

IFP1501

Бицепс, профессиональный тренажер Руководство пользователя

23М

ВНИМАНИЕ! Перед использованием оборудования 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 -----	5
Развернутый вид и перечень деталей-----	6
Измерения-----	14
Инструкции по сборке-----	15
Сборка -----	16
Инструкции по настройке и упражнениям-----	19
График обслуживания-----	20
Общая информация по обслуживанию-----	21
Советы по силовым тренировкам-----	22

Важные инструкции по безопасности

Перед началом тренировки, необходимо пройти физическое обследование у врача. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Во избежание травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

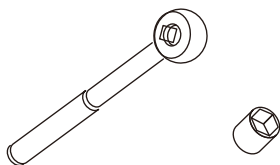
1. Ознакомьтесь внимательно с пунктами, описанными в инструкции и соблюдайте их в процессе эксплуатации.
2. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.
3. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя вокруг не менее 60-ти см свободного пространства при полной амплитуде движения составных частей тренажера, для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. В целях безопасности рама весового стека имеет отверстия для крепления к полу. Для обеспечения устойчивости и предотвращения раскачивания или опрокидывания необходимо прикрепить тренажер к полу.
5. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
6. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью. Если во время тренировки Вы почувствовали неприятные ощущения или боль, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
7. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
8. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
9. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
10. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
11. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
12. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

Инструкции

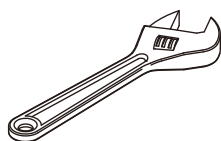
Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкциями. Пожалуйста, воспользуйтесь различными списками в этом руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в комплект поставки. При оформлении заказа используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте только наши запасные части. Несоблюдение этого требования приведет к аннулированию гарантии и может привести к травмам.

Тренажер спроектирован таким образом, чтобы обеспечить максимально плавное и эффективное выполнение упражнений. После сборки вам следует проверить все функции, чтобы убедиться в правильности их работы. Если у вас возникли проблемы, сначала еще раз ознакомьтесь с инструкциями по сборке, чтобы найти возможные ошибки, допущенные при сборке. Если вы не можете устранить неполадку, обратитесь к своему официальному дилеру. При звонке обязательно укажите серийный номер тренажера и данное руководство. Когда все детали будут учтены, продолжайте работу.

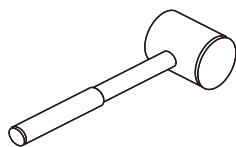
Необходимые инструменты



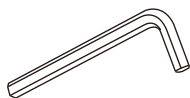
Ключ-Трещотка для торцовых головок



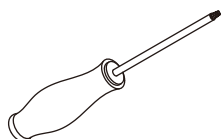
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Крестообразная отвертка

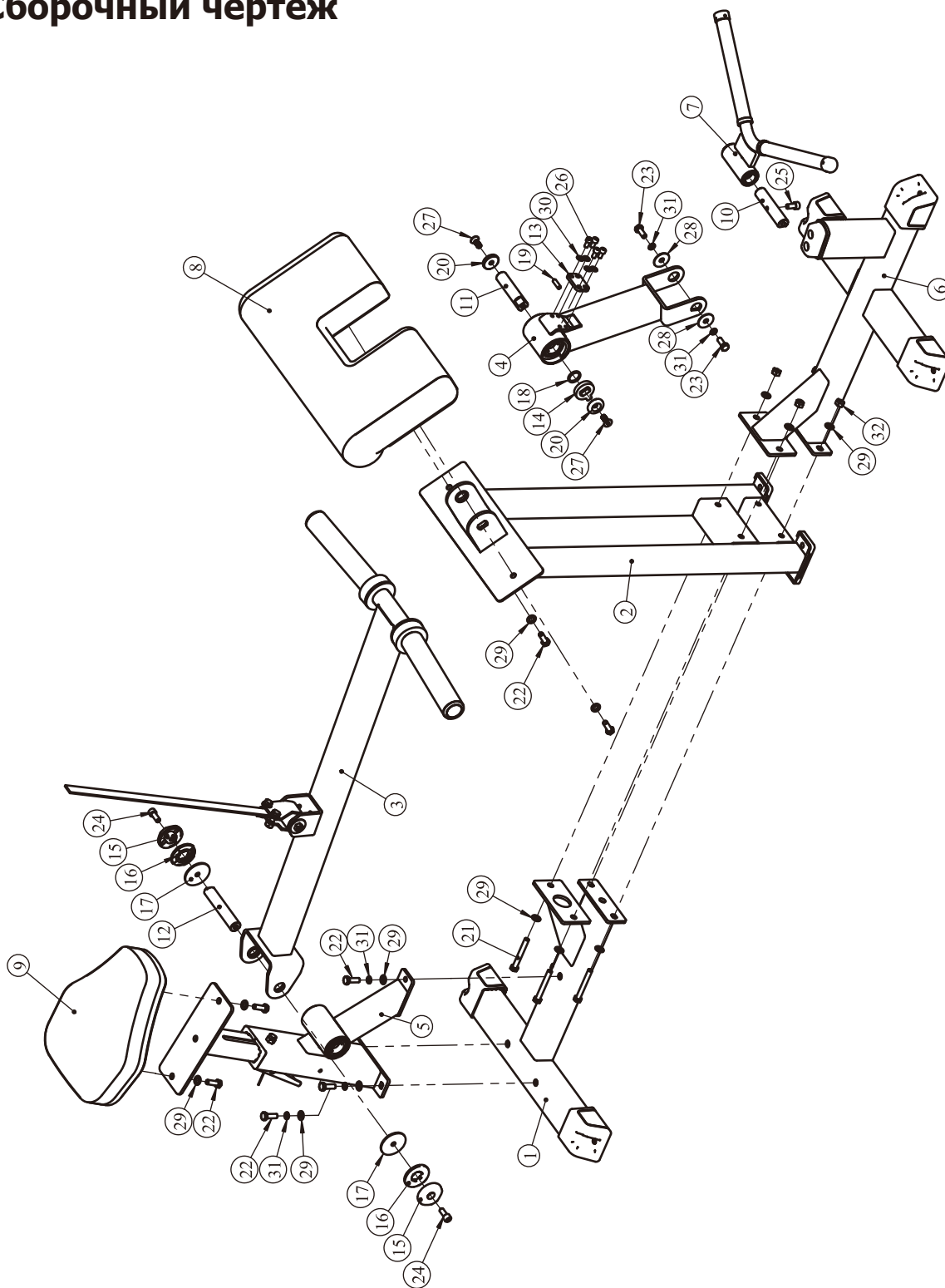
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
1	IFP150101ASSY	Задняя опорная рама в сборе	1
2	IFP150102ASSY	Стойка в сборе	1
3	IFP150103ASSY	Рама штанги (втор.) в сборе	1
4	IFP150104ASSY	Рычажная рама в сборе	1
5	IFP150105ASSY	Опорная рама в сборе	1
6	IFP150106ASSY	Передняя опорная рама в сборе	1
7	IF930306ASSY	Рукоятка в сборе	1
8	IFP15015100	Подушка для предплечья	1
9	IF93015200V2	Сиденье	1
10	IFP15011500	Вал Ф25.4*116	1
11	RL81030600	Вал Ф25*110	1
12	IF93012600	Вал Ф25*133*М10	1
13	IFP15011700	Фиксирующая пластина ремня	1
14	RL81052300	Стопорное кольцо Ф45*Ф26*Р32.5	1
15	FE97211900	Заглушка Ф60	2
16	FE97212000	Кольцо Ф62.5*5	2
17	IF93062200	Шайба Ф62*Ф10.5*3	2
18	IT80011800DS	Регулировочное кольцо Ф30*2*3	1
19	2.00105E+11	Штифт Ф8*27	1
20	IN-D21202000	Заглушка Ф38*Ф10.5*8	2
21	GB5780M10*80DHS20	Болт М10*80	4
22	GB5781M10*30DHS20	Болт М10*30	7
23	GB5781M10*25DHS20	Болт М10*25	2
24	GB70M10*25DHS20NL	Болт М10*25	2
25	GB70M10*20DHS20NL	Болт М10*20	1
26	GB70M8*15DHS20NL	Болт М8*15	4
27	CNLM10*25DHS20	Болт М10*25	2
28	DQ10DHS2D	Шайба плоская Ф11*Ф38*2	2
29	GB9510DHS2	Шайба плоская Ф10*Ф20*2	15
30	GB958DHS2	Шайба плоская Ф9*Ф16*1.6	4
31	GB9310DHS12	Шайба пружинная Ф10	5
32	NM10DHS2	Самоконтрящаяся гайка М10	4
33	NBS6DHS	Ключ шестигранный S=6	1
34	NBS8DHS	Ключ шестигранный S=8	1

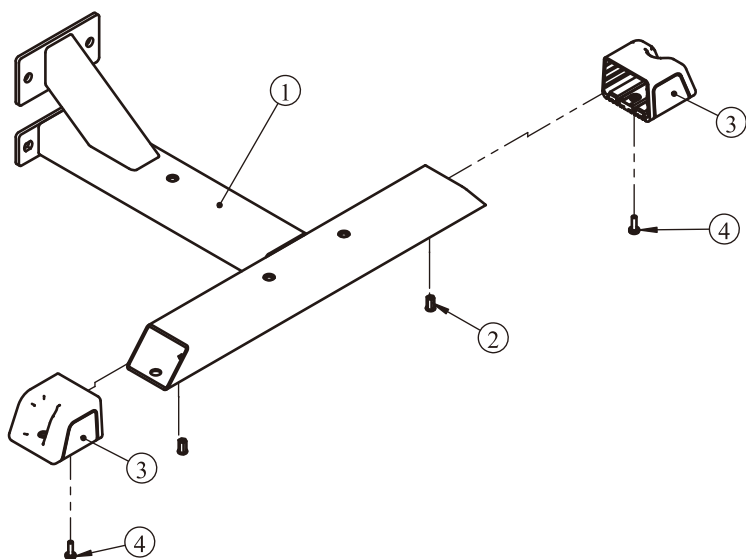
Список деталей и сборочный чертеж

Сборочный чертеж

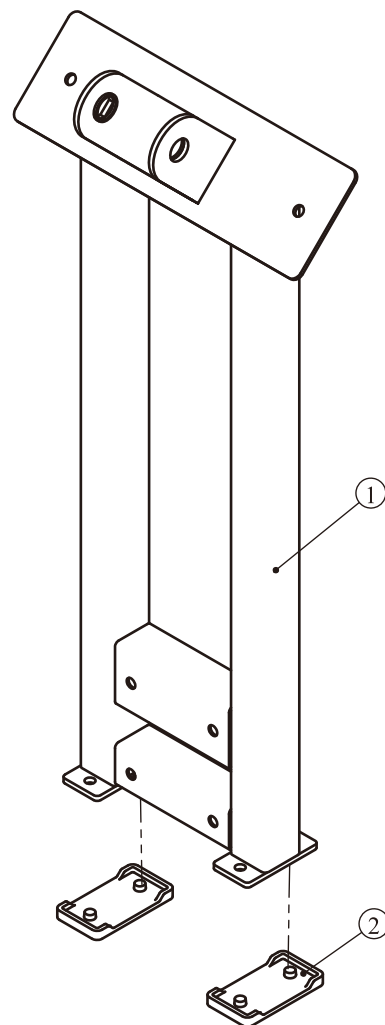


Список деталей и сборочный чертеж

Задняя опорная рама в сборе



Стойка в сборе

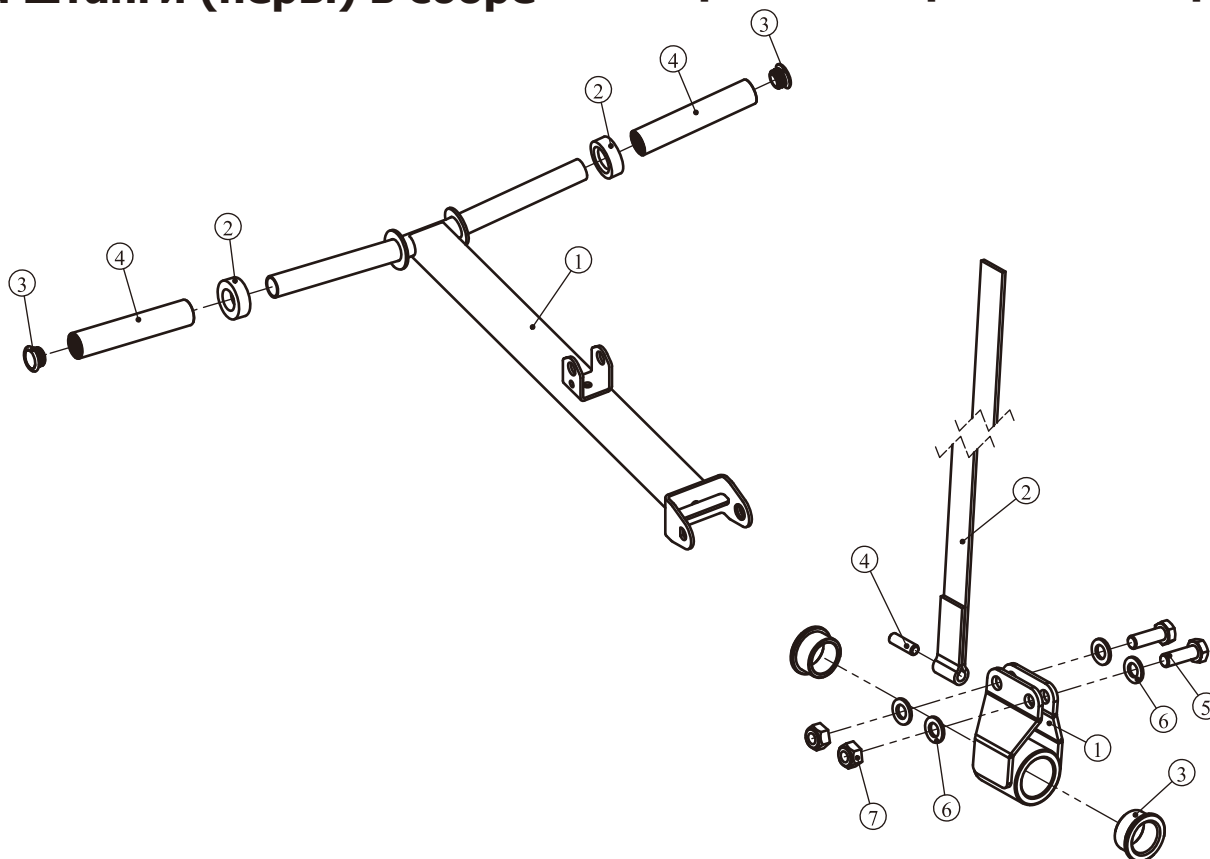


Позиция	Артикул	Наименование	К-во
1.1	IFP15010100	Задняя опорная рама	1
1.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка М6×15	2
1.3	IFP12013300	Заглушка	2
1.4	GB818M6*20DHS2	Винт с крест. шлицем М6*20	2

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
2.1	IFP15010200	Рама стойки	1
2.2	CG60007700	Опорная плита	2

Список деталей и сборочный чертеж

Рама штанги (перв.) в сборе Рама крепления ремня в сборе



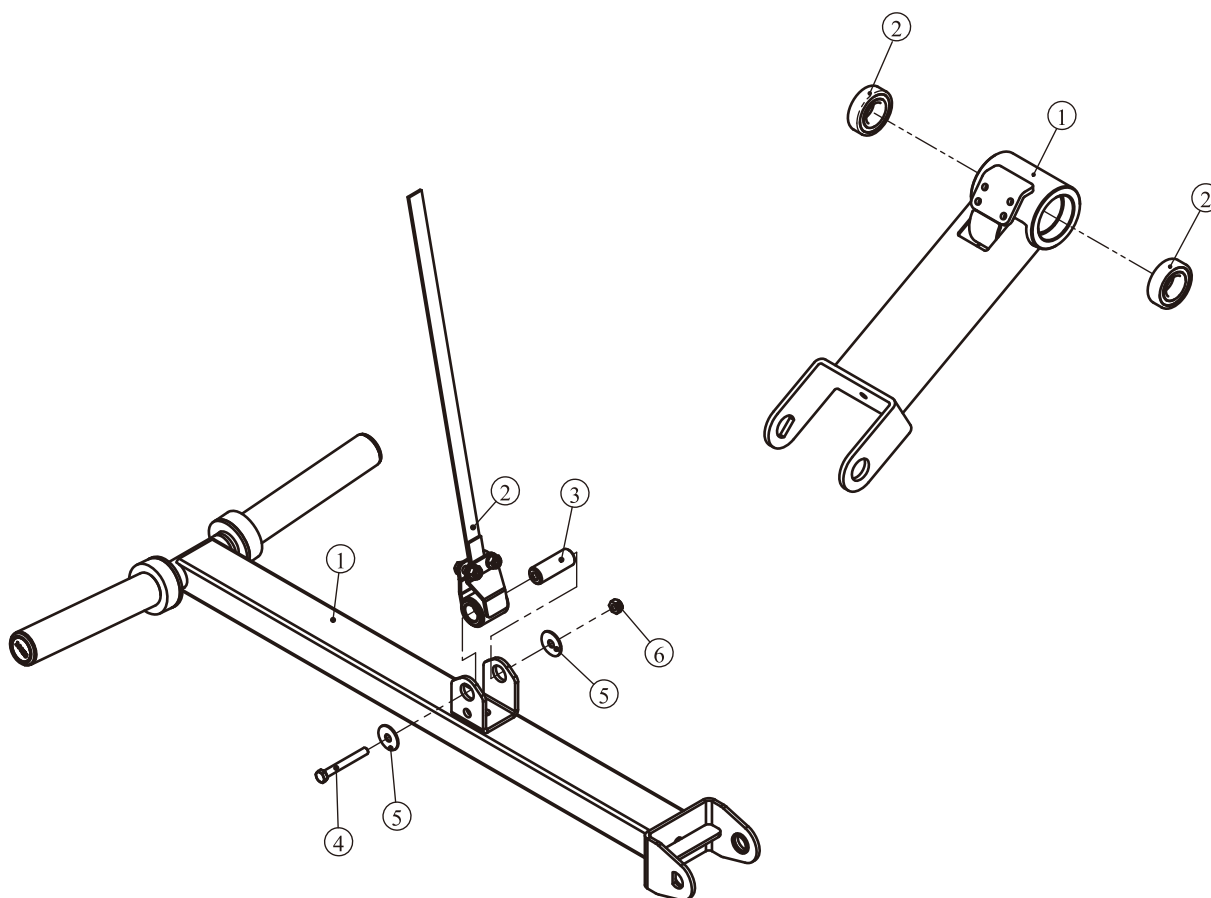
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
3.1.1	IFP15010300	Рама штанги	1
3.1.2	HF985A1500	Резиновый бампер $\Phi 76 * \Phi 42 * 25$	2
3.1.3	IFP12013500	Заглушка $\Phi 49 * \Phi 37 * 25$	2
3.1.4	IFP12013400	Втулка грифа штанги $\Phi 50 * \Phi 42.1 * 250$	2

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
3.2.1	IFP15010700	Рама крепления ремня	1
3.2.2	IFP15012000	Ремень	1
3.2.3	M02502000	Втулка $\Phi 38 * \Phi 32 * \Phi 25.4 * 18$	2
3.2.4	2.00105E+11	Штифт $\Phi 8 * 27$	1
3.2.5	GB5780M10*30DHS2	Болт с шестигр. головкой M10*30	2
3.2.6	GB9510DHS2	Шайба плоская $\Phi 10 * \Phi 20 * 2$	4
3.2.7	NM10DHS2	Самоконтрящаяся гайка M10	2

Список деталей и сборочный чертеж

Рама штанги (втор.) в сборе

Рычажная рама в сборе

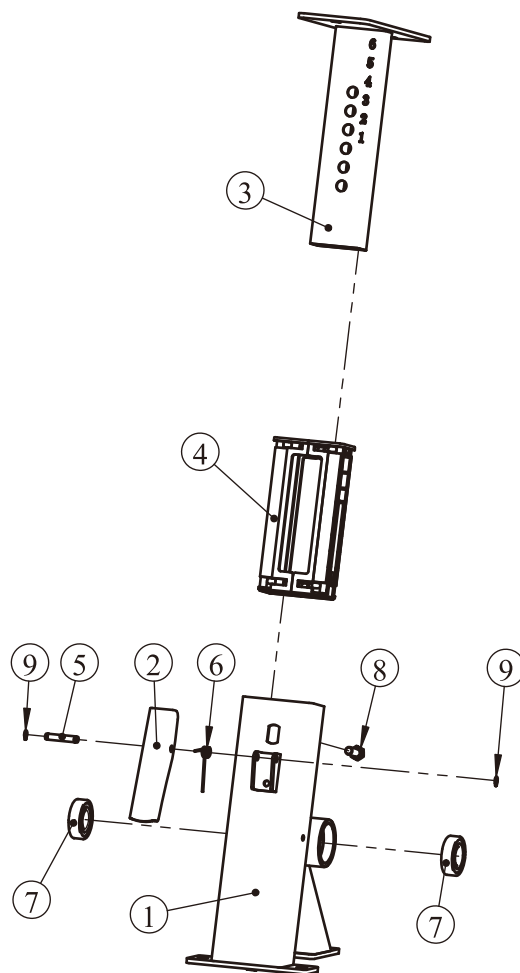


Позиция	Артикул	Наименование	К-во
3.1	IFP15010300ASSY	Рама штанги (перв.) в сборе	1
3.2	IFP150107ASSY	Рама крепления ремня в сборе	1
3.3	IN-D21103500	Вал $\Phi 25.4 \times 69$	1
3.4	GB5780M10*85DHS20	Болт M10*85	1
3.5	DQ10DHS2D	Шайба плоская $\Phi 11 \times \Phi 38 \times 2$	2
3.6	NM10DHS2	Самоконтрящаяся гайка M10	1

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
4.1	IFP15010400	Рычажная рама	1
4.2	GB2766205-2ZC3	Подшипник 6205	2

Список деталей и сборочный чертеж

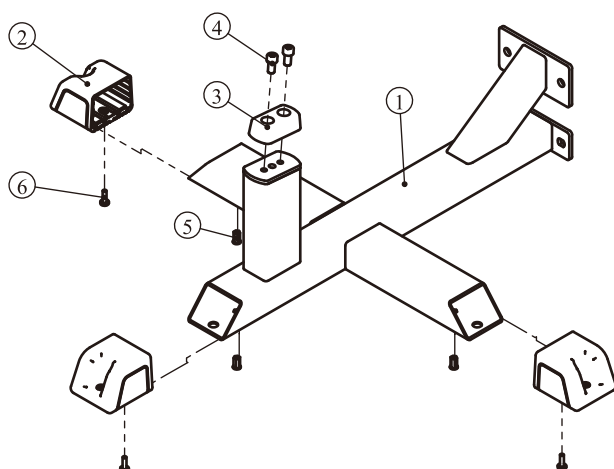
Опорная рама в сборе



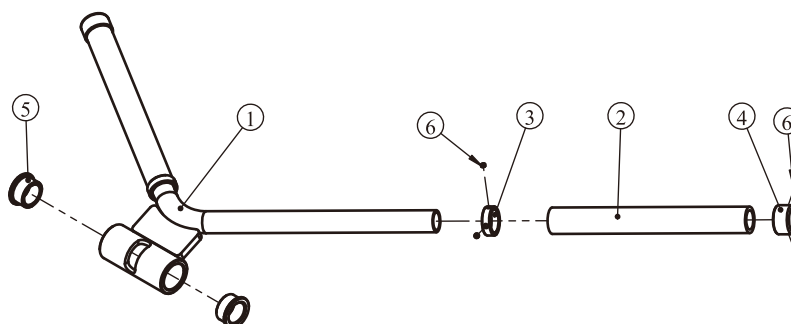
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
5.1	IFP15010500	Опорная рама	1
5.2	IT95014500	Фиксатор	1
5.3	IT95120900	Стойка регулировки сиденья	1
5.4	IF93035000	Пластиковая направляющая	2
5.5	CWRVL0012200	Штифт конический (шплинт) Ф8*45	1
5.6	AXT3S5500	Торсионная пружина	1
5.7	GB2766205-2ZC3	Подшипник 6205	2
5.8	GB5780M10*30DHS2	Болт с шестигр. головкой М10*30	1
5.9	GB894.18FH12	Стопорное кольцо для вала Ф8	2

Список деталей и сборочный чертеж

Передняя опорная рама в сборе



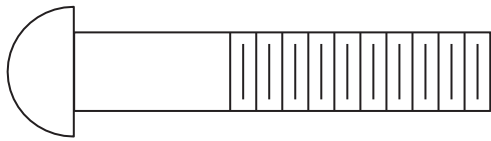
Рукоятка в сборе



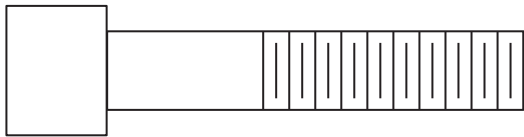
Позиция	Артикул	Наименование	К-во
6.1	IFP15010600	Передняя опорная рама	1
6.2	IFP12013300	Пластиковая прямоугольная опора	3
6.3	RS17000400	Амортизатор	1
6.4	GB70M10*20DHS20NL	Винт с цил. головкой под ключ М10*20	2
6.5	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка М6*15	3
6.6	GB818M6*20DHS2	Винт с крест. шлицем М6*20	3

Позиция	Артикул	Наименование	К-во
7.1	IF93030600	Рама рукоятки	1
7.2	IT95251700	Ручка $\Phi 30 \times \Phi 22 \times 240$	2
7.3	V39500	Алюминиевое кольцо	2
7.4	V39600	Алюминиевый колпачок	2
7.5	M02502000	Втулка $\Phi 38 \times \Phi 25.4 \times 18$	2
7.6	YZGB7710-32*3.2N19	Установочный винт 10-32UNF*3.2	8

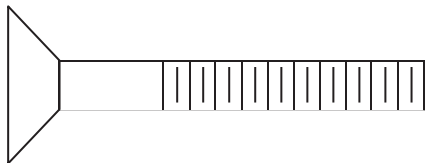
Измерения



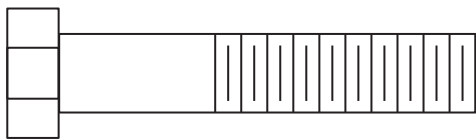
BHCS = болт с полукруглой головкой



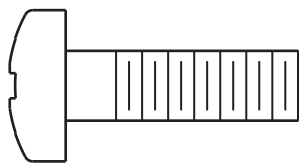
SHCS = болт под шестигранный ключ



FHCS = болт с потайной головкой



HNB = болт с шестигранной головкой



CRPHS = винт с головкой с поперечным углублением



Диаметр болта мм/дюймы	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Момент затяжки Н/м	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Прилагаем ая сила взрослого мужчины	Сила запястья	Сила запястья и предплечья	Сила всей руки	Сила рук и верхней части тела	Со всей силы

Инструкции по сборке

Сборка оборудования профессиональными монтажниками занимает около 2 часов. Если вы впервые собираете оборудование такого типа, планируйте потратить на это больше времени. Настоятельно рекомендуется, чтобы сборку оборудования выполняли профессиональные монтажники. Возможно, вам будет быстрее, безопаснее и проще собрать это оборудование с помощью друга, поскольку некоторые компоненты могут быть большими, тяжелыми или неудобными в обращении в одиночку. Важно, чтобы вы собирали свое изделие в чистом, незагроможденном месте. Это позволит вам передвигаться по изделию во время установки компонентов и снизит вероятность получения травм во время сборки.

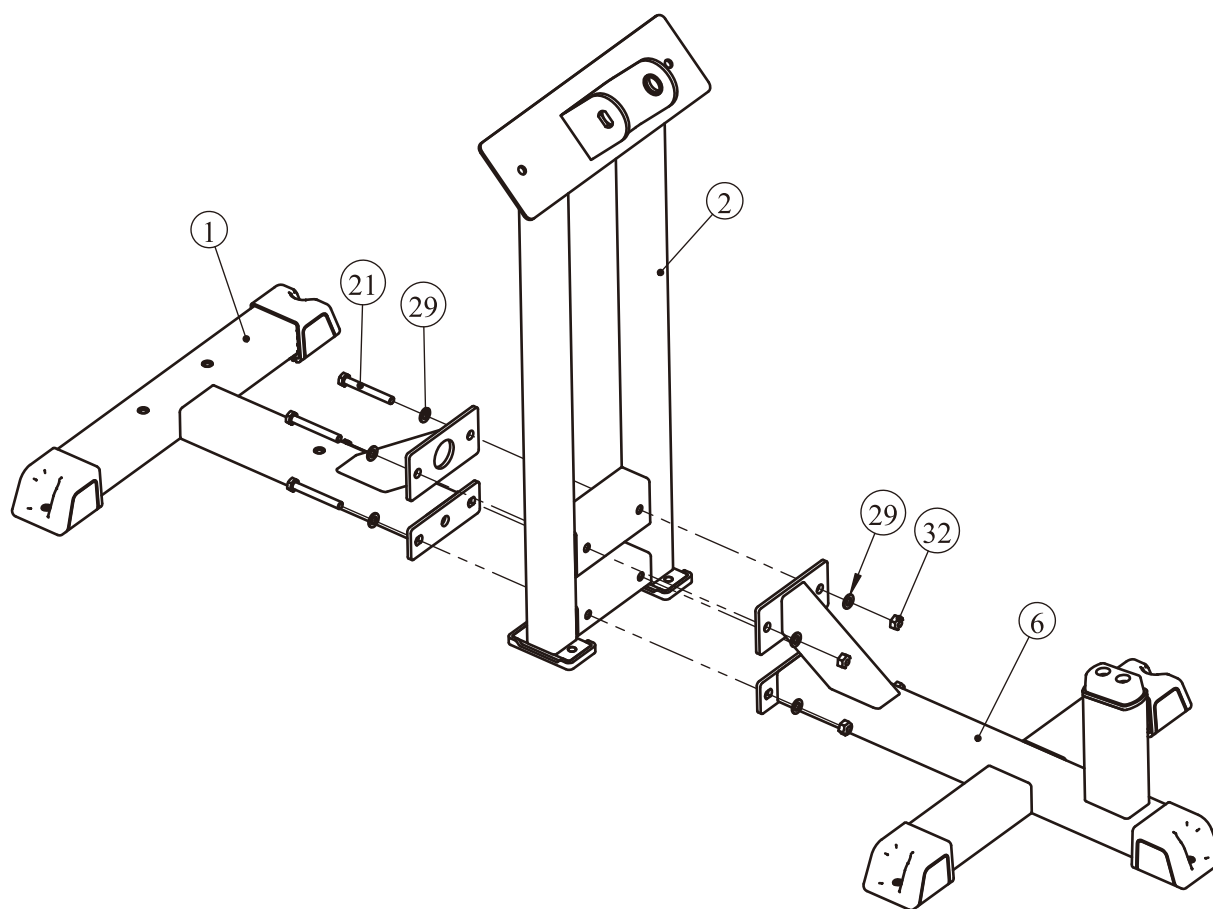


Как и в случае с любой собранной деталью, правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных элементов обязательно оставляйте место для регулировки. Не затягивайте крепежные элементы до конца, пока не получите соответствующих инструкций. Соблюдайте осторожность при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

Сборка

ШАГ 1 Примечание: Затягивайте болты и самоконтрящиеся гайки ключом.

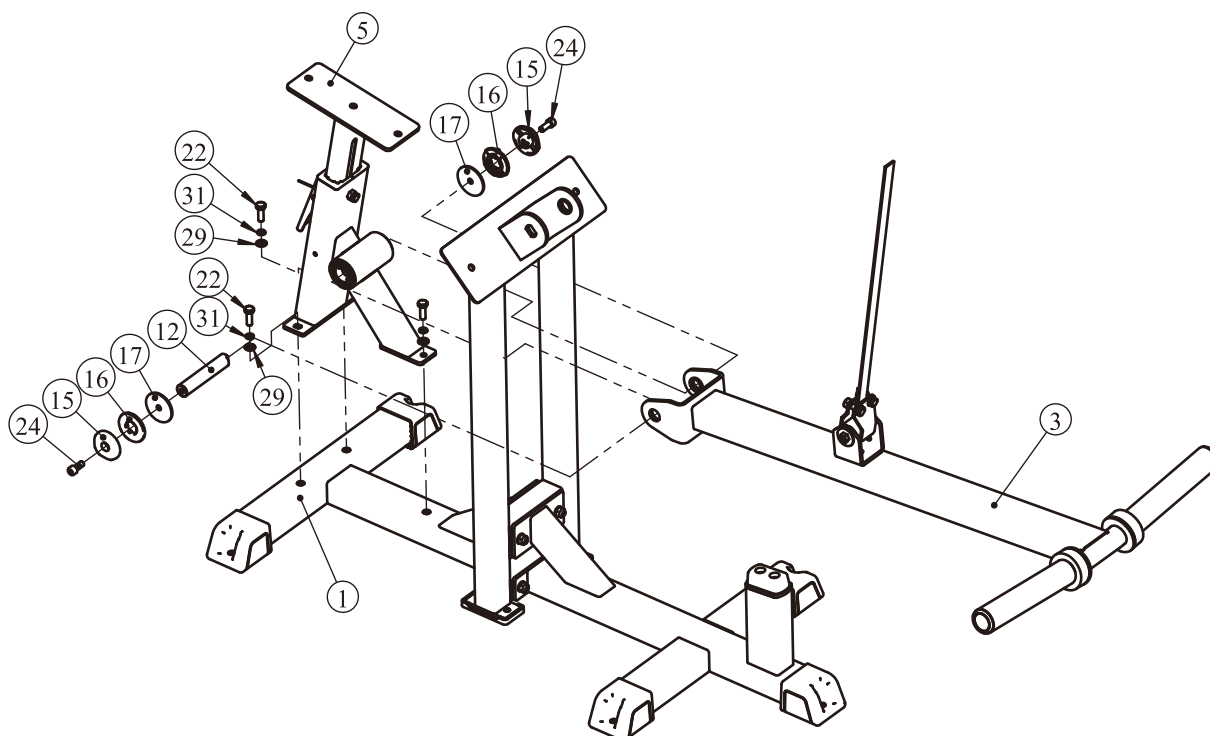
Прикрепите заднюю опорную раму в сборе (#1) и переднюю опорную раму в сборе (#6) к стойке в сборе (#2) с помощью: четырех болтов M10×80 ННВ (#21), восьми плоских шайб Ø10×Ø20×2 мм (#29), четырех самоконтрящихся гаек M10 (#32)



Сборка

ШАГ 2 Примечание: Затягивайте болты ключом.

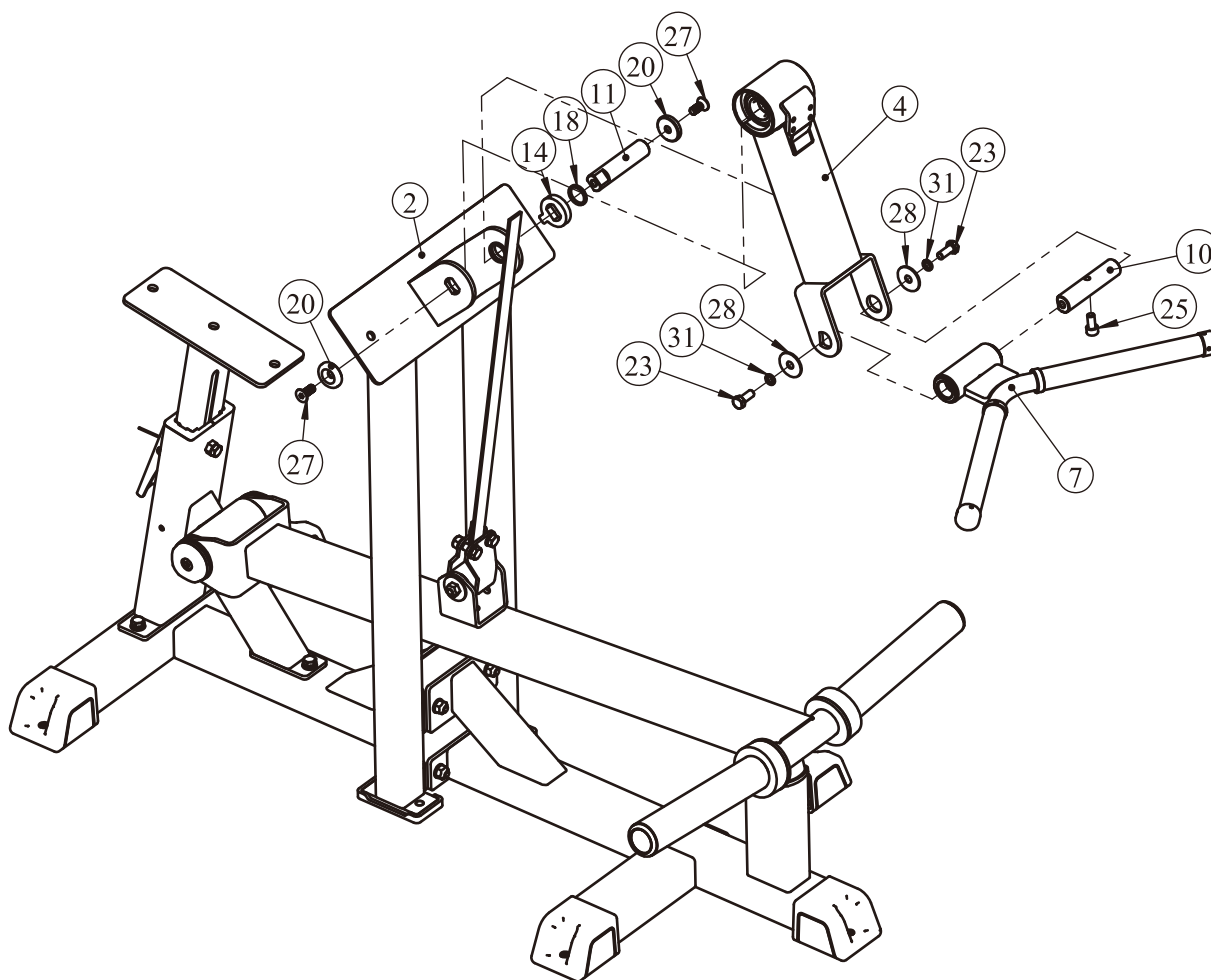
1. Прикрепите опорную раму в сборе (#5) к задней опорной раме в сборе (#1) с помощью: трех болтов M10×30 ННВ (#22), трех пружинных шайб Ø10 (#31), трех плоских шайб Ø10×Ø20×2 мм (#29)
2. Прикрепите раму штанги (втор.) в сборе (#3) к опорной раме в сборе (#5) с помощью: двух винтов M10×25 SHCS (#24), двух заглушек Ø60 (#15), двух колец Ø62,5×5 мм (#16), двух шайб Ø62×Ø10,5×3 мм (#17), одного вала Ø25×133×M10 (#12)



Сборка

ШАГ 3 Примечание: затягивайте болты ключом.

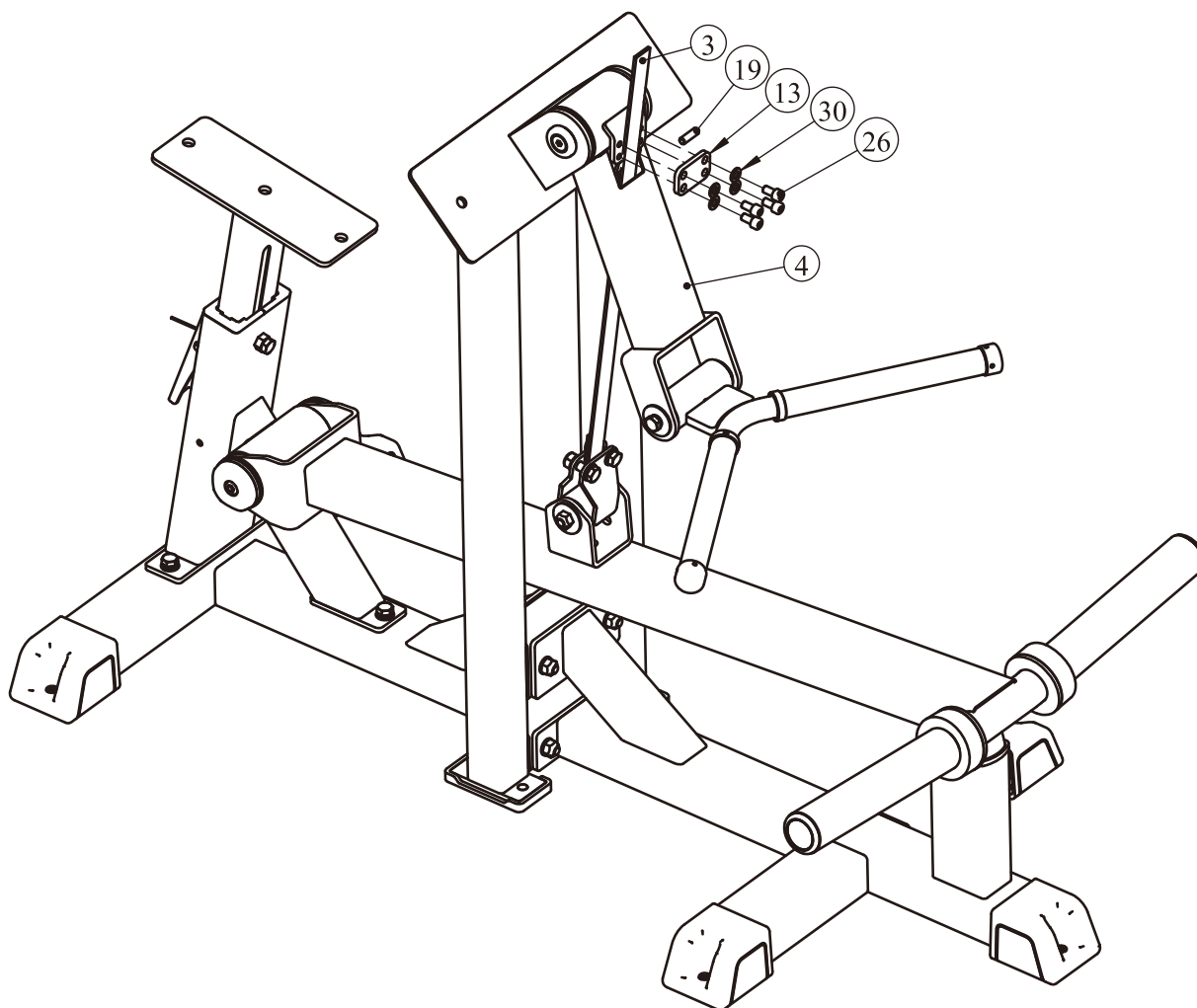
1. Прикрепите рычажную раму в сборе (#4) к стойке в сборе (#2) с помощью: двух M10×25 FHCS (#27), двух заглушек Ø38×Ø10,5×8 мм (#20), одного стопорного кольца Ø45×Ø26×R32,5 (#14), одного регулировочного кольца Ø30×2×3 мм (#18), одного вала Ø25×110 мм (#11)
2. Прикрепите рукоятку в сборе (#7) к рычажной раме в сборе (#4) с помощью: двух болтов M10×25 HHB (#23), двух пружинных шайб Ø10 (#31), двух плоских шайб Ø11×Ø38×2 мм (#28), одного вала Ø25,4×116 мм (#10), одного винта M10×20 SHCS (#25)



Сборка

ШАГ 4 Примечание: Затягивайте болты ключом.

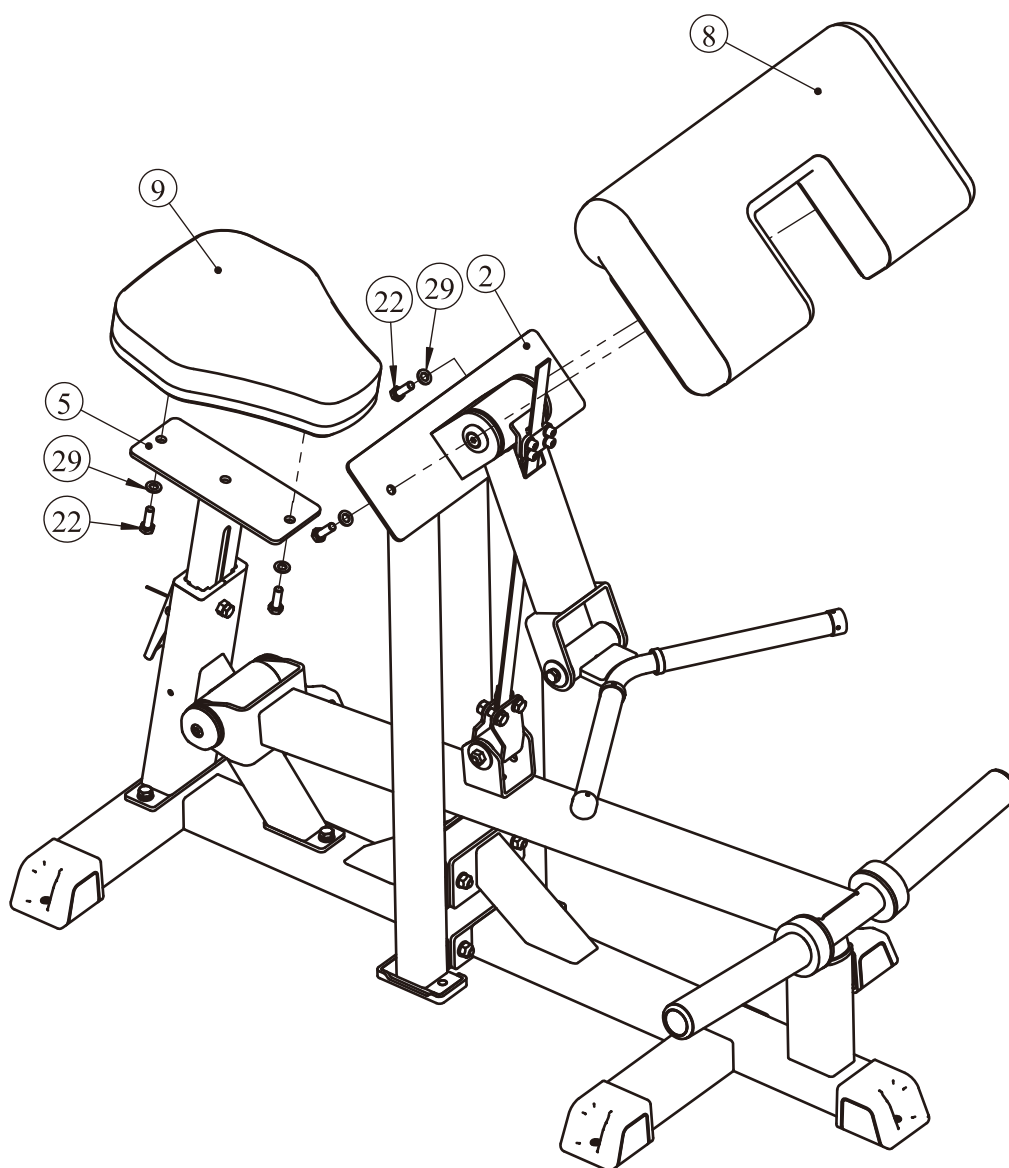
Прикрепите ремень от рамы штанги (втор.) в сборе (#3) к рычажной раме в сборе (#4) с помощью: четырех винтов M8×15 SHCS (#26), четырех плоских шайб Ø9×Ø16×1,6 мм (#30), одной фиксирующей пластины ремня (#13), одного штифта Ø8×27 мм (#19)



Сборка

ШАГ 5 Примечание: Затягивайте болты ключом.

1. Установите сиденье (#9) на опорную раму в сборе (#5) с помощью: двух болтов М10×30 ННВ (#22), двух плоских шайб Ø10×Ø20×2 мм (#29)
2. Установите подушку для предплечья (#8) на стойку в сборе (#2) с помощью: двух болтов М10×30 ННВ (#22), двух плоских шайб Ø10×Ø20×2 мм (#29)



ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ И УПРАЖНЕНИЯМ

Требования к установке дисков:

Используйте олимпийские диски с отверстием $> \text{Ø}50$ мм и внешним диаметром $< \text{Ø}450$ мм.

Макс. вес на одну сторону — 100 кг.

Диски не входят в комплект.

Регулировка сиденья:

Потяните регулируемую опору и установите сиденье в нужное положение.

Убедитесь, что фиксатор регулировки положения полностью вошел в отверстие.

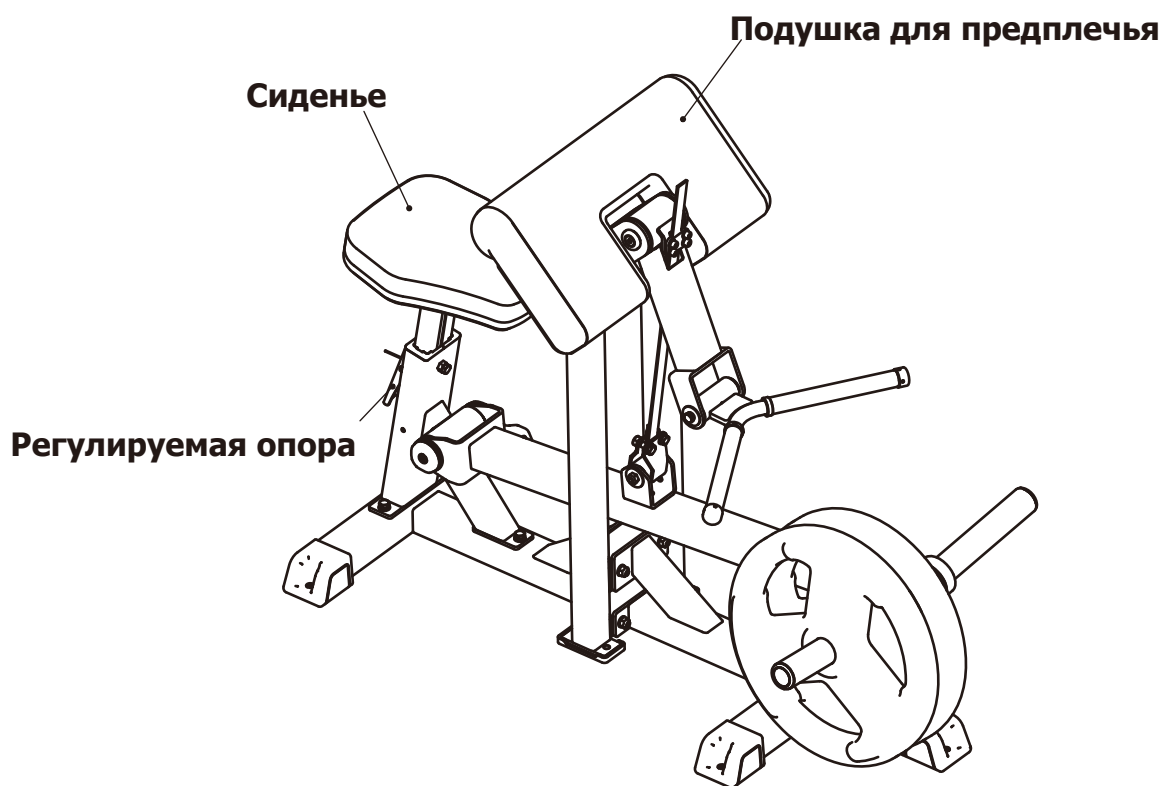


График обслуживания

Процедура			Дата						
	Коммерческие тренажеры	Домашние тренажеры							
Проверить: Звенья, Выдвижные штифты, Защелкивающие замки, вертлюги, Штифты для крепления груза	Ежедневно	Еженедельно							
Чистка обивки	Ежедневно	Еженедельно							
Контроль: троссов/ремней	Ежедневно	Еженедельно							
Осмотр рукоятей	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Проверка всех отличительных знаков	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Проверка всех гаек и болтов, при необходимости затяните	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Проверка противоскользящей поверхности	Еженедельно	Раз в 3 мес.							
Очистка и смазка направляющих (используйте смазку на основе тефлона)	Ежемесячно	Раз в 3 мес.							
Смажьте: Посадочные втулки, Турцитовые вкладыши, Линейный подшипник	Ежемесячно	Раз в 3 мес.							
Очистить и отполировать воском; Все поверхности покрыты глянцем	Раз в пол года	Ежегодно							
Повторно заполните смазкой линейные подшипники	Раз в пол года	Ежегодно							
Замените: кабели, ремни и соединительные детали	Ежегодно	Каждые 3 года							

К вашему оборудованию прилагается наклейка с надписью "Техническое обслуживание в коммерческих целях". Для личного использования в домашних условиях, пожалуйста, соблюдайте график технического обслуживания в домашних условиях, указанный выше.

Общая информация о техническом обслуживании

Цепи и их соединения, фиксаторы грузов, карабины, фиксаторы положения, шарнирные соединения, пружины:

Проверьте все вышеперечисленные детали на предмет износа или повреждения. Проверьте пружины в фиксаторах положения, если пружина растянулась, необходимо ее заменить.

Обивка:

Для продления срока службы обивки и в целях соблюдения гигиены, обивку необходимо протирать влажной тряпкой, каждый раз после завершения тренировки.

Периодически необходимо проводить полную чистку обивки, используя мягкое мыло или специальное средство, предназначенное для чистки винила.

После чистки производитель рекомендует использовать специальное средство по уходу за покрытиями из винила или ПВХ. Не используйте абразивные чистящие средства или другие средства, не предназначенные для ухода за винилом.

Порванную или потрескавшуюся обивку необходимо заменить. Держите острые или режущие предметы вдали от валиков и сидений.

Наклейки:

Каждая наклейка содержит первичную информацию о технике безопасности, а также другую пользовательскую информацию.

Гайки и болты:

Осмотрите затянуты ли все гайки и болты, при необходимости затяните.

Периодически необходимо производить повторное затягивание болтов и гаек, во избежание расшатывания деталей.

Антискользящая поверхность:

Упоры для ног покрыты специальным покрытием, которое препятствует проскальзыванию ног во время тренировки, если покрытие износилось или истерлось его необходимо заменить.

Ремни и тросы:

Данный тренажер укомплектован высококачественными ремнями и тросами.

Необходимо проводить периодический визуальный осмотр ремней и тросов, на предмет наличия трещин, царапин заусенцев.

Когда тренажер не используется, возьмитесь двумя пальцами за трос и проведите по всей длине торса. Это позволит проверить выпуклости и вмятины на тросе.

Необходимо немедленно производить замену тросов и ремней при появлении первых признаков истирания и износа. Не используйте оборудование с изношенными тросами.

Натяжение ремней и тросов:

Проверьте правильное положение тросов, (обратитесь к инструкции по сборке) а также проверьте затянуты ли болты и надежность фиксации самих тросов.

Проверьте не провисает ли трос, при необходимости отрегулируйте натяжение.

Втулки, Направляющие стержни:

Удалите тряпкой грязь и пыль с направляющих стержней, перед нанесением смазки. Нанесите силикон или специальный спрей на втулки и направляющие стержни.

Линейные подшипники:

Перед сборкой/при проведении тех. обслуживания извлеките линейные подшипники и нанесите смазку во внутреннюю часть подшипника, при помощи трубки-удлинителя, вдавив смазку в шарики.

Используйте вышеуказанные рекомендации во время проведения профилактических работ и технического обслуживания.

Общие рекомендации

Перед началом использования тренажера внимательно ознакомьтесь со всей инструкцией по эксплуатации или пройдите вводный инструктаж. Для достижения максимального результата, а также во избежание повреждений и травм необходимо получить персональную консультацию от фитнес-тренера и следовать его рекомендациям.

Для достижения видимого результата от выполнения силовых упражнений необходимо знать и соблюдать общие основы методик тренировок. Не спешите приступать к выполнению упражнений без первоначальных знаний.

Перед тем как начать тренировку на силовом тренажере необходимо сделать разминку. Растяжка, йога, бег трусцой, гимнастика или другие кардио упражнения помогут разогреть мышцы и подготовить их для силовых нагрузок.

Прежде чем устанавливать слишком тяжелый вес, необходимо проконсультироваться с фитнес инструктором. Для тренировки правильных групп мышц следите за положением тела во время тренировки.

Не превышайте свои физические возможности. Если у вас нет опыта или Вы приступили к тренировке после длительного перерыва, во избежание получения увечий и травм, увеличивайте веса постепенно.

Контролируйте дыхание во время тренировки и не задерживайте его.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального профессионального тренажера **IFP1501** "Бицепс" 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. 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

