

Инструкция

Спина/пресс Impulse IT9332-300

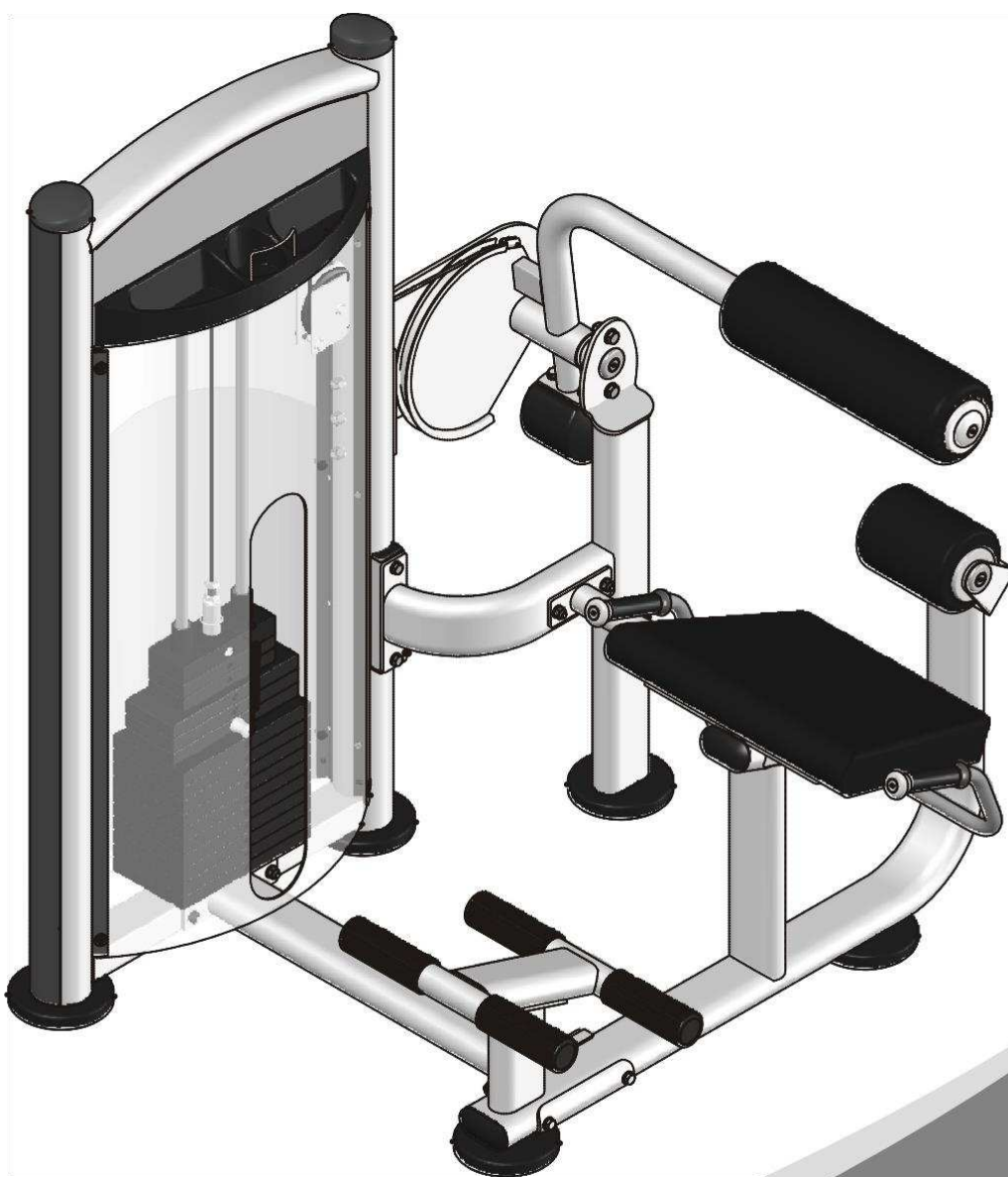
Полезные ссылки:

[Спина/пресс Impulse IT9332-300 - смотреть на сайте](#)

IT9332

СПИНА/ПРЕСС

Руководство пользователя



ВНИМАНИЕ

Прочтите инструкции и меры
предосторожности, перед началом
использования оборудования

! ВНИМАНИЕ

Прочтите все меры предосторожности и инструкции в данном руководстве, перед началом работы на тренажере.

СОДЕРЖАНИЕ

Важные инструкции по технике безопасности	3
Инструкции	4
Перечень сборочных компонентов	5
В разобранном виде	7
Единицы измерения	8
Инструкции по сборке	9
Сборка	10
Инструкции по использованию	20
График технического обслуживания	21
Общая информация по техническому обслуживанию	22
Советы по работе	23

Сборку осуществляйте в соответствии с весами и накладками, которые вы купили !

Важные инструкции по технике безопасности

Перед началом любой фитнес программы вы должны пройти полное медицинское обследование и проконсультироваться с врачом. Во время пользования тренажером следуйте правилам техники безопасности, включая следующие:

- * Перед началом работы прочтите все инструкции. Данные инструкции написаны, чтобы обеспечить вашу безопасность и правильную работу тренажера.
- * Не допускайте детей к оборудованию.
- * Используйте тренажер только по назначению. Не используйте детали, не разрешенные для использования производителем, т.к. они могут привести к травмам.
- * Во время тренировки надевайте спортивную одежду и обувь (не свободную).
- * Будьте осторожны, приступая к работе на тренажере и завершая ее.
- * Не перетруждайтесь и не работайте до изнеможения.
- * Если вы чувствуете боль или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- * Не пользуйтесь оборудованием, если оно упало или повреждено.
- * Не роняйте и не располагайте ничего на деталях тренажера.
- * Всегда проверяйте тренажер и тросы перед каждым использованием. Убедитесь, что все детали затянуты и находятся в хорошем состоянии.
- * Поврежденные тросы несут опасность и могут привести к травмированию. Периодически проверяйте тросы на признаки износа.
- * Держите руки, волосы, свободную одежду вдали от подвижных частей тренажера.
- * Не пытайтесь поднять больший вес, чем вы можете.
- * Не используйте тренажер вне помещения.

Личная безопасность во время сборки

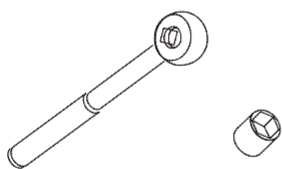
- * Все шаги сборки должны быть выполнены по порядку, как написано в инструкции. Не пропускайте шаги. Если вы пропустите шаги, то позже, вам придется разбирать тренажер заново, или вы повредите оборудование.
- * Собирайте и используйте оборудование на ровной твердой поверхности. Для лучшего доступа к тренажеру, расположите его вдали от стен и мебели. Тренажер создан для вашего пользования. Следуя данным мерам предосторожности и здравому смыслу, вы получите наслаждение от работы на тренажере, и он прослужит вам долгое время.

Инструкции

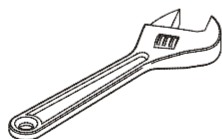
Перед началом сборки внимательно прочитайте данные инструкции. Используйте перечень сборочных компонентов, чтобы проверить наличие всех деталей. При необходимости заказа новых деталей, используйте номер детали и ее описание из перечня. Для замены деталей используйте только детали, предлагаемые производителем. Несоблюдение данных рекомендаций может привести к аннулированию гарантии и травмам.

Данный тренажер обеспечивает эффективную и мягкую тренировку. После сборки вы должны проверить работу всех деталей, чтобы убедиться в правильной работе тренажера. Если вы столкнулись с проблемой, сначала проверьте правильность сборки. Если вы не можете исправить неполадку, свяжитесь с уполномоченным представителем для решения проблемы. Убедитесь, что вы знаете серийный номер, и у вас есть данное руководство.

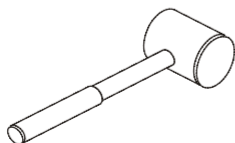
Необходимые инструменты



Торцевой ключ и втулка



Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

Перечень сборочных компонентов

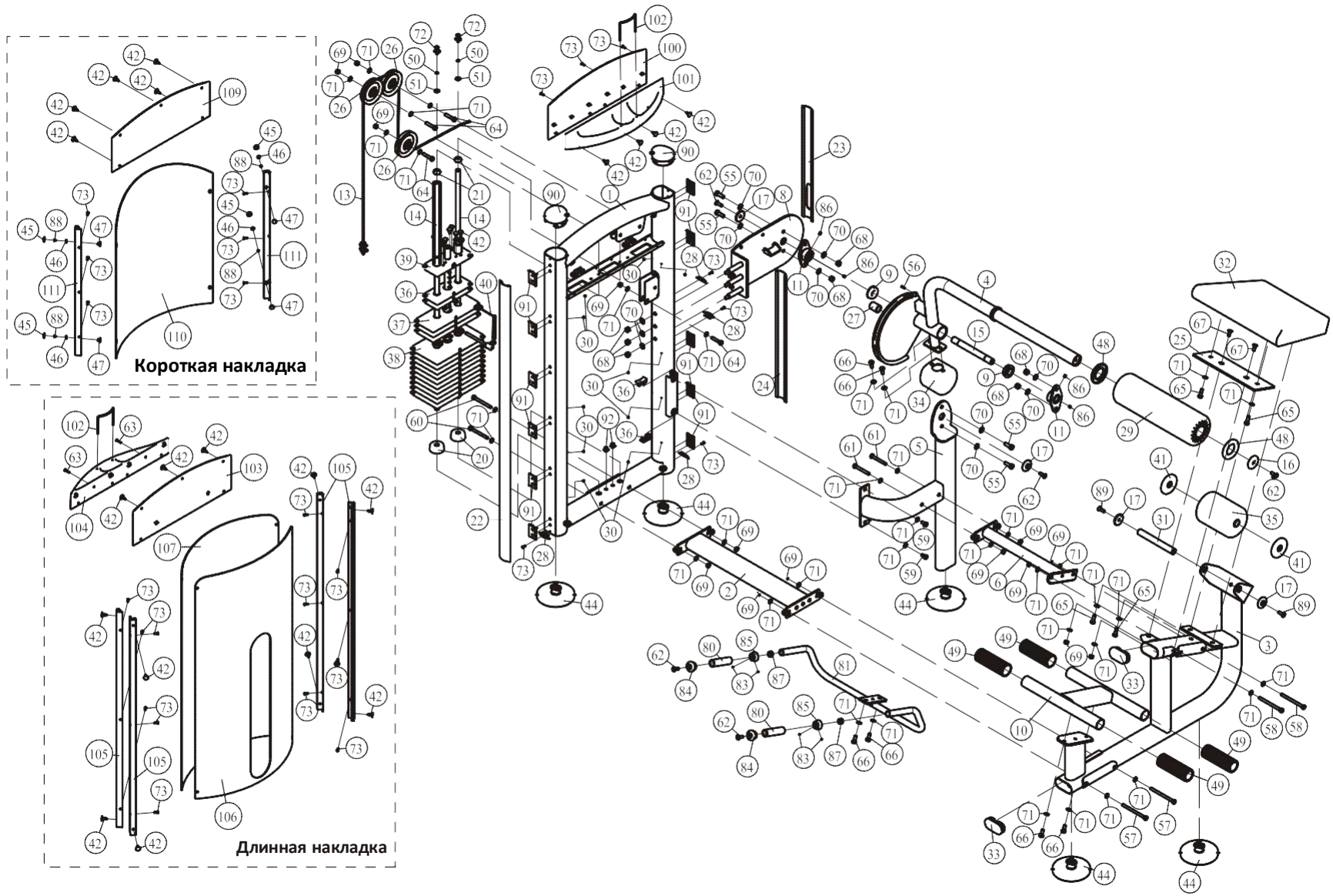
ВНИМАНИЕ: некоторые части могут быть уже установлены

№ части	Описание	Кол.	№ части	Описание	Кол.
1	Рама весового стека	1	28	L-образный кронштейн	4
2	Нижняя поперечная распорка	1	29	Хомут	1
3	Рама сидения	1	30	Кнопка Ф8.1*7	10
4	Поворотная ручка	1	31	Пенопластовая ось	1
5	Основная рама	1	32	Сидение	1
6	Задняя поперечная распорка	1	33	Разъем RT50*100	2
8	Основное крепление	1	34	Блок счетчика равновесия	1
9	Подшипник Ф50.8*Ф25.4*15.9	2	35	Короткий пенопластовый блок	1
10	Трубка для ног	1	36	Разъем 48*22.7*R48	2
11	Фланец	2	39	Верхняя пластина	1
13	Трос	1	40	Селектор	1
14	Несущая Ф19*1177	2	41	Алюминиевое трубчатое кольцо Ф90*Ф26.2*7	2
15	Основная ось Ф25*235.7	1	42	Кнопка Ф8*Ф20*23	19
16	Алюминиевая заглушка Ф60*Ф10.5*10.9	1	44	Регулируемая ножная пластина	5
17	Алюминиевая заглушка Ф50*Ф10.5*8	4	45	Пластиковая крышка Ф21*5.7	4
20	Резиновый бампер веса	2	46	Пластиковая шайба Ф13*3	4
21	Резиновый Разъем Ф29*Ф19*10	2	47	Соединительная кнопка Ф18*12	4
22	Боковая крышка	1	48	Большой хомут Ф90*Ф51.2*8.5	2
23	Нижняя боковая крышка 64.2*13.9*573	1	49	Бампер разъема Ф48*Ф56*164	4
24	Верхняя боковая накладка 64.2*13.9*656.5	1	50	Пружинная шайба	2
25	Пластина подушки сидения	1	51	Плоская шайба Ф9*Ф22*1.6	2
26	4.5" Ролик	3	54	Гаечный ключ Ф6*117	1
27	Стопор	1	55	Шестигранный болт M12*35	4

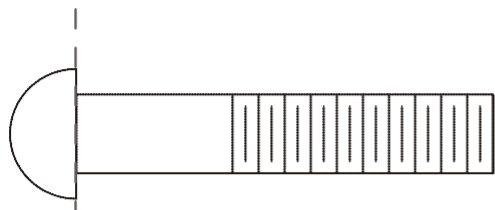
Перечень сборочных компонентов

ВНИМАНИЕ: некоторые части могут быть уже установлены

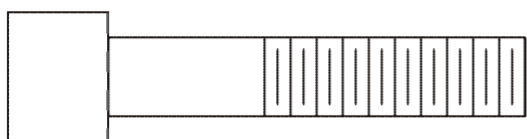
№ части	Описание	Кол.	№ части	Описание	Кол.
56	Винт с цилиндр. головкой M4*15	1	80	Ручка Ф30*Ф22*120	2
57	Шестигранный болт M10*135	2	81	Ручка	1
58	Шестигранный болт M10*130	2	83	Винты с цилин. головкой 10-32*3.2	4
59	Шестигранный болт M10*20	2	84	Алюминиевая накладка на ручку	2
60	Шестигранный болт M10*100	2	85	Алюминиевое кольцо на ручку	2
61	Шестигранный болт M10*80	2	86	Винты с цилин. головкой M8*8	4
62	Винт с плоской головкой M10*30	5	87	Гайка 25*2.5*21.6	2
63	Плоский винт Philips M5*25	2	88	Саморез ST4.2*10	4
64	Шестигранный болт M10*50	4	89	Винт с плоской головкой M10*25	2
65	Шестигранный болт M10*30	4	90	Разъем Ф95.4*61	2
66	Шестигранный болт M10*30	6	91	Пластиковый блок	12
67	Винт с плоской головкой M10*25	2	92	Заклепочная гайка M8	2
68	Нейлоновая контргайка M12	7	100	Верхняя передняя накладка	1
69	Нейлоновая контргайка M10	14	101	Суппорт	1
70	Плоская шайба Ф13*Ф24*1.5	11	102	Дугообразный кронштейн	2
71	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	38	103	Верхняя задняя накладка	1
72	Шестигранный болт M8*30	2	104	Задний суппорт	1
73	Плоский винт Philips M5*16	19	105	Пластина фиксатора накладки	4
74	Шестигранный ключ S=3	1	106	Передняя накладка	1
75	Шестигранный ключ S=3/32"	1	107	Задняя накладка	1
76	Шестигранный ключ S=6	1	109	Верхняя задняя накладка	1
77	Шестигранный ключ S=4	1	110	Накладка	1
78	Смазка	1	111	Короткая пластина фикс. накладки	2



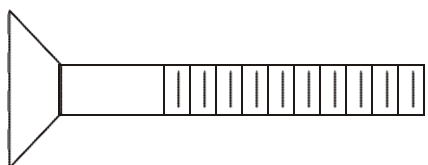
Единицы измерения



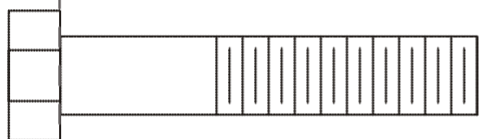
BHCS = Винт с кнопочной головкой



SHCS = Винт с цилиндр. головкой

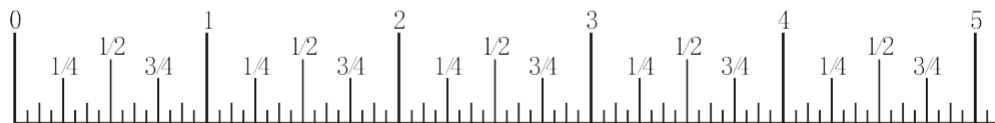
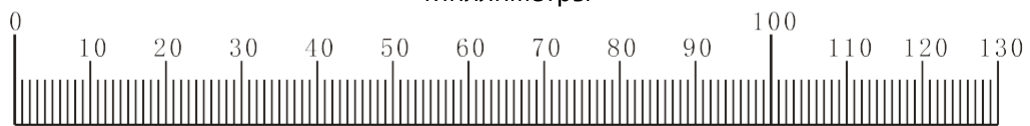


FHCS = Винт с плоской головкой



HNB = Шестигранный болт

Миллиметры



Дюймы

Инструкции по сборке

Сборка оборудования профессионалами занимает около 2 часов. Если вы собираете тренажер впервые, вам понадобится больше времени. Мы рекомендуем вам доверить сборку тренажера профессионалам. Сборка пройдет быстрее, безопаснее и проще, если вы прибегнете к помощи друзей, тем более некоторые детали очень тяжелые и их неудобно устанавливать одному. Важно, чтобы вы устанавливали тренажер в чистом незагроможденном помещении. Это позволит вам свободно передвигаться во время установки отдельных деталей и снизит вероятность травмирования.



ПРИМЕЧАНИЕ

Важно, чтобы каждая деталь была надежно закреплена. Во время затягивания винтов убедитесь, что вы сможете регулировать деталь в дальнейшем. Никогда не затягивайте винты полностью, если об этом не указано в инструкции. Убедитесь, что вы собираете детали в правильной последовательности, указанной в руководстве по сборке.

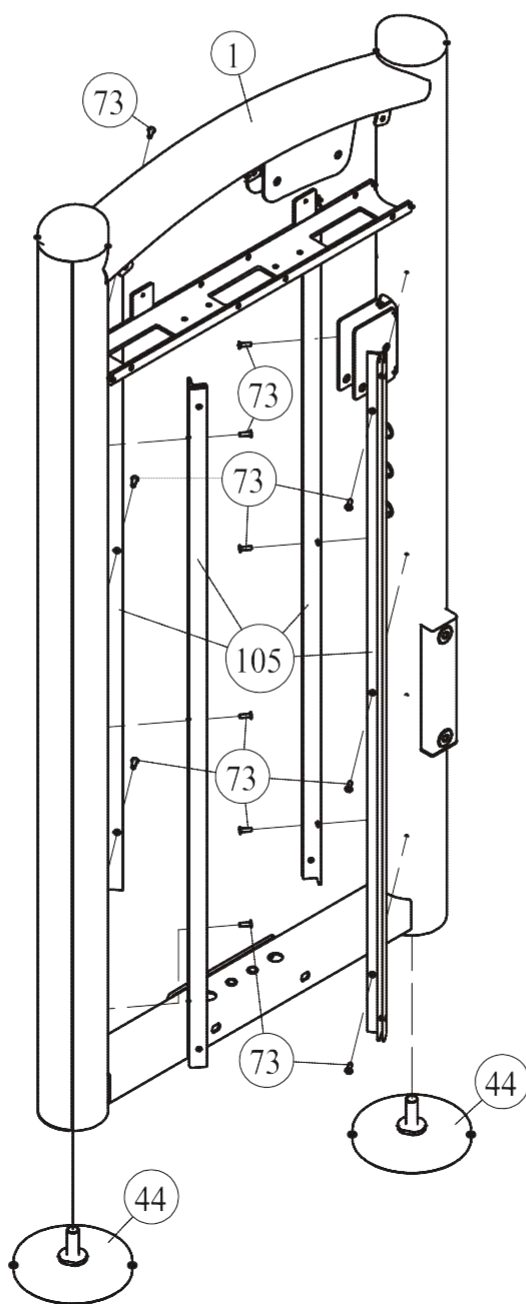
Сборка

Шаг 1

1. Прикрепите две регулируемые ножные пластины (#44) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите четыре пластины фиксатора накладки (#105) к раме весового стека (#1) используя:
двенадцать М5*16 плоских винтов Philips (#73)

Внимание: Затяните винты гаечным ключом.

Это инструкция по сборке **длинной** накладки !



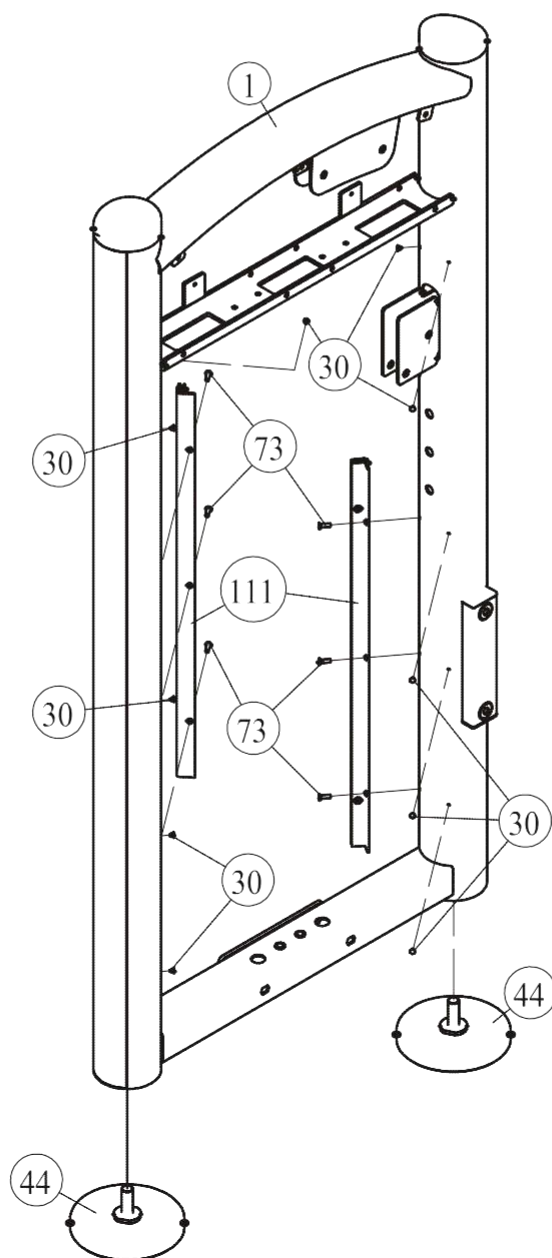
Сборка

Шаг 1

1. Прикрепите 2 регулируемые ножные пластины (#44) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите 2 коротких пластины фиксатора накладки (#111) к раме весового стека (#1), используя:
шесть М5*16 плоских винтов Philips (#73)
3. Прикрепите десять кнопок (#30) к раме весового стека (#1).

Примечание: Затяните винты гаечным ключом.

Это инструкция по сборке короткой накладки !

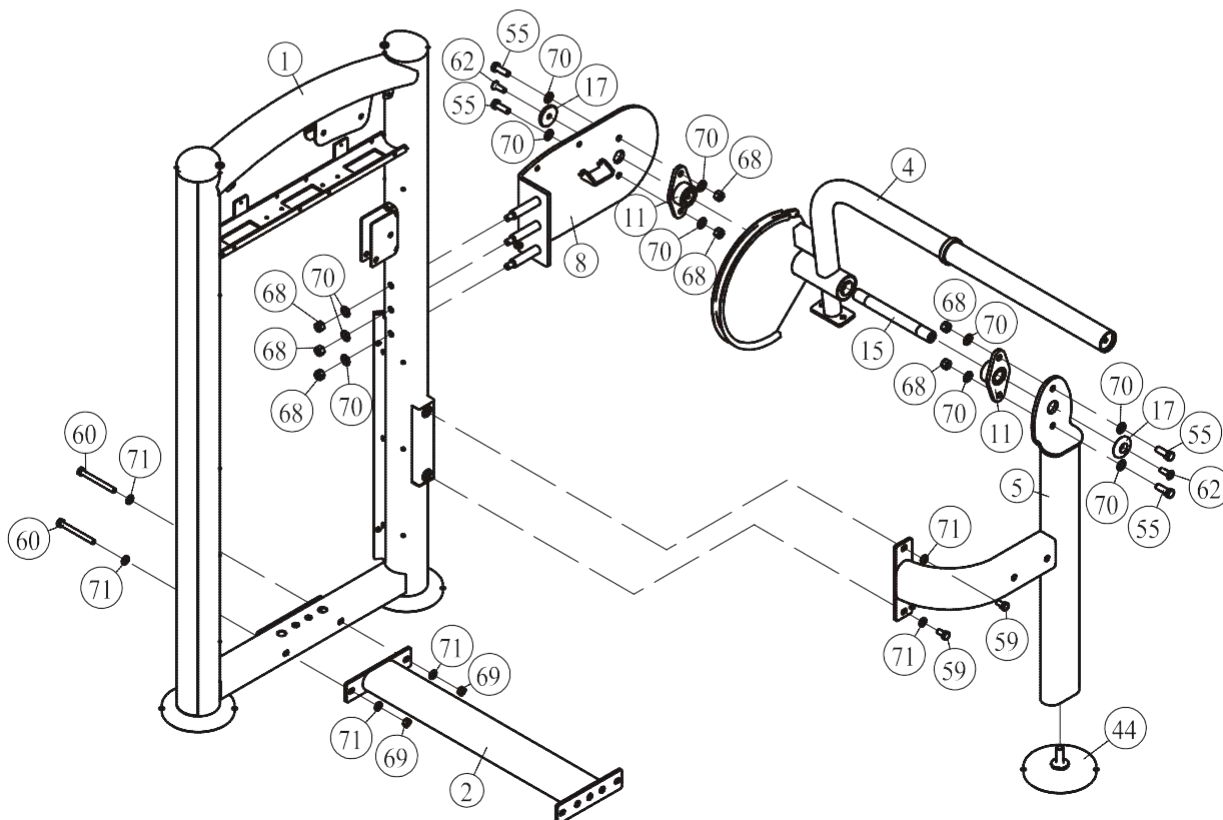


Сборка

Шаг 2

1. Прикрепите одну регулируемую ножную пластину (#44) к основной раме (#5) используя:
2. Прикрепите основное крепление (#8) к раме весового стека (#1) используя:
три Ф13*Ф24*1.5 плоских шайбы (#70) три М12 нейлоновые контргайки (#68)
3. Прикрепите фланец (#11) к основному креплению (#8) используя:
два М12*35 ННВ (#55) четыре М12 нейлоновые контргайки (#70)
две М12 нейлоновые контргайки (#68)
4. Прикрепите основную ось (#15) к фланцу (#11).
5. Прикрепите поворотную ручку (#4) к основной оси (#15).
6. Прикрепите фланец (#11) к основной оси (#15).
7. Прикрепите фланец (#11) к основной раме (#5) используя:
два М12*35 ННВ (#55) четыре М12 нейлоновые контргайки (#70)
две М12 нейлоновые контргайки (#68)
8. Прикрепите две алюминиевые заглушки (#17) к основной раме (#15) используя:
два М10*30 винта с плоской головкой (#62)
9. Прикрепите основную раму (#5) к раме весового стека (#1) используя:
два М10*20 ННВ (#59) две Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#71)
10. Прикрепите основную раму (#2) к раме весового стека (#1) используя:
два М10*100 ННВ (#60) четыре Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#71)
две нейлоновые контргайки М10 (#69)

Внимание: Болты и нейлоновые гайки затяните пальцами.

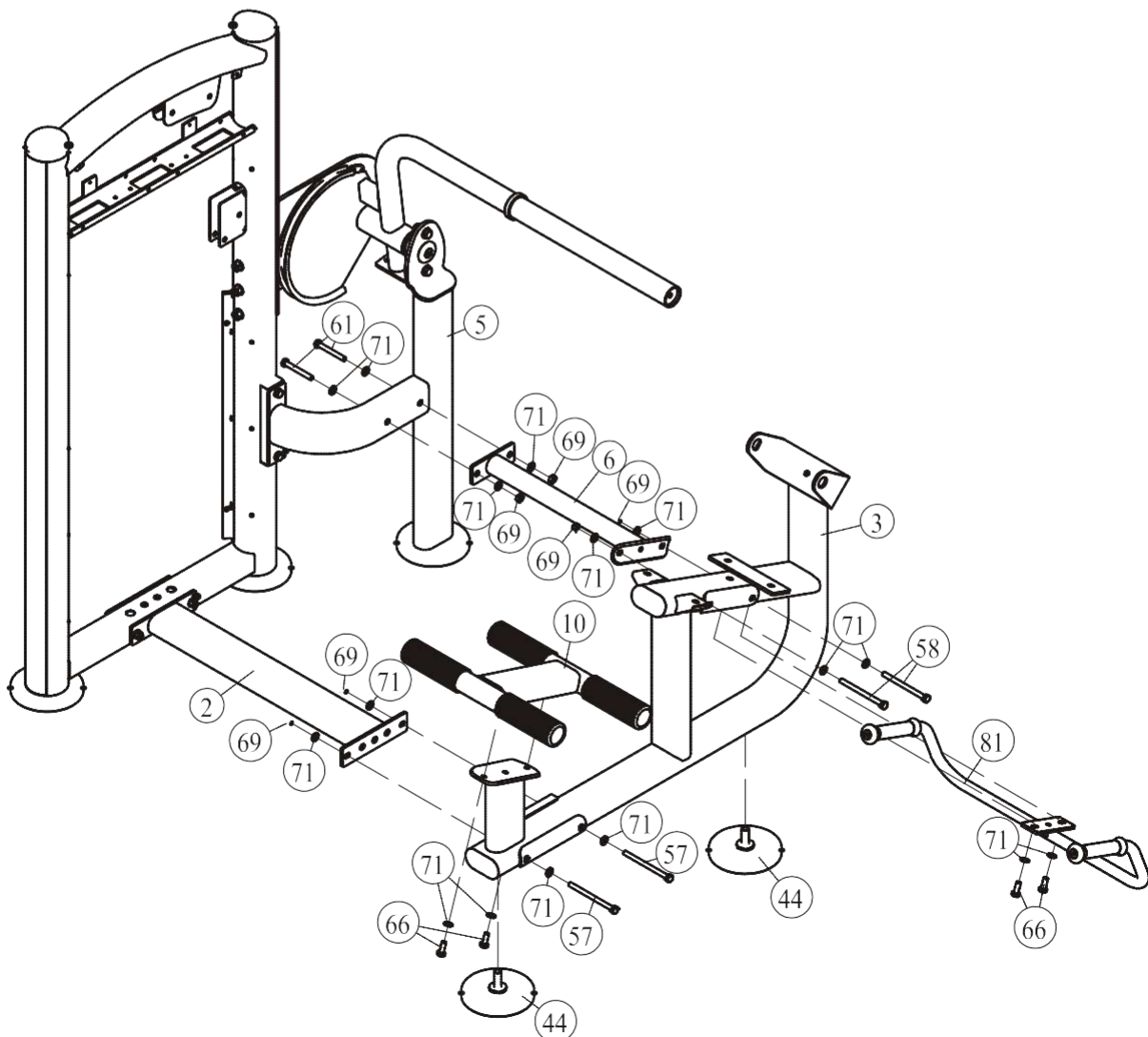


Сборка

Шаг 3

1. Прикрепите 2 регулируемые ножные пластины (#44) к раме сидения (#3).
2. Прикрепите раму сидения (#3) к нижней поперечной распорке (#2) используя: два M10*135 ННВ (#57) четыре Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#71)
две M10 нейлоновые контргайки (#69)
3. Прикрепите заднюю поперечную распорку (#6) и раму сидения (#3) к основной раме (#5) используя:
два M10*130 ННВ (#58) два M10*80 шестигранных болта (#61)
восемь Ф11*Ф20*2 плоских шайб (#71) четыре M10 нейлоновые контргайки (#69)
4. Прикрепите ножную трубку (#10) к раме сидения (#3) используя:
два M10*25 ННВ (#66) две Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#71)
5. Прикрепите ручку (#81) к раме сидения (#3) используя:
два M10*25 ННВ (#66) две Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#71)

Внимание: Болты и нейлоновые гайки затяните пальцами.



Сборка

Шаг 4

1. Прикрепите:

две несущие (#14)

десять весовых пластин 15LBS (#38)

две весовые пластины 5LBS (#36)

два резиновых разъема (#21)

к раме весового стека (#1) используя:

два M8*30 ННВ (#72)

две Ф9*Ф22*1.6 плоские шайбы (#51)

два Ф63.5*Ф19*25.4 резиновых бампера веса (#20)

три весовые пластины 10LBS (37)

одну верхнюю пластину (#39)

две Ф8 пружинные шайбы (#50)

2. Прикрепите селектор (#40) к верхней пластине (#39).

3. Прикрепите блок счетчика равновесия (#34) к поворотной ручке (#4) используя:

два M10*25 ННВ (#66)

две Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#71)

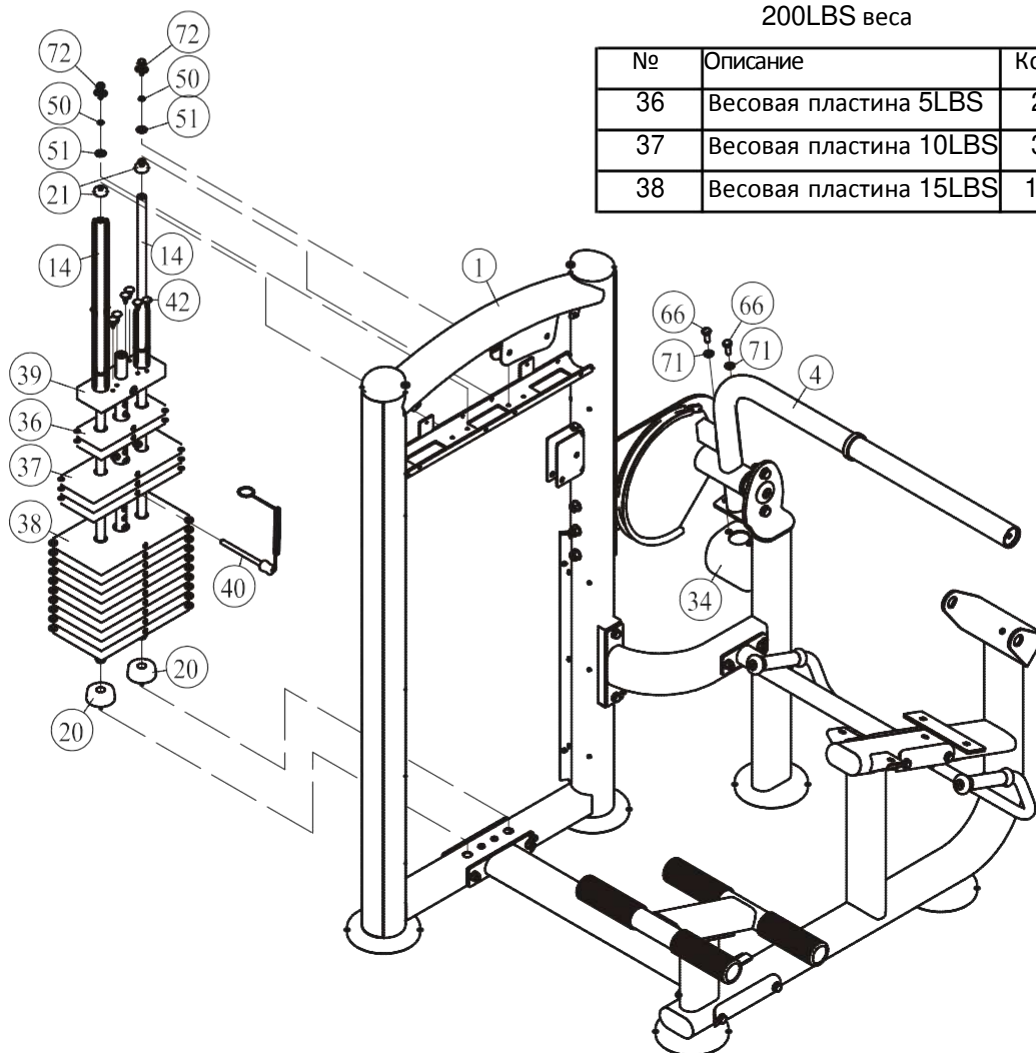
4. Прикрепите восемь кнопок (#42) к верхней пластине (#39).

Внимание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

Это инструкция по сборке **200LBS** веса !

200LBS веса

№	Описание	Кол.
36	Весовая пластина 5LBS	2
37	Весовая пластина 10LBS	3
38	Весовая пластина 15LBS	10



Сборка

Шаг 4

1. Прикрепите:

две несущие (#14)

десять весовых пластин 20LBS (#38)

две весовых пластины 10LBS (#36)

два резиновых разъема (#21)

два $\Phi 63.5 \times \Phi 19 \times 25.4$ резиновых бампера веса (#20)

три весовые пластины 15LBS (#37)

одну верхнюю пластину (#39)

к раме весового стека (#1) используя:

два M8*30 ННВ (#72)

две $\Phi 8$ пружинные шайбы (#50)

две $\Phi 9 \times \Phi 22 \times 1.6$ плоские шайбы (#51)

2. Прикрепите селектор (#40) к верхней пластине (#39).

3. Прикрепите блок счетчика равновесия (#34) к поворотной ручке (#4) используя:

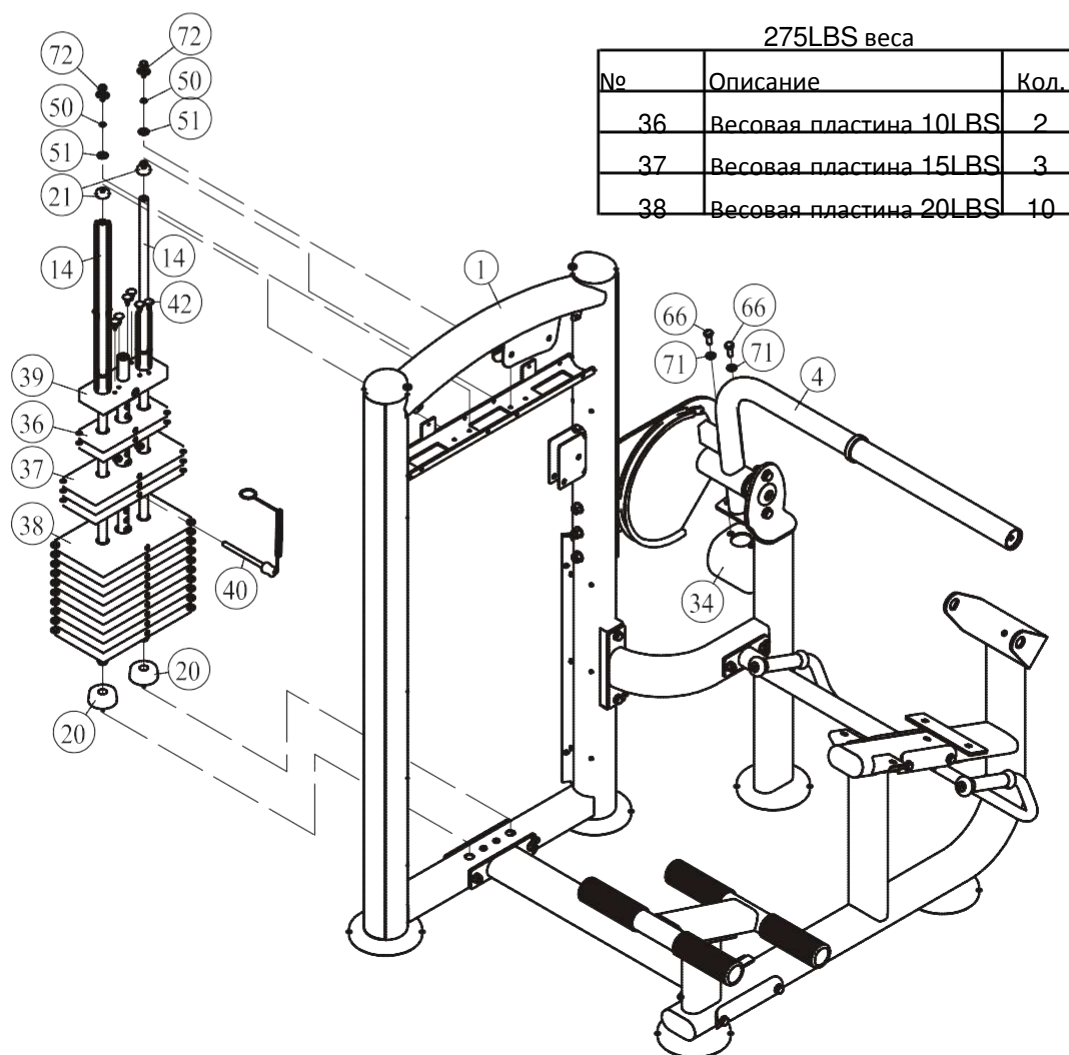
два M10*25 ННВ (#66)

две $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ плоские шайбы (#71)

4. Прикрепите восемь кнопок (#42) к верхней пластине (#39).

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

Это инструкция по сборке **275LBS** веса !

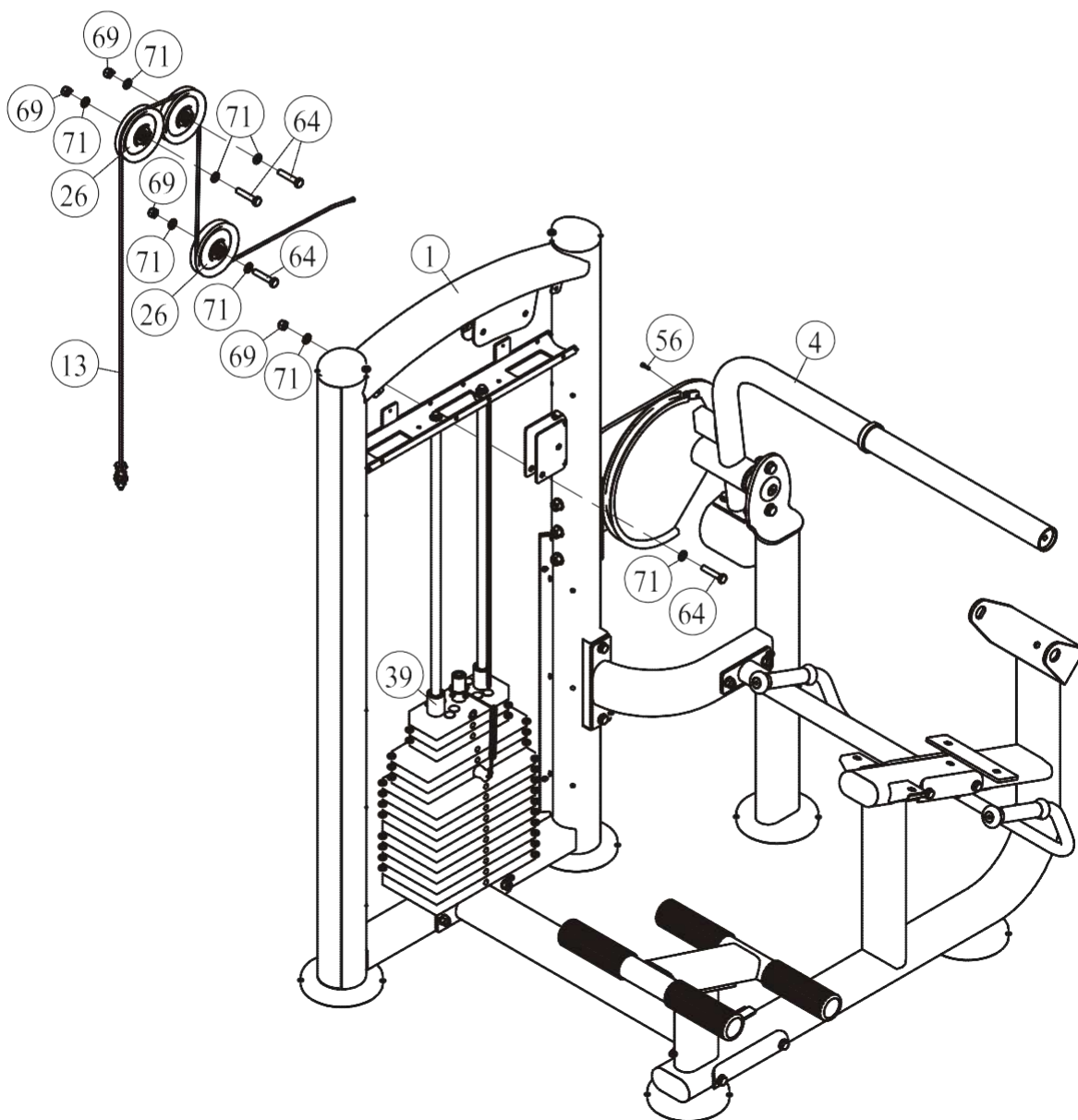


Сборка

Шаг 5

1. Прикрепите трос (#13) к верхней пластине (#39).
2. Прикрепите три ролика 4.5" (#26) к раме весового стека (#1) используя:
четыре M10*50 ННВ (#64) восемь Ф11*Ф20*2 плоских шайб (#70)
четыре M10 нейлоновые контргайки (#69)
3. Прикрепите трос (#13) к поворотной ручке (#4) используя:
один M4*15 SHCS (#56)

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

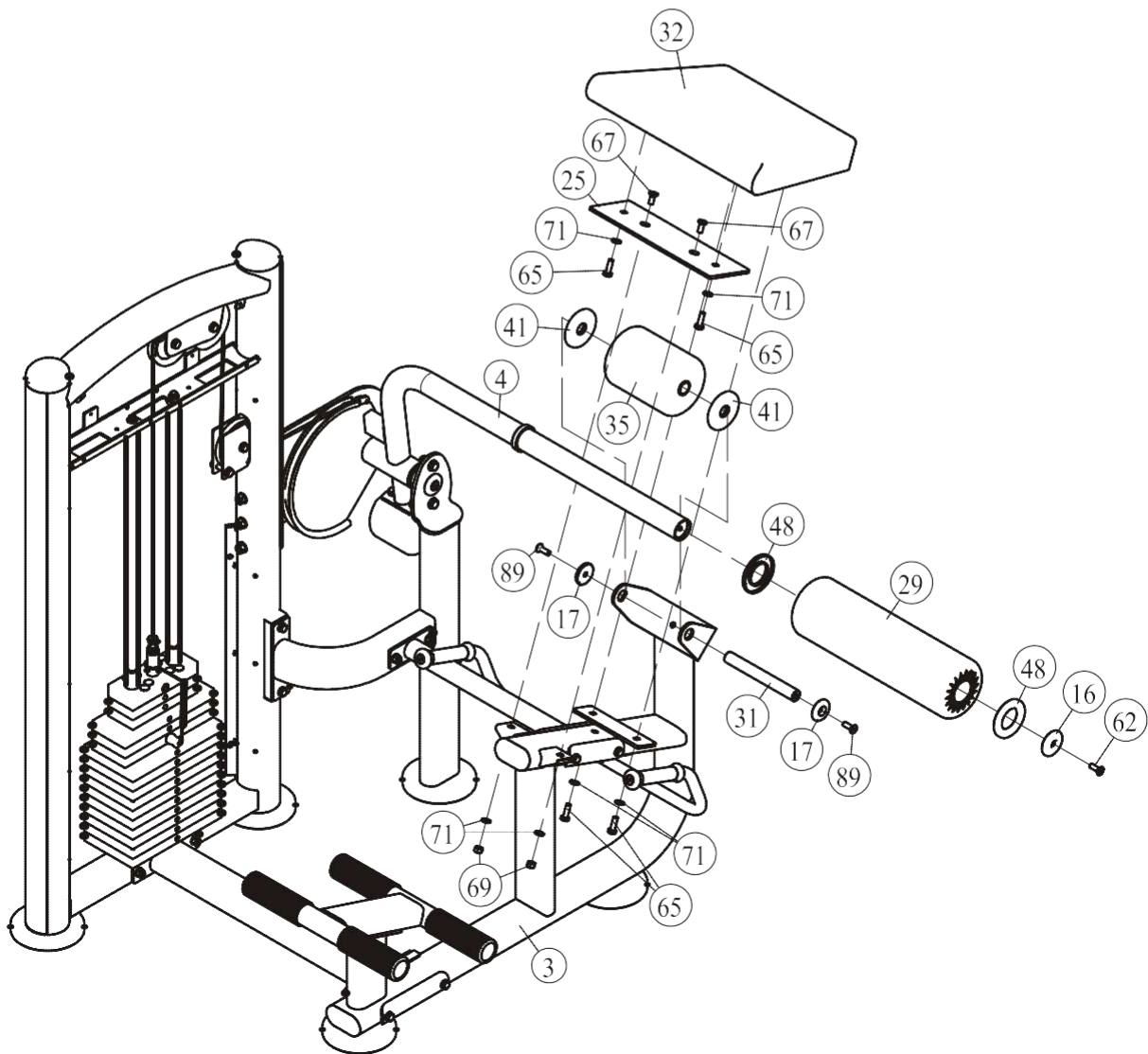


Сборка

Шаг 6

1. Прикрепите пластину сидения (#25) к раме сидения (#3) используя:
два M10*25 винта с плоской головкой (#67) две Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#71)
две M10 нейлоновые контргайки (#69)
2. Прикрепите сидение (#32) к раме сидения (#3) используя:
четыре M10*30 ННВ (#65) четыре Ф11*Ф20*2 плоских шайбы (#71)
3. Прикрепите короткий пенопласт (#35) к раме сидения (#3) используя:
одну Ф25.4*210 пенопластовую ось (#31) две Ф60*Ф10.5*10.9 алюмин. заглушки(#17)
два M10*25 винта с плоской головкой (#89)
4. Прикрепите ролик (#29) к поворотной ручке (#4) используя:
два Ф90*Ф51.2*8.5 больших хомута (#48) одну Ф60*Ф10.5*10.9 алюмин. заглушку (#16)
один M10*30 винт с плоской головкой (#62)

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.



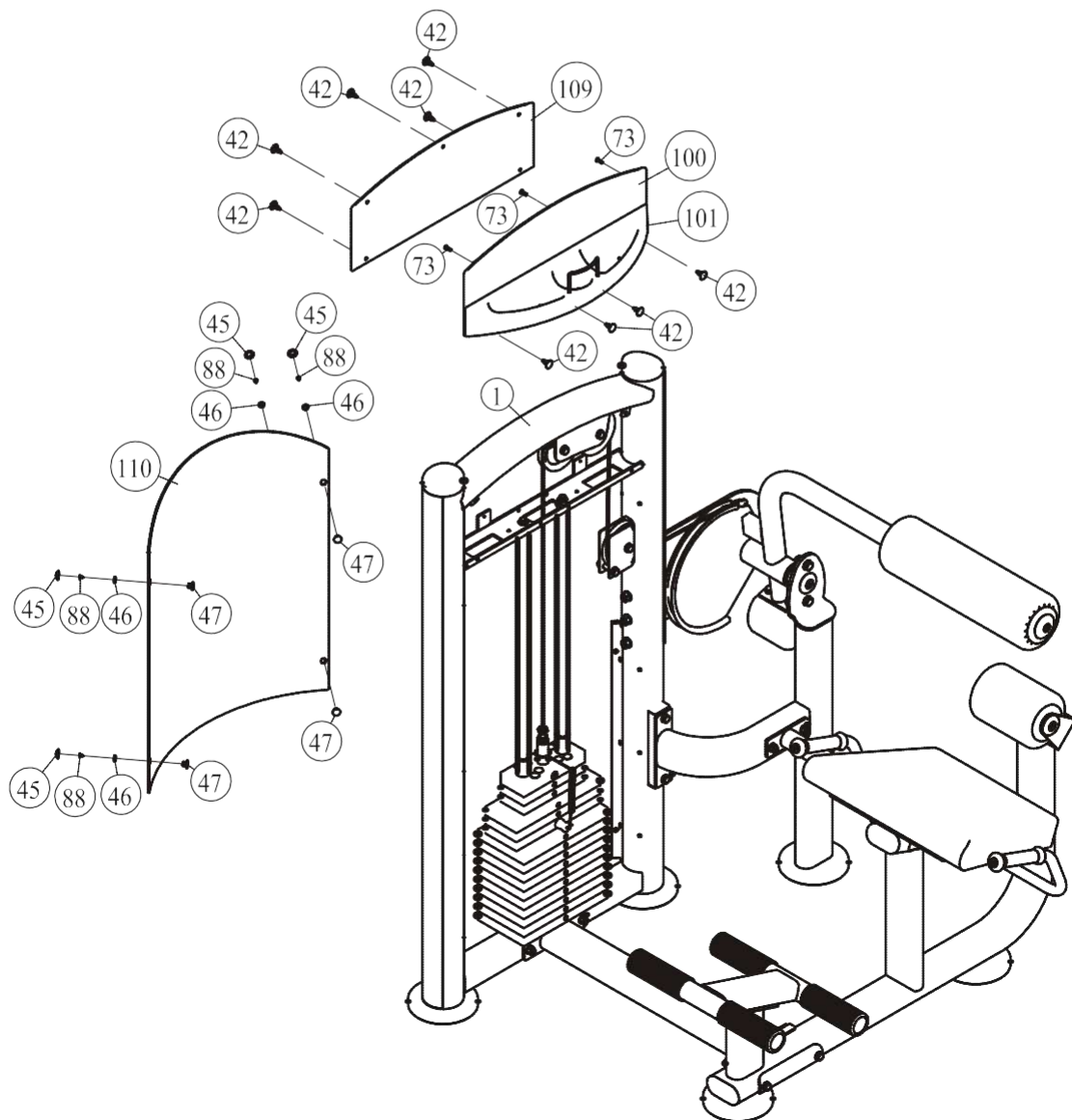
Сборка

Шаг 7

1. Прикрепите накладку (#110) к раме весового стека (#1) используя:
четыре Ф18*12 соединительные кнопки (#47) четыре Ф13*3 пластик. шайбы (#46)
четыре ST4.2*10 самореза (#88) четыре Ф21*5.7 крышки (#45)
2. Прикрепите верхнюю переднюю накладку (#100), суппорт (#101) к раме весового стека (#1) используя:
четыре Ф8*Ф20*23 кнопки (#42) три М5*16 плоских винта Philips (#73)
3. Прикрепите верхнюю заднюю накладку (#109) к раме весового стека (#1) используя:
пять Ф8*Ф20*23 кнопок (#42)

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

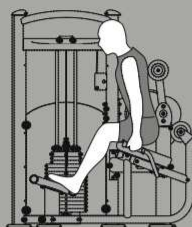
Это инструкция по сборке короткой накладки!



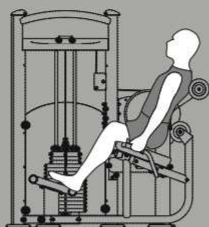
Инструкции по использованию

BACK EXTENSION

Start

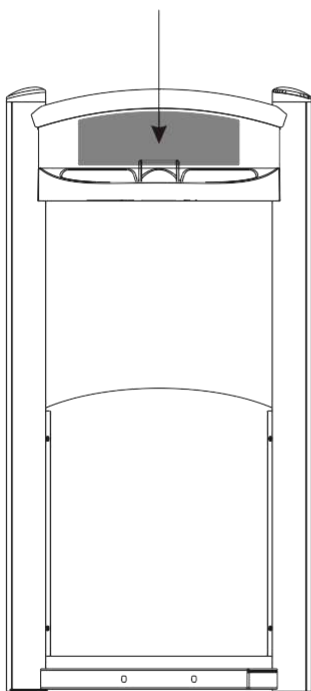
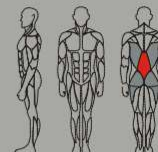


Finish



Exercise Instructions

1. Select an appropriate weight.
2. Put both feet on the foot plate and back against the roller. Then extend you back to the endpoint .
3. Slowly return to the starting position.



Инструкции по использованию

1. Выберите необходимый вес.
 2. Расположите обе ноги на ножных пластинах, а спину на ролике. Отталкивайтесь до достижения конечной точки.
 3. Медленно вернитесь в исходное положение.
- (Регулируйте вес в соответствии с селектором)**

Спецификация

Класс: S

Максимальная грузоподъемность: 125кг/ 275lbs.

Максимальный вес пользователя: 150кг/ 330lbs.

График технического обслуживания

ОПЕРАЦИЯ	КОММЕРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ						
Проверьте соединения, выдвигаемые ручки, карабины, шарниры, ручки весового стека	Ежедневно	Еженедельно							
Чистка обивки	Ежедневно	Еженедельно							
Проверка тросов или ремней и их натяжения	Ежедневно	Еженедельно							
Проверка ручек и арматуры	Еженедельно	1 раз в 3 месяца							
Проверка всех наклеек	Еженедельно	1 раз в 3 месяца							
Проверка и закрепление всех гаек и болтов	Еженедельно	1 раз в 3 месяца							
Проверка противоскользящей поверхности	Еженедельно	1 раз в 3 месяца							
Чистка и смазка несущих штанг смазкой на основе тефлона (PTFE)	Ежемесячно	1 раз в 3 месяца							
Смазка рукавов сидения, турситной втулки, линейного подшипника	Ежемесячно	1 раз в 3 месяца							
Чистка и смазка всех глянцевых поверхностей	1 раз в 6 месяцев	Ежегодно							
Пересборка и смазка линейных подшипников	1 раз в 6 месяцев	Ежегодно							
Замена тросов, ремней и соединительных частей	Ежегодно	1 раз в 3 года							

Ваше оборудование содержит наклейки, предназначенные для коммерческого использования. При индивидуальном использовании, пользуйтесь вышеуказанным графиком технического обслуживания для домашнего пользования.

Общая информация по тех. обслуживанию

Соединения, выдвижные ручки, карабины, шарниры, ручки весового стека:

- *Проверьте все детали на наличие признаков износа или повреждения.
- *Проверьте натяжение и регулировку пружин в карабинах и выдвижных ручках.
- *Если пружина застряла или потеряла гибкость, немедленно замените ее.

Обивка:

- * Для того, чтобы обивка служила долго и была гигиенически чистой, все детали, покрытые обивкой, следует протирать влажной материей после каждой тренировки.
- *Периодически используйте мягкое мыло или специальное средство для виниловой обивки, чтобы предотвратить появление трещин или пересыхание. Не используйте абразивные средства, и средства, не предназначенные для чистки винила.
- *Незамедлительно замените порванную или протертую обивку.
- *Не кладите острые предметы на обивку.

Наклейки:

- *Проверьте и ознакомьтесь со всеми сообщениями о технике безопасности и другой информацией, находящейся на наклейках.

Гайки и болты:

- *Проверьте, хорошо ли закреплены все болты и гайки, при необходимости затяните их.
- *Периодически проверяйте болты и гайки, чтобы убедиться, что они прочно затянуты.

Противоскользящие поверхности:

- *Эти поверхности созданы, чтобы обеспечить дополнительную безопасность во время работы; они должны быть заменены при первых признаках утери противоскользящего эффекта или износе.

Ремни и тросы:

- *Мы используем только высококачественные ремни и тросы с соответствующей спецификацией.
- *Проверьте ремни и тросы на износ, трещины, шероховатости и обесцвечивание.
- *Когда тренажер не находится в работе, аккуратно проведите пальцами вдоль ремня или троса, чтобы проверить, нет ли там уплотнений или прохудившихся участков.
- *Незамедлительно замените ремни и тросы при появлении первых признаков повреждения и износа. Не используйте оборудование, пока ремни и тросы не будут заменены.

Натяжение тросов и ремней:

- *Во время пользования ремнями или тросами, проверьте соединение всех болтов, чтобы убедиться, что тросы и ремни прикреплены должным образом.
- *Проверьте, не провисают ли тросы, при необходимости отрегулируйте их натяжение.

Рукава сидения, несущие штанги:

- *Протрите регулируемые трубки мягкой материей перед нанесением смазки.
- *Смажьте рукава сидения и несущие штанги с помощью спрея на силиконе или тефлоне.

Линейные подшипники:

- *Аккуратно достаньте подшипники из корпуса, хорошо смажьте внутреннюю часть подшипника легкой смазкой. Промажьте пальцем по всем шарикам подшипника. Вставьте подшипник на место, удалите избыток смазки.

Сохраните информацию для дальнейшего пользования

Советы по работе

Используйте данное руководство, чтобы начать работу на тренажере. Для достижения лучшего результата и избегания возможных травм, проконсультируйтесь с профессиональным тренером, он поможет вам разработать индивидуальную программу тренировки.

Перед началом любой программы, проконсультируйтесь с врачом.

Для достижения успеха во время выполнения программы, важно развивать понимание базовых принципов силовой тренировки. Теперь, когда у вас есть тренажер, вы сразу захотите преступить к тренировке. Сначала установите выполнимые для себя цели и задачи. Разработав конкретный план работы, вы можете преступать к тренировке. Цели помогут вам значительно преуспеть и будут содействовать достижению успеха.

Перед началом работы с весами хорошо разогрейте мышцы. Растяжка, йога, бег, разминка и другие кардиоваскулярные упражнения помогут подготовить ваше тело к более тяжелой работе по подъему веса.

Начинайте тренировку с поднятия меньшего веса, чтобы научиться выполнять упражнения правильно, используя уже больший вес. Правильное положение позволит избежать травм и обеспечит проработку правильной группы мышц.

Найдите свой лимит. Если вы новичок в тренировке с весами или приступаете к тренировке после долгого перерыва – начинайте медленно и постепенно наращивайте темп.

Обращайте внимание на дыхание. Выдох должен быть на подъеме веса – это основное правило. Никогда не задерживайте дыхание.

