



IF9310

ЖИМ НОГАМИ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВНИМАНИЕ!

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.

Содержание

| | |
|---|----|
| Инструкция по технике безопасности ----- | 3 |
| Общие рекомендации по сборке ----- | 5 |
| Сборочный чертеж и список деталей ----- | 6 |
| Тип крепежа ----- | 13 |
| Инструкция по сборке ----- | 14 |
| Этапы сборки ----- | 15 |
| Инструкция по регулировке и техника выполнения упражнения ----- | 28 |
| График технического обслуживания ----- | 29 |
| Общая информация о техническом обслуживании ----- | 30 |
| Общие рекомендации ----- | 31 |

ПОКУПАТЕЛЬ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

- изучение и соблюдение правил прилагаемого руководства пользователя
- информирование и инструктаж лиц, являющихся конечными пользователями и лиц, относящихся к обслуживающему персоналу, о содержании данного руководства в части надлежащего использования, эксплуатации и обслуживания.

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

Инструкция по технике безопасности

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

1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя вокруг не менее 60-ти см свободного пространства при полной амплитуде движения составных частей тренажера, для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. 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.

Инструкция по технике безопасности

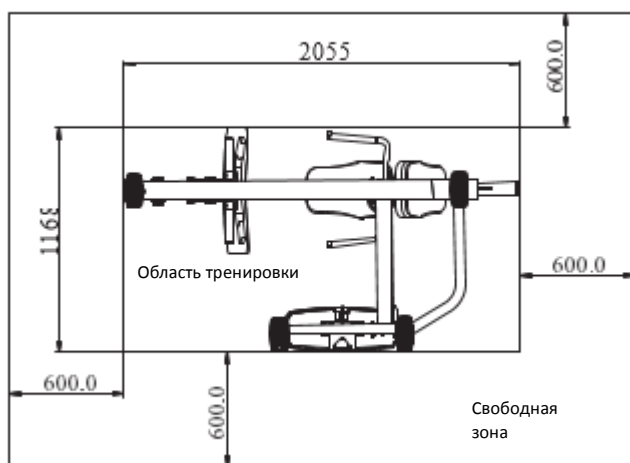
Меры предосторожности во время сборки

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.

Требуемая площадь для расстановки тренажеров (вкл. зоны безопасности).

Рисунок «Вид сверху» показывает габаритные размеры тренажера и свободную зону. При расстановке тренажеров необходимо учитывать амплитуду движения частей тренажера и занимающего на нем человека, а также обеспечить необходимую зону безопасности и зону для передвижения.



Характеристики

Класс: S

Макс. весовой стек: 134кг/ 295ф.

Макс. вес пользователя: 150кг / 330ф.

Габариты ДхШхВ: 2055x1168x1530 мм

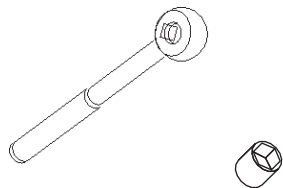
Занимаемая площадь: 2055x1168 мм

Вес тренажера: 120,5 кг/266 ф.

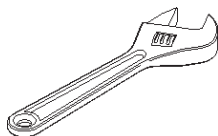
Общие рекомендации по сборке

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.

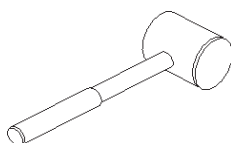
Инструменты для сборки



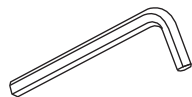
Ключ-трещетка с головкой



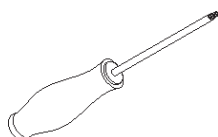
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

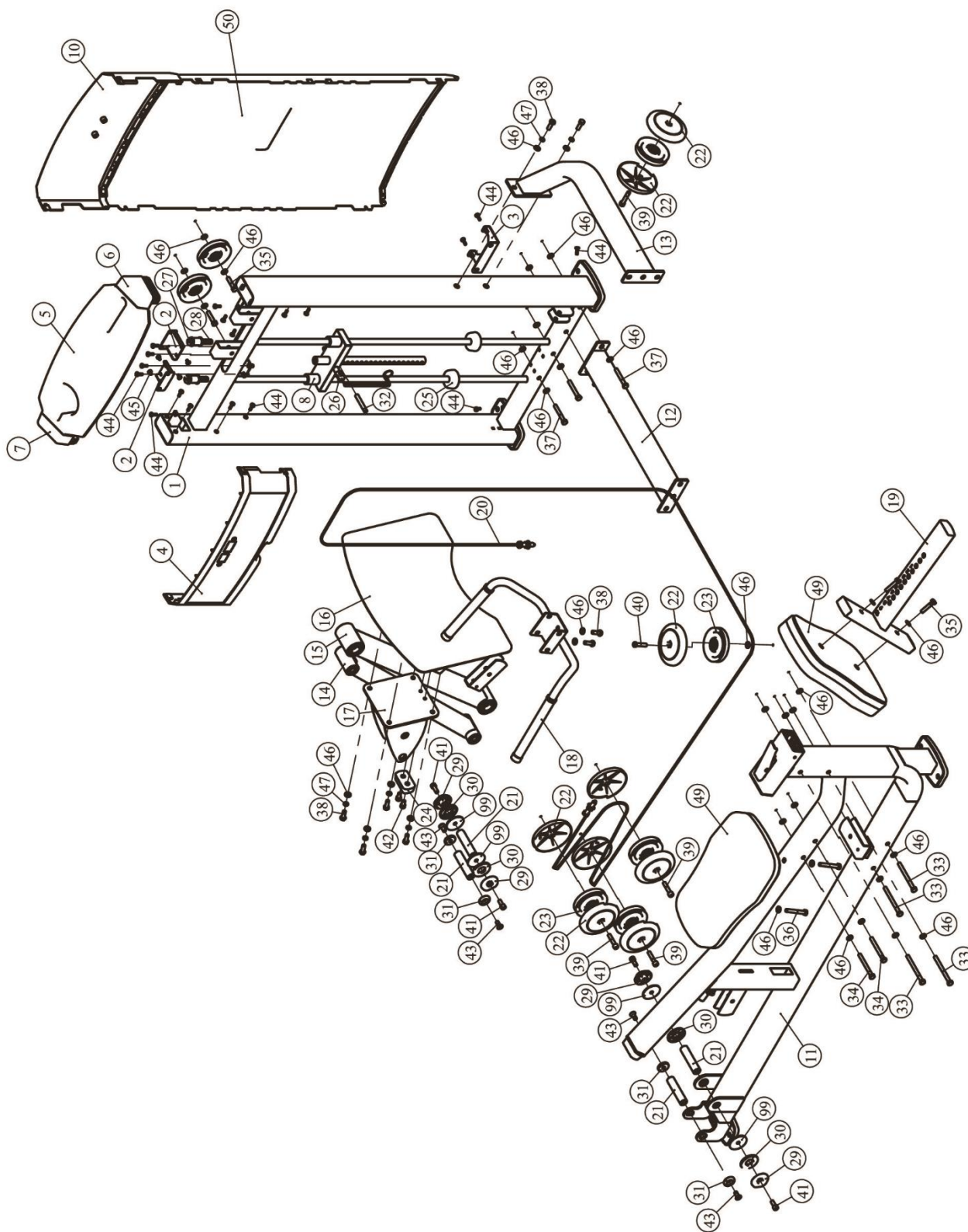
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-------------------|-----------------------------------|------|
| 1 | 1 | IF930101ASSY | Рама весового стека | 1 |
| 2 | 2 | IF93012100 | Верхняя рамка | 2 |
| 3 | 3 | IF930122ASSY | Нижняя рамка | 1 |
| 4 | 4 | IF93013100 | Кожух информационного стикера | 1 |
| 5 | 5 | IF93013200 | Верхняя крышка | 1 |
| 6 | 6 | IF93013300 | Правая заглушка | 1 |
| 7 | 7 | IF93013400 | Левая заглушка | 1 |
| 8 | 8 | IT95014200 | Верхняя плита в сборе | 1 |
| 9 | 9 | IT95014400 | Направляющие Ф19*1097 | 2 |
| 10 | 10 | IT95015500 | Верхнее заднее зачехление | 1 |
| 11 | 11 | IF931002ASSY | Главная рама | 1 |
| 12 | 12 | IF93020300 | Нижняя поперечная рама | 1 |
| 13 | 13 | IF93020400 | Задняя соединительная рама | 1 |
| 14 | 14 | IF931005ASSY | Задняя подвижная рама | 1 |
| 15 | 15 | IF931006ASSY | Передняя подвижная рама | 1 |
| 16 | 16 | IF931007ASSY | Платформа | 1 |
| 17 | 17 | IF93100800 | Рама платформы | 1 |
| 18 | 18 | IF931009ASSY | Рама рукояток | 1 |
| 19 | 19 | IF931010ASSY | Рама спинки | 1 |
| 20 | 20 | IF93105600 | Трос | 1 |
| 21 | 21 | IF93242100 | Фиксатор Ф25*110 | 4 |
| 22 | 22 | IT95016400 | 4.5" кожух ролика | 9 |
| 23 | 23 | SG500110400V5 | 4.5" ролик | 7 |
| 24 | 24 | RS17000400 | Демпфер | 1 |
| 25 | 25 | IT80023000 | Демпфер | 2 |
| 26 | 26 | IT90012000V1 | Фиксатор грузов | 1 |
| 27 | 27 | IT95016100 | Guide Rod Fixing SleeveФ25*Ф19*45 | 2 |
| 28 | 28 | HF0PT900-04A0602 | Пружина Ф15.5*Ф1.5*36 | 2 |
| 29 | 29 | FE97211900 | Заглушка Ф60 | 4 |
| 30 | 30 | FE97212000 | Кольцо Ф62.5*5 | 4 |
| 31 | 31 | IN-D21202000 | Заглушка Ф38*Ф10.5*8 | 4 |
| 32 | 32 | IT80124103 | Фиксатор Ф11*76 | 1 |
| 33 | 33 | GB5780M10*120DS20 | Винт ННВ М10*120 | 4 |
| 34 | 34 | GB5780M10*100DS20 | Винт ННВ М10*100 | 2 |
| 35 | 35 | GB5780M10*80DS20 | Винт ННВ М10*80 | 2 |
| 36 | 36 | GB5780M10*75DS20 | Винт ННВ М10*75 | 4 |
| 37 | 37 | GB5780M10*50DS20 | Винт ННВ М10*50 | 4 |
| 38 | 38 | GB5780M10*30DS20 | Винт ННВ М10*30 | 8 |
| 39 | 39 | GB70M10*50DS20 | Винт SHCS М10*50 | 4 |
| 40 | 40 | GB70BТM10*45DS18 | Винт SHCS М10*45 | 1 |
| 41 | 41 | GB70M10*25DS20NL | Винт SHCS М10*25 | 4 |
| 42 | 42 | GB70M10*20DS20 | Винт SHCS М10*20 | 2 |
| 43 | 43 | CNLM10*25DS20NL | Винт FHCS М10*25 | 4 |
| 44 | 44 | GB818M6*20*20N19 | Винт FHCS М10*25 | 18 |
| 45 | 45 | GB818M6*10N19 | Винт FHCS М10*25 | 4 |
| 46 | 46 | GB9510DS2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 36 |
| 47 | 47 | GB9310DS12 | Пружинная шайба Ф10 | 6 |
| 48 | 48 | NM10DS2 | Гайка М10 | 16 |
| 49 | 49 | IF93055100 | Спинка | 2 |
| 50 | 50 | IT95015600 | Заднее зачехление | 1 |
| 51 | 51 | NBS8DHS | Шестигранный ключ S=6 | 1 |
| 52 | 52 | NBS6DHS | Шестигранный ключ S=8 | 1 |
| 53 | 53 | LW200BS | Отвертка Ф6*117 | 1 |
| 54 | 54 | YHY | Смазка | 1 |
| 55 | 99 | IF93062200 | Шайба Ф62*Ф10.5*3 | 4 |

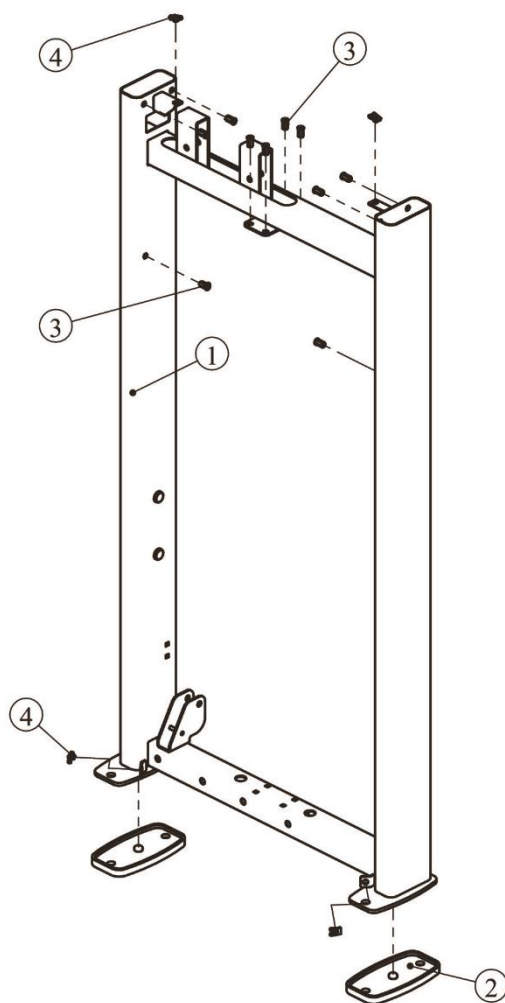
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Список деталей и сборочный чертеж

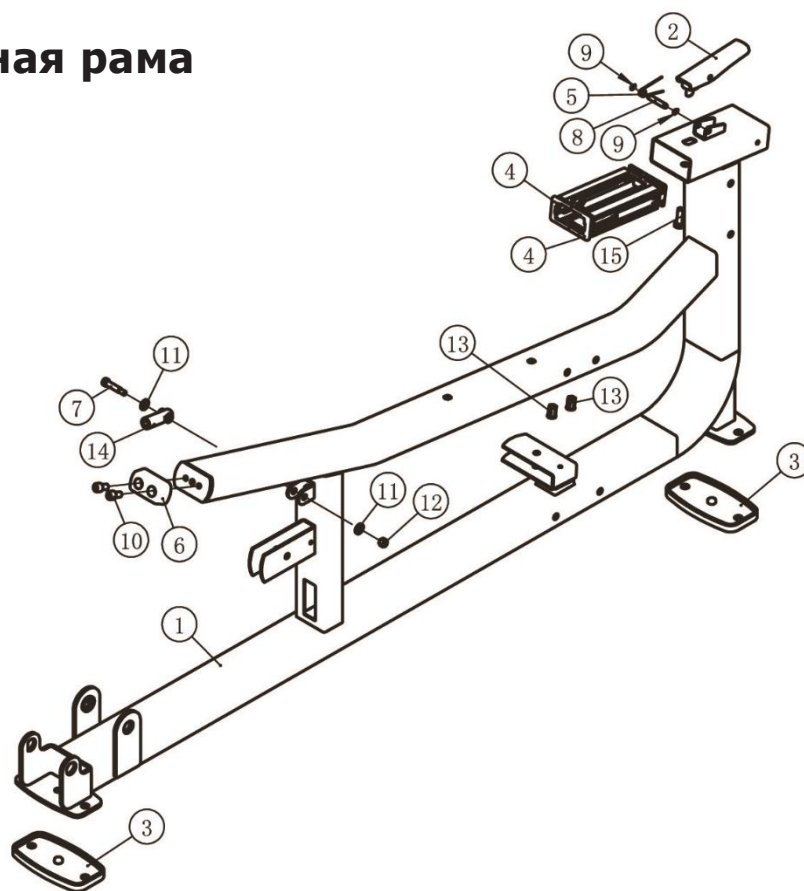
Рама весового стека в сборе



| №. | Номер | Деталь | Описание | К-во |
|----|-------|----------------------|---------------------|------|
| 1 | 1.1 | IF93170100 | Рама весового стека | 1 |
| 2 | 1.2 | BS81223100 | Резиновая опора | 2 |
| 3 | 1.3 | GB17880.5M6*16.5DS17 | Гайка М6 | 12 |
| 4 | 1.4 | AC32705800 | U-гайка М6 | 4 |

Список деталей и сборочный чертеж

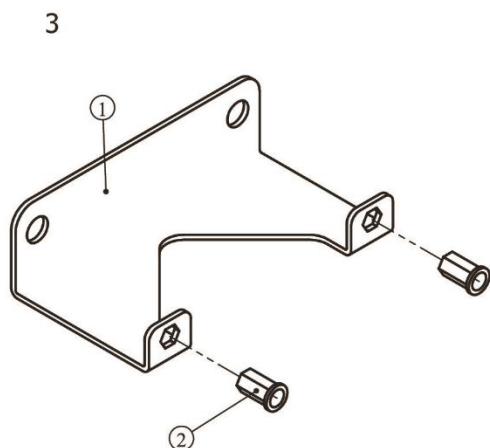
Главная рама



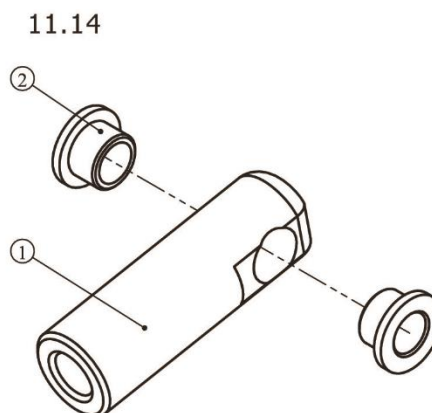
| №. | Номер | Деталь | Описание | К-во |
|----|-------|------------------------|---|------|
| 1 | 11.1 | IF93100200 | Главная рама | 1 |
| 2 | 11.2 | IT95014500 | Регулятор | 1 |
| 3 | 11.3 | BS81223100 | Опора | 2 |
| 4 | 11.4 | IF93035000 | Внутренняя втулка | 2 |
| 5 | 11.5 | RS17000400 | Демпфер | 1 |
| 6 | 11.6 | IF81105500V1 | Болт $\Phi 9.4 \times 47.5 \times M8$ | 1 |
| 7 | 11.7 | CWRVL0012200 | Стержень | 1 |
| 8 | 11.8 | AXT3S5500 | Пружина | 1 |
| 9 | 11.9 | GB894.18FH12 | Клпса $\Phi 8$ | 2 |
| 10 | 11.10 | GB70M10*20DS20 | Винт SHCS M10*20 | 2 |
| 11 | 11.11 | GB9510DS2 | Плоская шайба $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ | 2 |
| 12 | 11.12 | NM8DS2 | Гайка M8 | 1 |
| 13 | 11.13 | GB17880.5M10*19.5DCS17 | Гайка M10*19.5 | 2 |
| 14 | 11.14 | IF930127ASSY | Наконечник | 1 |
| 15 | 11.15 | GB5780M10*30DS20 | Болт ННВ M10*20 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

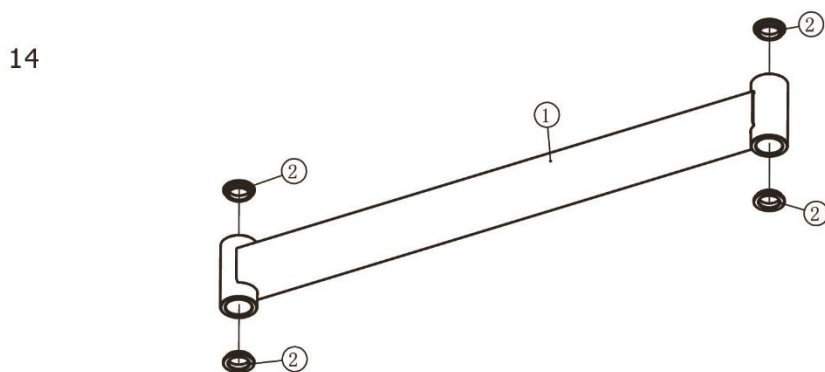
Нижняя рамка



Наконечник троса



Задняя подвижная рама



| №. | Номер | Деталь | Описание | К-во |
|----|-------|----------------------|--------------|------|
| 1 | 3.1 | IF93012200 | Нижняя рамка | 1 |
| 2 | 3.2 | GB17880.5M6*16.5DS17 | Гайка М6 | 2 |

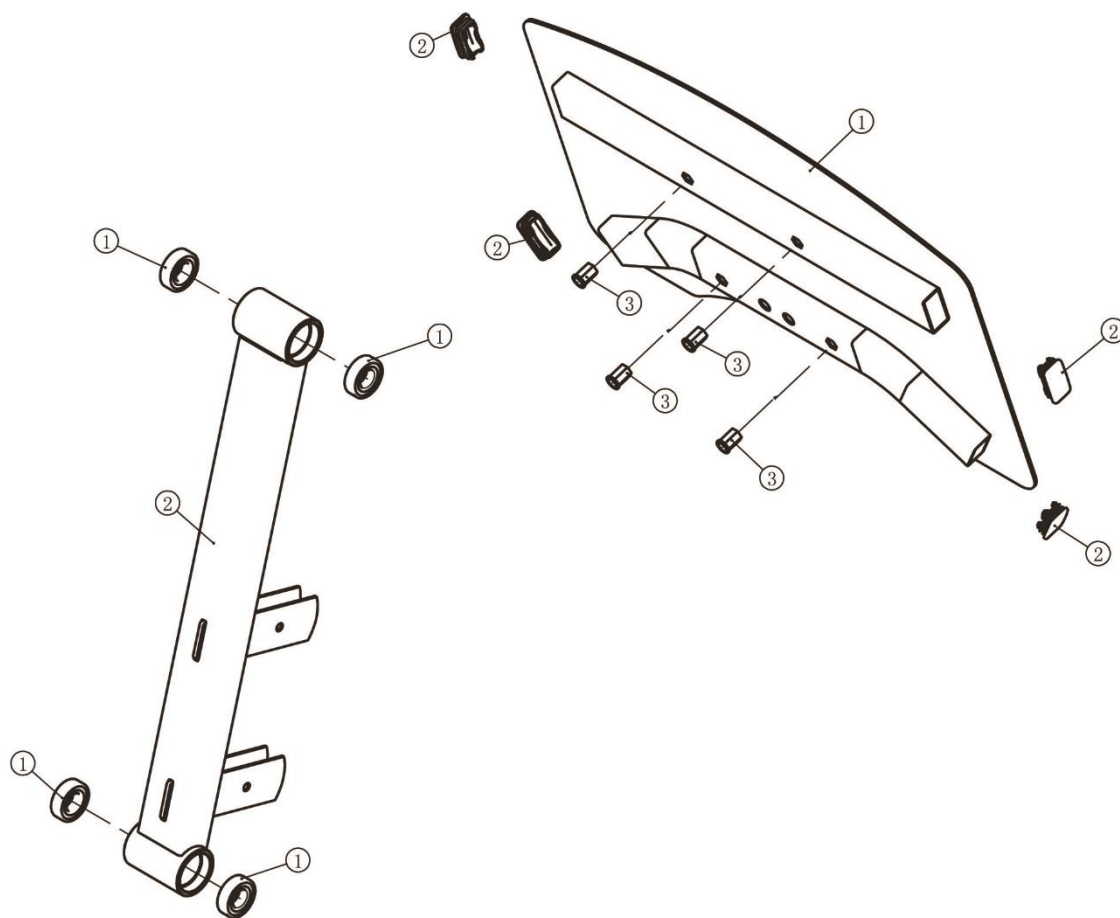
| №. | Номер | Деталь | Описание | К-во |
|----|---------|------------|---------------------------|------|
| 1 | 11.14.1 | IF93012700 | Наконечник | 1 |
| 2 | 11.14.2 | BNH0738 | Втулка Ф18*Ф12.7*Ф9.5*9.5 | 2 |

| №. | Номер | Деталь | Описание | К-во |
|----|-------|------------|-----------------------|------|
| 1 | 14.1 | IF93100500 | Задняя подвижная рама | 1 |
| 2 | 14.2 | FE97085100 | Втулка Ф38*Ф25*7.5 | 4 |

Список деталей и сборочный чертеж

Передняя подвижная рама

Платформа

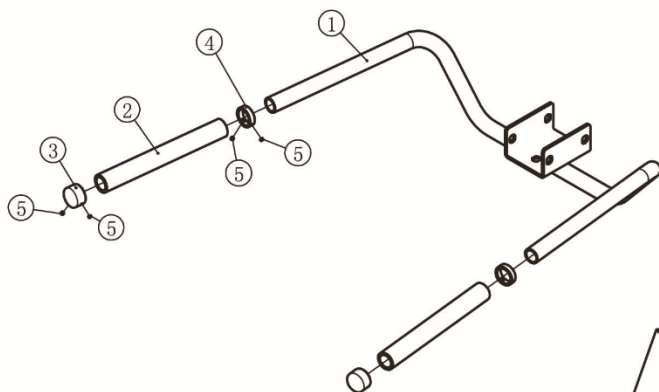


| №. | Номер | Деталь | Описание | К-во |
|----|-------|----------------|--|------|
| 1 | 15.1 | GB2766205-2ZC3 | Подшипник $\Phi 25 \times \Phi 52 \times 15$ | 4 |
| 2 | 15.2 | IF93100600 | Передняя подвижная рама | 1 |

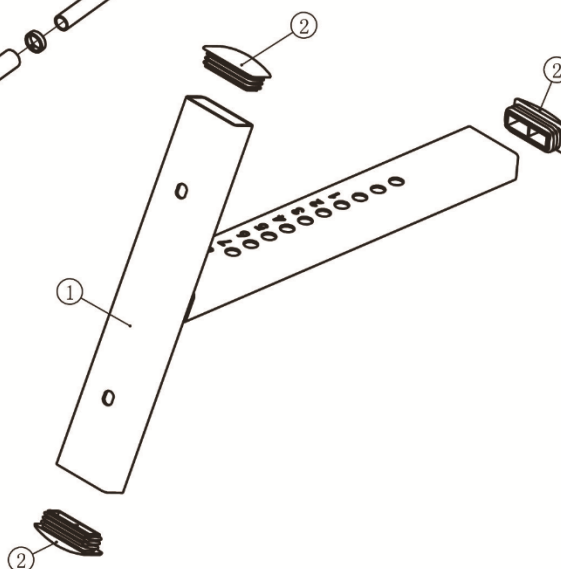
| №. | Номер | Деталь | Описание | К-во |
|----|-------|------------------------|---------------------------------|------|
| 1 | 16.1 | IF93100700 | Платформа | 1 |
| 2 | 16.2 | CHL305WS0900 | Заглушка $\square 25 \times 50$ | 4 |
| 3 | 16.3 | GB17880.5M10*19.5DCS17 | Гайка M10*19.5 | 4 |

Список деталей и сборочный чертеж

Рама рукояток



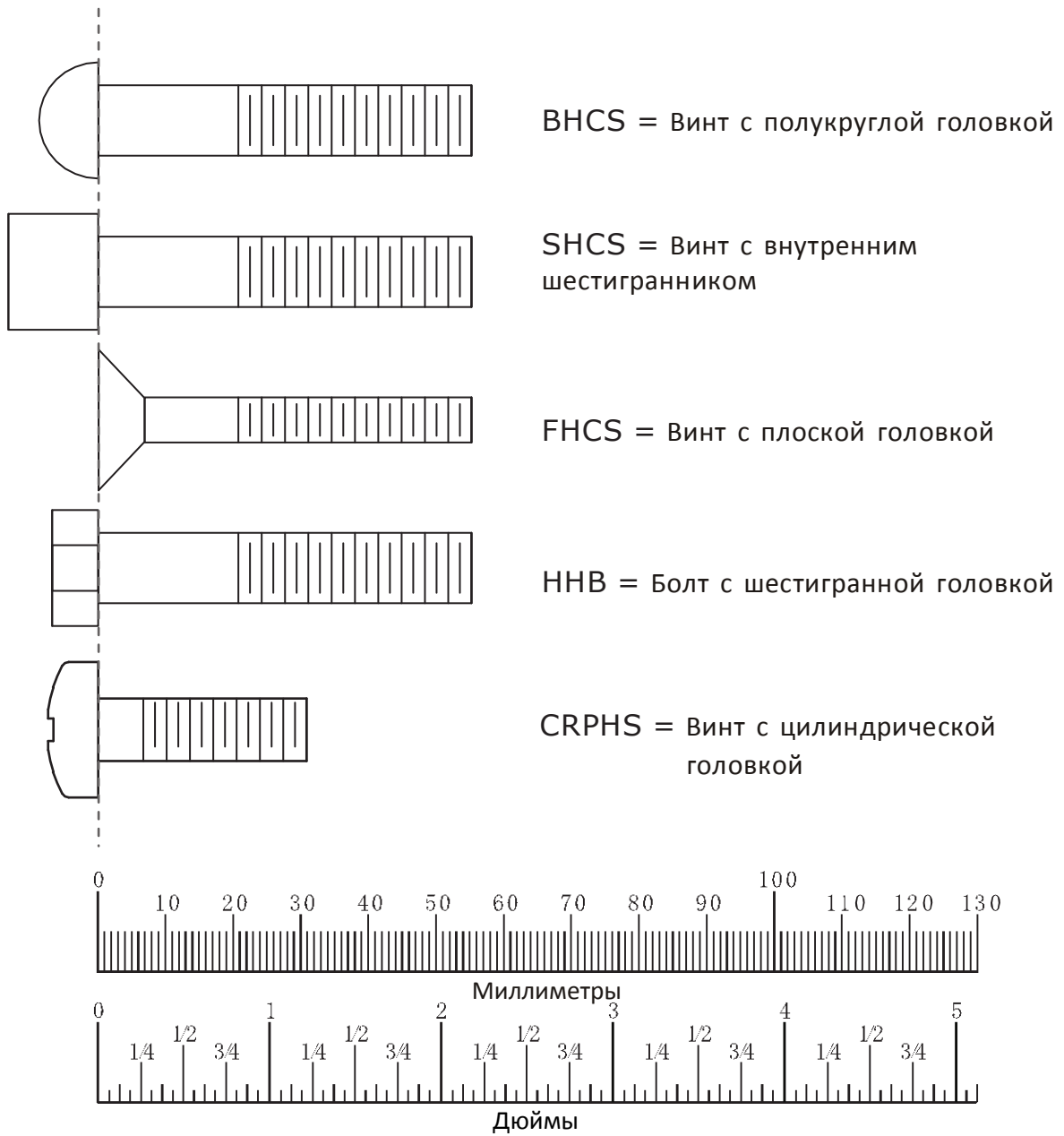
Рама спинки



| №. | Номер | Деталь | Описание | К-во |
|----|-------|--------------------|-----------------------|------|
| 1 | 18.1 | IF93100900 | Рама рукояток | 1 |
| 2 | 18.2 | IT95251700 | Насадка STФ30*Ф22*240 | 2 |
| 3 | 18.3 | V39600 | Алюминиевая заглушка | 2 |
| 4 | 18.4 | V39500 | Алюминиевое кольцо | 2 |
| 5 | 18.5 | YZGB7710-32*3.2N19 | Болт 10-32UNF*3.2 | 8 |

| №. | Номер | Деталь | Описание | К-во |
|----|-------|--------------|-----------------|------|
| 1 | 19.1 | IF93101000 | Рама спинки | 1 |
| 2 | 19.2 | IN-D10134200 | Заглушка □30*70 | 3 |

Тип крепежа



| Диаметр болтов (мм/дюймы) | M6(1/4") | M8(5/16") | M10(3/8") | M12(1/2") | M16(5/8") |
|-------------------------------------|-----------------|---------------------------------|---------------------|---|---------------|
| Крутящий момент затяжки (N.m) | 9~12 | 22~30 | 45~59 | 78~104 | 193~257 |
| Виды приложенного усилия | Усилие запястья | Усилие запястья и предплечья | Усилие всей руки | Усилие всей руки и верхней части тела | Со всей силой |

Инструкция по сборке

Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

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

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

Этапы сборки

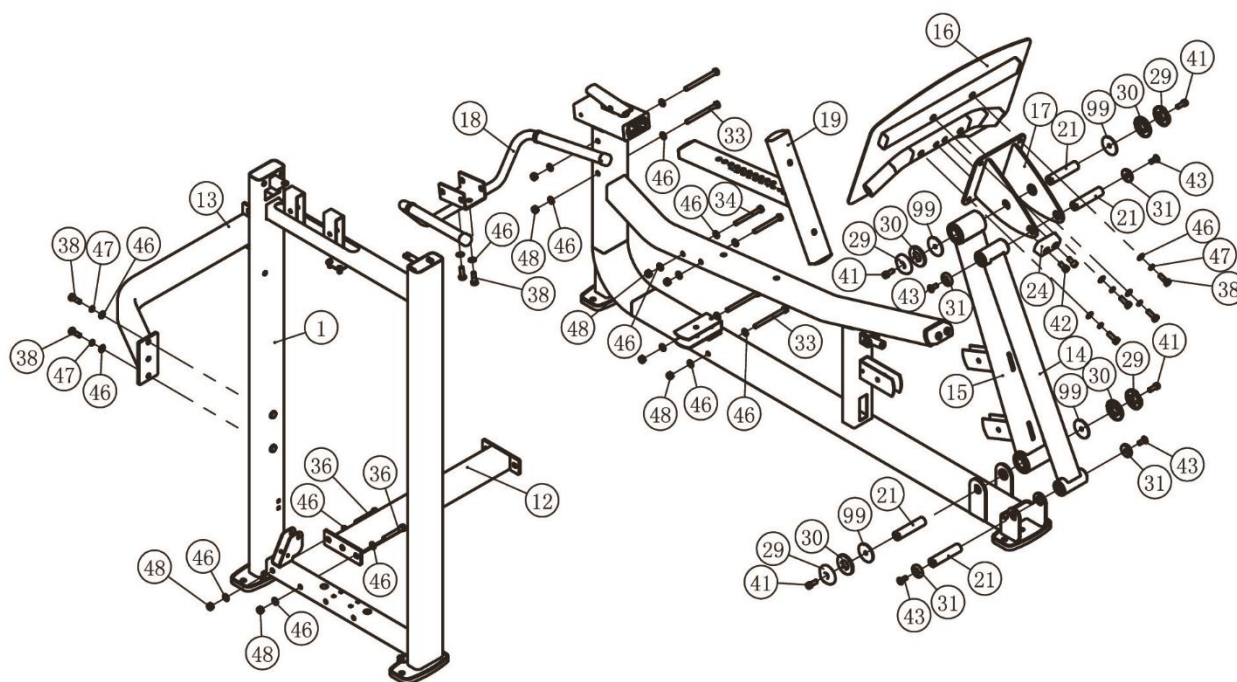
ШАГ 1

1. Прикрепите главную раму (#11) и раму весового стека (#1) к нижней поперечной раме (#12) и к задней соединительной раме (#13) используя: четыре болта M10*120 ННВ (#33), два болта M10*75 ННВ (#36), два болта M10*30 ННВ (#38), четырнадцать плоских шайб $\Phi 11*\Phi 20*2$ (#46), две пружинные шайбы $\Phi 10$ (#47), шесть гаек M10 (#48).

2. Прикрепите заднюю подвижную раму (#14), переднюю подвижную раму (#15), платформу (#16), раму платформы (#17) к главной раме (#11) используя: четыре фиксатора $\Phi 25*110$ (#21), один демпфер (#24), четыре заглушки $\Phi 60$ (#29), четыре кольца $\Phi 62.5*5$ (#30), четыре заглушки $\Phi 38*\Phi 10.5*8$ (#31), четыре винта M10*25 SHCS (#41), четыре винта M10*25 FHCS (#43), четыре шайбы $\Phi 62*\Phi 10.5*3$ (#99).

3. Прикрепите раму рукояток (#18), раму спинки (#19) к главной раме (#11) используя: два болта M10*100 ННВ (#34), шесть болтов M10*30 ННВ (#38), два винта M10*20 SHCS (#42), десять плоских шайб $\Phi 11*\Phi 20*2$ (#46), четыре пружинные шайбы $\Phi 10$ (#47), две гайки M10 (#48).

Примечание: Затяните болты гаечным ключом.



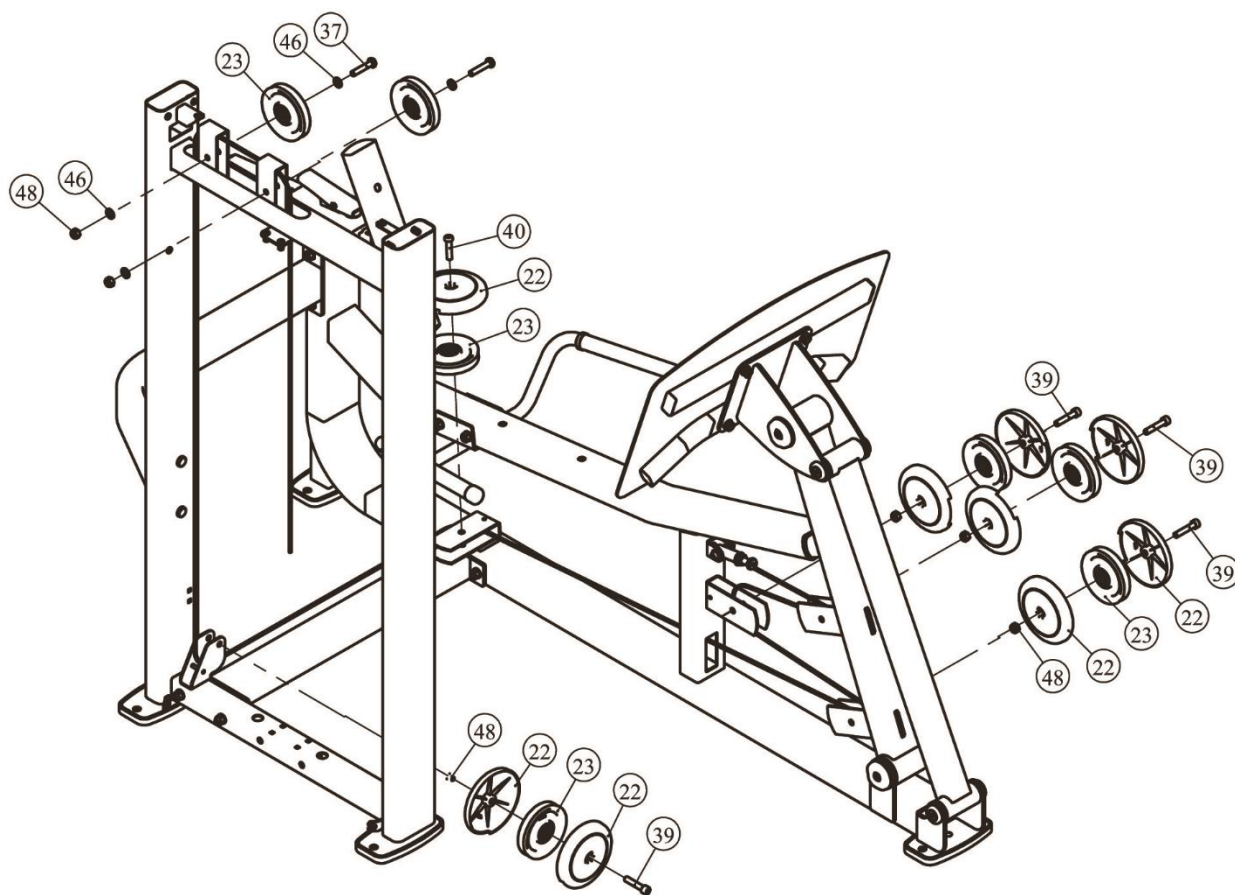
Этапы сборки

ШАГ 2

Советы: Прикрепите один конец троса (#20) к главной раме (#11). Перед тем как прикрепить ролик 4.5" к раме, протяните другой конец троса (#20) через ролик.

1. Прикрепите три ролика 4.5" (#23) и шесть кожухов ролика (#22) к главной раме (#11) используя: три винта M10*50 SHCS (#39), три гайки M10 (#48).
2. Прикрепите один ролик 4.5" (#23) и один кожух ролика (#22) к главной раме (#11) используя: один болт M10*45 SHCS (#40).
3. Прикрепите три ролика 4.5" (#23) и два кожуха ролика (#22) к раме весового стека (#1) используя: два болта M10*50 ННВ (#37), один болт M10*50 SHCS (#39), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#46), три гайки M10 (#48).

Затяните болты гаечным ключом.

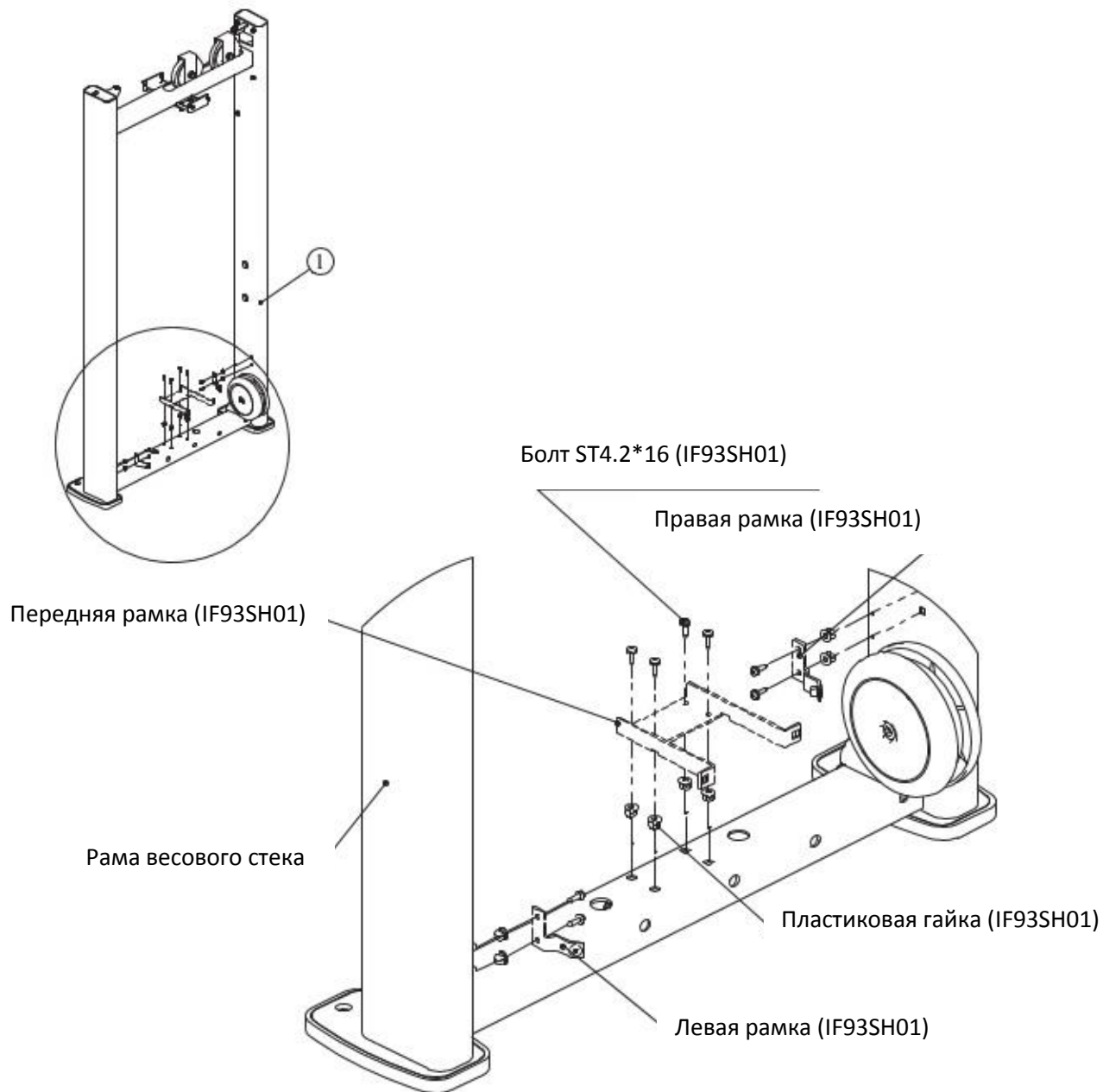


Этапы сборки

Установка зачехления

Перед установкой переднего зачехления (IF93SH01) необходимо заранее прикрепить необходимый крепеж.

1. Прикрепите восемь пластиковых гаек к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите переднюю рамку, правую рамку и левую рамку к раме весового стека (#1) используя: восемь болтов ST4.2*16



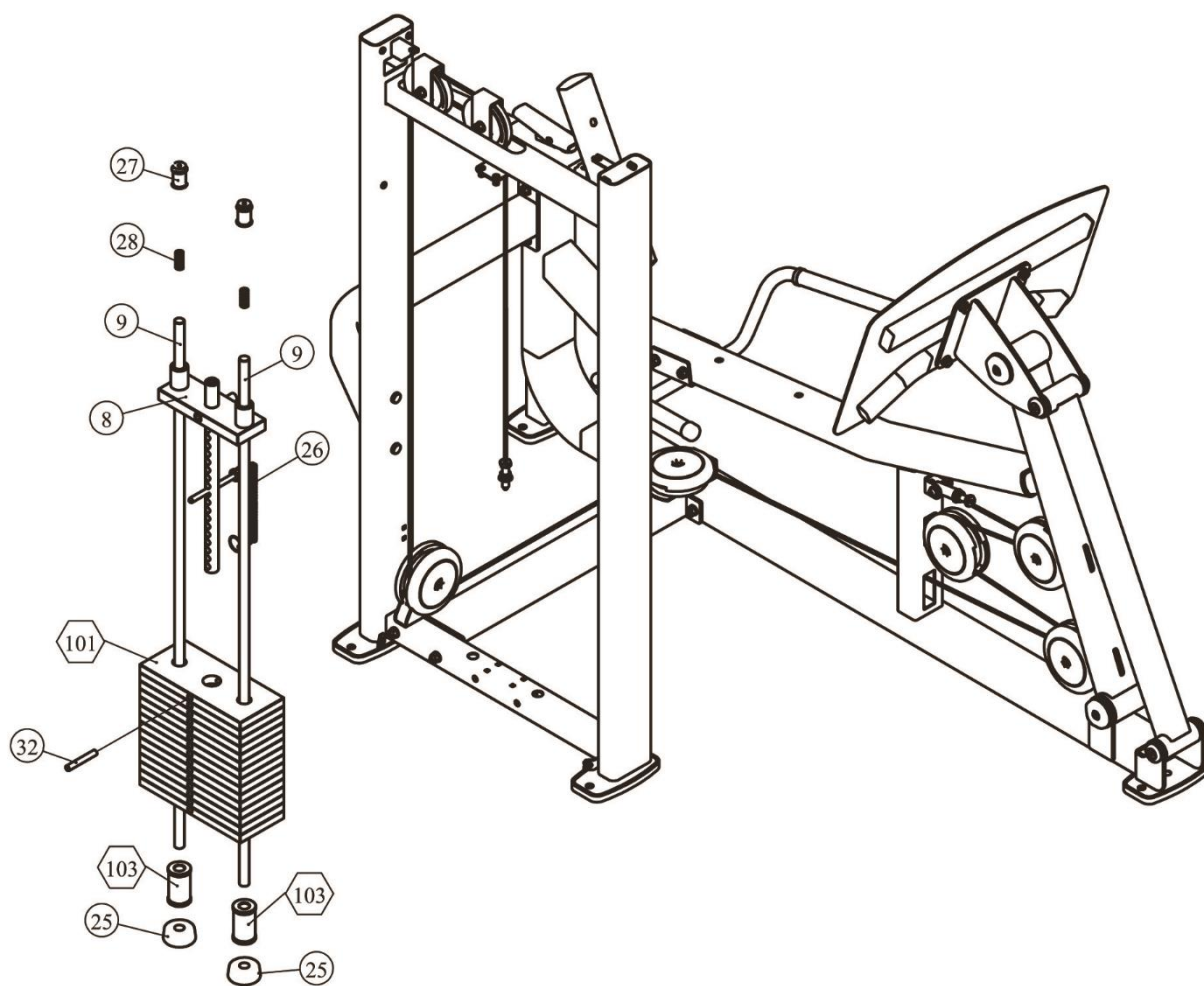
Этапы сборки

ШАГ 3

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#9), два резиновых амортизатора (#25), пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#101), две проставки (#103), и одну верхнюю плиту в сборе (#8). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#27), две пружины (#28).
2. Прикрепите фиксатор $\Phi 11 \times 76$ (#32) к первой весовой плите (#101).
3. Прикрепите фиксатор грузов (#26) к верхней плите в сборе (#8).
4. Прикрепите трос (#20) к верхней плите в сборе (#8).

| №. | Номер детали | Описание | К-во |
|-----|--------------|--------------------|------|
| 101 | FE97193100 | Весовые плиты 10ф. | 15 |
| 103 | FEWS01ASSY | Проставки | 2 |



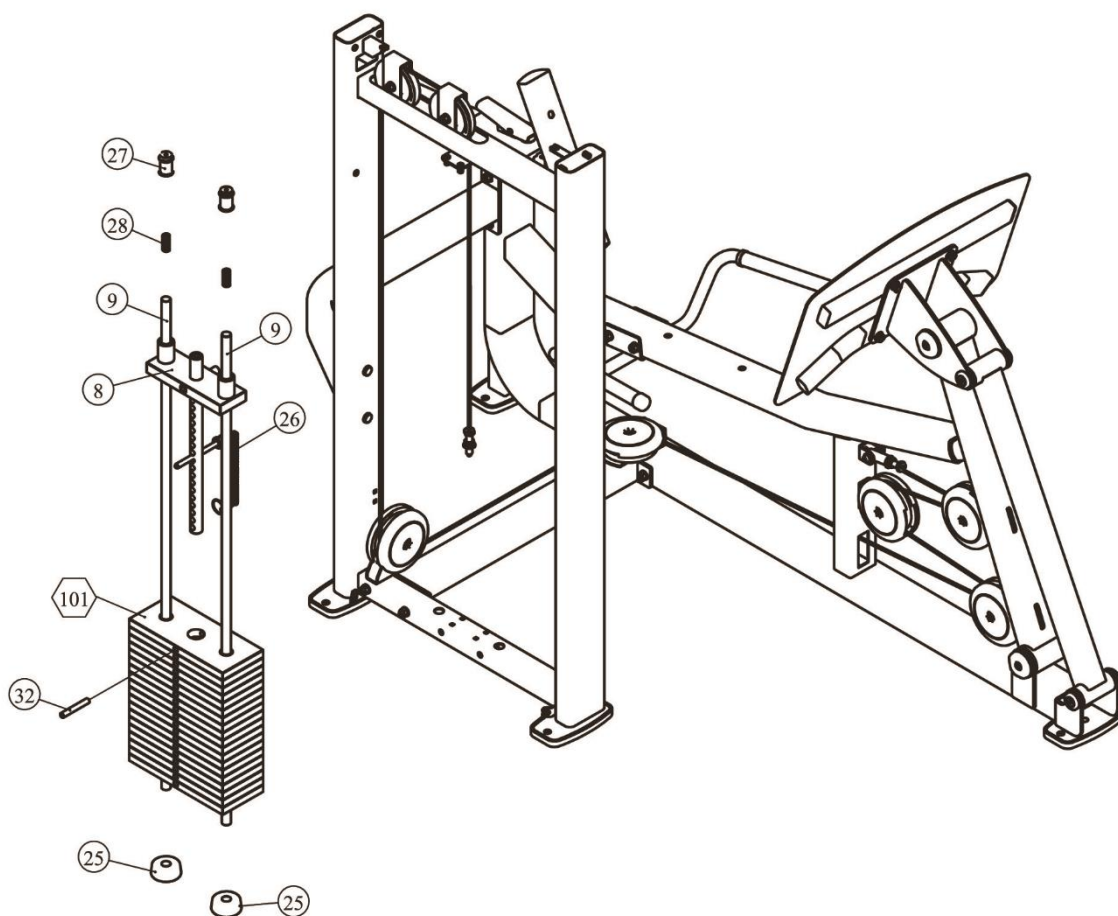
Этапы сборки

ШАГ 3

Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#9), два резиновых амортизатора (#25), девятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#101), и одну верхнюю плиту в сборе (#8). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#27), две пружины (#28).
2. Прикрепите фиксатор $\Phi 11 \times 76$ (#32) к первой весовой плите (#101).
3. Прикрепите фиксатор грузов (#26) к верхней плите в сборе (#8).
4. Прикрепите трос (#20) к верхней плите в сборе (#8).

| No. | Номер детали | Описание | К-во |
|-----|--------------|--------------------|------|
| 101 | FE97193100 | Весовые плиты 10ф. | 19 |



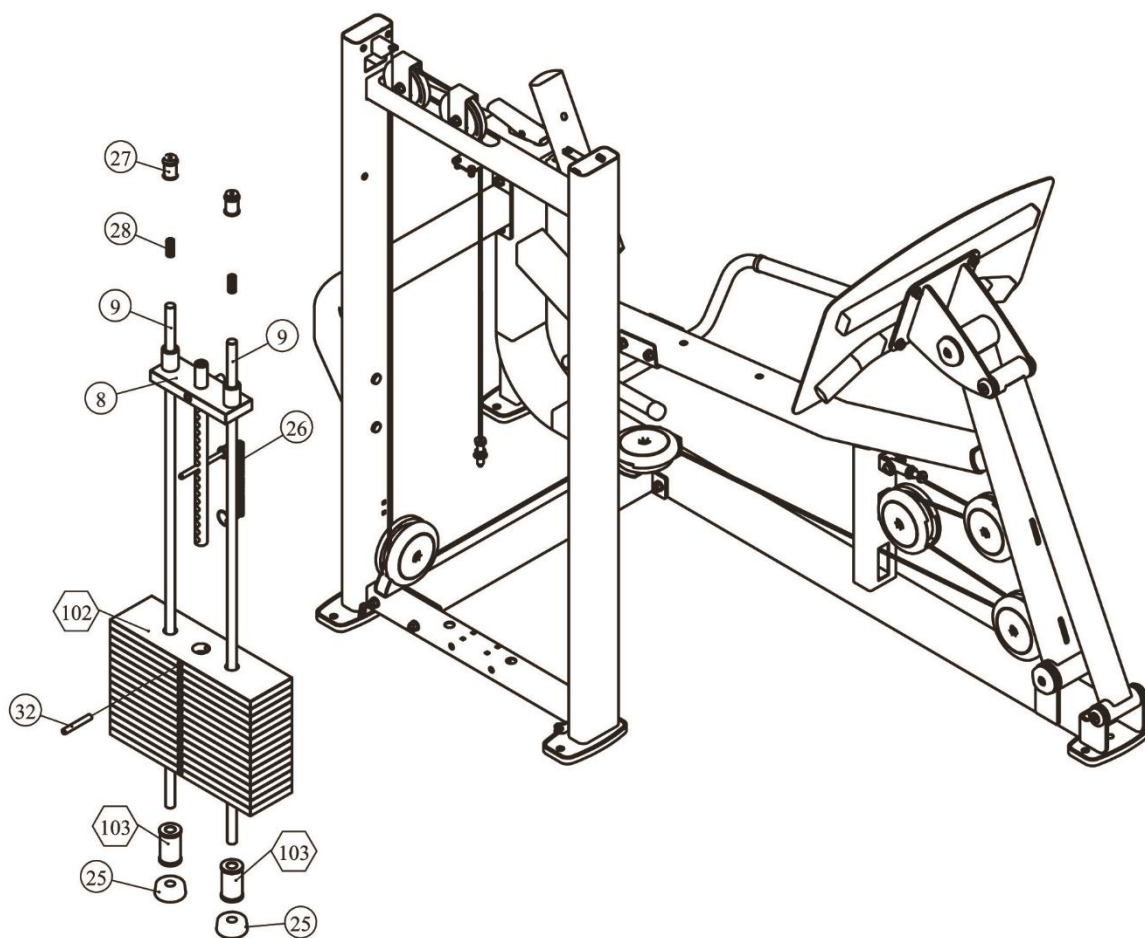
Этапы сборки

ШАГ 3

Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#9), два резиновых амортизатора (#25), пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#102), две проставки (#103), и одну верхнюю плиту в сборе (#8). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#27), две пружины (#28).
2. Прикрепите фиксатор $\Phi 11 \times 76$ (#32) к первой весовой плите (#101).
3. Прикрепите фиксатор грузов (#26) к верхней плите в сборе (#8).
4. Прикрепите трос (#20) к верхней плите в сборе (#8).

| №. | Номер детали | Описание | К-во |
|-----|--------------|--------------------|------|
| 102 | FE97193200 | Весовые плиты 15ф. | 15 |
| 103 | FEWS01ASSY | Проставки | 2 |



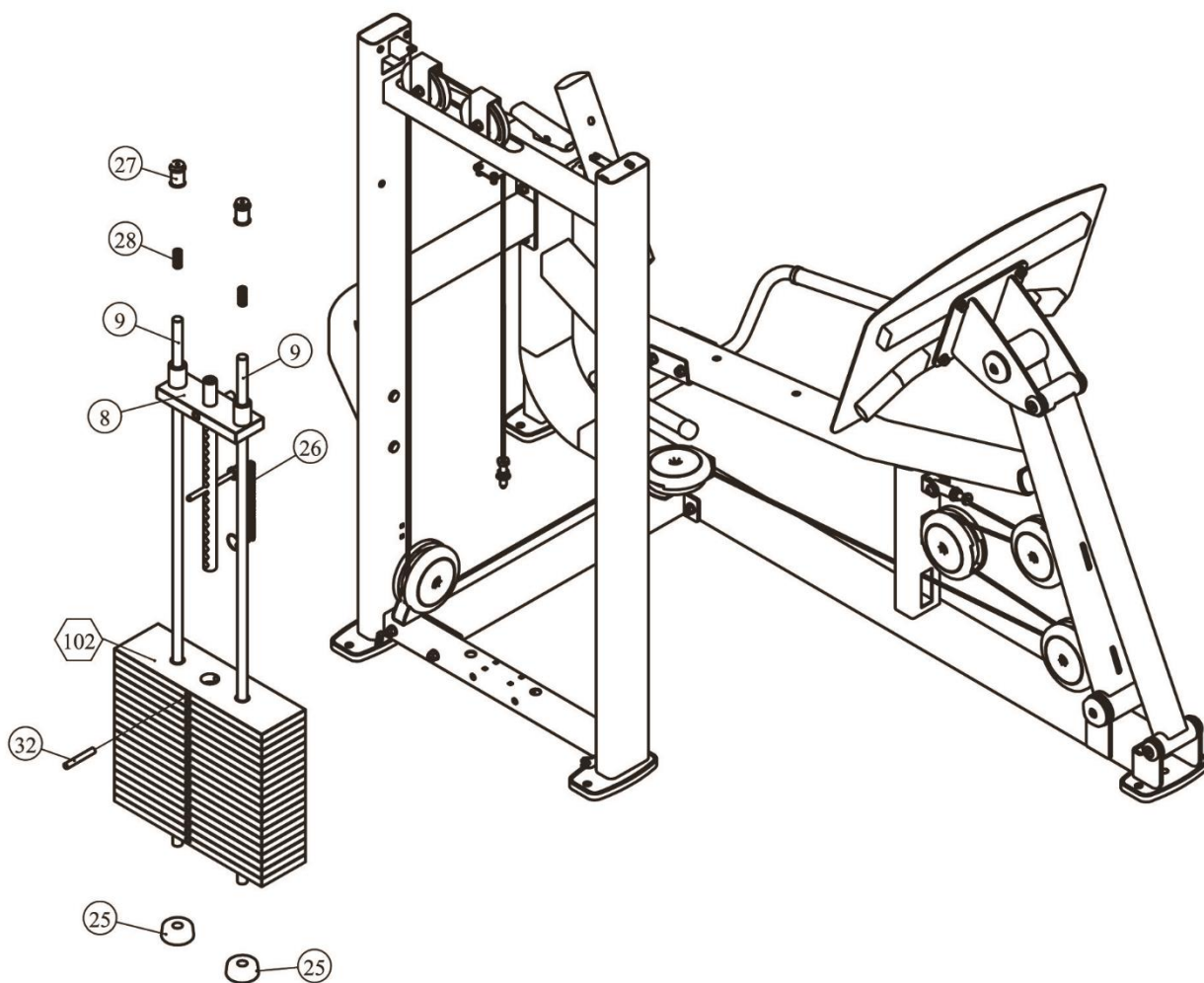
Этапы сборки

ШАГ 3

Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#9), два резиновых амортизатора (#25), девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#102), и одну верхнюю плиту в сборе (#8). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#27), две пружины (#28).
2. Прикрепите фиксатор $\Phi 11 \times 76$ (#32) к первой весовой плите (#101).
3. Прикрепите фиксатор грузов (#26) к верхней плите в сборе (#8).
4. Прикрепите трос (#20) к верхней плите в сборе (#8).

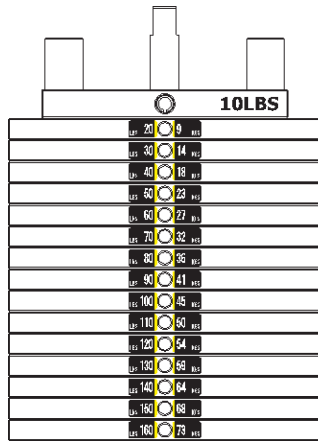
| No. | Номер детали | Описание | К-во |
|-----|--------------|--------------------|------|
| 102 | FE97193200 | Весовые плиты 15ф. | 19 |



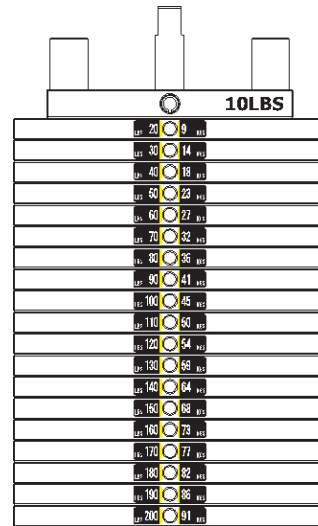
Этапы сборки

Схема расположения стикеров весовых плит

| | |
|-----|-----|
| 20 | 9 |
| 30 | 14 |
| 40 | 18 |
| 50 | 23 |
| 60 | 27 |
| 70 | 32 |
| 80 | 36 |
| 90 | 41 |
| 100 | 45 |
| 110 | 50 |
| 120 | 54 |
| 130 | 58 |
| 140 | 64 |
| 150 | 68 |
| 160 | 73 |
| 170 | 77 |
| 180 | 82 |
| 190 | 86 |
| 200 | 91 |
| 210 | 95 |
| 220 | 100 |
| 230 | 104 |

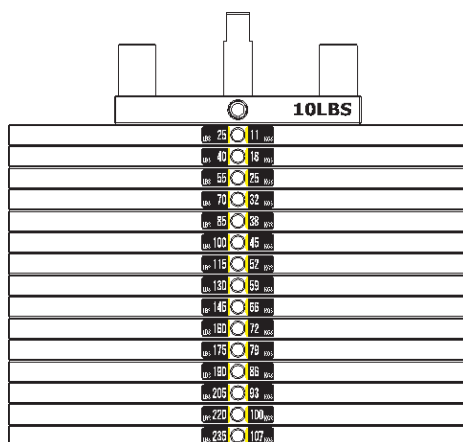


20-160 ф.

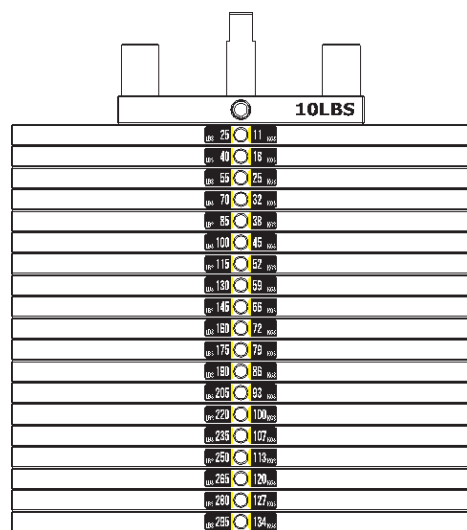


20-200 ф.

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



25-235 ф.



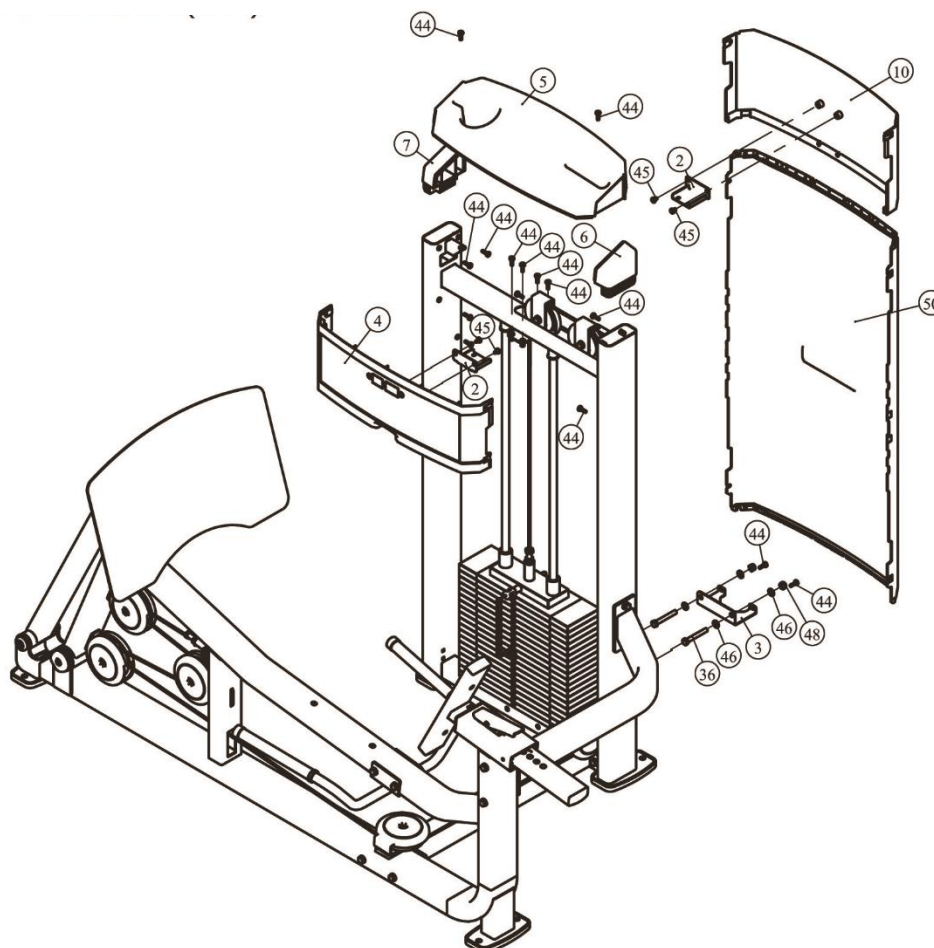
25-295 ф.

Этапы сборки

ШАГ 4

1. Прикрепите нижнюю рамку (#3) к раме весового стека (#1) используя: два винта М10*75 ННВ (#36), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#46), две гайки М10 (#48).
2. Прикрепите две верхние рамки (#2) к кожуху информационного стикера (#4) и к верхнему заднему зачехлению (#10) используя: четыре винта М6*10 CRPHS (#45).
3. Прикрепите заднее зачехление (#50) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#3) используя: шесть винтов М6*20 CRPHS (#44).
4. Прикрепите кожух информационного стикера (#4) и верхнее заднее зачехление (#10) к раме весового стека (#1) используя: десять винтов М6*20 CRPHS (#44).
5. Прикрепите правую заглушку (#6) и левую заглушку (#7) к раме весового стека (#1).
5. Прикрепите верхнюю крышку (#5) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6*20 CRPHS (#44).

Затяните болты гаечным ключом.

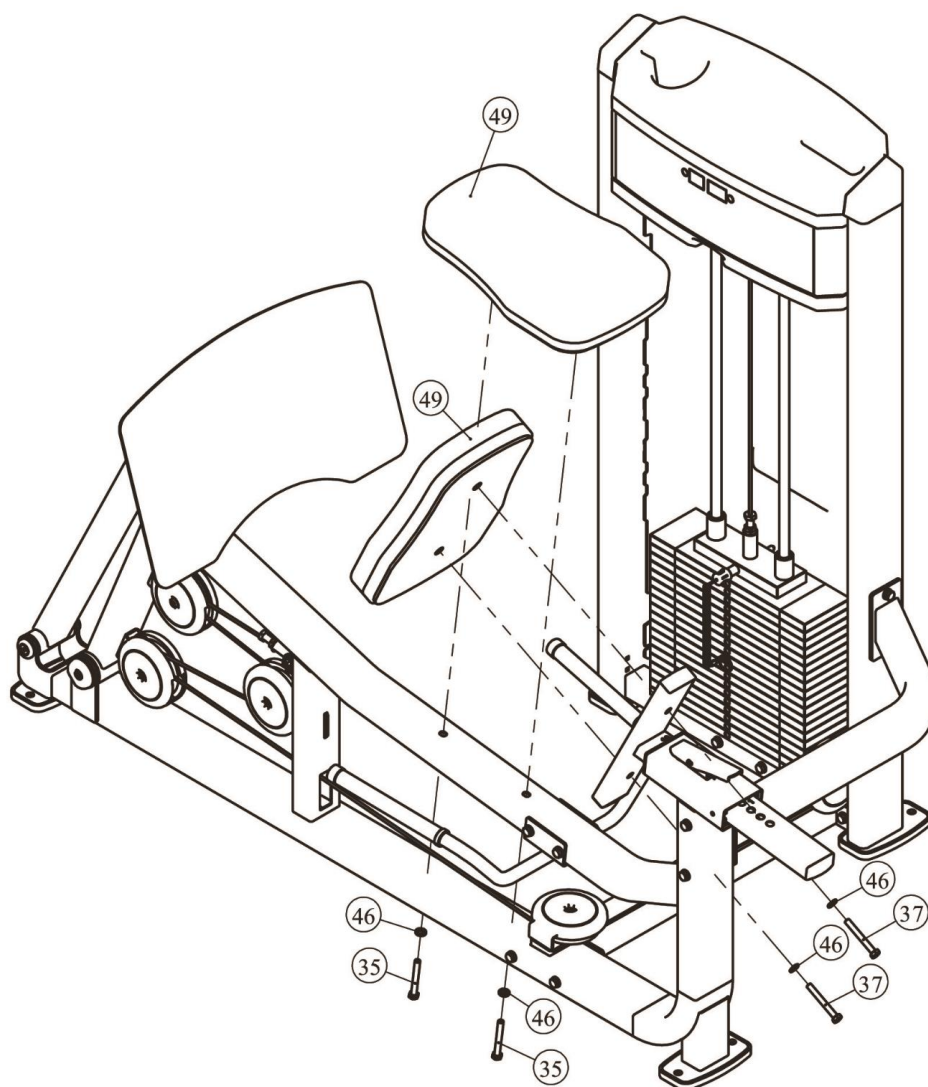


Этапы сборки

ШАГ 5

Прикрепите сиденье и спинку (#49) к главной раме (#2) используя: два болта М10*80 ННВ (#35), два болта М10*50 ННВ (#37), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#46).

Затяните болты гаечным ключом.



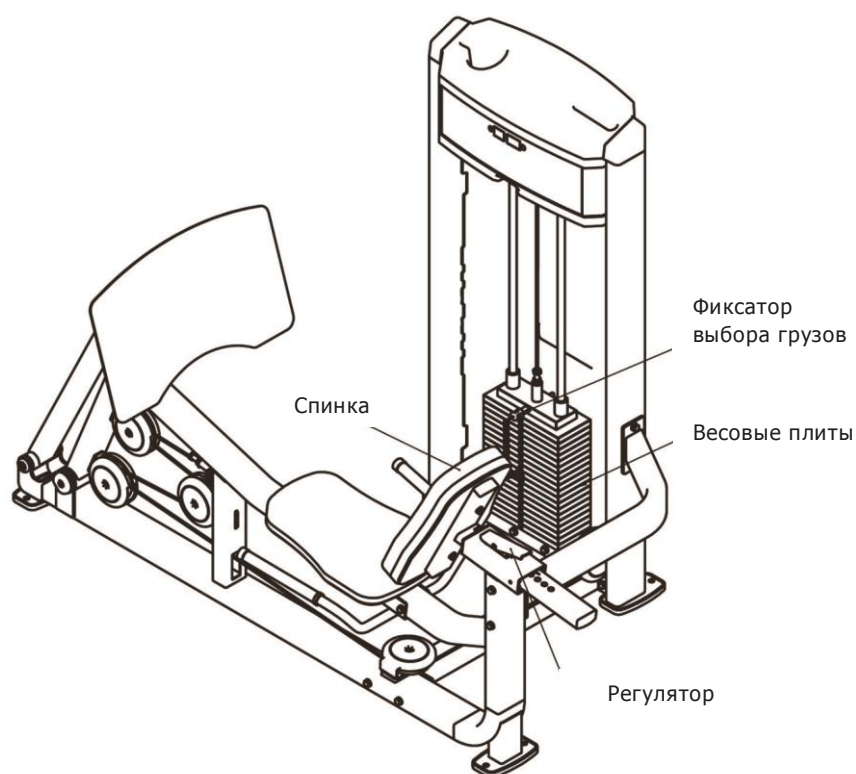
Инструкция по регулировке и техника выполнения упражнения

Регулировка валика

1. Потяните за рычаг и отрегулируйте положение сиденья.
2. Убедитесь, что рычаг зафиксировал положение.

Регулировка весового стека

1. Выберите необходимый вес, согласно шкале весов, расположенной на весовых плитах. Вставьте селектор выбора грузов в отверстие весового стека.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.



Информационный стикер

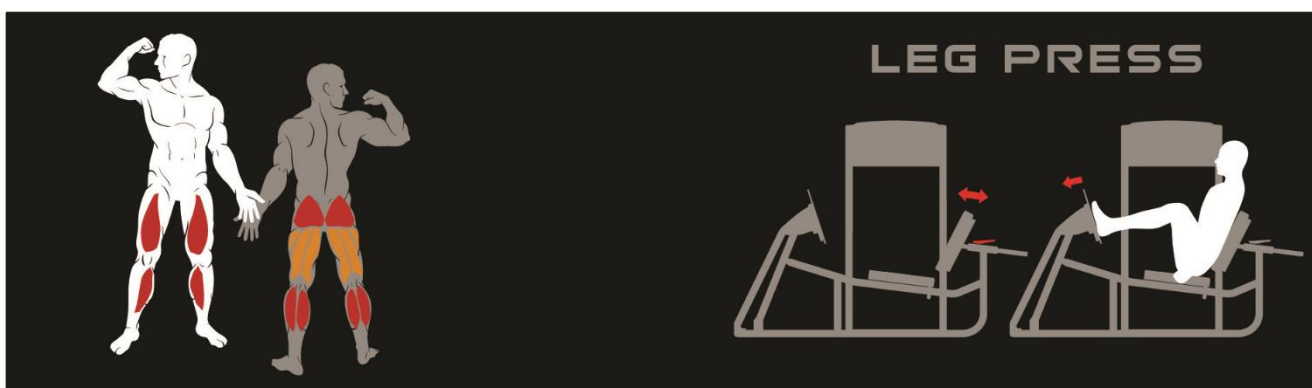


График технического обслуживания

| 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 МЕСЯЦА | | | | | | | |
| Проверка наличия наклеек | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО | РАЗ В 3 МЕСЯЦА | | | | | | | |
| Осмотр гаек и болтов, при необходимости их затяжка | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО | РАЗ В 3 МЕСЯЦА | | | | | | | |
| Проверка антискользящего покрытия | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО | РАЗ В 3 МЕСЯЦА | | | | | | | |
| Чистка и смазка направляющих стержней весовых стеков, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой | ЕЖЕМЕСЯЧНО | РАЗ В 3 МЕСЯЦА | | | | | | | |
| Смазка пластиковых направляющих, линейных подшипников и втулок | ЕЖЕМЕСЯЧНО | РАЗ В 3 МЕСЯЦА | | | | | | | |
| Эстетическая чистка глянцевого элементов | РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ | ЕЖЕГОДНО | | | | | | | |
| Обновление литиевой смазки в линейных подшипниках | РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ | 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.

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 признаков истирания и износа. Не используйте оборудование с изношенными тросами.

Натяжение ремней и тросов:

Проверьте правильное положение тросов, (обратитесь к инструкции по сборке) а также проверьте затянуты ли болты и надежность фиксации самих тросов. Проверьте не провисает ли трос, при необходимости отрегулируйте натяжение.

Втулки, Направляющие стержни:

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

Нанесите силикон или специальный спрей на втулки и направляющие стержни.

Линейные подшипники:

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

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

Общие рекомендации

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

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

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

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

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

Контролируйте дыхание во время тренировки и не задерживайте его.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального тренажера IF9310 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

