

Инструкция

Скамья для пресса Impulse IT7003

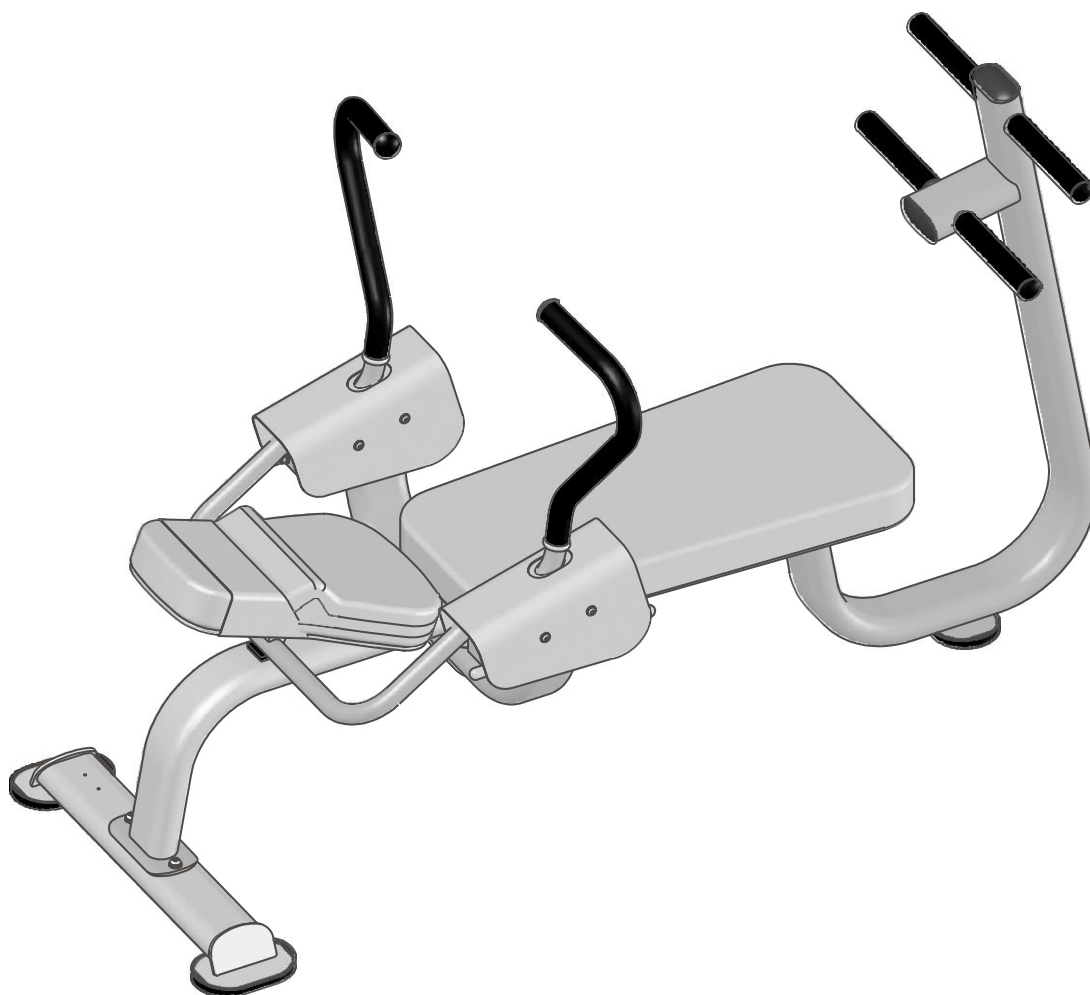
Полезные ссылки:

[Скамья для пресса Impulse IT7003 - смотреть на сайте](#)

IT7003

СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимание! Перед
использованием
тренажера ознакомьтесь
с данным руководством

2008/11 Rev B

Данный продукт разработан и произведен компанией Impulse® Fitness

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 -----	13
Общая информация о техническом обслуживании -----	14
Общие рекомендации-----	15
Характеристики -----	15

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, со всех сторон 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. 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 врачу.
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.

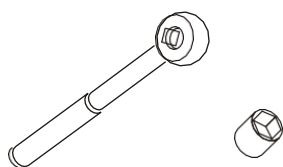
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

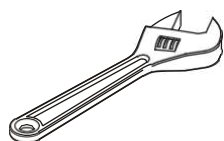
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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

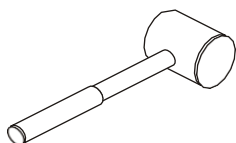
Инструменты для сборки



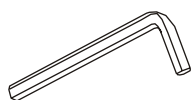
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



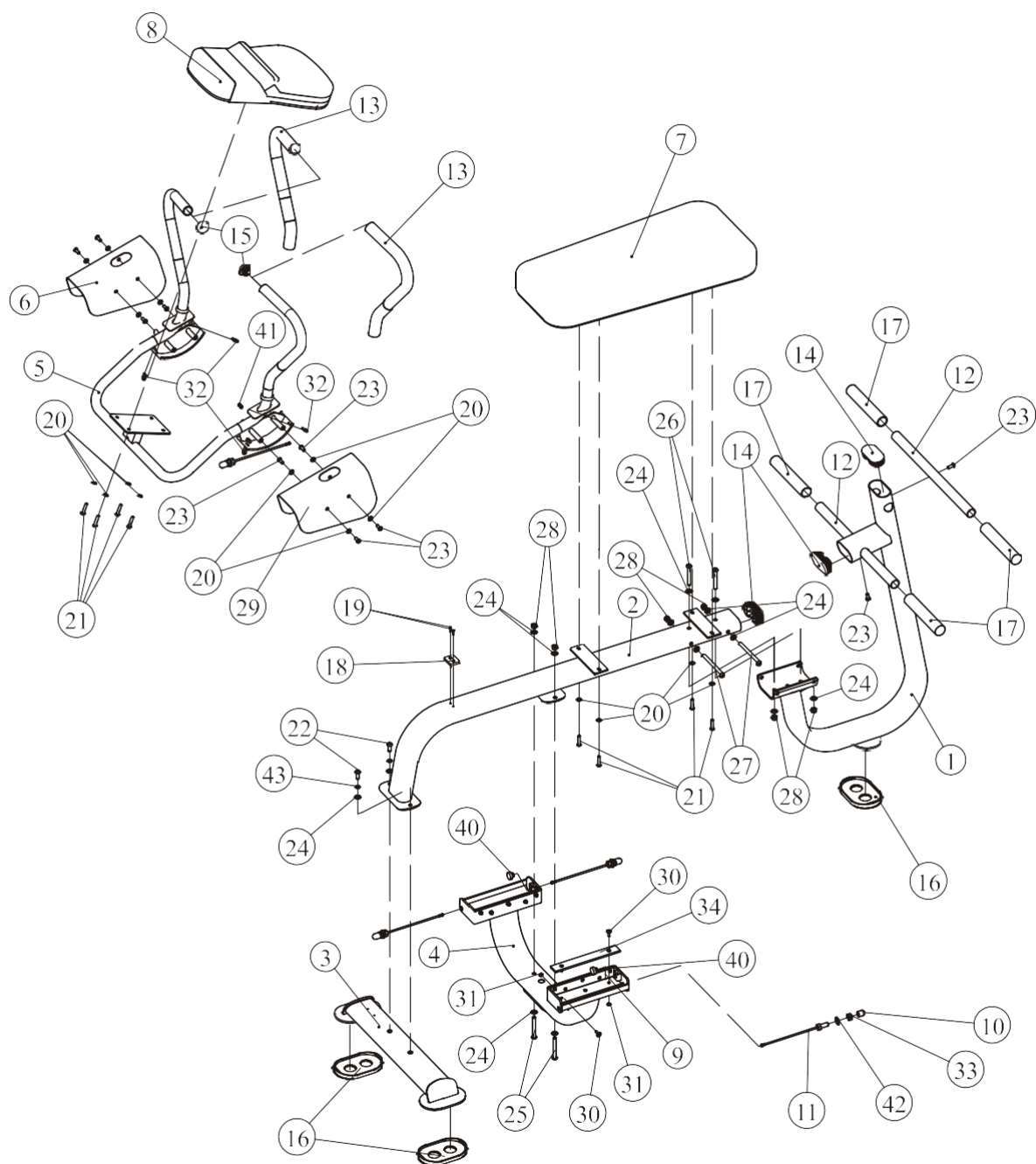
Набор шестигранных ключей

Список деталей

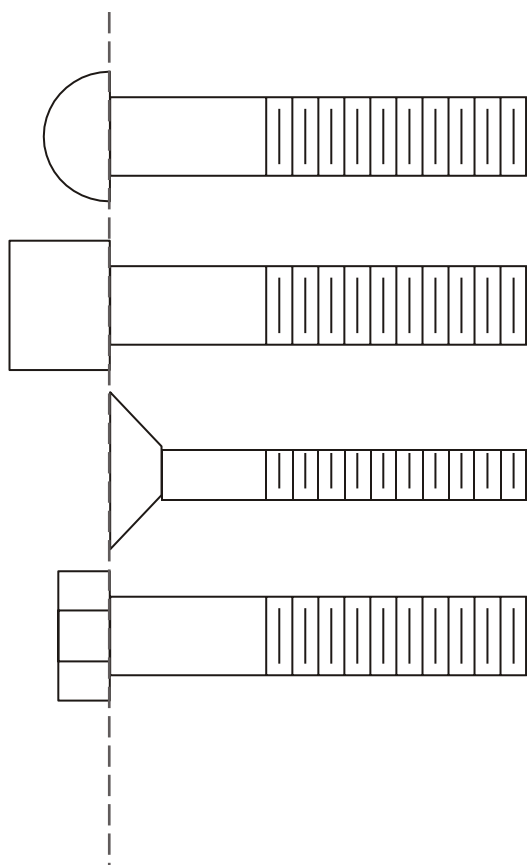
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

No.	Описание	К-во	No.	Описание	К-во
1	Front support frame	1	22	Hex Head Screw M10*25	2
2	Seat pad support frame	1	23	Button Head Socket Cap Screw M8*20	10
3	Rear base	1	24	Flat washer $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$	14
4	Middle support frame	1	25	Hex Head Screw M10*80	2
5	Handle frame	1	26	Hex Head Screw M10*75	2
6	Left shroud	1	27	Hex Head Screw M10*130	2
7	Seat pad	1	28	Nylon lock nut M10	6
8	Back pad	1	29	Right shroud	1
9	Plastic plate I	2	30	Philip screw M6*15	14
10	Nylon nut	4	31	Hex nut M6	14
11	Cable	4	32	U bolt M5	4
12	Foot peg	2	33	Thin nylon nut 1/2"-13*8	4
13	Handle grip $\Phi 28 \times \Phi 36 \times 630$	2	34	Plastic plate II	2
14	Pulg RT 50*100	3	35	Hex Key S=4	1
15	Pulg $\Phi 32$	2	36	Hex Key S=5	1
16	Foot pad	3	37	Hex Key S=6	1
17	Handle grip $\Phi 32 \times 205$	4	40	Rubber bumper	2
18	Rubber pad	1	41	Nylon lock nut M5	8
19	Philip screw ST4.2*16	2	42	Flat washer $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 1.5$	4
20	Flat washer $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	16	43	Spring washer M10	2
21	Hex Head Screw M8*35	8	44	Wrench $\Phi 16 \times 117$	1

Сборочный чертеж



Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним
шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Болт с шестигранной головкой



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.



Внимание

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.

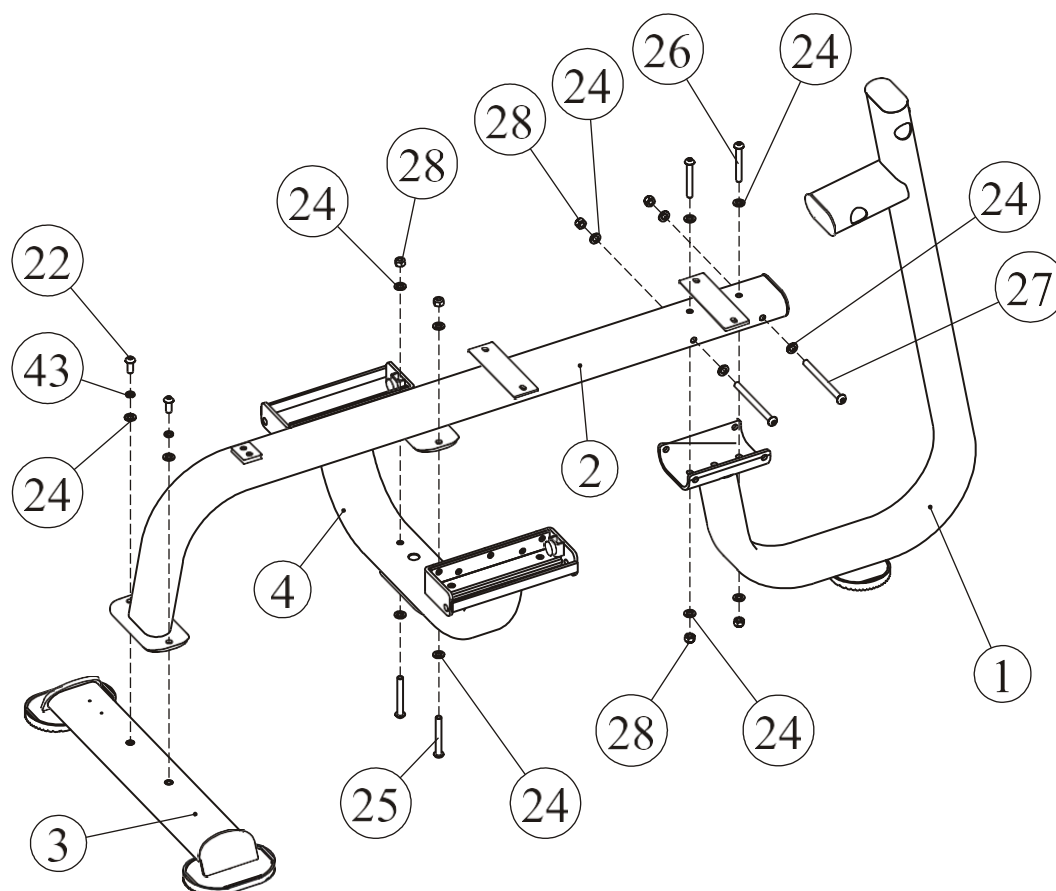
Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите переднюю раму (#1), раму сиденья (#2) используя: два винта М10*130 (#27), восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#24), четыре гайки М10 (#28), два винта М10*75 (#26)
2. Прикрепите раму сиденья (#2), заднюю раму (#3) используя: два винта М10*25 (#22), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#24), две пружинные шайбы М10 (#43).
3. Прикрепите раму сиденья (#2), среднюю раму (#4) используя: два винта М10*80 (#25), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#24), две гайки М10 (#28)

Прим:

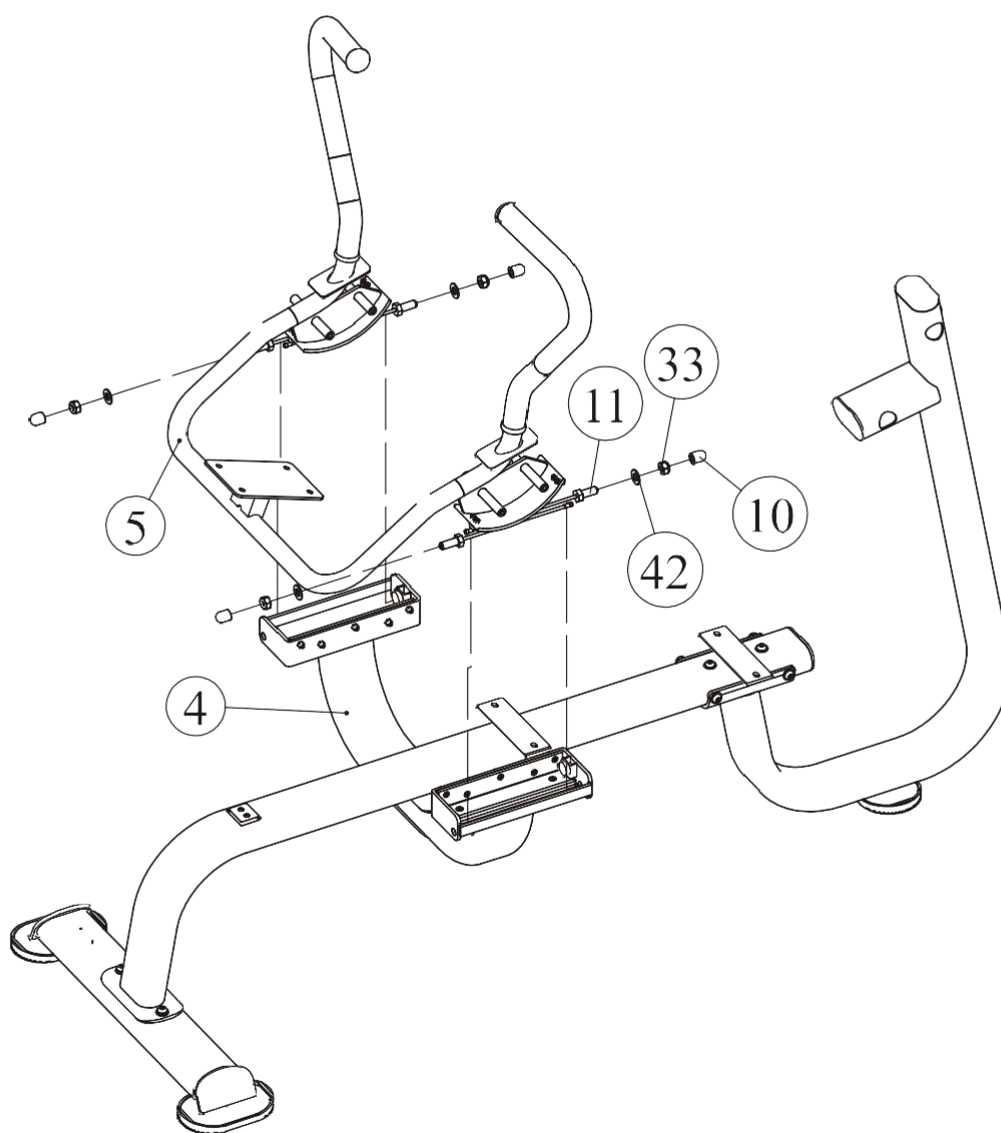
1. Не затягивайте гайки до шага 4.
2. Обратите внимание на положение на рисунке рамы (#4).



Этапы сборки

ШАГ 2

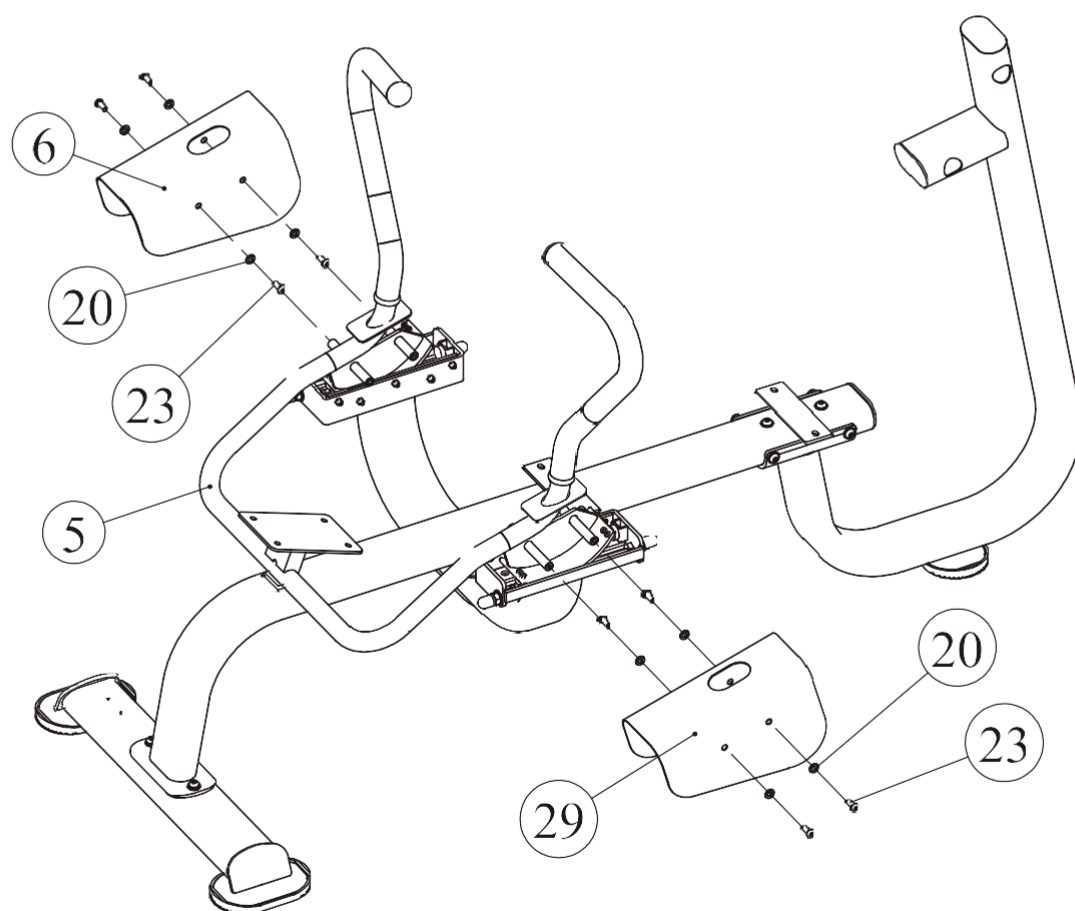
Прикрепите среднюю раму (#4), к рукояткам (#5) используя: четыре плоские шайбы $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 1.5$ (#42), четыре гайки $1/2''-13 \times 8$ (#33), четыре гайки $\Phi 19 \times 25$ (#10)



Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите левый кожух (#6) к рукояткам (#5) используя: четыре винта M8*20 ВНС (#23), четыре плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#20)
2. Повторите эти действия для крепления правого кожуха



Этапы сборки

ШАГ 4

1. Прикрепите сиденье (#7) к раме сиденья (#2) используя: четыре болта М8*30 (#21), четыре плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#20)
2. Прикрепите спинку (#9) к рукояткам (#5) используя: четыре винта М8*30 (#21) четыре плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#20)
3. Прикрепите опоры (#12) к передней раме (#1), затем прикрепите четыре насадки (#17) используя: два болта М8*20 ВНCS (#23)

Прим: Опора должна быть установлена равномерно.

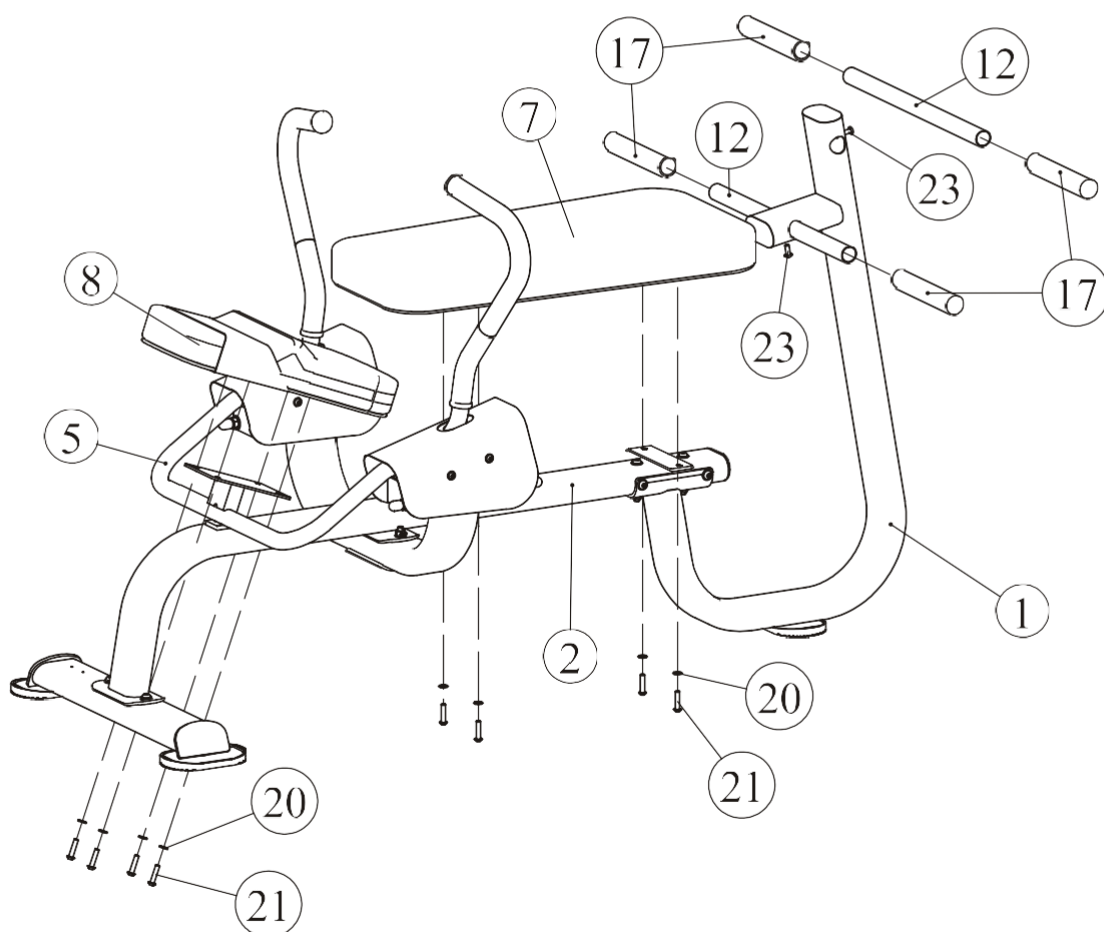


График технического обслуживания

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

Данный тренажер предназначен для коммерческого использования, перед использованием проконсультируйтесь с инструктором

Характеристики

1. Класс: S
2. Вес тренажера: 63 кг/ 139 ф.
3. Максимальный вес пользователя: 120 кг/ 265 ф.