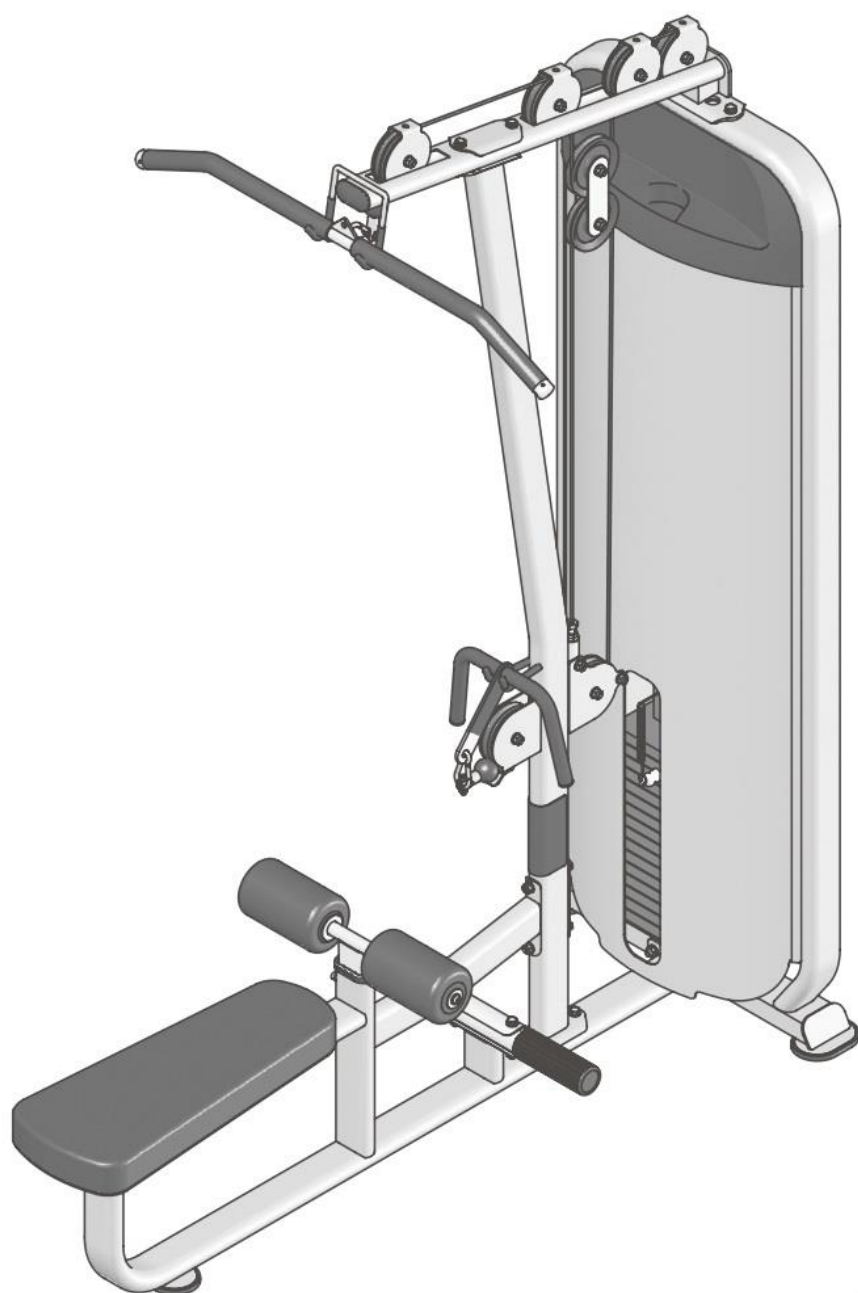


PL9002

ТЯГА СВЕРХУ / ГРЕБЛЯ СИДЯ



Внимание! Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством.

Данный продукт разработан и произведен компанией Impulse® Fitness

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
Техника выполнения упражнения.....	16
Характеристики	16
График технического обслуживания	17
Общая информация о техническом обслуживании.....	18
Общие рекомендации	19

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

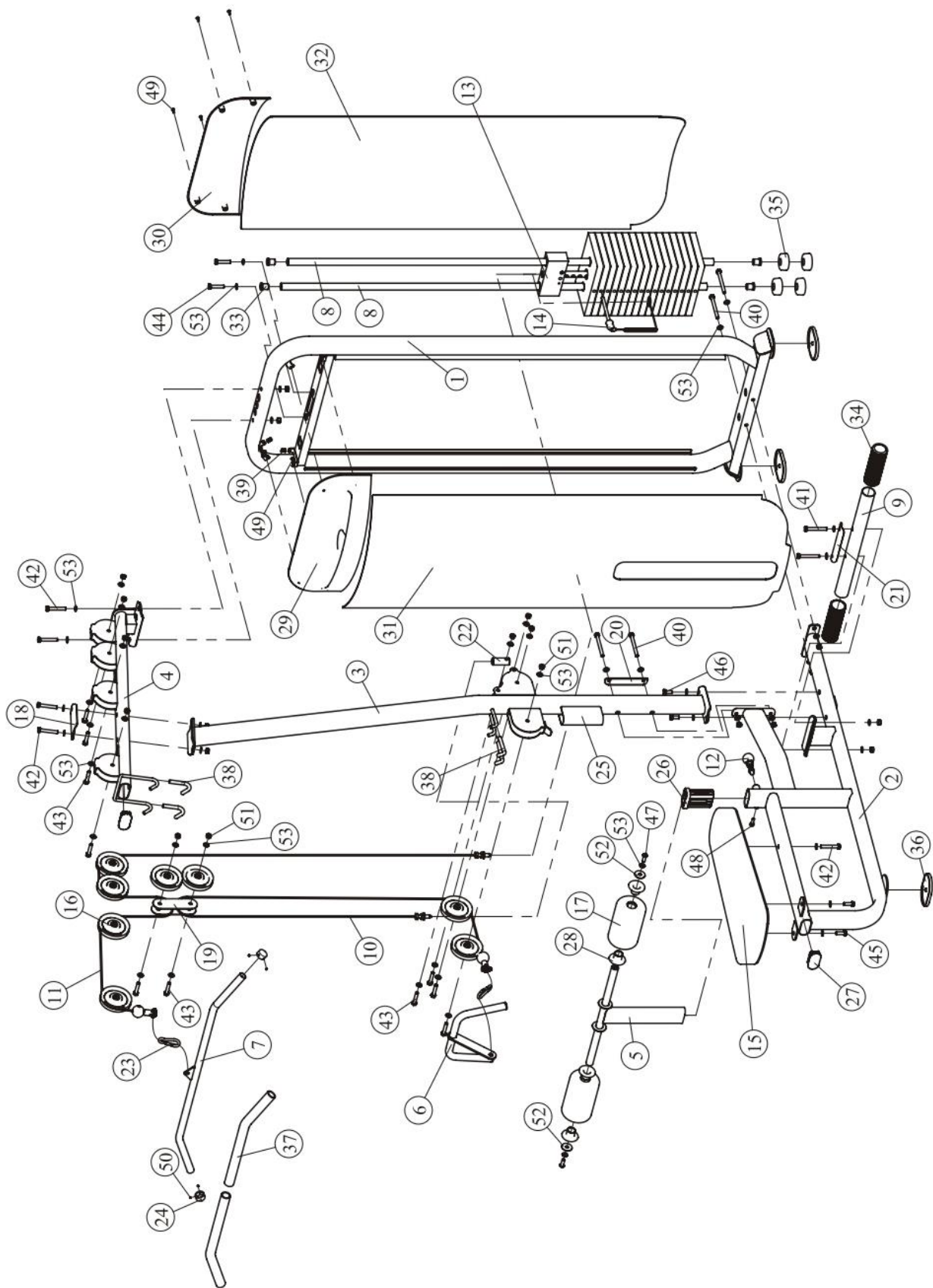
№.	Описание	К-во	№..	Описание	К-во
1	Рама весового стека	1	29	Верхнее переднее зачехление	1
2	Рама сиденья	1	30	Верхнее заднее зачехление	1
3	Передняя рама	1	31	Переднее зачехление	1
4	Рама для крепления грифа	1	32	Заднее зачехление	1
5	Рама для крепления валиков	1	33	Ограничитель направляющей	4
6	Рукоятки	1	34	Резиновый ограничитель	2
7	Гриф	1	35	Резиновый амортизатор	4
8	Направляющие	2	36	Резиновая опора	3
9	Рама упора для ног	1	37	Рукоятки	2
10	Трос для гребли сидя	1	38	Крюк	4
11	Трос для тяги сверху	1	39	U-образная гайка	4
12	Фиксатор	1	40	Болт ННВ М10*105	4
13	Верхняя плита весового стека	1	41	Болт ННВ М10*75	2
14	Фиксатор грузов	1	42	Болт ННВ М10*65	5
15	Сиденье	1	43	Болт ННВ М10*50	10
16	4.5" Ролик	8	44	Болт ННВ М10*50	2
17	Короткий валик	2	45	Болт ННВ М10*30	2
18	Овальная пластина 130	1	46	Болт ННВ М10*25	2
19	Пластина ролика	2	47	Винт М10*30	4
20	Пластина для фиксации	1	48	Винт М8*25	1
21	R24 Пластина для фиксации	1	49	Винт М5*15	8
22	Наконечник троса	1	50	Болт 10-32*3.2	4
23	Крюк	2	51	Гайка М10	20
24	Алюминиевая заглушка	2	52	Шайба Ф11*Ф38*2	2
25	Противоскользкая накладка	1	53	Шайба Ф11*Ф20*2	51
26	Пластиковая втулка	1	54	Шестигранный ключ S=6	1
27	Заглушка RT40*80	2	55	Шестигранный ключ S=3/16"	1
28	Пластиковая заглушка	4	56	Смазка	1

Доступны два варианта весового стека:

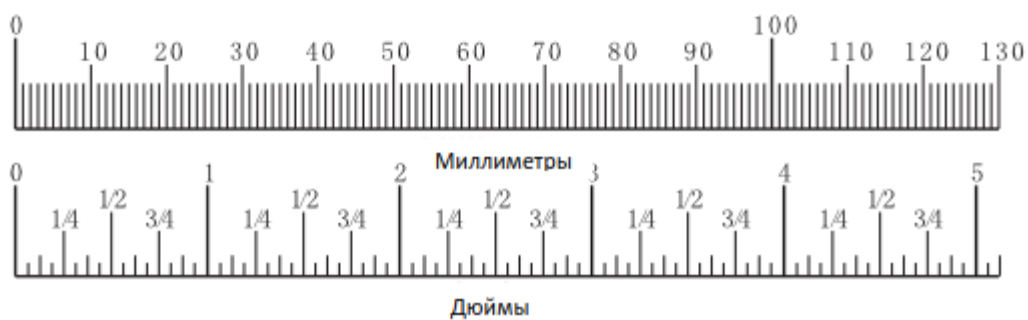
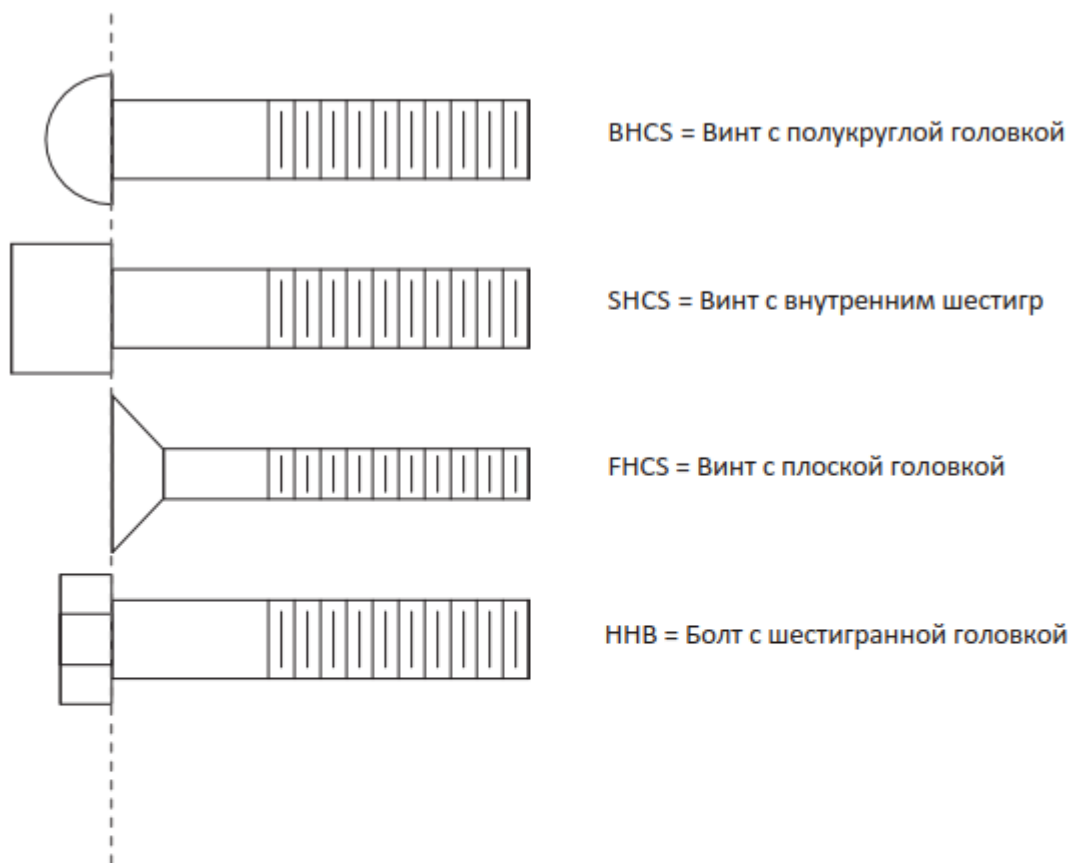
250ф. (шестнадцать весовых плит весом по 15 ф.) и

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

Сборочный чертёж



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.



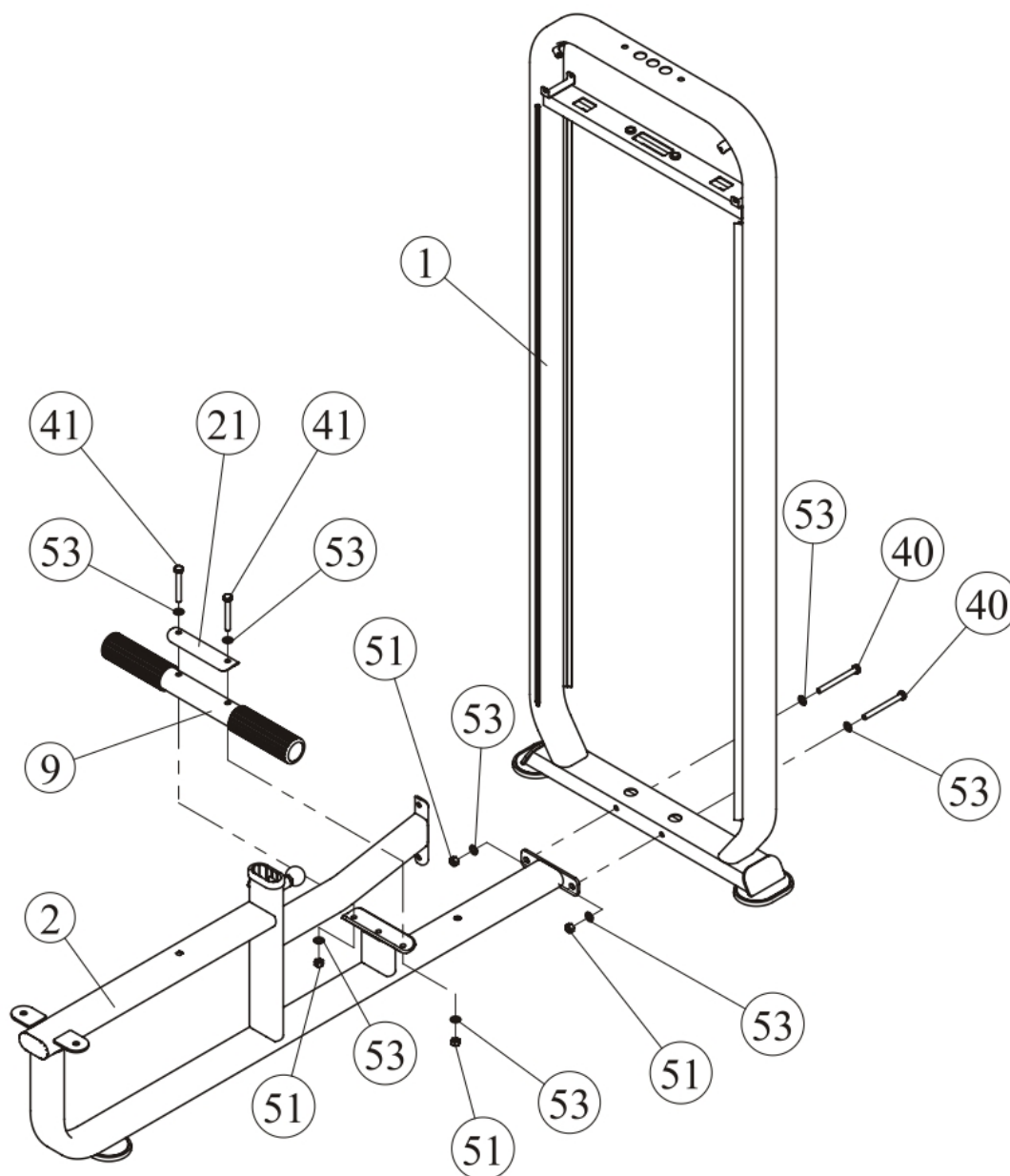
Note

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

Этапы сборки

ШАГ 1

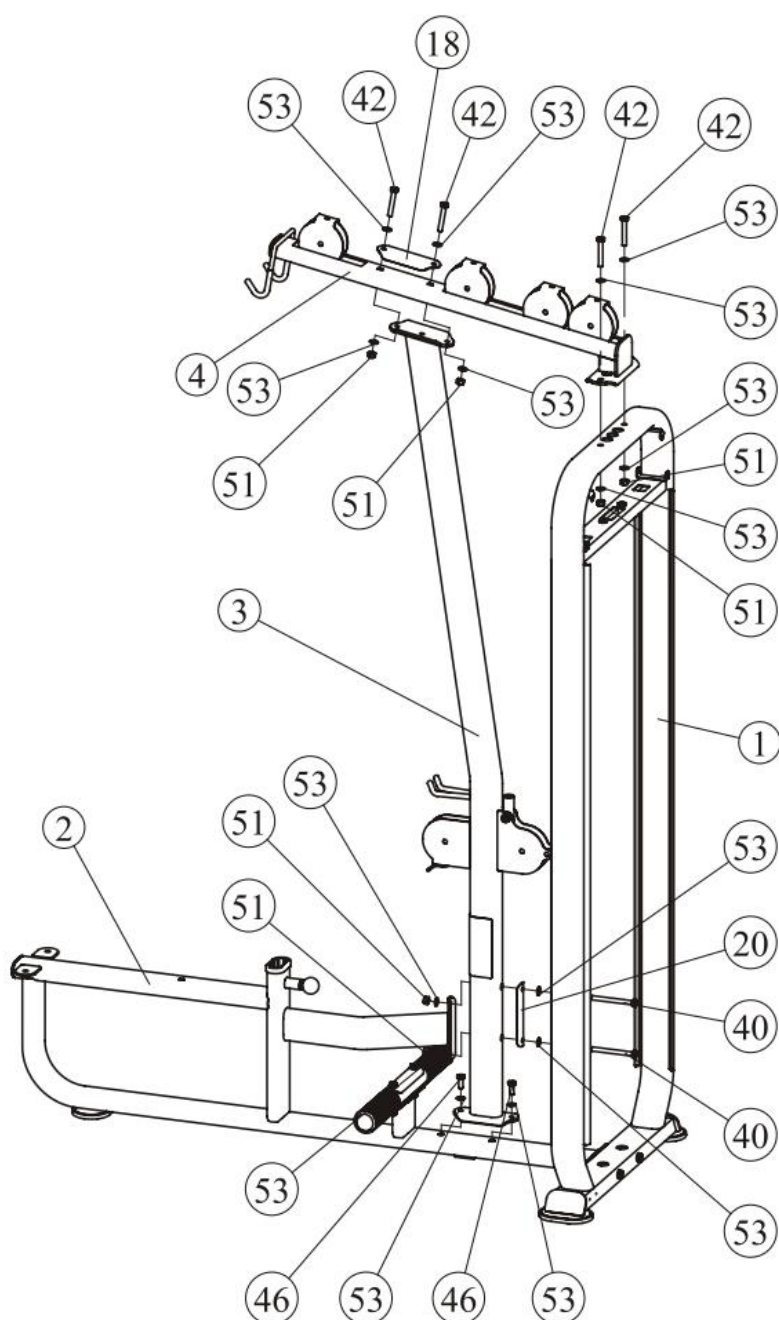
1. Прикрепите раму сиденья (#2) к раме весового стека (#1) используя два болта М10*105 ННВ (#40) Четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#53), две гайки М10 (#51).
2. Прикрепите раму упора для ног (#9) к раме сиденья (#2) используя: одну R24 пластину для фиксации (#21), два болта М10*75 (#41), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#53), две гайки М10 (#51).



Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите переднюю раму (#3) к раме сиденья (#2) используя: два болта М10*25 (#46), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#53), две гайки М10 (#51), одну пластину (#20) и два болта М10*105 (#40).
2. Прикрепите раму для крепления грифа (#4) к раме весового стека (#1) используя: два болта М10*65 (#42), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#53), две гайки М10 (#51).
3. Прикрепите раму для крепления грифа (#4) к передней раме (#3) используя: одну овальную пластину 130 (#18), два болта М10*65 (#42), четыре плоские Ф11*Ф20*2 (#53), две гайки М10 (#51).

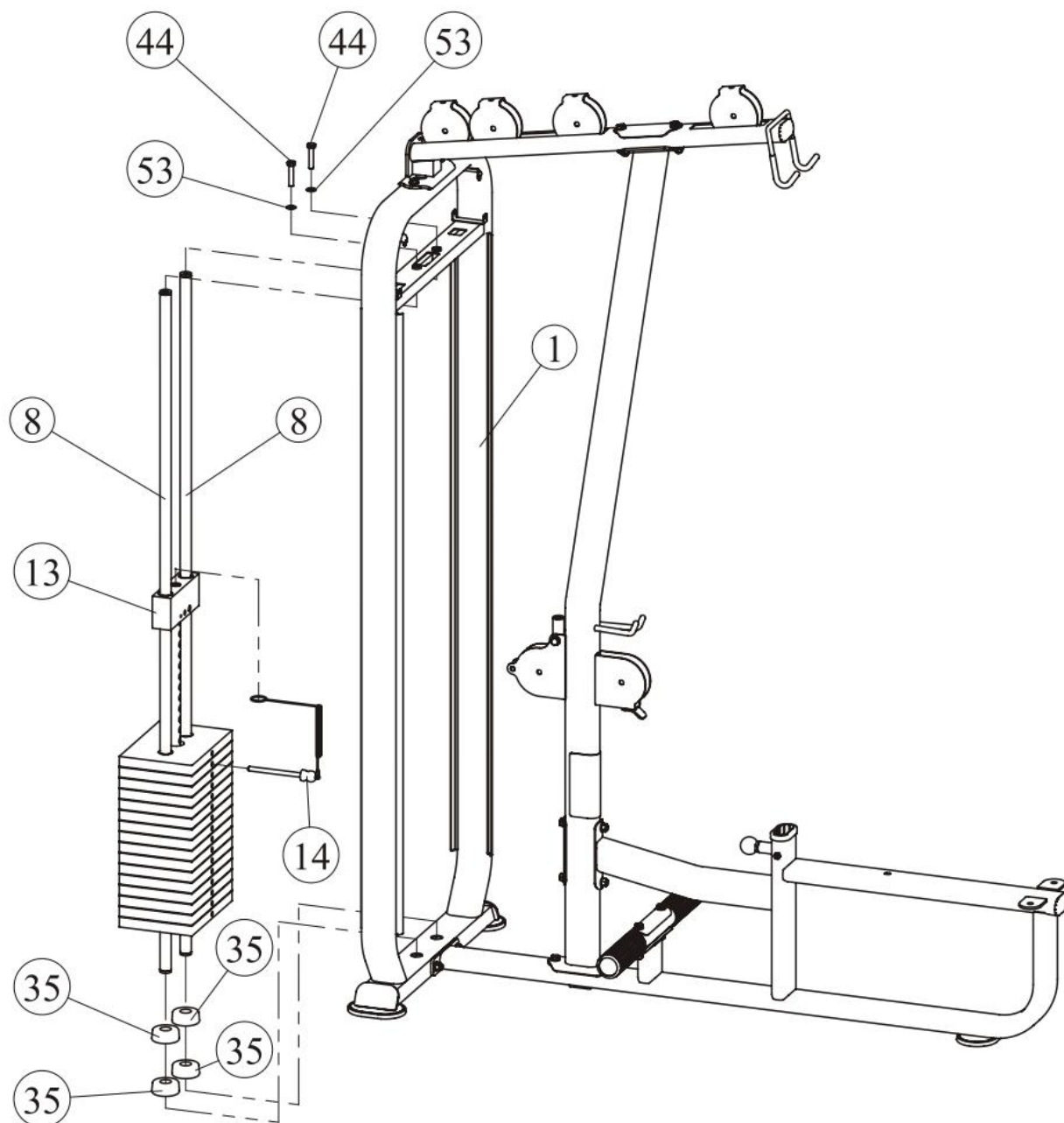


Этапы сборки

ШАГ 3

1. Прикрепите направляющие (#8), одну верхнюю плиту в сборе (#13), четыре резиновых амортизатора (#35), шестнадцать весовых плит к раме весового стека (#1), используя: два болта М10*50 (#44), две плоские шайбы Ф10*Ф20*2 (#53) один фиксатор груза (#14).
2. Прикрепите фиксатор груза (#14) к верхней плите (#13).

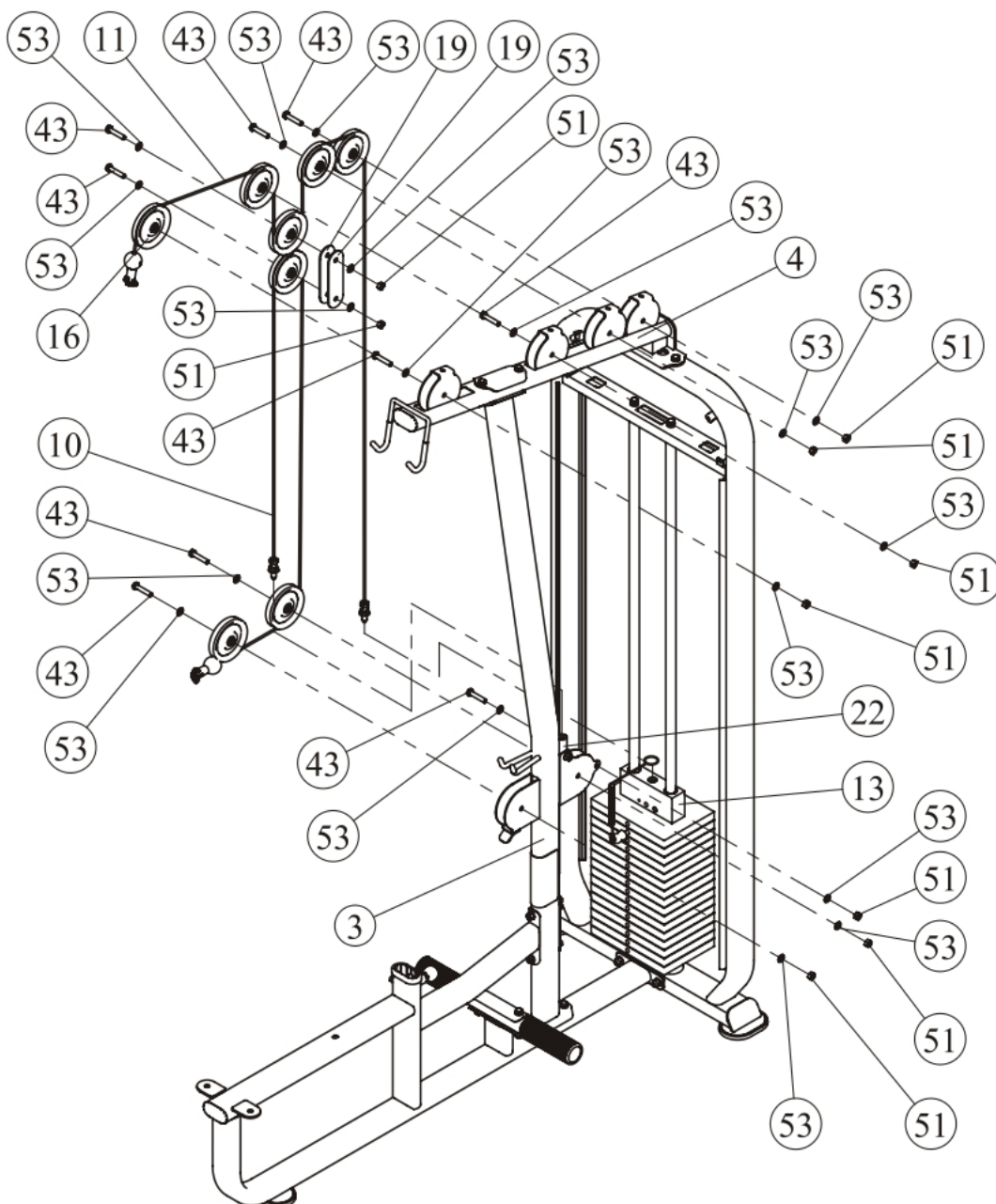
Доступны два варианта весового стека: 250ф. (шестнадцать весовых плит весом по 15ф.) и 170ф. (шестнадцать весовых плит весом по 10ф.), при сборке учитывайте ваш весовой стек.



Этапы сборки

ШАГ 4

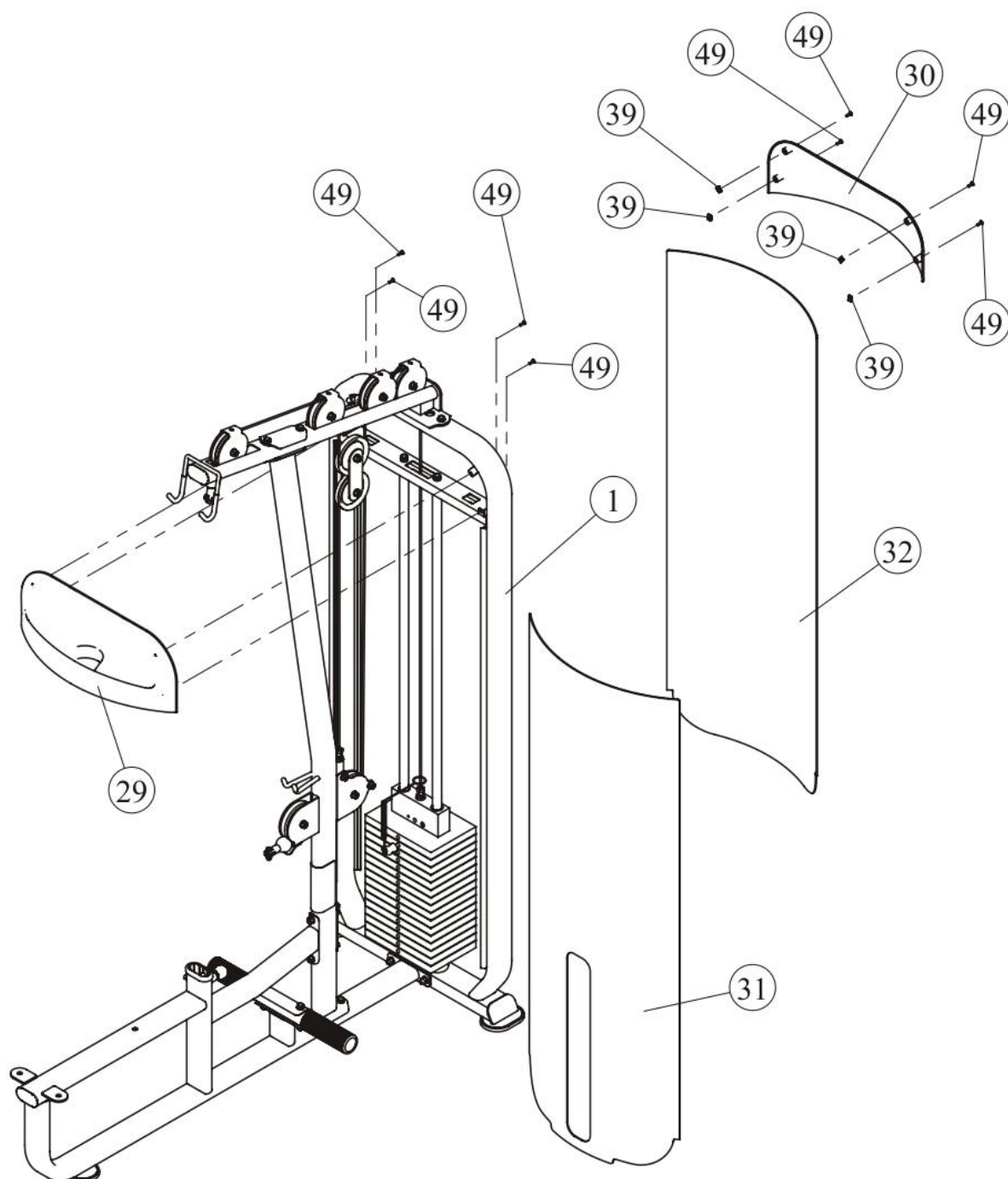
1. Прикрепите трос (#11) к верхней плите (#13).
2. Прикрепите трос (#10) к наконечнику (#22).
3. Прикрепите 4 ролика 4.5" (#16) к раме для крепления грифа (#4), используя: четыре болта М10*50 (#43), восемь плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#66), четыре гайки М10 (#51).
4. Прикрепите два ролика 4.5" (#16) к передней раме (#3), используя: три болта М10*50 (#43), шесть плоских шайб Ф11*Ф20*2 (#53) и три гайки М10 (#51).
5. Прикрепите два ролика 4.5" (#16) и две пластины (#19) к тросу (#11) и к тросу (#10), используя: два болта М10*50 (#43), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#53), и две гайки М10 (#51).



Этапы сборки

ШАГ 5

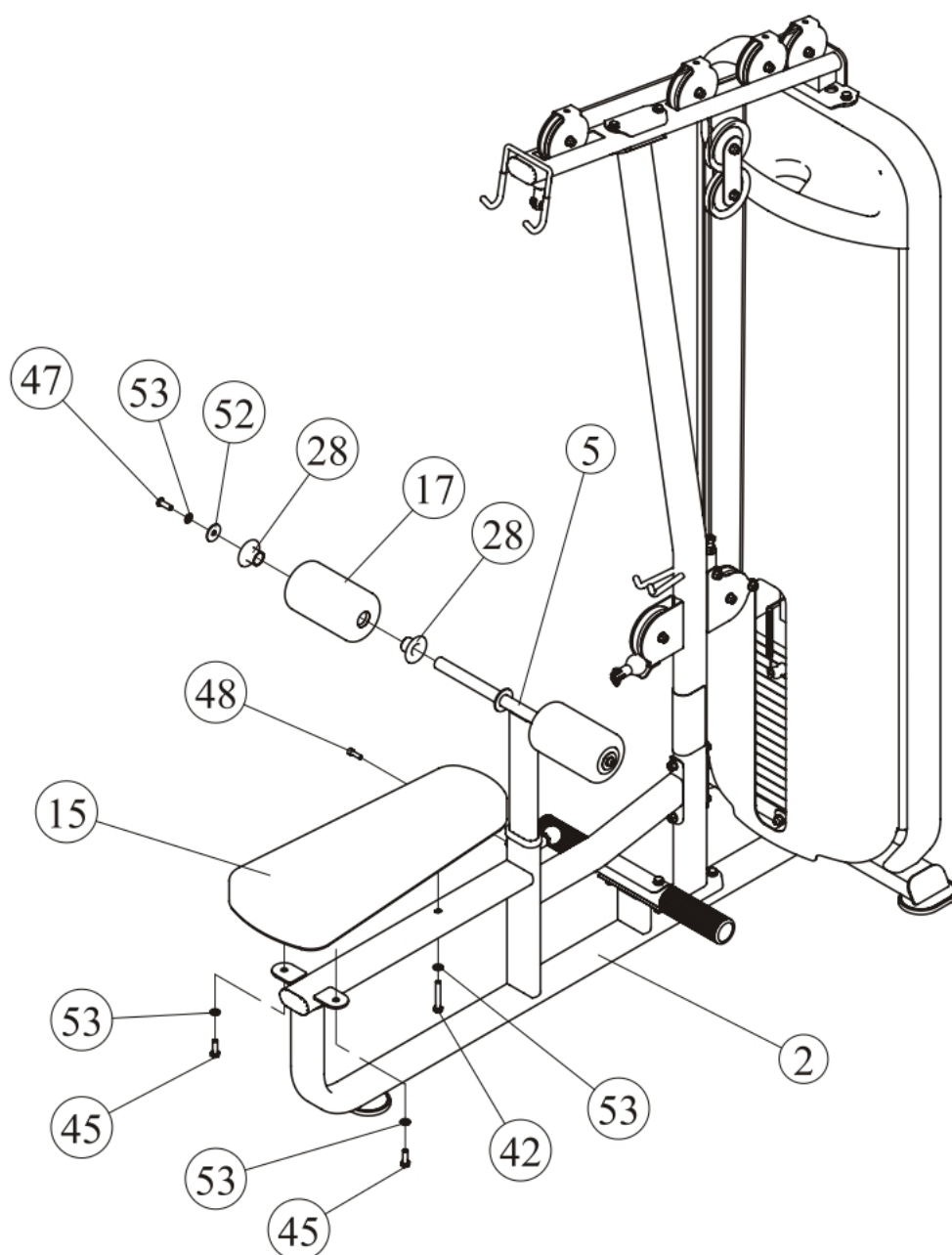
1. Прикрепите переднее зачехление (#31) и заднее зачехление (#32) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите верхнее переднее зачехление (#29) к раме весового стека (#1), используя: четыре винта М5*15 (#49).
3. Прикрепите верхнее заднее зачехление (#30) к раме весового стека (#1), используя четыре U-образные гайки М5 (#39), четыре винта М5*15 (#49).



Этапы сборки

ШАГ 6

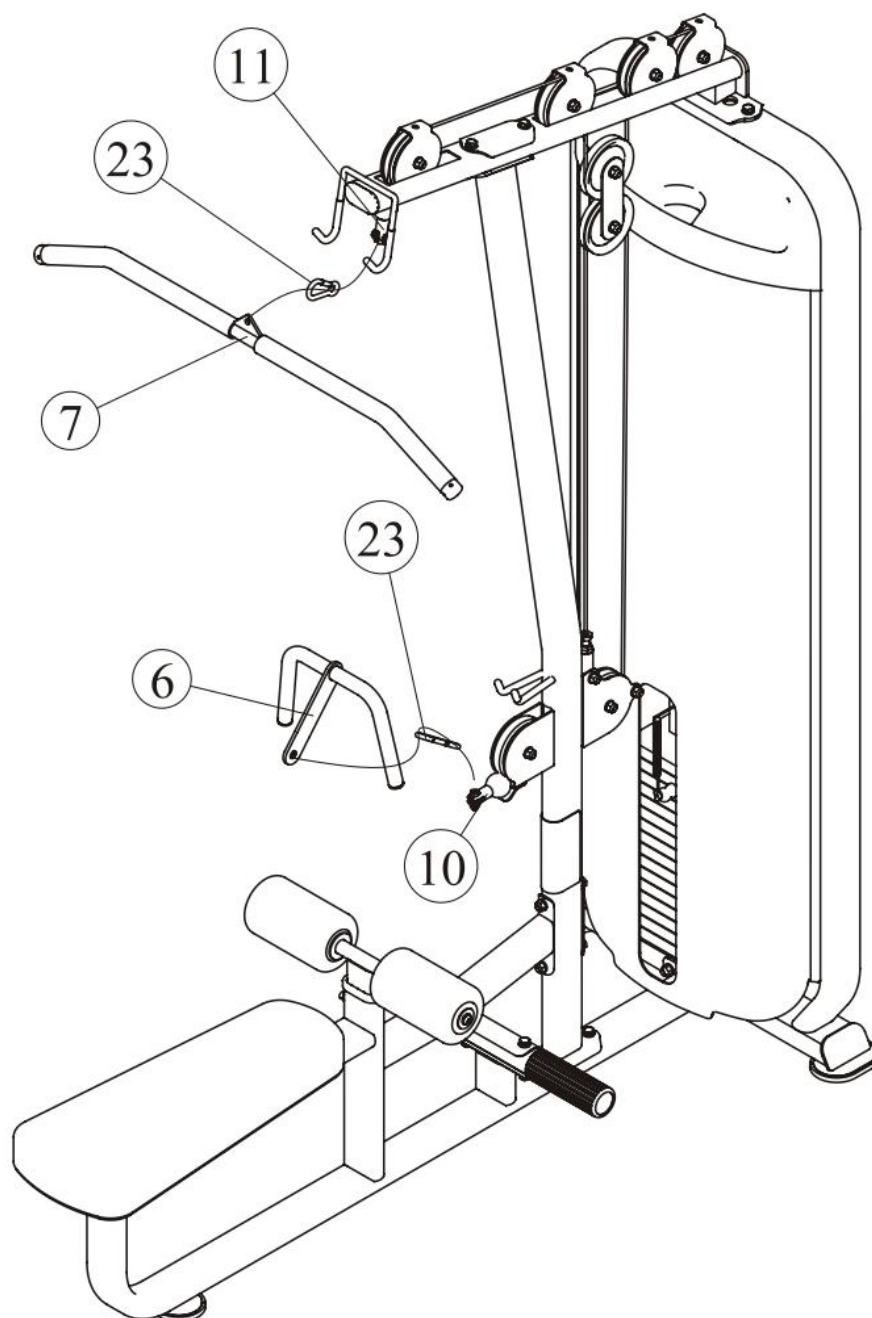
1. Прикрепите сиденье (#15) к раме сиденья (#2), используя: один болт M10*65 (#42), два болта M10*30 (#45), три плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#53).
2. Прикрепите раму для крепления роликов (#5) к раме сиденья (#2) используя винт M8*25.
3. Прикрепите два ролика (#17) к раме для крепления роликов (#5), используя: два болта M10*30 (#47), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#53), четыре пластиковые заглушки (#28) и две шайбы Ф11*Ф38*2 (#52).



Этапы сборки


ШАГ 7

1. Прикрепите гриф (#7) к тросу (#11), используя крюк (#23).
2. Прикрепите рукоятки (#6) к тросу (#10), используя крюк (#23).




Техника выполнения упражнения

LEG PRESS / CALF RAISE PL9010



Leg press



Calf raise

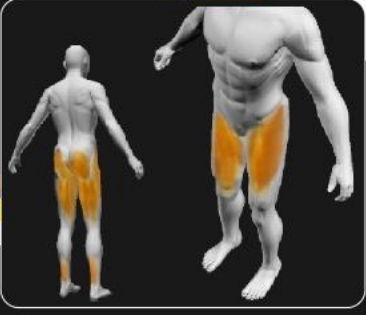
Exercise Instructions:

SET UP

- Select an appropriate weight.
- Adjust back pad to the desired position.

EXERCISE

- **Leg press:**
Seated and place feet on the footplate, then press the footplate forward until the legs almost straight.
- **Calf raise:**
Place balls of feet on the lower edge of the footplate, keep legs straight and extending ankles.
- Pause slightly then slowly return to the starting position.



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

Упражнение тяга сверху

1. Возьмитесь за гриф, медленно потяните вниз по направлению к верхней части груди.
2. Задержите на несколько секунд и затем плавно вернитесь в исходное положение.

Упражнение гребля сидя

Медленно потяните за рукоятки по направлению к торсу, задержите на несколько секунд и 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 глянцевого 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 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.