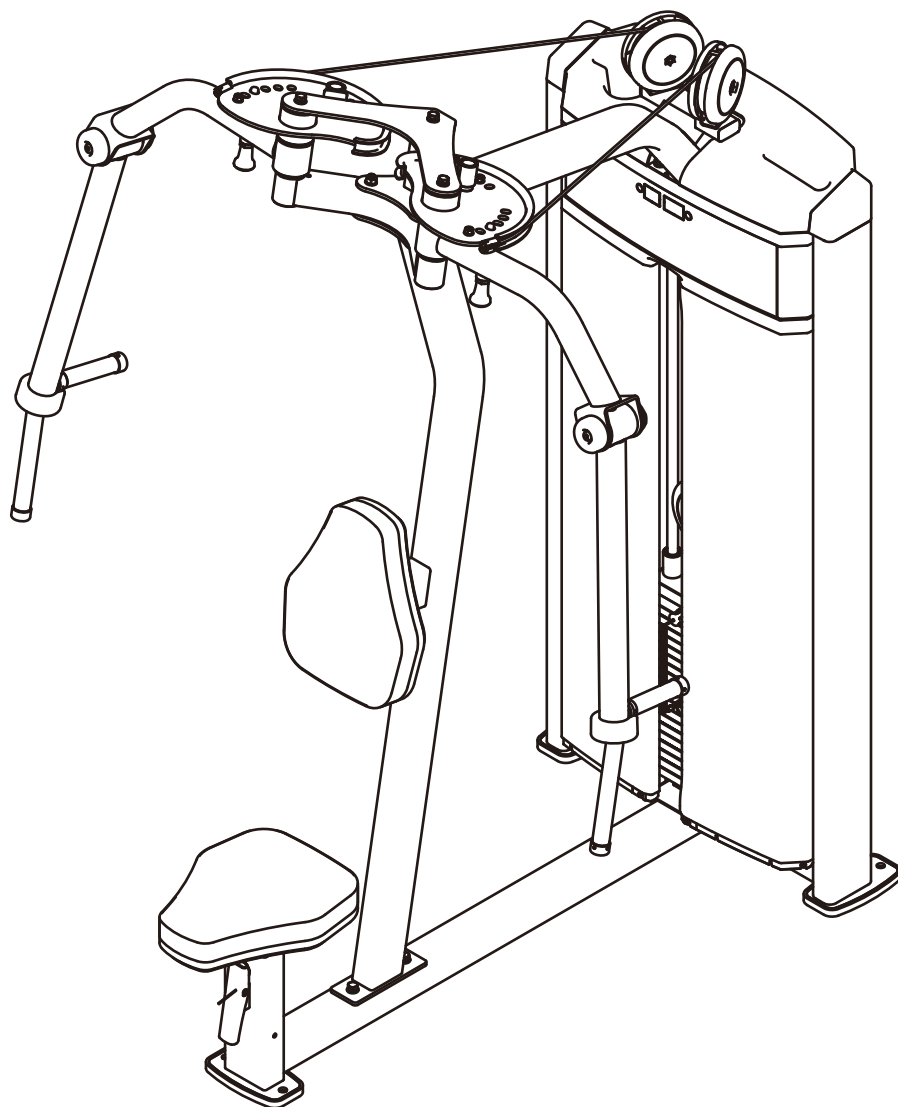




IF9315

Баттерфляй/задняя дельта Руководство пользователя

20S Rev B

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.

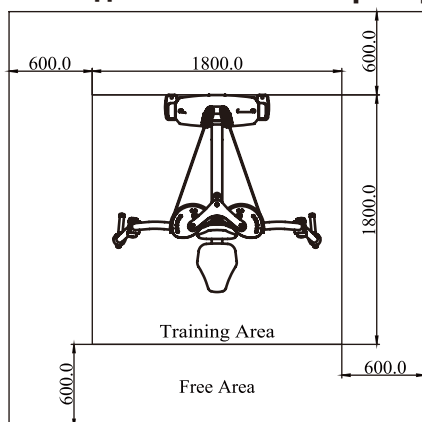
1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой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



Технические характеристики

Класс: S

Максимальная масса. Вместимость: 134 кг / 295 фунтов

Максимальный вес пользователя: 150 кг / 330 фунтов

Размер изделия: 1420 * 1493 * 1863 мм

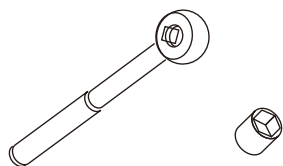
Общая площадь изделия: 1800 * 1800 мм

Инструкции

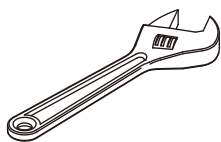
Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкциями. Пожалуйста, воспользуйтесь различными списками в этом руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в комплект поставки. При оформлении заказа используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте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

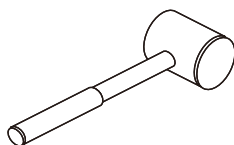
Необходимые инструменты



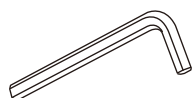
Гаечный ключ с храповым механизмом и гнездом



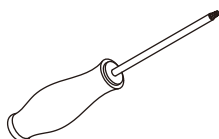
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Крестовая отвертка

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	1	IF931501ASSY	Рама весового стека в сборе	1
2	2	IF931502ASSY	Нижняя поперечная рама в сборе	1
3	3	IF93150300	Основная рама в сборе	1
4	4	IF931504ASSY	Верхняя поперечная рама в сборе	1
5	5	IF931505ASSY	Регулируемая поперечная рама в сборе	2
6	6	IF931506ASSY	Правая регулировочная пластина в сборе	1
7	7	IF931507ASSY	Левая регулировочная пластина в сборе	1
8	8	IF931508ASSY	Правая рукоятка в сборе	1
9	9	IF931509ASSY	Левая рукоятка в сборе	1
10	10	IF93151000	Верхняя соединительная пластина	1
11	11	IT95062400V1	Поворотная ось	2
12	12	IF93155600	Трос	1
13	13	IF93012100	Верхний кронштейн	2
14	14	IF930122ASSY	Нижний кронштейн с сборе	1
15	15	IF93013300	Правая заглушка	1
16	16	IF93013400	Левая заглушка	1
17	17	IF93013100	Кожух информационного стикера	1
18	18	IF93223200	Верхняя крышка	1
19	19	IT95015500	Верхнее заднее зачехление	1
20	20	IT95014200	Верхняя плита	1
21	21	IT95014400	Направляющий стержень Φ19*1242	2
22	22	IT952717ASSY	Блок роликов в сборе	1
23	23	SG500110400V5	Ролик 4.5"	2
24	24	IT95016400	Кожух ролика	4
25	25	IF93015200	Подушка сиденья	2
26	26	IT95015600	Заднее зачехление	1
27	27	IT80023000	Резиновый бампер	2
28	28	IT90012000V1	Фиксатор грузов	1
29	29	IT95016100	Фиксирующая втулка Φ30*Φ19*45	2
30	30	HFORT900-04A0602	Пружина	2

Список деталей и сборочный чертеж

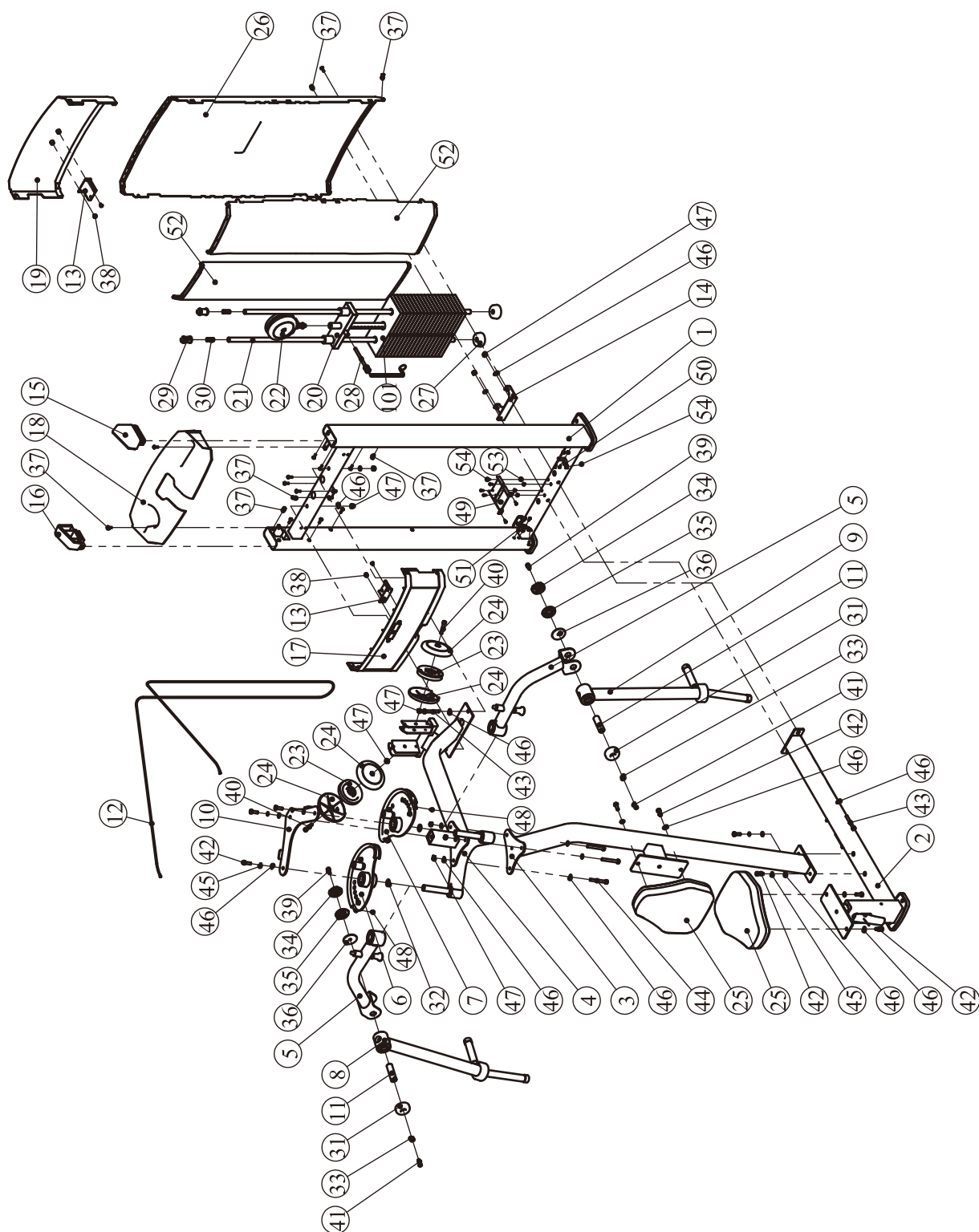
Общий список

Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
31	31	PL90221500	Заглушка-бампер Ф63.5*Ф15.5*23	2
32	32	IT80011800DS	Регулируемое кольцо	2
33	33	M02903100	Распорка для шкива Ф20*Ф10.5*14	2
34	34	FE97211900	Колпачок Ф60.1*16.1	2
35	35	FE97212000	Кольцо Ф62.5*5	2
36	36	IF93062200	Большая шайба	2
37	37	GB818M6*20*20N19	Винт М6*20	18
38	38	GB818M6*10N19	Винт М6*10	4
39	39	GB70M10*20DS20	Болт М10*20	2
40	40	GB70M10*50DS20	Болт М10*50	2
41	41	GB70BTM10*30DN18	Болт М10*30	2
42	42	GB5780M10*30DS20	Болт М10*30	9
43	43	GB5780M10*75DS20	Болт М10*75	4
44	44	GB5780M10*80DS20	Болт М10*80	3
45	45	GB9310DS12	Пружинная шайба Ф10	5
46	46	GB9510DS2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	23
47	47	NM10DS2	Самоконтрящаяся гайка М10	9
48	48	GB818M4*16DS2	Винт М4*16	2
49	49	IF9301B21ASSY	Передний кронштейн в сборе	1
50	50	IF93SH0102ASSY	Правый кронштейн в сборе	1
51	51	IF93SH0103ASSY	Левый кронштейн в сборе	1
52	52	IF93SH020100	Передний кожух с вырезом	2
53	53	ECU7P3500	Пластиковая клипса	8
54	54	GB9074ST4.2*16DHS	Винт ST4.2*16	12
55	55	IT9501C3100	Заднее зачехление	1
56	56	LW200BS	Гаечный ключ Ф6*117	1
57	57	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
58	58	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
59	59	YHY	Смазка	1

Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид

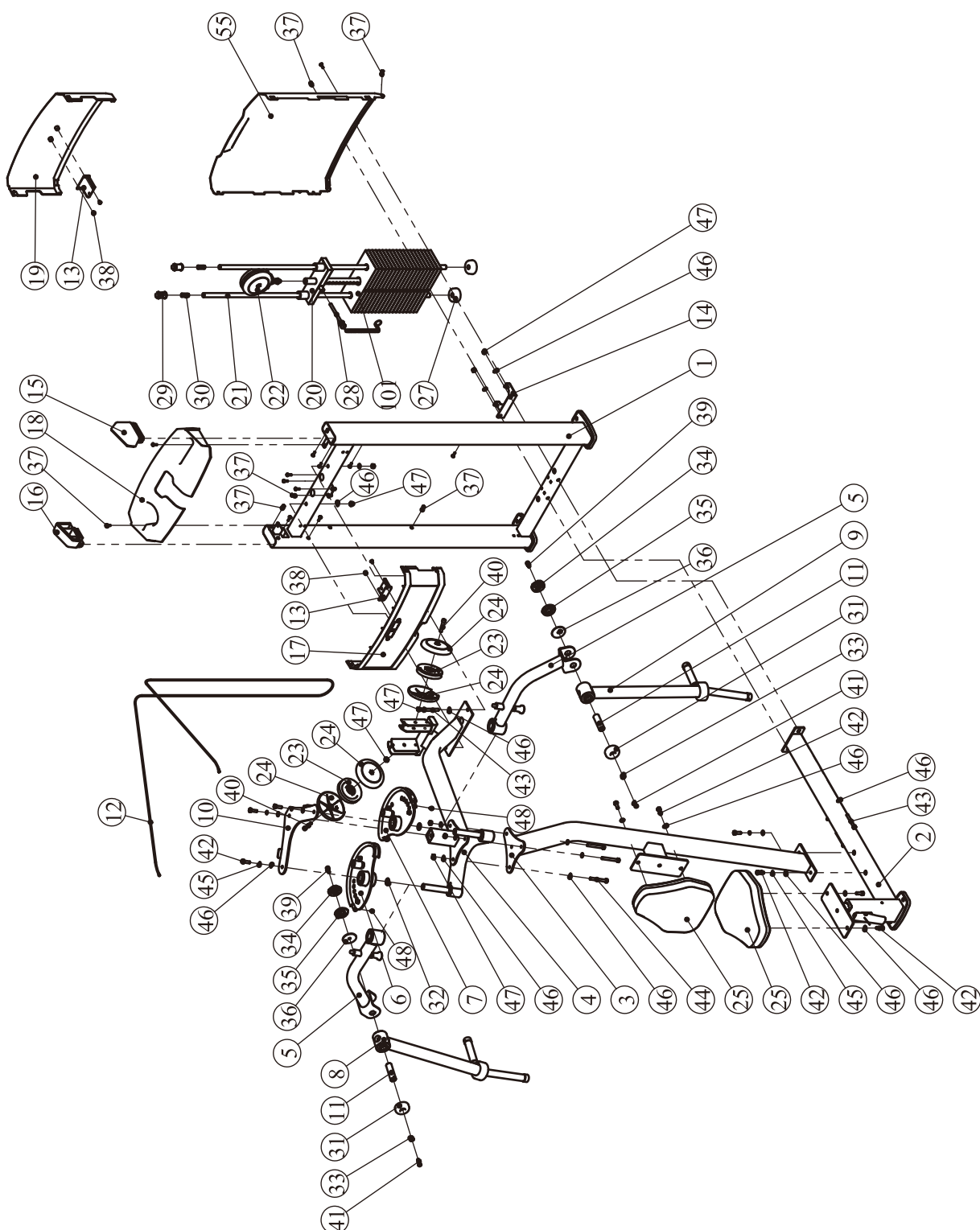
Полное зачехление



Список деталей и сборочный чертеж

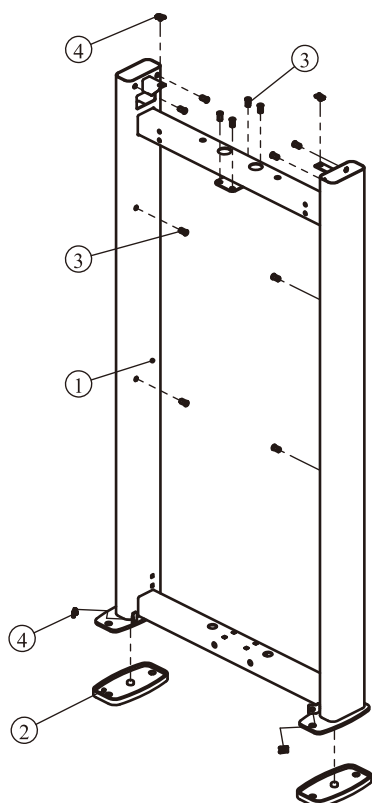
Общий вид

Зачехление частичное заднее

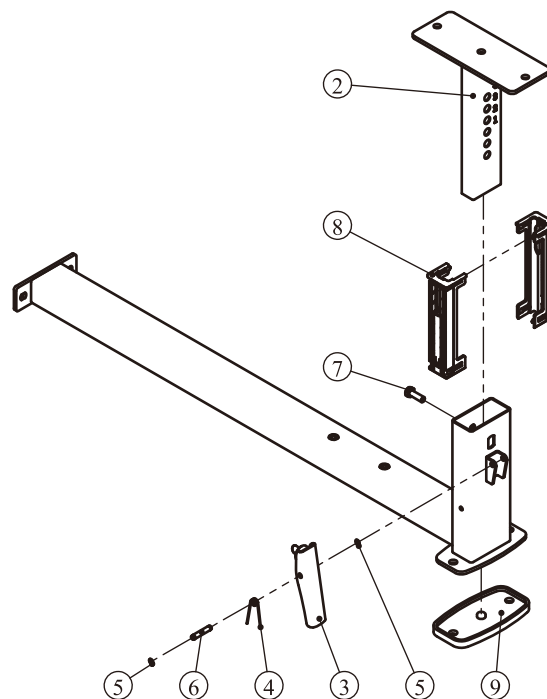


Список деталей и сборочный чертеж

Рама весового стека в сборе



Нижняя поперечная рама в сборе



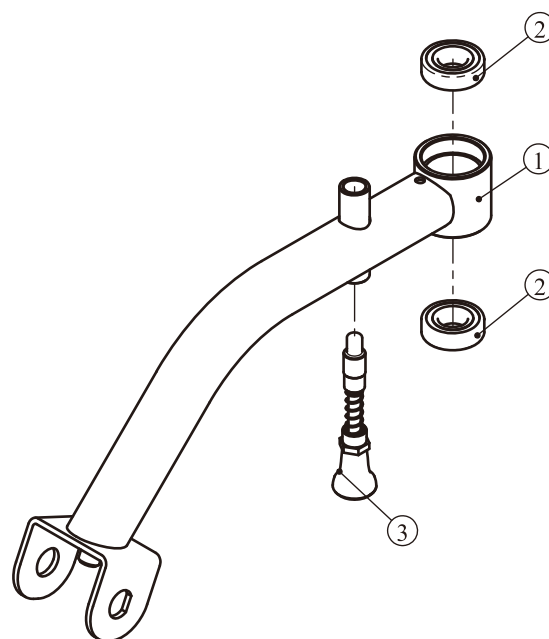
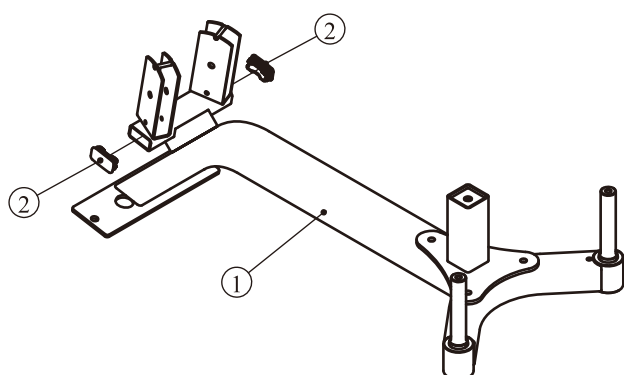
Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	1.1	IF9315B0100	Рама весового стека	1
2	1.2	BS81223100	Опора	2
3	1.3	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка M6	14
4	1.4	AC32705800	U-образная гайка M6	4

ItemNo.	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	2.1	IF93150200	Нижняя поперечная рама	1
2	2.2	IT95120900	Рама сиденья	1
3	2.3	IT95014500	Фиксатор положения	1
4	2.4	AXT3S5500	Торсионная пружина	1
5	2.5	GB894.18FH12	Стопорные кольца для вала Ф8	2
6	2.6	CWRVL0012200	Роликовый штифт	1
7	2.7	GB5780M10*30DS20	Болт M10*30	1
8	2.8	IF93035000	Пластиковая направляющая	2
9	2.9	BS81223100	Опорная пластина	1

Список деталей и сборочный чертеж

Верхняя поперечная рама в сборе

Регулируемая поперечная рама

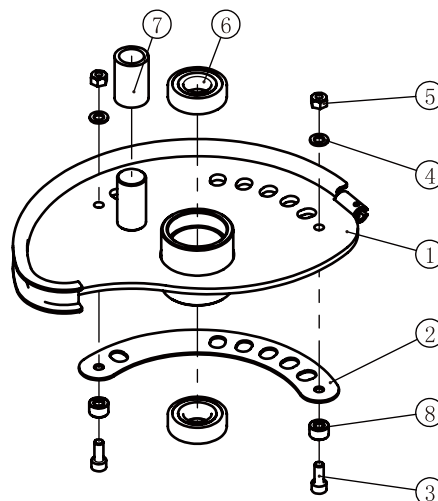
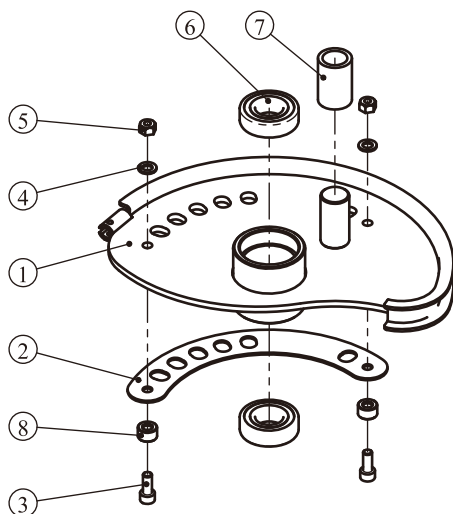


Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	4.1	IF93150400	Верхняя поперечная рама	1
2	4.2	CHL305WS0900	Заглушка □ 25*50	2

Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	5.1	IF93150500	Регулируемая поперечная рама	1
2	5.2	GB2766205-2ZC3	Шарикоподшипник Ф25*Ф52*15	2
3	5.3	IT9315G1500	Фиксатор регулировки положения	1

Список деталей и сборочный чертеж

Правая регулировочная пластина в сборе Левая регулировочная пластина в сборе

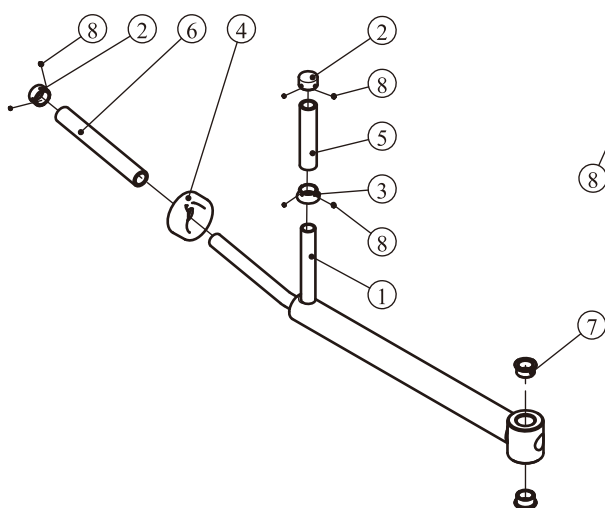


Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	6.1	IF93150600	Правая регулировочная пластина	1
2	6.2	IT95151400	Пластина выбора положения 1	1
3	6.3	GB70M8*20DS20	Болт М8*20	2
4	6.4	GB958DS2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
5	6.5	NM8DS2	Самоконтрящаяся гайка М8	2
6	6.6	GB2766205-2ZC3	Подшипник Ф25*Ф52*15	2
7	6.7	IT90054000	Втулка Ф32*Ф25.4*40	1
8	6.8	IN-S10111200	Втулка Ф17*10.5	2

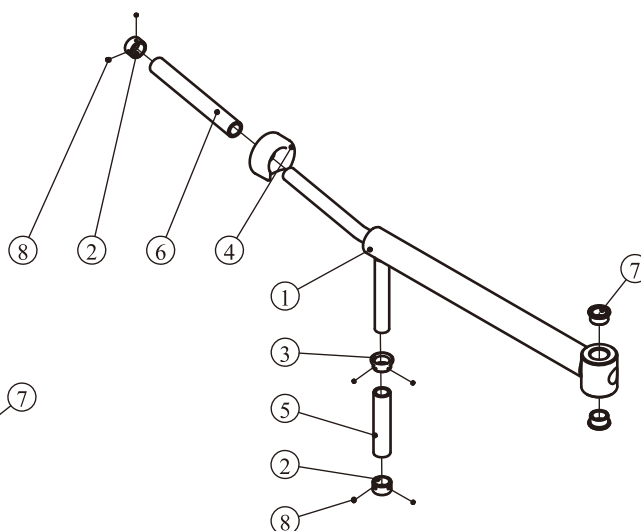
Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	7.1	IF93150700	Левая регулировочная пластина	1
2	7.2	IT95151200	Пластина выбора положения 2	1
3	7.3	GB70M8*20DS20	Болт М8*20	2
4	7.4	GB958DS2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
5	7.5	NM8DS2	Самоконтрящаяся гайка М8	2
6	7.6	GB2766205-2ZC3	Подшипник Ф25*Ф52*15	2
7	7.7	IT90054000	Втулка Ф32*Ф25.4*40	1
8	7.8	IN-S10111200	Втулка Ф17*10.5	2

Список деталей и сборочный чертеж

Правая рукоятка в сборе



Лева рукоятка в сборе

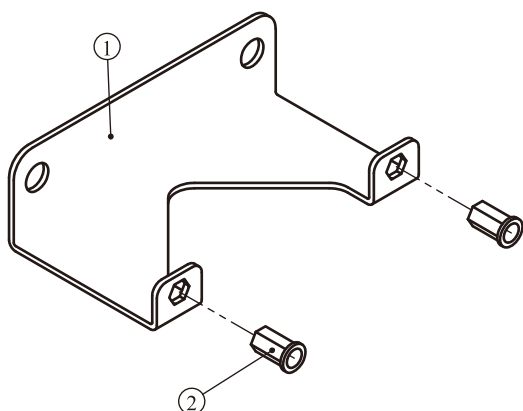


Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	8.1	IF93150800	Правая рукоятка 1	1
2	8.2	V39600	Алюминиевый колпачок	2
3	8.3	IT90102200	Алюминиевое кольцо	1
4	8.4	IF93153100	Бампер	1
5	8.5	026-01PL0206-12	Рукоятка $\Phi 30 \times \Phi 22 \times 130$	1
6	8.6	IT95251700	Рукоятка ST $\Phi 30 \times \Phi 22 \times 240$	1
7	8.7	M02502000	Втулка	2
8	8.8	YZGB7710-32*3.2N19	Винт 10-32UNF*3.2	6

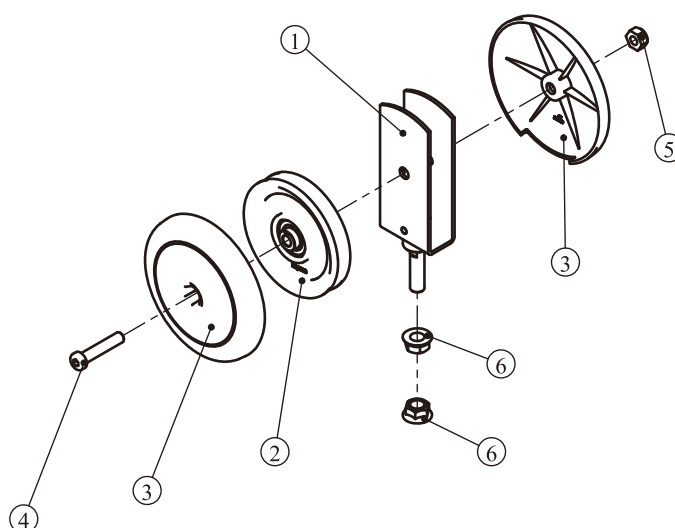
Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	9.1	IF93150900	Лева рукоятка 2	1
2	9.2	V39600	Алюминиевый колпачок	2
3	9.3	IT90102200	Алюминиевое кольцо	1
4	9.4	IF93153100	Бампер	1
5	9.5	026-01PL0206-12	Рукоятка $\Phi 30 \times \Phi 22 \times 130$	1
6	9.6	IT95251700	Рукоятка $\Phi 30 \times \Phi 22 \times 240$	1
7	9.7	M02502000	Втулка	2
8	9.8	YZGB7710-32*3.2N19	Винт 10-32UNF*3.2	6

Список деталей и сборочный чертеж

Нижний кронштейн с сборе



Блок роликов в сборе

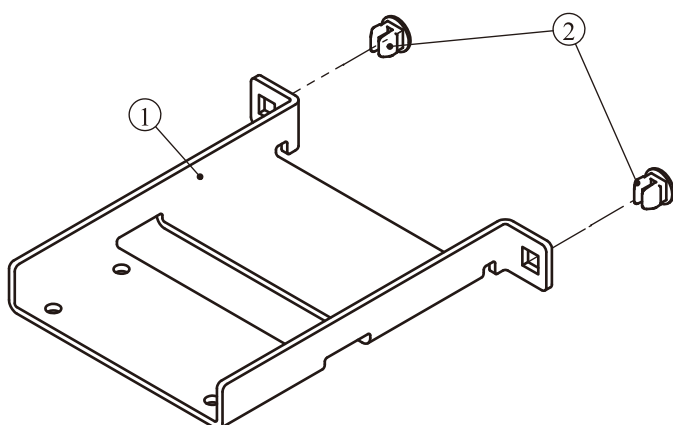


Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	14.1	IF93012200	Нижний кронштейн	1
2	14.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка M6	2

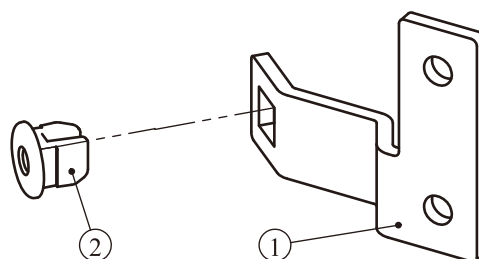
Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	22.1	IT95271700	Рама блока роликов	1
2	22.2	SG500110400V5	Ролик 4.5"	1
3	22.3	IT95016400	Кожух ролика	2
4	22.4	GB70BTM10*50DN18	Винт M10*50	1
5	22.5	NM10DS2	Самоконтрящаяся гайка M10	1
6	22.6	HF900-03A1002	Гайка	2

Список деталей и сборочный чертеж

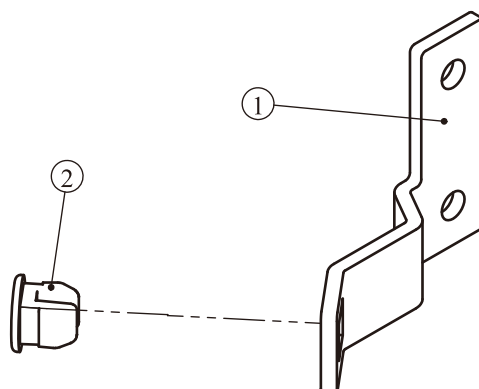
Передний кронштейн в сборе



Правый кронштейн в сборе



Левый кронштейн в сборе

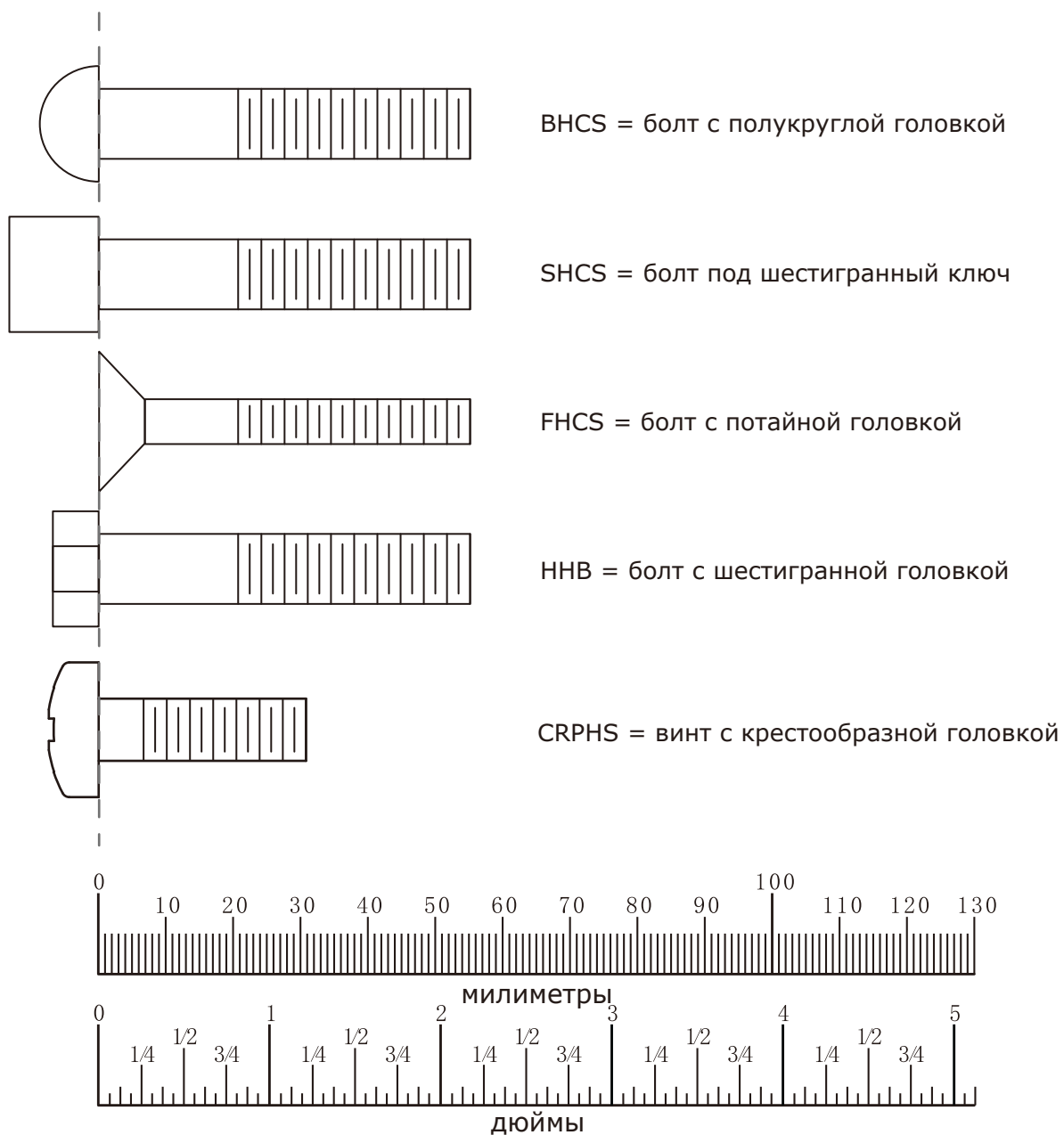


Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	49.1	IF9301B2100	Передний кронштейн	1
2	49.2	ECU7P3500	Пластиковая клипса	2

Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	50.1	IF93SH010100	Правый кронштейн	1
2	50.2	ECU7P3500	Пластиковая клипса	1

Позиция	Деталь №	Артикул	Наименование	К-во
1	51.1	IF93SH010100	Левый кронштейн	1
2	51.2	ECU7P3500	Пластиковая клипса	1

Измерения



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

Внимание

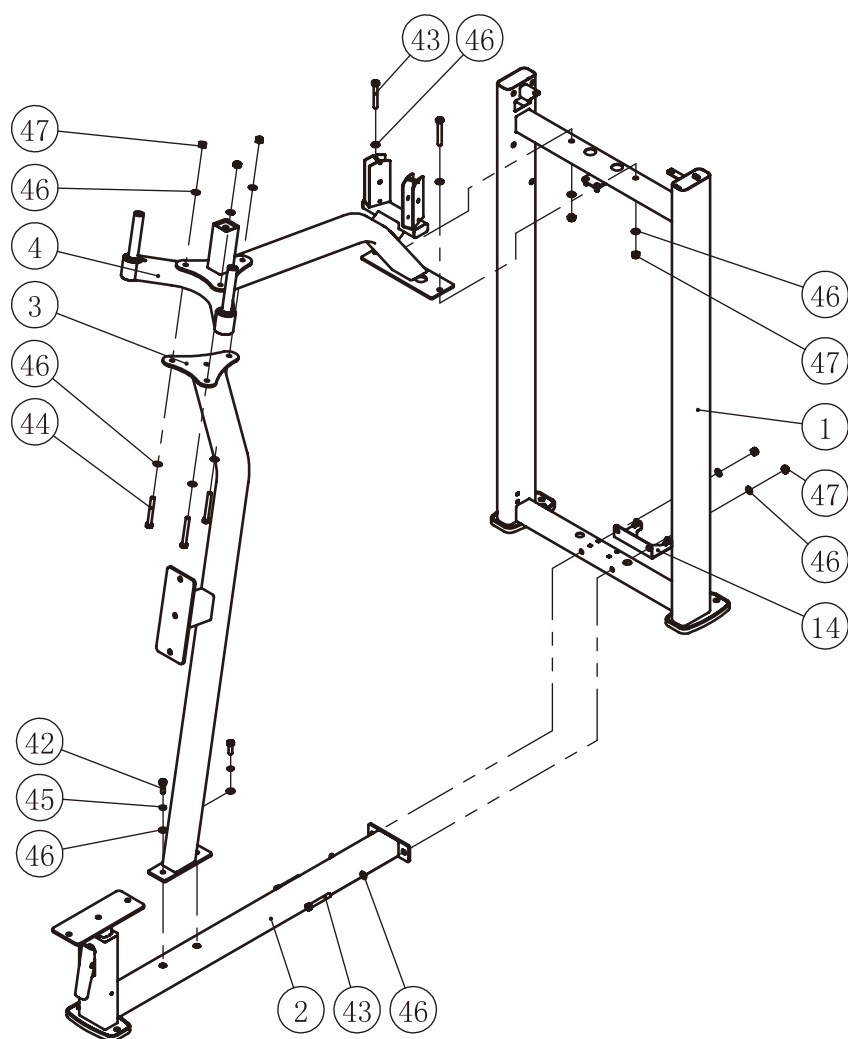
Как и в случае с любой собранной деталью, правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных элементов обязательно оставляйте место для регулировки. Не затягивайте крепежные элементы до конца, пока не получите соответствующих инструкций. Соблюдайте осторожность при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

Сборка

ШАГ 1

Соберите раму весового стека в сборе (#1), нижнюю поперечную раму в сборе (#2), основную раму в сборе (#3), верхнюю поперечную раму в сборе (#4) и нижний кронштейн в сборе (#14) вместе, используя: два M10*30 ННВ (#42), четыре M10*75 ННВ (#43), три M10*80 ННВ (#44), две пружинные шайбы Ф10 (#45), шестнадцать плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#46) семь самоконтрящихся гаек М10 (#47)

Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.



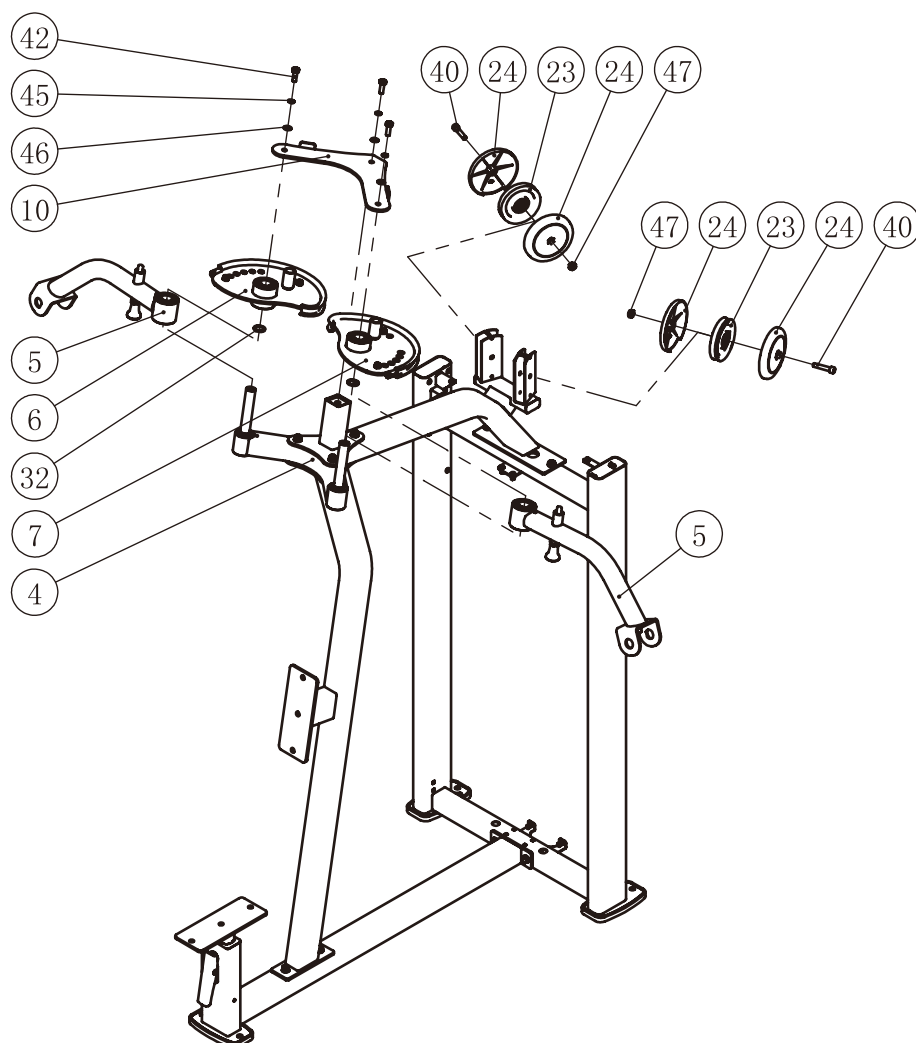
Сборка

ШАГ 2

1. Прикрепите два 4,5-дюймовых ролика (#23) и четыре кожуха ролика (#24) к верхней поперечной раме в сборе (#4) с помощью: двух болтов M10*50 SHC (#40), двух самоконтрящихся гаек M10 (#47)
2. Прикрепите две регулируемые поперечные рамы в сборе (#5), два регулируемых кольца (#32), правую регулировочную пластину в сборе (#6), левую регулировочную пластину в сборе (#7) и верхнюю соединительную раму (#10) к верхней поперечной раме в сборе (#4) с помощью: трех болтов M10*30 ННВ (#42), трех пружинных шайб $\Phi 10$ (#45), трех плоских шайб $\Phi 11*\Phi 20*2$ (#46)

Примечание: 1. Регулируемая поперечная рама в сборе (#5) должна находиться между двумя втулками на кулачковом узле.

2. Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.

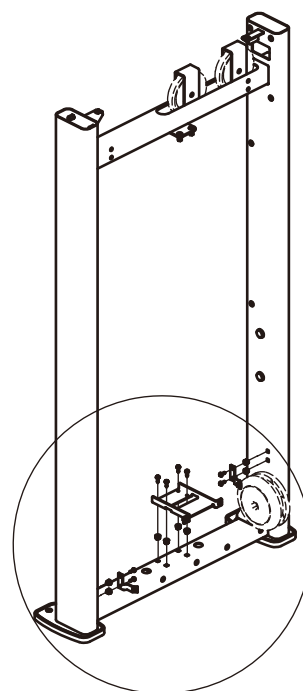
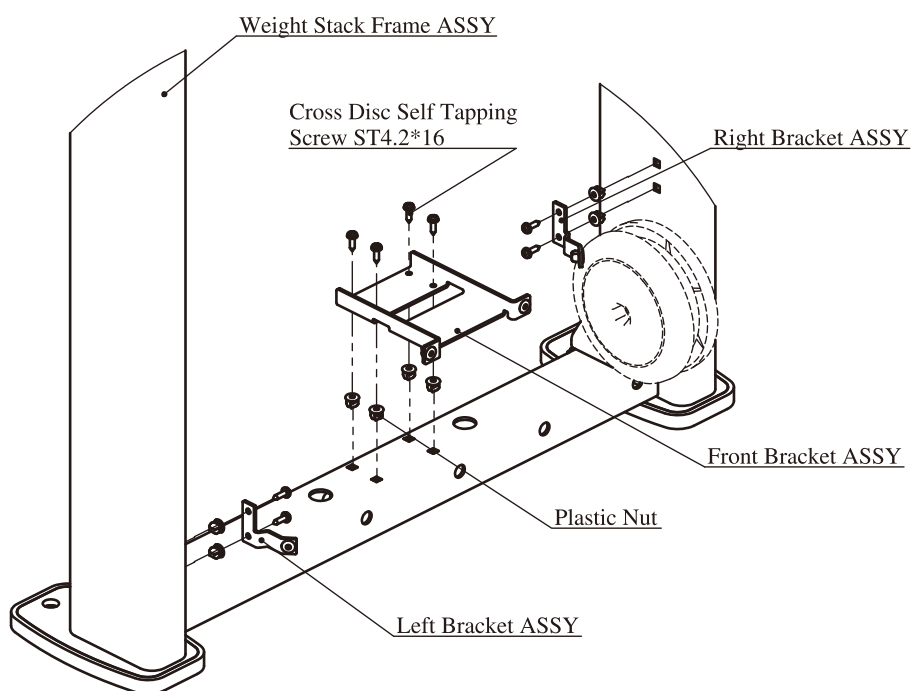


Сборка

Полное зачехление

Выберите шаг

1. Прикрепите один передний кронштейн в сборе к раме весового стека в сборе, используя: четыре пластиковые клипсы и четыре винта ST4.2*16
2. Прикрепите один правый кронштейн в сборе и один левый кронштейн в сборе к раме весового блока в сборе с помощью:
четырёх пластиковых клипс и четырёх винтов ST4.2*16



Сборка

Шаг 3

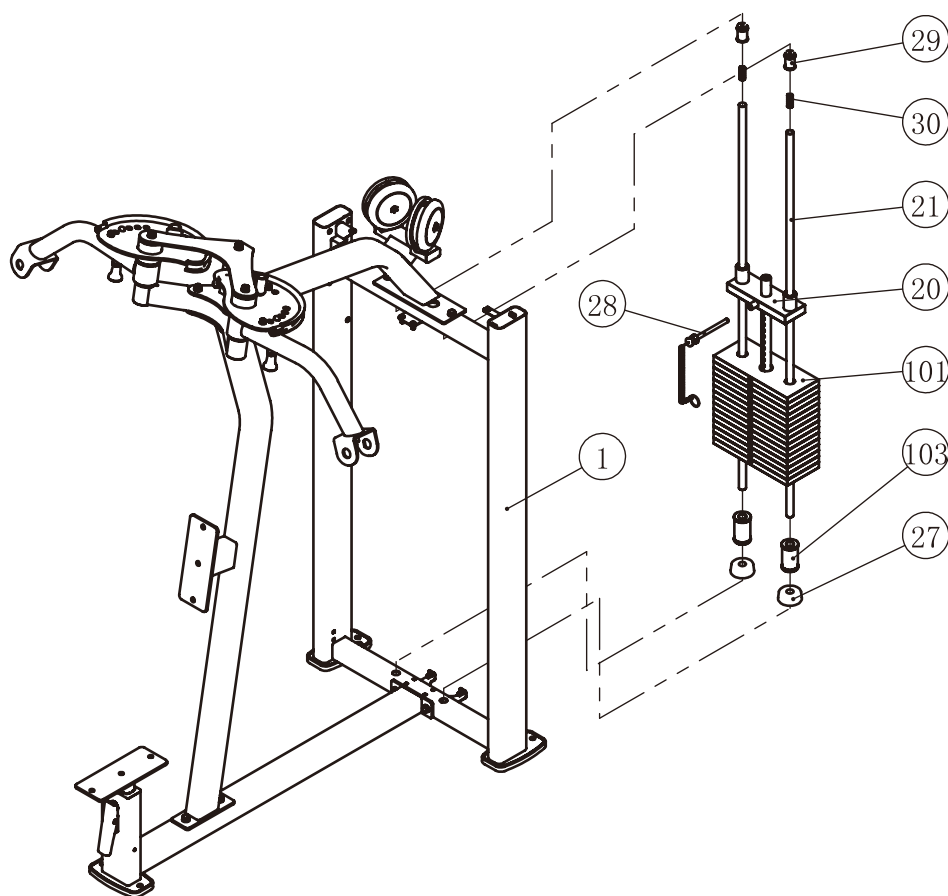
Для стека 160ф.

1. Прикрепите:

два направляющих стержня $\Phi 19 \times 1242$ (# 21), два резиновых бампера (# 27), пятнадцать весовых плит 10 фунтов каждая (# 101), две проставки (# 103), одна верхняя пластина (#20) крепится к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: направляющего стержня $\Phi 30 \times \Phi 19 \times 45$ (#29) и двух пружин (#30)

2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней пластине (#20).

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



Сборка

ШАГ 3

Для стека 200ф.

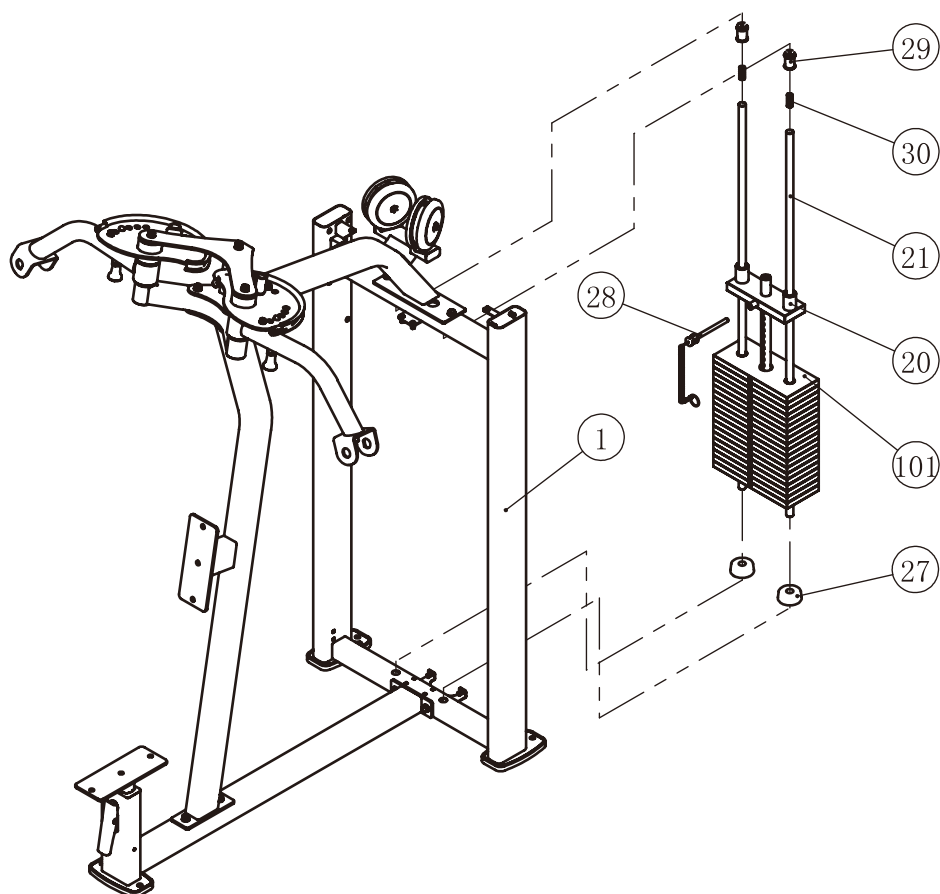
1. Прикрепите:

два направляющих стержня $\Phi 19 \times 1242$ (#21), два резиновых бампера (# 27), девятнадцать весовых плит 10 фунтов каждая (# 101), одну верхнюю плиту (# 20)

к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: двух фиксирующих втулок, направляющего стержня $\Phi 30 \times \Phi 19 \times 45$ (#29) и двух пружин (#30)

2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней плите (#20).

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
101	FE97193100	Весовые плиты 10ф	19



Сборка

ШАГ 3

Для стека 235ф.

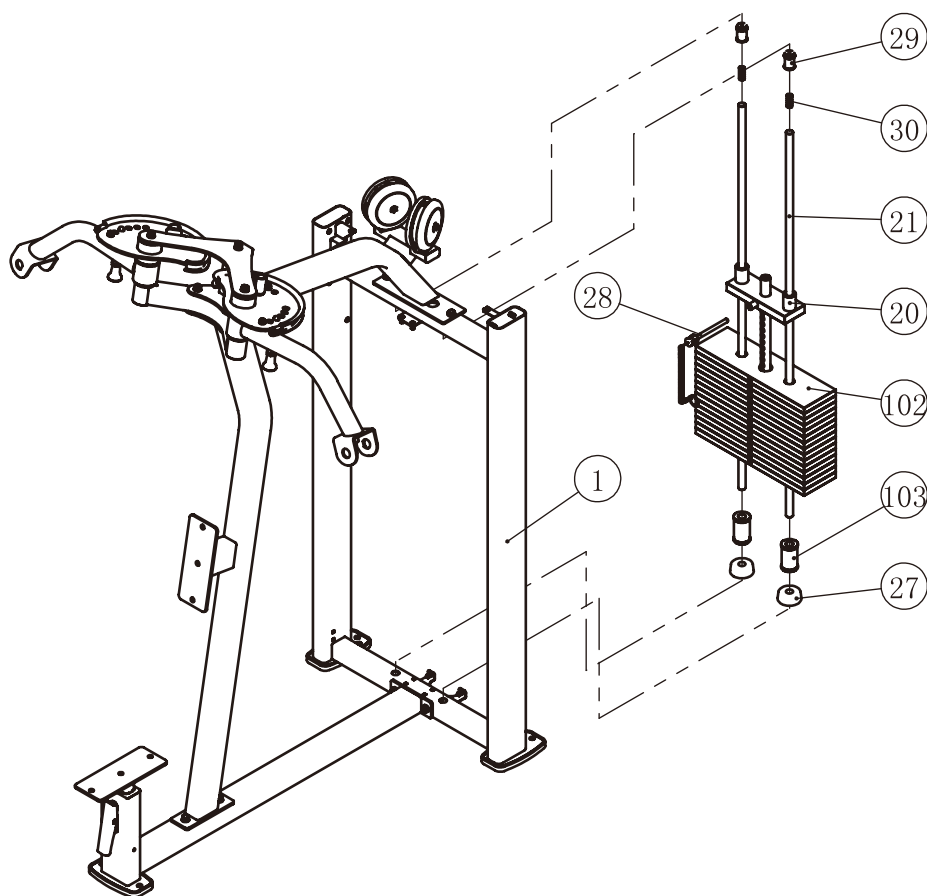
1. Прикрепите:

два направляющих стержня Ф19*1242 (# 21), два резиновых бампера (# 27)

пятнадцать весовых плит 15 фунтов каждая (# 102), две проставки (# 103) одну верхнюю плиту (#20) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: направляющего стержня Ф30*Ф19*45 (#29) и двух пружин (#30)

2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней пластине (#20).

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



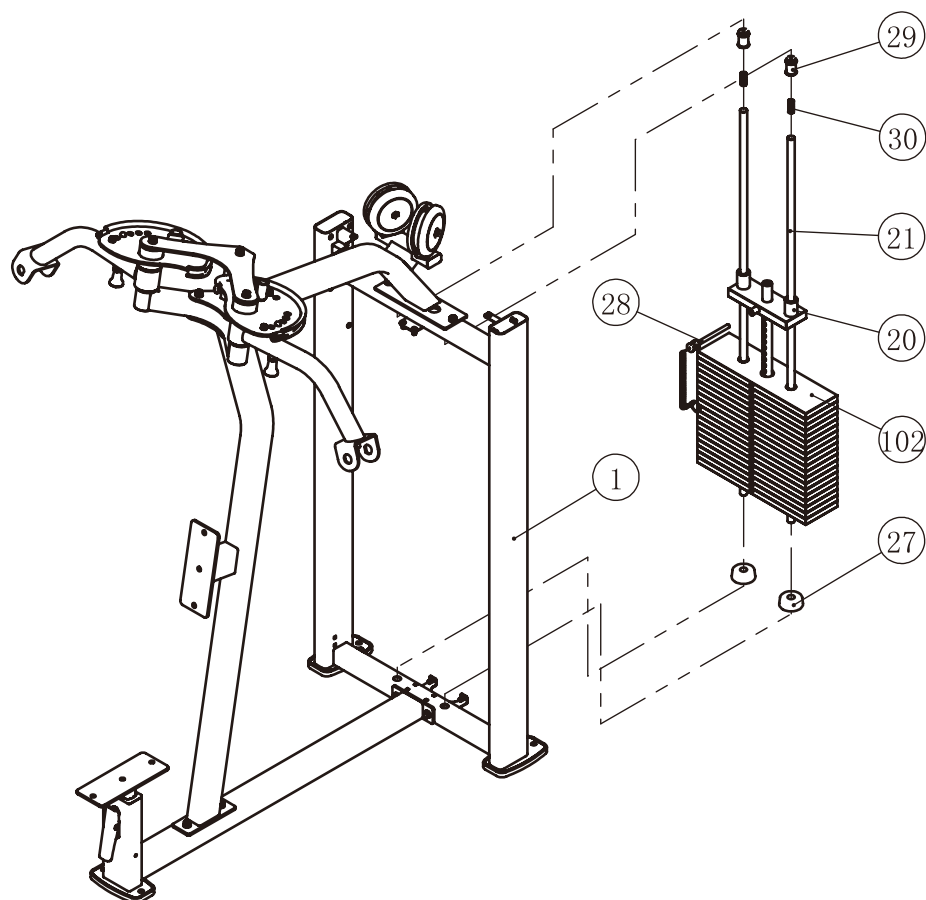
Сборка

ШАГ 3

Для стека 295ф.

1. Прикрепите: два направляющих стержня Ф19*1242 (#21), два резиновых бампера (# 27), девятнадцать весовых плит 15 фунтов каждая (# 102) одну верхнюю плиту (# 20) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: направляющего стержня Ф30*Ф19*45 (#29) и двух пружин (#30)
2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней плите (#20).

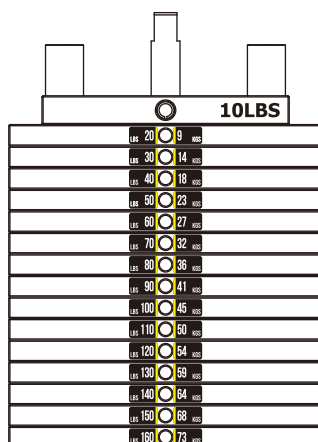
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
102	FE97193200	Весовые плиты 15ф	19



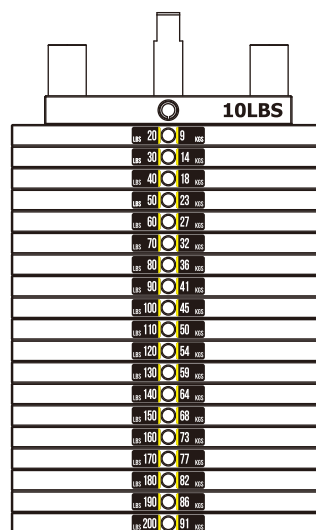
Сборка

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

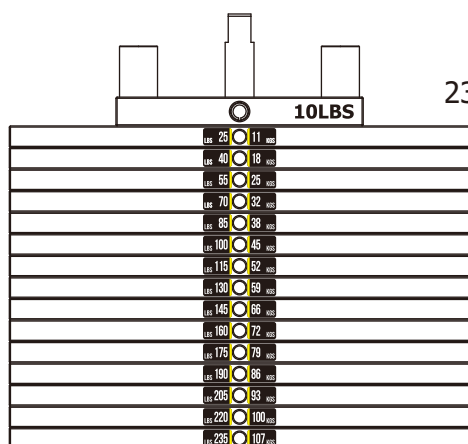


160φ

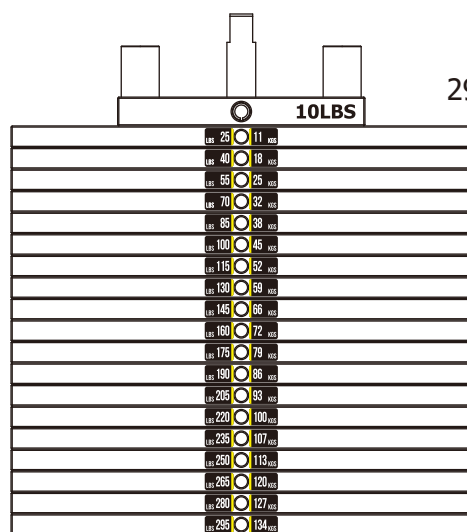


200φ

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

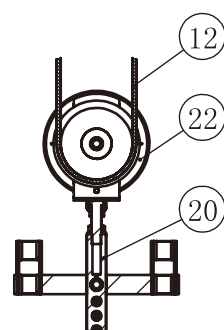
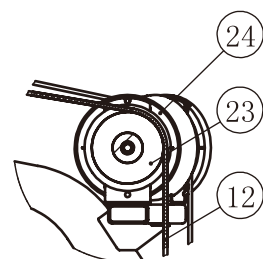
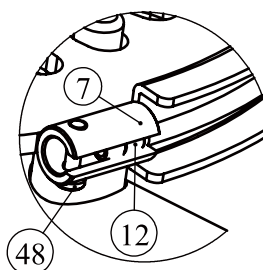
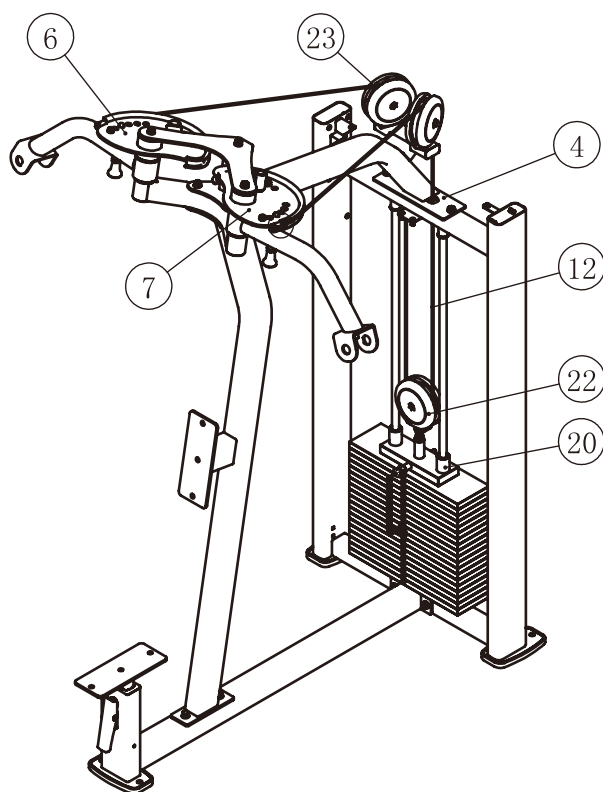


295φ

Сборка

ШАГ 4

1. Прикрепите трос (#12) к блоку роликов в сборе (#22), правой регулировочной пластине в сборе (#6) и левой регулировочной пластине в сборе (#7).
2. Прикрепите два винта М4*16 (#48) к правой регулировочной пластине в сборе (#6) и левой регулировочной пластине в сборе (#7).

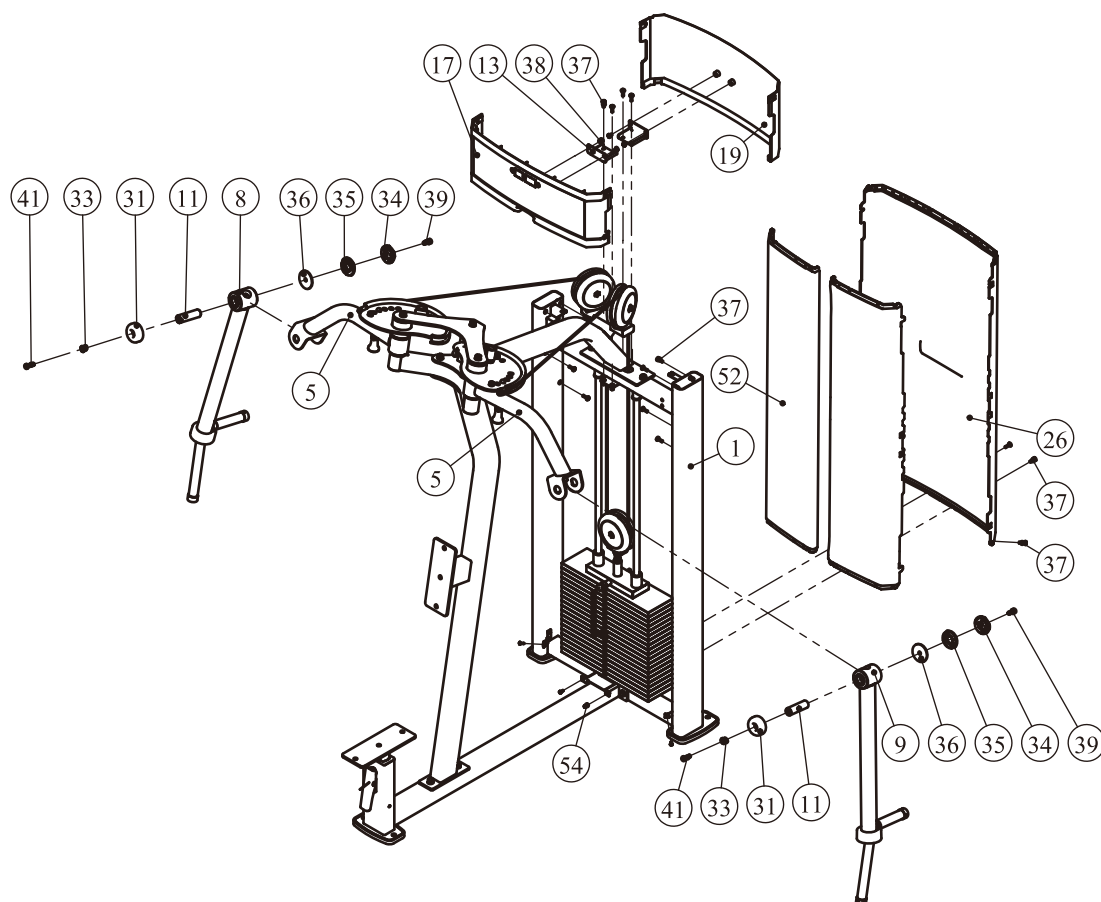


Сборка

ШАГ 5

Полное зачехление

1. Прикрепите два верхних кронштейна (#13) к кожуху информационного стикера (#17) и верхнему заднему зачехлению (#19) с помощью: четырех креплений М6*10 (#38)
2. Прикрепите передний кожух с вырезом (#52) и кожух информационного стикера (#17) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: шести крепежных винтов М6*20 (#37), четырех винтов ST4.2*16 (#54).
3. Прикрепите заднее зачехление (#26) и верхнее заднее зачехление (#19) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: десяти винтов М6*20 (#37)
4. Прикрепите правую рукоятку в сборе (#8) и левую рукоятку в сборе (#9) к двум регулируемым поперечным рамам в сборе (#5) соответственно, используя:
две поворотные оси (#11), две заглушки- Ф63.5 * Ф15.5* 23, бампер (#31), две распорки для шкива Ф20* Ф10.5* 14 (#33), два колпачка Ф60.1 * 16.1 (#34) , два кольца Ф62.5*5 (#35), две большие шайбы (#36), два болта М10*20 (#39), два болта М10*30 (#41)

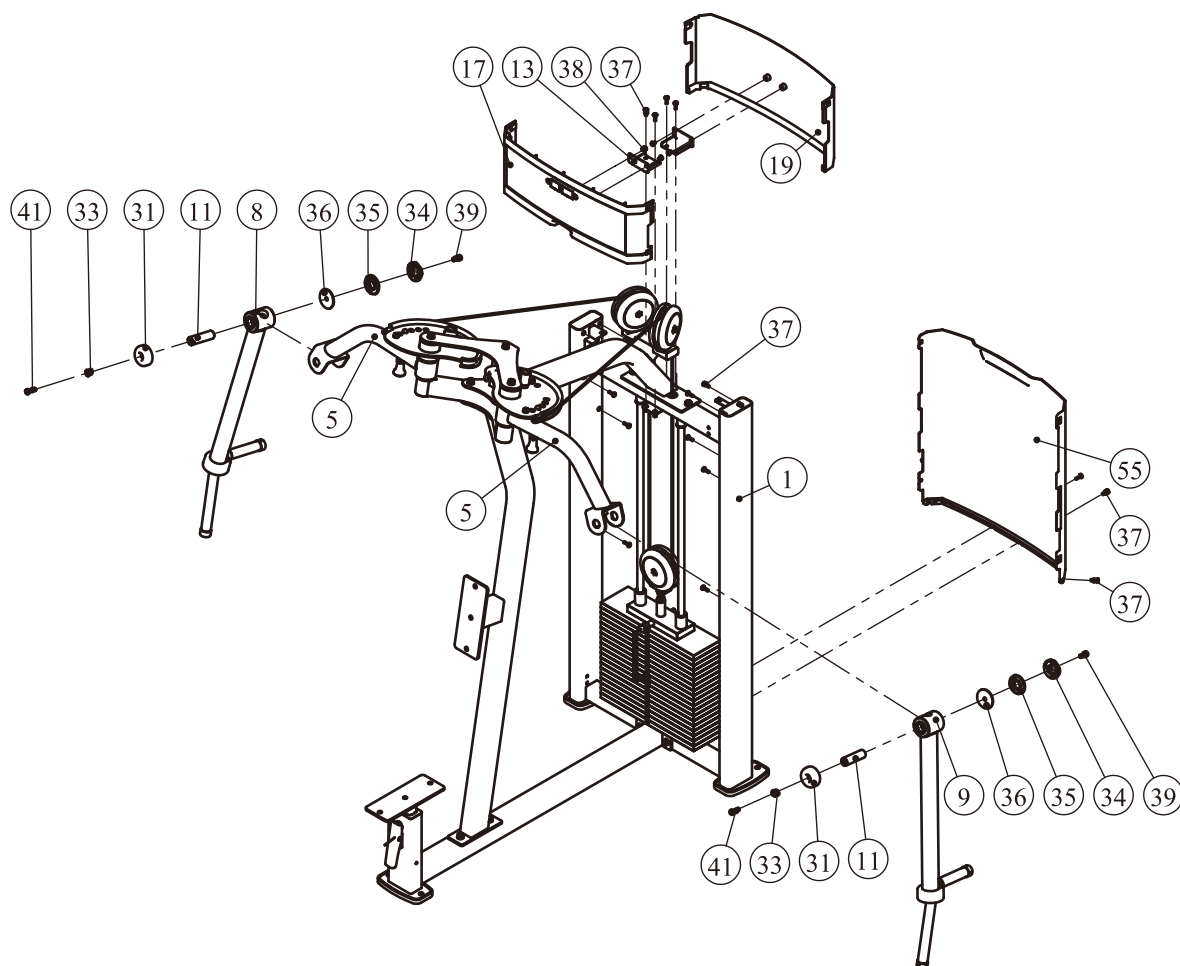


Сборка

ШАГ 5

Зачехление частичное заднее

1. Прикрепите два верхних кронштейна (#13) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: четырех винтов М6*20(#37)
2. Прикрепите заднее зачехление (#55) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: шести винтов М6*20(#37)
3. Прикрепите кожух информационного стикера (#17), верхнее заднее зачехление (#19) к раме весового стека в сборе (#1) и двум верхним кронштейнам (#13) с помощью: шести винтов М6*20 (#37) четырех винтов М6*10 (#38)
4. Прикрепите правую рукоятку в сборе (#8) и левую рукоятку в сборе (#9) к двум регулируемым поперечным рамам в сборе (#5) соответственно, используя: две поворотные оси (#11), две заглушки Ф63.5 * Ф15.5* 23, бампер (#31), две прокладки шкива Ф20* Ф10.5* 14 (#33), два колпачка Ф60.1 * 16.1 (#34) , два кольца Ф62.5*5 (#35) две большие шайбы (#36) , два болта М10*20 (#39), два болта М10*30 (#41)

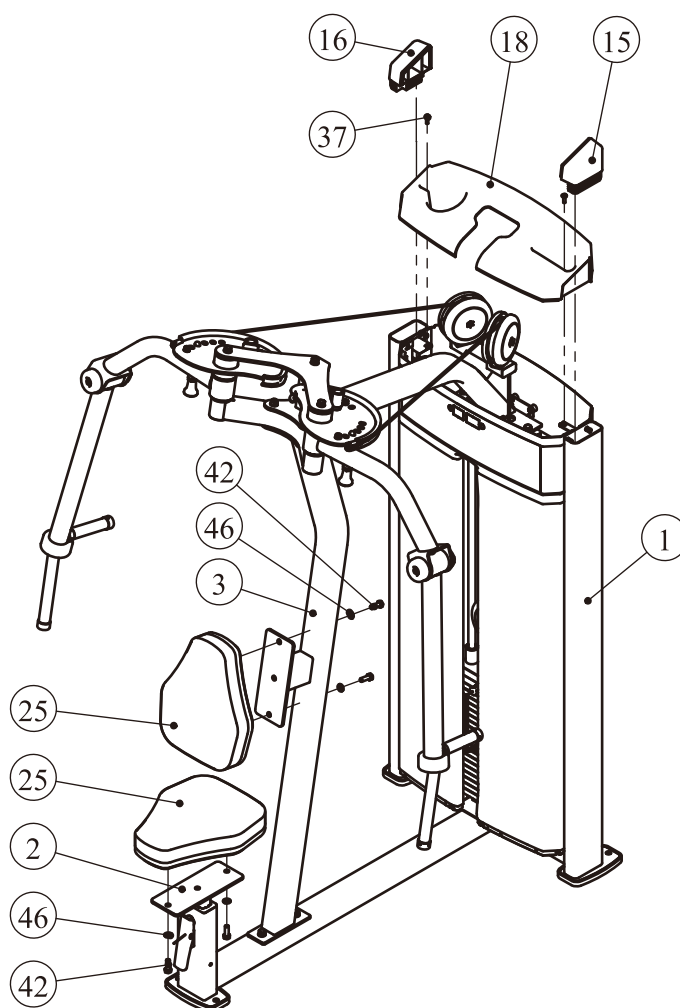


Сборка

ШАГ 6

1. Прикрепите верхнюю крышку (#18) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: двух винтов М6*20 (#37)
2. Прикрепите правую заглушку (#15) и левую заглушку (#16) к раме весового стека в сборе (#1).
3. Прикрепите две подушки сиденья (#25) к нижней поперечной раме в сборе (#2) и основной раме в сборе (#3) соответственно, используя: четыре болта М10*30 ННВ (#42) и четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#46).

Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.



ИНСТРУКЦИИ ПО НАСТРОЙКЕ И УПРАЖНЕНИЯМ

Регулировка подушки сиденья

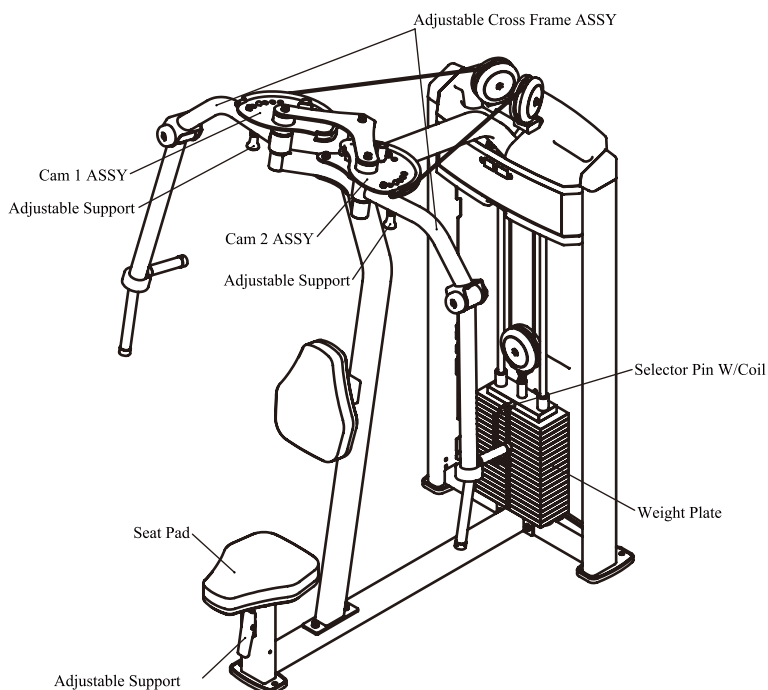
1. Нажмите на регулируемую опору и установите подушку сиденья в нужное положение.
2. Убедитесь, что фиксатор полностью вошел в отверстие.

Регулировка положения

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

Использование фиксатора грузов

1. Выберите подходящий вес и вставьте фиксатор в отверстие на нем.
2. Убедитесь, что фиксатор полностью входит в отверстие.



Сведение/разведение рук на тренажере



Расписание обслуживания

Процедура	Коммерческие 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, Турецитовые 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 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 баттерфляй/задняя дельта **IF9315** 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

