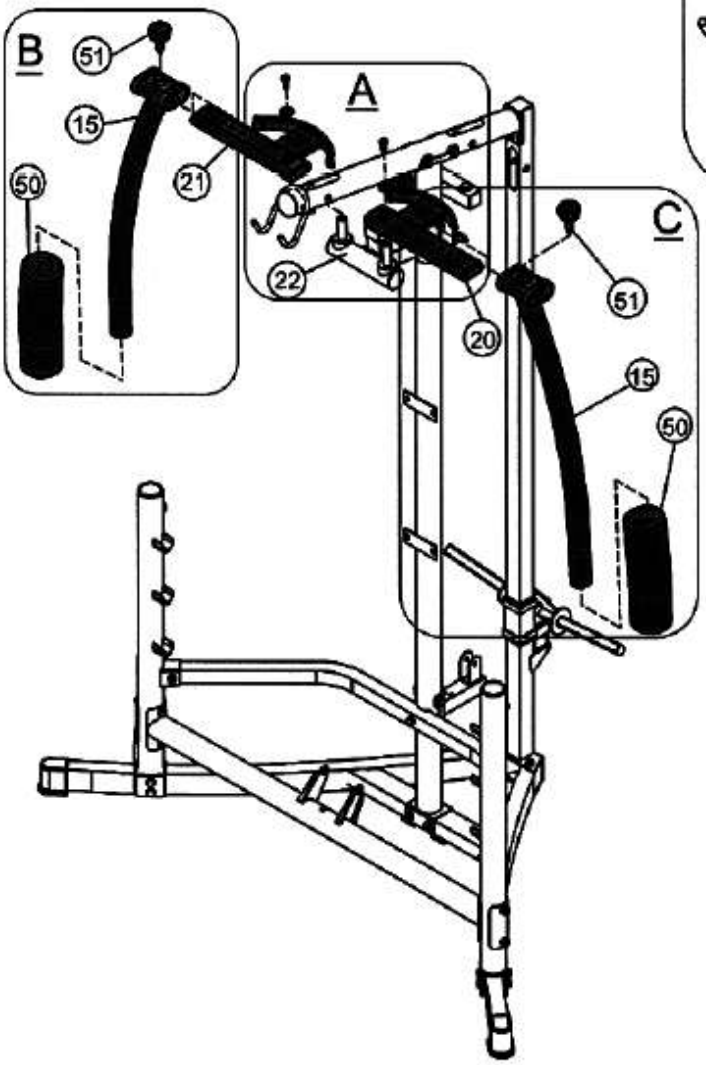


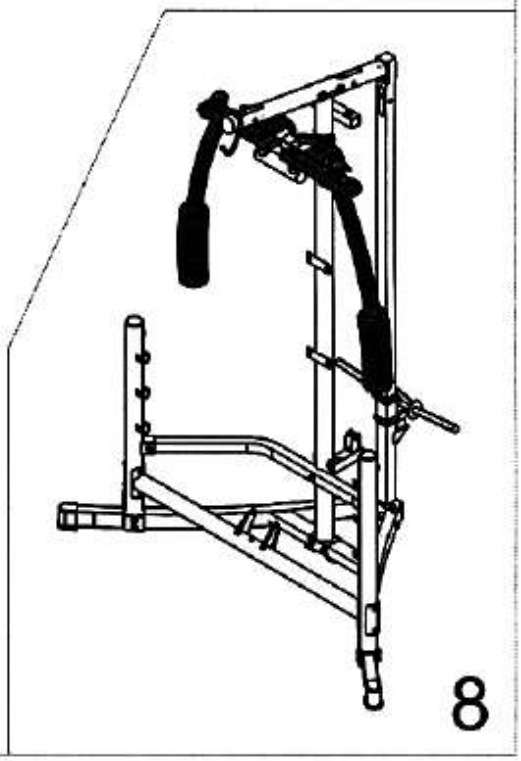
7

12		2	M10×16mm
109		2	Φ30×Φ10.5×2.5
51		2	M18

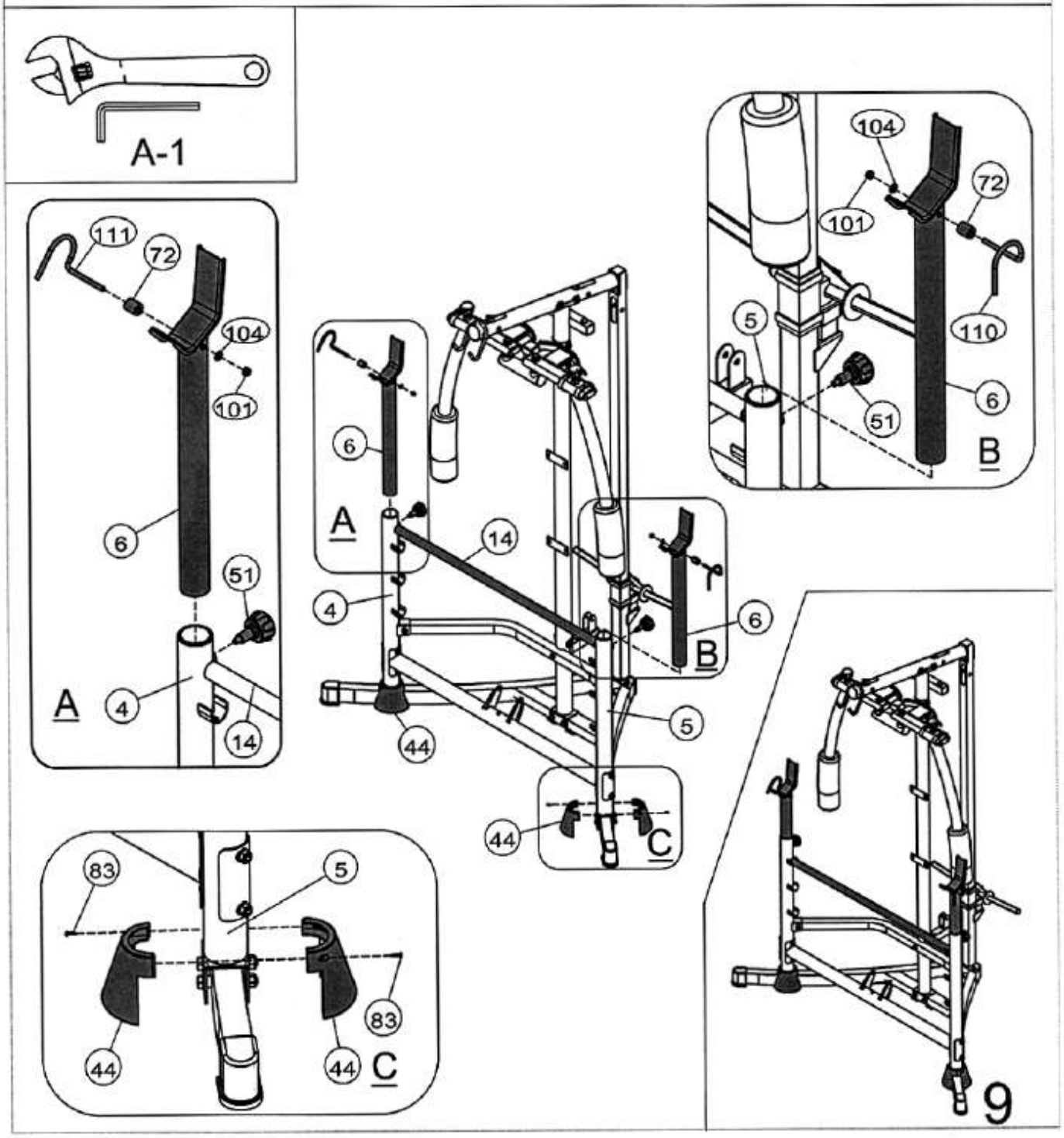




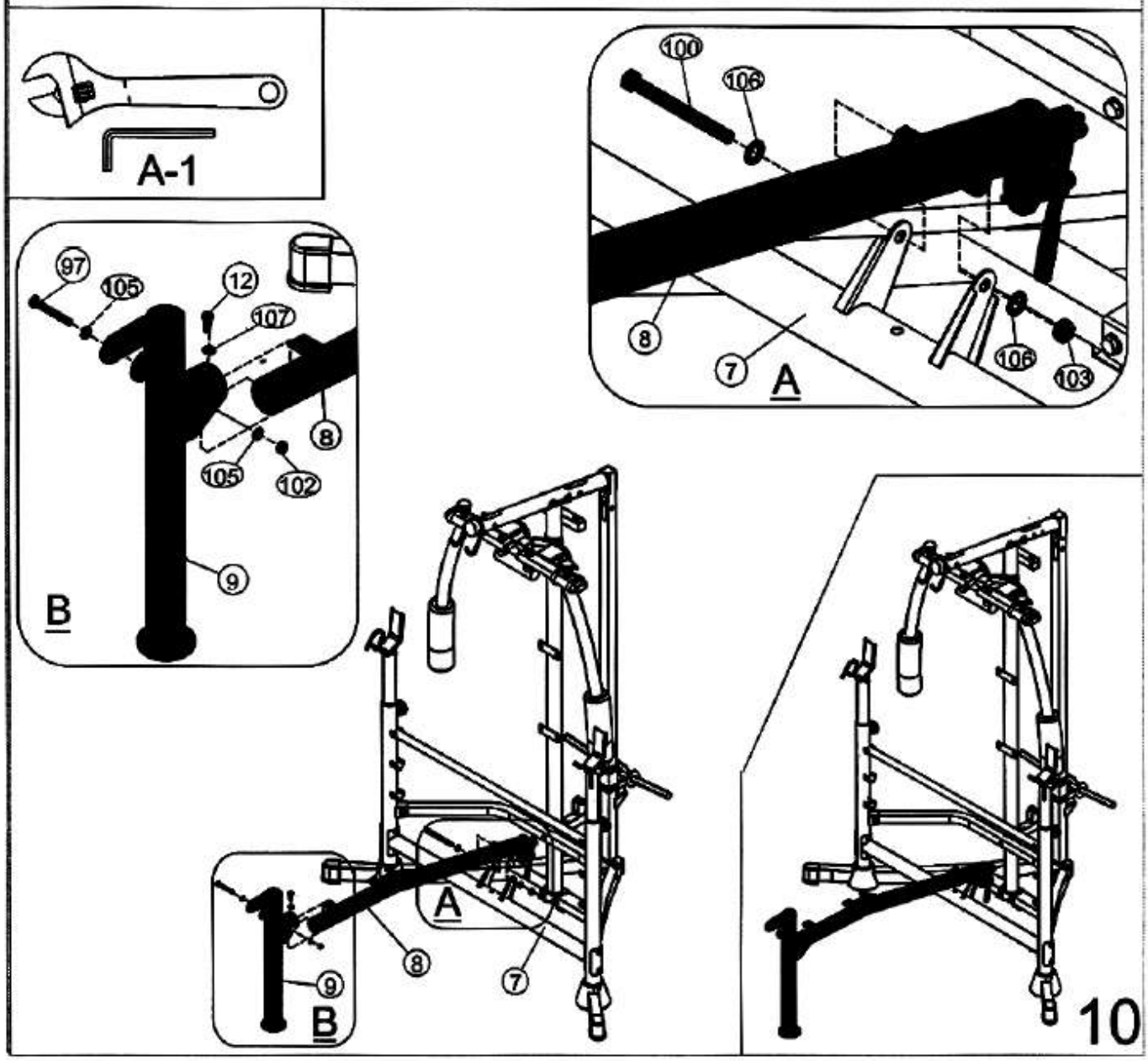




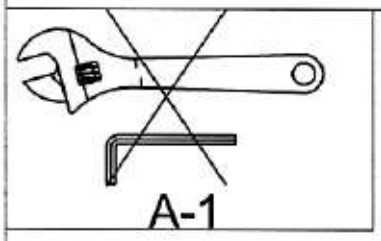
101		2	M8
104		2	Φ16×Φ8.4
83		4	ST3.5×13
51		2	M18

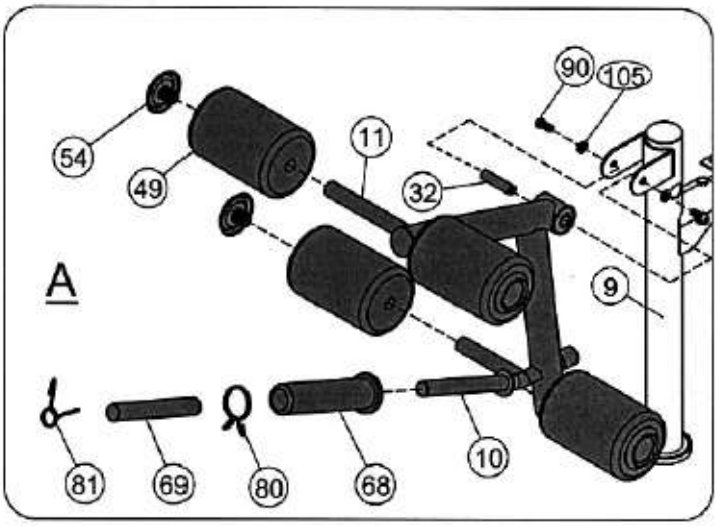


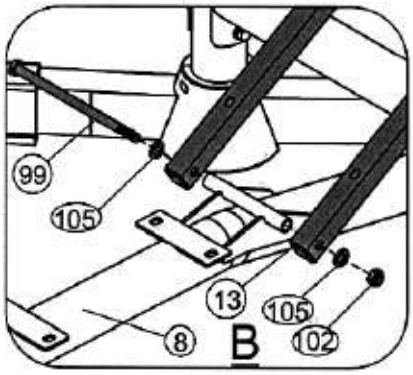
12		1	M10×16mm
97		1	M10×80mm
100		1	M12×130mm
107		1	Φ20×Φ10.5×R25
105		2	Φ20×Φ10.5
106		2	Φ24×Φ13.5
102		1	M10
103		1	M12

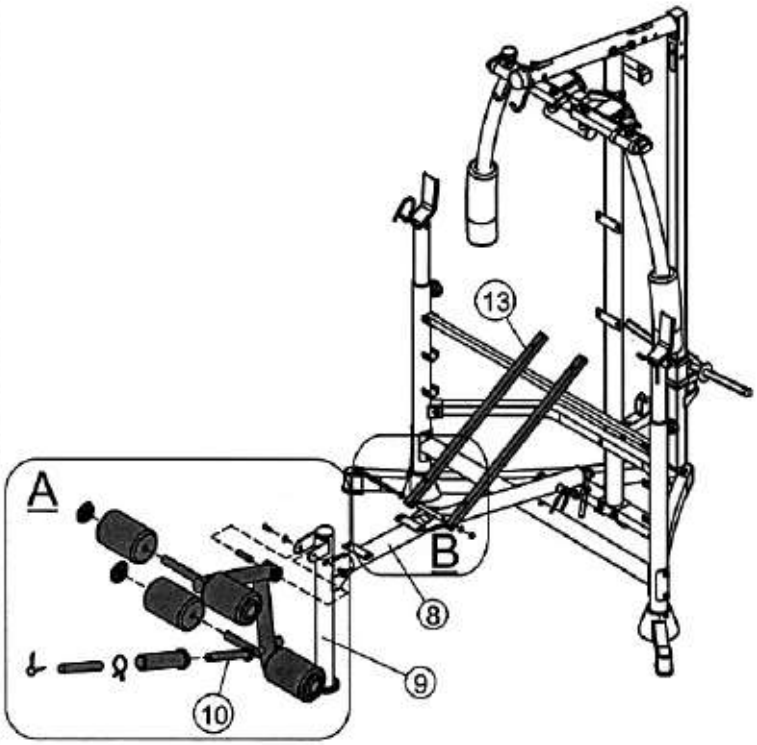


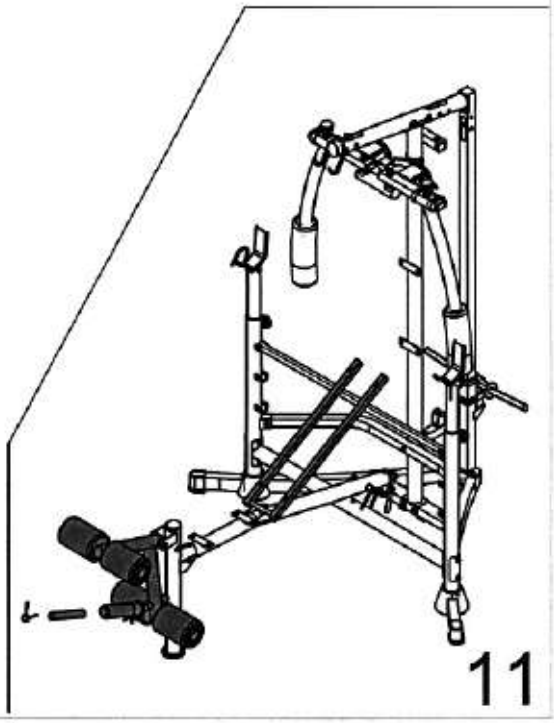
90		2	M10×16mm
99		1	M10×185mm
105		4	Φ20×Φ10.5
102		1	M10



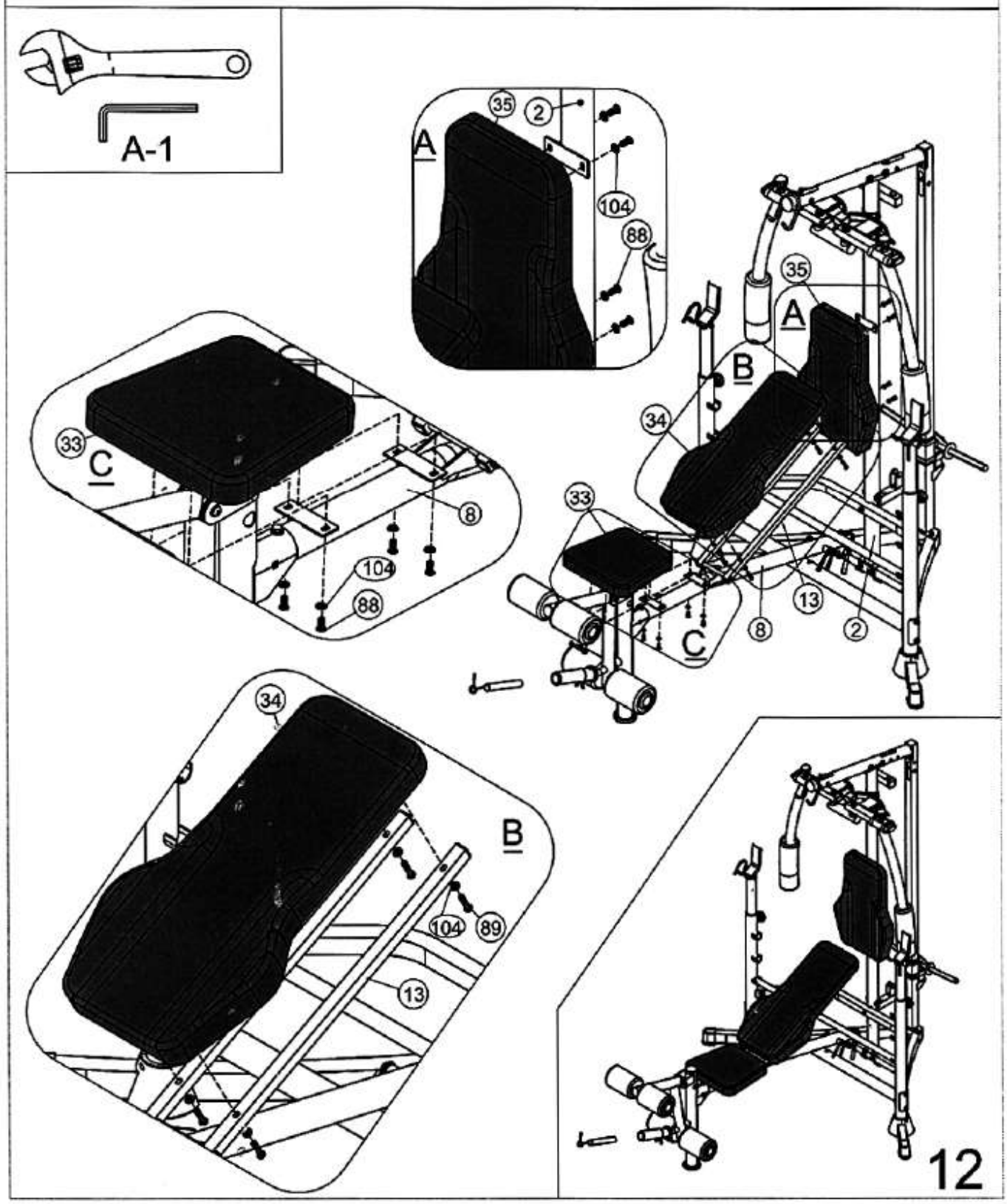




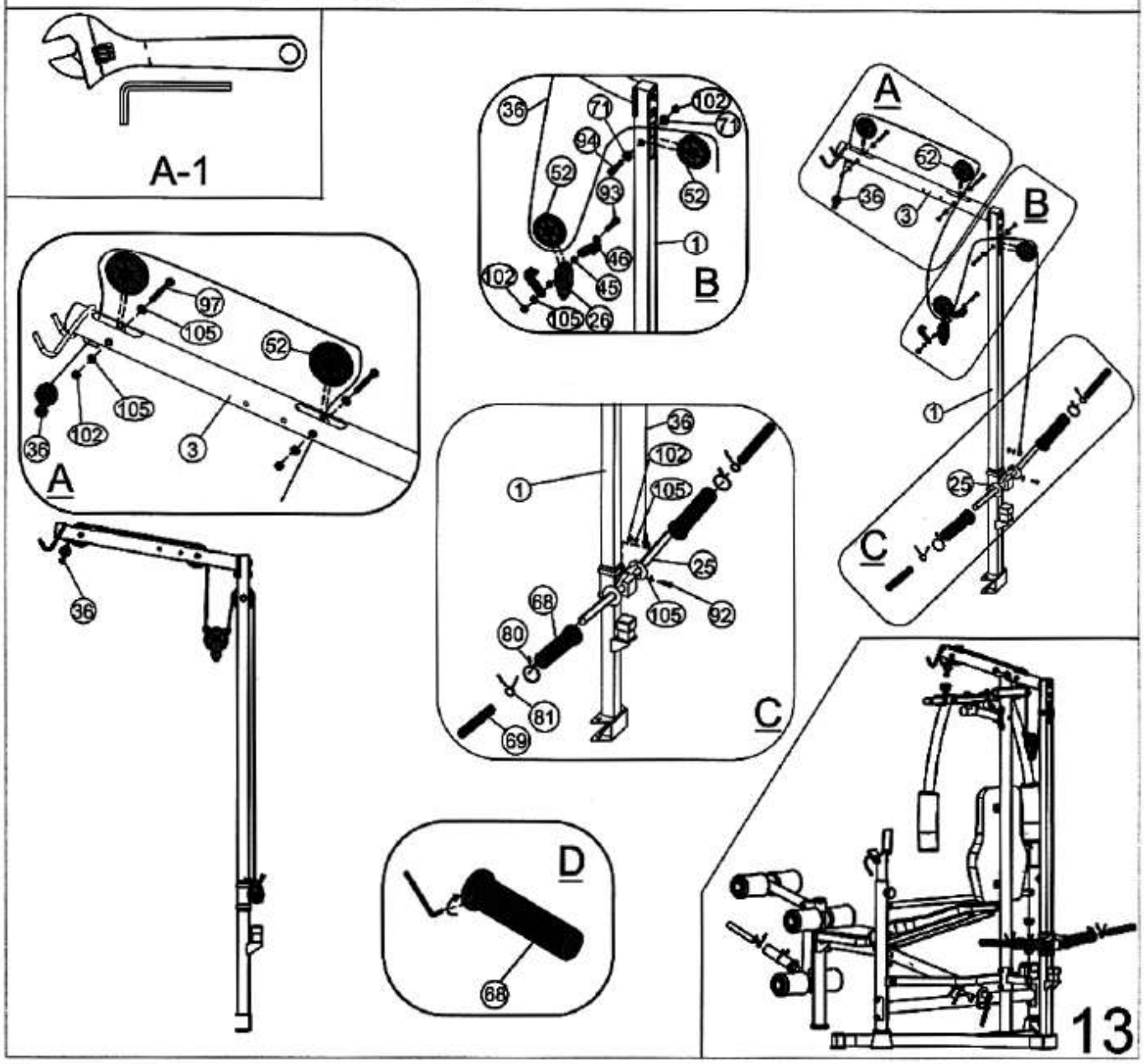


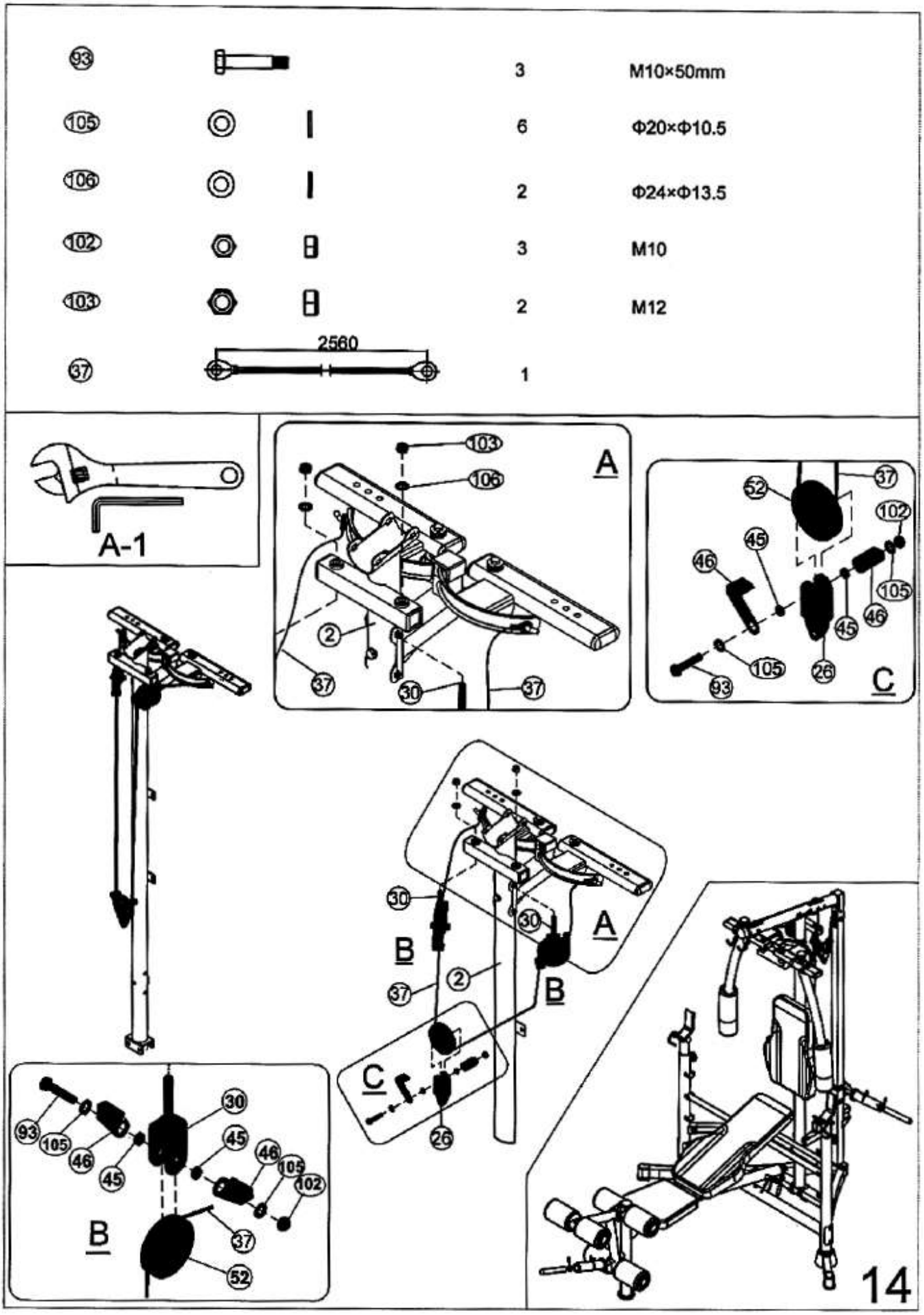


88		8	M8×20mm
89		4	M8×40mm
104		12	Φ16×Φ8.4

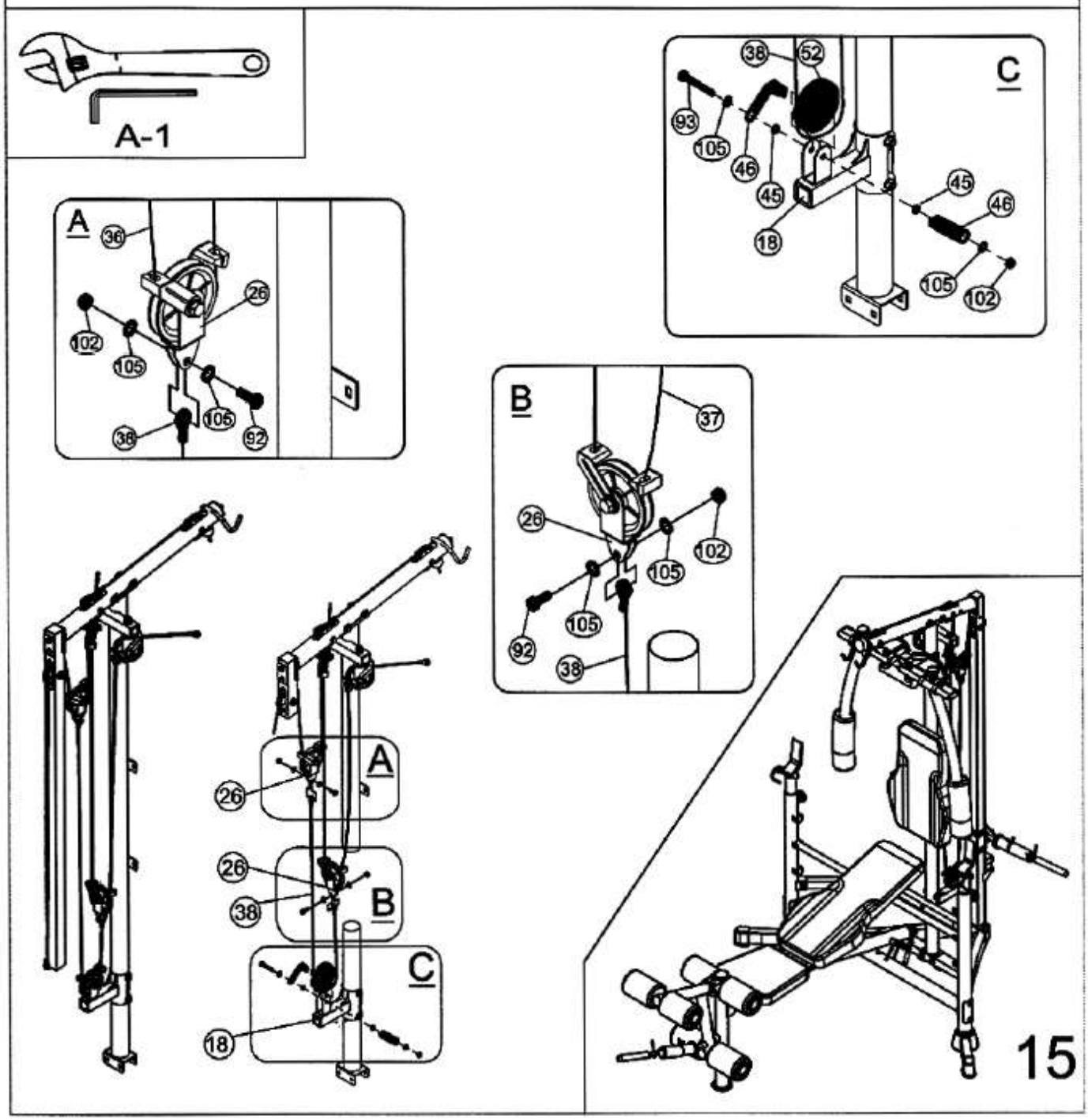


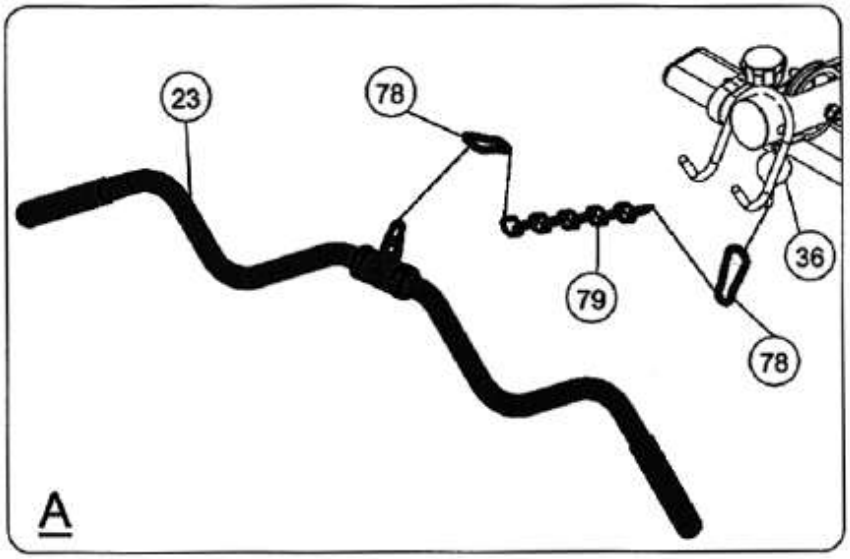
92		1	M10×25mm
93		1	M10×50mm
94		1	M10×60mm
97		2	M10×80mm
105		8	Φ20×Φ10.5
102		5	M10
36	2770	1	

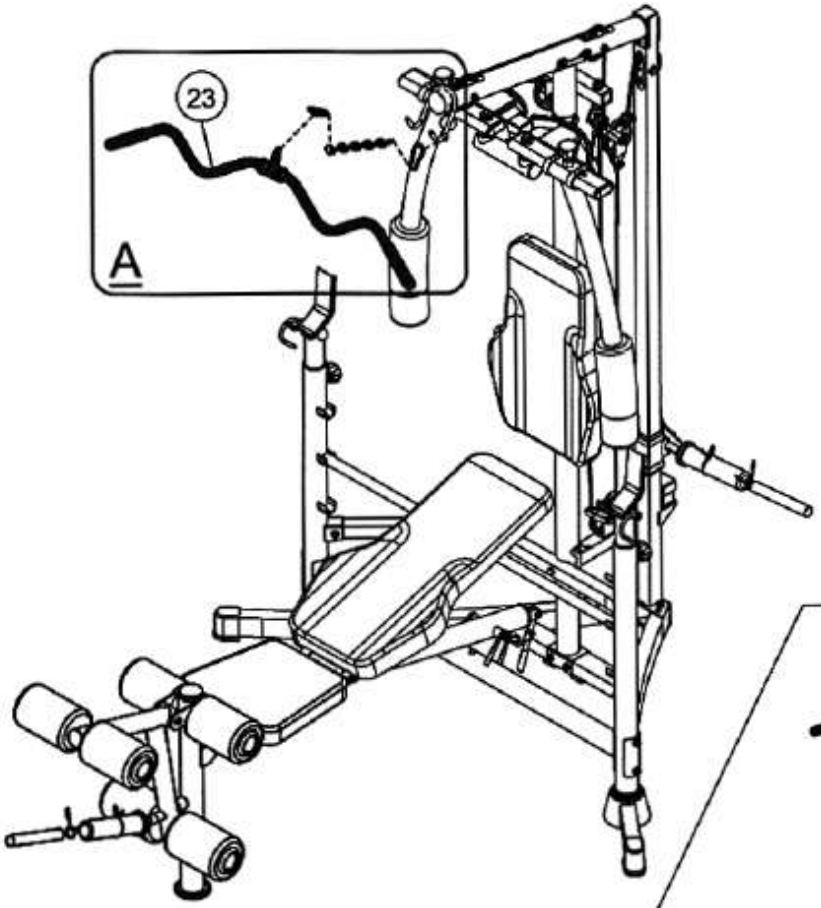


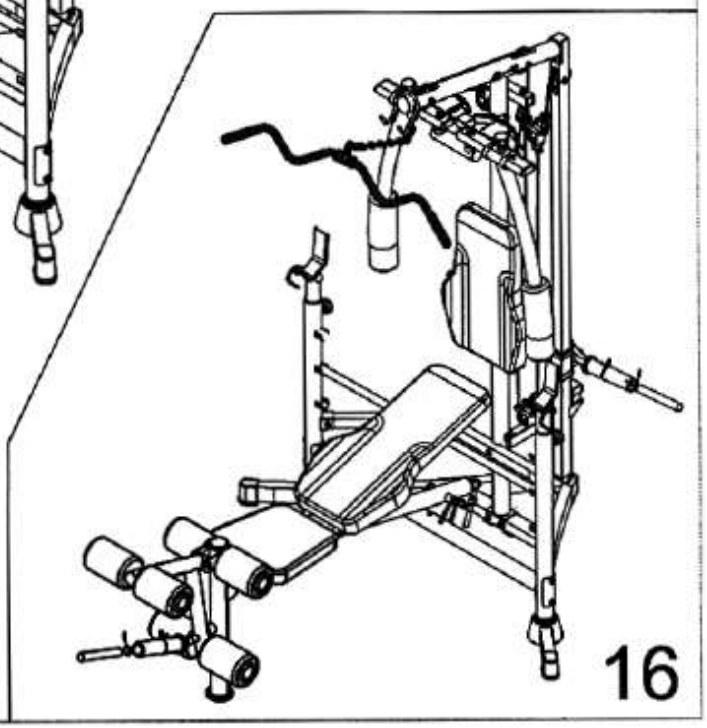

93
3
M10×50mm
105
6
Φ20×Φ10.5
106
2
Φ24×Φ13.5
102
3
M10
103
2
M12
2560
37
1
A-1
A
B
C
14

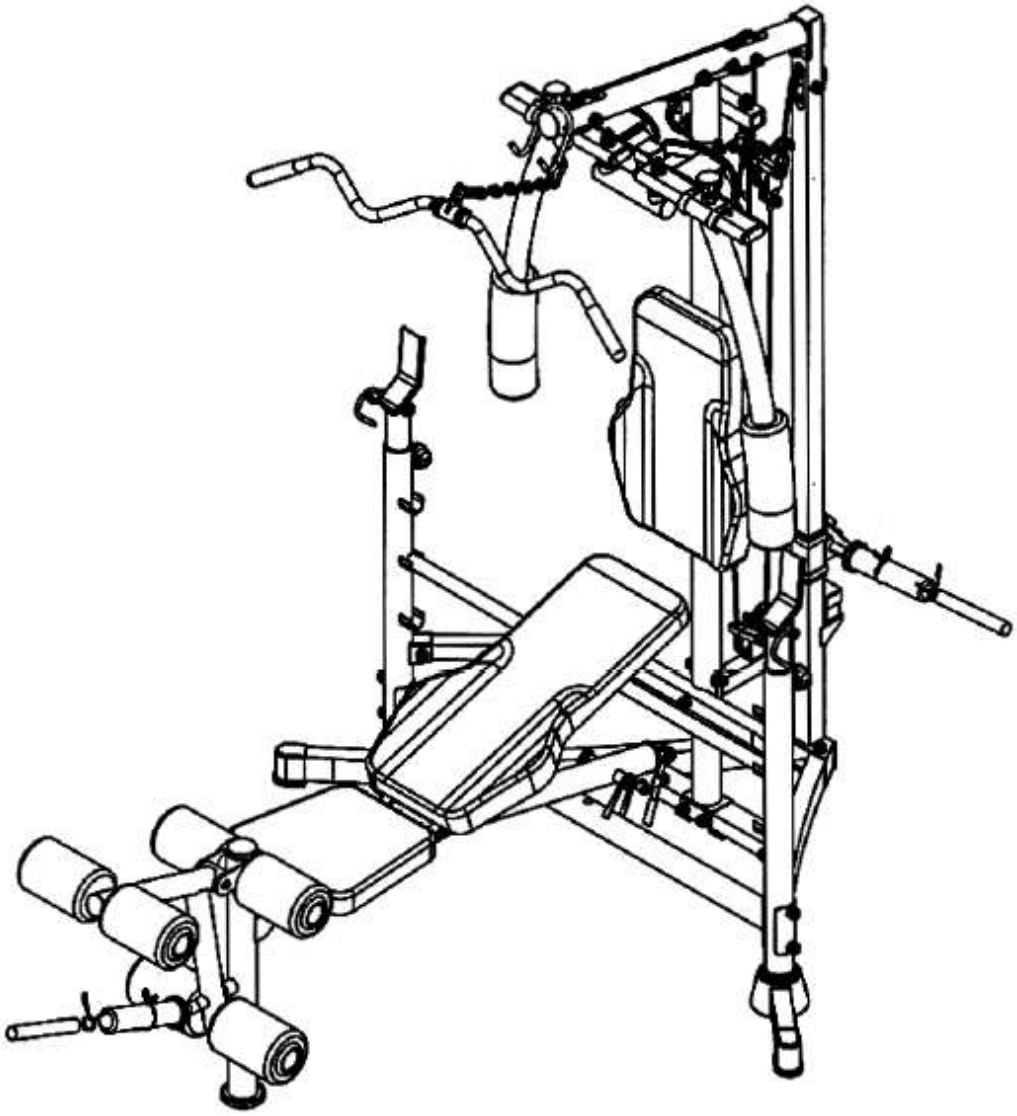
92		2	M10×25mm
93		1	M10×50mm
105		6	Φ20×Φ10.5
102		3	M10
38	1500	1	

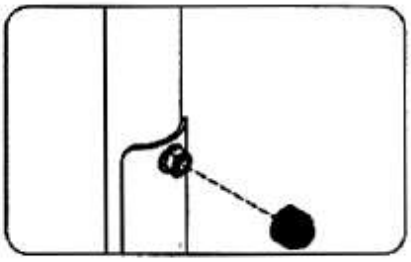



23
78
79
36
78
A

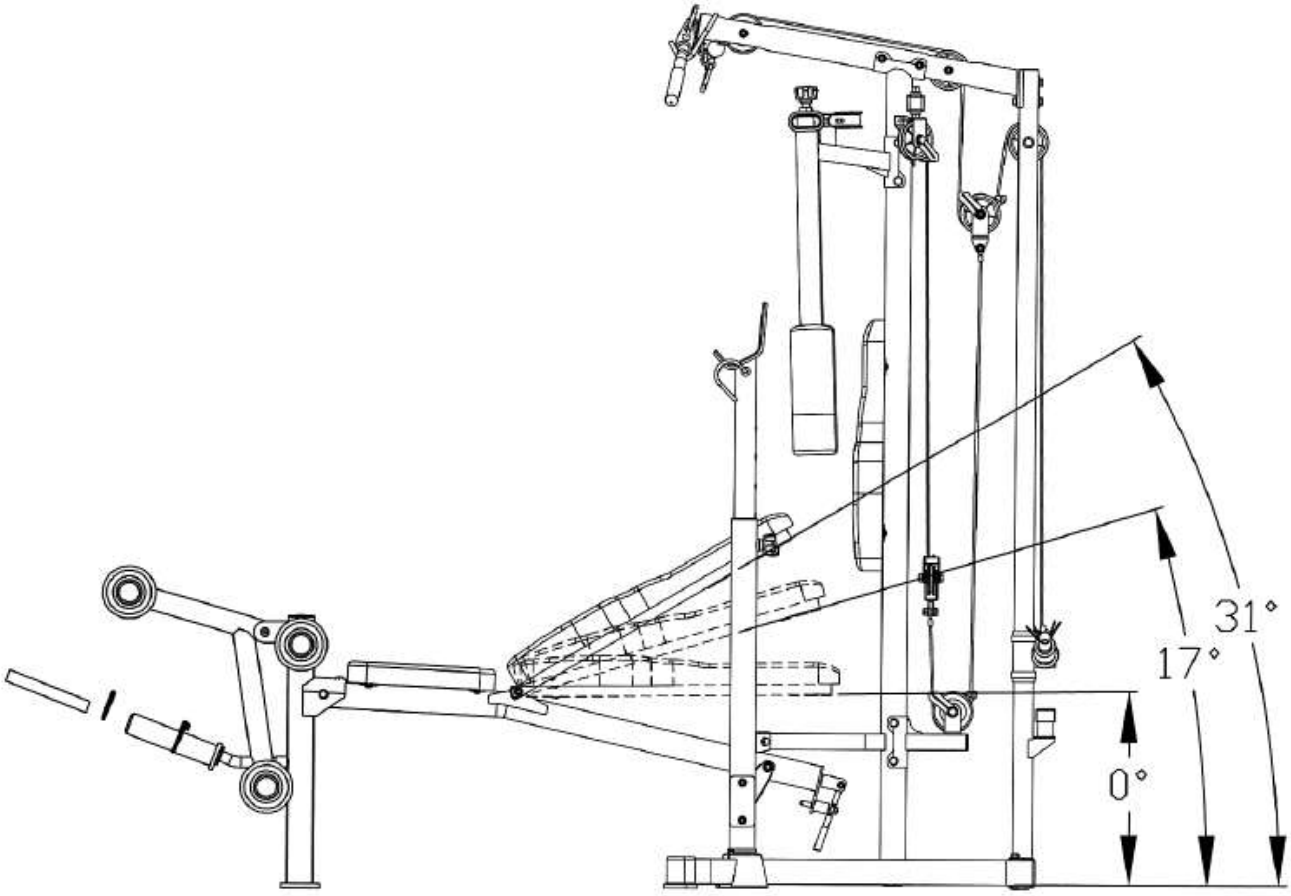

23
A


16





РЕГУЛИРОВАНИЕ СКАМЬИ



РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

Растягивание мышц внутренней части бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.

Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

Поднимание плеч

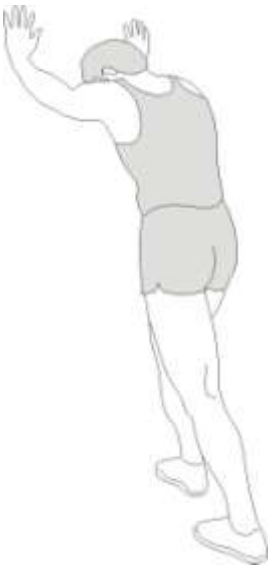
Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.

Растягивание подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.

Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.



Растягивание боковых мышц

Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.

Наклоны

Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.