

Инструкция

Голень сидя Impulse IT9316-275

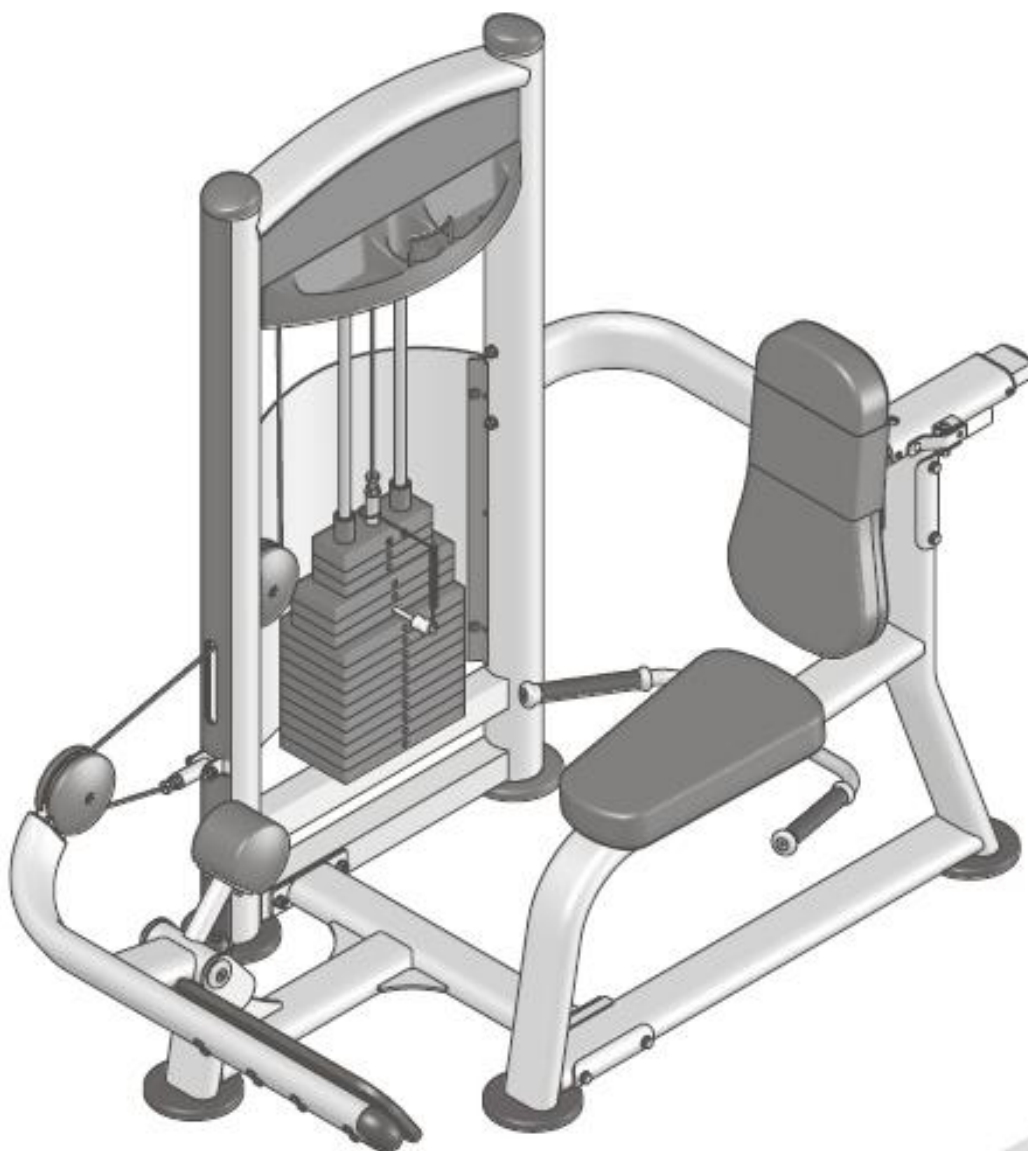
Полезные ссылки:

[Голень сидя Impulse IT9316-275 - смотреть на сайте](#)

IT 9016

Тренажер для тренировки икроножных мышц «Голень сидя»

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



!ВНИМАНИЕ

Прочтите все предостережения и инструкции, данные в руководстве, перед использованием оборудования

Разработан и произведен компанией Impulse® Fitness

! ВНИМАНИЕ

Прочтите все предостережения и инструкции, данные в руководстве, перед использованием оборудования.

Содержание

Важные Правила Техники Безопасности-----	3
Инструкции-----	4
Список Деталей-----	5
Схема в Разобранном Виде-----	7
Руководство по Измерению-----	8
Инструкции по Монтажу-----	9
Монтаж-----	10
Инструкции по выполнению Упражнений-----	16
Технические Характеристики-----	16
График Технического Обслуживания-----	17
Общая информация о Техническом Обслуживании-----	18
Советы по Тренировке с весом -----	19

Важные Правила Техники Безопасности

Перед началом любой тренировки Вам следует пройти полное медицинское обследование у лечащего врача. При использовании любого тренажера следует соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие:

- * Прочтите все инструкции перед началом использования оборудования. Эти инструкции написаны для Вашей безопасности и для защиты оборудования.
- * Не позволяйте детям садиться на тренажер или находиться вблизи его.
- * Используйте оборудование только по назначению, описанному в данном руководстве. Не используйте дополнительные детали и аксессуары, не рекомендованные производителем: это может привести к травмам.
- * Надевайте подходящую для тренировок одежду и обувь – не надевайте широкую одежду.
- * Будьте внимательны, когда садитесь и когда покидаете тренажер.
- * Не перенапрягайтесь во время тренировок и не тренируйтесь до изнеможения.
- * Если Вы почувствовали боль или иные необычные симптомы во время тренировки, немедленно остановите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- * Никогда не используйте тренажер, если он поврежден.
- * Никогда не бросайте и не вставляйте ничего в отверстия оборудования.
- * Всегда перед каждым использованием проверяйте оборудование и его провода. Убедитесь, что все крепление и провода надежны и находятся в рабочем состоянии.
- * Изношенные или порванные провода могут быть опасны и могут повлечь за собой травмы. Периодически проверяйте провода на наличие любых признаков износа.
- * Держите Ваши конечности, широкую одежду и длинные волосы на безопасном расстоянии от движущихся частей тренажера.
- * Не пытайтесь поднять вес больше, чем Вы можете безопасно контролировать.
- * Не используйте тренажер на улице.

Личная Безопасность во время Монтажа

- * Прочтите инструкции к каждому этапу монтажа и следуйте им одна за другой. Не пропускайте ничего. Если Вы пропустите что-либо, в дальнейшем Вы можете обнаружить, что неправильно смонтировали некоторые компоненты. Это может привести к поломке Вашего тренажера.
- * Осуществляйте монтаж и использование оборудования на чистой выровненной поверхности. Расположите тренажер на некотором расстоянии от стен и мебели для обеспечения легкого доступа к нему. Тренажер разработан для Вас и Вашего удовольствия. Если Вы будете соблюдать данные меры предосторожности и руководствоваться здравым смыслом, то Вы получите много безопасных и приятных часов занятий на тренажере.

Инструкции

Перед тем, как приступить к монтажу оборудования, пожалуйста, уделите некоторое время чтению инструкций. Пожалуйста, проверяйте наличие всех деталей по спискам, приведенным в данном руководстве. При сборке сверяйте номер детали и его описание в списках. Используйте только фирменные запасные части при обслуживании. В противном случае это приведет к ликвидации гарантий и может привести к травмам.

Тренажер разработан таким образом, чтобы обеспечить наиболее плавные и эффективные движения во время тренировок. После монтажа Вам следует проверить все функции и удостовериться в их правильной работе. Если у Вас возникнут проблемы, первым делом проследуйте инструкциям монтажа еще раз для того, чтобы определить возможную ошибку, допущенную во время монтажа оборудования. Если Вы не в силах устранить неисправность, обратитесь за помощью к уполномоченному дилеру. При обращении к специалисту Вы должны иметь при себе данное руководство и серийный номер Вашего тренажера. Когда все части учтены, продолжайте.

Необходимые инструменты



Торцевой ключ с гнездом



Разводной ключ



Резиновый молоток



Шестигранный ключ

Список Деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

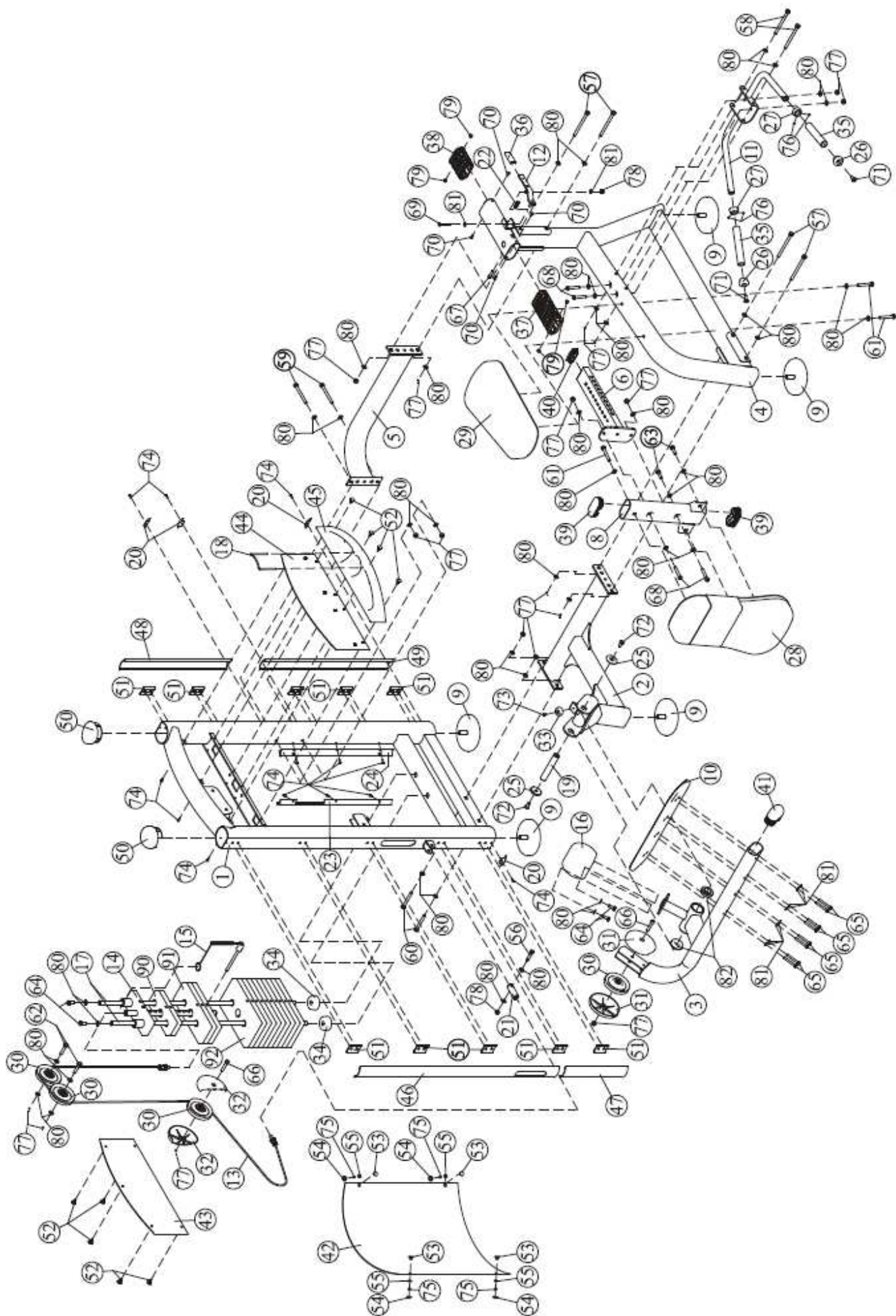
№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
1	Рама для грузов	1	25	Заглушка	2
2	Передняя траверса	1	26	Алюминиевая заглушка рукоятки	2
3	Поворотный рычаг	1	27	Алюминиевое кольцо рукоятки	2
4	Рама для сидения	1	28	Подушка для спины	1
5	Верхняя траверса	1	29	Подушка для сидения	1
6	Регулируемая опора подушки спины	1	30	4,5" Ролик	4
8	Опора подушки спины	1	31	Обкладка со стороны барабана	2
9	Регулируемые ножки	5	32	Половинная обкладка со стороны барабана	2
10	Подножка	1	33	Упор	1
11	Рукоятка	1	34	Резиновый упор для весов	2
12	Регулятор опоры	1	35	Рукоятка	2
13	Трос	1	36	Желтая накладка рукоятки	1
14	Верхняя накладка	1	37	Пластиковая направляющая труба	2
15	Ручка для выбора груза	1	38	Пластиковая направляющая труба	2
16	Уравновешивающий блок	1	39	Заглушка RT50*100	2
17	Направляющий стержень	2	40	Заглушка 30*70	1
18	Дугообразная рукоятка	1	41	Заглушка 50*100	1
19	Осевой штифт	1	42	Короб	1
20	L-образная рукоятка	4	43	Верхняя задняя крышка короба	1
21	Держатель троса	1	44	Верхняя передняя крышка короба	1
22	Пружина	1	45	Опора	1
23	Стопорная планка короба	1	46	Лицевая боковая крышка 1	1
24	Стопорная планка короба	1	47	Лицевая боковая крышка 2	1

Список Деталей

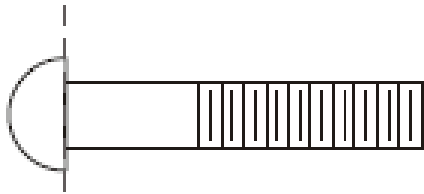
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
48	Боковая крышка 1	1	70	Болт со сферической головкой М6*12	4
49	Боковая крышка 2	1	71	Винт с плоской головкой М10*30	2
50	Заглушка	2	72	Винт с плоской головкой М10*25	2
51	Пластиковый блок	10	73	Винт с плоской головкой Phillips М6*15	1
52	Кнопка	9	74	Винт с плоской головкой Phillips М5*15	13
53	Соединительная кнопка	4	75	Самонарезающий винт ST4.2*10	4
54	Пластиковая крышка	4	76	Винт с шестигранным углублением под ключ 10-32*3.2	4
55	Пластиковая шайба	4	77	Нейлоновая контргайка М10	18
56	Ступенчатый болт	1	78	Нейлоновая контргайка М8	2
57	Болт с шестигранной головкой М10*135	4	79	Контргайка М6	4
58	Болт с шестигранной головкой М10*130	2	80	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	43
59	Болт с шестигранной головкой М10*105	2	81	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	10
60	Болт с шестигранной головкой М10*85	2	82	Подшипник	2
61	Болт с шестигранной головкой М10*75	3	83	Шестигранный ключ s=5	1
62	Болт с шестигранной головкой М10*50	2	84	Шестигранный ключ s=6	1
63	Болт с шестигранной головкой М10*35	2	85	Шестигранный ключ s=8	1
64	Болт с шестигранной головкой М10*25	4	86	Шестигранный ключ s=3/32"	1
65	Болт с шестигранной головкой М8*60	8	87	Гаечный ключ	1
66	Винт с шестигранным отверстием в головке М10*50	2	88	Смазка	1
67	Винт с шестигранным отверстием в головке М8*30	1	90	Пластина весом 5фунтов	2
68	Болт со сферической головкой М10*65	4	91	Пластина весом 10фунтов	3
69	Болт со сферической головкой М8*55	1	92	Пластина весом 15фунтов	10

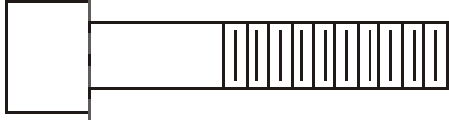
Схема в разобранном виде



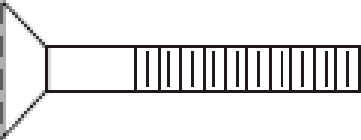
Руководство по Измерению



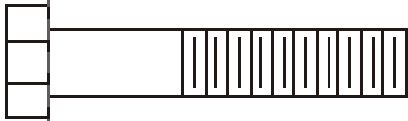
BHCS = Button Head Cap Screw
(Винт со сферической головкой)



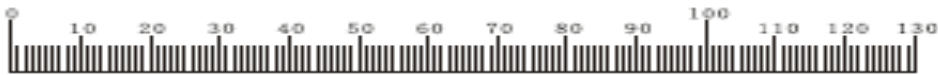
SHCS = Socket Head Cap Screw
(Винт с цилиндрической головкой)



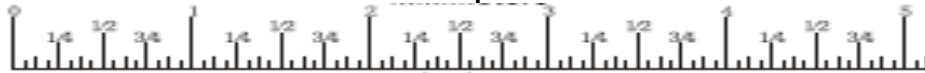
FHCS = Flat Head Cap Screw
(Винт с плоской головкой)



HNB = Hex Head Bolt
(Болт с шестигранной головкой)



Миллиметры



Дюймы

Инструкции по Монтажу

У профессионала монтаж оборудования занимает примерно 2 часа. Если Вы в первый раз занимаетесь монтажом подобного оборудования, то будьте готовы, что это займет у Вас больше времени. Рекомендовано, чтобы монтаж оборудования проводился специалистом. Быстрее, безопаснее и легче собрать тренажер с помощью друга, так как некоторые части большие, тяжелые или неудобные для поднятия в одиночку. Важно, чтобы монтаж оборудования производился на чистой, свободной и не загроможденной поверхности. Это даст Вам возможность двигаться вокруг тренажера, когда Вы будете ставить детали на свои места и сократит возможность травм во время монтажа.



Примечание

При монтаже любой части правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. Когда закручиваете винты, убедитесь, что оставили пространство для корректировки. Не закручивайте винты до конца, если это не указано в инструкции. Будьте внимательны при монтаже оборудования в той последовательности, которая указана в настоящем руководстве.

Монтаж

ЭТАП 3

1. Соединить:

два Направляющих стержня (#17)

два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для грузов (#34)

десять Пластины весом 15 фунтов (#92)

две Пластины весом 5 фунтов (#90)

к Раме для грузов (#1), используя:

два М10*25 ННВ (#64)

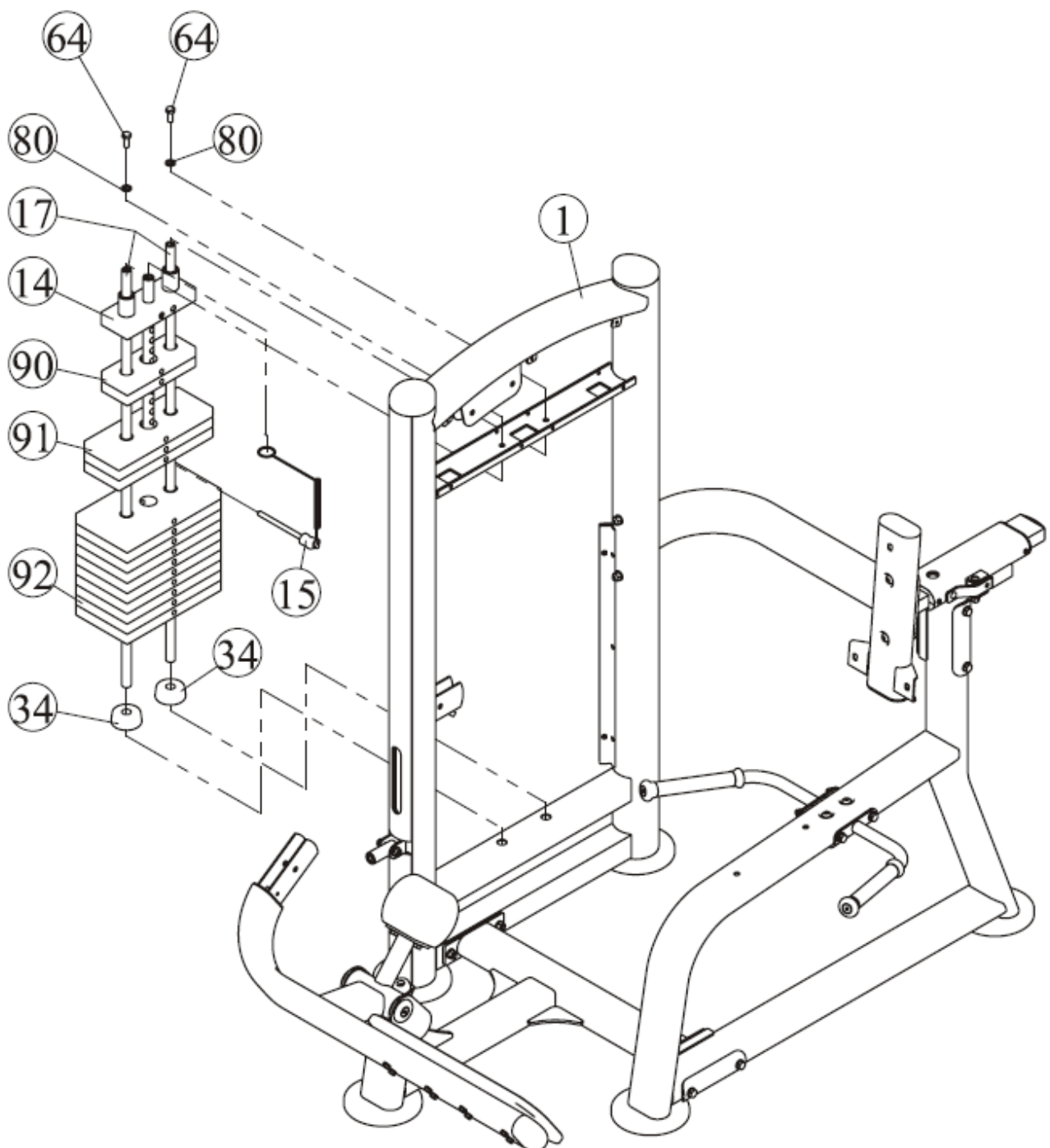
три Пластины весом 10 фунтов (#91)

одну Верхнюю накладку (#14)

две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)

Соединить Ручку для выбора груза (#15) с Верхней Накладкой (#14).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки вручную до полного монтажа оборудования.



Монтаж

ЭТАП 4

1. Соединить Трос (#13) с Верхней Накладкой (#14).

Соединить два 4.5" Ролика (#30) с Рамой для грузов (#1), используя:

два M10*50 ННВ (#62)

четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)

две M10 Нейлоновые контргайки (#77)

2. Соединить один 4.5" Ролик (#30) с Рамой для грузов (#1), используя:

две Половинные обкладки со стороны барабана (#32)

один M10*50 SHCS (#66)

одну M10 Нейлоновую контргайку (#77)

3. Соединить один 4.5" Ролик (#30) с Поворотным рычагом (#3), используя:

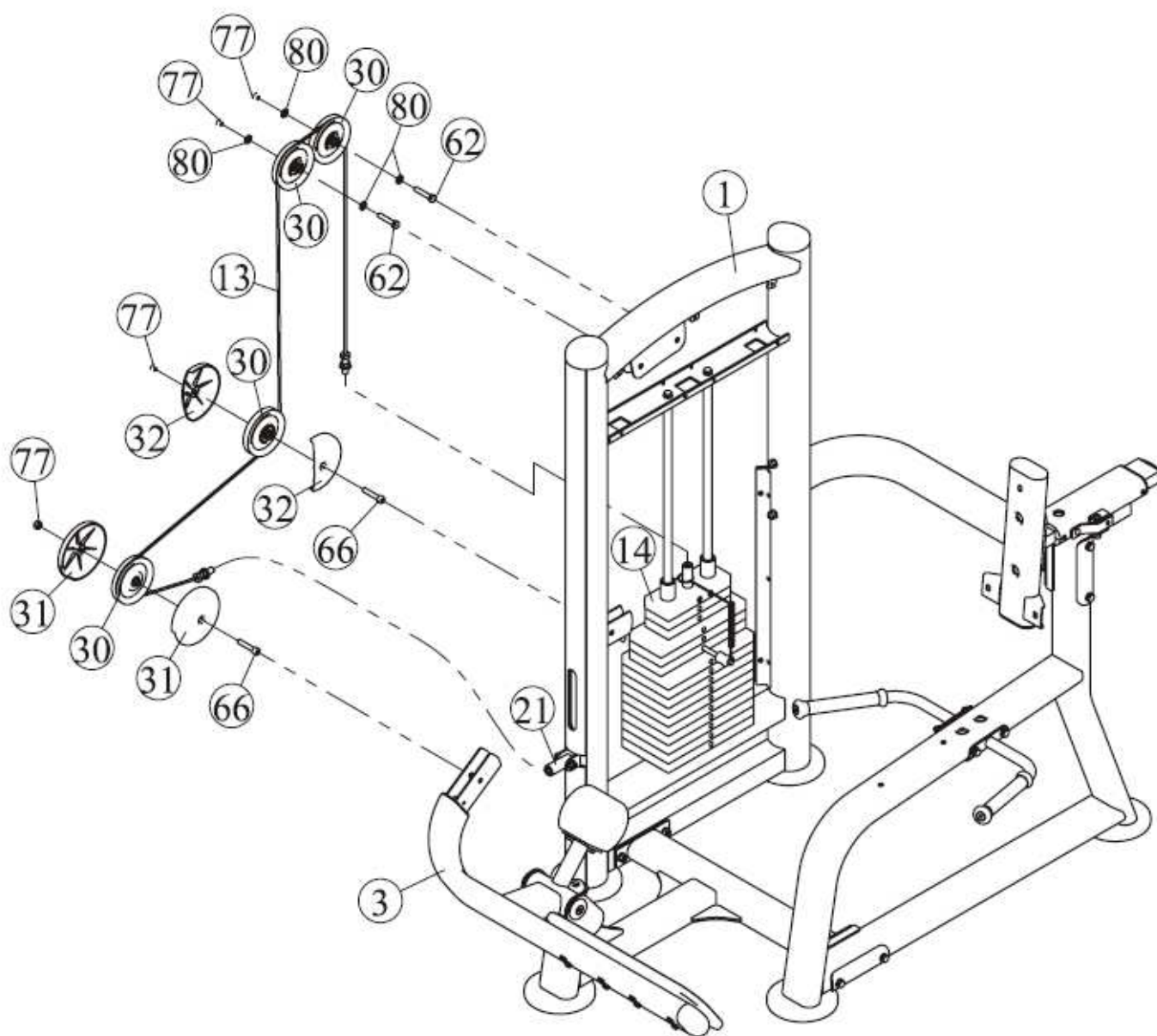
две Обкладки со стороны барабана (#31)

один M10*50 SHCS (#66)

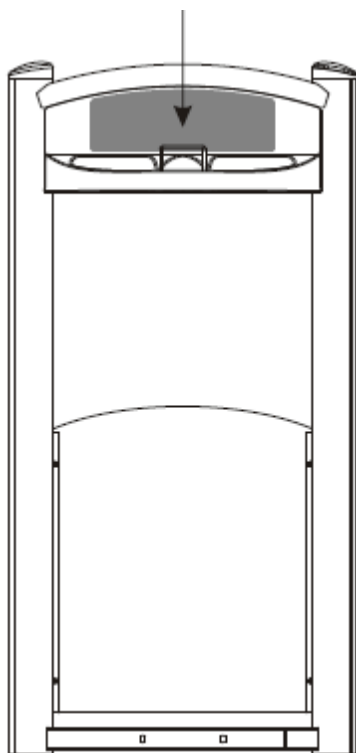
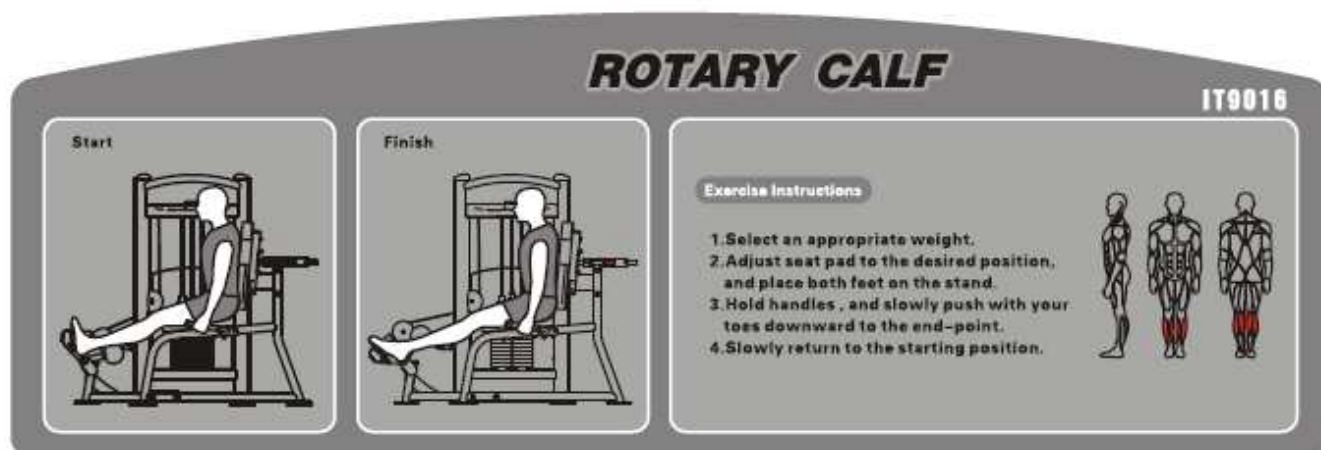
одну M10 Нейлоновую контргайку (#77)

Соединить Трос (#13) с Держателем для Троса (#21).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки вручную до полного монтажа оборудования.



Инструкции по выполнению Упражнений



Инструкции к упражнениям

1. Выберите подходящий вес.
2. Отрегулируйте положение сидения и поставьте обе ноги на подножку.
3. Удерживая рукоятки, медленно поднимите ноги до конечной точки.
4. Медленно вернитесь в исходное положение.

(Корректируйте вес при помощи фиксатора)

Технические характеристики

Класс: S

Максимальный Вес: 91кг/200фунтов

Максимальная нагрузка тренировки: 150кг/330фунтов.

График Технического Обслуживания

РАСПОРЯДОК	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ЗАПИСЬ ПОСЛЕДНЕЙ ДАТЫ					
Проверка; Соединения, фиксаторы, защелки замков, шарнирные соединения, штифты	Ежедневно	Еженедельно						
Чистка; Обивочный материал	Ежедневно	Еженедельно						
Проверка; Провода или ремни и их натяжение	Ежедневно	Еженедельно						
Проверка; Вспомогательные ручки и рукоятки	Еженедельно	3 месяца						
Проверка; Все наклейки	Еженедельно	3 месяца						
Проверка; Все гайки и болты, подкручивать при необходимости	Еженедельно	3 месяца						
Проверка; Противоскользящая поверхность	Еженедельно	3 месяца						
Чистка и смазка; Направляющие стержни смазкой на тефлоновой (PTFE) основе	Еженедельно	3 месяца						
Смазка; Муфты сидения, Turcite® втулки, линейный подшипник	Еженедельно	3 месяца						
Чистка и натирание воском; Все глянцевые поверхности	6 месяцев	Ежегодно						
Переупаковка со смазкой; Линейный подшипник	6 месяцев	Ежегодно						
Перемещение; Провода, ремни и соединительные части	Ежегодно	3 года						

Ваше оборудование идет с информационными наклейками о коммерческом обслуживании. Для домашнего использования и обслуживания, пожалуйста, следуйте графику домашнего обслуживания указанному выше.

Общая информация о Техническом Обслуживании

Соединения, Фиксаторы, Карабины, Шарнирные соединения, Штифты:

- * Проверьте все элементы на наличие видимых признаков износа или повреждения.
- * Проверьте натяжение пружин в карабинах и фиксаторах.
- * Если пружина торчит или потеряла свою жесткость, немедленно ее замените.

Обивочный Материал:

- * Для продления срока службы обивочного материала, а также для соблюдения правил гигиены, все подушки с обивочным материалом следует протирать влажной тряпкой после каждого использования тренажера.
- * Периодически используйте мягкое мыло или одобренное чистящее средство для обивочного материала для того, чтобы предотвратить потрескивание. Не используйте абразивные чистящие средства или средства, которые не предназначены для обработки виниловых поверхностей.
- * Незамедлительно меняйте изношенный или порванный обивочный материал.
- * Держите все острые и режущие предметы подальше от обивки.

Наклейки:

- * Проверьте и ознакомьтесь со всеми предупреждающими наклейками или иными информационными наклейками на Вашем тренажере.

Гайки и Болты:

- * Проверьте все гайки и болты и подкрутите их при необходимости.
- * Периодически перекручивайте все крепежные детали для того, чтобы быть уверенным в надежности крепежа оборудования.

Противоскользящая Поверхность:

- * Данные поверхности разработаны для обеспечения безопасности Ваших ног и требуют немедленной замены при повреждении и износе.

Ремни и Провода:

- * Мы используем ремни высокого качества и провода, соответствующие стандартам США.
- * Проверяйте ремни и провода на наличие видимых признаков износа, трещин, отслаивания или обесцвечивания.
- * В то время как тренажер не используется, прощупайте ремень или провод пальцами для того, чтобы обнаружить тонкие и выпуклые участки.
- * Замените ремни и провода при первых признаках повреждения или износа. Не используйте тренажер до момента замены проводов и ремней.

Натяжение Ремней и Проводов:

- * При использовании ремней и проводов проверяйте все болты крепления и удостоверьтесь, что они закреплены надежно.
- * Проверьте, не висают ли провода и отрегулируйте натяжение проводов, если это необходимо.

Муфта Сидения, Направляющие Стержни:

- * Протирайте регулировочные трубы чистой тряпкой перед нанесением смазки.
- * Смазывайте муфту сидения и направляющие стержни смазкой на основе силикона или тефлона.

Линейный Подшипник:

- * Осторожно извлеките подшипник из посадочного места и смажьте внутреннюю часть подшипника пальцем (литол, супер смазка, и т.д). При помощи пальца заложите смазку в подшипник и в желоба. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока желоба подшипника не будут заполнены смазкой. Вставьте вал обратно в подшипник и удалите излишки смазки.

Пожалуйста, сохраните эту информацию

Советы по Тренировке с весом

Пользуйтесь данным руководством как помощником при выборе основных упражнений, которые Вы можете выполнять на Вашем тренажере. Для достижения максимальных результатов и во избежание травмирования, проконсультируйтесь с профессиональным тренером и разработайте вместе с ним программу Ваших тренировок.

Всегда консультируйтесь с тренером перед началом любой программы тренировок.

Для того, чтобы успешно выполнять программу тренировки, важно знать основные принципы силовых тренировок. Очевидно, что с приобретением тренажера, Вы хотите начать тренироваться незамедлительно. Однако, сначала определитесь с Вашим набором реальных целей и задач. Обдумыванием плана Ваших тренировок перед началом занятий, Вы внесете значительный вклад в свой дальнейший успех.

Хорошо разомнитесь перед началом тренировки с определенным весом. Растяжка, йога, ходьба, художественная гимнастика или другие упражнения для сердечно-сосудистой системы подготовят ваш организм к тренировке с поднятием тяжестей.

Перед поднятием тяжести, ознакомьтесь с тем, как правильно выполнять это упражнение. Правильное положение тела очень важно. Это поможет Вам избежать травм и быть уверенным в том, что Вы тренируете нужную группу мышц.

Помните о своих личных ограничениях. Если Вы новичок в поднятии тяжестей или начинаете тренировки заново после долгого перерыва, начинайте постепенно и достигайте былой силы в течение долгого промежутка времени.

Обратите внимание на свое дыхание. Выдыхайте, когда прилагаете усилие – это основное правило. Никогда не задерживайте дыхание.

