

IMPULSE



IT-9020 Гравитрон

Руководство пользователя.

Важно: прочитайте все инструкции перед использованием тренажёра.

Руководство пользователя

Содержание.

<i>Важные предостережения</i> -----	3
<i>Инструкции</i> -----	4
<i>Список деталей</i> -----	5
<i>Список креплений</i> -----	6
<i>Рисунок в разобранном виде</i> -----	7
<i>Инструкции по сборке</i> -----	8
<i>Сборка</i> -----	16
<i>Инструкция по уходу за тренажером</i> -----	17
<i>На что следует обратить внимание</i> -----	18
<i>Спецификация</i> -----	18

Важные предостережения

Перед началом каких-либо тренировок, Вам следует посоветоваться с Вашим врачом. Используя тренажёрный инвентарь, всегда стоит соблюдать определённые предосторожности:

- * Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера. Эти инструкции были написаны, чтобы обеспечить Вашу безопасность и для защиты самого тренажёра.
- * Не допускайте детей к тренажёру.
- * Используйте тренажёр исключительно по его назначению. Не используйте аксессуары, не предназначенные для занятий на этом тренажёре: они могут вызвать травмы или повреждения.
- * Носите подходящую тренировочную одежду и обувь во время занятий --- никакой распушенной одежды.
- * Будьте осторожны при использовании тренажёра.
- * Не перетруждайтесь при работе на тренажёре.
- * Если Вы почувствуете какую-либо боль или другие подобные симптомы, то прекратите тренировку и проконсультируйтесь со врачом.
- * Не используйте тренажёр если он был повреждён.
- * Не вставляйте никакие предметы в отверстия тренажёра.
- * Всегда перепроверяйте тренажёр и его тросы перед каждой тренировкой. Убедитесь, что все крепления и тросы надёжно затянуты и в хорошем рабочем состоянии. Изношенные тросы могут быть опасны для Вашего здоровья и могут вызвать травму. Периодически проверяйте тросы на износ.
- * Держите конечности, висячую одежду и длинные волосы подальше от движущихся частей тренажёра.
- * Не пытайтесь поднять вес больше, чем Вы физически можете.
- * Не используйте тренажёр на улице.

Безопасность во время сборки

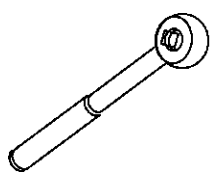
- Прочитайте каждый шаг инструкций по сборке и проследуйте им в указанной последовательности. Не пропускайте шаги. Если Вы будете пропускать определённые пункты, то Вам, возможно, придётся разбирать и начинать собирать тренажёр сначала, или Вы можете его повредить..
- Собирайте и используйте тренажёр на прочной, ровной поверхности. Разместите тренажеров нескольких метрах от стен и гарнитуры, чтобы обеспечить лёгкий доступ к тренажёру. Принимая во внимание эти предосторожности и здравый смысл, Вы проведёте много безопасных и приятных часов здоровой тренировки на этом

Инструкция

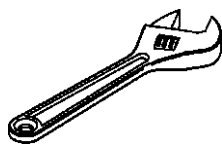
Перед началом сборки, пожалуйста, найдите время, чтобы внимательно прочитать данную инструкцию. Проверьте по списку, все ли части присутствуют. Следуйте нумерации и описанию деталей. Если производите замену частей, то используйте только зап. части завода. В противном случае, будет нарушена гарантия, а так же возникает угроза травм.

Оборудование разработано, чтобы обеспечить самое гладкое, самое эффективное движение. После сборки, вам нужно проверить все функции. Если возникли проблемы, для начала повторно проверьте инструкцию по сборке, чтобы определить возможные ошибки во время сборки. Если вы не можете устранить проблему позвоните вашему дилеру. Удостоверьтесь, что у вас есть серийный номер модели, когда будете звонить дилеру. Когда все части собраны, продолжайте.

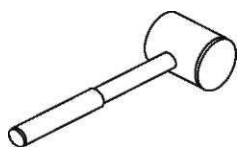
Необходимые инструменты



Ключ универсальный



Ключ разводной



Киянка



Ключ шестигранный

Список деталей.

Примечание: некоторые из частей могут быть в сборе.

№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
1	Рама грузоблока	1	38	Заглушки	2
2	Правая поддерживающая рама	1	39	Заглушки	4
3	Левая поддерживающая рама	1	40	Заглушки 40*80	2
4	Каретка	1	41	Крепежная скоба кожуха	2
5	Скоба фиксатора троса	2	42	Заглушки 32	2
6	Ручки	2	43	Втулка	4
7	Верхняя рама	1	44	Отбойники	2
8	Платформы для ног	2	45	Отбойники	2
9	Направляющие уплотнители	2	46	Пластиковый фиксатор	9
10	Боковые пластины	2	47	Пластиковый фиксатор	4
11	Сиденье	1	48	Резиновая заглушка	4
12	Соединительная деталь рамы	1	49	Шайба	4
13	Держатель ролика	1	50	Подшипник	4
14	Направляющие	2	51	Стопорное кольцо	4
15	Направляющие	2	52	Гайка	1
16	Заглушка	2	53	Гайка M10*120	9
17	Кожух	1	54	Болт M10*50	5
18	Верхний задний кожух	1	55	Болт M12*80	3
19	Верхний передний кожух	1	56	Болт M12*35	6
20	Кожух	1	57	Болт M12*30	4
21	Заглушка	2	58	Болт M10*25	4
22	Боковой кожух	2	59	Болт M10*15	2
23	Фиксатор бокового кожуха	14	60	Болт M10*30	8
24	Скоба держателя бутылки	1	61	Болт M10*15	6
25	Заглушка	4	62	Болт M6*15	4
26	Фиксатор грузов	1	63	Шайба Ф11*Ф20*2	61
27	Верхняя плашка	1	64	Гайка M10	32
28	Груза 5lbs	2	65	Болт M4*15	2
29	Груза 10lbs	3	66	Болт M5*15	11
30	Груза 15lbs	10	67	Болт	4
31	4,5 блок	2	68	Болт M10-32*3,2	4
32	3,5 блок	3	69	Гаечный ключ S=3	1
33	Трос	1	70	Гаечный ключ S=6	1
34	Держатель нижнего кожуха	2	71	Гаечный ключ S=3/32	1
35	Ручки	2			
36	Ручки	2			
37	Заглушки	2			

Список креплений

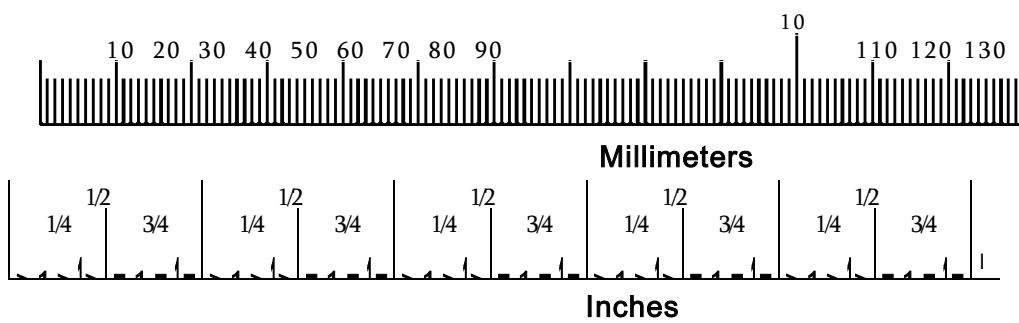
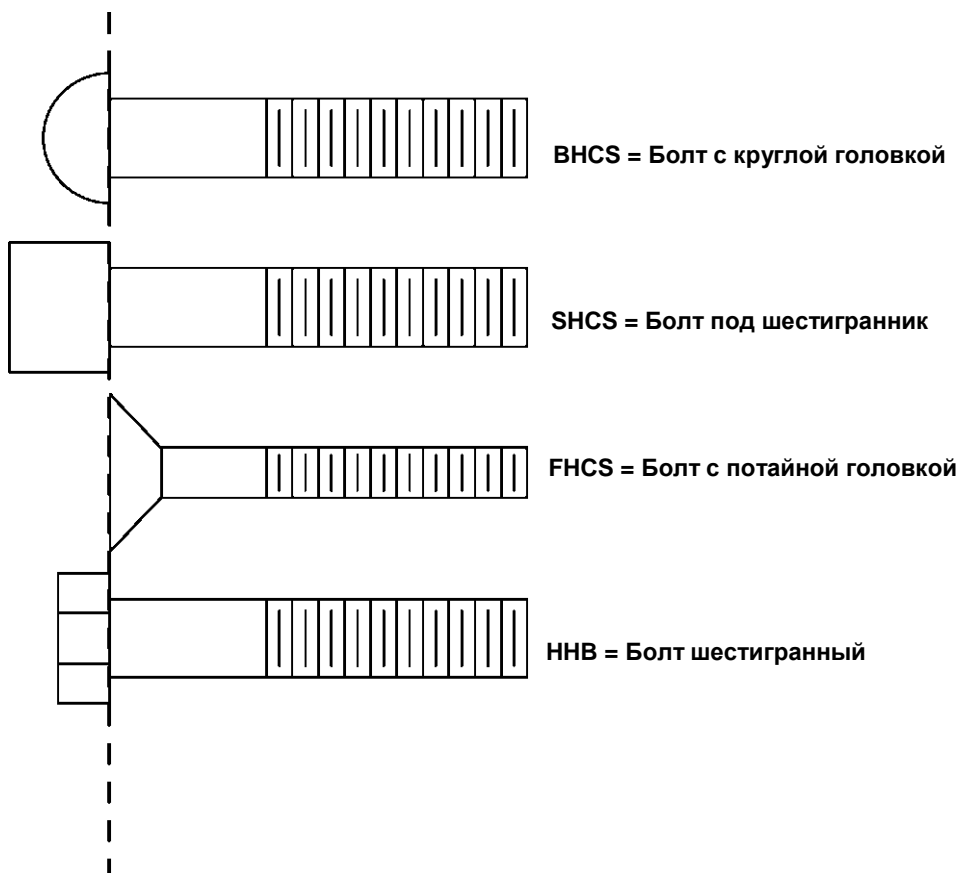
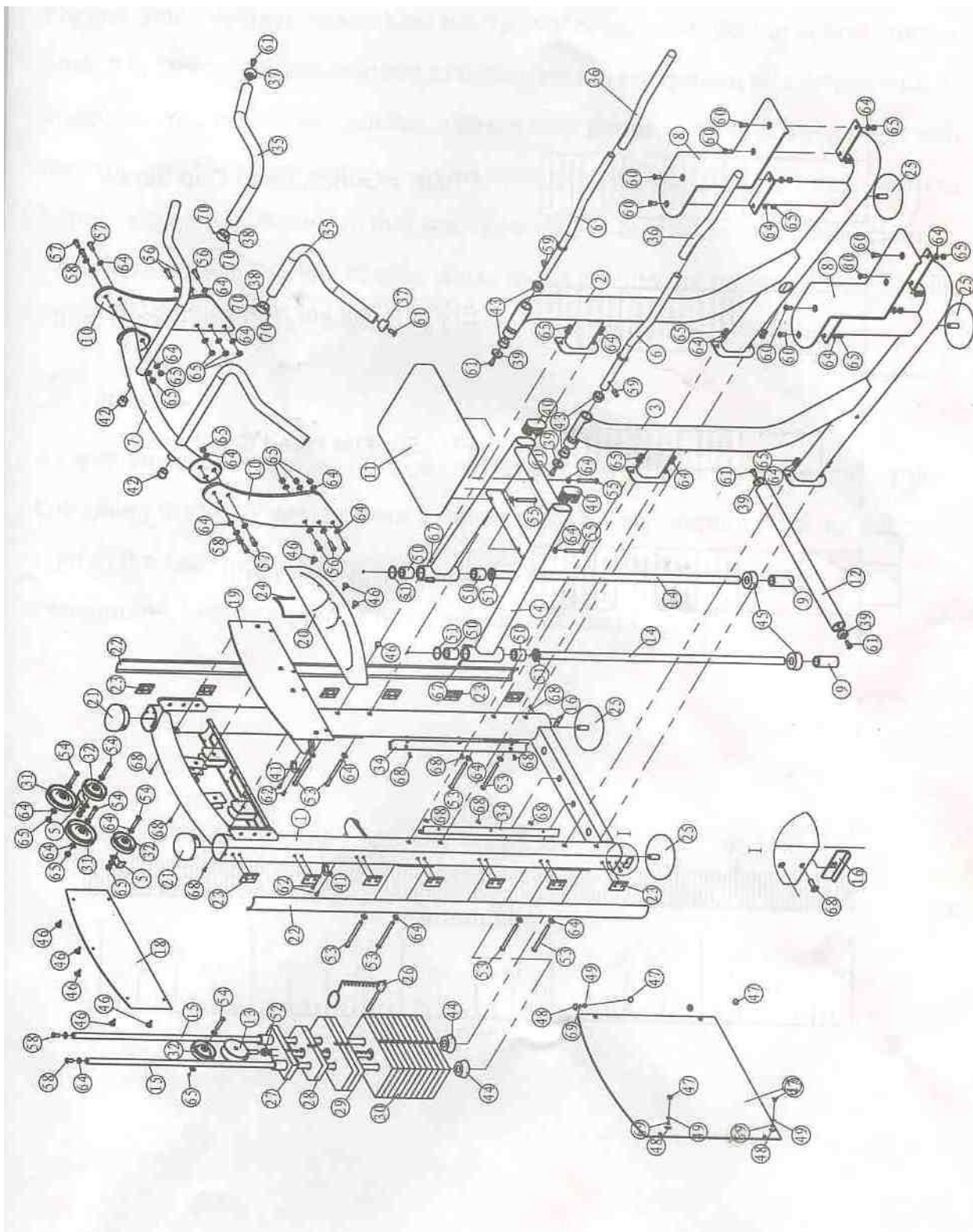


Рисунок в разобранном виде



Инструкции по сборке

На сборку тренажёра профессионалами уходит около 2 часов. Если Вы собираете подобный тренажёр в первый раз, то у Вас это займёт больше времени. Настоятельно рекомендуется собирать этот тренажёр профессионалами. Собирать тренажёр будет быстрее и легче с помощью ещё одного человека, т.к. некоторые детали могут быть слишком большие или тяжёлые. Важно, чтобы Вы собирали тренажёр в чистом и свободном месте. Это позволит Вам передвигаться вокруг тренажёра во время сборки и снизит возможность травмы.

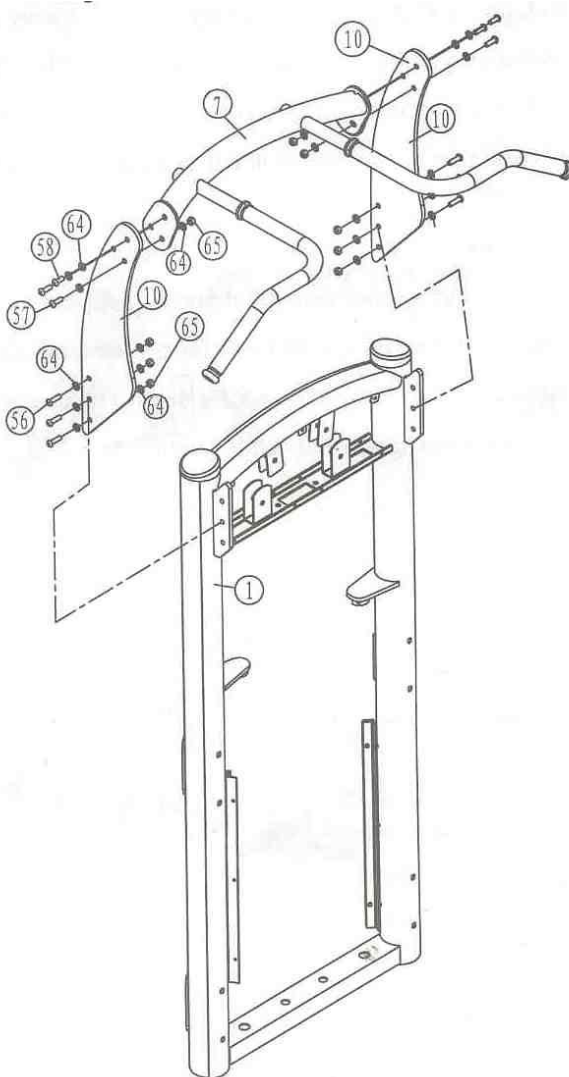
Примечание

В каждой собираемой детали необходима точность. Затягивая крепления, оставьте определённое пространство для дальнейшей регулировки. Не затягивайте до конца все крепления, пока это не будет указано в инструкциях. Будьте осторожны, и собирайте тренажёр в порядке, указанном в этом руководстве.

Сборка

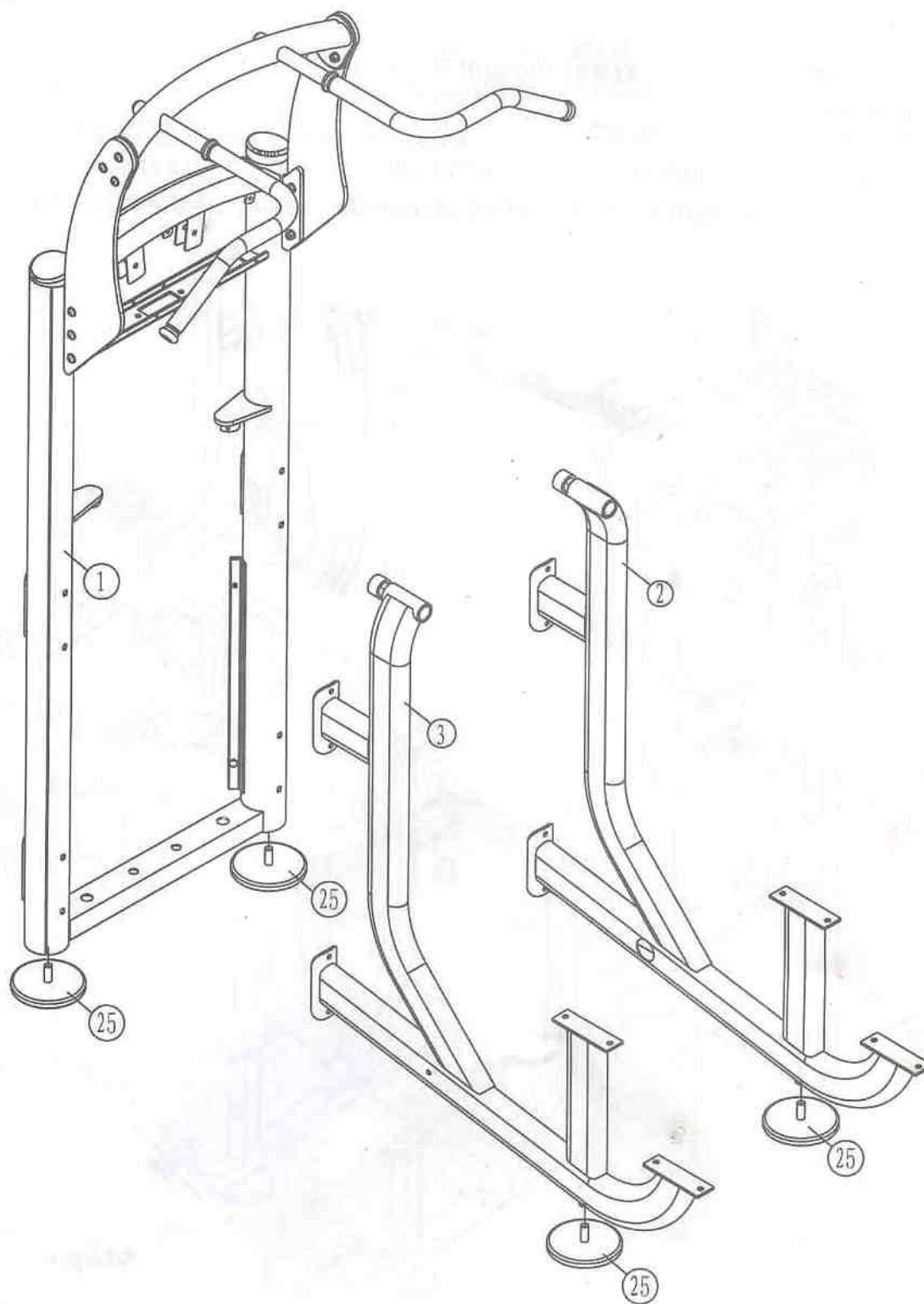
Шаг 1.

Присоедините Верхнюю раму (7) и Боковые пластины (10) к Раме грузоблока (1), используя:
Шесть болтов М10*35ННВ (56)
Два болта М10*25ННВ (58)
Десять гаек М10 (65)
Четыре болта М10*30ННВ(57)
Двенадцать шайб Ф11*Ф20*2(64)



Шаг 2.

Прикрепите заглушки (25), Левую и правую раму(2,3) к Раме грузоблока (1)



Шаг 3,4

Шаг 3

Прикрепите Правую и Левую раму (2,3) к Соединительной детали рамы (12), используя:

2 болта (39)

Два болта (61)

Шаг 4

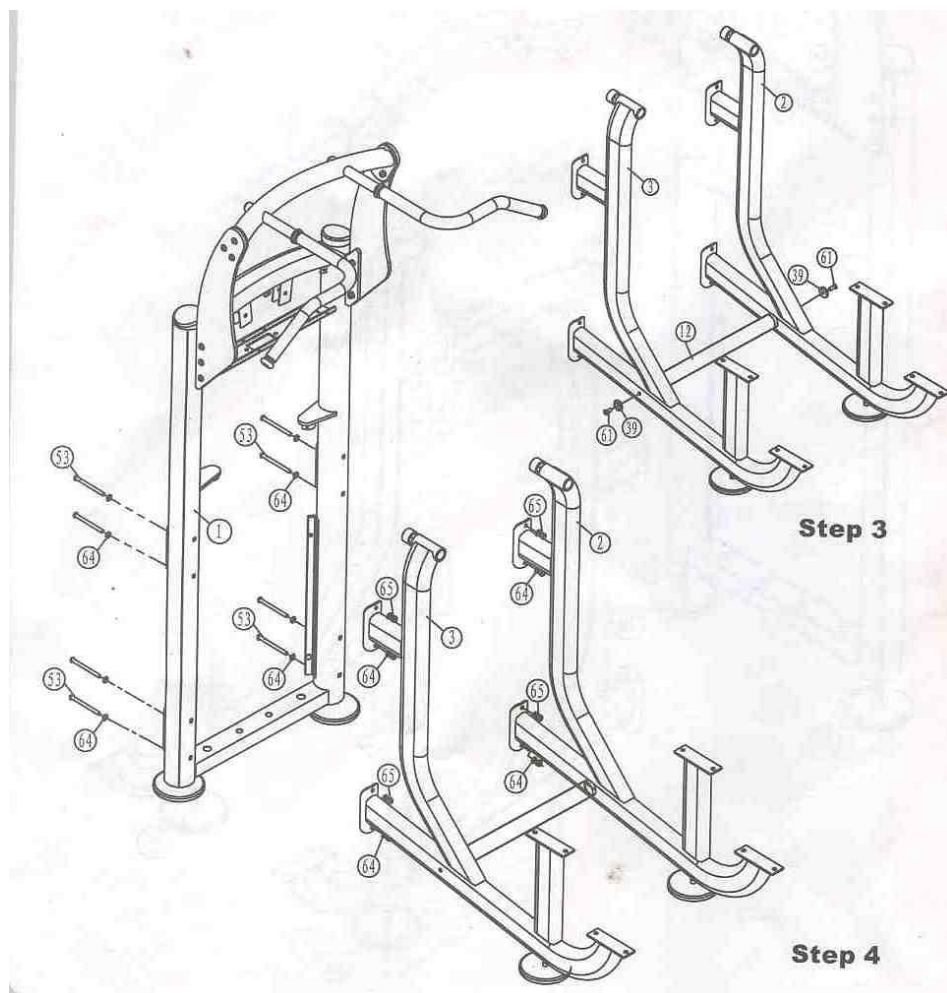
Прикрепите Левую и правую раму(2,3) к Раме грузоблока (1), используя:

Восемь болтов M10*125 (53)

Восемь гаек M10 (65)

Шестнадцать шайб Ф11*Ф20*2 (64)

Примечание: не затягивайте болты до конца



Шаг 5,6

Шаг 5.

Прикрепите Каретку (4) к сиденью (11), используя:

Три болта М10*80 (55)

Три шайбы Ф11*Ф20*2 (64)

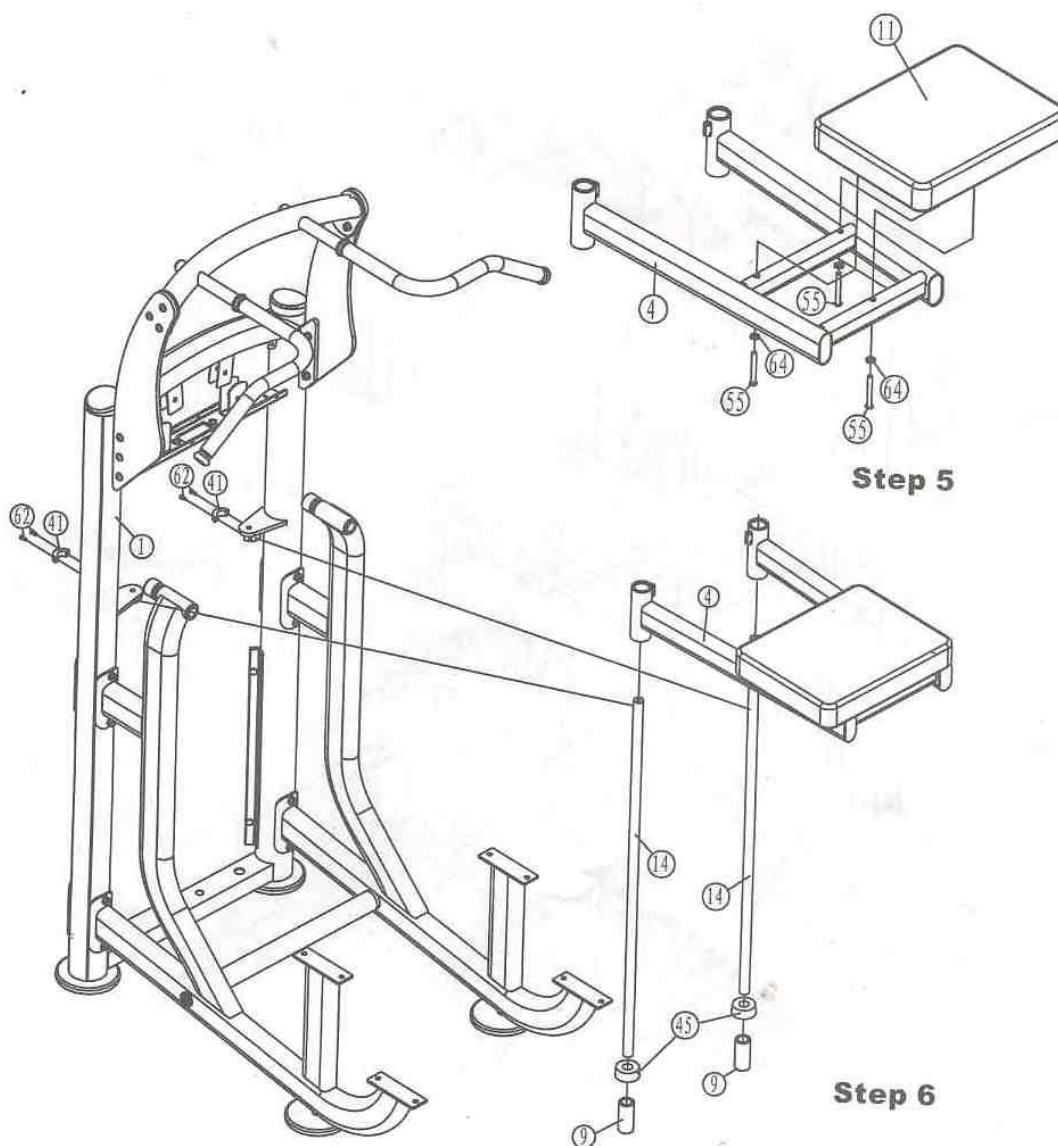
Шаг 6.

Присоедините Каретку (4), Направляющий уплотнитель (9), Направляющие (14), Отбойники (45) к Раме грузоблока (1), используя:

2 крепежные скобы кожуха (41)

Четыре болта М6*15 (62)

Примечание: не затягивайте болты до конца



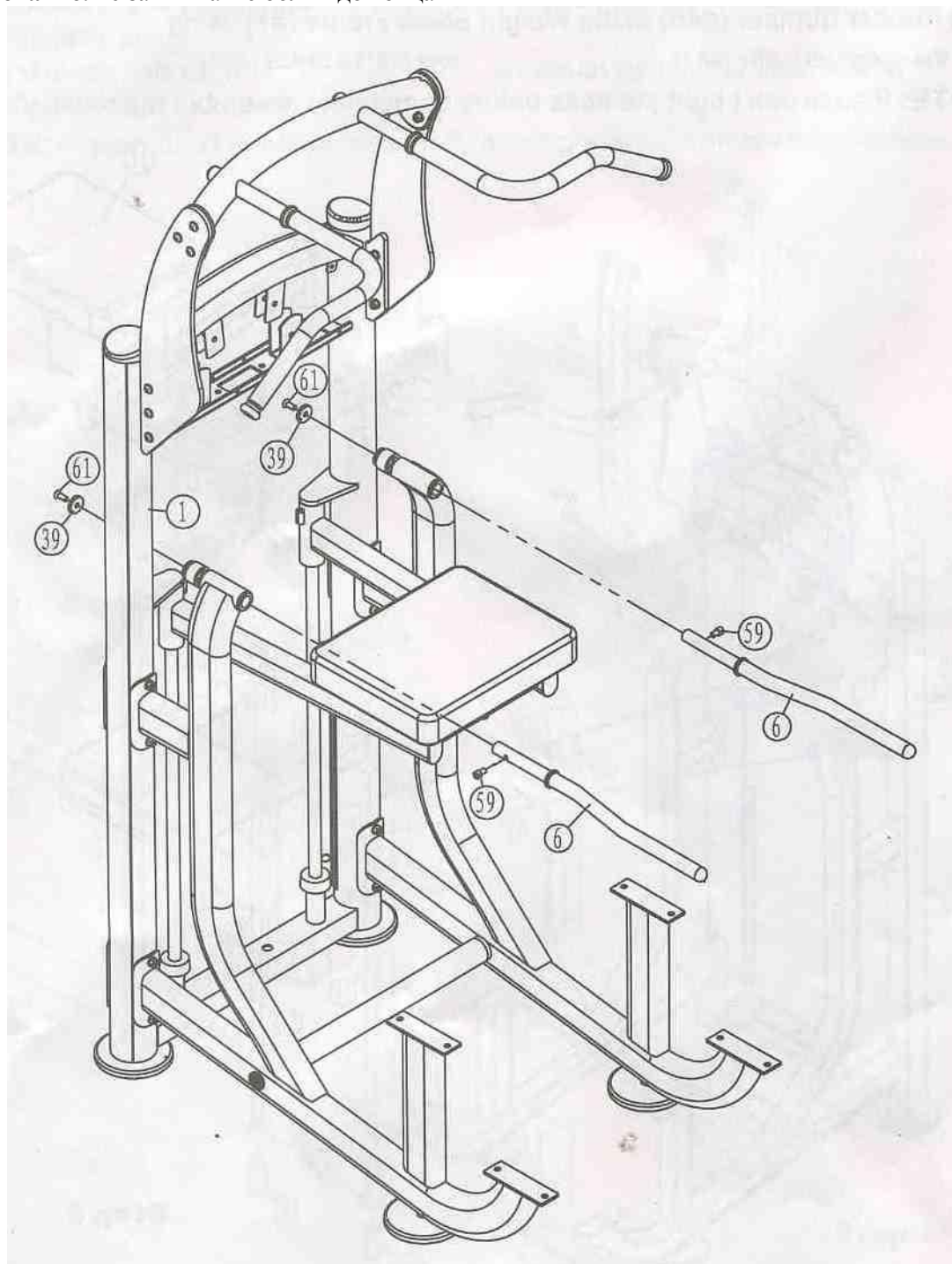
Шаг 7.

Присоедините Ручки (6) к Правой и левой раме (2,3), используя:

Две заглушки (39)

Два болта М10*50 (59)

Примечание: не затягивайте болты до конца



Шаг 8.

Присоедините Направляющие (15), Груза 5lbs(28), груза 10lbs(29), груза 15lbs(30), Отбойники (44), Фиксатор грузов (26) к Раме грузоблока (1), используя:

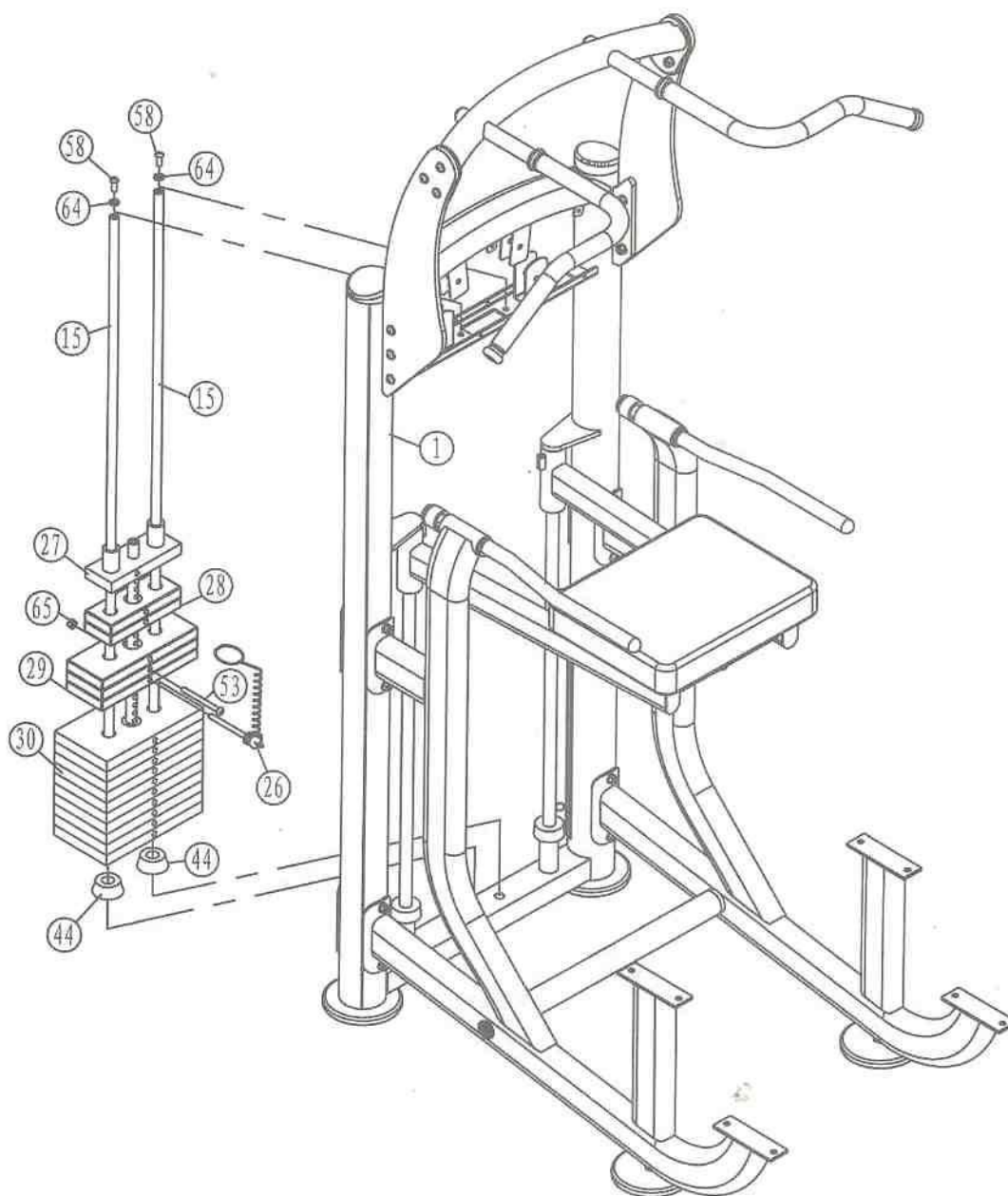
Один болт М10*125 (53)

Две шайбы Ф11*Ф20*2 (64)

Два болта М10*25 (58)

Одну гайку М10 (65)

Примечание: не затягивайте болты до конца



Шаг 9.

Прикрепите Верхнюю плашку (27), Держатель роликов (13), Блок 4,5 (31), Блок 3,5 (32), Скобу фиксатора троса (5) к раме грузоблока (1), используя:

Одну гайку (52)

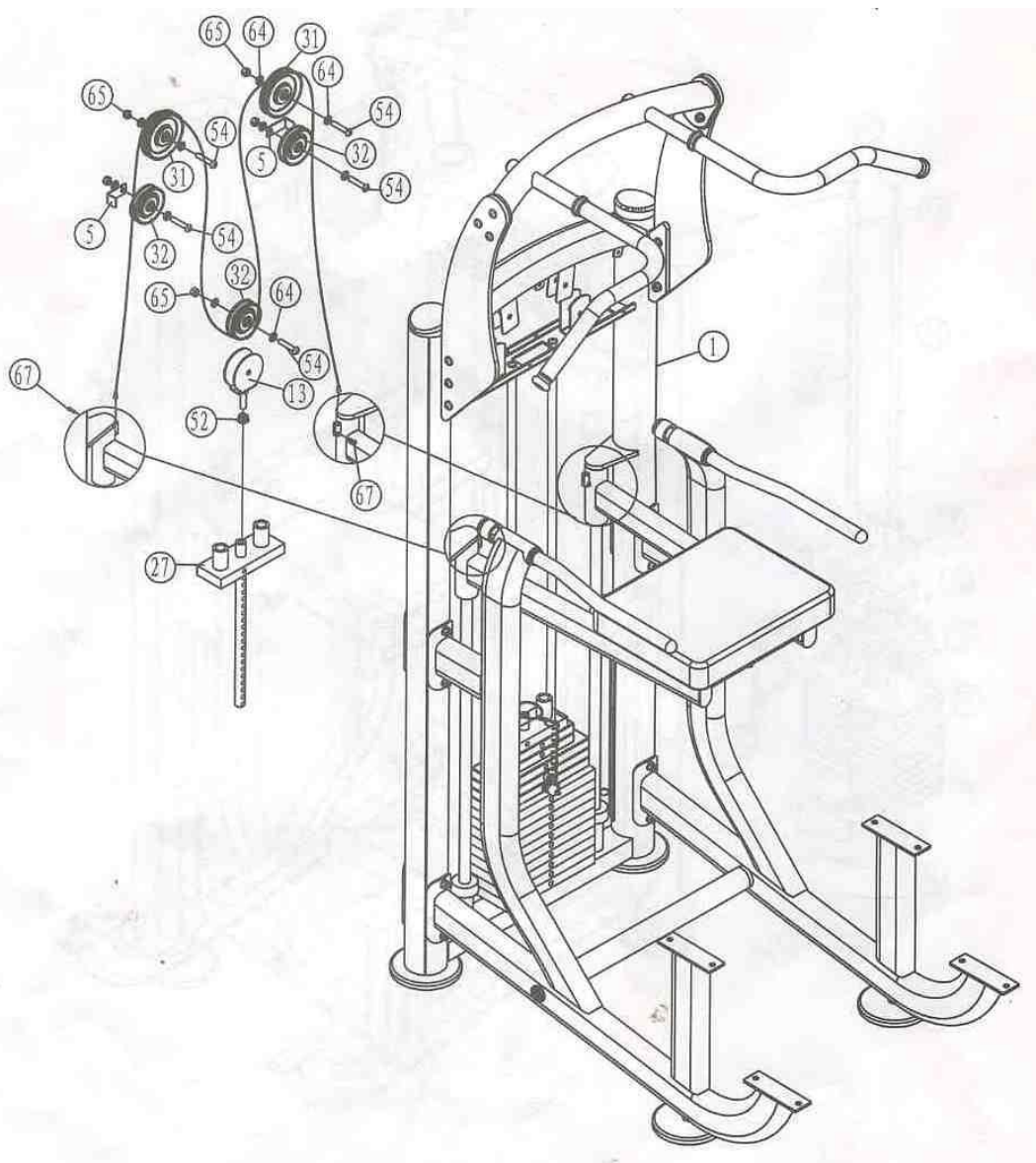
Десять шайб $\Phi 11 * \Phi 20 * 2$ (64)

Два болта $M4 * 15$ (67)

Пять болтов $M10 * 50$ (54)

Пять гаек $M10$ (65)

Примечание: не затягивайте болты до конца



Шаг 10

Прикрепите Кожух (17), Верхний кожух (18), Верхний кожух передний (19) а Раме грузоблока (1), используя:

Девять пластиковых фиксаторов (46)

Четыре пластиковых фиксатора (47)

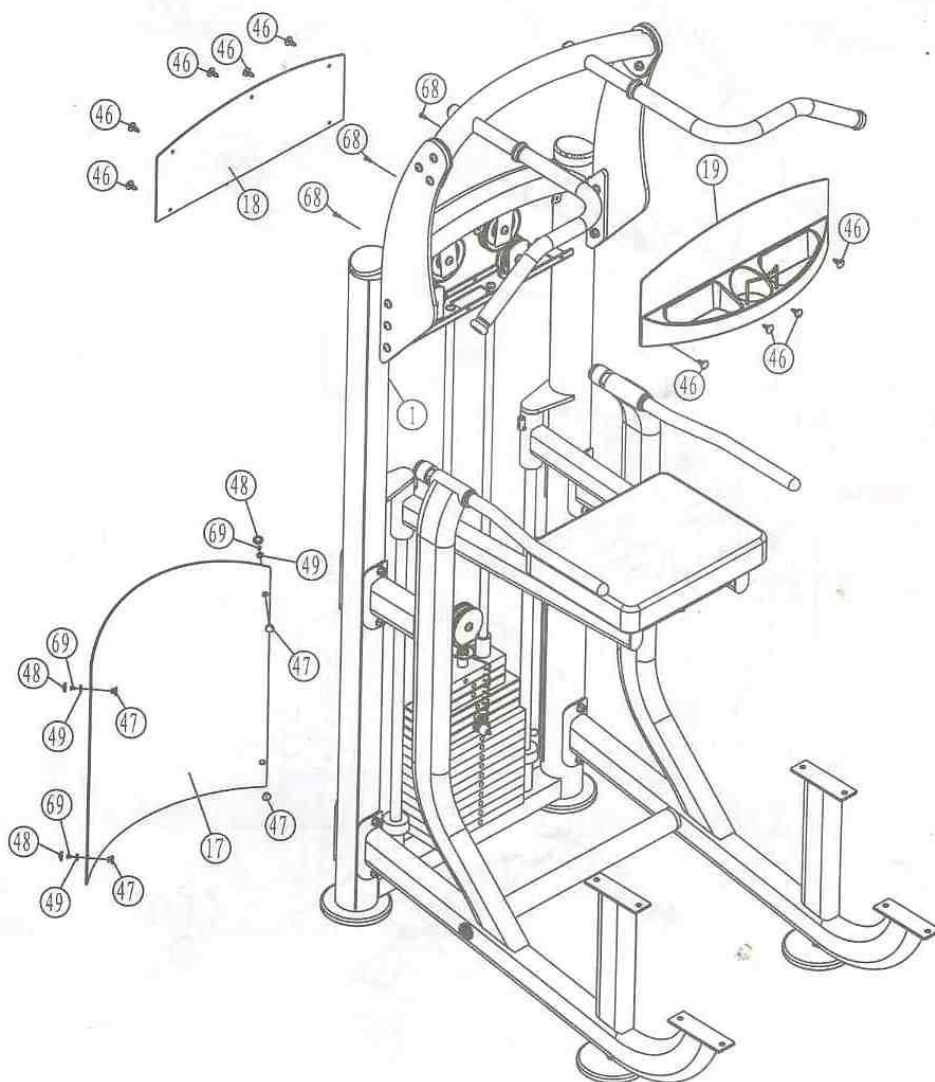
Четыре шайбы (49)

Три болта М5*15 (68)

Четыре пластиковые заглушки (48)

Четыре болта (69)

Примечание: не затягивайте болты до конца



Инструкция по уходу за тренажером

Шарниры, пальцы, замки, пальцы для грузов

- Проверьте части на признаки износа или повреждений
- Проверьте пружины, которые присоединены к пальцам, чтобы они были хорошо натянуты и отрегулированы
- Если пружина застревает или потеряла свою прочность, замените ее немедленно

Обивка

- Чтобы обивка дольше прослужила вам, необходимо соблюдать ее чистоту. После каждой тренировки протирайте ее влажной тряпкой
- Периодически протирайте обивку мягким мыльным раствором. Не используйте абразивные средства
- Заменяйте поврежденную обивку

*Не дотрагивайтесь до обивки острыми предметами

**** Таблички***

- Внимательно изучите все таблички на тренажере

Болты и гайки

- Проверьте все болты и гайки. Подкручивайте их при необходимости
- Периодически подкручивайте все части, чтобы они не ослабевали

Поверхности, предотвращающие скольжение

- Эти поверхности предотвращают скольжение ног. Если они стали скользкими, то немедленно заменяйте их

Тросы

- Мы используем только качественные тросы.
- Осматривайте трос на разного рода повреждения
- Когда тренажер находится в покое, прощупайте его пальцами на предмет потертости
- Тросы заменяйте сразу же при первых признаках изношенности
- Не используйте оборудование, пока тросы не будут заменены

Натяжение троса

- Проверьте все болты для троса, чтобы они были надежно прикреплены
- Следите, чтобы трос не был ослаблен, перенатяните трос

Муфты сиденья, втулки

- Перед нанесением смазки протрите их тряпкой
- Смазывайте муфты сиденья и втулки силиконовой или тефлоновой смазкой

Подшипники

- Вытащите подшипники из гнезда. Палец обмакните в смазочное вещество и смажьте обильно гнездо. Вставьте подшипник на место. Излишки смазки уберите тряпкой

На что следует обратить внимание

Используйте это руководство, чтобы выполнить основные упражнения. Для достижения максимальных результатов, а также во избежание возможных травм проконсультируйтесь с профессиональным тренером, чтобы он разработал программу упражнений.

Перед занятиями обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Для успешного выполнения упражнений важно развить понимание основных принципов обучения силы. Теперь когда у вас есть тренажер, вы можете начать тренировку незамедлительно. Оборудование разработано так, чтобы вы с максимальной отдачей провели тренировку. Если вы заранее распланируете тренировки, то это позволит вам максимально распределить свое время и группы мышц. Перед тренировкой обязательно проведите разогревающие упражнения. Растяжки, йога, медленная ходьба, аэробика или другие упражнения помогут подготовить ваше тело к подъему грузов.

Перед началом занятий изучите, как правильно выполнять упражнение. Правильное положение очень важно, чтобы избежать повреждений, и, чтобы работала нужная группа мышц.

Вы должны знать свои возможности. Если вы только приступаете к занятиям, или возобновляете занятия после долгого перерыва, то начинайте занятия медленно. Увеличение нагрузки должно происходить постепенно.

Обращайте внимание на дыхание. Производите выдох, когда напрягаетесь – это основное правило. Никогда не задерживайте дыхание.

По окончании сборки, затяните все болты и гайки, отрегулируйте натяжку троса.

Желаем Вам приятных и безопасных тренировок, здоровья и спортивных успехов

Настоящая инструкция состоит из 18 страниц и нуждается в неукоснительном соблюдении.