



# IF9305

## РАЗГИБАНИЕ НОГ 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](http://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 .....                                               | 14 |
| Инструкция по сборке .....                                      | 15 |
| Этапы сборки .....                                              | 16 |
| Инструкция по регулировке и техника выполнения упражнения ..... | 27 |
| График технического обслуживания .....                          | 28 |
| Общая информация о техническом обслуживании .....               | 29 |
| Общие рекомендации .....                                        | 30 |

## **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

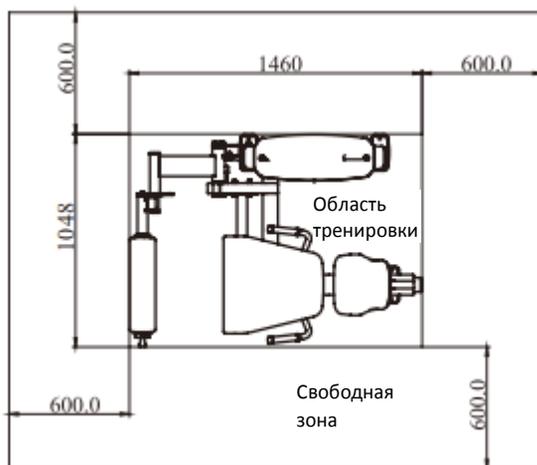
## Меры предосторожности во время сборки

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: 1146х1048х1530 мм

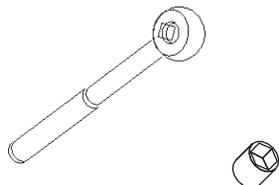
Занимаемая площадь: 1460х1048 мм

Вес тренажера: 101.5кг/224ф.

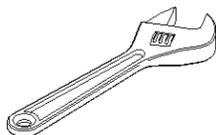
## Общие рекомендации по сборке

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.

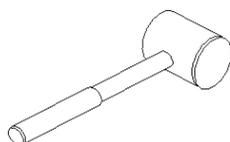
## Инструменты для сборки



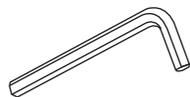
Ключ-трещетка с головкой



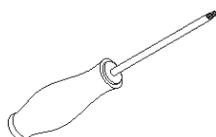
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

# Список деталей и сборочный чертеж

## Общий список

| №. | Номер детали | Деталь        | Описание                      | К-во |
|----|--------------|---------------|-------------------------------|------|
| 1  | 1            | IF930501ASSY  | Рама весового стека           | 1    |
| 2  | 2            | IF93012100    | Верхняя крепежная рамка       | 2    |
| 3  | 3            | IF930122ASSY  | Нижняя крепежная 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            | IT95015500    | Верхнее заднее зачехление     | 1    |
| 10 | 10           | IT95081700    | Направляющие Ф19*1097         | 2    |
| 11 | 11           | IF930502ASSY  | Главная рама                  | 1    |
| 12 | 12           | IF930503ASSY  | Нижняя поперечная рама        | 1    |
| 13 | 13           | IF930504ASSY  | Средняя соединительная рама   | 1    |
| 14 | 14           | IF930505ASSY  | Подвижная рама                | 1    |
| 15 | 15           | IF930506ASSY  | Рама валика                   | 1    |
| 16 | 16           | IF930507ASSY  | Рукоятки                      | 1    |
| 17 | 17           | IF930508ASSY  | Рама спинки                   | 1    |
| 18 | 18           | IF93050900    | Держатель                     | 1    |
| 19 | 19           | IF93051000    | Круглая пластина              | 1    |
| 20 | 20           | IF93051100    | Фиксатор                      | 1    |
| 21 | 21           | IF93057500    | Трос                          | 1    |
| 22 | 22           | SG500110400V5 | 4.5" ролик                    | 2    |
| 23 | 23           | IF93055100    | Спинка                        | 1    |
| 24 | 24           | IF93055200    | Сиденье                       | 1    |
| 25 | 25           | IF81241100V3  | Валик                         | 1    |
| 26 | 26           | IT95015600    | Заднее зачехление             | 1    |
| 27 | 40           | IF93051600    | Проставка Ф68*Ф51.8*20        | 1    |
| 28 | 41           | IT80023000    | Резиновый амортизатор         | 2    |
| 29 | 42           | IT80053700    | Заглушка                      | 2    |
| 30 | 43           | IT80151502    | Пружина Ф14*Ф1.2*60           | 1    |

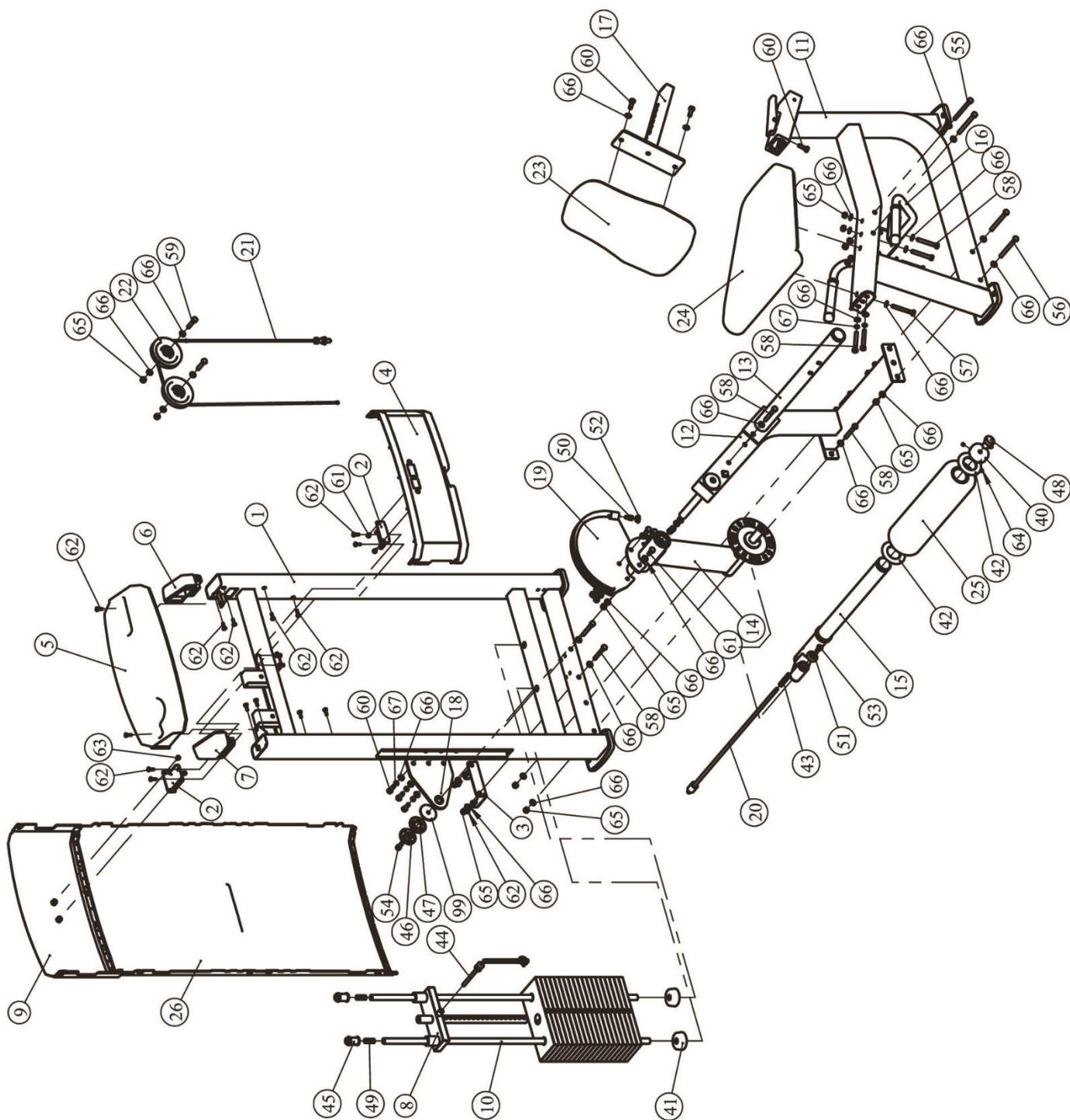
# Список деталей и сборочный чертеж

## Общий список

| №. | Номер детали | Деталь            | Описание                   | К-во |
|----|--------------|-------------------|----------------------------|------|
| 31 | 44           | IT90012000V1      | Фиксатор грузов            | 1    |
| 32 | 45           | IT95016100        | Втулка-фиксатор Ф25*Ф19*45 | 2    |
| 33 | 46           | FE97211900        | Заглушка Ф60               | 1    |
| 34 | 47           | FE97212000        | Кольцо Ф62.5*5             | 1    |
| 35 | 48           | CWRVL0052100P116C | Фиксатор                   | 1    |
| 36 | 49           | HFOPT900-04A0602  | Пружина Ф15.5Ф1.5*36       | 2    |
| 37 | 50           | HFOPT900-04A1400  | Стержень                   | 1    |
| 38 | 51           | IN-D21202000      | Заглушка Ф38*Ф10.5*8       | 1    |
| 39 | 52           | V22500            | Заглушка                   | 1    |
| 40 | 53           | CNLM10*25DS20NL   | Винт FHCS M10*25           | 1    |
| 41 | 54           | GB70M10*25DS20NL  | Винт SHCS M10*25           | 1    |
| 42 | 55           | GB5780M10*125DS20 | Винт HNB M10*125           | 2    |
| 43 | 56           | GB5780M10*120DS20 | Винт HNB M10*120           | 2    |
| 44 | 57           | GB5780M10*80DS20  | Винт HNB M10*80            | 2    |
| 45 | 58           | GB5780M10*75DS20  | Винт HNB M10*75            | 10   |
| 46 | 59           | GB5780M10*50DS20  | Винт HNB M10*50            | 2    |
| 47 | 60           | GB5780M10*30DS20  | Винт HNB M10*30            | 6    |
| 48 | 61           | GB5781M10*25DS20  | Винт HNB M10*25            | 3    |
| 49 | 62           | GB818M6*20*20N19  | Винт CRPHS M6*20           | 18   |
| 50 | 63           | GB818M6*10N19     | Винт CRPHS M6*10           | 4    |
| 51 | 64           | GB77M8*8DS18      | Болт M8*8                  | 3    |
| 52 | 65           | NM10DS2           | Гайка M10                  | 17   |
| 53 | 66           | GB9510DS2         | Плоская шайба Ф11Ф20*2     | 43   |
| 54 | 67           | GB9310DS12        | Пружинная шайба Ф10        | 5    |
| 55 | 68           | NBS8DHS           | Шестигранный ключ S=8      | 1    |
| 56 | 69           | NBS6DHS           | Шестигранный ключ S=6      | 1    |
| 57 | 70           | NBS4DHS           | Шестигранный ключ S=4      | 1    |
| 58 | 71           | LW200BS           | Отвертка Ф6*117            | 1    |
| 59 | 72           | YHY               | Смазка                     | 1    |
| 60 | 99           | IF93062200        | Шайба Ф62*Ф10.5*3          | 1    |

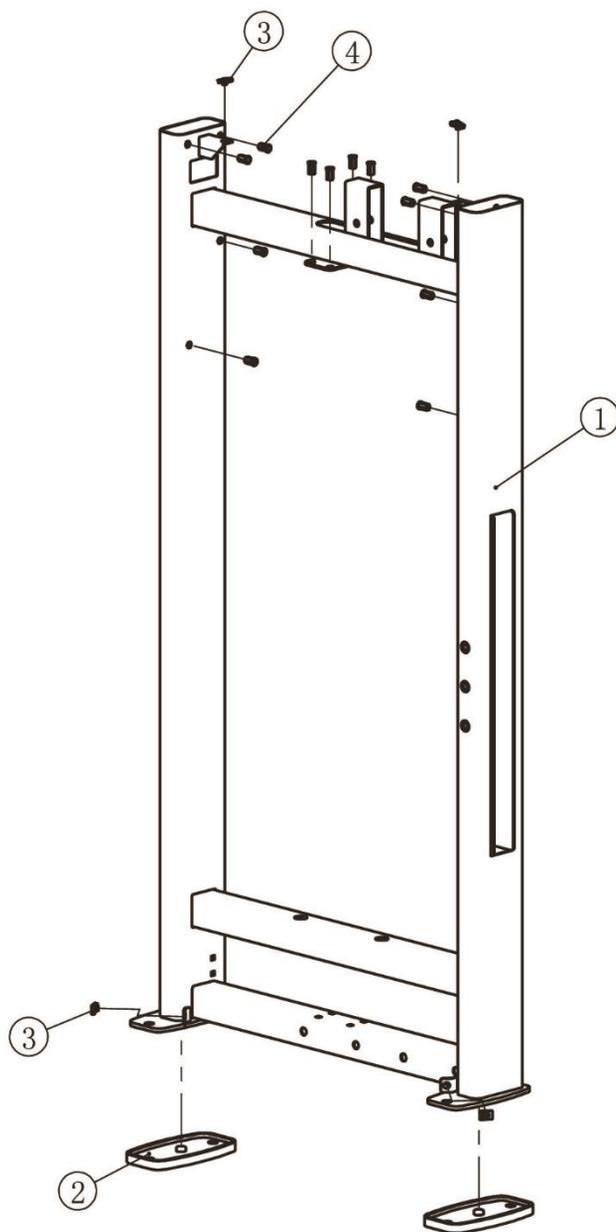
# Список деталей и сборочный чертеж

## Общий вид



# Список деталей и сборочный чертеж

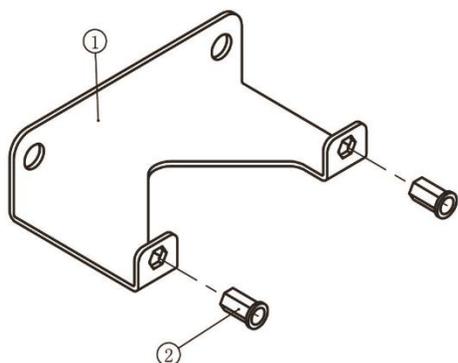
## Рама весового стека в сборе



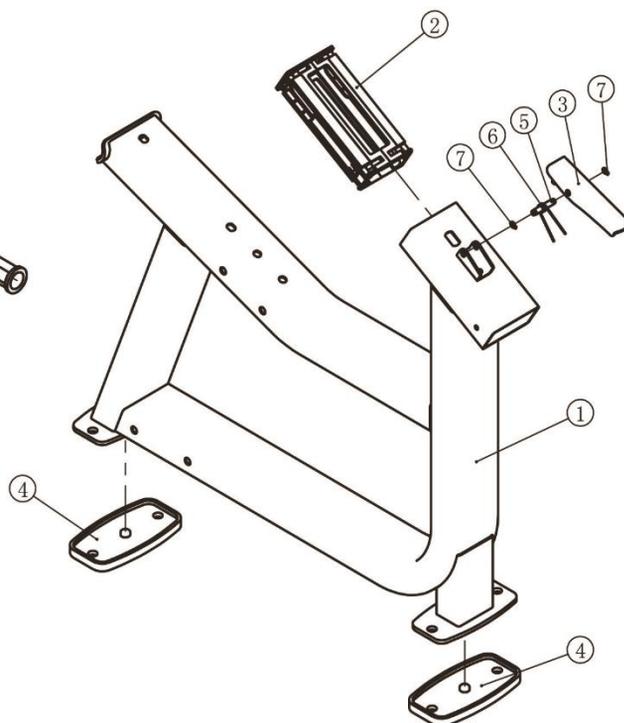
| №. | Номер | Деталь               | Описание            | К-во |
|----|-------|----------------------|---------------------|------|
| 1  | 1.1   | IF93050100           | Рама весового стека | 1    |
| 2  | 1.2   | BS81223100           | Резиновая опора     | 2    |
| 3  | 1.3   | AC32705800           | U-гайка М6          | 4    |
| 4  | 1.4   | GB17880.5M6*16.5DS17 | Гайка М6            | 12   |

# Список деталей и сборочный чертеж

## Нижняя крепежная рамка



## Главная рама

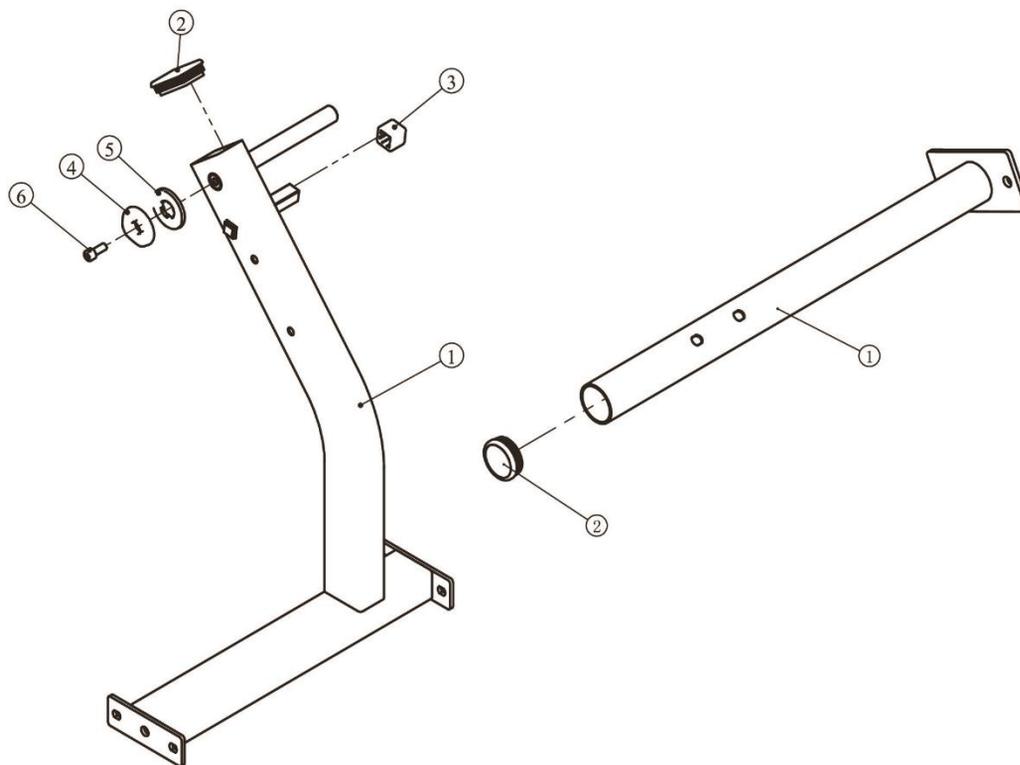


| №. | Номер | Деталь               | Описание               | К-во |
|----|-------|----------------------|------------------------|------|
| 1  | 3.1   | IF93012200           | Нижняя крепежная рамка | 1    |
| 2  | 3.2   | GB17880.5M6*16.5DS17 | Гайка М6               | 2    |

| №. | Номер | Деталь       | Описание             | К-во |
|----|-------|--------------|----------------------|------|
| 1  | 11.1  | IF93050200   | Главная рама         | 1    |
| 2  | 11.2  | IF93035000   | Внутренняя проставка | 2    |
| 3  | 11.3  | IT95014500   | Регулятор            | 1    |
| 4  | 11.4  | BS81223100   | Резиновая опора      | 2    |
| 5  | 11.5  | CWRVL0012200 | Стержень             | 1    |
| 6  | 11.6  | AXT3S5500    | Пружина              | 1    |
| 7  | 11.7  | GB894.18FH12 | Клипса ф8            | 2    |

## Список деталей и сборочный чертеж

### Нижняя поперечная рама      Средняя соединительная рама



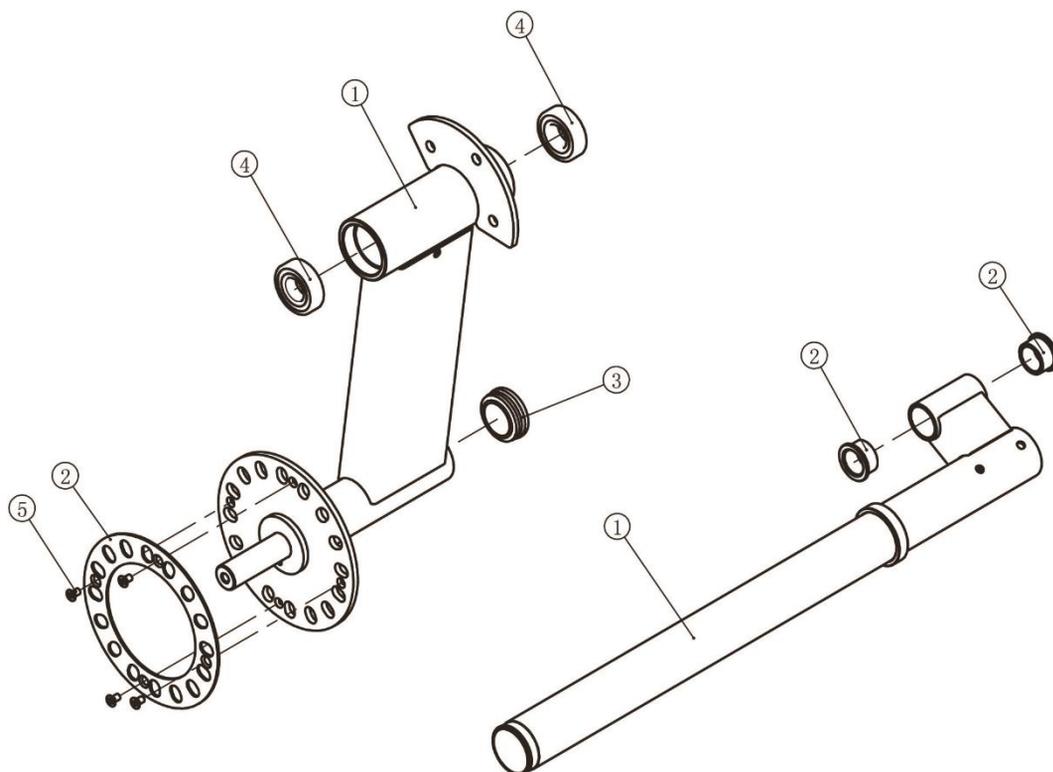
| №. | Номер | Деталь           | Описание               | К-во |
|----|-------|------------------|------------------------|------|
| 1  | 12.1  | IF93050300       | Нижняя поперечная рама | 1    |
| 2  | 12.2  | KPSFID2800       | Заглушка □50.8*76.2    | 1    |
| 3  | 12.3  | FE97213100       | Резиновая втулка       | 1    |
| 4  | 12.4  | FE97211900       | Заглушка Ф60           | 1    |
| 5  | 12.5  | FE97212000       | Кольцо Ф62.5*5         | 1    |
| 6  | 12.6  | GB70M10*25DS20NL | Винт SHCS M10*25       | 1    |

| №. | Номер | Деталь     | Описание                    | К-во |
|----|-------|------------|-----------------------------|------|
| 1  | 13.1  | IF93050400 | Средняя соединительная рама | 1    |
| 2  | 13.2  | B10009900  | Заглушка ф50.8              | 1    |

# Список деталей и сборочный чертеж

## Подвижная рама

## Рама валика



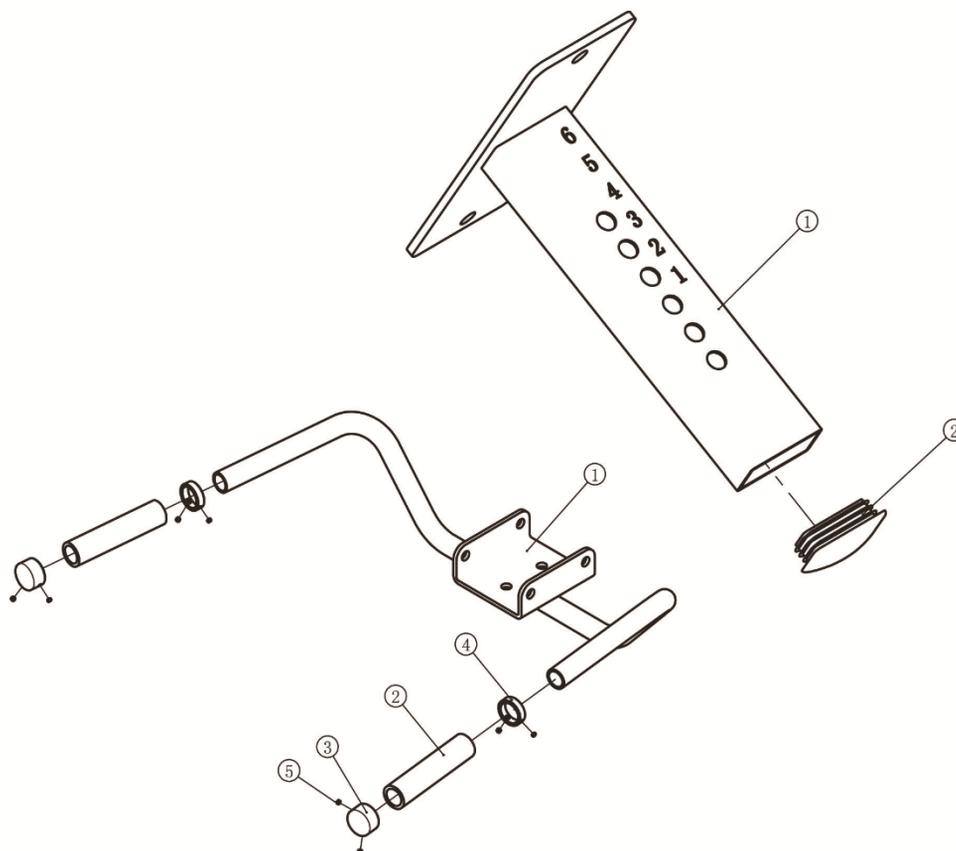
| №. | Номер | Деталь         | Описание             | К-во |
|----|-------|----------------|----------------------|------|
| 1  | 14.1  | IF93050500     | Подвижная рама       | 1    |
| 2  | 14.2  | IF93051500     | Пластина             | 1    |
| 3  | 14.3  | B10009900      | Заглушка ф50.8       | 1    |
| 4  | 14.4  | GB2766205-2ZC3 | Подшипник ф25*ф52*15 | 2    |
| 5  | 14.5  | GB819M6*10DS2  | Болт                 | 4    |

| №. | Номер | Деталь     | Описание                   | К-во |
|----|-------|------------|----------------------------|------|
| 1  | 15.1  | IF93050600 | Рама валика                | 1    |
| 2  | 15.2  | M02502000  | Проставка Ф38*Ф32*Ф25.4*18 | 2    |

# Список деталей и сборочный чертеж

## Рукоятки

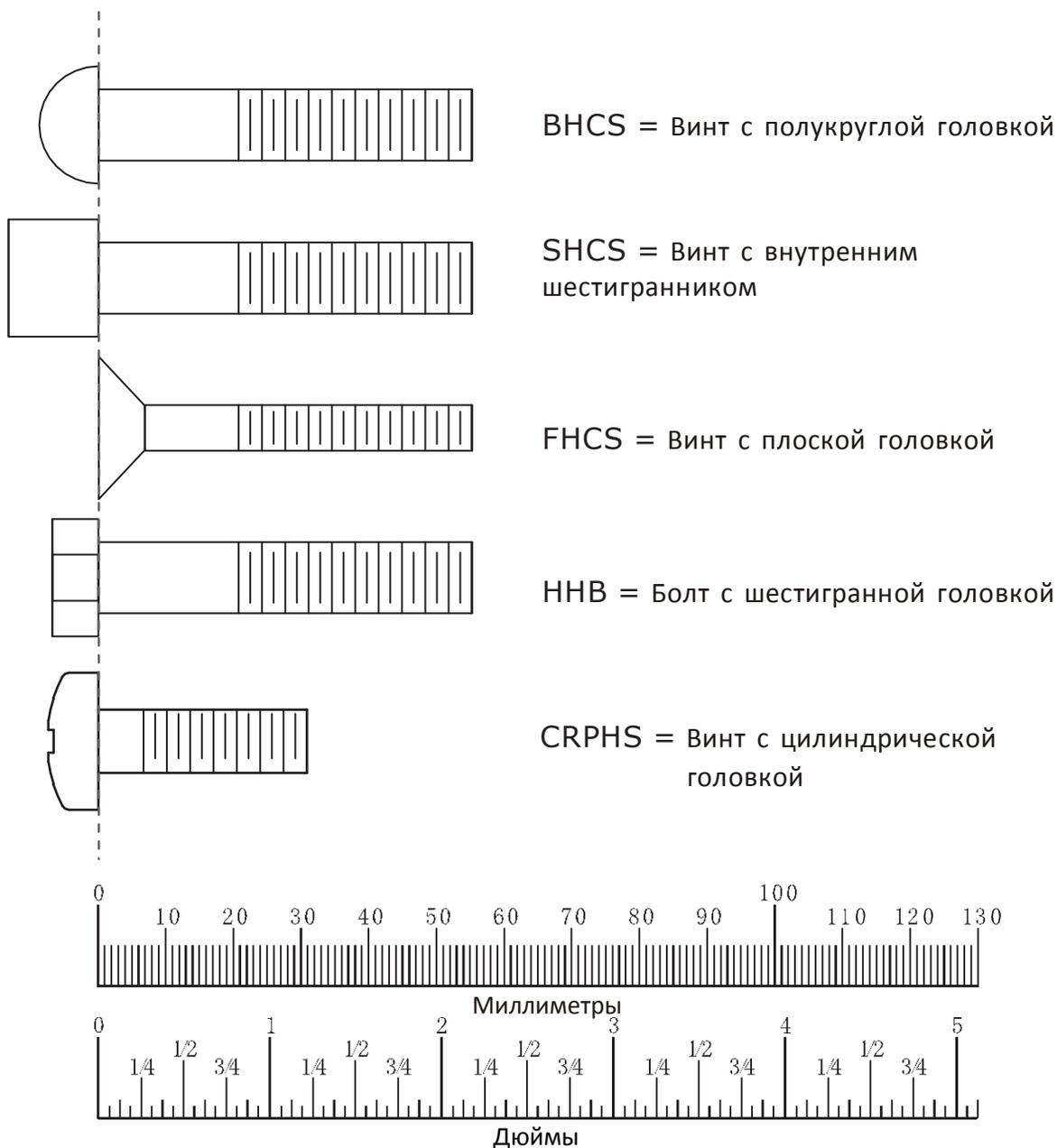
## Рама спинки



| №. | Номер | Деталь             | Описание              | К-во |
|----|-------|--------------------|-----------------------|------|
| 1  | 16.1  | IF93050700         | Рукоятки              | 1    |
| 2  | 16.2  | 026-01PL0206-12    | Насадка STФ31*Ф24*130 | 2    |
| 3  | 16.3  | V39500             | Алюминиевое кольцо    | 2    |
| 4  | 16.4  | V39600             | Алюминиевая заглушка  | 2    |
| 5  | 16.5  | YZGB7710-32*3.2N19 | Болт 10-32UNF*3.2     | 8    |

| №. | Номер | Деталь       | Описание        | К-во |
|----|-------|--------------|-----------------|------|
| 1  | 17.1  | IT95120900   | Рама спинки     | 1    |
| 2  | 17.2  | IN-D10134200 | Заглушка □30*70 | 1    |

# Тип крепежа



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

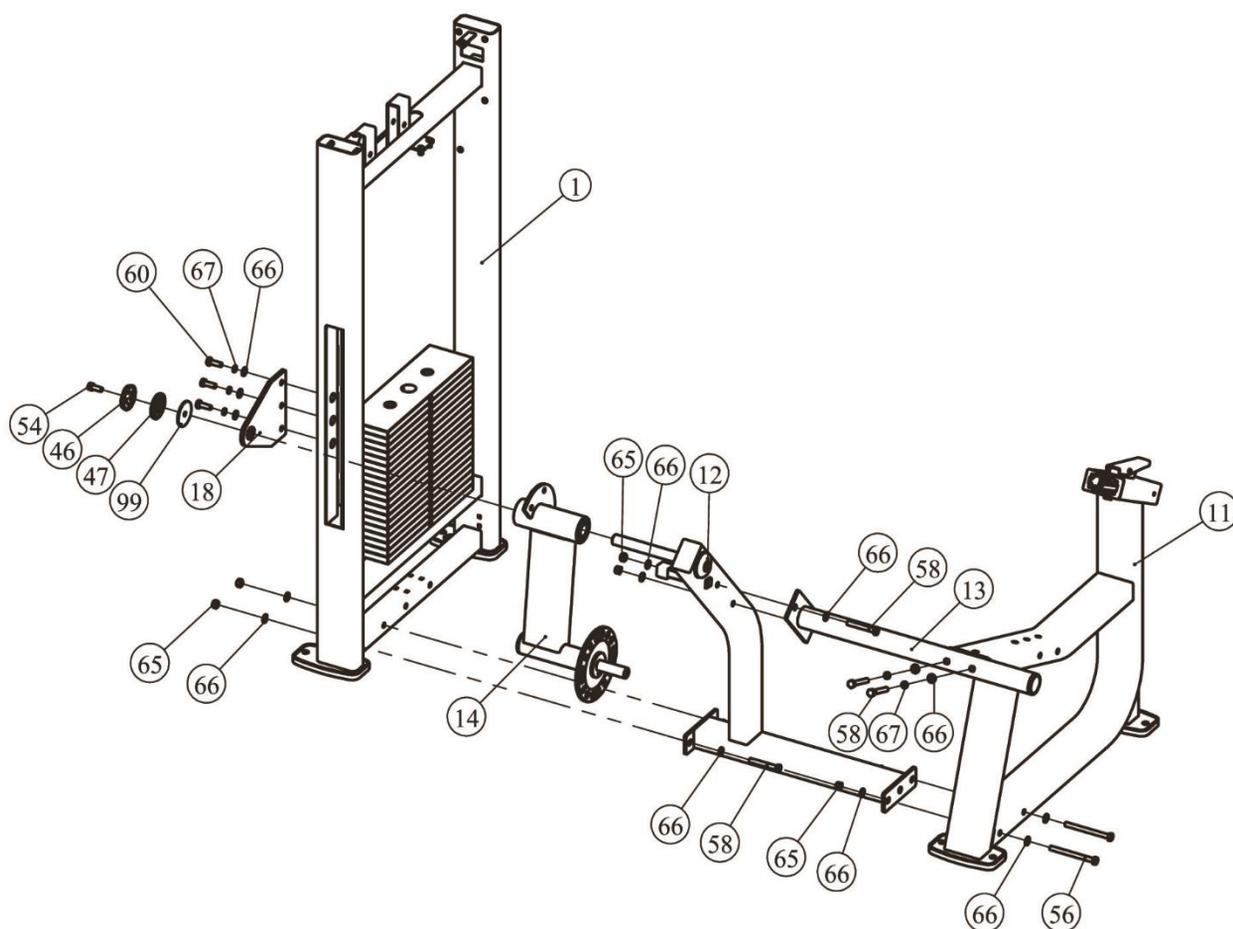
Сначала соедините подвижную раму (#14) и нижнюю поперечную раму (#12).

1. Затем прикрепите нижнюю поперечную раму (#12) с подвижной рамой (#14) и главную раму (#18) к раме весового стека (#1), используя: одну заглушку  $\Phi 60$  (#46), одно кольцо  $\Phi 62.5 \times 5$  (#47), один винт  $M10 \times 25$  SHCS (#54), одну шайбу  $\Phi 62 \times \Phi 10.5 \times 3$  (#99), два винта  $M10 \times 75$  ННВ (#58), три винта  $M10 \times 30$  ННВ (#60), две гайки  $M10$  (#65), семь плоских шайб  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (#66), три пружинные шайбы  $\Phi 10$  (#67).

2. Прикрепите главную раму (#11) к нижней поперечной раме (#12) используя: два винта  $M10 \times 120$  ННВ (#56), две гайки  $M10$  (#65), четыре плоские шайбы  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (#66).

3. Прикрепите среднюю соединительную раму (#13) к нижней поперечной раме (#12) и к главной раме (#11) используя: четыре винта  $M10 \times 75$  ННВ (#58), шесть плоских шайб  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (#66), две пружинные шайбы  $\Phi 10$  (#46).

**Примечание: Затяните болты гаечным ключом.**

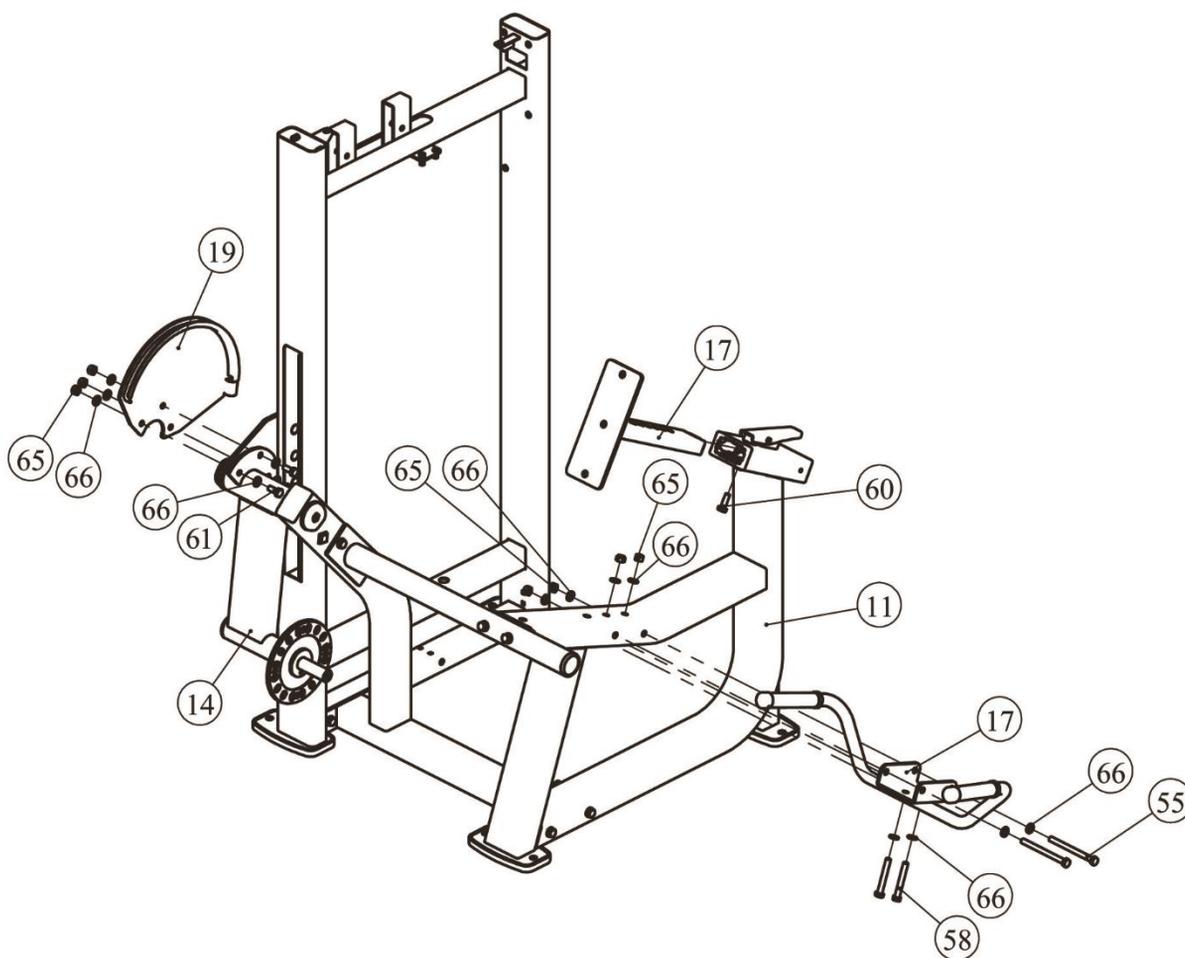


## Этапы сборки

### ШАГ 2

1. Прикрепите круглую пластину (#19) к подвижной раме (#14) используя: три винта М10\*25 ННВ (#61), три гайки М10 (#65), шесть плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#66).
2. Прикрепите рукоятки (#16) к главной раме (#11) используя: два винта М10\*125 ННВ (#55), два винта М10\*75 ННВ (#58), четыре гайки М10 (#65), восемь плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#66).
3. Прикрепите раму спинки (#17) при помощи болта М10\*30 ННВ (#60) к лавной раме (#11).

**Затяните болты гаечным ключом.**

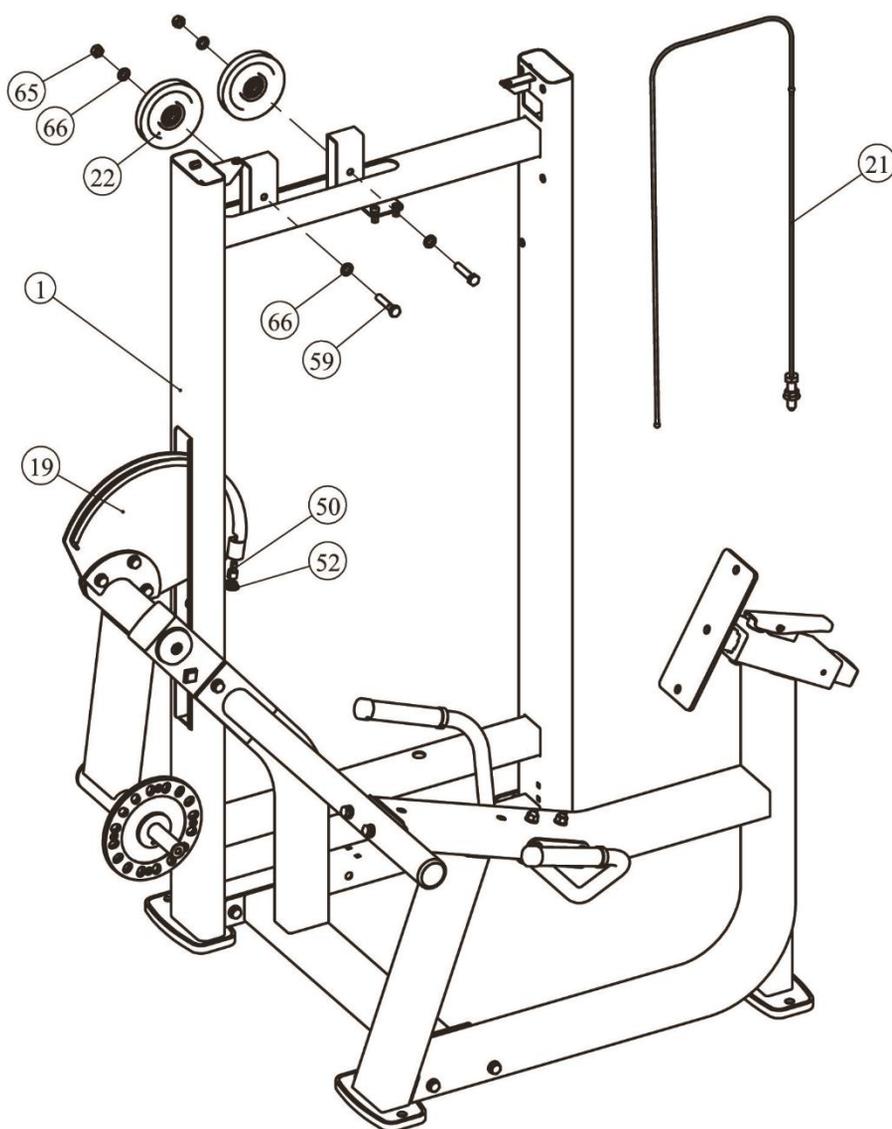


## Этапы сборки

### ШАГ 3

1. Прикрепите один конец троса (#21) к круглой пластине (#19) используя: один стержень (#50). Перед тем как установить ролик, 4.5" на раму, протяните второй конец троса (#21) через ролик.
2. Прикрепите два ролика 4.5" (#22) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10\*50 ННВ (#59), две гайки M10 (#65), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#66).
3. Прикрепите заглушку (#52) к круглой пластине (#19).

**Затяните болты гаечным ключом.**

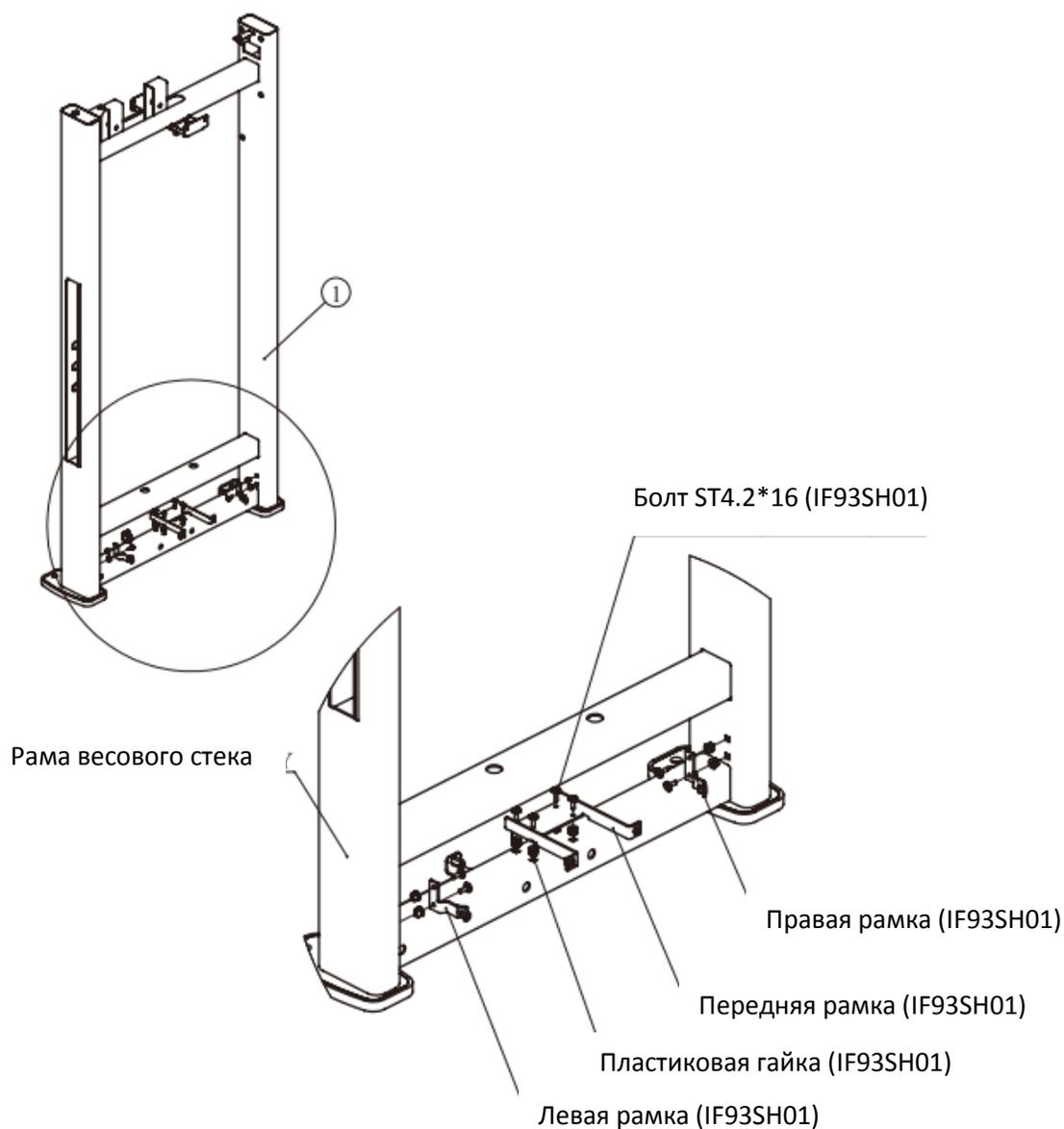


## Этапы сборки

### Установка зачехления

Перед установкой переднего зачехления (IF93SH02) 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

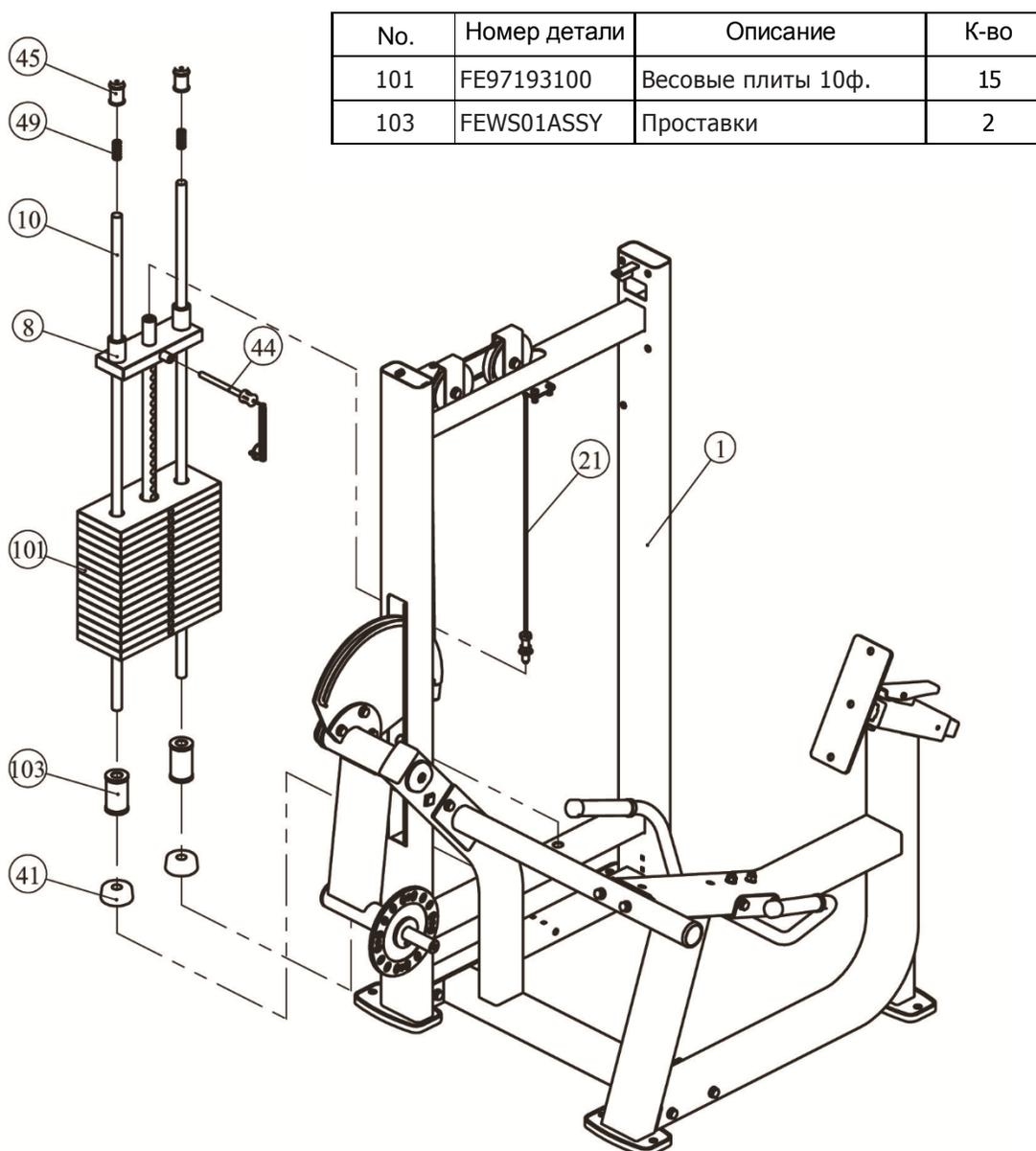


## Этапы сборки

### ШАГ 4

#### Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1097$  (#10), два резиновых амортизатора (#41), 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  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#45), две пружины (#49).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#44) к верхней плите в сборе (#8).
3. Прикрепите трос (#21) к верхней плите в сборе (#8).

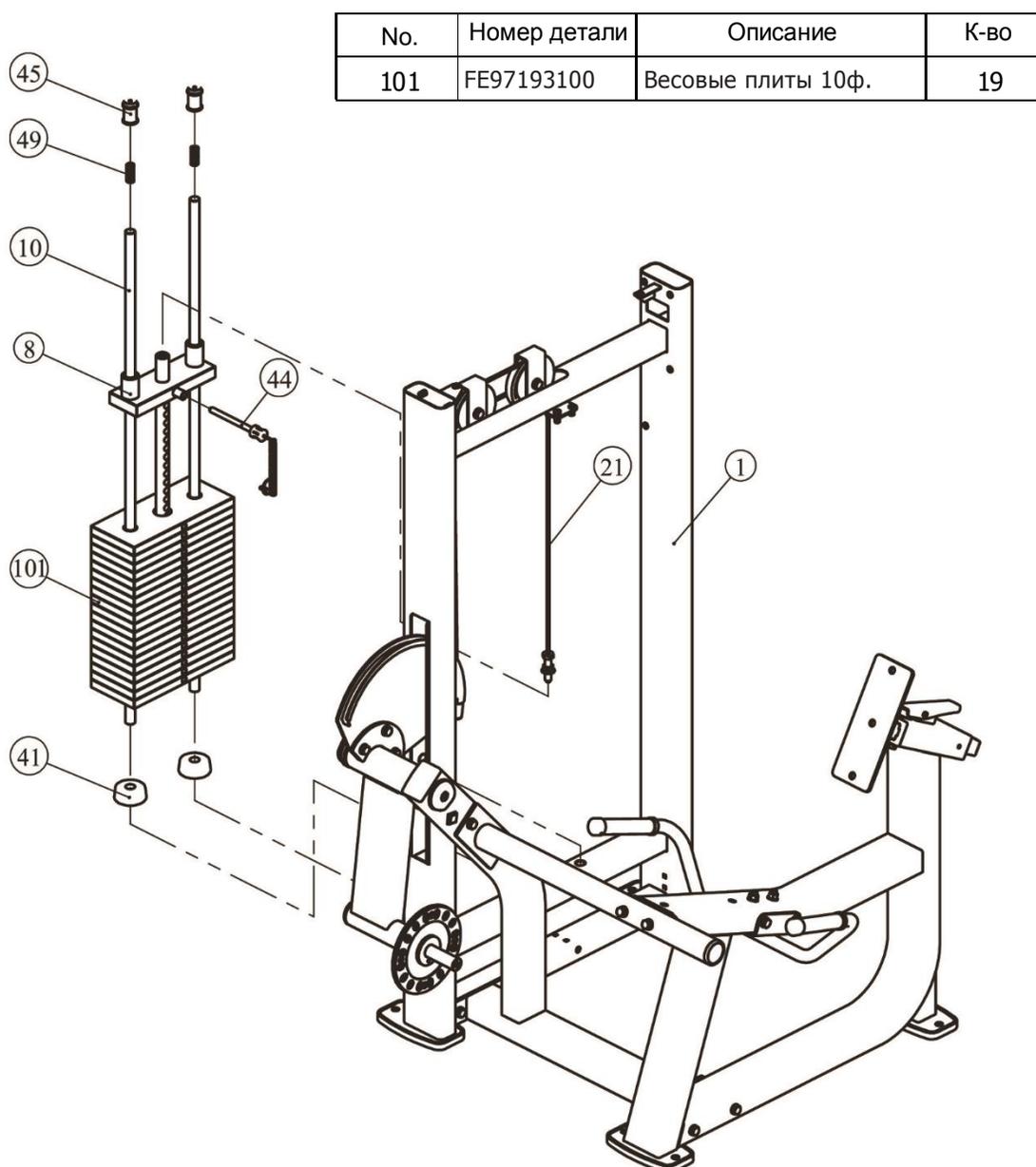


## Этапы сборки

### ШАГ 4

#### Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1097$  (#10), два резиновых амортизатора (#41), 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  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#45), две пружины (#49).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#44) к верхней плите в сборе (#8).
3. Прикрепите трос (#21) к верхней плите в сборе (#8).

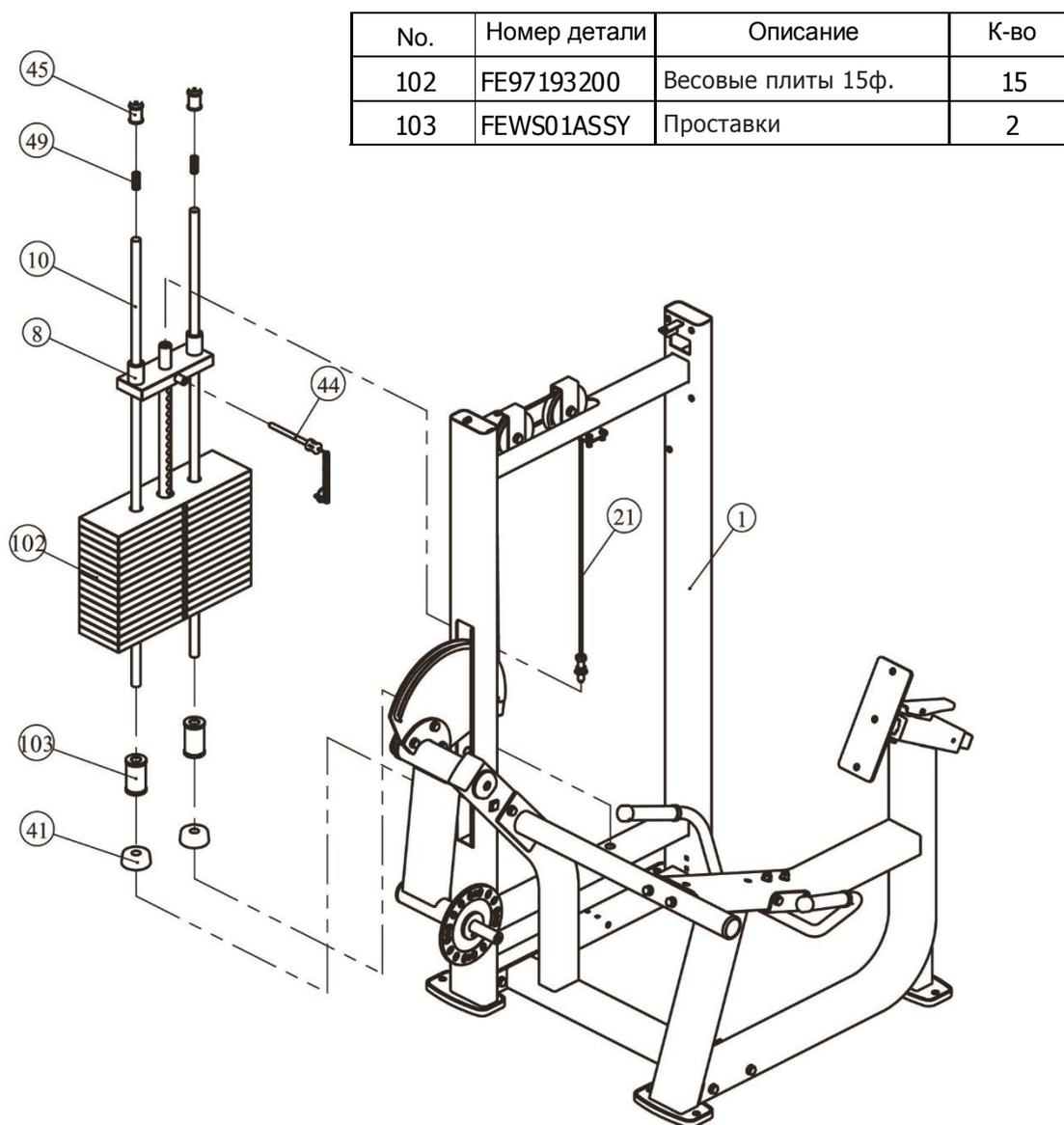


## Этапы сборки

### ШАГ 4

#### Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1097$  (#10), два резиновых амортизатора (#41), 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  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#45), две пружины (#49).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#44) к верхней плите в сборе (#8).
3. Прикрепите трос (#21) к верхней плите в сборе (#8).

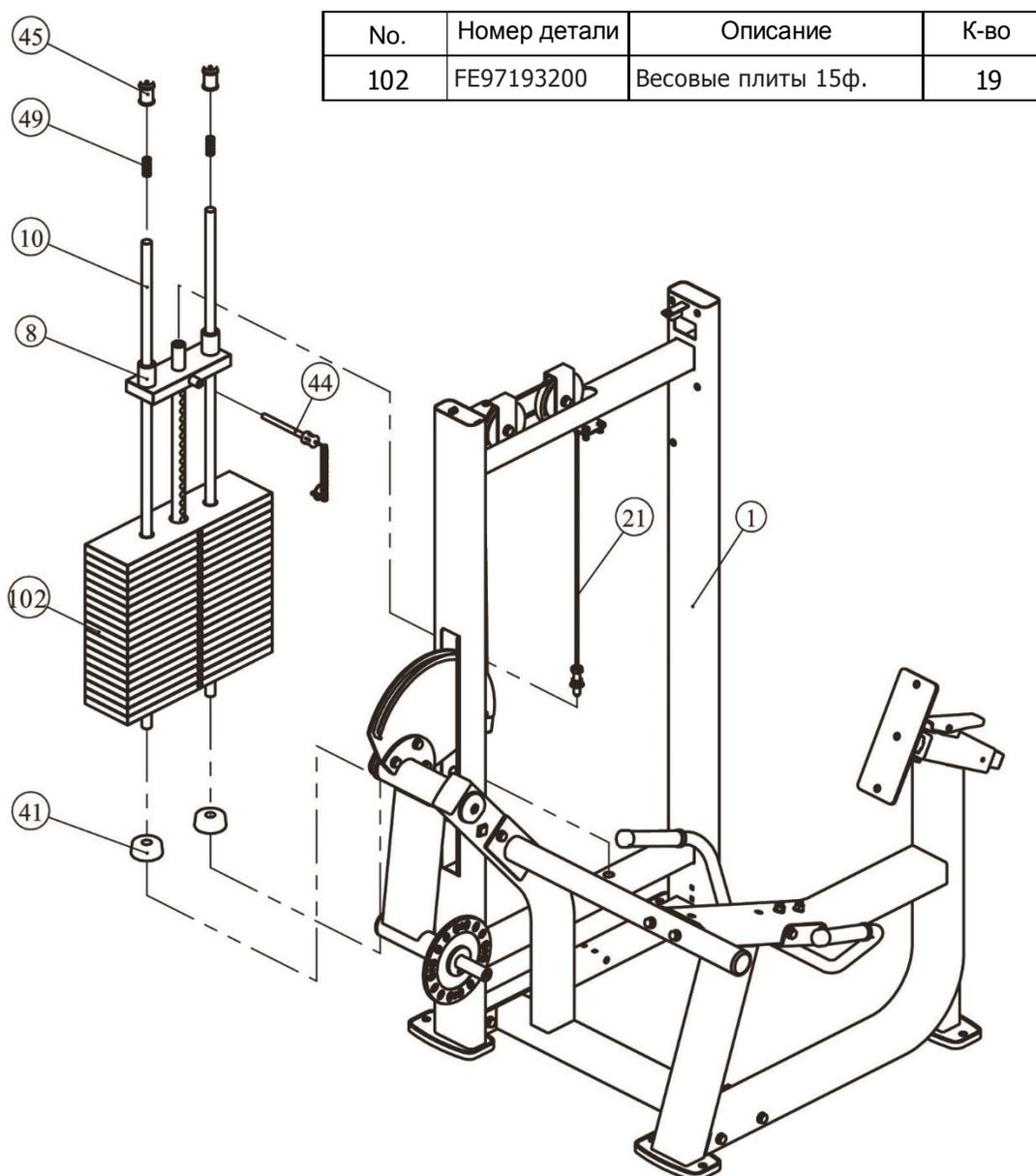


## Этапы сборки

### ШАГ 4

#### Сборка весового стека 295ф.

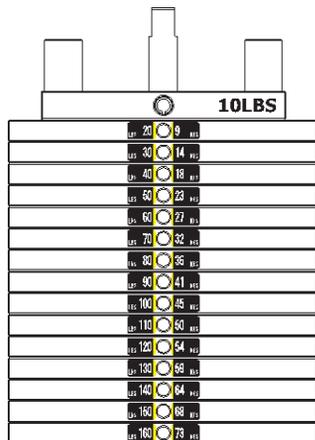
1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1097$  (#10), два резиновых амортизатора (#41), девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#102), и одну верхнюю плиту в сборе (#8). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#45), две пружины (#49).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#44) к верхней плите в сборе (#8).
3. Прикрепите трос (#21) к верхней плите в сборе (#18).



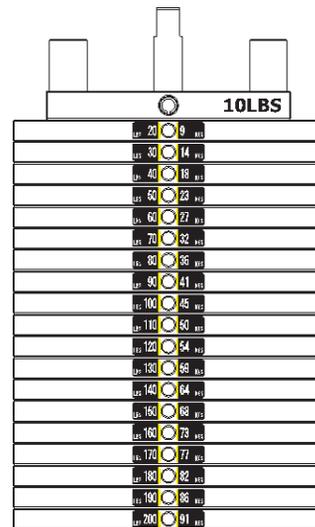
# Этапы сборки

## 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 |

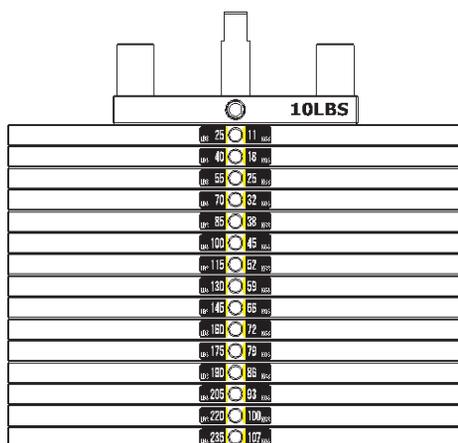


20-160 ф.

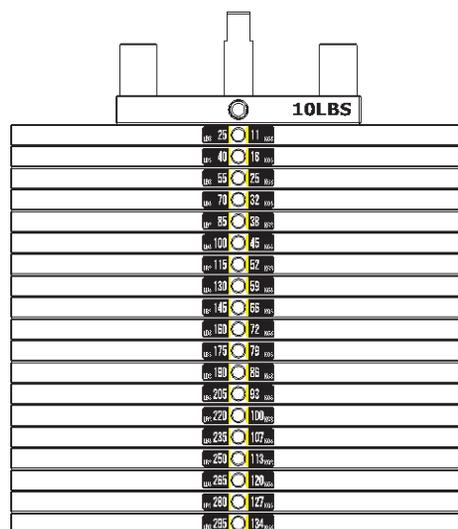


20-200 ф.

|     |     |
|-----|-----|
| 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.

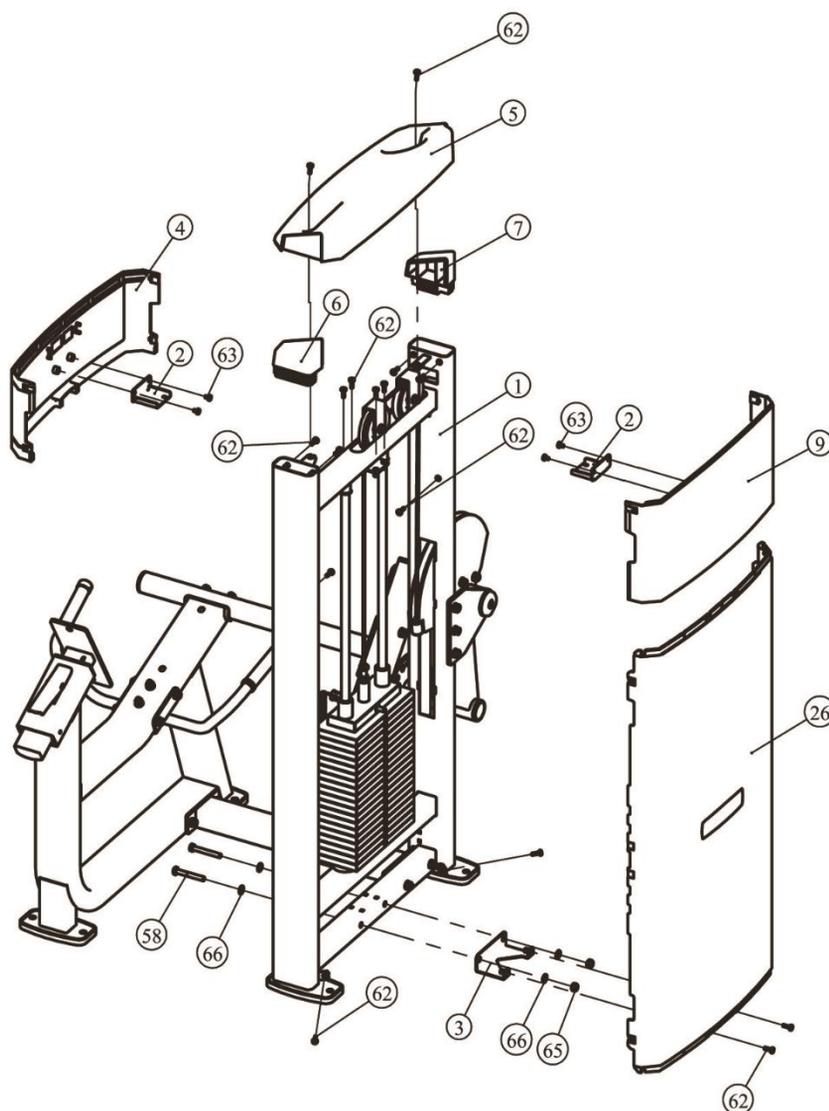


25-295 ф.

## Этапы сборки

### ШАГ 5

1. Прикрепите нижнюю рамку (#3) к раме весового стека (#1) используя: два винта M10\*75 ННВ (#58), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#66), две гайки M10 (#65).
2. Прикрепите две верхние рамки (#2) к кожуху информационного стикера (#4) и верхнему заднему зачехлению (#9) используя: четыре M6\*10 CRPHS (#63).
3. Прикрепите заднее зачехление (#26) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#3) используя: шесть винтов M6\*20 CRPHS (#62).
4. Прикрепите кожух информационного стикера (#4) и верхнее заднее зачехление (#9) к раме весового стека (#1) используя: десять винтов M6\*20 CRPHS (#62).
4. 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 M6\*20 CRPHS (#62).





## Инструкция по регулировке и техника выполнения упражнения

### Регулировка положения спинки

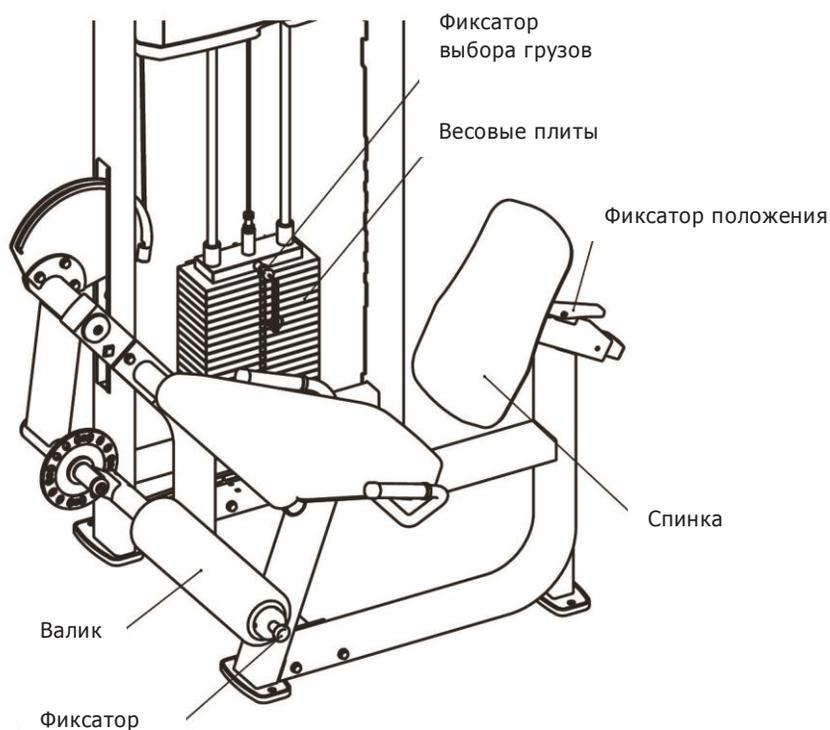
1. Потяните за регулятор и отрегулируйте положение спинки (вперед/назад).
2. Убедитесь, что спинка зафиксирована.

### Регулировка положения валика

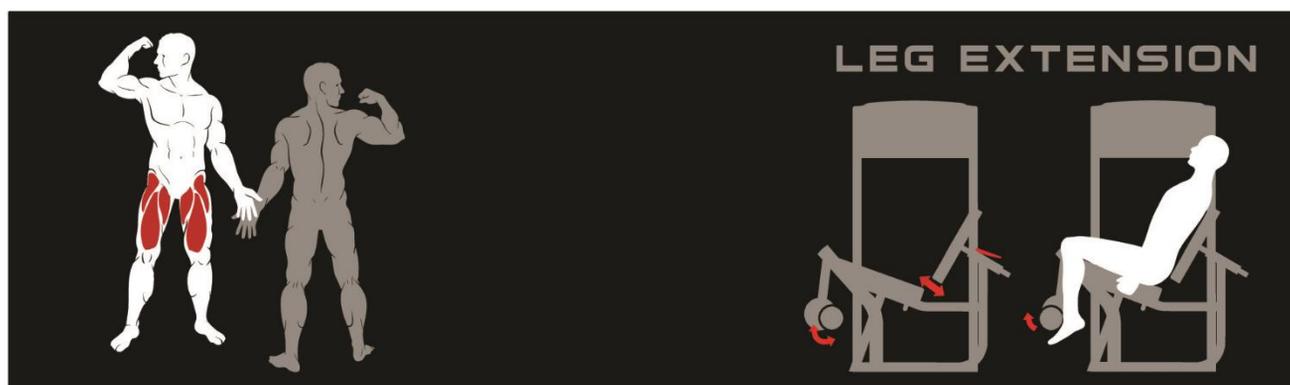
1. Потяните за фиксатор и отрегулируйте положение валика.
2. Убедитесь, что валик зафиксирован.

### 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 элемента                                                                | 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 приступить 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 IF9305 от Impulse.**

Наша команда призвана сделать Ваши тренировки интересными и полезными, предоставляя подробную информацию и поддержку, на которую Вы всегда можете рассчитывать. Благодарим

Вас за приобретение высококачественного тренажера и желаем успешных тренировок!

Тренажеры AEROFIT проходят многоступенчатое тестирование, чтобы максимально снизить возможность брака и гарантировать бесперебойные продолжительные тренировки в течение длительного времени.

Если Вам нужна помощь в настройке тренажеров AEROFIT или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром AEROFIT по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)

Электронный адрес: [aerofit2013@yandex.ru](mailto:aerofit2013@yandex.ru)

Согласно статистическим данным, профессиональное регулярное обслуживание тренажеров продлевает срок службы оборудования минимум в 2 раза и тем самым значительно экономит Ваши деньги.

**ООО «СпортРус»**

**Официальный представитель AEROFIT и Impulse**

**на территории Российской Федерации и СНГ**

**РФ, Московская область,**

**Ленинский район, пос. Горки Ленинские**

**ул. Западная, вл.1, стр.1**

**Территория складского комплекса**

**"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"**

**8(800) 777-70-70**

**[www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru)**

