

Инструкция

Баттерфляй классический Impulse IT9504

Полезные ссылки:

[Баттерфляй классический Impulse IT9504 - смотреть на сайте](#)

ВНИМАНИЕ!

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 -----	5
Сборочный чертеж и список деталей -----	6
Тип крепежа -----	17
Инструкция по сборке -----	18
Этапы сборки -----	19
Инструкция по регулировке -----	33
Техника выполнения упражнения -----	34
График технического обслуживания -----	35
Общая информация о техническом обслуживании -----	36
Общие рекомендации -----	37

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.

Варианты сборки весового стека и зачехления отличаются в зависимости от выбранного типа тренажера

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

Инструкция по технике безопасности

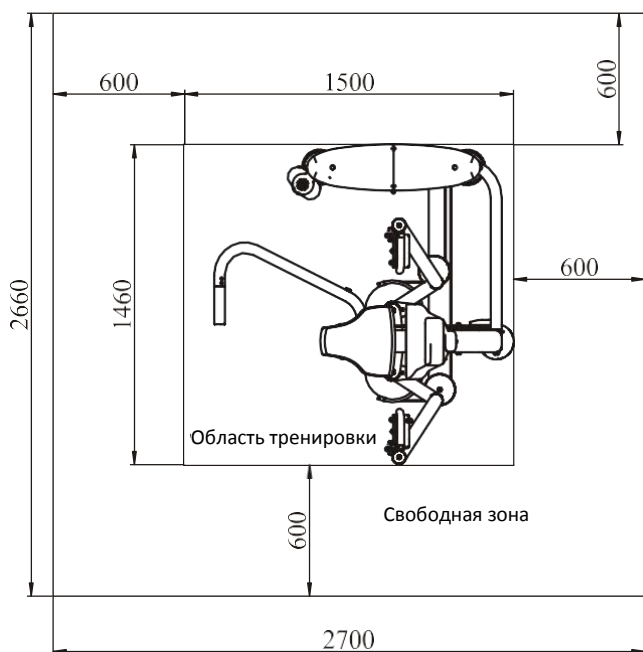
Меры предосторожности во время сборки

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.

Требуемая площадь для расстановки тренажеров (вкл. зоны безопасности).

Рисунок «Вид сверху» показывает габаритные размеры тренажера и свободную зону. При расстановке тренажеров необходимо учитывать амплитуду движения частей тренажера и занимающего на нем человека, а также обеспечить необходимую зону безопасности и зону для передвижения.



Характеристики

Класс: S

Макс. весовой стек: 134 кг/ 295 ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг/ 330 ф.

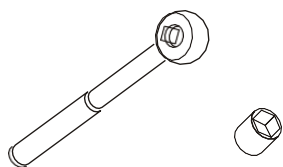
Габариты ДхШхВ: 1500 x 1460 x 1506 мм (при полной амплитуде движения частей тренажера)

Вес тренажера: 145.2 кг/ 320 ф.

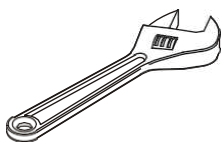
Общие рекомендации по сборке

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.

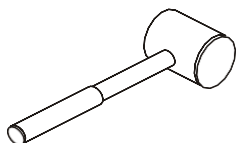
Инструменты для сборки



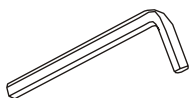
Ключ-трещетка с головкой



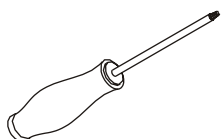
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1	IT950101ASSY	Рама весового стека в сборе	1
2	2	IT950121ASSY	Верхняя крепежная рамка	1
3	3	IT950122ASSY	Нижняя крепежная рамка	2
4	4	IT95012300	Верхняя задняя крепежная рамка	1
5	5	IT95014200	Верхняя плита в сборе	1
6	6	IT95014400	Направляющие ф19*1242	2
7	7	IT95015100	Верхняя крышка	1
8	8	IT95015200	Кожух информационного стикера	1
9	9	IT95015500	Верхнее заднее зачехление	1
10	10	IT801210300P11C	Держатель для бутылки	1
11	11	IT950401ASSY	Основная рама в сборе	1
12	12	IT95040200	Нижняя перекладина	1
13	13	IT950403ASSY	Правый рычаг в сборе	1
14	14	IT950404ASSY	Левый рычаг в сборе	1
15	15	IT950405ASSY	Правая поворотная пластина в сборе	1
16	16	IT950406ASSY	Левая поворотная пластина в сборе	1
17	17	IT950407ASSY	Упор для ног в сборе	1
18	18	IT950408ASSY	Соединительная пластина	2
19	19	IT95040900	Задняя соединительная рама	1
20	20	IT95041000	Соединительная пластина	1
21	21	IT95012400	Блок роликов	1
22	22	IT95041100	Натяжитель троса в сборе	1
23	23	IT95041200	Трос	1
24	24	IT95120800	Трос	1
25	25	IT950414ASSY	Пластина фиксации троса	1
26	26	IT95041500	Левая возвратная пружина	1
27	27	IT95041600	Правая возвратная пружина	1
28	28	IT95016000	Пластиковый кожух	1
29	29	IT95016400	Кожух ролика	2
30	30	IT95057800	Тонкий ролик 4.5"	2
31	31	SD1000B3000ASSY	Регулируемая опора	2
32	32	SG500110400V5	Ролик 4.5"	7
33	33	IT95041300	Упорные подушки	2
34	34	IT950171ASSY	Спинка в сборе	1
35	35	IT950172ASSY	Подголовник в сборе	1
36	36	IT95017600	Сиденье	1
37	37	IT95042000	Кожух упорных подушек	2
38	38	IT95015300	Переднее левое зачехление	1
39	39	IT95015400	Переднее правое зачехление	1
40	40	IT95015600	Заднее зачехление	1

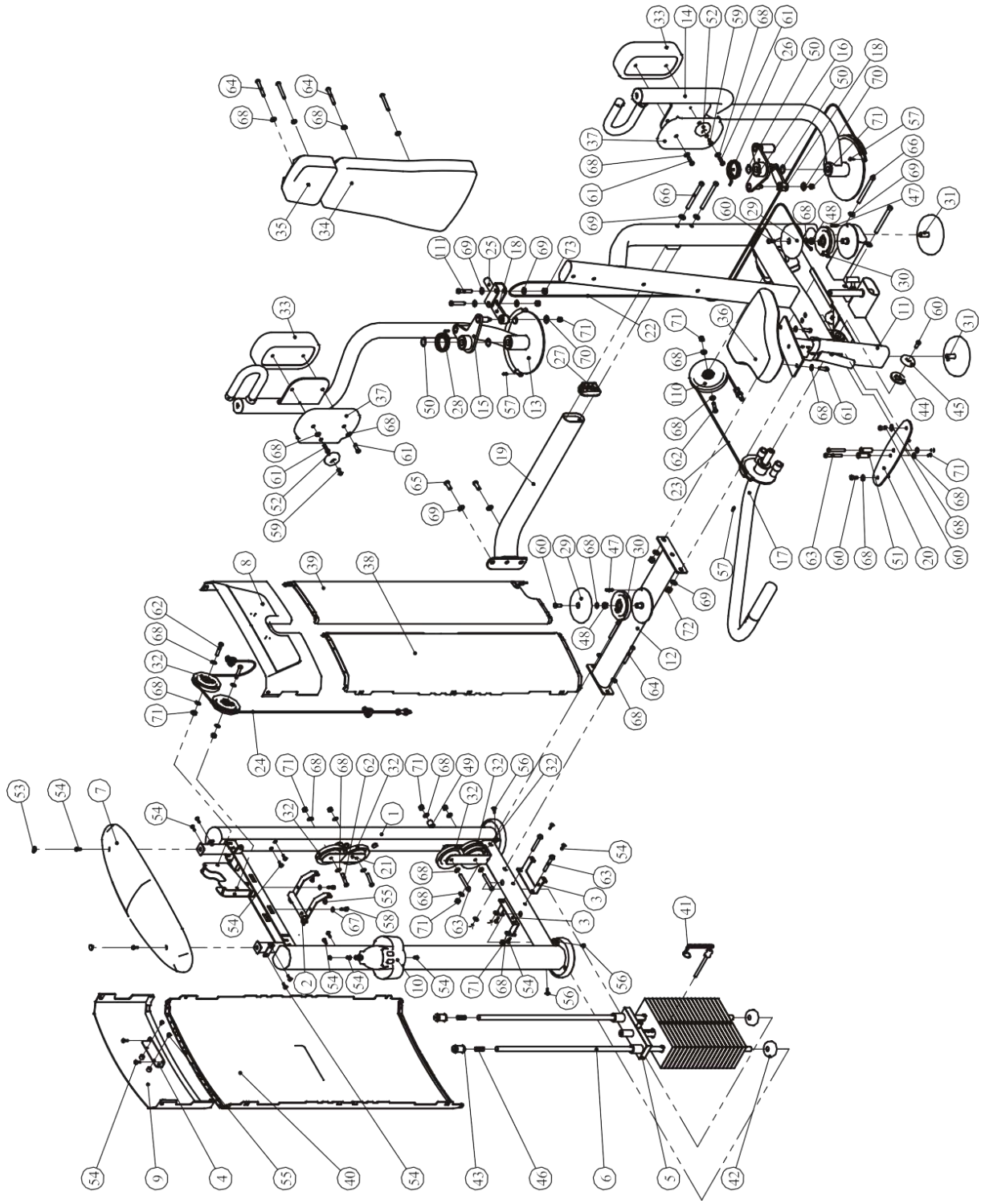
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
41	41	IT90012000V1	Фиксатор грузов	1
42	42	IT80023000	Резиновый амортизатор	2
43	43	IT95016100	Втулка-фиксатор $\varnothing 25 \times \varnothing 19 \times 45$ для направляющих	2
44	44	FE97212000	Кольцо $\varnothing 62.5 \times 5$	1
45	45	FE97211900	Заглушка $\varnothing 60$	1
46	46	HFOPT900-04A0602	Пружина	2
47	47	FE97122300	Ось	3
48	48	FE97122100	Проставка 1	3
49	49	FE97193400	Проставка	1
50	50	SG-8005A2100	Втулка $\varnothing 31$	4
51	51	IT95081900	Втулка	2
52	52	FS552300	Резиновая заглушка $\varnothing 63.5$	2
53	53	IT95016500	Заглушка $\varnothing 16.5 \times 6.88$	2
54	54	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт M6*20	18
55	55	GB818M6*10DHS2	CRPHS винт M6*10	4
56	56	GB818M6*16DHS2	CRPHS винт M6*16	4
57	57	GB70M4*15DN4	FHCS винт M4*15	3
58	58	GB70M8*20N19	FHCS винт M8*20	2
59	59	PNLM8*20DHS2	BHCS винт M8*20	2
60	60	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	8
61	61	GB70BTM10*30DN18	SHCS винт M10*30	4
62	62	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	4
63	63	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт M10*75	6
64	64	GB70BTM10*80DN18	SHCS винт M10*80	6
65	65	GB70BTM12*30DN18	SHCS винт M12*30	2
66	66	GB70BTM12*135DN18	SHCS винт M12*135	4
67	67	GB958DN2	Плоская шайба $\varnothing 9 \times \varnothing 16 \times 1.6$	2
68	68	GB9510DN2	Плоская шайба $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$	37
69	69	GB9512DN2	Плоская шайба $\varnothing 13 \times \varnothing 24 \times 2.5$	8
70	70	DQ10DN2C	Плоская шайба $\varnothing 11 \times \varnothing 30 \times 2$	3
71	71	NM10DN2	Гайка M10	15
72	72	NM12DN2	Гайка M12	2
73	73	NBS3DHS	Шестигранный ключ S=3	1
74	74	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
75	75	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
76	76	LW200BS	Гаечный ключ $\varnothing 6 \times 117$	1
77	77	YHY	Масло	1
110	110	SG8004M5300	Ролик 6"	1
111	111	GB70BTM12*60DN18	SHCS винт M12*60	2

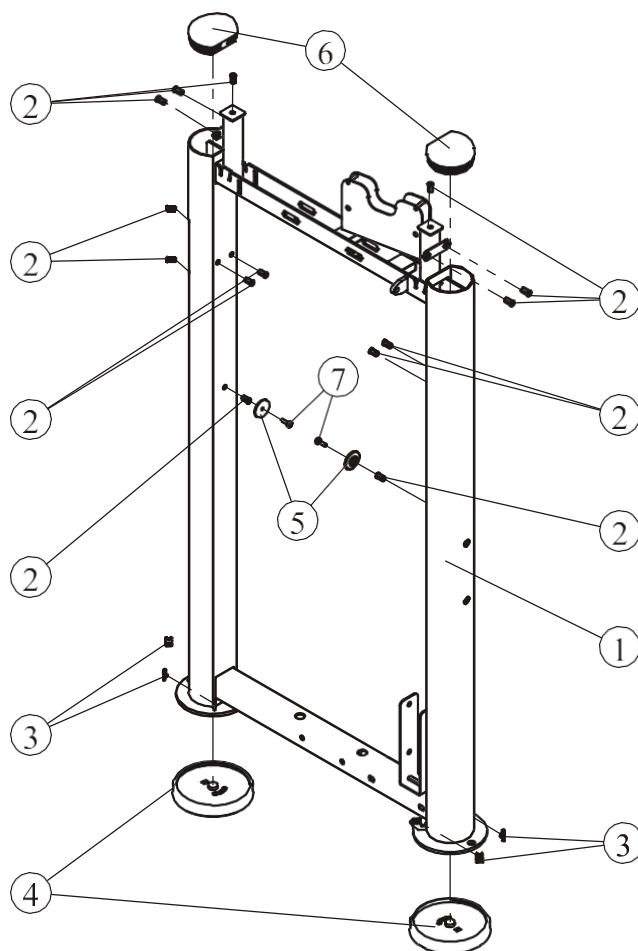
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Список деталей и сборочный чертеж

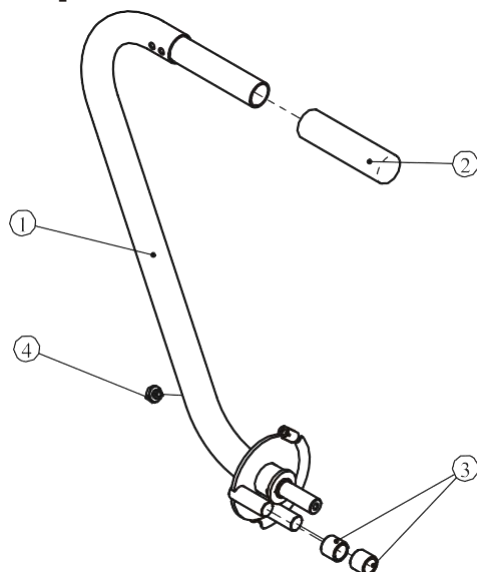
Рама весового стека в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1	IT95010100	Рама весового стека	1
2	1.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка М6	14
3	1.3	AC32705800	U-образная гайка М6	4
4	1.4	IT95015700	Опора	2
5	1.5	IT95015900	Пластиковая шайба	2
6	1.6	IT95015800	Заглушка $\varnothing 95 \times 81.1$	2
7	1.7	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт М6*20	2

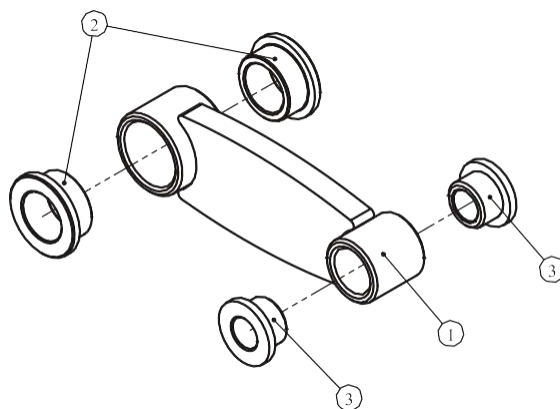
Список деталей и сборочный чертеж

Упор для ног в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	17.1	IT95040700	Упор для ног	1
2	17.2	FE970112000	Насадка	1
3	17.3	IN-D51202800	Резиновая втулка $\varnothing 32 \times 25.5$	2
4	17.4	ROC-IT1012400	Резиновая заглушка $\varnothing 25$	1

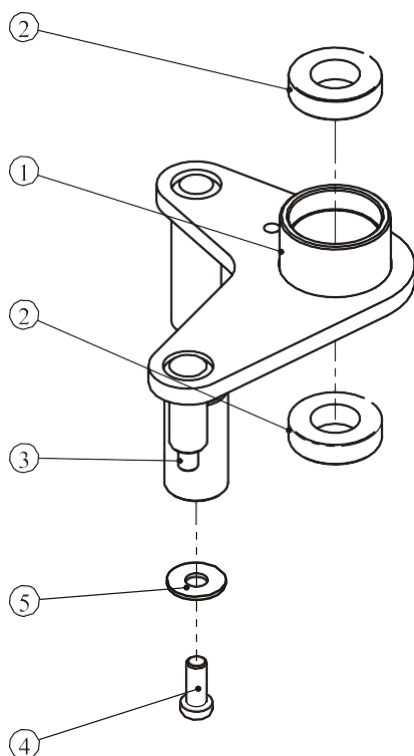
Соединительная пластина в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	18.1	IT95040800	Соединительная пластина	1
2	18.2	HVCORE5300	Втулка $\varnothing 19$	2
3	18.3	M01402000	Втулка $\varnothing 12$	2

Список деталей и сборочный чертеж

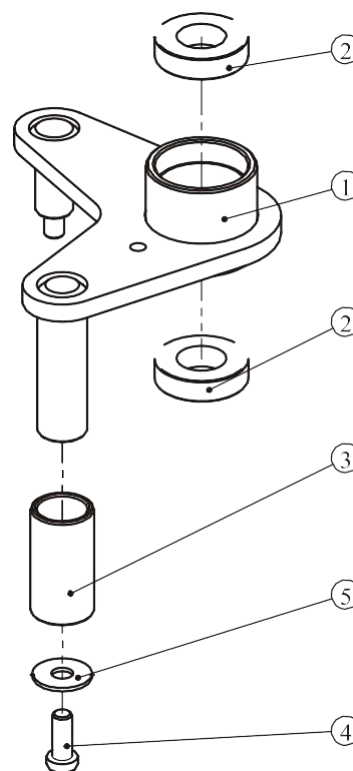
Левая поворотная пластина в сборе



Левая поворотная пластина

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	16.1	IT95040600	Левая поворотная пластина	1
2	16.2	GB2766005-2ZNBK	Подшипник	2
3	16.3	IT80044000	Резиновая втулка $\phi 32 \times 25.5$	1
4	16.4	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	1
5	16.5	DQ10DN2C	Плоская шайба $\phi 11 \times \phi 30 \times 2$	1

Правая поворотная пластина в сборе

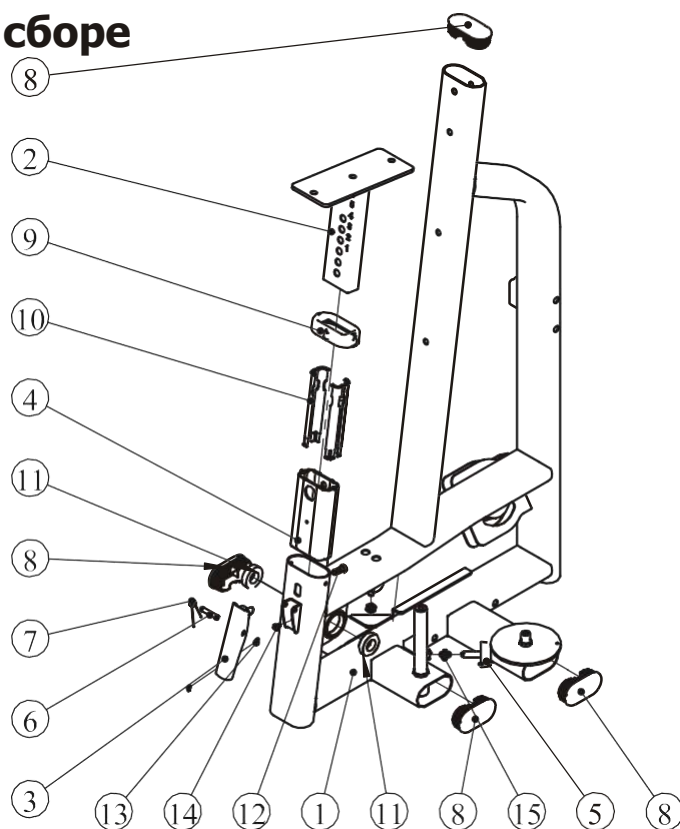


Правая поворотная пластина

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	15.1	IT95040500	Правая поворотная пластина	1
2	15.2	GB2766005-2ZNBK	Подшипник	2
3	15.3	IT80044000	Резиновая втулка $\phi 32 \times 25.5$	1
4	15.4	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	1
5	15.5	DQ10DN2C	Плоская шайба $\phi 11 \times \phi 30 \times 2$	1

Список деталей и сборочный чертеж

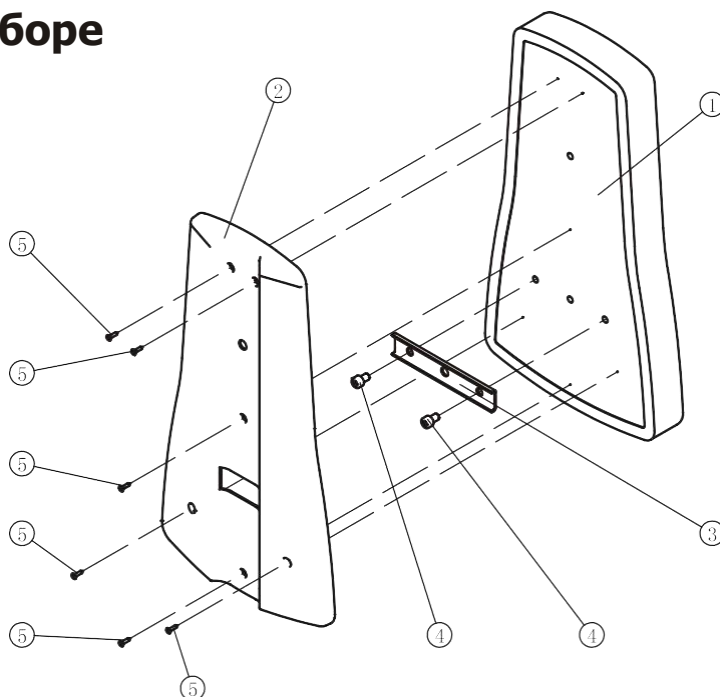
Основная рама в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	11.1	IT95040100	Основная рама	1
2	11.2	IT95120900	Рама сиденья	1
3	11.3	IT95014500	Регулятор	1
4	11.4	IT95014300	Алюминиевая направляющая	1
5	11.5	IT95122200	Пластиковая заглушка	2
6	11.6	CWRVL0012200	Цилиндрический штифт	1
7	11.7	AXT3S5500	Пружина	1
8	11.8	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	4
9	11.9	IT95016200	Пластиковая заглушка	1
10	11.10	IT95016300	Пластиковый уплотнитель	4
11	11.11	GB2766005-2ZNBK	Подшипник	2
12	11.12	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	1
13	11.13	GB894.18FH12	Клипса ф8	2
14	11.14	GB70M6*10N19	SHCS винт M6*10	1
15	11.15	GB6172.1M12DN2	Гайка M12	2

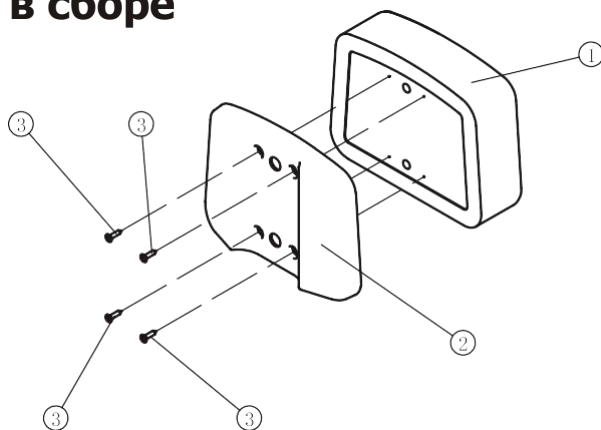
Список деталей и сборочный чертеж

Спинка в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	34.1	IT95017100	Спинка	1
2	34.2	IT95017300	Кожух спинки	1
3	34.3	IT95017500	Пластина	1
4	34.4	GB70M10*15DS20	SHCS винт M10*15	2
5	34.5	GB846ST4.2*19DHS	Болт ST4.2*19	6

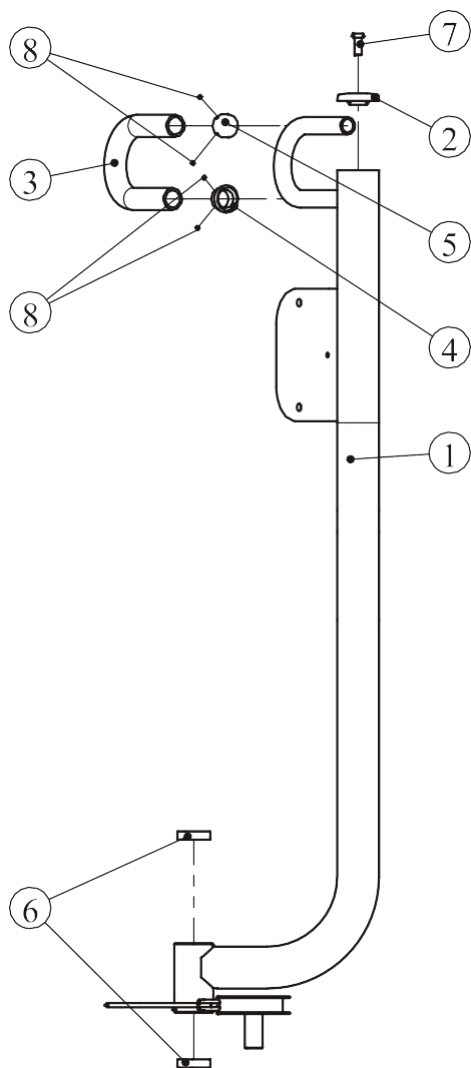
Подголовник в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	35.1	IT95017200	Подголовник	1
2	35.2	IT95017400	Кожух подголовника	1
2	35.3	GB846ST4.2*19DHS	Болт ST4.2*19	4

Список деталей и сборочный чертеж

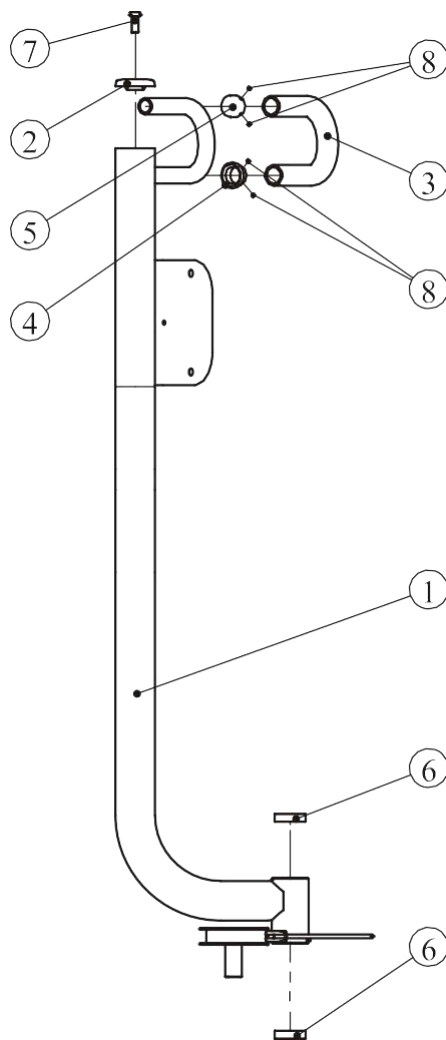
Левый рычаг в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	14.1	IT95040400	Левый рычаг	1
2	14.2	FE97211900	Заглушка ф60	1
3	14.3	IT95041700	Рукоятка	1
4	14.4	IT90102200	Алюминиевое кольцо	1
5	14.5	V39600	Алюминиевая заглушка	1
6	14.6	GB2766005-2ZNBK	Подшипник	2
7	14.7	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	1
8	14.8	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	4

Список деталей и сборочный чертеж

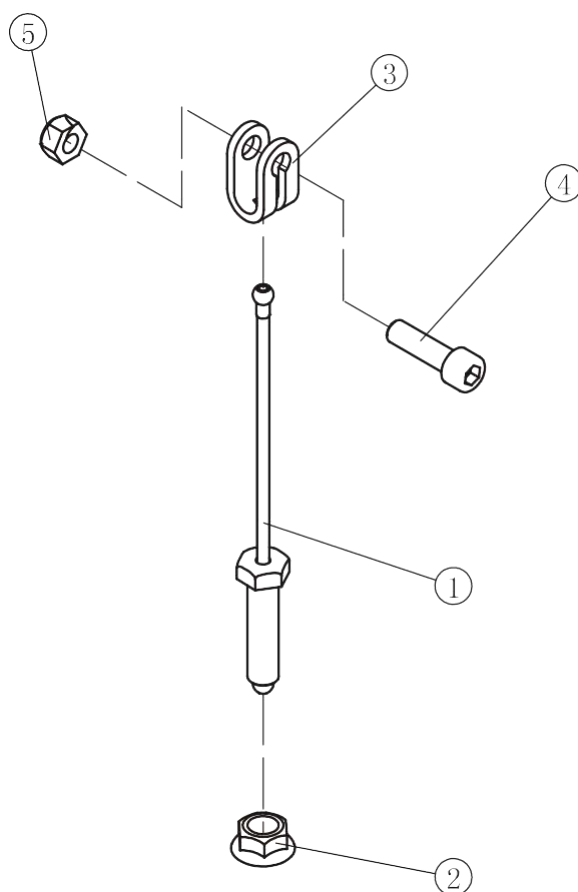
Правый рычаг в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	13.1	IT95040300	Правый рычаг	1
2	13.2	FE97211900	Заглушка ф60	1
3	13.3	IT95041700	Рукоятка	1
4	13.4	IT90102200	Алюминиевое кольцо	1
5	13.5	V39600	Алюминиевая заглушка	1
6	13.6	GB2766005-2ZNBK	Подшипник	2
7	13.7	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	1
8	13.8	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	4

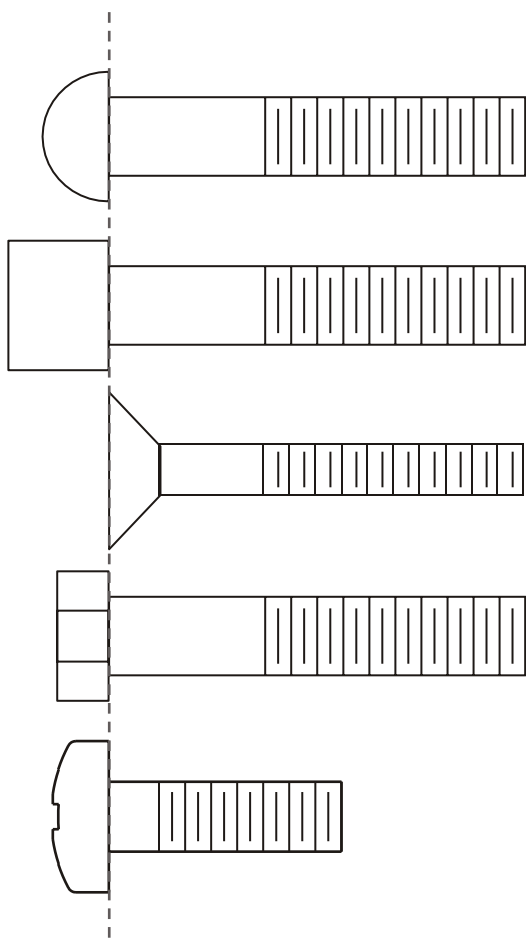
Список деталей и сборочный чертеж

Натяжитель троса в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	22.1	IT95120801	Натяжитель троса	1
2	22.3	HF900-03A1002	Гайка	1
3	22.4	BNH0562	Держатель	1
4	22.5	GB70M10*35*15DN18	SHCS винт M10*35	1
5	22.6	NM10DN2	Гайка M10	1

Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Винт с шестигранной головкой

CRPHS = Винт с цилиндрической головкой



Диаметр болтов (мм/дюймы)	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Крутящий момент затяжки (N.m)	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Виды приложенного усилия	Усилие запястья	Усилие запястья и предплечья	Усилие всей руки	Усилие всей руки и верхней части тела	Со всей силой

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.

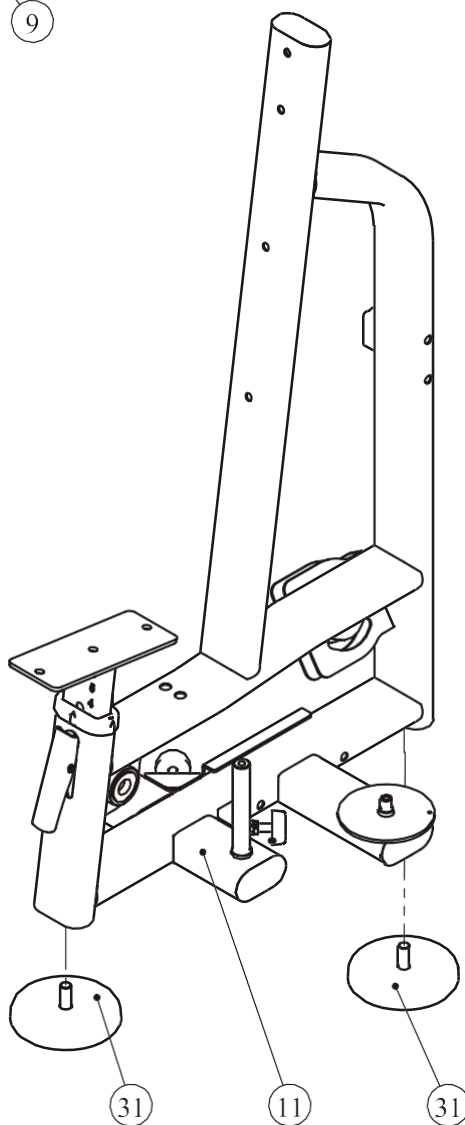
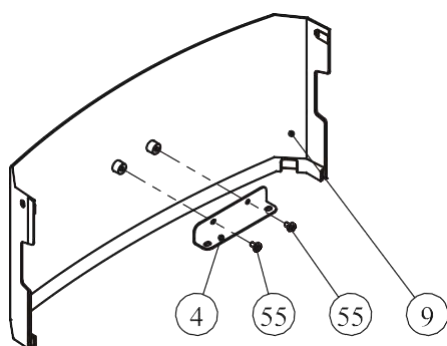
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите два регулятора (#31) к основной раме (#11).
2. Прикрепите верхнюю рамку (#4) к верхнему заднему кожуху (#9) используя: два CRPHS винта М6*10 (#55).

Примечание: Затяните болты гаечным ключом.



Этапы сборки

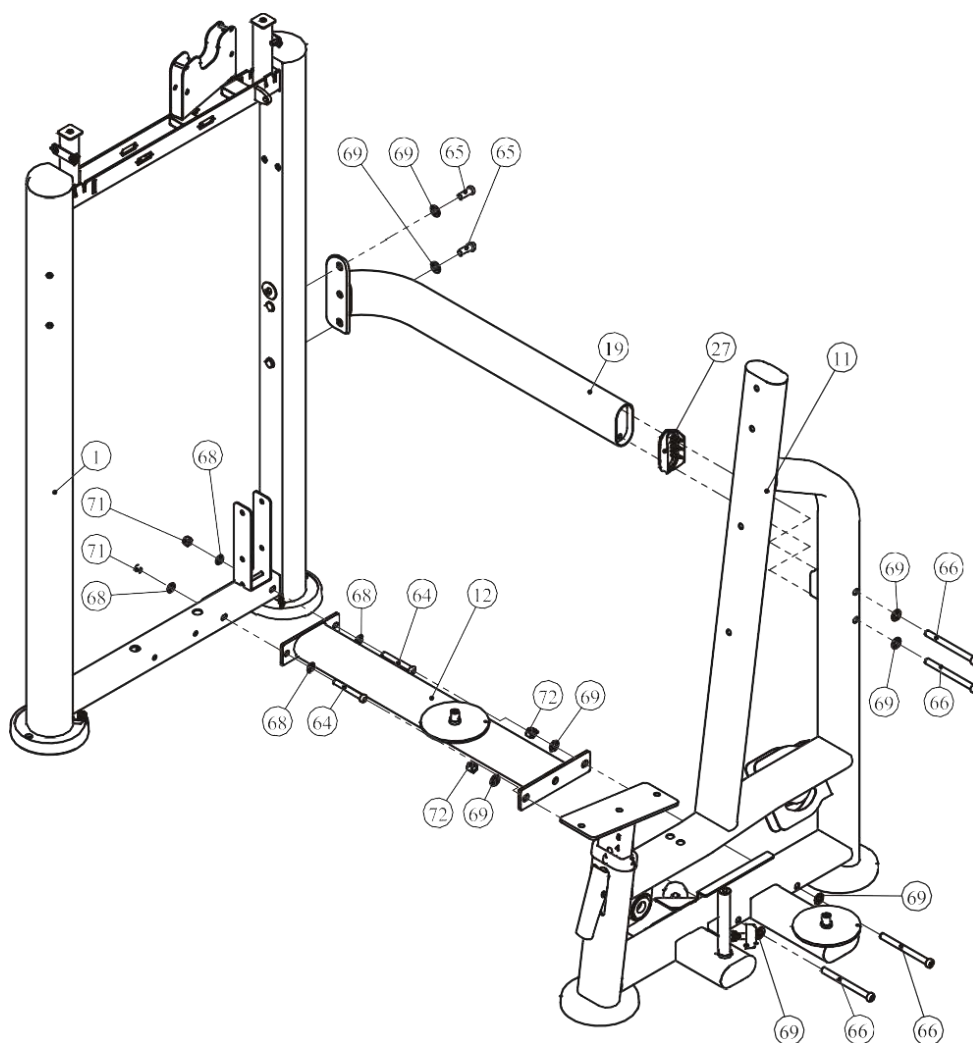
ШАГ 2

1. Прикрепите нижнюю перекладину (#12) и заднюю соединительную раму (#19) к главной раме (#11) и к раме весового стека (#1) используя:

- четыре SHCS винта M12*135 (#66)
- два SHCS винта M12*30 (#65)
- два SHCS винта M10*80 (#64)
- четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#68)
- восемь плоских шайб Ф13*Ф24*2.5 (#69)
- две гайки M12 (#72)
- две гайки M10 (#71)
- одна пластиковая заглушка (#28)

Примечание: Затяните болты гаечным ключом.

При помощи регуляторов неровности пола отрегулируйте положение тренажера, придав ему устойчивое положение.

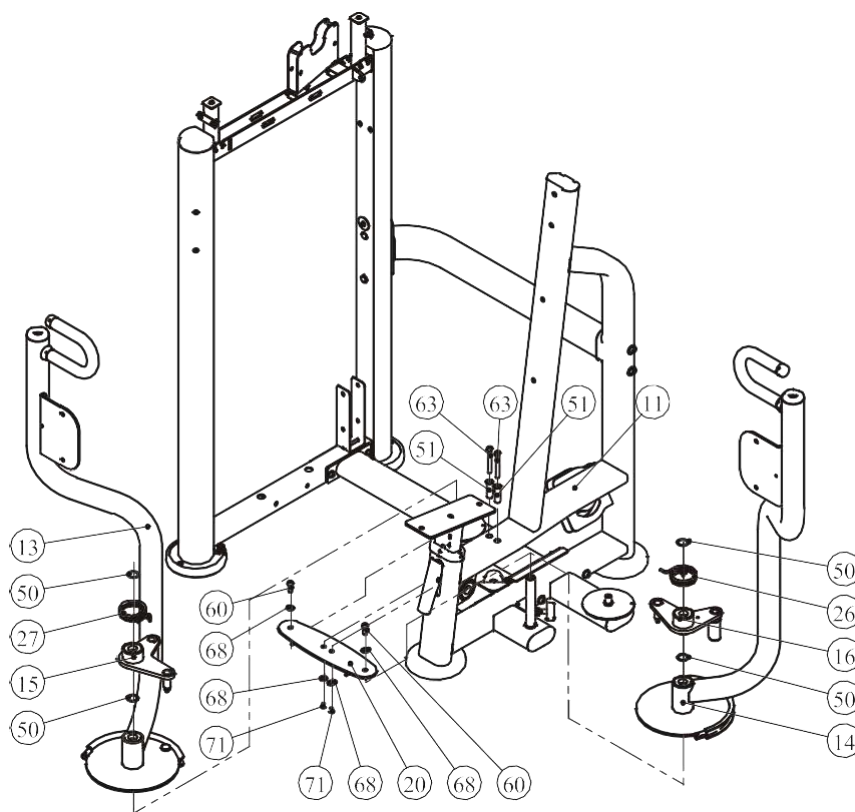
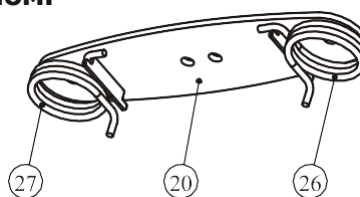


Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите правый рычаг (#13), правую поворотную пластину (#15) и правую возвратную пружину (#27) к главной раме (#11) используя: две втулки Ф31 (#50).
2. Прикрепите левый рычаг (#14), левую поворотную пластину (#16) и левую возвратную пружину (#26) к главной раме (#11) используя: две втулки Ф31 (#50).
3. Прикрепите соединительную пластину (#20) к главной раме (#11) используя:
 - две втулки (#51)
 - два SHCS винта M10*25 (#60)
 - четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#68)
 - два SHCS винта M10*75 (#63)
 - две гайки M10 (#71)

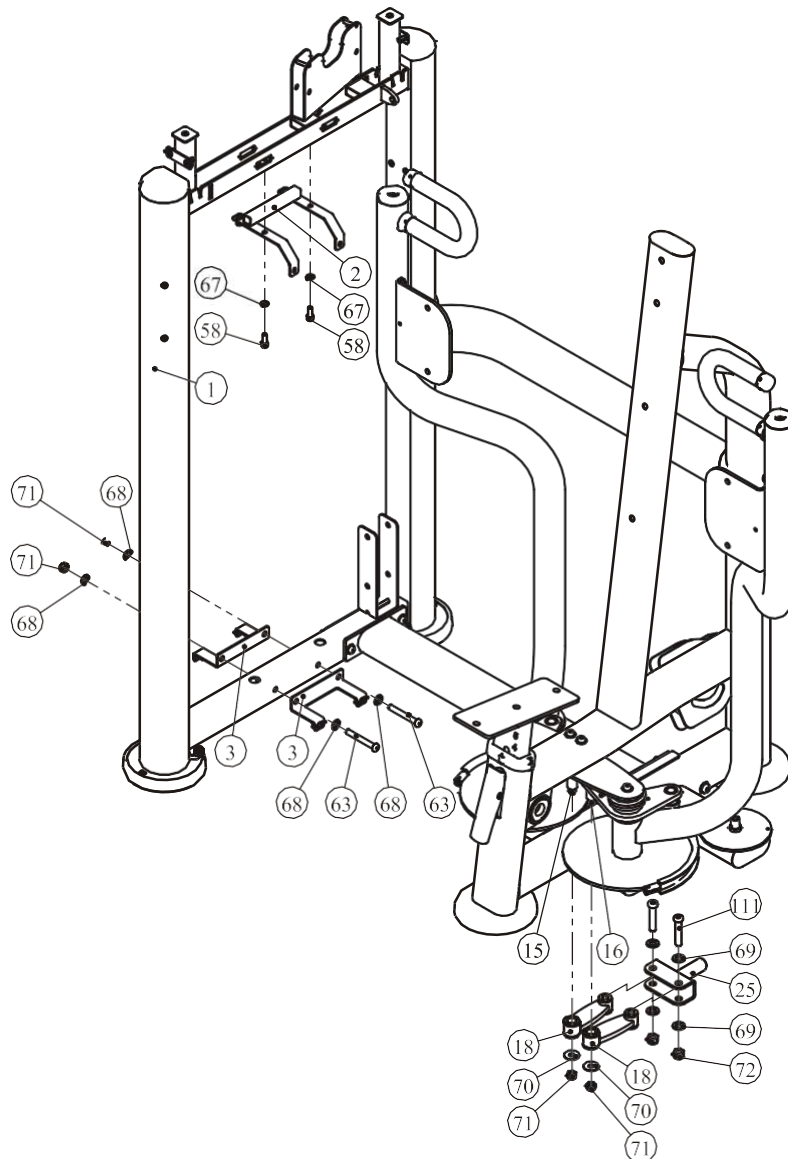
Примечание: Затяните болты гаечным ключом.



Этапы сборки

ШАГ 4

1. Прикрепите верхний держатель (#2) и нижний держатель (#3) к раме весового стека (#1) используя: два SHCS винта M8*20 (#58), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#67), два SHCS винта M10*75 (#63), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#68), две гайки M10 (#71).
2. Прикрепите правую поворотную пластину (#15) и левую поворотную пластину (#16) к соединительной пластине (#18) используя: две плоские шайбы Ф11*Ф30*2 (#70), две гайки M10 (#71).
3. Прикрепите пластину фиксации троса (#25) к соединительной пластине (#18) используя: два SHCS винта M12*60 (#111), две гайки M12 (#72), четыре плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#69).

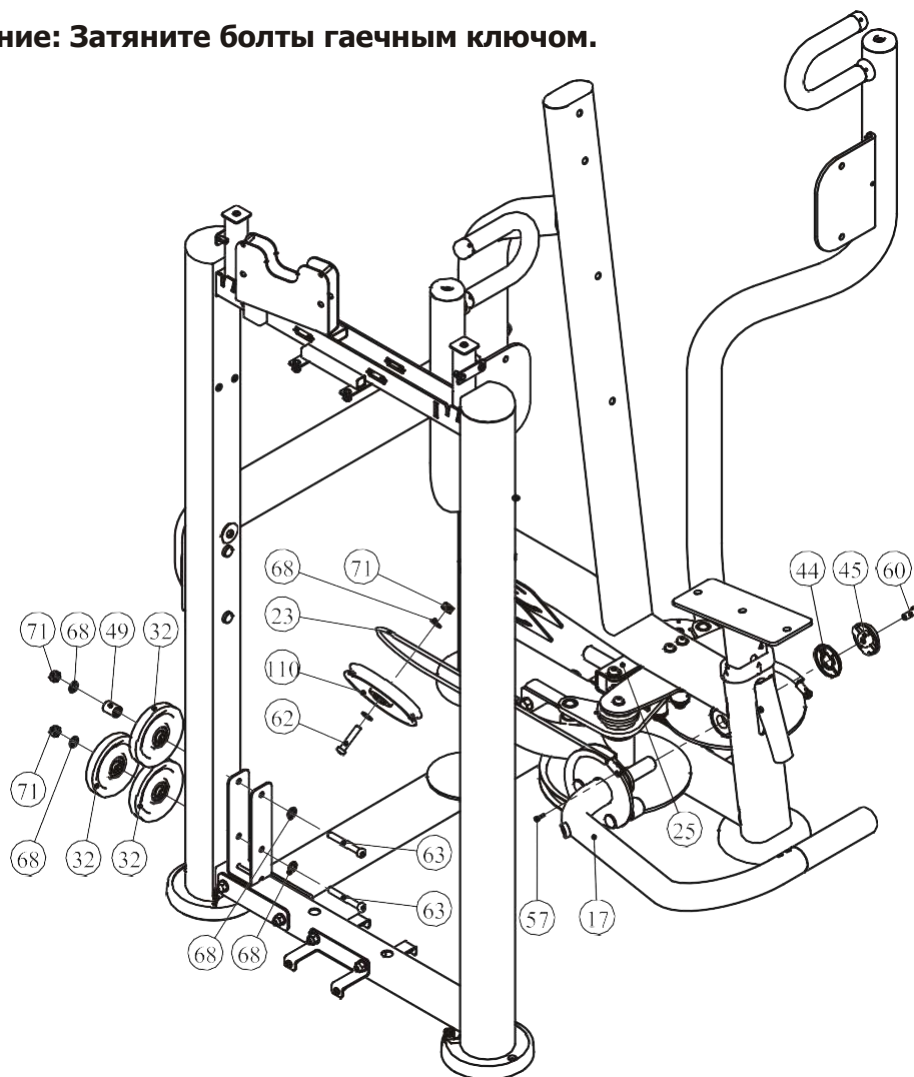


Этапы сборки

ШАГ 5

1. Прикрепите три ролика 4.5" (#32), к раме весового стека (#1) используя: два SHCS винта М10*75 (#63), четыре плоские шайбы Ф11*Ф30*2 (#68), одну проставку (#49), две гайки М10 (#71).
2. Прикрепите упор для ног (#17) к главной раме (#11) используя: одно кольцо Ф62.5*5 (#44), одну заглушку Ф60 (#45), один SHCS винт М10*25 (#60).
3. Прикрепите трос (#23) к раме упора для ног (#17) и к пластине фиксации троса (#25).
4. Прикрепите один ролик 6" (#110) к главной раме (#11) используя: один SHCS винт М10*50 (#62), две плоские шайбы Ф11*Ф30*2 (#68), одну гайку М10 (#71)
5. Вкрутите SHCS винт М4*15 (#57) в раму упора для ног (#17).

Примечание: Затяните болты гаечным ключом.



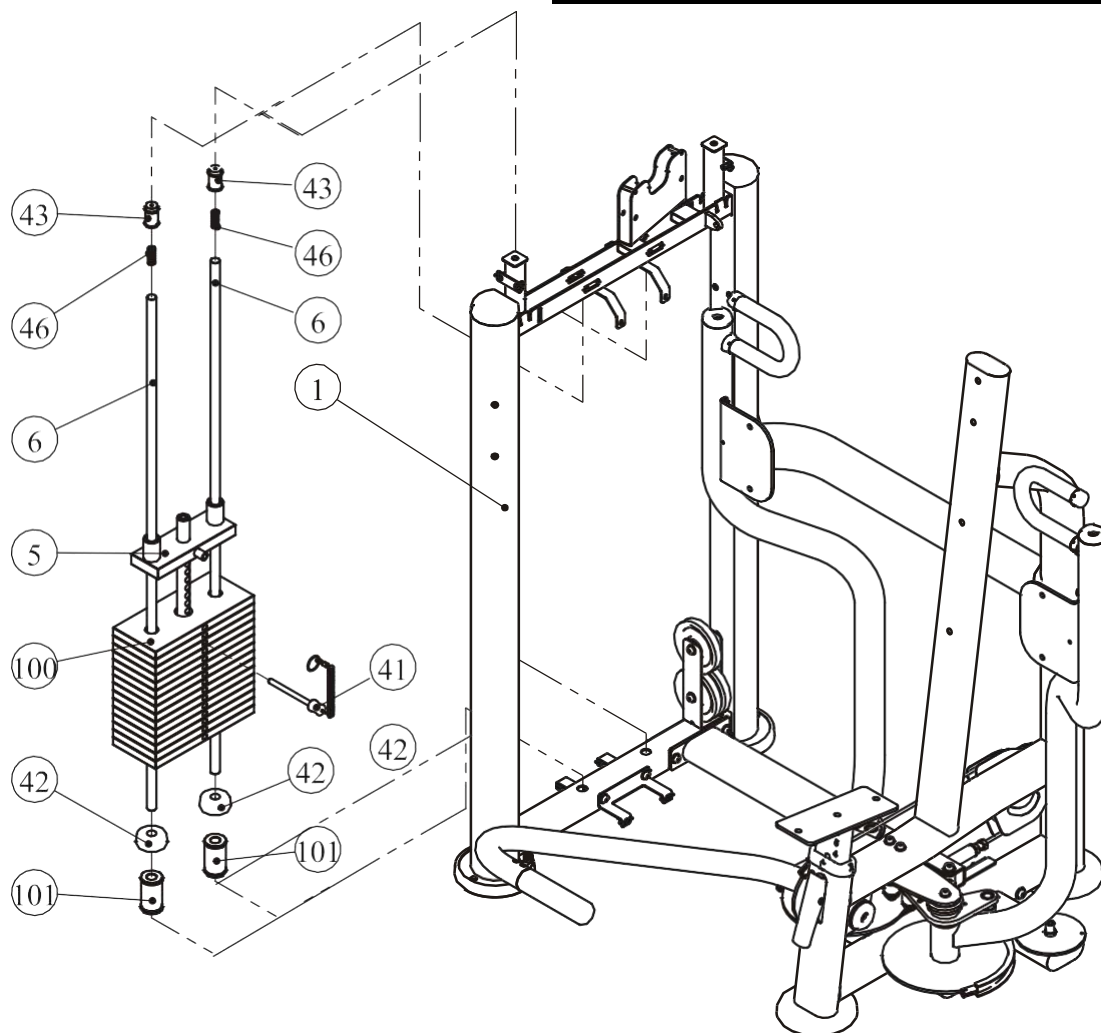
Этапы сборки

ШАГ 6

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#6), два резиновых амортизатора (#42), пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#100) две проставки (#101), и одну верхнюю плиту в сборе (#5). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#43), две пружины (#46).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#41) к верхней плите в сборе (#5).

№.	Номер детали	Описание	К-во
100	FE97193100	Весовые плиты 10ф.	15
101	FEWS01ASSY	Проставки	2



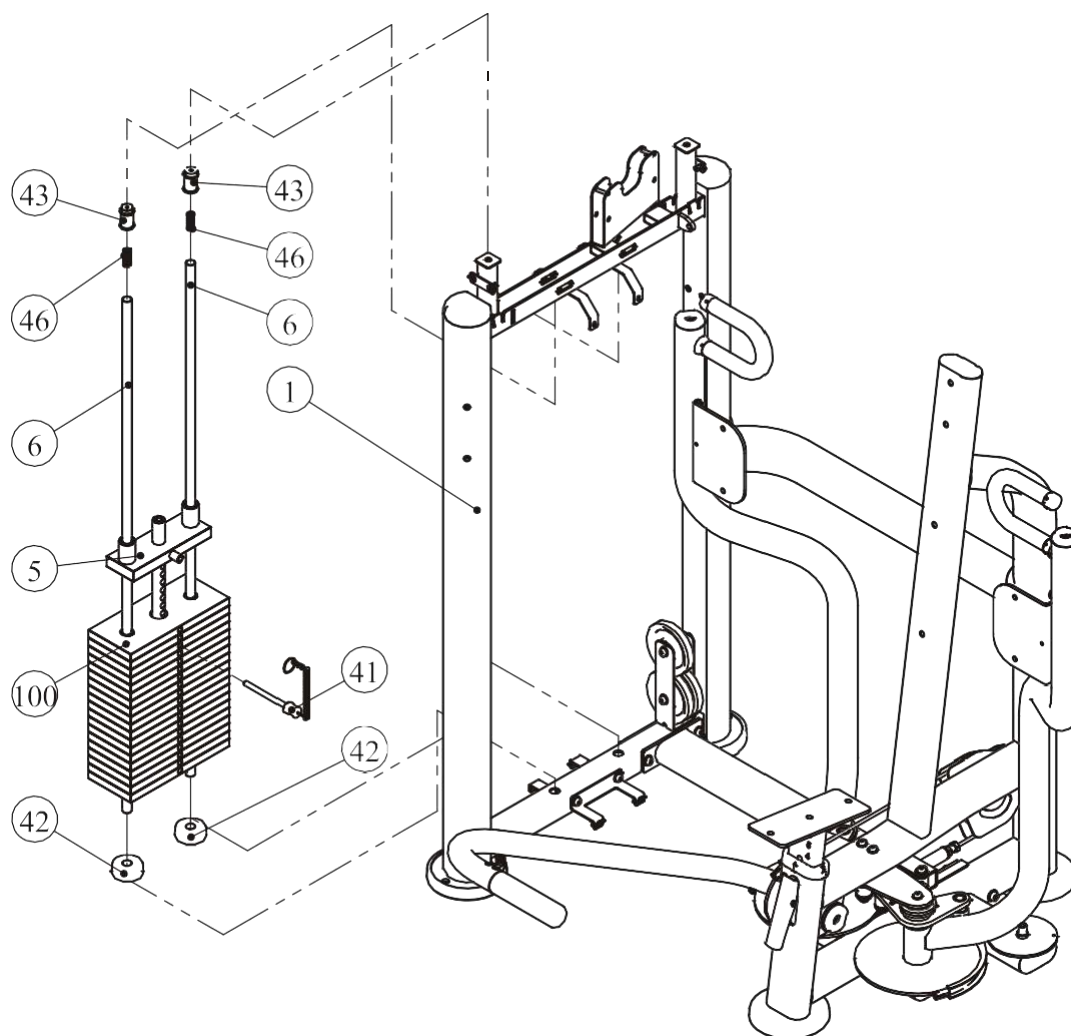
Этапы сборки

ШАГ 6

Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#6), два резиновых амортизатора (#42), девятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#100), одну верхнюю плиту в сборе (#5). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#43), две пружины (#46).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#41) к верхней плите в сборе (#5).

No.	Номер детали	Описание	К-во
100	FE97193100	Весовые плиты 10ф.	19



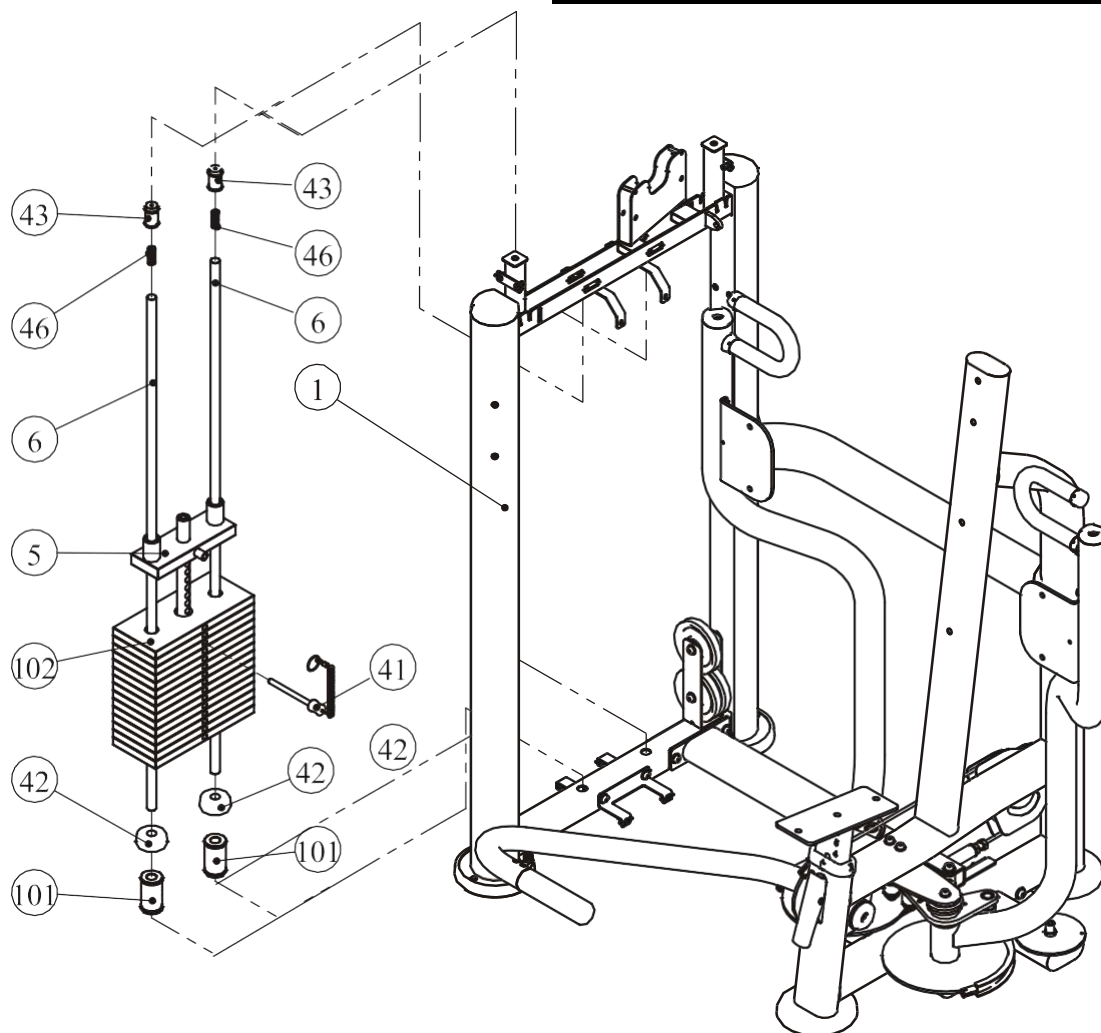
Этапы сборки

ШАГ 6

Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#6), два резиновых амортизатора (#42), пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#102), две проставки (#101) и одну верхнюю плиту в сборе (#5). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#43), две пружины (#46).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#41) к верхней плите в сборе (#5).

No.	Номер детали	Описание	К-во
102	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	15
101	FEWS01ASSY	Проставки	2



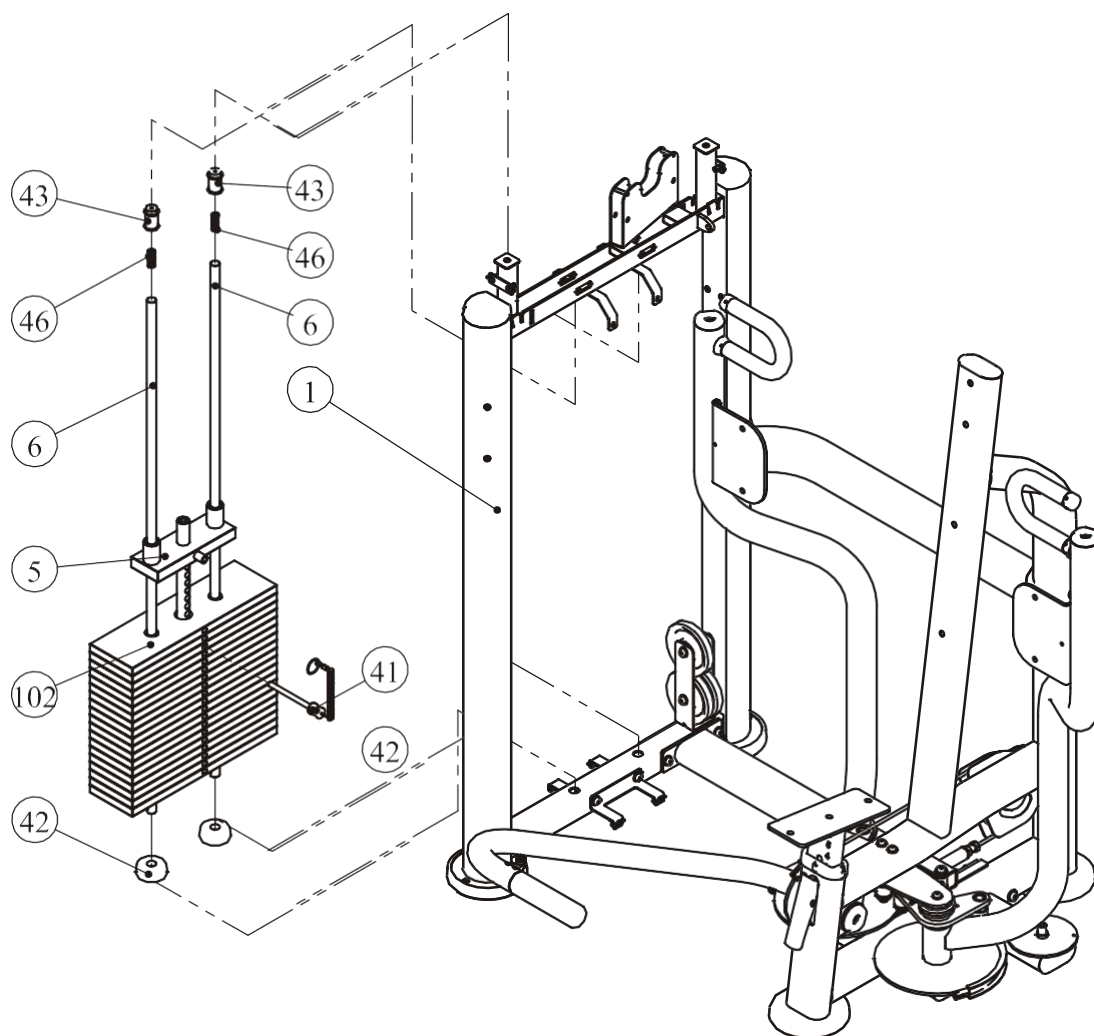
Этапы сборки

ШАГ 6

Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#6), два резиновых амортизатора (#42), девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#102) и одну верхнюю плиту в сборе (#5). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#43), две пружины (#46).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#41) к верхней плите в сборе (#5).

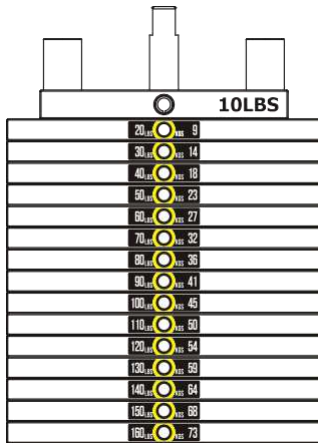
No.	Номер детали	Описание	К-во
102	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	19



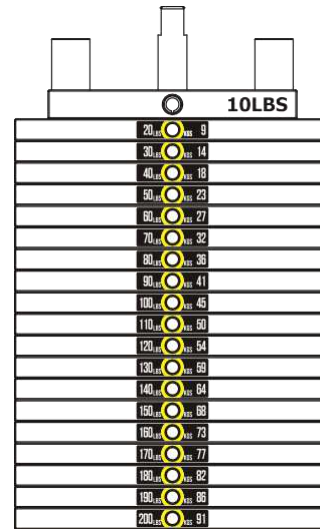
Этапы сборки

Схема расположения стикеров весовых плит

20 _г	9
30 _г	14
40 _г	18
50 _г	23
60 _г	27
70 _г	32
80 _г	36
90 _г	41
100 _г	45
110 _г	50
120 _г	54
130 _г	59
140 _г	64
150 _г	68
160 _г	73
170 _г	77
180 _г	82
190 _г	86
200 _г	91
210 _г	96
220 _г	100
230 _г	104

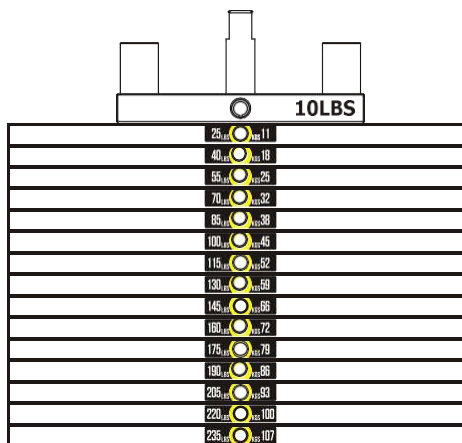


20-160 г.

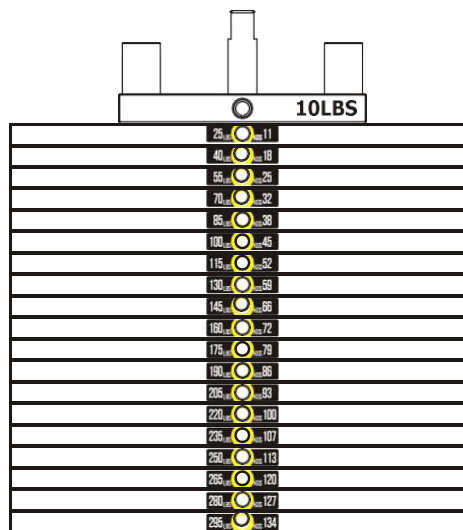


20-200 г.

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



25-235 г.



25-295 г.

Этапы сборки

ШАГ 7

1. Прикрепите два ролика 4.5" (#32) к раме весового стека (#1) используя: два SHCS винта M10*50 (#62), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#68), две гайки M10 (#71).
2. Прикрепите два ролика 4.5" (#32) к блоку роликов (#21) используя: два SHCS винта M10*50 (#62), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#68), две гайки M10 (#71).
3. Прикрепите два тонких ролика 4.5" (#30) к основной раме (#11) и к нижней перекладине (#12) используя: два SHCS винта M10*25 (#60), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#68) две проставки для роликов 1 (#48), два кожуха роликов (#29), две оси (#47).
4. Снимите гайку M10 и SHCS винт M10*35 с натяжителя троса в сборе (#24), прикрепите натяжитель троса (#24) к верхней плите в сборе (#5) и к раме весового стека (#1) используя: ранее снятую гайку: M10 и SHCS винт M10*35.
5. Прикрепите трос (#22) к блоку роликов (#21) к правому рычагу (#13) и к левому рычагу (#14).
6. Прикрепите два SHCS винта M4*15 (#57) к правому рычагу (#13) и к левому рычагу (#14).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

ШАГ 8

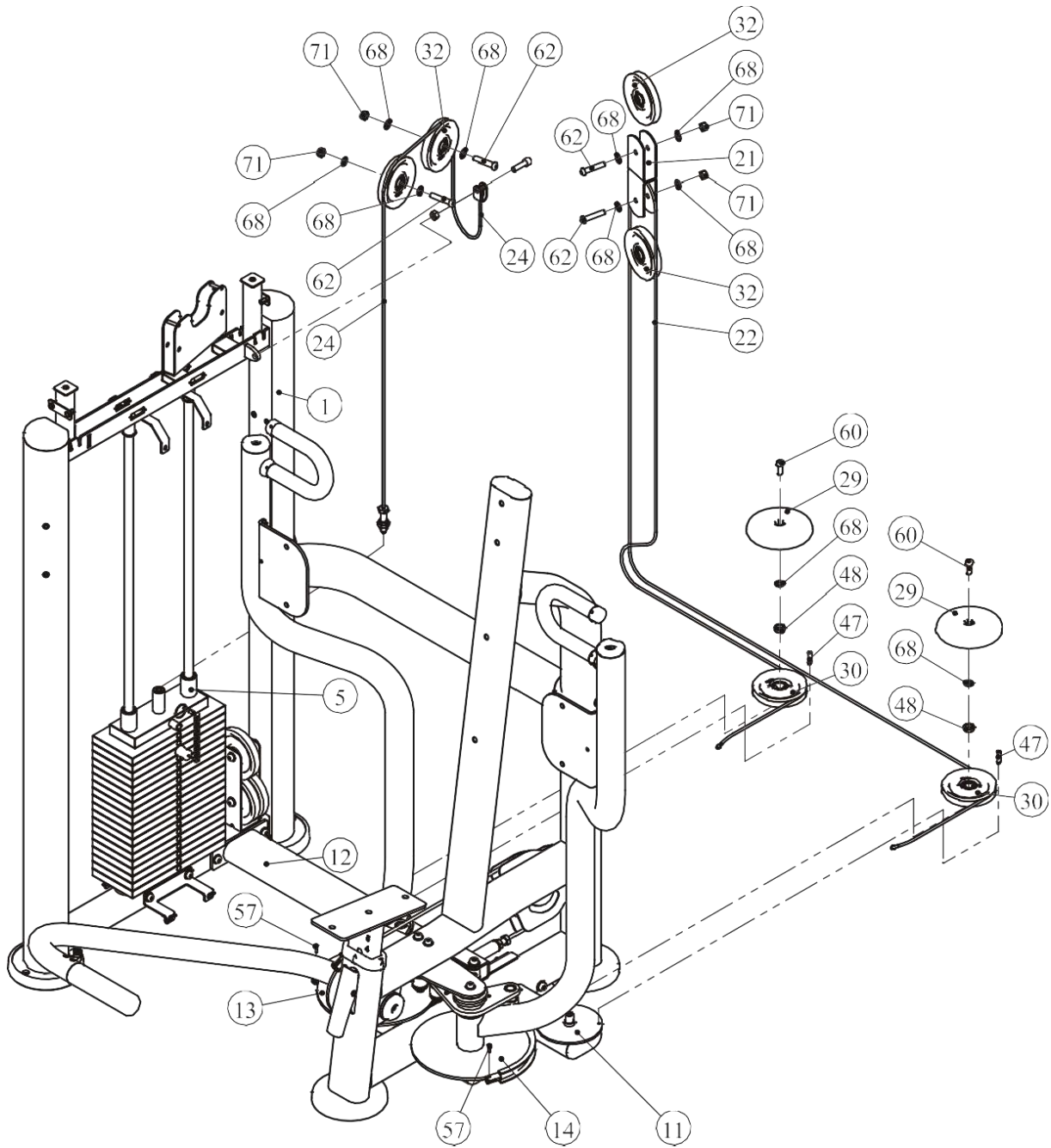
Советы: Заранее вставьте 8 болтов в раму весового стека и в нижний держатель кожуха, затем вставьте задний и передний кожух, прикрепите болтами и затяните.

1. Прикрепите передний левый кожух (#38) и передний правый кожух (#39) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#3) используя: четыре CRPHS винта M6*20 (#54) и два CRPHS винта M6*16 (#56).
2. Прикрепите заднее зачехление (#40) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#3) используя: четыре CRPHS винта M6*20 (#54), два CRPHS винта M6*16 (#56).
3. Прикрепите информационный стикер (#8) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#2) используя: два CRPHS винта M6*20 (#54), два CRPHS винта M6*10 (#55)
4. Прикрепите заднее верхнее зачехление (#9) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#2) используя: четыре CRPHS винта M6*20 (#54)
5. Прикрепите верхнюю крышку (#7) к раме весового стека (#1) используя: два винта CRPHS M6*20 (#54), две заглушки Ф16.5*6.88 (#53)
6. Прикрепите держатель для бутылки (#10) к раме весового стека (#1) используя: два CRPHS винта M6*20 (#54).

Примечание: Затяните болты гаечным ключом.

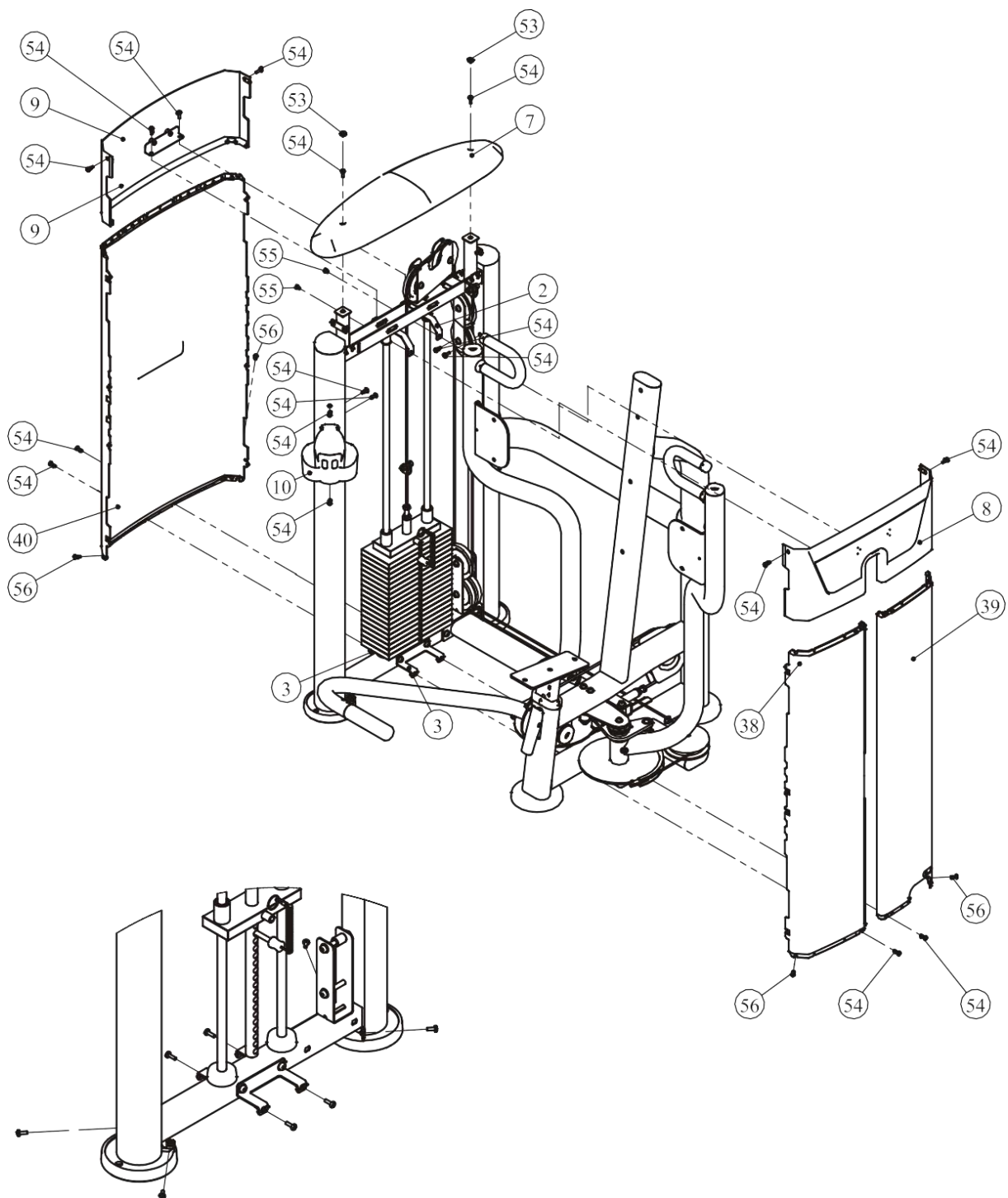
Этапы сборки

ШАГ 7



Этапы сборки

ШАГ 8

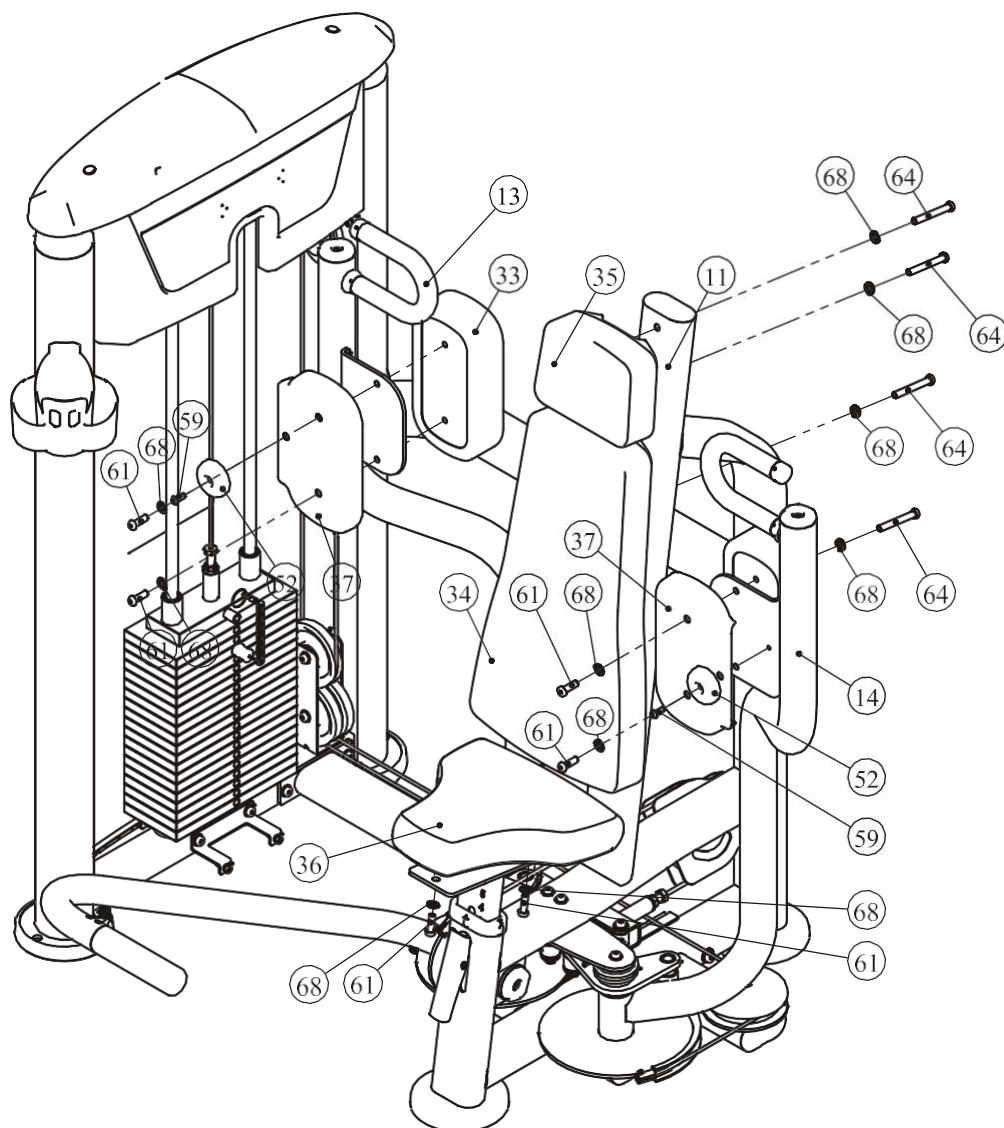


Этапы сборки

ШАГ 9

1. Прикрепите спинку в сборе (#34) и подголовник в сборе (#35) к главной раме (#11) используя: четыре $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ плоские шайбы (#68), четыре SHCS винта M10*80 (#64)
2. Прикрепите сиденье (#36) к главной раме (#11) используя:
два SHCS винта M10*30 (#61), две плоские шайбы $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#68)
3. Прикрепите две упорные подушки (#33) и два кожуха (#37) к правому рычагу (#13) и к левому рычагу (#14) используя: четыре SHCS винта M10*30 (#61), четыре плоские шайбы $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#68), два BHCS винта M8*20 (#59), две резиновые заглушки $\Phi 63.5$ (#52)

Примечание: Затяните болты гаечным ключом.



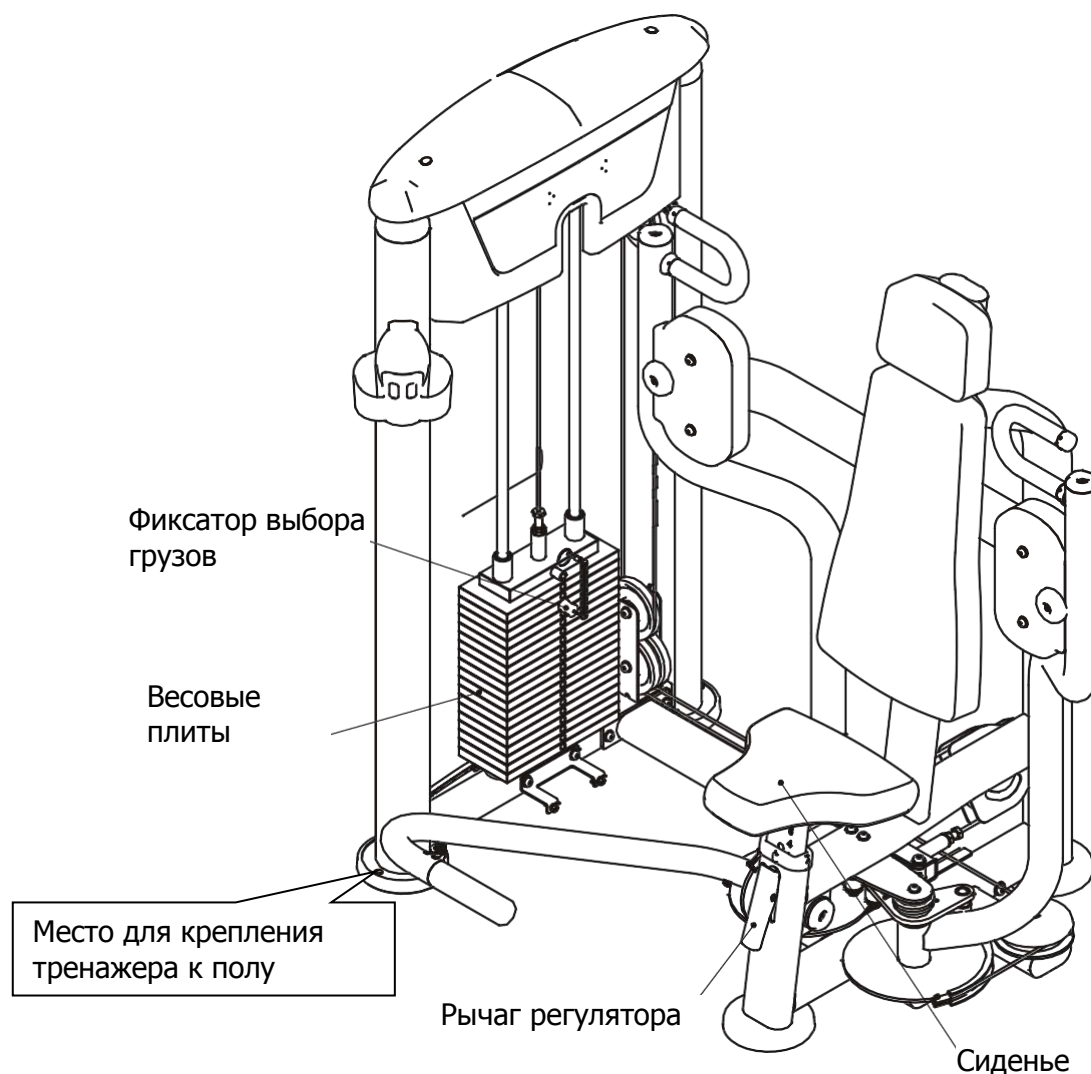
Инструкция по регулировке

Регулировка высоты сиденья

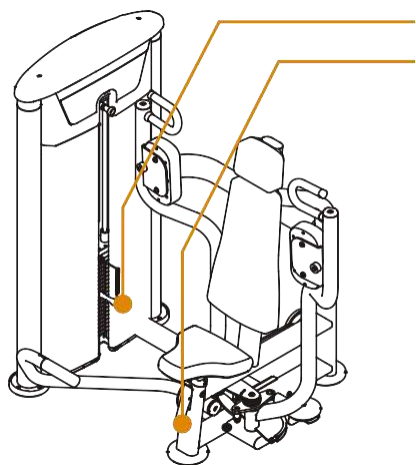
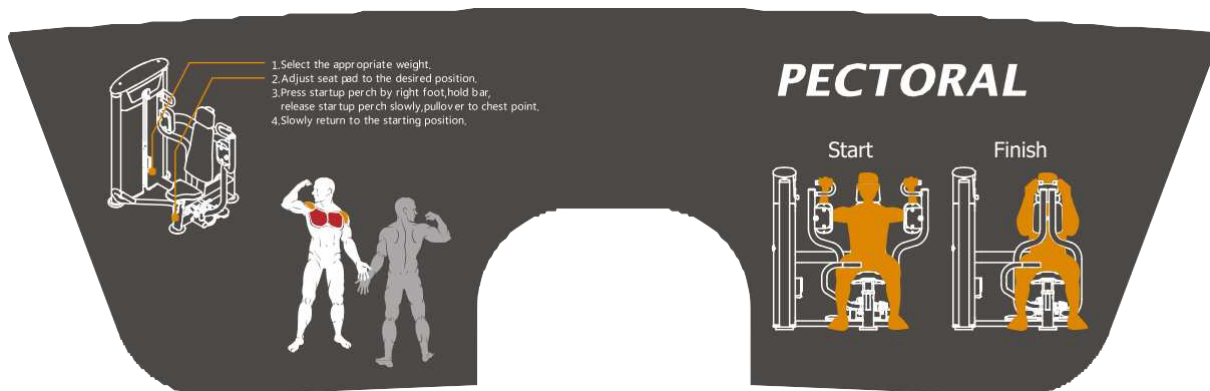
1. Потяните за рычаг регулятора, отрегулируйте максимально комфортную высоту сиденья.
2. Приведите рычаг в исходное положение.

Выбор грузов

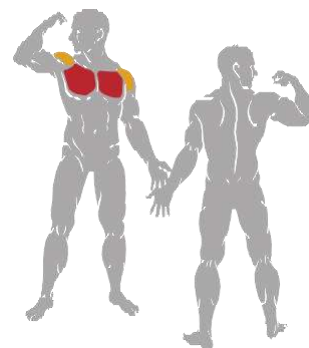
1. Выберите необходимый вес, согласно шкале весов, расположенной на весовых плитах. Вставьте селектор выбора грузов в отверстие весового стека.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.



Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес
2. Установите наиболее комфортную высоту сиденья
3. Приведите в движение упор для ног, тем самым приведя в движение рычаги
4. Возьмитесь за рычаги и плавно сведите их перед грудью до максимума
5. Затем плавно верните рычаги в исходное положение



Исходное положение

Конечное положение

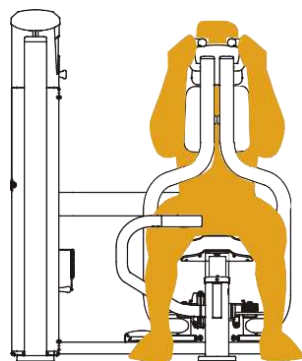
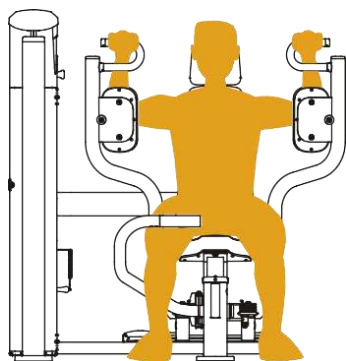


График технического обслуживания

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 гляцевых 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.

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 изнашивается 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.