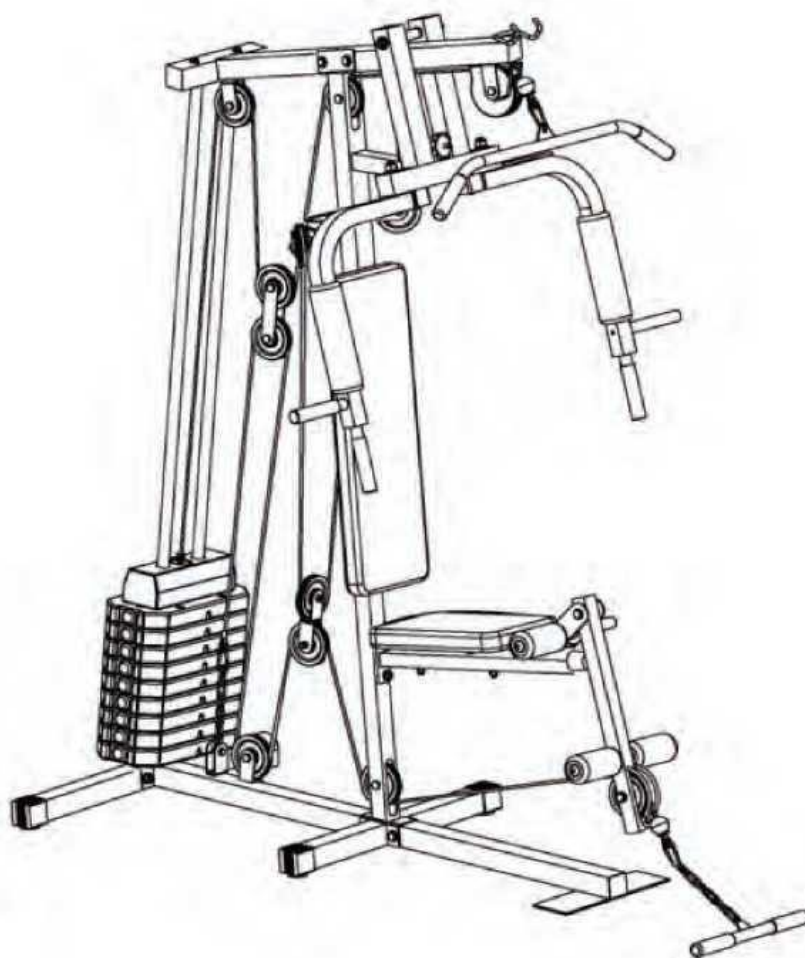


HOUSEFIT

# ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

## ФІТНЕС СТАНЦІЯ

Модель HG-2232

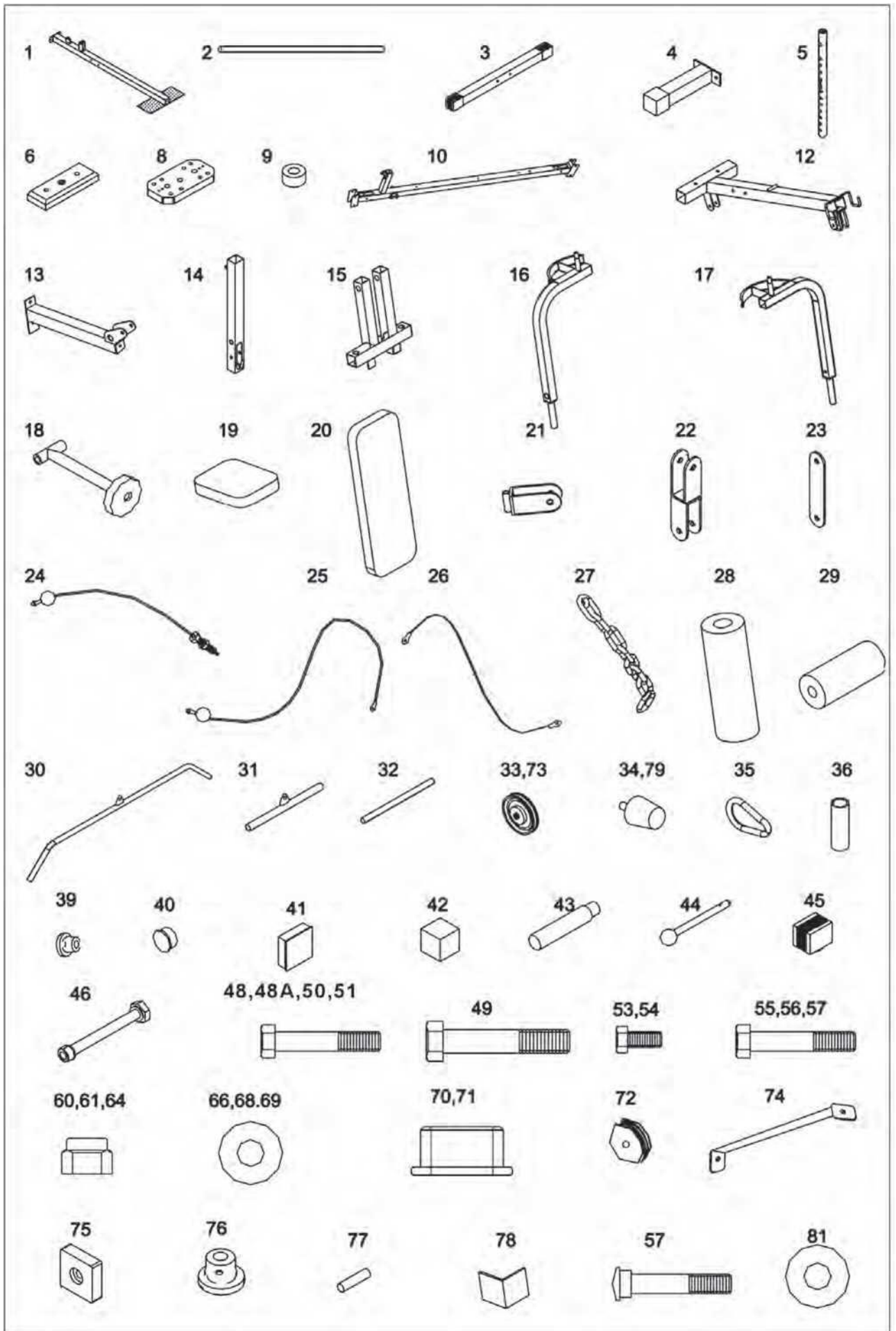


---

Будь здоровий. Будь у формі

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номер на кресленні	Опис	Кількість
39	КВАДРАТНА ТРУБА Ф23 X Ф16 X Ф23 X Ф10	6
40	Ф25 КРУГЛА ЗАГЛУШКА	4
41	50" КВАДРАТКА КІНЦЕВА ЗАГЛУШКА	10
42	ГУМОВА КІНЦЕВА ЗАГУЛШКА	2
43	ТРУБА-ПОРУЧЕНЬ	2
44	ШТИФТ ДЛЯ ШТАБЕЛЮ З ВАГАМИ	1
45	ГУМОВА КІНЦЕВА ЗАГУЛШКА	2
46	ВАЛ ПРЕСС-БАЛКИ	1
48	M10 X 40L БОЛТ ІЗ ШЕСТИГРАННОЮ ГОЛІВКОЮ	8
48A	M8X40L БОЛТ ІЗ ШЕСТИГРАННОЮ ГОЛІВКОЮ	1
49	M12X80L БОЛТ ІЗ ШЕСТИГРАННОЮ ГОЛІВКОЮ	1
50	M10 X 70L БОЛТ ІЗ ШЕСТИГРАННОЮ ГОЛІВКОЮ	9
51	M10 X 75L БОЛТ ІЗ ШЕСТИГРАННОЮ ГОЛІВКОЮ	2
53	M8X20L БОЛТ ІЗ ШЕСТИГРАННОЮ ГОЛІВКОЮ	6
54	M8X15L БОЛТ ІЗ ШЕСТИГРАННОЮ ГОЛІВКОЮ	6
55	M10X45L БОЛТ ІЗ ШЕСТИГРАННОЮ ГОЛІВКОЮ	1
56	M10X60L БОЛТ ІЗ ШЕСТИГРАННОЮ ГОЛІВКОЮ	4
57	M10X60L БОЛТ	2
60	M12 НЕЙЛОНОВА КОНТРАГІЙКА	4
61	M10 НЕЙЛОНОВА КОНТРАГІЙКА	26
64	M8 НЕЙЛОНОВА КОНТРАГІЙКА	3
66	Ф 12 ШАЙБА	6
68	Ф10 ШАЙБА	32
69	Ф 8 ШАЙБА	12
70	САМОЗМАЩУВАЛЬНА ВТУЛКА Ф28 X Ф22 X Ф16 X 15	4
71	САМОЗМАЩУВАЛЬНА ВТУЛКА Ф20 X Ф17.5 X Ф12.5 X 14	4
72	КРИШКА БЛОКУ	1
73	ТРУБА БЛОКУ Ф100 КРИШКИ БЛОКУ (72)	1
74	ОПОРА	1
75	КВАДРАТНА КІНЦЕВА ВНУТРІШНЯ ЗАГЛУШКА	2
76	КОЖУХ ТРУБИ	1
77	ШТИФТ	1
78	ЗАХИСНИЙ РУКАВ	2
81	ШАЙБА	2



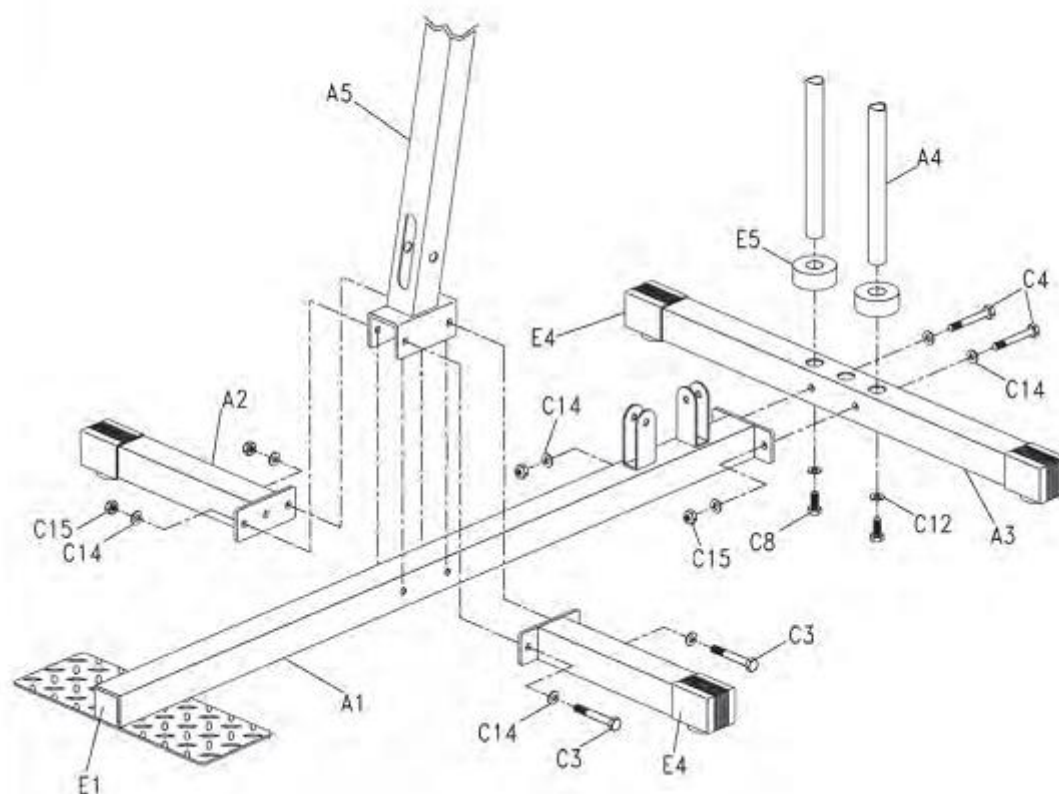
C18	ШАЙБА (M16)	2
C19	ГАЙКА (M16)	2
C20	ВТУЛКА	6
C21	МЕТАЛЕВА ВТУЛКА	4
C22	МЕТАЛЕВА ВТУЛКА	4
C23	ШАЙБА	2
C24	КОЖУХ ТРУБИ	1
C25	ШТИФТ	1
C26	БОЛТ	2
D1	ШТИФТ	1
D2	КОРПУС БЛОКУ	2
D3	ПОДУШКА	1
D4	КРУГДА РУКОЯТКА	1
D5	УПОРНИЙ ГВИНТ	1
D6	ГУБКА	2
D7	ПОДУШКА	1
D8	ГАК	5
D9	КРОНШТЕЙН БЛОКУ	2
D10	КРОНШТЕЙН БЛОКУ	1
D11	ПРИЛАД ДЛЯ НІГ	1
E1	КВАДРАТНА КІНЦЕВА ВНУТРІШНЯ ЗАГЛУШКА	10
E2	КВАДРАТНА КІНЦЕВА ВНУТРІШНЯ ЗАГЛУШКА	2
E3	КОРПУС БЛОКУ	2
E4	КВАДРАТНА КІНЦЕВА ВНУТРІШНЯ ЗАГЛУШКА	4
E5	ГУМОВЕ КІЛЬЦЕ	2
E6	РАСПОРНА ПЛАСТИНА	2
E7	КРУГЛА КІНЦЕВА ВНУТРІШНЯ ЗАГЛУШКА	4
E8	КВАДРАТНА КІНЦЕВА ВНУТРІШНЯ ЗАГЛУШКА	2
E9	ГУБКА	8

## **ЯК ВИМІРЯТИ ДОВЖИНУ БОЛТА**

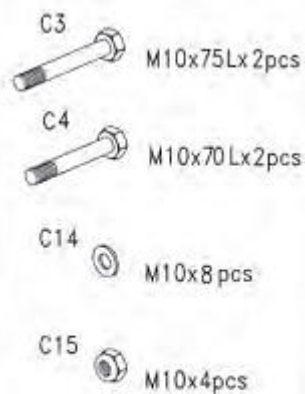
Відрегулюйте гвинт від «0» положення вимірювання, як показано далі, і таким чином ви можете отримати довжину гвинта.

## **ЯК ВИМІРЯТИ ДІАМЕТР БОЛТА**

Покладіть верхню частину болта, як показано на малюнку, і після цього ви можете виміряти його діаметр. Болти є розміру M12, M10, M8.



*Вміст поліетиленового пакету з маркуванням «P1»*



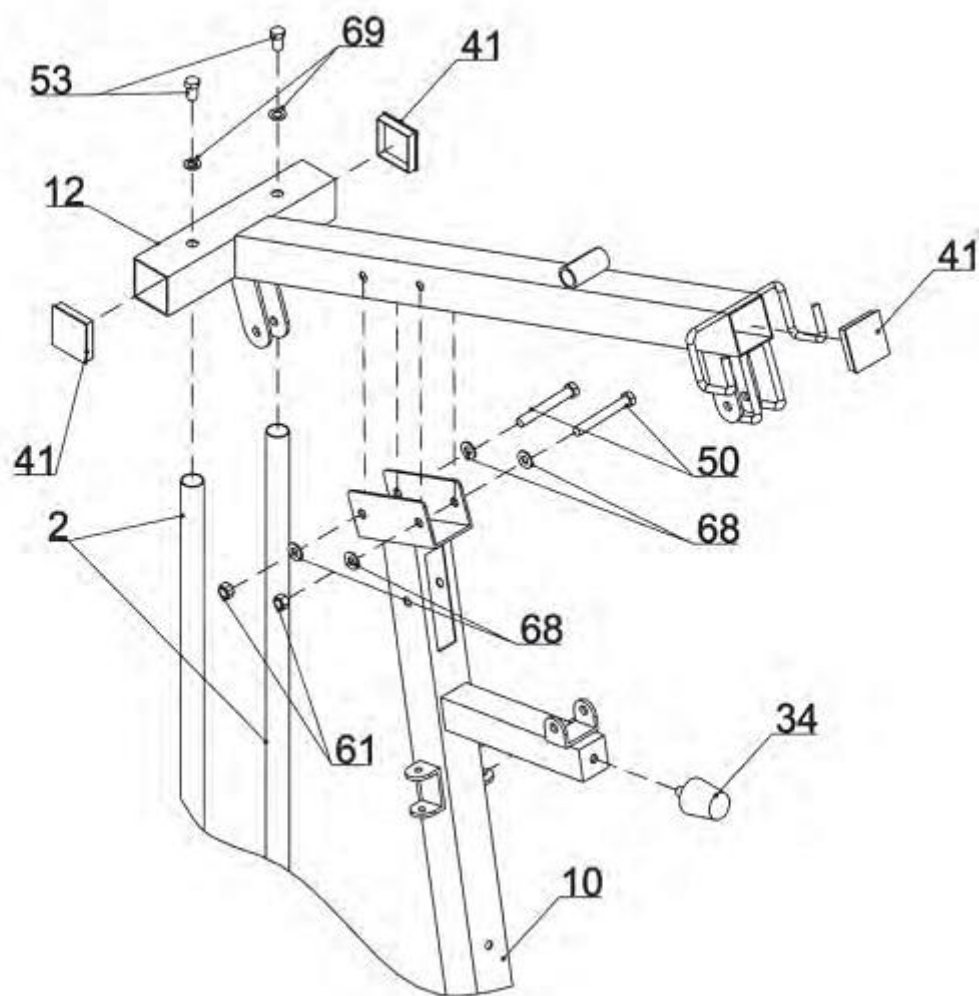
**Як потрібно збирати основну раму тренажеру та закріплювати направляючі штанги для ковзання вантажів. Використовуйте поліетиленовий пакет з маркуванням «P1»**

**Крок 1.** Закріпіть основну опорну трубу (A5) і бокову базову трубу (A2) по обидві сторони від головної базової труби (A1), зафіксуйте з'єднання за допомогою болтів (C3), шайб (C14) та гайок (C15). Уважно слідкуйте за тим, щоб не переплутати отвори на трубі.

**Крок 2.** Покладіть середню базову трубу (A3) перед головною базовою трубою (A1), та скріпіть їх між собою за допомоги болтів (C4), шайб (C14) та гайок (C15).

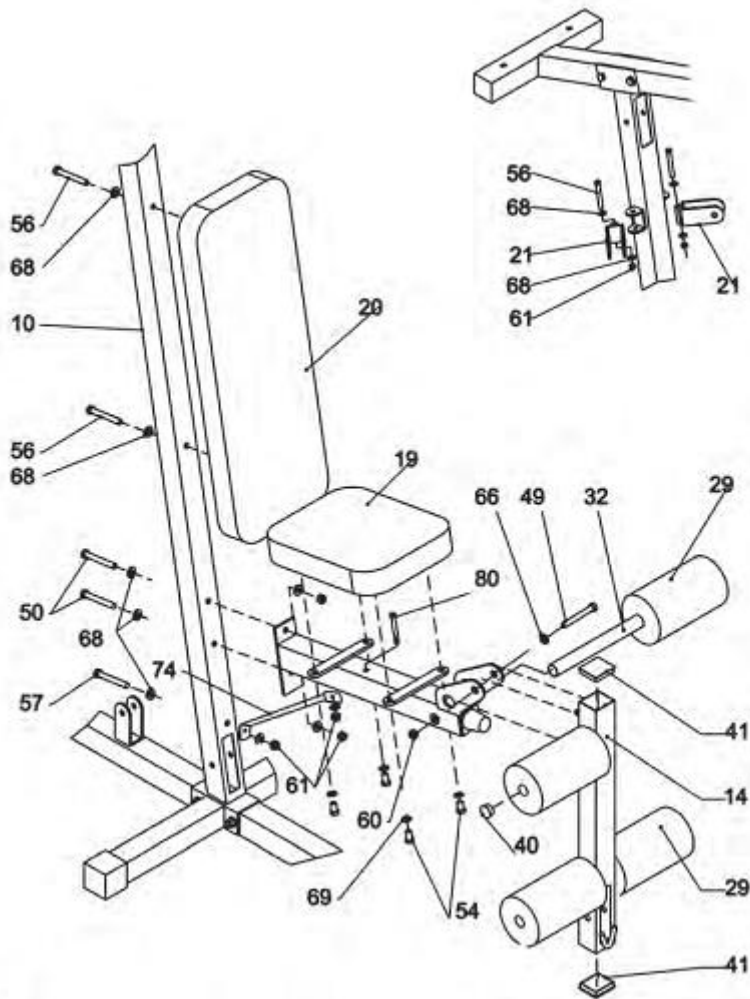
**Крок 3.** Прикріпіть гумове кільце (E5), встановіть направляючі штанги для ковзання вантажів (A4) і закріпіть їх болтами (C8) і шайбами (C12).

03



### Крок 03

1. Помістіть 2-х дюймову квадратну заглушку (41) в обидва кінці верхньої поперечної балки (12).
- 2 Встановіть верхню поперечну балку (12) на вертикальну балку (10) з верхнього боку частини і приєднайте направляючі штанги (2) для ковзання вантажів до вертикальної балки (12), як показано на малюнку.
3. Закріпіть гумовий бампер (34) на вертикальній балці.



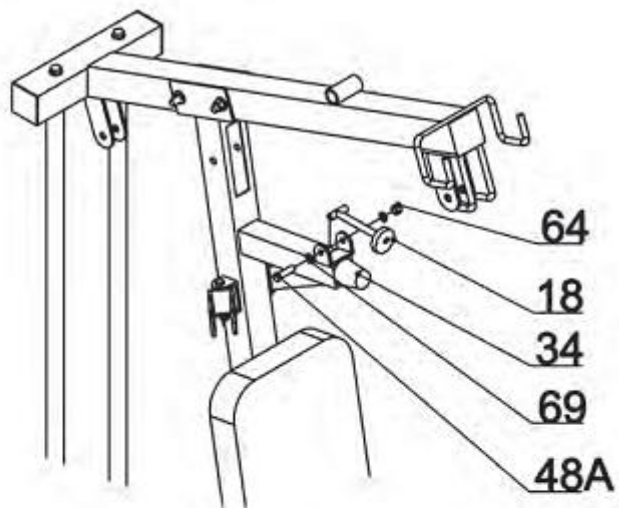
#### Крок 04

1. Прикріпіть обійму блоку (21) до вертикальної балки (10), використовуючи болт M10 X 60L (56), шайбу M10 (68) і гайку M10 (61).

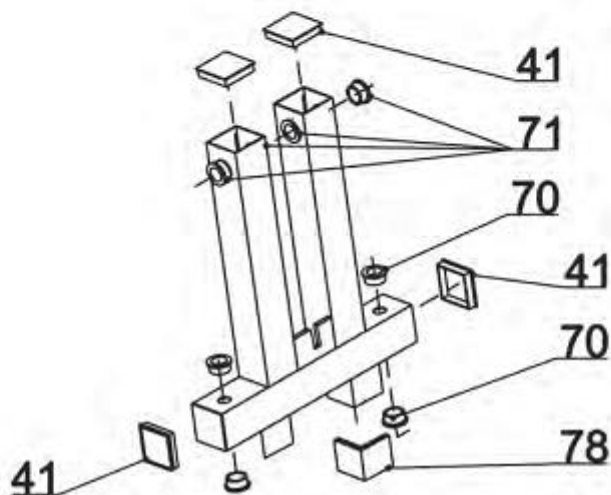
#### Крок 05

1. Встановіть 2-х дюймові квадратні кінцеві заглушки (41) в обидва кінці важеля для розгинання ніг (14).
2. Встановіть раму сидіння (13) і закріпіть його до вертикальної штанги (10) за допомогою болтів, гайок та шайб, як показано на малюнку.
3. Прикріпіть спинку сидіння (20) до вертикальної штанги (10), болтів, гайок та шайб, як показано на малюнку.
4. Прикріпіть подушку сидіння (19) до рами сидіння (13), як показано на малюнку.
5. Вдягніть верхні циліндричні піноподушки (29) тримач подушок (32).
6. Вдягніть нижні циліндричні піноподушки (29) тримач подушок (32).
7. Помістіть 1-дюймову круглу заглушку (40) в отвори тримача подушок (32).

06



07



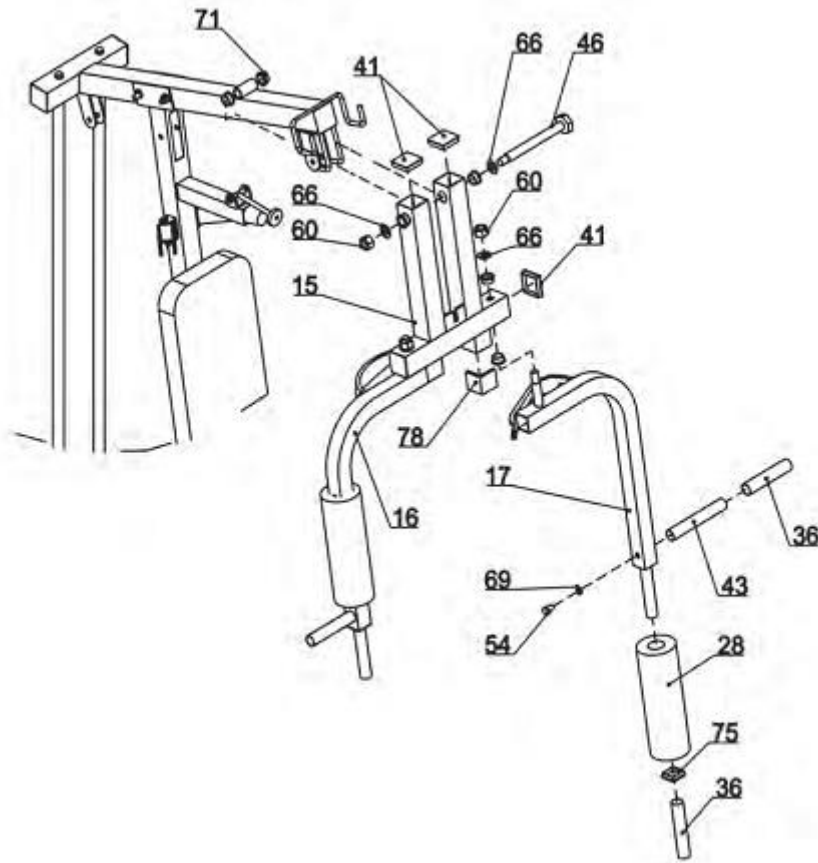
### Крок 06

1. Встановіть прес-штифт (18) в вертикальну балку (10) і закріпіть все болтом М8 X 40L (48а) та гайкою М8 (64).

### Крок 07

1. Помістіть 2-х дюймові квадратні кінцеві заглушки (41) в обидва кінці прес-балки (15).

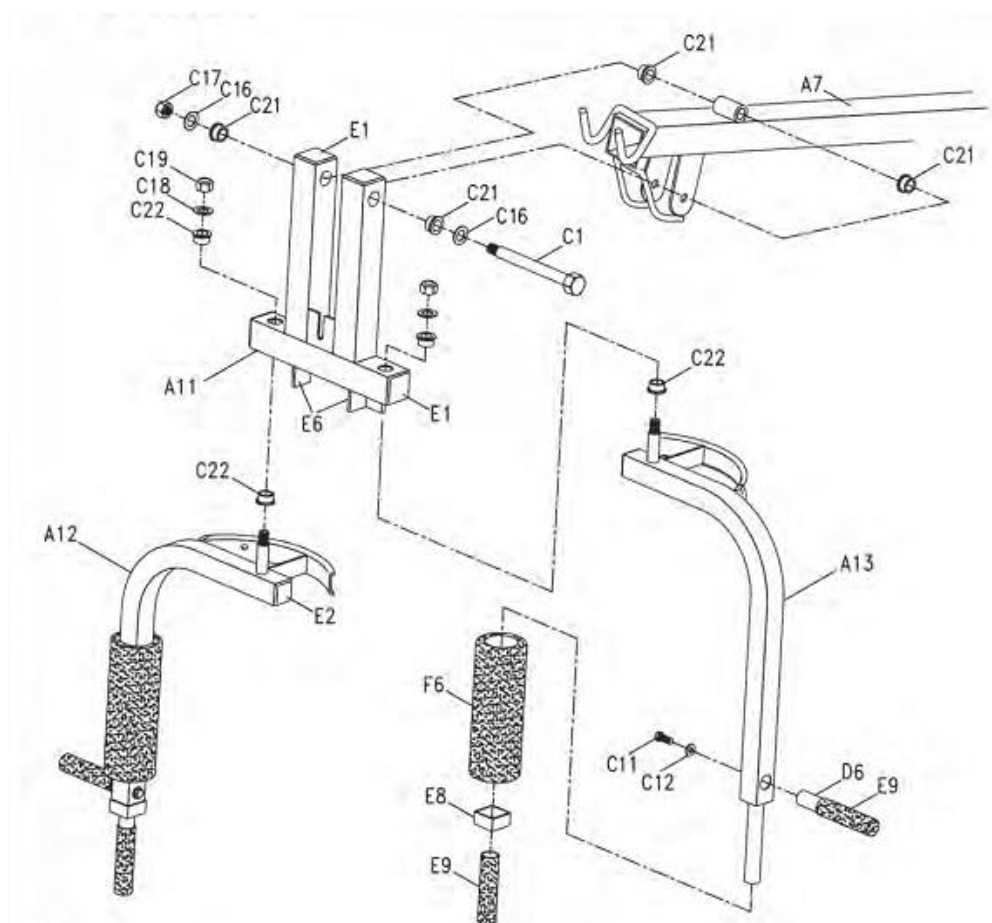




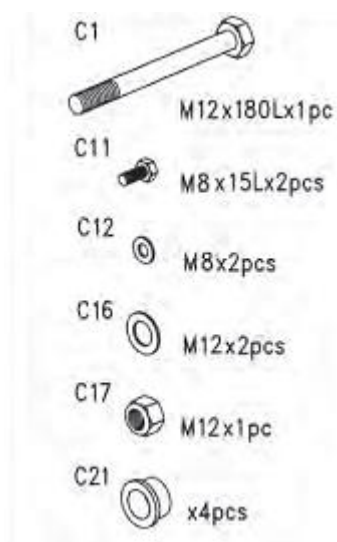
## Крок 08

1. Встановіть прес-балку (15) на верхню поперечну балку (12) за допомоги прес-штифту (46) і болта, як це показано на малюнку.
2. Встановіть подушки на важелі груди-машини (28) і рукоятки (36) на ці важелі (16 та 17).
3. Прикріпіть трубчасту рукоятку (43) і зовнішню м'яку подушку (36) на важелі груди-машини (16 і 17) за допомогою болтів і шайб, як це показано на малюнку.
4. Прикріпіть важелі груди-машини (16 та 17) до прес-балки (15) за допомоги шайб (65) і нейлонових гайок (61), як показано на малюнку.

## Малюнок 6



Вміст поліетиленового пакету з маркуванням «Р6»



**Як потрібно збирати вузол для розгинання ніг на тренажері, а також упорну трубу для груди-машини (важелі-метелики).**

*Використовуйте поліетиленовий пакет з маркуванням «Р6»*

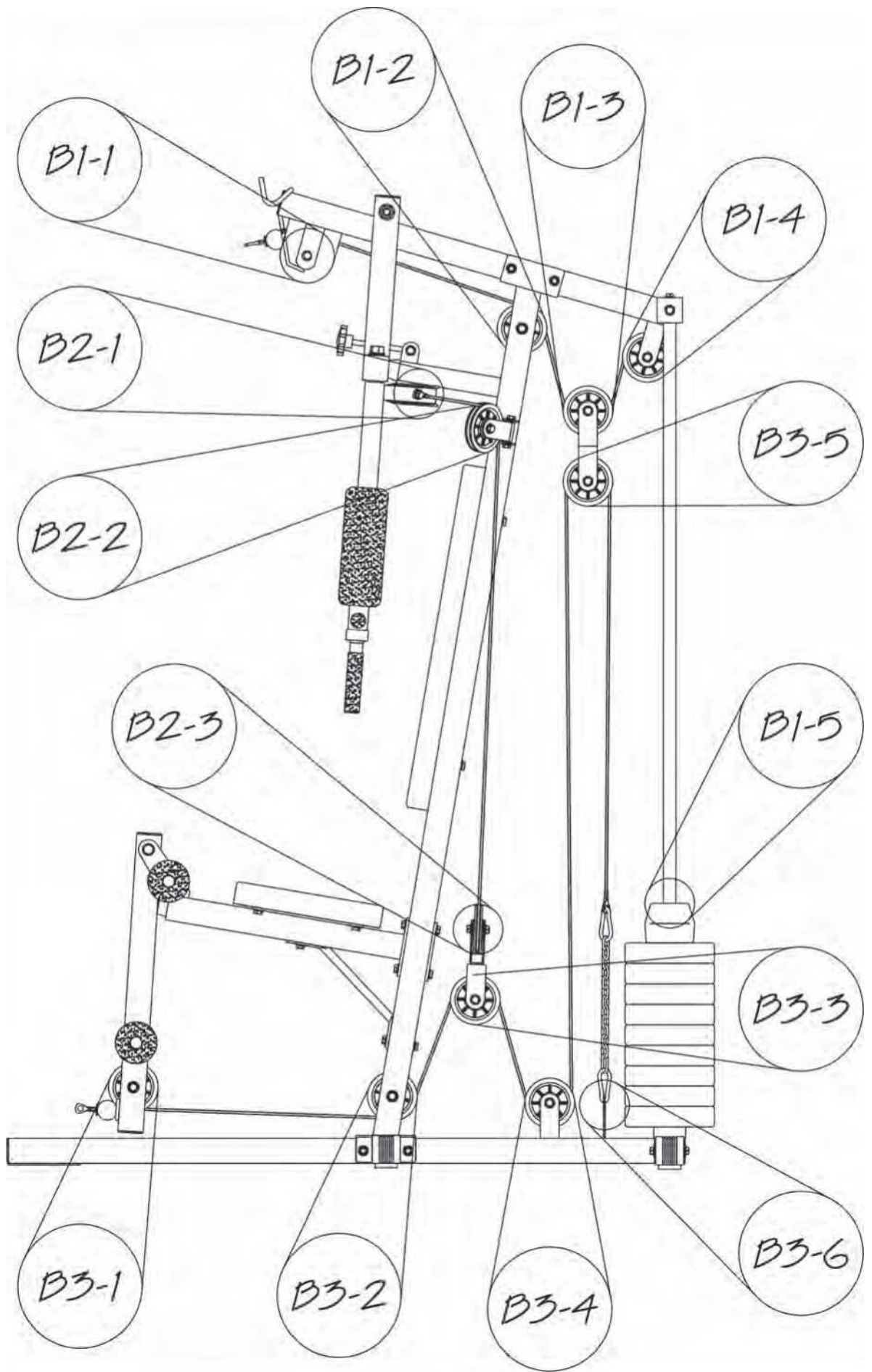
**Крок 1.** Вставте втулку (C22) в упорну трубу для важелів груди-машини (A11), встановіть верхню розпорну трубу (A7) в середньому положенні. Вставте болт (C1) у верхню розпорну трубу (A7) і (A11) і закріпіть його за допомогою шайби (C16) і гайки (C17).

**Крок 2.** Вставте металеву втулку (C22) в лівий важіль груди-машини. Прикріпіть лівий важіль груди-машини до упорної труби для важелів груди-машини (A11),

зафіксуйте конструкцію за допомогою шайби (C18) і гайки (C19).

Так само виконайте збирання правого важеля груди-машини (A12) та (A13).

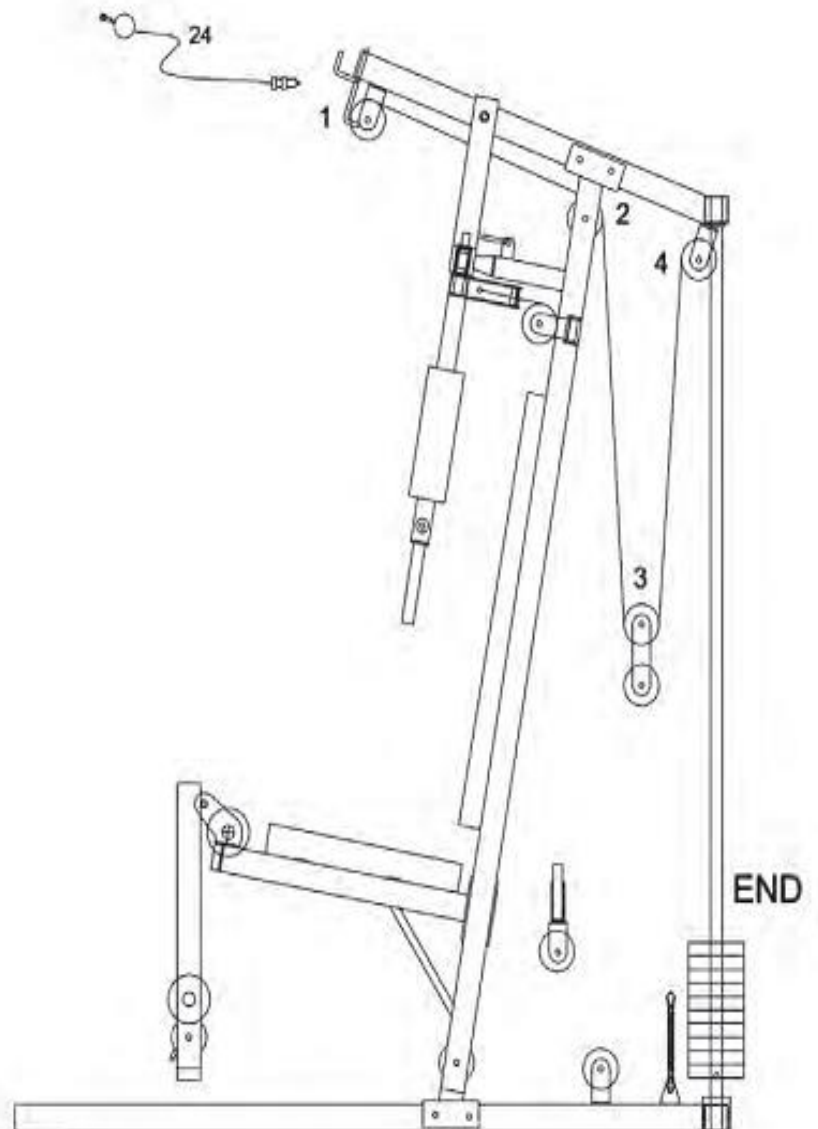
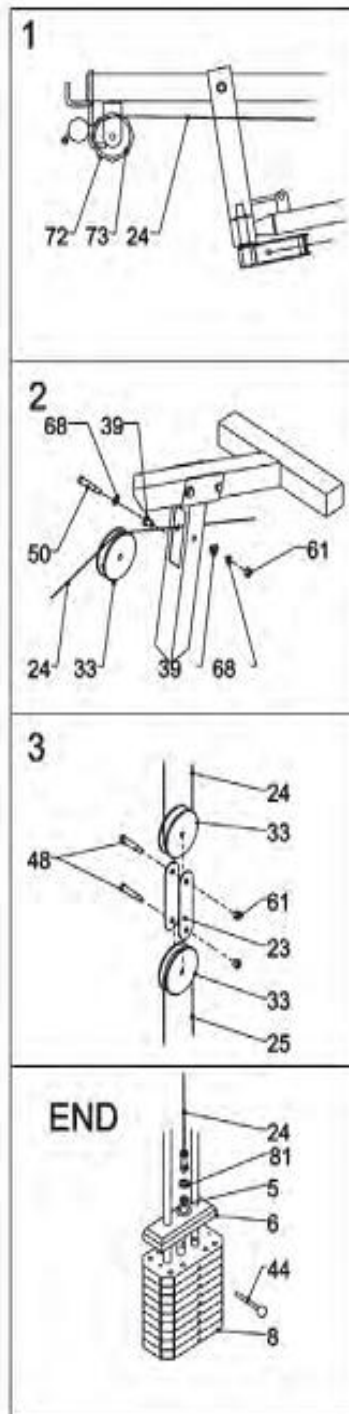
**Крок 3.** Встановіть губки (F6) на обох важелях груди-машини (A12 та A13), потім вставте губку (D6) у лівий важіль і закріпіть її болтом (C11) і шайбою (C12). Вставте губку (E9), і квадратну кінцеву внутрішню заглушку (E8). Так само виконайте збирання лівого важеля груди-машини (A12) та (A13).



## МОНТАЖ ТРОСУ ТРЕНАЖЕРА

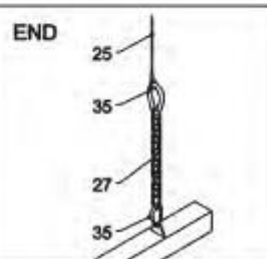
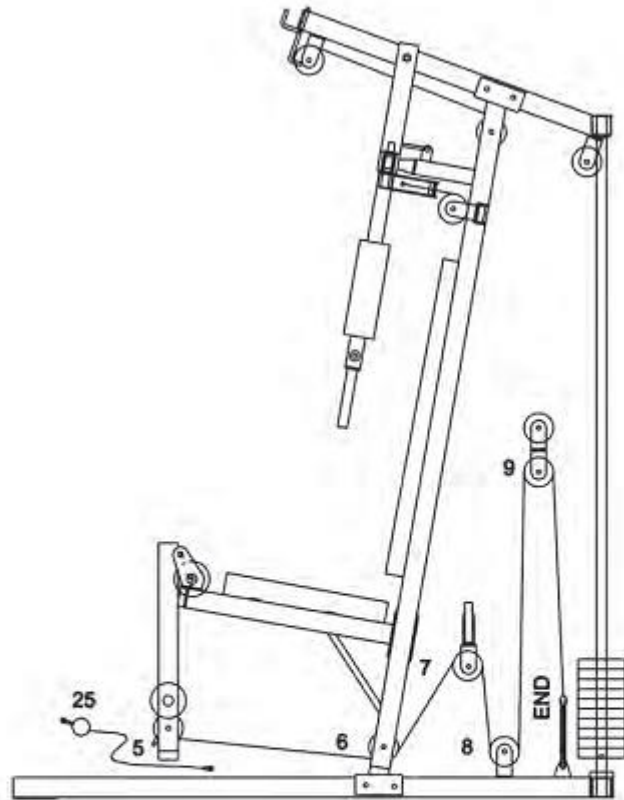
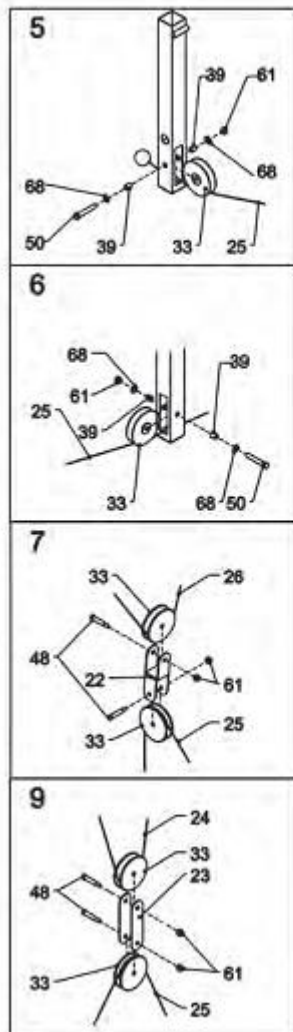
1. Першим візьміть верхній довгий трос довжиною 2950 мм (24).

Почніть з протягування кінця тросу без кулькового обмежувача навколо шківів №1, навколо шківів №2, вниз і навколо шківів №3, потім через рухомий шків, вгору і навколо шківів №4, після цього вниз і закріпити до штабелю вантажів за допомогою болта М12, як це показано на малюнку.



2. Другим візьміть нижній трос середнього розміру 3500 мм (25).

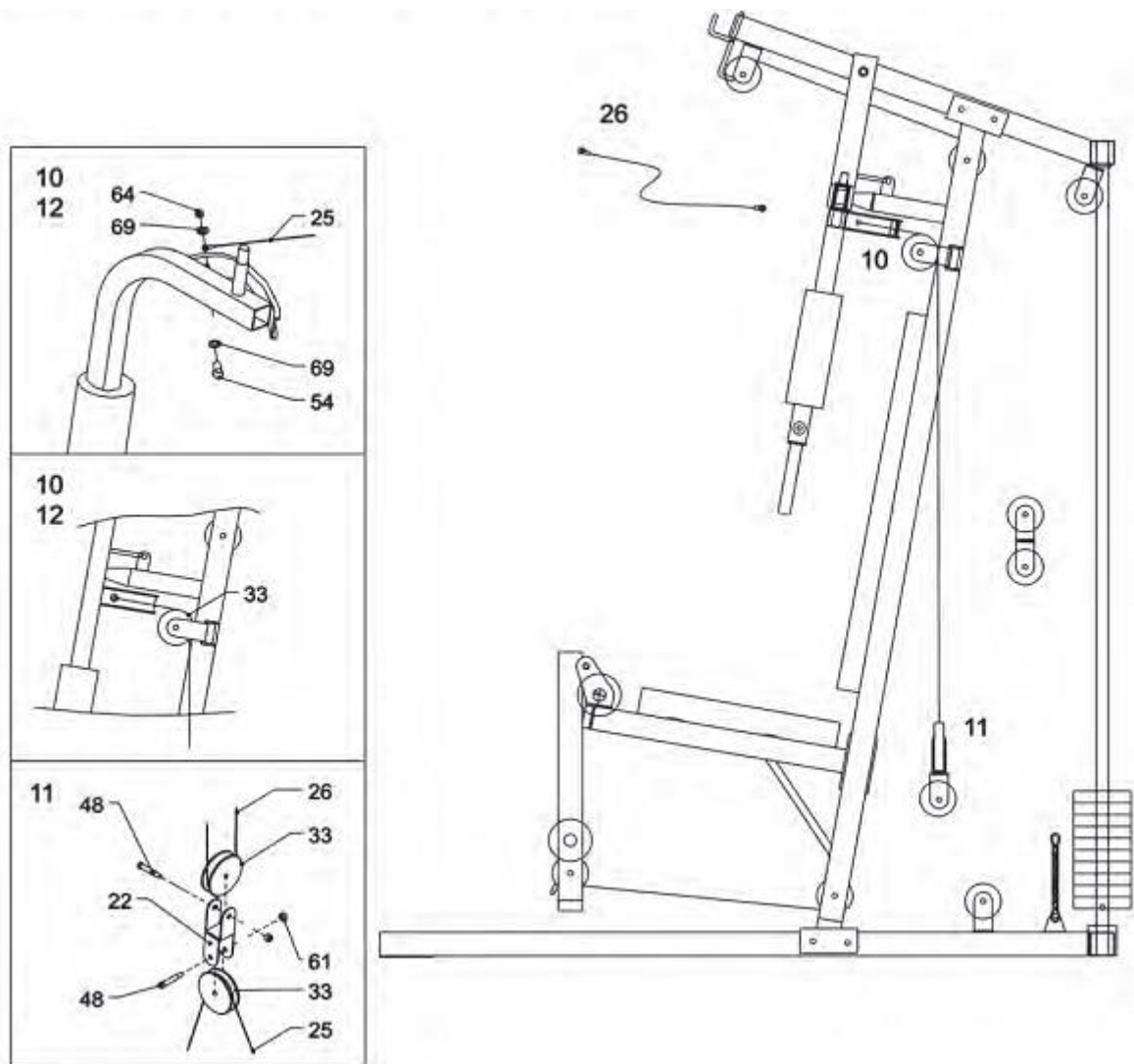
Почніть з протягування кінця тросу без кулькового обмежувача під шків №5, під шків №6, вверх і навколо шківу №7, потім через рухомий шків, вниз і під шківом №8, вверх і навколо шківу №9, після цього через рухомий шків вниз і з гаком закріпити до рами.



### 3. Встановіть трос груди-машини довжиною 2540 мм (26).

Візьміть трос груди-машини і прикріпіть один кінець до важеля груди-машини, як це зображено в збиральному кресленні груди-машини. Використовуйте болт із шестигранною головкою М10Х25 (54), шайбу М10 (68) і нейлонову контргайку М10 (63), щоб закріпити трос до важеля, потім просуньте інший кінець тросу навколо шківів №10, потім вниз і навколо шківів №11, потім через блок груди-машини (22), потім вгору і над шківом №12, а потім закріпіть кінець до важеля груди-машини, як це зображено в збиральному кресленні груди-машини. Використовуйте болт із шестигранною головкою М10Х25 (52), і нейлонову контргайку М10 (64).

**ПРИМІТКА:** якщо з'ясується, що трос не достатньо довгий, то можна використовувати короткий ланцюг, в якості подовжувача, з гаком на кінці або іншим кріпильним пристроєм.



## ПРИКЛАДИ ВПРАВ НА ТРЕНАЖЕРІ

