



IT9528

СГИБАНИЕ / РАЗГИБАНИЕ НОГ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

17M

Внимание! Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством

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 ----- | 19 |
| Инструкция по сборке ----- | 20 |
| Этапы сборки ----- | 21 |
| Инструкция по регулировке ----- | 37 |
| Техника выполнения упражнения ----- | 38 |
| График технического обслуживания ----- | 39 |
| Общая информация о техническом обслуживании ----- | 40 |
| Общие рекомендации ----- | 41 |

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

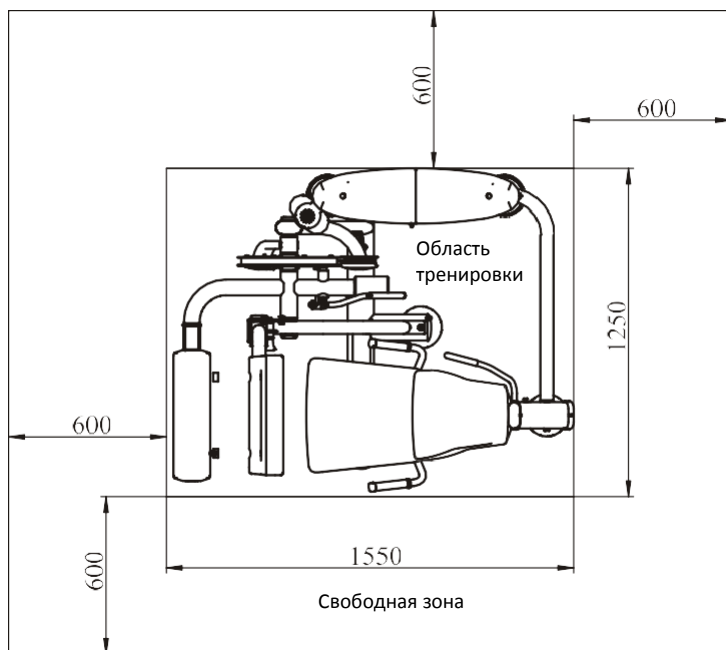
Меры предосторожности во время сборки

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: 134 кг/ 295 ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг/ 330 ф.

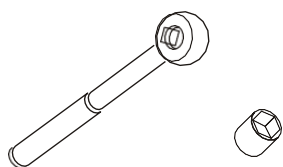
Габариты ДхШхВ: 1550 х 1250 х 1506 мм

Вес тренажера: 167 кг/ 368 ф.

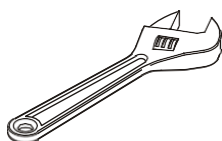
Общие рекомендации по сборке

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.

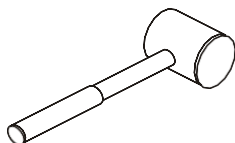
Инструменты для сборки



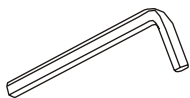
Ключ-трещетка с головкой



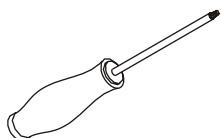
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-----------------|--------------------------------|------|
| 1 | 1 | IT950501ASSY | Рама весового стека | 1 |
| 2 | 2 | IT950121ASSY | Верхняя рамка | 1 |
| 3 | 3 | IT950122ASSY | Нижняя рамка | 2 |
| 4 | 4 | IT95012300 | Задняя рамка | 1 |
| 5 | 5 | IT95014200 | Верхняя плита в сборе | 1 |
| 6 | 6 | IT95014400 | Направляющие Ф19*1242 | 2 |
| 7 | 7 | IT95015100 | Верхняя крышка | 1 |
| 8 | 8 | IT95015200 | Кожух информационного стикера | 1 |
| 9 | 9 | IT95015500 | Верхнее заднее зачехление | 1 |
| 10 | 10 | IT801210300P11C | Держатель | 1 |
| 11 | 11 | IT952802ASSY | Основная рама | 1 |
| 12 | 12 | IT952803ASSY | Опорная рама | 1 |
| 13 | 13 | IT952804ASSY | Рама | 1 |
| 14 | 14 | IT952805ASSY | Подвижный рычаг LV2 | 1 |
| 15 | 15 | IT952806ASSY | Рама крепления упорной подушки | 1 |
| 16 | 16 | IT952807ASSY | Рама для крепления валика | 1 |
| 17 | 17 | IT952808ASSY | Круглая пластина | 1 |
| 18 | 18 | IT952810ASSY | Рама для крепления роликов | 1 |
| 19 | 19 | IT950508ASSY | Рама для крепления спинки | 1 |
| 20 | 20 | IT950509ASSY | Рукоятки | 1 |
| 21 | 21 | IT950510ASSY | Рычаг | 1 |
| 22 | 22 | IT95060300 | Задняя соединительная рама | 1 |
| 23 | 23 | IT93149300 | Проставка 300 | 2 |
| 24 | 24 | IT95062400 | Ось | 1 |
| 25 | 25 | IT95281600 | Трос | 1 |
| 26 | 26 | IT95016000 | Пластиковая проставка | 2 |
| 27 | 27 | SD1000B3000ASSY | Регулируемая опора | 3 |
| 28 | 28 | SG500110400V5 | Ролик 4.5" | 4 |
| 29 | 29 | IT950171ASSY | Спинка | 1 |
| 30 | 30 | IT95057600 | Сиденье | 1 |
| 31 | 31 | IT95067600 | Упорная подушка | 1 |
| 32 | 32 | IE950528ASSY | Валик | 1 |
| 33 | 33 | IT95015300 | Правое переднее зачехление | 1 |
| 34 | 34 | IT95055400 | Левое переднее зачехление | 1 |
| 35 | 35 | IT95015600 | Заднее зачехление | 1 |

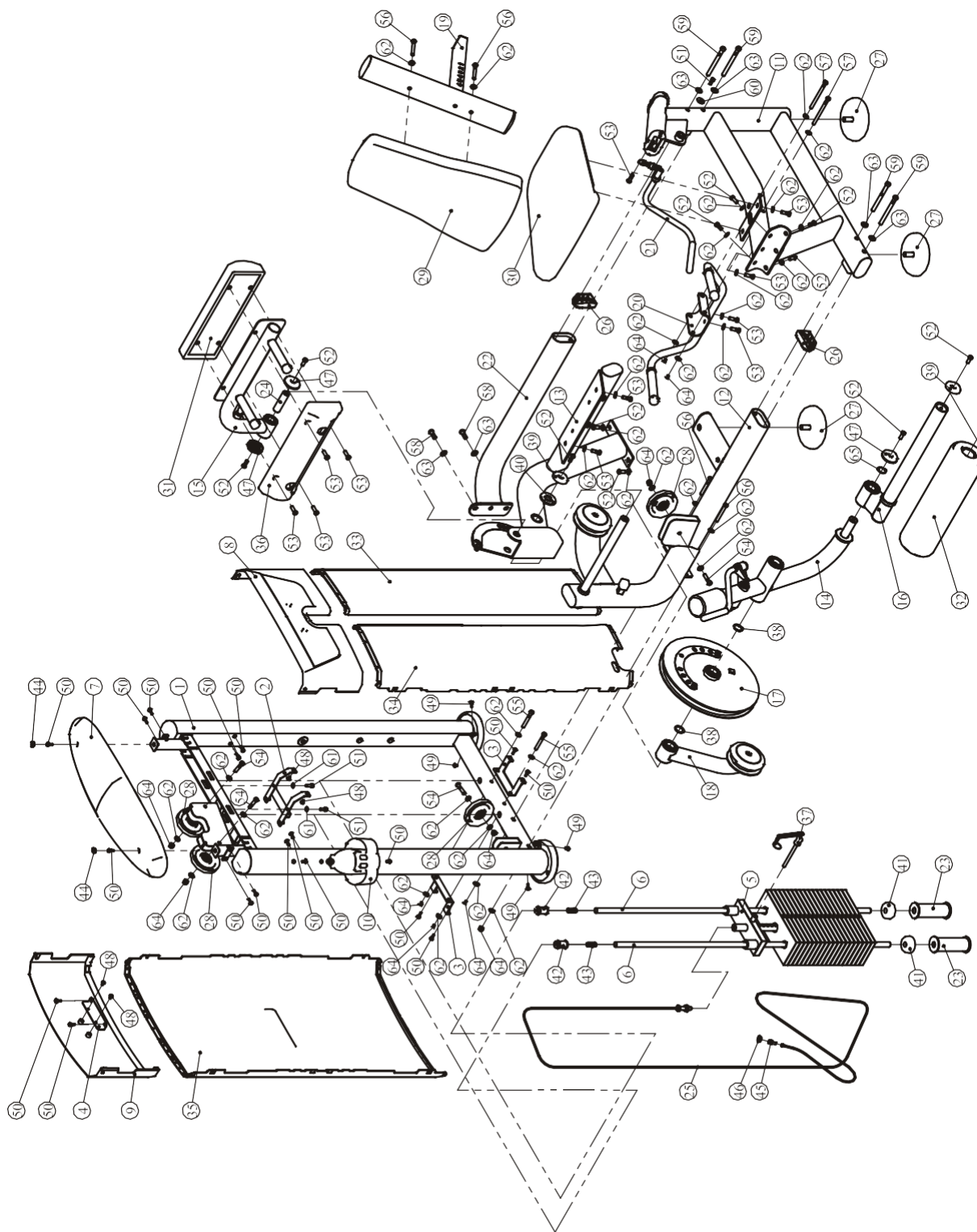
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-------------------|---|------|
| 36 | 36 | IT95067300V1 | Декоративное зачехление | 1 |
| 37 | 37 | IT90012000V1 | Фиксатор грузов | 1 |
| 38 | 38 | FS572400 | Проставка | 2 |
| 39 | 39 | FE97211900 | Заглушка Ф60 | 2 |
| 40 | 40 | FE97212000 | Кольцо Ф62.5*5 | 1 |
| 41 | 41 | IT80023000 | Резиновый амортизатор | 2 |
| 42 | 42 | IT95016100 | Втулка-фиксатор Ф25*Ф19*45 для направляющих | 2 |
| 43 | 43 | HFOPT900-04A0602 | Пружина | 2 |
| 44 | 44 | IT95016500 | Заглушка Ф16.5*6.88 | 2 |
| 45 | 45 | HFOPT900-04A1400 | Наконечник | 1 |
| 46 | 46 | V22500 | Заглушка | 1 |
| 47 | 47 | IT95062000 | Заглушка | 3 |
| 48 | 48 | GB818M6*10DHS2 | CRPHS винт М6*10 | 4 |
| 49 | 49 | GB818M6*16DHS2 | CRPHS винт М6*16 | 4 |
| 50 | 50 | GB818M6*20DHS2 | CRPHS винт М6*20 | 20 |
| 51 | 51 | GB70M8*20N19 | SHCS винт М8*20 | 3 |
| 52 | 52 | GB70BTM10*25DN18 | SHCS винт М10*25 | 11 |
| 53 | 53 | GB70BTM10*30DN18 | SHCS винт М10*30 | 11 |
| 54 | 54 | GB70BTM10*50DN18 | SHCS винт М10*50 | 4 |
| 55 | 55 | GB70BTM10*75DN18 | SHCS винт М10*75 | 2 |
| 56 | 56 | GB70BTM10*80DN18 | SHCS винт М10*80 | 4 |
| 57 | 57 | GB70BTM10*130DN18 | SHCS винт М10*130 | 2 |
| 58 | 58 | GB70BTM12*30DN18 | SHCS винт М12*30 | 2 |
| 59 | 59 | GB70BTM12*120DN18 | SHCS винт М12*105 | 4 |
| 60 | 60 | DQ8DS2B | Плоская шайба Ф9*Ф28*2 | 1 |
| 61 | 61 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 2 |
| 62 | 62 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 34 |
| 63 | 63 | GB9512DN2 | Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5 | 6 |
| 64 | 64 | NM10DN2 | Гайка М10 | 10 |
| 65 | 65 | GB894.130FH12 | Кольцо Ф30 | 1 |
| 66 | 66 | NBS6DHS | Шестигранный ключ S=6 | 1 |
| 67 | 67 | NBS8DHS | Шестигранный ключ S=8 | 1 |
| 68 | 68 | LW200BS | Отвертка Ф6*117 | 1 |
| 69 | 69 | YHY | Смазка | 1 |

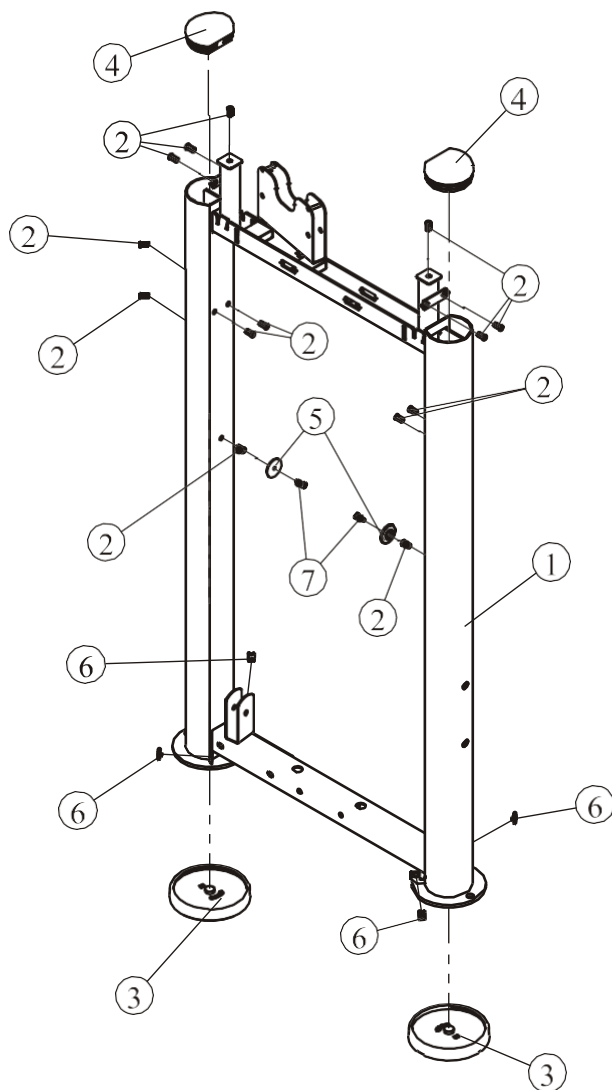
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Список деталей и сборочный чертеж

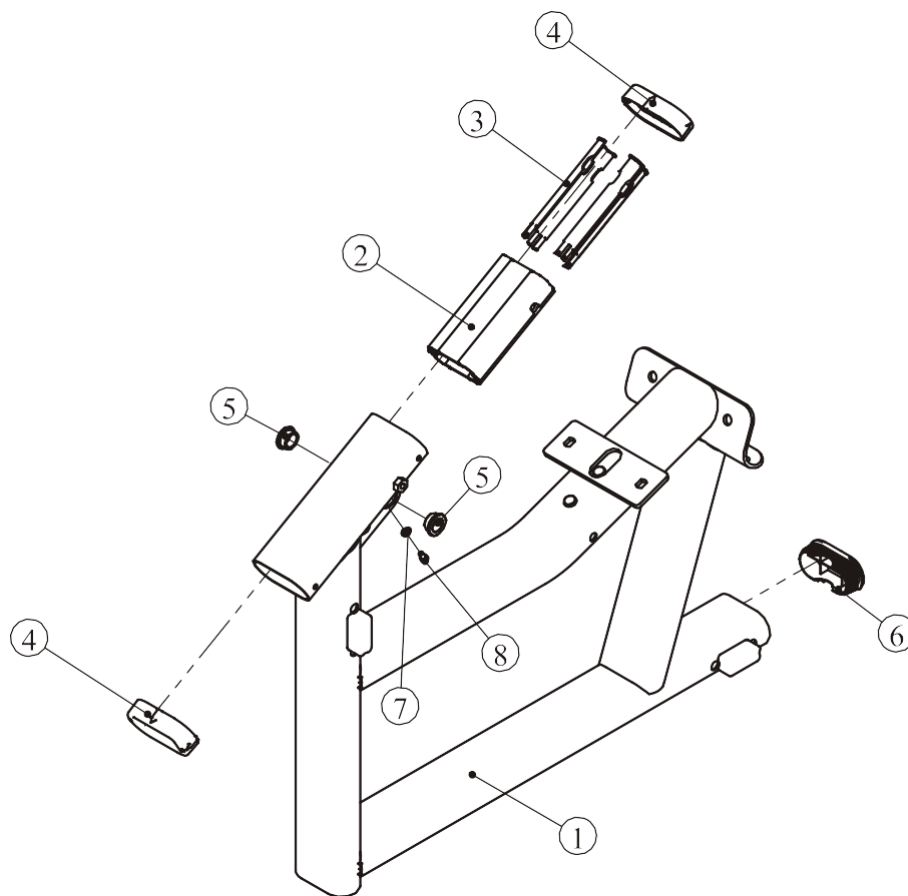
Рама весового стека



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|----------------------|---------------------|------|
| 1 | 1.1 | IT95050100 | Рама весового стека | 1 |
| 2 | 1.2 | GB17880.5M6*16.5DS17 | Гайка М6 | 14 |
| 3 | 1.3 | IT95015700 | Опора | 2 |
| 4 | 1.4 | IT95015800 | Заглушка Ф95*81.1 | 2 |
| 5 | 1.5 | IT95015900 | Пластиковая шайба | 2 |
| 6 | 1.6 | AC32705800 | U-образная гайка М6 | 4 |
| 7 | 1.7 | GB818M6*20DHS2 | CRPHS винт М6*20 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

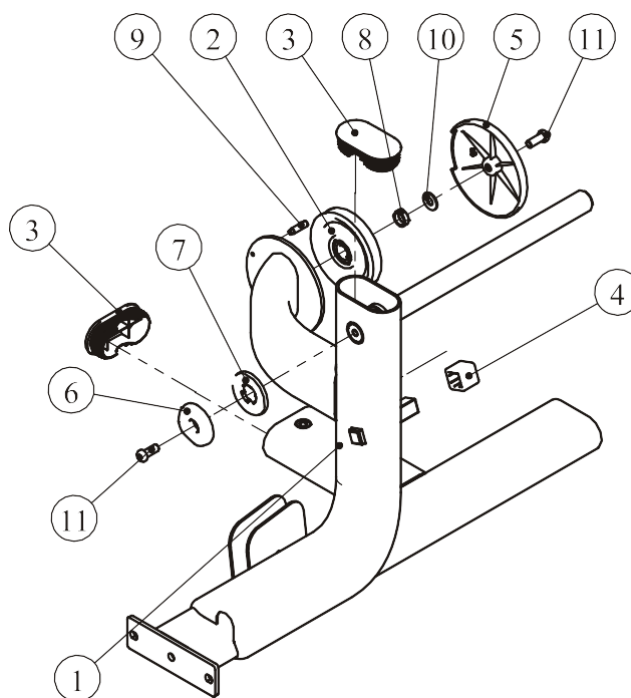
Основная рама



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|----------------|----------------------------|------|
| 1 | 11.1 | IT95280200 | Основная рама | 1 |
| 2 | 11.2 | IT95054300 | Алюминиевая направляющая | 1 |
| 3 | 11.3 | IT95016300 | Пластиковая проставка | 4 |
| 4 | 11.4 | IT95016200 | Пластиковая заглушка | 2 |
| 5 | 11.5 | HVCORE5300 | Втулка Ф19 | 2 |
| 6 | 11.6 | IT90013800P11C | Заглушка RT50*100 | 1 |
| 7 | 11.7 | GB956DN2 | Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6 | 1 |
| 8 | 11.8 | GB70M6*10N19 | SHCS винт M6*10 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

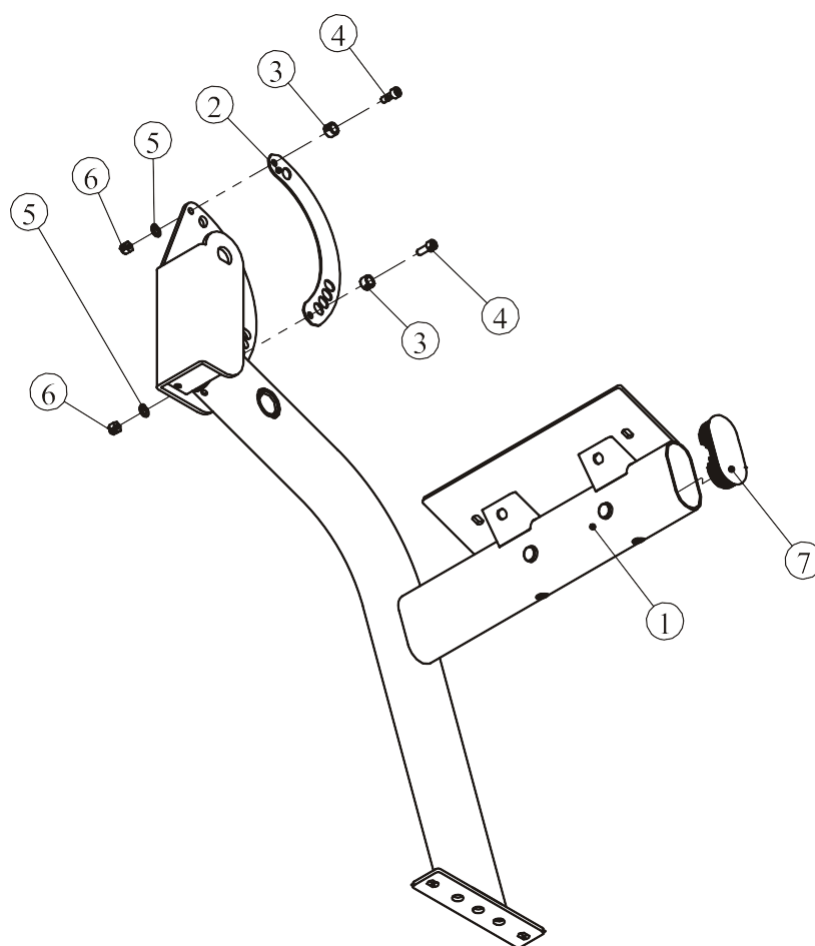
Опорная рама



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------|------|
| 1 | 12.1 | IT95280300 | Опорная рама | 1 |
| 2 | 12.2 | IT95057800 | Ролик 4.5" | 1 |
| 3 | 12.3 | IT90013800P11C | Заглушка RT50*100 | 2 |
| 4 | 12.4 | FE97213100 | Втулка | 1 |
| 5 | 12.5 | IT95016400 | Кожух ролика | 1 |
| 6 | 12.6 | FE97211900 | Заглушка Ф60 | 1 |
| 7 | 12.7 | FE97212000 | Кольцо Ф62.5*5 | 1 |
| 8 | 12.8 | FE97212100 | Проставка 1 | 1 |
| 9 | 12.9 | FE97212300 | Ось | 1 |
| 10 | 12.10 | DQ10N19B | Плоская шайба Ф11*Ф25*2 | 1 |
| 11 | 12.11 | GB70BTM10*25DN18 | SHCS винт M10*25 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

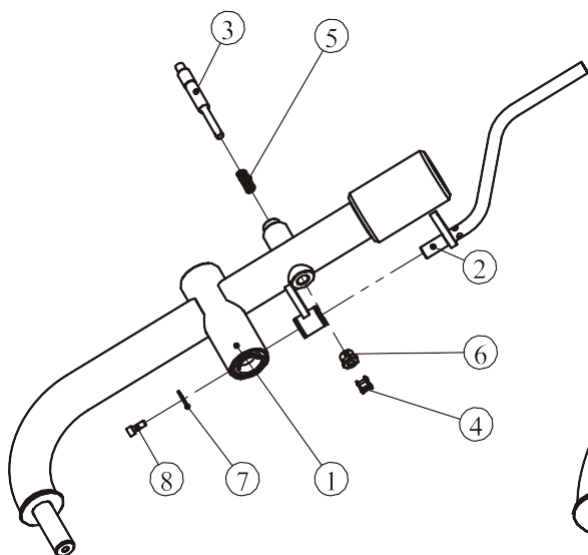
Рама



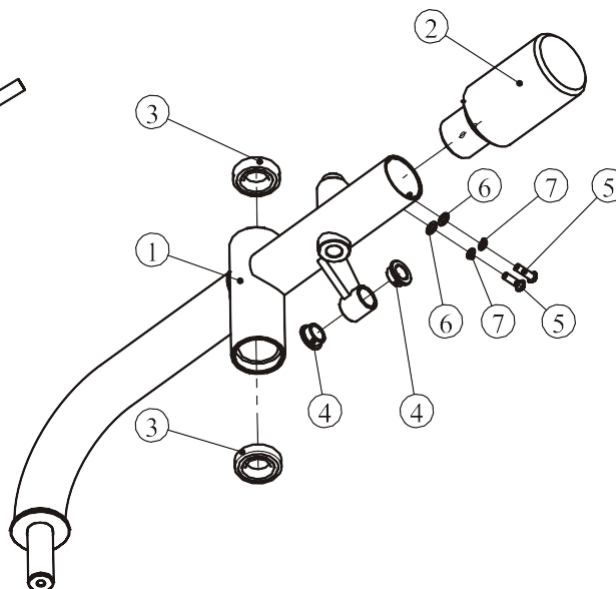
| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|----------------|---------------------------|------|
| 1 | 13.1 | IT95280400 | Рама | 1 |
| 2 | 13.2 | IT95281300 | Пластина выбора положения | 1 |
| 3 | 13.3 | IN-S10111200 | Резиновая втулка Ф17*10.5 | 2 |
| 4 | 13.4 | GB70M8*20DS18 | SHCS винт M8*20 | 2 |
| 5 | 13.5 | GB95DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 2 |
| 6 | 13.6 | NM8DN2 | Гайка M8 | 2 |
| 7 | 13.7 | IT90013800P11C | Заглушка RT50*100 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

Подвижный рычаг LV2



Подвижный рычаг LV1



Подвижный рычаг ASSY LV2

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|---------------------|--------------------------|------|
| 1 | 14.1 | IT95280500ASSY | Подвижный рычаг LV1 | 1 |
| 2 | 14.2 | IT95281100ASSY | Регулируемый рычаг | 1 |
| 3 | 14.3 | IT95281500 | Фиксатор | 1 |
| 4 | 14.4 | GB/T1243-199708BN19 | Звено | 1 |
| 5 | 14.5 | IN-D10152400 | Пружина | 1 |
| 6 | 14.6 | KPS18002701V1 | Гайка M20*1.5*18 | 1 |
| 7 | 14.7 | DQ8DS2B | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 1 |
| 8 | 14.8 | GB70M8*20N19 | SHCS винт M8*20 | 1 |

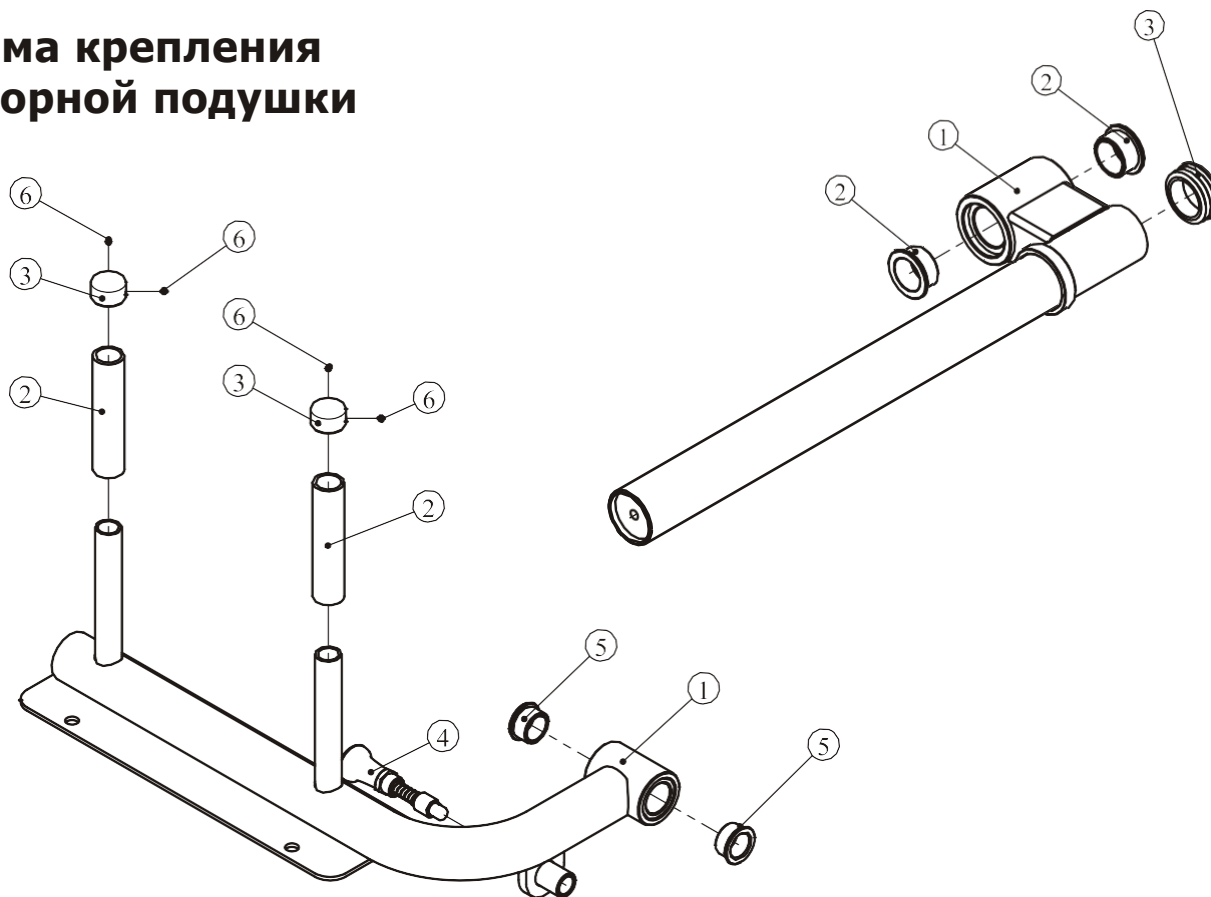
Подвижный рычаг ASSY LV1

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|--------------------------|------|
| 1 | 14.1.1 | IT95280500 | Подвижный рычаг | 1 |
| 2 | 14.1.2 | IT95121200 | Противовес | 1 |
| 3 | 14.1.3 | GB2766006-2RSC3NBK | Подшипник | 2 |
| 4 | 14.1.4 | HVCORE5300 | Втулка Ф19 | 2 |
| 5 | 14.1.5 | PNLM8*25DN20 | ВHCS винт M8*25 | 2 |
| 6 | 14.1.6 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 2 |
| 7 | 14.1.7 | GB938N19 | Пружинная шайба Ф8 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

Рама для крепления валика

Рама крепления упорной подушки



Рама крепления упорной подушки

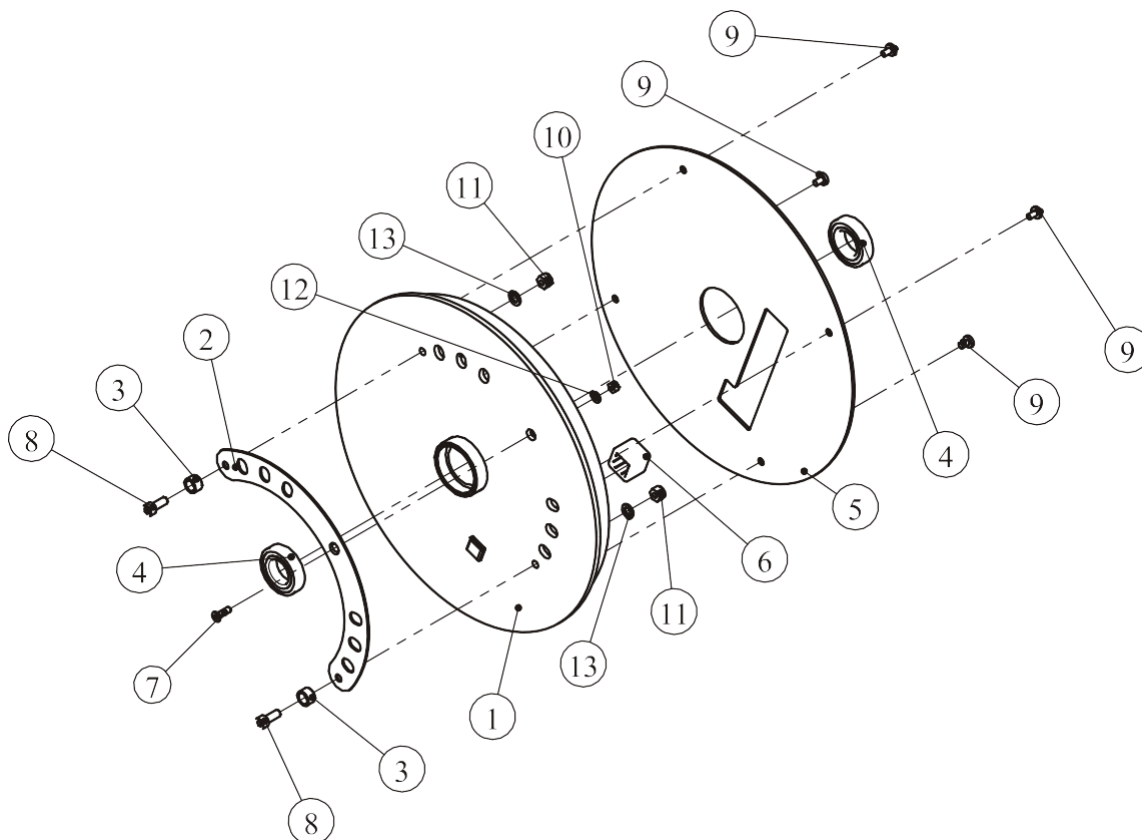
| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|------------------------------------|------|
| 1 | 15.1 | IT95280600 | Рама для крепления упорной подушки | 1 |
| 2 | 15.2 | 026-01PL0206-12 | Хват | 2 |
| 3 | 15.3 | V39600 | Алюминиевая заглушка | 2 |
| 4 | 15.4 | IT95021600 | Фиксатор | 1 |
| 5 | 15.5 | M0250200 | Втулка Ф25.4 | 2 |
| 6 | 15.6 | YZGB7710-32*3.2N19 | Болт 10-32UNF*3.2 | 4 |

Рама для крепления валика

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------|---------------------------|------|
| 1 | 16.1 | IT95280700 | Рама для крепления валика | 1 |
| 2 | 16.2 | FS573600 | Втулка Ф30 | 2 |
| 3 | 16.3 | PBF40013 | Заглушка | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

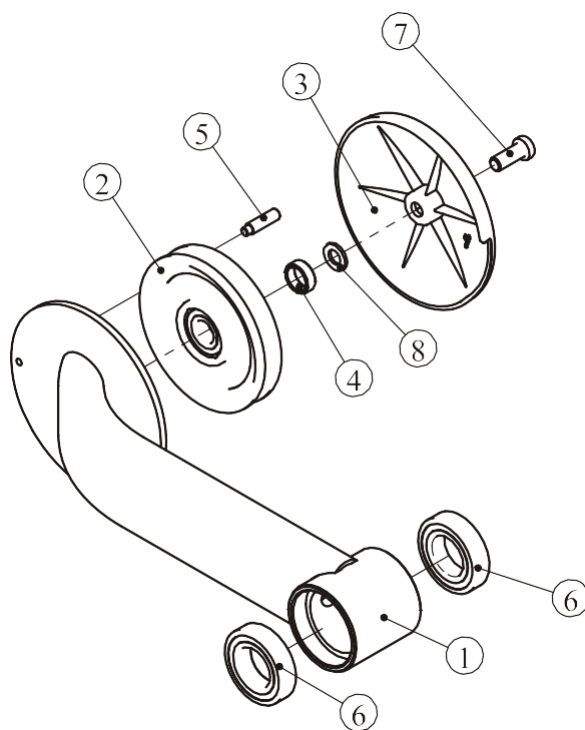
Круглая пластина



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|----------------------------|------|
| 1 | 17.1 | IT95280800 | Круглая пластина | 1 |
| 2 | 17.2 | IT95281400 | Пластина выбора положения | 1 |
| 3 | 17.3 | IN-S1011200 | Резиновая втулка Ф17*10.5 | 2 |
| 4 | 17.4 | GB2766006-2RSC3NBK | Подшипник | 2 |
| 5 | 17.5 | IT95281700 | Пластина | 1 |
| 6 | 17.6 | FE97213100 | Резиновая втулка | 1 |
| 7 | 17.7 | CNLM6*20DS20 | FHCS винт М6*20 | 1 |
| 8 | 17.8 | GB70M8*20DN18 | SHCS винт М8*20 | 2 |
| 9 | 17.9 | GB818M6*10DHS2 | CRPHS винт М6*10 | 4 |
| 10 | 17.10 | NM6DN2 | Гайка М6 | 1 |
| 11 | 17.11 | NM8DN2 | Гайка М8 | 2 |
| 12 | 17.12 | GB956DN2 | Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6 | 1 |
| 13 | 17.13 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

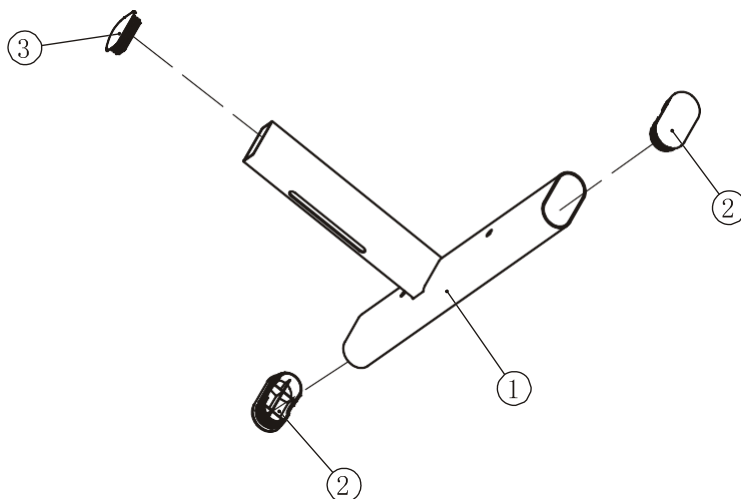
Рама для крепления роликов



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|----------------------------|------|
| 1 | 18.1 | IT95281000 | Рама для крепления роликов | 11 |
| 2 | 18.2 | IT95057800 | Ролик 4.5" | 1 |
| 3 | 18.3 | IT95016400 | Кожух ролика | 1 |
| 4 | 18.4 | FE97122100 | Проставка 1 | 1 |
| 5 | 18.5 | FE94122300 | Ось | 1 |
| 6 | 18.6 | GB2766006-2RSC3NBK | Подшипник | 2 |
| 7 | 18.7 | GB70BTM10*25DN18 | SHCS винт M10*25 | 1 |
| 8 | 18.8 | GB9510N19 | Плоская шайба Ф11*Ф25*2 | 1 |

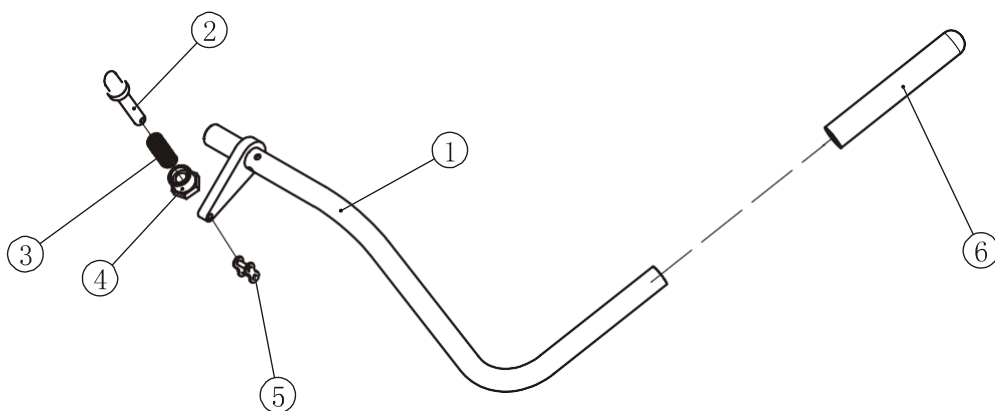
Список деталей и сборочный чертеж

Рама для крепления спинки



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|---------------------------|------|
| 1 | 19.1 | IT95050800 | Рама для крепления спинки | 1 |
| 2 | 19.2 | IT90013800P11C | Заглушка RT50*100 | 2 |
| 3 | 19.3 | IN-D10134200P11C | Заглушка □30*70 | 1 |

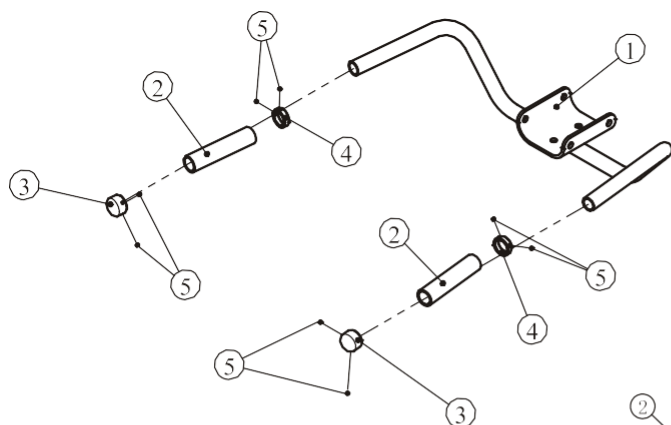
Рычаг



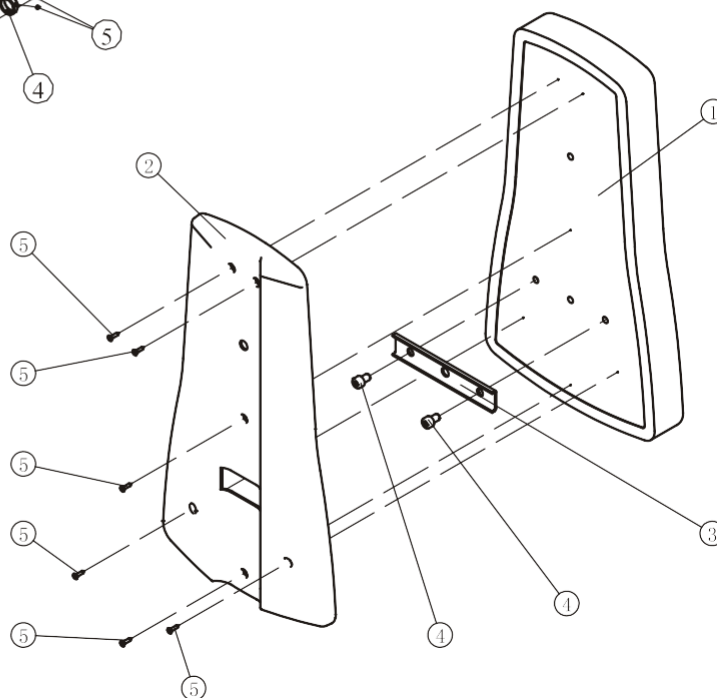
| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|---------------------|------------------|------|
| 1 | 21.1 | IT95051000 | Рычаг | 1 |
| 2 | 21.2 | IT95052400 | Фиксатор | 1 |
| 3 | 21.3 | IN-B72001600 | Пружина | 1 |
| 4 | 21.4 | KPS18002700V1 | Гайка M20*1.5*18 | 1 |
| 5 | 21.5 | GB/T1243-199708BN19 | Звено | 1 |
| 6 | 21.6 | FS522800 | Хват | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

Рукоятки



Спинка



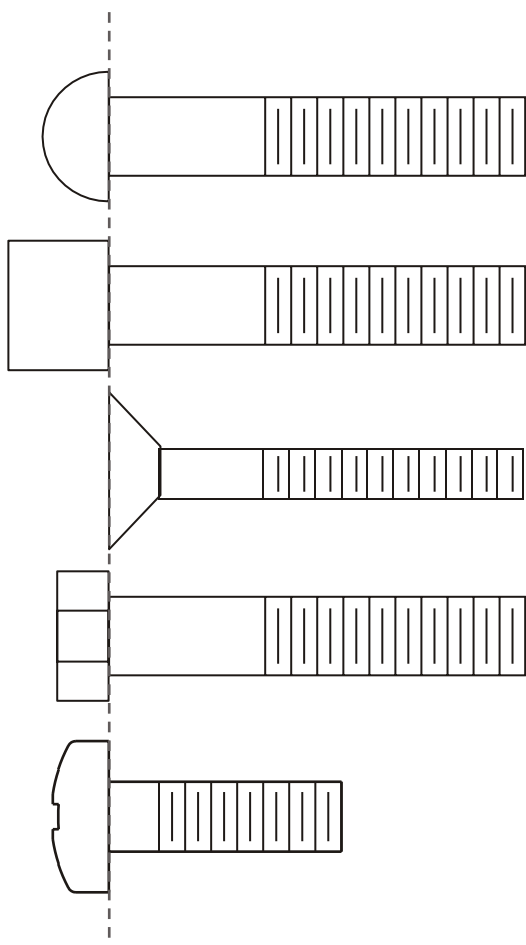
Рукоятки

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|----------------------|------|
| 1 | 20.1 | IT95050900 | Рукоятки | 1 |
| 2 | 20.2 | 026-01PL0206-12 | Хват | 2 |
| 3 | 20.3 | V39600 | Алюминиевая заглушка | 2 |
| 4 | 20.4 | V39500 | Алюминиевое кольцо | 2 |
| 5 | 20.5 | YZGB7710-32*3.2N19 | Болт 10-32UNF*3.2 | 8 |

Спинка

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|----------------------|------|
| 1 | 29.1 | IT95017100 | Спинка | 1 |
| 2 | 29.2 | IT95017300 | Декоративный кожух | 1 |
| 3 | 29.3 | IT95017500 | Пластина | 1 |
| 4 | 29.4 | GB70M10*15DS20 | SHCS винт M10*15 | 2 |
| 5 | 29.5 | GB846ST4.2*19DHS | CRCHTS винт ST4.2*19 | 6 |

Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Болт с шестигранной головкой

CRPHS = Винт с цилиндрической головкой



| 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.

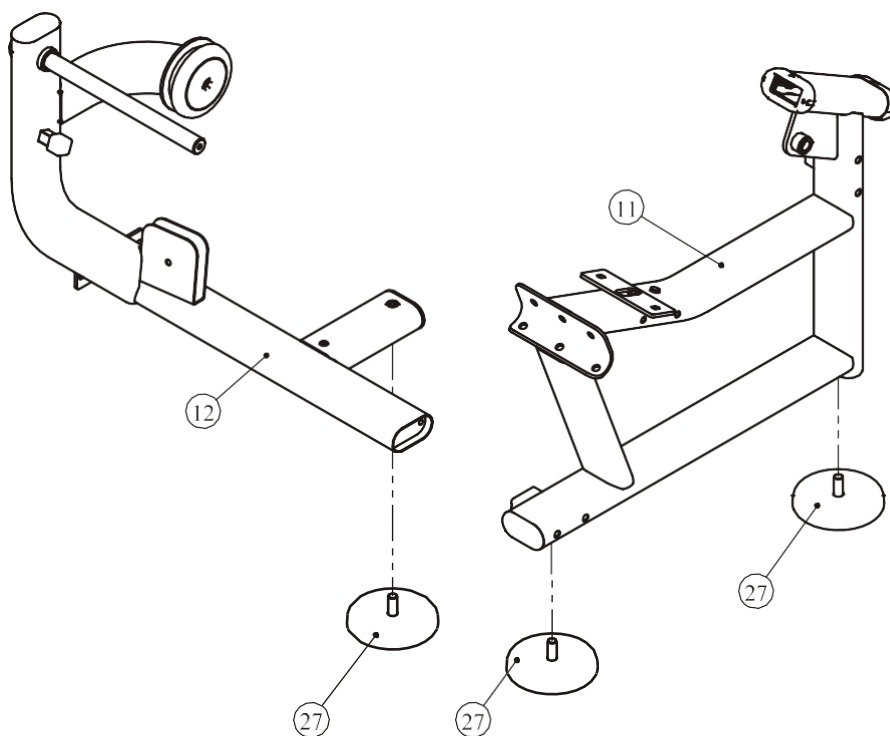
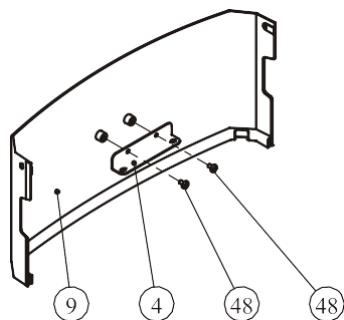
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите три регулируемые опоры (#27) к основной раме (#11) и опорной раме (#12).
2. Прикрепите заднюю рамку (#4) к заднему верхнему зачехлению (#9) используя: два винта М6*10 CRPHS (#48).

Примечание: Затяните болты.



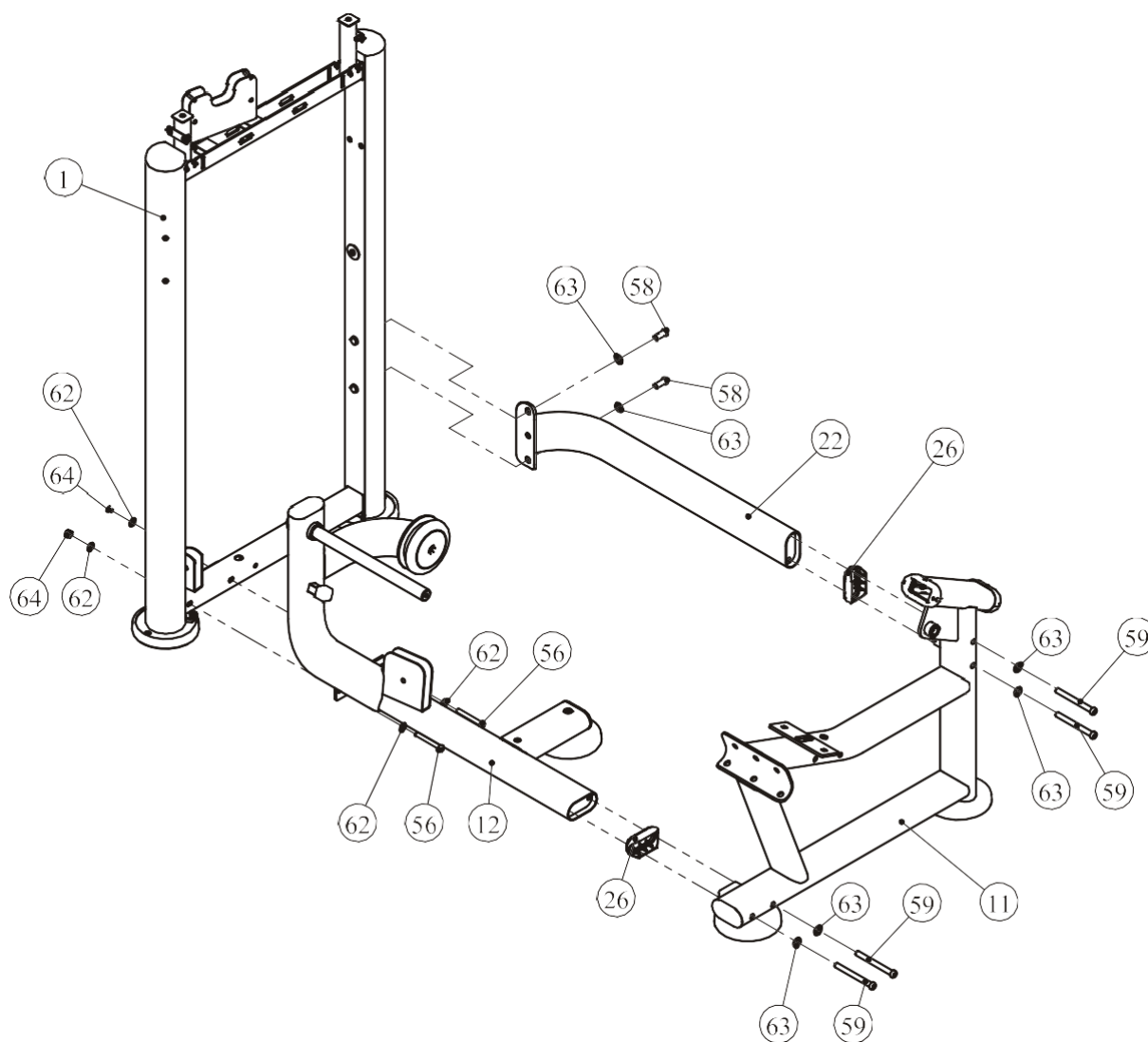
Этапы сборки

ШАГ 2

Прикрепите опорную раму (#12) и заднюю соединительную раму (#22) к раме весового стека (#1) и к основной раме (#11) используя: четыре винта M12*135 SHCS (#59), два винта M12*30 SHCS (#58), два винта M10*80 SHCS (#56), две пластиковые проставки (#26), четыре пластиковые шайбы Ф11*Ф20*2 (#62), шесть пластиковых шайб Ф13*Ф24*2.5 (#63), две гайки M10 (#64).

Примечание: 1. Затяните болты и гайки.

2. При помощи регуляторов неровности пола отрегулируйте положение тренажера, придав ему устойчивое положение.

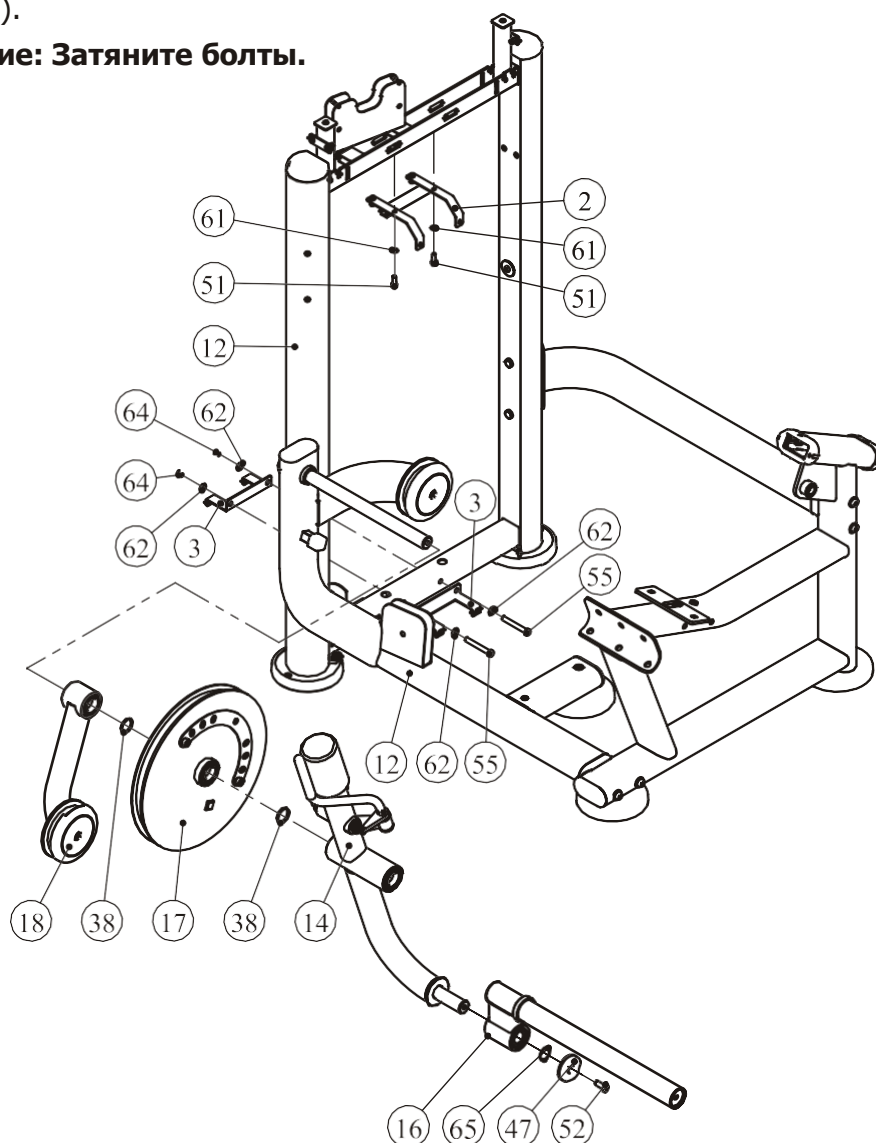


Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите верхнюю рамку (#2) к раме весового стека (#1) используя: два винта М8*20 SHCS (#51), две пластиковые шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#61).
2. Прикрепите две нижние рамки (#3) к раме весового стека (#1) используя: два винта М10*75 SHCS (#55), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#62), две гайки М10 (#64).
3. Прикрепите подвижный рычаг LV2 (#14), круглую пластину (#17) и раму для крепления роликов (#18) к опорной раме (#12) используя: две проставки (#38).
4. Прикрепите раму для крепления валика (#16) к подвижному рычагу LV2 (#14) используя: одну заглушку (#47), одно кольцо Ф30 (#65), один винт М10*25 SHCS (#52).

Примечание: Затяните болты.

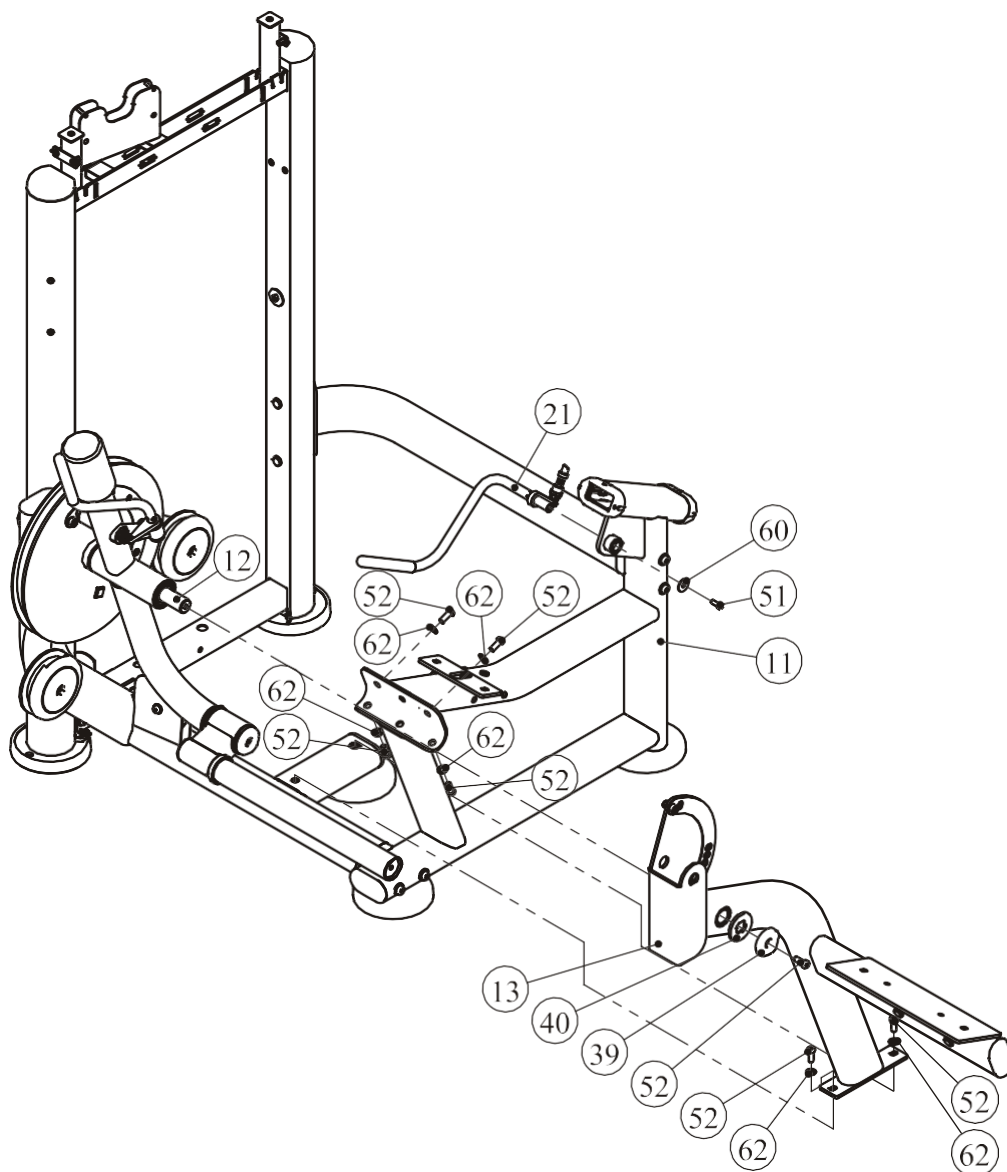


Этапы сборки

ШАГ 4

1. Прикрепите раму (#13) к основной раме (#11) и к опорной раме (#12) используя: одну заглушку Ф60 (#39), одно кольцо Ф62.5*5 (#40), семь винтов М10*25 SHCS (#52), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#62).
2. Прикрепите рычаг (#21) к основной раме (#11) используя: один винт М8*20 SHCS (#51), одну плоскую Ф9*Ф28*2 (#60).

Примечание: Затяните болты.

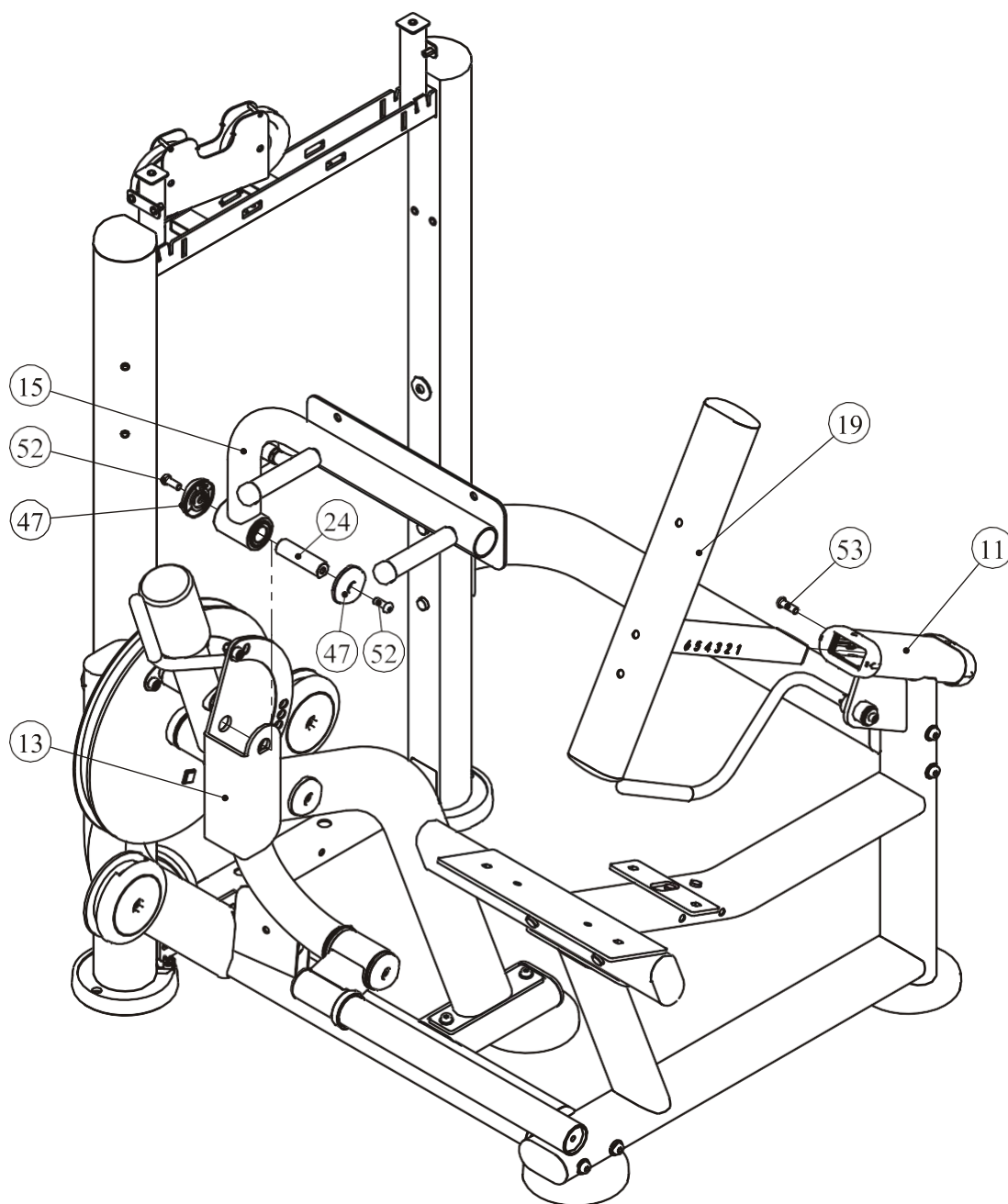


Этапы сборки

ШАГ 5

1. Прикрепите раму для крепления упорной подушки (#15) к раме (#13) используя: одну ось (#24), две заглушки (#47), два винта M10*25 SHCS (#52).
2. Прикрепите раму для крепления спинки (#19) к основной раме (#11) используя: один винт M10*30 SHCS (#53).

Примечание: Затяните болты.

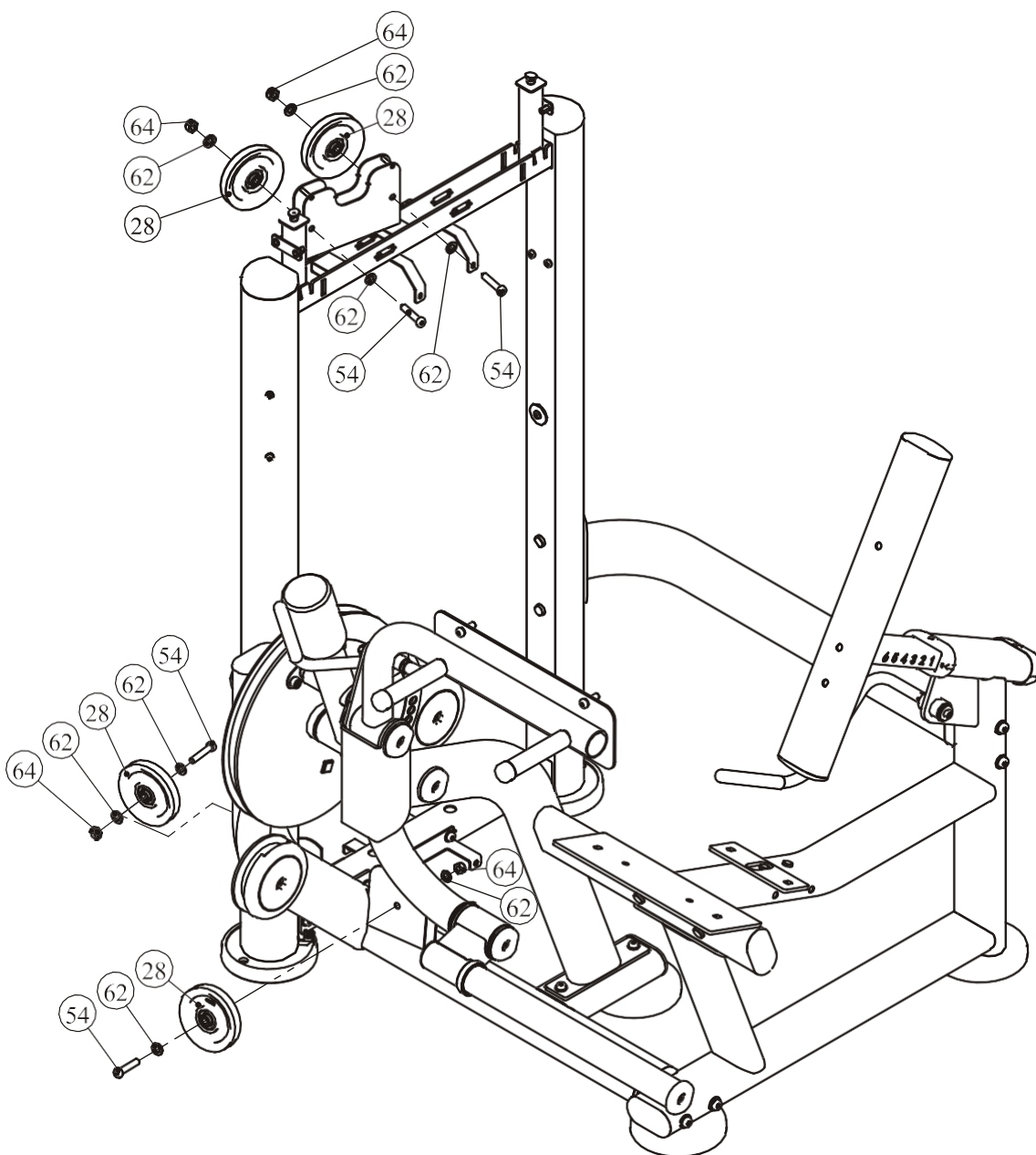


Этапы сборки

ШАГ 6

1. Прикрепите три ролика 4.5" (#28) к раме весового стека (#1) используя: три винта M10*50 SHCS (#54), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#62), три гайки M10 (#64).
2. Прикрепите один ролик 4.5" (#28) к опорной раме (#12) используя: один винт M10*50 SHCS (#54), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#62), одну гайку M10 (#64).

Примечание: Затяните болты и гайки.

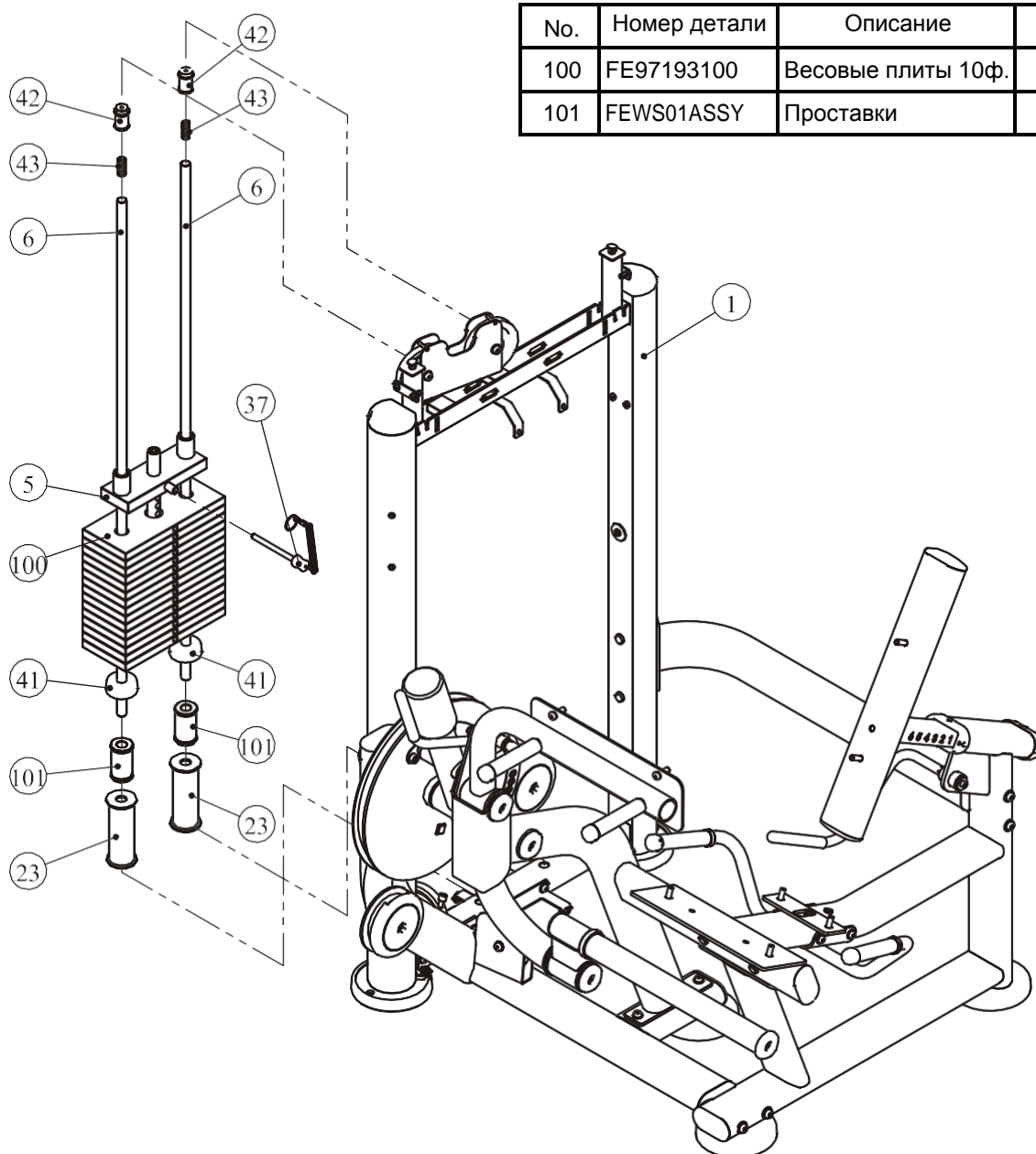


Этапы сборки

ШАГ 7

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1242 (#6), два резиновых амортизатора (#41), две проставки (#101), две проставки 300 (#23) пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#100) и одну верхнюю плиту в сборе (#5). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки Ф25*Ф19*45 (#42), две пружины (#43)
2. Прикрепите фиксатор грузов (#37) к верхней плите в сборе (#5).

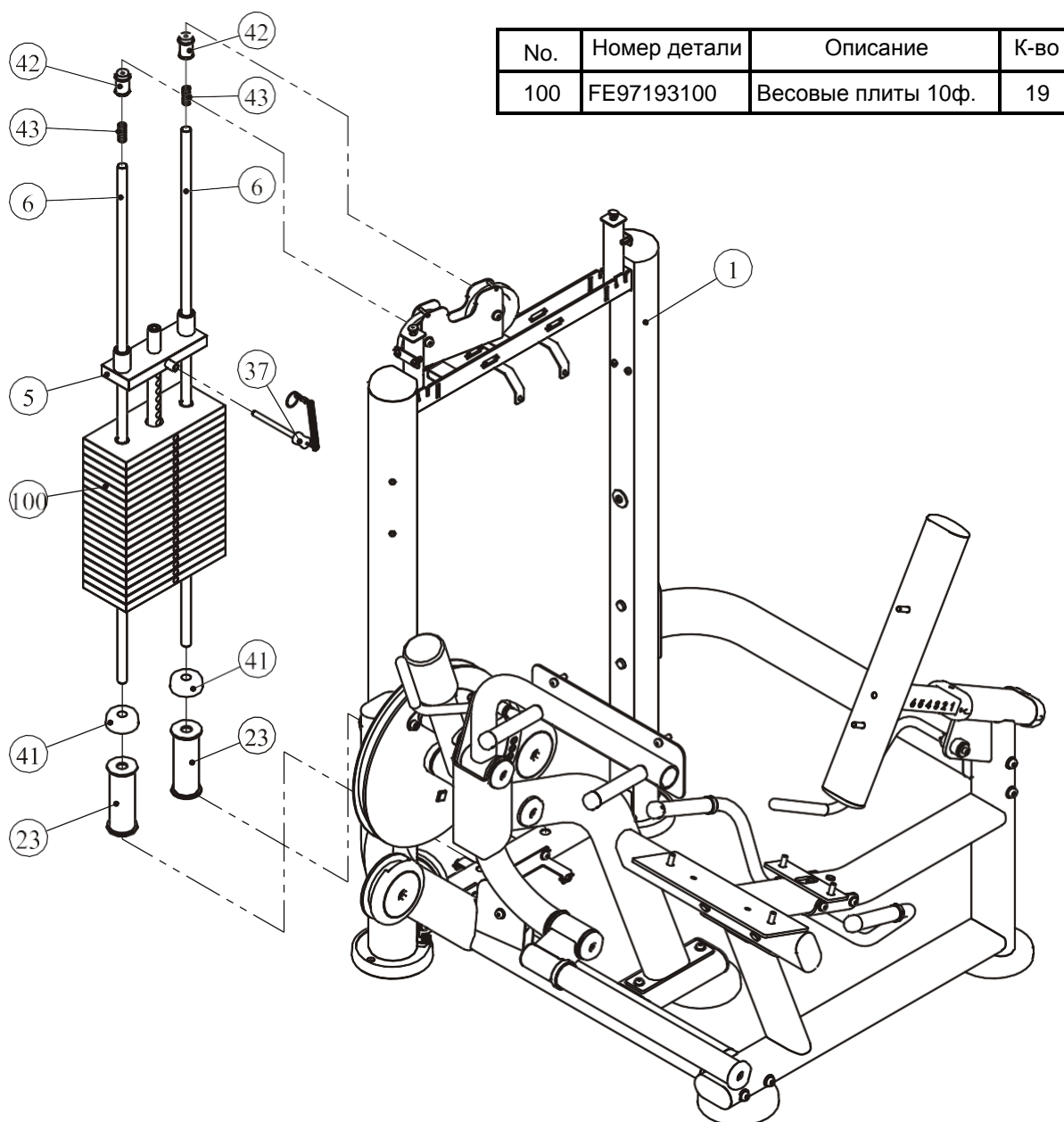


Этапы сборки

ШАГ 7

Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1242 (#6), два резиновых амортизатора (#41), две проставки 300 (#23), девятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#100) и одну верхнюю плиту в сборе (#5). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки Ф25*Ф19*45 (#42), две пружины (#43).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#37) к верхней плите в сборе (#5).

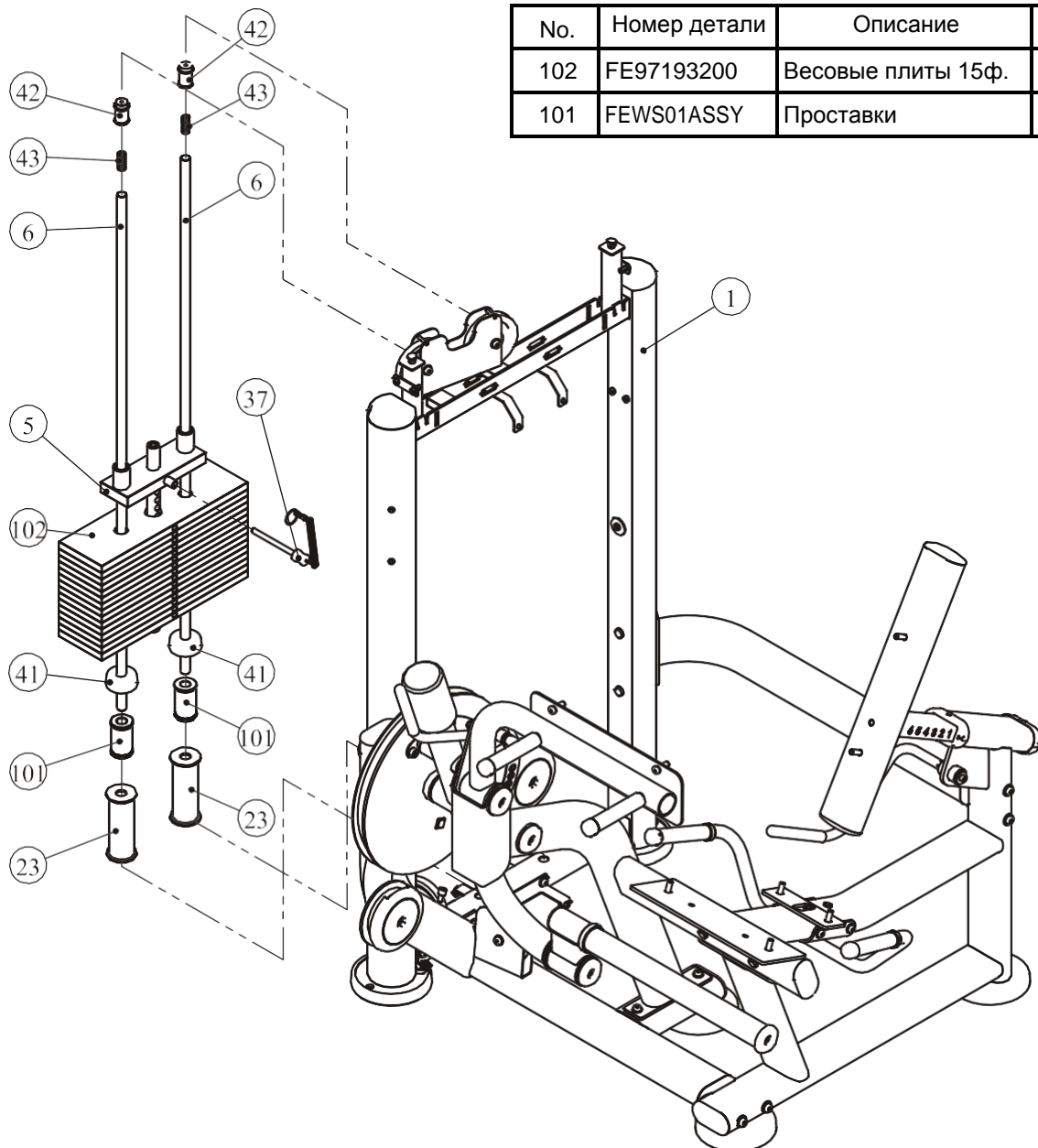


Этапы сборки

ШАГ 7

Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1242 (#6), два резиновых амортизатора (#41), две проставки (#101), две проставки 300 (#23), пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#102) и одну верхнюю плиту в сборе (#5). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки Ф25*Ф19*45 (#42), две пружины (#43).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#37) к верхней плите в сборе (#5).

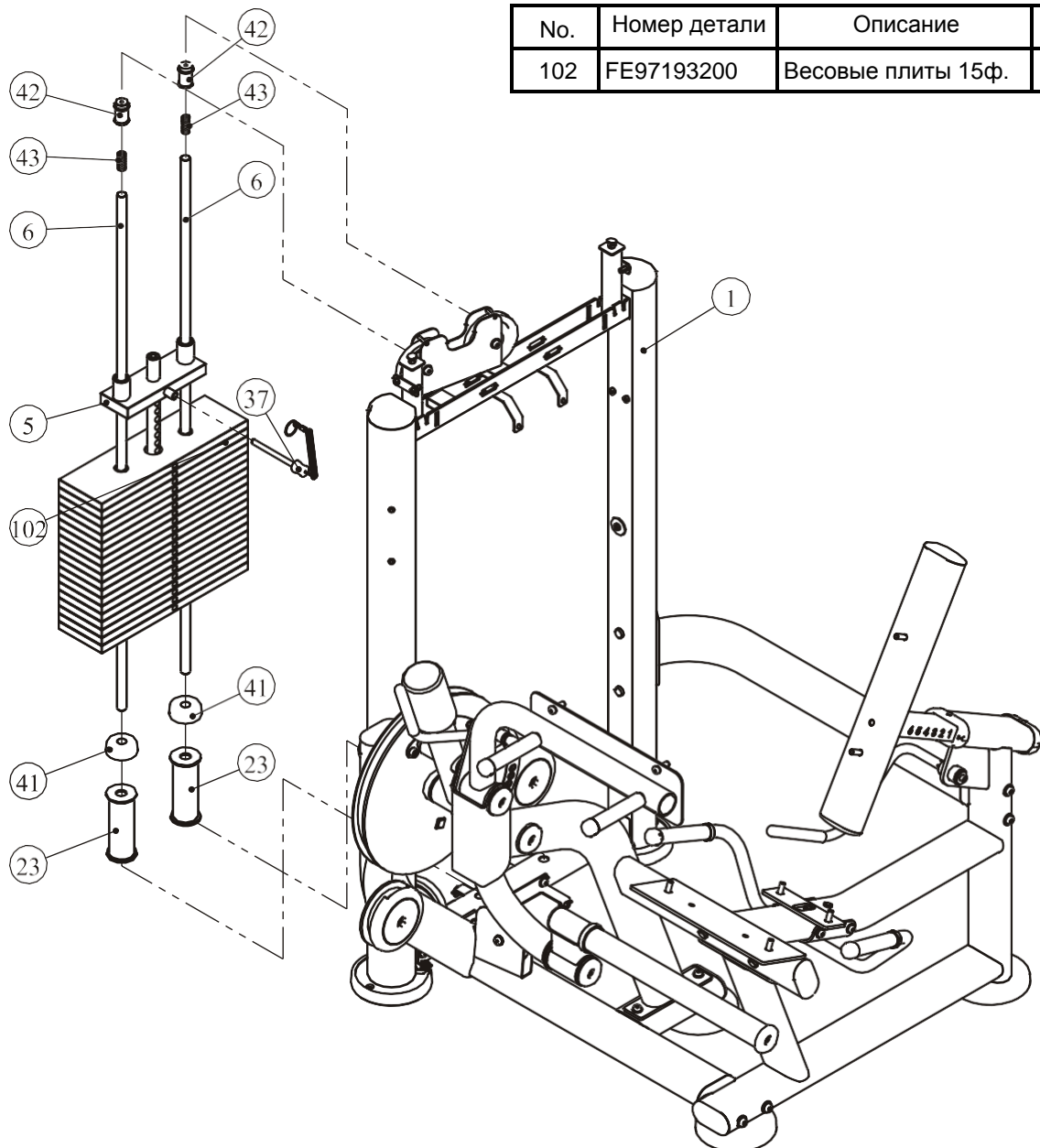


Этапы сборки

ШАГ 7

Сборка весового стека 295ф.

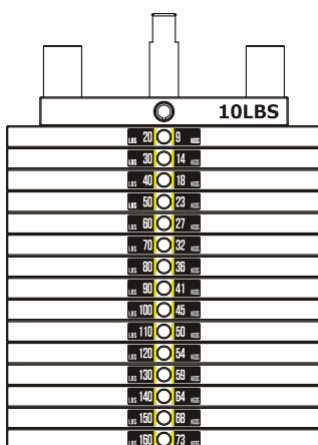
1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#6), два резиновых амортизатора (#41), две проставки 300 (#23), девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#102), и одну верхнюю плиту в сборе (#5). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#42), две пружины (#43).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#37) к верхней плите в сборе (#5).



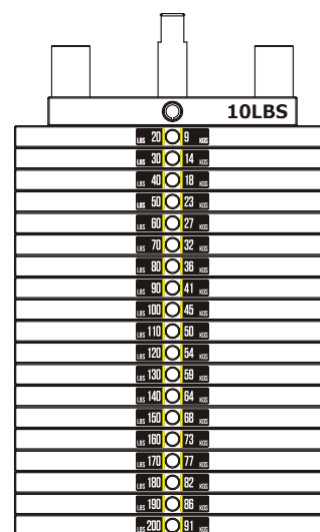
Этапы сборки

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 | 59 |
| 140 | 64 |
| 150 | 68 |
| 160 | 73 |
| 170 | 77 |
| 180 | 82 |
| 190 | 86 |
| 200 | 91 |
| 210 | 95 |
| 220 | 100 |
| 230 | 104 |

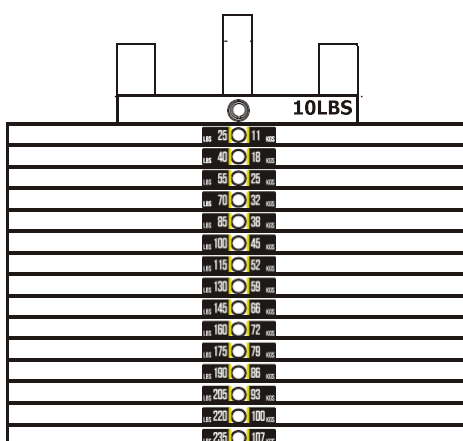


20-160ф.

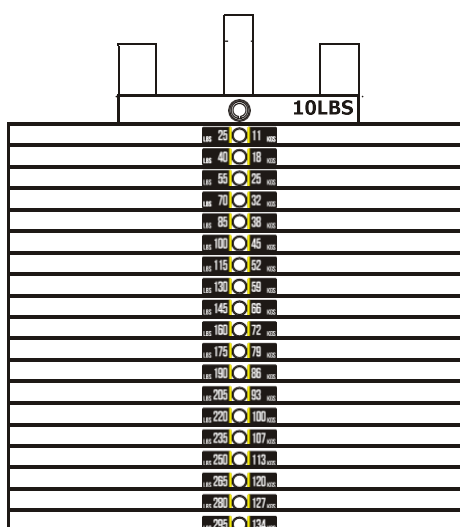


20-200ф.

| | |
|-----|-----|
| 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 |



25-235ф.

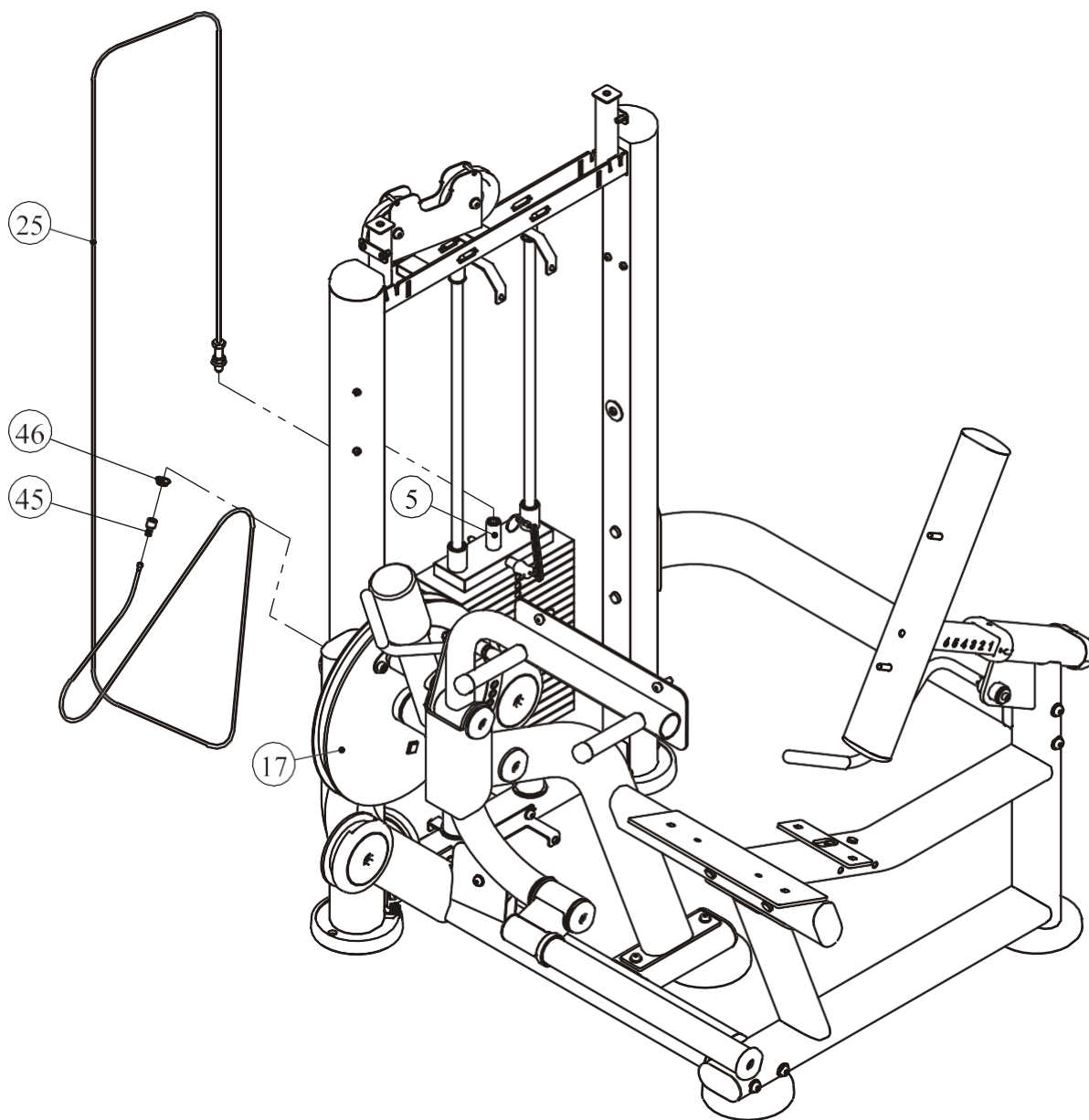


25-295ф.

Этапы сборки

ШАГ 8

Прикрепите трос (#25) к верхней плите (#5) и к круглой пластине (#17) используя: один наконечник (#45) и одну заглушку (#46)



Этапы сборки

ШАГ 9

Совет: Заранее прикрутите две нижние рамки 8-ю болтами к раме весового стека, затем прикрепите другими болтами задний и передний кожух, затяните.

1. Прикрепите правое переднее зачехление (#33) и левое переднее зачехление (#34) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#3) используя: четыре винта М6*20 CRPHS (#50), четыре винта М6*16 CRPHS (#49).
2. Прикрепите заднее зачехление (#35) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#3) используя: четыре винта М6*20 CRPHS (#50), два винта М6*16 CRPHS (#49).
3. Прикрепите кожух информационного стикера (#8) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#2) используя: два винта М6*20 CRPHS (#50), два винта М6*10 CRPHS (#48).
4. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#9) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#2) используя: четыре винта М6*20 CRPHS (#50).
5. Прикрепите верхнюю крышку (#7) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6*20 CRPHS (#50), две заглушки Ф16.5*6.88 (#44).
6. Прикрепите держатель для бутылки (#10) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6*20 CRPHS (#50).

Примечание: Затяните болты.

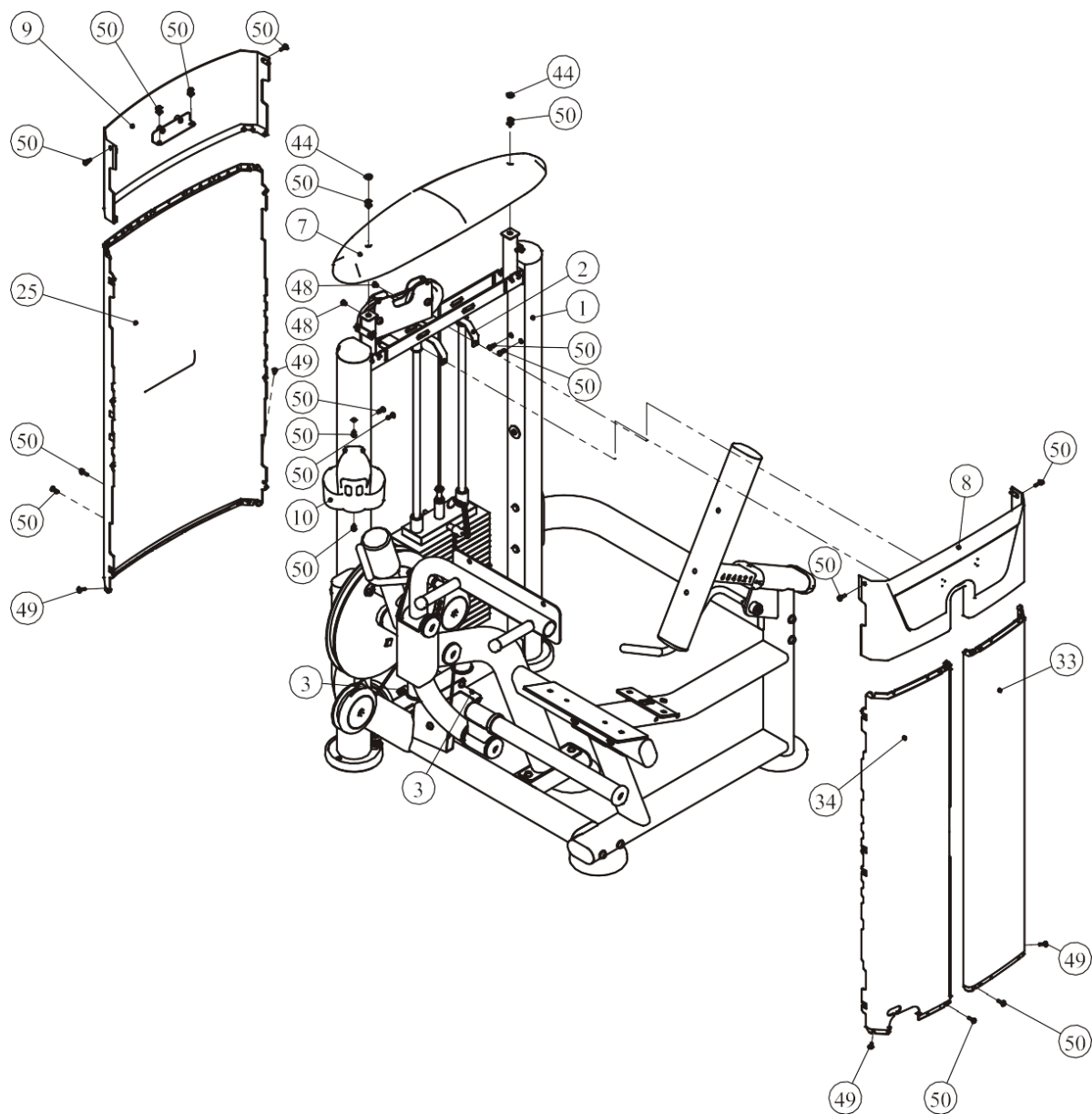
ШАГ 10

1. Прикрепите спинку (#29) к раме для крепления спинки (#19) используя: две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#62), два винта М10*80 SHCS (#56).
2. Прикрепите сиденье (#30) к основной раме (#11) и к раме (#13) используя: четыре винта М10*30 SHCS (#53), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#62).
3. Прикрепите упорную подушку (#31) и декоративное зачехление (#36) к раме для крепления упорной подушки (#15) используя: четыре винта М10*30 SHCS (#53).
4. Прикрепите валик (#32) к раме для крепления валика (#16) используя: одну заглушку Ф60 (#39), один винт М10*25 SHCS (#52).

Примечание: Затяните болты.

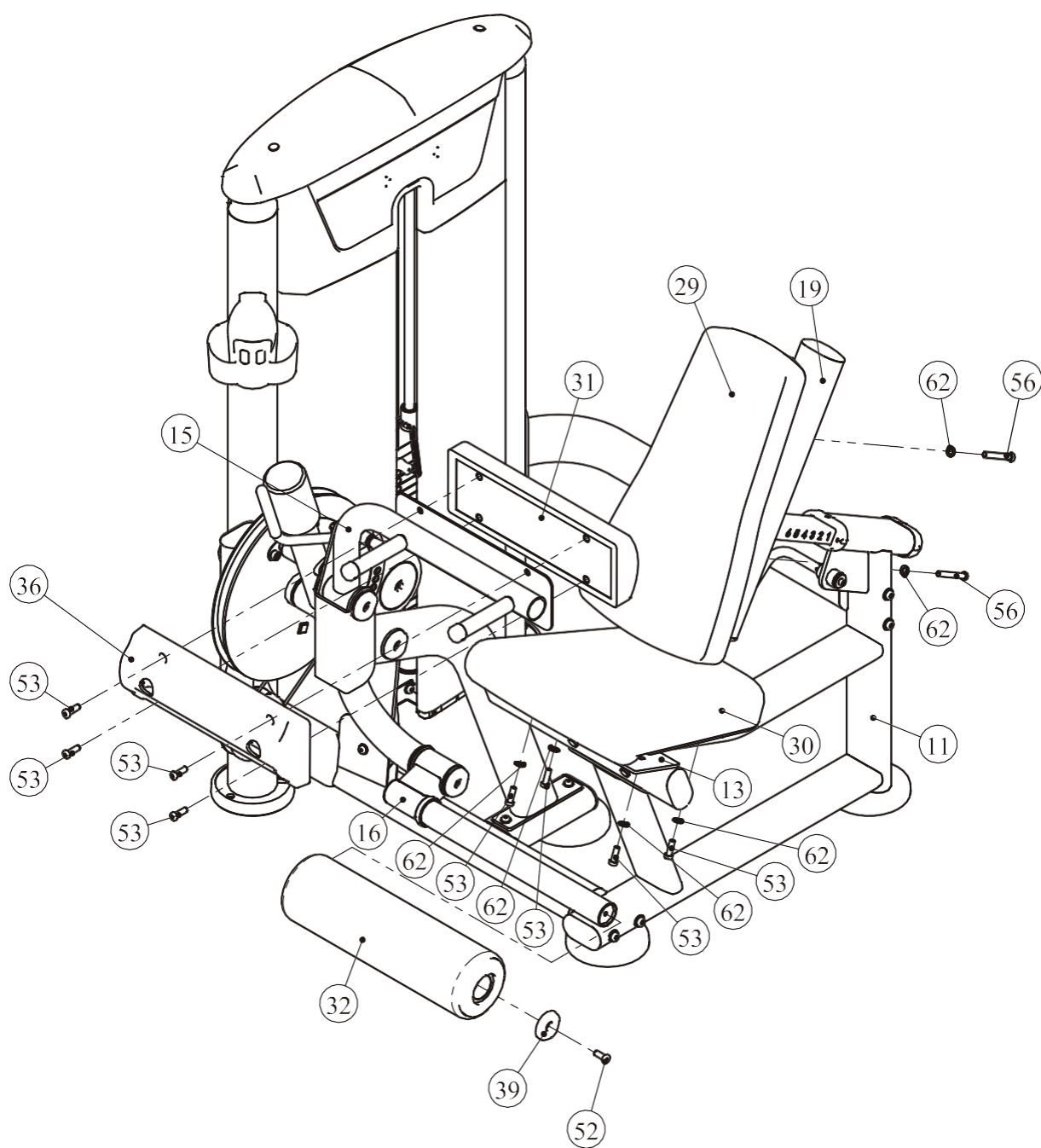
Этапы сборки

ШАГ 9



Этапы сборки

ШАГ 10



Этапы сборки

ШАГ 11

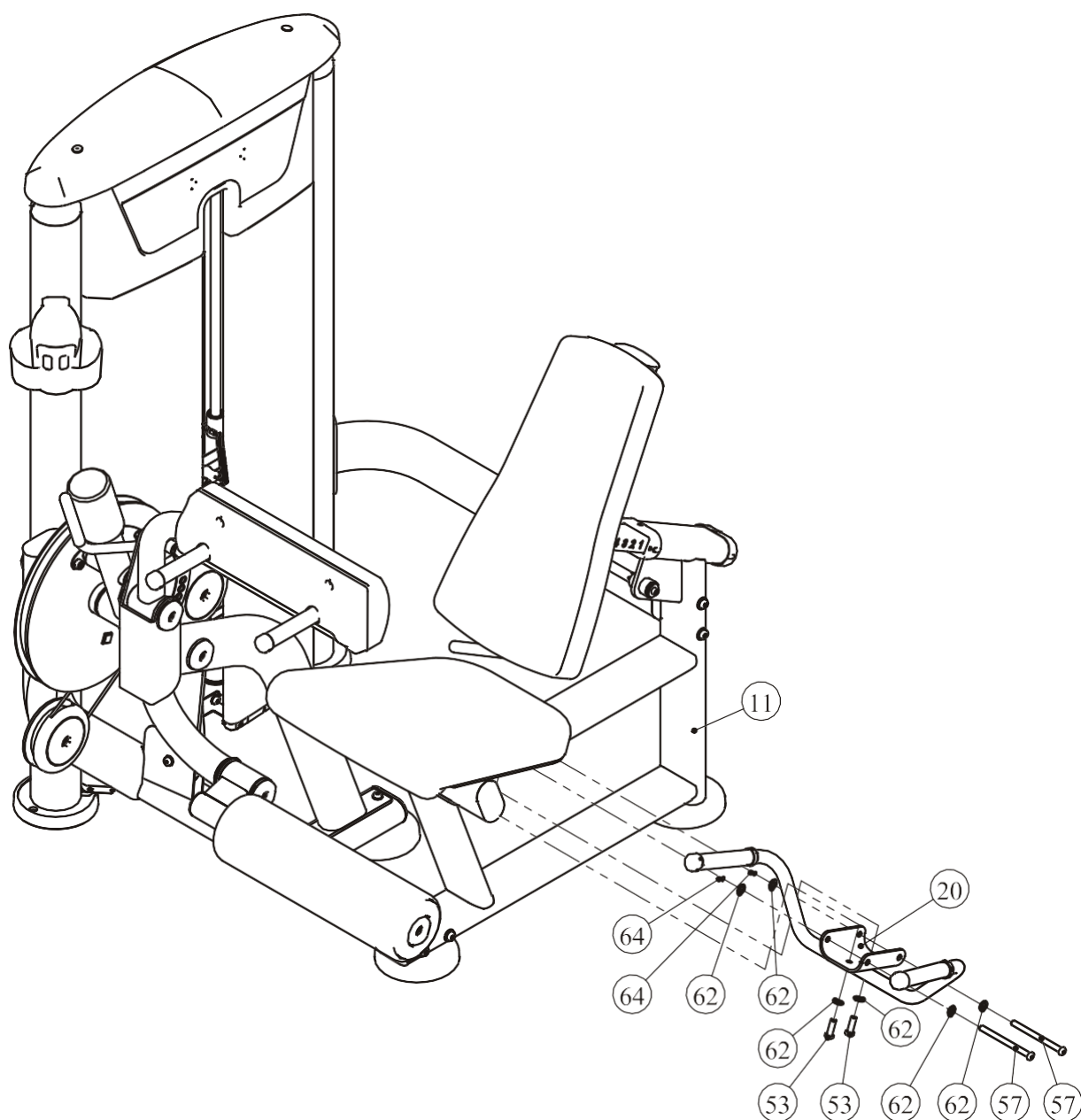
Прикрепите рукоятки (#20) к основной раме (#11) используя:

два винта M10*30 SHCS (#53),

два винта M10*130 SHCS (#57)

шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#62)

две гайки M10 (#64)



Инструкция по регулировке

Регулировка спинки

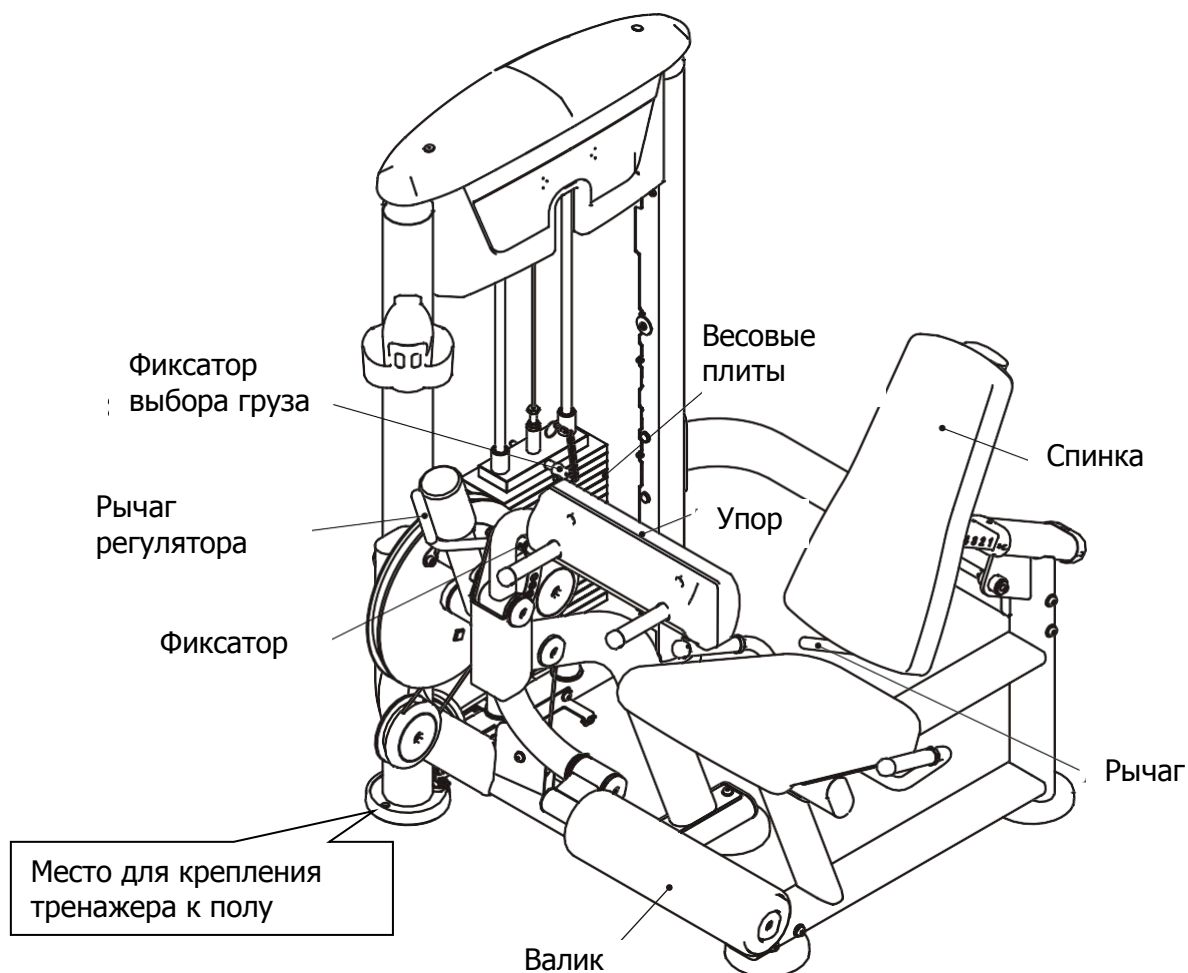
1. Потяните за рычаг регулятора, отрегулируйте максимально комфортное положение спинки.
2. Приведите рычаг в исходное положение.

Регулировка положения валиков

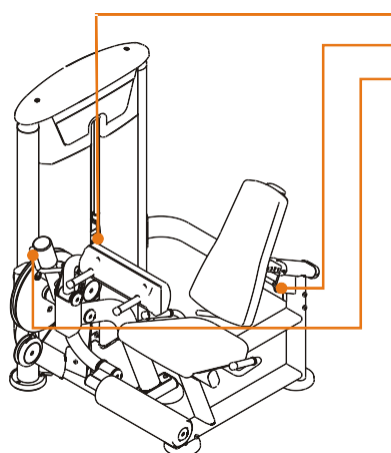
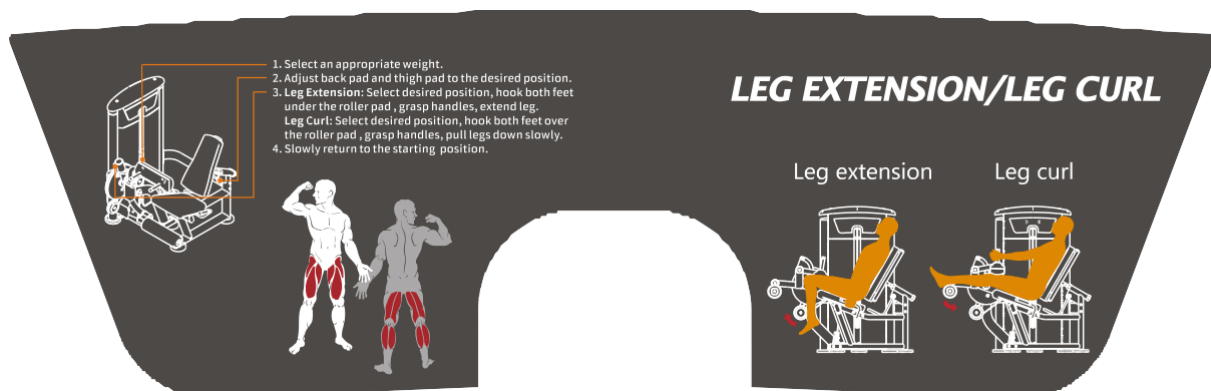
1. Потяните за рычаг регулятора, отрегулируйте положение валика и упорной подушки.
2. Приведите рычаг в исходное положение.

Выбор грузов

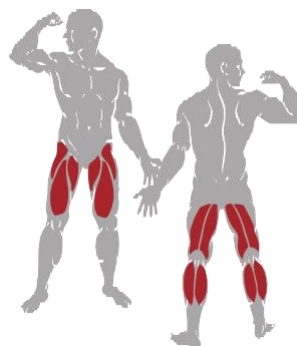
1. Выберите необходимый вес, согласно шкале весов, расположенной на весовых плитах. Вставьте селектор выбора грузов в отверстие весового стека.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.



Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес
2. Отрегулируйте положение спинки и упорной подушки
3. **Разгибание ног:** Займите удобное положение, разместите обе ноги под нижним валиком, возьмитесь за рукоятки, начните разгибать ноги
4. **Сгибание ног:** Займите удобное положение, разместите обе ноги над нижним валиком, возьмитесь за рукоятки, начните сгибать ноги
5. Затем вернитесь в исходное положение



Исходное положение

Конечное положение

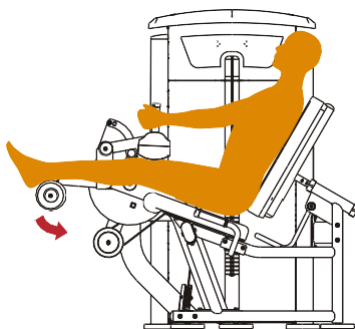
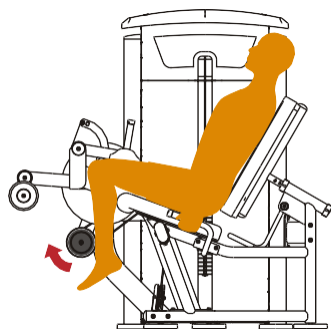


График технического обслуживания

| 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 гляцевых 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 IT9528 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**

