

IFR1302

**Горизонтальная рычажная тяга,
профессиональный тренажер**
Руководство пользователя

23M

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. Производитель оставляет за собой право вносить изменения без предупреждения в конструкцию изделия, не ухудшающие его потребительских свойств.

| | |
|--|----|
| Важные инструкции по безопасности----- | 3 |
| Инструкции ----- | 4 |
| Развернутый вид и перечень деталей----- | 6 |
| Измерения----- | 13 |
| Инструкции по сборке----- | 14 |
| Сборка ----- | 16 |
| Инструкции по настройке и упражнениям----- | 21 |
| График обслуживания----- | 22 |
| Общая информация по обслуживанию----- | 23 |
| Общие рекомендации ----- | 24 |

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.

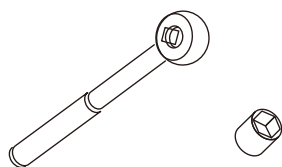
1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой 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.

Инструкции

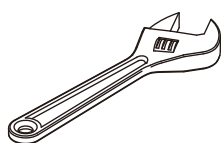
Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкциями. Пожалуйста, воспользуйтесь различными списками в этом руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в комплект поставки. При оформлении заказа используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте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

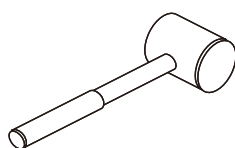
Необходимые инструменты



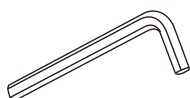
Гаечный ключ с храповым механизмом и гнездом



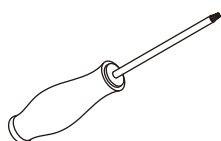
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Крестообразная отвертка

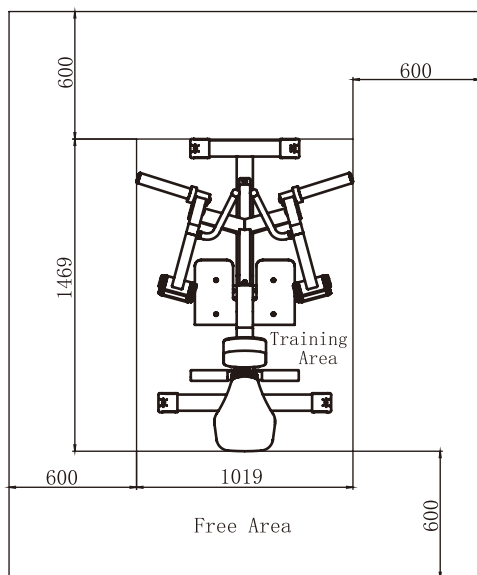
Важные инструкции по безопасности

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

Макс. нагрузка на веса: 2×100 кг / 220 фунтов

Макс. вес пользователя: 150 кг / 330 фунтов

Габариты (Д×Ш×В): 1469×1019×1336 мм

Площадь основания: 1469×1019 мм

Масса тренажера: 77.5 кг / 171 фунт

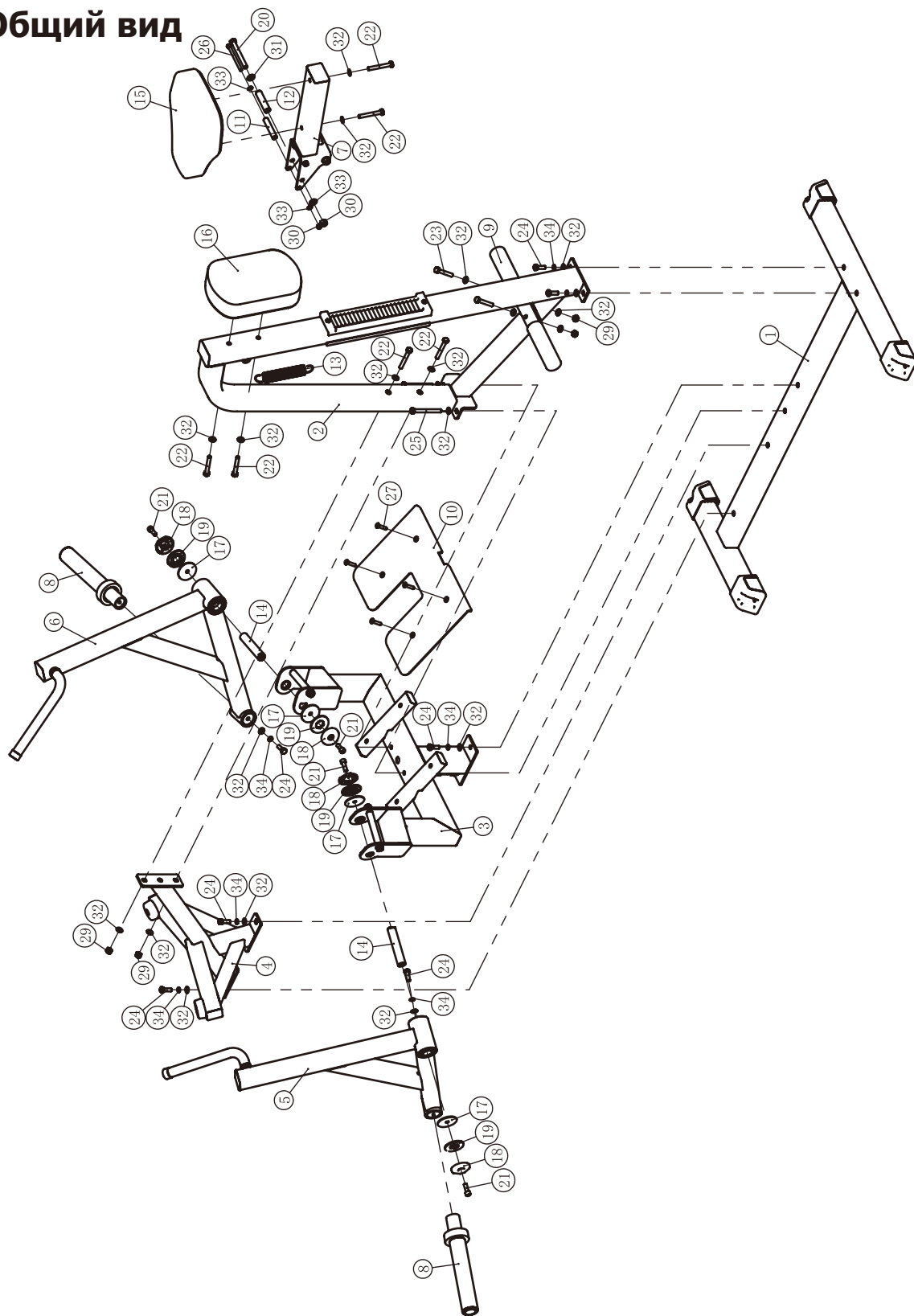
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

| Позиция | Артикул | Наименование | К-во |
|---------|--------------------|------------------------------|------|
| 1 | IFP130201ASSY | Нижняя рама В СБОРЕ | 1 |
| 2 | IFP130202ASSY | Основная рама В СБОРЕ | 1 |
| 3 | IFP130203ASSY | Соединительная рама В СБОРЕ | 1 |
| 4 | IFP130204ASSY | Передняя рама В СБОРЕ | 1 |
| 5 | IFP130205ASSY | Левый рычаг В СБОРЕ | 1 |
| 6 | IFP130206ASSY | Правый рычаг В СБОРЕ | 1 |
| 7 | IFP120105ASSY | Рама сиденья В СБОРЕ | 1 |
| 8 | IFP120106ASSY | Стойка весов В СБОРЕ | 2 |
| 9 | FE971416ASSY | Круглая опорная рама В СБОРЕ | 1 |
| 10 | IFP13022100 | Опорная плита для ног | 1 |
| 11 | IFP12010700 | Ограничительная втулка | 1 |
| 12 | KPSFID0700V2 | Опорная втулка | 1 |
| 13 | SL70012200 | Тяговая пружина | 1 |
| 14 | IF93012600 | Ось шарнира Ф25*133 | 2 |
| 15 | IF93015200V2 | Подушка сиденья | 1 |
| 16 | SL70041600V2 | Нагрудная подушка | 1 |
| 17 | IF93062200 | Шайба Ф62*Ф10.5*3 | 4 |
| 18 | FE97211900 | Заглушка Ф60 | 4 |
| 19 | FE97212000 | Стопорное кольцо Ф62.5*5 | 4 |
| 20 | IFP12012100 | Шпилька с буртом Ф12*96.5*М8 | 1 |
| 21 | GB70M10*30DHS20 | Винт М10*30 | 4 |
| 22 | GB5780M10*75DHS20 | Болт М10*75 | 6 |
| 23 | GB5780M10*65DHS20 | Болт М10*65 | 2 |
| 24 | GB5781M10*30DHS20 | Болт М10*30 | 8 |
| 25 | GB5780M10*100DHS20 | Болт М10*100 | 2 |
| 26 | GB5780M8*105DHS20 | Болт М8*105 | 1 |
| 27 | CNLM8*40DHS20 | Винт М8*40 | 4 |
| 29 | NM10DHS2 | Самоконтрящаяся гайка М10 | 6 |
| 30 | NM8DHS2 | Самоконтрящаяся гайка М8 | 6 |
| 31 | GB9512DHS2 | Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5 | 1 |
| 32 | GB9510DHS2 | Плоская шайба Ф11Ф20*2 | 24 |
| 33 | GB958DHS2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 7 |
| 34 | GB9310DHS12 | Пружинная шайба Ф10 | 8 |
| 35 | NBS8DHS | Шестигранный ключ S=8 | 1 |
| 36 | NBS5DHS | Шестигранный ключ S=5 | 1 |
| 37 | NBS4DHS | Шестигранный ключ S=4 | 1 |

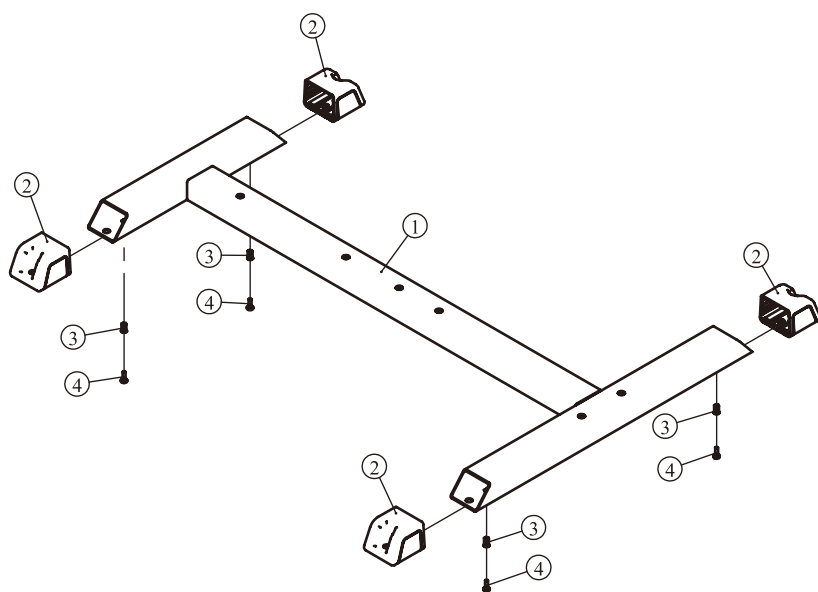
Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид

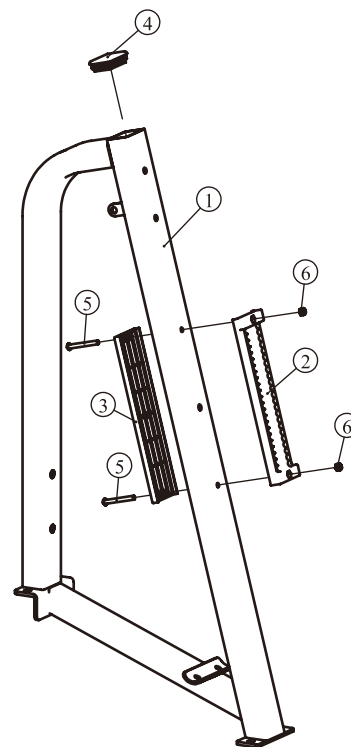


Список деталей и сборочный чертеж

Нижняя рама В СБОРЕ



Основная рама В СБОРЕ

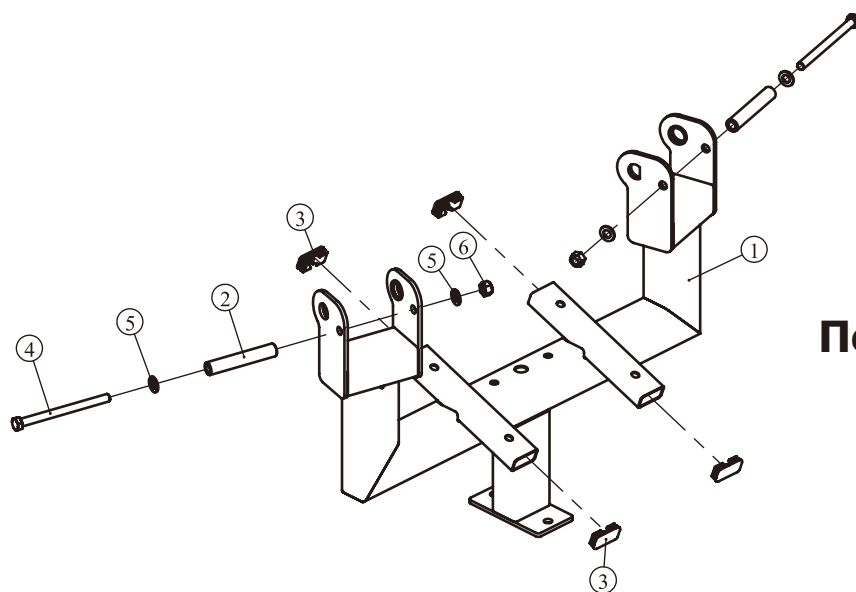


| Позиция | Артикул | Наименование | К-во |
|---------|----------------------|----------------------------|------|
| 1.1 | IFP13020100 | Нижняя рама | 1 |
| 1.2 | IFP12013300 | Заглушка для ножки | 4 |
| 1.3 | GB17880.5M6*16.5DS17 | Заклепка-гайка М6 | 4 |
| 1.4 | GB818M6*20DHS2 | Винт с крест. шлицем М6*20 | 4 |

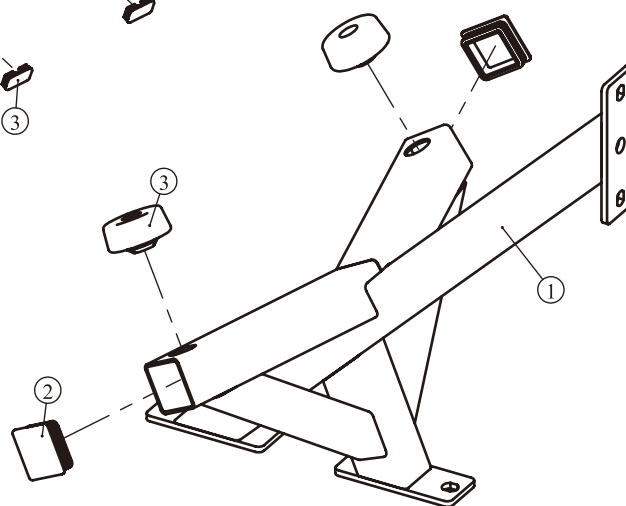
| Позиция | Артикул | Наименование | К-во |
|---------|--------------|-----------------------------------|------|
| 2.1 | IFP13020200 | Основная рама | 1 |
| 2.2 | IFP12013100 | Передняя пластиковая панель | 1 |
| 2.3 | IFP12013200 | Задняя пластиковая панель | 1 |
| 2.4 | KPSFID2800 | Заглушка 50.8*76.2 | 1 |
| 2.5 | PNLM8*70DY20 | Винт с полукруглой головкой М8*70 | 2 |
| 2.6 | NM8DHS2 | Самоконтрящаяся гайка М8 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

Средняя соединительная рама В СБОРЕ



Передняя рама В СБОРЕ

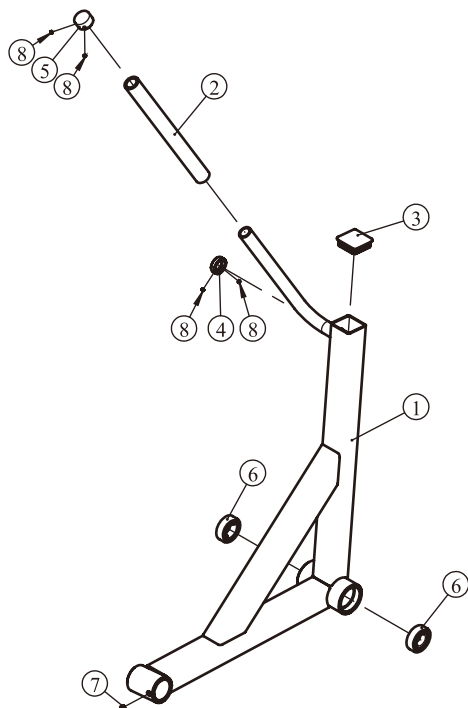


| Позиция | Артикул | Наименование | К-во |
|---------|--------------------|----------------------------------|------|
| 3.1 | IFP13020300 | Средняя соединительная рама | 1 |
| 3.2 | BB1500 | Ограничительная втулка | 2 |
| 3.3 | PBF30032V1 | Заглушка 25*50 | 4 |
| 3.4 | GB5780M12*155DHS20 | Винт с шестигр. головкой M12*155 | 2 |
| 3.5 | GB9512DHS2 | Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5 | 4 |
| 3.6 | NM12DHS2 | Самоконтрящаяся гайка M12 | 2 |

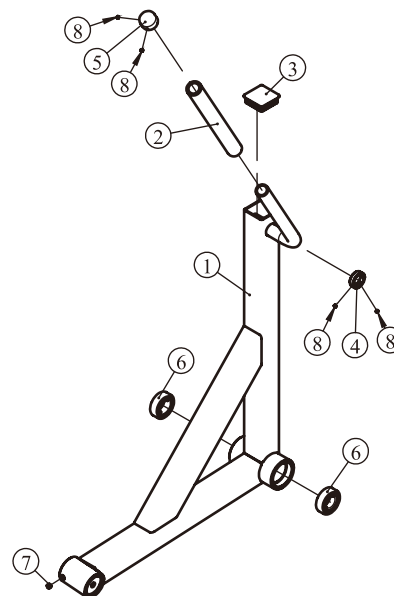
| Позиция | Артикул | Наименование | К-во |
|---------|-------------|-----------------------|------|
| 4.1 | IFP13020400 | Передняя рама | 1 |
| 4.2 | KPSFID3000 | Заглушка 50.8 | 2 |
| 4.3 | CG600010300 | Резиновый амортизатор | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

Левый рычаг В СБОРЕ



Правый рычаг В СБОРЕ

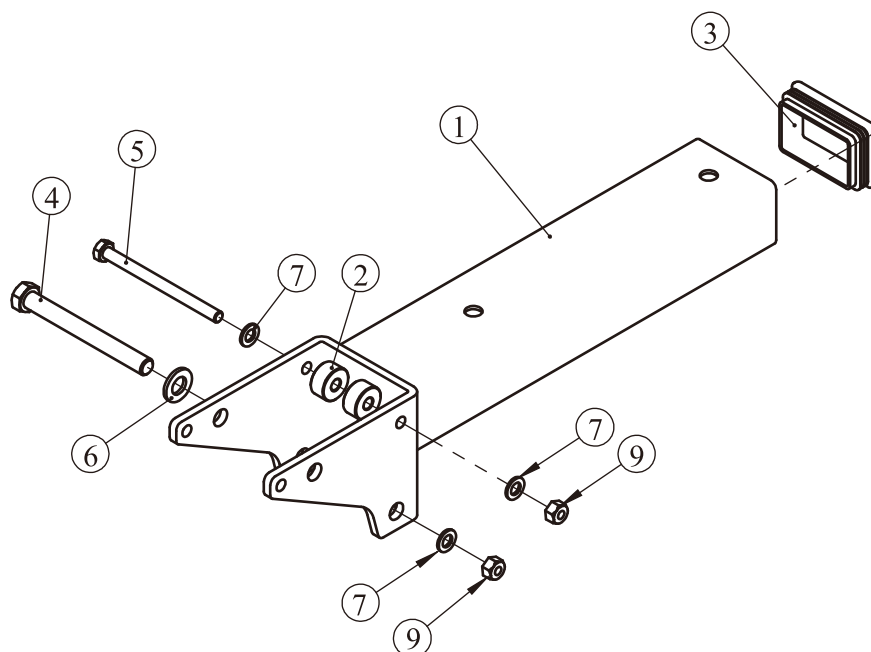


| Позиция | Артикул | Наименование | К-во |
|---------|--------------------|--------------------------------|------|
| 5.1 | IFP13020500 | Рама левого рычага | 1 |
| 5.2 | FE97203100 | Ручка Ф31*Ф24*308 | 1 |
| 5.3 | KPSFID3000 | Заглушка 50.8 | 1 |
| 5.4 | V39500 | Алюминиевое кольцо | 1 |
| 5.5 | V39600 | Алюминиевый колпачок | 1 |
| 5.6 | GB2766205-2ZC3 | Шарикоподшипник Ф25*Ф52*15 | 2 |
| 5.7 | GB77M8*6DHS2 | Установочный винт М8*6 | 1 |
| 5.8 | YZGB7710-32*3.2N19 | Установочный винт 10-32UNF*3.2 | 4 |

| Позиция | Артикул | Наименование | К-во |
|---------|--------------------|--------------------------------|------|
| 6.1 | IFP13020600 | Рама правого рычага | 1 |
| 6.2 | FE97203100 | Ручка Ф31*Ф24*308 | 1 |
| 6.3 | KPSFID3000 | Заглушка 50.8 | 1 |
| 6.4 | V39500 | Алюминиевое кольцо | 1 |
| 6.5 | V39600 | Алюминиевый колпачок | 1 |
| 6.6 | GB2766205-2ZC3 | Шарикоподшипник Ф25*Ф52*15 | 2 |
| 6.7 | GB77M8*6DHS2 | Установочный винт М8*6 | 1 |
| 6.8 | YZGB7710-32*3.2N19 | Установочный винт 10-32UNF*3.2 | 4 |

Список деталей и сборочный чертеж

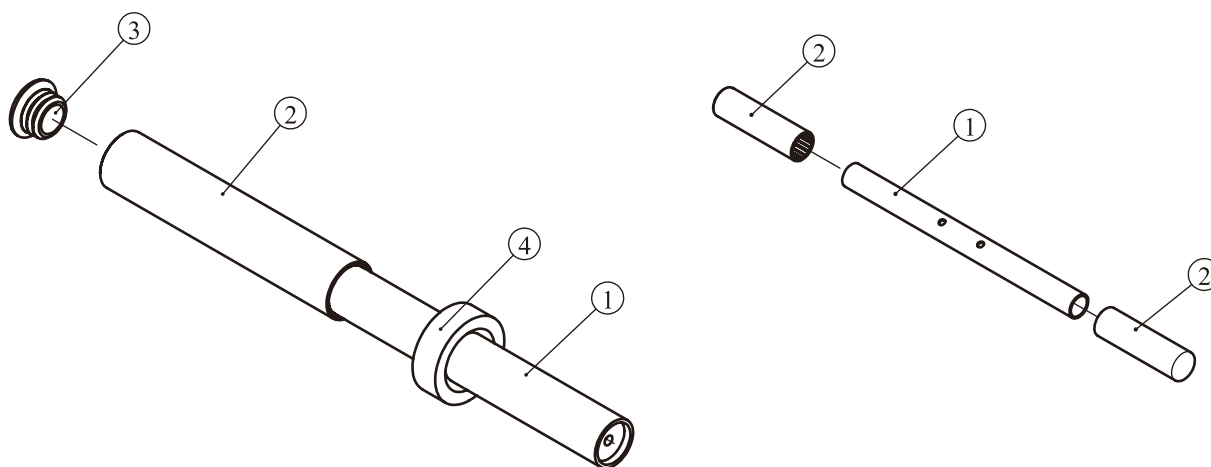
Рама сиденья В СБОРЕ



| Позиция | Артикул | Наименование | К-во |
|---------|-------------------|---------------------------------|------|
| 7.1 | IFP12010500 | Рама сиденья | 1 |
| 7.2 | IFP12013600 | Ролик холостой | 2 |
| 7.3 | KPSFID2800 | Заглушка 50.8*76.2 | 1 |
| 7.4 | IFP12012100 | Шпилька с буртом Ф12*96.5*М8 | 1 |
| 7.5 | GB5780M8*105DHS20 | Винт с шестигр. головкой М8*105 | 1 |
| 7.6 | GB9512DHS2 | Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5 | 1 |
| 7.7 | GB958DHS2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 3 |
| 7.9 | NM8DHS2 | Самоконтрящаяся гайка М8 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

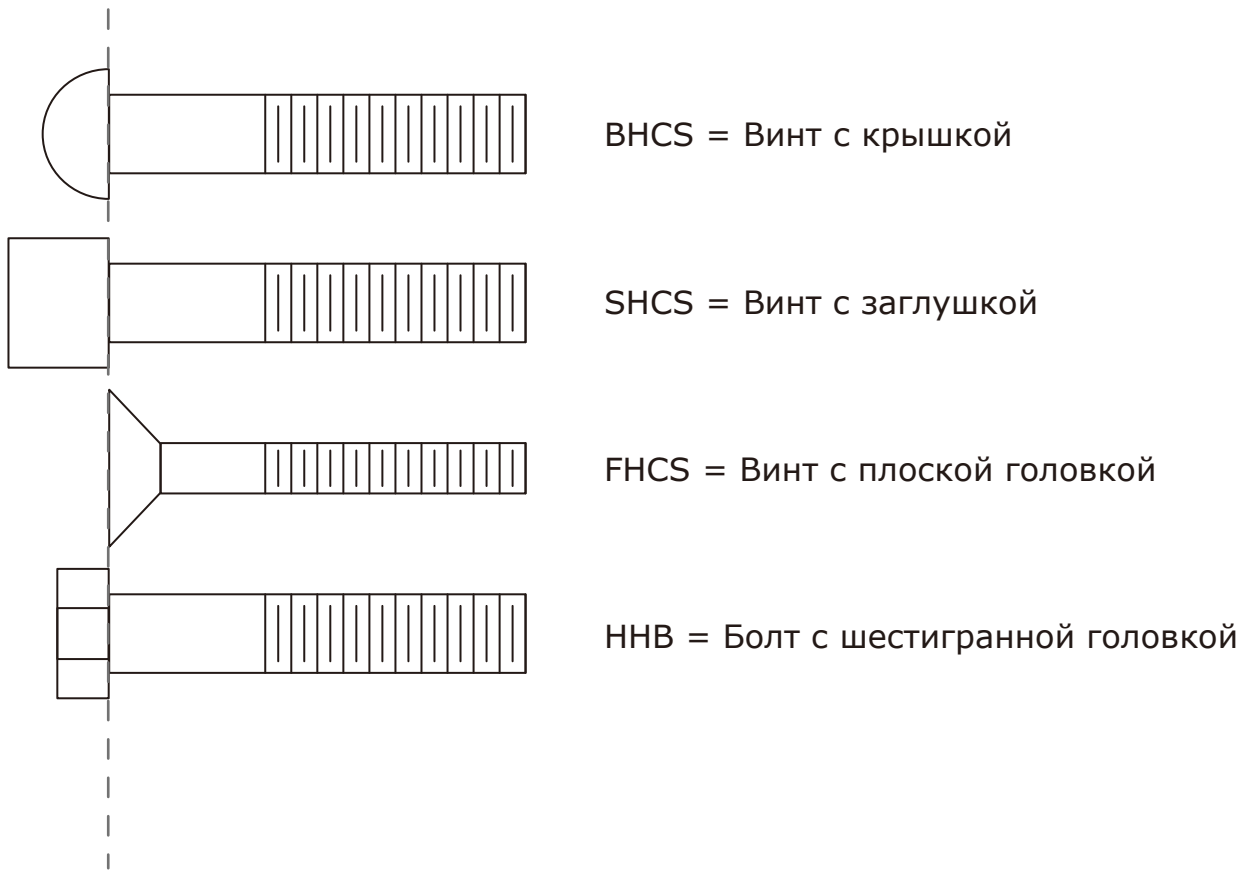
Стойка для весов В СБОРЕ Круглая опорная рама В СБОРЕ



| Позиция | Артикул | Наименование | К-во |
|---------|-------------|-------------------------------|------|
| 8.1 | IFP12010600 | Хранилище весовых плит | 1 |
| 8.2 | IFP12013400 | Втулка стойки для весов | 1 |
| 8.3 | IFP12013500 | Заглушка $\Phi 49*\Phi 37*25$ | 1 |
| 8.4 | HF985A1500 | Резиновый амортизатор | 1 |

| Позиция | Артикул | Наименование | К-во |
|---------|-------------|---------------------|------|
| 9.1 | FE97141600 | Труба опорного узла | 1 |
| 9.2 | FE970112000 | Опорный узел | 2 |

Измерения



| Диаметр болта (дюйм/мм) | M6(1/4") | M8(5/16") | M10(3/8") | M12(1/2") | M16(5/8") |
|--|---------------|-------------------------------|----------------|-------------------------------------|--------------|
| Момент натяжения (НМ) | 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.



Внимание

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.

Прикрепите основную раму В СБОРЕ (#2) и соединительную раму в СБОРЕ к нижней раме В СБОРЕ (#1) с использованием:

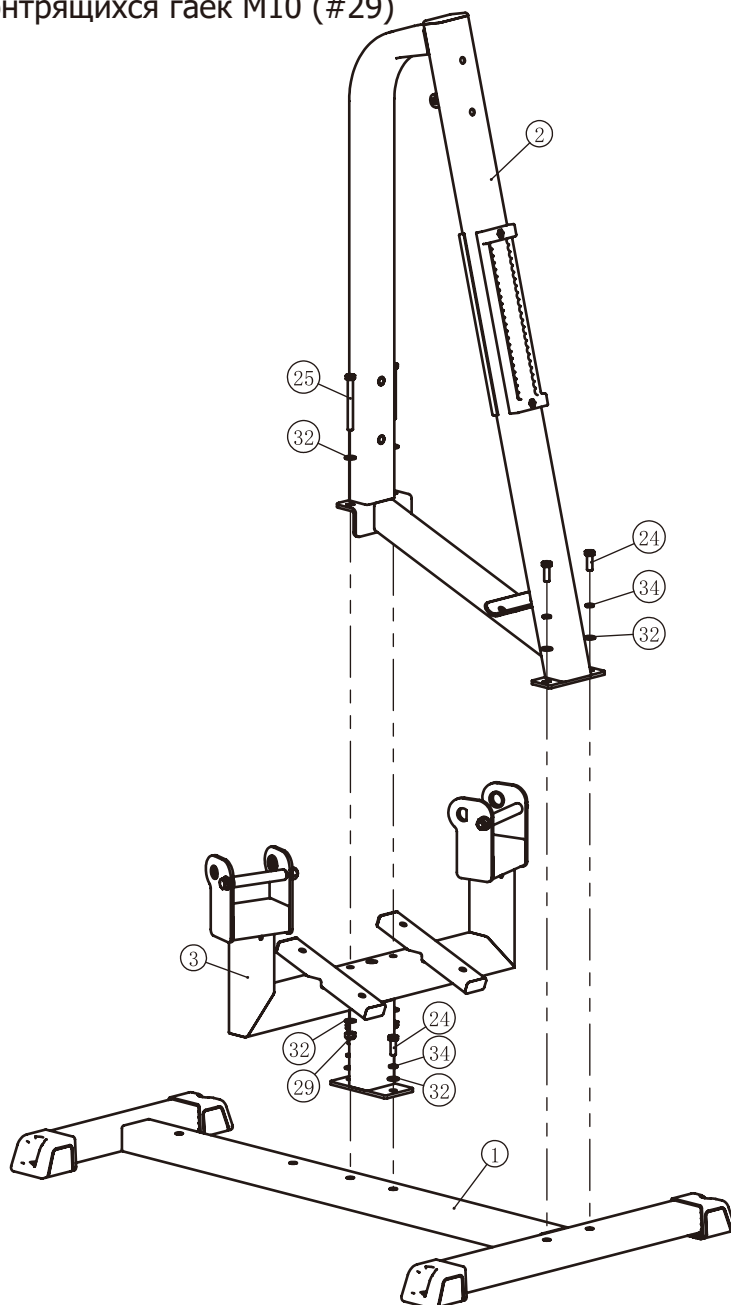
Четырех (4) винтов с шестигранной головкой М10×30 (#24)

Двух (2) винтов с шестигранной головкой М10×100 (#25)

Четырех (4) пружинных шайб Ф10 (#34)

Восьми (8) плоских шайб Ф11×Ф20×2 (#32)

Двух (2) самоконтрящихся гаек М10 (#29)



Сборка

ШАГ 2 Примечание: Затяните болты и самоконтрящиеся гайки ключом.

Прикрепите переднюю раму В СБОРЕ (#4) к основной раме В СБОРЕ (#2) и нижней рамы В СБОРЕ (#1) с использованием:

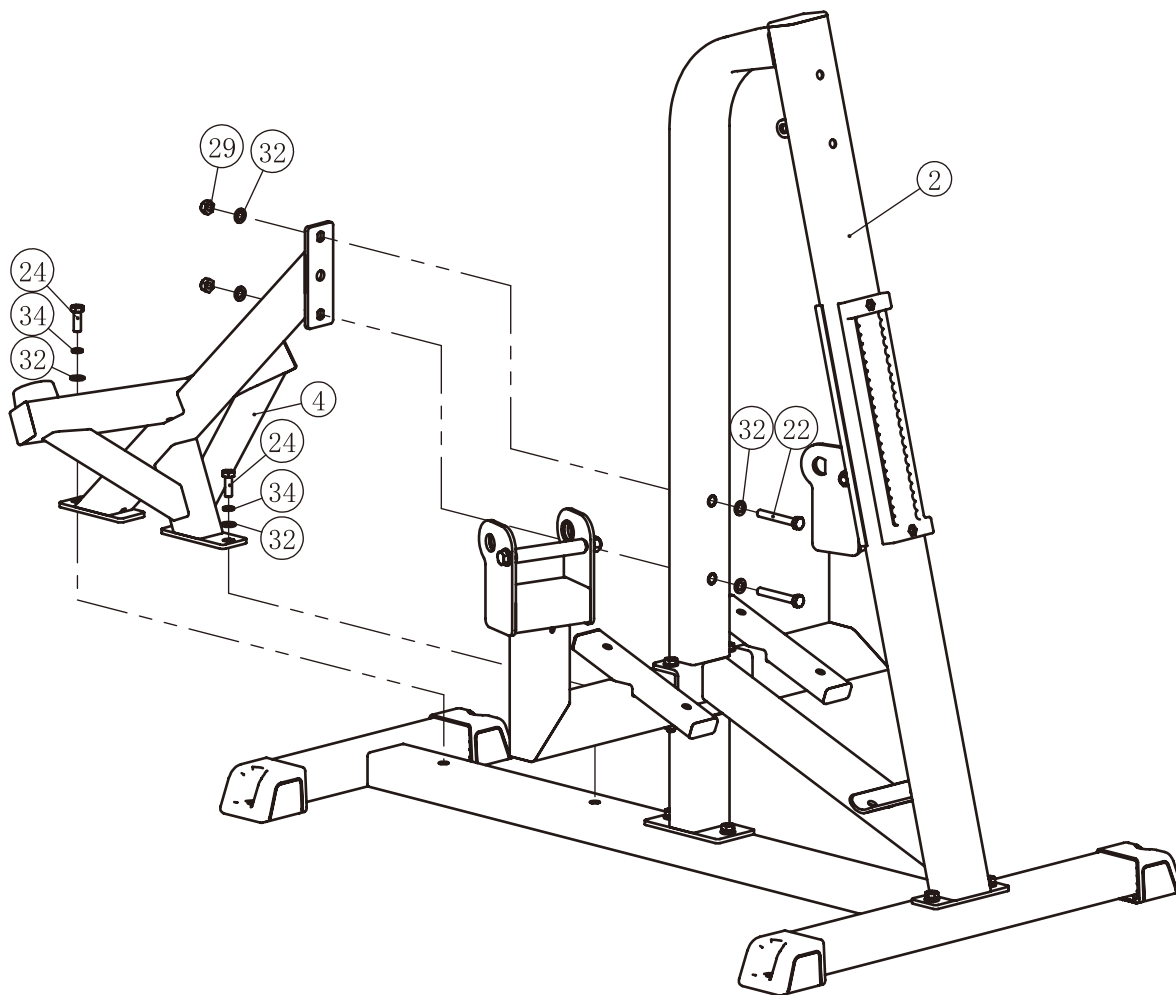
Двух (2) винтов с шестигранной головкой М10×75 (#22)

Двух (2) пружинных шайб Ф10 (#34)

Двух (2) винтов с шестигранной головкой М10×30 (#24)

Шести (6) плоских шайб Ф11×Ф20×2 (#32)

Двух (2) самоконтрящихся гаек М10 (#29)



Сборка

ШАГ 3

1. Прикрепите левый рычаг В СБОРЕ (#5) к средней соединительной раме В СБОРЕ (#3) с использованием:

Одной (1) оси шарнира $\Phi 25 \times 133 \times M10$ (#14)

Двух (2) винтов с внутренним шестигранником $M10 \times 30$ (#21)

Двух (2) заглушек $\Phi 60$ (#18)

Двух (2) стопорных колец $\Phi 62.5 \times 5$ (#19)

Двух (2) шайб $\Phi 62 \times \Phi 10.5 \times 3$ (#17)

2. Прикрепите стойку для весов В СБОРЕ (#8) к левому рычагу В СБОРЕ (#5) с использованием:

Одного (1) винта с шестигранной головкой $M10 \times 30$ (#24)

Одной (1) пружинной шайбы $\Phi 10$ (#34)

Одной (1) плоской шайбы $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#32)

3. Прикрепите правый рычаг В СБОРЕ (#6) к соединительной раме В СБОРЕ (#3) с использованием:

Одной (1) оси шарнира $\Phi 25 \times 133 \times M10$ (#14)

Двух (2) винтов с внутренним шестигранником $M10 \times 30$ (#21)

Двух (2) заглушек $\Phi 60$ (#18)

Двух (2) стопорных колец $\Phi 62.5 \times 5$ (#19)

Двух (2) шайб $\Phi 62 \times \Phi 10.5 \times 3$ (#17)

4. Прикрепите стойку для весов В СБОРЕ (#8) к правому рычагу В СБОРЕ (#6) с использованием:

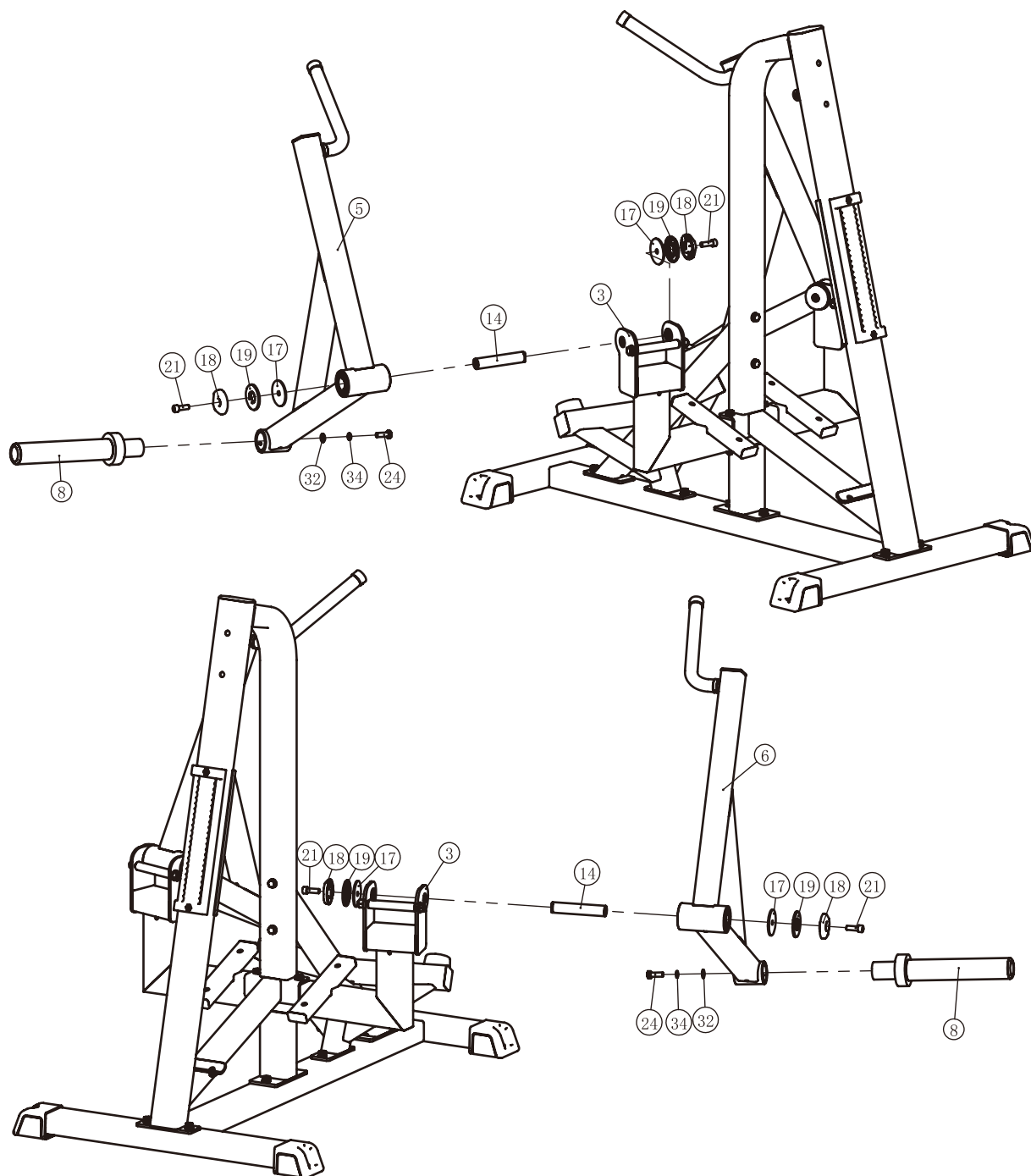
Одного (1) винта с шестигранной головкой $M10 \times 30$ (#24)

Одной (1) пружинной шайбы $\Phi 10$ (#34)

Одной (1) плоской шайбы $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ (#32)

Сборка

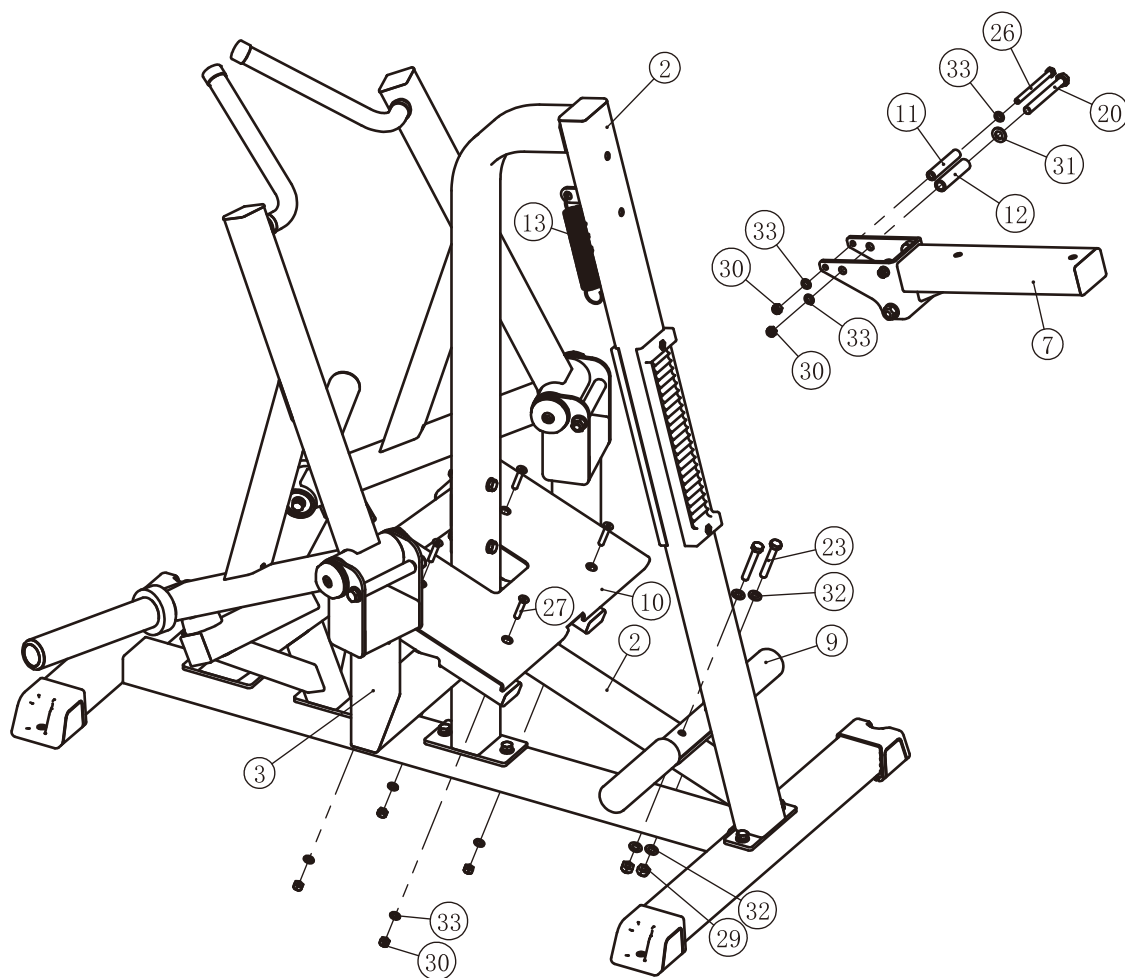
ШАГ 3



Сборка

ШАГ 4 Примечание: Затяните болты и самоконтрящиеся гайки ключом.

1. Прикрепите Опорную плиту для ног (#10) к средней соединительной раме В СБОРЕ (#3) с использованием:
Четырех (4) винтов с потайной головкой М8×40 (#27); Четырех (4) плоских шайб Ф9×Ф16×1.6 (#33)
Четырех (4) самоконтрящихся гаек М8 (#30)
2. Прикрепите круглую опорную раму В СБОРЕ (#9) к основной раме В СБОРЕ (#2) с использованием:
Двух (2) винтов с шестигранной головкой М10×65 (#23); Двух (2) самоконтрящихся гаек М10 (#29)
Четырех (4) плоских шайб Ф11×Ф20×2 (#32)
3. Прикрепите раме сиденья В СБОРЕ (#7) к основной раме В СБОРЕ (#2) с использованием:
Одной (1) шпильки с буртом Ф12×96.5×М8 (#20); Одной (1) плоской шайбы Ф13×Ф24×2.5 (#31)
Одной (1) самоконтрящейся гайки М8 (#30); Одной (1) опорной втулки (#12)
Одной (1) тяговой пружины (#13); Одной (1) плоской шайбы Ф9×Ф16×1.6 (#33)
4. Прикрепите Ограничительную втулку (#11) к раме сиденья В СБОРЕ (#7) с использованием:
Одного (1) винта с шестигранной головкой М8×105 (#26); Одной (1) самоконтрящейся гайки М8 (#30)
Двух (2) плоских шайб Ф9×Ф16×1.6 (#33)

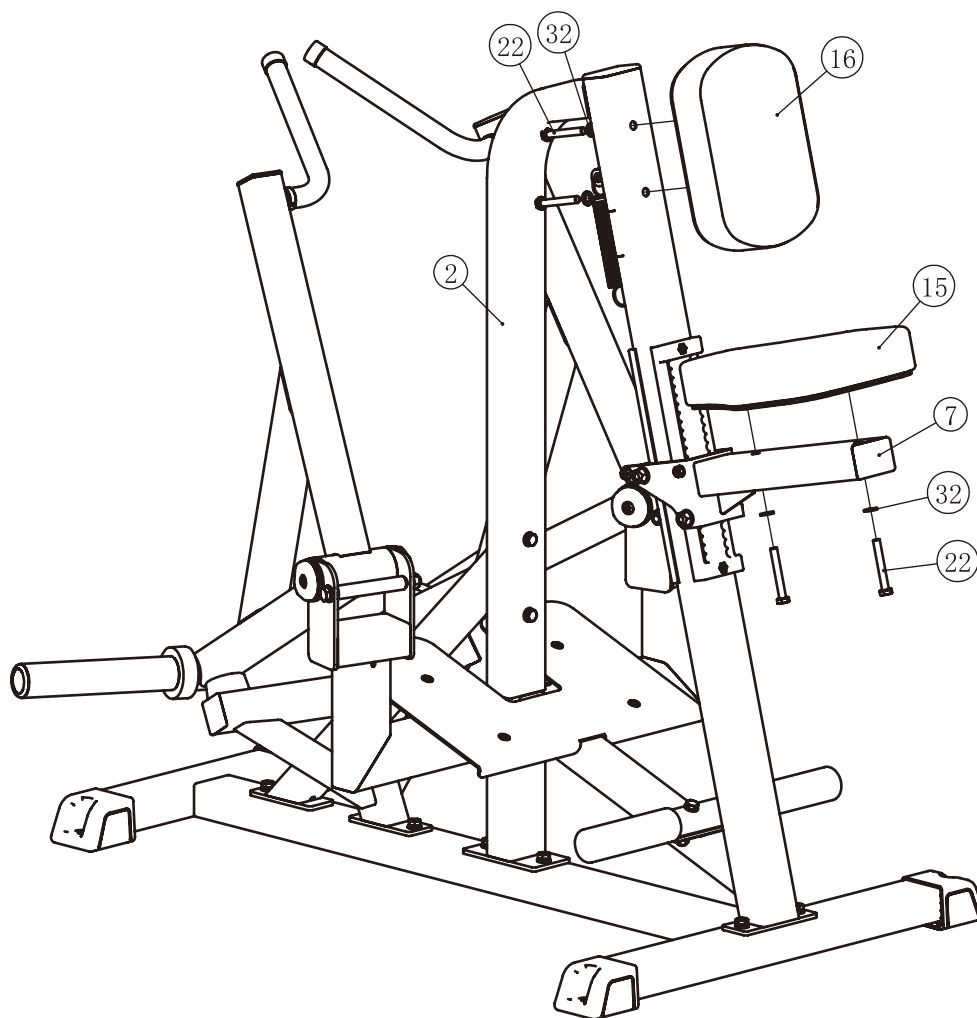


Сборка

ШАГ 5

1. Прикрепите Подушку сиденья (#15) к раме сиденья В СБОРЕ (#7) с использованием:
Двух (2) винтов с шестигранной головкой М10×75 (#22)
Двух (2) плоских шайб Ф11×Ф20×2 (#32)

2. Прикрепите Нагрудную подушку (#16) к основной раме В СБОРЕ (#2) с использованием:
Двух (2) винтов с шестигранной головкой М10×75 (#22)
Двух (2) плоских шайб Ф11×Ф20×2 (#32)



РЕГУЛИРОВКА И ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Требования к весовым плитам:

Используйте олимпийские плиты (отверстие > Ф50 мм, внешний Ø < Ф450 мм).

Макс. вес на одну сторону: 100 кг.

Плиты не входят в комплект.

Инструкция:

Установите нужный вес на обе стойки (#8).

Отрегулируйте высоту сиденья (#15), зафиксируйте его.

Тяните рукояти до упора, сделайте паузу, плавно вернитесь в исходное положение.

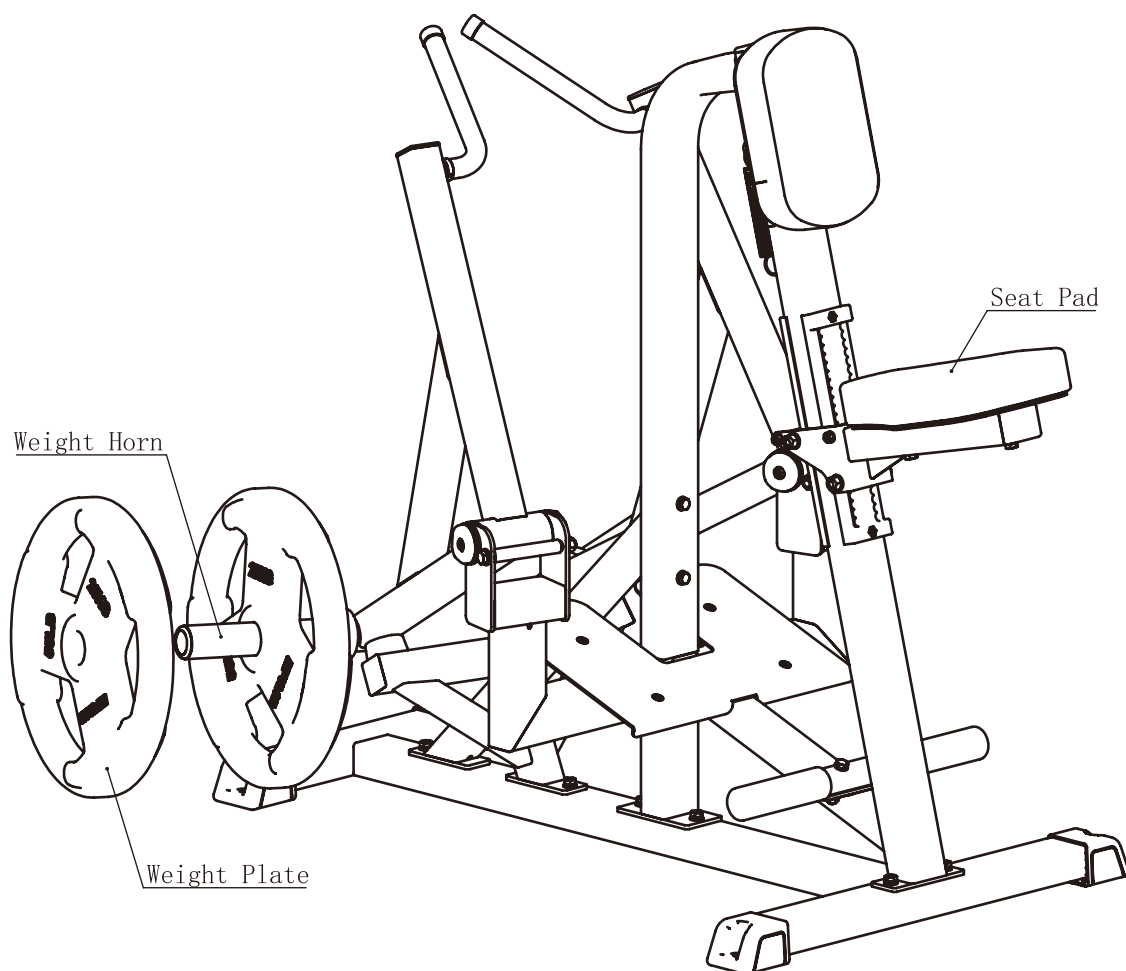


График обслуживания

| Процедура | Коммерч. тренажеры | Домашние тренажеры | Дата | | | | | | |
|--|--------------------|--------------------|------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| Проверить: Звенья, Выдвижные штифты, Защелкивающие замки, вертлюги, Штифты для крепления груза | К/Д | К/Н | | | | | | | |
| Чистка обивки | К/Д | К/Н | | | | | | | |
| Контроль: троссов/ремней | К/Д | К/Н | | | | | | | |
| Осмотр рукоятей | К/Н | Раз в 3 мес. | | | | | | | |
| Проверка всех отличительных знаков | К/Н | Раз в 3 мес. | | | | | | | |
| Проверка всех гаек и болтов, при необходимости затяните | К/Н | Раз в 3 мес. | | | | | | | |
| Проверка противоскользящей поверхности | К/Н | Раз в 3 мес. | | | | | | | |
| Очистка и смазка направляющих стержней (используйте смазку на основе тефлона) | К/М | Раз в 3 мес. | | | | | | | |
| Смажьте: Посадочные втулки, Турцитовые вкладыши, Линейный подшипник | К/М | 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 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 эллиптического тренажера
IFP1302 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. 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

