

Инструкция

Гребная тяга Impulse IT9519

Полезные ссылки:

[Гребная тяга Impulse IT9519 - 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 -----	18
Инструкция по сборке -----	19
Этапы сборки -----	20
Инструкция по регулировке -----	32
Техника выполнения упражнения -----	33
График технического обслуживания -----	34
Общая информация о техническом обслуживании -----	35
Общие рекомендации -----	36

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

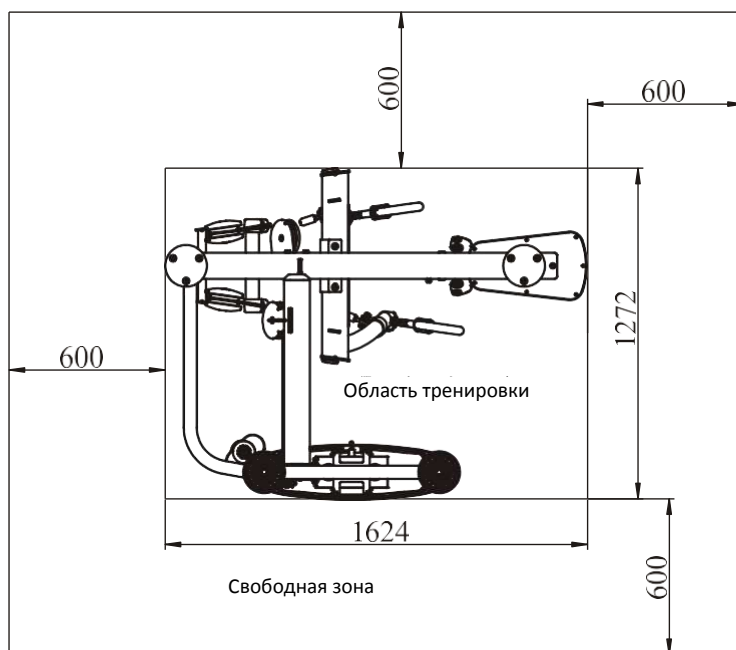
Меры предосторожности во время сборки

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 занимающегося 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.

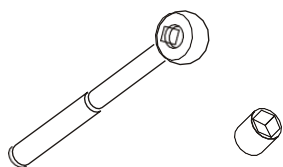
Габариты ДхШхВ: 1624 х 1272 х 1506 мм

Вес тренажера: 126.5 кг / 279 ф.

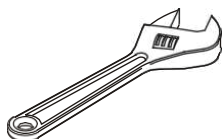
Общие рекомендации по сборке

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.

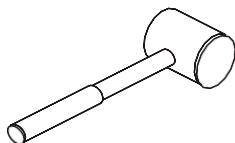
Инструменты для сборки



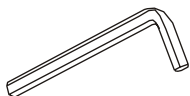
Ключ-трещетка с головкой



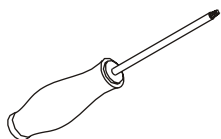
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1	IT951901ASSY	Рама весового стека в сборе	1
2	2	IT951902ASSY	Основная рама в сборе	1
3	3	IT951903ASSY	Нижняя поперечная рама	1
4	4	IT951904ASSY	Левый рычаг	1
5	5	IT951905ASSY	Правый рычаг	1
6	6	IT951906ASSY	Рукоятки	2
7	7	IT951908ASSY	Соединительная рама	1
8	8	IT95050300	Задняя соединительная рама	1
9	9	IT95191300	Ось	2
10	10	IT95191400	Сиденье	1
11	11	IT95191500	Трос 1	1
12	12	IT95191600	Трос 2	1
13	13	IT95082100	Блок ролика	1
14	14	IT95016000	Пластиковая проставка	2
15	15	IT951910ASSY	Упорная подушка	1
16	16	SG500110400V5	Ролик 4.5"	6
17	17	SD1000B3000ASSY	Регулируемая опора	2
18	18	IT801210300P11C	Держатель для бутылки	1
19	19	IT950121ASSY	Верхняя рамка в сборе	1
20	20	IT950122ASSY	Нижняя рамка в сборе	2
21	21	IT95012300	Задняя рамка	1
22	22	IT95014200	Верхняя плита в сборе	1
23	23	IT95014400	Направляющие ф19*1242	2
24	24	IT95015100	Верхняя крышка	1
25	25	IT95015200	Кожух информационного стикера	1
26	26	IT95015500	Верхнее заднее зачехление	1
27	27	IT95015300	Правое переднее зачехление	1
28	28	IT95055400	Левое переднее зачехление	1
29	29	IT95015600	Заднее зачехление	1

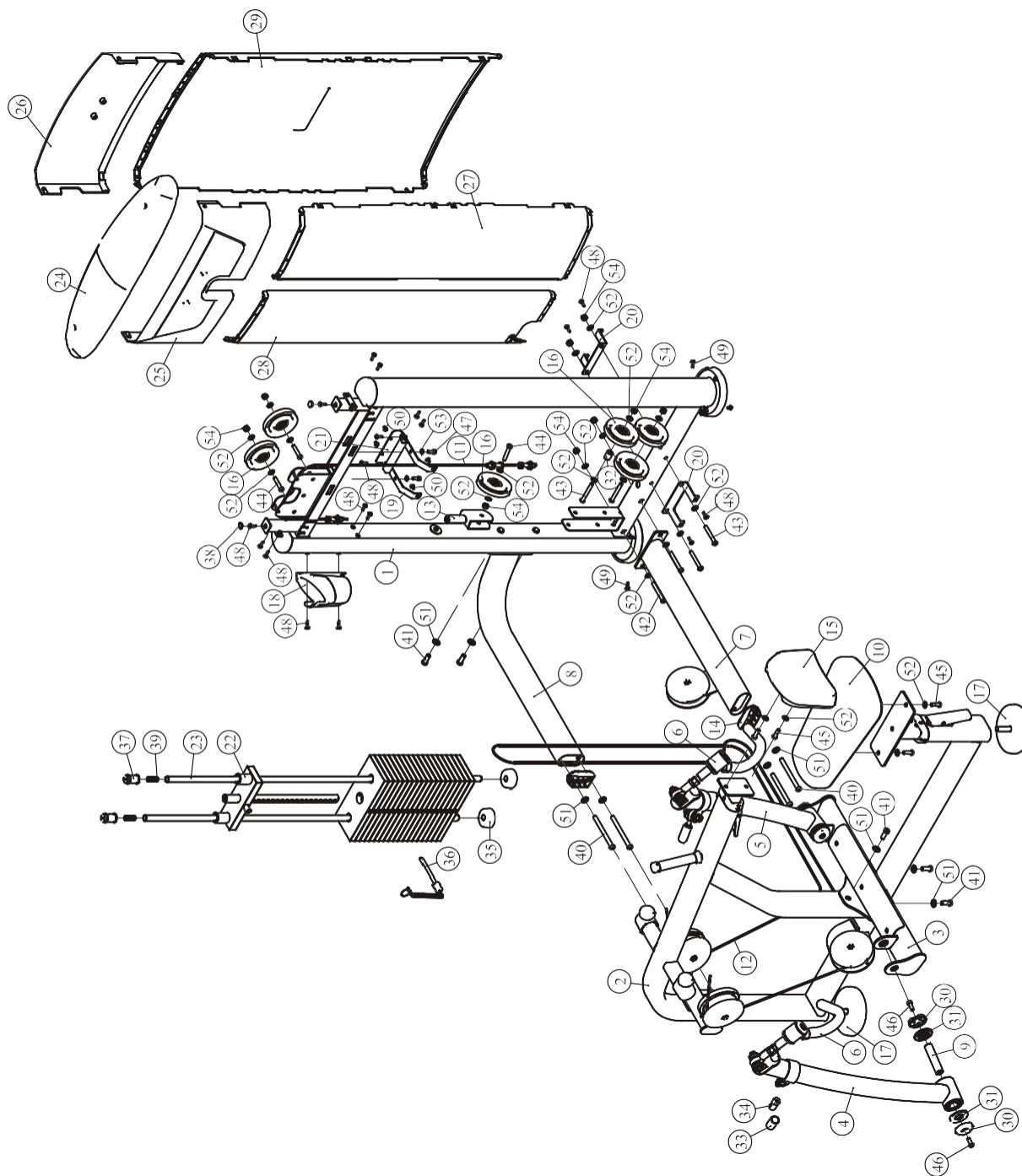
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
30	30	FE97211900	Заглушка ф60	4
31	31	FE97212000	Кольцо ф62.5*5	4
32	32	FE97193400	Проставка	1
33	33	FE970113100	Кожух для наконечника	2
34	34	FE970113200	Наконечник	2
35	35	IT80023000	Резиновый амортизатор	2
36	36	IT90012000V1	Фиксатор грузов	1
37	37	IT95016100	Фиксирующая втулка направляющей ф25*ф19*45	2
38	38	IT95016500	Заглушка ф16.5*6.88	2
39	39	HFOPT900-04A0602	Пружина	2
40	40	GB70BTM12*135DN18	SHCS винт M12*135	4
41	41	GB70BTM12*30DN18	SHCS винт M12*30	5
42	42	GB70BTM10*80DN18	SHCS винт M10*80	2
43	43	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт M10*75	4
44	44	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	3
45	45	GB70BTM10*30DN18	SHCS винт M10*30	4
46	46	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	4
47	47	GB70M8*20N19	SHCS винт M8*20	2
48	48	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт M6*20	18
49	49	GB818M6*16DHS2	CRPHS винт M6*16	4
50	50	GB818M6*10DHS2	CRPHS винт M6*10	4
51	51	GB9512DN2	Плоская шайба ф13*ф24*2.5	9
52	52	GB9510DN2	Плоская шайба ф11*ф20*2	22
53	53	GB958DN2	Плоская шайба ф9*ф16*1.6	2
54	54	NM10DN2	Гайка M10	9
55	55	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
56	56	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
57	57	LW200BS	Отвертка ф6*117	1
58	58	YHY	Смазка	1

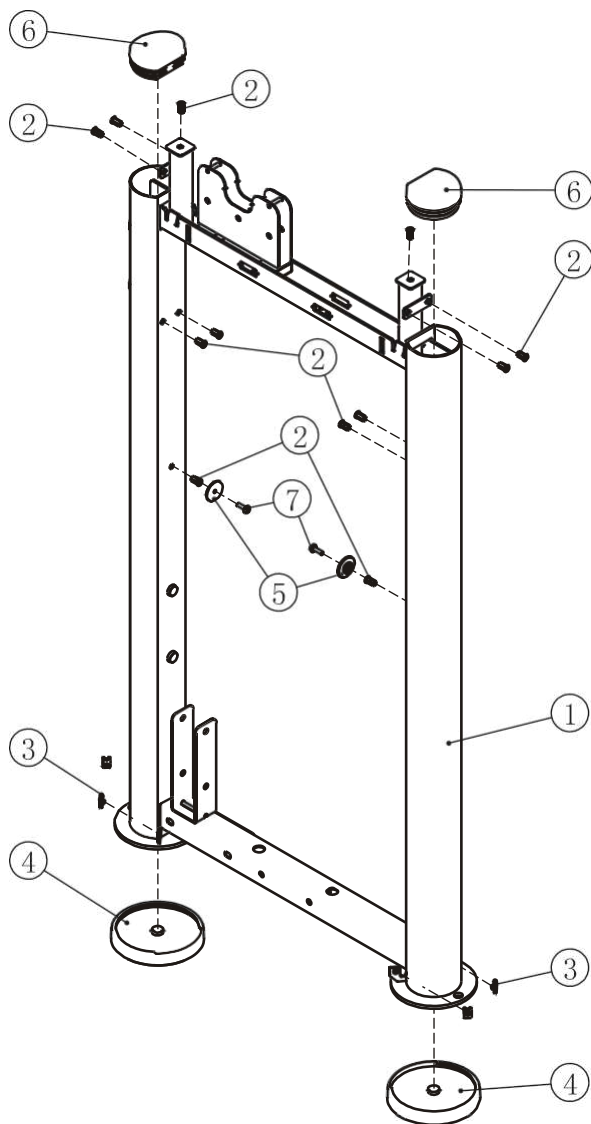
Список деталей и сборочный чертеж

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

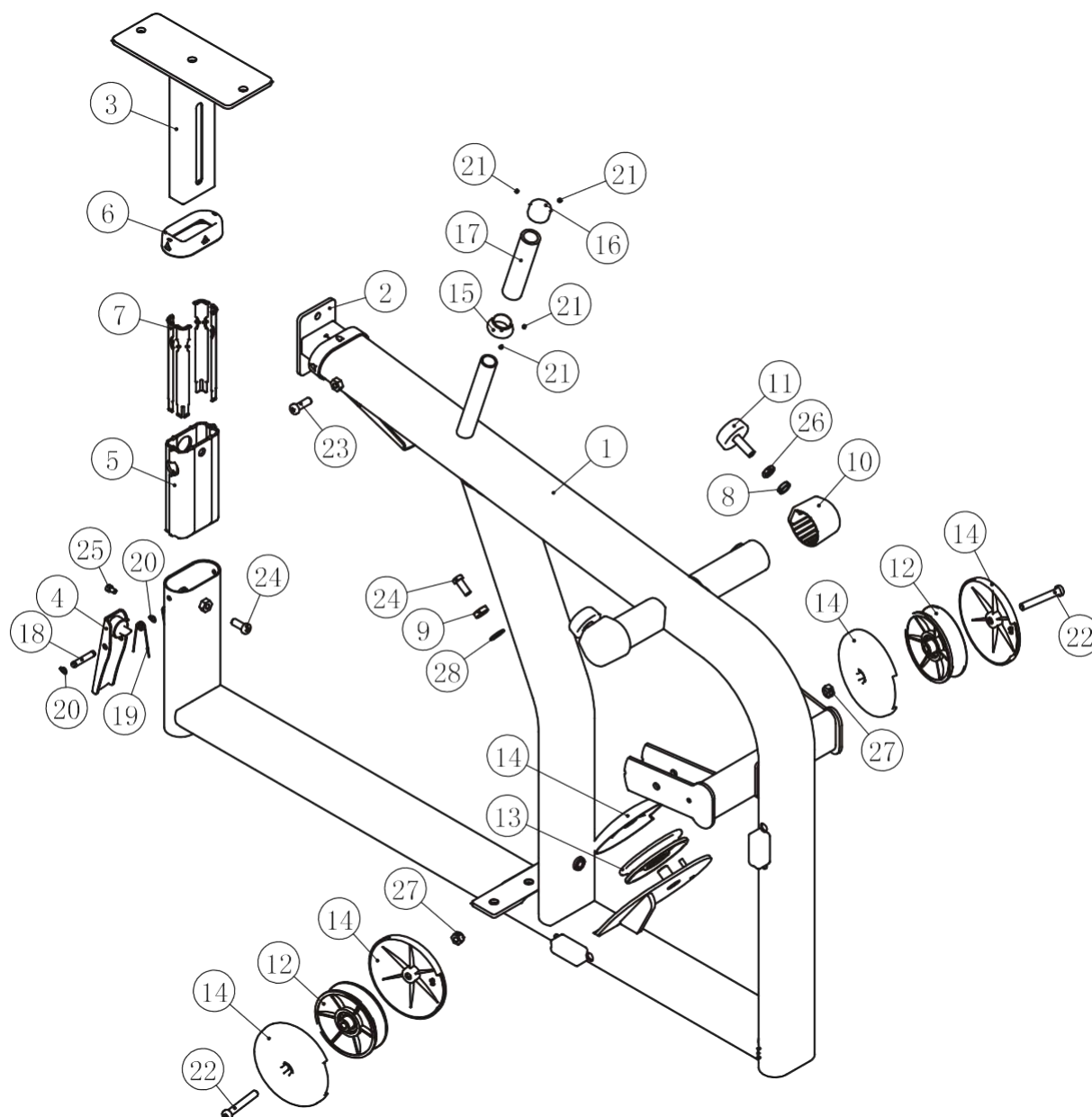
Список деталей и сборочный чертеж

Основная рама в сборе

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.1	IT95190200	Основная рама	1
2	2.2	IT95190700	Рама упорной подушки	1
3	2.3	IT95120900	Рама сиденья	1
4	2.4	IT95014500	Рычаг регулятора	2
5	2.5	IT95014300	Алюминиевая направляющая	2
6	2.6	IT95016200	Пластиковая заглушка	2
7	2.7	IT95016300	Пластиковый уплотнитель	8
8	2.8	IT95121400	Втулка $\varnothing 20 \times \varnothing 14 \times 6$	2
9	2.9	FE97122100	Втулка $\varnothing 22 \times \varnothing 17.5 \times 7.5$	1
10	2.10	IT95122100	Пластиковая заглушка	2
11	2.11	IT95122200	Амортизатор	2
12	2.12	PL90101200	V-образный ролик	2
13	2.13	IT95057800	Ролик 4.5"	1
14	2.14	IT95016400	Кожух ролика	5
15	2.15	IT90102200	Алюминиевая заглушка	1
16	2.16	V39600	Алюминиевое кольцо	1
17	2.17	026-01PL0206-12	Насадка	1
18	2.18	CWRVL0012200	Ось	2
19	2.19	AXT3S5500	Пружина	2
20	2.20	GB894.18FH12	Стопорное кольцо $\varnothing 8$	4
21	2.21	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	4
22	2.22	GB70BTM10*70DN18	SHCS винт M10*70	2
23	2.23	GB70BTM10*30DN18	SHCS винт M10*30	1
24	2.24	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	2
25	2.25	GB70M6*10N19	SHCS винт M6*10	2
26	2.26	GB6172.1M12DN2	Гайка M12	2
27	2.27	NM10DN2	Гайка M10	2
28	2.28	DQ10N19B	Плоская шайба $\varnothing 11 \times \varnothing 25 \times 2$	1

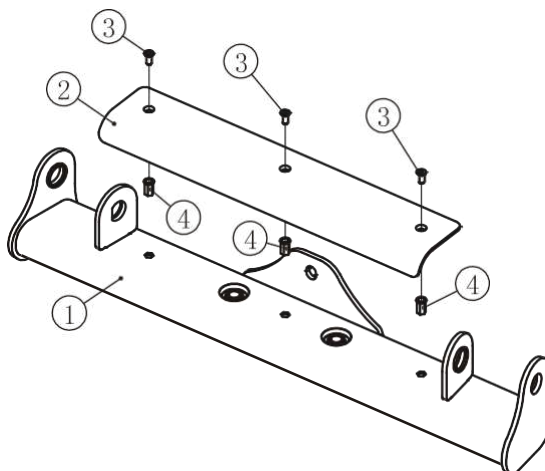
Список деталей и сборочный чертеж

Основная рама в сборе



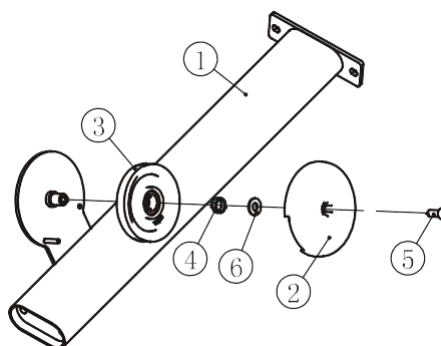
Список деталей и сборочный чертеж

Нижняя поперечная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	3.1	IT95190300	Нижняя рама	1
2	3.2	IT95191000	Опора	1
3	3.3	CNLM6*15N19	FHCS винт M6*15	3
4	3.4	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка M6	3

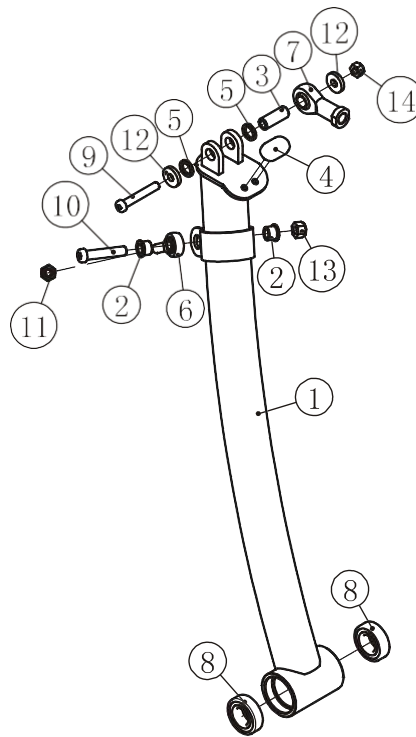
Соединительная рама в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	7.1	IT95190800	Соединительная рама	1
2	7.2	IT95016400	Кожух ролика	1
3	7.3	IT95057800	Ролик 4.5"	1
4	7.4	FE97122100	Втулка $\varnothing 22 * \varnothing 17.5 * 7.5$	1
5	7.5	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	1
6	7.6	DQ10N19B	Плоская шайба $\varnothing 11 * \varnothing 25 * 2$	1

Список деталей и сборочный чертеж

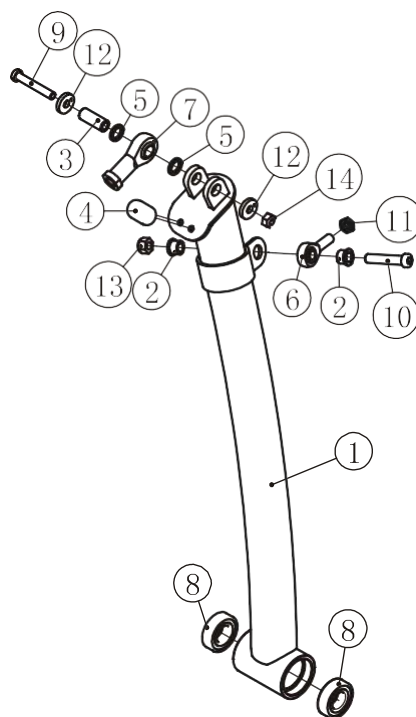
Левый рычаг в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	4.1	IT95190400	Левый рычаг	1
2	4.2	IT95121300	Втулка $\varnothing 22 \times \varnothing 12.2 \times 14$	2
3	4.3	L290PB2600	Ось	1
4	4.4	BG10004600V1	Амортизатор	1
5	4.5	IT90194100	Плоская шайба $\varnothing 23 \times \varnothing 16.4 \times 3$	2
6	4.6	SA12T_K	Подшипник M12	1
7	4.7	SIBJK16S	Подшипник M16	1
8	4.8	GB2766205-2ZNBK	Шариковый подшипник $\varnothing 25 \times \varnothing 52 \times 15$	2
9	4.9	GB70BTM10*65DN18	SHCS винт M10*65	1
10	4.10	GB70BTM12*60DN18	SHCS винт M12*60	1
11	4.11	GB6172.1M12DN2	Гайка M12	1
12	4.12	DQ10DG2E	Плоская шайба $\varnothing 28 \times \varnothing 10.5 \times 5$	2
13	4.13	NM12DN2	Гайка M12	1
14	4.14	NM10DN2	Гайка M10	1

Список деталей и сборочный чертеж

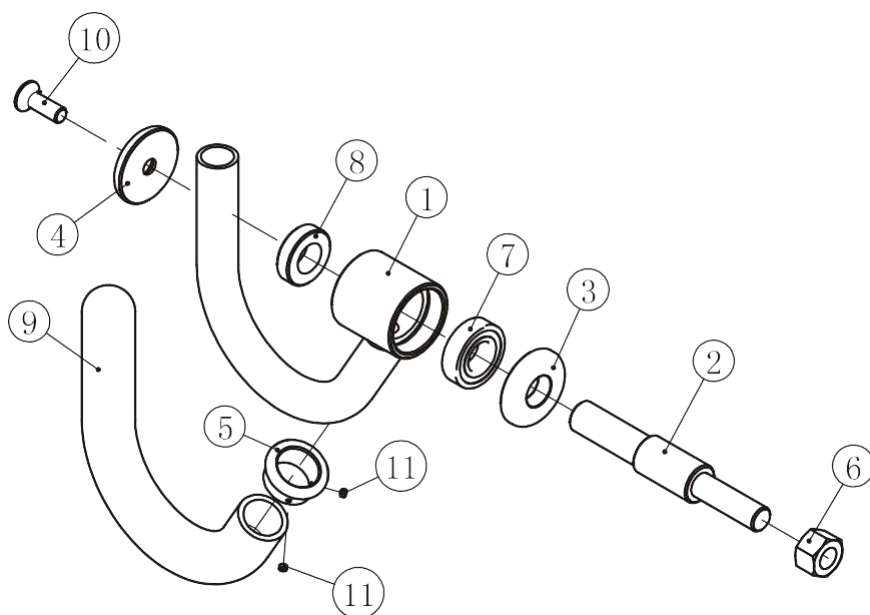
Правый рычаг в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	5.1	IT95190500	Правый рычаг	1
2	5.2	IT95121300	Втулка $\varnothing 22 \times \varnothing 12.2 \times 14$	2
3	5.3	L290PB2600	Ось	1
4	5.4	BG10004600V1	Амортизатор	1
5	5.5	IT90194100	Плоская шайба $\varnothing 23 \times \varnothing 16.4 \times 3$	2
6	5.6	SA12T_K	Подшипник M12	1
7	5.7	SIBJK16S	Подшипник M16	1
8	5.8	GB2766205-2ZNBK	Шариковый подшипник $\varnothing 25 \times \varnothing 52 \times 15$	2
9	5.9	GB70BTM10*65DN18	SHCS винт M10*65	1
10	5.10	GB70BTM12*60DN18	SHCS винт M12*60	1
11	5.11	GB6172.1M12DN2	Гайка M12	1
12	5.12	DQ10DG2E	Плоская шайба $\varnothing 28 \times \varnothing 10.5 \times 5$	2
13	5.13	NM12DN2	Гайка M12	1
14	5.14	NM10DN2	Гайка M10	1

Список деталей и сборочный чертеж

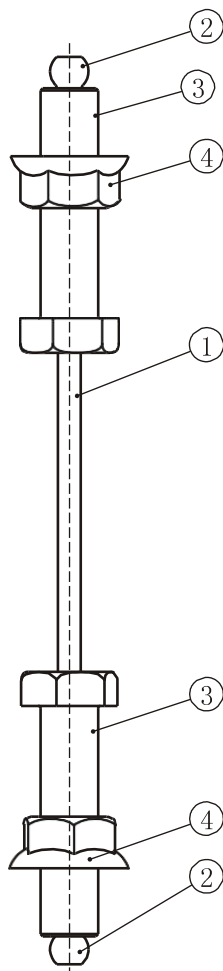
Рукоятка в сборе



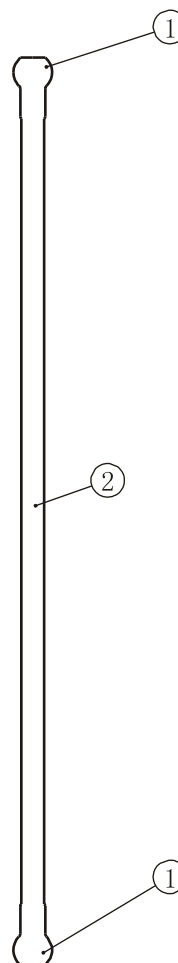
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	6.1	L290PB0600	Рукоятка	1
2	6.2	IT95191100	Ось	1
3	6.3	IT95191200	Алюминиевый наконечник $\varnothing 50 \times 11$	1
4	6.4	IN-S51102100	Алюминиевый наконечник $\varnothing 50 \times 8$	1
5	6.5	IT90102200	Алюминиевая втулка	1
6	6.6	GB41M16N19	Гайка M12	1
7	6.7	GB2766004-2Z	Подшипник $\varnothing 40 \times \varnothing 20 \times 15$	1
8	6.8	GB29732904	Подшипник $\varnothing 37 \times \varnothing 20 \times 12$	1
9	6.9	P8A2800	Насадка	1
10	6.10	CNLM10*30*30DN20	FHCS винт M10*30	1
11	6.11	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	2

Список деталей и сборочный чертеж

Трос 1



Трос 2



Трос 1

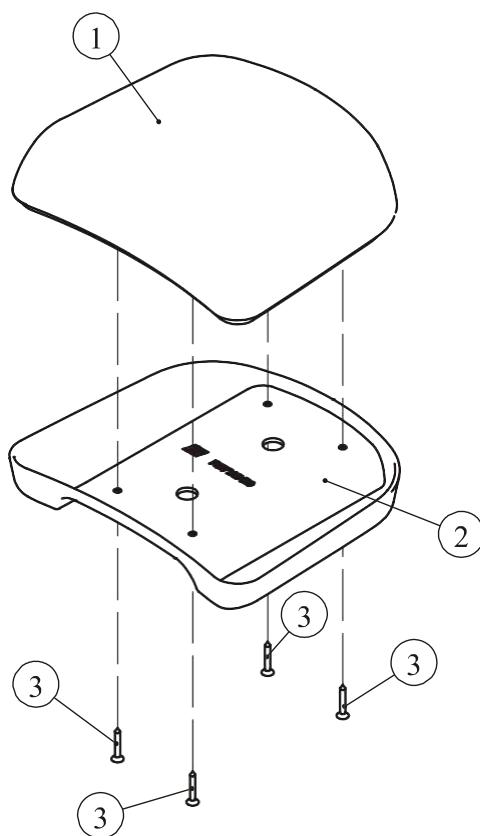
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	11.1	IT95191501	Трос 1	1
2	11.2	L1-3102	Болт 1/2"-13*50.8	2
3	11.3	HF900-03A1002	Гайка	2
4	11.4	M01002100	Стопор	2

Трос 2

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	12.1	IT95191601	Трос 2	1
2	12.2	M01002100	Стопор	2

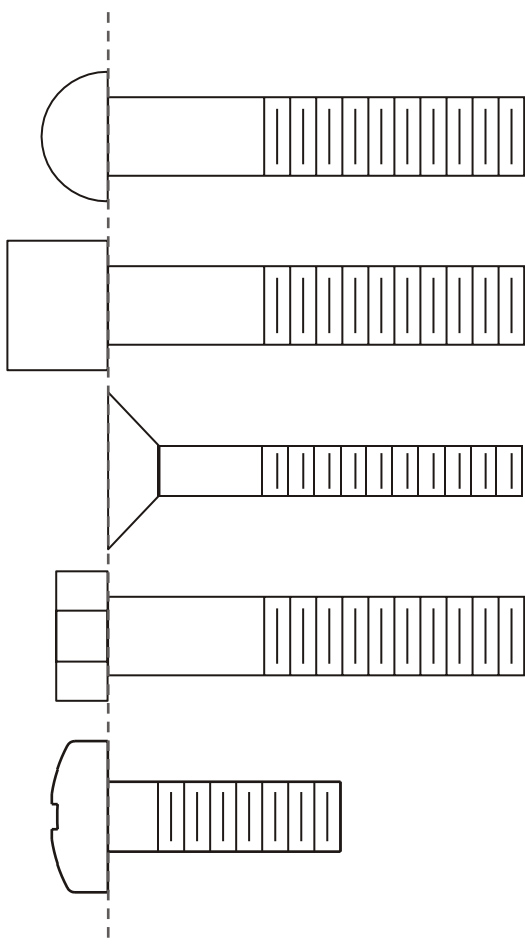
Список деталей и сборочный чертеж

Упорная подушка



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	15.1	IT95191800	Упорная подушка	1
2	15.2	FE97123400	Кожух упорной подушки	1
3	15.3	GB846ST3.5*25DN	CRCHTS винт ST3.5*25	4

Тип крепежа



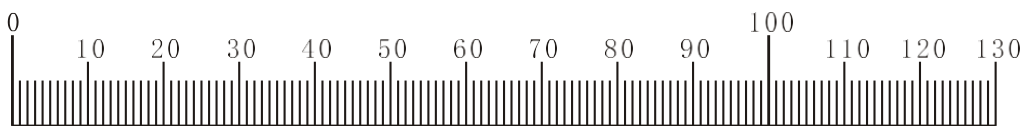
BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Винт с шестигранной головкой

CRPHS = Винт с цилиндрической головкой



Миллиметры



Дюймы

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.

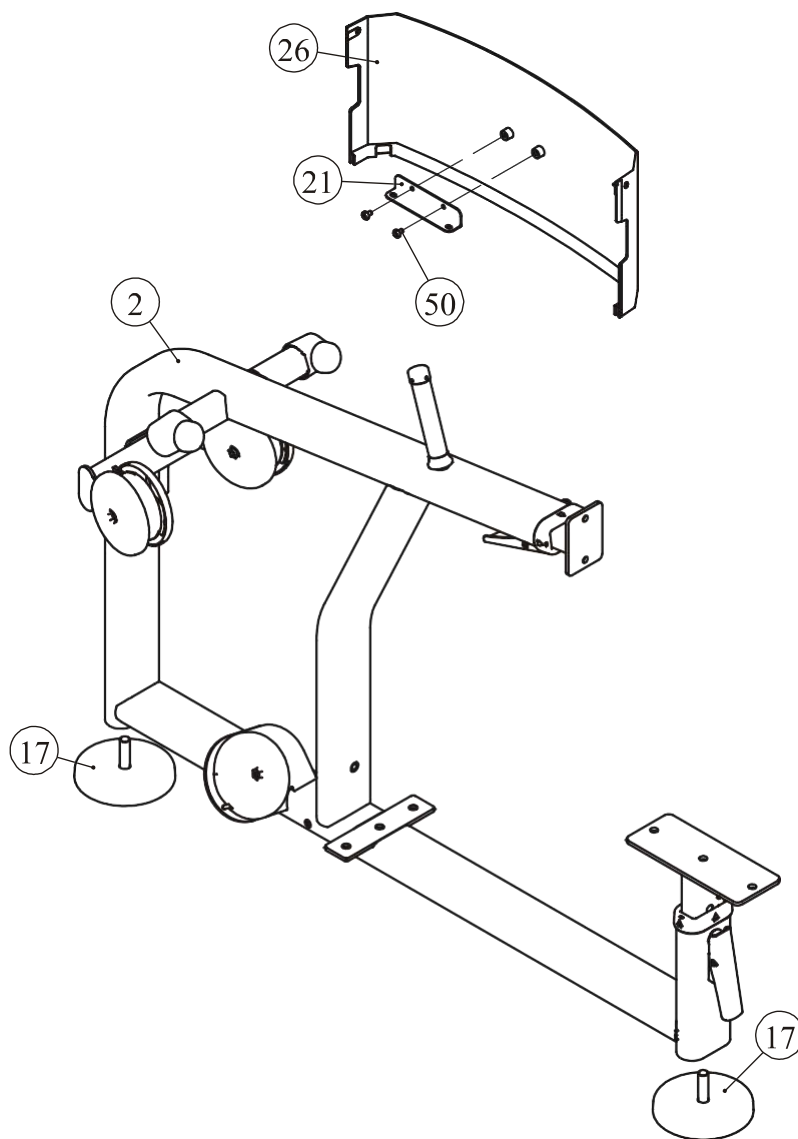
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите две регулируемые опоры (#11) к основной раме (#2).
2. Прикрепите заднюю рамку (#21) к верхнему заднему зачехлению (#26) используя: два винта М6*10 CRPHS (#50).

Примечание: Затяните болты гаечным ключом.



Этапы сборки

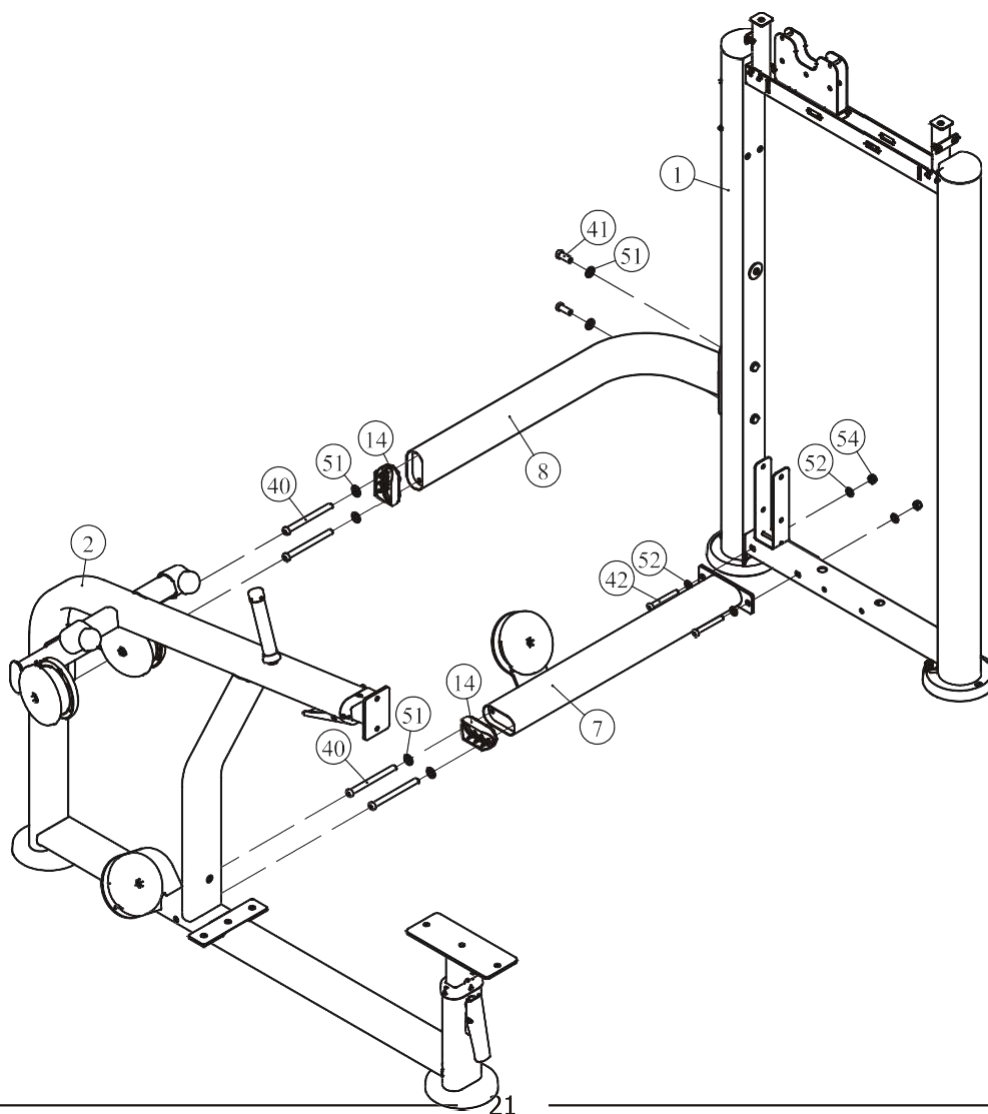
ШАГ 2

Прикрепите заднюю соединительную раму (#8) и соединительную раму (#7) к раме весового стека (#1) и к основной раме (#2) используя:

- Две пластиковые проставки (#14)
- Четыре винта M12*135 SHCS (#40)
- Два винта M12*30 SHCS (#41)
- Два винта M10*80 SHCS (#42)
- Две гайки M10 (#54)
- Четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52)
- Шесть плоских шайб Ф13*Ф24*2.5 (#51)

Примечание:

1. Затяните болты и гайки гаечным ключом.
2. При помощи регуляторов неровности пола отрегулируйте положение тренажера, придав ему устойчивое положение.



Этапы сборки

ШАГ 3

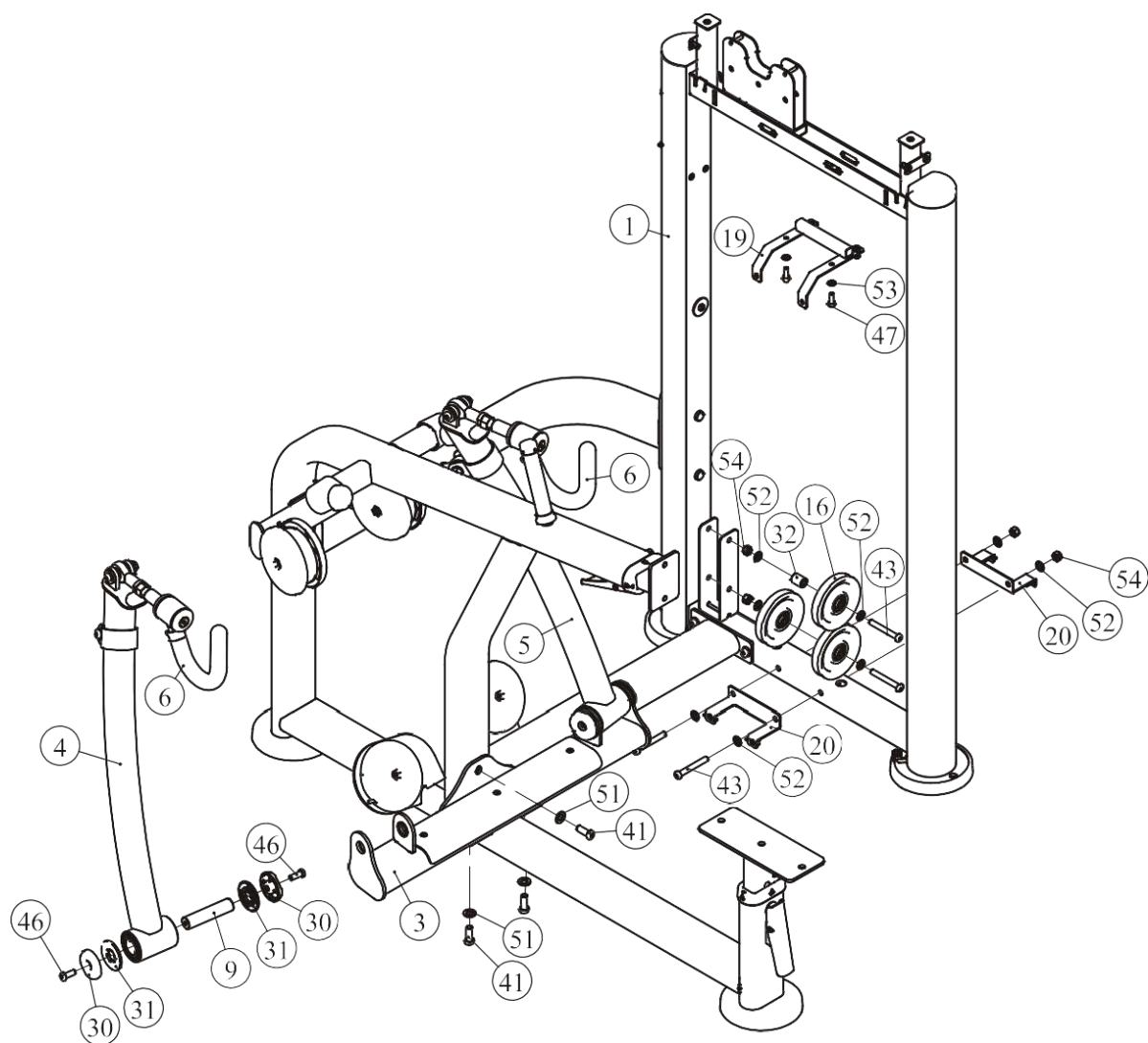
1. Прикрепите три ролика 4.5" (#16) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10*75 SHCS (#43)
четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52)
одну проставку (#32)
две гайки M10 (#54)
2. Прикрепите верхнюю рамку (#19) и две нижние рамки (#20) к раме весового стека (#1) используя:
два винта M8*20 SHCS (#47)
две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#53)
два винта M10*75 SHCS (#43)
четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52)
две гайки M10 (#54)
3. Прикрепите нижнюю поперечную раму (#3) к основной раме (#2) используя:
три винта M12*30 SHCS (#41)
три плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#51)
4. Прикрепите левый рычаг (#4), правый рычаг (#5) к нижней поперечной раме (#3) используя:
две оси (#9) four
четыре заглушки Ф60(#30)
четыре кольца Ф62.5*5(#31)
четыре винта M10*25 SHCS (#46)
5. Прикрепите две рукоятки (#6) к левому рычагу (#4) и к правому рычагу (#5).

Примечание:

1. Затяните болты и гайки гаечным ключом.
2. Резьба рукоятки (#6) должна быть вкручена на 15мм.
3. Отрегулируйте два амортизатора на основной раме (#2), убедитесь, что обе рукоятки (на левом (#4) и правом (#5) рычагах) находятся на одном уровне.

Этапы сборки

ШАГ 3

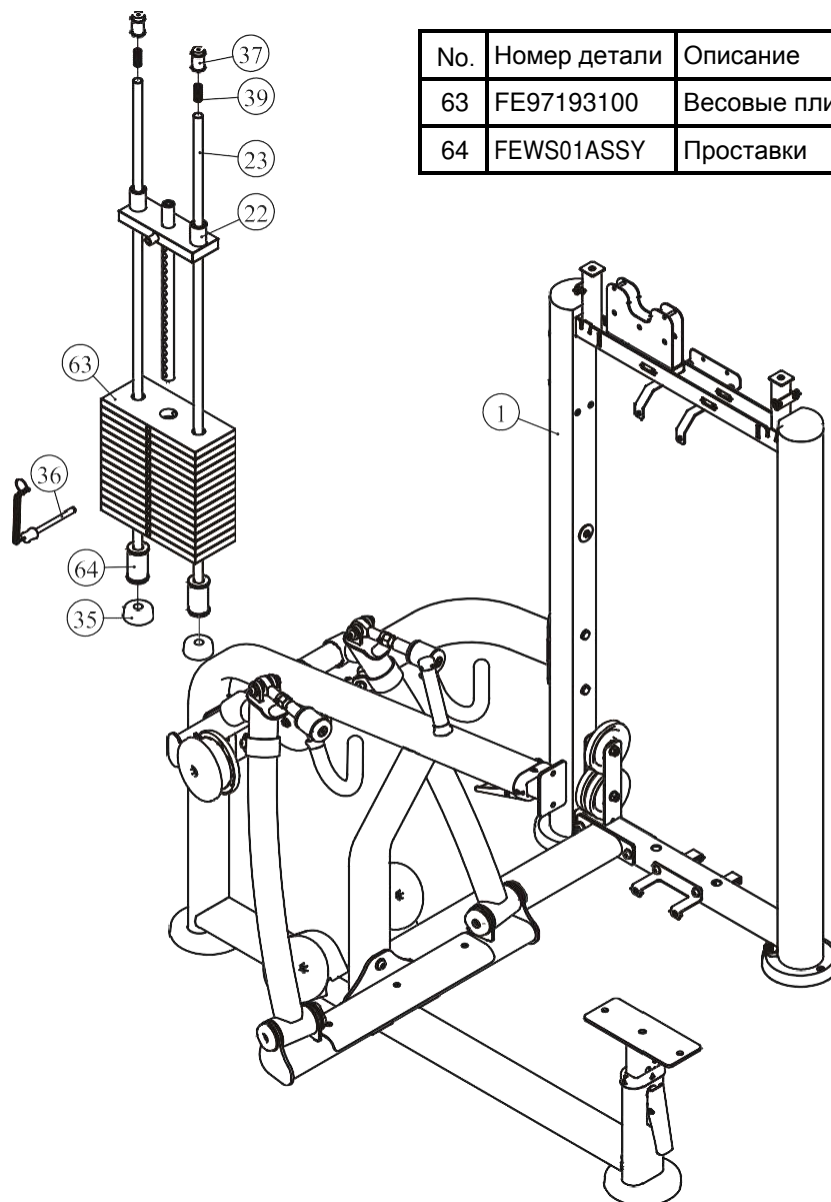


Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#23), два резиновых амортизатора (#35) пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#63) две проставки (#64) и одну верхнюю плиту в сборе (#22). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#37), две пружины (#39).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#36) к верхней плите в сборе (#22).



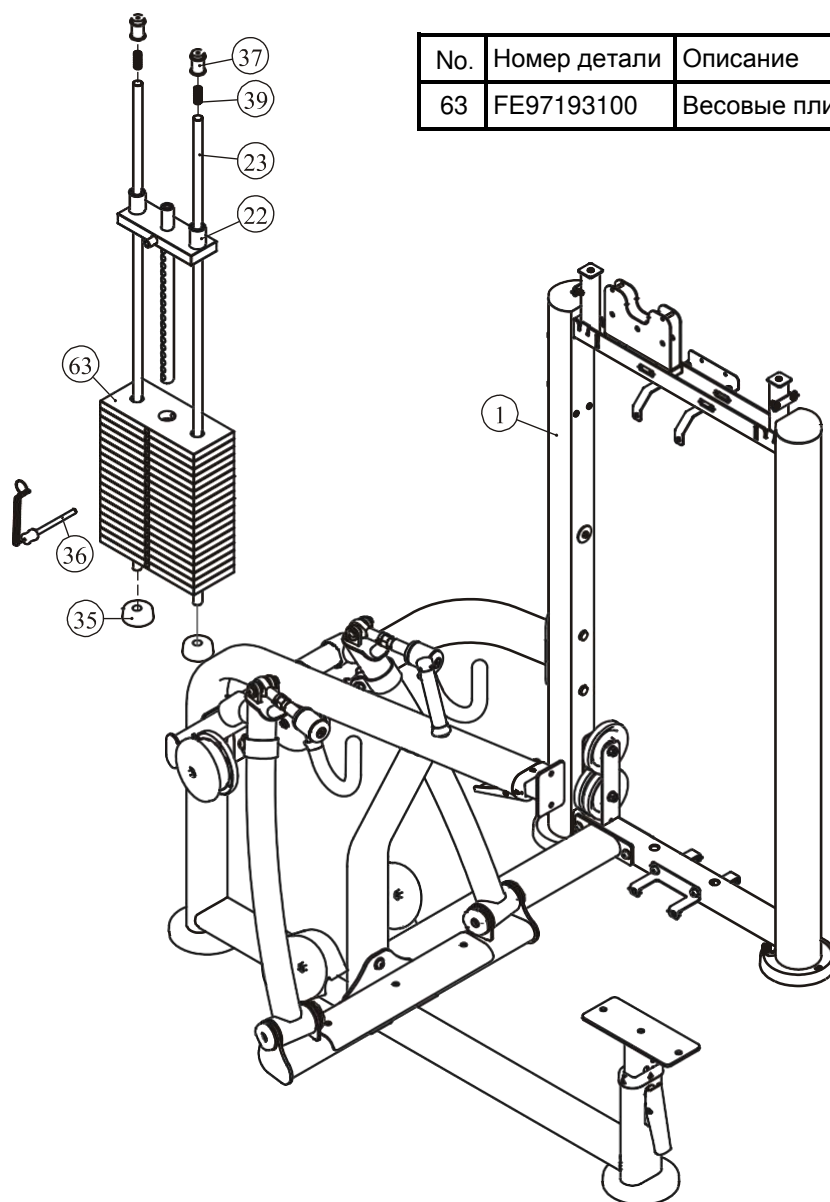
No.	Номер детали	Описание	К-во
63	FE97193100	Весовые плиты 10ф.	15
64	FEWS01ASSY	Проставки	2

Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#23), два резиновых амортизатора (#35) девятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#63) и одну верхнюю плиту в сборе (#22). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#37), две пружины (#39).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#36) к верхней плите в сборе (#22).



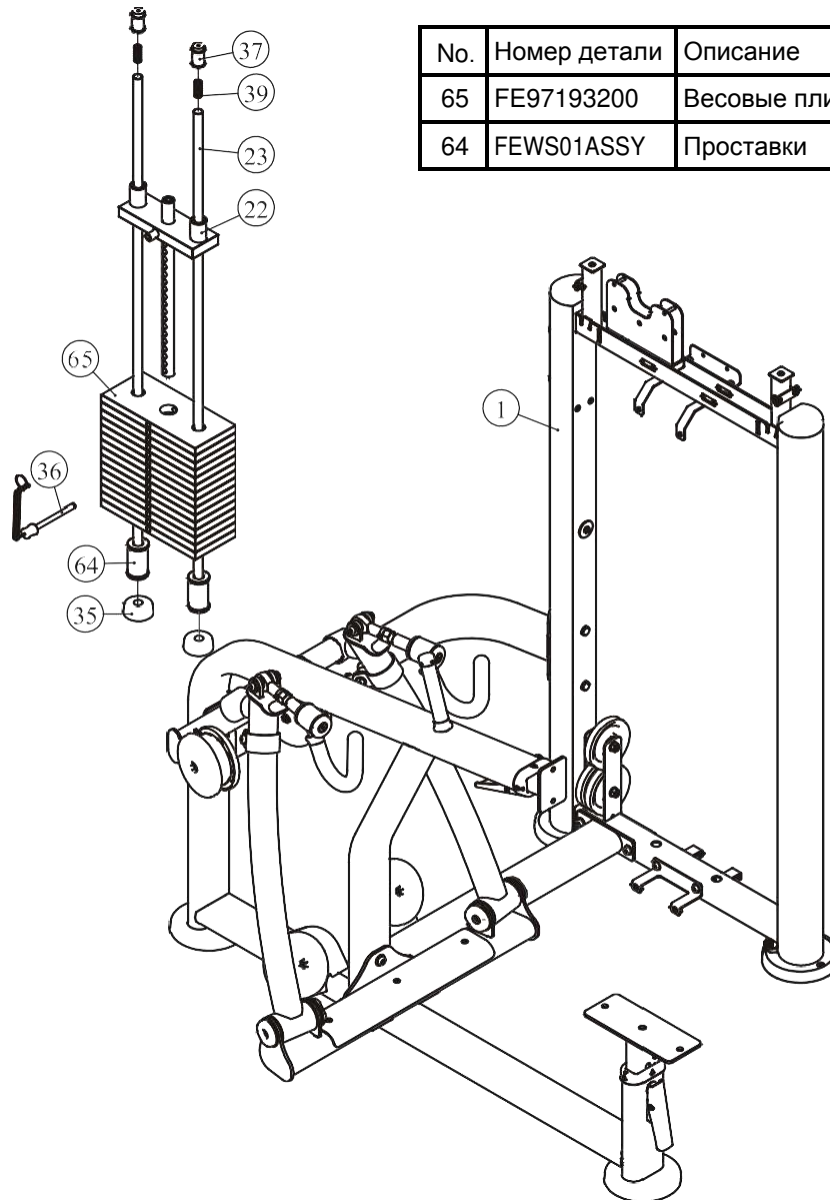
No.	Номер детали	Описание	К-во
63	FE97193100	Весовые плиты 10ф.	19

Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1242 (#23) два резиновых амортизатора (#35) пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#65) две проставки (#64) и одну верхнюю плиту в сборе (#22). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки Ф25*Ф19*45 (#37), две пружины (#39).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#36) к верхней плите в сборе (#22).



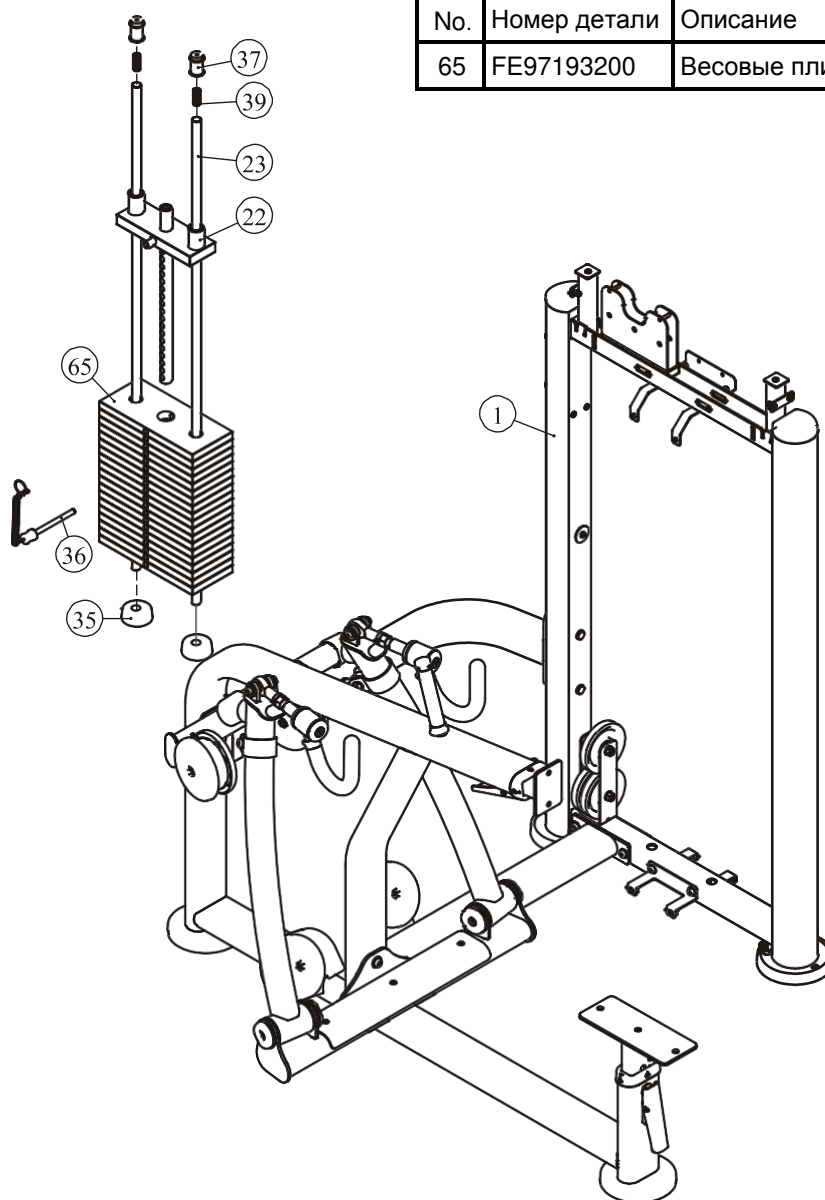
No.	Номер детали	Описание	К-во
65	FE97193200	Весовые плиты 15 ф.	15
64	FEWS01ASSY	Проставки	2

Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#23) два резиновых амортизатора (#35) девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#65) и одну верхнюю плиту в сборе (#22). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки two $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#37) две пружины (#39).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#36) к верхней плите в сборе (#22).

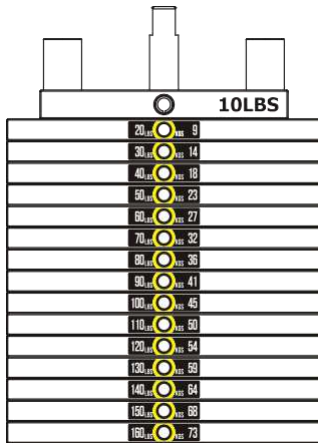


No.	Номер детали	Описание	К-во
65	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	19

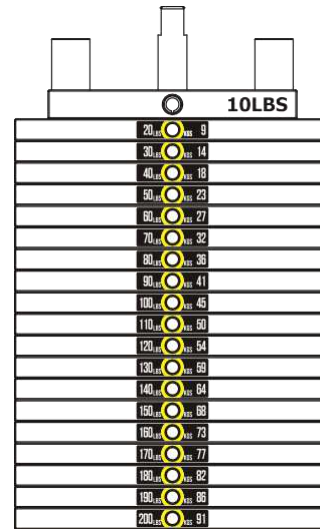
Этапы сборки

Схема расположения стикеров весовых плит

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

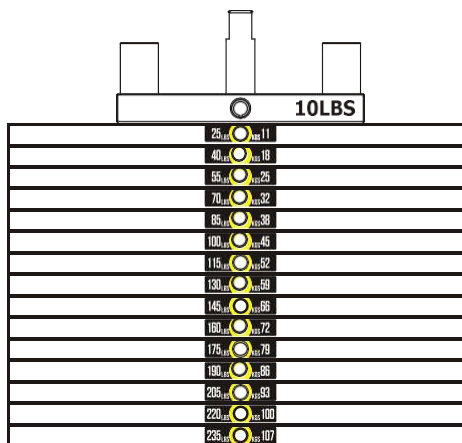


20-160 ф.

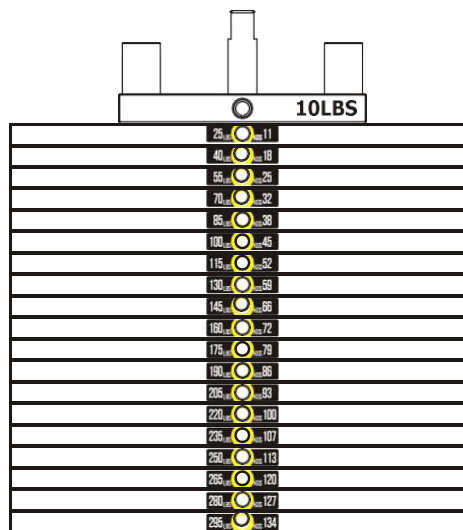


20-200 ф.

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



25-235 ф.



25-295 ф.

Этапы сборки

ШАГ 5

1. Прикрепите два ролика 4.5" (#16) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10*50 SHCS (#44), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52), две гайки M10 (#54).
2. Прикрепите один ролик 4.5" (#14) к блоку роликов (#13) используя: один винт M10*50 SHCS (#44), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52) одну гайку M10 (#54).
3. Прикрепите два наконечника троса 1 (#11) к блоку роликов (#13) и к верхней плите (#22).
4. Протяните трос 2 (#12) через блок роликов 4.5" (#13), далее через ролик 4.5" на соединительной раме (#7), затем через ролик 4.5" на основной раме (#2). Затем прикрепите к левому рычагу (#4) и к правому рычагу (#5) используя: два наконечника (#34), два кожуха наконечника (#33).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

ШАГ 6

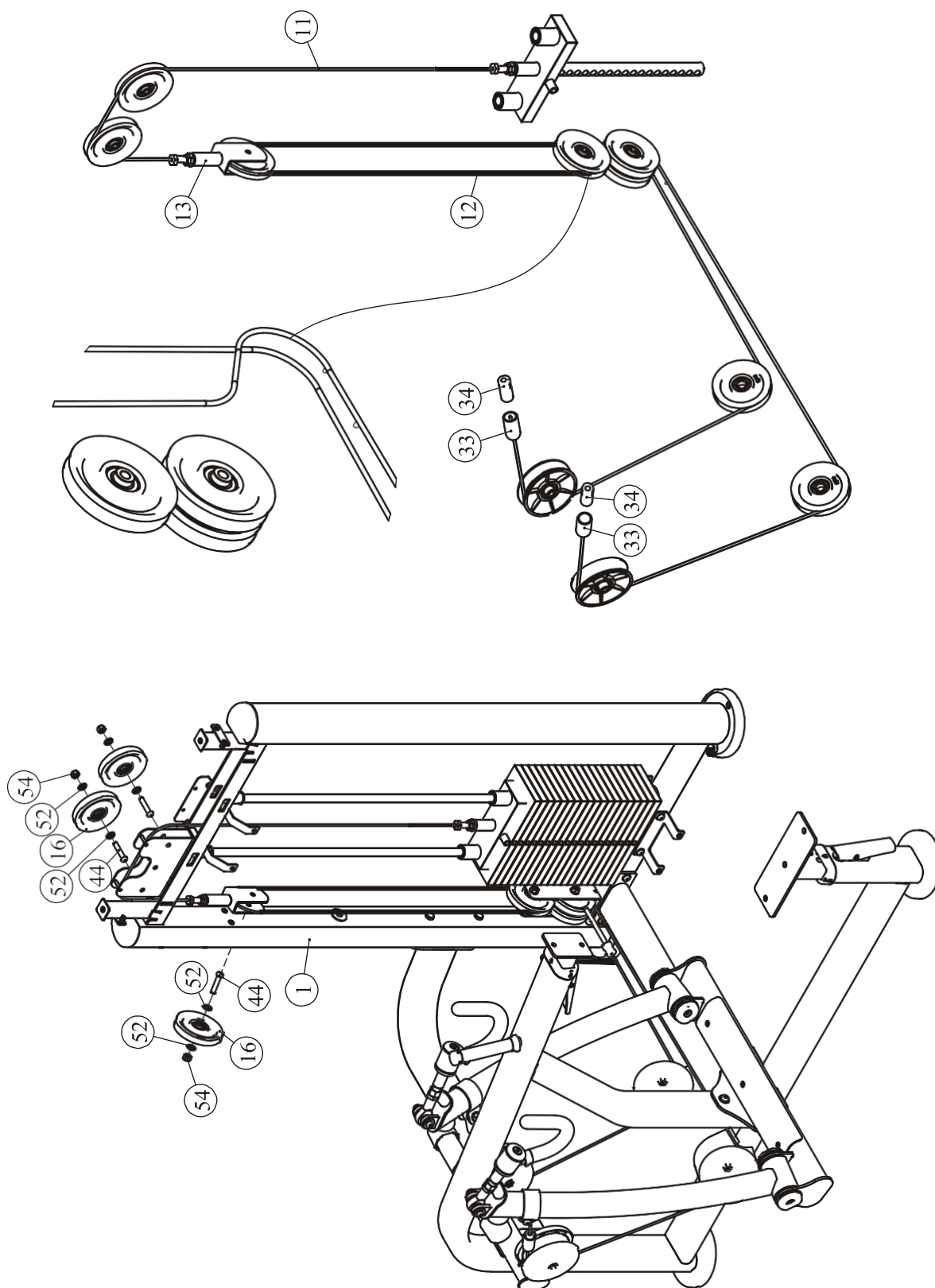
Совет: Заранее прикрутите две нижние рамки 8-ю болтами к раме весового стека, затем прикрепите другими болтами задний и передний кожух, затяните.

1. Прикрепите левое переднее зачехление (#28) и правое переднее зачехление (#27) к нижней рамке (#20) и к раме весового стека (#1) используя: четыре винта M6*20 CRPHS (#48), два винта M6*16 CRPHS (#49).
2. Прикрепите заднее зачехление (#29) к нижней рамке (#20) и к раме весового стека (#1) используя: четыре винта M6*20 CRPHS (#48), два винта M6*16 CRPHS (#49).
3. Прикрепите кожух информационного стикера (#25) к верхней рамке (#19) и к раме весового стека (#1) используя: два винта M6*20 CRPHS (#48), два винта M6*10 CRPHS (#50)
4. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#26) к верхней рамке (#19) и к раме весового стека (#1) используя: четыре винта M6*20 CRPHS (#48).
5. Прикрепите верхнюю крышку (#24) к раме весового стека (#1) используя: два винта M6*20 CRPHS (#48), две заглушки Ф16.5*6.88 (#38).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

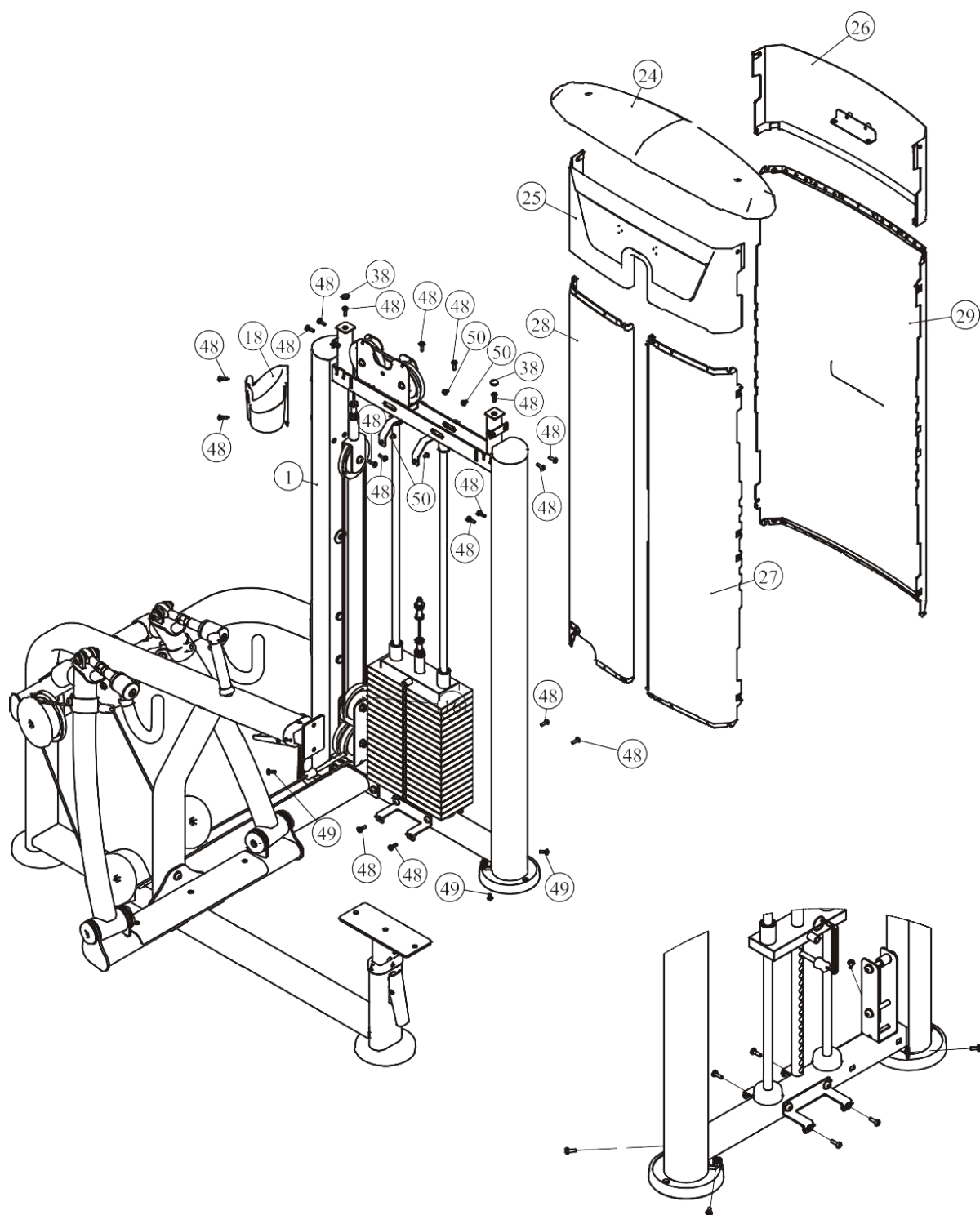
Этапы сборки

ШАГ 5



Этапы сборки

ШАГ 6



Этапы сборки

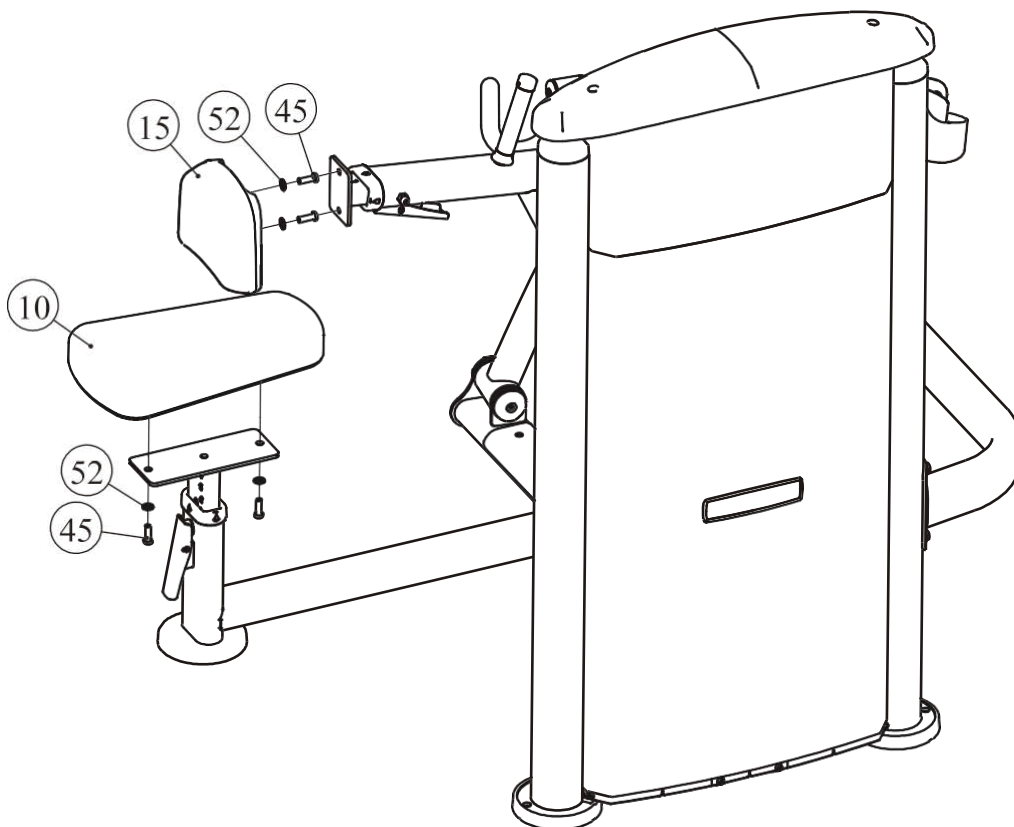
ШАГ 7

Прикрепите упорную подушку (#15) и сиденье (#10) к основной раме (#2) используя:

четыре винта M10*30 SHCS (#45)

четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52)

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.



Инструкция по регулировке

Регулировка высоты сиденья

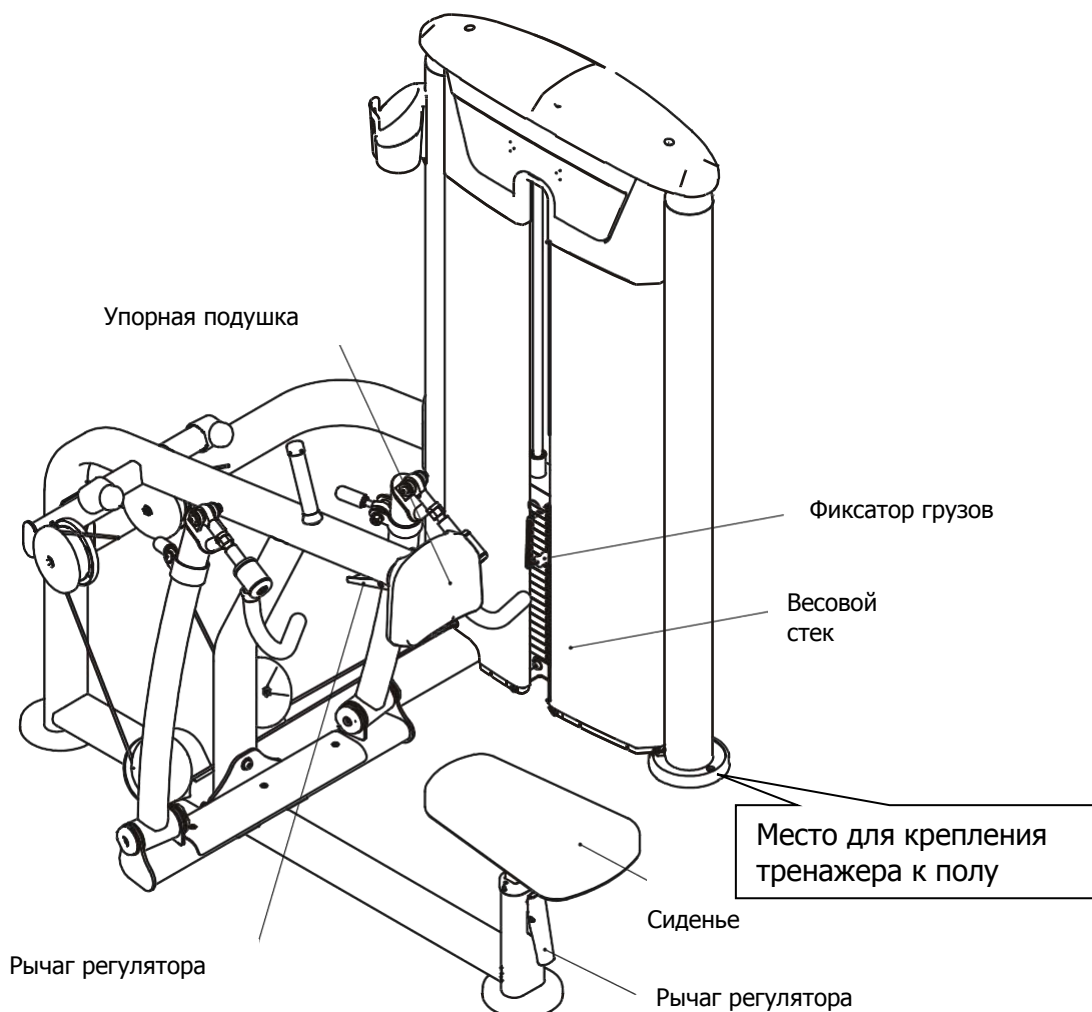
1. Потяните за рычаг регулятора, отрегулируйте максимально комфортную высоту сиденья.
2. Приведите рычаг в исходное положение.

Регулировка высоты упорной подушки

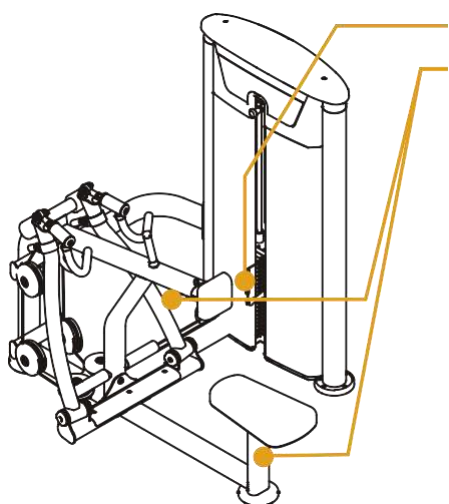
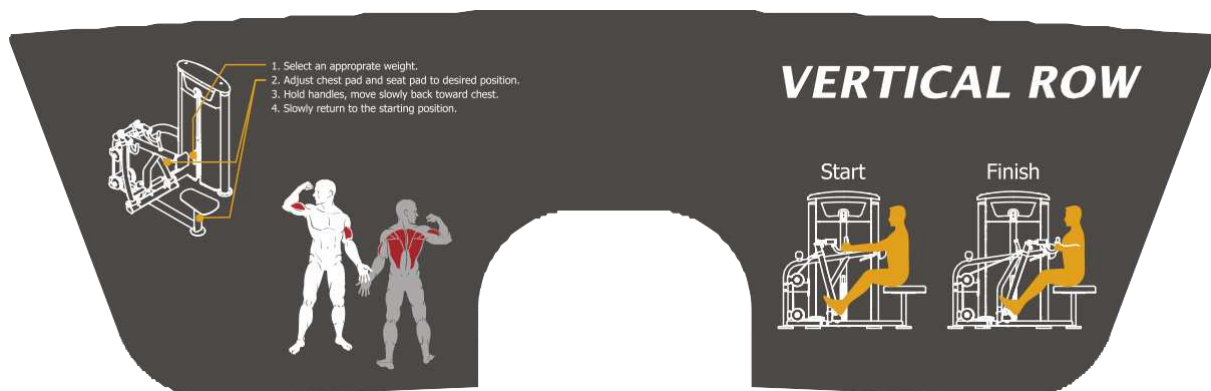
1. Потяните за рычаг регулятора, отрегулируйте максимально комфортное положение подушки.
2. Приведите рычаг в исходное положение.

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.



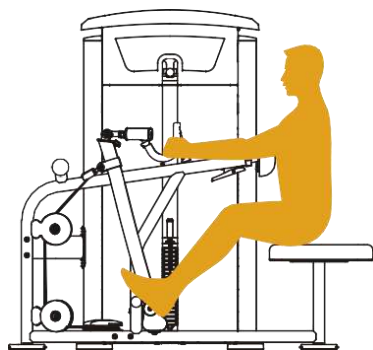
Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес
2. Установите наиболее комфортную высоту сиденья и упорной подушки
3. Возьмитесь за рычаги и плавно потяните их к груди
4. Затем плавно верните рычаги в исходное положение



Исходное положение



Конечное положение

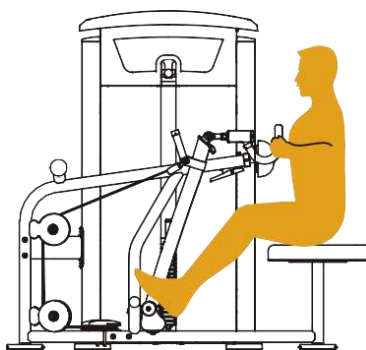


График технического обслуживания

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 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 троса. 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.