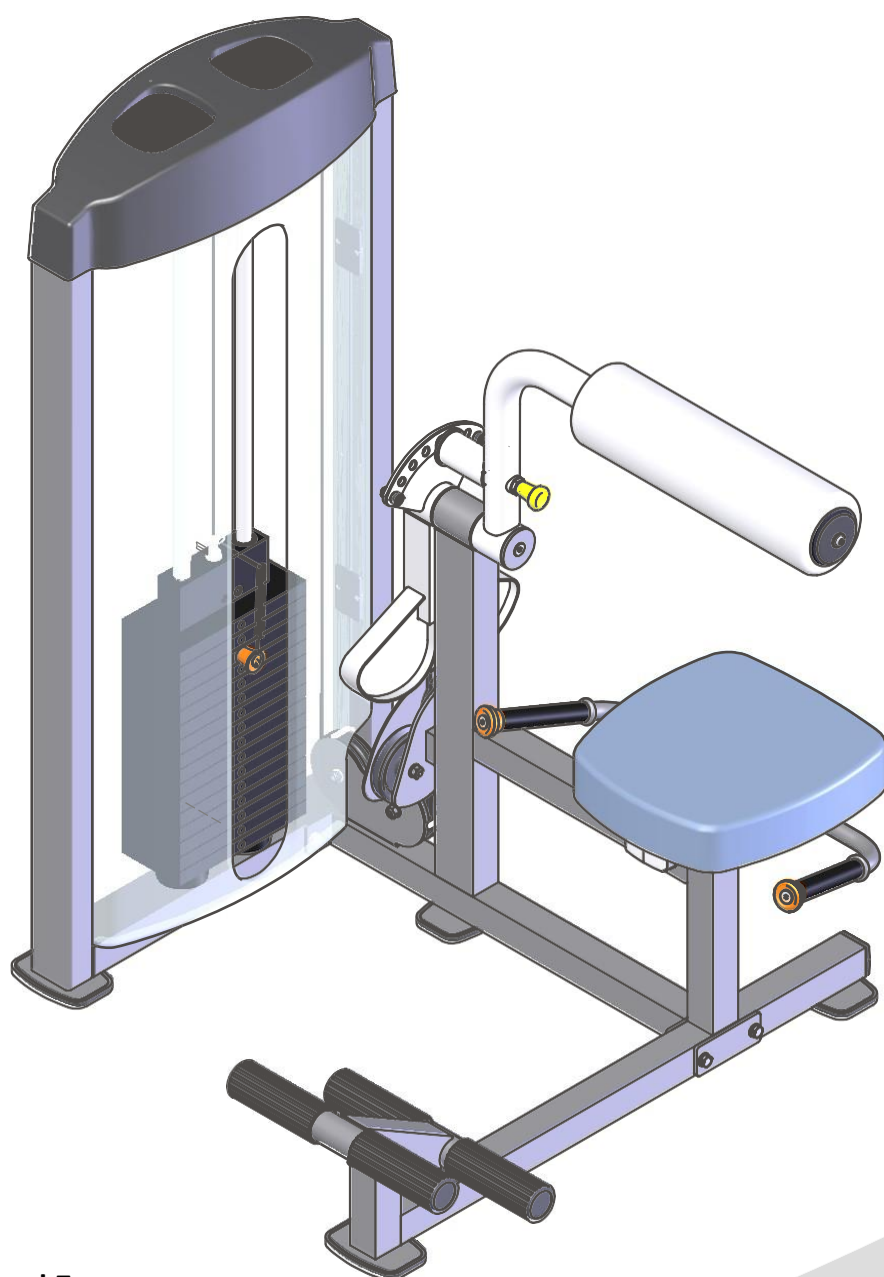


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



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 крепежа -----	9
Инструкция по сборке -----	10
Этапы сборки -----	11
Техника выполнения упражнения -----	18
График технического обслуживания -----	19
Общая информация о техническом обслуживании -----	20
Общие рекомендации -----	21
Техническая информация -----	21

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. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

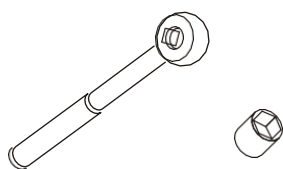
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

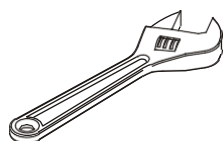
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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.

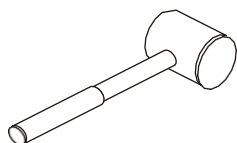
Инструменты для сборки



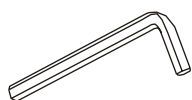
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

Список деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

№	НОМЕР ДЕТАЛИ.	ОПИСАНИЕ	К-ВО
1	IF81240100	Weight Stack Frame	1
2	IF81240200	Main Frame	1
3	IF81240300	Seat Frame	1
4	IF81100900	Left Handle	1
5	IF81101000	Right Handle	1
6	IF81240600	Swing Foam Frame	1
7	IF81240700	Foot Tube	1
8	IF81240800	Cam Frame	1
9	IF81240900	End Cap	2
10	IF81163000	Seat Pad	1
11	IF81241100	Foam Assembly	1
12	IF81241200	Pop Pin	1
13	IF81241300	Setting Dial Adjustable Plate	1
14	IF81211400	Guide Rod	2
15	IF81223900	Mount Sleeve	2
16	IF81241600	Cable	1
17	SG-80096900	Pulley Forder	1
18	IF81162000	Foot Cover	5
19	IF81162200	Top Shroud	1
20	IF81211600	Rear Shroud	1
21	IF81211500	Front Shroud	1
22	IF81162100	Shroud Clip	4
23	PTSHILO12800	Weight Rubber Bumper ϕ 76.2* ϕ 26.9*38.1	2
24	IF81163500	Selector Pin W/Coil	1
25	PL90165400	Top Plate	1
26	SG500110400	Pulley	6
27	M02502000	Bushing	2
28	GB2766006-2Z	Bearing	2
29	KF18606200	Plug \square 50	1
30	KFFID2800	Plug \square 50*76.2	2
31	IT80053800	Baffle Ring	1
32	IT80053700	Big Baffle Ring	2
33	IT80125400	Rubber Sleeve	4
34	ROC-RT4014500	Grip	2
35	IF81162300	Plastic Knob - Cap	2
36	IF81162400	Plastic Knob - Base	2
37	IN-S10111200	Spacer	2
38	IF81162700	Plastic Plate	2
39	GB5780M10*105DS20	Hex Head Bolt M10*105	4
40	GB5780M10*80DS20	Hex Head Bolt M10*80	2
41	GB5780M10*75DS20	Hex Head Bolt M10*75	3
42	GB5780M10*50DS20	Hex Head Bolt M10*50	6
43	GB5781M10*30*30DS20NL	Hex Head Bolt M10*30	2
44	PNLM*10*60DS2	Button Head Cap Screw M10*60	1

Список деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

№	НОМЕР ДЕТАЛИ.	ОПИСАНИЕ	К-ВО
45	PNLM10*30*30DS2NL	Button Head Cap Screw M10*30	1
46	PNLM6*15DS2	Button Head Cap Screw M6*15	2
47	CNLM10*30*30DS2NL	Flat Head Cap Screw M10*30	2
48	CNLM10*25*25DS2NL	Flat Head Cap Screw M10*25	2
49	GB70M8*20DS2	Socket Head Cap Screw M8*20	2
50	GB77M8*8DS18	Socket Set Screw M8*8	4
51	GB819M5*15DS2	Flat Philips Screw M5*15	8
52	GB9510DS2	Flat Washer $\phi 11 * \phi 20 * 2$	33
53	GB958DS2	Flat Washer $\phi 9 * \phi 16 * 1.6$	2
54	DQ6DS2A	Flat Washer $\phi 6.6 * \phi 15 * 1.6$	2
56	NM10DS2	Nylon lock Nut M10	15
57	NM8DS2	Nylon lock Nut M8	2
58	NBS4DHS	Hex Key s=4	1
59	NBS4DHS	Hex Key s=5	1
60	NBS6DHS	Hex Key s=6	1
61	LW200BS	Wrench	1
62	YHY	Lube	1
63	IF81165000	Nut	2
64	CWRVL0014000	Y Bracket	2
65	GB5780M10*135DS20	Hex Head Bolt M10*135	1

Список деталей – ВЕСОВЫЕ СТЕКИ

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

ВЕСОВОЙ СТЕК 170Ф

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

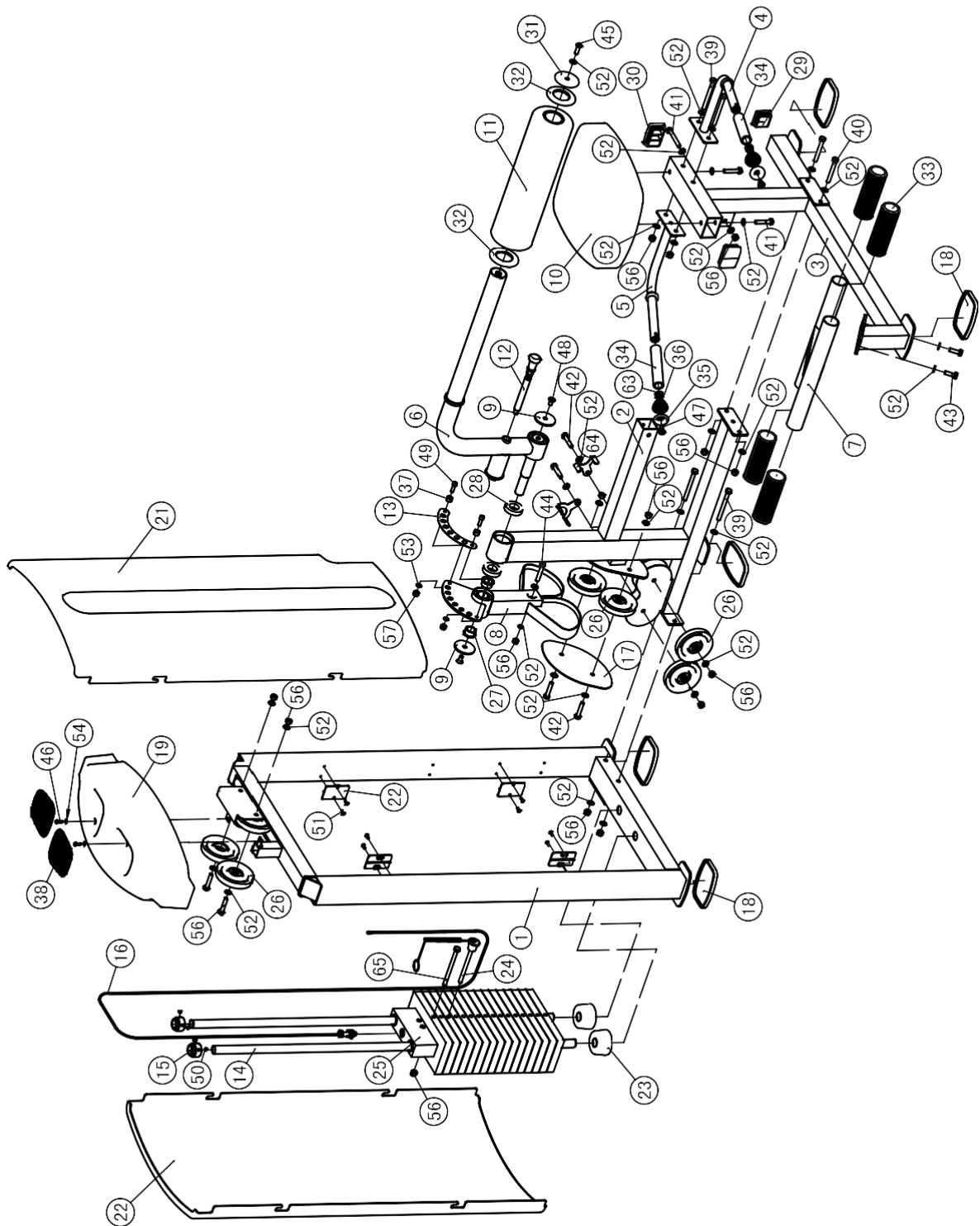
ВЕСОВОЙ СТЕК 200Ф

№.	Артикул.	Описание	К-во
80	PLWS1000	Весовые плиты 10LBS	10
85	IF8WS1500	Весовые плиты 15LBS	6

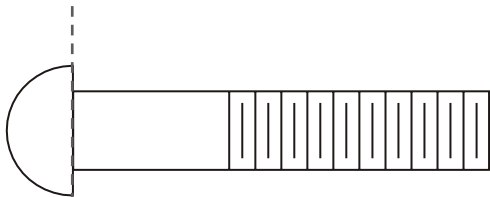
ВЕСОВОЙ СТЕК 250Ф

№.	Артикул.	Описание	К-во
85	IF8WS1500	Весовые плиты 15LBS	16

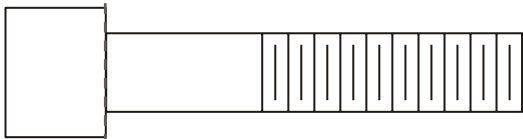
Список деталей



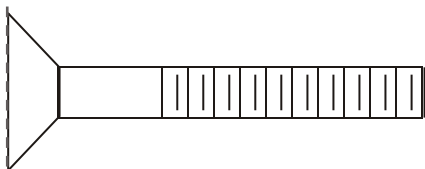
Тип крепежа



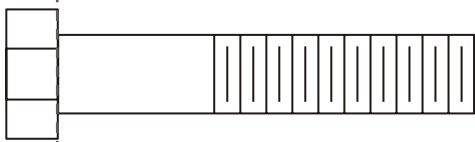
BHCS = Винт с полукруглой головкой



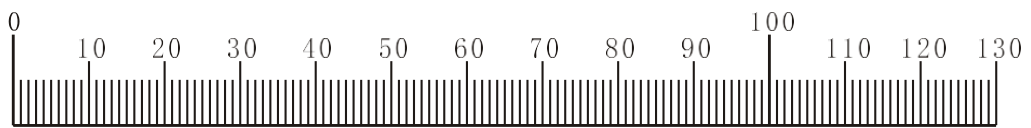
SHCS = Винт с внутренним
шестигранником



FHCS = Винт с плоской головкой



HNB = Болт с шестигранной головкой



Дюймы

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.



Note

Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

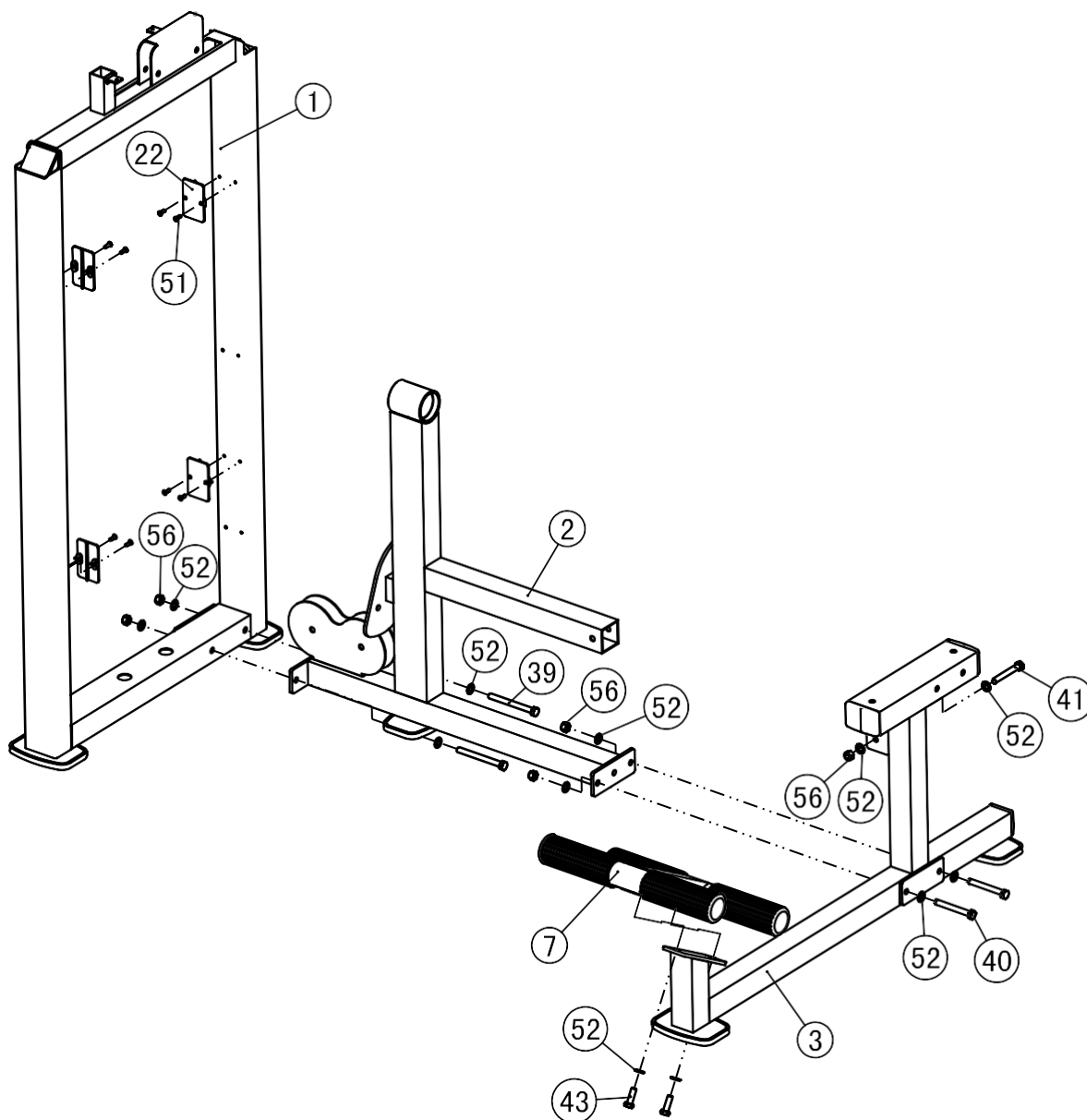
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите четыре клипсы для зачехления (#22) к раме весового стека (#1), используя: восемь болтов М5*15 (#51).
2. Прикрепите опору для ног (#7) к раме сиденья (#3), используя: два болта М10*30 ННВ (#43), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52).
3. Прикрепите раму сиденья (#3) к основной раме (#2), используя: два болта М10*80 ННВ (#40), один болт М10*75 ННВ (#41), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#52), три гайки М10 (#56).
4. Прикрепите основную раму (#2) к раме весового стека (#1), используя: два болта М10*105 ННВ (#39), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52), две гайки М10 (#56).

Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.

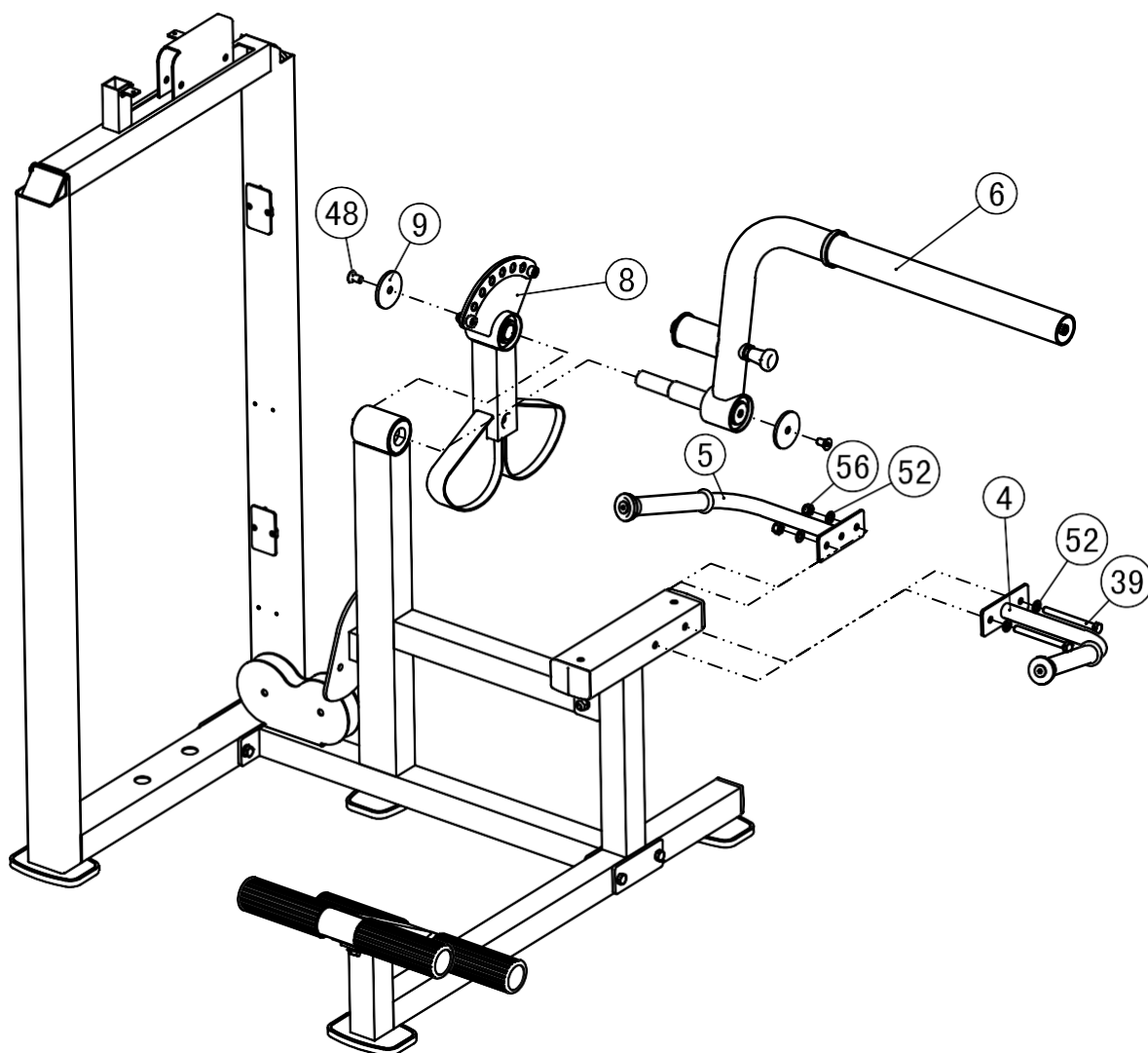


Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите раму валика (#6) и регулируемую пластину (#8) к основной раме (#2), используя: два винта M10*30 FHCS (#47), две заглушки (#9).
2. Прикрепите левую рукоятку (#4) и правую рукоятку (#5) к основной раме (#2), используя: два болта M10*105 ННВ (#39), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52), две гайки M10 (#56).

Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.

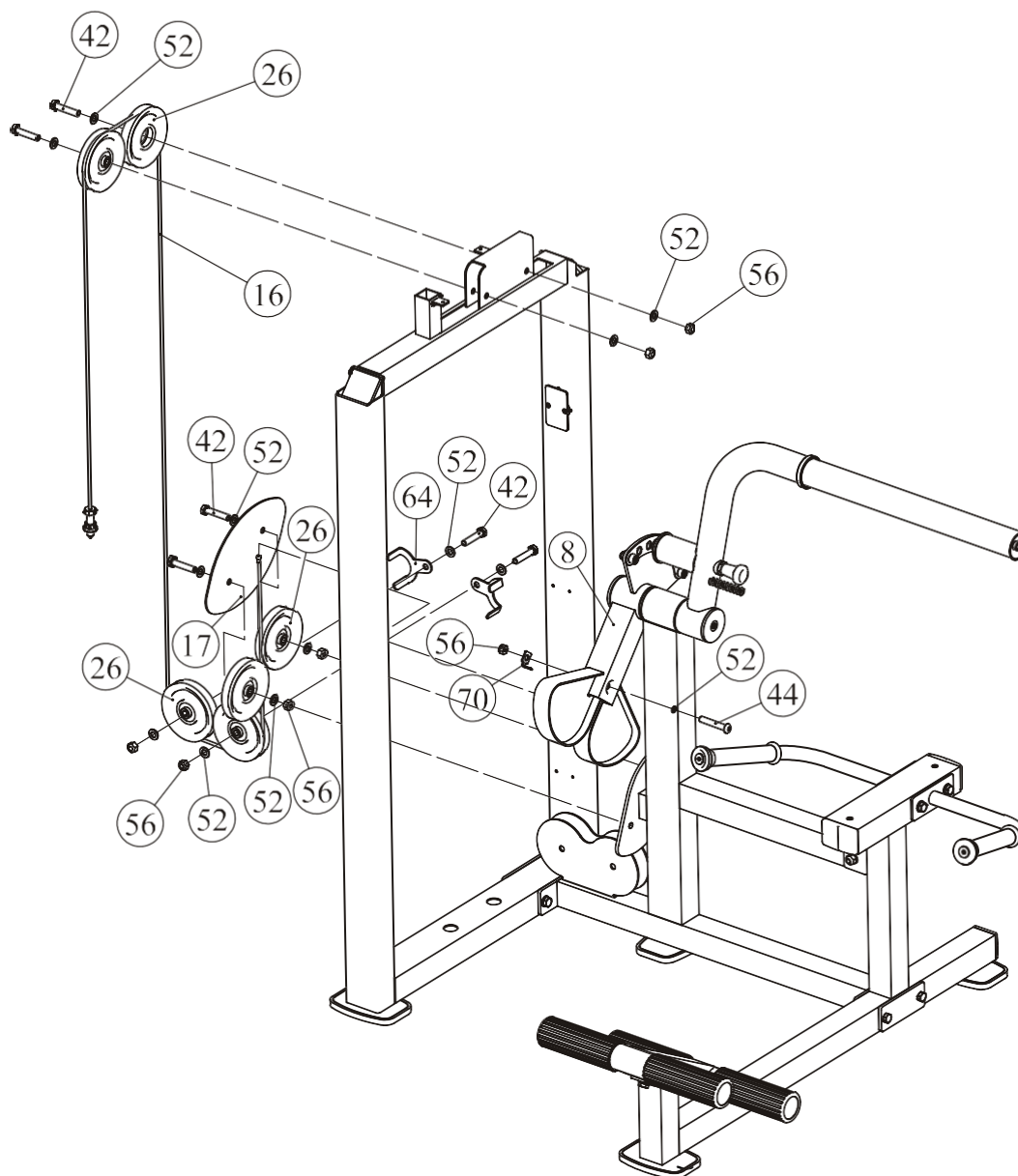


Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите два ролика (#26) к раме весового стека (#1), используя: два болта М10*50 ННВ (#42), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52), две гайки М10 (#56).
2. Прикрепите четыре ролика (#26), два Y-образных держателя (#64) & один O-образный держатель (#17) к основной раме (#2), используя четыре болта М10*50 ННВ (#42), восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#52), четыре гайки М10 (#56).
3. Прикрепите трос (#16) к регулируемой пластине (#8) используя: один винт М10*60 ВНСS (#44), одну плоскую шайбу Ф11*Ф20*2 (#52), одну гайку М10 (#56), одну "L" – образную пластину 20*8*2 (#70).

Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.

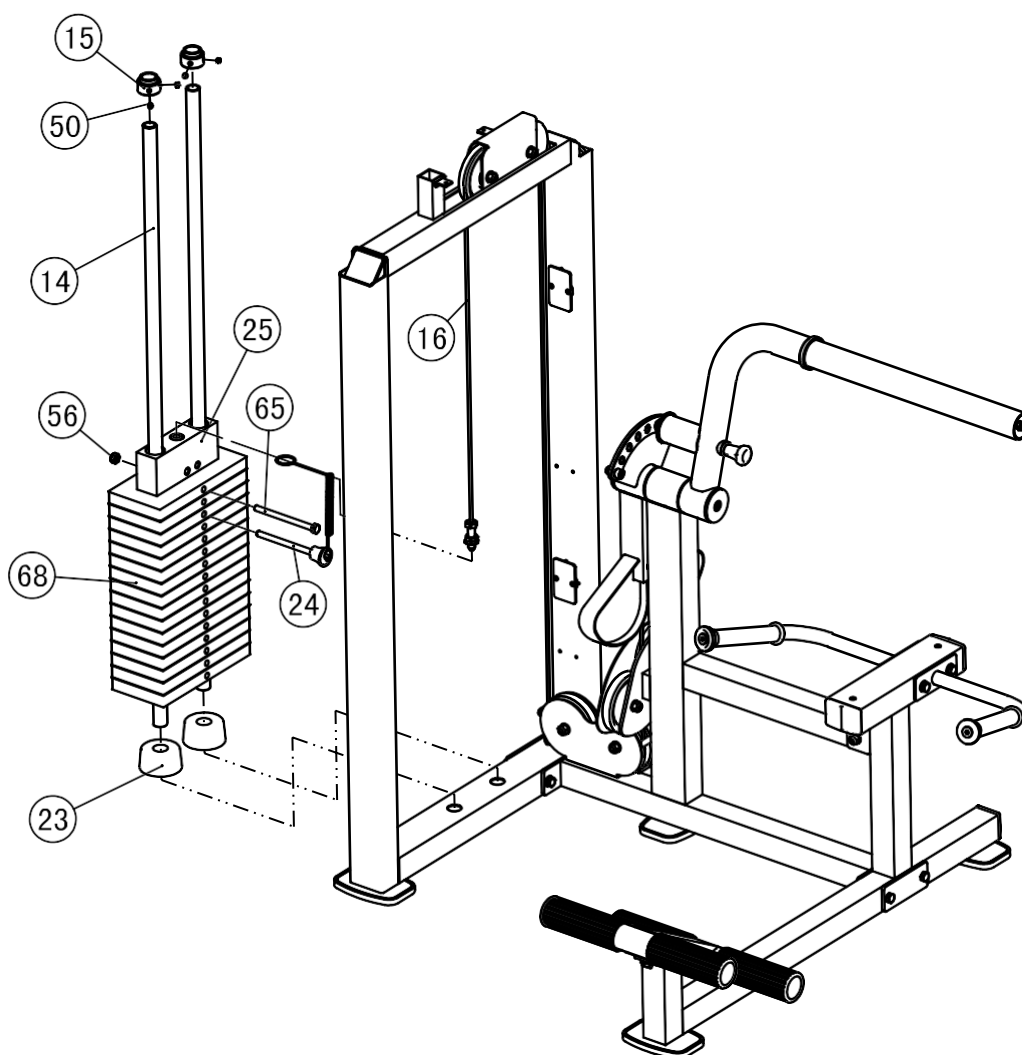


Сборка весового стека 170 фунтов

ШАГ 4

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 25 \times \Phi 2.5 \times 1229$ (#14), два резиновых амортизатора $\Phi 76.2 \times \Phi 26.9 \times 38.1$ (#23), шестнадцать весовых плит весом по 10 фунтов (#68) и одну верхнюю плиту в сборе (#25). Для крепления данных деталей к раме весового стека используйте следующий крепеж: две пластиковые втулки (#15), четыре болта М8*8 (#50).
2. Прикрепите первую пластину 10 ф. (#69) к верхней плите в сборе (#25), используя: один болт М10*135 ННВ (#65), одну гайку М10 (#56).
3. Прикрепите фиксатор грузов (#24) к верхней плите в сборе (#25).
4. Прикрепите трос (#16) к верхней плите в сборе (#25).
Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.

Производите сборку весового стека в строгом соответствии с инструкцией.



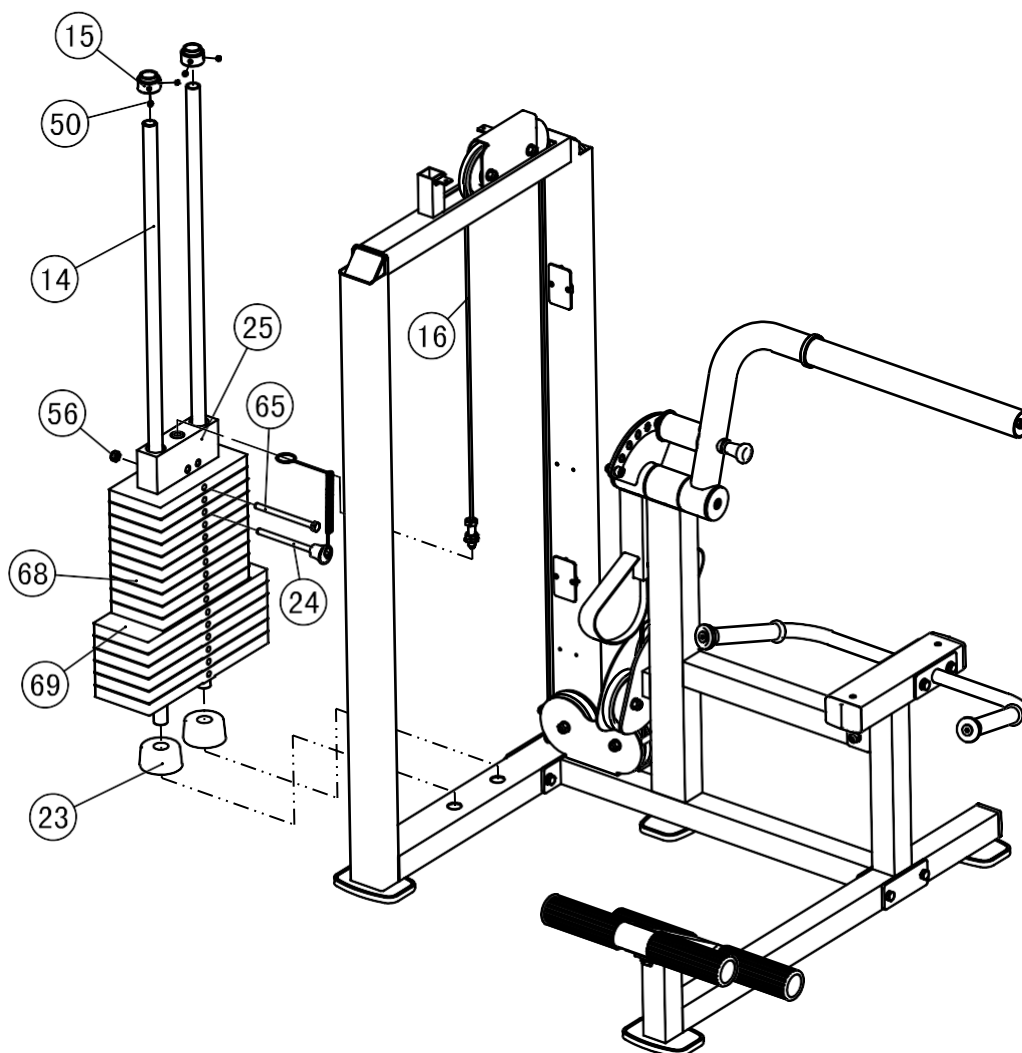
Сборка весового стека 200 фунтов

ШАГ 4

1. Для сборки используйте две направляющие Ф25*Ф2.5*1229 (#14), два резиновых амортизатора Ф76.2*Ф26.9*38.1 (#23), десять весовых плит весом по 10 фунтов (#68), шесть весовых плит весом 15 фунтов (#69), и одну верхнюю плиту в сборе (#25). Для крепления данных деталей к раме весового стека используйте следующий крепеж: две пластиковые втулки (#15), четыре болта М8*8 (#50).
2. Прикрепите первую пластину 10 ф. (#69) к верхней плите в сборе (#25) используя: один болт М10*135 ННВ(#65), одну гайку М10 (#56).
3. Прикрепите фиксатор грузов (#24) к верхней плите в сборе (#25).
4. Прикрепите трос (#16) к верхней плите в сборе (#25).

Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.

Производите сборку весового стека в строгом соответствии с инструкцией.

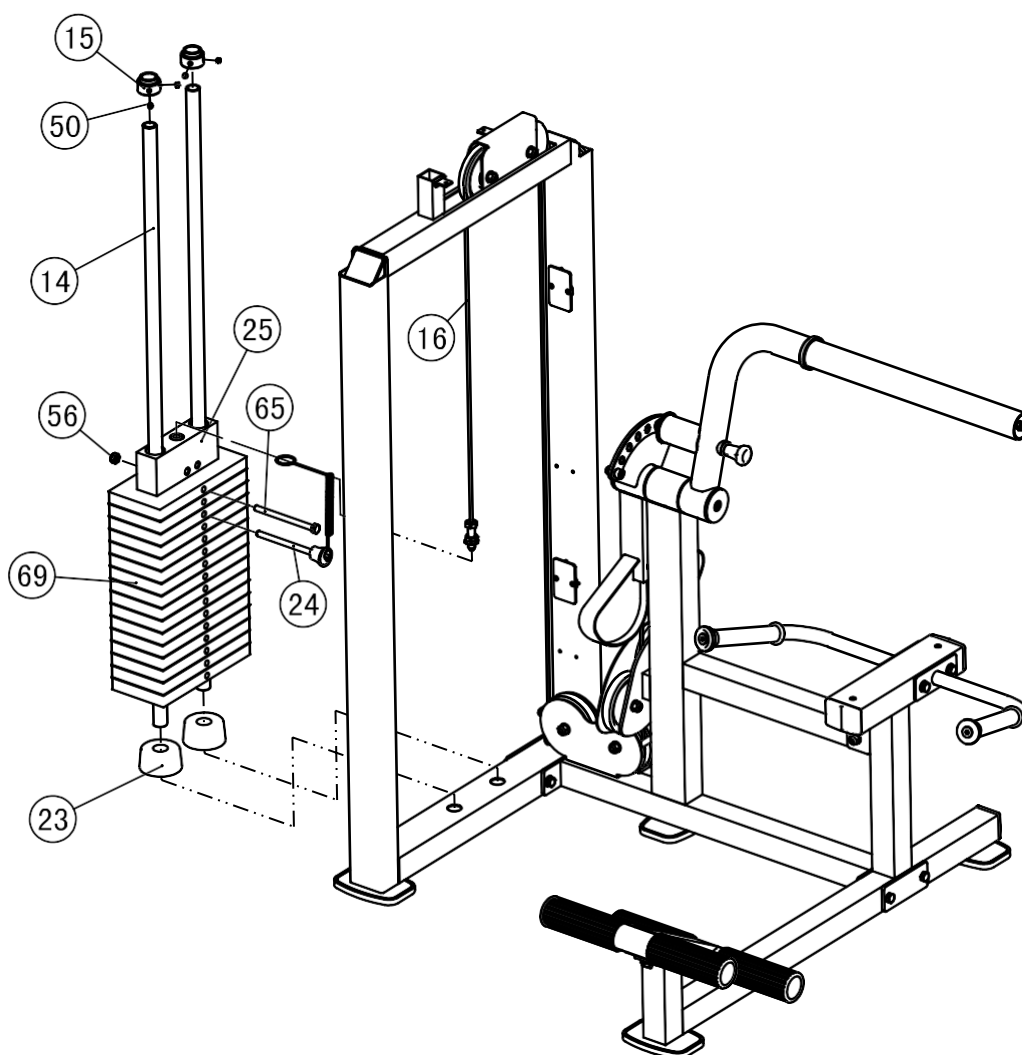


Сборка весового стека 250 фунтов

ШАГ 4

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 25 \times \Phi 2.5 \times 1229$ (#14), два резиновых амортизатора $\Phi 76.2 \times \Phi 26.9 \times 38.1$ (#23), шестнадцать весовых плит весом 15 фунтов (#69) и одну верхнюю плиту в сборе (#25). Для крепления данных деталей к раме весового стека используйте следующий крепеж: две пластиковые втулки (#15), четыре болта $M8 \times 8$ (#50).
 2. Прикрепите первую пластину 15 ф. (#69) к верхней плите в сборе (#25) используя: один болт $M10 \times 135$ ННВ (#65), одну гайку $M10$ (#56).
 3. Прикрепите фиксатор грузов (#24) к верхней плите в сборе (#25).
 4. Прикрепите трос (#16) к верхней плите в сборе (#25).
- Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.**

Производите сборку весового стека в строгом соответствии с инструкцией.



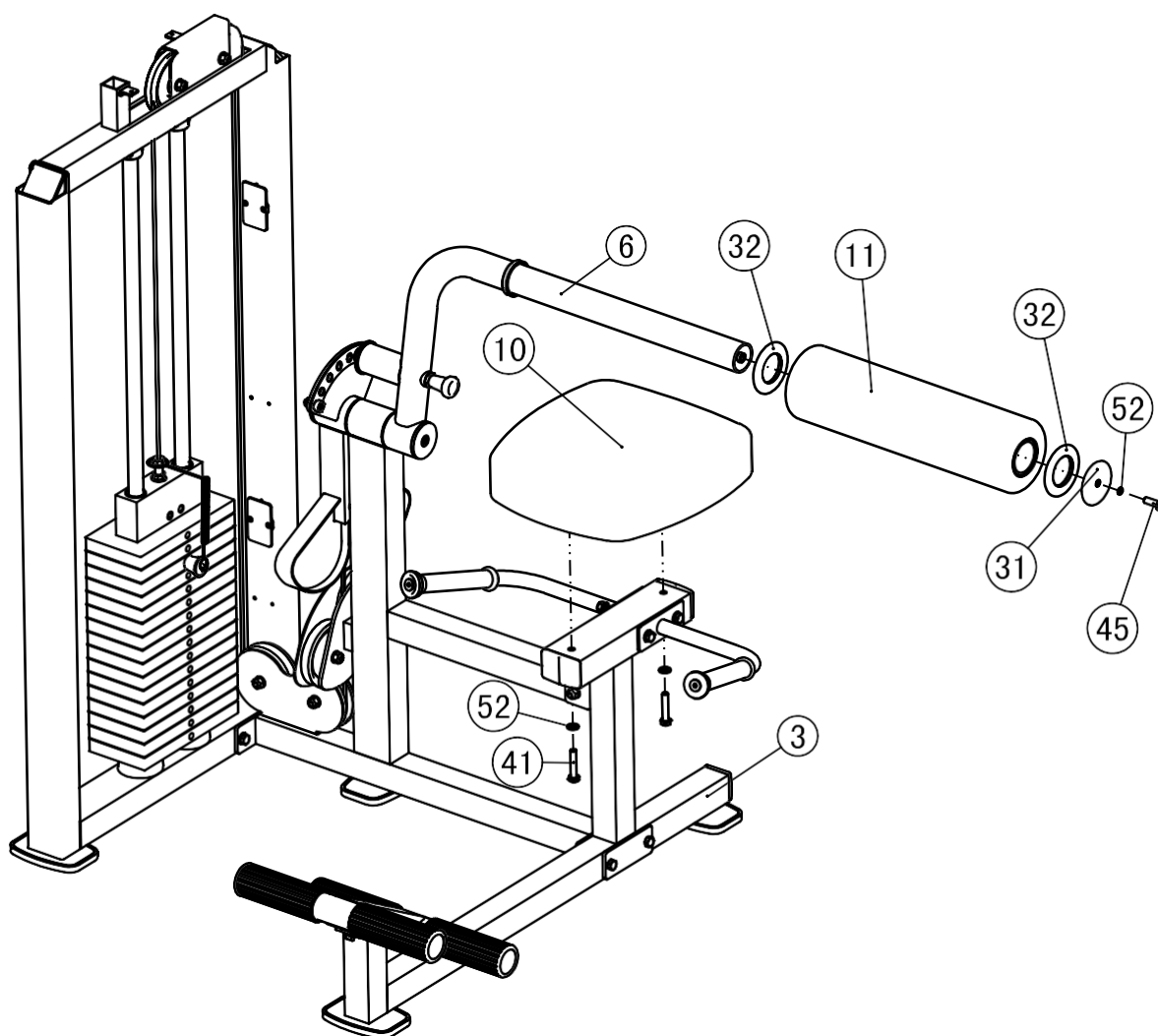
Этапы сборки

ШАГ 5

1. Прикрепите валик (#11) к раме валика (#6), используя: один винт М10*30 ВНСС(#45), одну плоскую шайбу Ф11*Ф20*2 (#52), два кольца (#32), два кольца (#31).

2. Прикрепите сиденье (#10) к раме сиденья (#3), используя: два болта М10*75 ННВ(#41), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#52).

Прим.: Не затягивайте туго болты и гайки до завершения сборки.

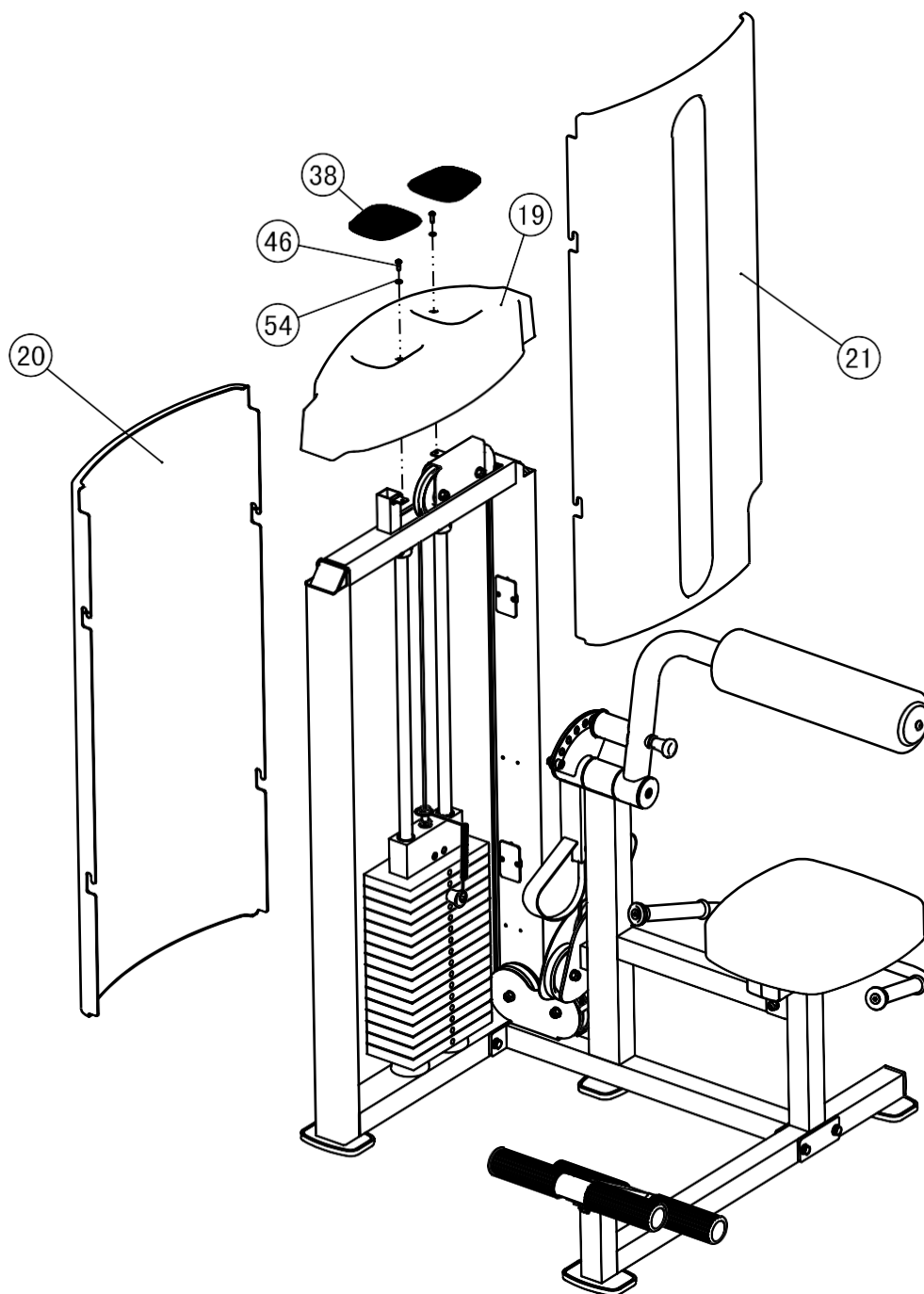


Этапы сборки

ШАГ 6

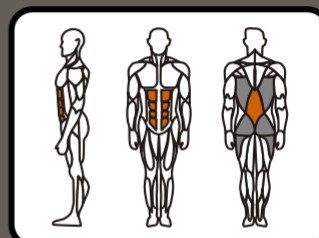
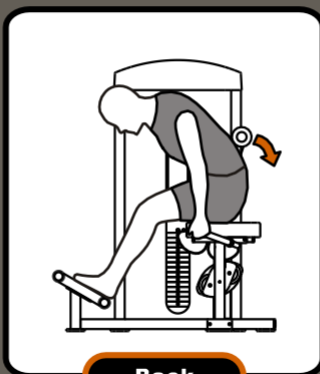
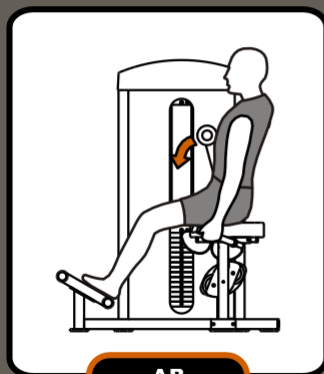
1. Прикрепите переднее зачехление (#21) и заднее зачехление (#20) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите верхнюю крышку (#19) к раме весового стека (#1), используя: два болта М6*15 ВНСS (#46), две плоские шайбы Ф6.6*Ф15*1.6 (#54).

Прим.: Затяните туго болты и гайки.

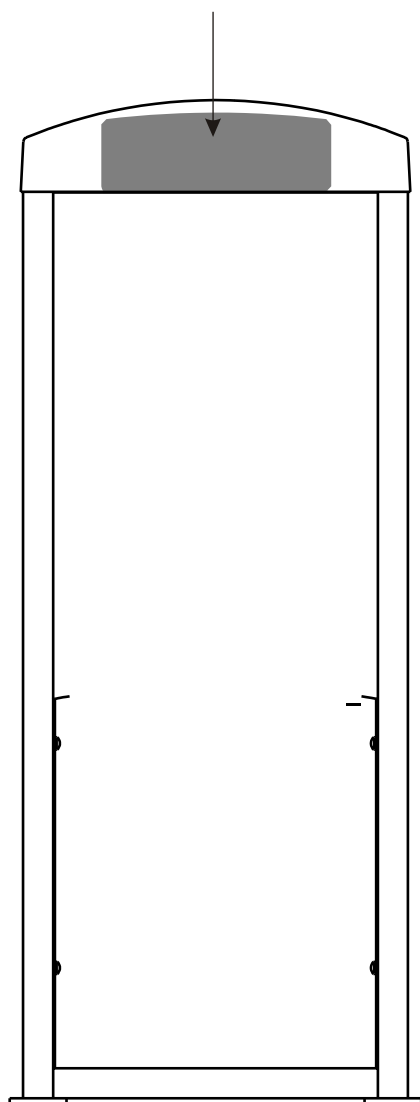


Техника выполнения упражнения

AB/BACK



- 1 Select an appropriate weight.
- 2 **AB:** Adjust the roller pad to desired position, put both feet on the feet plate, hold the roller pad against the chest, then crunch with a control motion.
- 3 **Back:** Adjust the roller pad to desired position, put both feet on the feet plate, hold the handles, then extend you back with a control motion.
- 4 Slowly return to the starting position.



Exercise Instructions

1. Выберите необходимый вес.
2. **ПРЕСС:** Отрегулируйте положение валика (согласно рисунку). Валик должен находиться перед грудью. Поставьте ноги на платформу, возьмитесь за рукоятки, затем начните плавно наклоняться вперед, контролируя движение.
3. **СПИНА:** Отрегулируйте положение валика (согласно рисунку). Поставьте ноги на платформу, возьмитесь за рукоятки затем, начните плавно разгибаться назад, контролируя движение.
4. Далее медленно вернитесь в исходное положение.

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 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 глянцевого 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 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 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.

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

Техническая информация

1. Класс: S
2. Максимальный вес стека: 113 кг/ 250 ф.
3. Максимальный вес пользователя: 150кг / 330 ф.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального тренажера IF8124 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

