

Инструкция

Римский стул AeroFit SL7013

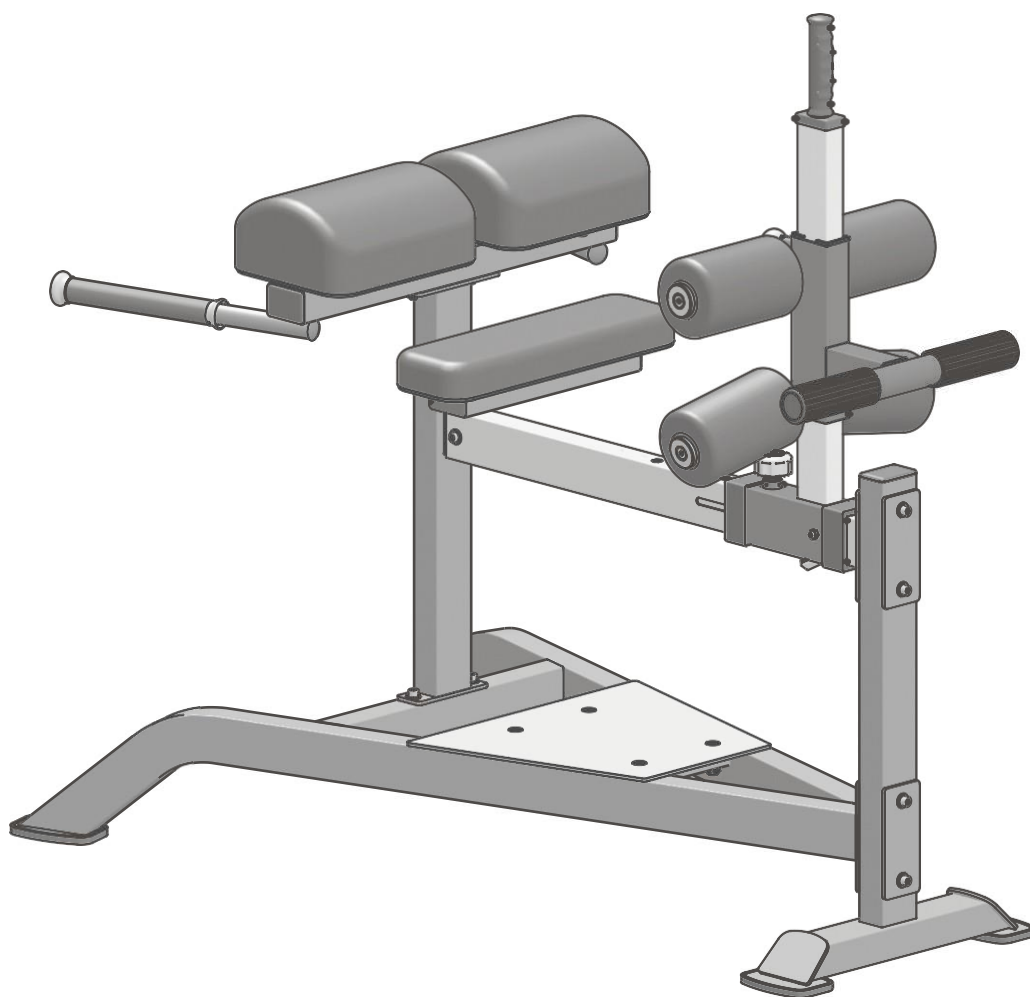
Полезные ссылки:

[Римский стул AeroFit SL7013 - смотреть на сайте](#)

SL7013

Римский стул

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимание!

Перед использованием
тренажера ознакомьтесь с
данным руководством

! ВНИМАНИЕ

Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством.

Содержание

Инструкция по технике безопасности -----	3
Общие рекомендации по сборке -----	4
Список деталей-----	5
Сборочный чертеж -----	6
Тип крепежа -----	7
Инструкция по сборке-----	8
Этапы сборки -----	9
График технического обслуживания-----	12
Общая информация о техническом обслуживании -----	13
Общие рекомендации -----	14
Характеристики-----	14

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 50-ти см свободного пространства для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
5. 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 доктору.
6. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
7. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
8. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
9. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
10. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.

Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

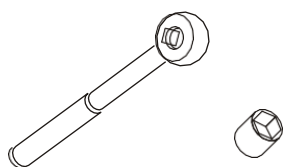
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

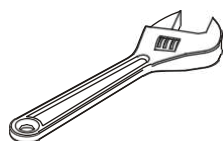
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

Сборка и эксплуатация оборудования должны производиться на твердой ровной поверхности. Во время сборки держите детали тренажера подальше от стен и мебели. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание. До начала сборки ознакомьтесь внимательно с данной инструкцией. 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. Проверьте все детали прежде чем начать сборку.

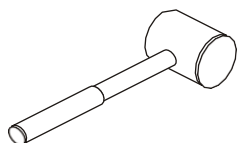
Инструменты для сборки



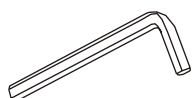
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



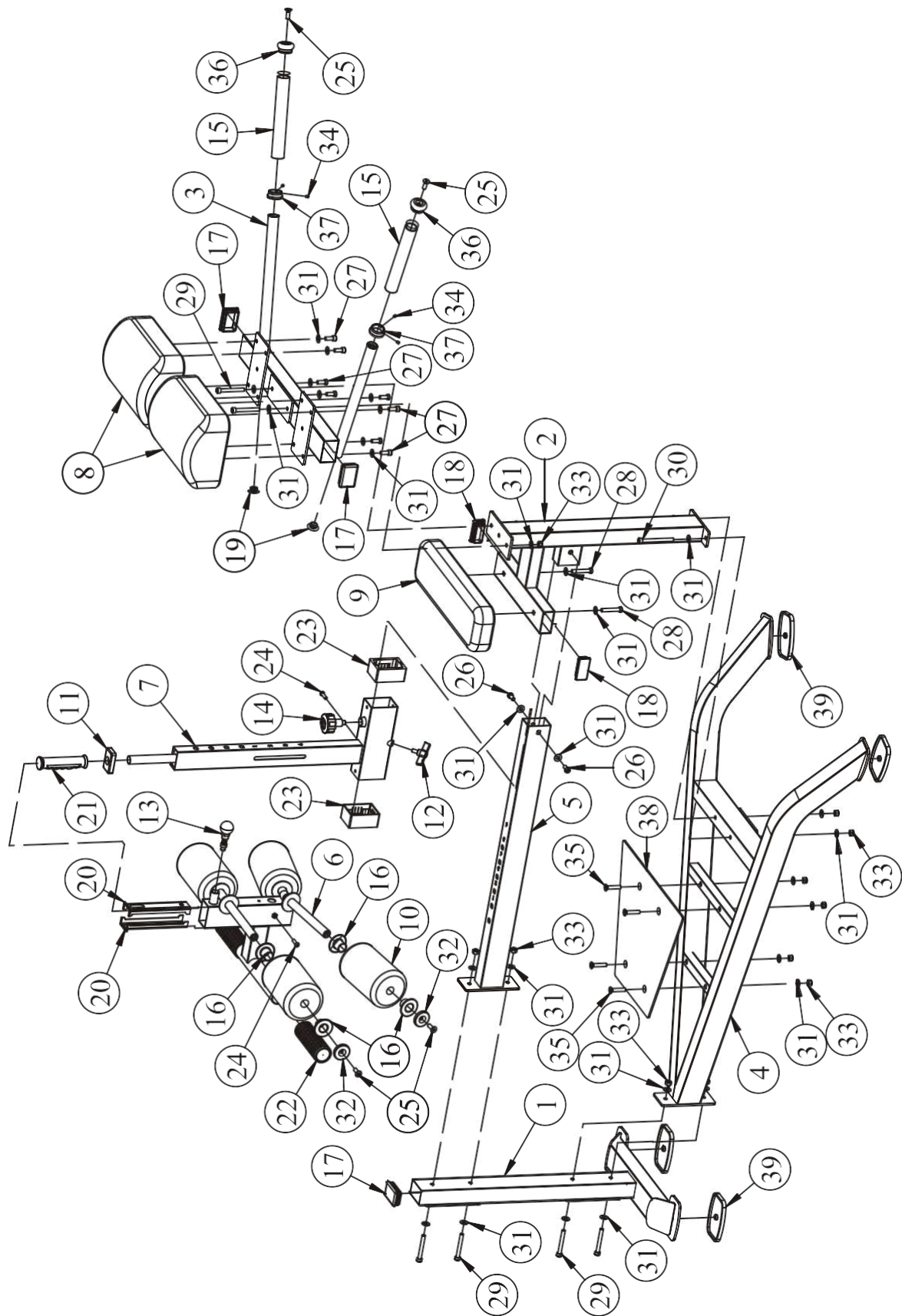
Набор шестигранных ключей

Список деталей

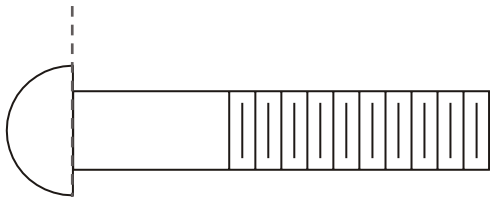
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

№.	Номер детали	Описание	К-во
1	SL70130100	Rear Frame	1
2	CHGH0200	Front Frame	1
3	SL70130300	Arm Bracket	1
4	SL70130400	Lower Connector	1
5	CHGH0500	Upper Connector	1
6	CHGH0600	Foam Bracket	1
7	CHGH0700	Slider	1
8	SL70130800	Thigh Pad	2
9	SL70130900	Knee Pad	1
10	SL70131000	Foam Roller	4
11	CHGH1100	End Cap	1
12	PBD30201Y	T Screw	1
13	KFAAB1500Y	Pop Pin	1
14	KPS18005200Y	Locking Pin	1
15	ROC-IT4014700	Sleeve	2
16	V38400	Bush	8
17	KPSFID2800	Plug □50.8*76.2	3
18	CF37543400	Plug □38.1*76.2	2
19	BNH0573	Plug 32	2
20	HF1651600	Glide Plastic Sleeve	2
21	KFAAB0800	Grip	1
22	IT80125400	Footrest	2
23	HF9700800B	Plastic Tube Guide	2
24	PNLM8*25DHS2	Button Head Cap Screw M8*25	2
25	CNLM10*30DS2NL	Flat Head Cap Screw M10*30 /Nylon Patch	6
26	GB70M10*20DHS20NL	Socket Head Cap Screw M10*20 /Nylon Patch	2
27	GB70M10*30DHS20	Socket Head Cap Screw M10*30	8
28	GB70M10*65DHS20	Socket Head Cap Screw M10*65	2
29	GB70M10*80DHS20	Socket Head Cap Screw M10*80	6
30	GB70M10*105DHS20	Socket Head Cap Screw M10*105	2
31	DQ10DHS2A	Flat Washer 11*23*2	32
32	V31900	Aluminum Flathead Cap Φ50.8*Φ10.3*8	4
33	NM10DHS2	Nylon lock Nut M10	12
34	YZGB7710-32*3.2DS2	Set Screw 10-32*3.2	4
35	CNLM10*50DS20	Flat Head Cap Screw M10*50	4
36	IT90122000	Aluminum Cap	2
37	IT90122100	Aluminum Ring	2
38	SL70133800	Foot Plate	1
39	IF81162000	Foot Pad	4
40	NBS6DHS	Hex Key s=6	1
41	NBS8DHS	Hex Key s=8	1
42	YHYB	Lube	2

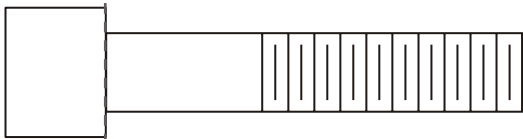
Сборочный чертеж



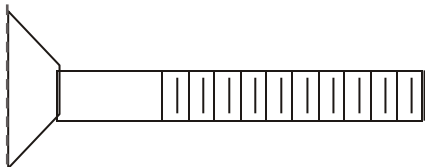
Тип крепежа



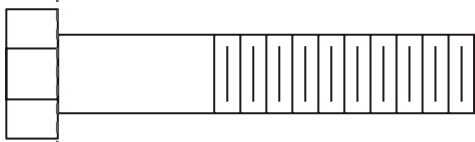
BHCS = Винт с полукруглой головкой



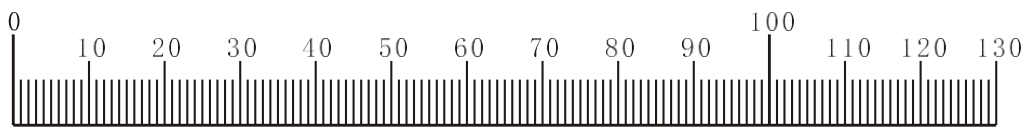
SHCS = Винт с внутренним
шестигранником



FHCS = Винт с плоской головкой



HNB = Болт с шестигранной головкой



Дюймы

Инструкция по сборке

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.



Note

Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

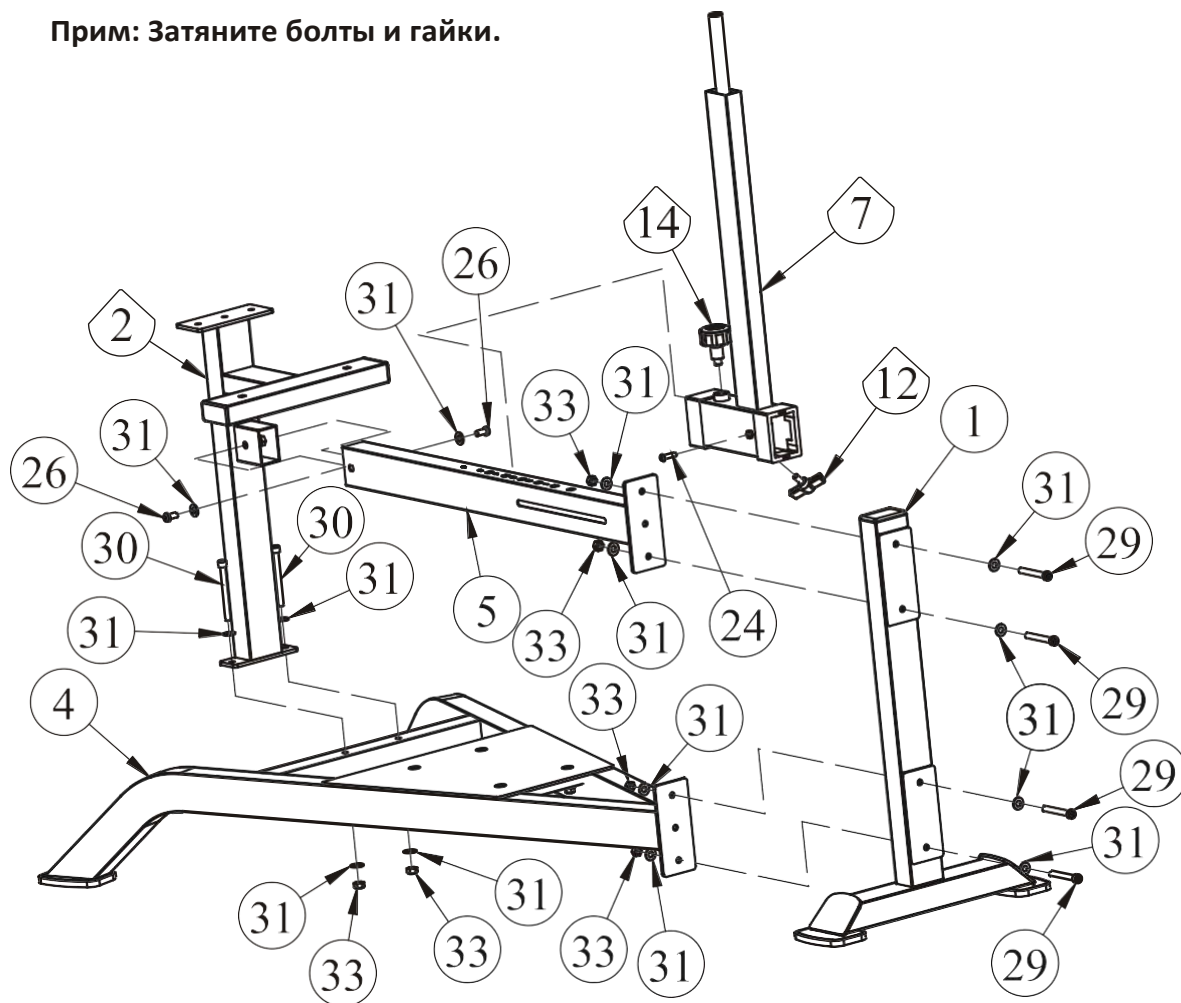
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите заднюю раму (#1) к нижней раме (#4) используя: два M10*80 SHCS винта (#29), четыре плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#31), две гайки M10 (#33).
2. Прикрепите верхнюю соединительную раму (#5) к задней раме (#1) используя: два M10*80 SHCS винта (#29), четыре плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#31), две гайки M10 (#33).
3. Прикрепите раму регулировки высоты (#7) к верхней соединительной раме (#5) используя: один BHCS винт M8*25 (#24), один Т болт (#12), один фиксатор (#14).
4. Прикрепите верхнюю соединительную раму (#5) к передней раме (#2) используя: два M10*20 SHCS винта (#26), две плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#31).
5. Прикрепите переднюю раму (#2) к нижней раме (#4) используя: два M10*105 SHCS винта (#30), четыре плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#31), две гайки M10 (#33).

Прим: Затяните болты и гайки.

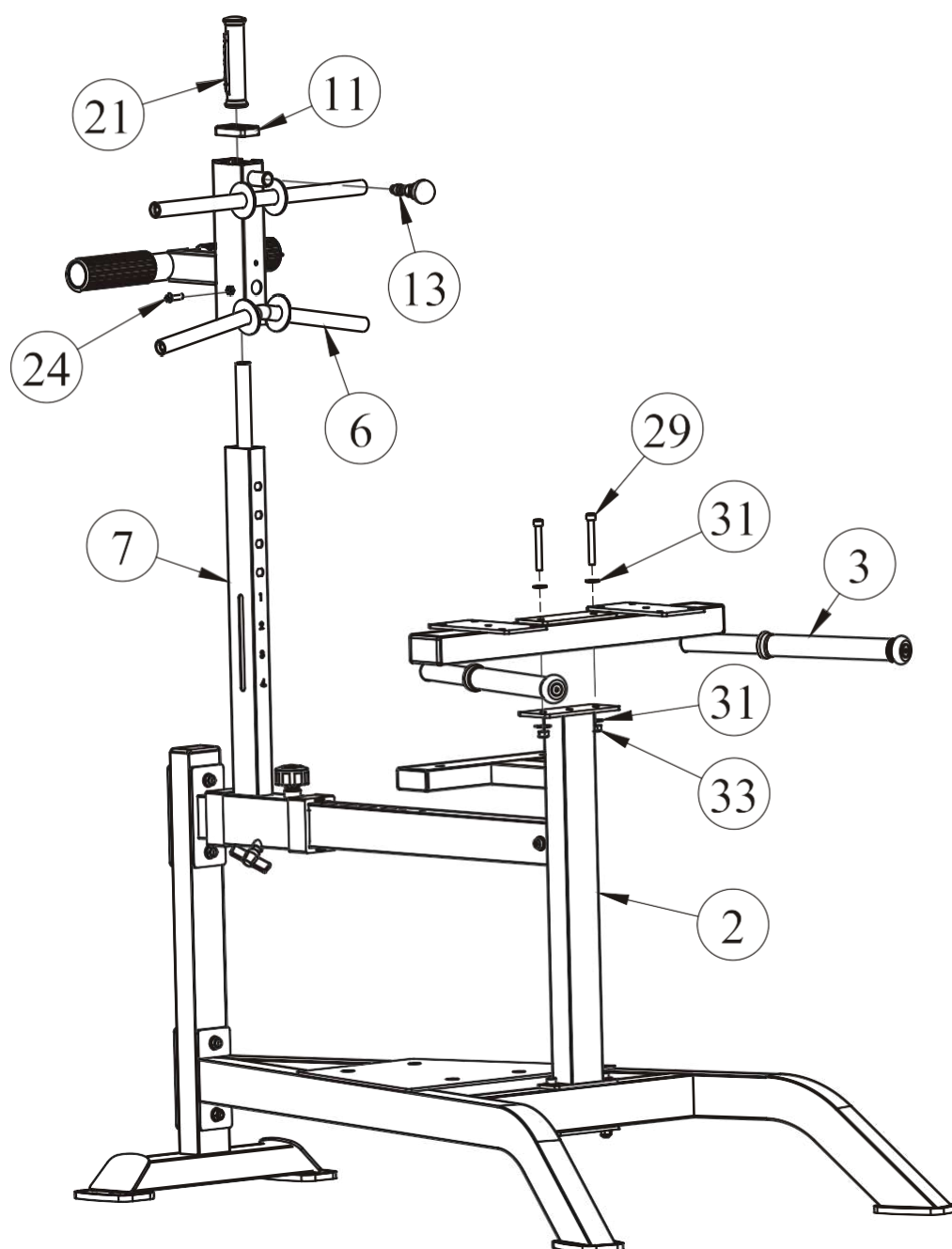


Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите раму с рукоятками (#3) к передней раме (#2) используя: два M10*80 SHCS винта (#29), четыре плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#31), две гайки M10 (#33).
2. Прикрепите держатель валиков (#6) к раме регулировки высоты (#7) используя: один фиксатор (#13), один M8*25 BHCS винт (#24).
3. Прикрепите проставку (#11) и хват (#21) к раме регулировки высоты (#7).

Прим: Затяните болты и гайки.



Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите две подушки (#8) к раме с рукоятками (#3) используя: восемь M10*30 SHCS винтов (#27), восемь плоских шайб Ф11*Ф23*2 (#31).
2. Прикрепите подушку (#9) к передней раме (#2) используя: два M10*65 SHCS винта (#28), две плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#31).
3. Прикрепите четыре валика (#10) к держателю валиков (#6) используя: четыре M10*30 FHCS винта (#25), четыре алюминиевые заглушки (#32) восемь втулок (#16).

Прим: Затяните болты и гайки.

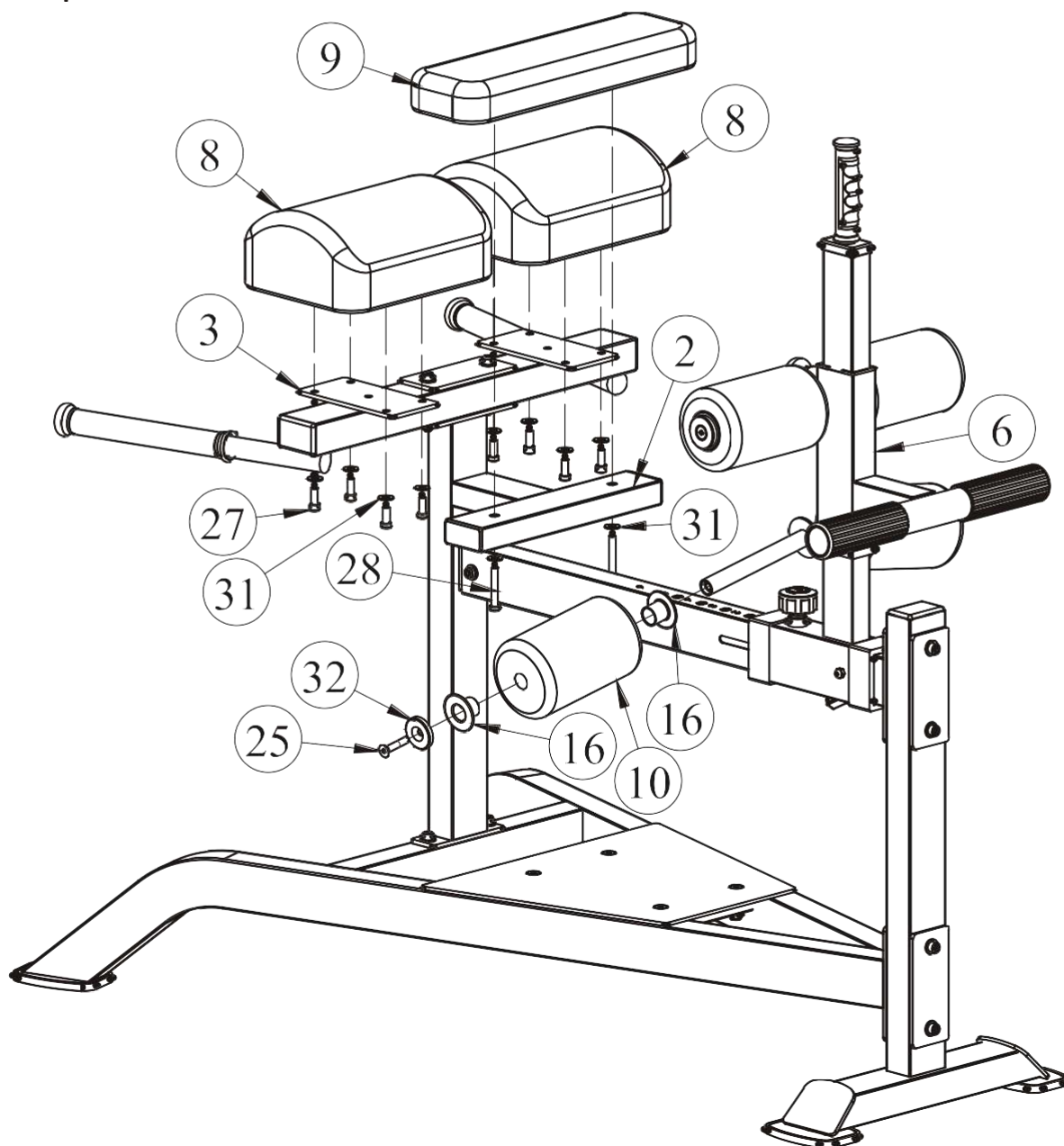


График технического обслуживания

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 М-ЦА							
Проверка наличия наклеек	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз В 3 М-ЦА							
Осмотр гаек и болтов, при необходимости их затяжка	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз В 3 М-ЦА							
Проверка антискользящего покрытия	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз В 3 М-ЦА							
Чистка и смазка направляющих стержней весовых стеков, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	раз В 3 М-ЦА							
Смазка пластиковых направляющих, линейных подшипников и втулок	ЕЖЕМЕСЯЧНО	раз В 3 М-ЦА							
Эстетическая чистка глянцевых элементов	РАЗ В 6 М-ЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Обновление литиевой смазки в линейных подшипниках	РАЗ В 6 М-ЦЕВ	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.

Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание.

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 троса. 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.

Характеристики

Класс: S

Грузоподъемность: 150 кг /330 ф.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального тренажера SL7013 от Impulse.

Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать.

Благодарим Вас за приобретение высококачественного тренажера и желаем успешных тренировок!

Тренажеры AEROFIT проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров AEROFIT или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром AEROFIT по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)

Электронный адрес: aerofit2013@yandex.ru

Согласно статистическим данным, профессиональное регулярное обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

ООО «СпортРус»

**Официальный представитель AEROFIT и Impulse
на территории Российской Федерации и СНГ**

**РФ, Московская область,
Ленинский район, пос. Горки Ленинские
ул. Западная, вл.1, стр.1
Территория складского комплекса
"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"
8(800) 777-70-70
www.aerofit.ru**

