



# IT 9520

## ПОДТЯГИВАНИЕ /ОТЖИМАНИЕ С ПОМОЩЬЮ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## **ВНИМАНИЕ!**

Любая часть информации, содержащаяся в данном руководстве пользователя, может быть изменена без предварительного уведомления. Актуальная информация отражена на официальном сайте поставщика оборудования ООО «СпортРус»: [www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru). Производитель оставляет за собой право вносить изменения без предупреждения в конструкцию изделия, не ухудшающие его потребительских свойств.

## **Содержание**

Инструкция по технике безопасности -----	3
Общие рекомендации по сборке -----	5
Сборочный чертеж и список деталей -----	6
Тип крепежа -----	17
Инструкция по сборке -----	18
Этапы сборки -----	19
Инструкция по регулировке -----	35
Техника выполнения упражнения -----	36
График технического обслуживания -----	37
Общая информация о техническом обслуживании -----	38
Общие рекомендации -----	39

### **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

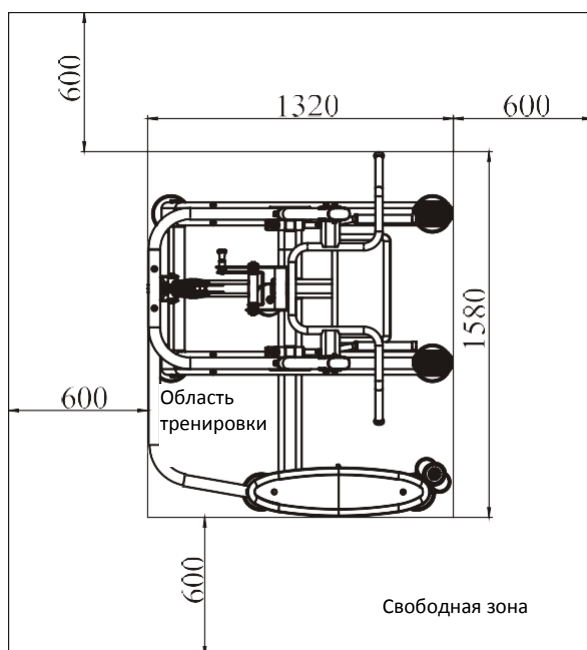
## Меры предосторожности во время сборки

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.

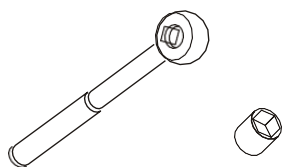
Габариты ДхШхВ: 1580 x 1320 x 2286 мм

Вес тренажера: 171 кг/ 377 ф.

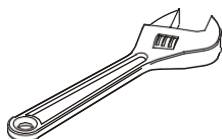
## Общие рекомендации по сборке

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.

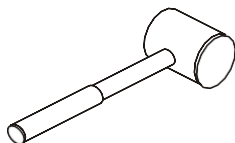
## Инструменты для сборки



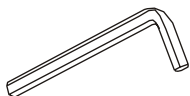
Ключ-трещетка с головкой



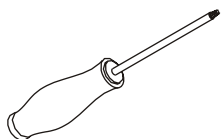
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

## Список деталей и сборочный чертеж

### Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1	IT952001ASSY	Правая нижняя опора	1
2	2	IT952002ASSY	Левая нижняя опора	1
3	3	IT952003ASSY	Левая вертикальная рама	1
4	4	IT952004ASSY	Правая вертикальная рама	1
5	5	IT952005ASSY	Задняя вертикальная рама	1
6	6	IT95200600	Верхняя соединительная рама	1
7	7	IT95200700	Задняя соединительная рама	1
8	8	IT952008ASSY	Нижняя опорная рама	1
9	9	IT952009ASSY	Рама опорной подушки	1
10	10	IT952010ASSY	Рукоятки	1
11	11	IT952011ASSY	Регулируемая пластина	1
12	12	IT952012ASSY	Подвижная рама	1
13	13	IT95201300	Опорная подушка	1
14	14	IT952014ASSY	Поручни	2
15	18	IT952018ASSY	Подвижная рама 2	1
16	20	IT95202000	Ось $\varnothing 25.4 \times 146$	1
17	21	IT95202100	Ось $\varnothing 25.4 \times 210.5$	1
18	22	IT953201ASSY	Рама весового стека	1
19	23	IT95202300	Трос	1
20	24	IT95016000	Пластиковая поставка	3
21	27	IT95016400	Кожух ролика	5
22	28	SD1000B3000ASSY	Регулируемая опора	4
23	29	SG500110400V5	Ролик 4.5" Pulley	7
24	30	FE97202000	Ось $\varnothing 25.4 \times 109$	2
25	31	IT950121ASSY	Верхняя рамка	1
26	32	IT950122ASSY	Нижняя рамка	2
27	33	IT95012300	Задняя рамка	1
28	34	IT95014200	Верхняя плита в сборе	1
29	35	IT95014400	Направляющие $\varnothing 19 \times 1242$	2
30	36	IT95015100	Верхняя крышка	1
31	37	IT95015200	Кожух информационного стикера	1
32	38	IT95015300	Правое переднее зачехление	1
33	39	IT95015400	Левое переднее зачехление	1
34	40	IT95015500	Верхнее заднее зачехление	1
35	41	IT95015600	Заднее зачехление	1
36	42	IT80023000	Резиновый амортизатор	2

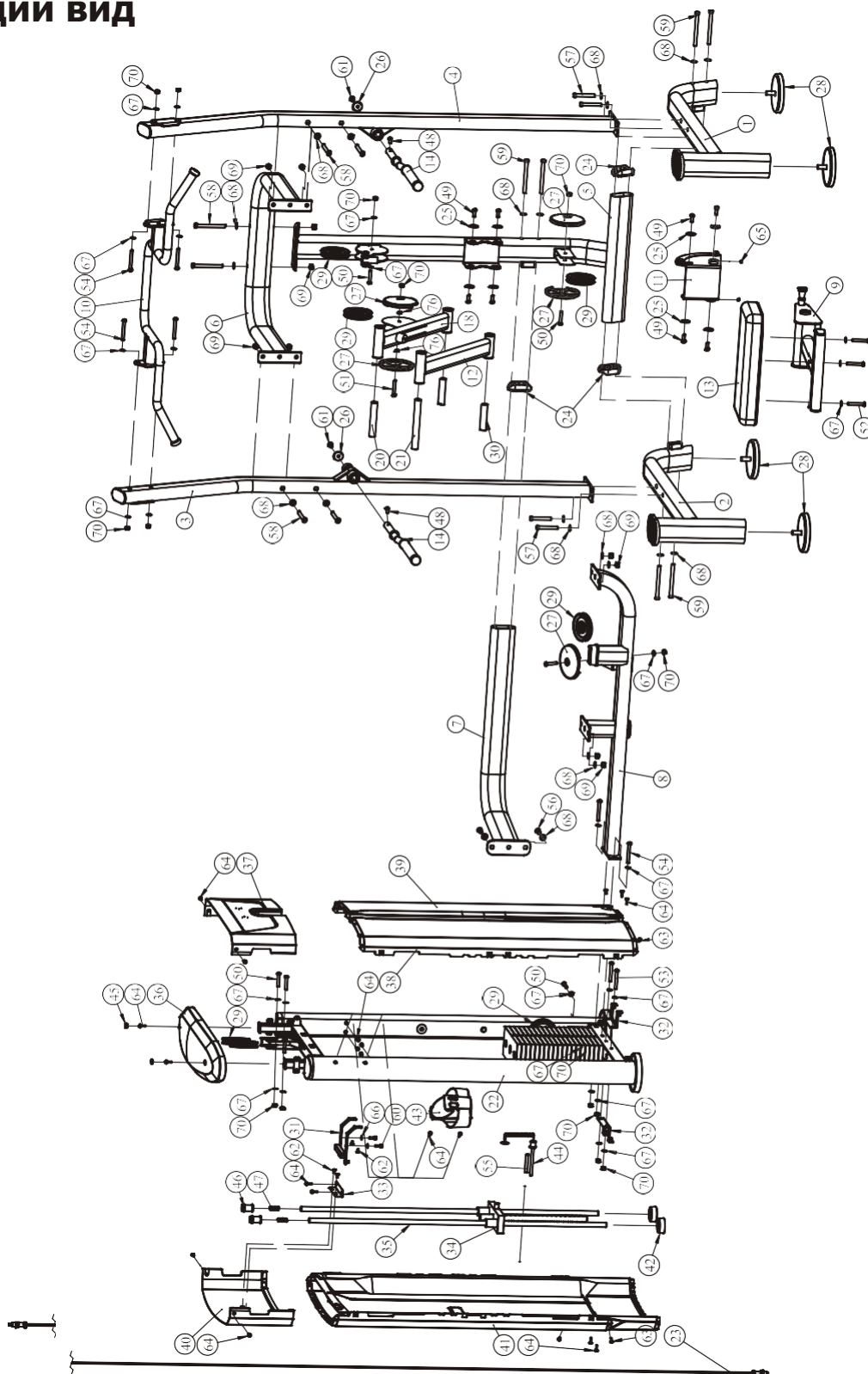
## Список деталей и сборочный чертеж

### Общий список

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
37	43	IT801210300P11C	Держатель бутылки	1
38	44	IT90012000V1	Фиксатор грузов	1
39	45	IT95016500	Заглушка $\varnothing 16.5 \times 6.88$	2
40	46	IT95016100	Фиксирующая втулка направляющей $\varnothing 25 \times \varnothing 19 \times 45$	2
41	47	HFOPТ900-04A0602	Пружина $\varnothing 1.5 \times 36$	2
42	48	GB70BTM10*16DN18NL	SHCS винт M10*16	2
43	49	GB70BTM10*25DN18NL	SHCS винт M10*25	8
44	50	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	6
45	51	GB70BTM10*60DN18	SHCS винт M10*60	1
46	52	GB70BTM10*65DN18	SHCS винт M10*65	3
47	53	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт M10*75	2
48	54	GB70BTM10*80DN18	SHCS винт M10*80	6
49	55	IT80124103	Фиксатор $\varnothing 11 \times 76$	1
50	56	GB70BTM12*30DN18NL	SHCS винт M12*30	2
51	57	GB70BTM12*80DN18	SHCS винт M12*80	4
52	58	GB70BTM12*120DN18	SHCS винт M12*120	6
53	59	GB70BTM12*135DN18	SHCS винт M12*135	6
54	60	GB70M8*20N19	SHCS винт M8*20	2
55	61	CNLM10*30*30DN20	FHCS винт M10*30	2
56	62	GB818M6*10DHS2	CRPHS винт M6*10	4
57	63	GB818M6*16DHS2	CRPHS винт M6*16	4
58	64	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт M6*20	18
59	65	GB77M8*6DS18	Болт M8*6	2
60	66	GB958DN2	Плоская шайба $\varnothing 9 \times \varnothing 16 \times 1.6$	2
61	67	GB9510DN2	Плоская шайба $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$	28
62	68	GB9512DN2	Плоская шайба $\varnothing 13 \times \varnothing 24 \times 2.5$	22
63	69	NM12DN2	Гайка M12	10
64	70	NM10DN2	Гайка M10	15
65	71	NBS4DHS	Шестигранный ключ S=4	1
66	72	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
67	73	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
68	74	LW200BS	Отвертка $\varnothing 6 \times 117$	1
69	75	YHY	Смазка	1
70	25	AC31001301V1	Шайба $\varnothing 36 \times \varnothing 11 \times 3$	8
71	26	IN-D21202000	Заглушка $\varnothing 38 \times \varnothing 10.5 \times 8$	2
72	76	IW32904	Проставка $\Phi 16 \times \Phi 10.2 \times 5$	2

# Список деталей и сборочный чертеж

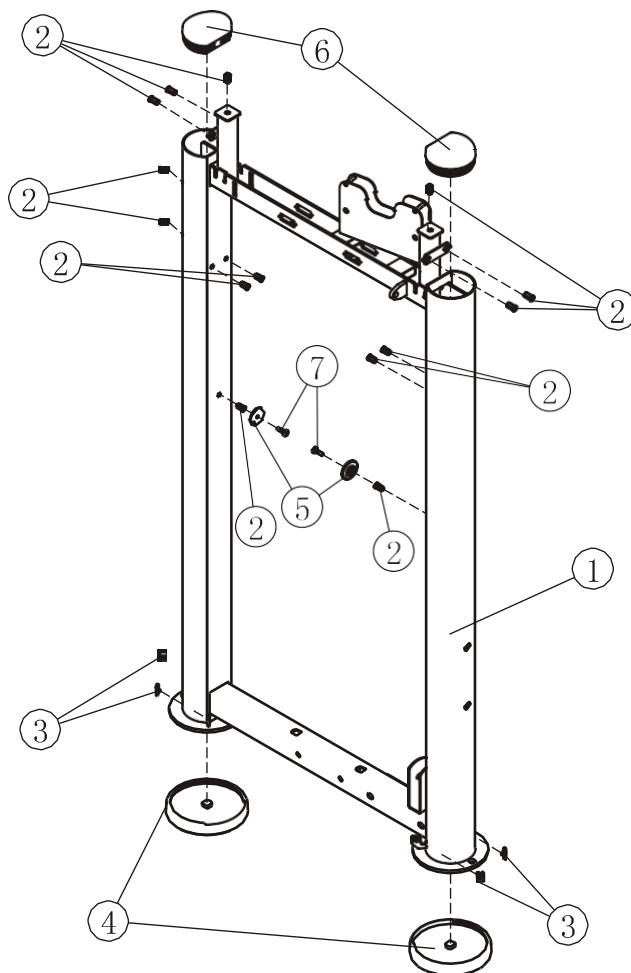
## Общий вид





## Список деталей и сборочный чертеж

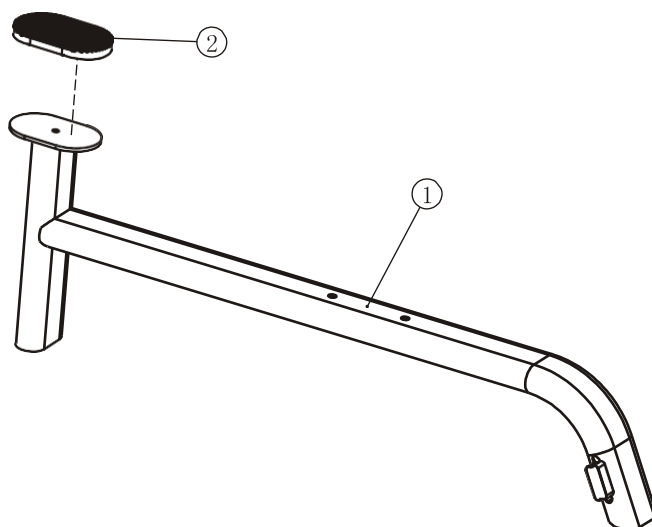
### Рама весового стека в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	22.1	IT95320100	Рама весового стека	1
2	22.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка М6	14
3	22.3	AC32705800	U-образная гайка М6	4
4	22.4	IT95015700	Опора	2
5	22.5	IT95015900	Пластиковая шайба	2
6	22.6	IT95015800	Заглушка $\varnothing 95 \times 81.1$	2
7	22.7	GB818M6*20DHS2	CRPHS винт М6*20	2

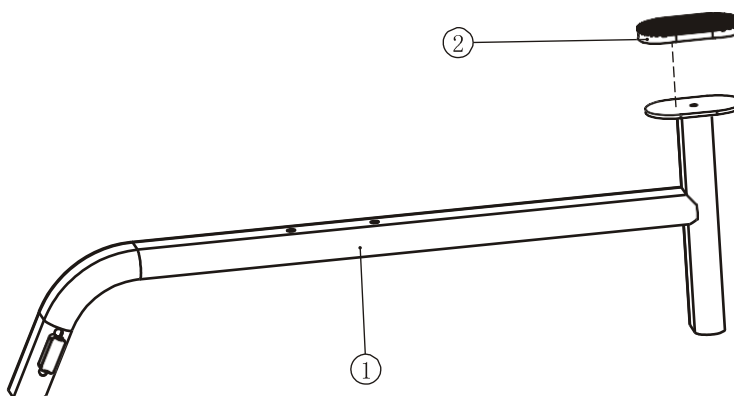
## Список деталей и сборочный чертеж

### Левая нижняя опора в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	2.1	IT95200200	Левая нижняя опора	1
2	2.2	SPT-62200	Платформа	1

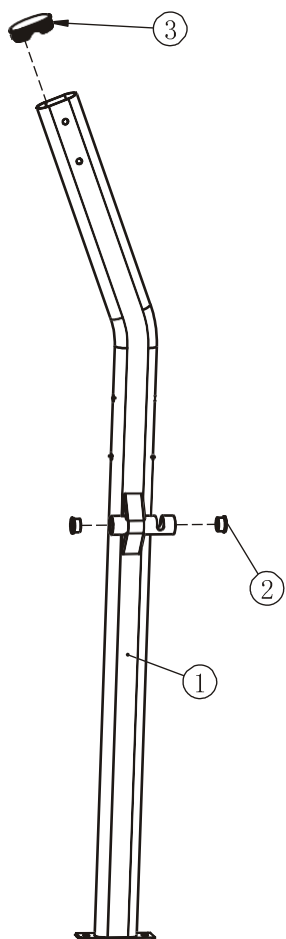
### Правая нижняя опора в сборе



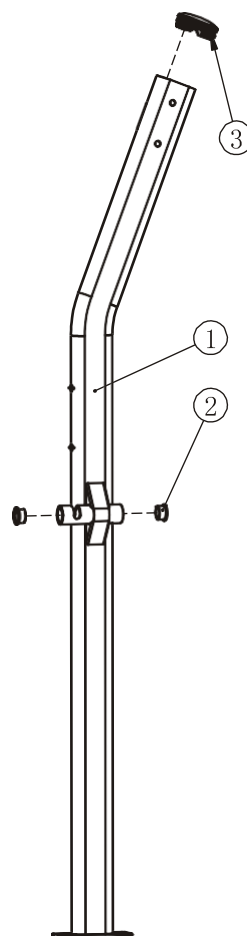
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	1.1	IT95200100	Правая нижняя опора	1
2	1.2	SPT-62200	Платформа	1

## Список деталей и сборочный чертеж

### Левая вертикальная рама



### Правая вертикальная рама



#### Левая вертикальная рама

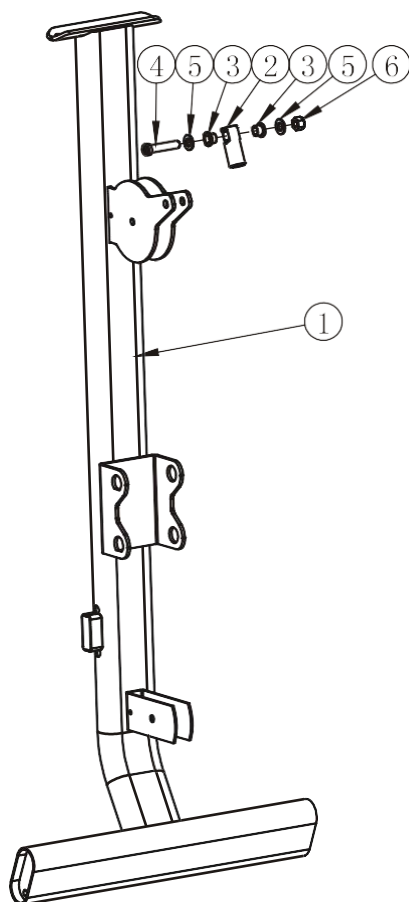
№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	3.1	IT95200300	Левая вертикальная рама	1
2	3.2	M02502000	Втулка $\varnothing 38 * \varnothing 25.4 * 18$	2
3	3.3	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1

#### Правая вертикальная рама

№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	4.1	IT95200400	Правая вертикальная рама	1
2	4.2	M02502000	Втулка $\varnothing 38 * \varnothing 25.4 * 18$	2
3	4.3	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1

## Список деталей и сборочный чертеж

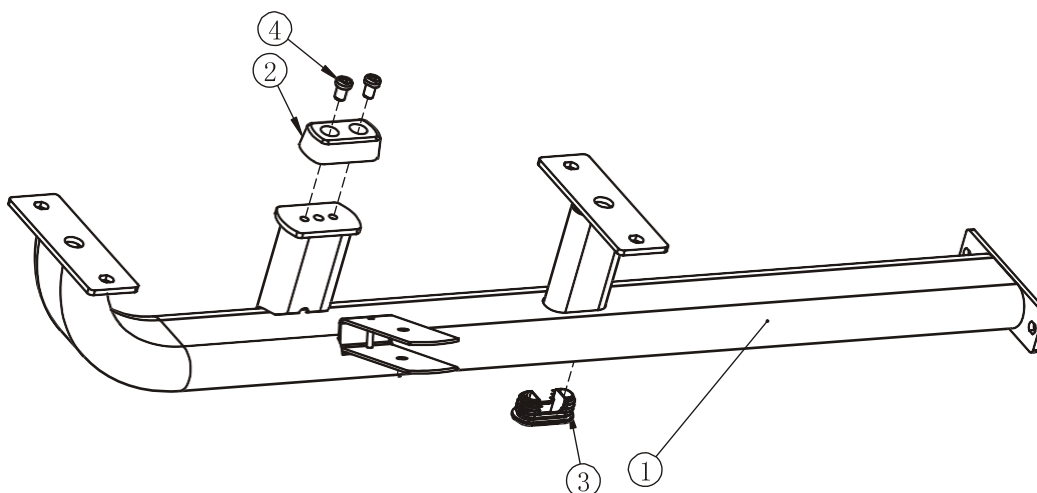
### Задняя вертикальная рама



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	5.1	IT95200500	Задняя вертикальная рама	1
2	5.2	ROC-IT1013600V1	Наконечник троса $\varnothing 25.4 \times 63.5 \times 1/2'' - 13$	1
3	5.3	BNH0528	Втулка $\varnothing 22 \times \varnothing 16 \times \varnothing 12.8 \times 12.7$	2
4	5.4	GB70BTM12*55DN18	SHCS винт M12*55	1
5	5.5	GB9512DN2	Плоская шайба $\varnothing 13 \times \varnothing 24 \times 2.5$	2
6	5.6	NM12DN2	Гайка M12	1

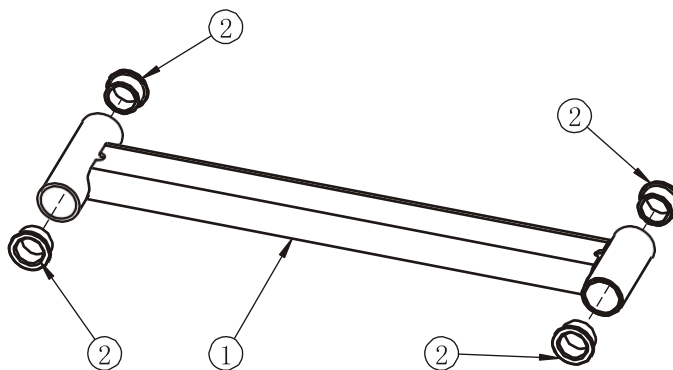
## Список деталей и сборочный чертеж

### Нижняя опорная рама в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	8.1	IT95200800	Нижняя опорная рама	1
2	8.2	RS17000400	Амортизатор	1
3	8.3	VI21003000	Заглушка RT30*70	1
4	8.4	GB70BTM10*16DN18NL	SHCS винт M10*16	2

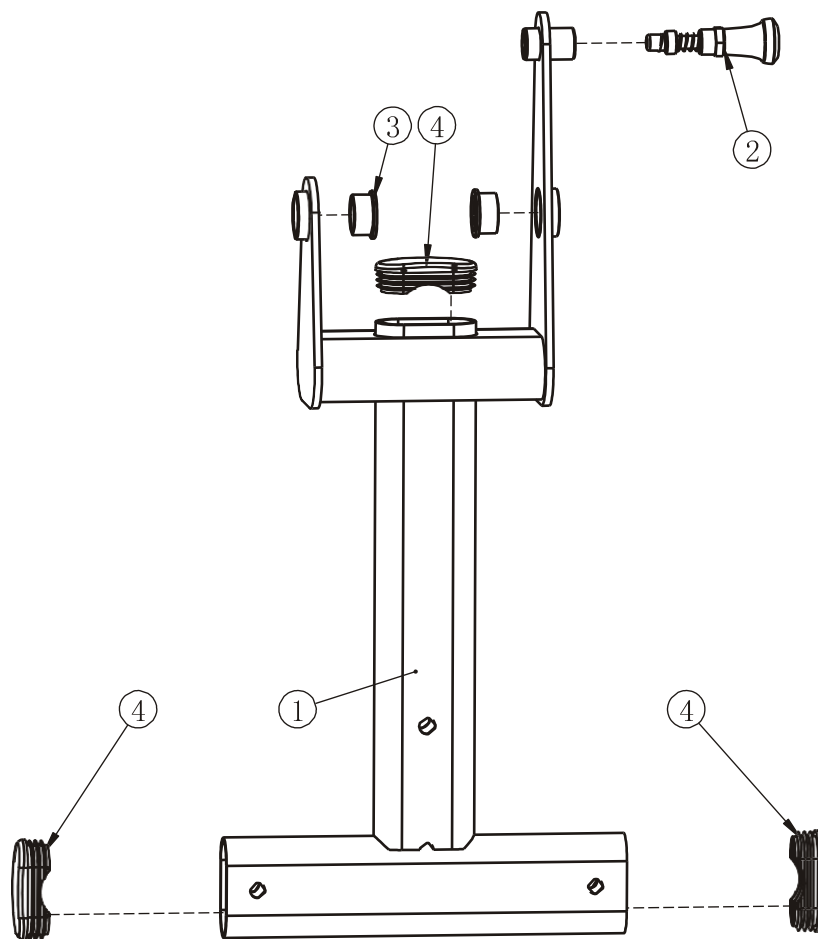
### Подвижная рама в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	12.1	IT95201200	Подвижная рама	1
2	12.2	M02502000	Втулка $\varnothing 38 * \varnothing 25.4 * 18$	4

## Список деталей и сборочный чертеж

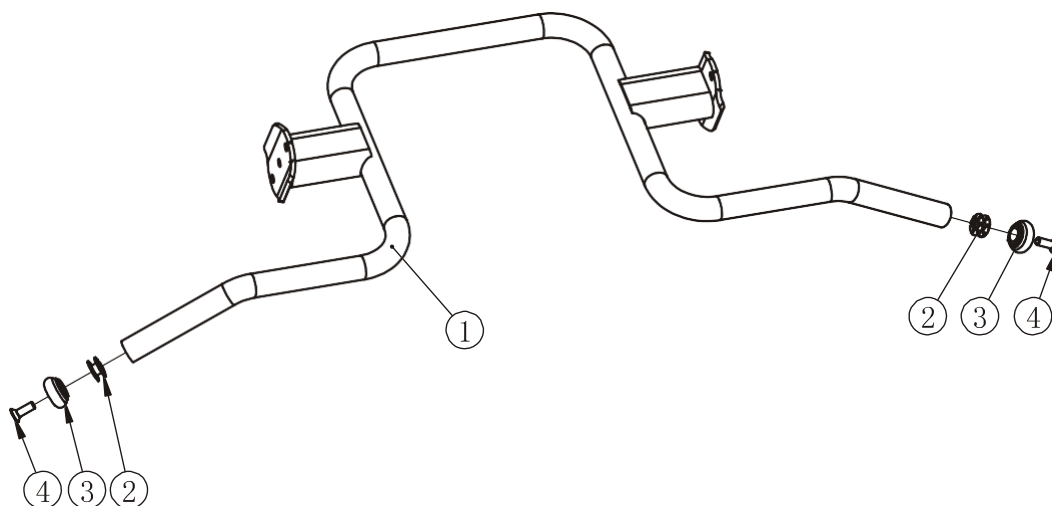
### Рама опорной подушки в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	9.1	IT95200900	Рама опорной подушки	1
2	9.2	IT9322G0500	Фиксатор	1
3	9.3	M02502000	Втулка $\varnothing 38^* \varnothing 25.4^* 18$	2
4	9.4	026-01PL2565	Заглушка RT40*80*25	3

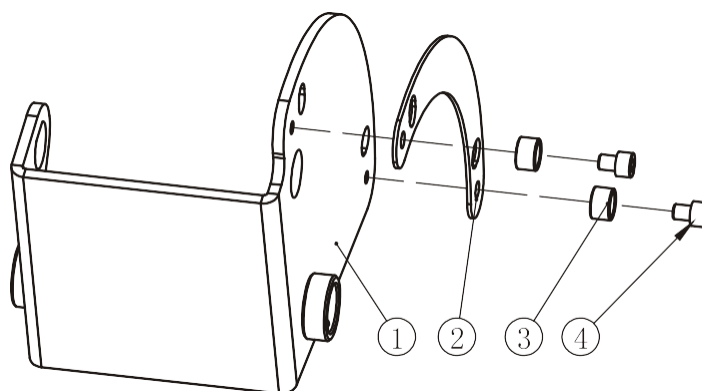
## Список деталей и сборочный чертеж

### Рукоятки в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	10.1	IT95201000	Рукоятки	1
2	10.2	IF81212700	Гайка	2
3	10.3	IT9030B9500	Заглушка $\varnothing 25$	2
4	10.4	CNLM10*40*40DS20NL	FHCS винт M10*40	2

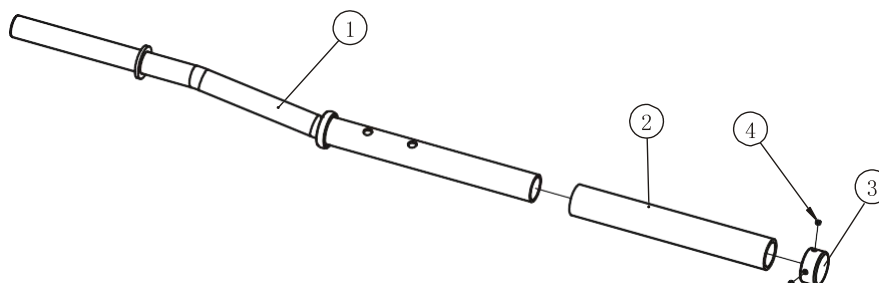
### Регулируемая пластина в сборе



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	11.1	IT95201100	Регулируемая пластина	1
2	11.2	IT95201900	Пластина выбора положения	1
3	11.3	IN-S10111200	Резиновая втулка $\varnothing 17*10.5$	2
4	11.4	GB70M8*10DS2	SHCS винт M8*10	2

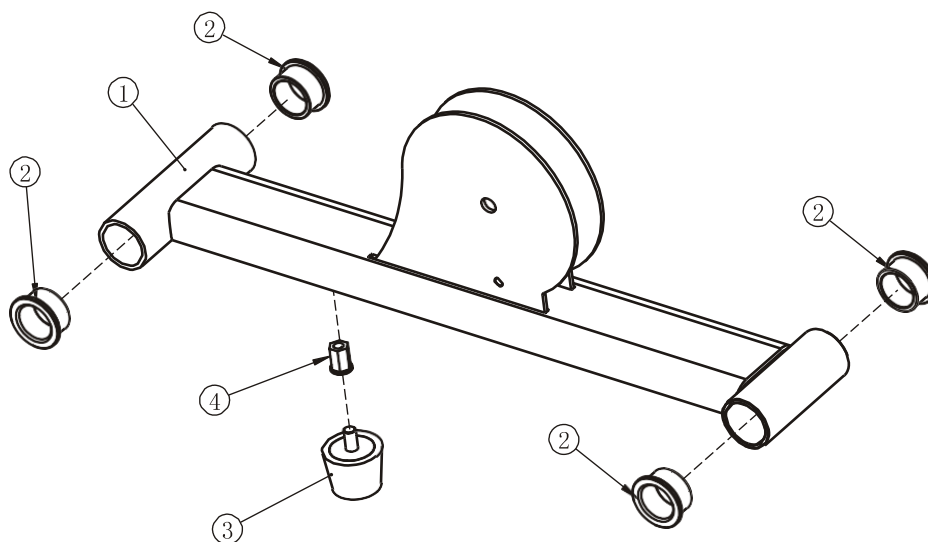
## Список деталей и сборочный чертеж

### Поручни



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	14.1	IT95201400	Поручни	1
2	14.2	026-01PL0206-29	Насадка ST $\varnothing 36^* \varnothing 29^* 240$	1
3	14.3	V39000	Заглушка $\varnothing 32$	1
4	14.4	YZGB7710-32*3.2N19	Болт 10-32*3.2	2

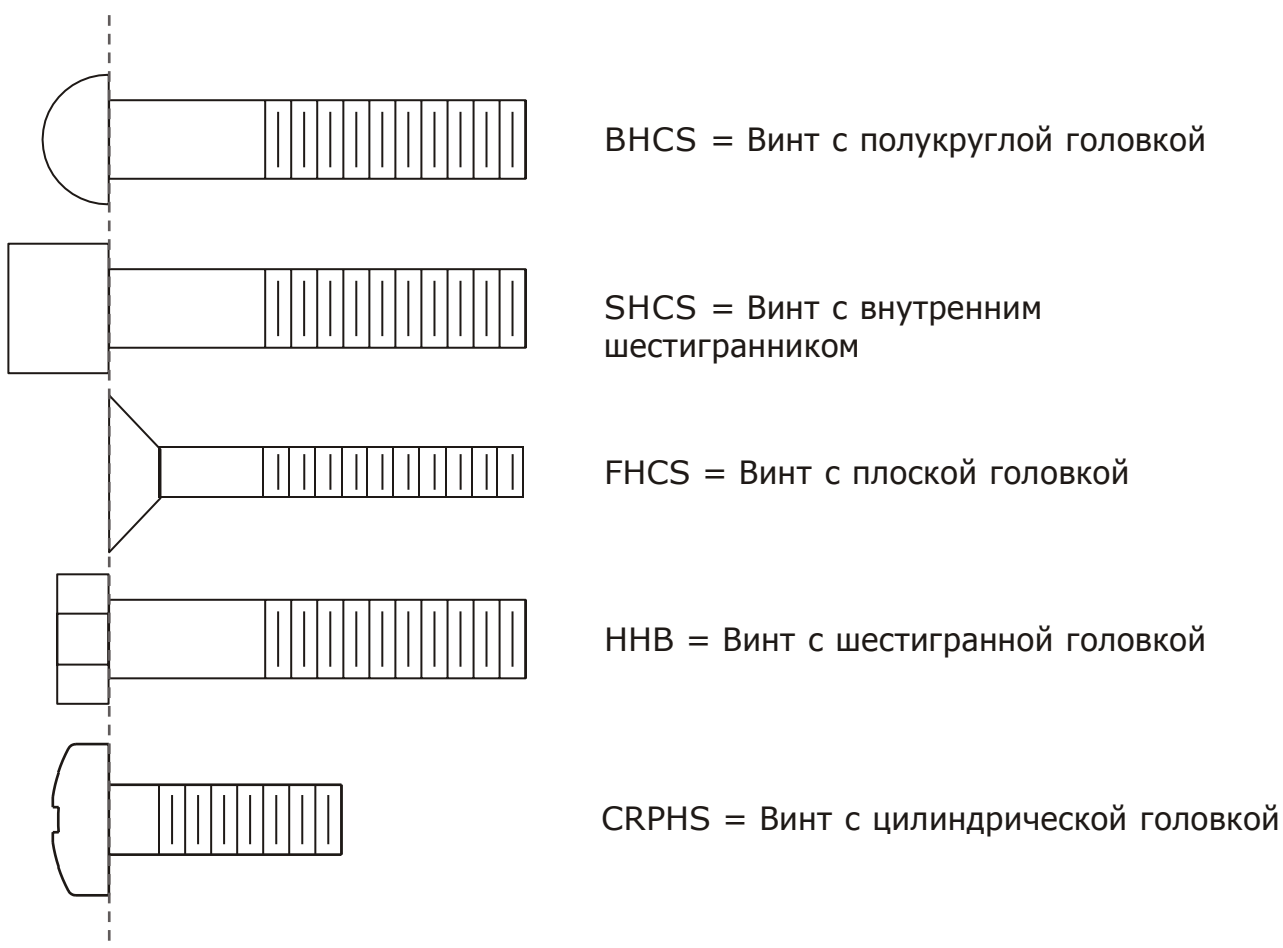
### Подвижная рама 2



№.	Номер детали	Деталь	Описание	К-во
1	18.1	IT95201800	Подвижная рама 2	1
2	18.2	M02502000	Втулка $\varnothing 38^* \varnothing 25.4^* 18$	4
3	18.3	AC3170B5200V1	Амортизатор $\varnothing 40^* \varnothing 32^* 30$	1
4	18.4	GB17880.5M8*16.5DCS17	Гайка M8	1



## 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.

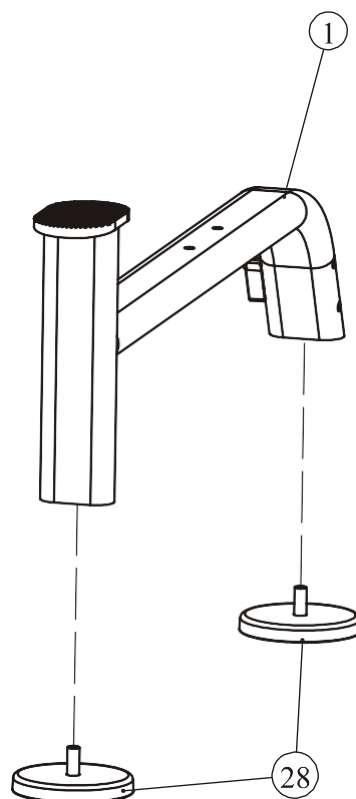
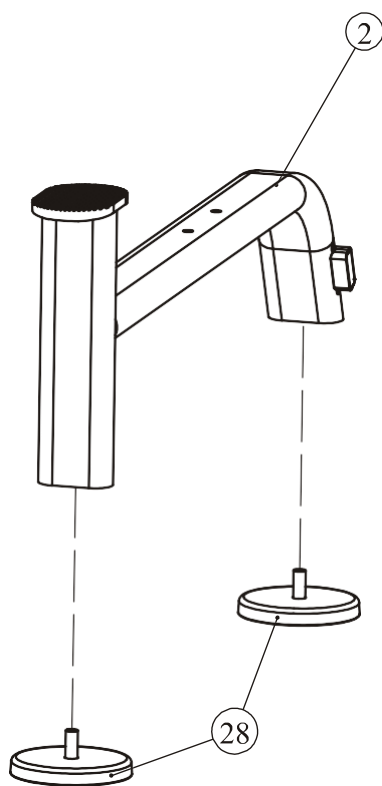
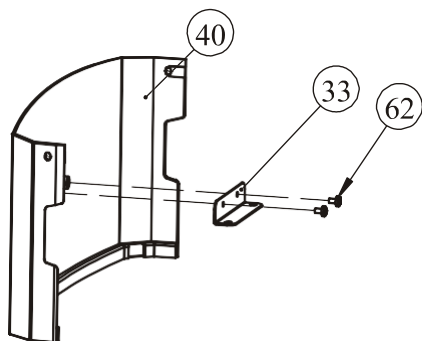
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

## Этапы сборки

### ШАГ 1

1. Прикрепите две регулируемые опоры (#28) к правой нижней опоре (#1).
2. Прикрепите две регулируемые опоры (#28) к левой нижней опоре (#2).
3. Прикрепите заднюю рамку (#33) к верхнему заднему зачехлению (#40) используя: два винта М6\*10 CRPHS (#62)

**Примечание: Затяните болты гаечным ключом.**



## Этапы сборки

### ШАГ 2

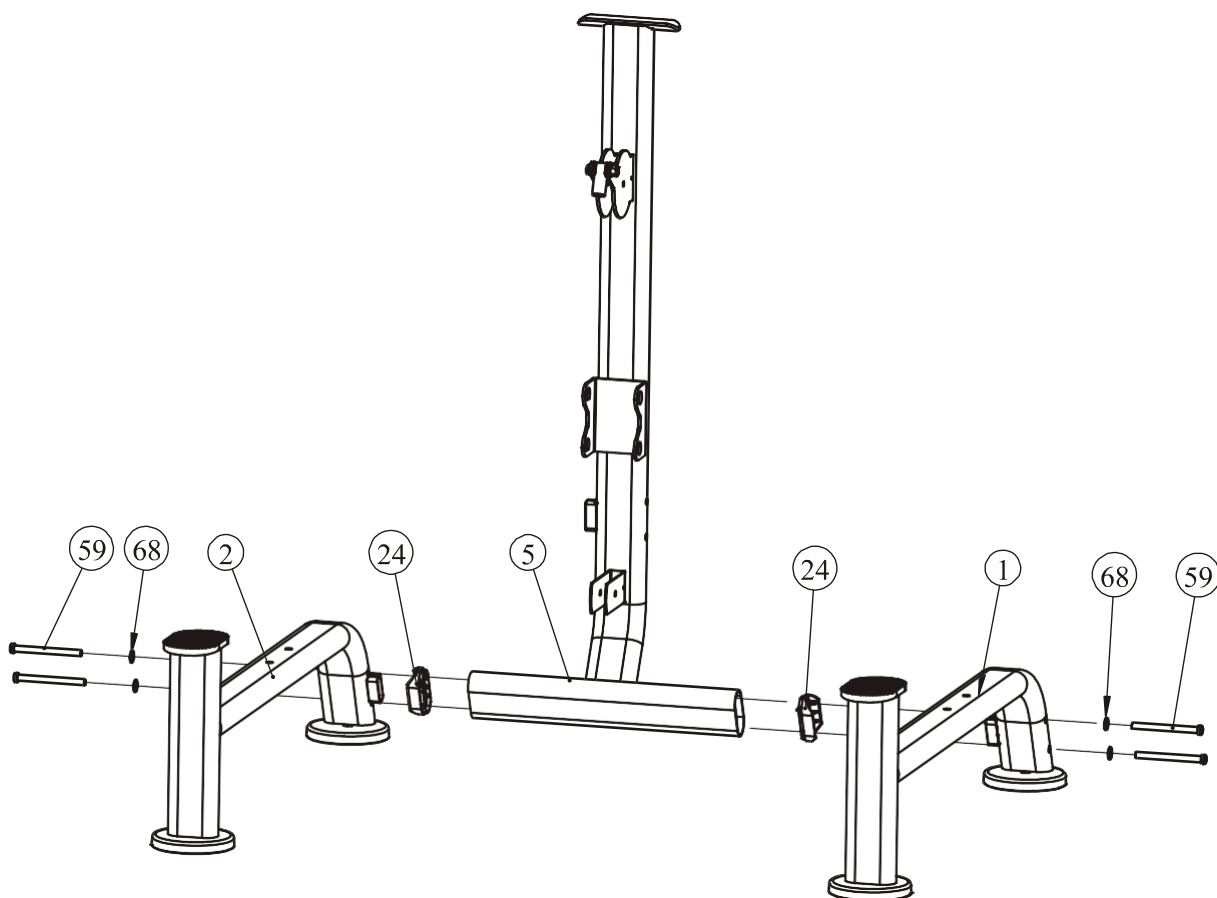
Прикрепите заднюю вертикальную раму (#5) к правой нижней опоре (#1) и к левой нижней опоре (#2) используя:

четыре винта M12\*135 SHCS (#59)

четыре плоские шайбы Ф13\*Ф24\*2.5 (#68)

две пластиковые проставки (#24)

**Примечание: Не затягивайте болты сильно.**

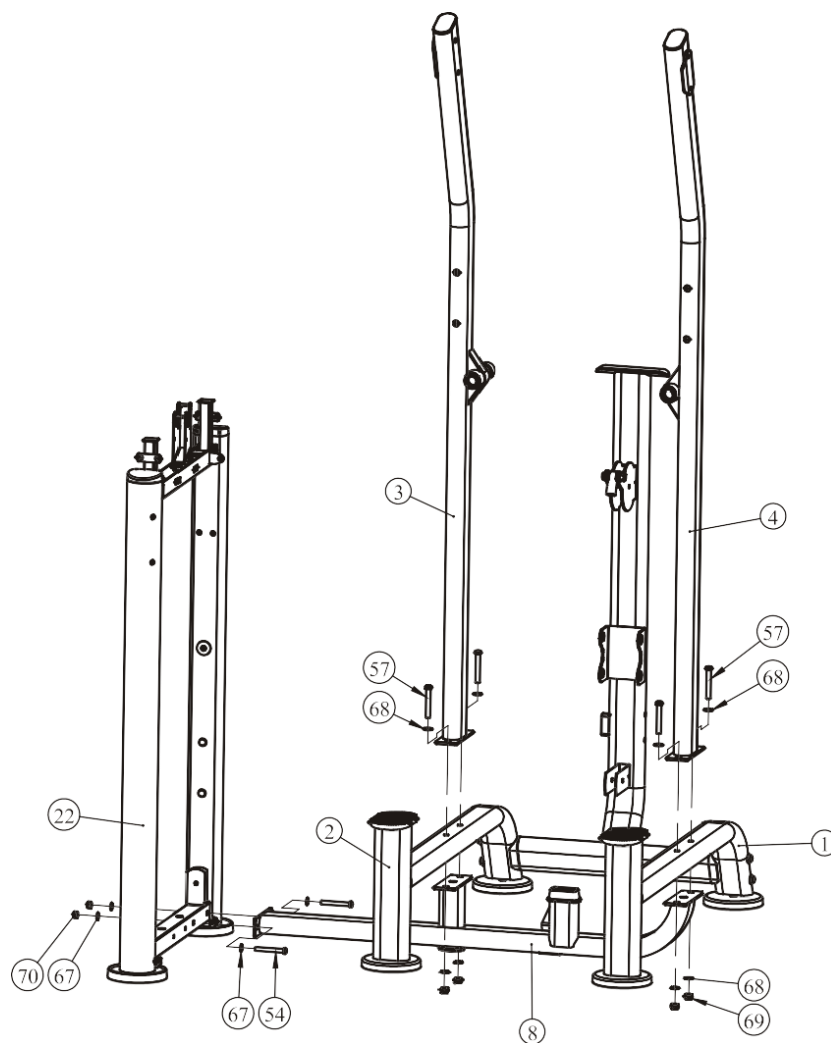


## Этапы сборки

### ШАГ 3

1. Прикрепите правую вертикальную раму (#4) и нижнюю опорную раму в сборе (#8) к правой нижней опоре (#1) используя: два винта M12\*80 SHCS (#57), четыре плоские шайбы Ф13\*Ф24\*2.5 (#68), две гайки M12 (#69).
2. Прикрепите левую вертикальную раму (#3) и нижнюю опорную раму в сборе (#8) к левой нижней опоре (#2) используя: два винта M12\*80 SHCS (#57), четыре плоские шайбы Ф13\*Ф24\*2.5 (#68), две гайки M12 (#69).
3. Прикрепите нижнюю опорную раму в сборе (#8) к раме весового стека (#22) используя: два винта M10\*80 SHCS (#54), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#67), две гайки M10 (#70).

**Примечание: Не затягивайте болты сильно.**



## Этапы сборки

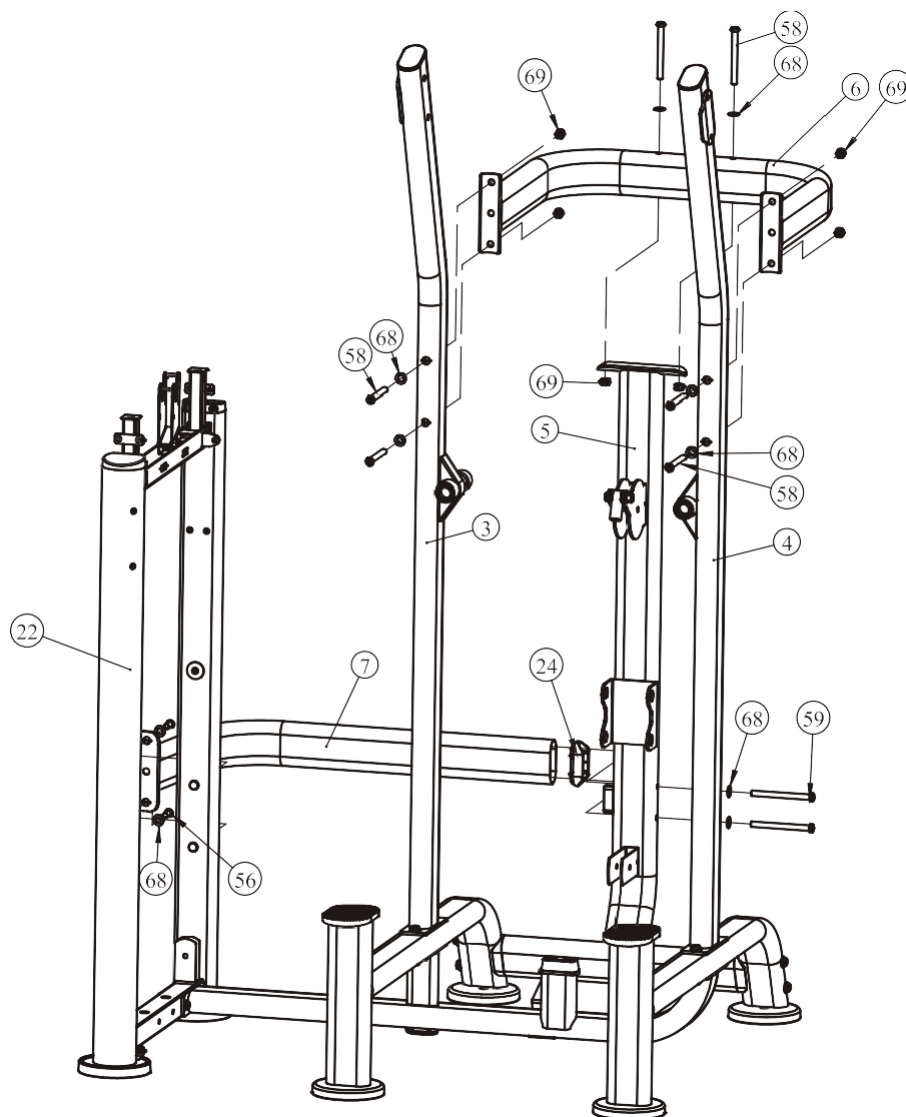
### ШАГ 4

1. Прикрепите верхнюю соединительную раму (#6) к левой вертикальной раме (#3), к правой вертикальной раме (#4) и к задней вертикальной раме (#5) используя: шесть винтов M12\*120 SHCS (#58), шесть плоских шайб Ф13\*Ф24\*2.5 (#68), шесть гаек M12 (#69).
2. Прикрепите заднюю соединительную раму (#7) к раме весового стека (#22) используя: два винта M12\*30 SHCS (#56), две плоские шайбы Ф13\*Ф24\*2.5 (#68).
3. Прикрепите заднюю соединительную раму (#7) к задней вертикальной раме (#5) используя: два винта M12\*135 SHCS (#59), две плоские шайбы Ф13\*Ф24\*2.5 (#68) и одну пластиковую проставку (#24).

#### Примечание:

**1. Затяните болты и гайки гаечным ключом.**

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

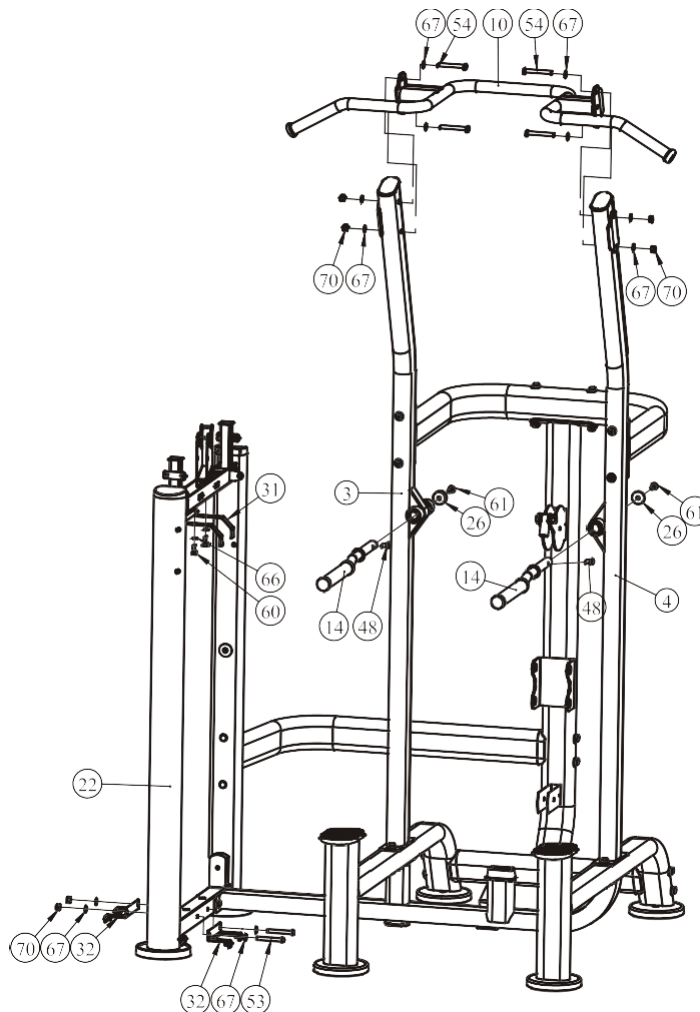


## Этапы сборки

### ШАГ 5

1. Прикрепите рукоятки (#10) к левой вертикальной раме (#3) к правой вертикальной раме (#4) используя: четыре винта M10\*80 SHCS (#54), восемь плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#67), четыре гайки M10 (#70).
2. Прикрепите поручень (#14) к левой вертикальной раме (#3) используя: один винт M10\*16 SHCS (#48), один винт M10\*30 FHCS (#61), одну заглушку Ф38\*Ф10.5\*8 (#26).
3. Прикрепите поручень (#14) к правой вертикальной раме (#4) используя: один винт M10\*16 SHCS (#48), один винт M10\*30 FHCS (#61), одну заглушку Ф38\*Ф10.5\*8 (#26).
4. Прикрепите две нижние рамки (#32) к раме весового стека (#22) используя: два винта M10\*75 SHCS (#53), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#67), две гайки M10 (#70).
5. Прикрепите верхнюю рамку (#31) к раме весового стека (#22) используя: две плоские шайбы Ф9\*Ф16\*1.6 (#66), два винта M8\*20 SHCS (#60).

**Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**

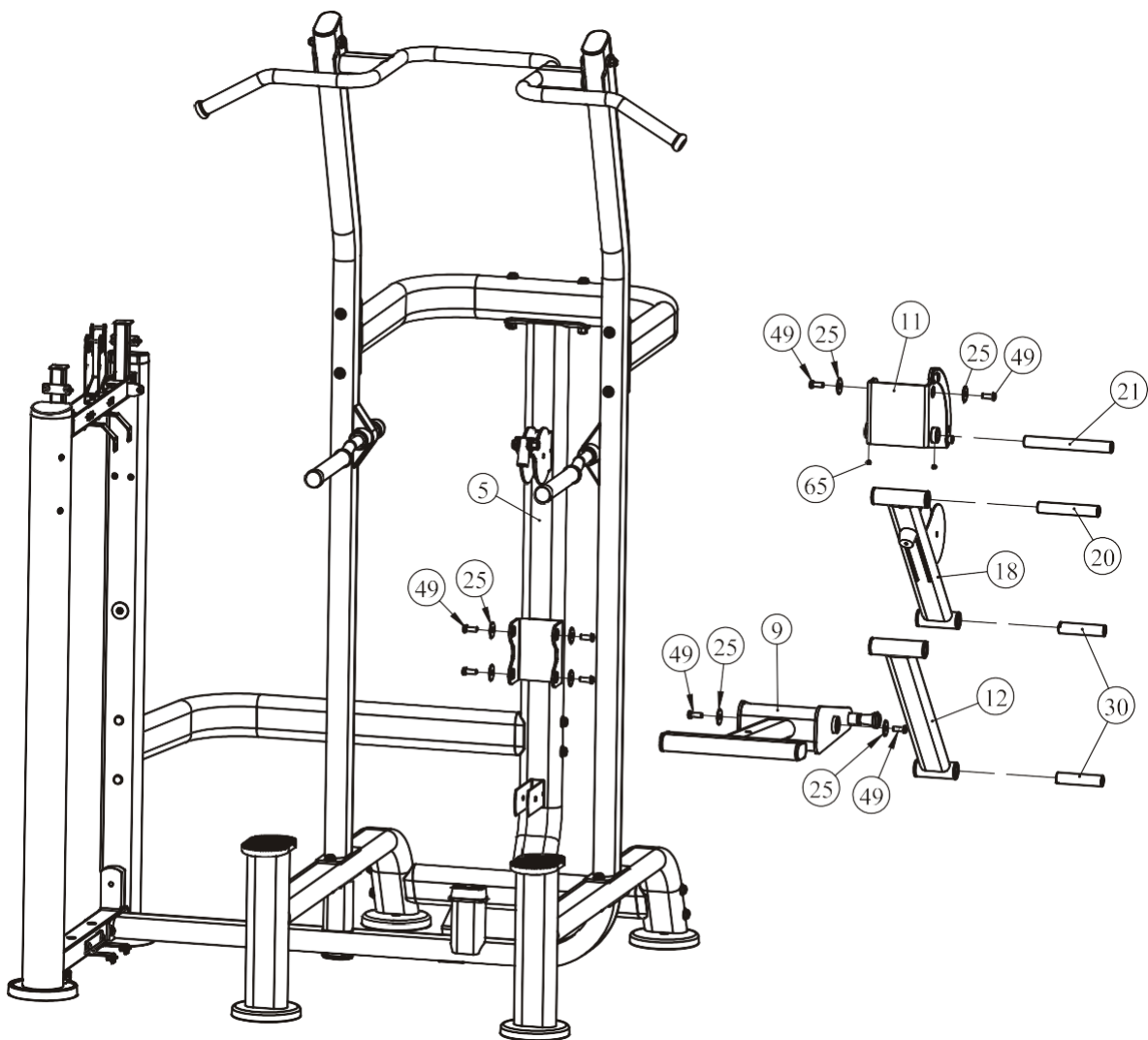


## Этапы сборки

### ШАГ 6

1. Прикрепите подвижную раму (#12) и подвижную раму 2 (#18) к задней вертикальной раме (#5) используя: две оси  $\Phi 25.4 \times 109$  (#30), четыре винта M10\*25 SHCS (#49), четыре шайбы  $\Phi 36 \times \Phi 11 \times 3$  (#25).
2. Прикрепите регулируемую пластину (#11) к подвижной раме 2 (#18) используя: одну ось  $\Phi 25.4 \times 146$  (#20), два винта M10\*25 SHCS (#49), две шайбы  $\Phi 36 \times \Phi 11 \times 3$  (#25).
3. Прикрепите регулируемую пластину (#11) и раму опорной подушки (#9) к подвижной раме (#12) используя: одну ось  $\Phi 25.4 \times 210.5$  (#21), два винта M10\*25 SHCS (#49), две шайбы  $\Phi 36 \times \Phi 11 \times 3$  (#25), два болта M8\*6 (#65).

**Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**





## Этапы сборки

### ШАГ 7

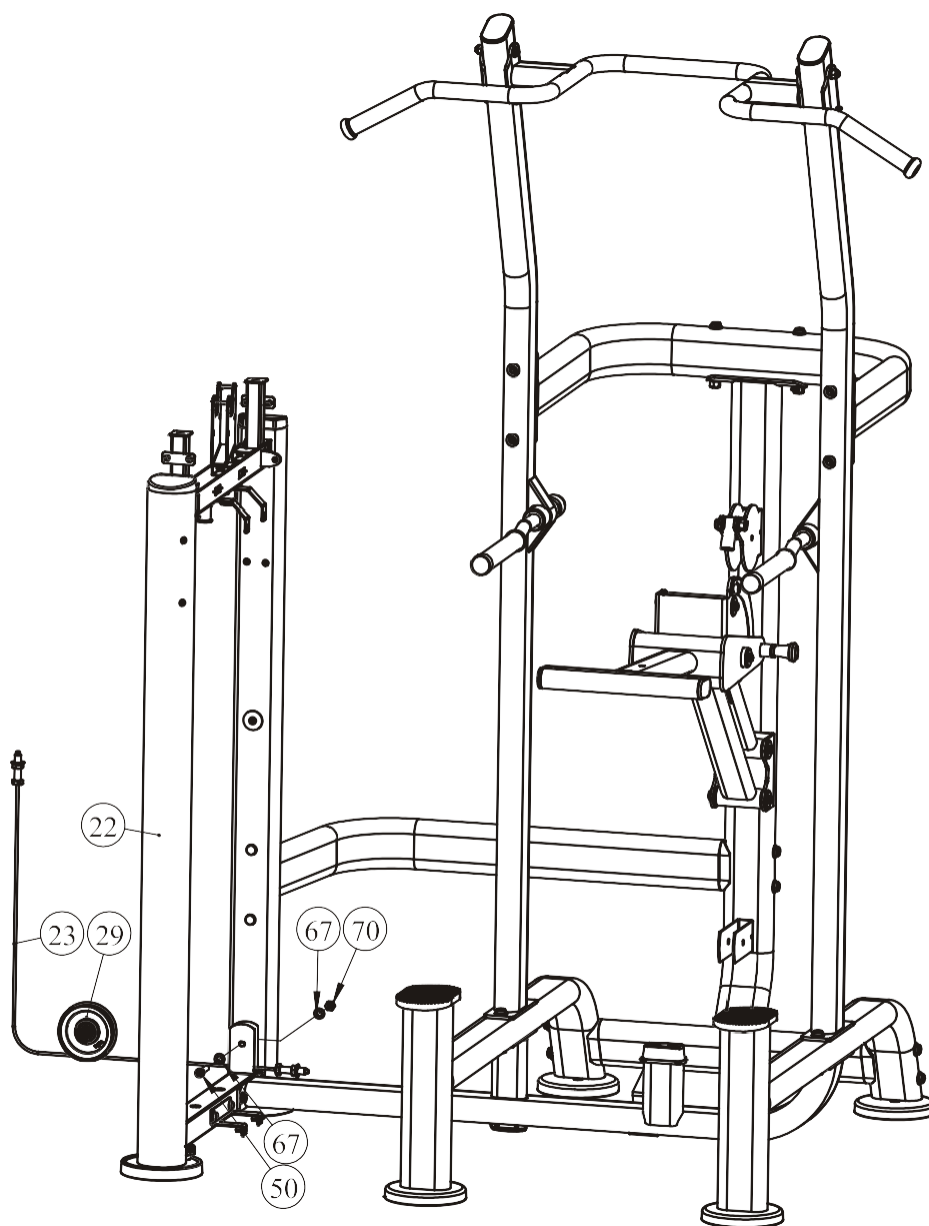
Прикрепите трос (#23) и ролик 4.5" (#29) к раме весового стека (#22) используя:

один винт M10\*50 SHCS (#50)

две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#67)

одну гайку M10 (#70)

**Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**



## Этапы сборки

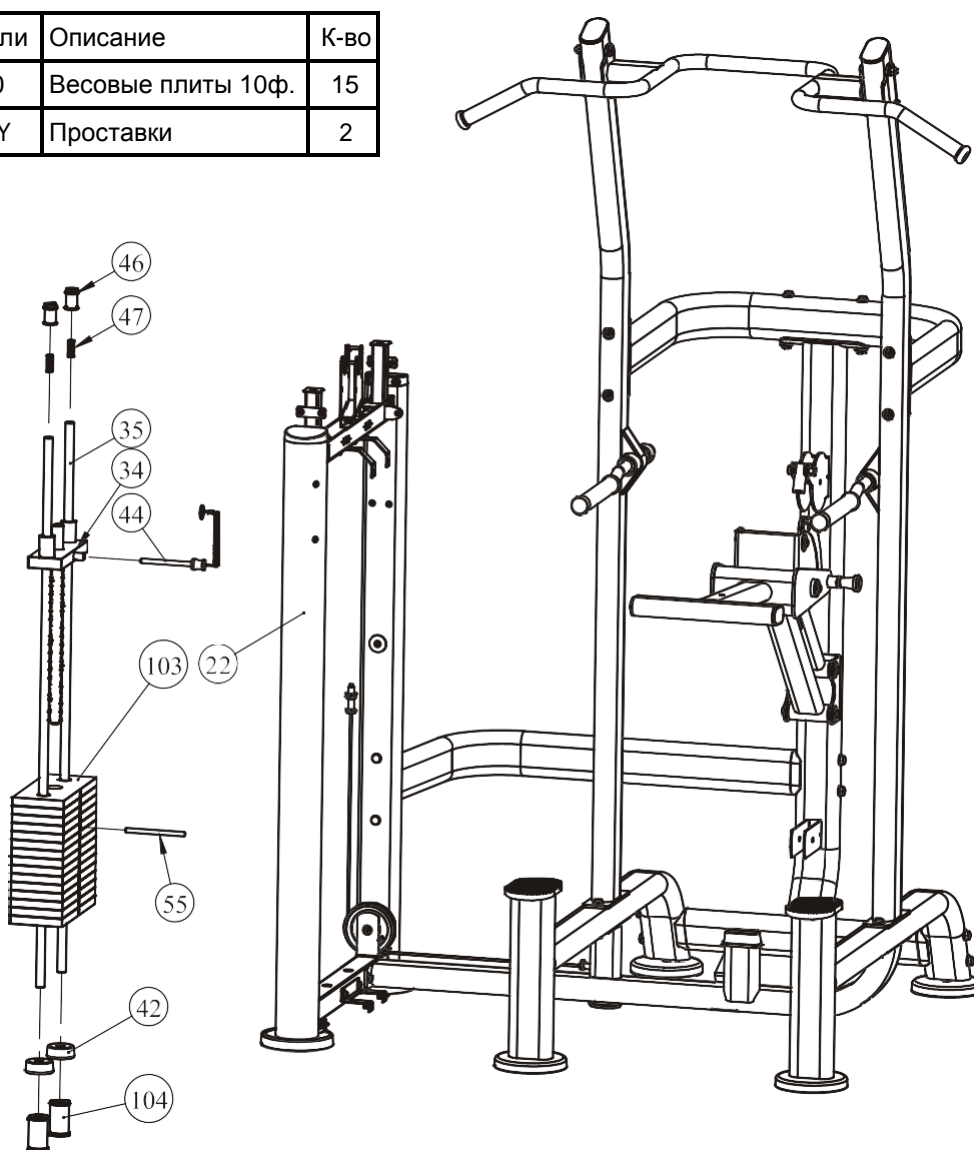
### ШАГ 8

#### Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1242$  (#35) два резиновых амортизатора (#42) пятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#103), две проставки (#104) и одну верхнюю плиту в сборе (#34). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#22) используя: две втулки  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#46), две пружины (#47).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#44) к верхней плите в сборе (#34).
3. Прикрепите шестую плиту (#103) к верхней плите в сборе (#34) используя: один фиксатор  $\Phi 11 \times 76$  (#55).

**Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**

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



## Этапы сборки

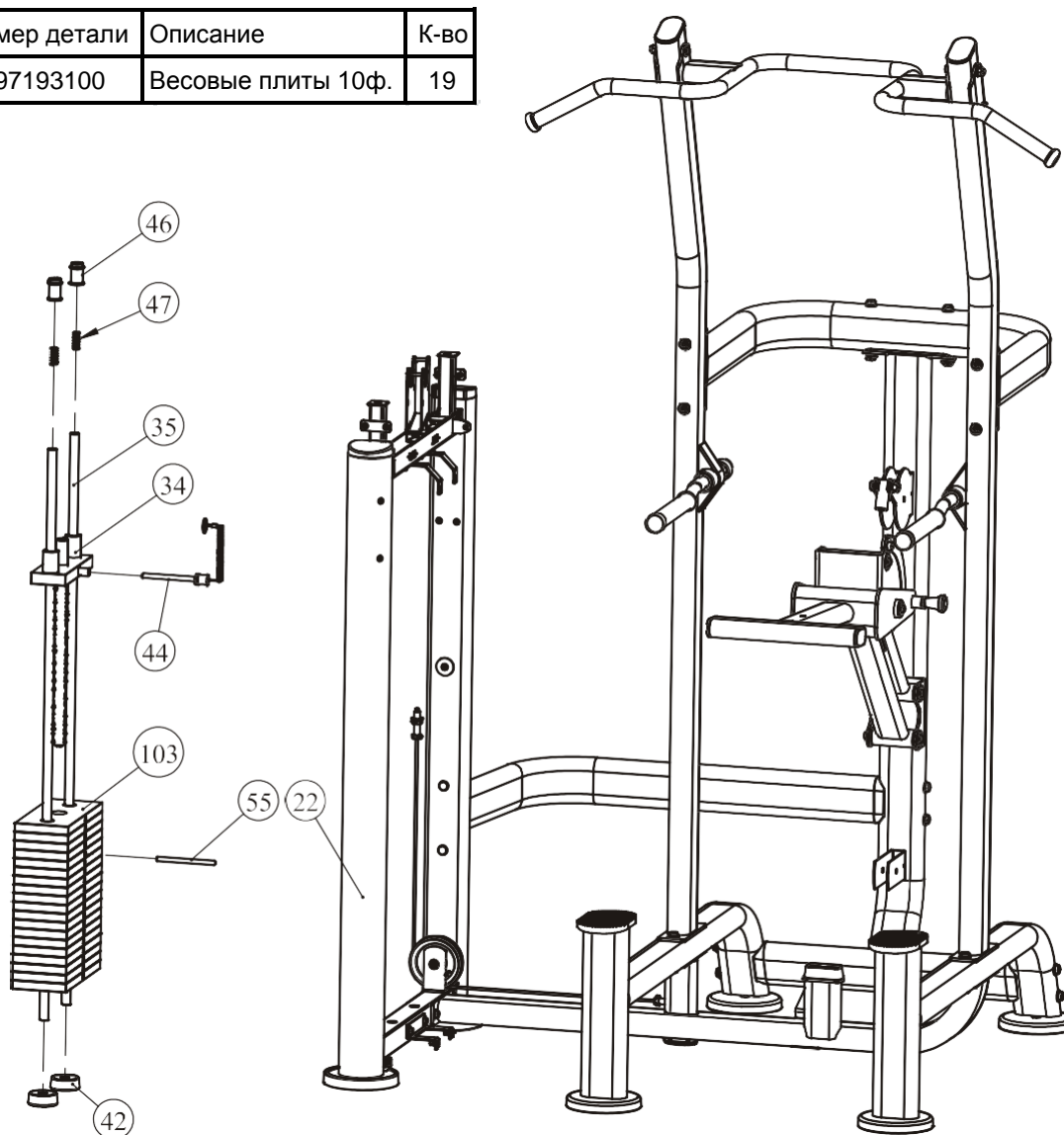
### ШАГ 8

#### Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1242$  (#35), два резиновых амортизатора (#42), девятнадцать весовых плит весом по 10 ф. (#103) и одну верхнюю плиту в сборе (#34). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#22) используя: две втулки  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#46), две пружины (#47).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#44) к верхней плите в сборе (#34).
3. Прикрепите шестую плиту (#103) к верхней плите в сборе (#34) используя: один фиксатор  $\Phi 11 \times 76$  (#55).

**Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**

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



## Этапы сборки

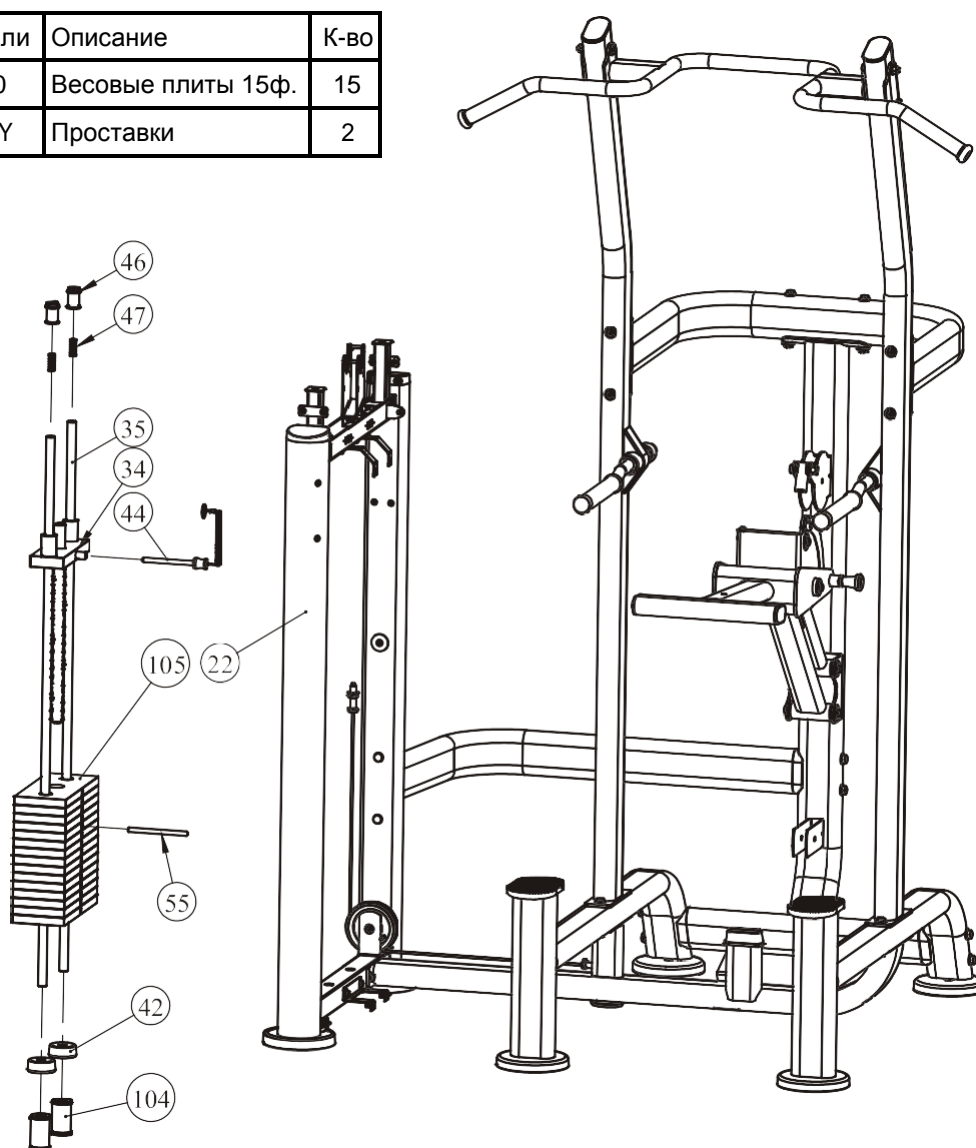
### ШАГ 8

#### Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1242$  (#35) два резиновых амортизатора (#42), пятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#105) две проставки (#104) и одну верхнюю плиту в сборе (#34). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#22) используя: две втулки  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#46), две пружины (#47).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#44) к верхней плите в сборе (#34).
3. Прикрепите шестую плиту (#103) к верхней плите в сборе (#34) используя: один фиксатор  $\Phi 11 \times 76$  (#55).

**Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**

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



## Этапы сборки

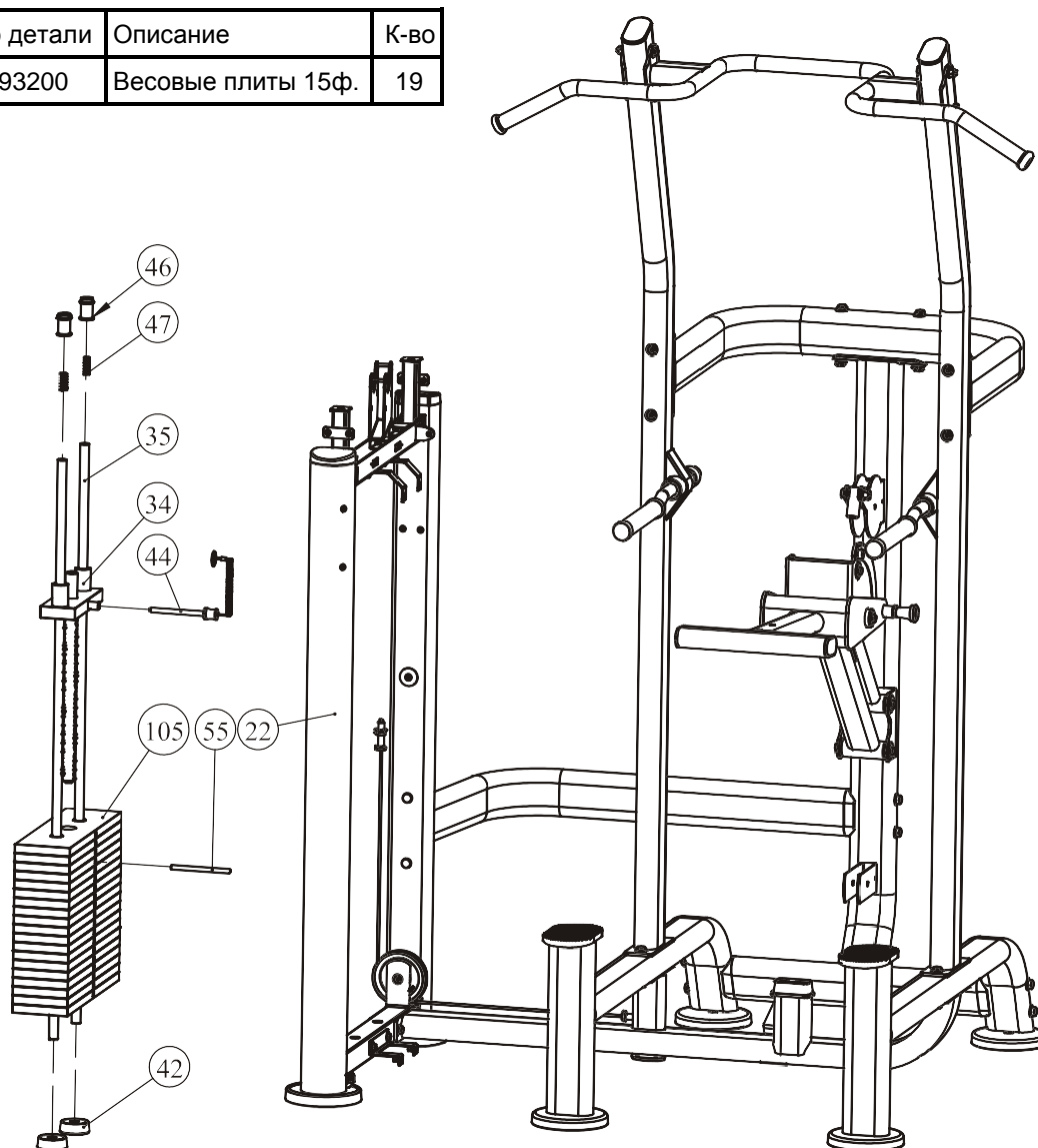
### ШАГ 8

#### Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте две направляющие  $\Phi 19 \times 1242$  (#35) два резиновых амортизатора (#42), девятнадцать весовых плит весом по 15 ф. (#105) и одну верхнюю плиту в сборе (#34). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#22) используя: две втулки  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#46), две пружины (#47).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#44) к верхней плите в сборе (#34).
3. Прикрепите шестую плиту (#103) к верхней плите в сборе (#34) используя: один фиксатор  $\Phi 11 \times 76$  (#55).

**Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**

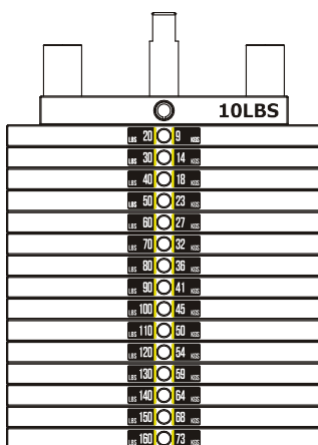
№.	Номер детали	Описание	К-во
105	FE97193200	Весовые плиты 15ф.	19



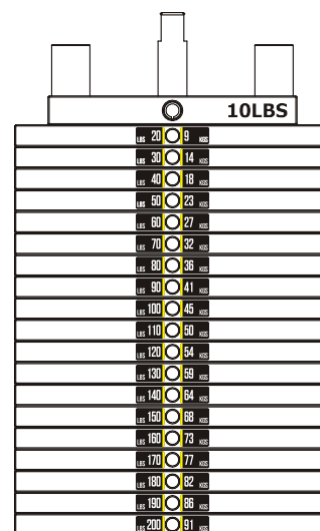
# Этапы сборки

## Схема расположения стикеров весовых плит

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

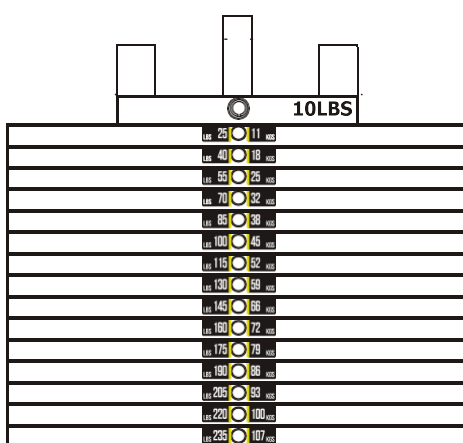


20-160 ф.

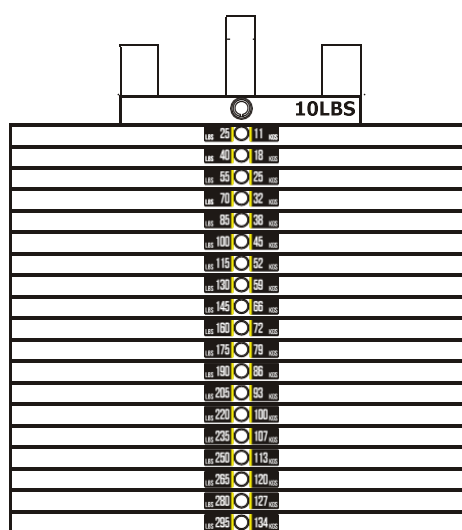


20-200 ф.

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



25-235LBS



25-295 ф.

## Этапы сборки

### ШАГ 9

1. Прикрепите два ролика 4.5" (#29) к раме весового стека (#22) используя: два винта M10\*50 SHCS (#50), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#67), две гайки M10 (#70).
2. Прикрепите один конец троса (#23) к верхней плите в сборе (#34).
3. Прикрепите один ролик 4.5" (#29) и кожух ролика (#27) к нижней опорной раме в сборе (#8) используя: Один винт M10\*50 SHCS (#50), одну плоскую шайбу Ф11\*Ф20\*2 (#67) одну гайку M10 (#70).
4. Прикрепите два ролика 4.5" (#29) и два кожуха (#27) к задней вертикальной раме (#5) используя: два винта M10\*50 SHCS (#50), две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#67), две гайки M10 (#70).
5. Прикрепите ролик 4.5" (#29) и два кожуха ролика (#27) к подвижной раме 2 (#18) используя: Один винт M10\*60 SHCS (#51), одну гайку M10 (#70) две проставки Ф16\*Ф10.2\*5 (#76).
6. Прикрепите второй конец троса (#23) к задней вертикальной раме (#5).

**Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**

### ШАГ 10

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

1. Прикрепите переднее правое зачехление (#38) и переднее левое зачехление (#39) к нижней рамке (#32) и к раме весового стека (#22) используя: четыре винта M6\*20 CRPHS (#64), два винта M6\*16 CRPHS (#63).
2. Прикрепите заднее зачехление (#41) к нижней рамке (#32) и к раме весового стека (#22) используя: четыре винта M6\*20 CRPHS (#64), два винта M6\*16 CRPHS (#63).
3. Прикрепите кожух информационного стикера (#37) к верхней рамке (#31) и к раме весового стека (#22) используя: два винта M6\*20 CRPHS (#64), два винта M6\*10 CRPHS (#62).
4. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#40) к раме весового стека (#22) и к верхней рамке (#31) используя: четыре винта M6\*20 CRPHS (#64).
5. Прикрепите верхнюю крышку (#36) к раме весового стека (#22) используя: два винта M6\*20 CRPHS (#64), две заглушки Ф16.5\*6.88 (#45).

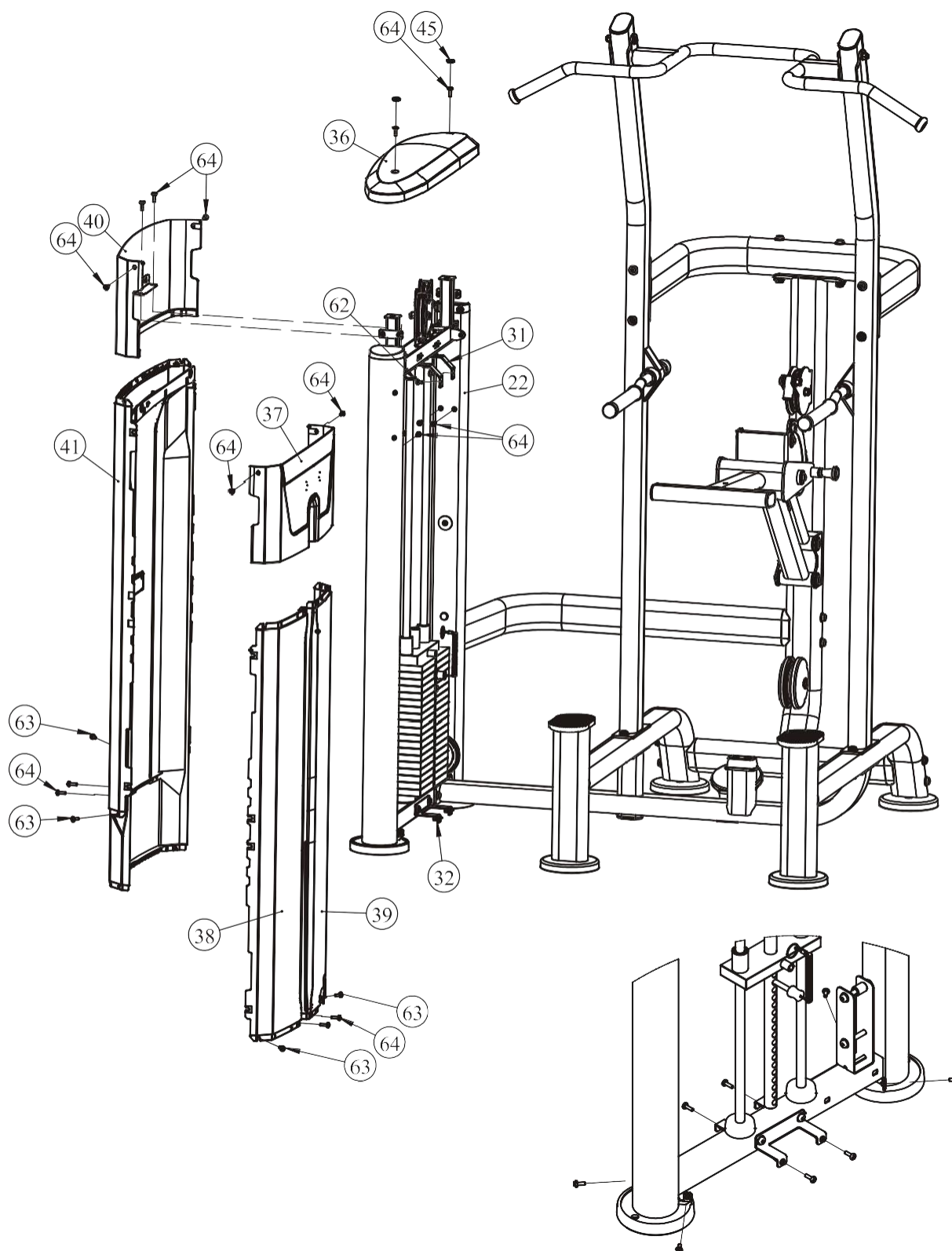






## Этапы сборки

### ШАГ 10

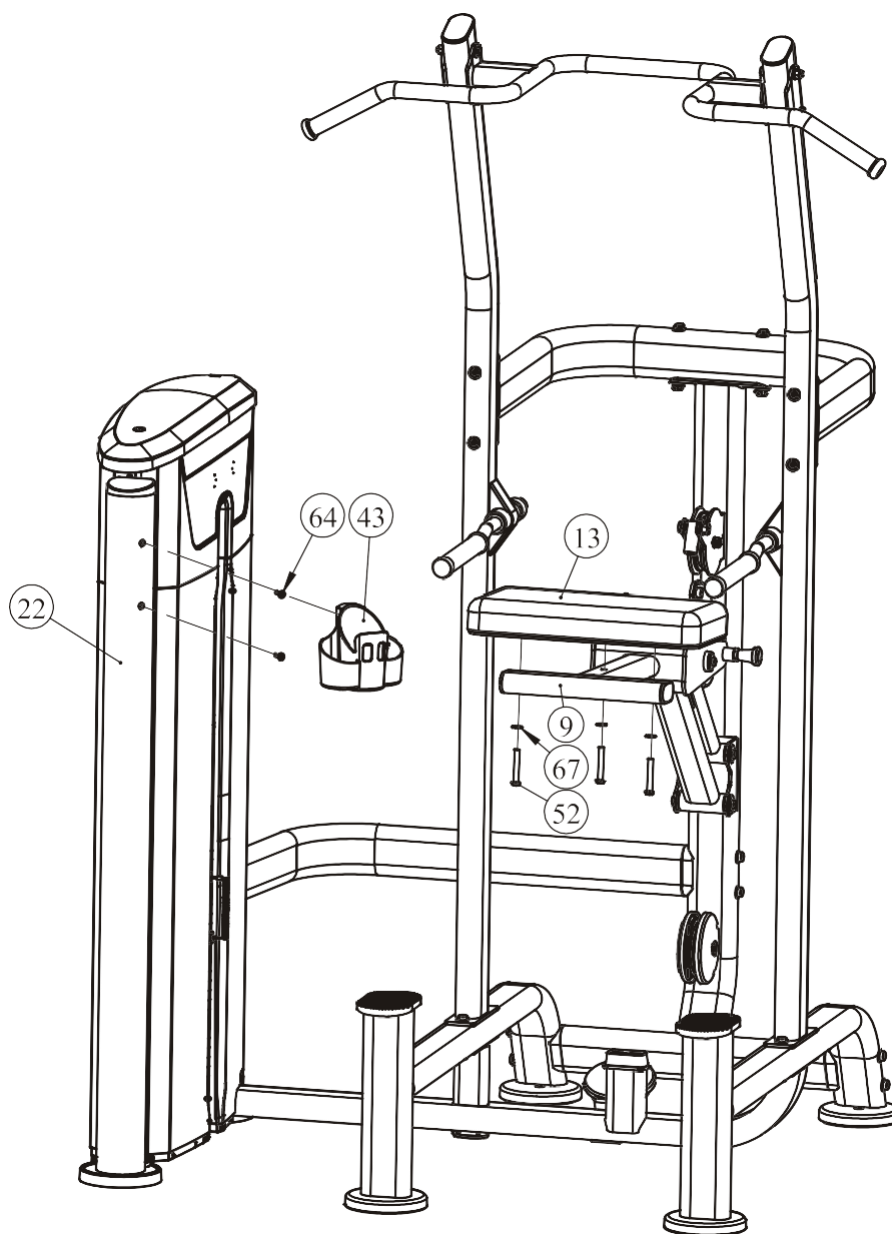


## Этапы сборки

### ШАГ 11

1. Прикрепите опорную подушку для ног (#13) к раме опорной подушки (#9) используя: три винта M10\*65 SHCS (#52), три плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#67).
2. Прикрепите держатель для бутылки (#43) к раме весового стека (#22) используя: два винта M6\*20 CRPHS (#64).

**Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**



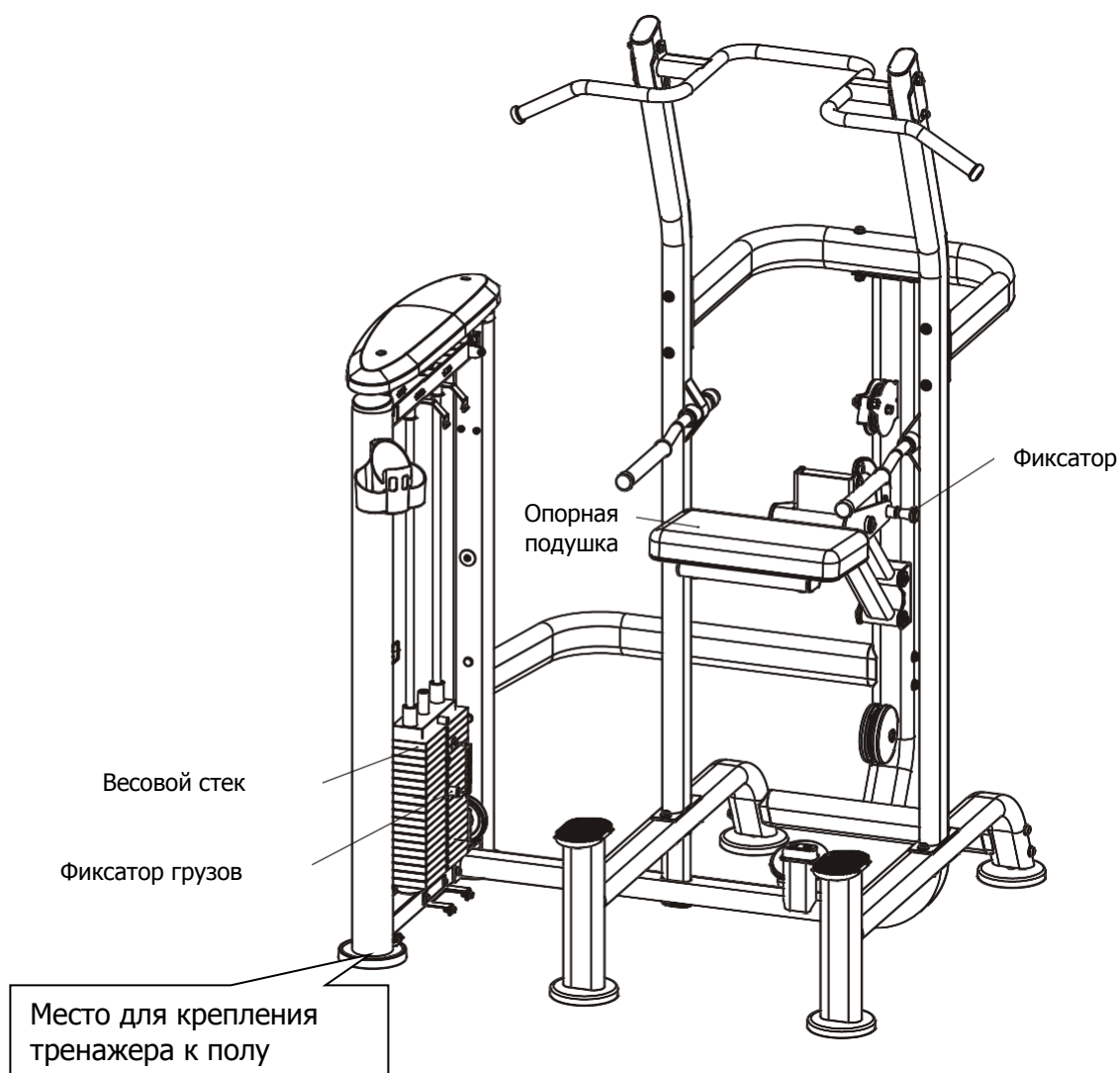
# Инструкция по регулировке

## Регулировка опорной подушки

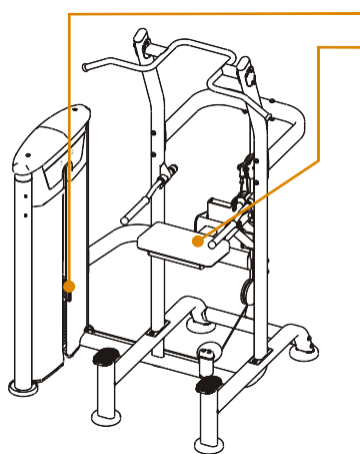
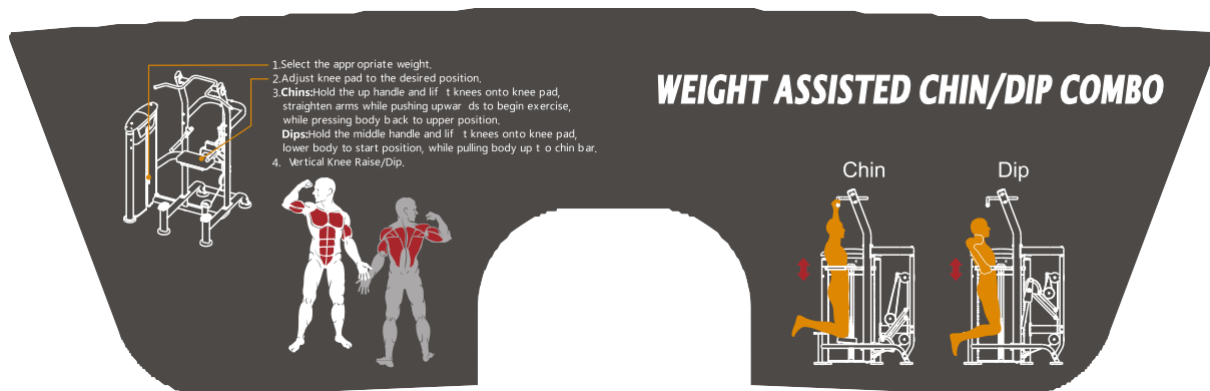
1. Потяните за рычаг регулятора, отрегулируйте максимально комфортную высоту подушки.
2. Приведите фиксатор в исходное положение.

## 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

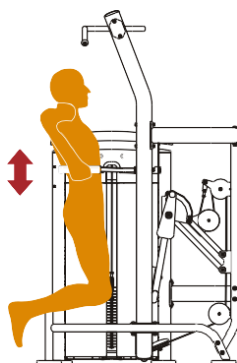
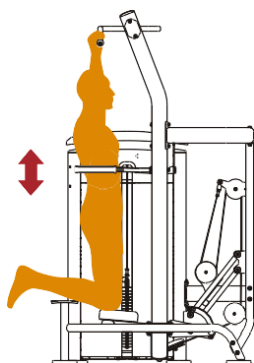


1. Выберите необходимый вес
2. Установите наиболее комфортную высоту подушки
3. **Подтягивание:** Возьмитесь за рукоятки, коленями упритесь в опорную подушку, начните подтягиваться
4. **Отжимание:** Возьмитесь за поручни коленями упритесь в опорную подушку, начните подтягиваться



Подтягивание

Отжимание



## 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 признаках 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 IT9520 от Impulse.**

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

Благодарим Вас за приобретение высококачественного тренажера и желаем успешных тренировок!

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

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

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)  
Электронный адрес: [aerofit2013@yandex.ru](mailto:aerofit2013@yandex.ru)

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

**ООО «СпортРус»  
Официальный представитель AEROFIT и Impulse  
на территории Российской Федерации и СНГ  
РФ, Московская область,  
Ленинский район, пос. Горки Ленинские  
ул. Западная, вл.1, стр.1  
Территория складского комплекса  
"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"  
8(800) 777-70-70  
[www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru)**

