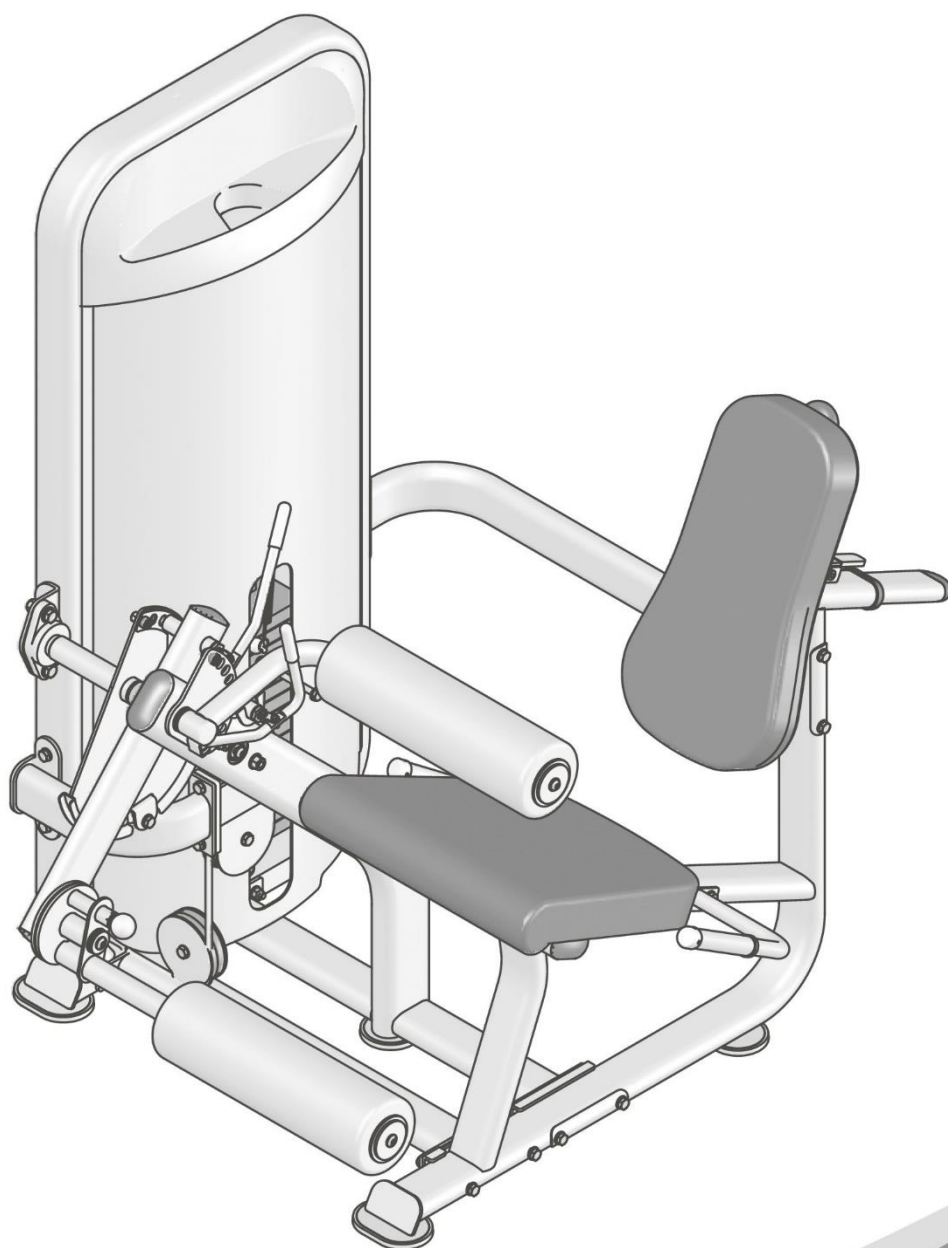


PL9019

СГИБАНИЕ / РАЗГИБАНИЕ НОГ



**Внимание!** Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством.

## 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

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Инструкция по технике безопасности .....         | 3  |
| Общие рекомендации по сборке .....               | 4  |
| Список деталей .....                             | 5  |
| Сборочный чертеж .....                           | 6  |
| Тип крепежа .....                                | 7  |
| Инструкция по сборке .....                       | 8  |
| Этапы сборки.....                                | 9  |
| Техника выполнения упражнения.....               | 15 |
| Характеристики .....                             | 15 |
| График технического обслуживания .....           | 16 |
| Общая информация о техническом обслуживании..... | 17 |
| Общие рекомендации .....                         | 18 |

## ПОКУПАТЕЛЬ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

- изучение и соблюдение правил прилагаемого руководства пользователя
- информирование и инструктаж лиц, являющихся конечными пользователями и лиц, относящихся к обслуживающему персоналу, о содержании данного руководства в части надлежащего использования, эксплуатации и обслуживания.

## 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. 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.

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

**ПРИМ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ**

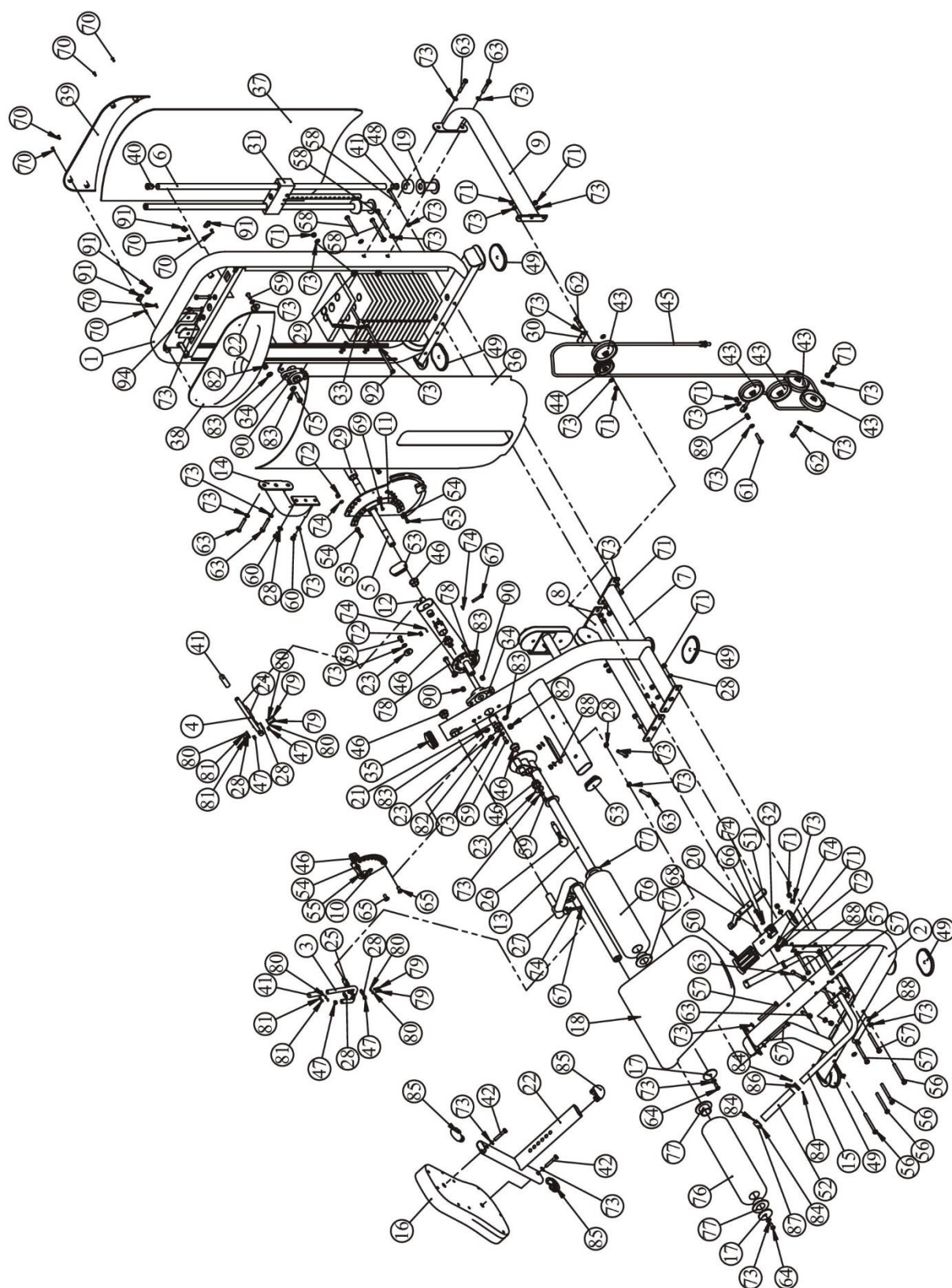
| №. | Описание                        | К-во | №. | Описание                     | К-во |
|----|---------------------------------|------|----|------------------------------|------|
| 1  | Рама весового стека             | 1    | 50 | Пластиковая направляющая     | 2    |
| 2  | Рама сиденья                    | 1    | 51 | Рычаг                        | 1    |
| 3  | Переключатель на сгибание ног   | 1    | 52 | Хват Ф30*Ф22*270             | 2    |
| 4  | Переключатель на разгибание ног | 1    | 53 | Заглушка RT 40*80            | 3    |
| 5  | Пластина                        | 1    | 54 | Заглушка Ф17*10.5            | 3    |
| 6  | Направляющие                    | 2    | 55 | Винт SHCS M8*20              | 3    |
| 7  | Передняя рама                   | 1    | 56 | Болт HNB M10*115             | 4    |
| 8  | Нижняя поперечная рама          | 1    | 57 | Болт HNB M10*110             | 6    |
| 9  | Задняя рама                     | 1    | 58 | Болт HNB M10*105             | 4    |
| 10 | Пластина                        | 1    | 59 | Болт HNB M10*25              | 4    |
| 11 | Пластина                        | 1    | 60 | Болт HNB M10*20              | 2    |
| 12 | Подвижный рычаг                 | 1    | 61 | Болт HNB M10*45              | 1    |
| 13 | Рама валика                     | 1    | 62 | Болт HNB M10*50              | 8    |
| 14 | Направляющая                    | 1    | 63 | Болт HNB M10*65              | 8    |
| 15 | Рукоятки                        | 1    | 64 | Винт BHCS M10*25             | 2    |
| 16 | Спинка                          | 1    | 65 | Винт FHCS M10*25             | 2    |
| 17 | Шайба Ф63.5*4                   | 2    | 66 | Винт RHPS M8*55              | 1    |
| 18 | Сиденье                         | 1    | 67 | Болт HNB M8*40               | 2    |
| 19 | Проставка                       | 2    | 68 | Винт SHCS M8*25              | 1    |
| 20 | Регулируемая опора              | 1    | 69 | Винт FHCS M5*10              | 1    |
| 21 | Втулка                          | 1    | 70 | Винт RHPS M5*15              | 8    |
| 22 | Рама спинки                     | 1    | 71 | Гайка M10                    | 27   |
| 23 | Пластина Ф38*Ф10.5*4            | 4    | 72 | Гайка M8                     | 5    |
| 24 | Фиксатор подвижного рычага      | 1    | 73 | Шайба Ф11*Ф20*1.5            | 70   |
| 25 | Фиксатор рамы валика            | 1    | 74 | Шайба Ф18*Ф9*1.5             | 8    |
| 26 | Фиксатор                        | 1    | 75 | M12*40 Болт HNB              | 2    |
| 27 | Рама валика                     | 1    | 76 | Валик                        | 2    |
| 28 | Пластина                        | 4    | 77 | Втулка                       | 4    |
| 29 | Втулка                          | 1    | 78 | Болт HNB M12*80              | 2    |
| 30 | Держатель ролика                | 1    | 79 | Винт SHCS M5*20              | 4    |
| 31 | Верхняя плита                   | 1    | 80 | Шайба Ф5.5*Ф10*1             | 8    |
| 32 | Пружина                         | 1    | 81 | Гайка M5                     | 4    |
| 33 | Фиксатор грузов                 | 1    | 82 | Гайка M12                    | 4    |
| 34 | Блок подшипников UCFL205-25     | 2    | 83 | Шайба Ф13*Ф24*2              | 8    |
| 35 | Заглушка RT50*100               | 1    | 84 | Болт 10-32*3.2               | 8    |
| 36 | Нижнее переднее зачехление      | 1    | 85 | Заглушка RT 30*70            | 3    |
| 37 | Нижнее заднее зачехление        | 1    | 86 | Ф25.4 Кольцо                 | 2    |
| 38 | Верхнее переднее зачехление     | 1    | 87 | Ф25.4 Заглушка               | 2    |
| 39 | Верхнее заднее зачехление       | 1    | 88 | Пластина                     | 3    |
| 40 | Втулка-фиксатор Ф25*Ф21*28      | 4    | 89 | Втулка Ф10*Ф14*20            | 1    |
| 41 | Рычаг Ф19*Ф14*70                | 2    | 90 | Проставка Ф16*Ф12.2*12.5     | 4    |
| 42 | Болт M10*55 HNB                 | 2    | 91 | U-образная гайка M5          | 4    |
| 43 | Ролик 4.5"                      | 5    | 92 | Болт HNB M10*135             | 1    |
| 44 | Ролик 3.5"                      | 1    | 93 | Болт HNB M10*190             | 1    |
| 45 | Трос                            | 1    | 94 | Болт HNB M10*50(Whole Screw) | 2    |
| 46 | Втулка Ф38*Ф25.4*18             | 6    | 95 | Шестигранный ключ S=6        | 1    |
| 47 | Втулка Ф16*Ф12*8                | 4    | 96 | Шестигранный ключ S=4        | 1    |
| 48 | Резиновый амортизатор           | 2    | 97 | Смазка                       | 1    |
| 49 | Упор                            | 5    |    |                              |      |

Доступны два варианта весового стека:

250ф. (шестнадцать весовых плит весом по 15 ф.) и

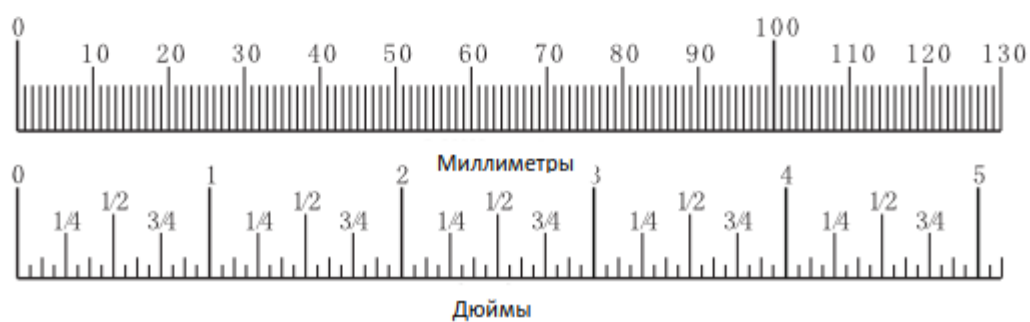
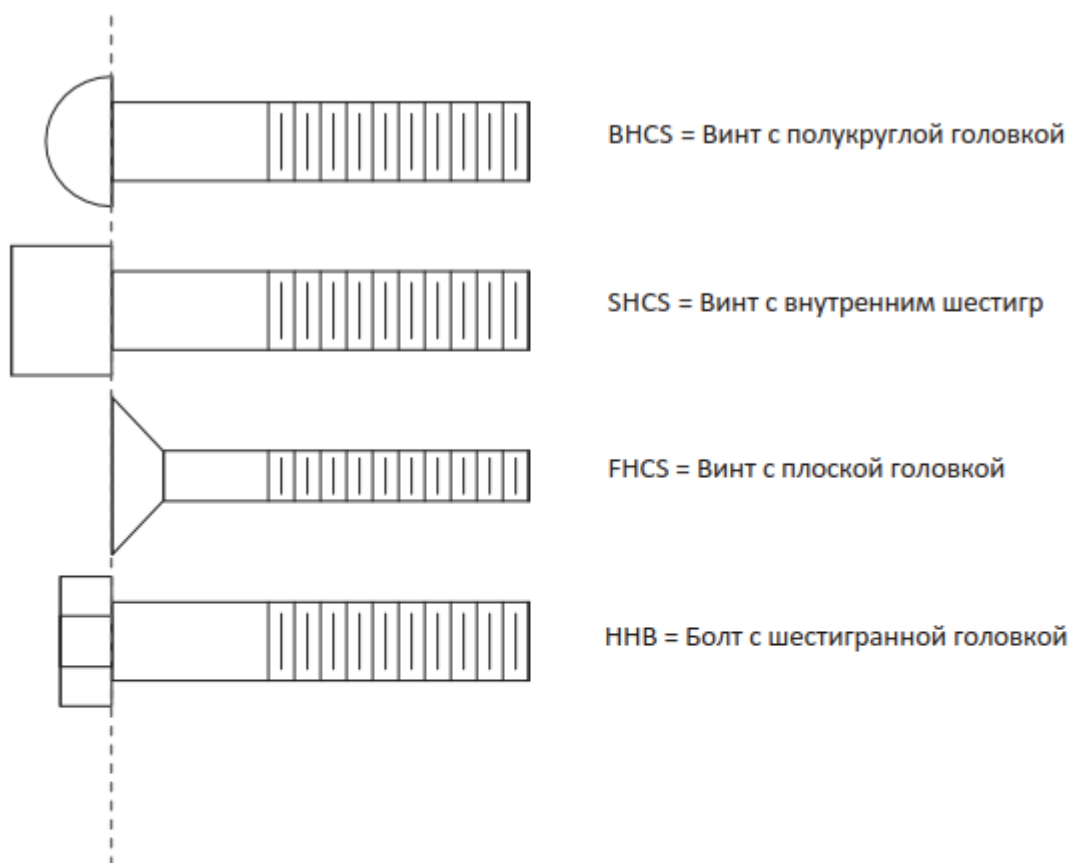
170ф. (шестнадцать весовых плит весом по 10ф.), при сборке учитывайте ваш весовой стек.

# Сборочный чертеж





## Тип крепежа



## Инструкция по сборке

**Для монтажа оборудования производитель рекомендует обратиться к профессиональным сборщикам.**

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.



### **Note**

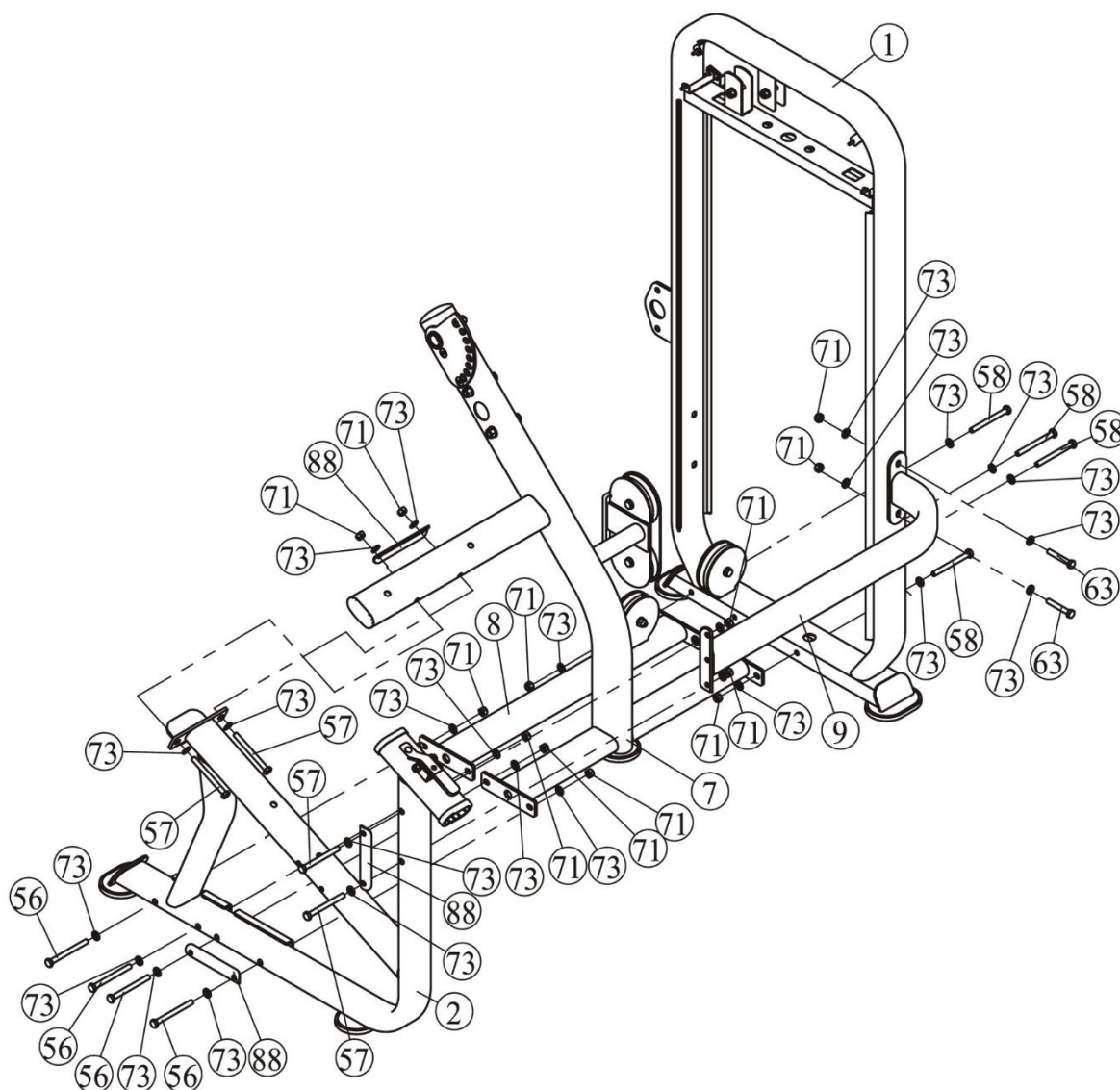
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.



## Этапы сборки

### ШАГ 1

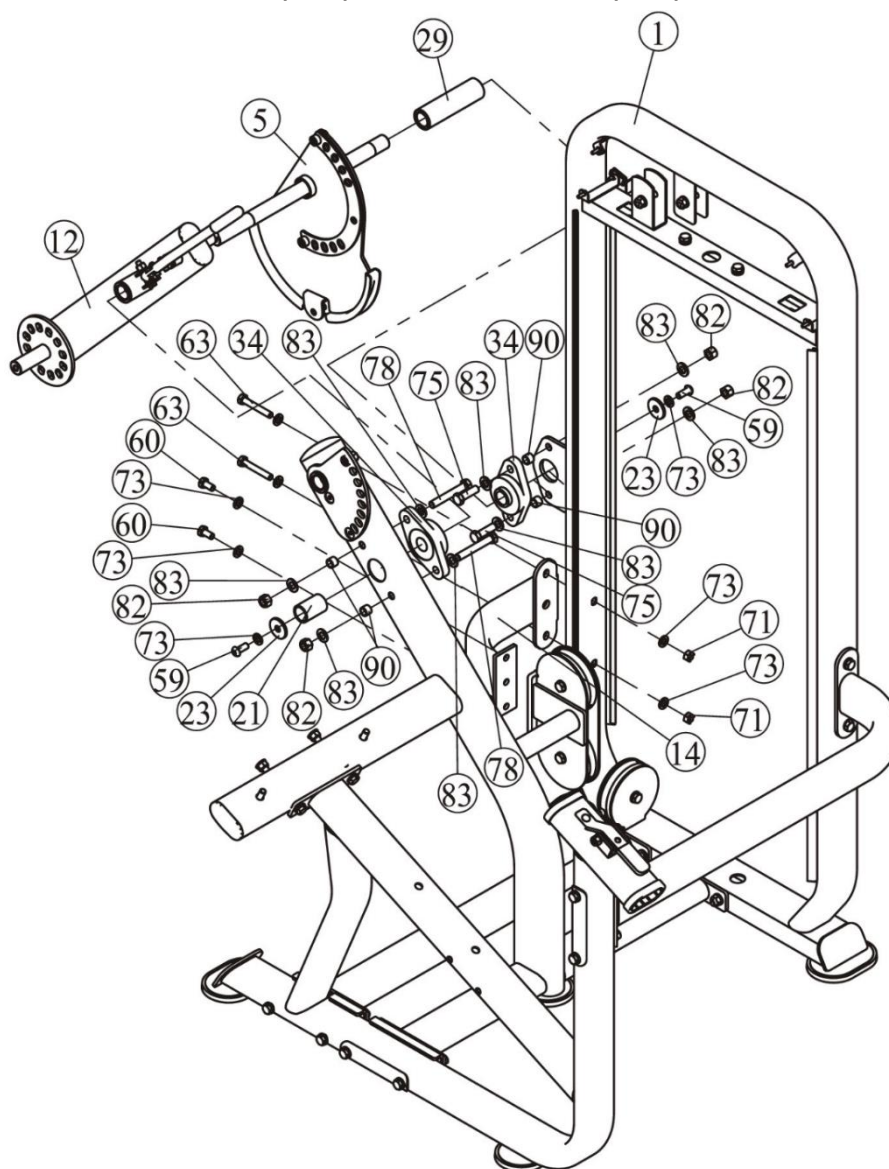
1. Прикрепите нижнюю поперечную раму (#8), к передней раме (#7) к раме весового стека (#1) используя: четыре болта M10\*105 ННВ (#58), восемь шайб Ф20\*Ф11\*1.5 (#73), четыре гайки M10 (#71).
2. Прикрепите заднюю поперечную раму (#9) к раме весового стека (#1) используя: два болта M10\*65 ННВ (#63), четыре шайбы Ф20\*Ф11\*1.5 (#73), две гайки M10 (#71).
3. Прикрепите раму сиденья (#2) к передней раме (#7), нижней поперечной раме (#8) используя: две пластины (#88), четыре болта M10\*115 ННВ (#56), два болта M10\*110 ННВ (#57), двенадцать шайб Ф20\*Ф11\*1.5 (#73), шесть гаек M10 (#71).
4. Прикрепите раму сиденья (#2), заднюю поперечную раму (#9) к раме весового стека (#1) используя: одну пластину (#88), два болта M10\*110 ННВ (#57), четыре шайбы Ф20\*Ф11\*1.5 (#73), две гайки M10 (#71).



## Этапы сборки

### ШАГ 2

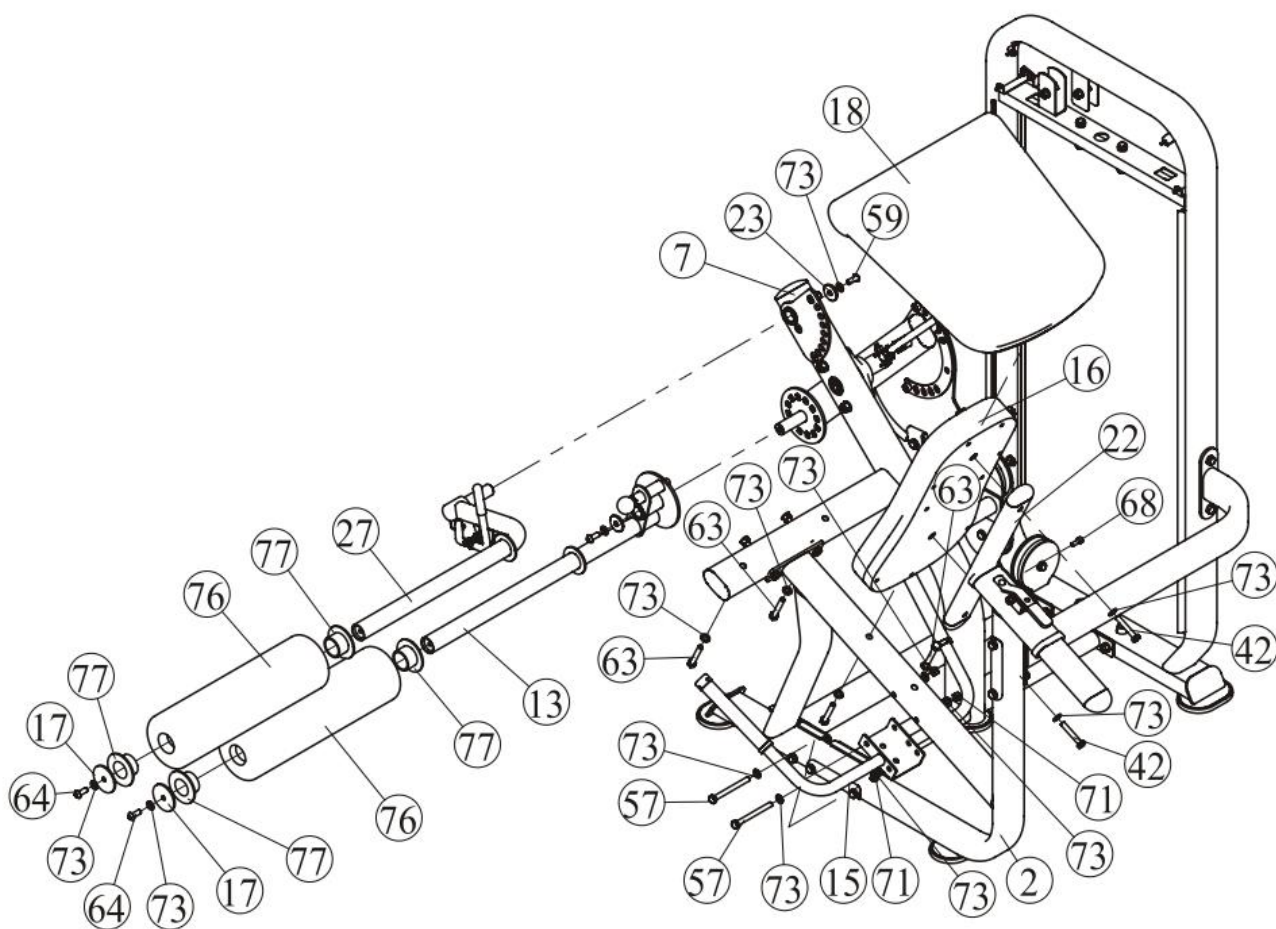
1. Соберите подвижный узел в следующей последовательности: втулку (#29) прикрепите к оси пластины (#5) справа, подвижный рычаг (#12) прикрепите к оси пластины (#5) слева, в конце на каждую сторону оси прикрепите по блоку подшипников (#34).
2. Затем собранный узел прикрепите к передней раме (#7), и к раме весового стека (#1). Фиксация подвижного узла к раме тренажера производится через крепежные отверстия на блоках подшипников (#34) при помощи следующего крепежа: четыре проставки (#90), два болта М12\*80 ННВ (#78), два болта М12\*40 ННВ (#75), восемь шайб Ф13\*Ф24\*2 (#83), четыре гайки М12 (#82).
3. Зафиксируйте ось пластины (#5) используя: одну втулку (#21), две пластины Ф38\*Ф10.5\*4 (#23), две шайбы Ф20\*Ф11\*1.5 (#73), два болта М10\*25 ННВ (#59).
4. Прикрепите боковую раму (#14) к раме весового стека (#1) и к передней раме (#7), используя: два болта М10\*65 ННВ (#63), два болта М10\*20 ННВ (#60), шесть шайб Ф11\*Ф20\*1.5 (#73), две гайки М10 (#71).



## Этапы сборки

### ШАГ 3

1. Прикрепите раму валика (#27) к передней раме (#7), используя: одну пластину Ф38\*Ф10.5\*4 (#23), одну шайбу Ф11\*Ф20\*1.5 (#73), один болт М10\*25 ННВ (#59).
2. Прикрепите раму валика (#13) к подвижному рычагу (#12), используя: одну пластину Ф38\*Ф10.5\*4 (#23), одну шайбу Ф11\*Ф20\*1.5 (#73), один болт М10\*25 ННВ (#59).
3. Прикрепите два валика (#76) к раме валика (#13) и к раме валика (#27) используя: четыре втулки (#77), две увеличенные шайбы Ф63.5\*4 (#17), две шайбы Ф11\*Ф20\*1.5 (#73), два болта М10\*25 ВНС (#64).
4. Прикрепите рукоятки (#15) к раме сиденья (#2) используя: два болта М10\*110 ННВ (#57), один болт М10\*65 ННВ (#63), шесть шайб Ф11\*Ф20\*1.5 (#73), три гайки М10 (#71).
5. Прикрепите раму спинки (#22) к раме сиденья (#2) используя: один болт М8\*25 SHCS (#68).
6. Прикрепите спинку (#16) к раме спинки (#22) используя: два болта М10\*55 ННВ (#42), две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*1.5 (#73).
7. Прикрепите сиденье (#18) к раме сиденья (#2), используя: два болта М10\*65 ННВ (#63), две шайбы Ф11\*Ф20\*1.5 (#73).

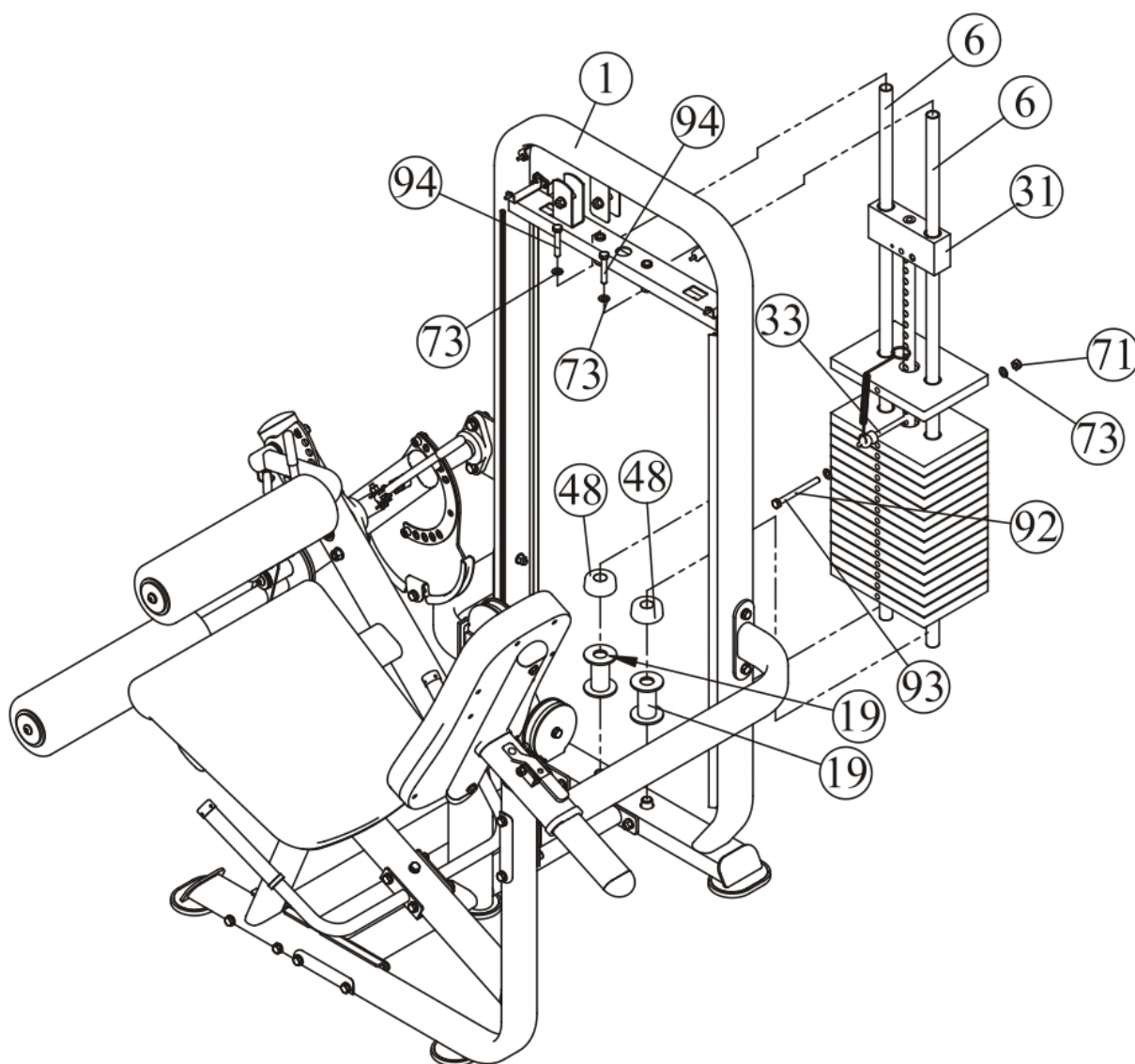


## Этапы сборки

### ШАГ 4

1. Установите на раму весового стека (#1) две проставки (#19), два резиновых амортизатора (#48), две направляющие (#6).
2. Затем прикрепите шестнадцать весовых плит.
3. Далее прикрепите верхнюю плиту весового стека (#31) и фиксатор грузов (#33).
4. Зафиксируйте верхнюю часть направляющих (#6) на раме весового стека (#1) используя: два болта M10\*50 (Whole Screw) HNB (#94), две шайбы  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 1.5$  (#73).

Доступны два варианта весового стека: 250ф. (шестнадцать весовых плит весом по 15 ф.) и 170ф. (шестнадцать весовых плит весом по 10ф.), при сборке учитывайте ваш весовой стек.

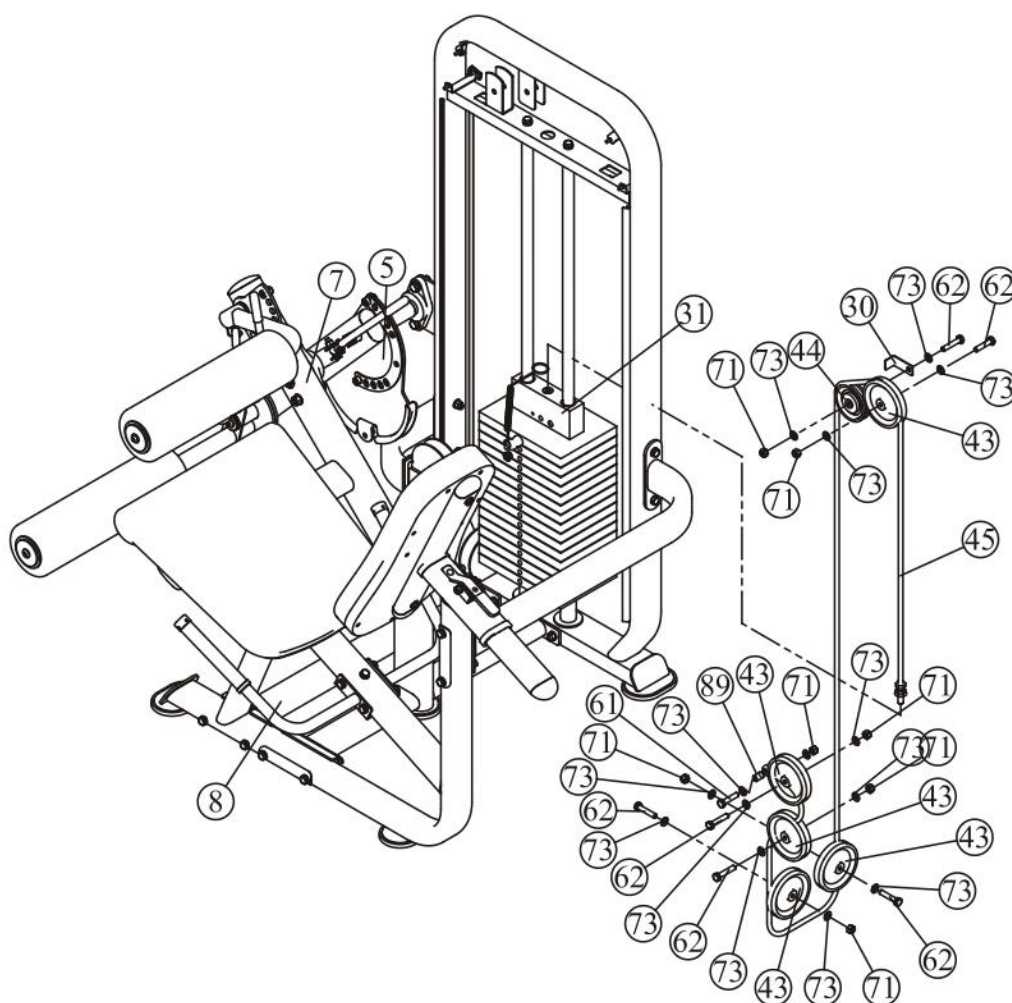




## Этапы сборки

### ШАГ 5

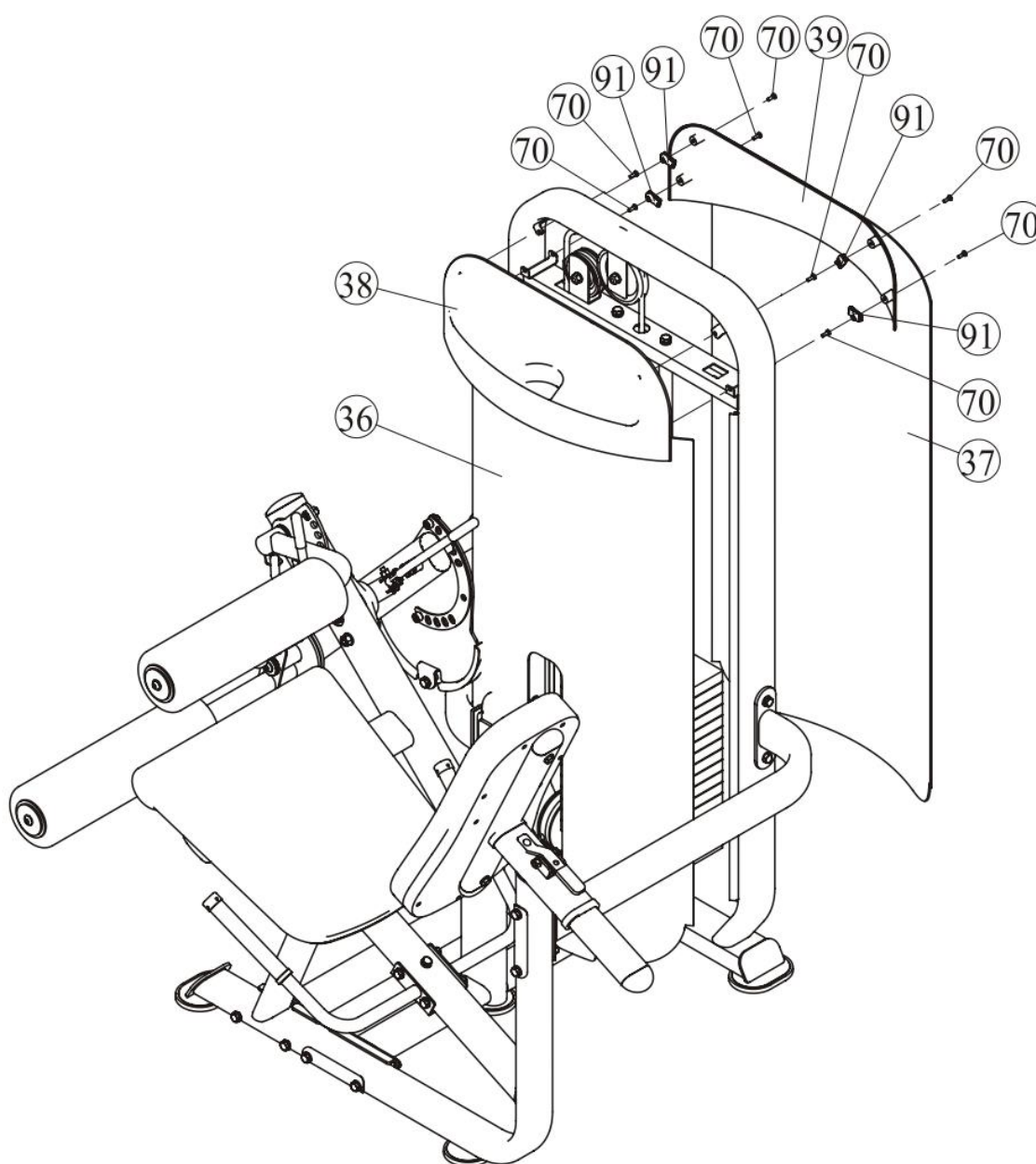
1. Прикрепите трос (#45) к верхней плите весового стека (#31).
2. Прикрепите один ролик 4.5" (#43) к верхней части рамы весового стека (#1) используя: один болт М10\*50 ННВ (#62), две шайбы Ф11\*Ф20\*1.5 (#73), одну гайку М10 (#71).
3. Прикрепите один ролик 3.5" (#44) к верхней части рамы весового стека (#1) используя: один держатель ролика (#30), один болт М10\*50 ННВ (#62), две плоские шайбы Ф11\*Ф20\*1.5 (#73), одну гайку М10 (#71).
4. Прикрепите один ролик 4.5" (#43), к нижней части рамы весового стека (#1) используя: один болт М10\*50 ННВ (#62), две шайбы Ф11\*Ф20\*1.5 (#73), одну гайку М10 (#71).
5. Прикрепите один ролик 4.5" (#43) к нижней поперечной раме (#8) используя: один болт М10\*50 ННВ (#62), две шайбы Ф11\*Ф20\*1.5 (#73), одну гайку М10 (#71).
6. Прикрепите два ролика 4.5" (#43) к передней раме (#7) используя: два болта М10\*50 ННВ (#62), четыре шайбы Ф11\*Ф20\*1.5 (#73), две гайки М10 (#71).
7. Прикрепите конец троса (#45) к пластине (#5) используя: одну втулку Ф10\*Ф14\*20 (#89), один болт М10\*45 ННВ (#61), две шайбы Ф11\*Ф20\*1.5 (#73), одну гайку М10 (#71).



## Этапы сборки

### ШАГ 6

1. Прикрепите нижнее переднее зачехление (#36) и нижнее заднее зачехление (#36) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите верхнее переднее зачехление (#38) к раме весового стека (#1) используя: четыре винта M5\*15 PHPS (#70).
3. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#39) к раме весового стека (#1) используя: четыре M5 U-образных гайки (#91), четыре винта M5\*15 PHPS (#70).



## Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес.
2. Отрегулируйте положение спинки.

### Упражнение разгибание ног

1. Отрегулируйте положение подвижного рычага, стопы ног расположите под нижним валиком, начните плавно разгибать ноги.
2. Затем плавно вернитесь в исходное положение.

### Упражнение сгибание ног

1. Отрегулируйте положение подвижного рычага, стопы ног расположите на нижнем валике, начните плавно сгибать ноги.
2. Затем плавно вернитесь в исходное положение.

(Регулировка веса производится при помощи фиксатора выбора веса)

## Характеристики

Класс: S

Максимальная нагружаемость: 113 кг/ 250ф.

Максимальный вес пользователя: 150кг/ 330ф.



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

## 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 изнашивалось 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 тренажера PL9019 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](mailto: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](http://www.aerofit.ru)**

