

# **Инструкция**

## **Регулируемая тяга Impulse IT9525**

Полезные ссылки:

[Регулируемая тяга Impulse IT9525 - 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](http://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 -----	17
Инструкция по сборке -----	18
Этапы сборки -----	19
Инструкция по регулировке -----	35
Техника выполнения упражнения -----	36
График технического обслуживания -----	37
Общая информация о техническом обслуживании -----	38
Общие рекомендации -----	39

### **ПОКУПАТЕЛЬ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:**

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

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

## Инструкция по технике безопасности

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

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

# Инструкция по технике безопасности

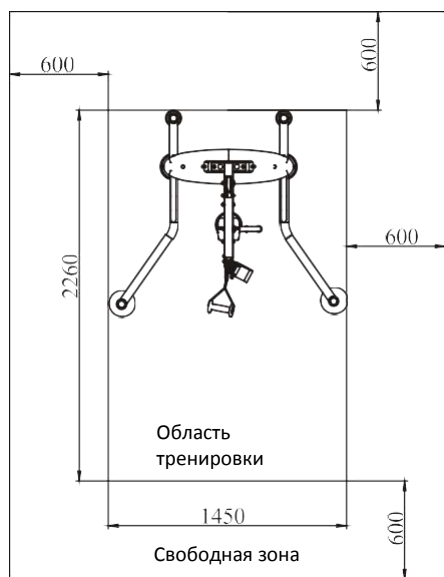
## Меры предосторожности во время сборки

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

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

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

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



## Характеристики

Класс: S

Макс. весовой стек: 134 кг / 295ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг/ 330 ф.

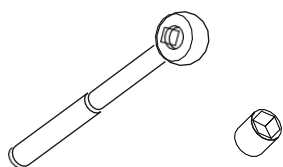
Габариты ДхШхВ: 1450 x 2260 x 2350 мм (при полной амплитуде движения частей тренажера)

Вес тренажера: 93.9 кг / 206.58ф.

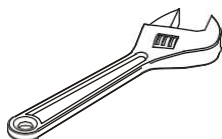
## Общие рекомендации по сборке

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.

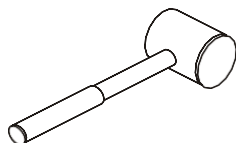
## Инструменты для сборки



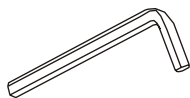
Ключ-трещетка с головкой



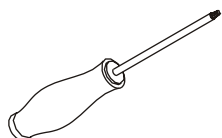
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

## Список деталей и сборочный чертеж

### Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1	IT952501ASSY	Рама весового стека	1
2	2	IT952523ASSY	Задняя рамка	1
3	3	IT95252400	Передняя рамка	1
4	4	IT95255100	Верхняя крышка	1
5	5	CXT-1001800V1	Направляющие Ф19*1953	2
6	6	IT95014200	Верхняя плита в сборе	1
7	7	IT95015200	Кожух информационного стикера	1
8	8	IT95015500	Заднее зачехление	1
9	9	IT952502ASSY	Нижняя рама	1
10	10	IT95250300	Верхняя рама	1
11	11	IT952504ASSY	Направляющая	1
12	12	IT952505ASSY	Левая передняя опора	1
13	13	IT952506ASSY	Правая передняя опора	1
14	14	IT952507ASSY	Задняя опора	2
15	15	IT95250800	Рукоятки	2
16	16	IT95255000	Трос	1
17	17	IT95255200	Рукоятка для тяги	1
18	18	IT951550ASSY	Блок ролика	1
19	19	SG500110400V5	Ролик Ф114	2
20	20	V310800	Манжет для ног	1
21	21	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1
22	22	IN-D10132900	Резиновый амортизатор Ф63.5*Ф19*25.4	2
23	23	IT95252200	Втулка	2
24	24	IT90012000V1	Фиксатор грузов	1
25	25	IT95016100	Втулка-фиксатор Ф25*Ф19*45	2
26	26	HFORT900-04A0602	Пружина	2
27	27	IT95016500	Заглушка Ф16.5*6.88	2
28	28	M02903100	Втулка	2

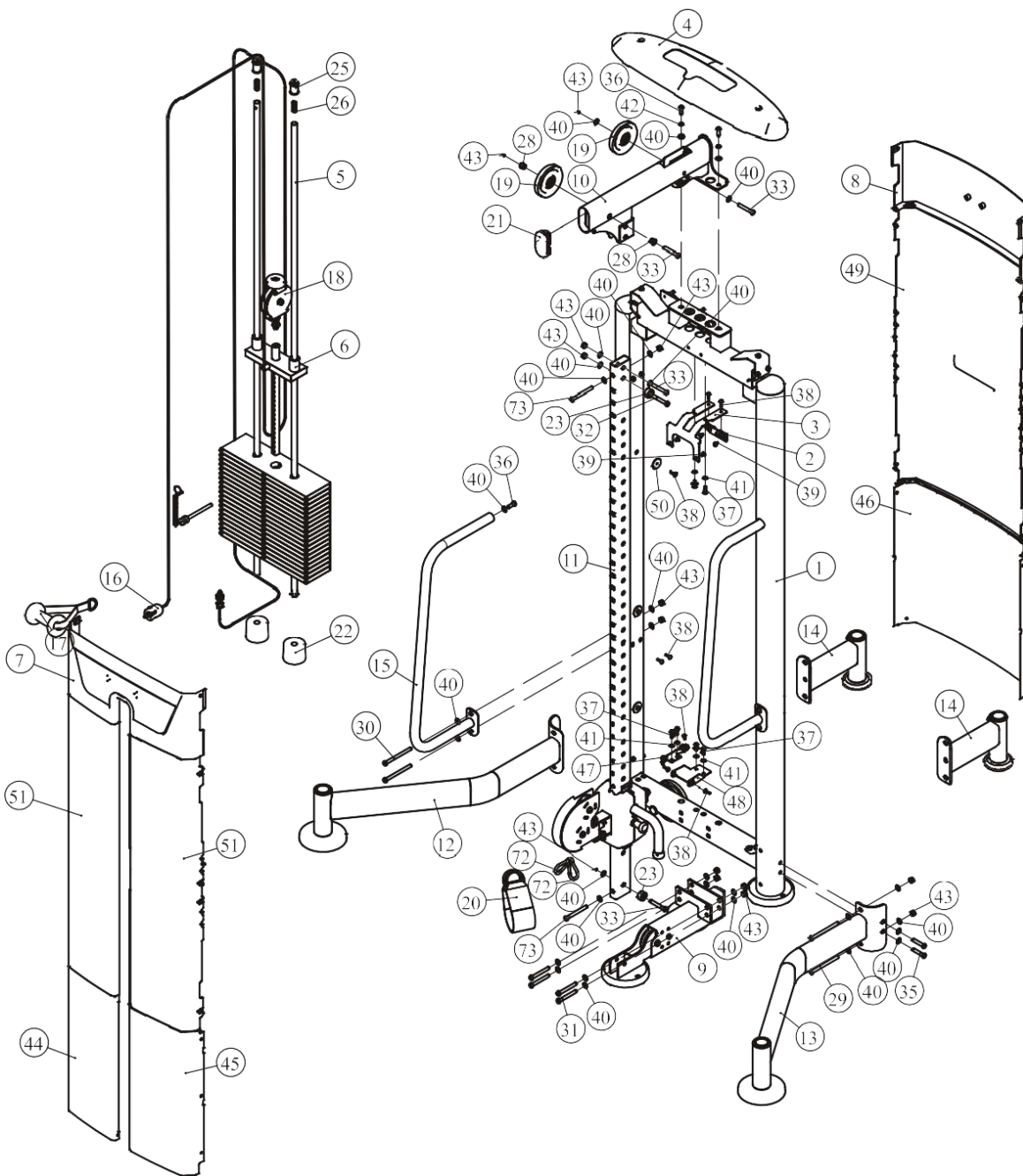
## Список деталей и сборочный чертеж

### Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
29	29	GB70BTM10*125DN18	SHCS винт M10*125	4
30	30	GB70BTM10*120DN18	SHCS винт M10*120	4
31	31	GB70BTM10*80DN18	SHCS винт M10*80	4
32	33	GB70BTM10*65DN18	SHCS винт M10*65	4
33	34	GB70BTM10*70DN18	SHCS винт M10*70	1
34	35	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	4
35	36	GB70BTM10*25DN18NL	SHCS винт M10*25	4
36	37	GB70M8*20DN20	SHCS винт M8*20	8
37	38	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт M6*20	28
38	39	GB818M6*10DHS2	CRPHS винт M6*10	4
39	40	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	41
40	41	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	8
41	42	GB9310N19	Шайба Ф10	3
42	43	NM10DN2	Гайка M10	18
43	44	IT95250900	Левое переднее мет. зачехление	1
44	45	IT95251000	Правое переднее мет. зачехление	1
45	46	IT95251100	Заднее металлическое зачехление	1
46	47	IT952527ASSY	Пластина	2
47	48	IT952528ASSY	Нижняя рамка	1
48	49	IT95015600	Заднее зачехление	1
49	50	IT95015900	Пластиковая шайба	6
50	51	IT95015300	Переднее зачехление	2
51	67	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
52	69	LW200BS	Отвертка Ф6*117	1
53	70	YHY	Смазка	1
54	71	NBS0.188DHS	Шестигранный ключ S=3/16"	1
55	72	HLG8N9	Карабин Ф8	2
56	73	GB70BTM10*95DN18	SHCS винт M10*95	2

# Список деталей и сборочный чертеж

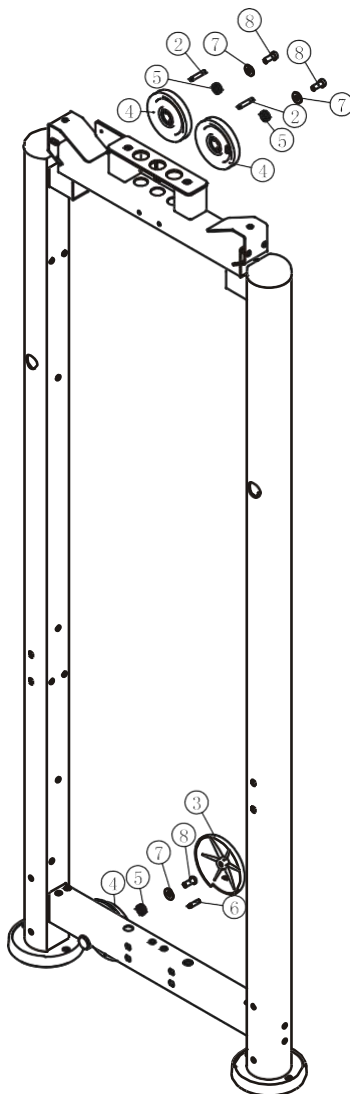
## Общий вид





## Список деталей и сборочный чертеж

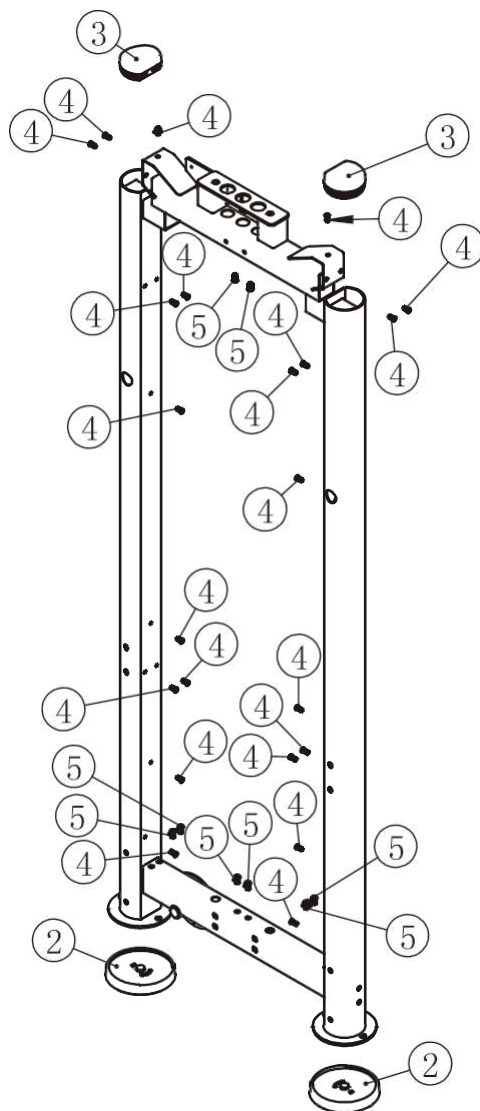
### Рама весового стека (рис. 1)



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1	IT95250100ASSY	Рама весового стека	1
2	1.2	FE97021800	Ограничитель Ф8*42	2
3	1.3	IT95016400	Кожух ролика	1
4	1.4	IT95057800	Ролик 4.5"	3
5	1.5	FE97122100	Проставка 1	3
6	1.6	FE97122300	Ограничитель Ф8*30	1
7	1.7	DQ10N19B	Плоская шайба Ф11*Ф25*2	3
8	1.8	GB70BTM10*25DN18NL	SHCS винт М10*25	3

## Список деталей и сборочный чертеж

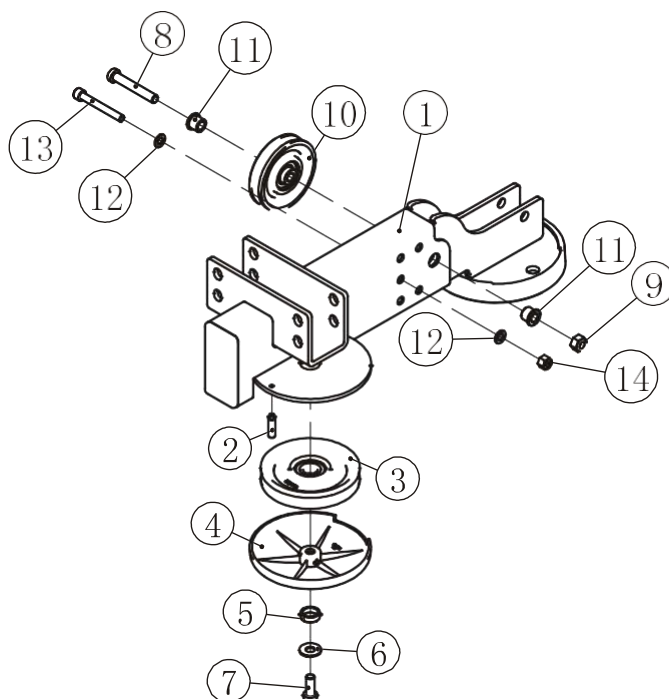
### Рама весового стека (рис. 2)



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1.1	IT95250100	Рама весового стека	1
2	1.1.2	IT95015700	Опора	2
3	1.1.3	IT95015800	Заглушка Ф95*81.1	2
4	1.1.4	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка M6	22
5	1.1.5	GB17880.5M8*16.5DCS17	Гайка M8	8

## Список деталей и сборочный чертеж

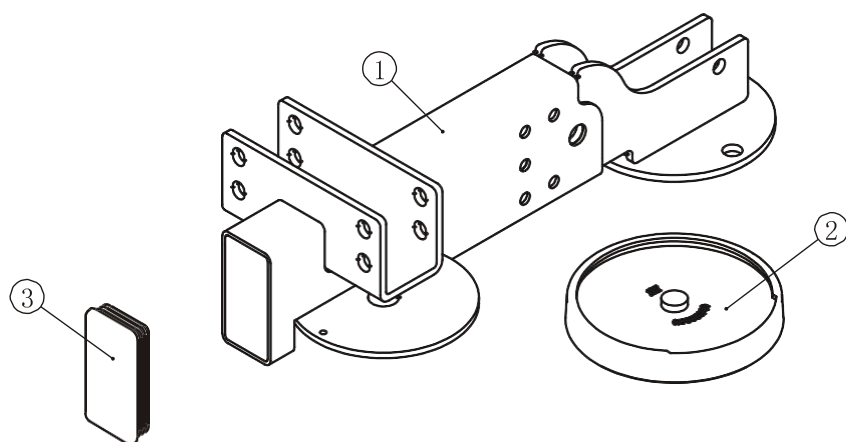
### Нижняя рама с роликом (рис. 1)



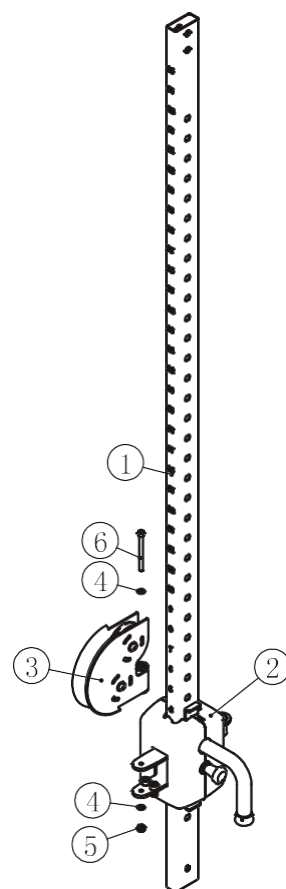
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	9.1	IT95250200ASSY	Нижняя рама с роликом	1
2	9.2	FE97122300	Ограничитель Ф8*30	1
3	9.3	IT95057800	Ролик 4.5"	1
4	9.4	IT95016400	Кожух ролика	1
5	9.5	FE97122100	Проставка 1	1
6	9.6	DQ10N19B	Плоская шайба Ф11*Ф25*2	1
7	9.7	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт М10*25	1
8	9.8	GB70BTM10*65DN18	SHCS винт М10*65	1
9	9.9	NM10DN2	Гайка М10	1
10	9.10	M01004800V5	Ролик 3.5"	1
11	9.11	M02903100	Проставка	2
12	9.12	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
13	9.13	GB70M8*65DN20	SHCS винт М8*65	1
14	9.14	NM8DN2	Гайка М8	1

## Список деталей и сборочный чертеж

### Нижняя рама (рис. 2)



### Направляющая



### Нижний блок ролика

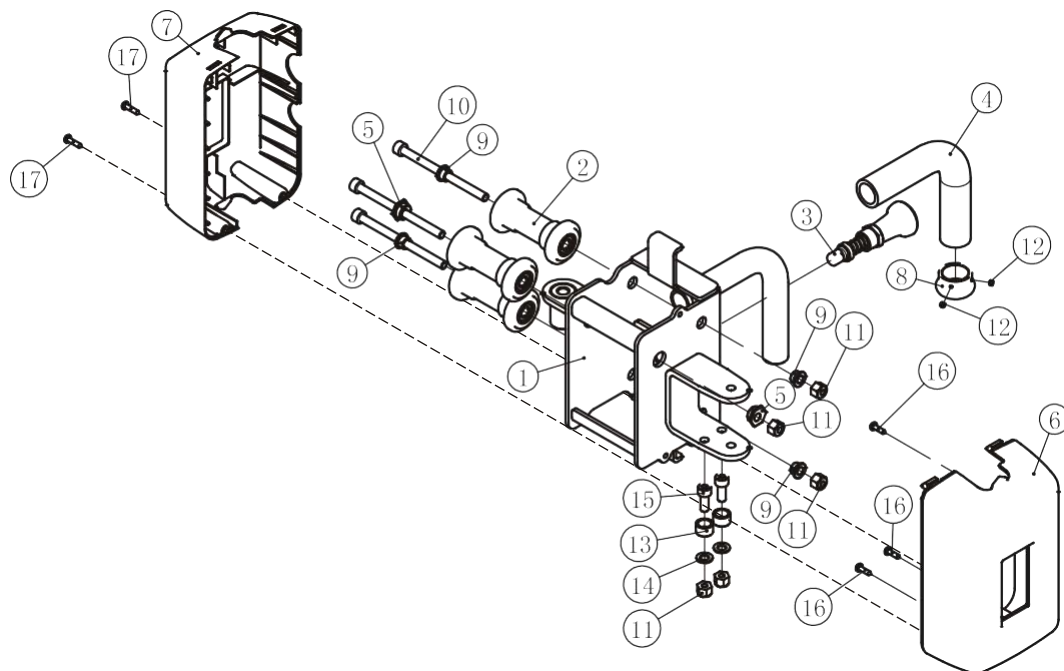
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	9.1	IT95250200	Нижняя рама	1
2	9.2	IT95015700	Опора	1
3	9.3	V511200	Заглушка □50*100	1

### Направляющая

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	11.1	IT95250400	Направляющая	1
2	11.2	IT952519ASSY	Подвижной блок	1
3	11.3	IT952520ASSY	Двойной блок ролика	1
4	11.4	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
5	11.5	NM8DN2	Гайка M8	1
6	11.6	GB70M8*90DN20	SHCS винт M8*90	1

## Список деталей и сборочный чертеж

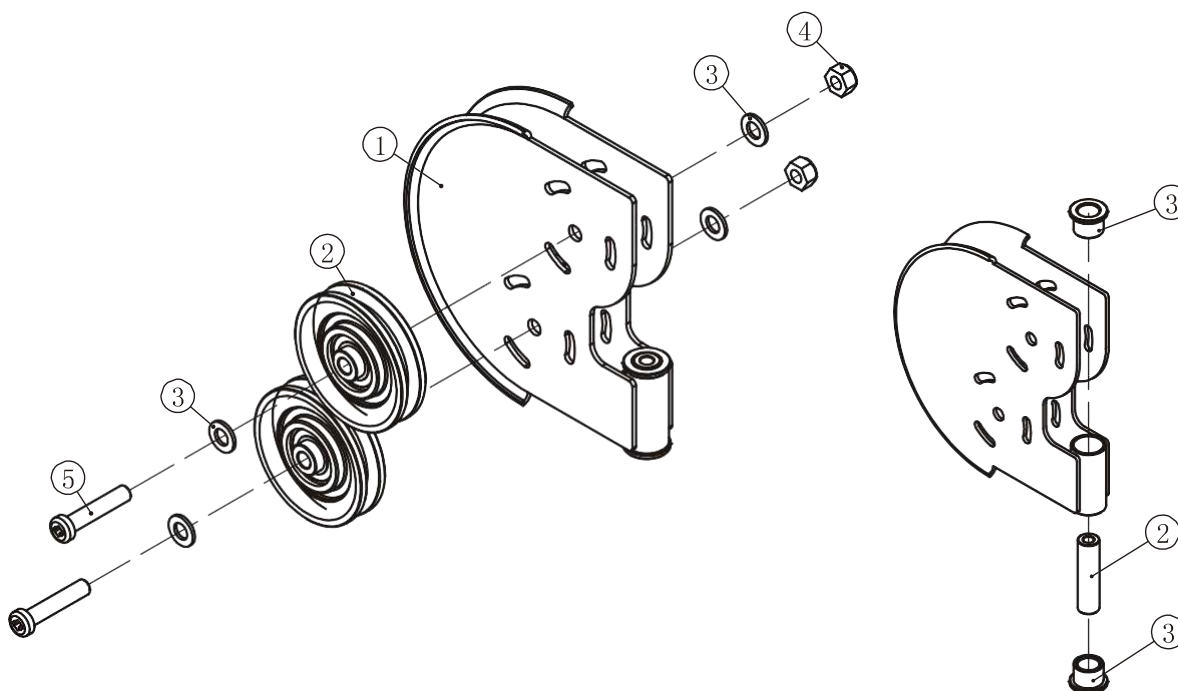
### Подвижной блок



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	11.2.1	IT95251900	Подвижной блок	1
2	11.2.2	IT95251500	Ролик	3
3	11.2.3	IT95251600	Пружинный фиксатор	1
4	11.2.4	IT95251700	Рукоятка	1
5	11.2.5	IT95251200	Шайба	2
6	11.2.6	IT95251300	Переднее зачехление	1
7	11.2.7	IT95251400	Заднее зачехление	1
8	11.2.8	IT95022100	Алюминиевая заглушка Ф25.4	1
9	11.2.9	P60015700	Проставка	4
10	11.2.10	GB70M8*115DN20	SHCS винт М8*115	3
11	11.2.11	NM8DN2	Гайка М8	5
12	11.2.12	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	2
13	11.2.13	IN-S10111200	Стопорное кольцо	2
14	11.2.14	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
15	11.2.15	GB70M8*20DN20	SHCS винт М8*20	2
16	11.2.16	GB845ST4.2*16DHS	CRPHSTS винт ST4. 2*16	3
17	11.2.17	GB845ST4.2*25DHS	CRPHSTS винт ST4. 2*25	2

## Список деталей и сборочный чертеж

### Двойной блок ролика в сборе      Рама двойного блока ролика



#### Двойной блок ролика в сборе

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	11.3.1	IT95252000ASSY	Рама двойного блока	1
2	11.3.2	M01004800V5	Ролик 3.5"	2
3	11.3.3	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	4
4	11.3.4	NM10DN2	Гайка M10	2
5	11.3.5	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	2

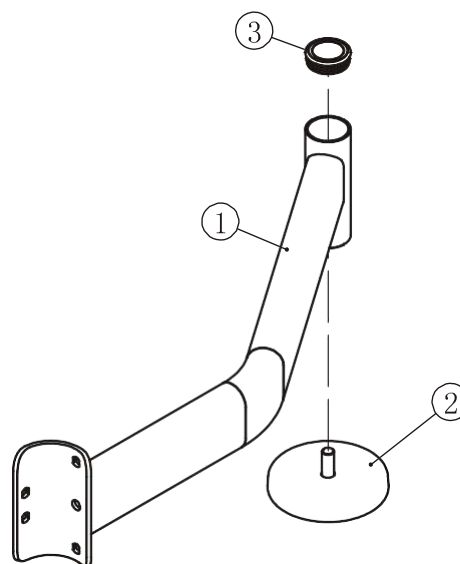
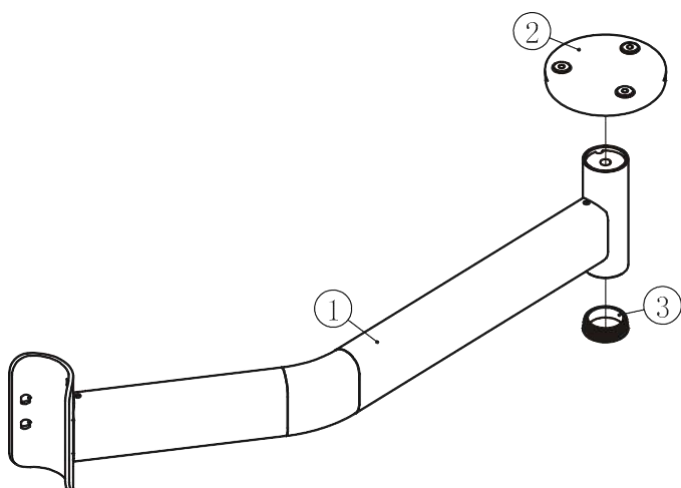
#### Рама двойного блока ролика

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	11.3.1.1	IT95252000	Рама двойного блока	1
2	11.3.1.2	IT95251800	Фиксатор	1
3	11.3.1.3	L1-6800	Проставка	2

## Список деталей и сборочный чертеж

### Левая передняя опора

### Правая передняя опора



### Левая передняя опора

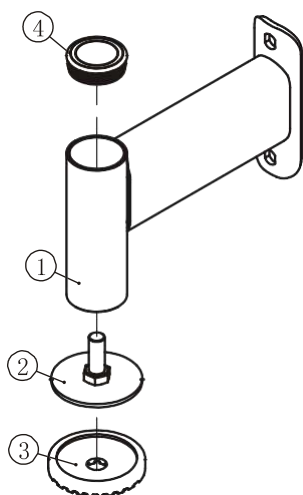
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	12.1	IT95250500	Левая передняя опора	1
2	12.2	SD1000B3000ASSY	Регулятор	1
3	12.3	PBF40014	Заглушка Ф60	1

### Правая передняя опора

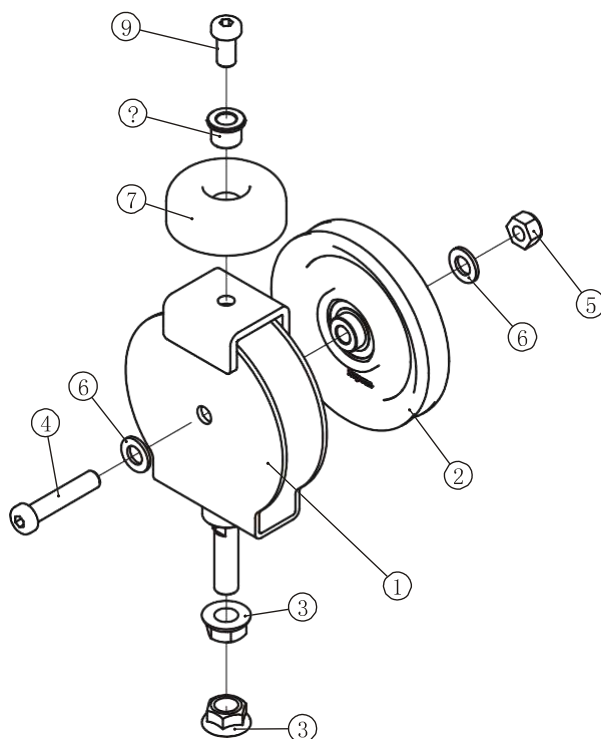
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	13.1	IT95250600	Правая передняя опора	1
2	13.2	SD1000B3000ASSY	Регулятор	1
3	13.3	PBF40014	Заглушка Ф60	1

## Список деталей и сборочный чертеж

### Задняя опора



### Блок ролика



### Задняя опора

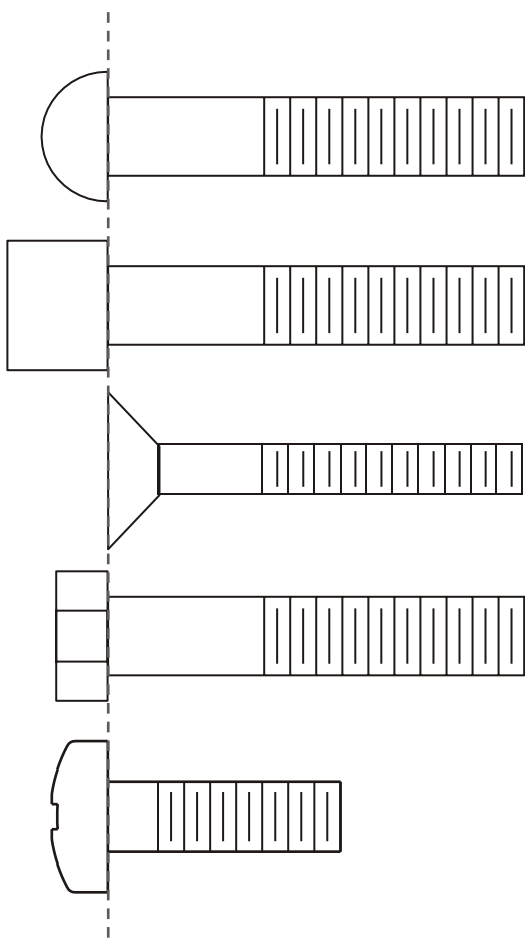
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	14.1	IT95250700	Задняя опора	1
2	14.2	PE3000900	Регулятор	1
3	14.3	PE3001200	Противоскользкая насадка	1
4	14.4	PBF40014	Заглушка Ф60	1

### Блок ролика

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	18.1	IT95155000	Блок ролика	1
2	18.2	SG500110400V5	Ролик 4.5"	1
3	18.3	HF900-03A1002	Гайка	2
4	18.4	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	1
5	18.5	NM10DN2	Гайка M10	1
6	18.6	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	2
7	18.7	PL90221500	Амортизатор	1
8	18.8	M02903100	Проставка	1
9	18.9	GB70BTM10*20DN18	SHCS винт M10*20	1



## 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.

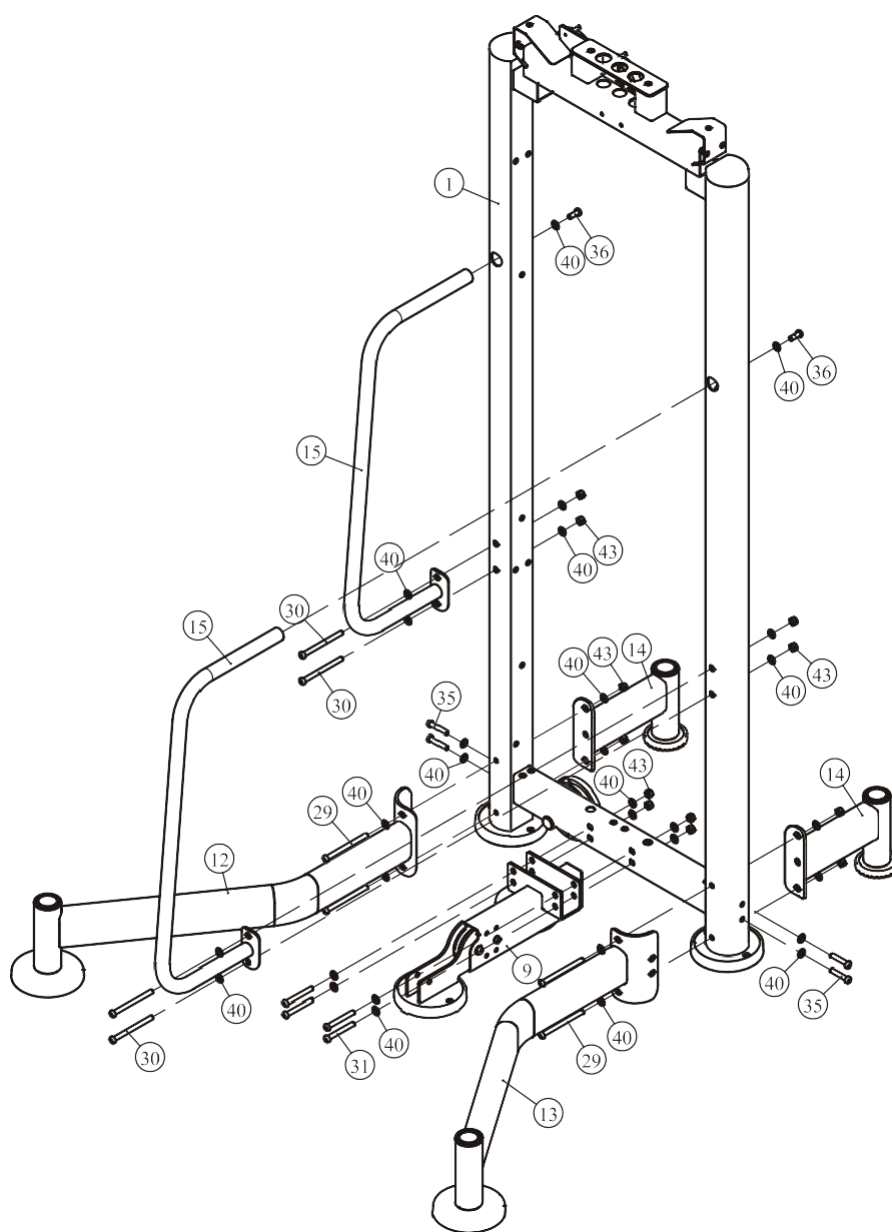
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

## Этапы сборки

### ШАГ 1

Прикрепите нижнюю раму (#9), левую переднюю опору (#12), правую переднюю опору ASSY (#13), две задние опоры (#14) и две рукоятки (#15) к раме весового стека (#1) используя: четыре винта M10\*125 SHCS (#29), четыре винта M10\*120 SHCS (#30), четыре винта M10\*80 SHCS (#31), четыре винта M10\*50 SHCS (#35), два винта M10\*25 SHCS (#36), двенадцать гаек M10 (#43), тридцать плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#40).

**Примечание: Затяните болты и гайки.**



## Этапы сборки

### ШАГ 2

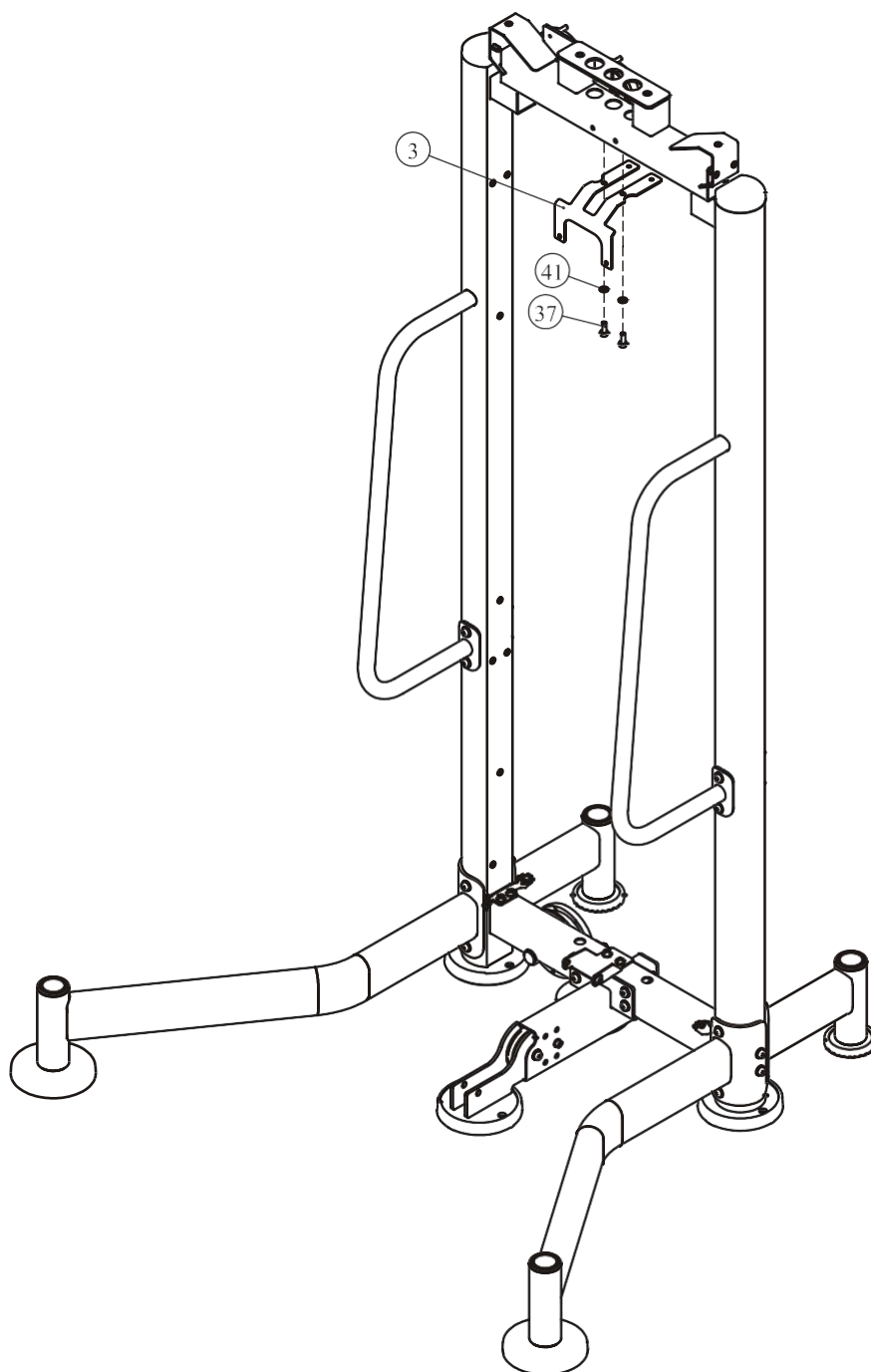
Прикрепите переднюю рамку (#3) к раме весового стека используя:

два винта M8\*20 SHCS (#37)

две плоские шайбы Ф9\*Ф16\*1.6 (#41)

**Примечание: 1. Затяните болты и гайки.**

**2. В случае если предполагается установка зачехления на тренажер IT9525, следуйте рекомендациям, указанным в шагах 3 и 4.**



## Этапы сборки

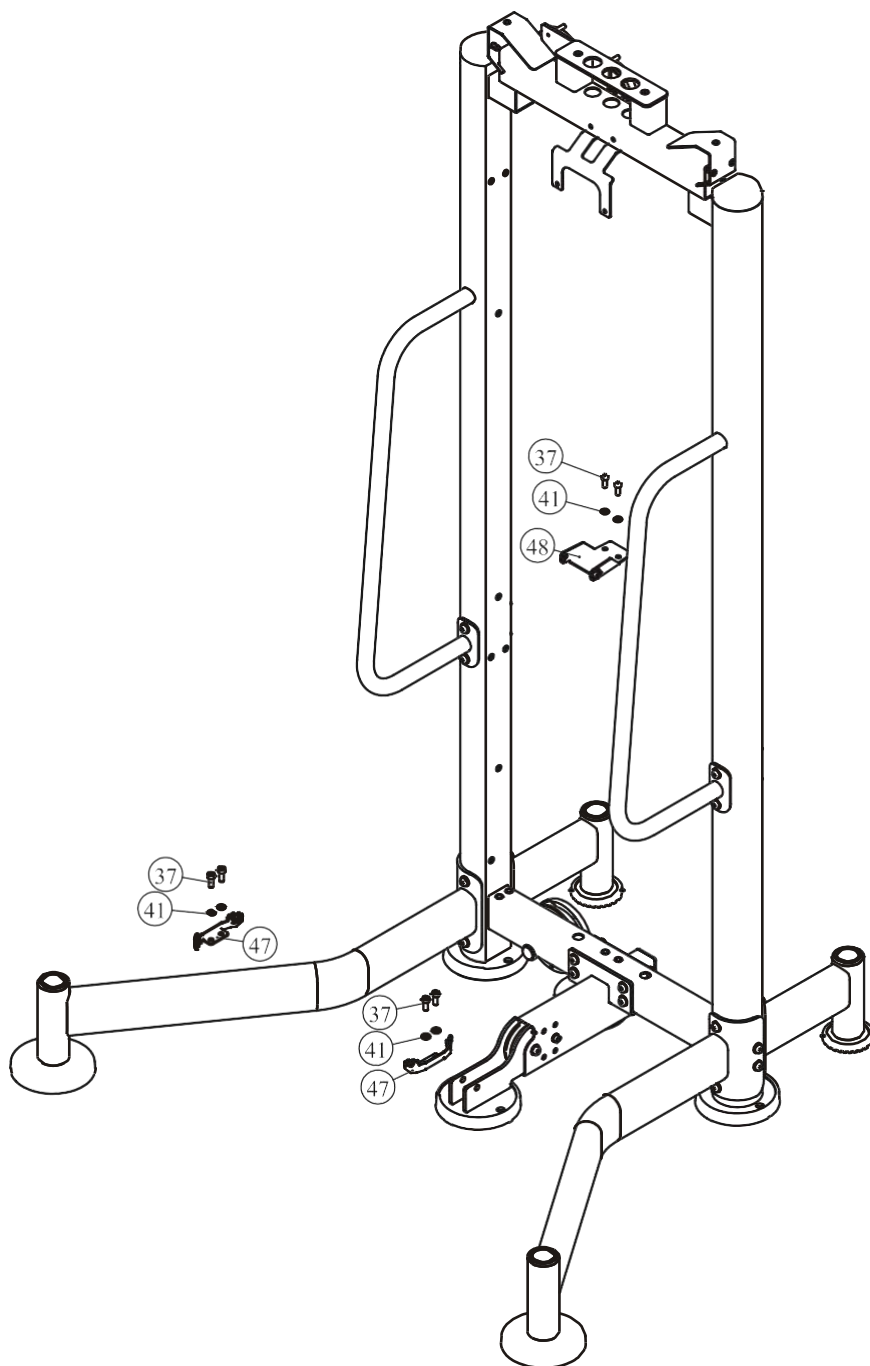
### ШАГ 3

Прикрепите пластину (#47) и нижнюю рамку (#48) к раме весового стека, используя:

Шесть винтов M8\*20 SHCS (#37)

Шесть плоских шайб Ф9\*Ф16\*1.6 (#41)

**Примечание: Затяните болты и гайки.**



## Этапы сборки

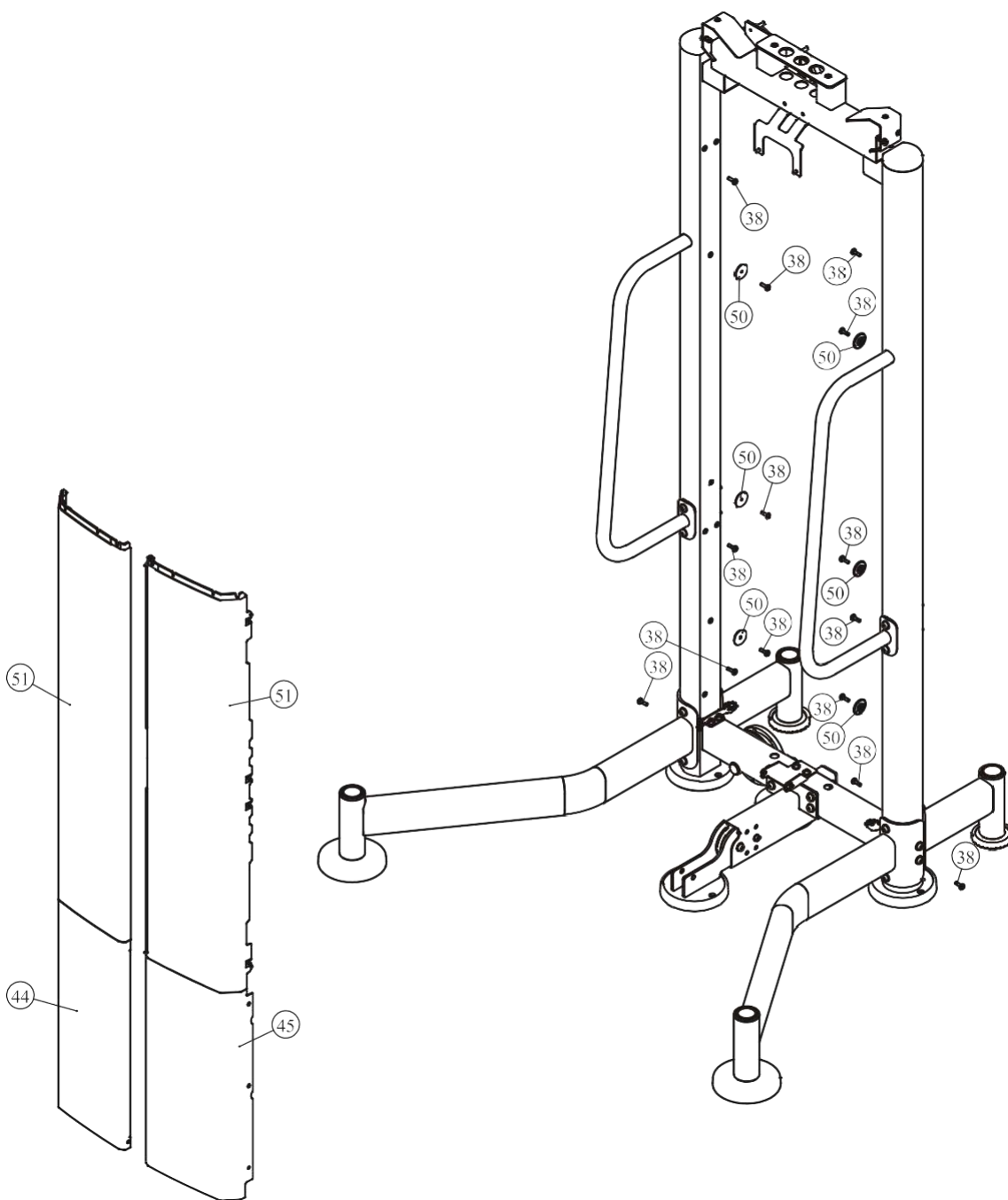
### ШАГ 4

Прикрепите шесть пластиковых шайб (#50) к раме весового стека (#1).

Прикрепите левое переднее металлическое зачехление (#44), правое переднее металлическое зачехление (#45) и два передних зачехления (#51) к раме весового стека (#1) снизу-вверх, используя:

Четырнадцать винтов М6\*20 CRPHS (#38)

**Примечание: Затяните болты и гайки.**

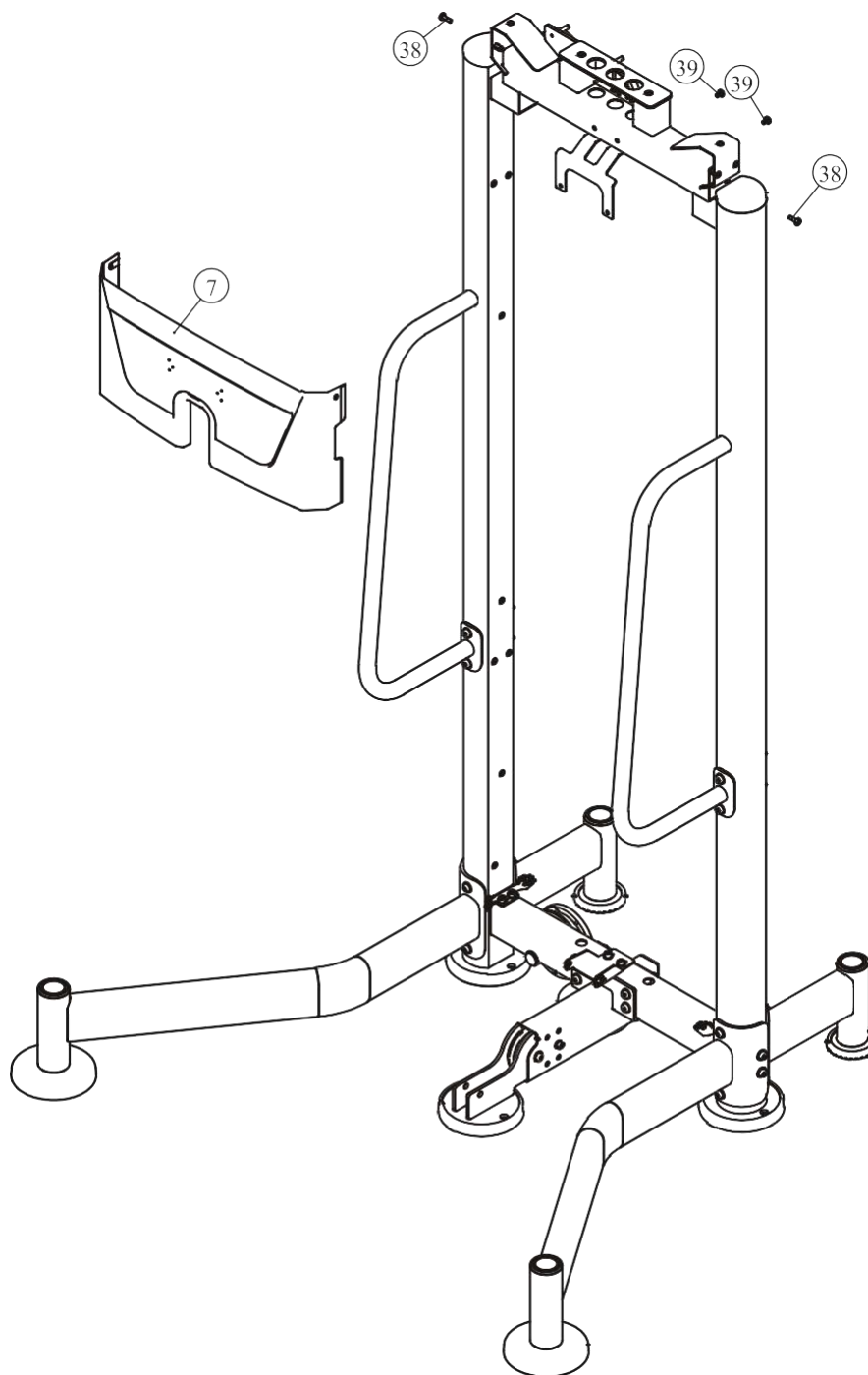


## Этапы сборки

### ШАГ 5-1 (без зачехления)

Прикрепите кожух информационного стикера (#7) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6\*20 CRPHS (#38), два винта М6\*10 CRPHS (#39).

**Примечание: Затяните болты и гайки.**

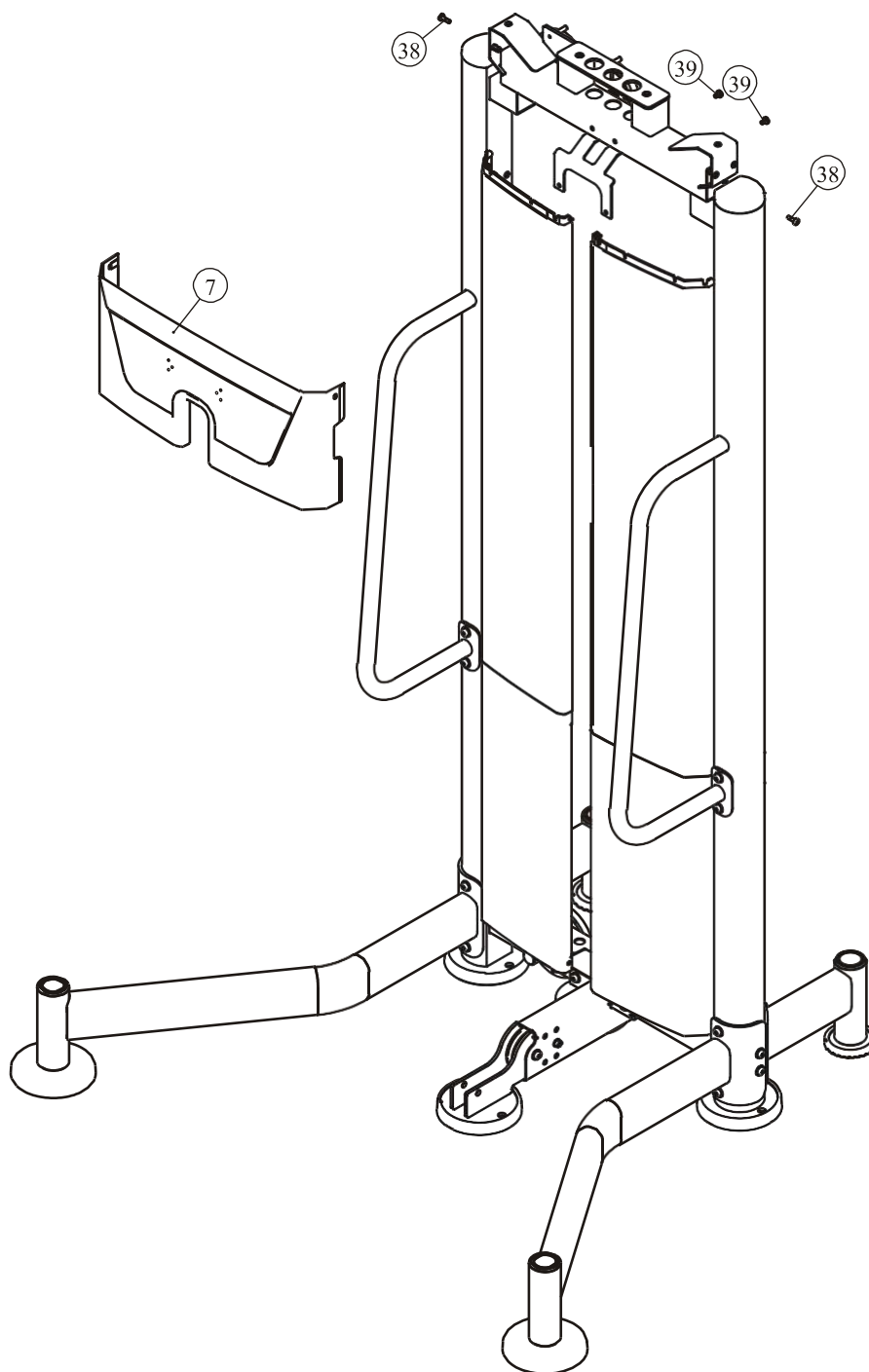


## Этапы сборки

### ШАГ 5-2 (с зачехлением)

Прикрепите кожух информационного стикера (#7) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6\*20 CRPHS (#38), два винта М6\*10 CRPHS (#39).

**Примечание: Затяните болты и гайки.**





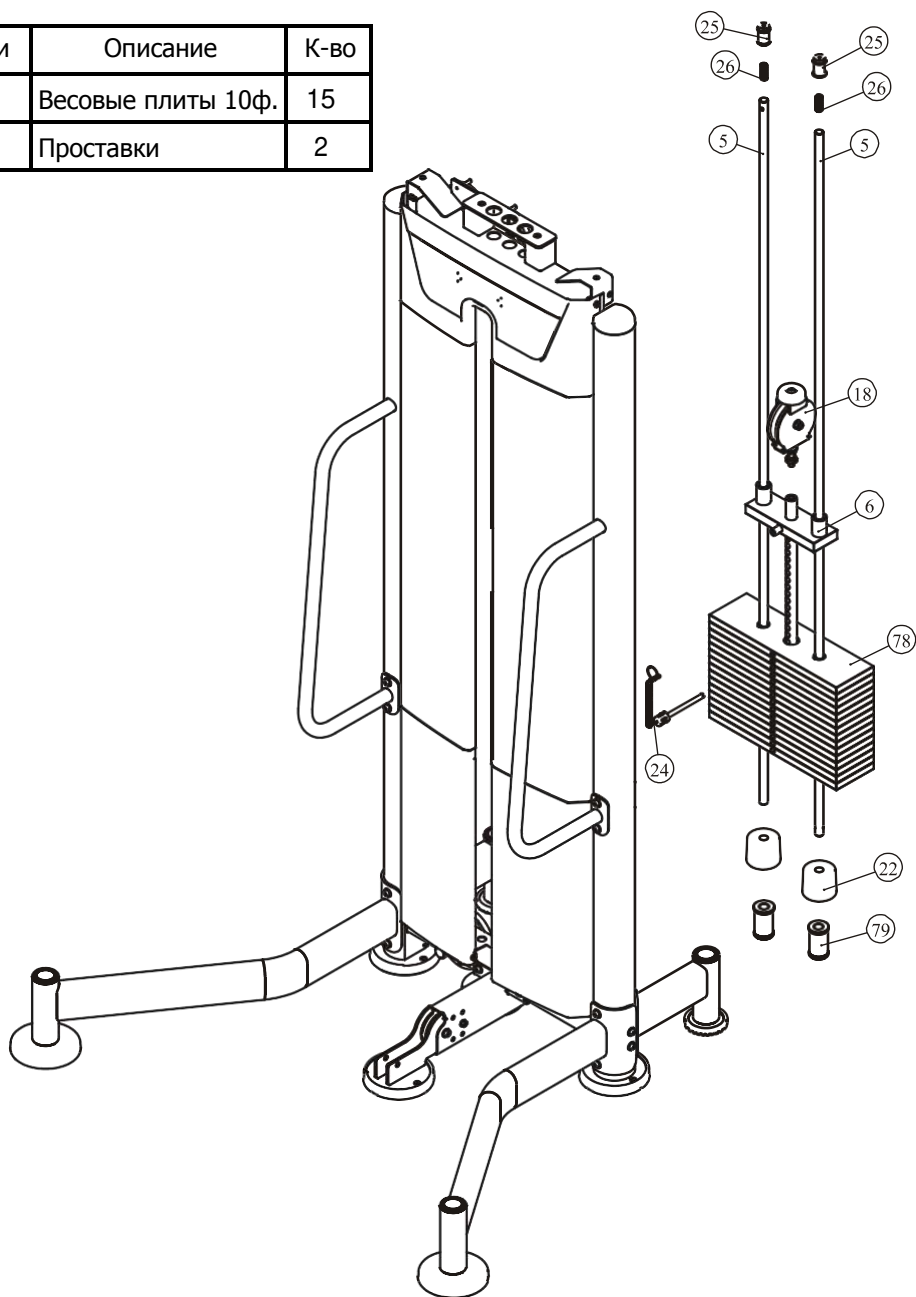
## Этапы сборки

### ШАГ 6

### Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1953$  (#5), два резиновых амортизатора (#22), пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#78), одну верхнюю плиту в сборе (#6), две проставки (#79). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#25), две пружины (#26).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#24) к верхней плите в сборе (#6).

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



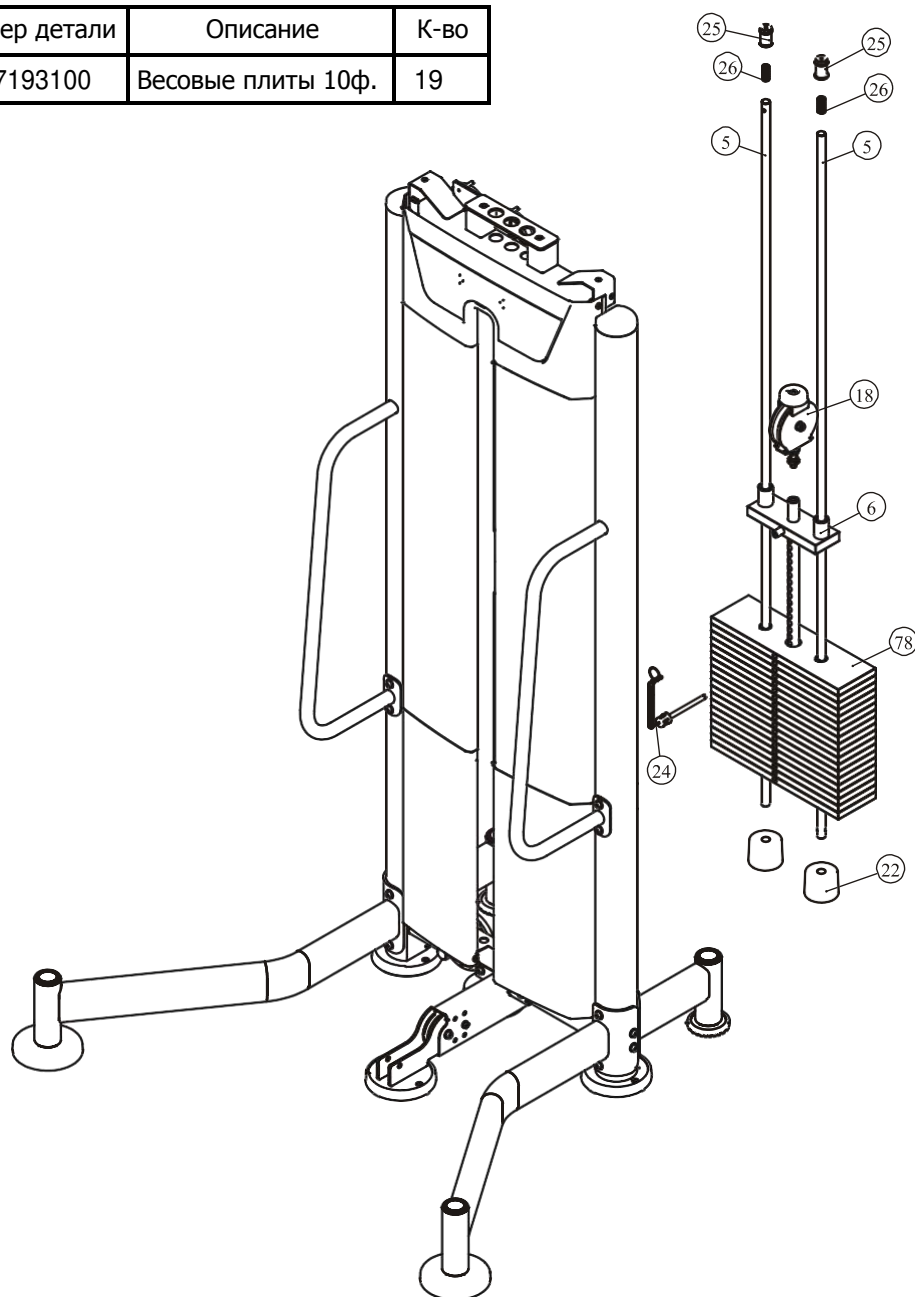
## Этапы сборки

### ШАГ 6

### Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1953$  (#5), два резиновых амортизатора (#22), девятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#78), одну верхнюю плиту в сборе (#6). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#25), две пружины (#26).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#24) к верхней плите в сборе (#6).

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



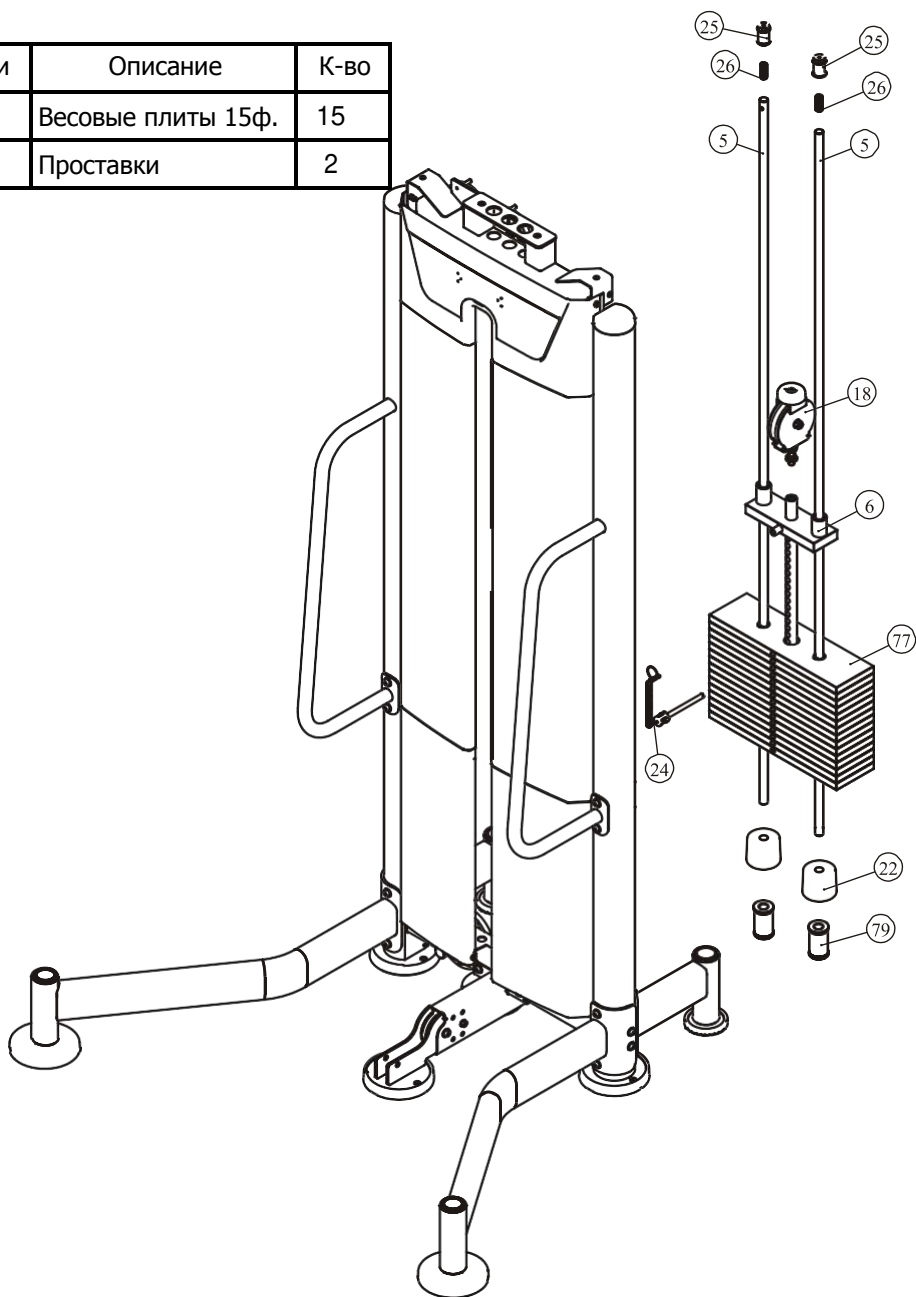
## Этапы сборки

### ШАГ 6

### Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1953$  (#5), два резиновых амортизатора (#22), пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#77), одну верхнюю плиту в сборе (#6), две проставки (#79). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#25), две пружины (#26).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#24) к верхней плите в сборе (#6).

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



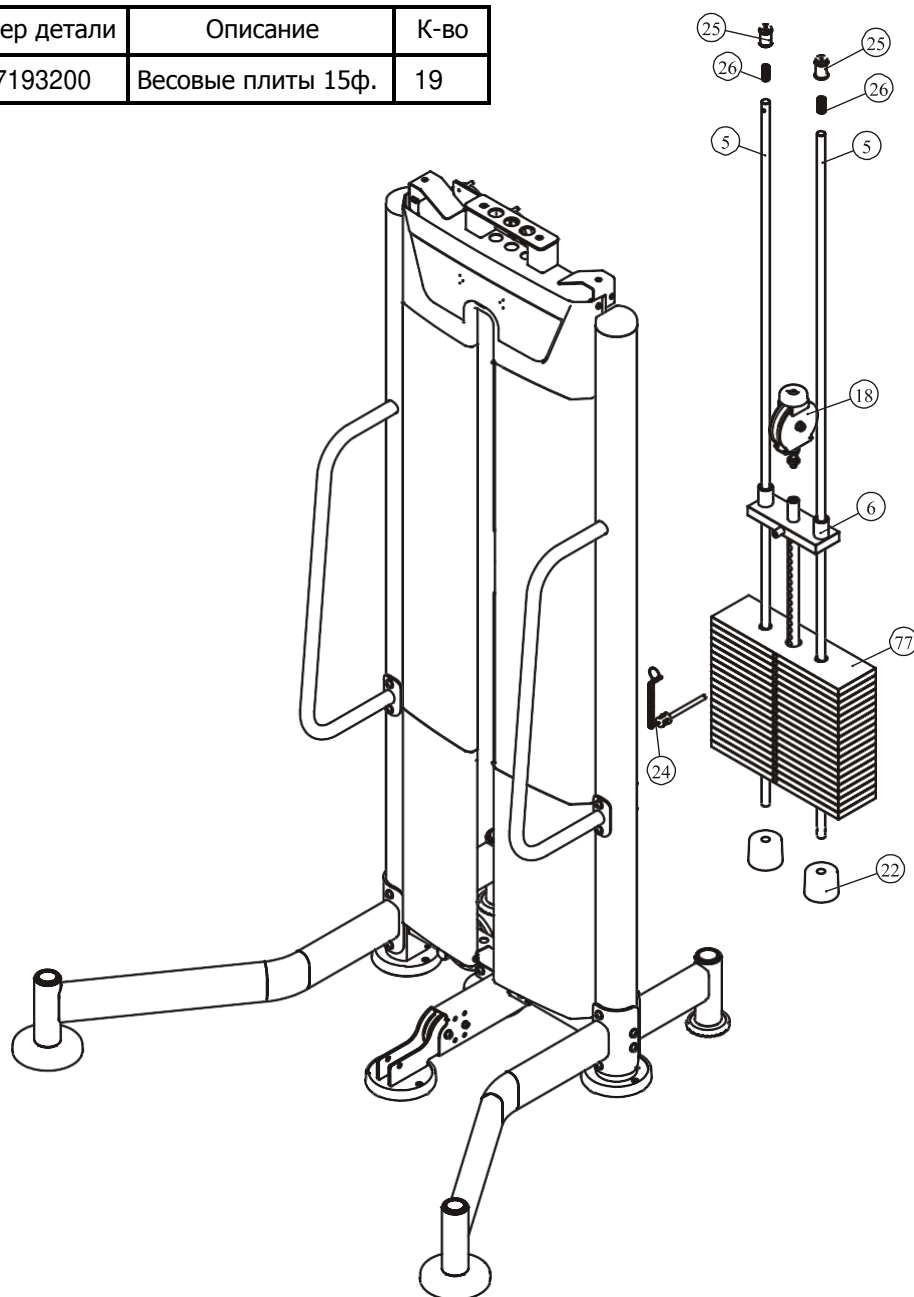
## Этапы сборки

### ШАГ 6

### Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1953$  (#5), два резиновых амортизатора (#22) девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#77), одну верхнюю плиту в сборе (#6). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#25), две пружины (#26).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#24) к верхней плите в сборе (#6).

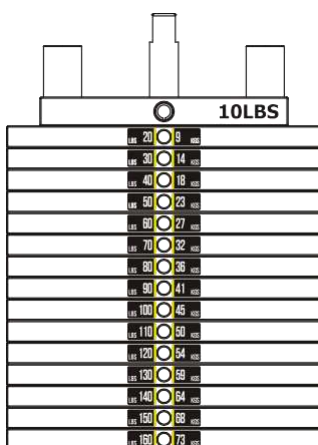
№.	Номер детали	Описание	К-во
77	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	19



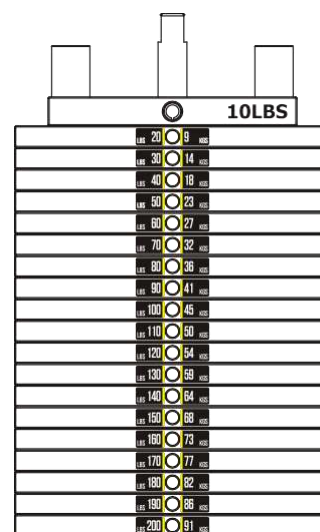
# Этапы сборки

## Схема расположения стикеров весовых плит

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

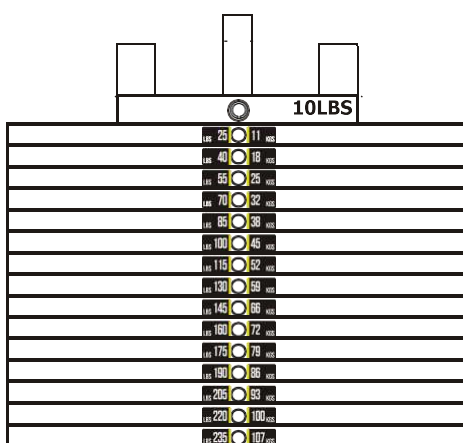


20-160ф.

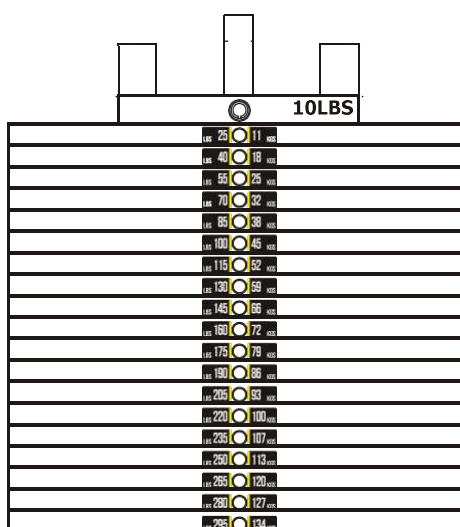


20-200ф.

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



25-235ф.



25-295ф.

## Этапы сборки

### ШАГ 7

1. Прикрепите верхнюю крышку (#4) к раме весового стека (#1) используя: два винта M6\*20 CRPHS (#38), две заглушки Ф16.5\*6.88 (#27).

**Примечание: Не затягивайте болты.**

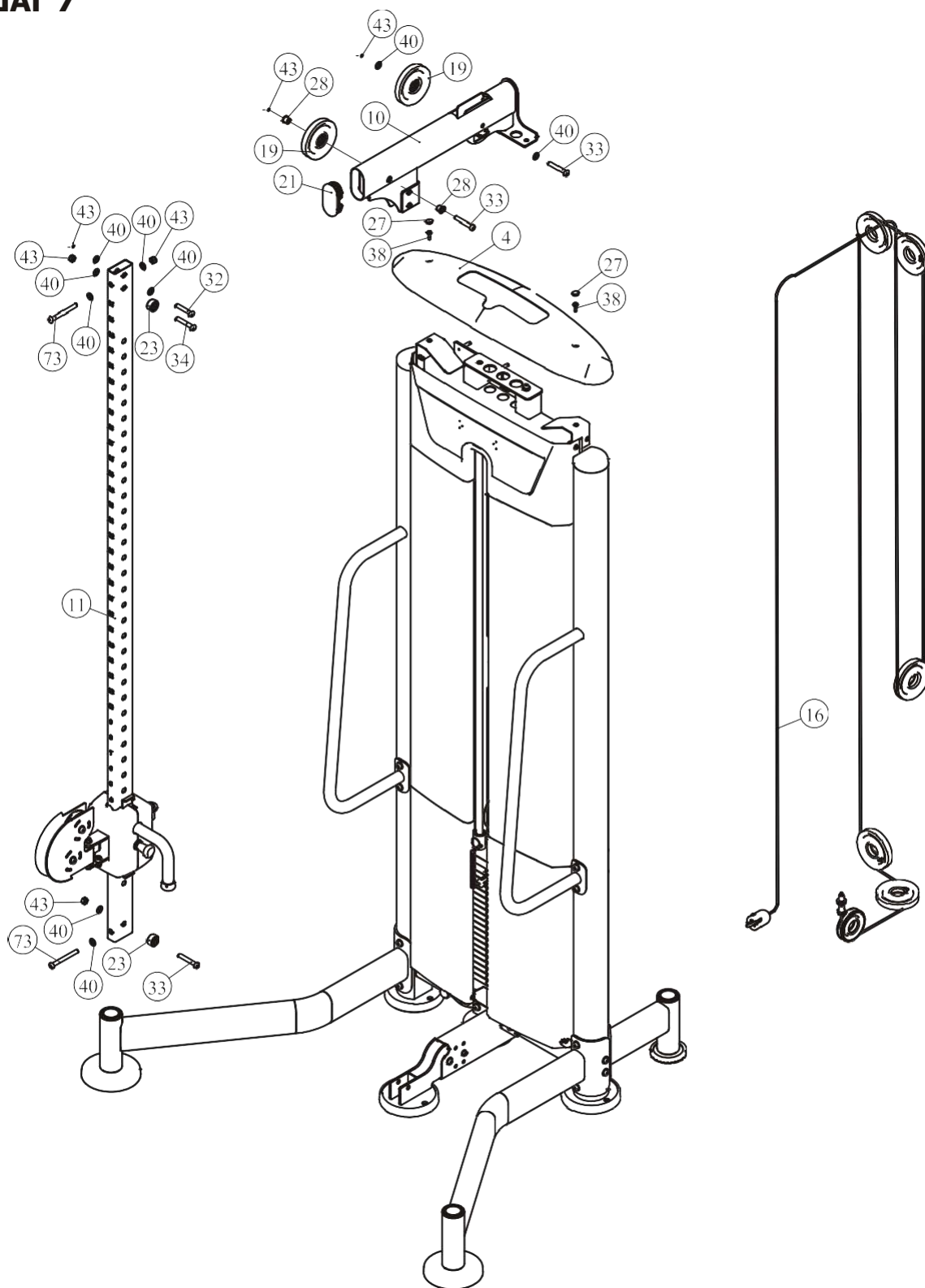
2. Прикрепите верхнюю раму (#10) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10\*25 SHCS (#36), две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#40), две шайбы Ф10(#42).
3. Прикрепите направляющую (#11) к верхней раме (#10) и к нижней раме (#9) используя:
  - Один винт M10\*55 SHCS (#32)
  - Один винт M10\*65 SHCS (#33)
  - Один винт M10\*60 SHCS (#34)
  - Два винта M10\*95 SHCS (#73)
  - Семь плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#40)
  - Четыре гайки M10 (#43)
  - Две втулки (#23)
4. Прикрепите трос (#16), следуя схеме на рисунке на стр 31.

**Примечание: 1. Перед тем как прикрепить трос, вам необходимо извлечь болт при помощи шестигранного ключа S=3/16" (#70).**

5. Прикрепите два ролика 4.5" (#19), к верхней раме (#10) используя: два винта M10\*65 SHCS (#33)
  - Две втулки (#28)
  - Две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#40)
  - Две гайки M10 (#43)
6. Прикрепите заглушку RT50\*100 (#21) к верхней раме (#10).

# Этапы сборки

## ШАГ 7



## Этапы сборки

### ШАГ 8-1

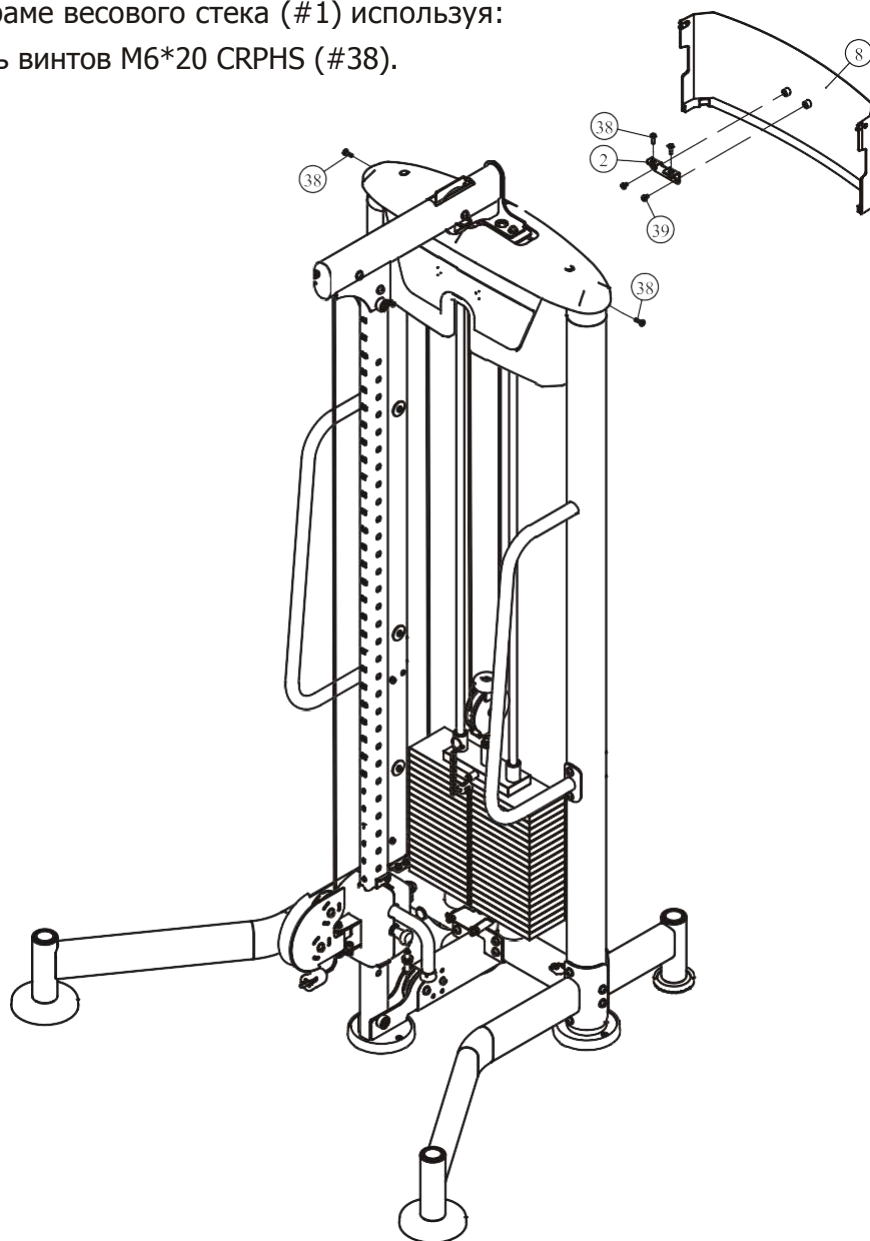
1. Прикрепите заднюю рамку к заднему кожуху (#8) используя:  
два винта М6\*10 CRPHS (#39)
2. Прикрепите задний кожух (#8) к раме весового стека используя:  
четыре винта М6\*20 CRPHS (#38).

#### Примечание:

1. Затяните болты, включая болты на верхней крышке #4.
2. **Внимание! В случае если предполагается установка зачехления на тренажер IT9525, следуйте рекомендациям, указанным в шаге 3 и 4.**

Прикрепите заднее металлическое зачехление (#46) и заднее зачехление (#49) к раме весового стека (#1) используя:

шесть винтов М6\*20 CRPHS (#38).





## Этапы сборки

### ШАГ 8-2

1. Прикрепите заднюю рамку к заднему кожуху (#8) используя:  
два винта М6\*10 CRPHS (#39)
2. Прикрепите задний кожух (#8) к раме весового стека используя:  
четыре винта М6\*20 CRPHS (#38)

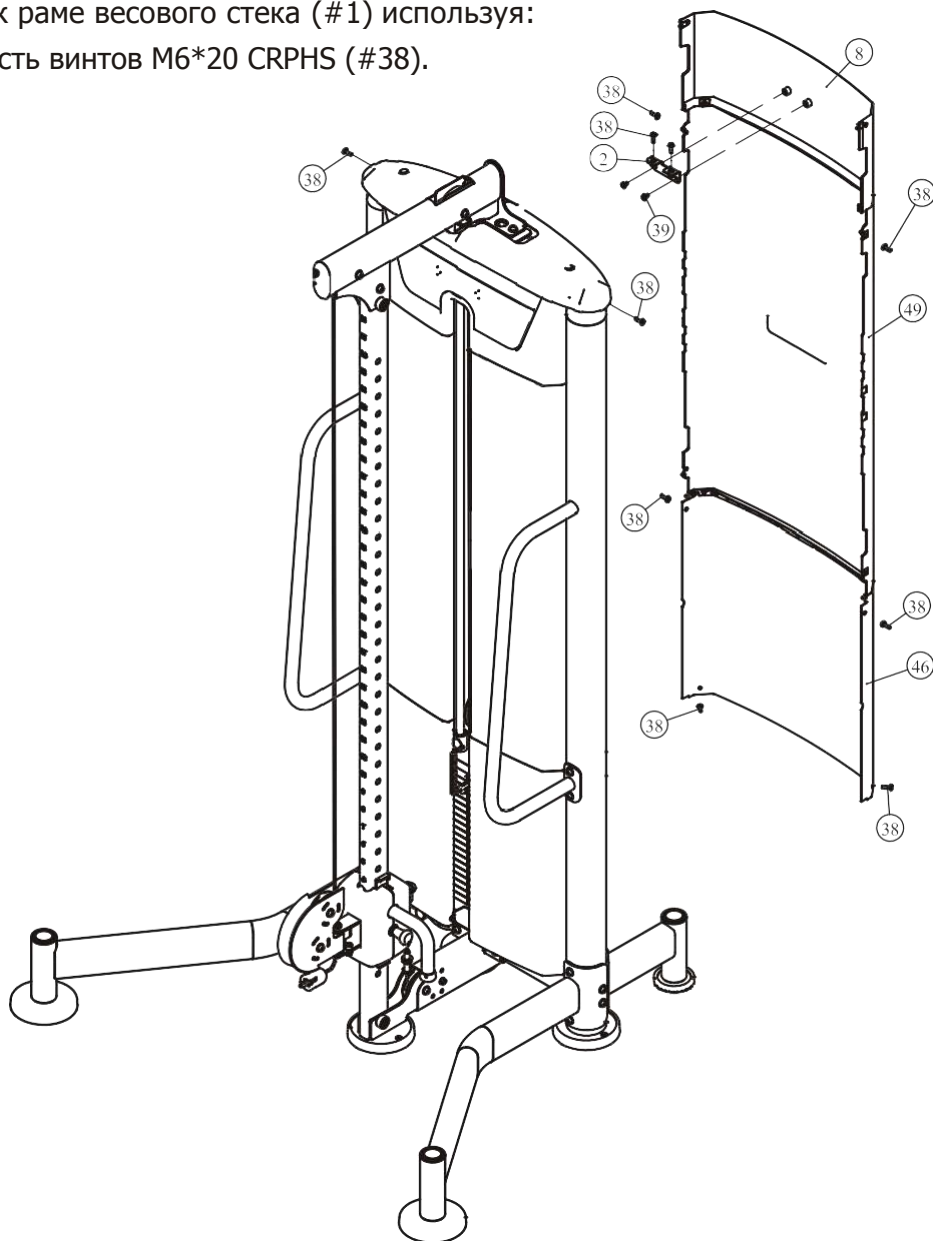
#### Примечание:

**3. Затяните болты, включая болты на верхней крышке #4.**

**4. Внимание! В случае если предполагается установка зачехления на тренажер IT9525, следуйте рекомендациям, указанным в шаге 3 и 4.**

Прикрепите заднее металлическое зачехление (#46) и заднее зачехление (#49) к раме весового стека (#1) используя:

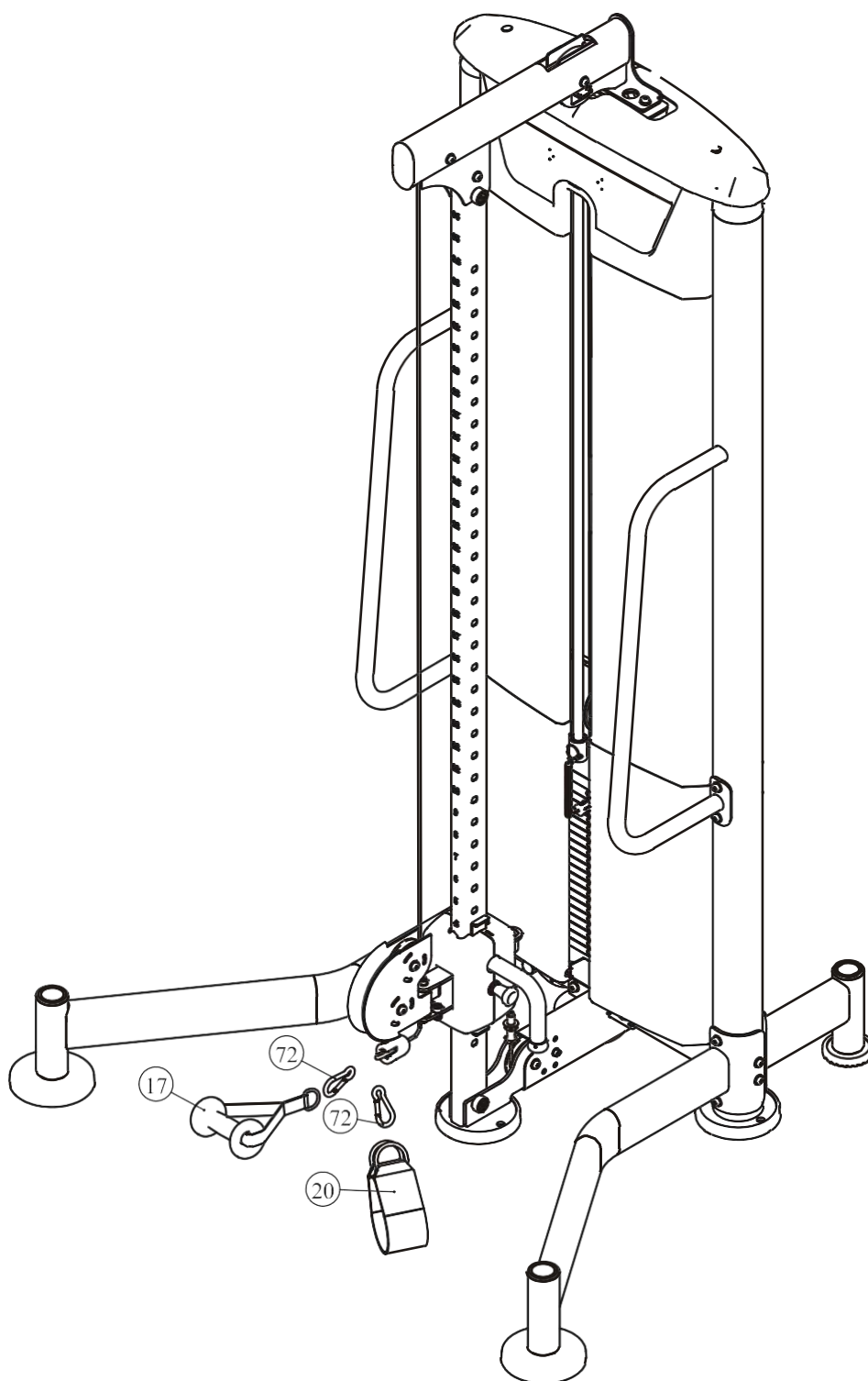
шесть винтов М6\*20 CRPHS (#38).



## Этапы сборки

### ШАГ 9

Прикрепите рукоятку для тяги (#17), два карабина (#72), манжет для ног (#20) к тросу.



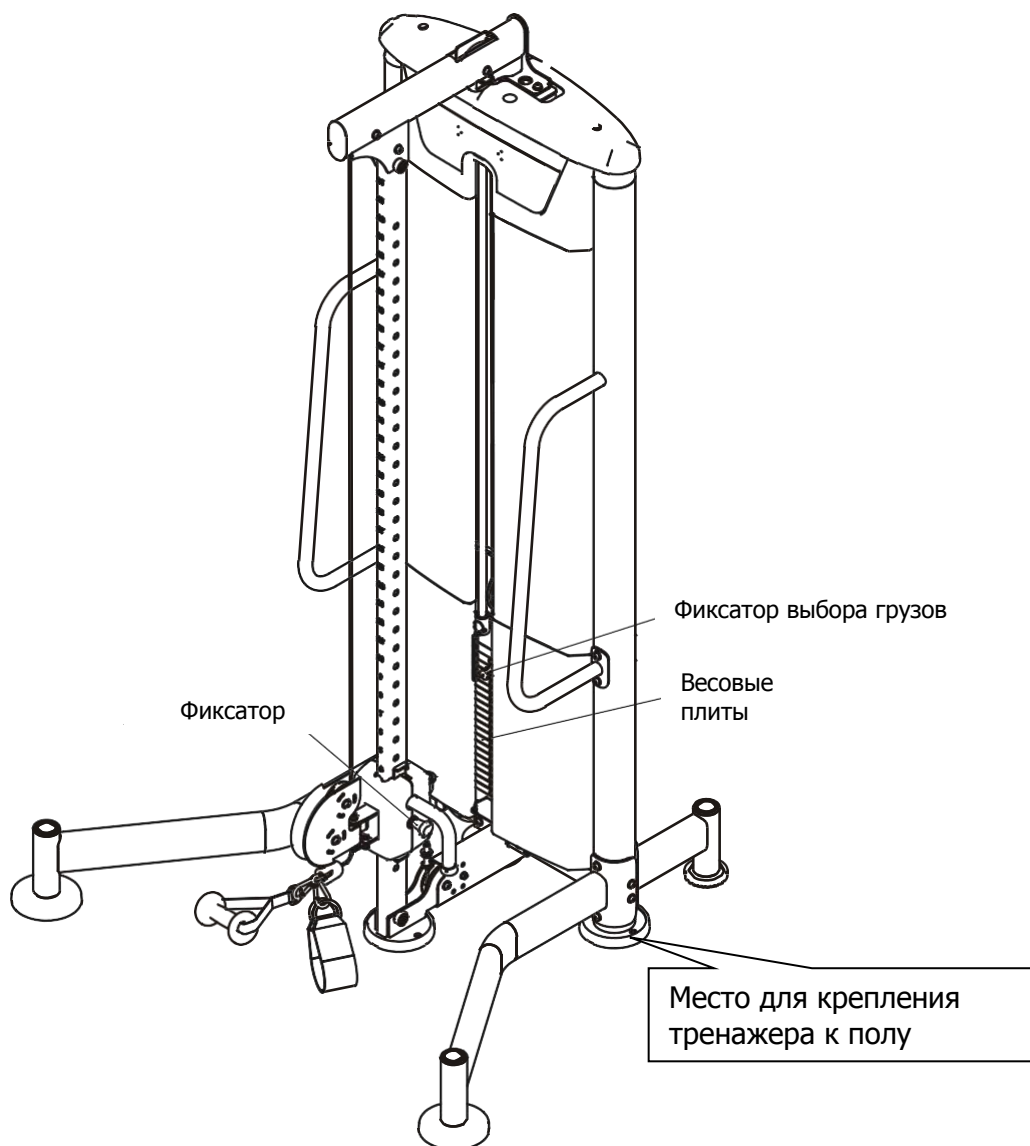
# Инструкция по регулировке

## Регулировка подвижного блока

1. Потяните за фиксатор, отрегулируйте положение подвижного блока.
2. Приведите фиксатор в исходное положение. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.

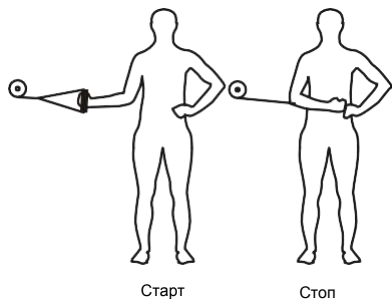
## Выбор грузов

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

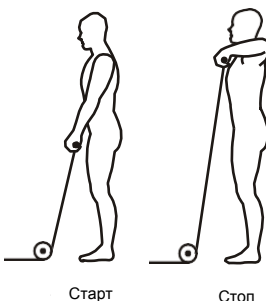


## Техника выполнения упражнения

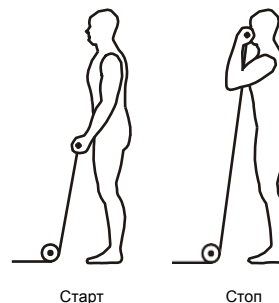
Вращение плеча внутрь



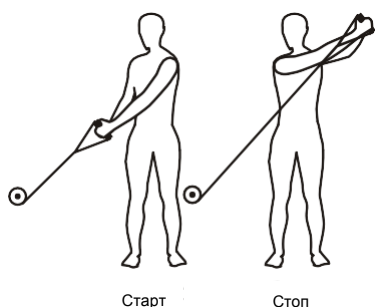
Тяга к подбородку



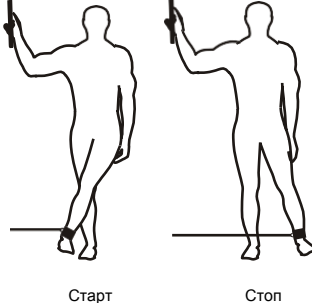
Бицепс



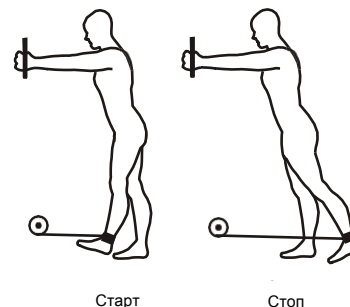
Вращение корпуса /снизу-вверх



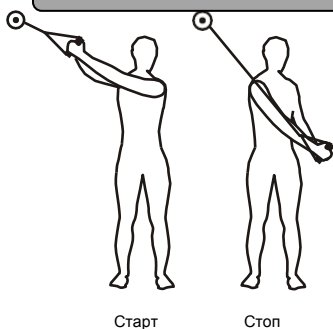
Отведение ноги в сторону



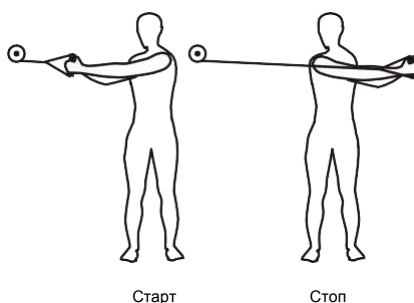
Отведение ноги назад



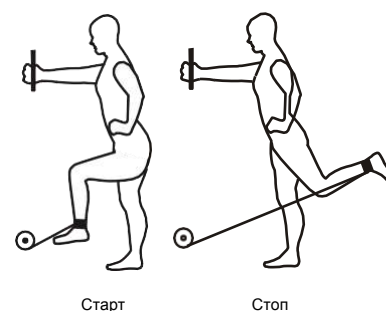
Вращение корпуса /сверху-вниз



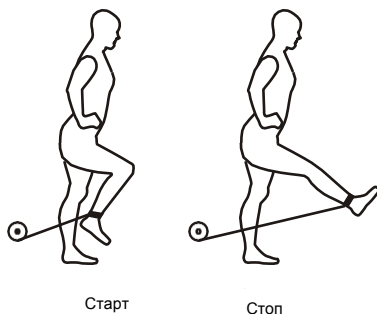
Повороты корпуса



Кик-бек



Разгибание ног



### Инструкция

1. Выберите необходимый вес
2. Отрегулируйте положение подвижного блока
3. Используйте рукоятку для тяги или манжет для ног
4. Следите за плавностью движений

## 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.