

*SL7014*

ЧАСТИЧНАЯ СИЛОВАЯ СТОЙКА

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**Внимание!** Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством

## **! ВНИМАНИЕ**

Перед использованием беговой дорожки, внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией

## **Содержание**

Инструкция по технике безопасности -----	3
Памятка перед тренировкой -----	4
Список деталей -----	5
Сборочный чертеж -----	6
Тип крепежа -----	7
Инструкция по сборке -----	8
Этапы сборки -----	9
График технического обслуживания -----	13
Общая информация о техническом обслуживании -----	14
Общие рекомендации -----	15
Характеристики -----	15

## Инструкция по технике безопасности

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

1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя вокруг не менее 50-ти см свободного пространства для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
5. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Если во время тренировки Вы почувствовали неприятные ощущения или боль, прекратите тренировку и обратитесь к доктору.
6. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
7. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
8. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
9. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
10. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
11. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

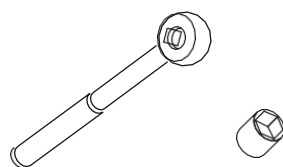
## Общие рекомендации по сборке

### Меры предосторожности во время сборки

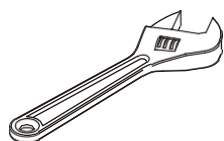
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

Сборка и эксплуатация оборудования должны производиться на твердой ровной поверхности. Во время сборки держите детали тренажера подальше от стен и мебели. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание. До начала сборки ознакомьтесь внимательно с данной инструкцией. Внимательно сверьте список деталей с фактическими деталями, находящимися в заводской упаковке. При заказе запасных частей используйте номер детали и описание из инструкции. Для заказа запчастей необходимо обратиться к официальному представителю. После сборки проверьте правильно ли работают все части тренажера. При возникновении неполадок, сначала проверьте правильность сборки согласно инструкции, при условии, если сборка была самостоятельной. Если проблему не удалось решить, обратитесь к официальному представителю. При обращении в сервисную службу необходимо назвать серийный номер тренажера. Проверьте все детали прежде чем начать сборку.

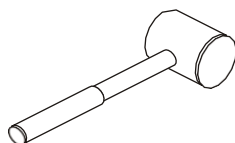
## Инструменты для сборки



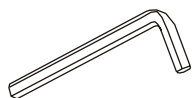
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



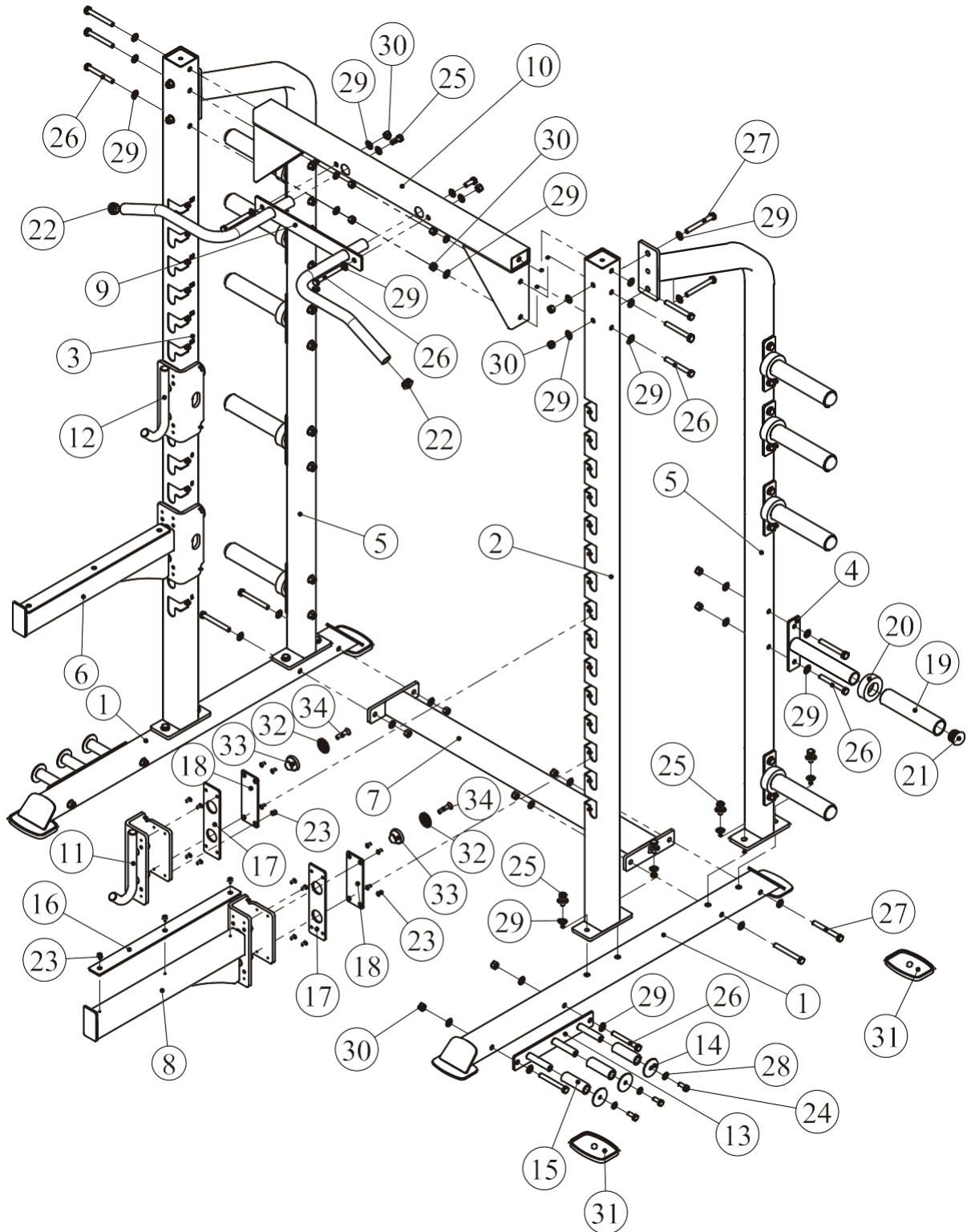
Набор шестигранных ключей

## Список деталей

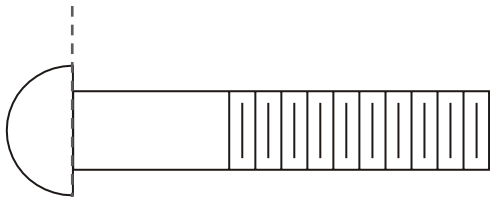
**ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ**

№.	Артикул	Описание	К-во
1	SL70140100	Боковая опора	2
2	SL70150200	Вертикальная рама 1	1
3	SL70150300	Вертикальная рама 2	1
4	SL70100300	Держатель блинов	10
5	CHFPR0500	Задняя вертикальная рама	2
6	SL70140600	Регулируемый суппорт 1	1
7	CHFPR0700	Нижняя соединительная рама	1
8	SL70140800	Регулируемый суппорт 2	1
9	CHFPR0900	Турник	1
10	CHFPR1000	Верхняя соединительная рама	1
11	SL70151200	Крюк для груза 1	1
12	SL70151300	Крюк для груза 2	1
13	CHFPR1400	Держатель жгута	2
14	HVCORE3102	Шайба Ф57*Ф11*3	6
15	CHFPR1600	Втулка	6
16	CHNPR1600	Кожух суппорта	2
17	CHFPR1900	Пластиковая пластина 1	4
18	CHFPR2000	Пластиковая пластина 2	4
19	SL70100400	Кожух держателя блинов	10
20	HF985A1500	Резиновый отбойник держателя блинов	10
21	RF-6012500	Заглушка	10
22	BNH0573	Заглушка 32	2
23	GB819M6*15DHS2	Винт с плоской головкой M6*15	38
24	GB70M10*25*25DHS20NL	Винт с вн. шестигранником M10*25	6
25	GB70M12*30*30DHS20NL	Винт с вн. шестигранником M12*30	10
26	GB70M12*100DHS20	Винт с вн. шестигранником M12*100	32
27	GB70M12*105DHS20	Винт с вн. шестигранником M12*105	8
28	GB9510DHS2	Шайба Ф11*Ф20*2	6
29	DQ12DHS2A	Шайба Ф13*Ф24*1.5	88
30	NM12DHS2	Гайка M12	38
31	IF81162000	Резиновая опора	4
32	IF81162300	Пластиковая заглушка 1	4
33	IF81162400	Пластиковая заглушка 2	4
34	CNLM10*20*20DS20NL	Винт с плоской головкой M10*20	4
35	NBS10DHS	Шестигранный ключ s=10	1
36	NBS8DHS	Шестигранный ключ s=8	1
37	NBS6DHS	Шестигранный ключ s=6	1

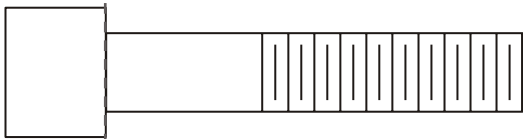
# Сборочный чертеж



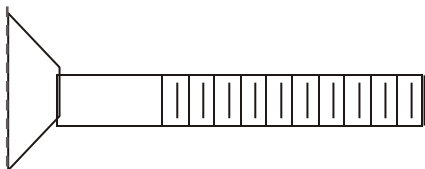
## Тип крепежа



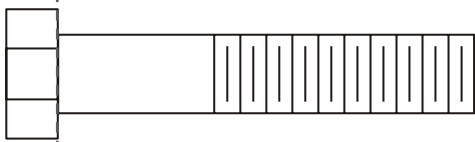
BHCS = Винт с полукруглой головкой



SHCS = Винт с вн. шестигранником



FHCS = Винт с плоской головкой



HNB = 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.

## Этапы сборки

### Шаг 1

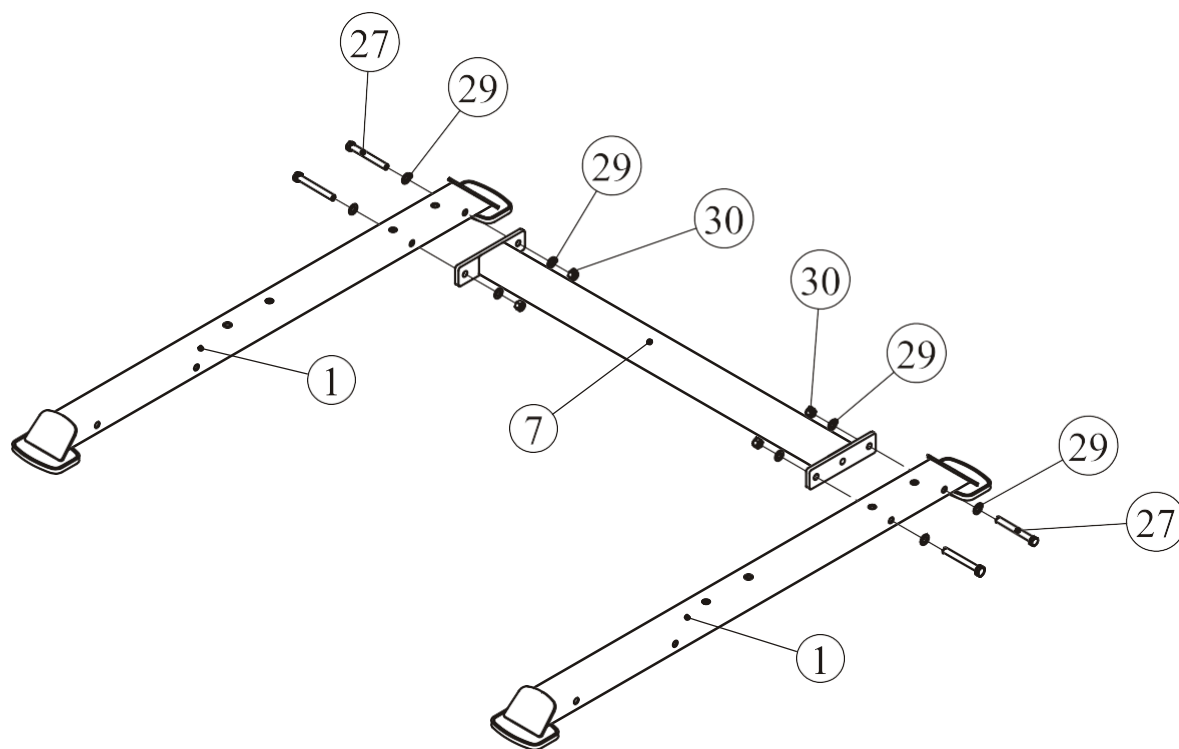
Соедините две боковые опоры (#1) с нижней соединительной рамой (#7), исп.:

четыре M12\*105 SHCS (#27)

восемь Ф13\*Ф24\*1.5 шайб (#29)

четыре M12 гайки (#30)

**Примечание: НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ болты.**







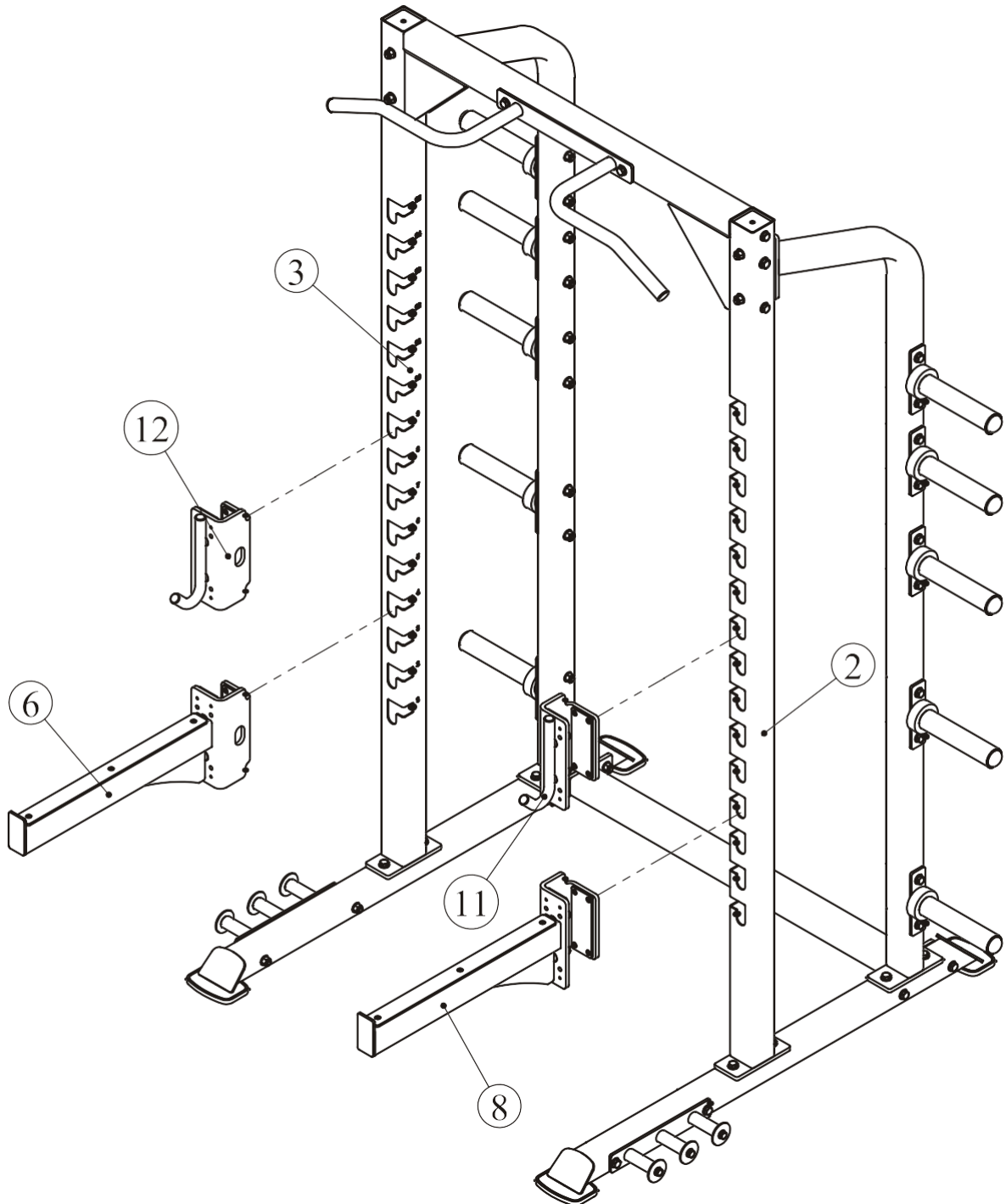
## Этапы сборки

### Шаг 4

Прикрепите регулируемый суппорт 1 (#6) и крюк для груза 2 (#12) к вертикальной раме 2 (#3).

Прикрепите регулируемый суппорт 2 (#8) и крюк для груза 1 (#11) к вертикальной раме 1 (#2).

**Примечание: ЗАТЯНИТЕ болты.**



## График технического обслуживания

Типовая проверка	Коммерческое использование	Использование дома	ОТМЕТКИ					
Осмотр цепей и их соединений, фиксаторов грузов, карабинов, фиксаторов положения, шарнирных соединений	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО						
Чистка обивки	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО						
Проверка тросов, ремней и их натяжения	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО						
Осмотр поручней, рукояток, турников	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз В 3 М-ЦА						
Проверка наличия наклеек	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз В 3 М-ЦА						
Проверка антискользящего покрытия	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	раз В 3 М-ЦА						
Чистка и смазка Направляющих стержней весовых стеков, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	раз В 3 М-ЦА						
Смазка пластиковых направляющих, линейных подшипников и втулок	ЕЖЕМЕСЯЧНО	раз В 3 М-ЦА						
Эстетическая чистка глянцевого элементов	РАЗ В 6 М-ЦЕВ	ЕЖЕГОДНО						
Обновление литевой 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 троса. Это позволит проверить выпуклости и вмятины на тросе.

Необходимо немедленно производить замену тросов и ремней при появлении первых признаках истирания и износа. Не используйте оборудование с изношенными тросами.

### **Натяжение ремней и тросов:**

Проверьте правильное положение тросов, (обратитесь к инструкции по сборке) а также проверьте затянуты ли болты и надежность фиксации самих тросов.

Проверьте не провисает ли трос, при необходимости отрегулируйте натяжение.

### **Втулки, Направляющие стержни:**

Удалите тряпкой грязь и пыль с направляющих стержней, перед нанесением смазки.

Нанесите силикон или специальный спрей на втулки и направляющие стержни.

### **Линейные подшипники:**

Перед сборкой/при проведении тех. обслуживания извлеките линейные подшипники и нанесите смазку во внутреннюю часть подшипника, при помощи трубки-удлинителя, вдавив смазку в шарики.

Используйте вышеуказанные рекомендации во время проведения профилактических работ и технического обслуживания.

## Общие рекомендации

Перед началом использования тренажера внимательно ознакомьтесь со всей инструкцией по эксплуатации или пройдите вводный инструктаж. Для достижения максимального результата, а также во избежание повреждений и травм необходимо получить персональную консультацию от фитнес-тренера и следовать его рекомендациям.

Для достижения видимого результата от выполнения силовых упражнений необходимо знать и соблюдать общие основы методик тренировок. Не спешите приступать к выполнению упражнений без первоначальных знаний.

Перед тем как начать тренировку на силовом тренажере необходимо сделать разминку. Растяжка, йога, бег трусцой, гимнастика или другие кардио упражнения помогут разогреть мышцы и подготовить их для силовых нагрузок.

Прежде чем устанавливать слишком тяжелый вес, необходимо проконсультироваться с фитнес инструктором. Для тренировки правильных групп мышц следите за положением тела во время тренировки.

Не превышайте свои физические возможности. Если у вас нет опыта или Вы приступили к тренировке после длительного перерыва, во избежание получения увечий и травм, увеличивайте веса постепенно.

Контролируйте дыхание во время тренировки и не задерживайте его.

## Характеристики

Класс: S

Максимальная нагрузка: 300кг/660фт

Максимальный вес пользователя: 150кг/330фт

# ПОЗДРАВЛЯЕМ!

## **Вы стали обладателем профессионального тренажера SL7014 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](mailto: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](http://www.aerofit.ru)**

