

IF9329

МНОГОПОЗИЦИОННЫЙ ЖИМ

Руководство пользователя

22М

ВНИМАНИЕ! Перед использованием данного оборудования ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности 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. Производитель оставляет за собой право вносить изменения без предупреждения в конструкцию изделия, не ухудшающие его потребительских свойств.

Важные инструкции по безопасности-----	3
Инструкции-----	5
Список деталей и сборочный чертеж-----	6
Измерения-----	16
Инструкция по сборке-----	17
Сборка-----	18
Инструкция по настройке и упражнениям-----	30
Расписание обслуживания-----	31
Общая информация о техническом обслуживании-----	32
Общие рекомендации-----	33

**Пожалуйста, соберите изделие в соответствии с фактическим весом и кожухом,
которые вы покупаете!**

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.

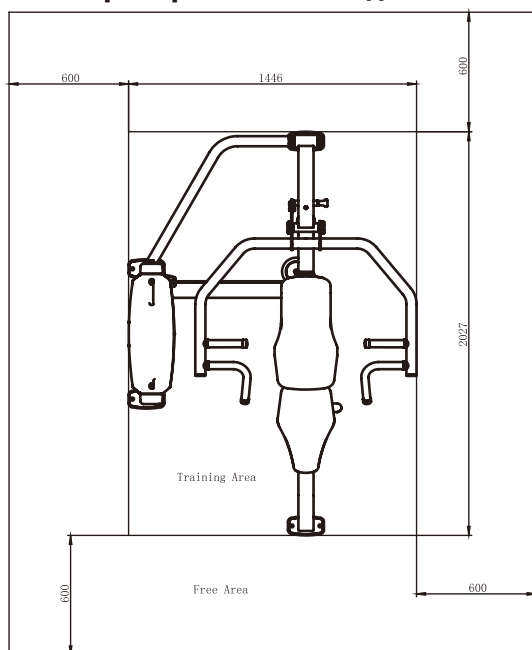
1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой 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

Читайте каждую ступень инструкций по сборке и выполняйте шаги последовательно. Не пропускайте этапы. Пропуск может привести к необходимости разборки компонентов и повреждению оборудования. Собирайте и используйте оборудование на твердой ровной поверхности. Размещайте устройство на расстоянии от стен/мебели для свободного доступа. Оборудование предназначено для вашего удовольствия. Соблюдая меры предосторожности и здравый смысл, вы получите часы безопасных и полезных тренировок.

Зона тренировок и свободная зона



Технические характеристики

Класс: S

Максимальная масса. Вместимость: 134 кг / 295 фунтов

Максимальный вес пользователя: 150 кг / 330 фунтов

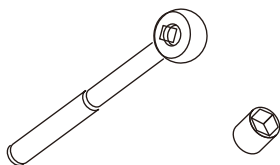
Размер изделия: 2027 * 1446 * 1530 мм

Общая площадь изделия: 2027 * 1446 мм

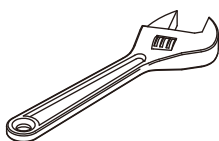
Инструкции

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.

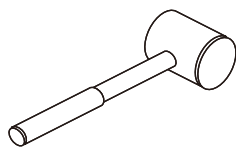
Необходимые инструменты



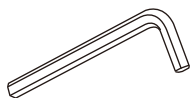
Ключ-Трещотка для торцовых головок



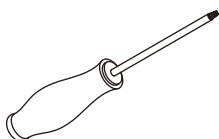
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Крестовая отвертка

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
1	IF9301B01ASSY	Рама весового стека в сборе	1
2	IF93012100	Верхний кронштейн	2
3	IF930122ASSY	Нижний кронштейн в сборе	1
4	IF93013100	Кожух информационного стикера	1
5	IF93013200	Верхняя крышка	1
6	IF93013300	Правая заглушка	1
7	IF93013400	Левая заглушка	1
8	IT95014200	Верхний задний кожух	1
9	IT95015500	Верхняя плита в сборе	1
10	IT95014400	Направляющие Ф19*1242	2
11	IF932902ASSY	Основная рама в сборе	1
12	IF932903ASSY	Рама крепления рычагов в сборе	1
13	IF932904ASSY	Рычаг в сборе	1
14	IF932905ASSY	Передняя опорная рама в сборе	1
15	IF932906ASSY	Рама сиденья в сборе	1
16	IF932907ASSY	Рама спинки в сборе	1
17	IF932908ASSY	Опорная рама в сборе	1
18	IF93290900	Нижняя поперечная рама	1
19	IF93120400	Задняя соединительная рама	1
20	IF93295600	Трос в сборе	1
21	IF93012600	Ось Ф25*133*М10	1
22	SL70462200	Ось Ф25.4*145.5*М10	2
23	SG500110400V5	Ролик 4.5"	7
24	IT95016400	Кожух ролика	5
25	IT80033800B	Кожух ролика	4
26	IT90012000V1	Фиксатор грузов	1
27	IT95016100	Фиксирующая втулка Ф25*Ф19*45	2
28	HFORT900-04A0602	Пружина Ф15.5Ф1.5*36	2
29	IT80023000	Резиновый бампер	2
30	IF93062200	Шайба Ф62*Ф10.5*3	4
31	FE97211900	Заглушка Ф60	4
32	FE97212000	Кольцо Ф62.5*5	4
33	IN-D21202000	Плоская шайба Ф38*Ф10.5*8	2
34	FS544600	Бампер Ф20*Ф10*16	2
35	CNLM10*30*30DS20NL	Болт М10*30	2

Список деталей и сборочный чертеж

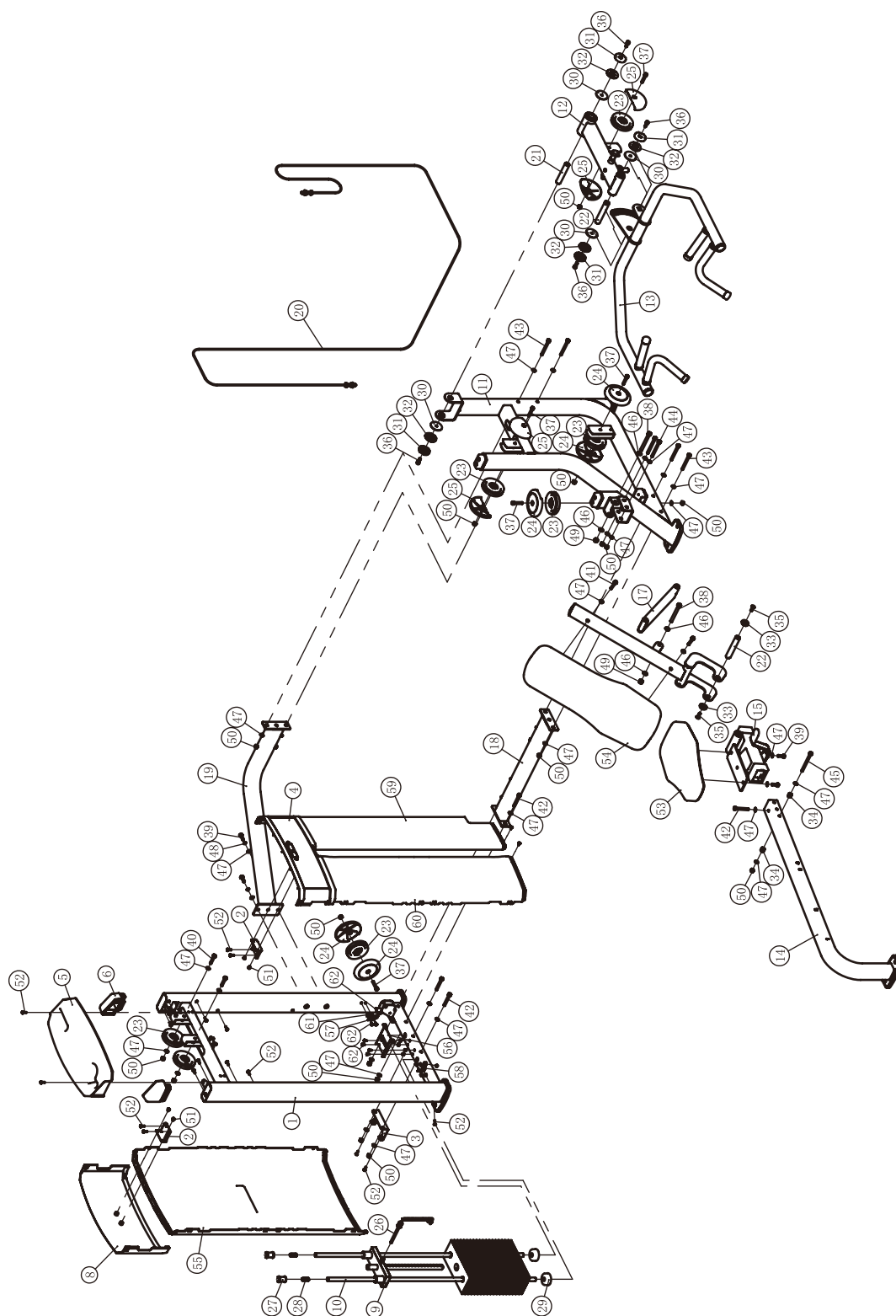
Общий список

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
36	GB70M10*25DS20NL	Болт M10*25	4
37	GB70M10*50DS20	Болт M10*50	5
38	GB5780M12*115DS20	Болт M12*115	2
39	GB5781M10*30DS20	Болт M10*30	4
40	GB5780M10*50DS20	Болт M10*50	2
41	GB5780M10*60DS20	Болт M10*60	2
42	GB5780M10*75DS20	Болт M10*75	5
43	GB5780M10*100DS20	Болт M10*100	4
44	GB5780M10*105DS20	Болт M10*105	2
45	GB5780M10*125DS20	Болт M10*125	1
46	GB9512DS2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	4
47	GB9510DS20	Плоская шайба Ф11Ф20*2	35
48	GB9310DS12	Пружинная шайба Ф10	2
49	NM12DS2	Самоконтрящаяся гайка M12	2
50	NM10DS2	Самоконтрящаяся гайка M10	19
51	GB818M6*10N19	Винт M6*10	4
52	GB818M6*20*20N19	Винт M6*20	18
53	SL70461700V1	Подушка сиденья	1
54	IF93015100	Задняя накладка	1
55	IT95015600	Задний кожух	1
56	IF9301B21ASSY	Передний кронштейн в сборе	1
57	IF93SH0102ASSY	Правый кронштейн в сборе	1
58	IF93SH0103ASSY	Левый кронштейн в сборе	1
59	IF93SH010400	Передний кожух с вырезом	1
60	IT95015300	Передний кожух	1
61	ECU7P3500	Пластмассовая клипса	8
62	GB9074ST4.2*16DHS	Винт ST4.2*16	12
65	IT9501C3100	Половина заднего кожуха	1
66	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
67	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
68	LW200BS	Гаечный ключ Ф6*117	1
69	YHY	Смазка	1

Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид

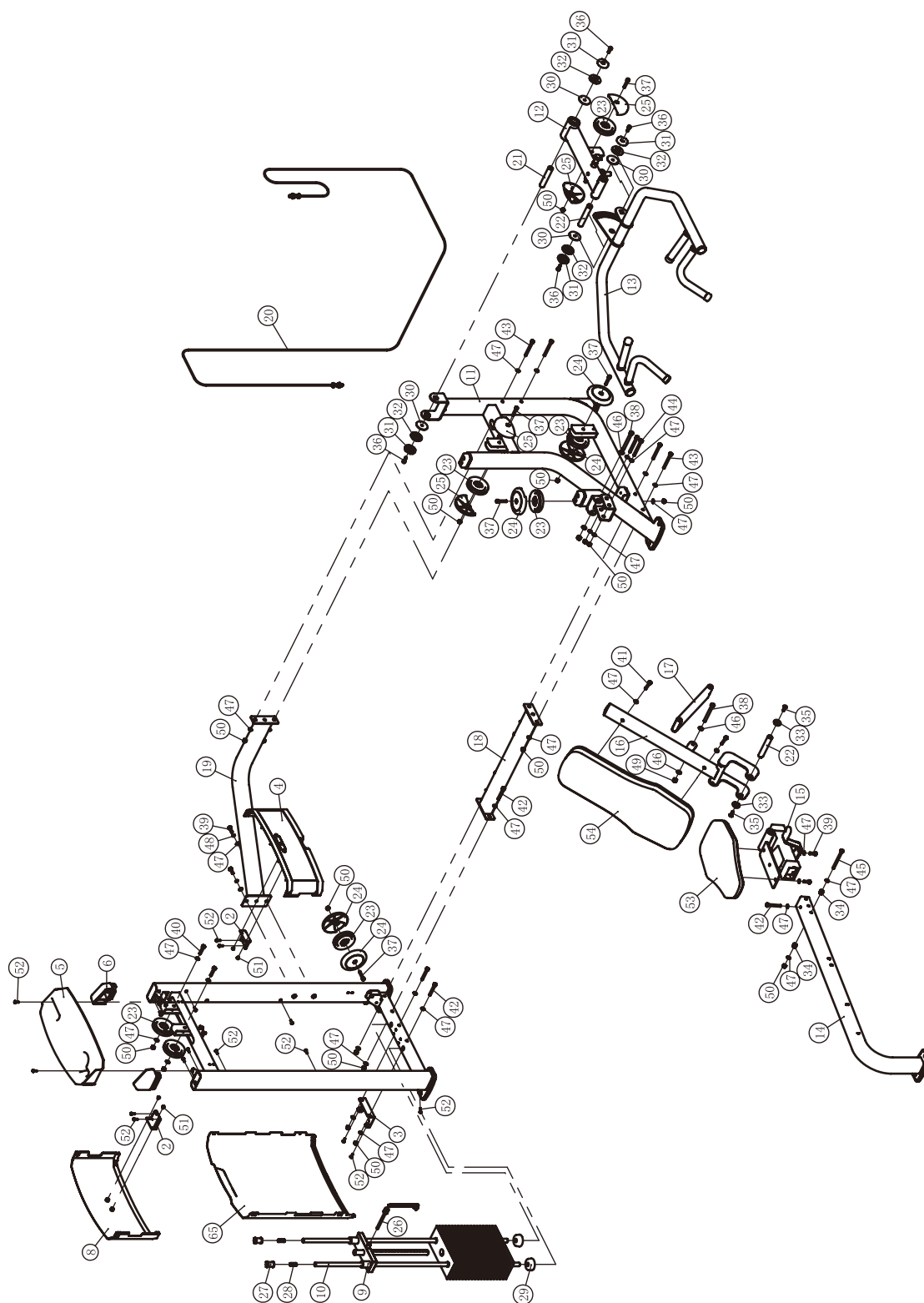
Полное зачехление



Список деталей и сборочный чертеж

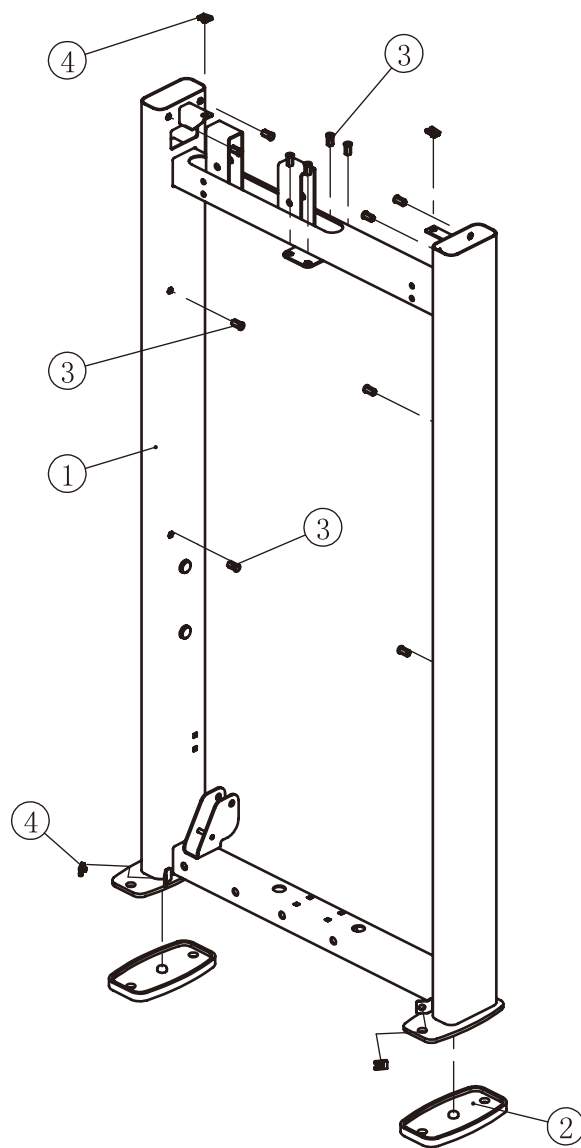
Общий вид

Защелкивание частичное заднее



Список деталей и сборочный чертеж

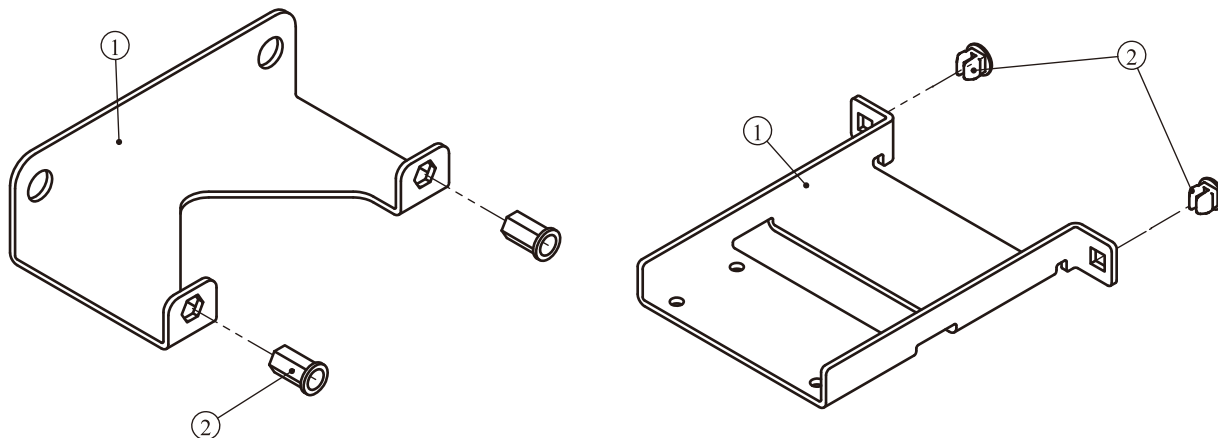
Рама весового стека в сборе



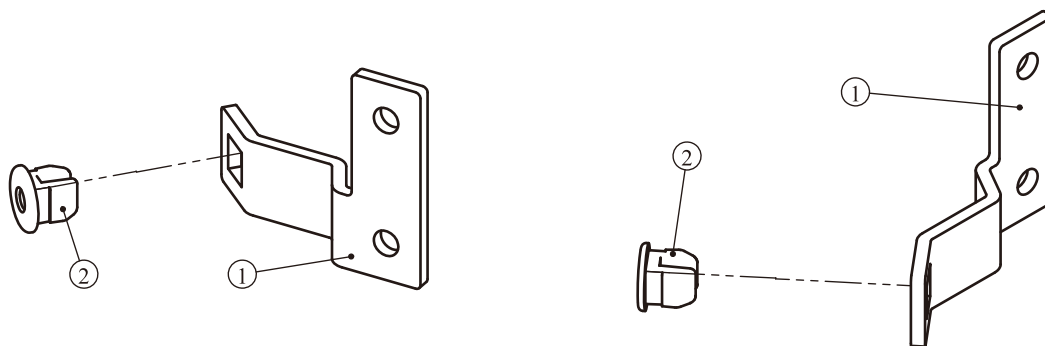
Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	1.1	IF9301B0100	Рама весового стека	1
2	1.2	BS81.223.100	Опорная пластина	2
3	1.3	AC32705800	U-образная гайка М6	4
4	1.4	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка М6	14

Список деталей и сборочный чертеж

Нижний кронштейн в сборе Передний кронштейн в сборе



Правый кронштейн в сборе Левый кронштейн в сборе



Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	3.1	IF93012200	Нижний кронштейн	1
2	3.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка М6	2

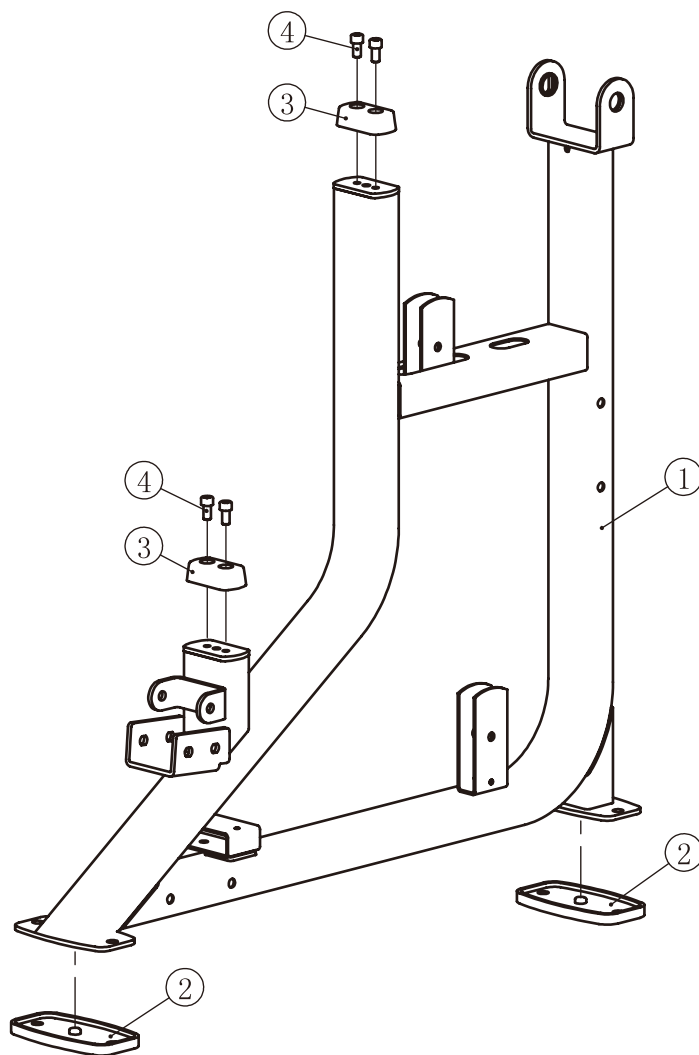
Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	56.1	IF9301B2100	Передний кронштейн	1
2	56.2	ECU7P3500	Пластиковая клипса	2

Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	57.1	FB013600	Правый кронштейн	1
2	57.2	ECU7P3500	Пластиковая клипса	1

Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	58.1	FB013500	Левый кронштейн	1
2	58.2	ECU7P3500	Пластиковая клипса	1

Список деталей и сборочный чертеж

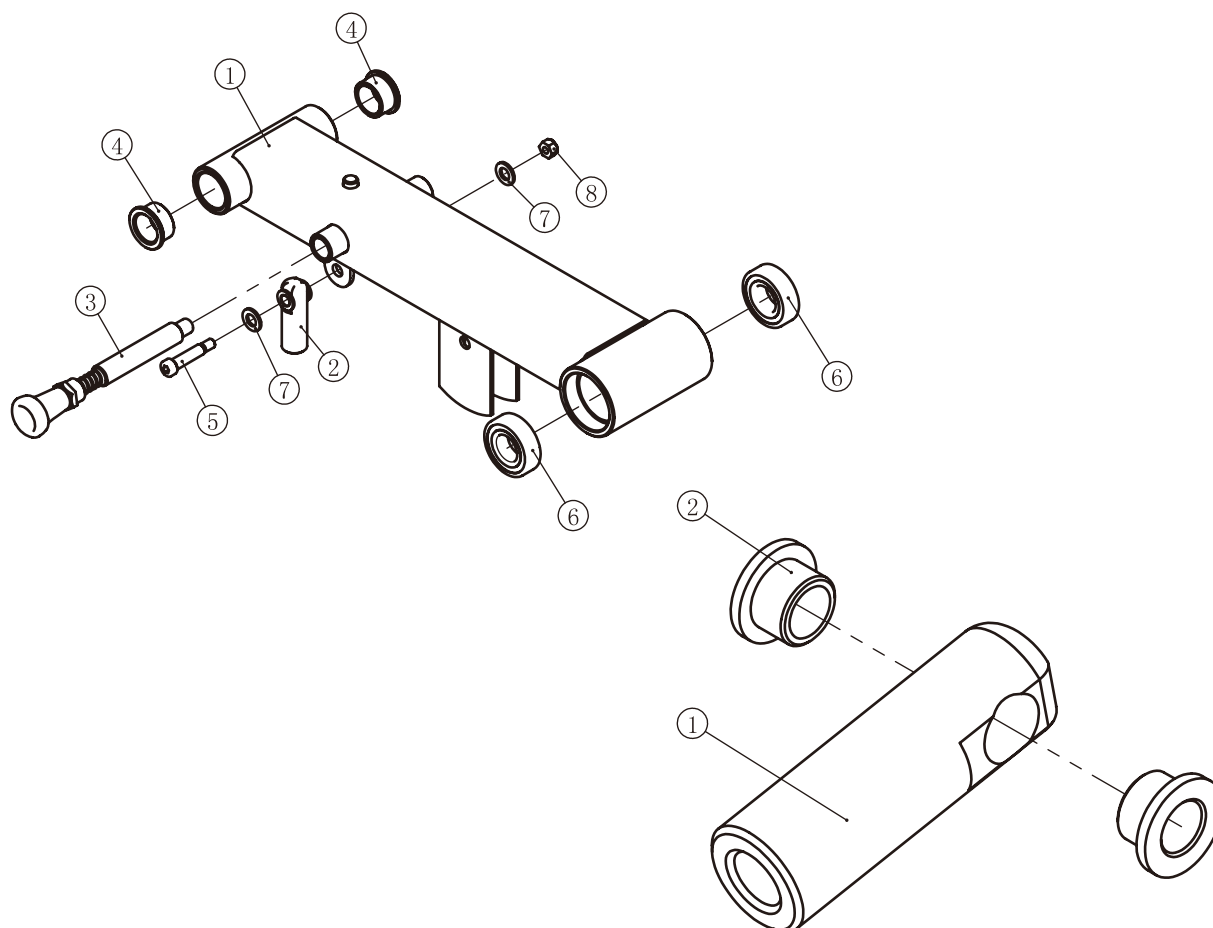
Основная рама в сборе



Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	11.1	IF93290200	Основная рама	1
2	11.2	BS81223100	Опорная пластина	2
3	11.3	RS17000400	Резиновый бампер	2
4	11.4	GB70M10*20DS20	Винт M10*20	4

Список деталей и сборочный чертеж

Рама крепления рычагов в сборе Держатель троса в сборе

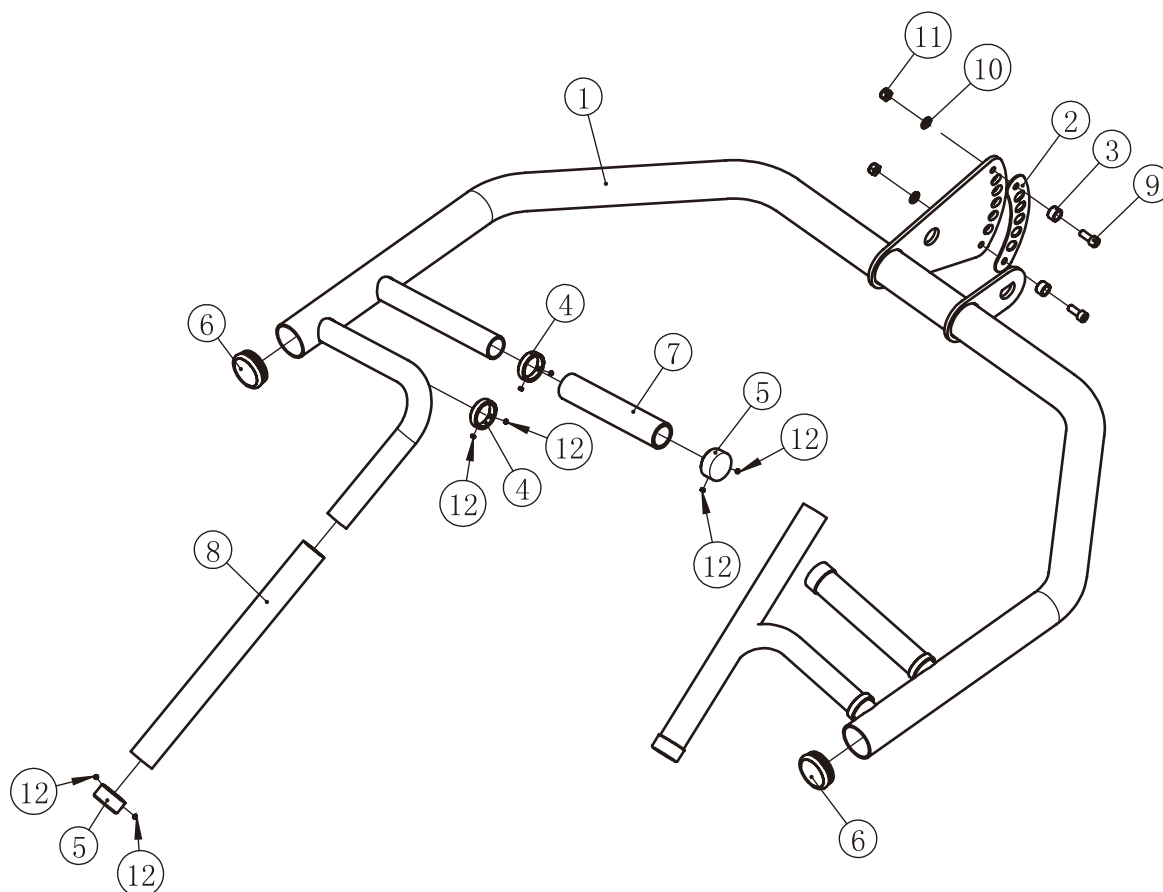


Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	12.1	IF93290300	Рама крепления рычагов	1
2	12.2	IF930127ASSY	Держатель троса в сборе	1
3	12.3	IT95091700	Фиксатор регулировки положения	1
4	12.4	M02502000	Втулка Ф38*Ф25.4*18	2
5	12.5	IF81105500V1	Болт Ф9.4*47.5*М8	1
6	12.6	GB2766205-2ZC3	Подшипник Ф25*Ф52*15	2
7	12.7	GB9510DS20	Плоская шайба Ф11Ф20*2	2
8	12.8	NM8DS2	Самоконтрящаяся гайка М8	1

Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	12.2.1	IF93012700	Держатель троса	1
2	12.2.2	BNH0738	Втулка Ф18*Ф12.7*Ф9.5*9.5	2

Список деталей и сборочный чертеж

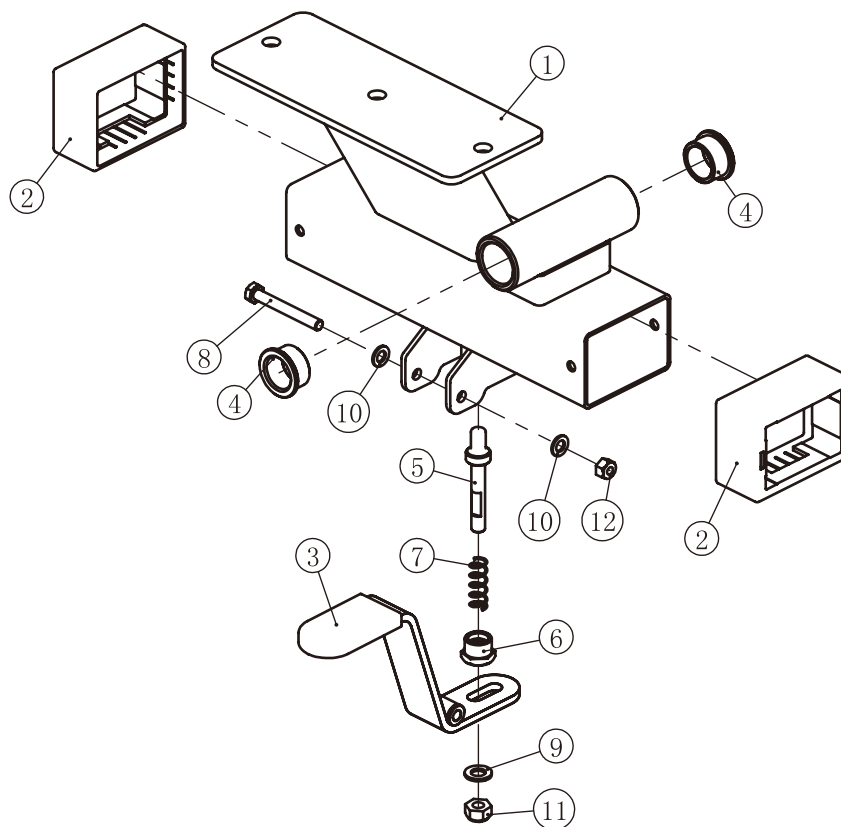
Рама рычага в сборе



Позиция	Модель№	Артикул	Наименование	К-во
1	13.1	IF93290400	Рама рычага	1
2	13.2	IF93292100	Регулировочная пластина	1
3	13.3	IN-S10111200	Регулировочная пластина Ф17*10.5	2
4	13.4	V38900	Алюминиевое кольцо	4
5	13.5	V39000	Алюминиевый колпачок	4
6	13.6	B10009900	Заглушка Ф50.8	2
7	13.7	026-01PL0235-31	Рукоятка STФ36*Ф29*177.8	2
8	13.8	026-01PL0235-33	Рукоятка STФ36*Ф29*360	2
9	13.9	GB70M8*20DS20	Винт М8*20	2
10	13.10	GB958DS20	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
11	13.11	NM8DS2	Самоконтрящаяся гайка М8	2
12	13.12	YZGB7710-32*3.2N19	Винт 10-32UNF*3.2	16

Список деталей и сборочный чертеж

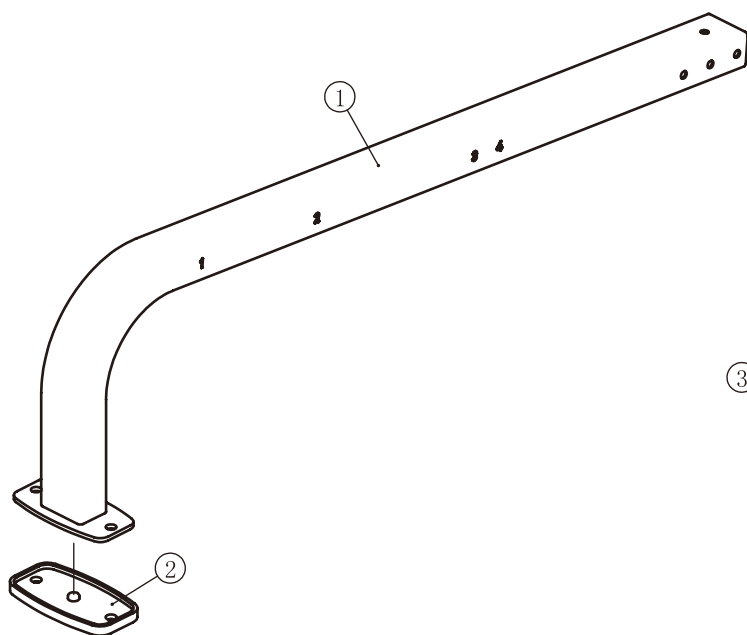
Рама сиденья в сборе



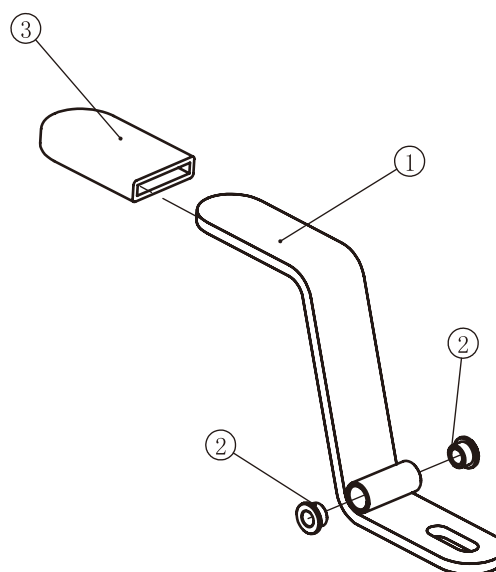
Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	15.1	IF93290600	Рама сиденья	1
2	15.2	HF9700800B	Пластиковая втулка □63,5*88,9/□50,8*76,2	2
3	15.3	ES30007600ASSY	Фиксатор положения в сборе	1
4	15.4	M02502000	Втулка Ф38*Ф25.4*18	2
5	15.5	ES30007700	Штырь	1
6	15.6	KPS18002701V1	Гайка М20*18	1
7	15.7	CF217903100	Пружина	1
8	15.8	GB5780M8*65DS20	Болт М8*65	1
9	15.9	GB9510DS20	Плоская шайба Ф11Ф20*2	1
10	15.10	GB958DS20	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
11	15.11	NM10DS2	Самоконтрящаяся гайка М10	1
12	15.12	NM8DS2	Самоконтрящаяся гайка М8	1

Список деталей и сборочный чертеж

Передняя опорная рама в сборе



Регулируемая рама рукоятки в сборе



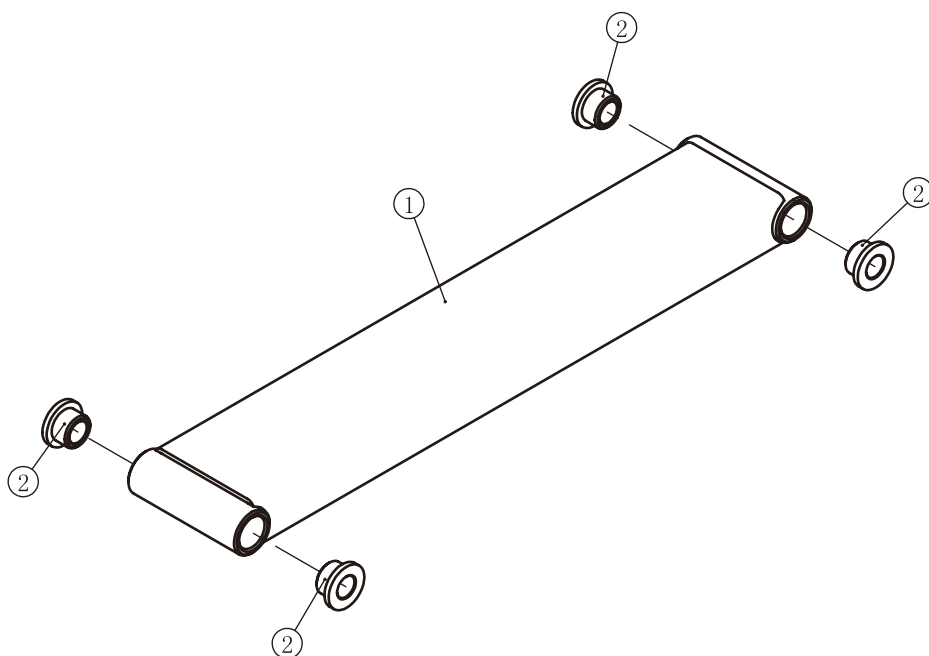
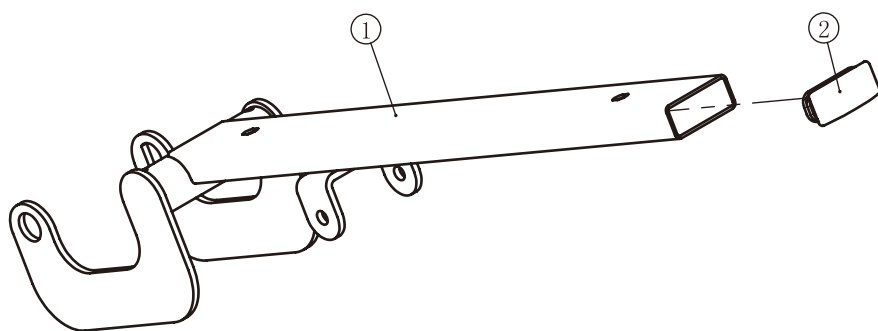
Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	14.1	IF93290500	Передняя опорная рама	1
2	14.2	BS81223100	Опора	1

Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	15.3.1	ES30007600	Фиксатор положения	1
2	15.3.2	P60015700	Втулка Ф16*Ф8*8	2
3	15.3.3	ES30007603	Рукоятка	1

Список деталей и сборочный чертеж

Рама задней панели в сборе

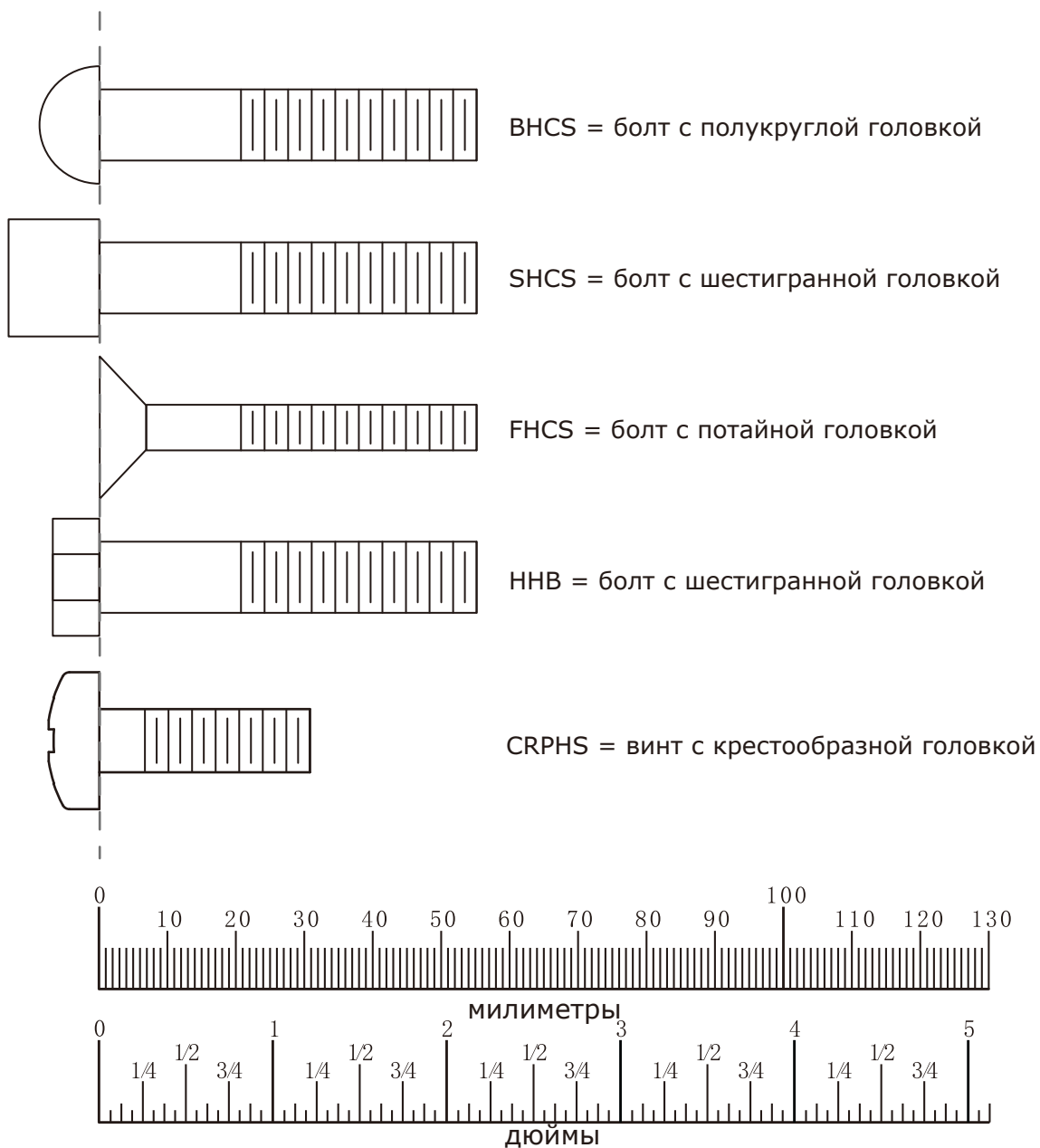
Опорная рама в сборе



Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	16.1	IF93290700	Опора подушки сиденья	1
2	16.2	IN-D10134200	Заглушка □30*70	1

Позиция	Деталь№	Артикул	Наименование	К-во
1	17.1	IF93290800	Опорная рама	1
2	17.2	M01402000	Втулка Ф25*Ф12.2*13	4

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

Инструкции по сборке

Сборка оборудования профессиональными монтажниками занимает около 2 часов. Если вы впервые собираете оборудование такого типа, планируйте потратить на это больше времени. Настоятельно рекомендуется, чтобы сборку оборудования выполняли профессиональные монтажники. Возможно, вам будет быстрее, безопаснее и проще собрать это оборудование с помощью друга, поскольку некоторые компоненты могут быть большими, тяжелыми или неудобными в обращении в одиночку. Важно, чтобы вы собирали свое изделие в чистом, незагроможденном месте. Это позволит вам передвигаться по изделию во время установки компонентов и снизит вероятность получения травм во время сборки.

ВНИМАНИЕ!

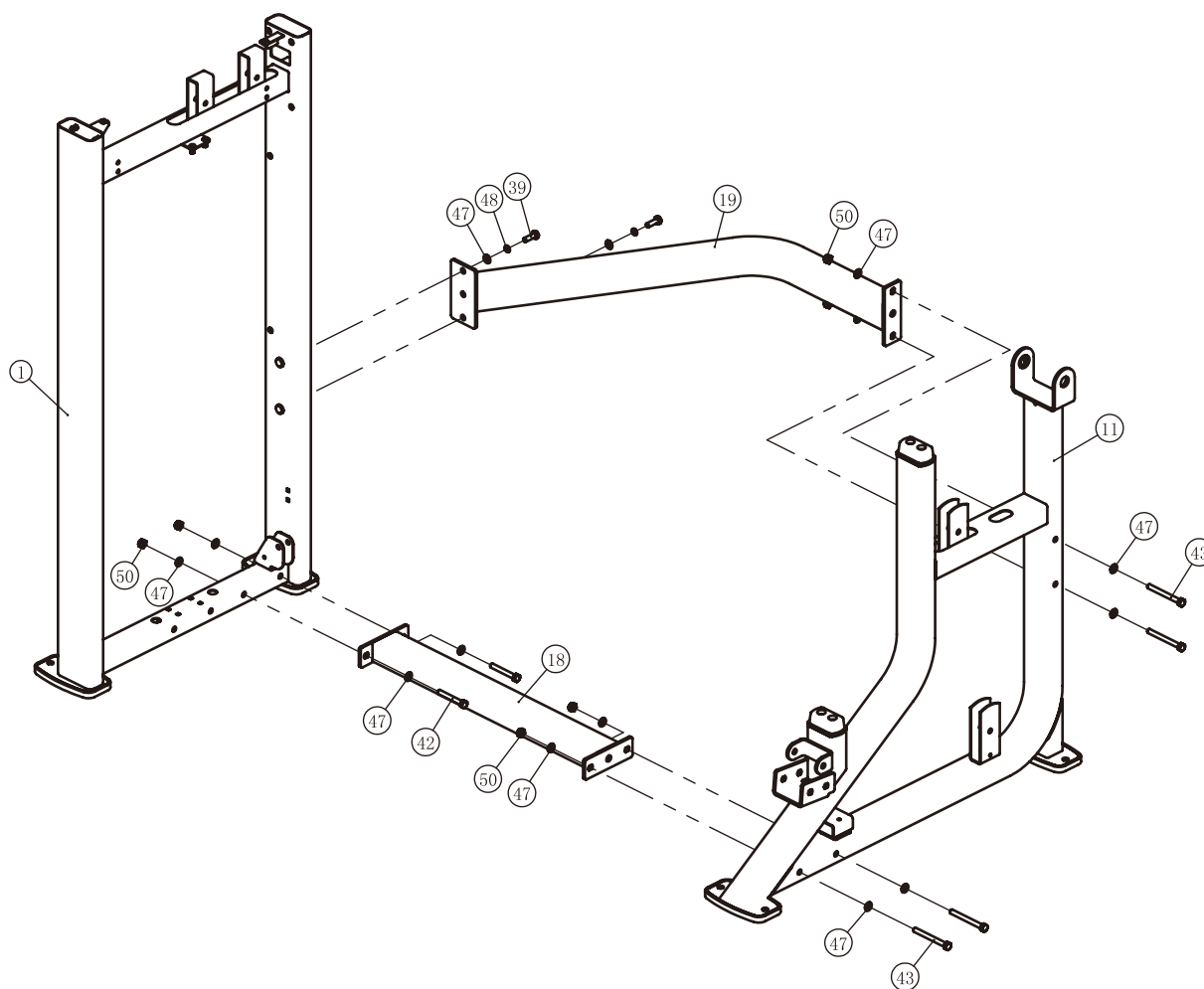
Как и в случае с любой собранной деталью, правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных элементов обязательно оставляйте место для регулировки. Не затягивайте крепежные элементы до конца, пока не получите соответствующих инструкций. Соблюдайте осторожность при сборке компонентов в последовательности, представленной в данном руководстве.

Сборка

ШАГ 1

Прикрепите нижнюю поперечную раму (#18) и заднюю соединительную раму (#19) к раме весового стека в сборе (#1) и основную раму в сборе (#11) используя: два ННВ М10*30 (#39), два М10*75 ННВ (#42), четыре М10*100 ННВ (#43), две пружинные шайбы Ф10 (#48), четырнадцать плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#47), шесть самоконтрящихся гаек М10 (#50)

Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.

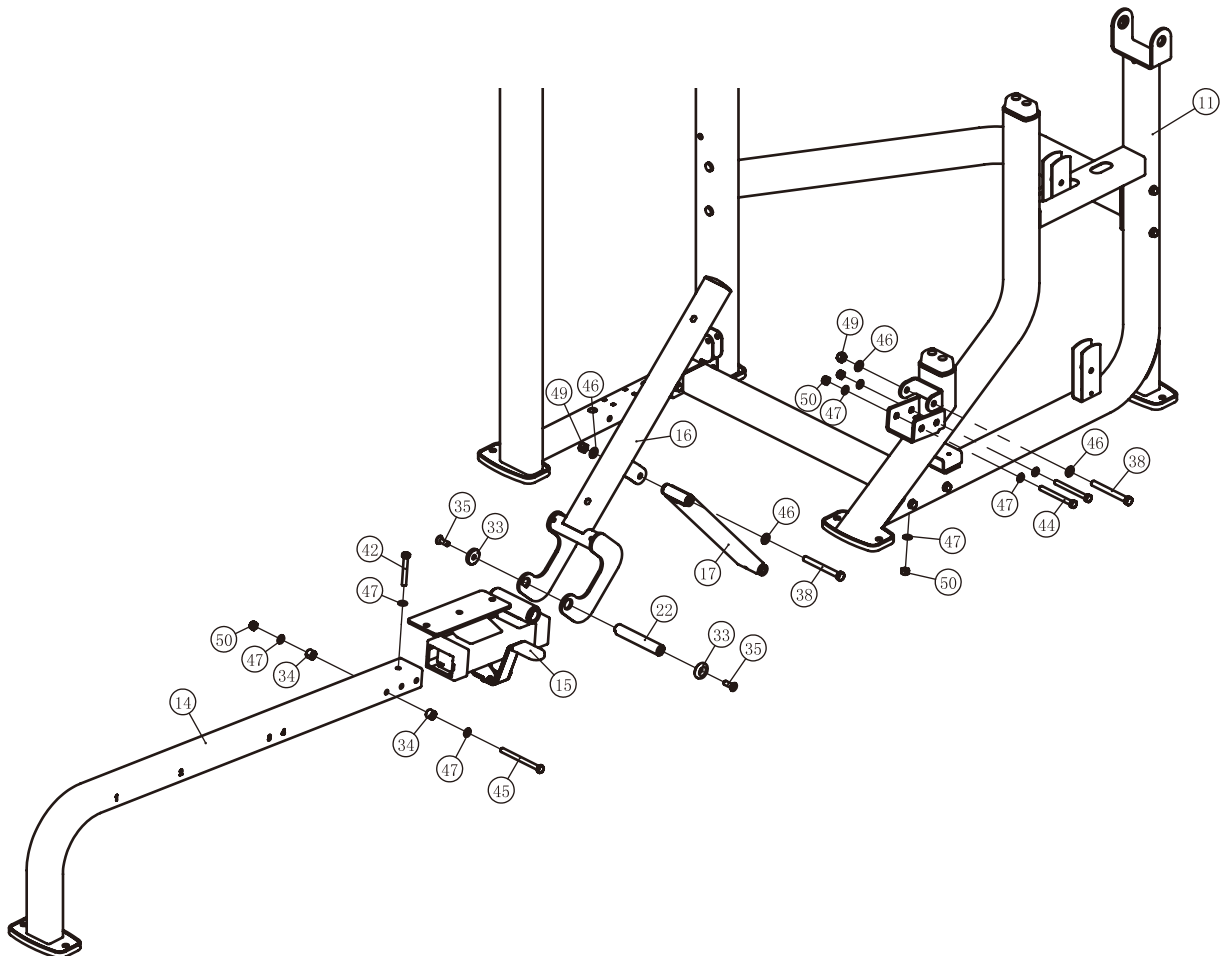


Сборка

ШАГ 2

1. Прикрепите раму сиденья в сборе (#15) к передней опорной раме в сборе (#14).
2. Прикрепите два бампера $\Phi 20 \times \Phi 10 \times 16$ (#34) к передней опорной раме в сборе (#14) с помощью: одной плоской шайбы $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#47) и одной самоконтрящейся гайки M10 (#50).
3. Прикрепите переднюю опорную раму в сборе (#14) и раму сиденья в сборе (#15) к основной раме в сборе (#11) используя: один M10*75 ННВ (#42), два M10* 105 ННВ (#44), шесть плоских шайб $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#47), три самоконтрящиеся гайки M10 (#50)
4. Прикрепите раму спинки в сборе (#16) к раме сиденья в сборе (#15) с помощью: одной оси $\Phi 25.4 \times 145.5 \times M10$ (#22), двух плоских шайб $\Phi 38 \times \Phi 10.5 \times 8$ (#33), двух FHC M10*30 (#35)
5. Прикрепите опорную раму в сборе (#17) к основной раме в сборе (#11) и раме спинки в сборе (#16) с помощью:
двух болтов M12 * 115 ННВ (#38), четырех плоских шайб $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2,5$ (#46), двух самоконтрящихся гаек M12 (#49)

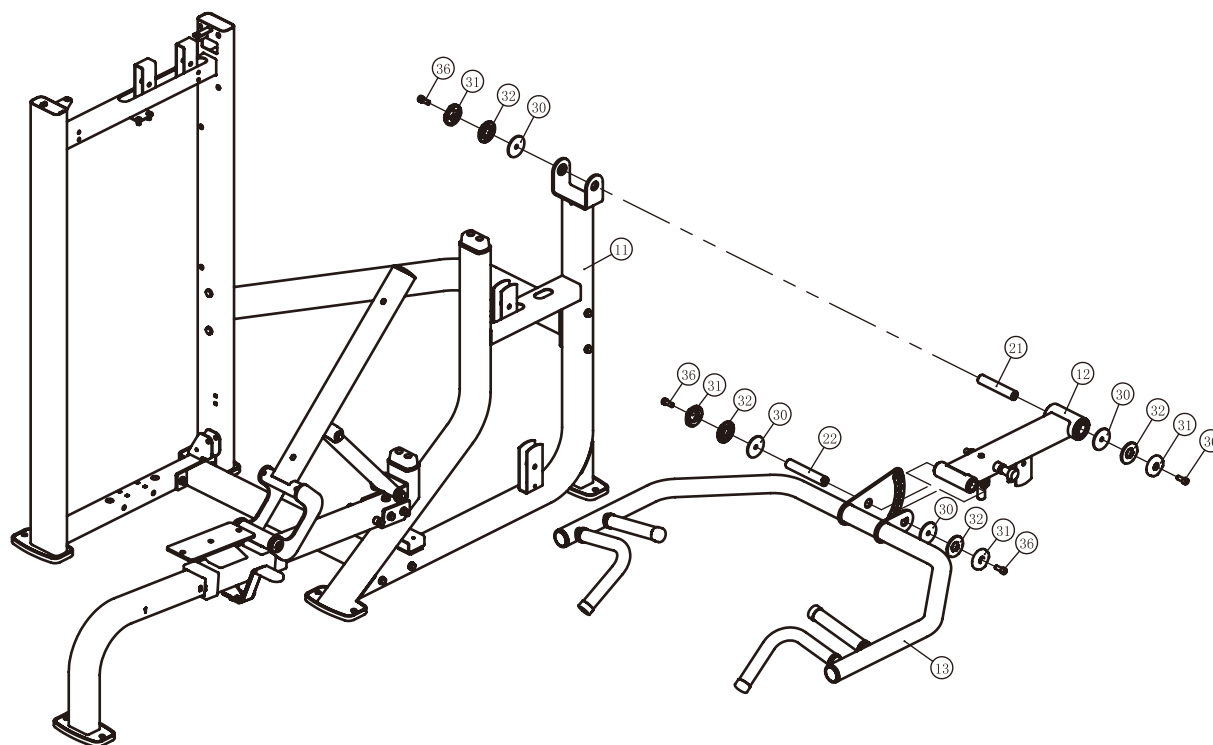
Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.



Сборка

ШАГ 3

1. Прикрепите раму крепления рычагов в сборе (#12) к основной раме в сборе (#11), используя: одну ось $\Phi 25 \times 133 \times M10$ (#21), две направляющие $M10 \times 25$ (#36), два колпачка $\Phi 60$ (#31), два кольца $\Phi 62,5 \times 5$ (#32) две шайбы $\Phi 62 \times \Phi 10,5 \times 3$ (#30)
2. Прикрепите раму рычага в сборе (#13) к раме крепления рычага в сборе (#12), используя: одну ось $\Phi 25,4 \times 145,5 \times M10$ (#22), два винта $M10 \times 25$ (#36), две заглушки $\Phi 60$ (#31), два кольца $\Phi 62,5 \times 5$ (#32), две шайбы $\Phi 62 \times \Phi 10,5 \times 3$ (#30)



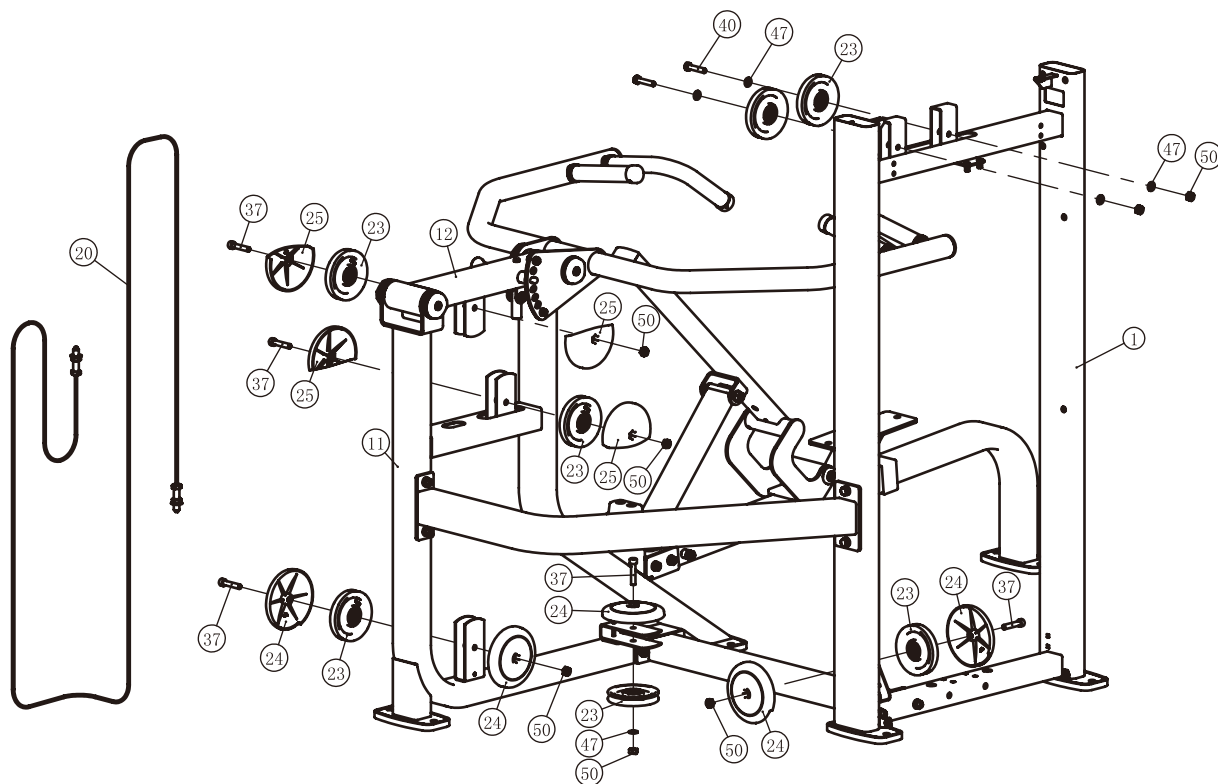
Сборка

ШАГ 4

СОВЕТЫ: Сначала прикрепите один конец троса в сборе (#20) к раме крепления рычага в сборе (#12). Прежде чем прикрепить 4,5-дюймовый ролик к раме, вам следует провести через нее другой конец троса в сборе (#20).

1. Прикрепите один 4,5-дюймовый ролик (#23) и кожух ролика (#25) к раме крепления рычага в сборе (#12) с помощью: одного болта M10*50 SHCS (#37), одной самоконтращейся гайки M10 (#50)
2. Прикрепите один 4,5-дюймовый ролик (#23) и кожух ролика (#25) к основной раме в сборе (#11) с помощью: одного болта M10*50 SHCS(#37), одной самоконтращейся гайки M10 (#50)
3. Прикрепите два 4,5-дюймовых ролика (#23) и три кожуха ролика (#24) к основной раме в сборе (#11) с помощью: двух болтов M10*50 (#37), одной плоской шайбы Ф11*Ф20*2 (# 47), двух самоконтращихся гаек M10 (#50)
4. Прикрепите три 4,5-дюймовых ролика (# 23) и два кожуха роликов (#24) к раме весового стека в сборе (#1), используя: два ННВ M10*50 (#40) четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#47), один болт M10*50 (#37), три самоконтращихся гайки M10 (#50)

Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтращиеся гайки.

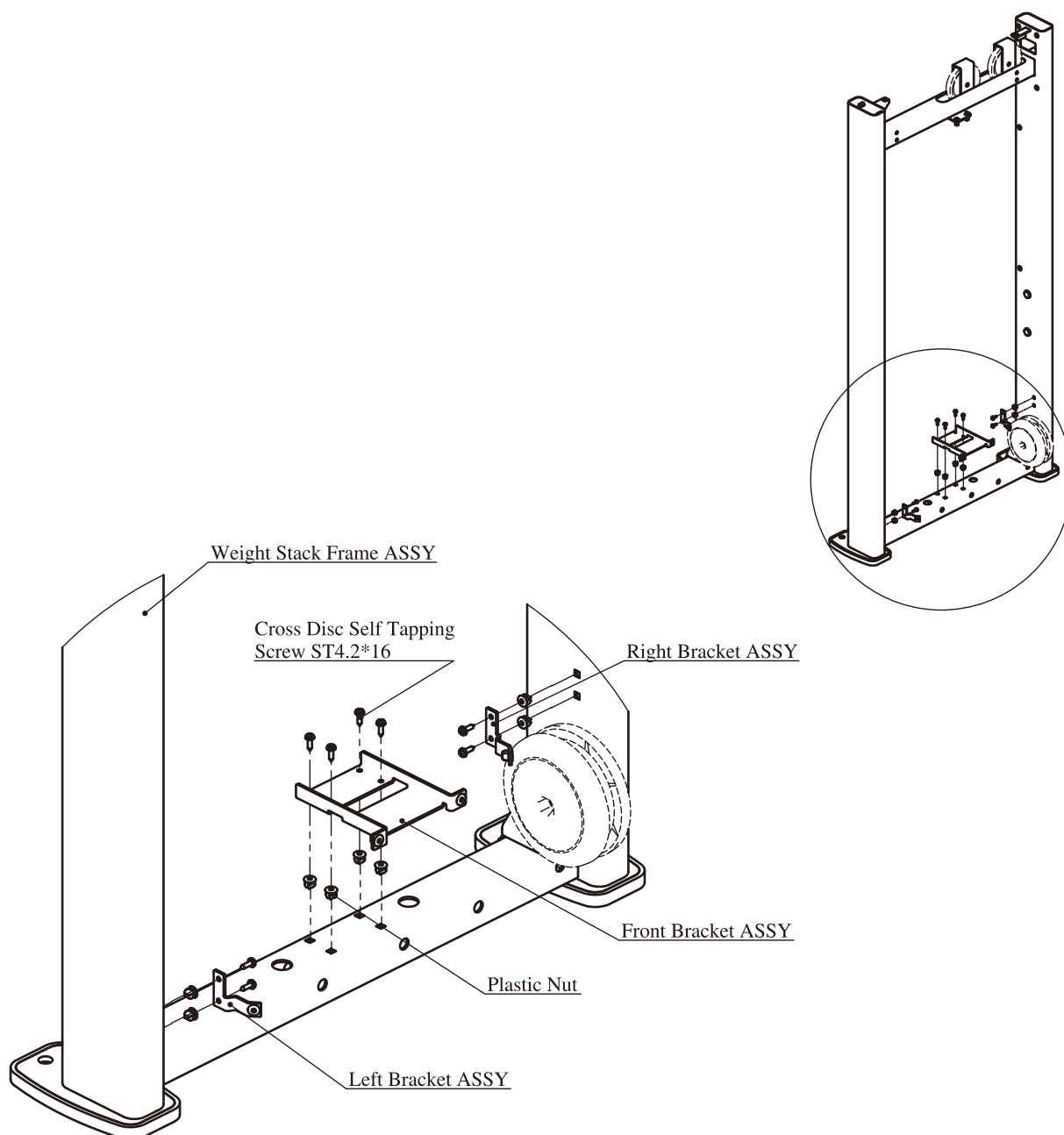


Сборка

Зачехление полное

Выберите шаг

1. Прикрепите один передний кронштейн в сборе (#56) к раме весового стека в сборе (#1), используя: четыре пластиковые клипсы и четыре винта ST4.2*16
2. Прикрепите один правый кронштейн в сборе (#57) и один левый кронштейн в сборе (#56) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: четырех пластиковых клипс и четырех винтов ST4.2*16



Сборка

ШАГ 5

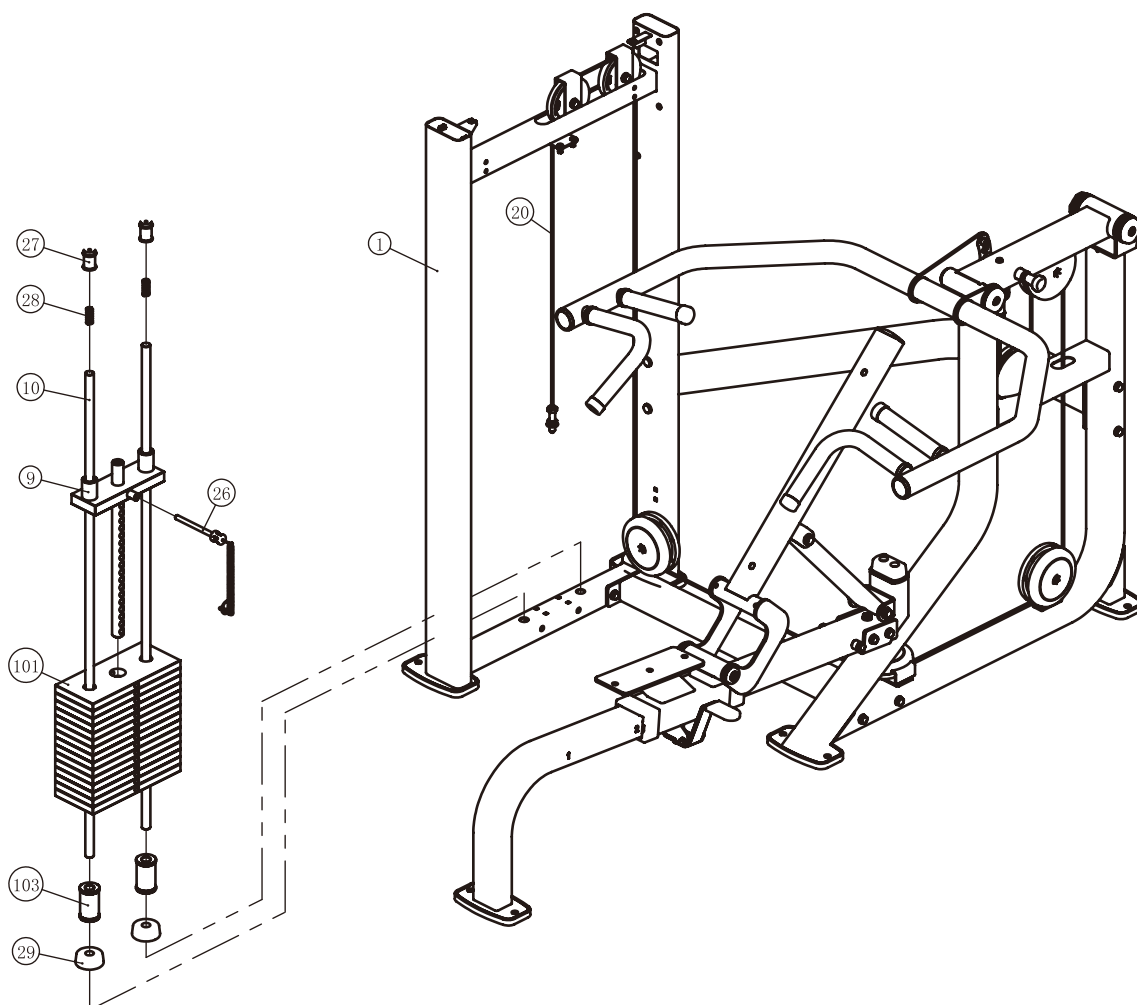
Для стеков 160ф.

1. Прикрепите: два направляющих стержня $\Phi 19 \times 1242$ (#10), 15 стеков 10ф. (#101), резиновый бампер (#29), две проставки (#103), одну верхнюю плиту (#9) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: двух направляющих стержней, фиксирующей втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#27), двух пружин (#28).

2. Прикрепите фиксатор грузов (#26) к верхней плите (#9).

3. Прикрепите трос в сборе (#20) к верхней плите (#9).

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
101	FE97193100	Весовые плиты 10ф	15
103	FEWS01ASSY	Проставки	2



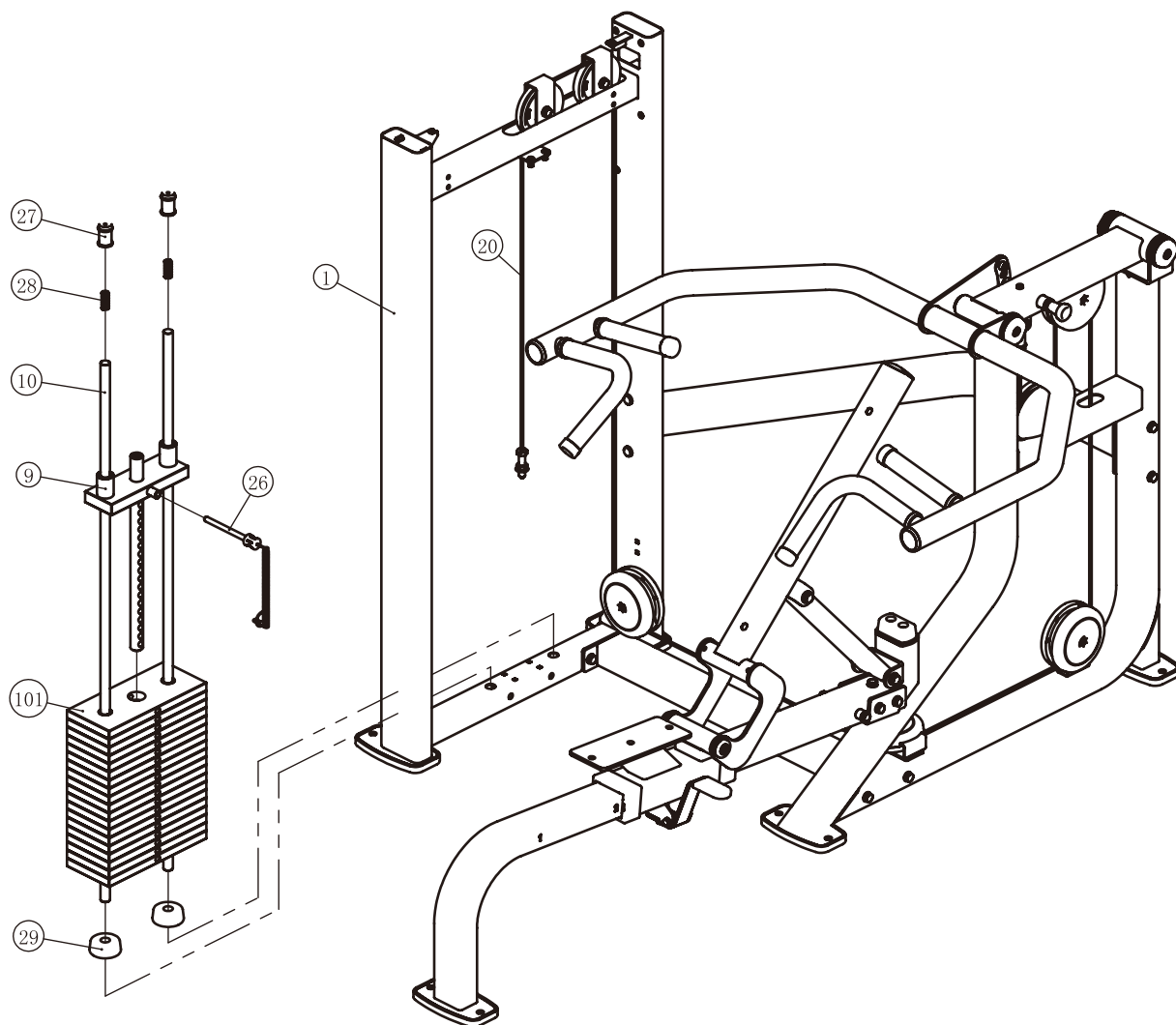
Сборка

ШАГ 5

Для стека 200ф.

1. Прикрепите: два направляющих стержня $\Phi 19 \times 1242$ (#10), 19 стеков 10ф. (#101), резиновый бампер (#29), одну верхнюю плиту (#9) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: двух направляющих стержней, фиксирующей втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#27), двух пружин (#28).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#26) к верхней плите (#9).
3. Прикрепите трос в сборе (#20) к верхней плите (#9).

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
101	FE97193100	Весовые плиты 10ф	19



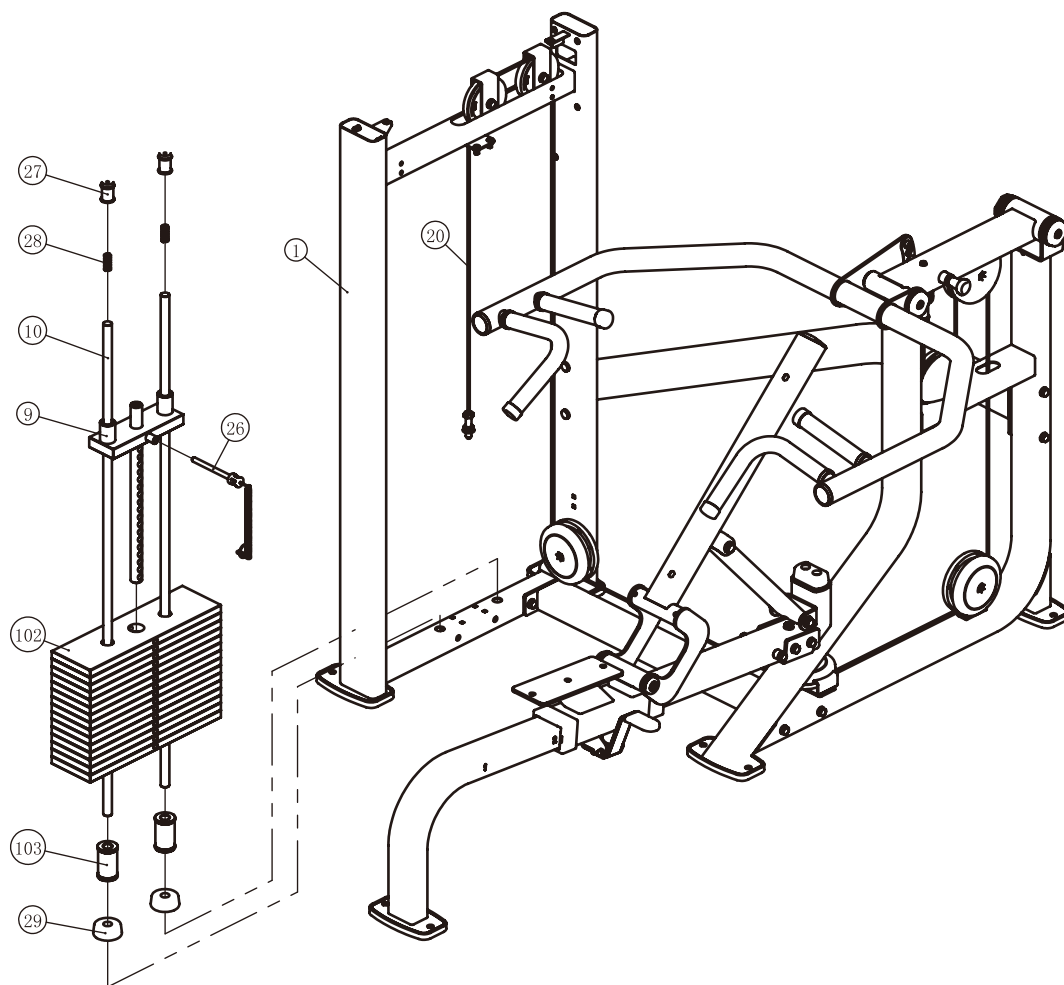
Сборка

ШАГ 5

Для стека 235ф.

1. Прикрепите: два направляющих стержня Ф19*1242 (#10), 15 стеков 15ф. (#101), резиновый бампер (#29), две проставки (#103), одну верхнюю плиту (#9) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: двух направляющих стержней, фиксирующей втулки Ф25*Ф19*45 (#27), двух пружин (#28).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#26) к верхней плите (#9).
3. Прикрепите трос в сборе (#20) к верхней плите (#9).

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
102	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	15
103	FEWS01ASSY	Проставки	2



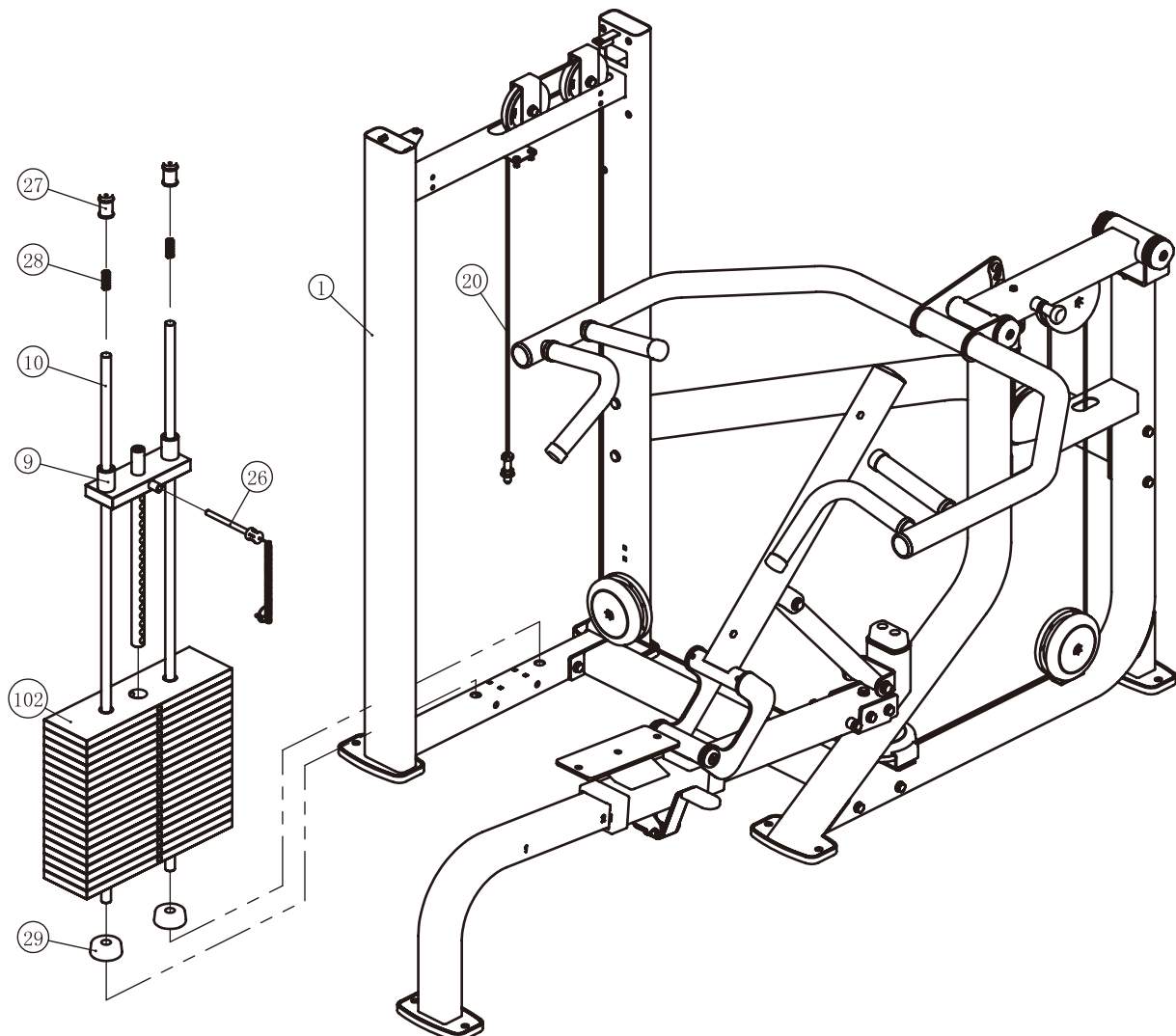
Сборка

ШАГ 5

Для стека 295ф.

1. Прикрепите: два направляющих стержня Ф19*1242 (#10), 19 стеков 15ф. (#101), резиновый бампер (#29), одну верхнюю плиту (#9) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: двух направляющих стержней, фиксирующей втулки Ф25*Ф19*45 (#27), двух пружин (#28).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#26) к верхней плите (#9).
3. Прикрепите трос в сборе (#20) к верхней плите (#9).

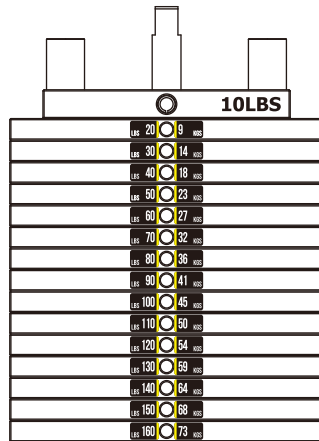
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
102	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	19



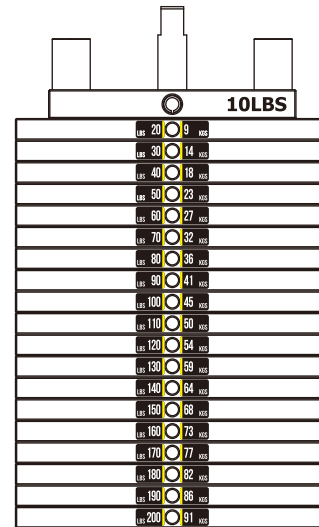
Сборка

Схема расположения стикеров весовых плит

LBS 20	9
LBS 30	14
LBS 40	18
LBS 50	23
LBS 60	27
LBS 70	32
LBS 80	36
LBS 90	41
LBS 100	45
LBS 110	50
LBS 120	54
LBS 130	59
LBS 140	64
LBS 150	68
LBS 160	73
LBS 170	77
LBS 180	82
LBS 190	86
LBS 200	91
LBS 210	95
LBS 220	100
LBS 230	104

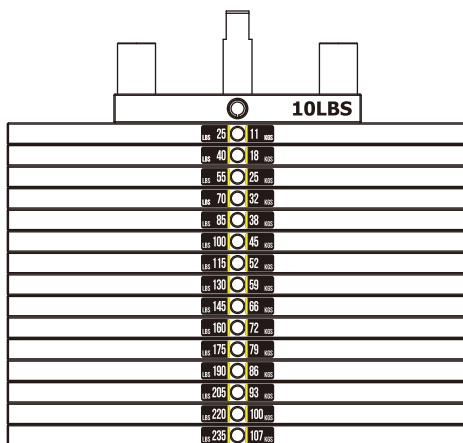


160φ

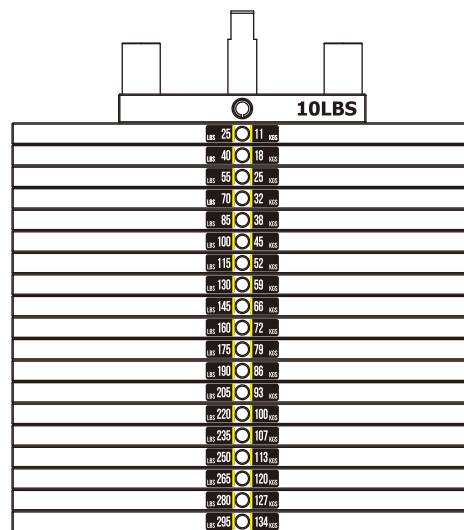


200φ

LBS 25	11
LBS 40	18
LBS 55	25
LBS 70	32
LBS 85	38
LBS 100	45
LBS 115	52
LBS 130	59
LBS 145	66
LBS 160	72
LBS 175	79
LBS 190	86
LBS 205	93
LBS 220	100
LBS 235	107
LBS 250	113
LBS 265	120
LBS 280	127
LBS 295	134
LBS 310	141
LBS 325	147



235φ



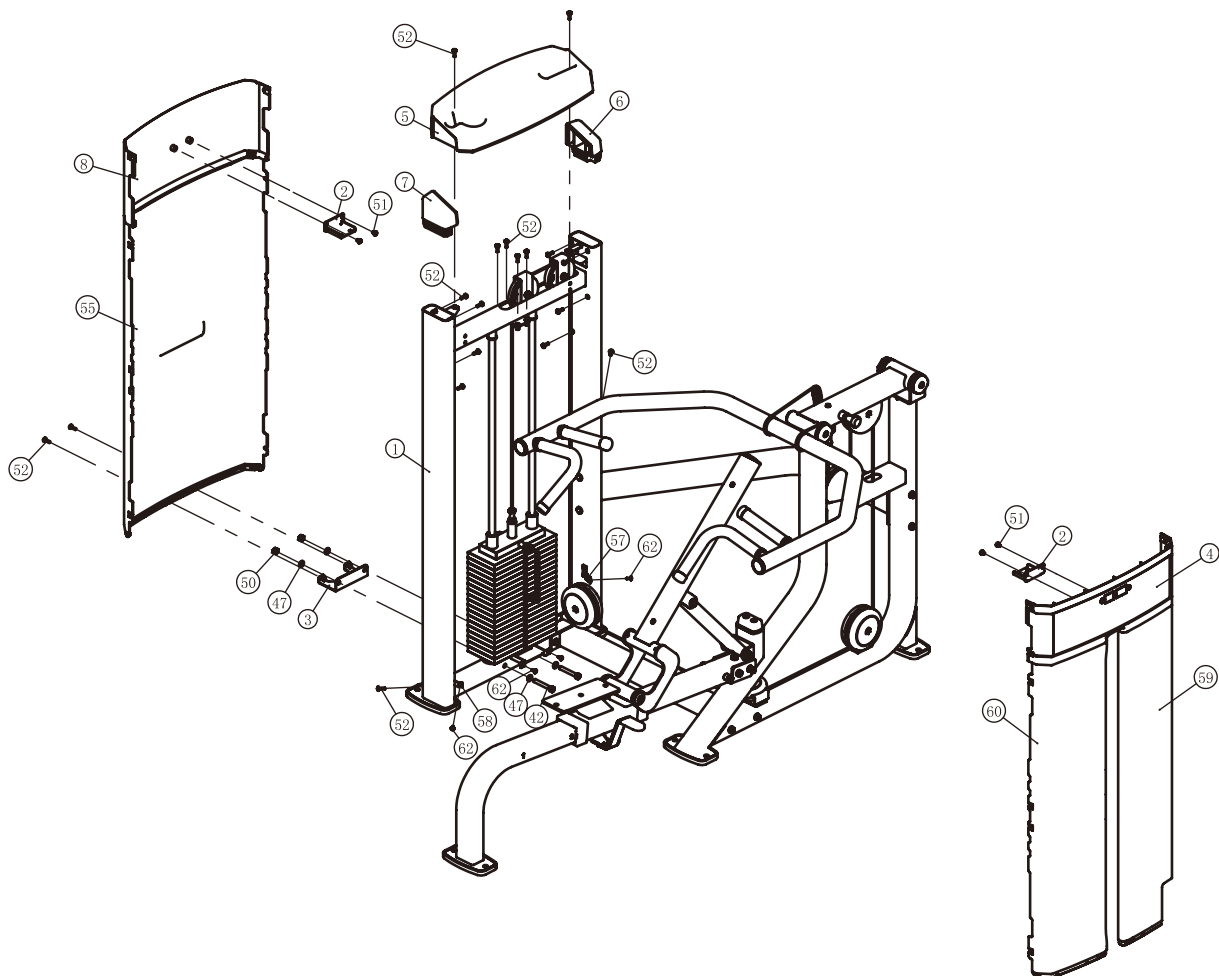
295φ

Сборка

ШАГ 6

Зачехление полное

1. Прикрепите нижний кронштейн в сборе (#3) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: двух болтов М10*75 ННВ (#42), четырех плоских шайб Ф11*Ф20* 2 (#47), двух самоконтрящихся гаек М10 (#50)
2. Прикрепите два верхних кронштейна (#2) к кожуху информационного стикера (#4) и верхнему заднему кожуху (#8) с помощью: четырех винтов М6*10 (#51)
3. Прикрепите задний кожух (#55) к раме весового стека в сборе (#1) и нижнему кронштейну в сборе (#3), используя: шесть винтов М6*20 (#52)
4. Прикрепите кожух информационного стикера (#4) и верхний задний кожух (#8) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: десяти винтов М6*20 (#52)
5. Прикрепите правую заглушку (#6) и левую заглушку (#7) к раме весового стека в сборе (#1).
6. Прикрепите верхнюю крышку (#5) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: винтов М6*20 (#52)

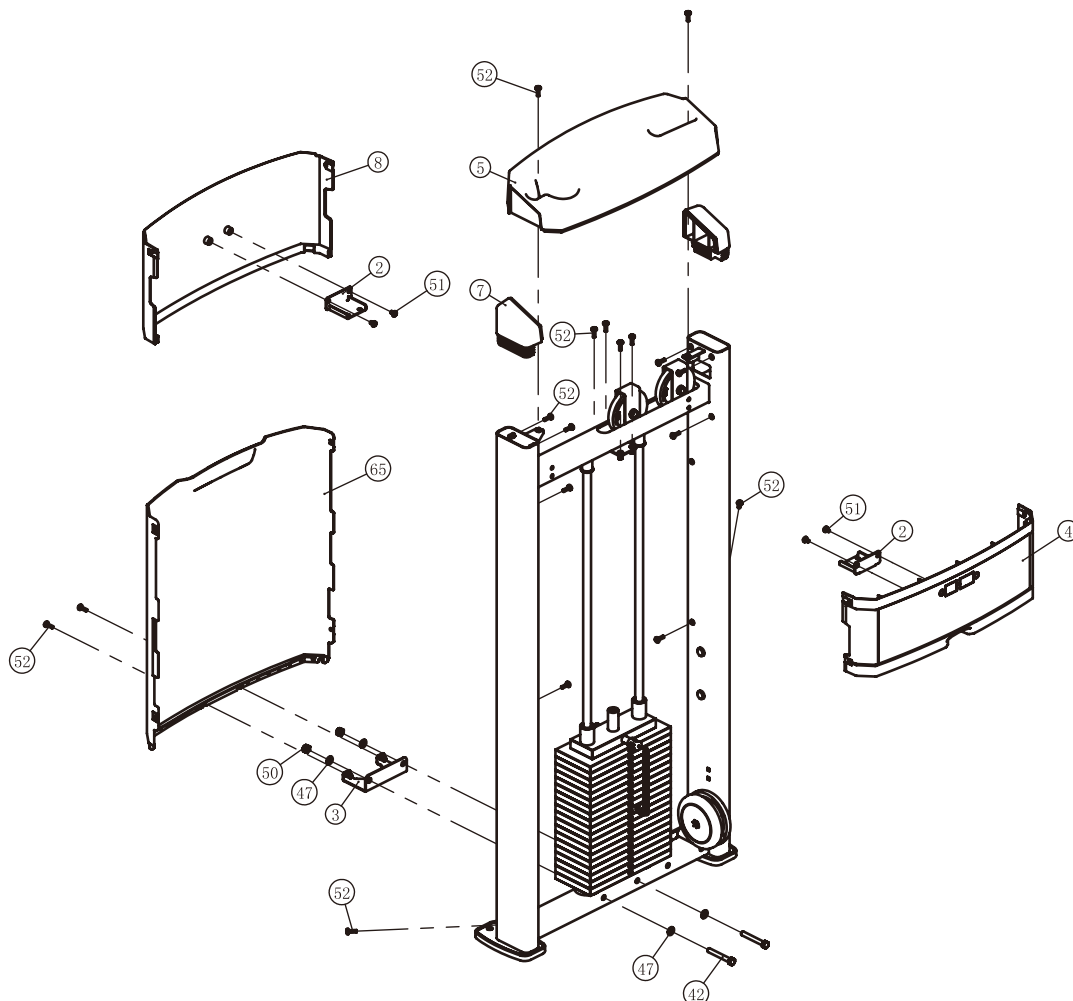


Сборка

ШАГ 6

Зачехление частичное заднее

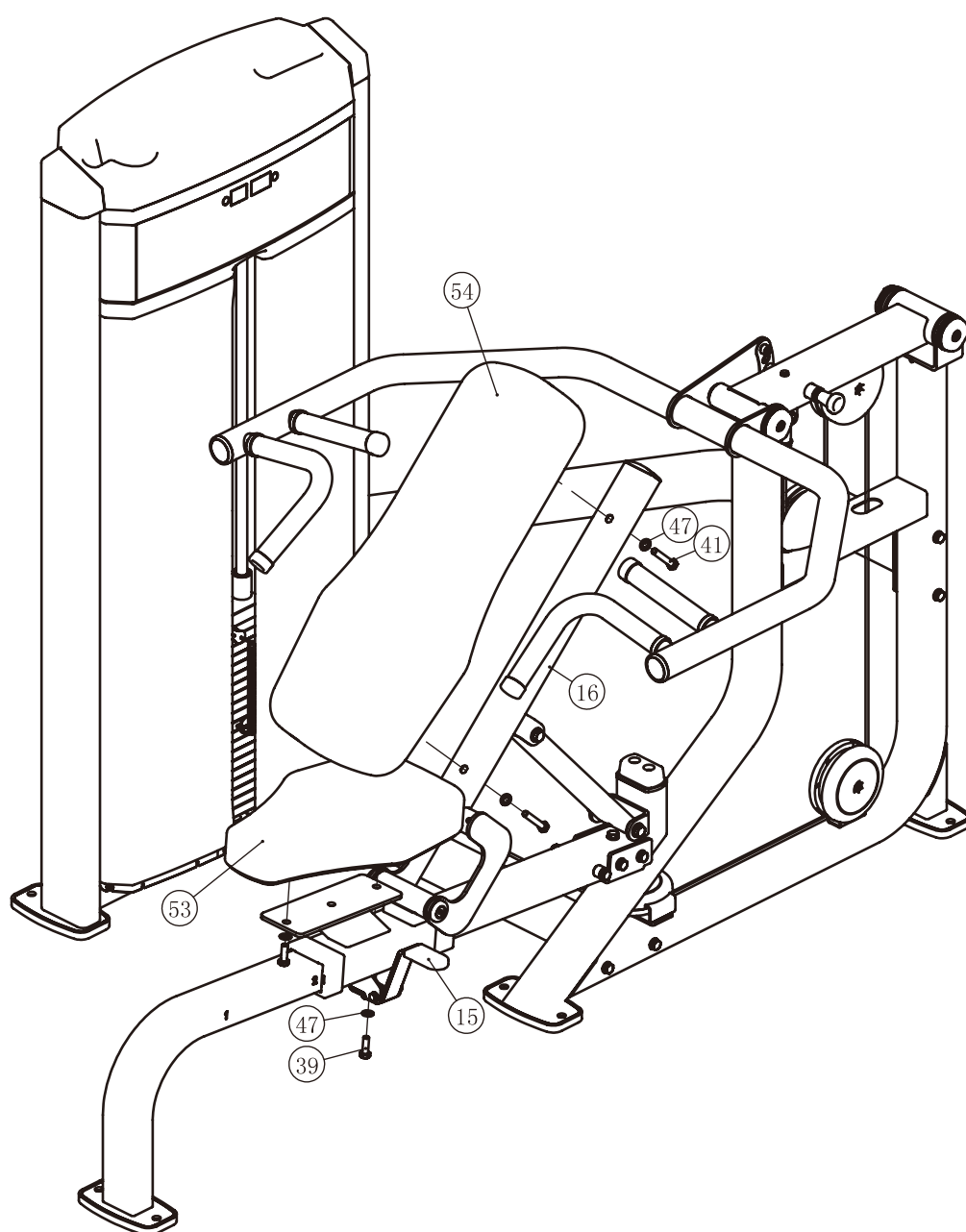
1. Прикрепите нижний кронштейн в сборе (#3) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: двух болтов М10*75 ННВ (#42), четырех плоских шайб Ф11*Ф20* 2 (#47), двух самоконтрящихся гаек М10 (#50)
2. Прикрепите два верхних кронштейна (#2) к кожуху информационного стикера (#4) и верхнему заднему кожуху (#8) с помощью: четырех винтов М6*10 (#51)
3. Прикрепите половину заднего кожуха (#65) к раме весового стека в сборе (#1) и нижнему кронштейну в сборе (#3), используя: шесть винтов М6*20 (#52)
4. Прикрепите кожух информационного стикера (#4) и верхний задний кожух (#8) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: десяти винтов М6*20 (#52)
5. Прикрепите правую заглушку (#6) и левую заглушку (#7) к раме весового стека в сборе (#1).
6. Прикрепите верхнюю крышку (#5) к раме весового стека в сборе (#1) с помощью: двух винтов М6*20 (#52)



Сборка

ШАГ 7

1. Прикрепите подушку сиденья (#53) к раме подушки сиденья в сборе (#15) с помощью: двух болтов М10*30 ННВ (#39) и двух плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#47).
2. Прикрепите заднюю накладку (#54) к раме спинки в сборе (#16), используя: два болта М10*60 ННВ (#41) и две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#47).



ИНСТРУКЦИИ ПО НАСТРОЙКЕ И УПРАЖНЕНИЯМ

Регулировка подушки сиденья

1. Нажмите на регулируемую опору и установите подушку сиденья в нужное положение.
2. Убедитесь, что фиксатор регулировки положения полностью вошел в отверстие.

Регулировка положения

1. Потяните за регулируемую опору и установите две регулируемые поперечины в сборе в нужное положение.
2. Убедитесь, что фиксатор регулировки положения полностью вошел в отверстие.

Использование фиксатора грузов

3. Выберите подходящий вес и вставьте фиксатор грузов в отверстие на нем.
4. Убедитесь, что фиксатор грузов полностью входит в отверстие.

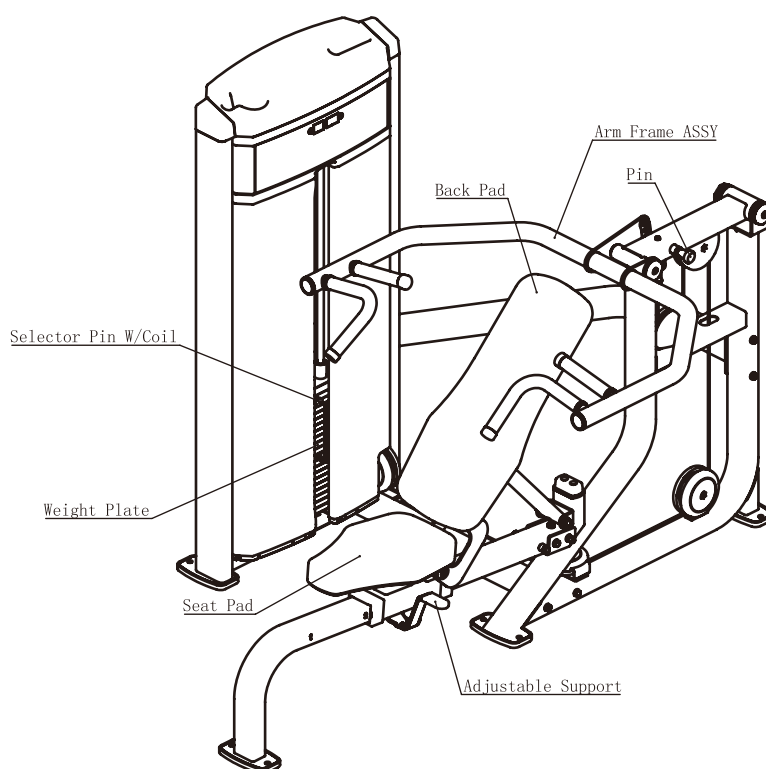
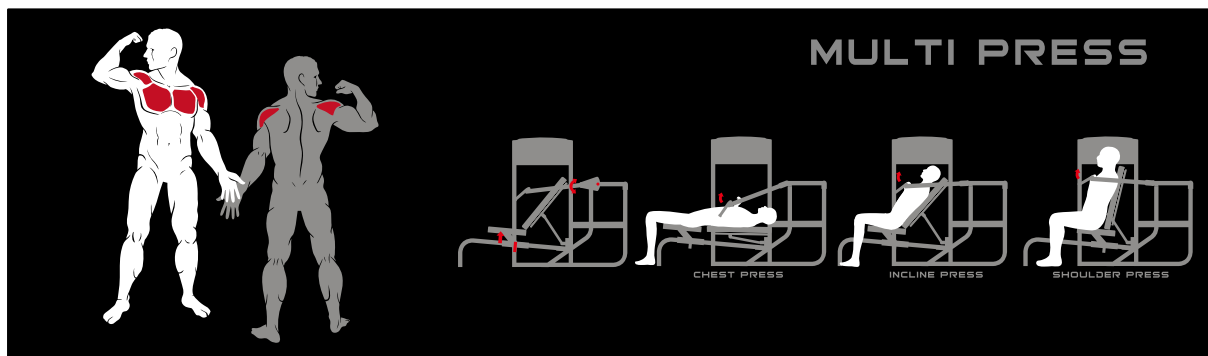


Схема выполнения упражнений на стренажере



Расписание обслуживания

Процедура	Коммерческие тренажеры	Домашние тренажеры	Дата						
Проверить: Звенья, Выдвижные штифты, Защелкивающиеся 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, Турцитовые 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

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 многопозиционного жима **IF9329** 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. 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. Новоостاپовская, 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

