



IT9530

ДВОЙНАЯ

РЕГУЛИРУЕМАЯ ТЯГА

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

18NV3

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 ----- | 22 |
| Инструкция по сборке ----- | 23 |
| Этапы сборки ----- | 24 |
| Инструкция по регулировке ----- | 36 |
| Техника выполнения упражнения ----- | 37 |
| График технического обслуживания ----- | 39 |
| Общая информация о техническом обслуживании ----- | 40 |
| Общие рекомендации ----- | 41 |

ПОКУПАТЕЛЬ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

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

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

Инструкция по технике безопасности

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

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

Инструкция по технике безопасности

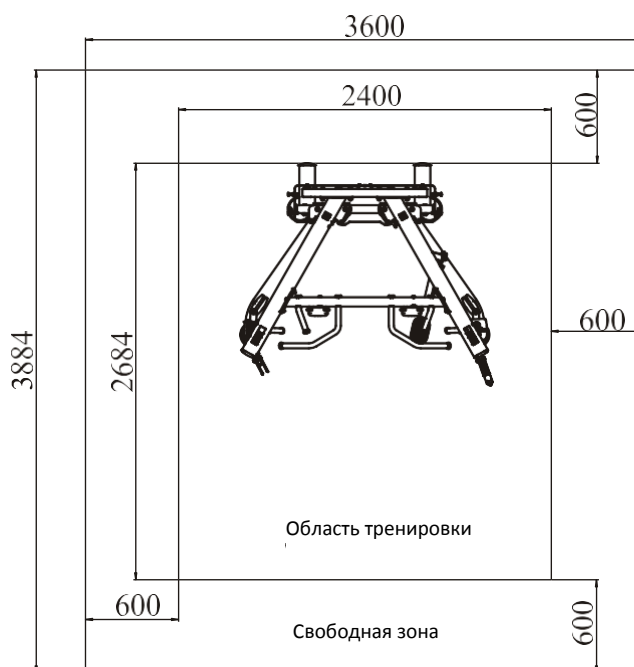
Меры предосторожности во время сборки

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

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

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

Рисунок «Вид сверху» показывает габаритные размеры тренажера и свободную зону. При расстановке тренажеров необходимо учитывать амплитуду движения частей тренажера и занимающего на нем человека, а также обеспечить необходимую зону безопасности и зону для передвижения.



Характеристики

Класс: S

Макс. весовой стек: 2x134 кг / 2x295ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг/ 330 ф.

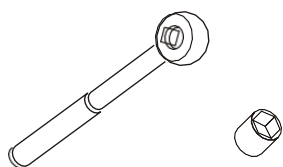
Габариты ДхШхВ: 2400 x 2684 x 2270мм (при полной амплитуде движения частей тренажера)

Вес тренажера: 165 кг / 363 ф.

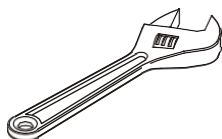
Общие рекомендации по сборке

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.

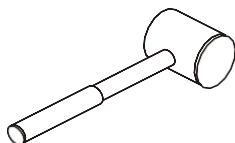
Инструменты для сборки



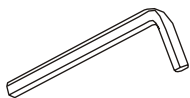
Ключ-трещетка с головкой



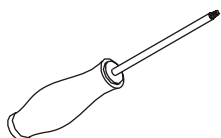
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

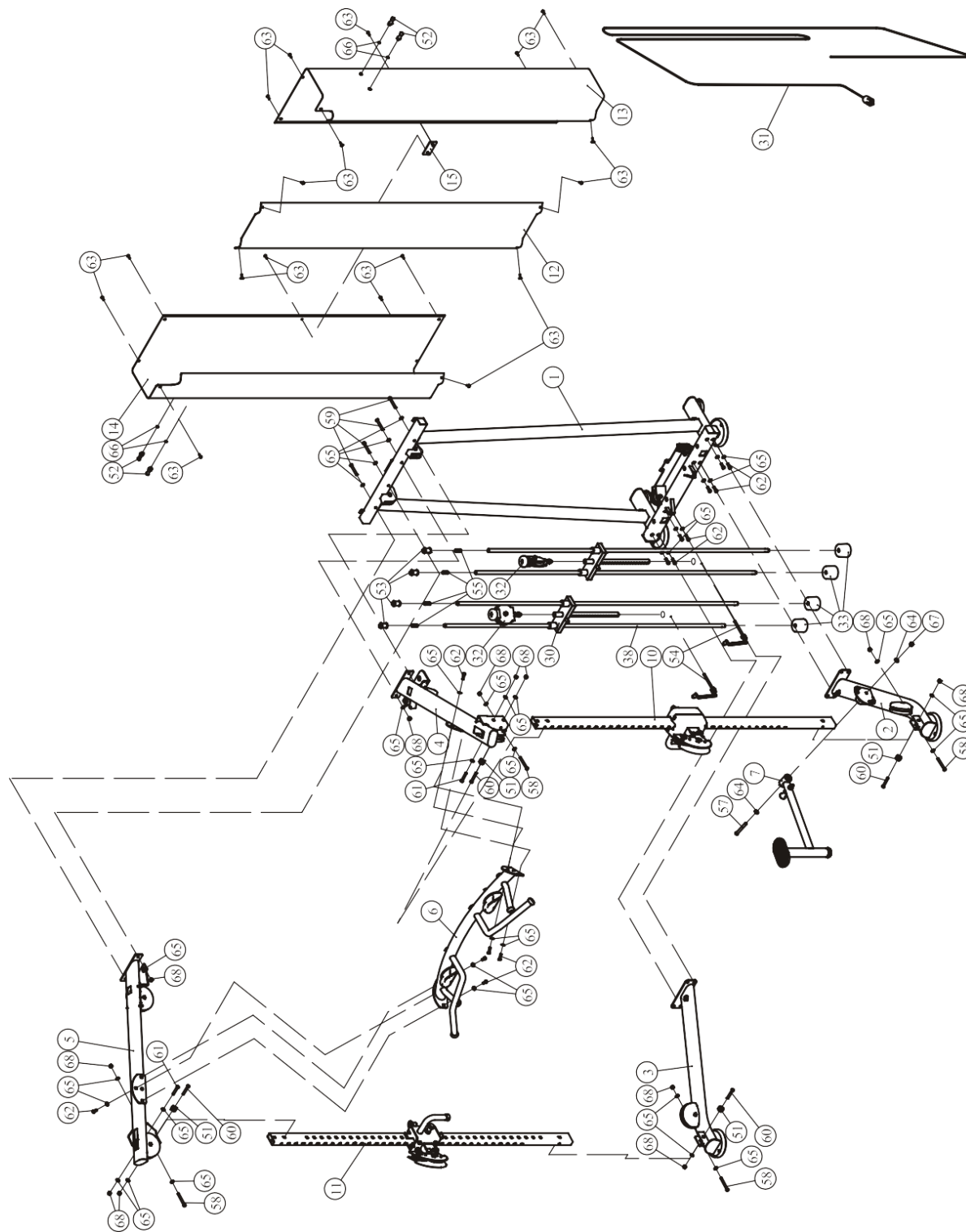
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

| №. | № дет. | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------|--------------------|--------------------------------|------|
| 1 | 1 | IT953001ASSY | Рама весового стека | 1 |
| 2 | 2 | IT953002ASSY | Левая нижняя поперечная рама | 1 |
| 3 | 3 | IT953003ASSY | Правая нижняя поперечная рама | 1 |
| 4 | 4 | IT953004ASSY | Левая верхняя поперечная рама | 1 |
| 5 | 5 | IT953005ASSY | Правая верхняя поперечная рама | 1 |
| 6 | 6 | IT953006ASSY | Верхняя соединительная рама | 1 |
| 7 | 7 | IT953007ASSY | Платформа | 1 |
| 8 | 10 | IT953010ASSY | Правая направляющая | 1 |
| 9 | 11 | IT953011ASSY | Левая направляющая | 1 |
| 10 | 12 | IT95301200 | Переднее зачехление | 1 |
| 11 | 13 | IT953013ASSY | Левое переднее зачехление | 1 |
| 12 | 14 | IT953014ASSY | Правое переднее зачехление | 1 |
| 13 | 15 | IT953015ASSY | Соединительная плата | 1 |
| 14 | 30 | IT95014200 | Верхняя плита в сборе | 2 |
| 15 | 31 | IT95303100 | Трос | 2 |
| 16 | 32 | IT951550ASSY | Блок ролика | 2 |
| 17 | 33 | IN-D10132900 | Резиновый амортизатор Ф76*60 | 4 |
| 18 | 34 | V310800 | Манжет для ног | 1 |
| 19 | 35 | PTSHILO15000 | Гриф | 1 |
| 20 | 36 | KFFT2200 | Рукоятка для тяги | 1 |
| 21 | 37 | HV61000 | Удлиненные рукоятки | 2 |
| 22 | 38 | CXT-1001800V1 | Направляющие Ф19*1953 | 4 |
| 23 | 51 | IT95252200 | Втулка | 4 |
| 24 | 52 | IT95274400 | Стержень | 4 |
| 25 | 53 | IT95016100 | Втулка-фиксатор Ф25*Ф19*45 | 4 |
| 26 | 54 | IT90012000V1 | Фиксатор грузов | 2 |
| 27 | 55 | HFOPT900-04A0602 | Пружина | 4 |
| 28 | 56 | HLG8N9 | Карабин Ф8 | 6 |
| 29 | 57 | GB70BTM12*105DN18 | SHCS винт М12*105 | 1 |
| 30 | 58 | GB70BTM10*90DN18 | SHCS винт М10*90 | 4 |
| 31 | 59 | GB70BTM10*75DN18 | SHCS винт М10*75 | 4 |
| 32 | 60 | GB70BTM10*65DN18 | SHCS винт М10*65 | 4 |
| 33 | 61 | GB70BTM10*60DN18 | SHCS винт w М10*60 | 2 |
| 34 | 62 | GB70BTM10*30DN18 | SHCS винт М10*30 | 14 |
| 35 | 63 | GB818M6*20*20D HS2 | CRPHS винт М6*20 | 18 |
| 36 | 64 | GB9512DN2 | Плоская шайба Ф13*Ф24*2,5 | 2 |
| 37 | 65 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 38 |
| 38 | 66 | GB938N19 | Пружинная шайба Ф8 | 4 |
| 39 | 67 | NM12DN2 | Гайка М12 | 1 |
| 40 | 68 | NM10DN2 | Гайка М10 | 14 |
| 41 | 69 | NBS6DH S | Шестигранный ключ S=6 | 1 |
| 42 | 70 | NBS8DH S | Шестигранный ключ S=8 | 1 |
| 43 | 71 | LW 200BS | Отвертка Ф6*117 | 1 |
| 44 | 72 | YHY | Смазка | 1 |
| 45 | 73 | NBS0.188DHS | Шестигранный ключ S=3/16" | 1 |

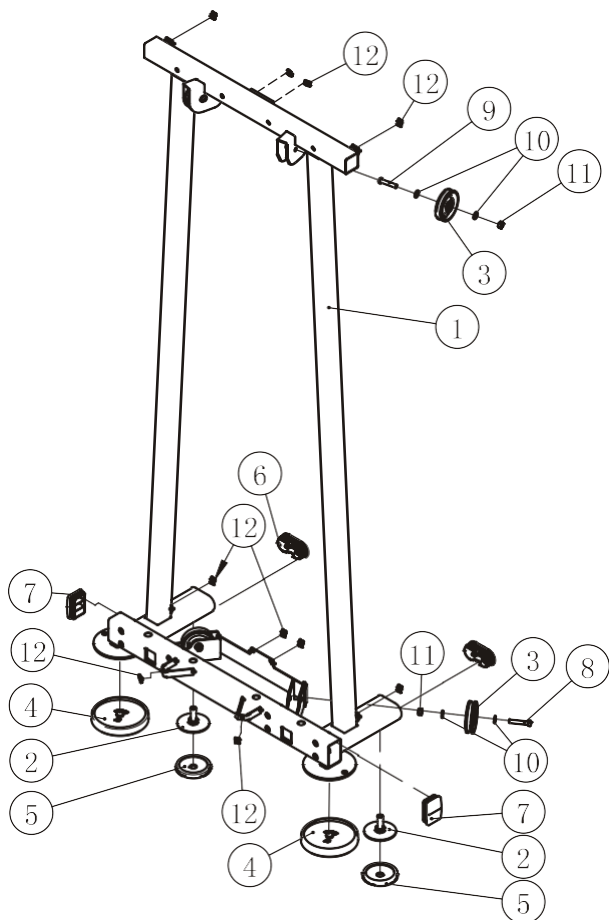
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Список деталей и сборочный чертеж

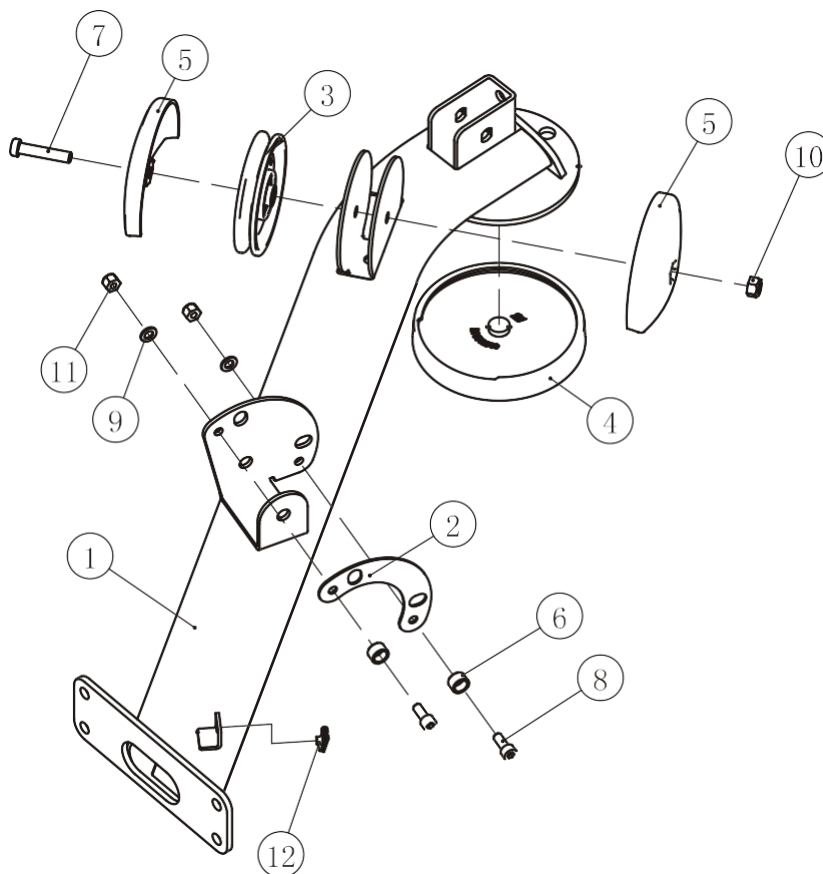
Рама весового стека



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|--------------------------|------|
| 1 | 1.1 | IT95300100 | Рама весового стека | 1 |
| 2 | 1.2 | PE3000900 | Регулируемая опора | 2 |
| 3 | 1.3 | M01004800V5 | Ролик Ф89*25.8 | 4 |
| 4 | 1.4 | IT95015700 | Опора | 2 |
| 5 | 1.5 | PE3001200 | Противоскользкая насадка | 2 |
| 6 | 1.6 | IT90013800P11C | Заглушка RT50*100 | 2 |
| 7 | 1.7 | KPSFID2800 | Заглушка □50.8*76.2 | 2 |
| 8 | 1.8 | GB70BTM10*55DN18 | SHCS винт M10*55 | 2 |
| 9 | 1.9 | GB70BTM10*50DN18 | SHCS винт M10*50 | 2 |
| 10 | 1.10 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 8 |
| 11 | 1.11 | NM10DN2 | Гайка M10 | 4 |
| 12 | 1.12 | AC32705800 | U-образная гайка M6 | 10 |

Список деталей и сборочный чертеж

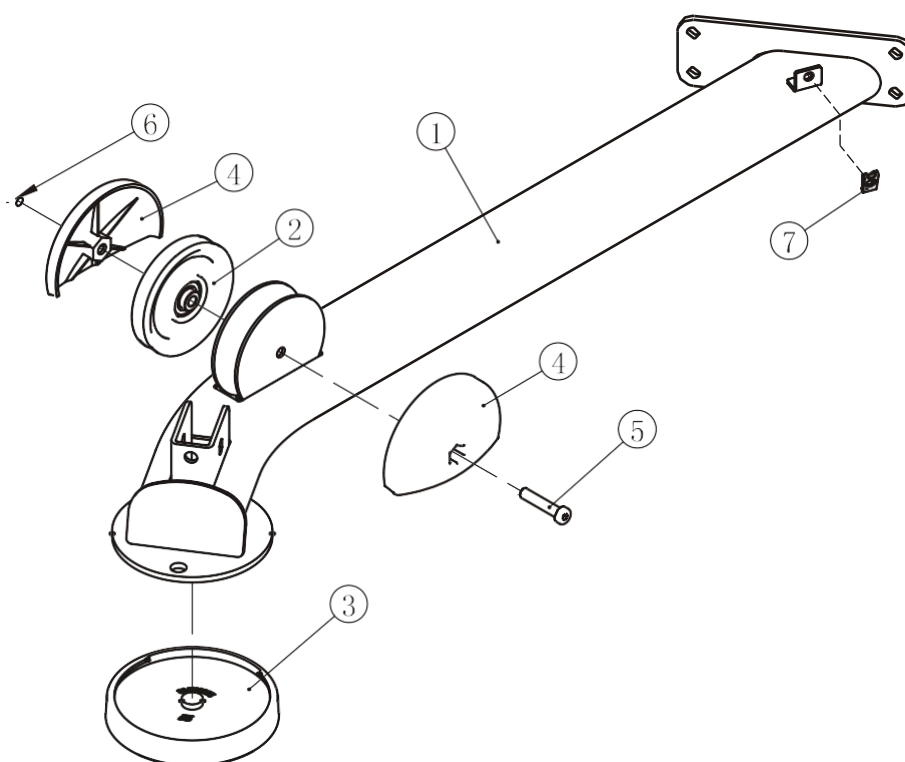
Левая нижняя поперечная рама



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|------------------------------|------|
| 1 | 2.1 | IT95300200 | Левая нижняя поперечная рама | 1 |
| 2 | 2.2 | IT95302100 | Пластина | 1 |
| 3 | 2.3 | SG500110400V5 | Ролик Ф114*26.4 | 1 |
| 4 | 2.4 | IT95015700 | Опора | 1 |
| 5 | 2.5 | IT80033800B | Частичное зачехление ролика | 2 |
| 6 | 2.6 | IN-S10111200 | Стопорное кольцо | 2 |
| 7 | 2.7 | GB70BTM10*50DN18 | SHCS винт M10*50 | 1 |
| 8 | 2.8 | GB70M8*20DN20 | SHCS винт M8*20 | 2 |
| 9 | 2.9 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 2 |
| 10 | 2.10 | NM10DN2 | Гайка M10 | 1 |
| 11 | 2.11 | NM8DN2 | Гайка M8 | 2 |
| 12 | 2.12 | AC32705800 | U-образная гайка M6 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

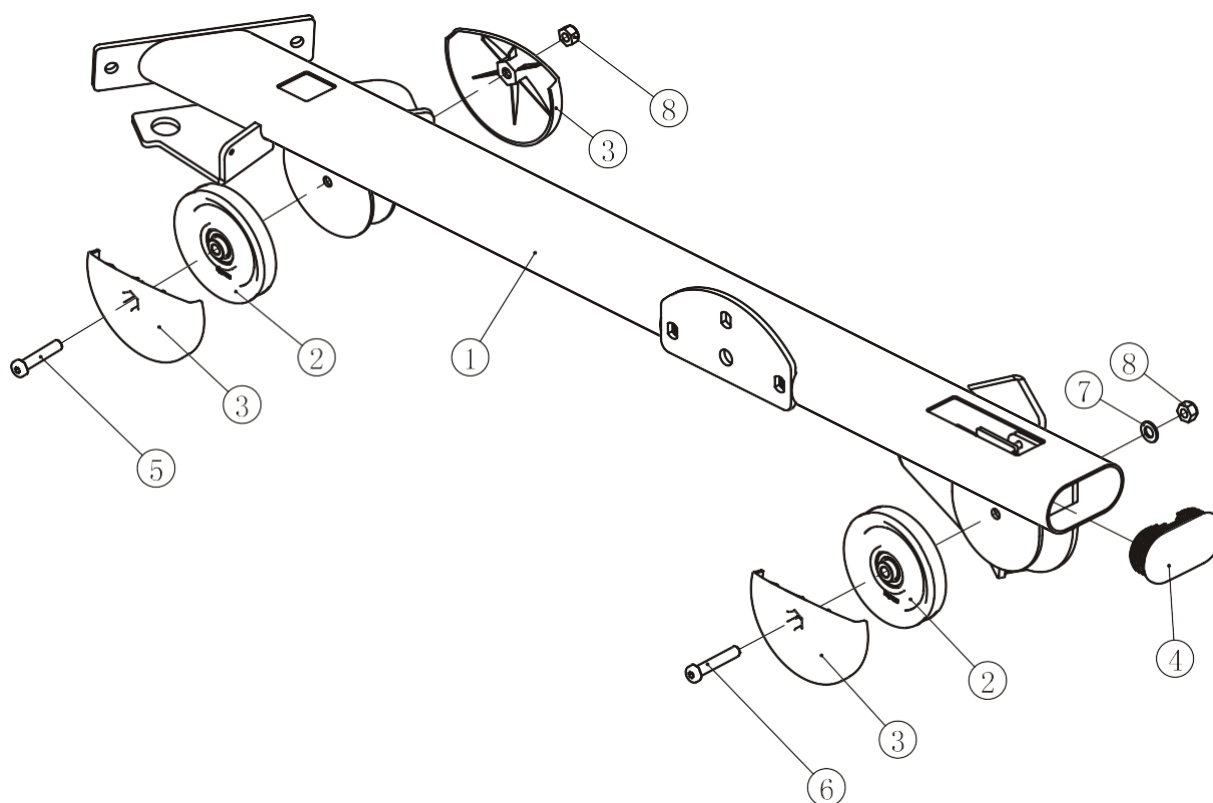
Правая нижняя поперечная рама



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------------|------|
| 1 | 3.1 | IT95300300 | Правая нижняя поперечная рама | 1 |
| 2 | 3.2 | SG500110400V5 | Ролик Ф114*26.4 | 1 |
| 3 | 3.3 | IT95015700 | Опора | 1 |
| 4 | 3.4 | IT80033800B | Частичное зачехление ролика | 2 |
| 5 | 3.5 | GB70BTM10*50DN18 | SHCS винт M10*50 | 1 |
| 6 | 3.6 | NM10DN2 | Гайка M10 | 1 |
| 7 | 3.7 | AC32705800 | U-образная гайка M6 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

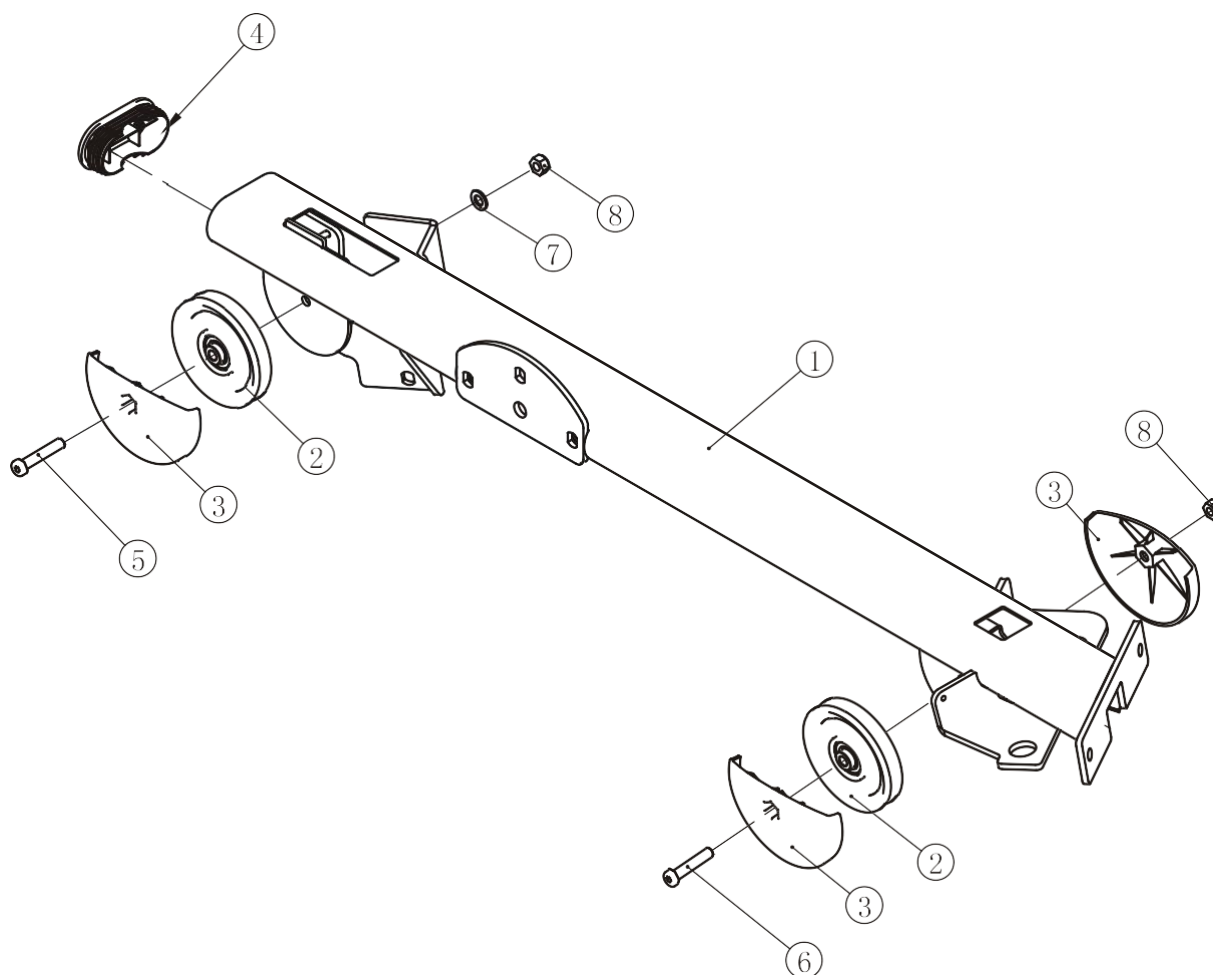
Левая верхняя поперечная рама



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------------|------|
| 1 | 4.1 | IT95300400 | Левая верхняя поперечная рама | 1 |
| 2 | 4.2 | SG500110400V5 | Ролик Ф114*26.4 | 2 |
| 3 | 4.3 | IT80033800B | Частичное зачехление ролика | 3 |
| 4 | 4.4 | IT90013800P11C | Заглушка RT50*100 | 1 |
| 5 | 4.5 | GB70BTM10*50DN18 | SHCS винт M10*50 | 1 |
| 6 | 4.6 | GB70BTM10*55DN18 | SHCS винт M10*55 | 1 |
| 7 | 4.7 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 1 |
| 8 | 4.8 | NM10DN2 | Гайка M10 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

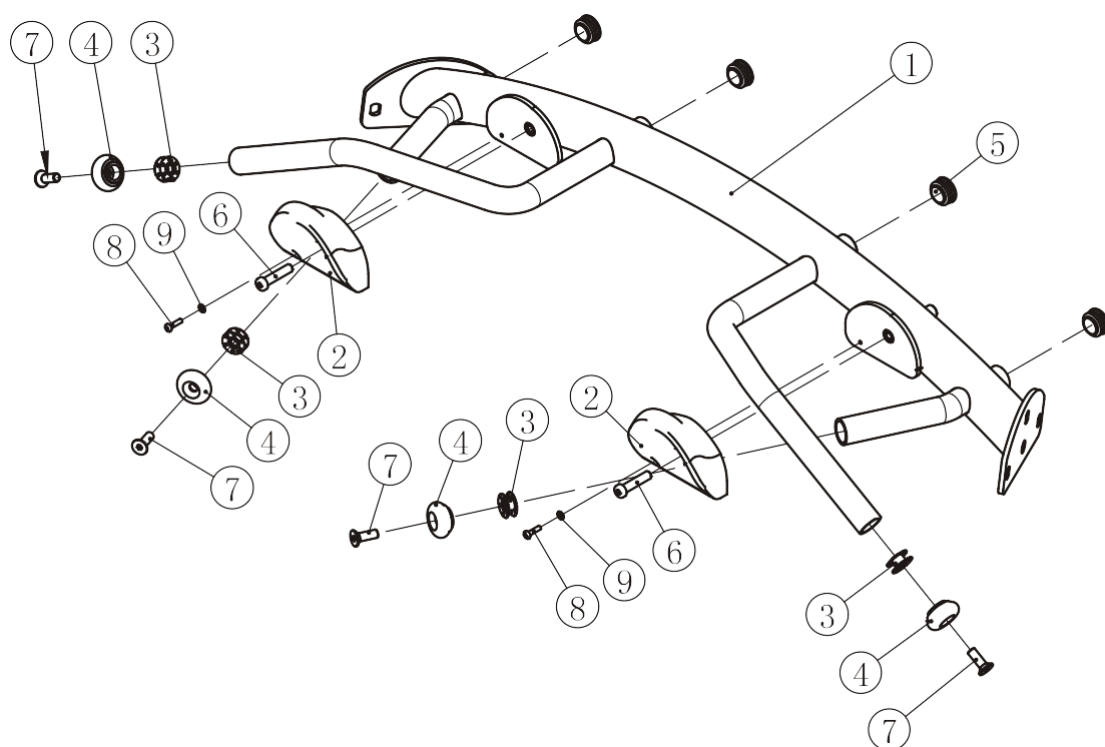
Правая верхняя поперечная рама



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|--------------------------------|------|
| 1 | 5.1 | IT95300500 | Правая верхняя поперечная рама | 1 |
| 2 | 5.2 | SG500110400V5 | Ролик Ф114*26.4 | 2 |
| 3 | 5.3 | IT80033800B | Частичное зачехление ролика | 3 |
| 4 | 5.4 | IT90013800P11C | Заглушка RT50*100 | 1 |
| 5 | 5.5 | GB70BTM10*55DN18 | SHCS винт M10*55 | 1 |
| 6 | 5.6 | GB70BTM10*50DN18 | SHCS винт M10*50 | 1 |
| 7 | 5.7 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 1 |
| 8 | 5.8 | NM10DN2 | Гайка M10 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

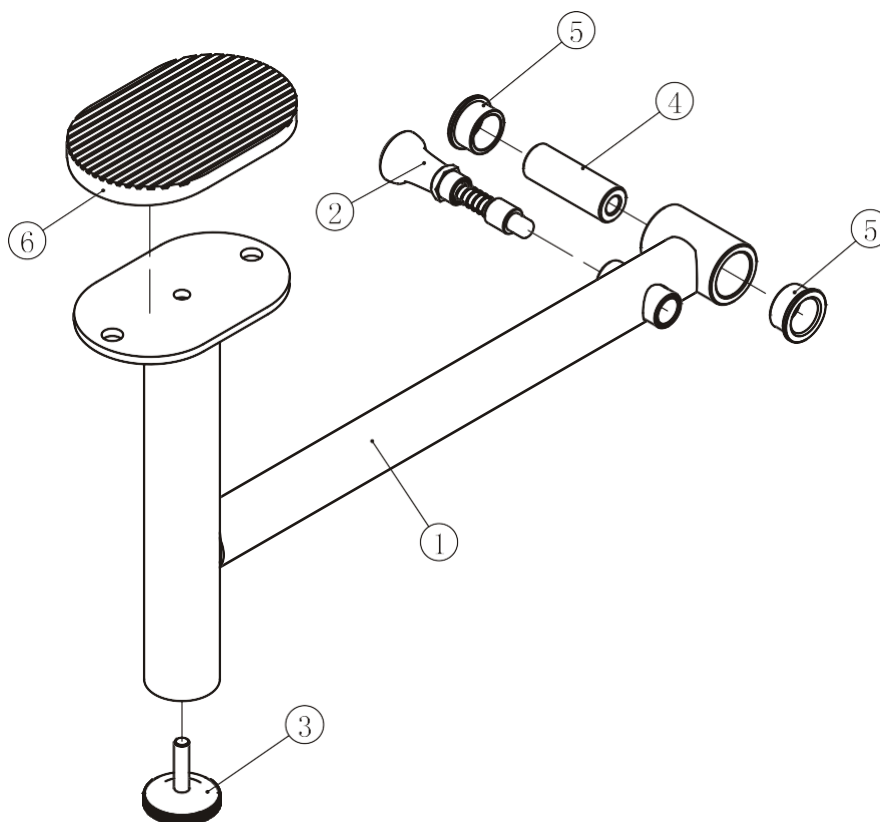
Верхняя соединительная рама



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-----------------------------|------|
| 1 | 6.1 | IT95300600 | Верхняя соединительная рама | 1 |
| 2 | 6.2 | XZ72300 | Выступ | 2 |
| 3 | 6.3 | IF81212700 | Болт Ф32*2.5*29 | 4 |
| 4 | 6.4 | IT9030B9500 | Алюминиевая заглушка | 4 |
| 5 | 6.5 | BNH0573 | Заглушка Ф32 | 4 |
| 6 | 6.6 | GB70BTM10*30DN18 | SHCS винт M10*30 | 2 |
| 7 | 6.7 | CNLM10*40N19 | HSHS винт M10*40 | 4 |
| 8 | 6.8 | GB818M5*20*20DS2 | CRPHS винт M5*20 | 2 |
| 9 | 6.9 | GB955DS2 | Плоская шайба Ф5.3*Ф10*1 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

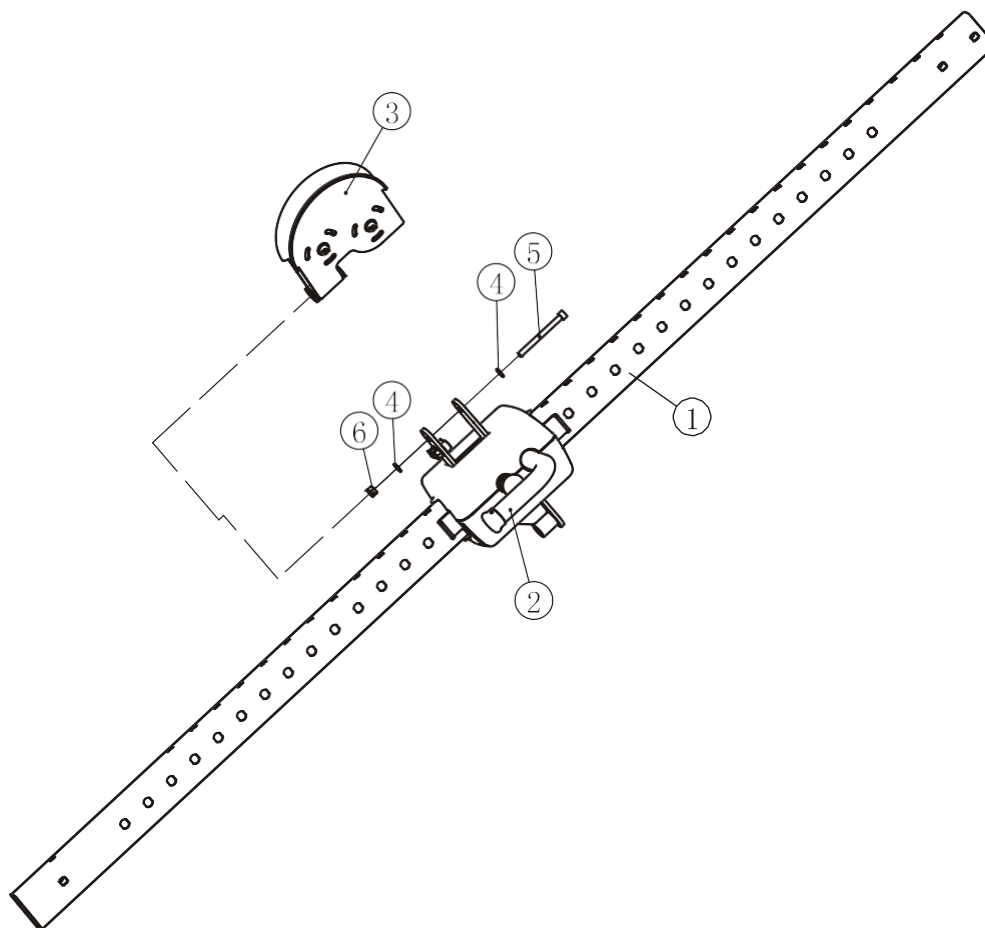
Платформа в сборе



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------|---|------|
| 1 | 7.1 | IT95300700 | Платформа | 1 |
| 2 | 7.2 | IT95021600 | Фиксатор | 1 |
| 3 | 7.3 | ASCENT2900 | Регулируемая опора | 1 |
| 4 | 7.4 | IT90021200V1 | Ось $\Phi 25.4 * \Phi 12.5 * 72.5$ | 1 |
| 5 | 7.5 | M02502000 | Втулка $\Phi 38 * \Phi 32 * \Phi 25.4 * 18$ | 2 |
| 6 | 7.6 | SPT-62200 | Резиновое покрытие | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

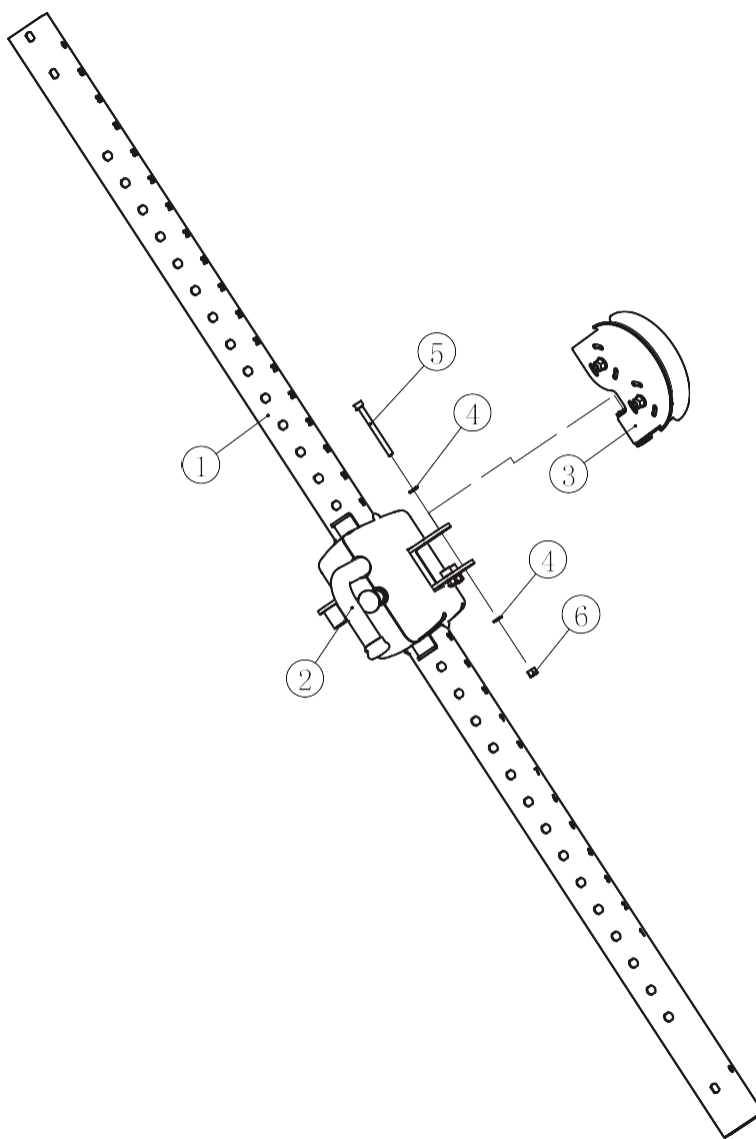
Правая направляющая



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|---------------|--------------------------|------|
| 1 | 10.1 | IT95301000 | Правая направляющая | 1 |
| 2 | 10.2 | IT952519ASSY | Подвижной блок | 1 |
| 3 | 10.3 | IT952520ASSY | Двойной блок ролика | 1 |
| 4 | 10.4 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 2 |
| 5 | 10.5 | GB70M8*90DN20 | SHCS винт М8*90 | 1 |
| 6 | 10.6 | NM8DN2 | Гайка М8 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

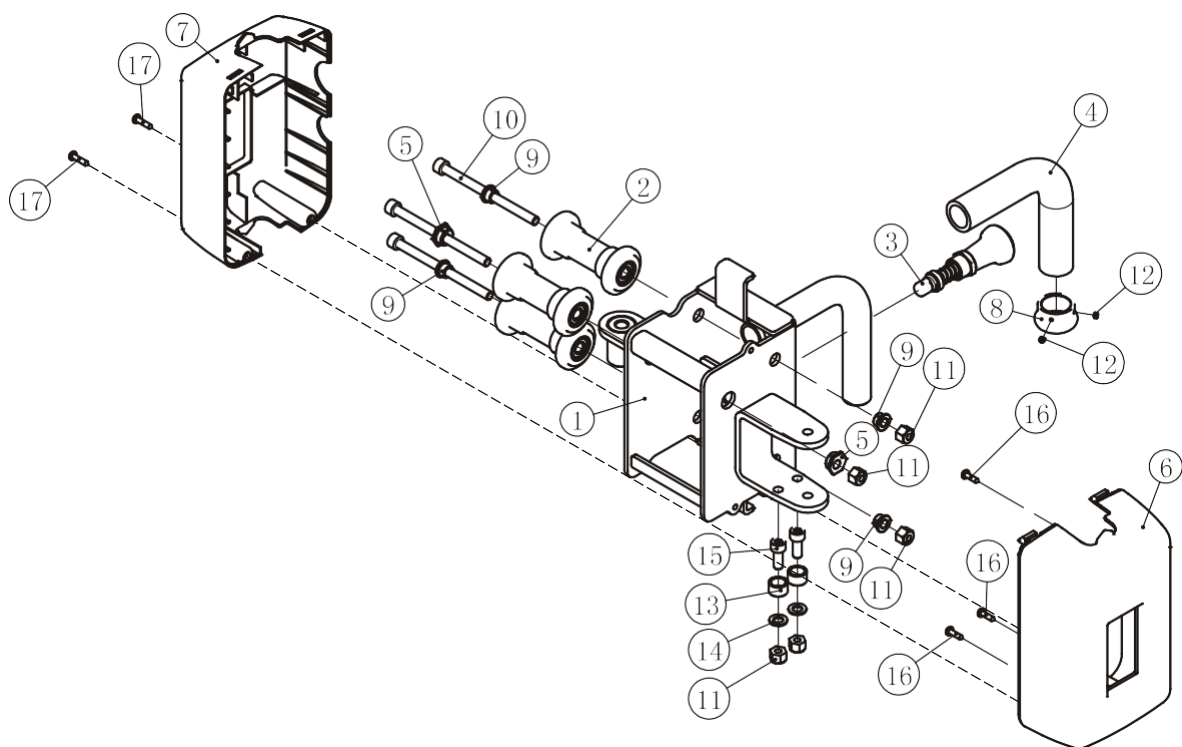
Левая направляющая



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|---------------|--------------------------|------|
| 1 | 11.1 | IT95301100 | Левая направляющая | 1 |
| 2 | 11.2 | IT953008ASSY | Подвижной блок | 1 |
| 3 | 11.3 | IT952520ASSY | Двойной блок ролика | 1 |
| 4 | 11.4 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 2 |
| 5 | 11.5 | GB70M8*90DN20 | SHCS винт M8*90 | 1 |
| 6 | 11.6 | NM8DN2 | Гайка M8 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

Правый подвижной блок

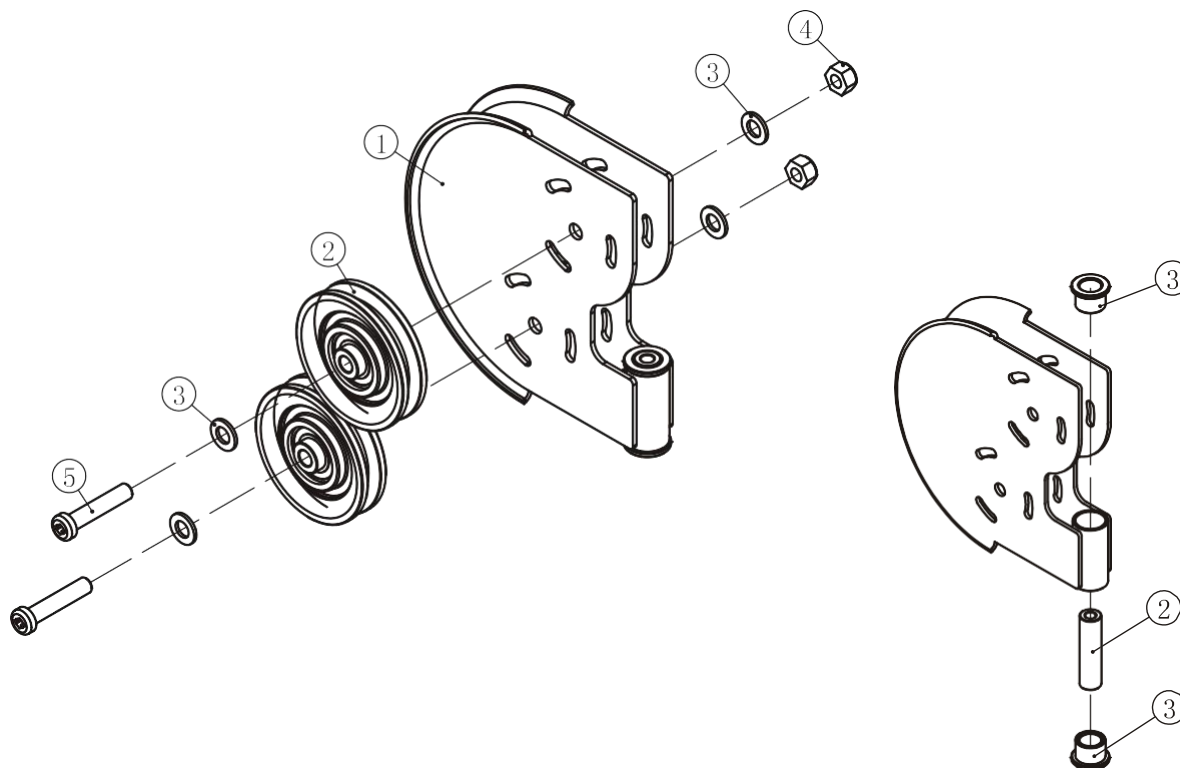


| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|------------------------------------|------|
| 1 | 10.2.1 | IT95251900 | Подвижной блок | 1 |
| 2 | 10.2.2 | IT95251500 | Ролик | 3 |
| 3 | 10.2.3 | IT95251600 | Пружинный фиксатор | 1 |
| 4 | 10.2.4 | IT95251700 | Рукоятка | 1 |
| 5 | 10.2.5 | IT95251200 | Шайба | 2 |
| 6 | 10.2.6 | IT95251300 | Переднее зачехление | 1 |
| 7 | 10.2.7 | IT95251400 | Заднее зачехление | 1 |
| 8 | 10.2.8 | IT95022100 | Алюминиевая заглушка $\Phi 25.4$ | 1 |
| 9 | 10.2.9 | P60015700 | Проставка | 4 |
| 10 | 10.2.10 | GB70M8*115DN20 | SHCS винт M8*115 | 3 |
| 11 | 10.2.11 | NM8DN2 | Гайка M8 | 5 |
| 12 | 10.2.12 | YZGB7710-32*3.2N19 | Болт 10-32UNF*3.2 | 2 |
| 13 | 10.2.13 | IN-S10111200 | Стопорное кольцо | 2 |
| 14 | 10.2.14 | GB958DN2 | Плоская шайба $\Phi 9*\Phi 16*1.6$ | 2 |
| 15 | 10.2.15 | GB70M8*20DN20 | SHCS винт M8*20 | 2 |
| 16 | 10.2.16 | GB845ST4.2*16DHS | CRPHSTS винт ST4. 2*16 | 3 |
| 17 | 10.2.17 | GB845ST4.2*19DHS | CRPHSTS винт ST4. 2*16 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

Двойной блок ролика в сборе

Рама двойного блока ролика

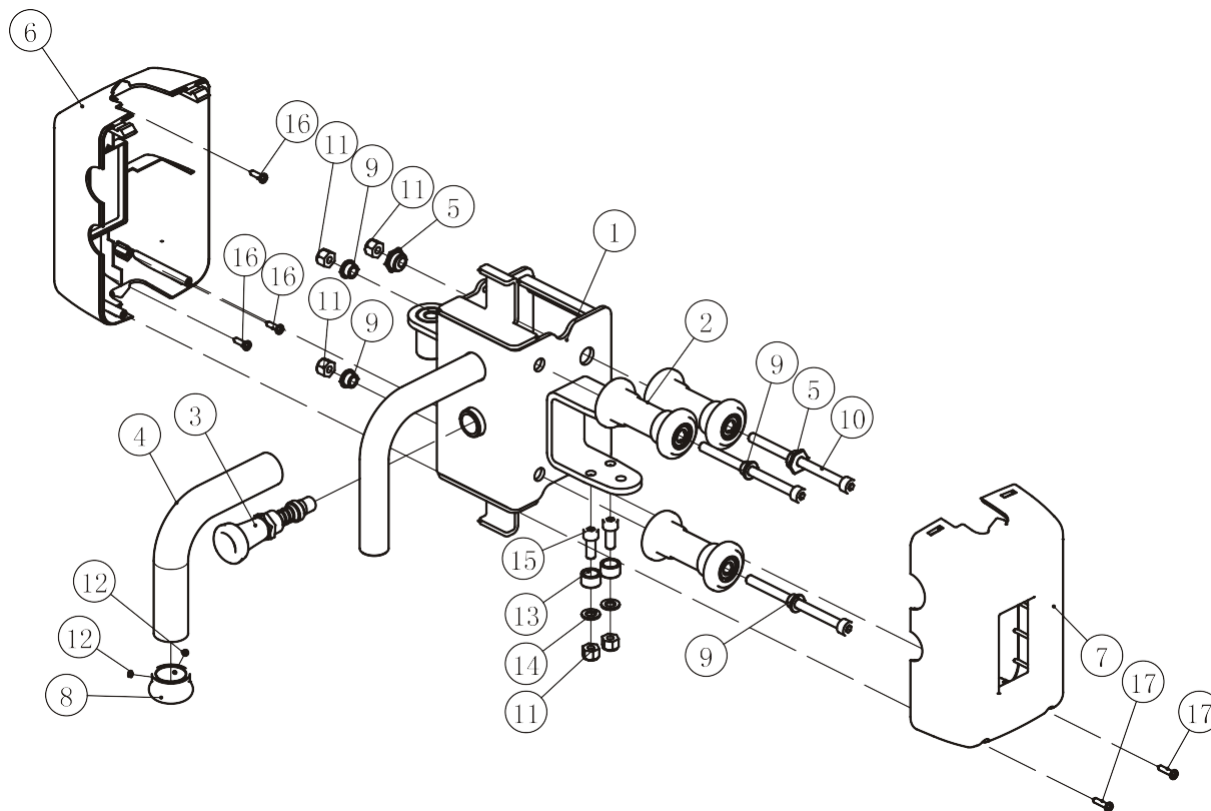


| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------|------|
| 1 | 10.3.1 | IT95252000ASSY | Рама двойного блока | 1 |
| 2 | 10.3.2 | M01004800V5 | Ролик 3.5" | 2 |
| 3 | 10.3.3 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 4 |
| 4 | 10.3.4 | NM10DN2 | Гайка M10 | 2 |
| 5 | 10.3.5 | GB70BTM10*50DN18 | SHCS винт M10*50 | 2 |

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------|---------------------|------|
| 1 | 10.3.1.1 | IT95252000 | Рама двойного блока | 1 |
| 2 | 10.3.1.2 | IT95251800 | Фиксатор | 1 |
| 3 | 10.3.1.3 | L1-6800 | Проставка | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

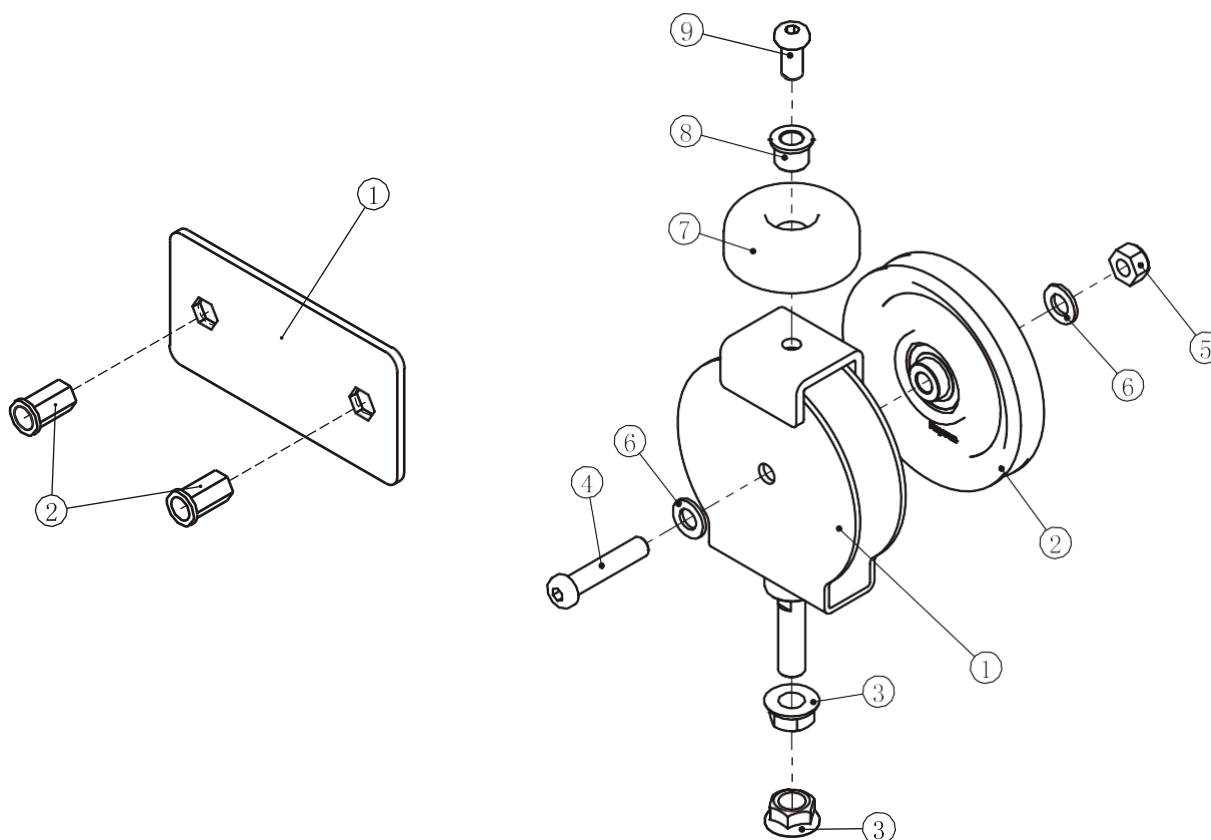
Левый подвижной блок



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|--|------|
| 1 | 11.2.1 | IT95300800 | Подвижной блок | 1 |
| 2 | 11.2.2 | IT95251500 | Ролик | 3 |
| 3 | 11.2.3 | IT95251600 | Пружинный фиксатор | 1 |
| 4 | 11.2.4 | IT95251700 | Рукоятка | 1 |
| 5 | 11.2.5 | IT95251200 | Шайба | 2 |
| 6 | 11.2.6 | IT95251300 | Переднее зачехление | 1 |
| 7 | 11.2.7 | IT95251400 | Заднее зачехление | 1 |
| 8 | 11.2.8 | IT95022100 | Алюминиевая заглушка $\Phi 25.4$ | 1 |
| 9 | 11.2.9 | P60015700 | Проставка | 4 |
| 10 | 11.2.10 | GB70M8*115DN20 | SHCS винт M8*115 | 3 |
| 11 | 11.2.11 | NM8DN2 | Гайка M8 | 5 |
| 12 | 11.2.12 | YZGB7710-32*3.2N19 | Болт 10-32UNF*3.2 | 2 |
| 13 | 11.2.13 | IN-S10111200 | Стопорное кольцо | 2 |
| 14 | 11.2.14 | GB958DN2 | Плоская шайба $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$ | 2 |
| 15 | 11.2.15 | GB70M8*20DN20 | SHCS винт M8*20 | 2 |
| 16 | 11.2.16 | GB845ST4.2*16DHS | CRPHSTS винт ST4. 2*16 | 3 |
| 17 | 11.2.17 | GB845ST4.2*19DHS | CRPHSTS винт ST4. 2*16 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

Соединительная пластина Блок ролика

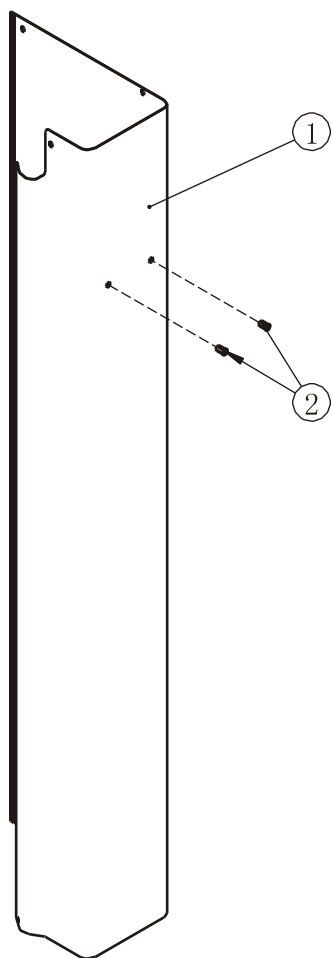


| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|----------------------|-------------------------|------|
| 1 | 15.1 | IT95301500 | Соединительная пластина | 1 |
| 2 | 15.2 | GB17880.5M6*16.5DS17 | Гайка М6*16.5 | 2 |

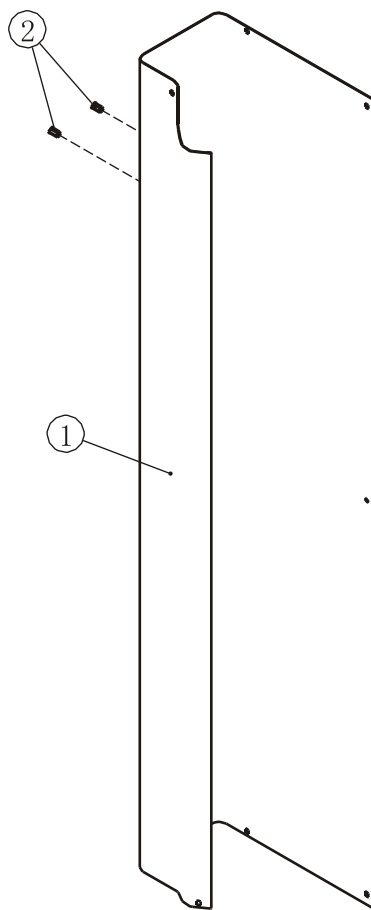
| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------|------|
| 1 | 32.1 | IT95155000 | Блок ролика | 1 |
| 2 | 32.2 | SG500110400V5 | Ролик 4.5" | 1 |
| 3 | 32.3 | HF900-03A1002 | Гайка | 2 |
| 4 | 32.4 | GB70BTM10DN18 | SHCS винт М10*50 | 1 |
| 5 | 32.5 | NM10DN2 | Гайка М10 | 1 |
| 6 | 32.6 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф25*2 | 2 |
| 7 | 32.7 | PL90221500 | Резиновая проставка | 1 |
| 8 | 32.8 | M02903100 | Втулка | 1 |
| 9 | 32.9 | GB70BTM10*20DN18 | SHCS винт М10*20 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

Левое переднее зачехление



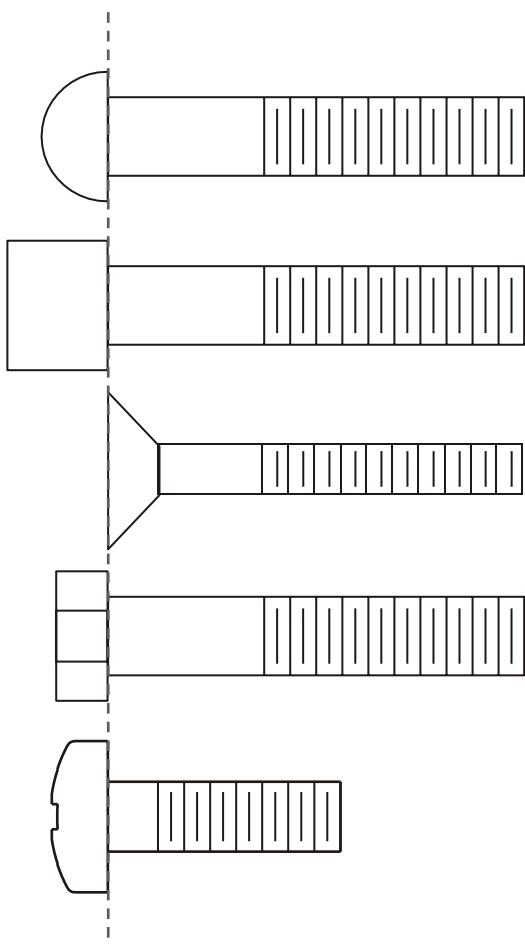
Правое переднее зачехление



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|---------------------|------------------|------|
| 1 | 13.1 | IT95301300 | Левое зачехление | 1 |
| 2 | 13.2 | GB17880.5M8*19.5DS2 | Гайка M8*19.5 | 2 |

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|---------------------|-------------------|------|
| 1 | 14.1 | IT95301400 | Правое зачехление | 1 |
| 2 | 14.2 | GB17880.5M8*19.5DS2 | Гайка M8*19.5 | 2 |

Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Болт с шестигранной головкой

CRPHS = Винт с цилиндрической головкой



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

Инструкция по сборке



ВНИМАНИЕ

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.

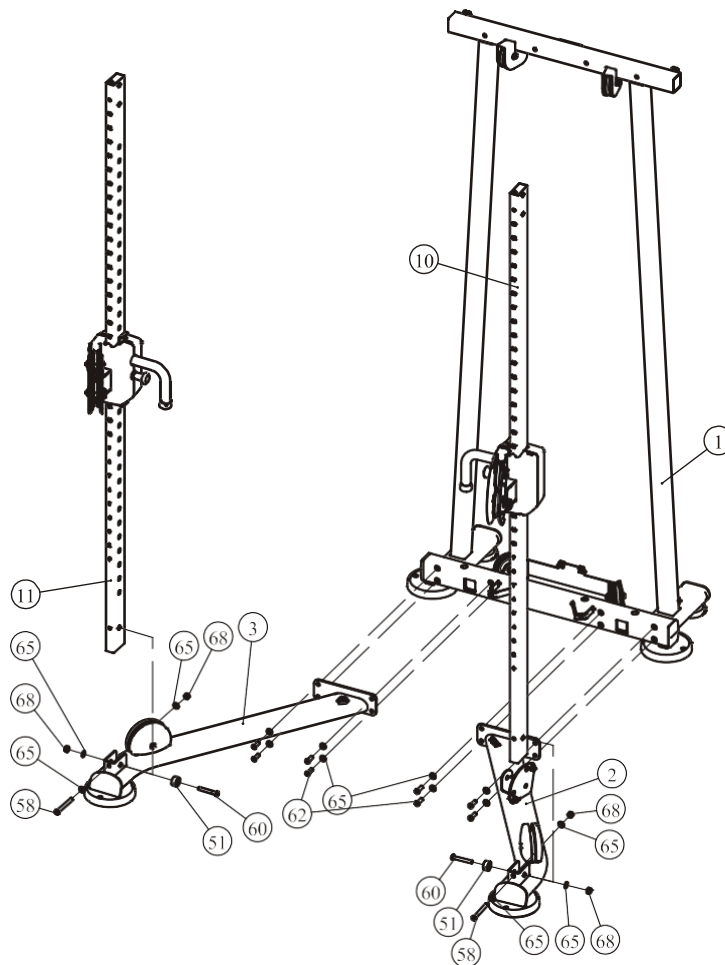
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите левую нижнюю поперечную раму (#2) и правую нижнюю поперечную раму (#3) к раме весового стека (#1) используя: восемь винтов M10*30 SHCS (#62), восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#65).
2. Прикрепите правую направляющую (#10) к левой нижней поперечной раме (#2) используя: один винт M10*65 SHCS (#60), одну втулку (#51), один винт M10*90 SHCS (#58), три плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65), две гайки M10 (#68).
3. Прикрепите левую направляющую (#11) к правой нижней поперечной раме (#3) используя: один винт M10*65 SHCS (#60), одну втулку (#51), один винт M10*90 SHCS (#58), три плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65), две гайки M10 (#68).

Примечание: Затяните болты и гайки.

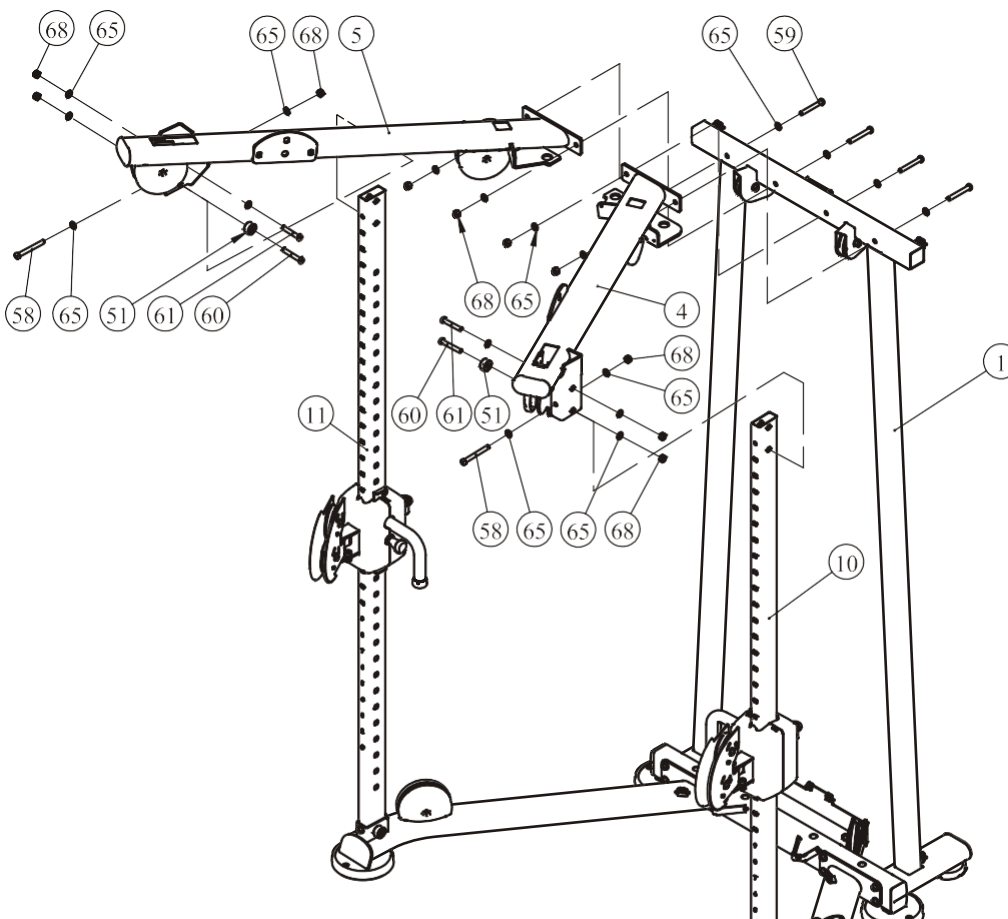


Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите левую верхнюю поперечную раму (#4) к раме весового стека (#1) к правой направляющей (#10) используя: два винта M10*75 SHCS (#59), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65), две гайки M10 (#68), один винт M10*90 SHCS (#58), один винт M10*65 SHCS (#60), один винт M10*60 SHCS (#61), одну втулку (#51), пять плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#65), три гайки M10 (#68).
2. Прикрепите правую верхнюю поперечную раму (#5) к раме весового стека (#1) и к левой направляющей (#11) используя: два винта M10*75 SHCS (#59), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#65), две гайки M10 (#68), один винт M10*90 SHCS (#58), один винт M10*65 SHCS (#60), один винт M10*60 SHCS (#61) одну втулку (#51), пять плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#65), три гайки M10 (#68).

Примечание: Затяните болты и гайки.

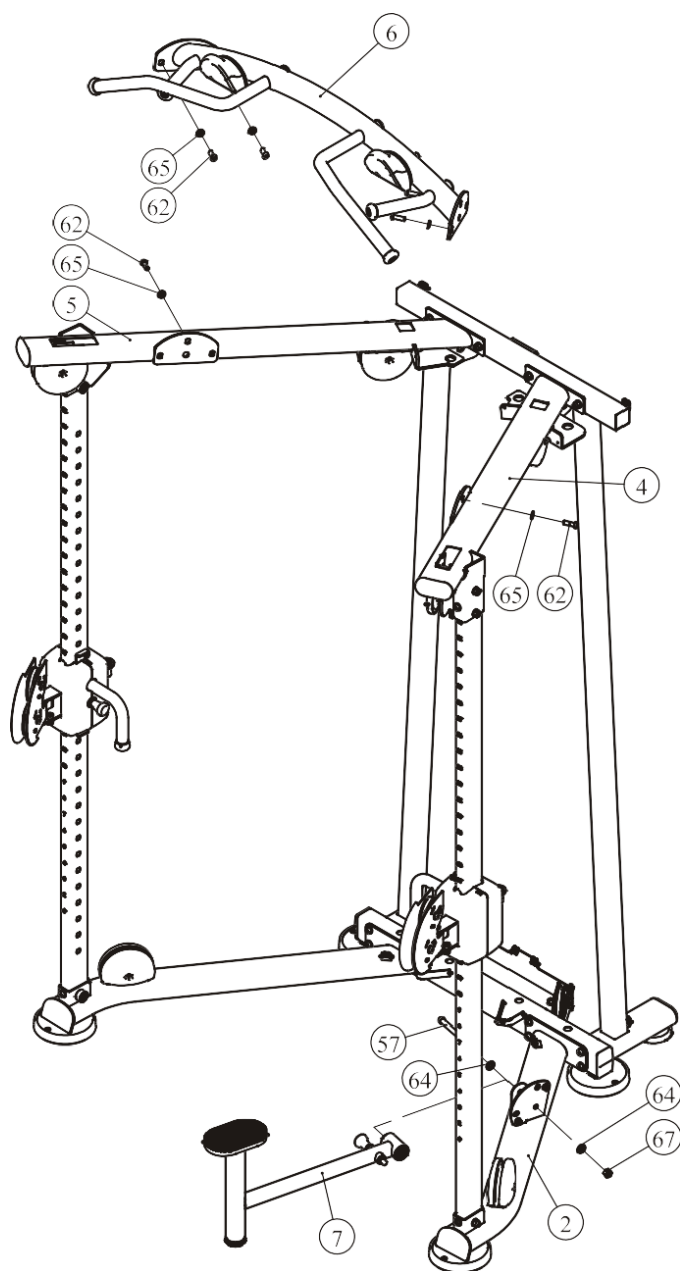


Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите верхнюю соединительную раму (#6) к левой верхней поперечной раме (#4) и к правой верхней поперечной раме (#5) используя: шесть винтов M10*30 SHCS (#62), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#65).
2. Прикрепите платформу (#7) к левой нижней поперечной раме (#2) используя: один винт M12*105 SHCS (#57), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#64), одну гайку M12 (#67).

Примечание: Затяните болты и гайки.



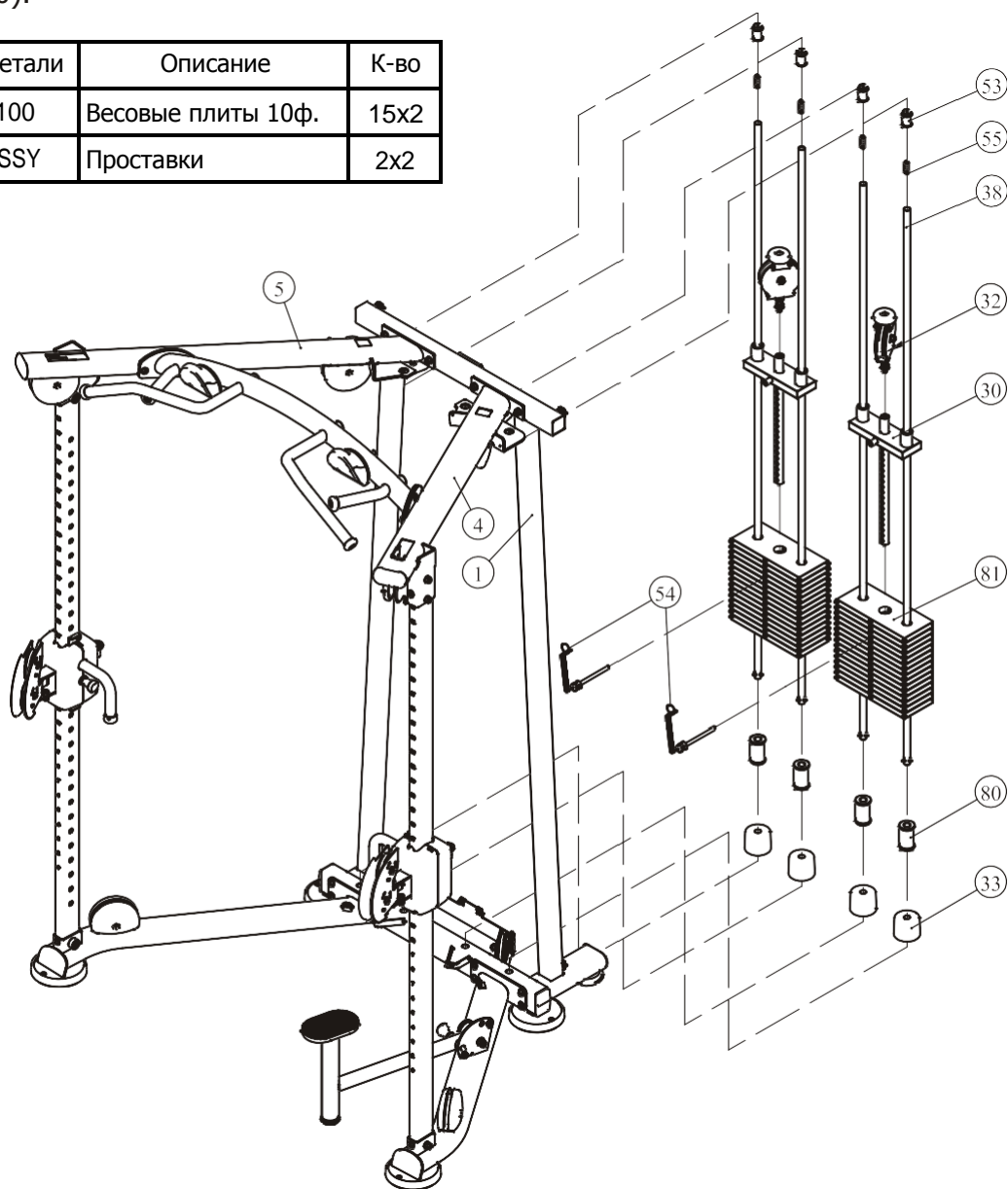
Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 160ф.

1. Для сборки используйте четыре направляющие Ф19*1953 (#38), четыре резиновых амортизатора (#33), четыре проставки (#80), тридцать весовых плит весом по 10 ф. (#81), две верхние плиты в сборе (#30). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) и к левой верхней поперечной раме (#4) / правой верхней поперечной раме (#5) используя: четыре втулки Ф25*Ф19*45 (#53), четыре пружины (#55).
2. Прикрепите два фиксатора грузов (#54) и два блока ролика (#32) к верхним плитам в сборе (#30).

| №. | Номер детали | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|------|
| 81 | FE97193100 | Весовые плиты 10ф. | 15x2 |
| 80 | FEWS01ASSY | Проставки | 2x2 |



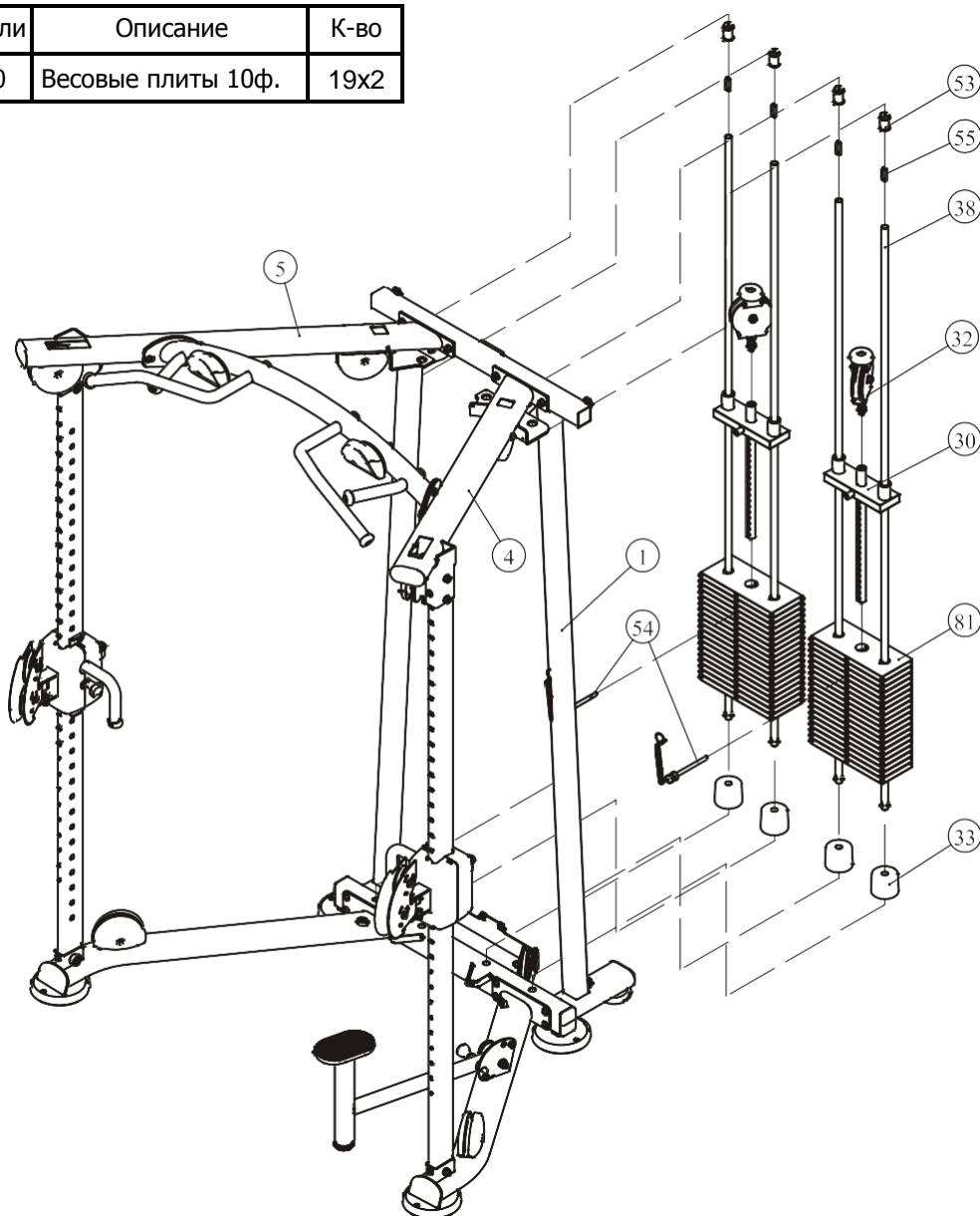
Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 200ф.

1. Для сборки используйте четыре направляющие $\Phi 19 \times 1953$ (#38), четыре резиновых амортизатора (#33), тридцать восемь весовых плит весом по 10 ф. (#81), две верхние плиты в сборе (#30). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) и к левой верхней поперечной раме (#4) / правой верхней поперечной раме (#5) используя: четыре втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#53), четыре пружины (#55).
2. Прикрепите два фиксатора грузов (#54) и два блока ролика (#32) к верхним плитам в сборе (#30).

| №. | Номер детали | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|------|
| 81 | FE97193100 | Весовые плиты 10ф. | 19x2 |



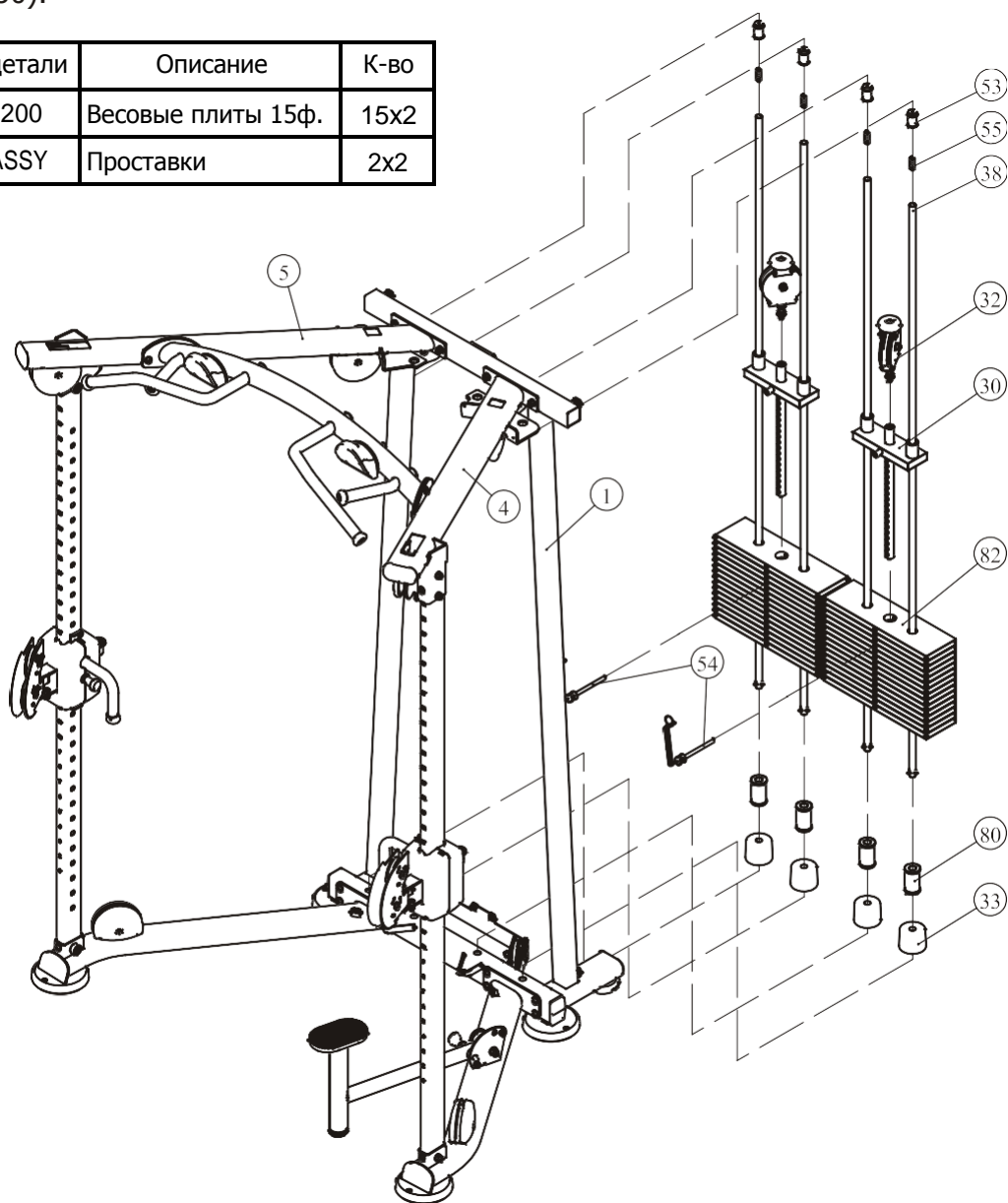
Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 235ф.

1. Для сборки используйте четыре направляющие $\Phi 19 \times 1953$ (#38), четыре резиновых амортизатора (#33), четыре проставки (#80), тридцать весовых плит весом по 15 ф. (#82), две верхние плиты в сборе (#30). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) и к левой верхней поперечной раме (#4) / правой верхней поперечной раме (#5) используя: четыре втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#53), четыре пружины (#55).
2. Прикрепите два фиксатора грузов (#54) и два блока ролика (#32) к верхним плитам в сборе (#30).

| №. | Номер детали | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|------|
| 82 | FE97193200 | Весовые плиты 15ф. | 15x2 |
| 80 | FEWS01ASSY | Проставки | 2x2 |



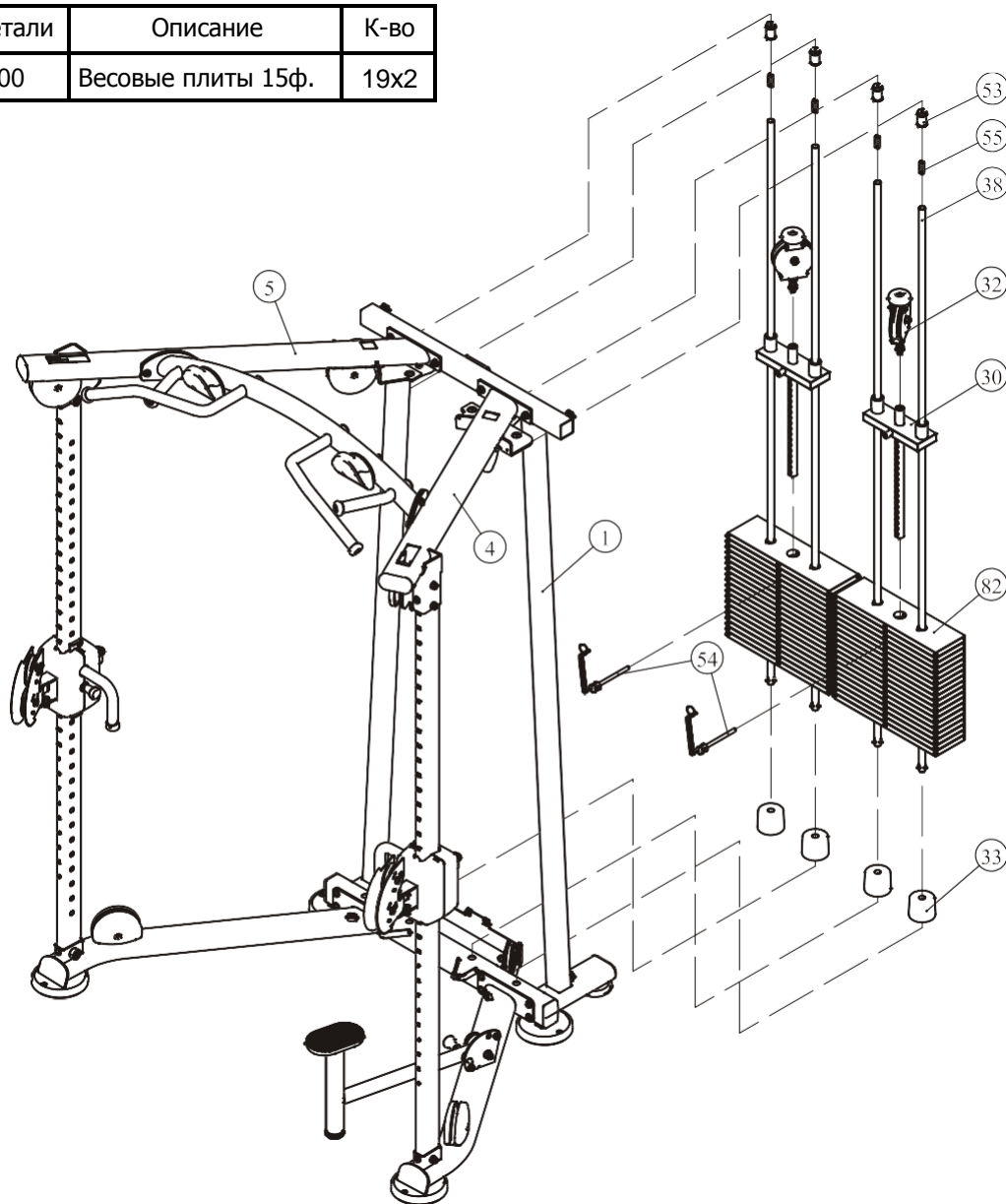
Этапы сборки

ШАГ 4

Сборка весового стека 295ф.

1. Для сборки используйте четыре направляющие $\Phi 19 \times 1953$ (#38), четыре резиновых амортизатора (#33), тридцать восемь весовых плит весом по 15 ф. (#81), две верхние плиты в сборе (#30). Собранный комплект прикрепите к раме весового стека (#1) и к левой верхней поперечной раме (#4) / правой верхней поперечной раме (#5) используя: четыре втулки $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#53), четыре пружины (#55).
2. Прикрепите два фиксатора грузов (#54) и два блока ролика (#32) к верхним плитам в сборе (#30).

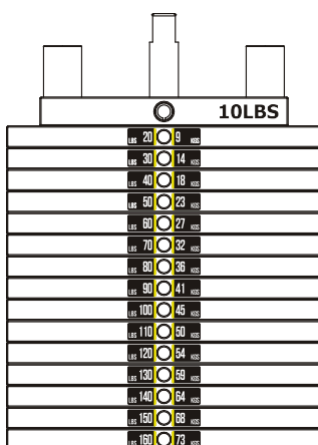
| №. | Номер детали | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|------|
| 82 | FE97193200 | Весовые плиты 15ф. | 19x2 |



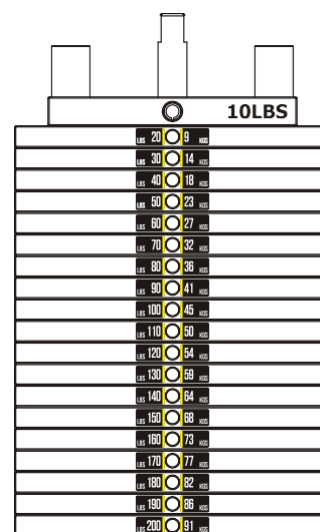
Этапы сборки

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 |

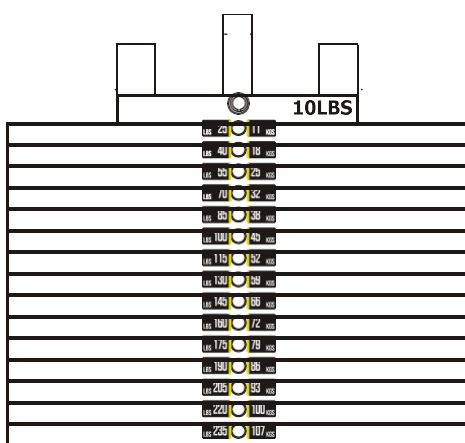


20-160ф.

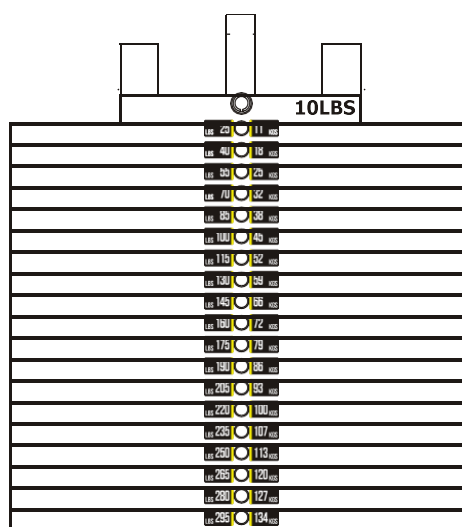


20-200ф.

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



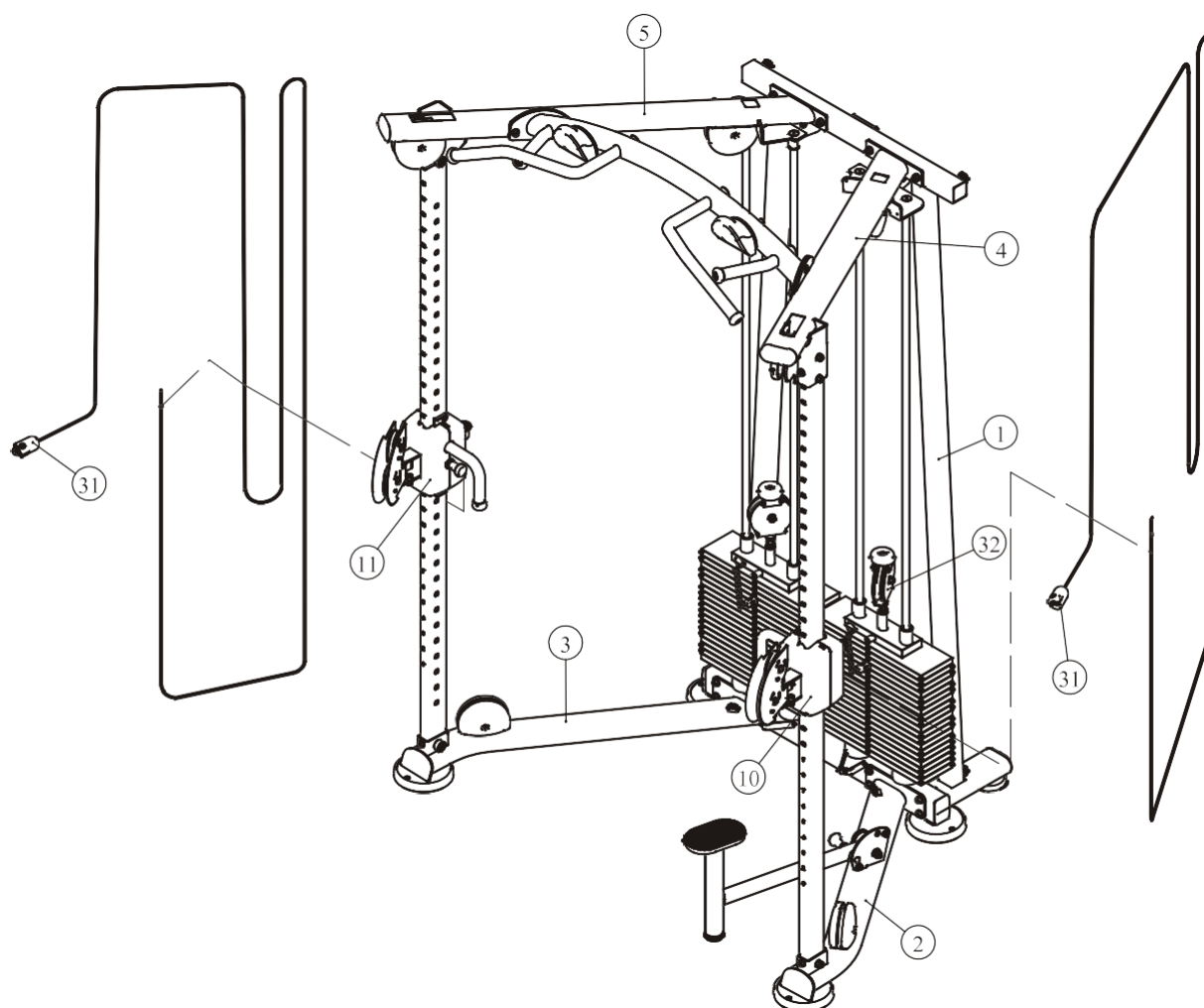
25-295ф.

Этапы сборки

ШАГ 5

Прикрепите два троса (#31) согласно схеме.

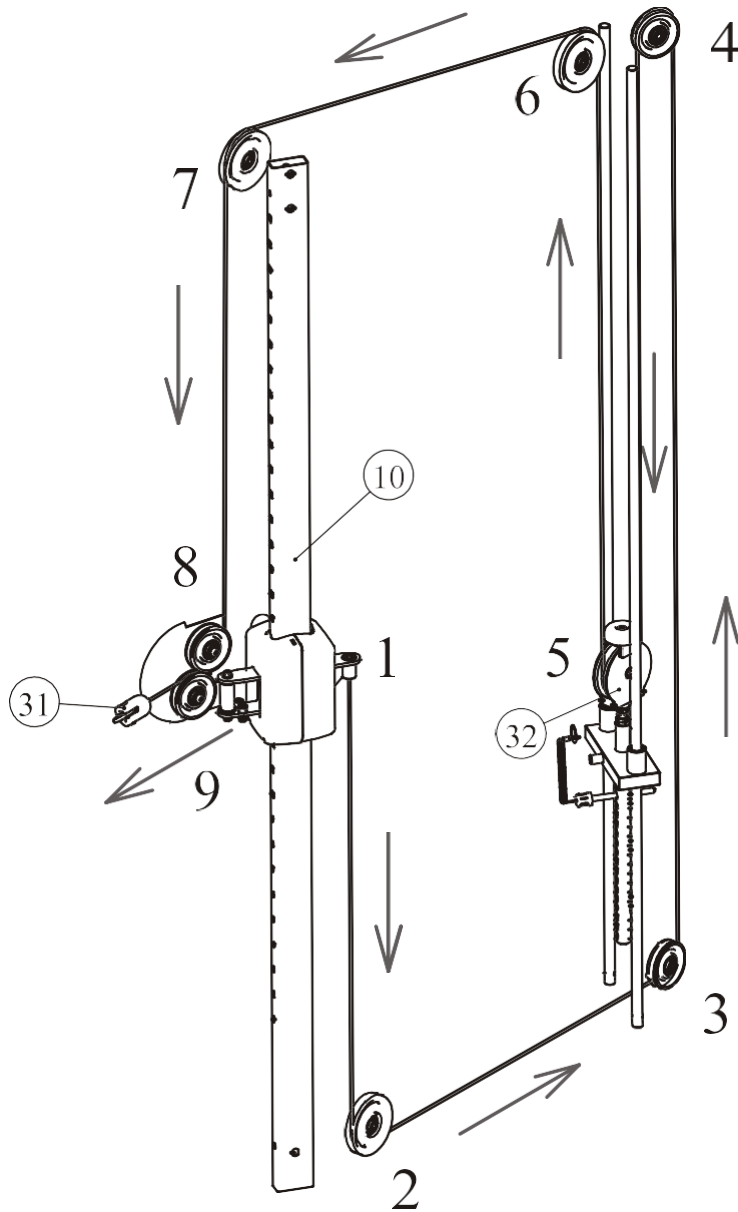
Примечание: 1. Перед тем как прикрепить трос, вам необходимо извлечь болт при помощи шестигранного ключа S=3/16" (#73).



Этапы сборки

ШАГ 5

Примечание: Обратите внимание на направление троса.

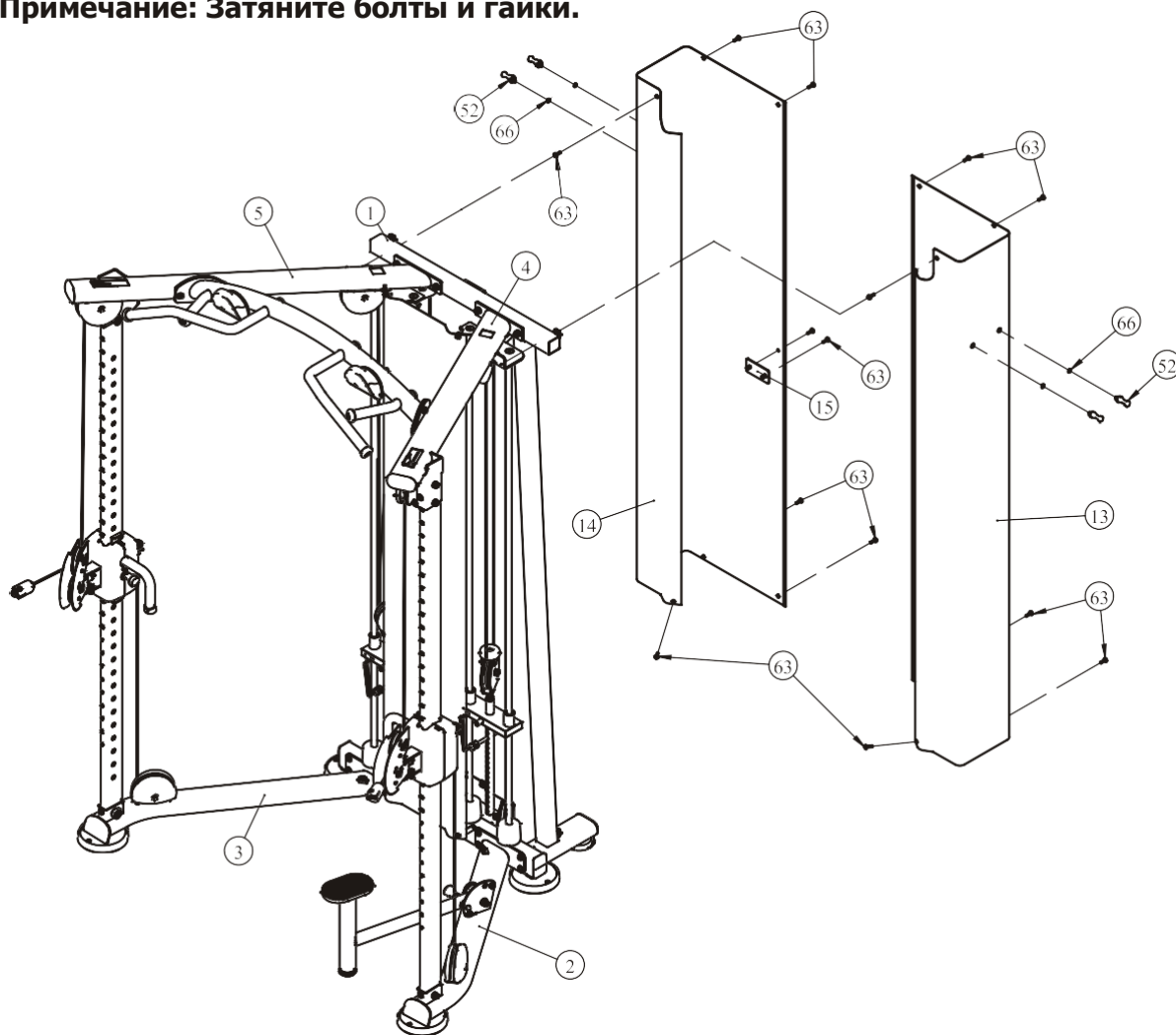


Этапы сборки

ШАГ 6

1. Прикрепите соединительную пластину (#15) к правому переднему зачехлению (#14) используя: один винт М6*20 CRPHS (#63).
2. Прикрепите четыре стержня (#52) и четыре пружинные шайбы Ф8 (#66) к правому переднему зачехлению (#14) и к левому переднему зачехлению (#13).
3. Прикрепите правое переднее зачехление (#14) к раме весового стека (#1), к правой нижней поперечной раме (#3) и к правой верхней поперечной раме (#5) используя: шесть винтов М6*20 CRPHS (#63).
4. Прикрепите левое переднее зачехление (#13) к раме весового стека (#1), к левой нижней поперечной раме (#2) и к левой верхней поперечной раме (#4) используя: шесть винтов М6*20 CRPHS (#63).
5. Прикрепите левое переднее зачехление (#13) к соединительной пластине (#15) используя: один винт М6*20 CRPHS (#63).

Примечание: Затяните болты и гайки.

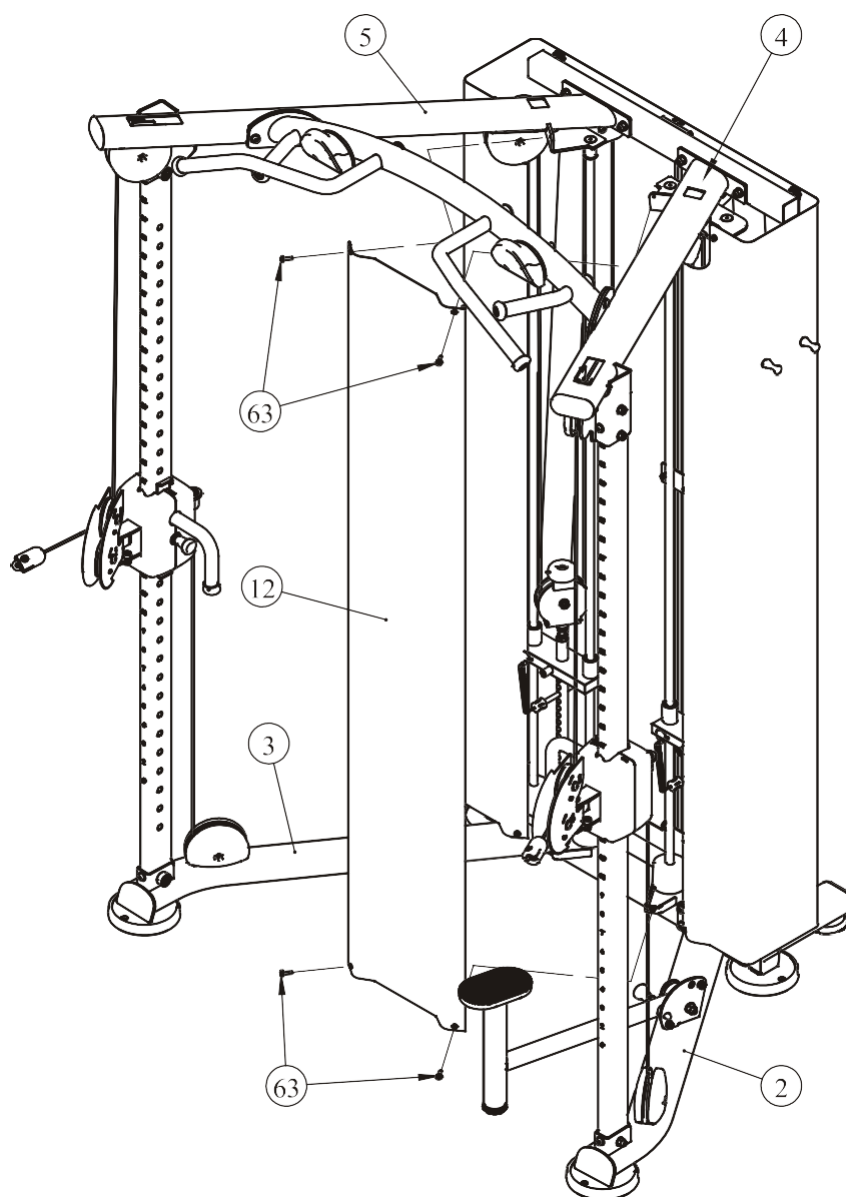


Этапы сборки

ШАГ 7

Прикрепите центральное зачехление (#12) к тренажеру используя: четыре винта М6*20 CRPHS (#63)

Примечание: Затяните болты и гайки.



Инструкция по регулировке

Регулировка подвижного блока

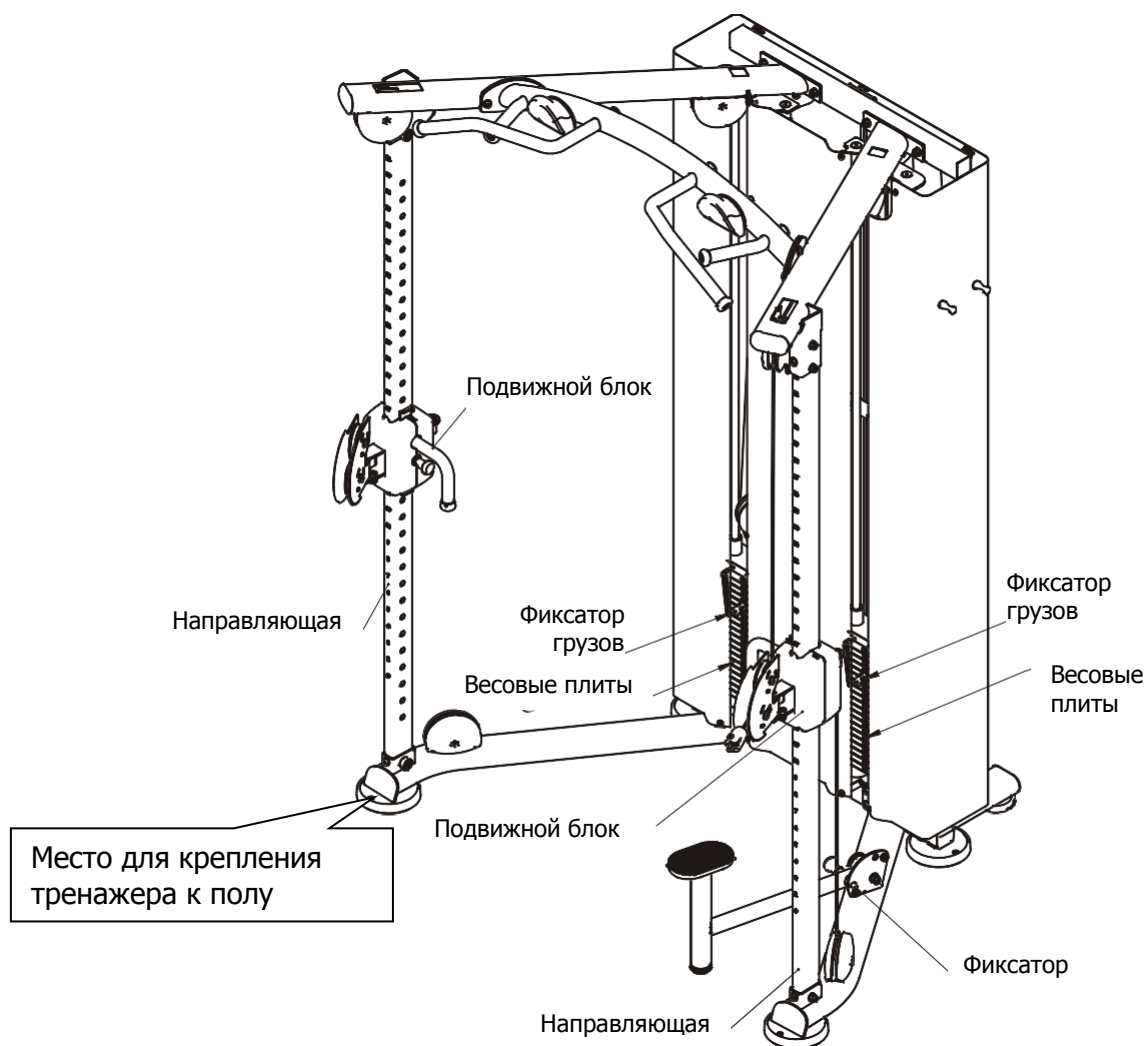
1. Потяните за фиксатор, отрегулируйте положение подвижного блока.
2. Приведите фиксатор в исходное положение. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.

Выбор грузов

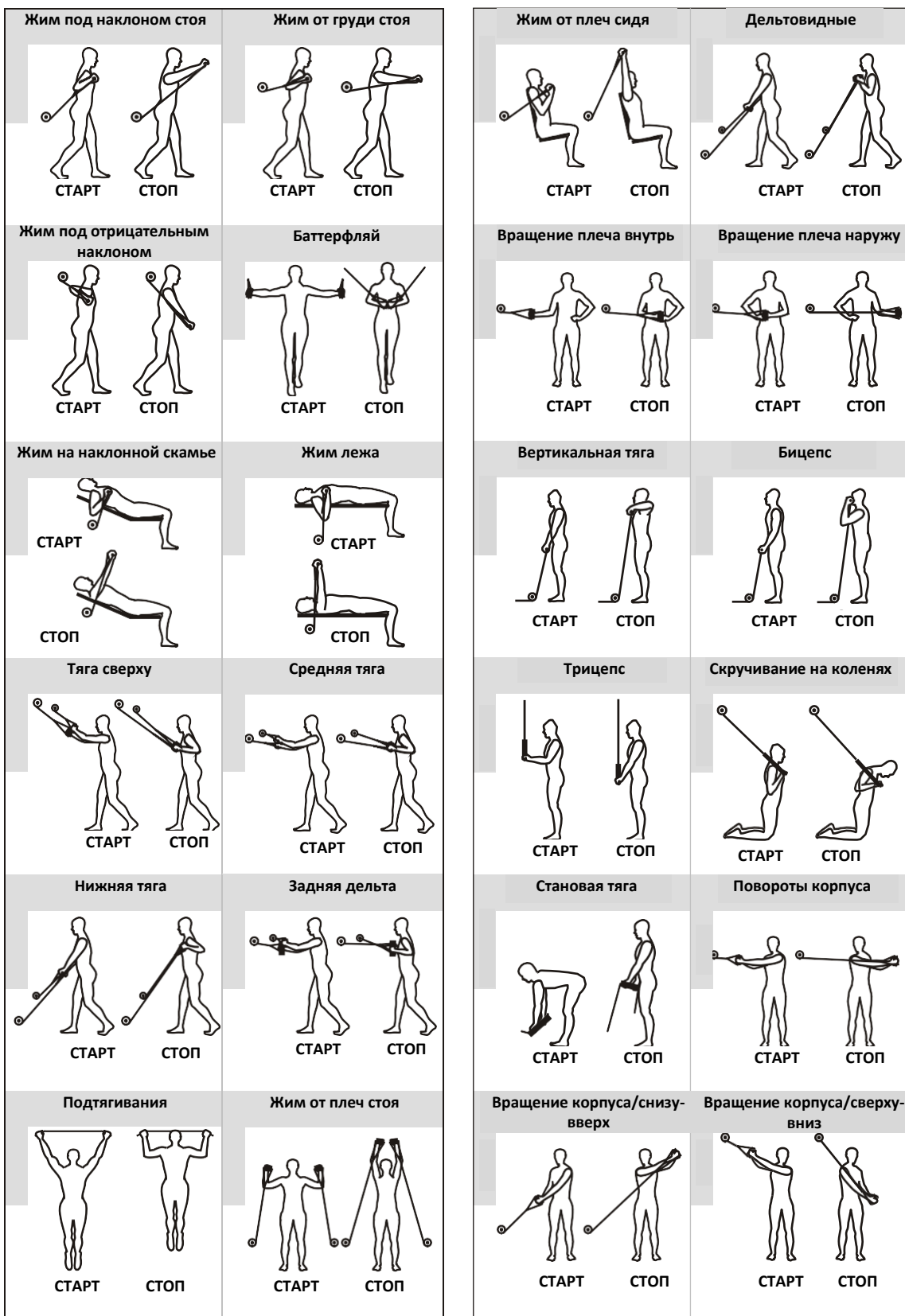
1. Выберите необходимый вес, согласно шкале весов, расположенной на весовых плитах. Вставьте селектор выбора грузов в отверстие весового стека.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.

Регулировка платформы

1. Потяните за фиксатор, отрегулируйте положение рамы платформы затем вставьте фиксатор в нужное отверстие.
2. Убедитесь, что фиксатор дошел до упора.



Техника выполнения упражнения



Техника выполнения упражнения

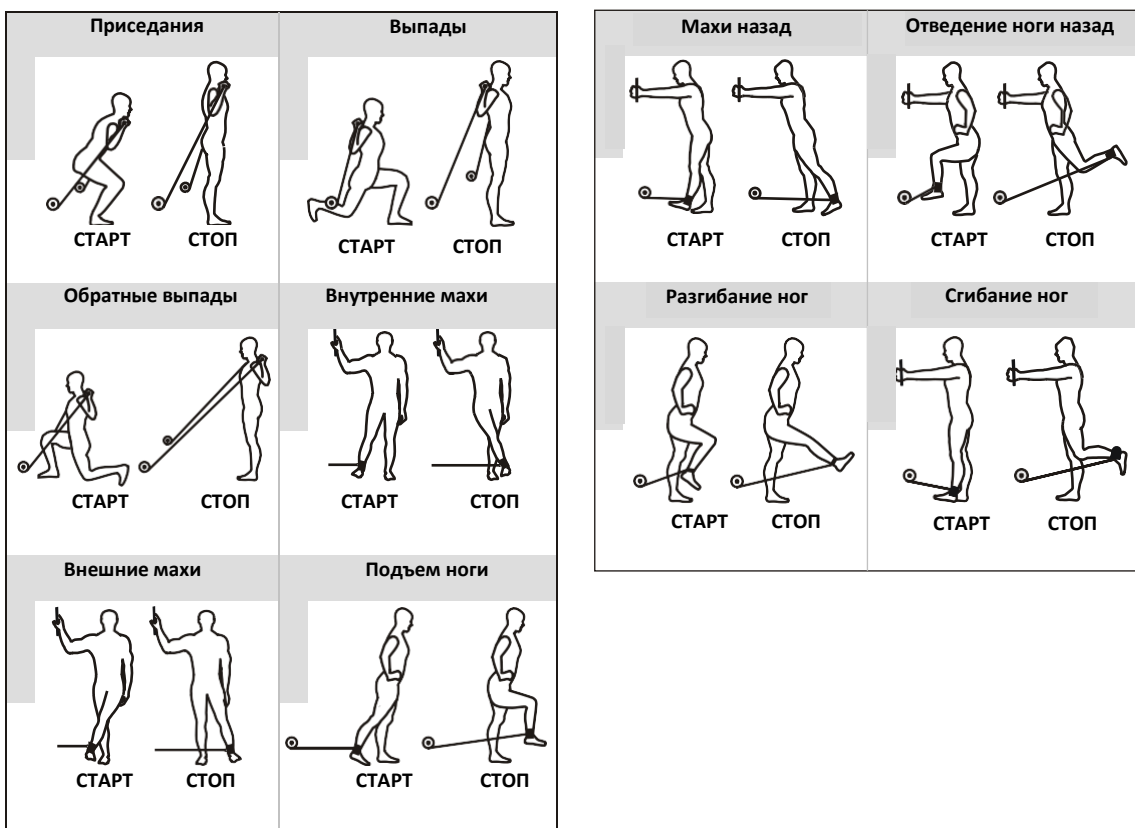


График технического обслуживания

| 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 IT9530 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**

