

Инструкция

Пресс/Разгибание спины Impulse IT9534

Полезные ссылки:

[Пресс/Разгибание спины Impulse IT9534 - смотреть на сайте](#)

ВНИМАНИЕ!

Любая часть информации, содержащаяся в данном руководстве пользователя, может быть изменена без предварительного уведомления. Актуальная информация отражена на официальном сайте поставщика оборудования ООО «СпортРус»: www.aerofit.ru. Производитель оставляет за собой право вносить изменения без предупреждения в конструкцию изделия, не ухудшающие его потребительских свойств.

Содержание

Инструкция по технике безопасности -----	3
Общие рекомендации по сборке -----	5
Сборочный чертеж и список деталей -----	6
Тип крепежа -----	18
Инструкция по сборке -----	19
Этапы сборки -----	20
Инструкция по регулировке -----	34
Техника выполнения упражнения -----	35
График технического обслуживания -----	36
Общая информация о техническом обслуживании -----	37
Общие рекомендации -----	38

ПОКУПАТЕЛЬ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

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

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

Инструкция по технике безопасности

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

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

Инструкция по технике безопасности

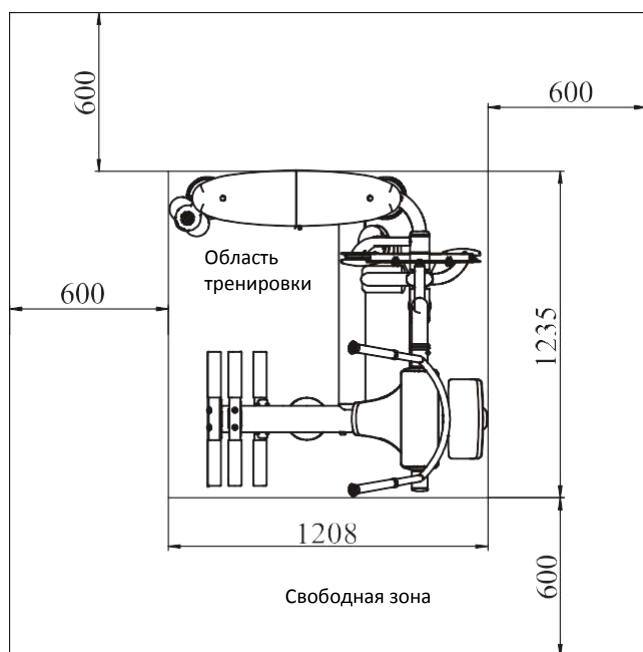
Меры предосторожности во время сборки

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

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

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

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



Характеристики

Класс: S

Макс. весовой стек: 134 кг / 295 ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг / 330 ф.

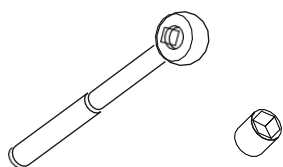
Габариты ДхШхВ: 1208 x 1235 x 1506 мм

Вес тренажера: 154.30 кг / 341 ф.

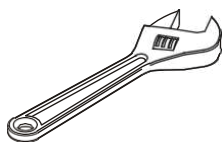
Общие рекомендации по сборке

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.

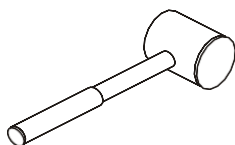
Инструменты для сборки



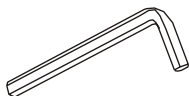
Ключ-трещетка с головкой



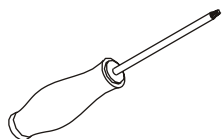
Разводной ключ



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	IT953401ASSY	Нижняя поперечная рама	1
3	3	IT953402ASSY	Основная рама	1
4	4	IT953403ASSY	Подвижный рычаг	1
5	5	IT953404ASSY	Рукоятки	1
6	6	IT953405ASSY	Регулировочная пластина	1
7	7	IT953406ASSY	Рама для крепления роликов	1
8	8	IT953407ASSY	Соединительная рама	1
9	9	IT95343100	Трос	1
10	10	IT951709ASSY	Упор для ног	3
11	11	SD1000B3000ASSY	Регулируемая опора	2
12	12	IT95341100	Пластина	1
13	13	IT95341200	Пластина для крепления троса	1
14	14	SG500110400V5	Ролик 4.5"	3
15	15	IT93149300	Проставка 300	2
16	16	IT95016000	Пластиковая проставка	1
17	18	IT95322000	Упорная подушка	1
18	19	IT95017600	Сиденье	1
19	20	SD1004B15ASSY	Валик	1
20	21	IT950121ASSY	Верхняя рамка	1
21	22	IT950122ASSY	Нижняя рамка	2
22	23	IT95012300	Задняя рамка	1
23	42	IT95014200	Верхняя плита в сборе	1
24	44	IT95014400	Направляющие Ф19*1242	2
25	51	IT95015100	Верхняя крышка	1
26	52	IT95015200	Кожух информационного стикера	1
27	53	IT95015300	Переднее левое зачехление	1
28	54	IT95015400	Переднее правое зачехление	1
29	55	IT95015500	Верхнее заднее зачехление	1
30	56	IT95015600	Заднее зачехление	1
31	92	IT801210300P11C	Держатель для бутылки	1
32	101	IT80023000	Резиновый амортизатор	2
33	102	IT90012000V1	Фиксатор грузов	1
34	103	IT95016100	Втулка-фиксатор Ф25*Ф19*45	2
35	104	IT95016500	Заглушка Ф16.5*6.88	2

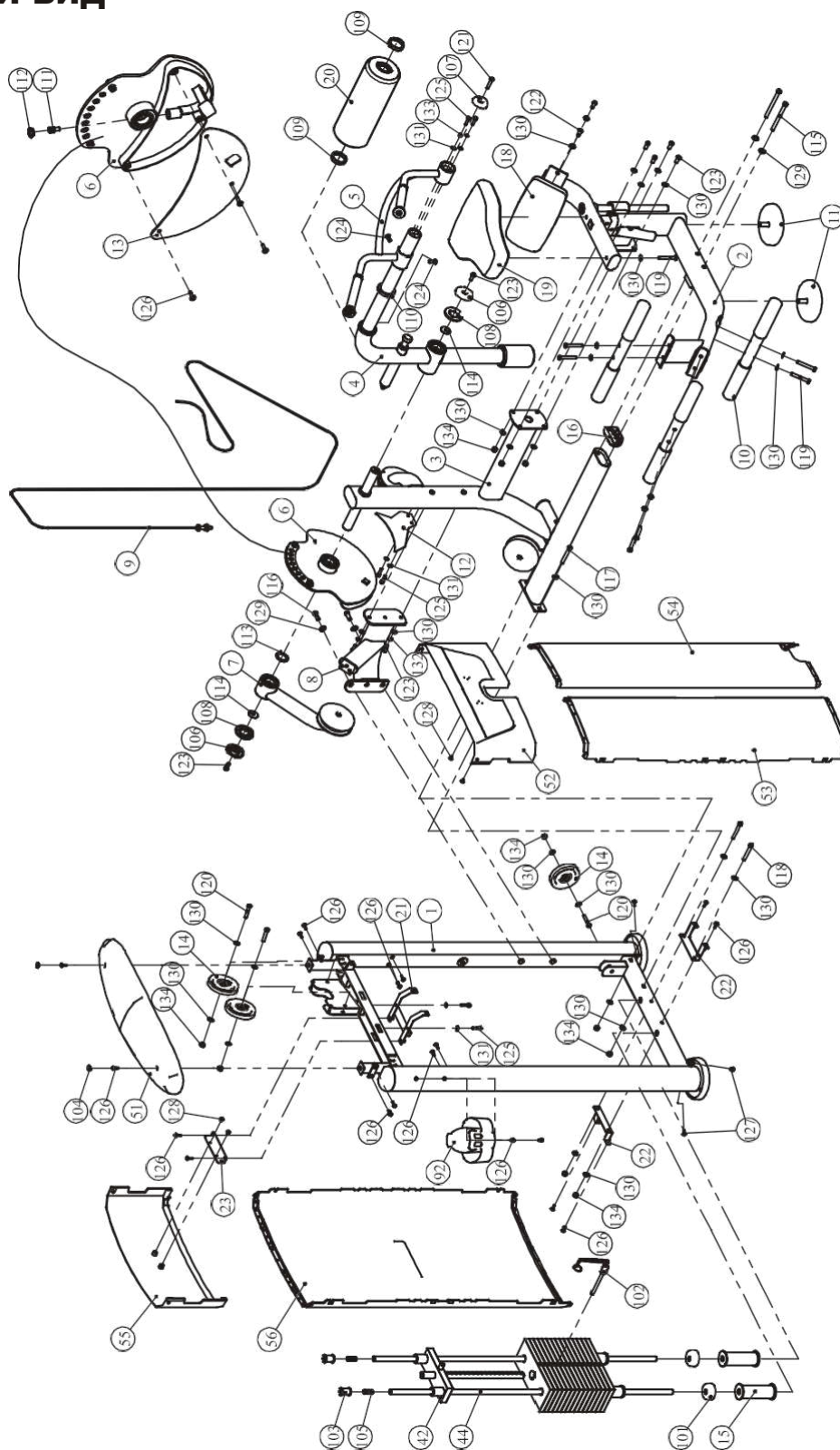
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
36	105	HFOPT900-04A0602	Пружина	2
37	106	IT95331900	Заглушка Ф69.6	2
38	107	FE97211900	Заглушка Ф60	1
39	108	IT95332000	Кольцо Ф72*6	2
40	109	IE950912800	Кольцо Ф60*Ф51.8*12	2
41	110	IT95342100	Кольцо Ф68.5*Ф51*10	1
42	111	HFOPT900-04A1400	Наконечник	1
43	112	V22500	Заглушка	1
44	113	RPL5301A4700	Кольцо Ф48*Ф36*3.2	1
45	114	YDQ10.5*38*2DN2	Плоская шайба Ф38*Ф10.5*2.0	2
46	115	GB70BTM12*135DN18	SHCS винт М12*135	2
47	116	GB70BTM12*30DN18	SHCS винт М12*30	2
48	117	GB70BTM10*80DN18	SHCS винт М10*80	2
49	118	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт М10*75	2
50	119	GB70BTM10*70DN18	SHCS винт М10*70	8
51	120	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт М10*50	3
52	121	GB70BTM10*45DN18	SHCS винт М10*45	1
53	122	GB70BTM10*30DN18	SHCS винт М10*30	2
54	123	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт М10*25	8
55	124	PNLM10*25N19NL	BHCS винт М10*25	2
56	125	GB70M8*30*30DN20	SHCS винт М8*30	6
57	126	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт М6*20	21
58	127	GB818M6*16DHS2	CRPHS винт М6*16	4
59	128	GB818M6*10DHS2	CRPHS винт М6*10	4
60	129	GB9512DN2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	4
61	130	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	34
62	131	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	6
63	132	GB9310N19	Пружинная шайба Ф10	2
64	133	GB938N19	Пружинная шайба Ф8	2
65	134	NM10DN2	Гайка М10	11
66	135	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
67	136	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
68	137	LW200BS	Отвертка Ф6*117	1
69	138	YHY	Смазка	1

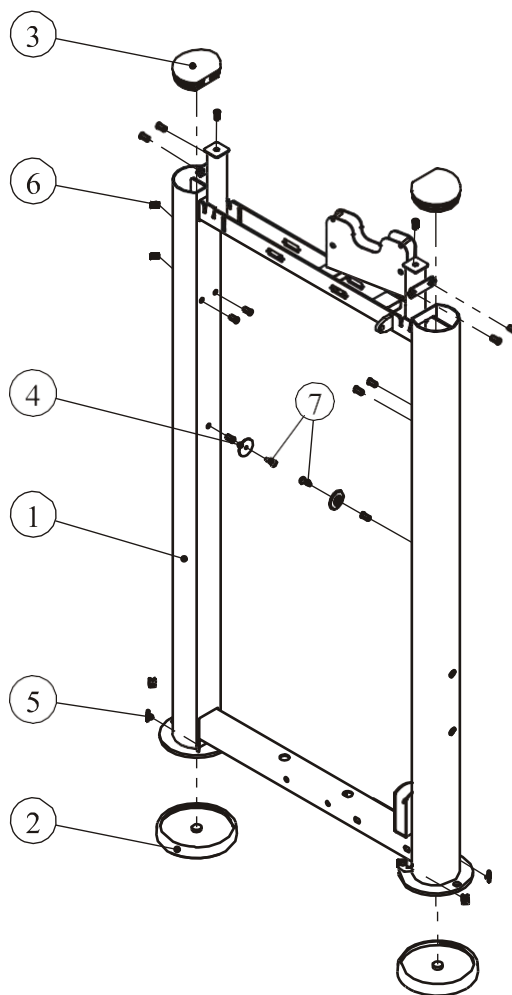
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Список деталей и сборочный чертеж

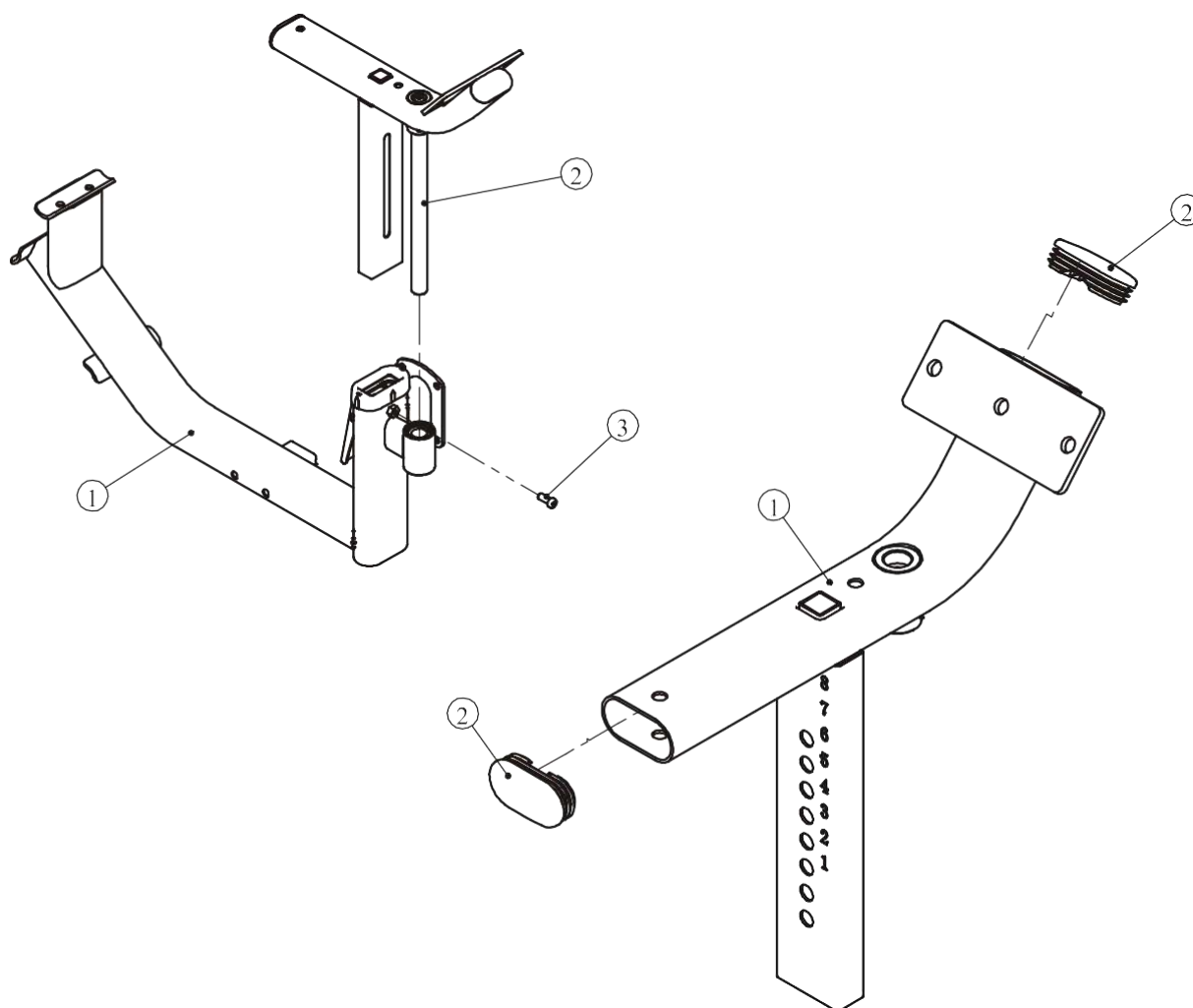
Рама весового стека



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1	IT95320100	Рама весового стека	1
2	1.2	IT95015700	Опора	2
3	1.3	IT95015800	Заглушка Ф95*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

Нижняя поперечная рама Рама сиденья



Нижняя поперечная рама

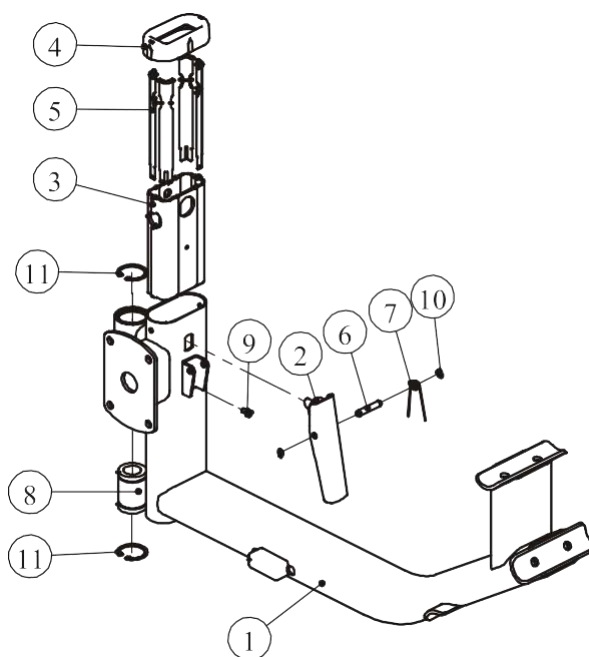
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.1	IT95340100ASSY	Нижняя поперечная рама	1
2	2.2	IT953408ASSY	Рама сиденья	1
3	2.3	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	1

Рама сиденья

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.2.1.1	IT95340800	Рама сиденья	1
2	2.2.1.2	026-01PL2565	Заглушка RT40*80	2

Список деталей и сборочный чертеж

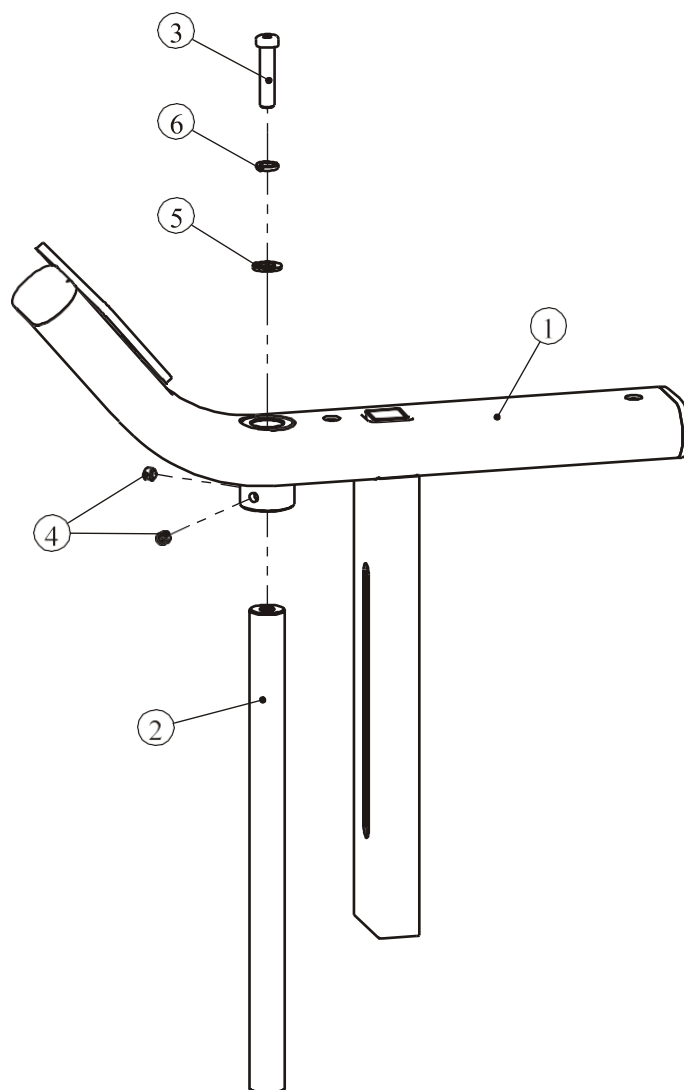
Нижняя поперечная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.1.1	IT95340100	Нижняя поперечная рама	1
2	2.1.2	IT95014500	Рычаг регулятора	1
3	2.1.3	IT95014300	Алюминиевая направляющая	1
4	2.1.4	IT95016200	Пластиковая заглушка	1
5	2.1.5	IT95016300	Пластиковый уплотнитель	4
6	2.1.6	CWRVL0012200	Ось	1
7	2.1.7	AXT3S5500	Пружина	1
8	2.1.8	LM25UU	Подшипник Ф40*Ф25*59	1
9	2.1.9	GB70M6*10N19	SHCS винт М6*10	1
10	2.1.10	GB894.18FH12	Кольцо Ф8	2
11	2.1.11	GB893.140FH12	Кольцо Ф40	2

Список деталей и сборочный чертеж

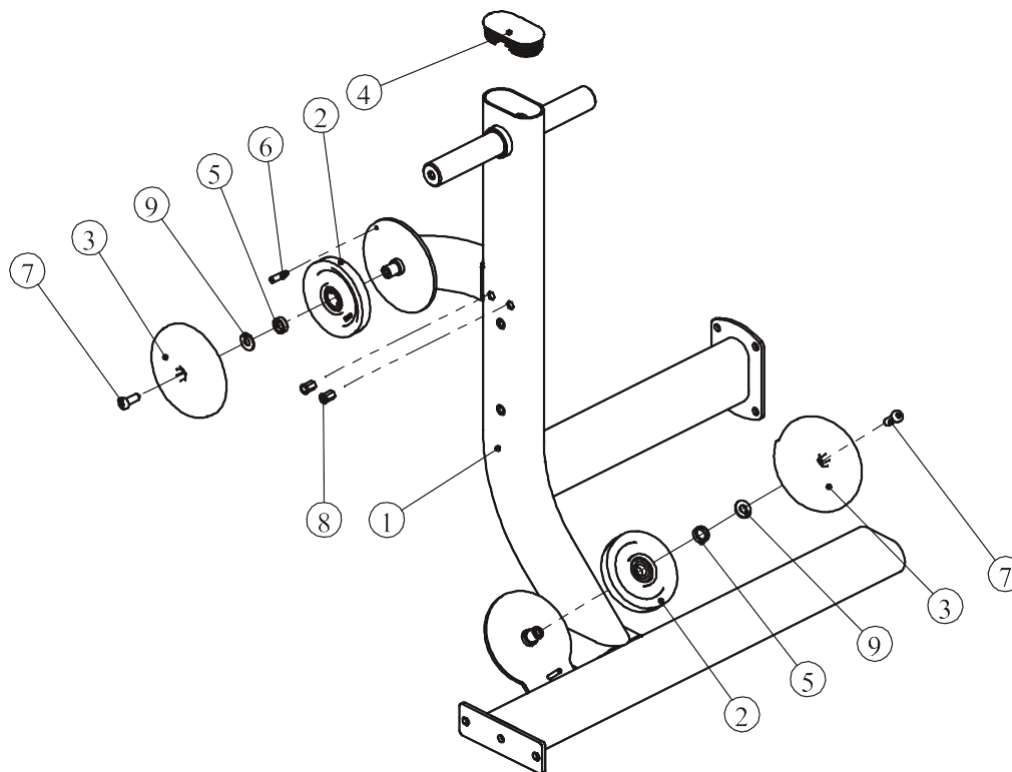
Рама сиденья



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.2.1	IT95340800ASSY	Рама сиденья	1
2	2.2.2	IT95341400	Направляющая Ф25*350*M10	1
3	2.2.3	GB70BTM10*45DN18	SHCS винт M10*45	1
4	2.2.4	GB77M8*6N19	Болт M8*6	2
5	2.2.5	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	1
6	2.2.6	GB9310DN12	Пружинная шайба Ф10	1

Список деталей и сборочный чертеж

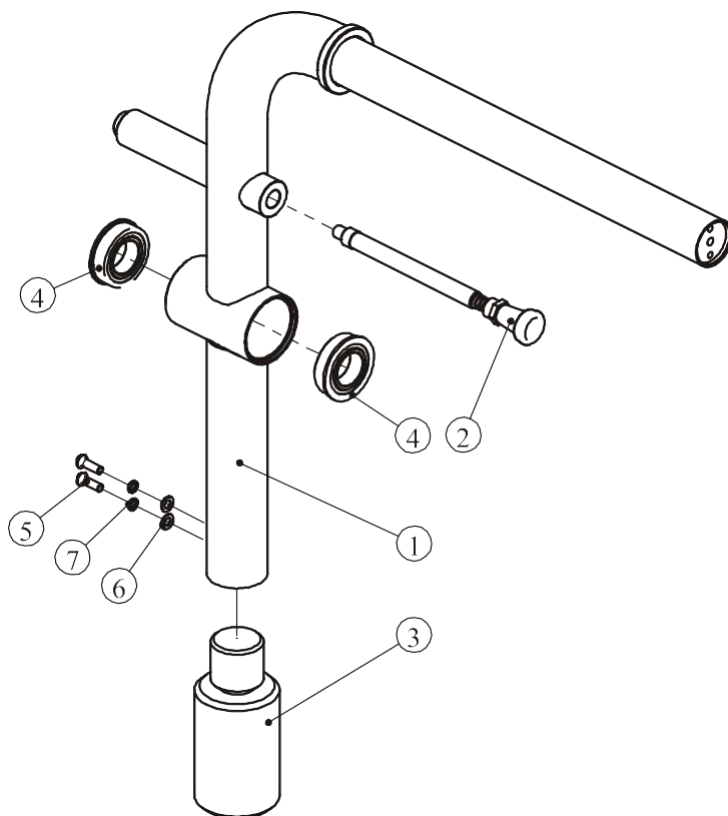
Основная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	3.1	IT95340200	Основная рама	1
2	3.2	IT95057800	Ролик 4.5"	2
3	3.3	IT95016400	Кожух ролика	2
4	3.4	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	2
5	3.5	FE97122100	Проставка 1	2
6	3.6	FE97122300	Ось	1
7	3.7	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	2
8	3.8	GB17880.5M8*16.5DCS17	Гайка M8*16.5	2
9	3.9	DQ10N19B	Плоская шайба Ф11*Ф25*2	2

Список деталей и сборочный чертеж

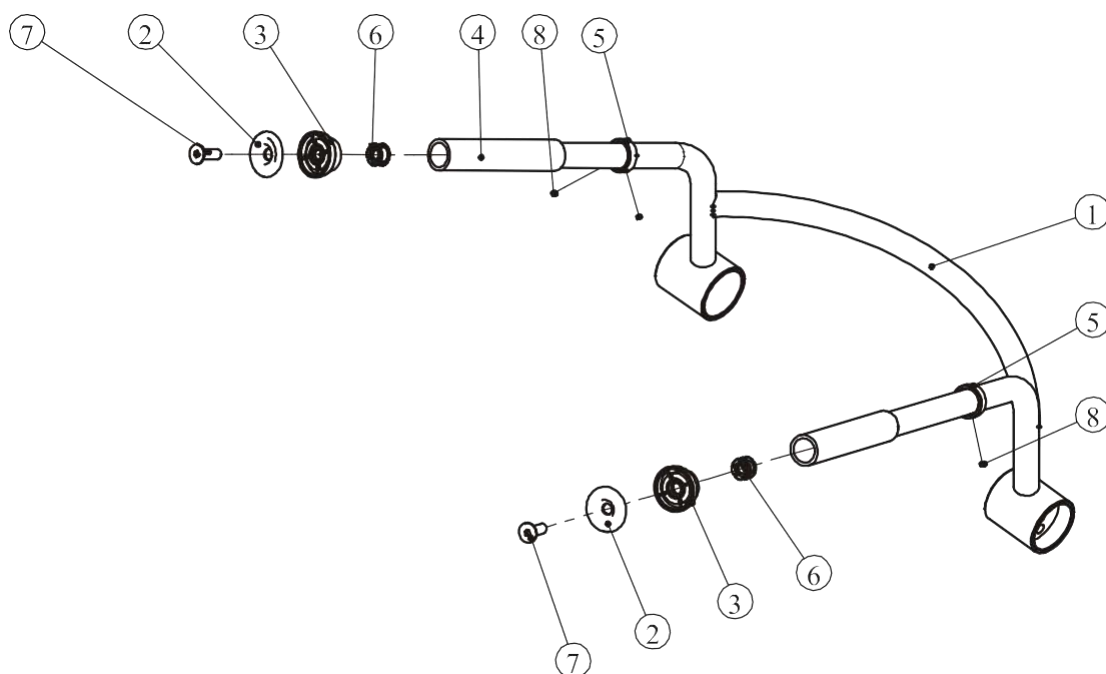
Подвижный рычаг



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	4.1	IT95340300	Подвижный рычаг	1
2	4.2	IT950521ASSY	Фиксатор	1
3	4.3	IT95121200	Противовес	1
4	4.4	F35635ZZNBK	Подшипник $\Phi 63.5 * \Phi 35 * 18.5$	2
5	4.5	PNLM8*25DN20	ВНCS винт M8*25	2
6	4.6	GB958DN2	Плоская шайба $\Phi 9 * \Phi 16 * 1.6$	2
7	4.7	GB938N19	Пружинная шайба $\Phi 8$	2

Список деталей и сборочный чертеж

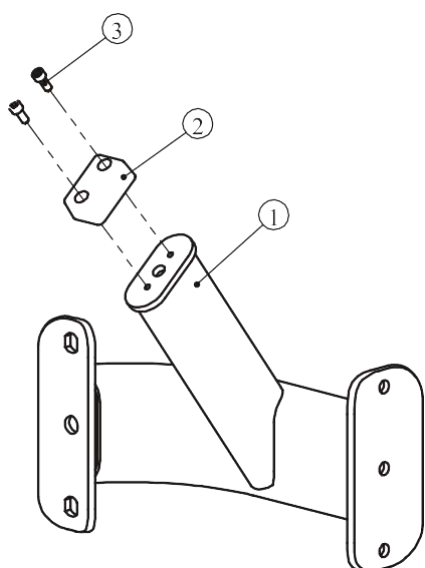
Рукоятки



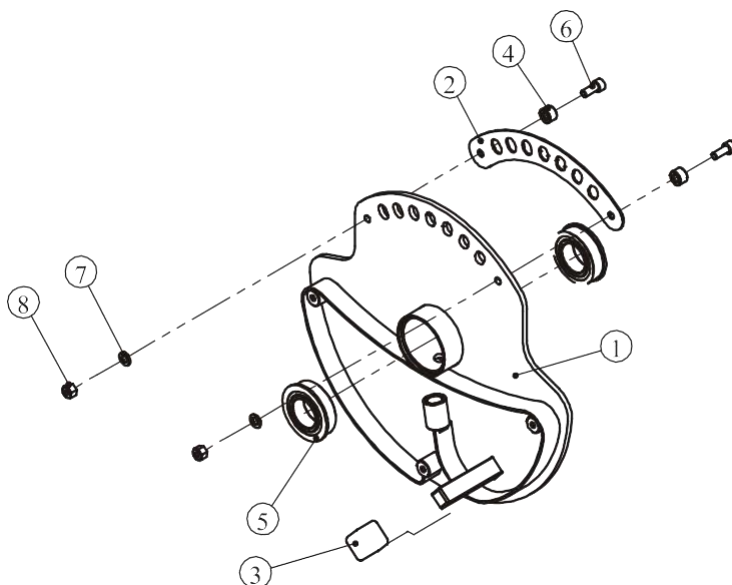
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	5.1	IT95340400	Рукоятки	1
2	5.2	IF81162300P116C	Заглушка	2
3	5.3	IF81162400P116C	Кольцо	2
4	5.4	026-01PL0206-14	Насадка STФ31*Ф24*160	2
5	5.5	V39500	Алюминиевое кольцо Ф25.4	2
6	5.6	IF81165000	Болт 25*2.5*21.6	2
7	5.7	CNLM10*30*30DN20	Винт M10*30	2
8	5.8	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	4

Список деталей и сборочный чертеж

Соединительная рама



Регулировочная пластина



Соединительная рама

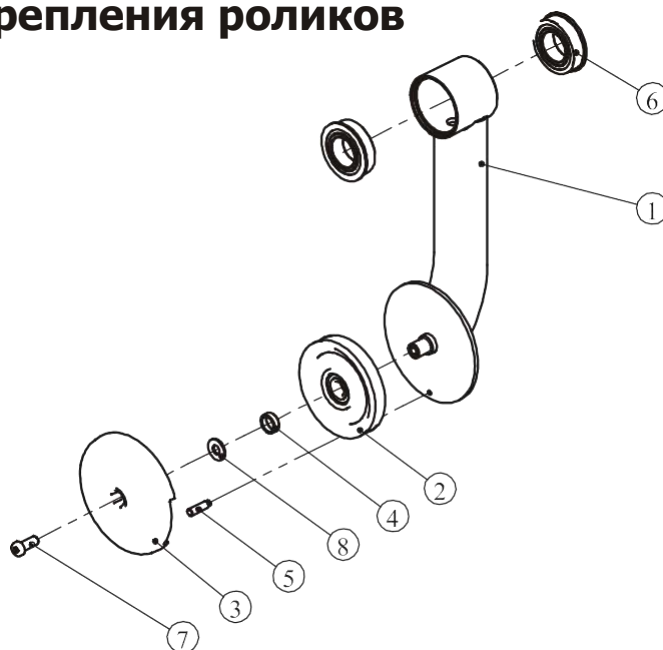
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	8.1	IT95340900	Соединительная рама	1
2	8.2	CG600010900	Амортизатор	1
3	8.3	GB70M6*15N19	SHCS винт М6*15	2

Регулировочная пластина

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	6.1	IT95340500	Регулировочная пластина	1
2	6.2	IT95341300	Пластина выбора положения	1
3	6.3	FE97213100	Втулка	1
4	6.4	IN-S10111200	Резиновая втулка Ф17*10.5	2
5	6.5	F35635ZZNBK	Подшипник Ф63.5*Ф35*18.5	2
6	6.6	GB70M8*20DN20	SHCS винт М8*20	2
7	6.7	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
8	6.8	NM8DN2	Гайка М8	2

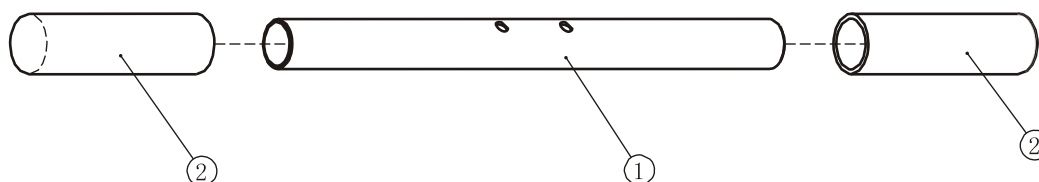
Список деталей и сборочный чертеж

Рама для крепления роликов



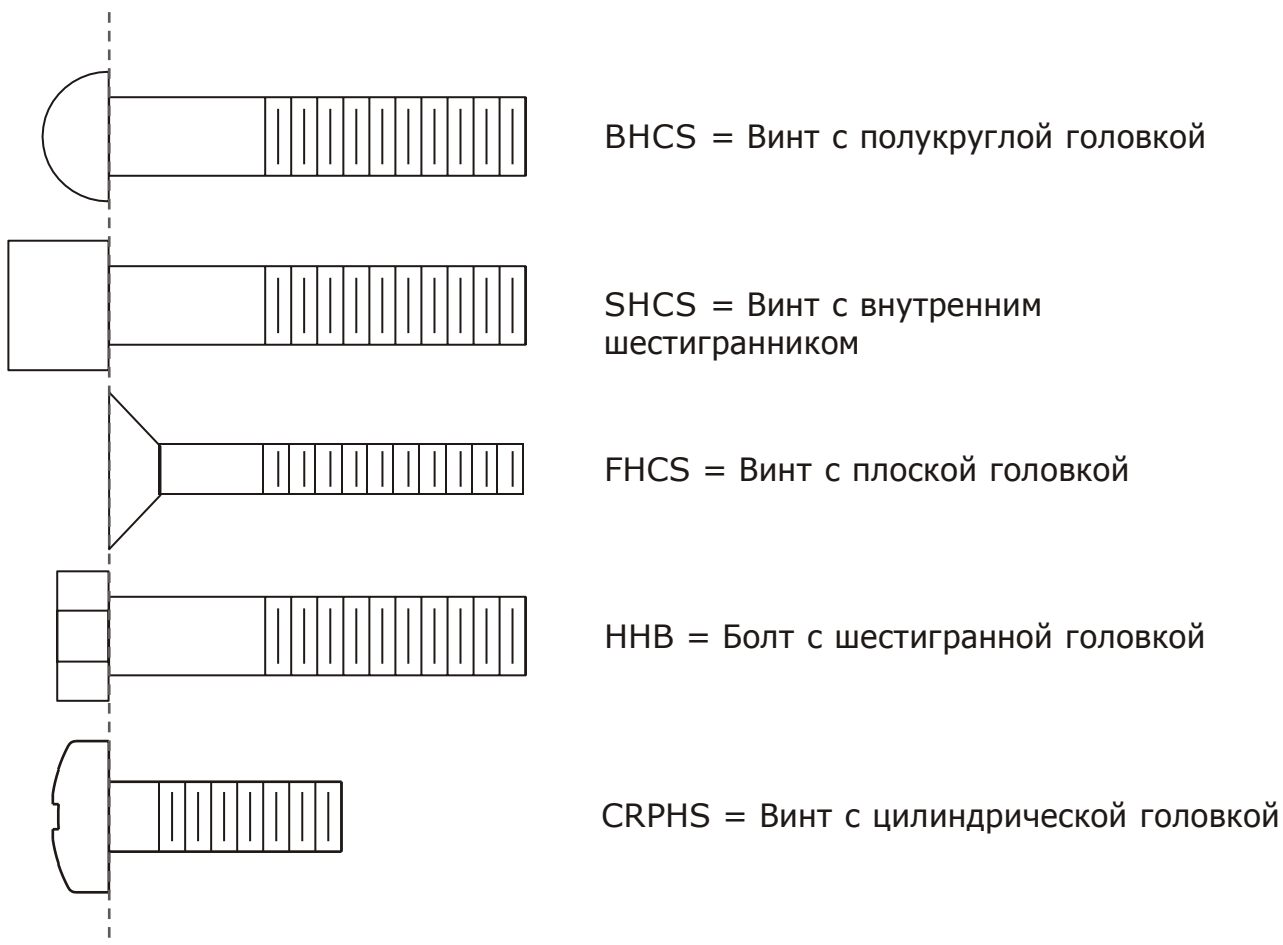
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	7.1	IT95340600	Рама для крепления роликов	1
2	7.2	IT95057800	Ролик 4.5"	1
3	7.3	IT95016400	Кожух ролика	1
4	7.4	FE97122100	Проставка 1	1
5	7.5	FE97122300	Ось	1
6	7.6	F35635ZZNBK	Подшипник Ф63.5*Ф35*18.5	2
7	7.7	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт М10*25	1
8	7.8	DQ10N19B	Плоская шайба Ф11*Ф25*2	1

Упор для ног



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	10.1	IT95170900	Рама упора	1
2	10.2	FE970112000	Насадки	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



Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

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

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

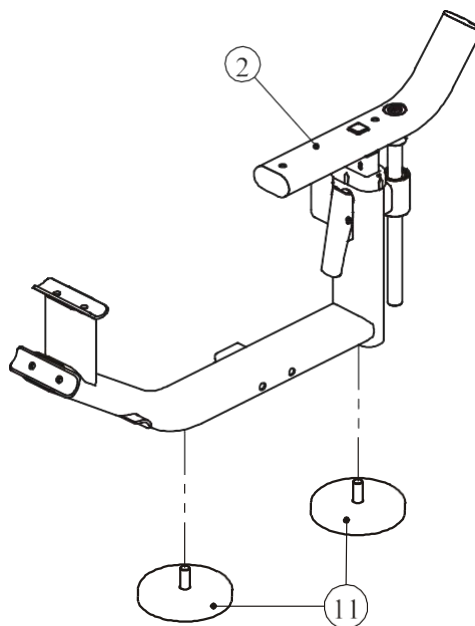
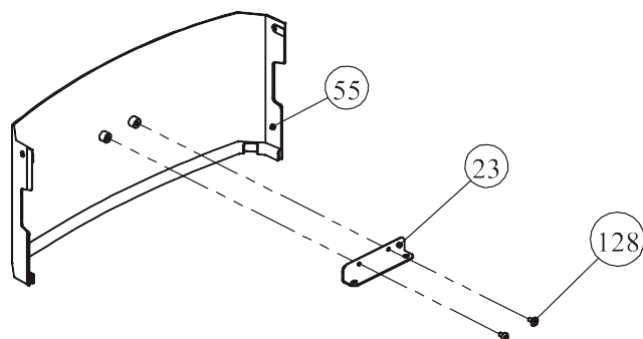
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите две регулируемые опоры (#11) к нижней поперечной раме (#2).
2. Прикрепите заднюю рамку (#23) к заднему верхнему зачехлению (#55) используя: два винта М6*10 CRPHS (#128).

Примечание: Затяните болты.



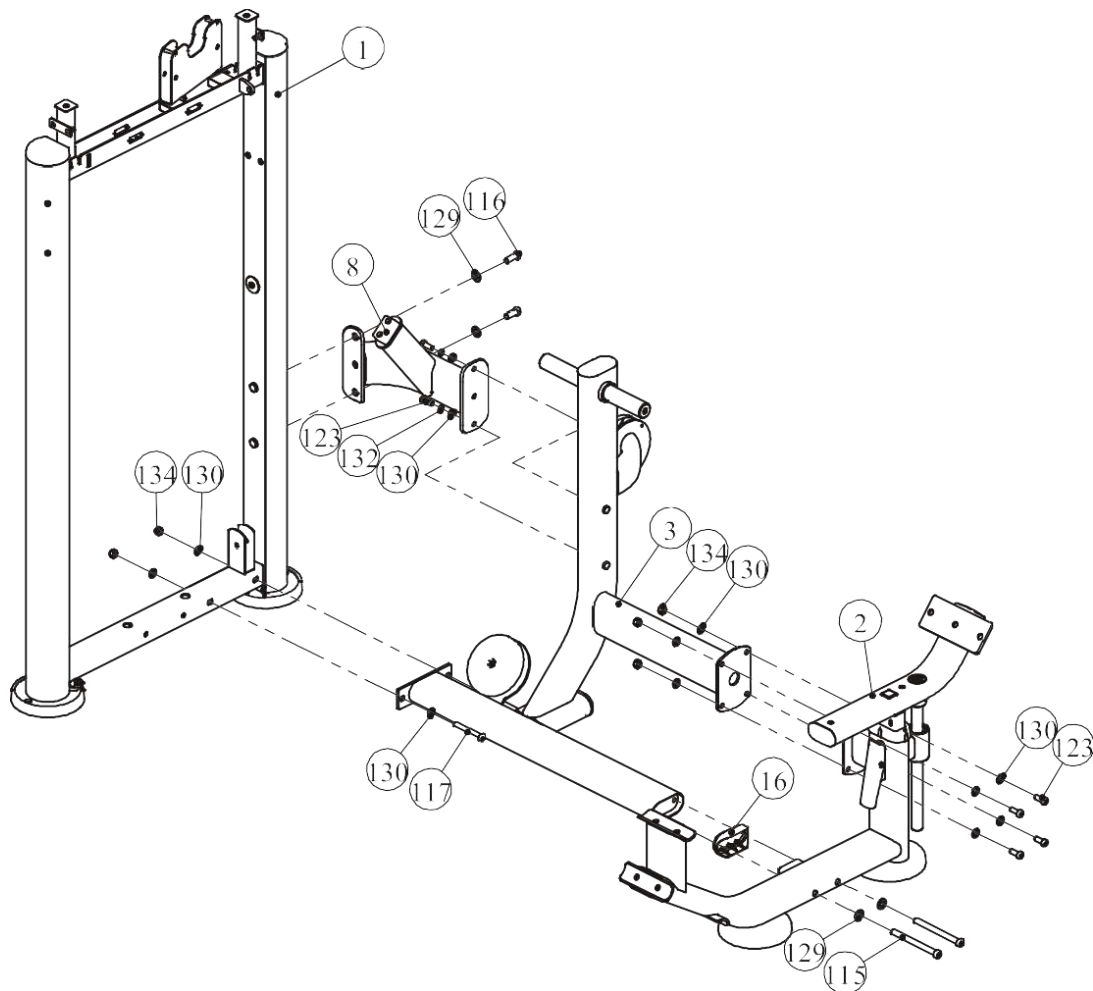
Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите основную раму (#3) к раме весового стека (#1) и к нижней поперечной раме (#2) используя: одну пластиковую проставку (#16), два винта M12*135 SHCS (#115), два винта M10*80 SHCS (#117), четыре винта M10*25 SHCS (#123), шесть гаек M10 (#134), двенадцать плоских шайб $\Phi 11*\Phi 20*2$ (#130), две плоские шайбы $\Phi 13*\Phi 24*2.5$ (#129).
2. Прикрепите соединительную раму (#8) к раме весового стека (#1) и к основной раме (#3) используя: два винта M12*30 SHCS (#116), два винта M10*25 SHCS (#123), две пружинные шайбы $\Phi 10$ (#132), две плоские шайбы $\Phi 11*\Phi 20*2$ (#130), две плоские шайбы $\Phi 13*\Phi 24*2.5$ (#129).

Примечание: 1. Затяните болты и гайки.

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



Этапы сборки

ШАГ 3

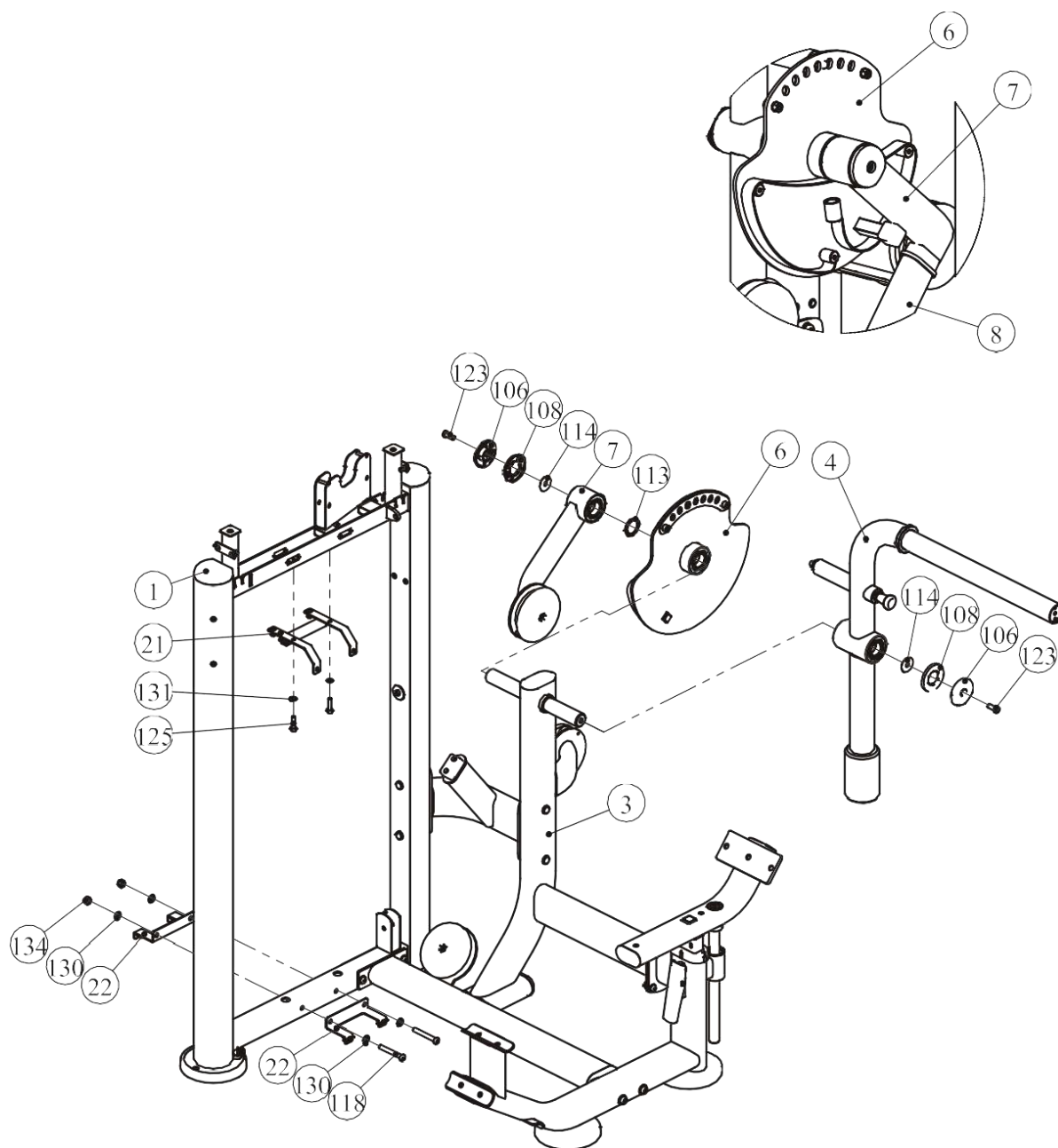
1. Прикрепите подвижный рычаг (#4) к основной раме (#3) используя:
 - одно кольцо Ф72*6 (#108)
 - одну заглушку Ф69.6 (#106)
 - один винт М10*25 SHCS (#123)
 - одну плоскую шайбу Ф38*Ф10.5*2 (#114)
2. Прикрепите регулировочную пластину (#6) и рама для крепления роликов (#7) к основной раме (#3) используя:
 - одно кольцо Ф48*Ф36*3.2 (#113)
 - одно кольцо Ф72*6 (#108)
 - одну заглушку Ф69.6 (#106)
 - один винт М10*25 SHCS (#123)
 - одну плоскую шайбу Ф38*Ф10.5*2 (#114)
3. Прикрепите верхнюю рамку (#21) и две нижние рамки (#22) к раме весового стека (#1) используя:
 - два винта М8*30 SHCS (#125)
 - две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#127)
 - два винта М10*75 SHCS (#118)
 - четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#130)
 - две гайки М10 (#134)

Примечание:

1. Затяните болты и гайки.
2. Обратите внимание на расположение регулировочной пластины (#6), относительно рамы для крепления ролика (#7) и соединительной рамы (#8).

Этапы сборки

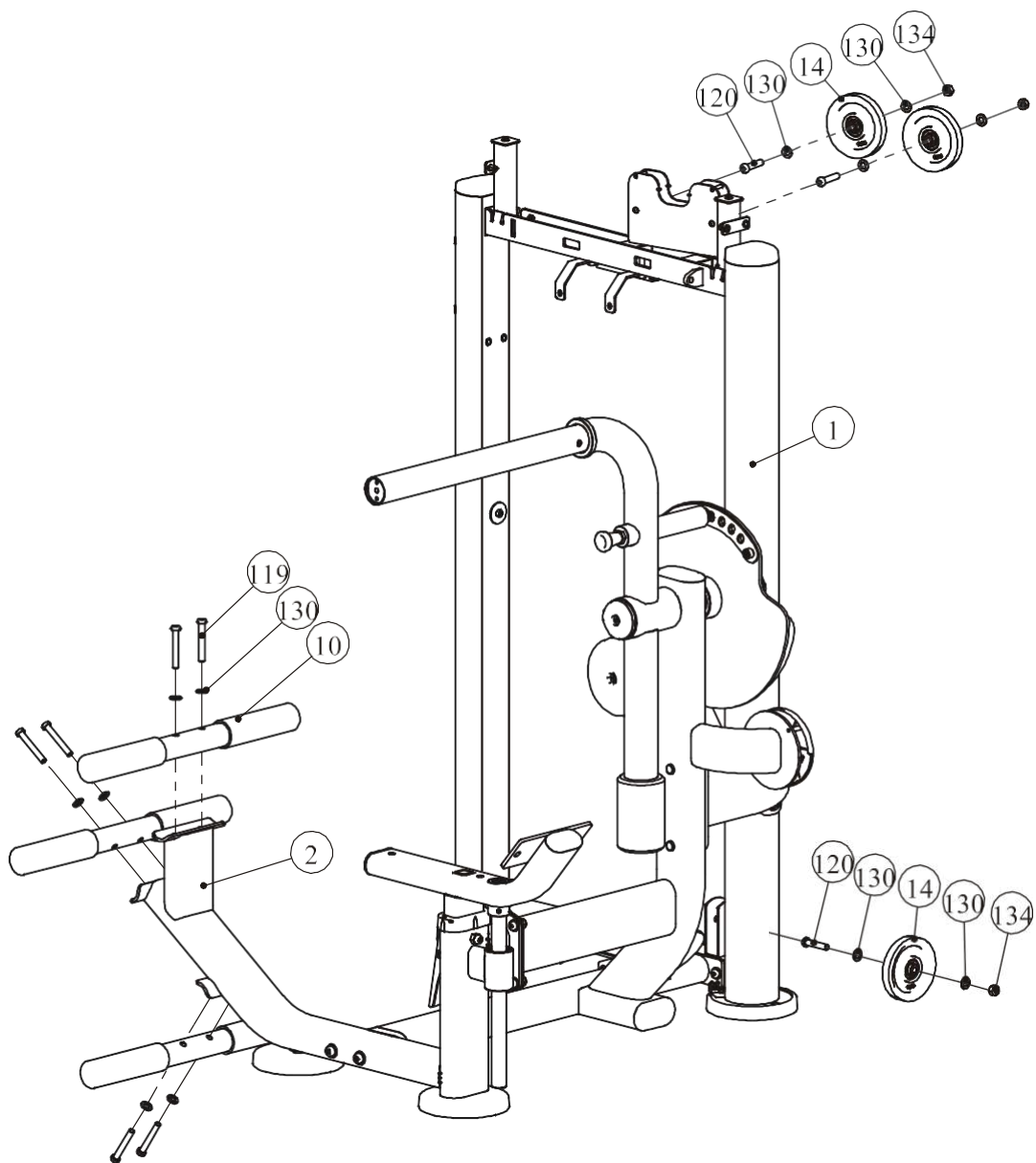
ШАГ 3



Этапы сборки

ШАГ 4

1. Прикрепите три ролика 4.5" (#14), к раме весового стека (#1) используя: три винта M10*50 SHCS (#120), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#130), три гайки M10 (#134)
2. Прикрепите три упора для ног (#10) к нижней поперечной раме (#2) используя: шесть винтов M10*70 SHCS (#119), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#130).



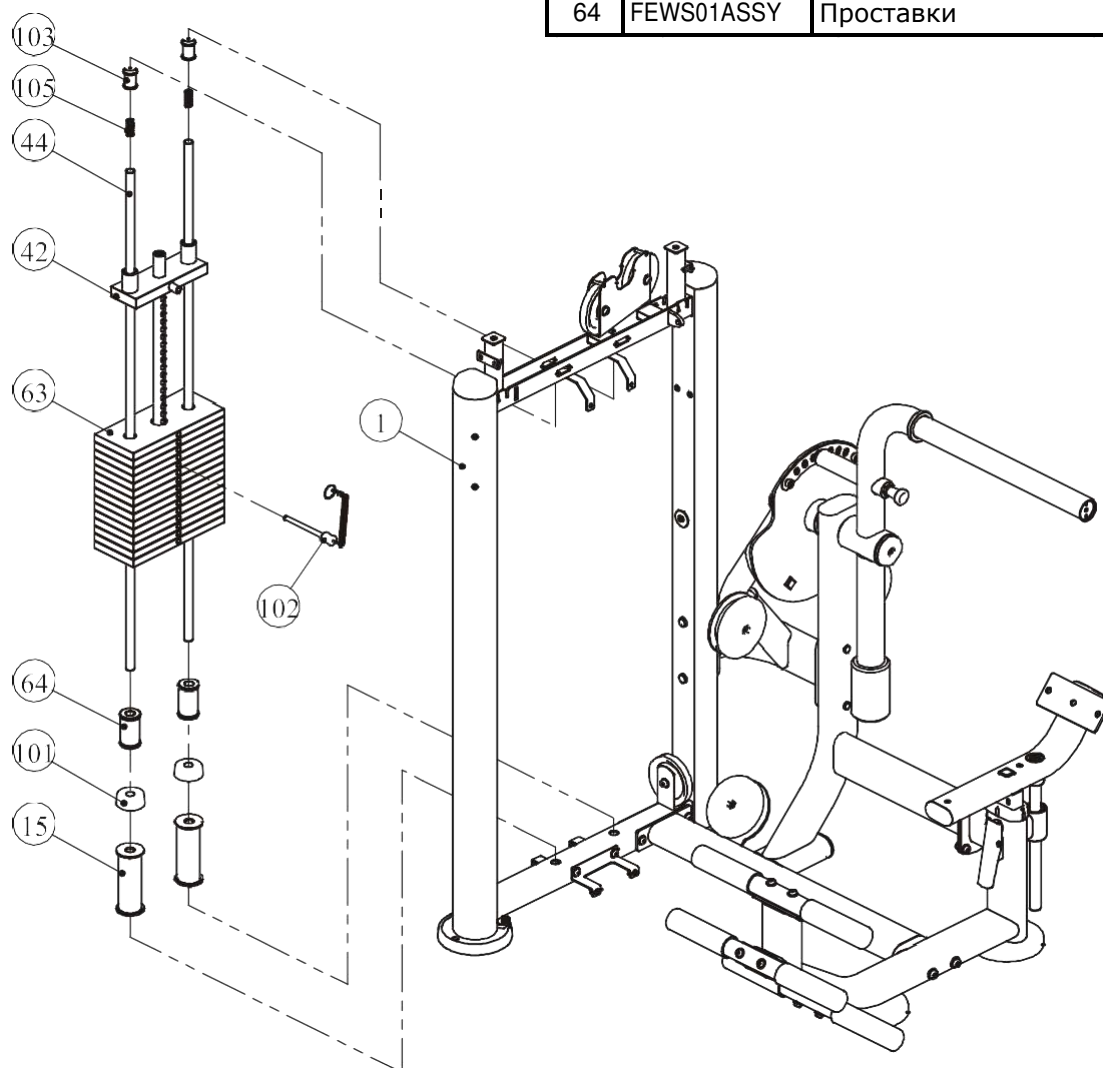
Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#44), два резиновых амортизатора (#101), две проставки (#64) пятнадцать 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).

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



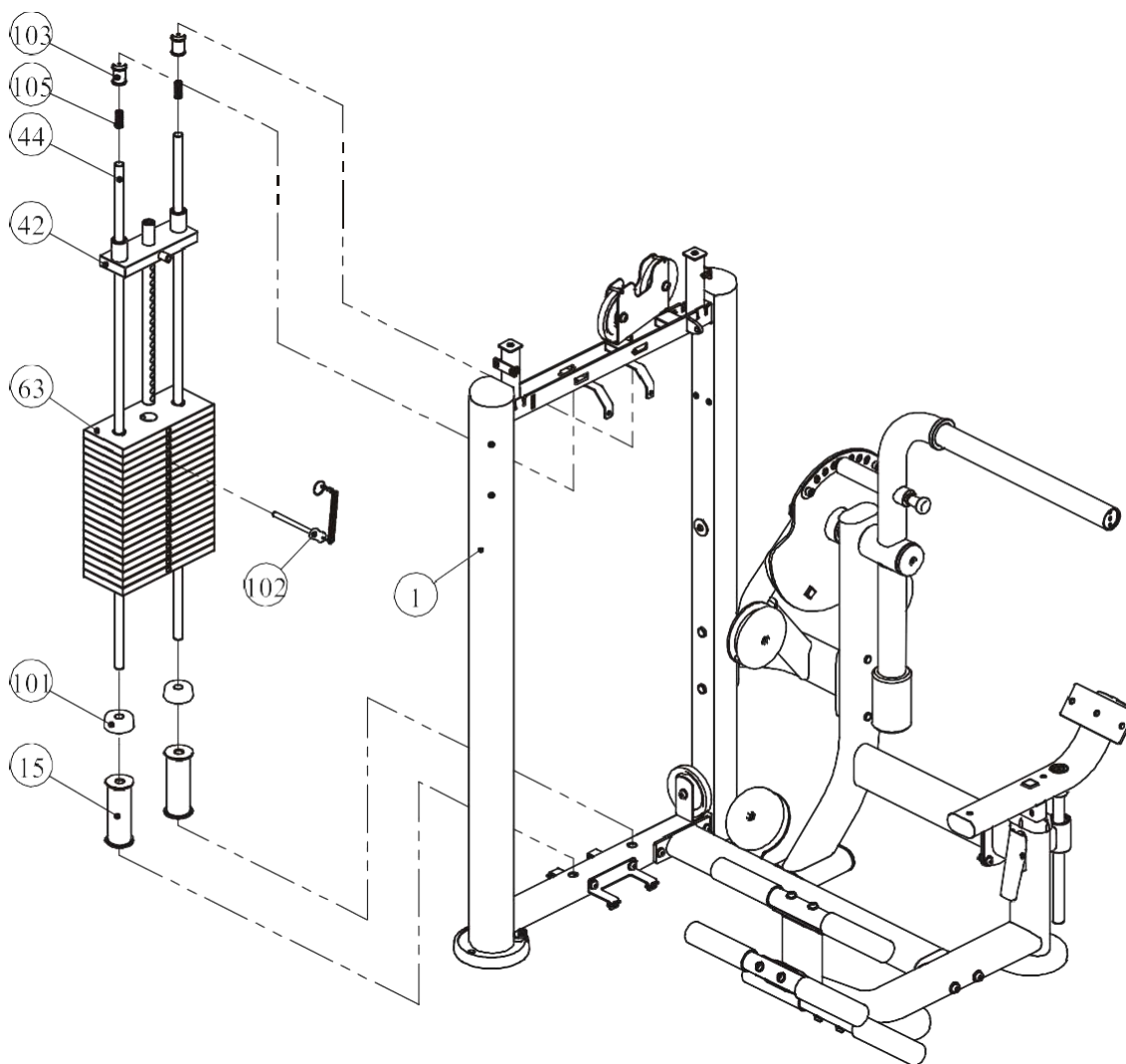
Этапы сборки

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).

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



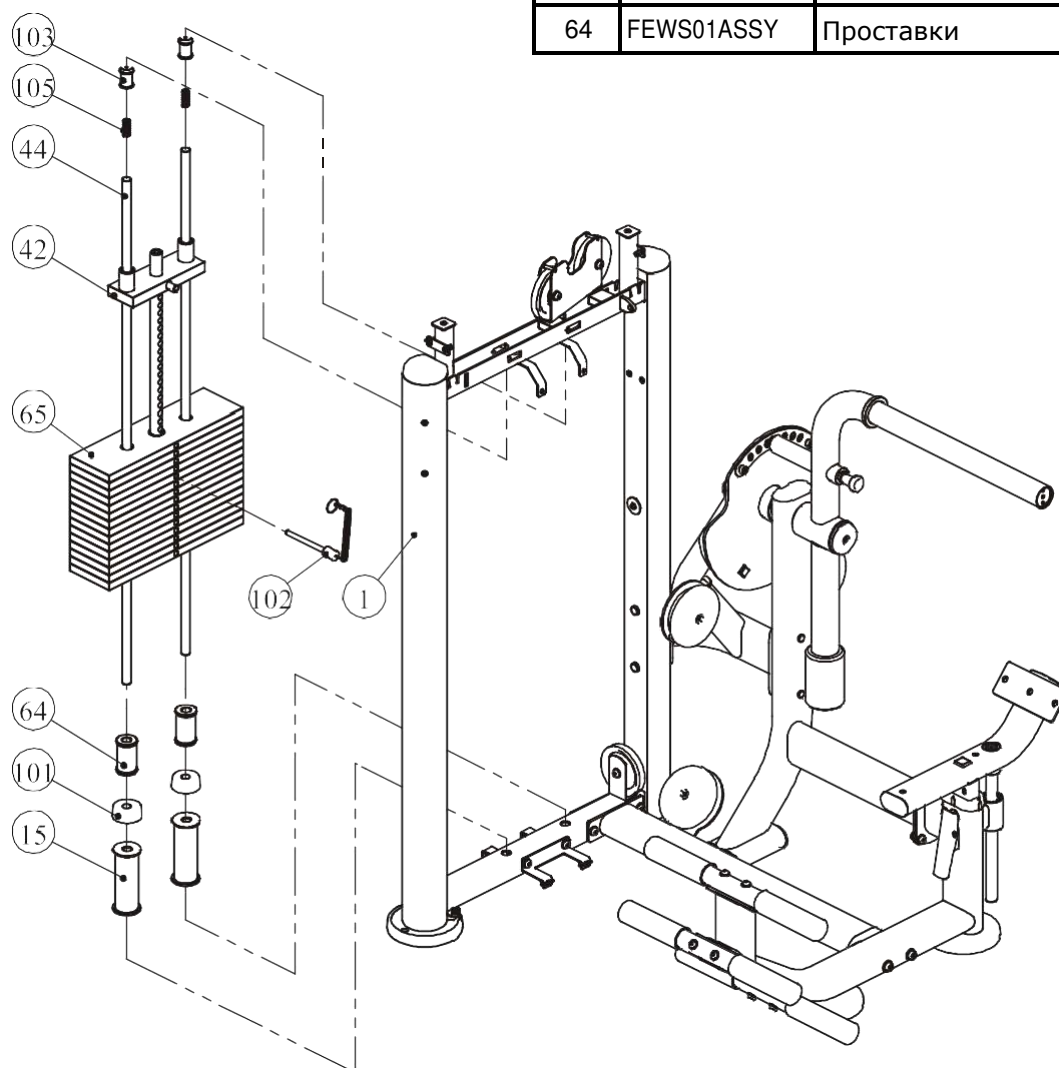
Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#44), два резиновых амортизатора (#101), две проставки (#64) пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#65) 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
65	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	15
64	FEWS01ASSY	Проставки	2



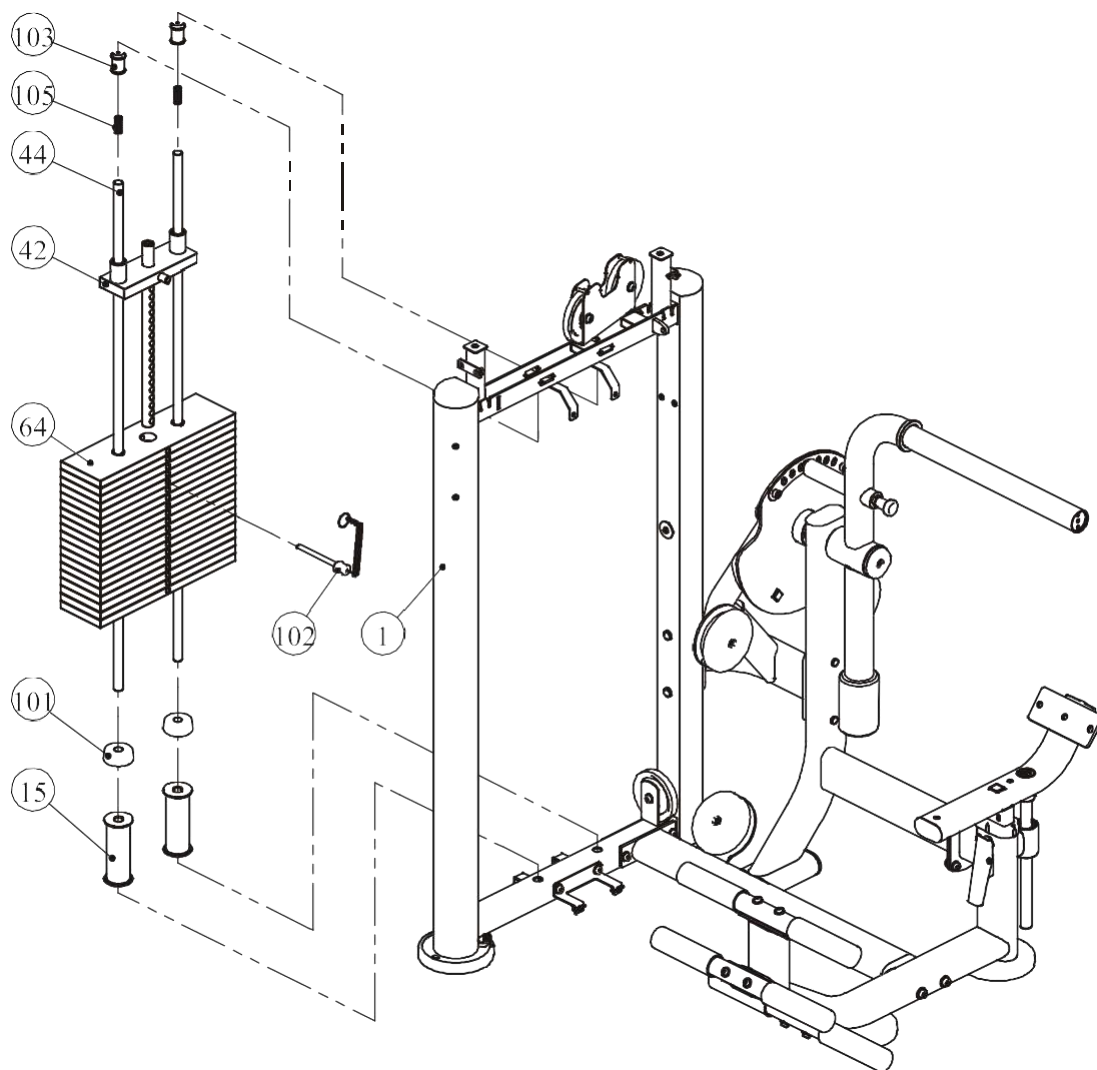
Этапы сборки

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 втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#103), две пружины (#105).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#102) к верхней плите в сборе (#42).

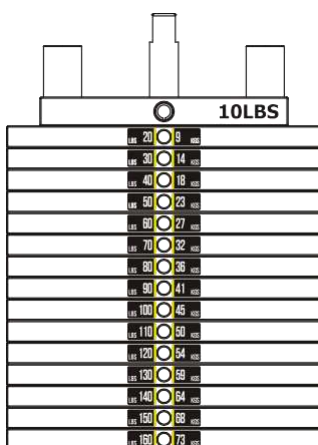
No.	Номер детали	Описание	К-во
65	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	19



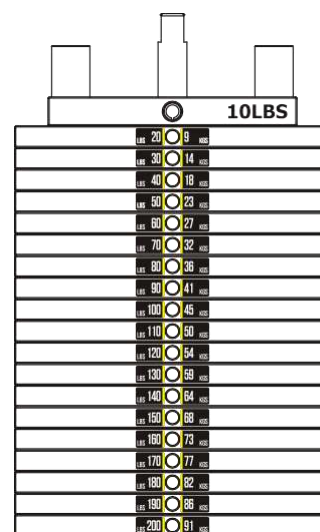
Этапы сборки

Схема расположения стикеров весовых плит

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

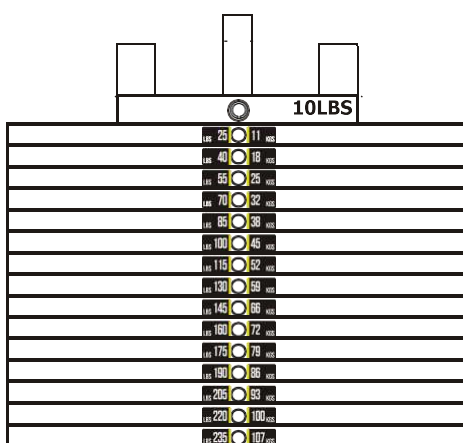


20-160ф.

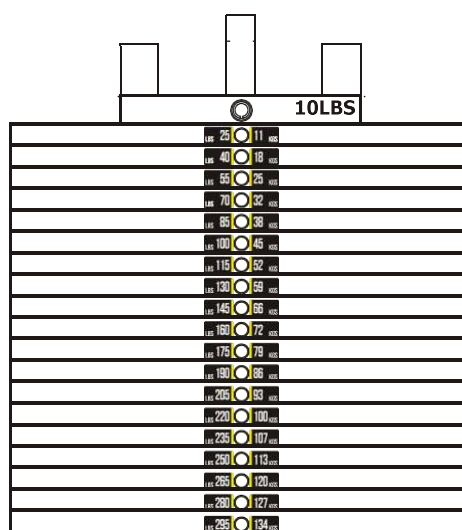


20-200ф.

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



25-235ф.



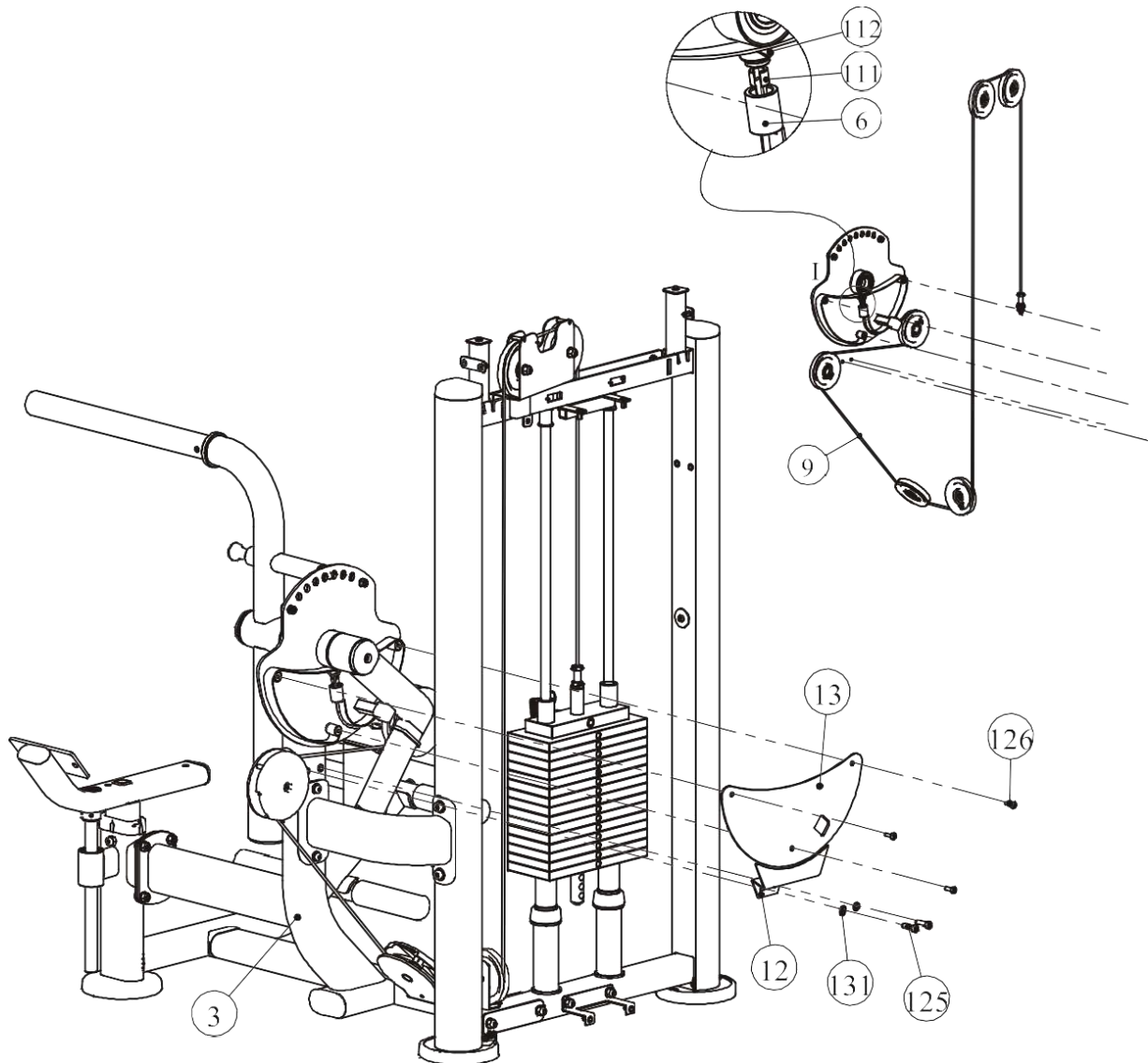
25-295ф.

Этапы сборки

ШАГ 6

1. Прикрепите пластину (#12) и пластину для крепления троса (#13) к основной раме (#3) используя:
 - три винта M6*20 CRPHS (#126)
 - два винта M8*30 SHCS (#125)
 - две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#131)
2. Прикрепите трос (#9) к верхней плите в сборе (#42).
3. Прикрепите трос (#9) к регулировочной пластине (#6) используя: один наконечник (#111)
4. Прикрепите заглушку (#112) к регулировочной пластине (#6).

Примечание: Затяните болты и гайки.



Этапы сборки

ШАГ 7

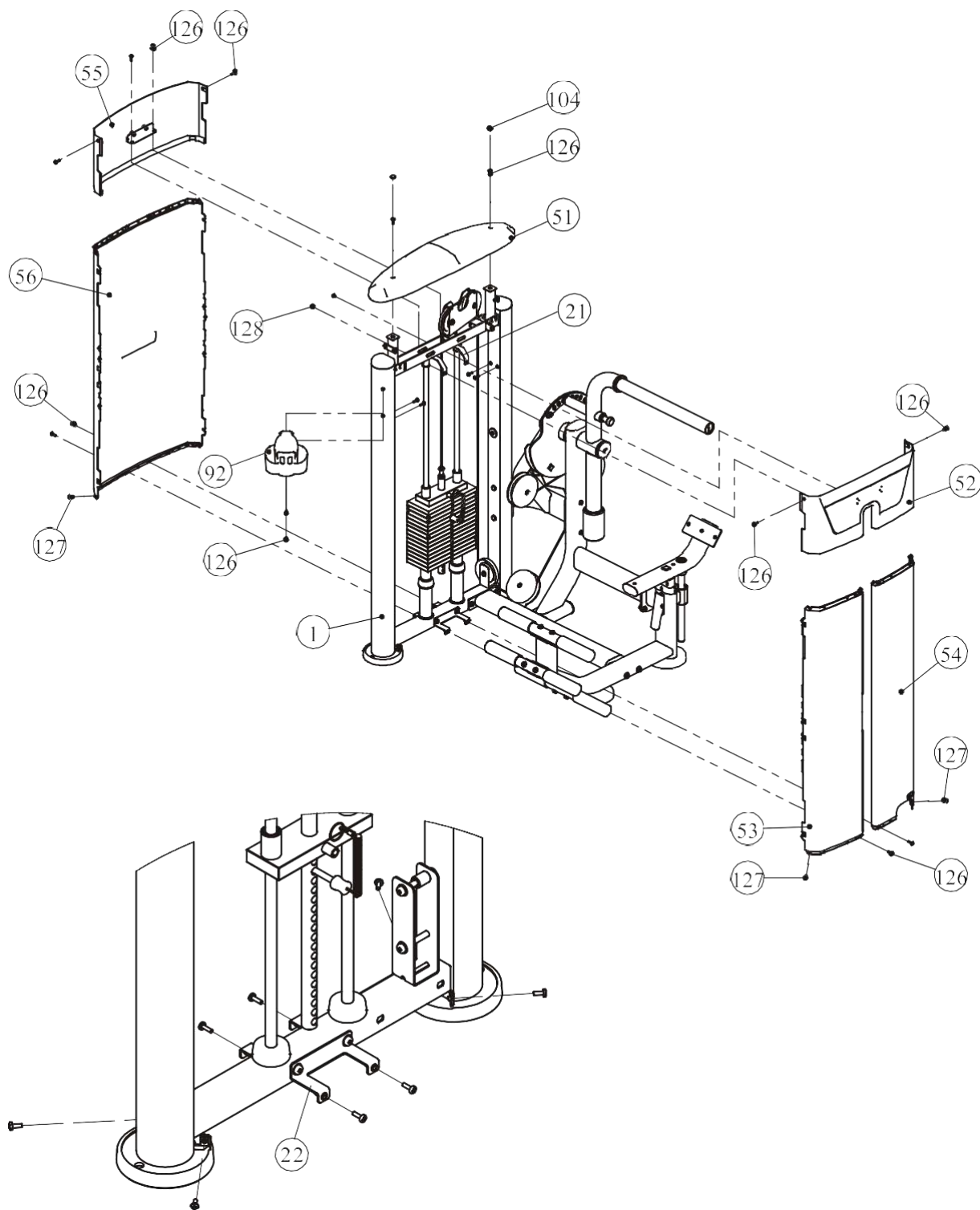
Совет: Заранее прикрутите две нижние рамки 8-ю болтами к раме весового стека, затем прикрепите другими болтами задний и передний кожух, затяните.

1. Прикрепите правое переднее зачехление (#54) и левое переднее зачехление (#53) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#22) используя: четыре винта М6*20 CRPHS (#126), два винта М6*16 CRPHS (#123).
2. Прикрепите заднее зачехление (#56) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#22) используя: четыре винта М6*20 CRPHS (#126), два винта М6*16 CRPHS (#127).
3. Прикрепите кожух информационного стикера (#52) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#21) используя: два винта М6*20 CRPHS (#126), два винта М6*10 CRPHS (#128).
4. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#55) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#21) используя: четыре винта М6*20 CRPHS (#126).
5. Прикрепите верхнюю крышку (#51) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6*20 CRPHS (#126), две заглушки Ф16.5*6.88 (#104).
6. Прикрепите держатель для бутылки (#92) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6*20 CRPHS (#126).

Примечание: Затяните болты.

Этапы сборки

ШАГ 7

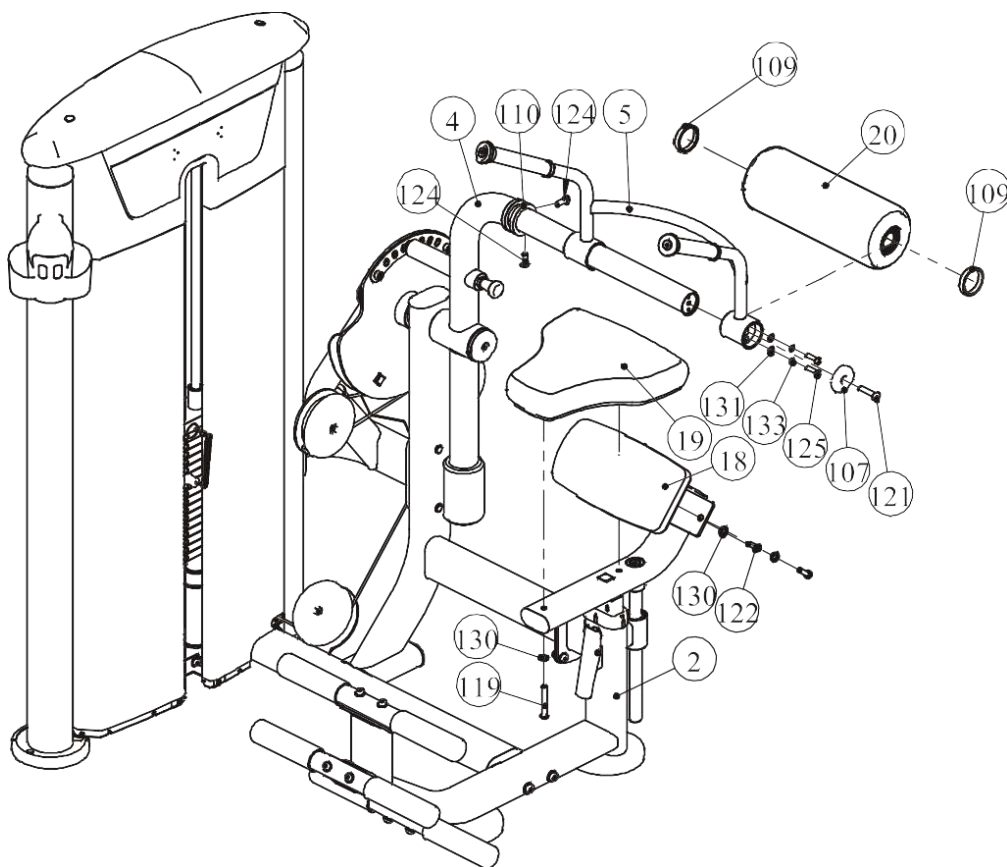


Этапы сборки

ШАГ 8

1. Прикрепите сиденье (#19) к нижней поперечной раме (#2) используя: два винта M10*70 SHCS (#119), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#130).
2. Прикрепите упорную подушку (#18) к нижней поперечной раме (#2) используя: два винта M10*30 SHCS (#122), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#130)
3. Прикрепите кольцо (#110) к подвижному рычагу (#4), затем прикрепите рукоятки (#5), валик (#20) и одно кольцо (#109) к подвижному рычагу (#4) используя: две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#131), две пружинные шайбы Ф8 (#133), два винта M8*30 SHCS (#125), одну заглушку Ф60 (#107), один винт M10*45 SHCS (#121)

Примечание: Затяните болты.



Инструкция по регулировке

Регулировка высоты сиденья

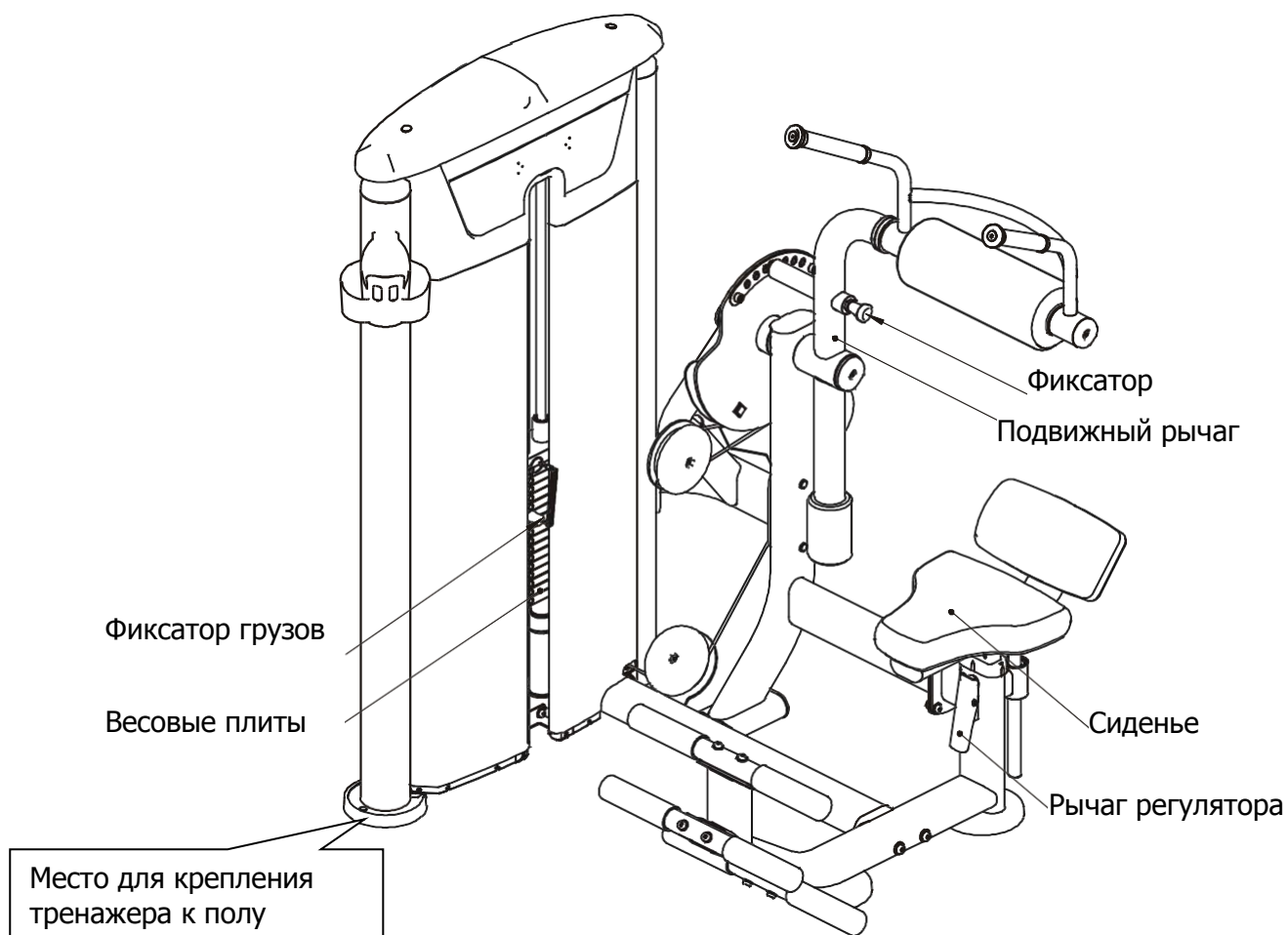
1. Потяните за рычаг регулятора, отрегулируйте максимально комфортную высоту сиденья.
2. Приведите рычаг в исходное положение.

Регулировка положения валика

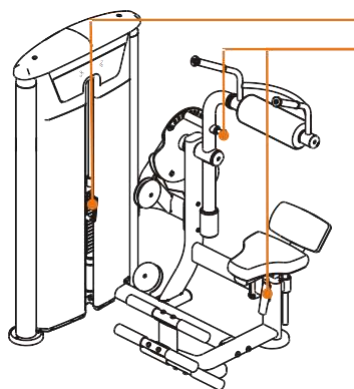
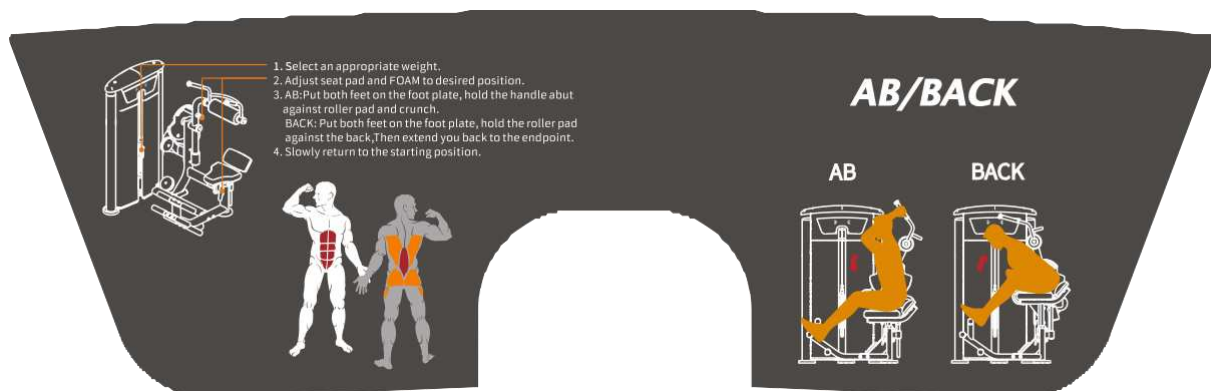
1. Потяните за фиксатор, отрегулируйте валик.
2. Приведите фиксатор в исходное положение.

Выбор грузов

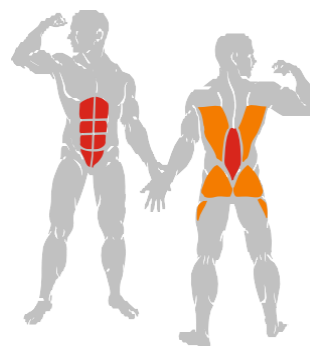
1. Выберите необходимый вес, согласно шкале весов, расположенной на весовых плитах. Вставьте селектор выбора грузов в отверстие весового стека.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.



Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес
2. Отрегулируйте положение валика
3. **Пресс:** Займите удобное положение, ногами упритесь в упор, возьмитесь за рукоятки, начните плавно выполнять сгибание
4. **Разгибание спины:** Займите удобное положение, ногами упритесь в упор, валик должен упираться в спину, начните плавно выполнять разгибание
5. Затем плавно вернитесь в исходное положение



ПРЕСС

РАЗГИБАНИЕ СПИНЫ

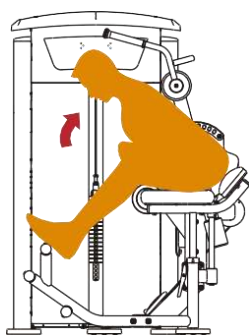
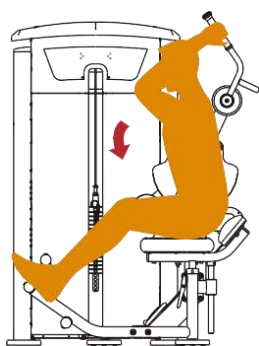


График технического обслуживания

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.