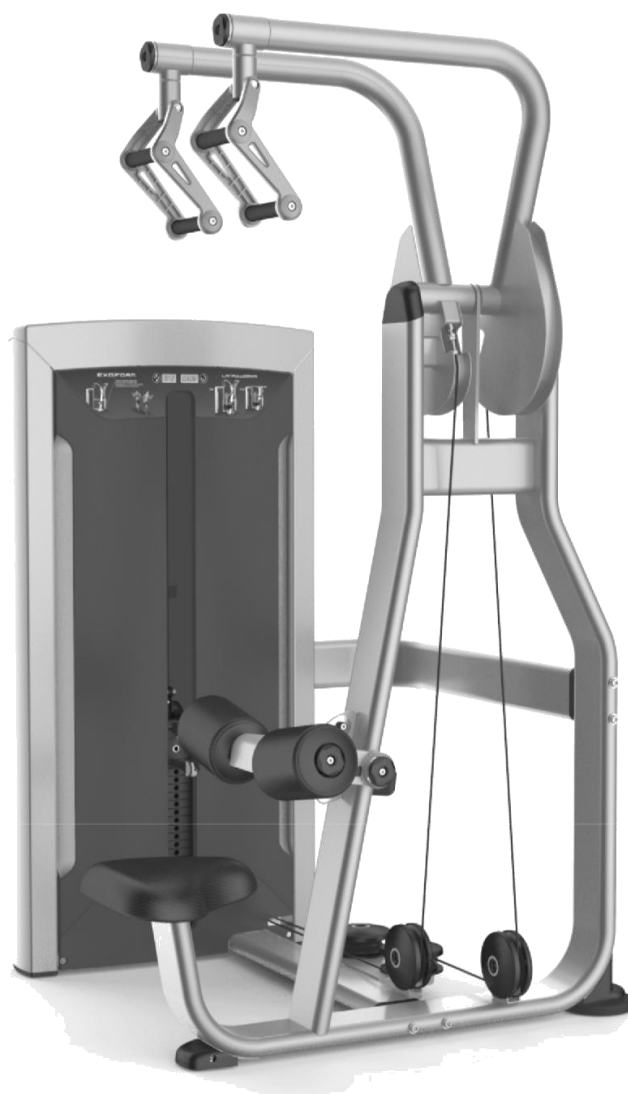




FE9702

Тяга сверху

Руководство пользователя

ВНИМАНИЕ!

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.

Содержание

Инструкция по технике безопасности	3
Общие рекомендации по сборке	5
Сборочный чертеж и список деталей	6
Тип крепежа	22
Инструкция по сборке	23
Этапы сборки	24
Инструкция по регулировке	37
Техника выполнения упражнения	38
Функции мини-компьютера	39
Замена батареек	40
График технического обслуживания	41
Общая информация о техническом обслуживании	42
Общие рекомендации	43

ПОКУПАТЕЛЬ (ВЛАДЕЛЕЦ) НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

- 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.

Варианты сборки весового стека и зачехления отличаются в зависимости от выбранного типа тренажера

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 на некоторых моделях 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.

Инструкция по технике безопасности

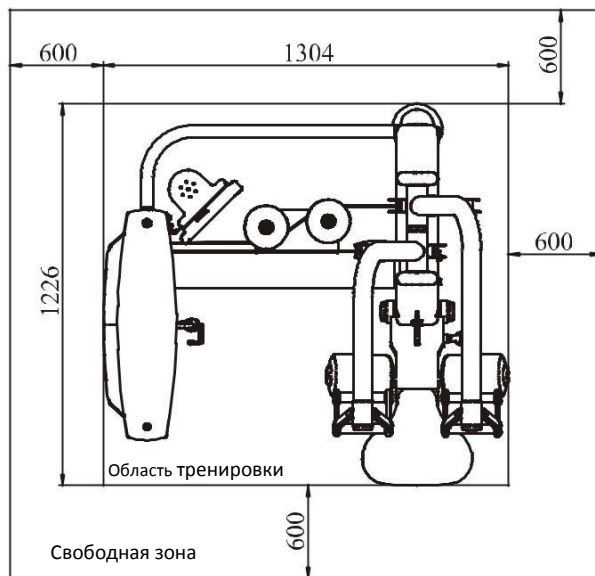
Меры предосторожности во время сборки

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.

Требуемая площадь для расстановки тренажеров (вкл. зоны безопасности).

Рисунок «Вид сверху» показывает габаритные размеры тренажера и свободную зону. При расстановке тренажеров необходимо учитывать амплитуду движения частей тренажера и занимающего на нем человека, а также обеспечить необходимую зону безопасности и зону для передвижения.



Характеристики

Класс: S

Макс. весовой стек: 134 кг / 295 ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг / 330 ф.

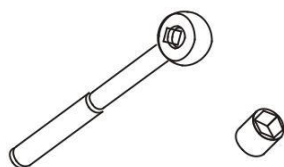
Габариты ДхШхВ: 1304 x 1226 x 2010 мм

Вес тренажера: 177.7 кг / 392 ф.

Общие рекомендации по сборке

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.

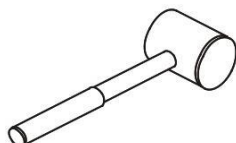
Инструменты для сборки



Ключ трещетка с головкой



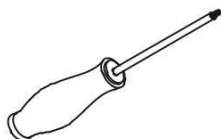
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

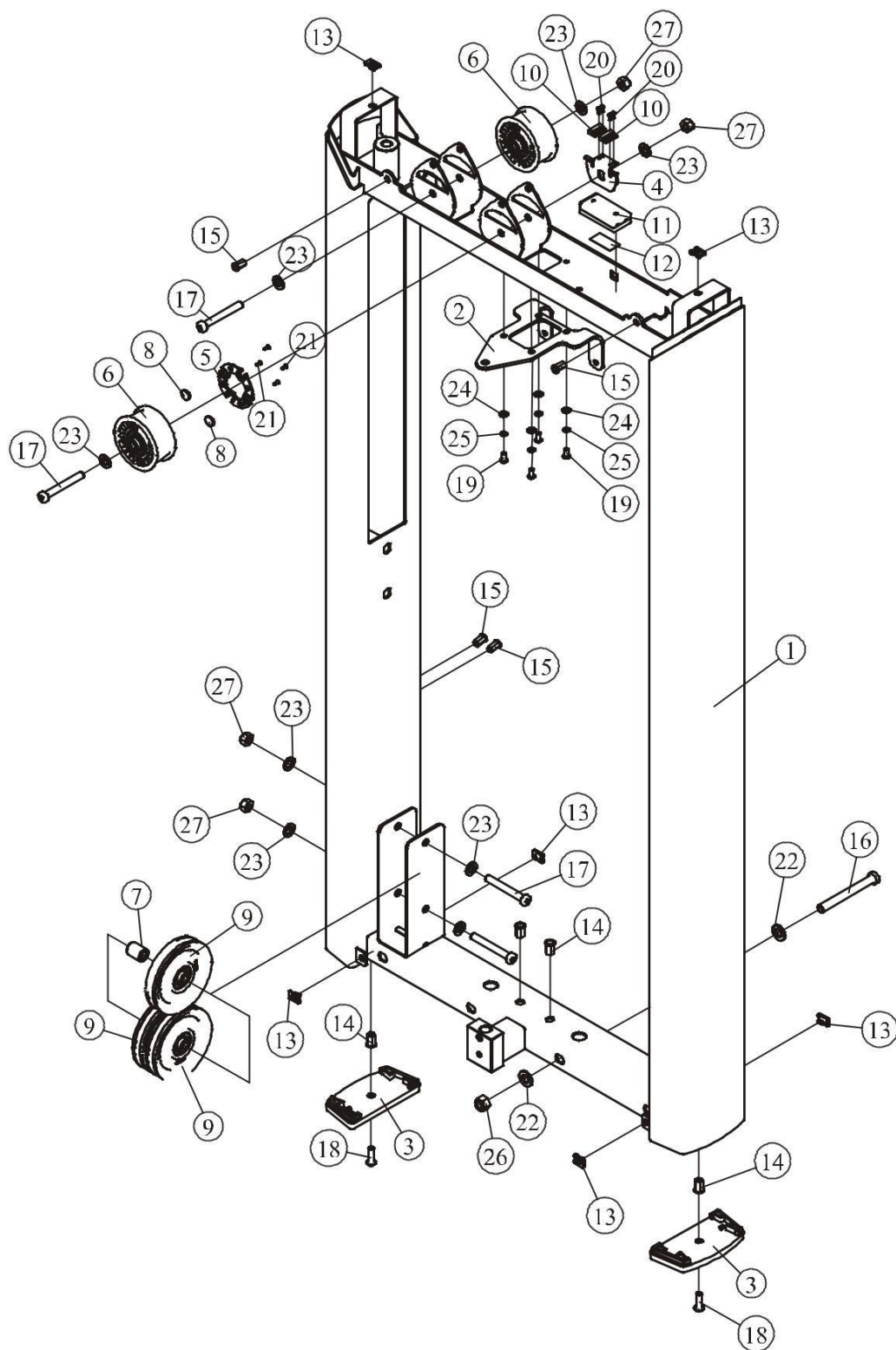
Список деталей и сборочный чертеж

Рама весового стека в сборе

№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	1.1	FE97020100	Рама весового стека	1
2	1.2	FE97211200	Верхняя рамка	1
3	1.3	FE97011500	Опора	2
4	1.4	FE97122000	Пластина для крепления датчика	1
5	1.5	FE97123000	Кожух	1
6	1.6	FE97123900	Ролик ремня Ф76	2
7	1.7	FE97193400	Проставка	1
8	1.8	IE951814700	Магнит	2
9	1.9	SG500110400V2	Ролик 4.5"	3
10	1.10	DQCGQ01	Датчик	2
11	1.11	DQDCH02	Ячейки для аксессуаров	1
12	1.12	SMJ20*1*1000	Двухсторонняя клейкая лента	0.1
13	1.13	AC32705800	U-образная гайка М6	6
14	1.14	GB17880.5M8*16.5DCS17	Гайка М8	4
15	1.15	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка М6	4
16	1.16	GB70BTM12*105DN18	SHCS винт М12*105	1
17	1.17	GB70BTM10*75DN18	SHCS винт М10*75	4
18	1.18	PNLM8*25DN20NL	BHCS винт М8*25	2
19	1.19	PNLM6*12DN20	BHCS винт М6*12	4
20	1.20	GB818M3*8DS2	Болт М3*8	4
21	1.21	GB846ST2.9*9.5DS	Болт ST2.9*9.5	4
22	1.22	GB9512DN2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	2
23	1.23	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	8
24	1.24	GB956DN2	Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6	4
25	1.25	GB936DN19	Пружинная шайба Ф6	4
26	1.26	NM12DN2	Гайка М12	1
27	1.27	NM10DN2	Гайка М10	4

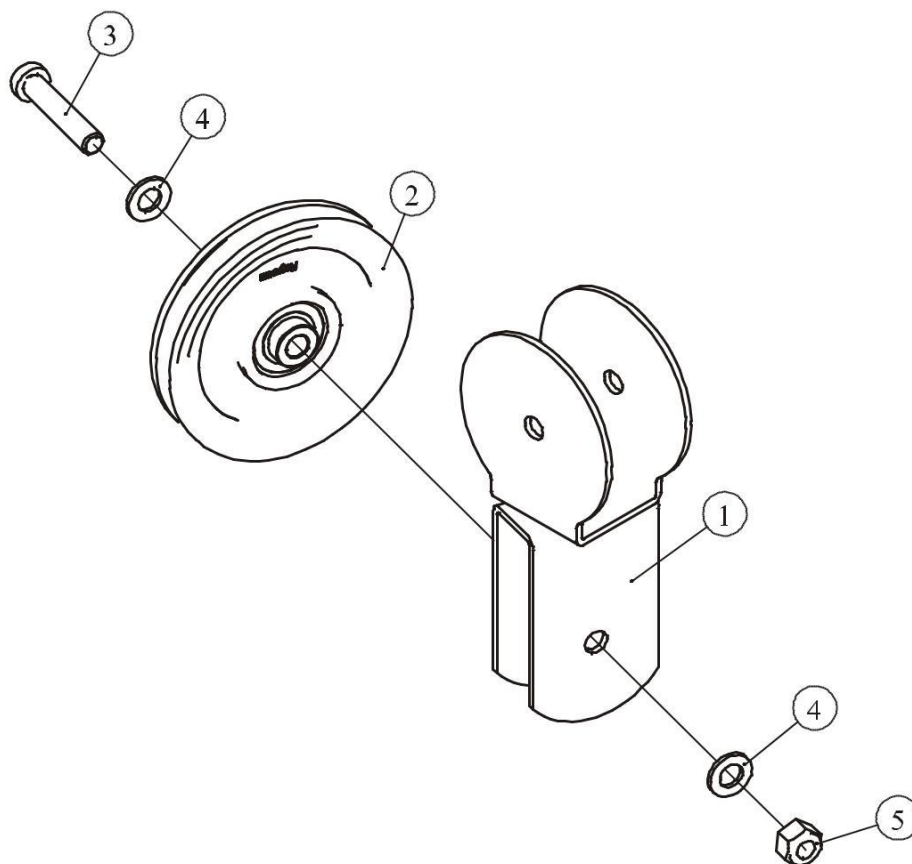
Список деталей и сборочный чертеж

Рама весового стека в сборе



Список деталей и сборочный чертеж

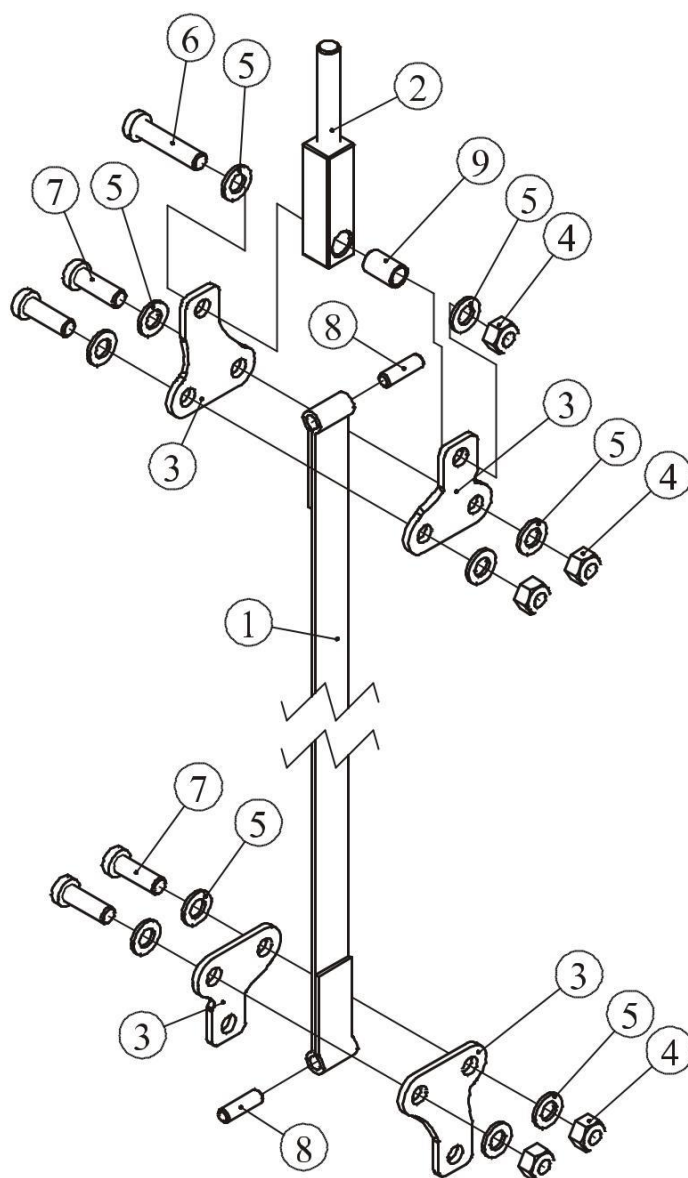
Подвижный блок ролика



№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	9.1	FE97120800	Подвижный блок	1
2	9.2	SG500110400V2	Ролик 4.5"	1
3	9.3	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	4
4	9.4	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	2
5	9.5	NM10DN2	Гайка M10	1

Список деталей и сборочный чертеж

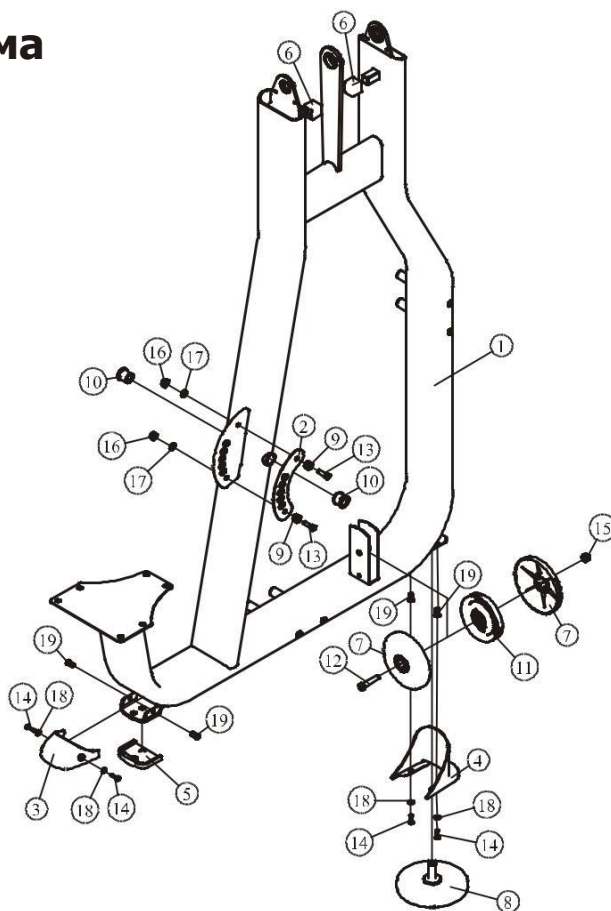
Ремень



№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	11.1	FE97024500	Ремень	1
2	11.2	FE97214700	Наконечник	1
3	11.3	FE97193300	Крепежная пластина	4
4	11.4	NM10DN2	Гайка М10	5
5	11.5	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	10
6	11.6	GB70BTM10*45DN18	SHCS винт М10*45	1
7	11.7	GB70BTM10*30DN18	SHCS винт М10*30	4
8	11.8	FE97024501	Фиксатор Ф8*42	2
9	11.9	FE972111500	Проставка Ф13*Ф10.3*21	1

Список деталей и сборочный чертеж

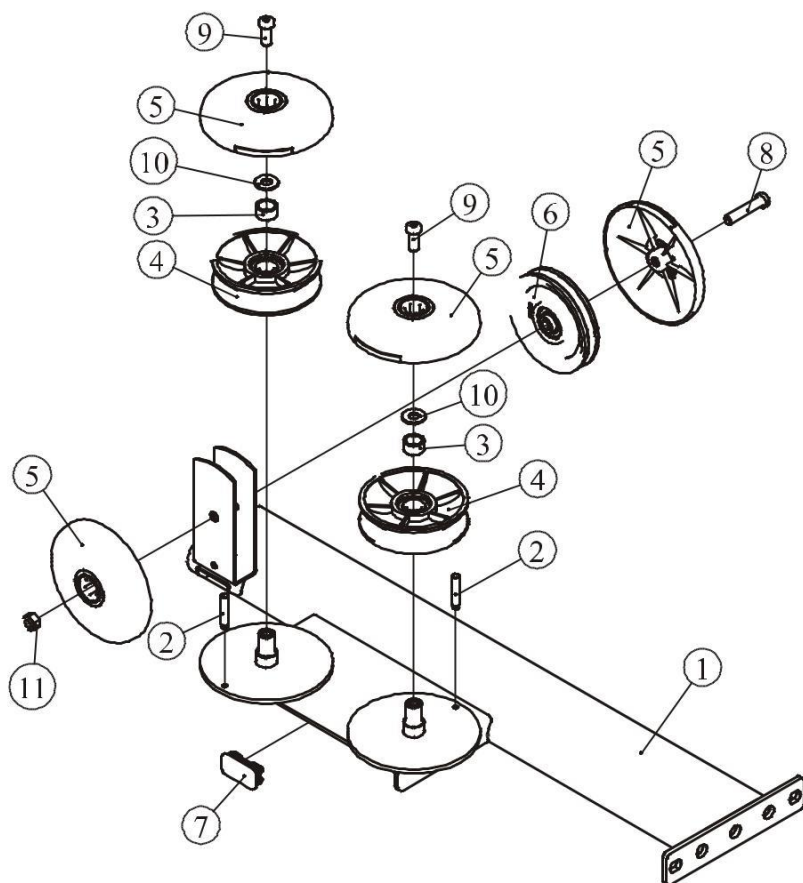
Основная рама



№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	2.1	FE97020200	Основная рама	1
2	2.2	FE97021900	Пластина выбора положения	1
3	2.3	FE97211600	Передний пластиковый кожух	1
4	2.4	FE97211700	Задний пластиковый кожух	1
5	2.5	FE97211800	Резиновая опора	1
6	2.6	FE97213100	Резиновая втулка	2
7	2.7	FE97023800	Кожух ролика	2
8	2.8	IT93201800	Регулируемая опора	1
9	2.9	IN-S10111200	Резиновая втулка Ф17*10.5	2
10	2.10	RS1302C11000	Втулка Ф29*Ф18*25	2
11	2.11	SG500110400V2	Ролик 4.5"	1
12	2.12	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	1
13	2.13	GB70M8*20DN20	SHCS винт M8*20	2
14	2.14	PNLM6*20DN20	BHCS винт M6*20	4
15	2.15	NM10DN2	Гайка M10	1
16	2.16	NM8DN2	Гайка M8	2
17	2.17	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
18	2.18	GB956DN2	Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6	4
19	2.19	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка M6	4

Список деталей и сборочный чертеж

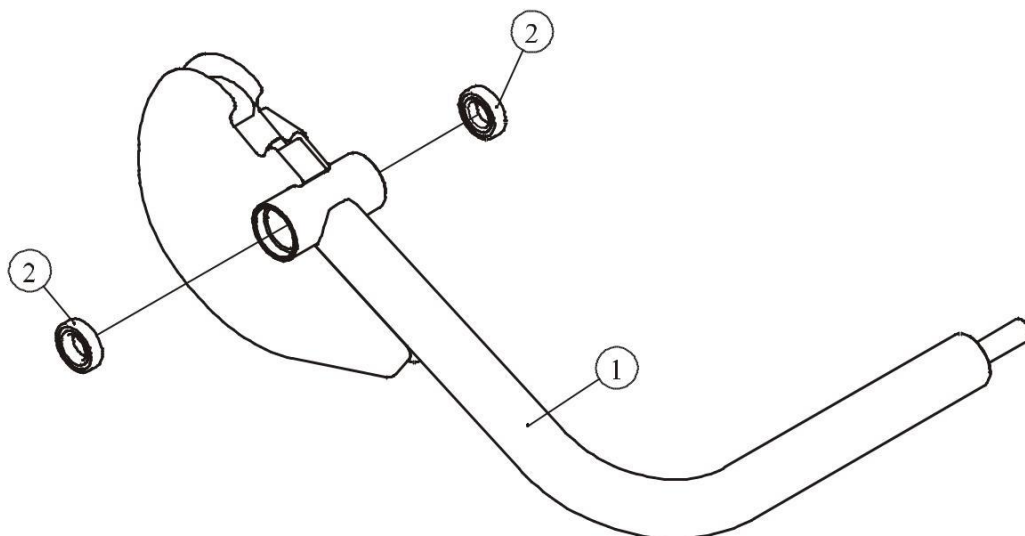
Соединительная рама



№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	3.1	FE97020300	Соединительная рама	1
2	3.2	FE97021800	Ось	2
3	3.3	FE97122200	Проставка 2	2
4	3.4	FE97123600	V-образный ролик	2
5	3.5	FE97023800	Кожух ролика	4
6	3.6	SG500110400V2	Ролик 4.5"	1
7	3.7	CHL305WS0900	Заглушка □25*50	1
8	3.8	GB70BTM10*50DN18	SHCS винт M10*50	1
9	3.9	GB70BTM10*25DN18NL	SHCS винт M10*25	2
10	3.10	DQ10N19B	Плоская шайба Ф11*Ф25*2	2
11	3.11	NM10DN2	Гайка M10	1

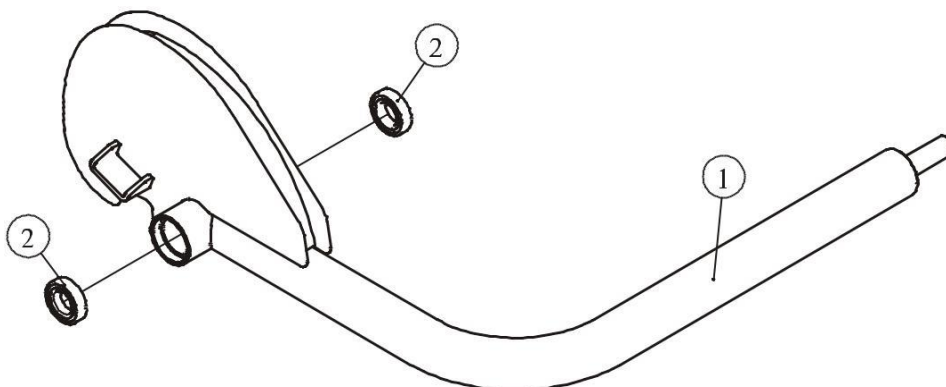
Список деталей и сборочный чертеж

Левый рычаг



№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	5.1	FE97020500	Левый рычаг	1
2	5.2	GB2766006-2ZNBK	Подшипник 6006-2ZNBK	2

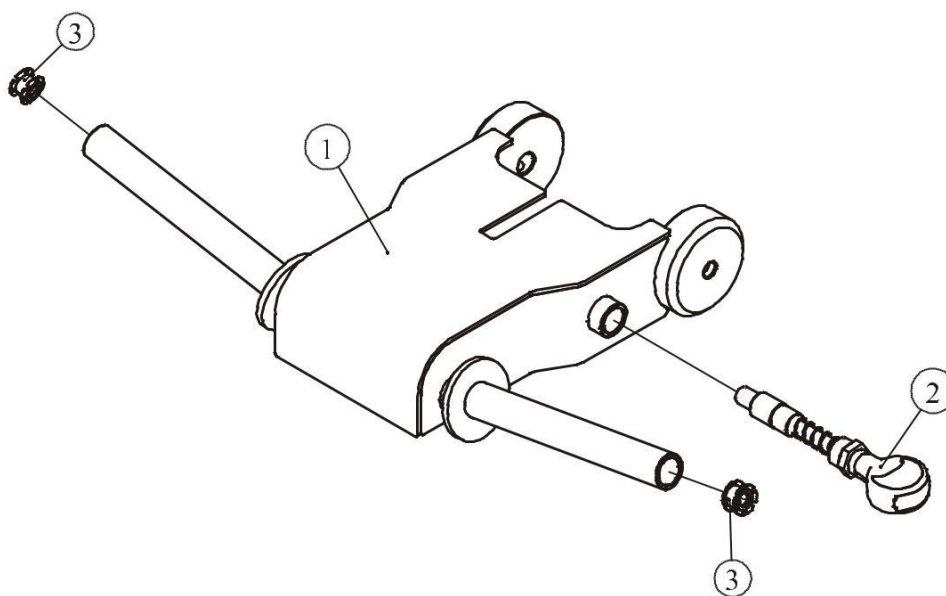
Правый рычаг



№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	6.1	FE97020600	Правый рычаг	1
2	6.2	GB2766006-2ZNBK	Подшипник 6006-2ZNBK	2

Список деталей и сборочный чертеж

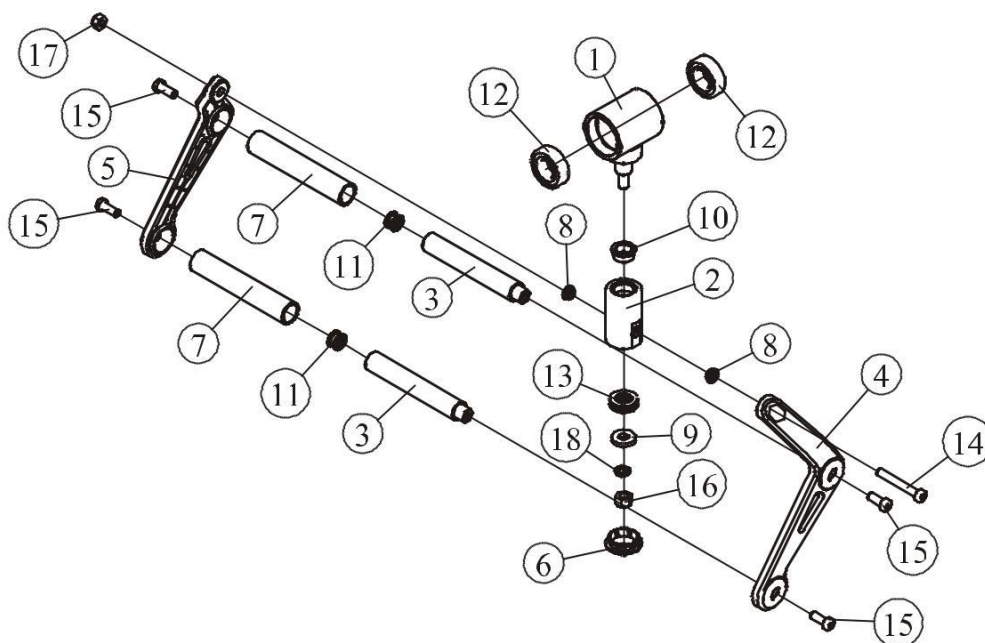
Рама для крепления валиков



№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	7.1	FE97020700	Рама для крепления валиков	1
2	7.2	FE97211000	Фиксатор положения	2
3	7.3	IF81165000	Гайка	2

Список деталей и сборочный чертеж

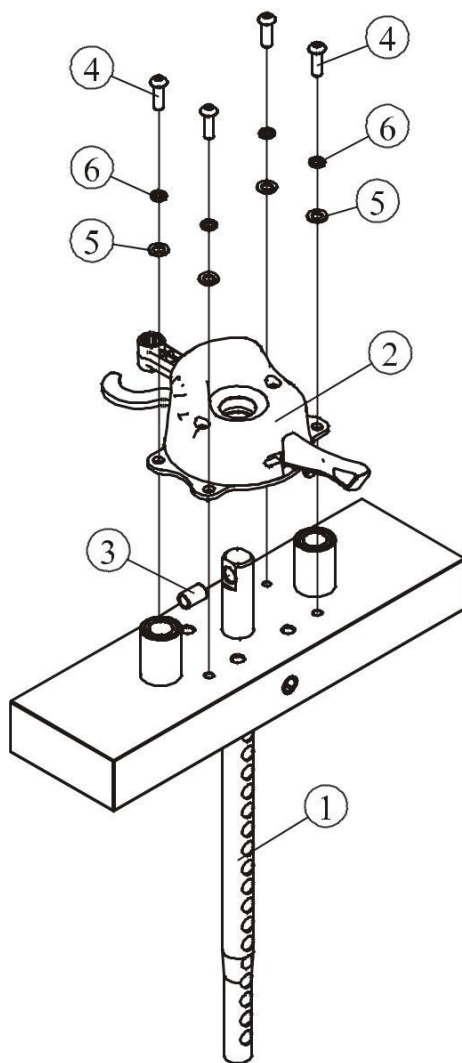
Подвижная рукоятка



№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	8.1	FE97020800	Держатель подшипника	1
2	8.2	FE97020900	Втулка	1
3	8.3	FE97021000	Ось	2
4	8.4	FE97021100	AL Левая деталь рукоятки	1
5	8.5	FE97021200	AL Правая деталь рукоятки	1
6	8.6	FE97021300	Пластиковая заглушка	1
7	8.7	026-01PL0206-14	Хват Ф31*Ф24*160	2
8	8.8	PBE10008	Втулка Ф10.2*Ф14*6	2
9	8.9	IN-D21200504V1	Кольцо	1
10	8.10	S9126988	Втулка Ф20	1
11	8.11	IF81165000	Гайка	2
12	8.12	GB2766205-2ZNBK	Подшипник 6205-2ZNBK	2
13	8.13	GB30151104	Подшипник	1
14	8.14	GB70BTM10*70DN18	SHCS винт M10*70	1
15	8.15	GB70BTM10*25DN18NL	SHCS винт M10*25	4
16	8.16	NM12DN2	Гайка M12	1
17	8.17	NM10DN2	Гайка M10	1
18	8.18	GB9312N19	Пружинная шайба Ф12	1

Список деталей и сборочный чертеж

Верхняя плита в сборе



№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	36.1	FE97023000	40 ф Верхняя плита	1
2	36.2	FE971938ASSY	Дополнительный груз	1
3	36.3	FE972111500	Проставка Ф13*Ф10.3*21	1
4	36.4	PNLM8*25DN20	ВНCS винт М8*25	4
5	36.5	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	4
6	36.6	GB938N19	Пружинная шайба Ф8	4

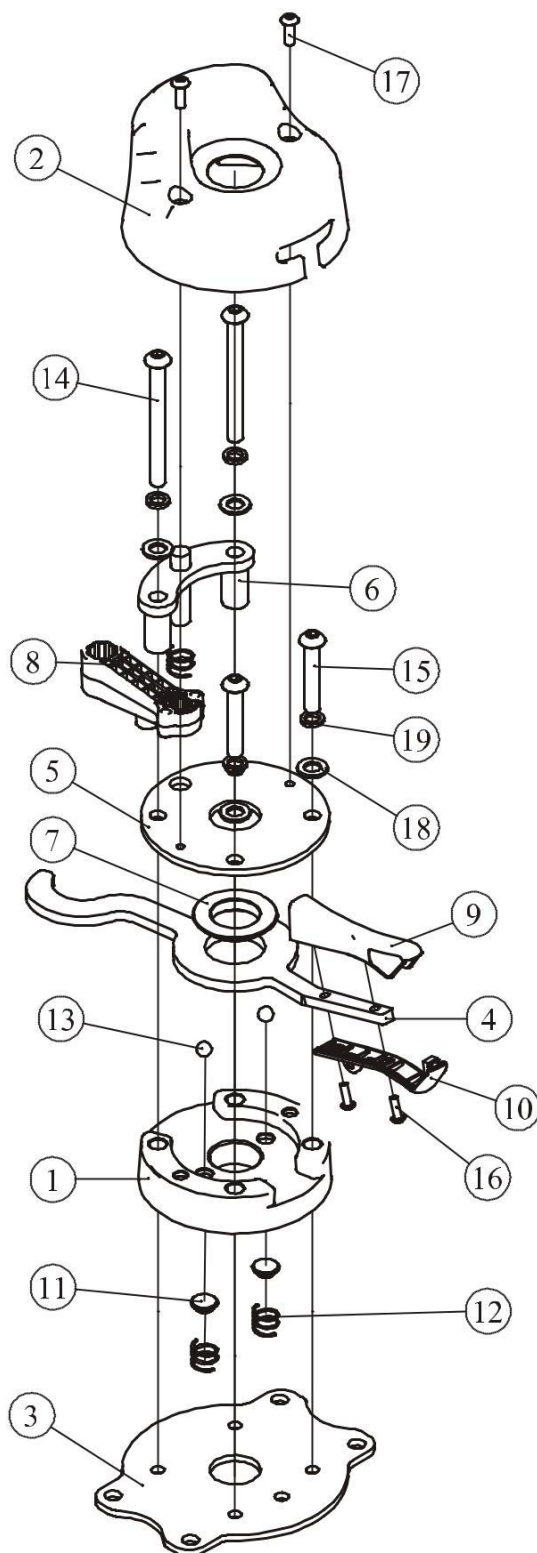
Список деталей и сборочный чертеж

Дополнительный груз

№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	36.2.1	FE97192700	База	1
2	36.2.2	FE97192800	Пластиковый кожух	1
3	36.2.3	FE97193500	Пластина	1
4	36.2.4	FE97193600	Крюк	1
5	36.2.5	FE97193700	Верхняя плита	1
6	36.2.6	FE97193800	Направляющая	1
7	36.2.7	FE97193900	Проставка Ф45*Ф26*7.5	1
8	36.2.8	FE97194000	Стопорный замок	1
9	36.2.9	FE97194100	Верхний пластиковый кожух	1
10	36.2.10	FE97194200	Нижний пластиковый кожух	1
11	36.2.11	CWRVL0251800	База для стальных шариков	2
12	36.2.12	CWRVL0251900	Пружина Ф1.2*Ф13*11	3
13	36.2.13	GB3088G20	Стальные шарики	2
14	36.2.14	PNLM8*80DN20	ВНCS винт М8*80	2
15	36.2.15	PNLM8*45DN20	ВНCS винт М8*45	2
16	36.2.16	PNLM4*12DN20	ВНCS винт М4*12	2
17	36.2.17	PNLM5*15DN20	ВНCS винт М5*15	2
18	36.2.18	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	4
19	36.2.19	GB938N19	Пружинная шайба Ф8	4

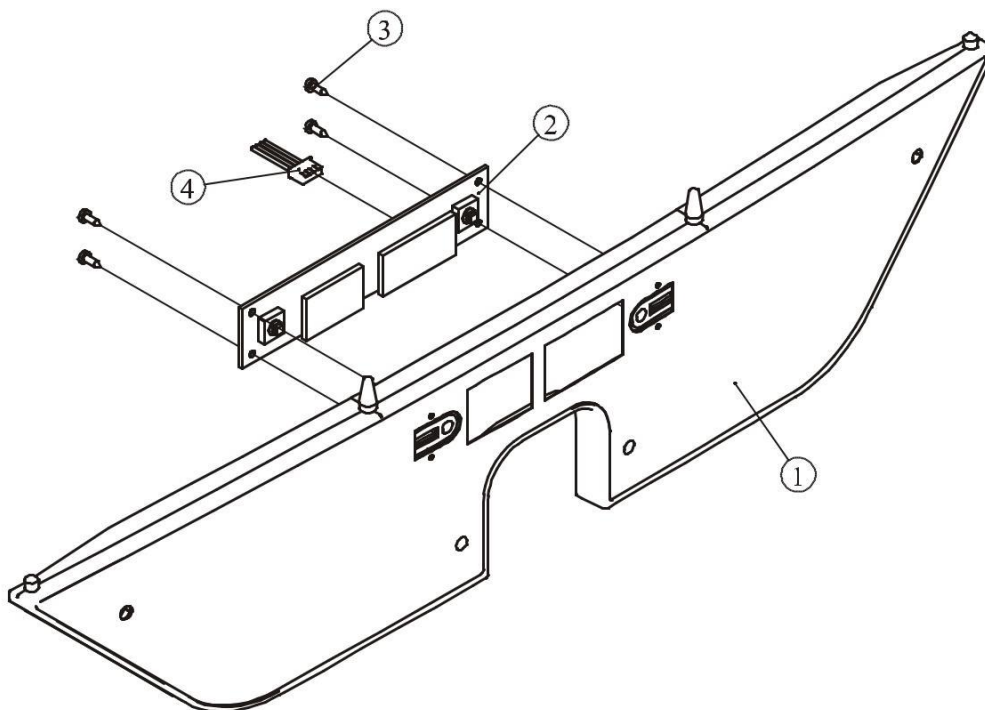
Список деталей и сборочный чертеж

Дополнительный груз



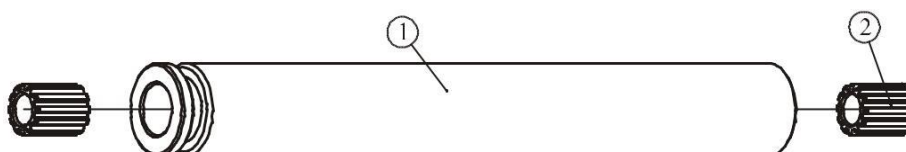
Список деталей и сборочный чертеж

Кожух информационного стикера



№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	40.1	FE97052600	Кожух инф. стикера	1
2	40.2	B117	Плата консоли	1
3	40.3	GB845ST2.9*9.5DS	Болт ST2.9*9.5	4
4	40.4	L350XHP/SMY-4	Сенсор 4C*22#350 мм	1

5 ф. дополнительный груз



№	Деталь	Артикул	Описание	К-во
1	19.1	FE97213500	5 ф. дополнительный груз	1
2	19.2	CXT-1001900V1	Втулка Ф25*Ф15*32	2

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

№	Артикул	Описание	К-во
1	FE970201ASSY	Рама весового стека	1
2	FE970202ASSY	Основная рама	1
3	FE970203ASSY	Соединительная рама	1
4	FE97020400	Задняя соединительная рама	1
5	FE970205ASSY	Левый рычаг	1
6	FE970206ASSY	Правый рычаг	1
7	FE970207ASSY	Рама для крепления валиков	1
8	FE970208ASSY	Подвижная рукоятка	2
9	FE971208ASSY	Подвижный блок ролика	1
10	FE97211400	Нижняя рамка	1
11	FE97214000	Ролик ремня Φ 76	1
12	FE970245ASSY	Ремень	1
13	FE97022000	Трос	1
14	FE97215000	Направляющие Φ 19	2
15	FE97053500	Держатель бутылки	1
16	FE97053600	Крепежная пластина	1
17	FE97011600	Верхняя крышка	1
18	FE97194300	Направляющая Φ 14	1
19	FE972135ASSY	Дополнительный груз 5 ф.	1
20	FE97192500	Пластиковая прокладка I	2
21	FE97192600	Пластиковая прокладка II	1
22	FE97021700	Декоративная заглушка	2
23	FE97211900	Заглушка Φ 60	6
24	FE97212000	Кольцо Φ 62.5*5	6
25	FE97213400	Резиновая втулка Φ 30*65	2
26	FE97214800	Втулка Φ 17*49	2
27	FE97053700	Заглушка	1
28	FE97123800	Фиксатор грузов	1
29	IN-D10132900	Резиновый амортизатор Φ 76*60	2
30	FE97216900	Шпилька Φ 15*Φ 8*65.5	2
31	FE97024400	Проставка Φ 22*2*91.4	1
32	CWRVL0250900	Плоская шайба Φ 15*Φ 40*3	1
33	CWRVL0251000	Втулка Φ 14*Φ 40*25.4	1
34	FE97021500	Ось Φ 30*299	1
35	FE97021600	Ось Φ 18*195.5	1
36	FE970230ASSY	Верхняя плита в сборе	1
37	FE970112200	Сиденье	1

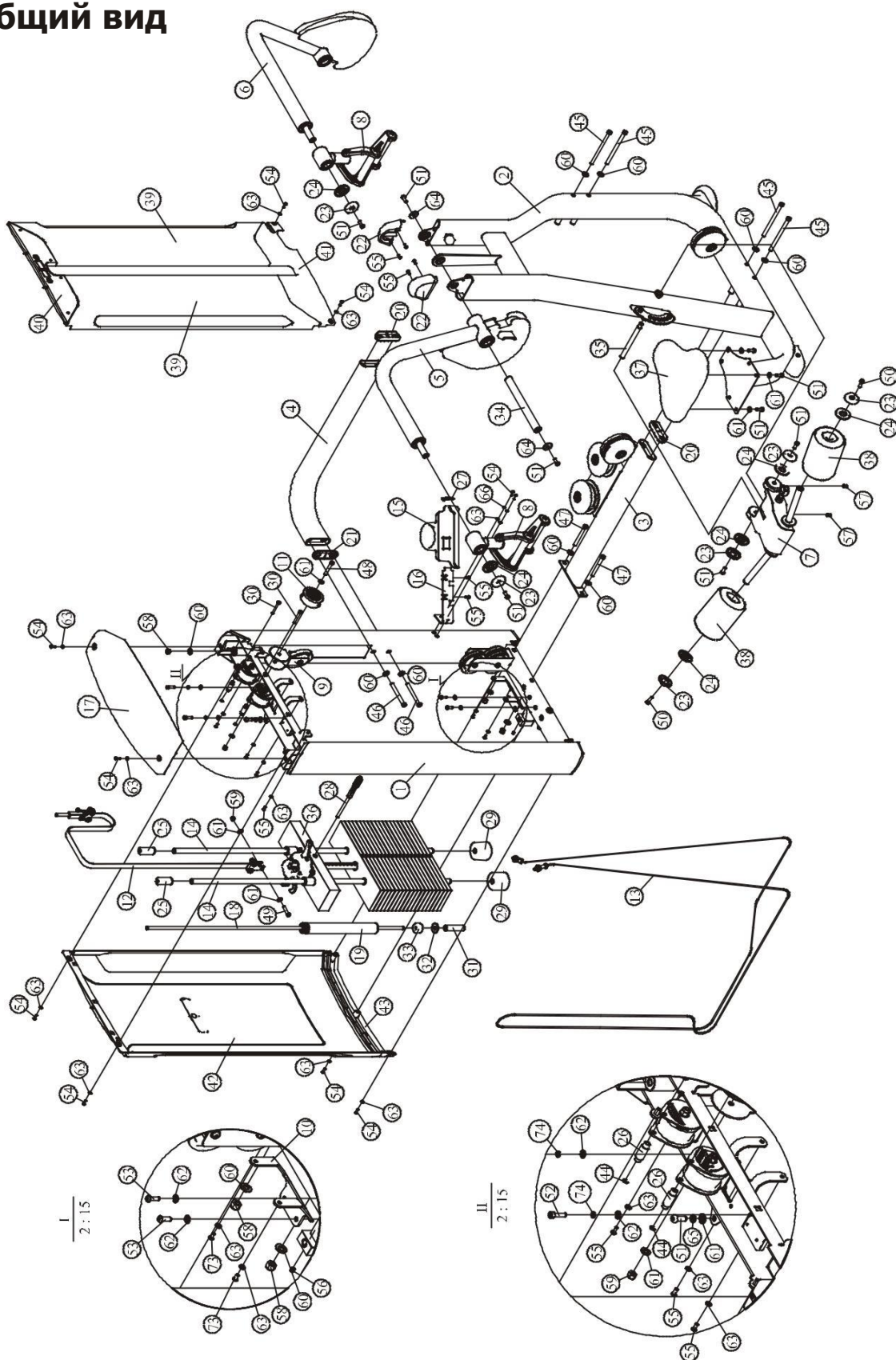
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

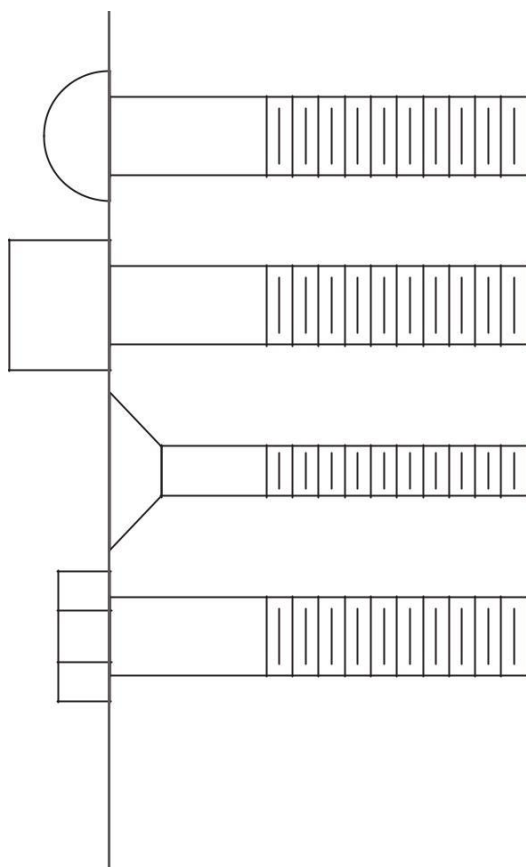
№	Артикул	Описание	К-во
38	FE970221ASSY	Валики	2
39	FE97052500	Переднее зачехление	2
40	FE970526ASSY	Кожух информационного стикера	1
41	FE97022700	Переднее нижнее зачехление	1
42	FE97052800	Заднее зачехление	1
43	FE97052900	Заднее нижнее зачехление	1
44	GB8966FH12	Кольцо Ф6	2
45	GB70BTM12*180DN18NL	SHCS винт M12*180	4
46	GB70BTM12*120DN18NL	SHCS винт M12*120	2
47	GB70BTM12*105DN18	SHCS винт M12*105	2
48	GB70BTM10*65DN18	SHCS винт M10*65	1
49	GB70BTM10*45DN18	SHCS винт M10*45	1
50	GB70BTM10*30DN18NL	SHCS винт M10*30	2
51	GB70BTM10*25DN18NL	SHCS винт M10*25	11
52	GB70M8*30*30DN20	SHCS винт M8*30	2
53	PNLM8*25DN20NL	BHCS винт M8*25	2
54	PNLM6*20DN20	BHCS винт M6*20	11
55	PNLM6*15DN20	BHCS винт M6*15	10
56	GB77M8*8DS18	Болт M8*8	1
57	GB77M12*16DS18	Болт M12*16	2
58	NM12DN2	Гайка M12	3
59	NM10DN2	Гайка M10	2
60	GB9512DN2	Пружинная шайба Ф13*Ф24*2.5	11
61	GB9510DN2	Пружинная шайба Ф11*Ф20*2	9
62	GB958DN2	Пружинная шайба Ф9*Ф16*1.6	4
63	GB956DN2	Пружинная шайба Ф6.6*Ф12*1.6	17
64	DQ10DS2D	Пружинная шайба Ф11*Ф38*2	2
65	GB9310N19	Пружинная шайба Ф10	1
66	GB936N19	Пружинная шайба Ф6	2
67	NBS4DHS	Шестигранный ключ S=4	1
68	NBS5DHS	Шестигранный ключ S=5	1
69	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
70	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
71	LW200BS	Отвертка Ф6*117	1
72	YHY	Смазка	1
73	PNLM6*12DN20	BHCS винт M6*12	2
74	GB938N19	Пружинная шайба Ф8	2

Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Тип крепежа

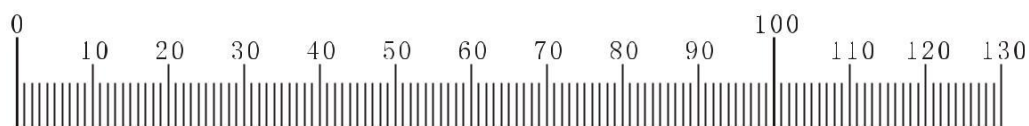


BHCS = Винт с полукруглой головкой

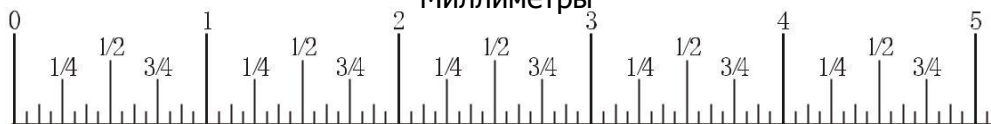
SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Болт с шестигранной головкой



Миллиметры



Дюймы

Диаметр болтов (мм/дюймы)	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Крутящий момент затяжки (N.m)	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Виды приложенного усилия	Усилие запястья	Усилие запястья и предплечья	Усилие всей руки	Усилие всей руки и верхней части тела	Со всей силой

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.

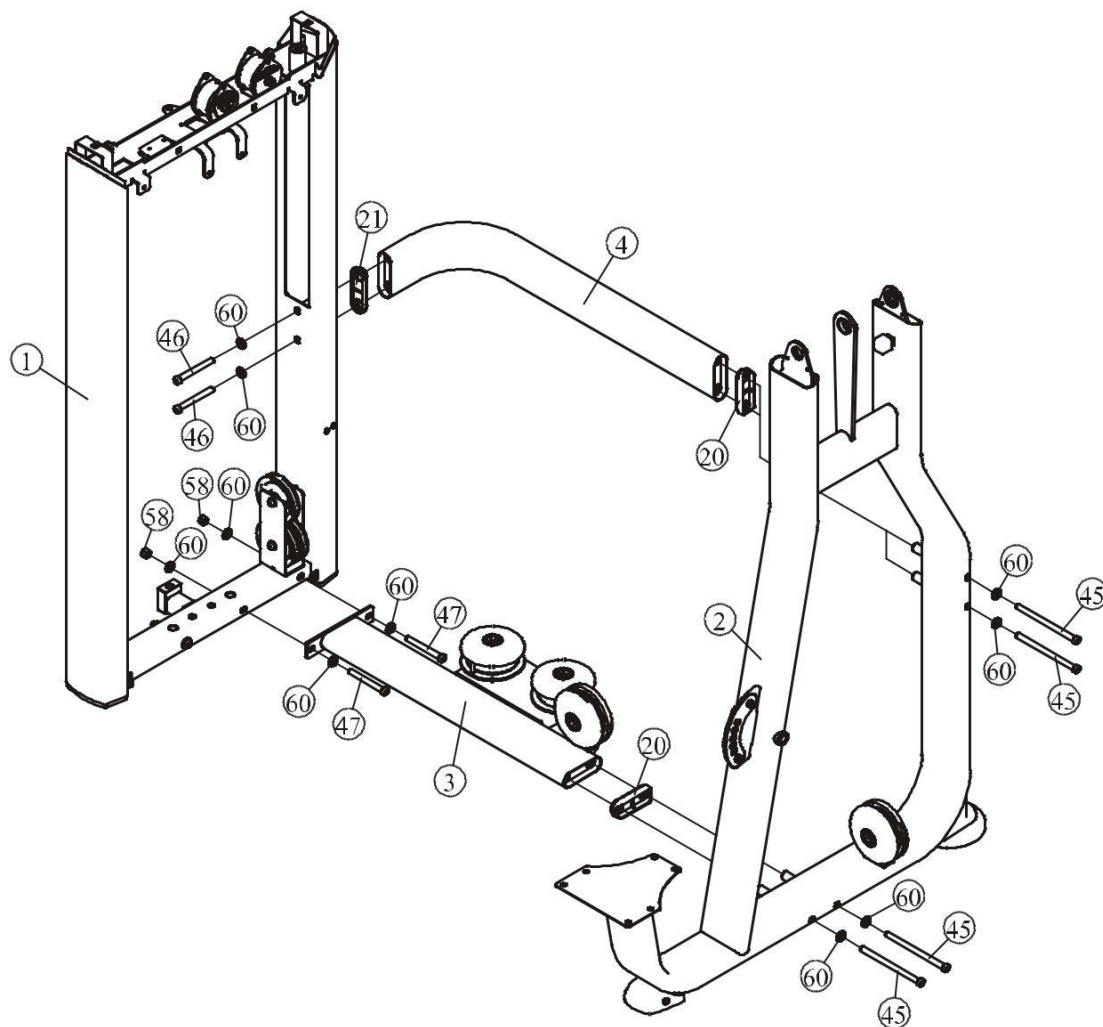
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

Прикрепите нижнюю соединительную раму (#3) и заднюю соединительную раму (#4) к раме весового стека (#1) и к основной раме (#2) при помощи: двух пластиковых прокладок I (#20), одной пластиковой прокладки II (#21), четырех винтов с внутренним шестигранником M12*180 SHCS (#45), двух винтов с внутренним шестигранником M12*120 SHCS (#46), двух винтов M12*105 SHCS (#47), двух гаек M12 (#58) и десяти плоских шайб Ф13*Ф24*2.5 (#60).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

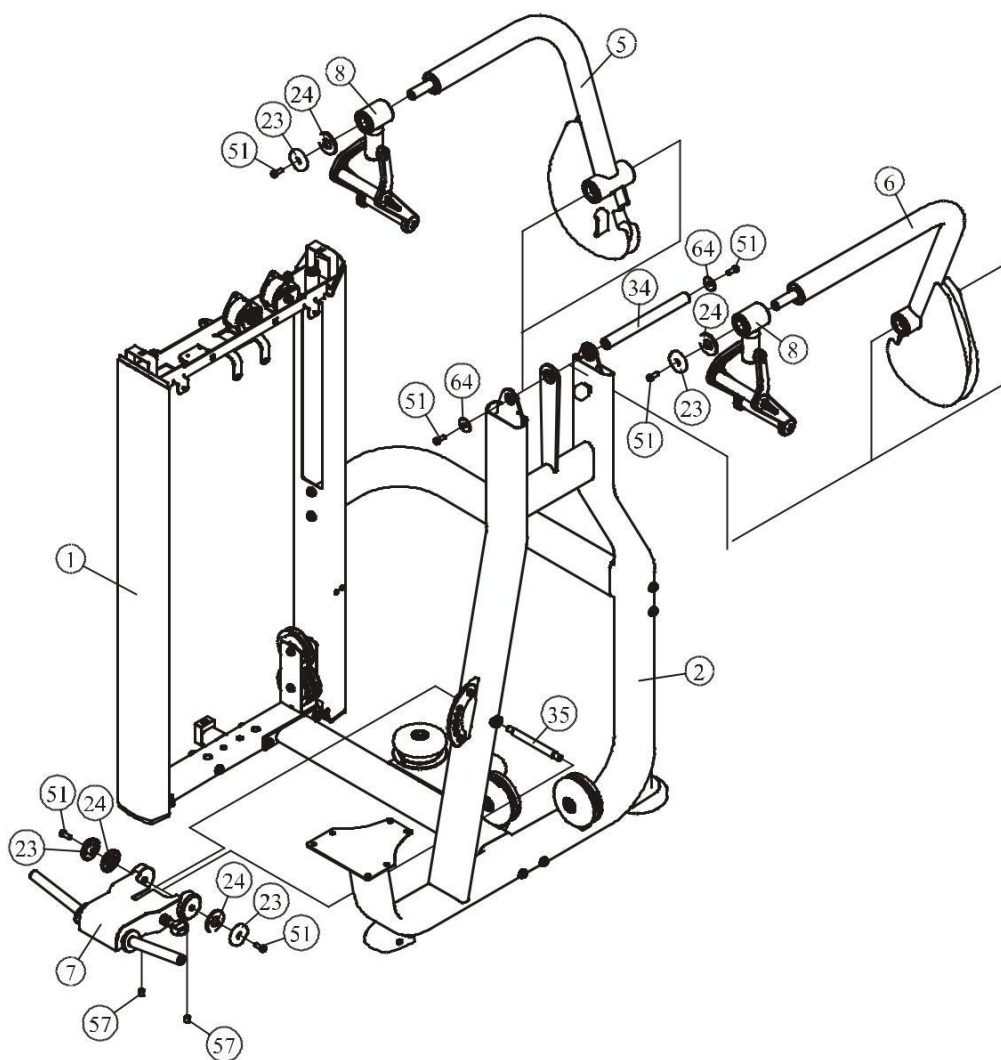


Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите раму для крепления валиков (#7) к основной раме (#2) используя: одну ось $\Phi 18 \times 195.5$ (#35), две заглушки $\Phi 60$ (#23), два кольца $\Phi 62.5 \times 5$ (#24), два винта с внутренним шестигранником $M10 \times 25$ SHCS (#51), два болта $M12 \times 16$ (#57).
2. Прикрепите левый рычаг (#5) и правый рычаг (#6) к основной раме (#2) используя: одну ось $\Phi 30 \times 299$ (#34), два винта с внутренним шестигранником $M10 \times 25$ SHCS (#51), две плоские шайбы $\Phi 11 \times \Phi 38 \times 2$ (#64).
3. Прикрепите две подвижные рукоятки (#8) к левому рычагу (#5) и к правому рычагу (#6) используя:
две заглушки $\Phi 60$ Cap (#23), два кольца $\Phi 62.5 \times 5$ (#24)
два винта $M10 \times 25$ SHCS (#51)

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.

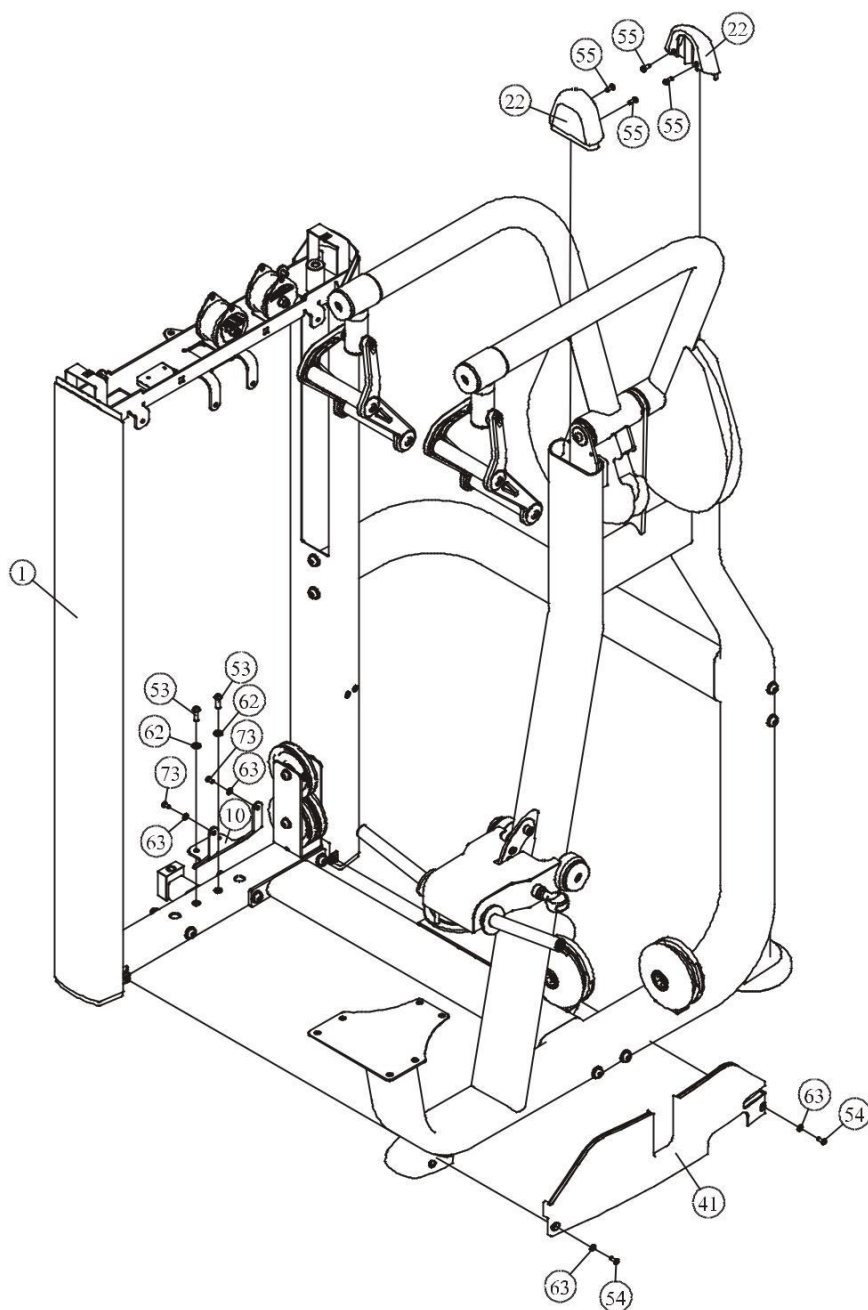


Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите нижнюю пластину (#10) к раме весового стека (#1) используя: два винта с полукруглой головкой М8*25 ВНСS (#53), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#62).
2. Прикрепите передний нижний кожух (#41) к раме весового стека (#1) и к нижней пластине (#10) используя: два винта с полукруглой головкой М6*12 ВНСS (#73), четыре плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#63), два винта с полукруглой головкой М6*20 ВНСS (#54).
3. Прикрепите декоративные заглушки (#22) к основной раме (#2) используя: ВНСS винты М6*15 (#55).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



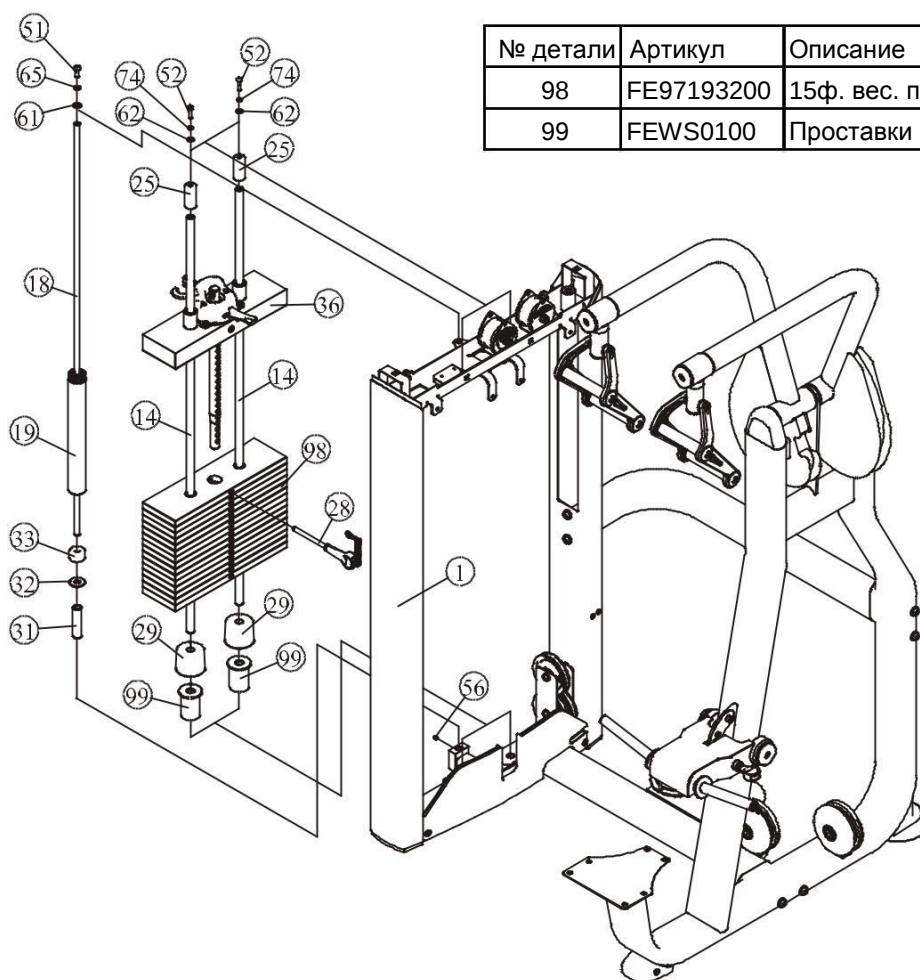
Этапы сборки

ШАГ 4

СБОРКА ВЕСОВОГО СТЕКА – 235 ф. (15фх15шт.)

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1309 (#14), два резиновых амортизатора Ф76*60 (#29), пятнадцать весовых плит весом по 15 фунтов (#98), две проставки (#99), одну верхнюю плиту в сборе (#36). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта с внутренним шестигранником М8*30 SHCS (#52), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#62), две резиновые втулки Ф30*65 (#25), две пружинные шайбы Ф8 (#74).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней плите в сборе (#36).
3. Выкрутите один болт М8*8 (#56), затем возьмите одну направляющую: Ф14*1296 (#18) и один дополнительный груз 5 ф. (#19). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте: одну проставку Ф22*2*91.4 (#31), одну плоскую шайбу Ф15*Ф40*3 (#32), одну втулку Ф14*Ф40*25.4 (#33), один винт с внутренним шестигранником М10*25 SHCS (#51), одну пружинную шайбу Ф10 (#65), одну плоскую шайбу Ф11*Ф20*2 (#61).
4. После установки дополнительного груза вкрутите болт М8*8 (#56).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



№ детали	Артикул	Описание	К-во
98	FE97193200	15ф. вес. плиты	15
99	FEWS0100	Проставки	2

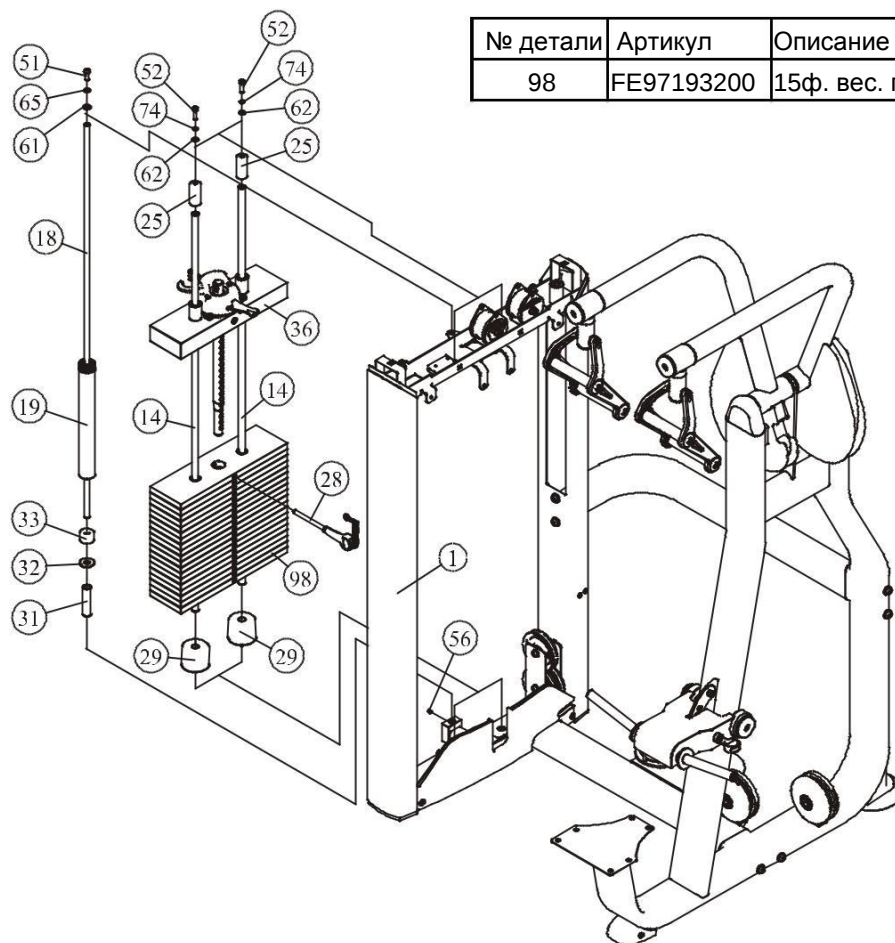
Этапы сборки

ШАГ 4

СБОРКА ВЕСОВОГО СТЕКА – 295 ф. (15фх15шт.)

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19*1309 (#14), два резиновых амортизатора Ф76*60 (#29), девятнадцать весовых плит весом по 15 фунтов (#98), одну верхнюю плиту в сборе (#36). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта с внутренним шестигранником М8*30 SHCS (#52), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#62), две резиновые втулки Ф30*65 (#25), две пружинные шайбы Ф8 (#74).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#28) к верхней плите в сборе (#36).
3. Выкрутите один болт М8*8 (#56), затем возьмите одну направляющую: Ф14*1296 (#18) и один дополнительный груз 5 ф. (#19). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте: одну проставку Ф22*2*91.4 (#31), одну плоскую шайбу Ф15*Ф40*3 (#32), одну втулку Ф14*Ф40*25.4 (#33), один винт с внутренним шестигранником М10*25 SHCS (#51), одну пружинную шайбу Ф10 (#65), одну плоскую шайбу Ф11*Ф20*2 (#61).
4. После установки дополнительного груза вкрутите болт М8*8 (#56).

Примечание: Затяните болты используя гаечный ключ.



№ детали	Артикул	Описание	К-во
98	FE97193200	15ф. вес. плиты	19

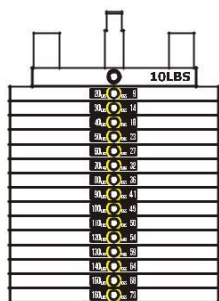
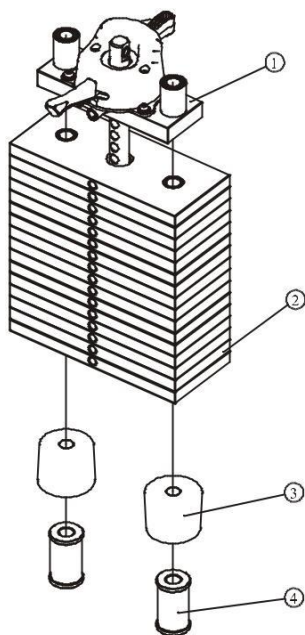
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса.

160ф (10ф×15шт.)

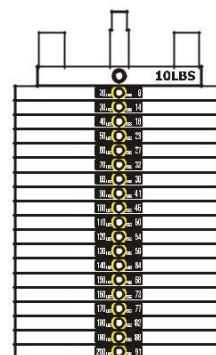
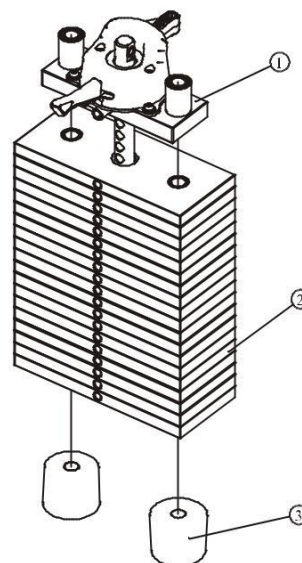
200ф (10ф×19шт.)

№	Артикул	Описание	К-во	№	Артикул	Описание	К-во
1	FE971930ASSY	10 ф верхняя плита	1	1	FE971930ASSY	10 ф верхняя плита	1
2	FE97193100	10 ф верхняя плита	15	2	FE97193100	10 ф верхняя плита	19
3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2	3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2
4	FEWS01ASSY	Проставки	2				



20-160 ф.

20 LBS	9
30 LBS	14
40 LBS	18
50 LBS	23
60 LBS	27
70 LBS	32
80 LBS	36
90 LBS	41
100 LBS	45
110 LBS	50
120 LBS	54
130 LBS	59
140 LBS	64
150 LBS	68
160 LBS	73
170 LBS	77
180 LBS	82
190 LBS	86
200 LBS	91
210 LBS	95
220 LBS	100
230 LBS	104



20-200 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

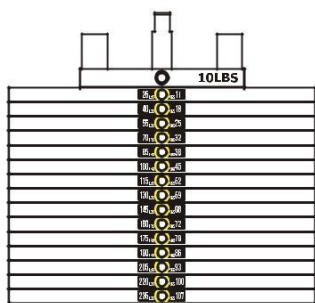
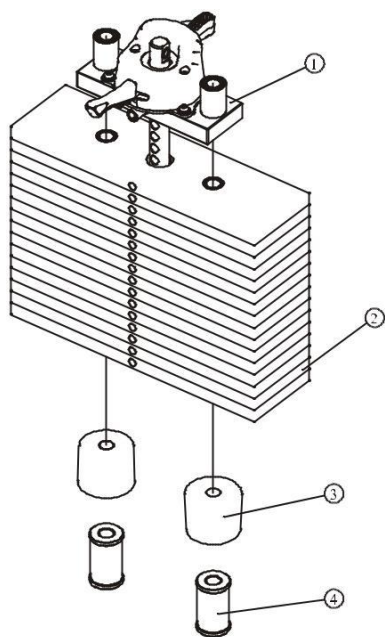
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса.

235ф (15ф×15шт.)

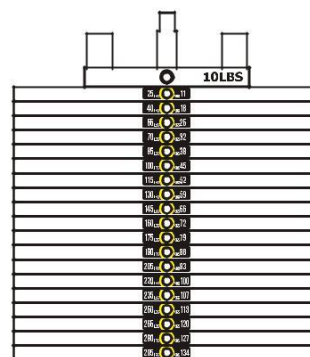
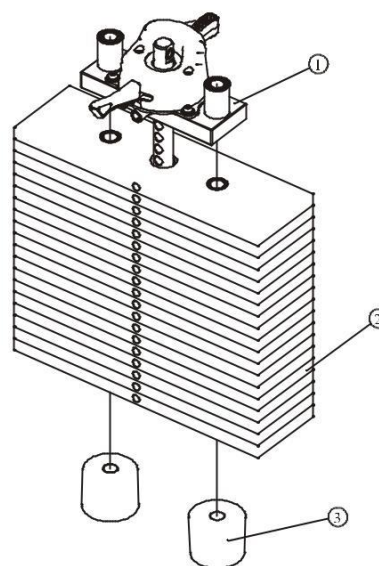
295ф (15ф×19шт.)

№	Артикул	Описание	К-во	№	Артикул	Описание	К-во
1	FE971930ASSY	10 ф верхняя плита	1	1	FE971930ASSY	10 ф верхняя плита	1
2	FE97193200	15 ф верхняя плита	15	2	FE97193200	15 ф верхняя плита	19
3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2	3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2
4	FEWS01ASSY	Проставки	2				



25-235 ф.

25 LBS	11
40 LBS	18
55 LBS	25
70 LBS	32
85 LBS	38
100 LBS	45
115 LBS	52
130 LBS	59
145 LBS	66
160 LBS	72
175 LBS	79
190 LBS	86
205 LBS	93
220 LBS	100
235 LBS	107
250 LBS	113
265 LBS	120
280 LBS	127
295 LBS	134
310 LBS	141
325 LBS	147



25-295 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

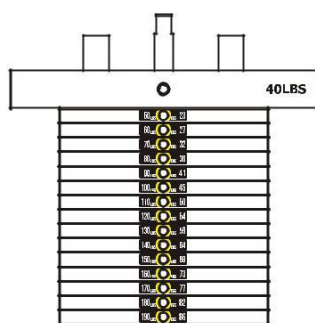
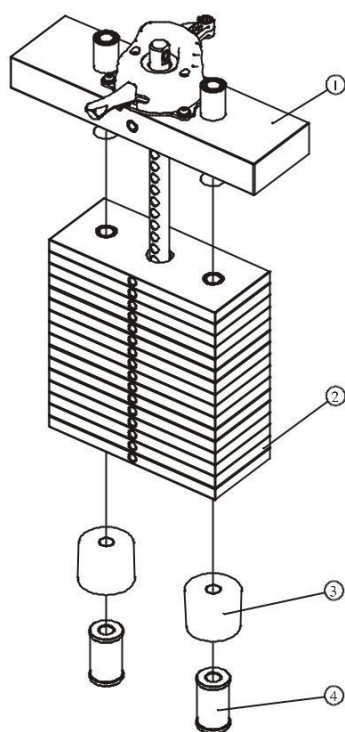
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса.

190ф (10ф×15шт.)

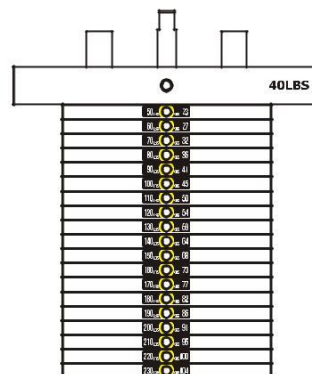
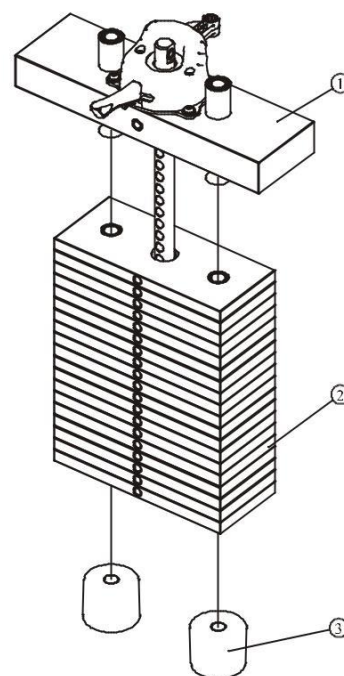
230ф (10ф×19шт.)

№	Артикул	Описание	К-во	№	Артикул	Описание	К-во
1	FE970230ASSY	40 ф верхняя плита	1	1	FE970230ASSY	40 ф верхняя плита	1
2	FE97193100	10 ф весовые плиты	15	2	FE97193100	10 ф весовые плиты	19
3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2	3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2
4	FEWS01ASSY	Проставки	2				



50-190 ф.

20 LBS	9 KGS
30 LBS	14 KGS
40 LBS	18 KGS
50 LBS	23 KGS
60 LBS	27 KGS
70 LBS	32 KGS
80 LBS	36 KGS
90 LBS	41 KGS
100 LBS	45 KGS
110 LBS	50 KGS
120 LBS	54 KGS
130 LBS	59 KGS
140 LBS	64 KGS
150 LBS	68 KGS
160 LBS	73 KGS
170 LBS	77 KGS
180 LBS	82 KGS
190 LBS	86 KGS
200 LBS	91 KGS
210 LBS	95 KGS
220 LBS	100 KGS
230 LBS	104 KGS



50-230 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

Прим: 40 ф. верхняя плита используется вместе с доп. грузом

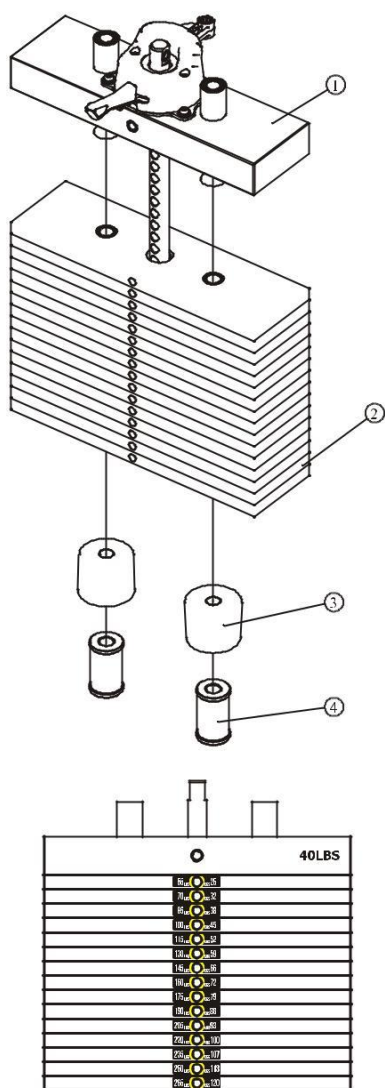
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса.

265ф (15ф×15шт.)

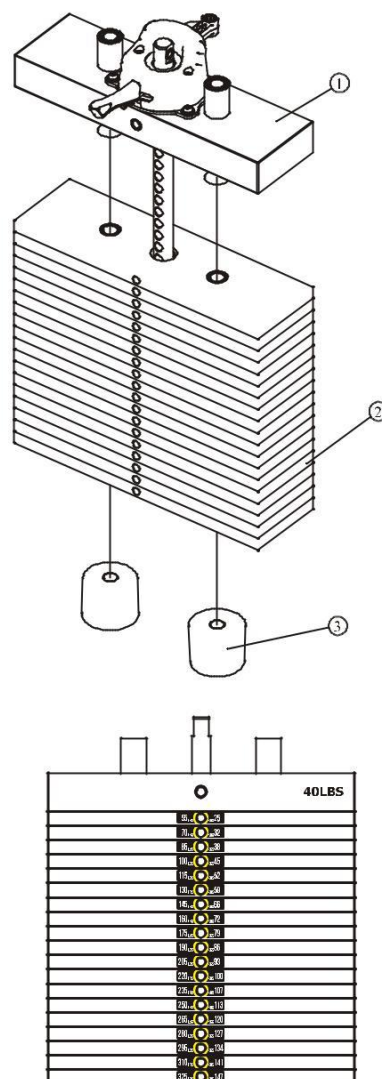
325ф (15ф×19шт.)

№	Артикул	Описание	К-во	№	Артикул	Описание	К-во
1	FE970230ASSY	40 ф верхняя плита	1	1	FE970230ASSY	40 ф верхняя плита	1
2	FE97193200	15 ф весовые плиты	15	2	FE97193200	15 ф весовые плиты	19
3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2	3	IN-D10132900	Резиновые амортизаторы	2
4	FEWS01ASSY	Проставки	2				



55-265 ф.

25 LBS	11
40 LBS	18
55 LBS	25
70 LBS	32
85 LBS	38
100 LBS	45
115 LBS	52
130 LBS	59
145 LBS	66
160 LBS	72
175 LBS	79
190 LBS	86
205 LBS	93
220 LBS	100
235 LBS	107
250 LBS	113
265 LBS	120
280 LBS	127
295 LBS	134
310 LBS	141
325 LBS	147



55-325 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

Прим: 40 ф. верхняя плита используется вместе с доп. грузом

Этапы сборки

ШАГ 5

1. Закрепите один конец ремня в сборе (#12) к верхней плите в сборе (#36) используя: один винт с внутренним шестигранником M10*45 SHCS (#49), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#61), одну гайку M10 (#59).
2. Пропустите ремень (#12) через блок роликов (#9) затем установите ролик (#11) в блок роликов используя: один винт с внутренним шестигранником M10*65 SHCS (#48), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#61), одну гайку M10 (#59), а затем пропустите ремень через два верхних ролика рамы весового стека (#1) далее прикрепите конец ремня к раме весового стека используя (#1), используя две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#60), одну гайку M12 (#58).
3. Прикрепите две втулки Ф17*49 (#26) к раме весового стека (#1) используя две шпильки Ф15*Ф8*65.5 (#30), два кольца Ф6 (#44).
4. Сместите шестигранные гайки, закрывающие крепления троса (#13).
5. Прикрепите концы троса (#13) к подвижному блоку роликов (#9) затем к левому рычагу (#5) и к правому рычагу (#6) используя снятые ранее крепления на концах.

Примечание: Затяните болты и гайки.

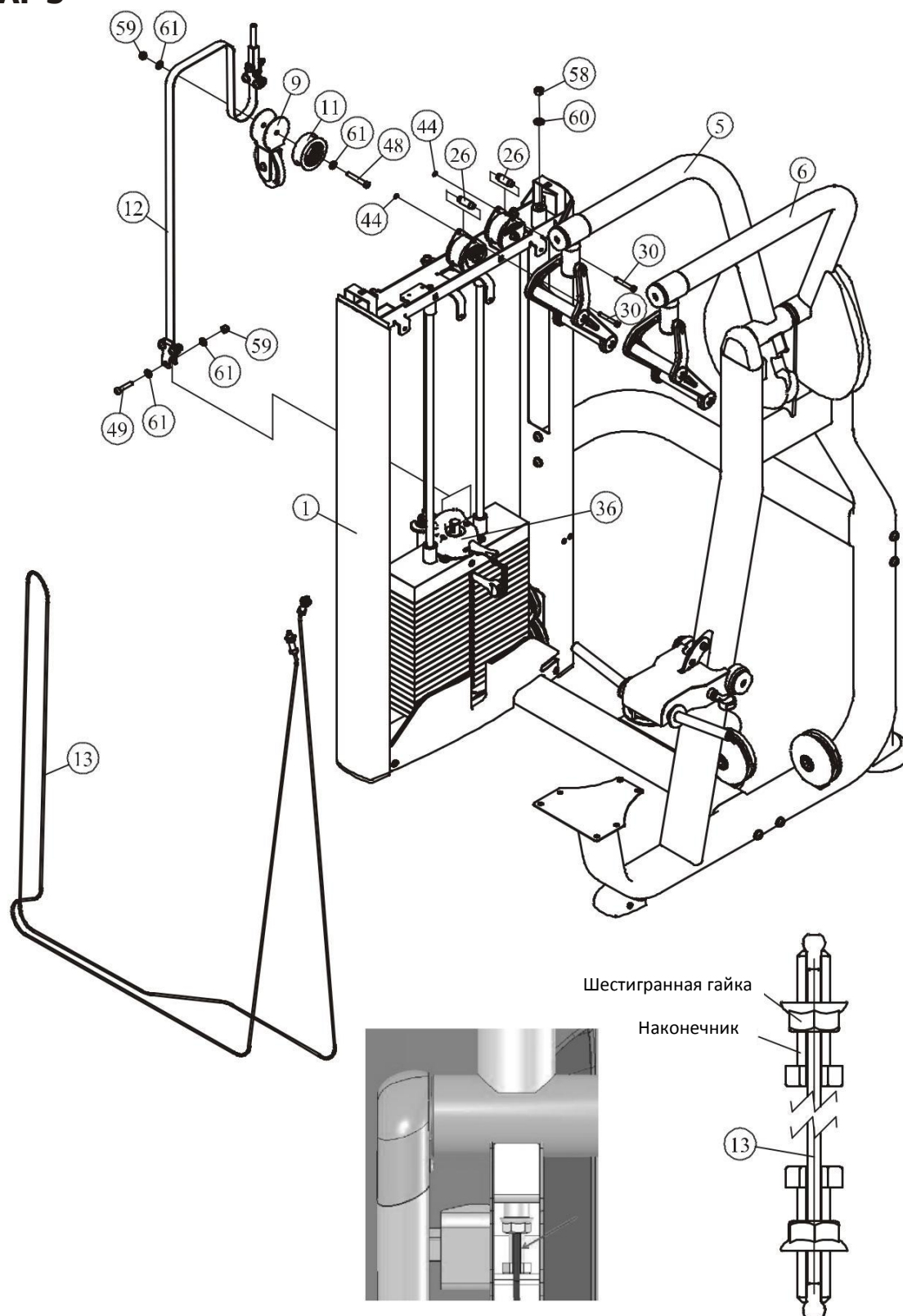
ШАГ 6

1. Прикрепите нижний кожух (#43) к раме весового стека (#1) используя: три винта с полукруглой головкой M6*20 BHCS (#54), три плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#63).
2. Прикрепите два передних зачехления (#39) к переднему нижнему зачехлению (#41) на раме весового стека (#1).
3. Подключите провода к плате мини-компьютера согласно рисунку, затем закрепите верхний декоративный кожух (#40) на раме весового стека (#1) используя: четыре винта с полукруглой головкой M6*15 BHCS (#55), четыре плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#63).
4. Прикрепите заднее зачехление (#42) к нижнему заднему зачехлению (#43) и к раме весового стека (#1) используя: два винта с полукруглой головкой M6*20 BHCS (#54), две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#63).
5. Прикрепите верхнюю крышку (#17) к раме весового стека (#1) используя: два винта с полукруглой головкой M6*20 BHCS (#54), две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#63).

Примечание: Затяните болты и гайки.

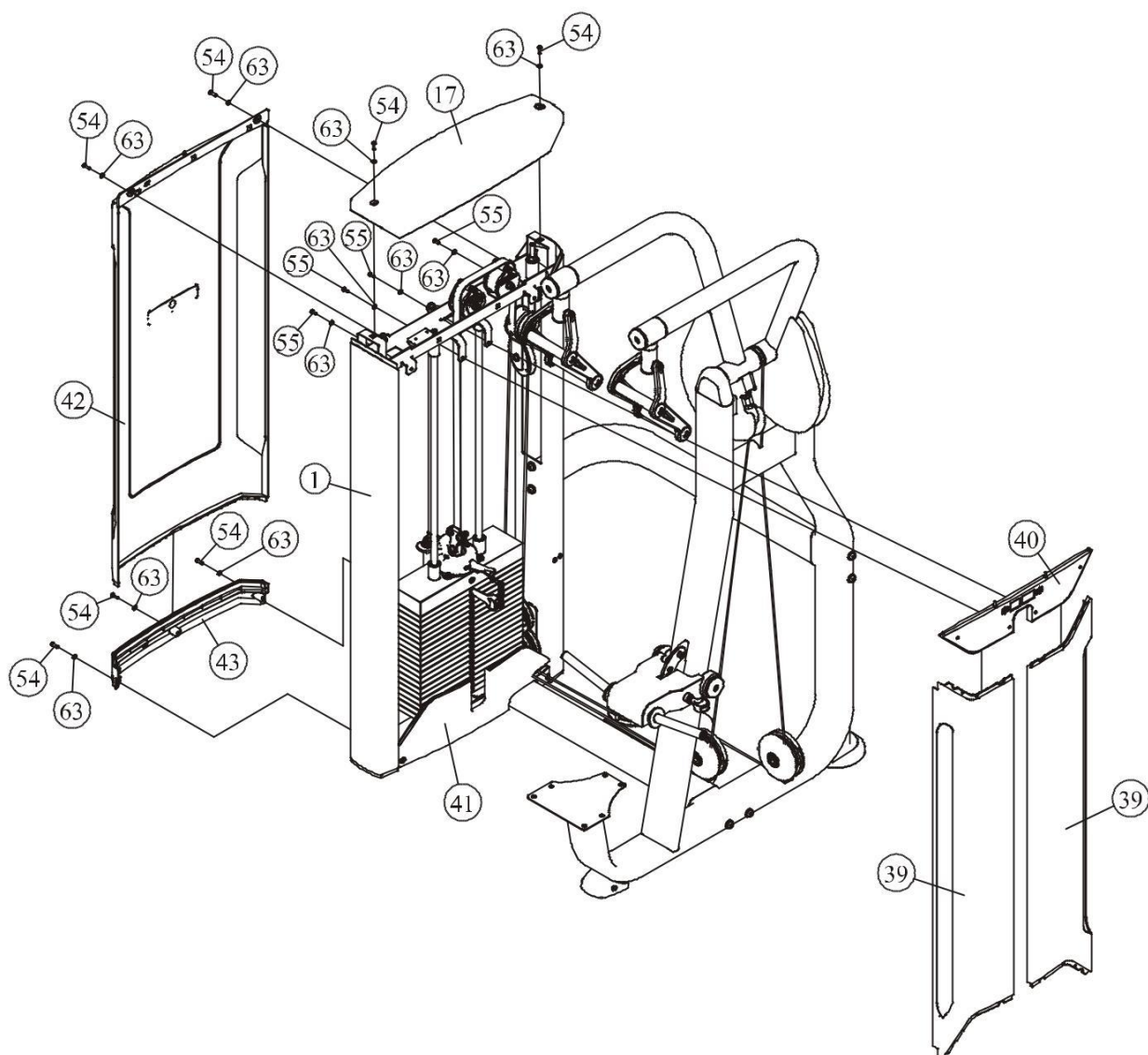
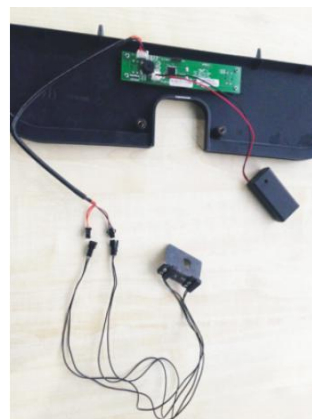
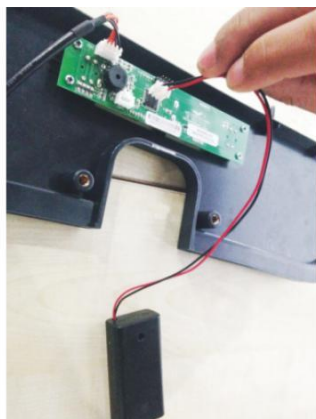
Этапы сборки

ШАГ 5



Этапы сборки

ШАГ 6

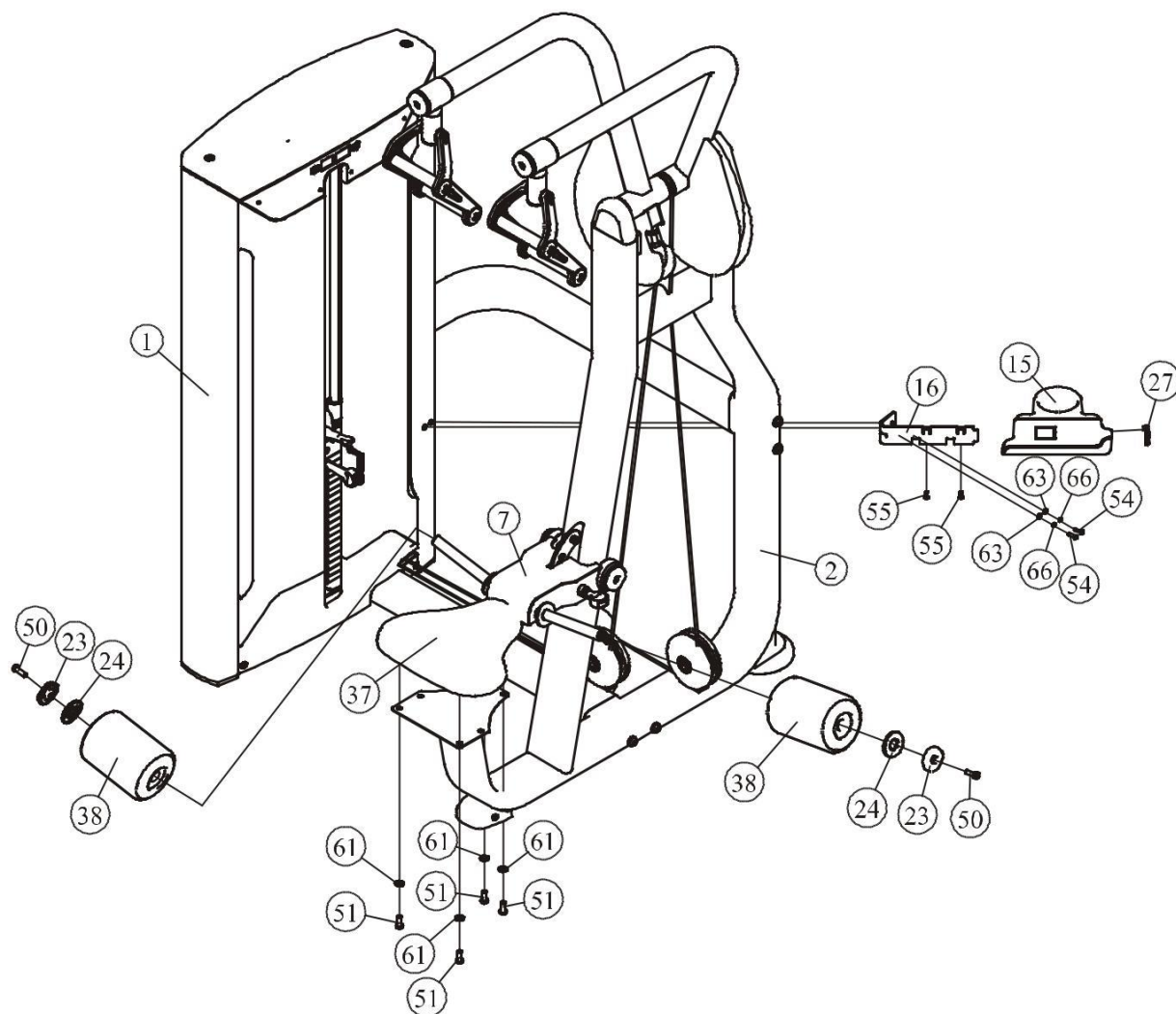


этапы сборки

ШАГ 7

1. Прикрепите пластиковую заглушку (#27) к держателю бутылки (#15).
2. Затем прикрепите собранные детали (#27) и (#15) к крепежной пластине (#16) используя: два винта с полукруглой головкой М6*15 ВНCS (#55).
3. Прикрепите собранные вместе детали (#15/#16/#27) к раме весового стека (#1) используя: два винта с полукруглой головкой М6*20 ВНCS (#54), две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#63), две пружинные шайбы Ф6 (#66).
4. Прикрепите сиденье (#37) к основной раме (#2) используя: четыре винта внутренним шестигранником М10*25 SHCS (#51), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#61).
5. Прикрепите два валика (#38) к раме крепления валиков (#7) используя: две заглушки Ф60 (#23), два кольца Ф62.5*5 (#24), два винта с внутренним шестигранником М10*30 SHCS (#50).

Примечание: Затяните болты и гайки.



Инструкция по регулировке

Как пользоваться фиксатором груза (выбор рабочего веса)

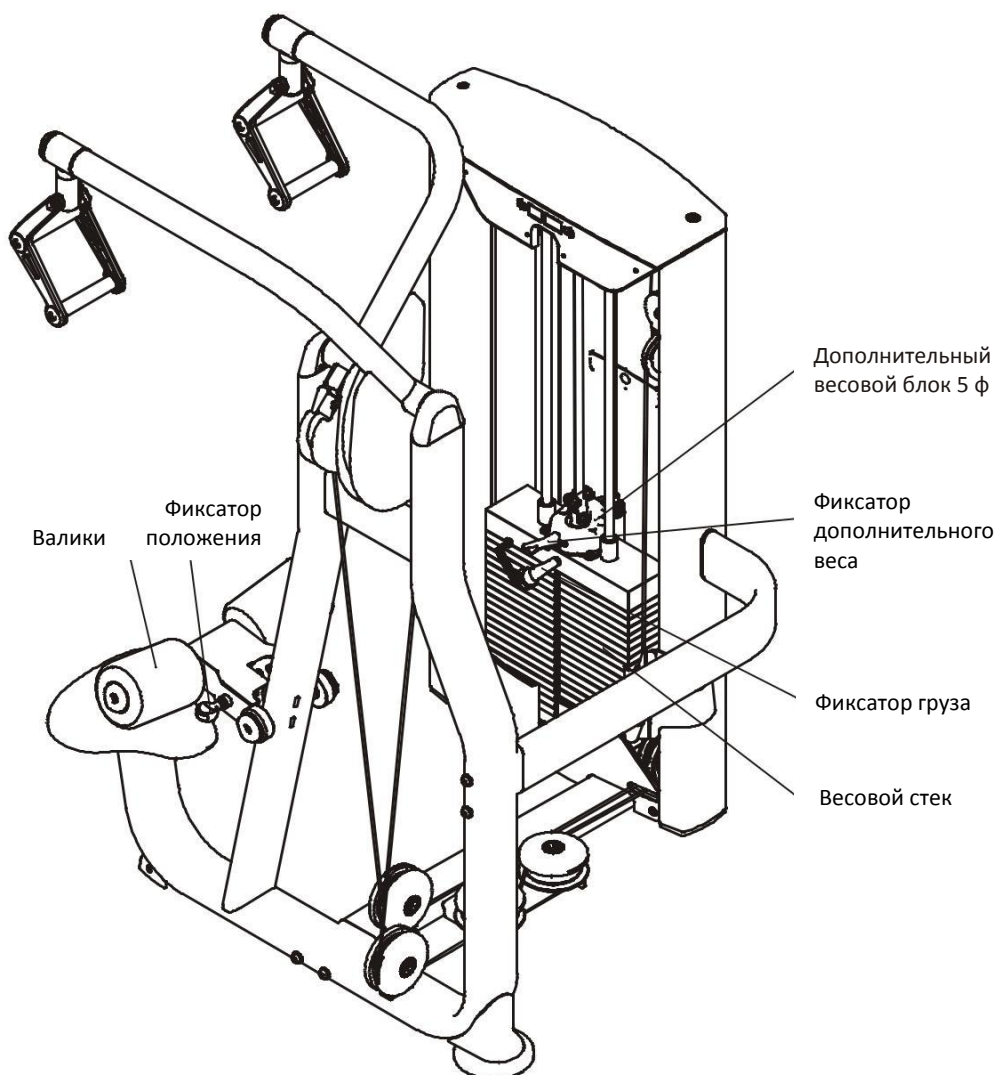
1. Выберите необходимый вес и вставьте стержень фиксатора в соответствующее отверстие.
2. Убедитесь, что стержень фиксатора полностью вставлен в отверстие.

Добавление дополнительного веса 5 ф.

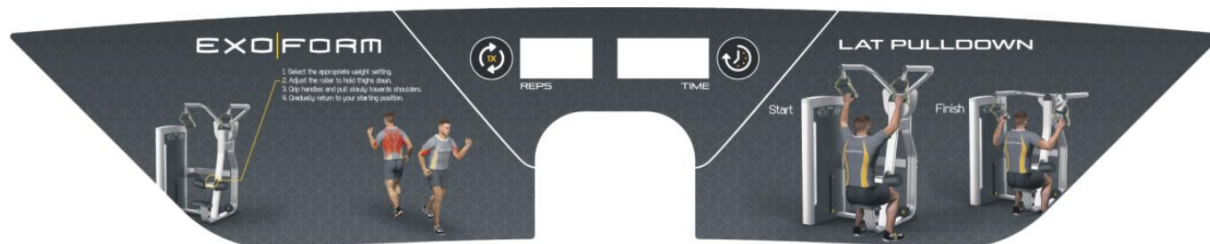
1. Переведите фиксатор дополнительного веса (верхушка весового стека) в специальный паз для включения в работу 5 ф. весового блока.
2. Убедитесь, что фиксатор находится в соответствующем положении.

Регулировка валиков

1. Потяните за фиксатор отрегулируйте положение валиков.
2. Убедитесь, что валики надежно зафиксированы.



Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес
2. Отрегулируйте положение валиков
3. Возьмитесь за рукоятки и плавно потяните их к плечам
4. Затем плавно вернитесь в исходное положение



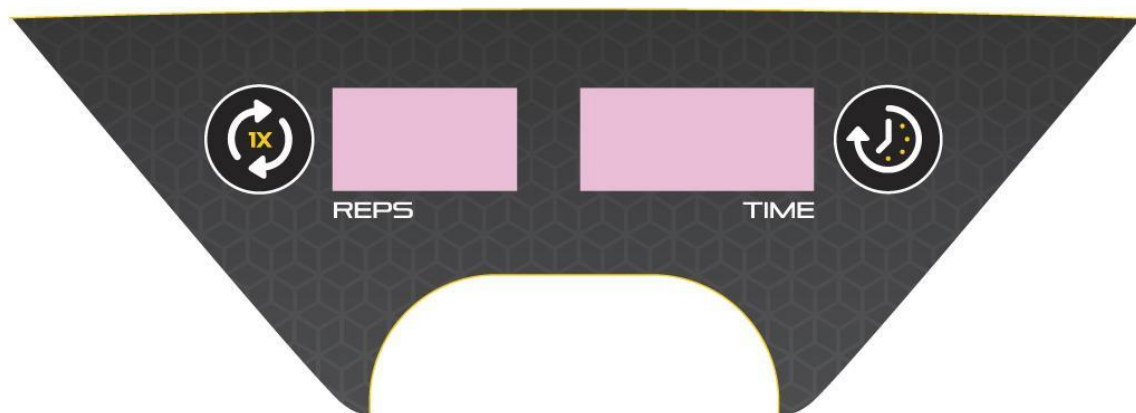
Исходное положение



Конечное положение



Функции мини-компьютера



1. Функции консоли

1.1 Окно TIME отображает время тренировки

Отображает время тренировки в минутах и секундах (0-99 минут, 0-59 секунд).

1.2 Окно REPS отображает количество повторов

Отображает количество повторов, диапазон от 0 до 999.

2. Кнопки

2.1 REPS RESET: Сброс данных окна REPS.

2.2 TIME RESET: Сброс данных окна TIME.

3. Режим экономии энергии

3.1 Консоль компьютера включается автоматически, при старте.

3.2 Консоль переходит в режим экономии энергии, после трех минут нахождения в режиме паузы.

Замена батареек

Замена батареек

Для работы данного мини-компьютера необходимы 2 батарейки 1.5V AA. В случае если изображение на дисплее нечеткое или отсутствует, замените батарейки.



Для предотвращения поломки компьютера по причине вытекания щелочи регулярно проверяйте состояние батареек.

Утилизация батареек

Утилизируйте отработавшие срок службы батарейки в специально отведенные места, не следует выбрасывать их вместе с общим мусором.



Производитель рекомендует использовать щелочные батарейки

Маркировка веществ, содержащихся в батарейках:

Pb = в состав входит свинец

Cd = в состав входит свинец

Hg = в состав входит ртуть



Pb



Cd



Hg

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.

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 тренажера FE9702 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

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**

