



IT 9526 ЯГОДИЧНЫЕ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

17W Rev B

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 -----	14
Инструкция по сборке -----	15
Этапы сборки -----	16
Инструкция по регулировке и Техника выполнения упражнения -----	28
График технического обслуживания -----	29
Общая информация о техническом обслуживании -----	30
Общие рекомендации -----	31

ПОКУПАТЕЛЬ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

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

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

Инструкция по технике безопасности

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

1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя вокруг не менее 60-ти см свободного пространства при полной амплитуде движения составных частей тренажера, для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. В целях безопасности рама весового стека имеет отверстия для крепления к полу. Для обеспечения устойчивости и предотвращения раскачивания или опрокидывания необходимо прикрепить тренажер к полу.
5. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
6. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Если во время тренировки Вы почувствовали неприятные ощущения или боль, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
7. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
8. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
9. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
10. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
11. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
12. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

Инструкция по технике безопасности

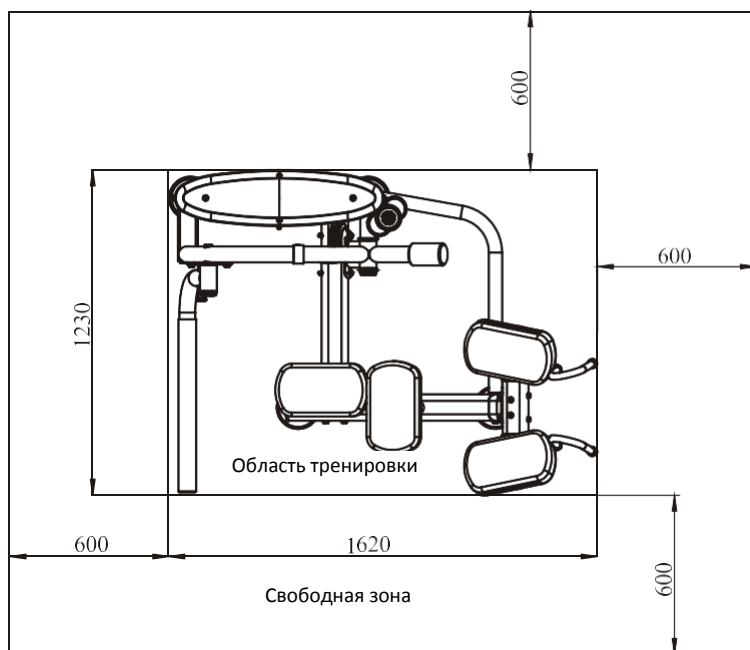
Меры предосторожности во время сборки

Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

Сборка и эксплуатация оборудования должны производиться на твердой ровной поверхности. Во время сборки держите детали тренажера подальше от стен и мебели.

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

Рисунок «Вид сверху» показывает габаритные размеры тренажера и свободную зону. При расстановке тренажеров необходимо учитывать амплитуду движения частей тренажера и занимающегося 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.

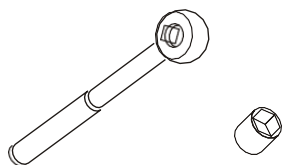
Габариты ДхШхВ: 1620 x 1230 x 1506 мм

Вес тренажера: 136.6 кг /302 кг

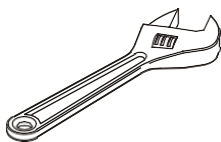
Общие рекомендации по сборке

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.

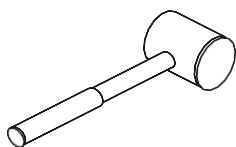
Инструменты для сборки



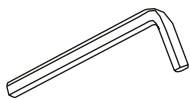
Ключ-трещетка с головкой



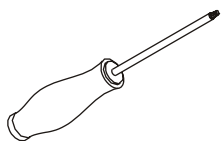
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1	IT9526B01ASSY	Рама весового стека	1
2	2	IT9526B02ASSY	Основная рама	1
3	3	IT95050300	Задняя соединительная рама	1
4	4	IT9526B0400	Нижняя поперечная рама	1
5	5	IT9526B05ASSY	Рама для крепления упорной подушки	1
6	6	IT9526B06ASSY	Рама для локтевого упора	1
7	7	IT9526B0700	Опорная рама	1
8	8	IT9526B1500	Фиксатор	1
9	9	IT9526B08ASSY	Рычаг упора для ног	1
10	10	IT9526B09ASSY	Соединительная рама	1
11	11	IT9526B1000	Рама	1
12	12	IT9526B1100	Держатель центральной подушки	1
13	13	IT9526B1300	Трос	1
14	14	IT95261200	Упорные подушки	4
15	15	IT95014400	Направляющие Ф19*1242	2
16	16	IT95014200	Верхняя плита в сборе	1
17	17	IT950122ASSY	Нижняя рамка	2
18	18	IT950121ASSY	Верхняя рамка	1
19	19	IT95012300	Задняя рамка	1
20	20	IT95015100	Верхняя крышка	1
21	21	IT95015200	Кожух информационного стикера	1
22	22	IT95015300	Левое переднее зачехление	1
23	23	IT95085400	Правое переднее зачехление	1
24	24	IT95015500	Верхнее заднее зачехление	1
25	25	IT95015600	Заднее зачехление	1
26	26	IT801210300	Держатель для бутылки	1
27	27	IT95016000	Пластиковый кожух	2
28	28	SG500110400V5	Ролик 4.5"	3
29	29	SD1000B3000ASSY	Регулируемая опора	2
30	30	IT95057800	Ролик 4.5"	2
31	31	IT95016400	Кожух ролика	2
32	32	IT80023000	Резиновый амортизатор	2
33	33	IT95016100	Втулка-фиксатор Ф25*Ф19*45 для направляющих	2
34	34	IT95062000	Заглушка	1
35	35	IT95016500	Заглушка Ф16.5*6.88	2
36	36	FE97212000	Кольцо Ф62.5*5	2

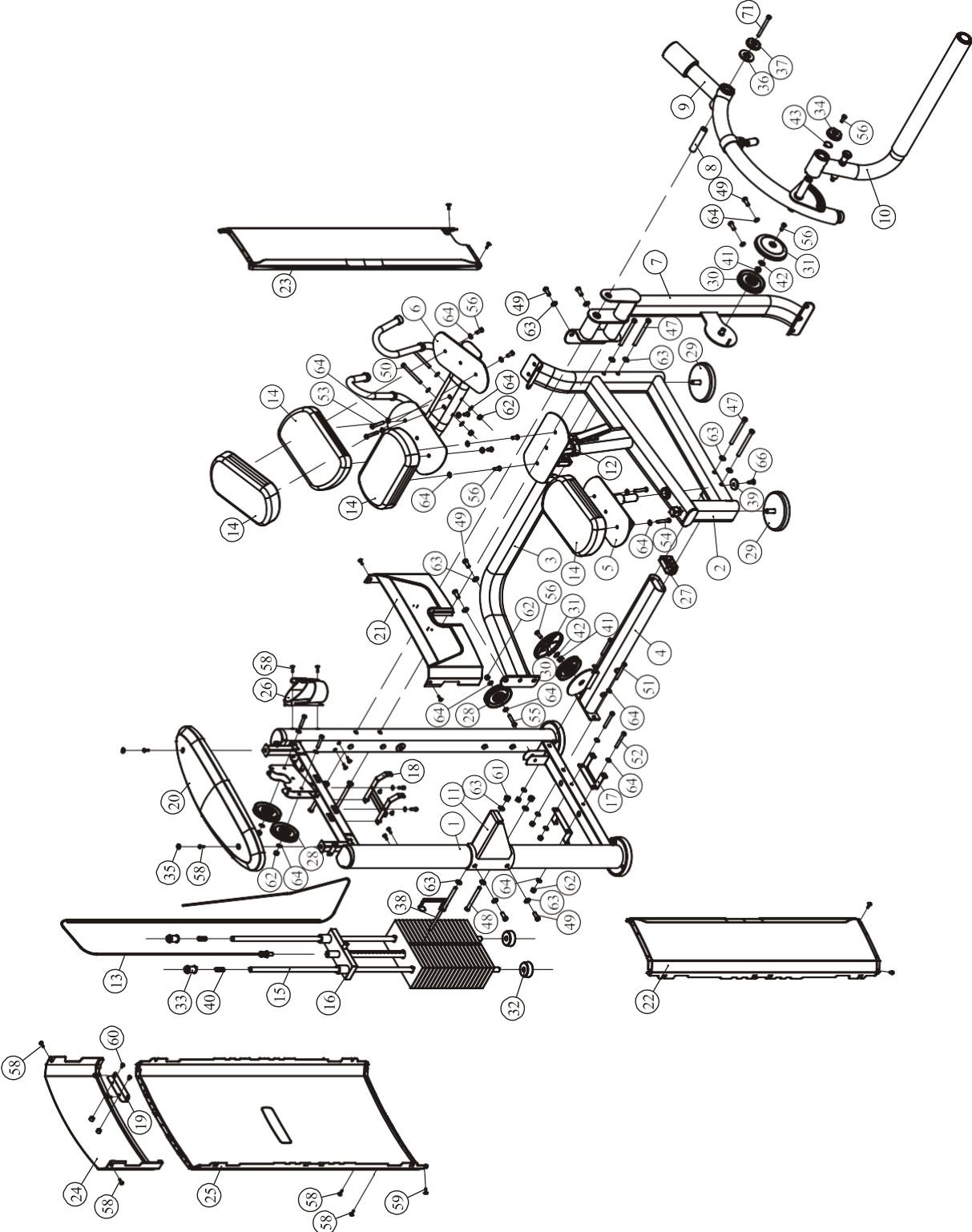
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
37	37	FE97211900	Заглушка Ф60	2
38	38	IT90012000V1	Фиксатор грузов	1
39	39	IN-D10132300	Заглушка Ф43	1
40	40	HFOPT900-04A0602	Пружина	2
41	41	FE97122100	Втулка Ф22*Ф17.5*7.5	2
42	42	DQ10N19B	Плоская шайба Ф11*Ф25*2	2
43	43	GB894.130FH12	Кольцо	1
44	44	GB6172.1M12DN2	Гайка М12	1
45	45	FE970113200	Наконечник троса Ф22*52	1
46	46	FE970113100	Кожух наконечника Ф27.5*56.8	1
47	47	GB70BTM12*135DN18	SHCS винт М12*135	6
48	48	GB70BTM12*120DN18	SHCS винт М12*120	2
49	49	GB70BTM12*30DN18	SHCS винт М12*30	8
50	50	GB70BTM10*120DN18	SHCS винт М10*120	2
51	51	GB70BTM10*80DN18	SHCS винт М10*80	2
52	52	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт М10*75	2
53	53	GB70BTM10*70DN18	SHCS винт М10*70	2
54	54	GB70BTM10*60DN18	SHCS винт М10*60	2
55	55	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт М10*50	3
56	56	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт М10*25	9
57	57	GB70M8*20N19	SHCS винт М8*20	2
58	58	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт М6*20	18
59	59	GB818M6*16DHS2	CRPHS винт М6*16	4
60	60	GB818M6*10DHS2	CRPHS винт М6*10	4
61	61	NM12DN2	Гайка М12	2
62	62	NM10DN2	Гайка М10	9
63	63	GB9512DN2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	18
64	64	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	28
65	65	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
66	66	CNLM10*25DN20	FNCS винт М10*25	1
67	67	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
68	68	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
69	69	LW200BS	Отвертка Ф6*117	1
70	70	YHY	Смазка	1
71	71	GB70BTM10*150DN18	SHCS винт М10*150	1

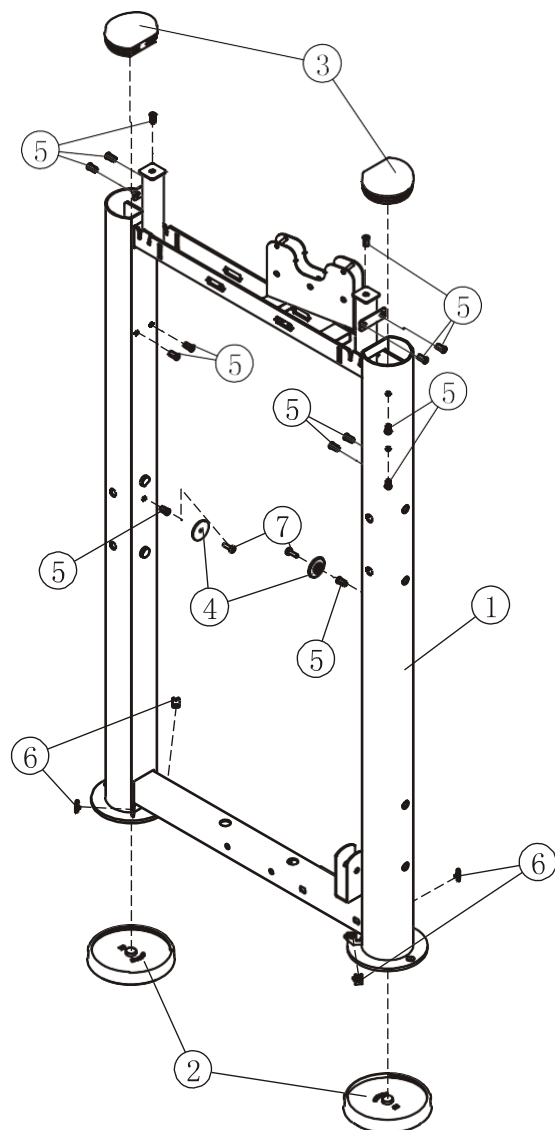
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Список деталей и сборочный чертеж

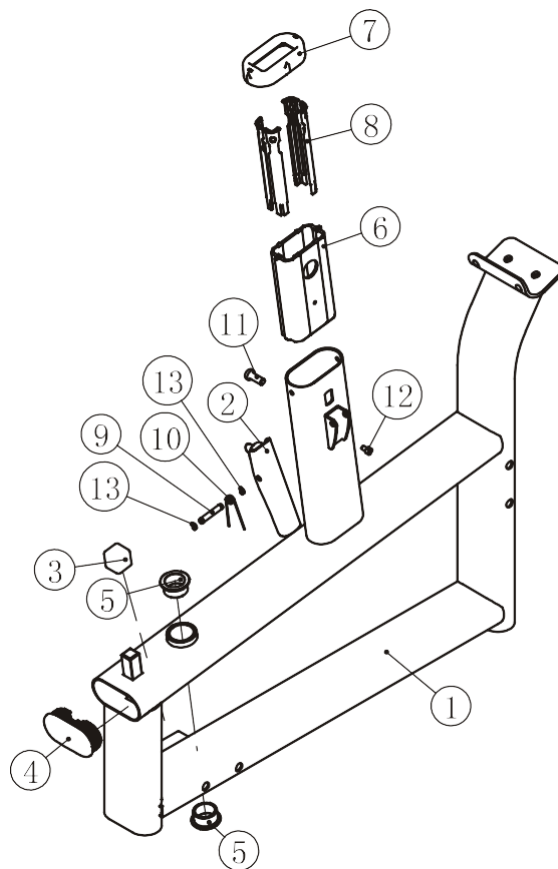
Рама весового стека



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1	IT9526B0100	Рама весового стека	1
2	1.2	IT95015700	Регулируемая опора	2
3	1.3	IT95015800	Заглушка Ф95*81.1	2
4	1.4	IT95015900	Пластиковая шайба	2
5	1.5	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка М6	14
6	1.6	AC32705800	U-образная гайка М6	4
7	1.7	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт М6*20	2

Список деталей и сборочный чертеж

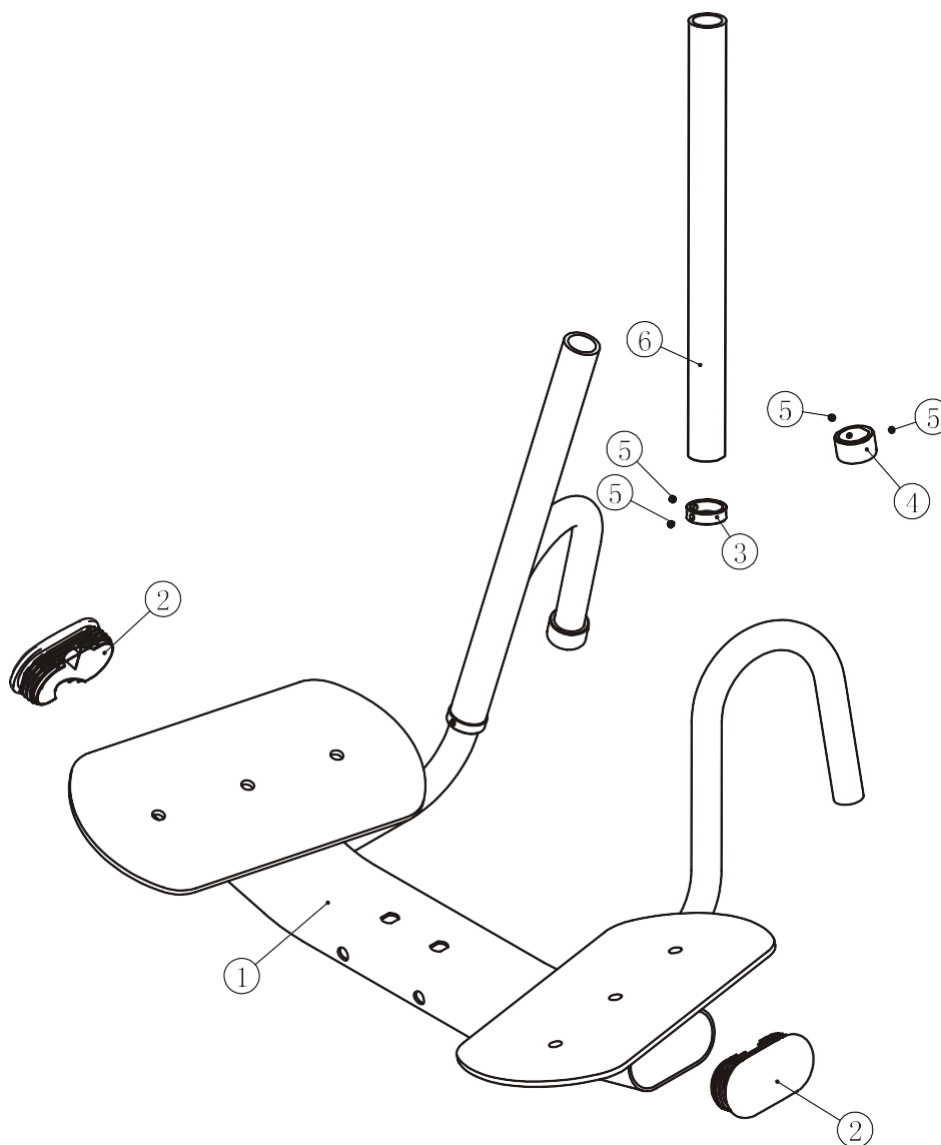
Основная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.1	IT9526B0200	Основная рама	1
2	2.2	IT95014500	Регулятор	1
3	2.3	FE97213100	Втулка	1
4	2.4	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1
5	2.5	FS573600	Проставка $\Phi 44*\Phi 36*\Phi 30*19.5$	2
6	2.6	IT95292100	Алюминиевая направляющая	1
7	2.7	IT95016200	Пластиковая заглушка	1
8	2.8	IT95016300	Пластиковый уплотнитель	4
9	2.9	CWRVL0012200	Стержень	1
10	2.10	AXT3S5500	Пружина	1
11	2.11	GB70BTM10*25DN18	SHCS винт M10*25	1
12	2.12	GB70M6*10N19	SHCS винт M6*10	1
13	2.13	GB894.18FH12	Клипса $\Phi 8$	2

Список деталей и сборочный чертеж

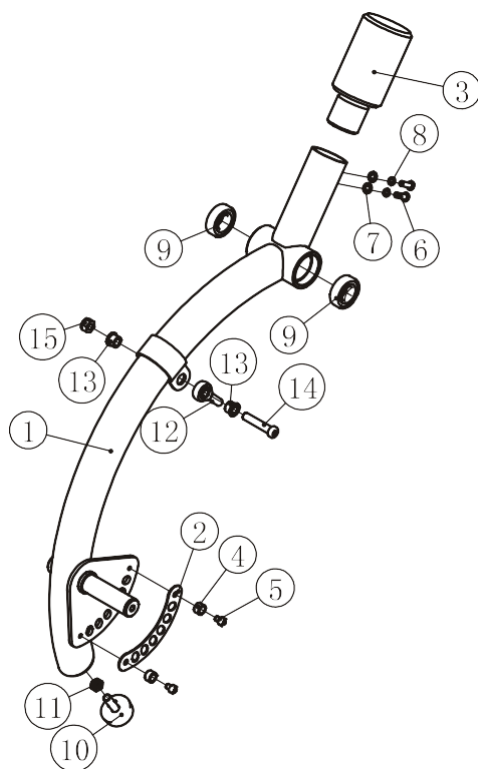
Рама для локтевого упора



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	6.1	IT9526B0600	Рама для локтевого упора	1
2	6.2	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	2
6	6.3	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32UNF*3.2	8
4	6.4	V39600	Алюминиевая заглушка	2
3	6.5	V39500	Алюминиевое кольцо	2
5	6.6	IT95041700	Насадка	2

Список деталей и сборочный чертеж

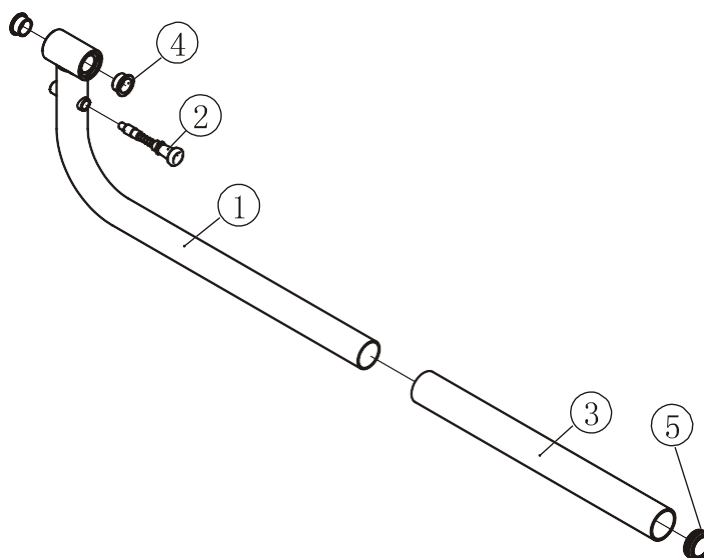
Соединительная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	8.1	IT9526B0800	Соединительная рама	1
2	8.2	IT9526B1600	Пластина выбора положения	1
3	8.3	IT95121200	Противовес	1
4	8.4	IN-S10111200	Резиновая втулка $\Phi 17*10.5$	2
5	8.5	GB70M8*10DS2	SHCS винт M8*10	2
6	8.6	PNLM8*25DN20	ВHCS винт M8*25	2
7	8.7	GB958DN2	Плоская шайба $\Phi 9*\Phi 16*1.6$	2
8	8.8	GB938N19	Пружинная шайба $\Phi 8$	2
9	8.9	GB2766205-2Z	Подшипник	2
10	8.10	IT95122200	Заглушка	1
11	8.11	GB6172.1M12DN2	Гайка M12	1
12	8.12	SA12T_K	Подшипник M12	1
13	8.13	IT95121300	Втулка $\Phi 22*\Phi 12.2*14$	2
14	8.14	GB70BTM12*60DN18	SHCS винт M12*60	1
15	8.15	NM8DN2	Гайка M8	1

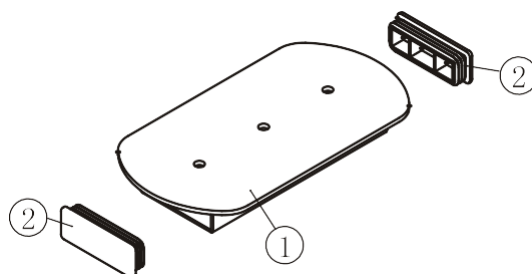
Список деталей и сборочный чертеж

Рычаг упора для ног



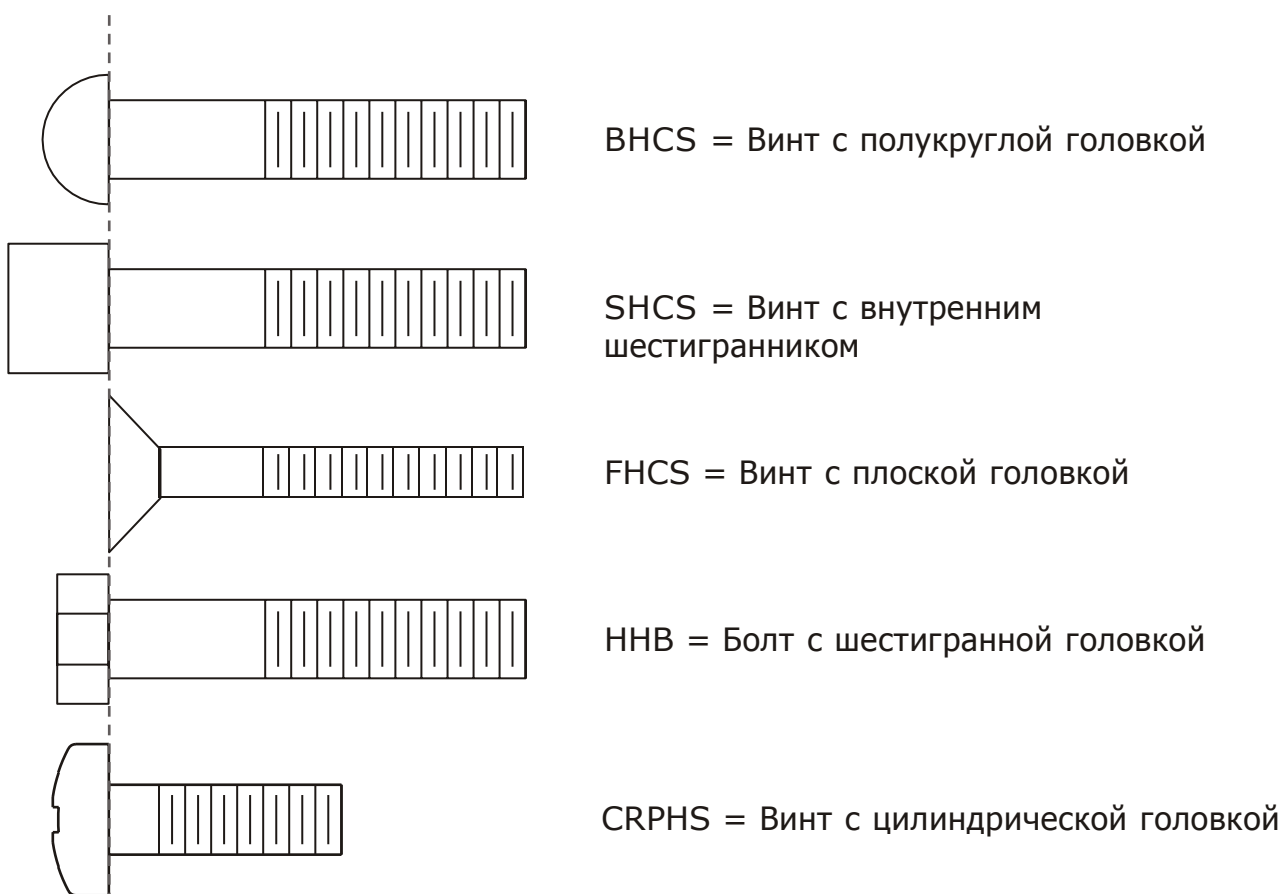
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	9.1	IT9526B0900	Подвижный рычаг	1
2	9.2	IT95151500	Фиксатор	1
3	9.3	IT9526B1400	Насадка $\Phi 70 * \Phi 60 * 650$	1
4	9.4	FS573600	Проставка $\Phi 44 * \Phi 36 * \Phi 30 * 19.5$	2
5	9.5	PBF40014	Заглушка $\Phi 60$	1

Рама для крепления упорной подушки



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	5.1	IT9526B0500	Платформа для упора	1
2	5.2	FLPSR-2400	Заглушка $\square 38 * 101.6$	2

Тип крепежа



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

Инструкция по сборке



Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

Примерное время сборки тренажера составляет 2 часа. Если вы производите сборку самостоятельно, это займет больше времени. Сборка должна осуществляться двумя людьми, в целях безопасности не собирайте тренажер в одиночку.

После сборки проверьте правильно ли работают все части тренажера. При возникновении неполадок, сначала проверьте правильность сборки согласно инструкции, при условии, если сборка была самостоятельной. Если проблему не удалось решить, обратитесь к официальному представителю. При обращении в сервисную службу необходимо назвать серийный номер тренажера. Проверьте все детали прежде чем начать сборку.

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

Этапы сборки

ШАГ 1

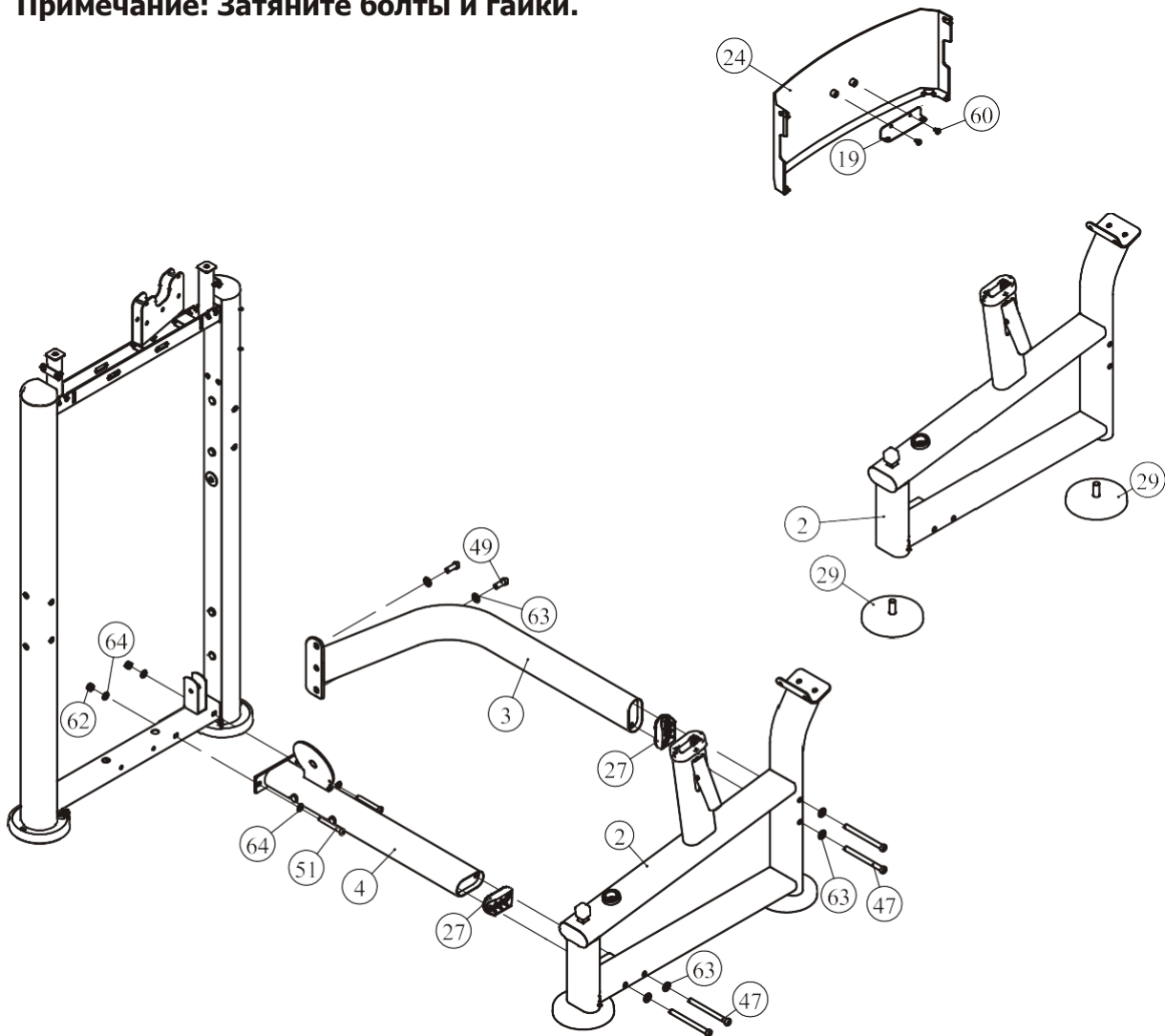
1. Прикрепите две регулируемые опоры (#29) к основной раме (#2).
2. Прикрепите заднюю рамку (#19) к заднему захлесту (#24) используя: два винта М6*10 CRPHS (#60)

Примечание: Затяните болты.

ШАГ 2

Прикрепите заднюю соединительную раму (#3) и нижнюю поперечную раму (#4) к раме весового стека (#1) и к основной раме (#2) используя: две пластиковые заглушки (#27), четыре винта М12*135 SHCS (#47), шесть $\Phi 13*\Phi 24*2.5$ плоских шайб (#63), два винта М12*30 SHCS (#49), два винта М10*80 SHCS (#51), две гайки М10 (#62), четыре плоские шайбы $\Phi 11*\Phi 20*2$ (#64).

Примечание: Затяните болты и гайки.

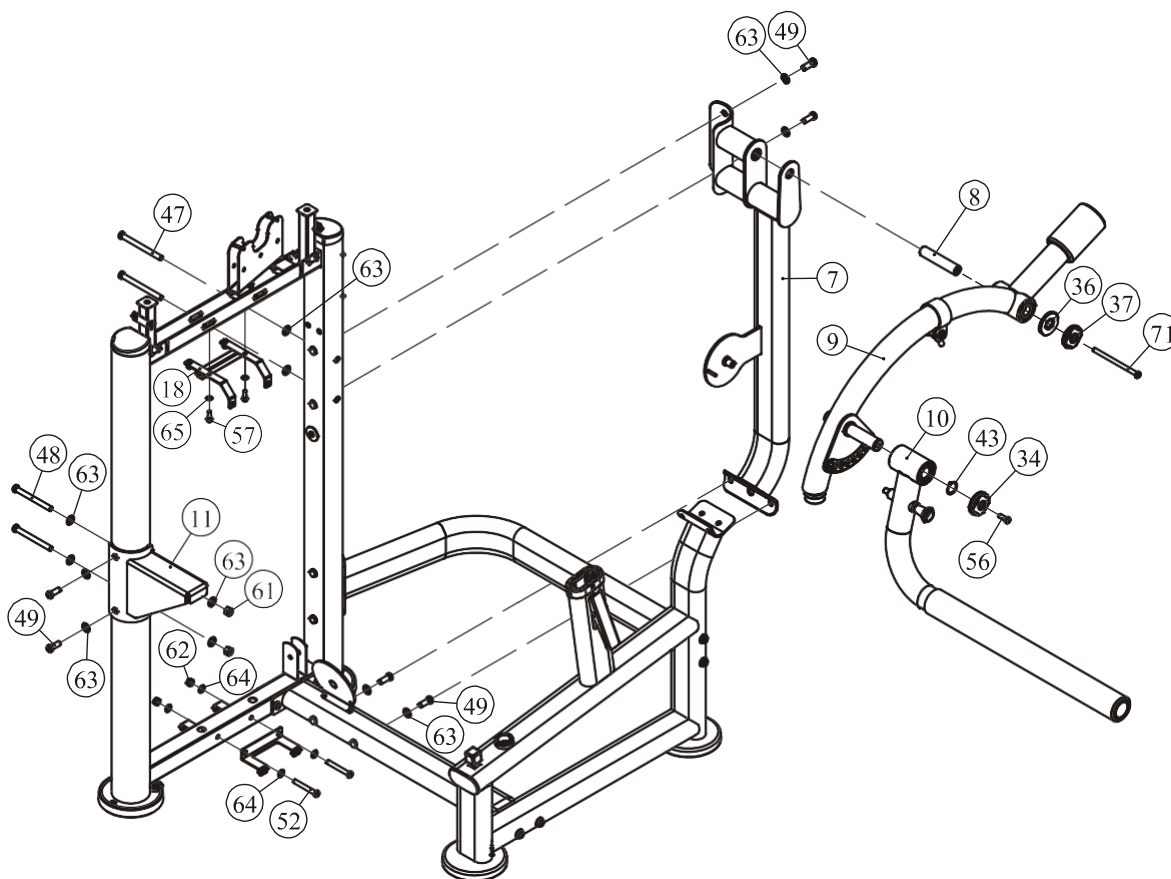


Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите опорную раму (#7) раму (#11) к раме весового стека (#1) и к нижней поперечной раме (#4) используя: два винта M12*135 SHCS (#47), два винта M12*120 SHCS (#48), шесть винтов M12*30 SHCS (#49), две гайки M12 (#61), двенадцать плоских шайб Ф13*Ф24*2.5 (#63).
2. Прикрепите соединительную раму (#9) к опорной раме (#7) используя: одну заглушку Ф60 (#37), одно кольцо Ф62.5*5 (#36), один фиксатор Ф25*Ф11*122.5 (#8), один винт M10*150 SHCS (#67).
3. Прикрепите верхнюю рамку (#18) и две нижние рамки (#17) к раме весового стека (#1) используя: два винта M8*20 SHCS (#57), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#65), два винта M10*75 SHCS (#52), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#64), две гайки M10 (#62).
4. Прикрепите рычаг упора для ног (#10) к соединительной раме (#9) используя: одно кольцо (#43), заглушку (#34), один винт M10*25 SHCS (#56).

Примечание: Затяните болты и гайки.



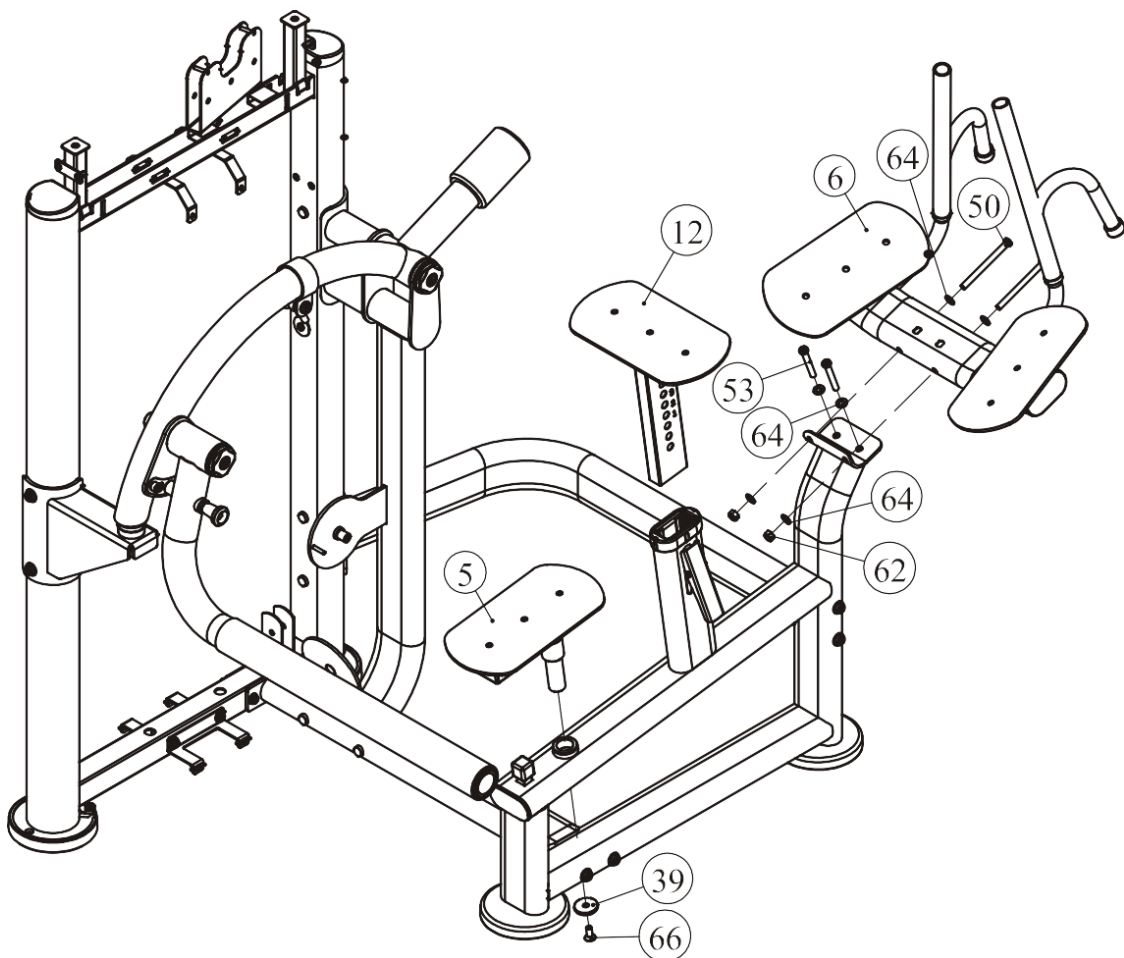
Этапы сборки

ШАГ 4

Прикрепите раму для крепления упорной подушки (#5), держатель центральной подушки (#12) и раму для локтевого упора (#6) к основной раме (#2) используя:

- одну заглушку Ф43 (#39)
- один винт M10*25 FHCS (#66)
- два винта M10*70 SHCS (#53)
- два винта M10*120 SHCS (#50)
- шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#64)
- две гайки M10 (#62)

Примечание: Затяните болты и гайки.



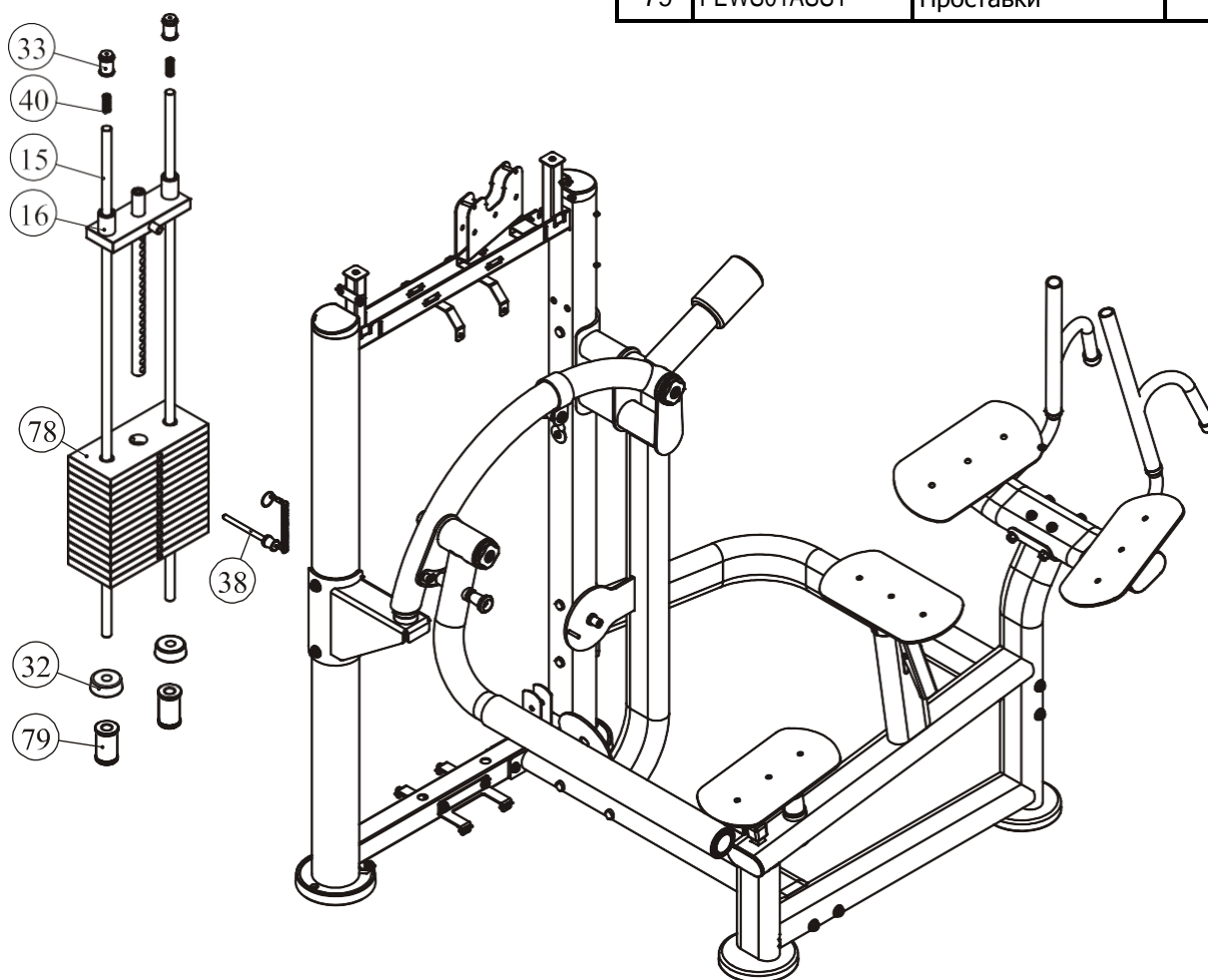
Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#15), два резиновых амортизатора (#32), пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#78), две проставки (#16) и одну верхнюю плиту в сборе (#79). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#33), две пружины (#40).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#38) к верхней плите в сборе (#16).

№.	Номер детали	Описание	К-во
78	FE97193100	Весовые плиты 10ф.	15
79	FEWS01ASSY	Проставки	2



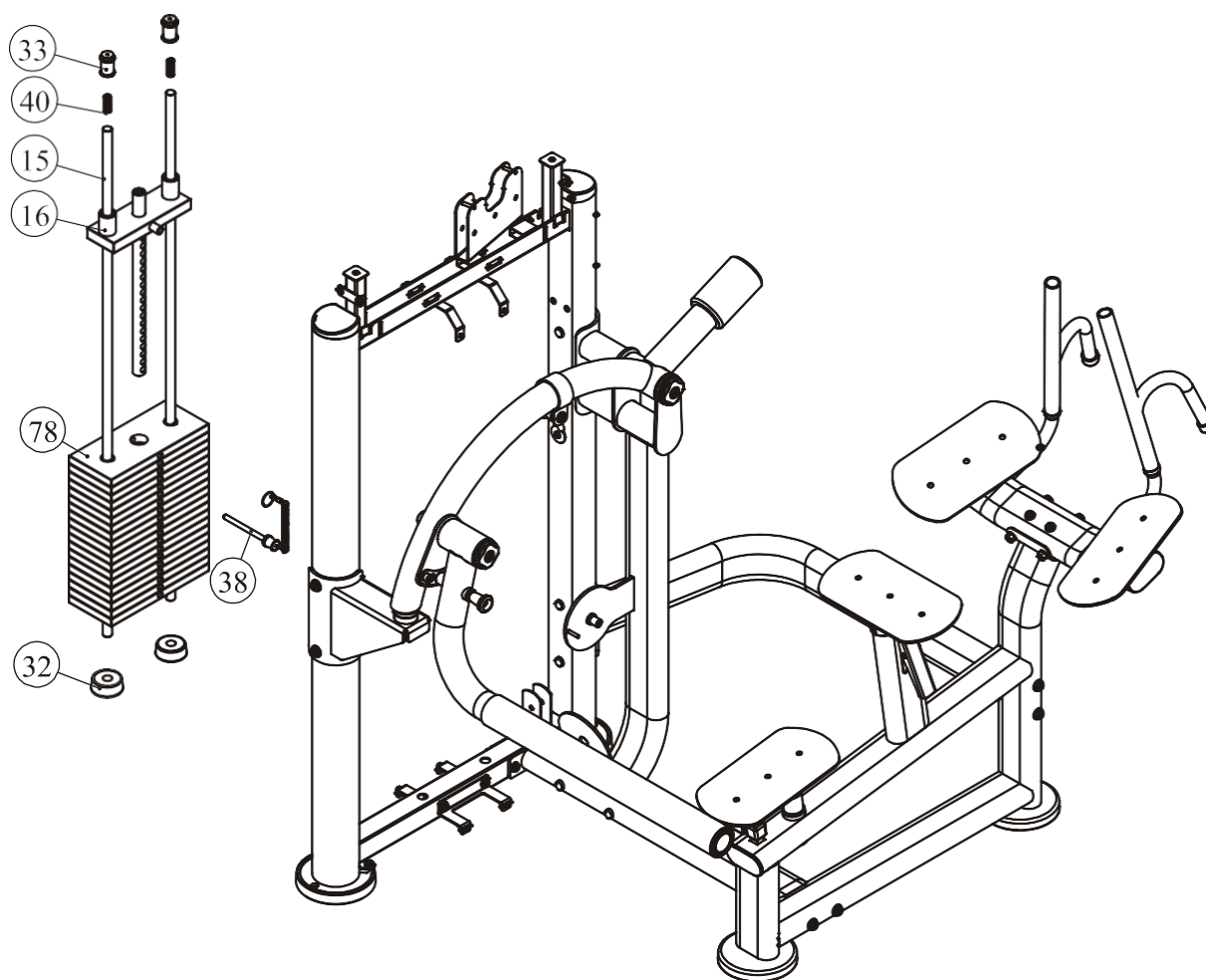
Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#15), два резиновых амортизатора (#32) девятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#78) и одну верхнюю плиту в сборе (#16). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#33), две пружины (#40).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#38) к верхней плите в сборе (#16).

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



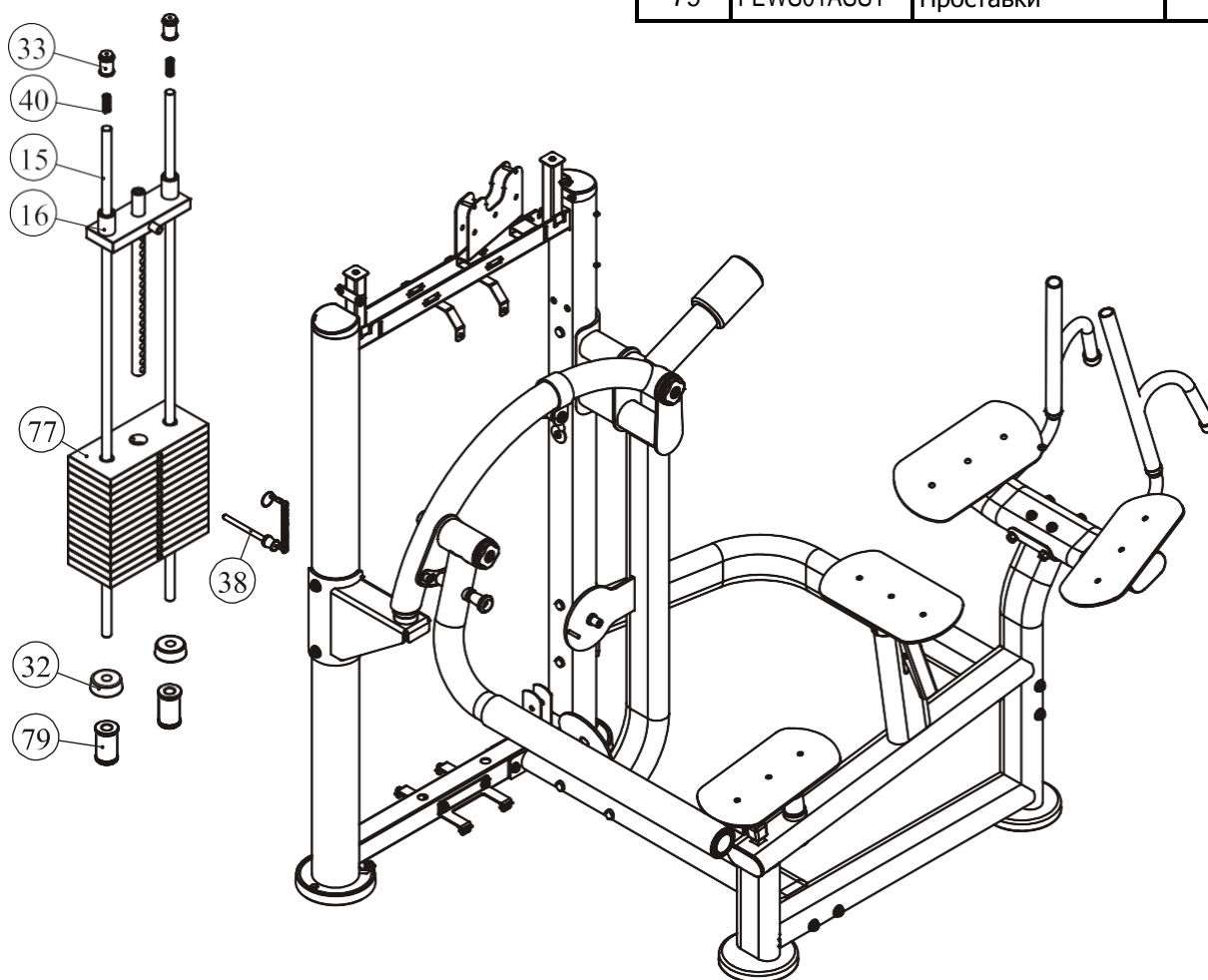
Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#15), два резиновых амортизатора (#32), пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#77) одну верхнюю плиту в сборе (#16) и две проставки (#79). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#33), две пружины (#40).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#38) к верхней плите в сборе (#16).

№.	Номер детали	Описание	К-во
77	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	15
79	FEWS01ASSY	Проставки	2



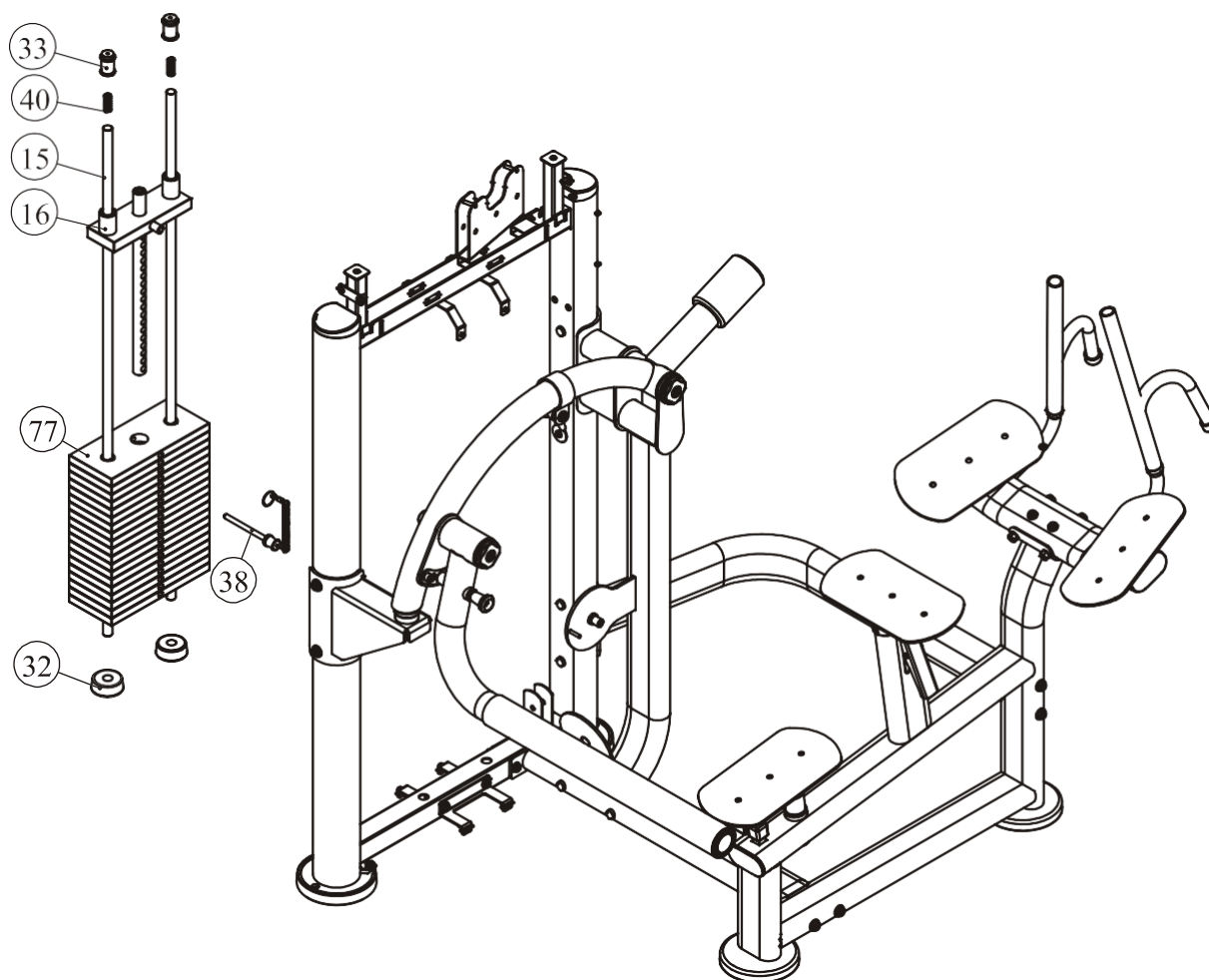
Этапы сборки

ШАГ 5

Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19 \times 1242$ (#15), два резиновых амортизатора (#32), девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#77) одну верхнюю плиту в сборе (#16). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) используя: две втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#33), две пружины (#40).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#38) к верхней плите в сборе (#16).

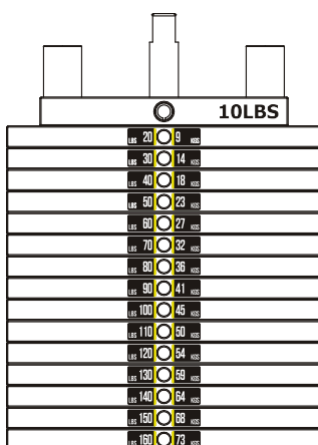
№.	Номер детали	Описание	К-во
77	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	19



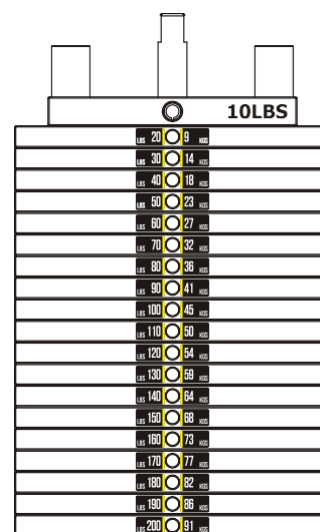
Этапы сборки

Схема расположения стикеров весовых плит

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

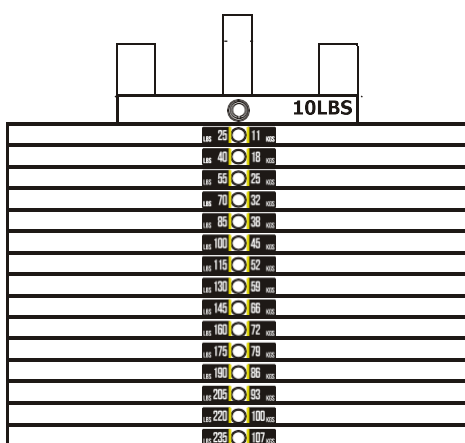


20-160ф.

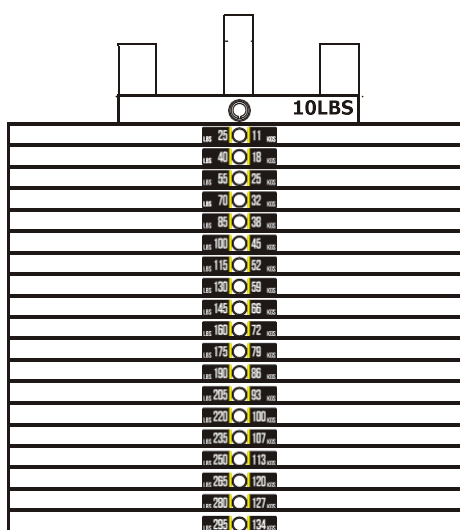


20-200ф.

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 6

1. Прикрепите три ролика 4.5" (#28) к раме весового стека (#1) используя: три винта M10*50 SHCS (#55), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#64), три гайки M10 (#62).
2. Прикрепите два ролика 4.5" (#30), два кожуха ролика (#31) к нижней поперечной раме (#4) и опорной раме (#7) используя:
 - два винта M10*25 SHCS (#56)
 - две втулки Ф22*Ф17.5*7.5 (#41)
 - две плоские шайбы Ф11*Ф25*2 (#42)
3. Прикрепите трос (#13) к раме весового стека (#1) к соединительной раме (#9) используя:
 - одну гайку M12 (#44)
 - один наконечник Ф22*52 (#45)
 - и один кожух наконечника троса Ф27.5*56.8 (#46)

Примечание: Затяните болты и гайки.

ШАГ 7

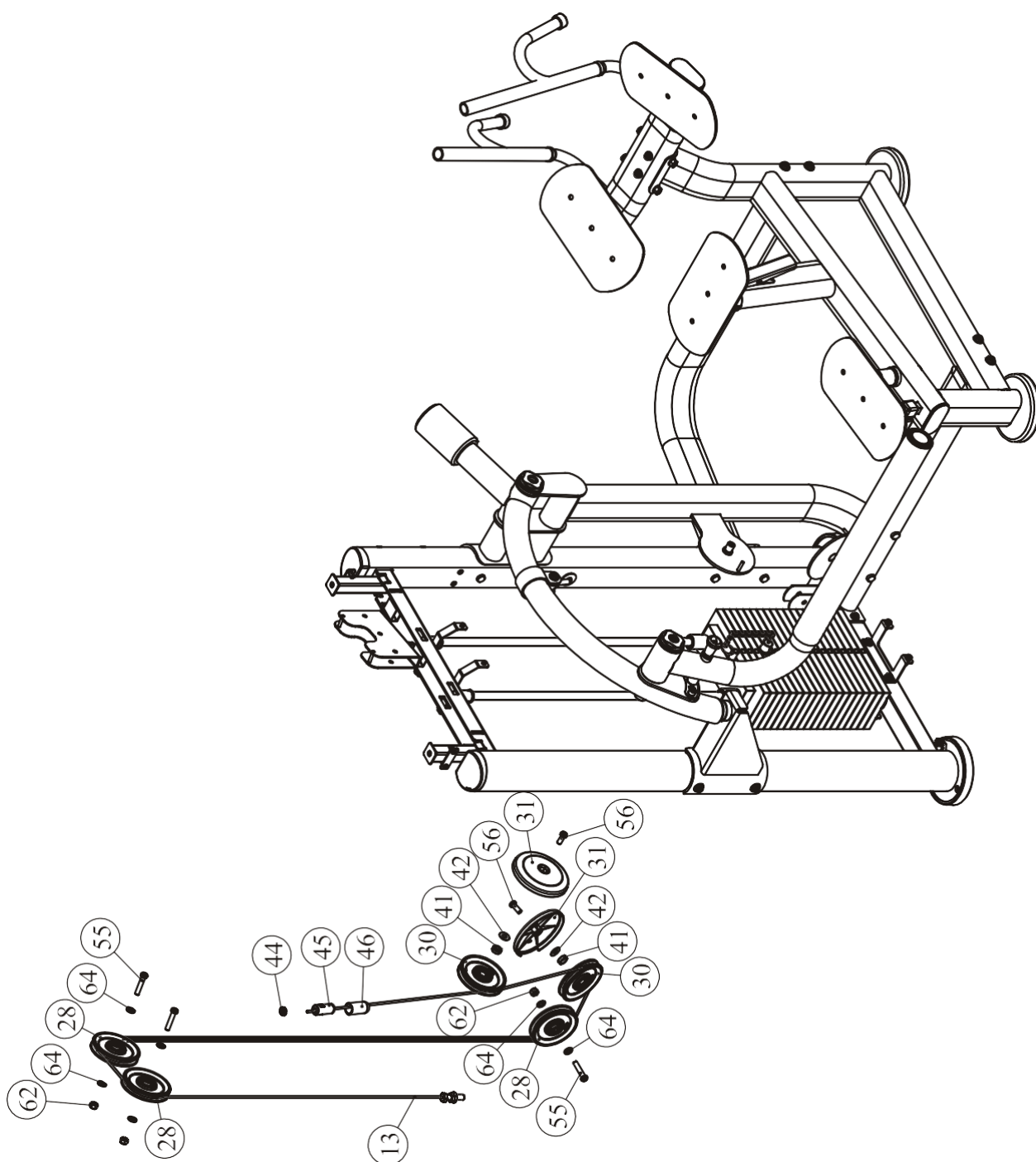
Совет: Заранее прикрутите две нижние рамки 8-ю болтами к раме весового стека, затем прикрепите другими болтами задний и передний кожух, затяните.

1. Прикрепите левое переднее зачехление (#22) и правое переднее зачехление (#23) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#17) используя:
 - четыре винта M6*20 CRPHS (#58)
 - два винта M6*16 CRPHS (#59)
2. Прикрепите заднее зачехление (#25) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#17) используя: четыре винта M6*20 CRPHS (#58) два винта M6*16 CRPHS (#59)
3. Прикрепите кожух информационного стикера (#21) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#18) используя:
 - два винта M6*20 CRPHS (#58)
 - два винта M6*10 CRPHS (#60)
4. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#24) к раме весового стека (#1) и к верхней рамке (#18) используя:
 - четыре винта M6*20 CRPHS (#58)
5. Прикрепите верхнюю крышку (#20) к раме весового стека (#1) используя: два винта M6*20 CRPHS (#58), две заглушки Ф16.5*6.88 (#30)
6. Прикрепите держатель (#26) к раме весового стека (#1) используя:
 - два винта M6*20 CRPHS (#58).

Примечание: Затяните болты и гайки.

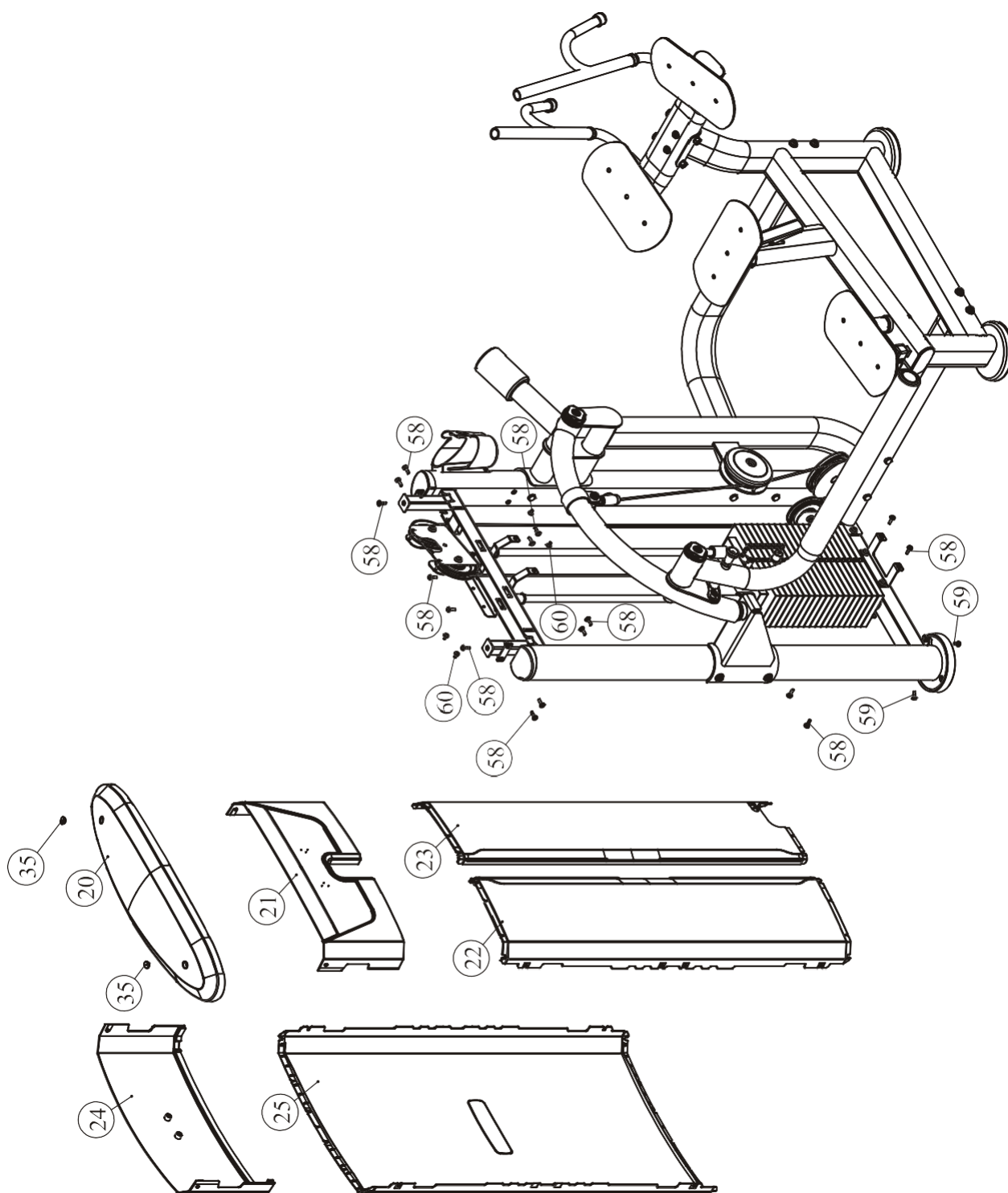
Этапы сборки

ШАГ 6



Этапы сборки

ШАГ 7



Этапы сборки

ШАГ 8

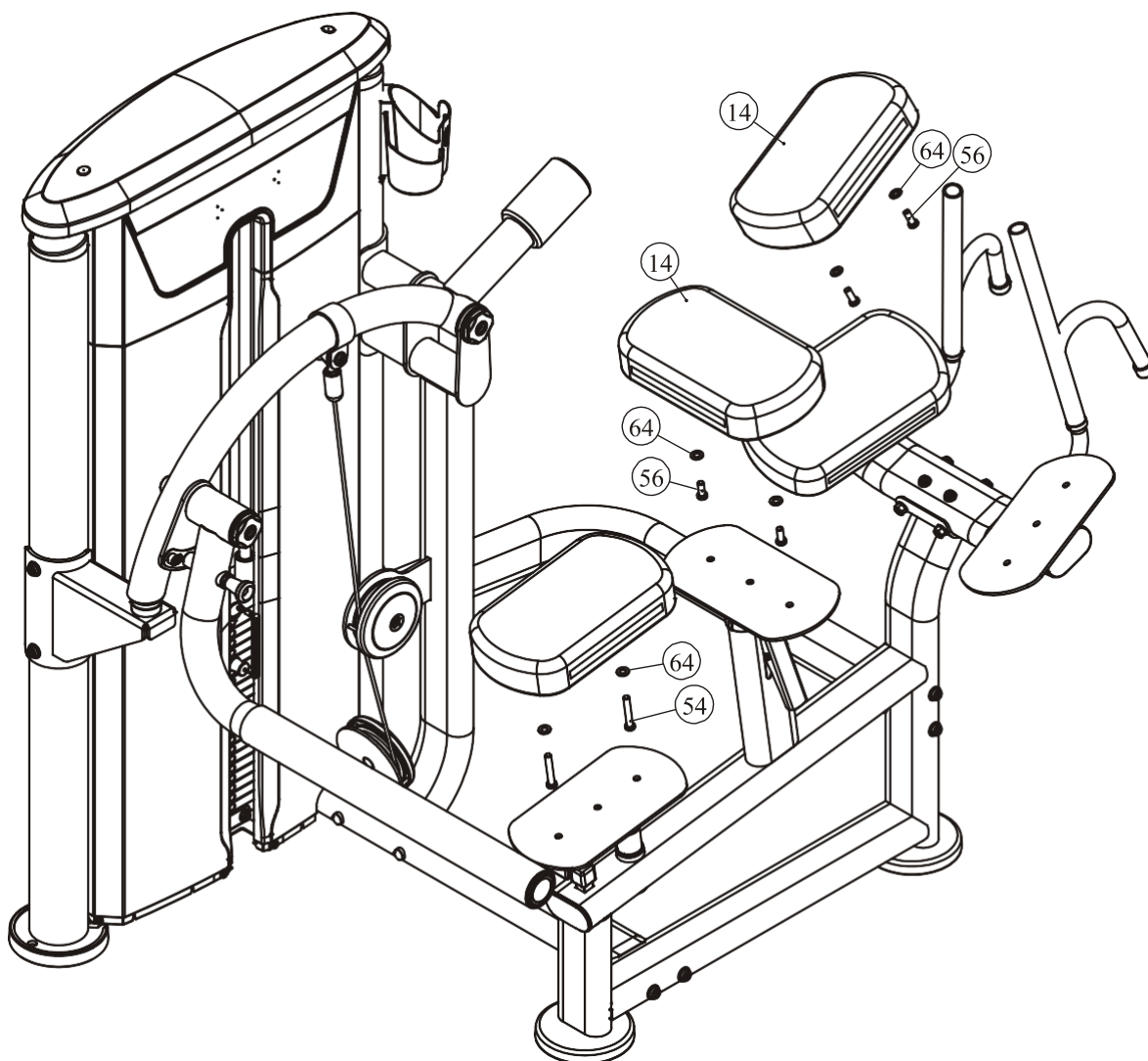
Прикрепите четыре упорные подушки (#14) к раме для крепления упорных подушек (#5) к раме локтевого упора (#6) используя:

шесть винтов M10*25 SHCS (#56)

восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#64)

два винта M10*60 SHCS (#54)

Примечание: Затяните болты и гайки.



Инструкция по регулировке и Техника выполнения упражнения

Регулировка положения рычага

1. Потяните за фиксатор, отрегулируйте положение упорного рычага.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.

Регулировка центральной подушки

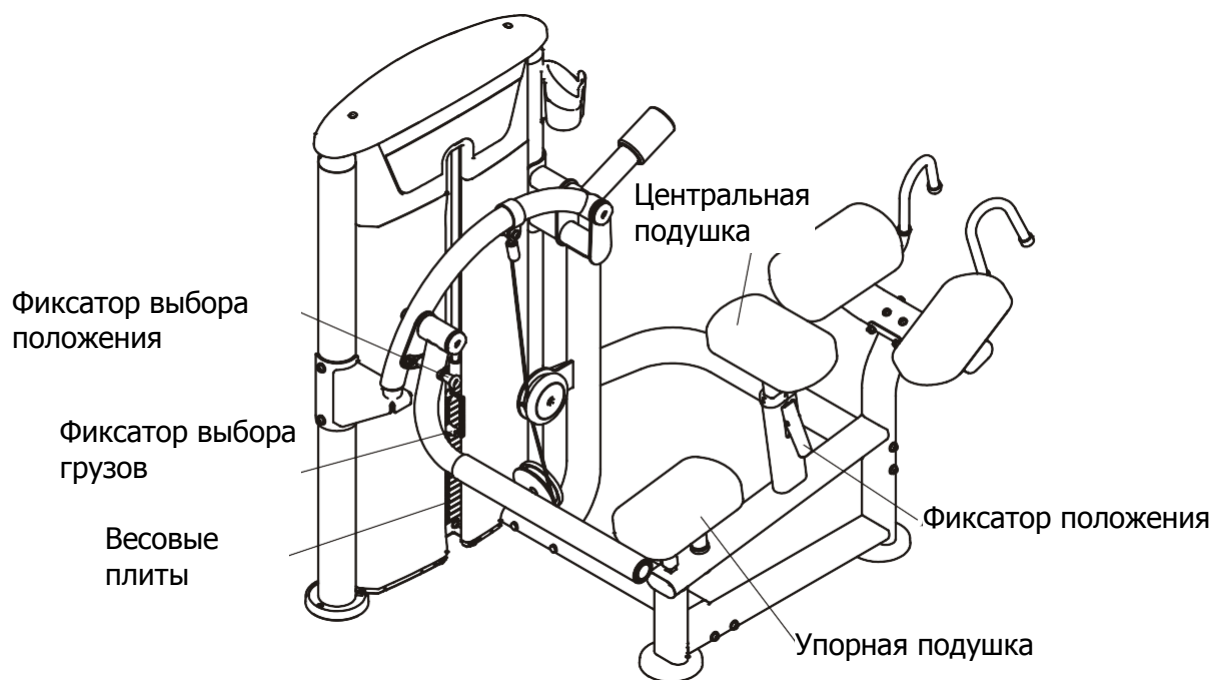
3. Потяните за рычаг, отрегулируйте положение подушки.
4. Убедитесь, что фиксатор рычага дошел до упора.

Регулировка упорной подушки

1. Упорная подушка может располагаться как на правой стороне, так и на левой.
2. Убедитесь, что упорная подушка зафиксирована.

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

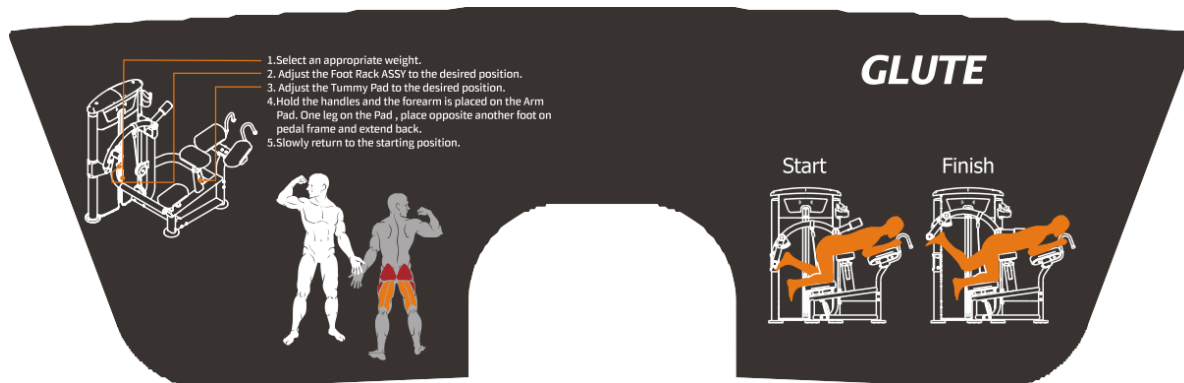


График технического обслуживания

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 IT9526 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**

