

Инструкция

Ягодичные Impulse IT9526

Полезные ссылки:

[Ягодичные Impulse IT9526 - смотреть на сайте](#)

ВНИМАНИЕ!

Любая часть информации, содержащаяся в данном руководстве пользователя, может быть изменена без предварительного уведомления. Актуальная информация отражена на официальном сайте поставщика оборудования ООО «СпортРус»: www.aerofit.ru. Производитель оставляет за собой право вносить изменения без предупреждения в конструкцию изделия, не ухудшающие его потребительских свойств.

Содержание

| | |
|---|----|
| Инструкция по технике безопасности ----- | 3 |
| Общие рекомендации по сборке ----- | 5 |
| Сборочный чертеж и список деталей ----- | 6 |
| Тип крепежа ----- | 14 |
| Инструкция по сборке ----- | 15 |
| Этапы сборки ----- | 16 |
| Инструкция по регулировке и Техника выполнения упражнения ----- | 28 |
| График технического обслуживания ----- | 29 |
| Общая информация о техническом обслуживании ----- | 30 |
| Общие рекомендации ----- | 31 |

ПОКУПАТЕЛЬ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

- изучение и соблюдение правил прилагаемого руководства пользователя
- информирование и инструктаж лиц, являющихся конечными пользователями и лиц, относящихся к обслуживающему персоналу, о содержании данного руководства в части надлежащего использования, эксплуатации и обслуживания.

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

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. В целях безопасности рама весового стека имеет отверстия для крепления к полу. Для обеспечения устойчивости и предотвращения раскачивания или опрокидывания необходимо прикрепить тренажер к полу.
5. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
6. 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.
7. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
8. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
9. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
10. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
11. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
12. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

Инструкция по технике безопасности

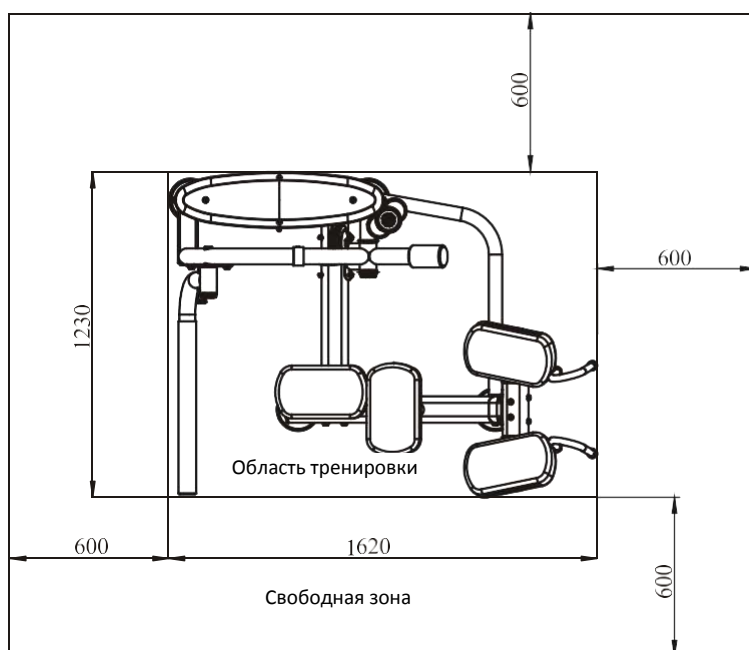
Меры предосторожности во время сборки

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.

Требуемая площадь для расстановки тренажеров (вкл. зоны безопасности).

Рисунок «Вид сверху» показывает габаритные размеры тренажера и свободную зону. При расстановке тренажеров необходимо учитывать амплитуду движения частей тренажера и занимающего на нем человека, а также обеспечить необходимую зону безопасности и зону для передвижения.



Характеристики

Класс: S

Макс. весовой стек: 134 кг/ 295 ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг/ 330 ф.

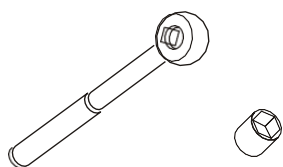
Габариты ДхШхВ: 1620 x 1230 x 1506 мм

Вес тренажера: 136.6 кг /302 кг

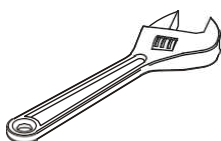
Общие рекомендации по сборке

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.

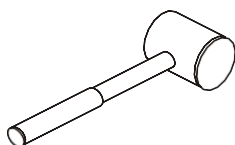
Инструменты для сборки



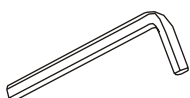
Ключ-трещетка с головкой



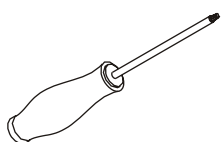
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-----------------|---|------|
| 1 | 1 | IT9526B01ASSY | Рама весового стека | 1 |
| 2 | 2 | IT9526B02ASSY | Основная рама | 1 |
| 3 | 3 | IT95050300 | Задняя соединительная рама | 1 |
| 4 | 4 | IT9526B0400 | Нижняя поперечная рама | 1 |
| 5 | 5 | IT9526B05ASSY | Рама для крепления упорной подушки | 1 |
| 6 | 6 | IT9526B06ASSY | Рама для локтевого упора | 1 |
| 7 | 7 | IT9526B0700 | Опорная рама | 1 |
| 8 | 8 | IT9526B1500 | Фиксатор | 1 |
| 9 | 9 | IT9526B08ASSY | Рычаг упора для ног | 1 |
| 10 | 10 | IT9526B09ASSY | Соединительная рама | 1 |
| 11 | 11 | IT9526B1000 | Рама | 1 |
| 12 | 12 | IT9526B1100 | Держатель центральной подушки | 1 |
| 13 | 13 | IT9526B1300 | Трос | 1 |
| 14 | 14 | IT95261200 | Упорные подушки | 4 |
| 15 | 15 | IT95014400 | Направляющие Ф19*1242 | 2 |
| 16 | 16 | IT95014200 | Верхняя плита в сборе | 1 |
| 17 | 17 | IT950122ASSY | Нижняя рамка | 2 |
| 18 | 18 | IT950121ASSY | Верхняя рамка | 1 |
| 19 | 19 | IT95012300 | Задняя рамка | 1 |
| 20 | 20 | IT95015100 | Верхняя крышка | 1 |
| 21 | 21 | IT95015200 | Кожух информационного стикера | 1 |
| 22 | 22 | IT95015300 | Левое переднее зачехление | 1 |
| 23 | 23 | IT95085400 | Правое переднее зачехление | 1 |
| 24 | 24 | IT95015500 | Верхнее заднее зачехление | 1 |
| 25 | 25 | IT95015600 | Заднее зачехление | 1 |
| 26 | 26 | IT801210300 | Держатель для бутылки | 1 |
| 27 | 27 | IT95016000 | Пластиковый кожух | 2 |
| 28 | 28 | SG500110400V5 | Ролик 4.5" | 3 |
| 29 | 29 | SD1000B3000ASSY | Регулируемая опора | 2 |
| 30 | 30 | IT95057800 | Ролик 4.5" | 2 |
| 31 | 31 | IT95016400 | Кожух ролика | 2 |
| 32 | 32 | IT80023000 | Резиновый амортизатор | 2 |
| 33 | 33 | IT95016100 | Втулка-фиксатор Ф25*Ф19*45 для направляющих | 2 |
| 34 | 34 | IT95062000 | Заглушка | 1 |
| 35 | 35 | IT95016500 | Заглушка Ф16.5*6.88 | 2 |
| 36 | 36 | FE97212000 | Кольцо Ф62.5*5 | 2 |

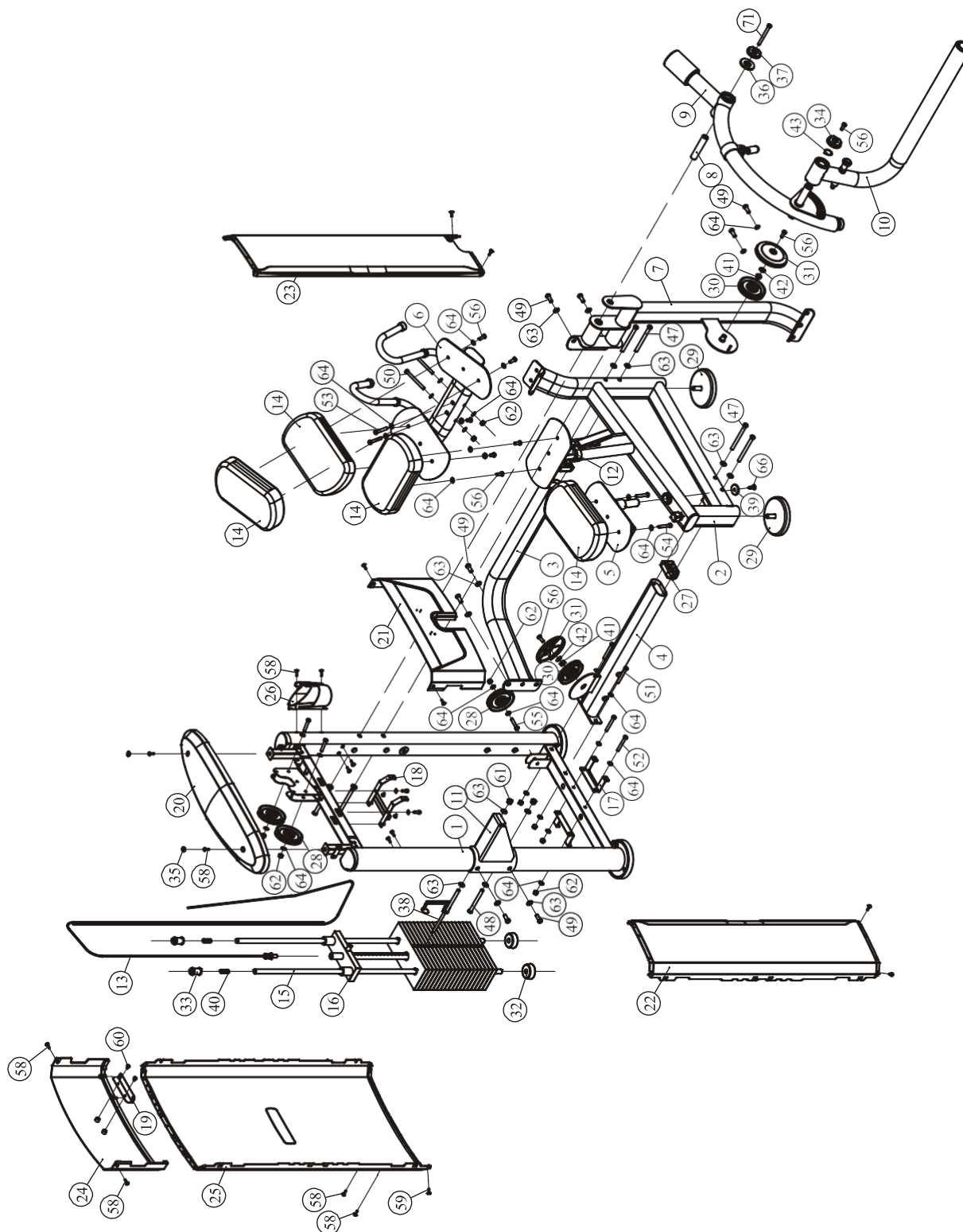
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-------------------|------------------------------|------|
| 37 | 37 | FE97211900 | Заглушка Ф60 | 2 |
| 38 | 38 | IT90012000V1 | Фиксатор грузов | 1 |
| 39 | 39 | IN-D10132300 | Заглушка Ф43 | 1 |
| 40 | 40 | HFOPT900-04A0602 | Пружина | 2 |
| 41 | 41 | FE97122100 | Втулка Ф22*Ф17.5*7.5 | 2 |
| 42 | 42 | DQ10N19B | Плоская шайба Ф11*Ф25*2 | 2 |
| 43 | 43 | GB894.130FH12 | Кольцо | 1 |
| 44 | 44 | GB6172.1M12DN2 | Гайка М12 | 1 |
| 45 | 45 | FE970113200 | Наконечник троса Ф22*52 | 1 |
| 46 | 46 | FE970113100 | Кожух наконечника Ф27.5*56.8 | 1 |
| 47 | 47 | GB70BTM12*135DN18 | SHCS винт М12*135 | 6 |
| 48 | 48 | GB70BTM12*120DN18 | SHCS винт М12*120 | 2 |
| 49 | 49 | GB70BTM12*30DN18 | SHCS винт М12*30 | 8 |
| 50 | 50 | GB70BTM10*120DN18 | SHCS винт М10*120 | 2 |
| 51 | 51 | GB70BTM10*80DN18 | SHCS винт М10*80 | 2 |
| 52 | 52 | GB70BTM10*75DN18 | SHCS винт М10*75 | 2 |
| 53 | 53 | GB70BTM10*70DN18 | SHCS винт М10*70 | 2 |
| 54 | 54 | GB70BTM10*60DN18 | SHCS винт М10*60 | 2 |
| 55 | 55 | GB70BTM10*50DN18 | SHCS винт М10*50 | 3 |
| 56 | 56 | GB70BTM10*25DN18 | SHCS винт М10*25 | 9 |
| 57 | 57 | GB70M8*20N19 | SHCS винт М8*20 | 2 |
| 58 | 58 | GB818M6*20DHS2 | CRPHS винт М6*20 | 18 |
| 59 | 59 | GB818M6*16DHS2 | CRPHS винт М6*16 | 4 |
| 60 | 60 | GB818M6*10DHS2 | CRPHS винт М6*10 | 4 |
| 61 | 61 | NM12DN2 | Гайка М12 | 2 |
| 62 | 62 | NM10DN2 | Гайка М10 | 9 |
| 63 | 63 | GB9512DN2 | Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5 | 18 |
| 64 | 64 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 28 |
| 65 | 65 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 2 |
| 66 | 66 | CNLM10*25DN20 | FNCS винт М10*25 | 1 |
| 67 | 67 | NBS6DHS | Шестигранный ключ S=6 | 1 |
| 68 | 68 | NBS8DHS | Шестигранный ключ S=8 | 1 |
| 69 | 69 | LW200BS | Отвертка Ф6*117 | 1 |
| 70 | 70 | YHY | Смазка | 1 |
| 71 | 71 | GB70BTM10*150DN18 | SHCS винт М10*150 | 1 |

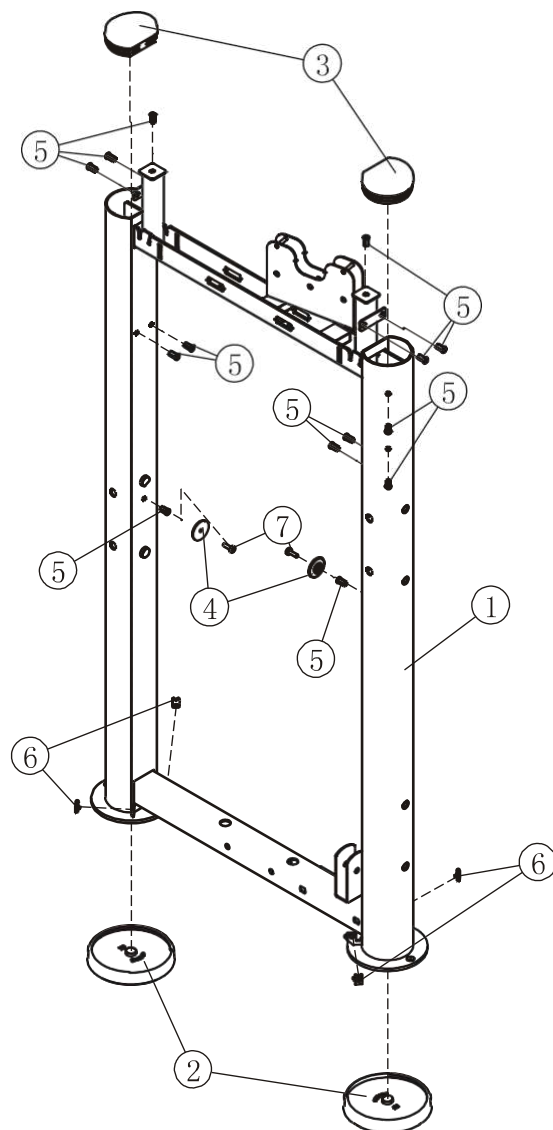
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Список деталей и сборочный чертеж

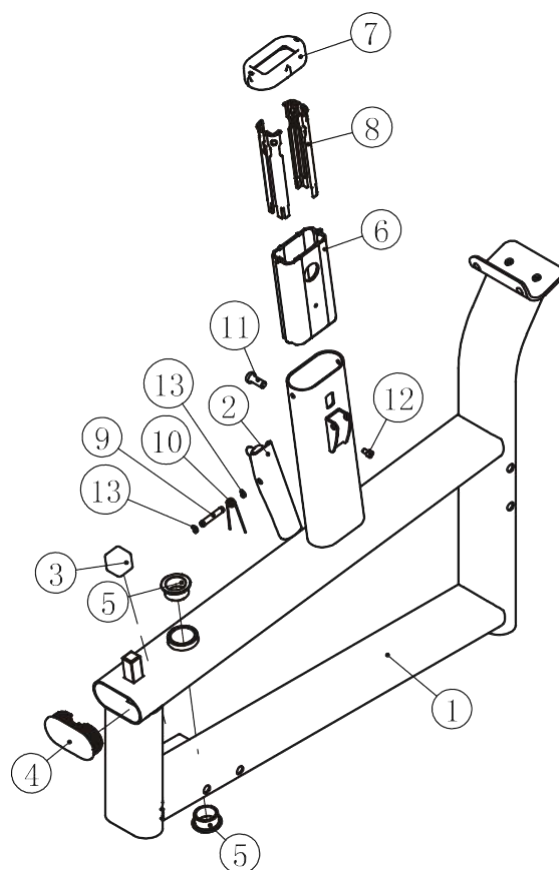
Рама весового стека



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|----------------------|---------------------|------|
| 1 | 1.1 | IT9526B0100 | Рама весового стека | 1 |
| 2 | 1.2 | IT95015700 | Регулируемая опора | 2 |
| 3 | 1.3 | IT95015800 | Заглушка Ф95*81.1 | 2 |
| 4 | 1.4 | IT95015900 | Пластиковая шайба | 2 |
| 5 | 1.5 | GB17880.5M6*16.5DS17 | Гайка М6 | 14 |
| 6 | 1.6 | AC32705800 | U-образная гайка М6 | 4 |
| 7 | 1.7 | GB818M6*20DHS2 | CRPHS винт М6*20 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

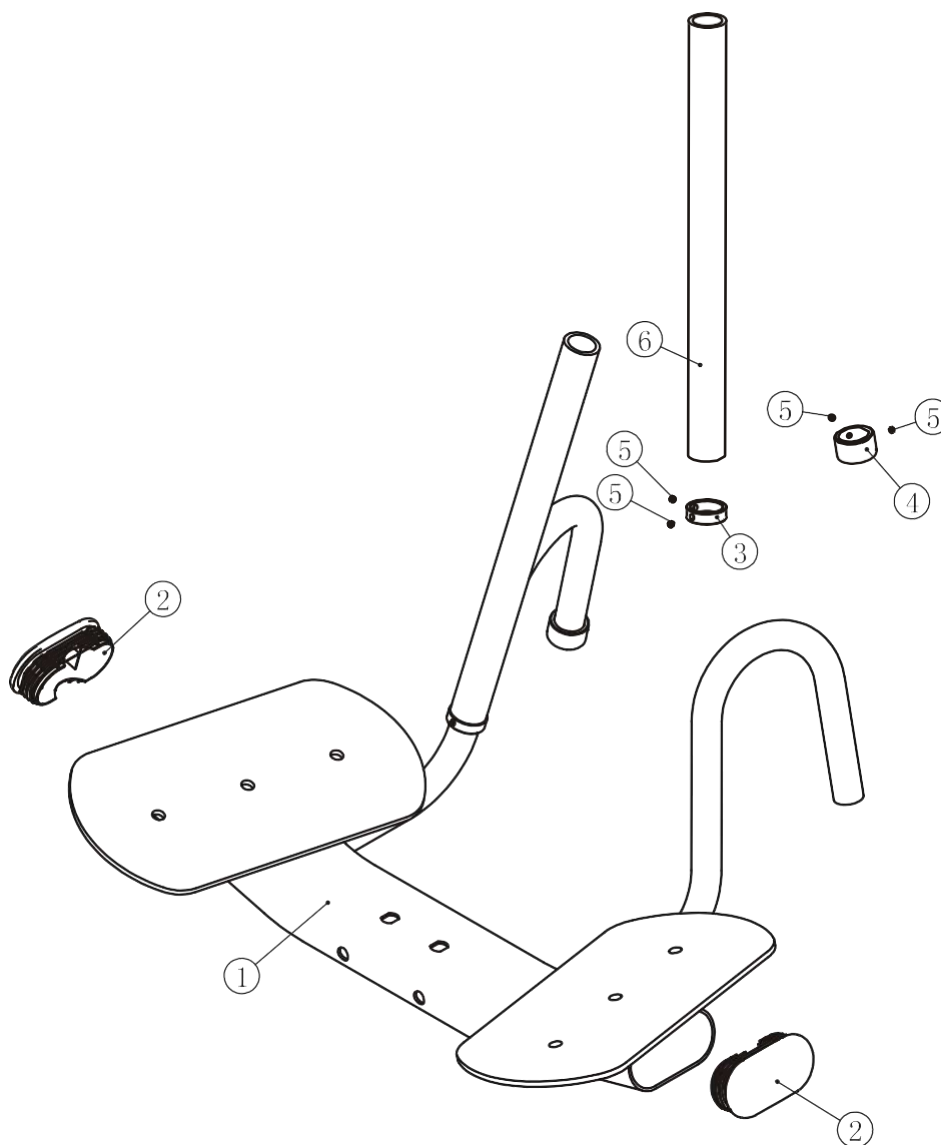
Основная рама



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|----------------------------|------|
| 1 | 2.1 | IT9526B0200 | Основная рама | 1 |
| 2 | 2.2 | IT95014500 | Регулятор | 1 |
| 3 | 2.3 | FE97213100 | Втулка | 1 |
| 4 | 2.4 | IT90013800P11C | Заглушка RT50*100 | 1 |
| 5 | 2.5 | FS573600 | Проставка Ф44*Ф36*Ф30*19.5 | 2 |
| 6 | 2.6 | IT95292100 | Алюминиевая направляющая | 1 |
| 7 | 2.7 | IT95016200 | Пластиковая заглушка | 1 |
| 8 | 2.8 | IT95016300 | Пластиковый уплотнитель | 4 |
| 9 | 2.9 | CWRVL0012200 | Стержень | 1 |
| 10 | 2.10 | AXT3S5500 | Пружина | 1 |
| 11 | 2.11 | GB70BTM10*25DN18 | SHCS винт M10*25 | 1 |
| 12 | 2.12 | GB70M6*10N19 | SHCS винт M6*10 | 1 |
| 13 | 2.13 | GB894.18FH12 | Клипса Ф8 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

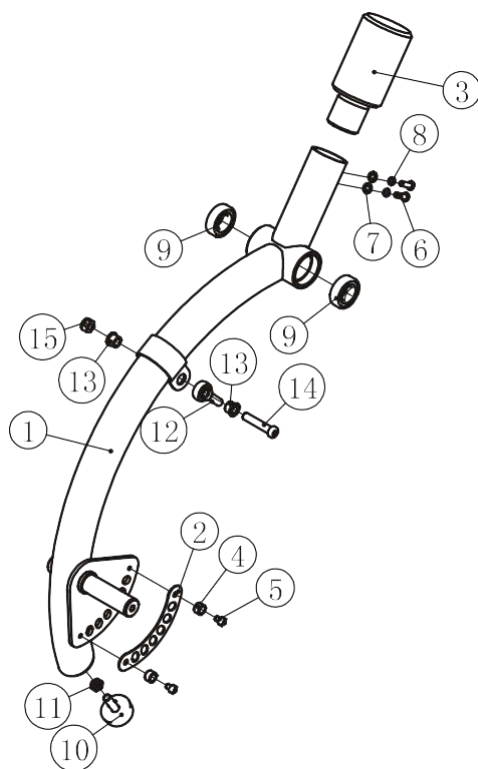
Рама для локтевого упора



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|--------------------------|------|
| 1 | 6.1 | IT9526B0600 | Рама для локтевого упора | 1 |
| 2 | 6.2 | IT90013800P11C | Заглушка RT50*100 | 2 |
| 6 | 6.3 | YZGB7710-32*3.2N19 | Болт 10-32UNF*3.2 | 8 |
| 4 | 6.4 | V39600 | Алюминиевая заглушка | 2 |
| 3 | 6.5 | V39500 | Алюминиевое кольцо | 2 |
| 5 | 6.6 | IT95041700 | Насадка | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

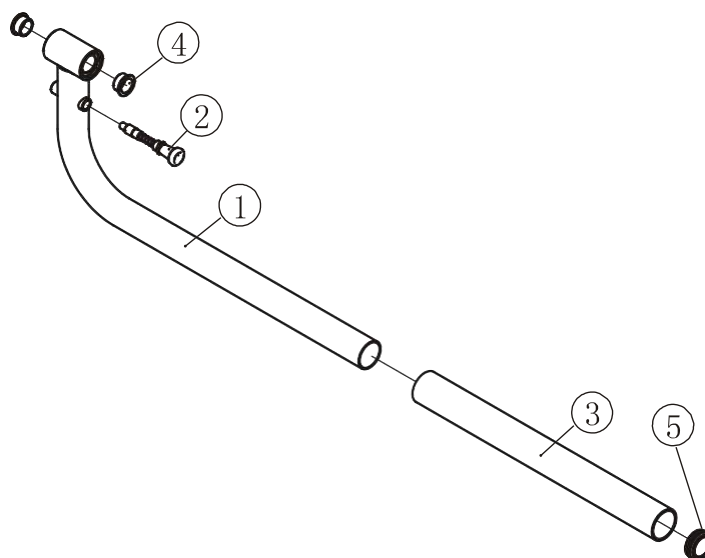
Соединительная рама



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|------------------------------------|------|
| 1 | 8.1 | IT9526B0800 | Соединительная рама | 1 |
| 2 | 8.2 | IT9526B1600 | Пластина выбора положения | 1 |
| 3 | 8.3 | IT95121200 | Противовес | 1 |
| 4 | 8.4 | IN-S10111200 | Резиновая втулка $\Phi 17*10.5$ | 2 |
| 5 | 8.5 | GB70M8*10DS2 | SHCS винт M8*10 | 2 |
| 6 | 8.6 | PNLM8*25DN20 | ВHCS винт M8*25 | 2 |
| 7 | 8.7 | GB958DN2 | Плоская шайба $\Phi 9*\Phi 16*1.6$ | 2 |
| 8 | 8.8 | GB938N19 | Пружинная шайба $\Phi 8$ | 2 |
| 9 | 8.9 | GB2766205-2Z | Подшипник | 2 |
| 10 | 8.10 | IT95122200 | Заглушка | 1 |
| 11 | 8.11 | GB6172.1M12DN2 | Гайка M12 | 1 |
| 12 | 8.12 | SA12T_K | Подшипник M12 | 1 |
| 13 | 8.13 | IT95121300 | Втулка $\Phi 22*\Phi 12.2*14$ | 2 |
| 14 | 8.14 | GB70BTM12*60DN18 | SHCS винт M12*60 | 1 |
| 15 | 8.15 | NM8DN2 | Гайка M8 | 1 |

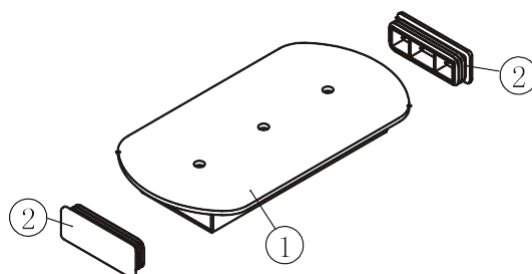
Список деталей и сборочный чертеж

Рычаг упора для ног



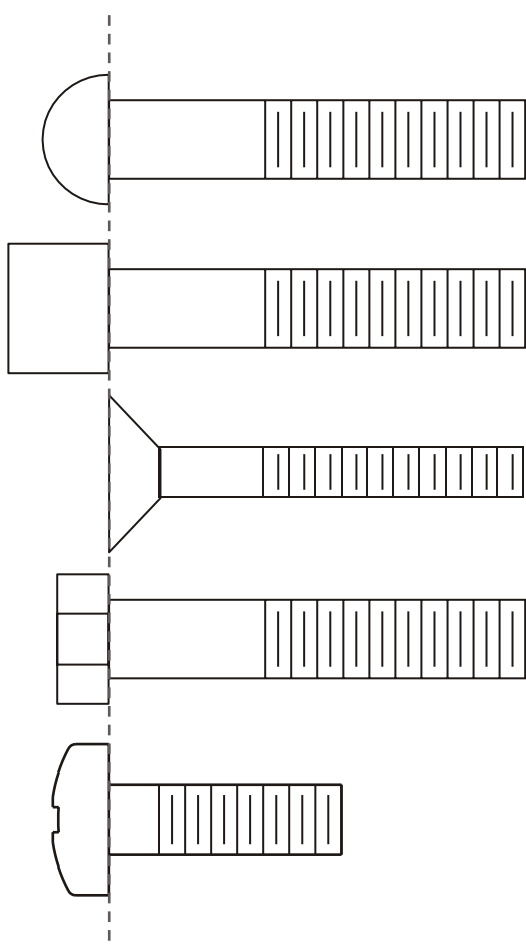
| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-------------|--|------|
| 1 | 9.1 | IT9526B0900 | Подвижный рычаг | 1 |
| 2 | 9.2 | IT95151500 | Фиксатор | 1 |
| 3 | 9.3 | IT9526B1400 | Насадка $\Phi 70 * \Phi 60 * 650$ | 1 |
| 4 | 9.4 | FS573600 | Проставка $\Phi 44 * \Phi 36 * \Phi 30 * 19.5$ | 2 |
| 5 | 9.5 | PBF40014 | Заглушка $\Phi 60$ | 1 |

Рама для крепления упорной подушки



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-------------|-------------------------------|------|
| 1 | 5.1 | IT9526B0500 | Платформа для упора | 1 |
| 2 | 5.2 | FLPSR-2400 | Заглушка $\square 38 * 101.6$ | 2 |

Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Болт с шестигранной головкой

CRPHS = Винт с цилиндрической головкой



| Диаметр болтов (мм/дюймы) | M6(1/4") | M8(5/16") | M10(3/8") | M12(1/2") | M16(5/8") |
|-------------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------|---|---------------|
| Крутящий момент затяжки (N.m) | 9~12 | 22~30 | 45~59 | 78~104 | 193~257 |
| Виды приложенного усилия | Усилие запястья | Усилие запястья и предплечья | Усилие всей руки | Усилие всей руки и верхней части тела | Со всей силой |

Инструкция по сборке



Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

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.

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

Этапы сборки

ШАГ 1

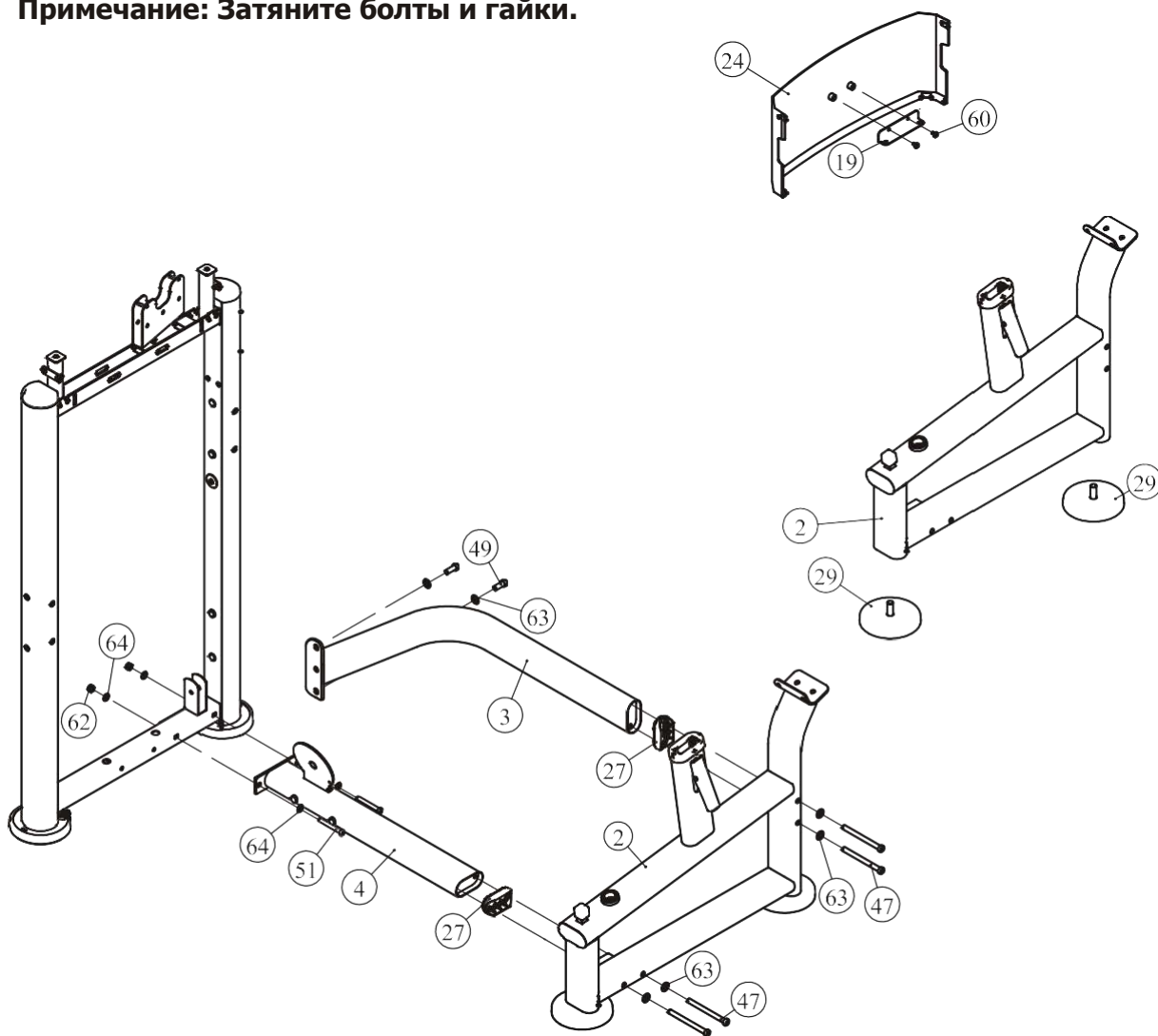
1. Прикрепите две регулируемые опоры (#29) к основной раме (#2).
2. Прикрепите заднюю рамку (#19) к заднему захлесту (#24) используя: два винта М6*10 CRPHS (#60)

Примечание: Затяните болты.

ШАГ 2

Прикрепите заднюю соединительную раму (#3) и нижнюю поперечную раму (#4) к раме весового стека (#1) и к основной раме (#2) используя: две пластиковые заглушки (#27), четыре винта М12*135 SHCS (#47), шесть Ф13*Ф24*2.5 плоских шайб (#63), два винта М12*30 SHCS (#49), два винта М10*80 SHCS (#51), две гайки М10 (#62), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#64).

Примечание: Затяните болты и гайки.

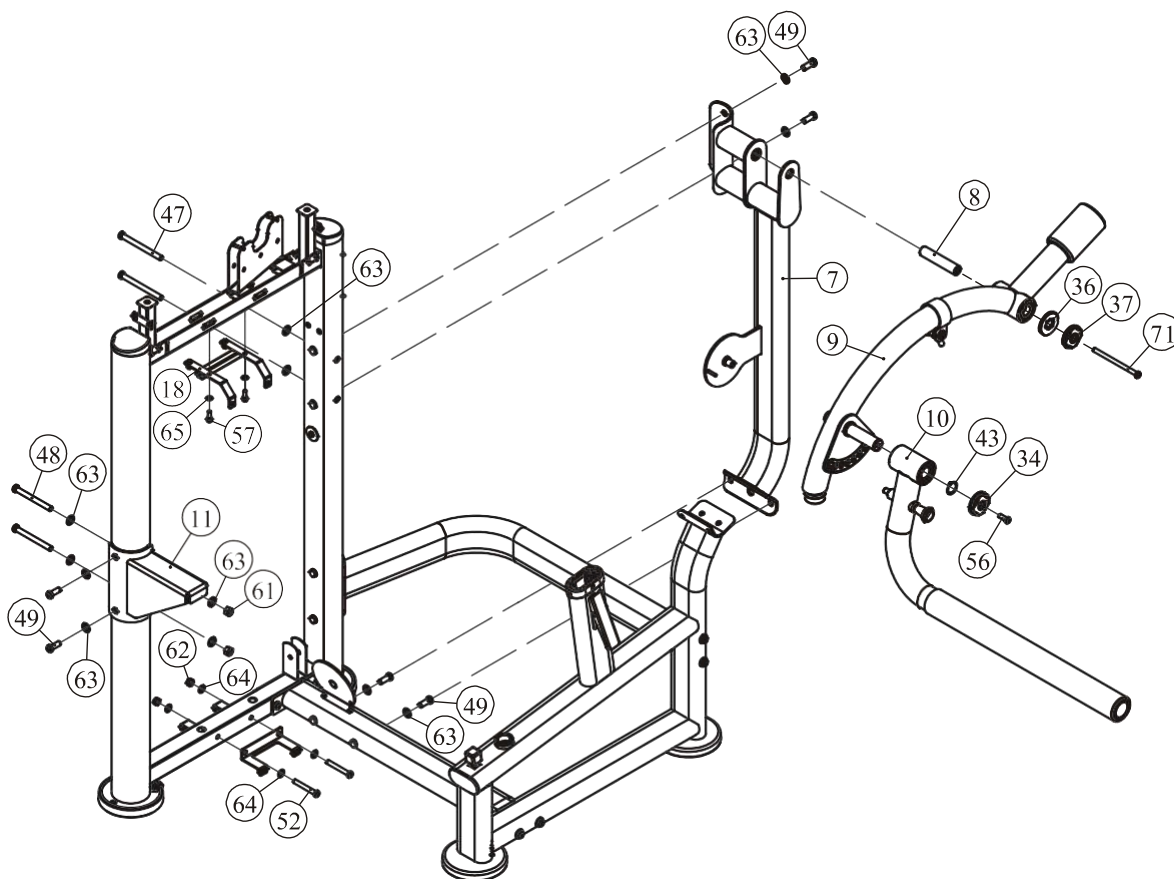


Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите опорную раму (#7) раму (#11) к раме весового стека (#1) и к нижней поперечной раме (#4) используя: два винта M12*135 SHCS (#47), два винта M12*120 SHCS (#48), шесть винтов M12*30 SHCS (#49), две гайки M12 (#61), двенадцать плоских шайб Ф13*Ф24*2.5 (#63).
2. Прикрепите соединительную раму (#9) к опорной раме (#7) используя: одну заглушку Ф60 (#37), одно кольцо Ф62.5*5 (#36), один фиксатор Ф25*Ф11*122.5 (#8), один винт M10*150 SHCS (#67).
3. Прикрепите верхнюю рамку (#18) и две нижние рамки (#17) к раме весового стека (#1) используя: два винта M8*20 SHCS (#57), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#65), два винта M10*75 SHCS (#52), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#64), две гайки M10 (#62).
4. Прикрепите рычаг упора для ног (#10) к соединительной раме (#9) используя: одно кольцо (#43), заглушку (#34), один винт M10*25 SHCS (#56).

Примечание: Затяните болты и гайки.



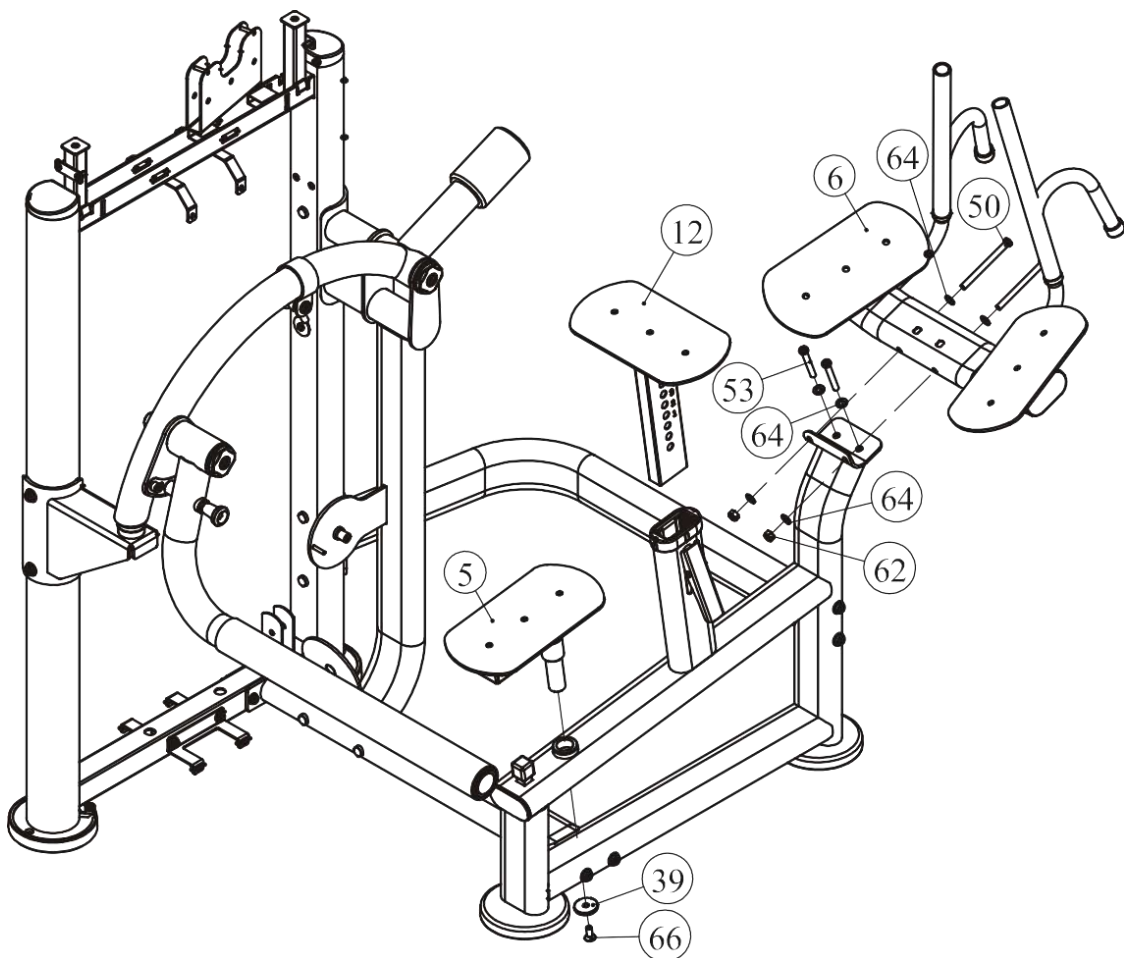
Этапы сборки

ШАГ 4

Прикрепите раму для крепления упорной подушки (#5), держатель центральной подушки (#12) и раму для локтевого упора (#6) к основной раме (#2) используя:

- одну заглушку Ф43 (#39)
- один винт М10*25 FHCS (#66)
- два винта М10*70 SHCS (#53)
- два винта М10*120 SHCS (#50)
- шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#64)
- две гайки М10 (#62)

Примечание: Затяните болты и гайки.



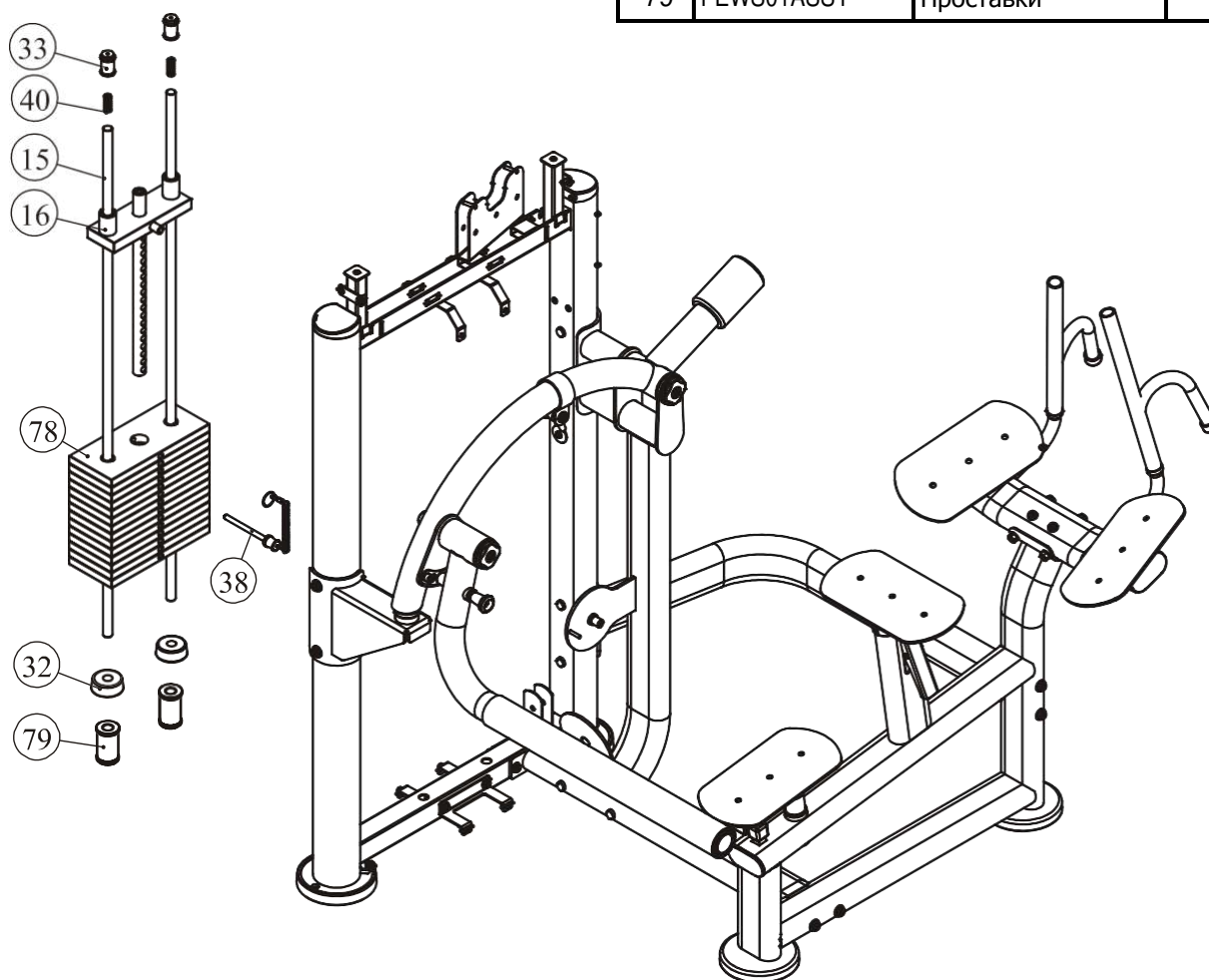
Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#15), два резиновых амортизатора (#32), пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#78), две проставки (#16) и одну верхнюю плиту в сборе (#79). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#33), две пружины (#40).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#38) к верхней плите в сборе (#16).

| №. | Номер детали | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|------|
| 78 | FE97193100 | Весовые плиты 10ф. | 15 |
| 79 | FEWS01ASSY | Проставки | 2 |



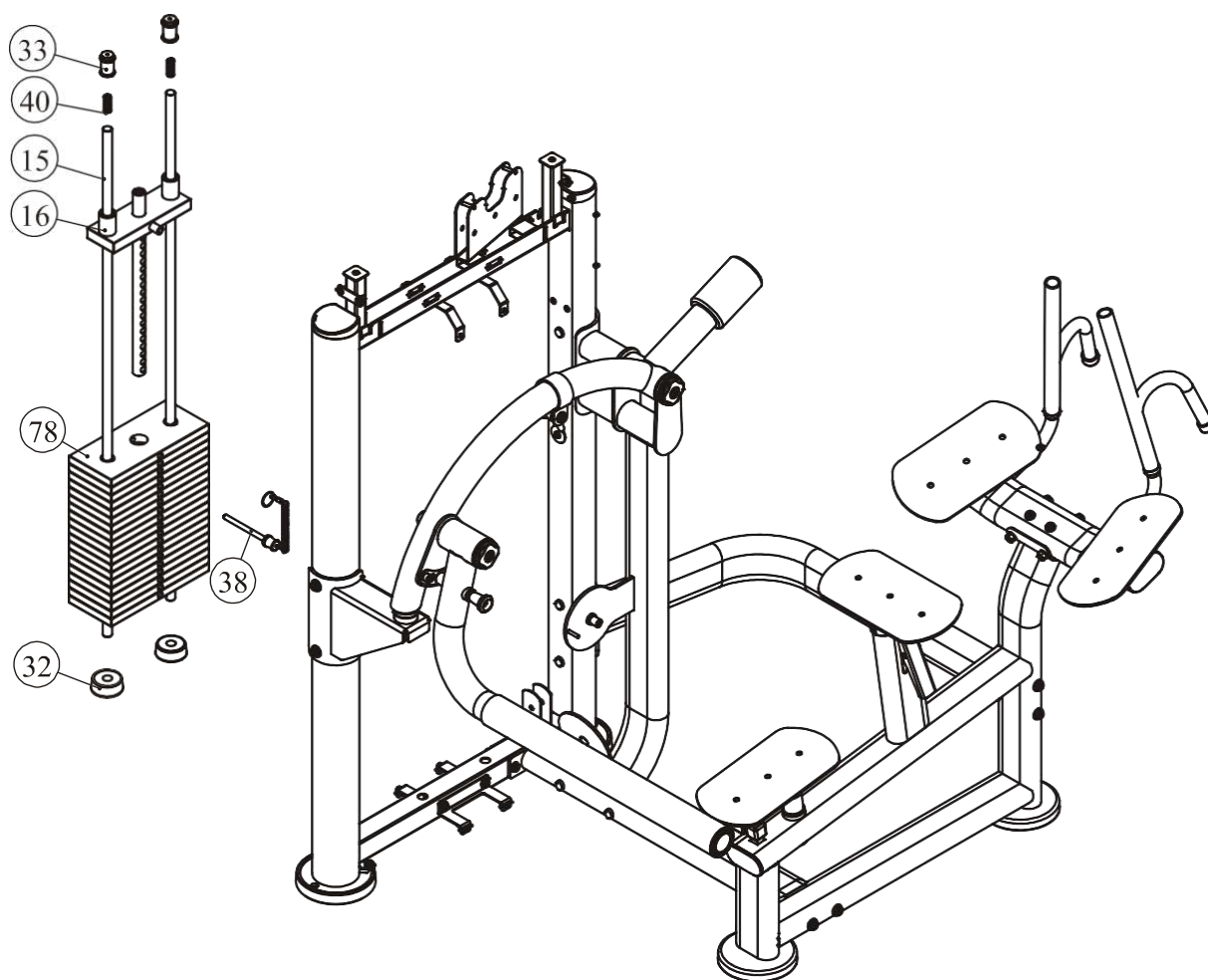
Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1242 (#15), два резиновых амортизатора (#32) девятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#78) и одну верхнюю плиту в сборе (#16). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки Ф25*Ф19*45 (#33), две пружины (#40).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#38) к верхней плите в сборе (#16).

| №. | Номер детали | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|------|
| 78 | FE97193100 | Весовые плиты 10ф. | 19 |



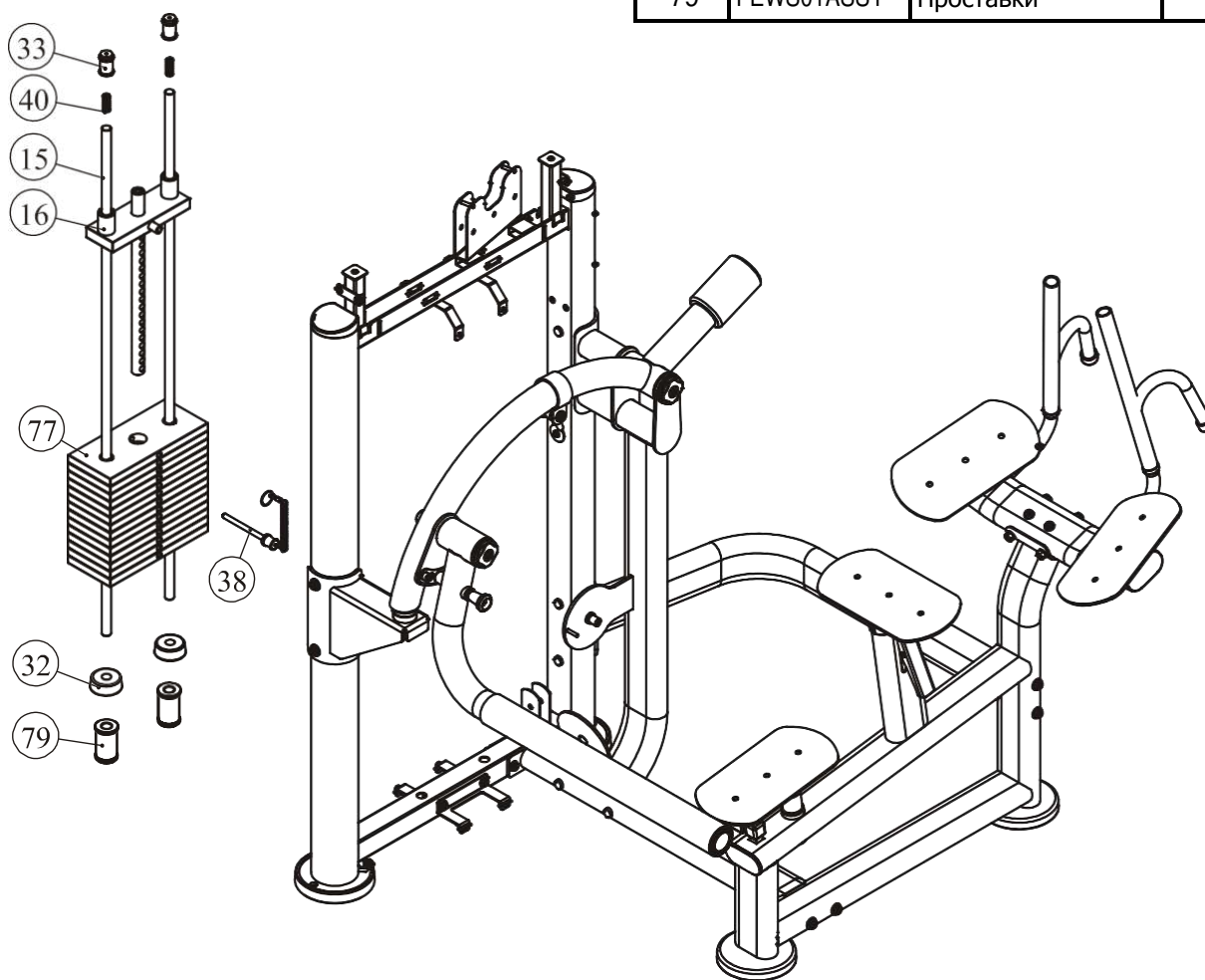
Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 235ф.

- Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#15), два резиновых амортизатора (#32), пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#77) одну верхнюю плиту в сборе (#16) и две проставки (#79). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#33), две пружины (#40).
- Прикрепите фиксатор грузов (#38) к верхней плите в сборе (#16).

| №. | Номер детали | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|------|
| 77 | FE97193200 | Весовые плиты 15ф. | 15 |
| 79 | FEWS01ASSY | Проставки | 2 |



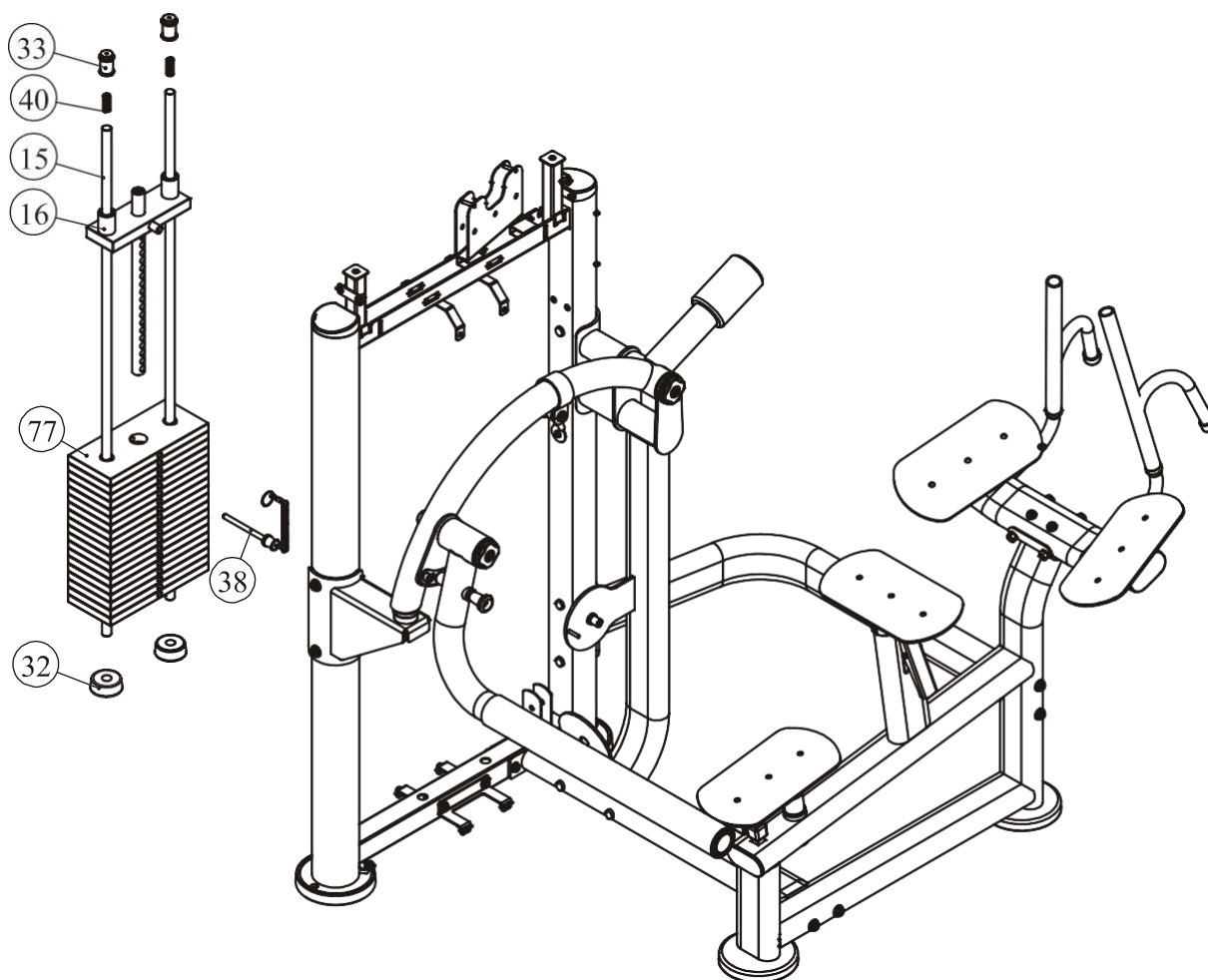
Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#15), два резиновых амортизатора (#32), девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#77) одну верхнюю плиту в сборе (#16). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#33), две пружины (#40).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#38) к верхней плите в сборе (#16).

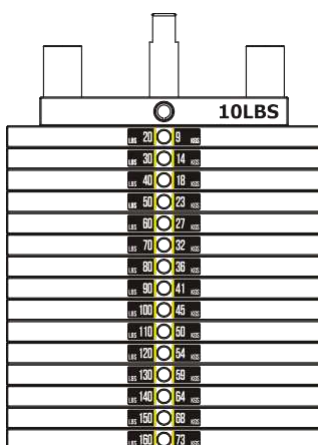
| №. | Номер детали | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|------|
| 77 | FE97193200 | Весовые плиты 15ф. | 19 |



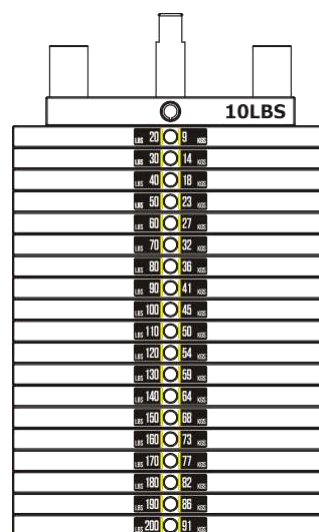
Этапы сборки

Схема расположения стикеров весовых плит

| | |
|---------|-----|
| LBS 20 | 9 |
| LBS 30 | 14 |
| LBS 40 | 18 |
| LBS 50 | 23 |
| LBS 60 | 27 |
| LBS 70 | 32 |
| LBS 80 | 36 |
| LBS 90 | 41 |
| LBS 100 | 45 |
| LBS 110 | 50 |
| LBS 120 | 54 |
| LBS 130 | 59 |
| LBS 140 | 64 |
| LBS 150 | 68 |
| LBS 160 | 73 |
| LBS 170 | 77 |
| LBS 180 | 82 |
| LBS 190 | 86 |
| LBS 200 | 91 |
| LBS 210 | 95 |
| LBS 220 | 100 |
| LBS 230 | 104 |

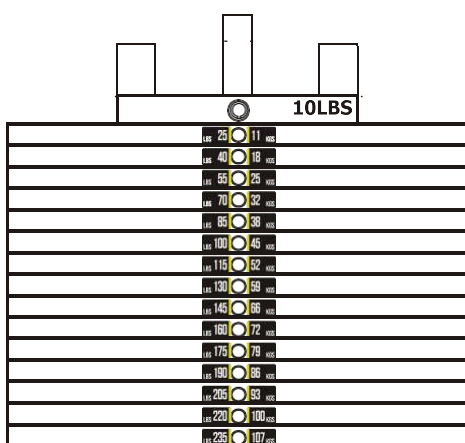


20-160ф.

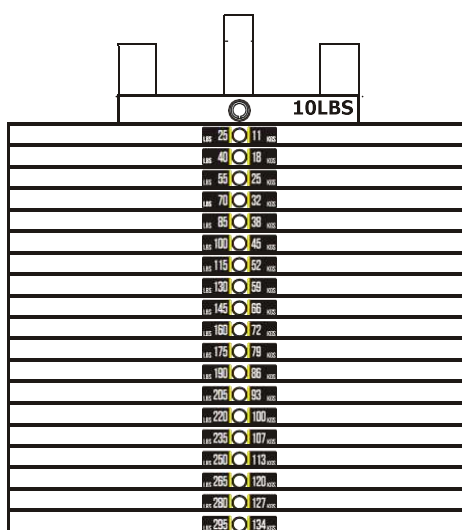


20-200ф.

| | |
|---------|-----|
| LBS 25 | 11 |
| LBS 40 | 18 |
| LBS 55 | 25 |
| LBS 70 | 32 |
| LBS 85 | 38 |
| LBS 100 | 45 |
| LBS 115 | 52 |
| LBS 130 | 59 |
| LBS 145 | 66 |
| LBS 160 | 72 |
| LBS 175 | 79 |
| LBS 190 | 86 |
| LBS 205 | 93 |
| LBS 220 | 100 |
| LBS 235 | 107 |
| LBS 250 | 113 |
| LBS 265 | 120 |
| LBS 280 | 127 |
| LBS 295 | 134 |
| LBS 310 | 141 |
| LBS 325 | 147 |



25-235ф.



25-295ф.

Этапы сборки

ШАГ 6

1. Прикрепите три ролика 4.5" (#28) к раме весового стека (#1) используя: три винта M10*50 SHCS (#55), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#64), три гайки M10 (#62).
2. Прикрепите два ролика 4.5" (#30), два кожуха ролика (#31) к нижней поперечной раме (#4) и опорной раме (#7) используя:
 - два винта M10*25 SHCS (#56)
 - две втулки Ф22*Ф17.5*7.5 (#41)
 - две плоские шайбы Ф11*Ф25*2 (#42)
3. Прикрепите трос (#13) к раме весового стека (#1) к соединительной раме (#9) используя:
 - одну гайку M12 (#44)
 - один наконечник Ф22*52 (#45)
 - и один кожух наконечника троса Ф27.5*56.8 (#46)

Примечание: Затяните болты и гайки.

ШАГ 7

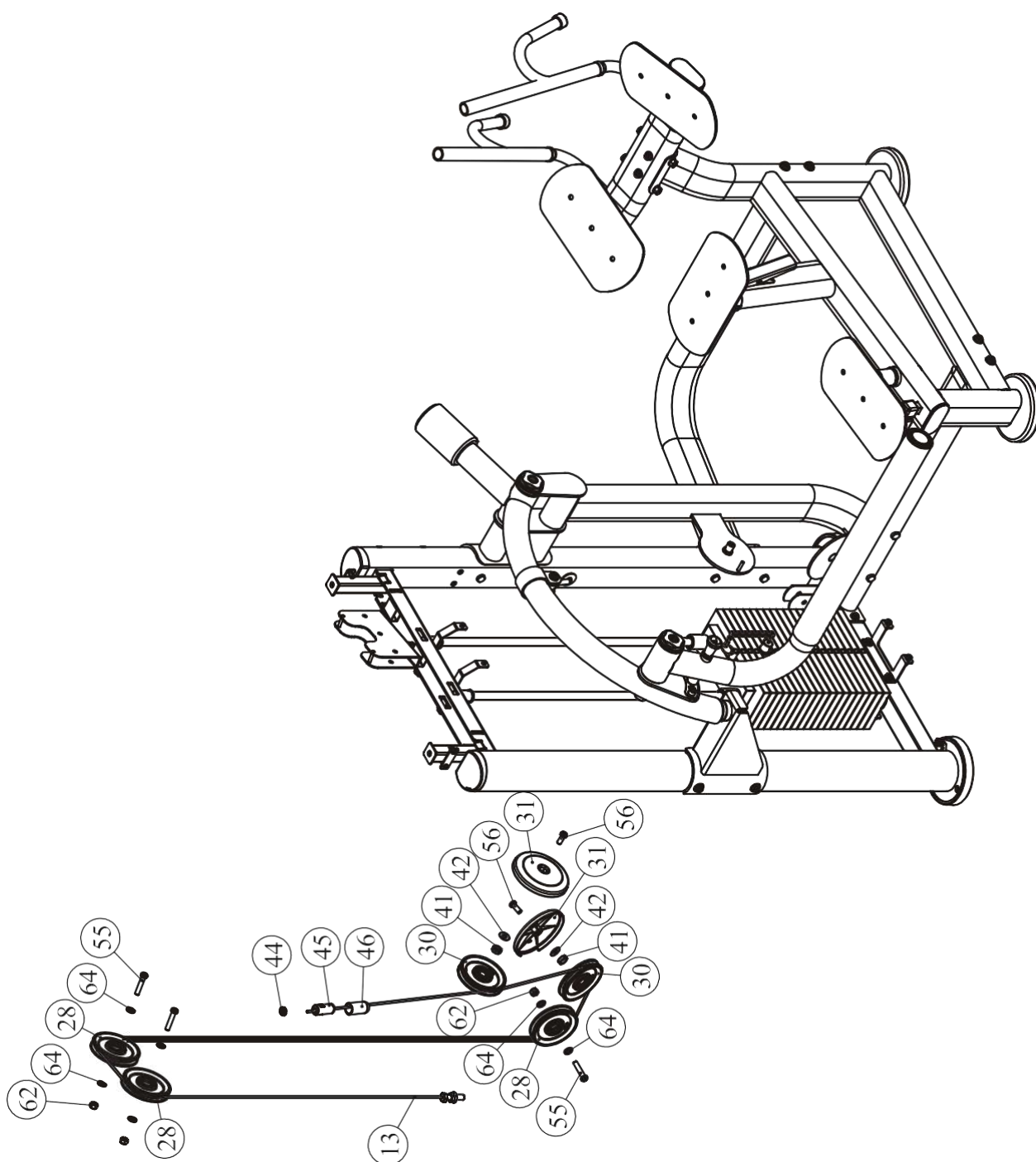
Совет: Заранее прикрутите две нижние рамки 8-ю болтами к раме весового стека, затем прикрепите другими болтами задний и передний кожух, затяните.

1. Прикрепите левое переднее зачехление (#22) и правое переднее зачехление (#23) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#17) используя:
 - четыре винта M6*20 CRPHS (#58)
 - два винта M6*16 CRPHS (#59)
2. Прикрепите заднее зачехление (#25) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#17) используя: четыре винта M6*20 CRPHS (#58) два винта M6*16 CRPHS (#59)
3. Прикрепите кожух информационного стикера (#21) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#18) используя:
 - два винта M6*20 CRPHS (#58)
 - два винта M6*10 CRPHS (#60)
4. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#24) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#18) используя:
 - четыре винта M6*20 CRPHS (#58)
5. Прикрепите верхнюю крышку (#20) к раме весового стека (#1) используя: два винта M6*20 CRPHS (#58), две заглушки Ф16.5*6.88 (#30)
6. Прикрепите держатель (#26) к раме весового стека (#1) используя:
 - два винта M6*20 CRPHS (#58).

Примечание: Затяните болты и гайки.

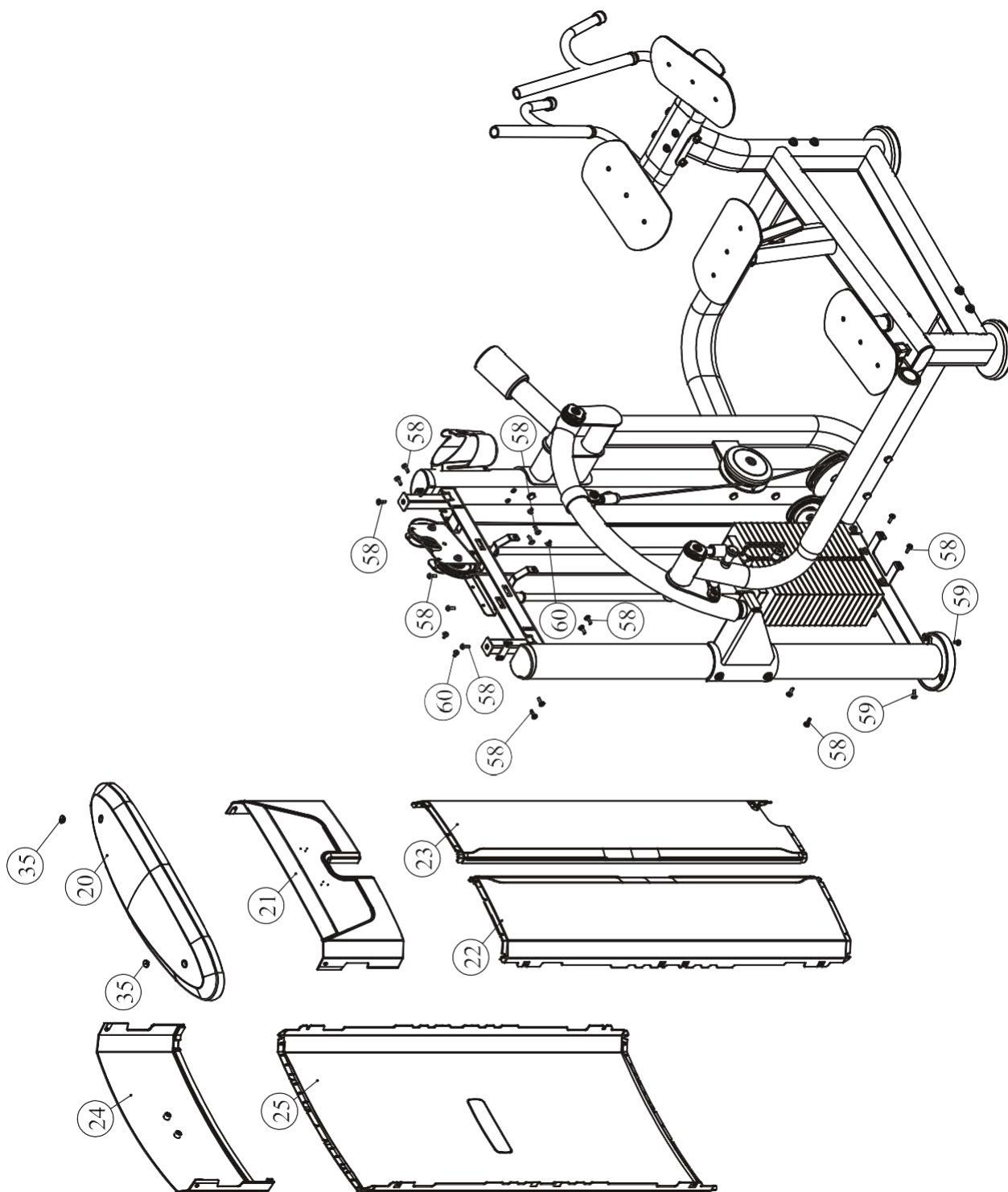
Этапы сборки

ШАГ 6



Этапы сборки

ШАГ 7



Этапы сборки

ШАГ 8

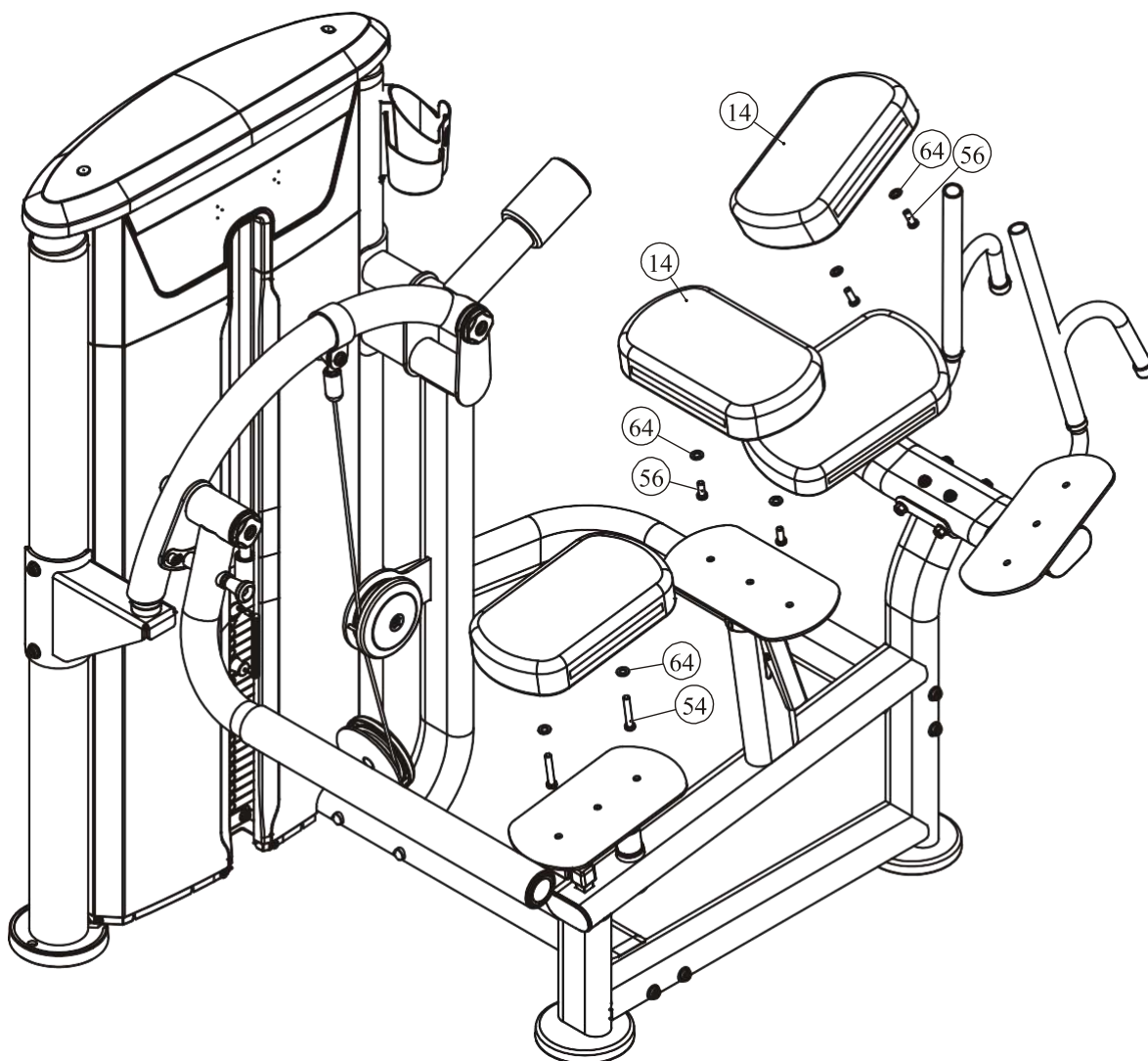
Прикрепите четыре упорные подушки (#14) к раме для крепления упорных подушек (#5) к раме локтевого упора (#6) используя:

шесть винтов M10*25 SHCS (#56)

восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#64)

два винта M10*60 SHCS (#54)

Примечание: Затяните болты и гайки.



Инструкция по регулировке и Техника выполнения упражнения

Регулировка положения рычага

1. Потяните за фиксатор, отрегулируйте положение упорного рычага.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.

Регулировка центральной подушки

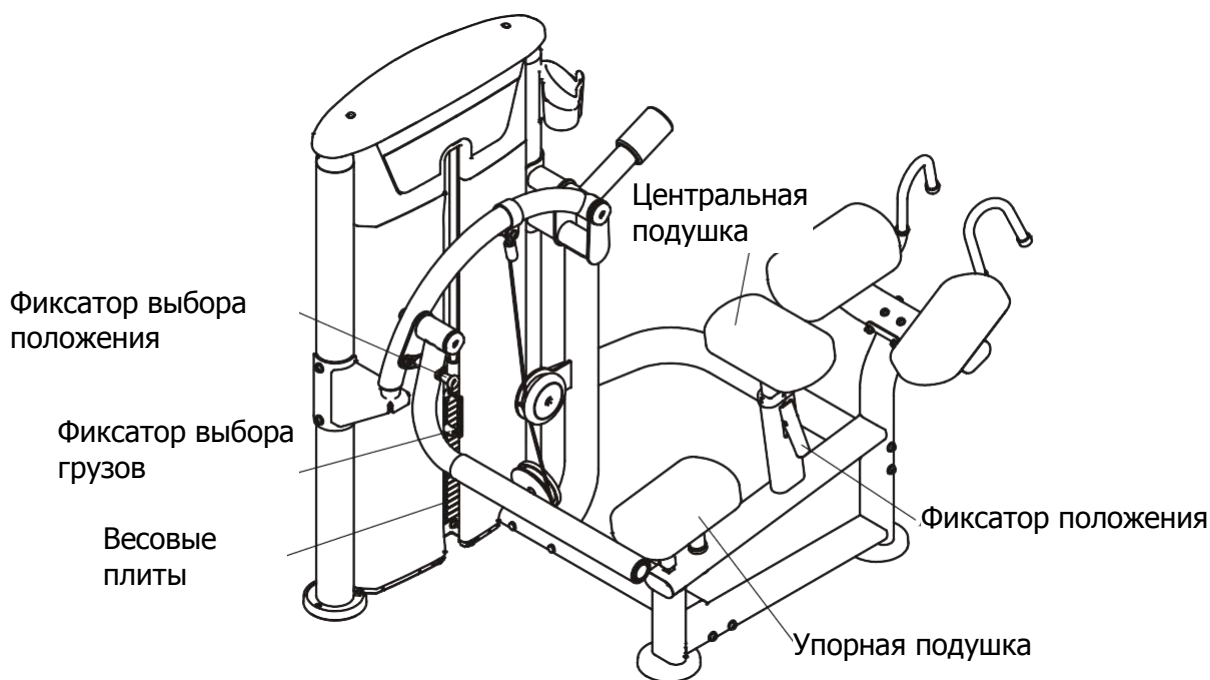
3. Потяните за рычаг, отрегулируйте положение подушки.
4. Убедитесь, что фиксатор рычага дошел до упора.

Регулировка упорной подушки

1. Упорная подушка может располагаться как на правой стороне, так и на левой.
2. Убедитесь, что упорная подушка зафиксирована.

Выбор грузов

1. Выберите необходимый вес, согласно шкале весов, расположенной на весовых плитах. Вставьте селектор выбора грузов в отверстие весового стека.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.



Техника выполнения упражнения

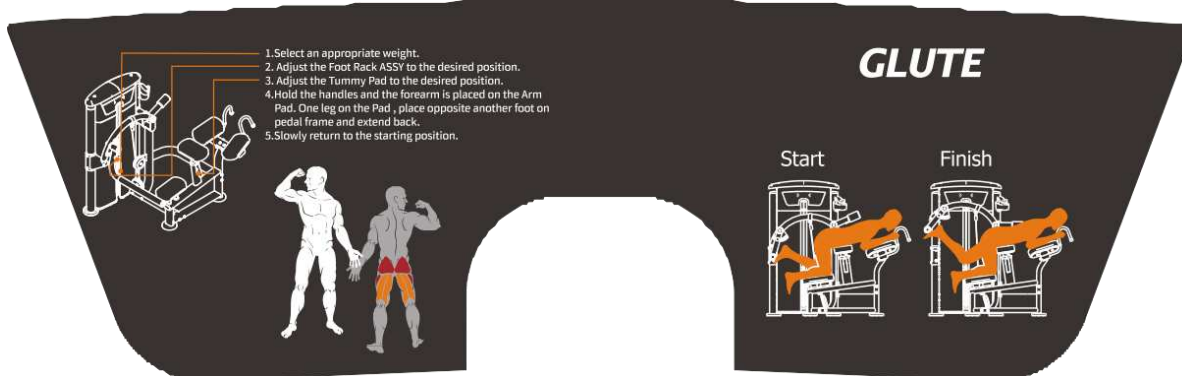


График технического обслуживания

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

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.