

IF3 105

РАЗГИБАНИЕ НОГ

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 8 |
| Тип крепежа9 |
| Инструкция по сборке 10 |
| Этапы сборки11 |
| Техника выполнения упражнения 19 |
| График технического обслуживания 20 |
| Общая информация о техническом обслуживании 21 |
| Общие рекомендации 22 |
| Характеристики 22 |

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



Список деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

| Nº | № детали | Описание | К- во | |
|----|------------------|--------------------------|----------|--|
| 1 | IF81060100 | Weight Stack Frame | 1 | |
| 2 | IF81050200 | Main Frame | 1 | |
| 3 | IF81050300 | Seat & Back Frame | 1 | |
| 4 | IF81210900 | Lower Crossbeam | 1 | |
| 5 | IF81050500 | Cam Frame | 1 | |
| 6 | IF81050600 | Swing Tube | 1 | |
| 7 | IF81100900 | Left Handle | 1 | |
| 8 | IF81101000 | Right Handle | 1 | |
| 9 | IF81060900 | Back Pad Tube | 1 | |
| 10 | IF81061000 | Back Pad Support | 1 | |
| 11 | IF81051100 | Main Shaft | 1 | |
| 12 | IF81051200 | Seat Pad | 1 | |
| 13 | IF81211400 | Pop Pin II | 1 | |
| 14 | IF81051400 | Cable | 1 | |
| 16 | IF81051600 | Cam Groove | 3 | |
| 17 | IF81061800 | Back Pad | 1 | |
| 18 | IF81241100 | Foam Assembly | 1 | |
| 19 | IF81163500 | Selector Pin W/Coil | 1 | |
| 20 | IF81161400 | Guide Rod φ25*2.5*1229 | 2 | |
| 21 | IF81212000 | End Cap | 3 | |
| 22 | IF81165000 | Nut | 2 | |
| 23 | IF81223900 | Mount Sleeve | 2 | |
| 24 | IN-S10110800 | Seat Pad Plate | 1 | |
| 25 | IF81222100 | Pin | 1 | |
| 26 | IF81222300 | Spring | 1 | |
| 27 | HFOPT900-04A1400 | Quick Release Cable Lock | 1 | |
| 28 | PL90165400 | Top Plate | 1 | |
| 30 | PTSHILO12800 | Weight Rubber Bumper | 2 | |
| 31 | IF81162700 | Plastic Plate | 2 | |
| 32 | IF81162100 | Shroud Clip | 4 | |
| 33 | IF81162000 | Foot Cover | 5 | |
| 34 | IF81162200 | Top Shroud | 1 | |
| 35 | IF81061500 | Front Shroud | 1 | |
| 36 | IF81211600 | Rear Shroud | 1 | |
| 37 | IF81222000 | Cover | 1 | |
| 38 | SG500110400 | 4.5" Pulley | 5 | |
| 39 | ROC-IT4014500 | Grip | 2 | |
| 40 | V22500 | Black Nylon Threaded Cap | 1 | |
| 41 | IF81162300 | Plastic Knob - Cap | 2 | |
| 42 | IF81162400 | Plastic Knob - Base | 2 | |
| 43 | KFFID2800 | Plug □50.8*76.2 | 2 | |
| 44 | KFCR1800 | Plug □25.4*76.2 | 2 | |
| 45 | KF18606200 | Plug □50.8 | | |
| 46 | IN-D10135000 | Bumper | 1 | |
| 47 | HF1651600 | Glide Sleeve | 2 | |
| 48 | IT80053700 | Big Baffle Ring | 2 | |
| 49 | IT80053800 | Baffle Ring | 1 | |
| 50 | M02502000 | Bushing | 2 | |

Список деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

| No | No | Описание | K- | |
|----|------------------------|--|---------|--|
| Nº | № детали | Описание | | |
| 51 | GB2766005-2Z | Bearing 6005-2Z | B0 2 | |
| 52 | GB819M5*15DS2 | Flat Philips Screw M5*15 | 10 | |
| 53 | GB77M8*8DS18 | Socket Set Screw M8*8 | 4 | |
| 54 | CNLM10*30DS2NL | Flat Head Cap Screw M10*30 | 2 | |
| 55 | CNLM10*25DS2NL | Flat Head Cap Screw M10*25 (nylon patch) | 3 | |
| 56 | CNLM10*25DS2 | Flat Head Cap Screw M10*25 | 4 | |
| 57 | GB70M8*20DS2 | Socket Head Cap Screw M8*20 | 1 | |
| 58 | PNLM8*25DS2 | Button Head Cap Screw M8*25 | 6 | |
| 59 | PNLM6*40DS20 | Button Head Cap Screw M6*40 | 1 | |
| 60 | PNLM6*15DS2 | Button Head Cap Screw M6*15 | 2 | |
| 61 | GB5780M10*110*30DS20NL | Hex Head Bolt M10*110*30 | 1 | |
| 62 | GB5780M10*105DS20 | Hex Head Bolt M10*105 | 9 | |
| 63 | GB5780M10*100DS20 | Hex Head Bolt M10*100 | 2 | |
| 64 | GB5780M10*50DS20 | Hex Head Bolt M10*50 | 9 | |
| 65 | GB5780M10*35DS20 | Hex Head Bolt M10*35 | 2 | |
| 66 | GB5780M10*30DS20 | Hex Head Bolt M10*30 | 2 | |
| 67 | GB5780M10*25DS20NL | Hex Head Bolt M10*25 | 1 | |
| 68 | DQ10DS2A | Flat Washer φ11*φ23*2 | 48 | |
| 69 | GB958DS2 | Flat Washer φ9*φ16*1.6 | 6 | |
| 70 | DQ6DS2A | Flat Washer φ6.6*φ15*2 | 2 | |
| 71 | NM10DS2 | Nylon lock Nut M10 | 22 | |
| 72 | NM8DS2 | Nylon lock Nut M8 | 6 | |
| 73 | NM6DS2 | Nylon lock Nut M6 | 1 | |
| 74 | CWRVL0014000 | Y Bracket | 2 | |
| 78 | NBS4DHS | Hex Key S=4 | 1 | |
| 79 | NBS5DHS | Hex Key S=5 | 1 | |
| 80 | NBS6DHS | Hex Key S=6 | 1 | |
| 81 | LW200BS | Wrenchφ6*117 | 1 | |
| 82 | YHY | Lube | 1 | |

Список деталей – Весовые стеки

! Данный тренажер может быть укомплектован следующими весовыми стеками: **170ф./200ф./250ф**.:

ВЕСОВОЙ СТЕК 170Ф

| No. | Артикул. | Описание | К-во |
|-----|----------|--------------------|------|
| 83 | PLWS1000 | Весовые плиты 10ф. | 16 |

ВЕСОВОЙ СТЕК 200Ф

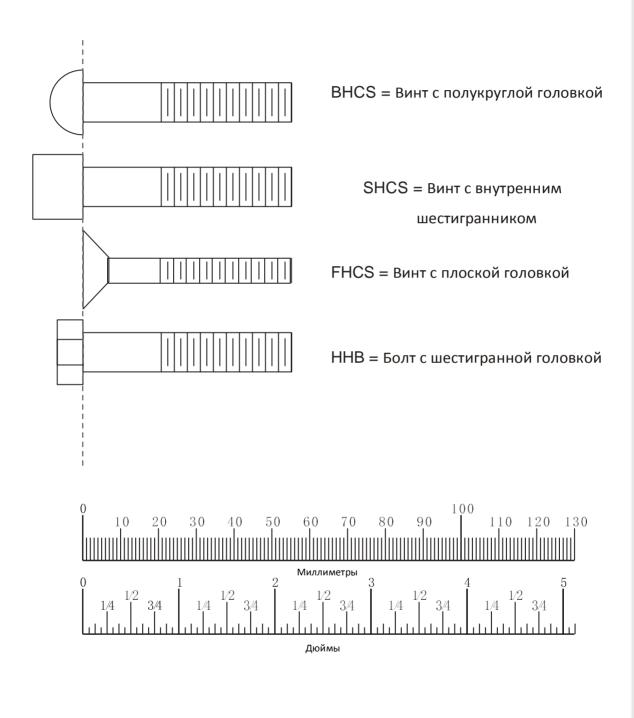
| No. | Артикул. | Описание | К-во |
|-----|-----------|--------------------|------|
| 83 | PLWS1000 | Весовые плиты 10ф. | 10 |
| 84 | IF8WS1500 | Весовые плиты 15ф. | 6 |

ВЕСОВОЙ СТЕК 250Ф

| No. | Артикул. | Описание | К-во |
|-----|-----------|--------------------|------|
| 84 | IF8WS1500 | Весовые плиты 15ф. | 16 |

Сборочный чертеж

Тип крепежа



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.



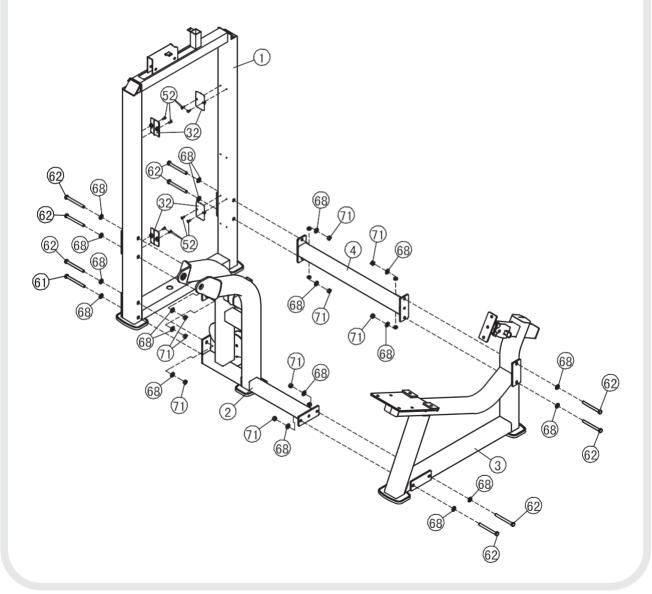
Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

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

ШАГ 1

- 1. Прикрепите основную раму (#2) к раме весового стека (#1) используя: три М10*105 ННВ болта (#62), один М10*110*30 ННВ болт (#61), семь плоских шайб Ф11*Ф23*2 (#68), три гайки М10 (#71).
- 2. Прикрепите раму сиденья и спинки (#3) к основной раме (#2) используя: два М10*105 ННВ болта (#62), четыре плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#68), две гайки М10 (#71).
- 3. Прикрепите нижнюю перекладину (#4) к раме сиденья и спинки (#3) и к раме весового стека (#1) используя: четыре М10*105 ННВ болта (#62), восемь плоских шайб Ф11*Ф23*2 (#68), четыре гайки М10 (#71).
- 4. Прикрепите четыре клипсы для зачехления (#32) к раме весового стека (#1) используя: восемь болтов М5*15 (#52).

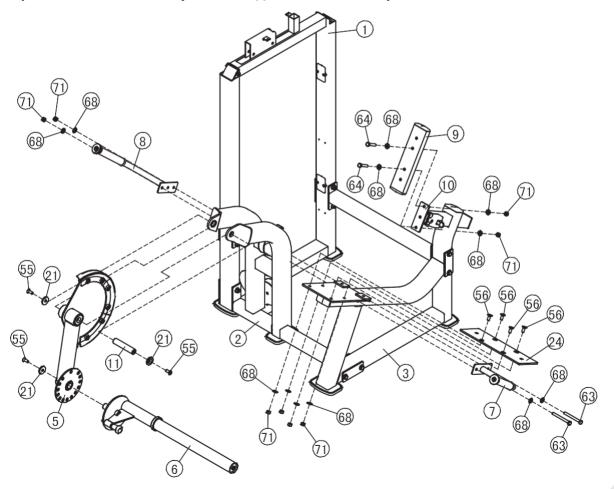
Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки.



ШАГ 2

- 1.Прикрепите регулировочную пластину (#5) к основной раме (#2) используя: два М10*25 FHCS болта (#55), две заглушки Ф38*6 (#21) одну ось Ф25*120 (#11).
- 2. Прикрепите держатель валика (#6) регулировочной пластине (#5) используя: один M10*25 FHCS болт (#55), одну заглушку Ф38*6 (#21).
- 3. Прикрепите левую рукоятку (#7) и правую рукоятку (#8) к раме сиденья и спинки (#3) используя: два М10*100 ННВ болта (#63), четыре плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#68), две гайки М10 (#71).
- 4. Прикрепите основание сиденья (#24) к раме сиденья и спинки (#3) используя: четыре M10*25 FHCS болта (#56), четыре плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#68), четыре гайки M10 (#71).
- 5. Прикрепите основание спинки (#9) к опорной раме (#10) используя: два M10*50 HHB болта (#64), четыре плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#68), две гайки M10 (#71).

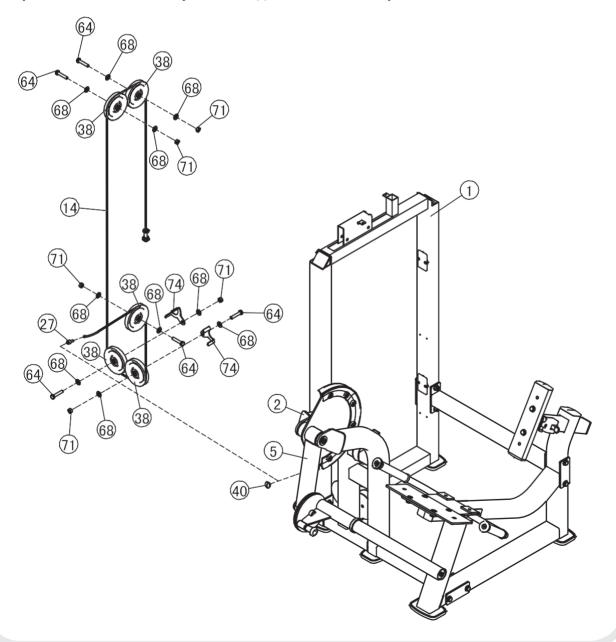
Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки.



ШАГ 3

- 1. Прикрепите два ролика 4.5" (#38) к раме весового стека (#1) используя : два М10*50 ННВ болта (#64), четыре плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#68), две гайки М10 (#71).
- 2. Прикрепите три ролика 4.5" (#38) к раме весового стека (#1) используя: три М10*50 ННВ болта (#64), шесть плоских шайб Ф11*Ф23*2 (#68), три гайки М10 (#71), два Y-образных держателя (#74).
- 3. Прикрепите трос (#14) к регулировочной пластине (#5) используя: один конец трос Ф14.5*Ф8.6*27 (#27) и одну заглушку Ф25.4*9.7*3/4"-16 (#40).

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки.



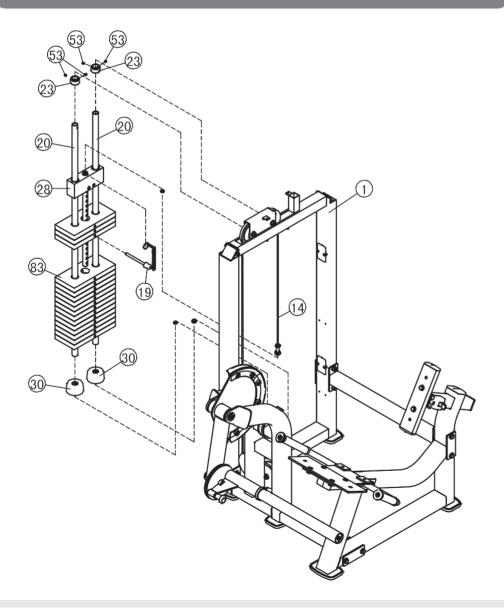
Сборка весового стека 170 фунтов

ШАГ 4

- 1.Для сборки используйте две направляющие: Ф25*2.5*1229 (#20) два резиновых амортизатора Ф76.2*Ф26.9*38.1 (#30), шестнадцать весовых плит весом по 10 фунтов (#83), и одну верхнюю плиту в сборе (#28). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: две пластиковые втулки Ф40*25 (#23), четыре болта М8*8 (#53).
- 2. Прикрепите фиксатор грузов (#19) к верхней плите в сборе (#28).
- 3. Прикрепите трос (#14) к верхней плите в сборе (#28).

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки.

Производите сборку весового стека в строгом соответствии с инструкцией



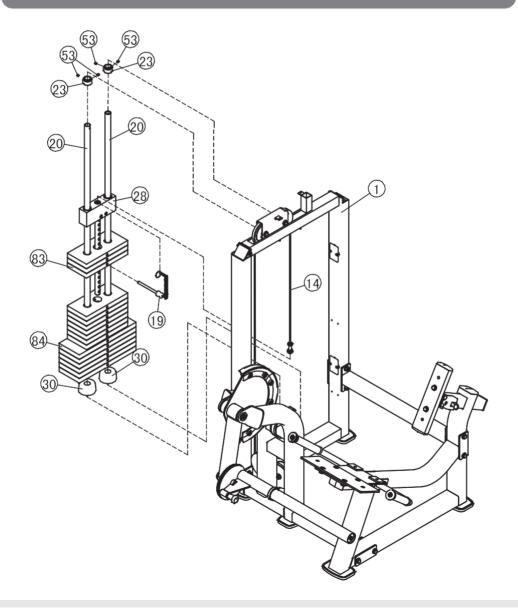
Сборка весового стека 200 фунтов

ШАГ 4

- 1.Для сборки используйте две направляющие: Ф25*2.5*1229 (#20), два резиновых амортизатора Ф76.2*Ф26.9*38.1 (#30), десять весовых плит весом по 10 фунтов (#83) и шесть весовых плит весом по 15 фунтов (#84) и одну верхнюю плиту в сборе (#28). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: две пластиковые втулки Ф40*25 (#23), четыре болта М8*8 (#53).
- 2. Прикрепите фиксатор грузов (#19) к верхней плите в сборе (#28).
- 3. Прикрепите трос (#14) к верхней плите в сборе (#28).

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки.

Производите сборку весового стека в строгом соответствии с инструкцией



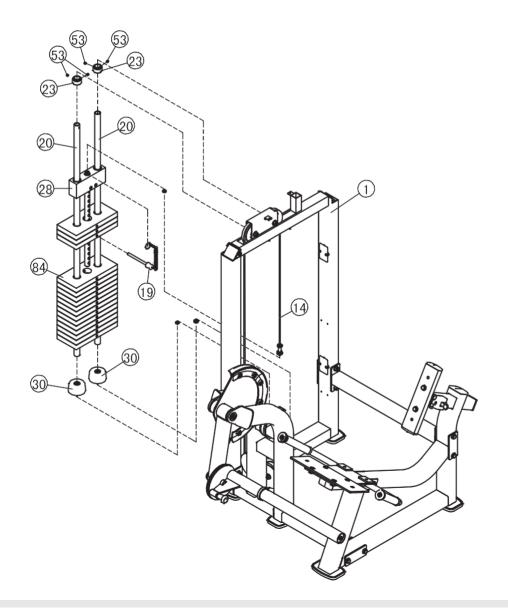
Сборка весового стека 250 фунтов

ШАГ 4

- 1.Для сборки используйте две направляющие: Ф25*2.5*1229, (#20), два резиновых амортизатора Ф76.2*Ф26.9*38.1 (#30), шестнадцать весовых плит весом по 15 фунтов (#84), и одну верхнюю плиту в сборе (#28). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: две пластиковые втулки Ф40*25 (#23), четыре болта М8*8 (#53).
- 2. Прикрепите фиксатор грузов (#19) к верхней плите в сборе (#28).
- 3. Прикрепите трос (#14) к верхней плите в сборе (#28).

Прим: Не затягивайте туго болты до окончания сборки.

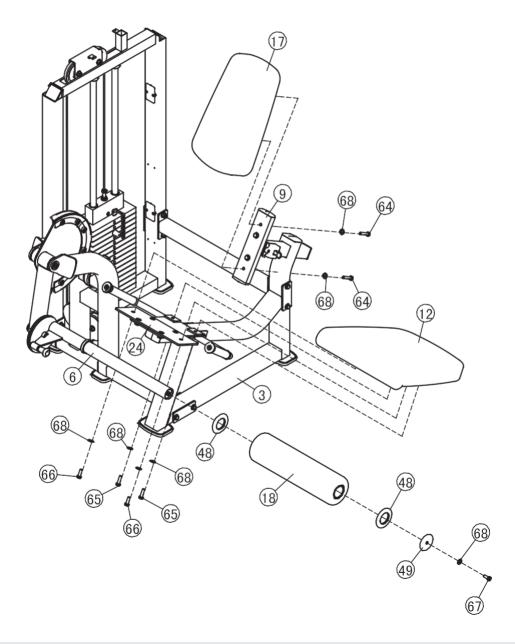
Производите сборку весового стека в строгом соответствии с инструкцией



ШАГ 5

- 1.Прикрепите сиденье (#12) к основанию сиденья (#24) к раме сиденья и спинки (#3) используя: два болта М10*35 ННВ (#65), два болта М10*30 ННВ (#66), четыре плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#68).
- 2. Прикрепите спинку сиденья (#17) к основанию спинки (#9) используя: два болта М10*50 ННВ (#64), две плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#68).
- 3. Прикрепите валик (#18) к держателю валика (#6) используя: Два кольца Ф90*Ф51.5*6 (#48), одно кольцо Ф75*Ф10.5*6 (#49), один болт М10*25 ННВ (#67), одну плоскую шайбу Ф11*Ф23*2 (#68).

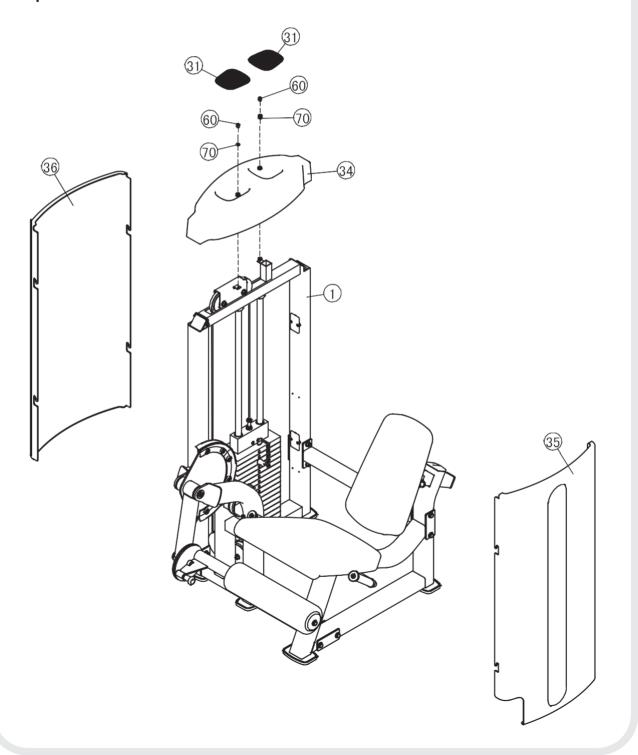
Примечание: Затяните болты.



ШАГ 6

- 1.Прикрепите переднее зачехление (#35) и заднее зачехление (#36) к раме весового стека (#1);
- 2. Прикрепите верхнюю крышку (#34) к раме весового стека (#1) используя: два болта M6*15 BHCS (#60), две плоские шайбы Ф6.6*Ф15*2 (#70).

Примечание: Затяните болты.

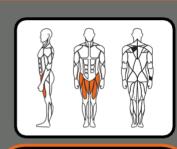


Техника выполнения упражнения

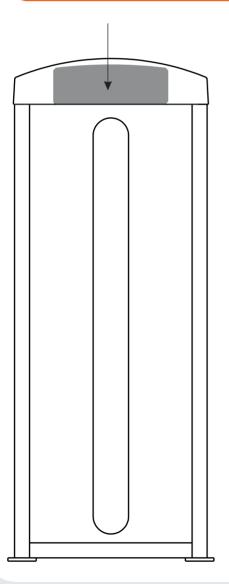
LEG EXTENSION







Select an appropriate weight.
 Adjust back pad to the desired position.
 Select desired positioning, Hook both feet under the lower roller pad, Grasp handles extend legs.
 Solowly return to the starting position.



Exercise Instructions

- 1. Выберите необходимый вес
- 2. Установите наиболее комфортную положение спинки.
- 3. Отрегулируйте положение валика для ног, поместите ноги за валик, держась за рукоятки начните разгибать ноги.
- 4. Затем плавно верните ноги в исходное положение.

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.

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 З М-ЦА | | | | |
| Проверка антискользящего покрытия | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО | раз В 3 М-ЦА | | | | |
| Чистка и смазка Направляющих стержней весовых стеков, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой | ОНРКОЗМЕЖЕ | раз В З 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.

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 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 фитнестренера 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.

Данный тренажер предназначен для использования в фитнес клубе или спортзале, перед тренировкой необходимо пройти вводный инструктаж.

Характеристики

1. Класс: S

2. Максимальный вес стека: 113 кг / 250 ф.

3. Максимальный вес пользователя: 150 кг/ 330 ф.

поздравляем!

Вы стали обладателем профессионального тренажера IF8105 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.

OOO «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







