

## **Инструкция**

### **Тренажер для функционального тренинга Impulse IT 9330-200**

Полезные ссылки:

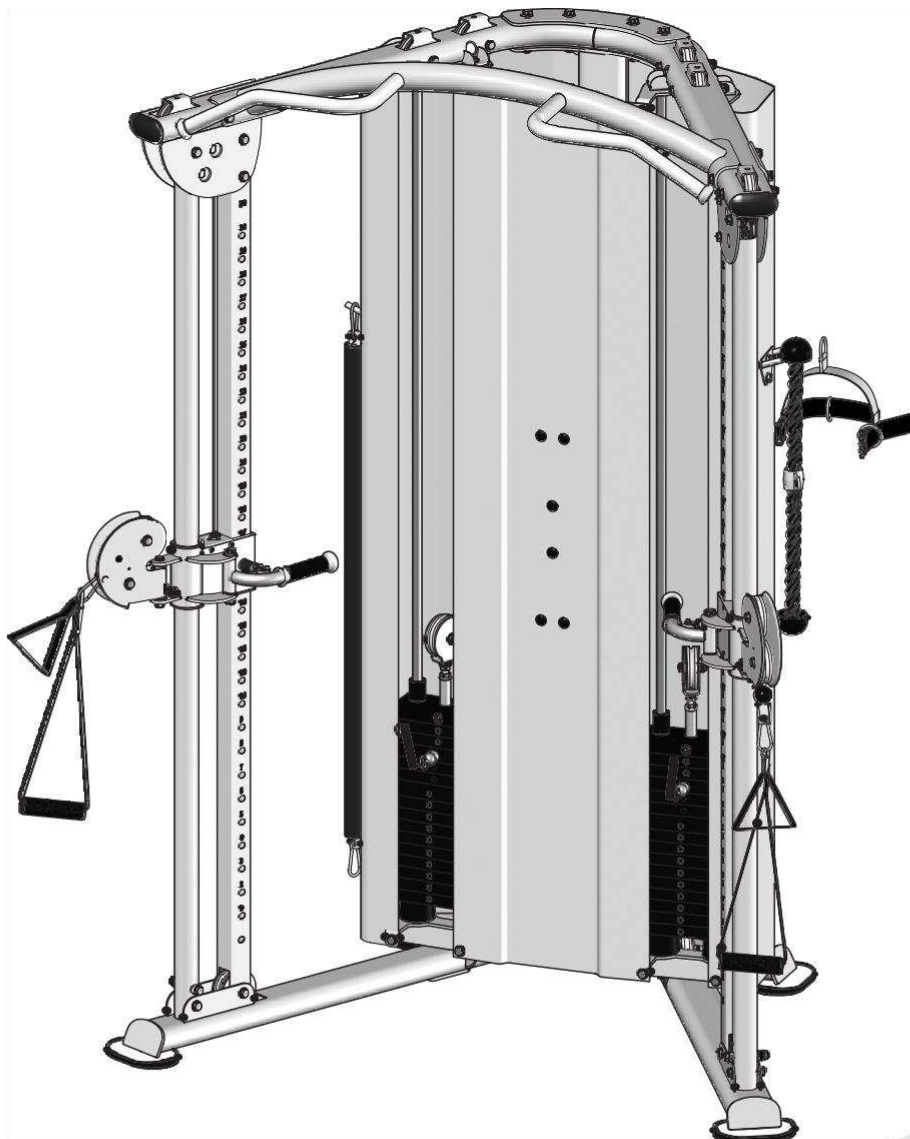
[Тренажер для функционального тренинга Impulse IT 9330-200 - смотреть на сайте](#)

[Тренажер для функционального тренинга Impulse IT 9330-200 - читать отзывы](#)

# IT9330

ДВОЙНАЯ РЕГУЛИРУЕМАЯ ТЯГА

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



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

## **ВНИМАНИЕ!**

Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством.

## **Содержание**

Инструкция по технике безопасности -----	3
Общие рекомендации по сборке -----	4
Список деталей -----	5
Сборочный чертеж -----	7
Тип крепежа -----	8
Инструкция по сборке -----	9
Этапы сборки -----	10
Техника выполнения упражнения -----	21
График технического обслуживания -----	23
Общая информация о техническом обслуживании -----	24
Общие рекомендации -----	25

## 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.

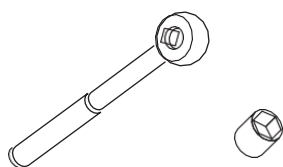
## Общие рекомендации по сборке

### Меры предосторожности во время сборки

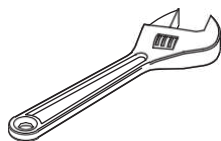
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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

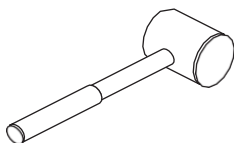
## Инструменты для сборки



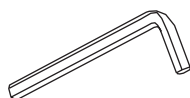
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

## Список деталей

**ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ**

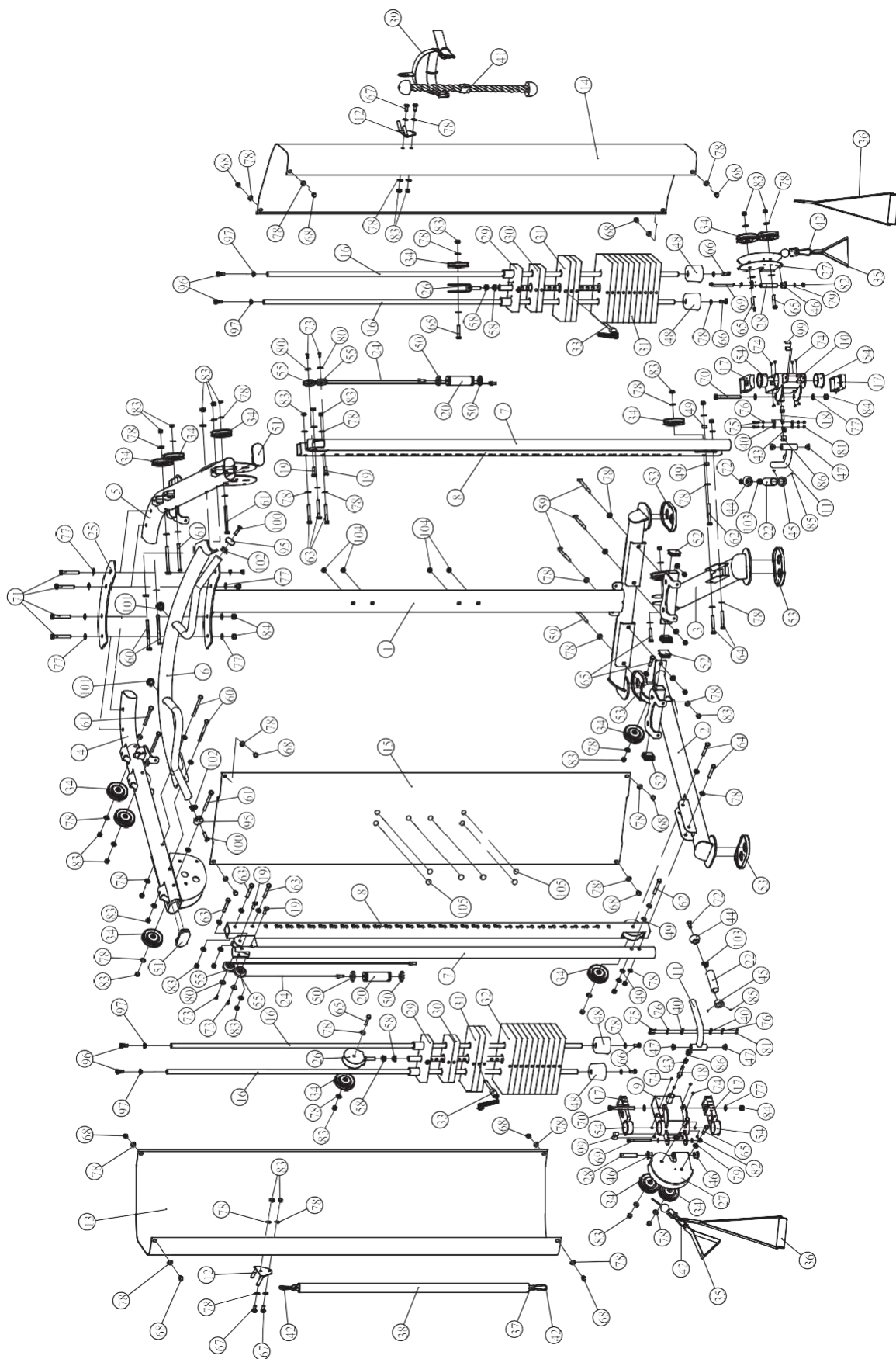
№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Rear Frame	1	25	Top Connective Plate	1
2	Left Bottom Cross Brace	1	26	Pulley Even Frame	2
3	Right Bottom Cross Brace	1	27	Double Pulley Bracket	2
4	Left Top Cross Brace	1	28	Shaft For Pulley Bracket	2
5	Right Top Cross Brace	1	29	Top Plate	2
6	Main Top Beam	1	30	Weight Plate 5lbs	4
7	Guide Frame	2	31	Weight Plate 10lbs	6
8	Adjustive Frame	2	32	Weight Plate 15bs	20
9	Left Slip Frame	1	33	Selector Pin W/Coil	2
10	Right Slip Frame	1	34	Small Pulley	16
11	Handle Frame	2	35	Lat Strap	2
12	Accessory Bracket	2	36	Long Lat Strap	2
13	Left Shroud	1	37	Long Bar	1
14	Right Shroud	1	38	Long Grip	1
15	Front Shroud	1	39	Leg Extension/Curl Strap	1
16	Guide Rod	4	40	Connect Plate	4
17	Plastic Cap	4	41	Tricep Rope	1
18	Pin	2	42	Gear Hook	4
19	Foam Axle	4	43	Spring	2
20	Counterweight Shaft	2	44	Aluminium Grip Cap $\Phi 25$	2
22	Handle Grip	2	45	Aluminium Grip Ring $\Phi 25$	2
23	Pull Cable	2	46	Bronze Bushing ID16	4
24	Accessorial Cable	2	47	Bronze Bushing ID12.8	4

## Список деталей

**ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ**

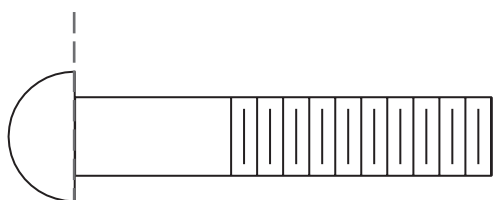
№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
48	Weight Rubber BumperΦ76*60	4	74	Self-Tapping Screw ST4.2*10	16
49	Nylon Spacer	4	75	Socket Head Cap Screw M5*20	4
50	Plastic Ring	4	76	Flat Washer Φ5.5*Φ12*1	8
51	Plug RT50*100	2	77	Flat Washer Φ13*Φ24*1.5	12
52	Plug □44.5	4	78	Flat Washer Φ11*Φ20*2	92
53	Base Pad	4	79	Flat Washer Φ9*Φ16*1.6	4
54	Plastic Tube Guide	4	80	Flat Washer Φ6.6*Φ12*1.6	4
55	Small Guide Pulley	4	81	Nylon lock Nut M5	4
58	Hexagonal Lock Nut 1/2"-13	4	82	Nylon lock Nut M8	2
59	Hex Head Bolt M10*135	4	83	Nylon lock Nut M10	38
60	Hex Head Bolt M10*125	4	84	Nylon lock Nut M12	6
61	Hex Head Bolt M10*115	6	85	Socket Set Screw10-32*3.2	4
62	Hex Head Bolt M10*85	2	86	Lock Nut M20*1.5*18	2
63	Hex Head Bolt M10*75	6	87	Hex Key s=3	1
64	Hex Head Bolt M10*70	4	88	Hex Key s=4	1
65	Hex Head Bolt M10*50	8	90	Hex Key s=6	1
66	Hex Head Bolt M10*25	4	92	Hex Key s=3/32"	1
67	Hex Head Bolt M10*20	4	93	Wrench Φ6*117	1
68	Hex Head Bolt M10*15	12	94	Lube	1
69	Hex Head Bolt M8*100	2	96	Socket Head Shoulder Screw	4
70	Hex Head Bolt M12*110	2	97	Bushing Φ21.6*Φ13.6*6.4	4
71	Hex Head Bolt M12*80	4	100	Flat Head Cap Screw M10*40	2
72	Flat Head Cap Screw M10*30	2	104	Hole Plug Φ11	4
73	Button Head Cap Screw M6*10	4	105	Screw Decorative Plug	6

# Сборочный чертеж

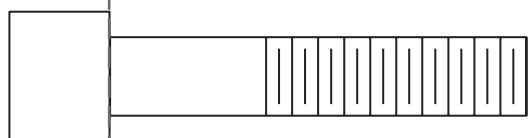




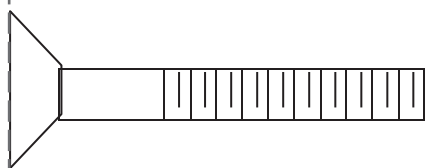
## Тип крепежа



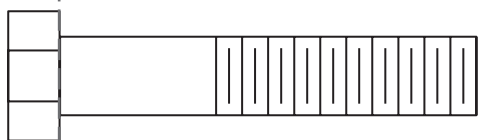
BHCS = Винт с полукруглой головкой



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.**

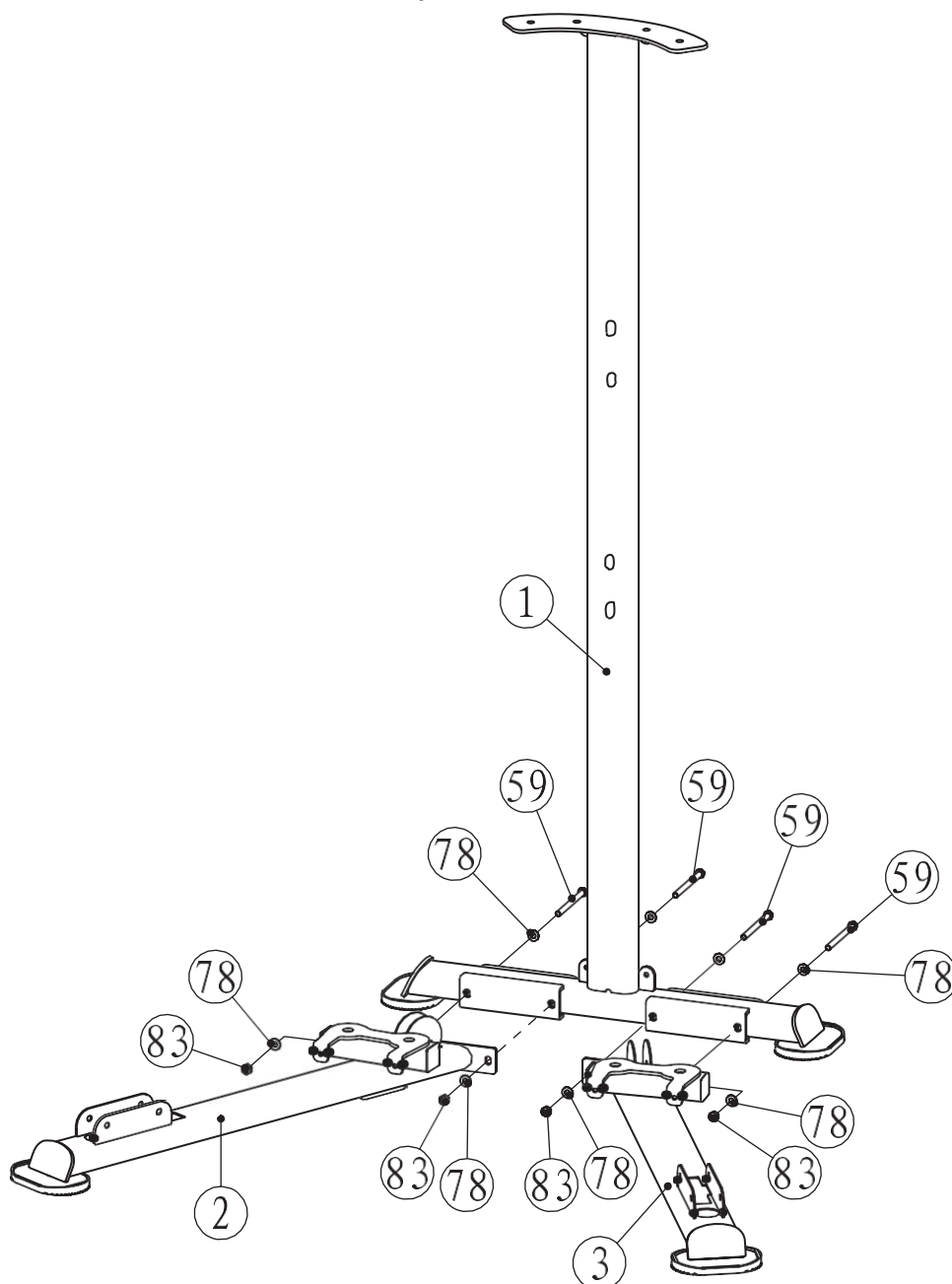
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

## Этапы сборки

### ШАГ 1

1. Прикрепите левую нижнюю поперечную раму (#2) к раме (#1) используя: два винта М10\*135 ННВ (#59), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78), две гайки М10 (#83).
2. Прикрепите правую нижнюю поперечную раму (#3) к раме (#1) используя: два винта М10\*135 ННВ (#59), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78), две гайки М10 (#83)

**Примечание:** Затяните болты используя гаечный ключ.



## Этапы сборки

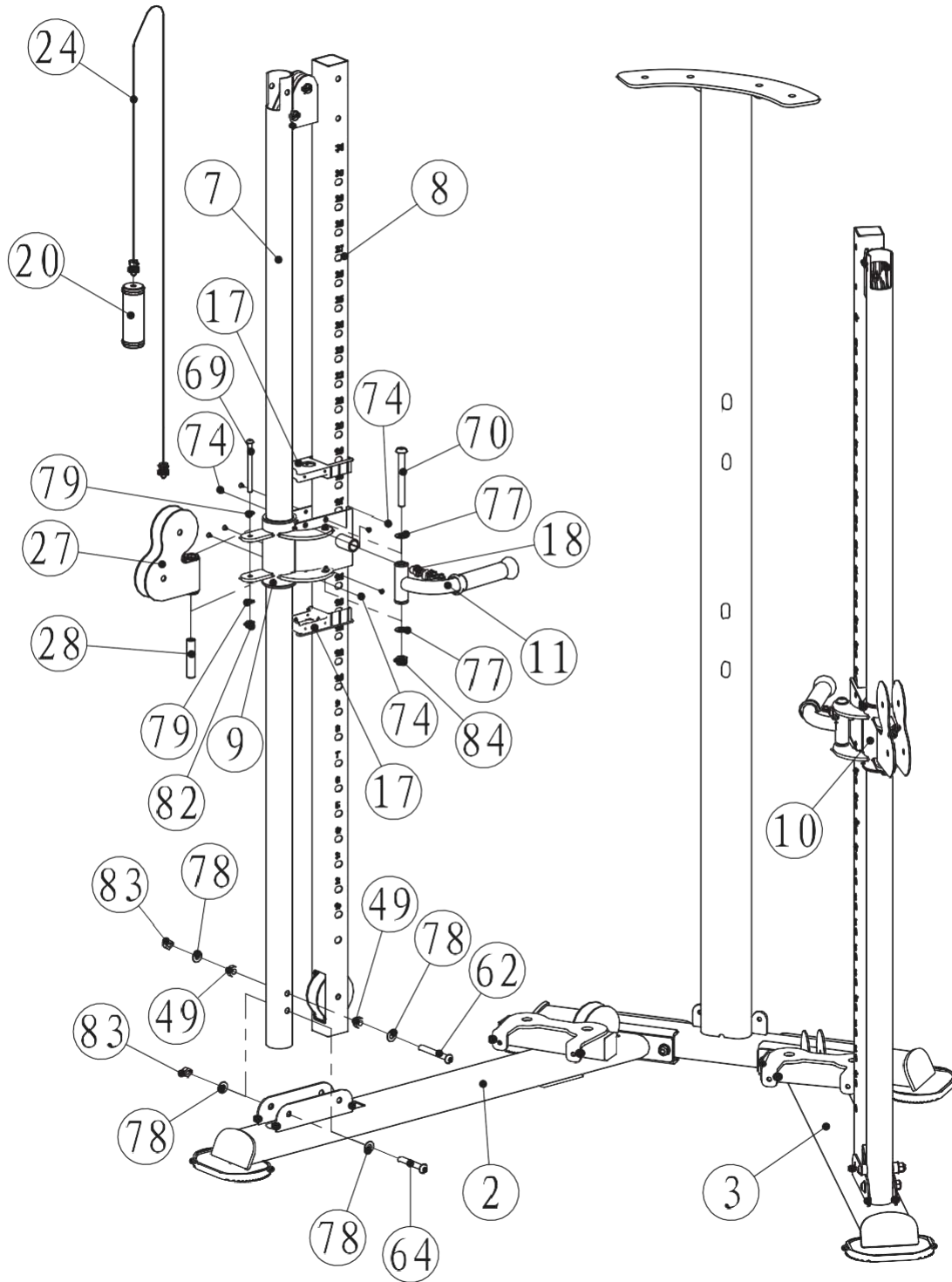
### ШАГ 2

1. Прикрепите трос (#24) к противовесу (#20). Прикрепите направляющую (#7) к левому держателю (#9).  
Прикрепите трос (#24) и противовес (#20) к направляющей (#7). Прикрепите трос (#24) к левому держателю (#9).
2. Прикрепите регулировочную раму (#8) к левому держателю (#9), используя пластиковые проставки (#17). Прикрепите пластиковые проставки (#17) к левому держателю (#9) используя: восемь болтов ST4.2\*10 (#74).
3. Прикрепите две проставки (#49) к направляющей (#7) используя: один винт M10\*85 ННВ (#62), две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78), одну гайку M10 (#83).
4. Прикрепите рукоятку (#11) и фиксатор (#18) к левому держателю (#9) используя: один винт M12\*110 ННВ (#70), две плоские шайбы Ф13\*Ф24\*1.5 (#77) одну гайку M12 (#84).
5. Прикрепите блок ролика (#27) при помощи стержня (#28) к левому держателю (#9) используя: один винт M8\*100 ННВ (#69), две плоские шайбы Ф9\*Ф16\*1.6 (#79), одну гайку M8 (#82).
6. Прикрепите направляющую (#7) регулировочную раму (#8) к левой нижней поперечной раме (#2) используя: один винт M10\*70 ННВ (#64), две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78), одну гайку M10 (#83).
7. Прикрепите направляющую (#7), регулировочную раму (#8) и правый держатель (#10) к правой нижней поперечной раме (#3) в таком же порядке.

**Примечание:** Затяните болты используя гаечный ключ.

# Этапы сборки

## ШАГ 2



## Этапы сборки

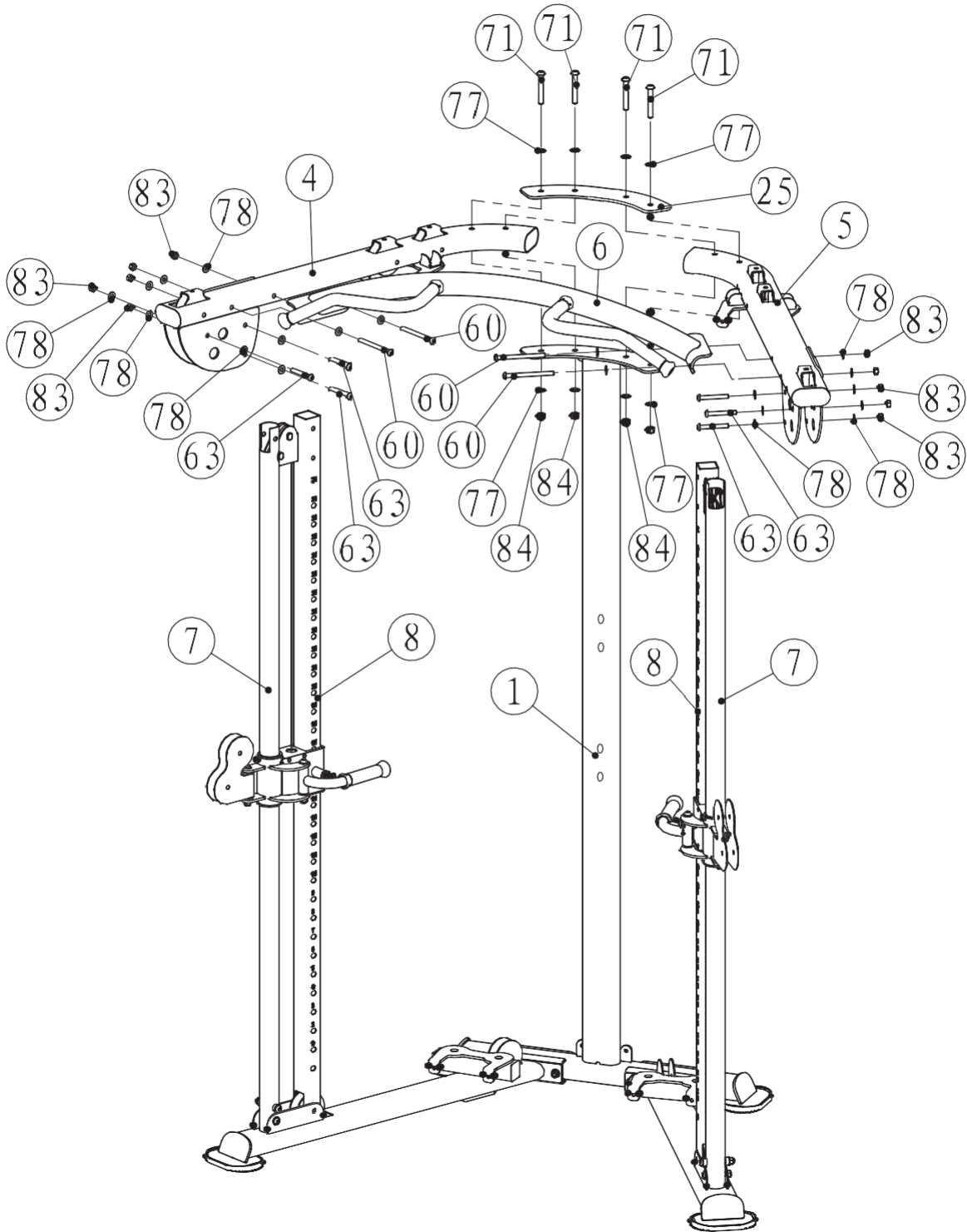
### ШАГ 3

1. Прикрепите левую верхнюю поперечную раму (#4) к направляющей (#7) и к регулировочной раме (#8) используя: три винта M10\*75 ННВ (#63), шесть плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#78), три гайки M10 (#83).
2. Прикрепите левую верхнюю поперечную раму (#4) и верхнюю соединительную пластину (#25) к раме (#1) используя: два винта M12\*80 ННВ (#71), четыре плоские шайбы Ф13\*Ф24\*1.5 (#77), две гайки M12 (#84).
3. Прикрепите правую верхнюю поперечную раму (#5) к направляющей (#7) и к регулировочной раме (#8) используя: три винта M10\*75 ННВ (#63), шесть плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#78), две гайки M10 (#83).
4. Прикрепите верхнюю поперечную раму (#5) и верхнюю соединительную пластину (#25) к раме (#1) используя: два винта M12\*80 ННВ (#71), четыре плоские шайбы Ф13\*Ф24\*1.5 (#77), две гайки M12 (#84).
5. Прикрепите основную верхнюю перекладину (#6) к левой верхней поперечной раме (#4) используя: два винта M10\*125 ННВ(#60), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78), две гайки M10 (#83).
6. Прикрепите основную верхнюю перекладину (#6) к правой верхней поперечной раме (#5) используя: два винта M10\*125 ННВ (#60), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78), две гайки M10 Nylon lock Nut(#83)

**Примечание:** Затяните болты используя гаечный ключ.

# Этапы сборки

## ШАГ 3



## Этапы сборки

### ШАГ 4

1. Прикрепите две направляющие (#16), два резиновых амортизатора  $\Phi 76*60$  (#48), десять весовых плит весом по 15 ф. (#32), три весовые плиты весом по 10 ф. (#31), две весовые плиты весом по 5 ф. (#30) и одну весовую плиту в сборе (#29) к левой нижней поперечной раме (#2) и к левой верхней поперечной раме (#4) используя: два винта  $M10*25$  ННВ (#66), две плоские шайбы  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (#78), две проставки  $\Phi 21.6*\Phi 13.6*6.4$  (#97), два винта  $M10*25.9$  (#96).

Прикрепите фиксатор грузов (#33) к верхней плите в сборе (#29). Прикрепите блок ролика (#26) и две гайки  $\frac{1}{2}$ "-13 (#58) к верхней плите в сборе (#29).

2. Прикрепите две направляющие (#16), два резиновых амортизатора  $\Phi 76*60$  (#48), десять весовых плит весом по 15 ф. (#32), три весовые плиты весом по 10 ф. (#31), две весовые плиты весом по 5 ф. (#30) и одну весовую плиту в сборе (#29) к правой нижней поперечной раме (#3) и к правой верхней поперечной раме (#5) используя: два винта  $M10*25$  ННВ (#66), две плоские шайбы  $\Phi 11*\Phi 20*2$  (#78), две проставки  $\Phi 21.6*\Phi 13.6*6.4$  (#97), два винта  $M10*25.9$  (#96).

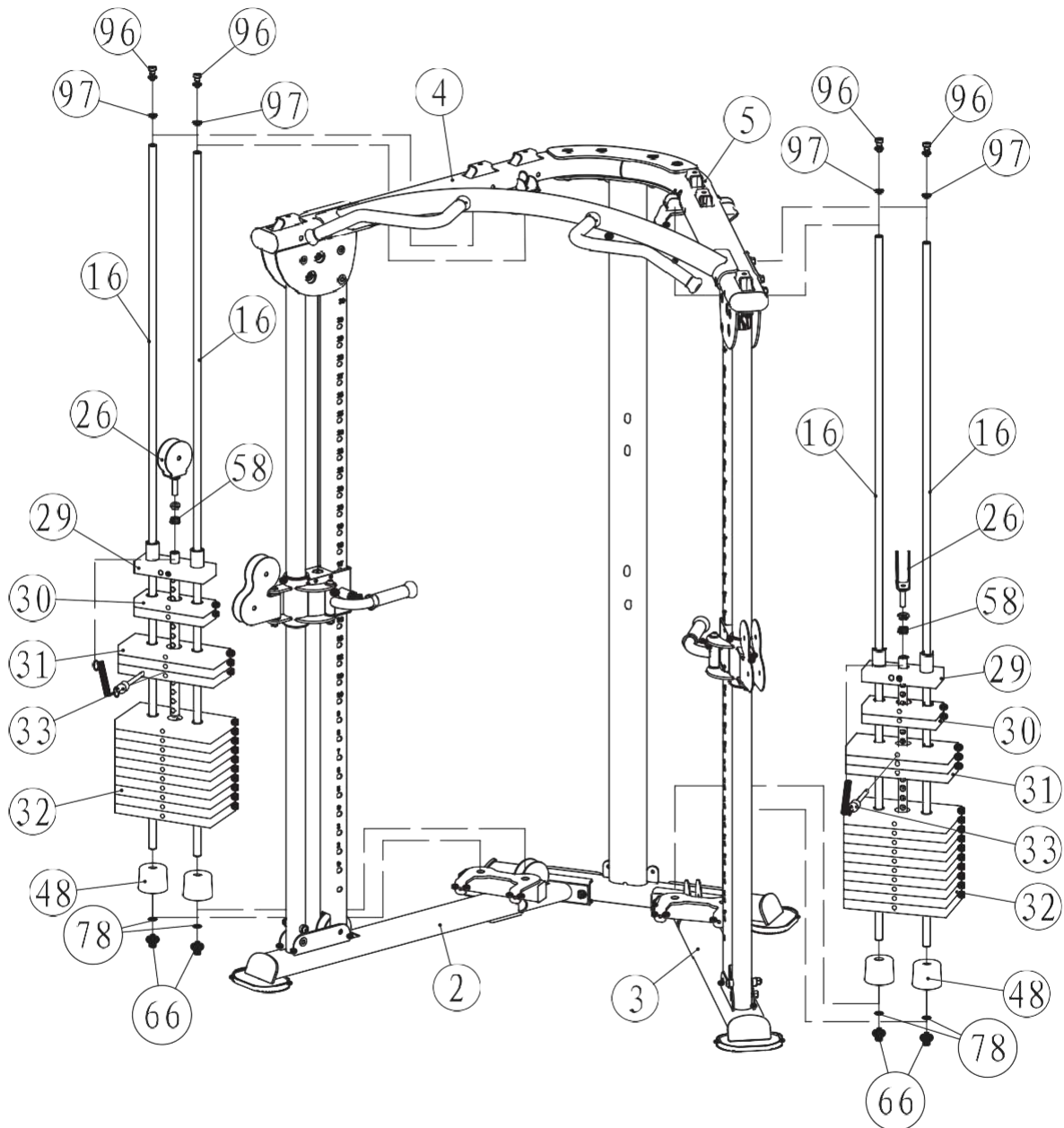
Прикрепите фиксатор грузов (#33) к верхней плите в сборе (#29). Прикрепите блок ролика (#26) и две гайки  $\frac{1}{2}$ "-13 (#58) к верхней плите в сборе (#29).

**Примечание:** Затяните болты используя гаечный ключ.



# Этапы сборки

## ШАГ 4



## Этапы сборки

### ШАГ 5

1. Прикрепите трос (#23) к левому держателю (#9).  
Прикрепите один ролик (#34) к регулировочной раме (#8) используя: один винт М10\*70 ННВ (#64), две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78), одну гайку М10 (#83).
2. Прикрепите один ролик (#34) к левой нижней поперечной раме (#2) используя: один винт М10\*50 ННВ (#65), две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78), одну гайку М10 (#83)
3. Прикрепите три ролика (#34) к левой верхней поперечной раме (#4) используя: три винта М10\*115 ННВ (#61), шесть плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#78), три гайки М10 (#83).
4. Прикрепите ролик (#34) к блоку ролика (#26) используя: один винт М10\*50 ННВ (#65), две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78), одну гайку М10 (#83).
5. Прикрепите два ролика (#34) к двойному блоку роликов (#27) используя: два винта М10\*50 ННВ (#65), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78), две гайки М10 (#83)

**Примечание:** Затяните болты используя гаечный ключ.

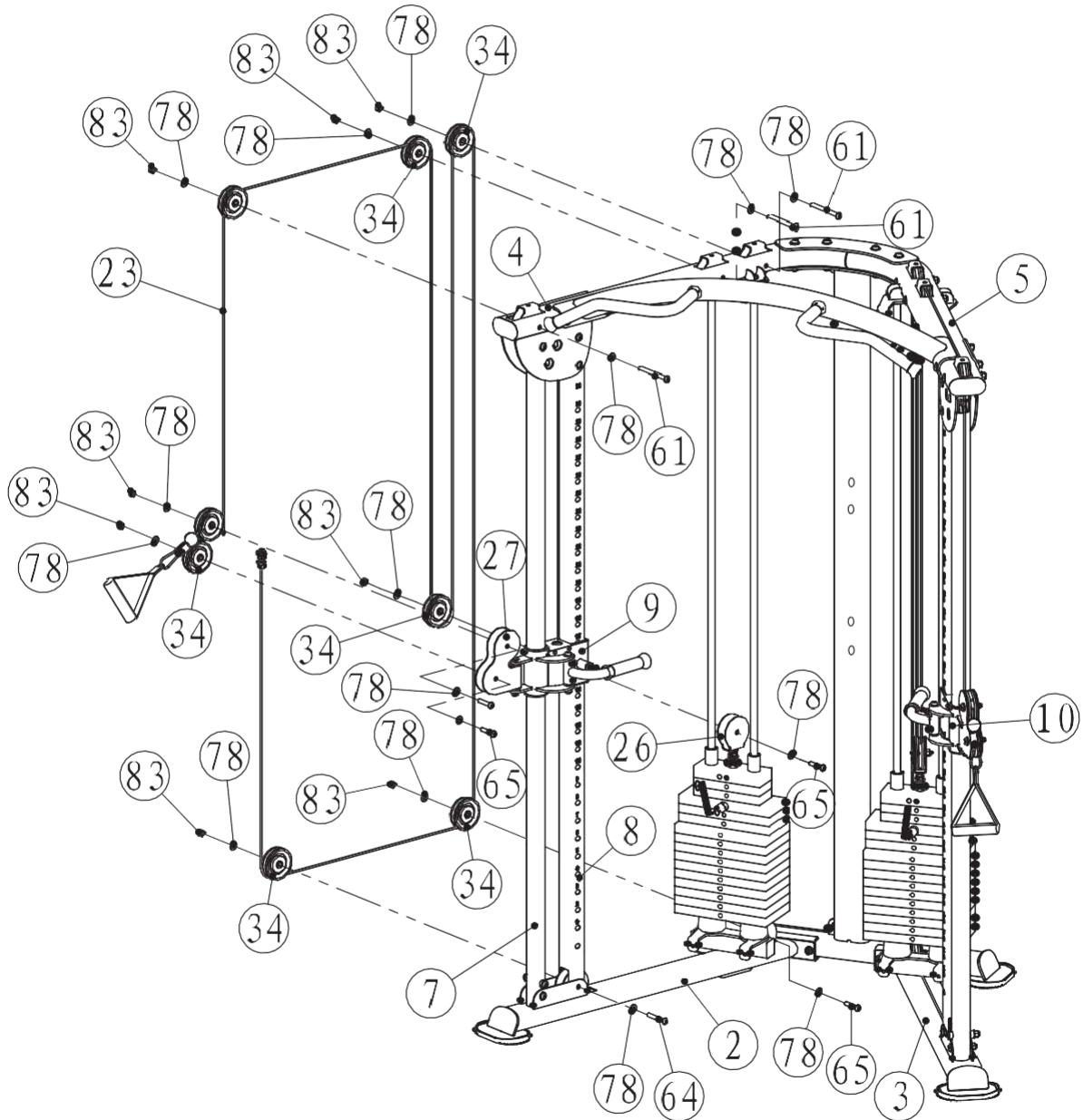
### ШАГ 6

1. Прикрепите левое зачехление (#13) к раме (#1), к левой нижней поперечной раме (#2) и к левой верхней поперечной раме (#4) используя: четыре винта М10\*15 ННВ (#68), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78)
2. Прикрепите правое зачехление (#14) к раме (#1), к правой нижней поперечной раме (#3) и к правой верхней поперечной раме (#5) используя: четыре винта М10\*15 ННВ (#68), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78)
3. Прикрепите переднее зачехление (#15) к левой нижней поперечной раме (#2), к правой нижней поперечной раме (#3), к левой верхней поперечной раме (#4) и к правой верхней поперечной раме (#5) используя: четыре винта М10\*15 ННВ (#68), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78).
4. Прикрепите держатель для аксессуаров (#12) к левому зачехлению (#13) используя: два винта М10\*20 ННВ (#67), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78), две гайки М10 (#83)
5. Прикрепите держатель для аксессуаров (#12) к правому зачехлению (#14) используя: два винта М10\*20 ННВ (#67), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#78), две гайки М10 (#83)

**Примечание:** Затяните болты используя гаечный ключ.

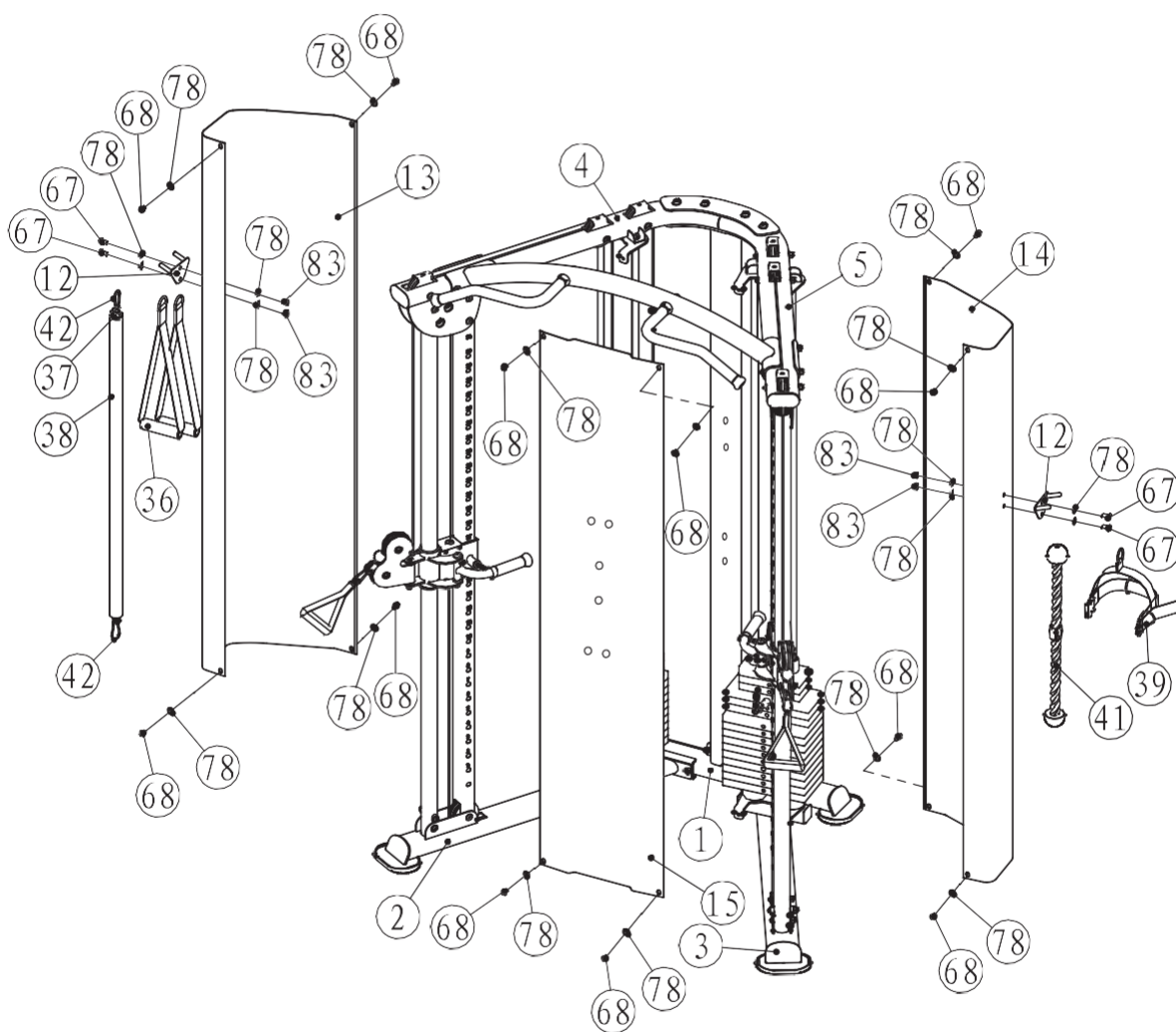
# Этапы сборки

## ШАГ 5



# Этапы сборки

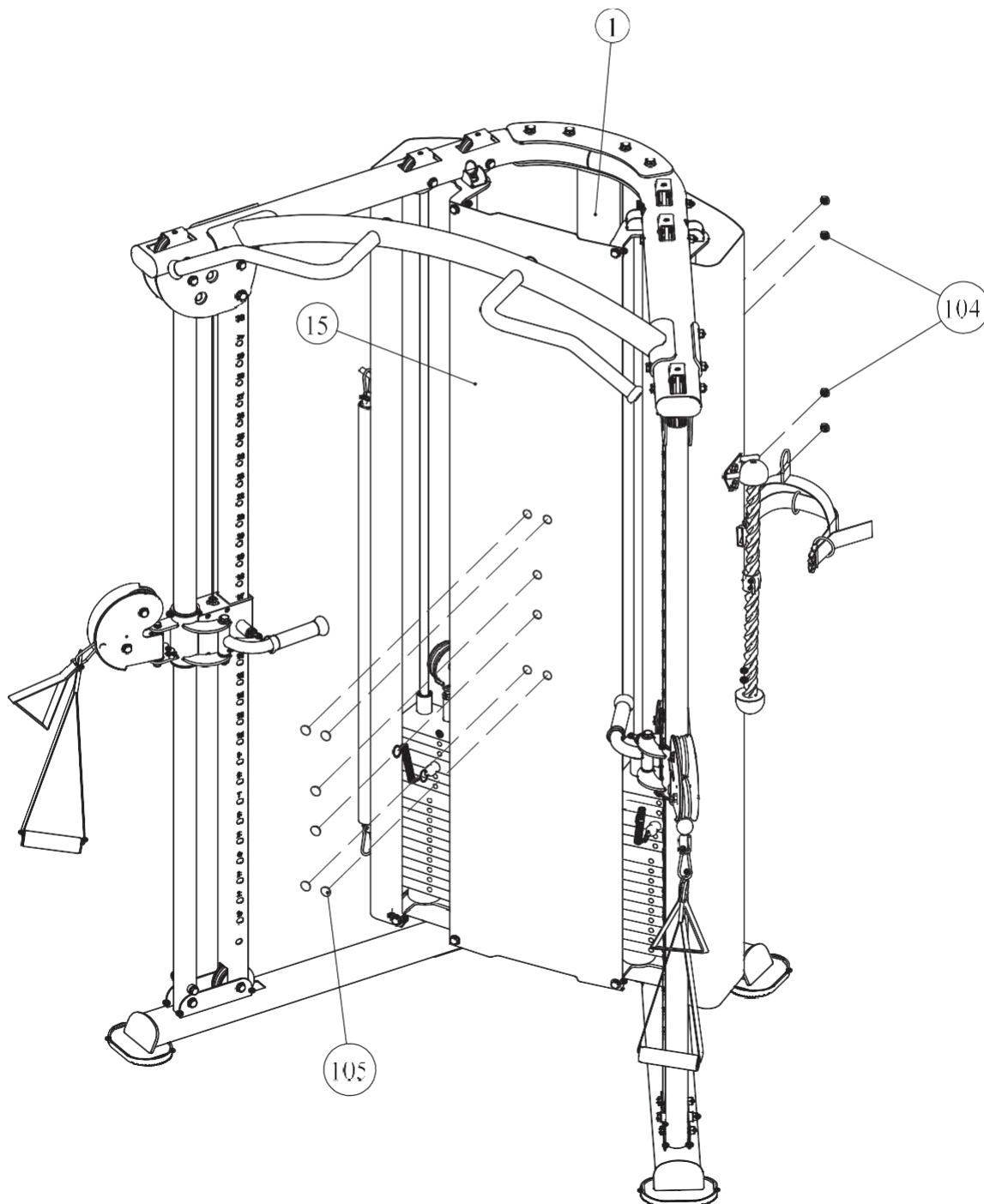
## ШАГ 6



## Этапы сборки

### ШАГ 7

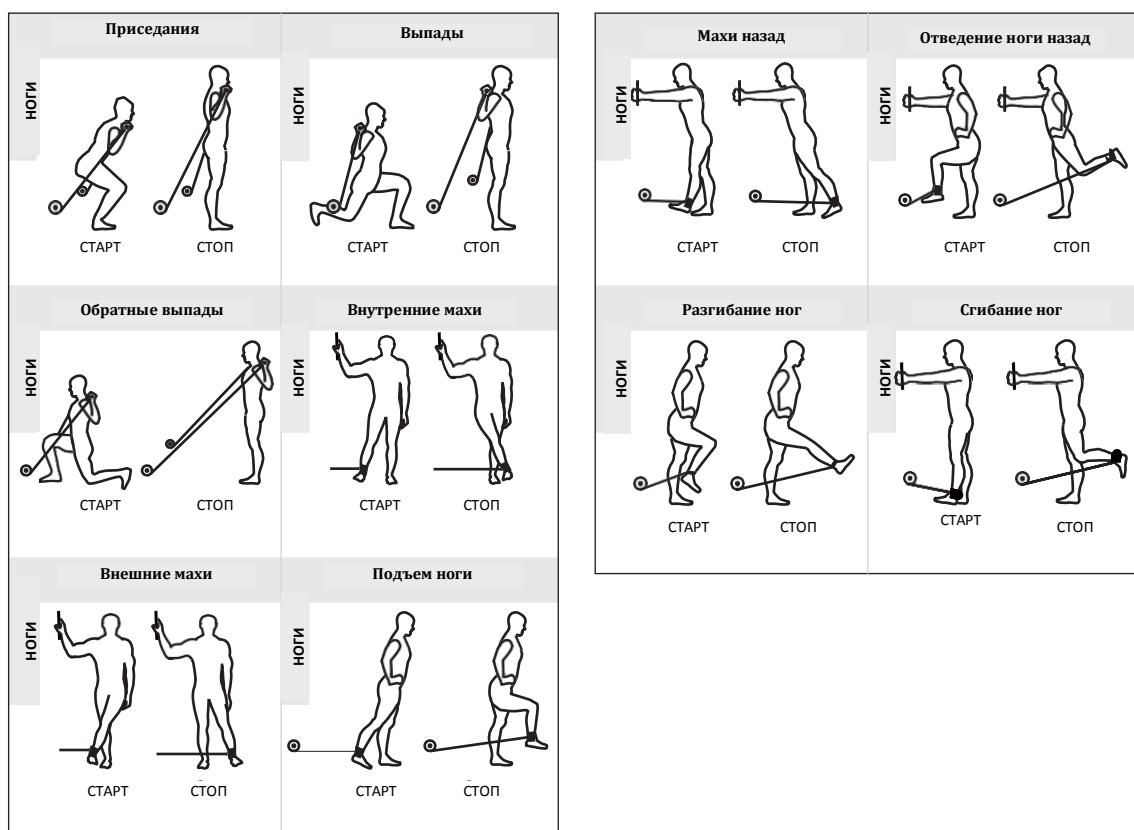
1. Прикрепите заглушки Ф11 (#104) к раме (#1).
2. Прикрепите шесть декоративных заглушек (#105) к переднему зачехлению (#15).



# Техника выполнения упражнения

<p><b>Жим под наклоном стоя</b></p> <p>ГРУДЬ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Жим от груди стоя</b></p> <p>ГРУДЬ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Жим от плеч сидя</b></p> <p>ПЛЕЧИ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Дельтовидные</b></p> <p>ПЛЕЧИ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>
<p><b>Жим под отрицательным наклоном</b></p> <p>ГРУДЬ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Баттерфляй</b></p> <p>ГРУДЬ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Вращение плеча внутрь</b></p> <p>ПЛЕЧИ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Вращение плеча наружу</b></p> <p>ПЛЕЧИ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>
<p><b>Жим на наклонной скамье</b></p> <p>ГРУДЬ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Жим лежа</b></p> <p>ГРУДЬ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Вертикальная тяга</b></p> <p>ПЛЕЧИ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Бицепс</b></p> <p>РУКИ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>
<p><b>Тяга сверху</b></p> <p>СПИНА</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Средняя тяга</b></p> <p>СПИНА</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Трицепс</b></p> <p>РУКИ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Скручивание на коленях</b></p> <p>ТОРС</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>
<p><b>Нижняя тяга</b></p> <p>СПИНА</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Задняя дельта</b></p> <p>СПИНА</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Становая тяга</b></p> <p>СПИНА</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Повороты корпуса</b></p> <p>ТОРС</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>
<p><b>Подтягивание</b></p> <p>СПИНА</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Жим от плеч стоя</b></p> <p>ПЛЕЧИ</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Вращение корпуса / снизу-вверх</b></p> <p>ТОРС</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>	<p><b>Вращение корпуса / сверху-вниз</b></p> <p>ТОРС</p> <p>СТАРТ      СТОП</p>

## Техника выполнения упражнения



Вес регулируется с помощью фиксатора груза

### Характеристики

Класс: S

Максимальный вес стека: 2\*91 кг/ 200 ф.

Максимальный вес пользователя: 150 кг/ 330 ф.

## 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							
Осмотр гаек и болтов, при необходимости их затяжка	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 глянцевого элемента	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 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.

# ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**Вы стали обладателем профессионального тренажера  
IT9330 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

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**

