

# IFP1622

**Разведение ног стоя, профессиональный  
тренажер**

**Руководство пользователя**

22D

---

ВНИМАНИЕ! Перед использованием оборудования внимательно прочтите все меры предосторожности и инструкции 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-----	14
Инструкции по сборке-----	15
Сборка -----	16
Инструкции по настройке и упражнениям-----	19
График обслуживания-----	20
Общая информация по обслуживанию-----	21
Советы по силовым тренировкам-----	22

---

## 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.

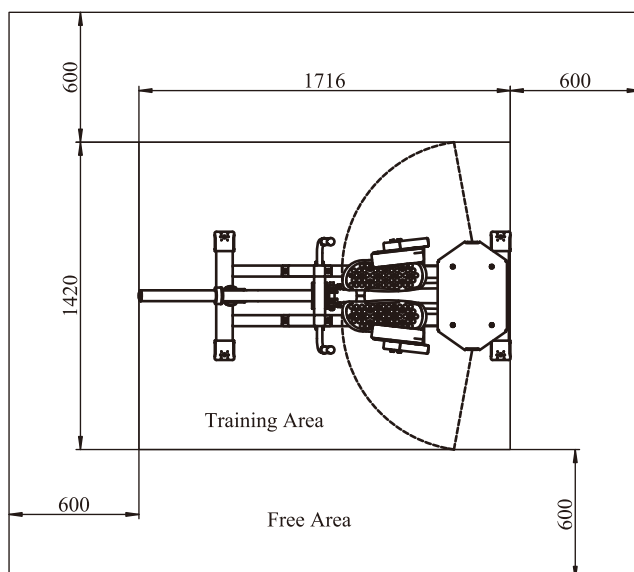
# Важные инструкции по безопасности

## 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

Максимальная грузоподъемность: 150 кг/330 фунтов

Максимальный вес пользователя: 150 кг/330 фунтов

Габариты продукта: 1716\*592\*1280 мм

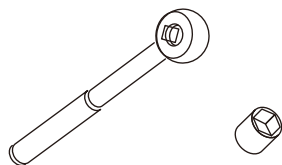
Общая поверхность продукта: 1716\*1420 мм

# Инструкции

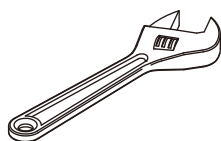
Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкциями. Пожалуйста, воспользуйтесь различными списками в этом руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в комплект поставки. При оформлении заказа используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте 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.

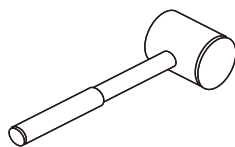
## Необходимые инструменты



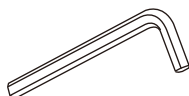
Ключ-Трещотка для торцовых головок



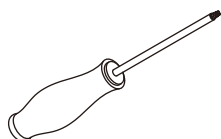
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Крестообразная отвертка

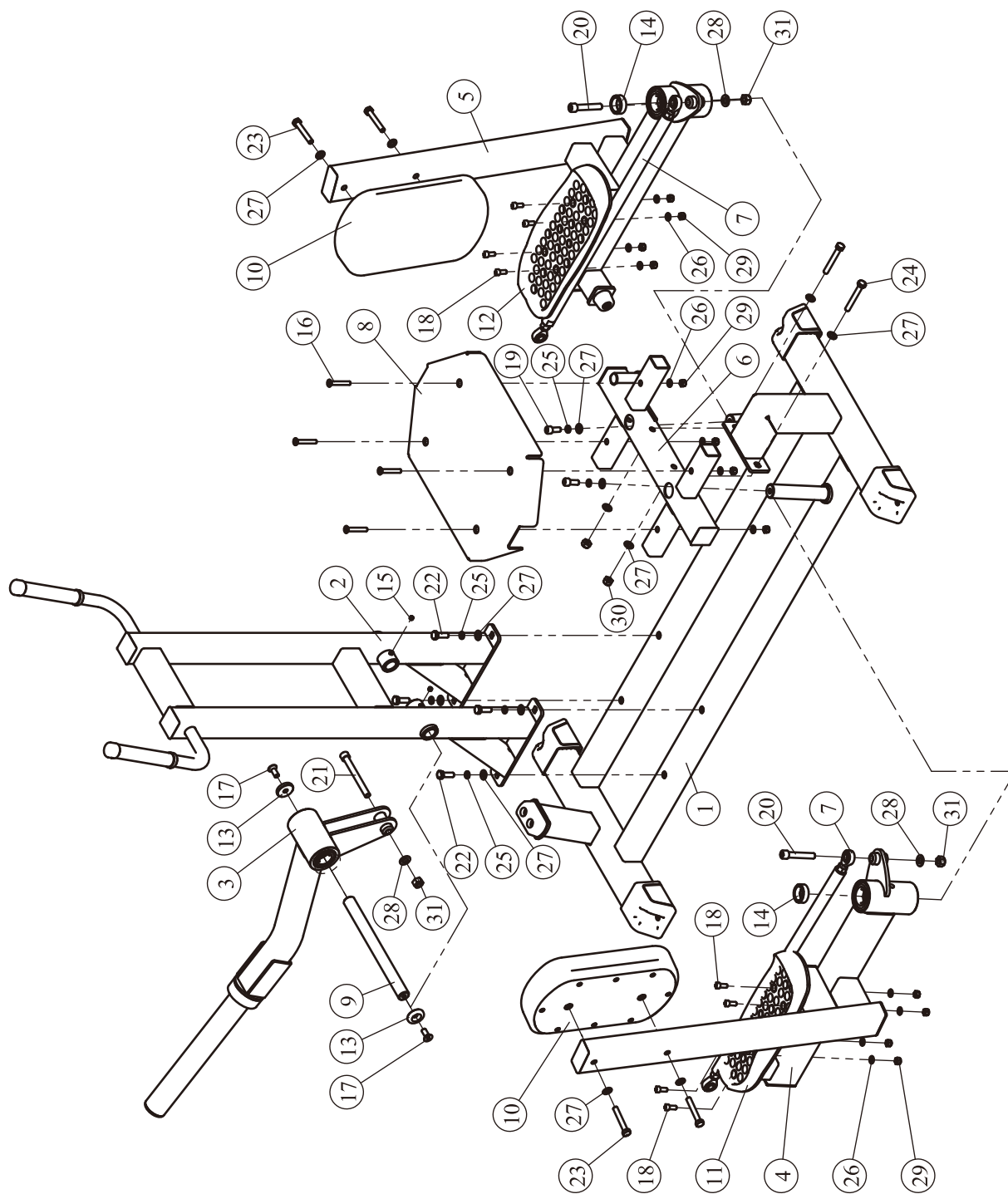
# Список деталей и сборочный чертеж

## Общий список

Возиция	Артикул	Наименование	К-во
1	IFP162201ASSY	Нижняя рама в сборе	1
2	IFP162202ASSY	Стойка в сборе	1
3	IFP162203ASSY	Стойка для штанги в сборе	1
4	IFP162204ASSY	Левая поворотная рама в сборе	1
5	IFP162205ASSY	Права поворотная рама в сборе	1
6	IFP162206ASSY	Крепление педали в сборе	1
7	IFP162207ASSY	Тяга в сборе	2
8	IFP16220800	Подножка	1
9	IFP17070900	Вал	1
10	IT95261200V3	Упор для ноги	2
11	IW38700	Левая педаль	1
12	IW38800	Правая педаль	1
13	IN-D21202000	Колпачок Ф38	2
14	SL0011000	Кольцо Ф40*Ф30.2*14.5	2
15	GB77M8*6DHS2	Установочный винт М8*6	2
16	CNLM8*55DHS20	Болт М8*55	4
17	CNLM10*25DS20NL	Болт М10*25	2
18	GB70M8*20DHS20	Болт М8*20	8
19	GB70M10*25DHS20NL	Болт М10*25	2
20	GB70M12*70DHS20	Болт М12*70	2
21	GB70M12*115DHS20	Болт М12*115	1
22	GB5780M10*30DHS20NL	Болт М10*30	4
23	GB5780M10*65DHS20	Болт М10*65	4
24	GB5780M10*75DHS20	Болт М10*75	2
25	GB9310DHS12	Пружинная шайба Ф10	6
26	GB958DHS2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	12
27	GB9510DHS2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	14
28	GB9512DHS2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	3
29	NM8DHS2	Самоконтрящаяся гайка М8	12
30	NM10DHS2	Самоконтрящаяся гайка М10	2
31	NM12DHS2	Самоконтрящаяся гайка М12	3

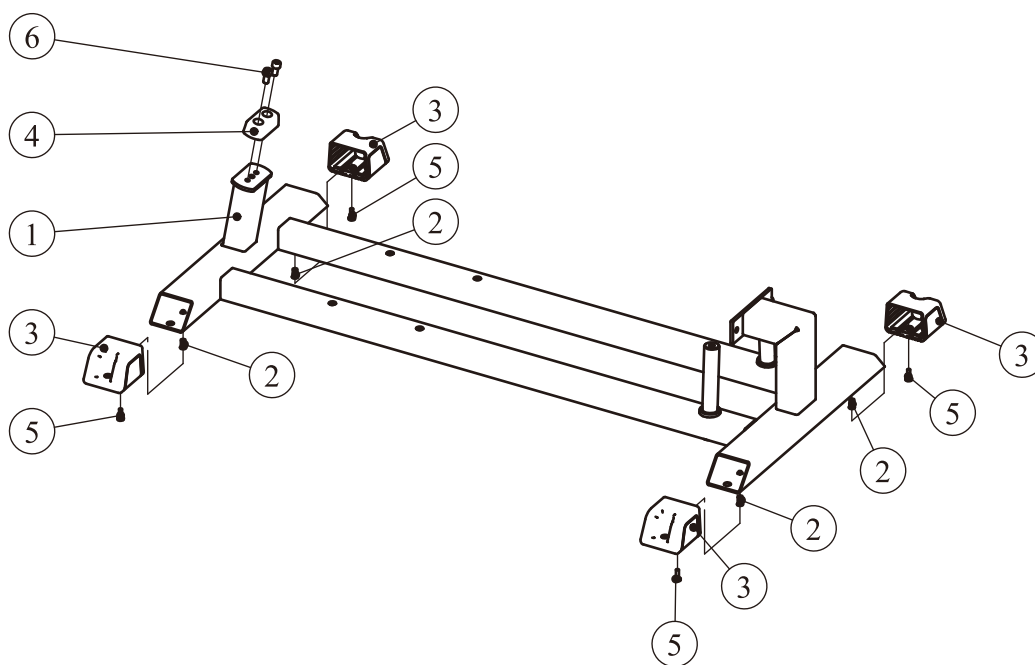
# Список деталей и сборочный чертеж

## Общий вид



# Список деталей и сборочный чертеж

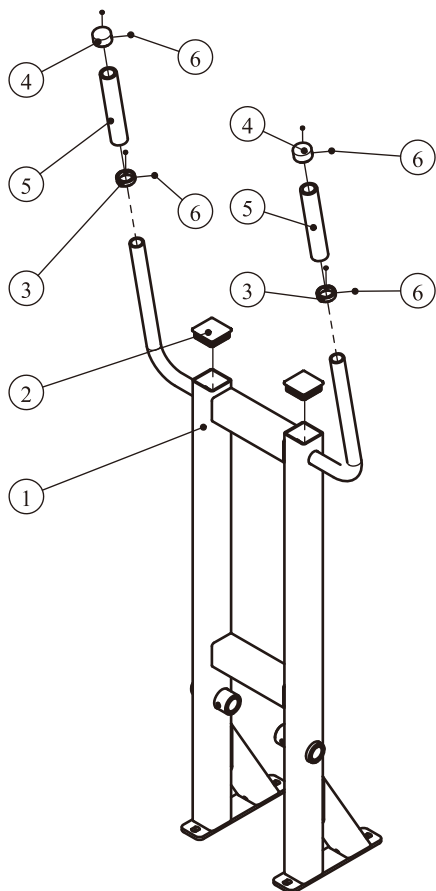
## Нижняя рама в сборе



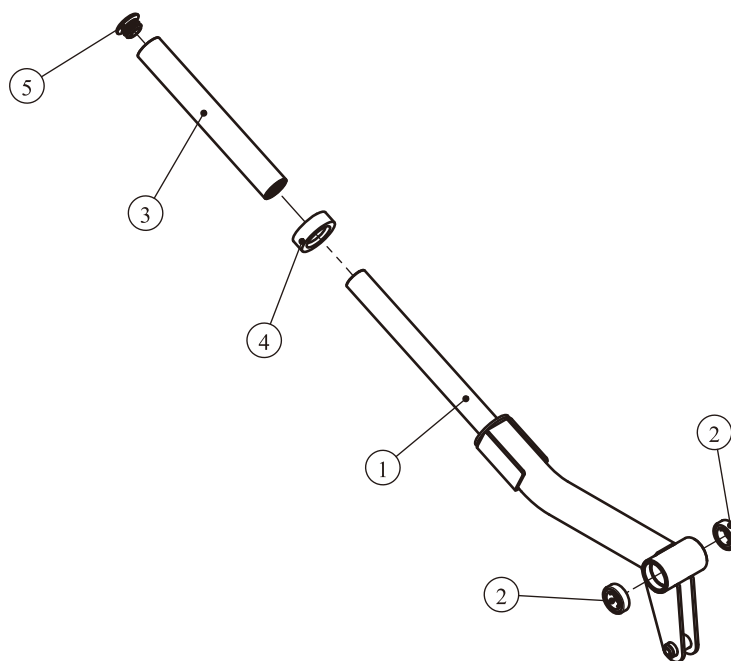
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
1.1	IFP16220100	Нижняя рама	1
1.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка М6	4
1.3	IFP12013300	Заглушка для ножки	4
1.4	RS17000400	Резиновый амортизатор	1
1.5	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразным шлицем М6*20	4
1.6	GB70M10*20DHS20NL	Болт М10*20	2

# Список деталей и сборочный чертеж

## Стойка в сборе



## Стойка для штанги в сборе

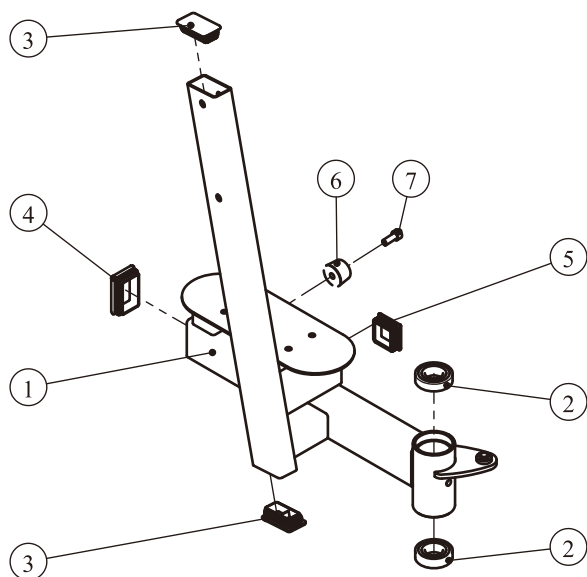


Позиция	Артикул	Наименование	К-во
2.1	IFP16220200	Рама стойки	1
2.2	KPSFID3000	Заглушка для трубы 50.8	2
2.3	V39500	Алюминиевое кольцо Ф25.4	2
2.4	V39600	Алюминиевый колпачок Ф25.4	2
2.5	026-01PL0206-14	Ручка	2
2.6	YZGB7710-32*3.2N19	Установочный винт 10-32UNF*3.2	8

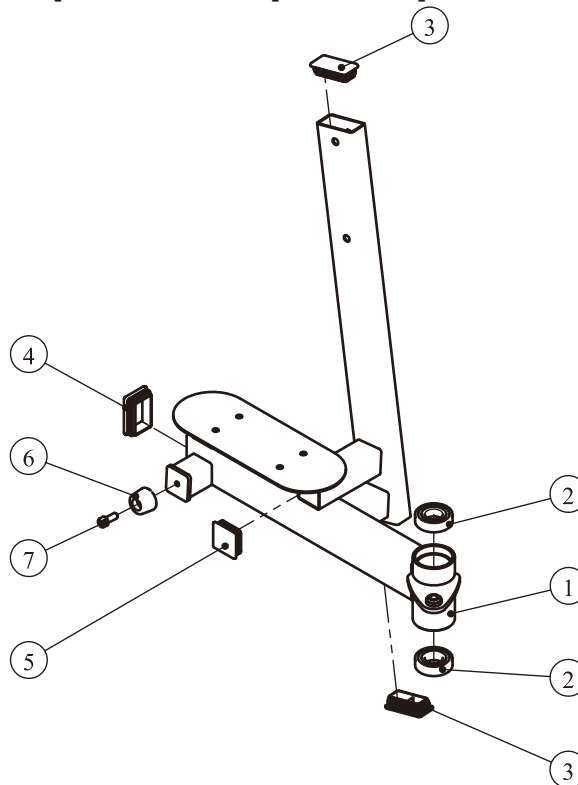
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
3.1	IFP16220300	Стойка для штанги	1
3.2	GB2766205-2ZC3	Подшипник 6205	2
3.3	IFP16053000	Втулка стойки для весов	1
3.4	HF985A1500	Резиновый амортизатор	1
3.5	IFP16053100	Заглушка для трубы Ф45	1

# Список деталей и сборочный чертеж

## Левая поворотная рама в сборе



## Правая поворотная рама в сборе



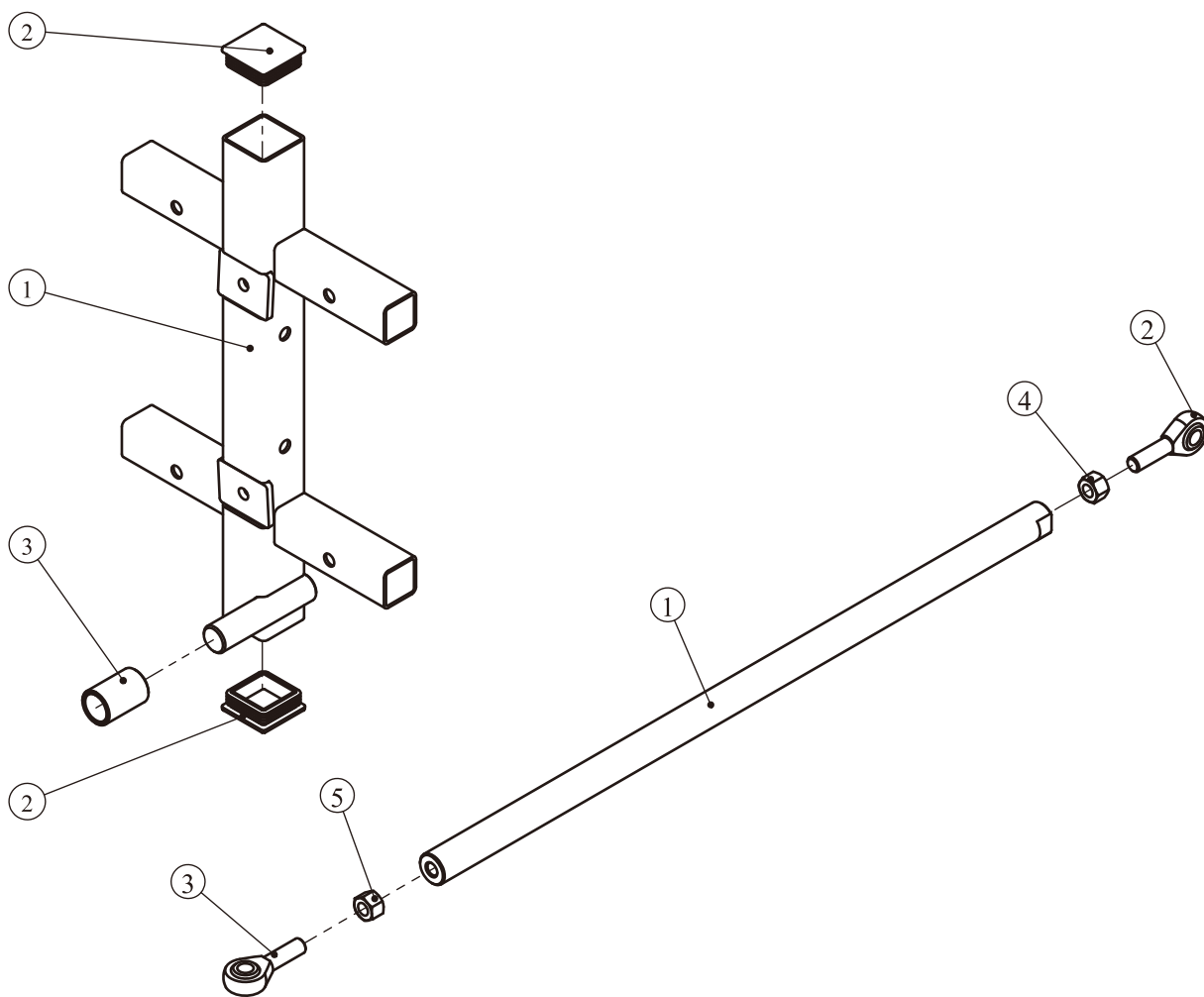
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
4.1	IFP16220400	Левая поворотная рама	1
4.2	GB2766206-2ZC3	Подшипник 6206	2
4.3	CF37543400	Заглушка для трубы 38.1*76.2	2
4.4	KPSFID2800	Заглушка для трубы 50.8*76.2	1
4.5	KPSFID3000	Заглушка для трубы 50.8	1
4.6	PBG10002	Резиновый амортизатор	1
4.7	GB70M10*25DHS20NL	Болт M10*25	1

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
5.1	IFP16220500	Правая поворотная рама	1
5.2	GB2766206-2ZC3	Подшипник 6206	2
5.3	CF37543400	Заглушка для трубы 38.1*76.2	2
5.4	KPSFID2800	Заглушка для трубы 50.8*76.2	1
5.5	KPSFID3000	Заглушка для трубы 50.8	1
5.6	PBG10002	Резиновый амортизатор	1
5.7	GB70M10*25DHS20NL	Болт M10*25	1

# Список деталей и сборочный чертеж

## Крепление педали в сборе

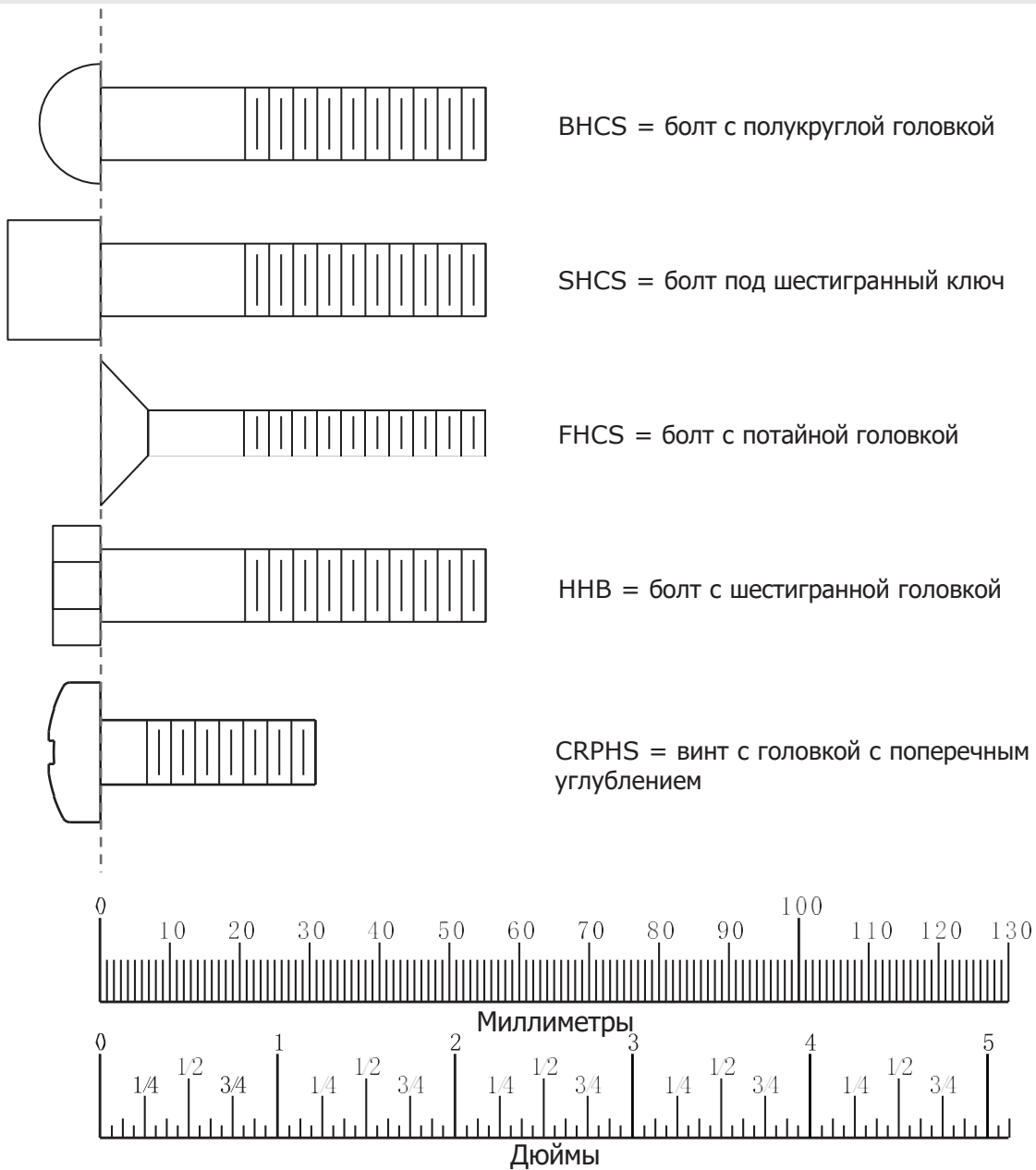
## Тяга в сборе



Позиция	Артикул	Наименование	К-во
6.1	IFP16220600	Крепление педали	1
6.2	KPSFID3000	Заглушка для трубы 50.8	2
6.3	IN-D10141900	Нейлоновая втулка	1

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
7.1	IFP16220700	Тяга	1
7.2	SA12T_K	Подшипники тяги	1
7.3	SA12T_KL	Подшипники тяги	1
7.4	GB41M12DS2	Самоконтрящаяся гайка M12	1
7.5	GB41LM12DS2	Самоконтрящаяся гайка M12	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
Прилагаем ая 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.

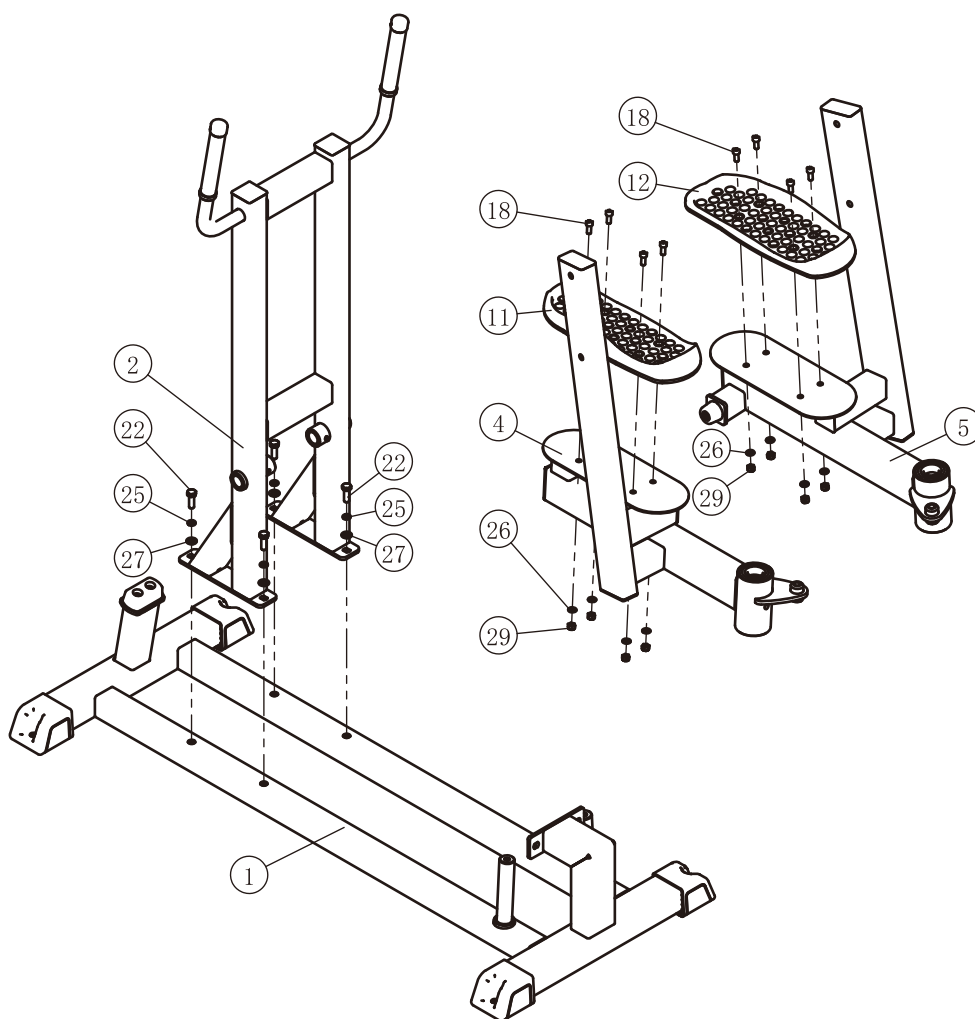


Как и в случае с любой собранной деталью, правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных элементов обязательно оставляйте место для регулировки. Не затягивайте крепежные элементы до конца, пока не получите соответствующих инструкций. Соблюдайте осторожность при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

# Сборка

## ШАГ 1 Примечание: Затяните болты и самоконтрящиеся гайки ключом.

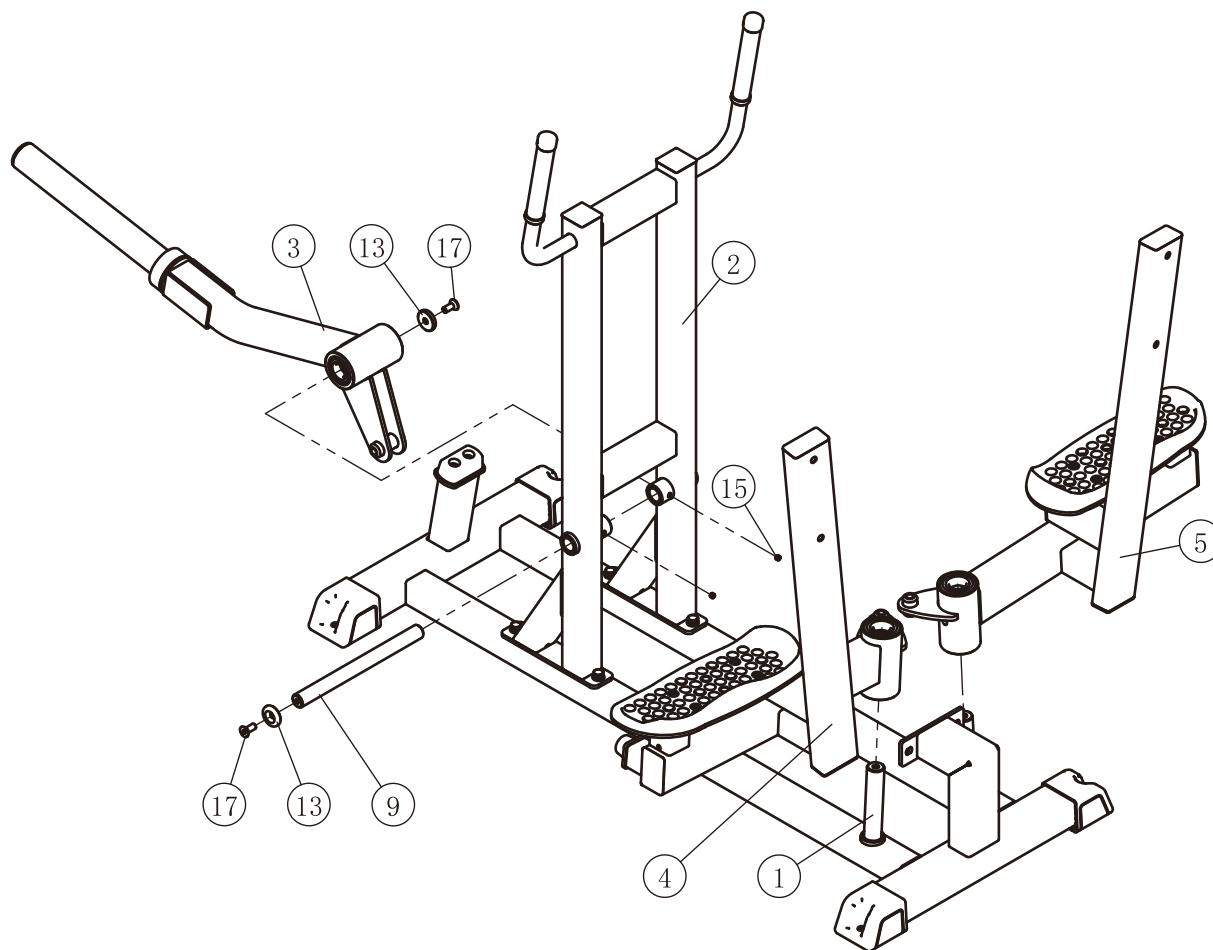
1. Прикрепите стойку в сборе (#2) к нижней раме в сборе (#1), используя:  
четыре болта с шестигранной головкой М10\*30 (#22), четыре пружинные шайбы Ф10 (#25)  
четыре плоские шайбы Ф11Ф202 (#27)
2. Прикрепите левую педаль (#11) к левой поворотной раме в сборе (#4), используя: четыре винта М8\*20 (#18), четыре плоские шайбы Ф9Ф161.6 (#26), четыре самоконтрящиеся гайки М8 (#29)
3. Прикрепите правую педаль (#12) к правой поворотной раме в сборе (#5), используя: четыре винта М8\*20 (#18), четыре плоские шайбы Ф9Ф161.6 (#26), четыре самоконтрящиеся гайки М8 (#29)



# Сборка

## ШАГ 2 Примечание: Затяните болты ключом.

1. Прикрепите стойку для штанги в сборе (#3) к стойке в сборе (#2), используя: один вал (#9), два колпачка Ф38 (#13), два установочных винта М8\*6 (#15), два болта М10\*25 (#17)
2. Прикрепите левую поворотную раму в сборе (#4) и правую поворотную раму в сборе (#5) к нижней раме в сборе (#1).



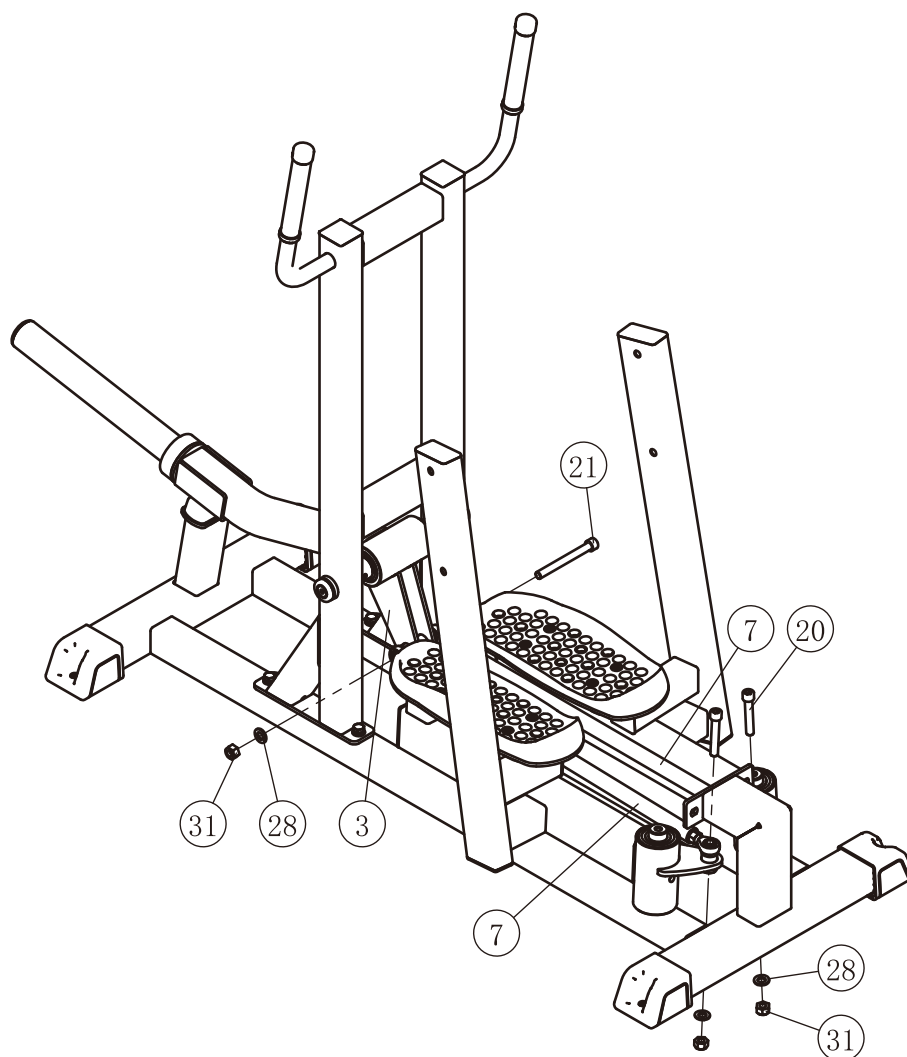
# Сборка

## ШАГ 3

Прикрепите две тяги в сборе (#7) к стойке для штанги в сборе (#3), левой поворотной раме в сборе (#4) и правой поворотной раме в сборе (#5), используя: два болта M12\*70 (#20), один болт M12\*115 (#21), три плоские шайбы Ф13Ф242.5 (#28), три самоконтрящиеся гайки M12 (#31)

**Примечание: 1. Затяните болты ключом.**

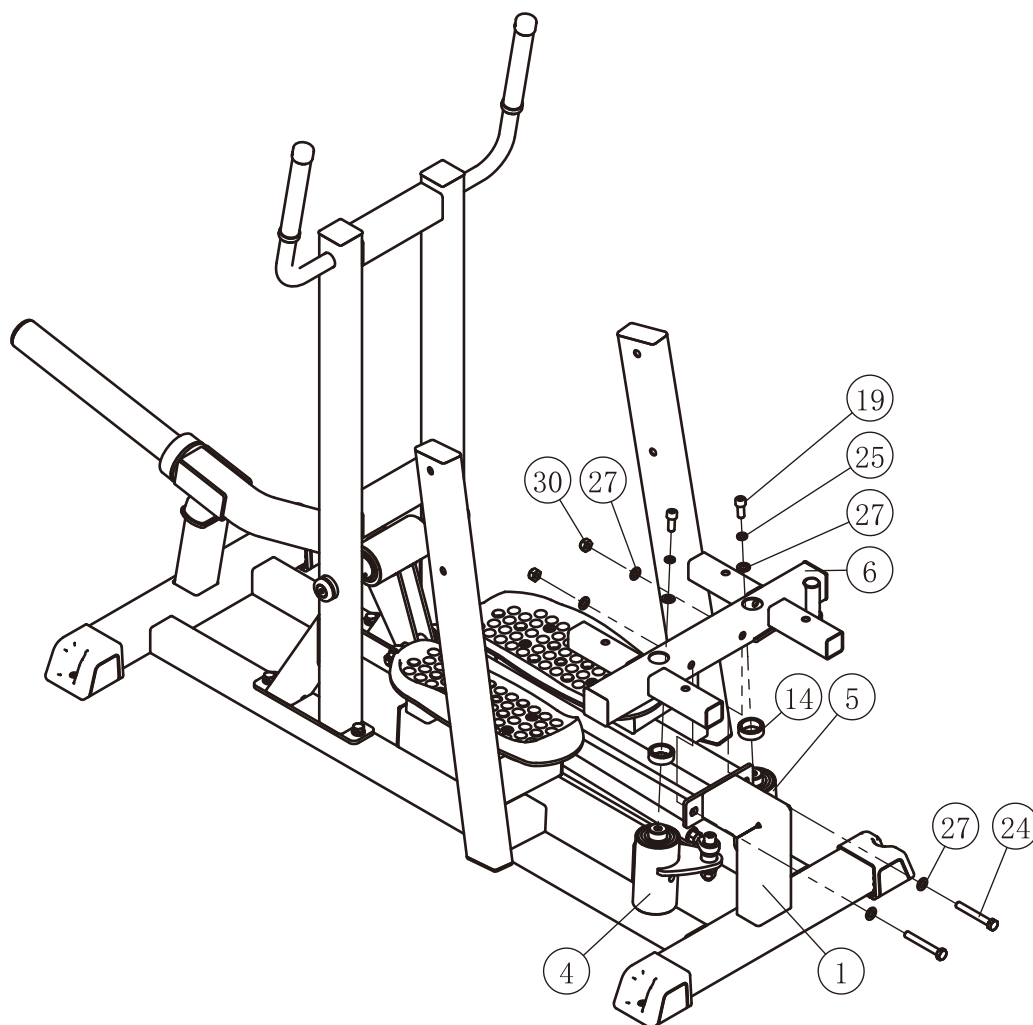
**2. Отрегулируйте сборочные единицы тяги так, чтобы сборочные единицы поворотной рамы были симметричны.**



# Сборка

**ШАГ 4 Примечание: Затяните болты и самоконтрящиеся гайки ключом.**

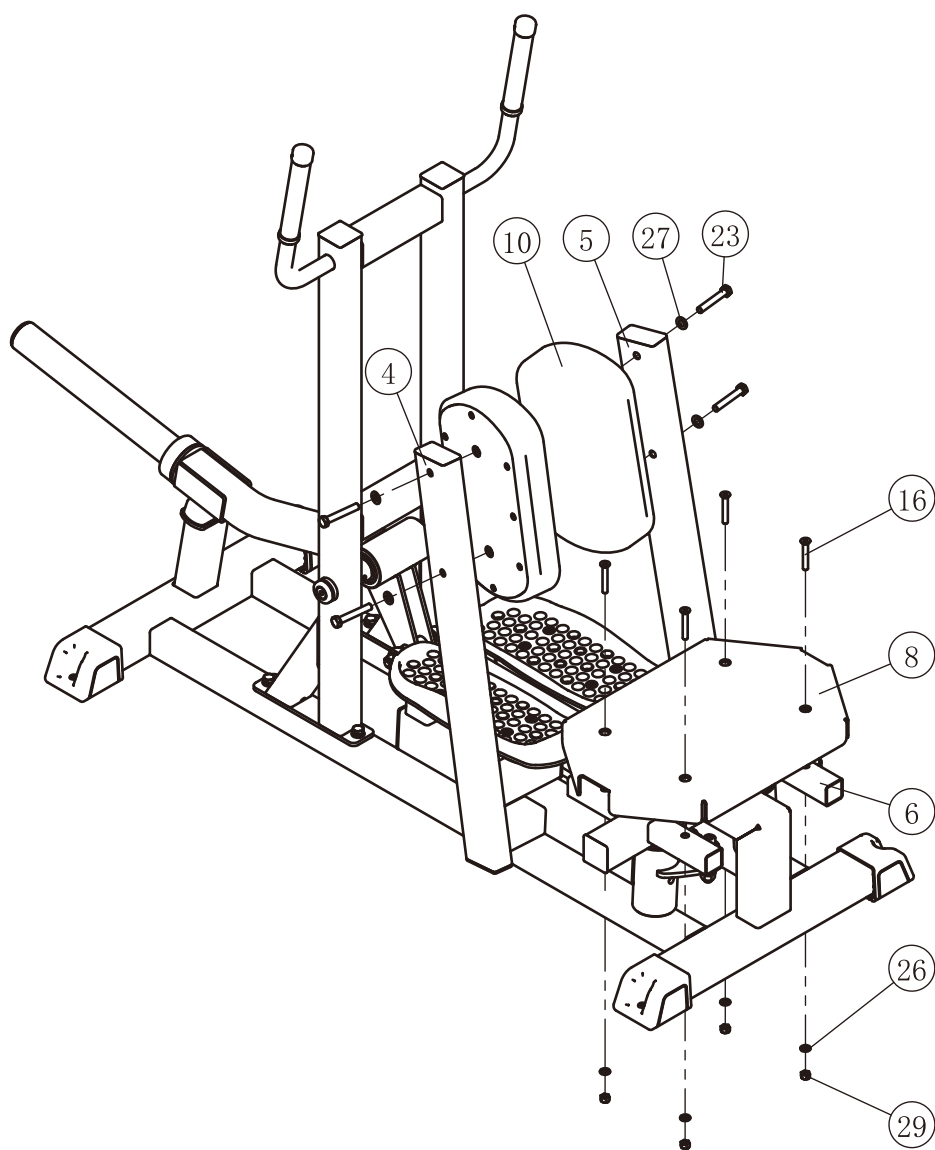
Прикрепите крепление педали в сборе (#6) к нижней раме в сборе (#1), левой поворотной раме в сборе (#4) и правой поворотной раме в сборе (#5), используя: два кольца Ф40Ф30.214.5 (#14), два болта М10\*25 (#19), два болта М10\*75 (#24), две пружинные шайбы Ф10 (#25), шесть плоских шайб Ф11Ф202 (#27) две самоконтрящиеся гайки М10 (#30)



# Сборка

## ШАГ 5 Примечание: Затяните болты и самоконтрящиеся гайки ключом.

1. Прикрепите подножку (#8) к креплению педали в сборе (#6), используя: четыре болта М8\*55 (#16) четыре плоские шайбы Ф9Ф161.6 (#26), четыре самоконтрящиеся гайки М8 (#29)
2. Прикрепите два упора для ноги (#10) к левой поворотной раме в сборе (#4) и правой поворотной раме в сборе (#5), используя: четыре болта с шестигранной головкой М10\*65 (#23), четыре плоские шайбы Ф11Ф202 (#27)



# РЕГУЛИРОВКА И ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

## Требования к установке весовых дисков

Пожалуйста, используйте олимпийские весовые диски, отверстие которых больше  $\Phi 50$  мм, а внешний диаметр меньше  $\Phi 450$  мм.

Общий вес не должен превышать 150 кг.

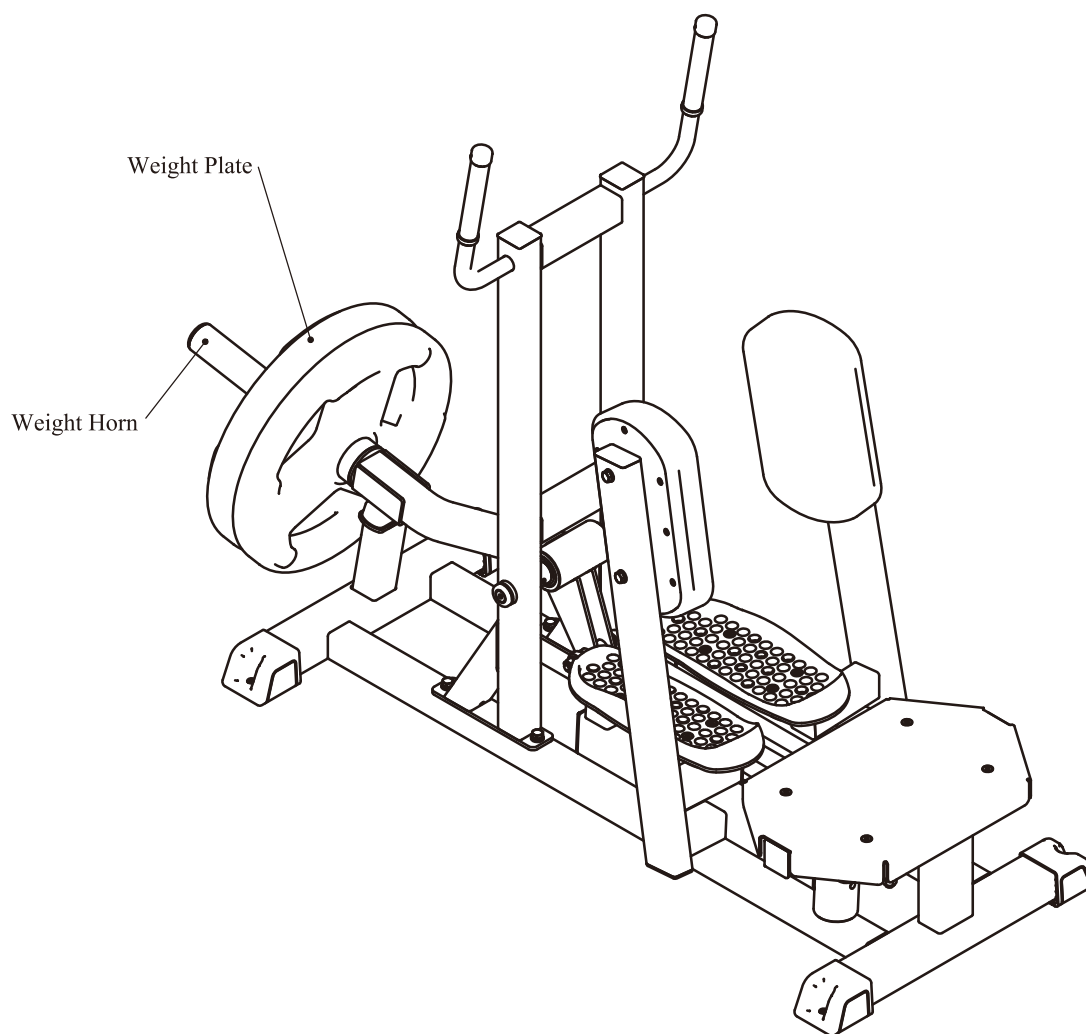
Это оборудование не содержит весовых дисков.

## Инструкции по упражнениям

Выберите подходящий вес на обеих стойках для весов.

Возьмитесь за рукоятки, медленно разведите ноги как можно дальше.

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 **IFP1622**

"Разведение ног стоя" 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. Новоостаповская, 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)

