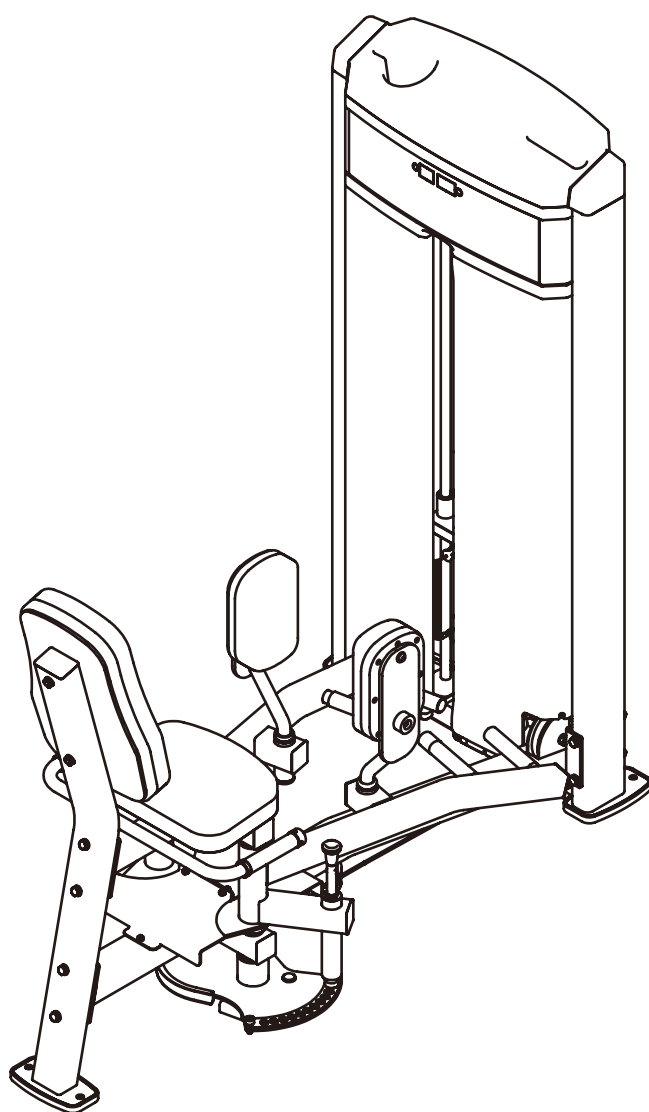




IF9308

Сведение/разведение Руководство пользователя

22А

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-----	16
Инструкция по сборке-----	17
Сборка-----	18
Инструкция по настройке и упражнениям-----	30
Расписание обслуживания-----	31
Общая информация о техническом обслуживании-----	32
Общие рекомендации-----	33

Пожалуйста, соберите изделие в соответствии с фактическим весом и кожухом, которые вы покупаете!

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.

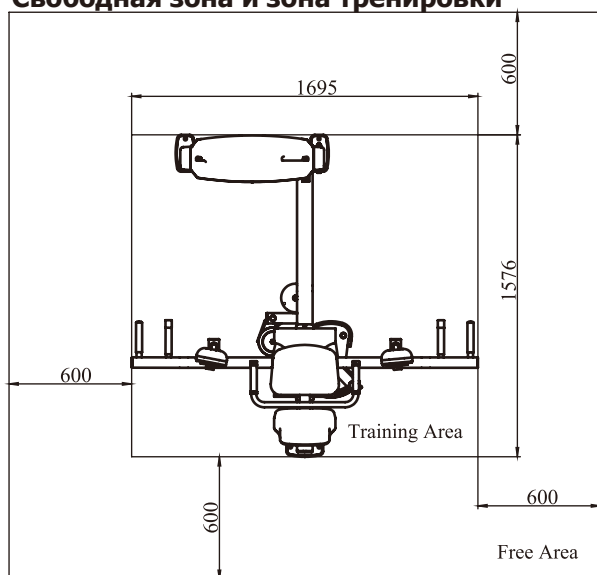
1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой 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.

Свободная зона и зона тренировки



Характеристики

Класс: S

Максимальная масса. Вместимость: 134кг/295ф

Максимальный вес пользователя: 150кг/330ф

Размер изделия: 935*1576*1530мм

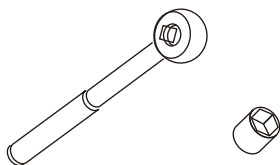
Площадь изделия: 1695*1576мм

Инструкции

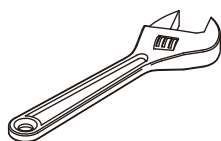
Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкциями. Пожалуйста, воспользуйтесь различными списками в этом руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в комплект поставки. При оформлении заказа используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте 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.

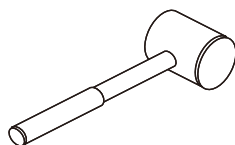
Необходимые инструменты



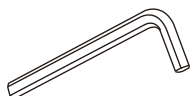
Ключ-Трещотка для торцовых головок



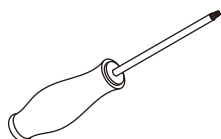
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Крестовая отвертка

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
1	IF9335B01ASSY	Рама весового стека в сборе	1
2	IF930801ASSY	Опорная рама в сборе	1
3	IF930802ASSY	Поворотный рычаг в сборе	1
4	IF930803ASSY	Вертикальная рама в сборе	1
5	IF930804ASSY	Каркас подушки в сборе	1
6	IF930805ASSY	Правый рычаг в сборе	1
7	IF930806ASSY	Левый рычаг в сборе	1
8	IF930807ASSY	Колесо троса в сборе	1
9	IF93080800	Подставка для ног	2
10	IF93082100	Защитная пластина	2
11	IF93082200	Регулировочная пластина	2
12	IF93082300	Вал Ф25*422	1
13	IF93352200	Вал Ф25*315	1
14	IF93085600	Трос в сборе	1
15	BNH001202	Заглушка □5 0.8	2
16	IT95016400	Кожух ролика	2
17	SG500110400V5	4.5" Ролик	3
18	IT95057800	4.5" Ролик	2
19	IT90012000V1	Фиксатор регулировки положения	1
20	BNH0514	Резиновая накладка	2
21	FE97122100	Втулка Ф22*17.5*7.5	2
22	FE97122300	Резьбовой стержень	3
23	IT95016100	Фиксирующая втулка Ф25*Ф19*45	2
24	HF0PT900-04A0602	Пружина Ф15.5*Ф1.5*36	2
25	IT80023000	Резиновый бампер	2
26	IT80081900V1	Торцевая крышка Ф55*Ф12.2*5	1
27	IT80083500	Втулка Ф32*Ф26*5	6
28	GB77M8*10DS18	Болт М8*10	4
29	GB70BTM10*25DN18	Болт М10*25	2
30	PNLM10*40*40DS2	Болт М10*40	6
31	CNLM10*30*30DS20	Болт М10*30	6
32	GB5781M10*30DS20	Болт М10*30	3
33	GB5780M10*50DS20	Болт М10*50	3
34	GB5780M10*75DS20	Болт М10*75	12
35	GB5780M10*135DS20	Болт М10*135	2

Список деталей и сборочный чертеж

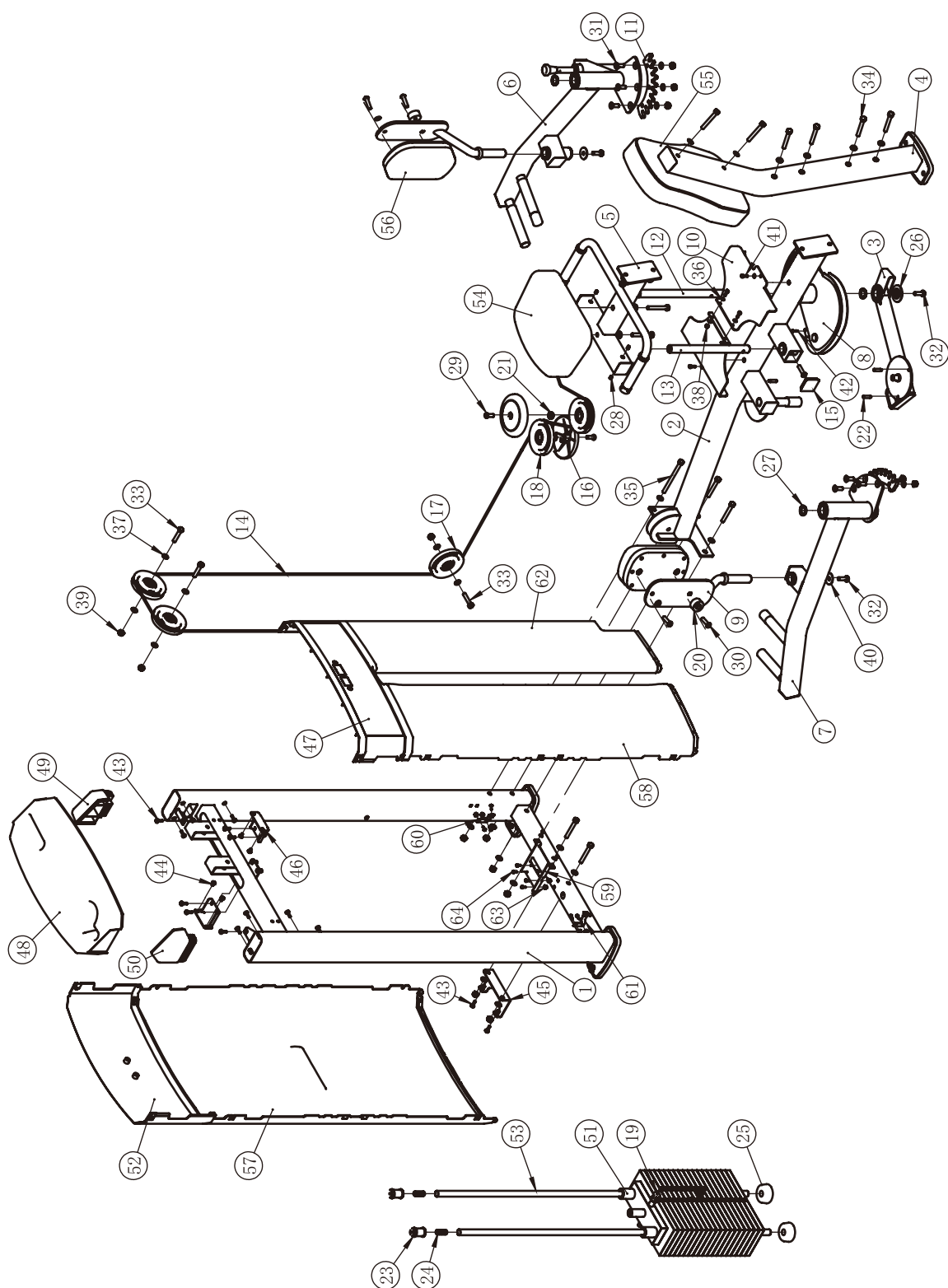
Общий список

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
36	GB956DS2	Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6	6
37	GB9510DS20	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	38
38	NM6DS2	Самоконтрящаяся гайка М6	2
39	NM10DS2	Самоконтрящаяся гайка М10	19
40	DQ10N2D	Плоская шайба Ф11*Ф38*2	2
41	GB70M6*18DS20	Винт М6*18	4
42	GB818M4*20DS2	Винт М4*20	1
43	GB818M6*20*20N19	Винт М6*20	18
44	GB818M6*10N19	Винт М6*10	4
45	IF930122ASSY	Нижний кронштейн в сборе	1
46	IF93012100	Верхний кронштейн	2
47	IF93013100	Кожух информационного стикера	1
48	IF93013200	Верхний кожух	1
49	IF93013300	Правая заглушка	1
50	IF93013400	Левая заглушка	1
51	IT95014200	Верхняя плита	1
52	IT95015500	Верхний задний кожух	1
53	IT95014400	Направляющий стержень Ф19*1242	2
54	PL90161400V2	Подушка сиденья	1
55	IF93055100	Подушка спинки	1
56	IF93355100	Подушка для ног	2
57	IT95015600	Заднее зачехление	1
58	IT95015300	Переднее зачехление	1
59	IF9301B21ASSY	Передний кронштейн в сборе	1
60	IF93SH0102ASSY	Правый кронштейн в сборе	1
61	IF93SH0103ASSY	Левый кронштейн в сборе	1
62	IF93SH010400	Переднее зачехление с разрезом	1
63	ECU7P3500	Пластиковая клипса	8
64	GB9074ST4.2*16DS	Винт ST4.2*16	12
68	IT9501C3100	Частичное заднее зачехление	1
	NBS4DHS	Шестигранный ключ S=4	1
	NBS5DHS	Шестигранный ключ S=5	1
	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
	LW200BS	Гаечный ключ Ф6*117	1
	YHY	Смазка	1

Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид

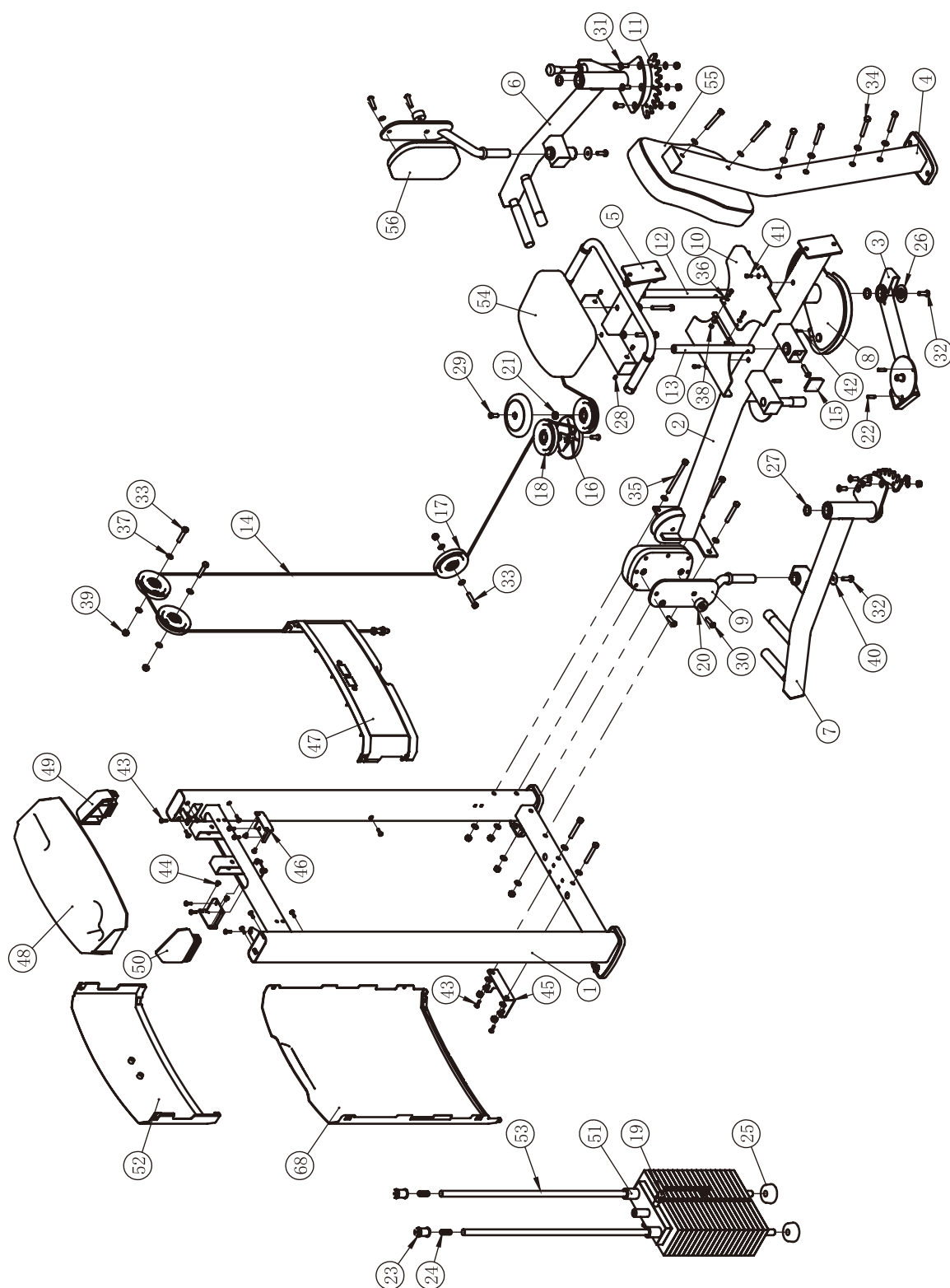
Полное зачехление



Список деталей и сборочный чертеж

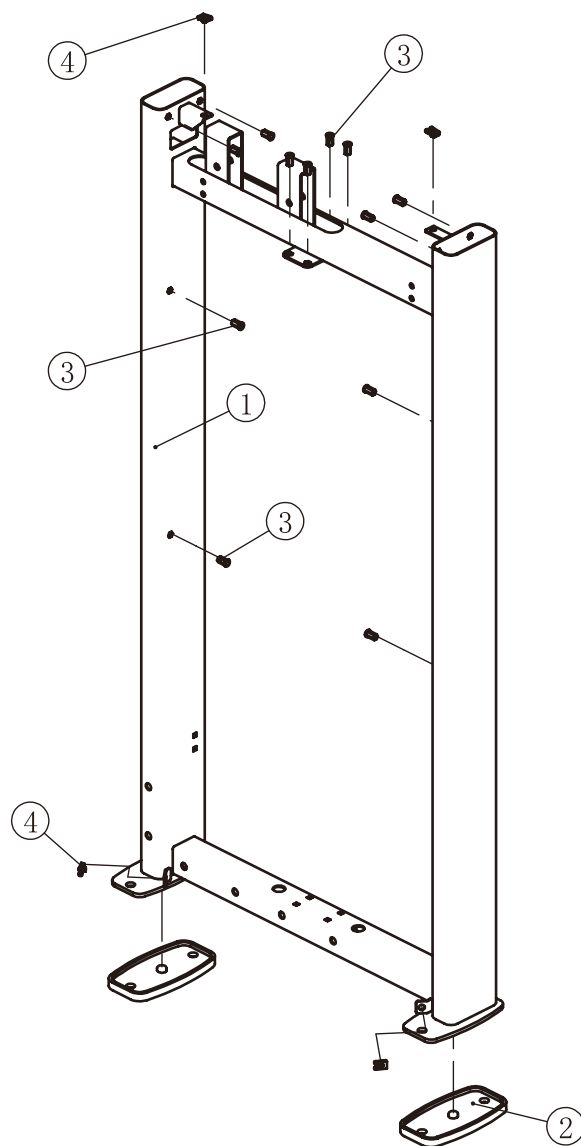
Общий вид

Частичное заднее зачехление



Список деталей и сборочный чертеж

Рама весового стека в сборе

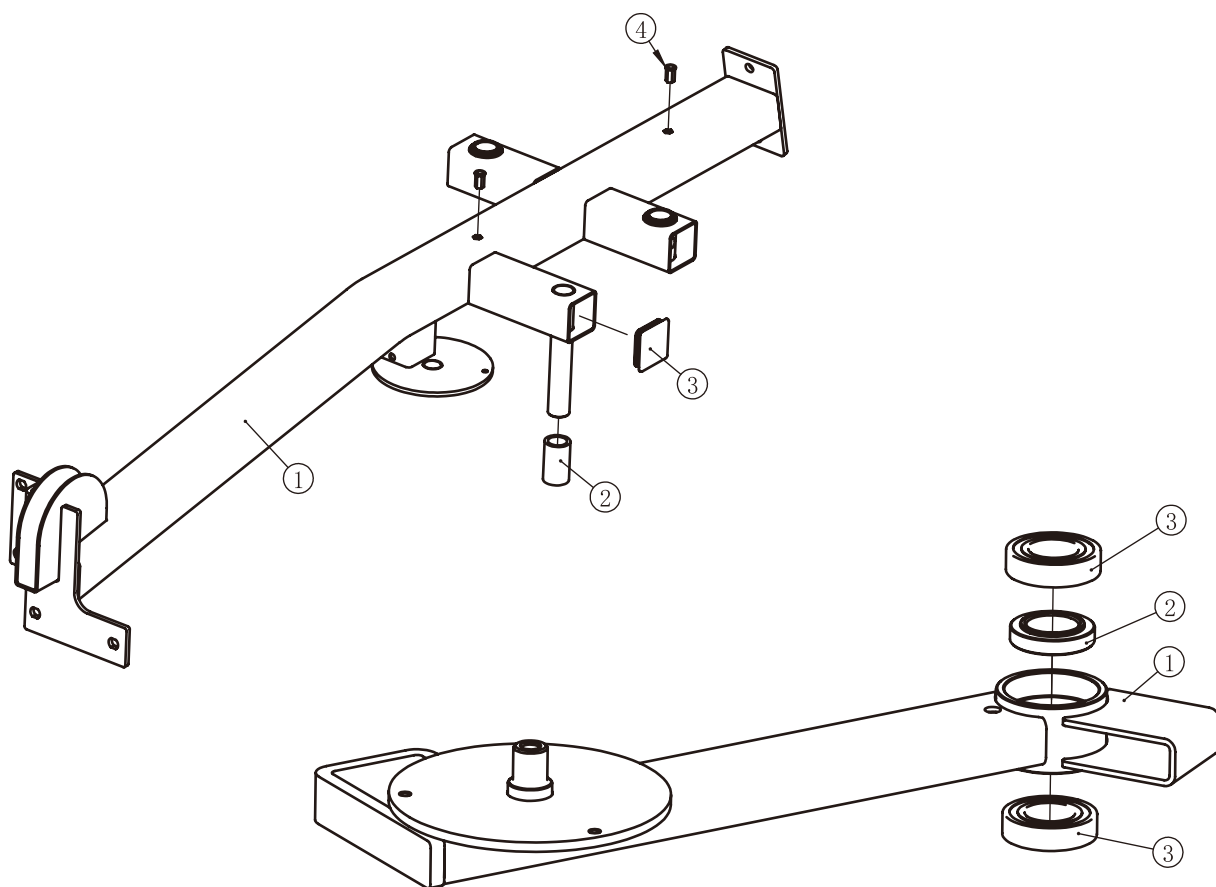


Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	1.1	IF9335B0100	Рама весового стека	1
2	1.2	BS81223100	Опора	2
3	1.3	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка M6	14
4	1.4	AC32705800	U-образная гайка M6	4

Список деталей и сборочный чертеж

Опорная рама в сборе

Поворотный рычаг в сборе

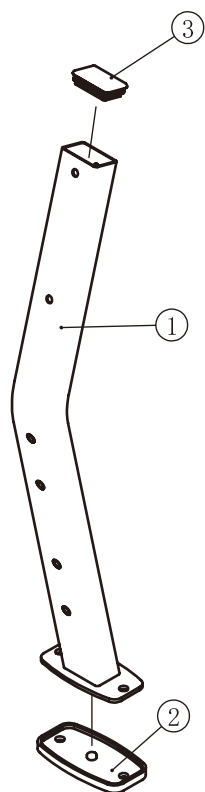


Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	2.1	IF93080100	Опорная рама	1
2	2.2	IT80087000V1	Пластиковая втулка	1
3	2.3	BNH001202	Заглушка □ 50.8	1
4	2.4	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка М6	2

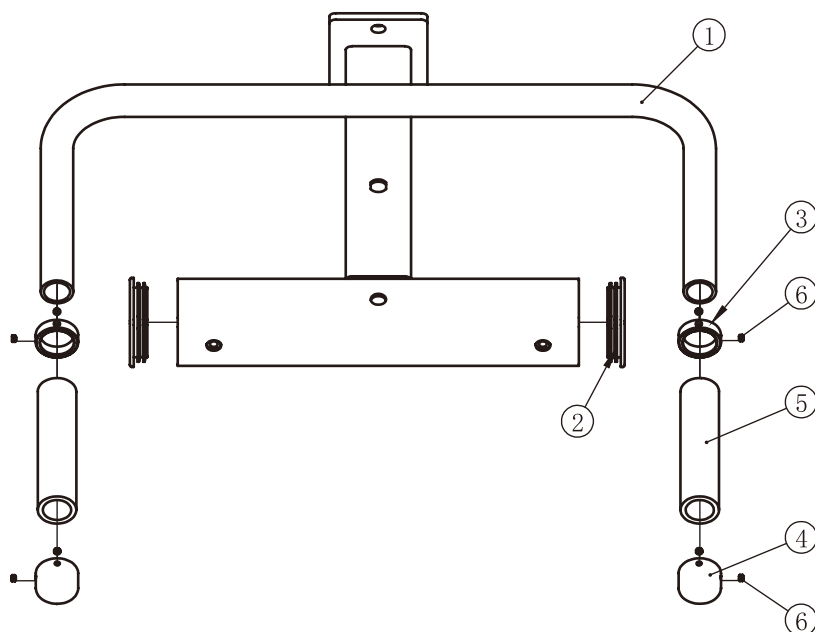
Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	3.1	IF93080200	Поворотный рычаг	1
2	3.2	IT80081400	Втулка	1
3	3.3	GB2766005-2ZC3	Подшипник	2

Список деталей и сборочный чертеж

Вертикальная рама в сборе



Рама подушки в сборе

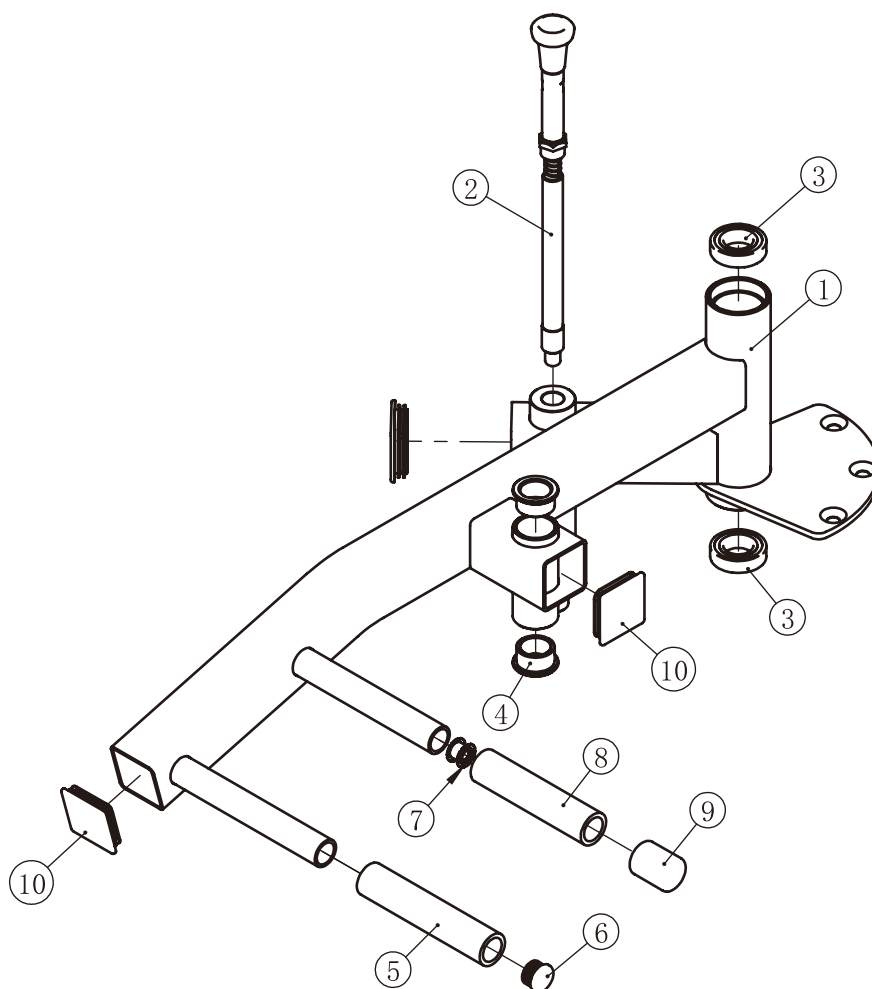


Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	4.1	IF93080300	Вертикальная рама	1
2	4.2	BS81223100	Опора	1
3	4.3	KPSFID2800	Заглушка □ 5 0.8*76.2	1

Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	5.1	IF93080400	Рама подушки	1
2	5.2	BNH001202	Заглушка □ 50.8	2
3	5.3	V39500	Алюминиевое кольцо Ф25.4	2
4	5.4	V39600	Алюминиевый колпачок Ф25.4	2
5	5.5	026-01PL0206-12	Рукоятка STФ30*Ф22*130	2
6	5.6	YZGB7710-32*3.2N19	Винт 10-32*3.2	8

Список деталей и сборочный чертеж

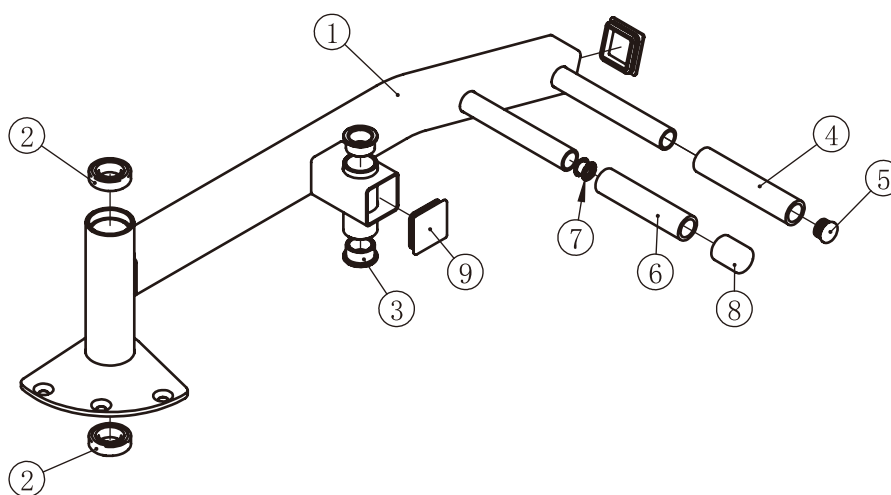
Правый рычаг в сборе



Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	6.1	IF93080500	Правый рычаг	1
2	6.2	IF933510ASSY	Фиксатор регулировки положения в сборе	1
3	6.3	GB2766005-2ZC3	Подшипник	2
4	6.4	M02502000	Латунная втулка	2
5	6.5	CWRVL0231900	Трубка STФ30*Ф22*145	1
6	6.6	HF405A0700	Заглушка Ф25.4	1
7	6.7	IF81165000	Стопорная гайка	1
8	6.8	026-01PL0206-12V1	Трубка STФ30*Ф22*130	1
9	6.9	IN-D20022200	Резиновая заглушка	1
10	6.10	BNH001202	Заглушка □ 50.8	3

Список деталей и сборочный чертеж

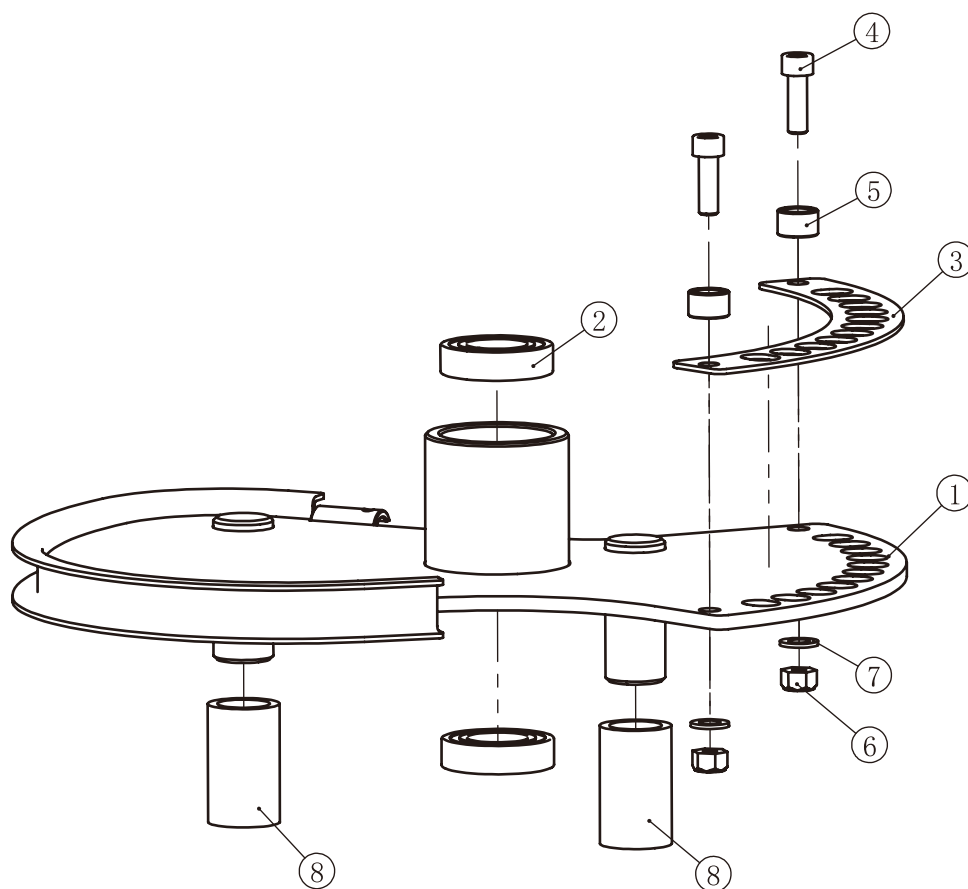
Левый рычаг в сборе



Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	7.1	IF93080600	Левый рычаг	1
2	7.2	GB2766005-2ZC3	Подшипник	2
3	7.3	M02502000	Латунная втулка	2
4	7.4	CWRVL0231900	Трубка STФ30*Ф22*145	1
5	7.5	HF405A0700	Заглушка Ф25.4	1
6	7.6	026-01PL0206-12V1	Трубка STФ30*Ф22*130	1
7	7.7	IF81165000	Самоконтрящаяся гайка	1
8	7.8	IN-D20022200	Резиновая заглушка	1
9	7.9	BNH001202	Заглушка □ 50.8	2

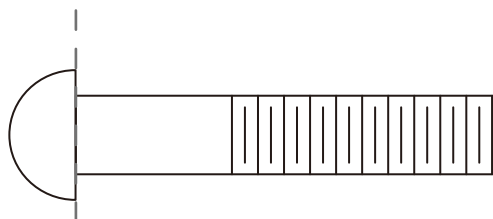
Список деталей и сборочный чертеж

Регулировочная пластина в сборе

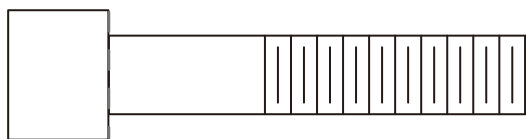


Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	8.1	IF93080700	Пластина	1
2	8.2	GB2766005-2ZC3	Подшипник	2
3	8.3	IF93082400	Пластина выбора положения	1
4	8.4	GB70M8*25DS20	Болт М8*25	2
5	8.5	IN-S10111200	Резиновая проставка Ф17*10.5	2
6	8.6	NM8DS2	Самоконтрящаяся гайка М8	2
7	8.7	GB958DS20	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
8	8.8	IT80087000V1	Пластиковая втулка	2

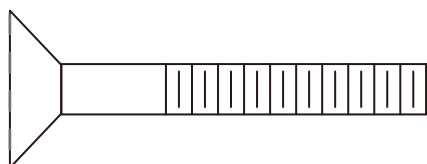
Измерения



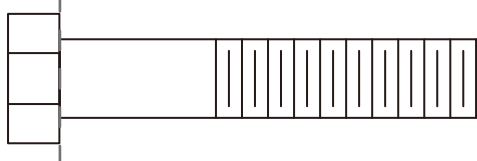
BHCS = болт с полукруглой головкой



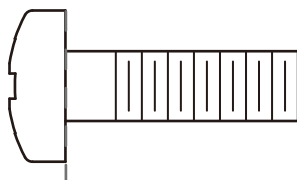
SHCS = болт с шестигранной головкой



FHCS = болт с потайной головкой



HNB = болт с шестигранной головкой



CRPHS = винт с крестообразной головкой



Диаметр болта (дюйм/мм)	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
Прилагаемая сила взрослого мужчины	Сила запястья	Сила запястья и предплечья	Сила всей руки	Сила рук и верхней части тела	Со всей силы

Инструкции 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

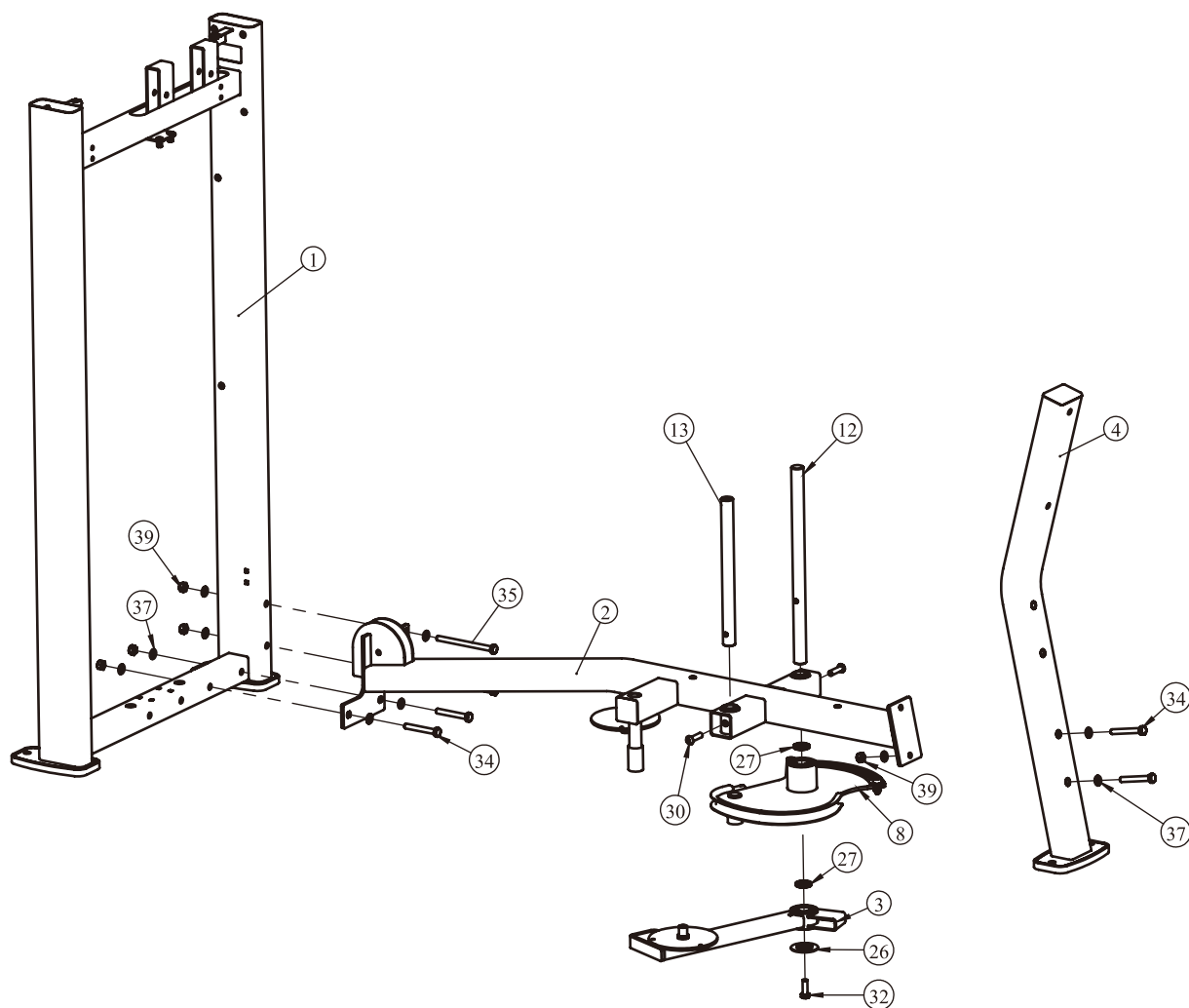
Как и в случае с любой собранной деталью, правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных элементов обязательно оставляйте место для регулировки. Не затягивайте крепежные элементы до конца, пока не получите соответствующих инструкций. Соблюдайте осторожность при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

Сборка

ШАГ 1

1. Прикрепите поворотный рычаг в сборе (#3) и колесо троса в сборе (#8) к опорной раме в сборе (#2), соединенной валом (#12), через две втулки $\Phi 32 \times \Phi 26 \times 5$ (#27) с помощью: одного $M10 \times 30$ ННВ (#32), одного $M10 \times 40$ ВНЧС (#30), одной торцевой крышки $\Phi 55 \times \Phi 12.2 \times 5$ (#26)
2. Прикрепите вертикальную раму в сборе (#4) к опорной раме в сборе (#2), используя: два ННВ $M10 \times 75$ (#34), одну самоконтрящуюся гайку $M10$ (#39), четыре плоские шайбы $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#37)
3. Прикрепите опорную раму в сборе (#2) к раме весового стека в сборе (#1), используя: два болта $M10 \times 75$ ННВ (#34), две гайки $M10 \times 135$ ННВ (#35), восемь плоских шайб $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#37), четыре самоконтрящиеся гайки $M10$ (#39)
4. Прикрепите один вал $\Phi 25 \times 315$ (#13) к опорной раме в сборе (#2) с помощью: одного болта $M10 \times 40$ ВНЧС (#30)

Примечание: Не затягивайте болты и самоконтрящиеся гайки гаечным ключом.

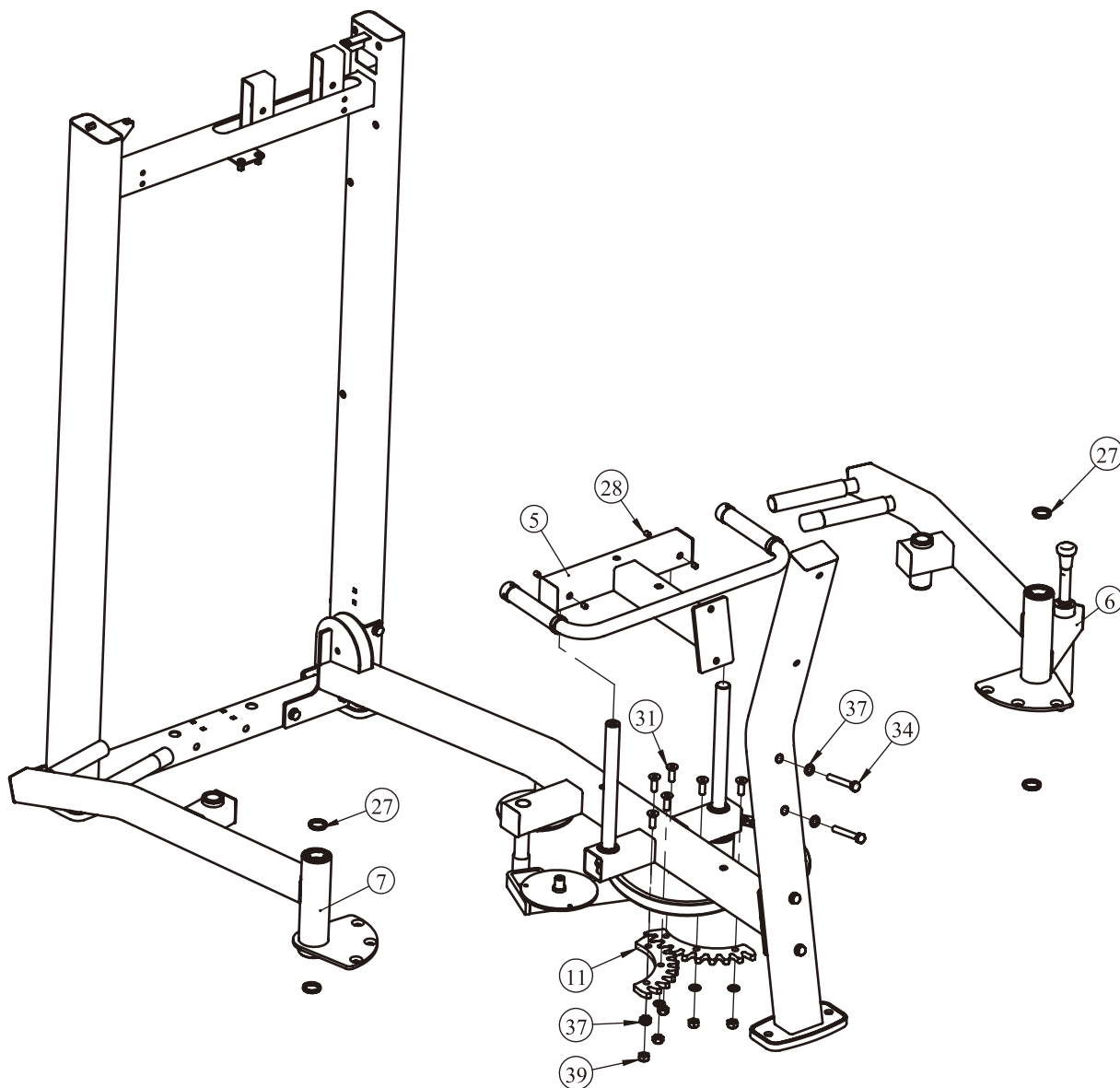


Сборка

ШАГ 2

1. Прикрепите правый рычаг в сборе (#6) и левый рычаг в сборе (#7) к опорной раме в сборе (#2), используя: две втулки Ф32*Ф26*5 (#27)
2. Прикрепите две регулировочные пластины (#11) к правому рычагу в сборе (#6) и левому рычагу в сборе (#7), соблюдая симметрию слева и справа, используя: шесть болтов М10*30 FNC (#31), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#37), шесть самоконтрящихся гаек М10 (#39)
3. Прикрепите каркас подушки в сборе (#5) к подставке для ног в сборе (#9) и вертикальной раме в сборе (#4), используя: две втулки Ф32*Ф26*5 (#27), два М10*75 ННВ (#34), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#37), одну самоконтрящуюся гайку М10 (#39)
4. Прикрепите четыре болта М8*10 (#28) к каркасу подушки в сборе (#5), последовательно отрегулируйте левую и правую опоры.

Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.

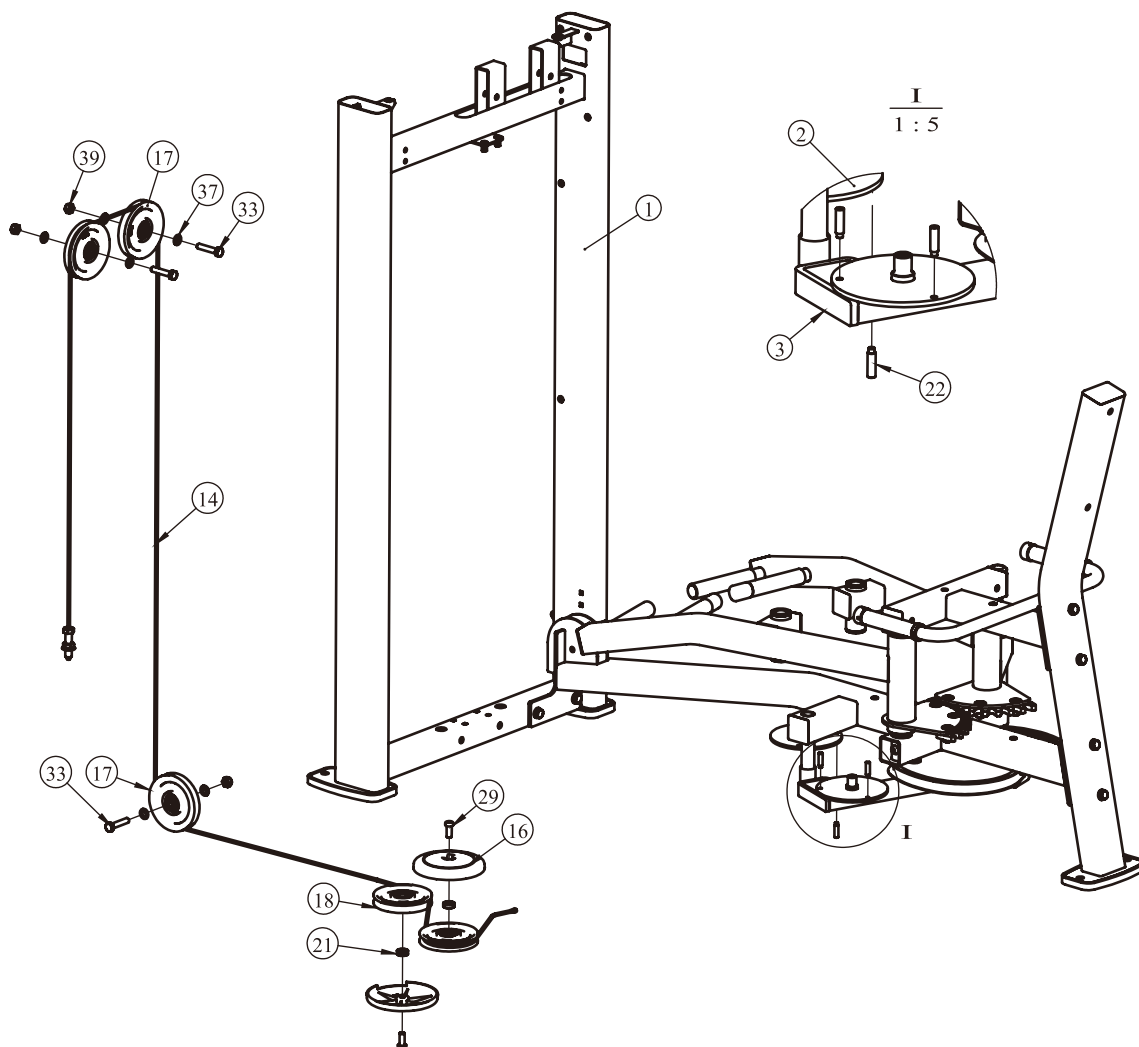


Сборка

ШАГ 3 Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.

СОВЕТЫ: Сначала прикрепите один конец троса в сборе (#14) к тросовому колесу в сборе (#8). Прежде чем прикрепить 4,5-дюймовый ролик к раме, вам следует провести по нему другой конец троса в сборе (#13).

1. Прикрепите два 4,5-дюймовых ролика (#17) к раме весового стека в сборе (#1), используя: два болта М10*50 ННВ (#33), две самоконтрящиеся гайки М10 (#39), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#37).
2. Прикрепите один 4,5-дюймовый ролик (#17) к опорной раме в сборе (#2) с помощью: одного болта М10*50 ННВ (#33), одной самоконтрящейся гайки М10 (#39), двух плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#37)
3. Прикрепите два резьбовых стрежня (#22) к поворотному рычагу в сборе (#3), один резьбовой стержень (#22) к опорной раме в сборе (#2), обратите внимание на положение установки.
4. Прикрепите один ролик диаметром 4,5 дюйма (#18) к опорной раме в сборе (#2), используя: две втулки Ф22*17,5*7,5 (#21), два болта М10*25 (#29), два кожуха ролика (#16).

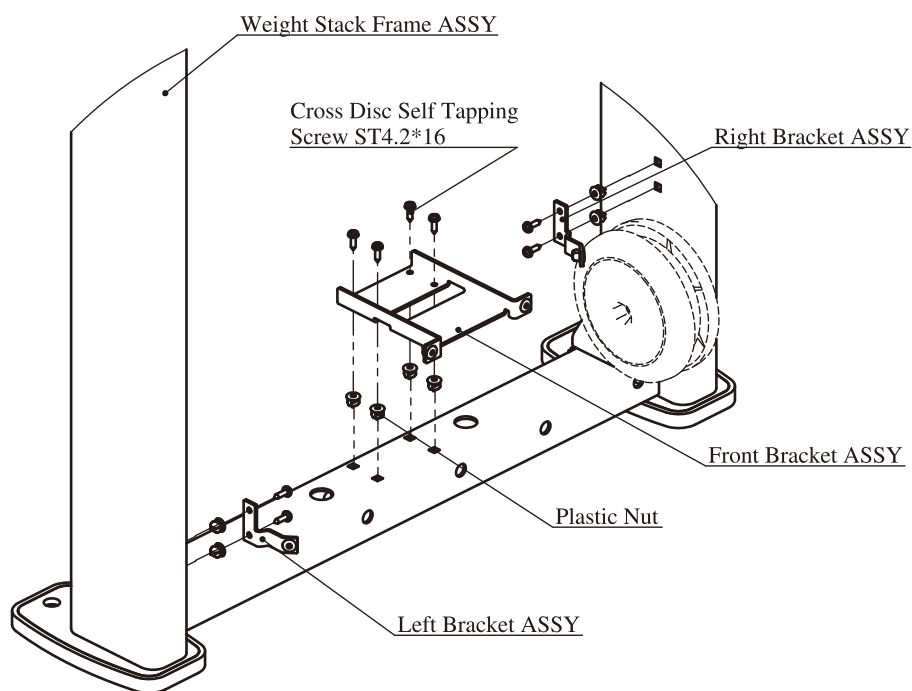


Сборка

Выберите ШАГ

Полное зачехление

1. Прикрепите один передний кронштейн в сборе (#59) к раме весового стека в сборе (#1), используя: четыре пластиковые клипсы (#63) и четыре винта ST4.2*16 (#64)
2. Прикрепите один правый кронштейн в сборе (#60) и один левый кронштейн в сборе (#61) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: четырех пластиковых клипс (#63) и четырех винтов ST4.2*16 (#64)

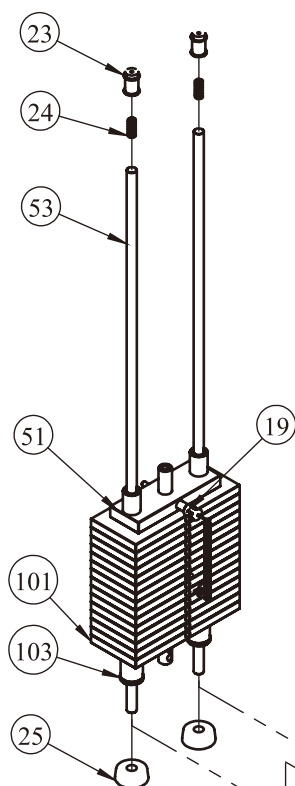


Сборка

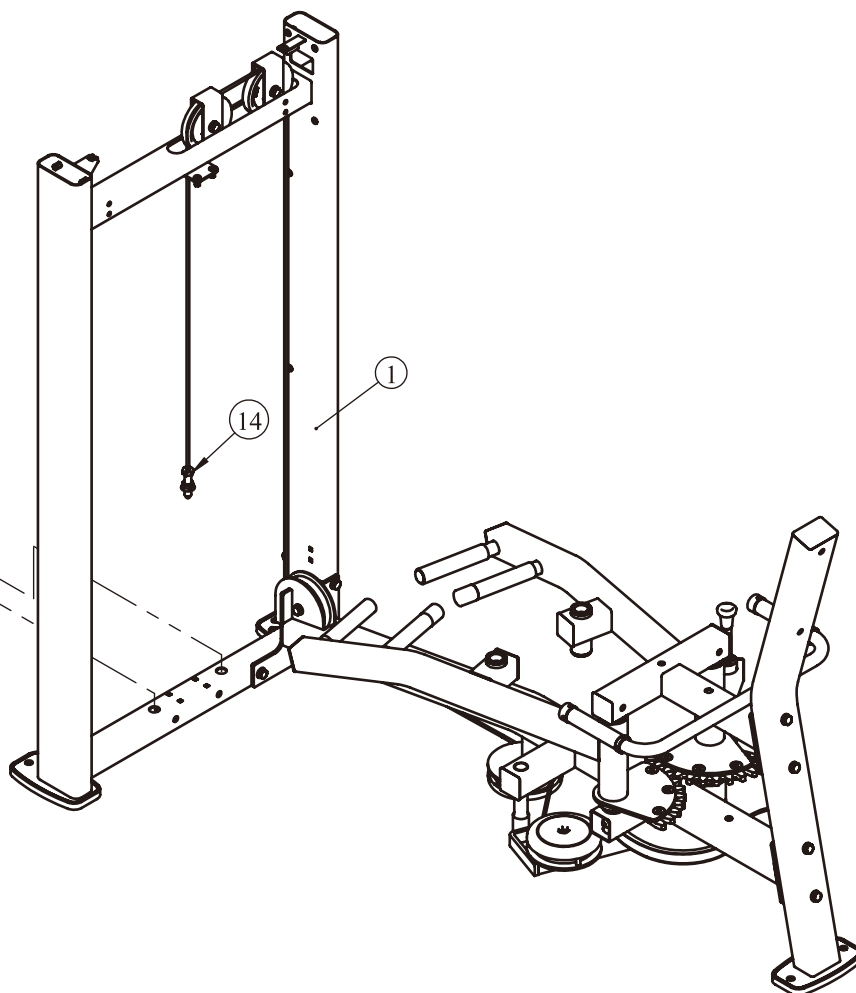
ШАГ 4

Для стека 160ф!

1. Прикрепите: два направляющих стержня $\Phi 19 * 1242$ (#53), 15 плит весом 10 фунтов (#101), два резиновых бампера весом (# 25), два места для хранения груза (#103), одну верхнюю плиту (#51). к раме весового стека в сборе (#1) прикрепите: два направляющих стрержня $\Phi 19 * 1242$ (#53), фиксирующую втулку $\Phi 25 * \Phi 19 * 45$ (#23), две пружины (#24).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#19) к верхней плите (#51).
3. Прикрепите трос в сборе (#14) к верхней плите (#51).



Позиция	Артикул	Наименование	К-во
101	FE97193100	Весовые плиты 10ф	15
103	FEWS01ASSY	Проставки	2

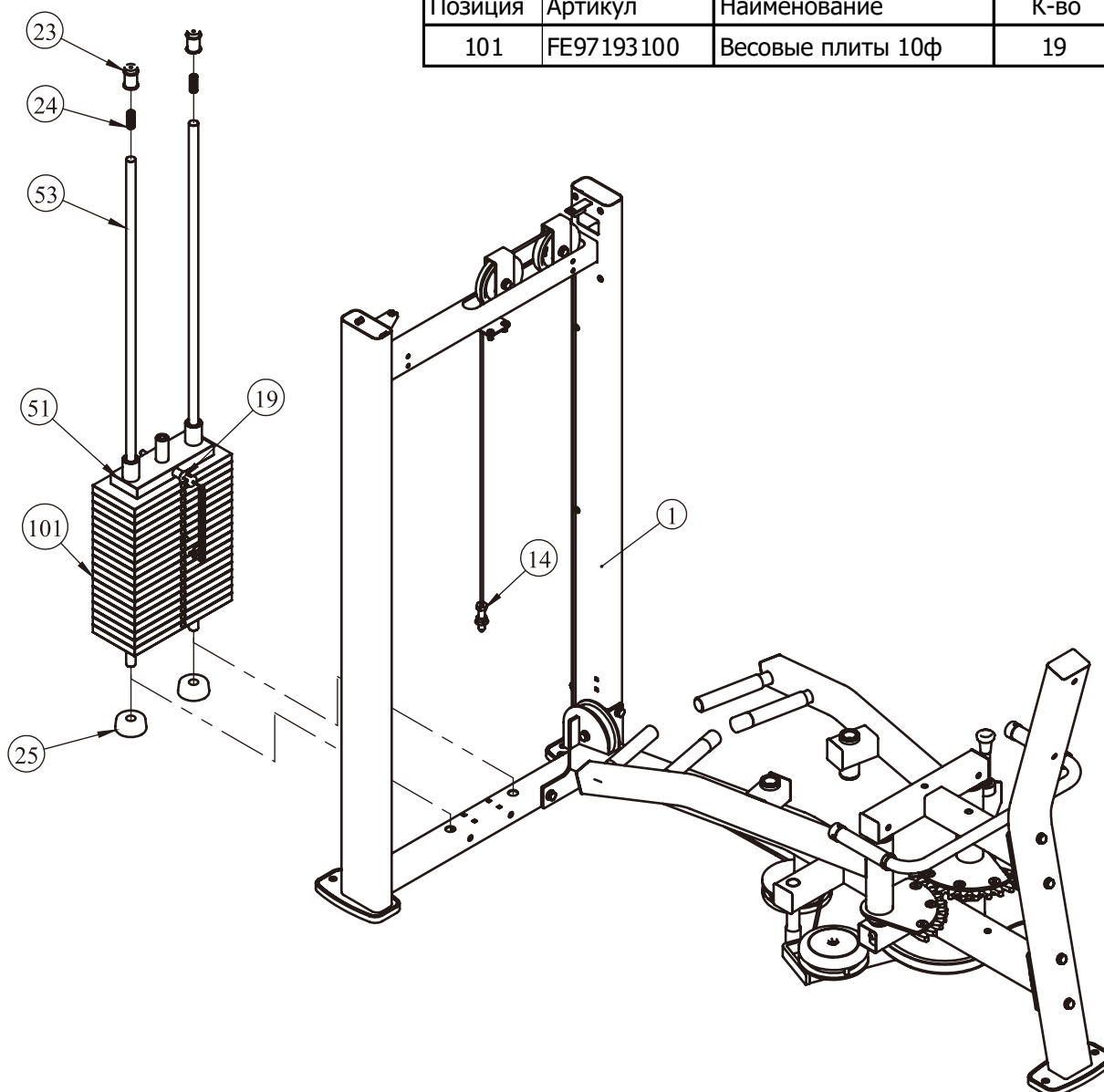


Сборка

ШАГ 4

Для стека 200ф!

1. Прикрепите: два направляющих стержня Ф19*1242 (#53), 19 весовых плит 10 фунтов (# 101), два резиновых бампера (# 25), одну верхнюю плиту (#51) к раме весового стека в сборе (#1), используя: фиксирующую втулку Ф25*Ф19*45 для двух направляющих стержней (#23), две пружины (#24).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#19) к верхней плите (#51).
3. Прикрепите трос в сборе (#14) к верхней плите (#51).

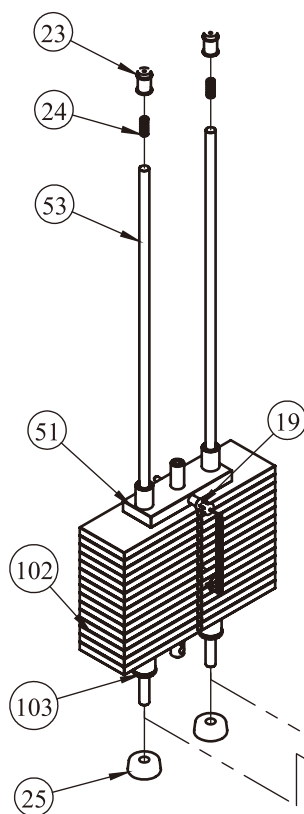


Сборка

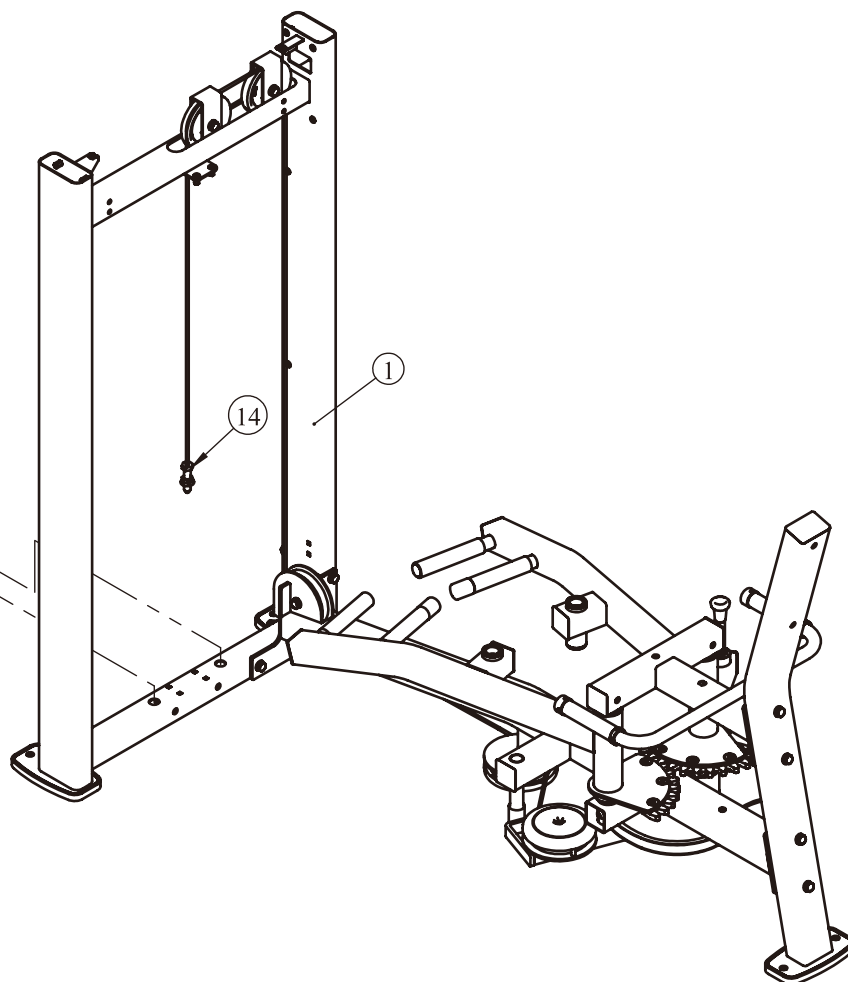
ШАГ 4

Для стека 235ф!

1. Прикрепите: два направляющих стержня $\Phi 19 \times 1242$ (#53), 15 плит весом 15 фунтов (#101), два резиновых бампера весом (#25), два места для хранения груза (#103), одну верхнюю плиту (#51).
к раме весового стека в сборе (#1) прикрепите: два направляющих стрержня $\Phi 19 \times 1242$ (#53), фиксирующую втулку $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#23), две пружины (#24).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#19) к верхней плите (#51).
3. Прикрепите трос в сборе (#14) к верхней плите (#51).



Позиция	Артикул	Наименование	К-во
102	FE97193200	Весовые плиты 15ф	15
103	FEWS01ASSY	Проставки	2

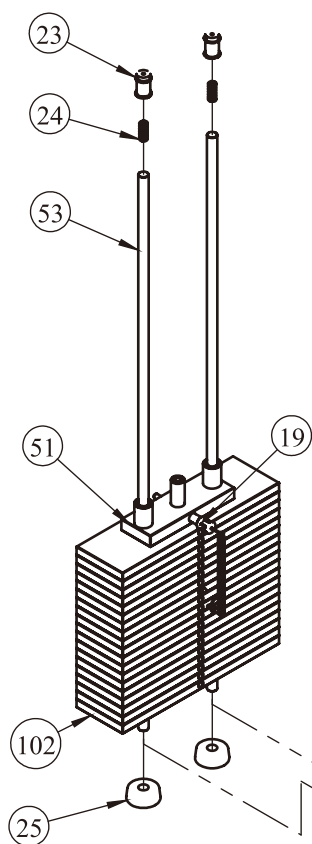


Сборка

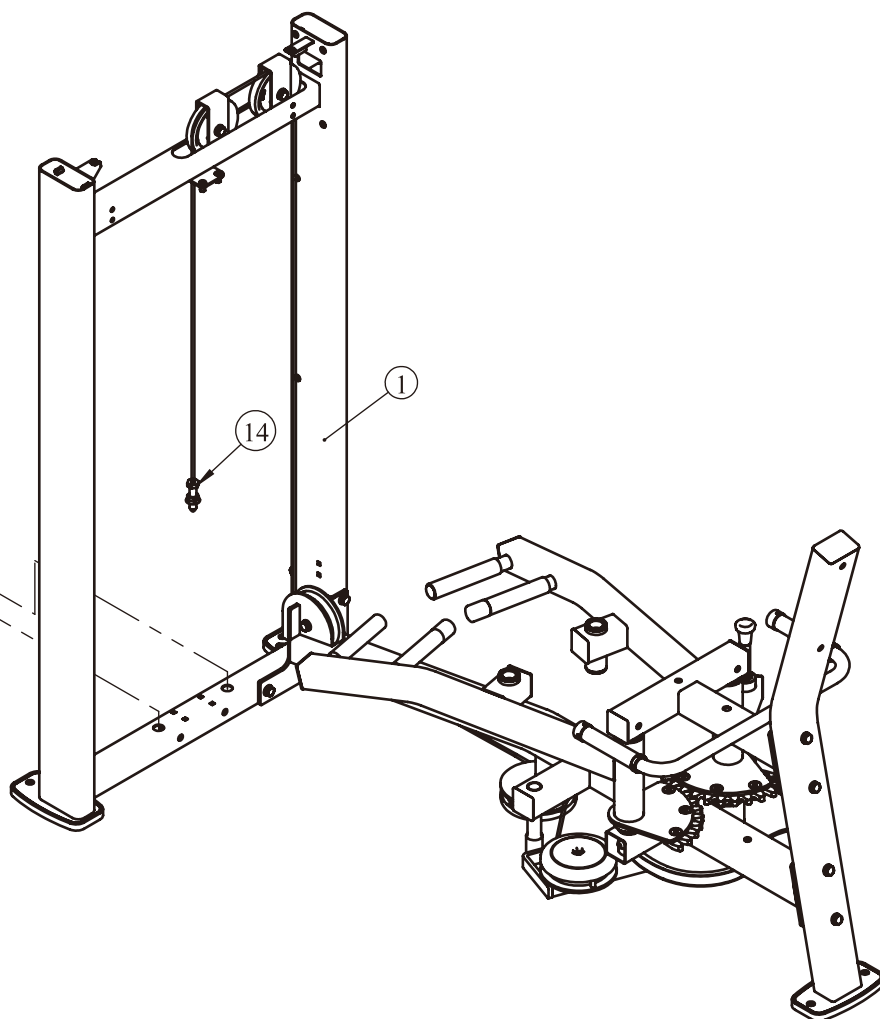
ШАГ 4

Для стека 295ф!

1. Прикрепите: два направляющих стержня Ф19*1242 (#53), 19 весовых плит 10 фунтов (#101), два резиновых бампера (#25), одну верхнюю пластину (#51) к раме весового стека в сборе (#1), используя: фиксирующую втулку Ф25*Ф19*45 для двух направляющих стержней. (#23) две пружины (#24).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#19) к верхней пластине (#51).
3. Прикрепите кабель в сборе (#14) к верхней пластине (#51).



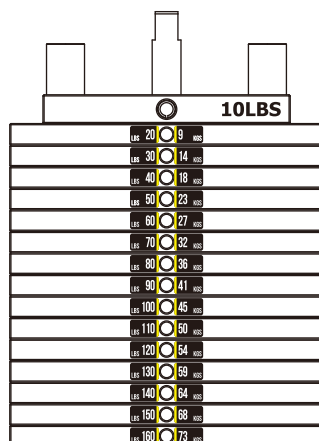
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
102	FE97193200	Весовые плиты 15ф	19



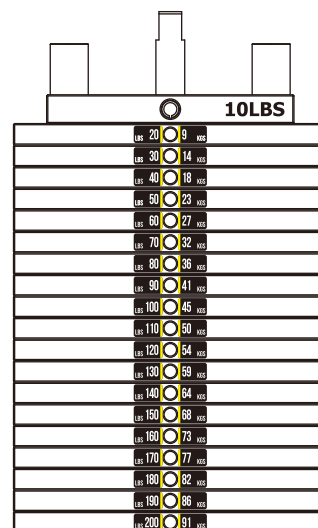
Сборка

Схема расположения стикеров весовых плит

LBS 20	9
LBS 30	14
LBS 40	18
LBS 50	23
LBS 60	27
LBS 70	32
LBS 80	36
LBS 90	41
LBS 100	45
LBS 110	50
LBS 120	54
LBS 130	59
LBS 140	64
LBS 150	68
LBS 160	73
LBS 170	77
LBS 180	82
LBS 190	86
LBS 200	91
LBS 210	95
LBS 220	100
LBS 230	104

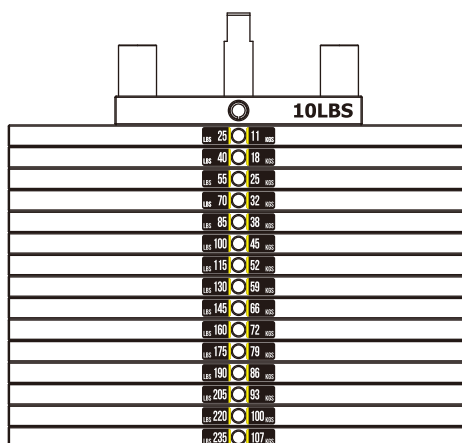


160φ

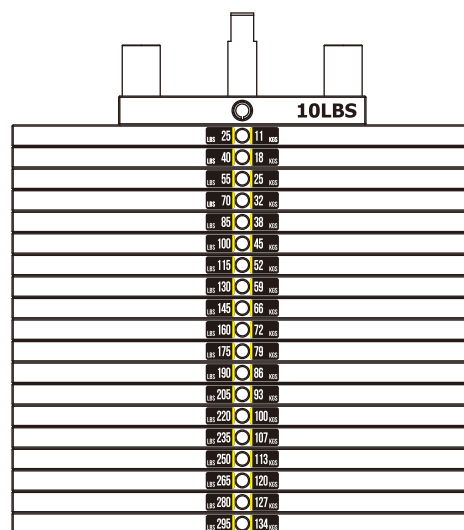


200φ

LBS 25	11
LBS 40	18
LBS 55	25
LBS 70	32
LBS 85	38
LBS 100	45
LBS 115	52
LBS 130	59
LBS 145	66
LBS 160	72
LBS 175	79
LBS 190	86
LBS 205	93
LBS 220	100
LBS 235	107
LBS 250	113
LBS 265	120
LBS 280	127
LBS 295	134
LBS 310	141
LBS 325	147



235φ



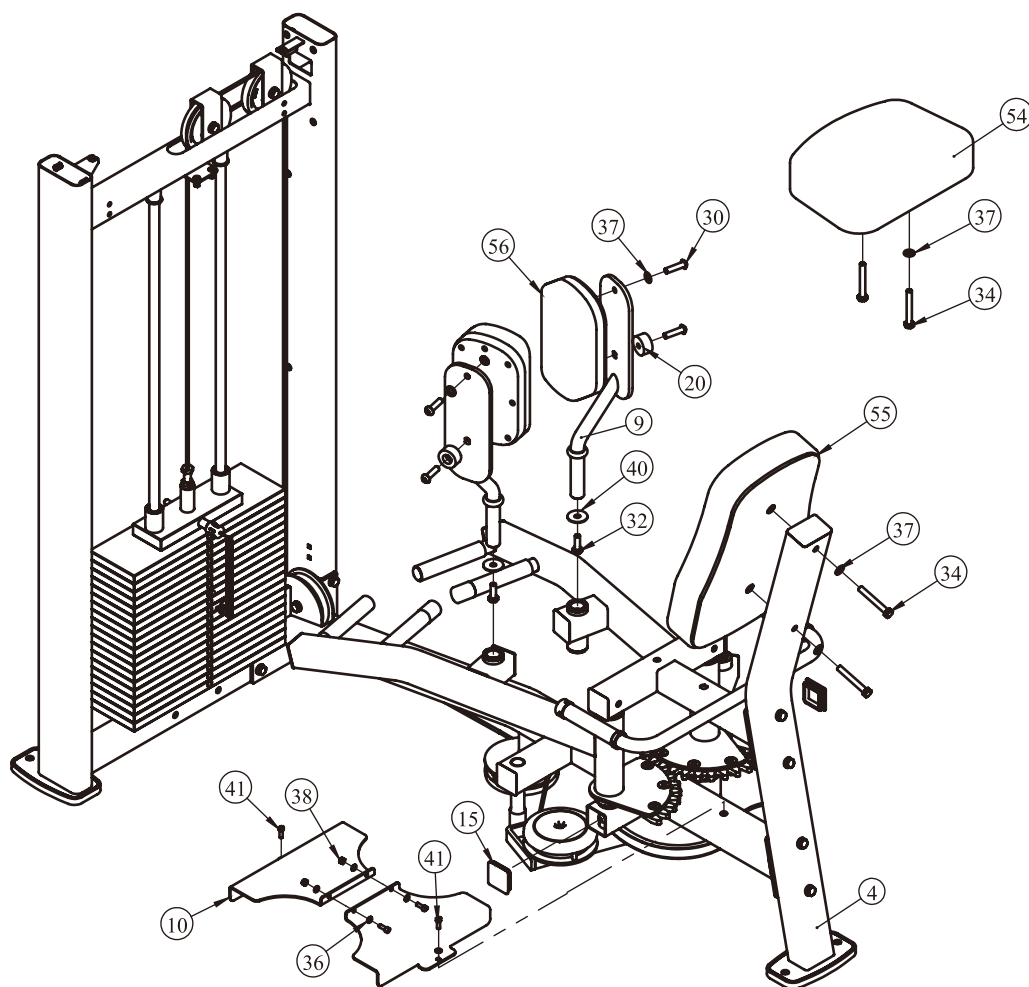
295φ

Сборка

ШАГ 5

1. Прикрепите две подставки для ног (#9) к левому и правому рычагам в сборе (#6), (#7), используя: две плоские шайбы $\Phi 11 \times \Phi 38 \times 2$ (#40), два M10*30 ННВ (#32).
2. Прикрепите две подушки для ног (#56) к подставке для ног (#9), используя: четыре болта M10* 40 ВНС (#30), две плоские шайбы $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#37), два резиновые накладки (#20). Обратите внимание на положение резинового коврика.
3. Прикрепите подушку спинки (#55) и подушку сиденья (#54) к вертикальной раме в сборе (#4) и опорной раме в сборе (#2), используя: четыре болта M10*75 ННВ (#34), четыре плоские шайбы $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#37).
4. Прикрепите две накладки (#10) к опорной раме в сборе (#2), используя: четыре винта M6*18 (#41), две самоконтрящиеся гайки M6 (#38), шесть плоских шайб $\Phi 6,6 \times \Phi 12 \times 1,6$ (#36).
5. Прикрепите две заглушки $\square 50.8$ (#15) к опорной раме в сборе (#2).

Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.

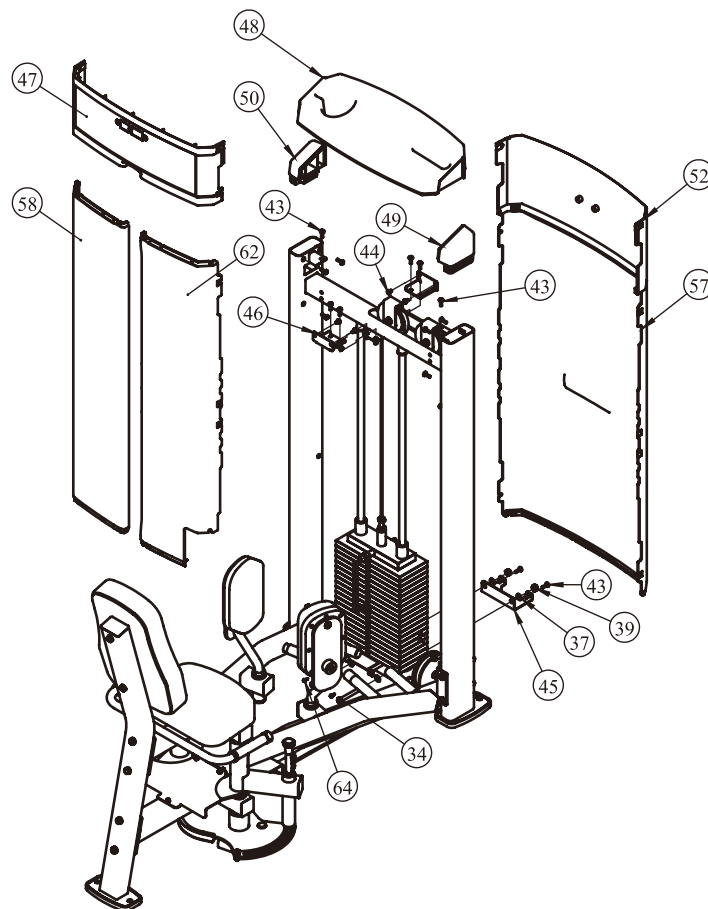


Сборка

ШАГ 6

Полное зачехление

1. Прикрепите нижний кронштейн в сборе (#45) к раме весового стека в сборе (#1), используя: два болта М10*75 ННВ (#34), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#37), две самоконтрящиеся гайки М10 (#39).
2. Прикрепите два верхних кронштейна (#46) к кожуху информационного стикера (#47) и верхнему заднему кожуху (#52) с помощью: четырех винтов М6*10 (#44)
3. Прикрепите заднее зачехление (#57) к раме весового стека в сборе (#1) и нижнему кронштейну в сборе (#45), используя: шесть винтов М6*20 (#43)
4. Прикрепите верхний задний кожух (#52) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: четырех винтов М6*20 (#43)
5. Прикрепите кожух информационного стикера (#47), передний кожух с насечкой (#62) и передний кожух (#58) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: шести винтов М6*20 (#43), четырех винтов ST4.2*16 (#64).
6. Прикрепите правую заглушку (#49) и левую заглушку (#50) к раме весового стека в сборе (#1).
7. Прикрепите верхнюю крышку (#48) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: двух винтов М6*20 (#43).

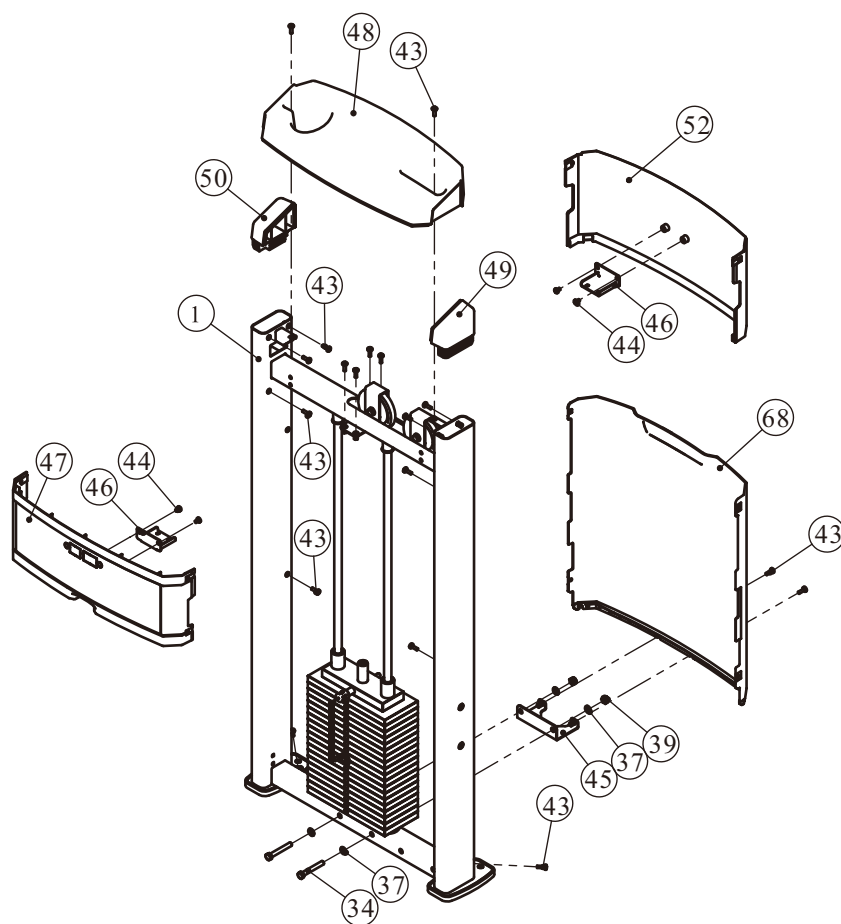


Сборка

ШАГ 6

Частичное заднее зачехление

1. Прикрепите нижний кронштейн в сборе (#45) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: двух болтов М10*75 ННВ (#34), четырех плоских шайб Ф11*Ф20* 2 (#37), двух самоконтрящихся гаек М10 (#39)
2. Прикрепите два верхних кронштейна (#46) к кожуху информационного стикера (#47) и верхнему заднему кожуху (#52) с помощью: четырех винтов М6*10 (#44)
3. Прикрепите задний кожух (#68) к раме весового стека в сборе (#1) и нижнему кронштейну в сборе (#45), используя: шесть винтов М6*20 (#43)
4. Прикрепите частичное заднее зачехление (#52) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: четырех винтов М6*20 (#43)
5. Прикрепите кожух информационного стикера (#47) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: шести винтов М6*20 (#43)
6. Прикрепите правую заглушку (#49) и левую заглушку (#50) к раме весового стека в сборе (#1).
7. Прикрепите верхний кожух (#48) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: двух винтов М6*20 (#43)



ИНСТРУКЦИИ ПО НАСТРОЙКЕ И УПРАЖНЕНИЯМ

Регулировка подушки сиденья

1. Нажмите на регулируемую опору и установите подушку сиденья в нужное положение.
2. Убедитесь, что фиксатор регулировки положения полностью вошел в отверстие.

Регулировка положения

1. Потяните за регулируемую опору и установите две регулируемые поперечины в сборе в нужное положение.
2. Убедитесь, что фиксатор регулировки положения полностью вошел в отверстие.

Использование фиксатора грузов

3. Выберите подходящий вес и вставьте фиксатор грузов в отверстие на нем.
4. Убедитесь, что фиксатор грузов полностью входит в отверстие.

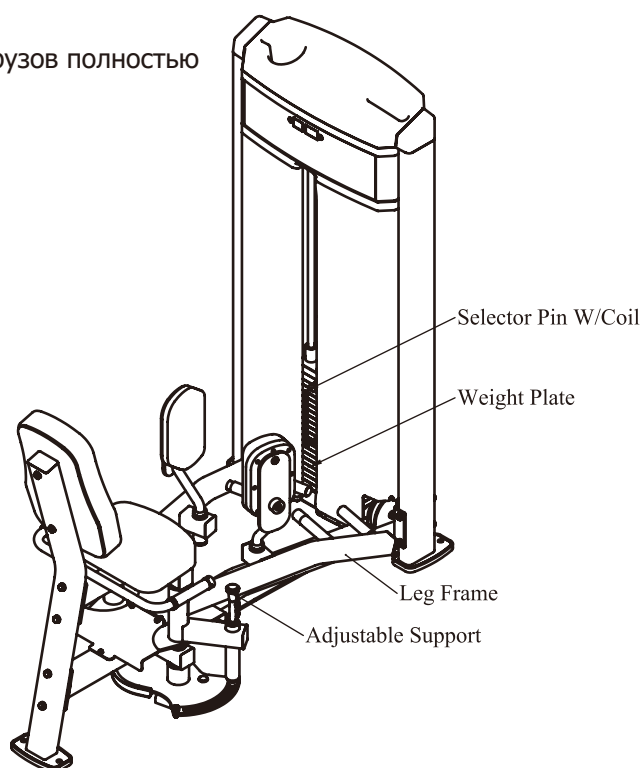
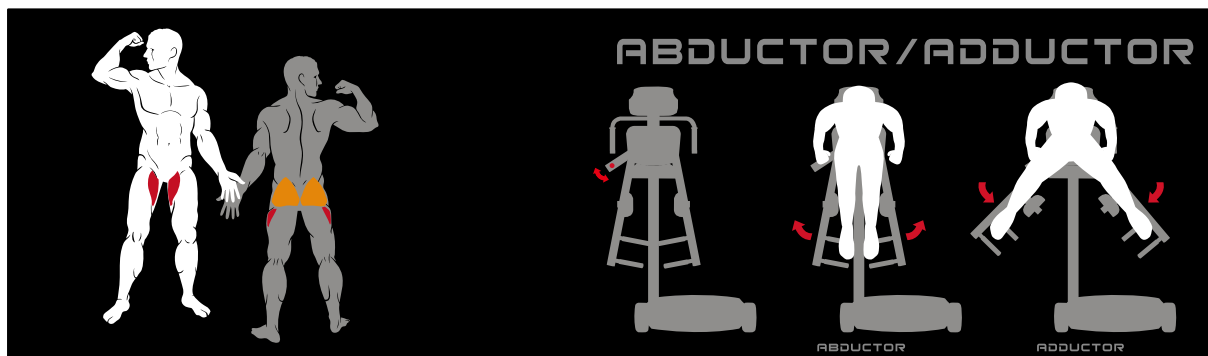


Схема выполнения упражнения



Расписание обслуживания

Процедура	Коммерч. тренажеры	Домашние тренажеры	Дата						
Проверить: Звенья, Выдвижные штифты, Защелкивающиеся 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 стержней (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 износилось 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 признаках 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 тренажера **IF9308** "Сведение/разведение" 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

