

IMPULSE



IF-45 ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Содержание

| | |
|--|----|
| Инструкции по безопасности ----- | 3 |
| Изображение в разобранном виде ----- | 4 |
| Список деталей ----- | 5 |
| Инструкции по сборке----- | 6 |
| Сборка ----- | 7 |
| Инструкция по уходу за тренажером----- | 10 |

Инструкции по безопасности

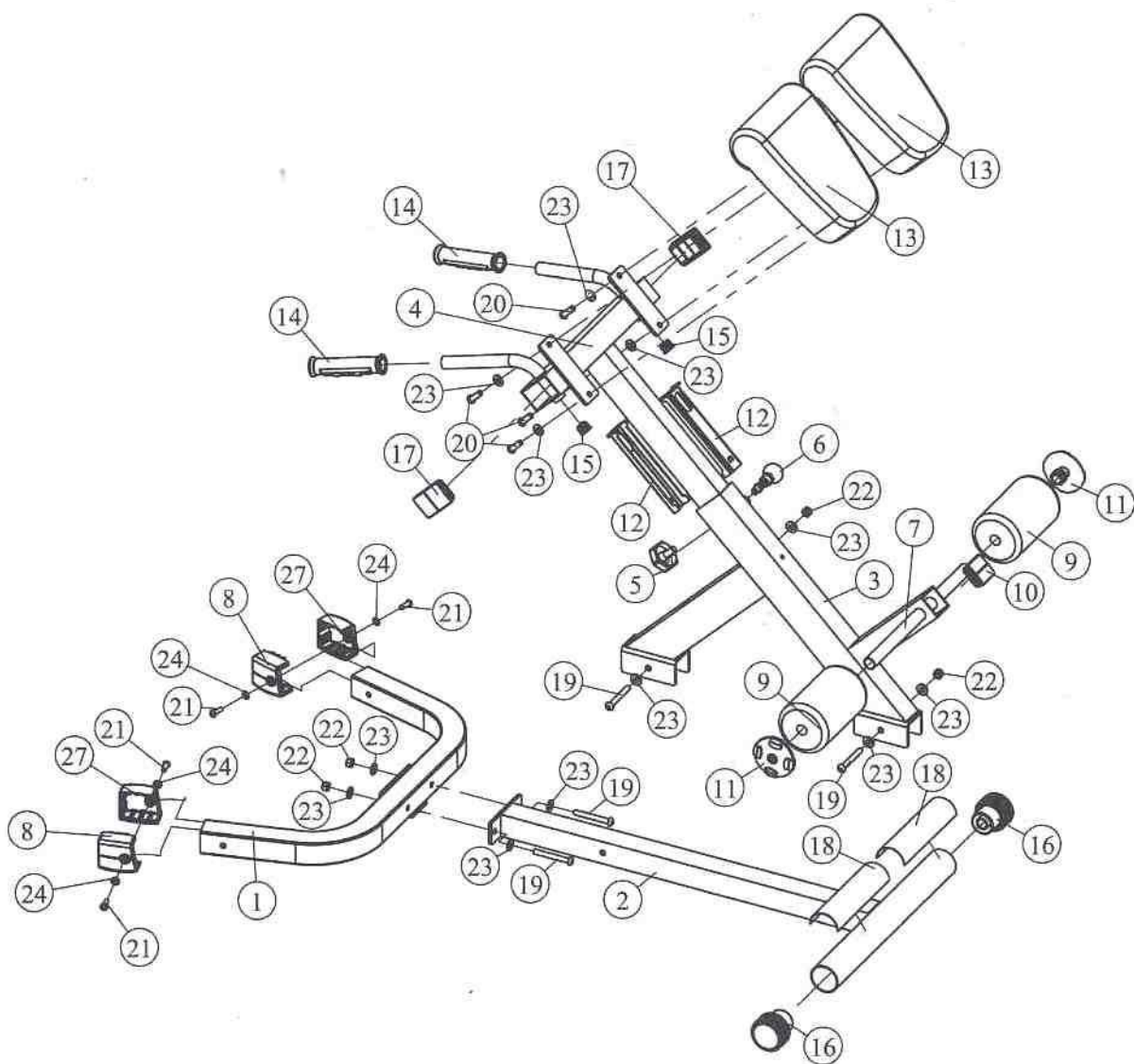
Перед началом каких-либо тренировок, Вам следует посоветоваться с Вашим врачом. Используя силовой тренажер, всегда стоит соблюдать меры предосторожности:

- * Прочитайте все инструкции перед началом выполнения упражнения. Эта инструкция составлена для Вашей безопасности, а также ее соблюдение обеспечит долгий срок службы тренажера.
- * 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 длинной распушенной одежды и/или волос.
- * Будьте осторожны при использовании тренажёра.
- * Не перетруждайтесь при работе на тренажёре, следуйте указаниям инструктора.
- * Если Вы почувствуете какую-либо боль или другие подобные симптомы, то прекратите тренировку и проконсультируйтесь со врачом.
- * Не используйте тренажёр если он имеет повреждения (надорванный трос, повреждения рамы и др.).
- * Не вставляйте никакие предметы в отверстия тренажёра.
- * Всегда проверяйте тренажёр и его узлы 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, или неправильно собрать, что влечет за собой преждевременный выход из строя и опасность для здоровья.
- * Собирайте и используйте тренажёр на прочной, ровной поверхности. Разместите тренажёр в 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 тренажёре.

Изображение в разобранном виде



Список деталей

| № | Описание | Кол-во |
|----|----------------------------|--------|
| 1 | U-образная опора | 1 |
| 2 | Основная рама | 1 |
| 3 | Стойка | 1 |
| 4 | Выдвижная опора | 1 |
| 5 | Селекторный штырь | 1 |
| 6 | Фиксатор | 1 |
| 7 | Ось валика | 1 |
| 8 | Заглушки 50,8 | 2 |
| 9 | Мягкие валики | 2 |
| 10 | Квадратная заглушка – 50,8 | 3 |
| 11 | Заглушки для валиков | 2 |
| 12 | Пластиковая муфта | 2 |
| 13 | Упоры | 2 |
| 14 | Рукояти | 2 |
| 15 | Заглушка | 2 |
| 16 | Заглушка | 2 |
| 17 | Заглушка 50.8*76.2 | 2 |
| 18 | Шайба Ф23*Ф11*2 | 2 |
| 19 | Противоскользящая наклейка | 4 |
| 20 | Болт М10х80 | 4 |
| 21 | Болт М10х30 | 4 |
| 22 | Болт М8*25 | 4 |
| 23 | Гайка Ф11*Ф20*1,5 | 12 |
| 24 | Шайба Ф9*Ф16*1,6 | 4 |
| 25 | Гаечный ключ s=6 | 1 |
| 26 | Гаечный ключ | 1 |
| 27 | Заглушки 50,8 | 2 |

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

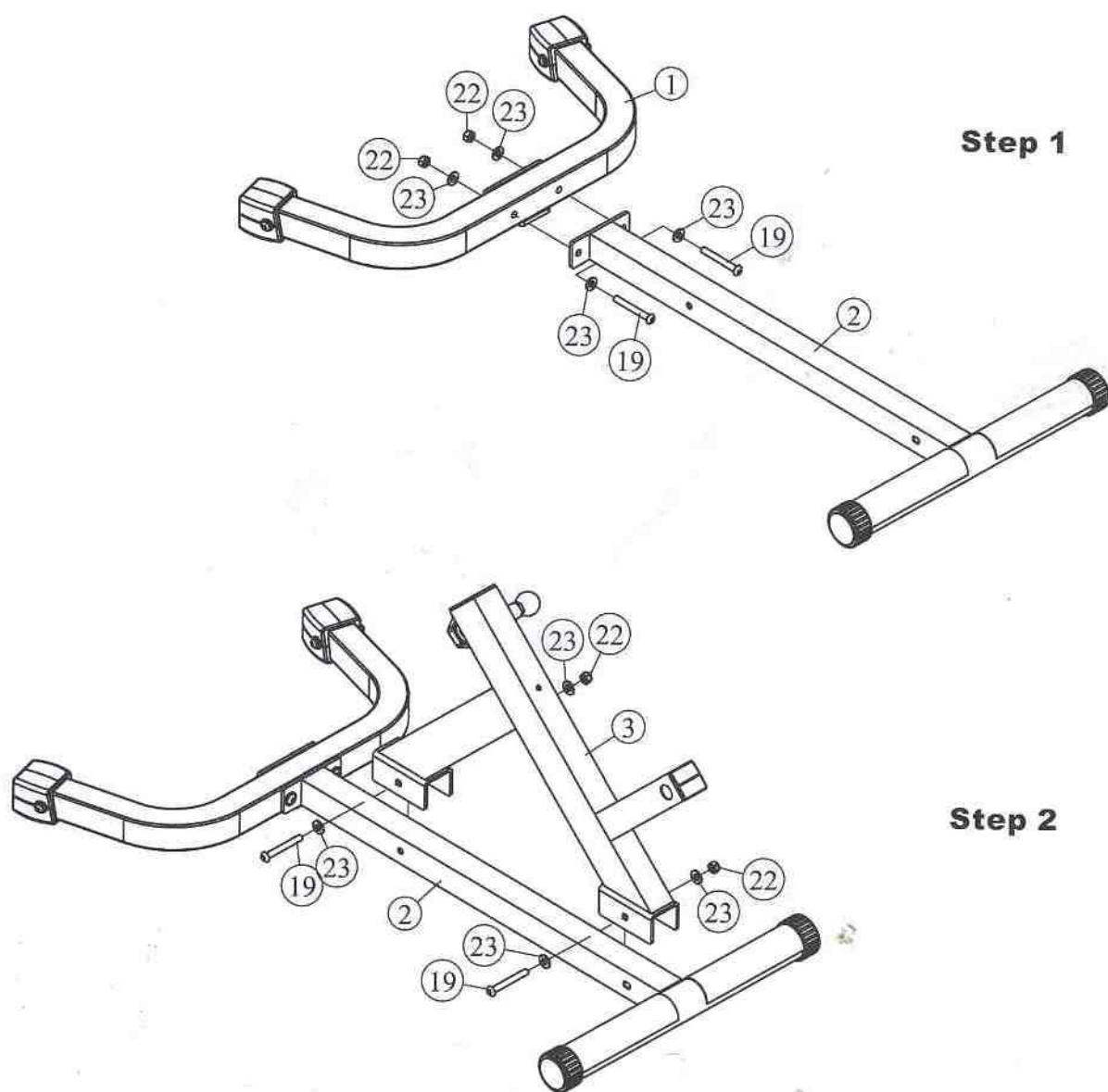
Примечание: Не затягивайте болты и гайки слишком туго, пока тренажёр не будет полностью собран.

Шаг 1.

Соедините основную Т-образную раму (2) с U-образной опорой (1) с помощью двух болтов (19), четырех шайб (23) и двух гаек (22).

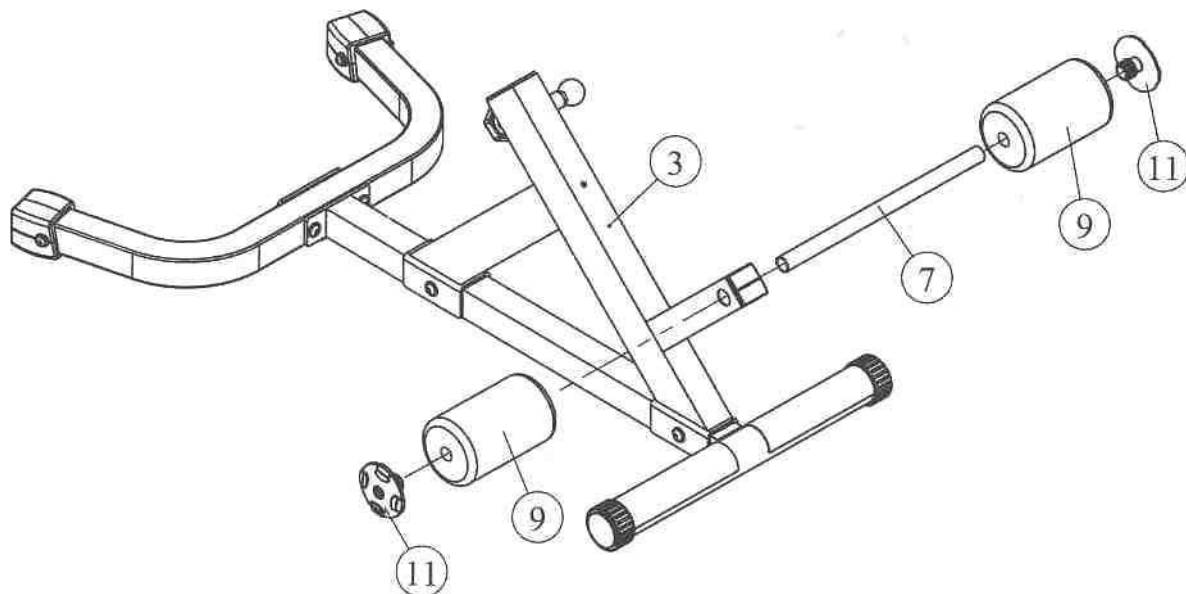
Шаг 2.

Установите стойку (3) на основную раму (1), зафиксируйте двумя болтами (19), четырьмя шайбами (23) и двумя гайками (22)



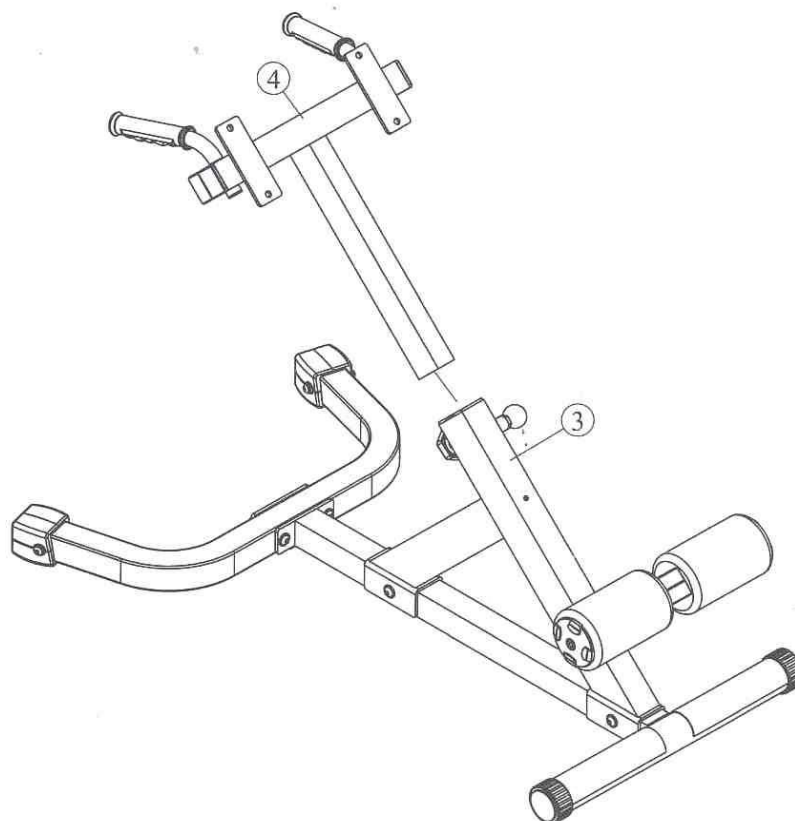
Шаг 3.

Вставьте ось валика (7) в стойку (3). Наденьте мягкие валики (9) на ось (7) и зафиксируйте с помощью заглушек (11).



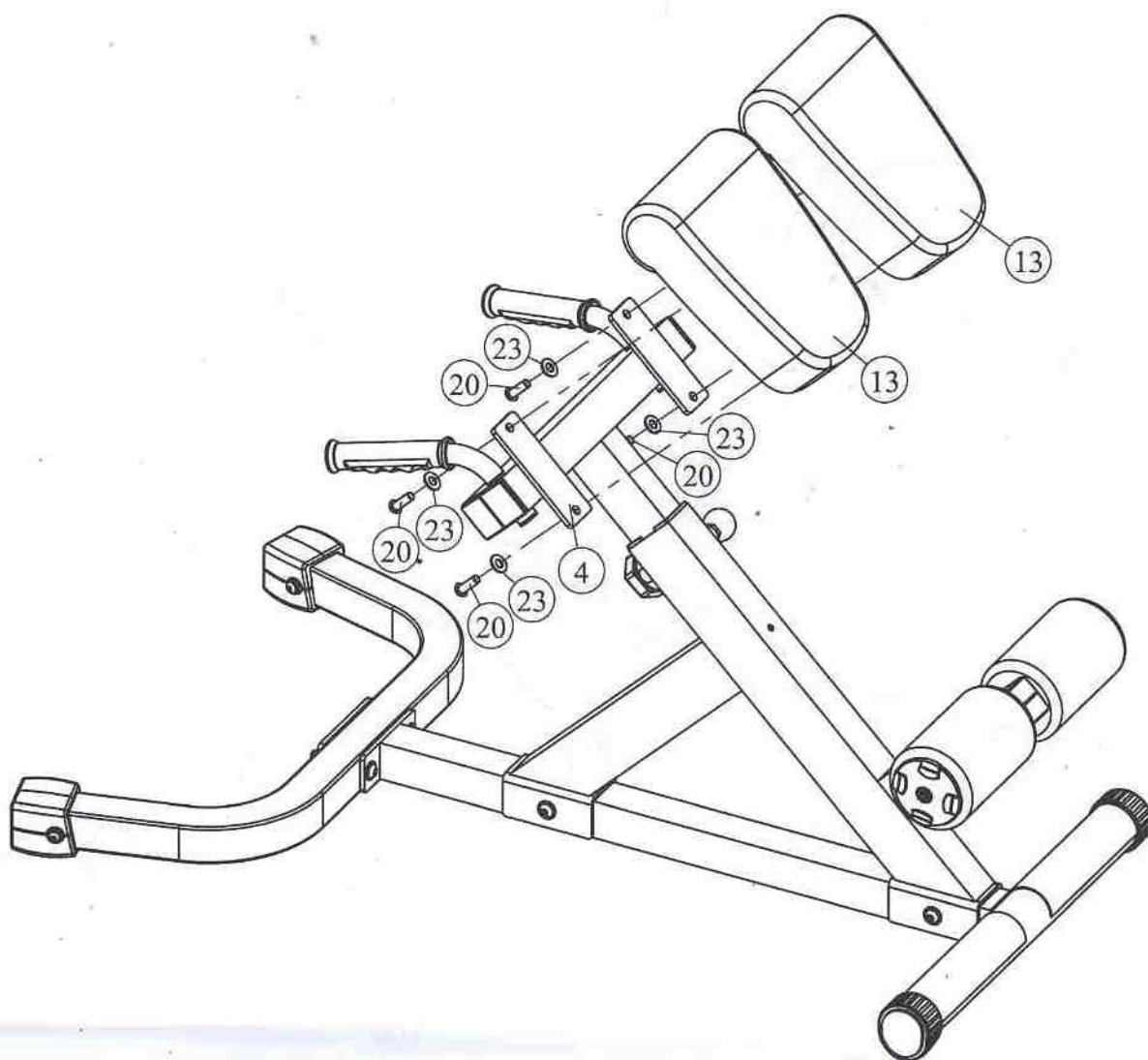
Шаг 4.

Установите раздвижную опору (4) на стойку (3).



ШАГ 5.

Установите мягкие упоры (13) на раздвижной опоре (4) с помощью болтов (20) и шайб (23).



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 тряпочкой
- 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 перетертости
- 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 тряпочкой
- 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 тряпочкой.

Желаем Вам приятных и безопасных тренировок, здоровья и спортивных успехов. Настоящая инструкция состоит из 10 страниц и нуждается в неукоснительном соблюдении.