

Инструкция

Пресс Impulse IT9514

Полезные ссылки:

[Пресс Impulse IT9514 - 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 -----	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

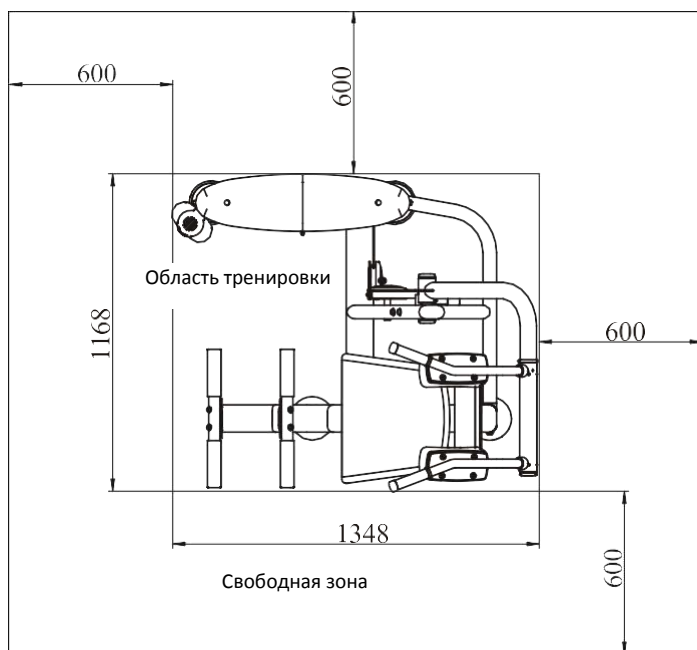
Меры предосторожности во время сборки

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 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.

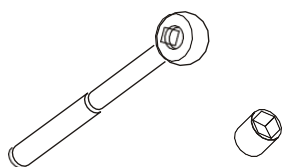
Габариты ДхШхВ: 1348 х 1168 х 1581 мм

Вес тренажера: 116.2 кг/ 256 ф.

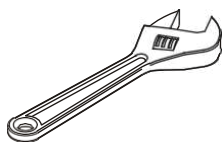
Общие рекомендации по сборке

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.

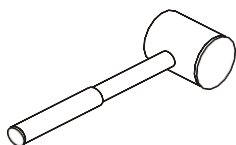
Инструменты для сборки



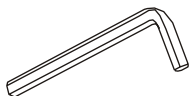
Ключ-трещетка с головкой



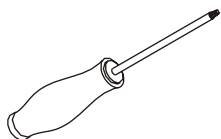
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1	IT953201ASSY	Рама весового стека	1
2	2	IT951401ASSY	Рама сиденья	1
3	3	IT951402ASSY	Опорная рама	1
4	4	IT95140300	Соединительная рама	1
5	5	IT951404ASSY	Подвижный рычаг	1
6	6	IT951405ASSY	Рукоятки	1
7	7	IT95140600	Трос	1
8	8	IT951709ASSY	Упор для ног	2
9	9	SD1000B3000ASSY	Регулируемая опора	2
10	10	SG500110400V5	Ролик 4.5"	3
11	11	IT93149300	Проставка 300	2
12	12	IT95141100	Втулка	1
13	13	IT95141200	Пружина	1
14	14	CWRVL0101100	Пластина	1
15	15	IT95016000	Пластиковый кожух	3
16	17	IT95142100	Валик	2
17	18	IT95322000	Упорная подушка	1
18	19	IT95211000	Сиденье	1
19	21	IT950121ASSY	Верхняя рамка	1
20	22	IT950122ASSY	Нижняя рамка	2
21	23	IT95012300	Задняя рамка	1
22	42	IT95014200	Верхняя плита	1
23	44	IT95014400	Направляющие ф19*1242	2
24	51	IT95015100	Верхняя крышка	1
25	52	IT95015200	Кожух для крепления информационного стикера	1
26	53	IT95015300	Переднее зачехление	1
27	54	IT95015400	Правое переднее зачехление	1
28	55	IT95015500	Верхнее заднее зачехление	1
29	56	IT95015600	Заднее зачехление	1
30	92	IT801210300P11C	Держатель для бутылки	1
31	101	IT80023000	Резиновый амортизатор	2

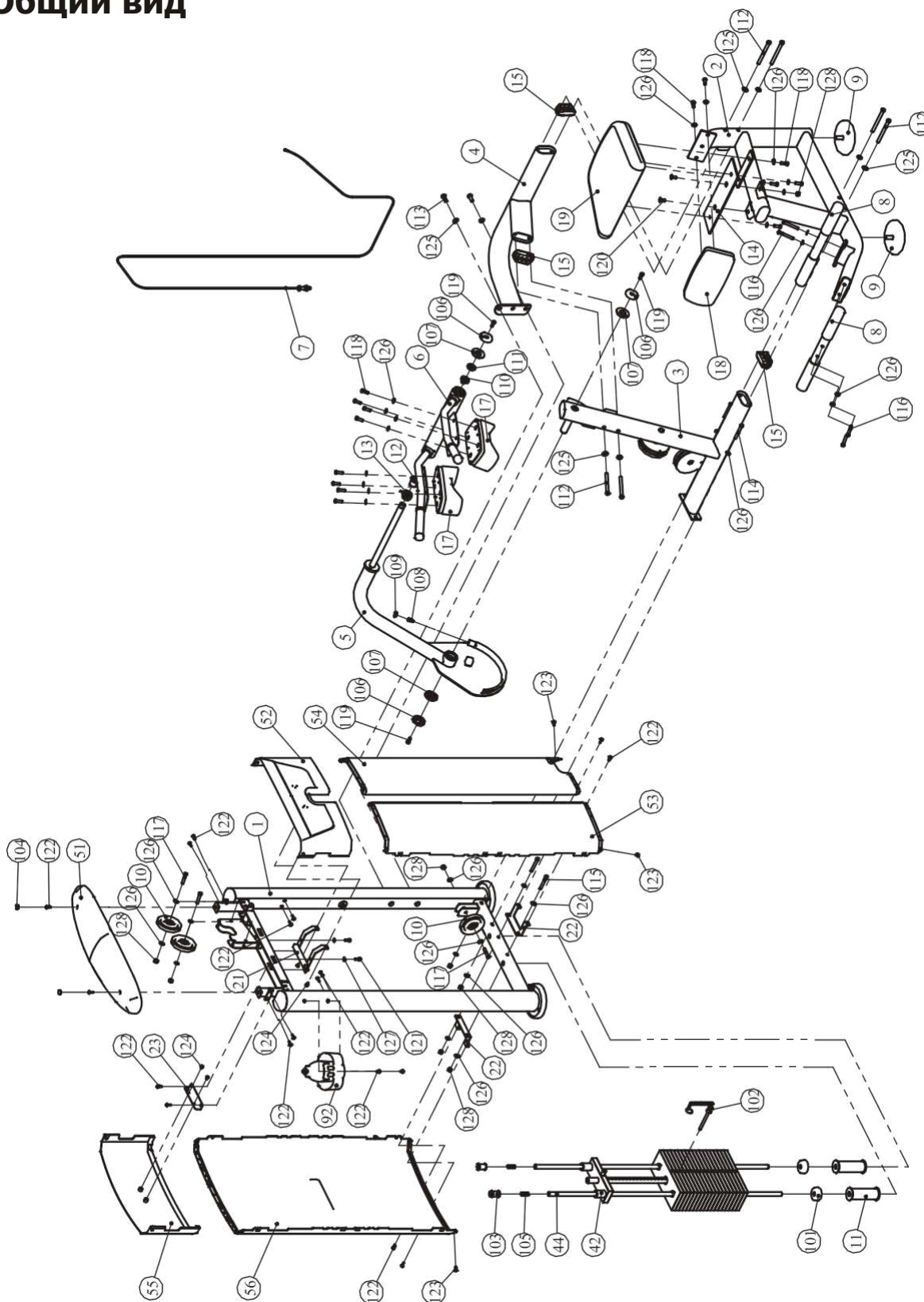
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
32	102	IT90012000V1	Фиксатор грузов	1
33	103	IT95016100	Втулка-фиксатор $\varnothing 25^* \varnothing 19^* 45$ для направляющих	2
34	104	IT95016500	Заглушка $\varnothing 16.5^* 6.88$	2
35	105	HFOPT900-04A0602	Пружина	2
36	106	FE97211900	Заглушка $\varnothing 60$	3
37	107	FE97212000	Кольцо $\varnothing 62.5^* 5$	3
38	108	HFOPT900-04A1400	Наконечник	1
39	109	V22500	Заглушка	1
40	110	CWRVL0033700	Кольцо	1
41	111	CWRVL0033800	Кольцо	1
42	112	GB70BTM12*135DN18	SHCS винт M12*135	6
43	113	GB70BTM12*30DN18	SHCS винт M12*30	2
44	114	GB70BTM10*80DN18	SHCS винт M10*80	2
45	115	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт M10*75	2
46	116	GB70BTM10*70DN18	SHCS винт M10*70	4
47	117	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	3
48	118	GB70BTM10*30DN18	SHCS винт M10*30	14
49	119	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	3
50	120	CNLM10*25DN20	FHCS винт M10*25	2
51	121	GB70M8*20N19	SHCS винт M8*20	2
52	122	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт M6*20	18
53	123	GB818M6*10DHS2	CRPHS винт M6*16	4
54	124	GB818M6*16DHS2	CRPHS винт M6*10	4
55	125	GB9512DN2	Плоская шайба $\varnothing 13^* \varnothing 24^* 2.5$	8
56	126	GB9510DN2	Плоская шайба $\varnothing 11^* \varnothing 20^* 2$	34
57	127	GB958DN2	Плоская шайба $\varnothing 9^* \varnothing 16^* 1.6$	2
58	128	NM10DN2	Гайка M10	9
59	129	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
60	130	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
61	131	LW200BS	Отвертка $\varnothing 6^* 117$	1
62	132	YHY	Смазка	1

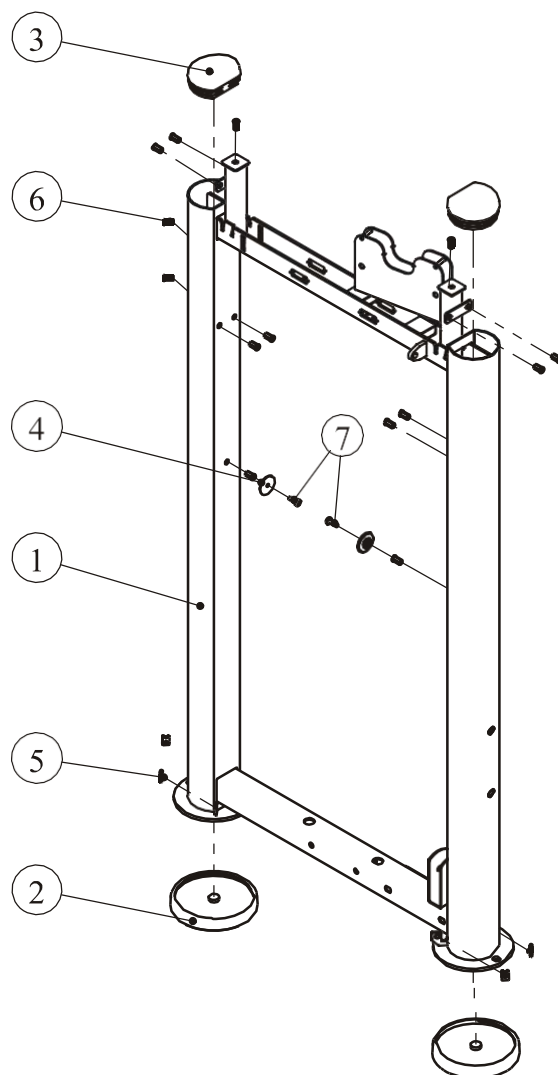
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Список деталей и сборочный чертеж

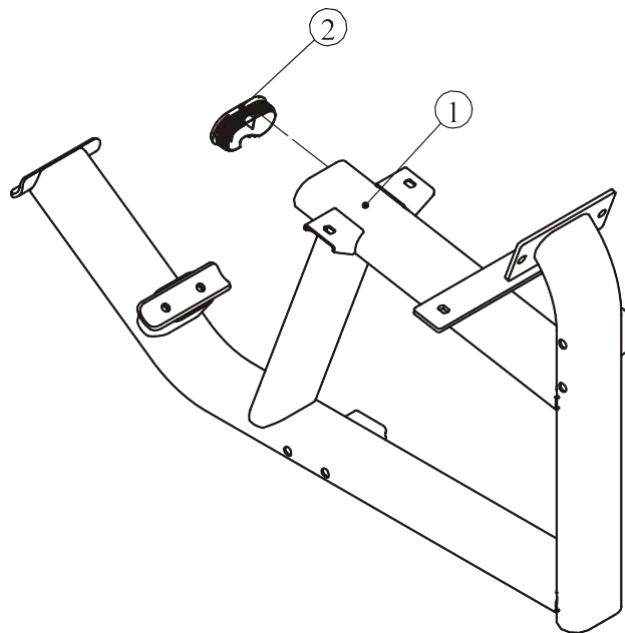
Рама весового стека



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1	IT95320100	Рама весового стека	1
2	1.2	IT95015700	Регулируемые опоры	2
3	1.3	IT95015800	Заглушка $\varnothing 95 \times 81.1$	2
4	1.4	IT95015900	Пластиковая шайба	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

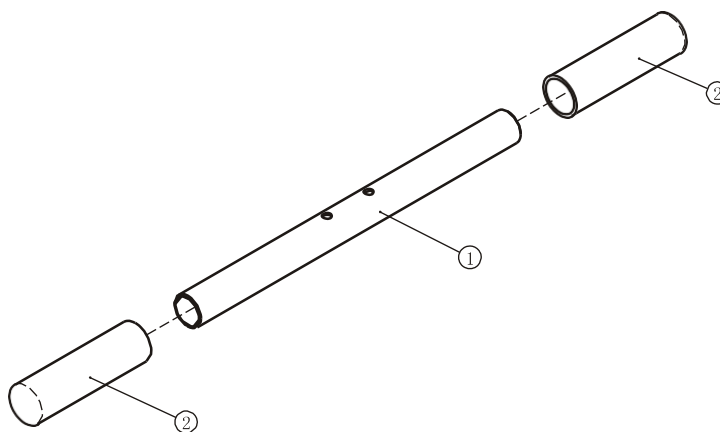
Список деталей и сборочный чертеж

Рама сиденья



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.1	IT95140100	Рама сиденья	1
2	2.2	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1

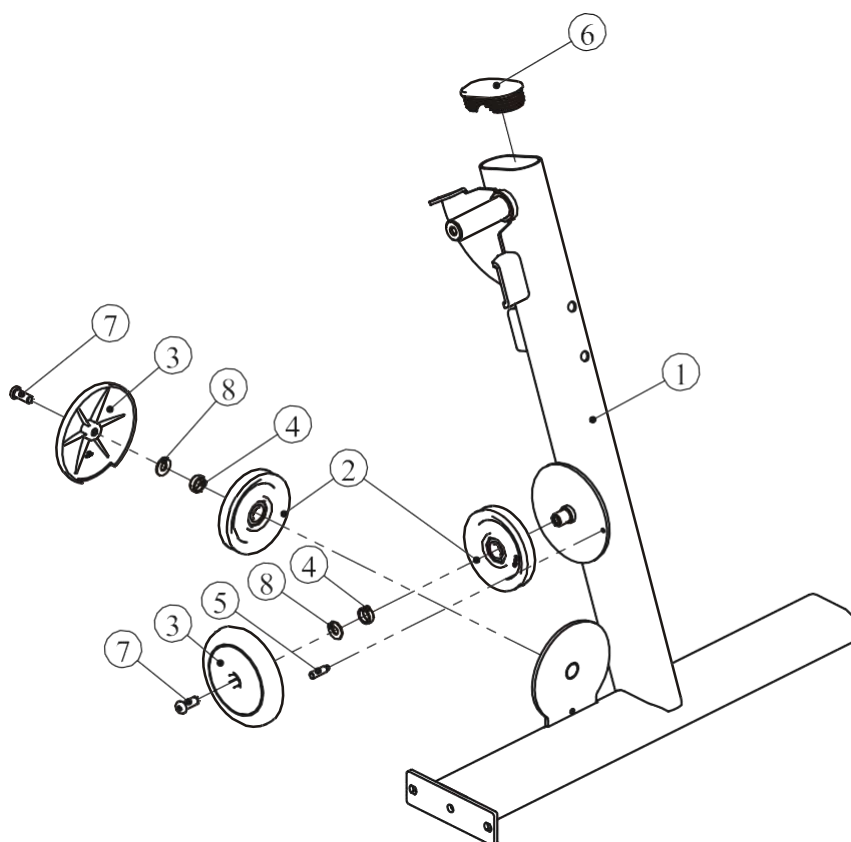
Упор для ног



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	8.1	IT95170900	Упор для ног	1
2	8.2	FE970112000	Насадка	2

Список деталей и сборочный чертеж

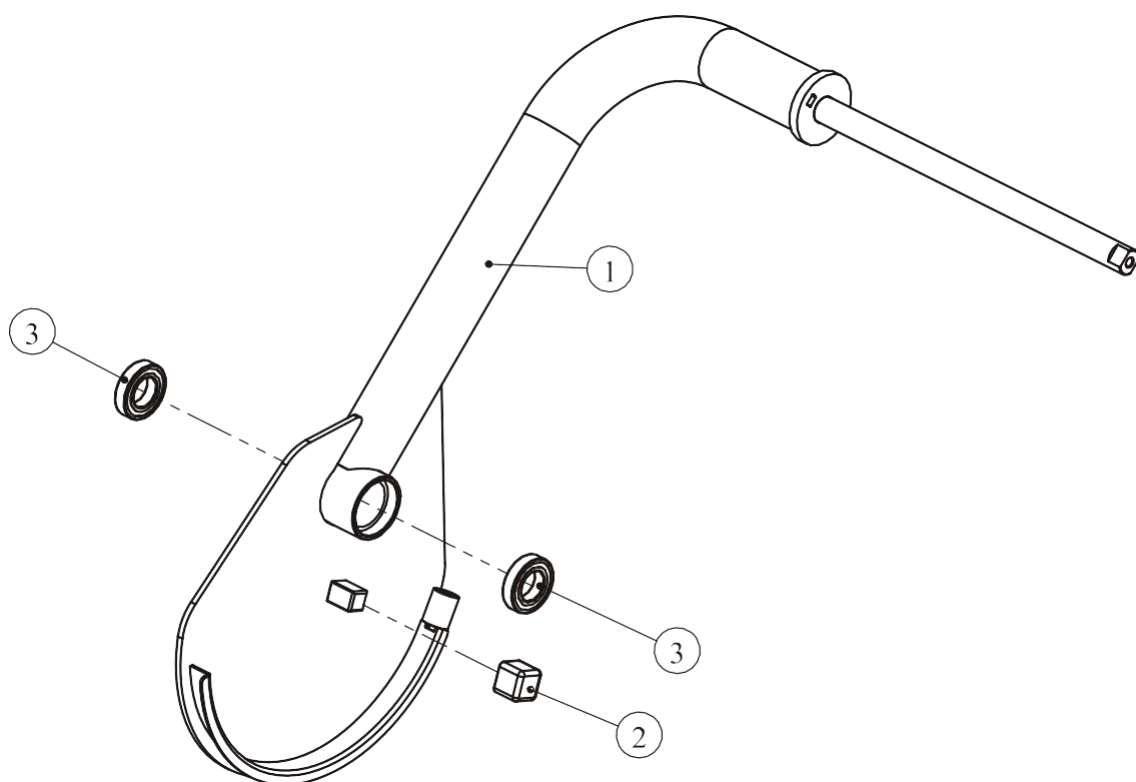
Опорная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	3.1	IT95140200	Опорная рама	1
2	3.2	IT95057800	Ролик 4.5"	2
3	3.3	IT95016400	Кожух ролика	2
4	3.4	FE97122100	Проставка 1	2
5	3.5	FE97122300	Ось	1
6	3.6	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1
7	3.7	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	2
8	3.8	DQ10N19B	Плоская шайба ф11*ф25*2	2

Список деталей и сборочный чертеж

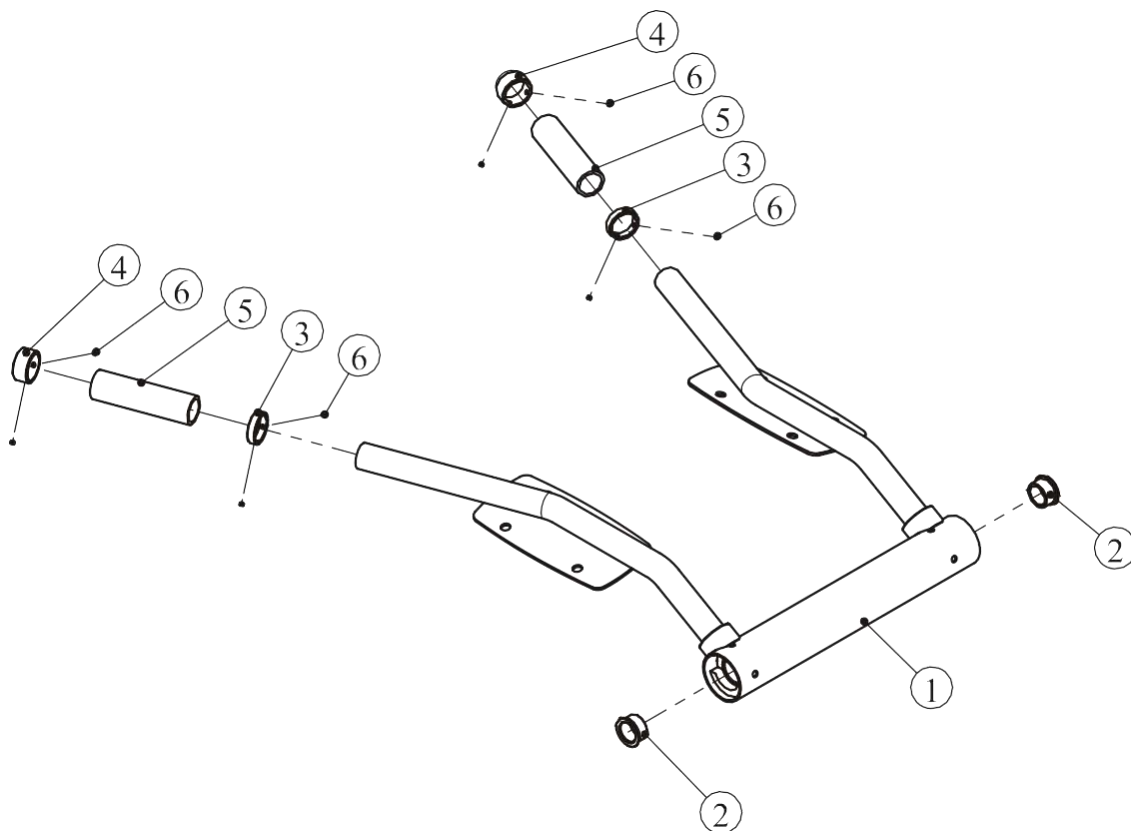
Подвижный рычаг



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	5.1	IT95140400	Подвижный рычаг	1
2	5.2	FE97213100	Втулка	1
3	5.3	GB2766006-2ZNBK	Подшипник	2

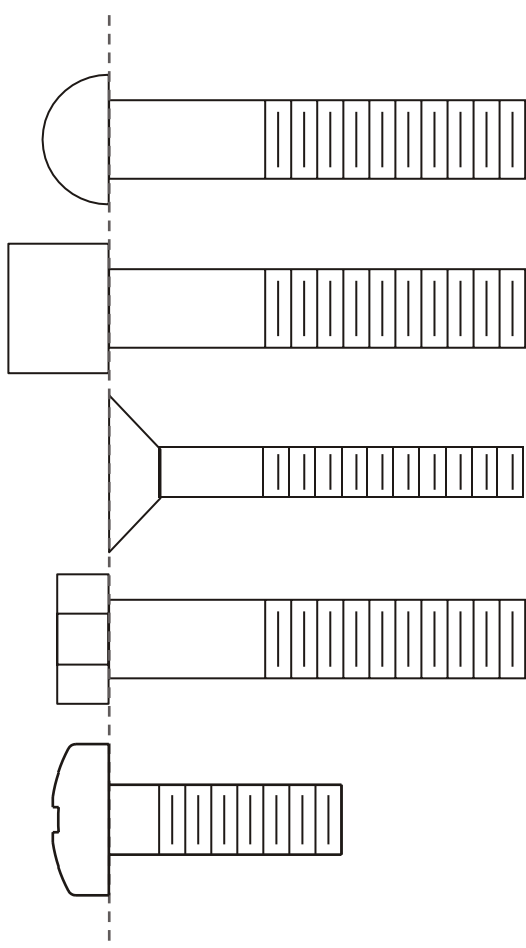
Список деталей и сборочный чертеж

Рукоятки



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	6.1	IT95140500	Рама с рукоятками	1
2	6.2	MFT-7003100	Проставка $\Phi 38 * \Phi 25.8 * 18$	2
3	6.3	V38900	Алюминиевое кольцо	2
4	6.4	V39000	Алюминиевая заглушка	2
5	6.5	026-01PL0235-17	Насадка	2
6	6.6	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	8

Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Болт 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



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.

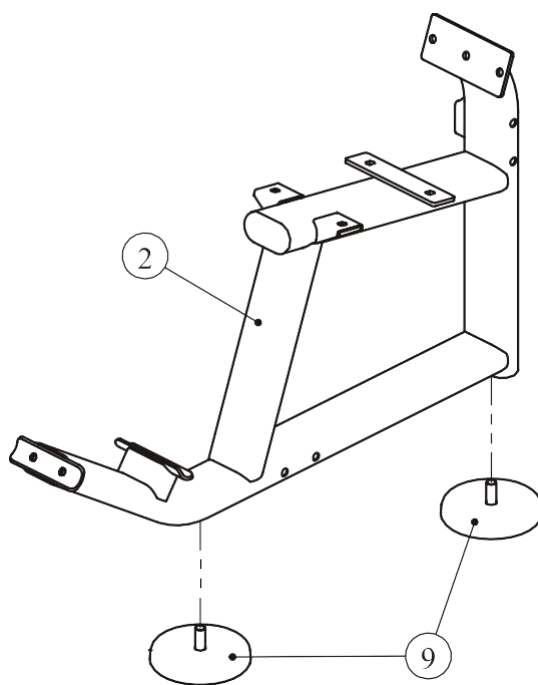
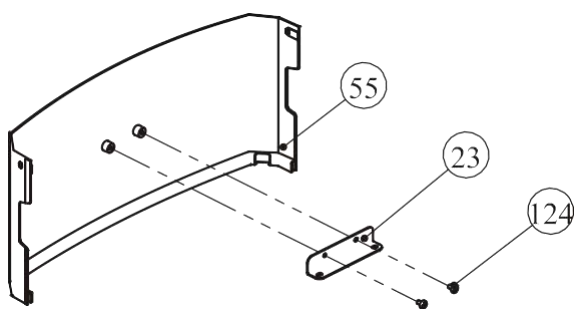
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите две регулируемые опоры (#9) к раме сиденья (#2).
2. Прикрепите заднюю рамку (#23) к верхнему заднему зачехлению (#55) используя: два винта М6*10 CRPHS (#124).

Примечание: Затяните болты.



Этапы сборки

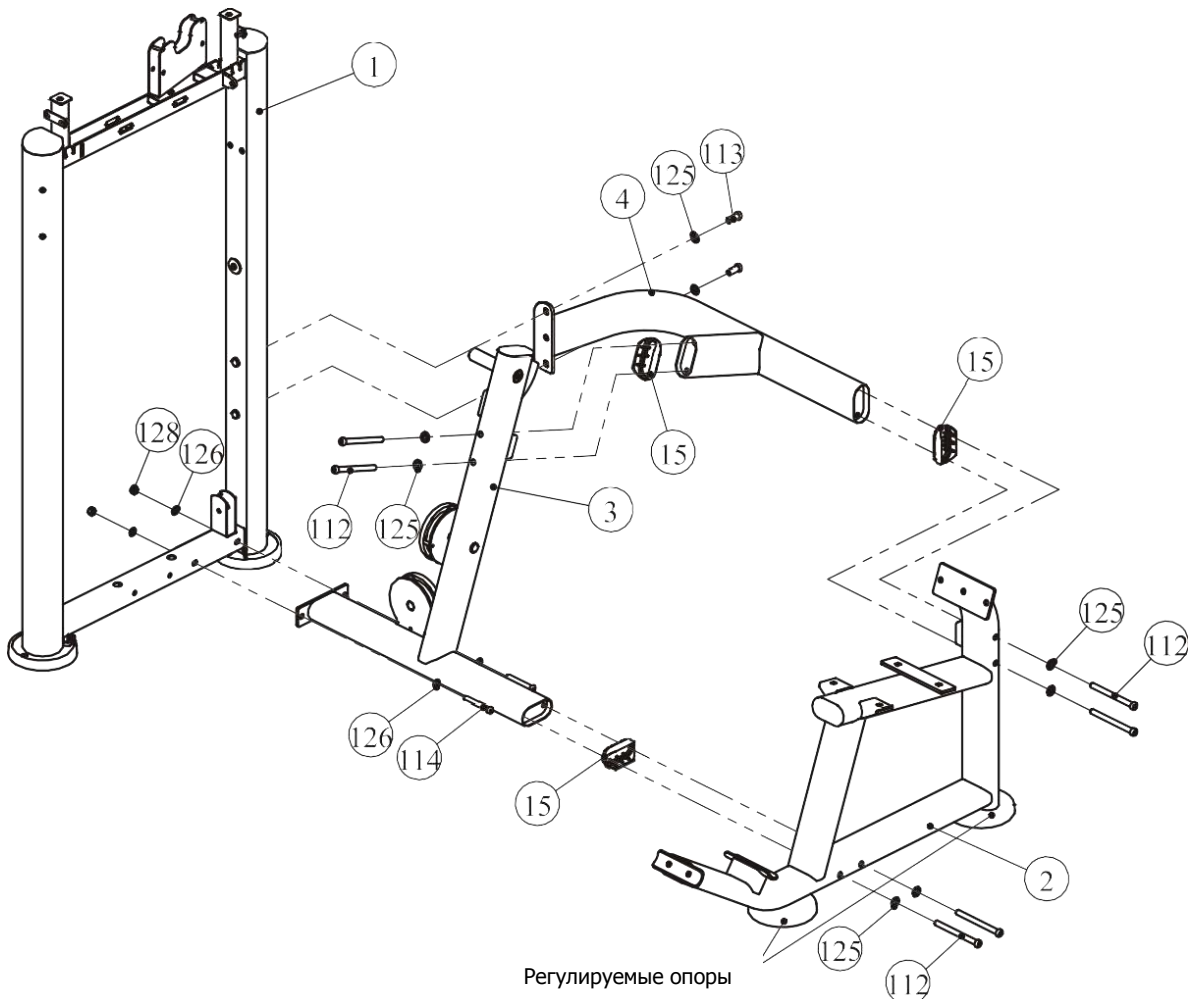
ШАГ 2

Прикрепите опорную раму (#3) и соединительную раму (#4) к раме весового стека (#1) и к раме сиденья (#2) используя:

- три пластиковые заглушки (#15)
- шесть винтов M12*135 SHCS (#112)
- два винта M12*30 SHCS (#113)
- два винта M10*80 SHCS (#114)
- две гайки M10 (#128)
- четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#126)
- восемь плоских шайб Ф13*Ф24*2.5 (#125)

Примечание:

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



Этапы сборки

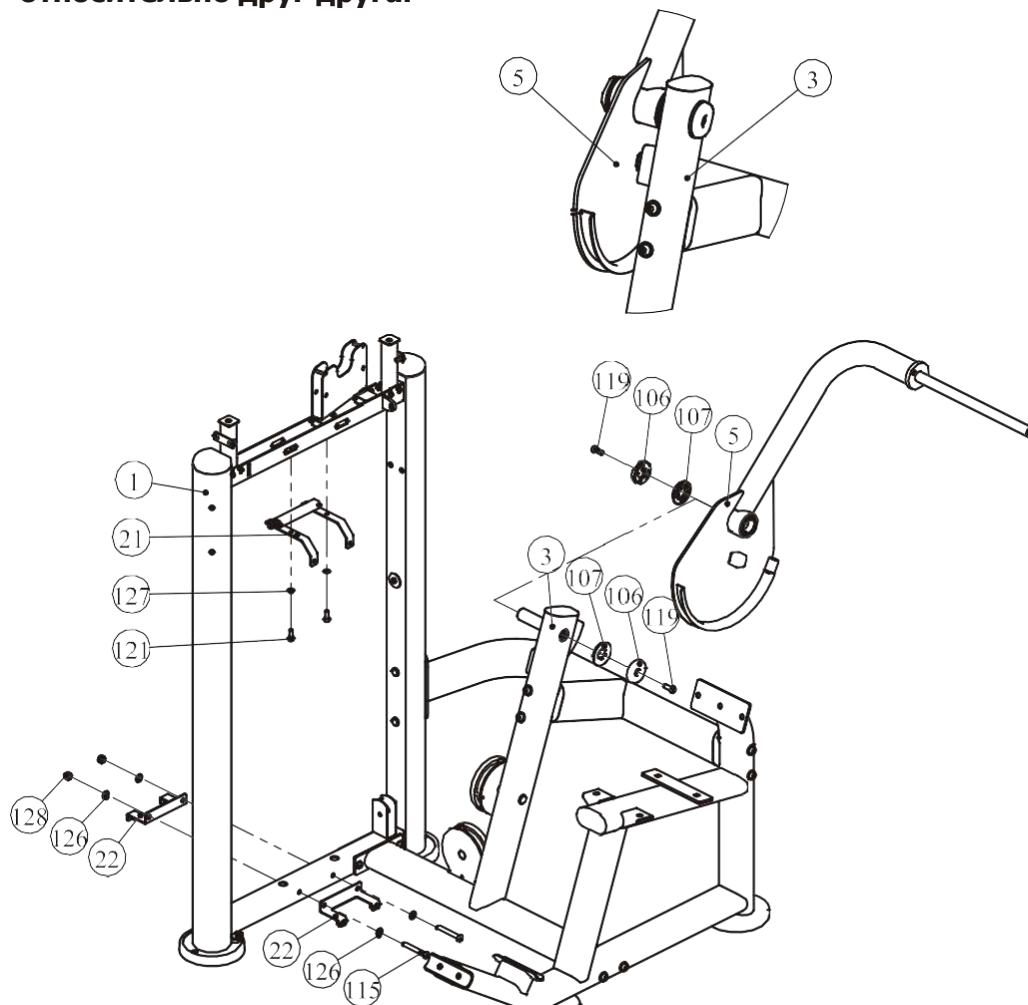
ШАГ 3

1. Прикрепите подвижный рычаг (#5) к опорной раме (#3) используя:
 - две заглушки Ф60 (#106).
 - два кольца Ф62.5*5 (#107)
 - два винта М10*25 SHCS (#119)
2. Прикрепите верхнюю рамку (#21) и две нижние рамки (#22) к раме весового стека (#1) используя:
 - два винта М8*20 SHCS (#121)
 - две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#127)
 - два винта М10*75 SHCS (#115)
 - четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#126)
 - две гайки М10 (#128)

Примечание:

1. Затяните болты и гайки.

2. Обратите внимание на расположение опорной рамы (#3) и подвижной рамы (#5) относительно друг друга.



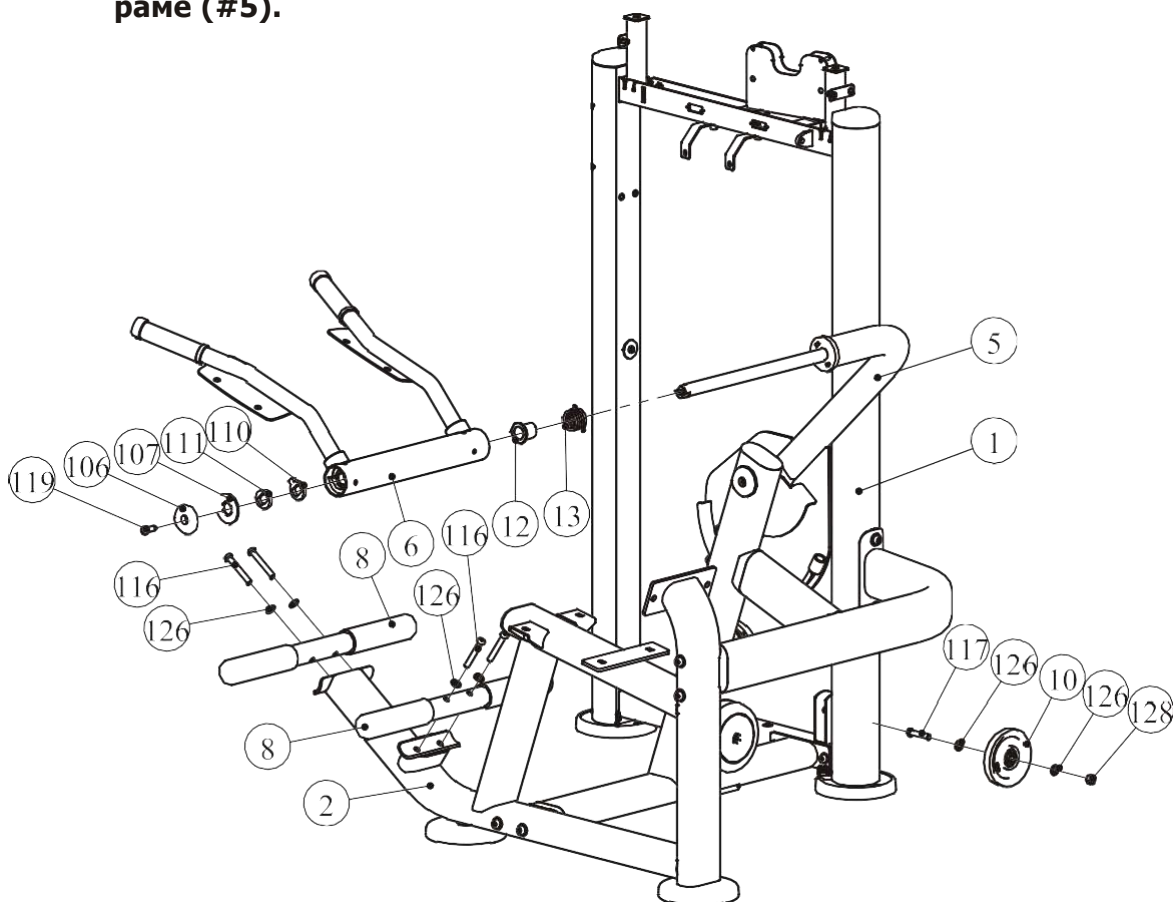
Этапы сборки

ШАГ 4

1. Прикрепите один ролик 4.5" (#10) к раме весового стека (#1) используя: один винт M10*50 SHCS (#117), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#126), одну гайку M10 (#128).
2. Прикрепите два упора для ног (#8) к раме сиденья (#2) используя: четыре винта M10*70 SHCS (#116), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#126).
3. Прикрепите втулку (#12) и пружину (#13) к раме с рукоятками (#6), затем прикрепите раму с рукоятками (#6) к подвижной раме (#5) используя: одно кольцо (#110), одно кольцо (#111), одну заглушку Ф60 (#106), одно кольцо Ф62.5*5 (#107) один винт M10*25 SHCS (#119).

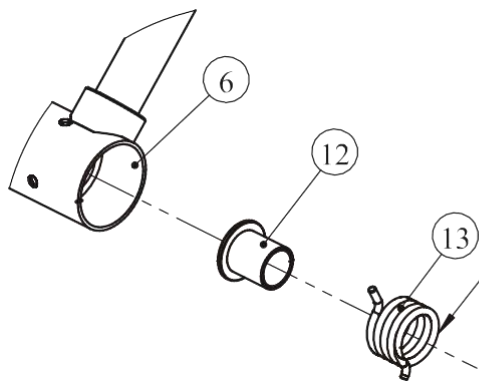
Примечание:

1. Затяните болты и гайки.
2. Обратите внимание на направление втулки (#12) и пружины (#13).
3. Вставьте более длинный конец пружины (#13) в отверстие на раме рукояток (#6).
4. Более короткий конец пружины (#13) прикрепите к подвижной раме (#5).

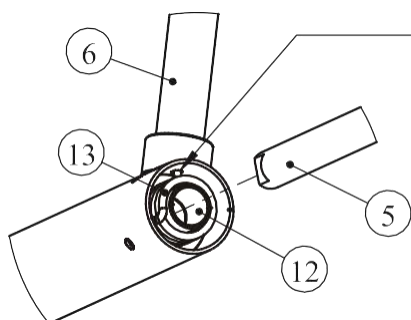


Этапы сборки

ШАГ 4

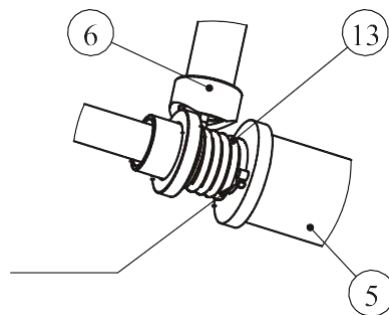


1. Вставьте втулку (#12) в пружину (#13).
Примечание: Обратите внимание на направление, указанное на рисунке.

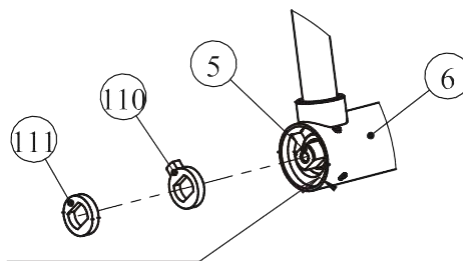


2. Вставьте более длинный конец пружины (#13) отверстие на раме рукояток (#6).

3. Более короткий конец пружины (#13) прикрепите к подвижной раме (#5).



4. Придерживая раму с рукоятками (#6), вставьте кольцо (#110) и кольцо (#111).



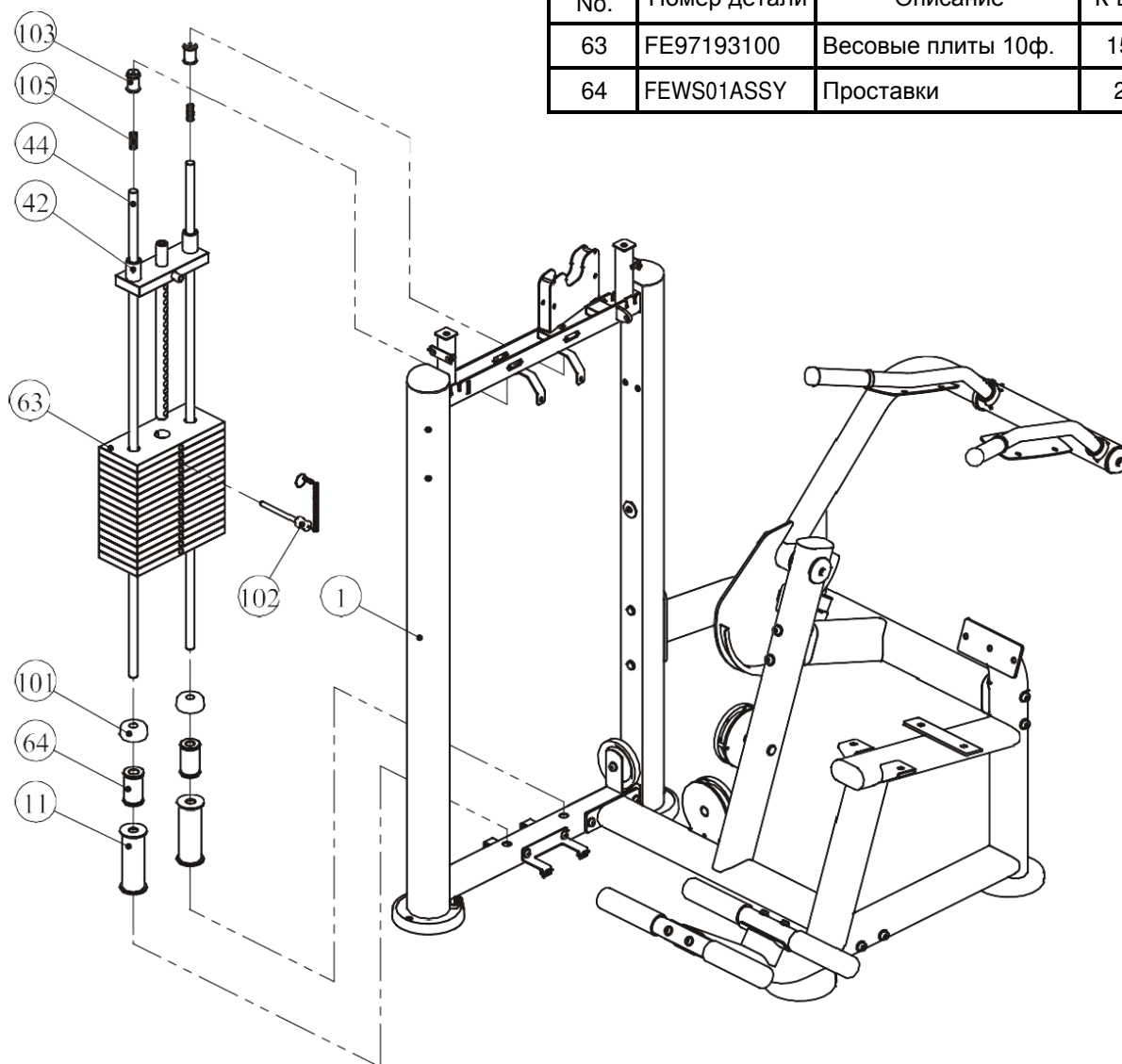
Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#44), два резиновых амортизатора (#101), пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#63), две проставки (#64) и одну верхнюю плиту в сборе (#42). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#103), две пружины (#105).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#102) к верхней плите в сборе (#42).

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

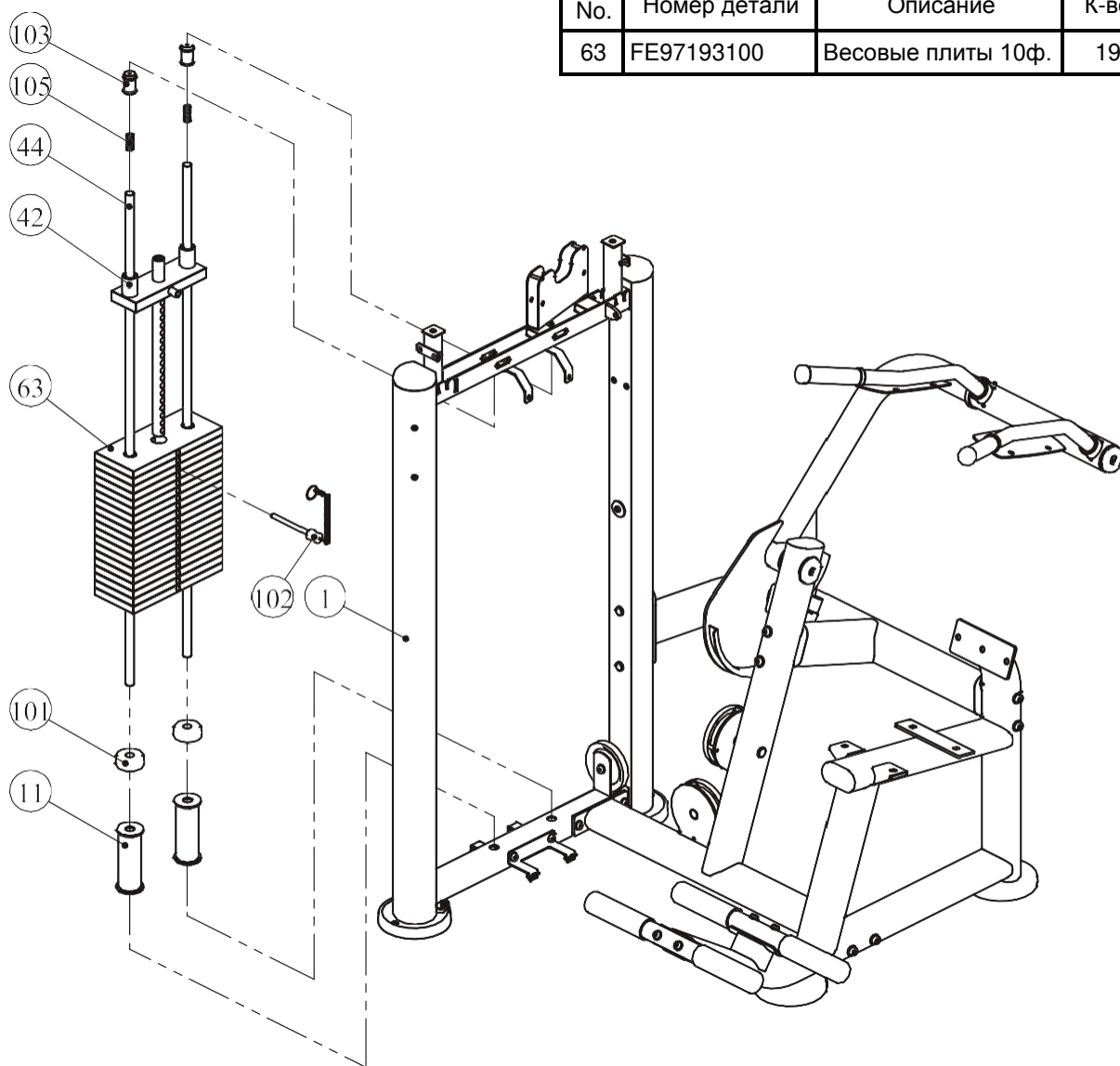


Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#44), два резиновых амортизатора (#101), девятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#63), и одну верхнюю плиту в сборе (#42). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#103), две пружины (#105).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#102) к верхней плите в сборе (#42).

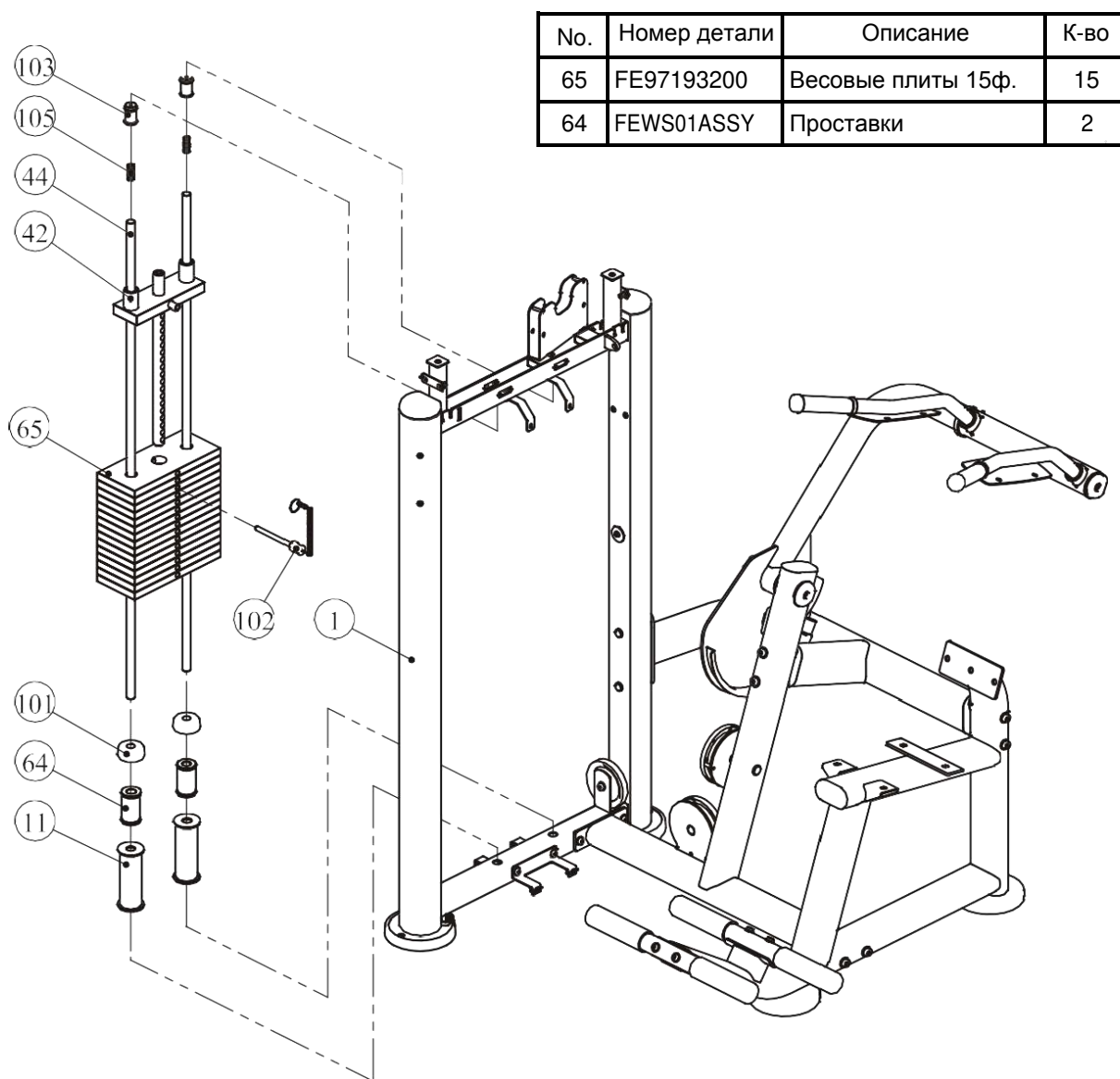


Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#44), два резиновых амортизатора (#101), пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#65), две проставки (#64) и одну верхнюю плиту в сборе (#42). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две направляющие $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#103), две пружины (#105).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#102) к верхней плите в сборе (#42).



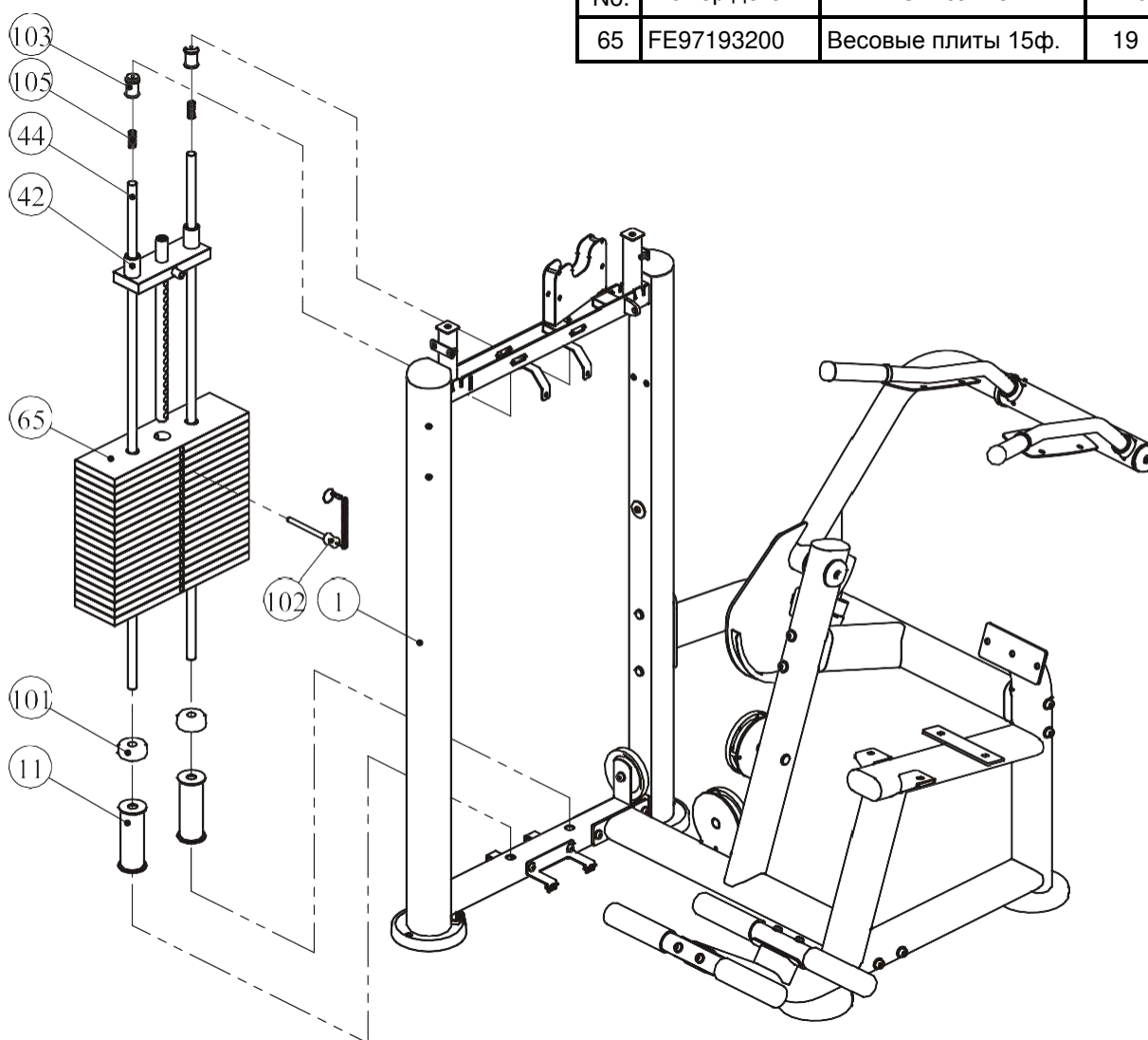
Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#44), два резиновых амортизатора (#101), девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#65) и одну верхнюю плиту в сборе (#42). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две направляющие $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#103), две пружины (#105).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#102) к верхней плите в сборе (#42).

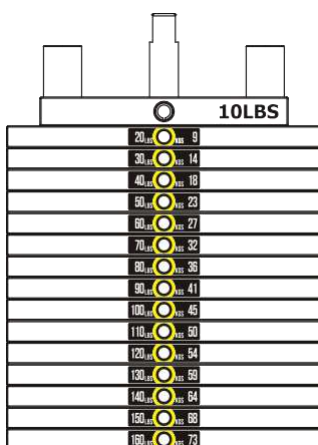
№.	Номер детали	Описание	К-во
65	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	19



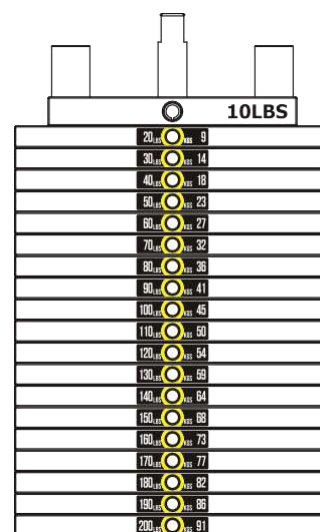
Этапы сборки

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

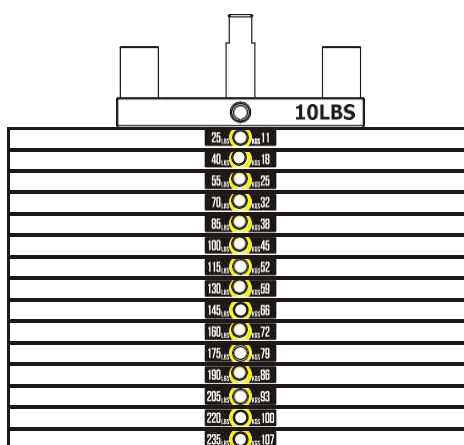


20-160φ.

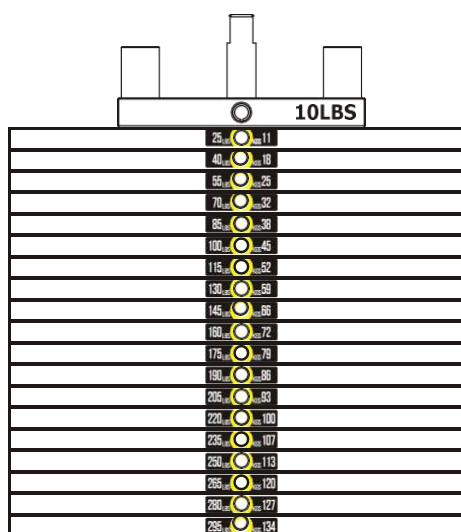


20-200φ.

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



25-235φ.



25-295φ.

Этапы сборки

ШАГ 6

1. Прикрепите два ролика 4.5" (#10) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10*50 SHCS (#117), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#126), две гайки M10 (#128).
2. Прикрепите трос (#7) к верхней плите (#42).
3. Прикрепите трос (#7) к подвижной раме (#5) используя: один наконечник (#108)
4. Прикрепите заглушку (#109) к подвижной раме (#5).

Примечание: Затяните болты и гайки.

ШАГ 7

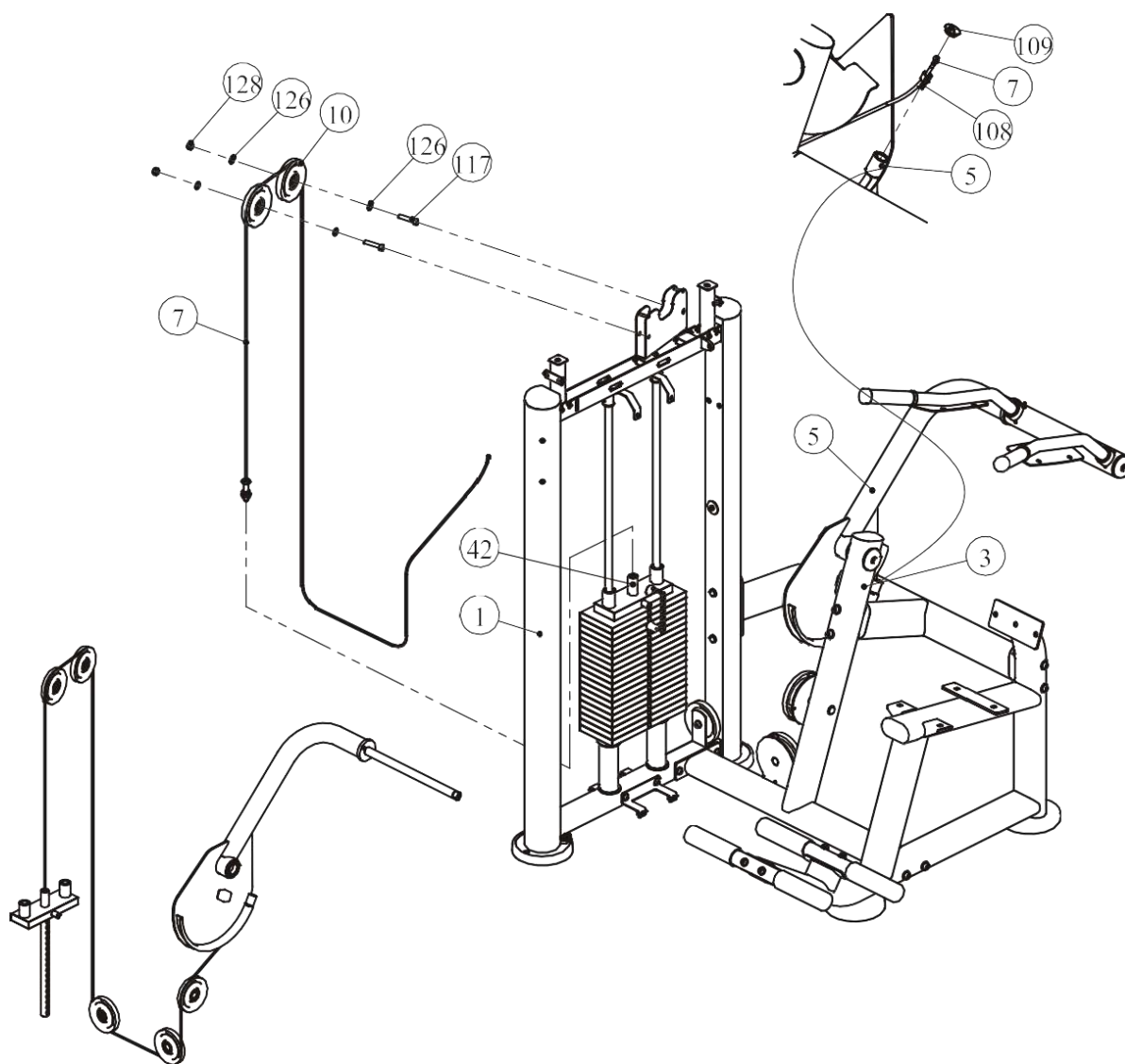
Совет: Заранее прикрутите две нижние рамки 8-ю болтами к раме весового стека, затем прикрепите другими болтами задний и передний кожух, затяните.

1. Прикрепите правое переднее зачехление (#54) и левое переднее зачехление (#53) к нижней рамке (#22) и к раме весового стека (#1) используя: четыре винта M6*20 CRPHS (#122), два винта M6*16 CRPHS (#123).
2. Прикрепите заднее зачехление (#56) к нижней рамке (#22) и к раме весового стека (#1) используя: четыре винта M6*20 CRPHS (#122), два винта M6*16 CRPHS (#123).
3. Прикрепите кожух информационного стикера (#52) к верхней рамке (#21) и к раме весового стека (#1) используя: два винта M6*20 CRPHS (#122), два винта M6*10 CRPHS (#124).
4. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#55) к верхней рамке (#21) и к раме весового стека (#1) используя: четыре винта M6*20 CRPHS (#122).
5. Прикрепите верхнюю крышку (#51) к раме весового стека (#1) используя: два винта M6*20 CRPHS (#122), две заглушки Ф16.5*6.88 (#104).
6. Прикрепите держатель для бутылки (#92) к раме весового стека (#1) используя: два винта M6*20 CRPHS (#122).

Примечание: Затяните болты.

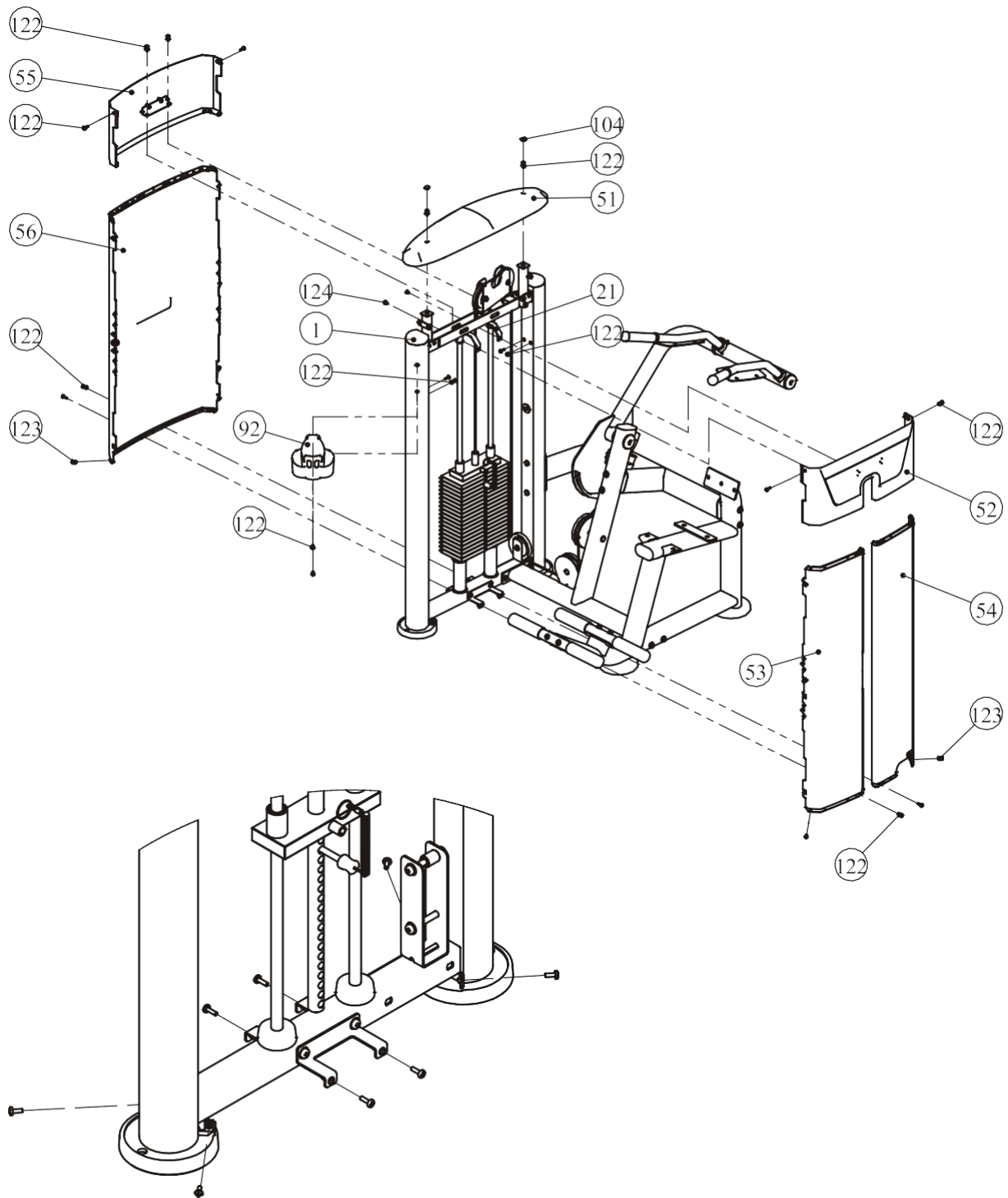
Этапы сборки

ШАГ 6



Этапы сборки

ШАГ 7

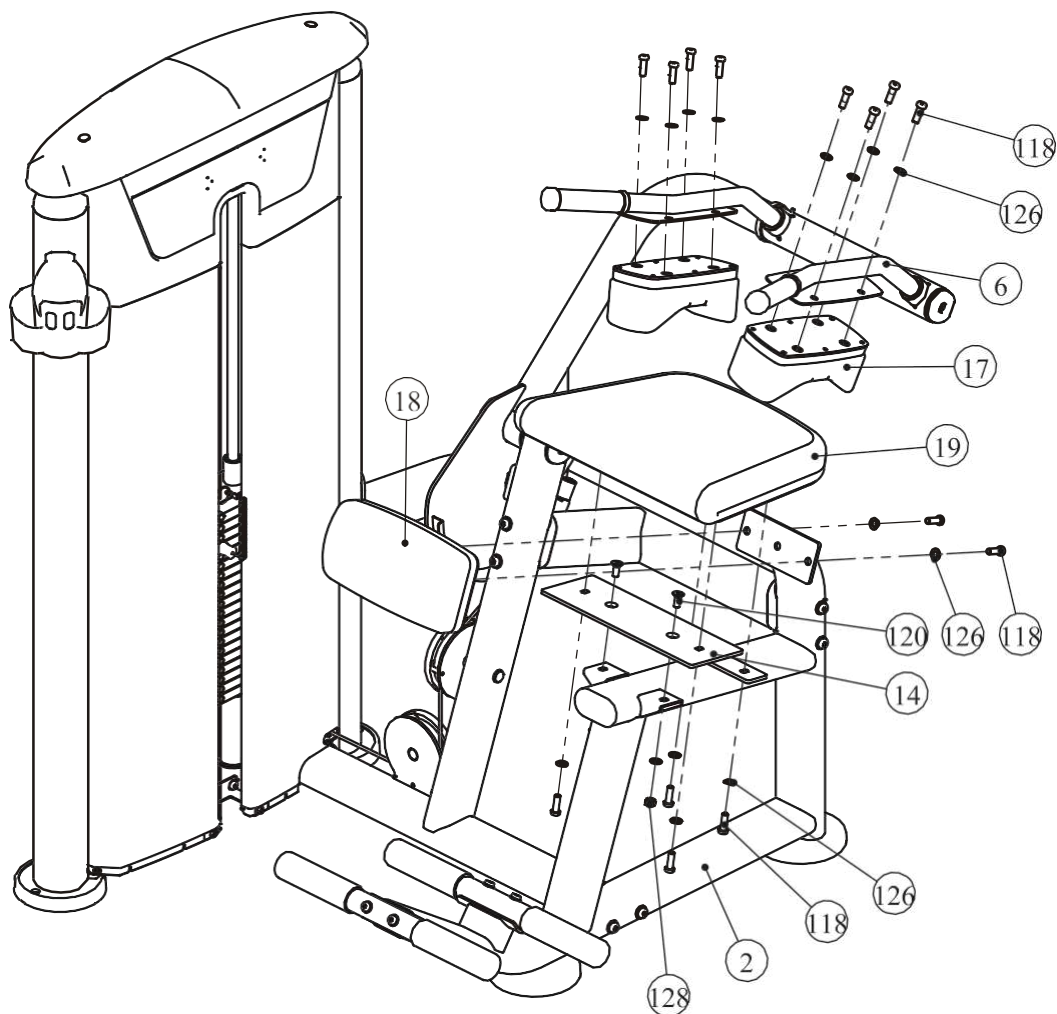


Этапы сборки

ШАГ 8

1. Прикрепите пластину (#14) к раме сиденья (#2) используя:
два винта M10*25 FHCS(#120)
две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#126)
две гайки M10 (#128)
2. Прикрепите сиденье (#19) к пластине (#14) и к раме сиденья (#2) используя:
четыре винта M10*30 SHCS (#118)
четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#126)
3. Прикрепите упорную подушку (#18) к раме сиденья (#2)
используя: два винта M10*30 SHCS (#118)
две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#126)
4. Прикрепите два валика (#17) раме с рукоятками (#6) используя:
восемь винтов M10*30 SHCS (#118)
восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#126)

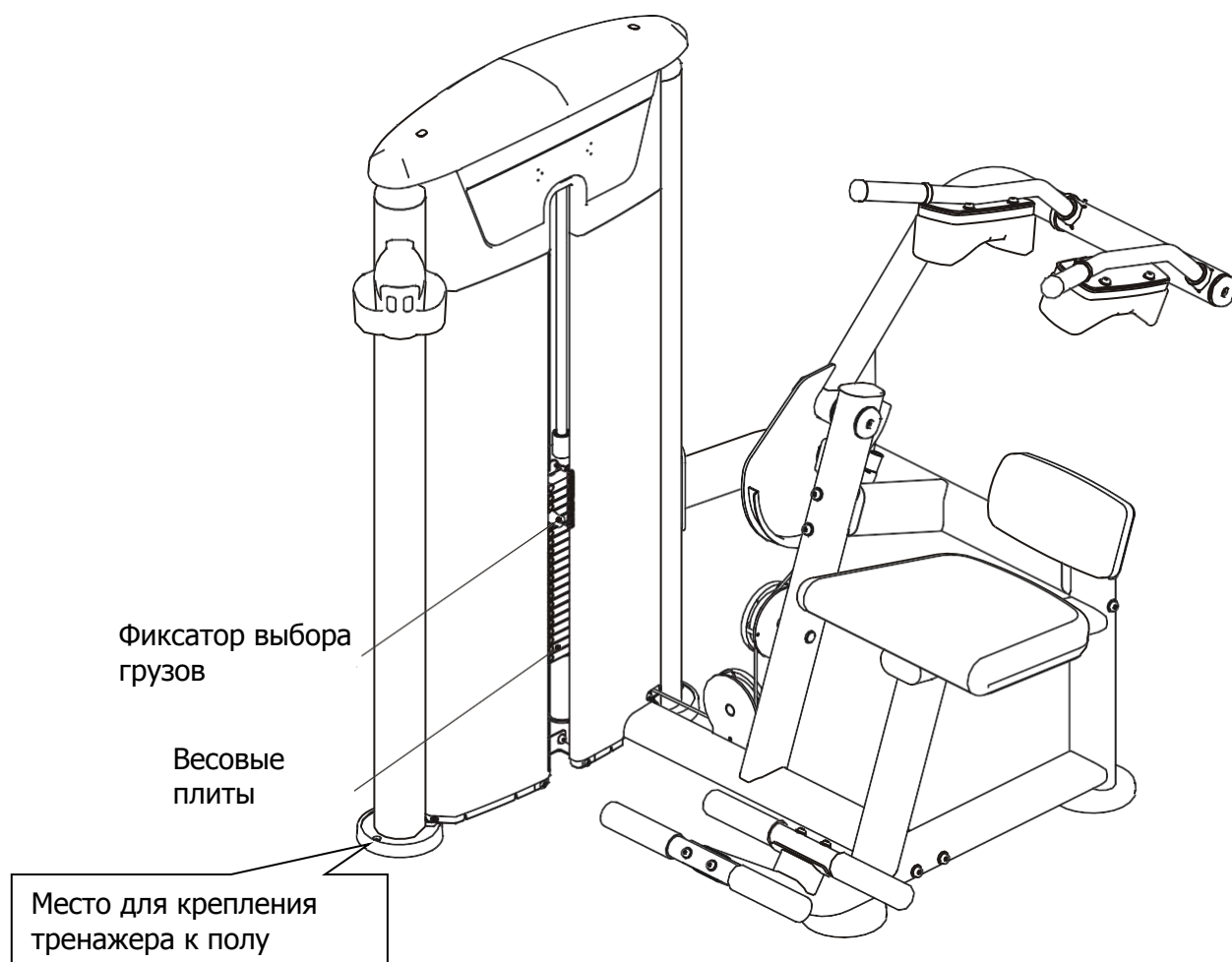
Примечание: Затяните болты.



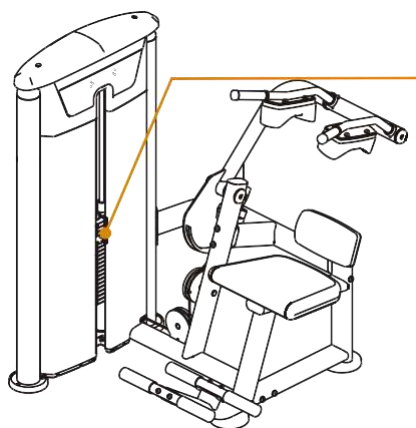
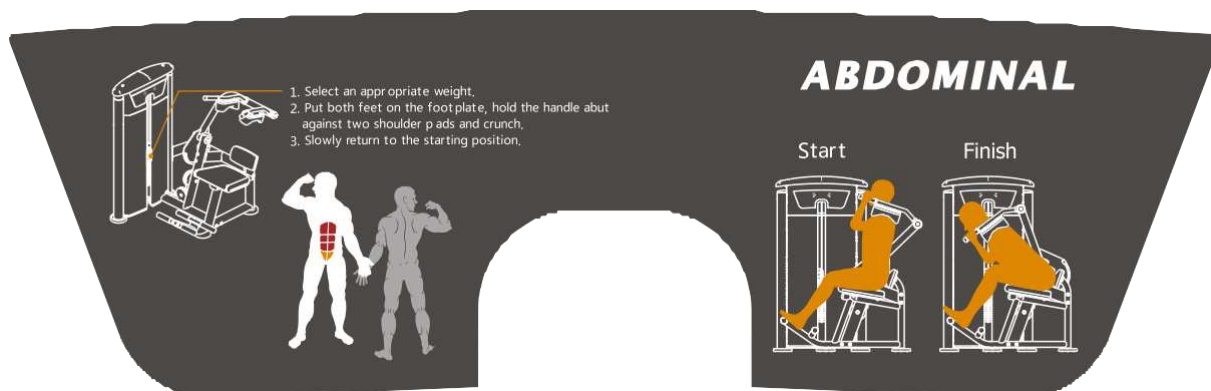
Инструкция по регулировке

Выбор грузов

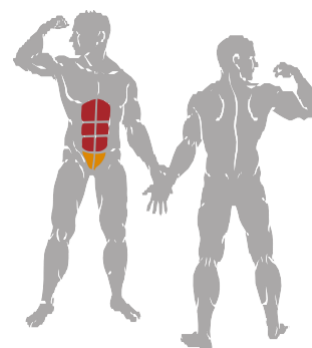
1. Выберите необходимый вес, согласно шкале весов, расположенной на весовых плитах. Вставьте селектор выбора грузов в отверстие весового стека.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.



Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес
2. Поставьте ноги на упор для ног, возьмитесь за рычаги, плечи должны быть зафиксированы валиками. Начните выполнять сгибание как показано на рисунке
3. Затем плавно вернитесь в исходное положение



Исходное положение

Конечное положение

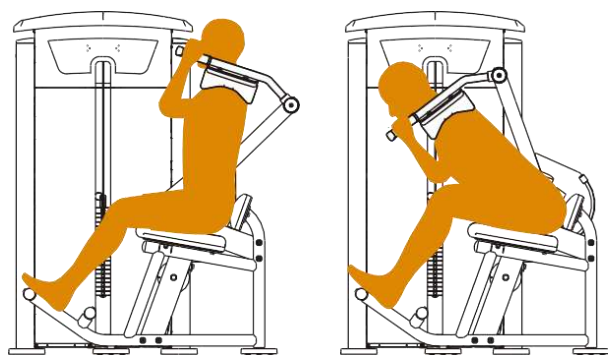


График технического обслуживания

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 изнашивается 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 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.