

Инструкция

Подтягивание/отжимание с помощью Impulse ExoForm FE9720

Полезные ссылки:

[Подтягивание/отжимание с помощью Impulse ExoForm FE9720 - смотреть на сайте](#)



FE9720

Подтягивание/
отжимание с помощью

Руководство пользователя

Rev A1 17ZV2

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 -----	25
Инструкция по сборке -----	26
Этапы сборки -----	27
Инструкция по регулировке -----	43
Техника выполнения упражнения -----	44
Функции мини-компьютера -----	45
Замена батареек -----	46
График технического обслуживания -----	47
Общая информация о техническом обслуживании -----	48
Общие рекомендации -----	49

ПОКУПАТЕЛЬ (ВЛАДЕЛЕЦ) НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

- 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.

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 на некоторых моделях 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

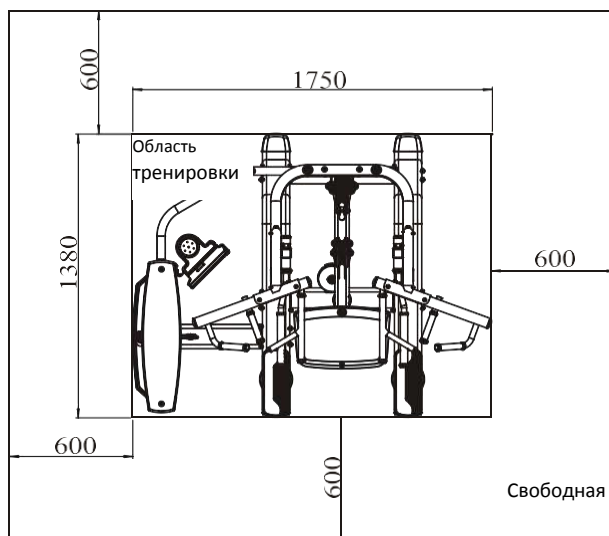
Меры предосторожности во время сборки

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.

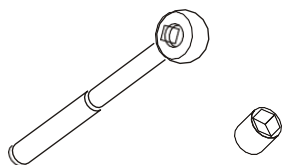
Габариты ДхШхВ: 1750 x 1380 x 2200 мм

Вес тренажера: 243.5 кг / 537 ф.

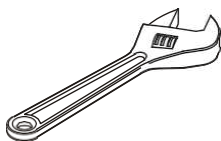
Общие рекомендации по сборке

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.

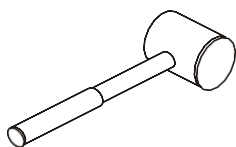
Инструменты для сборки



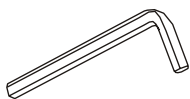
Ключ-трещетка с головкой



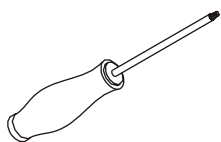
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

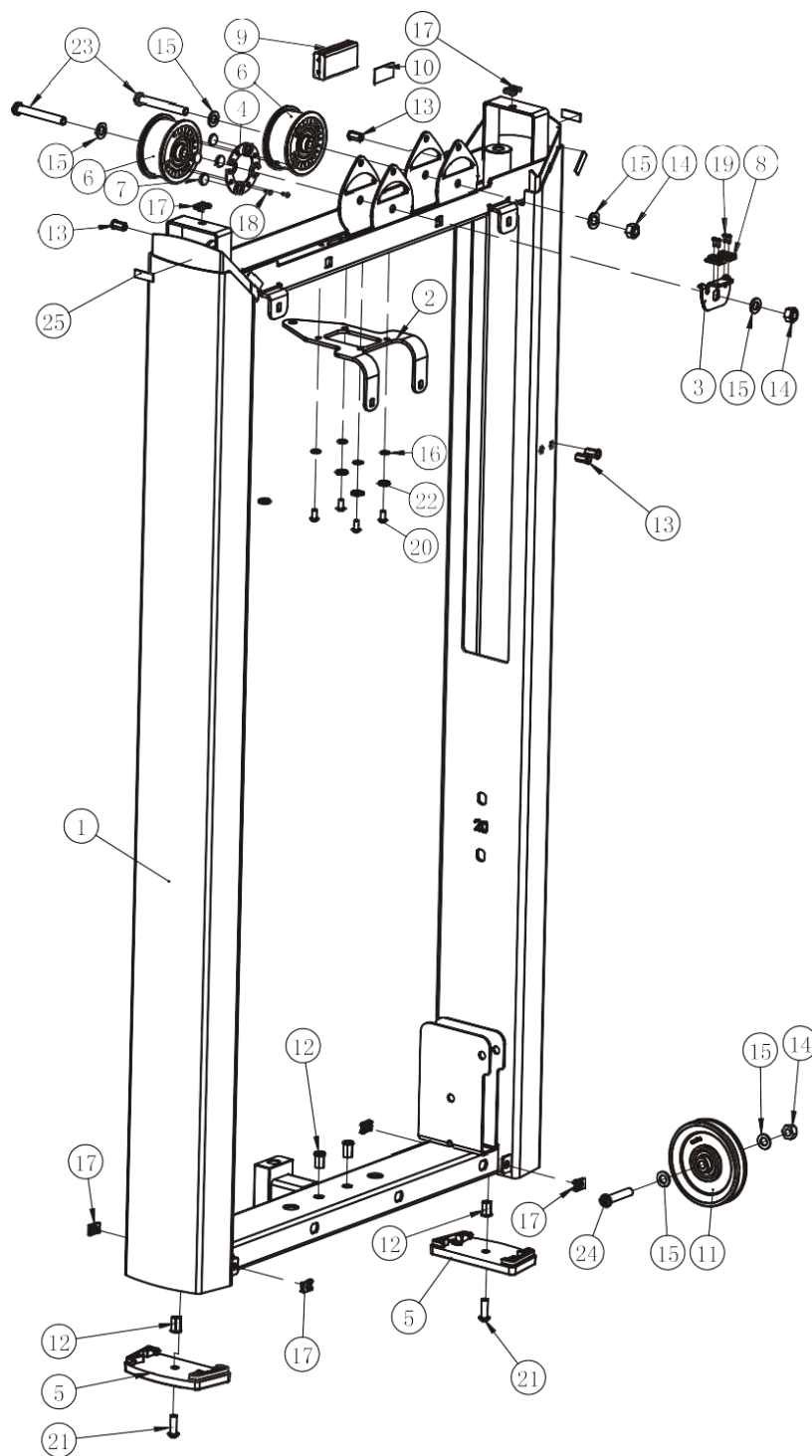
Список деталей и сборочный чертеж

Рама весового стека в сборе

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1	FE97200100V1	Рама весового стека	1
2	1.2	FE97211200	Верхняя рамка	1
3	1.3	FE97122000	Крепежная пластина	1
4	1.4	FE97123000	Кожух	1
5	1.5	FE97011500	Опора	2
6	1.6	FE97123900	Ролик Ф76	2
7	1.7	IE951814700	Магнит	4
8	1.8	DQCGQ01	Датчик	2
9	1.9	DQDCH02	Проставка	1
10	1.10	SMJ20*1*1000	Двухсторонняя клейкая лента	0. 1
11	1.11	SG500110400V2	Ролик 4.5"	1
12	1.13	GB17880.5M8*16.5DCS17	Гайка М8	4
13	1.14	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка М6	4
14	1.15	NM10DN2	Гайка М10	3
15	1.16	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	6
16	1.17	GB956DN2	Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6	4
17	1.18	GB936N19	Пружинная шайба Ф6	4
18	1.19	AC32705800	U-образная гайка М6	6
19	1.20	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт М10*75	2
20	1.21	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт М10*50	1
21	1.22	GB846ST2.9*9.5DS	Болт ST2.9*9.5	4
22	1.23	GB818M3*8DS2	Болт М3*8	4
23	1.24	PNLM6*12DN20	BHCS винт М6*12	4
24	1.25	PNLM8*25DN20NL	BHCS винт М8*25	2
25	1.26	YDMJ12*2*30	Плотный односторонний скотч	6

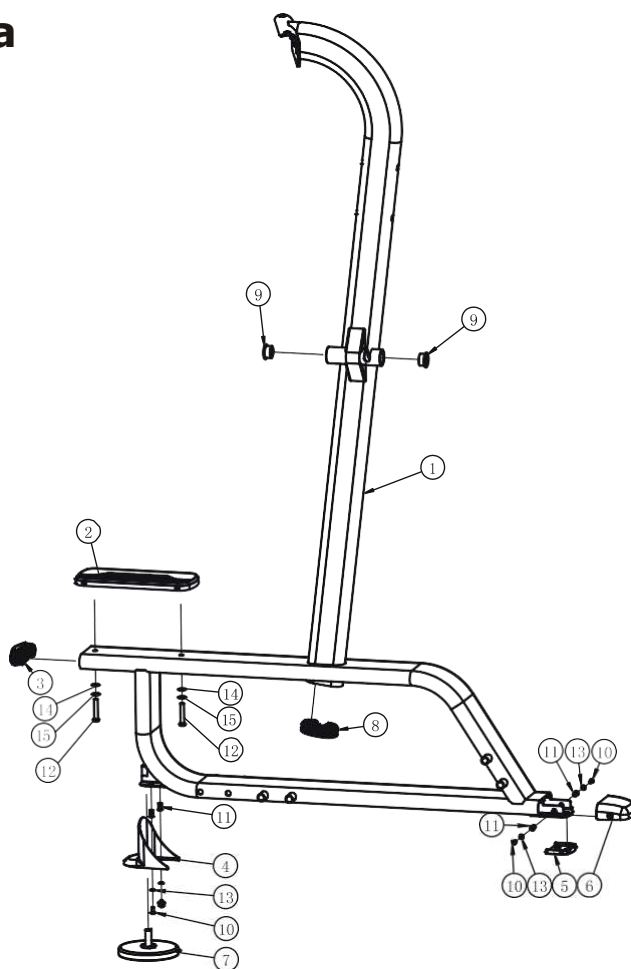
Список деталей и сборочный чертеж

Рама весового стека в сборе



Список деталей и сборочный чертеж

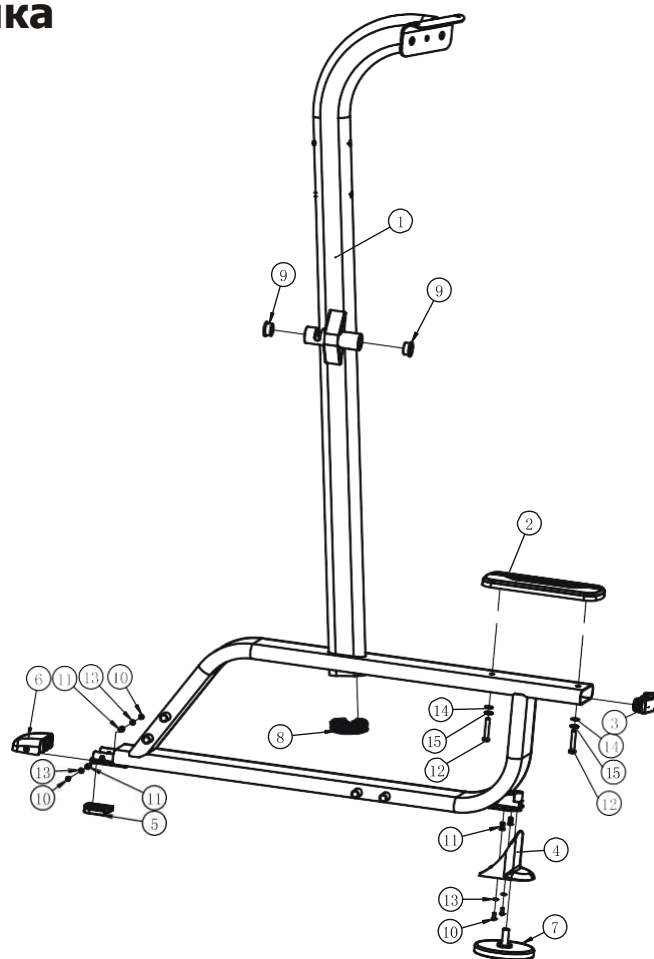
Левая стойка



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.1	FE97 200 200	Левая стойка	1
2	2.2	FE97 202 100	Опора	1
3	2.3	FE97 211 500	Заглушка R T40 *133 *3	1
4	2.4	FE97 211 700A SSY	Заднее пластиковое зачехление	1
5	2.5	FE97 211 800	Резиновая опора	1
6	2.6	FE97 123 700V1	Переднее пластиковое зачехление	1
7	2.7	SD10 00B300 0AS SY	Регулируемая опора	1
8	2.8	IT900 1380 0	Заглушка R T50 *100	1
9	2.9	M0 2502 000	Втулка Ф38 *Ф25. 4*18	2
10	2.10	P NLM 6*15 DN2 0	ВНКС винт М 6*15	4
11	2.11	GB1 788 0.5M 6*16 .5DS17	Гайка М6	4
12	2.12	GB7 0B TM10 *60DN18	SHCS винт М10 *60	2
13	2.13	GB9 56DN2	Плоская шайба Ф6.6 *Ф12* 1.6	4
14	2.14	GB9 510 DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	2
15	2.15	GB9 310 N1 9	Пружинная шайба Ф10	2

Список деталей и сборочный чертеж

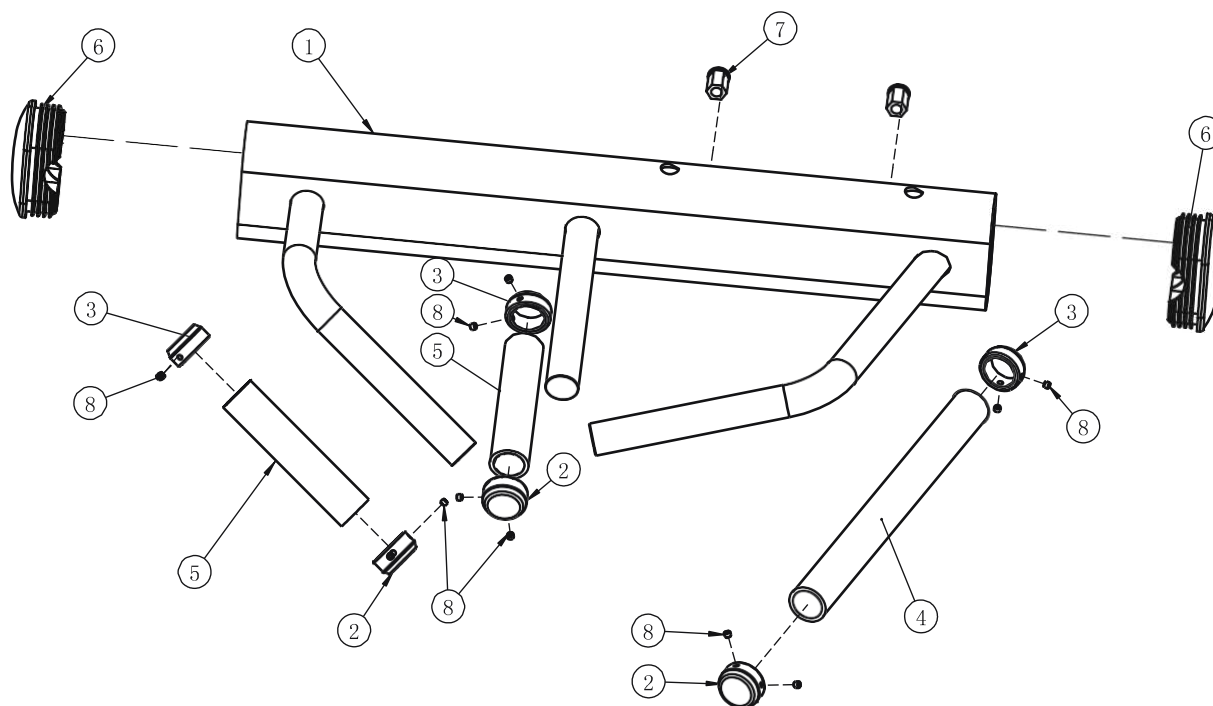
Правая стойка



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	3.1	FE97 200 300	Правая стойка	1
2	3.2	FE97 202 100	Опора	1
3	3.3	FE97 211 500	Заглушка R T40 *133 *3	1
4	3.4	FE97 211 700A SSY	Заднее пластиковое зачехление	1
5	3.5	FE97 211 800	Резиновая опора	1
6	3.6	FE97 123 700V1	Переднее пластиковое зачехление	1
7	3.7	SD10 00B300 0AS SY	Регулируемая опора	1
8	3.8	IT900 1380 0	Заглушка R T50 *100	1
9	3.9	M0 2502 000	Втулка Ф38 *Ф25. 4*18	2
10	3.10	P NLM 6*15 DN2 0	ВНКС винт М 6*15	4
11	3.11	GB1 788 0.5M 6*16 .5DS17	Гайка М6	4
12	3.12	GB7 0B TM10 *60DN18	SHCS винт М10 *60	2
13	3.13	GB9 56DN2	Плоская шайба Ф6.6 *Ф12* 1.6	4
14	3.14	GB9 510 DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	2
15	3.15	GB9 310 N1 9	Пружинная шайба Ф10	2

Список деталей и сборочный чертеж

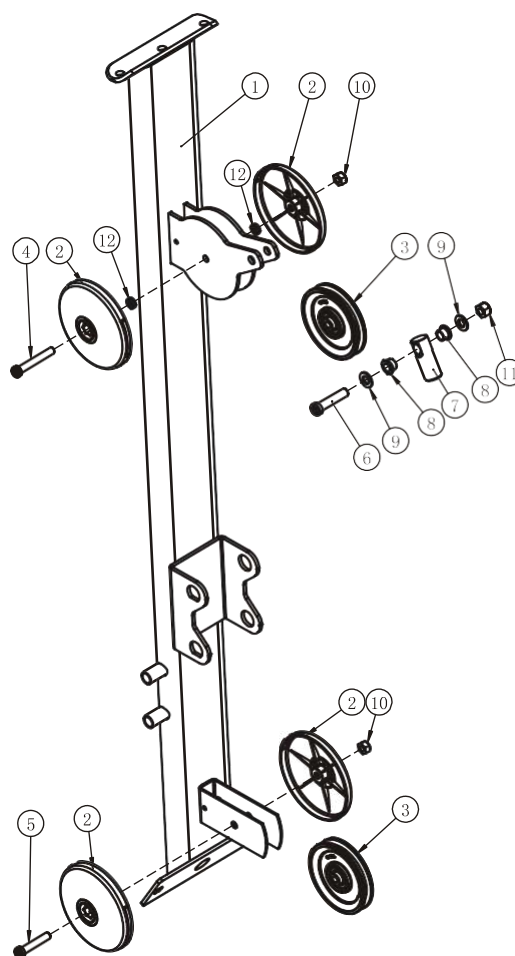
Правая перекладка



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	5.1	FE97200500	Правая перекладка	1
2	5.2	FE97201700	Заглушка Ф34*Ф25.8*16	3
3	5.3	FE97212700	Кольцо Ф34*Ф26.2*15	3
4	5.4	FE97203100	Хват СТФ31*Ф24*305	1
5	5.5	026-01PL0206-12	Хват СТФ31*Ф24*130	2
6	5.6	IT90013800	Заглушка RT50*100	2
7	5.7	GB17880.5M10*19.5DCS17	Гайка M10	2
8	5.8	GB77M5*4N19	Болт M5*4	12

Список деталей и сборочный чертеж

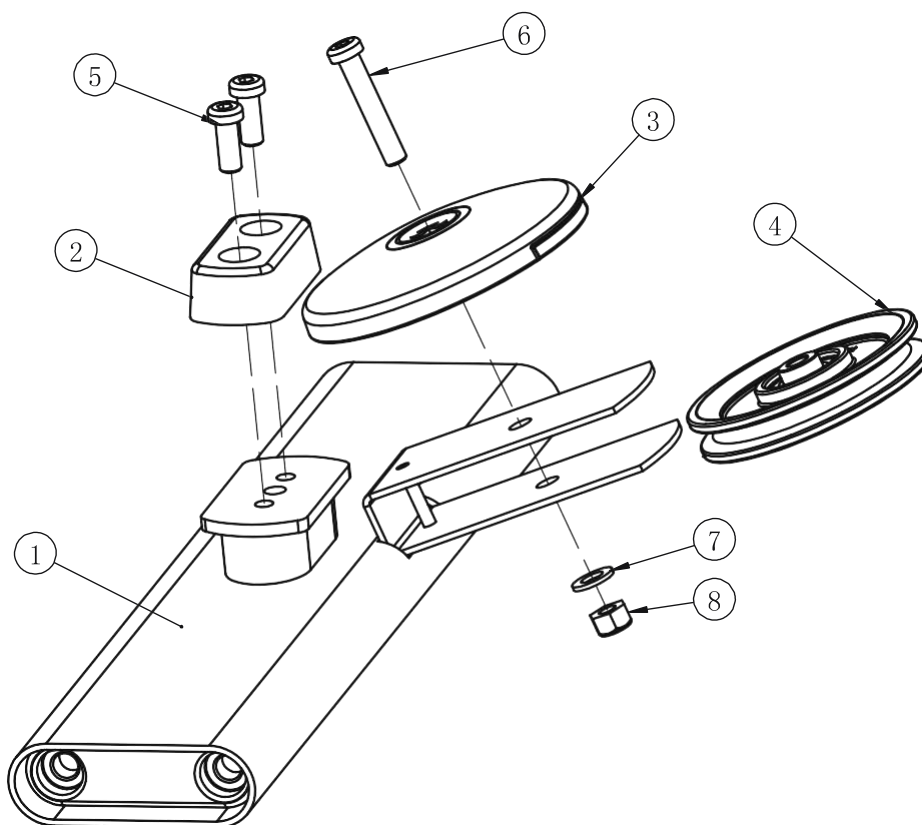
Задняя стойка



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	7.1	FE97200700	Задняя стойка	1
2	7.2	FE97023800	Кожух ролика	4
3	7.3	SG500110400V2	Ролик 4.5"	2
4	7.4	GB70BTM10*70DN18	SHCS винт M10*70	1
5	7.5	GB70BTM10*55DN18	SHCS винт M10*55	1
6	7.6	GB70BTM12*55DN18	SHCS винт M12*55	1
7	7.7	ROC-IT1013600V1	Наконечник Ф25.4*63.5*1/2"-13	1
8	7.8	BNH0528	Втулка Ф22*Ф16*Ф12.8*12.7	2
9	7.9	GB9512DN2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	2
10	7.1	NM10DN2	Гайка M10	2
11	7.11	NM12DN2	Гайка M12	1
12	7.12	IW32904	Проставка Ф16*Ф10.2*5	2

Список деталей и сборочный чертеж

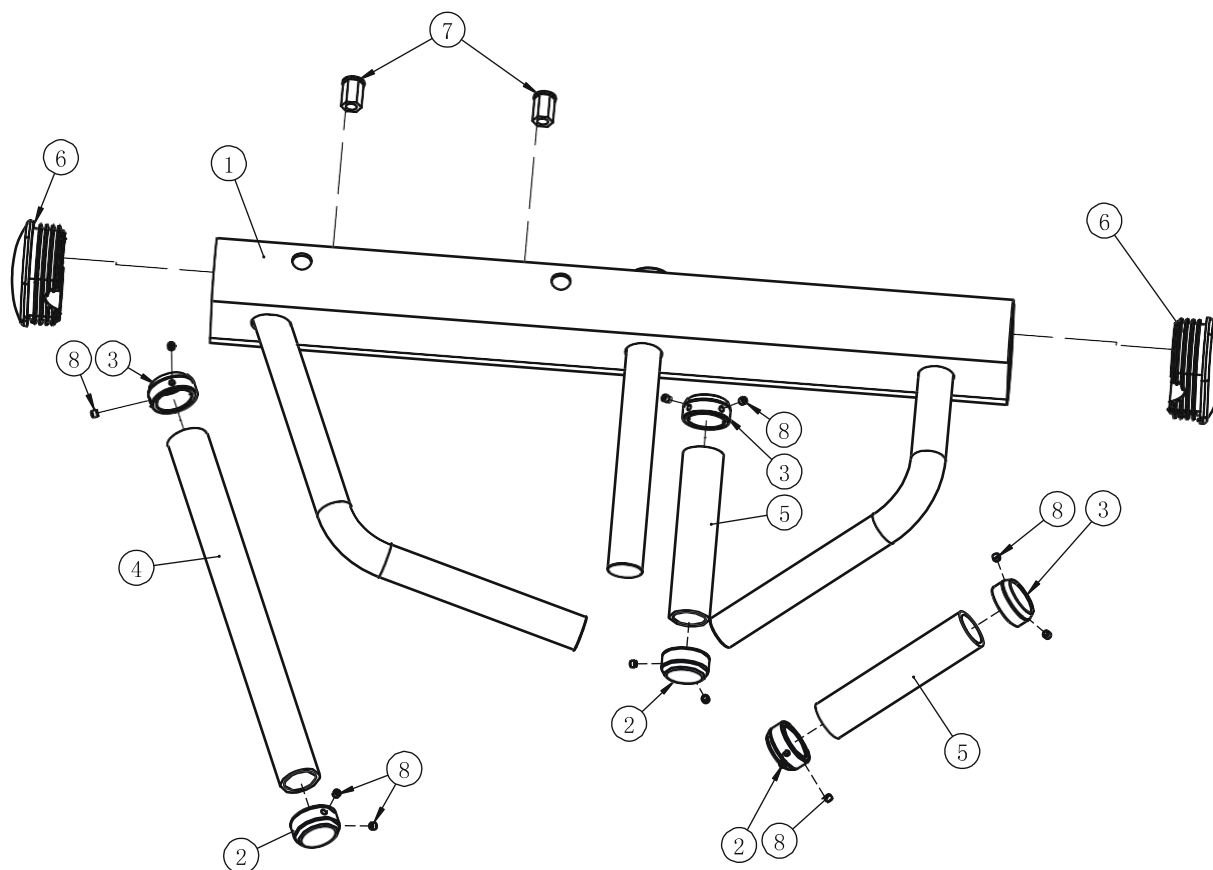
Нижняя опорная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	8.1	FE97200800	Нижняя опорная рама	1
2	8.2	RS17000400	Амортизатор	1
3	8.3	FE97023800	Кожух ролика	1
4	8.4	SG500110400V2	Ролик 4.5"	1
5	8.5	GB70BTM10*25DN18NL	SHCS винт M10*25	2
6	8.6	GB70BTM10*55DN18	SHCS винт M10*55	1
7	8.7	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	1
8	8.8	NM10DN2	Гайка M10	1

Список деталей и сборочный чертеж

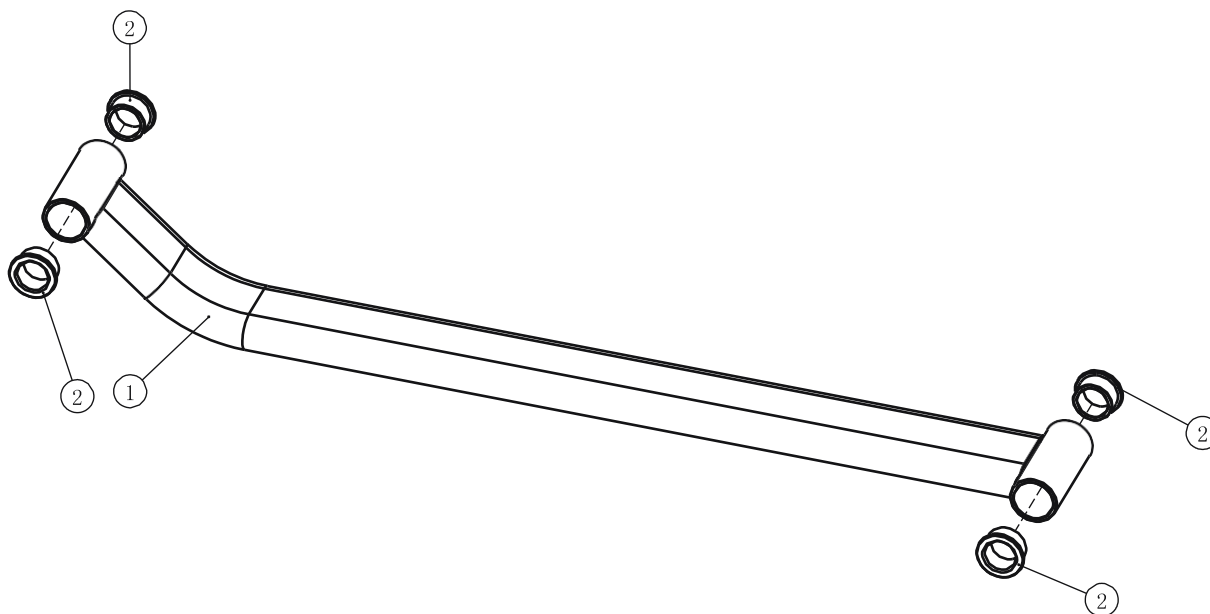
Левая перекладина



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	13.1	FE97201300	Левая перекладина	1
2	13.2	FE97201700	Заглушка Ф34*Ф25.8*16	3
3	13.3	FE97212700	Кольцо Ф34*Ф26.2*15	3
4	13.4	FE97203100	Хват СТФ31*Ф24*305	1
5	13.5	026-01PL0206-12	Хват СТФ31*Ф24*130	2
6	13.6	IT90013800	Заглушка RT50*100	2
7	13.7	GB17880.5M10*19.5DCS17	Гайка M10	2
8	13.8	GB77M5*4N19	Болт M5*4	12

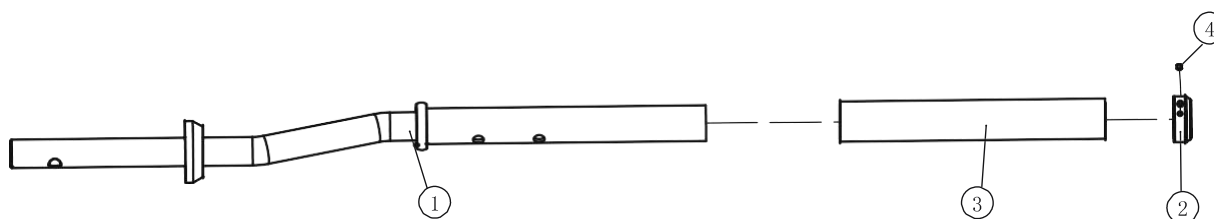
Список деталей и сборочный чертеж

Нижняя подвижная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	14.1	FE97201400	Нижняя рама	1
2	14.2	M02502000	Втулка Ф38*Ф25.4*18	4

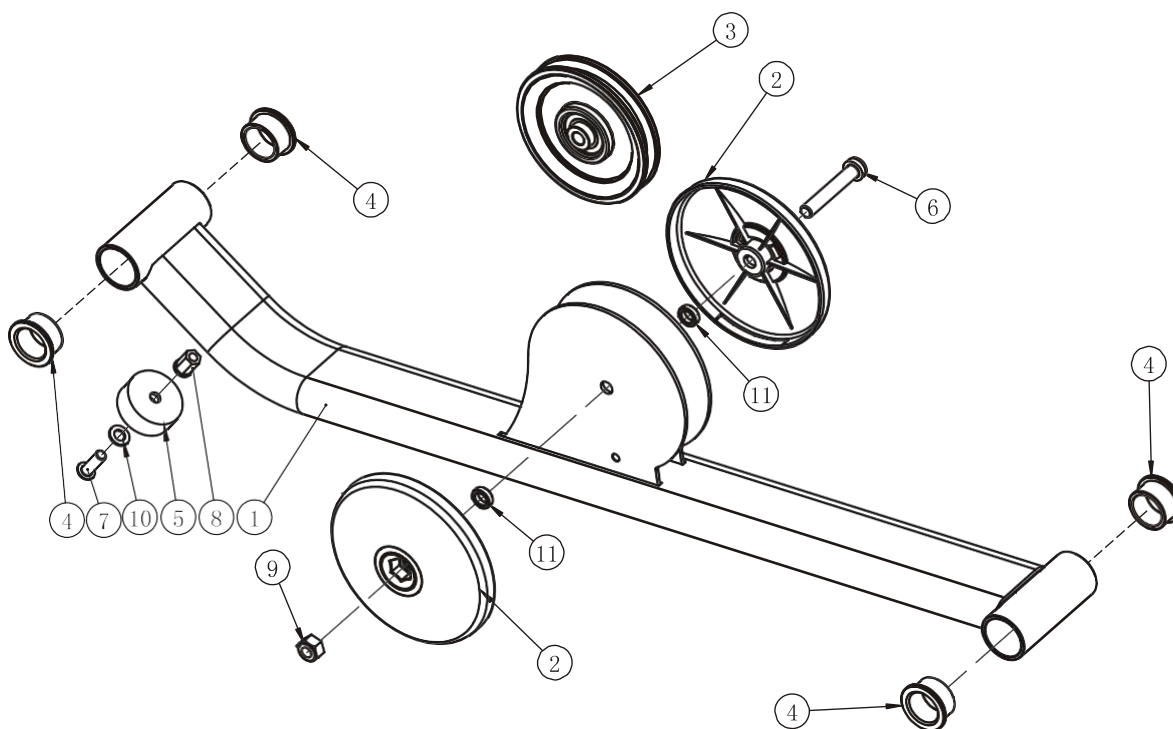
Гриф



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	9.1	FE97200900	Гриф	1
2	9.2	FE97201900	Заглушка ФФ41*Ф32.8*16	1
3	9.3	026-01PL0206-29	Хват СТФ36*Ф29*240	1
4	9.4	GB77M5*4N19	Болт М5*4	2

Список деталей и сборочный чертеж

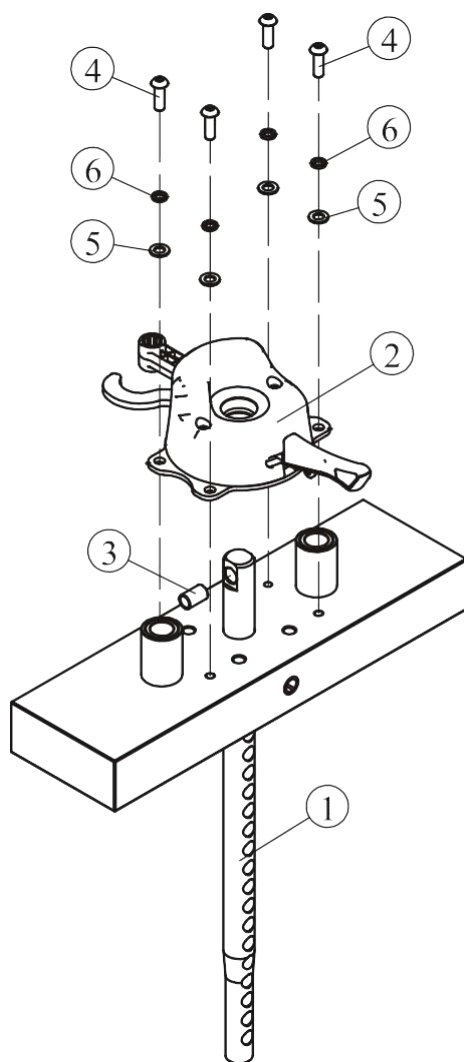
Верхний блок ролика



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	15.1	FE97201500	Верхний блок ролика	1
2	15.2	FE97023800	Кожух ролика	2
3	15.3	SG500110400V2	Ролик 4.5"	1
4	15.4	M02502000	Втулка Ф38*Ф25.4*18	4
5	15.5	026-01PL2337	Амортизатор Ф44.5*14.6	1
6	15.6	GB70BTM10*60DN18	SHCS винт M10*65	1
7	15.7	PNLM8*25DN20NL	BHCS винт M8*25	1
8	15.8	GB17880.5M8*16.5DCS17	Гайка M8	1
9	15.9	NM10DN2	Гайка M10	1
10	15.10	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	1
11	15.11	IW32904	Проставка Ф16*Ф10.2*5	2

Список деталей и сборочный чертеж

Верхняя плита в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	48.1	FE97023000	40ф. верхняя плита	1
2	48.2	FE971938ASSY	Дополнительный груз	1
3	48.3	FE972111500	Проставка Ф13*Ф10.3*21	1
4	48.4	GB938N19	Пружинная шайба Ф8	4
5	48.5	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	4
6	48.6	PNLM8*25DN20	BHCS винт М8*25	4

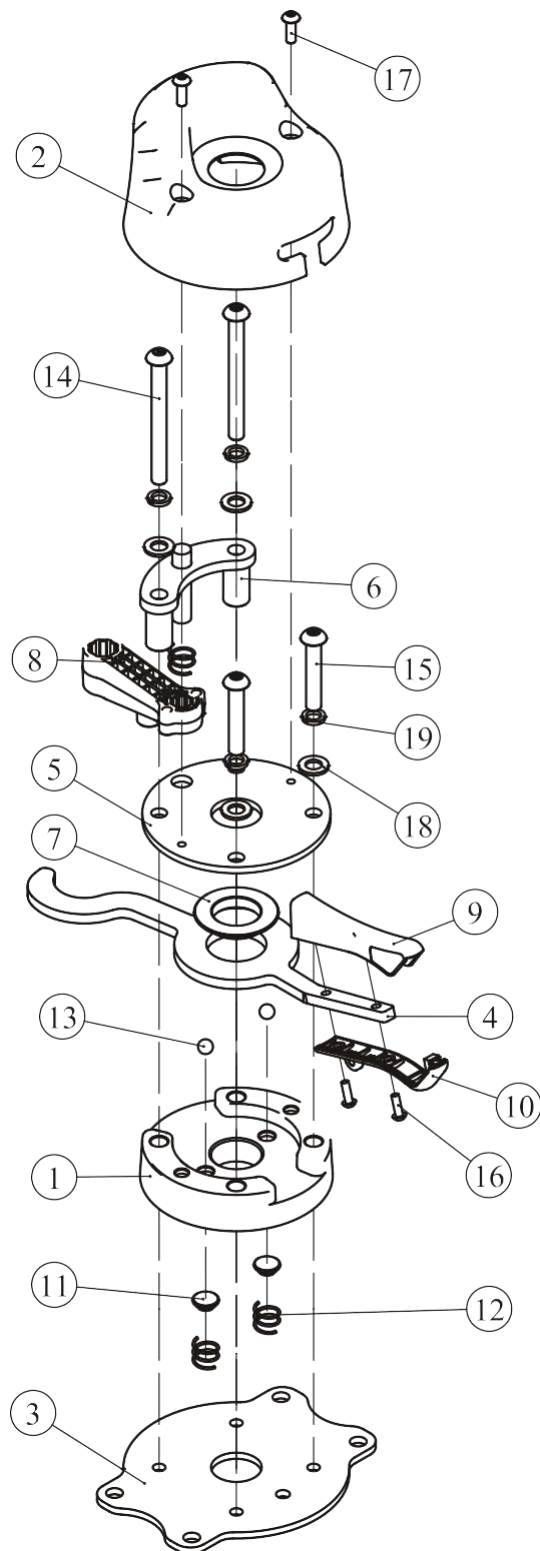
Список деталей и сборочный чертеж

Дополнительный груз

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	48.2.1	CWRVL0251800	База для стальных шариков	2
2	48.2.2	CWRVL0251900	Пружина Ф1.2*Ф13*11	3
3	48.2.3	FE97192700	Пластиковый кожух	1
4	48.2.4	FE97192800	База	1
5	48.2.5	FE97193500	Пластина	1
6	48.2.6	FE97193600	Крюк	1
7	48.2.7	FE97193700	Верхняя плита	1
8	48.2.8	FE97193800	Направляющая	1
9	48.2.9	FE97193900	Проставка Ф45*Ф26*7.5	1
10	48.2.10	FE97194000	Стопорный замок	1
11	48.2.11	FE97194100	Верхний пластиковый кожух	1
12	48.2.12	FE97194200	Нижний пластиковый кожух	1
13	48.2.13	GB3088G20	Стальные шарики	2
14	48.2.14	GB938N19	Пружинная шайба Ф8	4
15	48.2.15	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	4
16	48.2.16	PNLM4*12DN20	ВНCS винт М4*12	2
17	48.2.17	PNLM5*15DN20	ВНCS винт М5*15	2
18	48.2.18	PNLM8*45DN20	ВНCS винт М8*45	2
19	48.2.19	PNLM8*80DN20	ВНCS винт М8*80	2

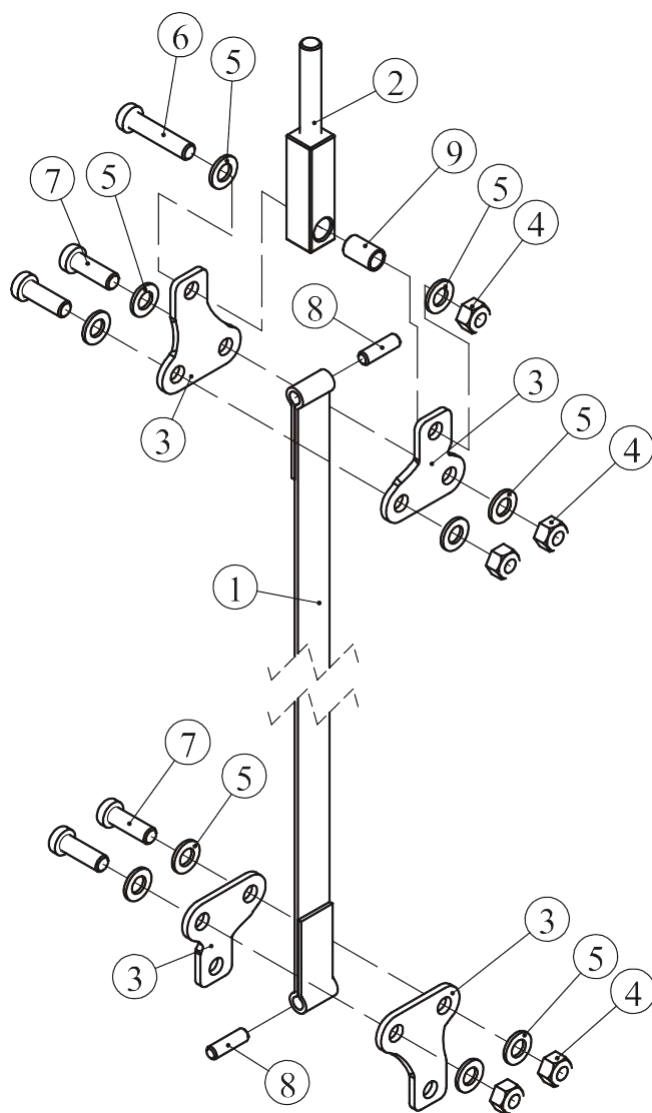
Список деталей и сборочный чертеж

Дополнительный груз



Список деталей и сборочный чертеж

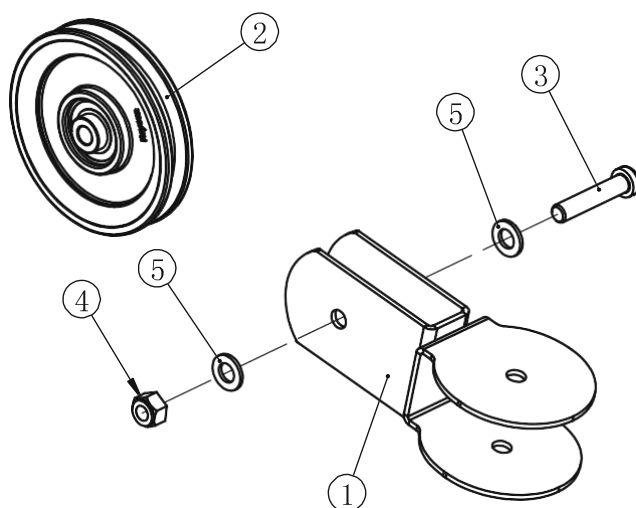
Ремень



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	37.1	FE97214500	Ремень	1
2	37.2	FE97214700	Наконечник	1
3	37.3	FE97193300	Крепежная пластина	4
4	37.4	NM10DN2	Гайка М10	5
5	37.5	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	10
6	37.6	GB70BTM10*45DN18	SHCS винт М10*45	1
7	37.7	GB70BTM10*30DN18	SHCS винт М10*30	4
8	37.8	FE97024501	Фиксатор Ф8*28	2
9	37.9	FE972111500	Проставка Ф13*Ф10.3*21	1

Список деталей и сборочный чертеж

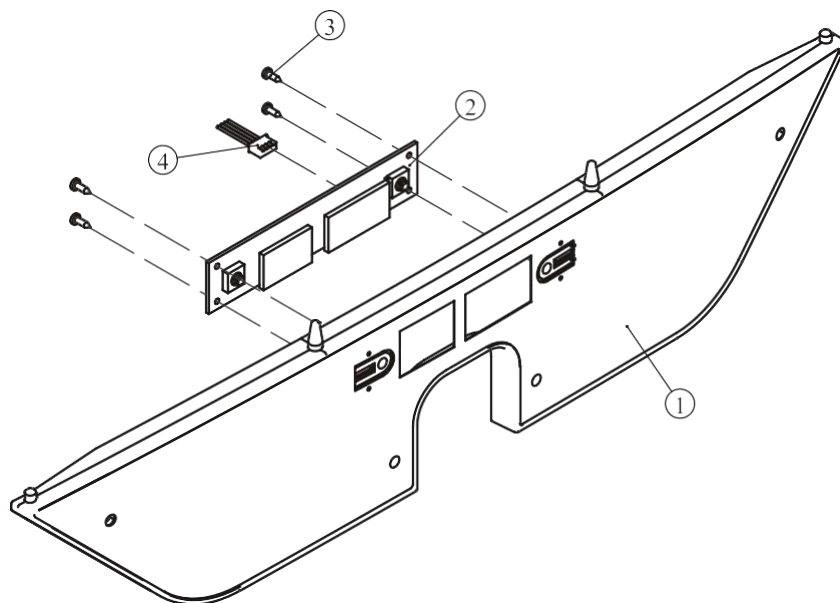
Подвижный блок



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	32.1	FE97203000	Подвижный блок	1
2	32.2	SG500110400V2	Ролик 4.5"	1
3	32.3	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	1
4	32.4	NM10DN2	Гайка M10	1
5	32.5	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	2

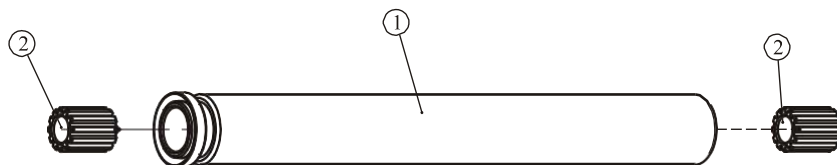
Список деталей и сборочный чертеж

Кожух информационного стикера



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	31.1	B117	Кожух информационного стикера	1
2	31.2	FE97052600	Плата консоли	1
3	31.3	GB845ST2.9*9.5DS	Болт ST2.9*9.5	4
4	31.4	L350XHP/SMY-4	Сенсор 4C*22#350 мм	1

5 ф. дополнительный груз



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	42.1	FE97213500	5 ф. дополнительный груз	1
2	42.2	CXT-1001900V1	Втулка Ф25*Ф15*32	2

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Описание	К-во	№.
1	1	FE972001V1ASSY	Рама весового стека	1
2	2	FE972002ASSY	Левая стойка	1
3	3	FE972003ASSY	Правая стойка	1
4	4	FE97200400	Верхняя рама	1
5	5	FE972005ASSY	Правая перекладина	1
6	6	FE97200600	Боковая рама	1
7	7	FE972007ASSY	Задняя стойка	1
8	8	FE972008ASSY	Нижняя опорная рама	1
9	9	FE972009ASSY	Поручни	2
10	10	FE97201000	Средняя рама	1
11	11	FE97201100	Нижняя опорная рама	1
12	12	FE97201200	Платформа	1
13	13	FE972013ASSY	Левая перекладина	1
14	14	FE972014ASSY	Подвижная рама	1
15	15	FE972015ASSY	Верхняя рама	1
16	20	FE97202000V1	Ось Ф25.4*109	4
17	22	FE97202200	Опорная подушка	1
18	23	FE97202300	Трос	1
19	24	FE97052800	Заднее зачехление	1
20	25	FE97052900	Заднее нижнее зачехление	1
21	26	FE97052500	Переднее зачехление	2
22	27	FE97053600	Рамка держателя бутылки	1
23	28	FE97202700	Переднее нижнее зачехление	1
24	29	FE97123800	Фиксатор груза	1
25	30	FE97011600V1	Верхняя крышка	1
26	31	FE970526ASSY	Кожух информационного стикера	1
27	32	FE972030ASSY	Подвижный блок ролика	1
28	33	FE97214800	Ролик Ф17*49	2
29	34	FE97216900	Шпилька Ф15*Ф8*65.5	2
30	35	FE97213400	Проставка Ф30*65	2
31	36	FE97215000V1	Направляющие Ф19	2
32	37	FE972145ASSY	Ремень	1
33	38	FE97211400	Нижняя рамка	1
34	39	FE97024400	Проставка Ф22*2*91. 4	1
35	40	CWRVL0250900	Плоская шайба Ф15*Ф40*3	1
36	41	CWRVL0251000	Заглушка Ф14*Ф40*25.4	1
37	42	FE972135ASSY	Дополнительный груз 5 ф.	1
38	43	IN- D10132900	Резиновый амортизатор Ф76*60	2
39	44	FE97214000	Ролик Ф76	1
40	45	FE97053500	Держатель для бутылки	1

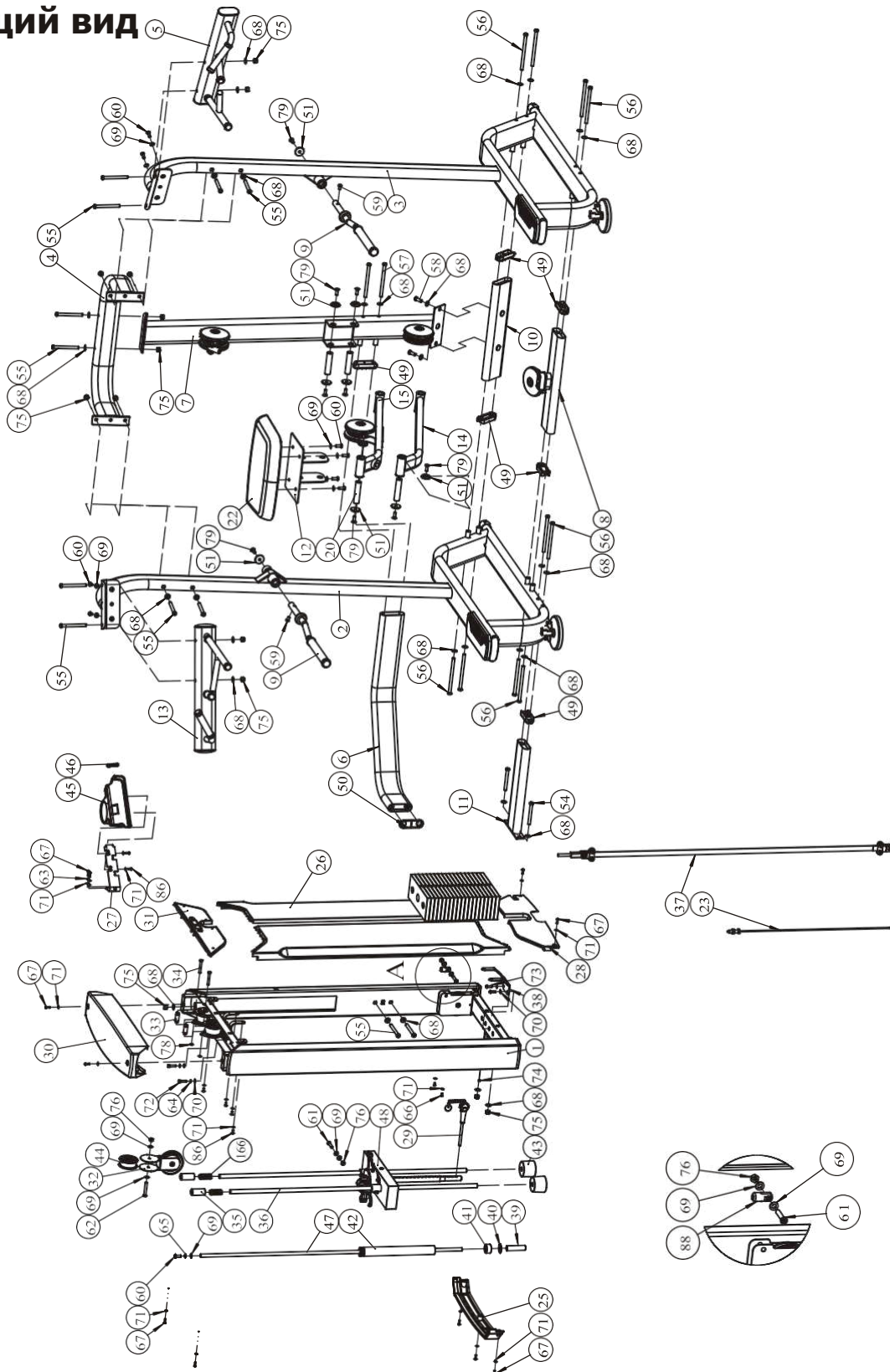
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

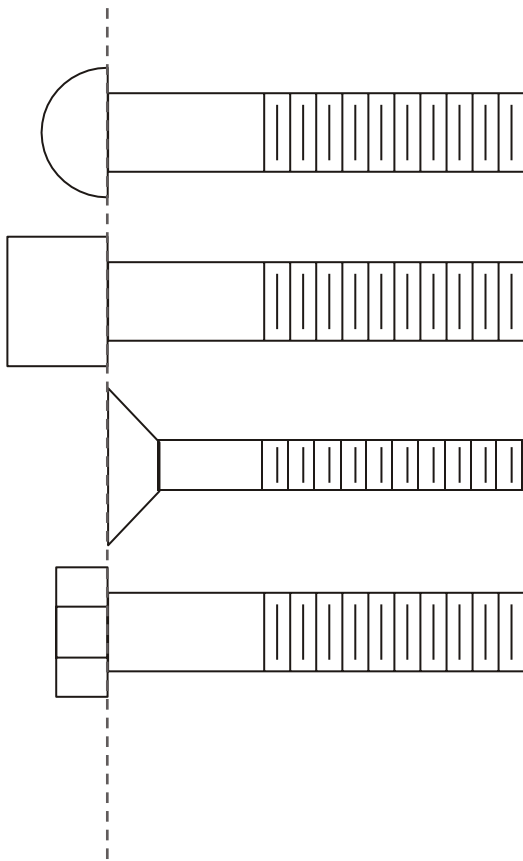
№.	Номер детали	Описание	К-во	№.
41	46	FE97053700	Пластиковая заглушка	1
42	47	FE97194300	Направляющая Ф14	1
43	48	FE970230ASSY	Верхняя плита в сборе	1
44	49	FE97192500	Пластиковая проставка I	6
45	50	FE97192600	Пластиковая проставка II	1
46	51	IN- D10132300V1	Заглушка Ф43*Ф10.5*8	10
47	54	GB70BTM12*105DN18	SHCS винт M12*105	2
48	55	GB70BTM12*120DN18NL	SHCS винт M12*120	12
49	56	GB70BTM12*180DN18NL	SHCS винт M12*180	10
50	57	GB70BTM12*165DN18NL	SHCS винт M12*165	2
51	58	GB70BTM12*30DN18NL	SHCS винт M12*30	2
52	59	GB70BTM10*16DN18NL	SHCS винт M10*16	2
53	60	GB70BTM10*25DN18NL	SHCS винт M10*25	9
54	61	GB70BTM10*45DN18	SHCS винт M10*45	2
55	62	GB70BTM10*65DN18	SHCS винт M10*65	1
56	63	GB936N19	Пружинная шайба Ф6	2
57	64	GB938N19	Пружинная шайба Ф8	2
58	65	GB9310N19	Пружинная шайба Ф10	1
59	66	PNLM6*12DN20	ВHCS винт M6*12	2
60	67	PNLM6*20DN20	ВHCS винт M6*20	11
61	68	GB9512DN2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	31
62	69	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	15
63	70	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	4
64	71	GB956DN2	Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6	19
65	72	GB70M8*45*45N19	SHCS винт M8*45	2
66	73	PNLM8*25DN20NL	ВHCS винт M8*25	2
67	74	GB77M8*8DS18	Болт M8*8	1
68	75	NM12DN2	Гайка M12	13
69	76	NM10DN2	Гайка M10	3
70	78	GB8966FH12	Стопорное кольцо Ф6	2
71	79	CNLM10*30*30DN20	FNCS винт M10*30	10
72	80	NBS6DHS	Шестигранный ключ	1
73	81	NBS5DHS	Шестигранный ключ	1
74	82	NBS4DHS	Шестигранный ключ	1
75	83	LW200BS	Отвертка Ф6*117	1
76	84	NBS8DHS	Шестигранный ключ	1
77	85	YHY	Смазка	1
78	86	PNLM6*15DN20	ВHCS винт M6*15	6
79	88	IN- D20020802	Наконечник	1
80	166	HFOPT900-04A0602	Пружина	2

Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Болт с шестигранной головкой



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.

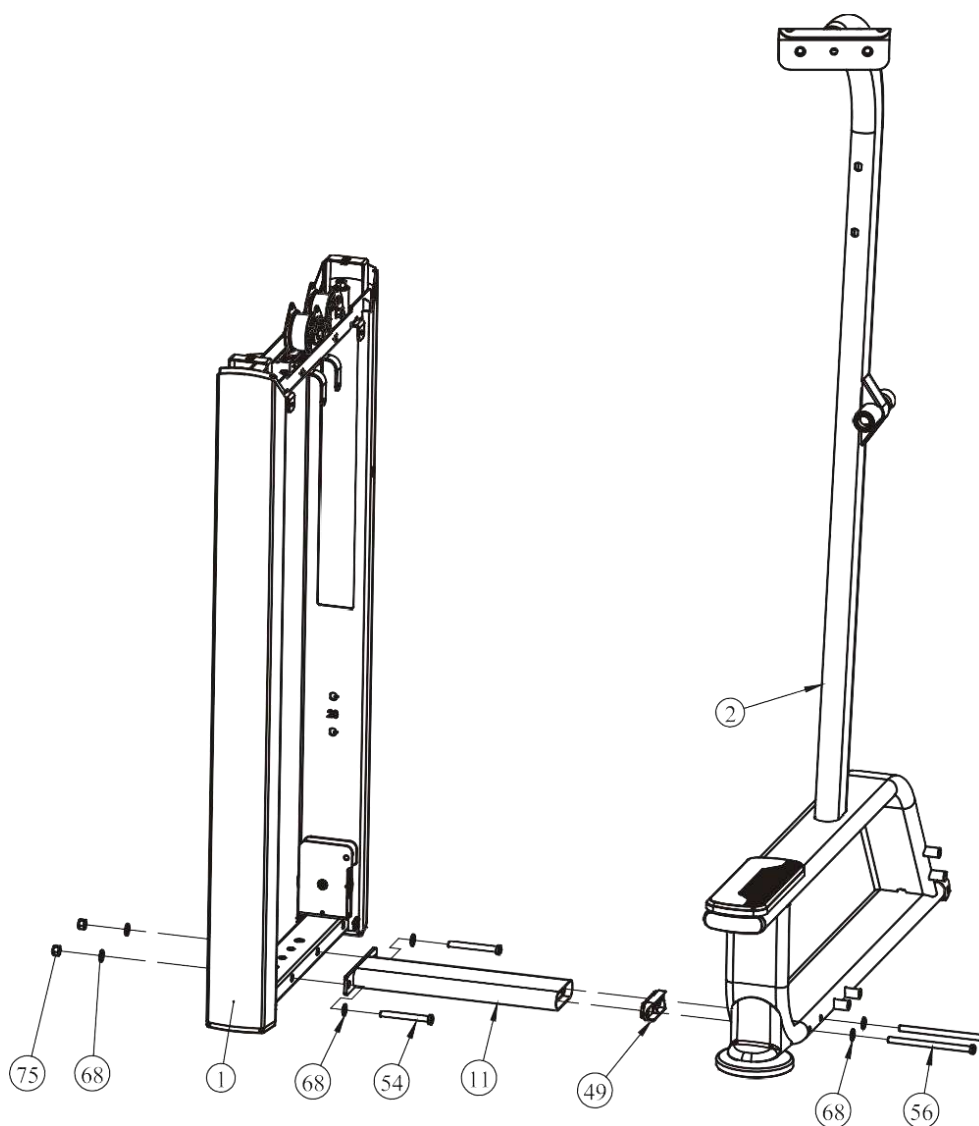
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите нижнюю опорную раму (#11) к раме весового стека (#1) используя: два винта M12*105 SHCS (#54), две гайки M12 (#75), четыре плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68).
2. Прикрепите левую стойку (#2) к нижней опорной раме (#11) используя: два винта M12*180 SHCS (#56), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68), одну пластиковую проставку I (#49)

Прим: Затяните болты и гайки.

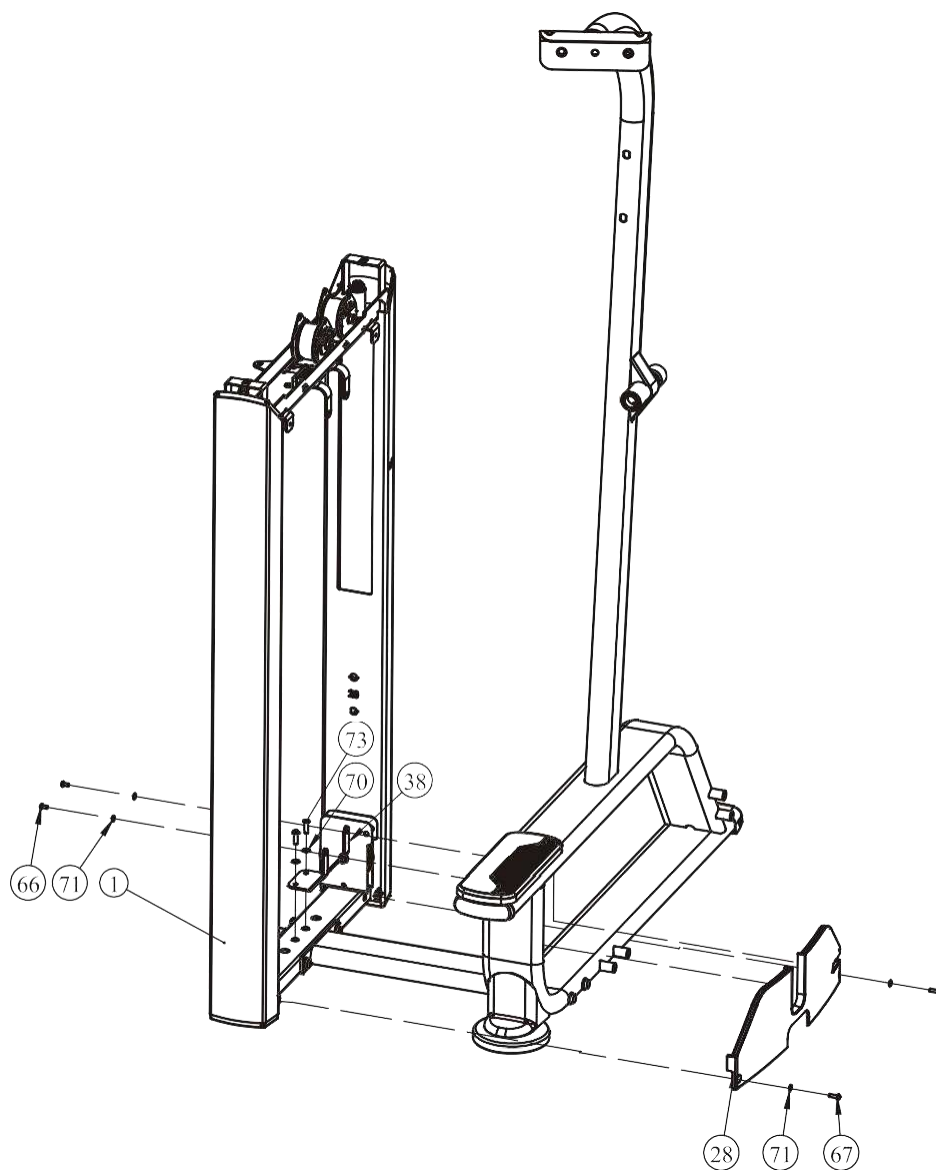


Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите нижнюю рамку (#38) к раме весового стека (#1) используя: два винта М8*25 ВНС (#73), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#70).
2. Прикрепите переднее нижнее зачехление (#28) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#38) используя: два винта М6*12 ВНС (#66), четыре плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71), два винта М6*20 ВНС (#67).

Прим: Затяните болты и гайки.

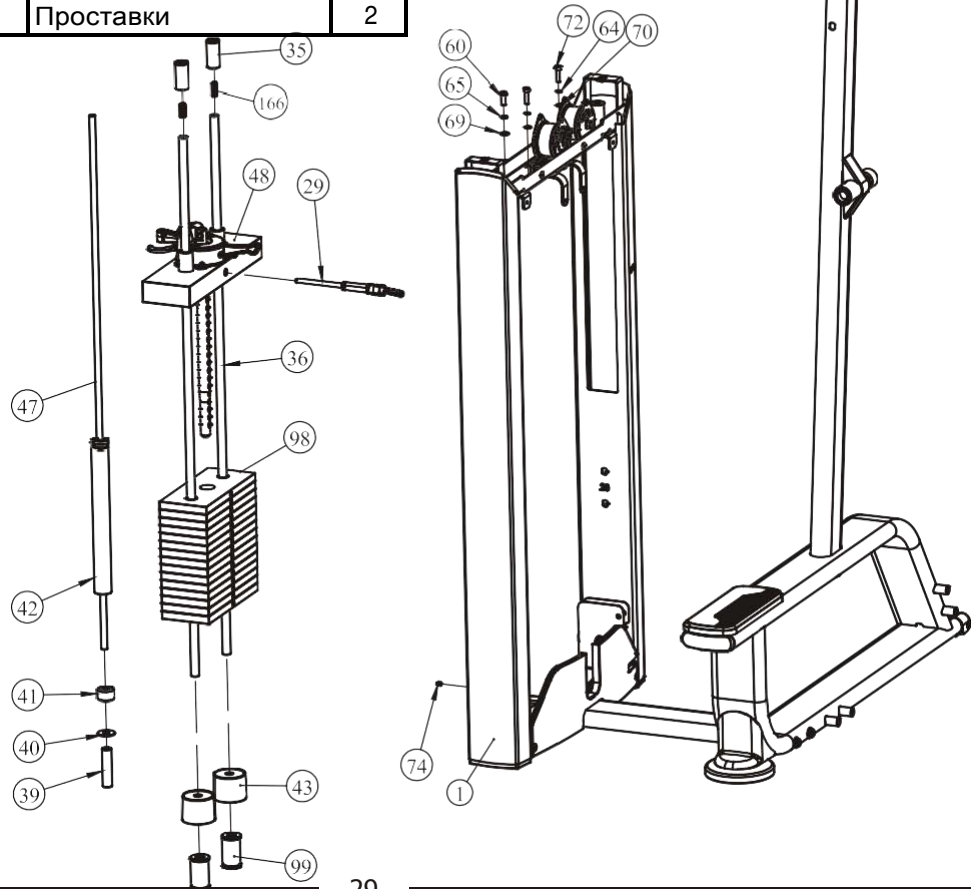


Этапы сборки

ШАГ 3 СБОРКА ВЕСОВОГО СТЕКА – 160 ф. (10фх15шт.)

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19$ (#36), два резиновых амортизатора $\Phi 76*60$ (#43), пятнадцать весовых плит весом по 10 фунтов (#98), две проставки (#99) и одну верхнюю плиту в сборе (#48). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта $M8*45$ SHCS (#72), две пружинные шайбы $\Phi 8$ (#64), две плоские шайбы $\Phi 9*\Phi 16*1.6$ (#70), две проставки $\Phi 30*65$ (#35), две пружины (#166).
 2. Прикрепите фиксатор грузов (#29) к верхней плите в сборе (#48).
 3. Выкрутите один болт $M8*8$ (#74), затем возьмите одну направляющую $\Phi 14*1296$ (#47) и один дополнительный груз 5 ф. (#42). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте: одну проставку $\Phi 22*2*66$ (#39), одну плоскую шайбу $\Phi 15*\Phi 40*3$ (#40), одну заглушку $\Phi 14*\Phi 40*25.4$ (#41), один винт $M10*25$ SHCS (#60), одну пружинную шайбу $\Phi 10$ (#65), одну плоскую шайбу $\Phi 11*\Phi 20*2$ (#69).
 4. После установки дополнительного груза вкрутите болт $M8*8$ (#74) в то же место.
- Прим: Затяните болты и гайки.**

№ детали	Артикул	Описание	К-во
98	FE97193100	10 ф. весовые плиты	15
99	FEWS0100	Проставки	2



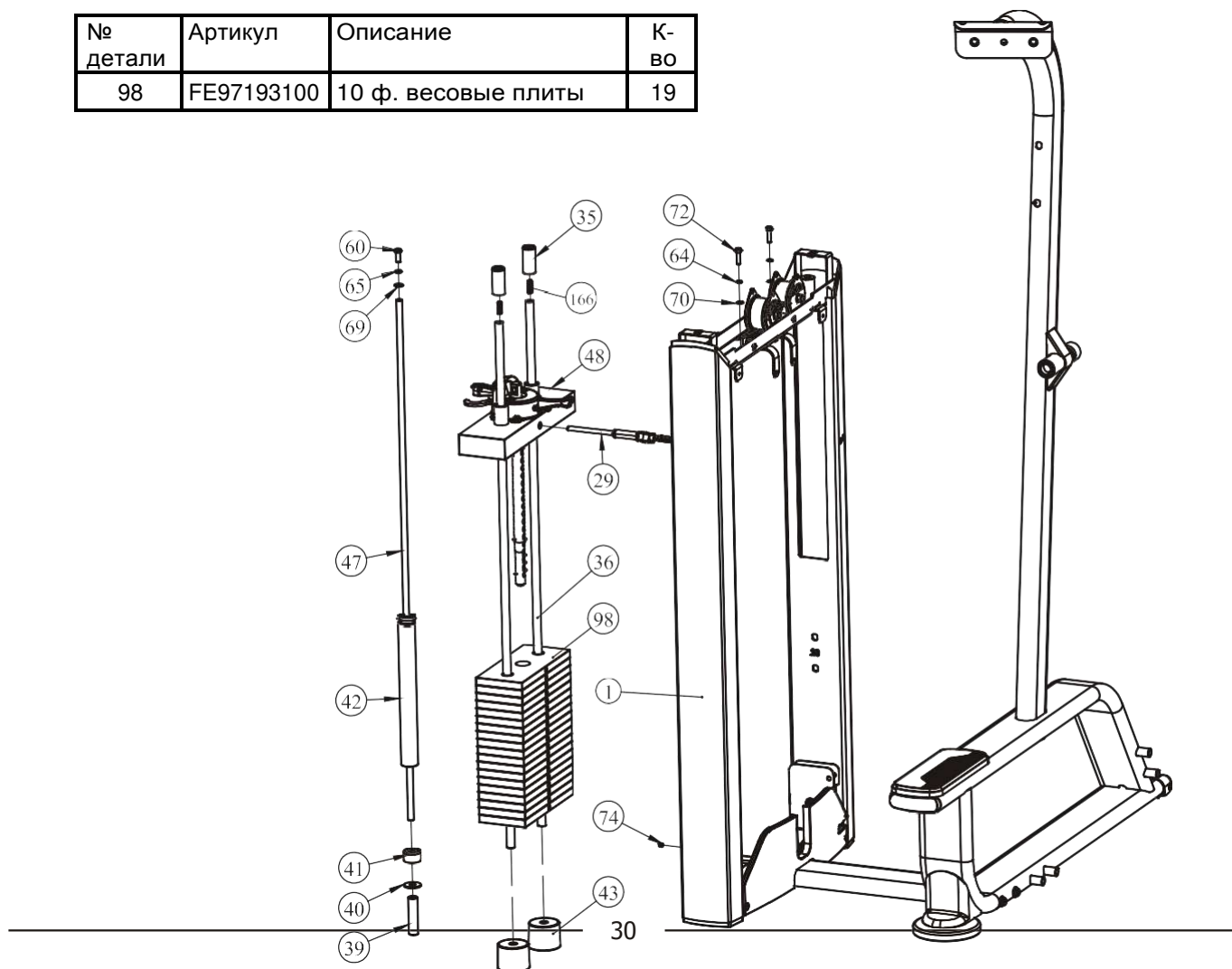
Этапы сборки

ШАГ 3 СБОРКА ВЕСОВОГО СТЕКА – 200 ф. (10фх19шт.)

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19 (#36), два резиновых амортизатора Ф76*60 (#43), девятнадцать весовых плит весом по 10 фунтов (#98) и одну верхнюю плиту в сборе (#48). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта М8*45 SHCS (#72), две пружинные шайбы Ф8 (#64), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#70), две проставки Ф30*65 (#35) две пружины (#166).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#29) к верхней плите в сборе (#48).
3. Выкрутите один болт М8*8 (#74), затем возьмите одну направляющую Ф14*1296 (#47) и один дополнительный груз 5 ф. (#42). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте: одну проставку опе Ф22*2*66 (#39), одну плоскую шайбу Ф15*Ф40*3 (#40), одну заглушку Ф14*Ф40*25.4 (#41), один винт М10*25 SHCS (#60), одну пружинную шайбу Ф10 (#65), одну плоскую шайбу Ф11*Ф20*2 (#69).
4. После установки дополнительного груза вкрутите болт М8*8 (#74) в тоже место.

Прим: Затяните болты и гайки.

№ детали	Артикул	Описание	К-во
98	FE97193100	10 ф. весовые плиты	19



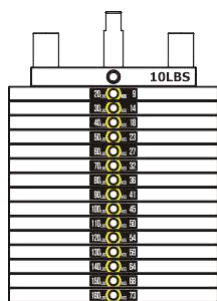
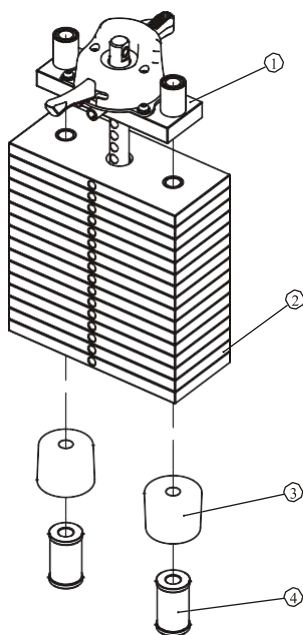
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса

160ф (10ф×15шт.)

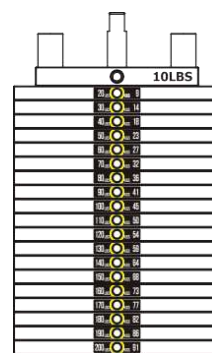
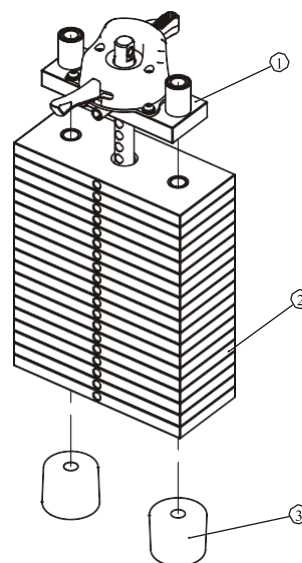
200ф (10ф×19шт.)

№ детали	Артикул	Описание	К-во	№ детали	Артикул	Описание	К-во
1	FE971930ASSY	10 ф верхняя плита	1	1	FE971930ASSY	10 ф верхняя плита	1
2	FE97193100	10 ф весовые плиты	15	2	FE97193100	10 ф весовые плиты	19
3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2	3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2
4	FEWS01ASSY	Проставки	2				



20-160 ф.

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



20-200 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

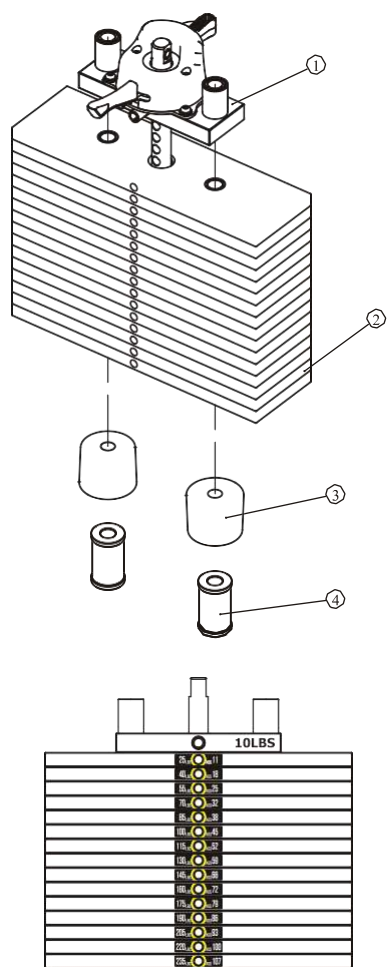
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса

235ф (15ф×15шт.)

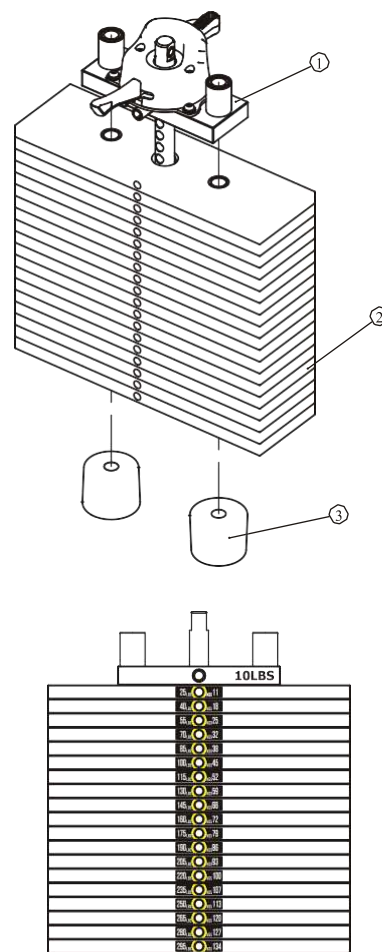
295ф (15ф×19шт.)

№ детали	Артикул	Описание	К-во	№ детали	Артикул	Описание	К-во
1	FE971930ASSY	10 ф верхняя плита	1	1	FE971930ASSY	10 ф верхняя плита	1
2	FE97193200	15 ф весовые плиты	15	2	FE97193200	15 ф весовые плиты	19
3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2	3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2
4	FEWS01ASSY	Проставки	2				



25-235 ф.

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



25-295 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

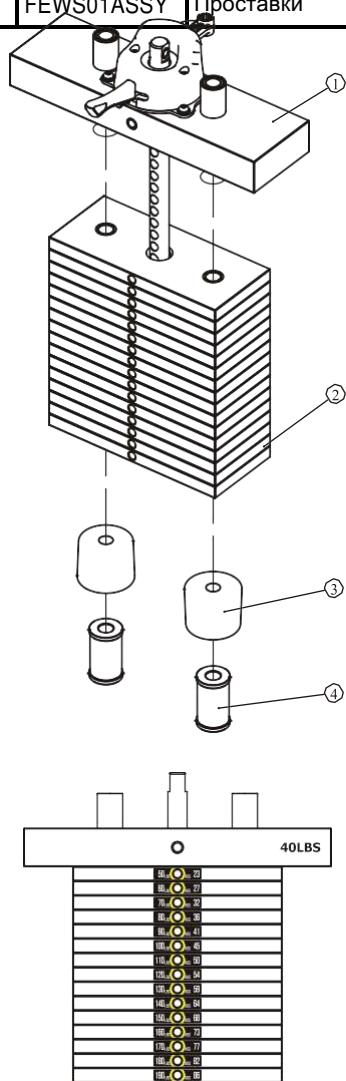
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса

190ф (10ф×15шт.)

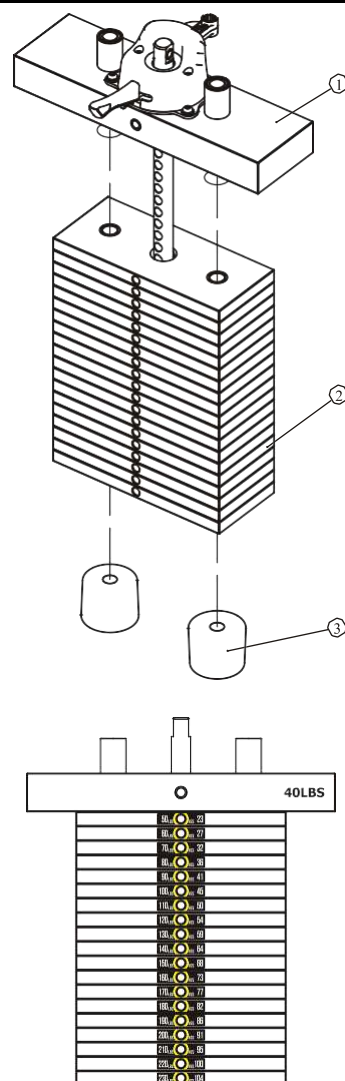
230ф (10ф×19шт.)

№ детали	Артикул	Описание	К-во	№ детали	Артикул	Описание	К-во
1	FE970230ASSY	40 ф верхняя плита	1	1	FE970230ASSY	40 ф верхняя плита	1
2	FE97193100	10 ф весовые плиты	15	2	FE97193100	10 ф весовые плиты	19
3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2	3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2
4	FEWS01ASSY	Проставки	2				



50-190 ф.

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



50-230 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

Прим: 40ф. верхняя плита используется вместе с доп. грузом.

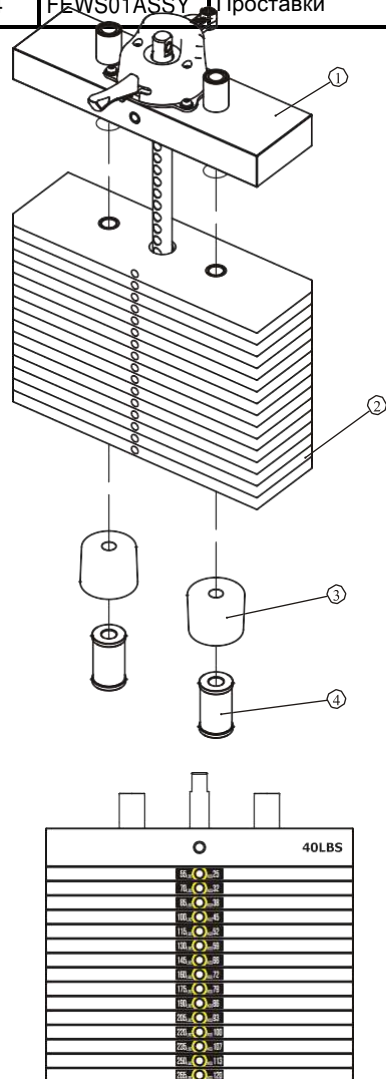
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса

265ф (15ф×15шт.)

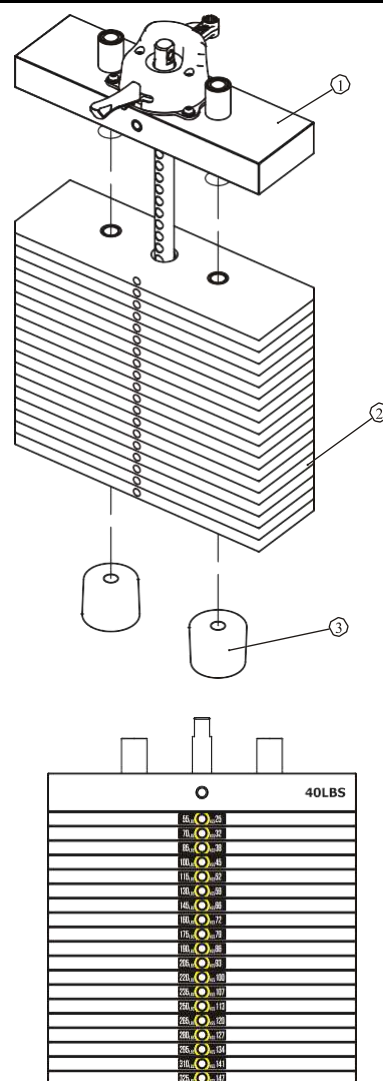
325ф (15ф×19шт.)

№ детали	Артикул	Описание	К-во	№ детали	Артикул	Описание	К-во
1	FE970230ASSY	40 ф верхняя плита	1	1	FE970230ASSY	40 ф верхняя плита	1
2	FE97193200	15 ф весовые плиты	15	2	FE97193200	15 ф весовые плиты	19
3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2	3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2
4	FEWS01ASSY	Проставки	2				



55-265 ф.

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



55-325 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

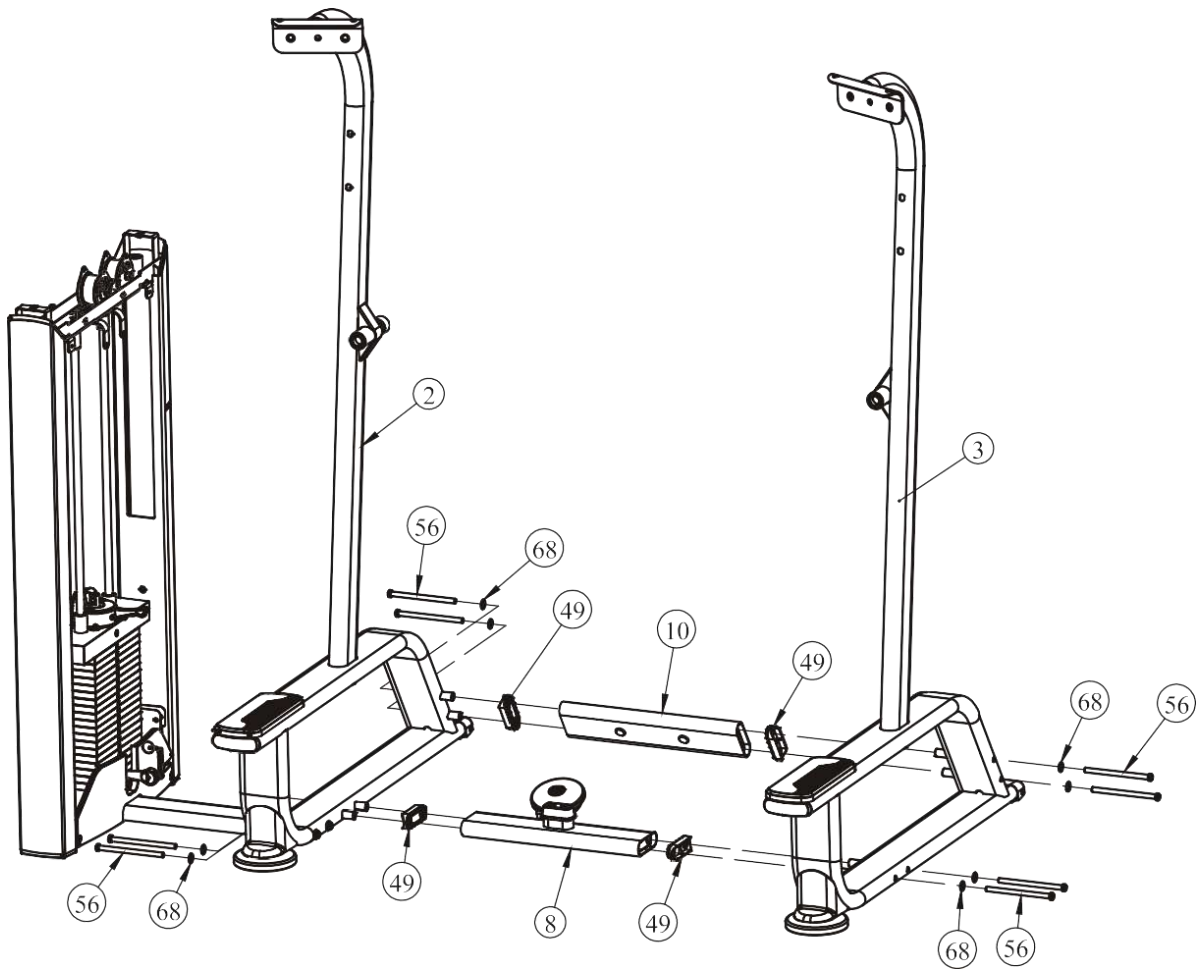
Прим: 40ф. верхняя плита используется вместе с доп. грузом.

Этапы сборки

ШАГ 4

1. Прикрепите нижнюю опорную раму (#8) и среднюю раму (#10) к левой стойке (#2) используя: четыре винта M12*180 SHCS (#56), четыре плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68), две проставки I (#49).
2. Прикрепите правую стойку (#3) к нижней опорной раме (#8) и к средней раме (#10) используя: четыре винта M12*180 SHCS (#56), четыре плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68), и две проставки I (#49).

Прим: Не затягивайте болты.

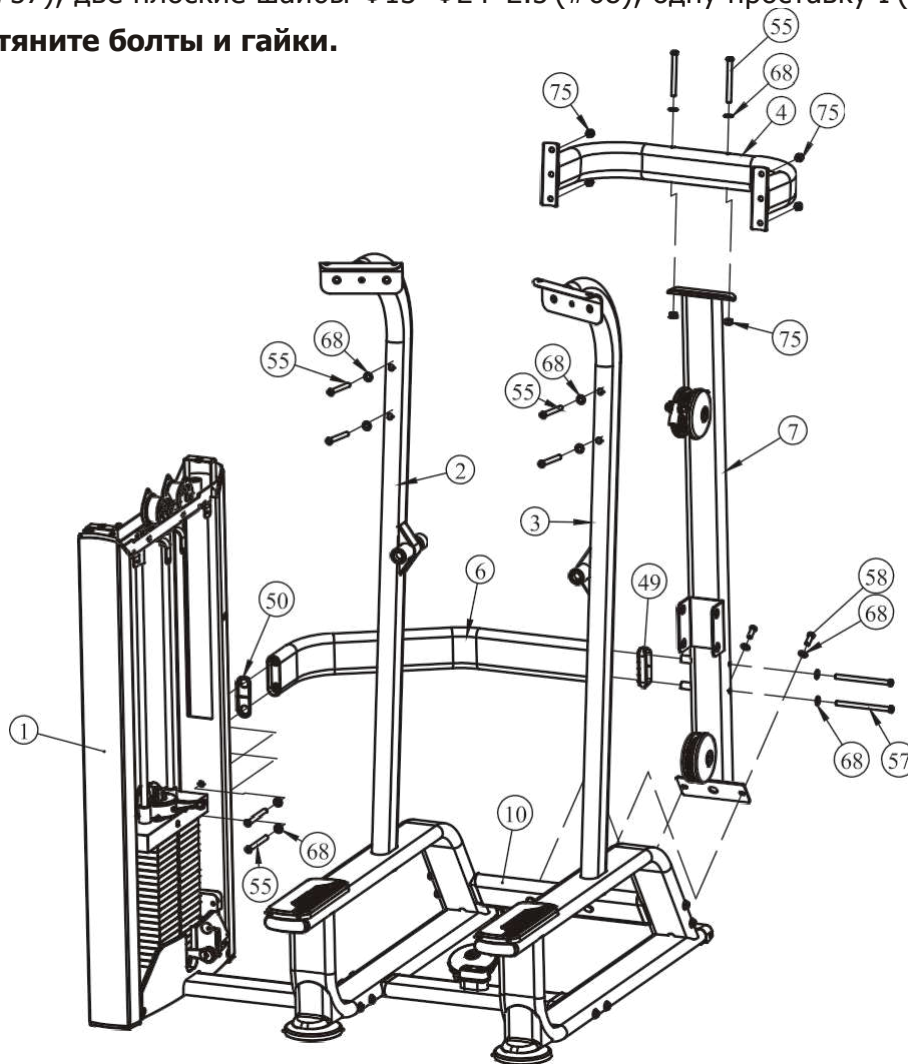


Этапы сборки

ШАГ 5

1. Прикрепите заднюю стойку (#7) к средней раме (#10) используя: два винта M12*30 SHCS (#58), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68).
2. Прикрепите верхнюю раму (#4) к левой стойке (#2) и к правой стойке (#3) и к задней стойке (#7) используя: шесть винтов M12*120 SHCS (#55) шесть плоских шайб Ф13*Ф24*2.5 (#68), шесть гаек M12 (#75).
3. Прикрепите боковую раму (#6) к раме весового стека (#1) используя: два винта M12*120 SHCS (#55), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68), одну проставку II (#50).
4. Прикрепите боковую раму (#6) к задней раме (#7) используя: два винта M12*165 SHCS (#57), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68), одну проставку I (#49).

Прим: Затяните болты и гайки.

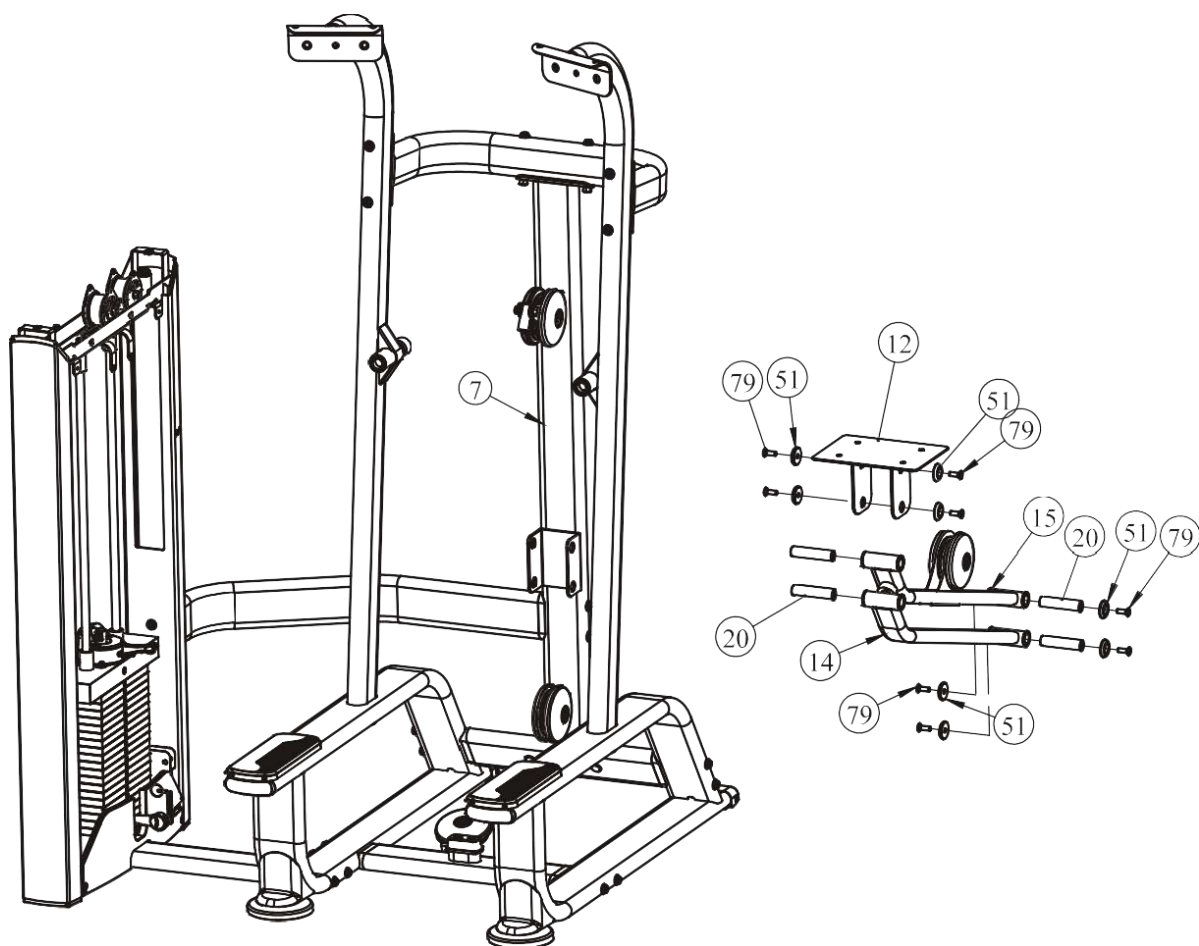


Этапы сборки

ШАГ 6

1. Прикрепите подвижную раму (#14) и верхнюю раму (#15) к задней раме (#7) используя: четыре винта M10*30 FHCS (#79), четыре заглушки Ф43*Ф10.5*8 (#51), две оси Ф25.4*109 (#20).
2. Прикрепите опору платформы (#12) к подвижной раме (#14) и к верхней раме (#15) используя: четыре винта M10*30 FHCS (#79), четыре заглушки Ф43*Ф10.5*8 (#51), две оси Ф25.4*109 (#20).

Прим: Затяните болты и гайки.

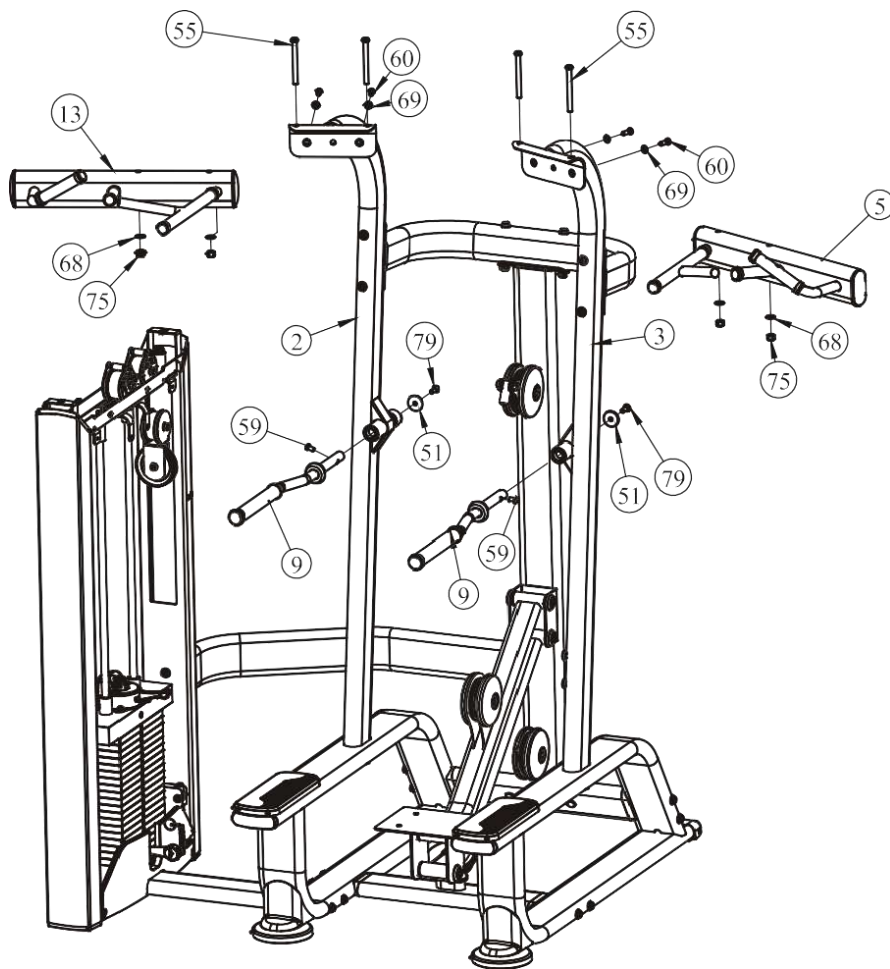


Этапы сборки

ШАГ 7

1. Прикрепите правую перекладину (#5) к правой стойке (#3) используя: два винта M12*120 SHCS (#55), две плоские шайбы $\Phi 13*\Phi 24*2.5$ (#68), два винта M10*25 SHCS (#60), две плоские шайбы $\Phi 11*\Phi 20*2$ (#69), две гайки M12 (#75).
2. Прикрепите левую перекладину (#13) к левой стойке (#2) используя: два винта M12*120 SHCS (#55), две плоские шайбы $\Phi 13*\Phi 24*2.5$ (#68), два винта M10*25 SHCS (#60), две плоские шайбы $\Phi 11*\Phi 20*2$ (#69), две гайки M12 (#75).
3. Прикрепите ручки (#9) к левой стойке (#2) и к правой стойке (#3) используя: два винта M10*16 SHCS (#59), две заглушки $\Phi 43*\Phi 10.5*8$ (#51) два винта M10*30 FHCS (#79).

Прим: Затяните болты и гайки.

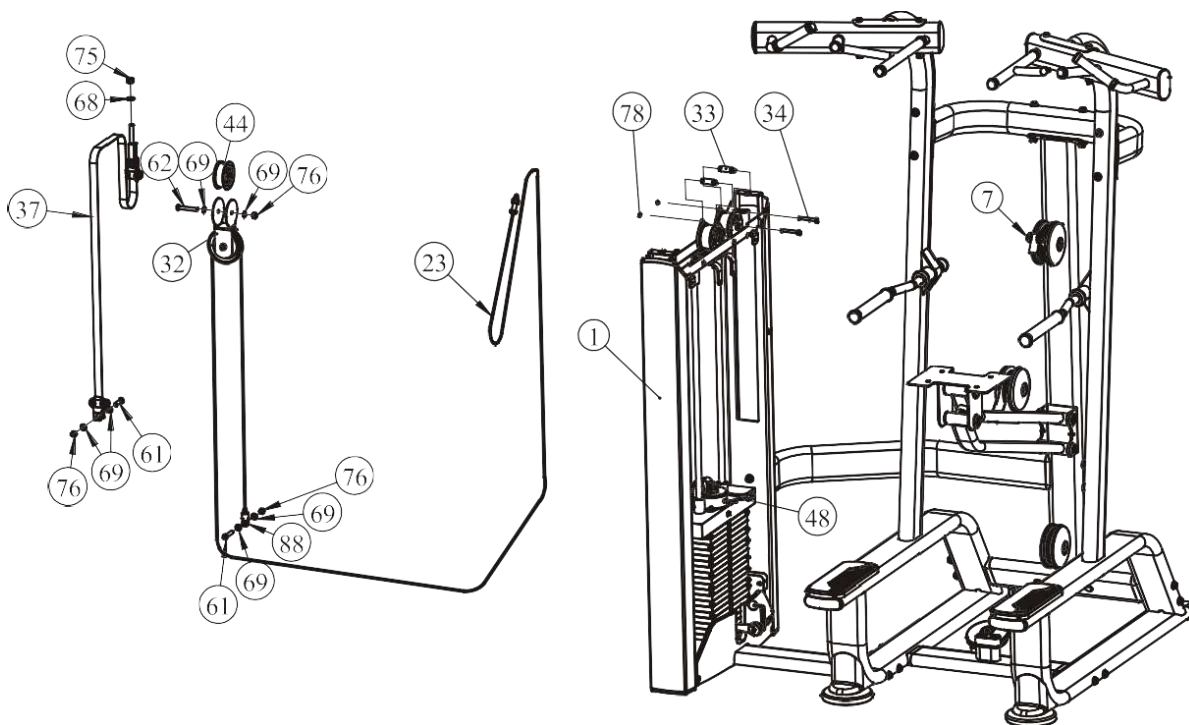


Этапы сборки

ШАГ 8

1. Прикрепите один конец ремня (#37) к раме весового стека (#1) используя: одну плоскую шайбу Ф13*Ф24*2.5 (#68), одну гайку М12 (#75).
2. Далее пропустите ремень (#37) через блок роликов (#32), затем установите ролик Ф76 (#44) в блок роликов (#32) используя: один винт М10*65 SHCS (#62), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69), одну гайку М10 (#76) а затем пропустите ремень через два верхних ролика на раме весового стека (#1).
3. Прикрепите второй конец ремня (#37) к верхней плите весового стека (#48) используя: один винт М10*45 SHCS (#61), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69), одну гайку М10 (#76). Установите два ролика Ф17*49 (#33) на раме весового стека (#1) используя: две шпильки Ф15*Ф8*65.5 (#34), два стопорных кольца Ф6 (#78).
4. Прикрепите один конец троса (#23) к раме весового стека (#1) используя: один винт М10*45 SHCS (#61), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69), одну гайку М10 (#76), один наконечник (#88).
5. Прикрепите другой конец троса (#23) к задней стойке (#7).

Прим: Затяните болты и гайки.



Этапы сборки

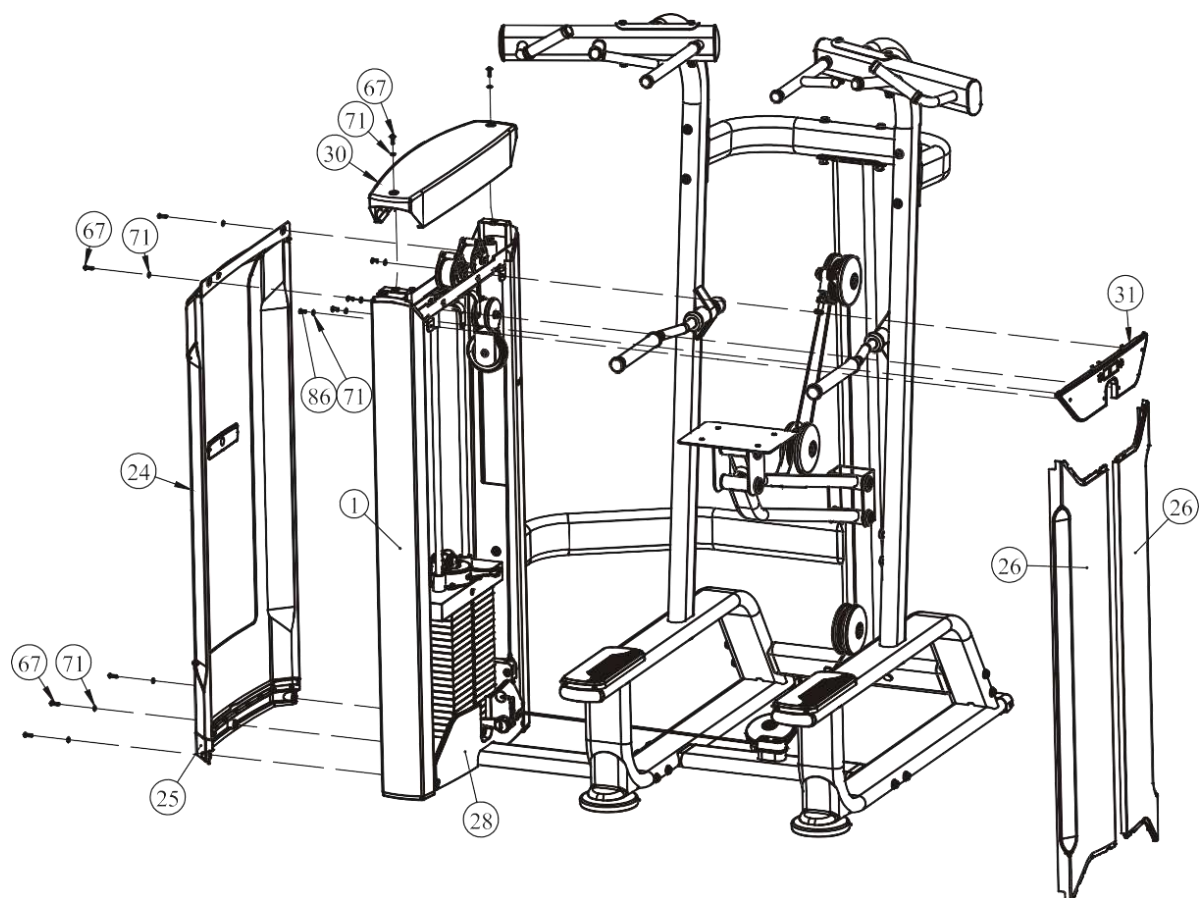
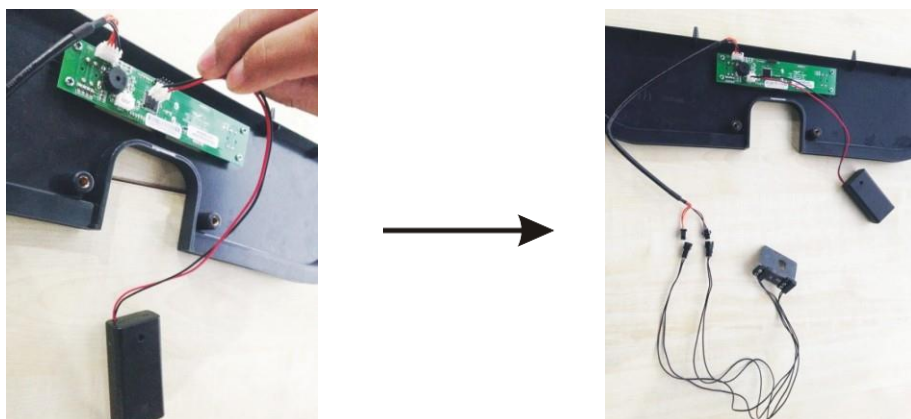
ШАГ 9

1. Прикрепите заднее нижнее зачехление (#25) к раме весового стека (#1) используя: три винта М6*20 ВНС (#67), три плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).
2. Прикрепите два передних зачехления (#26) к нижнему переднему зачехлению (#28) на раме весового стека (#1).
3. Подключите провода к плате мини-компьютера согласно рисунку ниже, затем прикрепите кожух информационного стикера (#31) к раме весового стека (#1) используя: четыре винта М6*15 ВНС (#86), четыре плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).
4. Прикрепите заднее зачехление (#24) к нижнему заднему зачехлению (#25) и к раме весового стека (#1) используя: два винта М6*20 ВНС (#67), две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).
5. Прикрепите верхнюю крышку (#30) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6*20 ВНС (#67), две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).

Прим: Затяните болты.

Этапы сборки

ШАГ 9

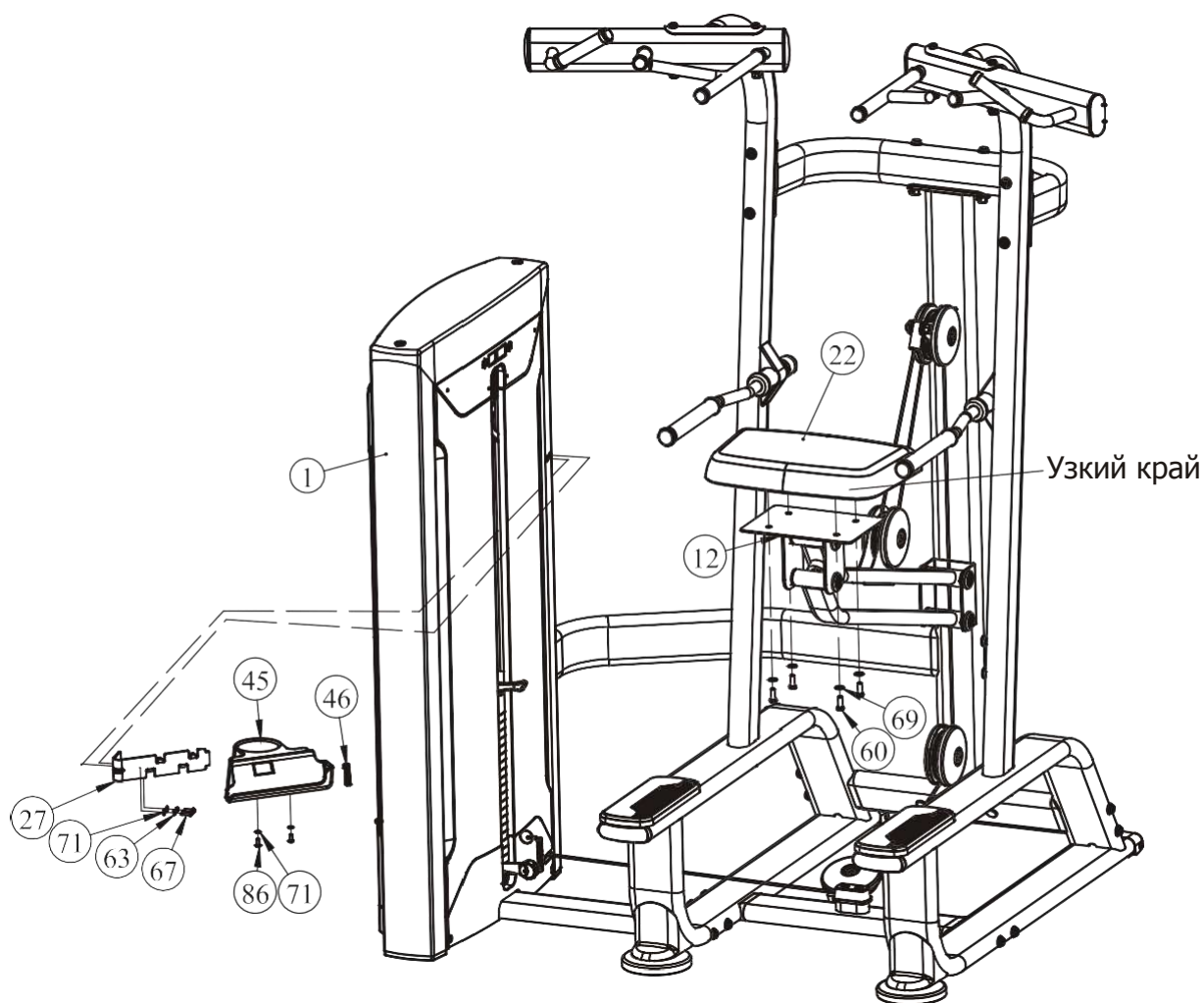


Этапы сборки

ШАГ 10

1. Прикрепите пластиковую заглушку (#46) к держателю бутылки (#45).
2. Прикрепите пластиковую заглушку (#46) к держателю для бутылки (#45) to The Bracket of Cup Holder (#27) используя: два винта M6*15 BHCS (#86), две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).
3. Далее собранную деталь (#27/#45/#46) необходимо зафиксировать на раме весового стека (#1) используя: два винта M6*20 BHCS (#67), две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71), две пружинные шайбы Ф6 (#63).
4. Прикрепите подушку (#22) к платформе (#12) используя: четыре винта M10*25 SHCS (#60), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69).

Прим: Затяните болты и гайки.



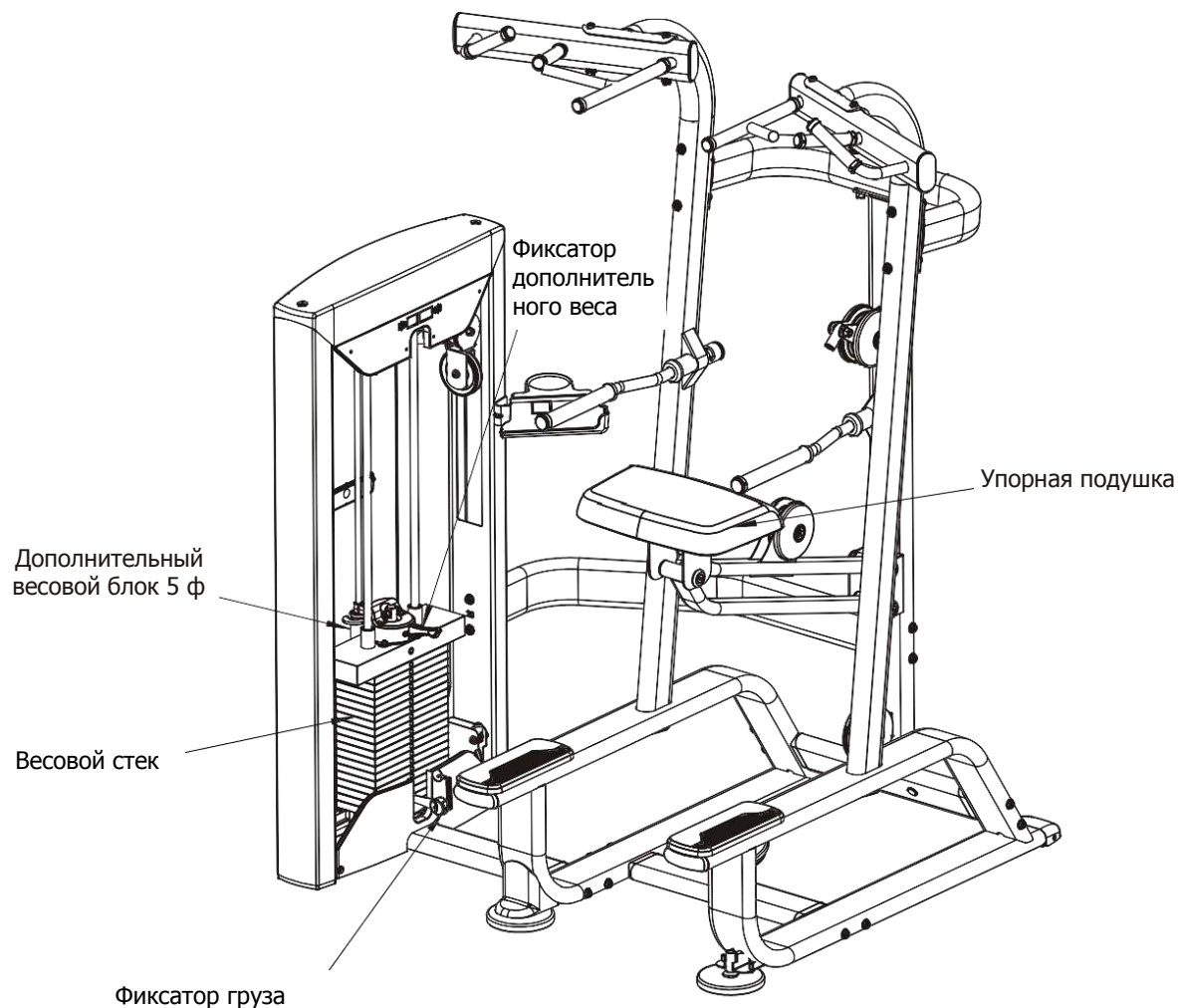
Инструкция по регулировке

Как пользоваться фиксатором груза (выбор рабочего веса)

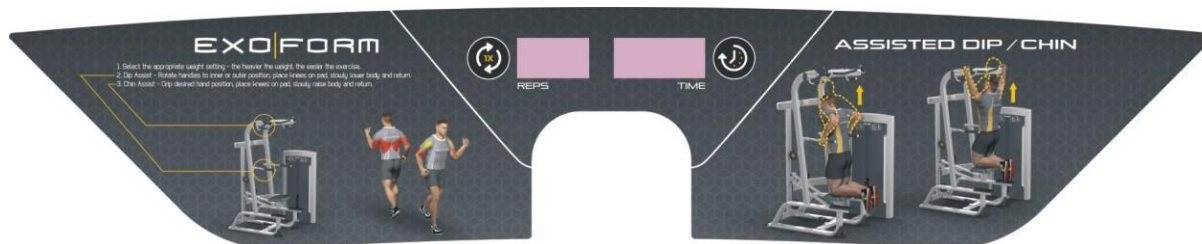
1. Выберите необходимый вес и вставьте стержень фиксатора в соответствующее отверстие.
2. Убедитесь, что стержень фиксатора полностью вставлен в отверстие.

Добавление дополнительного веса 5 ф.

1. Переведите фиксатор дополнительного веса (верхушка весового стека) в специальный паз для включения в работу 5 ф. весового блока.
2. Убедитесь, что фиксатор полностью зафиксирован.



Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес
2. **Подтягивание:** возьмитесь за рукоятки, коленями упритесь в подушку, начните подтягиваться, затем плавно вернитесь в исходное положение.
3. **Отжимание с помощью:** возьмитесь за боковые рукоятки, коленями упритесь в подушку, начните отжиматься, затем плавно вернитесь в исходное положение.



Функции мини-компьютера



1. Функции консоли

1.1 Окно TIME отображает время тренировки

Отображает время тренировки в минутах и секундах (0-99 минут, 0-59 секунд).

1.2 Окно REPS отображает количество повторов

Отображает количество повторов, диапазон от 0 до 999.

2. Кнопки

2.1 **REPS RESET:** Сброс данных окна REPS.

2.2 **TIME RESET:** Сброс данных окна TIME.

3. Режим экономии энергии

3.1 Консоль компьютера включается автоматически, при старте.

3.2 Консоль переходит в режим экономии энергии, после трех минут нахождения в режиме паузы.

Замена батареек

Замена батареек

Для работы данного мини-компьютера необходимы 2 батарейки 1.5V AA. В случае если изображение на дисплее нечеткое или отсутствует, батарейки.



Для предотвращения поломки компьютера по причине вытекания щелочи регулярно проверяйте состояние батареек.

Утилизация батареек

Утилизируйте отработавшие срок службы батарейки в специально отведенные места, не следует выбрасывать их вместе с общим мусором.



Производитель рекомендует использовать щелочные батарейки.

Маркировка веществ, содержащихся в батарейках:

Pb = в состав входит свинец

Cd = в состав входит свинец

Hg = в состав входит ртуть



Pb



Cd



Hg

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 глянцевых 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.