

Инструкция

Тренажер Одиночный блок Impulse IT 9325-200

Полезные ссылки:

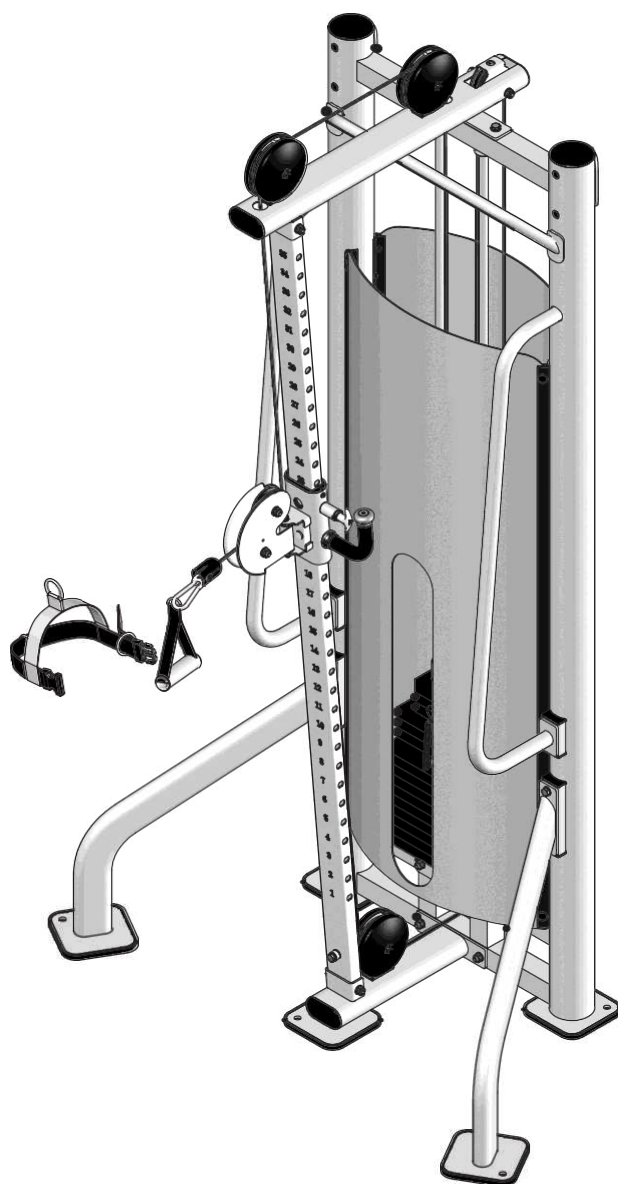
[Тренажер Одиночный блок Impulse IT 9325-200 - смотреть на сайте](#)

[Тренажер Одиночный блок Impulse IT 9325-200 - читать отзывы](#)

IT9325

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	20
График технического обслуживания	21
Общая информация о техническом обслуживании	22
Общие рекомендации	23

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

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. 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.

Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

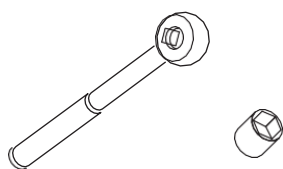
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

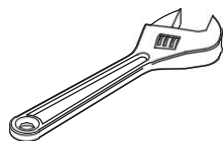
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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.

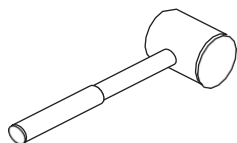
Инструменты для сборки



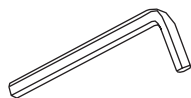
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

Список деталей

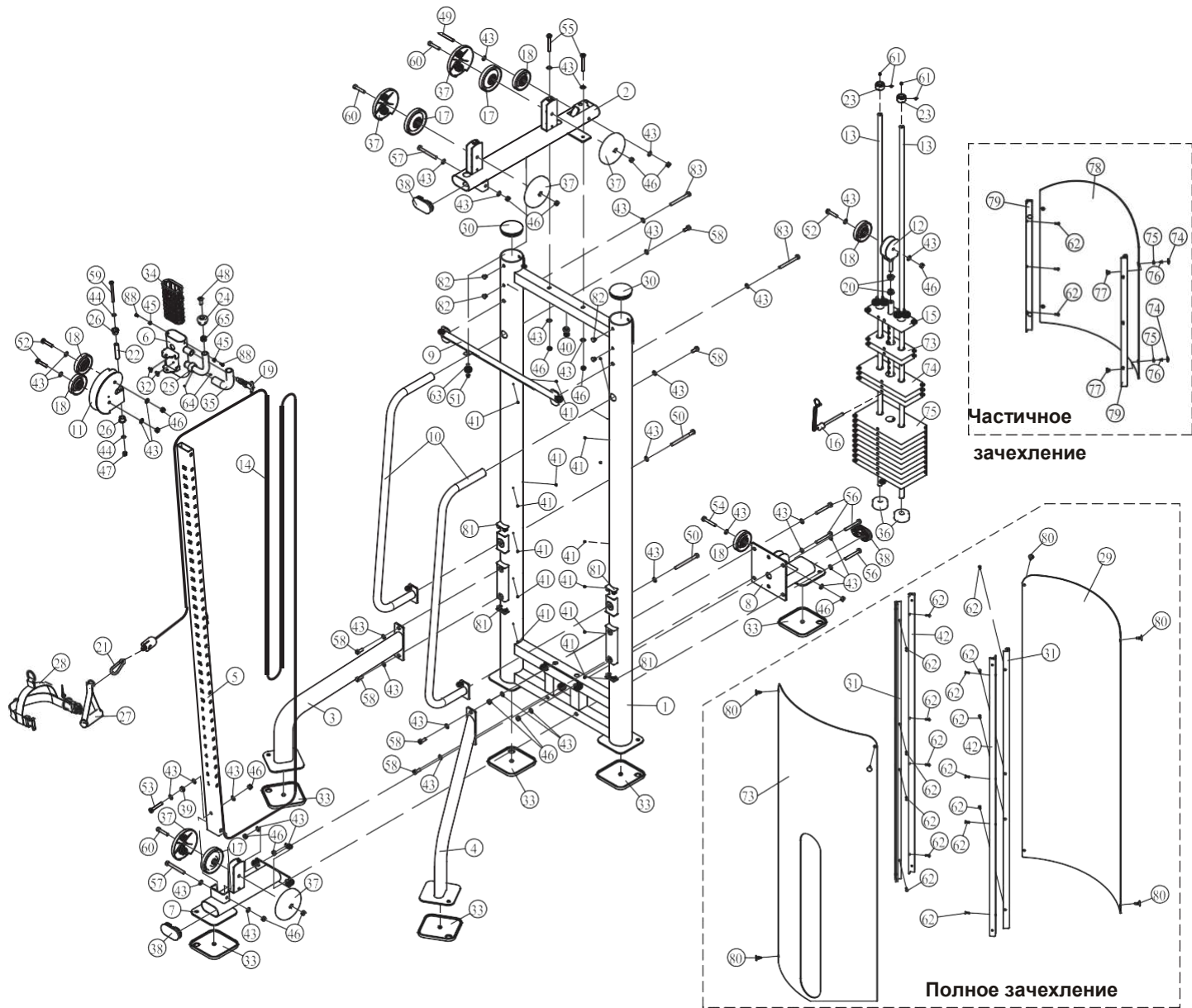
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Main Frame	1	22	Shaft For Pulley Bracket	1
2	Upper Cross Link Weldment	1	23	Mount Sleeve	2
3	Right Support Frame	1	24	Aluminium Grip Cap	1
4	Left Support Frame	1	25	Aluminium Grip Ring	1
5	Sliding Tube	1	26	Bush	2
6	Slip Frame	1	27	Strap Handle	1
7	Bottom Cross Brace 1	1	28	Leg Extension/Curl Strap	1
8	Bottom Cross Brace 2	1	29	Rear Shroud	1
9	Direction Bracket	1	30	Plug $\Phi 95 \times 18$	2
10	Handle	2	31	Left Shroud Retainer Plate	2
11	Double Pulley Bracket	1	32	Bumper	2
12	Pulley Frame	1	33	Foot Cover	6
13	Guide Rod $\Phi 19 \times 1898$	2	34	Plastic Tube Guide	2
14	Cable	1	35	Grip $\Phi 30 \times \Phi 22 \times 200$	1
15	Top Plate	1	36	Weight Rubber Bumper $\Phi 63.5 \times \Phi 19 \times 252.4$	2
16	Selector Pin W/Coil	1	37	4.5" Pulley Cover	6
17	4.5" Pulley	3	38	Plug RT50*100	3
18	3.5" Pulley	5	39	Nylon Spacer	1
19	Pop Pin	1	40	Cushion	1
20	Hex Flanged Nut 1/2"-13	2	41	Button $\Phi 8.1 \times 7$	14
21	Gear Hook	1	42	Right Shroud Retainer Plate	2

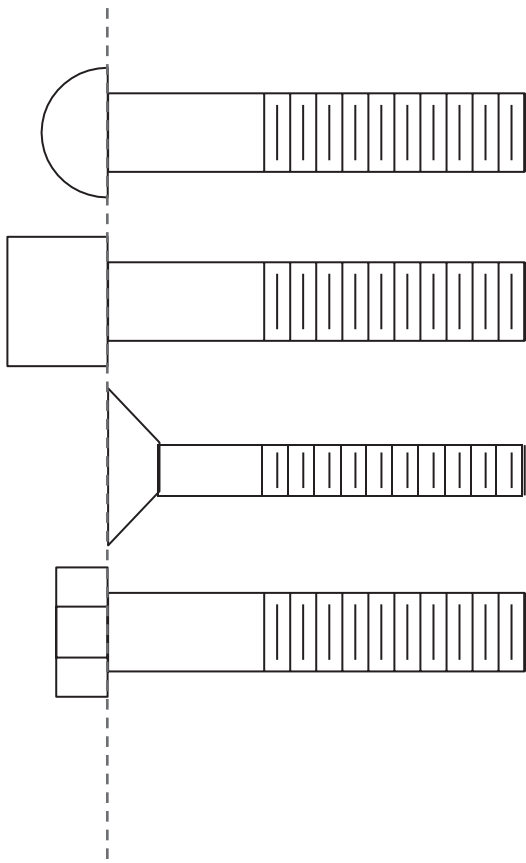
Список деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
43	Flat Washer Ф11*Ф20*2	39	65	Nut 25*2.5*21.6	1
44	Flat Washer Ф9*Ф16*1.6	2	66	Hex Key S=3/16"	1
45	Nut M6	2	67	Hex Key S=3/32	1
46	Nylon Lock Nut M10	17	68	Hex Key S=4	1
47	Nylon Lock Nut M8	1	69	Hex Key S=6	1
48	Flat Head Cap Screw M10*30	1	70	Hex Key S=8	1
49	Hex Head Bolt M10*115	1	71	Wrench Ф6*117	1
50	Hex Head Bolt M10*125	2	72	Lube	1
51	Button Head Cap Screw M5*15	1	73	Front Shroud	1
52	Hex Head Bolt M10*50	3	74	Plastic Cover Ф21*5.7	4
53	Hex Head Bolt M10*60	1	75	Plastic Washer Ф13*3	4
54	Hex Head Bolt M10*65	1	76	Self-Tapping Screw St4.2*10	4
55	Hex Head Bolt M10*75	2	77	Connect Button Ф18*12	4
56	Hex Head Bolt M10*80	4	78	Shroud	1
57	Hex Head Bolt M10*95	2	79	Short Shroud Retainer Plate	2
58	Hex Head Bolt M10*25	6	80	Button Ф8*Ф20*23	8
59	Hex Head Bolt M8*100	1	81	Plug	8
60	Socket Head Cap Screw M10*50	3	82	Plug Ф11	4
61	Socket Set Screw M8*8	4	83	Hex Head Bolt M10*105	2
62	Flat Philips Screw M5*16	16	84	Hex Key S=3	1
63	Flat Washer Ф5.5*Ф12*1	1	88	Button Head Cap Screw M6*12	2
64	Socket Set Screw 10-32*3.2	2			



Тип крепежа

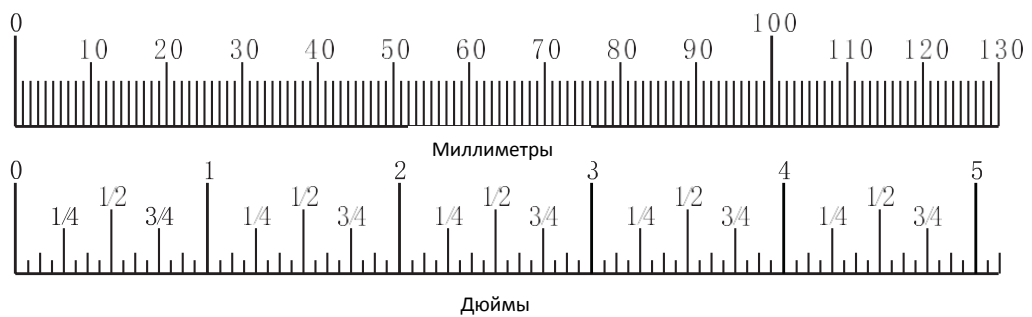


BHCS = Винт с полукруглой головкой

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.

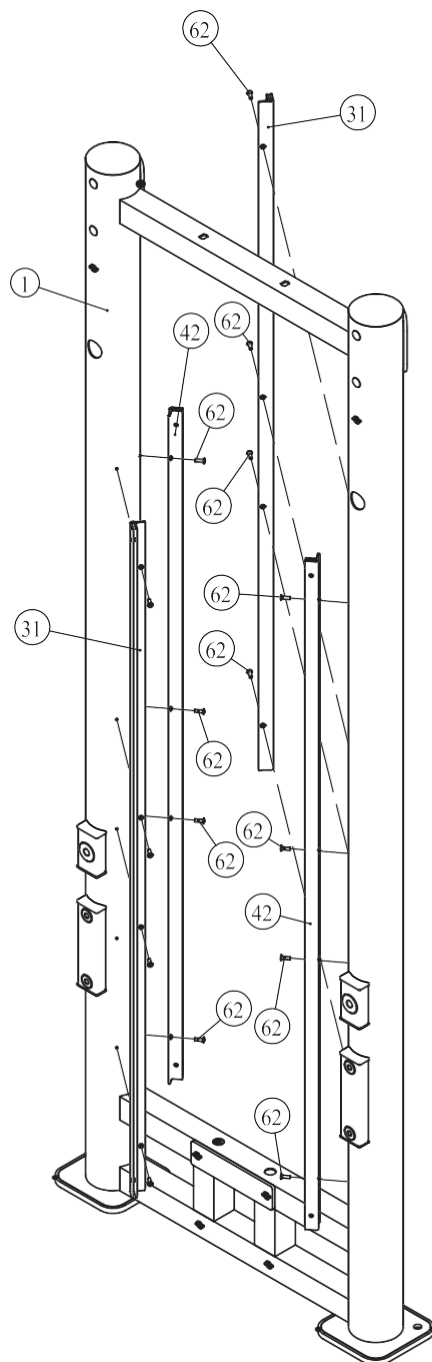
Этапы сборки

ШАГ 1

Прикрепите две левые прижимные планки (#31) и две правые прижимные планки (#42) к раме весового стека (#1) используя: шестнадцать болтов М5*16 (#62).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка полного захлеста!



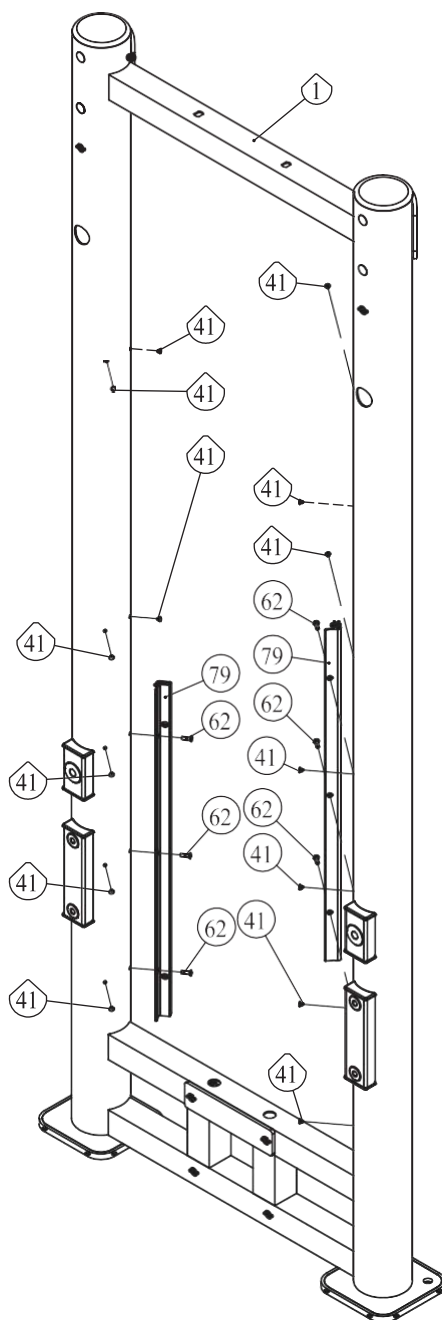
Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите две короткие прижимные планки (#79) к раме весового стека (#1), используя: шесть болтов М5*16 (#62)
2. Прикрепите четырнадцать заглушек Ф8.1*7 (#41) к раме весового стека (#1).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка частичного зачехления!

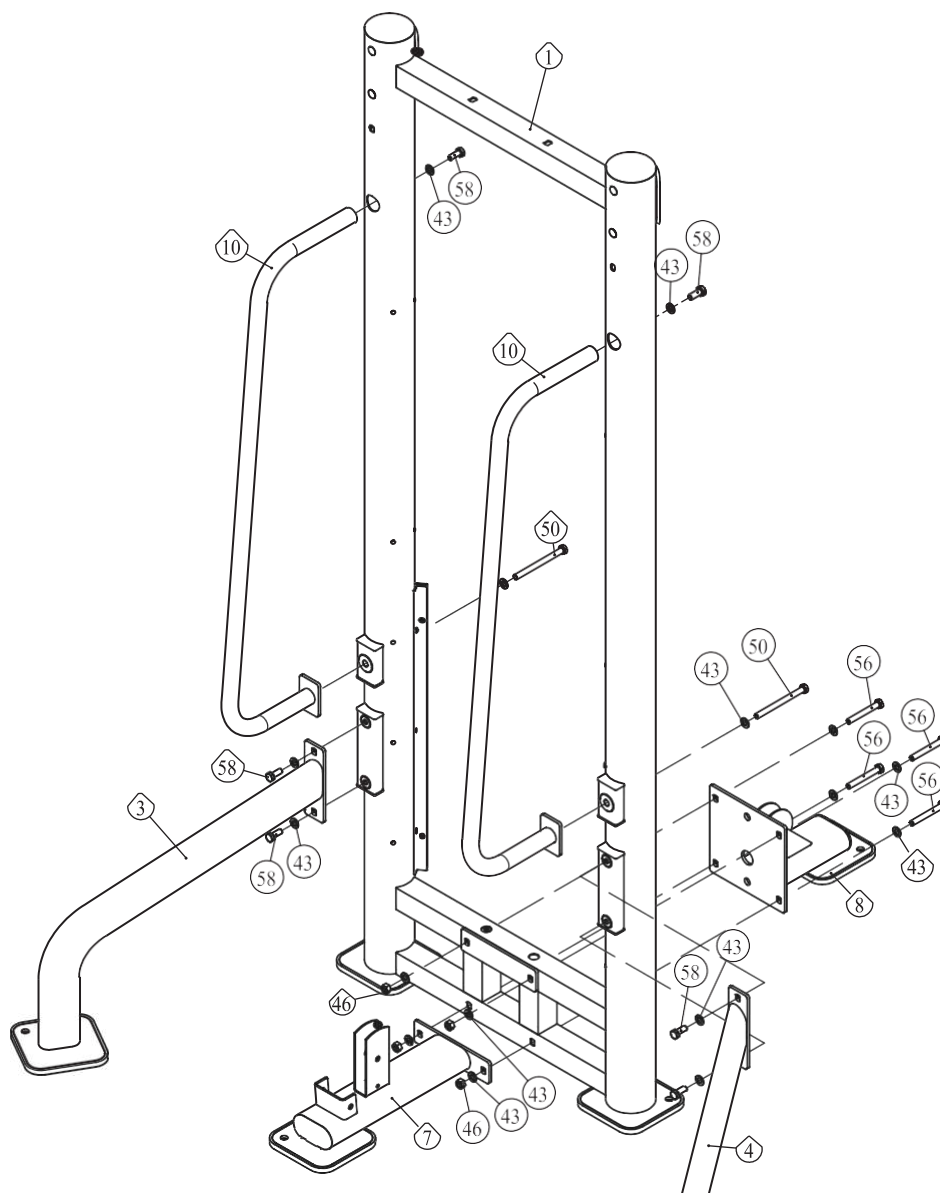


Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите правую опорную раму (#3) к основной раме (#1).
2. Прикрепите одну левую опорную раму (#4) к основной раме (#1), используя: четыре винта М10*25 ННВ(#58), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#43).
3. Прикрепите нижнюю поперечную раму 1 (#7) и нижнюю поперечную раму 2 (#8) к основной раме (#1), используя: два винта М10*80 ННВ (#56), восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#43), две гайки М10 (#46).
4. Прикрепите две рукоятки (#10) к основной раме (#1), используя: два винта М10*25 ННВ (#58), два винта М10*125 ННВ (#50), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#43).

Примечание: Не затягивайте болты туго.

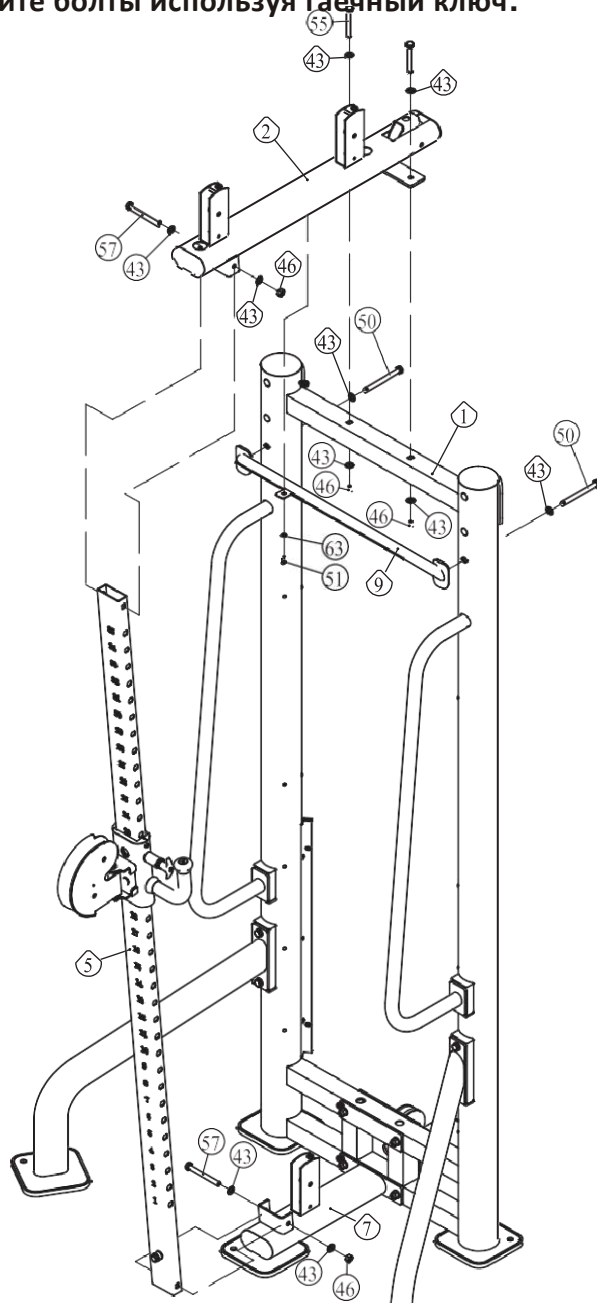


Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите верхнюю поперечную раму (#2) и направляющую (#5) к основной раме (#1) и нижней поперечной раме 1 (#7), используя: два винта M10*75 ННВ (#55), два винта M10*95 ННВ (#57), восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#43), четыре гайки М10 (#46).
2. Прикрепите перекладину (#9) к основной раме (#1) и верхней поперечной раме (#2), используя: один винт М5*15 ВНЧС (#51), одну плоскую шайбу Ф5.5*Ф12*1 (#63), два винта М10*105 ННВ (#83), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#43)

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



Этапы сборки

ШАГ 4

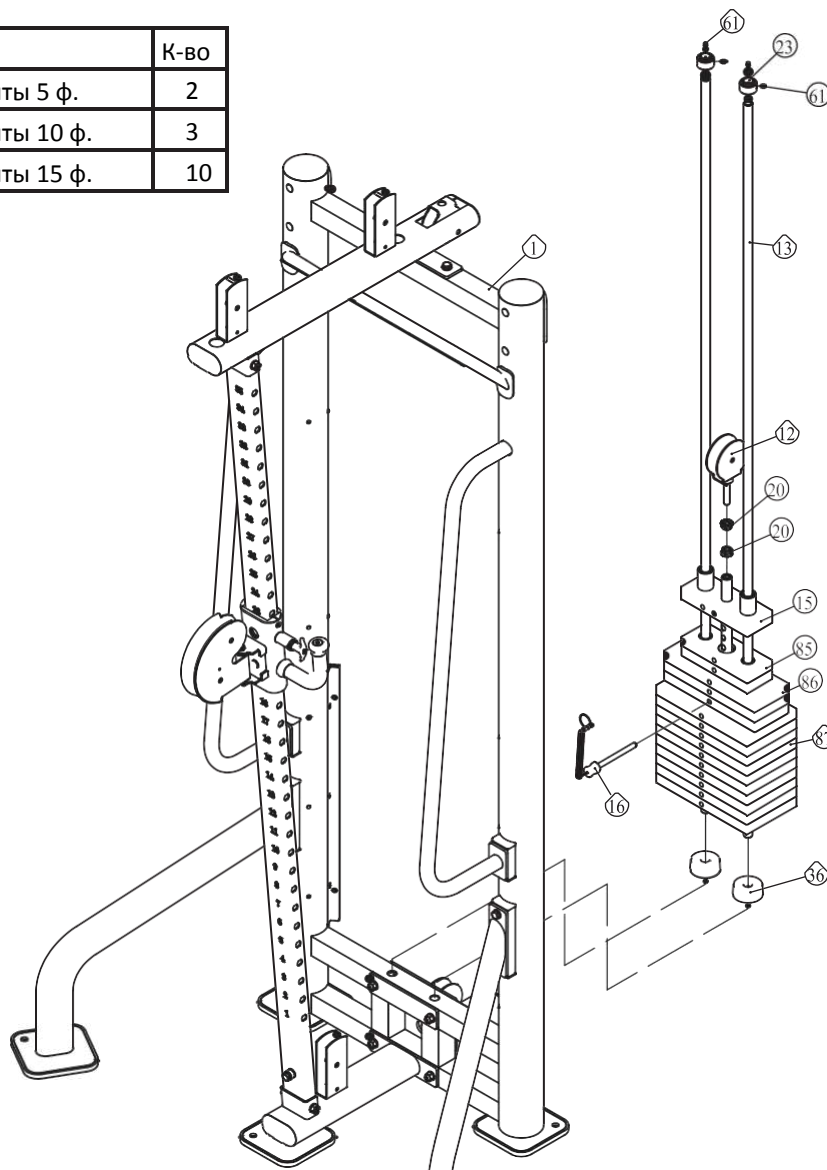
1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1898 (#13), два резиновых амортизатора Ф63.5*Ф19*25.4 (#36), десять весовых плит весом по 15 ф. (#87), три весовые плиты весом 10ф. (#86), две весовые плиты весом по 5ф. (#85) и одну верхнюю плиту в сборе (#15). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1), используйте: две втулки (#23), четыре болта М8*8 (#61).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#16) к верхней плите в сборе (#15).
3. Прикрепите блок ролика (#12) и две гайки (#20) к одной верхней плите в сборе (#15).

Примечание: Не затягивайте болты туго.

Сборка весового стека 200 фунтов!

200ф.

№.	Описание	К-во
85	Весовые плиты 5 ф.	2
86	Весовые плиты 10 ф.	3
87	Весовые плиты 15 ф.	10



Этапы сборки

ШАГ 4

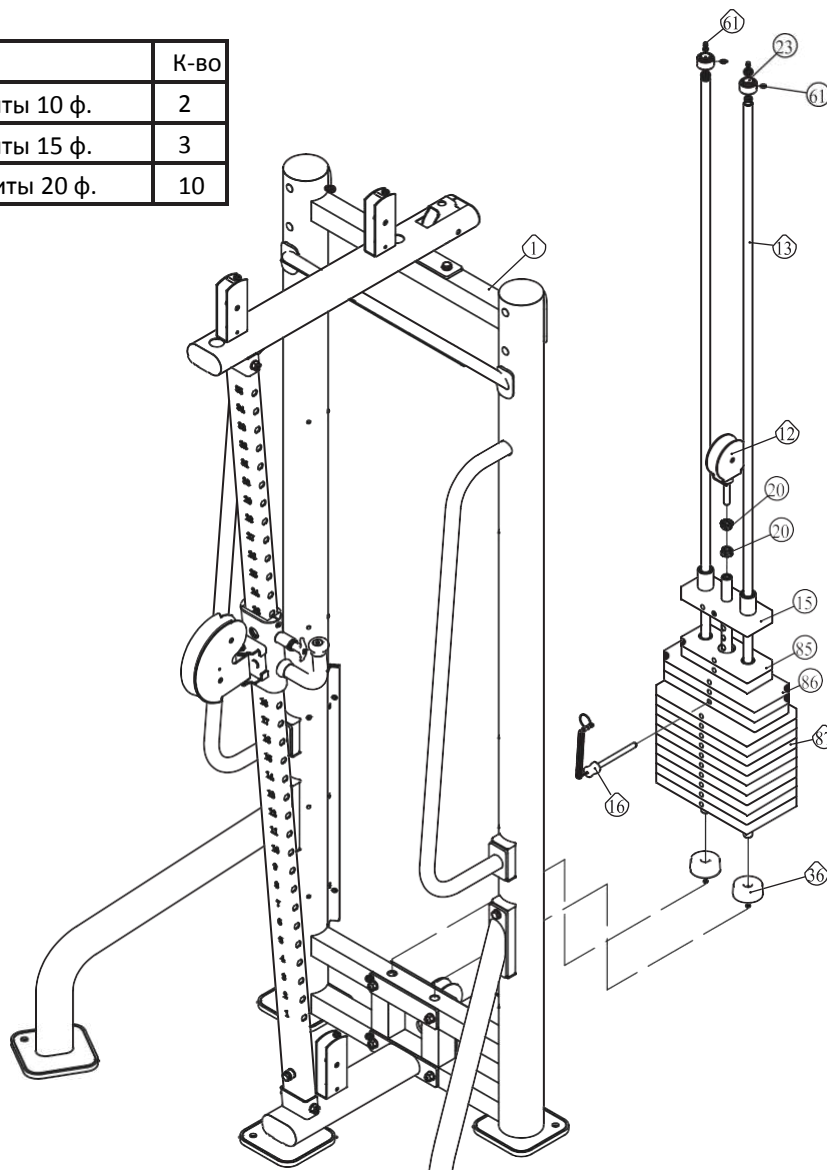
1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1898 (#13), два резиновых амортизатора Ф63.5*Ф19*25.4 (#36), десять весовых плит весом по 20 ф. (#87), три весовые плиты весом 15ф. (#86), две весовые плиты весом по 10ф. (#85) и одну верхнюю плиту в сборе (#15). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1), используйте: две втулки (#23), четыре болта М8*8 (#61).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#16) к верхней плите в сборе (#15).
3. Прикрепите блок ролика (#12) и две гайки (#20) к одной верхней плите в сборе (#15).

Примечание: Не затягивайте болты туго.

Сборка весового стека 275 фунтов!

275ф.

№.	Описание	К-во
85	Весовые плиты 10 ф.	2
86	Весовые плиты 15 ф.	3
87	Весовые плиты 20 ф.	10



Этапы сборки

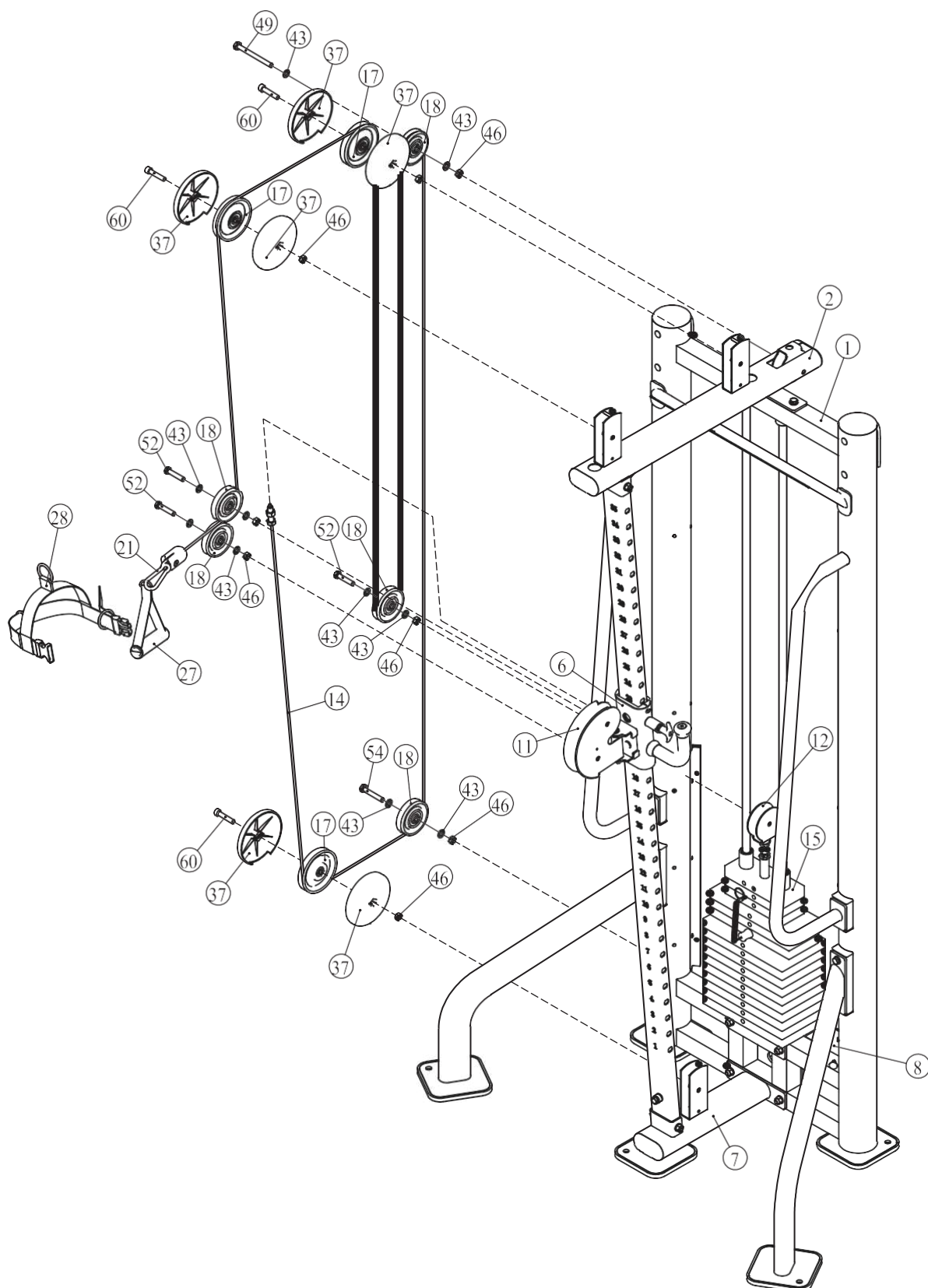
ШАГ 5

1. Прикрепите трос (#11) к фиксатору (#6).
2. Протяните второй конец троса (#11), через три ролика 4.5" (#17), пять роликов 3.5" (#18), прикрепите к нижней поперечной раме 1 (#7), к нижней поперечной раме 2 (#8), к верхней поперечной раме (#2) к блоку ролика (#12) и к двойному блоку (#11), используя: три винта M10*50 SHCS (#60), три винта M10*50 ННВ (#52), один винт M10*115 ННВ (#49), один винт M10*65 ННВ (#54), десять плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#43), восемь гаек М10 (#46), шесть кожухов роликов 4.5" (#37).
3. Прикрепите рукоятку (#27) или манжет для ног (#28) к тросу (#14).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Этапы сборки

ШАГ 5



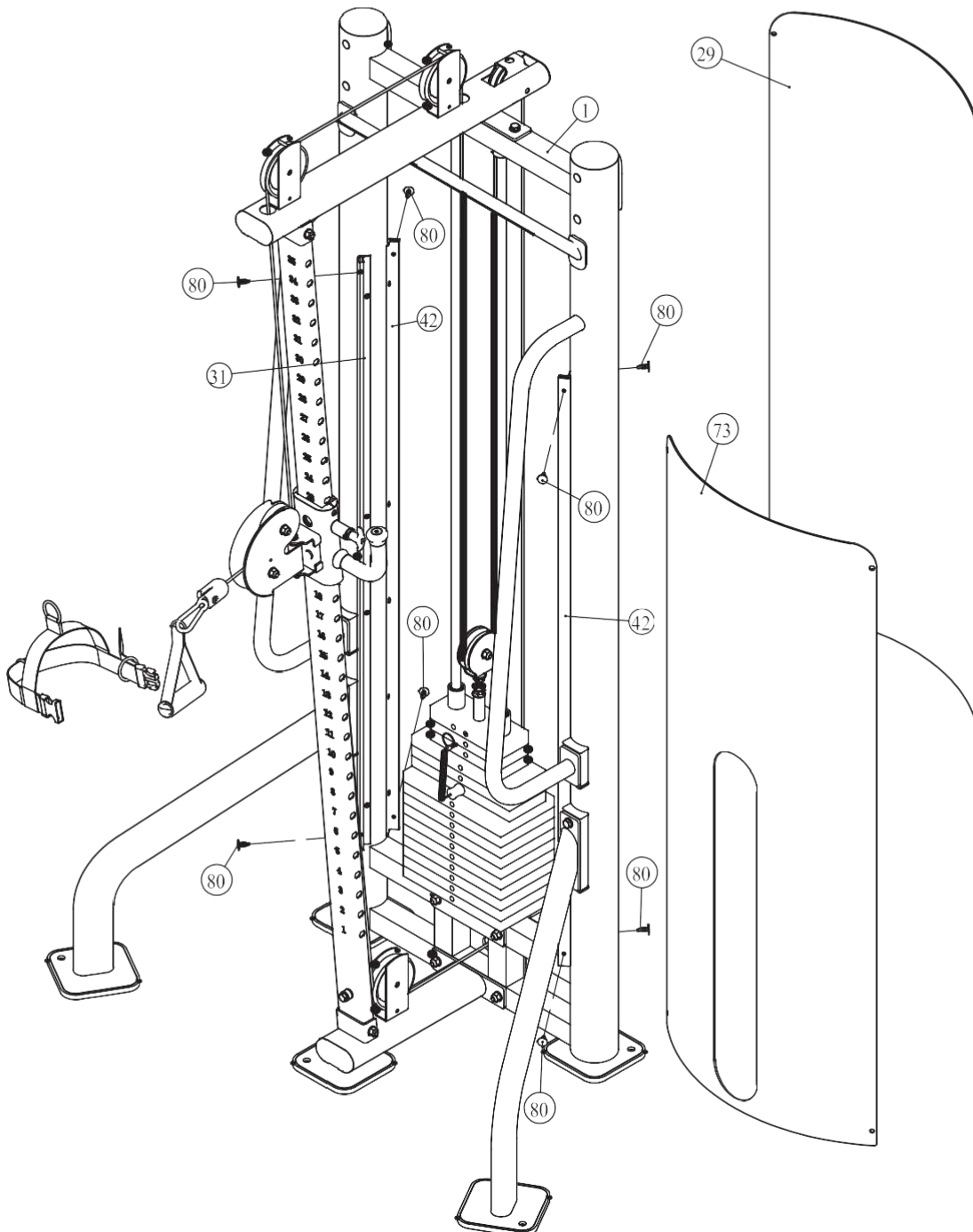
Этапы сборки

ШАГ 6

Прикрепите переднее зачехление (#73) и заднее зачехление (#29) к основной раме (#1) используя: восемь клипс Ф8*Ф20*23 (#80).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка полного зачехления!



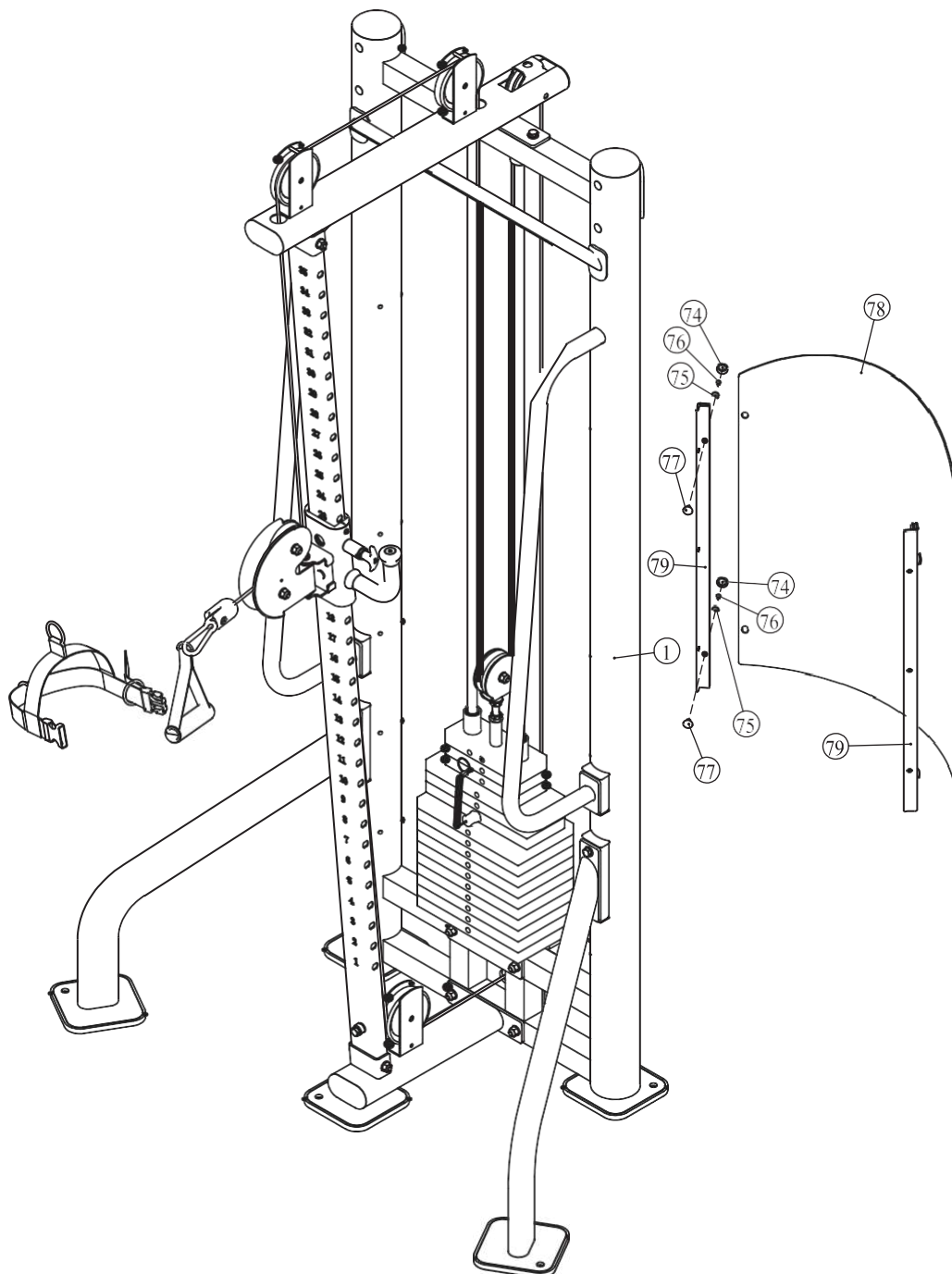
Этапы сборки

ШАГ 6

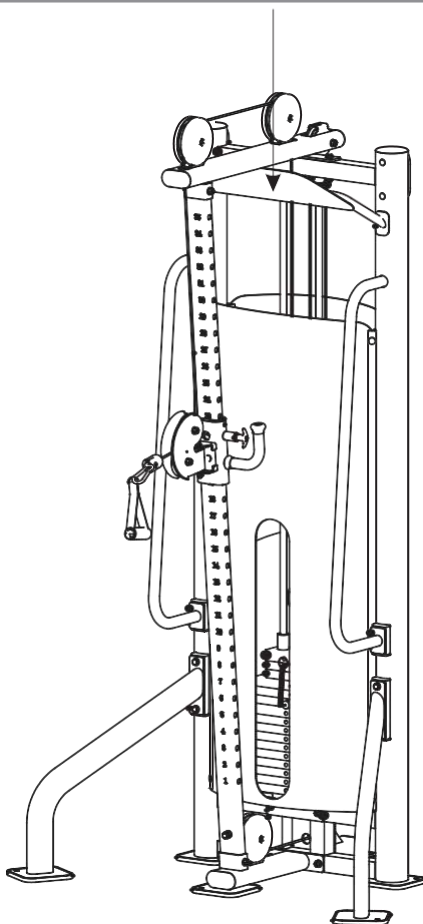
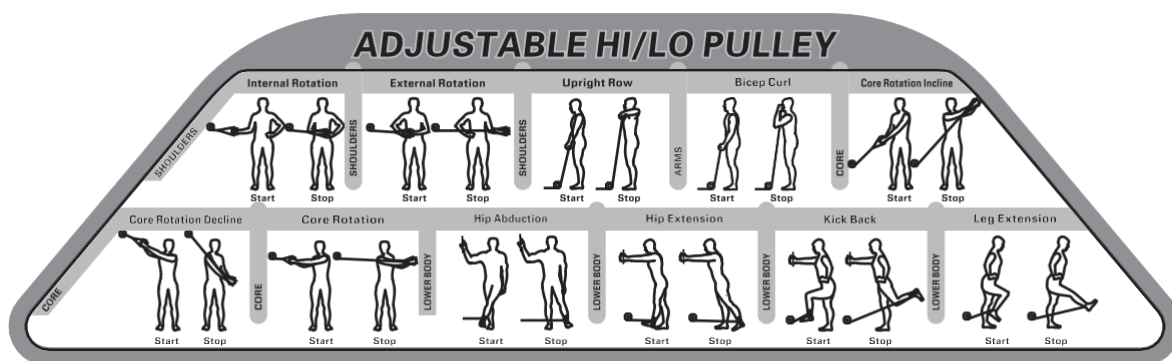
Прикрепите зачехление (#35) к раме весового стека (#1) используя: четыре пластиковые шайбы $\Phi 13*3$ (#75), четыре пластиковые заглушки $\Phi 21*5.7$ (#74), четыре соединительные клипсы $\Phi 18*12$ (#77), четыре болта ST4.2*10 (#76).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка частичного зачехления!



Техника выполнения упражнения



(Выберите вес при помощи фиксатора груза)

Характеристики

Класс: S

Максимальный вес стека: 125кг/ 275ф.

Максимальный вес пользователя: 150кг/ 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 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, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕС							
Смазка пластиковых направляющих, линейных подшипников и втулок	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕС							
Эстетическая чистка гляцевых 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 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
IT9325 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**

