

# IFP1711

## Жим ногами / гак-машина 2 в 1 Руководство пользователя

---

22N

**Внимание!** Перед использованием данного оборудования ознакомьтесь со всеми предостережениями и инструкциями, приведенными в данном руководстве.

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВНИМАНИЕ!

Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством. Любая часть информации, содержащаяся в данном руководстве пользователя, может быть изменена без предварительного уведомления. Актуальная информация отражена на официальном сайте поставщика оборудования ООО «СПОРТРУС», [www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru). Производитель оставляет за собой право вносить изменения без предупреждения в конструкцию изделия, не ухудшающие его потребительских свойств.

Важные инструкции по безопасности-----	3
Инструкции -----	5
Развернутый вид и перечень деталей-----	6
Измерения-----	14
Инструкции по сборке-----	15
Сборка -----	16
Инструкции по настройке и упражнениям-----	19
График обслуживания-----	20
Общая информация по обслуживанию-----	21
Советы по силовым тренировкам-----	22

---

# Важные инструкции по 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. В целях безопасности рама весового стека имеет отверстия для крепления к полу. Для обеспечения устойчивости и предотвращения раскачивания или опрокидывания необходимо прикрепить тренажер к полу.
5. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
6. 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.
7. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
8. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
9. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
10. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
11. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
12. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

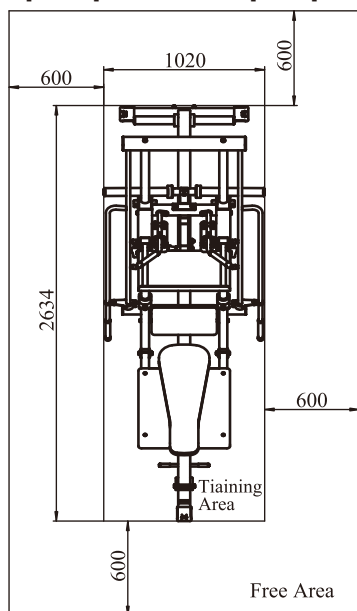
# Важные инструкции по безопасности

## Личная безопасность при сборке

Внимательно прочитайте каждый шаг инструкции по сборке и выполняйте его последовательно. Не забегайте вперед. Если вы пропустите этот шаг, позже вы можете узнать, что вам придется разбирать компоненты и что вы, возможно, повредили оборудование.

Устанавливайте и эксплуатируйте оборудование на твердой ровной поверхности. Расположите устройство на расстоянии нескольких футов от стен или мебели, чтобы обеспечить легкий доступ. Оборудование предназначено для вашего удобства. Соблюдая эти меры предосторожности и руководствуясь здравым смыслом, вы проведете много часов безопасных и приятных для здоровья упражнений с этим оборудованием.

## Тренировочное пространство и свободное пространство



## Характеристики

Класс: S

Максимальный вес. Вместимость: 2 \* 175 кг / 386 фунтов

Максимальный вес пользователя: 150 кг / 330 фунтов P

азмер изделия: 2634 \* 1020 \* 1373 мм

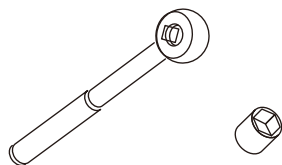
Общая площадь изделия: 2634 \* 1020 мм

# Инструкции

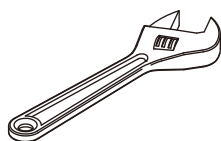
Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкциями. Пожалуйста, воспользуйтесь различными списками в этом руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в комплект поставки. При оформлении заказа используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте только наши запасные части. Несоблюдение этого требования приведет к аннулированию гарантии и может привести к травмам.

Тренажер спроектирован таким образом, чтобы обеспечить максимально плавное и эффективное выполнение упражнений. После сборки вам следует проверить все функции, чтобы убедиться в правильности их работы. Если у вас возникли проблемы, сначала еще раз ознакомьтесь с инструкциями по сборке, чтобы найти возможные ошибки, допущенные при сборке. Если вы не можете устранить неполадку, обратитесь к своему официальному дилеру. При звонке обязательно укажите серийный номер тренажера и данное руководство. Когда все детали будут учтены, продолжайте работу.

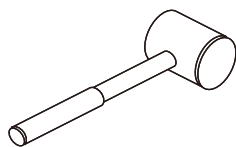
## Необходимые инструменты



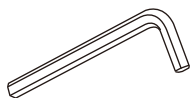
Ключ-Трещотка для торцовых головок



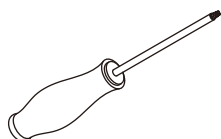
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Крестообразная отвертка

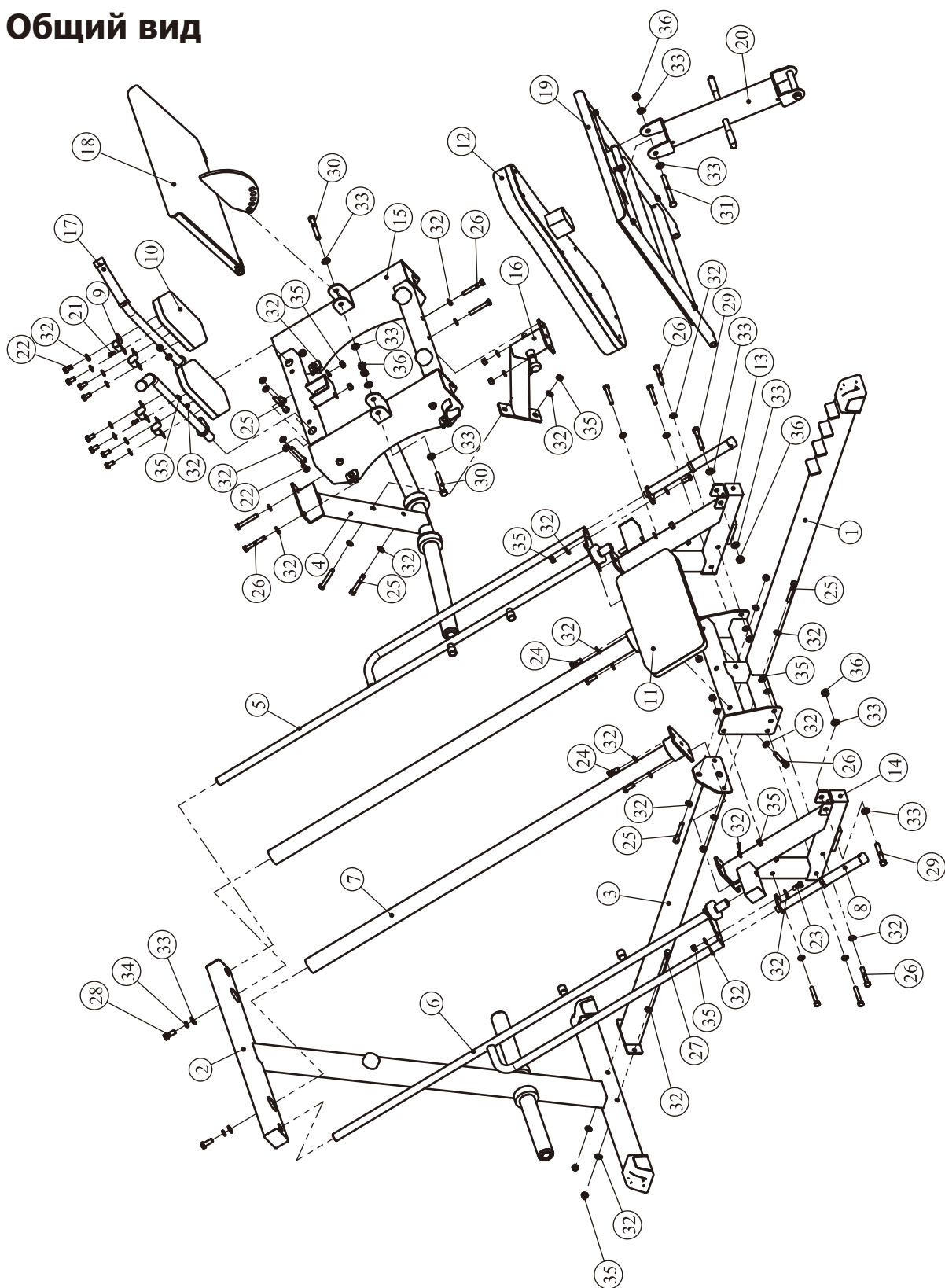
# Список деталей и сборочный чертеж

## Общий список

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
1	IFP171101ASSY	Задняя соединительная рама в сборе	1
2	IFP171102ASSY	Задняя вертикальная рама в сборе	1
3	IFP17110300	Нижняя рама	1
4	IFP171108ASSY	Рама для штанги в сборе	1
5	IFP171109ASSY	Правая страховочная рама в сборе	1
6	IFP171110ASSY	Левая страховочная рама в сборе	1
7	IFP171115ASSY	Направляющая рама в сборе	2
8	IFP171120ASSY	Рукоятка в сборе	2
9	TCB-550800	Накладной кронштейн	4
10	IT70065800V1	Плечевая накладка	2
11	IT70065900V1	Сиденье	1
12	IFP171136ASSY	Спинка	1
13	IFP171104ASSY	Правая опорная рама в сборе	1
14	IFP171105ASSY	Левая опорная рама в сборе	1
15	IFP171106ASSY	Подвижная платформа в сборе	1
16	IFP171107ASSY	Регулируемая рама в сборе	1
17	IFP171111ASSY	Рама плечевых упоров в сборе	2
18	IFP171112ASSY	Верхняя платформа в сборе	1
19	IFP171113ASSY	Нижняя платформа в сборе	1
20	IFP171114ASSY	Регулируемая рама спинки в сборе	1
21	GB5781M6*15DHS2	Винт М6*15	2
22	GB5781M10*20DHS20	Болт М10*20	10
23	GB5781M10*25DHS20	Болт М10*25	2
24	GB5781M10*30DHS20	Болт М10*30	4
25	GB5780M10*75DHS20	Болт М10*75	7
26	GB5780M10*70DHS20	Болт М10*70	12
27	GB5780M10*100DHS20	Болт М10*100	2
28	GB5781M12*30DHS20NL	Болт М12*30	2
29	GB5780M12*80DHS20	Болт М12*80	2
30	GB5780M12*85DHS20	Болт М12*85	2
31	GB5780M12*125DHS20	Болт М12*125	1
32	GB9510DHS2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	62
33	GB9512DHS2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	12
34	GB9312DHS12	Пружинная шайба Ф12	2
35	NM10DHS2	Самоконтрящаяся гайка М10	25
36	NM12DHS2	Самоконтрящаяся гайка М12	5
37	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1

# Список деталей и сборочный чертеж

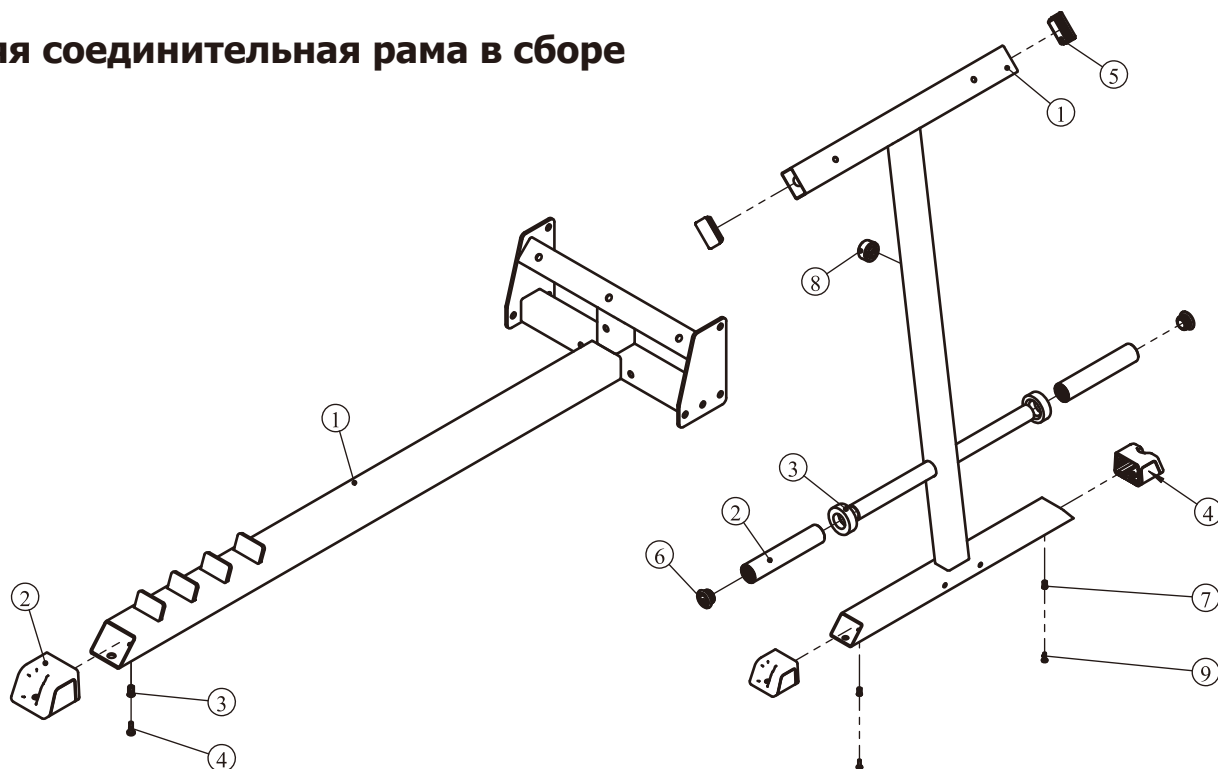
## Общий вид



# Список деталей и сборочный чертеж

## Задняя вертикальная рама в сборе

### Задняя соединительная рама в сборе



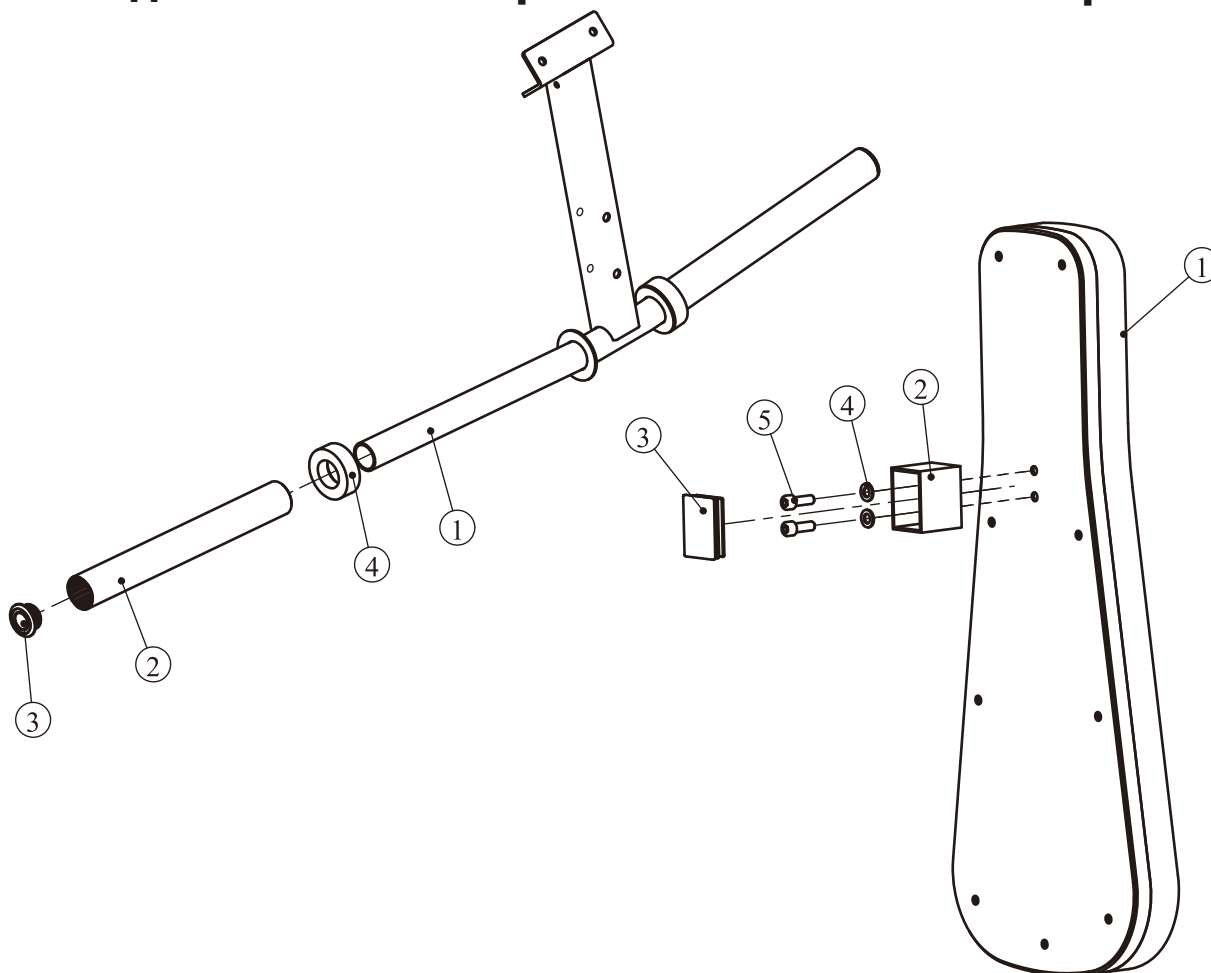
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
1.1	IFP17110100	Задняя нижняя рама	1
1.2	IFP12013300	Заглушка	1
1.3	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка М6	1
1.4	GB818M6*20DHS2	Винт М6*20	1

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
2.1	IFP17110200	Вертикальная рама	1
2.2	IFP12013400	Втулка держателя блинов	2
2.3	HF985A1500	Бампер	2
2.4	IFP12013300	Заглушка	2
2.5	KPSFID2800	Штекер □76,2*50,8	2
2.6	IFP12013500	Заглушка Ф49	2
2.7	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка М6	2
2.8	CW40393-101	Бампер	1
2.9	GB818M6*20DHS2	Винт М6*20	2

# Список деталей и сборочный чертеж

## Рама для штанги в сборе

## Спинка в сборе

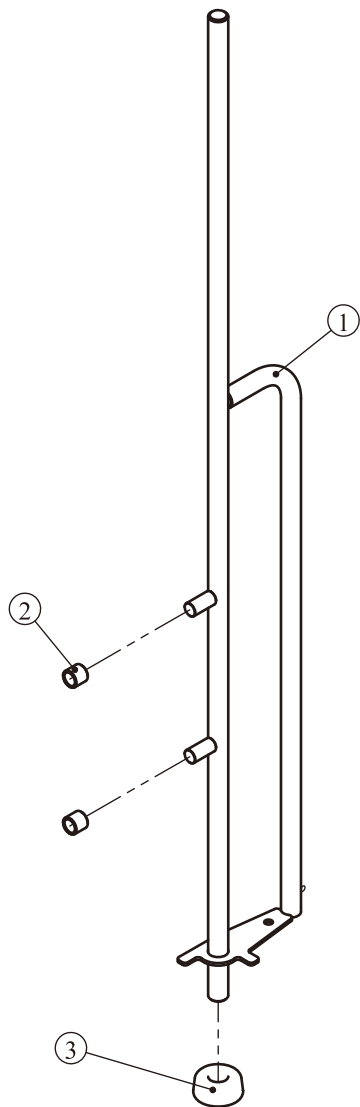


Позиция	Артикул	Наименование	К-во
4.1	IFP17110800	Рама для штанги	1
4.2	IFP17113400	Трубка держателя блинов, длинная	2
4.3	IFP12013500	Заглушка Ф49	2
4.4	HF985A1500	Бампер	2

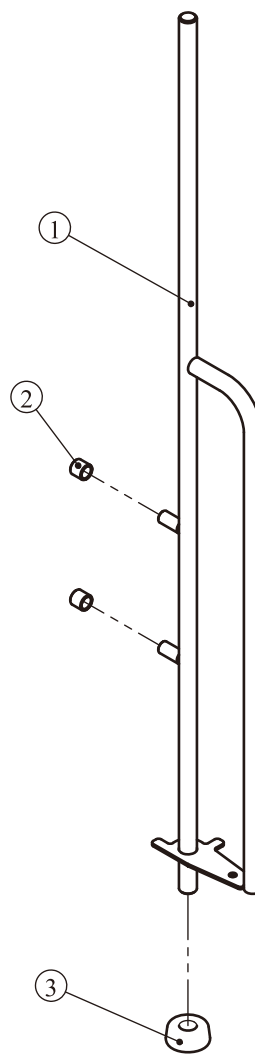
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
12.1	IT70066000V1	Спинка	1
12.2	IT60061300	Рама спинки	1
12.3	PBF30036	Заглушка □50*70	1
12.4	GB9510DHS2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	2
12.5	GB70M10*30DHS20	Болт М10*30	2

# Список деталей и сборочный чертеж

**Правая страховочная рама в сборе**



**Левая страховочная рама в сборе**

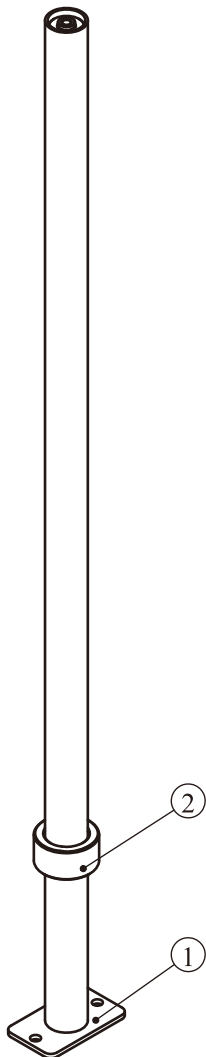


Позиция	Артикул	Наименование	К-во
5.1	IFP17110900	Правая страховочная рама	1
5.2	ВН97213100	Стопорная муфта	2
5.3	ВНН0062-1	Бампер	1

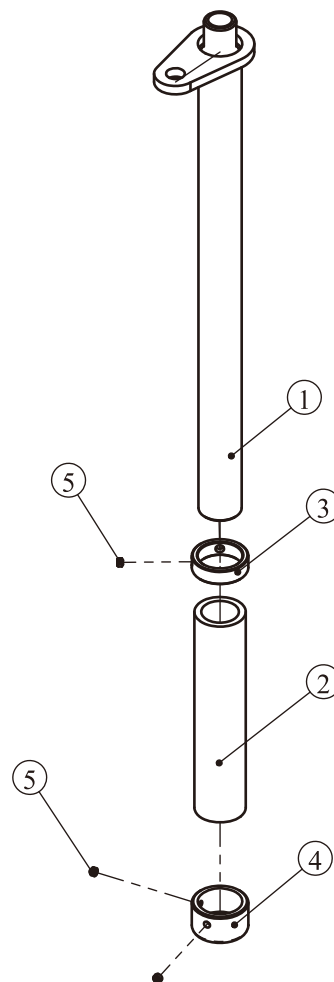
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
6.1	IFP17111000	Левая страховочная рама	1
6.2	ВН97213100	Стопорная муфта	2
6.3	ВНН0062-1	Бампер	1

# Список деталей и сборочный чертеж

## Направляющая рама в сборе



## Рукоять в сборе

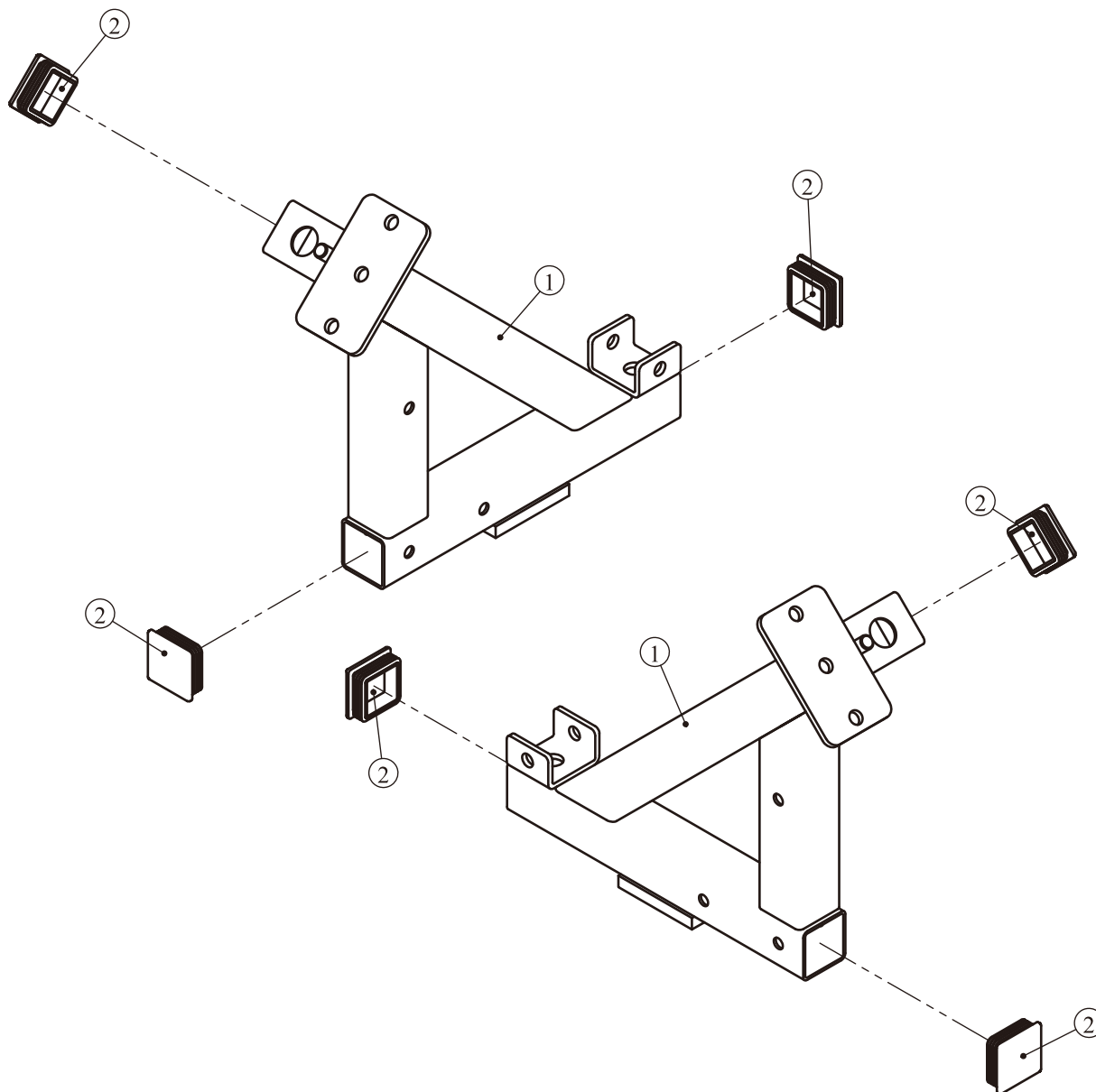


Позиция	Артикул	Наименование	К-во
7.1	IFP17111500	Направляющая рама	1
7.2	026-01PL2909	Бампер	1

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
8.1	IFP17112000	Рама поручня	1
8.2	FE97031800	Рукоятка	1
8.3	V39500	Алюминиевое кольцо	1
8.4	V39600	Алюминиевый колпачок	1
8.5	YZGB7710-32*3.2N19	Винт 10-32UNF*3.2	4

# Список деталей и сборочный чертеж

## Правая и левая опорные рамы в сборе

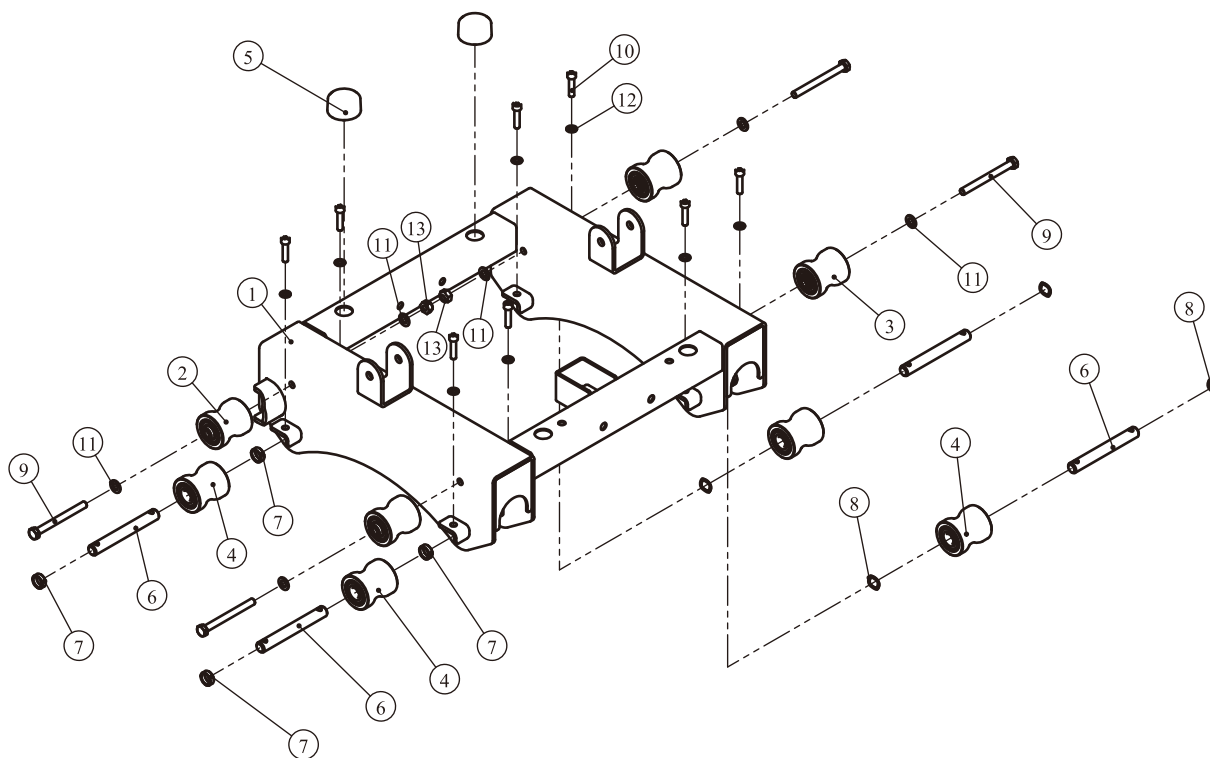


Позиция	Артикул	Наименование	К-во
13.1	IFP17110400	Правая опорная рама	1
13.2	KPSFID3000	Заглушка □50,8	3

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
14.1	IFP17110500	Левая опорная рама	1
14.2	KPSFID3000	Заглушка □50,8	3

# Список деталей и сборочный чертеж

## Подвижная платформа в сборе

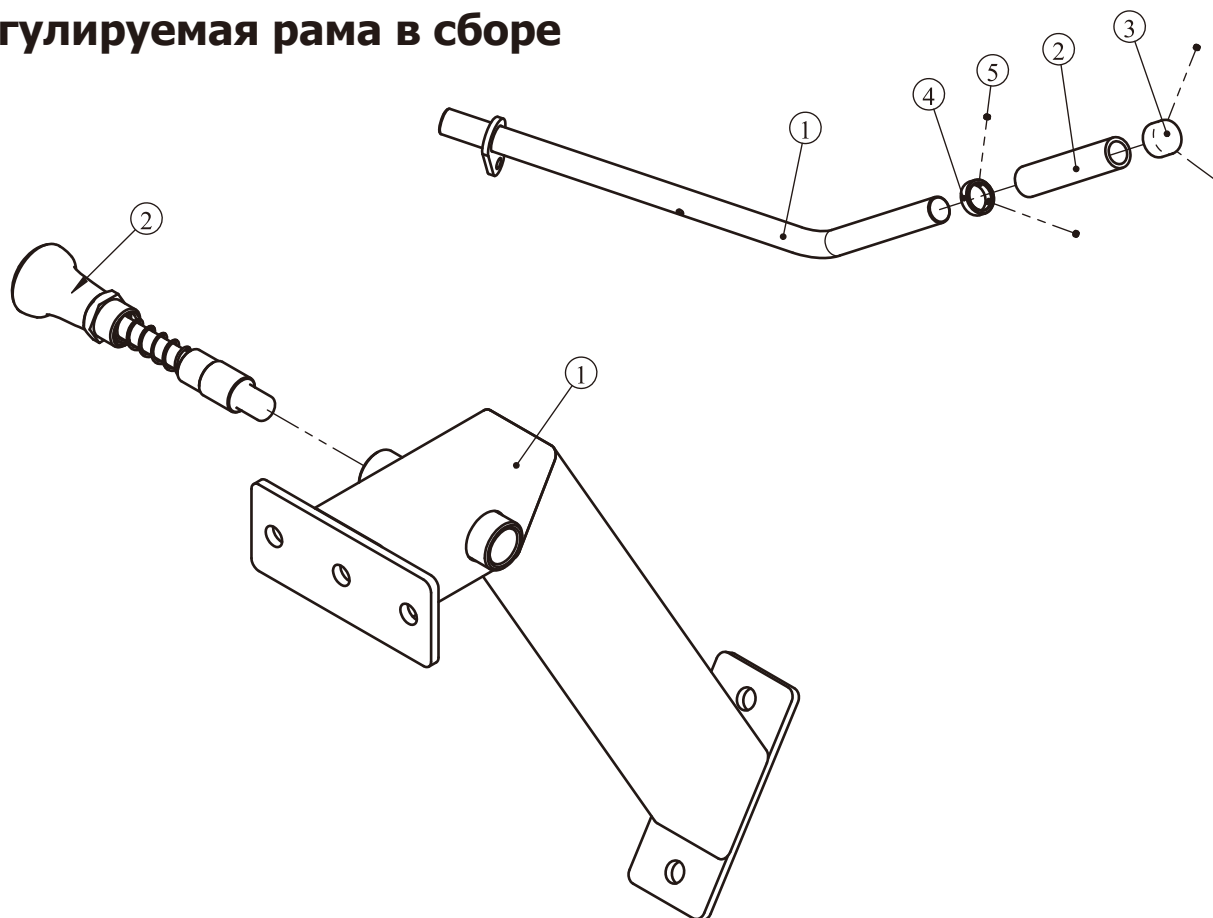


Позиция	Артикул	Наименование	К-во
15.1	IFP17110600	Подвижная платформа	1
15.2	IT951010ASSY	Роликовая группа 1	2
15.3	IT951011ASSY	Роликовая группа 2	2
15.4	ВН971010ASSY	Роликовая группа	4
15.5	CW40393-101	Бампер	2
15.6	ВН97102200	Регулировочный стержень	4
15.7	FE97122100	Втулка ролика	4
15.8	YBDQ23*17.3*0.4DHS12	Шайба	4
15.9	GB5780M10*105DHS20	Болт M10*105	4
15.10	GB70M8*40*40DHS2	Болт M8*40	8
15.11	GB9510DHS2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	8
15.12	GB958DHS2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	8
15.13	NM10DHS2	Самоконтрящаяся гайка M10	4

# Список деталей и сборочный чертеж

## Рама плечевых упоров в сборе

### Регулируемая рама в сборе

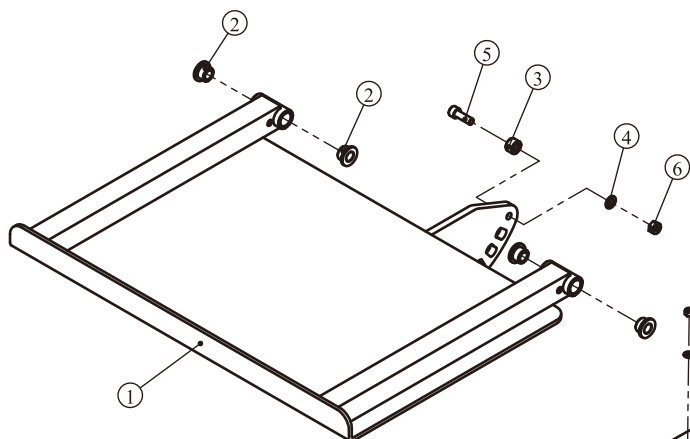


Позиция	Артикул	Наименование	К-во
16.1	IFP17110700	Регулируемая рама	1
16.2	IT95151500	Фиксатор	1

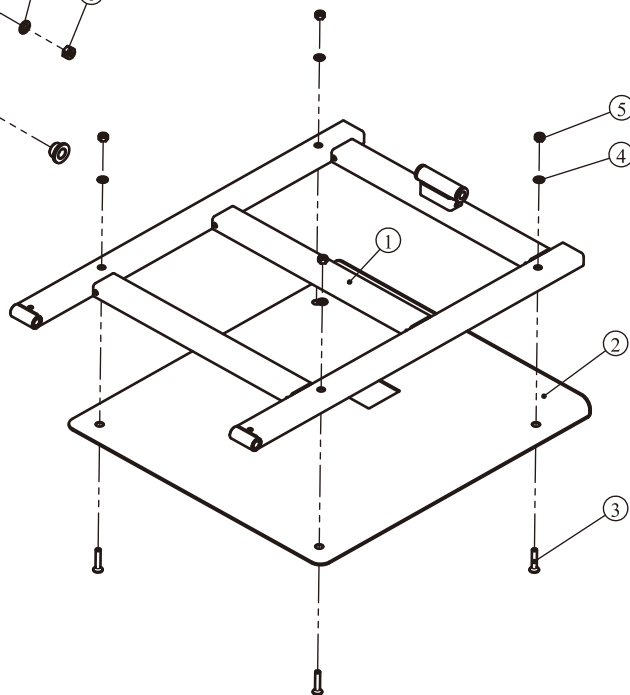
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
17.1	IFP17111100	Рама плечевых упоров	1
17.2	FE97031800	Рукоять	1
17.3	V39600	Алюминиевое кольцо	1
17.4	V39500	Алюминиевый колпачок	1
17.5	YZGB7710-32*3.2N19	Винт 10-32UNF*3.2	4

# Список деталей и сборочный чертеж

## Верхняя платформа в сборе



## Нижняя платформа в сборе 2



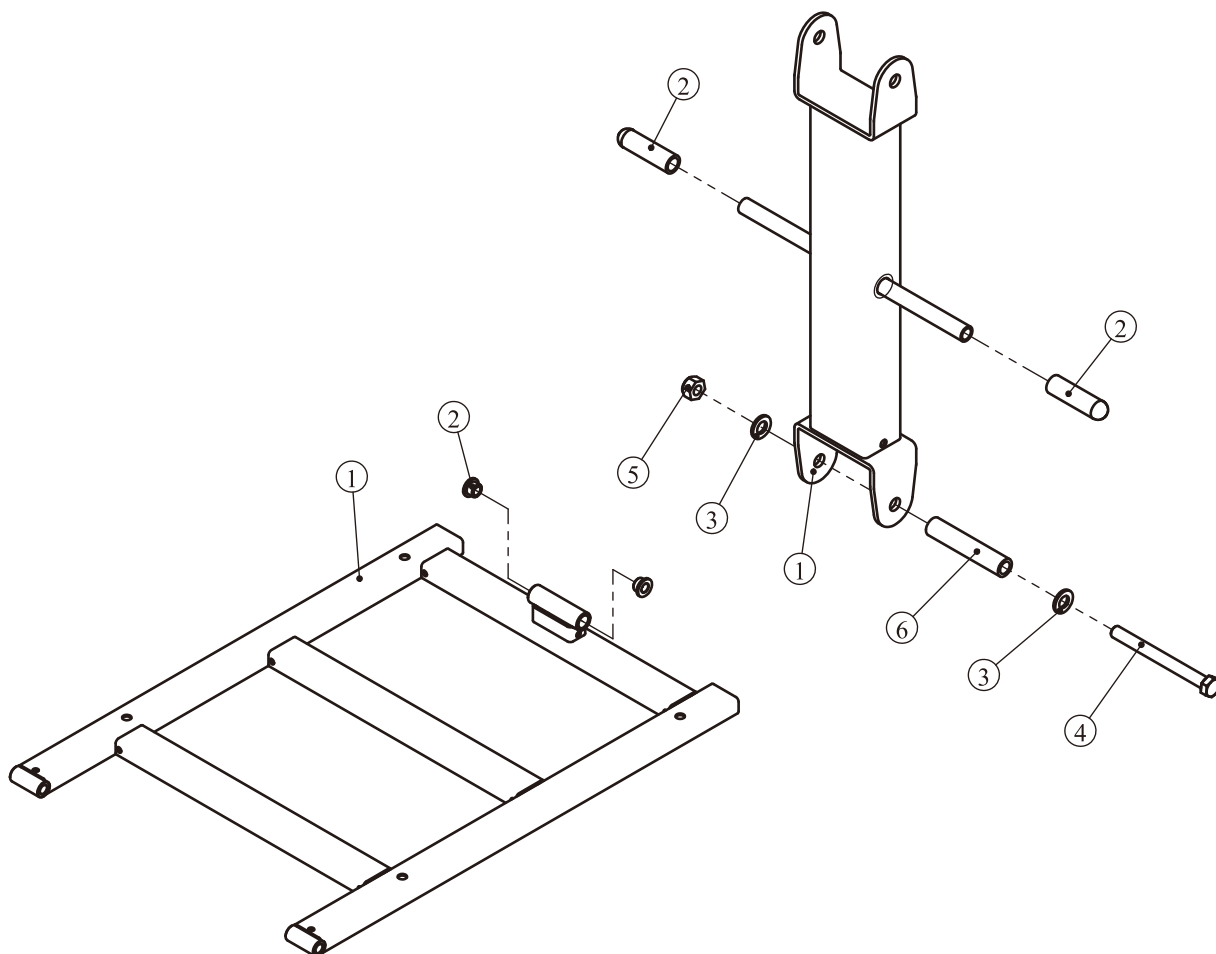
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
18.1	IFP17111200	Верхняя платформа	1
18.2	M01402000	Латунная втулка	4
18.3	IN-S10111200	Стопорная втулка	1
18.4	GB958DHS2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	1
18.5	GB70M8*25DHS20	Болт М8*25	1
18.6	NM8DHS2	Самоконтрящаяся гайка М8	1

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
19.1	IFP17111300ASSY	Нижняя платформа в сборе	1
19.2	IFP17111800	Пластина	1
19.3	CNLM8*40DHS20	Болт М8*40	4
19.4	GB958DHS2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	4
19.5	NM8DHS2	Самоконтрящаяся гайка М8	4

# Список деталей и сборочный чертеж

## Нижняя платформа в сборе 1

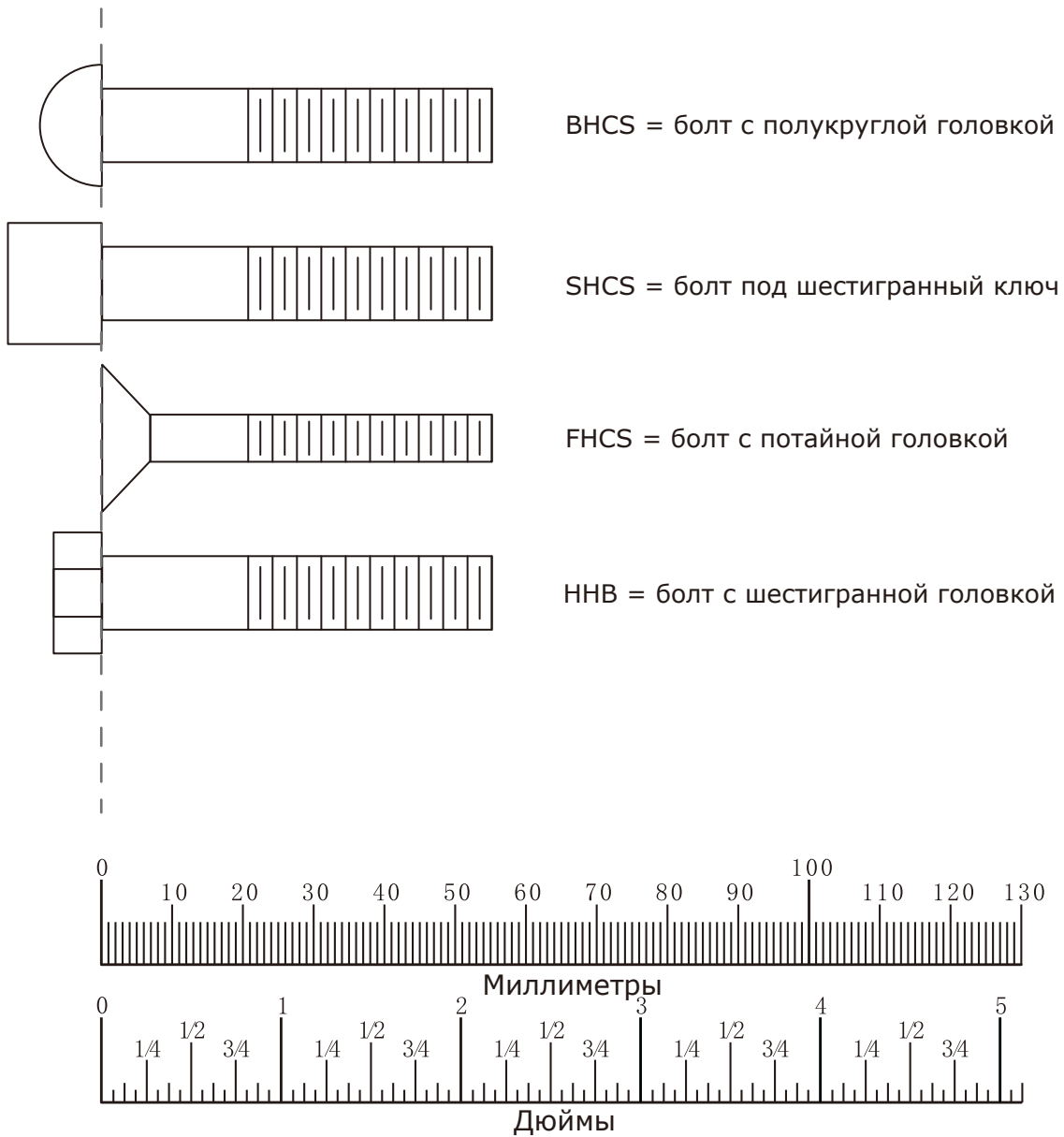
## Регулируемая рама спинки в сборе



Позиция	Артикул	Наименование	К-во
19.1.1	IFP17111300	Рама нижней опорной платформы	1
19.1.2	M01402000	Латунная втулка	2

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
20.1	IFP17111400	Регулируемая рама спинки	1
20.2	CG50001700	Регулируемая рукоятка спинки	2
20.3	GB9512DHS2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	2
20.4	GB5780M12*125DHS20	Болт М12*125	1
20.5	NM12DHS2	Самоконтрящаяся гайка М12	1
20.6	KPSFID0700	Распорка	1

# Измерения



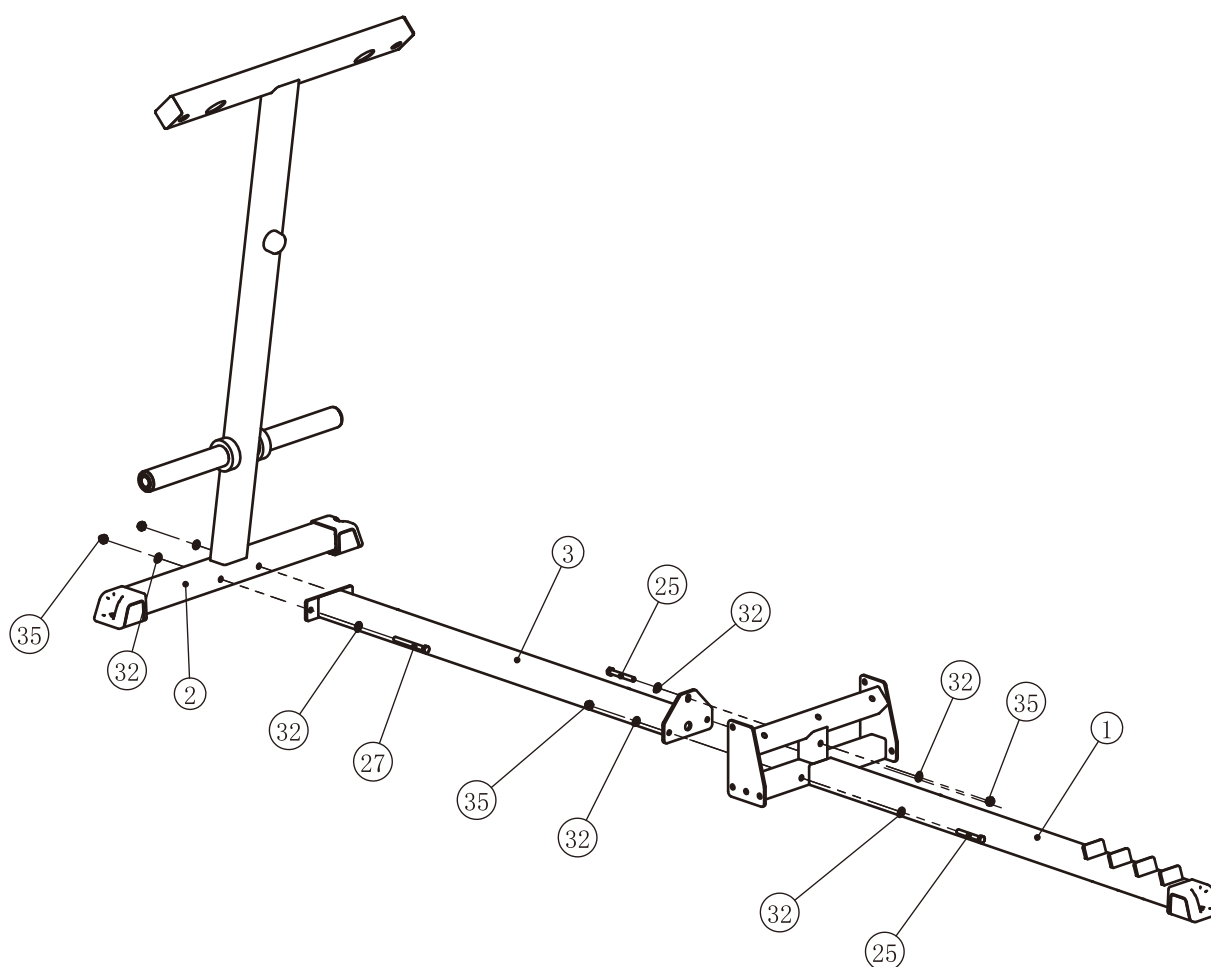
Диаметр болта (дюйм/мм)	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Момент затяжки Н/м	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Прилагаемая сила взрослого мужчины	Сила запястья	Сила запястья и предплечья	Сила всей руки	Сила рук и верхней части тела	Со всей силы тела

# Сборка

## ШАГ 1

1. Прикрепите заднюю вертикальную раму в сборе (#2) к нижней раме (#3), используя: два М10\*100 ННВ (#27), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#32), две самоконтрящиеся гайки М10 (#35).
2. Прикрепите заднюю соединительную раму в сборе (#1) к нижней раме (#3) с помощью: трех М10\*75 ННВ (#25), шести плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#32), трех самоконтрящихся гаек М10 (#35).

**Примечание: НЕ затягивайте крепежные детали.**

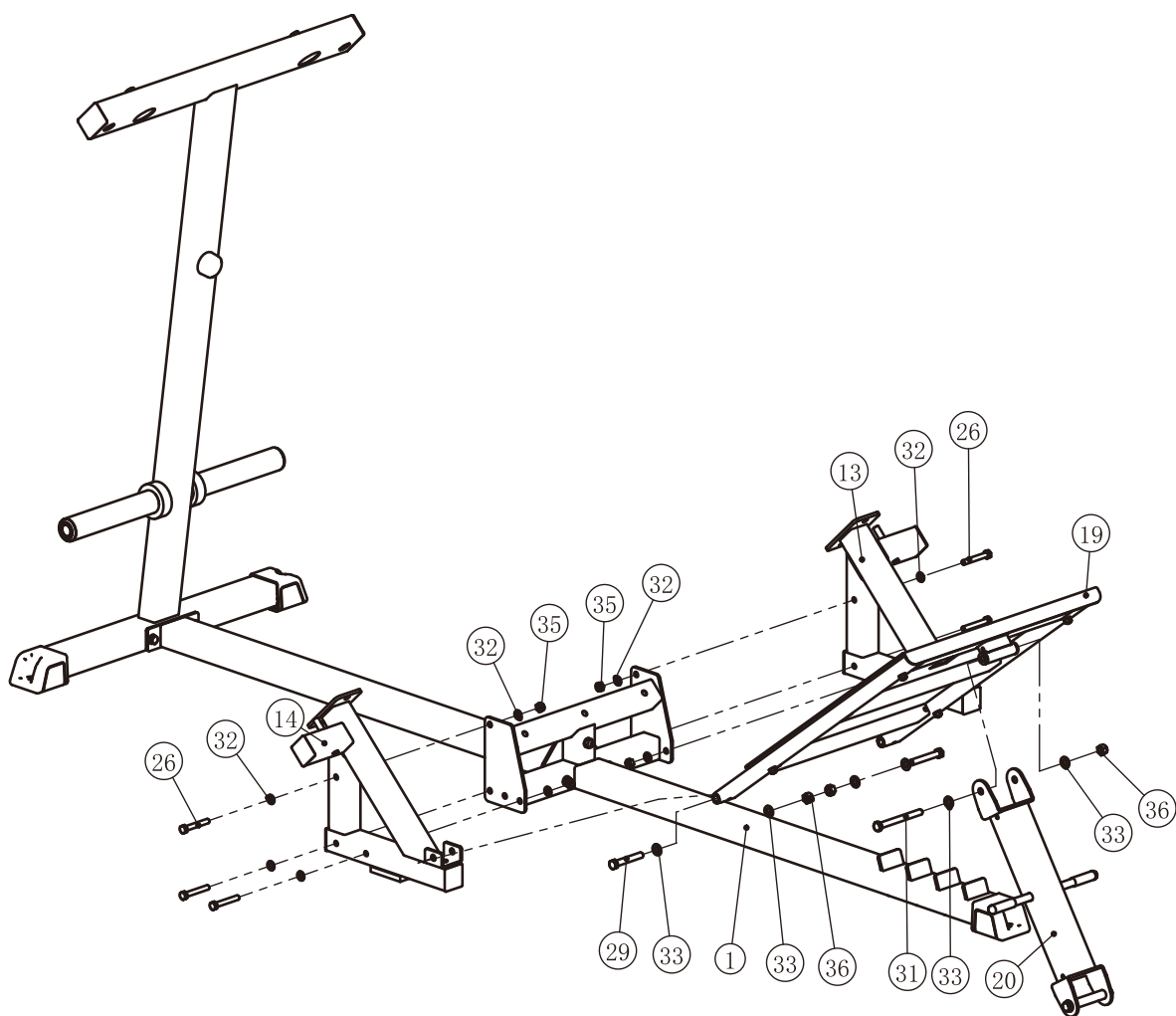


# Сборка

## ШАГ 2

1. Прикрепите правую опорную раму в сборе (#13) и левую опорную раму в сборе (#14) к задней соединительной раме в сборе (#1) с помощью: шести М10\*70 ННВ (#26) двенадцати шайб Ф11\*Ф20\*2 (#32) шести самоконтрящихся гаек М10 (#35)
2. Прикрепите нижнюю платформу в сборе (#19) к правой опорной раме в сборе (#13) и левой опорной раме в сборе (#14) с помощью: двух М12\* 80 ННВ (#29), четырех плоских шайб Ф13\*Ф24 \* 2,5 (# 33), двух самоконтрящихся гаек М12 (#36)
3. Прикрепите регулируемую рамку спинки в сборе (#20) к нижней платформе в сборе (#19) с помощью: одного М12\*125 ННВ (#31), двух плоских шайб Ф13\*Ф24\*2,5 (#33), одной самконтрящейся гайки М12 (#36)

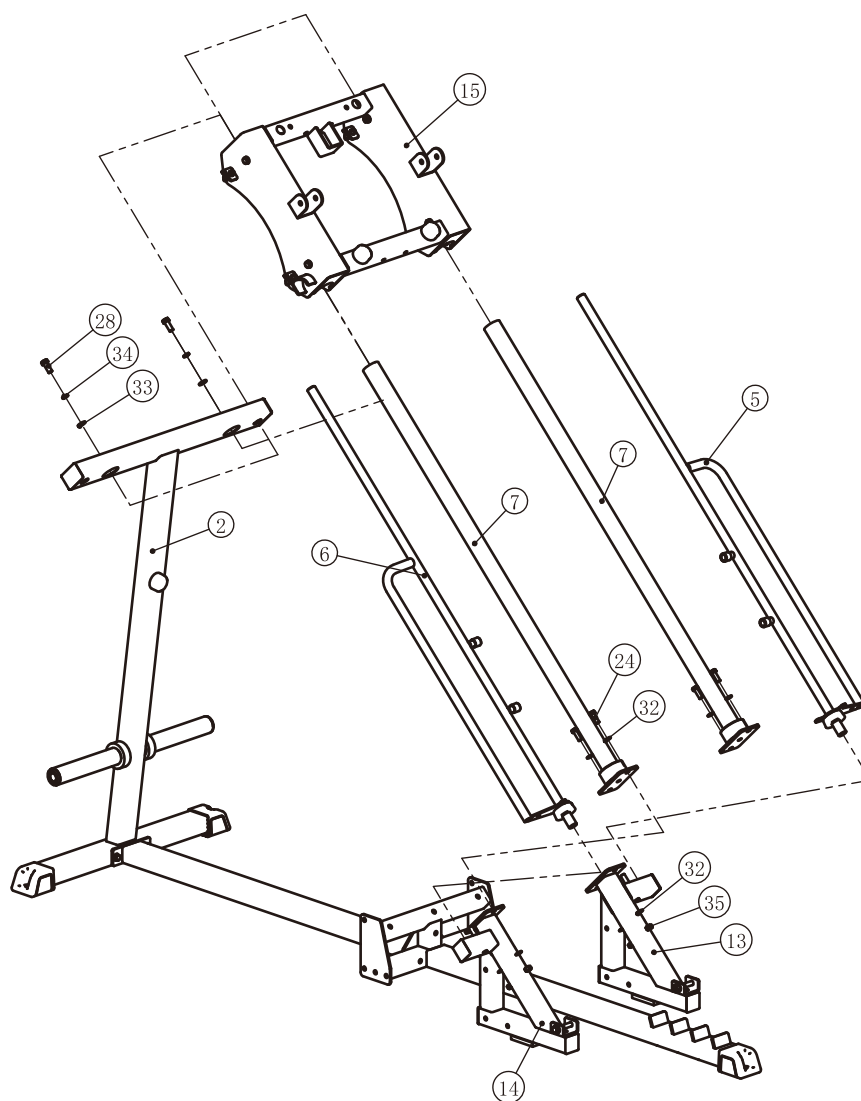
**Примечание: НЕ затягивайте крепежные детали.**



# Сборка

## ШАГ 3 Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.

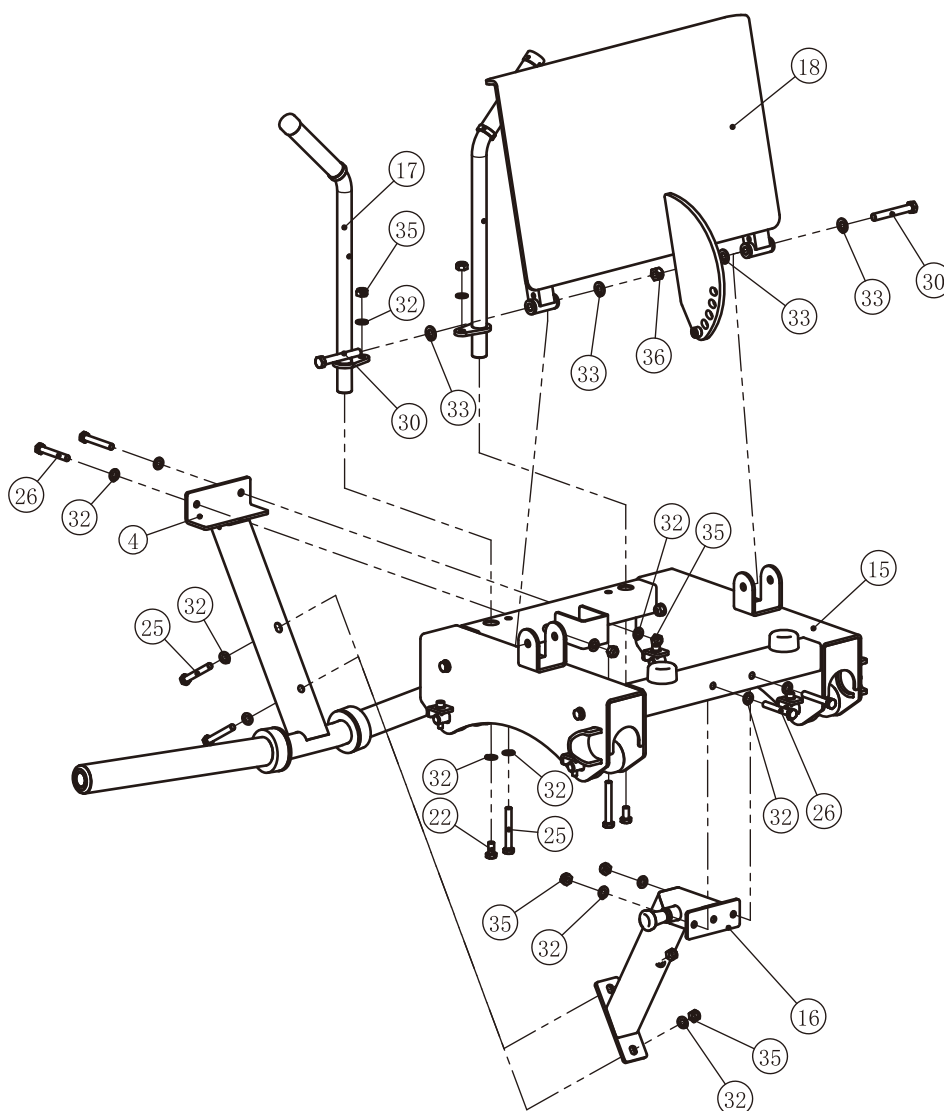
1. Прикрепите подвижную платформу в сборе (#15) к направляющей раме в сборе (#7).
2. Прикрепите две направляющие рамы в сборе (#7), одну правую страховочную раму в сборе (#5) и одну левую страховочную раму в сборе (#6) к задней вертикальной раме в сборе (#2), правой опорной раме в сборе (#13) и левой опорной раме в сборе (#14) используя:  
четыре M10\* 30 ННВ (#24), два M12\* 30 ННВ (#28), восемь плоских шайб Ф11 \* Ф20\* 2 (#32)  
, четыре самоконтрящиеся гайки M10 (#35), две пружинные шайбы Ф10 (#34), две плоские шайбы Ф13\*Ф24\*2.5 (#33)



# Сборка

## ШАГ 4 Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.

1. Прикрепите регулируемую раму в сборе (#16) и раму штанги в сборе (#4) к подвижной платформе в сборе (#15), используя: четыре M10\*70 ННВ (#26), шесть самоконтрящихся гаек М10 (#35), двенадцать плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#32) два M10\*75 ННВ (#25)
2. Прикрепите раму плечевых упоров в сборе (#17) к подвижной платформе в сборе (#15), используя: два M10\*75 ННВ (#25), две самоконтрящихся гайки М10 (#35), шесть плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#32), два M10\*20 ННВ (#32).
3. Прикрепите верхнюю платформу в сборе (#18) к подвижной платформе в сборе (#15), используя: два M12\*85 ННВ (#30), две самконтрящихся гайки М12 (#36), четыре плоские шайбы Ф13\*Ф24\*2,5 (#33).

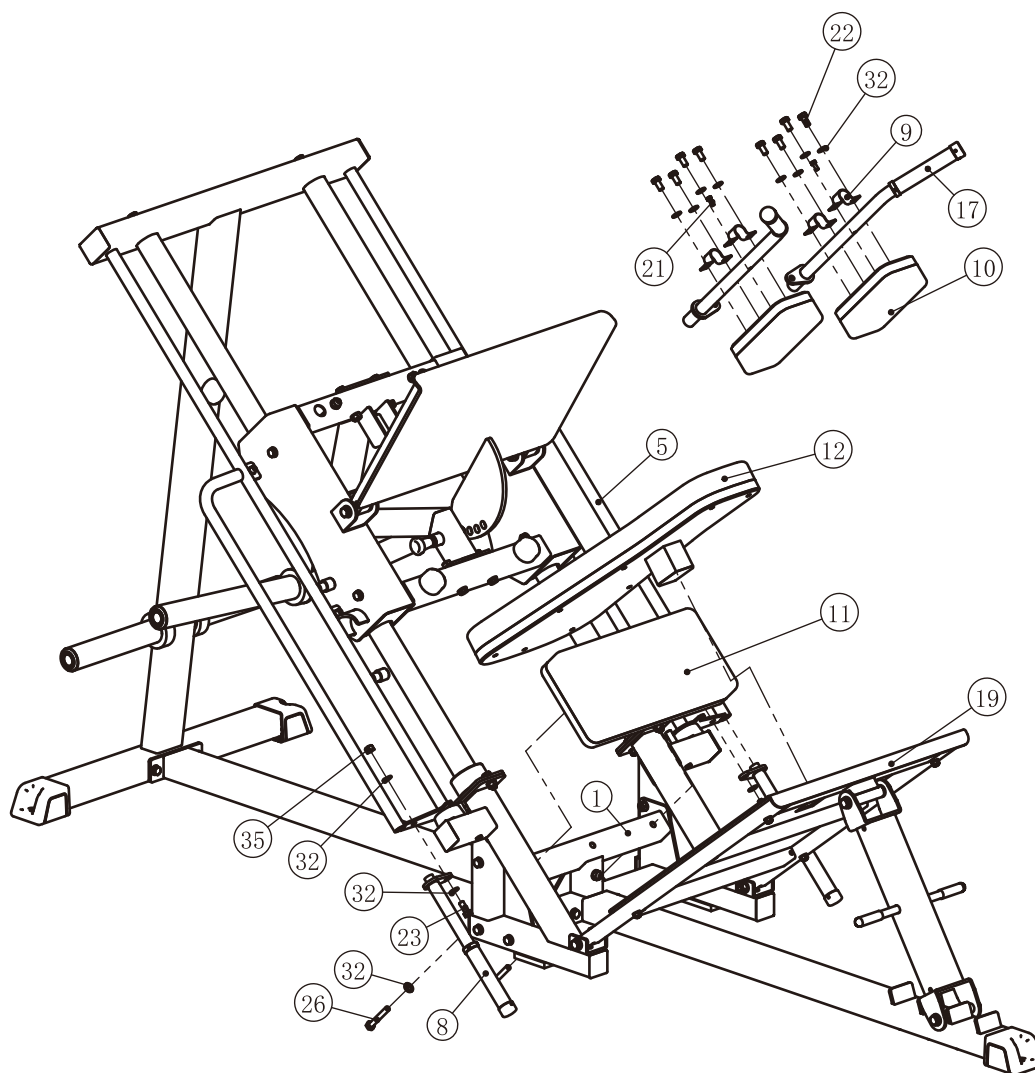


# Сборка

## ШАГ 5

1. Прикрепите заднюю накладку в сборе (#12) к нижней платформе в сборе (#19).
2. Прикрепите две плечевые накладки (#10) и накладной кронштейн (#9) к раме плечевых упоров в сборе (#17) с помощью: двух М6\*15 ННВ (#21), восьми плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#32), восьми плоских шайб М10\*20 (#22)
3. Прикрепите сиденье (#11) к задней соединительной раме в сборе (#1), используя: два М10\*70 ННВ (#26), две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#32).
4. Прикрепите две рукоятки в сборе (#8) к правой страховочной раме в сборе (#5) и левой страховочной раме в сборе (#6), используя: два М10\*25 ННВ (#23), две самоконтрящиеся гайки М10 (#35), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#32)

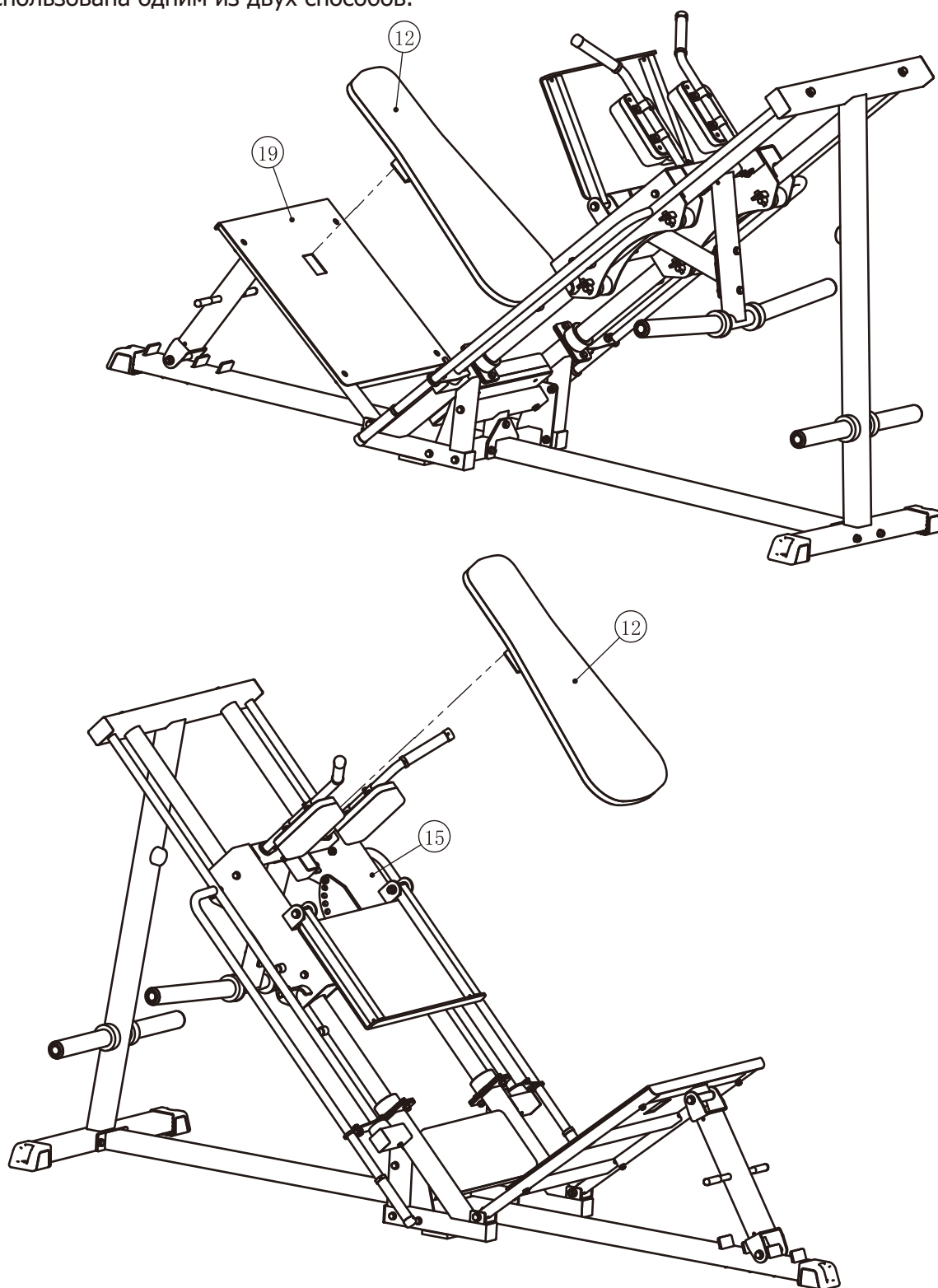
**Примечание:** Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.



# Сборка

## ШАГ 6

Задняя накладка в сборе (#12) может быть использована одним из двух способов.



# Инструкция по настройке и выполнению упражнений

## Инструкция по упражнению Жим ногами

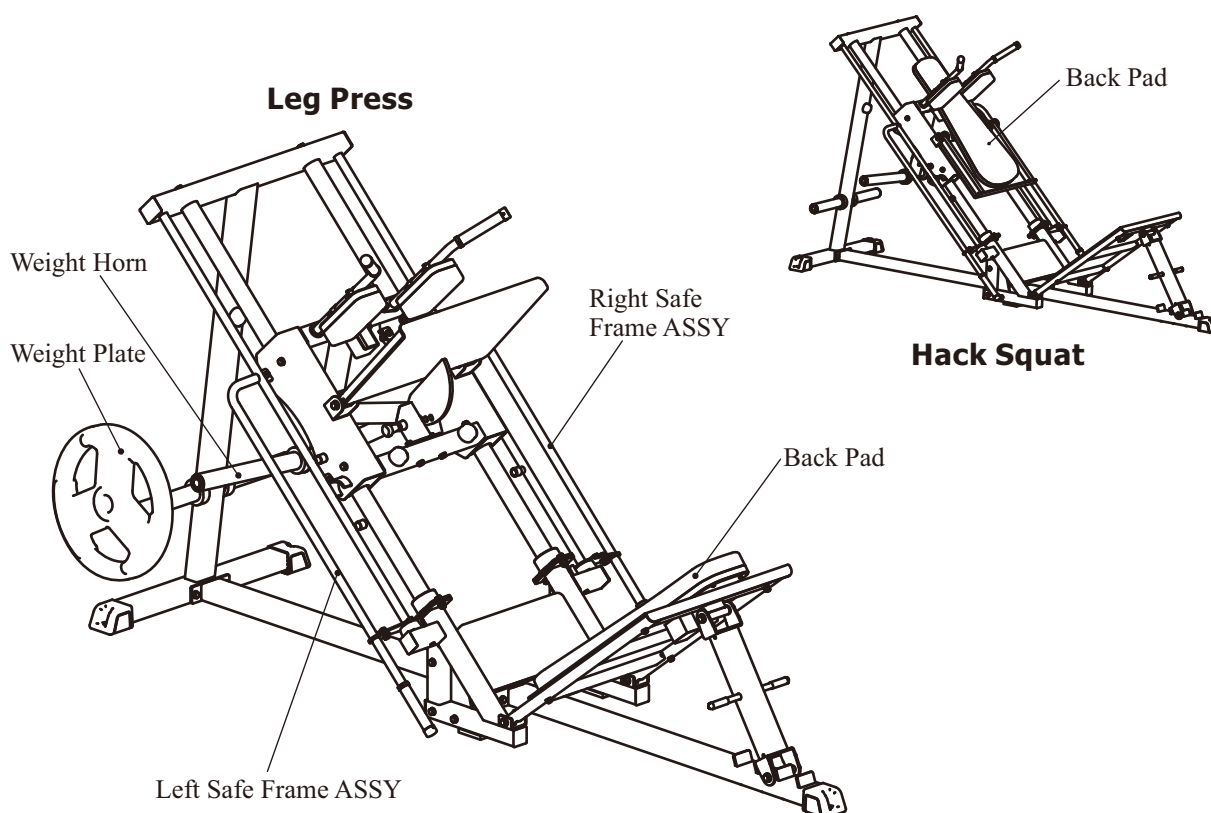
1. Выберите подходящий вес.
2. Сядьте и выдвиньте верхнюю педаль в сборе вперед, затем сведите раму безопасности в сборе.
3. Выдвиньте верхнюю педаль в сборе вперед, пока ноги не станут почти прямыми.
4. Сделайте небольшую паузу, затем медленно вернитесь в исходное положение.
5. Прежде чем закончить, отведите безопасную раму в сборе назад, выпрямив ноги.

### Выполнение приседаний

1. Выберите подходящий вес.
2. Обопритесь на спинку и поднимите плечевую подушку, затем сведите безопасную раму в сборе.
3. Поднимите плечевую подушку, пока ноги не станут почти прямыми.
4. Сделайте небольшую паузу, затем медленно вернитесь в исходное положение.
5. Прежде чем закончить, верните раму безопасности в сборе, выпрямив ноги.

### Требования к установке весового диска

1. Пожалуйста, используйте олимпийские весовые диски, диаметр отверстия которых превышает  $\Phi 50$  мм, а внешний диаметр - меньше  $\Phi 500$  мм.
2. Общий вес одной стороны не может превышать 175 кг.
3. Данное оборудование не содержит весовых дисков.



## Инструкция по настройке и выполнению упражнений

### Регулировка функции. Жим ногами

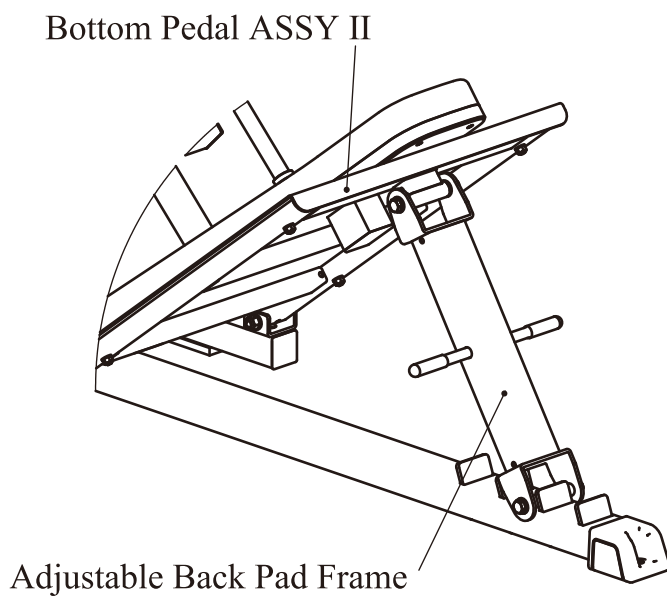
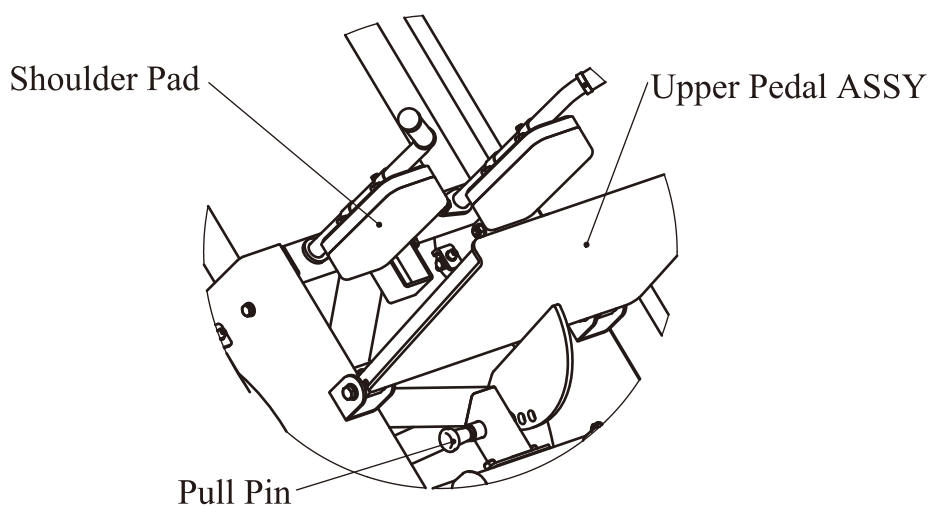
1. Потяните за раму регулируемой задней панели в сборе, затем установите нижнюю педаль в сборе II в **Нужное положение**.

2. Наденьте заднюю панель на нижнюю педаль в сборе II, как показано на рисунке.

### Гакк-приседания

1. Потяните за фиксатор, затем опустите верхнюю педаль в сборе.

2. Наденьте заднюю накладку на верхнюю педаль в сборе, как показано на рисунке.



# График обслуживания

Процедура	Коммерческие тренажеры	Домашние тренажеры	Дата						
Проверить: Звенья, Выдвижные штифты, Защелкивающие замки, вертлюги, Штифты для крепления груза	Ежедневно	Еженедельно							
Чистка обивки	Ежедневно	Еженедельно							
Контроль: троссов/ремней	Ежедневно	Еженедельно							
Осмотр рукоятей	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Проверка всех отличительных знаков	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Проверка всех гаек и болтов, при необходимости затяните	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Проверка противоскользящей поверхности	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Очистка и смазка направляющих стержней (используйте смазку на основе тефлона)	Ежемесячно	Раз в 3 мес.							
Смажьте: Посадочные втулки, Турецитовые вкладыши, Линейный подшипник	Ежемесячно	Раз в 3 мес.							
Очистить и отполировать воском; Все поверхности покрыты глянцем	Раз в пол года	Ежегодно							
Повторно заполните смазкой линейные подшипники	Раз в пол года	Ежегодно							
Замените: кабели, ремни и соединительные детали	Ежегодно	Каждые 3 года							

*К вашему оборудованию прилагается наклейка с надписью "Техническое обслуживание в коммерческих целях". Для личного использования в домашних условиях, пожалуйста, соблюдайте график технического обслуживания в домашних условиях, указанный выше.*

## 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

Используйте это руководство, чтобы ознакомиться с основными упражнениями, которые вы можете выполнять на своем тренажере. Чтобы добиться максимальных результатов и избежать возможных травм, проконсультируйтесь с профессионалом в области фитнеса, который разработает для вас полную программу упражнений. Всегда консультируйтесь со своим врачом перед началом любой программы упражнений.

Чтобы добиться успеха в вашей программе упражнений, важно развить понимание основных принципов силовых тренировок. Теперь, когда у вас есть оборудование, вполне естественно, что вы хотите приступить к работе немедленно. Во-первых, определите для себя набор реалистичных целей и задач. Составив перед началом тренировки подходящий для вас план упражнений, вы внесете значительный вклад в свой успех.

Как следует разогрейтесь перед началом тренировки с отягощениями. Растяжка, йога, бег трусцой, художественная гимнастика или другие упражнения для сердечно-сосудистой системы помогут подготовить ваше тело к более тяжелой нагрузке, связанной с поднятием тяжестей. Прежде чем использовать тяжелый вес, узнайте, как правильно выполнять упражнение.  
Правильная форма

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального тренажера **IFP711**

"Жим ногами / гак-машина 2 в 1" 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 **Impulse** и **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 **Impulse** и/или **AeroFit** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **ООО «СПОРТРУС»** по контактному телефону: 8(495) 771-12-21 (многоканальный).

Для оформления заявки по сервису и запроса на запчасти заполните форму онлайн-заявки на сайте [www.aerofit.ru](http://www.aerofit.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  
Юридический адрес: 105082, Москва г, вн.тер.г. муниципальный округ Басманный, ул. Бакунинская, д. 69, стр. 1, помещ. 35/1

Фактический адрес: г. Москва, ул. Новоостаповская, 5, стр. 2

Телефон отдела продаж: 8(495) 771-12-22

Телефон сервисного отдела: 8(495) 771-12-21

Официальный сайт дистрибьютора [www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru)

