

Инструкция

Торс-машина Impact СТ2029

Полезные ссылки:

[Торс-машина Impact СТ2029 - смотреть на сайте](#)

[Торс-машина Impact СТ2029 - читать отзывы](#)

ИМРАСТ



Торс машина ИМРАСТ СТ 2029

Инструкция пользователя

Содержание

| | |
|--|---|
| Инструкции по безопасности ----- | 3 |
| Изображение в разобранном виде ----- | 4 |
| Список деталей ----- | 5 |
| Инструкции по сборке----- | 5 |
| Инструкция по уходу за тренажером----- | 6 |

Инструкции по безопасности

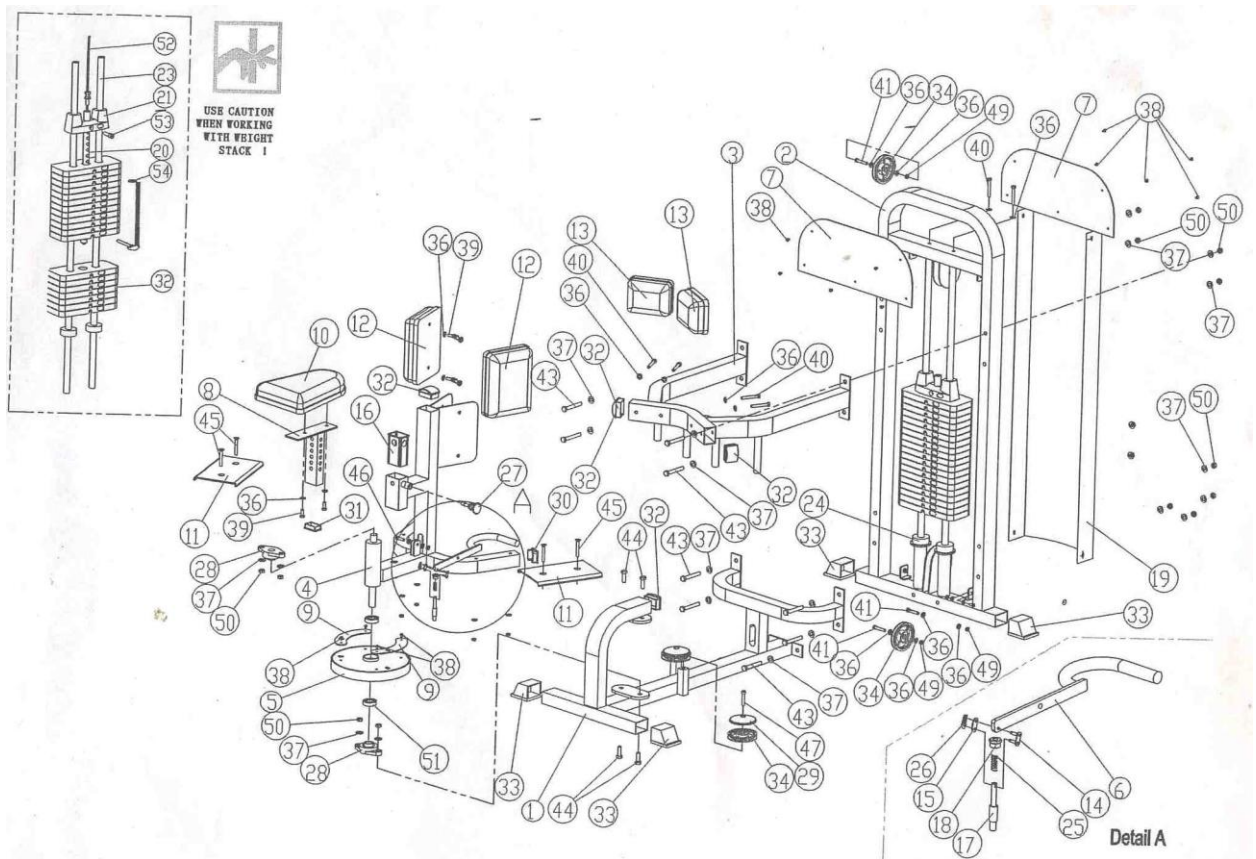
Перед началом каких-либо тренировок, Вам следует посоветоваться с Вашим врачом. Используя силовой тренажер, всегда стоит соблюдать меры предосторожности:

- * Прочитайте все инструкции перед началом выполнения упражнения. Эта инструкция составлена для Вашей безопасности, а также ее соблюдение обеспечит долгий срок службы тренажера.
- * Не допускайте детей к тренажёру.
- * Используйте тренажёр исключительно по его назначению. Не используйте аксессуары, не предназначенные для занятий на этом тренажёре: они могут вызвать травмы или повреждения.
- * Носите подходящую тренировочную одежду и обувь во время занятий --- никакой длинной распушенной одежды и/или волос.
- * Будьте осторожны при использовании тренажёра.
- * Не перетруждайтесь при работе на тренажёре, следуйте указаниям инструктора.
- * Если Вы почувствуете какую-либо боль или другие подобные симптомы, то прекратите тренировку и проконсультируйтесь со врачом.
- * Не используйте тренажёр если он имеет повреждения (надорванный трос, повреждения рамы и др.).
- * Не вставляйте никакие предметы в отверстия тренажёра.
- * Всегда проверяйте тренажёр и его узлы перед каждой тренировкой. Убедитесь, что все крепления и тросы надёжно затянуты и в хорошем рабочем состоянии. Изношенные тросы могут быть опасны для Вашего здоровья и могут вызвать травму. Периодически проверяйте тросы на износ.
- * Держите конечности, висячую одежду и длинные волосы подальше от движущихся частей тренажёра.
- * Не пытайтесь поднять вес больше, чем Вы физически можете.
- * Не используйте тренажёр на улице.

Безопасность во время сборки

- * Прочитайте каждый шаг инструкций по сборке и проследуйте им в указанной последовательности. Не пропускайте шаги. Если Вы будете пропускать определённые пункты, то Вам, возможно, придётся разбирать и начинать собирать тренажёр сначала, или Вы можете его повредить, или неправильно собрать, что влечет за собой преждевременный выход из строя и опасность для здоровья.
- * Собирайте и используйте тренажёр на прочной, ровной поверхности. Разместите тренажёр в нескольких метрах от стен и гарнитуры, чтобы обеспечить лёгкий доступ к тренажёру. Принимая во внимание эти предосторожности и здравый смысл, Вы проведёте много безопасных и приятных часов здоровой тренировки на этом тренажёре.

Изображение в разобранном виде.



Список деталей

| № | Кол -во | Описание | № | Кол-во | Описание |
|----|------------|--------------------------------|----|--------|----------------------------|
| 1 | 1 | Рама грузоблока | 22 | 1 | Гайка M20 |
| 2 | 1 | Нижняя рама | 23 | 28 | FW 0,5 |
| 3 | 1 | Деталь рамы | 24 | 17 | FW 0,375 |
| 4 | 1 | Основная рама | 25 | 10 | Болт 0,5000-13*3,5*1,25-N |
| 5 | 1 | Деталь рамы | 26 | 2 | Болт 0,5000-13*2,75*1.25-N |
| 6 | 1 | Направляющая | 27 | 1 | Болт 0,5000-13*2,5*1.25-N |
| 7 | 1 | Сиденье | 28 | 2 | Болт 0,5000-13*1*1- N |
| 8 | 1 | Каркас движущего упора для ног | 29 | 2 | Болт 0,3750-16*1*1- N |
| 9 | 1 | Крепеж валика | 30 | 5 | Болт 0,3750-16*2*1-N |
| 10 | 1 | Рычаг пружинного фиксатора | 31 | 4 | Болт 0,3750-16*2.5*1-N |
| 11 | 1 | Пружинный фиксатор | 32 | 2 | Болт 0,3750-16*2.75*1-N |
| 12 | 1 | Платформа для ног | 33 | 6 | Болт 0,375-16*0,75-НХ- N |
| 13 | 1 | Крепеж для валиков | 34 | 2 | Болт 0,375-16*1-1- N |
| 14 | 1 | Маховик | 35 | 8 | Болт 0,3125-18*0,75- НХ- N |
| 15 | 1 | Деталь рамы | 36 | 12 | FW 0,3125 |
| 16 | 1 | Боковая рама | 37 | 15 | Болт 0,25*20*0,3125- НХ- N |
| 17 | 1 | Кожух | 38 | 13 | Гайка 0,5000-13-D-N |
| 18 | 1 | Декоративная накладка | 39 | 4 | Гайка 0,3750-16-D-N |
| 19 | 1 | Противовес | 40 | 8 | Гайка 0,3125-18-D-N |
| 20 | 1 | Деталь рамы | 41 | 2 | V18.6.7M-M8*1.25*20--20- N |
| 21 | 1 | Деталь рамы | 42 | 1 | 1587-M10-NNU |

Инструкции по сборке

На сборку тренажёра профессионалами уходит около 2 часов. Если Вы собираете подобный тренажёр в первый раз, то у Вас это займёт больше времени. Настоятельно рекомендуется собирать этот тренажёр профессионалами. Собирать тренажёр будет быстрее и легче с помощью ещё одного человека, т.к. некоторые детали могут быть слишком большие или тяжёлые. Важно, чтобы Вы собирали тренажёр в чистом и свободном месте. Это позволит Вам передвигаться вокруг тренажёра во время сборки и снизит возможность травмы.

Примечание

В каждой собираемой детали необходима точность. Затягивая крепления, оставьте определённое пространство для дальнейшей регулировки. Не затягивайте до конца все крепления, пока это не будет указано в инструкциях. Будьте осторожны, и собирайте тренажёр в порядке, указанном в этом руководстве.

Инструкция по уходу за тренажером

Шарниры, пальцы, замки, пальцы для грузов

- Проверяйте части на признаки износа или повреждений
- Проверяйте пружины, которые присоединены к пальцам, чтобы они были хорошо натянуты и отрегулированы
- Если пружина застревает или потеряла свою прочность, замените ее немедленно

Обивка

- Чтобы обивка дольше прослужила вам, необходимо соблюдать ее чистоту. После каждой тренировки протирайте ее влажной тряпочкой
- Периодически протирайте обивку мягким мыльным раствором. Не используйте абразивные средства
- Заменяйте поврежденную обивку

* Не дотрагивайтесь до обивки острыми предметами

Таблички

- Внимательно изучите все таблички на тренажере

Болты и гайки

- Проверяйте все болты и гайки. Подкручивайте их при необходимости
- Периодически подкручивайте все части, чтобы они не ослабевали

Поверхности, предотвращающие скольжение

- Эти поверхности предотвращают скольжение ног. Если они стали скользкими, то немедленно заменяйте их

Тросы

- Мы используем только качественные тросы.
- Осматривайте трос на разного рода повреждения
- Когда тренажер находится в покое, прощупайте его пальцами на предмет перетертости
- Тросы заменяйте сразу же при первых признаках изношенности
- Не используйте оборудование, пока тросы не будут заменены

Натяжение троса

- Проверяйте все болты для троса, чтобы они были надежно прикреплены
- Следите, чтобы трос не был ослаблен, перенатяните трос

Муфты сиденья, втулки

- Перед нанесением смазки протрите их тряпочкой
- Смазывайте муфты сиденья и втулки силиконовой или тефлоновой смазкой

Подшипники

- Вытащите подшипники из гнезда. Палец обмакните в смазочное вещество и смажьте обильно гнездо. Вставьте подшипник на место. Излишки смазки уберите тряпочкой

По окончании сборки, затяните все болты и гайки, отрегулируйте натяжку троса. Желаем Вам приятных и безопасных тренировок, здоровья и спортивных успехов

Настоящая инструкция состоит из 6 страниц и нуждается в неукоснительном соблюдении.