

IMPULSE



IF-AAB СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА РЕГУЛИРУЕМАЯ 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-----	11

Инструкции по безопасности

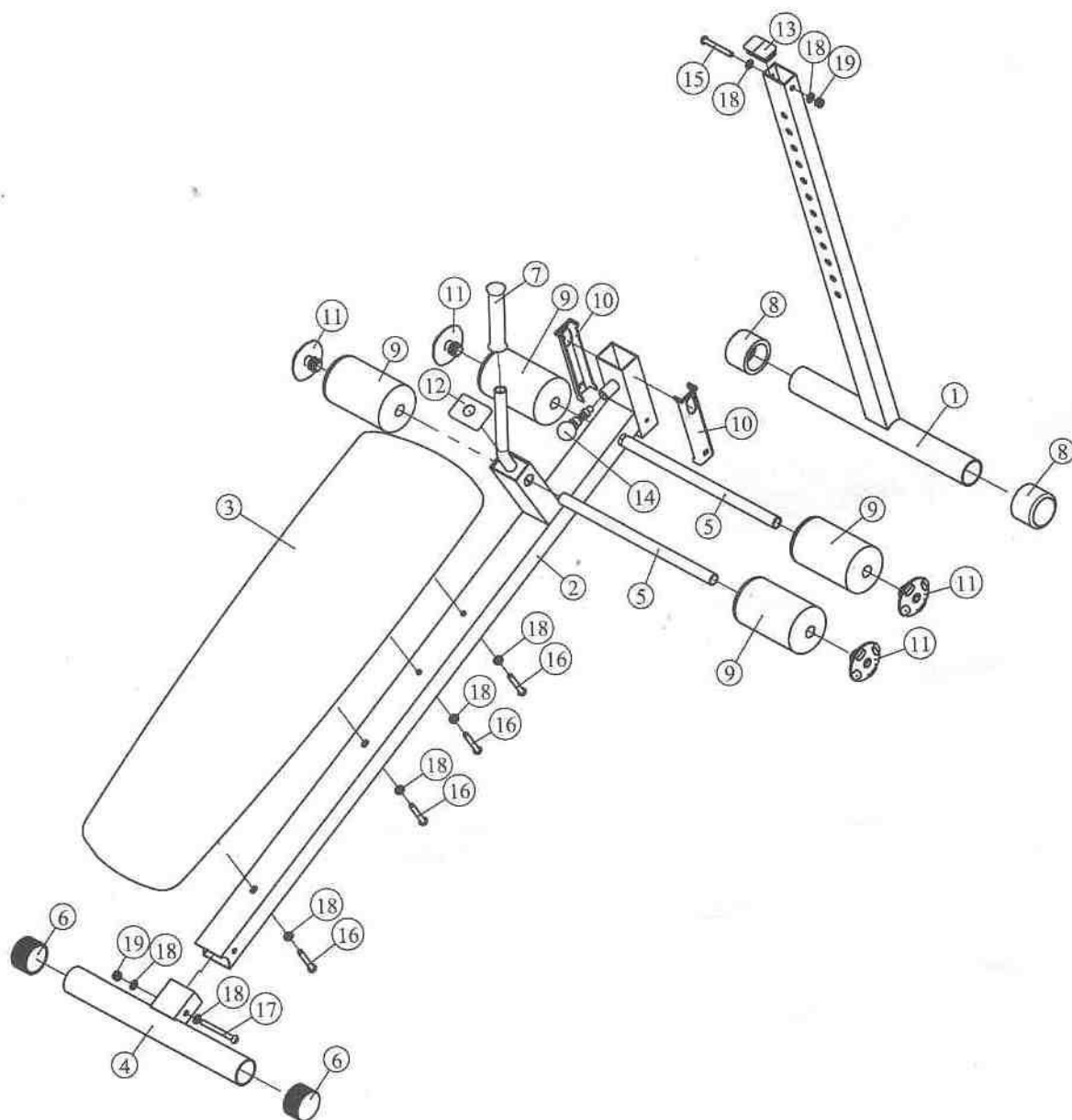
Перед началом каких-либо тренировок, Вам следует посоветоваться с Вашим врачом. Используя силовой тренажер, всегда стоит соблюдать меры предосторожности:

- * 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 предназначению. 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	Задняя опорная ножка	1
2	Основная рама	1
3	Сиденье	1
4	Передняя опорная ножка	1
5	Опорная рама спинки	2
6	Рама для валиков	2
7	Гриф	1
8	Заглушка Ф60	2
9	Валики	4
10	Пластиковая втулка 50*38	2
11	Пластиковая втулка Ф25	4
12	Втулка 76,2*50,8*Ф26	1
13	Заглушка 38*63,5	1
14	Фиксатор	1
15	Болт М 10*80	1
16	Болт М 10*70	4
17	Болт М 10x95	1
18	Шайба Ф11*Ф23*2	8
19	Гайка М10	2
20	Гаечный ключ S6	1
21	Гаечный ключ 17-19	1

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.

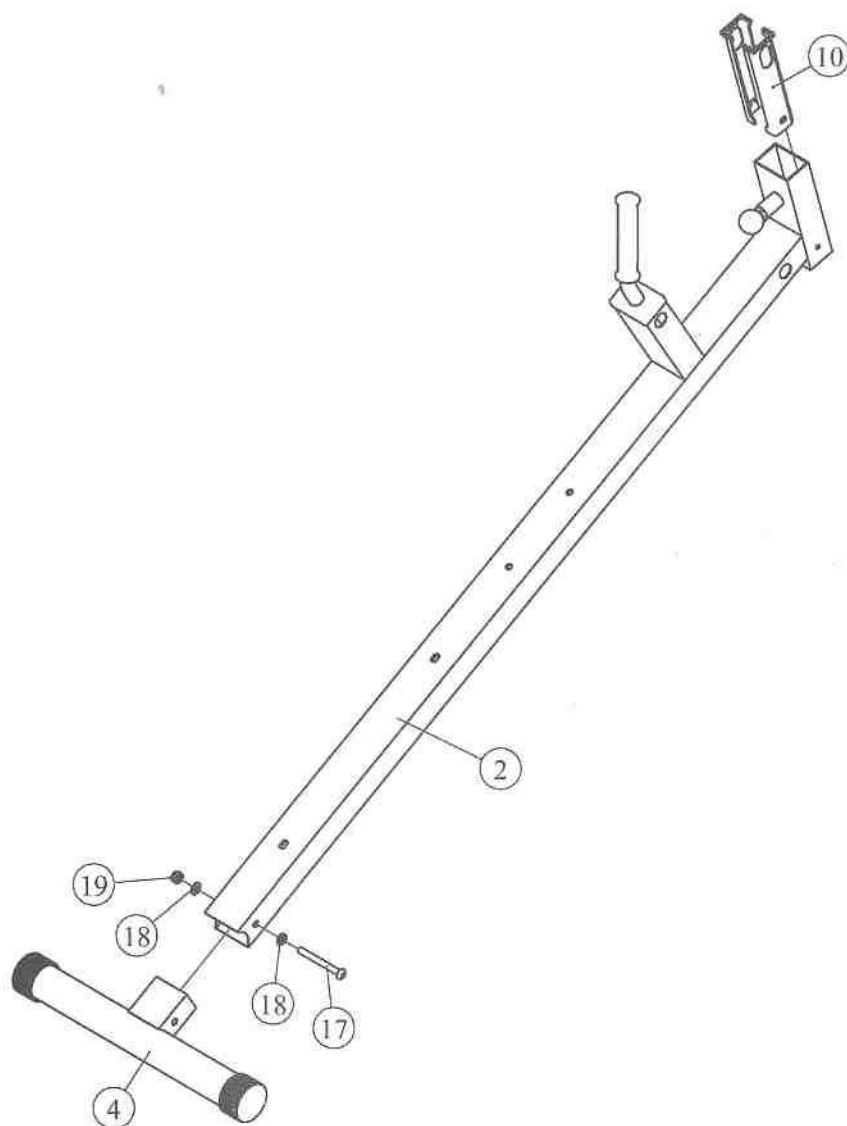
Примечание

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

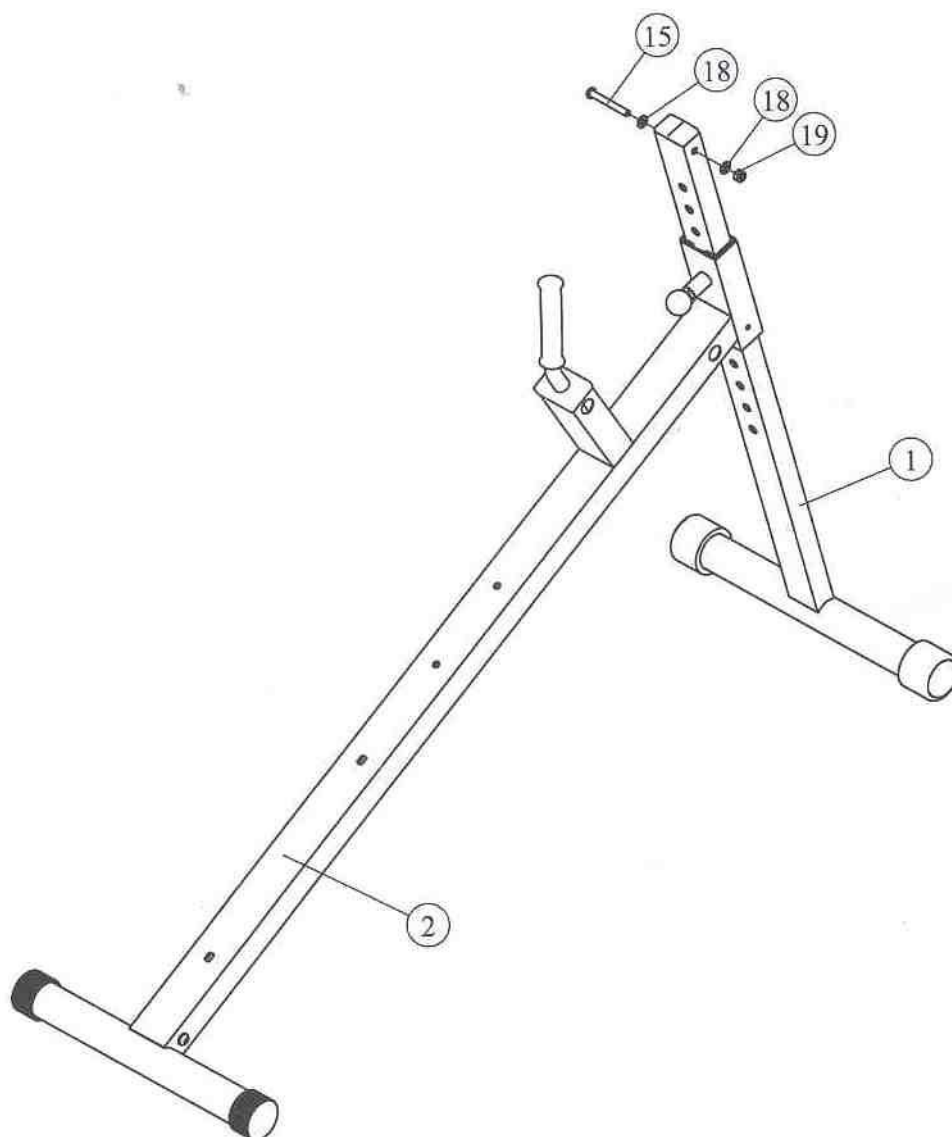
1. Присоедините переднюю опорную ножку (4) к основной раме (2), используя один болт (17), одну гайку (19), две шайбы (18).
2. Присоедините две пластиковые втулки (10) к основной раме (2).

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



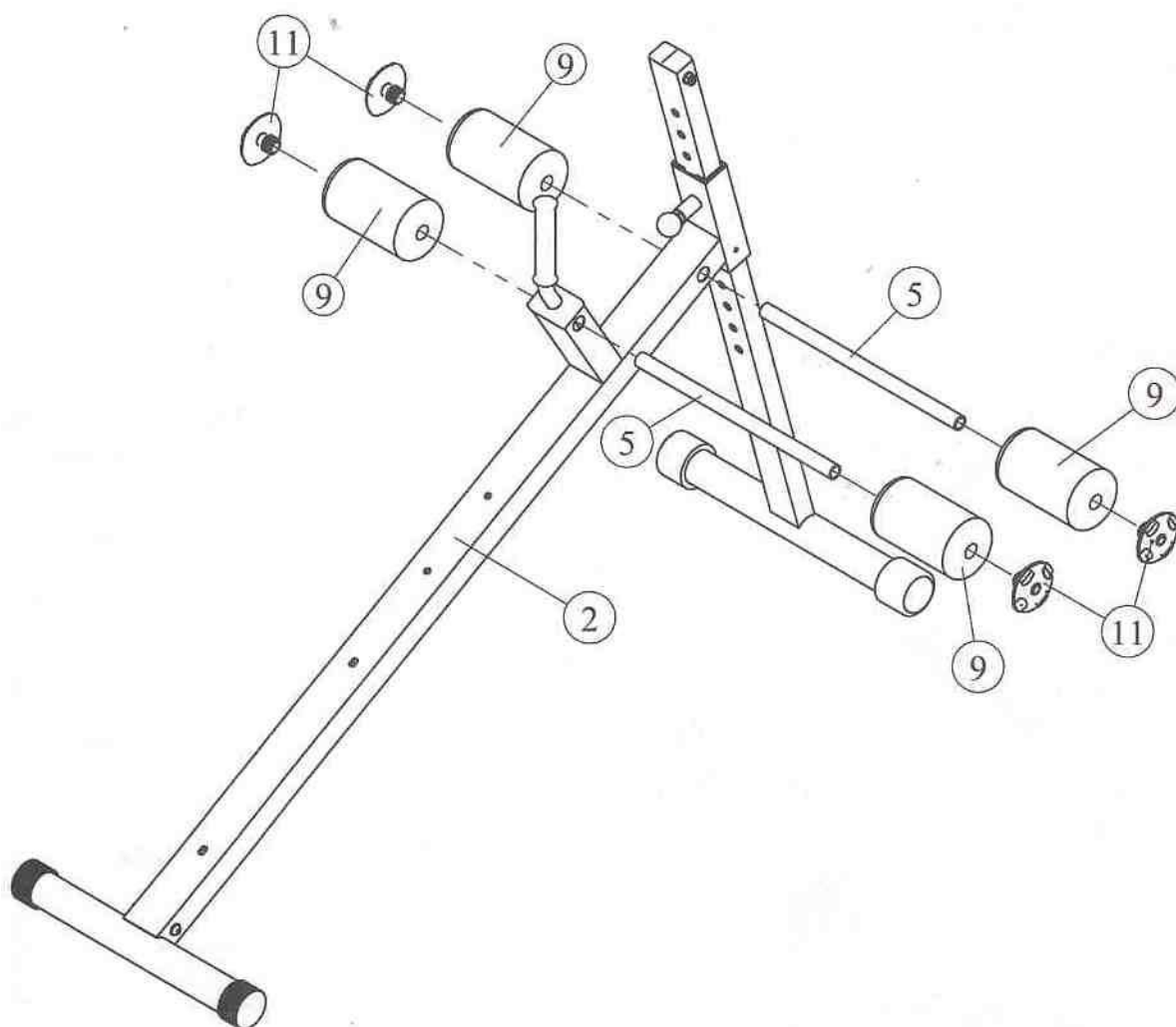
Шаг 2.

1. Присоедините заднюю опорную ножку (1) к основной раме (2), используя один болт (15), одну гайку (19), две шайбы (18).



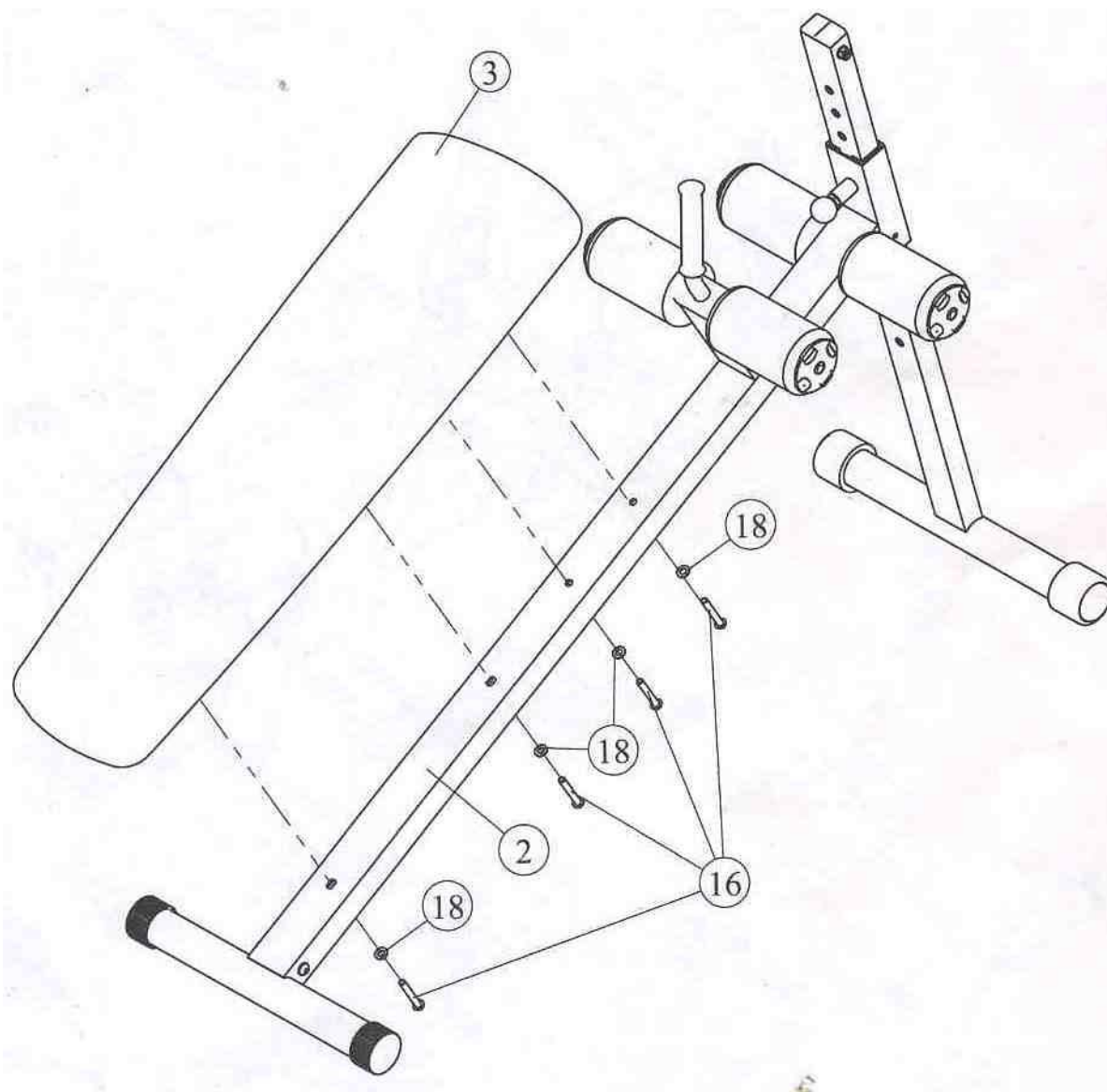
Шаг 3.

Вставьте раму для валиков (5) в основную раму (2), и затем присоедините валики (9) к этой раме (5), зафиксируйте их заглушками (11).



Шаг 4.

Прикрепите сиденье (3) к основной раме (2) используя четыре болта (16), четыре шайбы (18).



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 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 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.

Желаем Вам приятных и безопасных тренировок, здоровья и спортивных успехов.

Настоящая инструкция состоит из 11 страниц и нуждается в неукоснительном соблюдении.