

Инструкция

Мультитренажер для бедер и ягодичных Impulse IT9509

Полезные ссылки:

[Мультитренажер для бедер и ягодичных Impulse IT9509 - 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 -----	14
Инструкция по сборке -----	15
Этапы сборки -----	16
Инструкция по регулировке -----	29
Техника выполнения упражнения -----	30
График технического обслуживания -----	31
Общая информация о техническом обслуживании -----	32
Общие рекомендации -----	33

ПОКУПАТЕЛЬ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

- изучение и соблюдение правил прилагаемого руководства пользователя
- информирование и инструктаж лиц, являющихся конечными пользователями и лиц, относящихся к обслуживающему персоналу, о содержании данного руководства в части надлежащего использования, эксплуатации и обслуживания.

Варианты сборки весового стека и зачехления отличаются в зависимости от выбранного типа тренажера

Инструкция по технике безопасности

Перед началом тренировки, необходимо пройти физическое обследование у врача. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Во избежание травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя вокруг не менее 60-ти см свободного пространства при полной амплитуде движения составных частей тренажера, для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. В целях безопасности рама весового стека имеет отверстия для крепления к полу. Для обеспечения устойчивости и предотвращения раскачивания или опрокидывания необходимо прикрепить тренажер к полу.
5. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
6. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Если во время тренировки Вы почувствовали неприятные ощущения или боль, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
7. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
8. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
9. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
10. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
11. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
12. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

Инструкция по технике безопасности

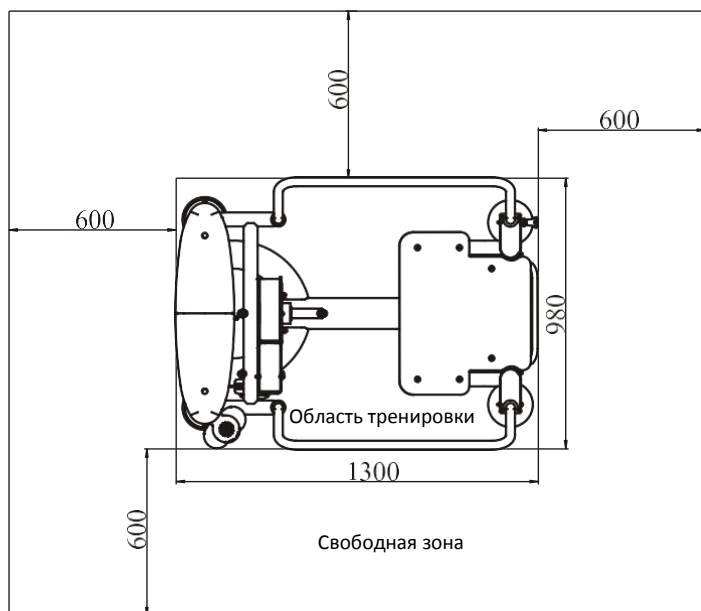
Меры предосторожности во время сборки

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

Сборка и эксплуатация оборудования должны производиться на твердой ровной поверхности. Во время сборки держите детали тренажера подальше от стен и мебели.

Требуемая площадь для расстановки тренажеров (вкл. зоны безопасности).

Рисунок «Вид сверху» показывает габаритные размеры тренажера и свободную зону. При расстановке тренажеров необходимо учитывать амплитуду движения частей тренажера и занимающего на нем человека, а также обеспечить необходимую зону безопасности и зону для передвижения.



Характеристики

Класс: S

Макс. весовой стек: 134 кг/ 295 ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг/ 330 ф.

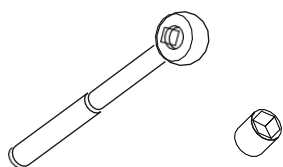
Габариты ДхШхВ: 1300 x 980 x 1506 мм

Вес тренажера: 148 кг/ 327 ф.

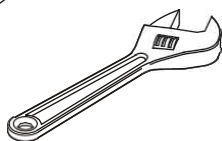
Общие рекомендации по сборке

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.

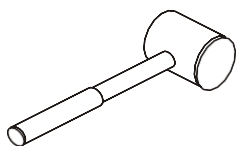
Инструменты для сборки



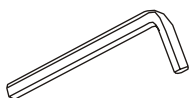
Ключ-трещетка с головкой



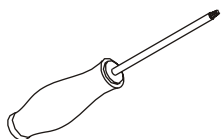
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1	IT950901ASSY	Рама весового стека в сборе	1
2	2	IT950902ASSY	Нижняя рама в сборе	1
3	3	IT950903ASSY	Рама спинки	1
4	4	IT950913ASSY	Платформа	1
5	5	IT950905ASSY	Верхняя рама	1
6	6	IT95090700	Кожух ролика	1
7	7	IT950908ASSY	Подвижный рычаг	1
8	8	IT95090900	Левый поручень	1
9	9	IT95091000	Правый поручень	1
10	10	IT95091100	Левый кожух	1
11	11	IT95091200	Правый кожух	1
12	12	IT95091400	Соединительная рама	1
13	13	IT95091600	Проставка	1
14	14	IT95093100	Трос	1
15	15	V37000V1	Ролик 4.5"	1
16	16	L340PB5100	Направляющие	2
17	17	SD1000B3000ASSY	Регулируемая опора	2
18	18	QD22-420-14	Газовый упор	1
19	19	IE952415ASSY	Валик	1
20	20	FE97211900	Заглушка Ф60	1
21	21	HFORT900-04A1400	Ограничитель	1
22	22	IT95016100	Втулка Ф25*Ф19*45	2
23	23	HFORT900-04A0602	Пружина	2
24	24	IT95016500	Заглушка Ф16.5*6.88	2
25	25	IT80023000	Резиновый амортизатор	2
26	26	SG500110400V5	Ролик 4.5"	3
27	27	B701800	Демпфер	2
28	28	IT90012000V1	Фиксатор груза	1
29	29	IT95081700	Направляющие Ф19*1242	2
30	30	IT801210300P11C	Держатель для бутылки	1
31	31	IT95015500	Верхнее заднее зачехление	1
32	32	IT95015200	Кожух информационного стикера	1
33	33	IT95015100	Верхняя крышка	1
34	34	IT95012300	Задний держатель	1
35	35	IT95014200	Верхняя плита в сборе	1
36	36	IT950122ASSY	Нижняя рамка	2

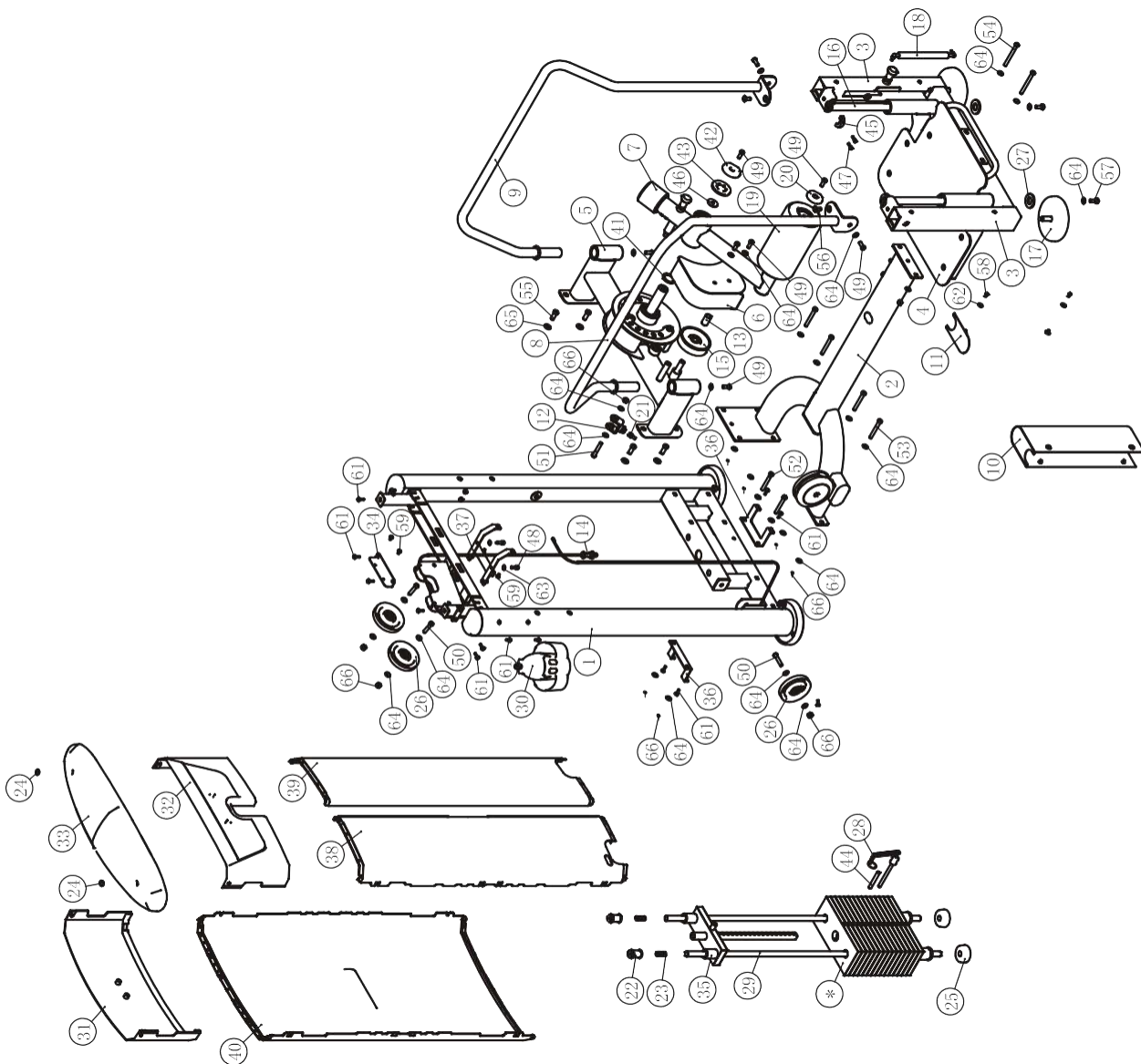
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
37	37	IT950121ASSY	Верхняя рамка	1
38	38	IT95055400	Левое переднее зачехление	1
39	39	IT95085400	Правое переднее зачехление	1
40	40	IT95015600	Заднее зачехление	1
41	41	RPL5301A4700	Ограничитель	1
42	42	IT95331900	Заглушка Ф70	1
43	43	IT95332000	Кольцо Ф70	1
44	44	IT80124103	Фиксатор	1
45	45	TLP-2001800V2	Кольцо	2
46	46	YDQ10.5*38*2DN2	Плоская шайба Ф10.5*Ф38*2	1
47	47	YYNL0.25*28*19DS20	SHCS винт 1/4"-28*19	4
48	48	GB70M8*20N19	SHCS винт М8*20	2
49	49	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт М10*25	8
50	50	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт М10*50	3
51	51	GB70BTM10*60DN18	SHCS винт М10*60	1
52	52	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт М10*75	2
53	53	GB70BTM10*80DN18	SHCS винт М10*80	6
54	54	GB70BTM10*100DN18	SHCS винт М10*100	2
55	55	GB70BTM12*30DN18	SHCS винт М12*30	4
56	56	CNLM10*25DS20	FHCS винт М10*25	2
57	57	GB5781M10*25DS20	HHB винт М10*25	2
58	58	PNLM6*12DS20	BHCS винт М6*12	8
59	59	GB818M6*10DHS2	CRPHS винт М6*10	4
60	60	GB818M6*16DHS2	CRPHS винт М6*16	4
61	61	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт М6*20	18
62	62	GB966DS2	Плоская шайба Ф6.6*Ф18*1.6	8
63	63	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
64	64	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	36
65	65	GB9512DN2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	4
66	66	NM10DN2	Nylon Lock Nut M10	14
67	67	NBS0.188DHS	Шестигранный ключ S=3/16	1
68	68	NBS4DHS	Шестигранный ключ S=4	1
69	69	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
70	70	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
71	71	LW200BS	Отвертка Ф6*117	1
72	72	YHY	Смазка	1

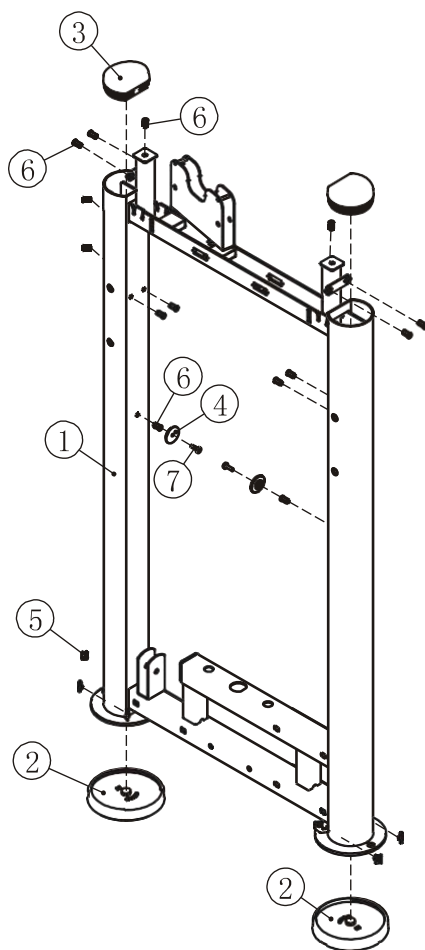
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Список деталей и сборочный чертеж

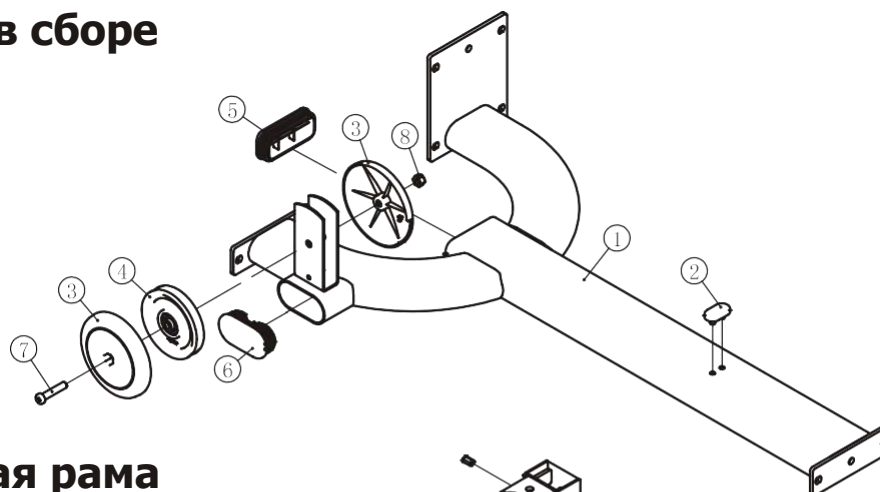
Рама весового стека в сборе



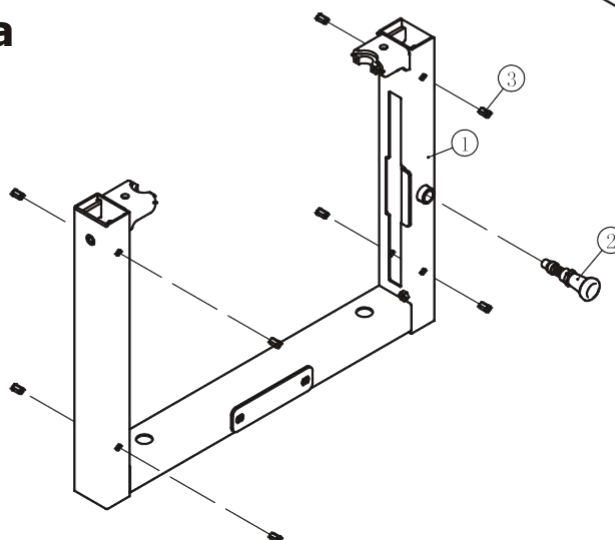
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1	IT95090100	Рама весового стека	1
2	1.2	IT95015700	Опора	2
3	1.3	IT95015800	Заглушка Ф95*81.1	2
4	1.4	IT95015900	Пластиковая заглушка	2
5	1.5	AC32705800	U-образная гайка М6	4
6	1.6	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка М6	14
7	1.7	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт М6*20	2

Список деталей и сборочный чертеж

Нижняя рама в сборе



Задняя опорная рама



Нижняя рама

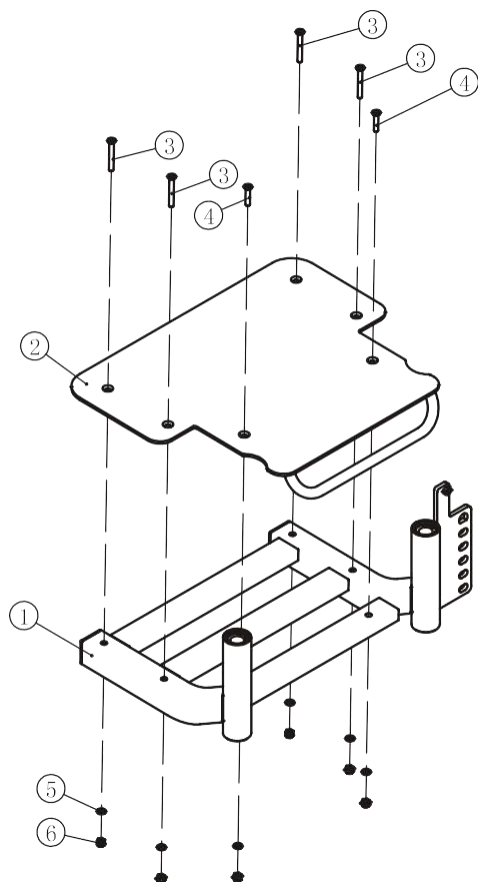
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.1	IT95090200	Нижняя рама	1
2	2.2	BG10004600	Заглушка	1
3	2.3	IT95016400	Кожух ролика	2
4	2.4	SG500110400V5	Ролик 4.5"	1
5	2.5	IT80101800	Заглушка YJ110*50	1
6	2.6	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1
7	2.7	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	1
8	2.8	NM10DN2	Гайка M10	1

Задняя рама

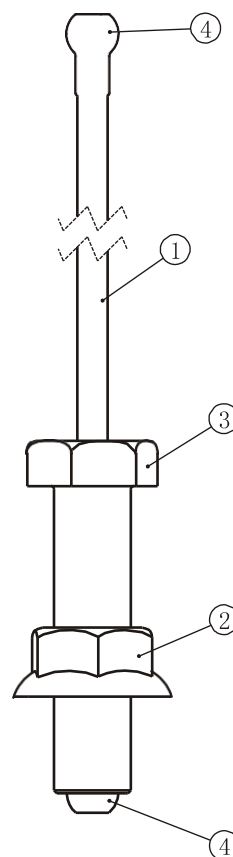
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	3.1	IT95090300	Задняя опорная рама	1
2	3.2	IT95221700	Фиксатор	1
3	3.3	GB17880.3M6*15DS17	Гайка M6	8

Список деталей и сборочный чертеж

Платформа



Трос



Платформа

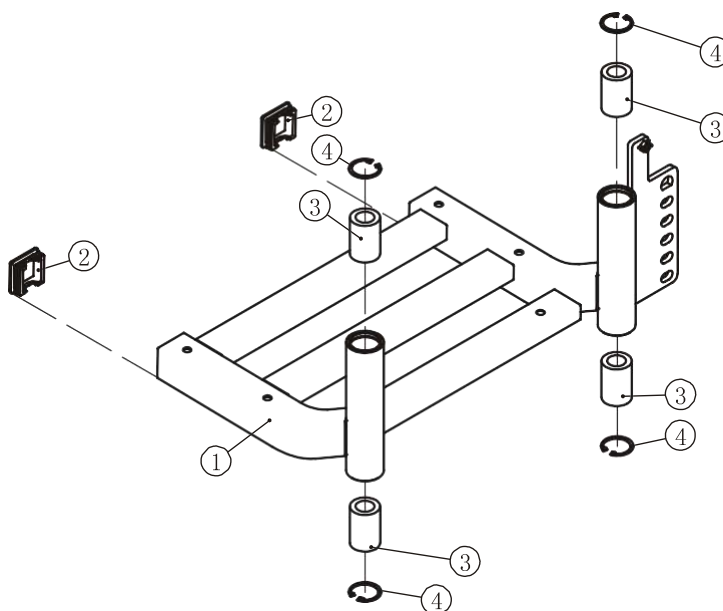
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	4.1	IT950904ASSY	Рама платформы	1
2	4.2	IT95091300	Платформа	1
3	4.3	CNLM8*65DS20	FHCS винт М8*65	4
4	4.4	CNLM8*40DS20	FHCS винт М8*40	2
5	4.5	GB958DS2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	6
6	4.6	NM8DS2	Гайка М8	6

Трос

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	14.1	IT95093101	Трос	1
2	14.2	HF900-03A1002	Гайка	1
3	14.3	L1-3102	Болт 1/2"-13*50.8	1
4	14.4	M01002100	Ограничитель	2

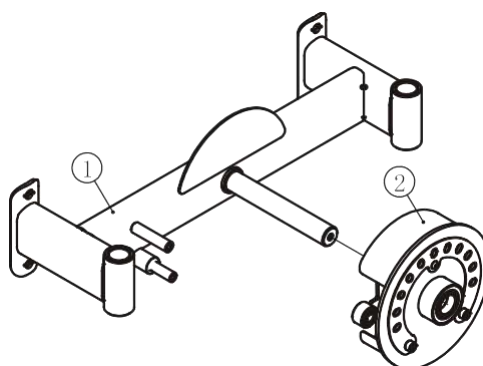
Список деталей и сборочный чертеж

Рама платформы



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	4.1.1	IT95090400	Рама платформы	1
2	4.1.2	M02701000	Заглушка □50	2
3	4.1.3	LM25UU	Подшипник Ф25	4
4	4.1.4	GB893.140FH12	Кольцо	4

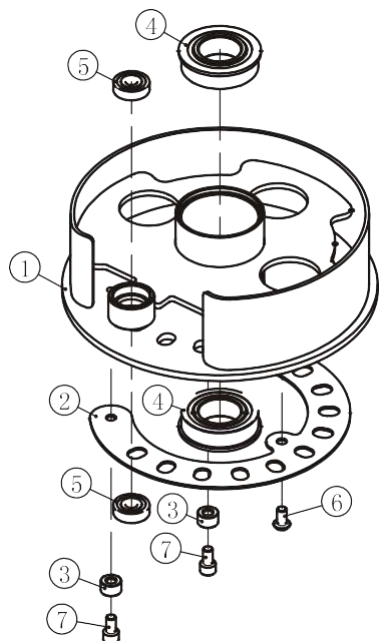
Верхняя рама



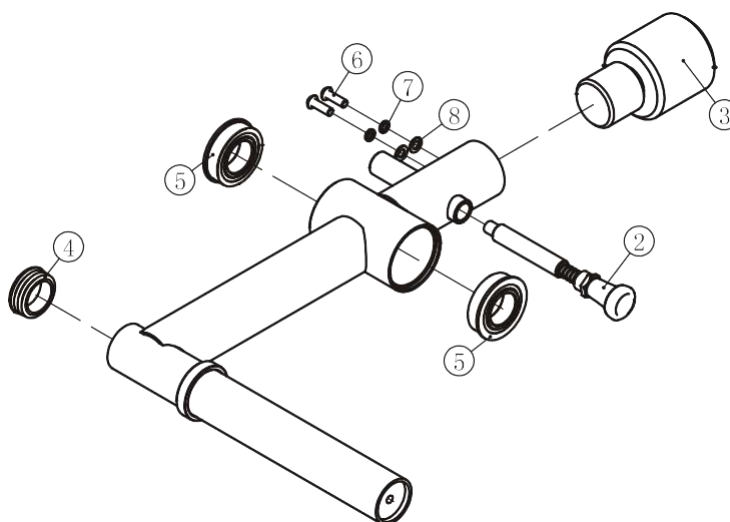
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	5.1	IT95090500	Верхняя рама	1
2	5.2	IT950906ASSY	Ролик	1

Список деталей и сборочный чертеж

Ролик



Подвижный рычаг



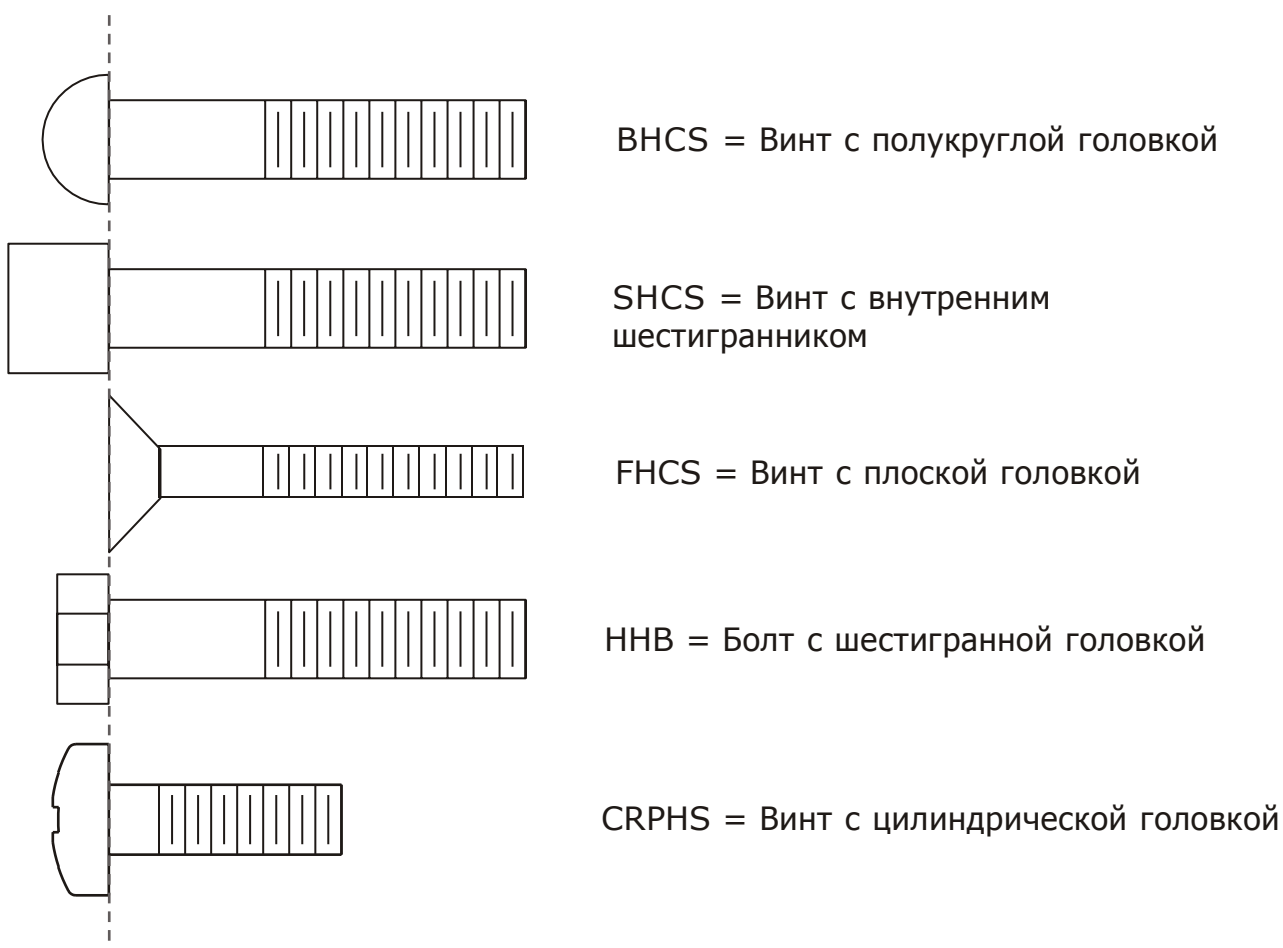
Ролик

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	5.2.1	IT95090600	Ролик	1
2	5.2.2	IT95091500	Пластина выбора положения	1
3	5.2.3	IN-S10111200	Ограничитель	2
4	5.2.4	F35635ZZNBK	Ф35 Подшипник	2
5	5.2.5	GB2766200-2ZNBK	Подшипник	2
6	5.2.6	GB70M8*15N19NL	SHCS винт М8*15	2
7	5.2.7	PNLM8*15DN20	ВHCS винт М8*15	1

Подвижный рычаг

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	7.1	IT95090800	Подвижный рычаг	1
2	7.2	IT95091700	Фиксатор	1
3	7.3	IT95051100	Противовес	1
4	7.4	PBF40013	Заглушка Ф50	1
5	7.5	F35635ZZNBK	Ф35 Подшипник	2
6	7.6	PNLM8*25DN20	ВHCS винт М8*25	2
7	7.7	GB938N19	Шайба Ф8	2
8	7.8	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2

Тип крепежа



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

Инструкция по сборке

ВНИМАНИЕ

Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

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

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

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

Этапы сборки

ШАГ 1

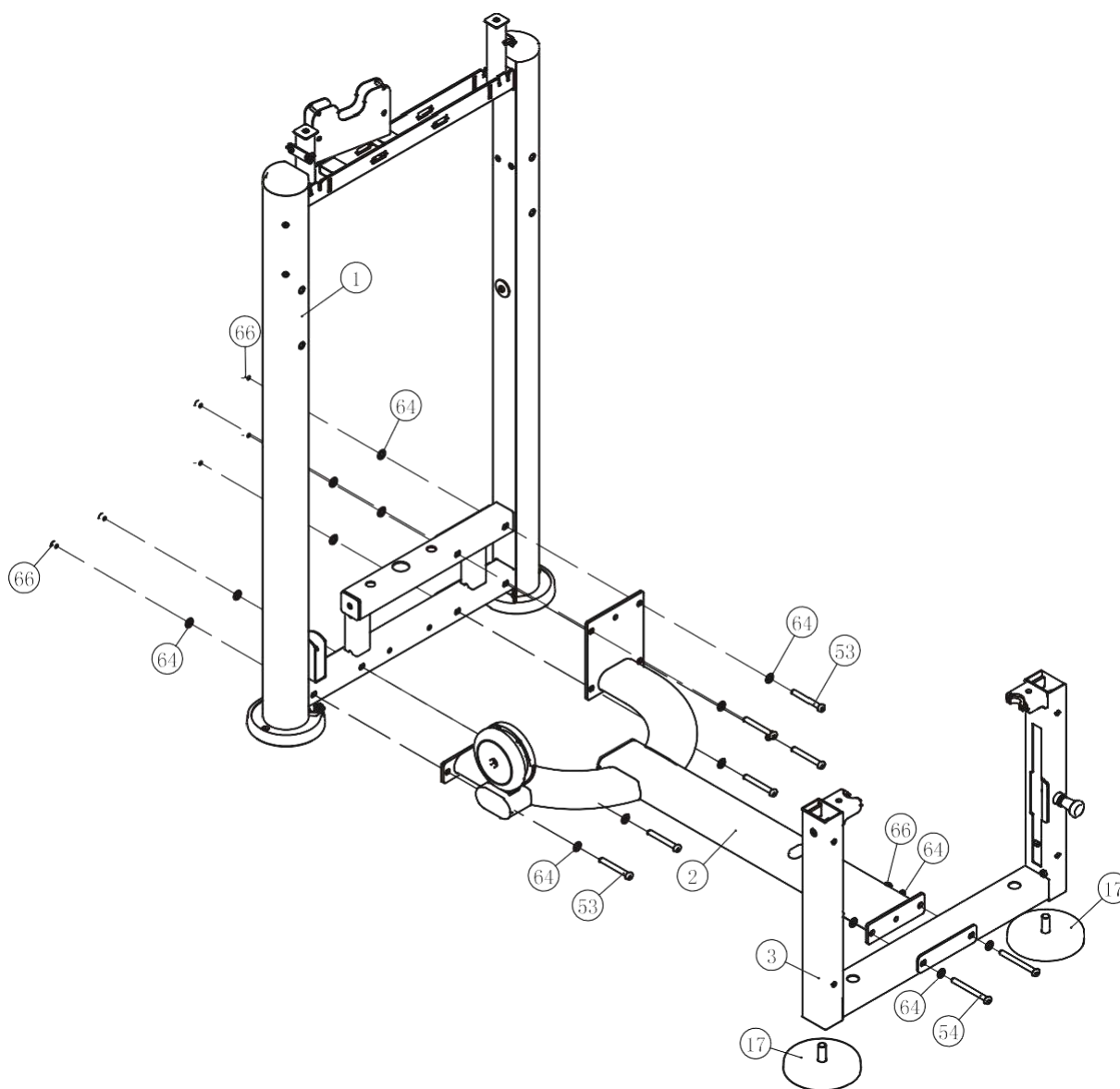
1. Прикрепите две регулируемые опоры (#17) к задней опорной раме (#3).
2. Прикрепите заднюю опорную раму (#3) и раму весового стека (#1) к нижней раме (#2) используя:

два винта M10*100 SHCS (#54)

шесть винтов M10*80 SHCS (#53)

восемь гаек M10 (#66),

шестнадцать плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#64)

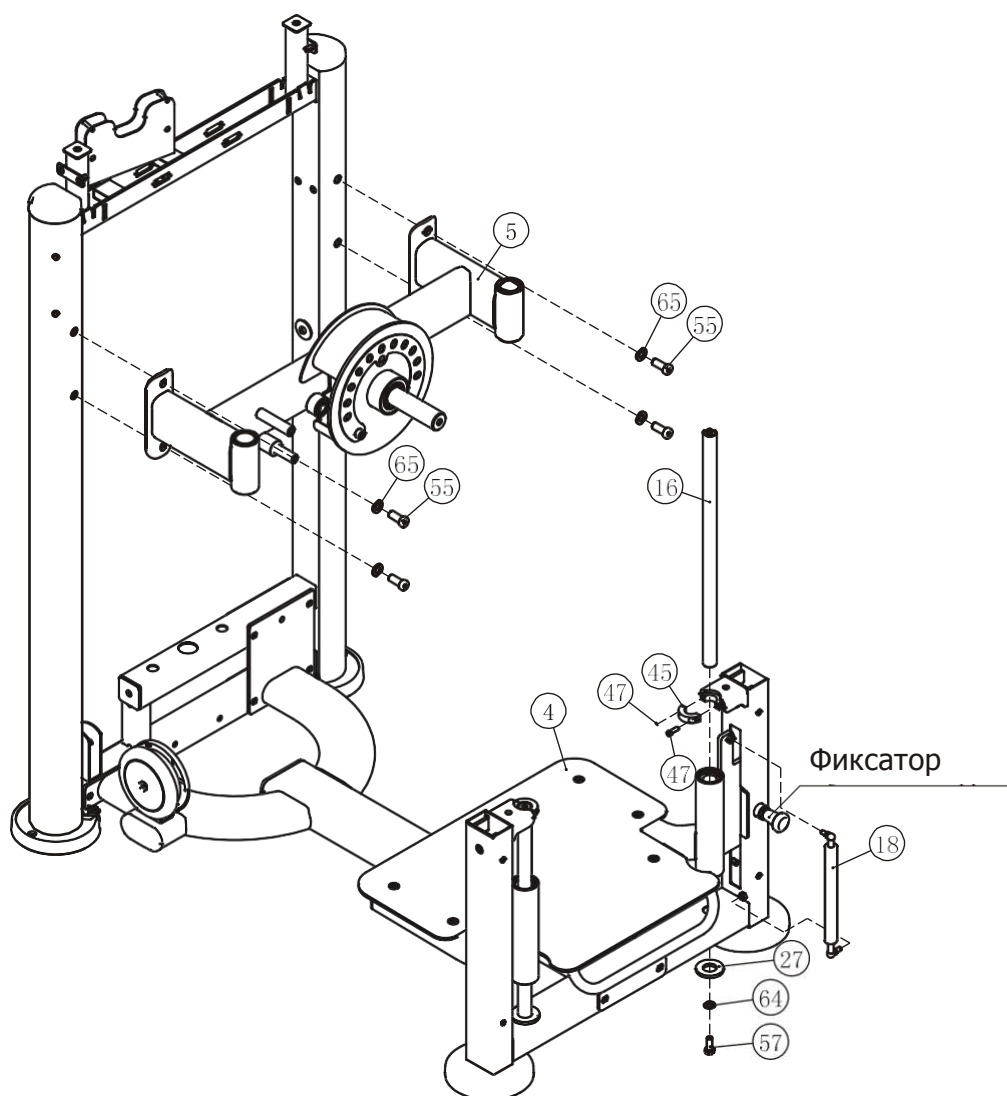


Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите верхнюю раму (#5) к раме весового стека (#1), используя: четыре винта M12*30 SHCS (#55), четыре плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#65).
2. Возьмите два уплотнителя (#27), вставьте в отверстия рамы платформы (#4), затем вставьте две направляющие (#16) одним концом в раму платформы (#4), другой конец прикрепите к задней раме (#3) используя два полукольца (#45), два болта 1/4"-28*19 SHCS (#47), два болта M10*25 ННВ болт (#57), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#64).
3. Перед креплением газового упора необходимо извлечь фиксатор из задней рамы (#3), затем прикрепите газовый упор (#18) одним концом к раме платформы (#4), второй конец прикрепите к пластине, вставьте фиксатор.

Примечание: Затяните болты и гайки.



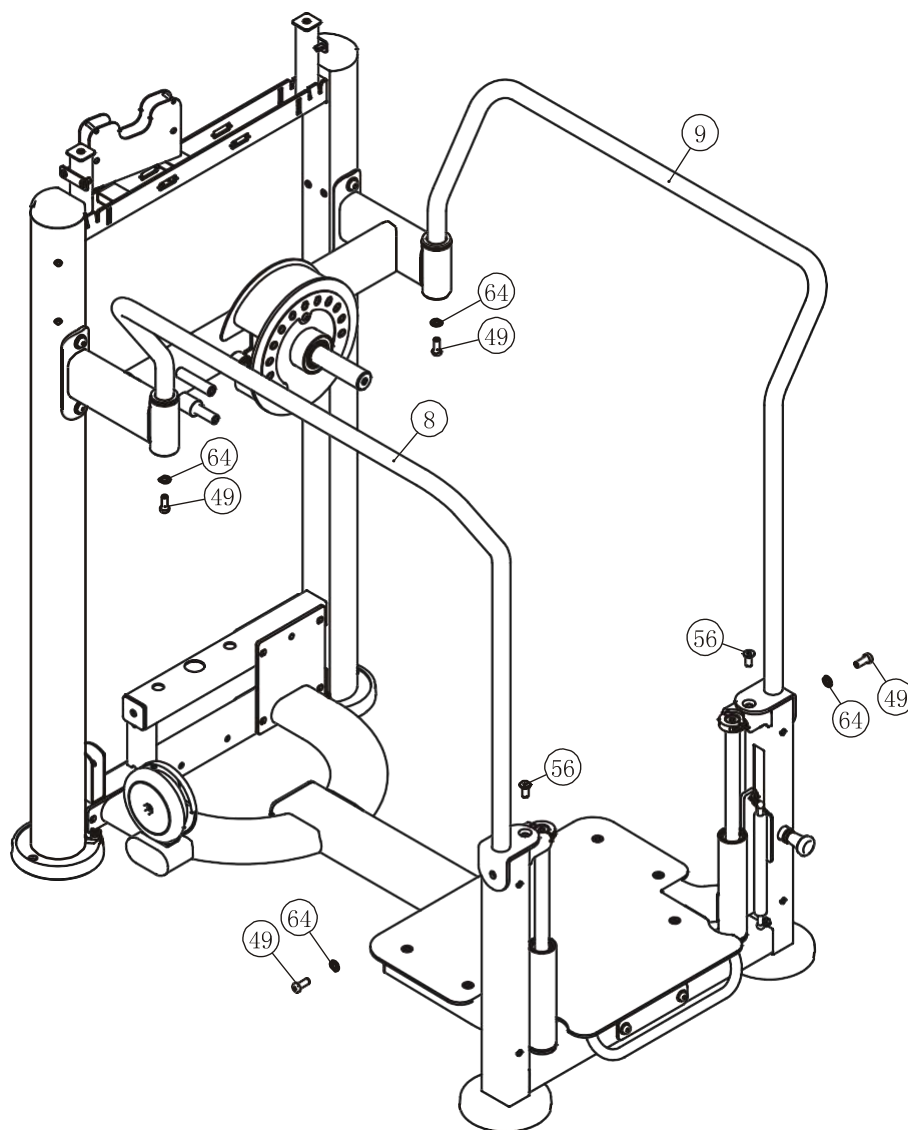
Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите левый поручень (#8) и правый поручень (#9) к задней опорной раме (#3) и к верхней раме (#5), используя:
 - четыре плоские шайбы $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#64)
 - четыре болта M10*25 SHCS (#49)
 - два болта M10*25 FHCS (#56)

Примечание: Затяните болты и гайки.

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



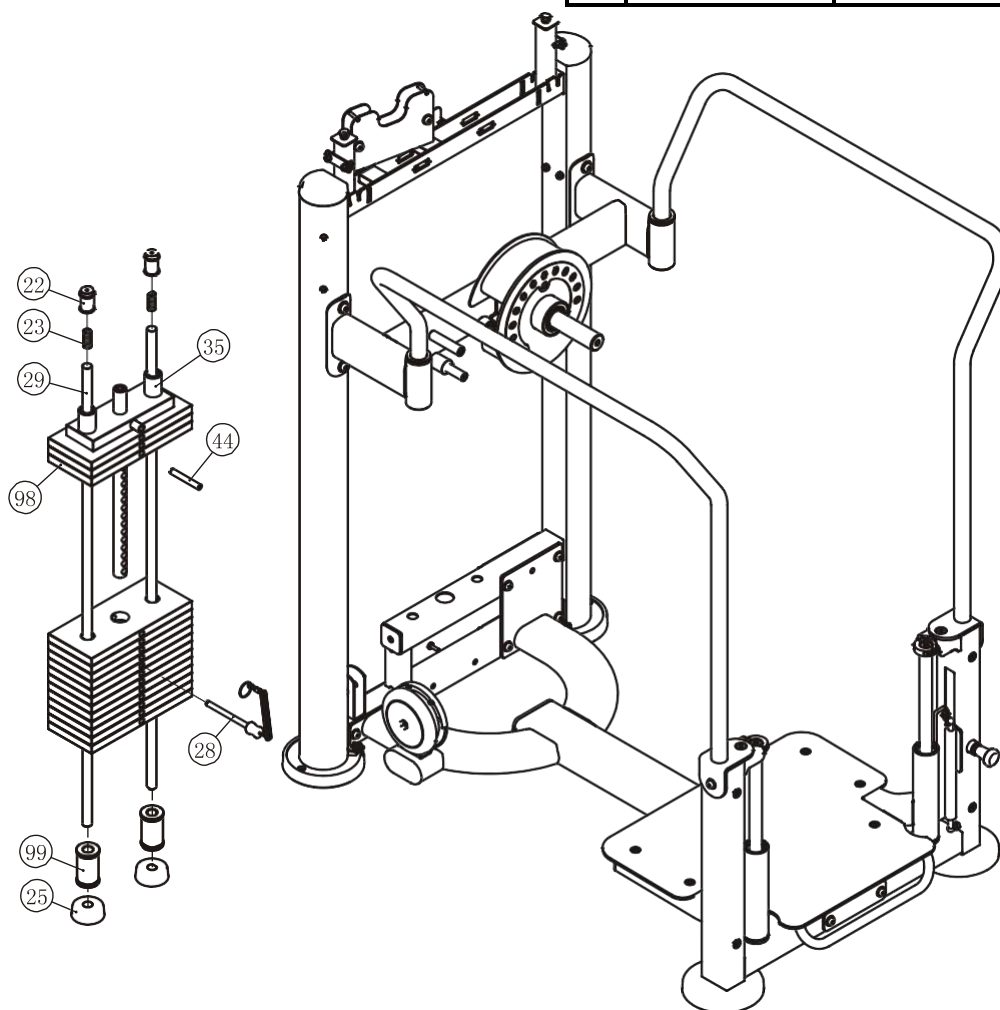
Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#29), два резиновых амортизатора (#25), пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#98) две проставки (#99) и одну верхнюю плиту в сборе (#35). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#22), две пружины (#23).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней плите в сборе (#35).
3. Прикрепите три весовые плиты 10 ф. (#98), к верхней плите в сборе (#35), используя: один $\Phi 11 \times 76$ фиксатор (#44)

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



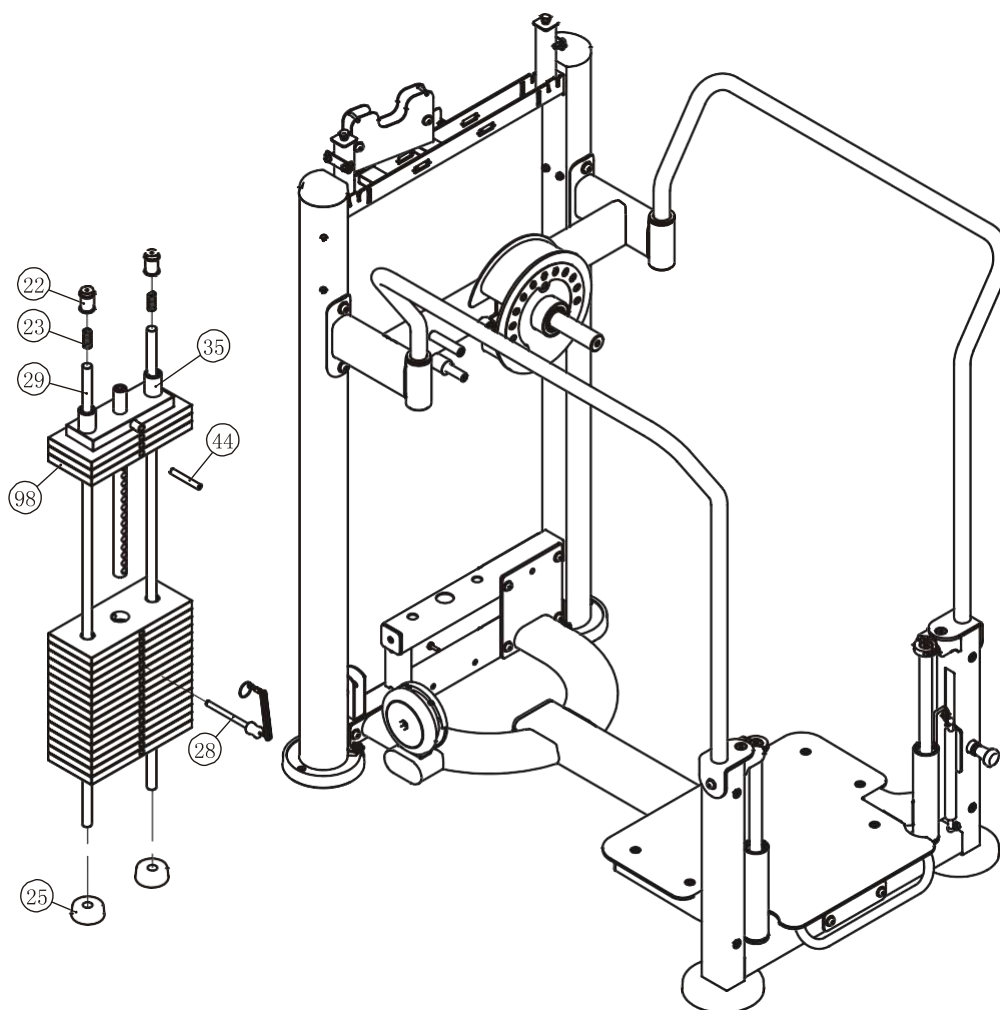
Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#29), два резиновых амортизатора (#25), девятнадцать весовых плит весом по 10ф. (#98) и одну верхнюю плиту в сборе (#35). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#22) две пружины (#23).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней плите в сборе (#35).
3. Прикрепите три весовые плиты 10 ф. (#98) к верхней плите в сборе (#35), используя: один фиксатор $\Phi 11 \times 76$ (#44).

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



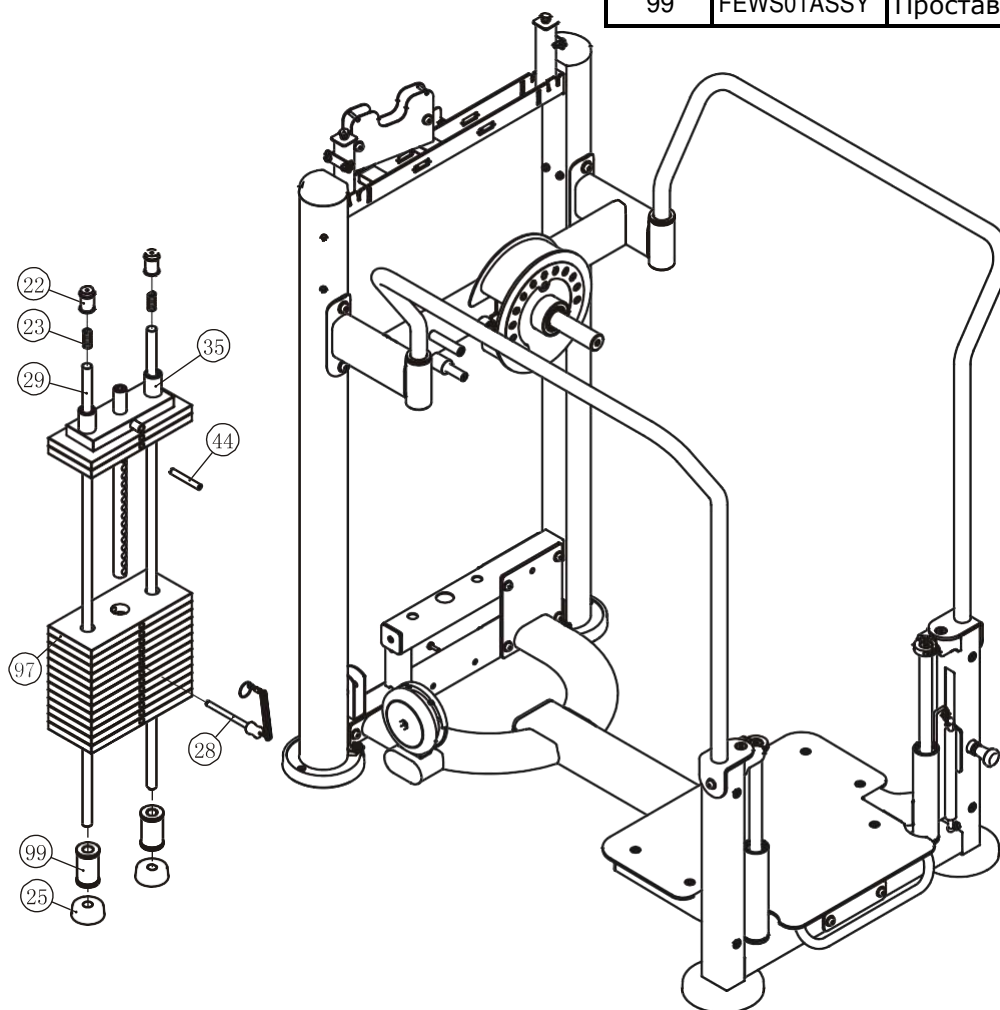
Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1242 (#29) два резиновых амортизатора (#25), пятнадцать весовых плит весом по 15LBS (#97) две проставки (#99) и одну верхнюю плиту в сборе (#35). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки Ф25*Ф19*45 (#22), две пружины (#23).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней плите в сборе (#22).
3. Прикрепите две весовые плиты 15 ф. (#97) к верхней плите в сборе (#35), используя: один фиксатор Ф11*76 (#44)

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



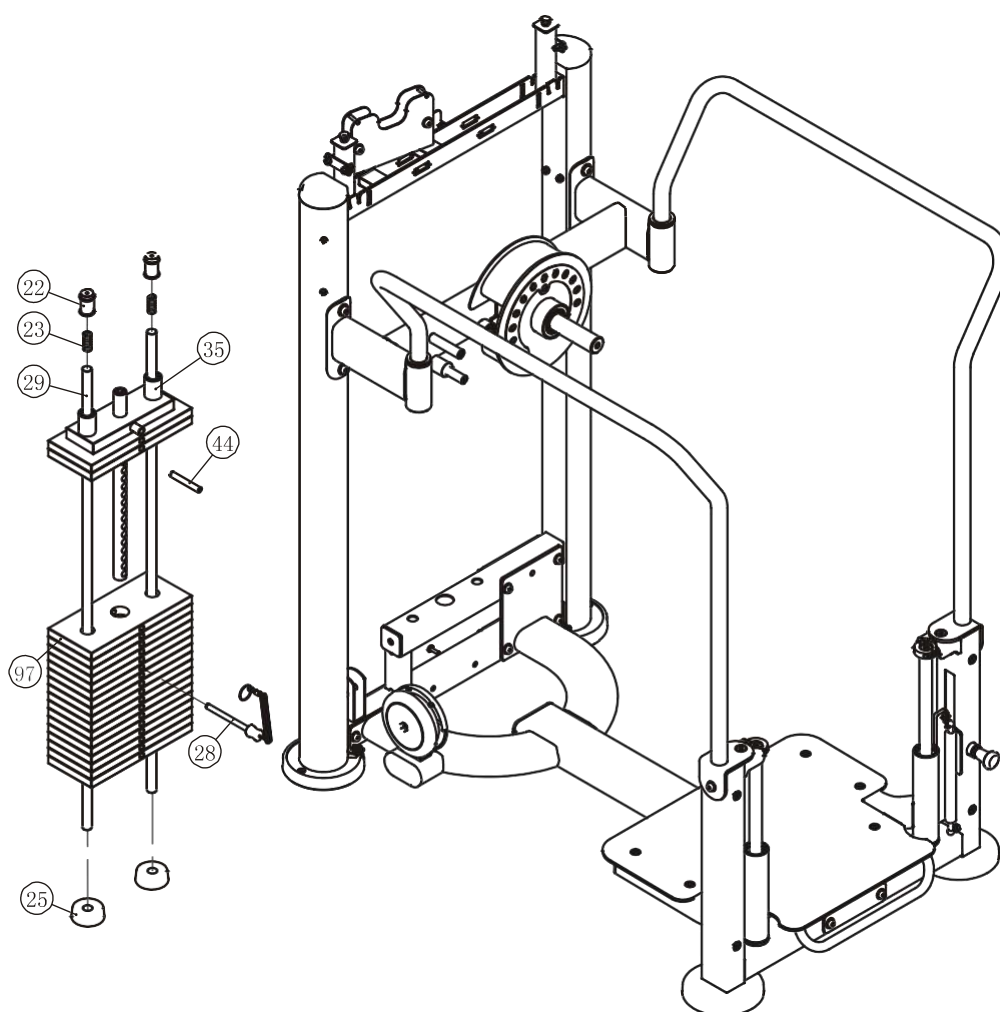
Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#29), два резиновых амортизатора (#25), девятнадцать весовых плит весом 15 ф. (#97) и одну верхнюю плиту в сборе (#35). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#22), две пружины (#23).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#36) к верхней плите в сборе (#22).
3. Прикрепите две весовые плиты 15 ф. (#97) к верхней плите в сборе (#35), используя: один фиксатор $\Phi 11 \times 76$ (#44).

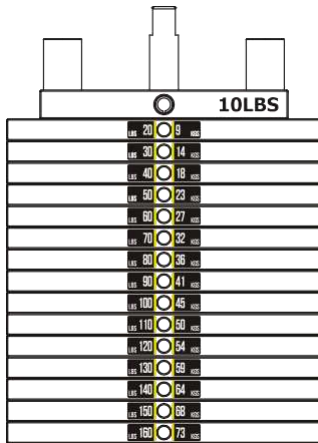
No.	Номер детали	Описание	К-во
97	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	19



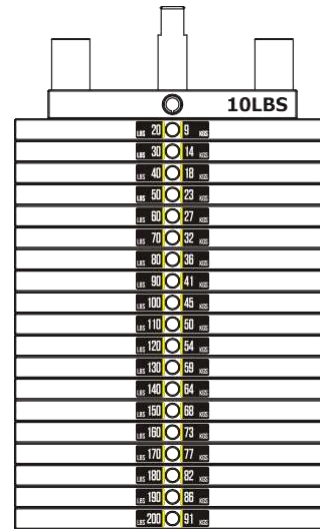
Этапы сборки

Схема расположения стикеров весовых плит

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

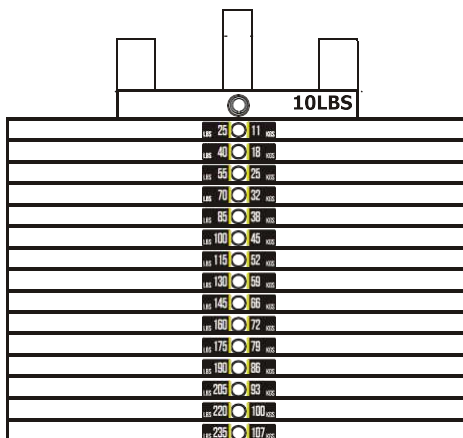


20-160ф.

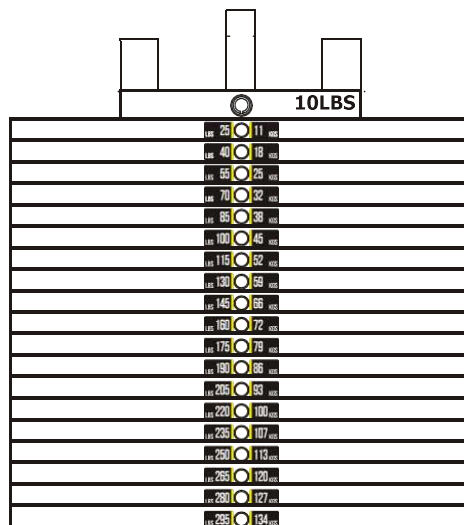


20-200ф.

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



25-235ф.

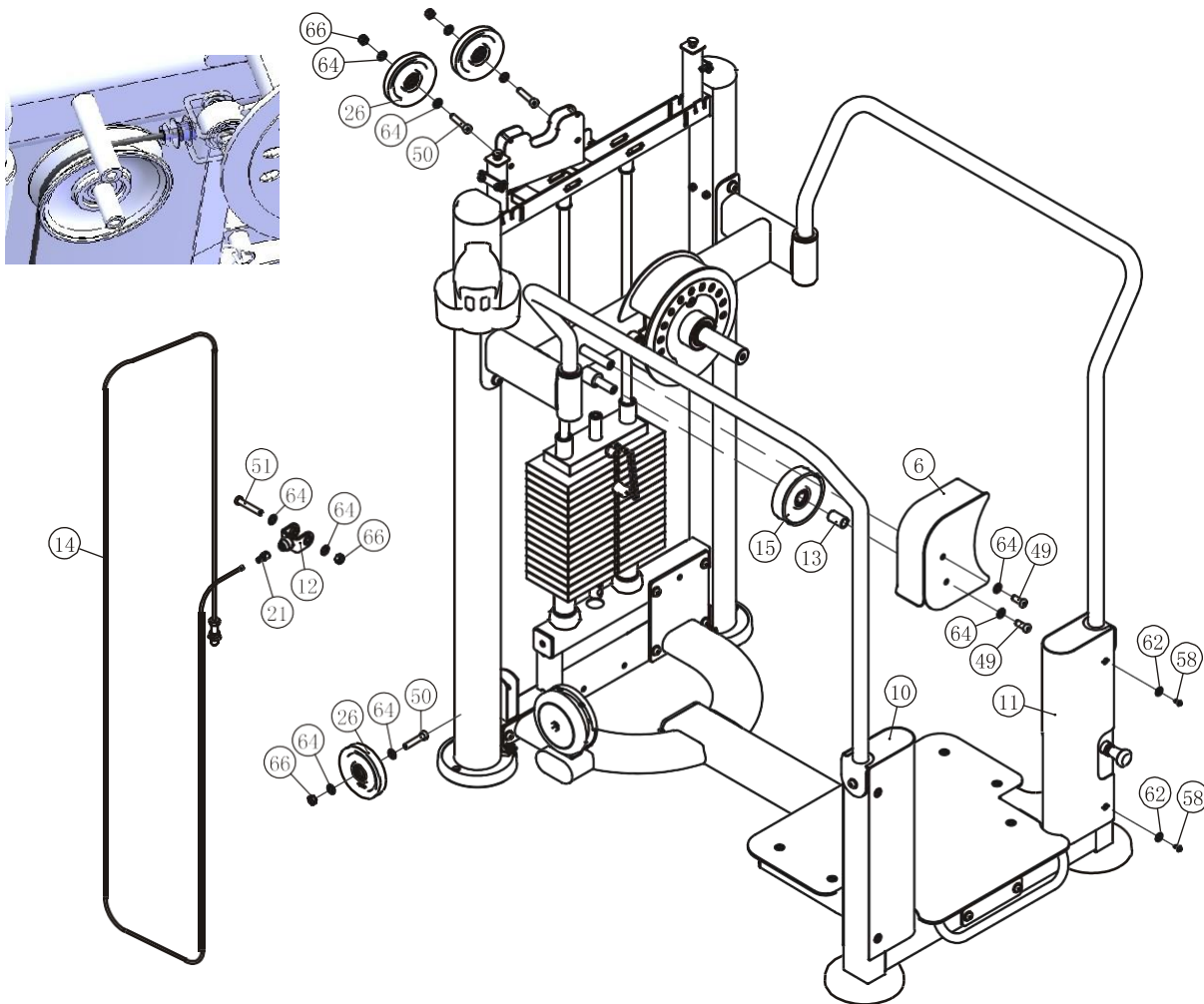


25-295ф.

Этапы сборки

ШАГ 5

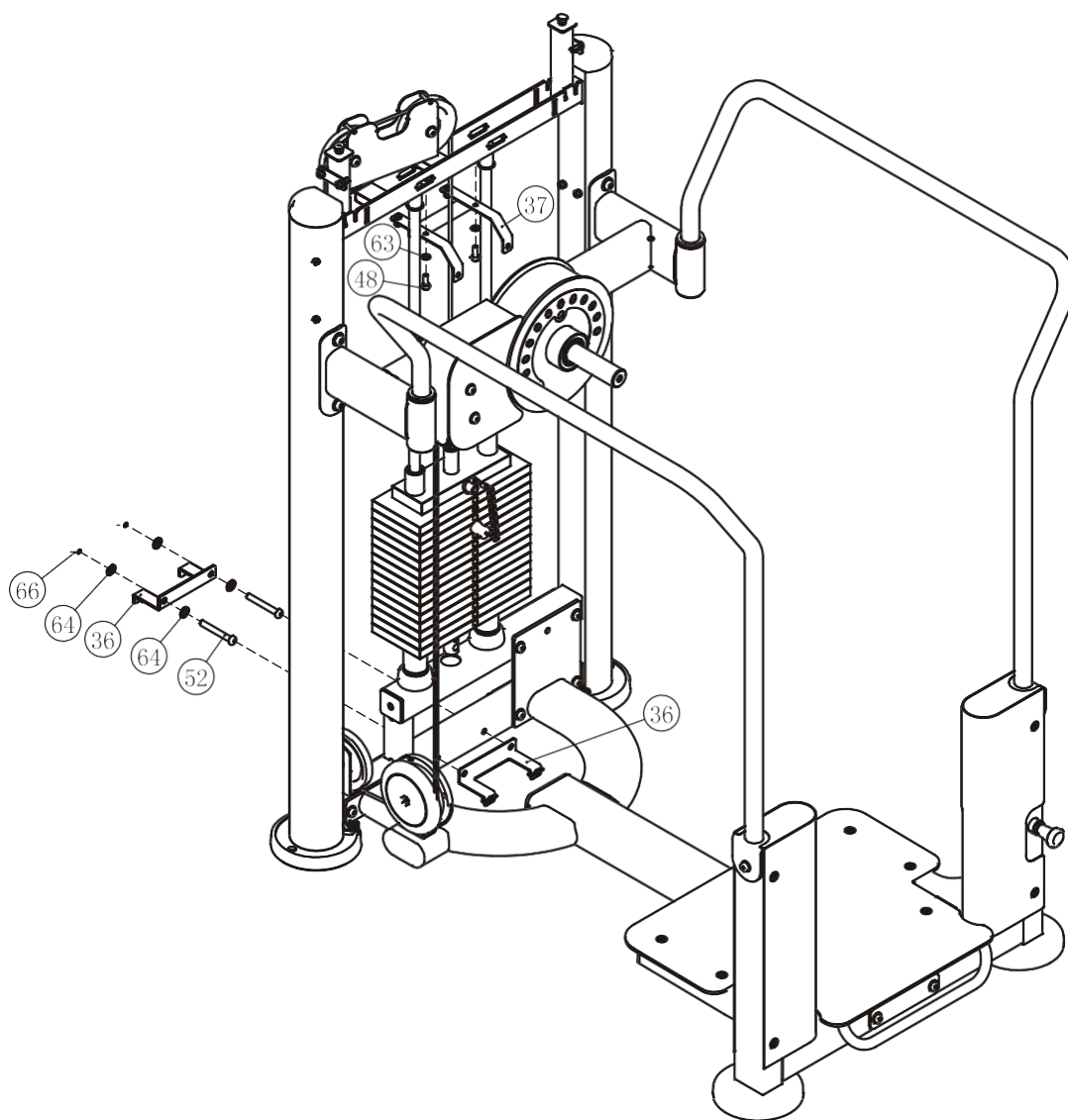
1. Прикрепите три ролика 4.5" (#26) к раме весового стека в сборе (#1) используя: три винта M10*50 SHCS (#50), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#64), три гайки M10 (#66).
2. Прикрепите один широкий ролик 4.5" (#15), к верхней раме в сборе (#5), прикрепите один конец троса (#14), протянув через ролики к держателю троса (#12) а другой конец прикрепите к верхней плите в сборе (#35). Прикрепите держатель троса (#12) к верхней раме в сборе (#5), используя: одну втулку Ф25*Ф19*45 (#22), один винт M10*75 SHCS (#51), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#64), одну гайку M10 (#66).
3. Прикрепите кожух ролика (#6) к верхней раме в сборе (#5), используя: одну проставку (#13), два винта M10*25 SHCS (#49), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#64).
4. Прикрепите левый кожух (#10), правый кожух (#11) к задней опорной раме (#3), используя: восемь винтов M6*12 BHCS (#58), восемь плоских шайб Ф6.6*Ф18*1.6 (#62).



Этапы сборки

ШАГ 6

Прикрепите верхнюю рамку (#37) и две нижние рамки (#36) к раме весового стека (#1) используя: два винта M8*20 SHCS (#48), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#63), два винта M10*75 SHCS (#52), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#64), две гайки M10 (#66).



Этапы сборки

ШАГ 7

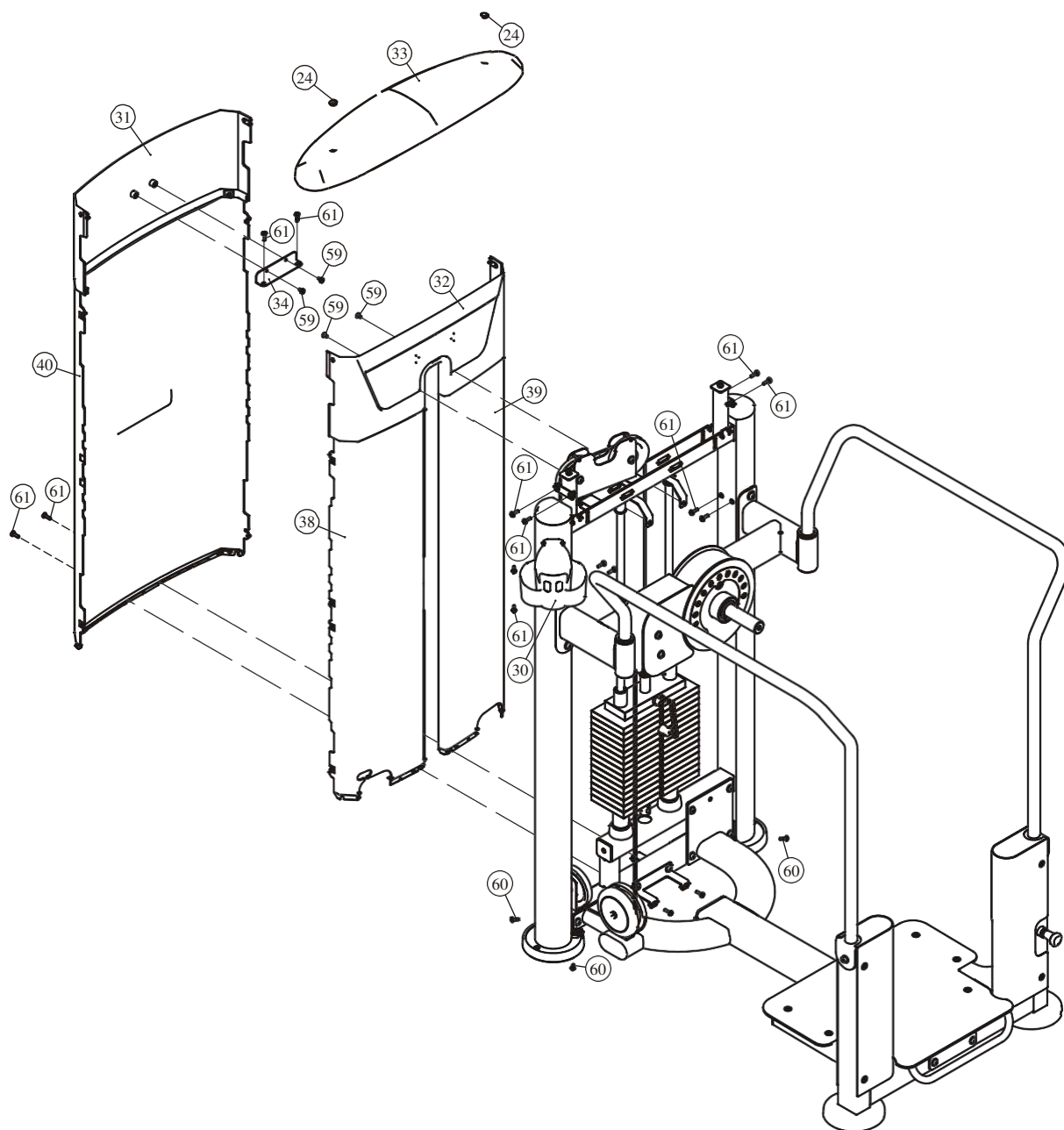
Совет: Заранее прикрутите две нижние рамки 8-ю болтами к раме весового стека, затем прикрепите другими болтами задний и передний кожух, затяните.

1. Прикрепите заднюю рамку (#34) к верхнему заднему зачехлению (#31) используя: два винта М6*10 CRPHS (#59).
2. Прикрепите левое переднее зачехление (#38) и правое переднее зачехление (#39) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#36) используя: четыре винта М6*20 CRPHS (#61), два винта М6*16 CRPHS (#60).
3. Прикрепите заднее зачехление (#40) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#36) используя: четыре винта М6*20 CRPHS (#61), два винта М6*16 CRPHS (#60).
4. Прикрепите кожух информационного стикера (#32) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#37) используя: два винта М6*20 CRPHS (#61), два винта М6*10 CRPHS (#59).
5. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#31) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#37) используя: четыре винта М6*20 CRPHS (#61).
6. Прикрепите верхнюю крышку (#33) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6*20 CRPHS (#61), две заглушки Ф16.5*6.88 (#24).
7. Прикрепите держатель для бутылки (#30) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6*20 CRPHS (#61).

Примечание: Затяните болты.

Этапы сборки

ШАГ 7

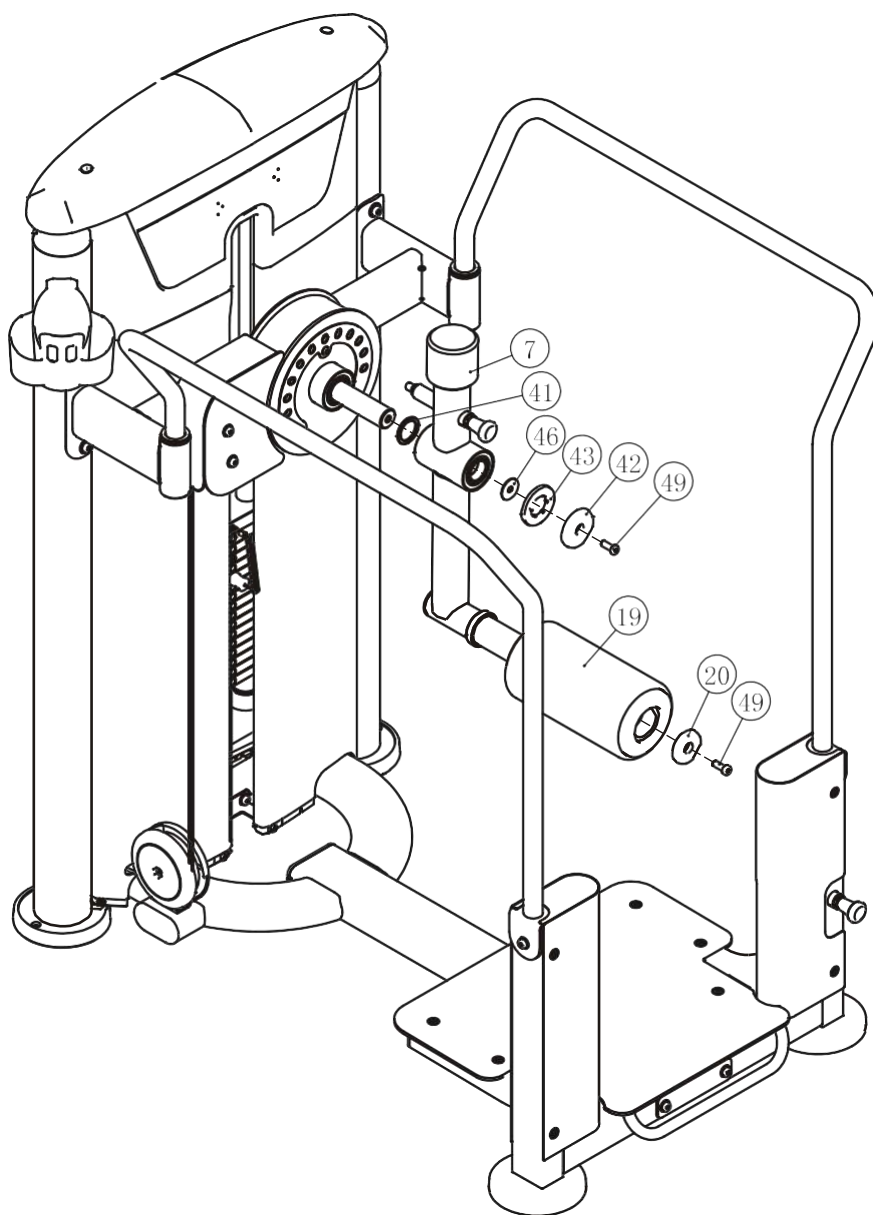


Этапы сборки

ШАГ 8

Прикрепите подвижный рычаг (#7) к верхней раме (#5) используя: один ограничитель $\Phi 48 \times \Phi 36 \times 3.2$ (#41), одну плоскую шайбу $\Phi 10.5 \times \Phi 38 \times 2$ (#46), два винта $M10 \times 25$ SHCS (#49), одну заглушку $\Phi 60$ (#20), одну заглушку $\Phi 70$ (#42), одно кольцо $\Phi 70$ (#43).

Примечание: Затяните болты и гайки.



Инструкция по регулировке

Регулировка платформы

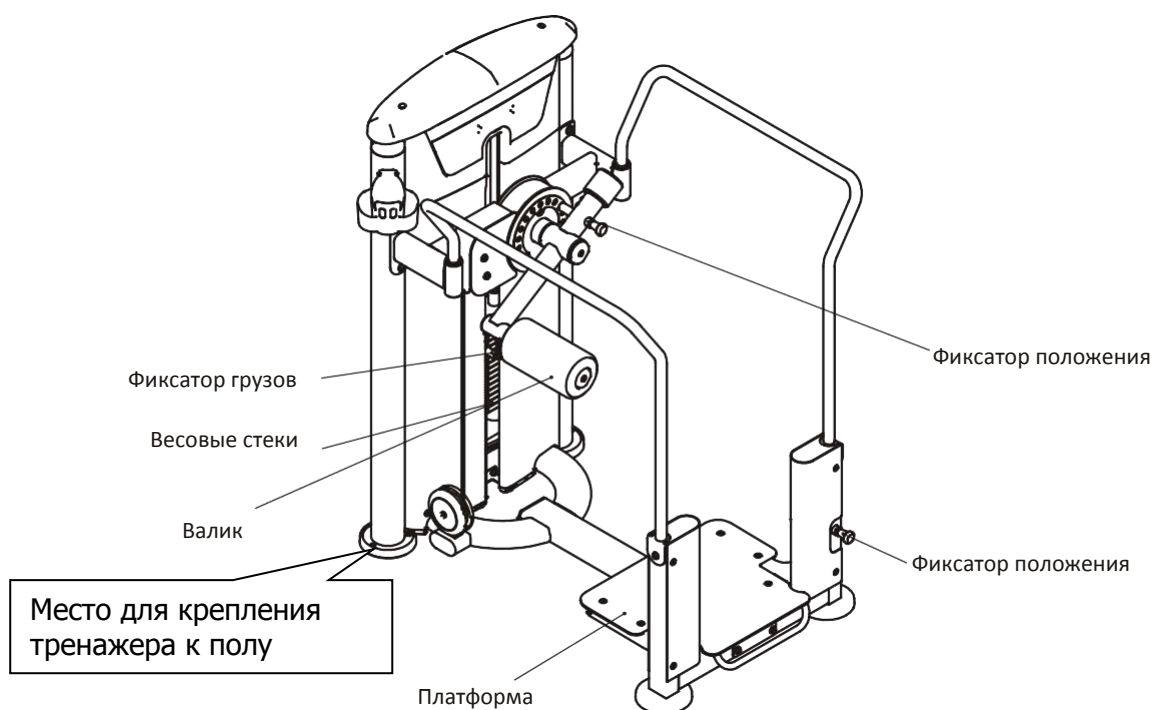
1. Потяните за фиксатор, отрегулируйте положение платформы.
2. Верните фиксатор в исходное положение. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.

Регулировка валика

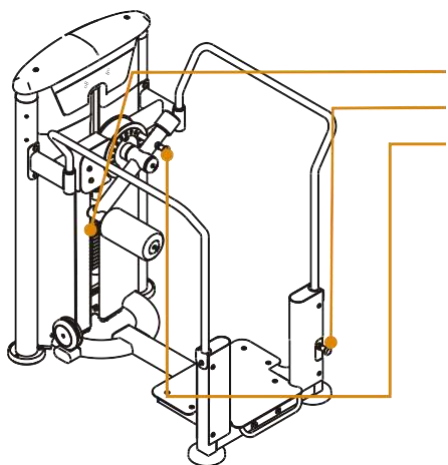
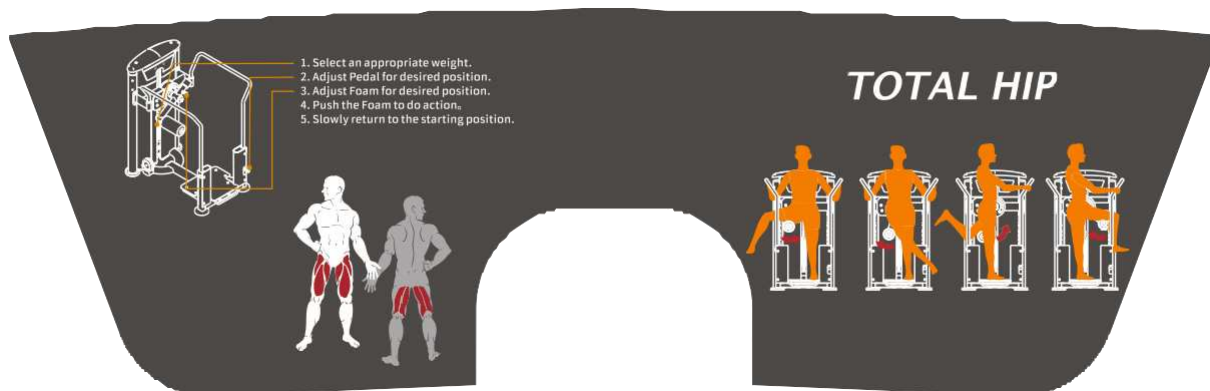
1. Потяните за фиксатор, отрегулируйте положение валика.
2. Верните фиксатор в исходное положение. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.

Выбор грузов

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



Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес
2. Установите наиболее комфортную положение платформы
3. Отрегулируйте положение валика
4. Возьмитесь за рукоятки и примите исходное положение как указано на рисунке, начните выполнять упражнение
5. Затем плавно вернитесь в исходное положение

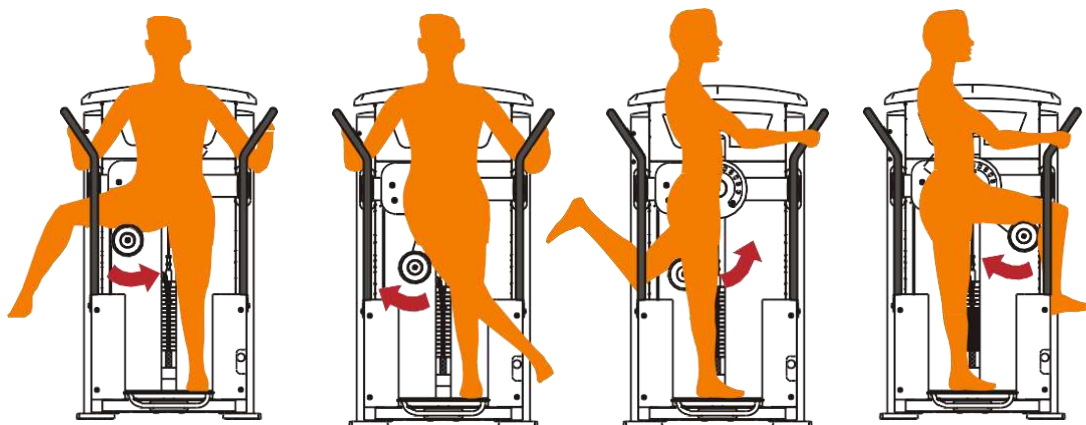
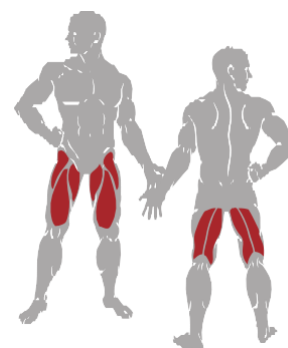


График технического обслуживания

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 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.