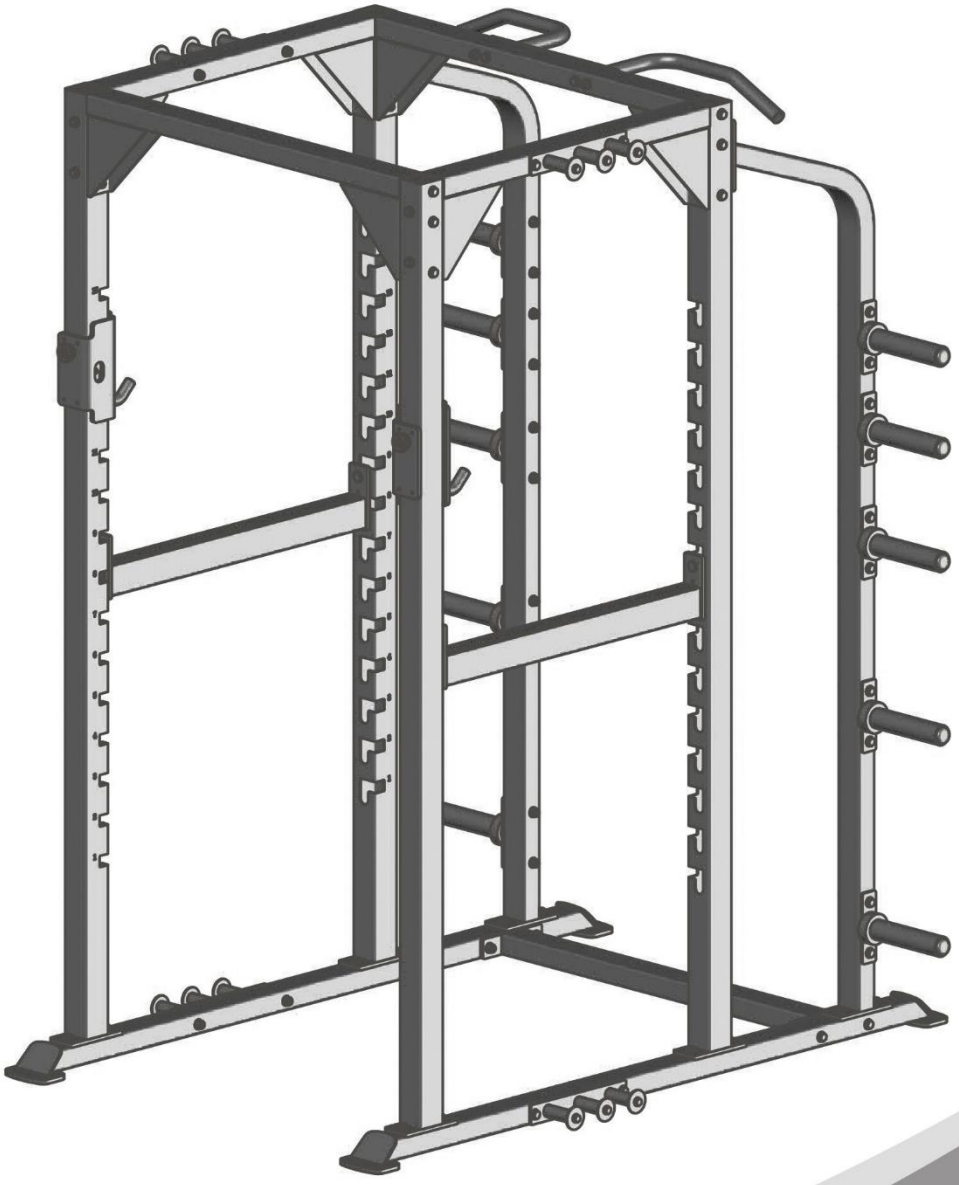
AeroFit

SL7015

УСИЛЕННАЯ СИЛОВАЯ СТОЙКА

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимание! Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством

Разработано и произведено IMPULSE FITNES

! ВНИМАНИЕ
Перед использованием беговой дорожки, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией

Содержание

Инструкция по технике безопасности ---------- 3

Памятка перед тренировкой ---------- 4

Список деталей ---------- 5

Сборочный чертеж ---------- 6

Тип крепежа ---------- 7

Инструкция по сборке ---------- 8

Этапы сборки ---------- 9

График технического обслуживания ---------- 13

Общая информация о техническом обслуживании ---------- 14

Общие рекомендации ---------- 15

Характеристики ---------- 15

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.

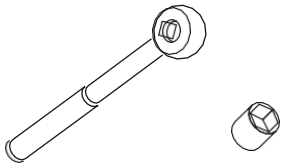
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

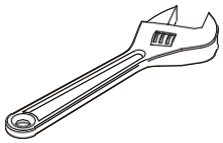
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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.

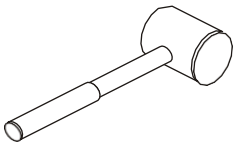
Инструменты для сборки



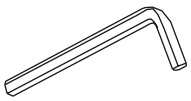
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



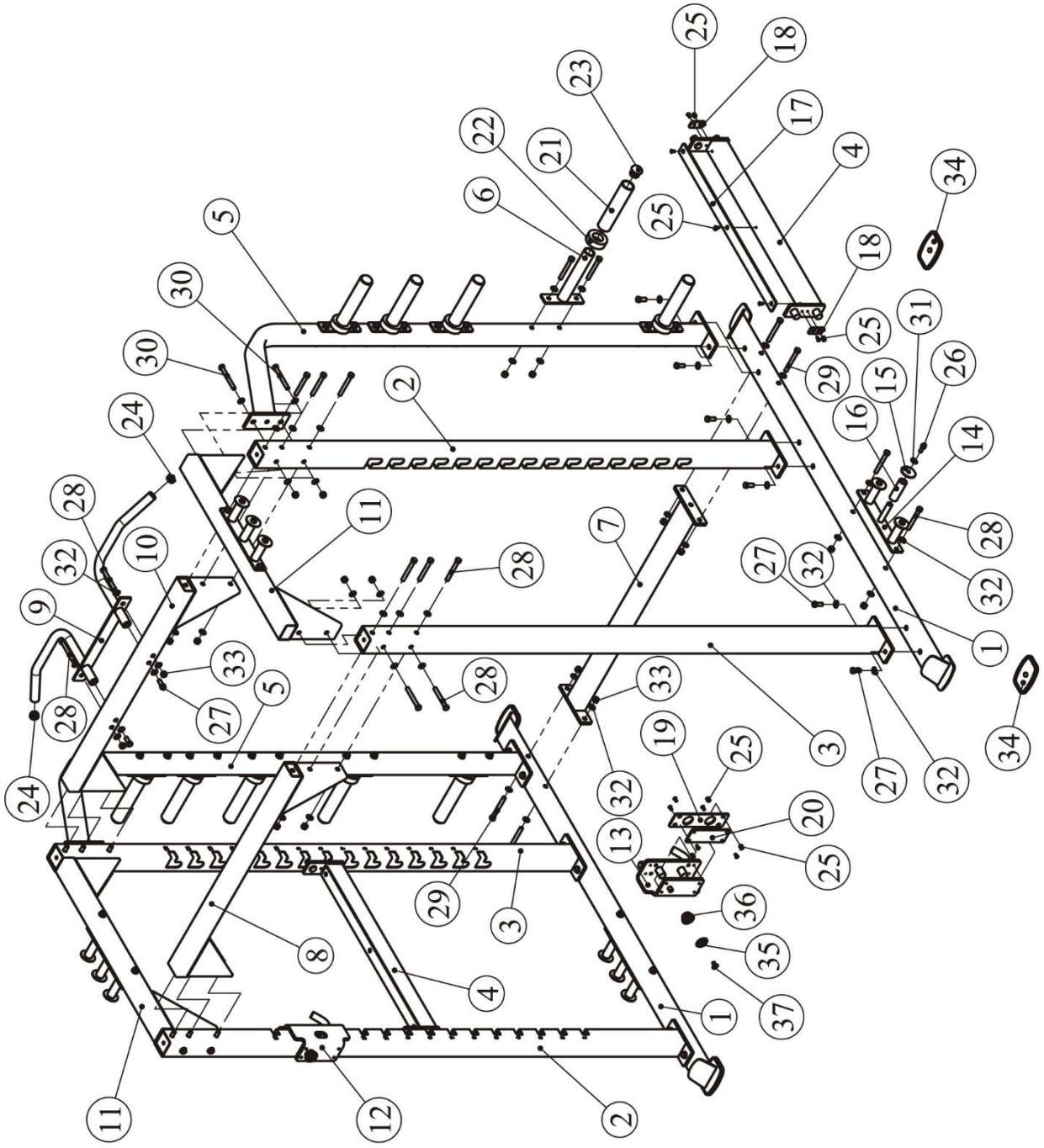
Набор шестигранных ключей

Список деталей

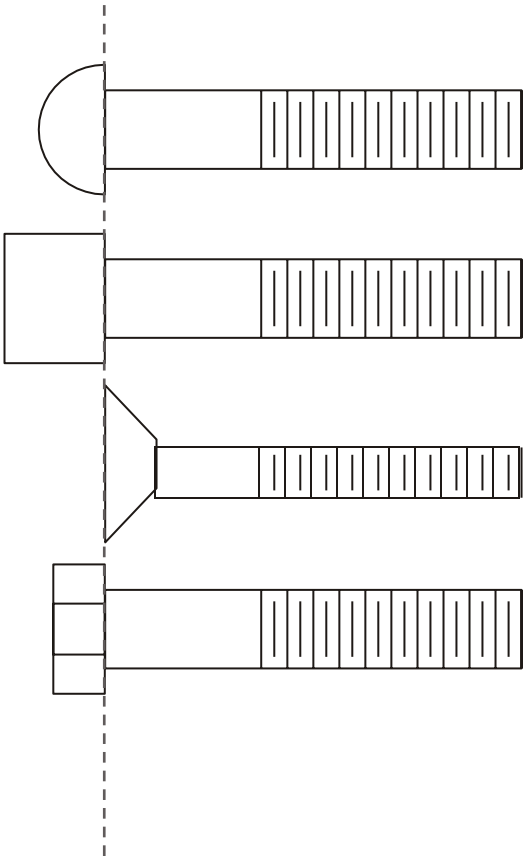
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

No.	Артикул	Описание	К-во
1	SL70150100	Боковая опора	2
2	SL70150200	Вертикальная рама 1	2
3	SL70150300	Вертикальная рама 2	2
4	CHFPR0400	Перекладина	2
5	CHFPR0500	Задняя вертикальная рама	2
6	SL70100300	Держатель блинов	10
7	CHFPR0700	Нижняя соединительная рама	1
8	CHFPR0800	Верхняя соединительная рама 1	1
9	CHFPR0900	Турник	1
10	CHFPR1000	Верхняя соединительная рама	1
11	CHFPR1100	Соединительная рама	2
12	SL70151200	Крюк для груза 1	1
13	SL70151300	Крюк для груза 2	1
14	CHFPR1400	Держатель жгута	4
15	HVCORE3102	Шайба Ф57*Ф11*3	12
16	CHFPR1600	Втулка	12
17	CHHPR1700	Пластиковая пластина длинная	2
18	CHHPR1800	Пластиковая пластина	4
19	CHFPR1900	Пластиковая пластина 1	2
20	CHFPR2000	Пластиковая пластина 2	2
21	SL70100400	Кожух держателя блинов	10
22	HF985A1500	Резиновый отбойник держателя блинов	10
23	RF-6012500	Заглушка	10
24	BNH0573	Заглушка 32	2
25	GB819M6*15DHS2	Винт с плоской головкой М6*15	30
26	GB70M10*25*25DHS20NL	Винт с вн. шестигранником М10*25	12
27	GB70M12*30*30DHS20NL	Винт с вн. шестигранником М12*30	14
28	GB70M12*100DHS20	Винт с вн. шестигранником М12*100	46
29	GB70M12*105DHS20	Винт с вн. шестигранником М12*105	4
30	GB70M12*110DHS20	Винт с вн. шестигранником М12*110	4
31	GB9510DHS2	Шайба Ф11*Ф20*2	12
32	DQ12DHS2A	Шайба Ф13*Ф24*1.5	118
33	NM12DHS2	Гайка М12	50
34	IF81162000	Резиновая опора	4
35	IF81162300	Пластиковая заглушка 1	2
36	IF81162400	Пластиковая заглушка 2	2
37	CNLM10*20*20DS20NL	Винт с плоской головкой М10*20	2
38	NBS10DHS	Шестигранный ключ s=10	1
39	NBS8DHS	Шестигранный ключ s=8	1
40	NBS6DHS	Шестигранный ключ s=6	1

Сборочный чертеж



Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с вн. шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HHB = 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!

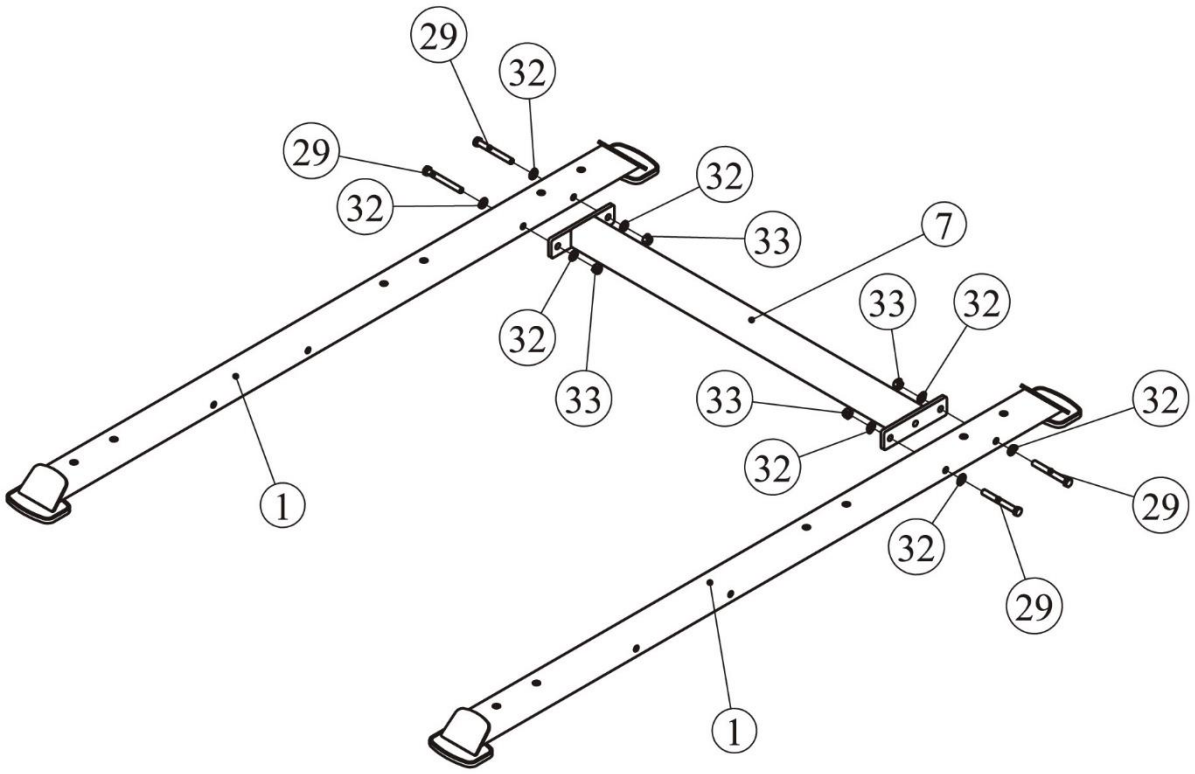
Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

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

Шаг 1

Соедините две боковые опоры (#1) с нижней соединительной рамой (#7), исп.:
четыре M12*105 SHCS (#29)
восемь Ф13*Ф24*1.5 шайб (#32)
четыре M12 гайки (#33)

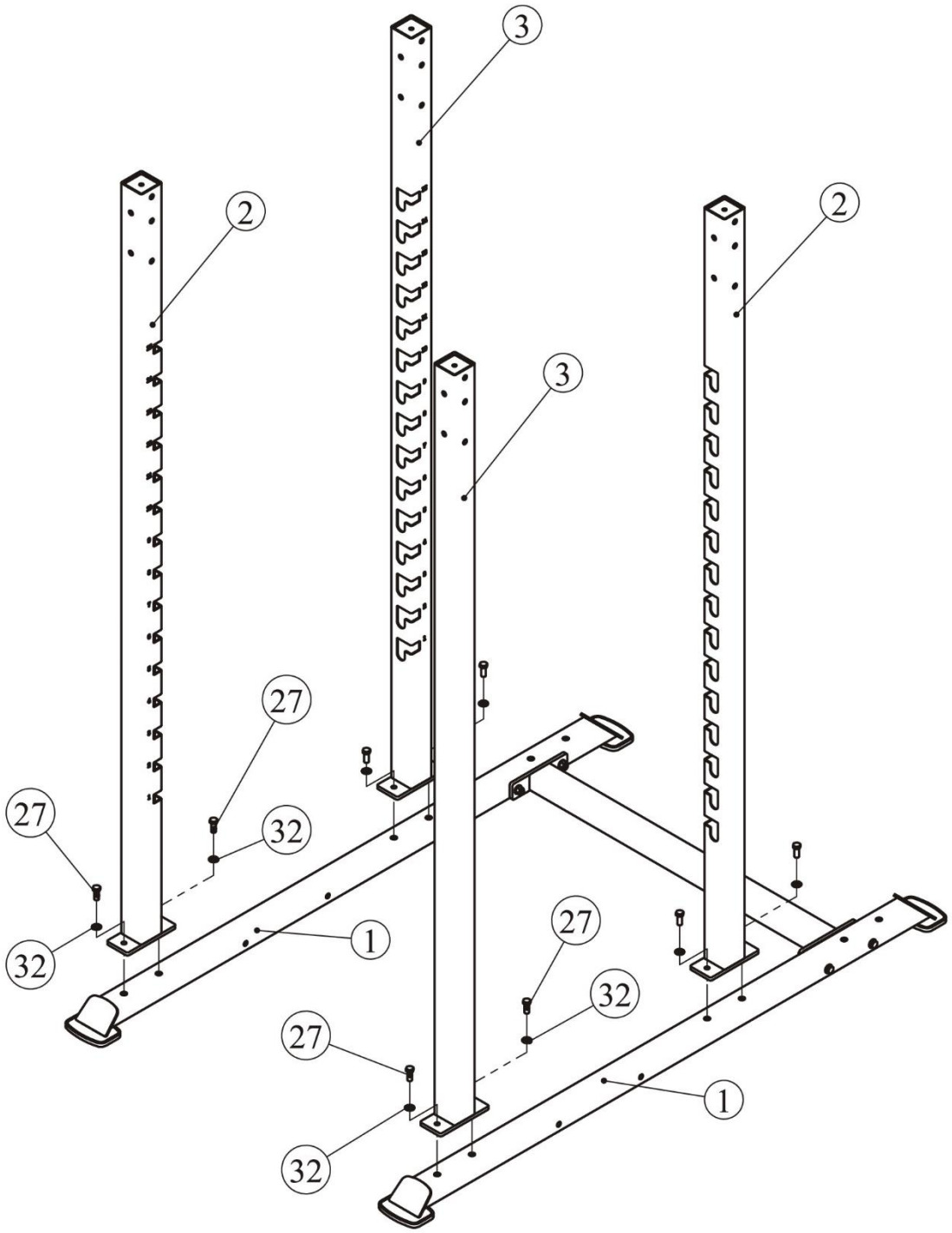
Примечание: НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ болты.



Шаг 2

1. Прикрепите вертикальную раму 1 (#2) и вертикальную раму 2 (#3) к обоим боковым основаниям (#1), исп.: четыре M12*30 SHCS (#27), четыре Ф13*Ф24*1.5 шайбы (#32).

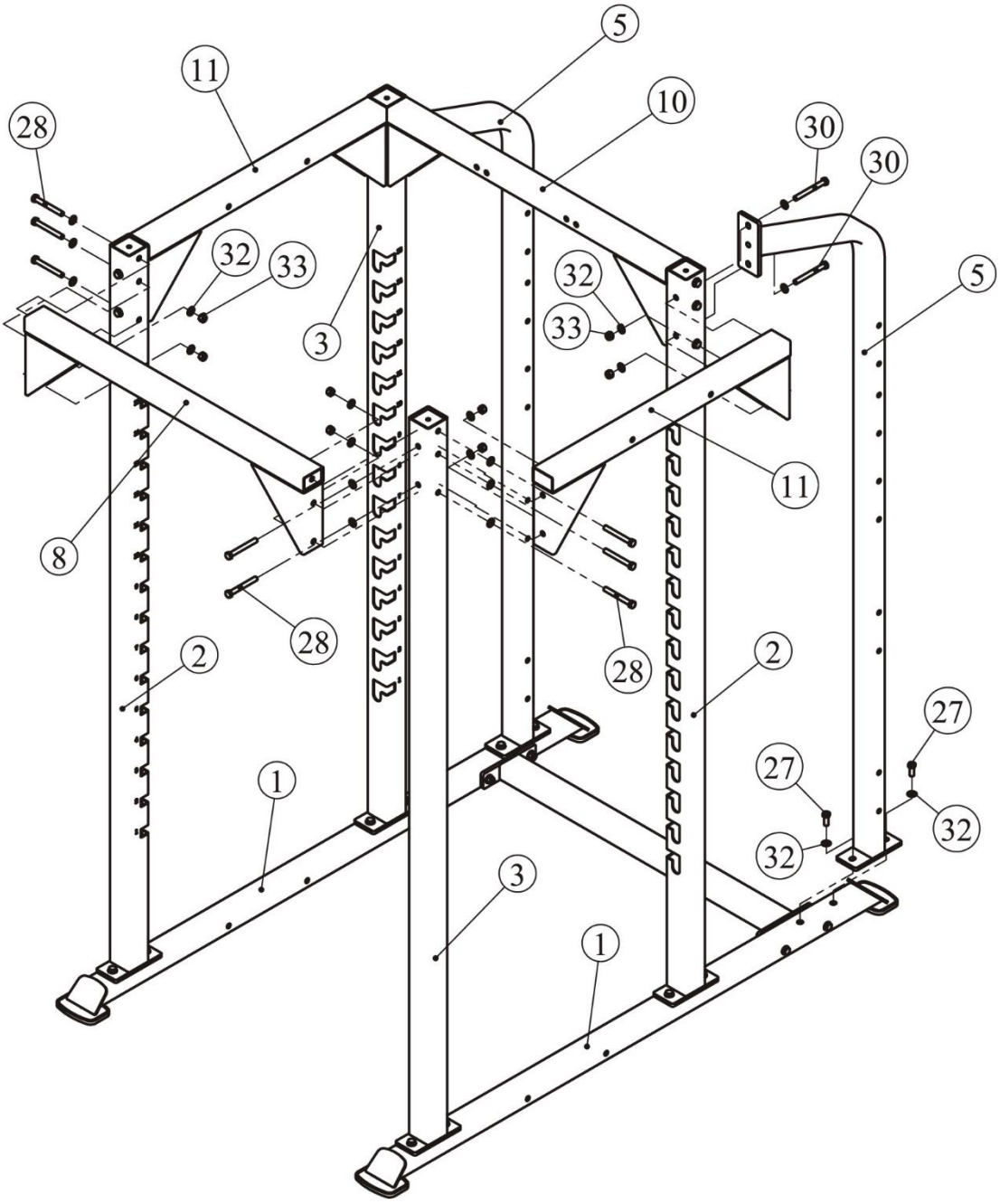
Примечание: НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ болты.



Шаг 3

1. Прикрепите верхнюю соединительную раму1 (#8) и поперечную раму турник (#10) к вертикальным рамам 1 (#2) и вертикальным рамам 2 (#3), исп.: двенадцать M12*100 SHCS (#28), двадцать Ф13*Ф24*1.5 шайб (#32), восемь M12 гаек (#33).

2. Прикрепите две соединительные рамы (#11), две задние вертикальные рамы (#5), к вертикальным рамам 1 (#2), вертикальным рамам 2 (#3) и к двум боковым опорам (#1) исп.: четыре M12*100 SHCS (#28), четыре M12*110 SHCS (#30), шестнадцать Ф13*Ф24*1.5 шайб (#32), восемь M12 гаек (#33).

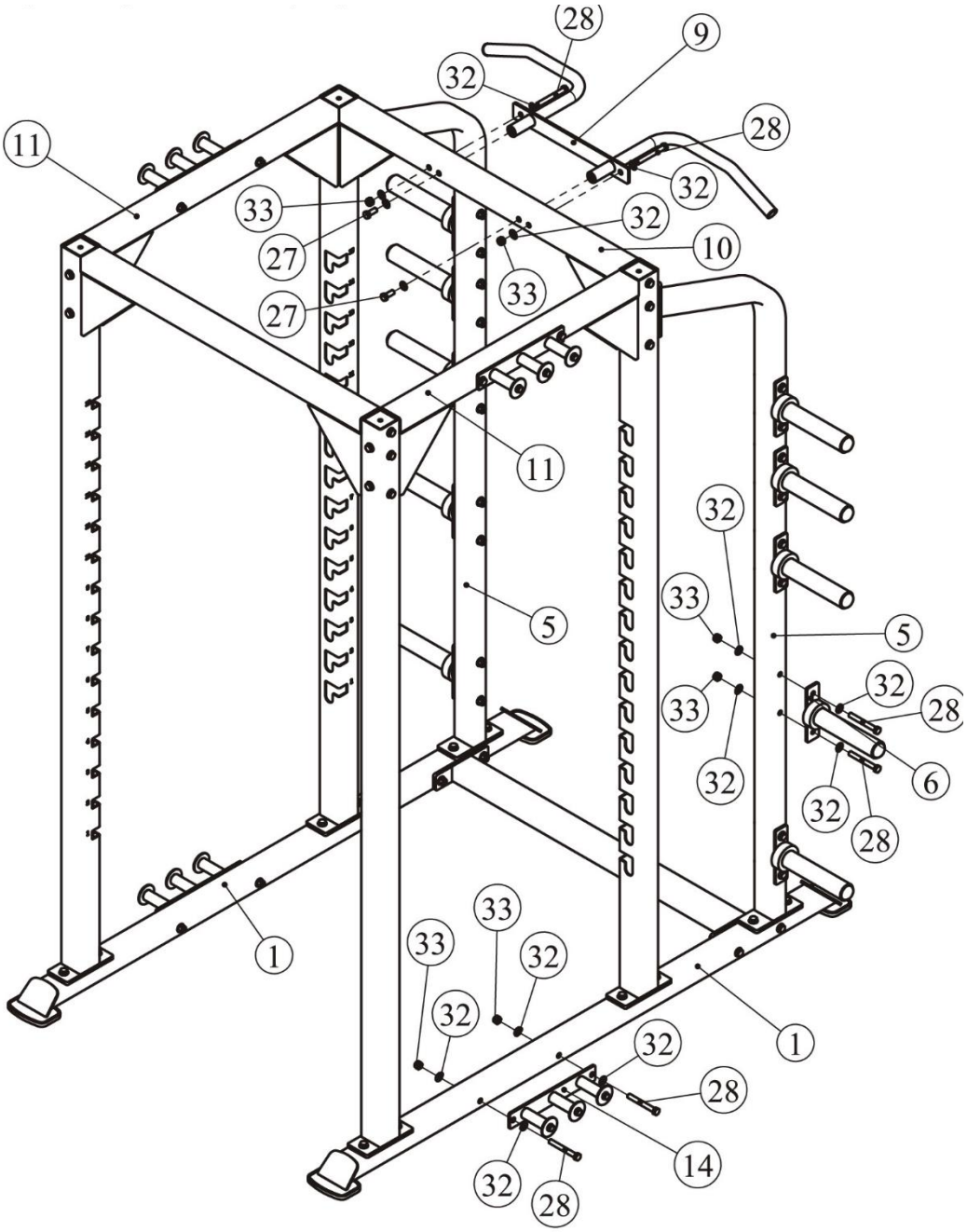


Шаг 4

1. Прикрепите турник (#9) к поперечной раме (#10) используя: два болта M12*30 SHCS (#27), два болта M12*100 SHCS (#28), шесть плоских шайб Ф13*Ф24*1.5 (#32), две гайки M12 (#33).
2. Прикрепите держатель (#14) к двум боковым опорам (#1) и к двум соединительным рамам (#11), используя: восемь M12*100 SHCS (#28), шестнадцать Ф13*Ф24*1.5 шайб (#32), восемь M12 гаек (#33).

3. Прикрепите держатели блинов (#6) к задним вертикальным рамам (#5) исп.: двадцать M12*100 SHCS (#26), сорок Ф13*Ф24*1.5 шайб (#32), двадцать M12 гаек (#30)

Примечание: ЗАТЯНИТЕ болты.



Шаг 5

Прикрепите крюк 1(#12) к вертикальной раме 1 (#2).
Прикрепите крюк 2(#13) к вертикальной раме 2 (#3).
Прикрепите перекладину (#4) к вертикальной раме 1 (#2) и к вертикальной раме 2 (#3). **Прим:** Затяните болты и гайки.

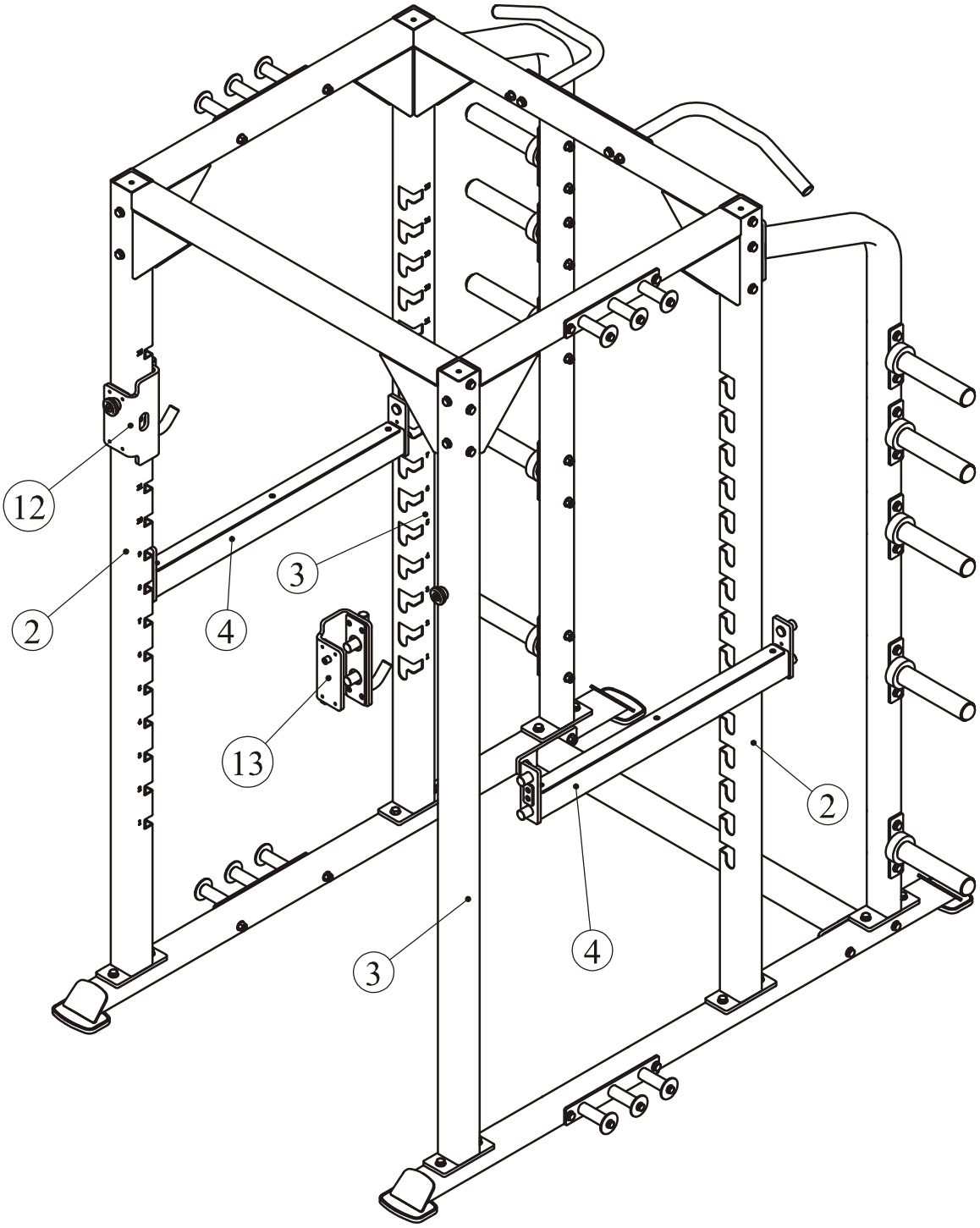


График технического обслуживания

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							
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 глянцевых элементов	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.

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 проскальживанию 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 признаках 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.

Характеристики

Класс: S

Максимальная нагрузка: 300кг/660фт

Максимальный вес пользователя: 150кг/330фт

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального тренажера SL7015 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