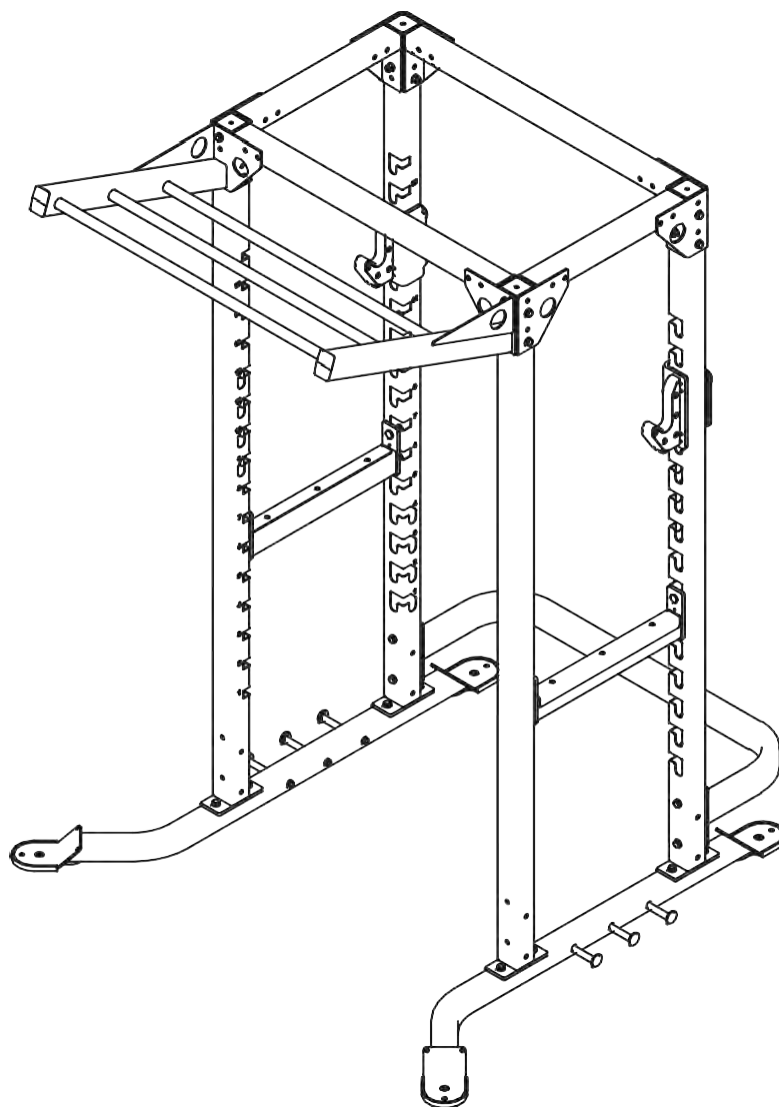




HZ7001

Силовая рама

Руководство пользователя

18TV2

ВНИМАНИЕ! Перед использованием данного оборудования ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, приведенными в данном руководстве.

Содержание

ВНИМАНИЕ!

Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством. Любая часть информации, содержащаяся в данном руководстве пользователя, может быть изменена без предварительного уведомления. Актуальная информация отражена на официальном сайте поставщика оборудования ООО «СПОРТРУС», www.aerofit.ru.
Производитель оставляет за собой право вносить изменения без предупреждения в конструкцию изделия, не ухудшающие его потребительских свойств.

Важные инструкции по безопасности	3
Инструкции	5
Список деталей и сборочный чертеж	6
Измерения	12
Инструкция по сборке	13
Сборка	14
Инструкция по настройке и упражнениям	20
Расписание обслуживания	21
Общая информация о техническом обслуживании	22
Общие рекомендации	24

Важные инструкции по безопасности

Перед началом тренировки, необходимо пройти физическое обследование у врача. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Во избежание травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

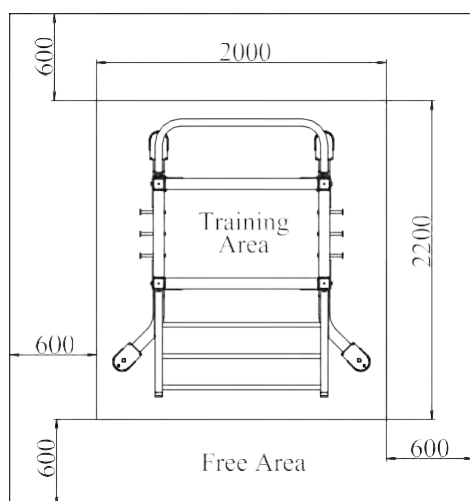
1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя вокруг не менее 60-ти см свободного пространства при полной амплитуде движения составных частей тренажера, для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. В целях безопасности рама весового стека имеет отверстия для крепления к полу. Для обеспечения устойчивости и предотвращения раскачивания или опрокидывания необходимо прикрепить тренажер к полу.
5. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
6. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Если во время тренировки Вы почувствовали неприятные ощущения или боль, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
7. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
8. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
9. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
10. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
11. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
12. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

Важные инструкции по безопасности

Личная безопасность при сборке

Читайте каждую ступень инструкций по сборке и выполняйте шаги последовательно. Не пропускайте этапы. Пропуск может привести к необходимости разборки компонентов и повреждению оборудования. Собирайте и используйте оборудование на твердой ровной поверхности. Размещайте устройство на расстоянии от стен/мебели для свободного доступа. Оборудование предназначено для вашего удовольствия. Соблюдая меры предосторожности и здравый смысл, вы получите часы безопасных и полезных тренировок.

Зона тренировки и свободная зона



Технические характеристики

Класс: S

Максимальная масса: 2*150кг/ 330lbs

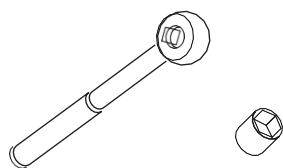
Максимальный вес пользователя: 150кг/
330ф

Общая поверхность изделия: 1705*1776mm

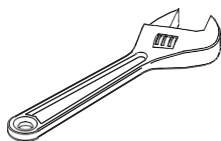
Инструкции

Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкциями. Пожалуйста, воспользуйтесь различными списками в этом руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в комплект поставки. При оформлении заказа используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте только наши запасные части. Несоблюдение этого требования приведет к аннулированию гарантии и может привести к травмам. Тренажер спроектирован таким образом, чтобы обеспечить максимально плавное и эффективное выполнение упражнений. После сборки вам следует проверить все функции, чтобы убедиться в правильности их работы. Если у вас возникли проблемы, сначала еще раз ознакомьтесь с инструкциями по сборке, чтобы найти возможные ошибки, допущенные при сборке. Если вы не можете устранить неполадку, обратитесь к своему официальному дилеру. При звонке обязательно укажите серийный номер тренажера и данное руководство. Когда все детали будут учтены, продолжайте работу.

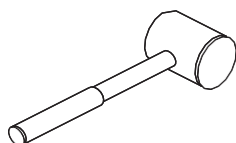
Необходимые инструменты



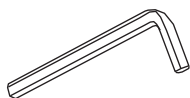
Ключ-Трещотка для торцовых головок



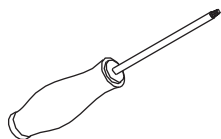
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Крестовая отвертка

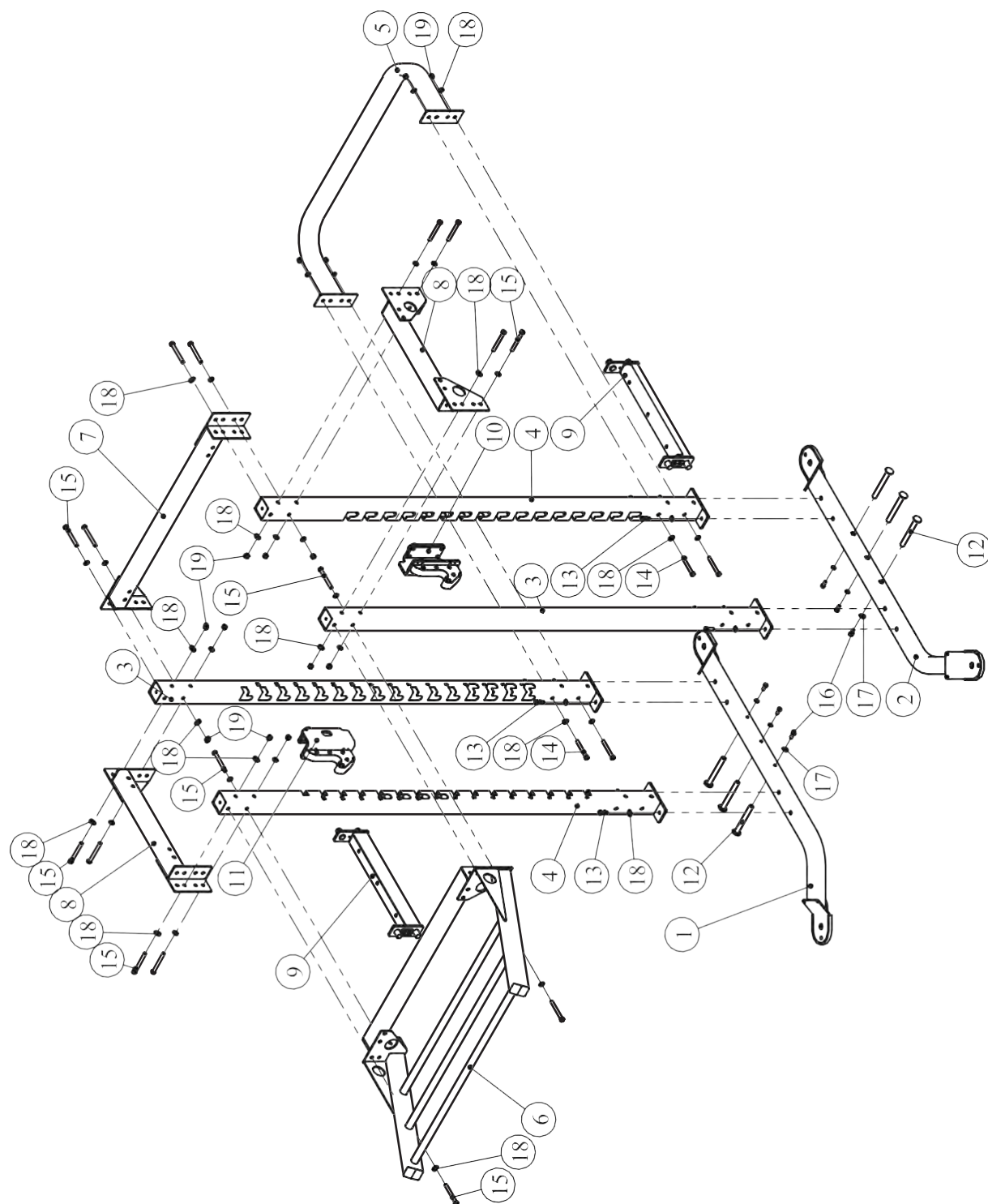
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	1	HZ700101ASSY	Правая опорная рама в сборе	1
2	2	HZ700102ASSY	Левая опорная рама в сборе	1
3	3	HZ70010300	Вертикальная рама 1	2
4	4	HZ70010400	Вертикальная рама 2	2
5	5	HZ70010500	Нижняя соединительная рама	1
6	6	HZ700106ASSY	Турник в сборе	1
7	7	HZ70010700	Верхняя соединительная рама	1
8	8	HZ70010800	Боковая соединительная рама	2
9	9	HZ700109ASSY	Страховочные упоры сборе	2
10	10	HZ700110ASSY	Левый страховочный крюк в сборе	1
11	11	HZ700111ASSY	Правый страховочный крюк в сборе	1
12	12	HZ70011200	Крепеж для эластичной ленты	6
13	13	GB5780M12*35DS20	Болт M12*35	8
14	14	GB5780M12*100DS20	Болт M12*100	4
15	15	GB5780M12*110DS20	Болт M12*110	16
16	16	GB5781M10*25DS20	Болт M10*25	6
17	17	GB9510DS2	Плоская шайба ф11*ф20*2	6
18	18	GB9512DS2	Плоская шайба ф13*ф24*2.5	42
19	19	NM12DS2	Самоконтрящаяся гайка M12	14
20	20	GB22795TGQM12*100DS	Крепежный болт M12*100	4
21	21	LW200BS	Гаечный ключ ф6*117	2

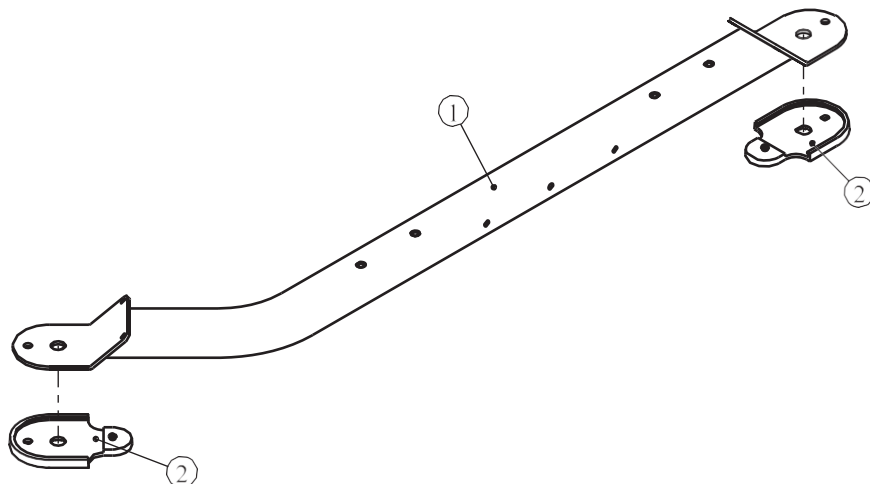
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



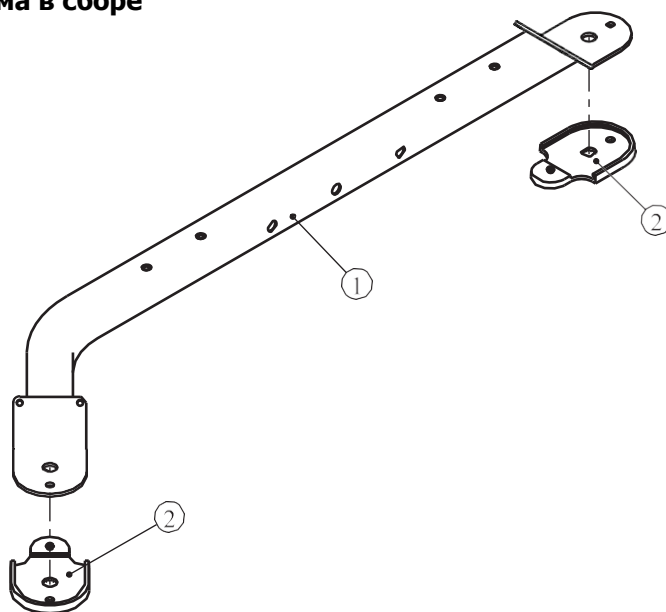
Список деталей и сборочный чертеж

Правая опорная рама в сборе



Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	1.1	HZ70010100	Правая опорная рама	1
2	1.2	HZ70013100	Резиновая опора	2

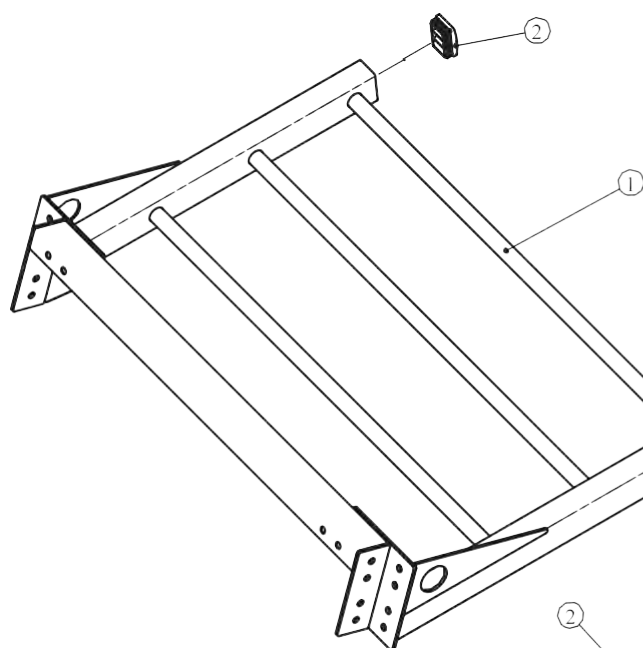
Левая опорная рама в сборе



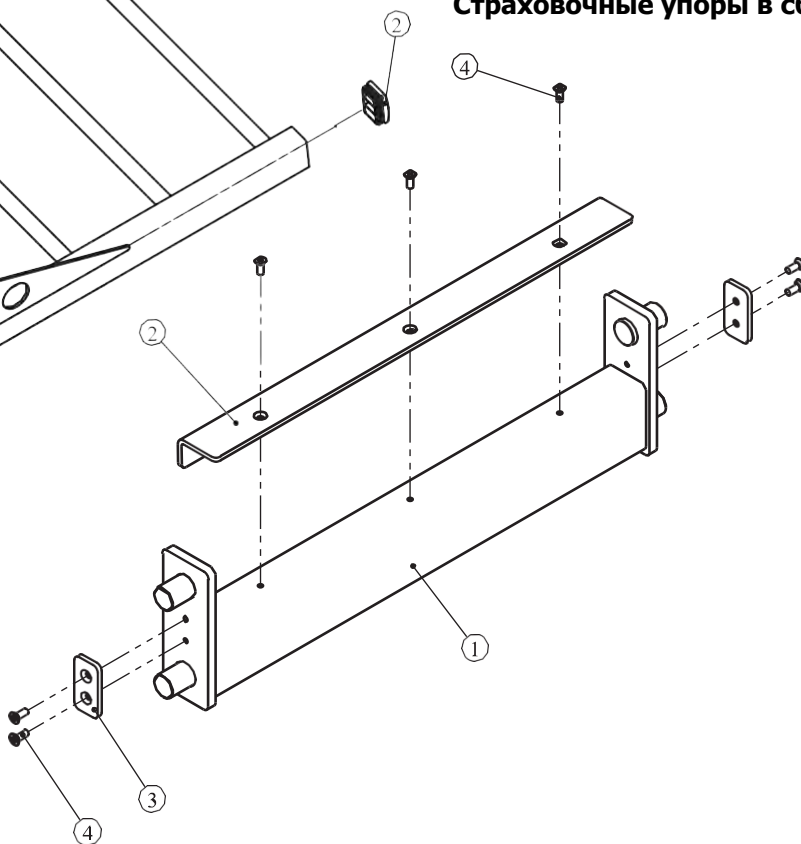
Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	2.1	HZ70010200	Левая опорная рама	1
2	2.2	HZ70013100	Резиновая опора	2

Список деталей и сборочный чертеж

Турник в сборе



Страховочные упоры в сборе

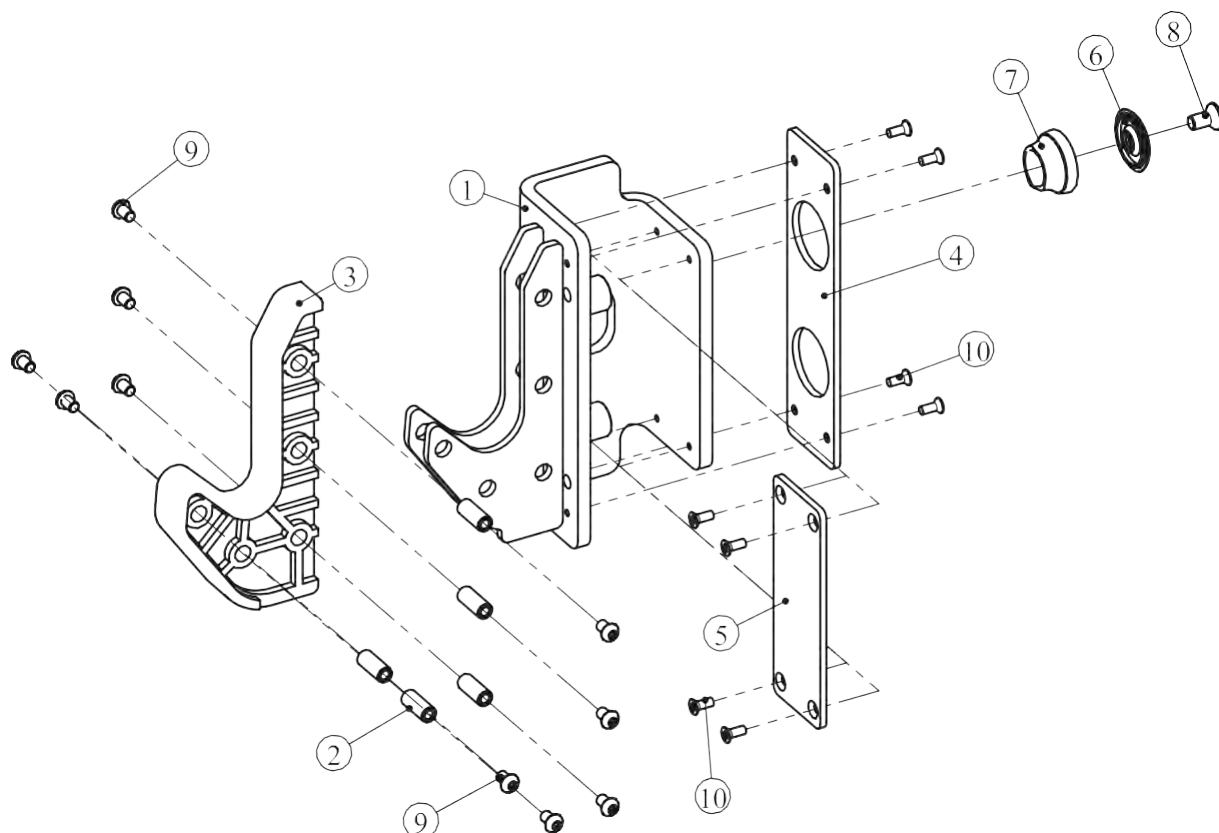


Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	6.1	HZ70010600	Турник	1
2	6.2	KPSFID2800	Заглушка □50.8*76.2	2

Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	9.1	HZ70010900	Страховочные упоры	1
2	9.2	HZ70013300	Длинная пластмассовая пластина	1
3	9.3	CHFPR1800	Малая пластмассовая пластина	2
4	9.4	GB819M6*12DHS2	Винт M6*12	7

Список деталей и сборочный чертеж

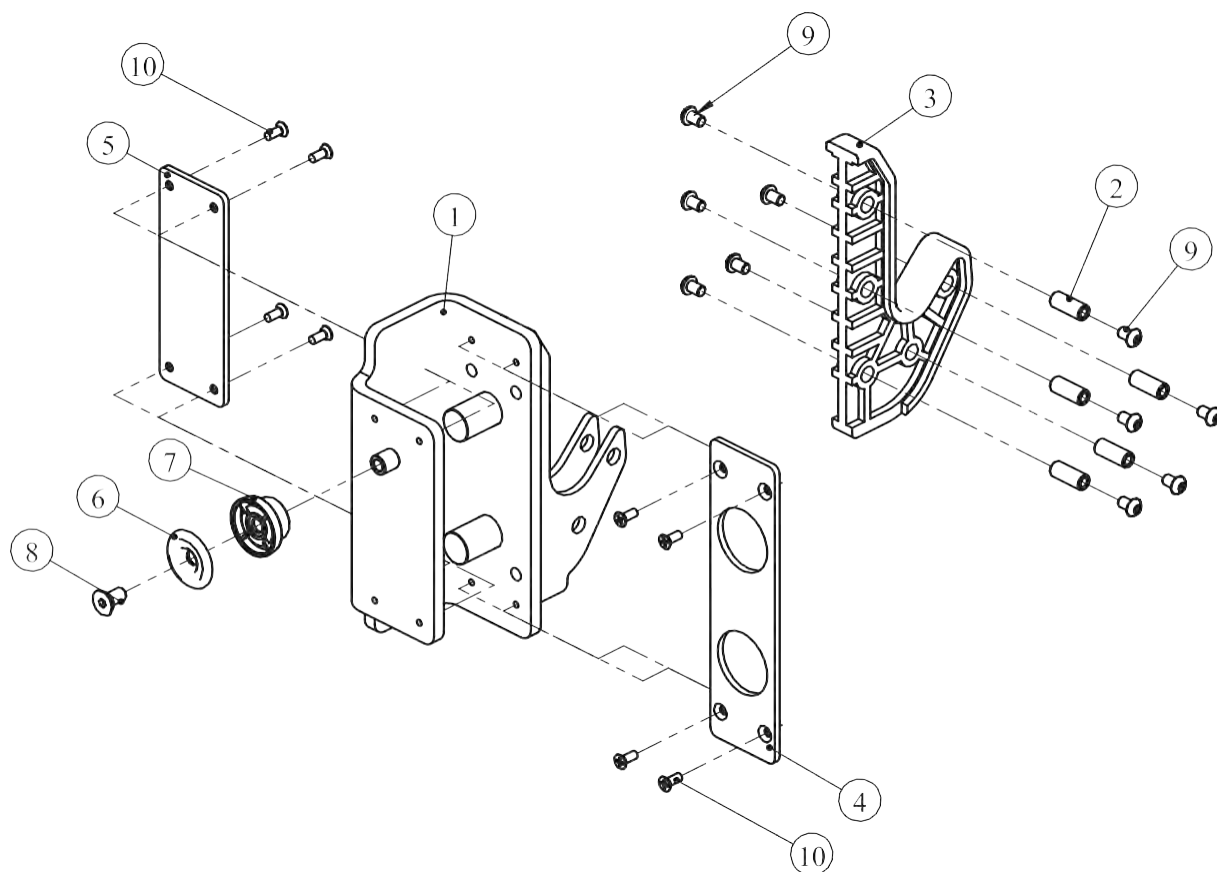
Левый страховочный крюк в сборе



Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	10.1	HZ70011000	Рама левого страховочного крюка	1
2	10.2	HZ70012100	Ось	5
3	10.3	HZ70013200	Пластмассовый страховочный крюк	1
4	10.4	CHFPR1900	Пластмассовая пластина 1	1
5	10.5	CHFPR2000	Пластмассовая пластина 2	1
6	10.6	IF81162300P129C	Пластиковый колпачок	1
7	10.7	IF81162400P129C	Пластиковая ручка-основание	1
8	10.8	CNLM10*20DS20NL	Болт M10*20	1
9	10.9	PNLM8*12DS18NL	Болт M8*12	10
10	10.10	GB819M6*12DHS2	Болт M6*12	8

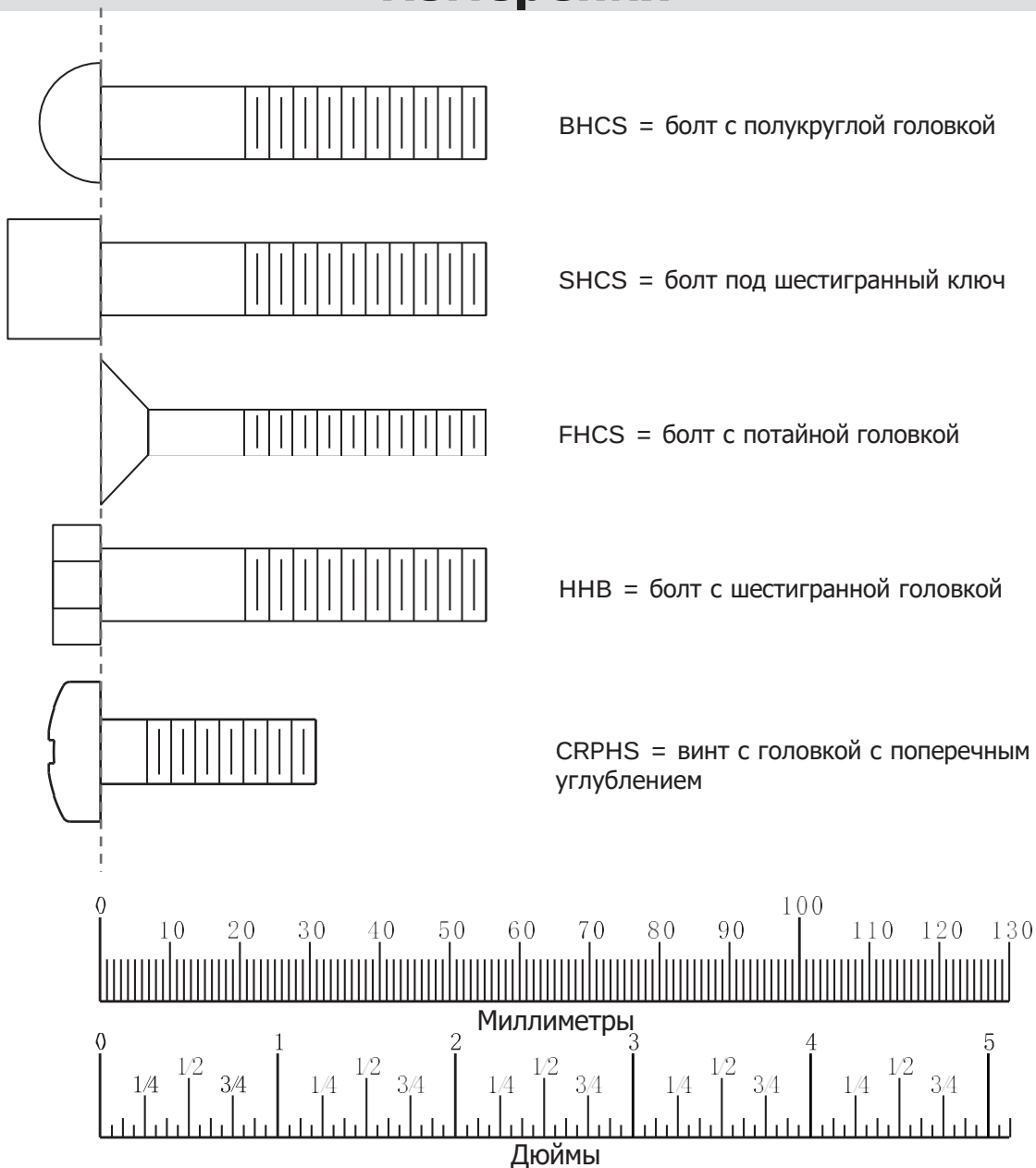
Список деталей и сборочный чертеж

Правый страховочный крюк в сборе



Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	11.1	HZ70011100	Рама правого страховочного крюка	1
2	11.2	HZ70012100	Ось	5
3	11.3	HZ70013200	Пластмассовый страховочный крюк	1
4	11.4	CHFPR1900	Пластмассовая пластина 1	1
5	11.5	CHFPR2000	Пластмассовая пластина 2	1
6	11.6	IF81162300P129C	Пластиковый колпачок	1
7	11.7	IF81162400P129C	Пластиковая ручка-основание	1
8	11.8	CNLM10*20DS20NL	Болт M10*20	1
9	11.9	PNLM8*12DS18NL	Болт M8*12	10
10	11.10	GB819M6*12DHS2	Болт M6*12	8

Измерения



Диаметр болта мм/дюймы	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Момент затяжки Н/м	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Прилагаем ая сила взрослого мужчины	Сила запястья	Сила запястья и предплечья	Сила всей руки	Сила рук и верхней части тела	Со всей силы

Инструкция по сборке

Сборка оборудования профессиональными монтажниками занимает около 2 часов. Если вы впервые собираете оборудование такого типа, планируйте потратить на это больше времени. Настоятельно рекомендуется, чтобы сборку оборудования выполняли профессиональные монтажники. Возможно, вам будет быстрее, безопаснее и проще собрать это оборудование с помощью друга, поскольку некоторые компоненты могут быть большими, тяжелыми или неудобными в обращении в одиночку. Важно, чтобы вы собирали свое изделие в чистом, незагроможденном месте. Это позволит вам передвигаться по изделию во время установки компонентов и снизит вероятность получения травм во время сборки.



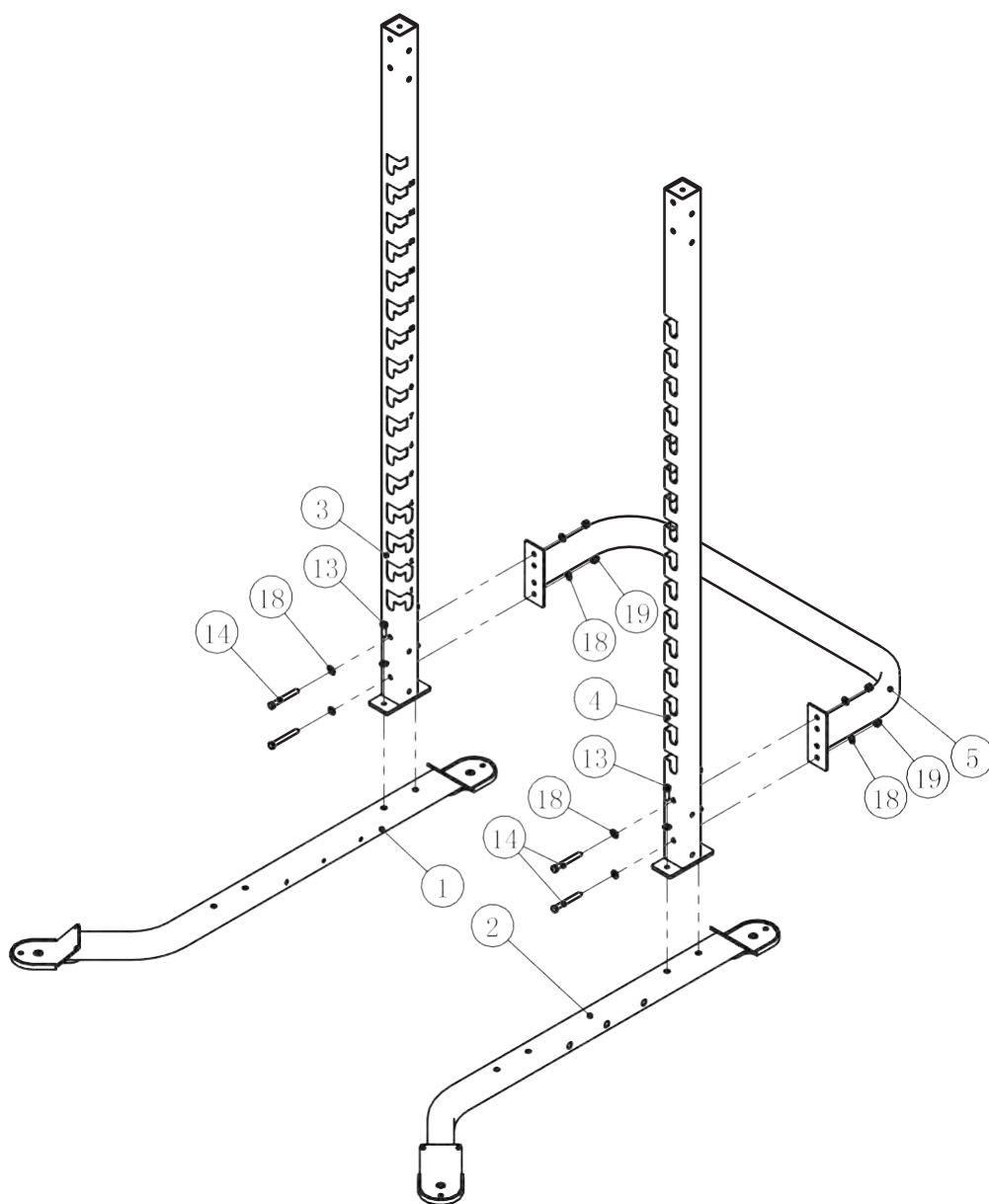
ВНИМАНИЕ!

Как и в случае с любой собранной деталью, правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных элементов обязательно оставляйте место для регулировки. Не затягивайте крепежные элементы до конца, пока не получите соответствующих инструкций. Соблюдайте осторожность при сборке компонентов в последовательности, представленной в данном руководстве.

Сборка

ШАГ 1

1. Прикрепите вертикальную раму 1 (#3) и вертикальную раму 2 (#4) к правой опорной раме в сборе (#1) и левой опорной раме в сборе (#2) с помощью: четырех болтов M12*35 ННВ (#13), четырех плоских шайб $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (#18)
2. Прикрепите нижнюю соединительную раму (#5) к вертикальной раме 1 (#3) и вертикальной раме 2 (#4) с помощью: четырех болтов M12*100 ННВ (#14), восьми плоских шайб $\Phi 13*\Phi 24*2,5$ (#18), четырех самоконтрящихся гаек M12 (#19).



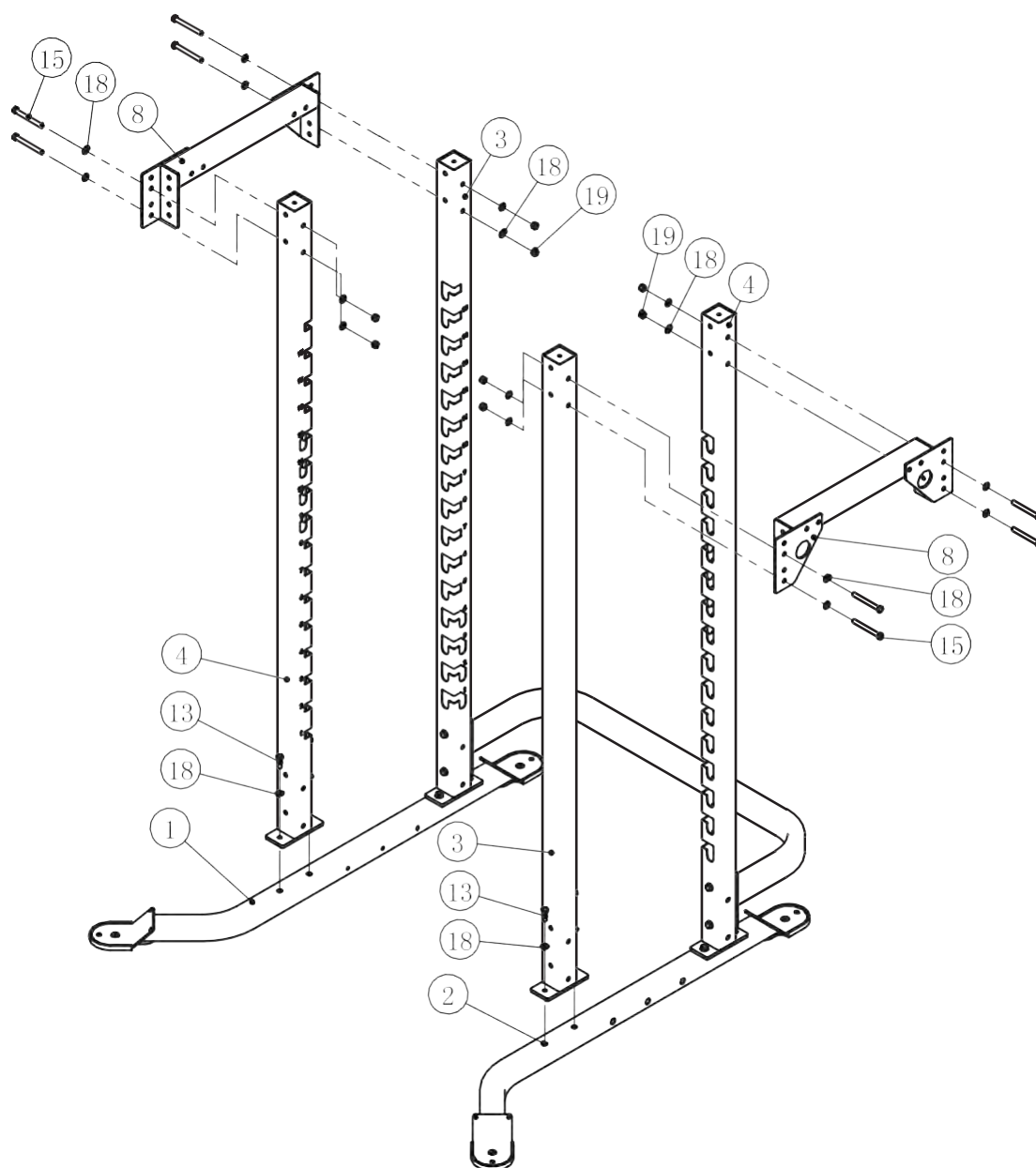
Примечание: Гаечным ключом неплотно затяните болты и самоконтрящиеся гайки.

Сборка

ШАГ 2

1. Прикрепите вертикальную раму 1 (#3) и вертикальную раму 2 (#4) к правой опорной раме в сборе (#1) и левой опорной раме в сборе (#2) с помощью: четырех болтов M12*35 ННВ (#13), четырех плоских шайб Ф13*Ф24*2,5 (#18)
2. Прикрепите боковую соединительную раму с двух сторон (#8) к вертикальной раме 1 (#3) и вертикальной раме 2 (#4) с помощью: восьми болтов M12* 110 ННВ (#15), шестнадцати плоских шайб Ф13*Ф24 * 2,5 (# 18) четырех самоконтрящихся гаек M12 (#19)

Примечание: Гаечным ключом неплотно затяните болты и самоконтрящиеся гайки.

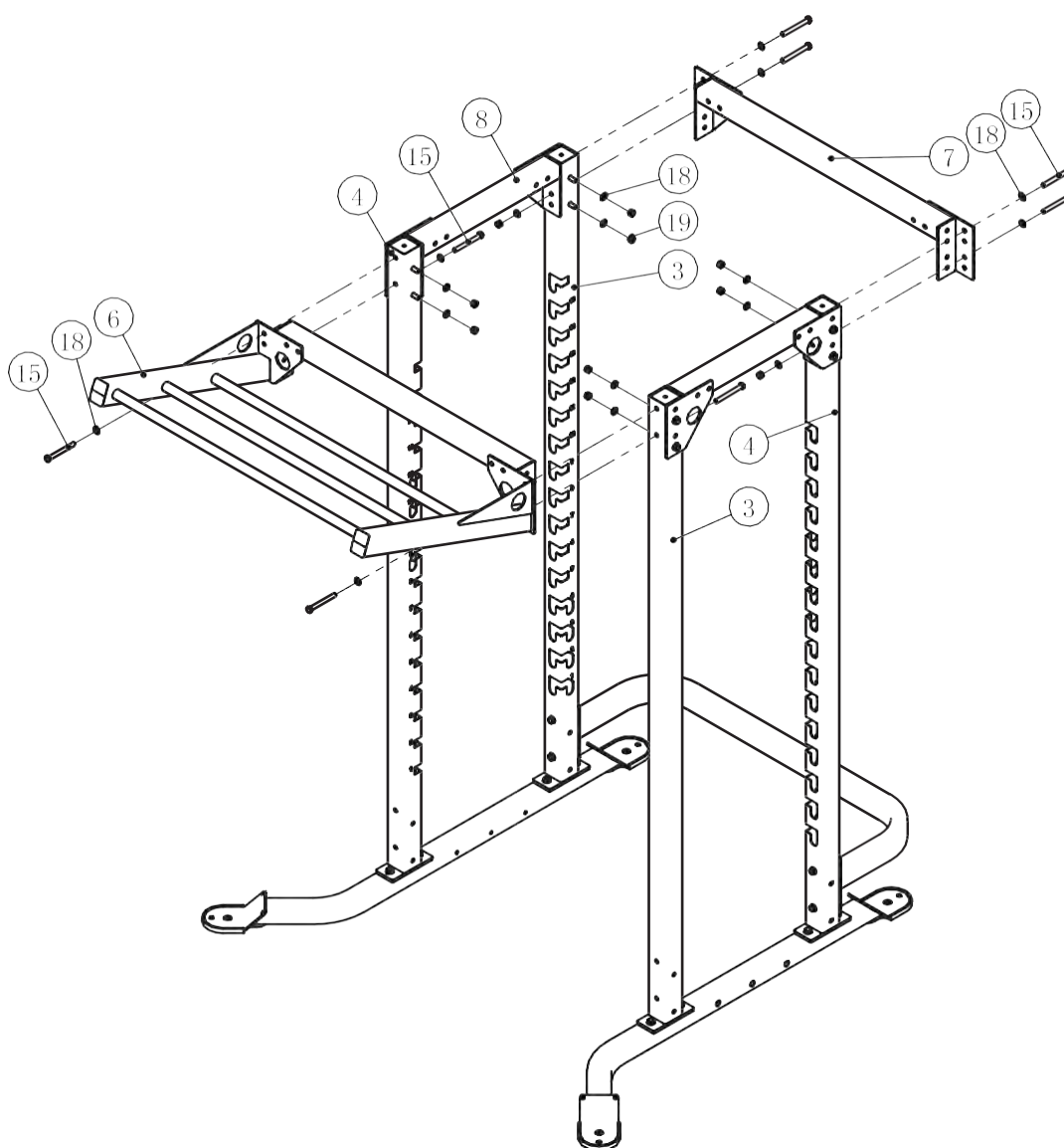


Сборка

ШАГ 3

Перед этим шагом следует ослабить самоконтрящиеся гайки, установленные на шаге 2.

1. Прикрепите турник в сборе (#6) к вертикальной раме 1 (#3) и вертикальной раме 2 (#4) с помощью: четырех болтов М12*110 ННВ (#15), восьми плоских шайб Ф13*Ф24*2,5 (#18), четырех самоконтрящихся гаек М12 (#19).
2. Прикрепите верхнюю соединительную раму (#7) к вертикальной раме 1 (#3) и вертикальной раме 2 (#4) с помощью: четырех болтов М12* 110 ННВ (#15), двенадцати плоских шайб Ф13*Ф24*2,5 (#18), восьми самоконтрящихся гаек М12 (#19).



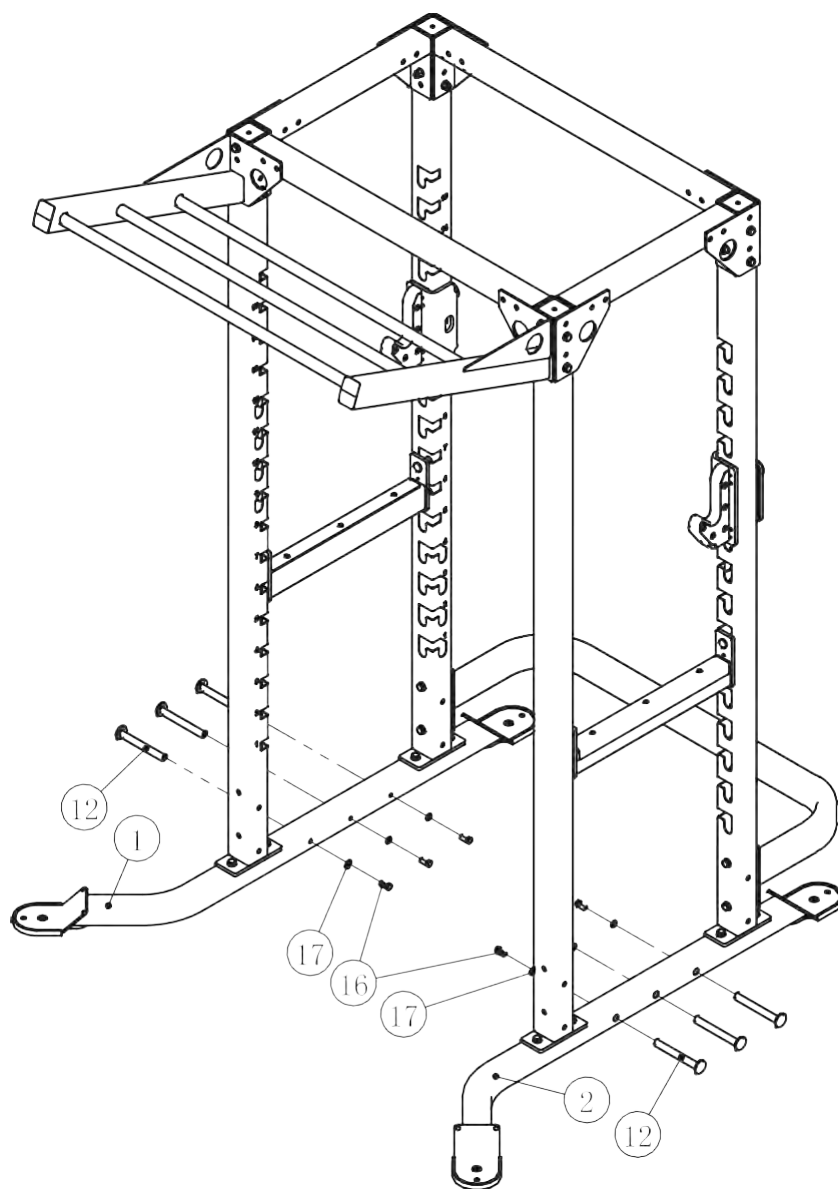
Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.

Сборка

ШАГ 4

Прикрепите крепеж эластичной ленты (#12) к правой опорной раме в сборе (#1) и левой опорной раме в сборе (#2) с помощью: шести болтов М10*25 ННВ (#16) и шести плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#17)

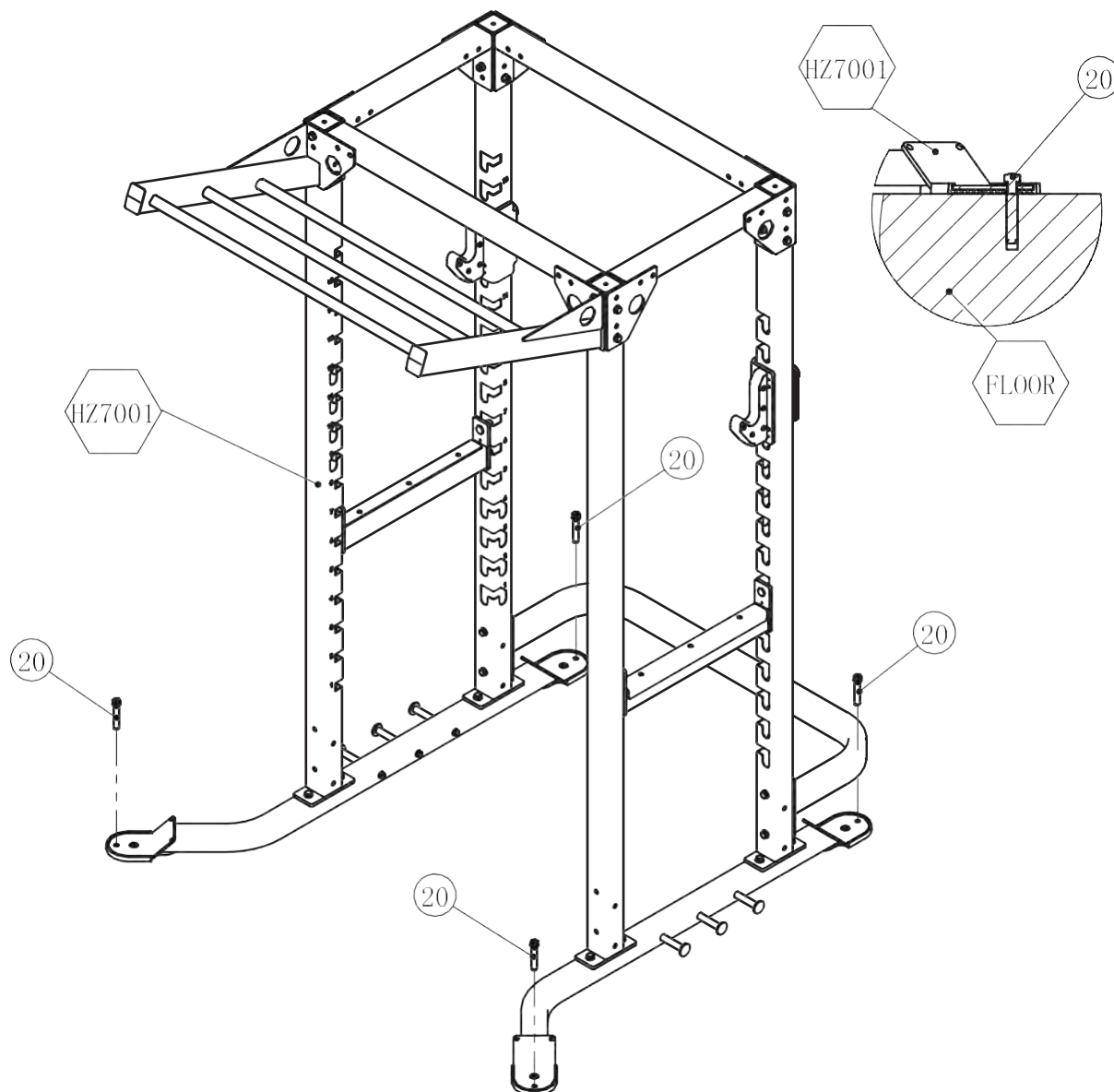
Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.



Сборка

ШАГ 5-1

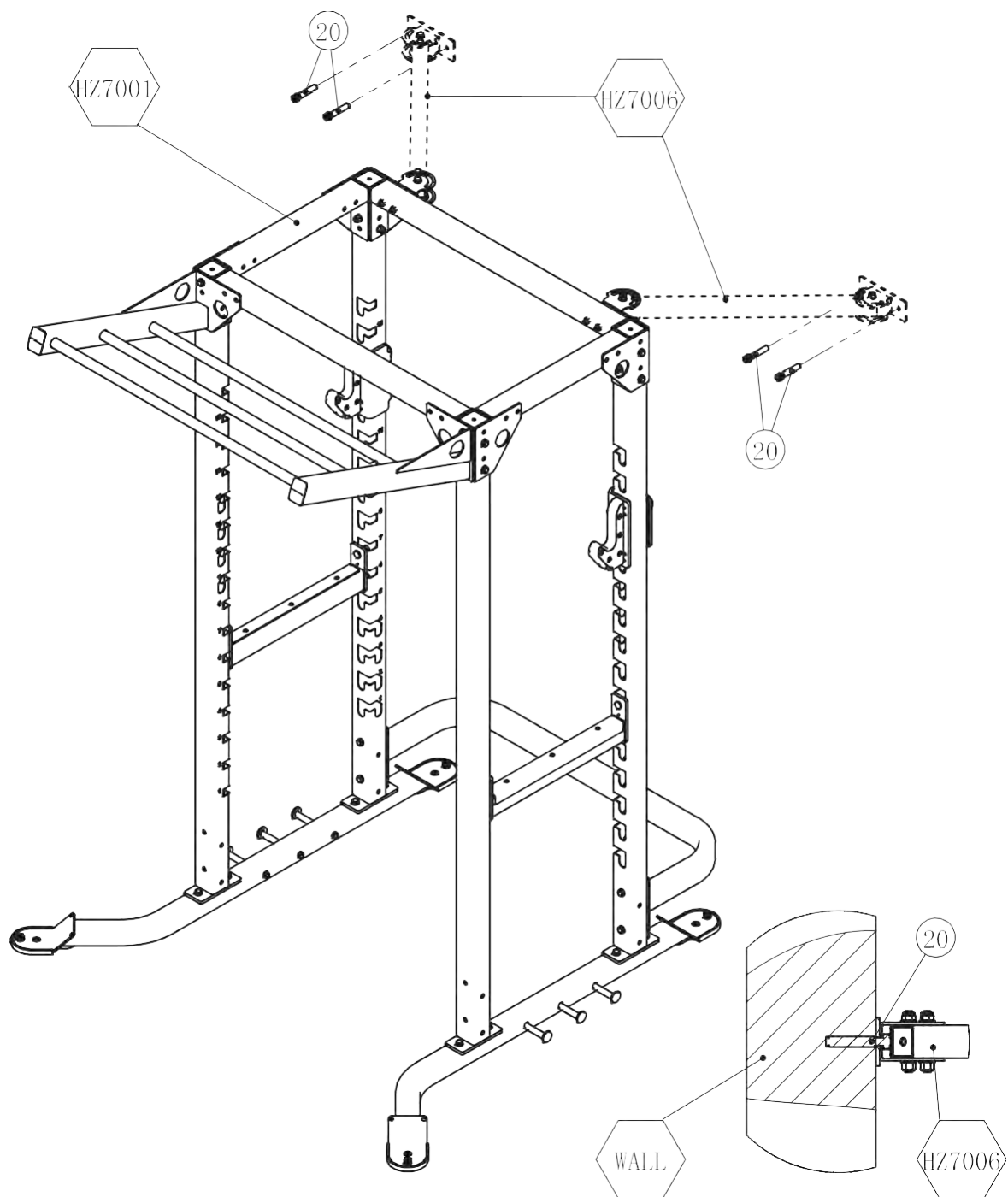
Для надежности мы предусмотрели четыре крепежных болта (#20) на крепежных элементах, которые необходимо закрепить на полу.



Сборка

Если закрепление на полу невозможно, мы предлагаем другой способ закрепления.

ШАГ 5-2



Кроме того, мы предусмотрели еще один способ, вы можете выбрать опцию HZ7006 для крепления машины на стене с помощью четырех крепежных болтов (#20).

ИНСТРУКЦИИ ПО НАСТРОЙКЕ И УПРАЖНЕНИЯМ

Инструкции по выполнению упражнений

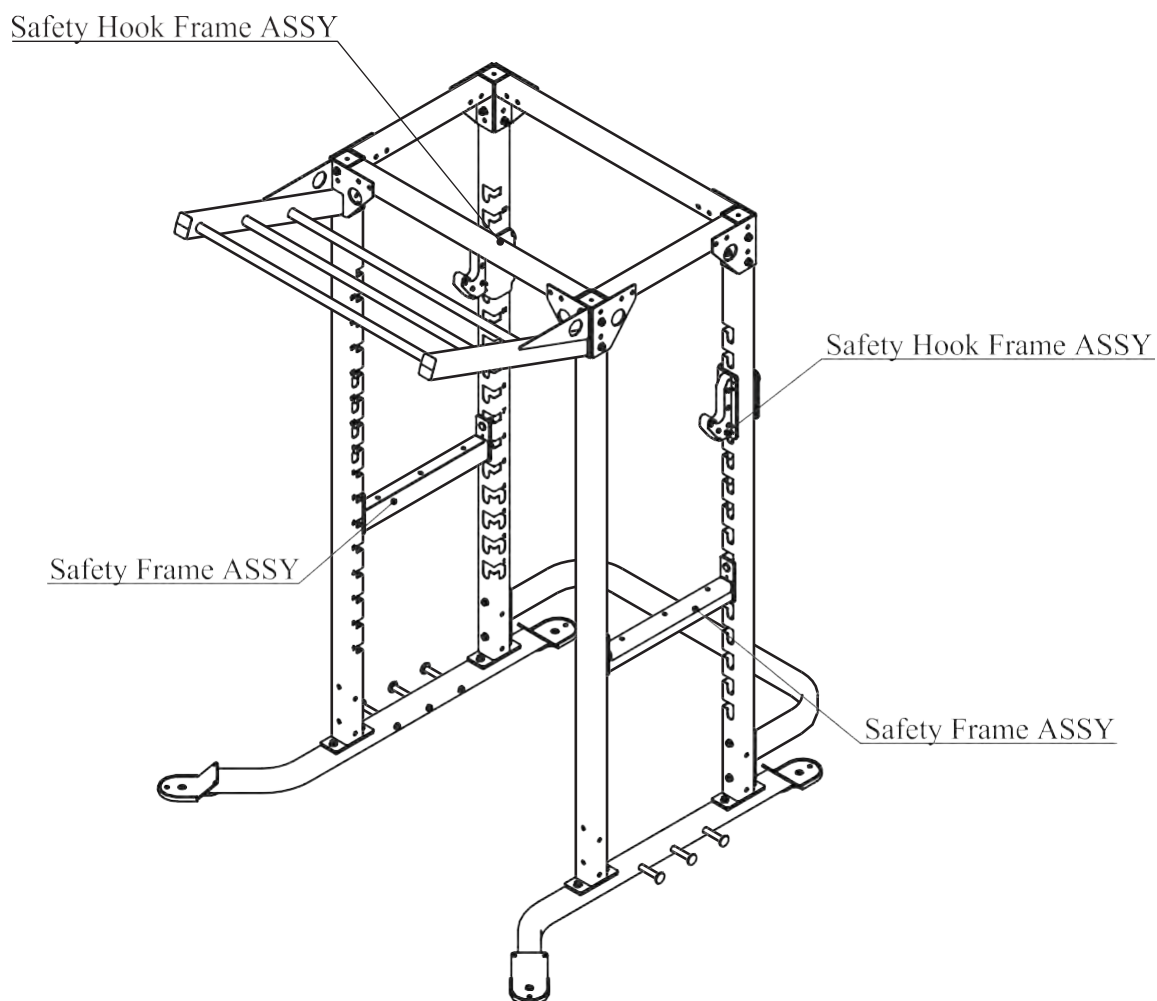
Подтягивание: подтягивайтесь с помощью перекладины.

Тяжелая атлетика:

1. Установите раму безопасности в сборе и раму страховочного крюка в сборе в нужное положение.
2. Выберите подходящий вес, затем выполните упражнение со штангой для поднятия тяжестей.
3. Общий вес штанги с одной стороны не должен превышать 150 кг.
4. Данное оборудование не содержит штанги и и дисков.

Рама безопасности в сборе и регулировка рамы с крюком в сборе:

1. Установите раму безопасности в сборе и раму предохранительного крюка в сборе в нужное положение.
2. Убедитесь, что рама безопасности в сборе находится ниже рамы предохранительного крюка в сборе.
3. Убедитесь, что обе рамы предохранительных крюков в сборе имеют одинаковую высоту.
4. Убедитесь, что обе предохранительные рамы в сборе имеют одинаковую высоту.



Расписание обслуживания

Процедура	Коммерческие тренажеры	Домашние тренажеры	Дата						
Проверить: Звенья, Выдвижные штифты, Защелкивающие замки, вертлюги, Штифты для крепления груза	Ежедневно	Еженедельно							
Чистка обивки	Ежедневно	Еженедельно							
Контроль: троссов/ремней	Ежедневно	Еженедельно							
Осмотр рукоятей	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Проверка всех отличительных знаков	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Проверка всех гаек и болтов, при необходимости затяните	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Проверка противоскользящей поверхности	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Очистка и смазка направляющих (используйте смазку на основе тефлона)	Ежемесячно	Раз в 3 мес.							
Смажьте: Посадочные втулки, Турцитовые вкладыши, Линейный подшипник	Ежемесячно	Раз в 3 мес.							
Очистить и отполировать воском; Все поверхности покрыты глянцем	Раз в пол года	Ежегодно							
Повторно заполните смазкой линейные подшипники	Раз в пол года	Ежегодно							
Замените: кабели, ремни и соединительные детали	Ежегодно	Каждые 3 года							

К вашему оборудованию прилагается наклейка с надписью "Техническое обслуживание в коммерческих целях". Для личного использования в домашних условиях, пожалуйста, соблюдайте график технического обслуживания в домашних условиях, указанный выше.

Общая информация о техническом обслуживании

Цепи и их соединения, фиксаторы грузов, карабины, фиксаторы положения, шарнирные соединения, пружины:

Проверьте все вышеперечисленные детали на предмет износа или повреждения. Проверьте пружины в фиксаторах положения, если пружина растянулась, необходимо ее заменить.

Обивка:

Для продления срока службы обивки и в целях соблюдения гигиены, обивку необходимо протирать влажной тряпкой, каждый раз после завершения тренировки.

Периодически необходимо проводить полную чистку обивки, используя мягкое мыло или специальное средство, предназначенное для чистки винила.

После чистки производитель рекомендует использовать специальное средство по уходу за покрытиями из винила или ПВХ. Не используйте абразивные чистящие средства или другие средства, не предназначенные для ухода за винилом.

Порванную или потрескавшуюся обивку необходимо заменить. Держите острые или режущие предметы вдали от валиков и сидений.

Наклейки:

Каждая наклейка содержит первичную информацию о технике безопасности, а также другую пользовательскую информацию.

Гайки и болты:

Осмотрите затянуты ли все гайки и болты, при необходимости затяните.

Периодически необходимо производить повторное затягивание болтов и гаек, во избежание расшатывания деталей.

Антискользящая поверхность:

Упоры для ног покрыты специальным покрытием, которое препятствует проскальзыванию ног во время тренировки, если покрытие изнашивалось или истерлось его необходимо заменить.

Ремни и тросы:

Данный тренажер укомплектован высококачественными ремнями и тросами.

Необходимо проводить периодический визуальный осмотр ремней и тросов, на предмет наличия трещин, царапин заусенцев.

Когда тренажер не используется, возьмитесь двумя пальцами за трос и проведите по всей длине торса. Это позволит проверить выпуклости и вмятины на тросе.

Необходимо немедленно производить замену тросов и ремней при появлении первых признаков истирания и износа. Не используйте оборудование с изношенными тросами.

Натяжение ремней и тросов:

Проверьте правильное положение тросов, (обратитесь к инструкции по сборке) а также проверьте затянуты ли болты и надежность фиксации самих тросов.

Проверьте не провисает ли трос, при необходимости отрегулируйте натяжение.

Втулки, направляющие стержни:

Удалите тряпкой грязь и пыль с направляющих стержней, перед нанесением смазки. Нанесите силикон или специальный спрей на втулки и направляющие стержни.

Линейные подшипники:

Перед сборкой/при проведении тех. обслуживания извлеките линейные подшипники и нанесите смазку во внутреннюю часть подшипника, при помощи трубки-удлинителя, вдавив смазку в шарики.

Используйте вышеуказанные рекомендации во время проведения профилактических работ и технического обслуживания.

Общие рекомендации

Перед началом использования тренажера внимательно ознакомьтесь со всей инструкцией по эксплуатации или пройдите вводный инструктаж. Для достижения максимального результата, а также во избежание повреждений и травм необходимо получить персональную консультацию от фитнес-тренера и следовать его рекомендациям. Для достижения видимого результата от выполнения силовых упражнений необходимо знать и соблюдать общие основы методик тренировок. Не спешите приступать к выполнению упражнений без первоначальных знаний. Перед тем как начать тренировку на силовом тренажере необходимо сделать разминку. Растяжка, йога, бег трусцой, гимнастика или другие кардио упражнения помогут разогреть мышцы и подготовить их для силовых нагрузок. Прежде чем устанавливать слишком тяжелый вес, необходимо проконсультироваться с фитнес инструктором. Для тренировки правильных групп мышц следите за положением тела во время тренировки. Не превышайте свои физические возможности. Если у вас нет опыта или Вы приступили к тренировке после длительного перерыва, во избежание получения увечий и травм, увеличивайте веса постепенно. Контролируйте дыхание во время тренировки и не задерживайте его.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем силовой рамы **HZ7001** от **Impulse**.

Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим Вас за приобретение высококачественного тренажера и желаем успешных тренировок! Тренажеры **Impulse** и **AeroFit** проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров **Impulse** и/или **AeroFit** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром ООО «СПОРТРУС» по контактному телефону: 8(495) 771-12-21 (многоканальный).

Для оформления заявки по сервису и запроса на запчасти заполните форму онлайн-заявки на сайте www.aerofit.ru. Согласно статистическим данным, профессиональное регулярное обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СПОРТРУС»

Официальный представитель AeroFit и Impulse на территории Российской Федерации и СНГ
Юридический адрес: 105082, Москва г, вн.тер.г. муниципальный округ Басманный, ул. Бакунинская, д. 69, стр. 1, помещ. 35/1

Фактический адрес: г. Москва, ул. Новоостاپовская, 5, стр. 2

Телефон отдела продаж: 8(495) 771-12-22

Телефон сервисного отдела: 8(495) 771-12-21

Официальный сайт дистрибьютора www.aerofit.ru

