

# **Инструкция**

## **Сгибание ног стоя Impulse SL7026**

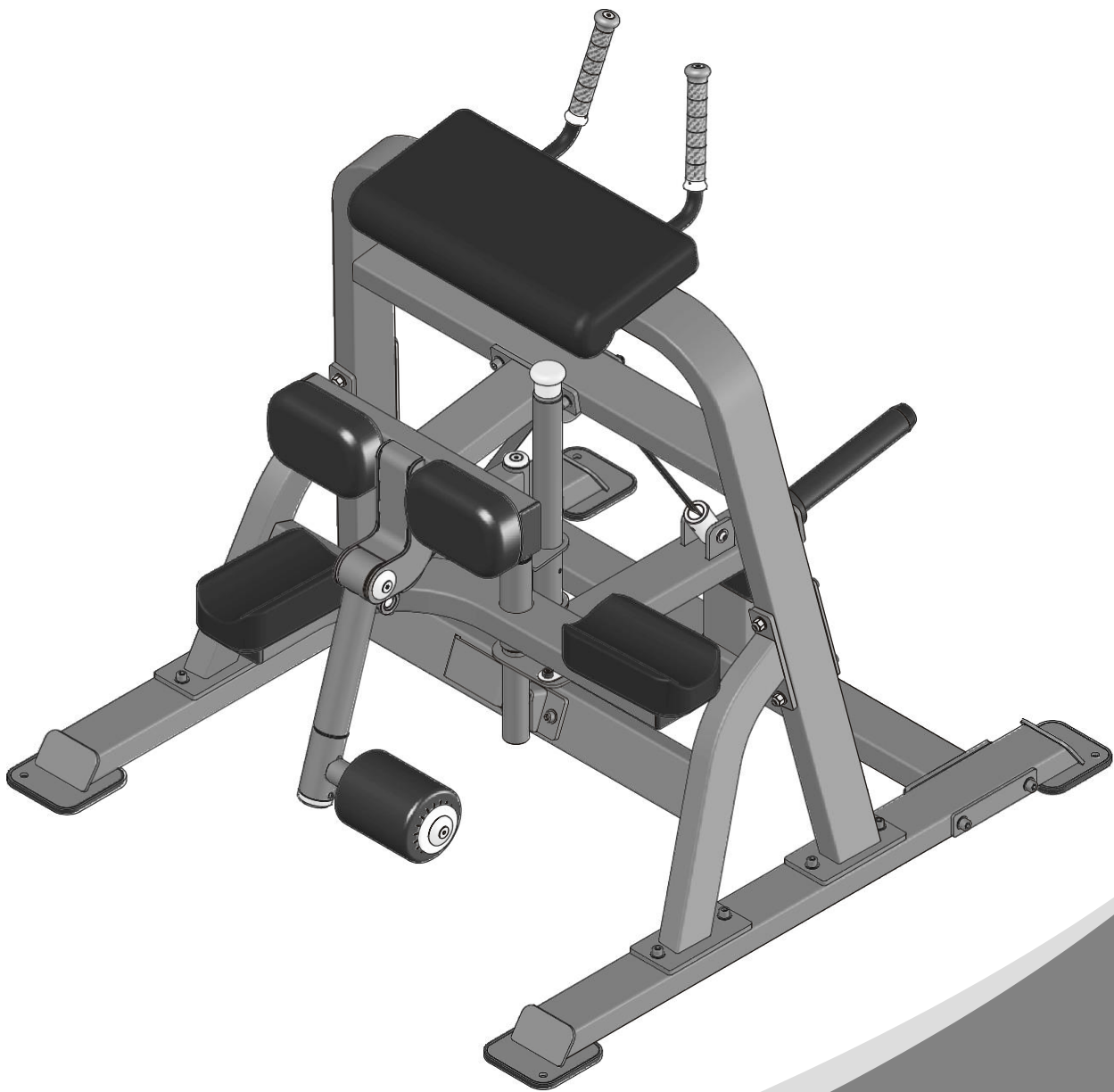
Полезные ссылки:

[Сгибание ног стоя Impulse SL7026 - смотреть на сайте](#)

# SL7026

СГИБАНИЕ НОГ СТОЯ

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**Внимание!** Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством

## **! ВНИМАНИЕ**

Перед использованием беговой дорожки внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией

## **Содержание**

Инструкция по технике безопасности-----	3
Памятка перед тренировкой-----	5
Список деталей -----	6
Тип крепежа-----	19
Инструкция по сборке -----	20
Этапы сборки -----	21
Инструкция по регулировке -----	28
Техника выполнения упражнения -----	29
График технического обслуживания -----	30
Общая информация о техническом обслуживании -----	31
Подсказки для силовых тренировок -----	32

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

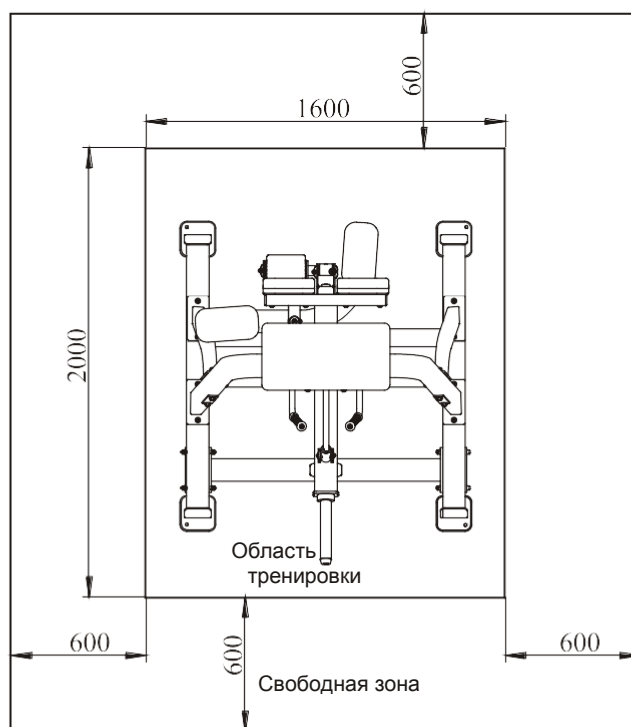
## Общие рекомендации по сборке

### 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.

### Область тренировки и свободная зона



### Характеристики

Класс: S

Максимальная нагрузка: 120кг/ 265ф.

Макс вес пользователя: 150кг/ 330ф.

Габариты ДхШхВ: 1403\*1045мм

Вес тренажера: 136.1кг/ 300ф.

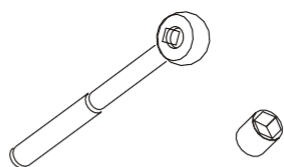
## Общие рекомендации по сборке

### Меры предосторожности во время сборки

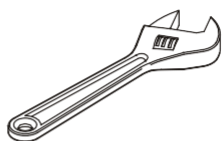
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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.

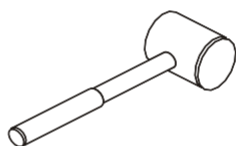
## Инструменты для сборки



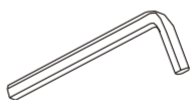
Ключ-трещотка с головкой



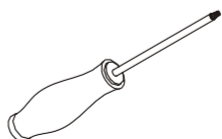
Разводной ключ



Резиновый молоток



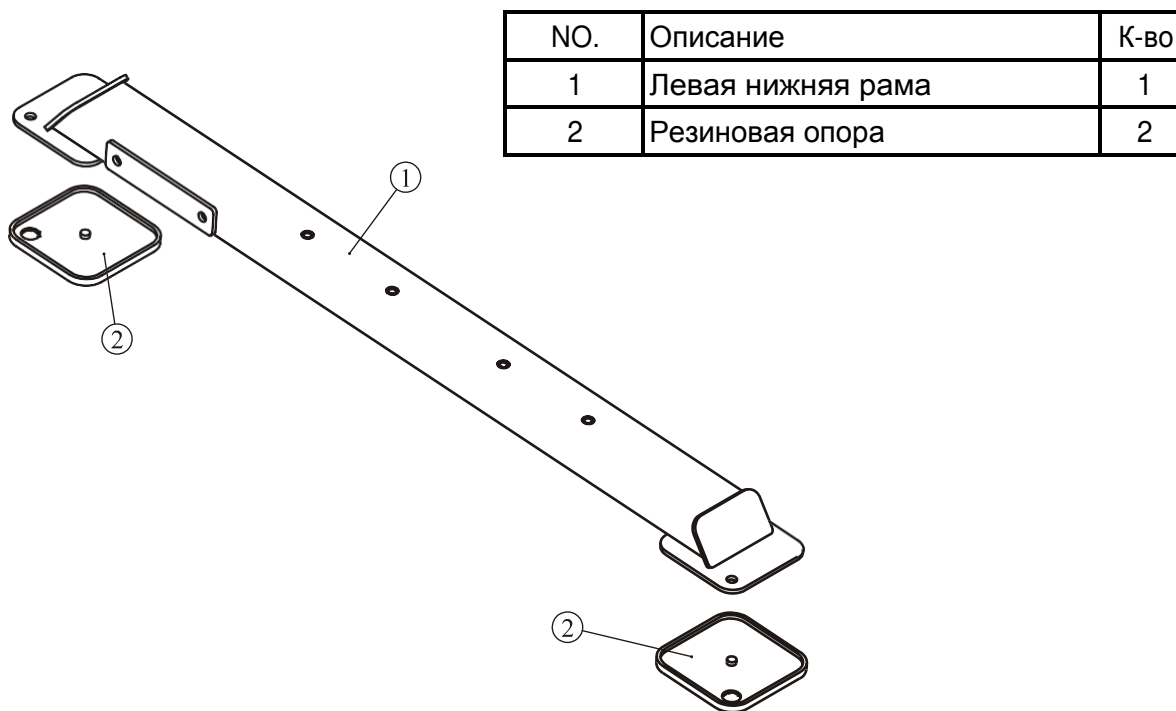
Набор шестигранных ключей



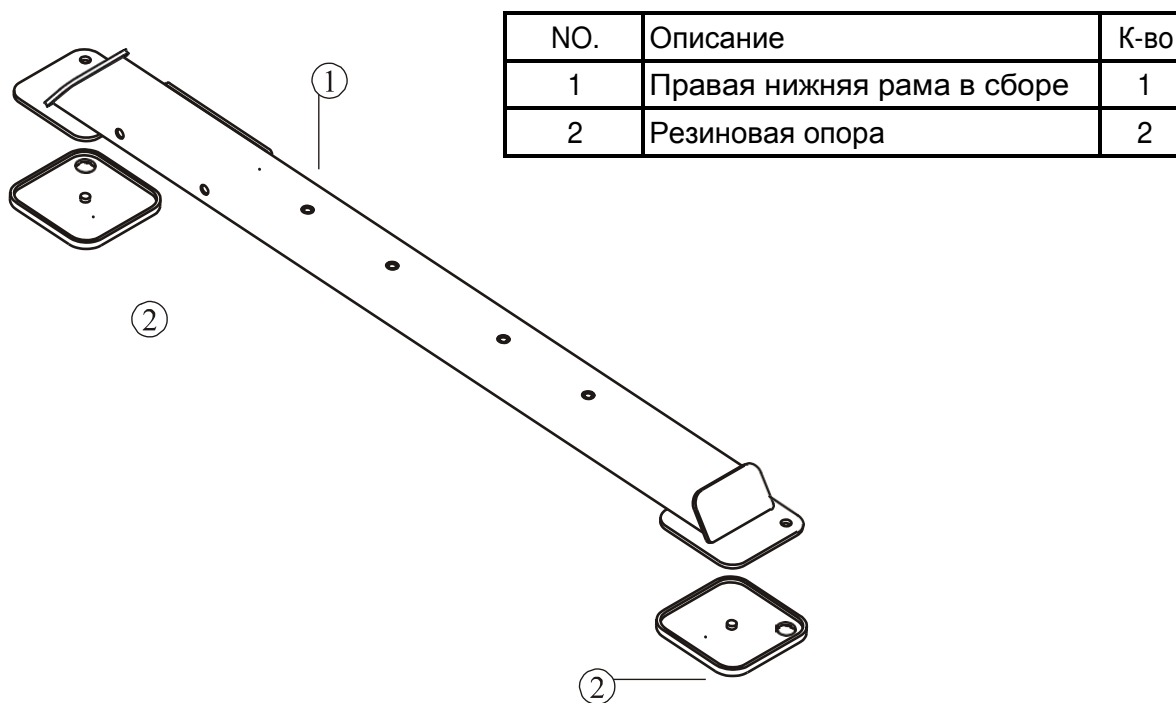
Крестовая отвертка

## Список деталей

### Левая нижняя рама в сборе

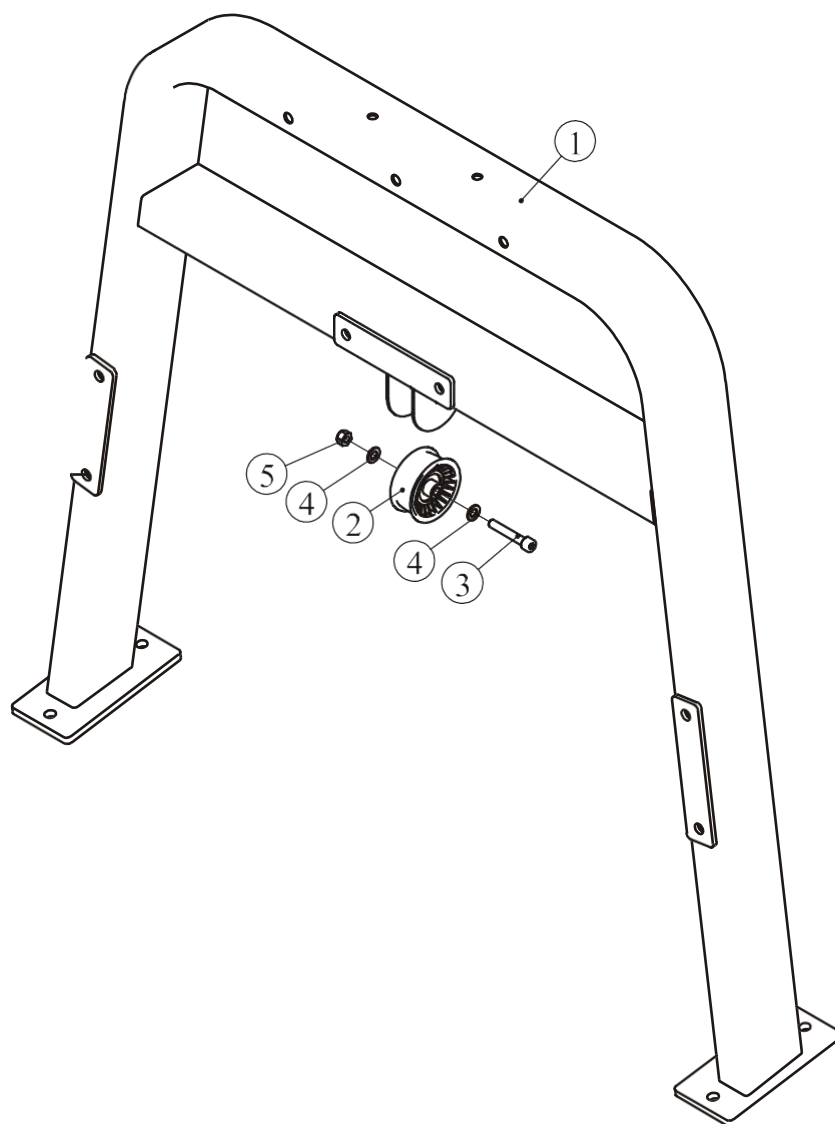


### Правая нижняя рама в сборе



## Список деталей

### Основная рама в сборе

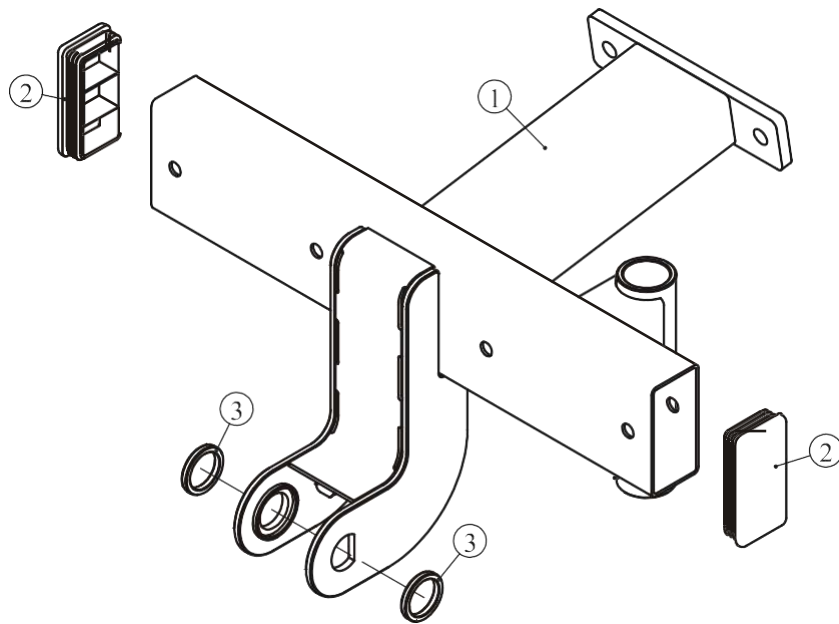


NO.	Описание	К-во
1	Основная рама	1
2	Ролик Ф76	1
3	Винт SHCS M10*60	1
4	Шайба Ф11*ф20*2	2
5	Гайка M10	1



## Список деталей

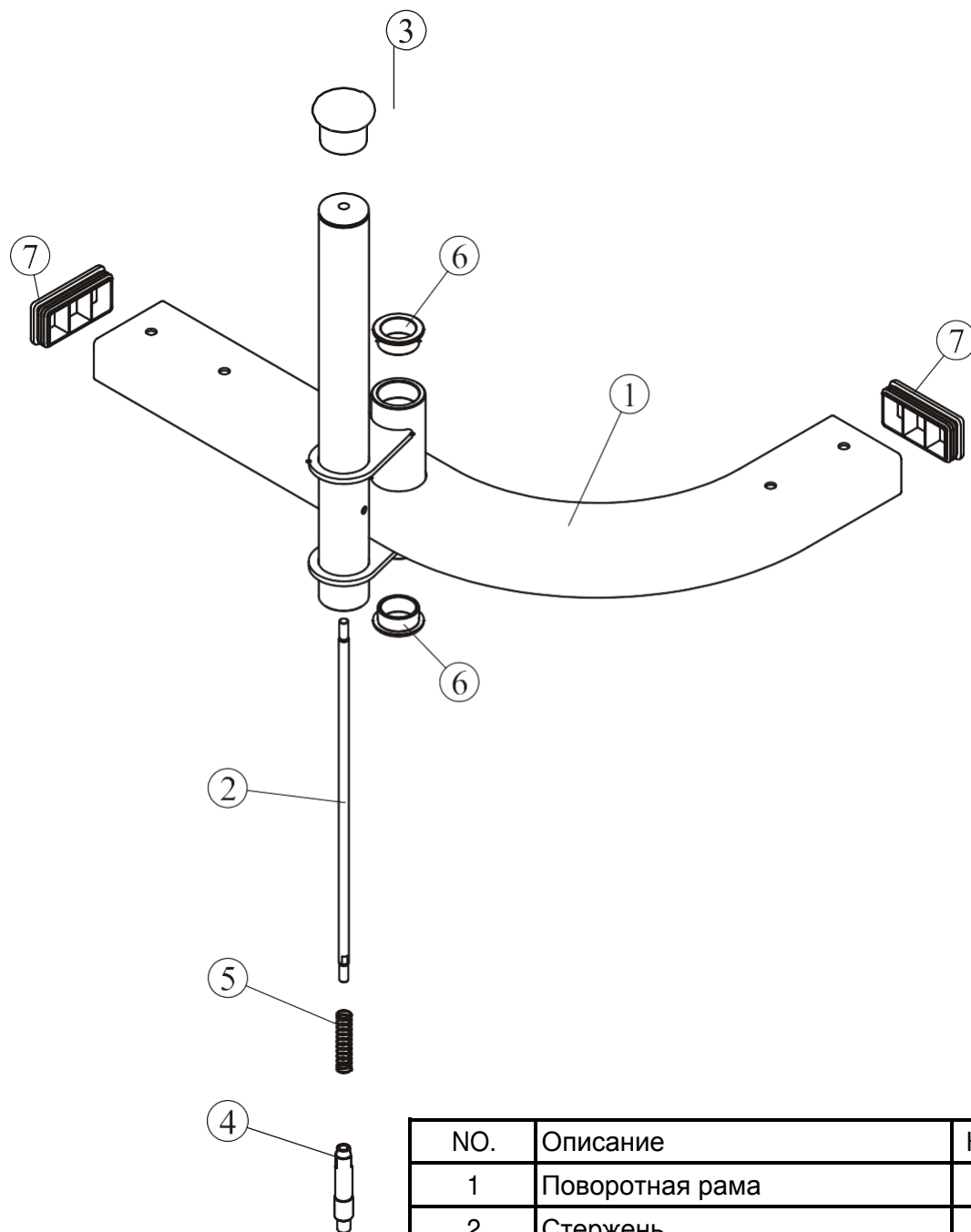
### Держатель рычага в сборе



NO.	Описание	К-во
1	Держатель рычага	1
2	Заглушка 50*100	2
3	Проставка Ф40	2

## Список деталей

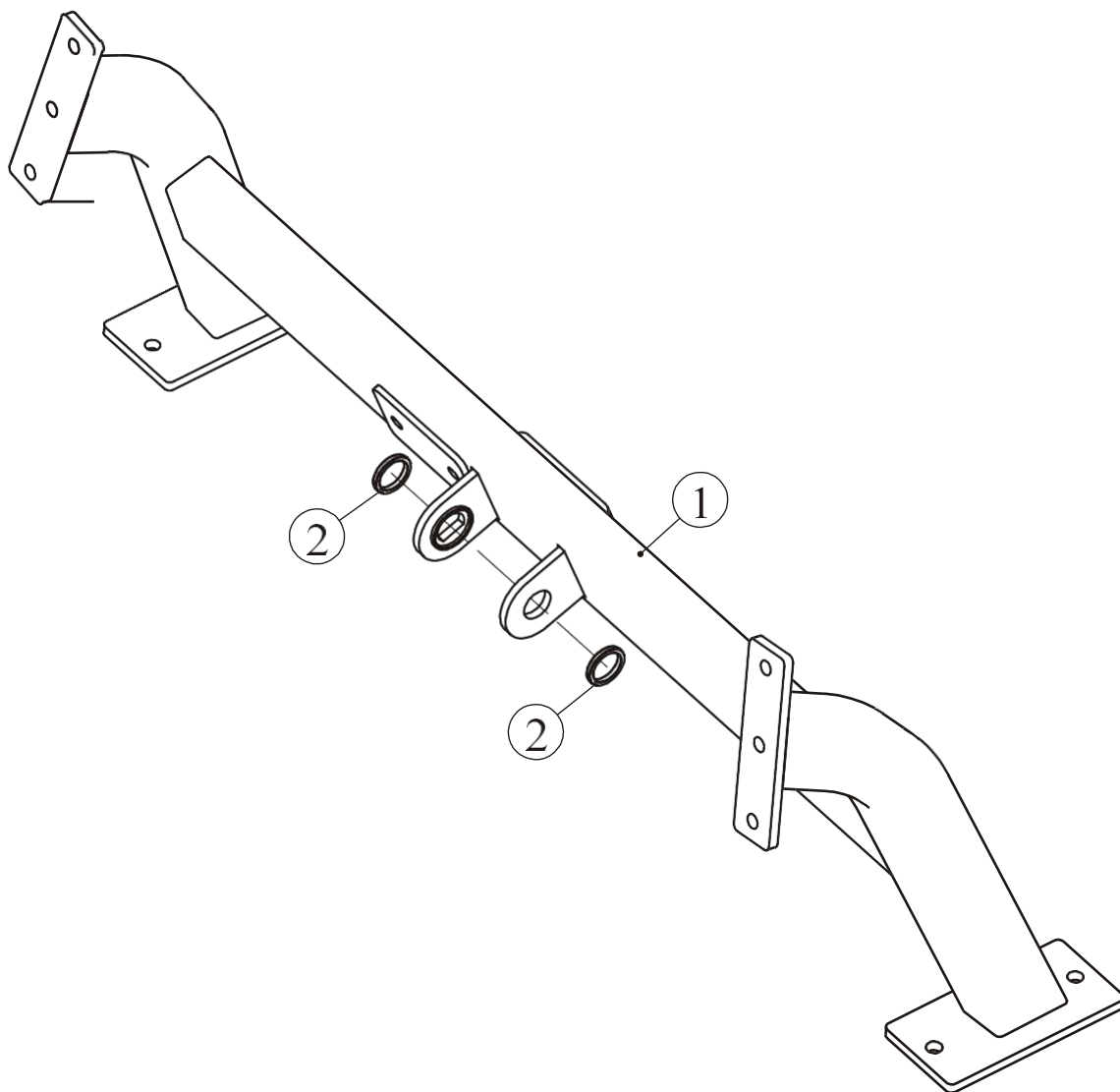
### Поворотная рама в сборе



NO.	Описание	К-во
1	Поворотная рама	1
2	Стержень	1
3	Заглушка	1
4	Штырь	1
5	Пружина $\Phi 13$	1
6	Втулка $\Phi 35$	2
7	Заглушка 50*100	2

## Список деталей

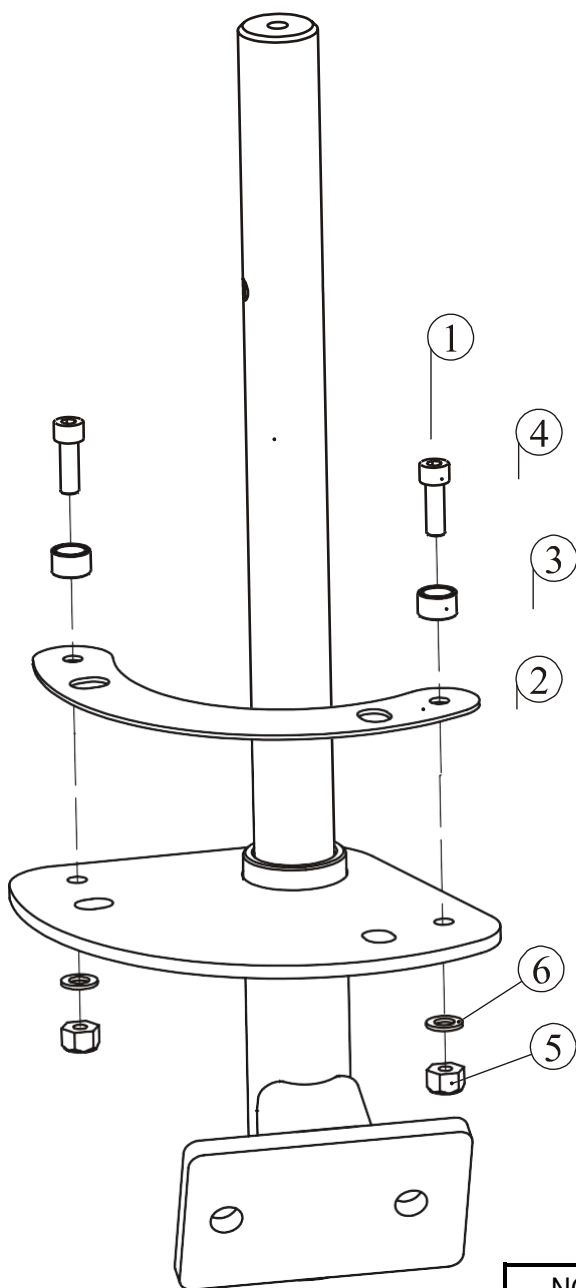
### Опорная рама в сборе



NO.	Описание	К-во
1	Опорная рама	1
2	Проставка $\Phi 40$	2

## Список деталей

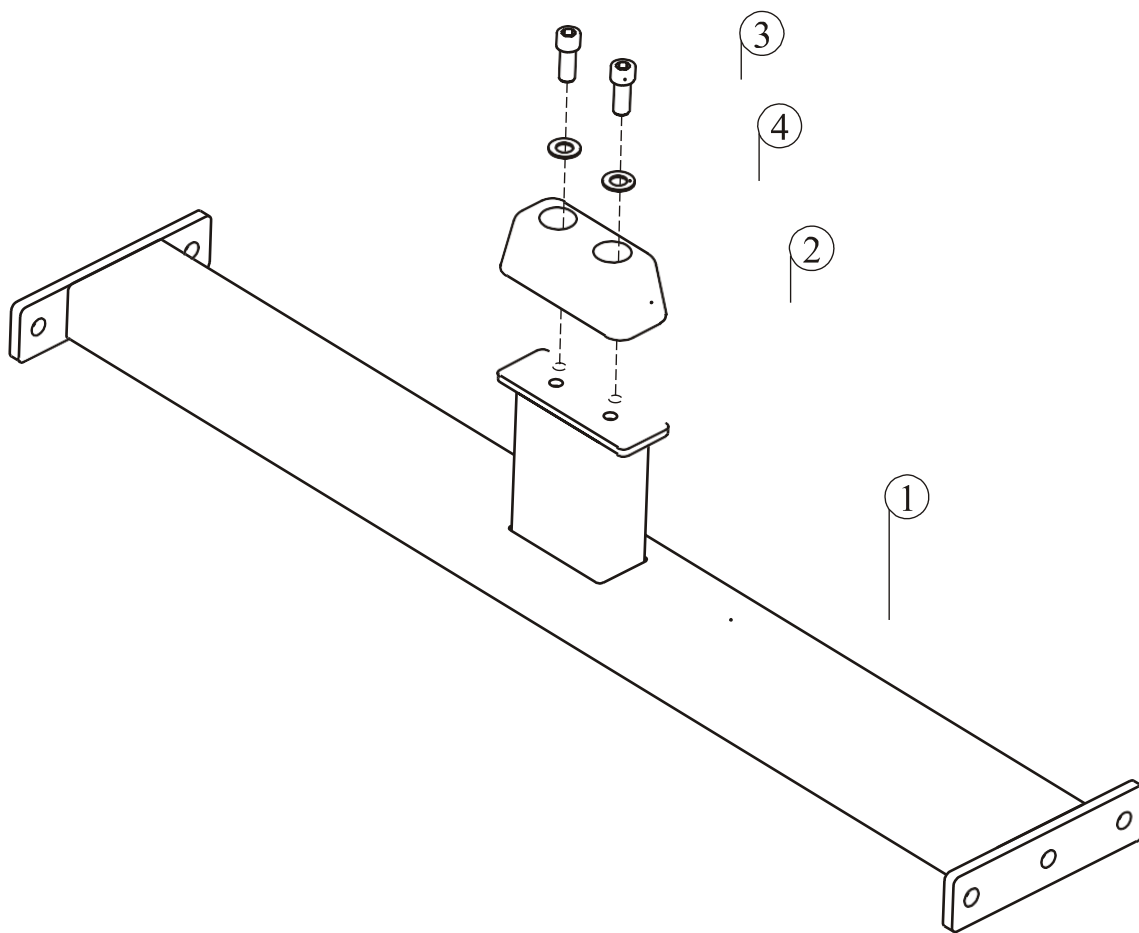
### Рама выбора положения в сборе



NO.	Описание	К-во
1	Рама выбора положения	1
2	Пластина выбора положения	1
3	Проставка	2
4	Винт SHCS M8*25	2
5	Гайка M8	2
6	Шайба $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	2

## Список деталей

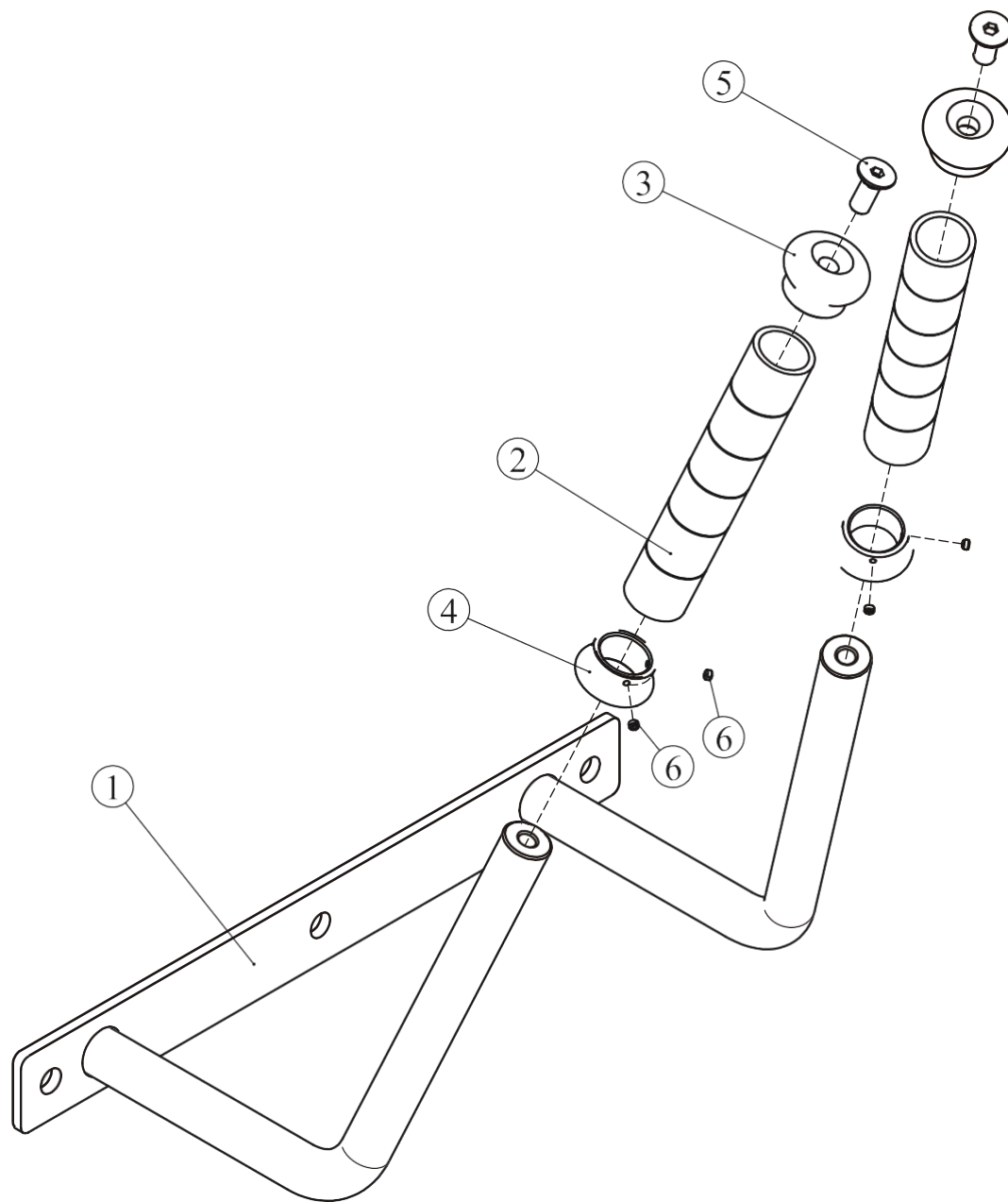
### Перегородка в сборе



NO.	Описание	К-во
1	Перегородка	1
2	Большой резиновый отбойник	1
3	Винт SHCS M12*30	2
4	Шайба $\Phi 13*\Phi 24*1.5$	2

## Список деталей

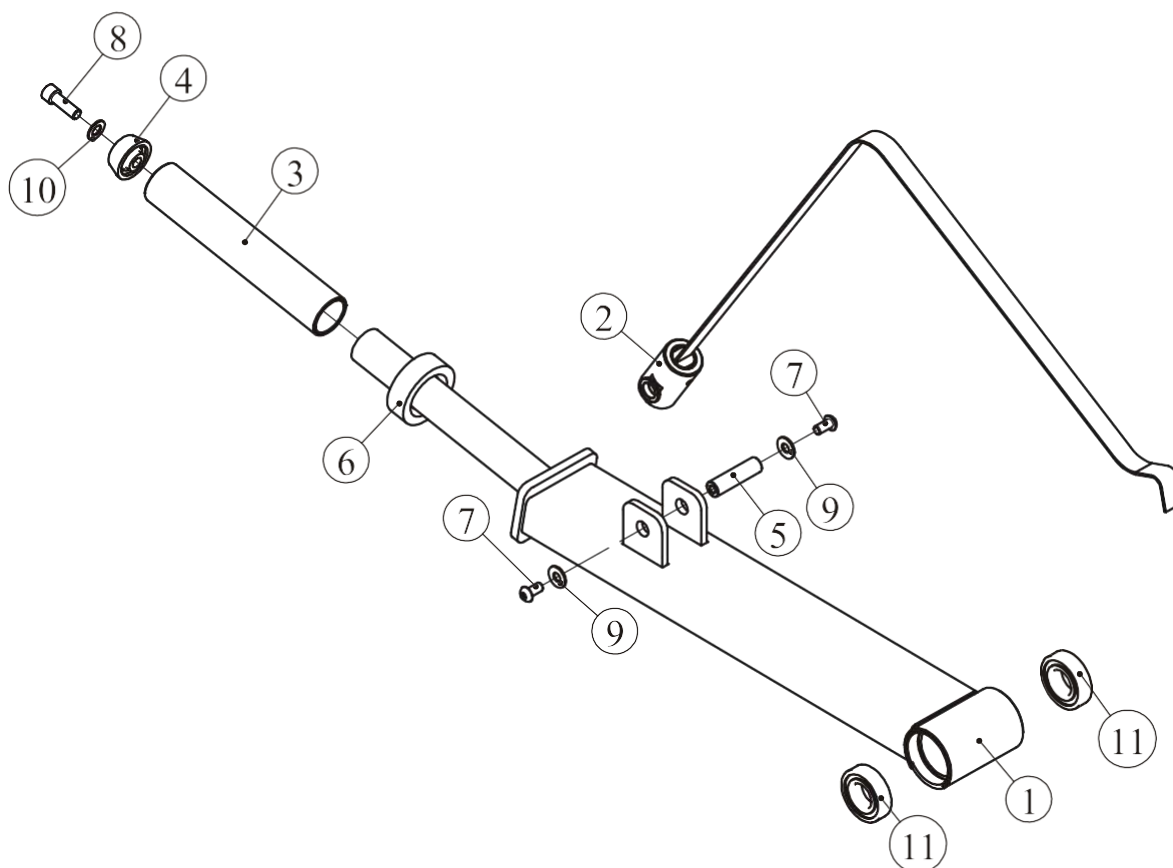
### Рукоятки в сборе



NO.	Описание	К-во
1	Рама рукояток	1
2	Алюминиевая рукоятка	2
3	Алюминиевая заглушка Ф25	2
4	Алюминиевое кольцо Ф25	2
5	Винт FHCS M10*25	2
6	Установочный винт 10-32*3.2	4

## Список деталей

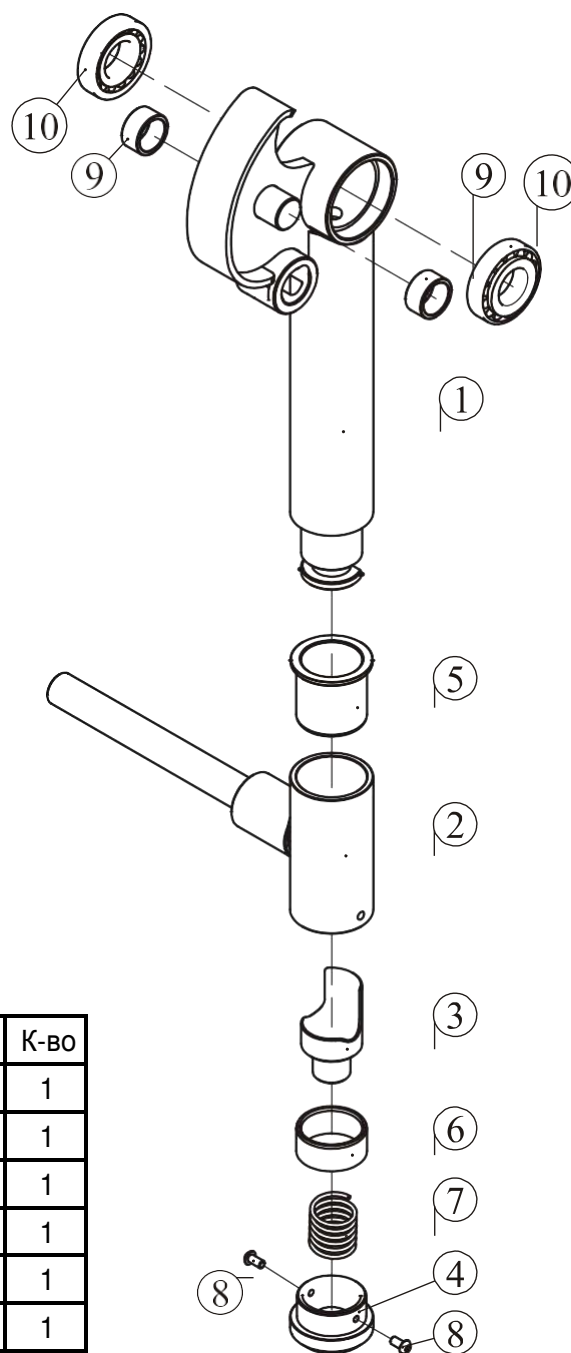
### Держатель дисков в сборе



NO.	Описание	К-во
1	Основание держателя дисков	1
2	Ремень в сборе	1
3	Втулка	1
4	Заглушка	1
5	Короткая ось	1
6	Резиновый отбойник Ф76	1
7	Винт BHCS M10*20	2
8	Винт SHCS M12*35	1
9	Шайба Ф11*Ф25*2	2
10	Шайба Ф13*Ф24*1.5	1
11	Подшипник Ф30	2

## Список деталей

### Рычаг в сборе

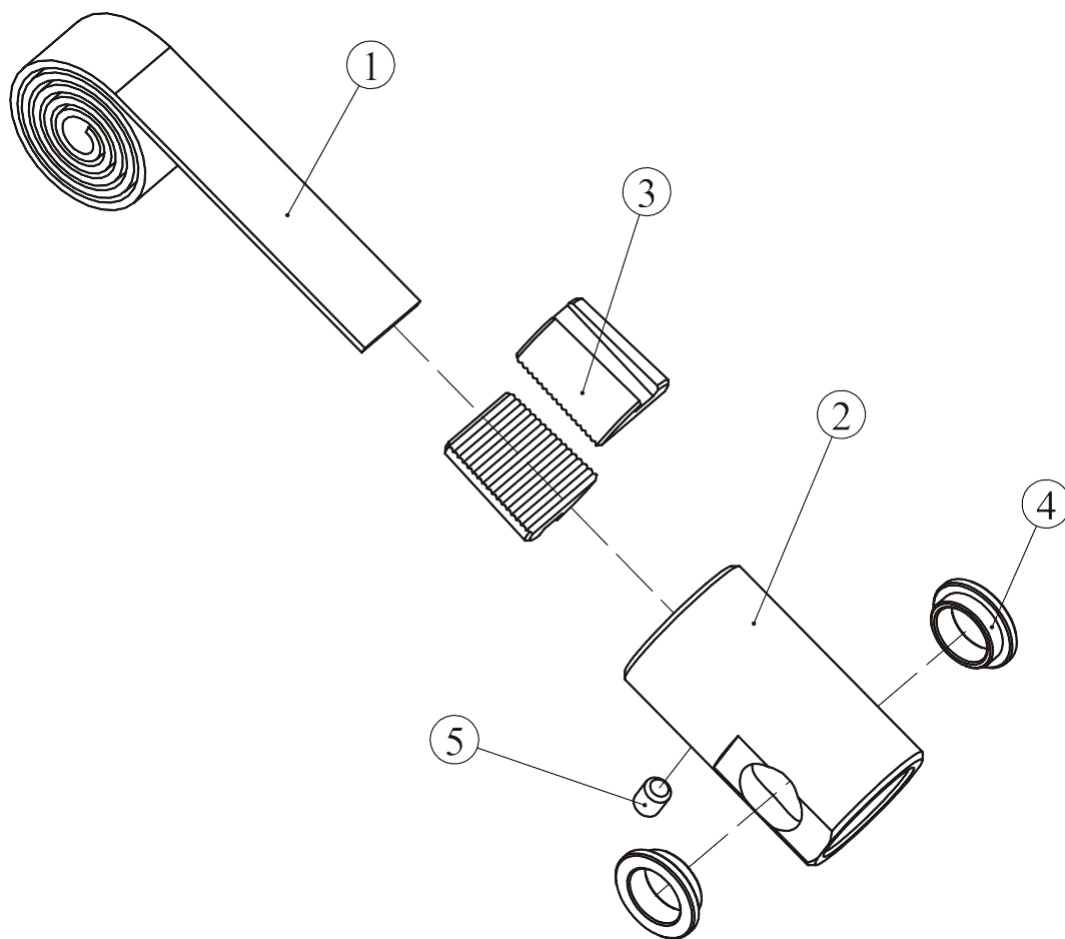


NO.	Описание	К-во
1	Рычаг	1
2	Держатель валика	1
3	Стопор	1
4	Заглушка, Ал. Ф60	1
5	Втулка Ф59	1
6	Втулка Ф51	1
7	Пружина Ф34	1
8	Винт ВНС М6*12	2
9	Втулка Ф32	2
10	Подшипник Ф30	2



## Список деталей

### Ремень в сборе



NO.	Описание	К-во
1	Ремень	1
2	Наконечник ремня	1
3	Зажим ремня	2
4	Втулка Ф28	2
5	Установочный винт М8*10	1

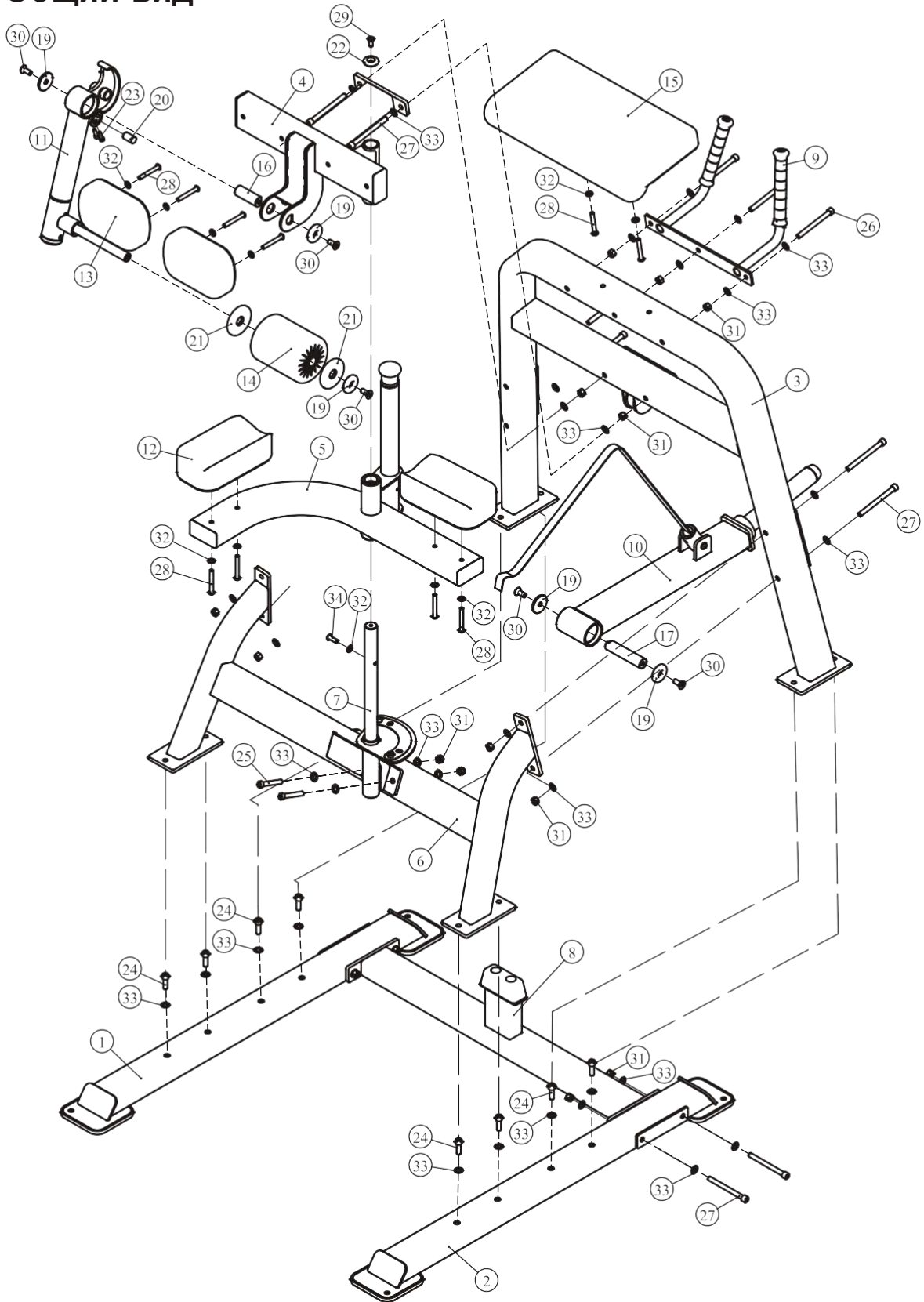
## Список деталей

### Общий вид

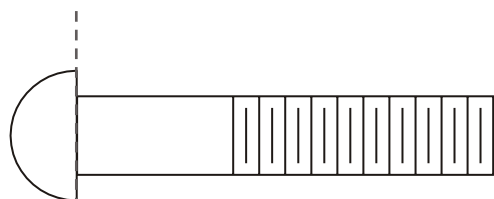
NO.	Описание	К-во	NO.	Описание	К-во
1	Левая нижняя рама в сборе	1	20	Короткая ось	1
2	Правая нижняя рама в сборе	1	21	Торцевая пластина валика	2
3	Основная рама в сборе	1	22	Заглушка ал., диам. $\Phi$ 43	1
4	Держатель рычага в сборе	1	23	Винт SHCS M8*25	2
5	Поворотная рама в сборе	1	24	Винт SHCS M12*35	8
6	Опорная рама в сборе	1	25	Винт SHCS M12*85	2
7	Рама выбора положения в сб	1	26	Винт SHCS M12*125	3
8	Перегородка в сборе	1	27	Винт SHCS M12*135	10
9	Рукоятки в сборе	1	28	Винт BHCS M10*75	10
10	Держатель дисков в сборе	1	29	Винт FHCS M10*25	1
11	Рычаг в сборе	1	30	Винт FHCS M12*30	5
12	Подушка для колена	2	31	Гайка M12	15
13	Подушка для ноги	2	32	Шайба $\Phi$ 11* $\Phi$ 20*2	11
14	Валик	1	33	Шайба $\Phi$ 13* $\Phi$ 24*1.5	38
15	Подушка для рук	1	34	Винт BHCS M10*30	1
16	Ось $\Phi$ 30*81	1	35	Шестигранный ключ S=10	1
17	Ось $\Phi$ 30*134	1	36	Шестигранный ключ S=8	1
19	Алюминиевая заглушка $\Phi$ 54	5	37	Шестигранный ключ S=6	1

# Список деталей

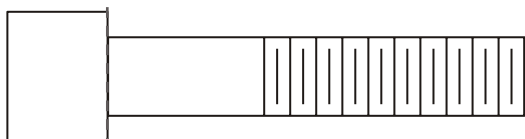
## Общий вид



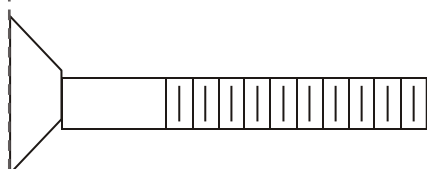
## Тип крепежа



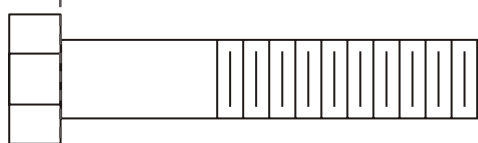
BHCS = Винт с полукруглой головкой



SHCS = Винт с вн. шестигранником



FHCS = Винт с плоской головкой



HNB = Болт с шестигранной головкой



Диаметр болтов (мм/дюймы)	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Крутящий момент затяжки (N.m)	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Виды приложенного усилия	Усилие запястья	Усилие запястья и предплечья	Усилие всей руки	Усилие всей руки и верхней части тела	Со всей силой

## Инструкция по сборке

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.



**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.

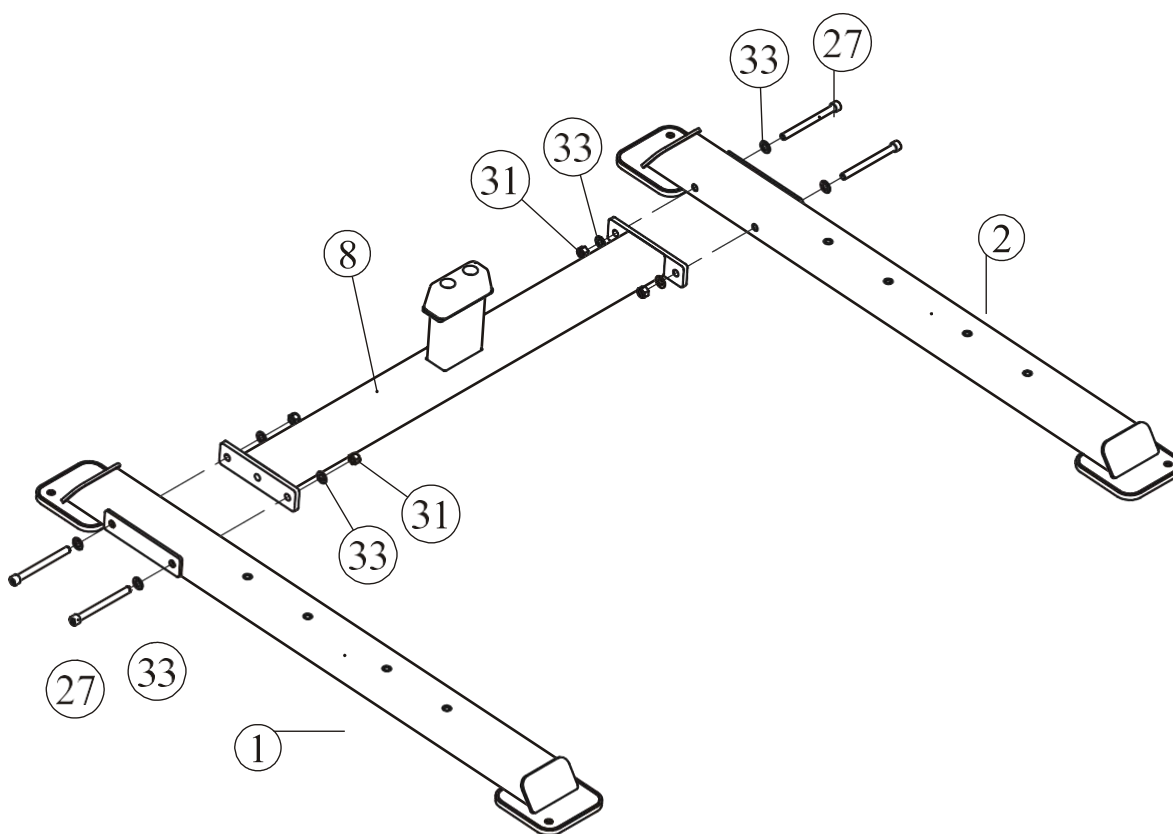
## Этапы сборки

### Шаг 1

Прикрепите левую нижнюю раму в сборе (#1) и правую нижнюю раму в сборе (#2) к перегородке в сборе (#8), используя:

- четыре M12\*135 SHCS (#27)
- четыре M12 Гайки (#31)
- восемь Ф13\*Ф24\*1.5 Шайбы (#33)

**Примечание: не затягивайте болты.**



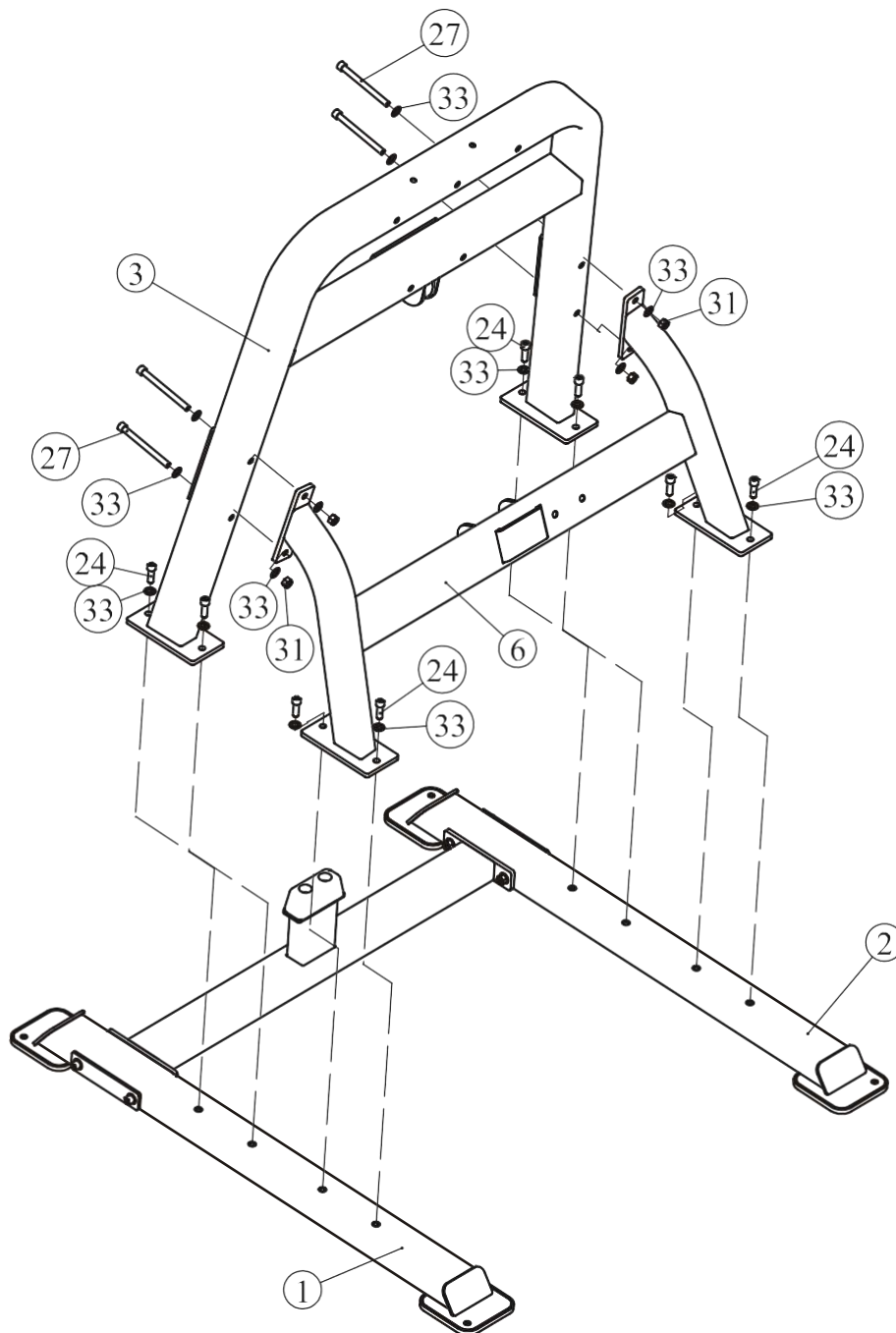
## Этапы сборки

### Шаг 2

Прикрепите основную раму в сборе (#3), опорную раму (#6) к левой нижней раме (#1) и правой нижней раме (#2), используя:

- восемь M12\*35 SHCS (#24)
- четыре M12\*135 SHCS (#27)
- четыре M12 Гайки (#31)
- шестнадцать Ф13\*Ф24\*1.5 шайб (#33)

**Примечание: не затягивайте болты.**

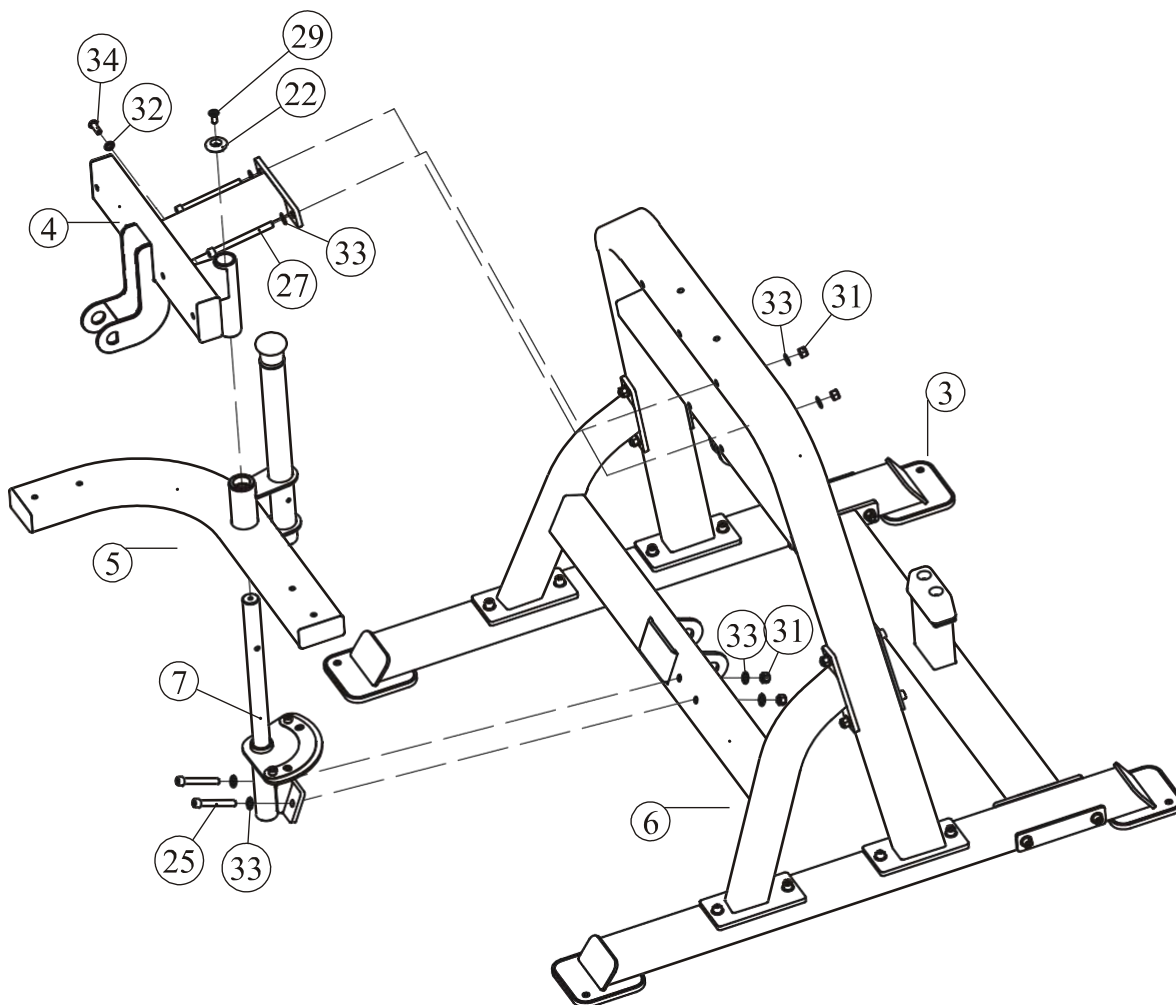


## Этапы сборки

### Шаг 3

1. Прикрепите раму выбора положения (#7) к опорной раме (#6), используя:
  - два M12\*85 SHCS (#25)
  - две M12 Гайки (#31)
  - четыре Ф13\*Ф24\*1.5 Шайбы (#33)
2. Прикрепите поворотную раму (#5) и держатель рычага (#4) к раме выбора положения (#7), используя:
  - одну Ф43 заглушку алюминиевую (#22)
  - один M10\*25 FHCS (#29)
  - один M10\*30 BHCS (#34)
  - одну Ф11\*Ф20\*2 шайбу (#32)
3. Прикрепите держатель рычага (#4) к основной раме (#3), используя:
  - два M12\*135 SHCS (#27)
  - две M12 Гайки (#31)
  - четыре Ф13\*Ф24\*1.5 шайбы (#33)

**Примечание: отрегулируйте и затяните болты и гайки.**





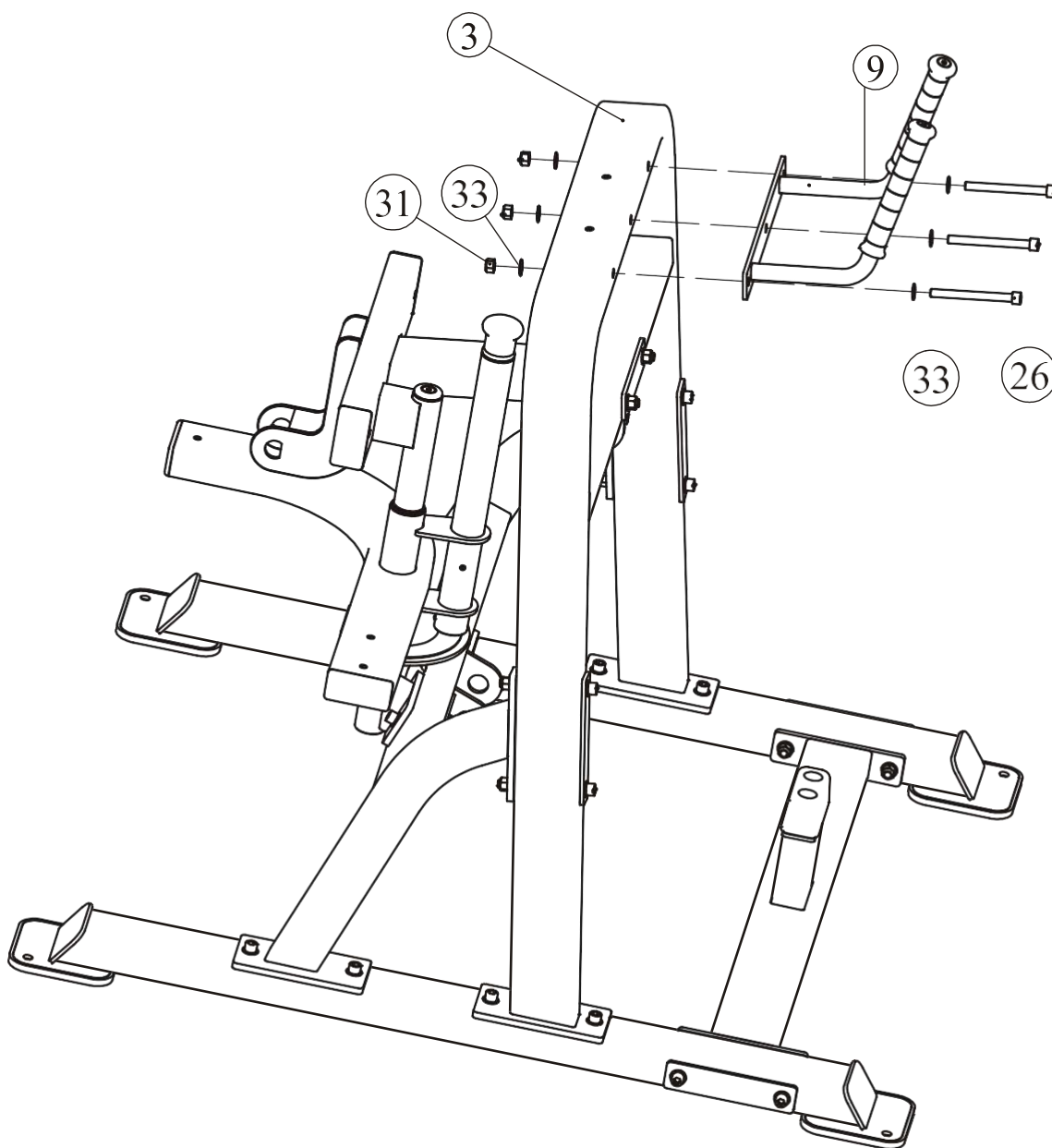
## Этапы сборки

### Шаг 4

Прикрепите рукоятки в сборе (#9) к основной раме (#3), используя:

- три M12\*125 SHCS (#26)
- три M12 Гайки (#31)
- шесть Ф13\*Ф24\*1.5 шайб (#33)

**Примечание: затяните болты.**



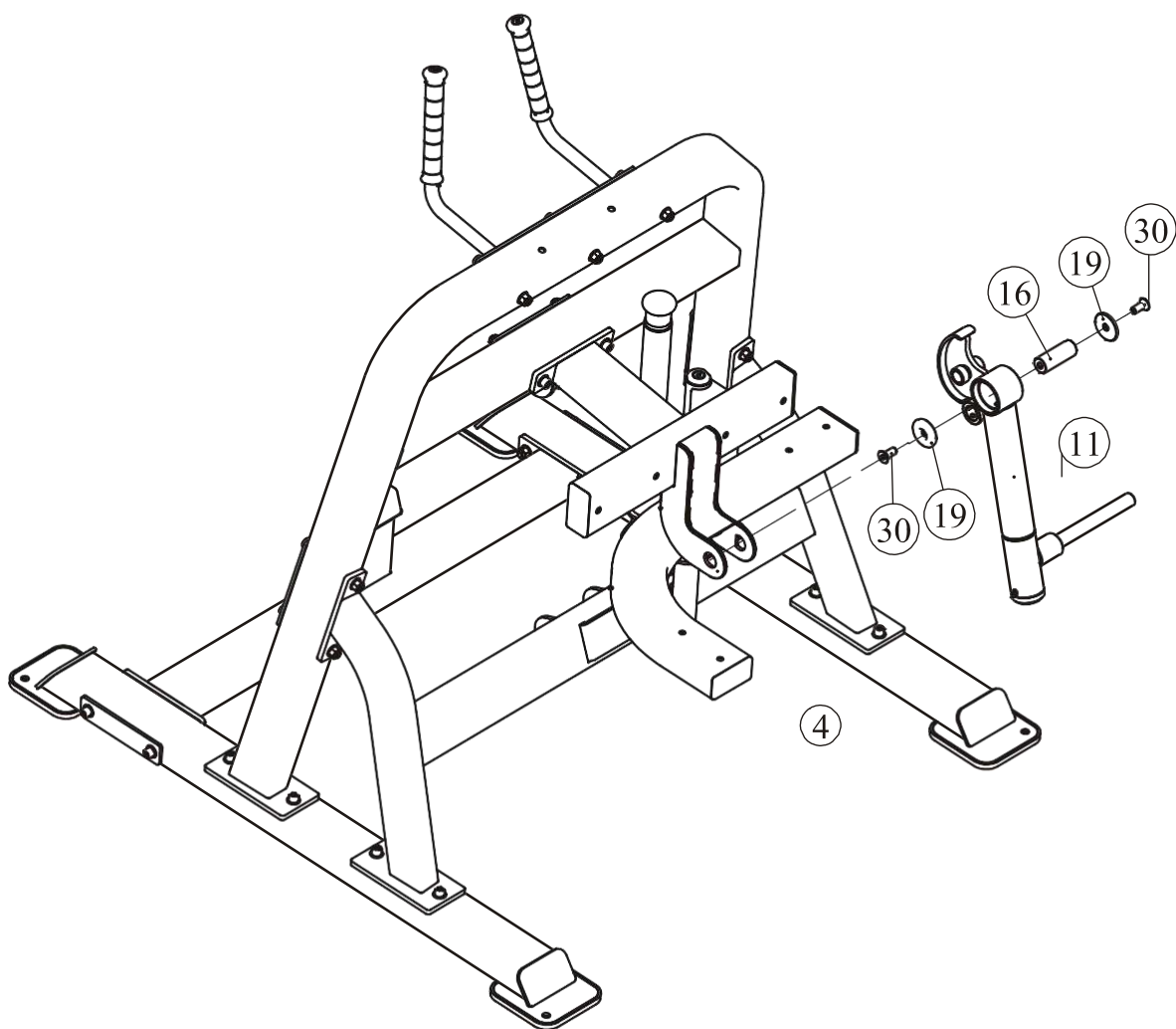
## Этапы сборки

### Шаг 5

Прикрепите рычаг в сборе (#11) к держателю рычага (#4), используя:

- одну Ф30\*81 ось (#16)
- две Ф54 Аллюминиевые заглушки (#19)
- два М12\*30 FHCS (#30)

**Примечание: затяните болты.**



## Этапы сборки

### Шаг 6

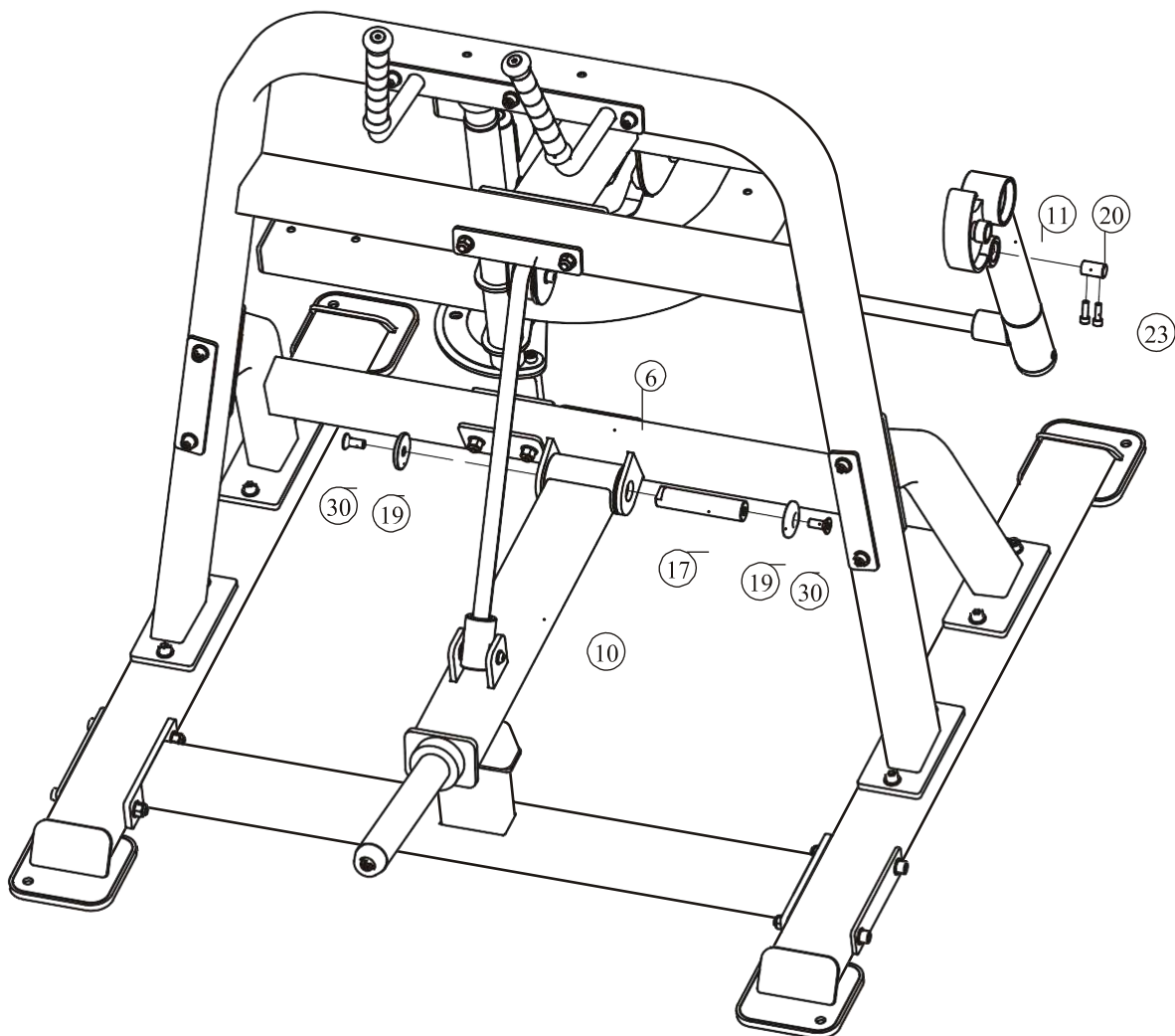
1. Прикрепите держатель дисков в сборе (#10) к опорной раме (#6), используя:

- одну Ф30\*134 ось (#17)
- две Ф54 Алюминиевые заглушки (#19)
- два М12\*30 FHCS (#30)

2. Прикрепите ремень к рычагу (#11), используя:

- Одну короткую ось (#20)
- два М8\*25 SHCS (#23)

**Примечание: затяните болты.**

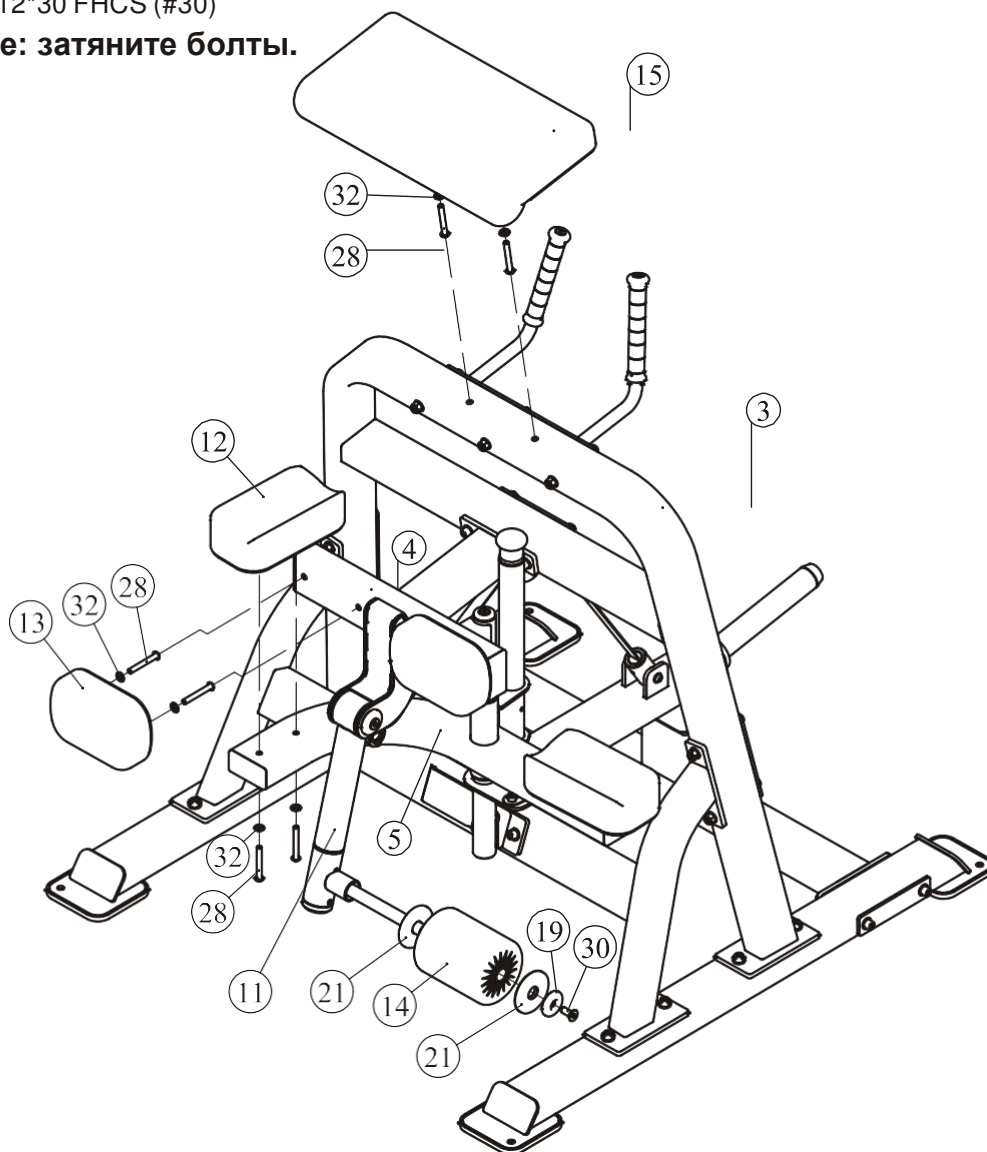


## Этапы сборки

### Шаг 7

1. Прикрепите две подушки для коленей (#12) к поворотной раме (#5), используя:
  - четыре M10\*75 BHCS (#28)
  - четыре Ф11\*Ф20\*2 шайбы (#32)
2. Прикрепите две подушки для ног к держателю рычага (#4), используя:
  - четыре M10\*75 BHCS (#28)
  - четыре Ф11\*Ф20\*2 шайбы (#32)
3. Прикрепите подушку для рук (#15) к основной раме (#3), используя:
  - два M10\*75 BHCS (#28)
  - две Ф11\*Ф20\*2 шайбы (#32)
4. Прикрепите валик (#14) к рычагу в сборе (#11), используя:
  - Две пластины ролика (#21)
  - одну Ф54 Аллюминиевую заглушку (#19)
  - один M12\*30 FHCS (#30)

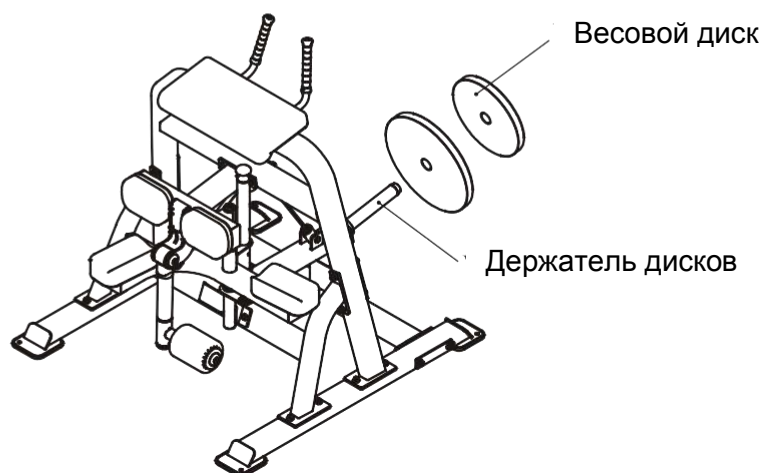
**Примечание: затяните болты.**



## Инструкция по регулировке

### Установка весовых дисков

1. Используйте Олимпийские весовые диски с диаметром внутреннего отверстия  $\Phi 50\text{мм}$  и внешним диаметром до  $\Phi 500\text{мм}$ .
2. Вес на один держатель не должен превышать  $120\text{кг}$ .
3. Комплектация не содержит весовых дисков.



### Регулировка подушки для коленей

1. Потяните за регулятор и настройте подушку для коленей левее или правее.
2. Убедитесь, что регулятор полностью вернулся в начальное положение.

### Регулировка валика

Отрегулируйте валик на левую или правую позицию, как показано.

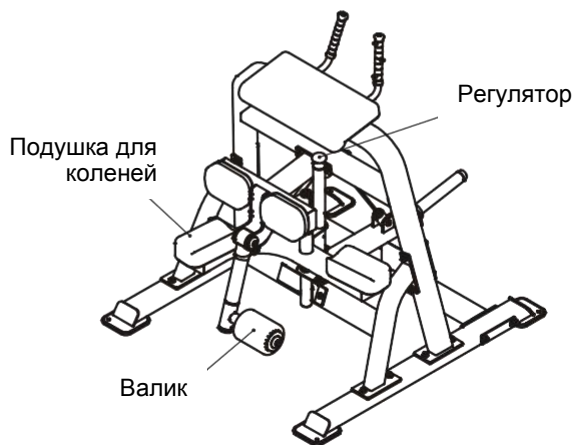


Рис. 1

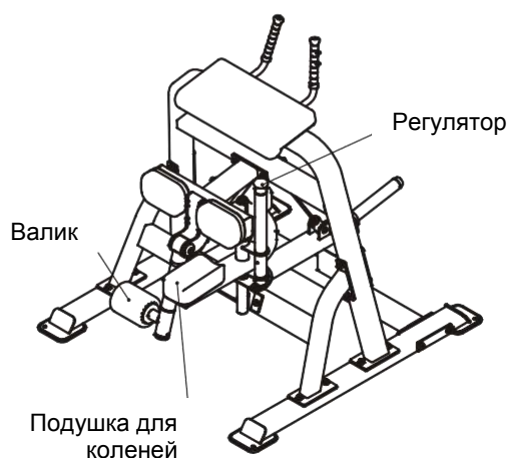
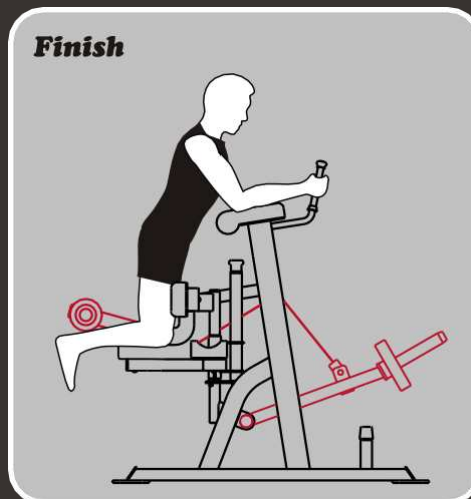
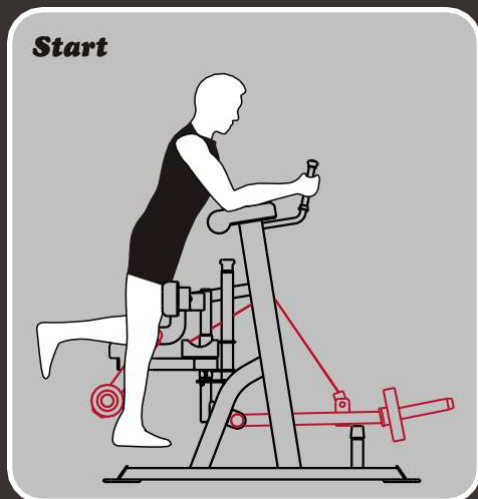


Рис. 2

## Техника выполнения упражнения



**When switch legs, please rotate knob to adjust knee pad to right position.**



### Техника выполнения упражнения

1. Выберите необходимый вес.
2. Возьмитесь за рукоятки и поместите одно колено на подушку.
3. Упритесь голенью другой ноги в валик и медленно поднимайте ее.
4. Остановитесь в конечном положении и медленно вернитесь в исходное.

## 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						
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 гляцевых 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 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.

# ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**Вы стали обладателем профессионального тренажера SL7026 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](mailto: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](http://www.aerofit.ru)**

