

# **Инструкция**

## **Сгибание/Разгибание ног Impulse IT9528**

Полезные ссылки:

[Сгибание/Разгибание ног Impulse IT9528 - 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 -----	19
Инструкция по сборке -----	20
Этапы сборки -----	21
Инструкция по регулировке -----	37
Техника выполнения упражнения -----	38
График технического обслуживания -----	39
Общая информация о техническом обслуживании -----	40
Общие рекомендации -----	41

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

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

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

## Инструкция по технике безопасности

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

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

# Инструкция по технике безопасности

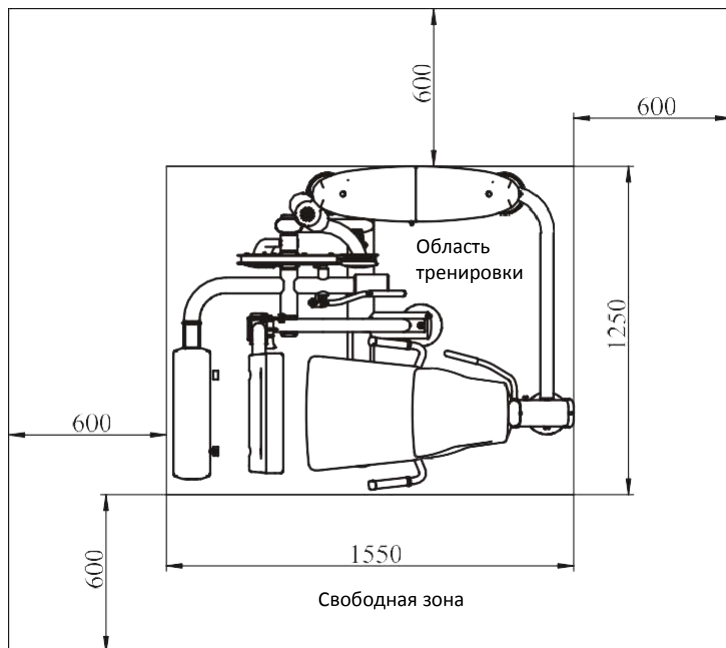
## Меры предосторожности во время сборки

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

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

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

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



## Характеристики

Класс: S

Макс. весовой стек: 134 кг/ 295 ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг/ 330 ф.

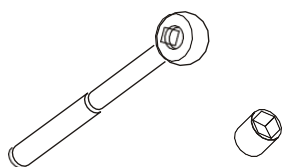
Габариты ДхШхВ: 1550 x 1250 x 1506 мм

Вес тренажера: 167 кг/ 368 ф.

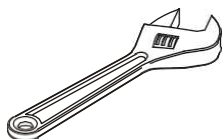
## Общие рекомендации по сборке

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.

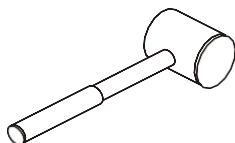
## Инструменты для сборки



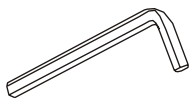
Ключ-трещетка с головкой



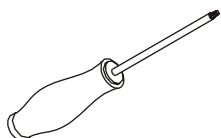
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

## Список деталей и сборочный чертеж

### Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1	IT950501ASSY	Рама весового стека	1
2	2	IT950121ASSY	Верхняя рамка	1
3	3	IT950122ASSY	Нижняя рамка	2
4	4	IT95012300	Задняя рамка	1
5	5	IT95014200	Верхняя плита в сборе	1
6	6	IT95014400	Направляющие Ф19*1242	2
7	7	IT95015100	Верхняя крышка	1
8	8	IT95015200	Кожух информационного стикера	1
9	9	IT95015500	Верхнее заднее зачехление	1
10	10	IT801210300P11C	Держатель	1
11	11	IT952802ASSY	Основная рама	1
12	12	IT952803ASSY	Опорная рама	1
13	13	IT952804ASSY	Рама	1
14	14	IT952805ASSY	Подвижный рычаг LV2	1
15	15	IT952806ASSY	Рама крепления упорной подушки	1
16	16	IT952807ASSY	Рама для крепления валика	1
17	17	IT952808ASSY	Круглая пластина	1
18	18	IT952810ASSY	Рама для крепления роликов	1
19	19	IT950508ASSY	Рама для крепления спинки	1
20	20	IT950509ASSY	Рукоятки	1
21	21	IT950510ASSY	Рычаг	1
22	22	IT95060300	Задняя соединительная рама	1
23	23	IT93149300	Проставка 300	2
24	24	IT95062400	Ось	1
25	25	IT95281600	Трос	1
26	26	IT95016000	Пластиковая проставка	2
27	27	SD1000B3000ASSY	Регулируемая опора	3
28	28	SG500110400V5	Ролик 4.5"	4
29	29	IT950171ASSY	Спинка	1
30	30	IT95057600	Сиденье	1
31	31	IT95067600	Упорная подушка	1
32	32	IE950528ASSY	Валик	1
33	33	IT95015300	Правое переднее зачехление	1
34	34	IT95055400	Левое переднее зачехление	1
35	35	IT95015600	Заднее зачехление	1

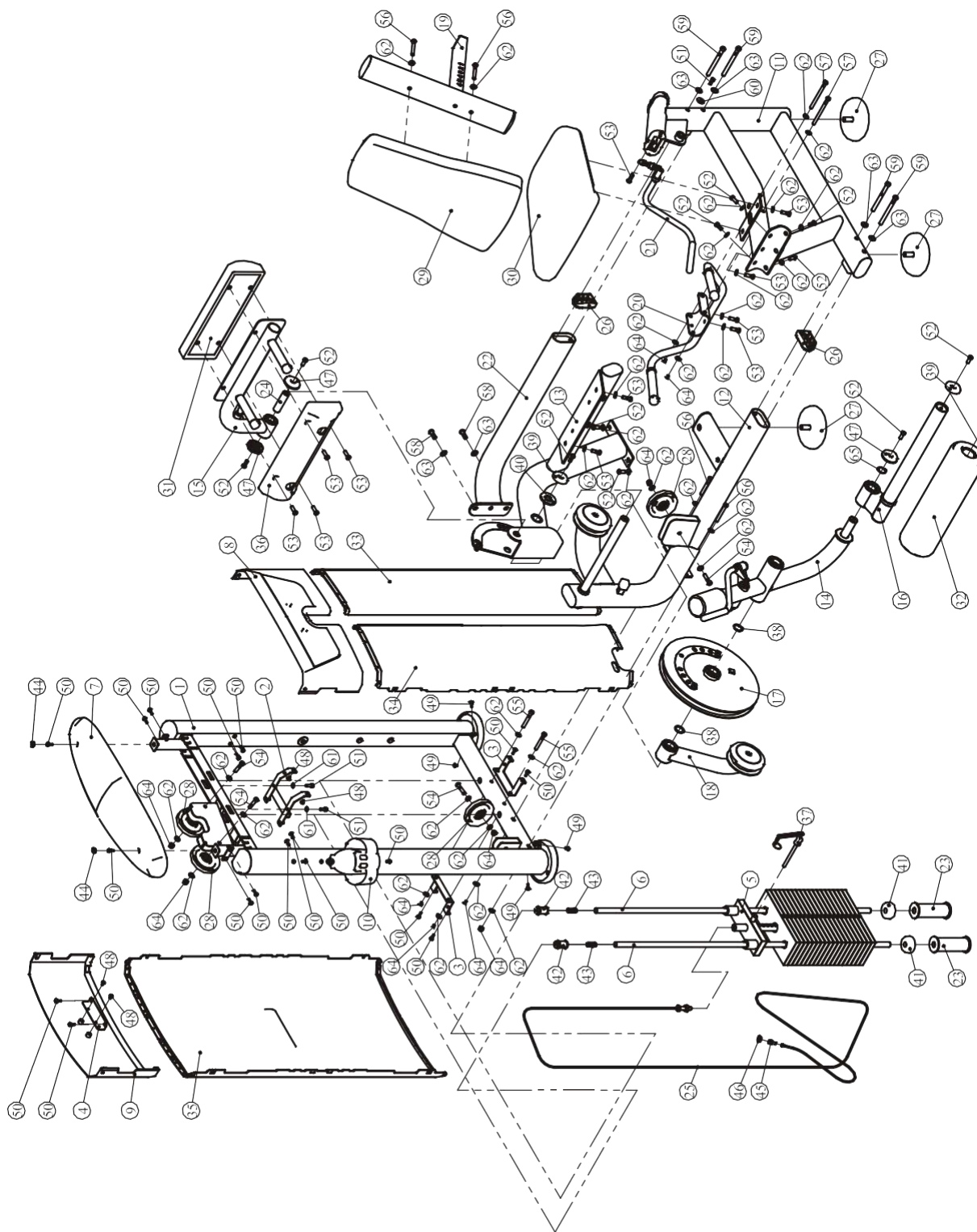
## Список деталей и сборочный чертеж

### Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
36	36	IT95067300V1	Декоративное зачехление	1
37	37	IT90012000V1	Фиксатор грузов	1
38	38	FS572400	Проставка	2
39	39	FE97211900	Заглушка Ф60	2
40	40	FE97212000	Кольцо Ф62.5*5	1
41	41	IT80023000	Резиновый амортизатор	2
42	42	IT95016100	Втулка-фиксатор Ф25*Ф19*45 для направляющих	2
43	43	HFOPT900-04A0602	Пружина	2
44	44	IT95016500	Заглушка Ф16.5*6.88	2
45	45	HFOPT900-04A1400	Наконечник	1
46	46	V22500	Заглушка	1
47	47	IT95062000	Заглушка	3
48	48	GB818M6*10DHS2	CRPHS винт М6*10	4
49	49	GB818M6*16DHS2	CRPHS винт М6*16	4
50	50	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт М6*20	20
51	51	GB70M8*20N19	SHCS винт М8*20	3
52	52	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт М10*25	11
53	53	GB70BTM10*30DN18	SHCS винт М10*30	11
54	54	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт М10*50	4
55	55	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт М10*75	2
56	56	GB70BTM10*80DN18	SHCS винт М10*80	4
57	57	GB70BTM10*130DN18	SHCS винт М10*130	2
58	58	GB70BTM12*30DN18	SHCS винт М12*30	2
59	59	GB70BTM12*120DN18	SHCS винт М12*105	4
60	60	DQ8DS2B	Плоская шайба Ф9*Ф28*2	1
61	61	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
62	62	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	34
63	63	GB9512DN2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	6
64	64	NM10DN2	Гайка М10	10
65	65	GB894.130FH12	Кольцо Ф30	1
66	66	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
67	67	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
68	68	LW200BS	Отвертка Ф6*117	1
69	69	УНУ	Смазка	1

# Список деталей и сборочный чертеж

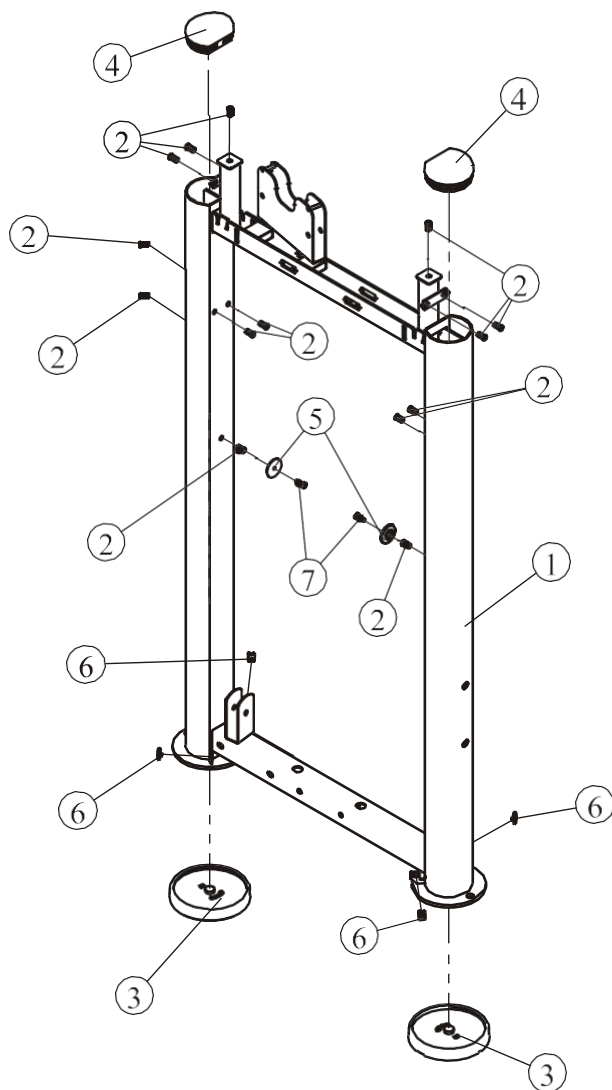
## Общий вид





## Список деталей и сборочный чертеж

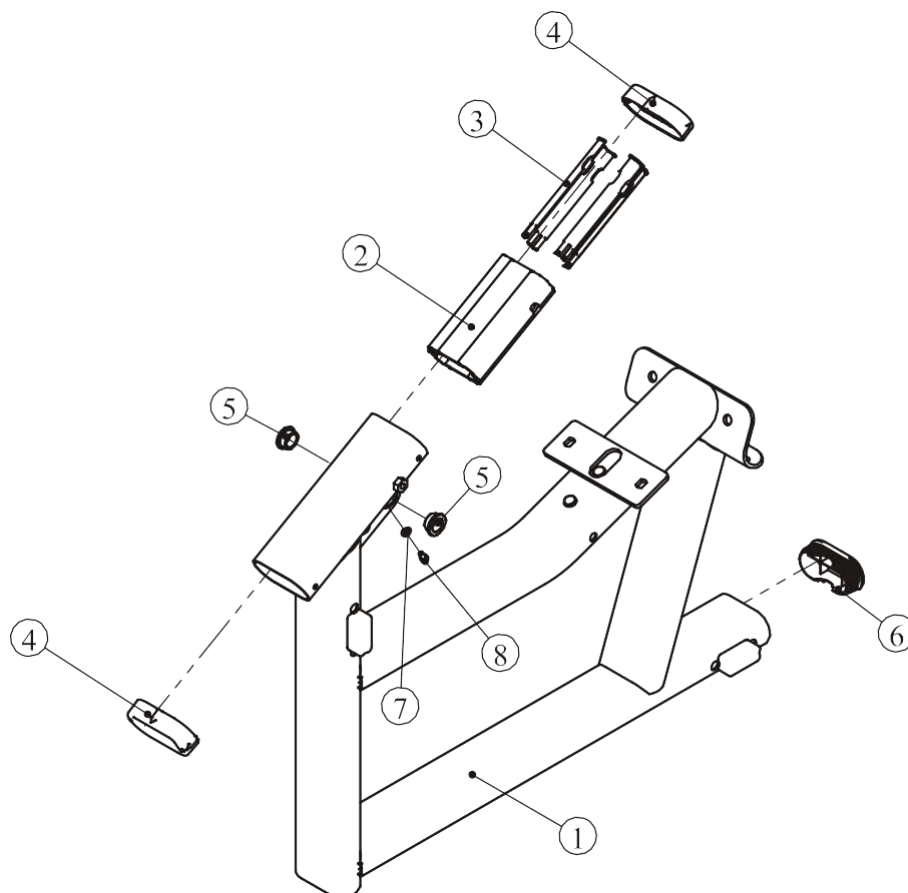
### Рама весового стека



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1	IT95050100	Рама весового стека	1
2	1.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка М6	14
3	1.3	IT95015700	Опора	2
4	1.4	IT95015800	Заглушка Ф95*81.1	2
5	1.5	IT95015900	Пластиковая шайба	2
6	1.6	AC32705800	U-образная гайка М6	4
7	1.7	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт М6*20	2

## Список деталей и сборочный чертеж

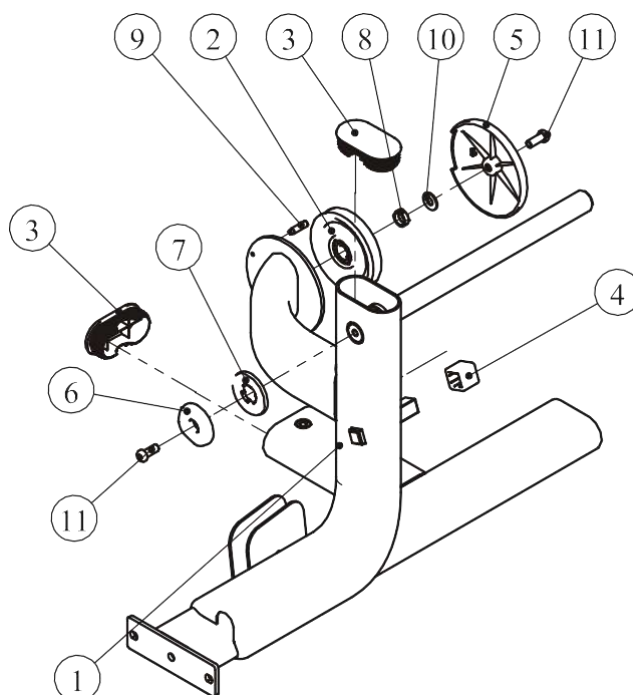
### Основная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	11.1	IT95280200	Основная рама	1
2	11.2	IT95054300	Алюминиевая направляющая	1
3	11.3	IT95016300	Пластиковая проставка	4
4	11.4	IT95016200	Пластиковая заглушка	2
5	11.5	HVCORE5300	Втулка Ф19	2
6	11.6	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1
7	11.7	GB956DN2	Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6	1
8	11.8	GB70M6*10N19	SHCS винт M6*10	1

## Список деталей и сборочный чертеж

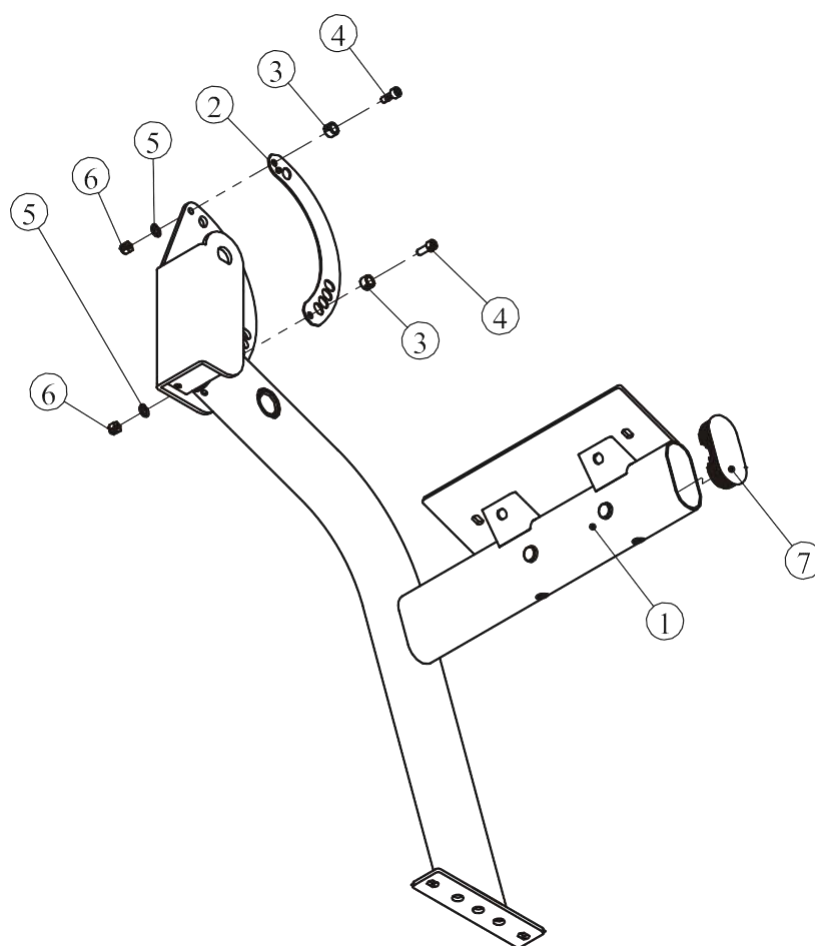
### Опорная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	12.1	IT95280300	Опорная рама	1
2	12.2	IT95057800	Ролик 4.5"	1
3	12.3	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	2
4	12.4	FE97213100	Втулка	1
5	12.5	IT95016400	Кожух ролика	1
6	12.6	FE97211900	Заглушка Ф60	1
7	12.7	FE97212000	Кольцо Ф62.5*5	1
8	12.8	FE97212100	Проставка 1	1
9	12.9	FE97212300	Ось	1
10	12.10	DQ10N19B	Плоская шайба Ф11*Ф25*2	1
11	12.11	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	2

## Список деталей и сборочный чертеж

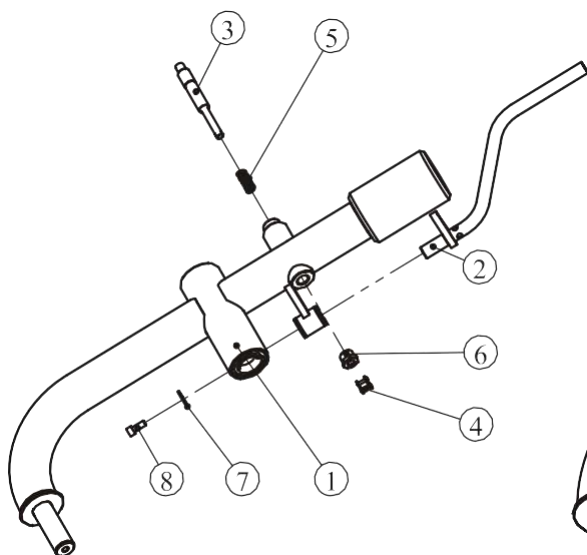
### Рама



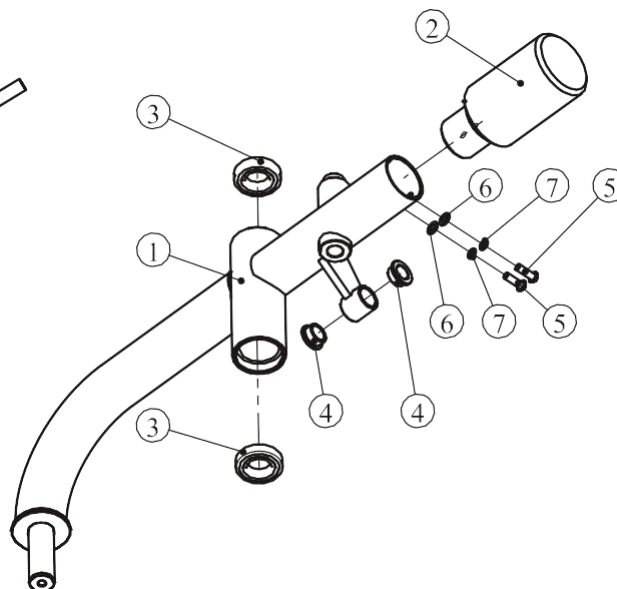
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	13.1	IT95280400	Рама	1
2	13.2	IT95281300	Пластина выбора положения	1
3	13.3	IN-S10111200	Резиновая втулка Ф17*10.5	2
4	13.4	GB70M8*20DS18	SHCS винт М8*20	2
5	13.5	GB95DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
6	13.6	NM8DN2	Гайка М8	2
7	13.7	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1

## Список деталей и сборочный чертеж

### Подвижный рычаг LV2



### Подвижный рычаг LV1



### Подвижный рычаг ASSY LV2

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	14.1	IT95280500ASSY	Подвижный рычаг LV1	1
2	14.2	IT95281100ASSY	Регулируемый рычаг	1
3	14.3	IT95281500	Фиксатор	1
4	14.4	GB/T1243-199708BN19	Звено	1
5	14.5	IN-D10152400	Пружина	1
6	14.6	KPS18002701V1	Гайка M20*1.5*18	1
7	14.7	DQ8DS2B	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	1
8	14.8	GB70M8*20N19	SHCS винт M8*20	1

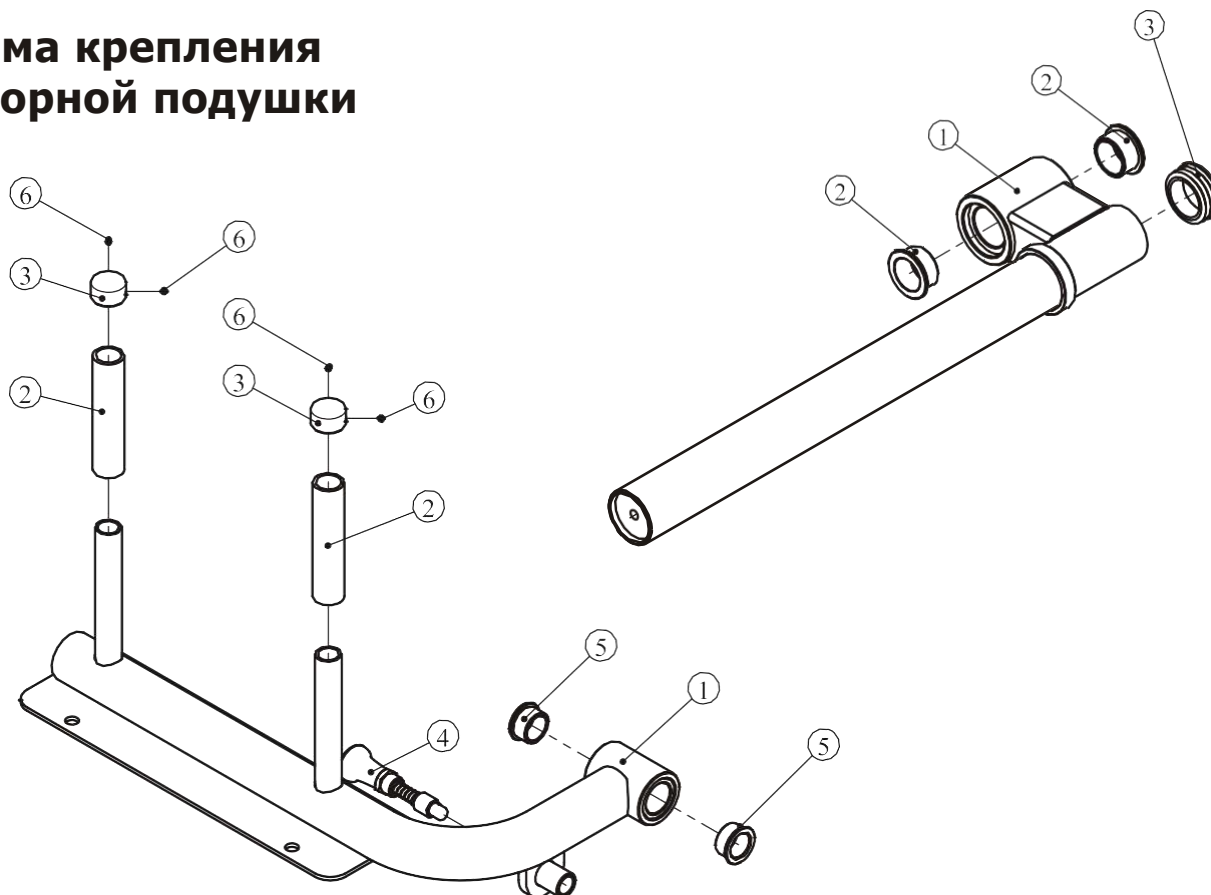
### Подвижный рычаг ASSY LV1

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	14.1.1	IT95280500	Подвижный рычаг	1
2	14.1.2	IT95121200	Противовес	1
3	14.1.3	GB2766006-2RSC3NBK	Подшипник	2
4	14.1.4	HVCORE5300	Втулка Ф19	2
5	14.1.5	PNLM8*25DN20	ВHCS винт M8*25	2
6	14.1.6	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
7	14.1.7	GB938N19	Пружинная шайба Ф8	2

## Список деталей и сборочный чертеж

### Рама для крепления валика

### Рама крепления упорной подушки



Рама крепления упорной подушки

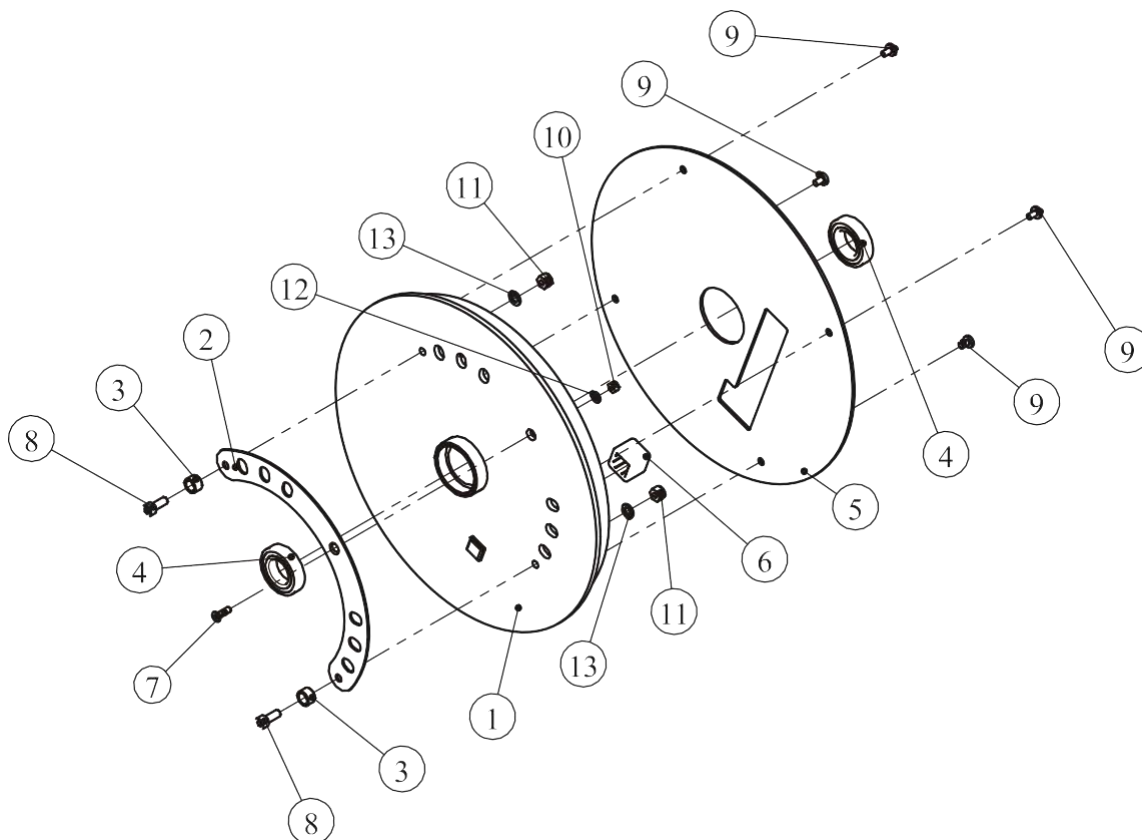
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	15.1	IT95280600	Рама для крепления упорной подушки	1
2	15.2	026-01PL0206-12	Хват	2
3	15.3	V39600	Алюминиевая заглушка	2
4	15.4	IT95021600	Фиксатор	1
5	15.5	M0250200	Втулка Ф25.4	2
6	15.6	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	4

Рама для крепления валика

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	16.1	IT95280700	Рама для крепления валика	1
2	16.2	FS573600	Втулка Ф30	2
3	16.3	PBF40013	Заглушка	1

## Список деталей и сборочный чертеж

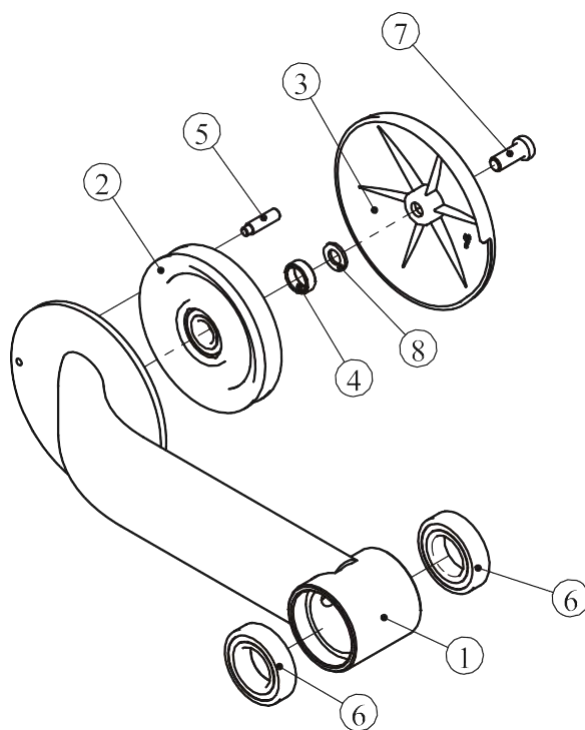
### Круглая пластина



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	17.1	IT95280800	Круглая пластина	1
2	17.2	IT95281400	Пластина выбора положения	1
3	17.3	IN-S1011200	Резиновая втулка Ф17*10.5	2
4	17.4	GB2766006-2RSC3NBK	Подшипник	2
5	17.5	IT95281700	Пластина	1
6	17.6	FE97213100	Резиновая втулка	1
7	17.7	CNLM6*20DS20	FHCS винт M6*20	1
8	17.8	GB70M8*20DN18	SHCS винт M8*20	2
9	17.9	GB818M6*10DHS2	CRPHS винт M6*10	4
10	17.10	NM6DN2	Гайка M6	1
11	17.11	NM8DN2	Гайка M8	2
12	17.12	GB956DN2	Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6	1
13	17.13	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2

## Список деталей и сборочный чертеж

### Рама для крепления роликов

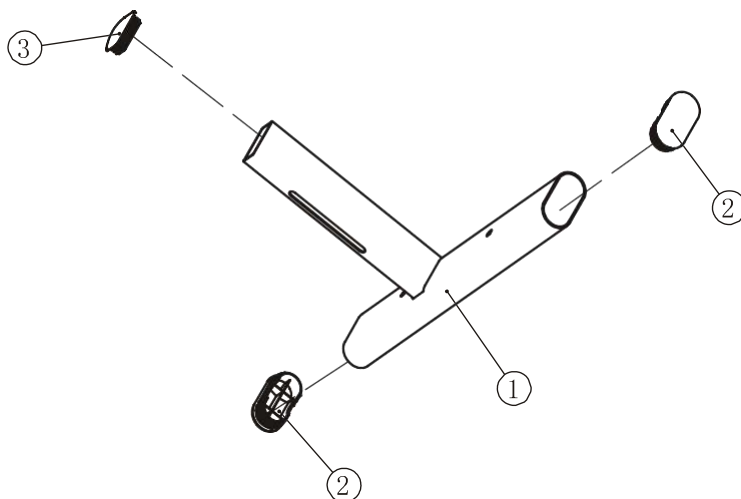


№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	18.1	IT95281000	Рама для крепления роликов	11
2	18.2	IT95057800	Ролик 4.5"	1
3	18.3	IT95016400	Кожух ролика	1
4	18.4	FE97122100	Проставка 1	1
5	18.5	FE94122300	Ось	1
6	18.6	GB2766006-2RSC3NBK	Подшипник	2
7	18.7	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	1
8	18.8	GB9510N19	Плоская шайба Ф11*Ф25*2	1



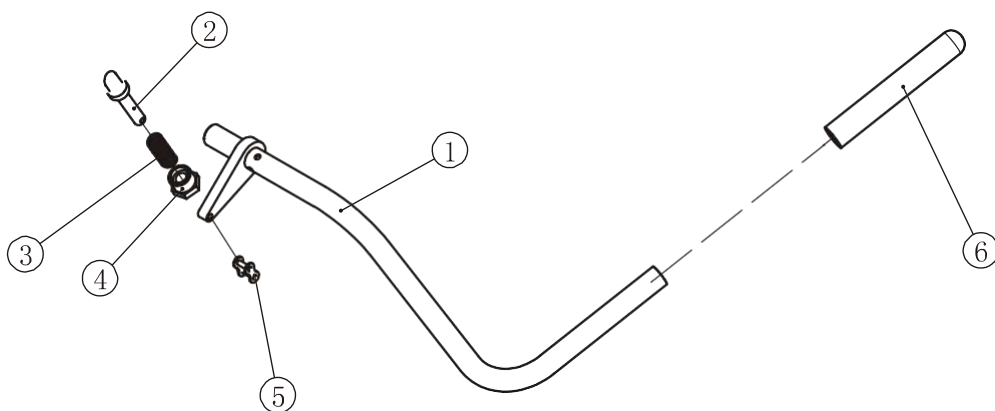
## Список деталей и сборочный чертеж

### Рама для крепления спинки



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	19.1	IT95050800	Рама для крепления спинки	1
2	19.2	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	2
3	19.3	IN-D10134200P11C	Заглушка □30*70	1

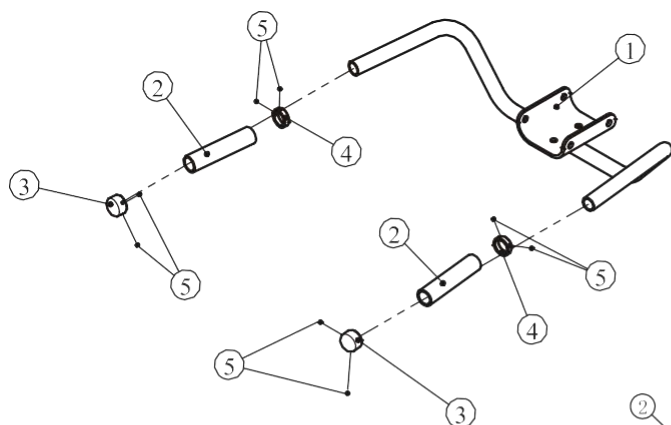
### Рычаг



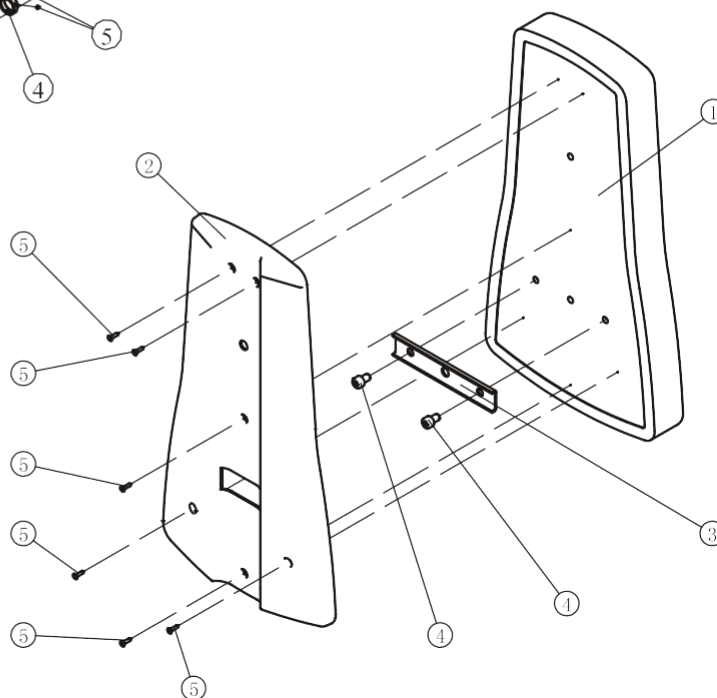
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	21.1	IT95051000	Рычаг	1
2	21.2	IT95052400	Фиксатор	1
3	21.3	IN-B72001600	Пружина	1
4	21.4	KPS18002700V1	Гайка M20*1.5*18	1
5	21.5	GB/T1243-199708BN19	Звено	1
6	21.6	FS522800	Хват	1

# Список деталей и сборочный чертеж

## Рукоятки



## Спинка



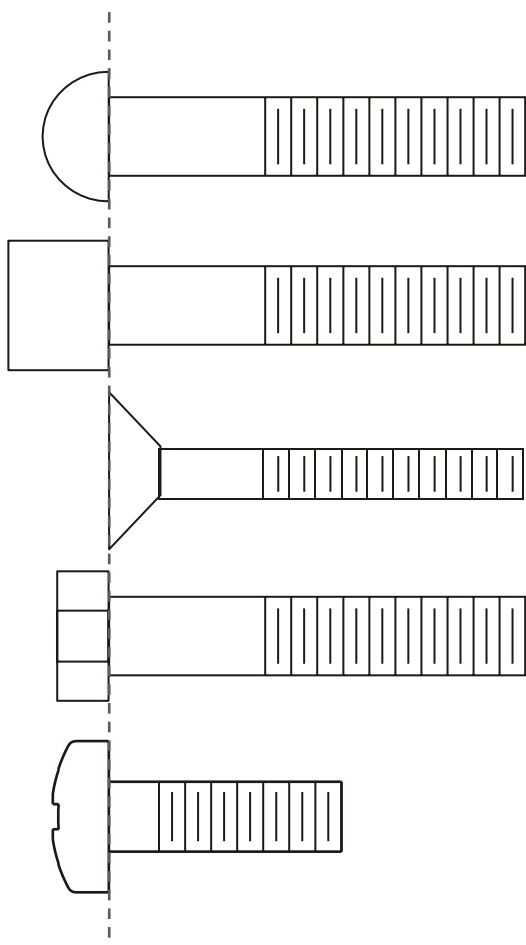
### Рукоятки

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	20.1	IT95050900	Рукоятки	1
2	20.2	026-01PL0206-12	Хват	2
3	20.3	V39600	Алюминиевая заглушка	2
4	20.4	V39500	Алюминиевое кольцо	2
5	20.5	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	8

### Спинка

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	29.1	IT95017100	Спинка	1
2	29.2	IT95017300	Декоративный кожух	1
3	29.3	IT95017500	Пластина	1
4	29.4	GB70M10*15DS20	SHCS винт M10*15	2
5	29.5	GB846ST4.2*19DHS	CRCHTS винт ST4.2*19	6

## 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



**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.

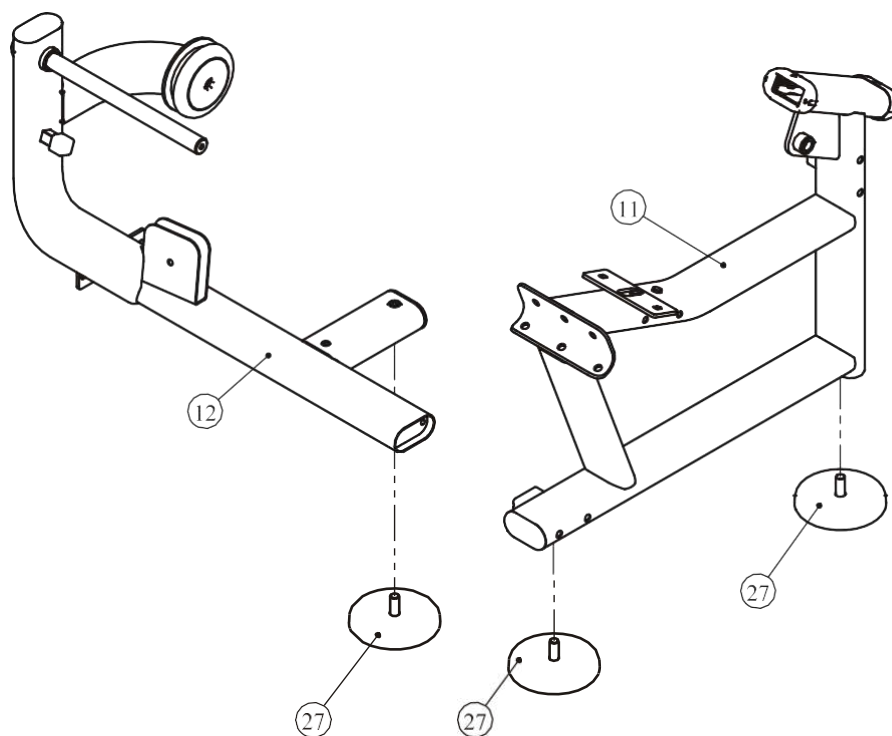
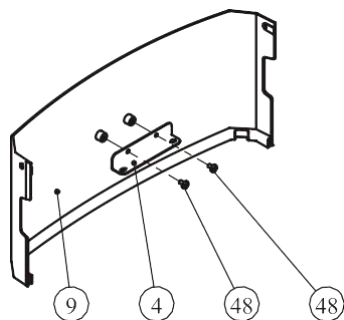
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

## Этапы сборки

### ШАГ 1

1. Прикрепите три регулируемые опоры (#27) к основной раме (#11) и опорной раме (#12).
2. Прикрепите заднюю рамку (#4) к заднему верхнему зачехлению (#9) используя: два винта М6\*10 CRPHS (#48).

**Примечание: Затяните болты.**



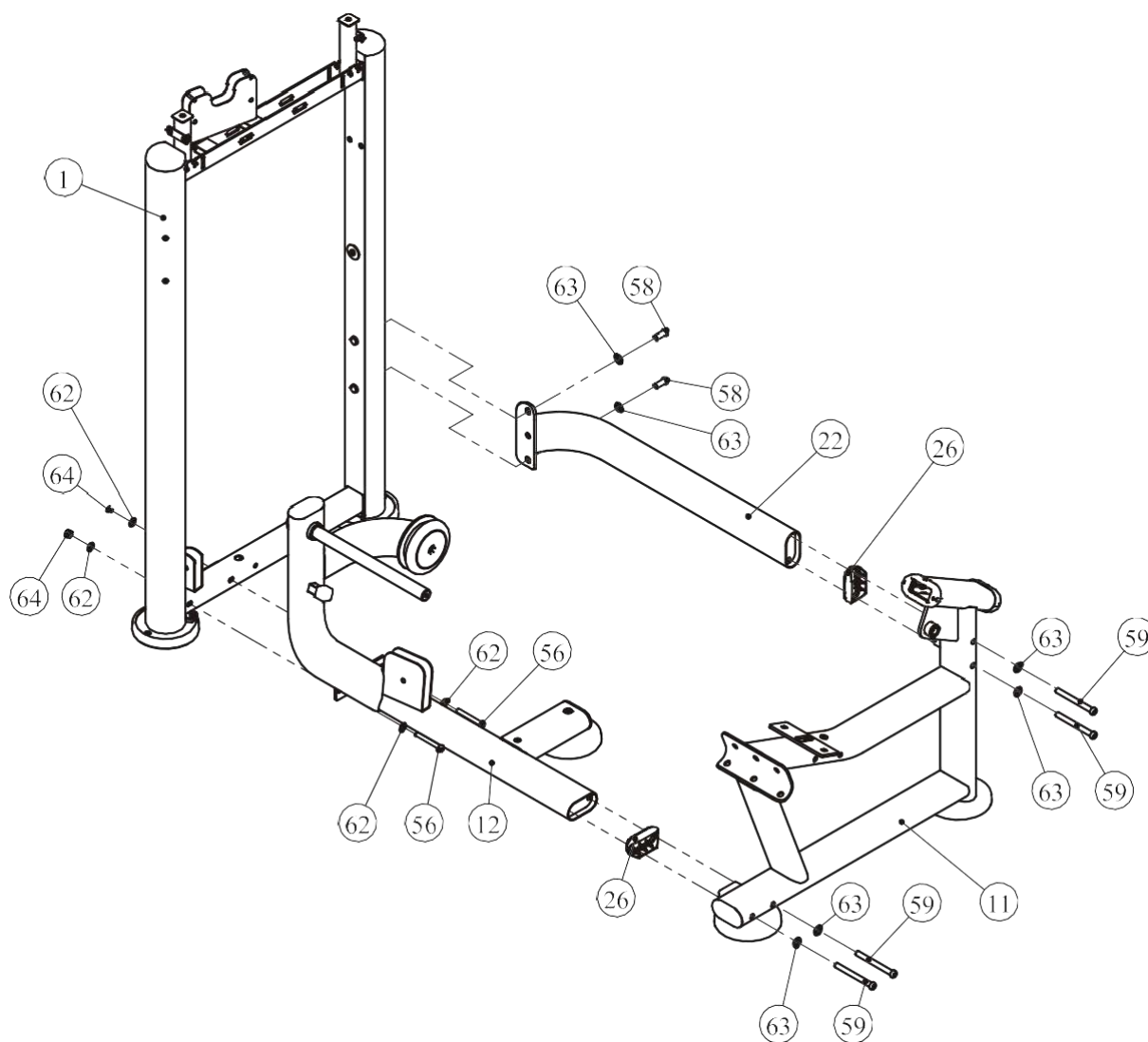
## Этапы сборки

### ШАГ 2

Прикрепите опорную раму (#12) и заднюю соединительную раму (#22) к раме весового стека (#1) и к основной раме (#11) используя: четыре винта M12\*135 SHCS (#59), два винта M12\*30 SHCS (#58), два винта M10\*80 SHCS (#56), две пластиковые проставки (#26), четыре пластиковые шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#62), шесть пластиковых шайб Ф13\*Ф24\*2.5 (#63), две гайки M10 (#64).

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

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

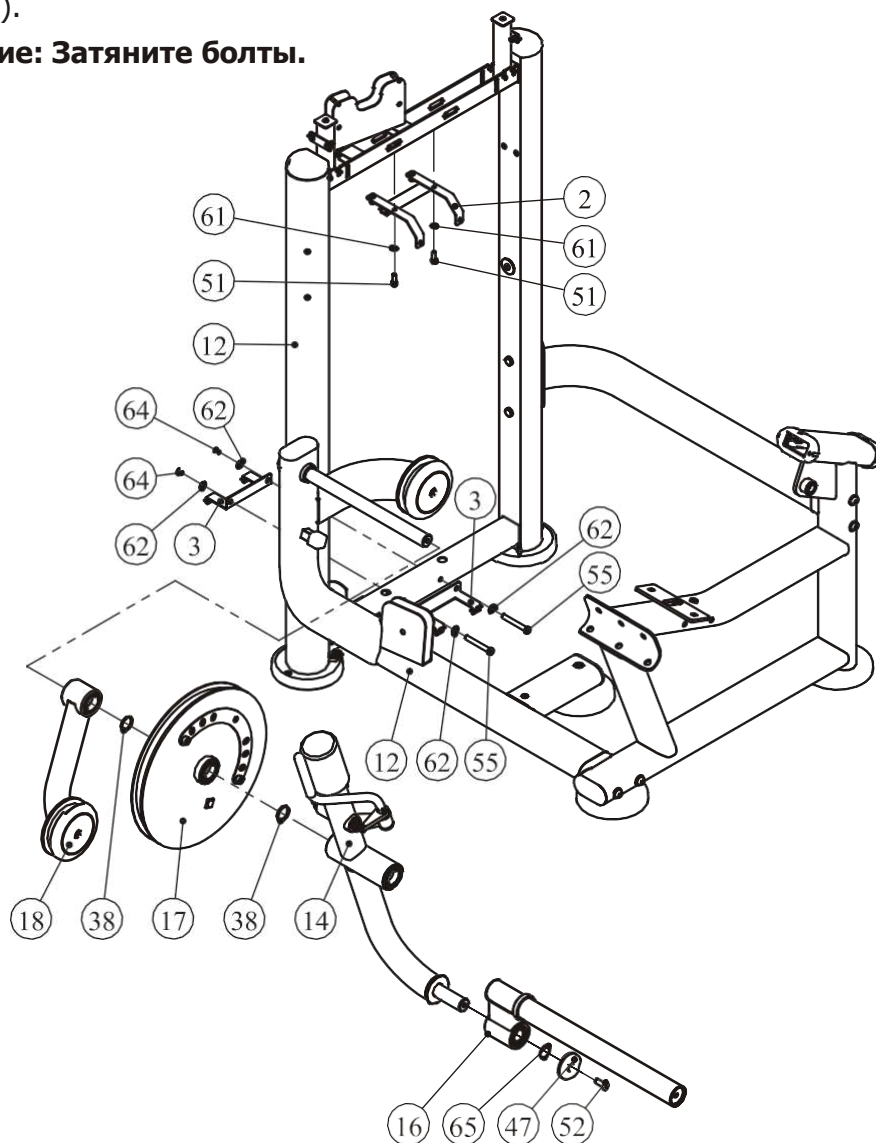


## Этапы сборки

### ШАГ 3

1. Прикрепите верхнюю рамку (#2) к раме весового стека (#1) используя: два винта М8\*20 SHCS (#51), две пластиковые шайбы Ф9\*Ф16\*1.6 (#61).
2. Прикрепите две нижние рамки (#3) к раме весового стека (#1) используя: два винта М10\*75 SHCS (#55), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#62), две гайки М10 (#64).
3. Прикрепите подвижный рычаг LV2 (#14), круглую пластину (#17) и раму для крепления роликов (#18) к опорной раме (#12) используя: две проставки (#38).
4. Прикрепите раму для крепления валика (#16) к подвижному рычагу LV2 (#14) используя: одну заглушку (#47), одно кольцо Ф30 (#65), один винт М10\*25 SHCS (#52).

**Примечание: Затяните болты.**

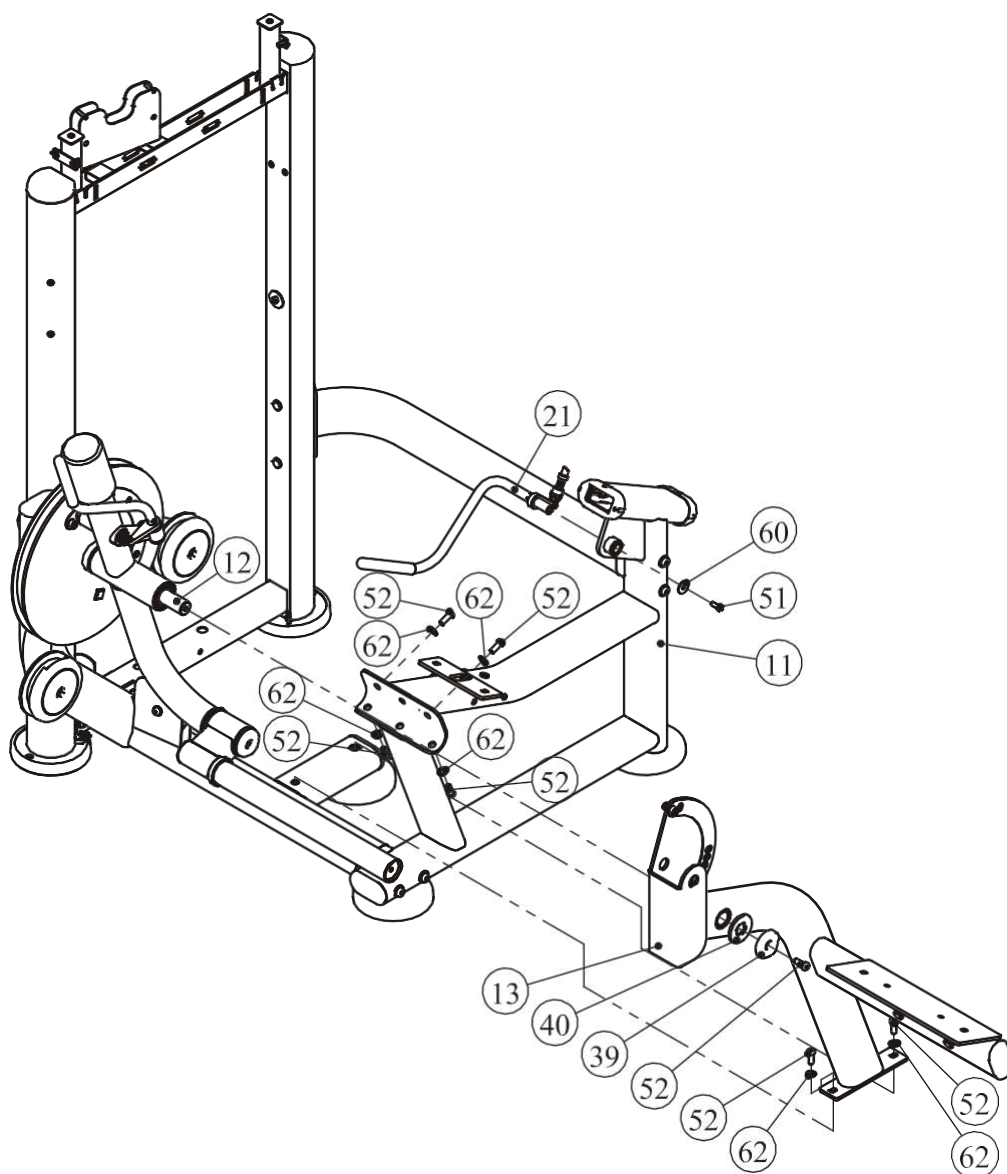


## Этапы сборки

### ШАГ 4

1. Прикрепите раму (#13) к основной раме (#11) и к опорной раме (#12) используя: одну заглушку Ф60 (#39), одно кольцо Ф62.5\*5 (#40), семь винтов М10\*25 SHCS (#52), шесть плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#62).
2. Прикрепите рычаг (#21) к основной раме (#11) используя: один винт М8\*20 SHCS (#51), одну плоскую Ф9\*Ф28\*2 (#60).

**Примечание: Затяните болты.**



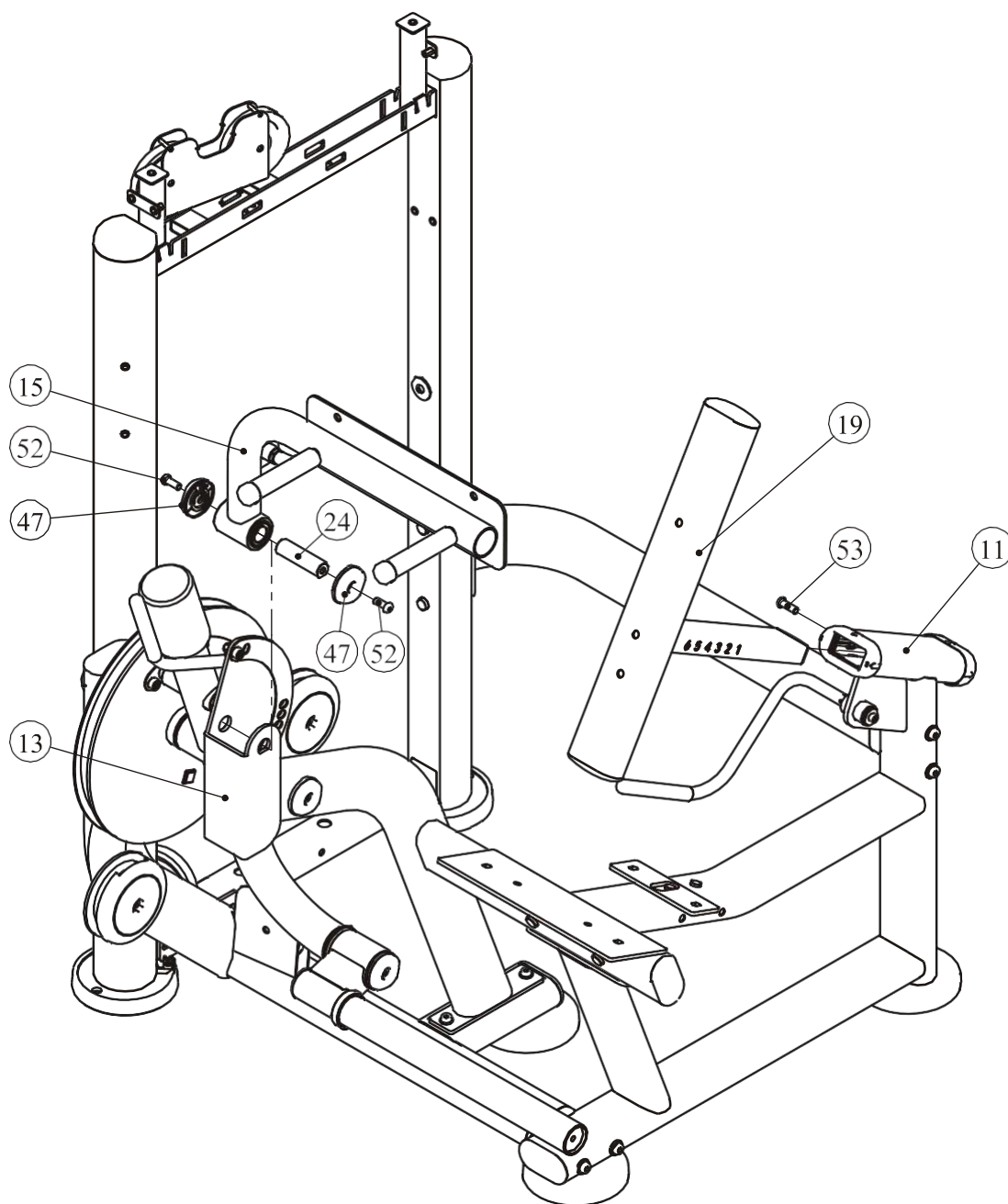


## Этапы сборки

### ШАГ 5

1. Прикрепите раму для крепления упорной подушки (#15) к раме (#13) используя: одну ось (#24), две заглушки (#47), два винта M10\*25 SHCS (#52).
2. Прикрепите раму для крепления спинки (#19) к основной раме (#11) используя: один винт M10\*30 SHCS (#53).

**Примечание: Затяните болты.**

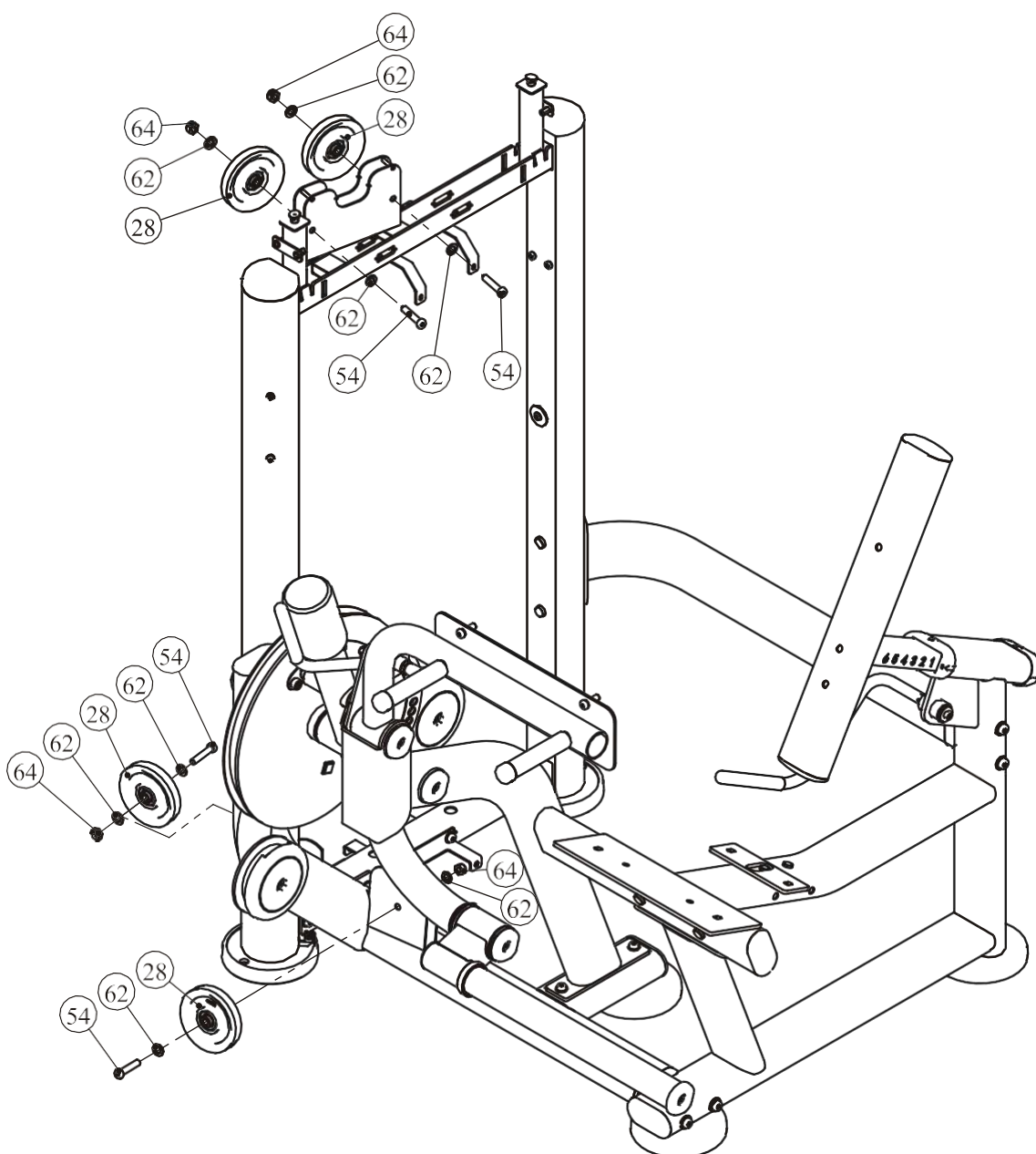


## Этапы сборки

### ШАГ 6

1. Прикрепите три ролика 4.5" (#28) к раме весового стека (#1) используя: три винта M10\*50 SHCS (#54), шесть плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#62), три гайки M10 (#64).
2. Прикрепите один ролик 4.5" (#28) к опорной раме (#12) используя: один винт M10\*50 SHCS (#54), две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#62), одну гайку M10 (#64).

**Примечание: Затяните болты и гайки.**

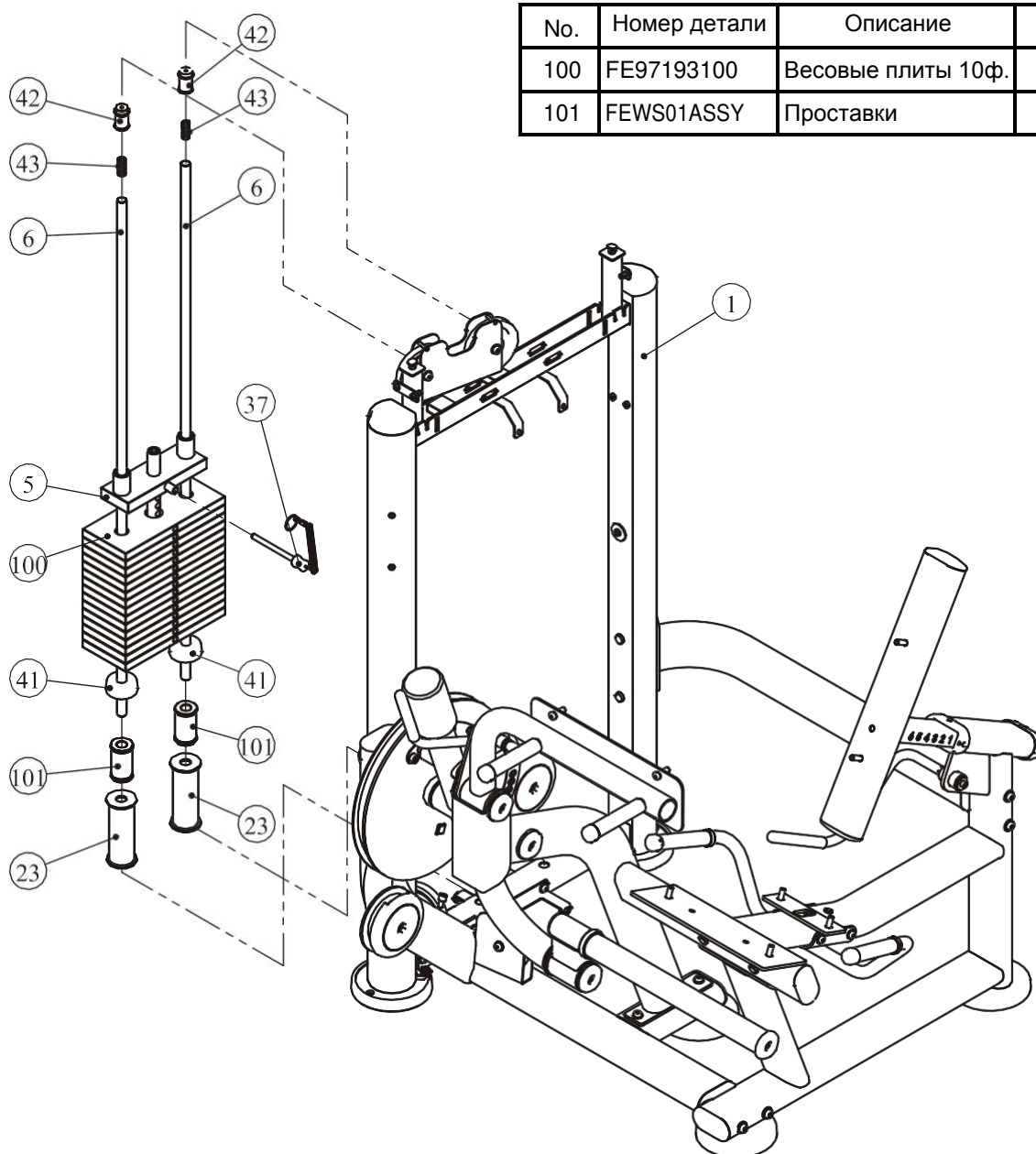


## Этапы сборки

### ШАГ 7

#### Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19\*1242 (#6), два резиновых амортизатора (#41), две проставки (#101), две проставки 300 (#23) пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#100) и одну верхнюю плиту в сборе (#5). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки Ф25\*Ф19\*45 (#42), две пружины (#43)
2. Прикрепите фиксатор грузов (#37) к верхней плите в сборе (#5).

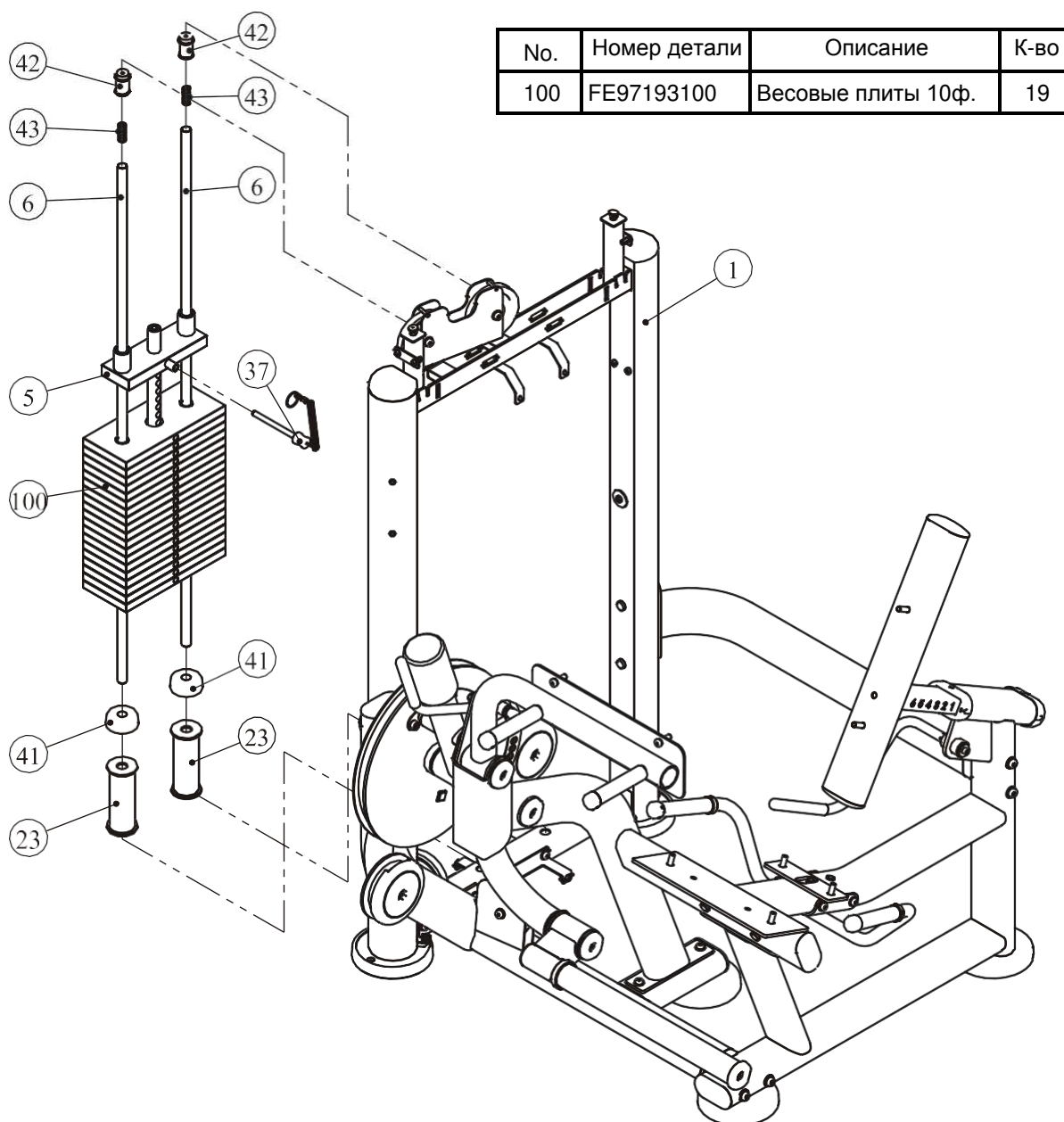


## Этапы сборки

### ШАГ 7

#### Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19\*1242 (#6), два резиновых амортизатора (#41), две проставки 300 (#23), девятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#100) и одну верхнюю плиту в сборе (#5). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки Ф25\*Ф19\*45 (#42), две пружины (#43).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#37) к верхней плите в сборе (#5).

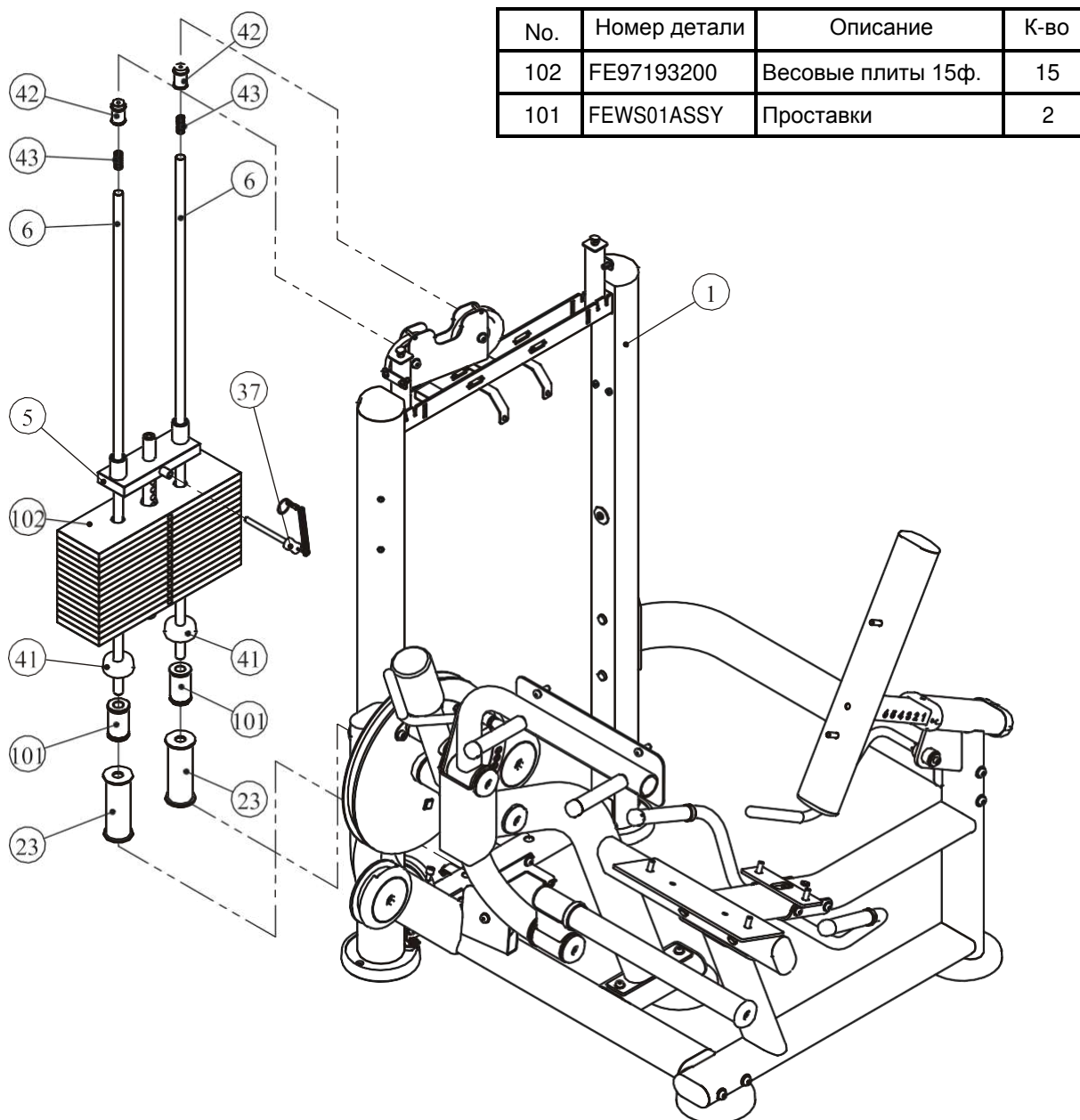


## Этапы сборки

### ШАГ 7

#### Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19\*1242 (#6), два резиновых амортизатора (#41), две проставки (#101), две проставки 300 (#23), пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#102) и одну верхнюю плиту в сборе (#5). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки Ф25\*Ф19\*45 (#42), две пружины (#43).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#37) к верхней плите в сборе (#5).

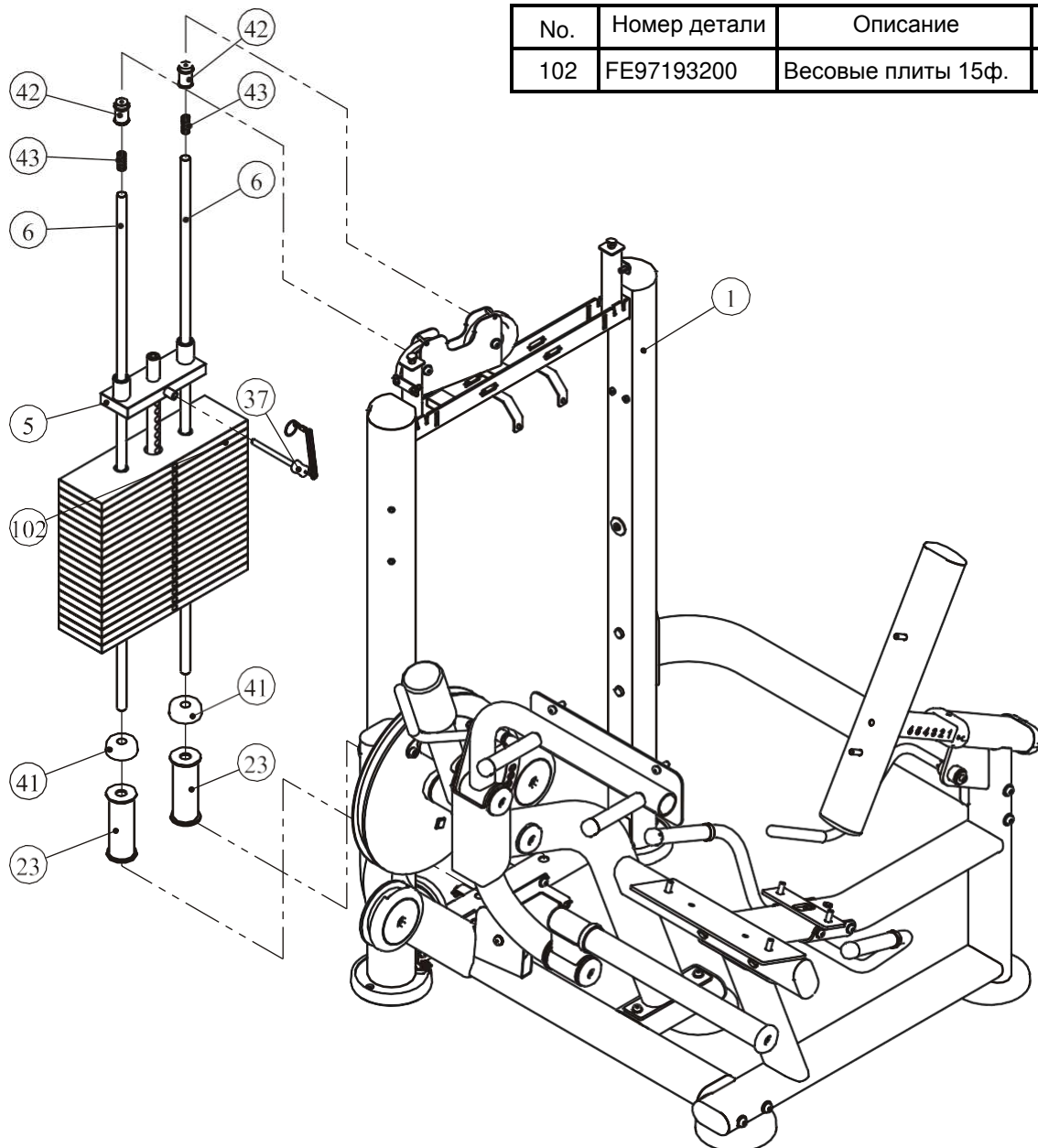


## Этапы сборки

### ШАГ 7

#### Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1242$  (#6), два резиновых амортизатора (#41), две проставки 300 (#23), девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#102), и одну верхнюю плиту в сборе (#5). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#42), две пружины (#43).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#37) к верхней плите в сборе (#5).

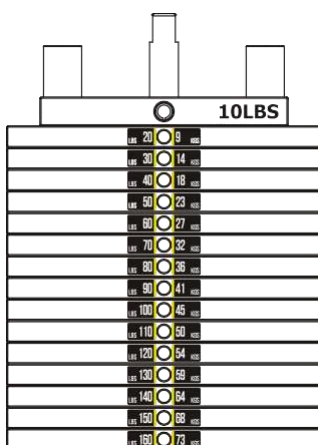




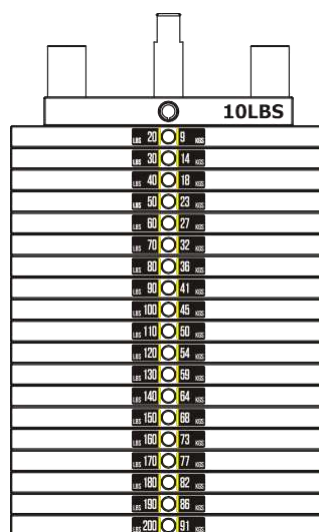
# Этапы сборки

## 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

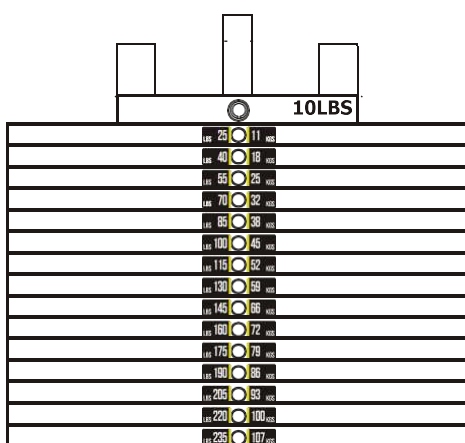


20-160ф.

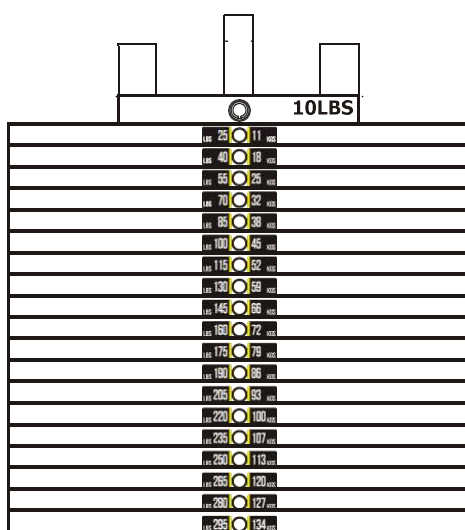


20-200ф.

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.

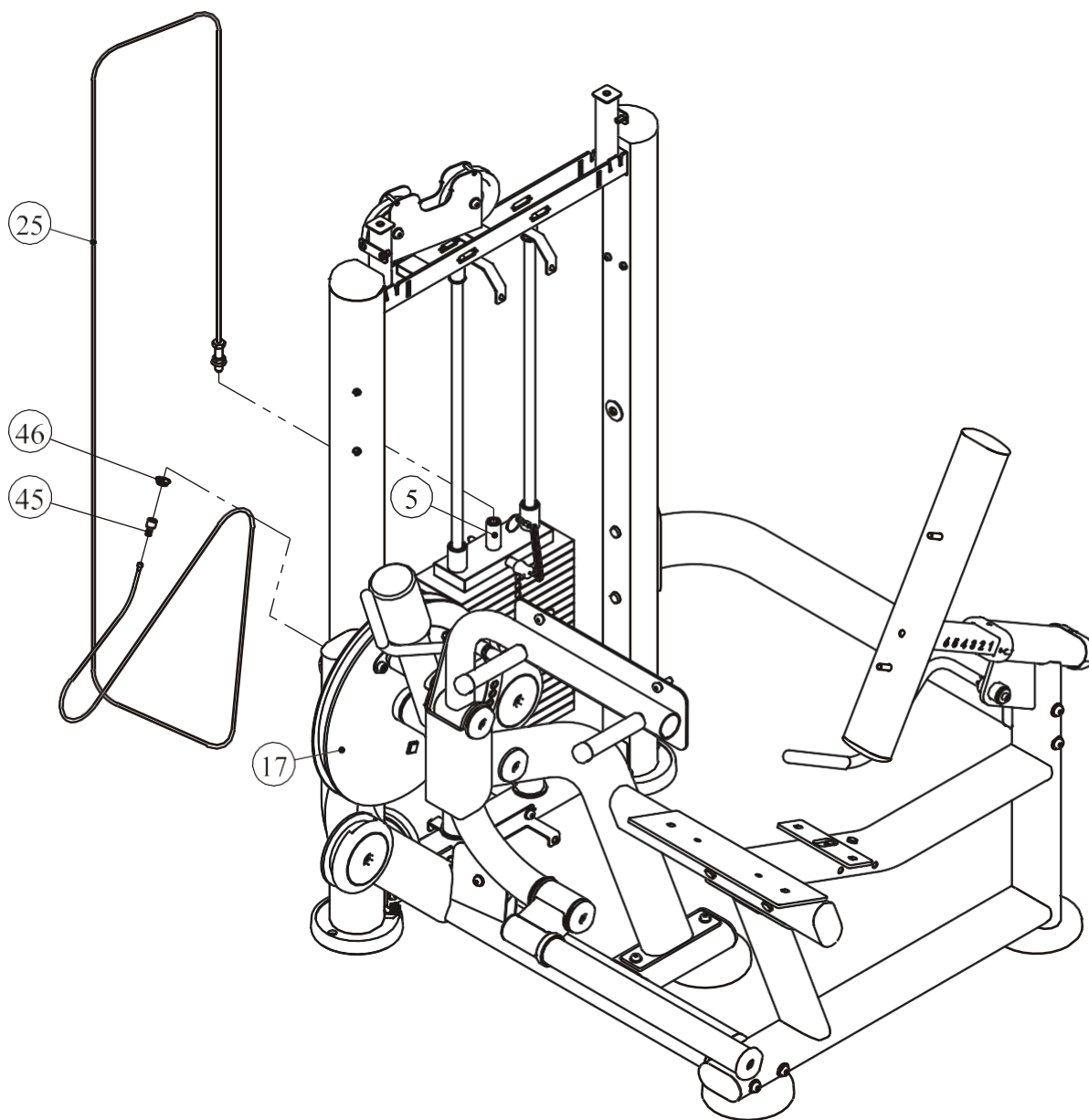


25-295ф.

## Этапы сборки

### ШАГ 8

Прикрепите трос (#25) к верхней плите (#5) и к круглой пластине (#17) используя:  
один наконечник (#45) и одну заглушку (#46)





## Этапы сборки

### ШАГ 9

**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 (#33) и левое переднее зачехление (#34) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#3) используя: четыре винта М6\*20 CRPHS (#50), четыре винта М6\*16 CRPHS (#49).
2. Прикрепите заднее зачехление (#35) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#3) используя: четыре винта М6\*20 CRPHS (#50), два винта М6\*16 CRPHS (#49).
3. Прикрепите кожух информационного стикера (#8) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#2) используя: два винта М6\*20 CRPHS (#50), два винта М6\*10 CRPHS (#48).
4. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#9) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#2) используя: четыре винта М6\*20 CRPHS (#50).
5. Прикрепите верхнюю крышку (#7) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6\*20 CRPHS (#50), две заглушки Ф16.5\*6.88 (#44).
6. Прикрепите держатель для бутылки (#10) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6\*20 CRPHS (#50).

**Примечание: Затяните болты.**

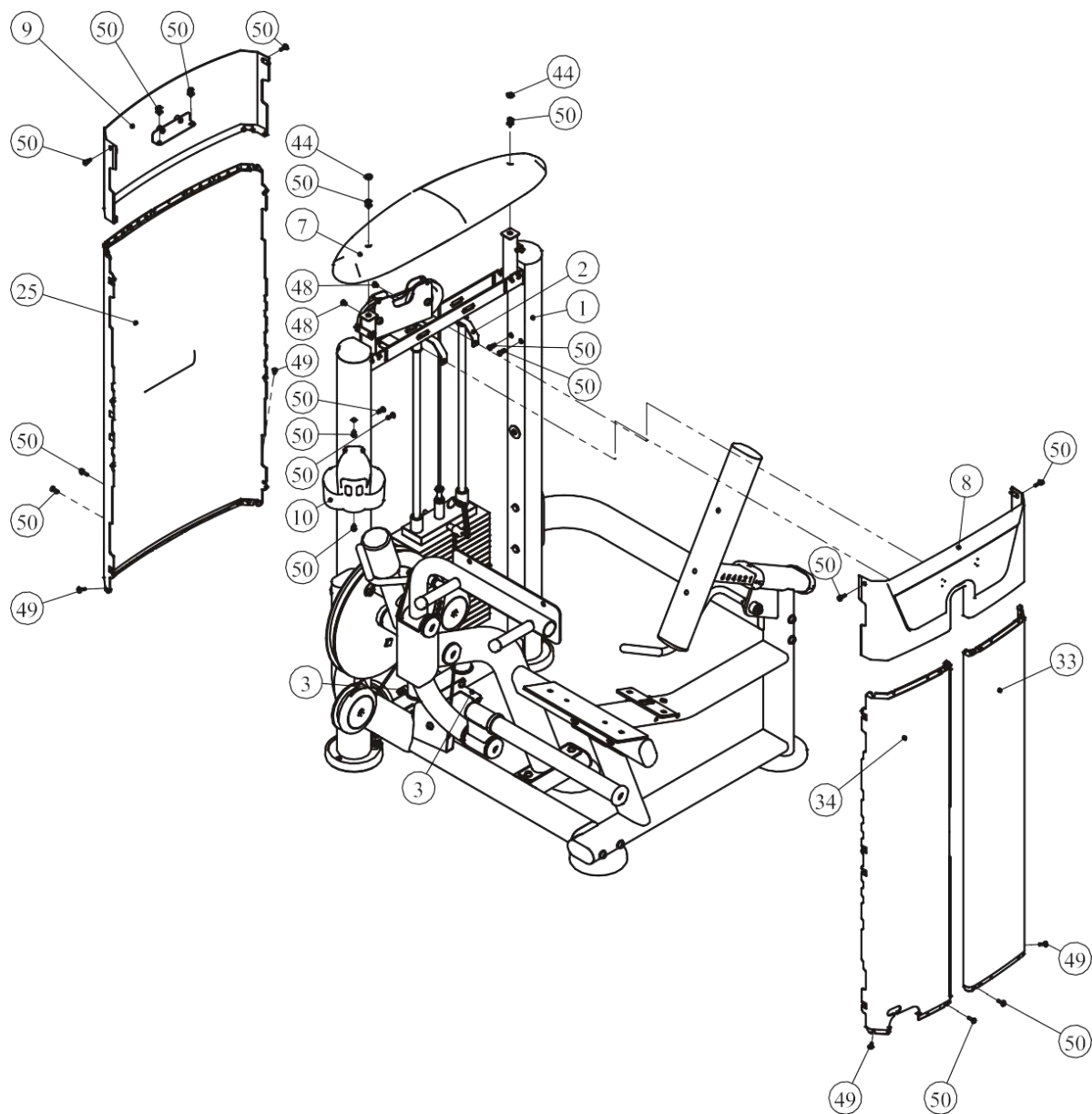
### ШАГ 10

1. Прикрепите спинку (#29) к раме для крепления спинки (#19) используя: две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#62), два винта М10\*80 SHCS (#56).
2. Прикрепите сиденье (#30) к основной раме (#11) и к раме (#13) используя: четыре винта М10\*30 SHCS (#53), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#62).
3. Прикрепите упорную подушку (#31) и декоративное зачехление (#36) к раме для крепления упорной подушки (#15) используя: четыре винта М10\*30 SHCS (#53).
4. Прикрепите валик (#32) к раме для крепления валика (#16) используя: одну заглушку Ф60 (#39), один винт М10\*25 SHCS (#52).

**Примечание: Затяните болты.**

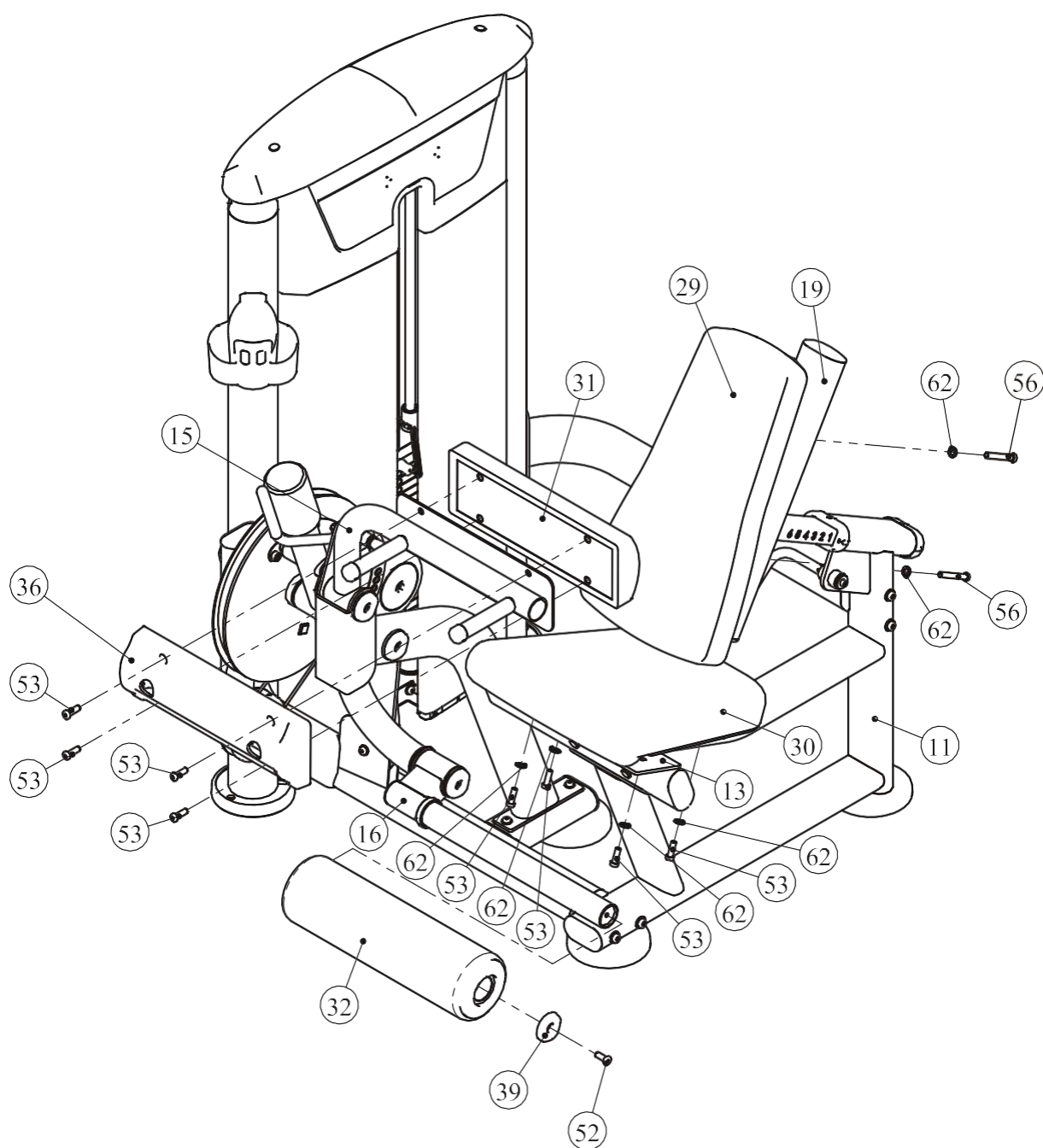
# Этапы сборки

## ШАГ 9



## Этапы сборки

### ШАГ 10



## Этапы сборки

### ШАГ 11

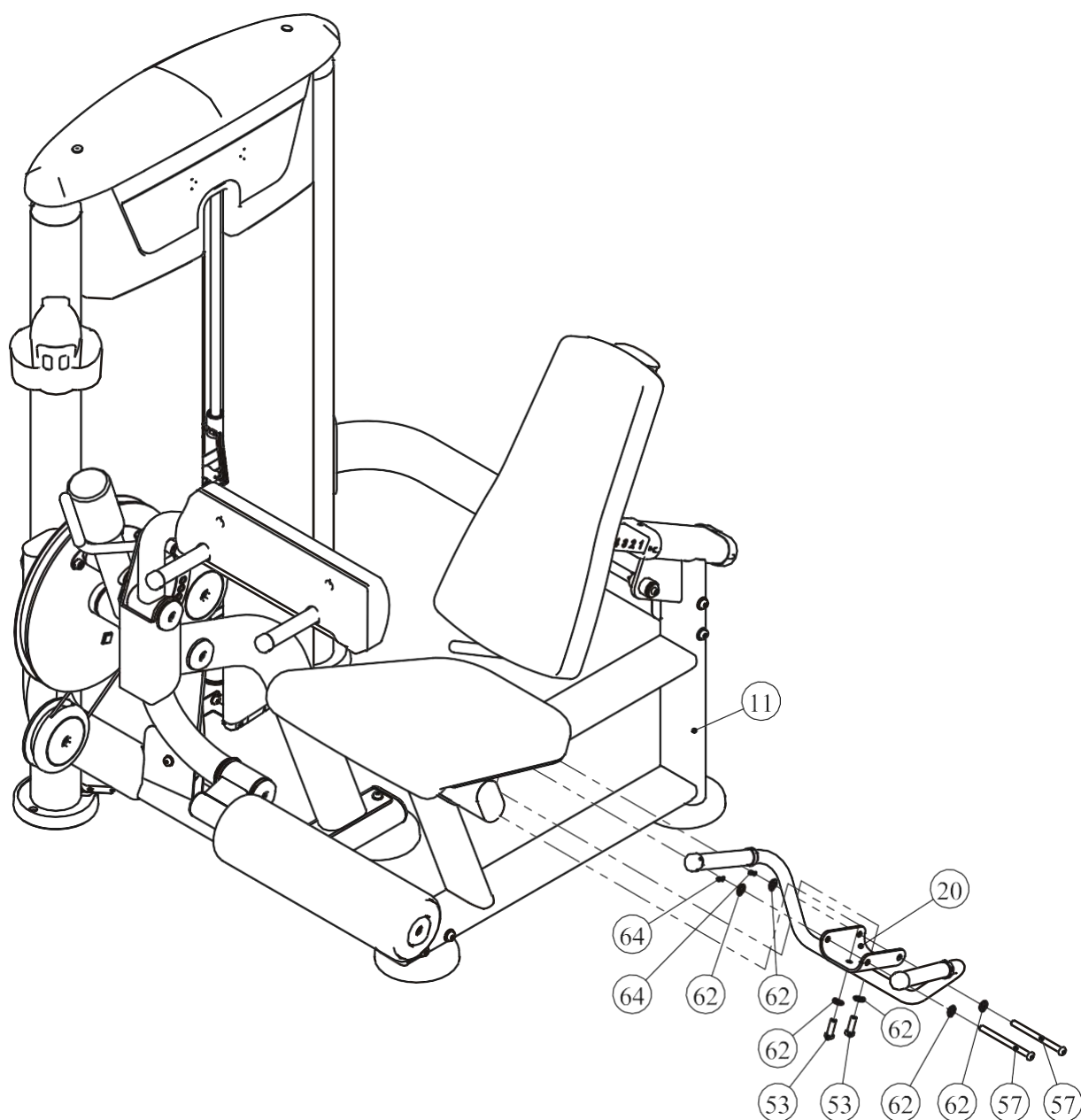
Прикрепите рукоятки (#20) к основной раме (#11) используя:

два винта M10\*30 SHCS (#53),

два винта M10\*130 SHCS (#57)

шесть плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#62)

две гайки M10 (#64)



# Инструкция по регулировке

## Регулировка спинки

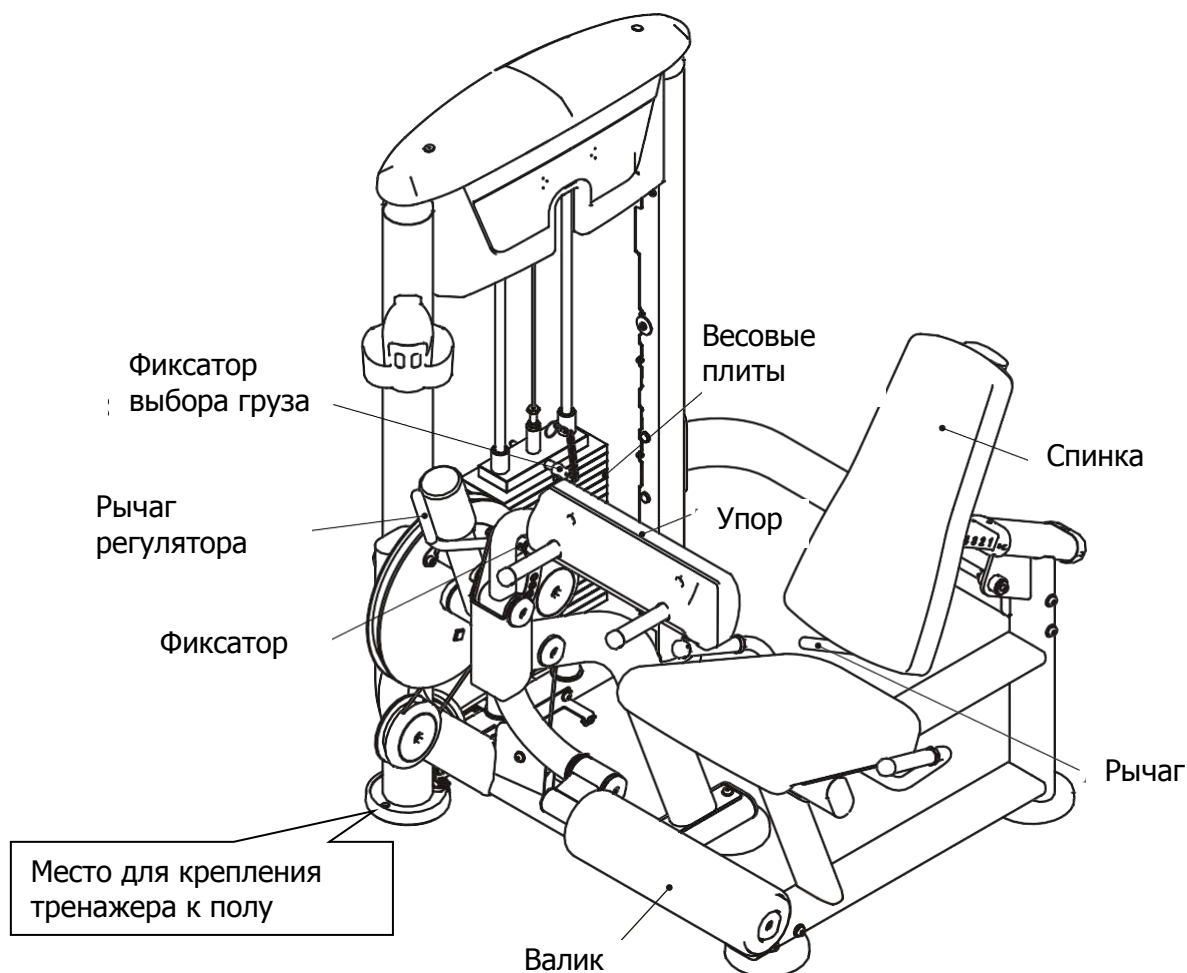
1. Потяните за рычаг регулятора, отрегулируйте максимально комфортное положение спинки.
2. Приведите рычаг в исходное положение.

## Регулировка положения валиков

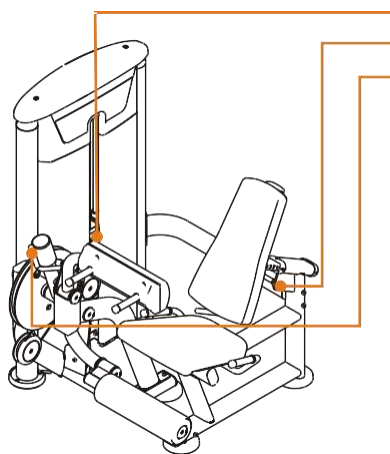
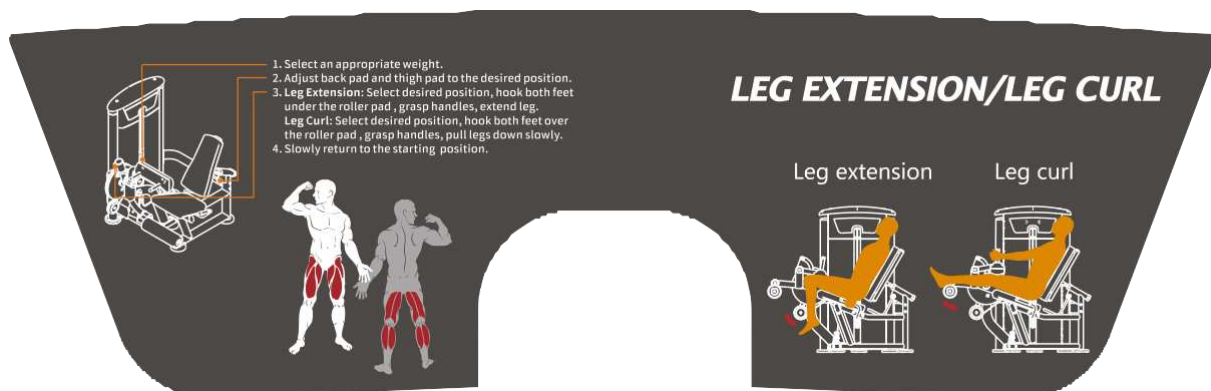
1. Потяните за рычаг регулятора, отрегулируйте положение валика и упорной подушки.
2. Приведите рычаг в исходное положение.

## Выбор грузов

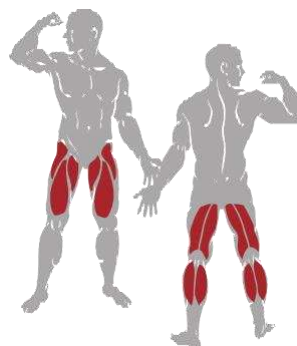
1. Выберите необходимый вес, согласно шкале весов, расположенной на весовых плитах. Вставьте селектор выбора грузов в отверстие весового стека.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.



## Техника выполнения упражнения

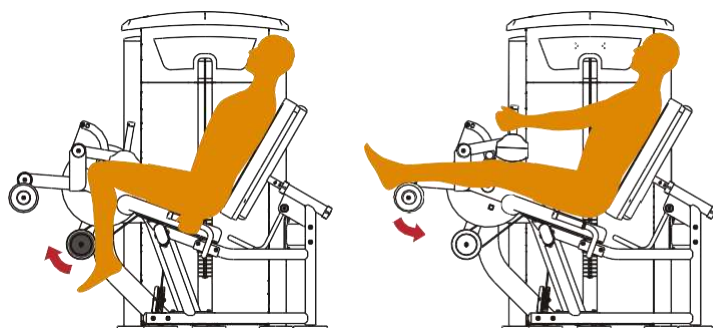


1. Выберите необходимый вес
2. Отрегулируйте положение спинки и упорной подушки
3. **Разгибание ног:** Займите удобное положение, разместите обе ноги под нижним валиком, возьмитесь за рукоятки, начните разгибать ноги
4. **Сгибание ног:** Займите удобное положение, разместите обе ноги над нижним валиком, возьмитесь за рукоятки, начните сгибать ноги
5. Затем вернитесь в исходное положение



Исходное положение

Конечное положение



## График технического обслуживания

Типовая проверка	Коммерческое использование	Использование дома	ОТМЕТКИ						
Осмотр цепей и их соединений, фиксаторов грузов, карабинов, фиксаторов положения, шарнирных соединений	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Чистка обивки	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверка тросов, ремней и их натяжения	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотр поручней, рукояток, турников	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Проверка наличия наклеек	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Осмотр гаек и болтов, при необходимости их затяжка	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Проверка антискользящего покрытия	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Чистка и смазка Направляющих стержней весовых стеков, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Смазка пластиковых направляющих, линейных подшипников и втулок	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Эстетическая чистка гляцевых элементов	РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Обновление литиевой смазки в линейных подшипниках	РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Замена тросов, ремней и соединительных частей	ЕЖЕГОДНО	РАЗ В 3 ГОДА							

Данный тренажер предназначен для коммерческого использования, соответственно должен обслуживаться согласно графику для коммерческого использования.

## Общая информация о техническом обслуживании

### **Цепи и их соединения, Фиксаторы грузов, Карабины, Фиксаторы положения, Шарнирные соединения, Пружины:**

Проверьте все вышеперечисленные детали на предмет износа или повреждения.

Проверьте пружины в фиксаторах положения, если пружина растянулась, необходимо ее заменить.

### **Обивка:**

Для продления срока службы обивки и в целях соблюдения гигиены, обивку необходимо протирать влажной тряпкой, каждый раз после завершения тренировки.

Периодически необходимо проводить полную чистку обивки, используя мягкое мыло или специальное средство, предназначенное для чистки винила.

**После чистки производитель рекомендует использовать специальное средство по уходу за покрытиями из винила или ПВХ.** Не используйте абразивные чистящие средства или другие средства, не предназначенные для ухода за винилом.

Порванную или потрескавшуюся обивку необходимо заменить. Держите острые или режущие предметы вдали от валиков и сидений.

### **Наклейки:**

Каждая наклейка содержит первичную информацию о технике безопасности, а также другую пользовательскую информацию.

### **Гайки и болты:**

Осмотрите затянуты ли все гайки и болты, при необходимости затяните.

Периодически необходимо производить повторное затягивание болтов и гаек, во избежание расшатывания деталей.

### **Антискользящая поверхность:**

Упоры для ног покрыты специальным покрытием, которое препятствует проскальзыванию ног во время тренировки, если покрытие 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.