

Инструкция

Икроножные Impulse IT9516

Полезные ссылки:

[Икроножные Impulse IT9516 - смотреть на сайте](#)

[Икроножные Impulse IT9516 - читать отзывы](#)



IT 9516

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

16N

Внимание! Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством

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 -----	14
Инструкция по сборке -----	15
Этапы сборки -----	16
Инструкция по регулировке -----	30
Техника выполнения упражнения -----	31
График технического обслуживания -----	32
Общая информация о техническом обслуживании -----	33
Общие рекомендации -----	34

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

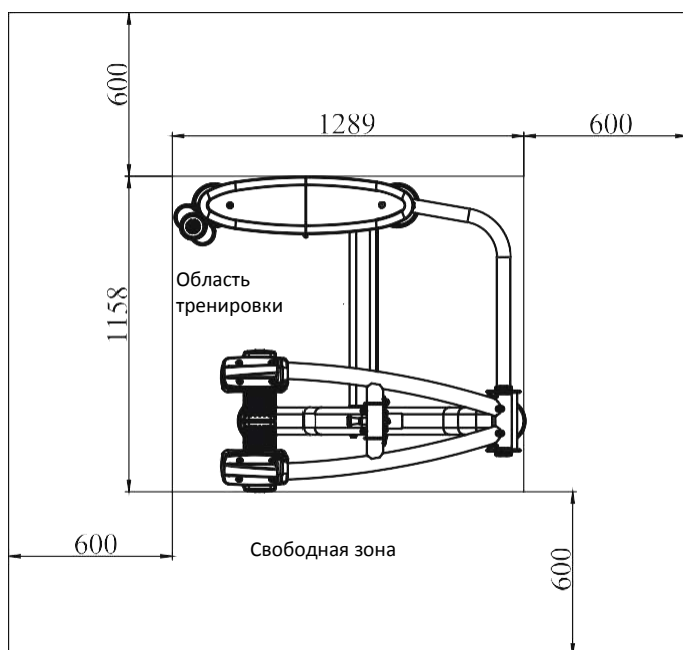
Меры предосторожности во время сборки

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 / 295ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг/ 330ф.

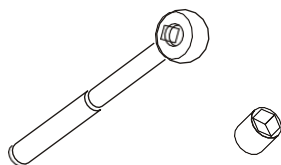
Габариты ДхШхВ: 1289 x 1158 x 1739 мм

Вес тренажера: 120.2 кг/ 265 ф.

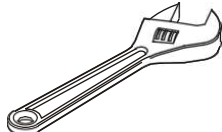
Общие рекомендации по сборке

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.

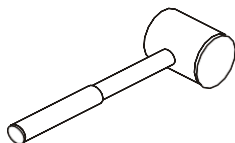
Инструменты для сборки



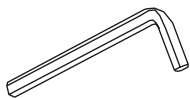
Ключ-трещетка с головкой



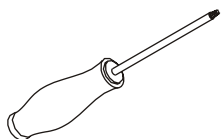
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1	IT951601ASSY	Основная рама в сборе	1
2	2	IT951602ASSY	Рама для фиксации подушек в сборе	1
3	3	IT951603ASSY	Вертикальная рама в сборе	1
4	5	IT951605ASSY	Опора	1
5	6	IT95160600	Ось ф25.4*133	1
6	7	IT95160700	Ось ф25*223	1
7	8	IT95160800	Упорные подушки	2
8	9	IT95160900	Кожух упорных подушек	2
9	10	IT95161000	Трос	1
10	11	IT95170300	Нижняя поперечная рама	1
11	12	IT95170400	Задняя соединительная рама	1
12	13	IT953201ASSY	Рама весового стека	1
13	14	IT950121ASSY	Верхняя рамка	1
14	15	IT950122ASSY	Нижняя рамка	2
15	16	IT95012300	Задняя рамка	1
16	17	IT95014200	Верхняя плита в сборе	1
17	18	IT95014400	Направляющие ф19*1242	2
18	19	IT95015100	Верхняя крышка	1
19	20	IT95015200	Кожух информационного стикера	1
20	21	IT95015500	Верхнее заднее зачехление	1
21	22	IT95015300	Правое переднее зачехление	1
22	23	IT95015400	Левое переднее зачехление	1
23	24	IT95015600	Заднее зачехление	1
24	25	IT80023000	Резиновый амортизатор	2
25	26	IT801210300P11C	Держатель для бутылки	1
26	27	IT95016000	Пластиковый кожух	2
27	28	IT95016500	Заглушка ф16.5*6.88	2
28	29	IT95016100	Втулка ф25*ф19*45	2
29	30	HFORT900-04A0602	Пружина ф1.5*36	2

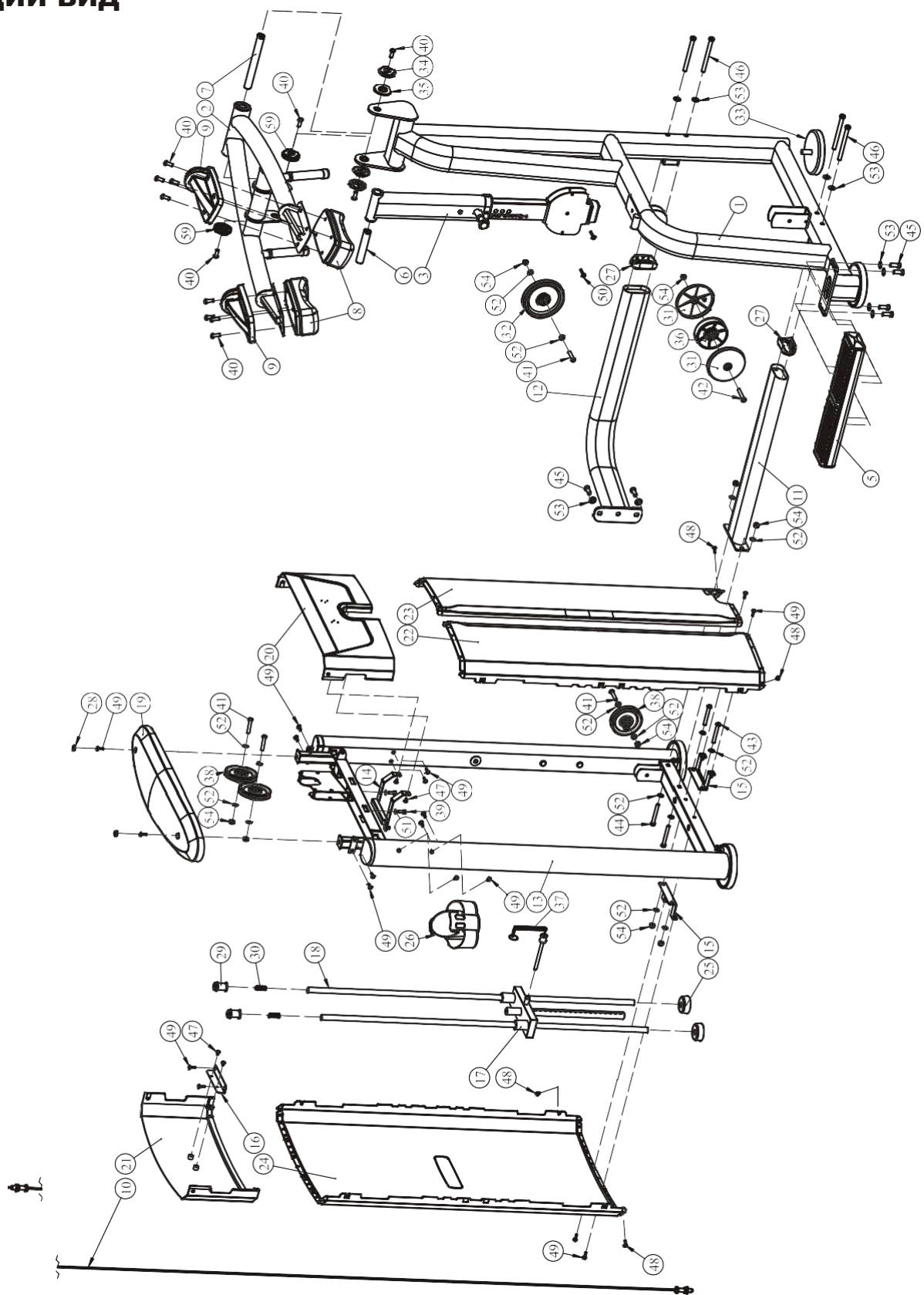
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
30	31	IT95016400	Кожух ролика	2
31	32	SG8004M5300	Ролик 6"	1
32	33	SD1000B3000ASSY	Регулируемая опора	1
33	34	FE97211900	Заглушка ф60	2
34	35	FE97212000	Кольцо ф62.5*5	2
35	36	PL90101200	V – образный ролик	1
36	37	IT90012000V1	Фиксатор выбора грузов	1
37	38	SG500110400V5	Ролик 4.5"	3
38	39	GB70M8*20N19	SHCS винт M8*20	2
39	40	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	12
40	41	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	4
41	42	GB70BTM10*65DN18	SHCS винт M10*65	1
42	43	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт M10*75	2
43	44	GB70BTM10*80DN18	SHCS винт M10*80	2
44	45	GB70BTM12*30DN18NL	SHCS винт M12*30	6
45	46	GB70BTM12*135DN18	SHCS винт M12*135	4
46	47	GB818M6*10DHS2	CRPHS винт M6*10	4
47	48	GB818M6*16DHS2	CRPHS винт M6*16	4
48	49	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт M6*20	18
49	50	GB818M6*40DHS2	CRPHS винт M6*35	2
50	51	GB958DN2	Плоская шайба ф9*ф16*1.6	2
51	52	GB9510DN2	Плоская шайба ф11*ф20*2	16
52	53	GB9512DN2	Плоская шайба ф13*ф24*2.5	10
53	54	NM10DN2	Гайка M10	9
54	55	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
55	56	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
56	57	LW200BS	Отвертка ф6*117	1
57	58	YHY	Смазка	1
58	59	IT95062000	Заглушка	2

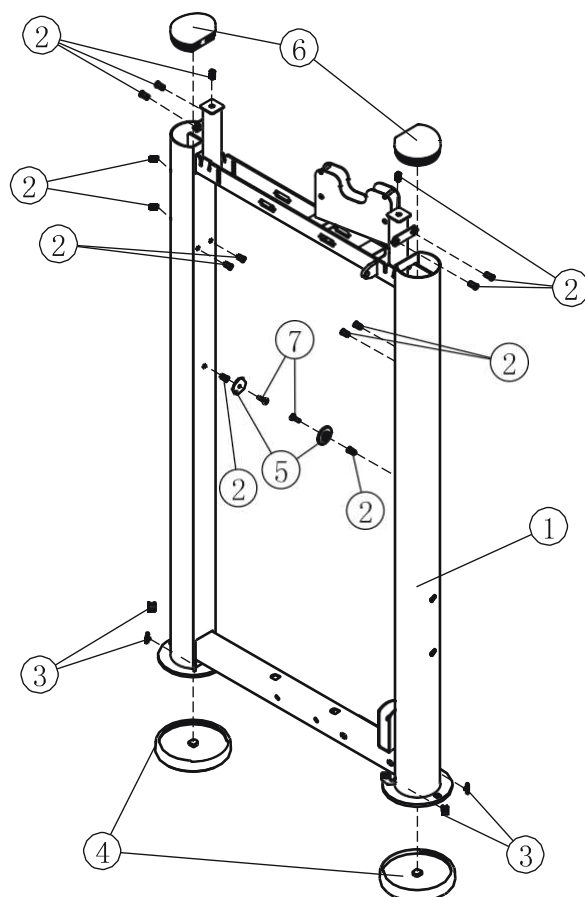
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Список деталей и сборочный чертеж

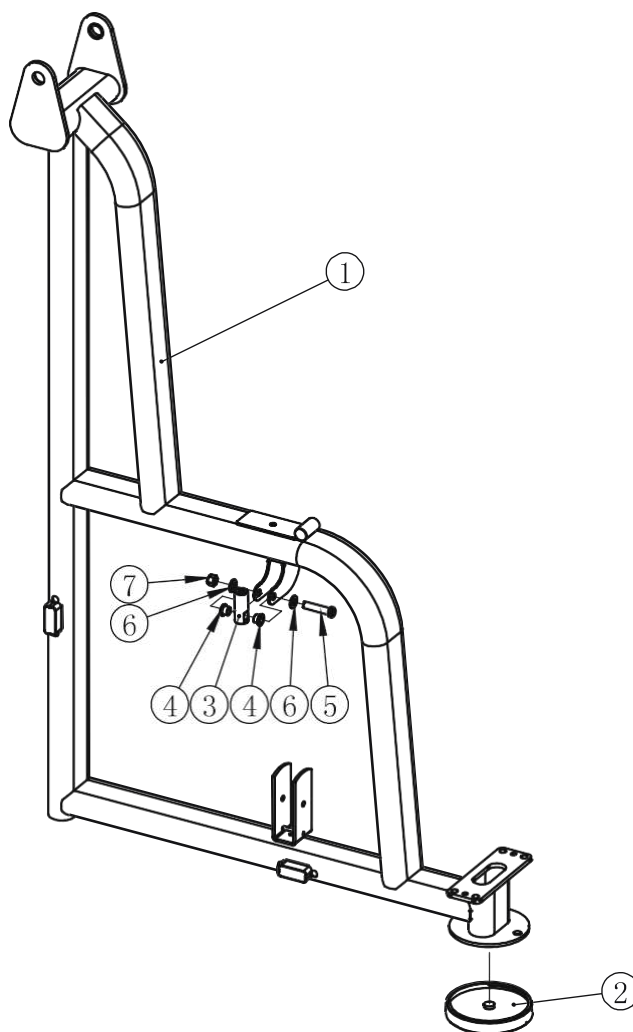
Рама весового стека в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	13.1	IT95320100	Рама весового стека	1
2	13.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка М6	14
3	13.3	AC32705800	U-образная гайка М6	4
4	13.4	IT95015700	Опора	2
5	13.5	IT95015900	Пластиковая шайба	2
6	13.6	IT95015800	Заглушка $\varnothing 95 \times 81.1$	2
7	13.7	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт М6*20	2

Список деталей и сборочный чертеж

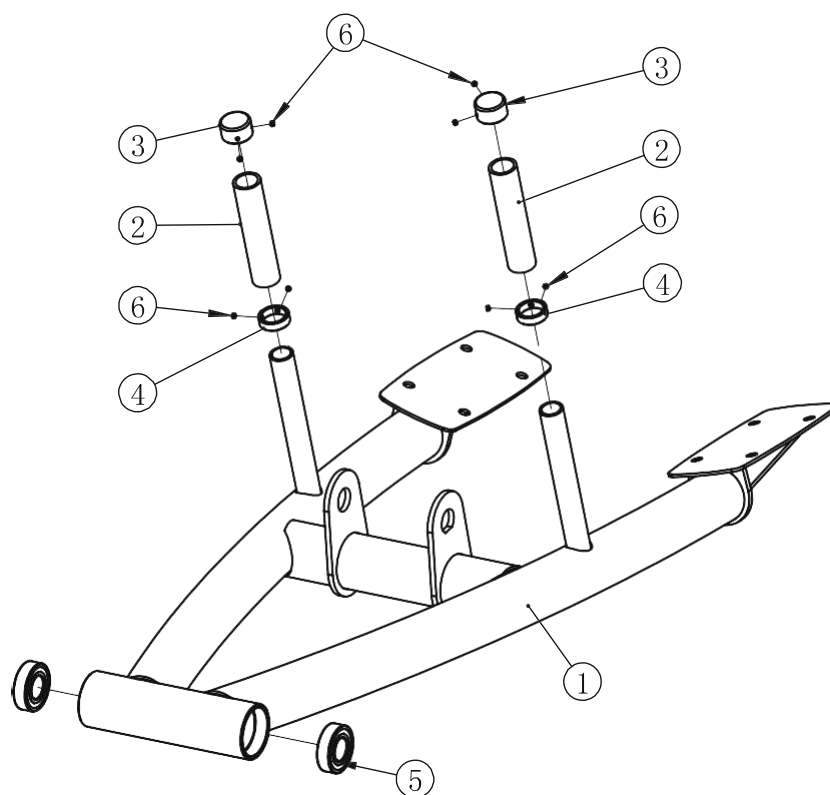
Основная рама в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1	IT95160100	Основная рама	1
2	1.2	IT95015700	Опора	1
3	1.3	ROC-IT1013600V1	Фиксатор троса $\varnothing 25.4 \times 63.5 \times 1/2''-13$	1
4	1.4	BNH0528	Втулка $\varnothing 22 \times \varnothing 16 \times \varnothing 12.8 \times 12.7$	2
5	1.5	GB70BTM12*55DN18	SHCS винт M12*55	1
6	1.6	GB9512DN2	Плоская шайба $\varnothing 13 \times \varnothing 24 \times 2.5$	2
7	1.7	NM12DN2	Гайка M12	1

Список деталей и сборочный чертеж

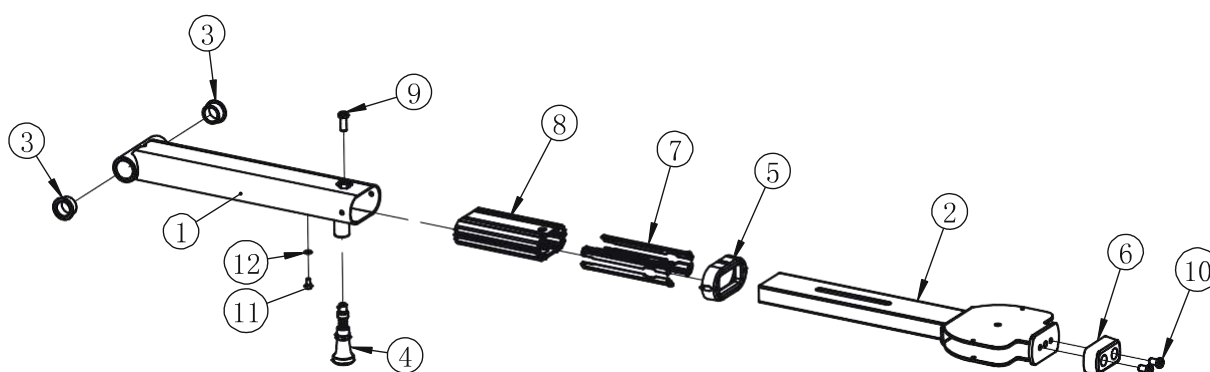
Рама для фиксации подушек для плеч



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.1	IT95160200	Рама для фиксации подушек для плеч	1
2	2.2	026-01PL0206-12	Насадка ST $\Phi 31 * \Phi 24 * 130$	2
3	2.3	V39600	$\Phi 25.4$ Алюминиевая заглушка	2
4	2.4	V39500	$\Phi 25.4$ Алюминиевое кольцо	2
5	2.5	GB2766205-2ZNBK	Подшипник	2
6	2.6	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32*3.2	8

Список деталей и сборочный чертеж

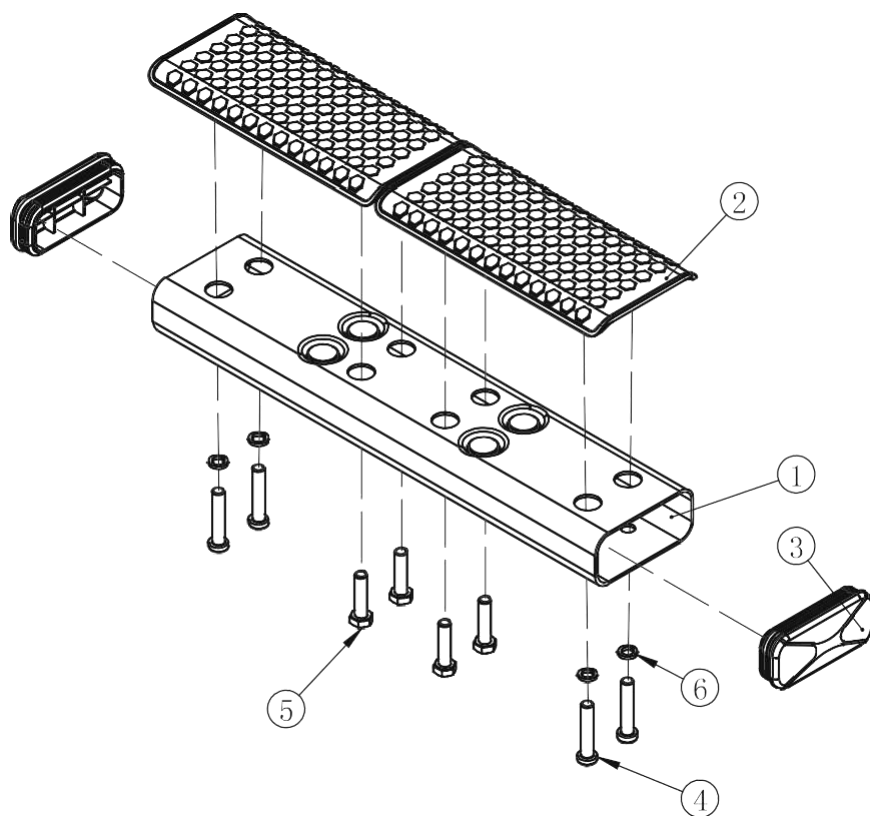
Вертикальная рама в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	3.1	IT95160300	Вертикальная рама	1
2	3.2	IT95160400	Регулируемая рама	1
3	3.3	M02502000	Втулка $\varnothing 38 * \varnothing 25.4 * 18$	2
4	3.4	IT9322G0500	Фиксатор положения	1
5	3.5	IT95016200	Пластиковая заглушка	1
6	3.6	RS17000400	Демпфер	1
7	3.7	IT95016300	Пластиковый уплотнитель	4
8	3.8	IT95014300	Алюминиевая направляющая	1
9	3.9	GB70BTM10*25DN18NL	SHCS винт M10*25	1
10	3.10	GB70BTM10*16DN18NL	SHCS винт M10*16	2
11	3.11	GB70M6*10N19	SHCS винт M6*10	1
12	3.12	GB956DN2	Плоская шайба $\varnothing 6.6 * \varnothing 12 * 1.6$	1

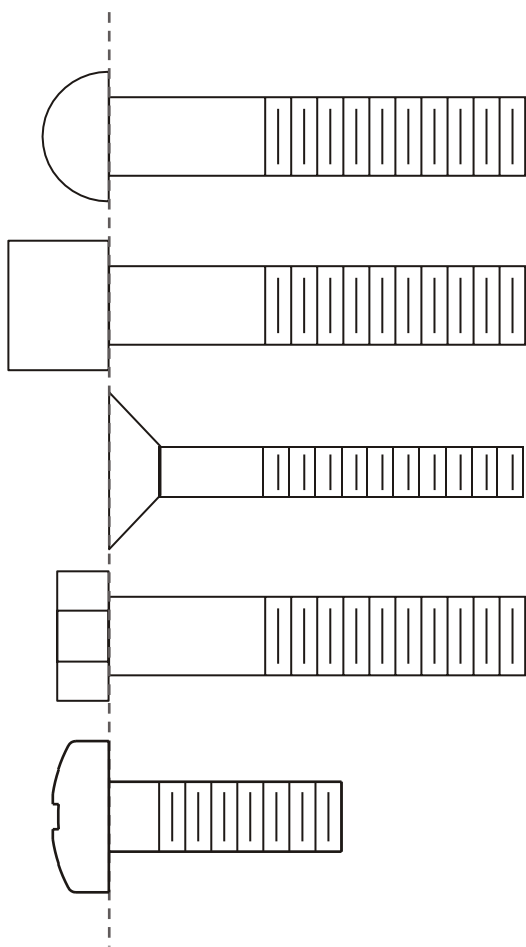
Список деталей и сборочный чертеж

Платформа в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	5.1	IT95160500	Рама платформы для ног	1
2	5.2	IT95161100	Платформа для ног	2
3	5.3	IT80101800	Заглушка YJ110*50	2
4	5.4	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	4
5	5.5	GB5781M10*40DS2	ННВ винт M10*40	4
6	5.6	GB9310N19	Пружинная шайба ф10	8

Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Винт с шестигранной головкой

CRPHS = Винт с цилиндрической головкой



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

Инструкция по сборке



Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

Примерное время сборки тренажера составляет 2 часа. Если вы производите сборку самостоятельно, это займет больше времени. Сборка должна осуществляться двумя людьми, в целях безопасности не собирайте тренажер в одиночку.

После сборки проверьте правильно ли работают все части тренажера. При возникновении неполадок, сначала проверьте правильность сборки согласно инструкции, при условии, если сборка была самостоятельной. Если проблему не удалось решить, обратитесь к официальному представителю. При обращении в сервисную службу необходимо назвать серийный номер тренажера. Проверьте все детали прежде чем начать сборку.

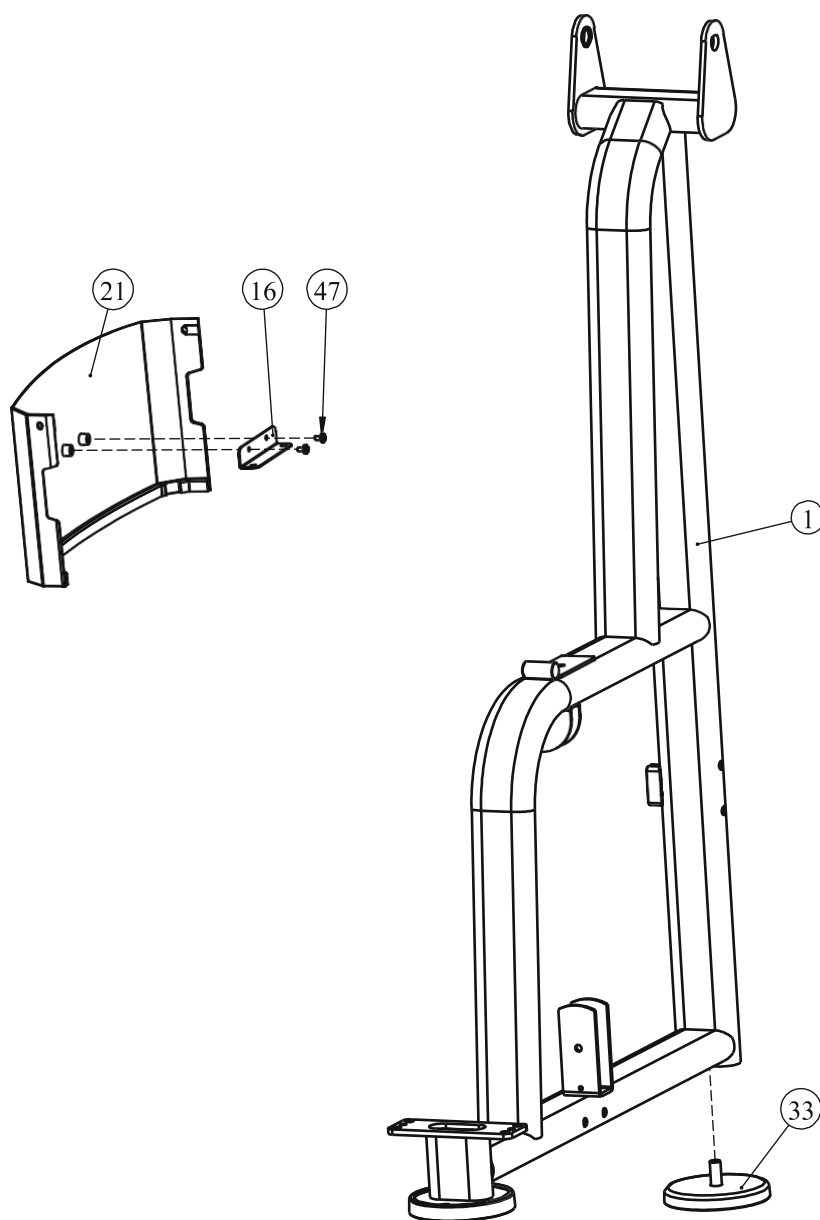
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите регулируемую опору (#33) к основной раме (#1).
2. Прикрепите заднюю рамку (#16) к верхнему заднему зачехлению (#21) используя: два винта М6*10 CRPHS (#47).

Примечание: Затяните болты гаечным ключом.



Этапы сборки

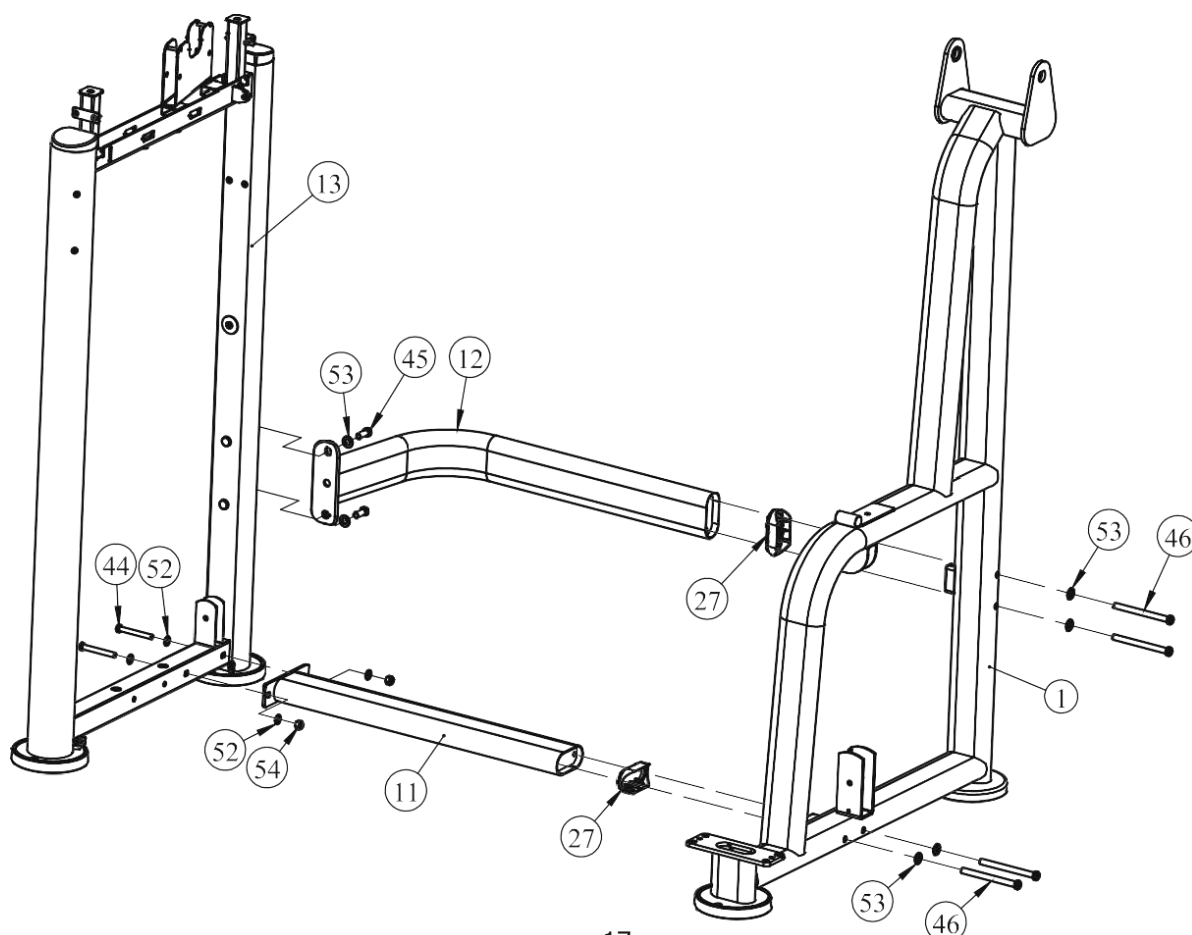
ШАГ 2

1. Прикрепите поперечную нижнюю раму (#11) к раме весового стека (#13) используя: два винта M10*80 SHCS (#44), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52), две гайки M10 (#54).
2. Прикрепите поперечную нижнюю раму (#11) к основной раме (#1) используя: два винта M12*135 SHCS (#46), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#53), одну пластиковую проставку (#27).
3. Прикрепите заднюю соединительную раму (#12) к раме весового стека (#13) используя: два винта M12*30 SHCS (#45), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#53).
4. Прикрепите заднюю соединительную раму (#12) к основной раме (#1) используя: два винта M12*135 SHCS (#46), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#53), одну пластиковую проставку (#27).

Примечание:

1. Затяните болты и гайки гаечным ключом.

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

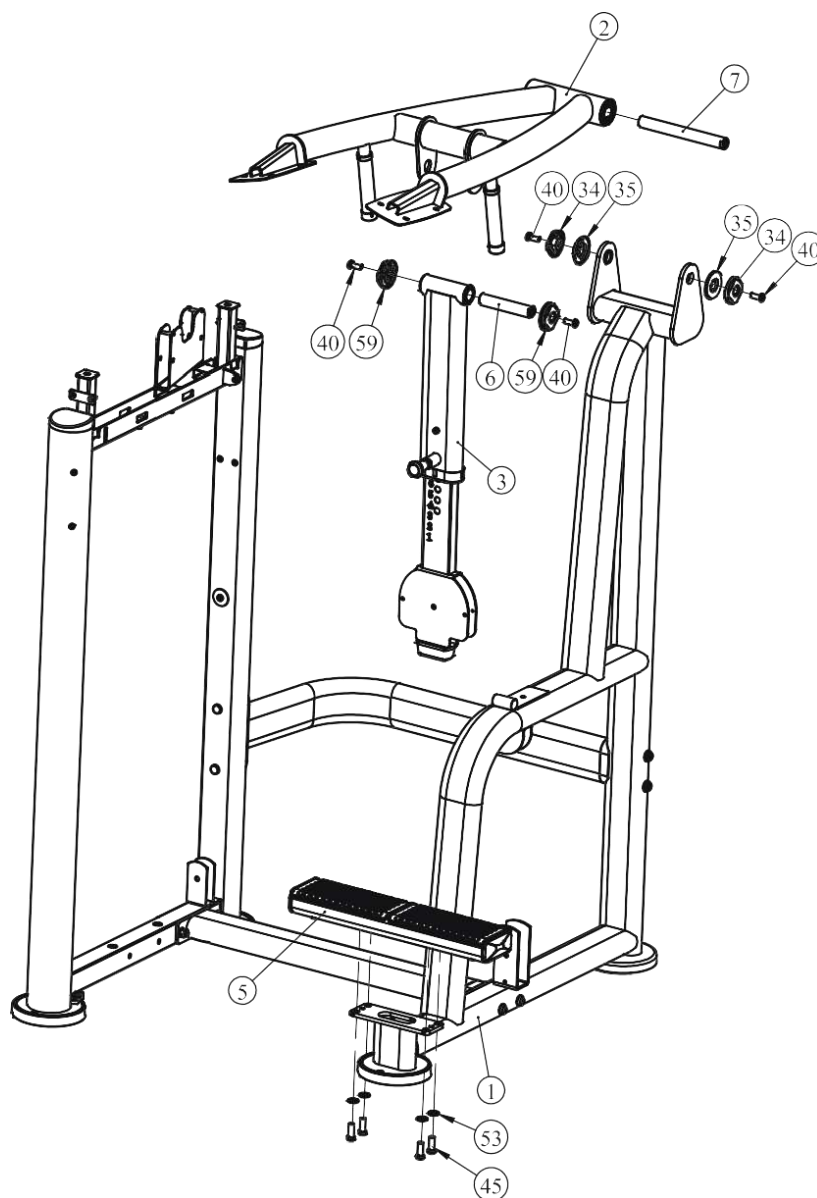


Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите раму для фиксации подушек (#2) к основной раме (#1) используя: два винта M10*25 SHCS (#40), две заглушки Ф60 (#34), два кольца Ф62.5*5 (#35), одну ось Ф25*223 (#7).
2. Прикрепите вертикальную раму (#3) к раме для фиксации подушек (#2) используя: два винта M10*25 SHCS (#40), две заглушки (#59), одну ось Ф25*133 (#6).
3. Прикрепите платформу для ног (#5) к основной раме (#1) используя: четыре винта M12*30 SHCS (#45), четыре плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#53).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

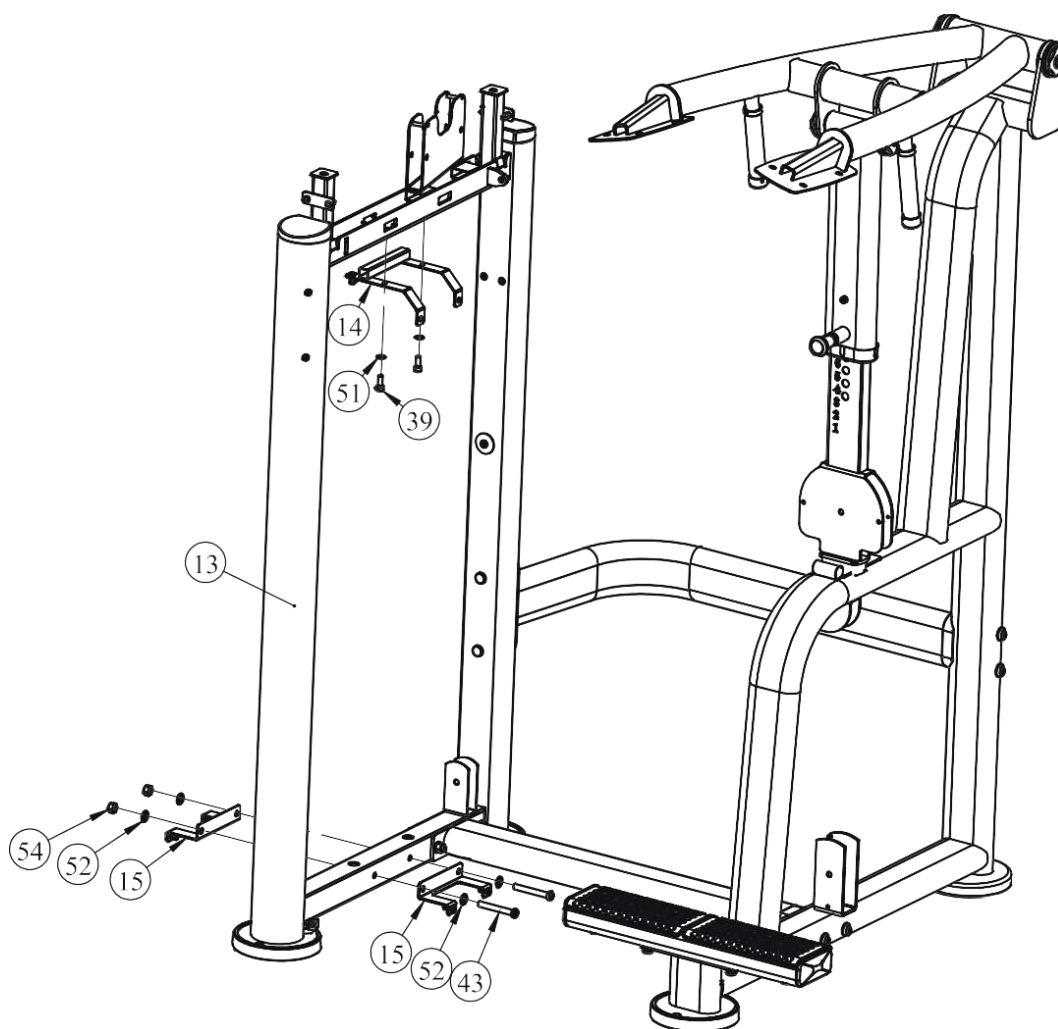


Этапы сборки

ШАГ 4

1. Прикрепите две нижние рамки (#15) к раме весового стека (#13) используя: два винта M10*75 SHCS (#43), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52), две гайки M10 (#54).
2. Прикрепите верхнюю рамку (#14) к раме весового стека (#13) используя: две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#51), два винта M8*20 SHCS (#39).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

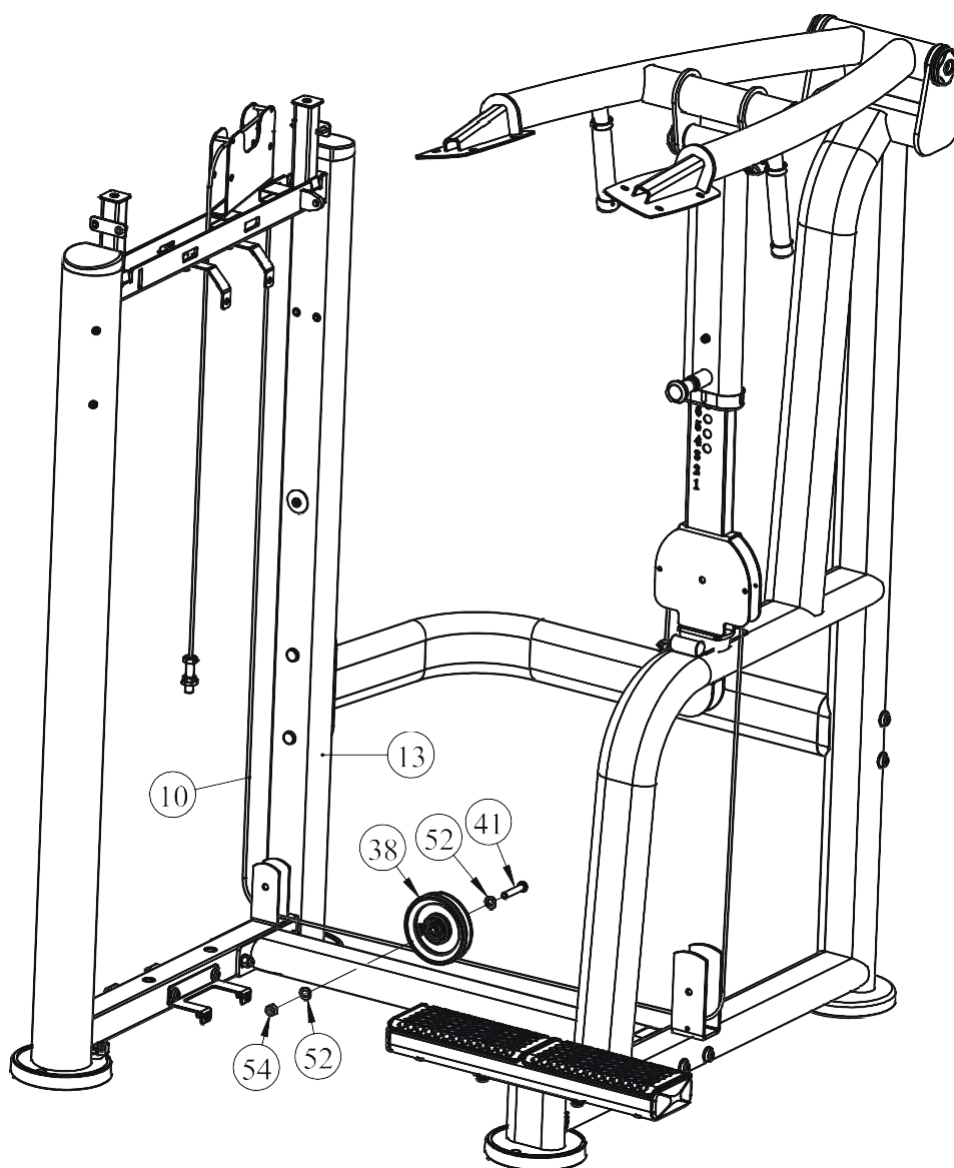


Этапы сборки

ШАГ 5

Прикрепите трос (#10) и ролик 4.5" (#38) к раме весового стека (#13) используя: один винт М10*50 SHCS (#41), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52), одну гайку М10 (#54).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.



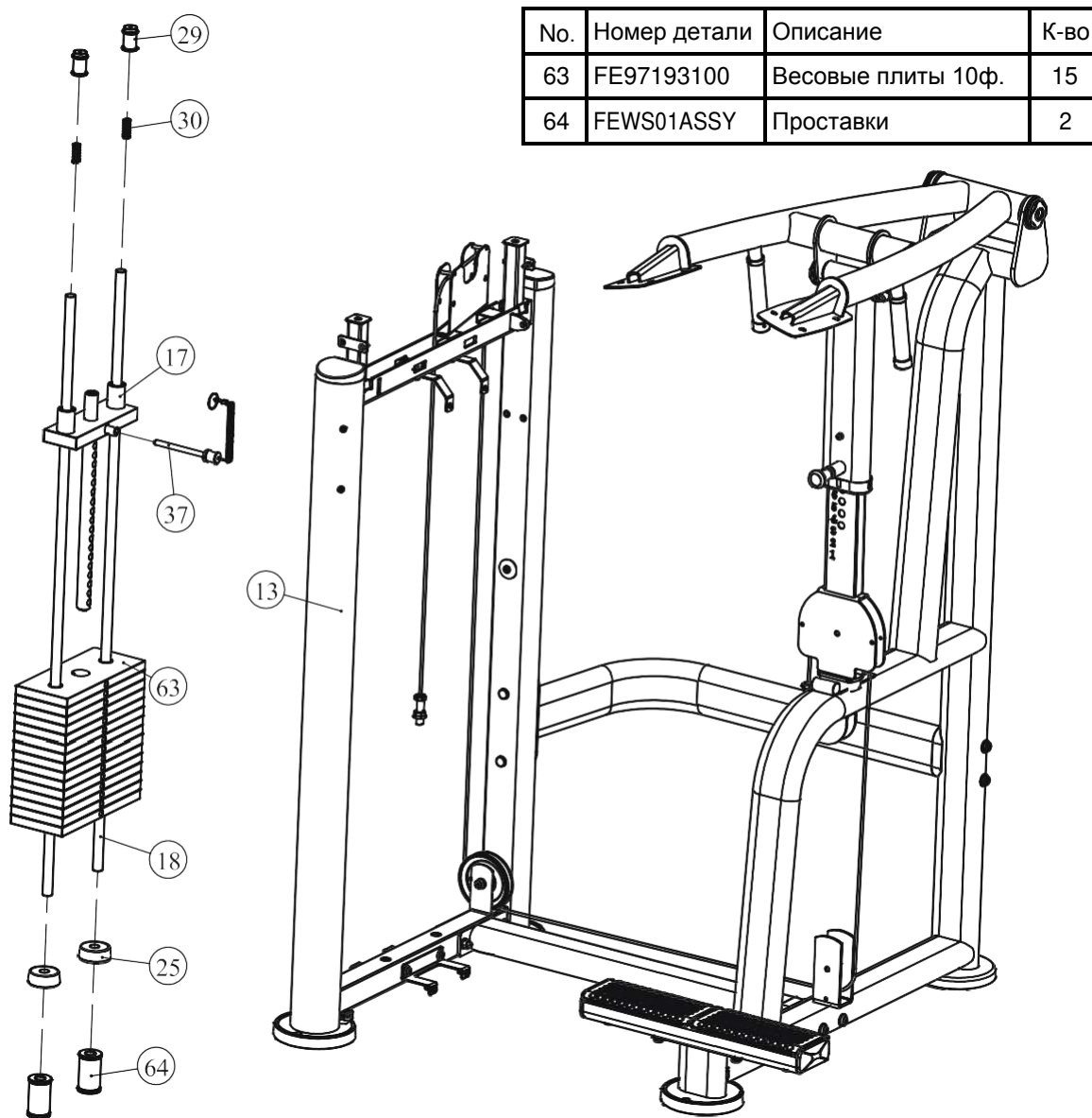
Этапы сборки

ШАГ 6

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#18), два резиновых амортизатора (#25), пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#63), две проставки (#64), и одну верхнюю плиту в сборе (#17). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#13) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#29), две пружины (#30).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#37) к верхней плите в сборе (#17).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.



Этапы сборки

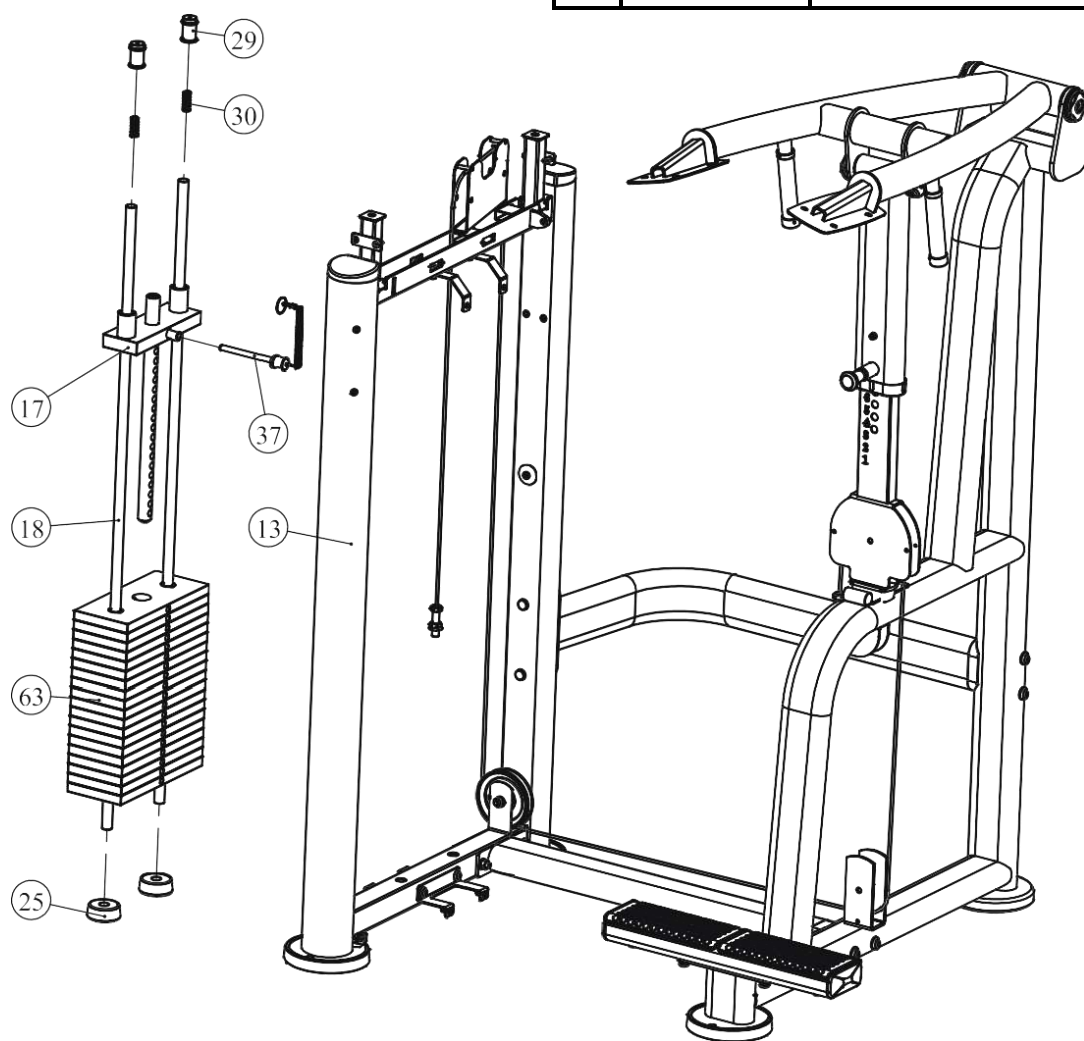
ШАГ 6

Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#18), два резиновых амортизатора (#25), девятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#63), и одну верхнюю плиту в сборе (#17). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#13) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#29), две пружины (#30).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#37) к верхней плите в сборе (#17).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

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



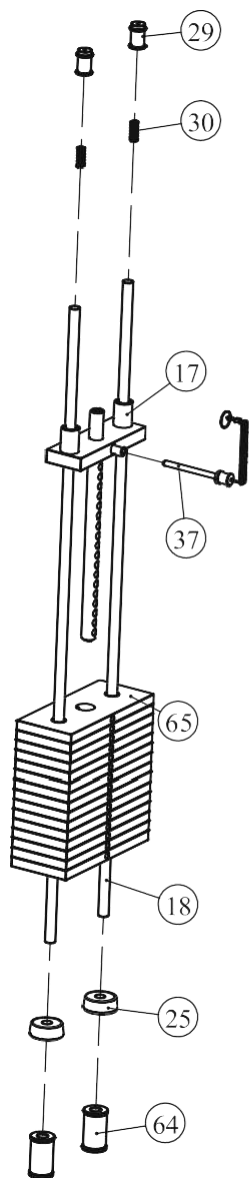
Этапы сборки

ШАГ 6

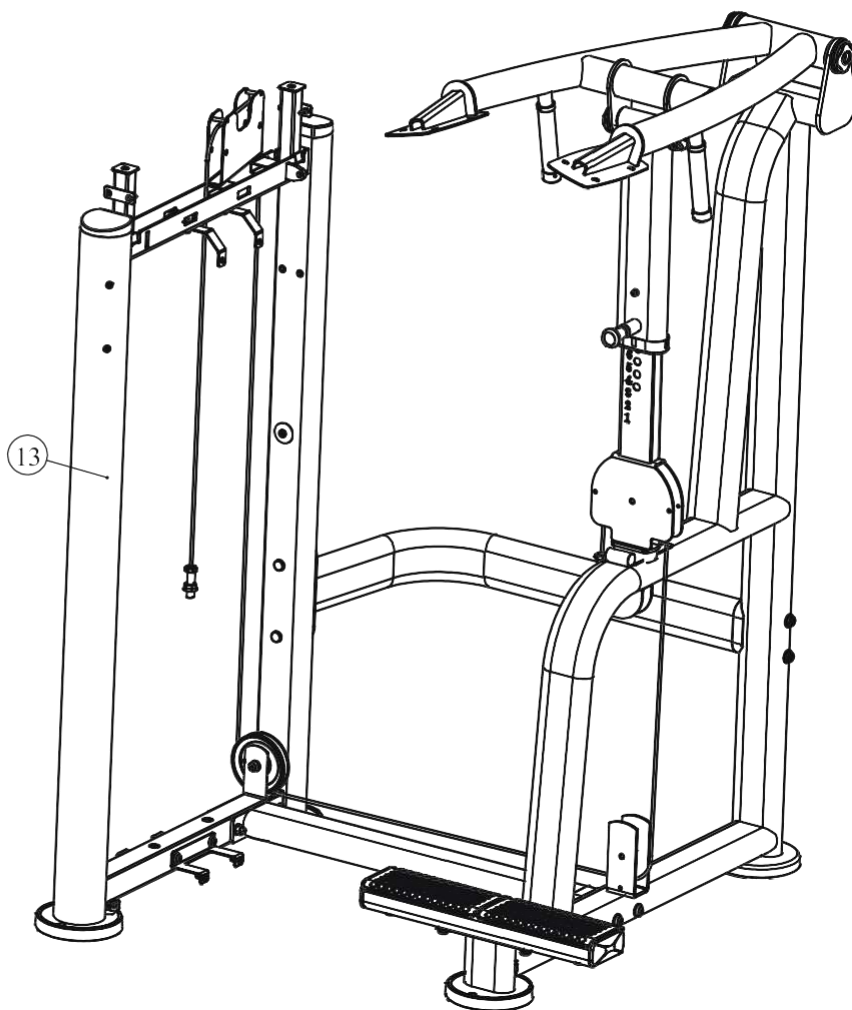
Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#18), два резиновых амортизатора (#25), пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#65), две проставки (#64), и одну верхнюю плиту в сборе (#17). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#13) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#29), две пружины (#30).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#37) к верхней плите в сборе (#17).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.



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



Этапы сборки

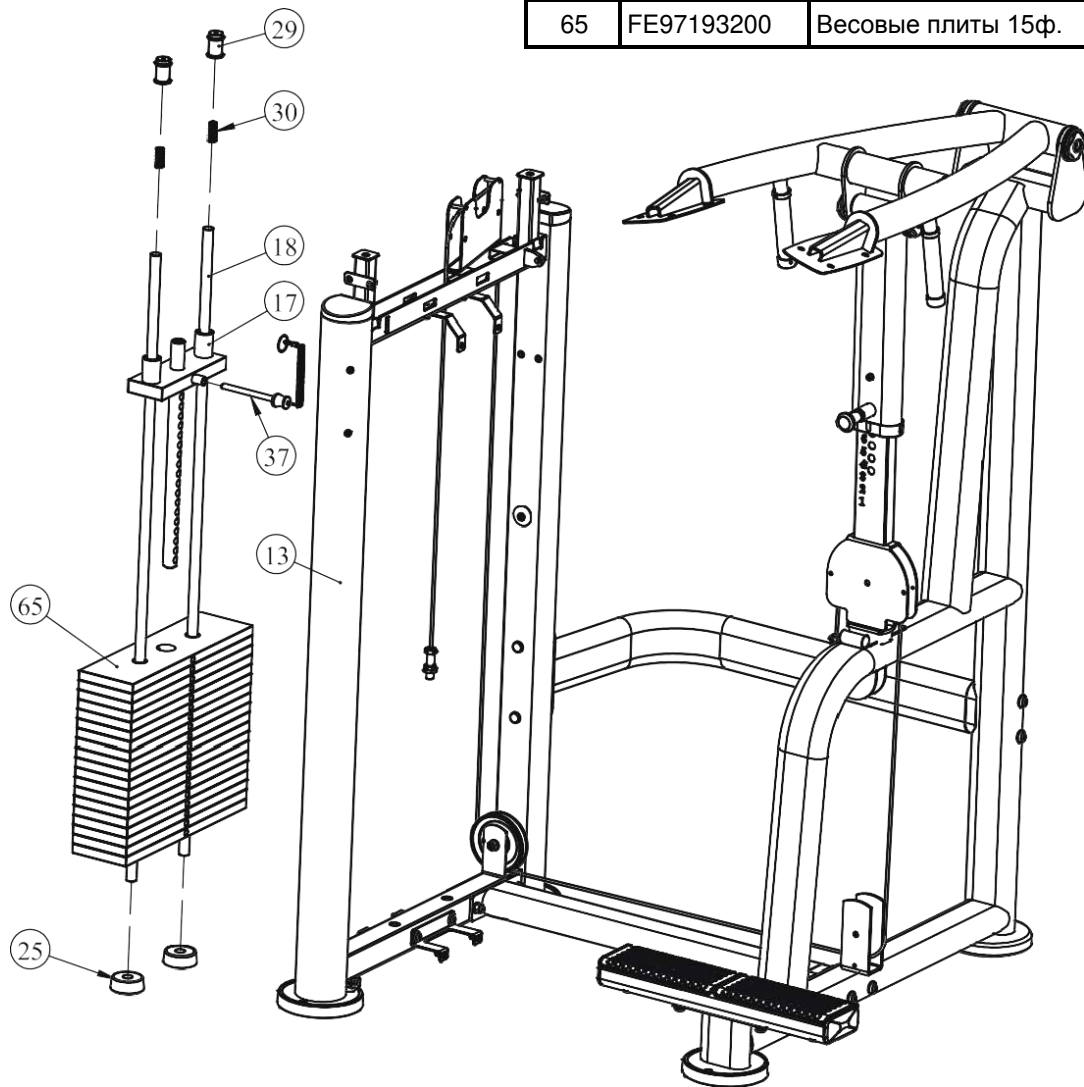
ШАГ 6

Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#18), два резиновых амортизатора (#25), девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#65), и одну верхнюю плиту в сборе (#17). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#13) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#29), две пружины (#30).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#37) к верхней плите в сборе (#17).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

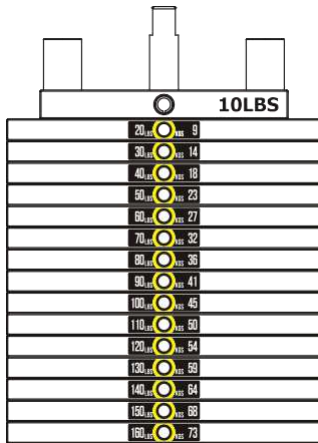
No.	Номер детали	Описание	К-во
65	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	19



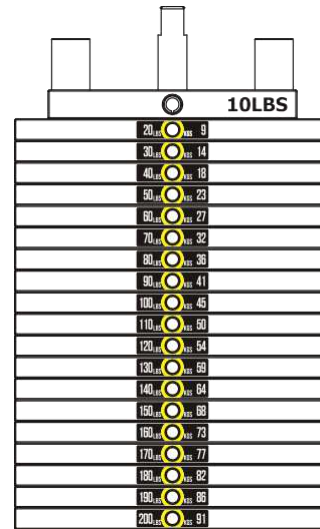
Этапы сборки

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}	96
220 _{лбс}	100
230 _{лбс}	104

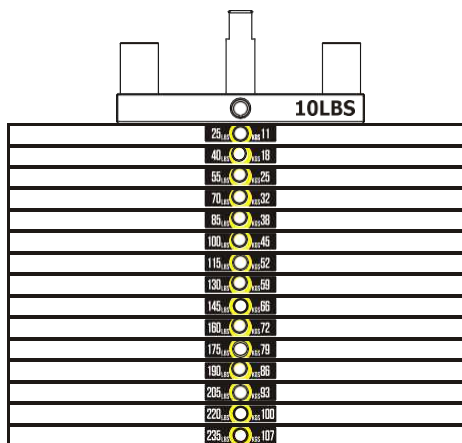


20-160 ф.

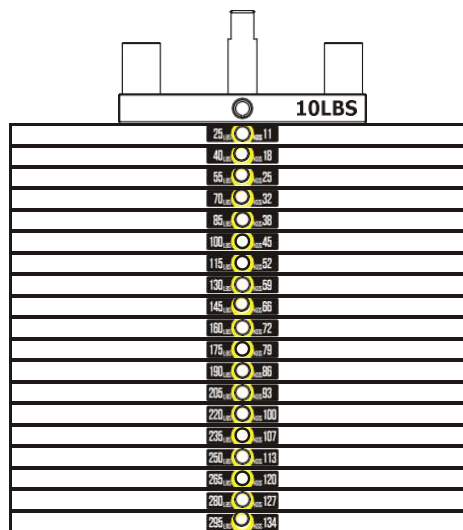


20-200 ф.

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 7

1. Прикрепите два ролика 4.5" (#38) к раме весового стека (#13) используя: два винта M10*50 SHCS (#41), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52), две гайки M10 (#54).
2. Прикрепите один конец троса (#10) к верхней плите в сборе (#17).
3. Прикрепите один "V" - образный ролик (#36) и два кожуха роликов (#31) к основной раме (#1) используя: один винт M10*65 SHCS (#42), одну гайку M10 (#54).
4. Прикрепите один ролик 6" (#32) к вертикальной раме (#3) используя: один винт M10*50 SHCS (#41), одну гайку M10 (#54), два винта M6*35 CRPHS (#50), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52).
5. Прикрепите второй конец троса (#10) к основной раме (#1).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

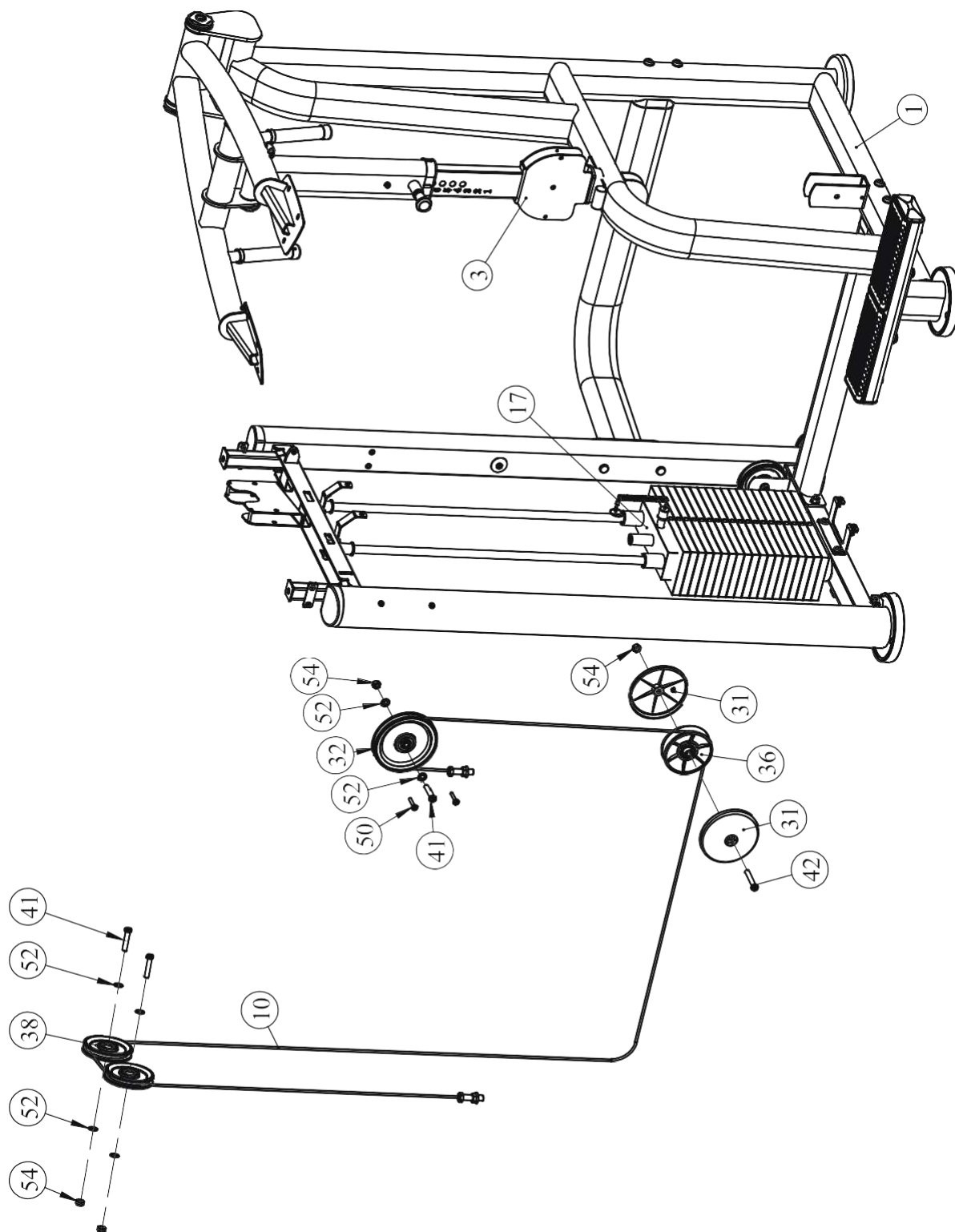
ШАГ 8

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

1. Прикрепите переднее правое зачехление (#22) и переднее левое зачехление (#23) к нижней рамке (#15) и к раме весового стека (#13) используя: четыре винта M6*20 CRPHS (#49), два винта M6*16 CRPHS (#48).
2. Прикрепите заднее зачехление (#24) к нижней рамке (#15) и к раме весового стека (#13) используя: четыре винта M6*20 CRPHS (#49), два винта M6*16 CRPHS (#48).
3. Прикрепите кожух информационного стикера (#20) к верхней рамке (#14) и к раме весового стека (#13) используя: два винта M6*20 CRPHS (#49), два винта M6*10 CRPHS (#47).
4. Прикрепите заднее верхнее зачехление (#21) к верхней рамке (#14) и к раме весового стека (#13) используя: четыре винта M6*20 CRPHS (#49).
5. Прикрепите верхнюю крышку (#19) к раме весового стека (#13) используя: два винта M6*20 CRPHS (#49), две заглушки Ф16.5*6.88 (#28).

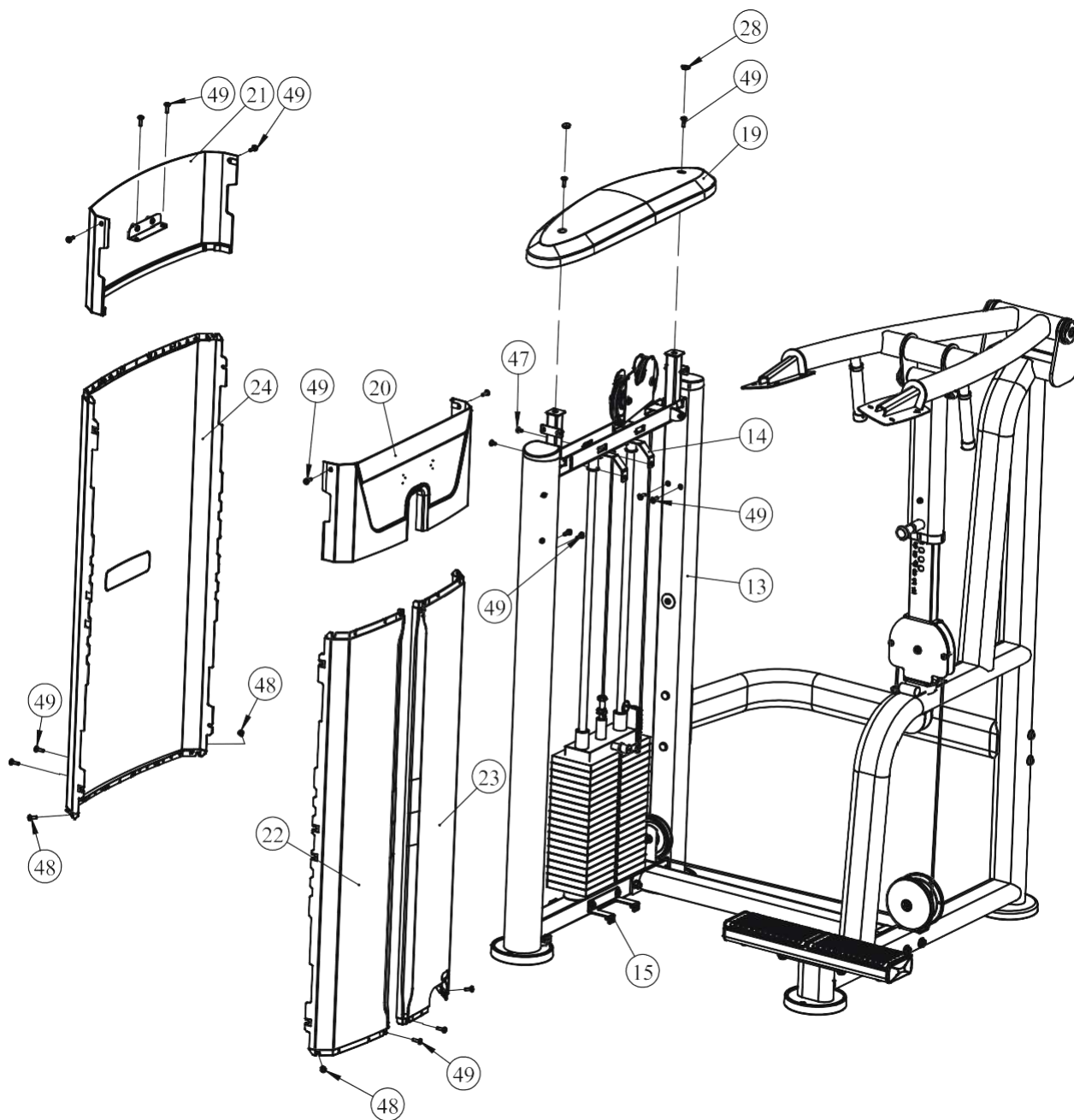
Этапы сборки

ШАГ 7



Этапы сборки

ШАГ 8

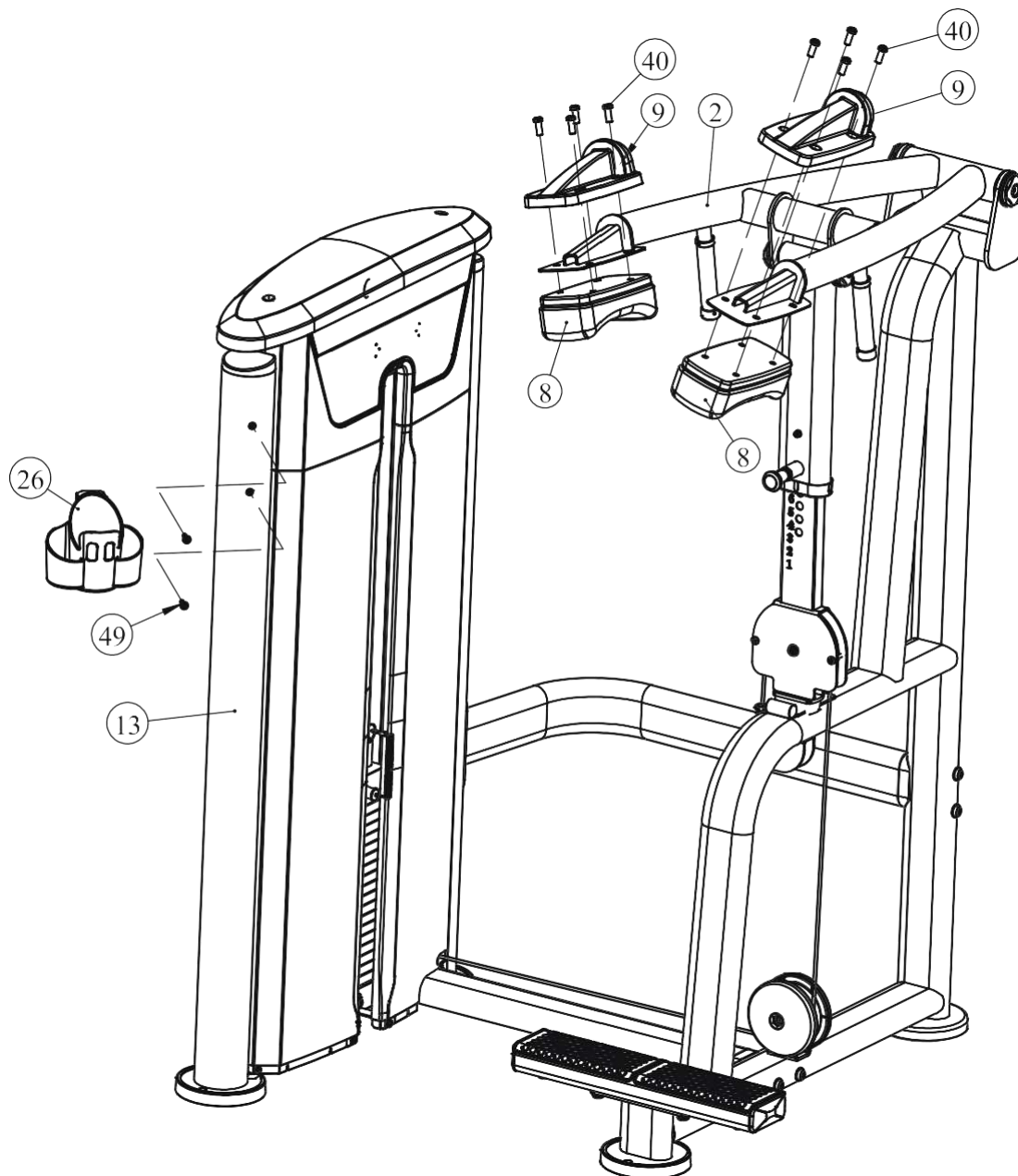


Этапы сборки

ШАГ 9

1. Прикрепите две подушки (#8) и два защитных кожуха (#9) к раме для фиксации подушек (#2) используя: восемь винтов M10*25 SHCS (#40).
2. Прикрепите держатель для бутылки (#26) к раме весового стека (#13) используя: два винта M6*20 CRPHS (#49).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.



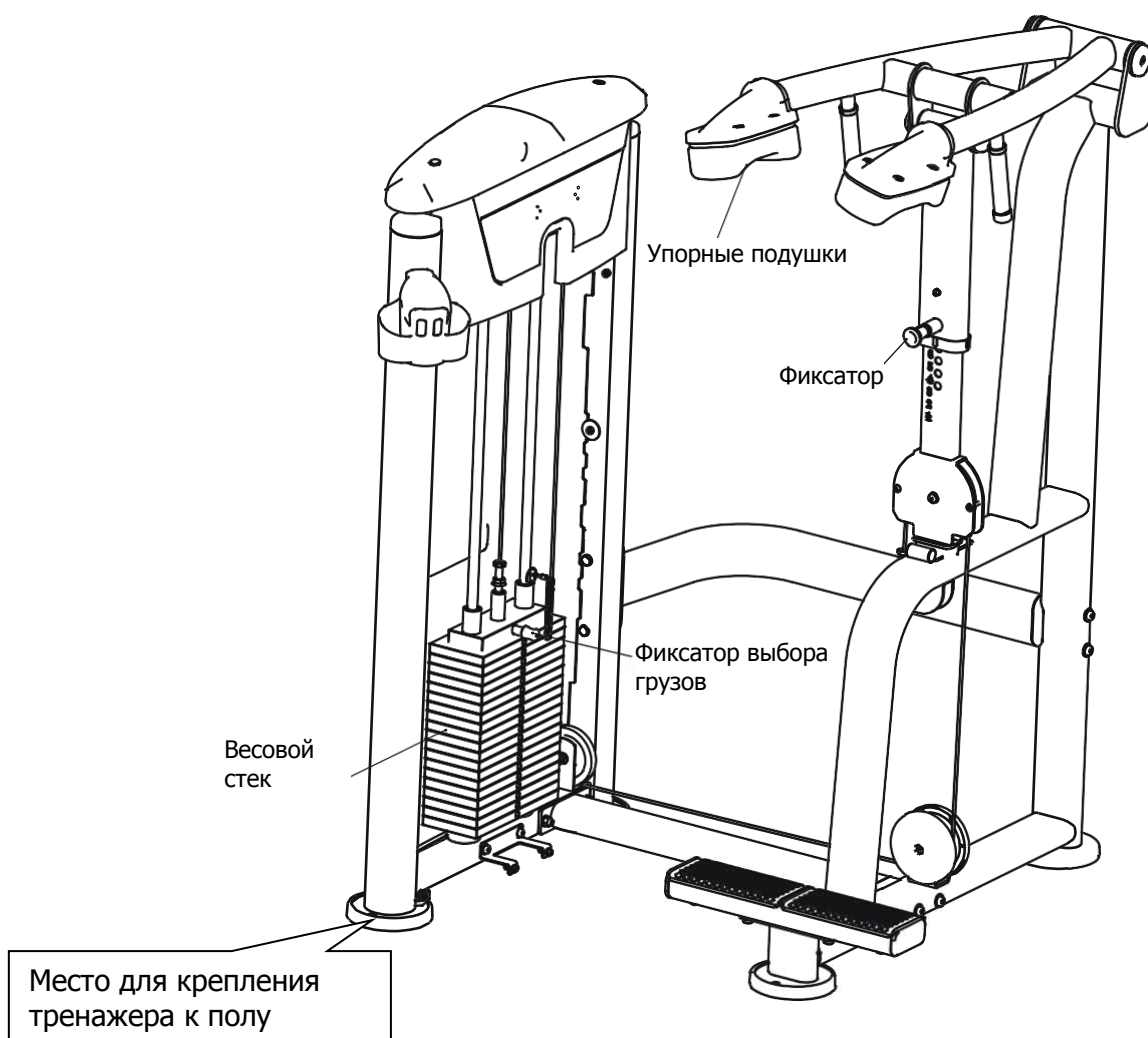
Инструкция по регулировке

Выбор грузов

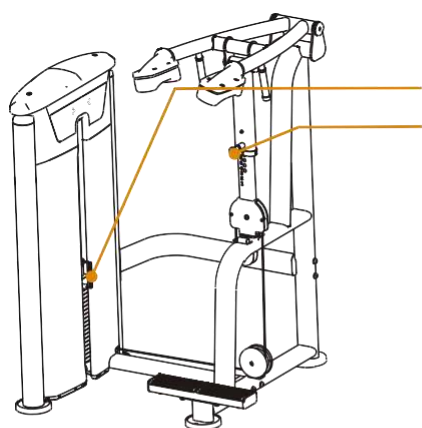
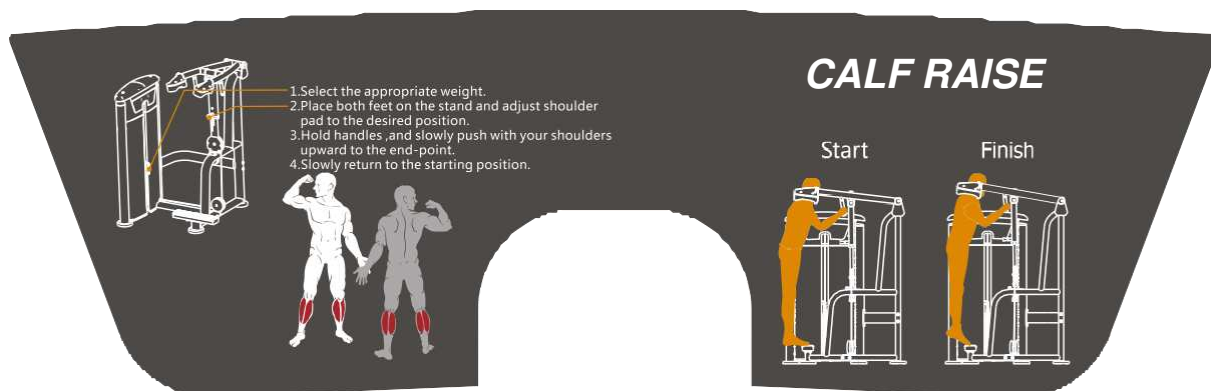
1. Выберите необходимый вес, согласно шкале весов, расположенной на весовых плитах. Вставьте селектор выбора грузов в отверстие весового стека.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.

Регулировка высоты упорных подушек

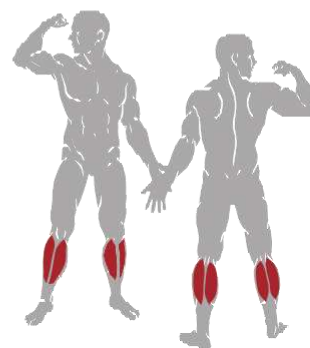
1. Потяните за фиксатор, отрегулируйте максимально комфортную высоту рамы упорных подушек.
2. Приведите фиксатор в исходное положение.



Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес
2. Встаньте на платформу, отрегулируйте высоту подушек (подушки должны фиксировать плечи)
3. Возьмитесь за рукоятки и медленно встаньте на носочки
4. Затем плавно вернитесь в исходное положение



Исходное положение

Конечное положение

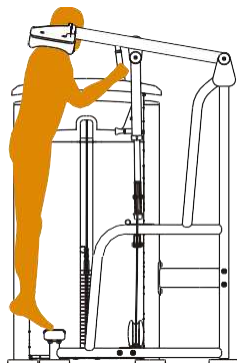
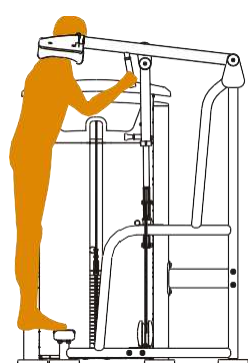


График технического обслуживания

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 торса. Это позволит проверить выпуклости и вмятины на тросе.

Необходимо немедленно производить замену тросов и ремней при появлении первых признаках истирания и износа. Не используйте оборудование с изношенными тросами.

Натяжение ремней и тросов:

Проверьте правильное положение тросов, (обратитесь к инструкции по сборке) а также проверьте затянуты ли болты и надежность фиксации самих тросов.

Проверьте не провисает ли трос, при необходимости отрегулируйте натяжение.

Втулки, Направляющие стержни:

Удалите тряпкой грязь и пыль с направляющих стержней, перед нанесением смазки.

Нанесите силикон или специальный спрей на втулки и направляющие стержни.

Линейные подшипники:

Перед сборкой/при проведении тех. обслуживания извлеките линейные подшипники и нанесите смазку во внутреннюю часть подшипника, при помощи трубки-удлинителя, вдавив смазку в шарики.

Используйте вышеуказанные рекомендации во время проведения профилактических работ и технического обслуживания.

Общие рекомендации

Перед началом использования тренажера внимательно ознакомьтесь со всей инструкцией по эксплуатации или пройдите вводный инструктаж. Для достижения максимального результата, а также во избежание повреждений и травм необходимо получить персональную консультацию от фитнес-тренера и следовать его рекомендациям.

Для достижения видимого результата от выполнения силовых упражнений необходимо знать и соблюдать общие основы методик тренировок. Не спешите приступить 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.