



FE9701

Жим от груди

Руководство пользователя

16J

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 ----- | 27 |
| Инструкция по сборке ----- | 28 |
| Этапы сборки ----- | 29 |
| Инструкция по регулировке ----- | 43 |
| Техника выполнения упражнения ----- | 44 |
| Функции мини-компьютера ----- | 45 |
| Замена батареек ----- | 46 |
| График технического обслуживания ----- | 47 |
| Общая информация о техническом обслуживании ----- | 48 |
| Общие рекомендации ----- | 49 |

ПОКУПАТЕЛЬ (ВЛАДЕЛЕЦ) НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

- 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 на некоторых моделях 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

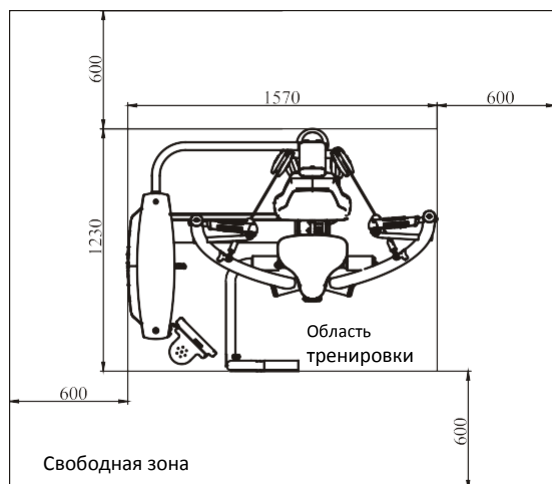
Меры предосторожности во время сборки

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.

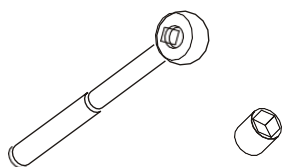
Габариты ДхШхВ: 1570 x 1230 x 1490 мм

Вес тренажера: 169.7 кг / 374 ф.

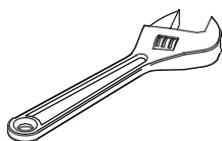
Общие рекомендации по сборке

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.

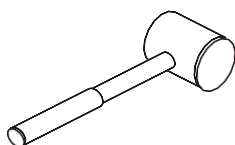
Инструменты для сборки



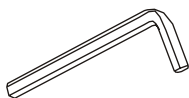
Ключ-трещетка с головкой



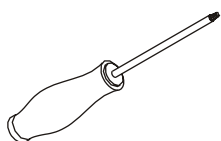
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

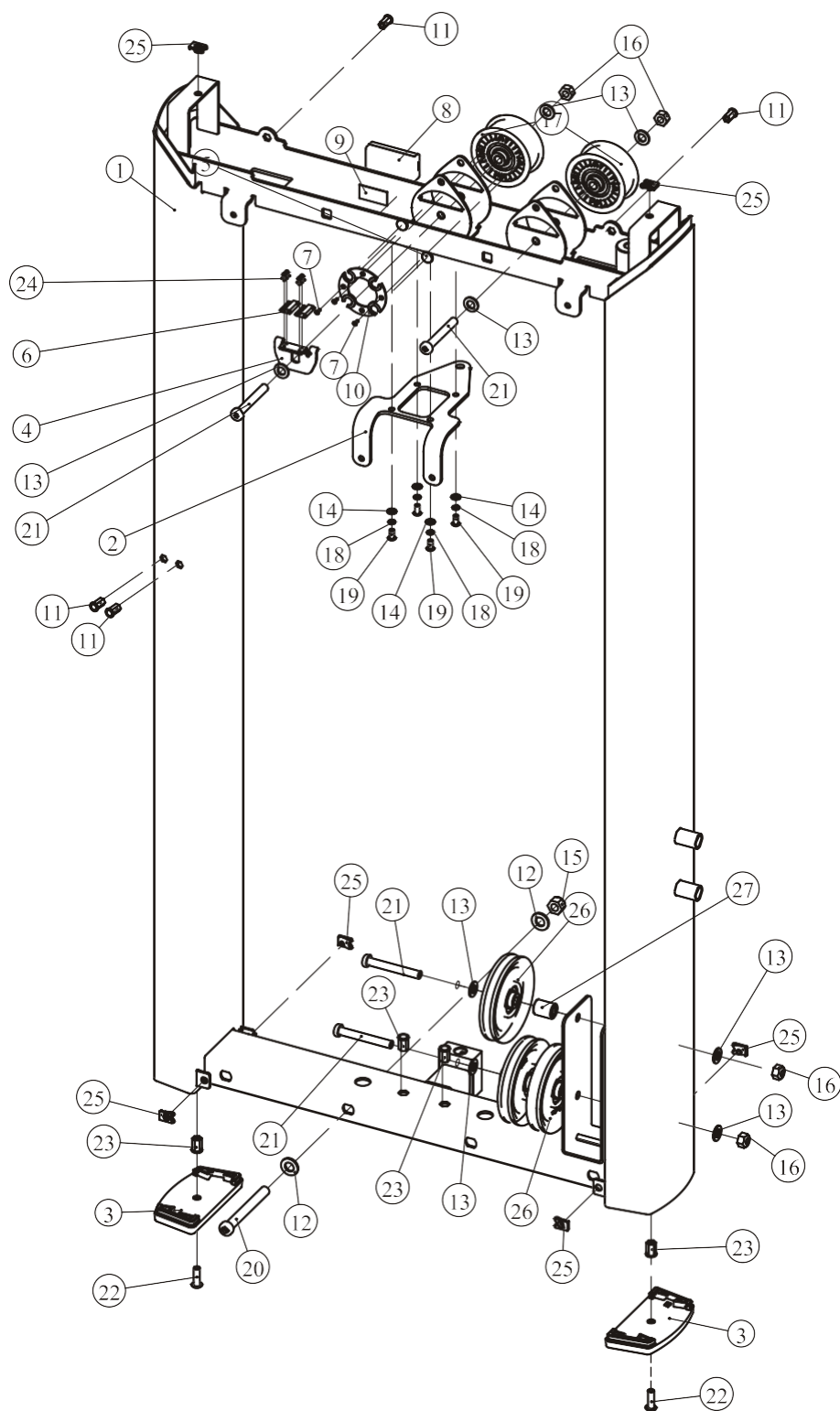
Список деталей и сборочный чертеж

Рама весового стека в сборе

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-----------------------|--------------------------------|------|
| 1 | 1.1 | FE97010100 | Рама весового стека | 1 |
| 2 | 1.2 | FE97211200 | Верхняя рамка | 1 |
| 3 | 1.3 | FE97011500 | Опоры | 2 |
| 4 | 1.4 | FE97122000 | Пластина для крепления датчика | 1 |
| 5 | 1.5 | IE951814700 | Магнит | 2 |
| 6 | 1.6 | FE97123000 | Кожух | 1 |
| 7 | 1.7 | GB846ST2.9*9.5DS | Болт ST2.9*9.5 | 4 |
| 8 | 1.8 | DQDCH02 | Ячейки для аксессуаров | 1 |
| 9 | 1.9 | SMJ20*1*1000 | Двухсторонняя клейкая лента | 0.1 |
| 10 | 1.10 | DQCGQ01 | Датчик | 2 |
| 11 | 1.11 | GB17880.5M6*16.5DS17 | Гайка М6 | 4 |
| 12 | 1.12 | GB9512DN2 | Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5 | 2 |
| 13 | 1.13 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 8 |
| 14 | 1.14 | GB956DN2 | Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6 | 4 |
| 15 | 1.15 | NM12DN2 | Гайка М12 | 1 |
| 16 | 1.16 | NM10DN2 | Гайка М10 | 4 |
| 17 | 1.17 | FE97123900 | Ролик ремня Ф76 | 2 |
| 18 | 1.18 | GB936N19 | Пружинная шайба Ф6 | 4 |
| 19 | 1.19 | PNLM6*12DN20 | ВНЧС винт М6*12 | 4 |
| 20 | 1.20 | GB70BTM12*105DN18 | SHCS винт М12*105 | 1 |
| 21 | 1.21 | GB70BTM10*75DN18 | SHCS винт М10*75 | 4 |
| 22 | 1.22 | PNLM8*25DN20 | ВНЧС винт М8*25 | 2 |
| 23 | 1.23 | GB17880.5M8*16.5DCS17 | Гайка М8 | 4 |
| 24 | 1.24 | GB818M3*8DS2 | Болт М3*8 | 4 |
| 25 | 1.25 | AC32705800 | U-гайка М6 | 6 |
| 26 | 1.26 | SG500110400V2 | Ролик 4.5" | 3 |
| 27 | 1.27 | FE97193400 | Проставка | 1 |

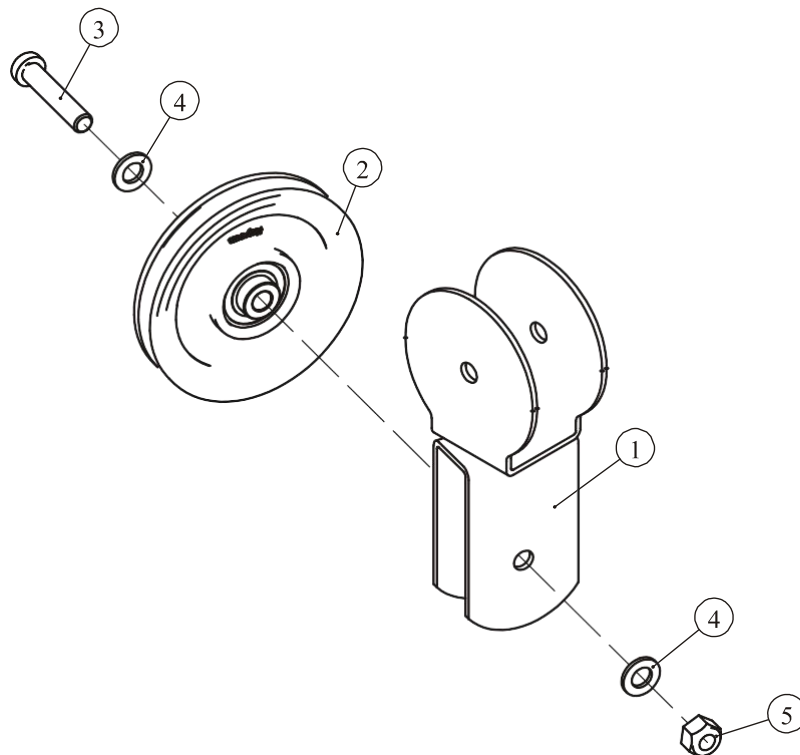
Список деталей и сборочный чертеж

Рама весового стека в сборе



Список деталей и сборочный чертеж

Подвижный блок ролика



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------|------|
| 1 | 87.1 | FE97120800 | Подвижный блок | 1 |
| 2 | 87.2 | SG500110400V2 | Блок 4.5" | 1 |
| 3 | 87.3 | GB70BTM10*50DN18 | SHCS винт M10*50 | 1 |
| 4 | 87.4 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 2 |
| 5 | 87.5 | NM10DN2 | Гайка M10 | 1 |

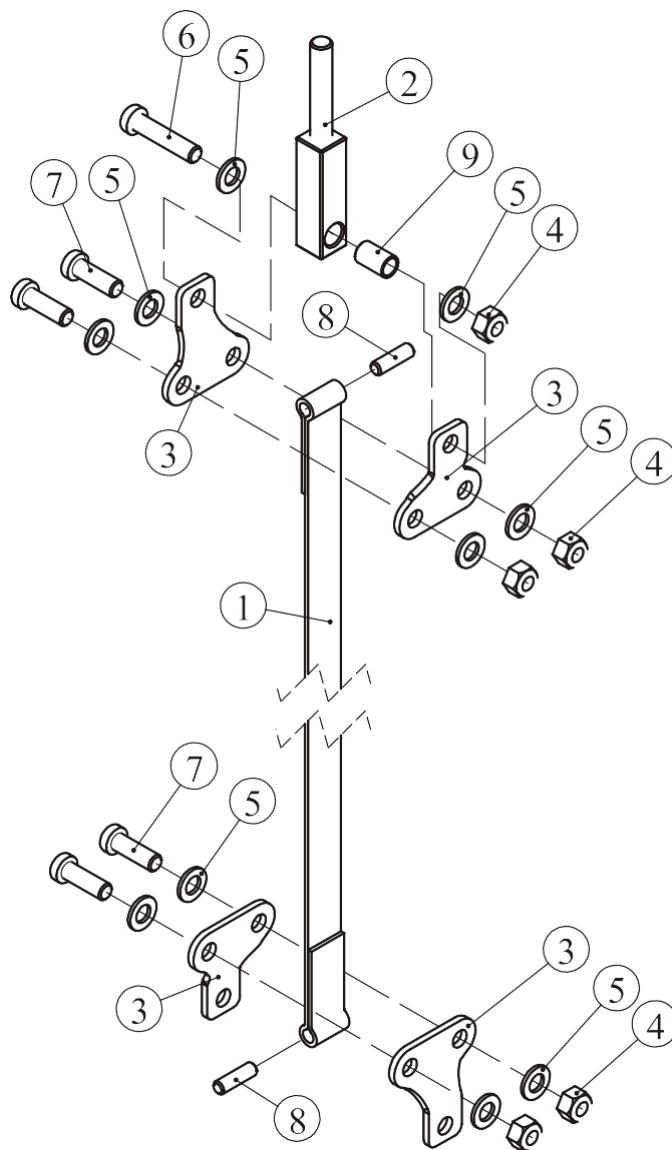
Трос



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-------------|-------------------|------|
| 1 | 11.1 | FE97124000 | Трос | 1 |
| 2 | 11.2 | FE970113100 | Кожух наконечника | 2 |
| 3 | 11.3 | FE970113200 | Наконечник троса | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

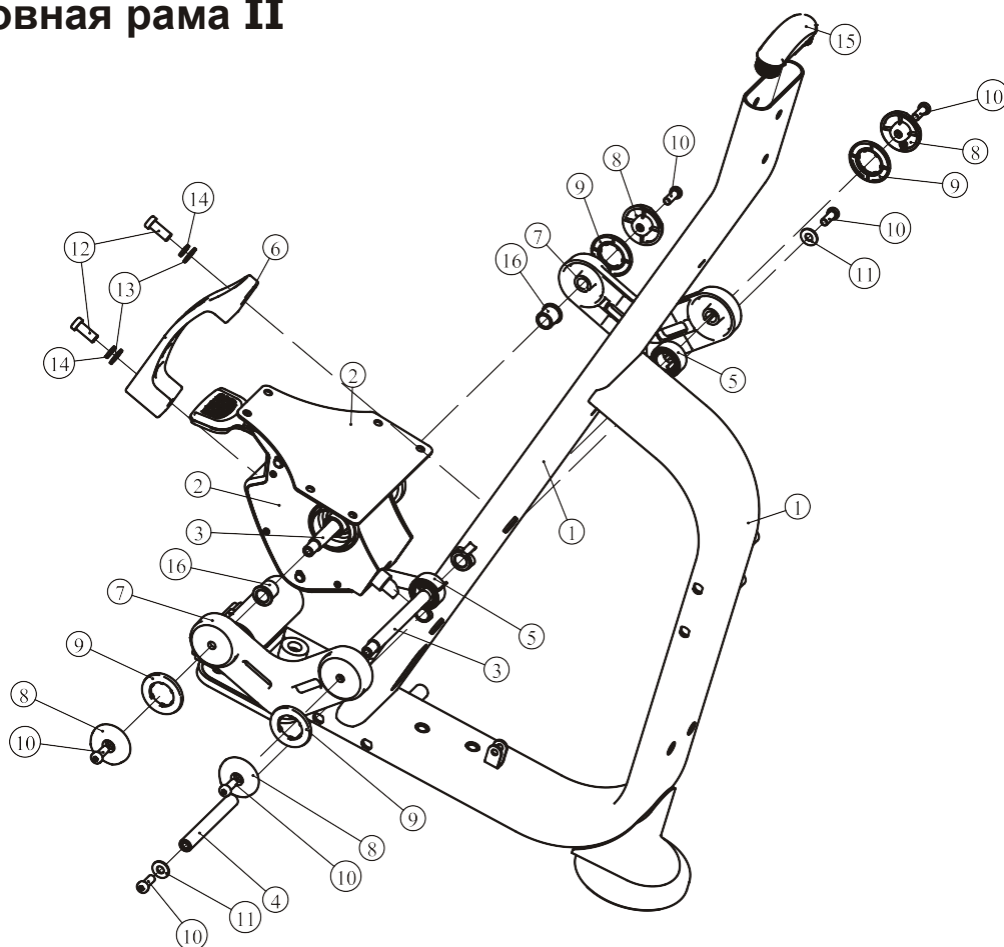
Ремень



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------|------|
| 1 | 45.1 | FE97214500 | Ремень | 1 |
| 2 | 45.2 | FE97214700 | Наконечник | 1 |
| 3 | 45.3 | FE97193300 | Крепежная пластина | 4 |
| 4 | 45.4 | NM10DN2 | Гайка М10 | 5 |
| 5 | 45.5 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 10 |
| 6 | 45.6 | GB70BTM10*45DN18 | SHCS винт М10*45 | 1 |
| 7 | 45.7 | GB70BTM10*30DN18 | SHCS винт М10*30 | 4 |
| 8 | 45.8 | 200105110402 | Фиксатор Ф8*28 | 2 |
| 9 | 45.9 | FE972111500 | Проставка Ф13*Ф10.3*21 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

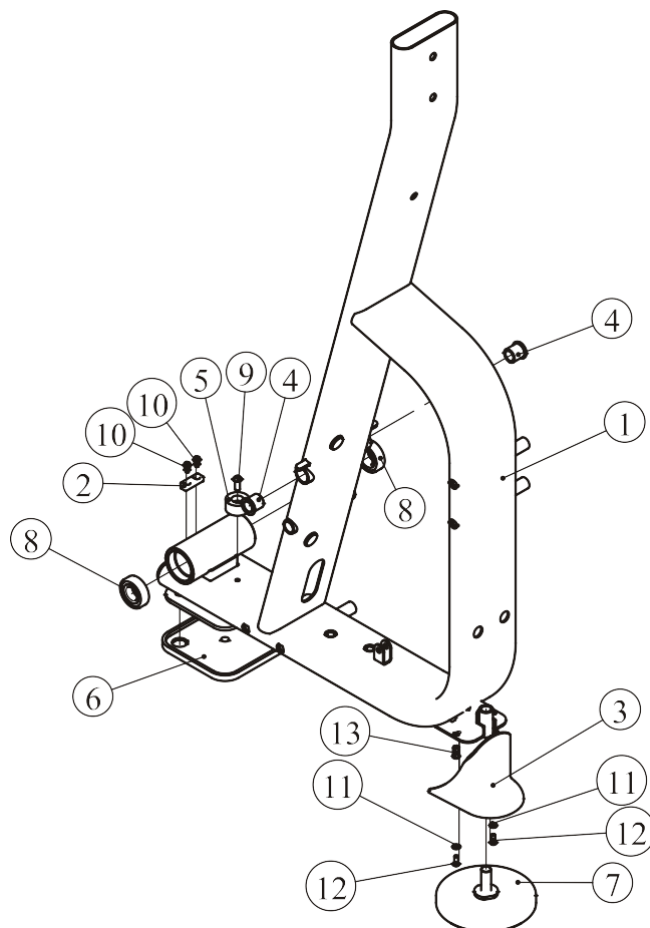
Основная рама II



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|---------------------------|------|
| 1 | 2.1 | FE97010200ASSY | Основная рама I | 1 |
| 2 | 2.2 | FE970113ASSY | Рама сиденья | 1 |
| 3 | 2.3 | FE97011900 | Ось Ф18*190 | 2 |
| 4 | 2.4 | FE97013000 | Ось Ф18*140 | 1 |
| 5 | 2.5 | FE97012400 | Пружина | 2 |
| 6 | 2.6 | FE970113800 | Пластина | 1 |
| 7 | 2.7 | FE97013100 | Алюминиевая опора | 2 |
| 8 | 2.8 | FE97211900 | Заглушка Ф60 | 4 |
| 9 | 2.9 | FE97212000 | Кольцо Ф62.5*5 | 4 |
| 10 | 2.10 | GB70BTM10*25DN18 | SHCS винт M10*25 | 6 |
| 11 | 2.11 | DQ10N19B | Плоская шайба Ф11*Ф25*2 | 2 |
| 12 | 2.12 | GB70BTM12*30DN18 | SHCS винт M12*30 | 2 |
| 13 | 2.13 | GB9512DN2 | Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5 | 2 |
| 14 | 2.14 | GB9312N19 | Пружинная шайба Ф12 | 2 |
| 15 | 2.15 | FE97211500 | Заглушка RT40*133*3 | 1 |
| 16 | 2.16 | RS1302C11000 | Проставка Ф29*Ф18*25 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

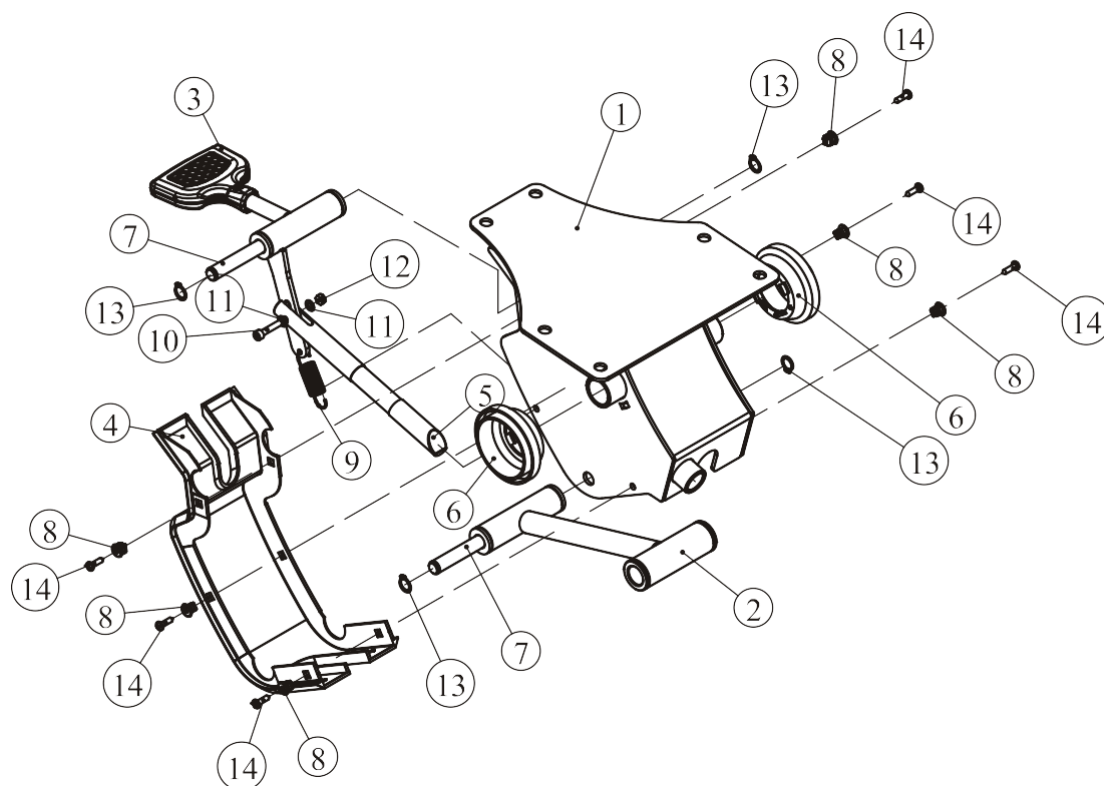
Основная рама I



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|----------------------|--|------|
| 1 | 2.1.1 | FE97010200 | Основная рама | 1 |
| 2 | 2.1.2 | FE970114400 | Резиновый амортизатор 16*40*9.8 | 1 |
| 3 | 2.1.3 | FE97211700 | Задний пластиковый кожух | 1 |
| 4 | 2.1.4 | RS1302C11000 | Проставка $\Phi 29 \times \Phi 18 \times 25$ | 2 |
| 5 | 2.1.5 | BNH0514 | Заглушка $\Phi 38 \times 19.5$ | 1 |
| 6 | 2.1.6 | CWRVL0051200 | Опора | 1 |
| 7 | 2.1.7 | IT93201800 | Регулируемая опора | 1 |
| 8 | 2.1.8 | GB2766205-2ZNBK | Подшипник 6205-2Z | 2 |
| 9 | 2.1.9 | PNLM8*20N19 | ВНЧС винт M8*20 | 1 |
| 10 | 2.1.10 | GB70M6*10N19 | SHCS винт M6*10 | 2 |
| 11 | 2.1.11 | GB956DN2 | Плоская шайба $\Phi 6.6 \times \Phi 12 \times 1.6$ | 2 |
| 12 | 2.1.12 | PNLM6*15DN20 | ВНЧС винт M6*15 | 2 |
| 13 | 2.1.13 | GB17880.5M6*16.5DS17 | Гайка M6 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

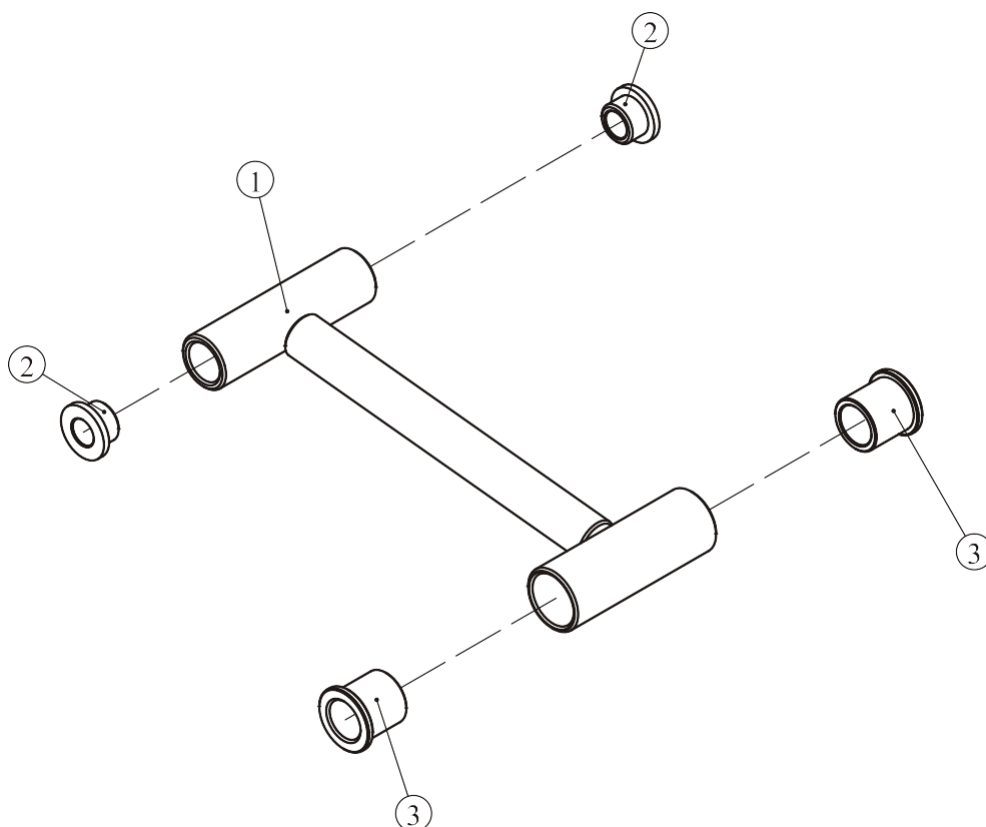
Рама сиденья



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|--|------|
| 1 | 2.2.1 | FE97011300 | Рама сиденья | 1 |
| 2 | 2.2.2 | FE970114ASSY | Нижний рычаг | 1 |
| 3 | 2.2.3 | FE970128ASSY | Рычаг регулировки положения | 1 |
| 4 | 2.2.4 | FE9701113500 | Кожух сиденья | 1 |
| 5 | 2.2.5 | FE97012100 | Ось | 1 |
| 6 | 2.2.6 | FE970114300 | Втулки регулировки высоты сиденья | 2 |
| 7 | 2.2.7 | FE97012000 | Ось $\Phi 12 \times 109$ | 2 |
| 8 | 2.2.8 | ECU7P3500 | Пластиковая гайка | 6 |
| 9 | 2.2.9 | KPSFID2400 | Пружина $\Phi 1.5 \times \Phi 13 \times 43$ | 1 |
| 10 | 2.2.10 | GB70M5*25N19 | SHCS винт M5*25 | 1 |
| 11 | 2.2.11 | GB955N19 | Плоская шайба $\Phi 5.5 \times \Phi 10 \times 1$ | 2 |
| 12 | 2.2.12 | NM5N19 | Гайка M5 | 1 |
| 13 | 2.2.13 | GB894.112FH12 | Стопорное кольцо $\Phi 12$ | 4 |
| 14 | 2.2.14 | GB845ST4.2*16N19 | Болт ST4.2*16 | 6 |

Список деталей и сборочный чертеж

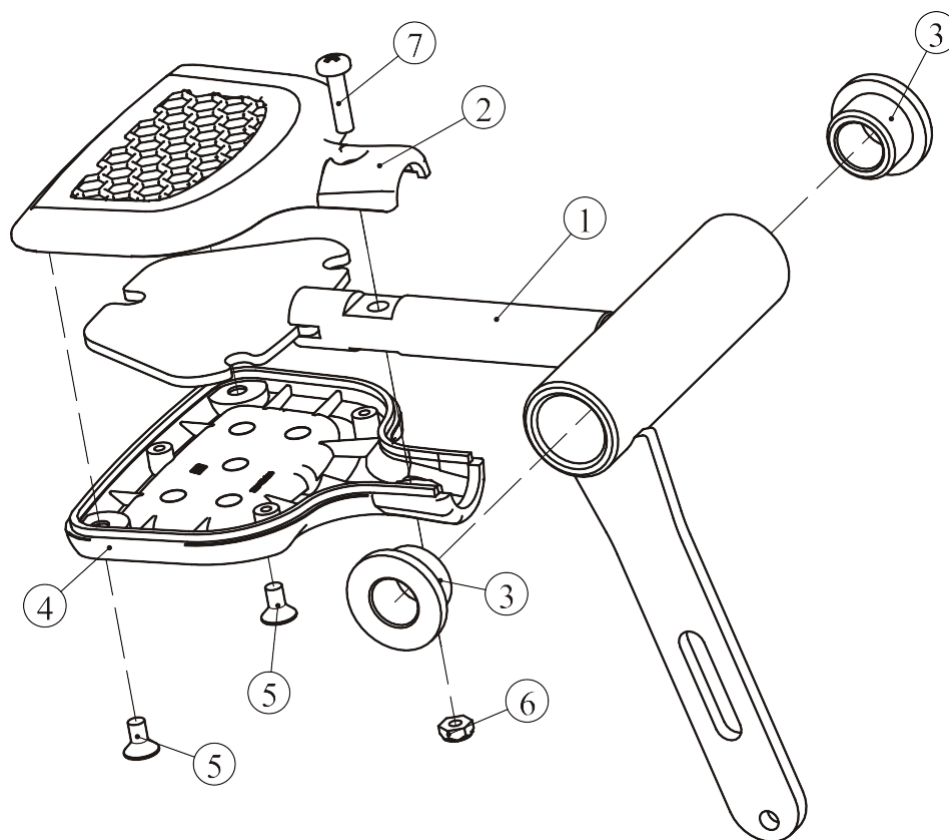
Нижний рычаг



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------|--|------|
| 1 | 2.2.2.1 | FE97011400 | Нижний рычаг | 1 |
| 2 | 2.2.2.2 | M01402000 | Проставка $\Phi 25 \times \Phi 12.2 \times 13$ | 2 |
| 3 | 2.2.2.3 | RS1302C11000 | Проставка $\Phi 29 \times \Phi 18 \times 25$ | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

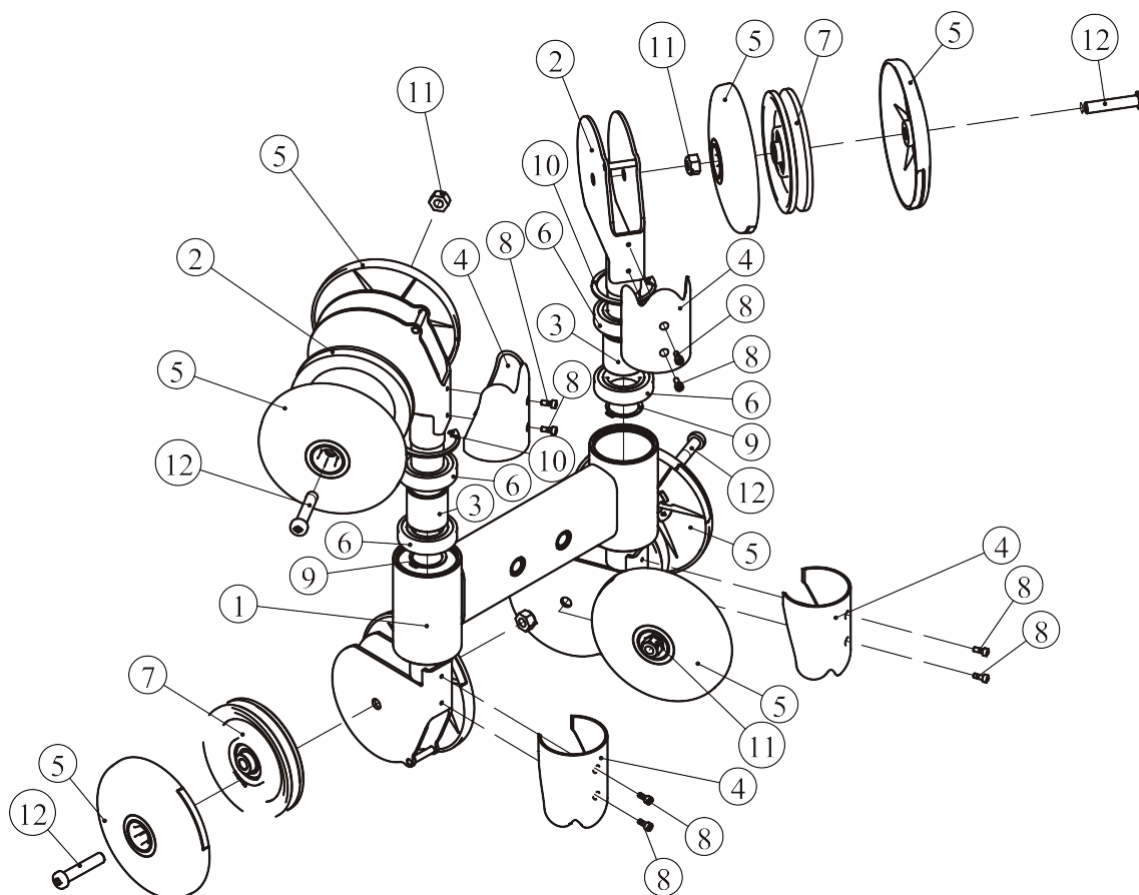
Рычаг регулировки положения



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-----------------|-----------------------------|------|
| 1 | 2.2.3.1 | FE97012800 | Рычаг регулировки положения | 1 |
| 2 | 2.2.3.2 | FE970114200 | Верхний кожух | 1 |
| 3 | 2.2.3.3 | M01402000 | Втулка Ф25*Ф12.2*13 | 2 |
| 4 | 2.2.3.4 | FE970114100 | Нижний кожух | 1 |
| 5 | 2.2.3.5 | GB819M4*8DN20 | Болт М4*8 | 2 |
| 6 | 2.2.3.6 | GB41M4DN2 | Гайка М4 | 1 |
| 7 | 2.2.3.7 | GB818M4*16DN2NL | Болт М4*16 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

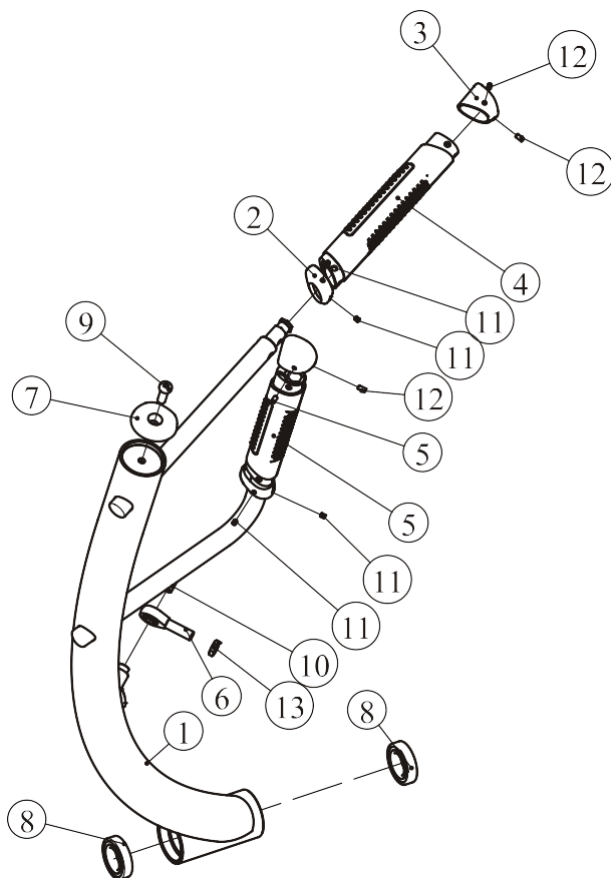
Блок ролика



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-----------------------|------|
| 1 | 5.1 | FE97010300 | Блок ролика | 1 |
| 2 | 5.2 | FE97011000 | Подвижный блок ролика | 2 |
| 3 | 5.3 | FE97011700 | Проставка | 2 |
| 4 | 5.4 | FE970113600 | Кожух ролика | 4 |
| 5 | 5.5 | FE97023800 | Кожух ролика | 8 |
| 6 | 5.6 | GB2766006-2ZNBK | Подшипник 6006-2Z | 4 |
| 7 | 5.7 | SG500110400V2 | Ролики 4.5" | 4 |
| 8 | 5.8 | GB70M4*10N19 | SHCS винт M4*10 | 8 |
| 9 | 5.9 | GB894.130FH12 | Стопорное кольцо Ф30 | 2 |
| 10 | 5.10 | GB893.155FH12 | Кольцо Ф55 | 2 |
| 11 | 5.11 | NM10DN2 | Гайка M10 | 4 |
| 12 | 5.12 | GB70BTM10*50DN18 | SHCS винт M10*50 | 4 |

Список деталей и сборочный чертеж

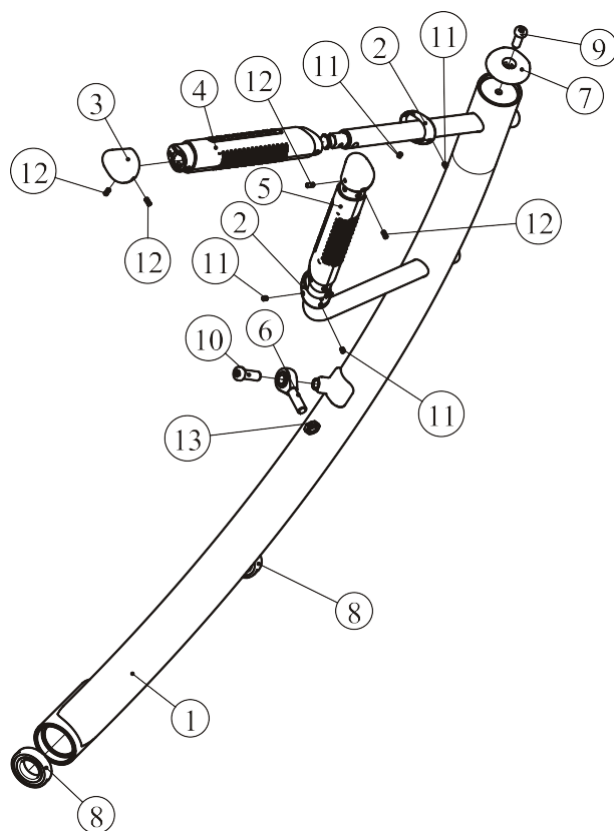
Левый рычаг



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|----------------------|------|
| 1 | 7.1 | FE97010800 | Левый рычаг | 1 |
| 2 | 7.2 | FE970114500 | Алюминиевое кольцо | 2 |
| 3 | 7.3 | FE970114600 | Алюминиевая заглушка | 2 |
| 4 | 7.4 | FE970114800 | Хват 200 мм | 1 |
| 5 | 7.5 | FE970115000 | Хват 150 мм | 1 |
| 6 | 7.6 | SA12T_K | Подшипник | 1 |
| 7 | 7.7 | FE97211900 | Заглушка Ф60 | 1 |
| 8 | 7.8 | GB2766006-2ZNBK | Подшипник 6006-2Z | 2 |
| 9 | 7.9 | GB70BTM10*25DN18NL | SHCS винт M10*25 | 1 |
| 10 | 7.10 | GB70BTM12*30DN18 | SHCS винт M12*30 | 1 |
| 11 | 7.11 | GB77M5*6N19 | Винт M5*6 | 4 |
| 12 | 7.12 | GB77M5*10N19 | Винт M5*10 | 4 |
| 13 | 7.13 | GB6172.1M12N25 | Гайка M12 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

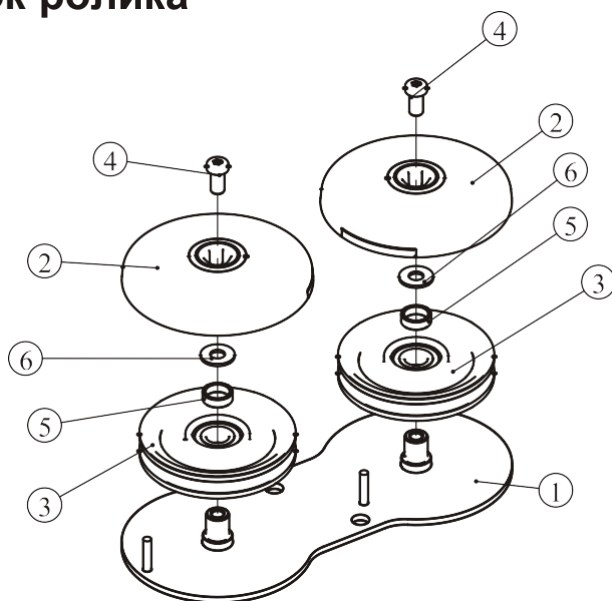
Правый рычаг



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|----------------------|------|
| 1 | 8.1 | FE97010900 | Правый рычаг | 1 |
| 2 | 8.2 | FE970114500 | Алюминиевое кольцо | 2 |
| 3 | 8.3 | FE970114600 | Алюминиевая заглушка | 2 |
| 4 | 8.4 | FE970114800 | Хват 200 мм | 1 |
| 5 | 8.5 | FE970115000 | Хват 150 мм | 1 |
| 6 | 8.6 | SA12T_K | Подшипник | 1 |
| 7 | 8.7 | FE97211900 | Заглушка Ф60 | 1 |
| 8 | 8.8 | GB2766006-2ZNBK | Подшипник 6006-2Z | 2 |
| 9 | 8.9 | GB70BTM10*25DN18NL | SHCS винт M10*25 | 1 |
| 10 | 8.10 | GB70BTM12*30DN18 | SHCS винт M12*30 | 1 |
| 11 | 8.11 | GB77M5*6N19 | Болт M5*6 | 4 |
| 12 | 8.12 | GB77M5*10N19 | Болт M5*10 | 4 |
| 13 | 8.13 | GB6172.1M12N25 | Гайка M12 | 1 |

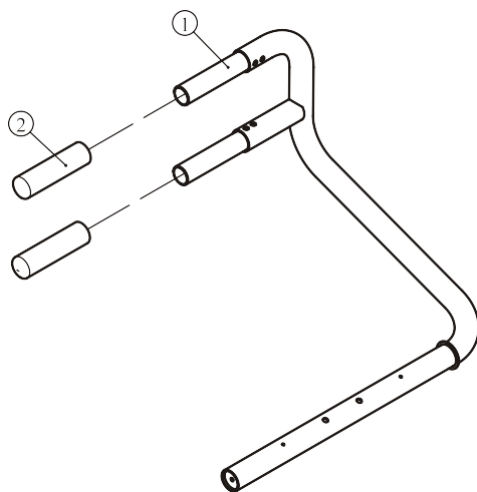
Список деталей и сборочный чертеж

Съемный блок ролика



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------|------|
| 1 | 10.1 | FE97191000 | Съемный блок ролика | 1 |
| 2 | 10.2 | FE97023800 | Кожух ролика | 2 |
| 3 | 10.3 | FE97123500 | Ролик 4.5" | 2 |
| 4 | 10.4 | GB70BTM10*20DN18 | SHCS винт M10*20 | 2 |
| 5 | 10.5 | FE97122100 | Проставка 1 | 2 |
| 6 | 10.6 | DQ10N19B | Плоская шайба Ф11*Ф25*2 | 2 |

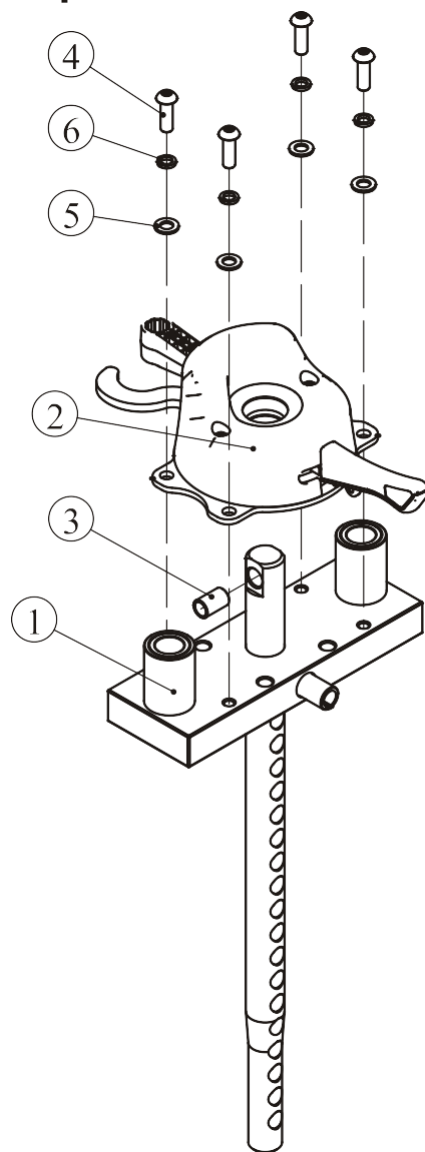
Упорная рама



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-------------|--------------|------|
| 1 | 9.1 | FE97011200 | Упорная рама | 1 |
| 2 | 9.2 | FE970112000 | Насадка | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

Верхняя плита в сборе



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------|--------------------------|------|
| 1 | 15.1 | FE97193000 | Верхняя плита | 1 |
| 2 | 15.2 | FE971938ASSY | Дополнительный груз | 1 |
| 3 | 15.3 | FE972111500 | Проставка Ф13*Ф10.3*21 | 1 |
| 4 | 15.4 | PNLM8*25DN20 | ВНЧС винт М8*25 | 4 |
| 5 | 15.5 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 4 |
| 6 | 15.6 | GB938N19 | Пружинная шайба Ф8 | 4 |

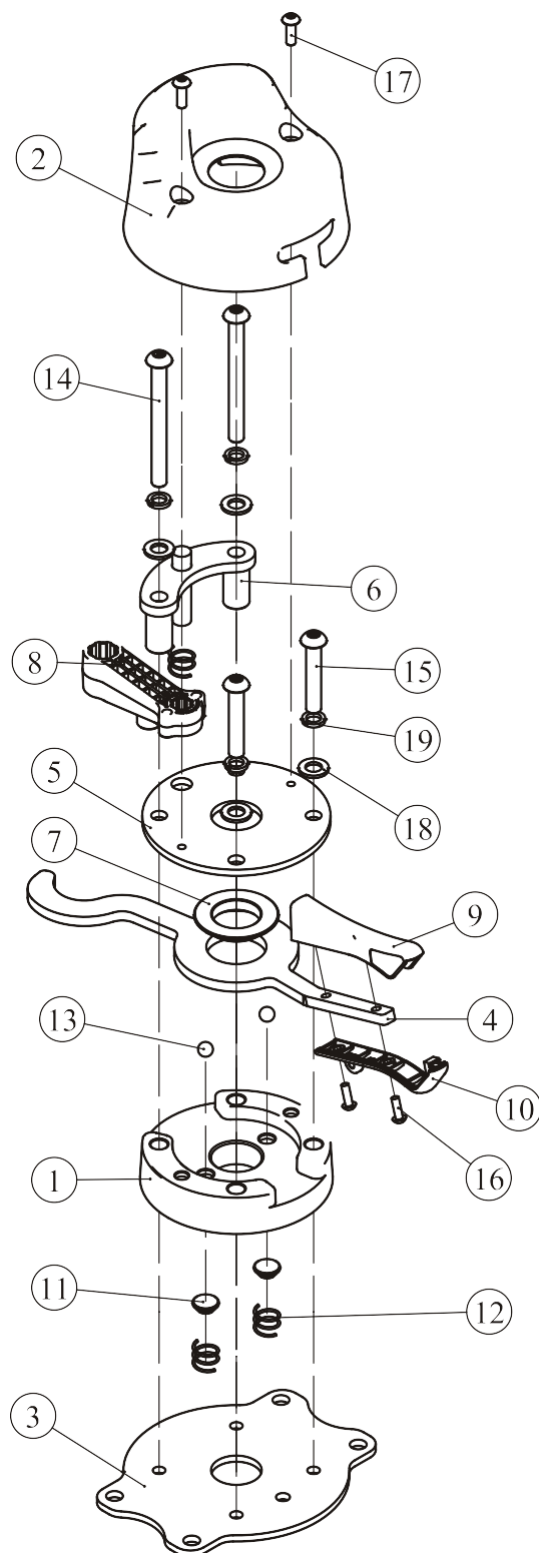
Список деталей и сборочный чертеж

Дополнительный груз

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------|---------------------------|------|
| 1 | 15.2.1 | FE97192700 | База | 1 |
| 2 | 15.2.2 | FE97192800 | Пластиковый кожух | 1 |
| 3 | 15.2.3 | FE97193500 | Пластина | 1 |
| 4 | 15.2.4 | FE97193600 | Крюк | 1 |
| 5 | 15.2.5 | FE97193700 | Верхняя плита | 1 |
| 6 | 15.2.6 | FE97193800 | Направляющая | 1 |
| 7 | 15.2.7 | FE97193900 | Проставка Ф45*Ф26*7.5 | 1 |
| 8 | 15.2.8 | FE97194000 | Стопорный замок | 1 |
| 9 | 15.2.9 | FE97194100 | Верхний пластиковый кожух | 1 |
| 10 | 15.2.10 | FE97194200 | Нижний пластиковый кожух | 1 |
| 11 | 15.2.11 | CWRVL0251800 | База для стальных шариков | 2 |
| 12 | 15.2.12 | CWRVL0251900 | Пружина Ф1.2*Ф13*11 | 3 |
| 13 | 15.2.13 | GB3088G20 | Стальные шарики | 2 |
| 14 | 15.2.14 | PNLM8*80DN20 | ВНCS винт М8*80 | 2 |
| 15 | 15.2.15 | PNLM8*45DN20 | ВНCS винт М8*45 | 2 |
| 16 | 15.2.16 | PNLM4*12DN20 | ВНCS винт М4*12 | 2 |
| 17 | 15.2.17 | PNLM5*15DN20 | ВНCS винт М5*15 | 2 |
| 18 | 15.2.18 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 4 |
| 19 | 15.2.19 | GB938N19 | Пружинная шайба Ф8 | 4 |

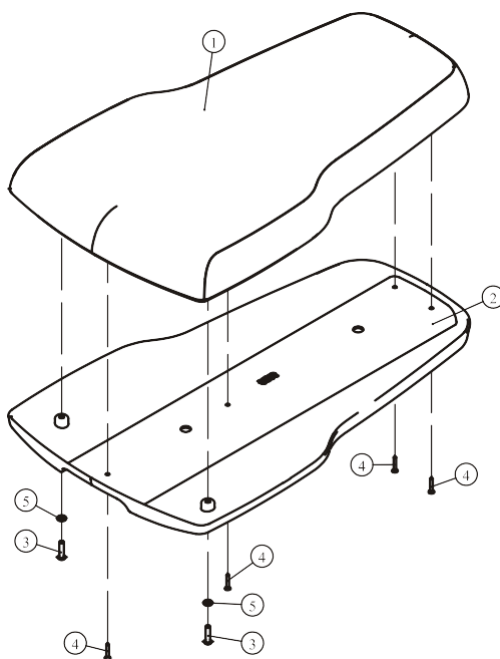
Список деталей и сборочный чертеж

Дополнительный груз



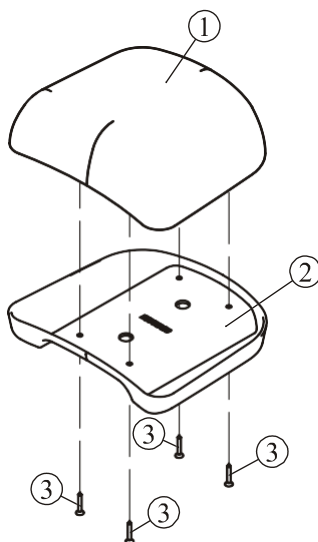
Список деталей и сборочный чертеж

Спинка



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-----------------|----------------------------|------|
| 1 | 18.1 | FE97123100 | Спинка | 1 |
| 2 | 18.2 | FE97123200 | Кожух спинки | 1 |
| 3 | 18.3 | PNLM6*25*25N19 | ВНCS винт М6*25 | 2 |
| 4 | 18.4 | GB846ST3.5*25DN | Болт ST3.5*25 | 4 |
| 5 | 18.5 | GB956DN2 | Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6 | 2 |

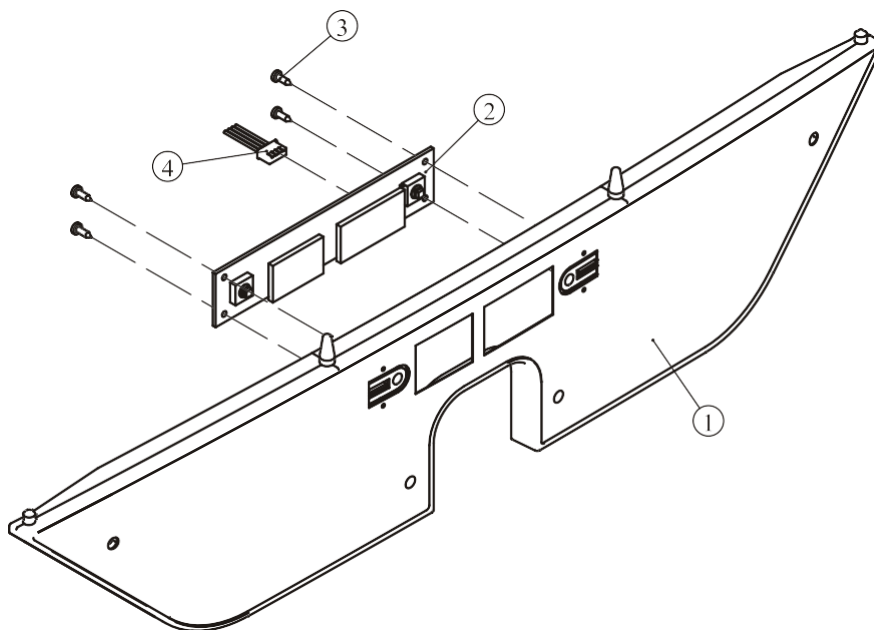
Подголовник



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-----------------|--------------------|------|
| 1 | 19.1 | FE97123300 | Подголовник | 1 |
| 2 | 19.2 | FE97123400 | Кожух подголовника | 1 |
| 3 | 19.3 | GB846ST3.5*25DN | Болт ST3.5*25 | 4 |

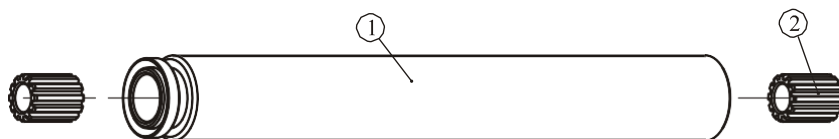
Список деталей и сборочный чертеж

Кожух информационного стикера



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------------|------|
| 1 | 20.1 | FE97052600 | Кожух информационного стикера | 1 |
| 2 | 20.2 | B117 | Плата консоли | 1 |
| 3 | 20.3 | GB845ST2.9*9.5DS | Болт ST2.9*9.5 | 4 |
| 4 | 20.4 | L350XHP/SMY-4 | Сенсор 4C*22#350 мм | 1 |

5 ф. дополнительный груз



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|---------------|--------------------------|------|
| 1 | 16.1 | FE97213500 | 5 ф. дополнительный груз | 1 |
| 2 | 16.2 | CXT-1001900V1 | Втулка | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------------------|------|
| 1 | 1 | FE970101ASSY | Рама весового стека | 1 |
| 2 | 2 | FE970102ASSY | Основная рама II | 1 |
| 3 | 3 | FE97010400 | Нижняя соединительная рама | 1 |
| 4 | 4 | FE97010500 | Боковая соединительная рама | 1 |
| 5 | 5 | FE970103ASSY | Рама держателя ролика | 1 |
| 6 | 6 | FE97010600 | Рама доводчика | 1 |
| 7 | 7 | FE970108ASSY | Левый рычаг | 1 |
| 8 | 8 | FE970109ASSY | Правый рычаг | 1 |
| 9 | 9 | FE970112ASSY | Упор для ног | 1 |
| 10 | 10 | FE970111ASSY | Съемный держатель ролика | 1 |
| 11 | 11 | FE97010700 | Рама для фиксации подвижных рычагов | 1 |
| 12 | 13 | FE97214000 | Узкий ролик ремня Ф76 | 1 |
| 13 | 14 | FE970112200 | Сиденье | 1 |
| 14 | 15 | FE971930ASSY | Верхняя плита в сборе | 1 |
| 15 | 16 | FE972135ASSY | Дополнительный груз 5 ф. | 1 |
| 16 | 17 | FE97123800 | Фиксатор грузов | 1 |
| 17 | 18 | FE971231ASSY | Спинка | 1 |
| 18 | 19 | FE971233ASSY | Подголовник | 1 |
| 19 | 20 | FE970526ASSY | Кожух информационного стикера | 1 |
| 20 | 21 | FE97211900 | Заглушка Ф60 | 3 |
| 21 | 22 | FE972145ASSY | Ремень в сборе | 1 |
| 22 | 23 | FE97053500 | Держатель для бутылки | 1 |
| 23 | 24 | FE97215000 | Направляющие Ф19 | 2 |
| 24 | 25 | IN-D10132900 | Резиновый амортизатор Ф76*60 | 2 |
| 25 | 26 | FE970113000 | Втулка | 2 |
| 26 | 27 | FE970113700 | Пластиковая прокладка | 1 |
| 27 | 28 | FE97012900V1 | Ось | 1 |
| 28 | 29 | FE97011800 | Втулка 1 | 2 |
| 29 | 30 | FE97213400 | Резиновая втулка Ф30*65 | 2 |
| 30 | 32 | FE970113400V1 | Кожух | 1 |
| 31 | 34 | FE97212000 | Стопорное кольцо Ф62.5*5 | 2 |
| 32 | 36 | FE97192500 | Пластиковая прокладка I | 1 |
| 33 | 37 | FE97192600 | Пластиковая прокладка II | 1 |
| 34 | 38 | FE97214800 | Резиновые втулки Ф17*49 | 2 |
| 35 | 39 | FE97211400 | Опорная рамка | 1 |
| 36 | 40 | FE97216900 | Шпильки Ф13*Ф8*65.5 | 2 |
| 37 | 41 | CWRVL0251000 | Заглушка Ф14*Ф40*25.4 | 1 |
| 38 | 42 | FE97053600 | Держатель | 1 |
| 39 | 43 | FE97194400 | Проставка Ф22*2*66 | 1 |
| 40 | 44 | GB70BTM10*65DN18 | SHCS винт M10*65 | 1 |
| 41 | 45 | QD22-310-75 | Газовый упор | 1 |
| 42 | 46 | FE97194300 | Направляющие Ф14 | 1 |
| 43 | 47 | GB70BTM10*70DN18 | SHCS винт M10*70 | 6 |
| 44 | 48 | GB70M8*35*35DN20 | SHCS винт M8*35 | 2 |
| 45 | 49 | GB70M8*30*30DN20 | SHCS винт M8*30 | 2 |

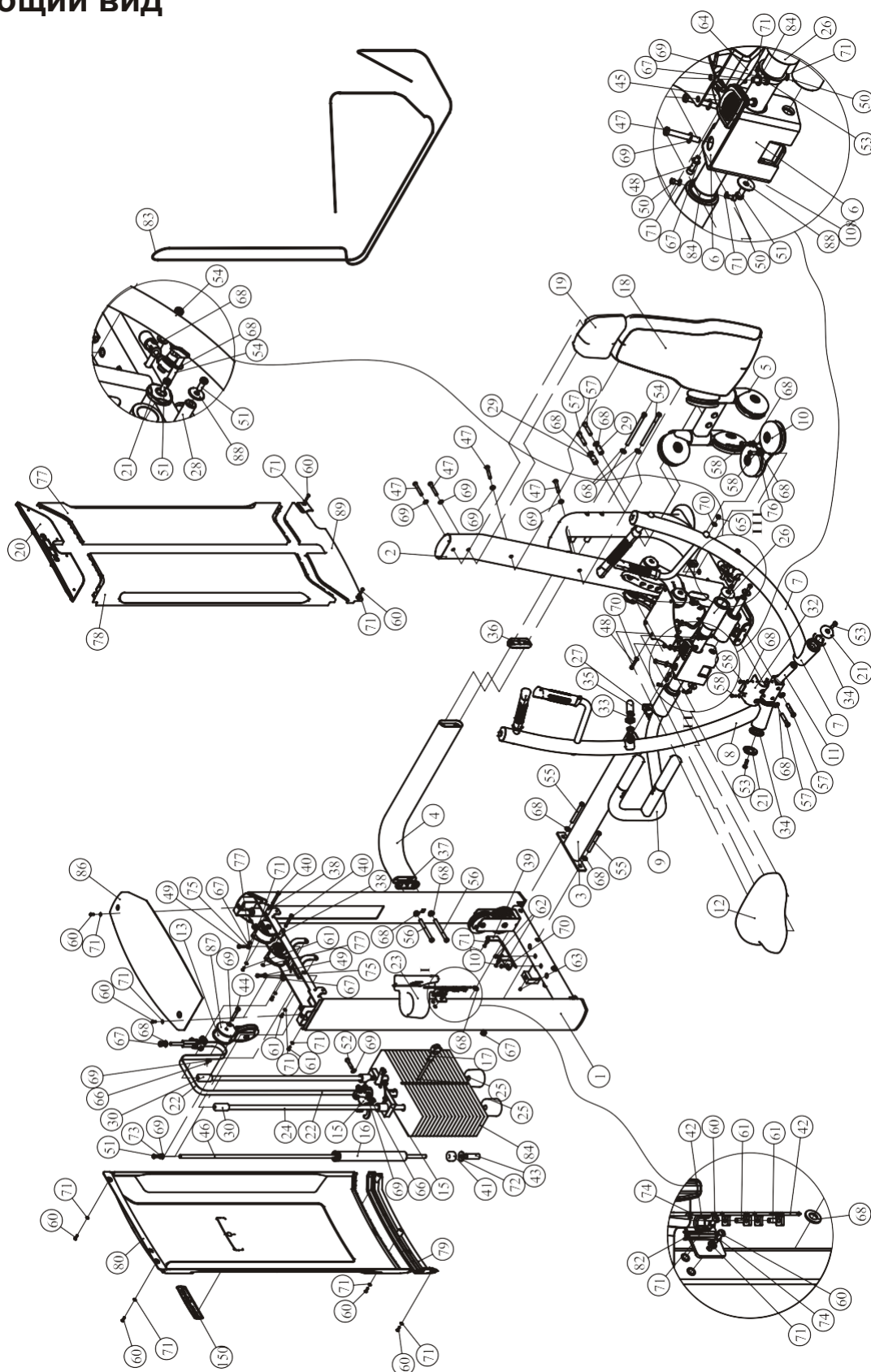
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

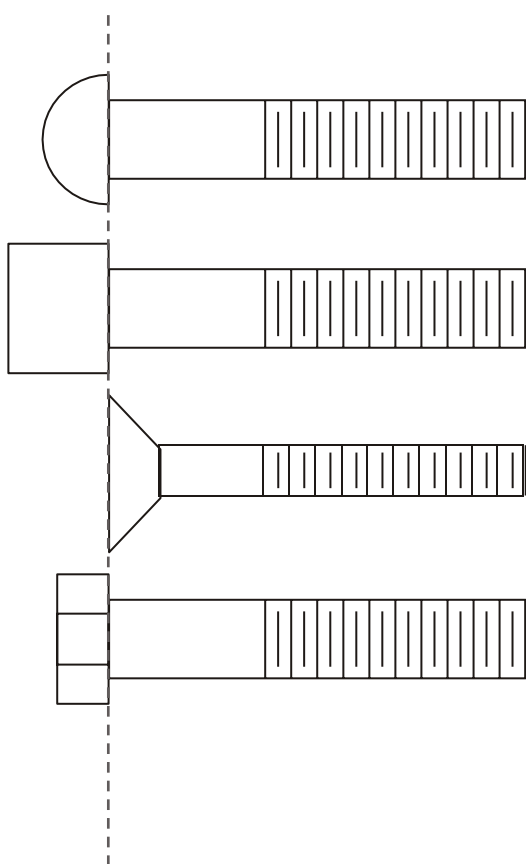
| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|---------------------|----------------------------|------|
| 46 | 50 | GB70M6*10N19 | SHCS винт M6*10 | 4 |
| 47 | 51 | GB70BTM10*25DN18NL | SHCS винт M10*25 | 4 |
| 48 | 52 | GB70BTM10*45DN18 | SHCS винт M10*45 | 1 |
| 49 | 53 | GB70BTM10*30DN18NL | SHCS винт M10*30 | 6 |
| 50 | 54 | GB70BTM12*180DN18NL | SHCS винт M12*180 | 4 |
| 51 | 55 | GB70BTM12*105DN18 | SHCS винт M12*105 | 2 |
| 52 | 56 | GB70BTM12*120DN18NL | SHCS винт M12*120 | 2 |
| 53 | 57 | GB70BTM12*65DN18NL | SHCS винт M12*65 | 4 |
| 54 | 58 | GB70BTM12*30DN18 | SHCS винт M12*30 | 4 |
| 56 | 60 | PNLM6*20DN20 | BHCS винт M6*20 | 11 |
| 57 | 61 | PNLM6*15DN20 | BHCS винт M6*15 | 6 |
| 58 | 62 | PNLM8*25DN20NL | BHCS винт M8*25 | 2 |
| 59 | 63 | GB77M8*8DS18 | Болт M8*8 | 1 |
| 60 | 65 | NM8DN2 | Гайка M8 | 2 |
| 61 | 66 | NM10DN2 | Гайка M10 | 2 |
| 62 | 67 | NM12DN2 | Гайка M12 | 3 |
| 63 | 68 | GB9512DN2 | Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5 | 19 |
| 64 | 69 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 17 |
| 65 | 70 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 7 |
| 66 | 71 | GB956DN2 | Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6 | 22 |
| 67 | 72 | CWRVL0250900 | Плоская шайба Ф15*Ф40*3 | 1 |
| 68 | 73 | GB9310N19 | Пружинная шайба Ф10 | 1 |
| 69 | 74 | GB936N19 | Пружинная шайба Ф6 | 2 |
| 70 | 75 | GB938N19 | Пружинная шайба Ф8 | 2 |
| 71 | 76 | GB9312N19 | Пружинная шайба Ф12 | 2 |
| 72 | 77 | GB8966FH12 | Переднее зачехление | 2 |
| 73 | 78 | FE97052500 | Переднее зачехление | 2 |
| 74 | 79 | FE97052900 | Заднее нижнее зачехление | 1 |
| 75 | 80 | FE97052800 | Заднее зачехление | 1 |
| 76 | 82 | FE97053700 | Пластиковая заглушка | 1 |
| 77 | 83 | FE970146ASSY | Трос | 1 |
| 78 | 84 | FE970115100 | Ограничитель | 2 |
| 79 | 86 | FE97011600 | Верхняя крышка | 1 |
| 80 | 87 | FE971208ASSY | Подвижный блок | 1 |
| 81 | 88 | AC31001301V1 | Шайба | 2 |
| 82 | 89 | FE97022700 | Переднее нижнее зачехление | 1 |
| 83 | 100 | NBS3DHS | Шестигранный ключ S=3 | 1 |
| 84 | 101 | NBS4DHS | Шестигранный ключ S=4 | 1 |
| 85 | 102 | NBS5DHS | Шестигранный ключ S=5 | 1 |
| 86 | 103 | NBS6DHS | Шестигранный ключ S=6 | 1 |
| 87 | 104 | NBS8DHS | Шестигранный ключ S=8 | 1 |
| 88 | 105 | LW200BS | Отвертка Ф6*117 | 1 |
| 89 | 106 | YHY | Смазка | 1 |
| 90 | 107 | PNLM6*12DN20 | BHCS болт M6*12 | 2 |
| 91 | 108 | GB77M8*6N19 | Болт M8*6 | 4 |

Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Болт с шестигранной 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.

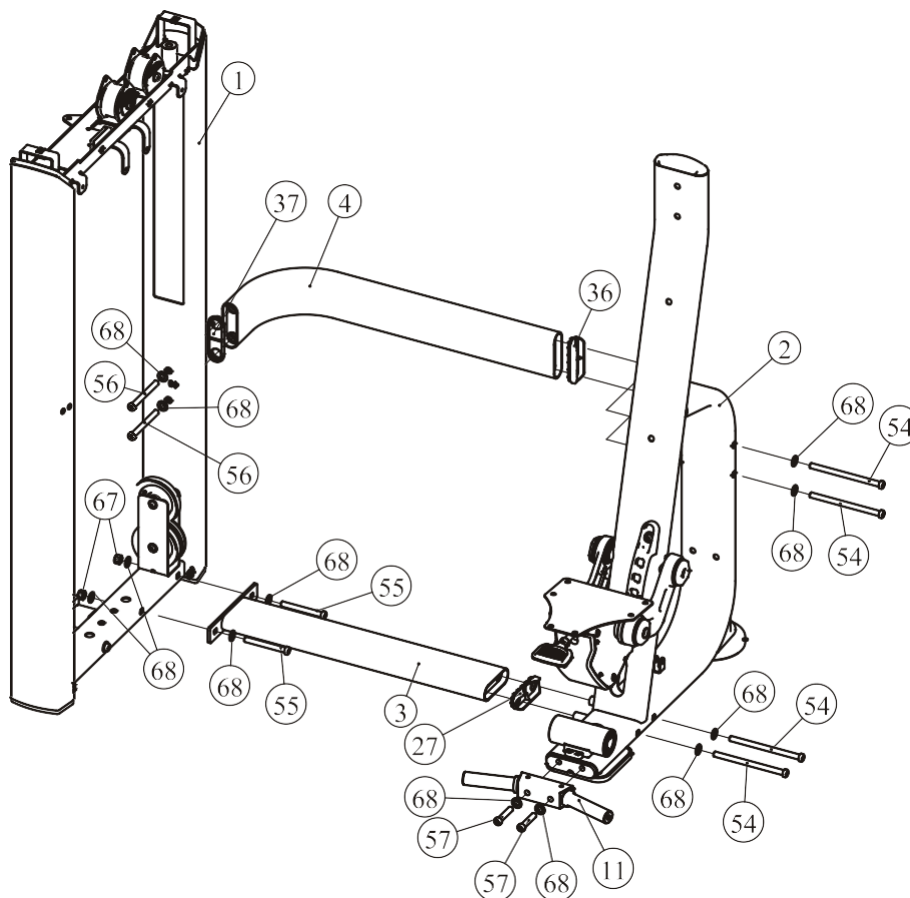
После сборки проверьте правильно ли работают все части тренажера. При возникновении неполадок, сначала проверьте правильность сборки согласно инструкции, при условии, если сборка была самостоятельной. Если проблему не удалось решить, обратитесь к официальному представителю. При обращении в сервисную 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 нижнюю соединительную раму (#3) к раме весового стека (#1) при помощи: двух гаек М12 (#67), четырех плоских шайб $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#68) и двух винтов с внутренним шестигранником М12*105 (#55).
2. Прикрепите боковую соединительную раму (#4) к раме весового стека (#1) используя пластиковую прокладку II (#37) две плоские шайбы $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#68) и два винта с внутренним шестигранником М12*120 (#56).
3. Прикрепите главную раму II (#2) к боковой соединительной раме (#4) и нижней соединительной раме (#3) используя пластиковую прокладку I (#36) и пластиковую прокладку (#27), четыре плоские шайбы $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#68), четыре винта с внутренним шестигранником М12*180 (#54).
4. Прикрепите раму для фиксации подвижных рычагов (#11) к главной раме II (#2) используя: две плоские шайбы $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#68) два винта с внутренним шестигранником М12*65 (#57). **Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.**

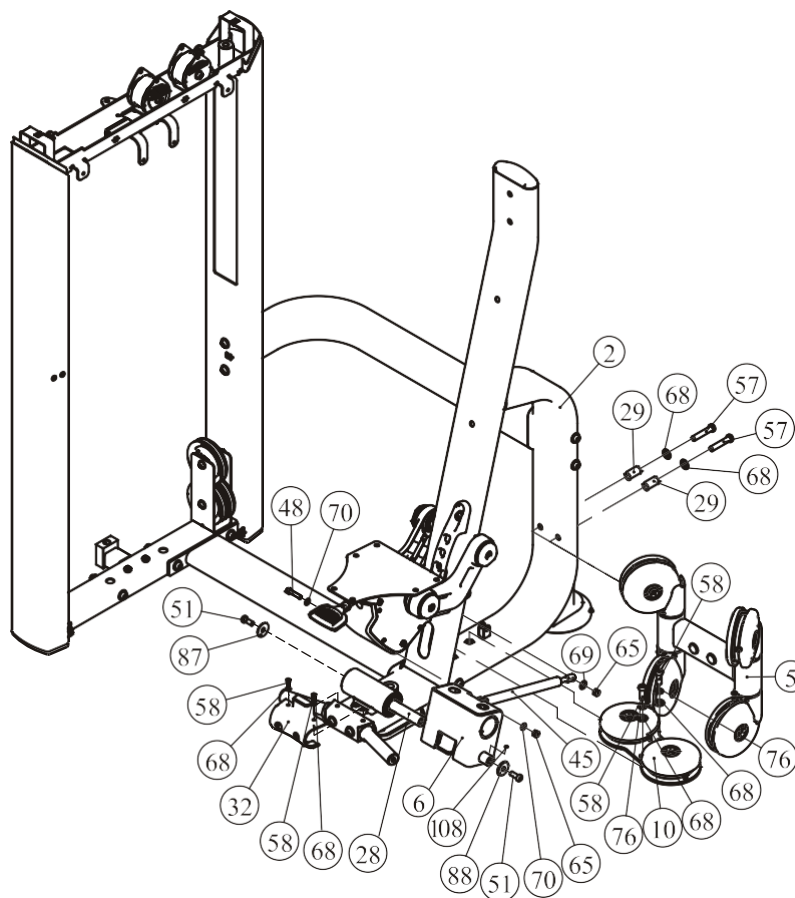


Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите съемный держатель ролика (#10) к главной раме II (#2) используя: две плоские шайбы $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#68), два винта с внутренним шестигранником M12*30 (#58), две пружинные шайбы $\Phi 12$ (#76).
2. Прикрепите раму держателя ролика (#5) к главной раме II (#2) используя: две плоские шайбы $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#68), два винта с внутренним шестигранником M12*65 (#57), две втулки 1 (#29).
3. Прикрепите раму доводчика (#6) к оси (#28) на главной раме II (#2) используя: две шайбы (#88), два винта с внутренним шестигранником M10*25 (#51), четыре болта M8*6 (#108).
4. Прикрепите кожух (#32) к раме (#11) используя: два винта с внутренним шестигранником M12*30 (#58) и две плоские шайбы $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$ (#68).
5. Прикрепите газовый упор (#45) к главной раме II (#2) и к раме доводчика (#6) используя: два винта с внутренним шестигранником M8*35 (#48), две гайки M8 (#65) и четыре плоские шайбы $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$ (#70).

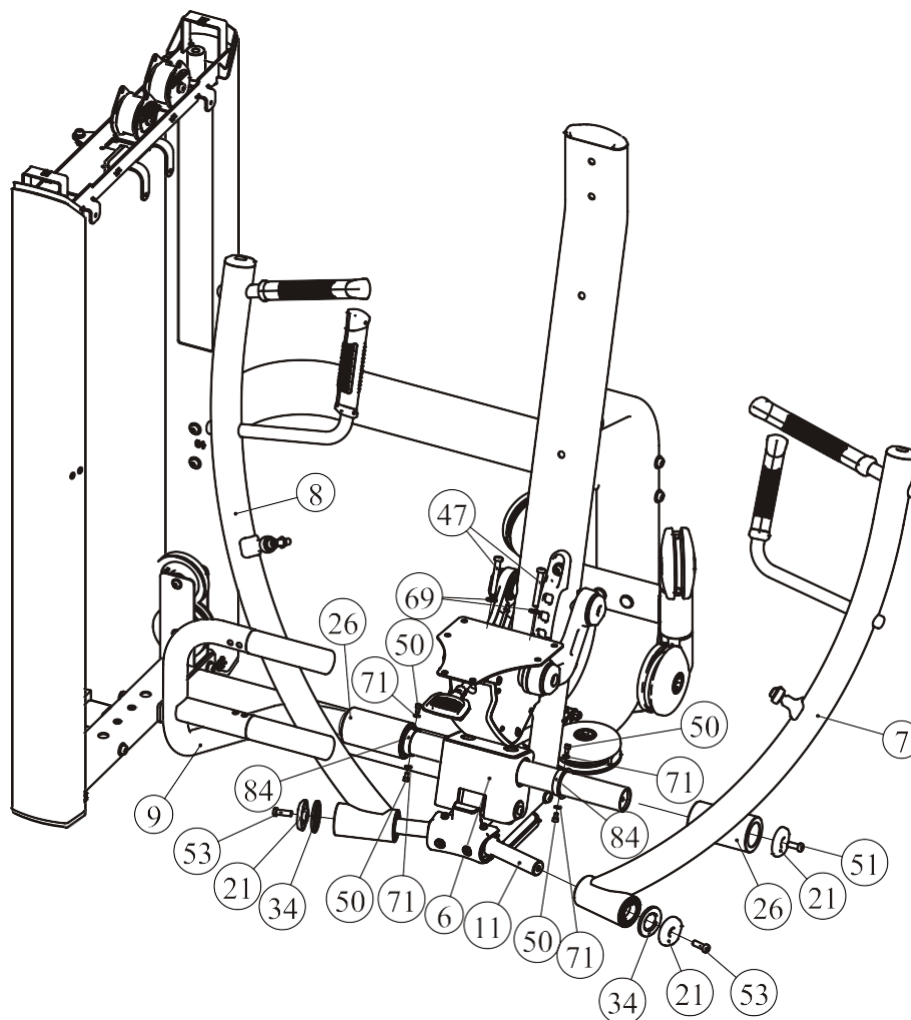
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите упор для ног (#9) к раме доводчика (#6) используя: две втулки (#26), два стопорных кольца (#84), один винт с внутренним шестигранником M10*25 (#51), одну заглушку Ф60 (#21), четыре винта с внутренним шестигранником M6*10 (#50), четыре плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71), два винта с внутренним шестигранником M10*70 (#47), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69).
2. Прикрепите правый рычаг (#8) к раме для фиксации подвижных рычагов (#11) используя: одно стопорное кольцо Ф62.5*5 (#34), одну Ф60 заглушку (#21), один винт с внутренним шестигранником M10*30 (#53).
3. Прикрепите левый рычаг (#7) к раме для фиксации подвижных рычагов (#11) используя: одно стопорное кольцо Ф62.5*5 (#34), одну Ф60 заглушку (#21), один винт с внутренним шестигранником M10*30 (#53). **Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.**

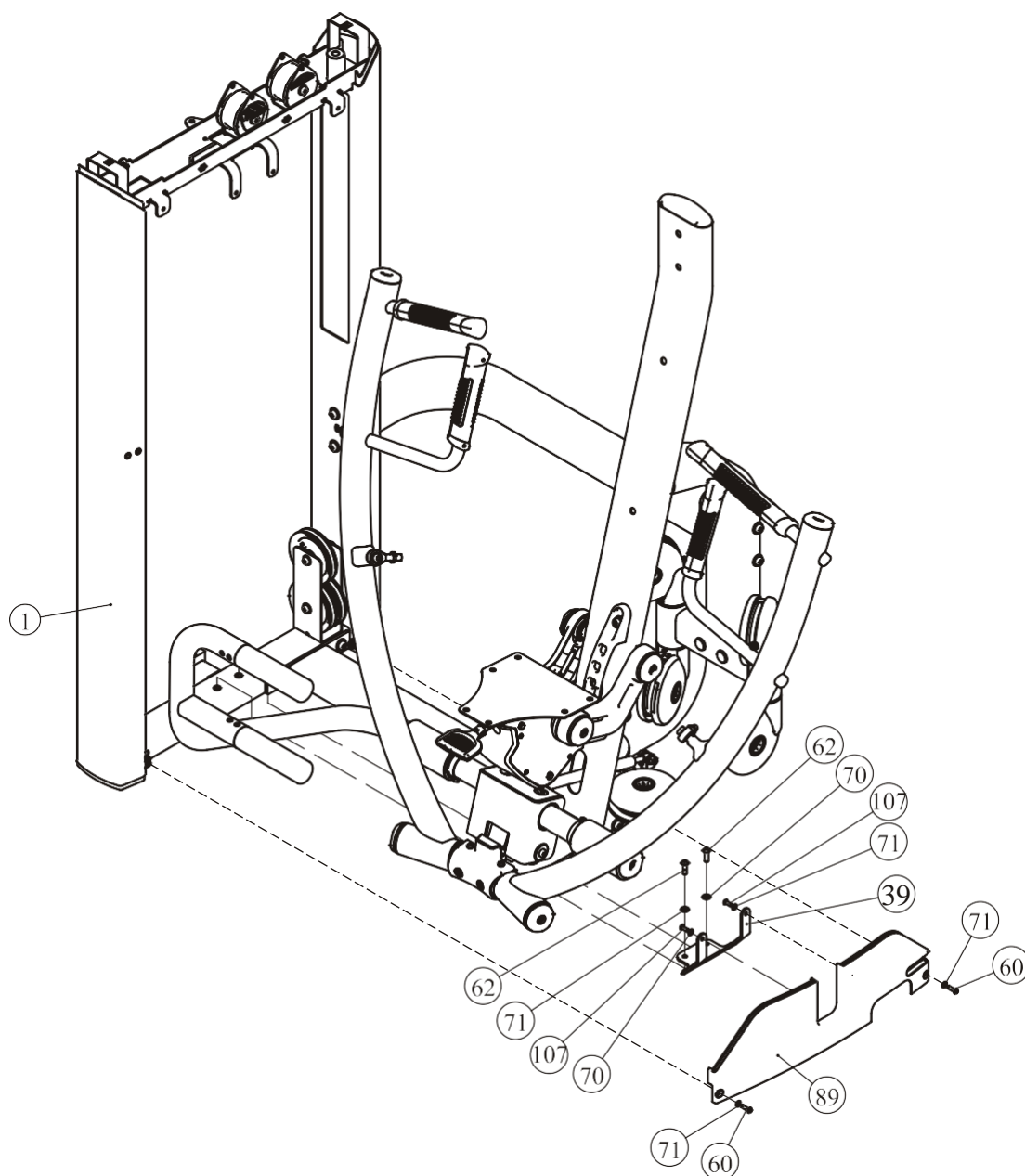


Этапы сборки

ШАГ 4

1. Прикрепите опорную рамку (#39) к раме весового стека (#1) используя: две плоские шайбы $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$ (#70), два винта с полукруглой головкой М8*25 (#62).
2. Прикрепите передний нижний кожух (#89) к раме весового стека (#1) и к опорной рамке (#39) используя: четыре плоские шайбы $\Phi 6.6 \times \Phi 12 \times 1.6$ (#71), два винта с полукруглой головкой М6*12 (#107), два винта с полукруглой головкой М6*20 (#60).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



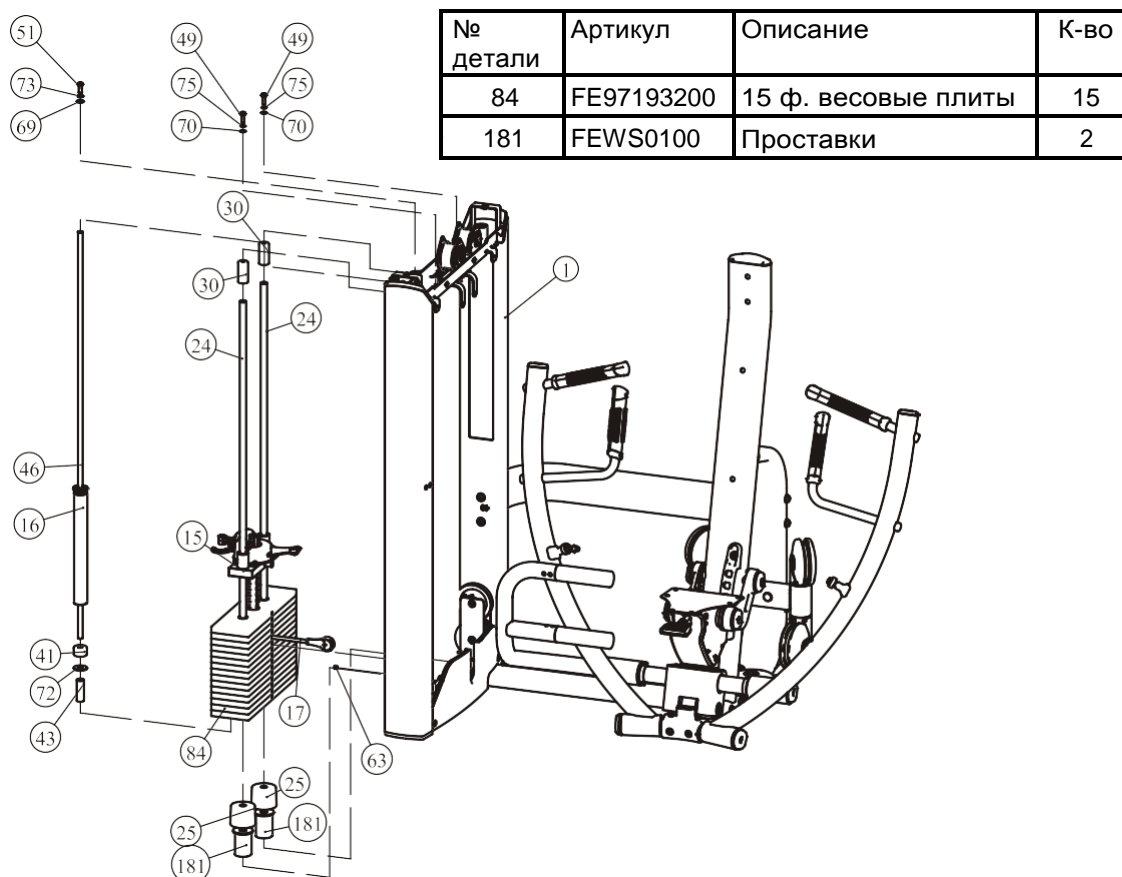
Этапы сборки

ШАГ 5

СБОРКА ВЕСОВОГО СТЕКА – 235 ф. (15фх15шт.)

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1309$ (#24), два резиновых амортизатора $\Phi 76 \times 60$ (#25), пятнадцать весовых плит весом по 15 фунтов (#84), одну верхнюю плиту в сборе (#15) и две проставки (#181). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта с внутренним шестигранником $M8 \times 30$ (#49), две плоские шайбы $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$ (#70), две резиновые втулки $\Phi 30 \times 65$ (#30) и две пружинные шайбы $\Phi 8$ (#75).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#17) к верхней плите в сборе (#15).
3. Выкрутите один болт $M8 \times 8$ (#63), затем возьмите одну направляющую $\Phi 14 \times 1296$ (#46), и один дополнительный груз 5 ф. (#16). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте: одну проставку $\Phi 22 \times 2 \times 66$ (#43), одну плоскую шайбу $\Phi 15 \times \Phi 40 \times 3$ (#72), одну заглушку $\Phi 14 \times \Phi 40 \times 25.4$ (#41), один винт с внутренним шестигранником $M10 \times 25$ (#51), одну пружинную шайбу $\Phi 10$ (#73) и одну плоскую шайбу $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#69).
4. После установки дополнительного груза вкрутите болт $M8 \times 8$ (#63) в тоже место.

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



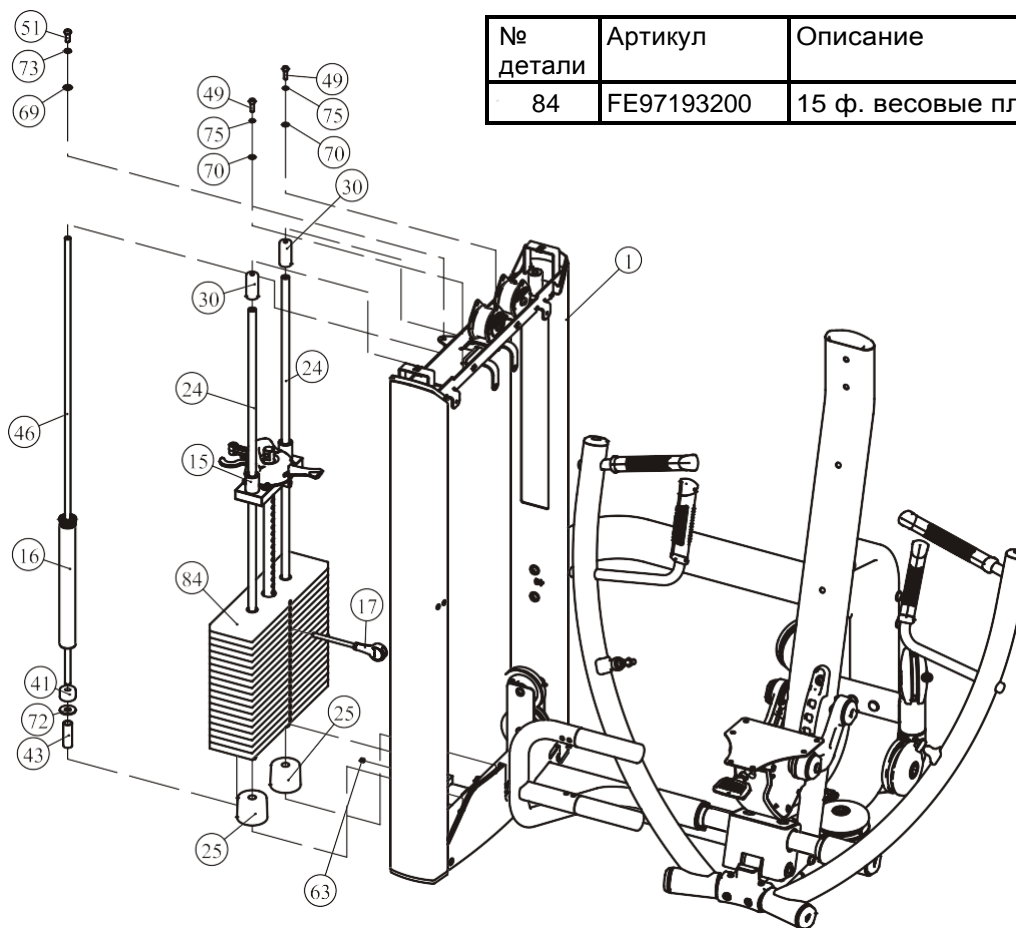
Этапы сборки

ШАГ 5

СБОРКА ВЕСОВОГО СТЕКА – 295 ф. (15фх15шт.)

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1309 (#24), два резиновых амортизатора Ф76*60 (#25), девятнадцать весовых плит весом по 15 фунтов (#84), одну верхнюю плиту в сборе (#15). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта с внутренним шестигранником М8*30 (#49), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#70), две резиновые втулки Ф30*65 (#30) и две пружинные шайбы Ф8 (#75).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#17) к верхней плите в сборе (#15).
3. Выкрутите один болт М8*8 (#63), затем возьмите одну направляющую Ф14*1296 (#46) и один дополнительный груз 5 ф. (#16). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте: одну проставку Ф22*2*66 (#43), одну плоскую шайбу Ф15*Ф40*3 (#72), одну заглушку Ф14*Ф40*25.4 (#41), один винт с внутренним шестигранником М10*25 (#51), одну пружинную шайбу Ф10 (#73) и одну плоскую шайбу Ф11*Ф20*2 (#69).
4. После установки дополнительного груза вкрутите болт М8*8 (#63) в тоже место.

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



| № детали | Артикул | Описание | К-во |
|----------|------------|---------------------|------|
| 84 | FE97193200 | 15 ф. весовые плиты | 19 |

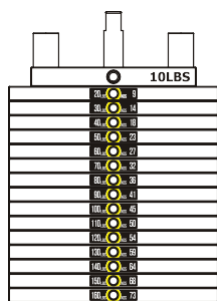
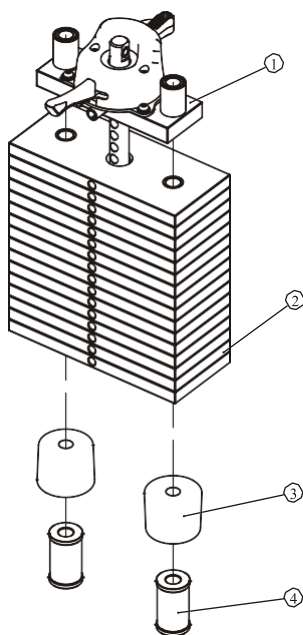
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса.

160ф (10ф×15шт.)

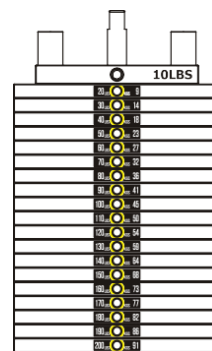
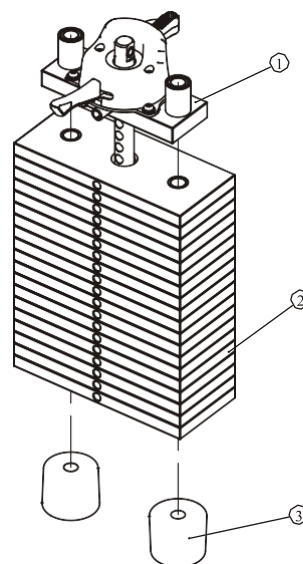
200ф (10ф×19шт.)

| № детали | Артикул | Описание | К-во | № детали | Артикул | Описание | К-во |
|----------|--------------|------------------------|------|----------|--------------|------------------------|------|
| 1 | FE971930ASSY | 10 ф верхняя плита | 1 | 1 | FE971930ASSY | 10 ф верхняя плита | 1 |
| 2 | FE97193100 | 10 ф весовые плиты | 15 | 2 | FE97193100 | 10 ф весовые плиты | 19 |
| 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 | 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 |
| 4 | FEWS01ASSY | Проставки | 2 | | | | |



20-160 ф.

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



20-200 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

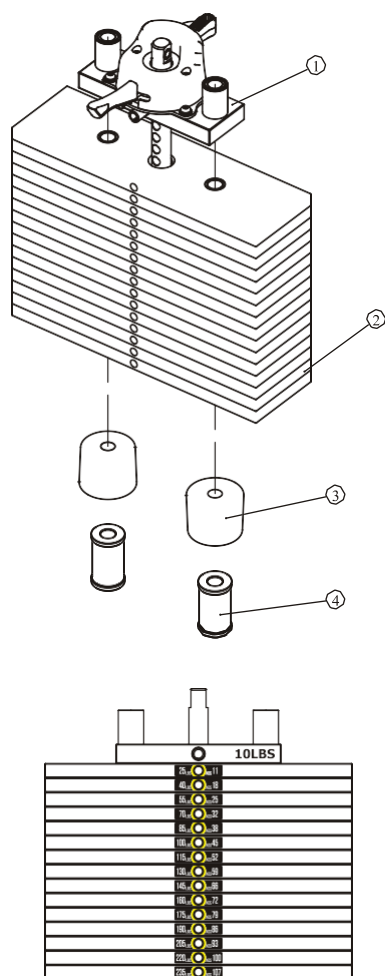
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса.

235ф (15ф×15шт.)

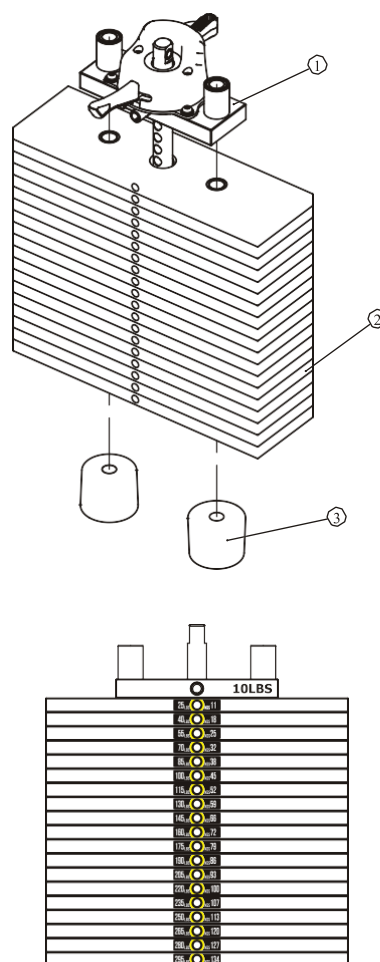
295ф (15ф×19шт.)

| № детали | Артикул | Описание | К-во | № детали | Артикул | Описание | К-во |
|----------|--------------|------------------------|------|----------|--------------|------------------------|------|
| 1 | FE971930ASSY | 10 ф верхняя плита | 1 | 1 | FE971930ASSY | 10 ф верхняя плита | 1 |
| 2 | FE97193200 | 15 ф весовые плиты | 15 | 2 | FE97193200 | 15 ф весовые плиты | 19 |
| 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 | 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 |
| 4 | FEWS01ASSY | Проставки | 2 | | | | |



25-235 ф.

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



25-295 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

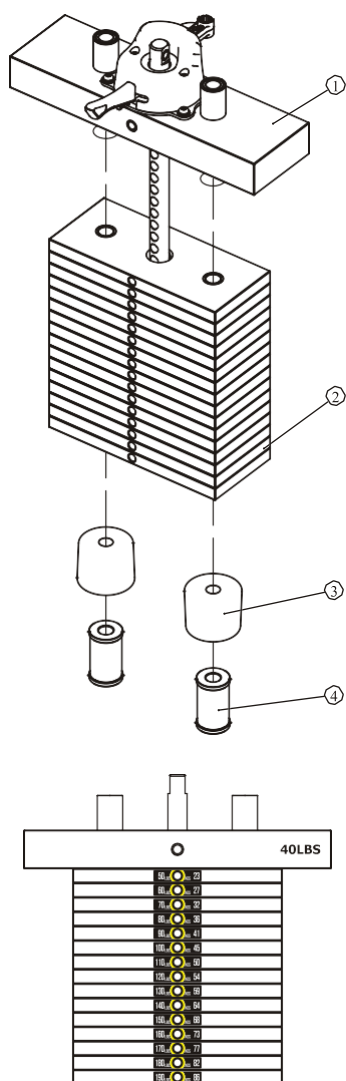
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса.

190ф (10ф×15шт.)

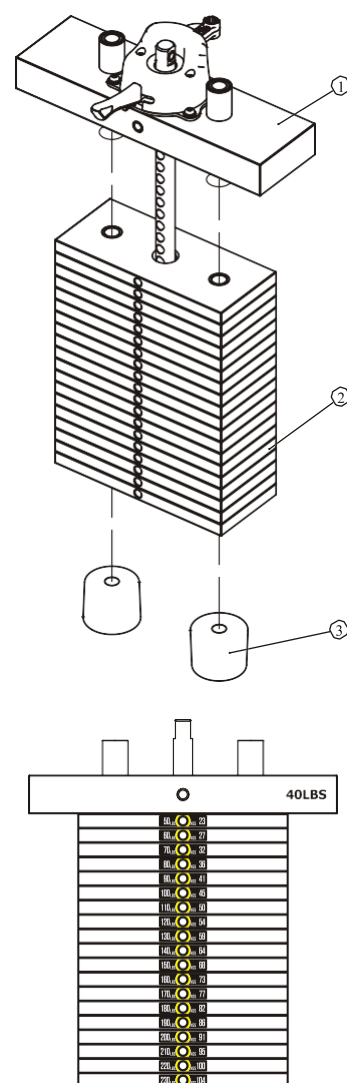
230ф (10ф×19шт.)

| № детали | Артикул | Описание | К-во | № детали | Артикул | Описание | К-во |
|----------|--------------|------------------------|------|----------|--------------|------------------------|------|
| 1 | FE970230ASSY | 40 ф верхняя плита | 1 | 1 | FE970230ASSY | 40 ф верхняя плита | 1 |
| 2 | FE97193100 | 10 ф весовые плиты | 15 | 2 | FE97193100 | 10 ф весовые плиты | 19 |
| 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 | 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 |
| 4 | FEWS01ASSY | Проставки | 2 | | | | |



50-190 ф.

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



50-230 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

Прим: 40 ф. верхняя плита используется вместе с доп. грузом

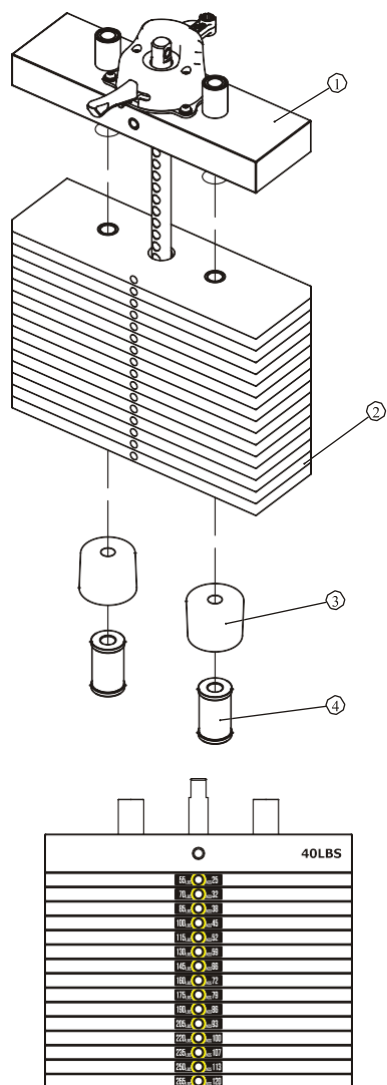
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса.

265ф (15ф×15шт.)

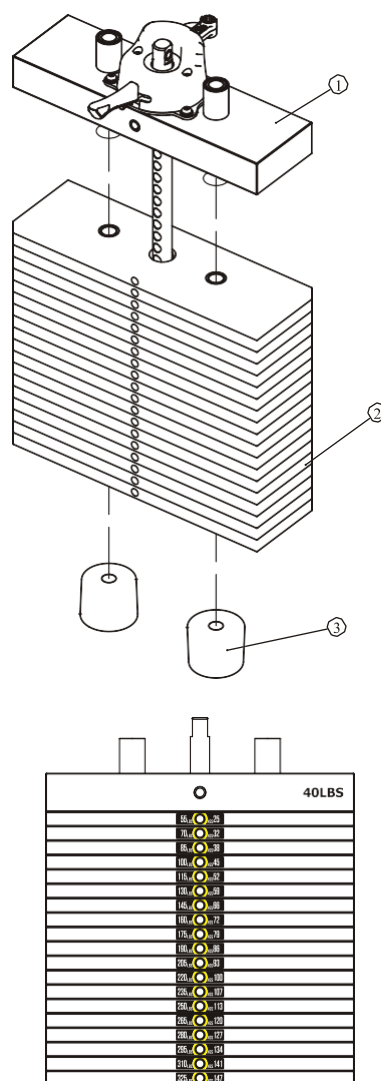
325ф (15ф×19шт.)

| № детали | Артикул | Описание | К-во | № детали | Артикул | Описание | К-во |
|----------|--------------|------------------------|------|----------|--------------|------------------------|------|
| 1 | FE970230ASSY | 40 ф верхняя плита | 1 | 1 | FE970230ASSY | 40 ф верхняя плита | 1 |
| 2 | FE97193200 | 15 ф весовые плиты | 15 | 2 | FE97193200 | 15 ф весовые плиты | 19 |
| 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 | 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 |
| 4 | FEWS01ASSY | Проставки | 2 | | | | |



55-265 ф.

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



55-325 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

Прим: 40 ф. верхняя плита используется вместе с доп. грузом

Этапы сборки

ШАГ 6

1. Закрепите один конец ремня в сборе (#22) к раме весового стека (#1) используя: одну плоскую шайбу Ф13*Ф24*2.5 (#68), одну нейлоновую гайку М12 (#67).
2. Далее пропустите ремень (#22) через блок роликов (#87), затем установите ролик Ф76 в блок роликов используя: один винт с внутренним шестигранником М10*65 (#44), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69), одну гайку М10 (#66), а затем пропустите ремень через два верхних ролика рамы весового стека (#1).
3. Закрепите второй конец ремня (#22) к верхней плите весового стека (#15) используя: один винт с внутренним шестигранником М10*45 (#52), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69) и одну нейлоновую гайку М10 (#66). Установите две резиновые втулки Ф17*49 (#38) на раму весового стека (#1) используя: две шпильки Ф13*Ф8*65.5 (#40) и два стопорных кольца Ф6 (#77).
4. Сместите защитные колпачки, закрывающие крепления троса (#83) согласно рис. 6.1.
5. Закрепите концы троса (#83) к левому рычагу (#7) и правому рычагу (#8) предварительно пропустив через раму (#1).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

ШАГ 7

1. Зафиксируйте нижний задний защитный кожух (#79) на раме весового стека (#1) используя крепеж: три винта с полукруглой головкой М6*20 (#60), три плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).
2. Далее прикрепите два передних зачехления (#78) к переднему нижнему защитному кожуху (#89) расположенному на раме (#1).
3. Подключите провода к плате мини-компьютера согласно рисунку 7.1, затем закрепите верхний декоративный кожух (#20) к раме весового стека (#1) используя: четыре винта с полукруглой головкой (#61), четыре плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).
4. Прикрепите заднее зачехление (#80) к нижнему заднему защитному кожуху (#79) и к самой раме (#1) используя: две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71) и два винта с полукруглой головкой М6*20 (#60).
5. Прикрепите верхний кожух (#86) к раме весового стека (#1) используя: два винта с полукруглой головкой М6*20 (#60) две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

ШАГ 6

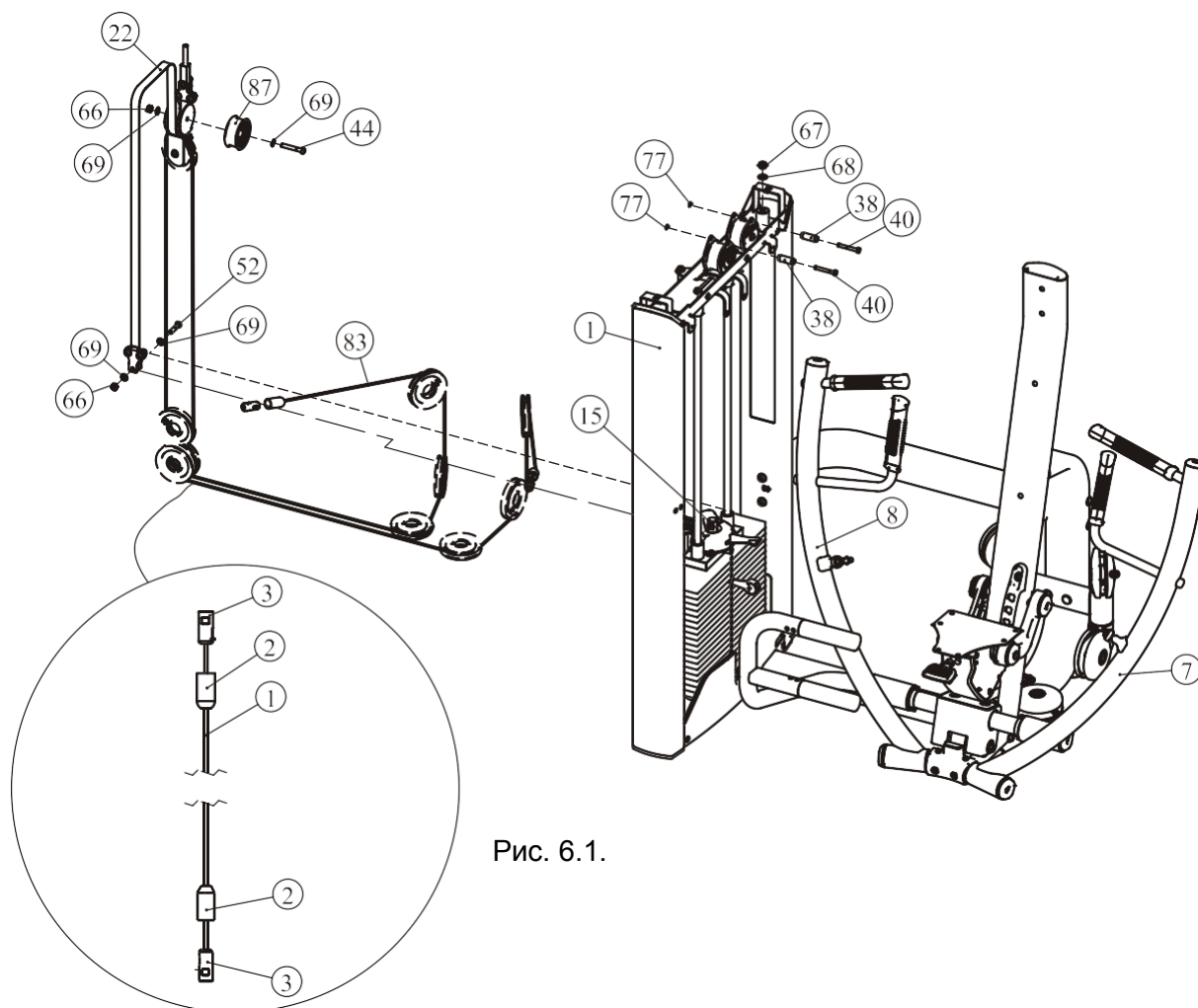


Рис. 6.1.

Этапы сборки

ШАГ 7

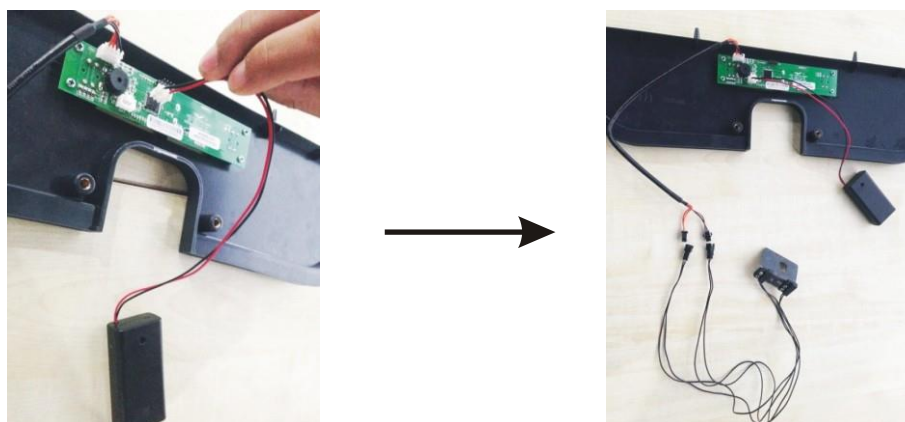
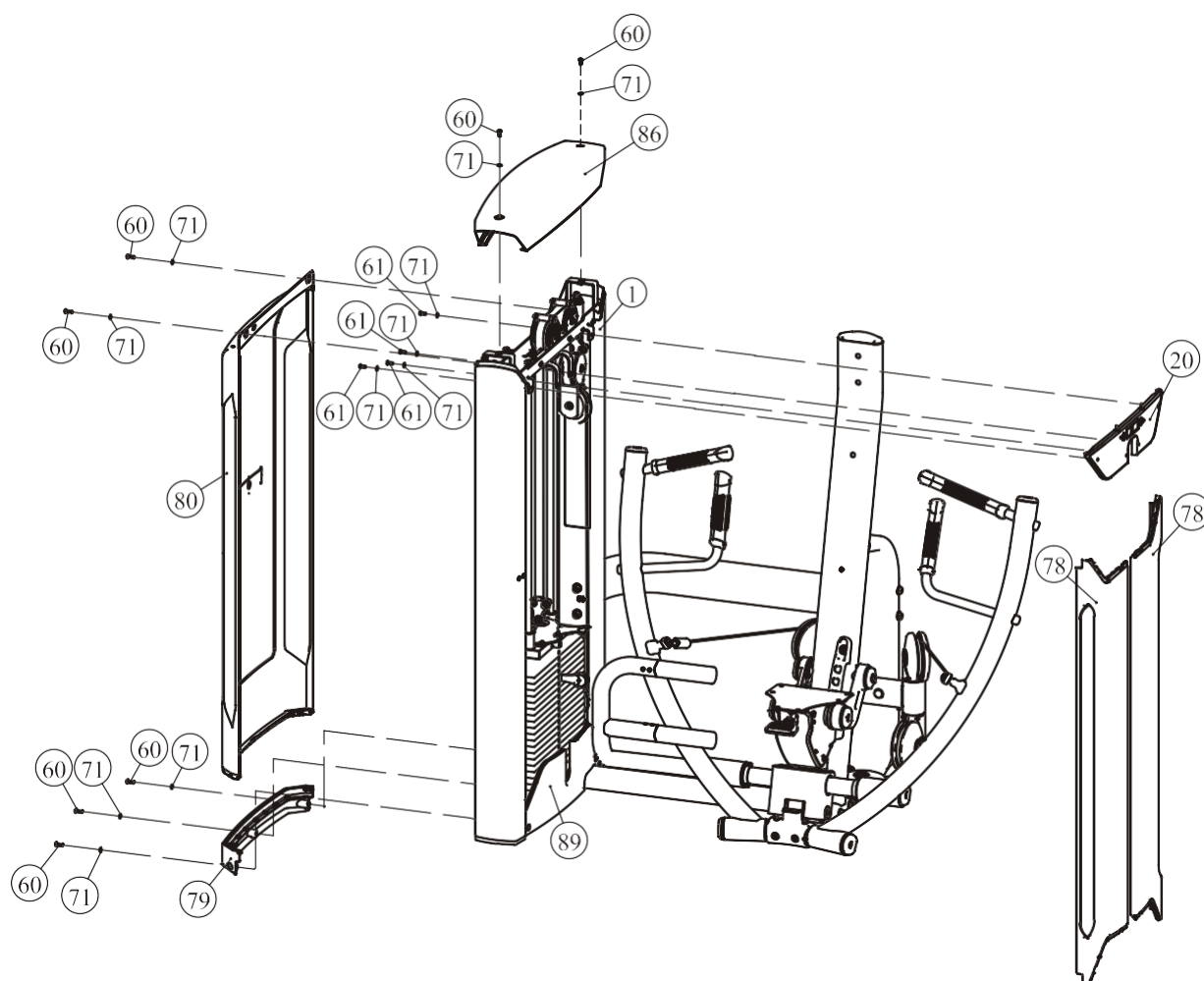


Рис. 7.1.

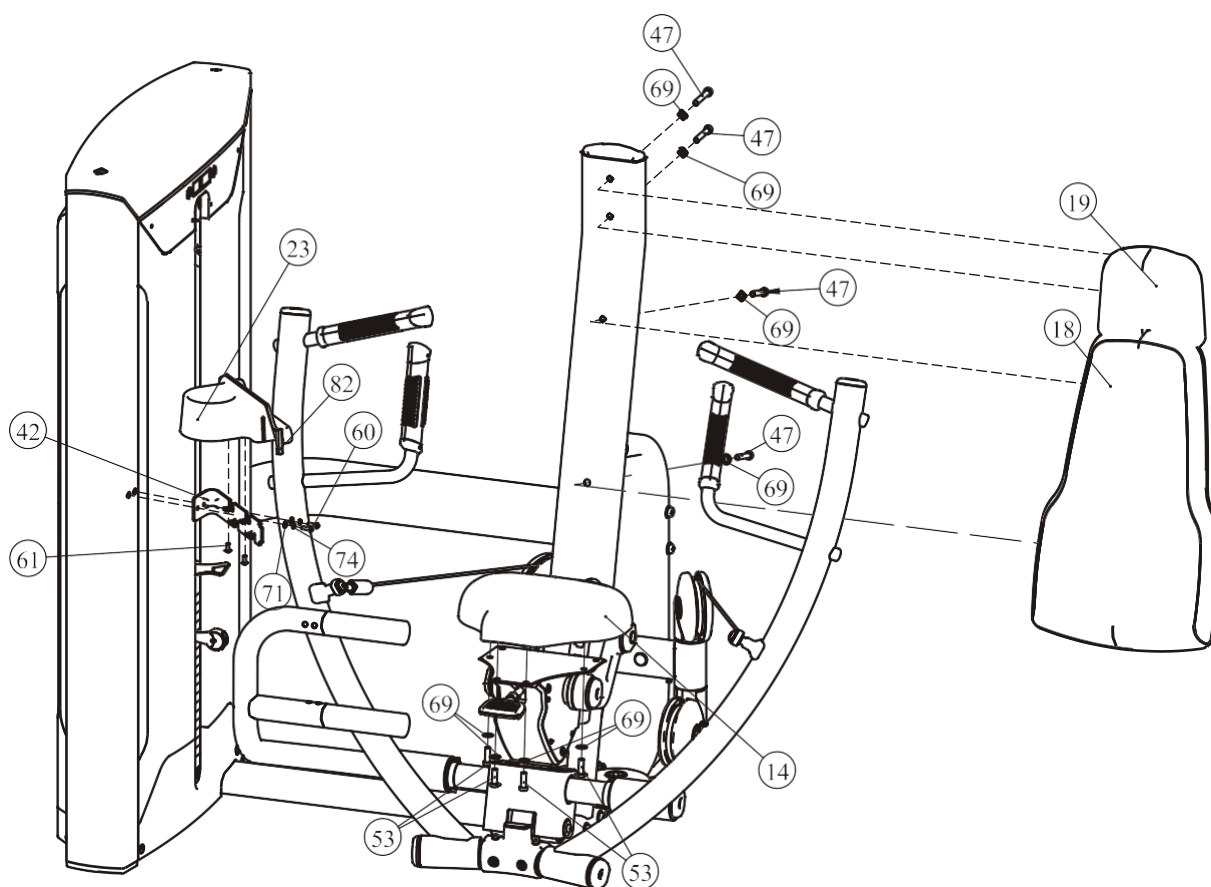


Этапы сборки

ШАГ 8

1. Соедините заглушку (#82) и форму держателя для бутылки (#23). Затем закрепите детали (#82) и (#23) на рамке держателя для бутылки (#42) используя: два винта с полукруглой головкой М6*15 (#61), далее собранную деталь (#23/#82/#42) необходимо зафиксировать на раме весового стека (#1) при помощи: двух плоских шайб Ф6.6*Ф12*1.6 (#71), двух винтов с полукруглой головкой М6*20 (#60) и двух пружинных шайб Ф6 (#74).
2. Зафиксируйте сиденье (#14) на главной раме II (#2) используя: четыре винта с внутренним шестигранником М10*30 (#53), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69).
3. Зафиксируйте подголовник (#19) и спинку (#18) на главной раме II (#2) используя: четыре винта с плоской головкой М10*70 (#47), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



Инструкция по регулировке

Как пользоваться фиксатором груза (выбор рабочего веса)

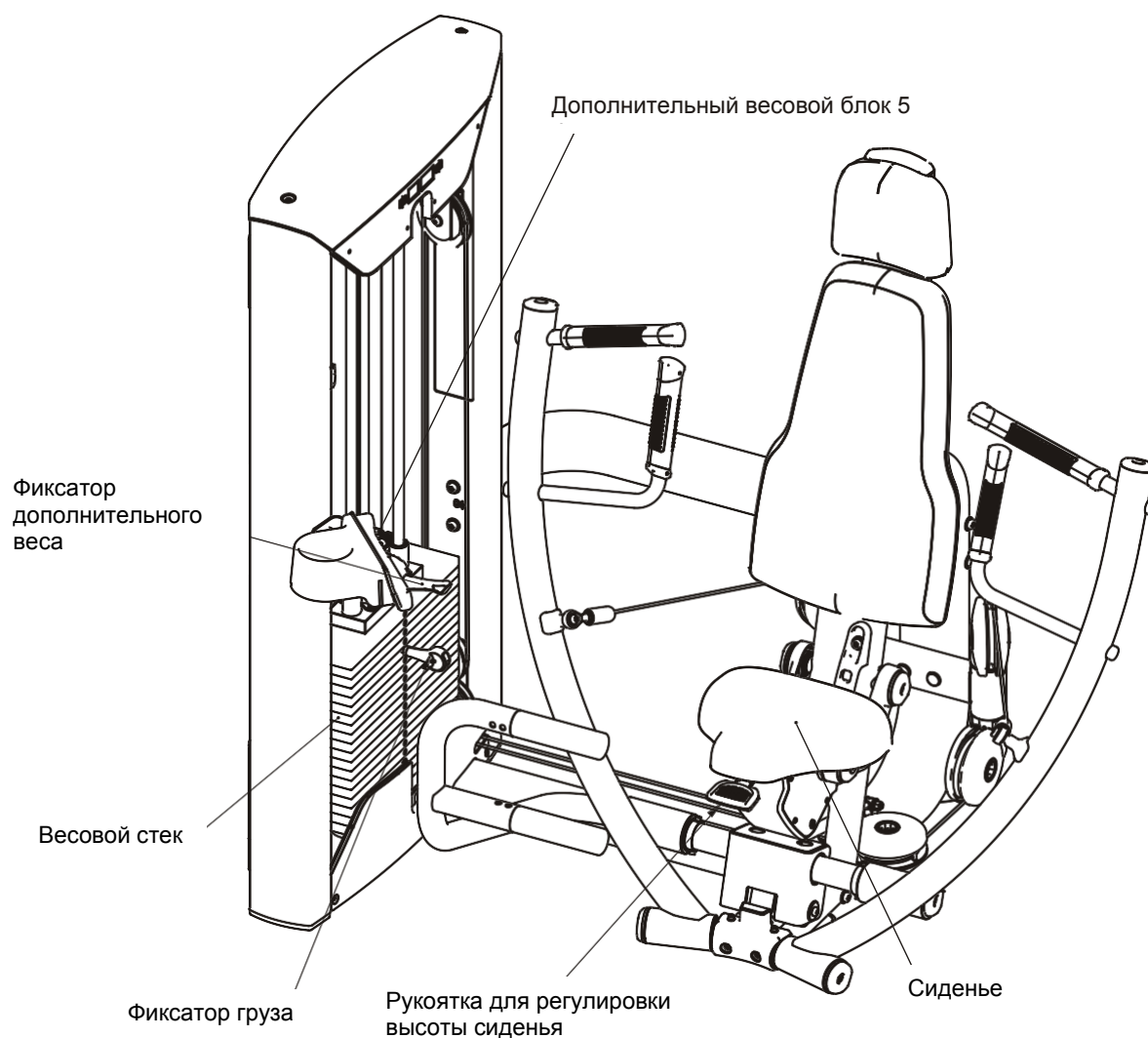
1. Выберите необходимый вес и вставьте стержень фиксатора в соответствующее отверстие.
2. Убедитесь, что стержень фиксатора полностью вставлен в отверстие.

Добавление дополнительного веса 5 ф.

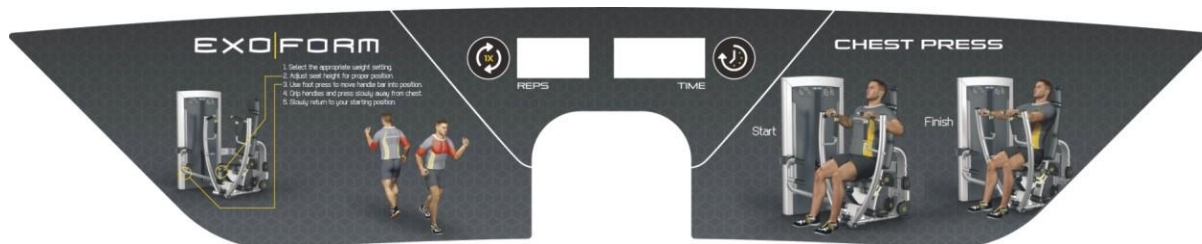
1. Переведите фиксатор дополнительного веса (верхушка весового стека) в специальный паз для включения в работу 5 ф. весового блока.
2. Убедитесь, что фиксатор находится в соответствующем положении.

Регулировка сиденья

1. Потяните за рукоятку, расположенную под сиденьем, отрегулируйте высоту сиденья.
2. Убедитесь, что сиденье зафиксировано.



Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес
2. Установите наиболее комфортную высоту сиденья
3. Приведите в движение упор для ног, тем самым приведя в движение рычаги
4. Возьмитесь за рычаги и плавно отведите их от груди до максимума
5. Затем плавно верните рычаги в исходное положение



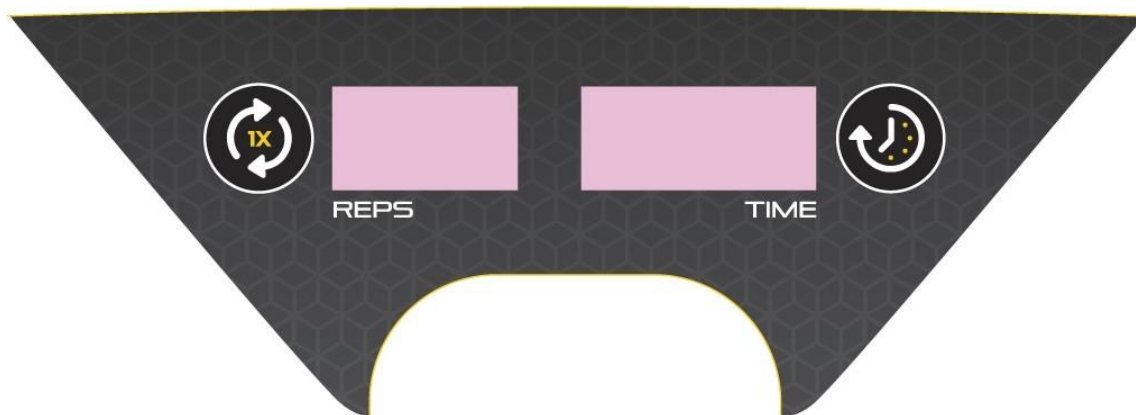
Исходное положение



Конечное положение



Функции мини-компьютера



1. Функции консоли

1.1 Окно **TIME** отображает время тренировки

Отображает время тренировки в минутах и секундах (0-99 минут, 0-59 секунд).

1.2 Окно **REPS** отображает количество повторов

Отображает количество повторов, диапазон от 0 до 999.

2. Кнопки

2.1 **REPS RESET:** Сброс данных окна REPS.

2.2 **TIME RESET:** Сброс данных окна TIME.

3. Режим экономии энергии

3.1 Консоль компьютера включается автоматически, при старте.

3.2 Консоль переходит в режим экономии энергии, после трех минут нахождения в режиме паузы.

Замена батареек

Замена батареек

Для работы данного мини-компьютера необходимы 2 батарейки 1.5V AA. В случае если изображение на дисплее нечеткое или отсутствует, замените батарейки.



Для предотвращения поломки компьютера по причине вытекания щелочи регулярно проверяйте состояние батареек.

Утилизация батареек

Утилизируйте отработавшие срок службы батарейки в специально отведенные места, не следует выбрасывать их вместе с общим мусором.



Производитель рекомендует использовать щелочные батарейки

Маркировка веществ, содержащихся в батарейках:

Pb = в состав входит свинец

Cd = в состав входит свинец

Hg = в состав входит ртуть



Pb



Cd



Hg

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 изнашивалось 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 FE9701 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**

