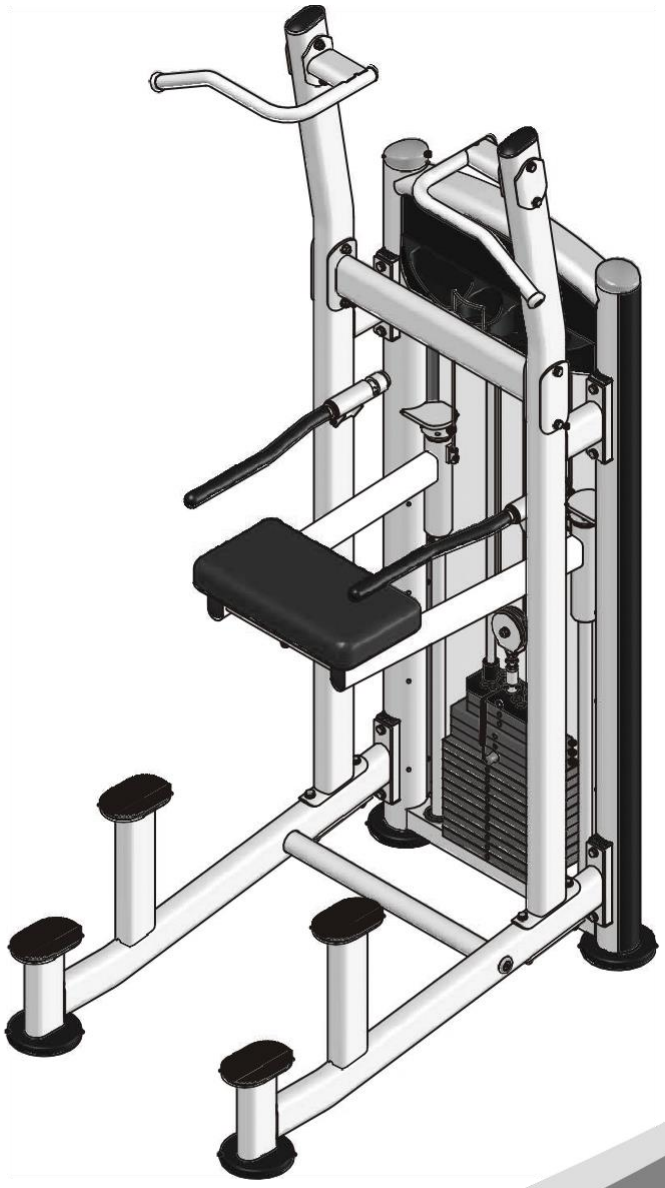
AeroFit

IT9320

ПОДТЯГИВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимание! Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством

ВНИМАНИЕ!
Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством.

Содержание

Инструкция по технике безопасности ---------- 3

Общие рекомендации по сборке ---------- 4

Список деталей ---------- 5

Сборочный чертеж ---------- 7

Тип крепежа ---------- 8

Инструкция по сборке ---------- 9

Этапы сборки ---------- 10

Техника выполнения упражнения ---------- 20

График технического обслуживания ---------- 21

Общая информация о техническом обслуживании ---------- 22

Общие рекомендации ---------- 23

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

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. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
5. 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.
6. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
7. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
8. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
9. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
10. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
11. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

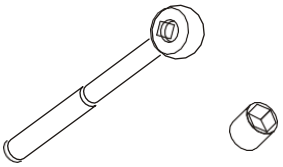
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

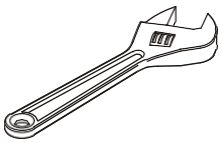
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

Сборка и эксплуатация оборудования должны производиться на твердой ровной поверхности. Во время сборки держите детали тренажера подальше от стен и мебели. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание. До начала сборки ознакомьтесь внимательно с данной инструкцией. 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. Проверьте все детали прежде чем начать сборку.

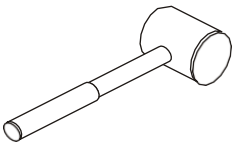
Инструменты для сборки



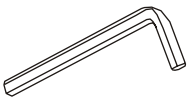
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

Список деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

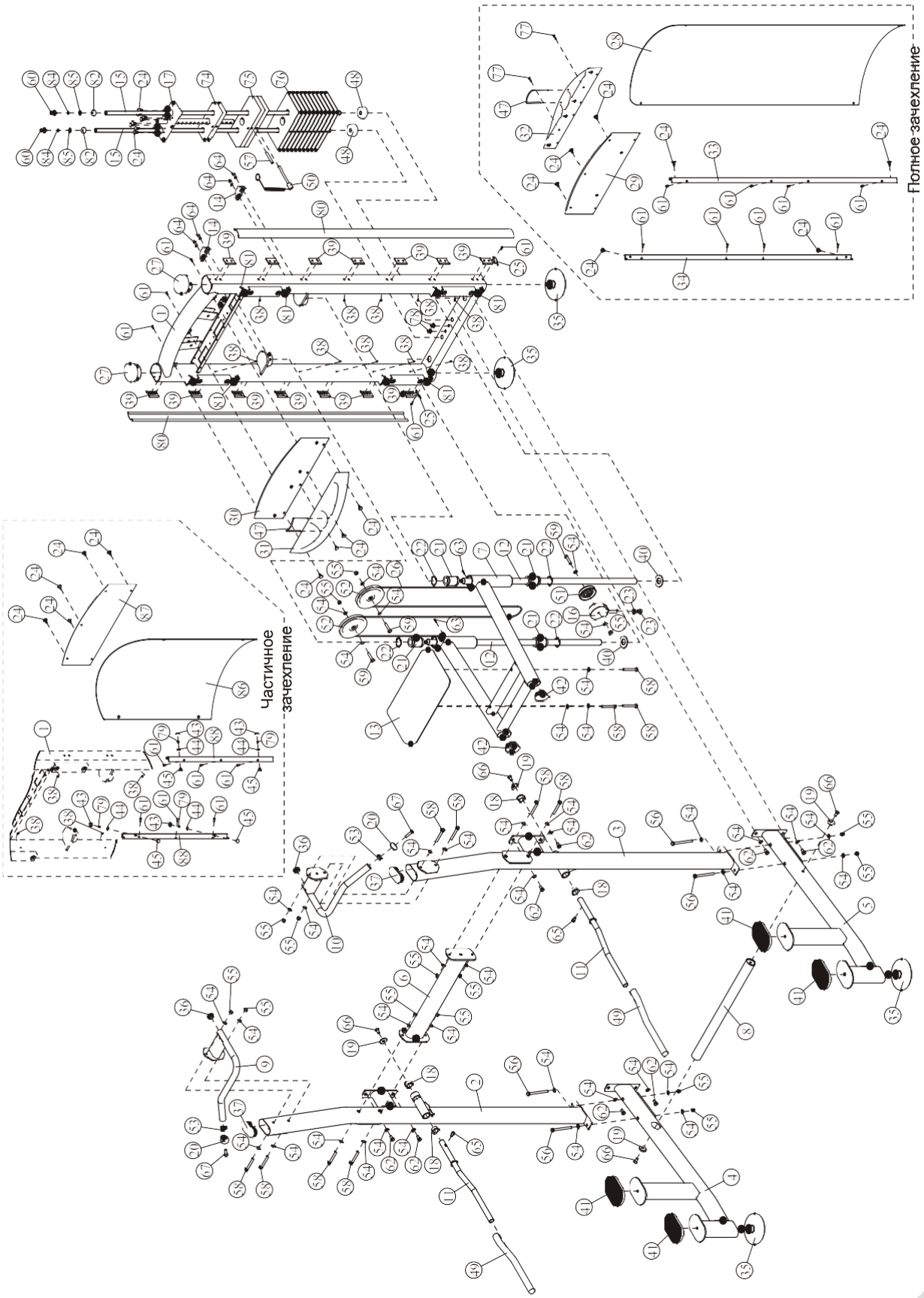
Item No.	Description	Qty	Item No.	Description	Qty
1	Weight Stack Frame	1	22	Spring Ring	4
2	Left Support	1	23	Hex Flanged Nut	2
3	Right Support	1	24	Button	19
4	Left Cross Brace	1	25	L Bracket	2
5	Right Cross Brace	1	26	Cable	1
6	Top Crossbeam	1	27	Plug Φ95.4*61	2
7	Glide Support	1	28	Rear Shroud	1
8	Nether Cross Brace	1	29	Top Rear Shroud A	1
9	Left Handle	1	30	Top Front Shroud	1
10	Right Handle	1	31	Support	1
11	Handle	2	32	Rear Support	1
12	Guide Rod	2	33	Left Shroud Retainer Plate	1
13	Leg Pad	1	34	Right Shroud Retainer Plate	1
14	Doughnut Baffle	2	35	Adjustable Foot Plate	4
15	Guide Rod Φ19*1477	2	36	Plug Φ32	2
16	Pulley Bracket	1	37	Plug RT50*100	2
17	Top Plate	1	38	Button Φ8.1*7	14
18	Bushing	4	39	Plastic Block	14
19	End Cap	4	40	Rubber Bumper	2
20	Aluminium Cap	2	41	Foot Cover	4
21	Linearity Bearing Φ30	4	42	Plug RT40*80	2

Список деталей

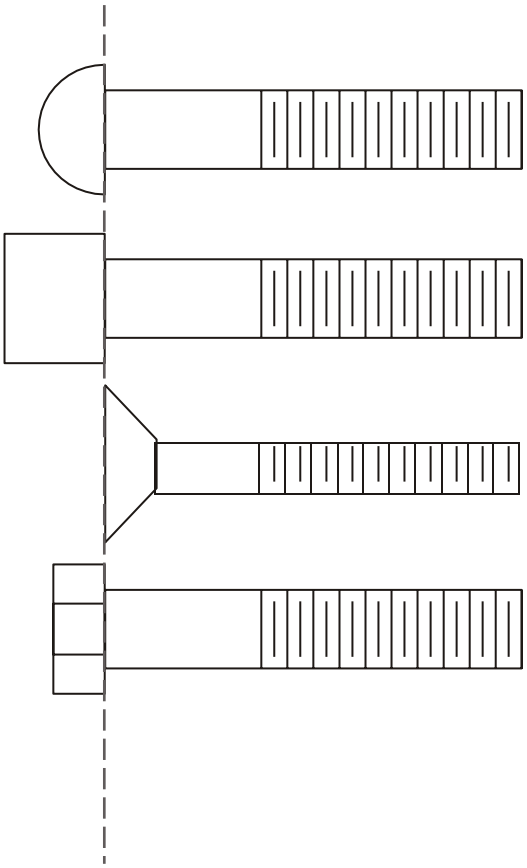
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

Item No.	Description	Qty	Item No.	Description	Qty
43	Plastic Cover	4	66	Flat Head Cap Screw M10*25	4
44	Plastic Washer	4	67	Flat Head Cap Screw M10*40	2
45	Connect Button	4	68	Hex Key S=3	1
47	Arc Bracket	1	69	Hex Key S=6	1
48	Weight Rubber Bumper	2	70	Hex Key S=8	1
49	Grip	2	71	Wrench	1
50	Selector Pin W/Coil	1	72	Lube	1
51	3.5" Pulley	1	74	Weight Plate 5LBS	2
52	6" Pulley	2	75	Weight Plate 10LBS	3
53	Nut	2	76	Weight Plate 15LBS	10
54	Flat Washer Φ11*Φ20*2	41	77	Flat Philips Screw M5*25	2
55	Nylon lock Nut M10	15	78	Rivet Nut M8	2
56	Hex Head Bolt M10*130	4	79	Screw ST4.2*10	4
57	Split Pin Φ11*76	1	80	Side Cover	2
58	Hex Head Bolt M10*80	11	81	Plug	8
59	Hex Head Bolt M10*50	3	82	Rubber PlugΦ29*Φ19*10	2
60	Hex Head Bolt M8*30	2	84	Spring WasherΦ8	2
61	Flat Philips Screw M5*16	13	85	Flat Washer Φ9*Φ22*1.6	2
62	Hex Head Bolt M10*20	8	86	Shroud	1
63	Socket Head Cap Screw M4*15	2	87	Top Rear Shroud	1
64	Socket Head Cap Screw M8*25	4	88	Short Shroud Retainer Plate	2
65	Socket Head Cap Screw M10*15	2			

Сборочный чертеж



Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HHB = Болт с шестигранной головкой

Инструкция по сборке

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.

Внимание

Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.

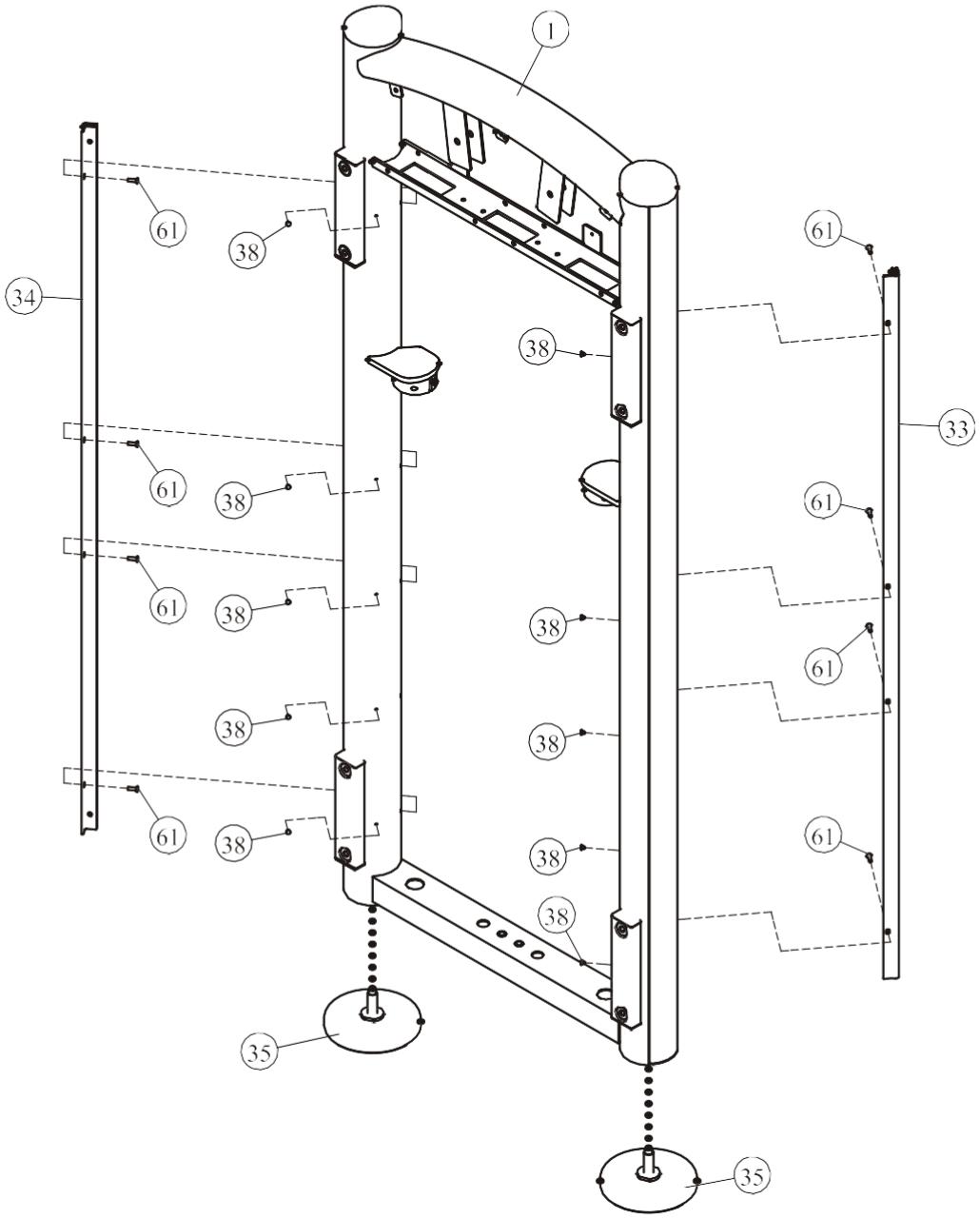
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

ШАГ 1

1. Прикрепите два регулятора (#35) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите левую прижимную планку (#33) и правую прижимную планку (#34) к раме весового стека (#1) используя: восемь болтов M5*16 (#61).
3. Прикрепите десять заглушек Ф8.1*7 (#38) к раме весового стека (#1).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка полного зачехления!

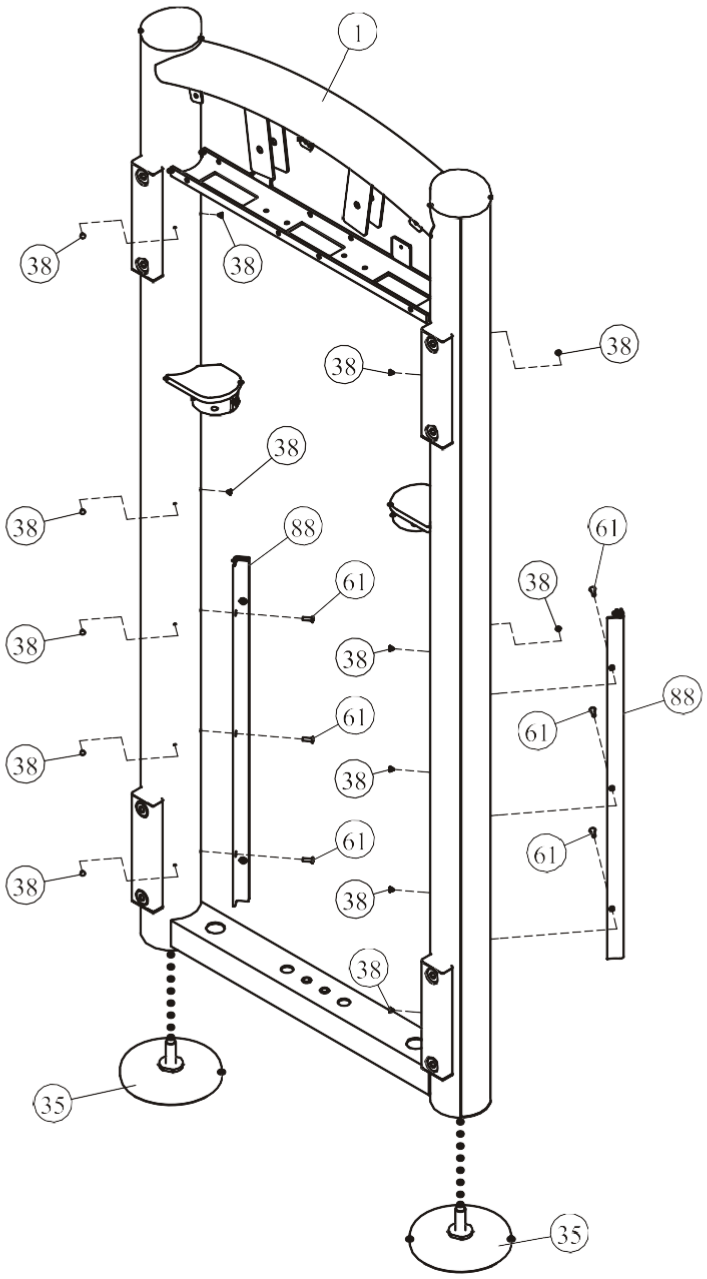


ШАГ 1

1. Прикрепите два регулятора (#35) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите две прижимные планки (#88) к раме весового стека (#1) используя: шесть болтов M5*16 (#61).
3. Прикрепите четырнадцать заглушек Ф8.1*7 (#38) к раме весового стека (#1).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

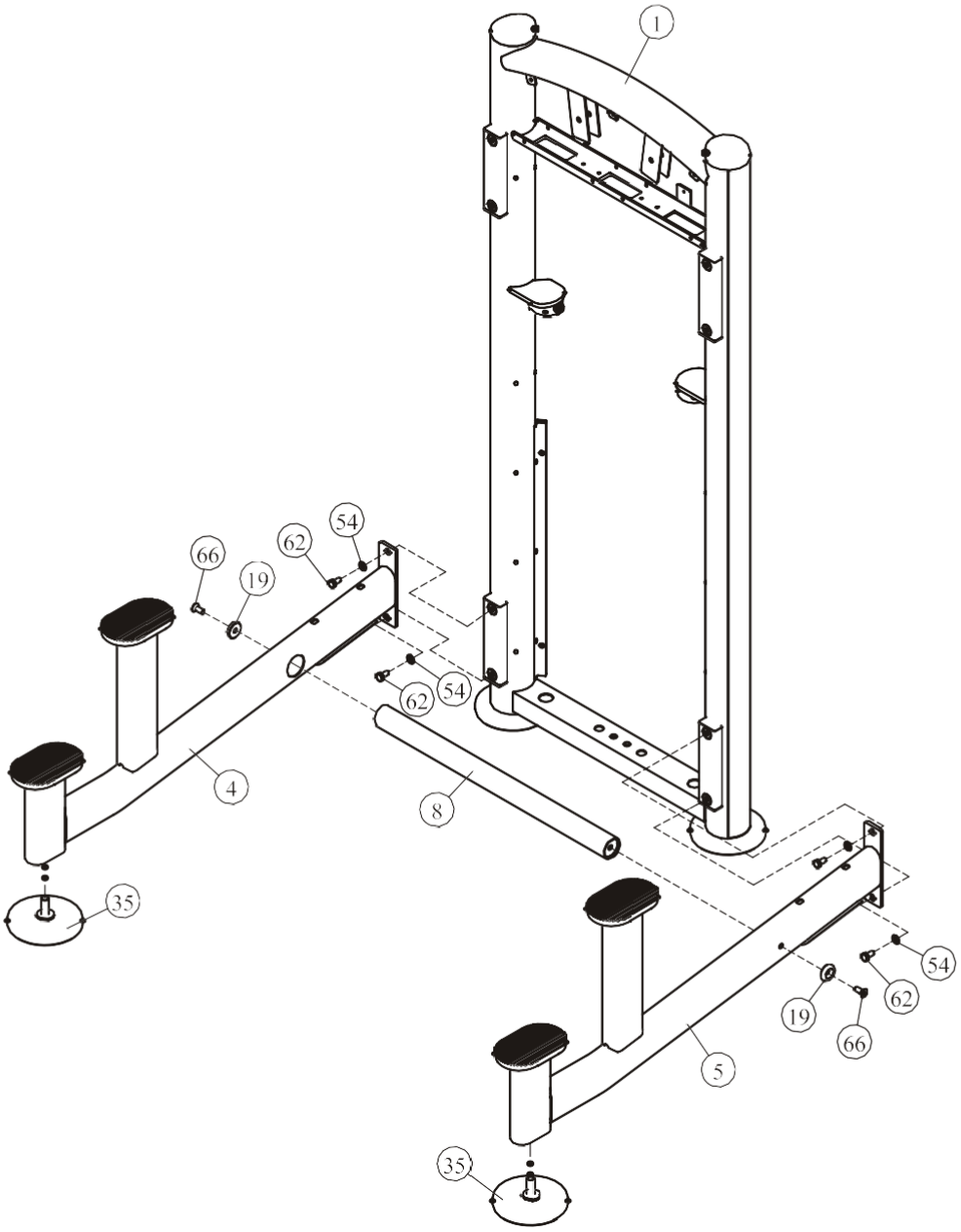
Сборка частичного зачехления!



ШАГ 2

1. Прикрепите два регулятора (#35) к левой поперечной раме (#4) к правой поперечной раме (#5).
2. Прикрепите нижнюю перекладину (#8) к левой поперечной раме (#4) к правой поперечной раме (#5) используя: две заглушки Ф38*Ф10.5*8 (#19), два болта FHCS M10*25 (#66).
3. Прикрепите левую поперечную раму (#4) и правую поперечную раму (#5) к раме весового стека (#1) используя: четыре болта HHB M10*20 (#62), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#54).

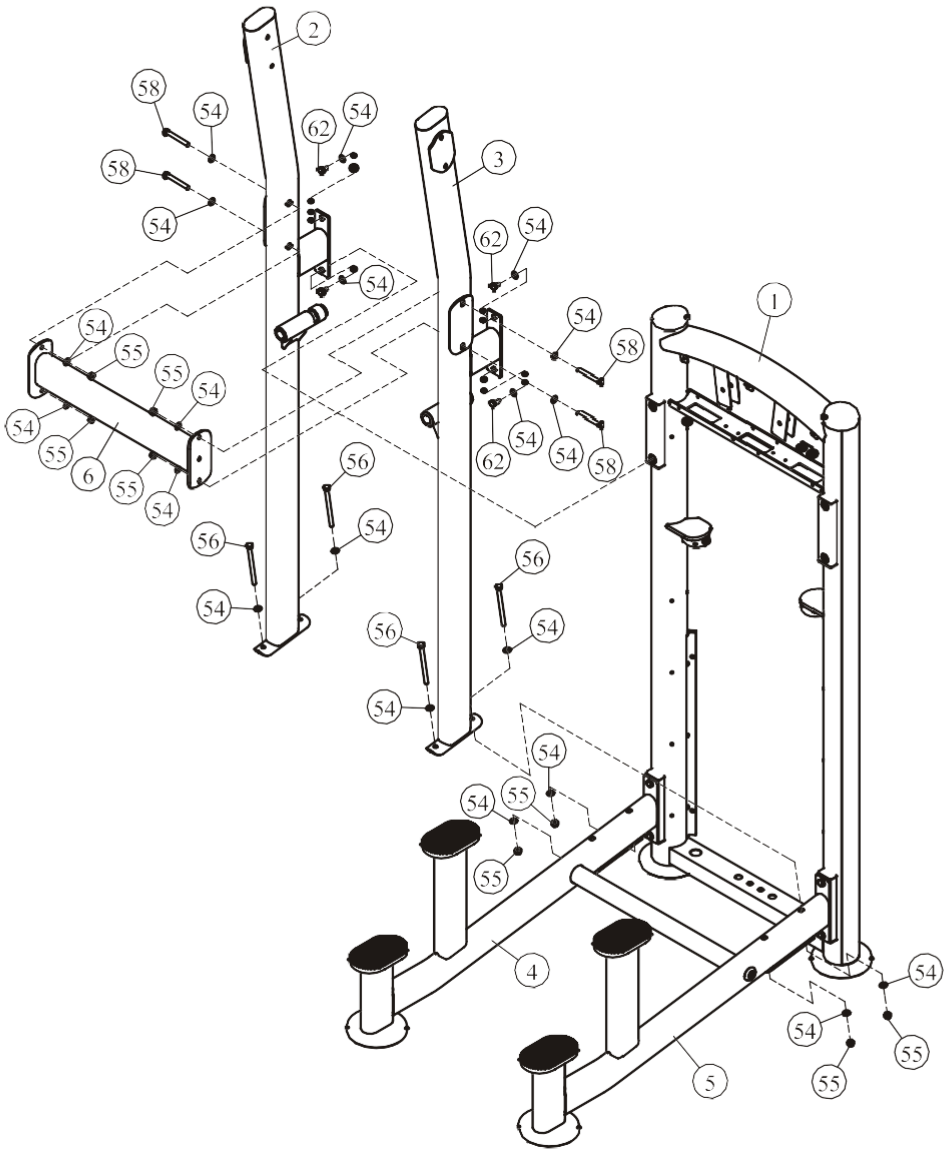
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 3

1. Прикрепите левую опорную раму (#2) к левой поперечной раме (#4) и к раме весового стека (#1) используя: Два болта HHB M10*20 (#62), два болта HHB M10*130 (#56), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#54), две нейлоновые гайки M10 (#55).
2. Прикрепите правую опорную раму (#3) к правой поперечной раме (#5) и к раме весового стека (#1) используя: два болта HHB M10*20 (#62), два болта HHB M10*130 (#56), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#54), две нейлоновые гайки M10 (#55).
3. Прикрепите верхнюю перекладину (#6) к левой опорной раме (#2) и к правой опорной раме (#3) используя: четыре болта HHB M10*80 (#58), восемь пластиковых шайб Ф11*Ф20*2 (#54) четыре нейлоновые гайки M10 (#55).

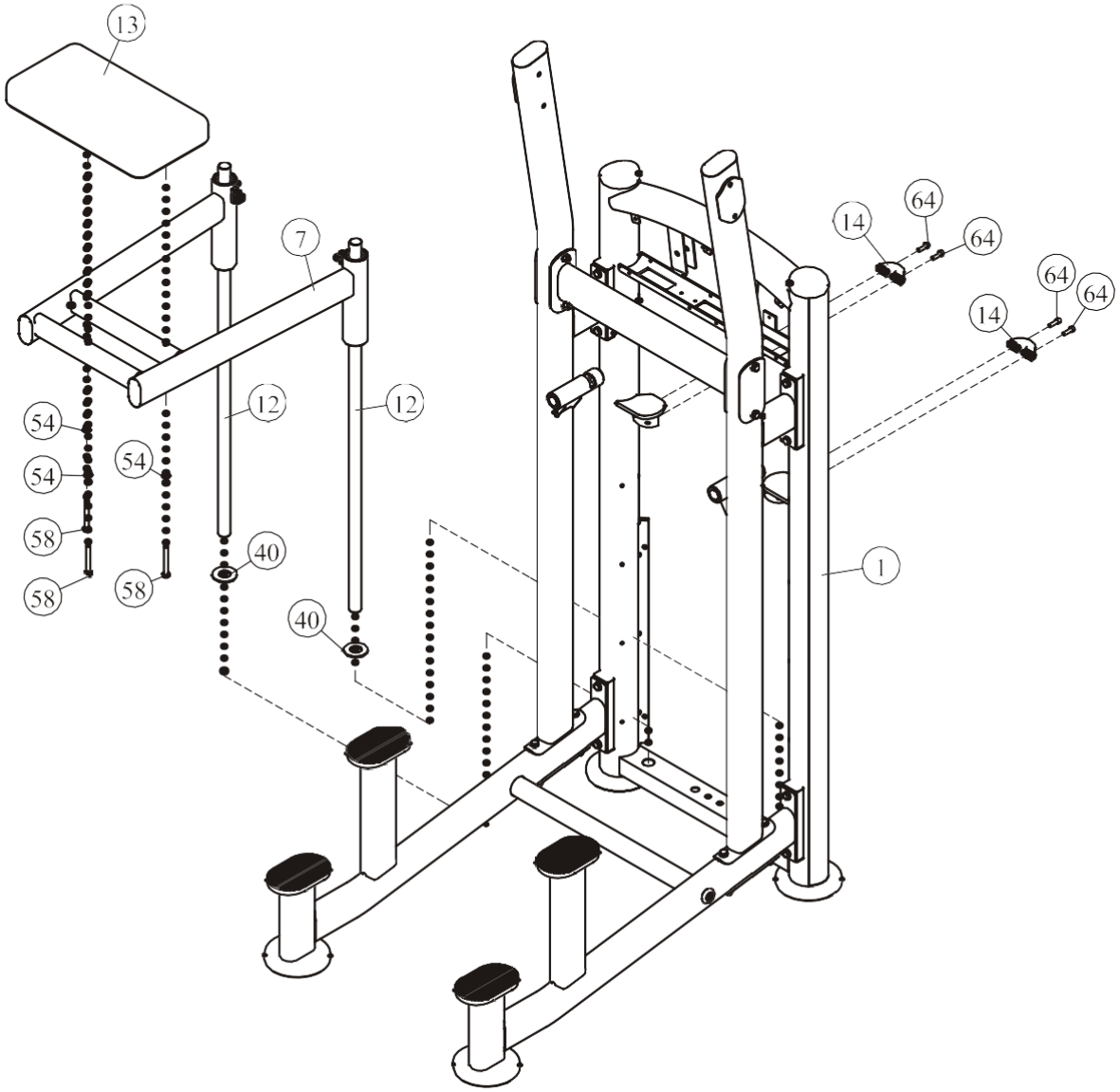
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 4

1. Прикрепите опорную подушку (#13) к опорной раме (#7) используя: три болта HHB M10*80 (#58), три плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#54).
2. Прикрепите опорную раму (#7) и два стержня (#12) к раме весового стека (#1) используя: два полукруглых фиксатора Ф72*Ф31*20 (#14), две резиновые проставки Ф60*Ф30.1*4.5 (#40), четыре винта SHCS M8*25 (#64).

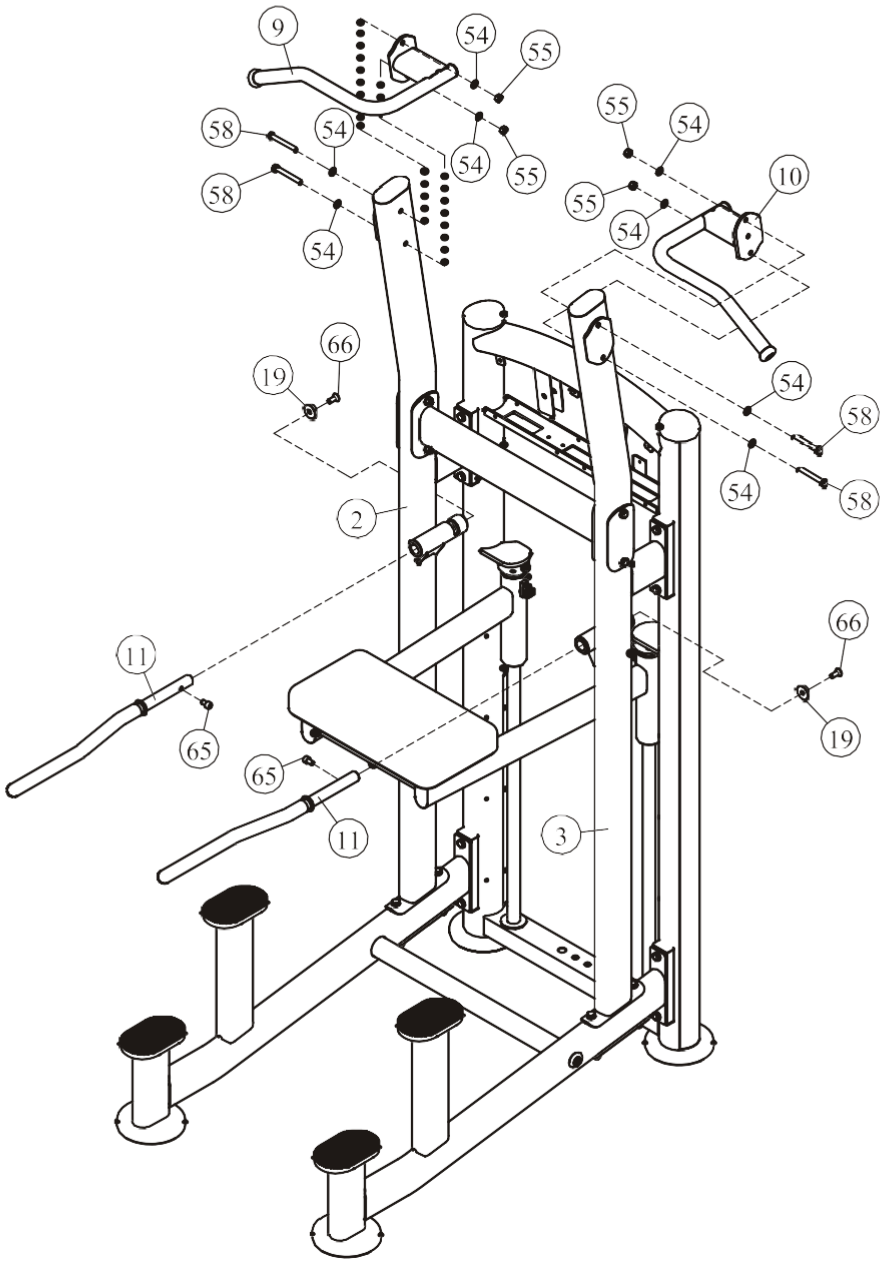
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 5

1. Прикрепите левую рукоятку (#9) и правую рукоятку (#10) к левой опорной раме (#2) и правой опорной раме (#3) используя: четыре болта HHB M10*80 (#58), восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#54), четыре нейлоновые гайки M10 (#55).
2. Прикрепите две опорные рукоятки (#11) к левой опорной раме (#2) и правой опорной раме (#3) используя: две заглушки Ф38*Ф10.5*8 (#19), два винта FHCS M10*25 (#66), два винта SHCS M10*15 (#65).

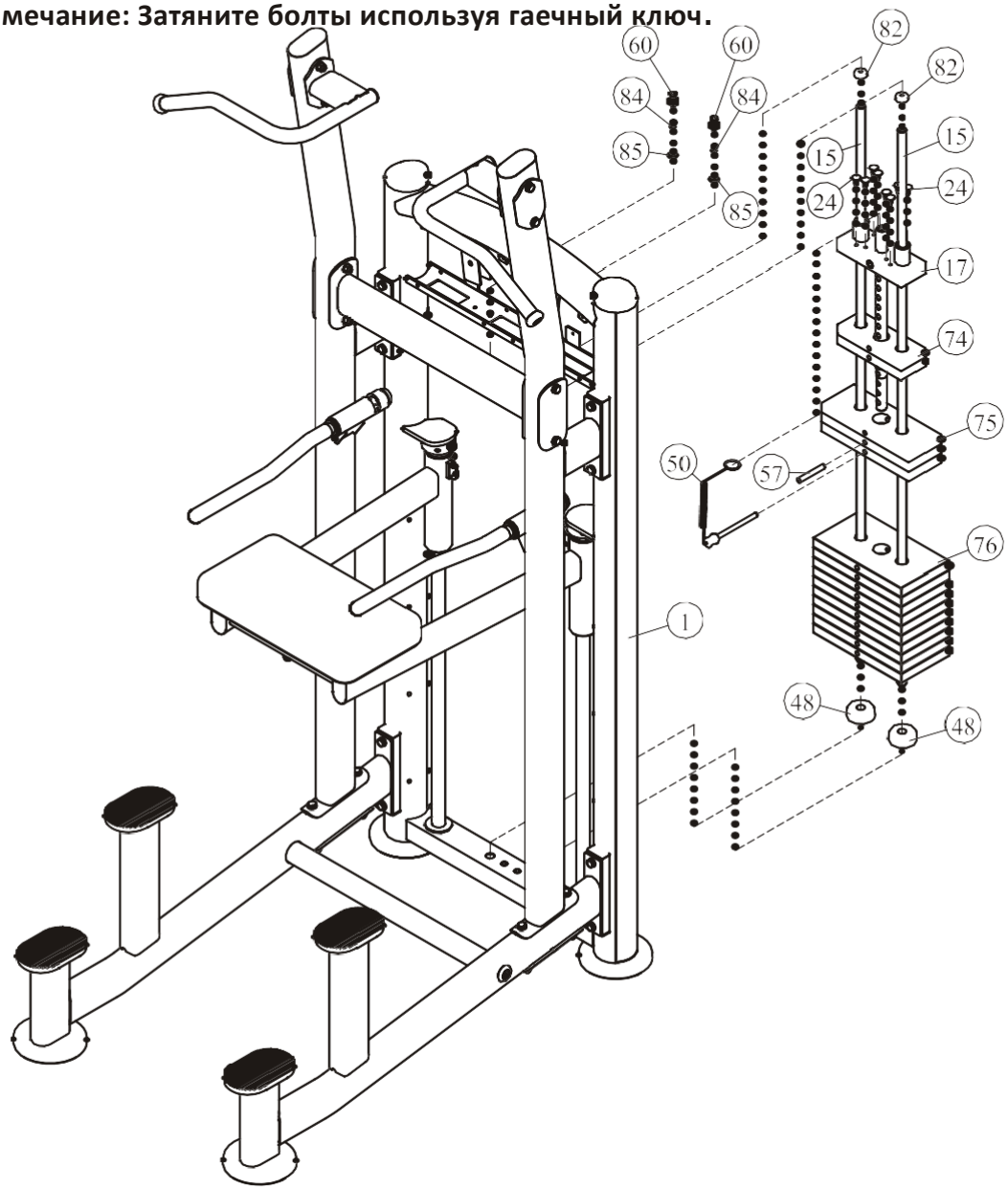
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 6

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1477 (#15), два резиновых амортизатора Ф63.5*Ф19*25.4 (#48), десять весовых плит весом по 15 фунтов (#76), три весовые плиты весом по 10 фунтов (#75), две весовые плиты весом по 5 фунтов (#74) и одну верхнюю плиту в сборе (#17). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте: два винта HHB M8*30 (#60), две пружинные шайбы Ф8 (#84), две плоские шайбы Ф9*Ф22*1.6 (#85), две резиновые заглушки Ф29*Ф19*10 (#82).
2. Прикрепите стержень (#57) к четвертой плите (#75) сверху.
3. Прикрепите фиксатор грузов (#50) восемь заглушек (#24) к верхней плите в сборе (#17).

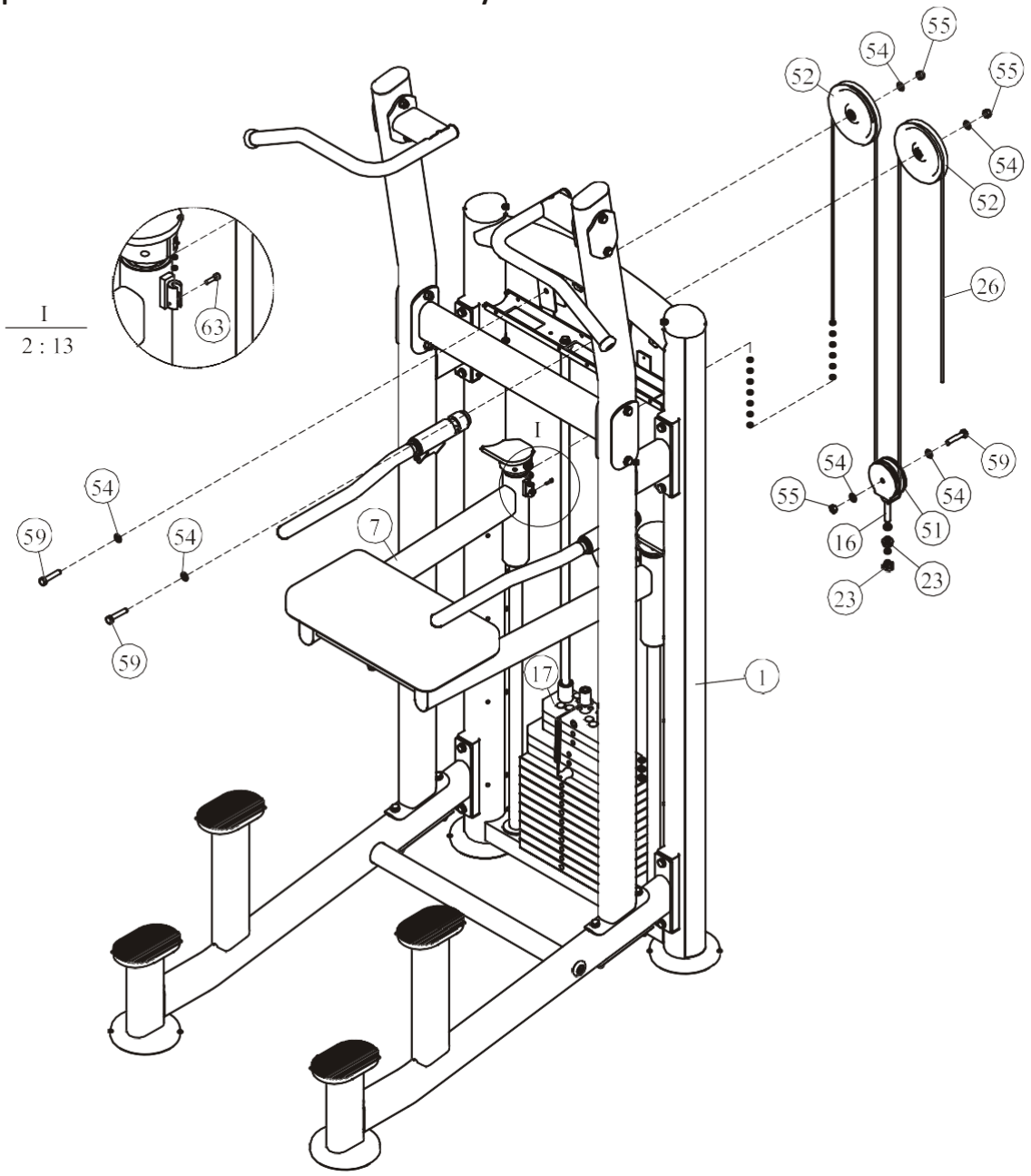
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



ШАГ 7

1. Прикрепите блок ролика (#16) к верхней плите в сборе (#17) используя: две гайки 1/2"-13 (#23).
2. Прикрепите ролик 3.5" (#51) к блоку ролика (#16) используя: один болт HHB M10*50 (#59), две плоские шайбыФ11*Ф20*2 (#54), одну нейлоновую гайку M10 (#55).
3. Прикрепите два ролика 6" (#52) к раме весового стека (#1) используя: два болта HHB M10*50 (#59), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2(#54), две нейлоновые гайки M10 (#55).
4. Прикрепите трос (#26) к опорной раме (#7) используя: два винта SHCS M4*15 (#63).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

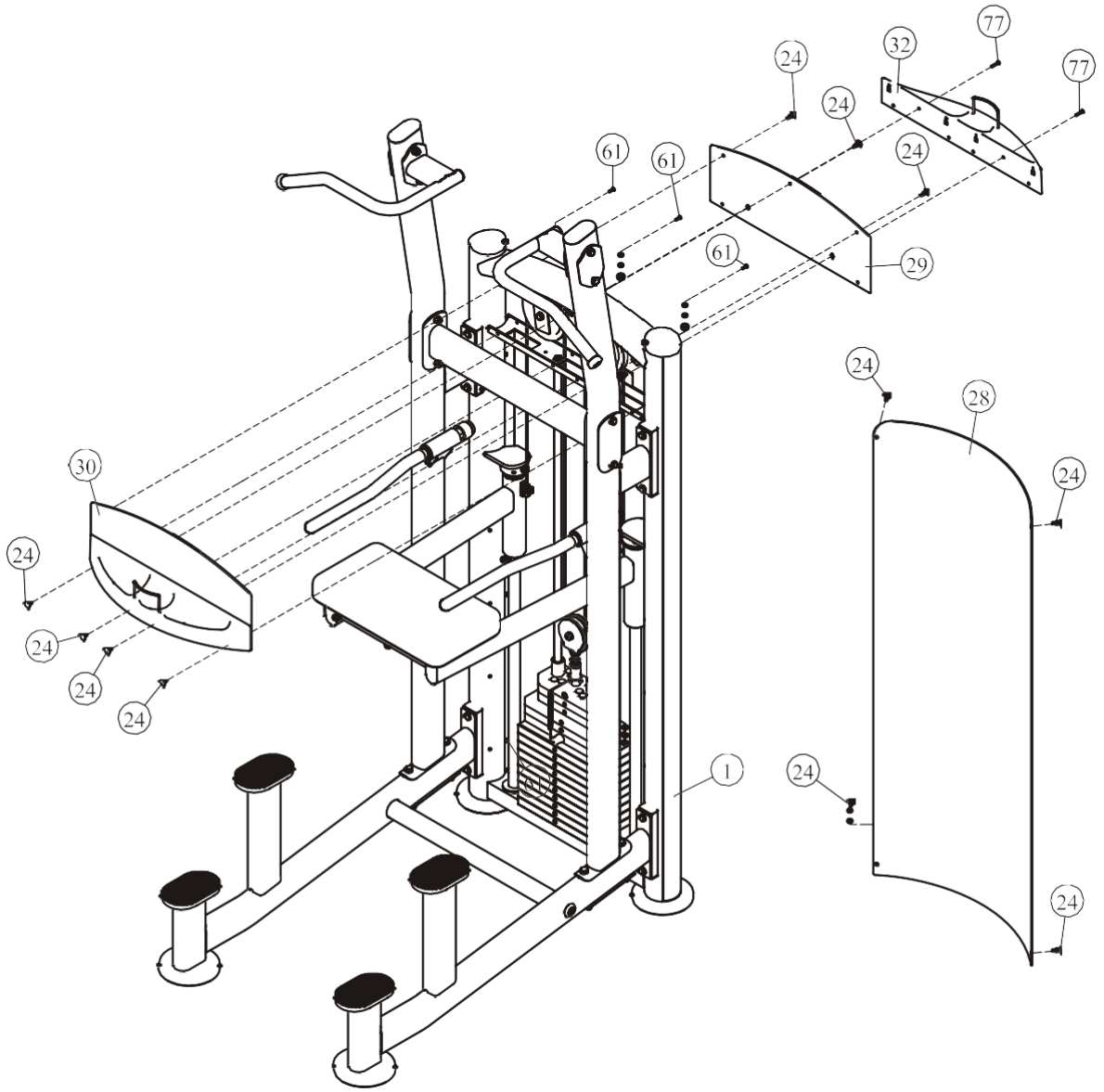


ШАГ 8

4. Прикрепите заднее зачехление (#28) к раме весового стека (#1) используя: четыре клипсы (#24).
5. Прикрепите верхнюю декоративную панель (#30) к раме весового стека (#1) используя: четыре клипсы (#24), три болта M5*16 (#61).
6. Прикрепите верхнюю декоративную панель A (#29) и держатель для бутылки (#32) к раме весового стека (#1) используя:
   Три клипсы (#24), два болта M5*25 (#77).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка полного зачехления!

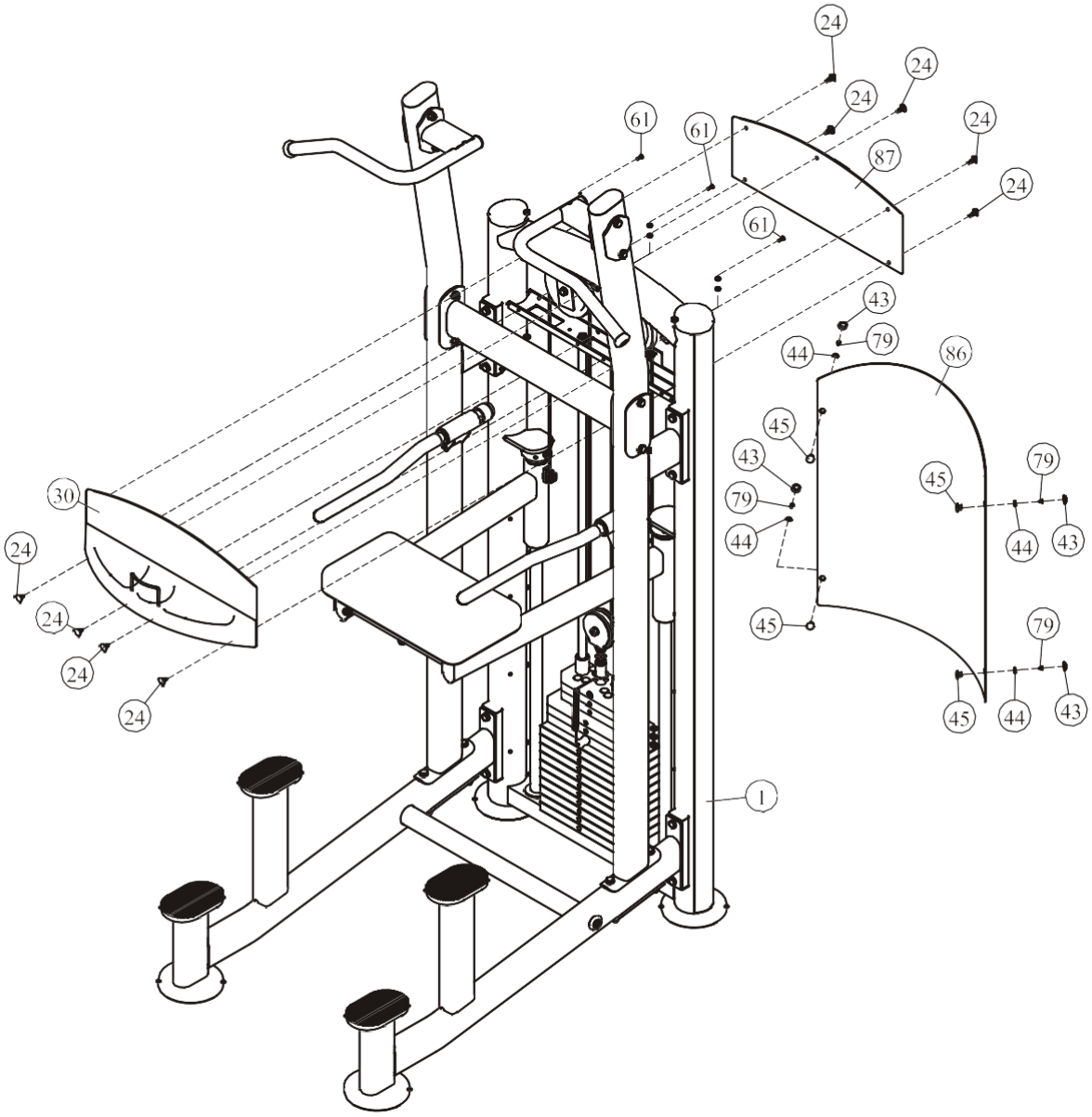


ШАГ 8

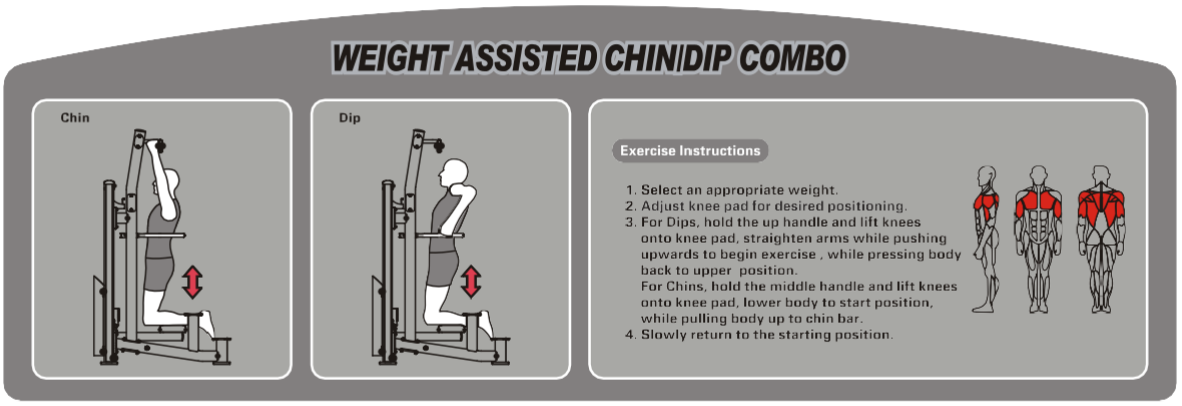
1. Прикрепите зачехление (#86) к раме весового стека (#1) используя: четыре цилиндра со шляпкой (#45), четыре пластиковые шайбы (#44), четыре болта ST4.2*10 (#79), четыре пластиковые заглушки (#43).
2. Прикрепите верхнюю декоративную панель (#30) к раме весового стека (#1) используя: четыре клипсы (#24), три болта M5*16 (#61).
3. Прикрепите декоративную панель (#87) к раме весового стека (#1) используя: пять клипс (#24).

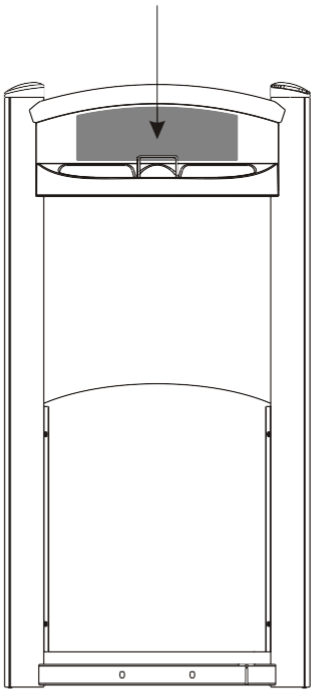
Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

Сборка частичного зачехления!



Техника выполнения упражнения





Техника выполнения упражнения

1. Выберите необходимый вес.
2. Отрегулируйте положение опорной подушки.
3. **Отжимание**: В исходном положении (верхней точке) корпус расположен вертикально, держитесь на прямых руках, локти развернуты назад, колени разместите на подушке. Начните плавно опускаться между перекладинами, сгибая руки в локтевых суставах.
4. **Подтягивание: Возьмитесь за рукоятки** колени разместите на подушке. Начните плавно подтягиваться, затем плавно опуститесь вниз.

Характеристики

Класс: S

Максимальный вес стека: 91кг/ 200 ф.

Максимальный вес пользователя: 150кг/ 330 ф.

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 МЕС							
Проверка наличия наклеек	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕС							
Осмотр гаек и болтов, при необходимости их затяжка	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕС							
Проверка антискользящего покрытия	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕС							
Чистка и смазка Направляющих стержней весовых стеков, тефлоносодержащей или силиконовой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕС							
Смазка пластиковых направляющих, линейных подшипников и втулок	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕС							
Эстетическая чистка глянцевых элементов	РАЗ В 6 МЕС	ЕЖЕГОДНО							
Обновление литиевой смазки в линейных подшипниках	РАЗ В 6 МЕС	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.

Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание.

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 проскальживанию 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
IT9320 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