

Инструкция

Двойная регулируемая тяга Impulse IT9530

Полезные ссылки:

[Двойная регулируемая тяга Impulse IT9530 - смотреть на сайте](#)

[Двойная регулируемая тяга Impulse IT9530 - читать отзывы](#)

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 -----	22
Инструкция по сборке -----	23
Этапы сборки -----	24
Инструкция по регулировке -----	36
Техника выполнения упражнения -----	37
График технического обслуживания -----	39
Общая информация о техническом обслуживании -----	40
Общие рекомендации -----	41

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

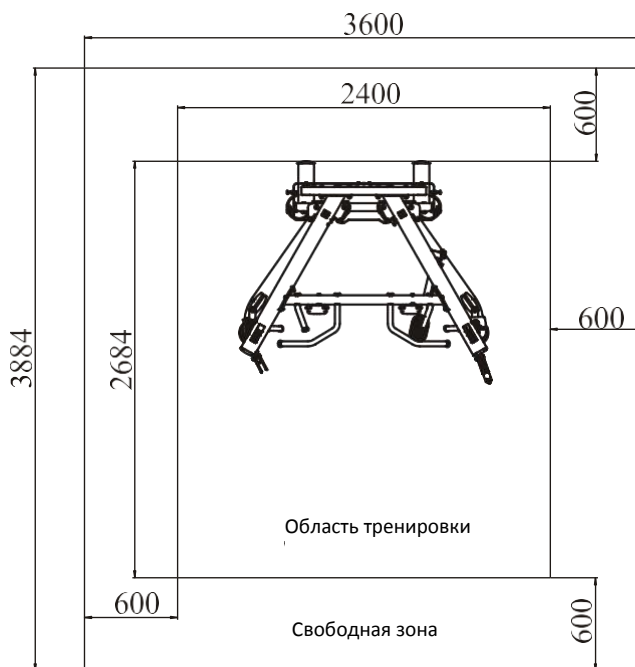
Меры предосторожности во время сборки

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: 2x134 кг / 2x295ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг/ 330 ф.

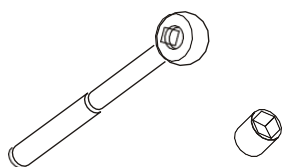
Габариты ДхШхВ: 2400 x 2684 x 2270мм (при полной амплитуде движения частей тренажера)

Вес тренажера: 165 кг / 363 ф.

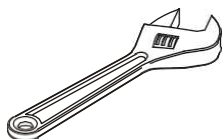
Общие рекомендации по сборке

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.

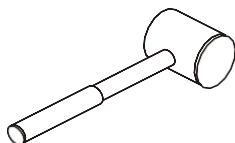
Инструменты для сборки



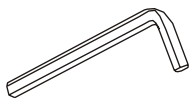
Ключ-трещетка с головкой



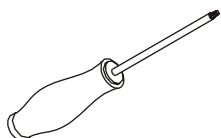
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

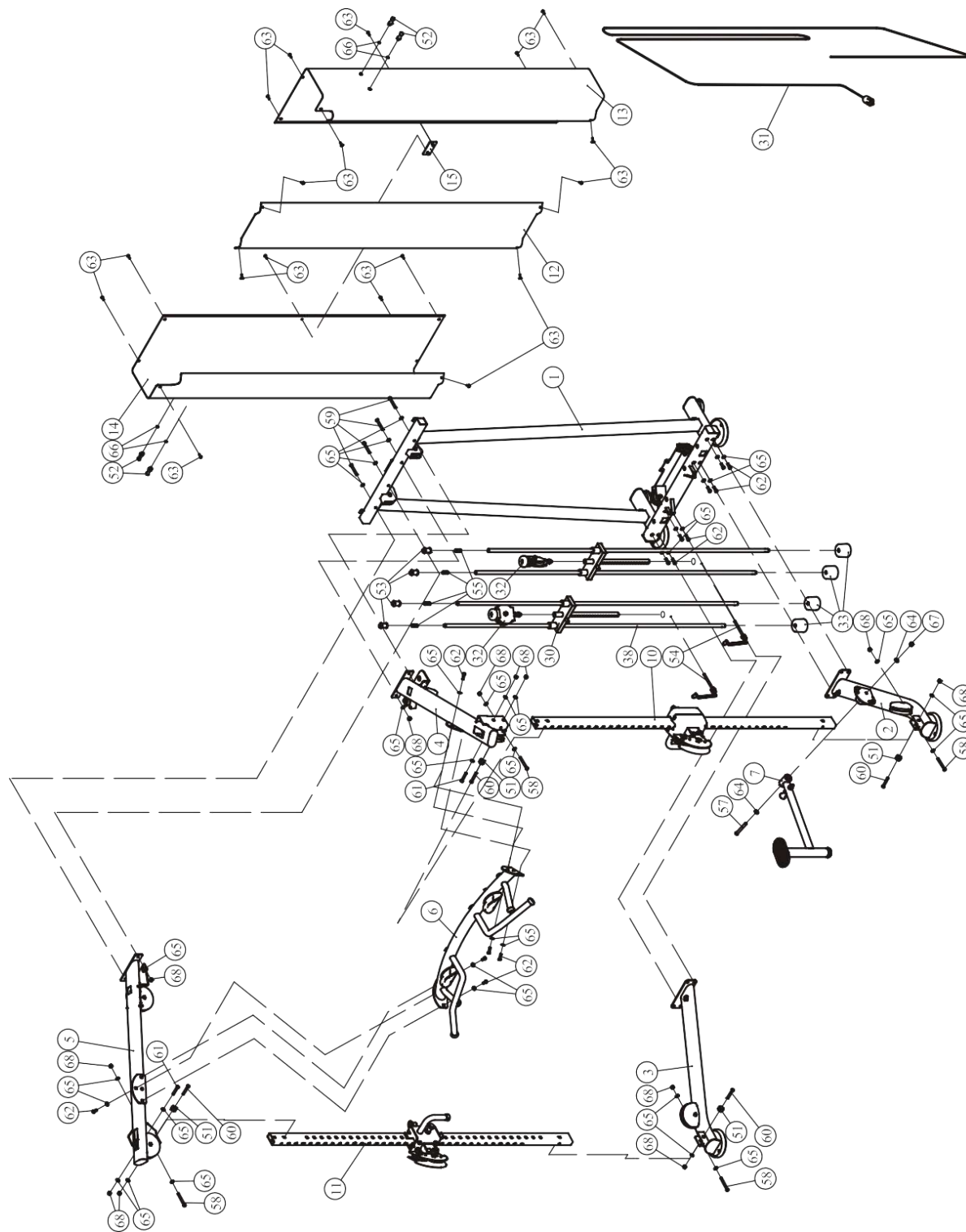
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	№ дет.	Деталь	Описание	К-во
1	1	IT953001ASSY	Рама весового стека	1
2	2	IT953002ASSY	Левая нижняя поперечная рама	1
3	3	IT953003ASSY	Правая нижняя поперечная рама	1
4	4	IT953004ASSY	Левая верхняя поперечная рама	1
5	5	IT953005ASSY	Правая верхняя поперечная рама	1
6	6	IT953006ASSY	Верхняя соединительная рама	1
7	7	IT953007ASSY	Платформа	1
8	10	IT953010ASSY	Правая направляющая	1
9	11	IT953011ASSY	Левая направляющая	1
10	12	IT95301200	Переднее зачехление	1
11	13	IT953013ASSY	Левое переднее зачехление	1
12	14	IT953014ASSY	Правое переднее зачехление	1
13	15	IT953015ASSY	Соединительная плата	1
14	30	IT95014200	Верхняя плита в сборе	2
15	31	IT95303100	Трос	2
16	32	IT951550ASSY	Блок ролика	2
17	33	IN-D10132900	Резиновый амортизатор Ф76*60	4
18	34	V310800	Манжет для ног	1
19	35	PTSHILO15000	Гриф	1
20	36	KFFT2200	Рукоятка для тяги	1
21	37	HV61000	Удлиненные рукоятки	2
22	38	CXT-1001800V1	Направляющие Ф19*1953	4
23	51	IT95252200	Втулка	4
24	52	IT95274400	Стержень	4
25	53	IT95016100	Втулка-фиксатор Ф25*Ф19*45	4
26	54	IT90012000V1	Фиксатор грузов	2
27	55	HFOPT900-04A0602	Пружина	4
28	56	HLG8N9	Карабин Ф8	6
29	57	GB70BTM12*105DN18	SHCS винт М12*105	1
30	58	GB70BTM10*90DN18	SHCS винт М10*90	4
31	59	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт М10*75	4
32	60	GB70BTM10*65DN18	SHCS винт М10*65	4
33	61	GB70BTM10*60DN18	SHCS винт w М10*60	2
34	62	GB70BTM10*30DN18	SHCS винт М10*30	14
35	63	GB818M6*20*20D HS2	CRPHS винт М6*20	18
36	64	GB9512DN2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2,5	2
37	65	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	38
38	66	GB938N19	Пружинная шайба Ф8	4
39	67	NM12DN2	Гайка М12	1
40	68	NM10DN2	Гайка М10	14
41	69	NBS6DH S	Шестигранный ключ S=6	1
42	70	NBS8DH S	Шестигранный ключ S=8	1
43	71	LW 200BS	Отвертка Ф6*117	1
44	72	YHY	Смазка	1
45	73	NBS0.188DHS	Шестигранный ключ S=3/16"	1

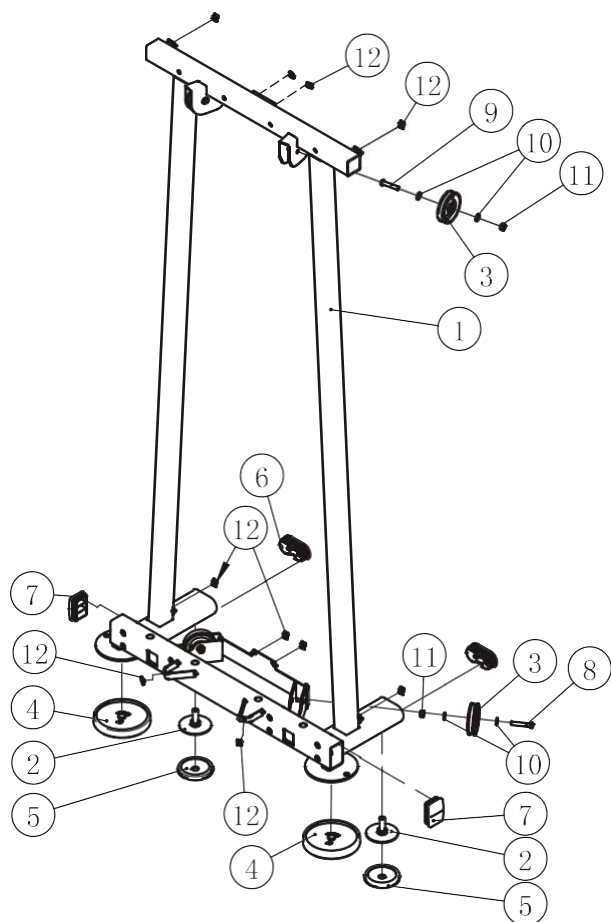
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Список деталей и сборочный чертеж

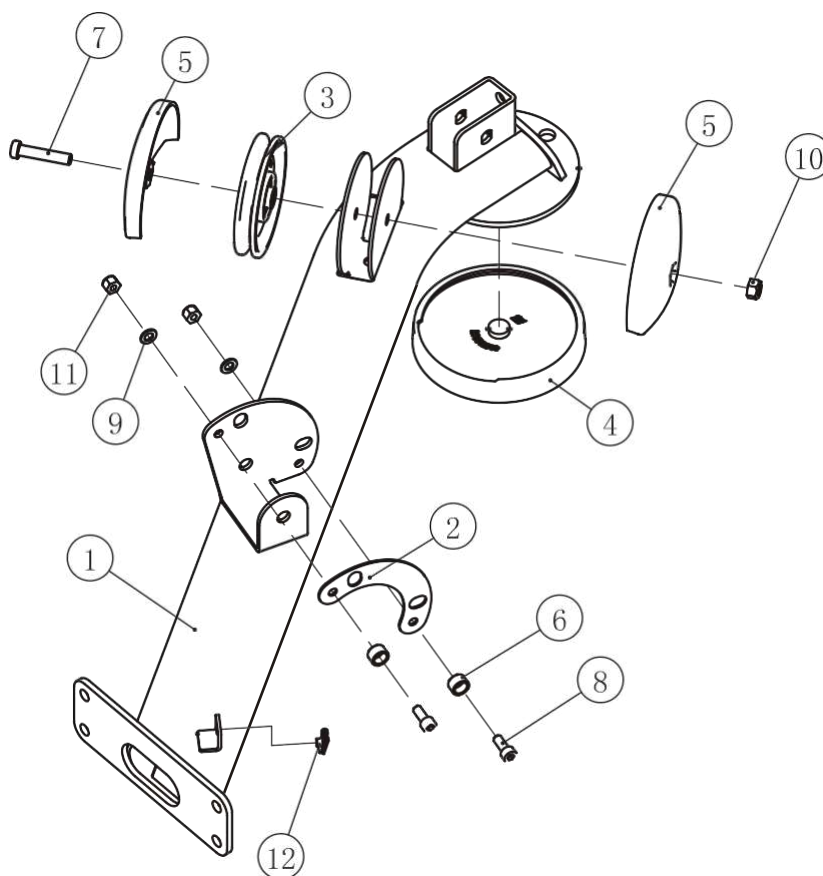
Рама весового стека



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1	IT95300100	Рама весового стека	1
2	1.2	PE3000900	Регулируемая опора	2
3	1.3	M01004800V5	Ролик Ф89*25.8	4
4	1.4	IT95015700	Опора	2
5	1.5	PE3001200	Противоскользкая насадка	2
6	1.6	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	2
7	1.7	KPSFID2800	Заглушка □50.8*76.2	2
8	1.8	GB70BTM10*55DN18	SHCS винт M10*55	2
9	1.9	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	2
10	1.10	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	8
11	1.11	NM10DN2	Гайка M10	4
12	1.12	AC32705800	U-образная гайка M6	10

Список деталей и сборочный чертеж

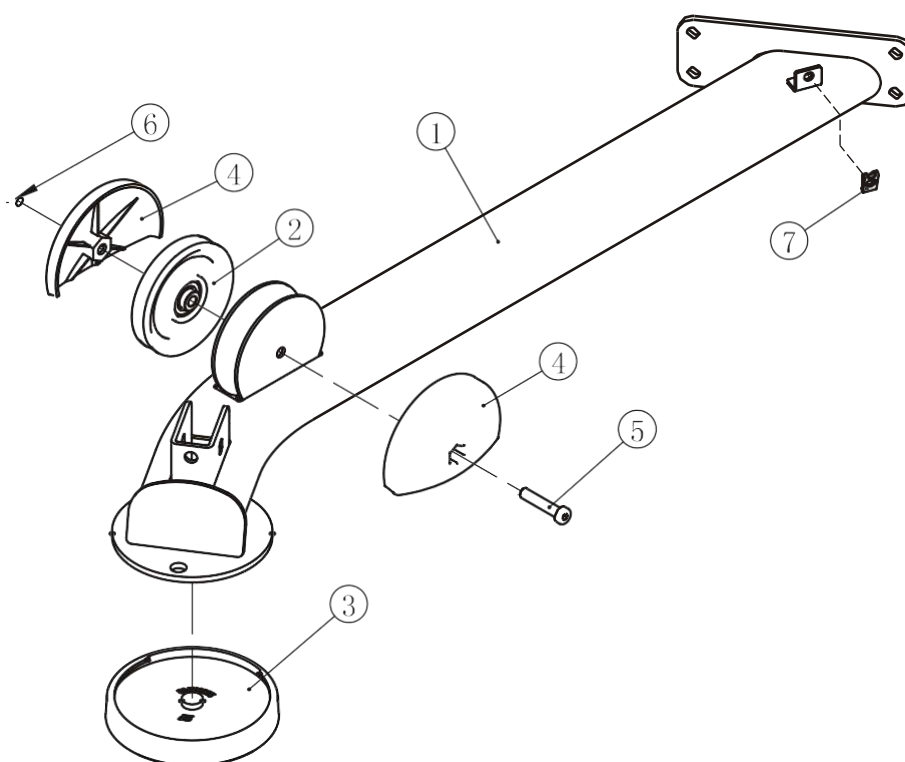
Левая нижняя поперечная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.1	IT95300200	Левая нижняя поперечная рама	1
2	2.2	IT95302100	Пластина	1
3	2.3	SG500110400V5	Ролик Ф114*26.4	1
4	2.4	IT95015700	Опора	1
5	2.5	IT80033800B	Частичное зачехление ролика	2
6	2.6	IN-S10111200	Стопорное кольцо	2
7	2.7	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	1
8	2.8	GB70M8*20DN20	SHCS винт M8*20	2
9	2.9	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
10	2.10	NM10DN2	Гайка M10	1
11	2.11	NM8DN2	Гайка M8	2
12	2.12	AC32705800	U-образная гайка M6	1

Список деталей и сборочный чертеж

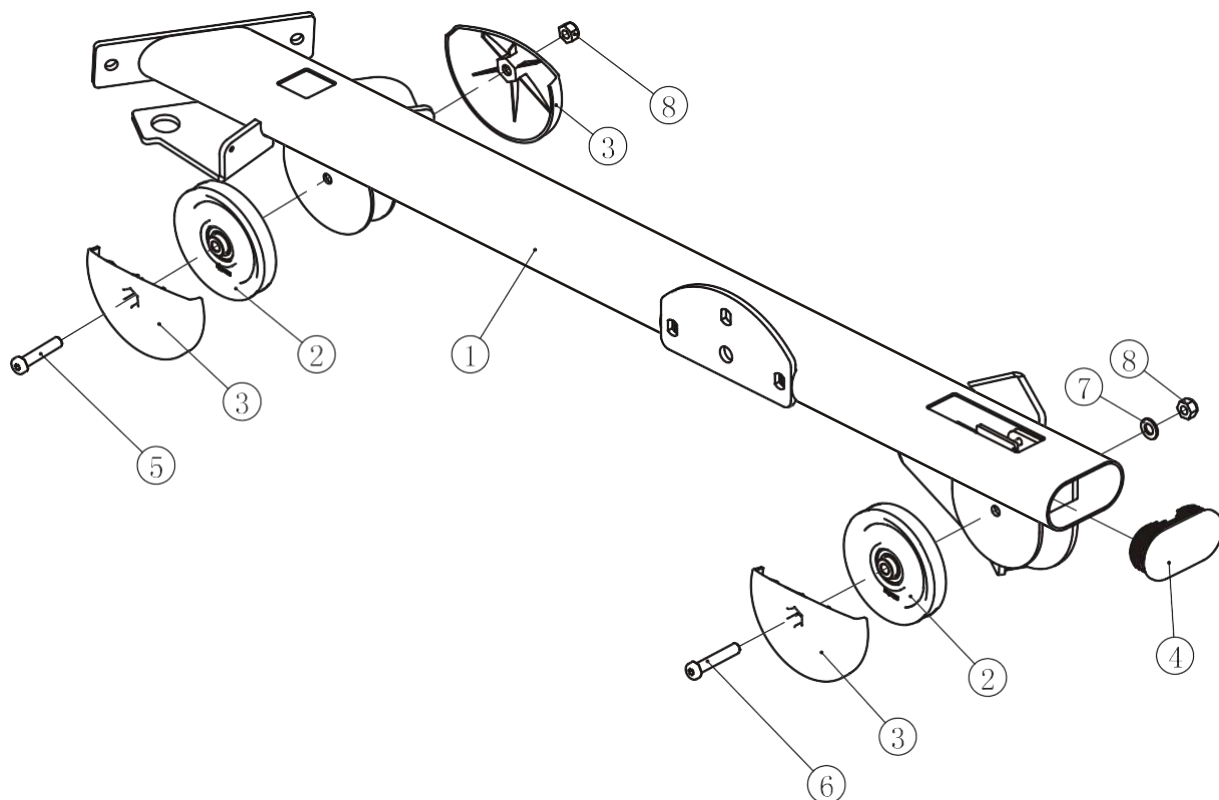
Правая нижняя поперечная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	3.1	IT95300300	Правая нижняя поперечная рама	1
2	3.2	SG500110400V5	Ролик Ф114*26.4	1
3	3.3	IT95015700	Опора	1
4	3.4	IT80033800B	Частичное зачехление ролика	2
5	3.5	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	1
6	3.6	NM10DN2	Гайка M10	1
7	3.7	AC32705800	U-образная гайка M6	1

Список деталей и сборочный чертеж

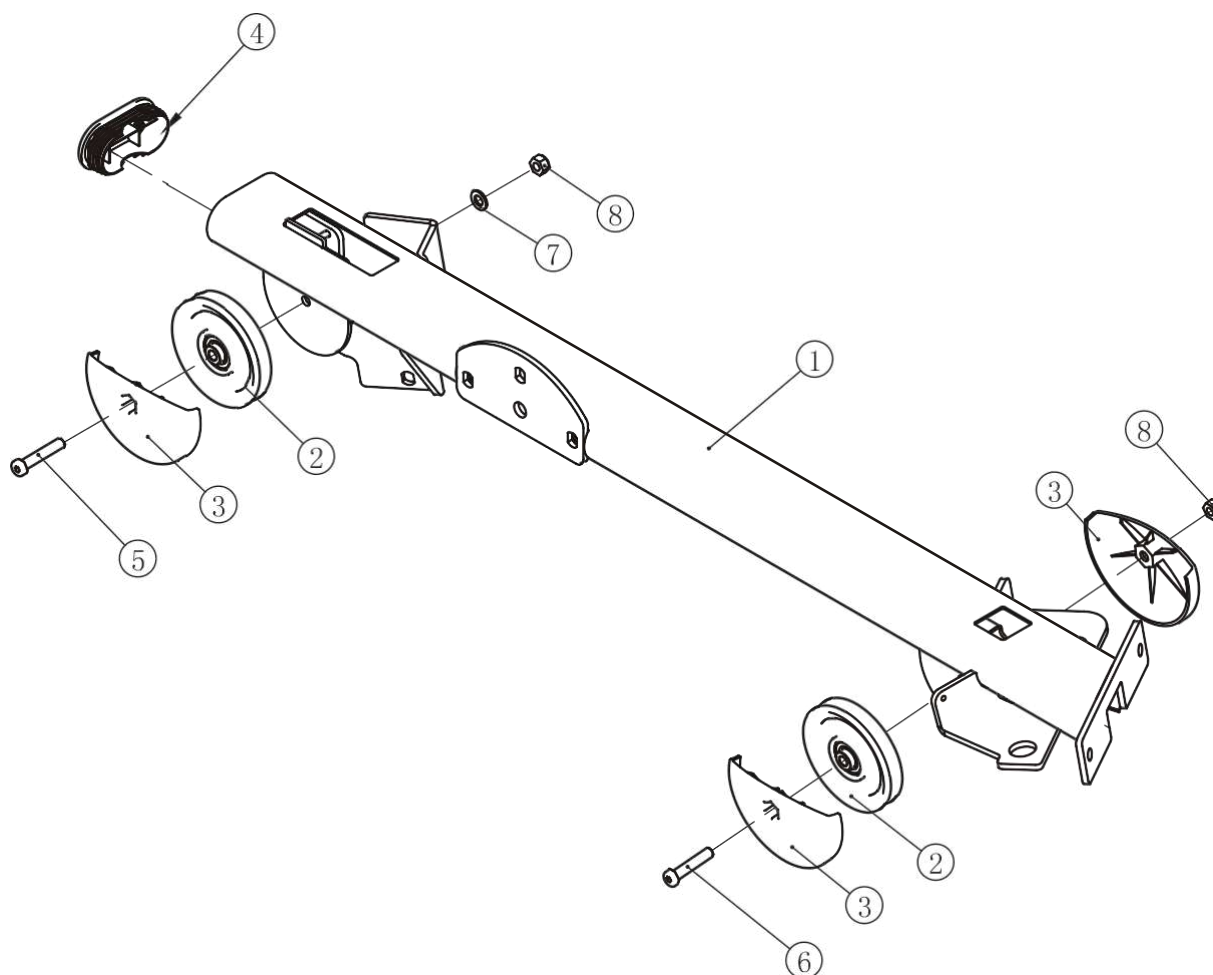
Левая верхняя поперечная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	4.1	IT95300400	Левая верхняя поперечная рама	1
2	4.2	SG500110400V5	Ролик Ф114*26.4	2
3	4.3	IT80033800B	Частичное зачехление ролика	3
4	4.4	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1
5	4.5	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	1
6	4.6	GB70BTM10*55DN18	SHCS винт M10*55	1
7	4.7	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	1
8	4.8	NM10DN2	Гайка M10	2

Список деталей и сборочный чертеж

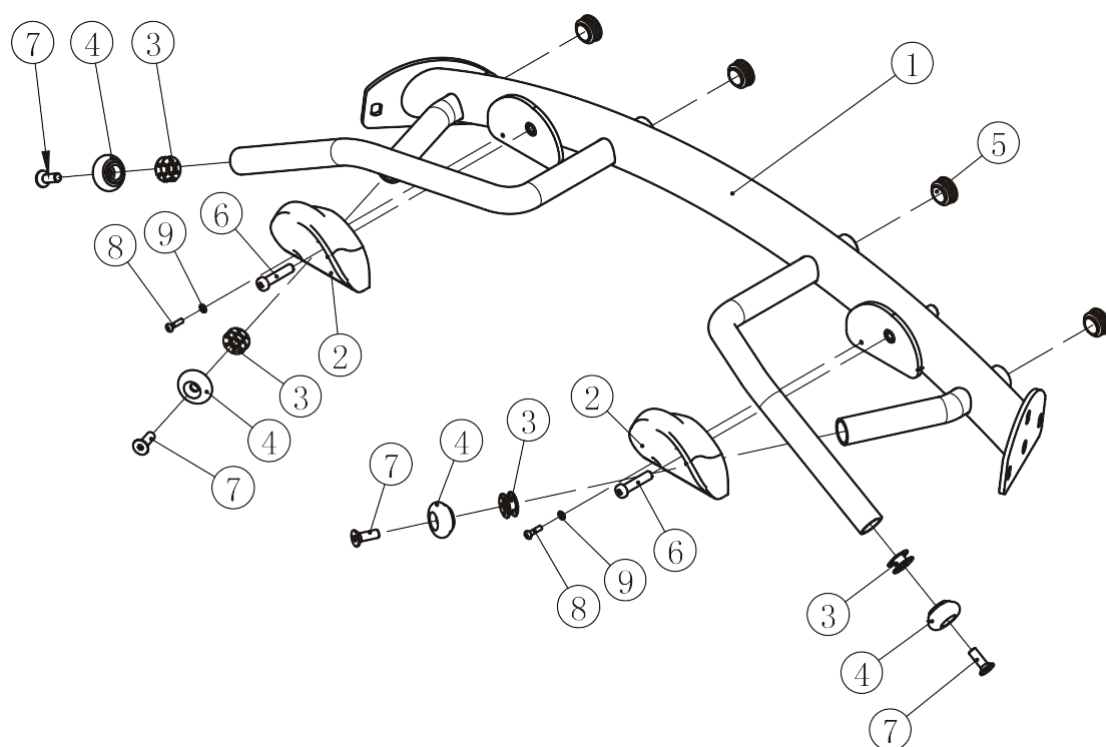
Правая верхняя поперечная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	5.1	IT95300500	Правая верхняя поперечная рама	1
2	5.2	SG500110400V5	Ролик Ф114*26.4	2
3	5.3	IT80033800B	Частичное зачехление ролика	3
4	5.4	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1
5	5.5	GB70BTM10*55DN18	SHCS винт M10*55	1
6	5.6	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	1
7	5.7	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	1
8	5.8	NM10DN2	Гайка M10	2

Список деталей и сборочный чертеж

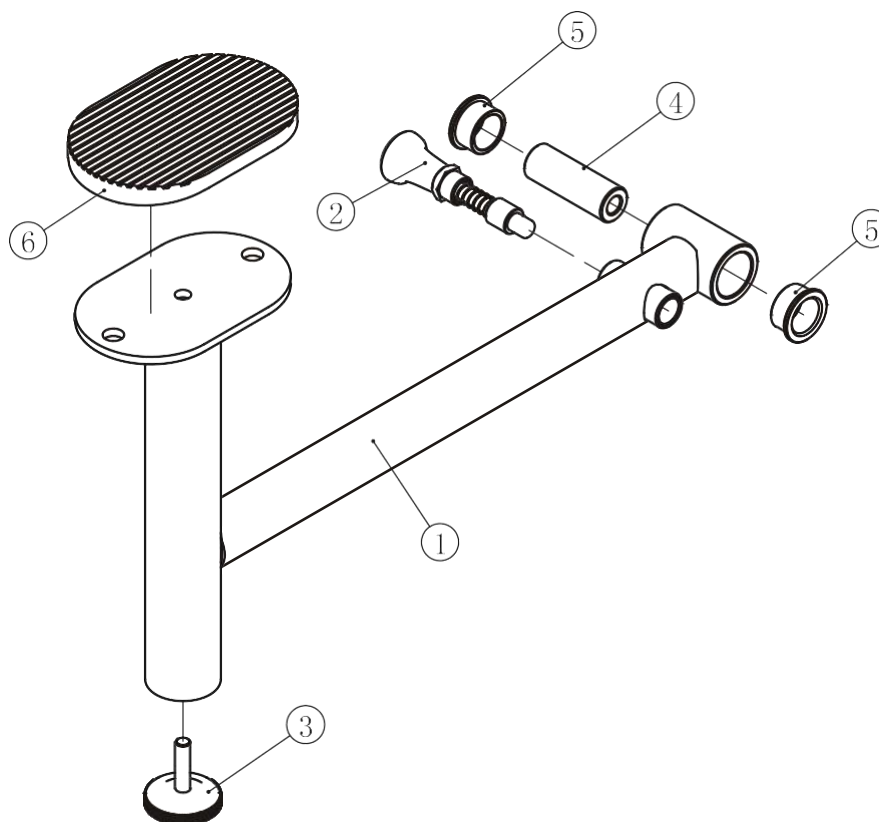
Верхняя соединительная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	6.1	IT95300600	Верхняя соединительная рама	1
2	6.2	XZ72300	Выступ	2
3	6.3	IF81212700	Болт Ф32*2.5*29	4
4	6.4	IT9030B9500	Алюминиевая заглушка	4
5	6.5	BNH0573	Заглушка Ф32	4
6	6.6	GB70BTM10*30DN18	SHCS винт M10*30	2
7	6.7	CNLM10*40N19	HSHS винт M10*40	4
8	6.8	GB818M5*20*20DS2	CRPHS винт M5*20	2
9	6.9	GB955DS2	Плоская шайба Ф5.3*Ф10*1	2

Список деталей и сборочный чертеж

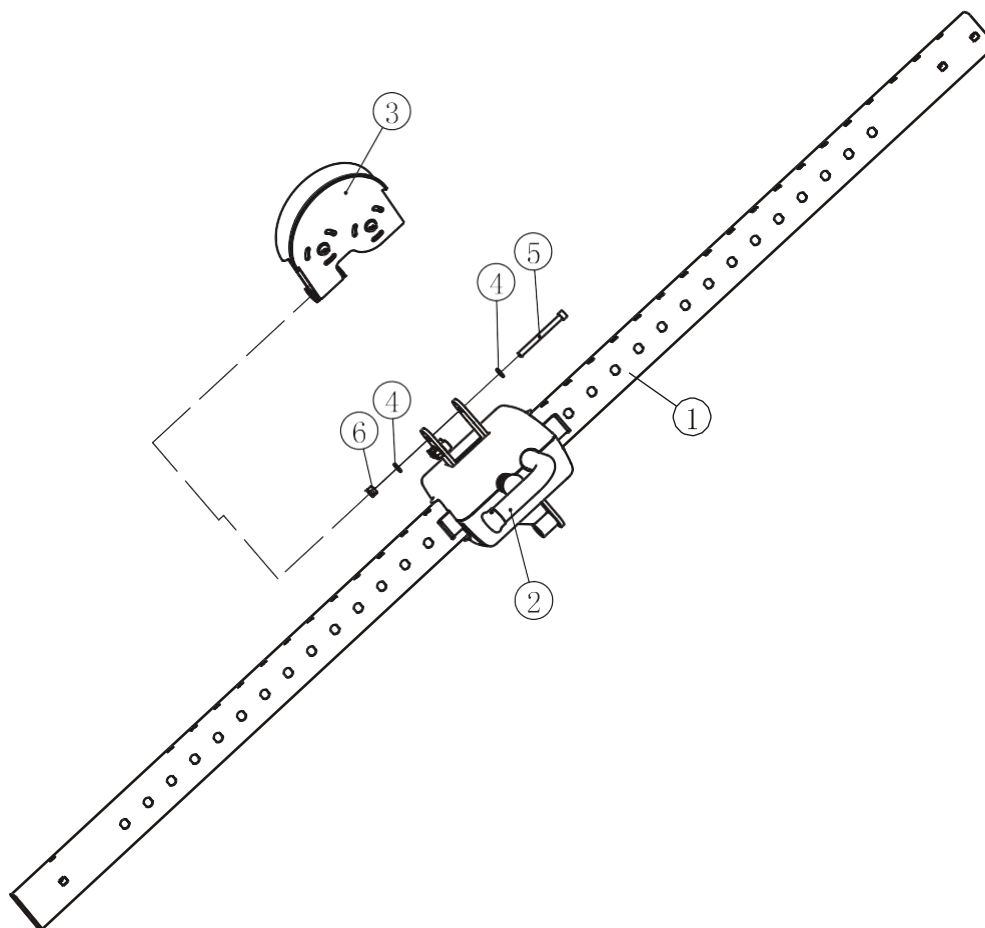
Платформа в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	7.1	IT95300700	Платформа	1
2	7.2	IT95021600	Фиксатор	1
3	7.3	ASCENT2900	Регулируемая опора	1
4	7.4	IT90021200V1	Ось $\Phi 25.4 * \Phi 12.5 * 72.5$	1
5	7.5	M02502000	Втулка $\Phi 38 * \Phi 32 * \Phi 25.4 * 18$	2
6	7.6	SPT-62200	Резиновое покрытие	1

Список деталей и сборочный чертеж

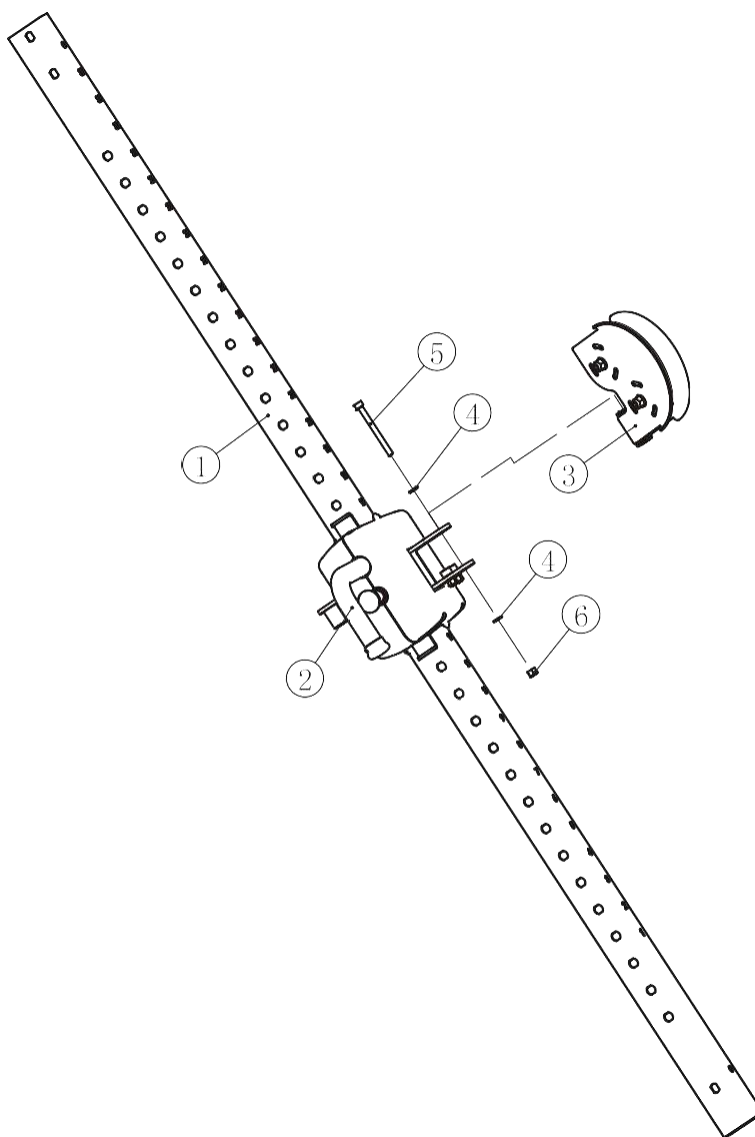
Правая направляющая



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	10.1	IT95301000	Правая направляющая	1
2	10.2	IT952519ASSY	Подвижной блок	1
3	10.3	IT952520ASSY	Двойной блок ролика	1
4	10.4	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
5	10.5	GB70M8*90DN20	SHCS винт М8*90	1
6	10.6	NM8DN2	Гайка М8	1

Список деталей и сборочный чертеж

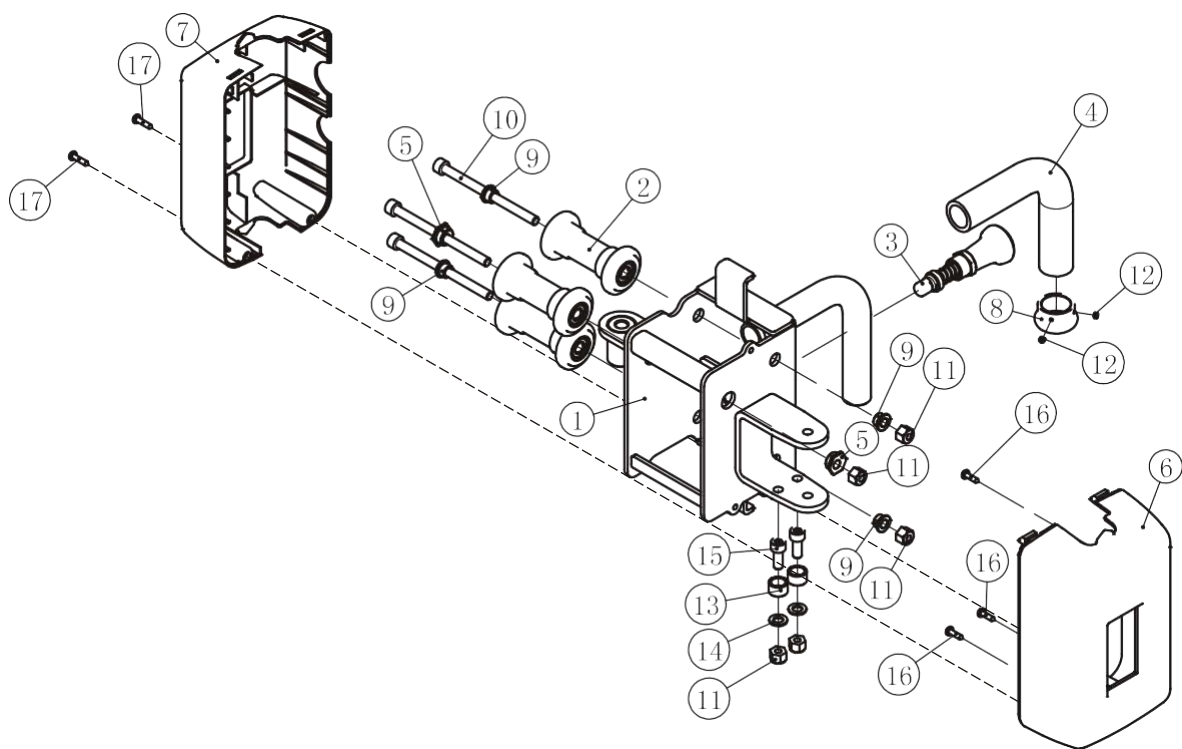
Левая направляющая



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	11.1	IT95301100	Левая направляющая	1
2	11.2	IT953008ASSY	Подвижной блок	1
3	11.3	IT952520ASSY	Двойной блок ролика	1
4	11.4	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
5	11.5	GB70M8*90DN20	SHCS винт M8*90	1
6	11.6	NM8DN2	Гайка M8	1

Список деталей и сборочный чертеж

Правый подвижной блок

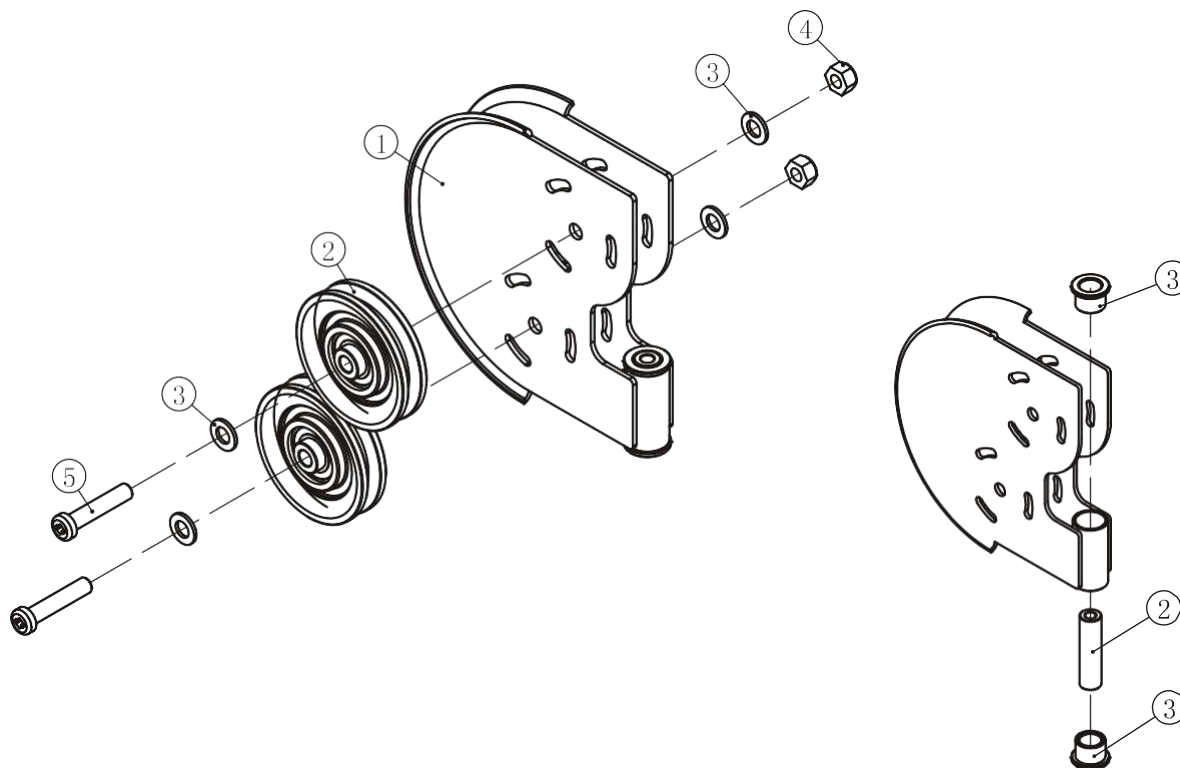


№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	10.2.1	IT95251900	Подвижной блок	1
2	10.2.2	IT95251500	Ролик	3
3	10.2.3	IT95251600	Пружинный фиксатор	1
4	10.2.4	IT95251700	Рукоятка	1
5	10.2.5	IT95251200	Шайба	2
6	10.2.6	IT95251300	Переднее зачехление	1
7	10.2.7	IT95251400	Заднее зачехление	1
8	10.2.8	IT95022100	Алюминиевая заглушка $\Phi 25.4$	1
9	10.2.9	P60015700	Проставка	4
10	10.2.10	GB70M8*115DN20	SHCS винт M8*115	3
11	10.2.11	NM8DN2	Гайка M8	5
12	10.2.12	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	2
13	10.2.13	IN-S10111200	Стопорное кольцо	2
14	10.2.14	GB958DN2	Плоская шайба $\Phi 9*\Phi 16*1.6$	2
15	10.2.15	GB70M8*20DN20	SHCS винт M8*20	2
16	10.2.16	GB845ST4.2*16DHS	CRPHSTS винт ST4. 2*16	3
17	10.2.17	GB845ST4.2*19DHS	CRPHSTS винт ST4. 2*16	2

Список деталей и сборочный чертеж

Двойной блок ролика в сборе

Рама двойного блока ролика

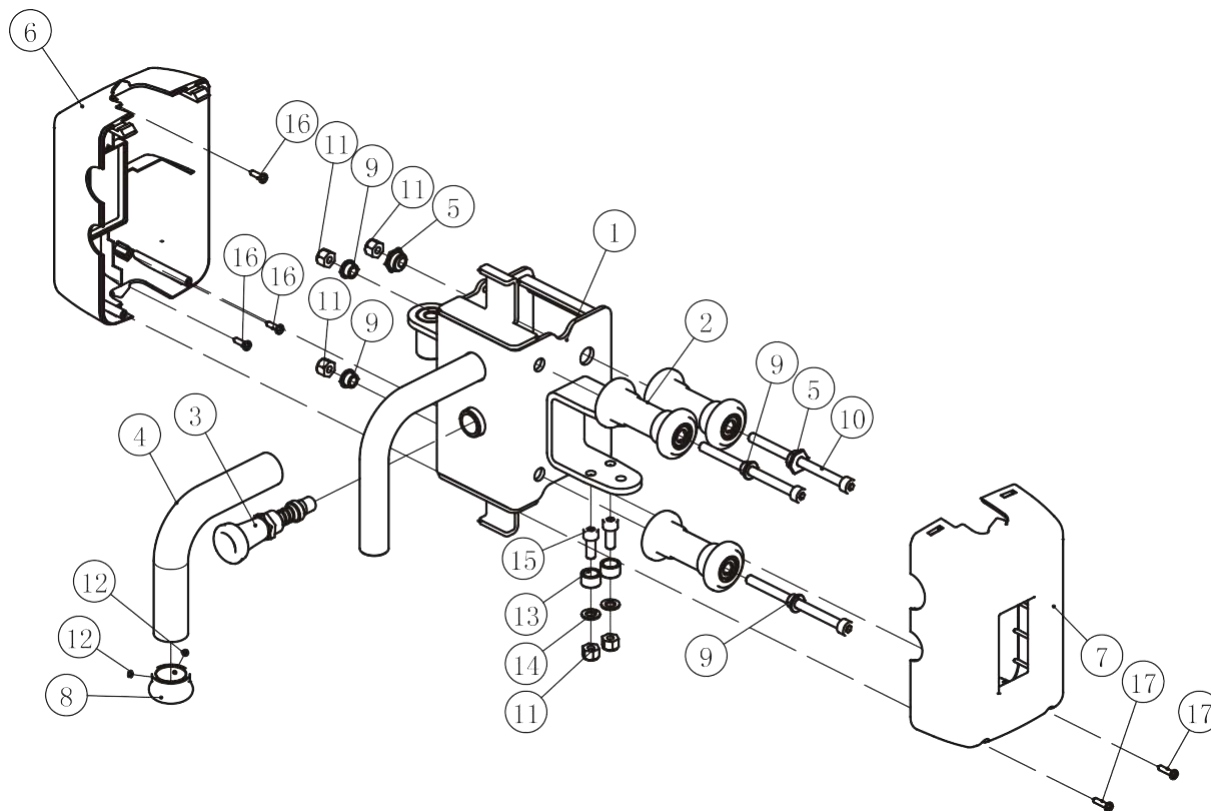


№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	10.3.1	IT95252000ASSY	Рама двойного блока	1
2	10.3.2	M01004800V5	Ролик 3.5"	2
3	10.3.3	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	4
4	10.3.4	NM10DN2	Гайка M10	2
5	10.3.5	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	2

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	10.3.1.1	IT95252000	Рама двойного блока	1
2	10.3.1.2	IT95251800	Фиксатор	1
3	10.3.1.3	L1-6800	Проставка	2

Список деталей и сборочный чертеж

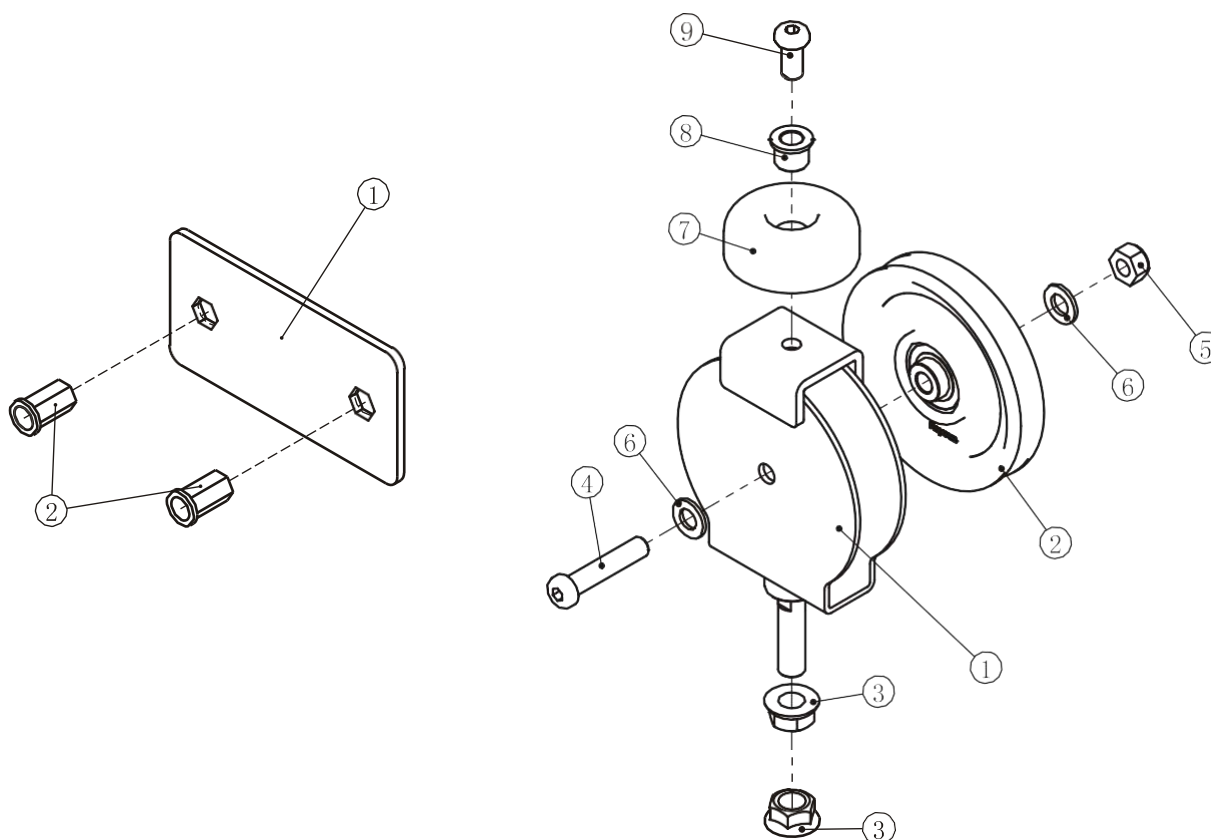
Левый подвижной блок



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	11.2.1	IT95300800	Подвижной блок	1
2	11.2.2	IT95251500	Ролик	3
3	11.2.3	IT95251600	Пружинный фиксатор	1
4	11.2.4	IT95251700	Рукоятка	1
5	11.2.5	IT95251200	Шайба	2
6	11.2.6	IT95251300	Переднее зачехление	1
7	11.2.7	IT95251400	Заднее зачехление	1
8	11.2.8	IT95022100	Алюминиевая заглушка $\Phi 25.4$	1
9	11.2.9	P60015700	Проставка	4
10	11.2.10	GB70M8*115DN20	SHCS винт M8*115	3
11	11.2.11	NM8DN2	Гайка M8	5
12	11.2.12	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	2
13	11.2.13	IN-S10111200	Стопорное кольцо	2
14	11.2.14	GB958DN2	Плоская шайба $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	2
15	11.2.15	GB70M8*20DN20	SHCS винт M8*20	2
16	11.2.16	GB845ST4.2*16DHS	CRPHSTS винт ST4. 2*16	3
17	11.2.17	GB845ST4.2*19DHS	CRPHSTS винт ST4. 2*16	2

Список деталей и сборочный чертеж

Соединительная пластина Блок ролика

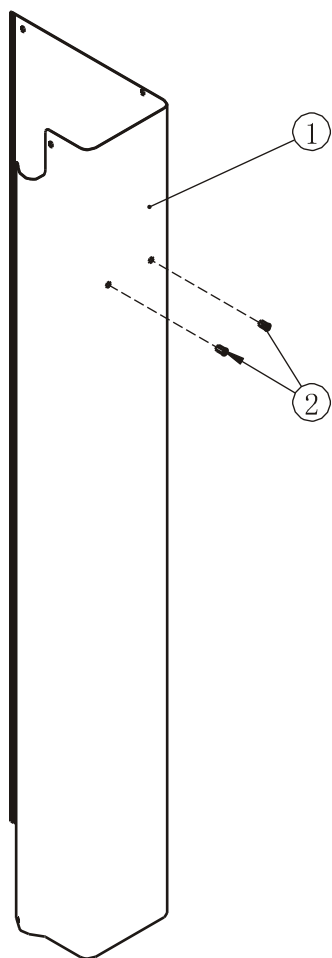


№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	15.1	IT95301500	Соединительная пластина	1
2	15.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка М6*16.5	2

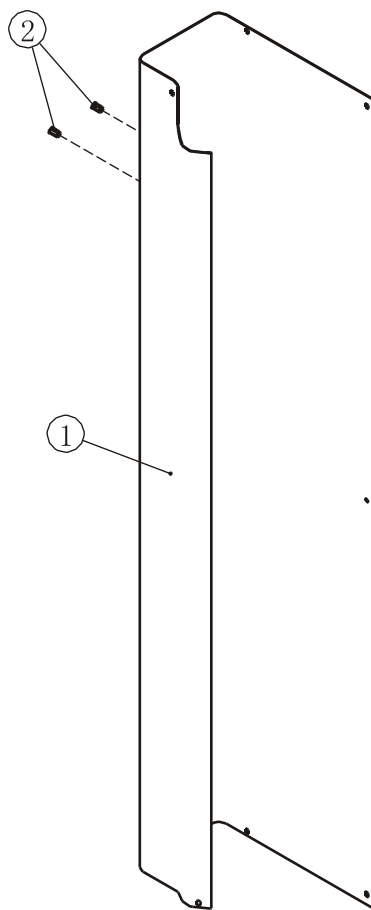
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	32.1	IT95155000	Блок ролика	1
2	32.2	SG500110400V5	Ролик 4.5"	1
3	32.3	HF900-03A1002	Гайка	2
4	32.4	GB70BTM10DN18	SHCS винт M10*50	1
5	32.5	NM10DN2	Гайка M10	1
6	32.6	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф25*2	2
7	32.7	PL90221500	Резиновая проставка	1
8	32.8	M02903100	Втулка	1
9	32.9	GB70BTM10*20DN18	SHCS винт M10*20	1

Список деталей и сборочный чертеж

Левое переднее зачехление



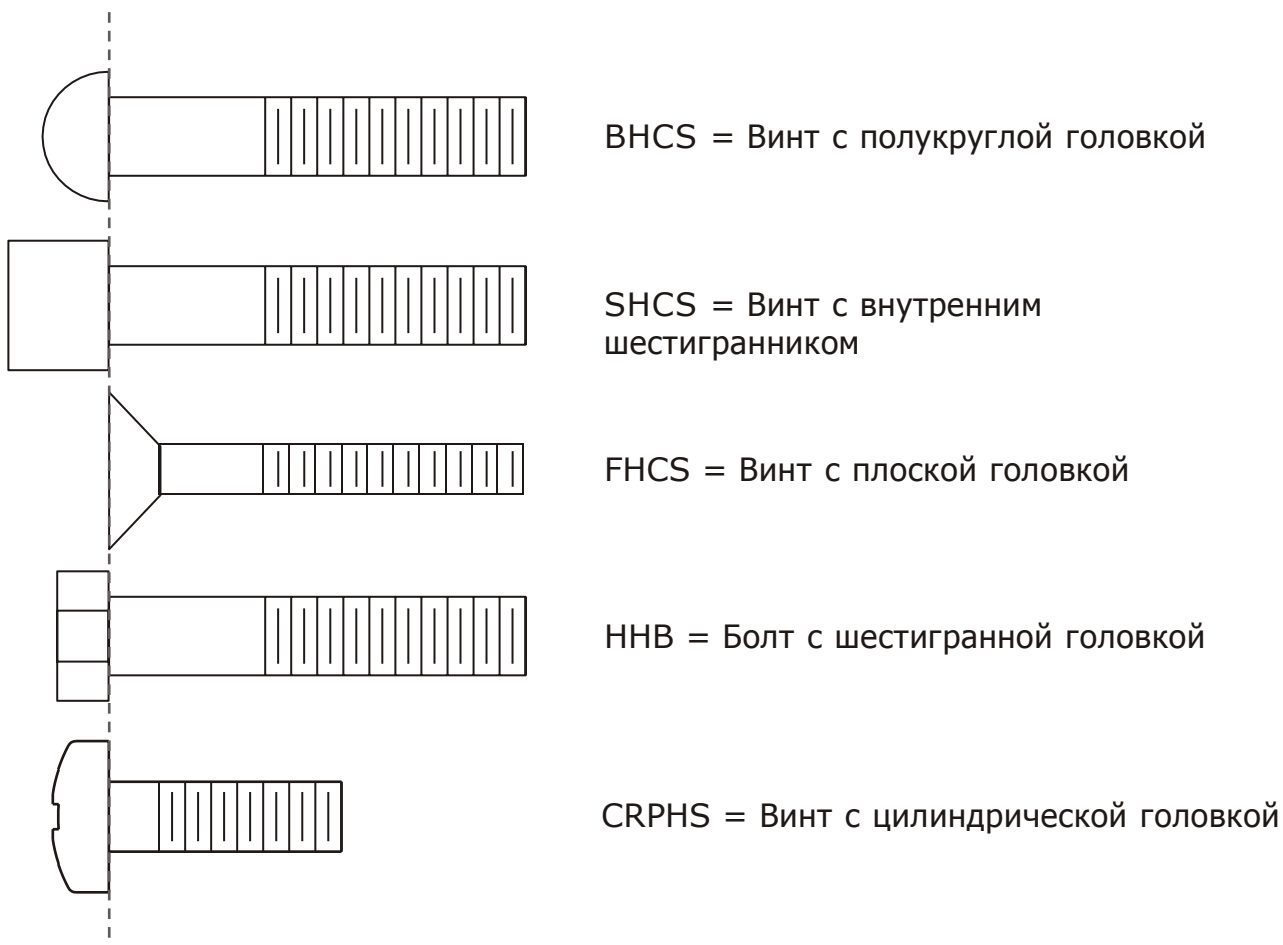
Правое переднее зачехление



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	13.1	IT95301300	Левое зачехление	1
2	13.2	GB17880.5M8*19.5DS2	Гайка M8*19.5	2

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	14.1	IT95301400	Правое зачехление	1
2	14.2	GB17880.5M8*19.5DS2	Гайка M8*19.5	2

Тип крепежа



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



ВНИМАНИЕ

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.

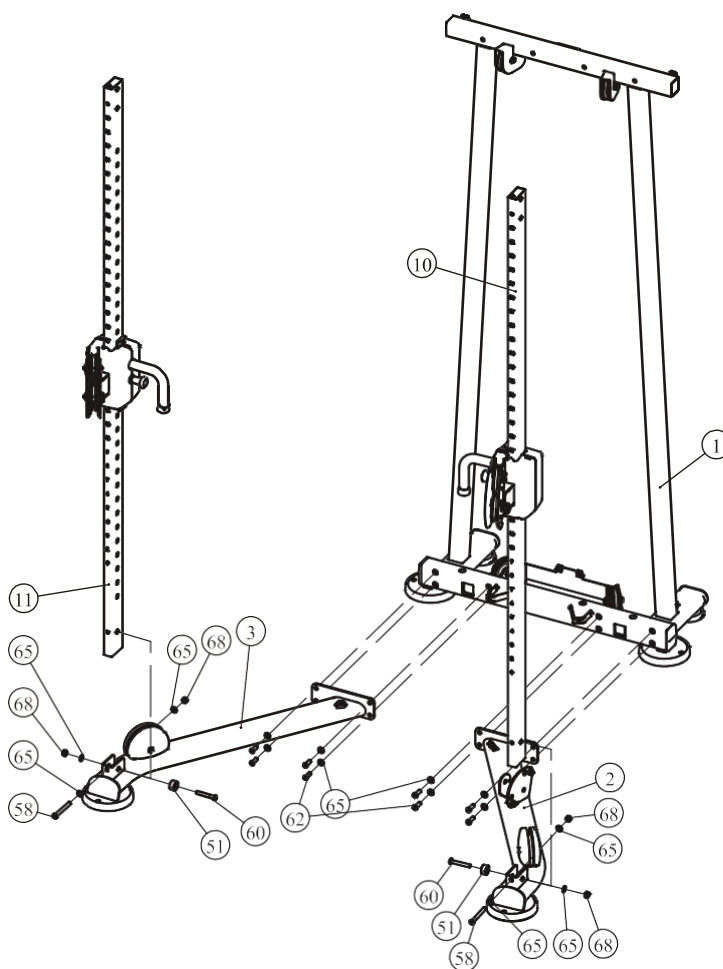
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите левую нижнюю поперечную раму (#2) и правую нижнюю поперечную раму (#3) к раме весового стека (#1) используя: восемь винтов M10*30 SHCS (#62), восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#65).
2. Прикрепите правую направляющую (#10) к левой нижней поперечной раме (#2) используя: один винт M10*65 SHCS (#60), одну втулку (#51), один винт M10*90 SHCS (#58), три плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65), две гайки M10 (#68).
3. Прикрепите левую направляющую (#11) к правой нижней поперечной раме (#3) используя: один винт M10*65 SHCS (#60), одну втулку (#51), один винт M10*90 SHCS (#58), три плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65), две гайки M10 (#68).

Примечание: Затяните болты и гайки.

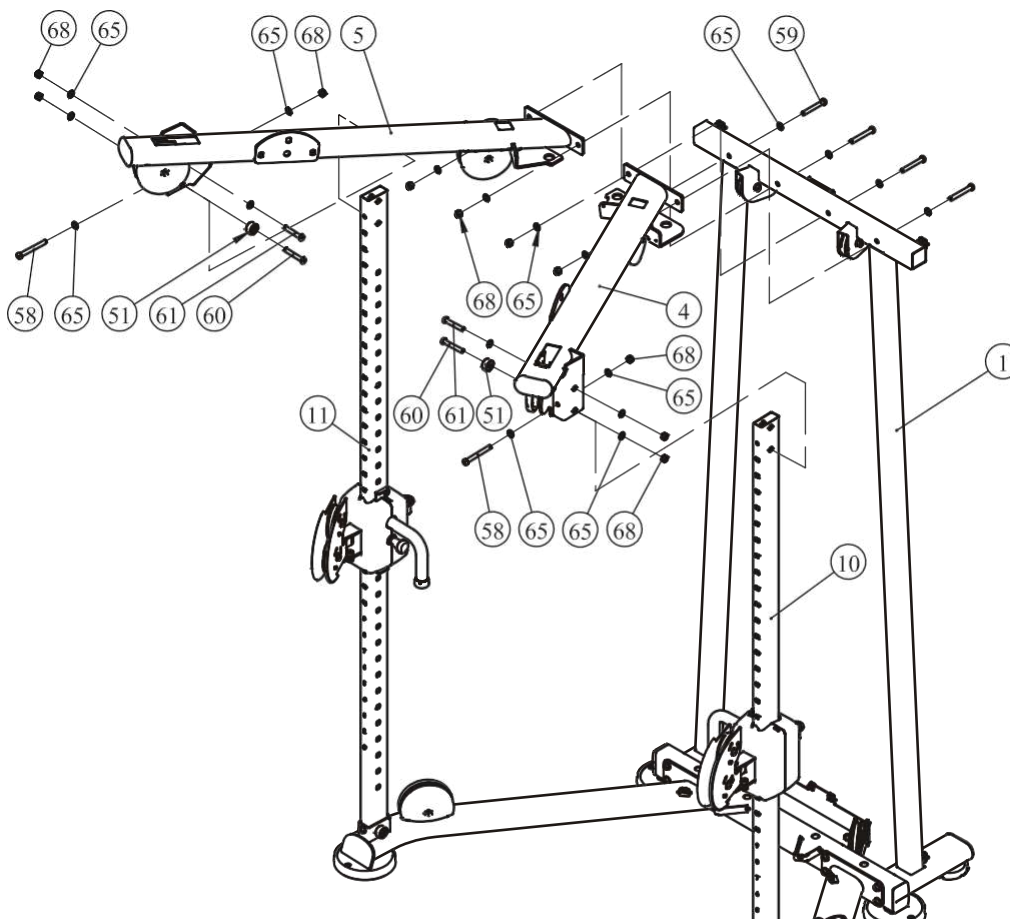


Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите левую верхнюю поперечную раму (#4) к раме весового стека (#1) к правой направляющей (#10) используя: два винта M10*75 SHCS (#59), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65), две гайки M10 (#68), один винт M10*90 SHCS (#58), один винт M10*65 SHCS (#60), один винт M10*60 SHCS (#61), одну втулку (#51), пять плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#65), три гайки M10 (#68).
2. Прикрепите правую верхнюю поперечную раму (#5) к раме весового стека (#1) и к левой направляющей (#11) используя: два винта M10*75 SHCS (#59), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65), две гайки M10 (#68), один винт M10*90 SHCS (#58), один винт M10*65 SHCS (#60), один винт M10*60 SHCS (#61) одну втулку (#51), пять плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#65), три гайки M10 (#68).

Примечание: Затяните болты и гайки.

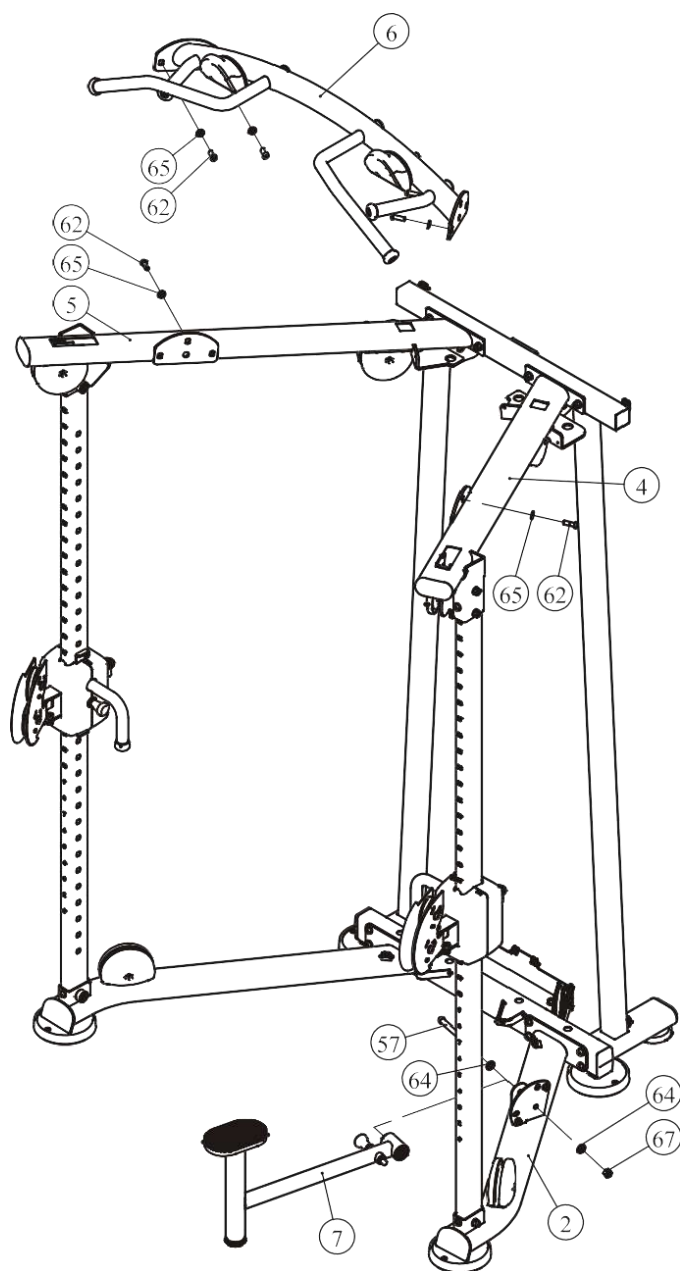


Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите верхнюю соединительную раму (#6) к левой верхней поперечной раме (#4) и к правой верхней поперечной раме (#5) используя: шесть винтов M10*30 SHCS (#62), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#65).
2. Прикрепите платформу (#7) к левой нижней поперечной раме (#2) используя: один винт M12*105 SHCS (#57), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#64), одну гайку M12 (#67).

Примечание: Затяните болты и гайки.



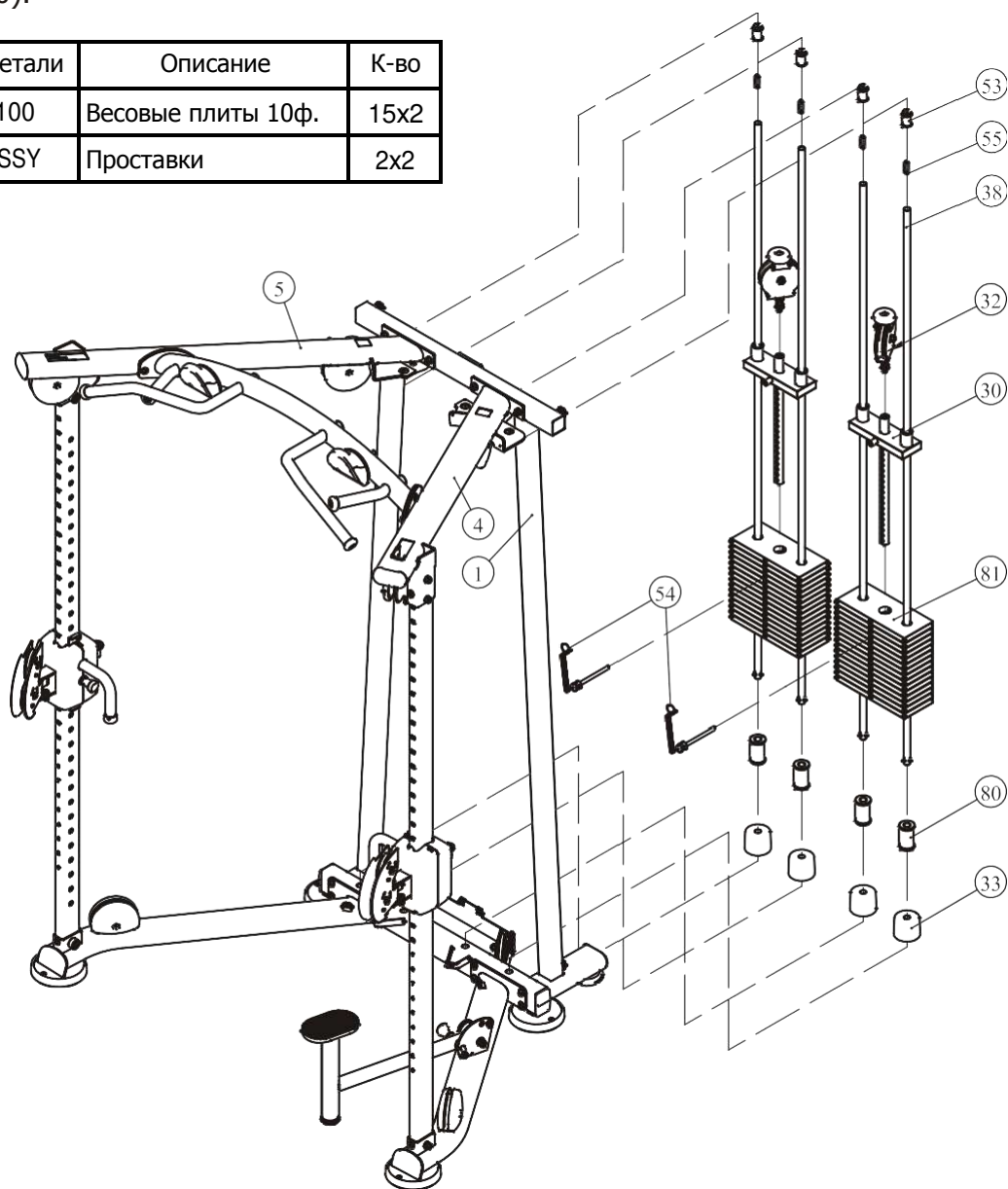
Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте четыре направляющие Ф19*1953 (#38), четыре резиновых амортизатора (#33), четыре проставки (#80), тридцать весовых плит весом по 10 ф. (#81), две верхние плиты в сборе (#30). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) и к левой верхней поперечной раме (#4) / правой верхней поперечной раме (#5) используя: четыре втулки Ф25*Ф19*45 (#53), четыре пружины (#55).
2. Прикрепите два фиксатора грузов (#54) и два блока ролика (#32) к верхним плитам в сборе (#30).

№.	Номер детали	Описание	К-во
81	FE97193100	Весовые плиты 10ф.	15x2
80	FEWS01ASSY	Проставки	2x2



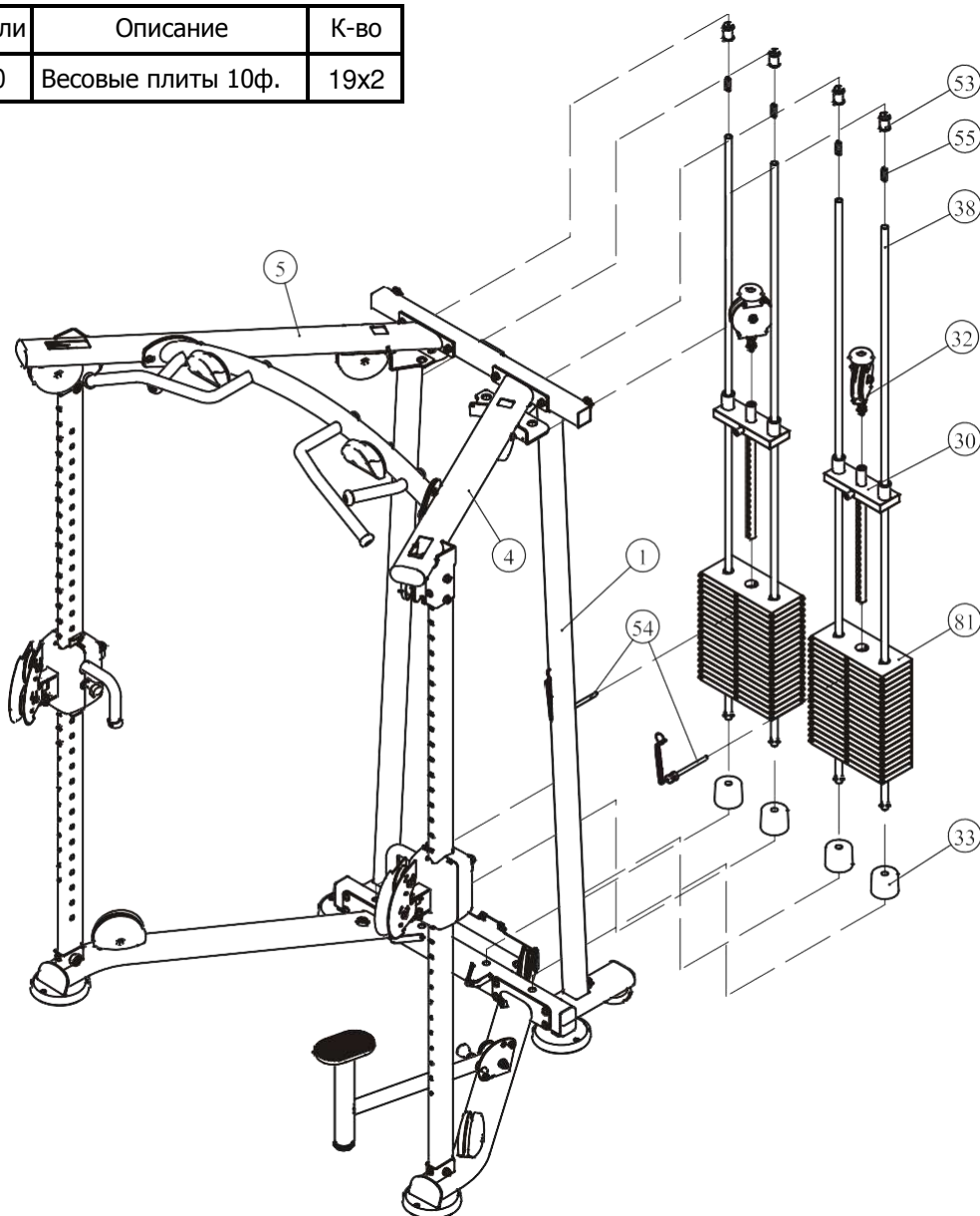
Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте четыре направляющие $\Phi 19 \times 1953$ (#38), четыре резиновых амортизатора (#33), тридцать восемь весовых плит весом по 10 ф. (#81), две верхние плиты в сборе (#30). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) и к левой верхней поперечной раме (#4) / правой верхней поперечной раме (#5) используя: четыре втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#53), четыре пружины (#55).
2. Прикрепите два фиксатора грузов (#54) и два блока ролика (#32) к верхним плитам в сборе (#30).

№.	Номер детали	Описание	К-во
81	FE97193100	Весовые плиты 10ф.	19x2



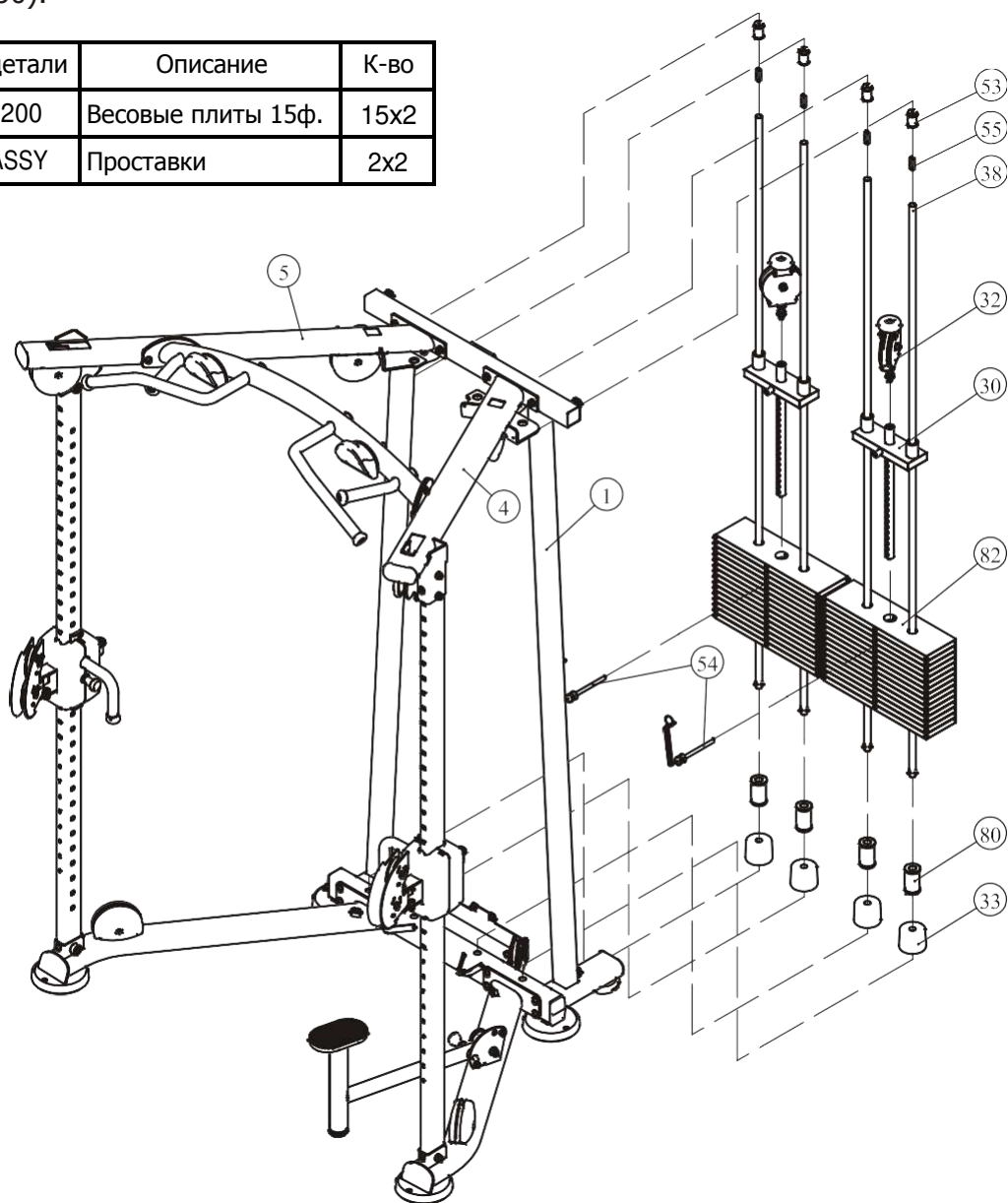
Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте четыре направляющие $\Phi 19 \times 1953$ (#38), четыре резиновых амортизатора (#33), четыре проставки (#80), тридцать весовых плит весом по 15 ф. (#82), две верхние плиты в сборе (#30). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) и к левой верхней поперечной раме (#4) / правой верхней поперечной раме (#5) используя: четыре втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#53), четыре пружины (#55).
2. Прикрепите два фиксатора грузов (#54) и два блока ролика (#32) к верхним плитам в сборе (#30).

№.	Номер детали	Описание	К-во
82	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	15x2
80	FEWS01ASSY	Проставки	2x2



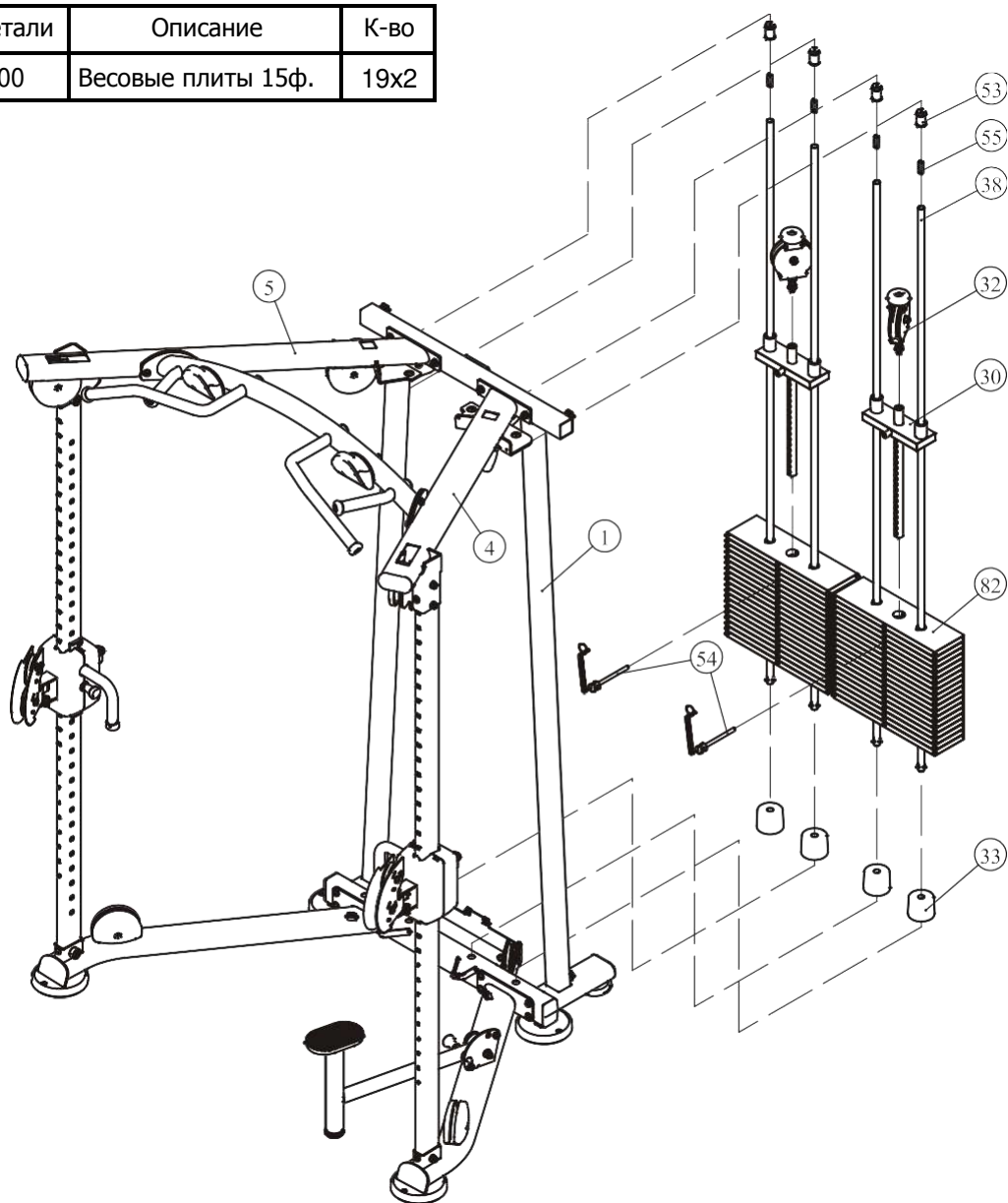
Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте четыре направляющие $\Phi 19 \times 1953$ (#38), четыре резиновых амортизатора (#33), тридцать восемь весовых плит весом по 15 ф. (#81), две верхние плиты в сборе (#30). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) и к левой верхней поперечной раме (#4) / правой верхней поперечной раме (#5) используя: четыре втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#53), четыре пружины (#55).
2. Прикрепите два фиксатора грузов (#54) и два блока ролика (#32) к верхним плитам в сборе (#30).

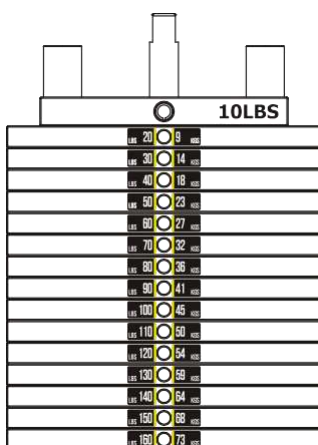
№.	Номер детали	Описание	К-во
82	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	19x2



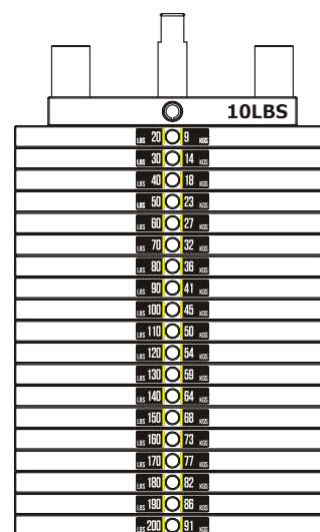
Этапы сборки

Схема расположения стикеров весовых плит

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

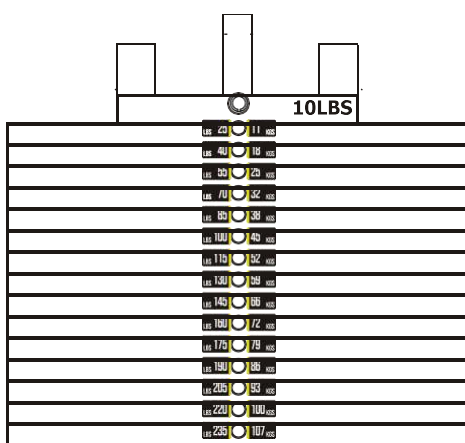


20-160ф.

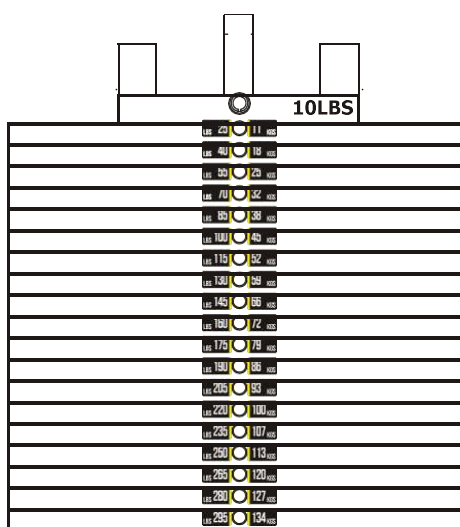


20-200ф.

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



25-235ф.



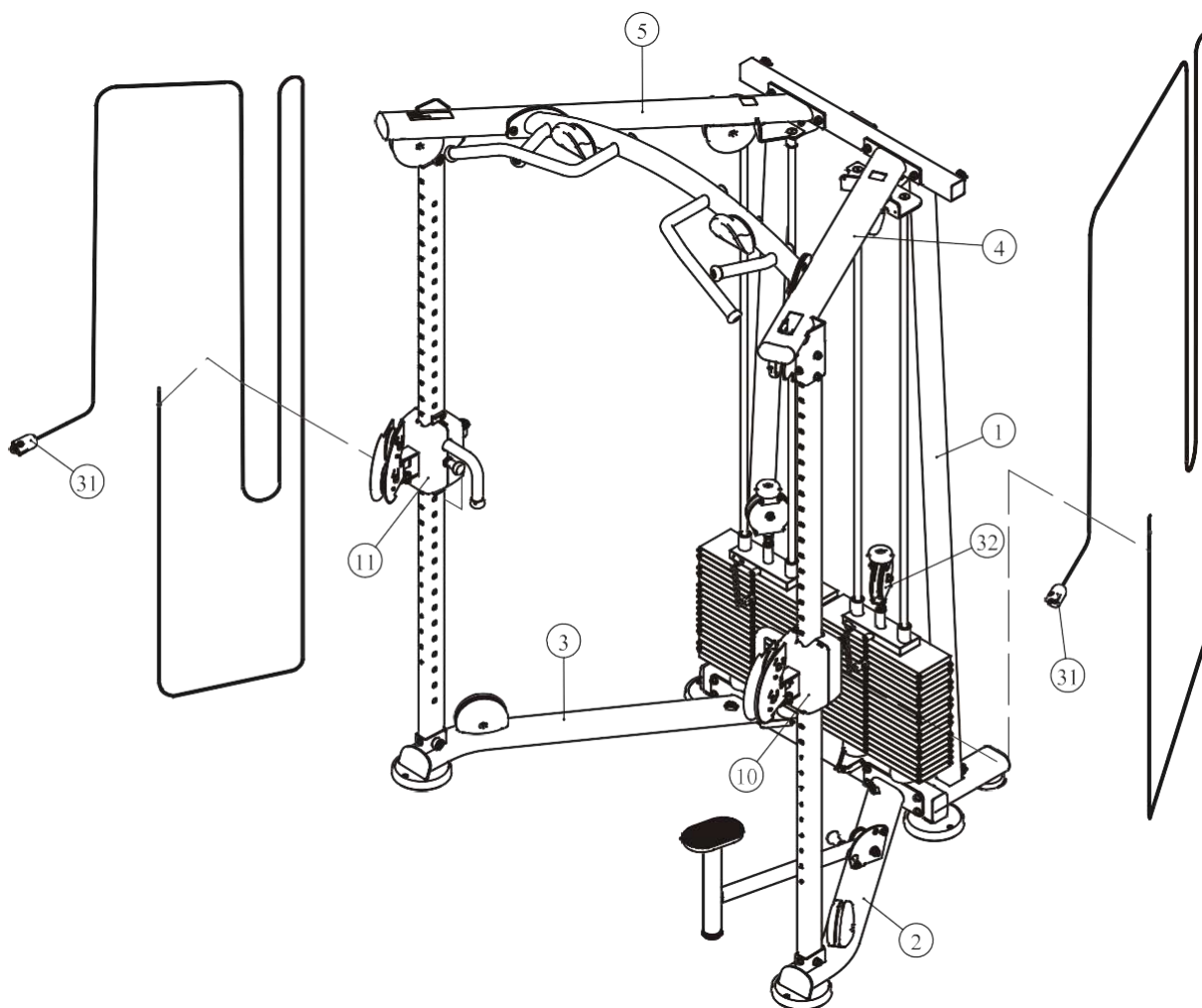
25-295ф.

Этапы сборки

ШАГ 5

Прикрепите два троса (#31) согласно схеме.

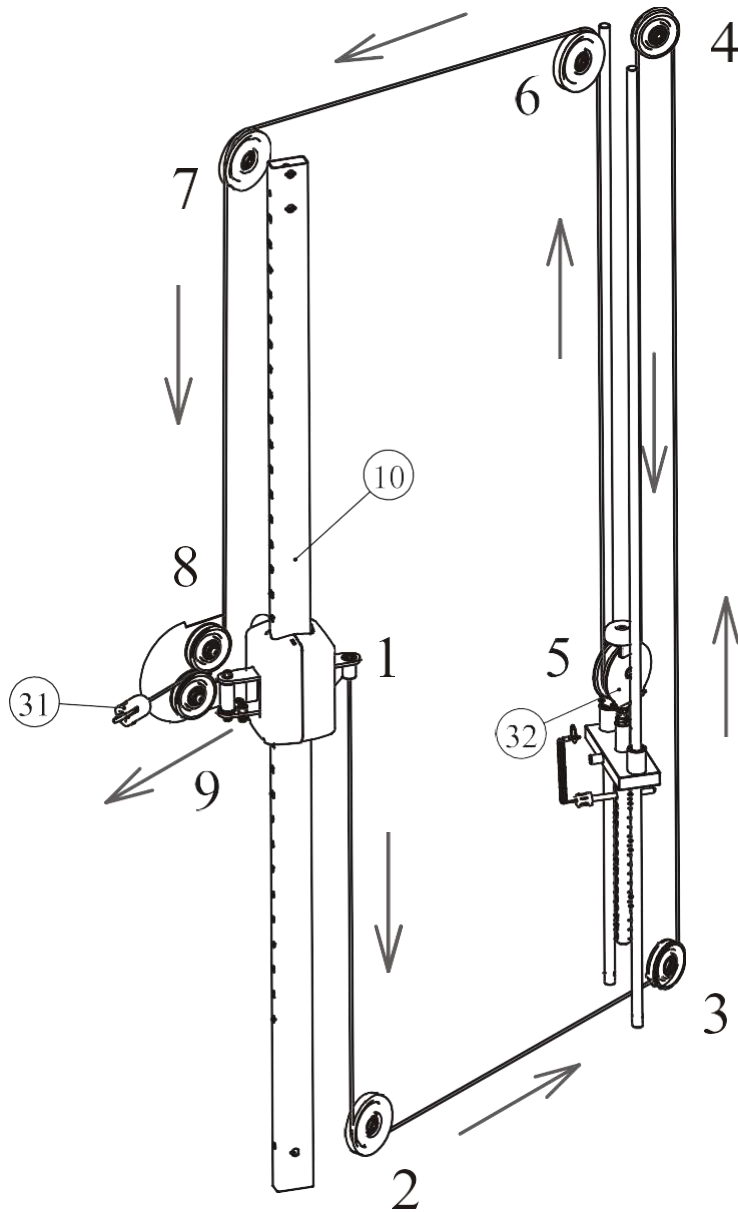
Примечание: 1. Перед тем как прикрепить трос, вам необходимо извлечь болт при помощи шестигранного ключа S=3/16" (#73).



Этапы сборки

ШАГ 5

Примечание: Обратите внимание на направление троса.

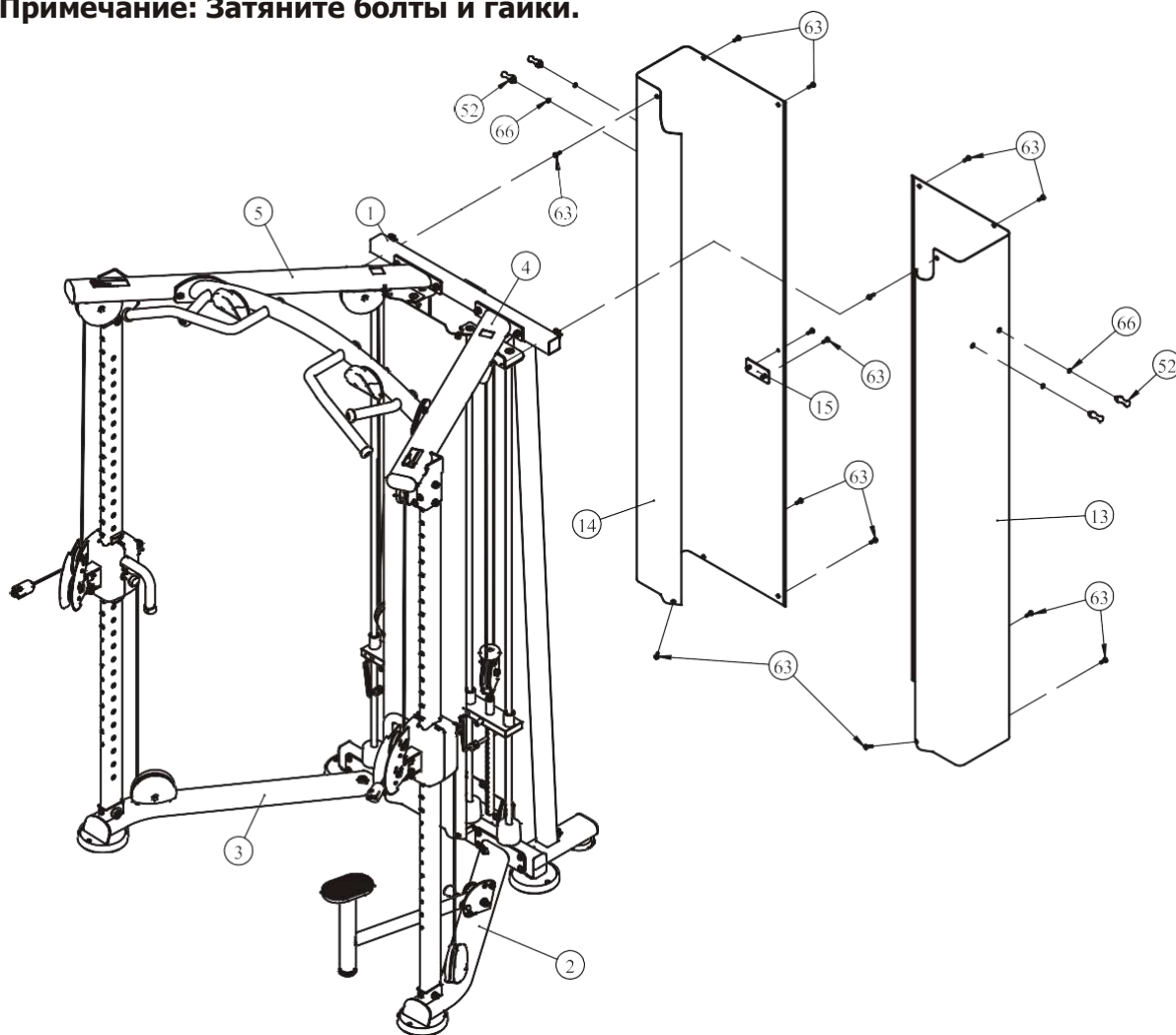


Этапы сборки

ШАГ 6

1. Прикрепите соединительную пластину (#15) к правому переднему зачехлению (#14) используя: один винт М6*20 CRPHS (#63).
2. Прикрепите четыре стержня (#52) и четыре пружинные шайбы Ф8 (#66) к правому переднему зачехлению (#14) и к левому переднему зачехлению (#13).
3. Прикрепите правое переднее зачехление (#14) к раме весового стека (#1), к правой нижней поперечной раме (#3) и к правой верхней поперечной раме (#5) используя: шесть винтов М6*20 CRPHS (#63).
4. Прикрепите левое переднее зачехление (#13) к раме весового стека (#1), к левой нижней поперечной раме (#2) и к левой верхней поперечной раме (#4) используя: шесть винтов М6*20 CRPHS (#63).
5. Прикрепите левое переднее зачехление (#13) к соединительной пластине (#15) используя: один винт М6*20 CRPHS (#63).

Примечание: Затяните болты и гайки.

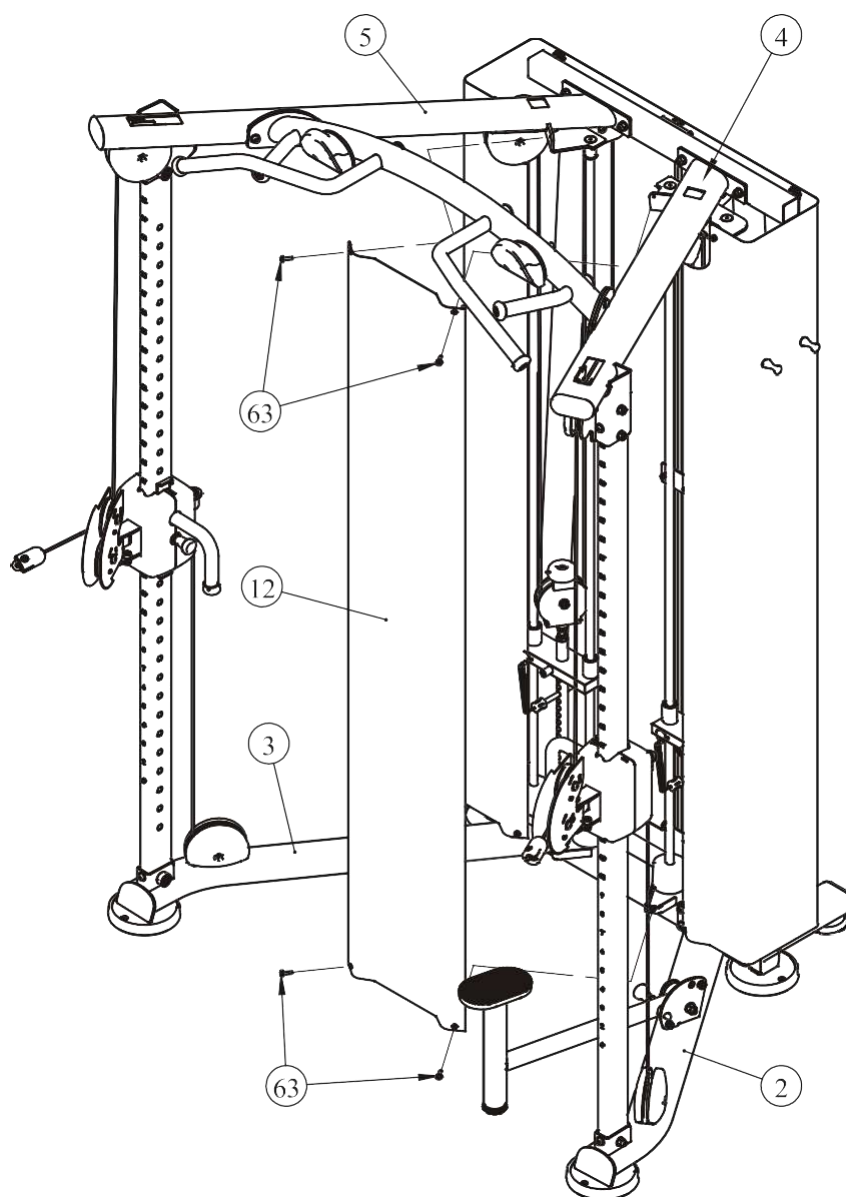


Этапы сборки

ШАГ 7

Прикрепите центральное зачехление (#12) к тренажеру используя: четыре винта М6*20 CRPHS (#63)

Примечание: Затяните болты и гайки.



Инструкция по регулировке

Регулировка подвижного блока

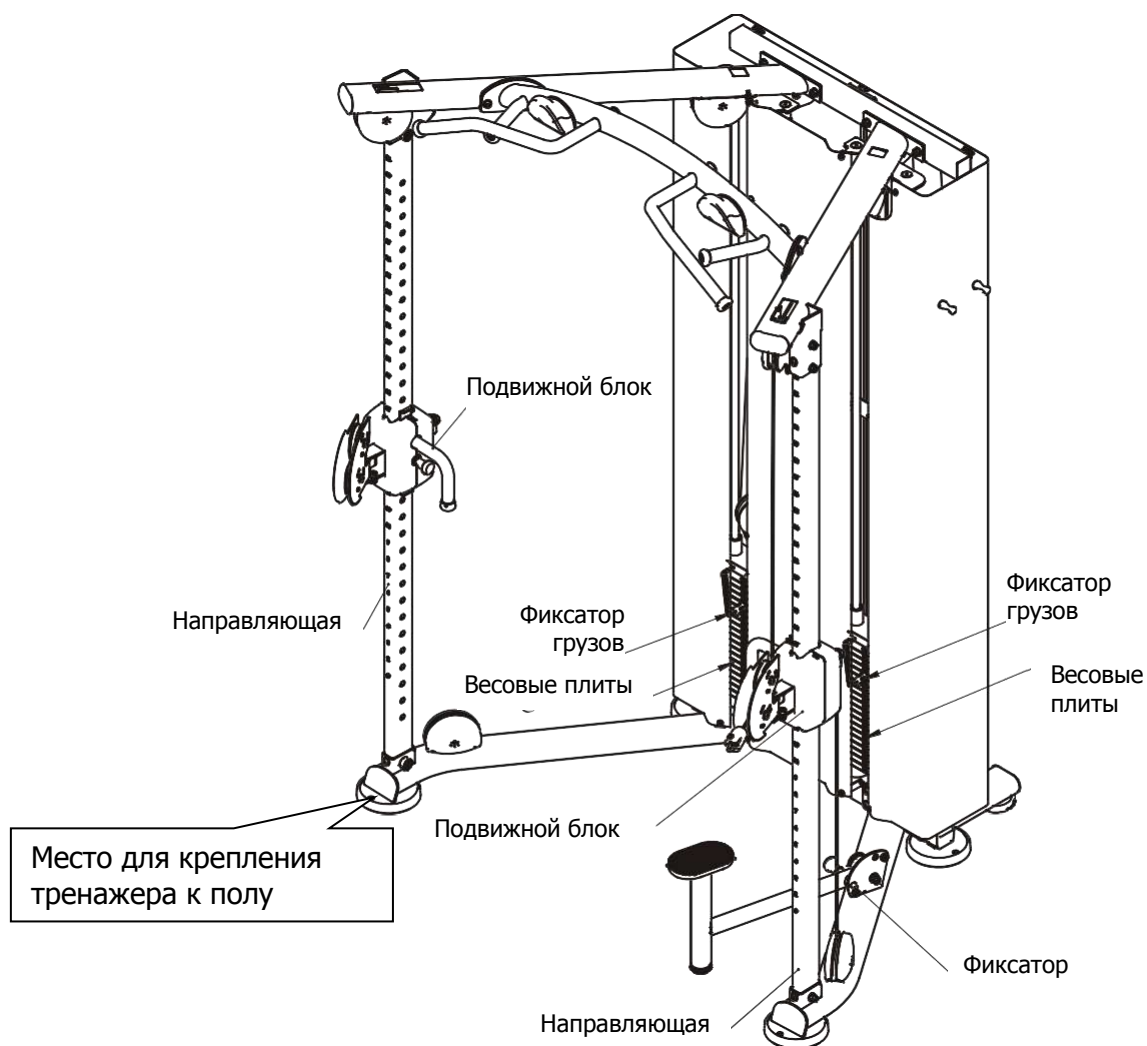
1. Потяните за фиксатор, отрегулируйте положение подвижного блока.
2. Приведите фиксатор в исходное положение. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.

Выбор грузов

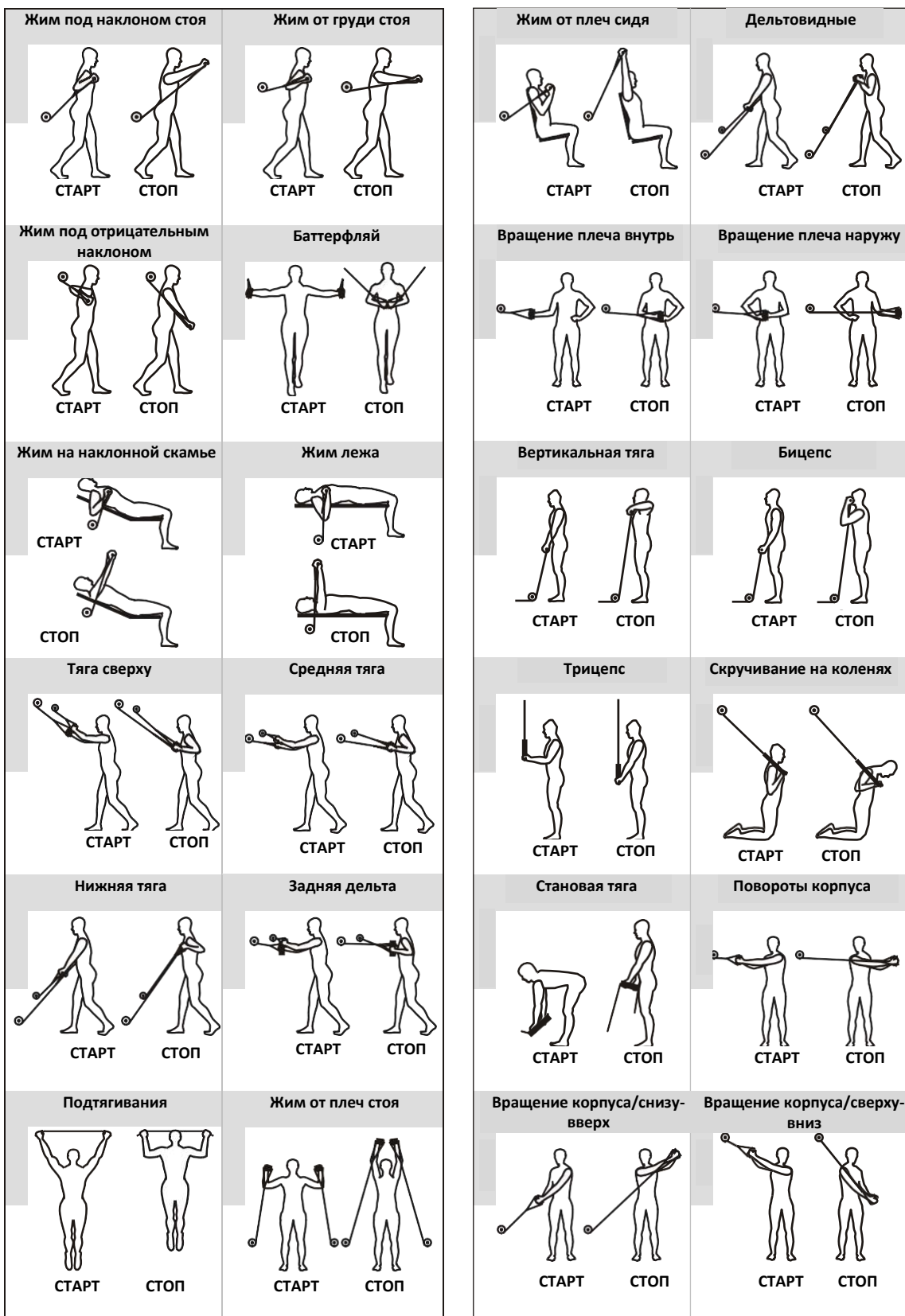
1. Выберите необходимый вес, согласно шкале весов, расположенной на весовых плитах. Вставьте селектор выбора грузов в отверстие весового стека.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.

Регулировка платформы

1. Потяните за фиксатор, отрегулируйте положение рамы платформы затем вставьте фиксатор в нужное отверстие.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.



Техника выполнения упражнения



Техника выполнения упражнения

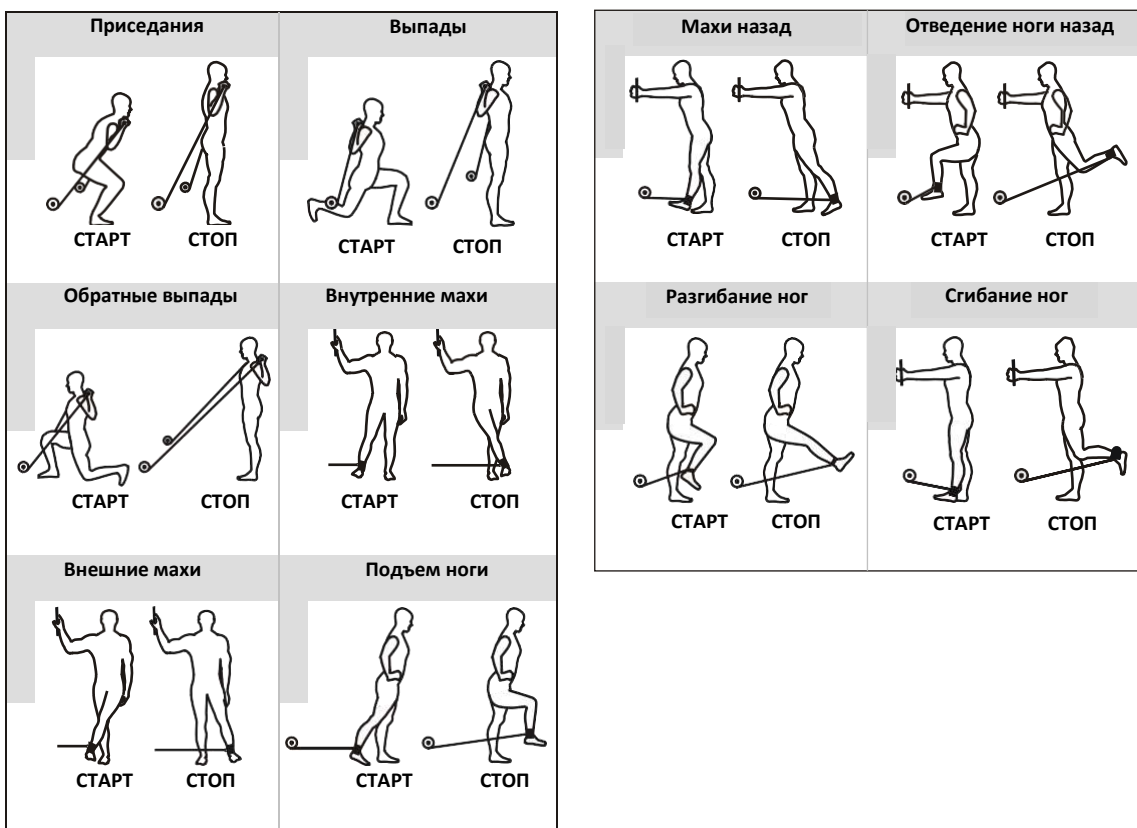


График технического обслуживания

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 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 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.