

Инструкция

Гак машина Impulse SL7021

Полезные ссылки:

[Гак машина Impulse SL7021 - смотреть на сайте](#)

! ВНИМАНИЕ

Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством.

Содержание

Инструкция по технике безопасности	3
Общие рекомендации по сборке	4
Список деталей и Сборочный чертеж	5
Тип крепежа	21
Инструкция по сборке	22
Этапы сборки	23
График технического обслуживания	34
Общая информация о техническом обслуживании	35
Общие рекомендации	36

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 50-ти см свободного пространства для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
5. 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 доктору.
6. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
7. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
8. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
9. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
10. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
11. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

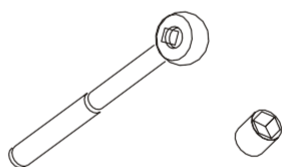
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

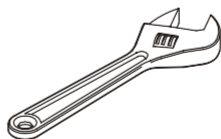
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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.

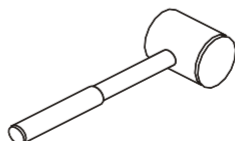
Инструменты для сборки



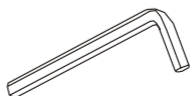
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



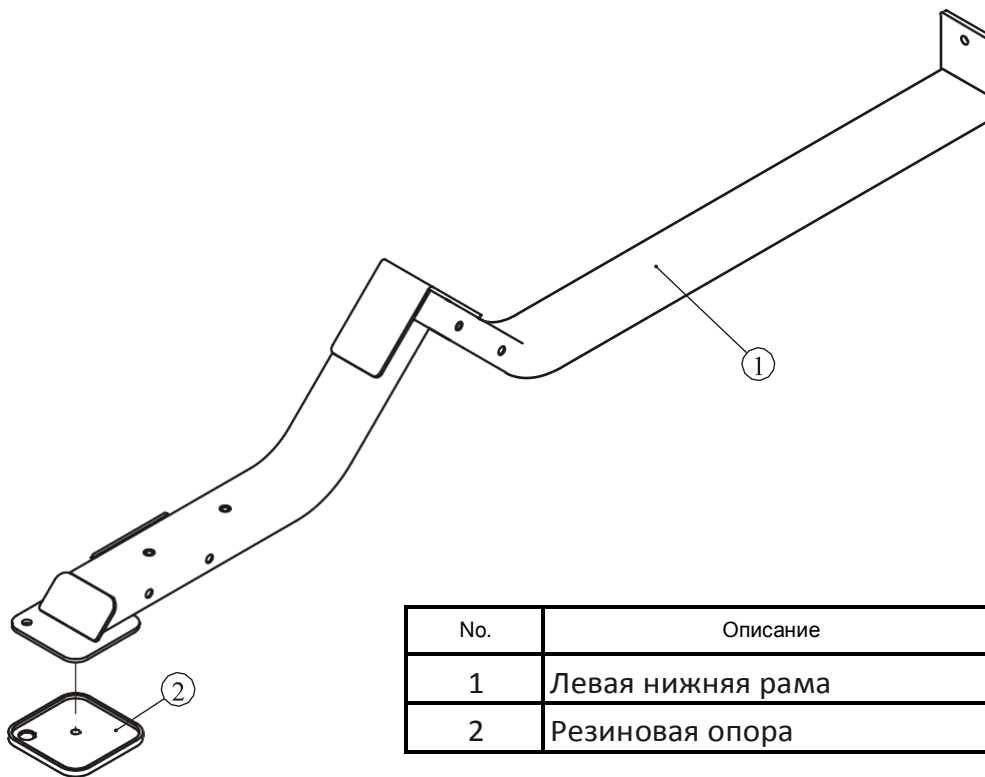
Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

Список деталей и Сборочный чертеж

Левая нижняя рама в сборе



No.	Описание	К-во
1	Левая нижняя рама	1
2	Резиновая опора	1

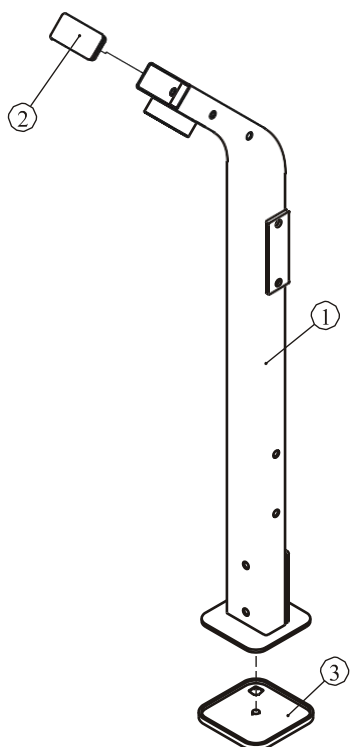
Правая нижняя рама в сборе



No.	Описание	К-во
1	Правая нижняя рама	1
2	Резиновая опора	1

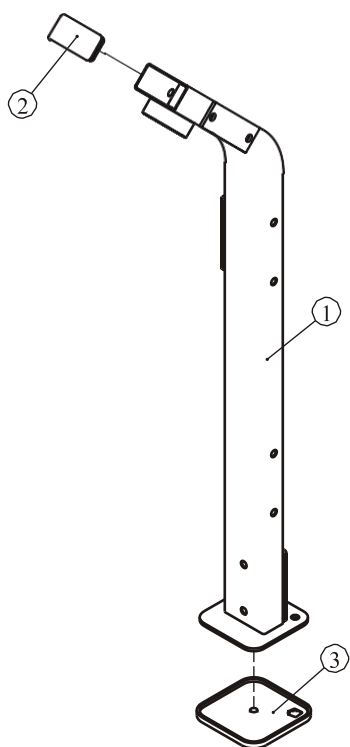
Список деталей и Сборочный чертеж

Левая верхняя рама в сборе



No.	Описание	К-во
1	Левая верхняя рама	1
2	Заглушка □50*100	1
3	Резиновая опора	1

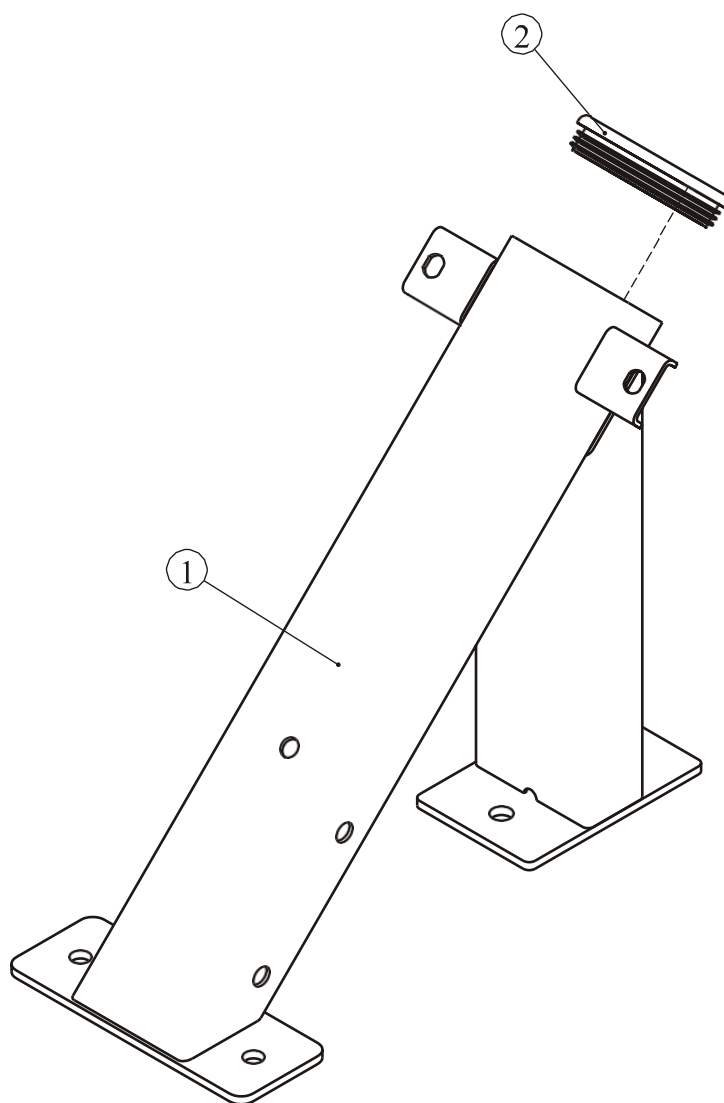
Правая верхняя рама в сборе



No.	Описание	К-во
1	Правая верхняя рама	1
2	Заглушка □50*100	1
3	Резиновая опора	1

Список деталей и Сборочный чертеж

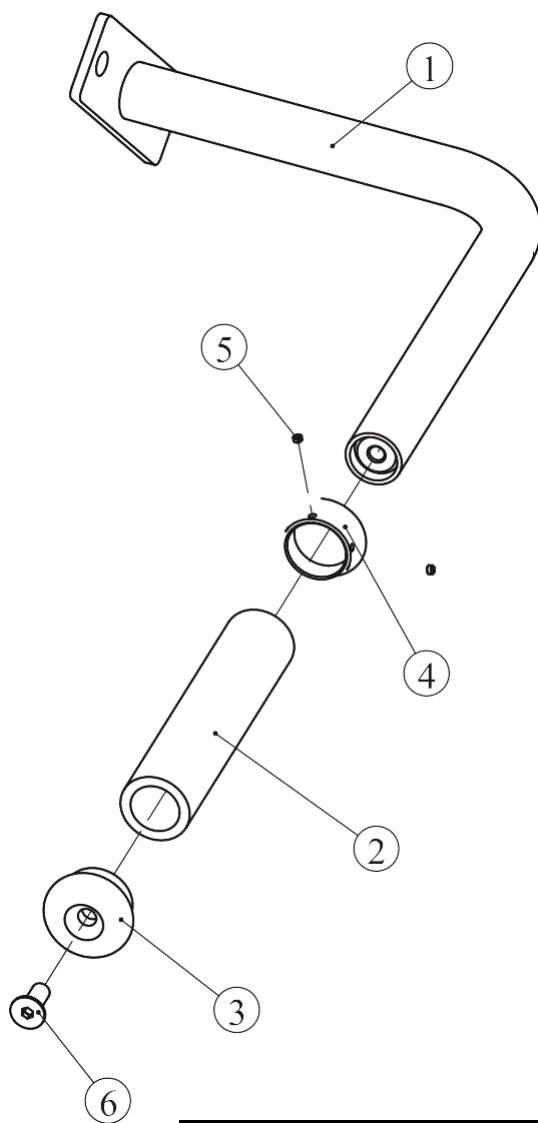
Рама спинки в сборе



No.	Описание	К-во
1	Рама спинки	1
2	Заглушка □50*100	1

Список деталей и Сборочный чертеж

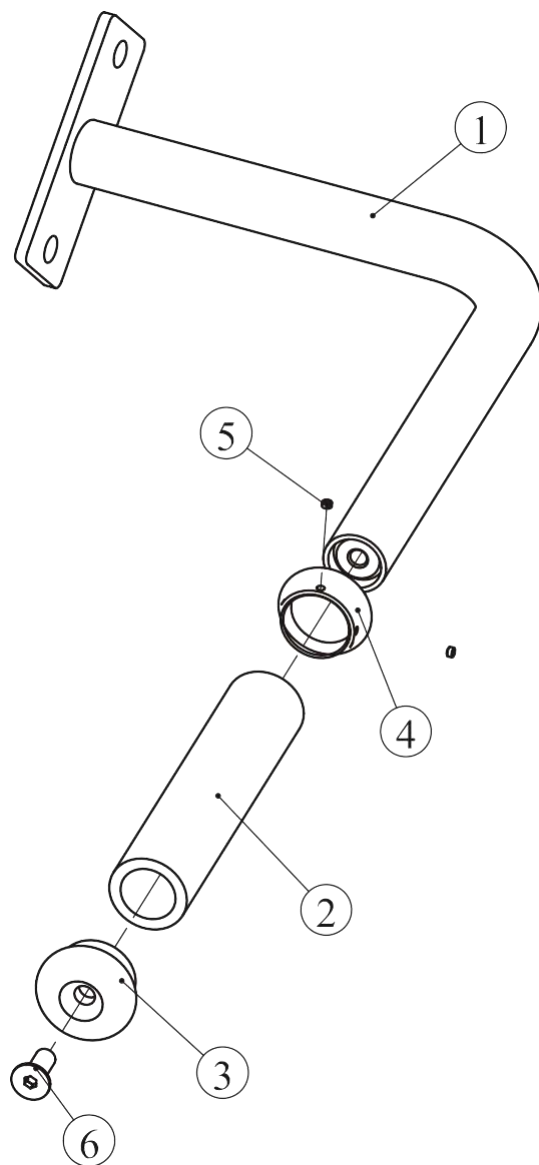
Левая рукоятка в сборе



No.	Описание	К-во
1	Левая рукоятка	1
2	Хват	1
3	Алюминиевая заглушка Ф32	1
4	Алюминиевое кольцо Ф32	1
5	Болт 10-32*3.2	2
6	Болт М10*25	1

Список деталей и Сборочный чертеж

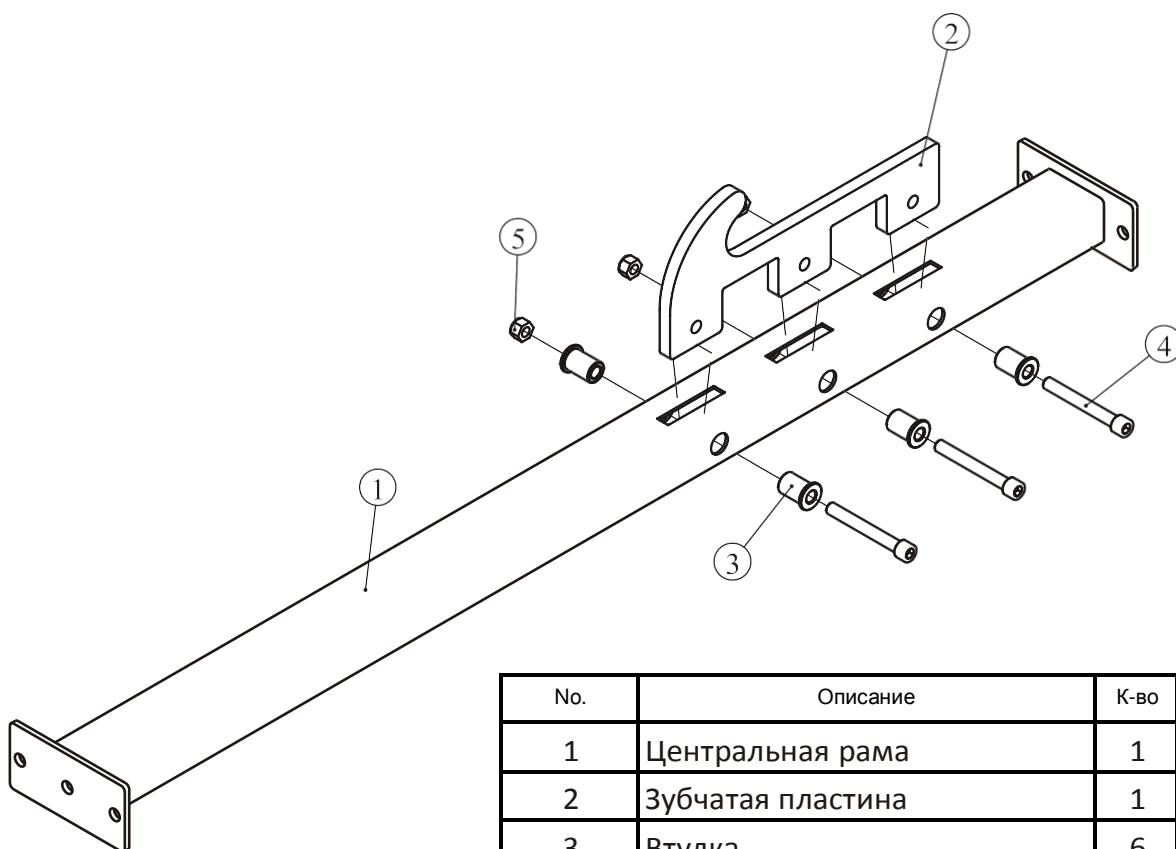
Правая рукоятка в сборе



No.	Описание	К-во
1	Правая рукоятка	1
2	Хват	1
3	Алюминиевая заглушка Ф32	1
4	Алюминиевое кольцо Ф32	1
5	Болт 10-32*3.2	2
6	Болт M10*25	1

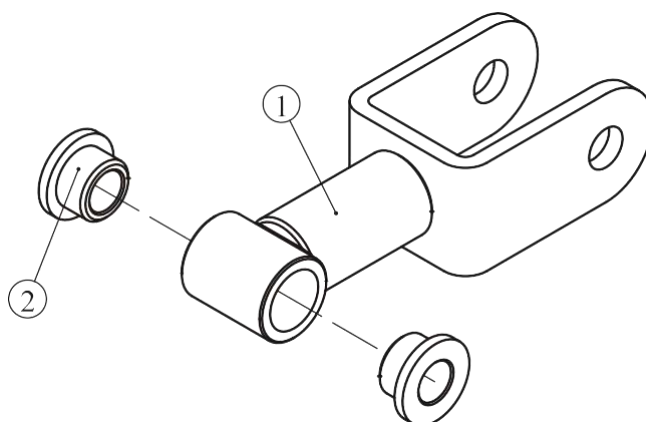
Список деталей и Сборочный чертеж

Центральная рама в сборе



No.	Описание	К-во
1	Центральная рама	1
2	Зубчатая пластина	1
3	Втулка	6
4	Болт М12*95	3
6	Гайка М12	3

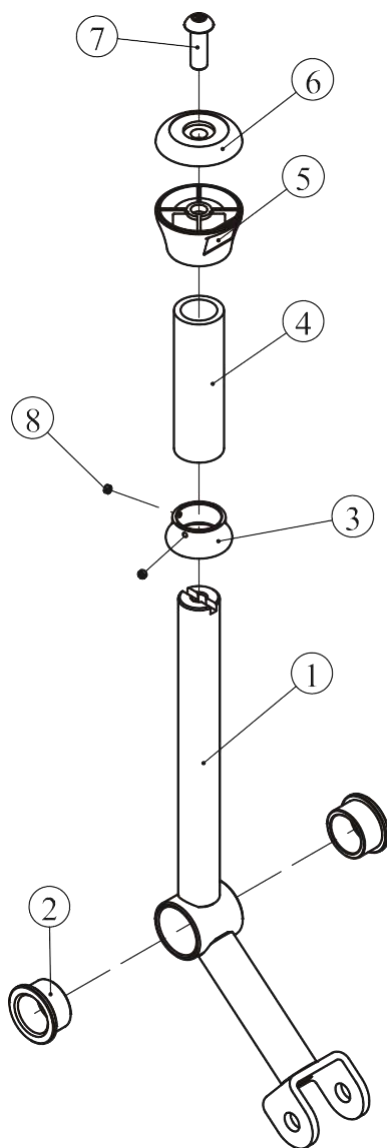
U-образная рама



No.	Описание	К-во
1	U-образная рама	1
2	Втулка	2

Список деталей и Сборочный чертеж

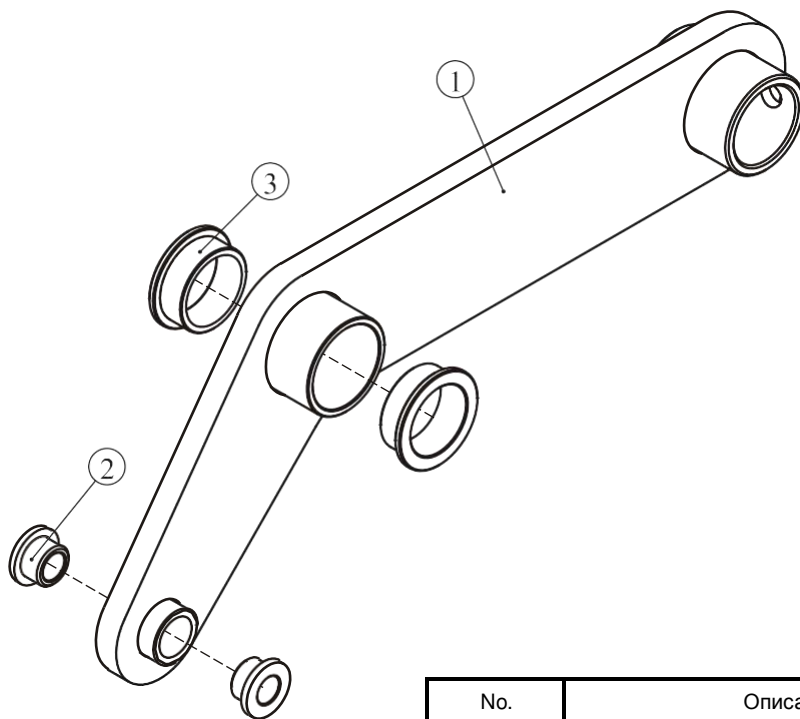
Рычаг в сборе



No.	Описание	К-во
1	Рычаг	1
2	Подшипник	2
3	Алюминиевое кольцо Ф25	1
4	Хват	1
5	Пластиковая втулка	1
6	Пластиковая заглушка	1
7	Болт 3/8-16*32	1
8	Болт 10-32*3.2	2

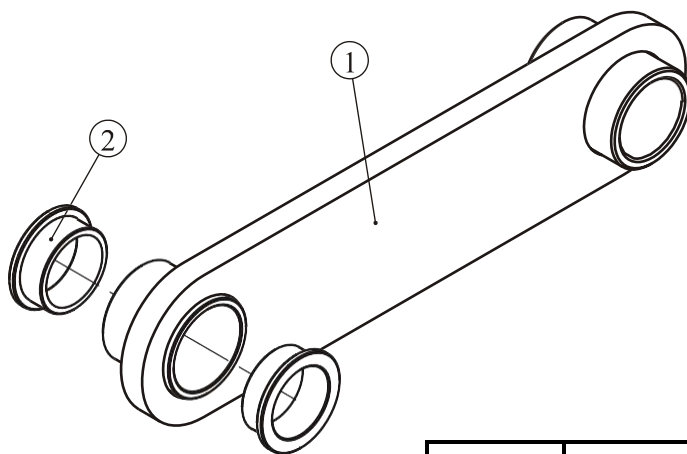
Список деталей и Сборочный чертеж

Левая пластина в сборе



No.	Описание	К-во
1	Левая пластина	1
2	Втулка	2
3	Подшипник	2

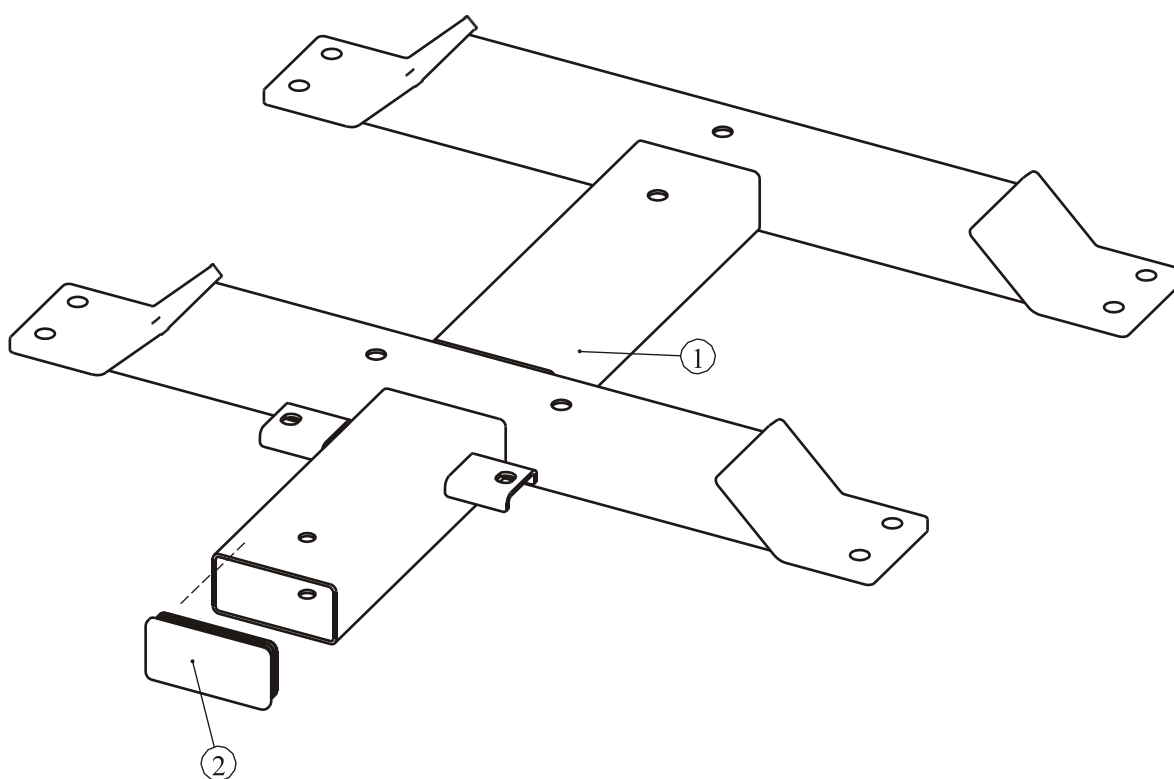
Правая пластина в сборе



No.	Описание	К-во
1	Правая пластина	1
2	Подшипник	2

Список деталей и Сборочный чертеж

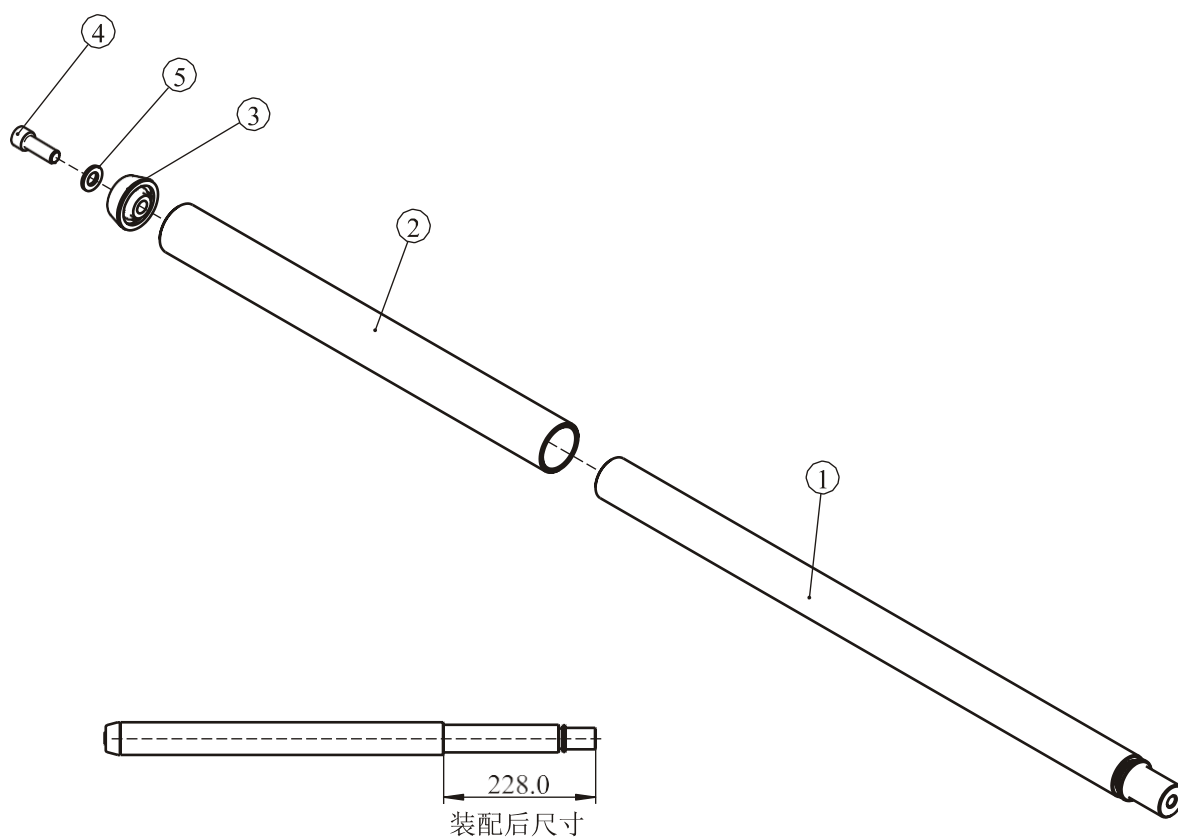
Соединительная рама в сборе



No.	Описание	К-во
1	Соединительная рама	1
2	Заглушка □50*100	1

Список деталей и Сборочный чертеж

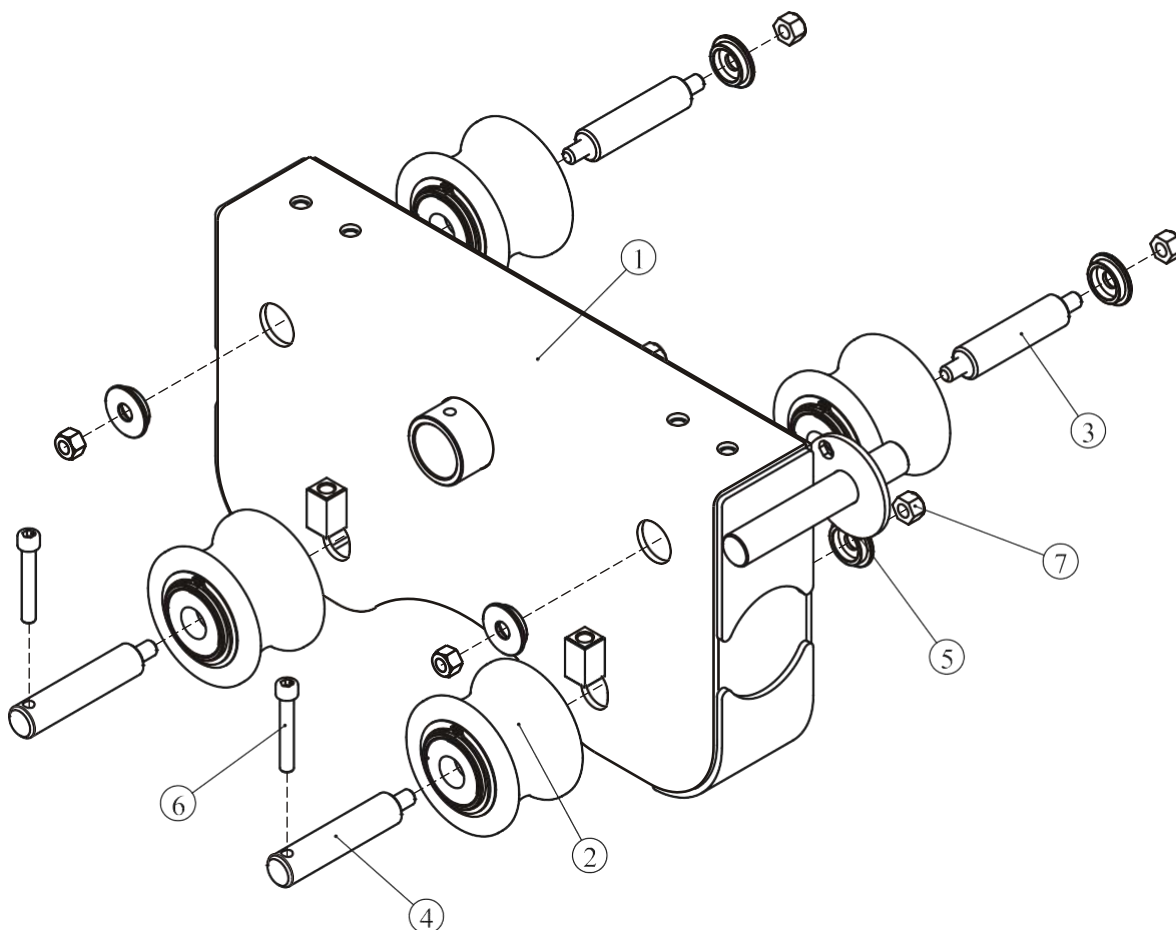
Держатель в сборе



№.	Описание	К-во
1	Ось-держатель	1
2	Втулка	1
3	Заглушка	1
4	Болт М12*35	1
5	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	1

Список деталей и Сборочный чертеж

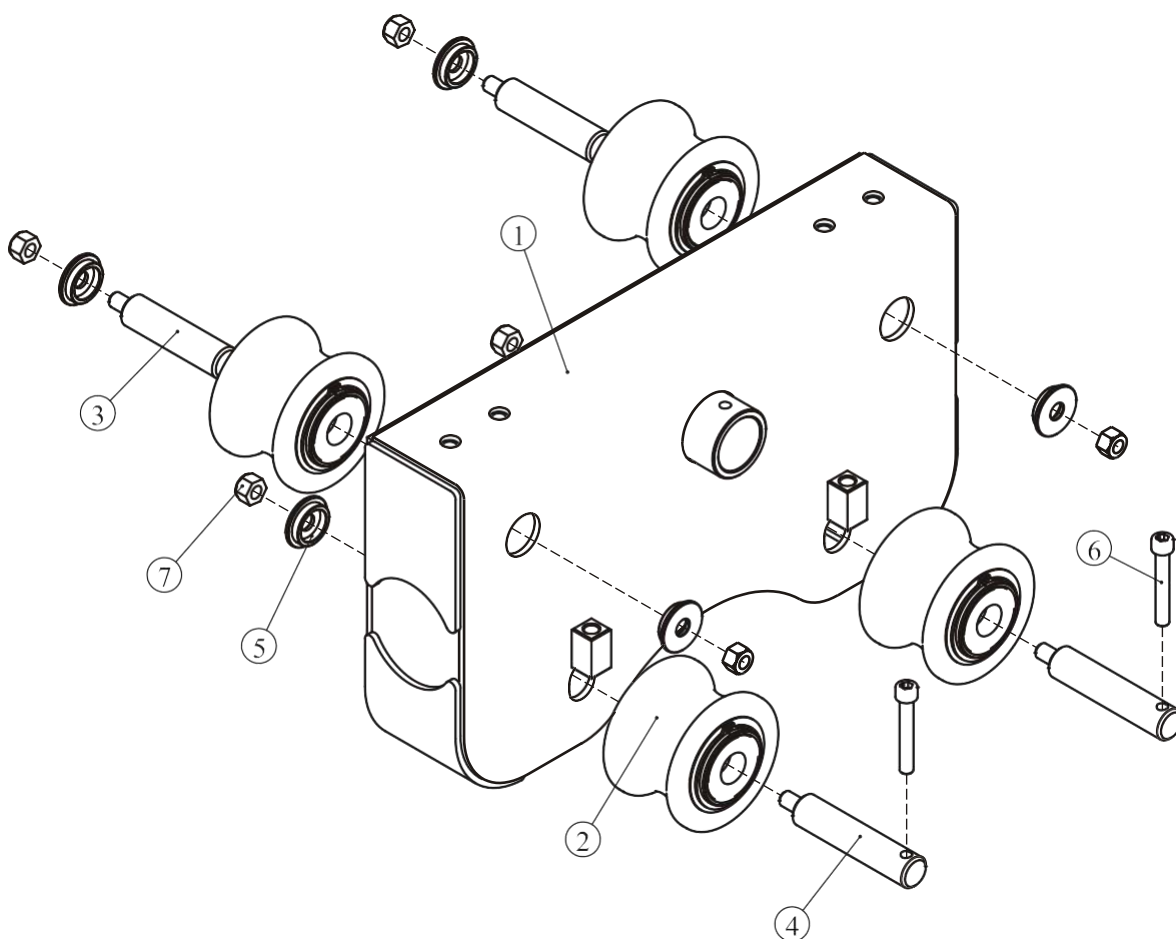
Левый блок каретки в сборе



No.	Описание	К-во
1	Левая каретка	1
2	Ролик	4
3	Ось	2
4	Ось	2
5	Втулка	6
6	Болт М10*65	2
7	Гайка М12	6

Список деталей и Сборочный чертеж

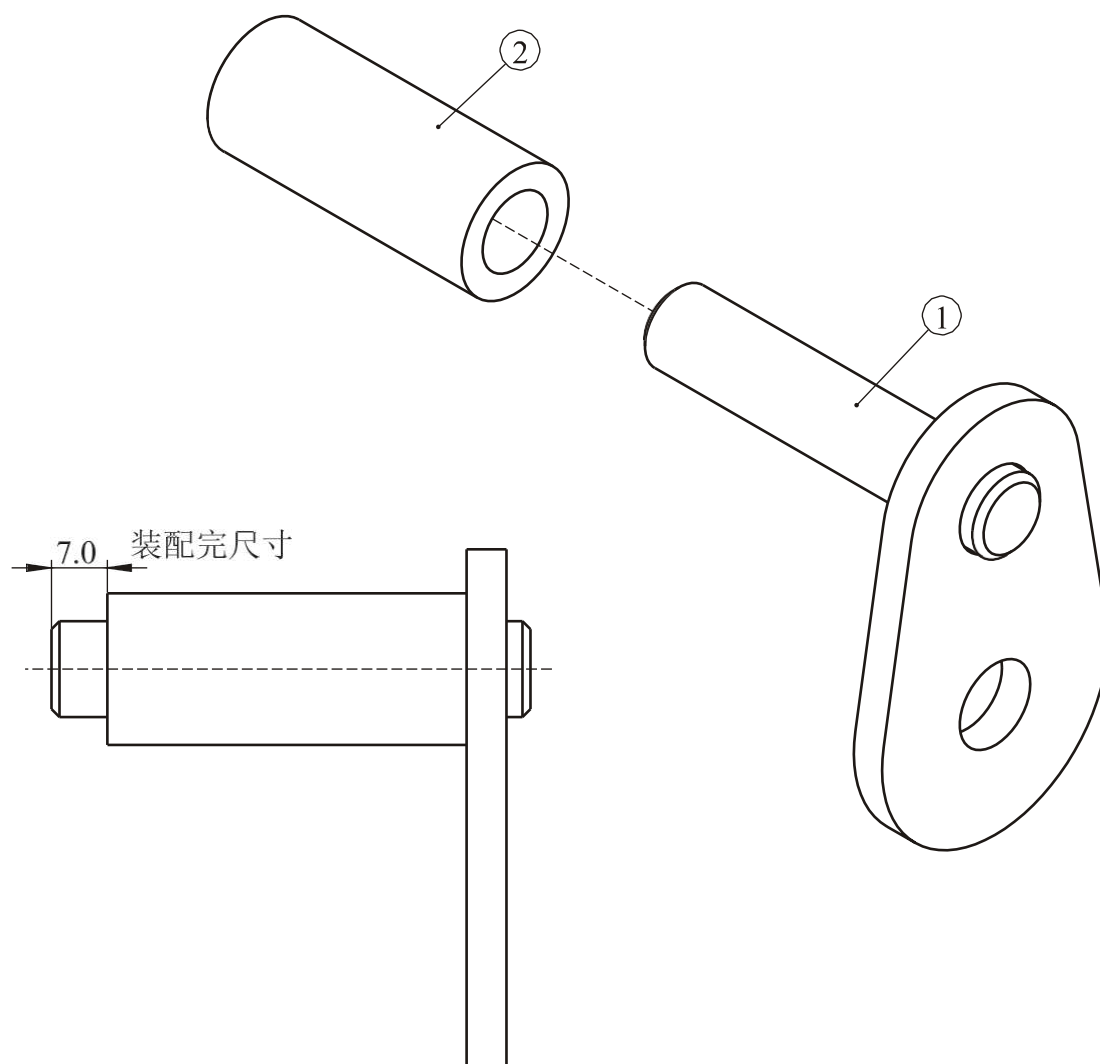
Правый блок каретки в сборе



№.	Описание	К-во
1	Правая каретка	1
2	Ролик	4
3	Ось	2
4	Ось	2
5	Втулка	6
6	Болт М10*65	2
7	Гайка М12	6

Список деталей и Сборочный чертеж

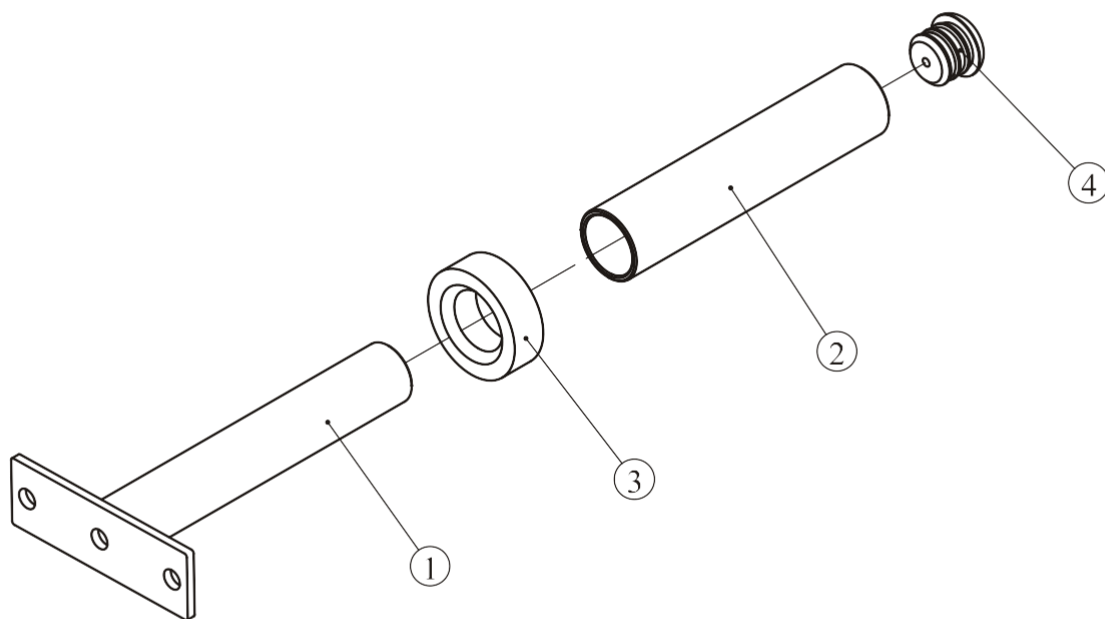
Ограничитель в сборе



No.	Описание	К-во
1	Ограничитель	1
2	Втулка	1

Список деталей и Сборочный чертеж

Адаптер для дисков в сборе



No.	Описание	К-во
1	Держатель для диска	1
2	Втулка	1
3	Резиновая проставка	1
4	Заглушка	1

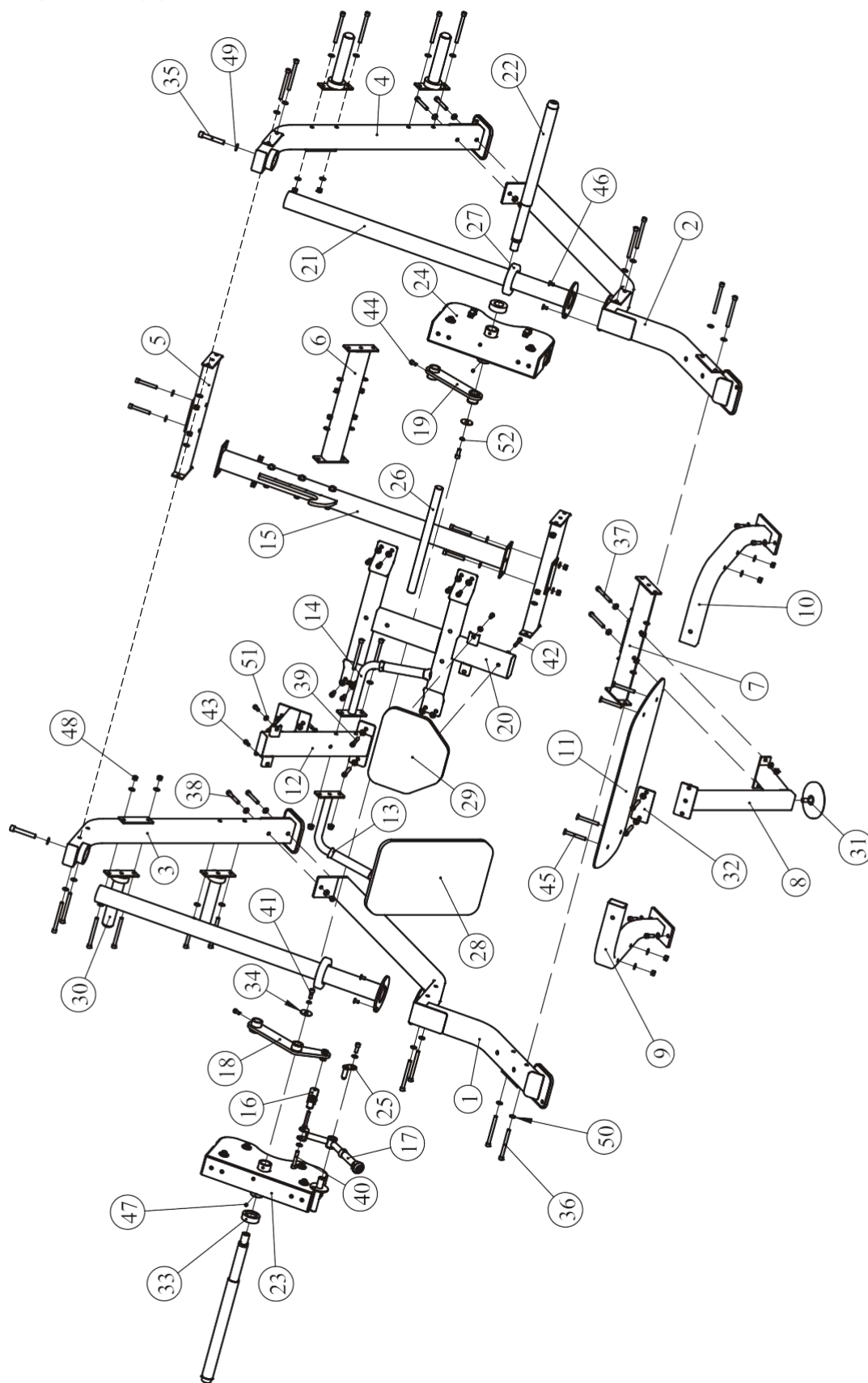
Список деталей и Сборочный чертеж

Общий вид

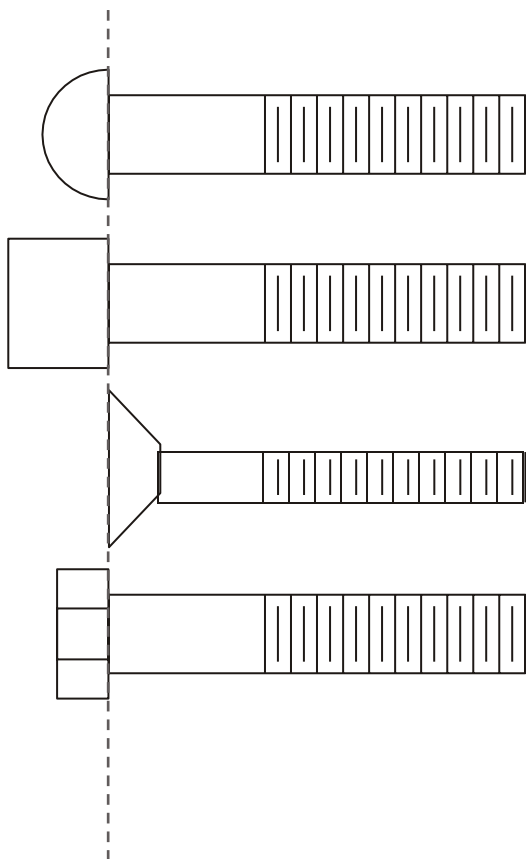
No.	Описание	К-во	No.	Описание	К-во
1	Left Bottom Frame Assembly	1	30	Weight Plate Storage	4
2	RightBottomFrameAssembly	1	31	Affixed Frame	1
3	Left Union Frame Assembly	1	32	External Fixation Plate	1
4	Right Union Frame Assembly	1	33	Weight Horn Rubber Donut	2
5	Upper Beam Frame	2	34	Flat Washer $\Phi 50.8 \times \Phi 13.5 \times 3$	2
6	Lower Beam Frame	1	35	Socket Head Cap Screw M16*100	2
7	Before Connecting Frame	1	36	Socket Head Cap Screw M12*135	22
8	Pedal Bracket	1	37	Socket Head Cap Screw M12*110	2
9	Left Foot Frame	1	38	Socket Head Cap Screw M12*85	10
10	Right FootFrame	1	39	Socket Head Cap Screw M12*75	4
11	Foot Checkered	1	40	Socket Head Cap Screw M12*70	2
12	Arm Pad Frame Assembly	1	41	Socket Head Cap Screw M12*30	15
13	Left Handle Assembly	1	42	Socket Head Cap Screw M10*75	2
14	Right Handle Assembly	1	43	Socket Head Cap Screw M10*25	4
15	Middle Connection Frame Assembly	1	44	Socket Head Cap Screw M10*20	2
16	Link Frame Assembly	1	45	Flat Head Cap Screw M12*100	4
17	Adjustable Handle Frame Assembly	1	46	Flat Head Cap Screw M10*20	6
18	Left Extend Frame Assembly	1	47	Socket Set Screw M10*8	4
19	Right Extend Frame Assembly	1	48	Nylon Lock Nut M12	42
20	Connection Frame Assembly	1	49	Flat Washer $\Phi 28 \times \Phi 16.5 \times 2$	2
21	Lead Rail	2	50	Flat Washer $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$	95
22	Weight Horn Assembly	2	51	Flat Washer $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	6
23	Left Idler Wheel Frame Assembly	1	52	Split Lock Washer $\Phi 12$	2
24	Right Idler Wheel Frame Assembly	1	53	Hex Key S=5	1
25	Small Limit frame Assembly	1	54	Hex Key S=6	1
26	Limit Shaft $\Phi 35$	1	55	Hex Key S=8	1
27	Large Rubber Bumper	2	56	Hex Key S=10	1
28	Arm Pad	1	57	Hex Key S=12	1
29	Seat Pad	1			

Список деталей и Сборочный чертеж

Общий вид



Тип крепежа

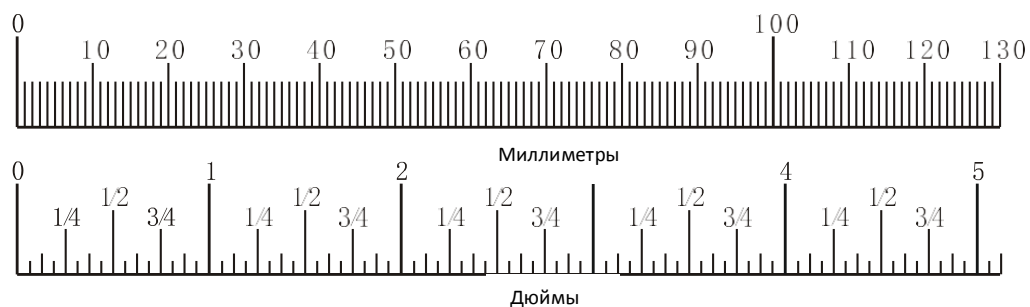


BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним
шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Болт с шестигранной головкой



Инструкция по сборке

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.



Внимание

Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

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

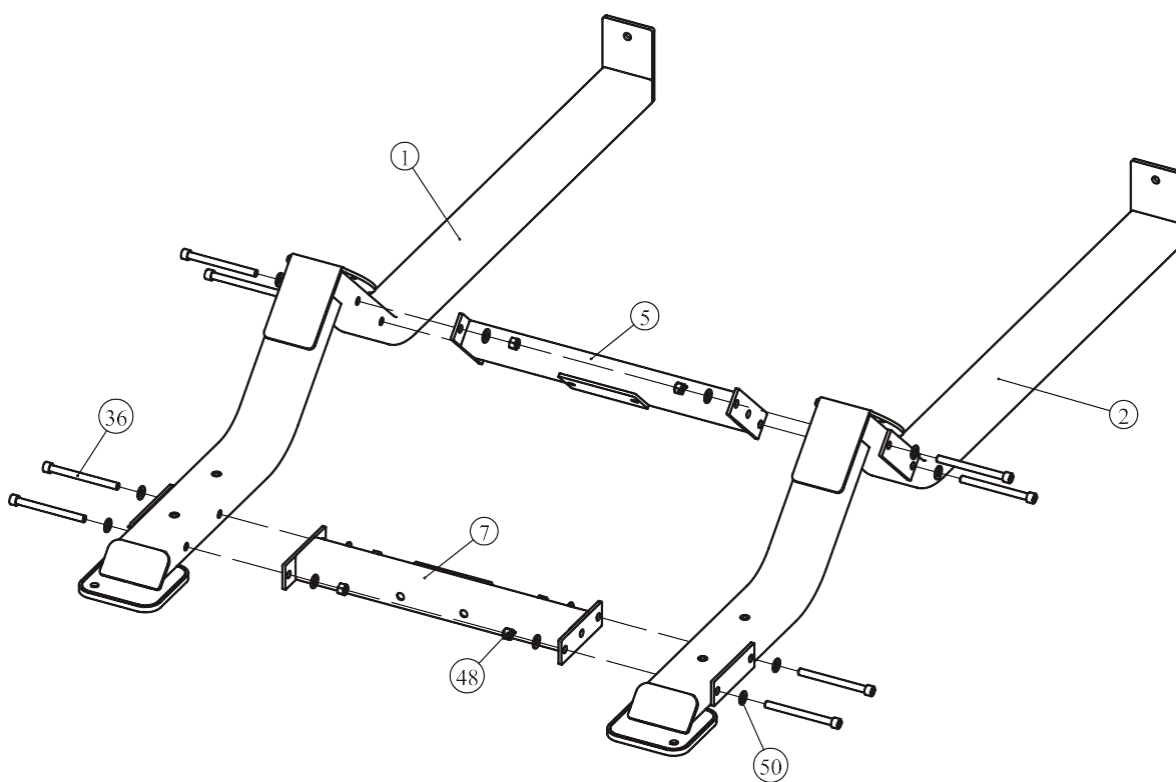
Этапы сборки

ШАГ 1

Соедините нижнюю левую опору (#1), нижнюю правую опору (#2), с нижней поперечной рамой (#5) предварительно соединив опоры (#1 и #2) с нижней поперечной рамой (#7) используя:

- Восемь болтов M12*135 SHCS (#36)
- Шестнадцать плоских шайб $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#50)
- Восемь гаек M12 (#48)

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки



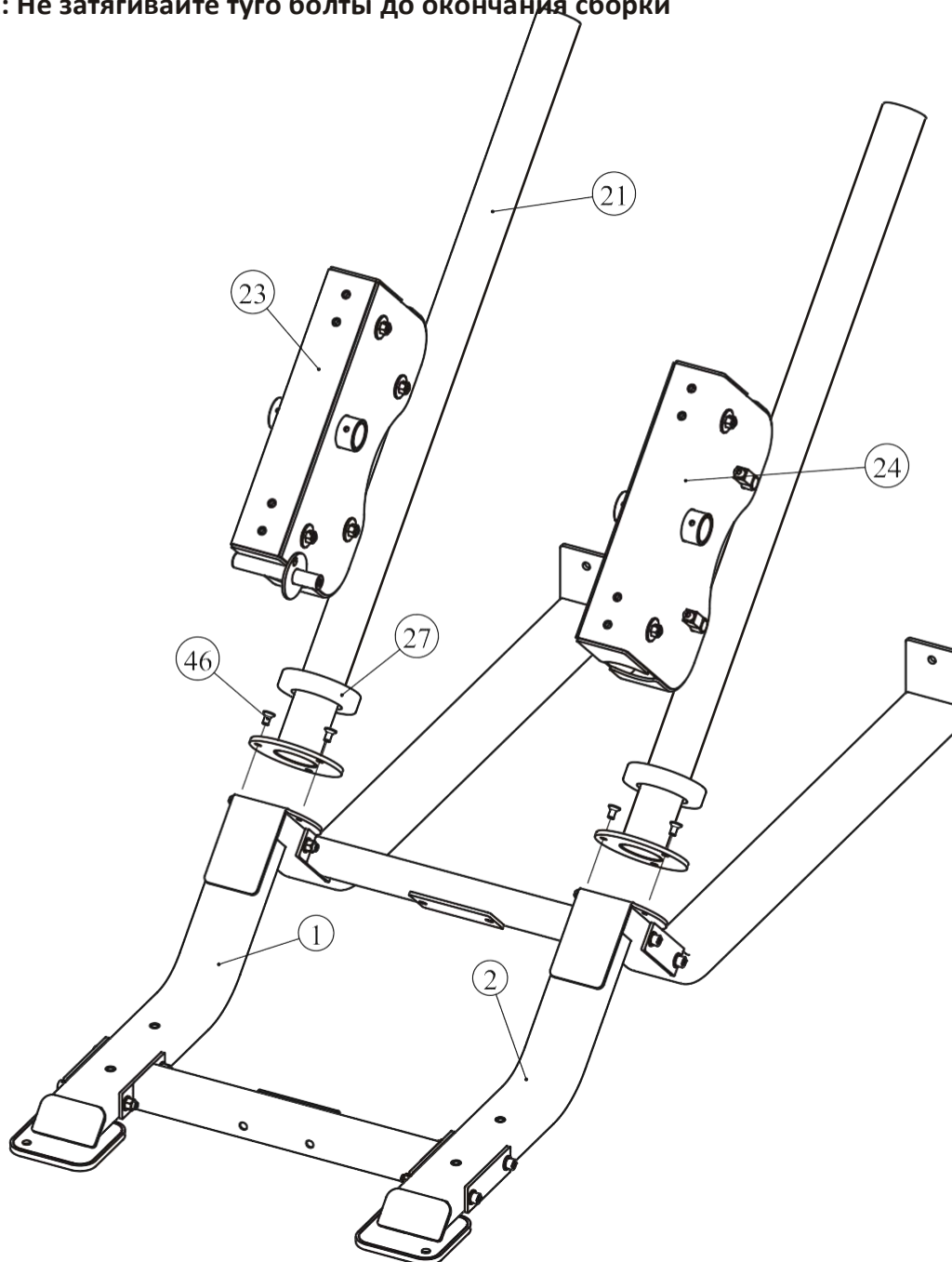
Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите две направляющие (#21) к нижней левой опоре (#1) и к нижней правой опоре (#2) используя:
 - Шесть болтов M10*20 FHCS (#46)
2. Установите два резиновых демпфера (#27), затем левый блок каретки (#23), и правый блок каретки (#24) на направляющие (#21).

Прим: Сборку этого шага необходимо производить вдвоем

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки



Этапы сборки

ШАГ 3

1. Соедините верхнюю левую опору (#3), правую верхнюю опору (#4) с направляющими (#21) используя:
 - Два болта M16*100 SHCS (#35)
 - Четыре болта M12*85 SHCS (#38)
 - Две плоские шайбы Ф28*Ф16.5*2 (#49)
 - Шесть Ф13*Ф24*2.5 плоских шайб (#50)
 - Две гайки M12 (#48)
2. Соедините верхнюю левую опору (#3) и правую верхнюю опору (#4) с нижней поперечной рамой (#6), затем прикрепите четыре адаптера для дисков (#30) используя:
 - Восемь болтов M12*135 SHCS (#36)
 - Шестнадцать плоских шайб Ф13*Ф24*2.5 (#50)
 - Восемь M12 гаек (#48)

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки

ШАГ 4

Соедините центральную раму (#15) с верхней и нижней поперечной рамой (#5), затем верхнюю поперечную раму (#5) соедините с верхней левой опорой (#3) и верхней правой опорой (#4) используя:

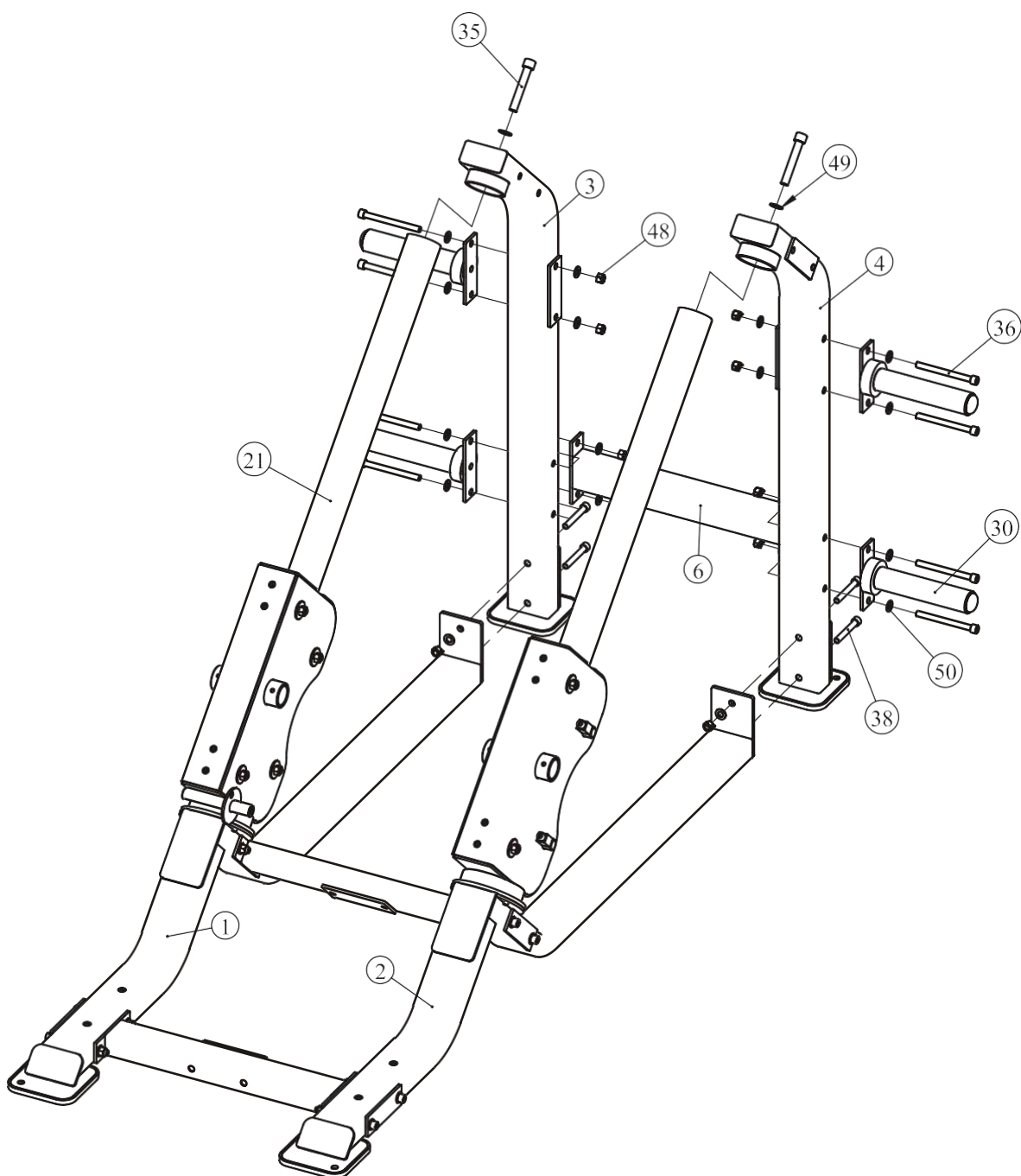
- четыре болта M12*135 SHCS (#36)
- Четыре болта M12*85 SHCS (#38)
- Шестнадцать Ф13*Ф24*2.5 плоских шайб (#50)
- Восемь гаек M12 (#48)

Прим: Сборку этого шага необходимо производить вдвоем

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки

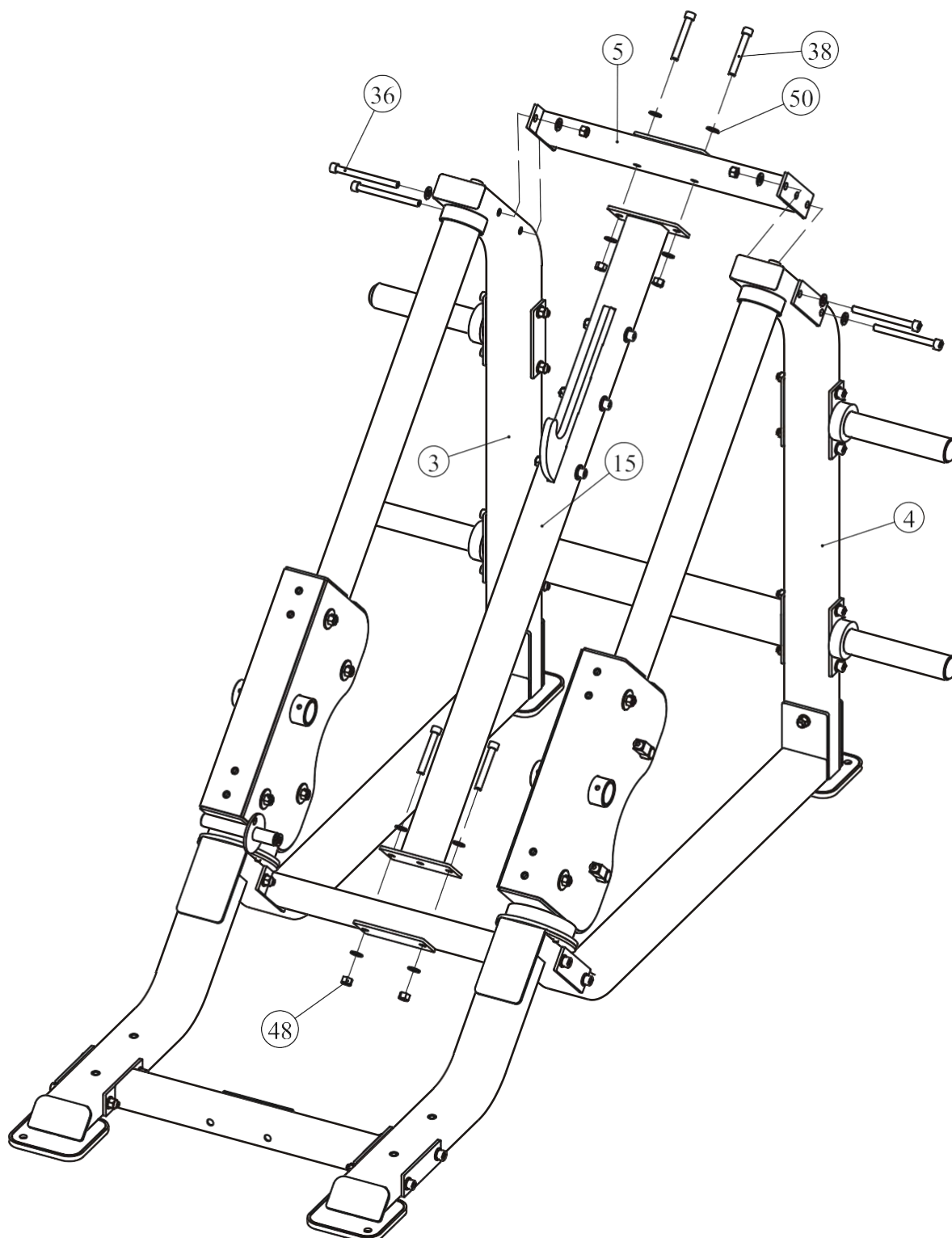
Этапы сборки

ШАГ 3



Этапы сборки

ШАГ 4

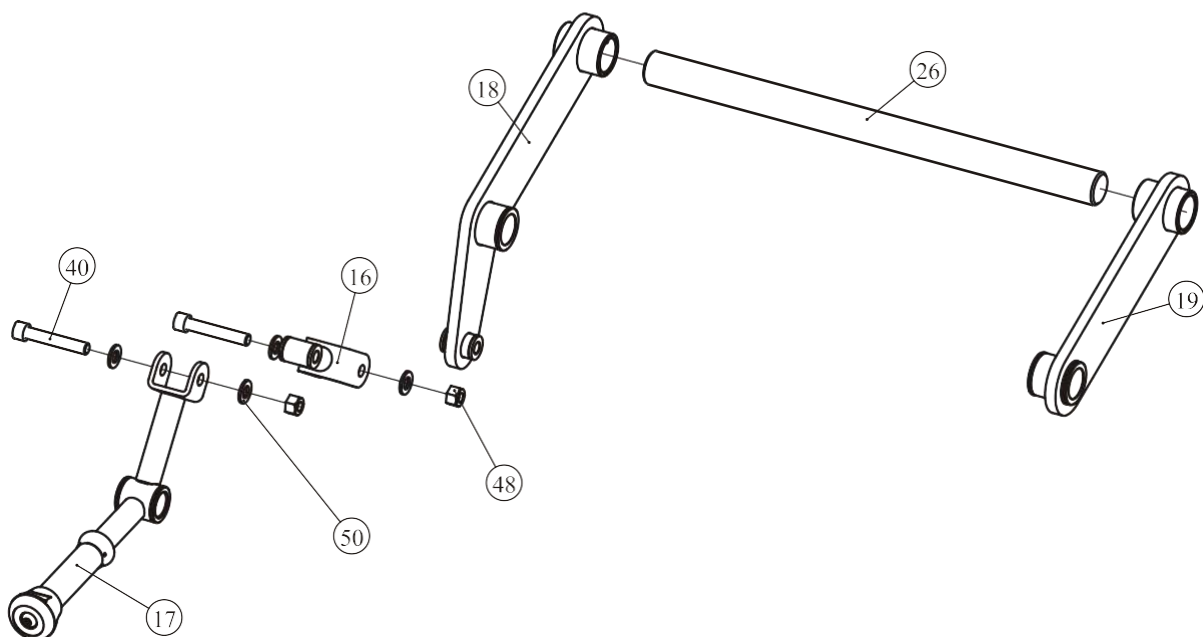


Этапы сборки

ШАГ 5

1. Соедините левую пластину (#18), правую пластину (#19) и ось $\Phi 35$ (#26).
2. Соедините левую пластину (#18) втулку (#16) и рычаг (#17) используя:
 - Два болта M12*70 SHCS (#40)
 - Четыре плоские шайбы $\Phi 13*\Phi 24*2.5$ (#50)
 - Две гайки M12 (#48)

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки

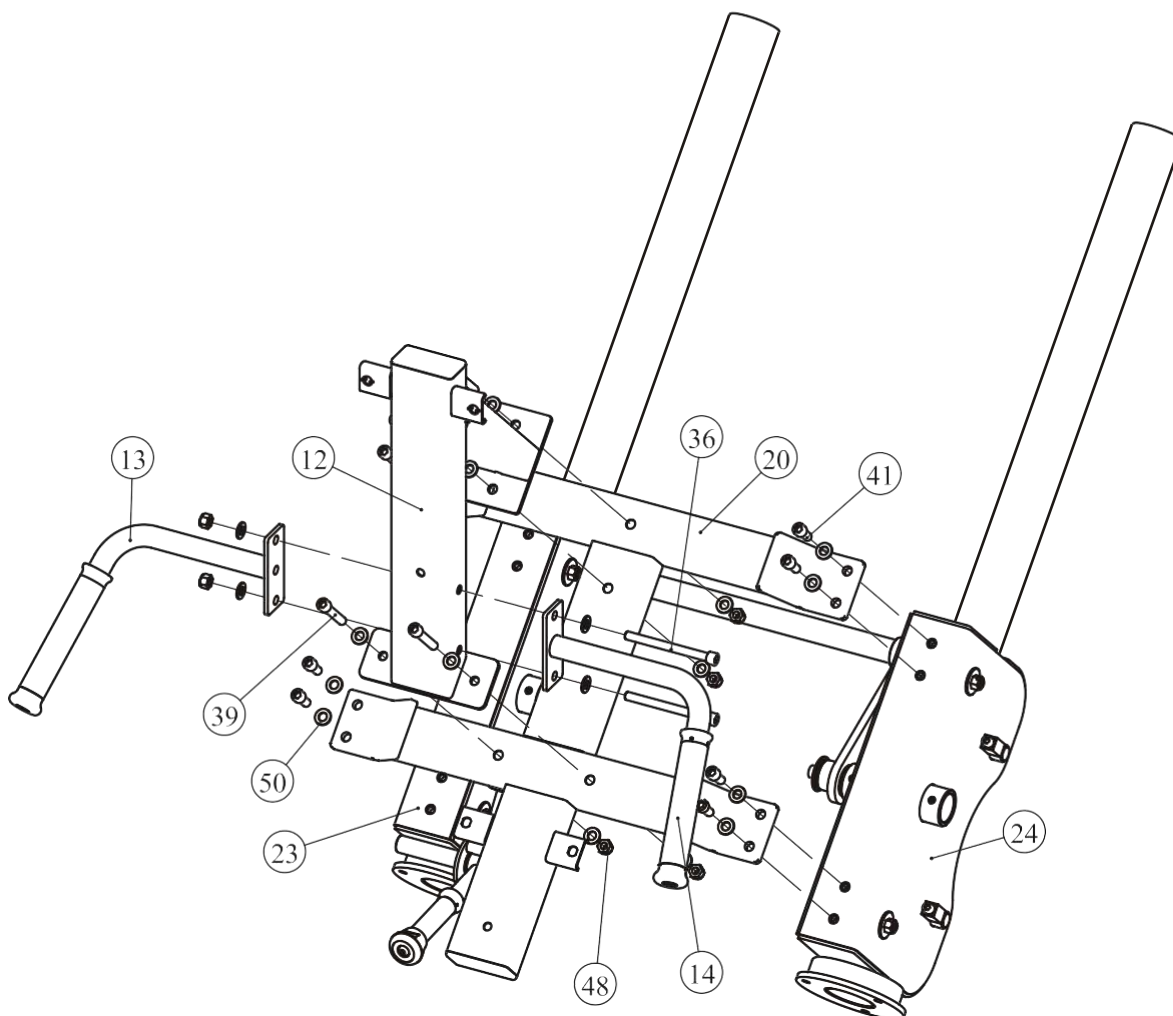


Этапы сборки

ШАГ 7

1. Прикрепите соединительную раму (#20) к левому блоку каретки (#23), и к правому блоку каретки (#24) используя:
 - Восемь болтов M12*30 SHCS (#41)
 - Восемь плоских шайб $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#50)
2. Прикрепите раму спинки (#12) и соединительную раму (#20) используя:
 - Четыре болта M12*75 SHCS (#39)
 - Восемь плоских шайб $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#50)
 - Четыре гайки M12 (#48)
3. Прикрепите левую рукоятку (#13), правую рукоятку (#14) к раме спинки (#12) используя:
 - Два болта M12*135 SHCS (#36)
 - Четыре плоские шайбы $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#50)
 - Две гайки M12 (#48)

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки



Этапы сборки

ШАГ 8

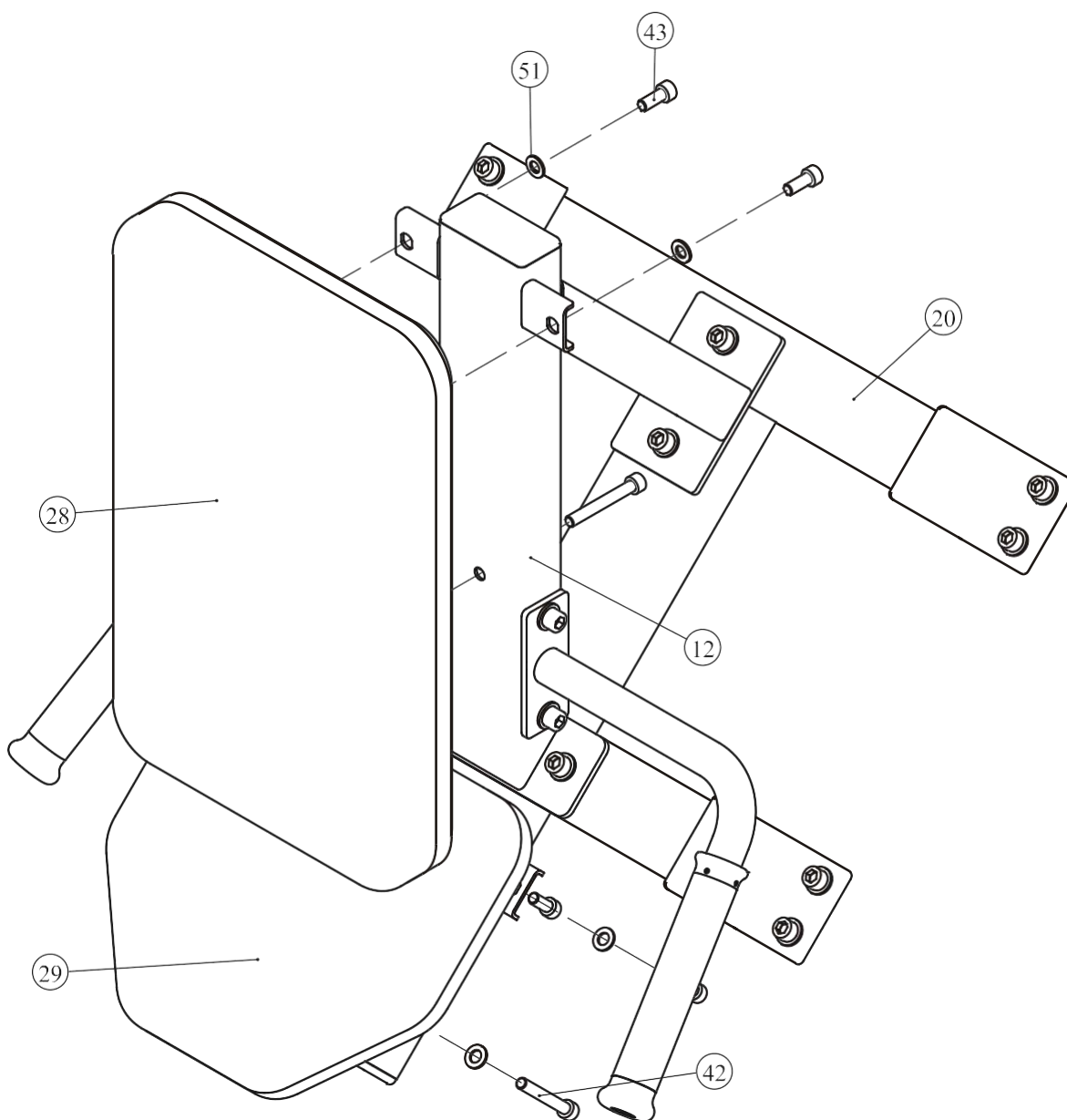
1. Прикрепите спинку (#28) к раме спинки (#12) используя:

- Два болта M10*25 SHCS (#43)
- Один болт M10*75 SHCS (#42)
- Три плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#51)

2. Прикрепите сиденье (#29) к раме (#20) используя:

- Два болта M10*25 SHCS (#43)
- Один болт M10*75 SHCS (#42)
- Три плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#51)

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки



Этапы сборки

ШАГ 9

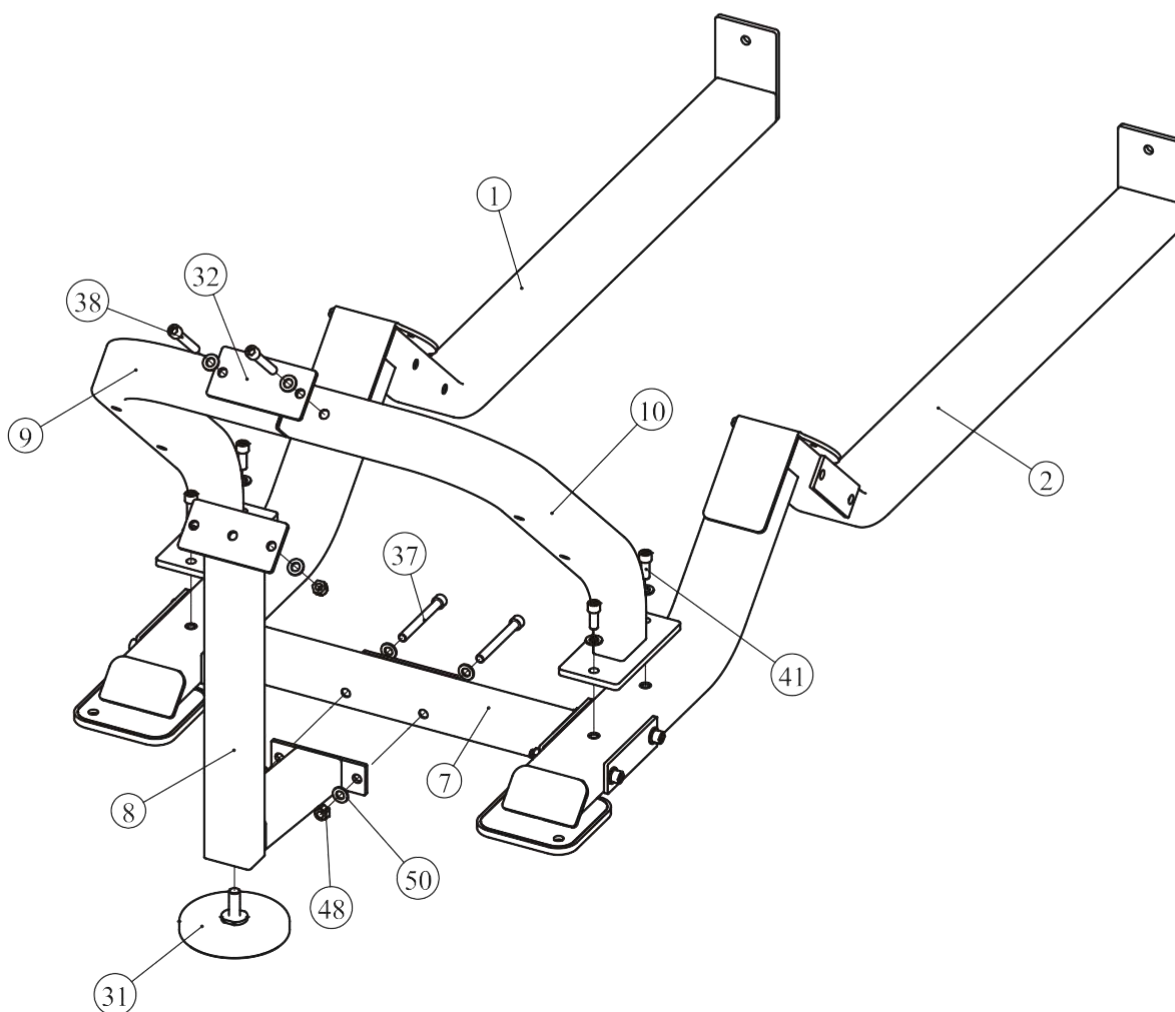
1. Соедините раму (#8) и регулируемую опорную ножку (#31), затем прикрепите к поперечной раме (#7) используя:

- Два болта M12*110 SHCS (#37)
- Четыре плоские шайбы $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#50)
- Две гайки M12 (#48)

2. Соедините левую раму для крепления платформы (#9), правую раму для крепления платформы (#10) пластиной (#32), затем прикрепите к нижней левой опорной раме (#1), к нижней правой опорной раме (#2) используя:

- Два болта M12*85 SHCS (#38)
- Четыре болта M12*30 SHCS (#41)
- Восемь плоских шайб $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#50)
- Две гайки M12 (#48)

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки



Этапы сборки

ШАГ 10

Прикрепите платформу для ног (#11) к левой раме для крепления платформы (#9), и к правой раме для крепления платформы (#10) используя:

- четыре болта M12*100 FHCS (#45)
- четыре плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#50)
- четыре гайки M12 (#48)

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки

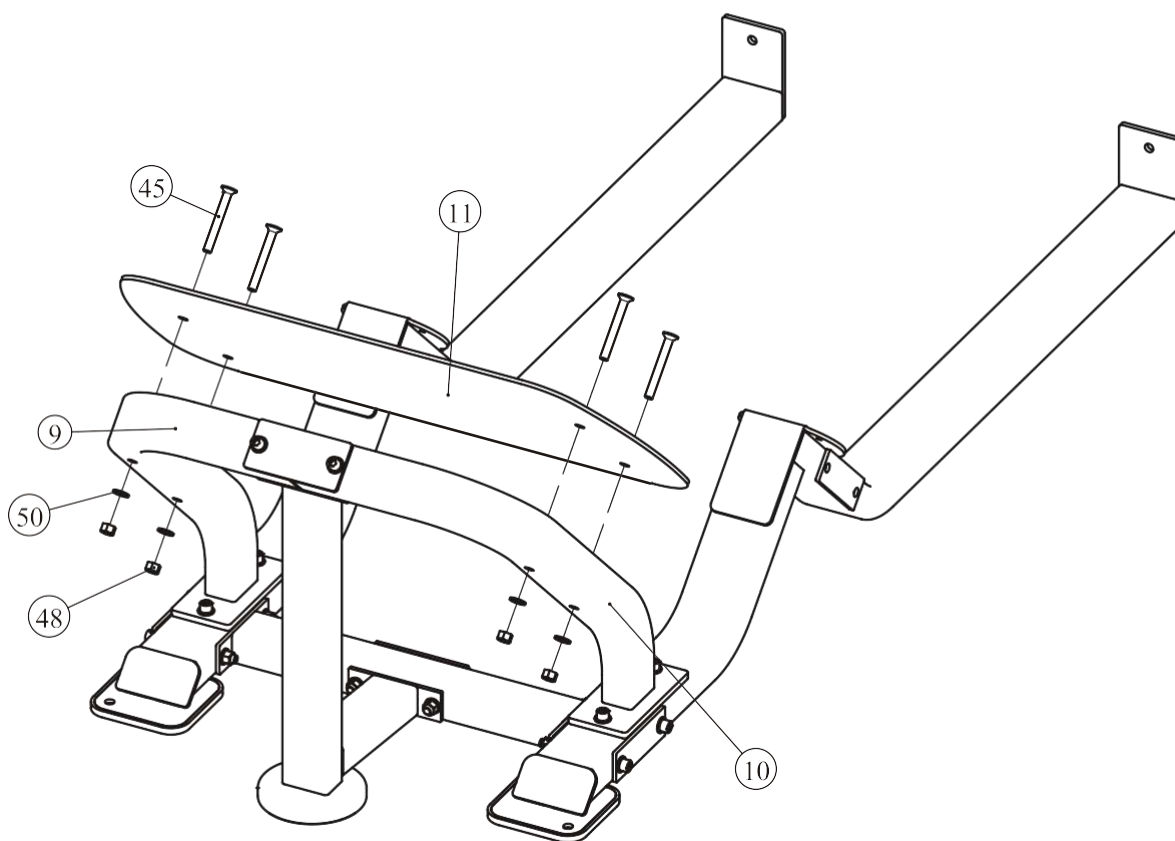


График технического обслуживания

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 М-ЦА							
Проверка наличия наклеек	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз в 3 М-ЦА							
Осмотр гаек и болтов, при необходимости их затяжка	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз в 3 М-ЦА							
Проверка антискользящего покрытия	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз в 3 М-ЦА							
Чистка и смазка Направляющих стержней весовых стеков, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	раз в 3 М-ЦА							
Смазка пластиковых направляющих, линейных подшипников и втулок	ЕЖЕМЕСЯЧНО	раз в 3 М-ЦА							
Эстетическая чистка глянцевых элементов	РАЗ В 6 М-ЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Обновление литиевой смазки в линейных подшипниках	РАЗ В 6 М-ЦЕВ	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.

Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание.

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.

Характеристики

Класс: S

Грузоподъемность: 450кг/ 990 ф.

Максимальный вес пользователя: 150кг/ 330 ф.