

# IFAAB

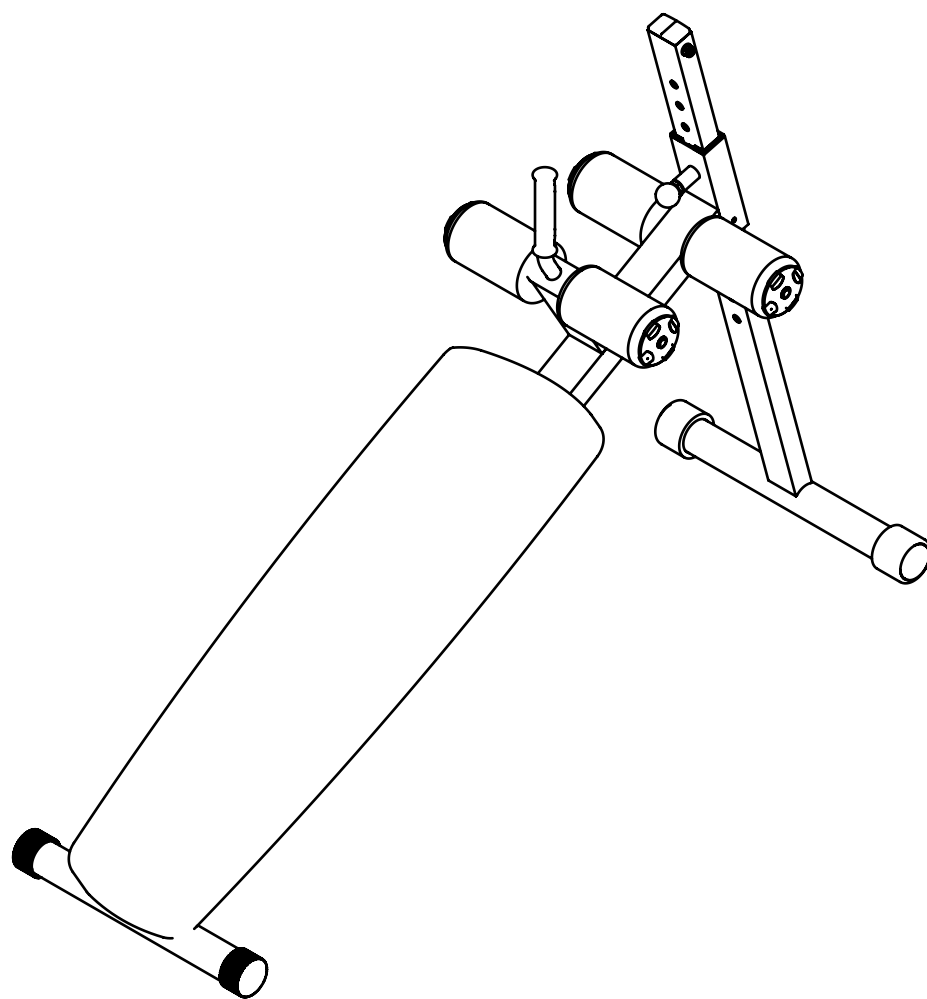
## Регулируемая скамья для пресса Руководство пользователя

---

22М

---

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



## **! 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.

## **Содержание**

Важные инструкции по безопасности-----	3
Инструкции-----	4
Список деталей-----	5
Сборочный чертеж -----	6
Измерения-----	7
Инструкции по сборке-----	8
Сборка-----	9
Расписание обслуживания-----	13
Общая информация о техническом обслуживании-----	14
Общие рекомендации-----	15
Характеристики-----	15

## 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.

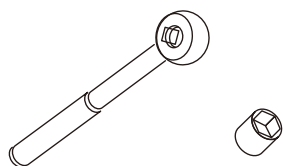
1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой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

### **Личная безопасность при сборке**

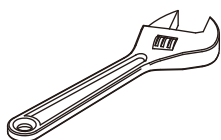
Читайте каждую ступень инструкций по сборке и выполняйте шаги последовательно. Не пропускайте этапы. Пропуск может привести к необходимости разборки компонентов и повреждению оборудования. Собирайте и используйте оборудование на твердой ровной поверхности. Размещайте устройство на расстоянии от стен/мебели для свободного доступа. Оборудование предназначено для вашего удовольствия. Соблюдая меры предосторожности и здравый смысл, вы получите часы безопасных и полезных тренировок.

## Инструкции

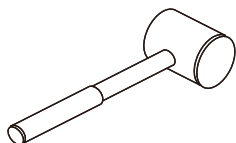
Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкциями. Пожалуйста, воспользуйтесь различными списками в этом руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в комплект поставки. При оформлении заказа используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте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



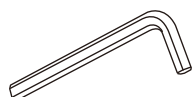
Ключ-Трещотка для торцовых головок



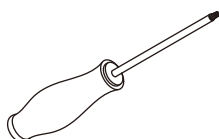
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



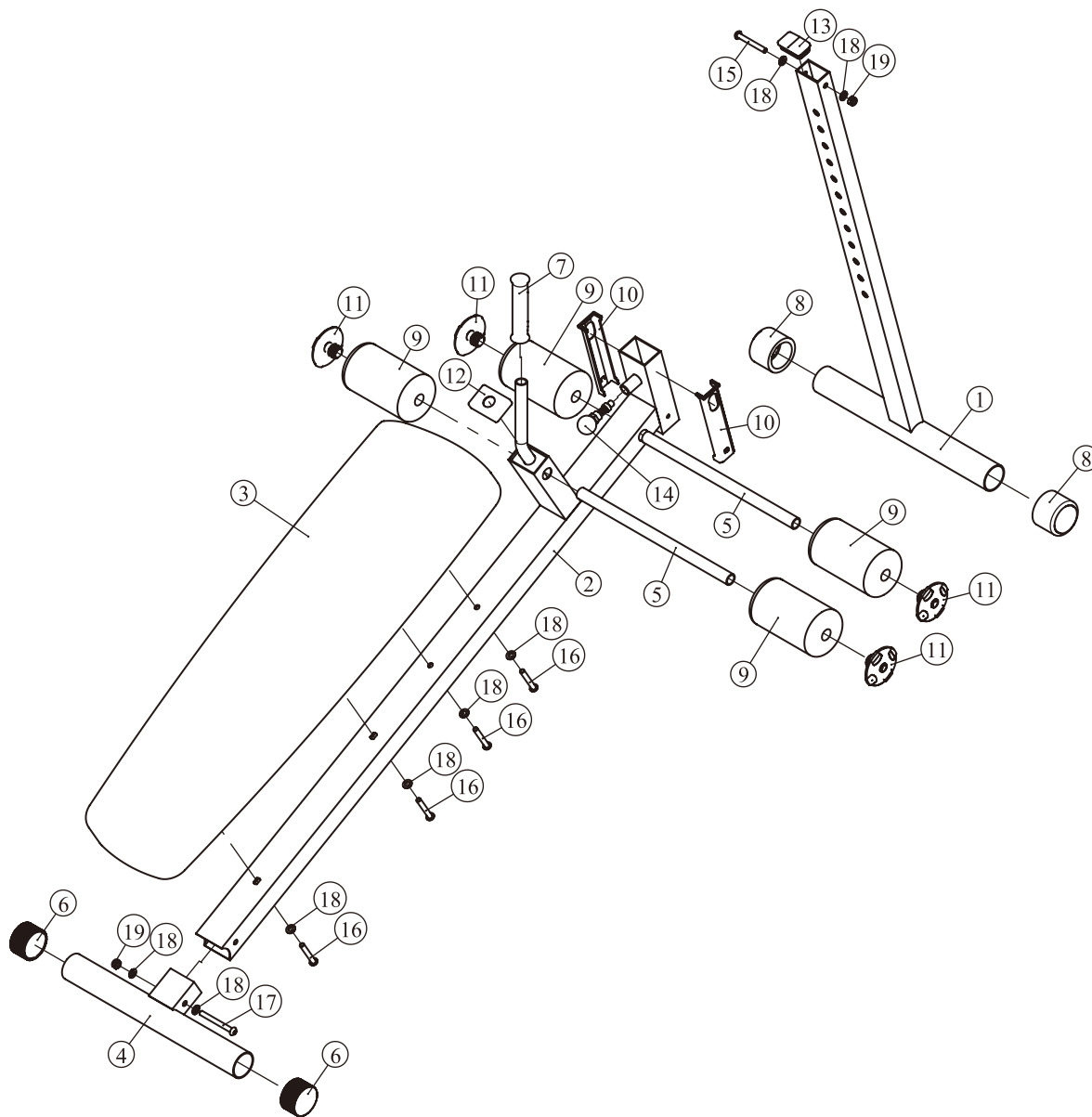
Крестовая отвертка

## Список деталей

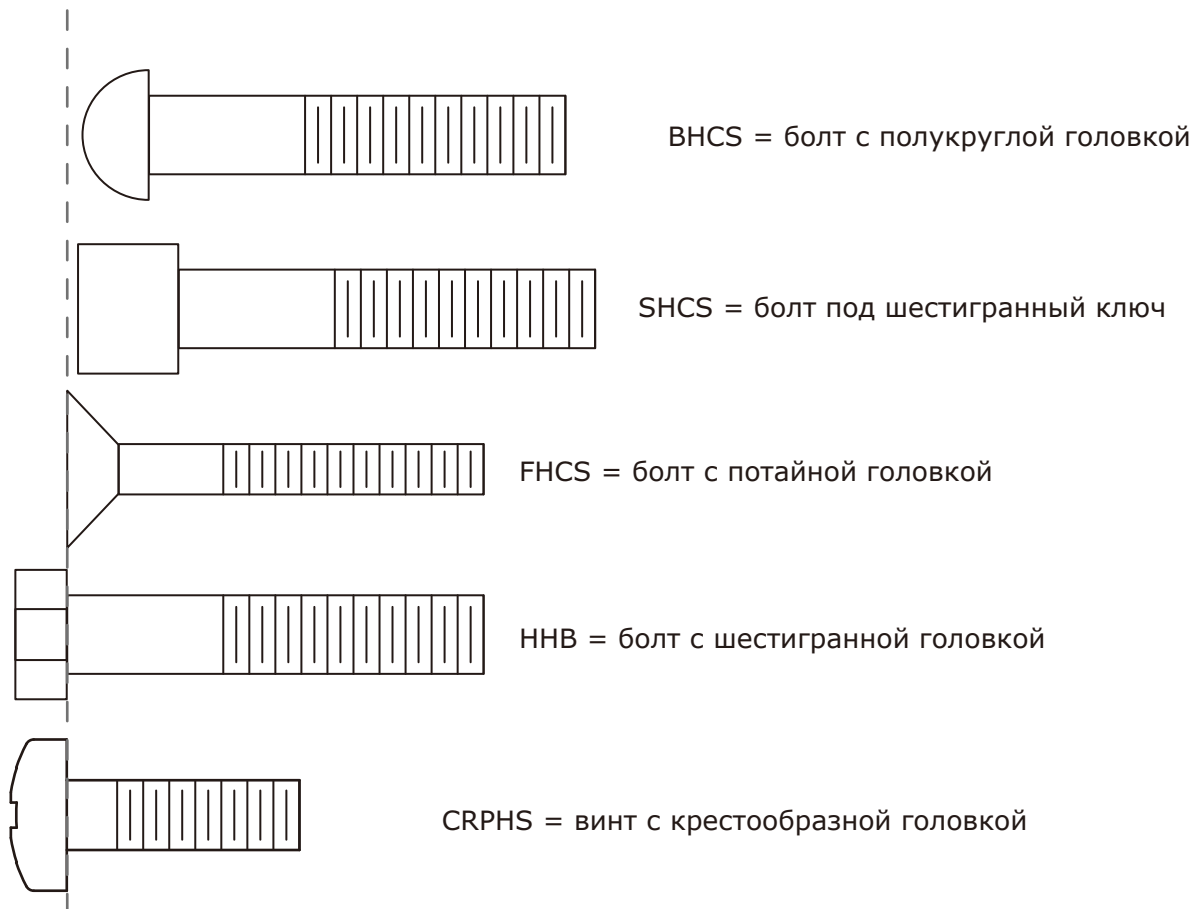
**ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ КОМПОНЕНТОВ МОГУТ БЫТЬ  
ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕНЫ**

Позиция	Наименование	К-во
1	Вертикальная рама	1
2	Основная рама	1
3	Спинка	1
4	Переднее основание	1
5	Труба валика	2
6	Заглушка Ф60	2
7	Рукоятка	1
8	Заглушка с роликом Ф60	2
9	Валик	4
10	Пластиковая направляющая EZ □50*□38	2
11	Колпачок Ф25	4
12	Пластиковая втулка □76,2*50,8*Ф26	1
13	Заглушка □38*63,5	1
14	Фиксатор положения	1
15	Болт М10*80	1
16	Болт М10*70	4
17	Болт М10*95	1
18	Плоская шайба Ф11*Ф23*2	8
19	Самоконтрящаяся гайка М10	2
20	Шестигранный ключ S6	1
21	Гаечный ключ 17-19	1
22	Заклепка	2

# Сборочный чертеж



## Измерения



Диаметр болта (дюйм/мм)	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.

### **ВНИМАНИЕ!**

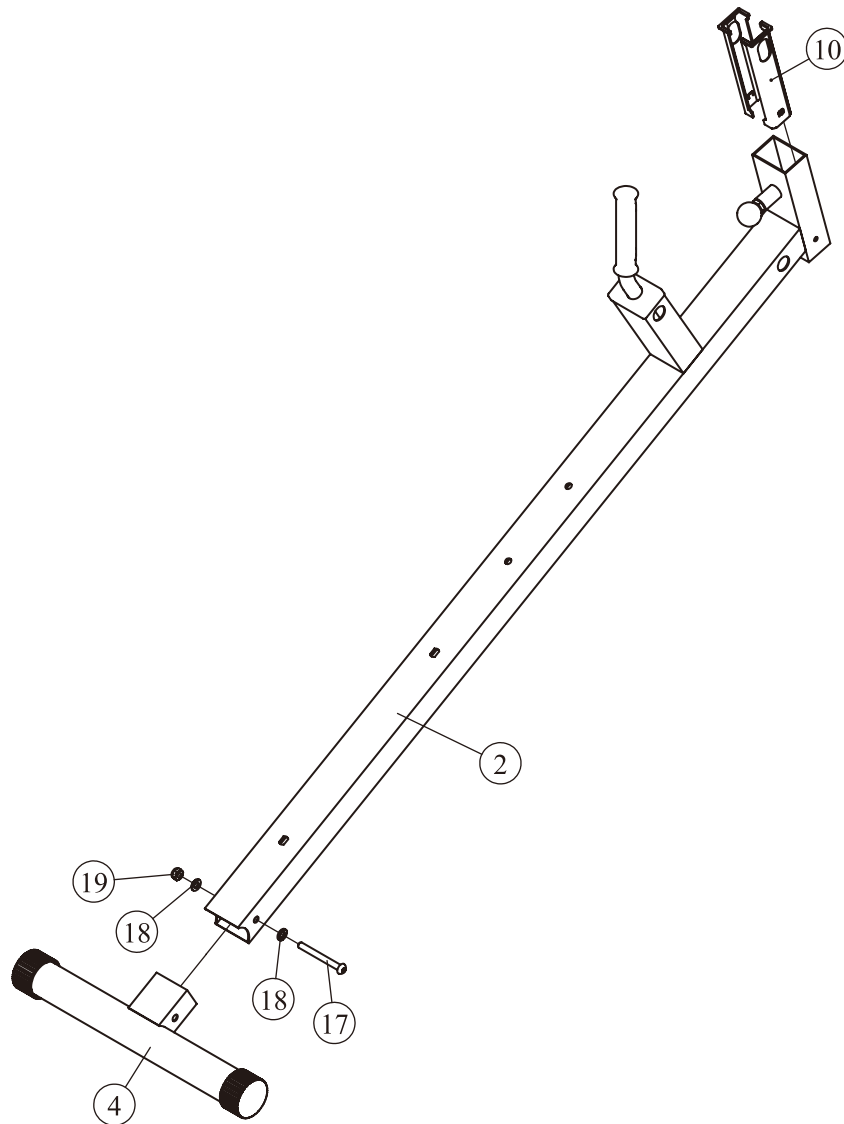
Как и в случае с любой собранной деталью, правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных элементов обязательно оставляйте место для регулировки. Не затягивайте крепежные элементы до конца, пока не получите соответствующих инструкций. Соблюдайте осторожность при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

## СБОРКА

### ШАГ 1

1. Прикрепите переднее основание (#4) к основной раме (#2), используя: один M10\*95 BHCS (#17), одну самоконтрящуюся гайку M10 (#19), две плоские шайбы Ф11\*Ф23\*2 (#18).
2. Прикрепите две пластиковые направляющие (#10) к основной раме (#2).

**Примечание:** Вручную затяните болты и самоконтрящиеся гайки, пока машина не будет полностью собрана.

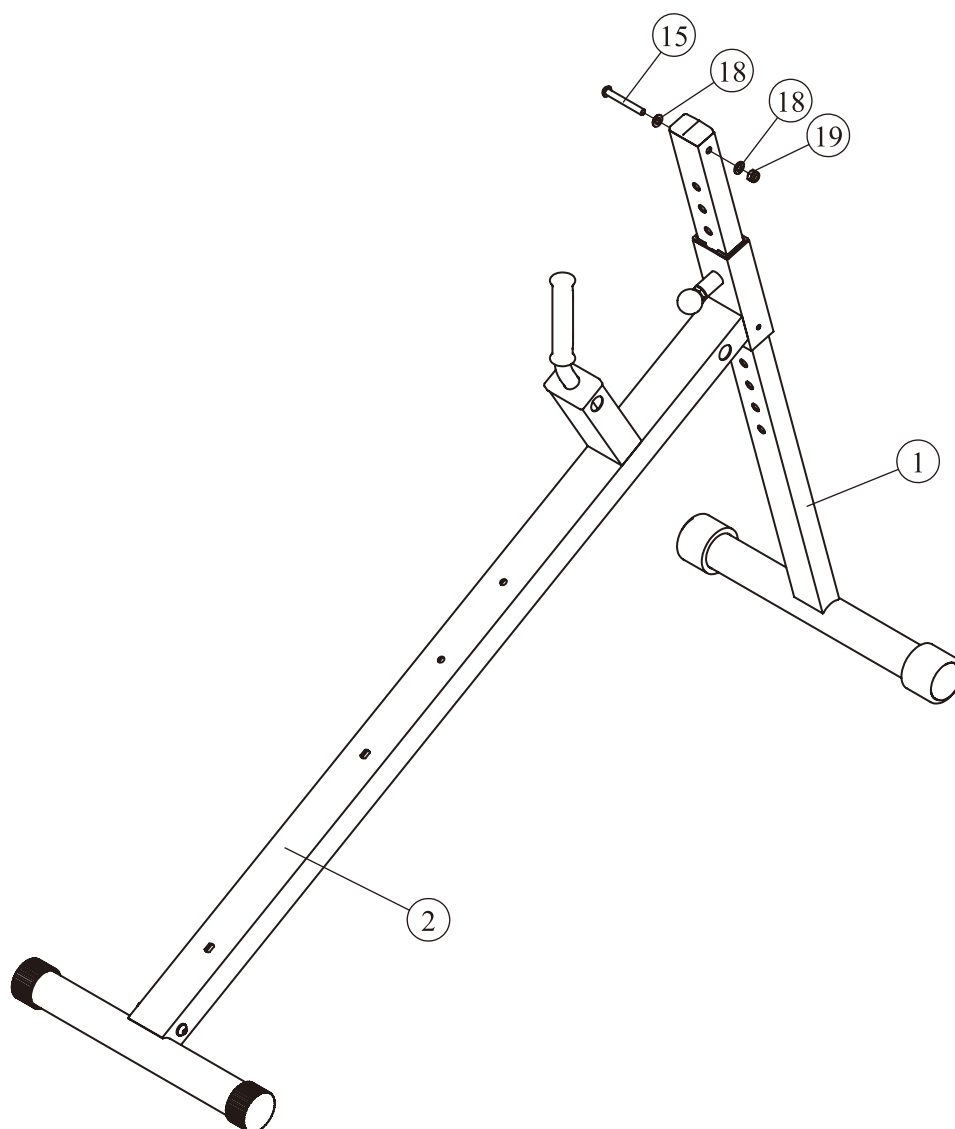


## СБОРКА

### ШАГ 2

Прикрепите вертикальную раму (#1) к основной раме (#2), используя: один М10\*80 ВНС (#15), одну самоконтрящуюся гайку М10 (#19), две плоские шайбы Ф11\*Ф23\*2 (#18).

**Примечание: Вручную затяните болты и самоконтрящиеся гайки до тех пор, пока машина не будет полностью собрана.**

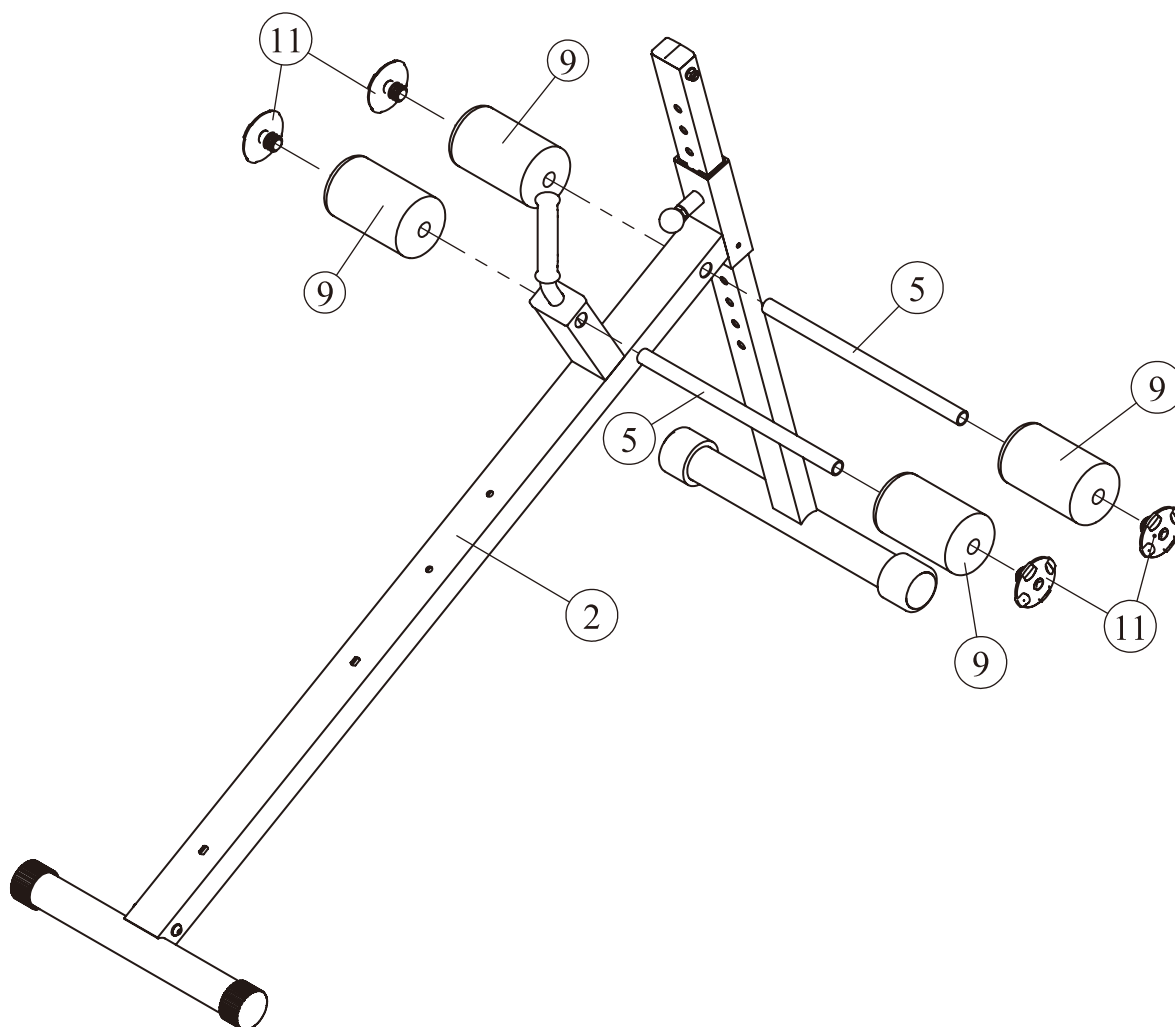


## СБОРКА

### ШАГ 3

Вставьте две трубки валика (#5) в отверстия в основной раме (#2), а затем наденьте четыре валика (#9) на трубки (#5). Вставьте четыре колпачка Ф25 (#11) в трубки (#5).

**Примечание:** вручную затяните болты и самоконтрящиеся гайки до тех пор, пока машина не будет полностью собрана.

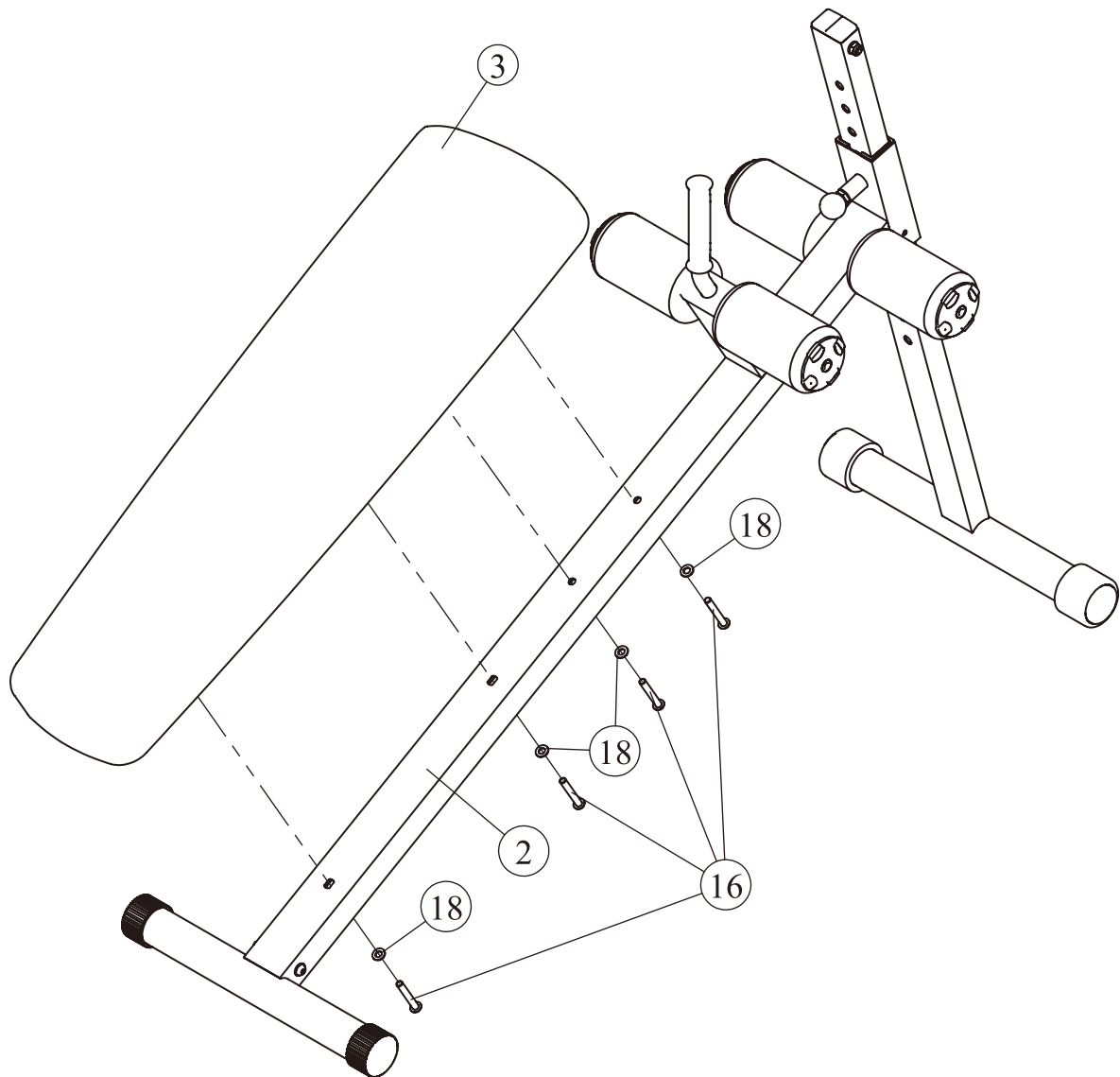


## СБОРКА

### ШАГ 4

Прикрепите спинку (#3) к основной раме (#2), используя: четыре M10\*70 ВНС (#16), четыре плоские шайбы Ф11\*Ф23\*2 (#18).

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



## Расписание обслуживания

Процедура	Коммерч. 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 стержней (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 троса. 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

Используйте это руководство, чтобы ознакомиться с основными упражнениями, которые вы можете выполнять на своем тренажере. Чтобы добиться максимальных результатов и избежать возможных травм, проконсультируйтесь с профессионалом в области фитнеса, который разработает для вас полную программу упражнений.

Всегда консультируйтесь со своим врачом перед началом любой программы упражнений.

Чтобы добиться успеха в вашей программе упражнений, важно развить понимание основных принципов силовых тренировок. Теперь, когда у вас есть оборудование, вполне естественно, что вы хотите приступить к работе немедленно. Во-первых, определите для себя набор реалистичных целей и задач. Составив перед началом тренировки подходящий для вас план упражнений, вы внесете значительный вклад в свой успех.

Как следует разогрейтесь перед началом тренировки с отягощениями. Растяжка, йога, бег трусцой, художественная гимнастика или другие упражнения для сердечно-сосудистой системы помогут подготовить ваше тело к более тяжелой нагрузке, связанной с поднятием тяжестей.

Узнайте, как правильно выполнять упражнение, прежде чем использовать большой вес. Правильная форма важна для предотвращения травм и обеспечения работы нужных групп мышц.

Знайте свои ограничения. Если вы новичок в силовых тренировках или приступаете к выполнению комплекса упражнений после длительного перерыва, начинайте медленно и постепенно наращивайте силу в течение более длительного периода времени.

Следите за своим дыханием. Выдыхайте при нагрузке - это общее правило. Никогда не задерживайте дыхание.

### Характеристики

Класс: H

Максимальный вес пользователя: 150кг/330ф.

Габариты тренажера: 1504\*568\*1199мм

Масса тренажера: 24кг/53ф.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем регулируемой скамьи для пресса **IFAAB**  
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)

