

# IFR1201

## Жим от груди сидя Руководство пользователя

---

23М

**Внимание!** Перед использованием данного оборудования ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, приведенными в данном руководстве.

# Содержание

## ВНИМАНИЕ!

Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством.

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.

Важные инструкции по безопасности-----	3
Инструкции -----	5
Развернутый вид и перечень деталей-----	6
Измерения-----	11
Инструкции по сборке-----	12
Сборка -----	13
Инструкции по настройке и упражнениям-----	17
График обслуживания-----	18
Общая информация по обслуживанию-----	19
Советы по силовым тренировкам-----	20

---

# Важные инструкции по 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.

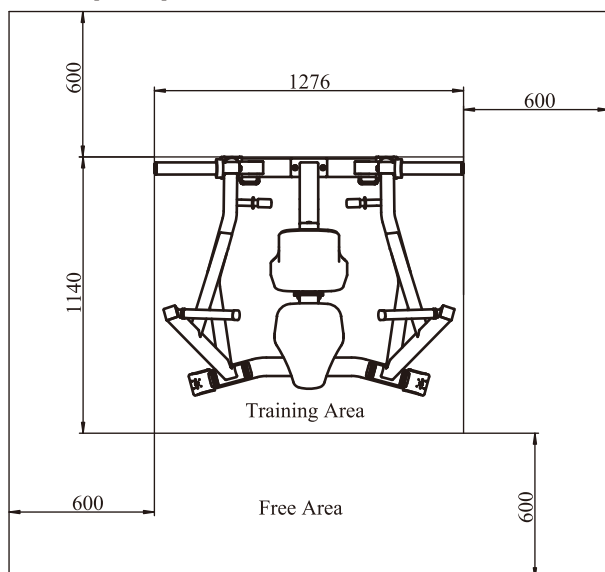
# Важные инструкции по безопасности

## Личная безопасность во время сборки

Прочитайте каждый шаг в инструкциях по сборке и выполняйте шаги последовательно. Не пропускайте вперед. Если вы пропустите вперед, позже вы можете узнать, что вам придется разбирать компоненты и что вы могли повредить оборудование.

Собирайте и эксплуатируйте оборудование на твердой, ровной поверхности. Расположите устройство на расстоянии нескольких футов от стен или мебели для обеспечения легкого доступа. Оборудование предназначено для вашего удовольствия. Следуя этим мерам предосторожности и используя здравый смысл, вы проведете много безопасных и приятных часов оздоровительных упражнений с оборудованием.

## Зона тренировки и свободная зона



## Характеристики

Класс: S

Максимальный вес. Вместимость: 2 \* 100 кг / 220 фунтов

Максимальный вес пользователя: 150 кг / 330 фунтов

Размер изделия: 1276 \* 984 \* 1248 мм

Общая поверхность изделия: 1276 \* 1140 мм

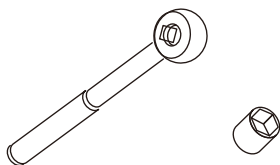
Общая масса изделия: 64,2 кг / 141,5 фунтов

# Инструкции

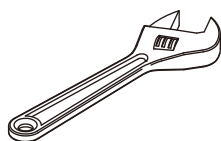
Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкциями. Пожалуйста, воспользуйтесь различными списками в этом руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в комплект поставки. При оформлении заказа используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте только наши запасные части. Несоблюдение этого требования приведет к аннулированию гарантии и может привести к травмам.

Тренажер спроектирован таким образом, чтобы обеспечить максимально плавное и эффективное выполнение упражнений. После сборки вам следует проверить все функции, чтобы убедиться в правильности их работы. Если у вас возникли проблемы, сначала еще раз ознакомьтесь с инструкциями по сборке, чтобы найти возможные ошибки, допущенные при сборке. Если вы не можете устранить неполадку, обратитесь к своему официальному дилеру. При звонке обязательно укажите серийный номер тренажера и данное руководство. Когда все детали будут учтены, продолжайте работу.

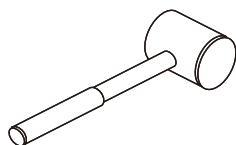
## Необходимые инструменты



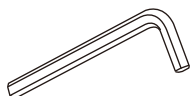
Ключ-Трещотка для торцовых головок



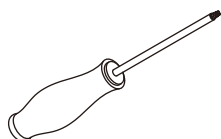
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Крестообразная отвертка

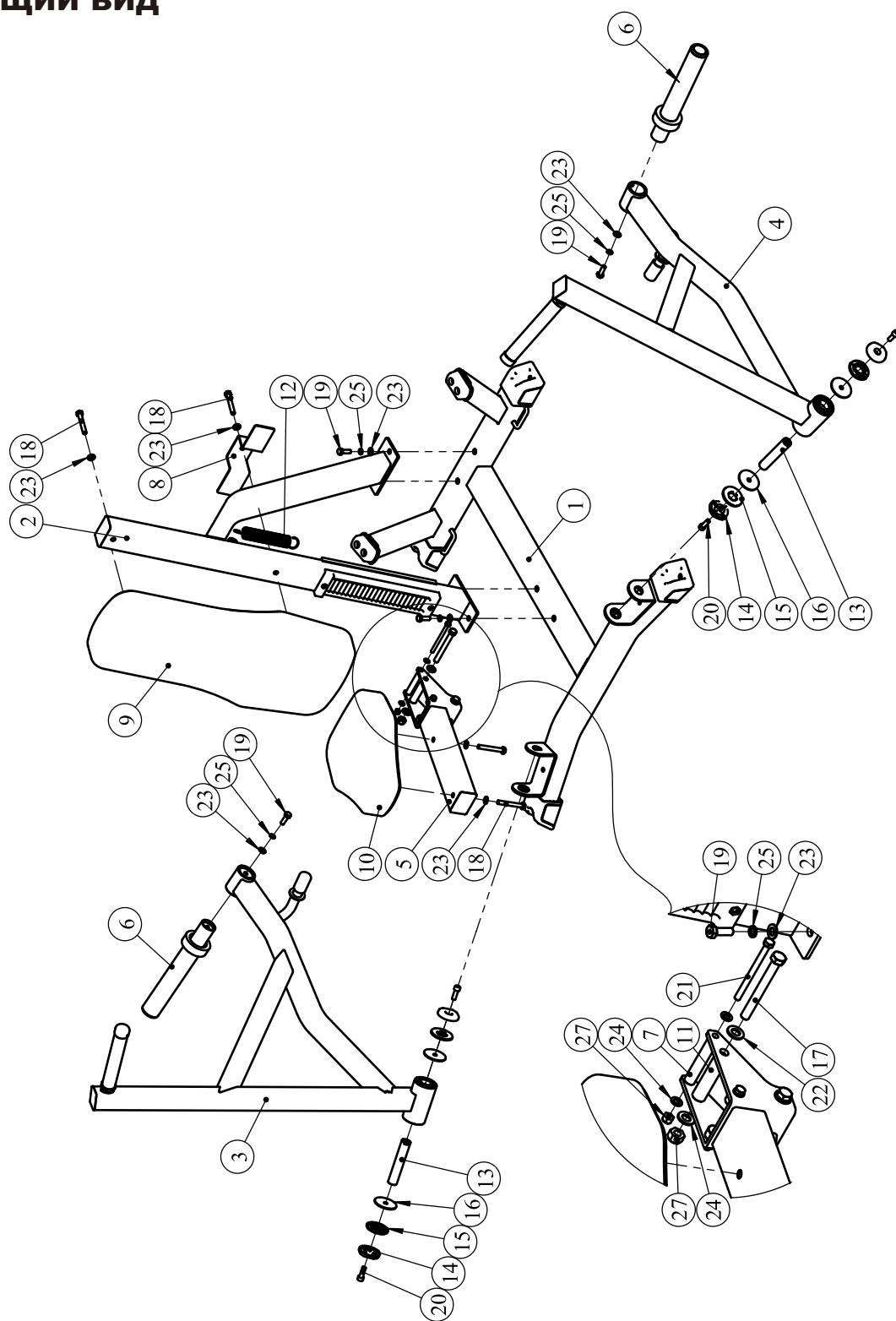
# Список деталей и сборочный чертеж

## Общий список

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
1	IFP120101ASSY	Нижняя рама в сборе	1
2	IFP120102ASSY	Основная рама в сборе	1
3	IFP120103ASSY	Рычаг 1 в сборе	1
4	IFP120104ASSY	Рычаг 2 в сборе	1
5	IFP120105ASSY	Рама сиденья в сборе	1
6	IFP120106ASSY	Держатель блинов в сборе	2
7	IFP12010700	Втулка Ф15*Ф9*82	1
8	IFP12010800	Стопорная пластина	1
9	IF93015100V1	Спинка	1
10	IF93015200V2	Сиденье	1
11	KPSFID0700V2	Втулка Ф19*Ф13*80	1
12	SL70012200	Пружина Ф31.5*Ф2.5*165	1
13	IF93012600	Ось Ф25*133*М10	2
14	FE97211900	Колпачок Ф60	4
15	FE97212000	Кольцо Ф62.5*5	4
16	IF93062200	Шайба Ф62*Ф10.5*3	4
17	IFP12012100	Болт Ф12*96.5*М8	1
18	GB5780M10*75DY 20	Болт М10*75	4
19	GB5780M10*30DHS20	Болт М10*30	6
20	GB70M10*30DHS20	Болт М10*30	4
21	GB5780M8*105DHS20	Болт М8*105	1
22	GB9512DHS2	Шайба Ф13*Ф24*2.5	1
23	GB9510DHS2	Шайба Ф11*Ф20*2	10
24	GB958DHS2	Шайба Ф9*Ф16*1.6	3
25	GB9310DHS12	Шайба Ф10	6
27	NM8DHS2	Самоконтрящаяся гайка М8	2
28	NBS4DHS	Шестигранный ключ S=4	1
29	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1

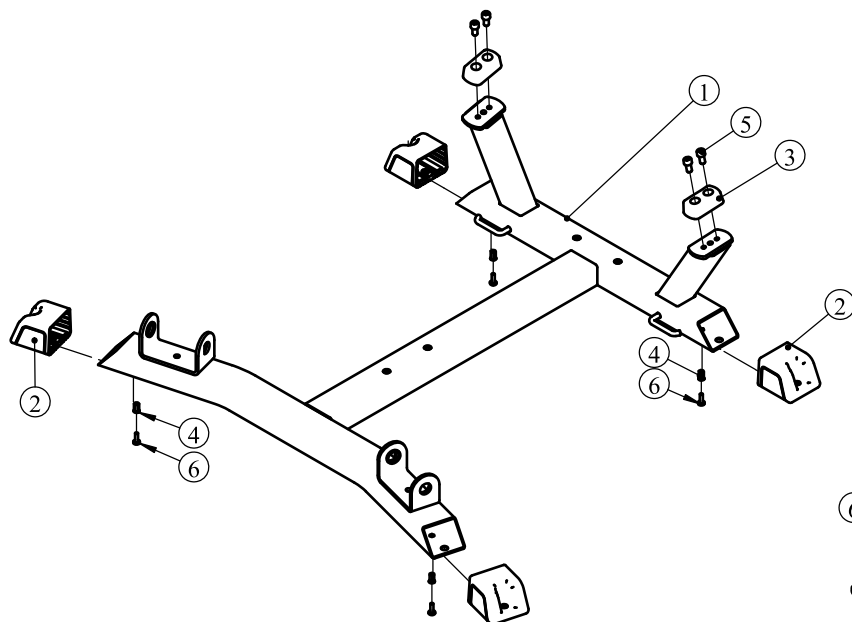
# Список деталей и сборочный чертеж

## Общий вид

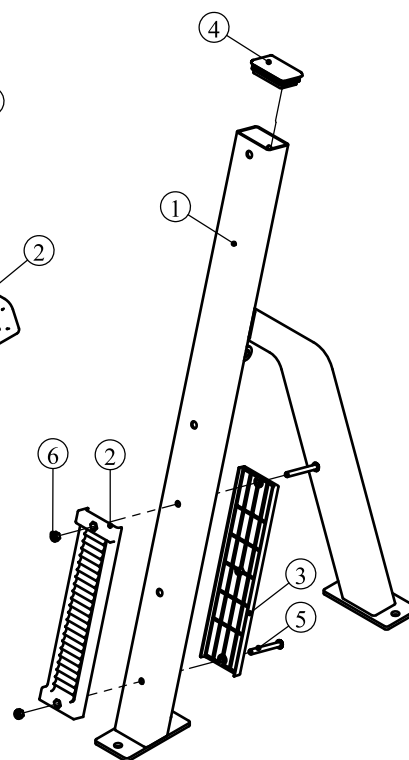


# Список деталей и сборочный чертеж

## Нижняя рама в сборе



## Основная рама в сборе

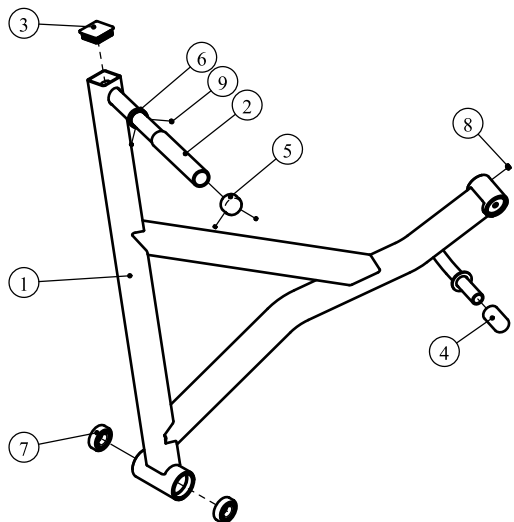


Позиция	Артикул	Наименование	К-во
1.1	IFP12010100	Нижняя рама	1
1.2	IFP12013300	Нижняя заглушка	4
1.3	RS17000400	Бампер	2
1.4	GB17880.5M6*16.5DS17	Самоконтрящаяся гайка М6	4
1.5	GB70M10*20DHS20NL	Винт М10*20	4
1.6	GB818M6*20DHS2	U-образная гайка М6*20	4

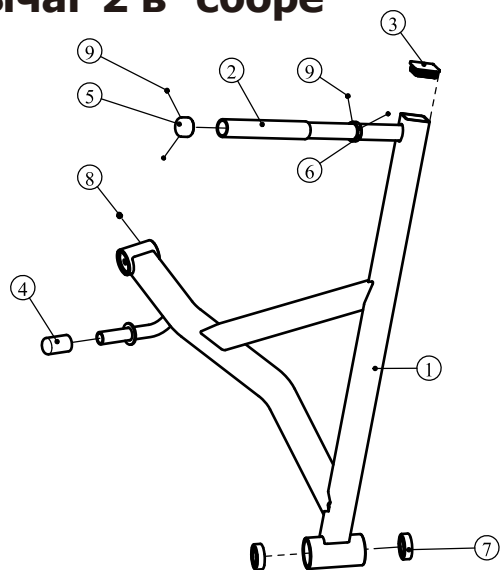
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
2.1	IFP12010200	Основная рама	1
2.2	IFP12013100	Зубчатая пластина	1
2.3	IFP12013200	Задняя пластина	1
2.4	KPSFID2800	Заглушка □5 0.8*76.2	1
2.5	PNLM8*70DY20	Болт М8*70	2
2.6	NM8DHS2	Самконтрящаяся гайка М8	2

# Список деталей и сборочный чертеж

## Рычаг 1 в сборе



## Рычаг 2 в сборе

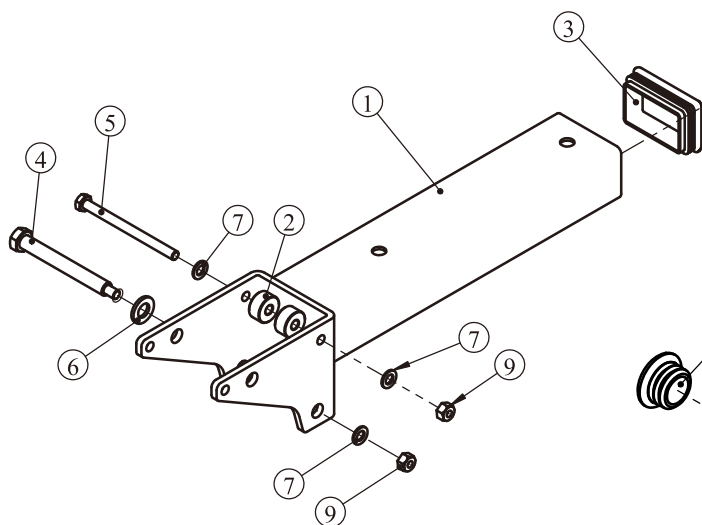


Позиция	Артикул	Наименование	К-во
3.1	IFP12010300	Рычаг 1	1
3.2	026-01PL0235-23	Рукоятка STФ36*Ф29*213	1
3.3	KPSFID3000	Заглушка □5 0.8	2
3.4	SL70180700	Втулка Ф32.8*Ф24.8*53.5	1
3.5	V39000	Алюминиевый колпачок Ф32	1
3.6	V38900	Алюминиевое кольцо Ф32	1
3.7	GB2766205-2ZC3	Подшипник 6205	2
3.8	GB77M8*6DHS2	Болт М8*6	1
3.9	YZGB7710-32*3.2N19	Винт 10-32UNF*3.2	1

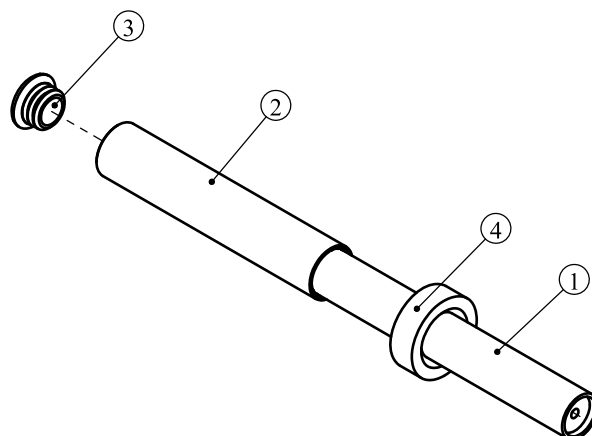
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
4.1	IFP12010400	Рычаг 2	1
4.2	026-01PL0235-23	Рукоятка STФ36*Ф29*213	1
4.3	KPSFID3000	Заглушка □5 0.8	2
4.4	SL70180700	Втулка Ф32.8*Ф24.8*53.5	1
4.5	V39000	Алюминиевый колпачок Ф32	1
4.6	V38900	Алюминиевое кольцо Ф32	1
4.7	GB2766205-2ZC3	Подшипник 6205	2
4.8	GB77M8*6DHS2	Болт М8*6	1
4.9	YZGB7710-32*3.2N19	Винт 10-32UNF*3.2	1

# Список деталей и сборочный чертеж

## Рама сиденья в сборе



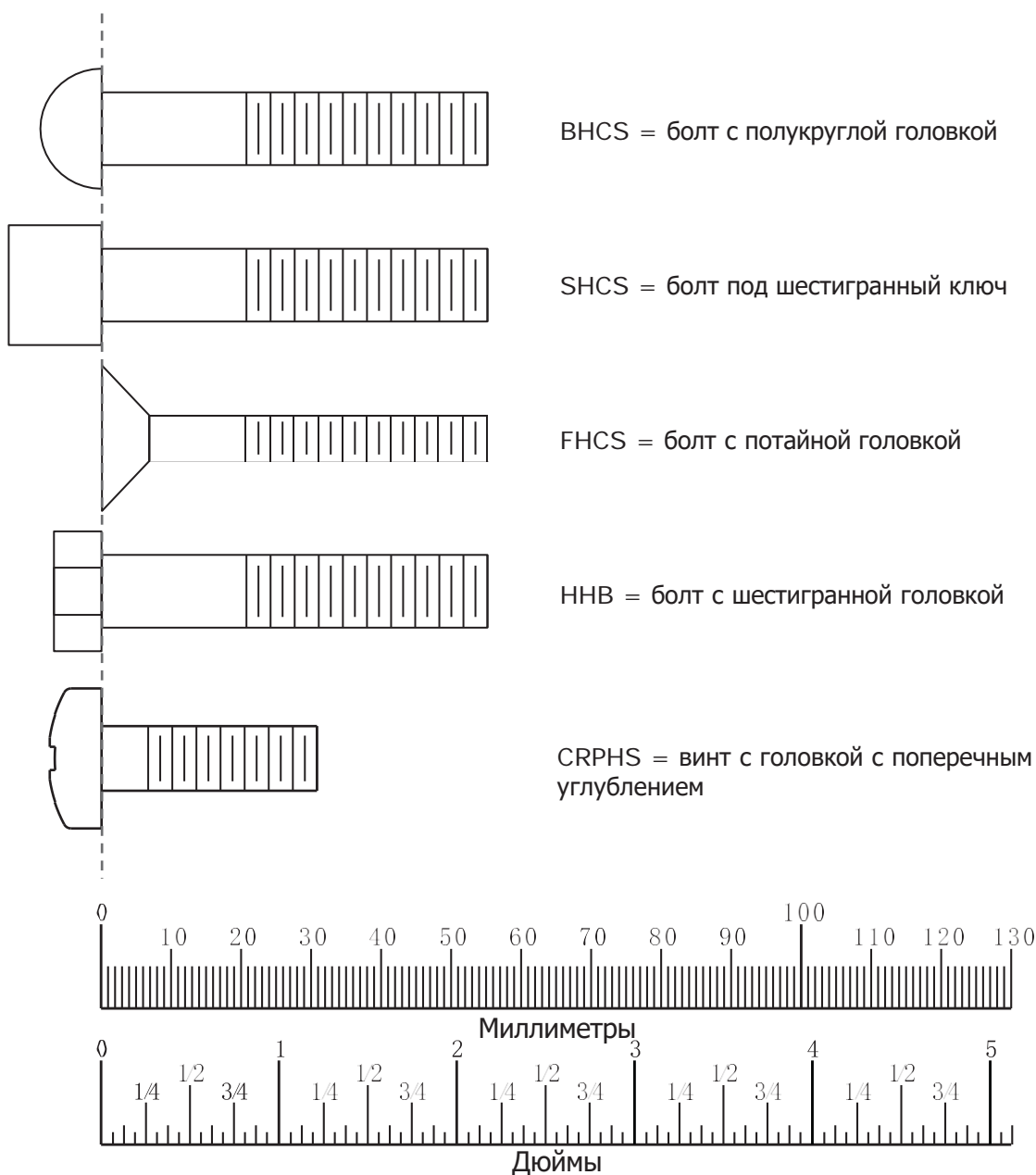
## Держатель блинов в сборе



Позиция	Артикул	Наименование	К-во
5.1	IFP12010500	Рама сиденья	1
5.2	IFP12013600	Направляющий ролик $\Phi 24 \times \Phi 8.2 \times 12$	2
5.3	KPSFID2800	Заглушка $\square 5 \ 0.8 \times 76.2$	1
5.4	IFP12012100	Болт $\Phi 12 \times 96.5 \times M8$	1
5.5	GB5780M8*105DHS20	Болт M8*105	1
5.6	GB9512DHS2	Шайба $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2.5$	1
5.7	GB958DHS2	Шайба $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1.6$	3
5.9	NM8DHS2	Самонтящаяся гайка M8	2

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
6.1	IFP12010600	Держатель блинов	1
6.2	IFP12013400	Трубка держателя блинов $\Phi 50 \times \Phi 42.1 \times 250$	1
6.3	IFP12013500	Заглушка $\Phi 49 \times \Phi 37 \times 25$	1
6.4	HF985A1500	Резиновый буфер $\Phi 76 \times \Phi 42 \times 25$	1

# Измерения



Диаметр болта мм/дюймы	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Момент затяжки Н/м	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Прилагаемая сила взрослого мужчины	Сила запястья	Сила запястья и предплечья	Сила всей руки	Сила рук и верхней части тела	Со всей силы

# Инструкции по сборке

Сборка оборудования профессиональными монтажниками занимает около 2 часов. Если вы впервые собираете оборудование такого типа, планируйте потратить на это больше времени. Настоятельно рекомендуется, чтобы сборку оборудования выполняли профессиональные монтажники. Возможно, вам будет быстрее, безопаснее и проще собрать это оборудование с помощью друга, поскольку некоторые компоненты могут быть большими, тяжелыми или неудобными в обращении в одиночку. Важно, чтобы вы собирали свое изделие в чистом, незагроможденном месте. Это позволит вам передвигаться по изделию во время установки компонентов и снизит вероятность получения травм во время сборки.



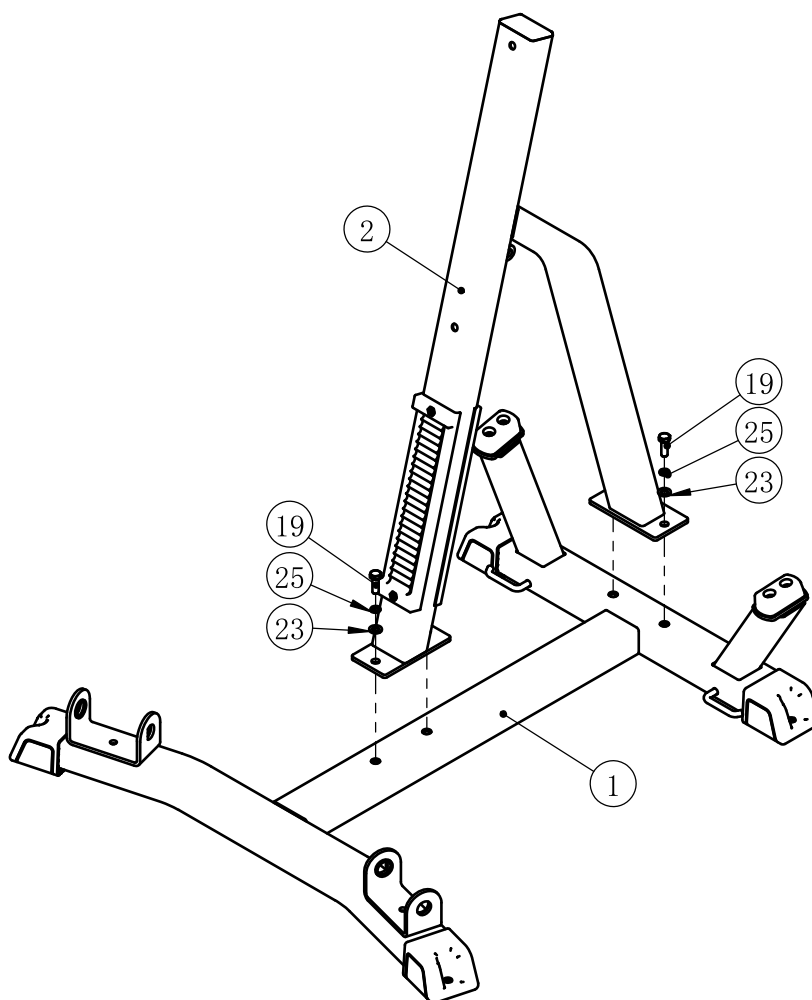
Как и в случае с любой собранной деталью, правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных элементов обязательно оставляйте место для регулировки. Не затягивайте крепежные элементы до конца, пока не получите соответствующих инструкций. Соблюдайте осторожность при сборке компонентов в последовательности, представленной в данном руководстве.

# Сборка

## ШАГ 1

Прикрепите основную раму в сборе (#2) к нижней раме в сборе (#1), используя: четыре болта M10\*30 ННВ (#19), четыре шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#23), четыре шайбы Ф10 (#25).

**Примечание:** Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.



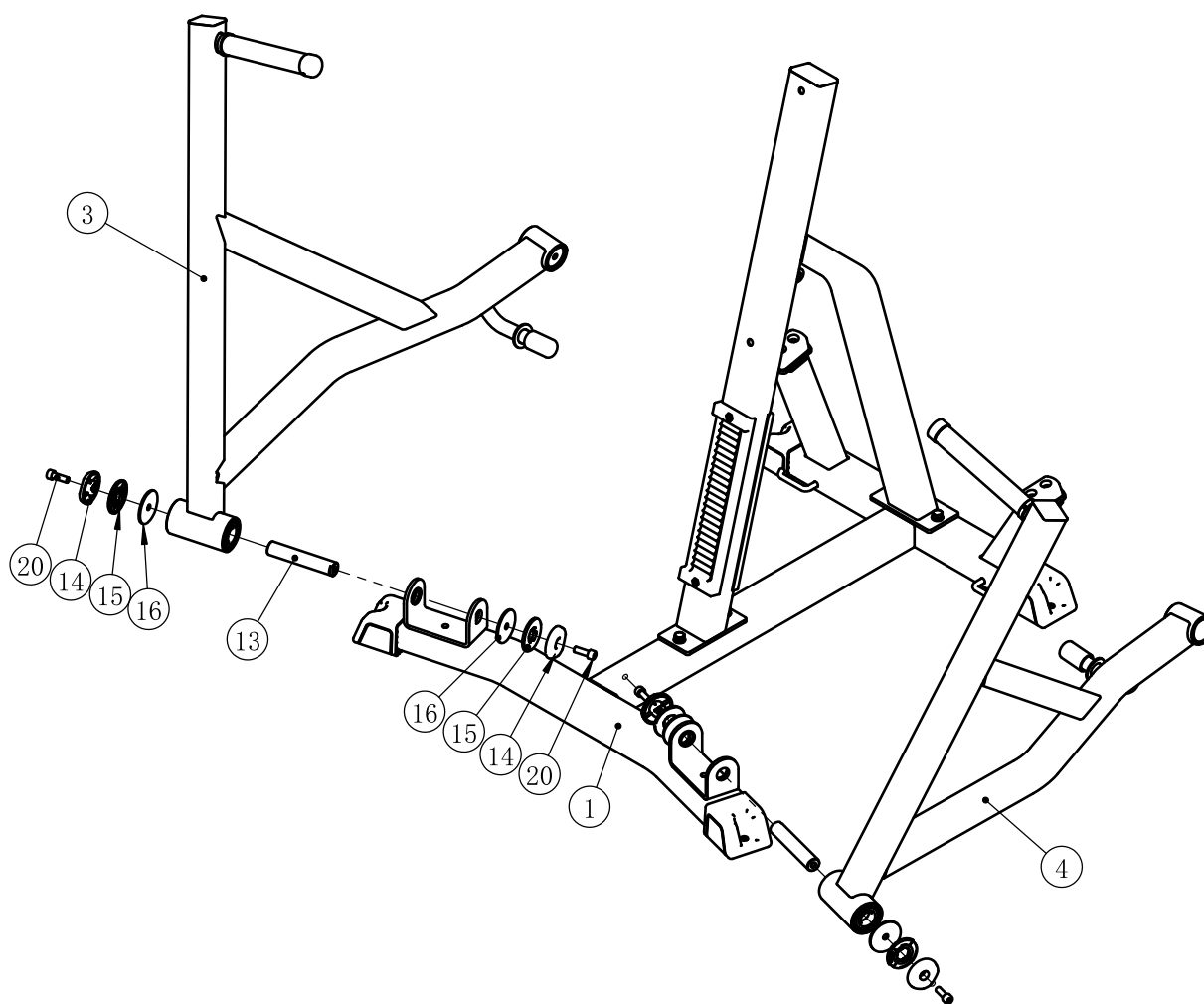
# Сборка

## ШАГ 2

1. Прикрепите рычаг 1 сборки (#3) к нижней раме в сборе (#1), используя: одну ось  $\Phi 25 \times 133 \times M10$  (#13), две большие плоские шайбы  $\Phi 62 \times \Phi 10,5 \times 3$  (#16), два кольца  $\Phi 62,5 \times 5$  (#15), два колпачка  $\Phi 60$  (#14), два болта  $M10 \times 25$  (#20)

2. Прикрепите рычаг 2 в сборе (#4) к нижней раме в сборе (#1), используя: одну ось  $\Phi 25 \times 133 \times M10$  (#13), две большие плоские шайбы  $\Phi 62 \times \Phi 10,5 \times 3$  (#16), два круглых кольца  $\Phi 62,5 \times 5$  (#15), два колпачка  $\Phi 60$  (#14), два винта  $M10 \times 25$  (#20)

**Примечание:** Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.

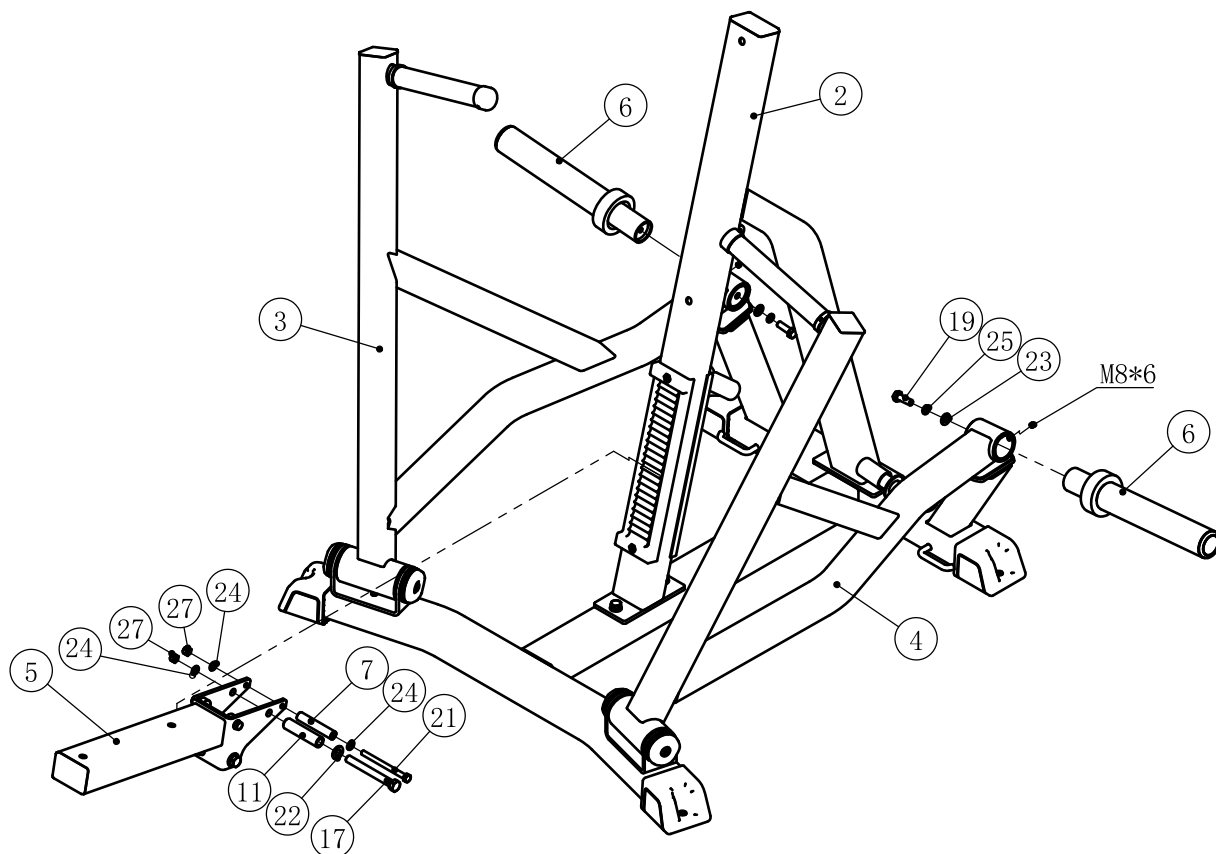


# Сборка

## ШАГ 3

1. Прикрепите раму сиденья в сборе (#5) к основной раме в сборе (#2) с помощью: одной втулки  $\Phi 15 \times \Phi 9 \times 82$  (#7), одной втулки  $\Phi 19 \times \Phi 13 \times 80$  (#11), одного болта  $\Phi 12 \times 96,5 \times M8$  (#17), одного болта  $\Phi 8 \times 105$  ННВ (#21), одной шайбы  $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 2,5$  (#22), трех шайб  $\Phi 9 \times \Phi 16 \times 1,6$  (#24), двух самоконтрящихся гаек M8 (#27),
2. Ослабьте болт M8\*6 и прикрепите держатель блинов в сборе (#6) к раме рычага 1 в сборе (#3) и раме рычага 2 в сборе (#4) с помощью: двух болтов M10\*30 ННВ (#19), двух шайб  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (#23), двух шайб  $\Phi 10$  (#25)

**Примечание: Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.**

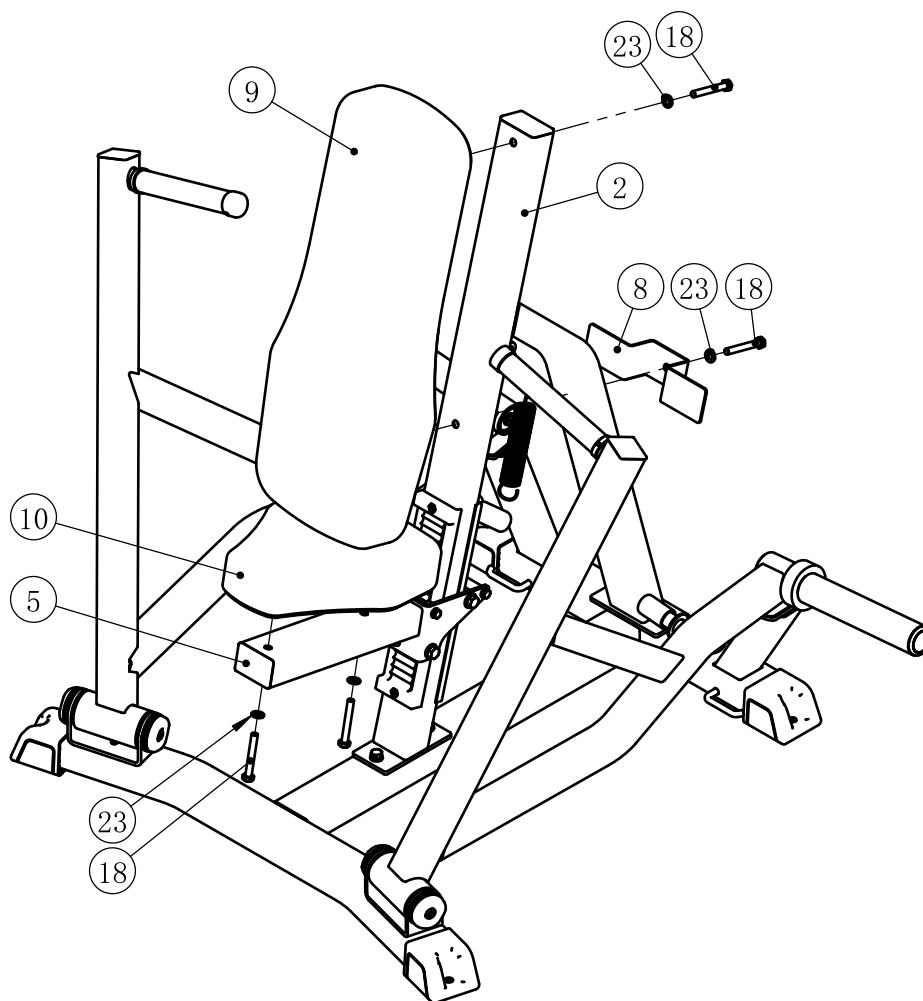


# Сборка

## ШАГ 4

1. Прикрепите подушку сиденья (#10) к раме сиденья в сборе (#5) с помощью: двух болтов М10\*75 ННВ (#18) и двух шайб Ф11\*Ф20\*2 (#23)
2. Прикрепите спинку (#9) и одну стопорную пластину (#8) к основной раме в сборе (#2), используя: два болта М10\*75 ННВ (#18) и две шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#23).

**Примечание:** Гаечным ключом затяните болты и самоконтрящиеся гайки.



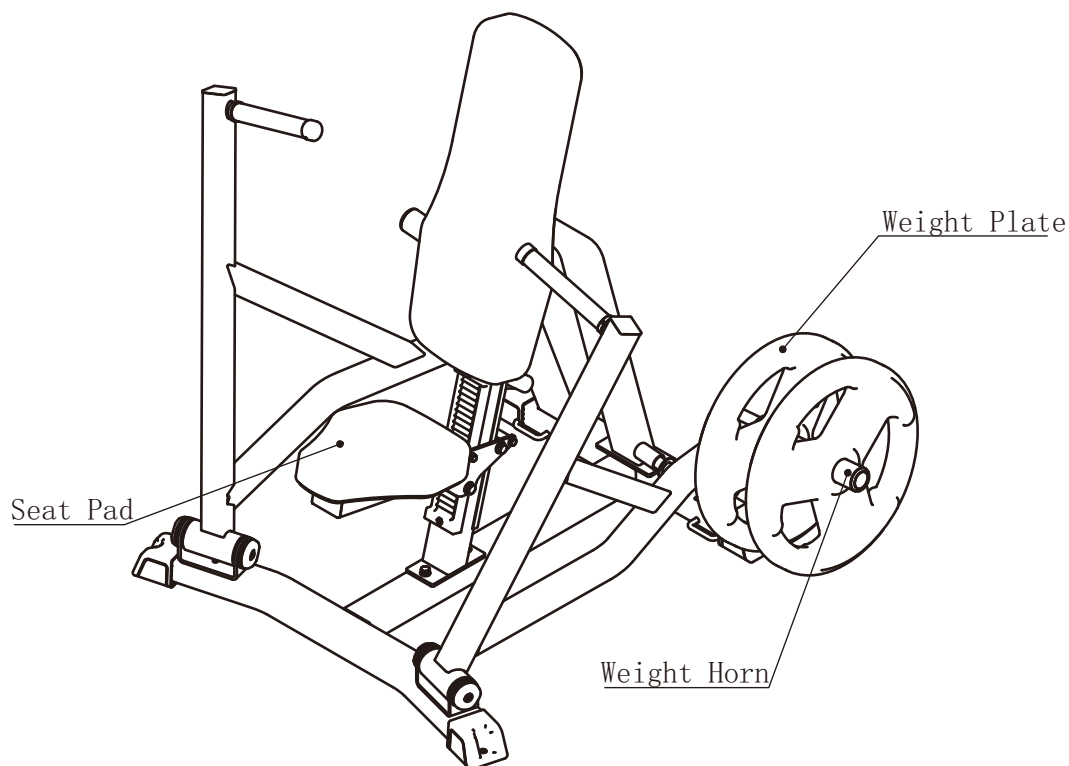
# РЕГУЛИРОВКА И ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

## Требования к установке диска

1. Пожалуйста, используйте олимпийские диски, диаметр отверстия которых превышает  $\varnothing 50$  мм, а внешний диаметр - меньше  $\varnothing 450$  мм.
2. Общий вес одной стороны не должен превышать 100 кг.
3. В комплект данного тренажера диски не входят.

## Инструкция по настройке и выполнению упражнений

1. Выберите подходящий вес или повесьте пару эспандеров на оба крепления для нагрузки.
2. Установите спинку сиденья в нужное положение и убедитесь, что она надежно закреплена.
3. Вытяните ручки вперед.
4. Сделайте небольшую паузу, затем медленно вернитесь в исходное положение.



# График обслуживания

Процедура	Коммерческие тренажеры	Домашние тренажеры	Дата						
Проверить: Звенья, Выдвижные штифты, Защелкивающие замки, вертлюги, Штифты для крепления груза	Ежедневно	Еженедельно							
Чистка обивки	Ежедневно	Еженедельно							
Контроль: троссов/ремней	Ежедневно	Еженедельно							
Осмотр рукоятей	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Проверка всех отличительных знаков	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Проверка всех гаек и болтов, при необходимости затяните	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Проверка противоскользящей поверхности	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Очистка и смазка направляющих (используйте смазку на основе тефлона)	Ежемесячно	Раз в 3 мес.							
Смажьте: Посадочные втулки, Турцитовые вкладыши, Линейный подшипник	Ежемесячно	Раз в 3 мес.							
Очистить и отполировать воском; Все поверхности покрыты глянцем	Раз в пол года	Ежегодно							
Повторно заполните смазкой линейные подшипники	Раз в пол года	Ежегодно							
Замените: кабели, ремни и соединительные детали	Ежегодно	Каждые 3 года							

*К вашему оборудованию прилагается наклейка с надписью "Техническое обслуживание в коммерческих целях". Для личного использования в домашних условиях, пожалуйста, соблюдайте график технического обслуживания в домашних условиях, указанный выше.*

# 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 профессионального тренажера тренажера **IFP1201** "Жим от груди сидя" 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 **Impulse** и **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 **Impulse** и/или **AeroFit** или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром **ООО «СПОРТРУС»** по контактному телефону: 8(495) 771-12-21 (многоканальный).

Для оформления заявки по сервису и запроса на запчасти заполните форму онлайн-заявки на сайте [www.aerofit.ru](http://www.aerofit.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  
Юридический адрес: 105082, Москва г, вн.тер.г. муниципальный округ Басманный, ул. Бакунинская, д. 69, стр. 1, помещ. 35/1

Фактический адрес: г. Москва, ул. Новоостاپовская, 5, стр. 2

Телефон отдела продаж: 8(495) 771-12-22

Телефон сервисного отдела: 8(495) 771-12-21

Официальный сайт дистрибьютора [www.aerofit.ru](http://www.aerofit.ru)

