AeroFit

IT9316

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

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 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 со всех сторон 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.

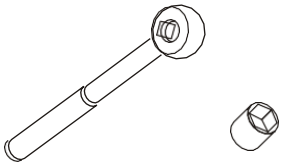
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

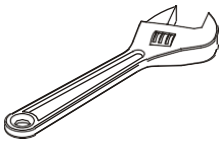
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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.

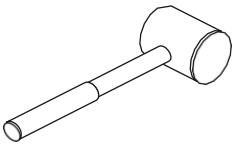
Инструменты для сборки



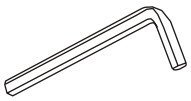
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

Список деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

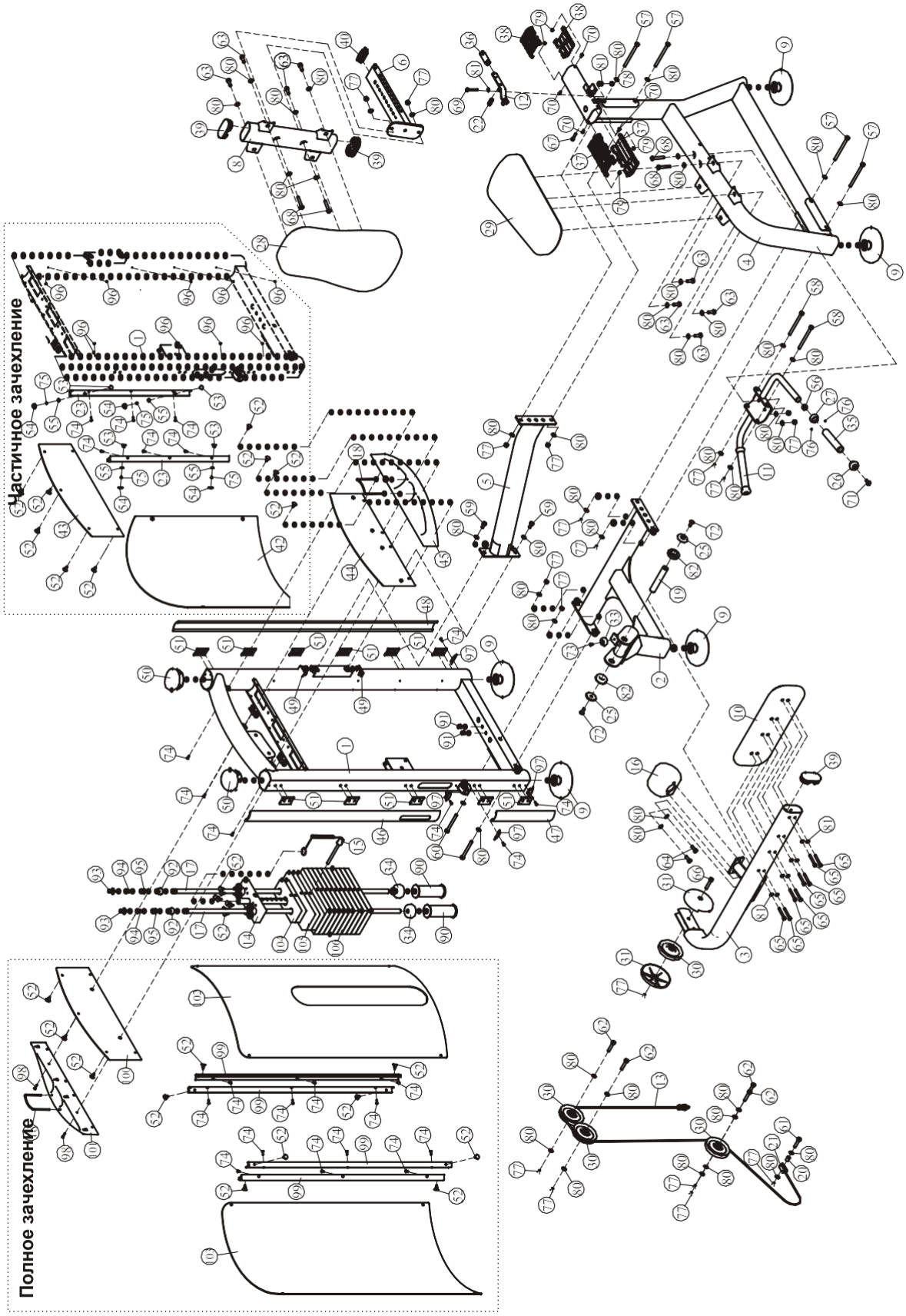
No.	Описание	К-во	No.	Описание	К-во
1	Weight Stack Frame	1	29	Seat Pad	1
2	Front Cross Frame	1	30	4.5" Pulley	4
3	Swivel	1	31	Pulley Cover	2
4	Seat Frame	1	33	Bumper	1
5	Top Cross Frame	1	34	Weight Rubber Bumper	2
6	Adjustable tube	1	35	Grip	2
8	Back Pad Support	1	36	Yellow Grip	1
9	Adjustable Foot plate	5	37	Plastic Tube Guide	2
10	Foot plate	1	38	Plastic Tube Guide	2
11	Handle	1	39	Plug RT50*100	3
12	Adjustable Support	1	40	Plug □30*70	1
13	Cable	1	42	Shroud	1
14	Top Plate	1	43	Top Rear Shroud	1
15	Selector Pin W/Coil	1	44	Top Front Shroud	1
16	Counter Poise Block	1	45	Support	1
17	Guide Rod	2	46	Upper Side Cover	1
18	Arc Bracket	1	47	Lower Side Cover	1
19	Pivot Axle	1	48	Side Cover	1
20	Spacer	1	49	Plug	2
21	Cable End	1	50	PlugΦ95.4	2
22	Spring	1	51	Plastic Block	11
23	Short Shroud Retainer Plate	2	52	Button	19
25	Cap	2	53	Connect Button	4
26	Aluminium Grip Cap	2	54	Plastic Cover	4
27	Aluminium Grip Ring	2	55	Plastic Washer	4
28	Back Pad	1	56	Nut	2

Список деталей

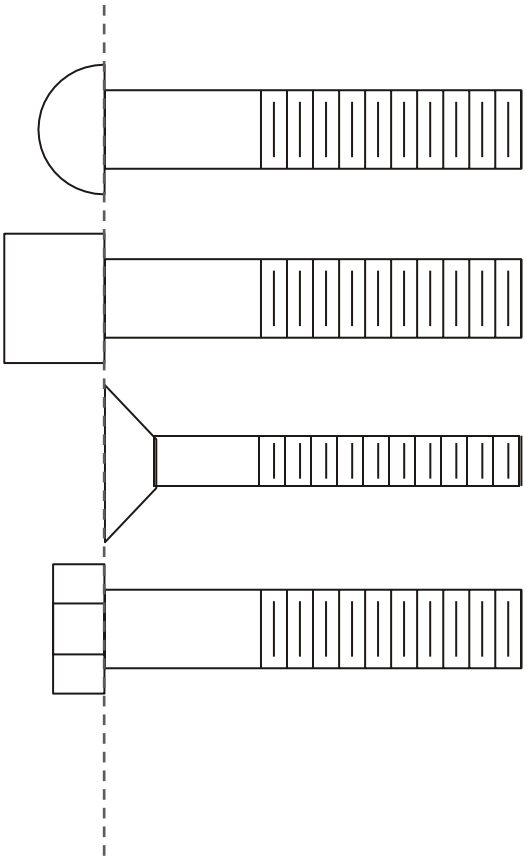
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

No.	Описание	К-во	No.	Описание	К-во
57	Hex Head Bolt M10*135	4	82	Bearing	2
58	Hex Head Bolt M10*130	2	83	Hex Key S=5	1
59	Hex Head Bolt M10*20	2	84	Hex Key S=6	1
60	Hex Head Bolt M10*100	2	85	Hex Key S=8	1
61	Hex Head Bolt M10*45	1	86	Hex Key S=3/32"	1
62	Hex Head Bolt M10*50	4	87	Wrench	1
63	Hex Head Bolt M10*30	8	88	Lube	1
64	Hex Head Bolt M10*25	2	89	Hex Key S=4	1
65	Hex Head Bolt M8*60	8	90	Weight Stack Space	2
66	Socket Head Cap Screw M10*50	1	91	Rivet Nut M8	2
67	Socket Head Cap Screw M8*30	1	92	Rubber PlugΦ29*Φ19*10	2
68	Button Head Cap Screw M10*65	4	93	Hex Head Bolt M8*30	2
69	Button Head Cap Screw M8*55	1	94	Spring WasherΦ8	2
70	Button Head Cap Screw M6*12	4	95	Flat Washer Φ9*Φ22*1.6	2
71	Flat Head Cap Screw M10*30	2	96	Button Φ8.1*7	10
72	Flat Head Cap Screw M10*25	2	97	L Bracket	4
73	Flat Philips Screw M6*15	1	98	Flat Philips Screw M5*25	2
74	Flat Philips Screw M5*16	19	99	Shroud Retainer Plate	4
75	Self-Tapping Screw ST4.2*10	4	100	Top Rear Shroud A	1
76	Socket Set Screw 10-32*3.2	4	101	Rear Support	1
77	Nylon Lock Nut M10	18	102	Front Shroud	1
78	Nylon Lock Nut M8	1	103	Rear Shroud	1
79	Hex Nut M6	4	104	Weight Plate 5LBS	2
80	Flat Washer Φ11*Φ20*2	46	105	Weight Plate 10LBS	3
81	Flat Washer Φ9*Φ16*1.6	10	106	Weight Plate 15LBS	10

Сборочный чертеж



Тип крепежа

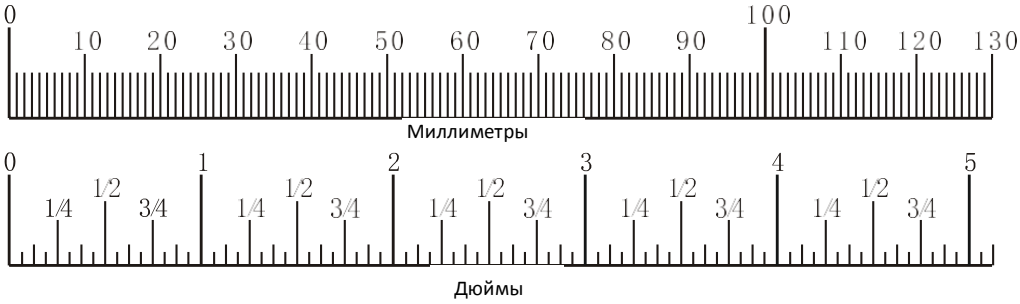


BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним 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.

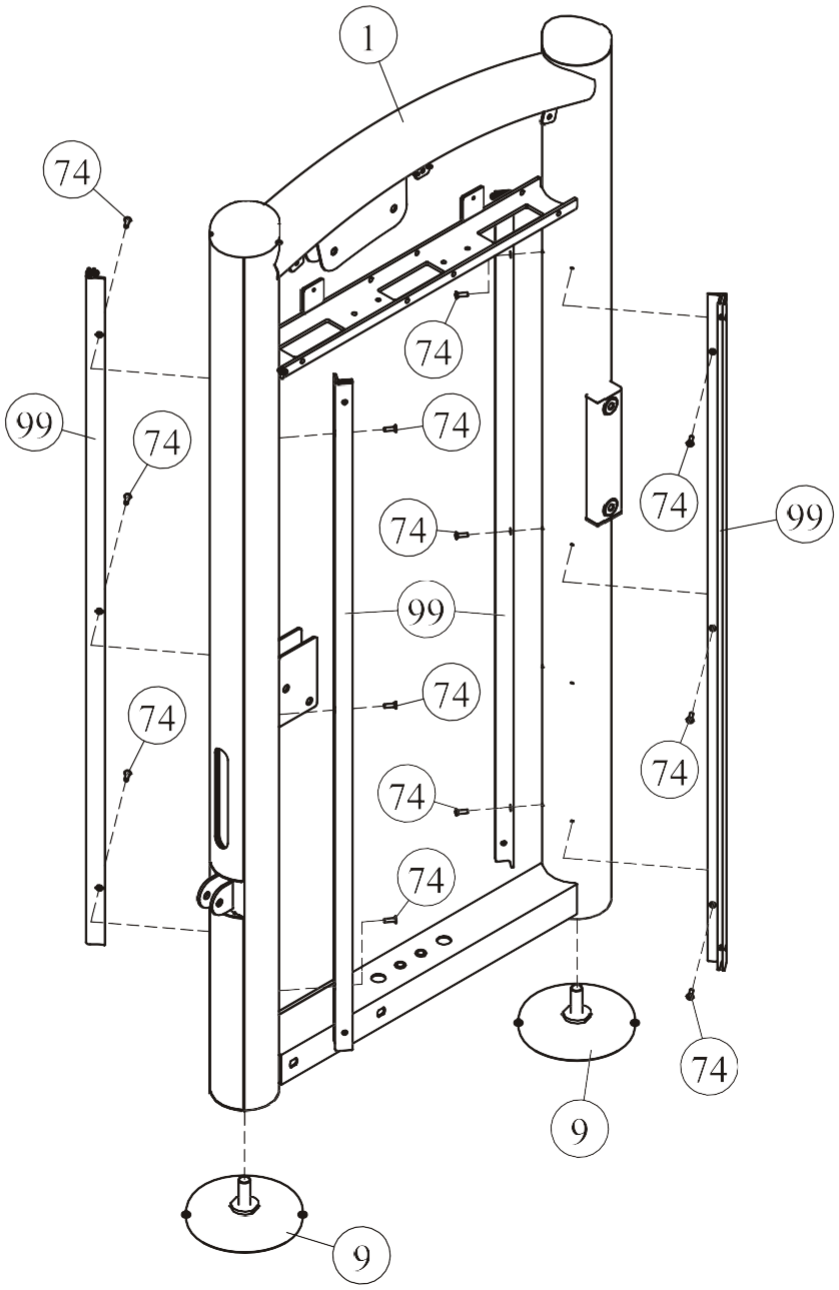
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

ШАГ 1

1. Прикрепите два регулятора (#9) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите четыре прижимные планки (#99) к раме весового стека (#1) используя: двенадцать болтов M5*16 (#74)

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка полного зачехления!

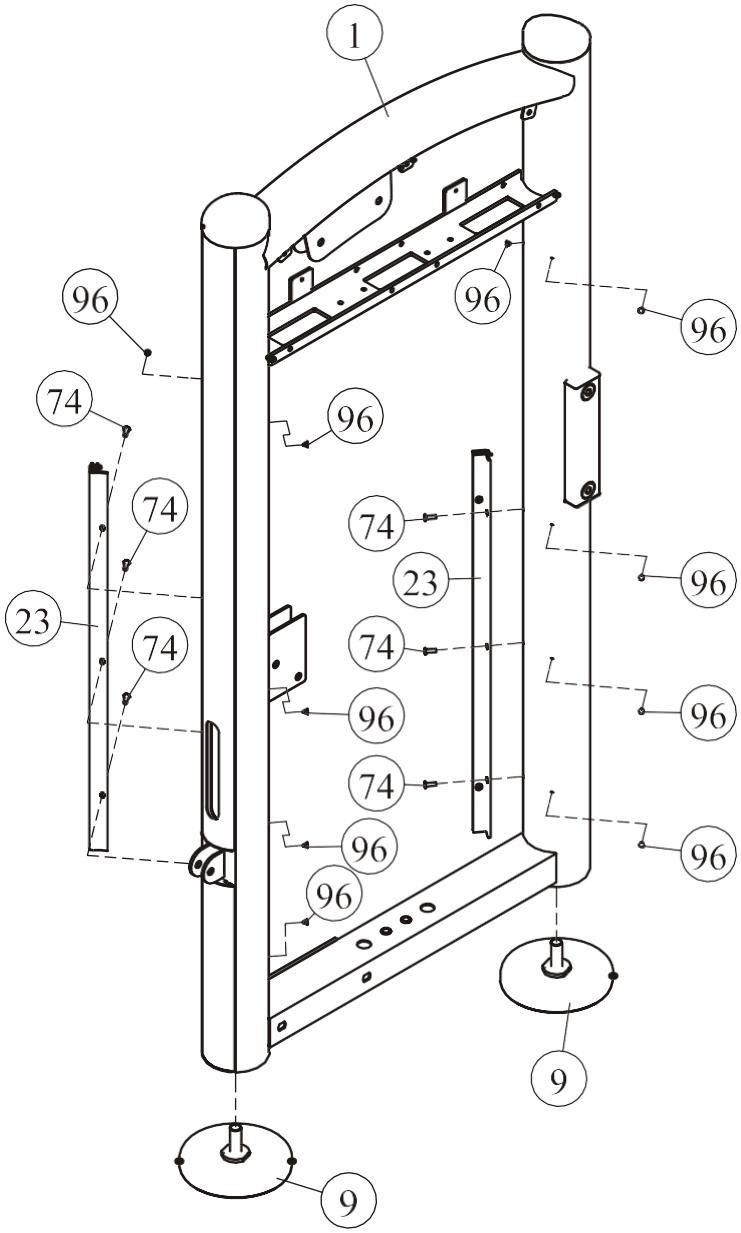


ШАГ 1

1. Прикрепите два регулятора (#9) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите две короткие прижимные планки (#23) к раме весового стека (#1) используя: шесть болтов M5*16 (#74)
3. Прикрепите десять заглушек Ф8.1*7 (#96) к раме весового стека (#1).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

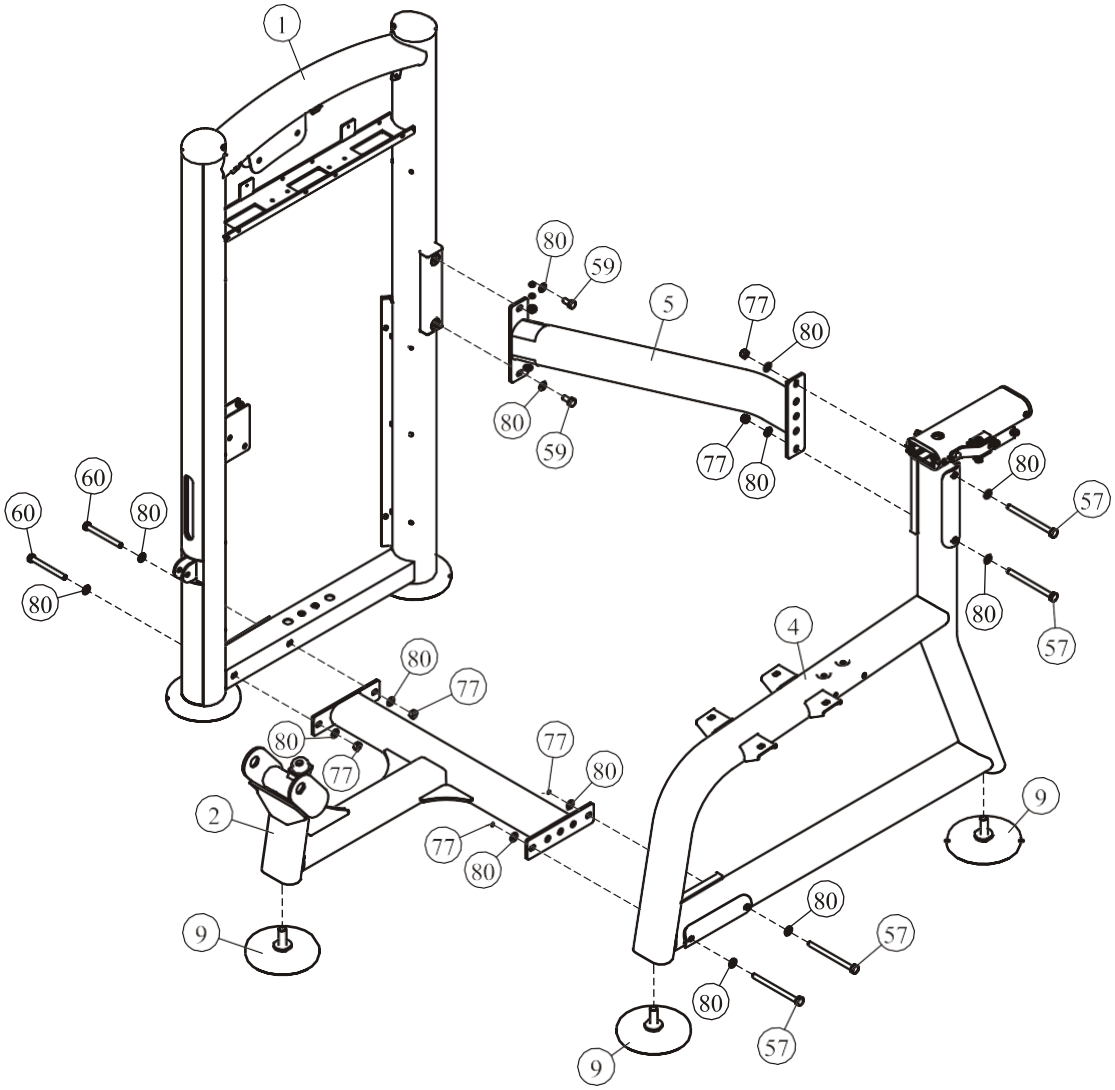
Сборка частичного зачехления!



ШАГ 2

1. Прикрепите одну регулируемую опору (#9) к передней поперечной раме (#2).
2. Прикрепите две регулируемые опоры (#9) к раме сиденья (#4).
3. Прикрепите переднюю поперечную раму (#2) к раме весового стека (#1) используя: два винта М10*100 ННВ (#60), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#80), две гайки М10 (#77).
4. Прикрепите раму сиденья (#4) к передней поперечной раме (#2) используя: два винта М10*135 ННВ (#57), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#80), две гайки М10 (#77).
5. Прикрепите верхнюю поперечную раму (#5) к раме весового стека (#1) & к раме сиденья (#4) используя: два винта М10*20 ННВ (#59), два винта М10*135 ННВ (#57), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#80), две гайки М10 (#77).

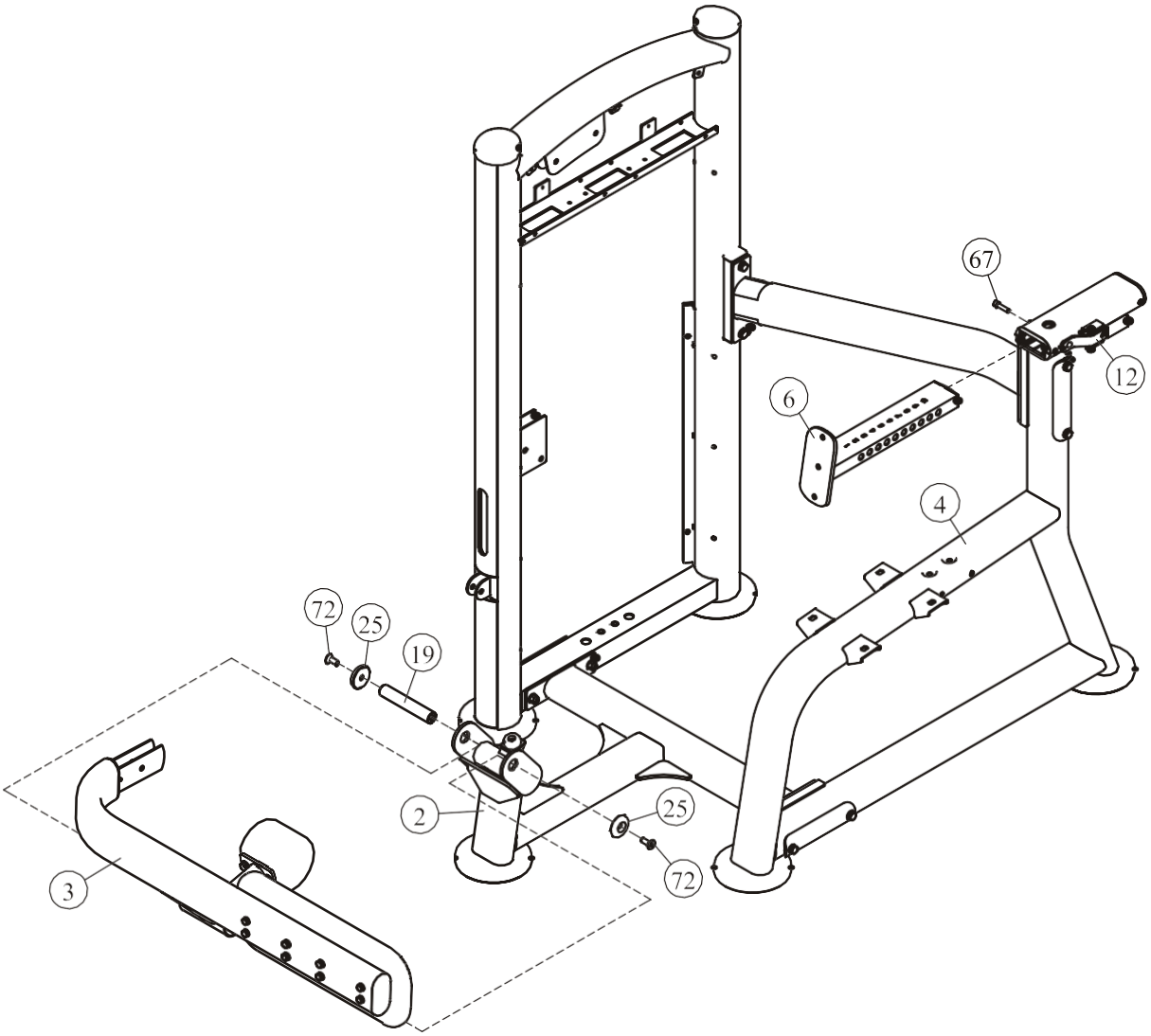
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 3

1. Прикрепите направляющую (#6) к раме сиденья (#4) используя: один винт M8*30 SHCS (#67).
2. Прикрепите изогнутую раму (#3) к передней поперечной раме (#2) используя: две заглушки Ф50*Ф10.5*8 (#25), одну ось Ф25.4*144 (#19), два винта M10*25 FHCS (#72).

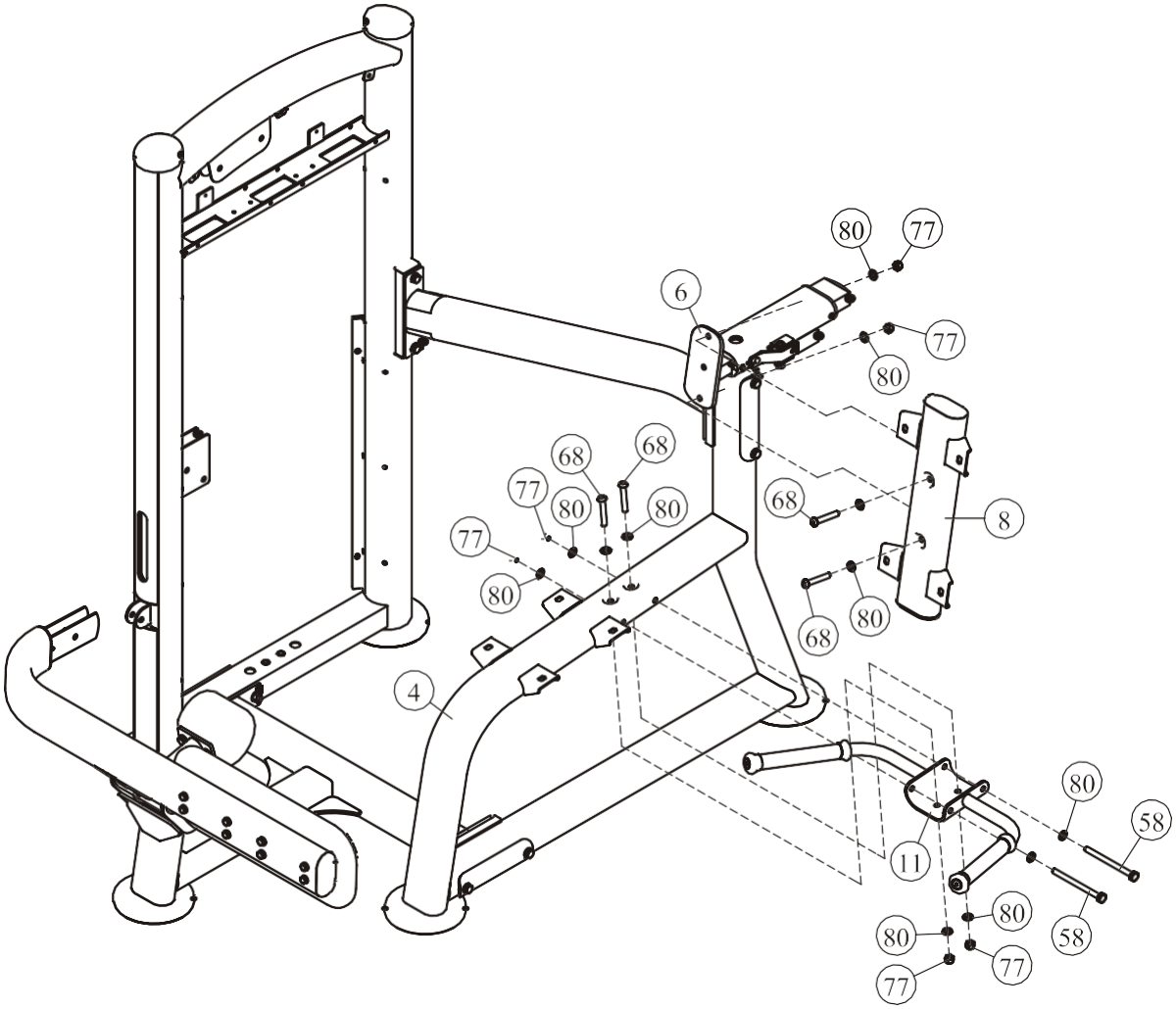
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 4

1. Прикрепите опору для спинки (#8) к направляющей (#6) используя: два винта M10*65 BHCS (#68), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#80), две гайки M10 (#77).
2. Прикрепите рукоятки (#11) к раме сиденья (#4) используя: два винта M10*65 BHCS (#68), два винта M10*130 HHB (#58), восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#80), четыре гайки M10 (#77).

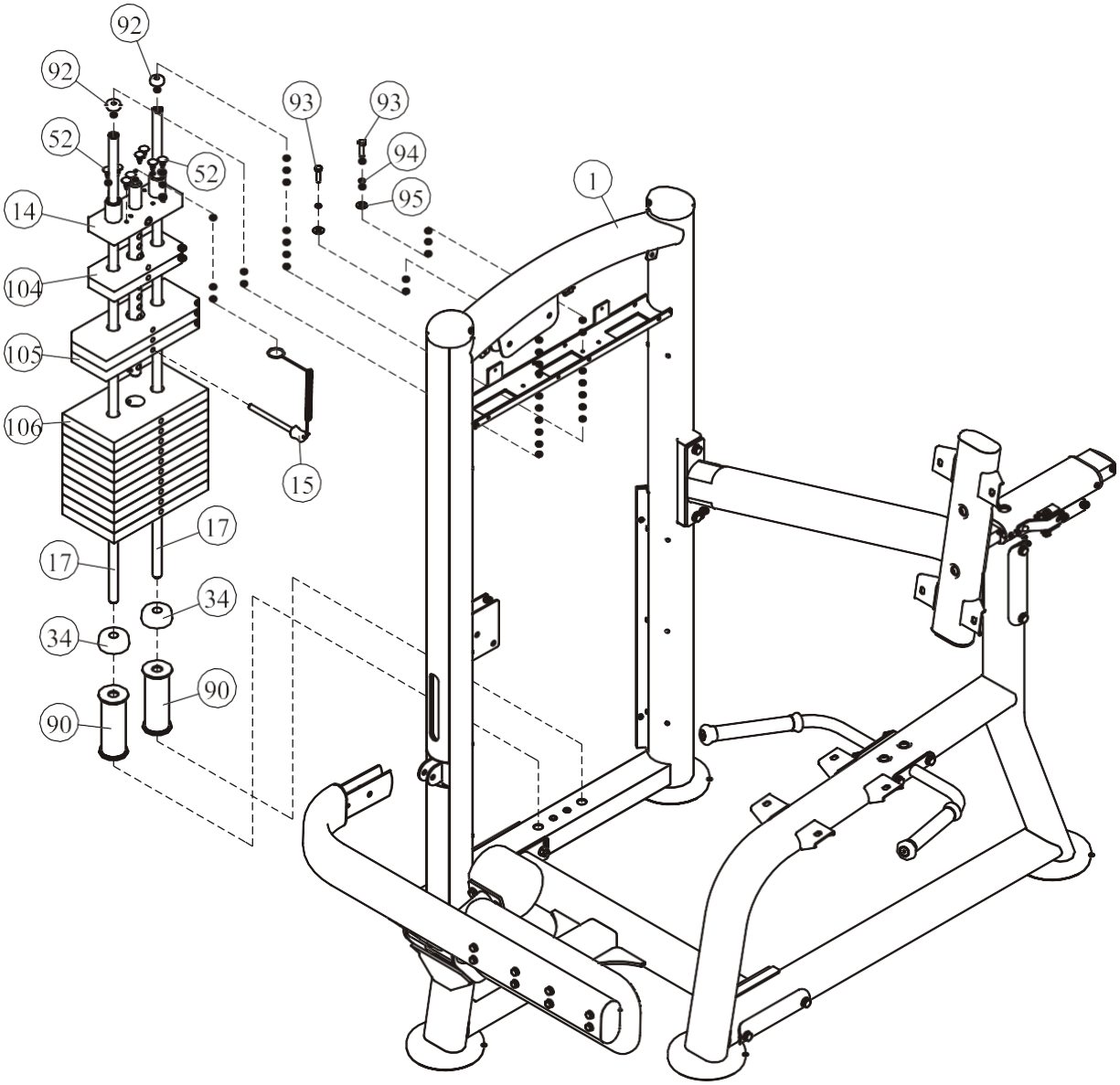
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 5

1. Прикрепите две направляющие (#17), две проставки (#90), два резиновых амортизатора Ф63.5*Ф19*25.4 (#34), десять весовых плит весом 15 фунтов (#106), три весовые плиты весом по 10 фунтов (#105), две весовые плиты весом по 5 фунтов (#104), одну верхнюю плиту в сборе (#14). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта М8*30 ННВ (#93), две пружинные шайбы Ф8 (#94), две плоские шайбы Ф9*Ф22*1.6 (#95), две резиновые проставки Ф29*Ф19*10 (#92).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#15) & восемь заглушек (#52) к верхней плите в сборе (#14).

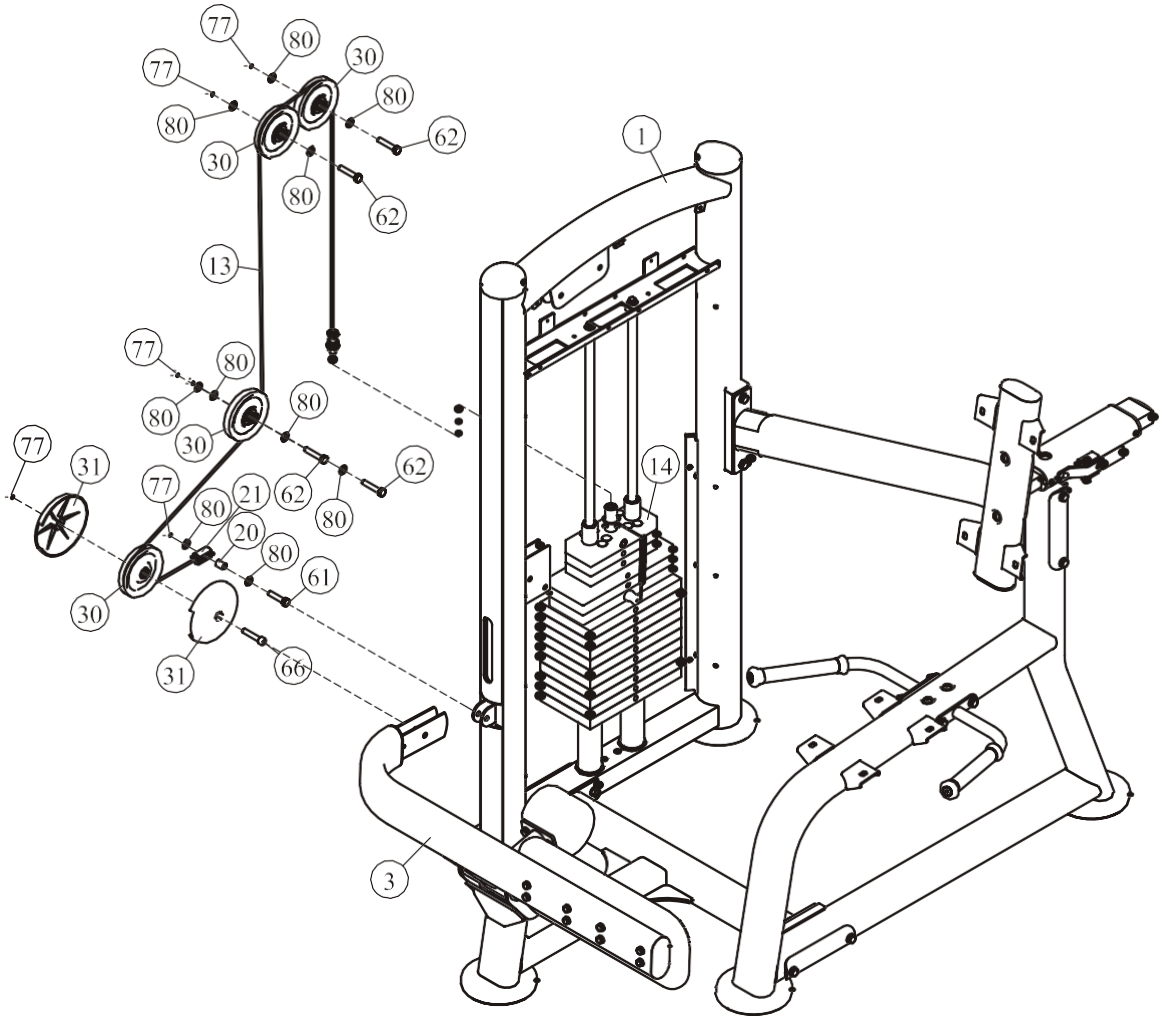
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 6

1. Прикрепите трос (#13) к верхней плите в сборе (#14).
2. Прикрепите два ролика 4.5" (#30) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10*50 HHB (#62), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#80), две гайки M10 (#77).
3. Прикрепите один ролик 4.5" (#30) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10*50 HHB (#62), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#80), две гайки M10 (#77).
4. Прикрепите один ролик 4.5" (#30) к изогнутой раме (#3) используя: два кожуха ролика (#31), один винт M10*50 SHCS (#66), одну гайку M10 (#77).
5. Прикрепите трос (#13) к раме весового стека (#1) используя: один винт M10*45 HHB (#61), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#80), одну гайку M10 (#77), одна проставка Ф10*Ф14*20 (#20), один наконечник Ф25.4*Ф10*37 (#21).

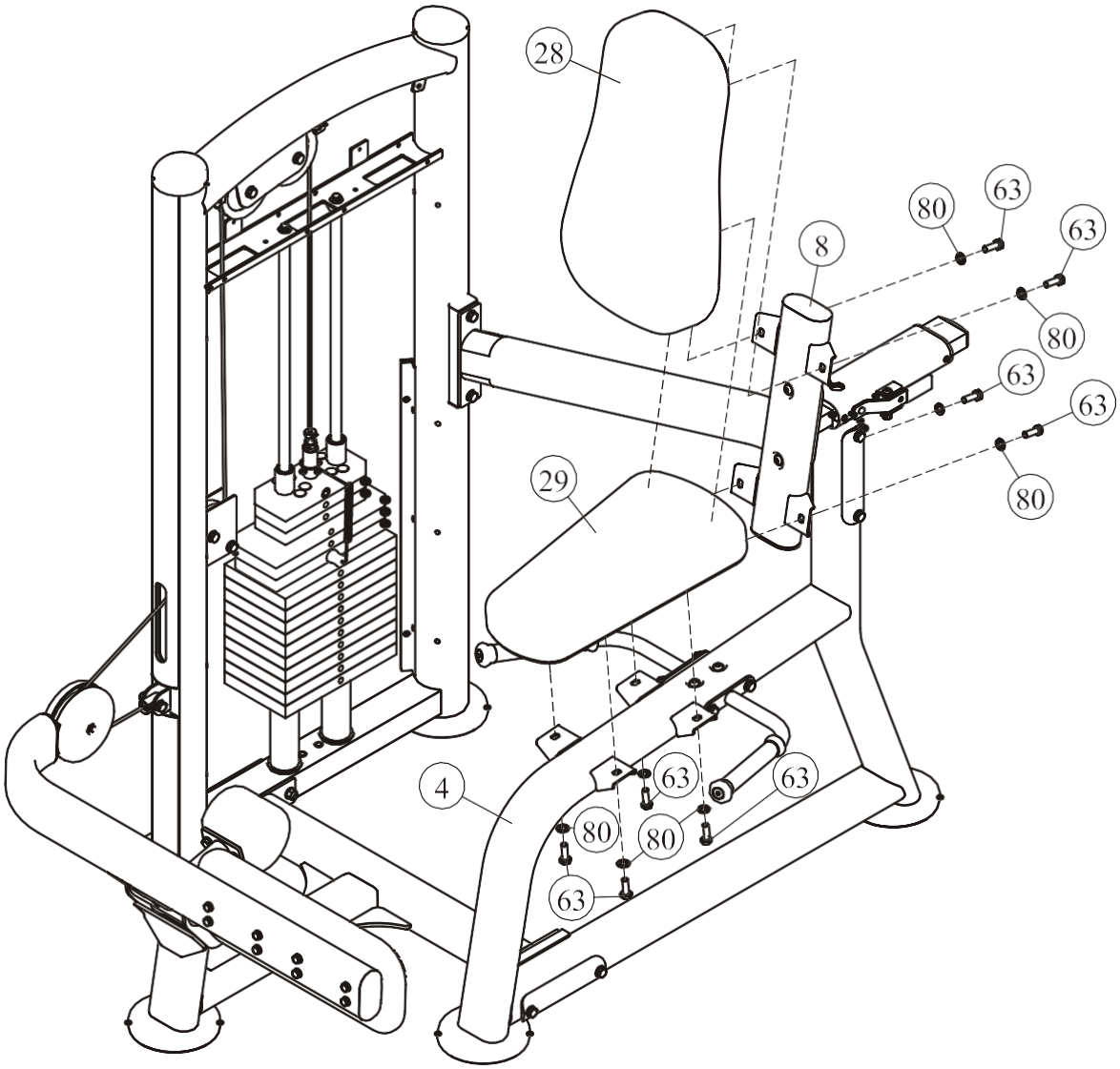
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 7

1. Прикрепите сиденье (#29) к раме сиденья (#4) используя: четыре винта М10*30 ННВ (#63), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#80).
2. Прикрепите спинку (#28) к раме для крепления спинки (#8) используя: четыре винта М10*30 ННВ (#63), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#80).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

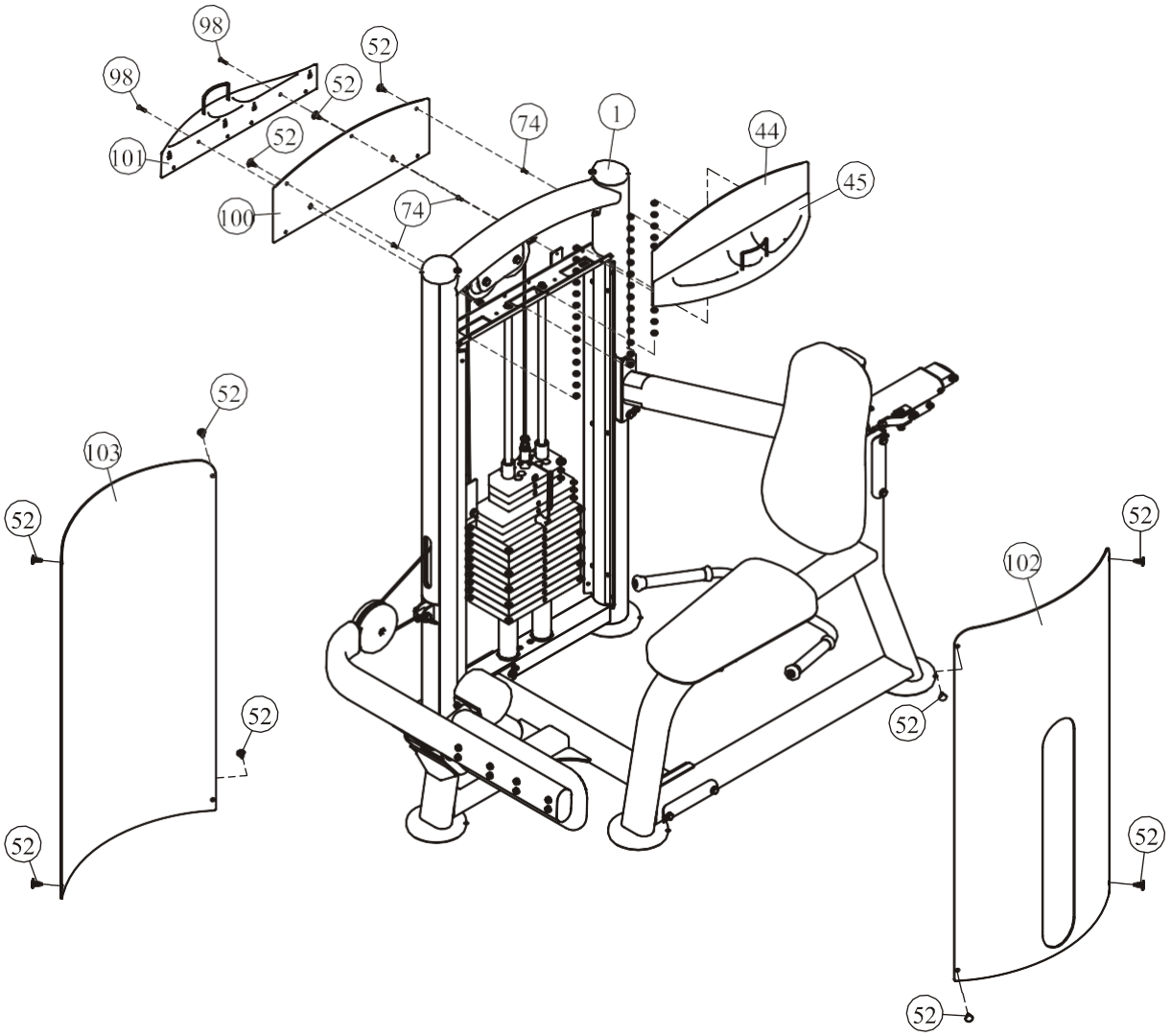


ШАГ 8

1. Прикрепите переднее зачехление (#102) & заднее зачехление (#103) к раме весового стека (#1) используя: восемь клипс (#52).
2. Прикрепите верхнее переднее зачехление (#44) к раме весового стека (#1) используя: три болта M5*16 (#74).
3. Прикрепите верхнее заднее зачехление A (#100) & держатель (#101) к раме весового стека (#1) используя: три заглушки (#52), два болта M5*25 (#98).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка полного зачехления!

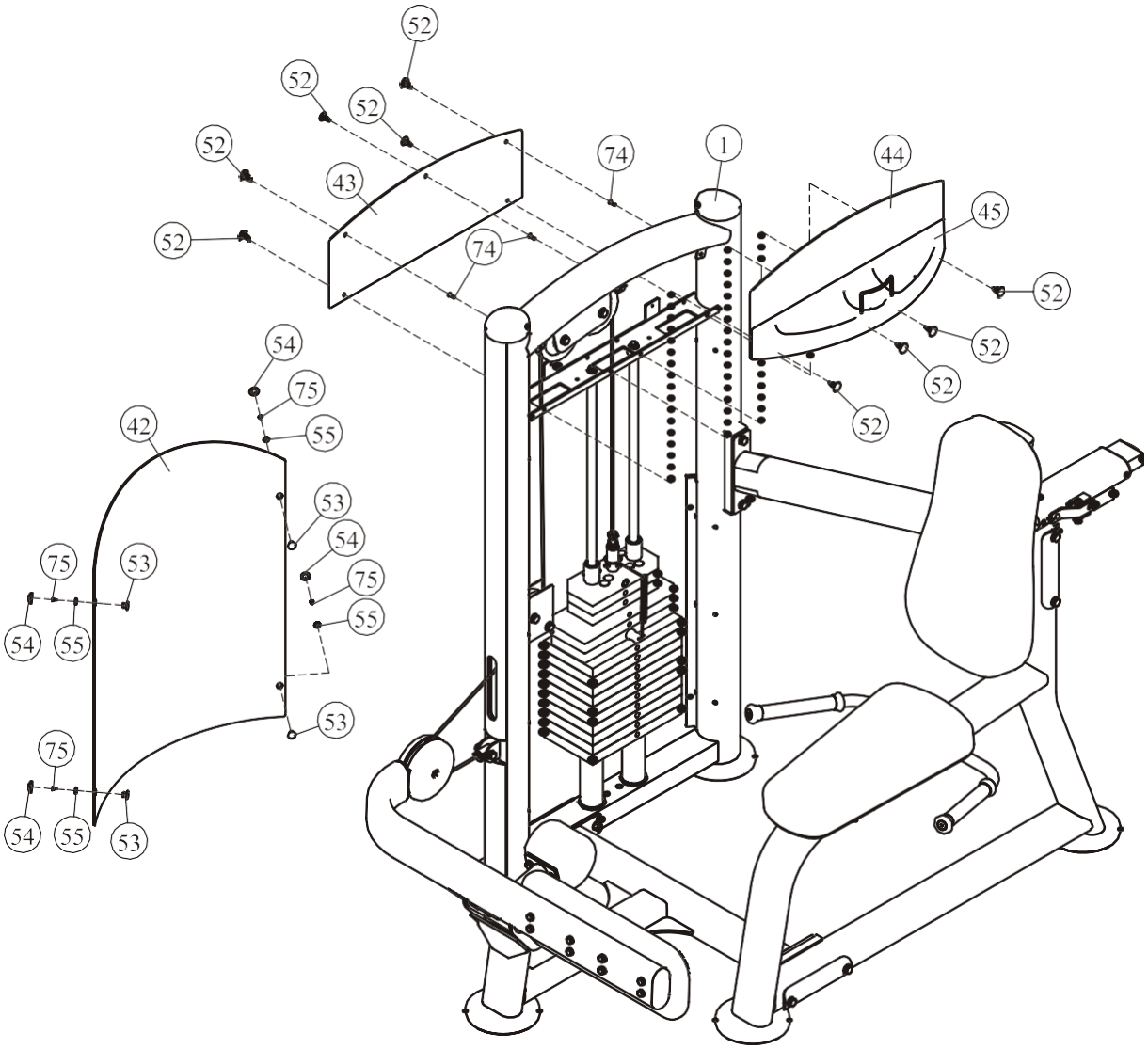


ШАГ 8

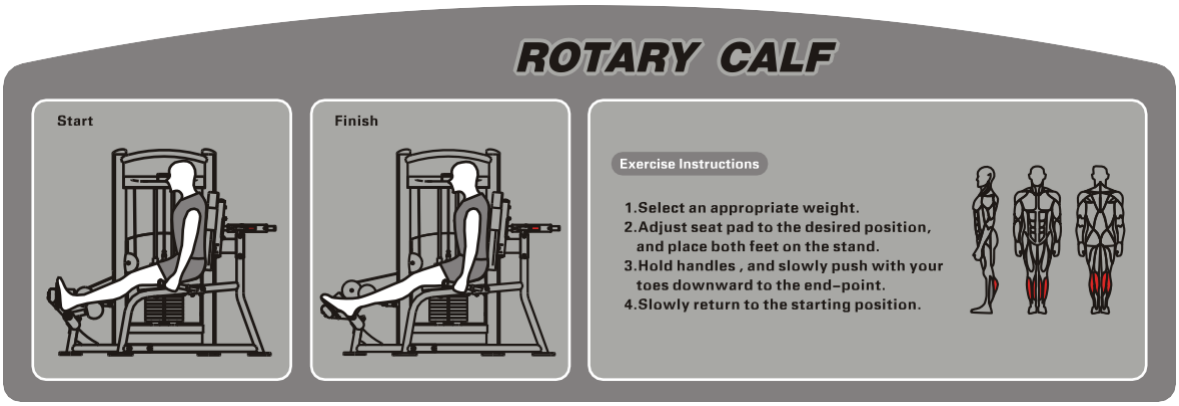
1. Прикрепите зачехление (#42) к раме весового стека (#1) используя: четыре заглушки (#53), четыре пластиковые шайбы (#55), четыре болта ST4.2*10 (#75), четыре заглушки (#54).
2. Прикрепите верхнее переднее зачехление (#44) к раме весового стека (#1) используя: четыре заглушки (#52), три болта M5*16 (#74).
3. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#43) к раме весового стека (#1) используя: пять клипс (#52).

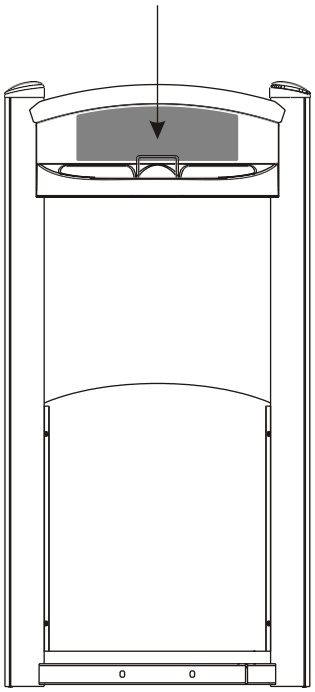
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ

Сборка частичного зачехления!



Техника выполнения упражнения





Техника выполнения упражнения

1. Выберите необходимый вес
2. Установите наиболее комфортное положение сиденья, ногами упритесь в платформу.
3. Возьмитесь за рычаги и медленно вытяните носочки
4. Затем плавно вернитесь в исходное положение

Характеристики

Класс: S

Максимальный вес стека: 91кг/ 200ф.

Максимальный вес пользователя: 150кг/ 330ф.

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 глянцевых 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.**

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.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального тренажера IT9316 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