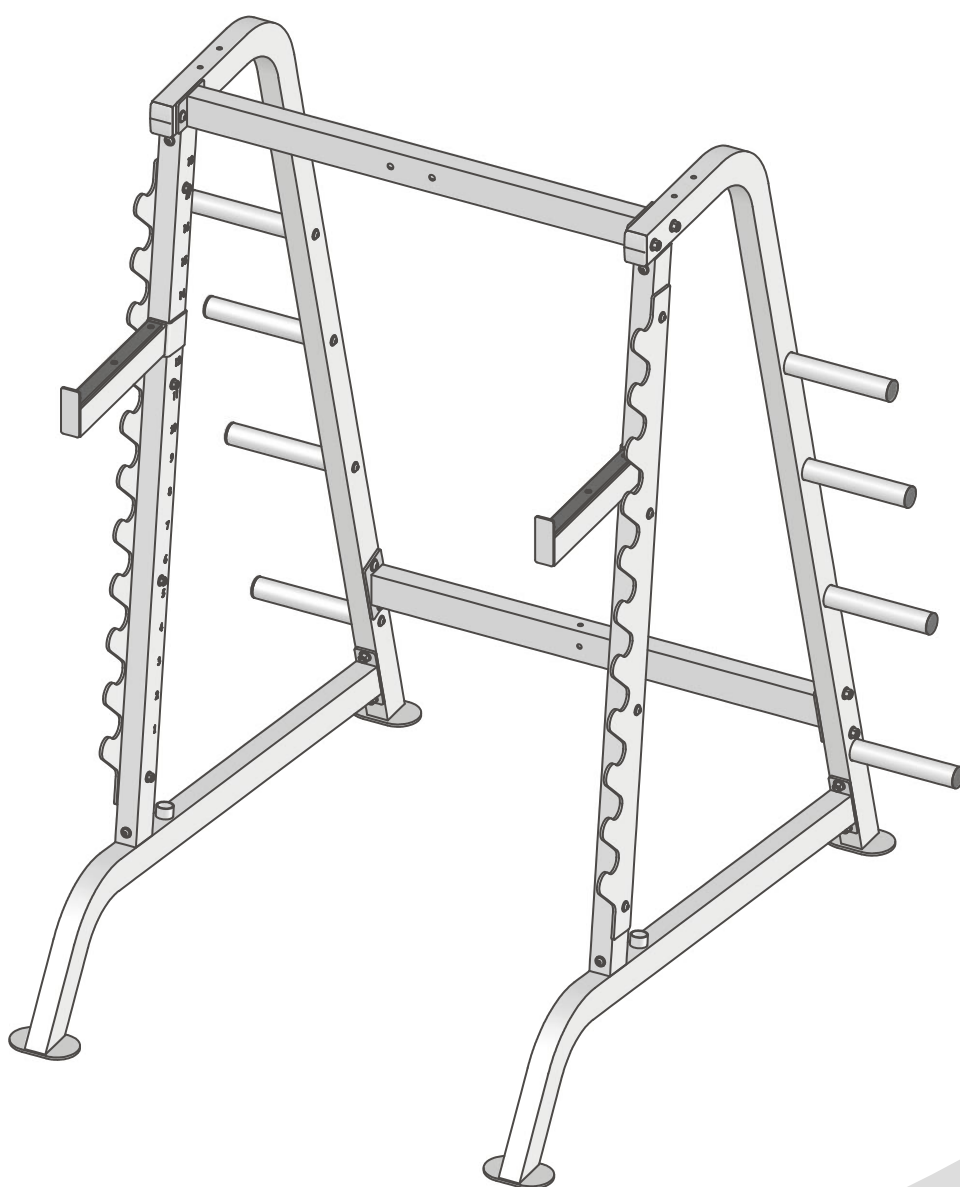


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



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. 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
График технического обслуживания	11
Общая информация о техническом обслуживании.....	12
Общие рекомендации	13
Характеристики	13

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 50-ти см свободного пространства для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
5. 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 доктору.
6. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
7. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
8. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
9. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
10. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
11. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

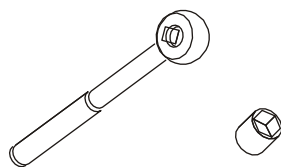
Общие рекомендации по сборке

Меры предосторожности во время сборки

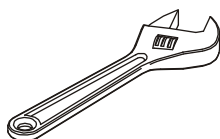
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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.

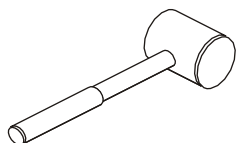
Инструменты для сборки



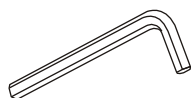
Ключ-Трещотка для торцовых головок



Разводной ключ



Резиновый молоток



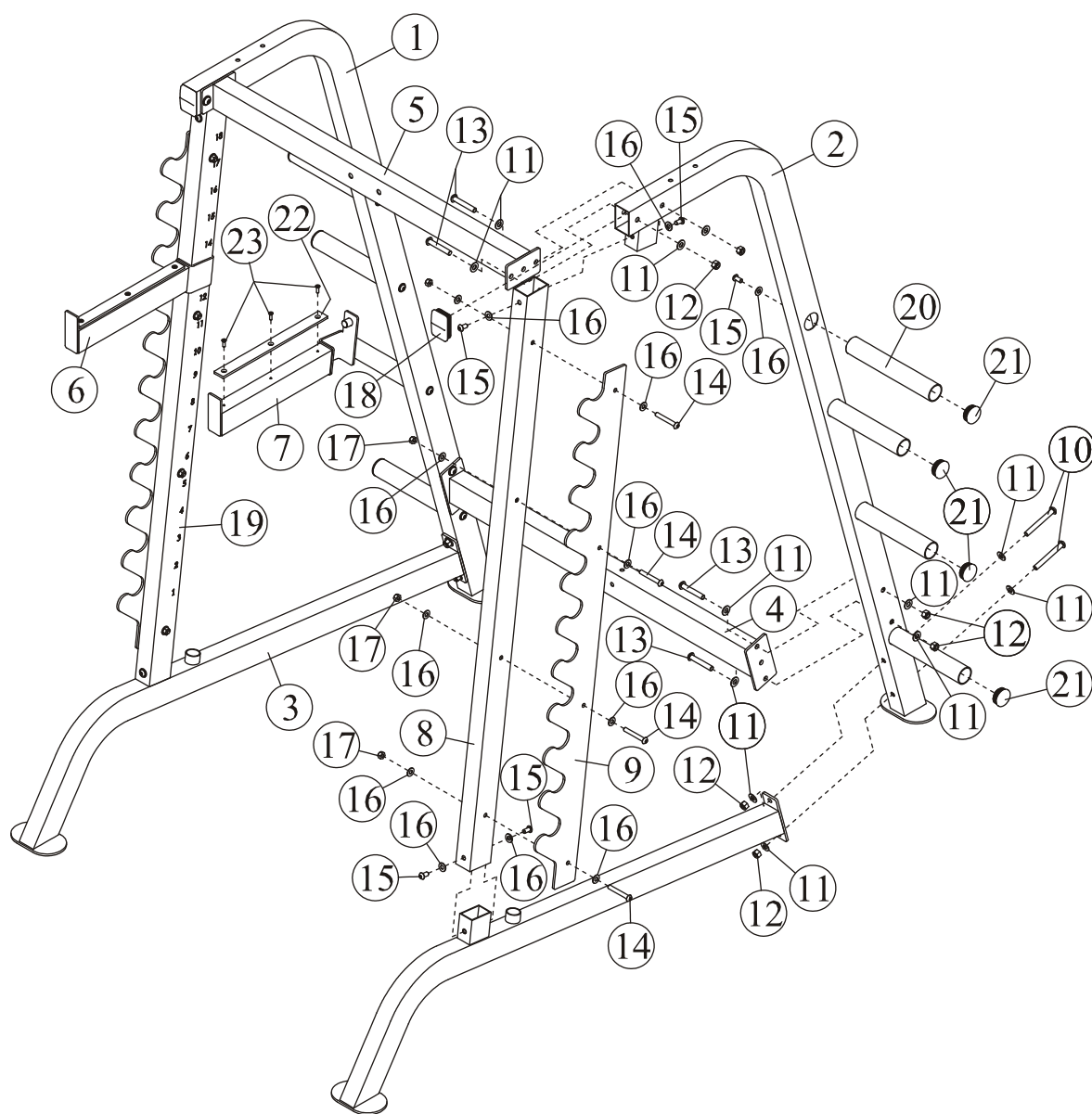
Набор шестигранных ключей

Список деталей

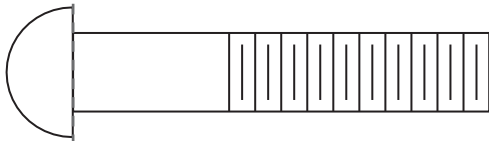
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

№	Описание	К-во
1	Правая задняя опора	1
2	Левая задняя опора	1
3	Нижняя рама	2
4	Нижняя поперечная рама	1
5	Верхняя поперечная рама	1
6	Правая страховочная опора	1
7	Левая страховочная опора	1
8	Левая передняя опора	1
9	Зубчатая пластина	2
10	Болт ВНCS M12*100	4
11	Плоская шайба Ф26*Ф13*2	24
12	Самоконтрящаяся гайка M12	12
13	Болт ВНCS M12*75	8
14	Болт ВНCS M10*72	8
15	Болт ВНCS M10*20	16
16	Плоская шайба Ф11*Ф23*2	32
17	Самконтрящаяся гайка M10	8
18	Заглушка 50.8X76.2	2
19	Правая передняя опора	1
20	Держатель блинов	8
21	Круглая заглушка	8
22	Пластина	2
23	Винт FHCS M6*20	6
24	Шестигранный ключ S=6	1
25	Отвертка 17-19	1
26	Шестигранный ключ S=4	1

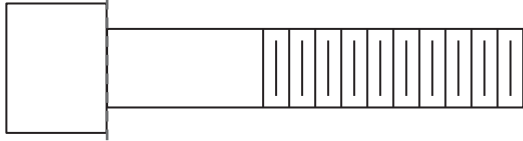
Сборочный чертеж



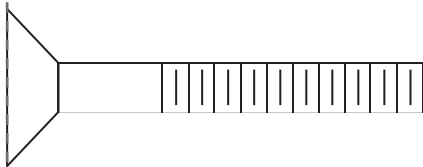
Тип крепежа



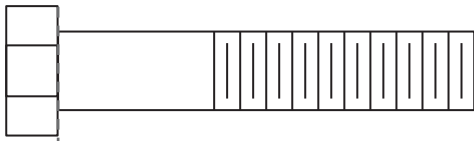
BHCS = болт с полукруглой головкой



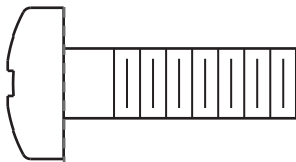
SHCS = болт под шестигранный ключ



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

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

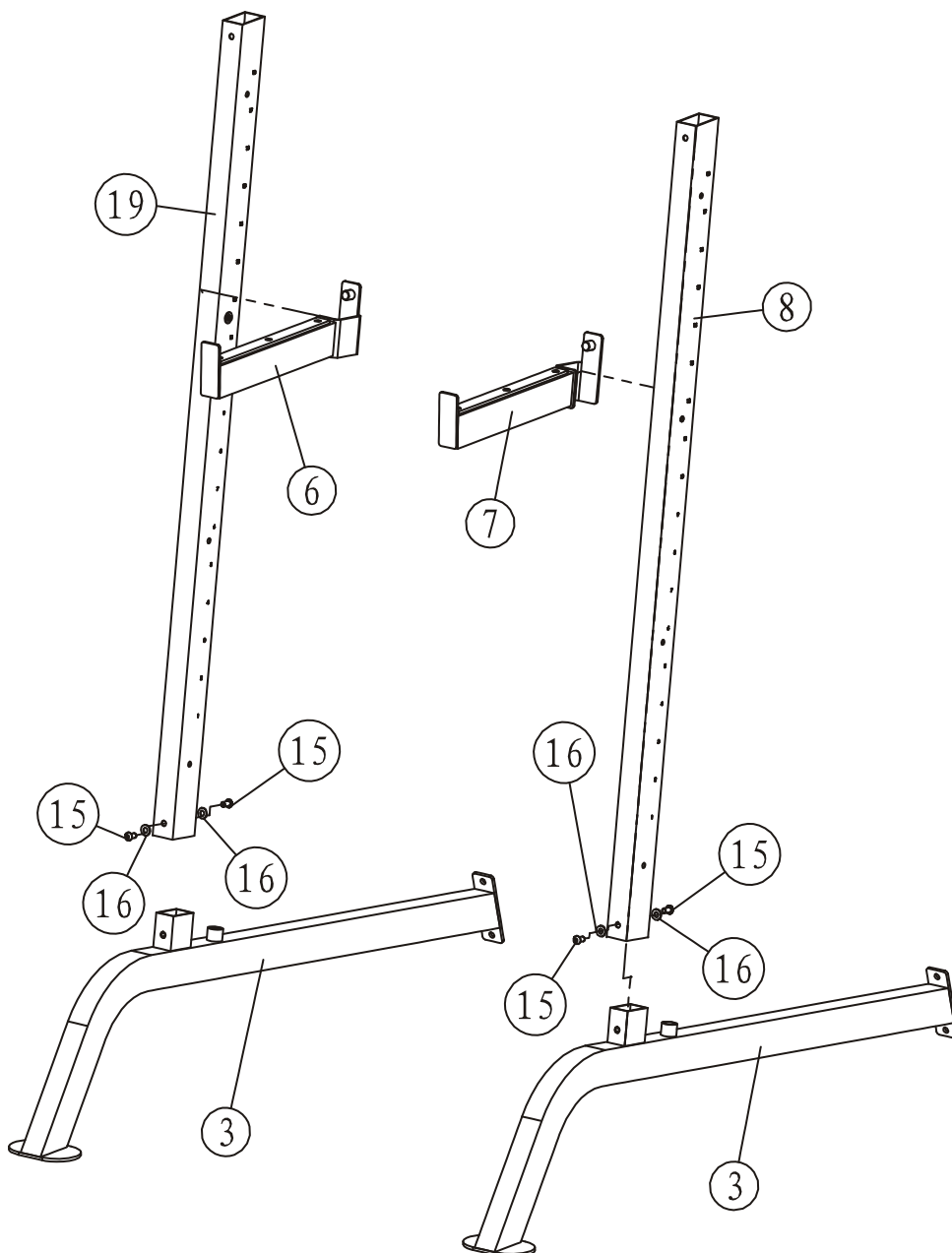
Шаг 1

1. Прикрепите правую переднюю опору (#19) к нижней раме (#3) используя: два болта M10*20 ВНСС (#15), две плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#16).

2. Прикрепите левую переднюю опору (#8) к нижней раме (#3) используя: два болта M10*20 ВНСС (#15), две плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#16)

3. Прикрепите левую и правую страховочные опоры (#6, #7) на нужную высоту, минимальная высота от пола - нижнее крайнее отверстие.

Прим: не затягивайте болты и гайки до окончания сборки.

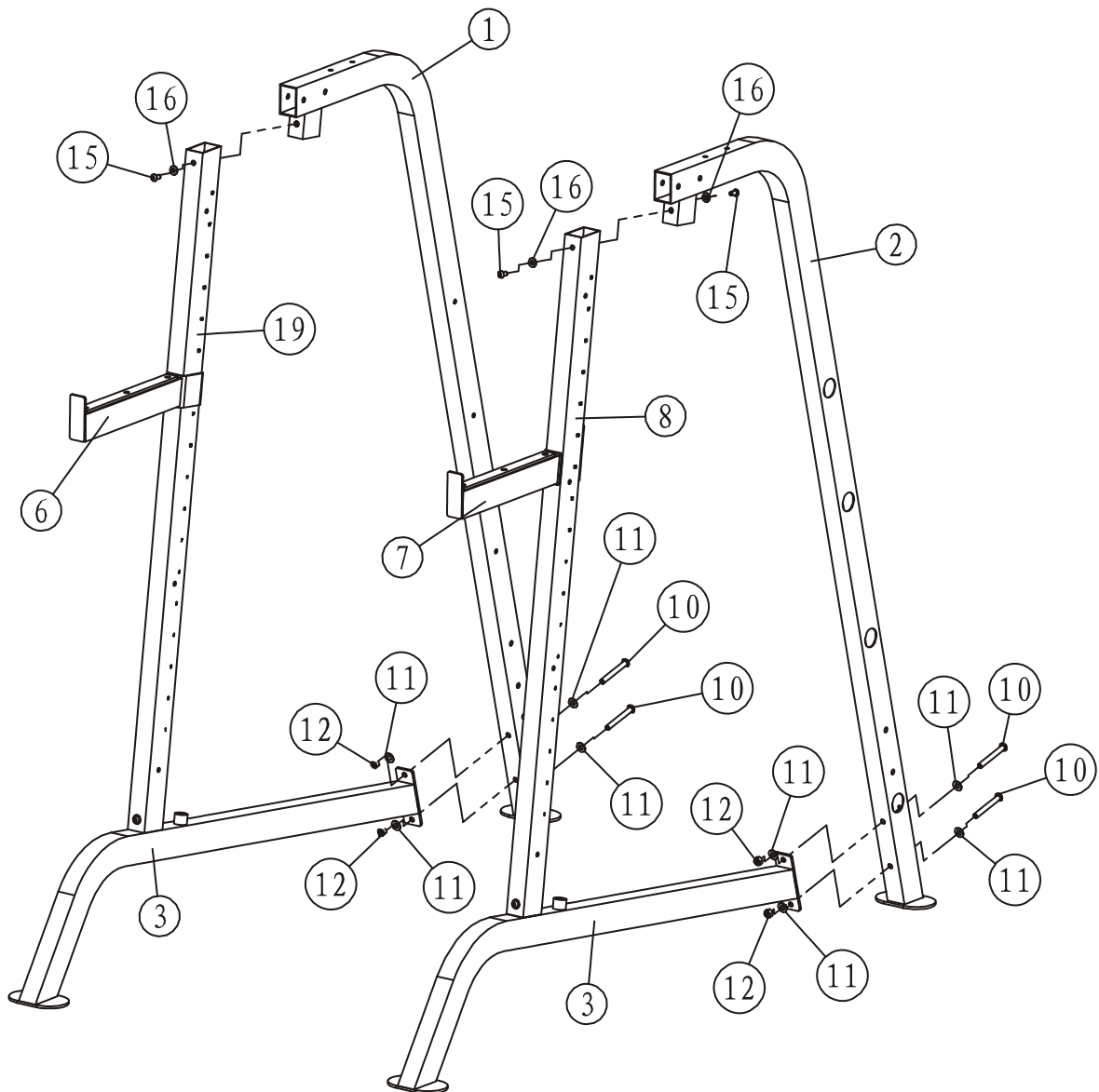


Этапы сборки

Шаг 2

1. Прикрепите правую заднюю опору (#1) к нижней раме (#3) используя: два болта М12*100 ВНСС (#10), четыре плоские шайбы Ф26*Ф13*2 (#11), две самоконтрящиеся гайки М12 (#12).
2. Прикрепите правую заднюю опору (#1) к правой передней опоре (#19) используя: два болта М10*20 ВНСС (#15), две плоские шайбы Ф11*Ф23*2 (#16).
3. Аналогично соедините левую заднюю опору (#2), левую переднюю опору (#8) и нижнюю раму (#3).

Прим: Не затягивайте болты и гайки до окончания сборки.

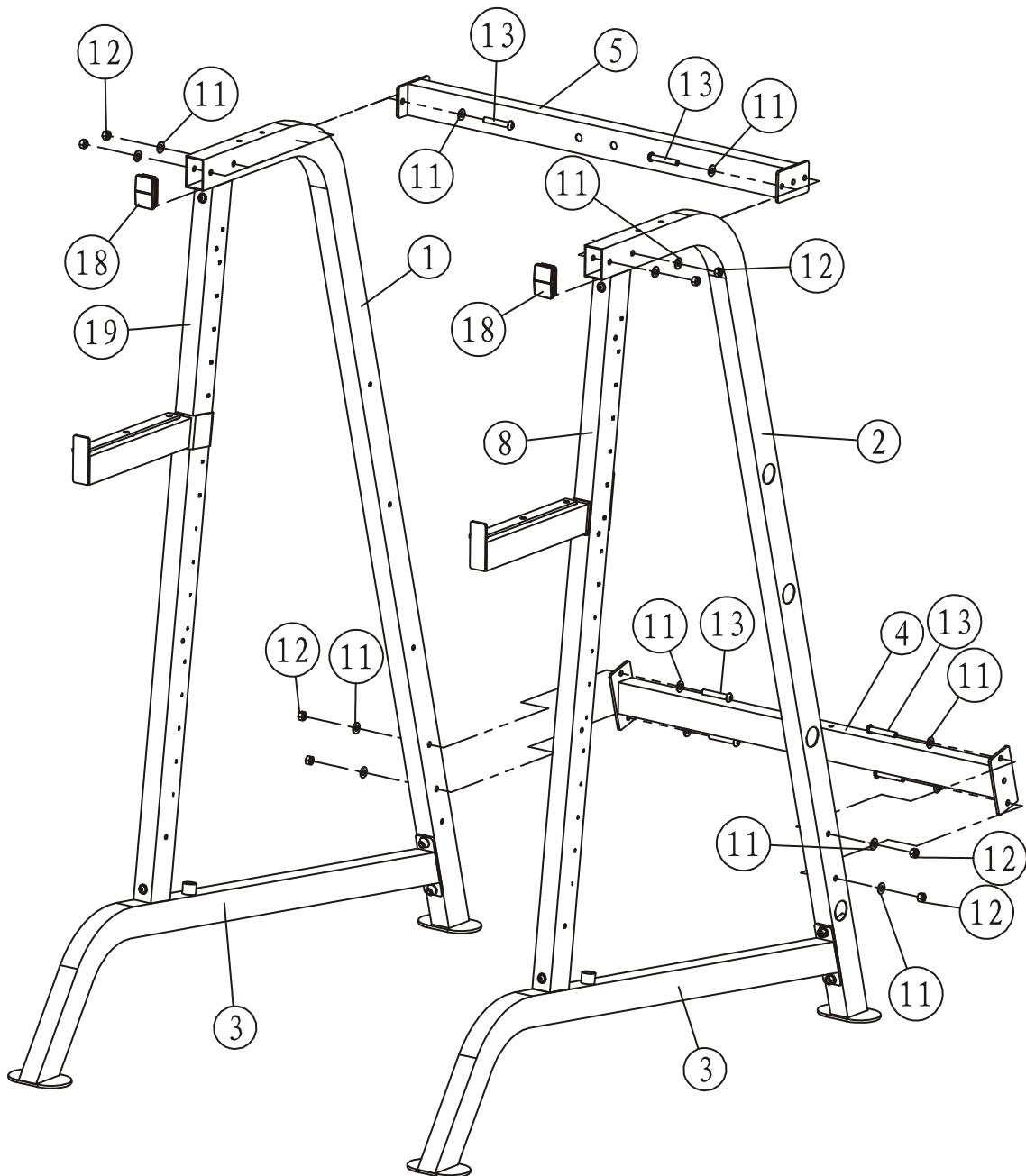


Этапы сборки

Шаг 3

1. Прикрепите нижнюю поперечную раму (#4) и верхнюю поперечную раму (#5) к левой и правой задним опорам (#2, #1) используя: восемь болтов M12*75 BHCS (#13), шестнадцать плоских шайб Ф26*Ф13*2 (#11), восемь самоконтрящихся гаек M12 (#12).

Прим: Для сборки данного шага необходимо два человека. Не затягивайте болты и гайки до окончания сборки.



Этапы сборки

Шаг 4

1. Прикрепите зубчатые пластины (#9) к внешней стороне левой и правой передним опорам (#8, #19) используя: восемь болтов M10*72 ВНС (№14), шестнадцать плоских шайб Ф11*Ф23*2 (№16), восемь самоконтрящихся гаек М10 (№17).
2. Прикрепите держатели для дисков (#20) к левой и правой задним опорам (#1, #2) используя: восемь болтов M10*20 ВНС (№15), восемь плоских шайб Ф11*Ф23*2 (№16).

Прим: Не затягивайте болты и гайки до окончания сборки.

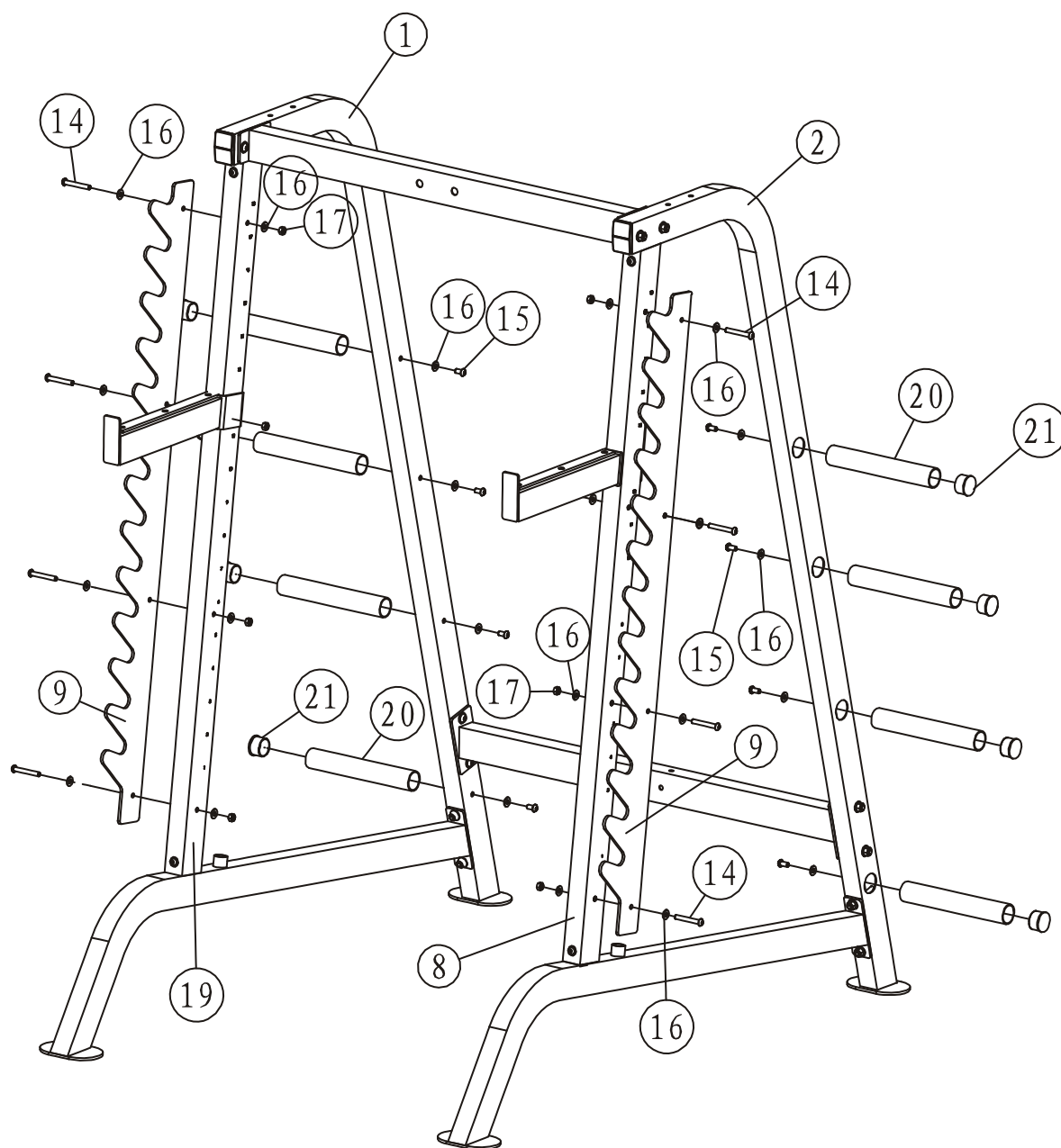


График технического обслуживания

Типовая проверка	Коммерческое использование	Использование дома	ОТМЕТКИ					
Осмотр цепей и их соединений, фиксаторов грузов, карабинов, фиксаторов	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 гляцевых 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 износилось или истерлось его необходимо заменить.

Ремни и тросы:

Данный тренажер укомплектован высококачественными ремнями и тросами. Необходимо проводить периодический визуальный осмотр ремней и тросов, на предмет наличия трещин, царапин заусенцев.

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

Необходимо немедленно производить замену тросов и ремней при появлении первых 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.

Характеристики

1. Класс: H
2. Максимальная нагрузка: 150кг/ 330ф.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем тренажера Смита **IFHC** 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

