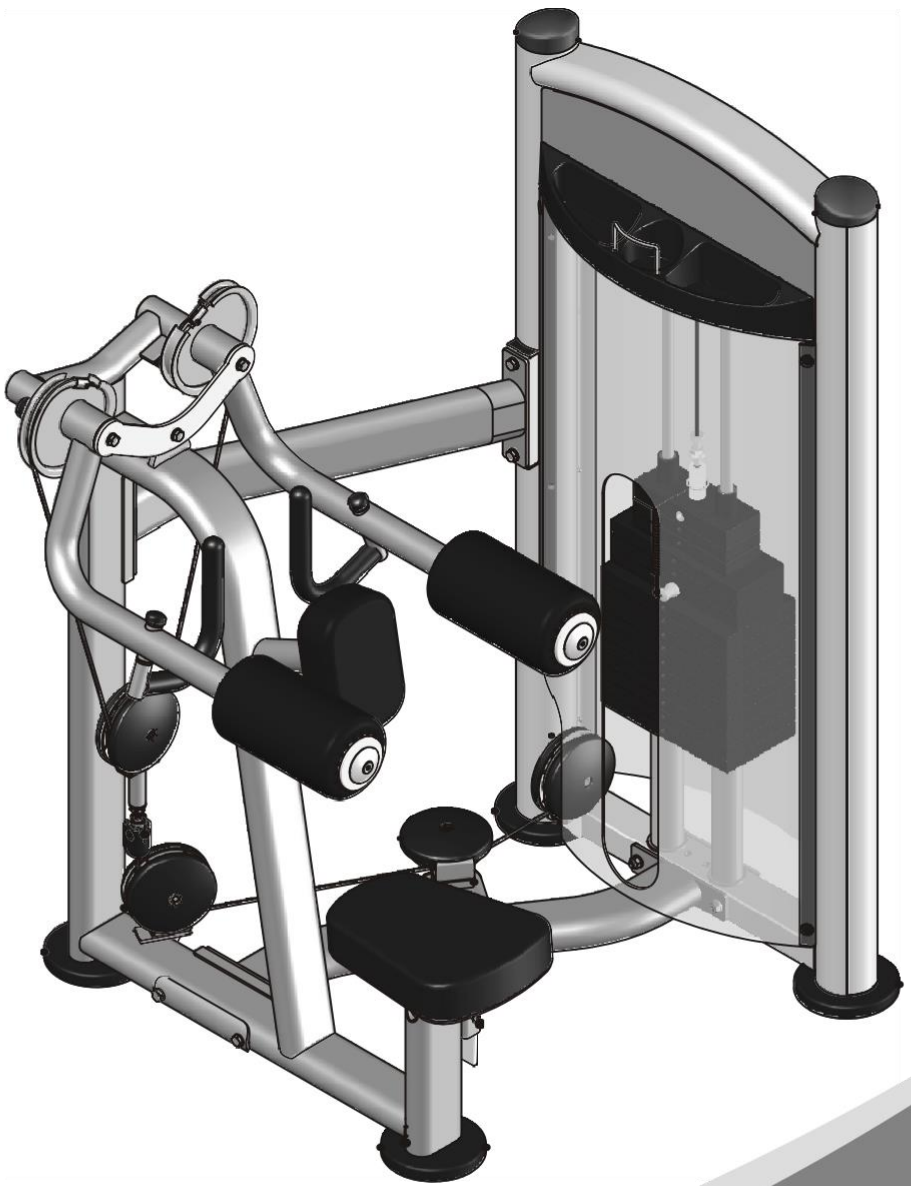
AeroFit

IT9324

ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимание! Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством

ВНИМАНИЕ!
Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством.

Содержание

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

Общие рекомендации по сборке ---------- 4

Список деталей ---------- 5

Сборочный чертеж ---------- 7

Тип крепежа ---------- 8

Инструкция по сборке ---------- 9

Этапы сборки ---------- 10

Техника выполнения упражнения ---------- 20

График технического обслуживания ---------- 21

Общая информация о техническом обслуживании ---------- 22

Общие рекомендации ---------- 23

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

Инструкция по технике безопасности

Перед началом тренировки, необходимо пройти физическое обследование у врача. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Во избежание травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя вокруг не менее 60-ти см свободного пространства при полной амплитуде движения составных частей тренажера, для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
5. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Если во время тренировки Вы почувствовали неприятные ощущения или боль, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
6. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
7. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
8. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
9. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
10. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
11. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

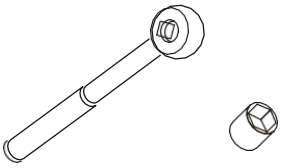
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

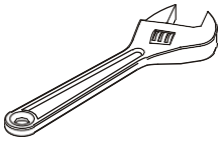
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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.

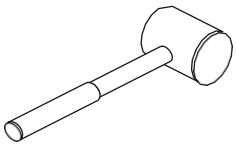
Инструменты для сборки



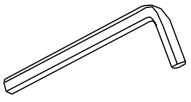
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

Список деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

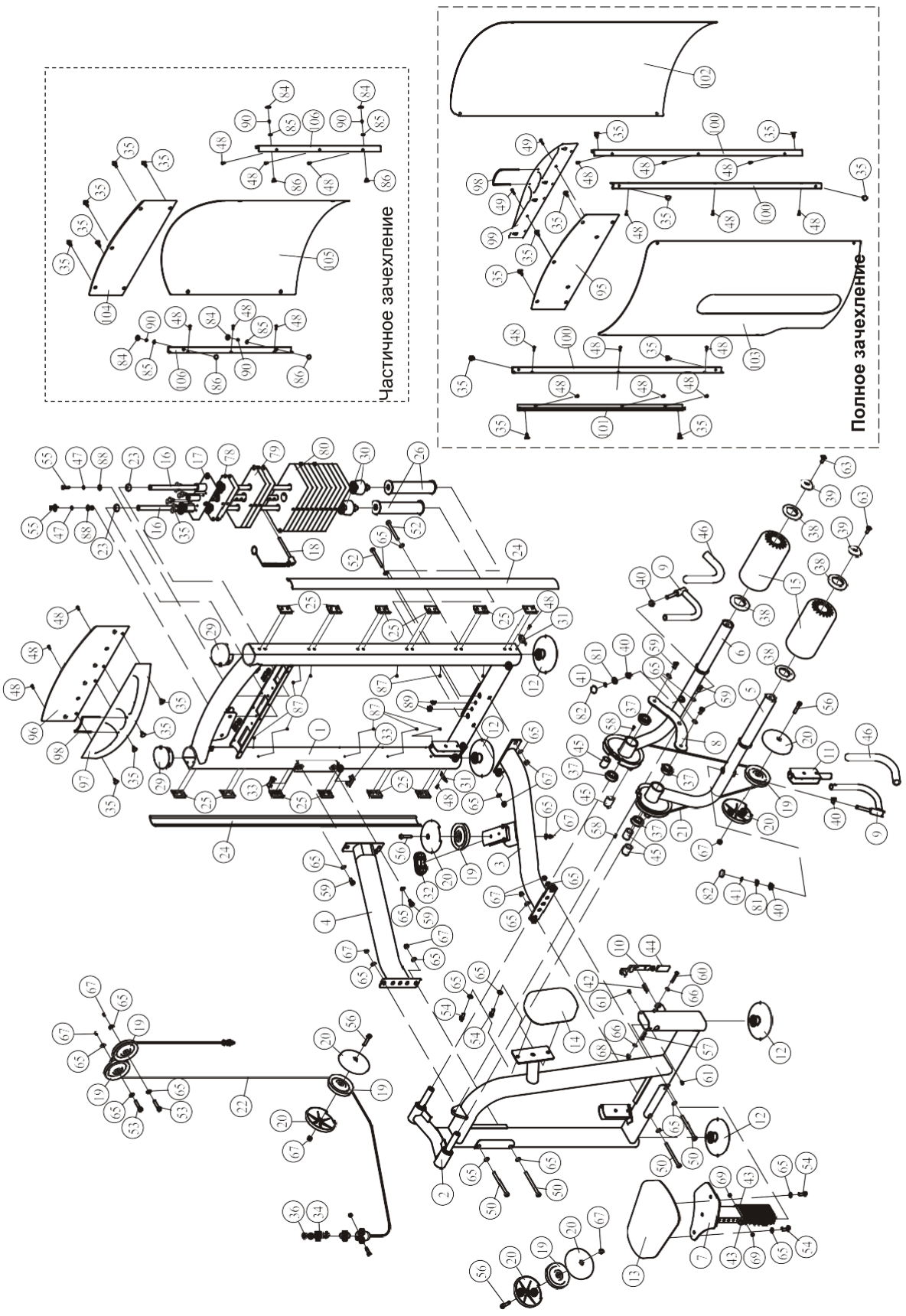
№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Weight Stack Frame	1	24	Side Cover	2
2	Main Frame	1	25	Plastic Block	12
3	Bottom Cross Brace	1	26	Weight Stack Space 237	2
4	Rear Cross Brace	1	29	Plug Φ95.4*61	2
5	Left Press Arm	1	30	Weight Rubber Bumpper	2
6	Right Press Arm	1	31	L Bracket	2
7	Seat Pad Support	1	32	Plug RT50*100	1
8	Connection Plate	1	33	Plug 48*22.7*R48	2
9	Haddle Frame	2	34	Cable Connector Φ20*77*1/2"-13	1
10	Adjustable Support	1	35	Button Φ8*Φ20*23	19
11	Adjustable Floating Pulley Assembly	1	36	Hex Flanged Nut 1/2"-13	1
12	Adjustable Foot Plate	4	37	Bearing Φ50.8*Φ25.4*15.9	4
13	Seat Pad	1	38	Aluminum Grip Ring	4
14	Arm Pad	1	39	Aluminum Cap	2
15	Foam Pad	2	40	Bushing	4
16	Guide Rod	2	41	Retainning Snap Ring	2
17	Top Plate	1	42	Spring	1
18	Selector Pin W/Coil	1	43	Plastic Tube Guide	2
19	4.5" Pulley	6	44	Adjustable Support Sleeve	1
20	Pulley Cover	7	45	Stop Coller	4
21	Cable 1	1	46	Grip	2
22	Cable 2	1	47	Spring Washer	2
23	Rubber Plug Φ29*Φ19*10	2	48	Flat Philips Screw M5*16	17

Список деталей

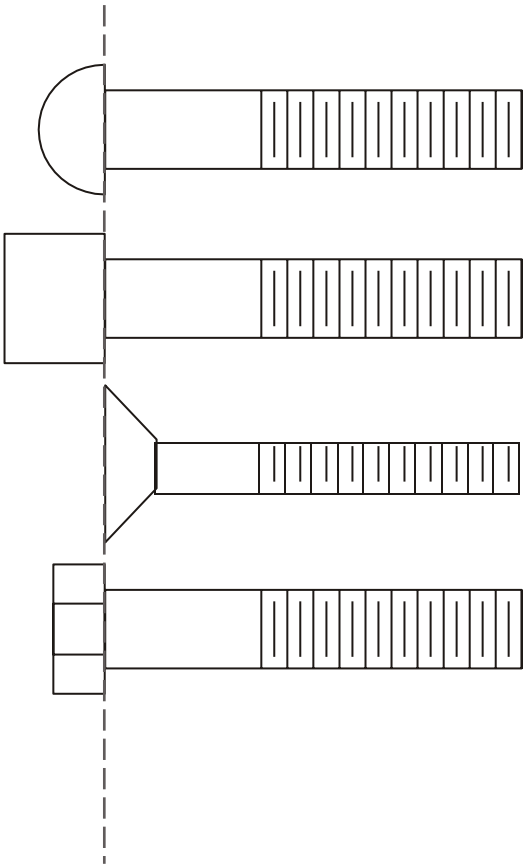
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
49	Flat Philips Screw M5*25	2	76	Lube	1
50	Hex Head Bolt M10*135	4	81	Washer Φ27.6*Φ12.8*3.5	2
52	Hex Head Bolt M10*100	2	82	Nut Cap	2
53	Hex Head Bolt M10*50	2	83	Hex Key S=4	1
54	Hex Head Bolt M10*30	4	84	Plastic Cover Φ21*5.7	4
55	Hex Head Bolt M8*30	2	85	Plastic Washer Φ13*3	4
56	Socket Head Cap Screw M10*50	4	86	Connect Button Φ18*12	4
57	Socket Head Cap Screw M8*30	1	87	Button Φ8.1*7	10
58	Socket Head Cap Screw M4*15	2	88	Flat Washer Φ9*Φ22*1.6	2
59	Hex Head Bolt M10*20	5	89	Rivet Nut M8	2
60	Button Head Cap Screw M8*55	1	90	Self-Tapping Screw ST4.2*10	4
61	Button Head Cap Screw M6*12	2	95	Top Rear Shroud	1
63	Flat Head Cap Screw M10*30	2	96	Top Front Shroud	1
65	Flat Washer Φ11*Φ20*2	26	97	Support	1
66	Flat Washer Φ9*Φ16*1.6	2	98	Arc Bracket	2
67	Nylon lock Nut M10	12	99	Rear Support	1
68	Nylon lock Nut M8	1	100	Shroud Retainer Plate	3
69	Hex Nut M6	2	101	Left Shroud Retainer Plate	1
70	Hex Key 3/16"	1	102	Rear Shroud	1
71	Hex Key S=3	1	103	Front Shroud	1
72	Hex Key S=5	1	104	Top Rear Shroud	1
73	Hex Key S=6	1	105	Shroud	1
74	Hex Key S=8	1	106	Short Shroud Retainer Plate	2
75	Wrench Φ6*117	1			

Сборочный чертеж



Тип крепежа

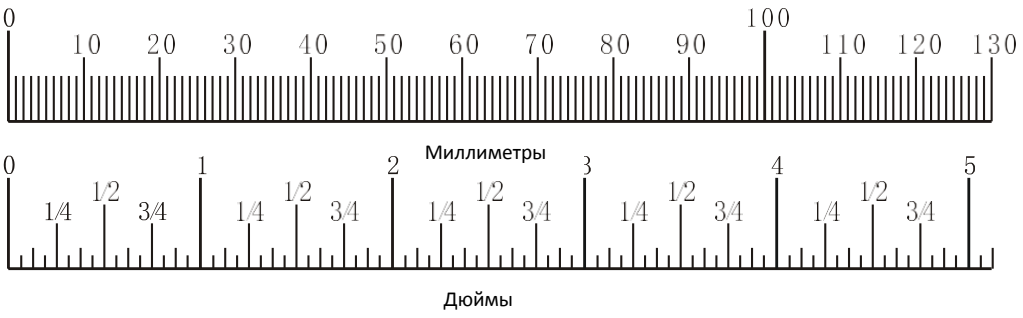


BHCS = Винт с полукруглой головкой

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.

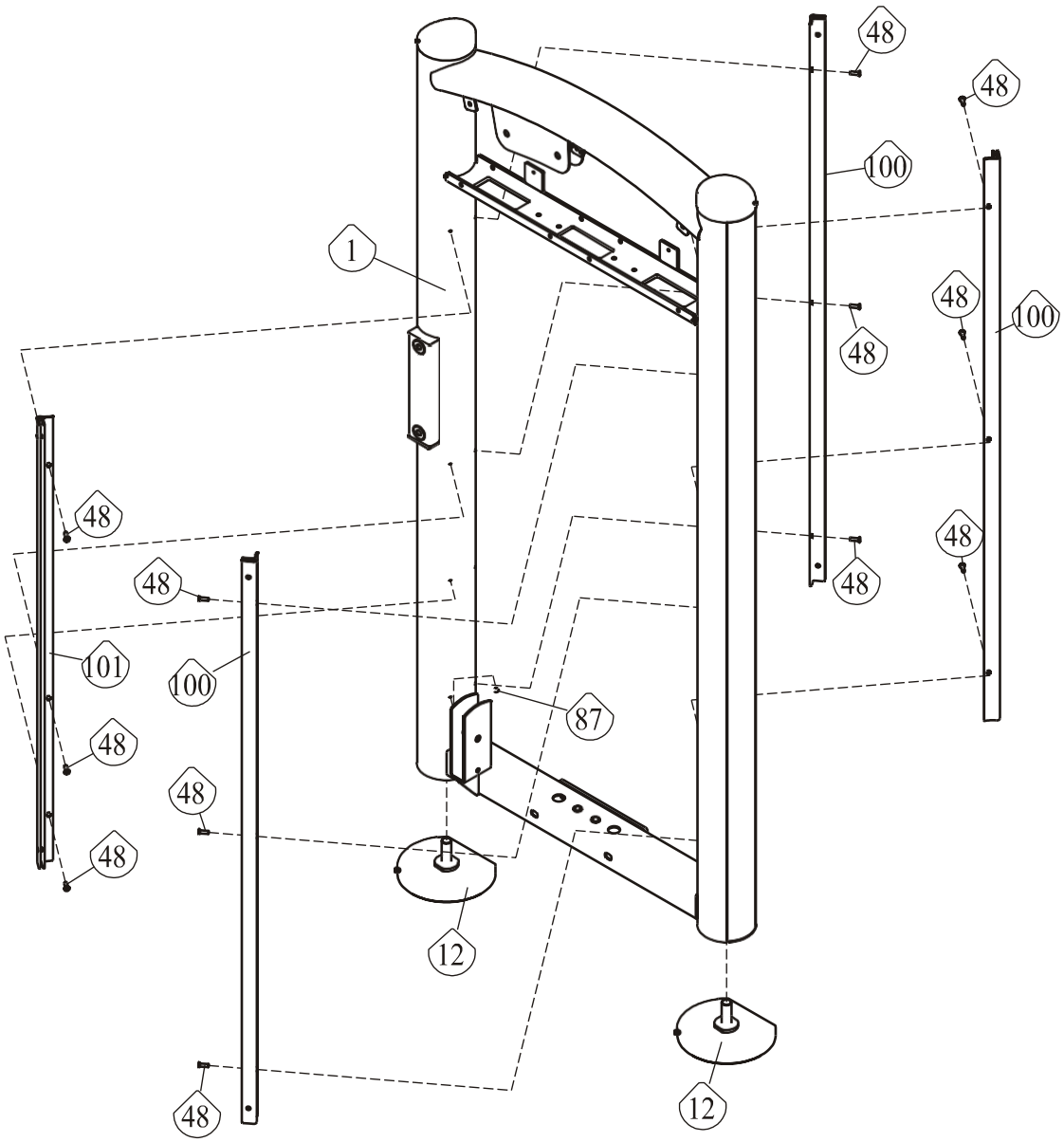
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

ШАГ 1

1. Прикрепите два регулятора (#12) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите три прижимные планки (#100), и одну левую прижимную планку (#101) к раме весового стека (#1) используя: двенадцать болтов M5*16 (#48)
3. Прикрепите заглушку (#87) к раме весового стека (#1).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка полного зачехления!



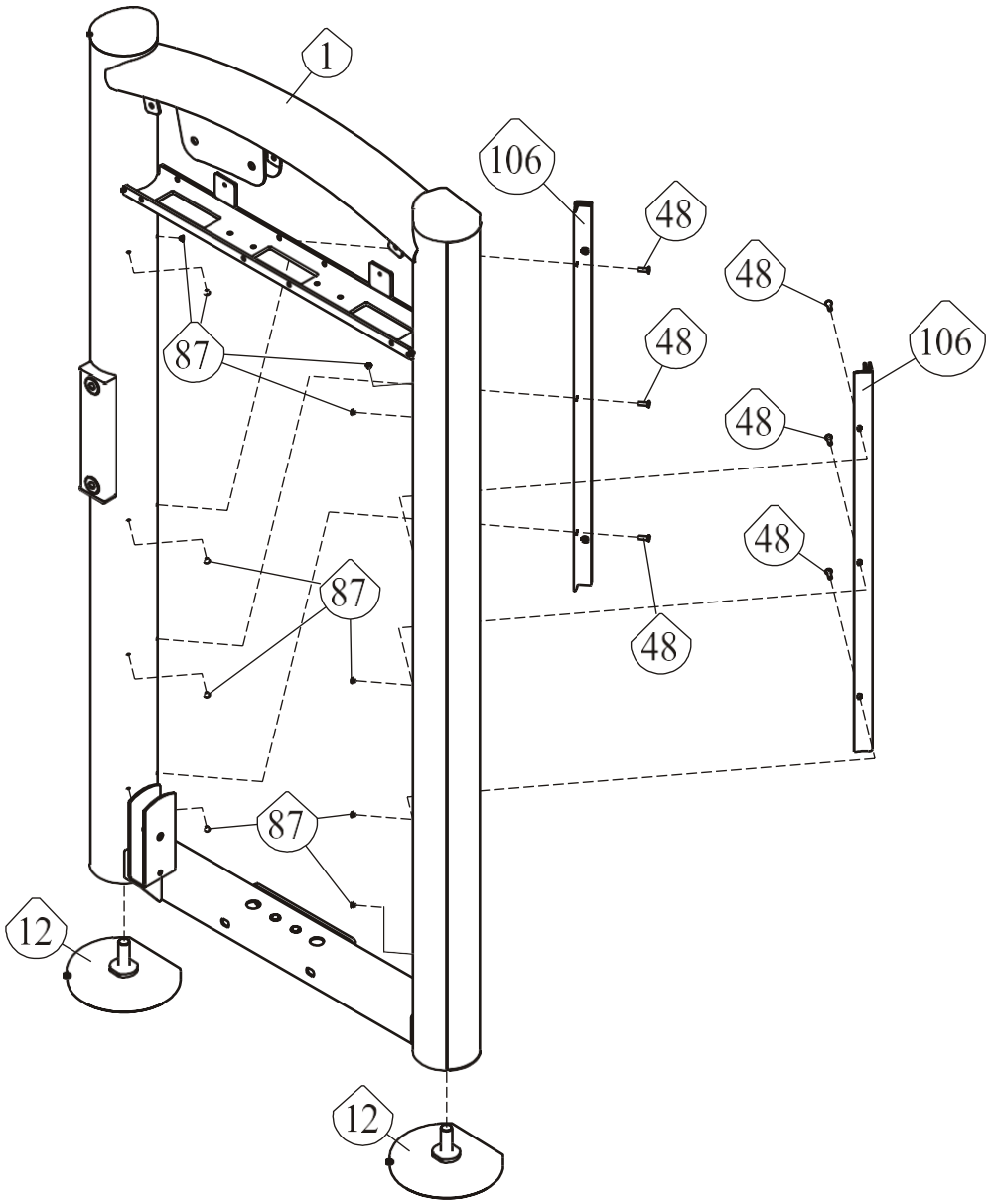
Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите два регулятора (#12) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите две короткие прижимные планки (#106) к раме весового стека (#1) используя: шесть болтов M5*16 (#48)
3. Прикрепите десять заглушек (#87) к раме весового стека (#1).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

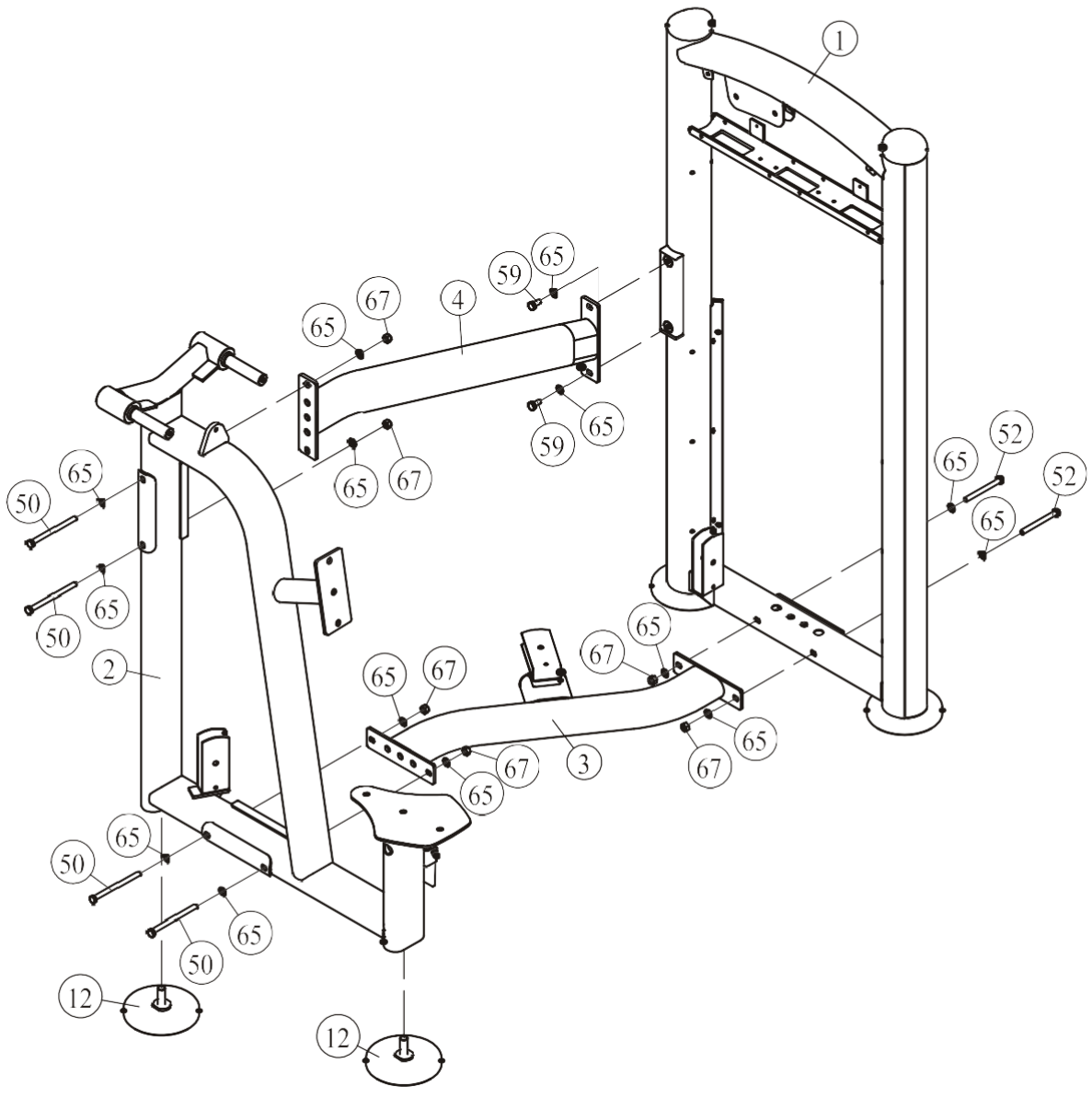
Сборка частичного зачехления!



ШАГ 2

1. Прикрепите два регулятора (#12) к основной раме (#2).
2. Прикрепите основную раму (#2), нижнюю поперечную раму (#3), заднюю поперечную раму (#4) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10*100 HHB (#52), два винта M10*20 HHB (#59), четыре винта M10*135 HHB (#50), шесть гаек M10 (#67) четырнадцать плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#65)

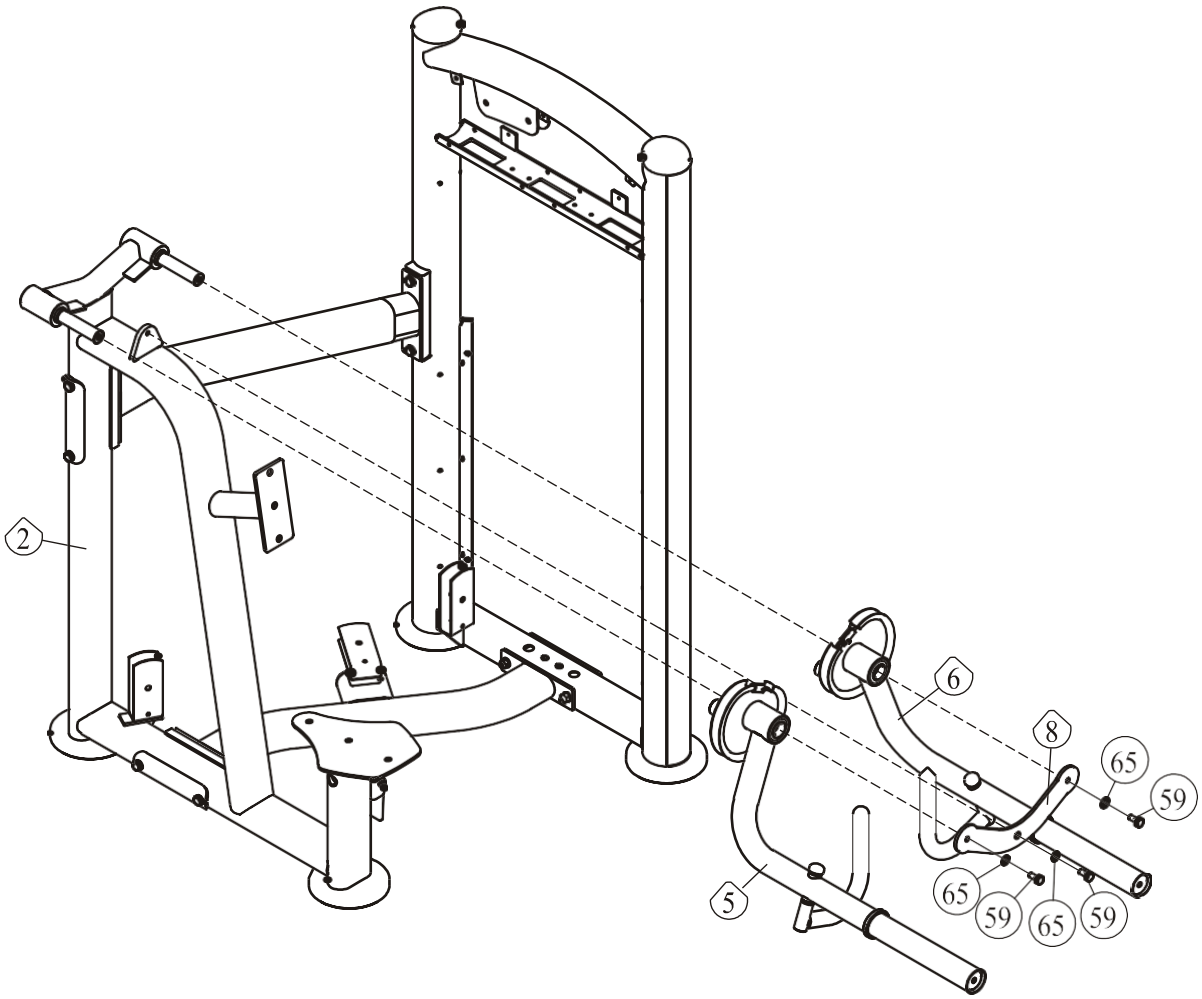
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 3

Прикрепите левый рычаг (#5), правый рычаг (#6), соединительную пластину (#8) к основной раме (#2) используя: три винта M10*20 HHB (#59), три плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65).

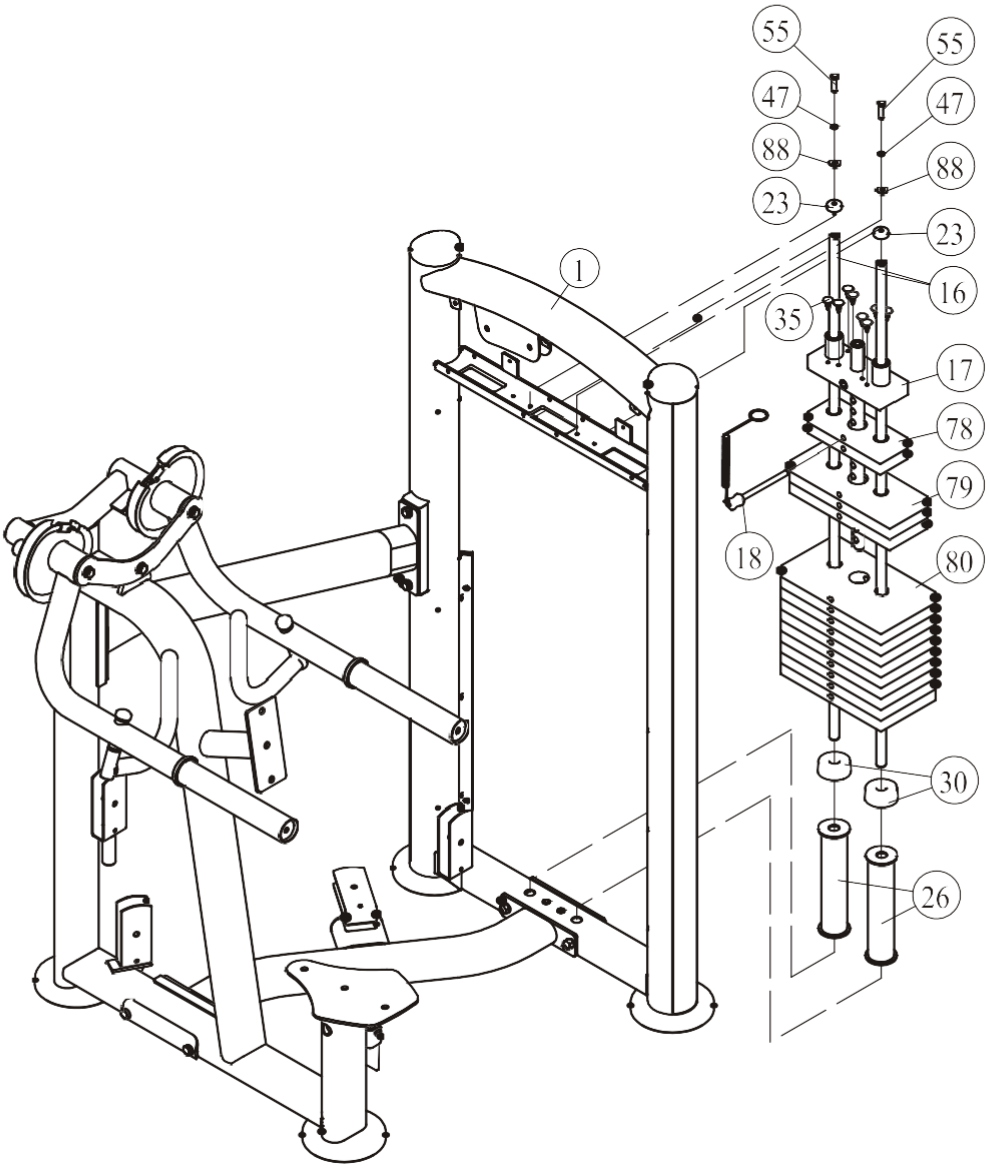
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 4

1. Для сборки используйте две направляющие (#16), два резиновых амортизатора Ф63.5*Ф19*25.4 (#30), десять весовых плит весом по 15 ф. (#80) три весовые плиты весом 10 ф. (#79), две весовые плиты 5 ф. (#78) и одну верхнюю плиту в сборе (#17), две резиновые проставки (#23), две проставки (#26). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте: два болта М8*30 HHB (#55), две пружинные шайбы Ф8 (#47), две плоские шайбы Ф9*Ф22*1.6 (#88).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#18) к верхней плите в сборе (#17).
3. Прикрепите восемь заглушек (#35) к верхней плите в сборе (#17).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ

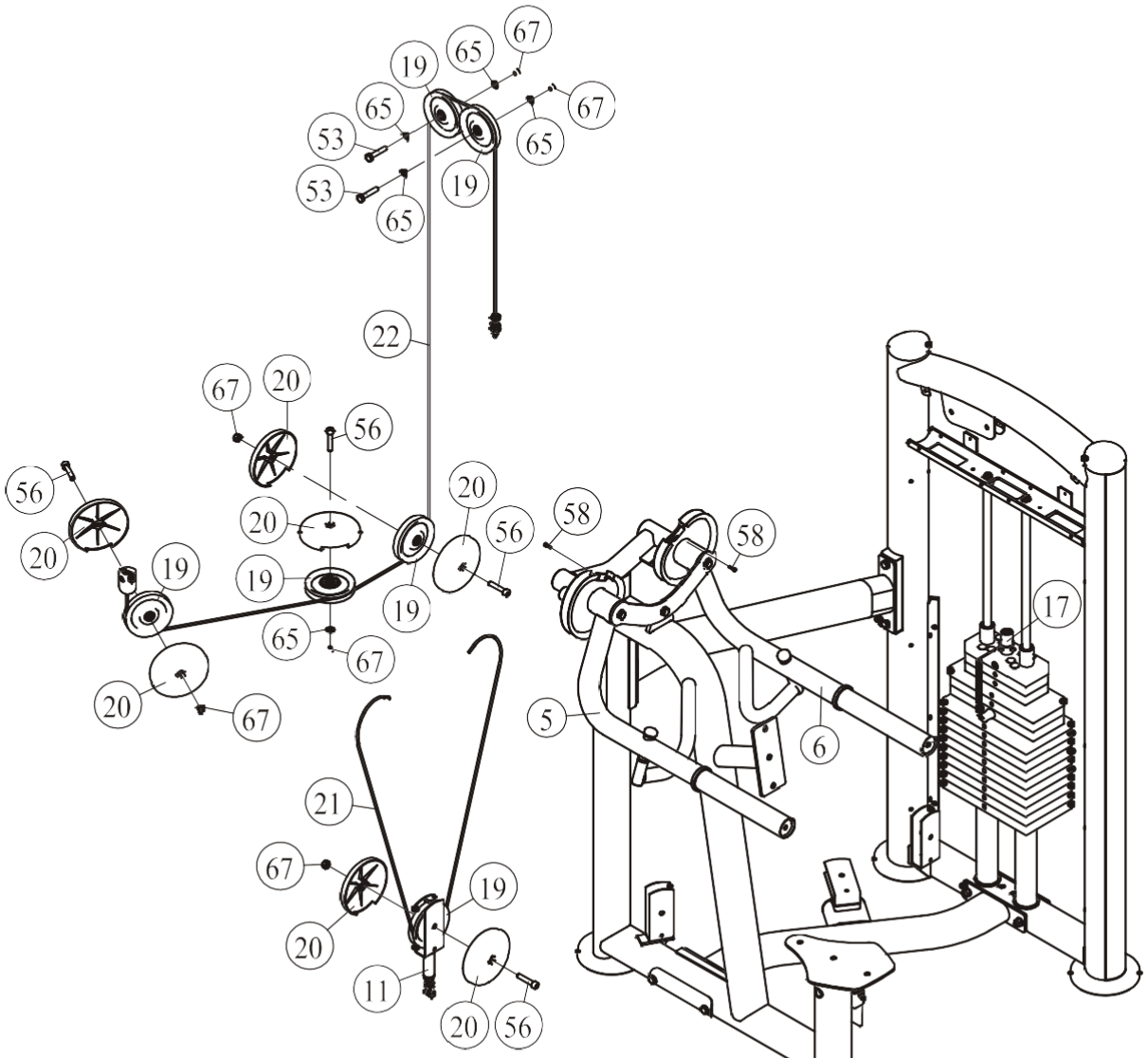


ШАГ 5

1. Прикрепите трос 2 (#22) к верхней плите в сборе (#17).
2. Прикрепите три ролика 4.5" (#19), два кожуха ролика (#20), к раме весового стека (#1) используя: два винта M10*50 HHB (#53), один винт M10*50 SHCS (#56), три гайки M10 (#67), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65).
3. Прикрепите один ролик 4.5" (#19), один кожух ролика (#20), к нижней поперечной раме (#3), прикрепите один ролик 4.5" (#19), два кожуха ролика (#20), к основной раме (#2) используя: два винта M10*50 SHCS (#56), две гайки M10 (#67), одну плоскую шайбу Ф11*Ф20*2 (#65).
4. Прикрепите один ролик 4.5" (#19), два кожуха ролика (#20), подвижный блок (#11) и трос 1 (#21) к левому рычагу (#5) и к правому рычагу (#6) используя: два винта M4*15 SHCS (#58), один винт M10*50 SHCS (#56), одну гайку M10 (#67).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ

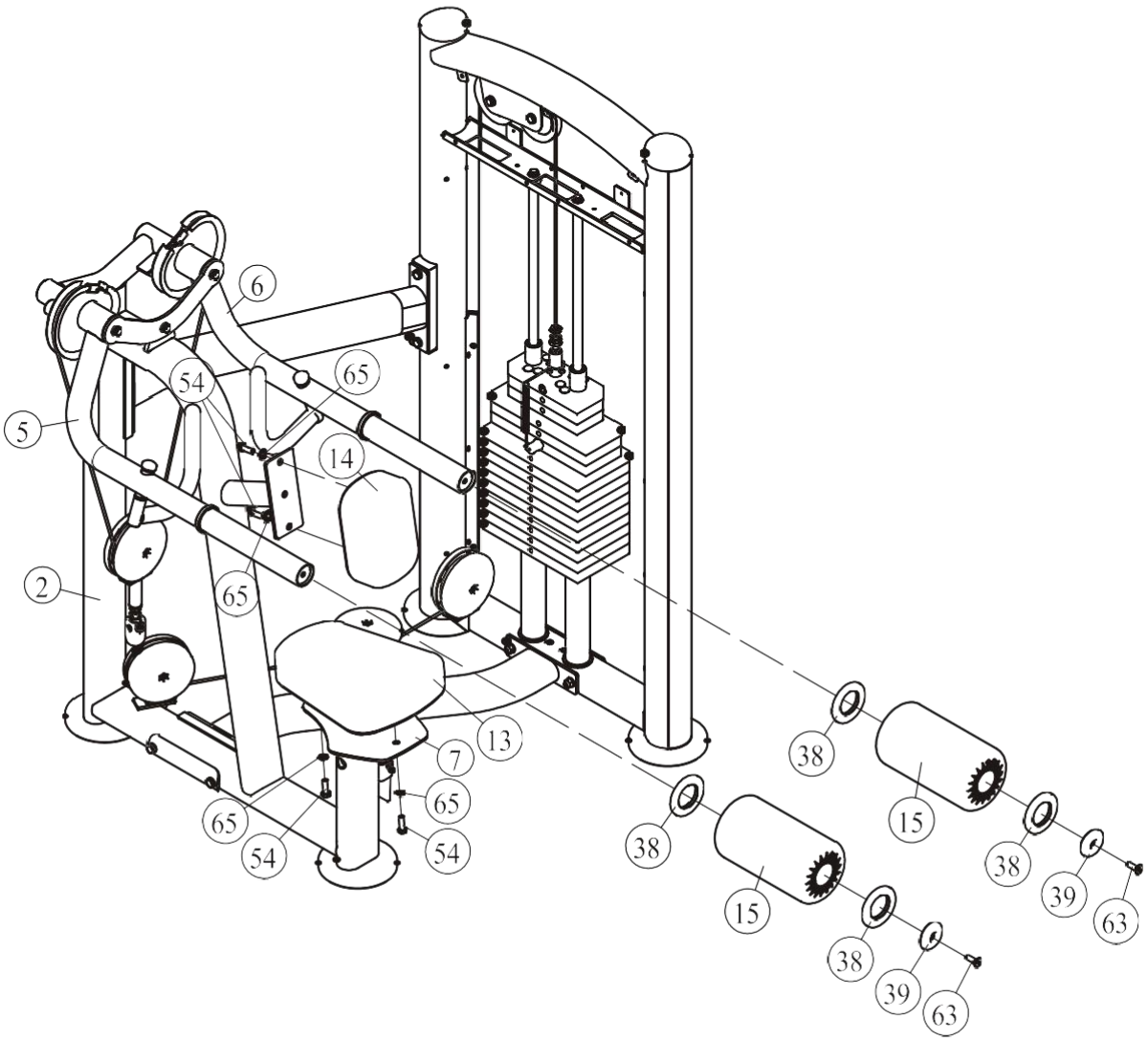
ШАГ 5


19
65
67
65
67
53
65
53
19
65
22
67
20
56
56
20
20
19
19
19
20
56
58
58
17
65
67
20
67
5
6
21
67
19
20
11
20
56

ШАГ 6

1. Прикрепите сиденье (#13), подушку (#14) к раме сиденья (#7) и основной раме (#2) используя: четыре винта M10*30 HHB (#54), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65).
2. Прикрепите два валика (#15) к левому рычагу (#5) и правому рычагу (#6) используя: четыре алюминиевых кольца Ф90*Ф51.2*9 (#38), две алюминиевые заглушки Ф60*Ф10.5*10.9 (#39), два болта M10*30 (#63).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ

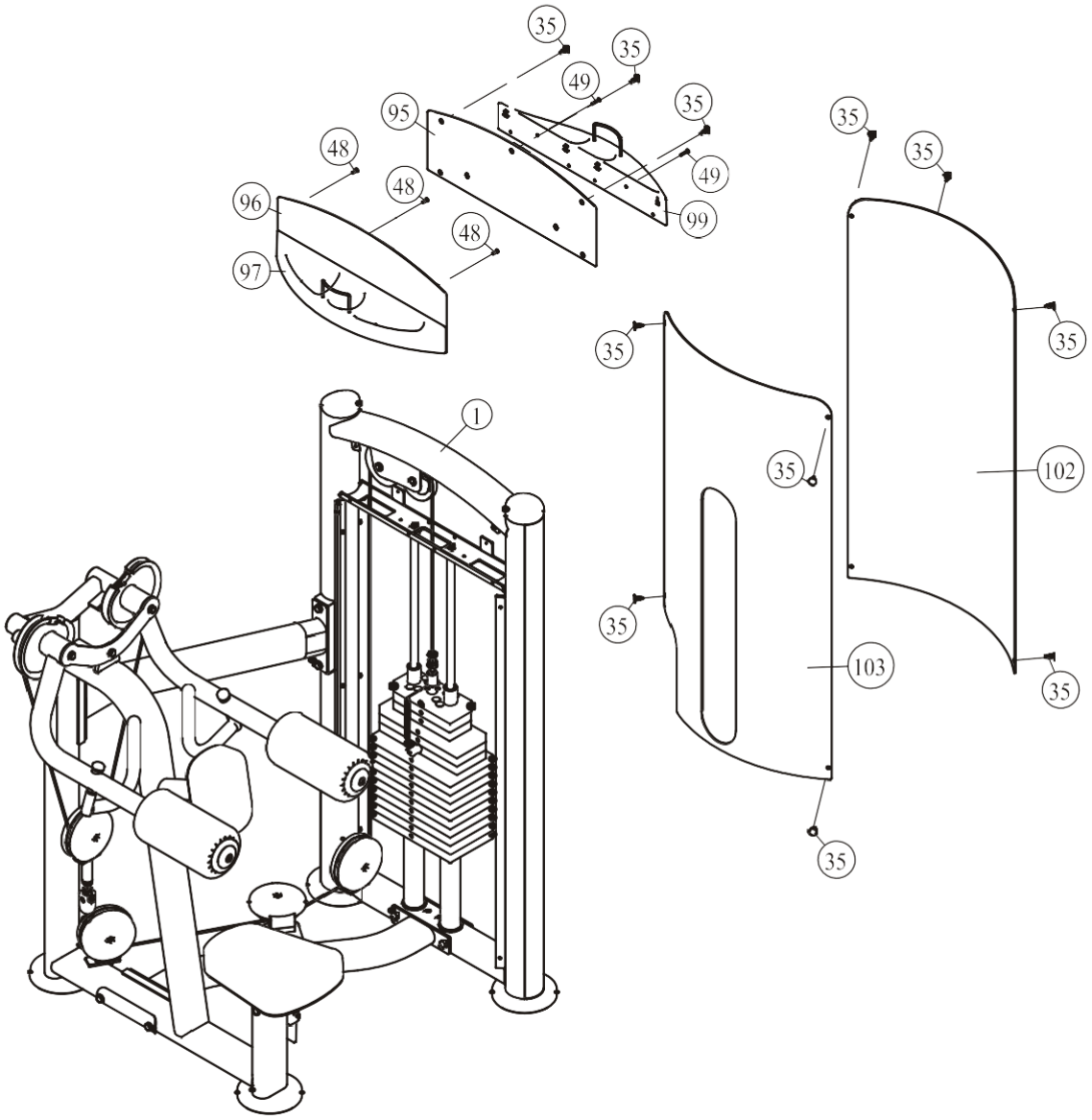


ШАГ 7

1. Прикрепите переднее зачехление (#103), заднее зачехление (#102) к раме весового стека (#1) используя: восемь клипс Ф8*Ф20*23 (#35).
2. Прикрепите верхнее переднее зачехление (#96), держатель (#97) к раме весового стека (#1) используя: три болта M5*16 (#48).
3. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#95), держатель (#99) к раме весового стека (#1) используя: три клипсы Ф8*Ф20*23 (#35), два болта M5*25 (#49)

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ

Сборка полного зачехления!

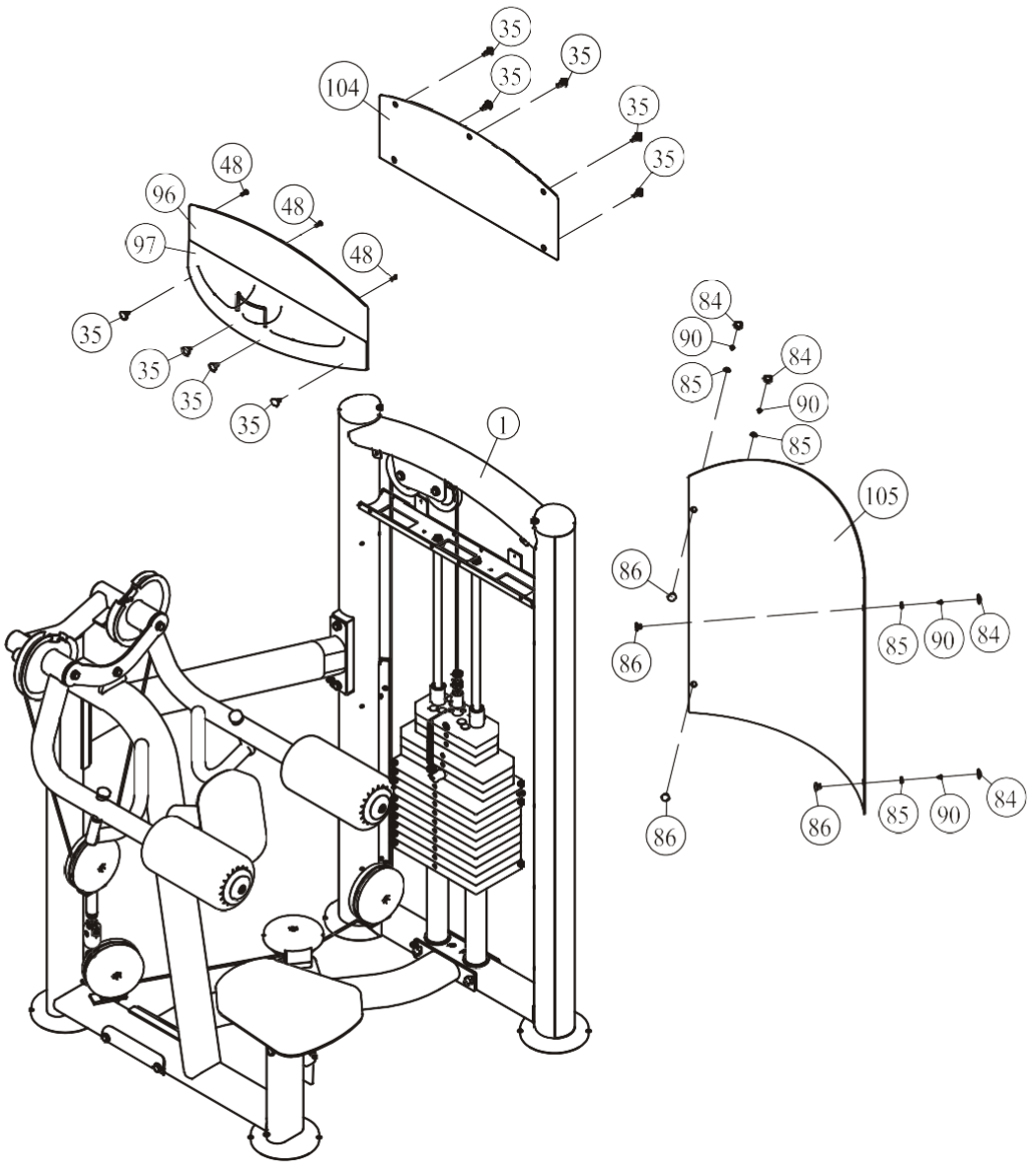


ШАГ 7

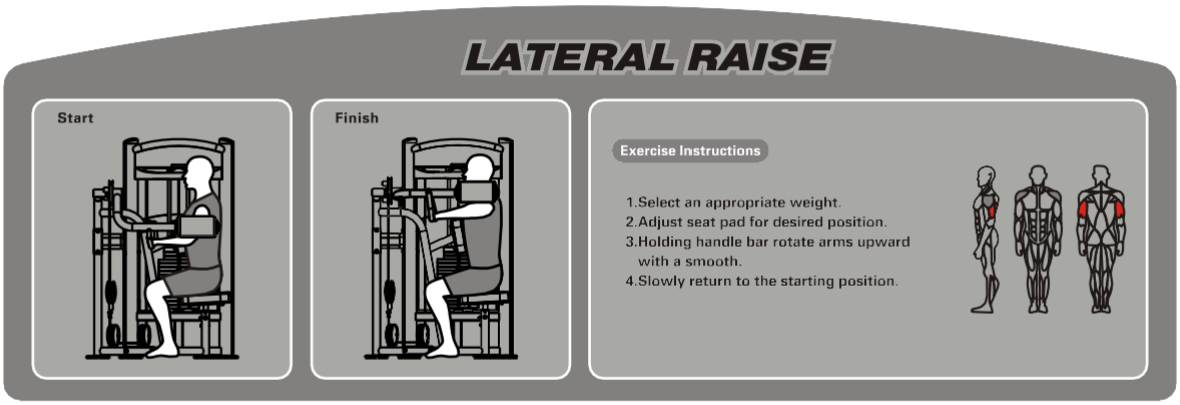
1. Прикрепите зачехление (#105) к раме весового стека (#1) используя: четыре Ф18*12 заглушки (#86), четыре пластиковые шайбы Ф13*3 (#85), четыре болта ST4.2*10 (#90), четыре пластиковые заглушки Ф21*5.7 (#84).
2. Прикрепите верхнее переднее зачехление (#96), держатель (#97) к раме весового стека (#1) используя: четыре клипсы Ф8*Ф20*23 (#35), три болта M5*16 (#48).
3. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#104) к раме весового стека (#1) используя: пять клипс Ф8*Ф20*23 (#35).

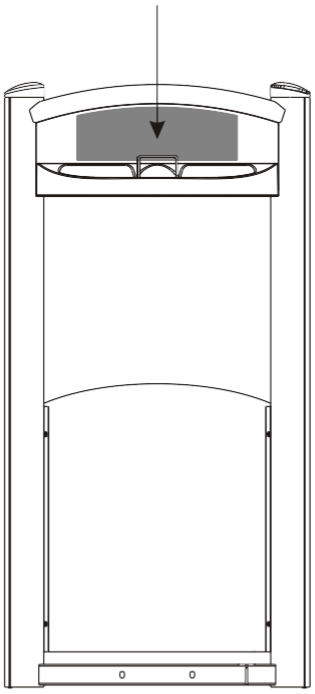
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ

Сборка частичного зачехления!



Техника выполнения упражнения





Техника выполнения упражнения

1. Выберите необходимый вес
2. Отрегулируйте сиденье.
3. Займите удобное положение, возьмитесь за рукоятки, локтями упритесь в подушки и разведите руки до горизонтального положения. Затем вернитесь в исходное положение.

Характеристики

Класс: S

Максимальный вес стека: 91 кг/ 200 ф.

Максимальный вес пользователя: 150кг/ 330 ф.

График технического обслуживания

Типовая проверка	Коммерческое использование	Использование дома	ОТМЕТКИ						
Осмотр цепей и их соединений, фиксаторов грузов, карабинов, фиксаторов положения, шарнирных соединений	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Чистка обивки	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверка тросов, ремней и их натяжения	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотр поручней, рукояток, турников	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕС							
Проверка наличия наклеек	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕС							
Осмотр гаек и болтов, при необходимости их затяжка	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕС							
Проверка антискользящего покрытия	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕС							
Чистка и смазка Направляющих стержней весовых стеков, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕС							
Смазка пластиковых направляющих, линейных подшипников и втулок	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕС							
Эстетическая чистка 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
IT9324 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