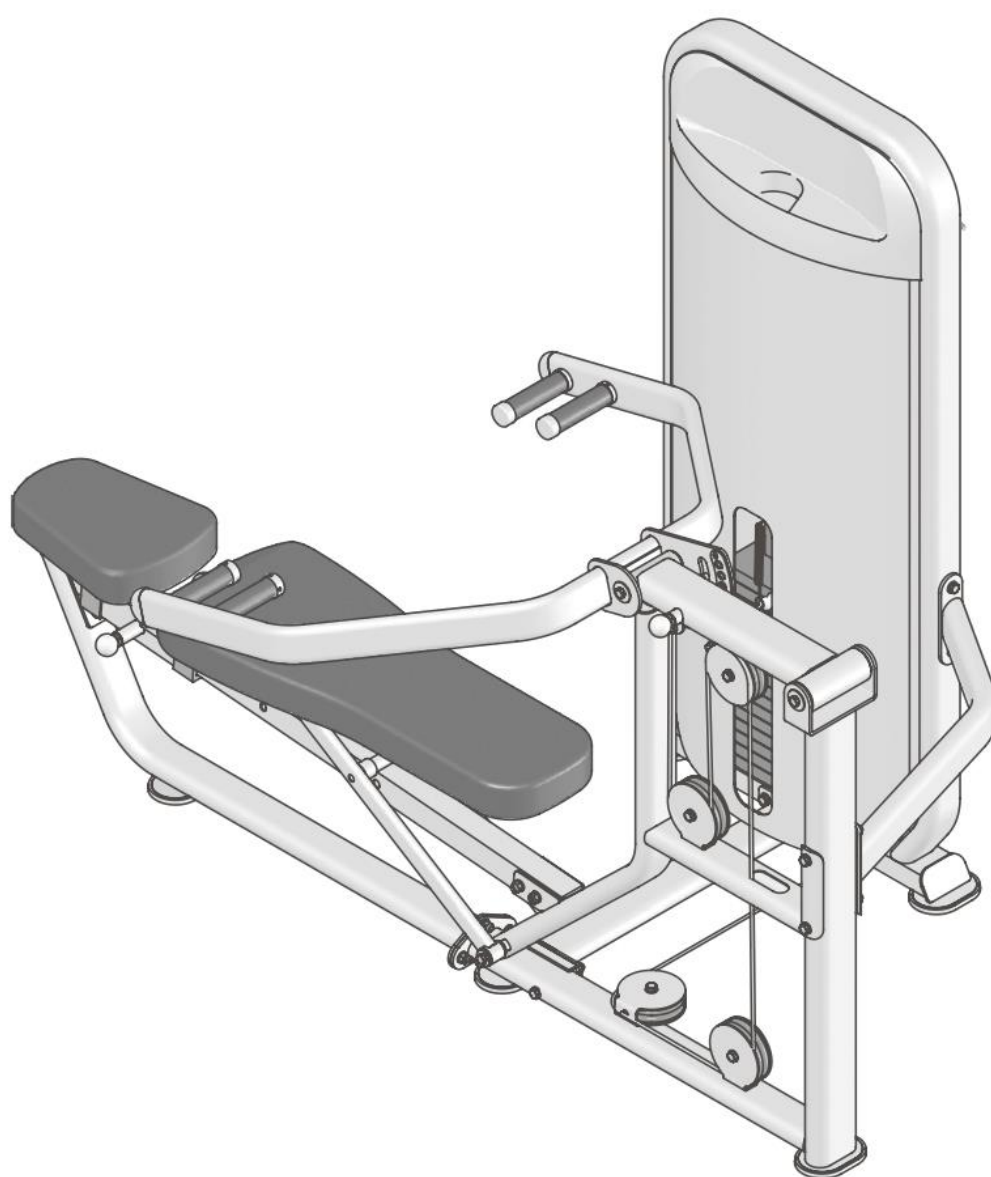


PL9021

МНОГОПОЗИЦИОННЫЙ ЖИМ



Внимание! Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством.

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.

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по технике безопасности	3
Общие рекомендации по сборке	4
Список деталей	5
Сборочный чертеж	6
Тип крепежа	7
Инструкция по сборке	8
Этапы сборки.....	9
Техника выполнения упражнения.....	15
Характеристики	15
График технического обслуживания	16
Общая информация о техническом обслуживании.....	17
Общие рекомендации	18

ПОКУПАТЕЛЬ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

- изучение и соблюдение правил прилагаемого руководства пользователя
- информирование и инструктаж лиц, являющихся конечными пользователями и лиц, относящихся к обслуживающему персоналу, о содержании данного руководства в части надлежащего использования, эксплуатации и обслуживания.

Инструкция по технике 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.

Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности. Сборка и эксплуатация оборудования должны производиться на твердой ровной поверхности. Во время сборки держите детали тренажера подальше от стен и мебели. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание. До начала сборки ознакомьтесь внимательно с данной инструкцией. Внимательно сверьте список деталей с фактическими деталями, находящимися в заводской упаковке. При заказе запасных частей используйте номер детали и описание из инструкции. Для заказа запчастей необходимо обратиться к официальному представителю. После сборки проверьте правильно ли работают все части тренажера. При возникновении неполадок, сначала проверьте правильность сборки согласно инструкции, при условии, если сборка была самостоятельной. Если проблему не удалось решить, обратитесь к официальному представителю. При обращении в сервисную службу необходимо назвать серийный номер тренажера. Проверьте все детали прежде чем начать сборку.

Инструменты для сборки



Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

Список деталей

ПРИМ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ

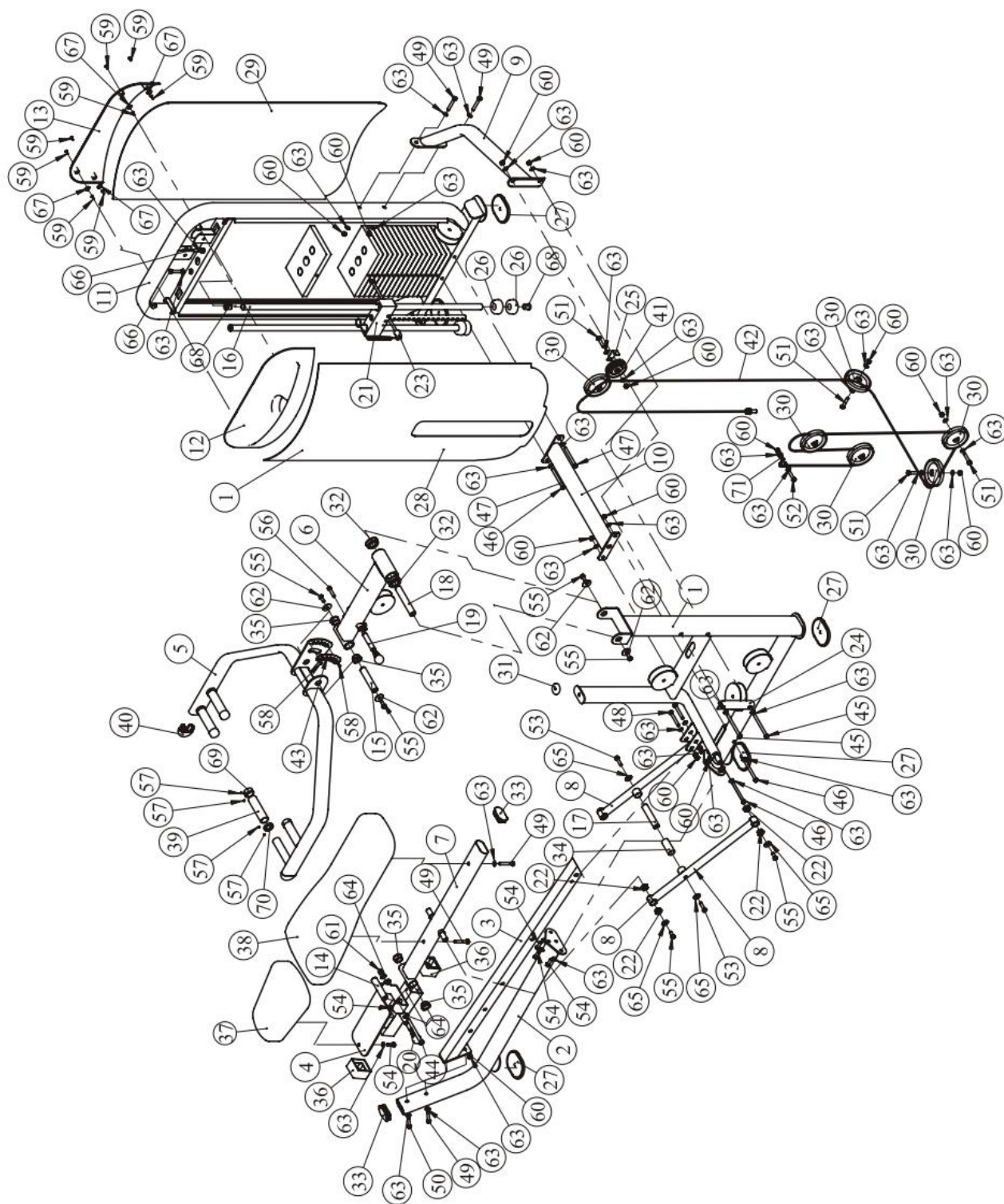
№.	Описание	К-во	№..	Описание	К-во
1	Главная рама	1	38	Спинка	1
2	Опорная рама	1	39	Хват Ф36*Ф28*127	4
3	Направляющая каретки	1	40	Заглушка RT 30*70	2
4	Каретка сиденья	1	41	3.5" ролик	1
5	Рукоятки	1	42	Трос	1
6	Рама рукояток	1	43	Пластина	1
7	Рама спинки	1	44	Болт ННВ М12*145	1
8	Подвижный рычаг	2	45	Болт ННВ М10*130	2
9	Поперечная рама	1	46	Болт ННВ М10*110	2
10	Соединительная рама	1	47	Болт ННВ М10*105	2
11	Рама весового стека	1	48	Болт ННВ М10*75	2
12	Верхнее переднее зачехление	1	49	Болт ННВ М10*65	5
13	Верхнее заднее зачехление	1	50	Болт ННВ М10*60	1
14	Ось Ф25.4*Ф12.5*114	1	51	Болт ННВ М10*50	7
15	Ось Ф25.4*130	1	52	Болт ННВ М10*45	1
16	Направляющие	2	53	Болт ННВ М10*40	2
17	Ось Ф25*124	1	54	Болт ННВ М10*30	5
18	Ось Ф25.4*158	1	55	Болт ННВ М10*25	8
19	Фиксатор	1	56	Винт SHCS M10*25	1
20	Фиксатор	1	57	Винт 10-32*3.2	16
21	Верхняя плита в сборе	1	58	Винт FHCS M5*10	2
22	Втулка Ф20*Ф25*12	8	59	Винт RHPS M5*15	8
23	Фиксатор грузов	1	60	Гайка М10	22
24	Пластина	1	61	Гайка М12	1
25	Держатель ролика	1	62	Шайба Ф38*11*2	4
26	Резиновый амортизатор	4	63	Шайба Ф20*Ф11*1.5	55
27	Опора	5	64	Шайба Ф26*Ф13*1.5	2
28	Нижнее переднее зачехление	1	65	Шайба Ф30*11*2	6
29	Нижнее заднее зачехление	1	66	Болт ННВ М10*50 (Whole Screw)	2
30	4.5" Ролик	6	67	U-образная гайка М5	4
31	Демпфер Ф45*16.5	1	68	Резиновый амортизатор	4
32	Подшипник	2	69	Ф32 Заглушка	4
33	Заглушка 40*80*20	2	70	Ф32 Кольцо	4
34	Ограничитель	1	71	Втулка Ф10*Ф14*20	1
35	Втулка Ф38*Ф25.4*18	4	72	Смазка	1
36	Пластиковая направляющая	2	73	S=8 Шестигранный ключ	1
37	Сиденье	1			

Доступны два варианта весового стека:

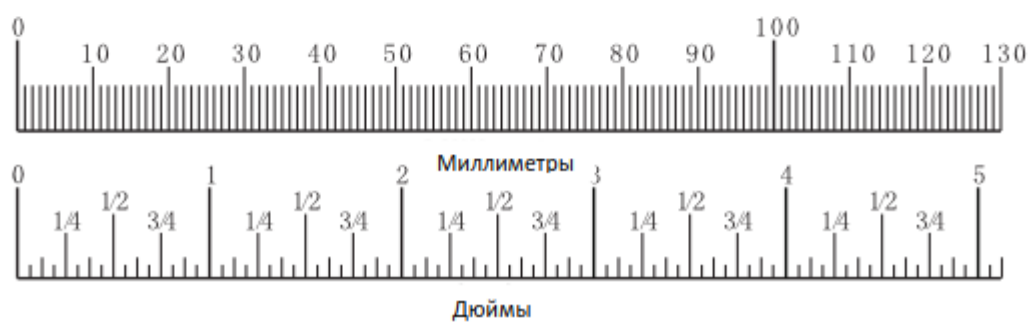
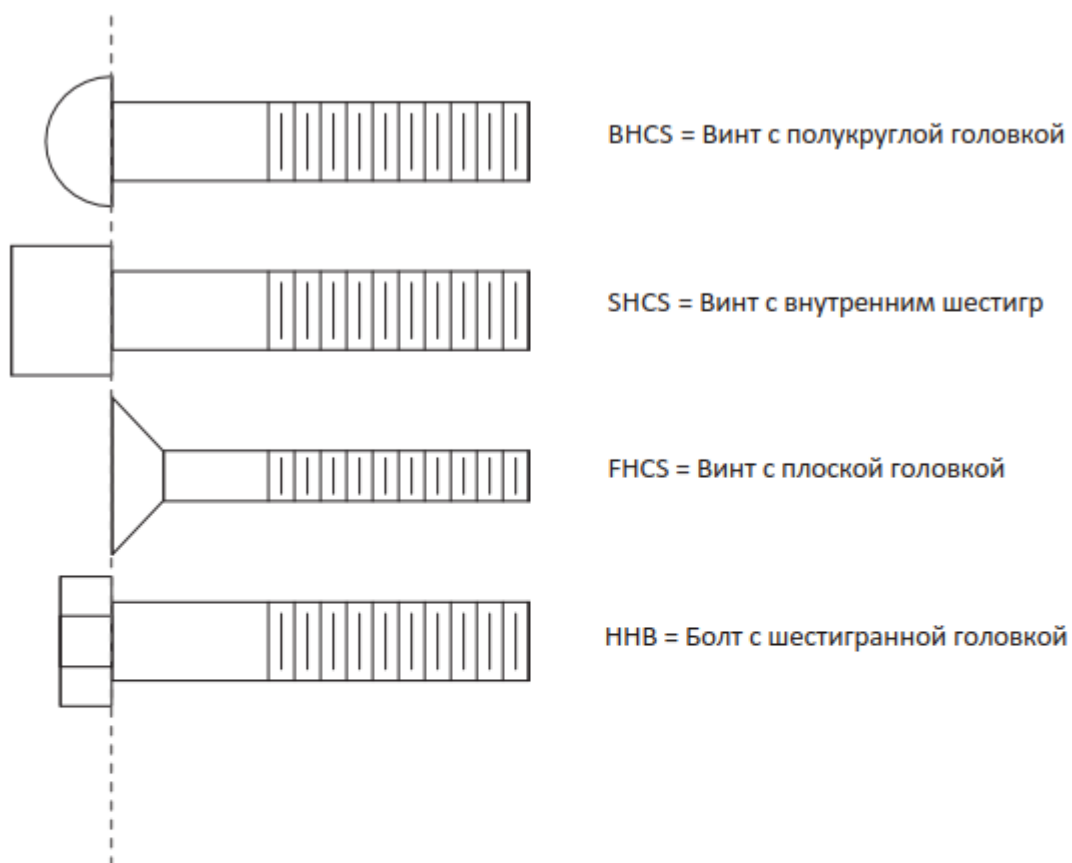
250ф. (шестнадцать весовых плит весом по 15 ф.) и

170ф. (шестнадцать весовых плит весом по 10ф.), при сборке учитывайте ваш весовой стек.

Сборочный чертеж



Тип крепежа



Инструкция по сборке

Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

Примерное время сборки тренажера составляет 2 часа. Если вы производите сборку самостоятельно, это займет больше времени. Сборка должна осуществляться двумя людьми, в целях безопасности не собирайте тренажер в одиночку.

После сборки проверьте правильно ли работают все части тренажера. При возникновении неполадок, сначала проверьте правильность сборки согласно инструкции, при условии, если сборка была самостоятельной. Если проблему не удалось решить, обратитесь к официальному представителю. При обращении в сервисную службу необходимо назвать серийный номер тренажера. Проверьте все детали прежде чем начать сборку.



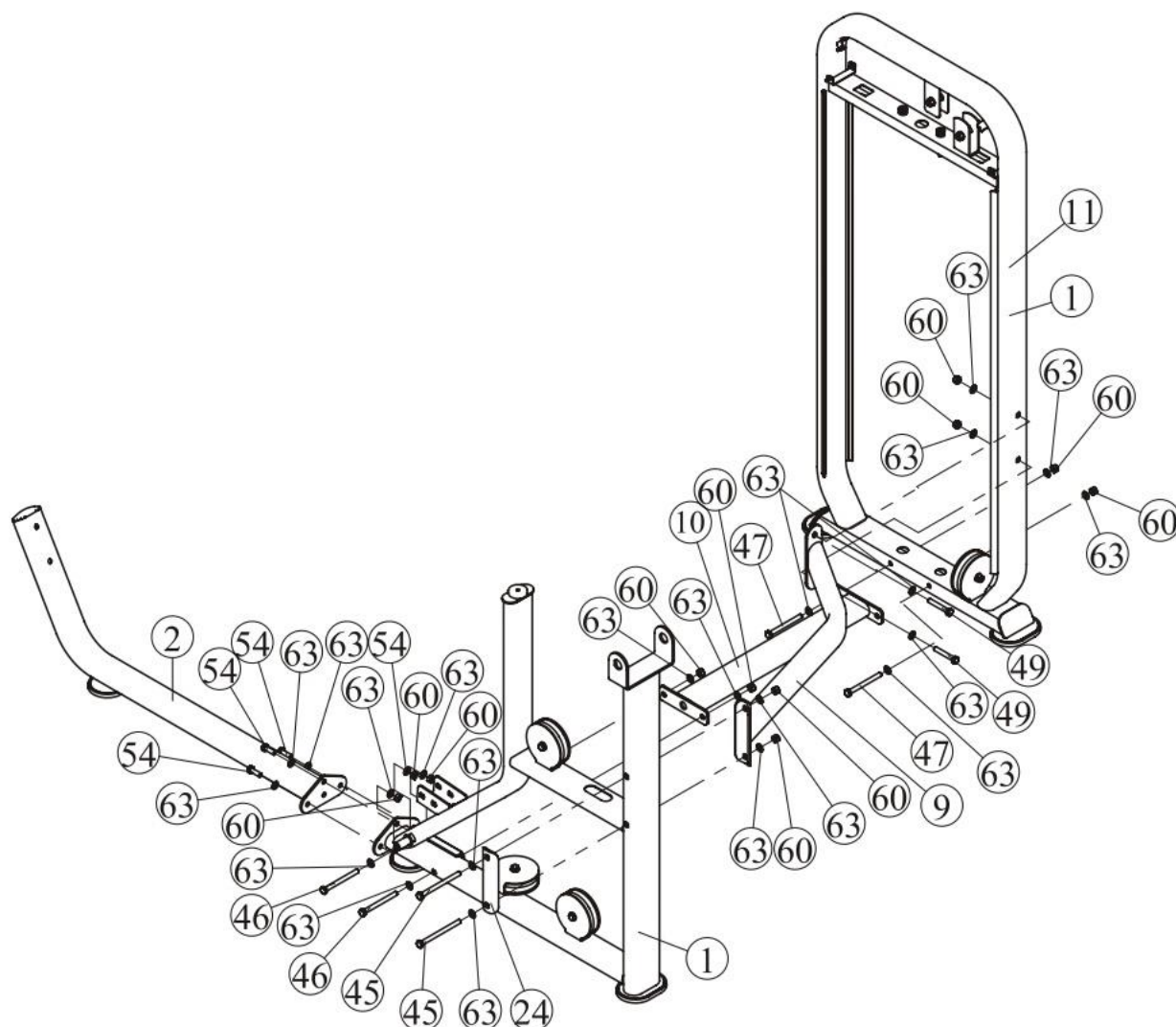
Note

До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

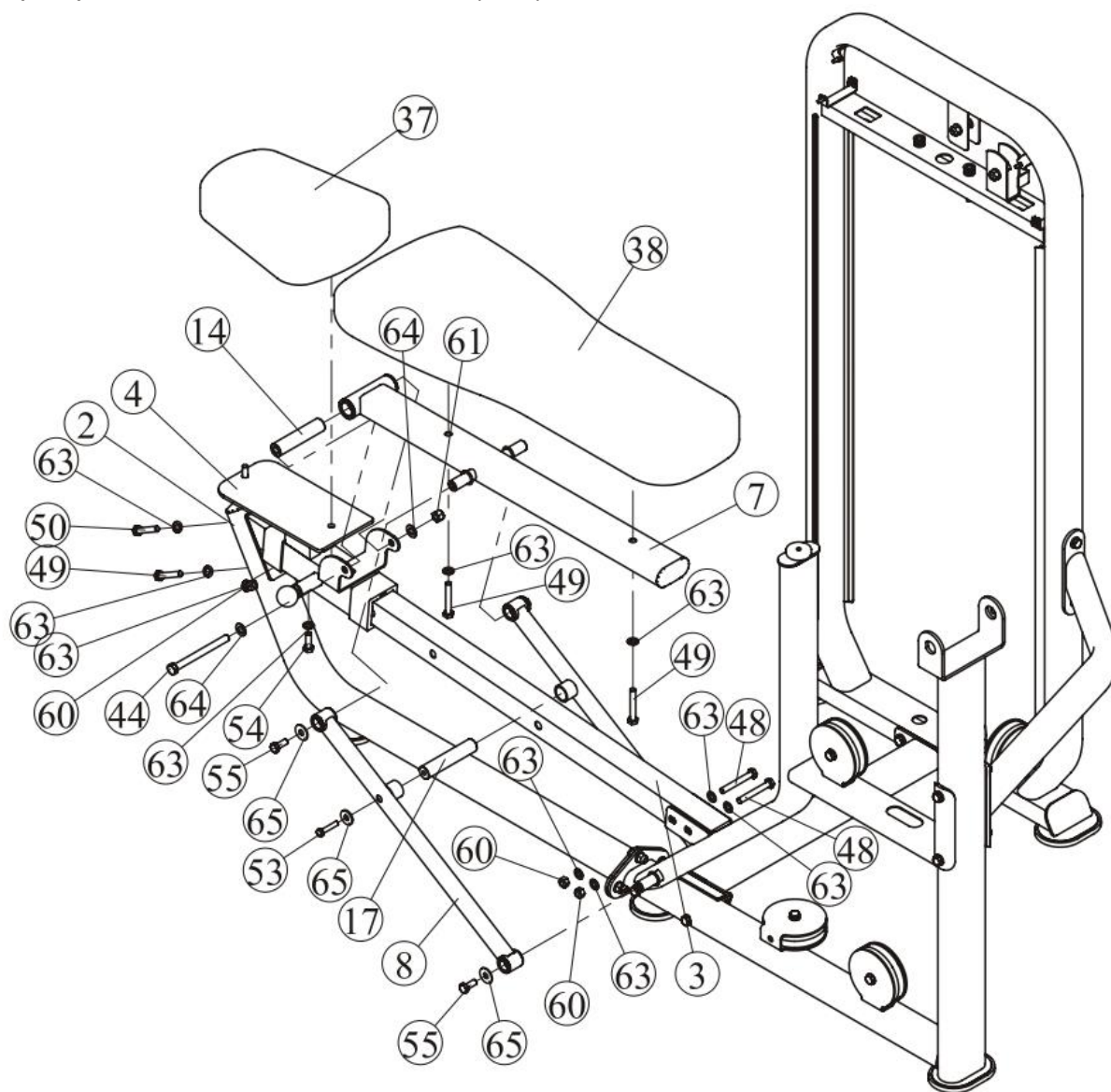
1. Прикрепите соединительную раму (#10) к раме весового стека (#11) используя: два болта М10*105 ННВ (#47), четыре шайбы Ф20*Ф11*1.5 (#63), две гайки М10 (#60).
2. Прикрепите поперечную раму (#9) к раме весового стека (#11) используя: два болта М10*65 ННВ (#49), четыре шайбы Ф20*Ф11*1.5 (#63), две гайки М10 (#60).
3. Прикрепите главную раму (#1) к соединительной раме (#10), к поперечной раме (#9) используя: одну пластину (#24), два болта М10*130 ННВ (#45), два болта М10*110 ННВ (#46), восемь шайб Ф20*Ф11*1.5 (#63), четыре гайки М10 (#60).
4. Прикрепите опорную раму (#2) к главной раме (#1) используя: три болта М10*30 ННВ (#54), шесть шайб Ф20*Ф11*1.5 (#63), три гайки М10 (#60).



Этапы сборки

ШАГ 2

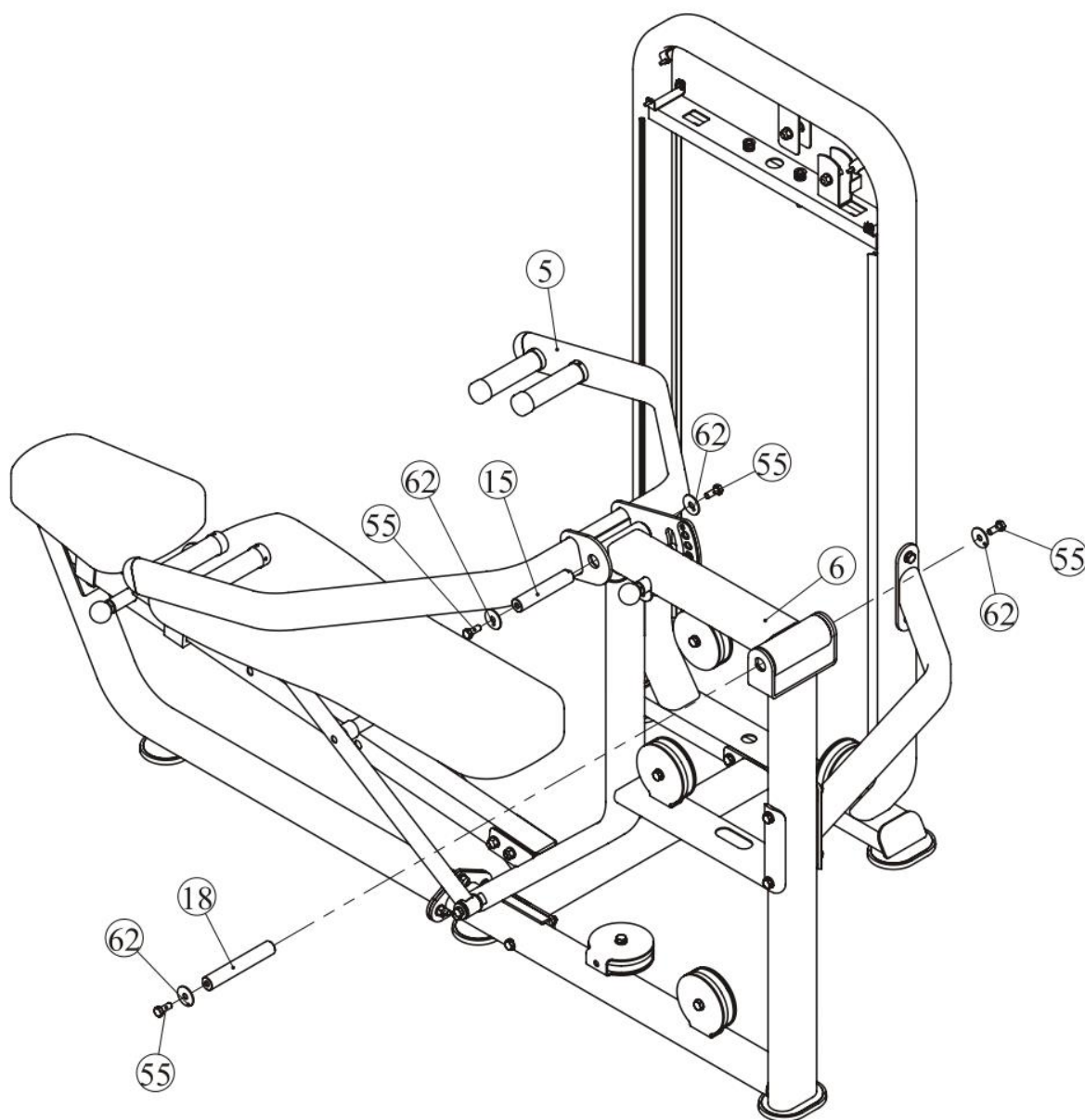
1. Прикрепите каретку сиденья (4#) к направляющей каретки (3#).
2. Затем прикрепите направляющую каретки (3#) к опорной раме (2#) и к главной раме (1#), используя: два болта М10*75 ННВ (48), один болт М10*60 ННВ (50), один болт М10*65 ННВ (49), семь шайб Ф20*Ф11*1.5 (63), три гайки М10 (60).
3. Прикрепите сиденье (37) к каретке сиденья (4#) используя: два болта М10*30 ННВ (54), две шайбы Ф20*Ф11*1.5 (63).
4. Прикрепите раму спинки (7) к каретке сиденья (4#) используя: одну ось Ф25.4*Ф12.5*114 (14), один болт М12*145 ННВ (44), две шайбы Ф26*Ф13*1.5 (64).
5. Прикрепите два подвижных рычага (8) к главной раме (1#) и к раме спинки (7), используя: одну ось Ф25*124 (17), два болта М10*40 ННВ (53), шесть болтов М10*25 ННВ (55), шесть шайб Ф30*11*2 (65).
6. Прикрепите спинку (38) к раме спинки (7), используя: два болта М10*65 ННВ (49), две шайбы Ф20*Ф11*1.5 (63).



Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите раму рычагов (#6) к главной раме (#1), используя: одну ось $\Phi 25.4 \times 158$ (#18), два болта M10*25 ННВ (#55), две шайбы $\Phi 38 \times 11 \times 2$ (#62).
2. Прикрепите рукоятки (#5) к раме рычагов (#6), используя: одну ось $\Phi 25.4 \times 130$ (#15), два болта M10*25 ННВ (#55), две шайбы $\Phi 38 \times 11 \times 2$ (#62), один винт M10*25 SHCS (#56).

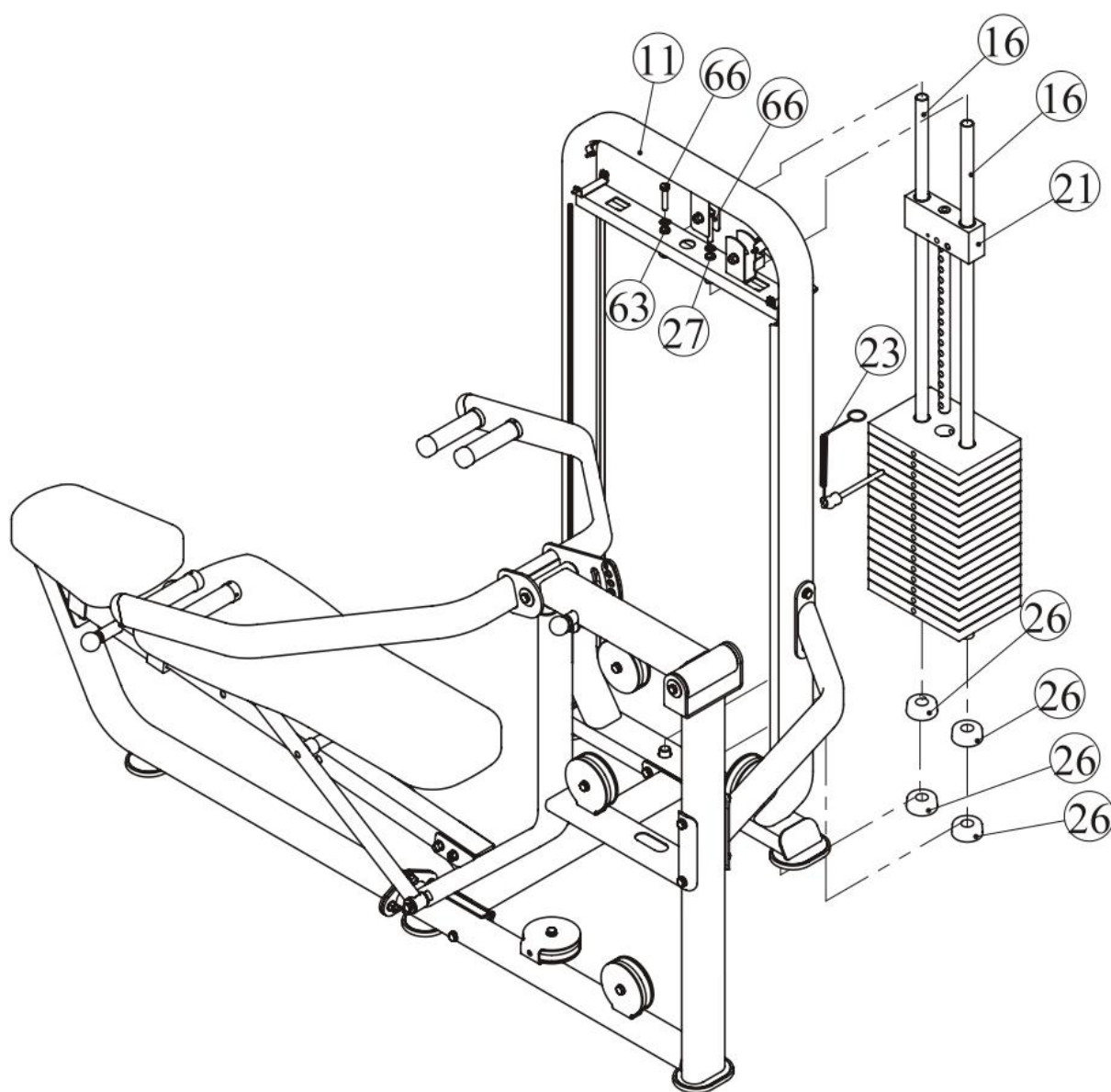


Этапы сборки

ШАГ 4

1. Установите на раму весового стека (#11) четыре резиновых амортизатора (#26), две направляющие (#16).
2. Затем прикрепите шестнадцать весовых плит.
3. Далее прикрепите верхнюю плиту весового стека (#21) и фиксатор грузов (#23).
4. Зафиксируйте верхнюю часть направляющих (#16) на раме весового стека (#11) используя: два болта M10*50 (Whole Screw) HNB (#66), две шайбы $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 1.5$ (#63).

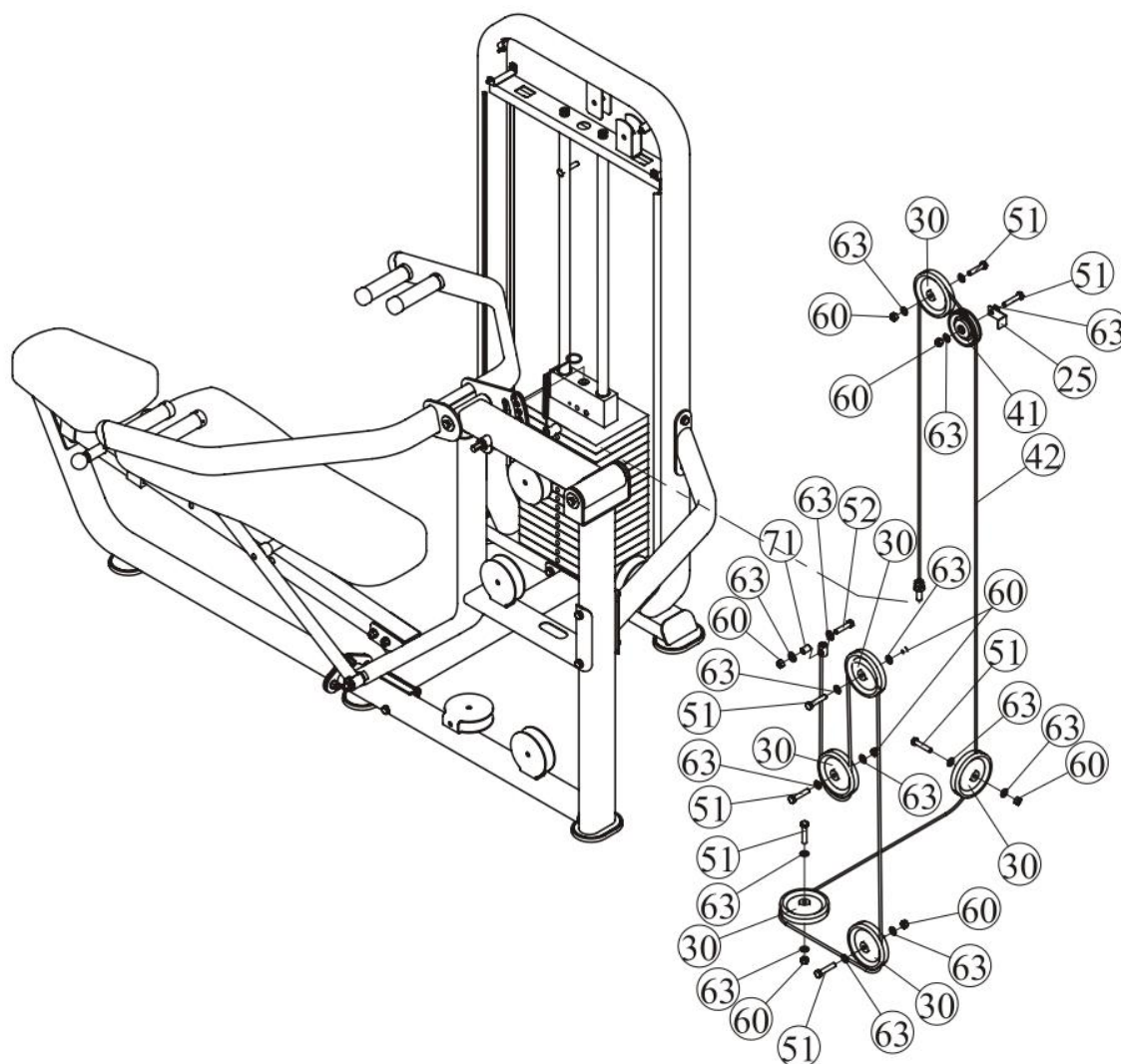
Доступны два варианта весового стека: 250ф. (шестнадцать весовых плит весом по 15 ф.) и 170ф. (шестнадцать весовых плит весом по 10ф.), при сборке учитывайте ваш весовой стек.



Этапы сборки

ШАГ 5

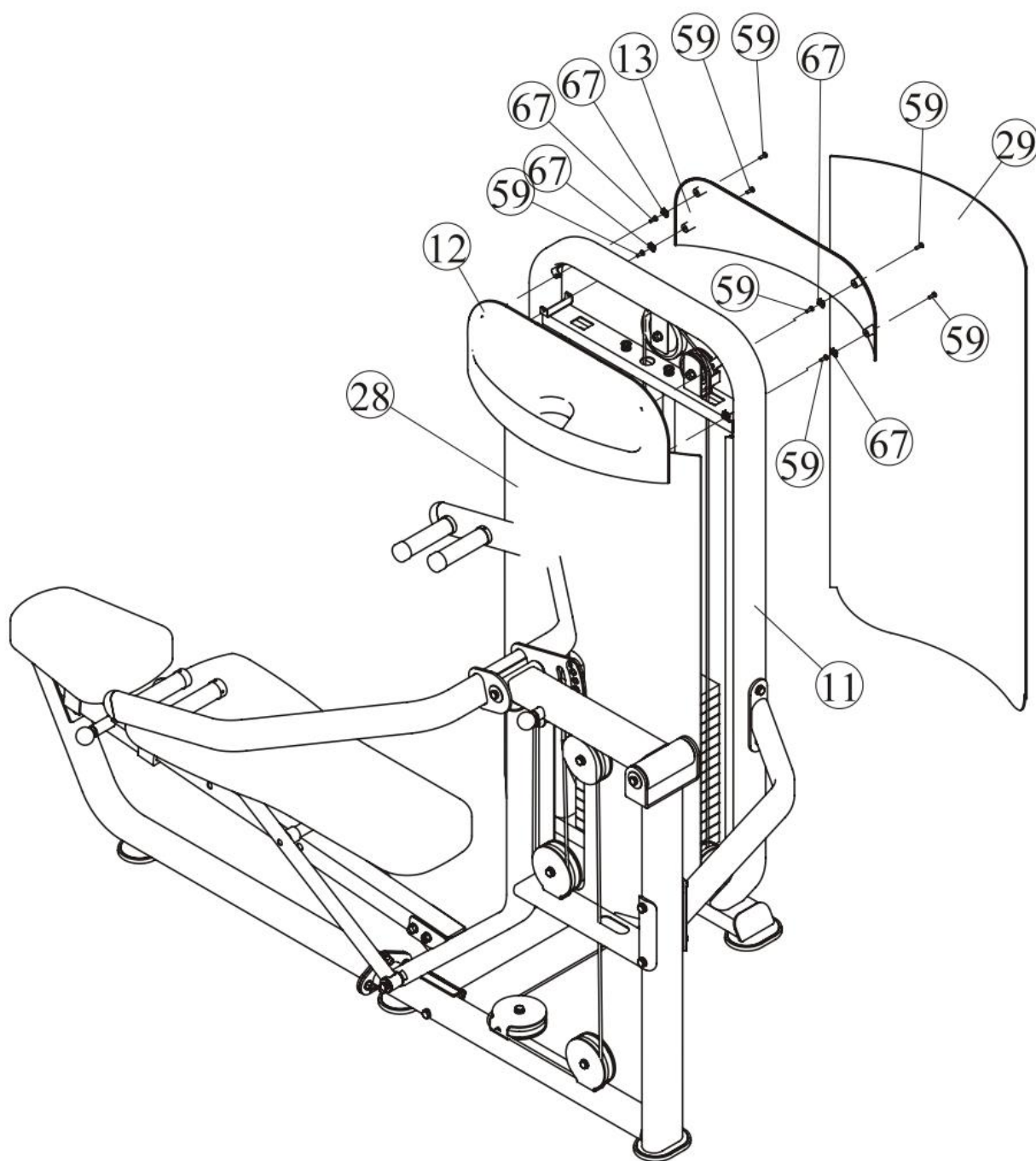
1. Прикрепите трос (#42) к верхней плите весового стека (#21).
2. Прикрепите один ролик 4.5" (#30) к верхней части рамы весового стека (#11) используя: один болт M10*50 ННВ (#51), две шайбы Ф11*Ф20*1.5 (#63), одну гайку M10 (#60).
3. Прикрепите один ролик 3.5" (#41) к верхней части рамы весового стека (#11) используя: один держатель ролика (#25), один болт M10*50 ННВ (#51), две плоские шайбы Ф11*Ф20*1.5 (#63), одну гайку M10 (#60).
4. Прикрепите один ролик 4.5" (#30), к нижней части рамы весового стека (#11) используя: один болт M10*50 ННВ (#51), две шайбы Ф11*Ф20*1.5 (#63), одну гайку M10 (#60).
5. Прикрепите четыре ролика 4.5" (#30) к главной раме (#1) используя: четыре болта M10*50 ННВ (#51), восемь шайб Ф11*Ф20*1.5 (#63), четыре гайки M10 (#60).
6. Прикрепите трос (#42) к главной раме (#1) используя: одну втулку Ф10*Ф14*20 (#71), один болт M10*45 ННВ (#52), две шайбы Ф11*Ф20*1.5 (#63), одну гайку M10 (#60).



Этапы сборки

ШАГ 6

1. Прикрепите нижнее переднее зачехление (#28) и нижнее заднее зачехление (#29) к раме весового стека (#11).
2. Прикрепите верхнее переднее зачехление (#12) к раме весового стека (#11) используя: четыре винта M5*15 PHPS (#59).
3. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#13) к раме весового стека (#11) используя: четыре M5 U-образных гайки (#67), четыре винта M5*15 PHPS (#59), два винта M10*30 BHCS (#47).



Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес.

Упражнение жим от груди

1. Отрегулируйте положение спинки, придав ей горизонтальное положение, отрегулируйте рычаги, расположив их на уровне груди, начните плавно разгибать руки.
2. Затем плавно вернитесь в исходное положение.

Упражнение наклонный жим от груди

1. Отрегулируйте спинку, придав ей наклонное положение, отрегулируйте рычаги, расположив их на уровне груди, начните плавно разгибать руки.
2. Затем плавно вернитесь в исходное положение.

Упражнение жим от плеч

1. Отрегулируйте спинку, придав ей вертикальное положение, отрегулируйте рычаги, расположив их на уровне груди, начните плавно разгибать руки.
2. Затем плавно вернитесь в исходное положение.

(Регулировка веса производится при помощи фиксатора выбора веса)

Характеристики

Класс: S

Максимальная нагружаемость: 113 кг/ 250ф.

Максимальный вес пользователя: 150кг/ 330ф.

График технического обслуживания

Типовая проверка	Коммерческое использование	Использование дома	ОТМЕТКИ						
Осмотр цепей и их соединений, фиксаторов грузов, карабинов, фиксаторов положения, шарнирных соединений	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Чистка обивки	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверка тросов, ремней и их натяжения	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотр поручней, рукояток, турников	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Проверка наличия наклеек	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Осмотр гаек и болтов, при необходимости их затяжка	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Проверка антискользящего покрытия	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Чистка и смазка направляющих стержней весовых стеков, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Смазка пластиковых направляющих, линейных подшипников и втулок	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Эстетическая чистка глянцевых элементов	РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Обновление литиевой смазки в линейных подшипниках	РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Замена тросов, ремней и соединительных частей	ЕЖЕГОДНО	РАЗ В 3 ГОДА							

Данный тренажер предназначен для коммерческого использования, соответственно должен обслуживаться согласно графику для коммерческого использования.

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 профессионального тренажера PL9021 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 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 AEROFIT или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром AEROFIT по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)

Электронный адрес: aerofit2013@yandex.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
РФ, Московская область,
Ленинский район, пос. Горки Ленинские
ул. Западная, вл.1, стр.1
Территория складского комплекса
"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"
8(800) 777-70-70
www.aerofit.ru

