



FE9720

Подтягивание/
отжимание с помощью

Руководство пользователя

Rev A1 17ZV2

Внимание! Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством.

ВНИМАНИЕ!

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 ----- | 5 |
| Сборочный чертеж и список деталей ----- | 6 |
| Тип крепежа ----- | 25 |
| Инструкция по сборке ----- | 26 |
| Этапы сборки ----- | 27 |
| Инструкция по регулировке ----- | 43 |
| Техника выполнения упражнения ----- | 44 |
| Функции мини-компьютера ----- | 45 |
| Замена батареек ----- | 46 |
| График технического обслуживания ----- | 47 |
| Общая информация о техническом обслуживании ----- | 48 |
| Общие рекомендации ----- | 49 |

ПОКУПАТЕЛЬ (ВЛАДЕЛЕЦ) НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА:

- 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 на некоторых моделях 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.
12. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

Инструкция по технике безопасности

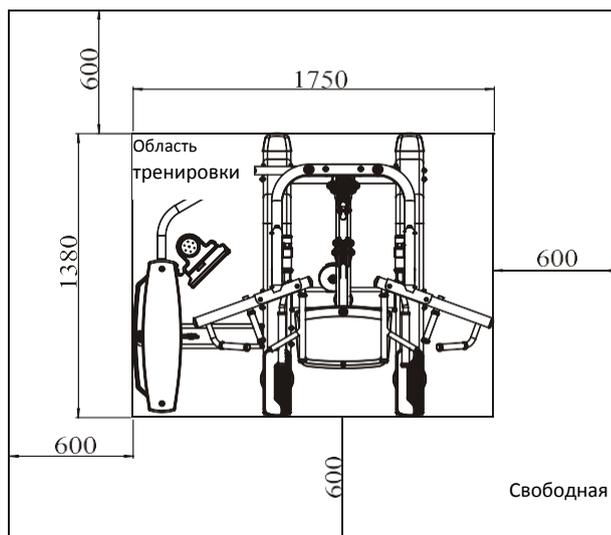
Меры предосторожности во время сборки

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.

Требуемая площадь для расстановки тренажеров (вкл. зоны безопасности).

Рисунок «Вид сверху» показывает габаритные размеры тренажера и свободную зону. При расстановке тренажеров необходимо учитывать амплитуду движения частей тренажера и занимающего на нем человека, а также обеспечить необходимую зону безопасности и зону для передвижения.



Характеристики

Класс: S

Макс. весовой стек: 134 кг / 295 ф.

Макс. вес пользователя: 150 кг / 330 ф.

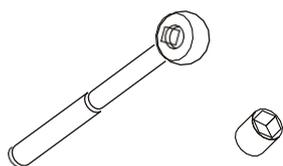
Габариты ДхШхВ: 1750 x 1380 x 2200 мм

Вес тренажера: 243.5 кг / 537 ф.

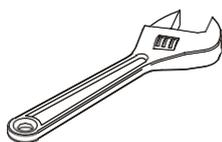
Общие рекомендации по сборке

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.

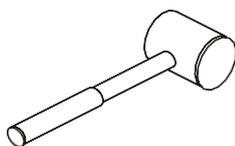
Инструменты для сборки



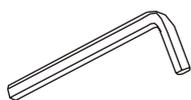
Ключ-трещетка с головкой



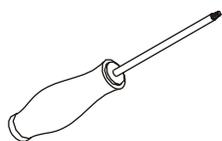
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Отвертка

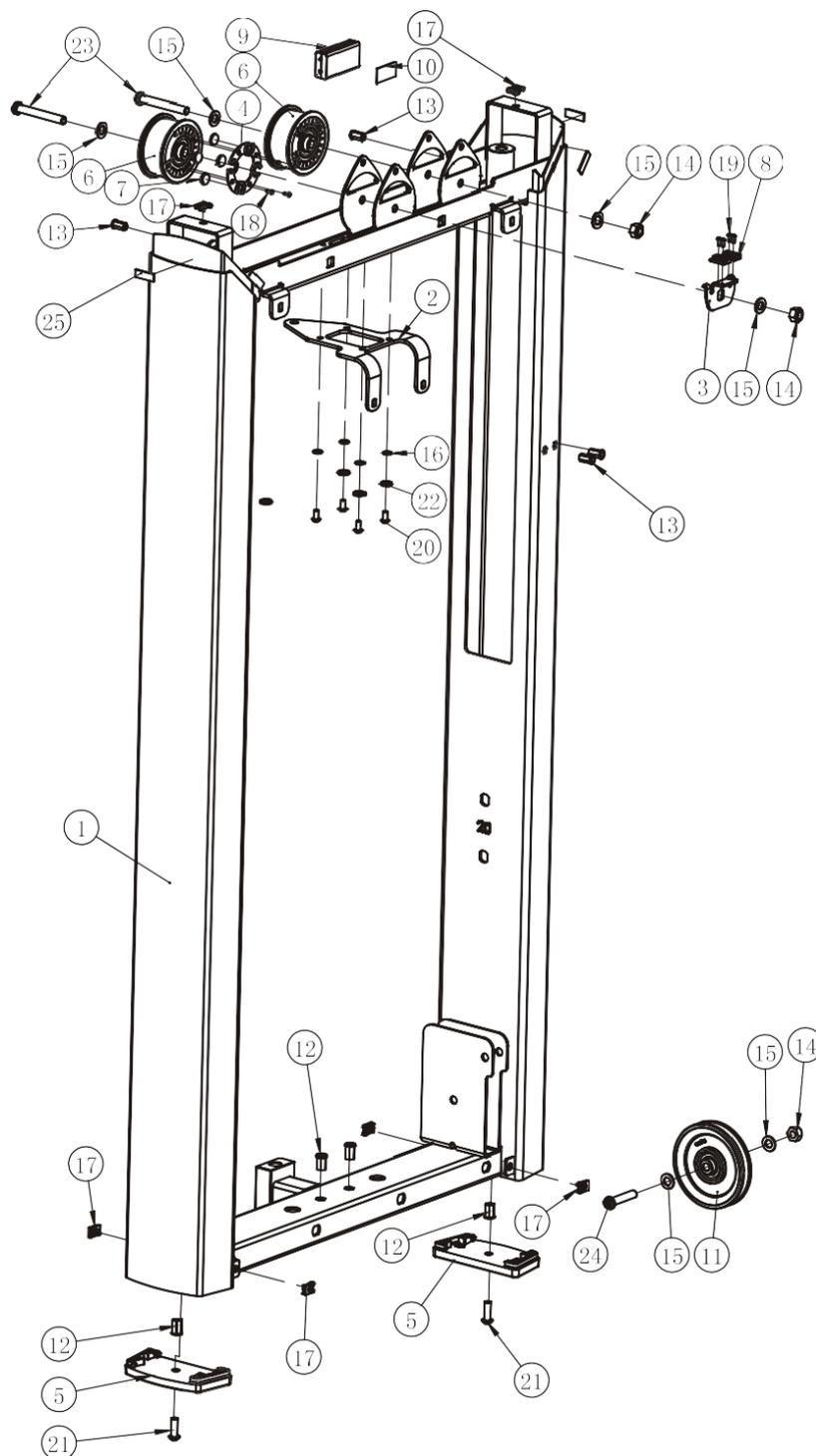
Список деталей и сборочный чертеж

Рама весового стека в сборе

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-----------------------|-----------------------------|------|
| 1 | 1.1 | FE97200100V1 | Рама весового стека | 1 |
| 2 | 1.2 | FE97211200 | Верхняя рамка | 1 |
| 3 | 1.3 | FE97122000 | Крепежная пластина | 1 |
| 4 | 1.4 | FE97123000 | Кожух | 1 |
| 5 | 1.5 | FE97011500 | Опора | 2 |
| 6 | 1.6 | FE97123900 | Ролик Ф76 | 2 |
| 7 | 1.7 | IE951814700 | Магнит | 4 |
| 8 | 1.8 | DQCGQ01 | Датчик | 2 |
| 9 | 1.9 | DQDCH02 | Проставка | 1 |
| 10 | 1.10 | SMJ20*1*1000 | Двухсторонняя клейкая лента | 0. 1 |
| 11 | 1.11 | SG500110400V2 | Ролик 4.5" | 1 |
| 12 | 1.13 | GB17880.5M8*16.5DCS17 | Гайка М8 | 4 |
| 13 | 1.14 | GB17880.5M6*16.5DS17 | Гайка М6 | 4 |
| 14 | 1.15 | NM10DN2 | Гайка М10 | 3 |
| 15 | 1.16 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 6 |
| 16 | 1.17 | GB956DN2 | Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6 | 4 |
| 17 | 1.18 | GB936N19 | Пружинная шайба Ф6 | 4 |
| 18 | 1.19 | AC32705800 | U-образная гайка М6 | 6 |
| 19 | 1.20 | GB70BTM10*75DN18 | SHCS винт М10*75 | 2 |
| 20 | 1.21 | GB70BTM10*50DN18 | SHCS винт М10*50 | 1 |
| 21 | 1.22 | GB846ST2.9*9.5DS | Болт ST2.9*9.5 | 4 |
| 22 | 1.23 | GB818M3*8DS2 | Болт М3*8 | 4 |
| 23 | 1.24 | PNLM6*12DN20 | BHCS винт М6*12 | 4 |
| 24 | 1.25 | PNLM8*25DN20NL | BHCS винт М8*25 | 2 |
| 25 | 1.26 | YDMJ12*2*30 | Плотный односторонний скотч | 6 |

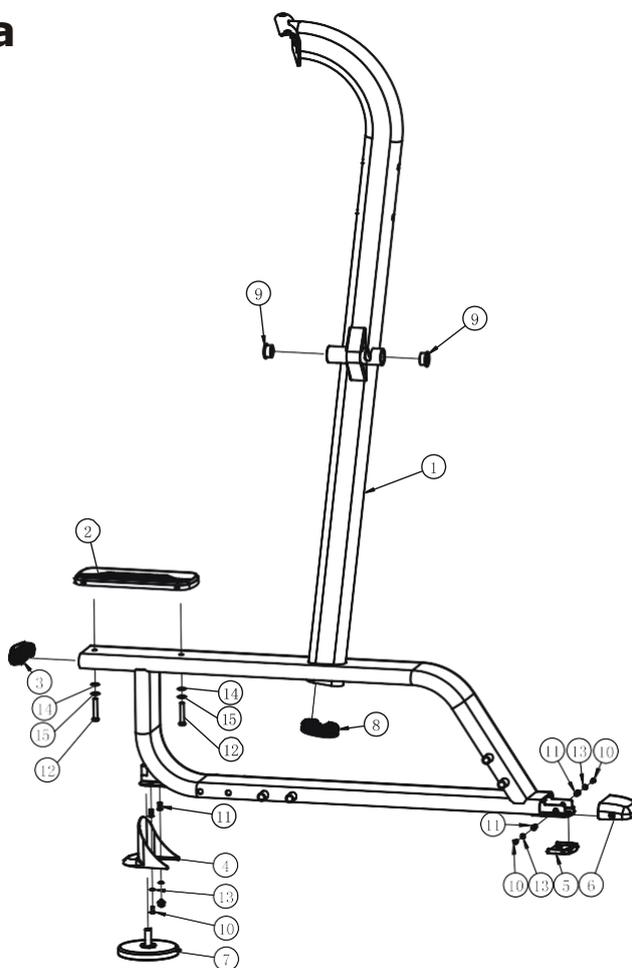
Список деталей и сборочный чертеж

Рама весового стека в сборе



Список деталей и сборочный чертеж

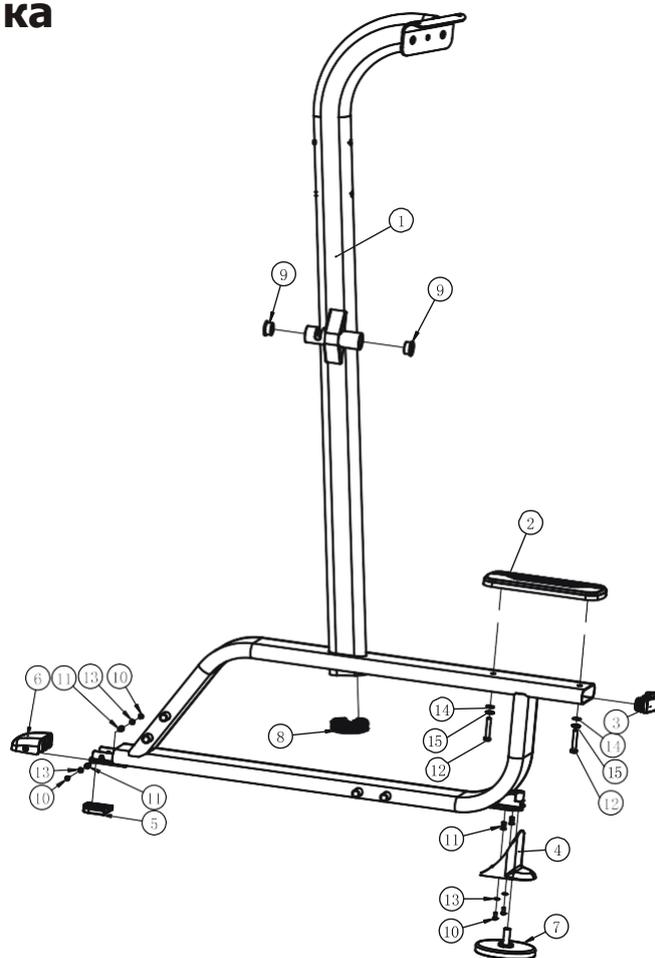
Левая стойка



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------------|---------------------------------|------|
| 1 | 2.1 | FE97 200 200 | Левая стойка | 1 |
| 2 | 2.2 | FE97 202 100 | Опора | 1 |
| 3 | 2.3 | FE97 211 500 | Заглушка R T40 *133 *3 | 1 |
| 4 | 2.4 | FE97 211 700A SSY | Заднее пластиковое зачехление | 1 |
| 5 | 2.5 | FE97 211 800 | Резиновая опора | 1 |
| 6 | 2.6 | FE97 123 700V1 | Переднее пластиковое зачехление | 1 |
| 7 | 2.7 | SD10 00B300 0AS SY | Регулируемая опора | 1 |
| 8 | 2.8 | IT900 1380 0 | Заглушка R T50 *100 | 1 |
| 9 | 2.9 | M0 2502 000 | Втулка Ф38 *Ф25. 4*18 | 2 |
| 10 | 2.10 | P NLM 6*15 DN2 0 | ВНКС винт М 6*15 | 4 |
| 11 | 2.11 | GB1 788 0.5M 6*16 .5DS17 | Гайка М6 | 4 |
| 12 | 2.12 | GB7 0B TM10 *60DN18 | SHCS винт М10 *60 | 2 |
| 13 | 2.13 | GB9 56DN2 | Плоская шайба Ф6.6 *Ф12* 1.6 | 4 |
| 14 | 2.14 | GB9 510 DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 2 |
| 15 | 2.15 | GB9 310 N1 9 | Пружинная шайба Ф10 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

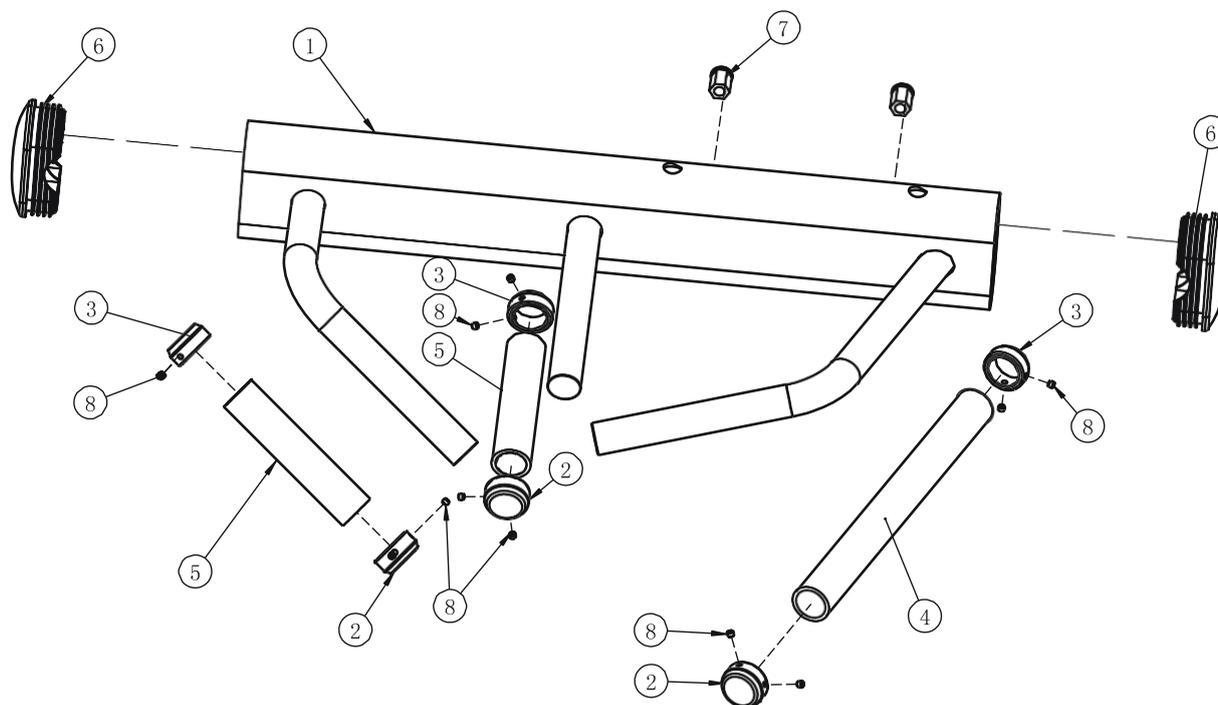
Правая стойка



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------------|---------------------------------|------|
| 1 | 3.1 | FE97 200 300 | Правая стойка | 1 |
| 2 | 3.2 | FE97 202 100 | Опора | 1 |
| 3 | 3.3 | FE97 211 500 | Заглушка R T40 *133 *3 | 1 |
| 4 | 3.4 | FE97 211 700A SSY | Заднее пластиковое зачехление | 1 |
| 5 | 3.5 | FE97 211 800 | Резиновая опора | 1 |
| 6 | 3.6 | FE97 123 700V1 | Переднее пластиковое зачехление | 1 |
| 7 | 3.7 | SD10 00B300 0AS SY | Регулируемая опора | 1 |
| 8 | 3.8 | IT900 1380 0 | Заглушка R T50 *100 | 1 |
| 9 | 3.9 | M0 2502 000 | Втулка Ф38 *Ф25. 4*18 | 2 |
| 10 | 3.10 | P NLM 6*15 DN2 0 | ВНКС винт М 6*15 | 4 |
| 11 | 3.11 | GB1 788 0.5M 6*16 .5DS17 | Гайка М6 | 4 |
| 12 | 3.12 | GB7 0B TM10 *60DN18 | SHCS винт М10 *60 | 2 |
| 13 | 3.13 | GB9 56DN2 | Плоская шайба Ф6.6 *Ф12* 1.6 | 4 |
| 14 | 3.14 | GB9 510 DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 2 |
| 15 | 3.15 | GB9 310 N1 9 | Пружинная шайба Ф10 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

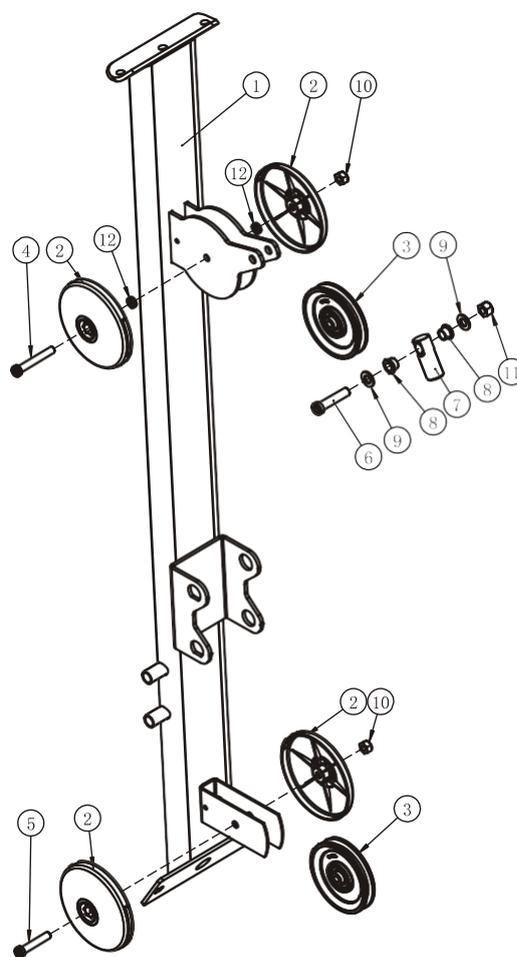
Правая переключательная планка



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------------|--------------------------------|------|
| 1 | 5.1 | FE97200500 | Правая переключательная планка | 1 |
| 2 | 5.2 | FE97201700 | Заглушка Ф34*Ф25.8*16 | 3 |
| 3 | 5.3 | FE97212700 | Кольцо Ф34*Ф26.2*15 | 3 |
| 4 | 5.4 | FE97203100 | Хват СТФ31*Ф24*305 | 1 |
| 5 | 5.5 | 026-01PL0206-12 | Хват СТФ31*Ф24*130 | 2 |
| 6 | 5.6 | IT90013800 | Заглушка RT50*100 | 2 |
| 7 | 5.7 | GB17880.5M10*19.5DCS17 | Гайка M10 | 2 |
| 8 | 5.8 | GB77M5*4N19 | Болт M5*4 | 12 |

Список деталей и сборочный чертеж

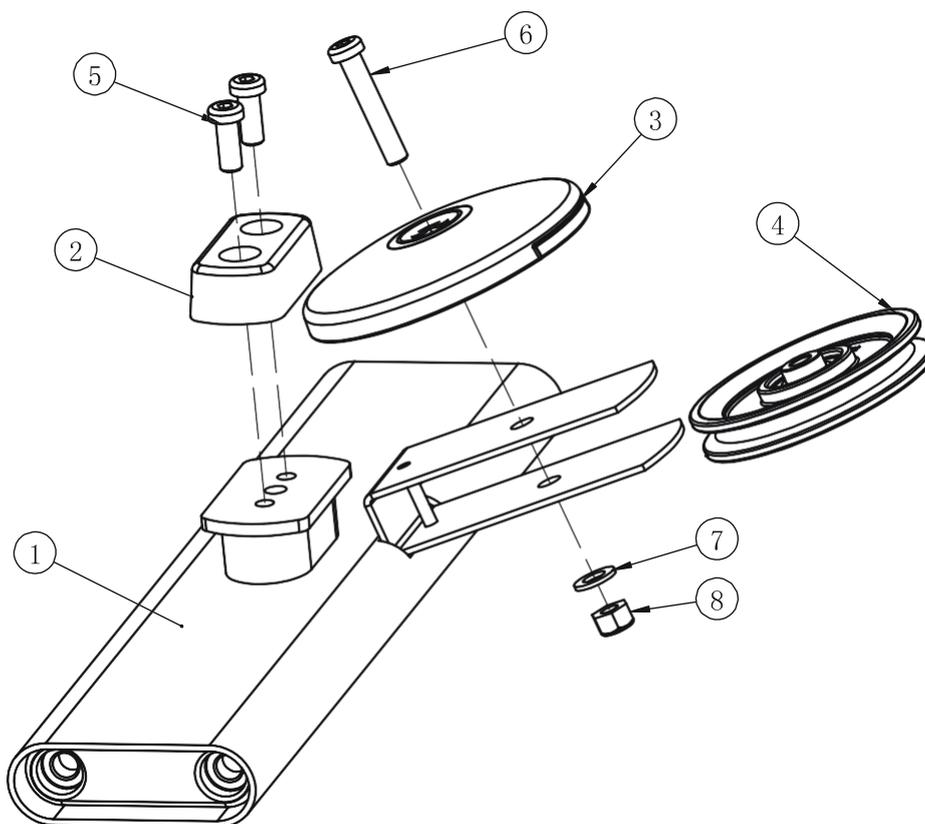
Задняя стойка



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------------|------|
| 1 | 7.1 | FE97200700 | Задняя стойка | 1 |
| 2 | 7.2 | FE97023800 | Кожух ролика | 4 |
| 3 | 7.3 | SG500110400V2 | Ролик 4.5" | 2 |
| 4 | 7.4 | GB70BTM10*70DN18 | SHCS винт M10*70 | 1 |
| 5 | 7.5 | GB70BTM10*55DN18 | SHCS винт M10*55 | 1 |
| 6 | 7.6 | GB70BTM12*55DN18 | SHCS винт M12*55 | 1 |
| 7 | 7.7 | ROC-IT1013600V1 | Наконечник Ф25.4*63.5*1/2"-13 | 1 |
| 8 | 7.8 | BNH0528 | Втулка Ф22*Ф16*Ф12.8*12.7 | 2 |
| 9 | 7.9 | GB9512DN2 | Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5 | 2 |
| 10 | 7.1 | NM10DN2 | Гайка M10 | 2 |
| 11 | 7.11 | NM12DN2 | Гайка M12 | 1 |
| 12 | 7.12 | IW32904 | Проставка Ф16*Ф10.2*5 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

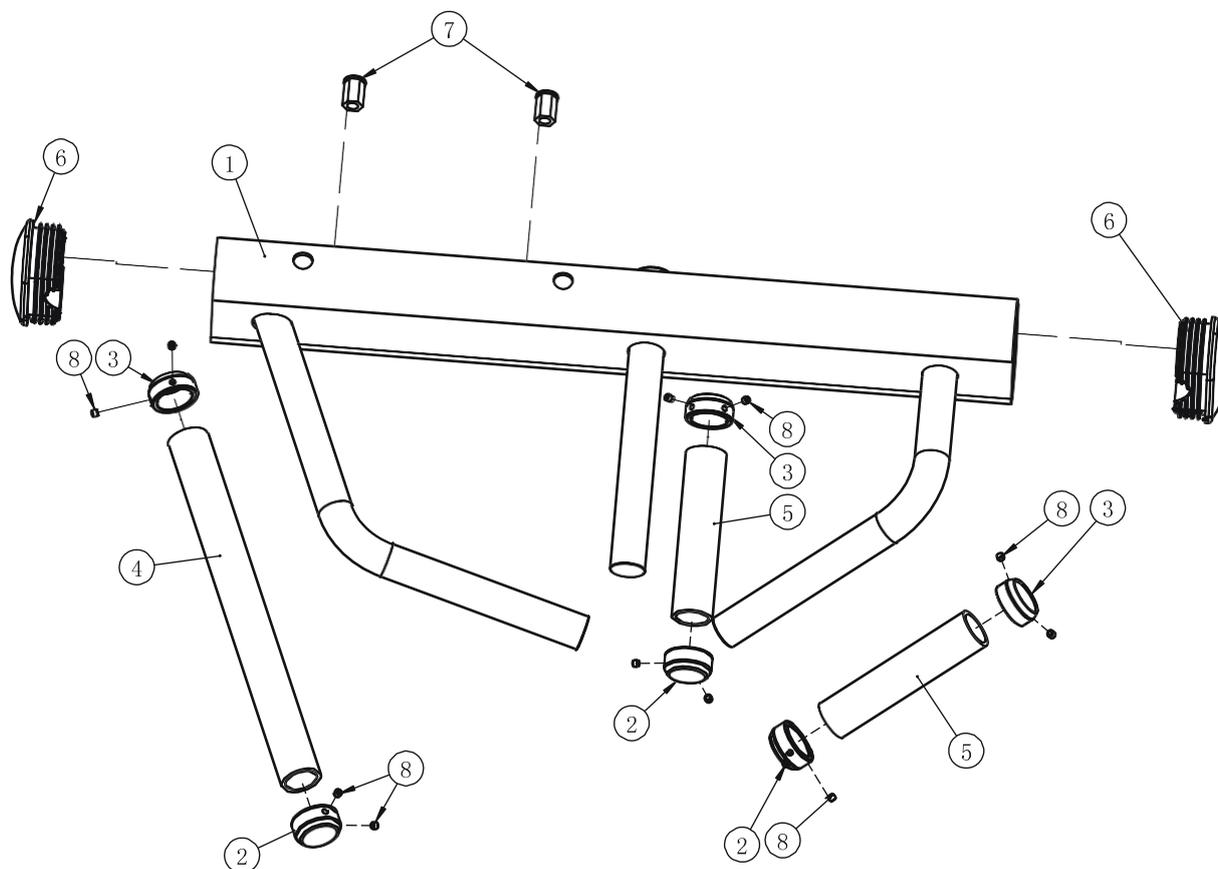
Нижняя опорная рама



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------------|-------------------------|------|
| 1 | 8.1 | FE97200800 | Нижняя опорная рама | 1 |
| 2 | 8.2 | RS17000400 | Амортизатор | 1 |
| 3 | 8.3 | FE97023800 | Кожух ролика | 1 |
| 4 | 8.4 | SG500110400V2 | Ролик 4.5" | 1 |
| 5 | 8.5 | GB70BTM10*25DN18NL | SHCS винт M10*25 | 2 |
| 6 | 8.6 | GB70BTM10*55DN18 | SHCS винт M10*55 | 1 |
| 7 | 8.7 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 1 |
| 8 | 8.8 | NM10DN2 | Гайка M10 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

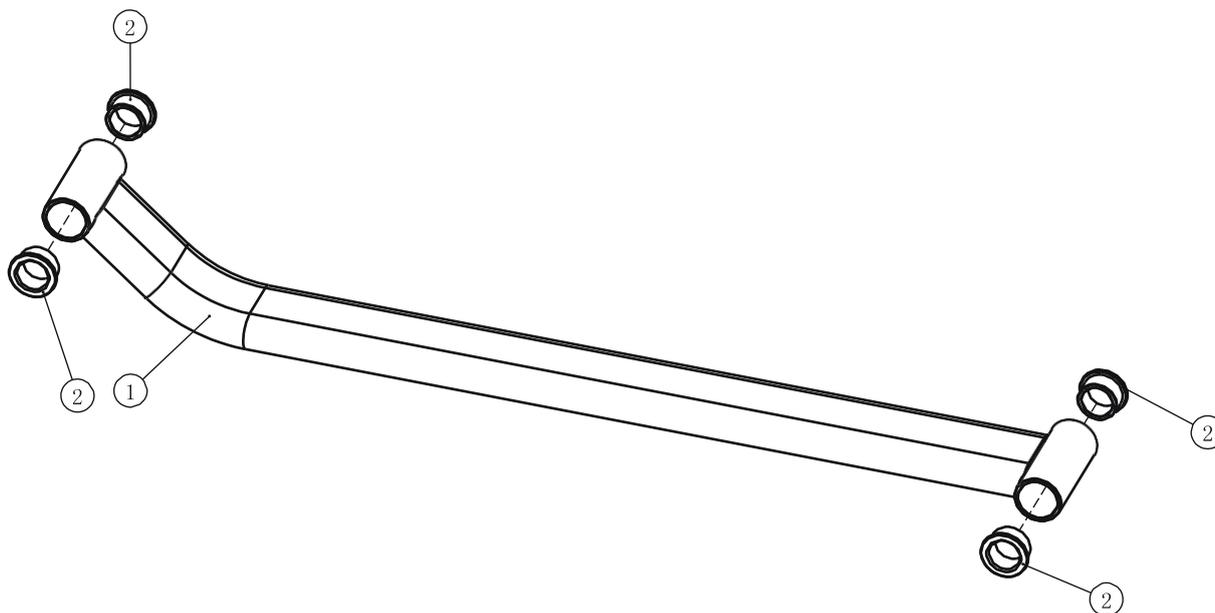
Левая перекладина



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------------|-----------------------|------|
| 1 | 13.1 | FE97201300 | Левая перекладина | 1 |
| 2 | 13.2 | FE97201700 | Заглушка Ф34*Ф25.8*16 | 3 |
| 3 | 13.3 | FE97212700 | Кольцо Ф34*Ф26.2*15 | 3 |
| 4 | 13.4 | FE97203100 | Хват СТФ31*Ф24*305 | 1 |
| 5 | 13.5 | 026-01PL0206-12 | Хват СТФ31*Ф24*130 | 2 |
| 6 | 13.6 | IT90013800 | Заглушка RT50*100 | 2 |
| 7 | 13.7 | GB17880.5M10*19.5DCS17 | Гайка M10 | 2 |
| 8 | 13.8 | GB77M5*4N19 | Болт M5*4 | 12 |

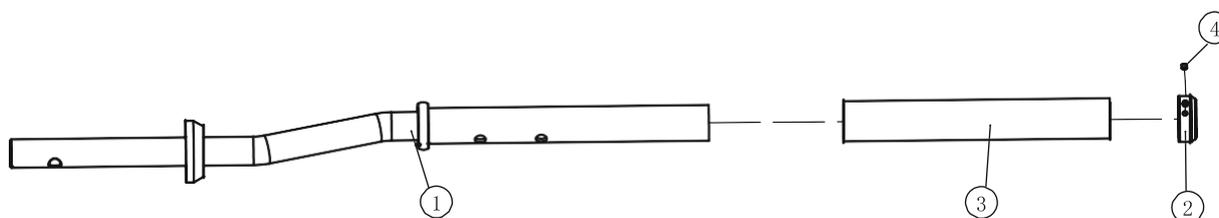
Список деталей и сборочный чертеж

Нижняя подвижная рама



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------|---------------------|------|
| 1 | 14.1 | FE97201400 | Нижняя рама | 1 |
| 2 | 14.2 | M02502000 | Втулка Ф38*Ф25.4*18 | 4 |

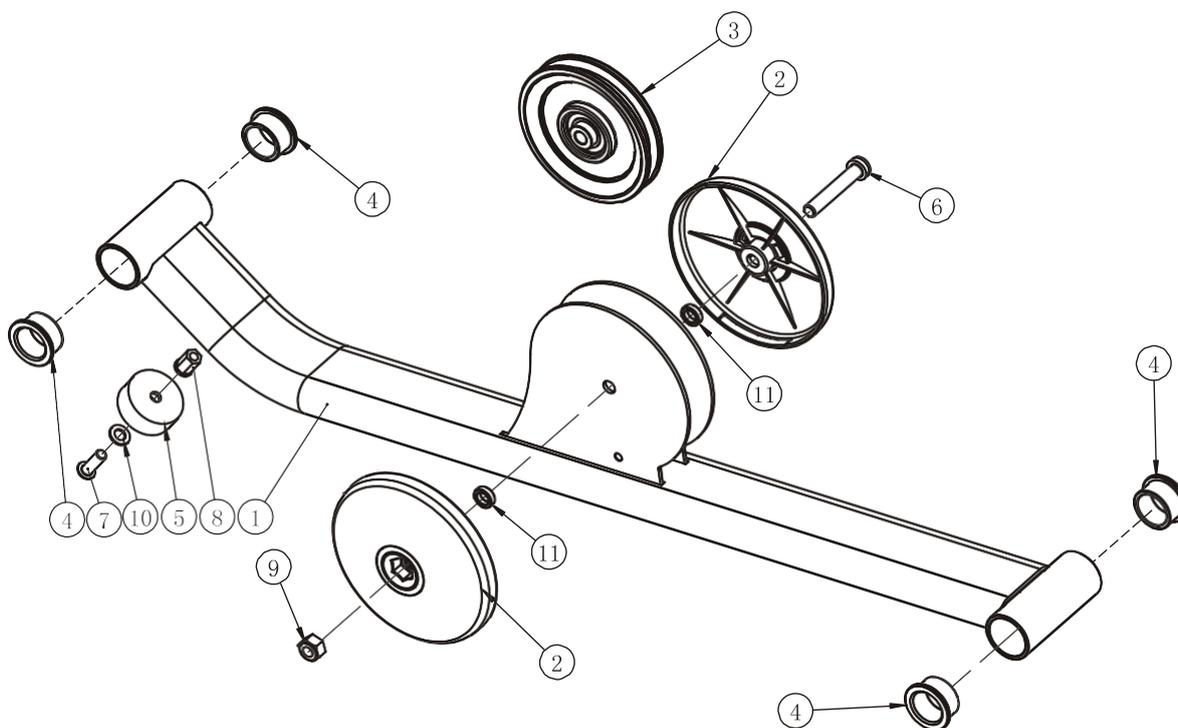
Гриф



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-----------------|------------------------|------|
| 1 | 9.1 | FE97200900 | Гриф | 1 |
| 2 | 9.2 | FE97201900 | Заглушка ФФ41*Ф32.8*16 | 1 |
| 3 | 9.3 | 026-01PL0206-29 | Хват СТФ36*Ф29*240 | 1 |
| 4 | 9.4 | GB77M5*4N19 | Болт М5*4 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

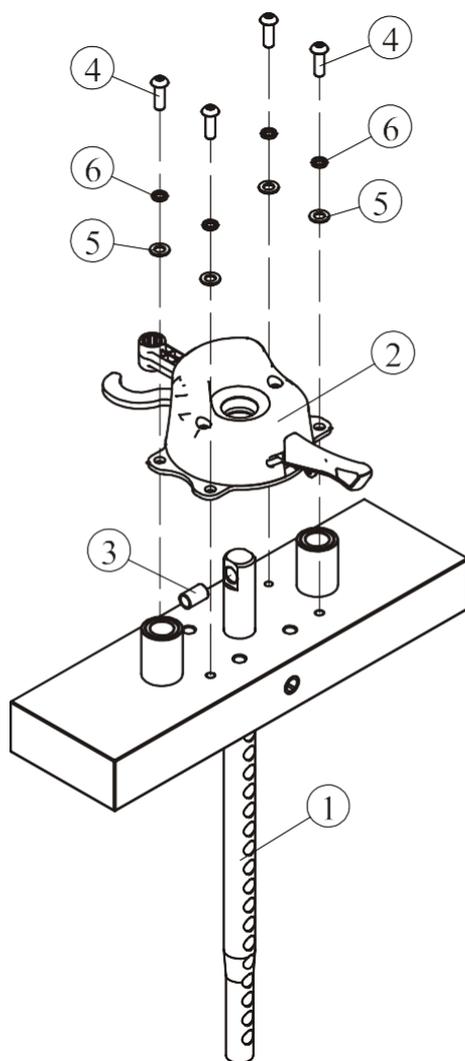
Верхний блок ролика



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|-----------------------|--------------------------|------|
| 1 | 15.1 | FE97201500 | Верхний блок ролика | 1 |
| 2 | 15.2 | FE97023800 | Кожух ролика | 2 |
| 3 | 15.3 | SG500110400V2 | Ролик 4.5" | 1 |
| 4 | 15.4 | M02502000 | Втулка Ф38*Ф25.4*18 | 4 |
| 5 | 15.5 | 026-01PL2337 | Амортизатор Ф44.5*14.6 | 1 |
| 6 | 15.6 | GB70BTM10*60DN18 | SHCS винт M10*65 | 1 |
| 7 | 15.7 | PNLM8*25DN20NL | BHCS винт M8*25 | 1 |
| 8 | 15.8 | GB17880.5M8*16.5DCS17 | Гайка M8 | 1 |
| 9 | 15.9 | NM10DN2 | Гайка M10 | 1 |
| 10 | 15.10 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 1 |
| 11 | 15.11 | IW32904 | Проставка Ф16*Ф10.2*5 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

Верхняя плита в сборе



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------|--------------------------|------|
| 1 | 48.1 | FE97023000 | 40ф. верхняя плита | 1 |
| 2 | 48.2 | FE971938ASSY | Дополнительный груз | 1 |
| 3 | 48.3 | FE972111500 | Проставка Ф13*Ф10.3*21 | 1 |
| 4 | 48.4 | GB938N19 | Пружинная шайба Ф8 | 4 |
| 5 | 48.5 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 4 |
| 6 | 48.6 | PNLM8*25DN20 | ВНCS винт М8*25 | 4 |

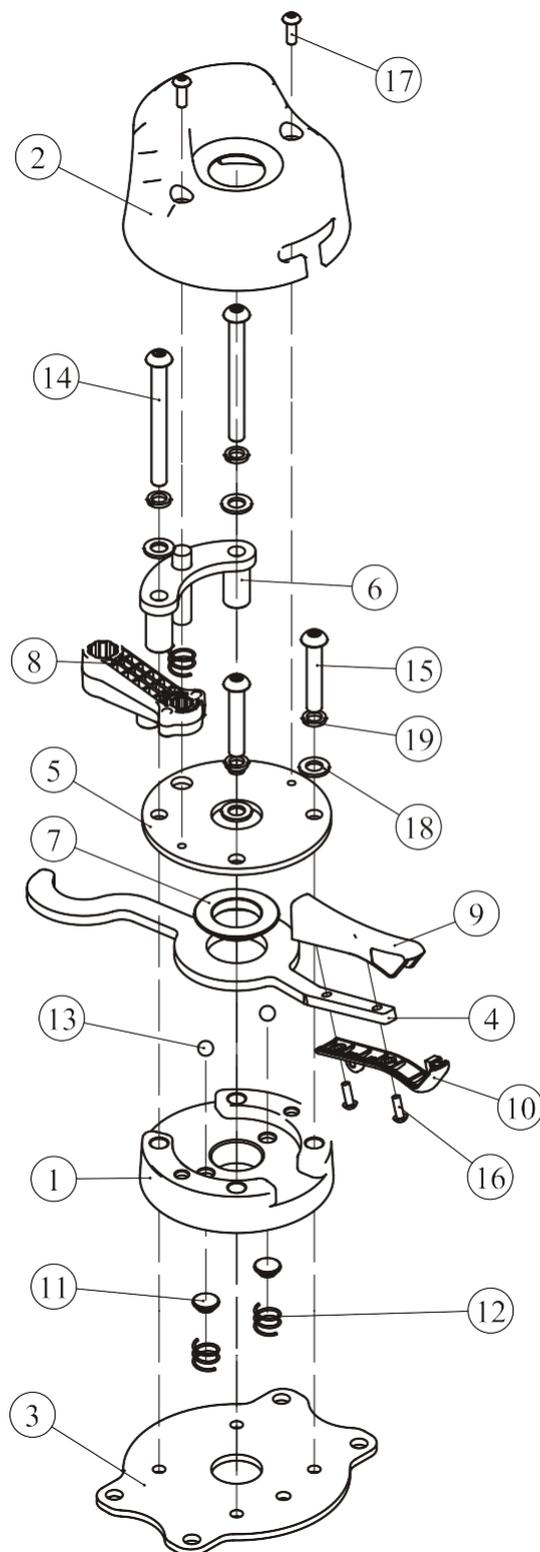
Список деталей и сборочный чертеж

Дополнительный груз

| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|--------------|---------------------------|------|
| 1 | 48.2.1 | CWRVL0251800 | База для стальных шариков | 2 |
| 2 | 48.2.2 | CWRVL0251900 | Пружина Ф1.2*Ф13*11 | 3 |
| 3 | 48.2.3 | FE97192700 | Пластиковый кожух | 1 |
| 4 | 48.2.4 | FE97192800 | База | 1 |
| 5 | 48.2.5 | FE97193500 | Пластина | 1 |
| 6 | 48.2.6 | FE97193600 | Крюк | 1 |
| 7 | 48.2.7 | FE97193700 | Верхняя плита | 1 |
| 8 | 48.2.8 | FE97193800 | Направляющая | 1 |
| 9 | 48.2.9 | FE97193900 | Проставка Ф45*Ф26*7.5 | 1 |
| 10 | 48.2.10 | FE97194000 | Стопорный замок | 1 |
| 11 | 48.2.11 | FE97194100 | Верхний пластиковый кожух | 1 |
| 12 | 48.2.12 | FE97194200 | Нижний пластиковый кожух | 1 |
| 13 | 48.2.13 | GB3088G20 | Стальные шарики | 2 |
| 14 | 48.2.14 | GB938N19 | Пружинная шайба Ф8 | 4 |
| 15 | 48.2.15 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 4 |
| 16 | 48.2.16 | PNLM4*12DN20 | ВНCS винт М4*12 | 2 |
| 17 | 48.2.17 | PNLM5*15DN20 | ВНCS винт М5*15 | 2 |
| 18 | 48.2.18 | PNLM8*45DN20 | ВНCS винт М8*45 | 2 |
| 19 | 48.2.19 | PNLM8*80DN20 | ВНCS винт М8*80 | 2 |

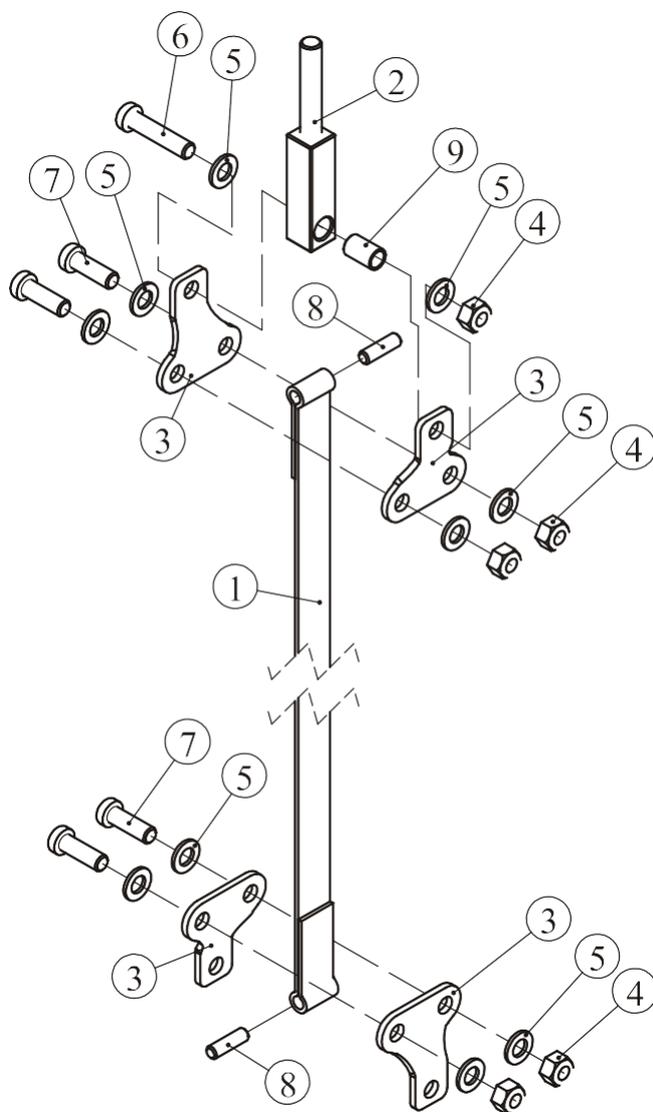
Список деталей и сборочный чертеж

Дополнительный груз



Список деталей и сборочный чертеж

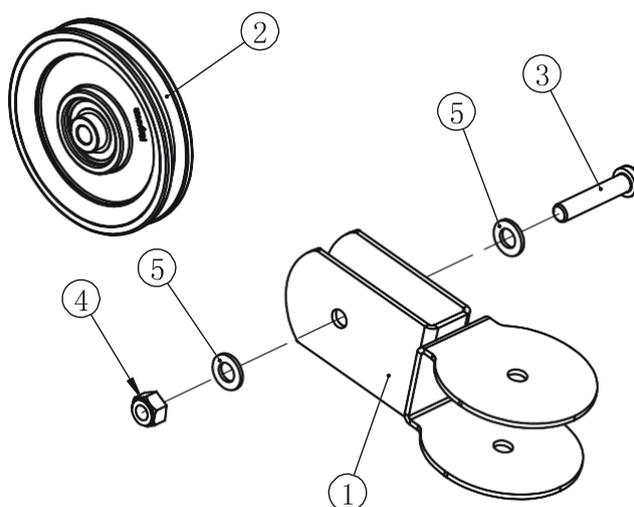
Ремень



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------|------|
| 1 | 37.1 | FE97214500 | Ремень | 1 |
| 2 | 37.2 | FE97214700 | Наконечник | 1 |
| 3 | 37.3 | FE97193300 | Крепежная пластина | 4 |
| 4 | 37.4 | NM10DN2 | Гайка М10 | 5 |
| 5 | 37.5 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 10 |
| 6 | 37.6 | GB70BTM10*45DN18 | SHCS винт М10*45 | 1 |
| 7 | 37.7 | GB70BTM10*30DN18 | SHCS винт М10*30 | 4 |
| 8 | 37.8 | FE97024501 | Фиксатор Ф8*28 | 2 |
| 9 | 37.9 | FE972111500 | Проставка Ф13*Ф10.3*21 | 1 |

Список деталей и сборочный чертеж

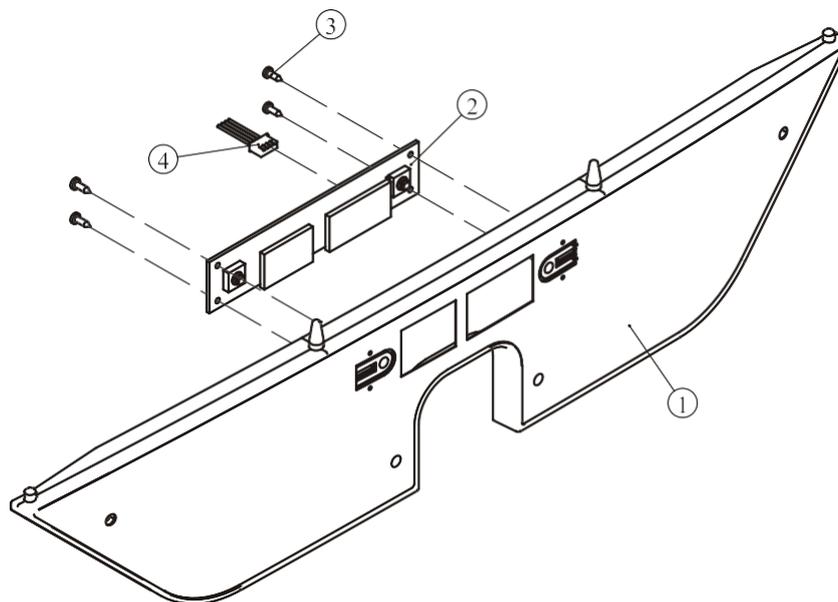
Подвижный блок



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------|------|
| 1 | 32.1 | FE97203000 | Подвижный блок | 1 |
| 2 | 32.2 | SG500110400V2 | Ролик 4.5" | 1 |
| 3 | 32.3 | GB70BTM10*50DN18 | SHCS винт M10*50 | 1 |
| 4 | 32.4 | NM10DN2 | Гайка M10 | 1 |
| 5 | 32.5 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 2 |

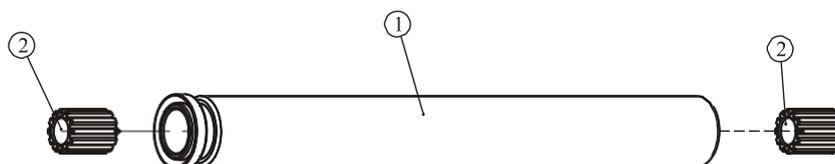
Список деталей и сборочный чертеж

Кожух информационного стикера



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|------------------|-------------------------------|------|
| 1 | 31.1 | B117 | Кожух информационного стикера | 1 |
| 2 | 31.2 | FE97052600 | Плата консоли | 1 |
| 3 | 31.3 | GB845ST2.9*9.5DS | Болт ST2.9*9.5 | 4 |
| 4 | 31.4 | L350XHP/SMY-4 | Сенсор 4С*22#350 мм | 1 |

5 ф. дополнительный груз



| №. | Номер детали | Деталь | Описание | К-во |
|----|--------------|---------------|--------------------------|------|
| 1 | 42.1 | FE97213500 | 5 ф. дополнительный груз | 1 |
| 2 | 42.2 | CXT-1001900V1 | Втулка Ф25*Ф15*32 | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

| №. | Номер детали | Описание | К-во | №. |
|----|--------------|----------------|-------------------------------|----|
| 1 | 1 | FE972001V1ASSY | Рама весового стека | 1 |
| 2 | 2 | FE972002ASSY | Левая стойка | 1 |
| 3 | 3 | FE972003ASSY | Правая стойка | 1 |
| 4 | 4 | FE97200400 | Верхняя рама | 1 |
| 5 | 5 | FE972005ASSY | Правая перекладина | 1 |
| 6 | 6 | FE97200600 | Боковая рама | 1 |
| 7 | 7 | FE972007ASSY | Задняя стойка | 1 |
| 8 | 8 | FE972008ASSY | Нижняя опорная рама | 1 |
| 9 | 9 | FE972009ASSY | Поручни | 2 |
| 10 | 10 | FE97201000 | Средняя рама | 1 |
| 11 | 11 | FE97201100 | Нижняя опорная рама | 1 |
| 12 | 12 | FE97201200 | Платформа | 1 |
| 13 | 13 | FE972013ASSY | Левая перекладина | 1 |
| 14 | 14 | FE972014ASSY | Подвижная рама | 1 |
| 15 | 15 | FE972015ASSY | Верхняя рама | 1 |
| 16 | 20 | FE97202000V1 | Ось Ф25.4*109 | 4 |
| 17 | 22 | FE97202200 | Опорная подушка | 1 |
| 18 | 23 | FE97202300 | Трос | 1 |
| 19 | 24 | FE97052800 | Заднее зачехление | 1 |
| 20 | 25 | FE97052900 | Заднее нижнее зачехление | 1 |
| 21 | 26 | FE97052500 | Переднее зачехление | 2 |
| 22 | 27 | FE97053600 | Рамка держателя бутылки | 1 |
| 23 | 28 | FE97202700 | Переднее нижнее зачехление | 1 |
| 24 | 29 | FE97123800 | Фиксатор груза | 1 |
| 25 | 30 | FE97011600V1 | Верхняя крышка | 1 |
| 26 | 31 | FE970526ASSY | Кожух информационного стикера | 1 |
| 27 | 32 | FE972030ASSY | Подвижный блок ролика | 1 |
| 28 | 33 | FE97214800 | Ролик Ф17*49 | 2 |
| 29 | 34 | FE97216900 | Шпилька Ф15*Ф8*65.5 | 2 |
| 30 | 35 | FE97213400 | Проставка Ф30*65 | 2 |
| 31 | 36 | FE97215000V1 | Направляющие Ф19 | 2 |
| 32 | 37 | FE972145ASSY | Ремень | 1 |
| 33 | 38 | FE97211400 | Нижняя рамка | 1 |
| 34 | 39 | FE97024400 | Проставка Ф22*2*91. 4 | 1 |
| 35 | 40 | CWRVL0250900 | Плоская шайба Ф15*Ф40*3 | 1 |
| 36 | 41 | CWRVL0251000 | Заглушка Ф14*Ф40*25.4 | 1 |
| 37 | 42 | FE972135ASSY | Дополнительный груз 5 ф. | 1 |
| 38 | 43 | IN- D10132900 | Резиновый амортизатор Ф76*60 | 2 |
| 39 | 44 | FE97214000 | Ролик Ф76 | 1 |
| 40 | 45 | FE97053500 | Держатель для бутылки | 1 |

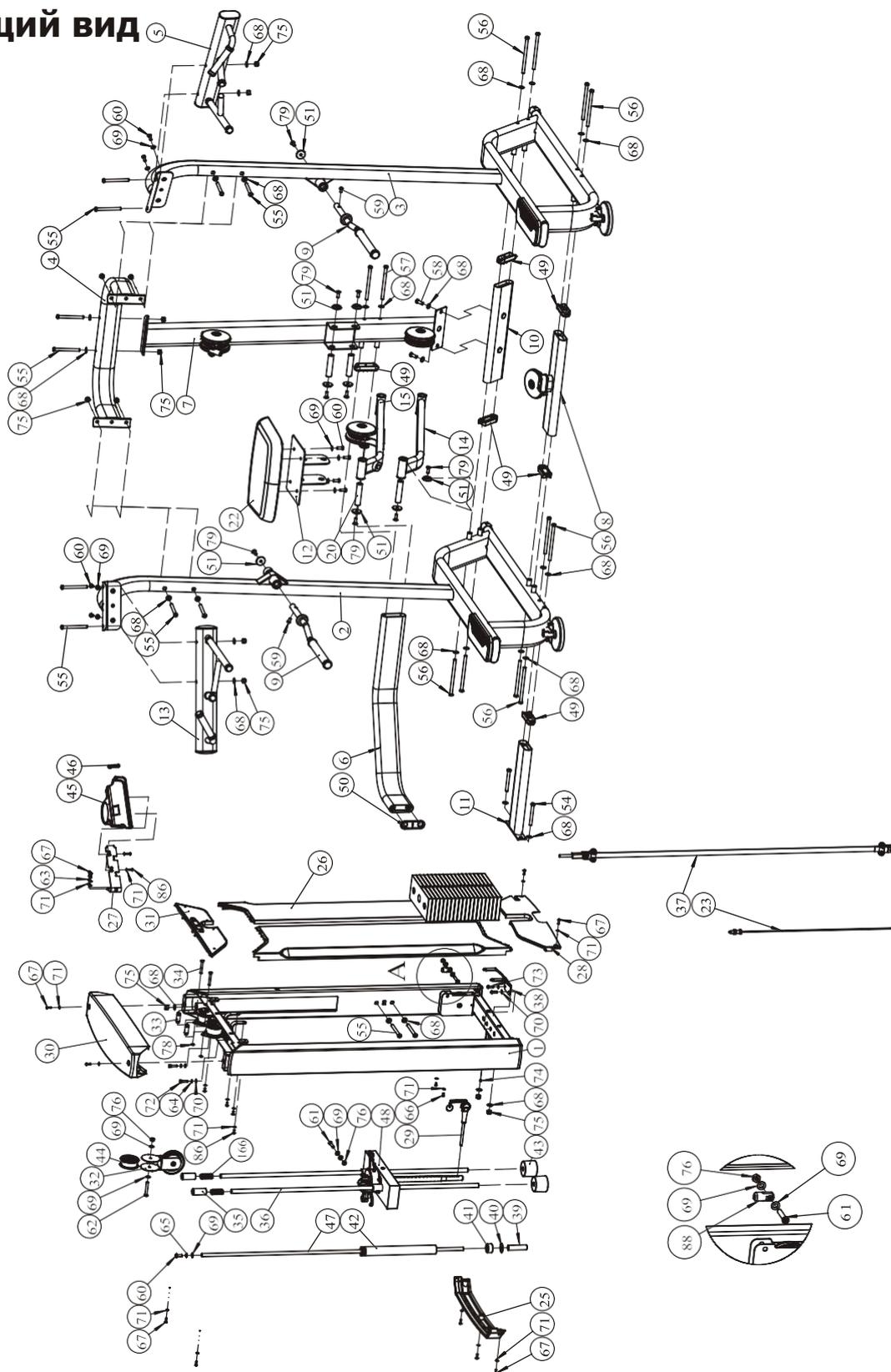
Список деталей и сборочный чертеж

Общий список

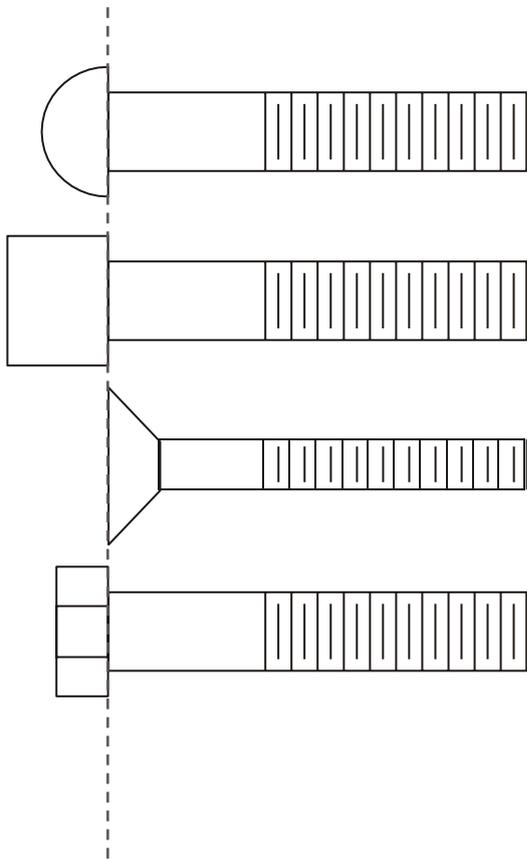
| №. | Номер детали | Описание | К-во | №. |
|----|--------------|---------------------|---------------------------------|----|
| 41 | 46 | FE97053700 | Пластиковая заглушка | 1 |
| 42 | 47 | FE97194300 | Направляющая Ф14 | 1 |
| 43 | 48 | FE970230ASSY | Верхняя плита в сборе | 1 |
| 44 | 49 | FE97192500 | Пластиковая проставка I | 6 |
| 45 | 50 | FE97192600 | Пластиковая проставка II | 1 |
| 46 | 51 | IN- D10132300V1 | Заглушка Ф43*Ф10.5*8 | 10 |
| 47 | 54 | GB70BTM12*105DN18 | SHCS винт M12*105 | 2 |
| 48 | 55 | GB70BTM12*120DN18NL | SHCS винт M12*120 | 12 |
| 49 | 56 | GB70BTM12*180DN18NL | SHCS винт M12*180 | 10 |
| 50 | 57 | GB70BTM12*165DN18NL | SHCS винт M12*165 | 2 |
| 51 | 58 | GB70BTM12*30DN18NL | SHCS винт M12*30 | 2 |
| 52 | 59 | GB70BTM10*16DN18NL | SHCS винт M10*16 | 2 |
| 53 | 60 | GB70BTM10*25DN18NL | SHCS винт M10*25 | 9 |
| 54 | 61 | GB70BTM10*45DN18 | SHCS винт M10*45 | 2 |
| 55 | 62 | GB70BTM10*65DN18 | SHCS винт M10*65 | 1 |
| 56 | 63 | GB936N19 | Пружинная шайба Ф6 | 2 |
| 57 | 64 | GB938N19 | Пружинная шайба Ф8 | 2 |
| 58 | 65 | GB9310N19 | Пружинная шайба Ф10 | 1 |
| 59 | 66 | PNLM6*12DN20 | ВHCS винт M6*12 | 2 |
| 60 | 67 | PNLM6*20DN20 | ВHCS винт M6*20 | 11 |
| 61 | 68 | GB9512DN2 | Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5 | 31 |
| 62 | 69 | GB9510DN2 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 15 |
| 63 | 70 | GB958DN2 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 4 |
| 64 | 71 | GB956DN2 | Плоская шайба Ф6.6*Ф12*1.6 | 19 |
| 65 | 72 | GB70M8*45*45N19 | SHCS винт M8*45 | 2 |
| 66 | 73 | PNLM8*25DN20NL | ВHCS винт M8*25 | 2 |
| 67 | 74 | GB77M8*8DS18 | Болт M8*8 | 1 |
| 68 | 75 | NM12DN2 | Гайка M12 | 13 |
| 69 | 76 | NM10DN2 | Гайка M10 | 3 |
| 70 | 78 | GB8966FH12 | Стопорное кольцо Ф6 | 2 |
| 71 | 79 | CNLM10*30*30DN20 | FNCS винт M10*30 | 10 |
| 72 | 80 | NBS6DHS | Шестигранный ключ | 1 |
| 73 | 81 | NBS5DHS | Шестигранный ключ | 1 |
| 74 | 82 | NBS4DHS | Шестигранный ключ | 1 |
| 75 | 83 | LW200BS | Отвертка Ф6*117 | 1 |
| 76 | 84 | NBS8DHS | Шестигранный ключ | 1 |
| 77 | 85 | YHY | Смазка | 1 |
| 78 | 86 | PNLM6*15DN20 | ВHCS винт M6*15 | 6 |
| 79 | 88 | IN- D20020802 | Наконечник | 1 |
| 80 | 166 | HFOPT900-04A0602 | Пружина | 2 |

Список деталей и сборочный чертеж

Общий вид



Тип крепежа



BHCS = Винт с полукруглой головкой

SHCS = Винт с внутренним шестигранником

FHCS = Винт с плоской головкой

HNB = Болт с шестигранной головкой



| Диаметр болтов (мм/дюймы) | M6(1/4") | M8(5/16") | M10(3/8") | M12(1/2") | M16(5/8") |
|-------------------------------|-----------------|------------------------------|------------------|---------------------------------------|---------------|
| Крутящий момент затяжки (N.m) | 9~12 | 22~30 | 45~59 | 78~104 | 193~257 |
| Виды приложенного усилия | Усилие запястья | Усилие запястья и предплечья | Усилие всей руки | Усилие всей руки и верхней части тела | Со всей силой |

Инструкция по сборке

ВНИМАНИЕ

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.

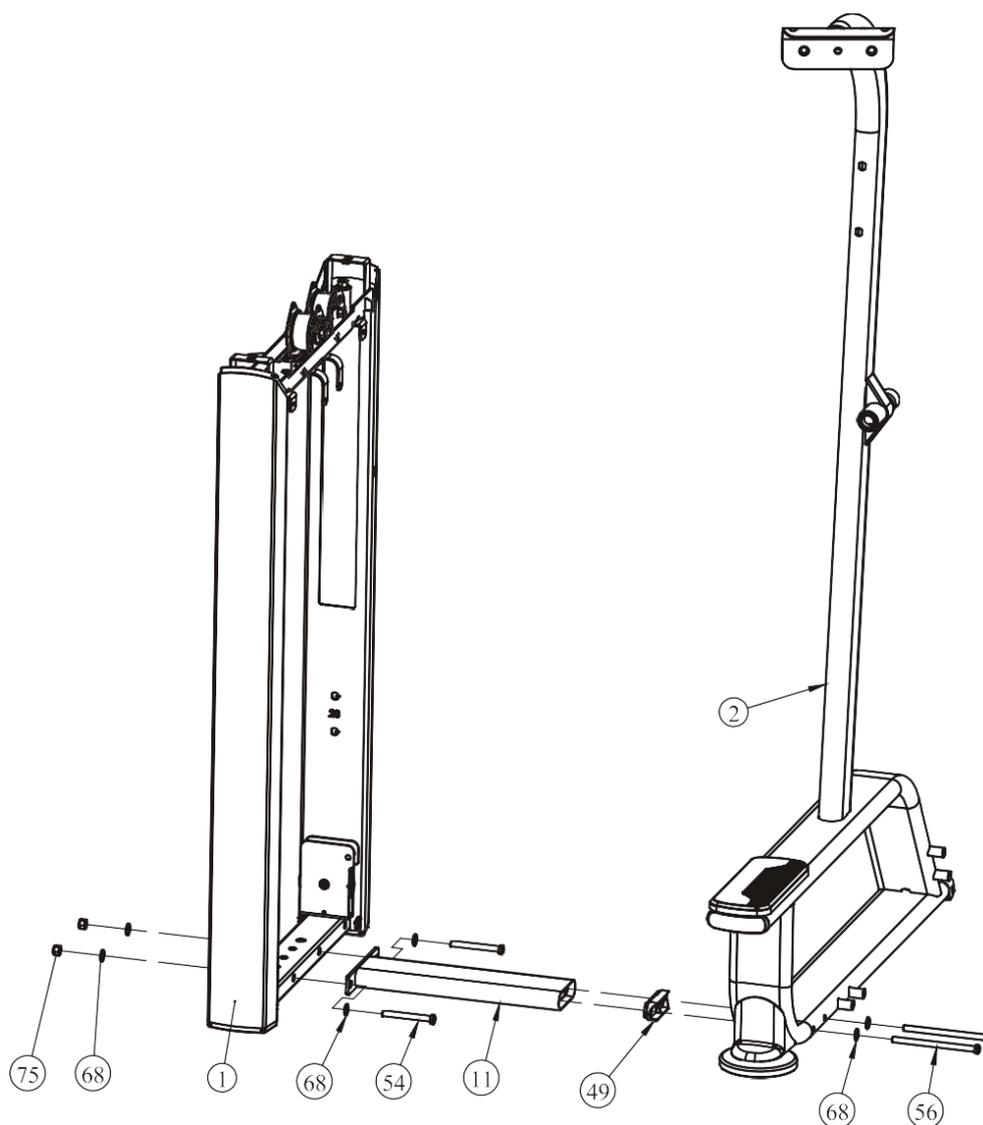
До окончательной сборки тренажера не рекомендуется затягивать болты слишком сильно. Будьте внимательны при сборке, соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции.

Этапы сборки

ШАГ 1

1. Прикрепите нижнюю опорную раму (#11) к раме весового стека (#1) используя: два винта M12*105 SHCS (#54), две гайки M12 (#75), четыре плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68).
2. Прикрепите левую стойку (#2) к нижней опорной раме (#11) используя: два винта M12*180 SHCS (#56), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68), одну пластиковую проставку I (#49)

Прим: Затяните болты и гайки.

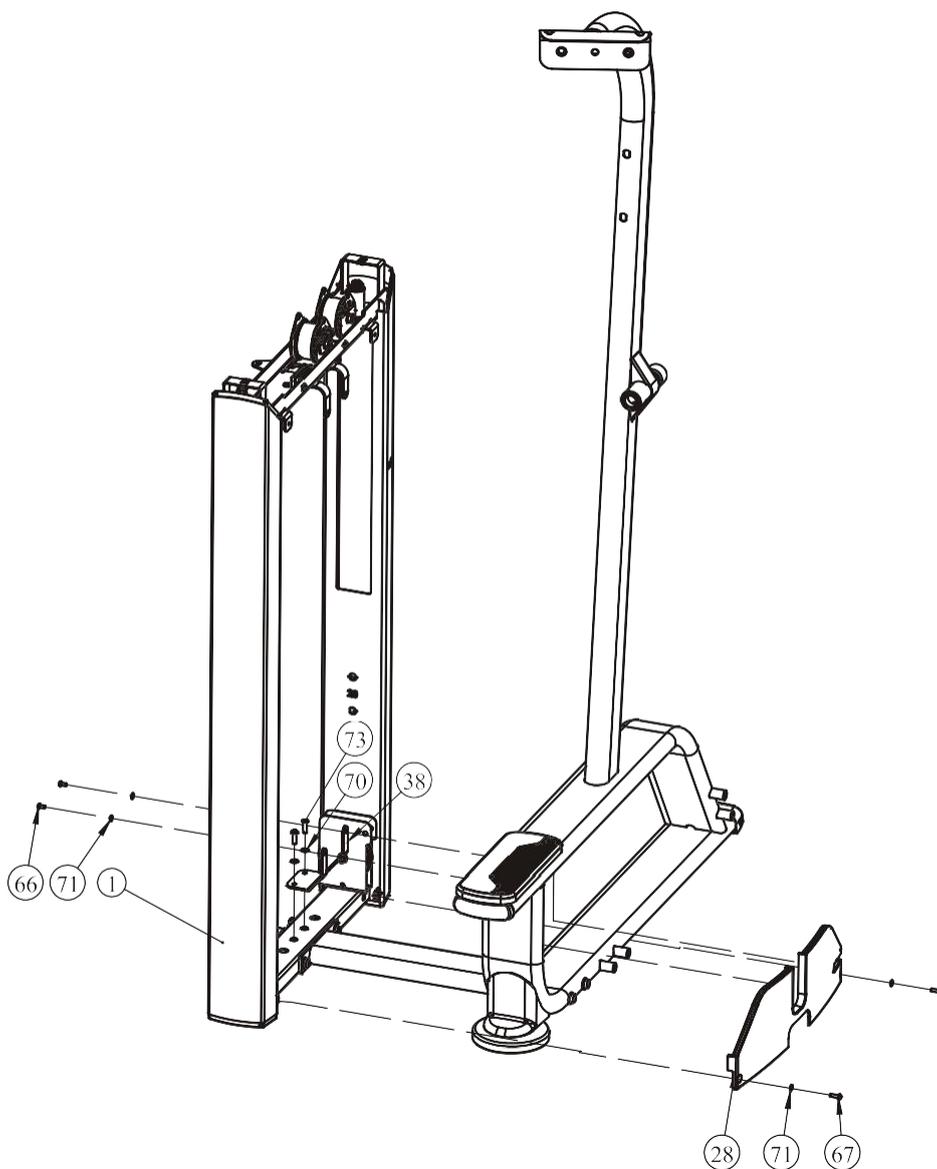


Этапы сборки

ШАГ 2

1. Прикрепите нижнюю рамку (#38) к раме весового стека (#1) используя: два винта М8*25 ВНС (#73), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#70).
2. Прикрепите переднее нижнее зачехление (#28) к раме весового стека (#1) и к нижней рамке (#38) используя: два винта М6*12 ВНС (#66), четыре плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71), два винта М6*20 ВНС (#67).

Прим: Затяните болты и гайки.

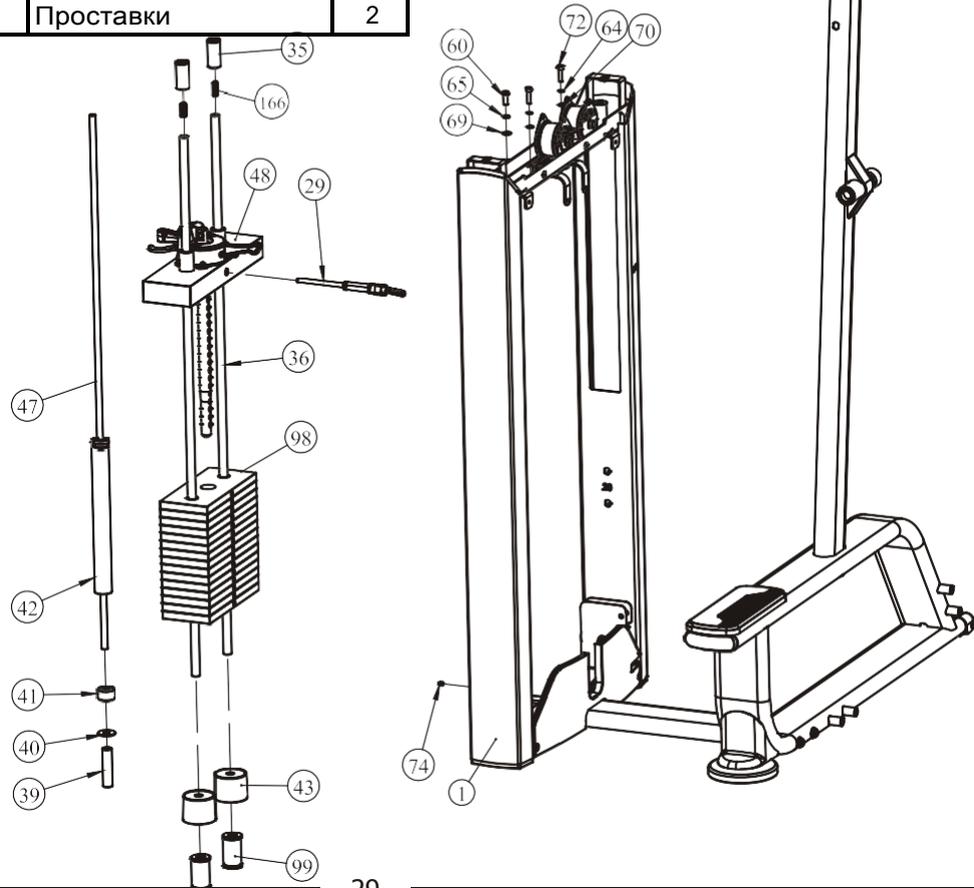


Этапы сборки

ШАГ 3 СБОРКА ВЕСОВОГО СТЕКА – 160 ф. (10фх15шт.)

1. Для сборки используйте две направляющие $\Phi 19$ (#36), два резиновых амортизатора $\Phi 76*60$ (#43), пятнадцать весовых плит весом по 10 фунтов (#98), две проставки (#99) и одну верхнюю плиту в сборе (#48). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта $M8*45$ SHCS (#72), две пружинные шайбы $\Phi 8$ (#64), две плоские шайбы $\Phi 9*\Phi 16*1.6$ (#70), две проставки $\Phi 30*65$ (#35), две пружины (#166).
 2. Прикрепите фиксатор грузов (#29) к верхней плите в сборе (#48).
 3. Выкрутите один болт $M8*8$ (#74), затем возьмите одну направляющую $\Phi 14*1296$ (#47) и один дополнительный груз 5 ф. (#42). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте: одну проставку $\Phi 22*2*66$ (#39), одну плоскую шайбу $\Phi 15*\Phi 40*3$ (#40), одну заглушку $\Phi 14*\Phi 40*25.4$ (#41), один винт $M10*25$ SHCS (#60), одну пружинную шайбу $\Phi 10$ (#65), одну плоскую шайбу $\Phi 11*\Phi 20*2$ (#69).
 4. После установки дополнительного груза вкрутите болт $M8*8$ (#74) в тоже место.
- Прим: Затяните болты и гайки.**

| № детали | Артикул | Описание | К-во |
|----------|------------|---------------------|------|
| 98 | FE97193100 | 10 ф. весовые плиты | 15 |
| 99 | FEWS0100 | Проставки | 2 |



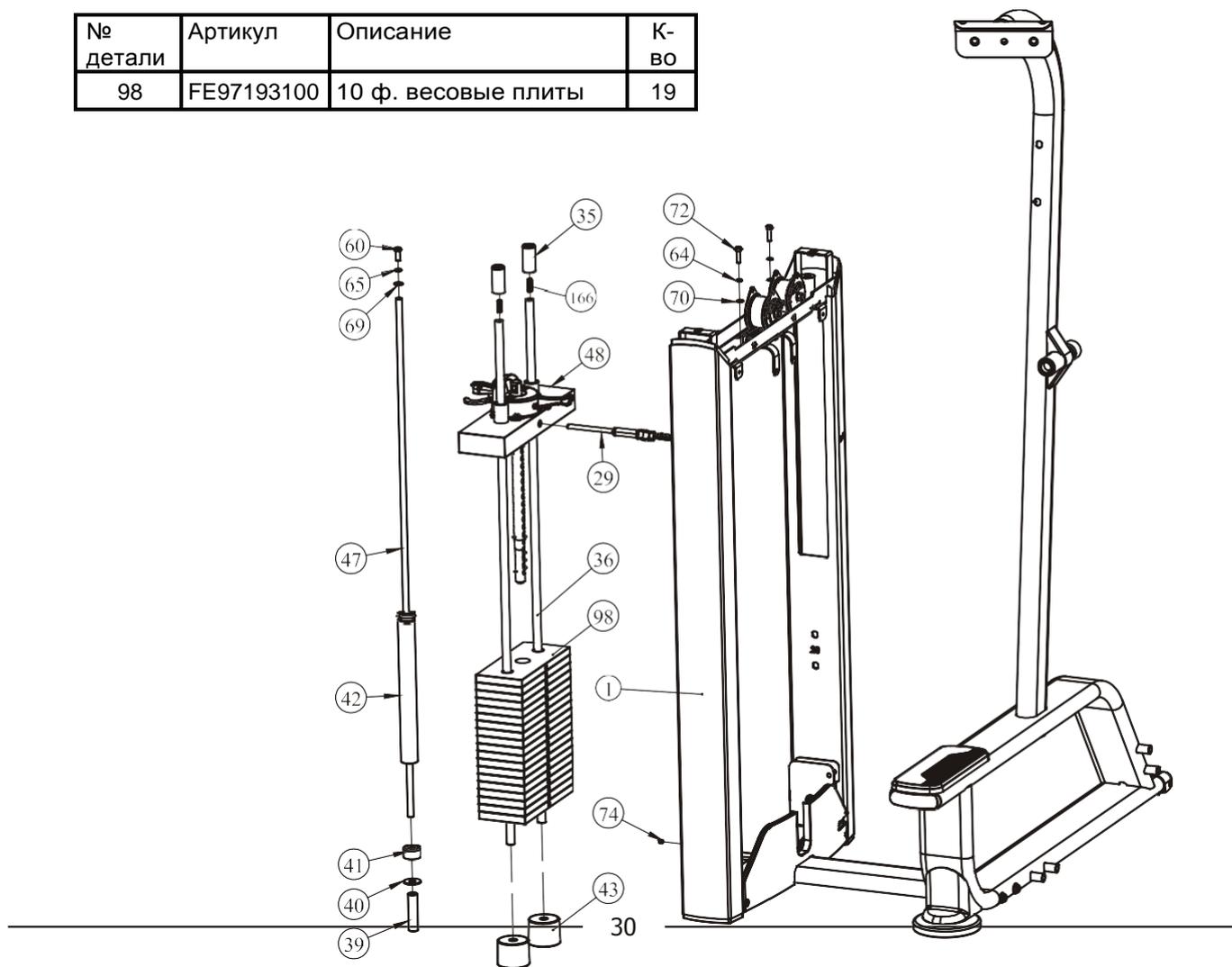
Этапы сборки

ШАГ 3 СБОРКА ВЕСОВОГО СТЕКА – 200 ф. (10фх19шт.)

1. Для сборки используйте две направляющие Ф19 (#36), два резиновых амортизатора Ф76*60 (#43), девятнадцать весовых плит весом по 10 фунтов (#98) и одну верхнюю плиту в сборе (#48). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте следующий крепеж: два винта М8*45 SHCS (#72), две пружинные шайбы Ф8 (#64), две плоские шайбы Ф9*Ф16*1.6 (#70), две проставки Ф30*65 (#35) две пружины (#166).
2. Прикрепите фиксатор грузов (#29) к верхней плите в сборе (#48).
3. Выкрутите один болт М8*8 (#74), затем возьмите одну направляющую Ф14*1296 (#47) и один дополнительный груз 5 ф. (#42). Для крепления данных деталей к раме весового стека (#1) используйте: одну проставку опе Ф22*2*66 (#39), одну плоскую шайбу Ф15*Ф40*3 (#40), одну заглушку Ф14*Ф40*25.4 (#41), один винт М10*25 SHCS (#60), одну пружинную шайбу Ф10 (#65), одну плоскую шайбу Ф11*Ф20*2 (#69).
4. После установки дополнительного груза вкрутите болт М8*8 (#74) в тоже место.

Прим: Затяните болты и гайки.

| № детали | Артикул | Описание | К-во |
|----------|------------|---------------------|------|
| 98 | FE97193100 | 10 ф. весовые плиты | 19 |



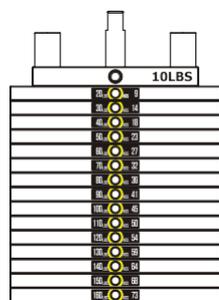
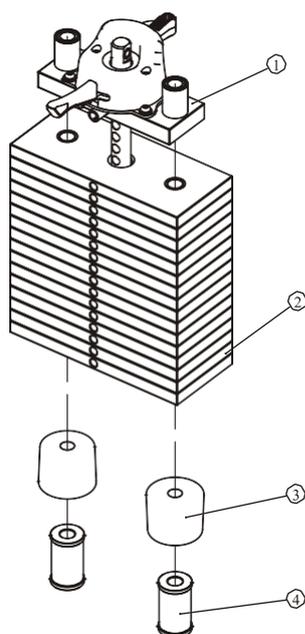
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса

160ф (10ф×15шт.)

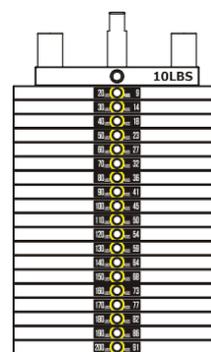
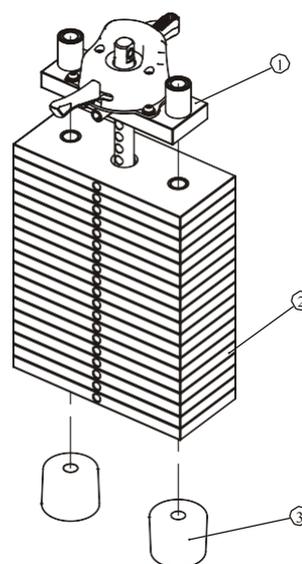
200ф (10ф×19шт.)

| № детали | Артикул | Описание | К-во | № детали | Артикул | Описание | К-во |
|----------|--------------|------------------------|------|----------|--------------|------------------------|------|
| 1 | FE971930ASSY | 10 ф верхняя плита | 1 | 1 | FE971930ASSY | 10 ф верхняя плита | 1 |
| 2 | FE97193100 | 10 ф весовые плиты | 15 | 2 | FE97193100 | 10 ф весовые плиты | 19 |
| 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 | 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 |
| 4 | FEWS01ASSY | Проставки | 2 | | | | |



20-160 ф.

| | |
|---------|-----|
| 20 LBS | 9 |
| 30 LBS | 14 |
| 40 LBS | 18 |
| 50 LBS | 23 |
| 60 LBS | 27 |
| 70 LBS | 32 |
| 80 LBS | 36 |
| 90 LBS | 41 |
| 100 LBS | 45 |
| 110 LBS | 50 |
| 120 LBS | 54 |
| 130 LBS | 59 |
| 140 LBS | 64 |
| 150 LBS | 68 |
| 160 LBS | 73 |
| 170 LBS | 77 |
| 180 LBS | 82 |
| 190 LBS | 86 |
| 200 LBS | 91 |
| 210 LBS | 95 |
| 220 LBS | 100 |
| 230 LBS | 104 |



20-200 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

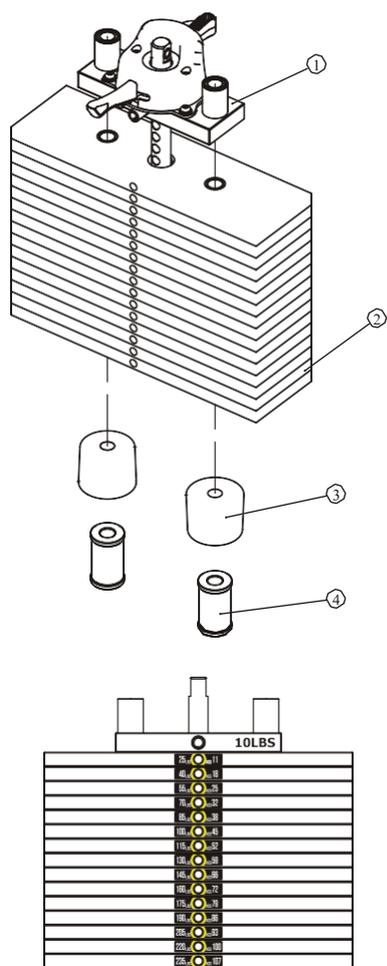
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса

235ф (15ф×15шт.)

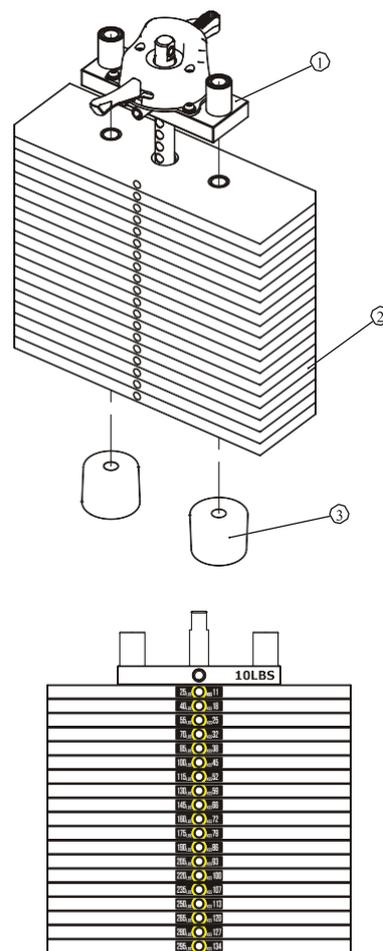
295ф (15ф×19шт.)

| № детали | Артикул | Описание | К-во | № детали | Артикул | Описание | К-во |
|----------|--------------|------------------------|------|----------|--------------|------------------------|------|
| 1 | FE971930ASSY | 10 ф верхняя плита | 1 | 1 | FE971930ASSY | 10 ф верхняя плита | 1 |
| 2 | FE97193200 | 15 ф весовые плиты | 15 | 2 | FE97193200 | 15 ф весовые плиты | 19 |
| 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 | 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 |
| 4 | FEWS01ASSY | Проставки | 2 | | | | |



25-235 ф.

| | |
|---------|---------|
| 25 LBS | 11 KGS |
| 40 LBS | 18 KGS |
| 55 LBS | 25 KGS |
| 70 LBS | 32 KGS |
| 85 LBS | 38 KGS |
| 100 LBS | 45 KGS |
| 115 LBS | 52 KGS |
| 130 LBS | 59 KGS |
| 145 LBS | 66 KGS |
| 160 LBS | 72 KGS |
| 175 LBS | 79 KGS |
| 190 LBS | 86 KGS |
| 205 LBS | 93 KGS |
| 220 LBS | 100 KGS |
| 235 LBS | 107 KGS |
| 250 LBS | 113 KGS |
| 265 LBS | 120 KGS |
| 280 LBS | 127 KGS |
| 295 LBS | 134 KGS |
| 310 LBS | 141 KGS |
| 325 LBS | 147 KGS |



25-295 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

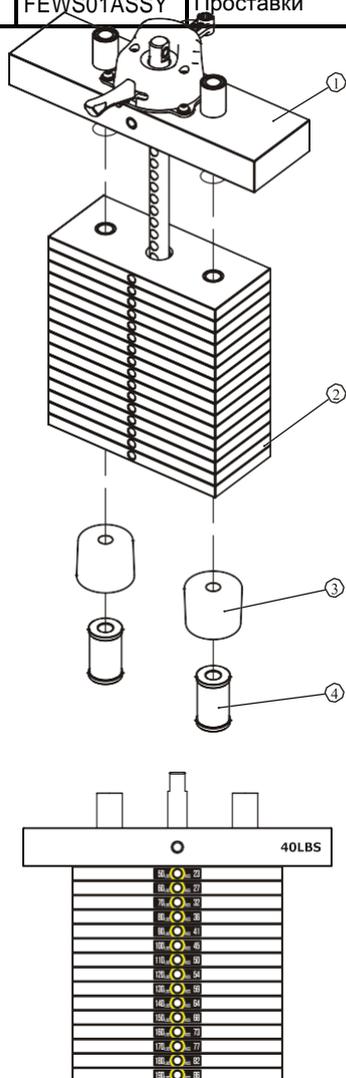
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса

190ф (10ф×15шт.)

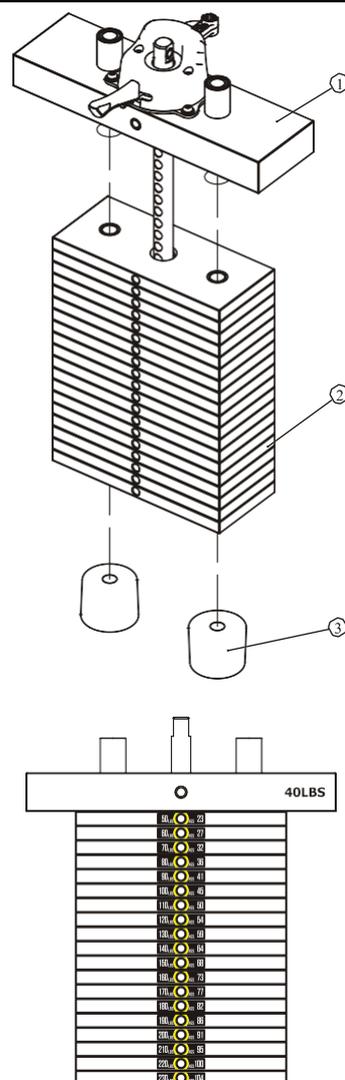
230ф (10ф×19шт.)

| № детали | Артикул | Описание | К-во | № детали | Артикул | Описание | К-во |
|----------|--------------|------------------------|------|----------|--------------|------------------------|------|
| 1 | FE970230ASSY | 40 ф верхняя плита | 1 | 1 | FE970230ASSY | 40 ф верхняя плита | 1 |
| 2 | FE97193100 | 10 ф весовые плиты | 15 | 2 | FE97193100 | 10 ф весовые плиты | 19 |
| 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 | 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 |
| 4 | FEWS01ASSY | Проставки | 2 | | | | |



50-190 ф.

| | |
|---------|-----|
| 20 LBS | 9 |
| 30 LBS | 14 |
| 40 LBS | 18 |
| 50 LBS | 23 |
| 60 LBS | 27 |
| 70 LBS | 32 |
| 80 LBS | 36 |
| 90 LBS | 41 |
| 100 LBS | 45 |
| 110 LBS | 50 |
| 120 LBS | 54 |
| 130 LBS | 59 |
| 140 LBS | 64 |
| 150 LBS | 68 |
| 160 LBS | 73 |
| 170 LBS | 77 |
| 180 LBS | 82 |
| 190 LBS | 86 |
| 200 LBS | 91 |
| 210 LBS | 95 |
| 220 LBS | 100 |
| 230 LBS | 104 |



50-230 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

Прим: 40ф. верхняя плита используется вместе с доп. грузом.

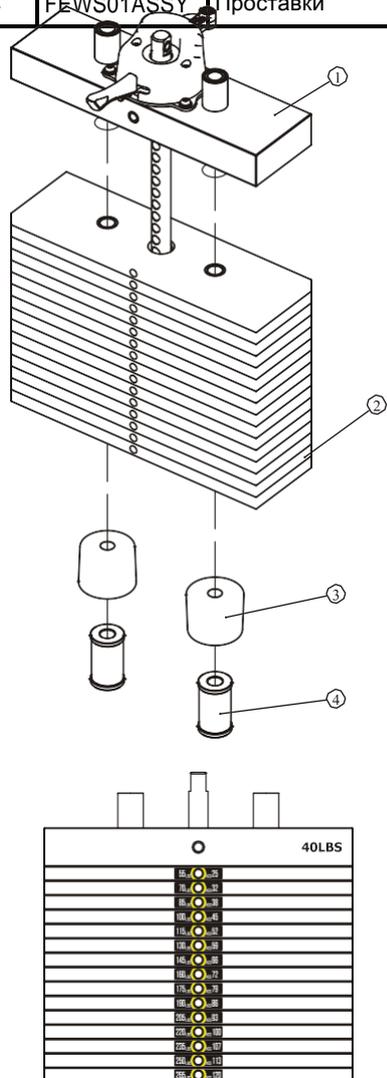
Этапы сборки

ВАЖНО! Варианты сборки весового стека отличаются в зависимости от выбранного вами веса

265ф (15ф×15шт.)

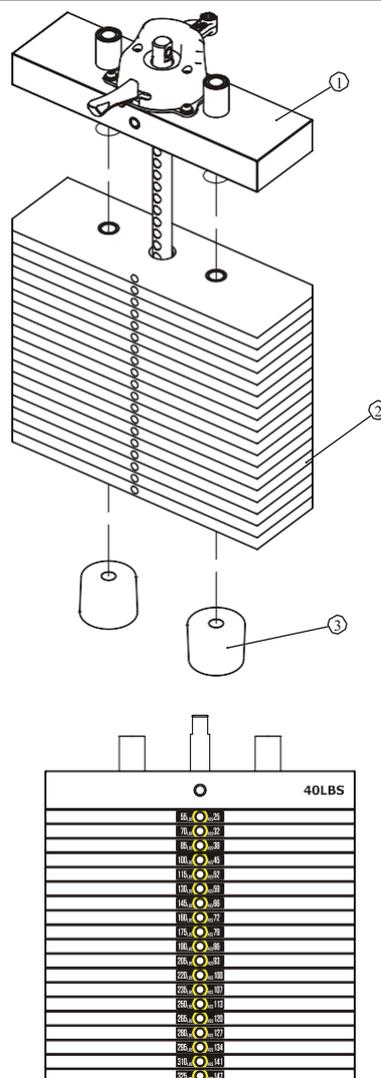
325ф (15ф×19шт.)

| № детали | Артикул | Описание | К-во | № детали | Артикул | Описание | К-во |
|----------|--------------|------------------------|------|----------|--------------|------------------------|------|
| 1 | FE970230ASSY | 40 ф верхняя плита | 1 | 1 | FE970230ASSY | 40 ф верхняя плита | 1 |
| 2 | FE97193200 | 15 ф весовые плиты | 15 | 2 | FE97193200 | 15 ф весовые плиты | 19 |
| 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 | 3 | IN-D10132900 | Резиновые амортизаторы | 2 |
| 4 | FEWS01ASSY | Проставки | 2 | | | | |



55-265 ф.

| | |
|---------|-----|
| 25 LBS | 11 |
| 40 LBS | 18 |
| 55 LBS | 25 |
| 70 LBS | 32 |
| 85 LBS | 38 |
| 100 LBS | 45 |
| 115 LBS | 52 |
| 130 LBS | 59 |
| 145 LBS | 66 |
| 160 LBS | 72 |
| 175 LBS | 79 |
| 190 LBS | 86 |
| 205 LBS | 93 |
| 220 LBS | 100 |
| 235 LBS | 107 |
| 250 LBS | 113 |
| 265 LBS | 120 |
| 280 LBS | 127 |
| 295 LBS | 134 |
| 310 LBS | 141 |
| 325 LBS | 147 |



55-325 ф.

Схема расположения стикеров весовых плит

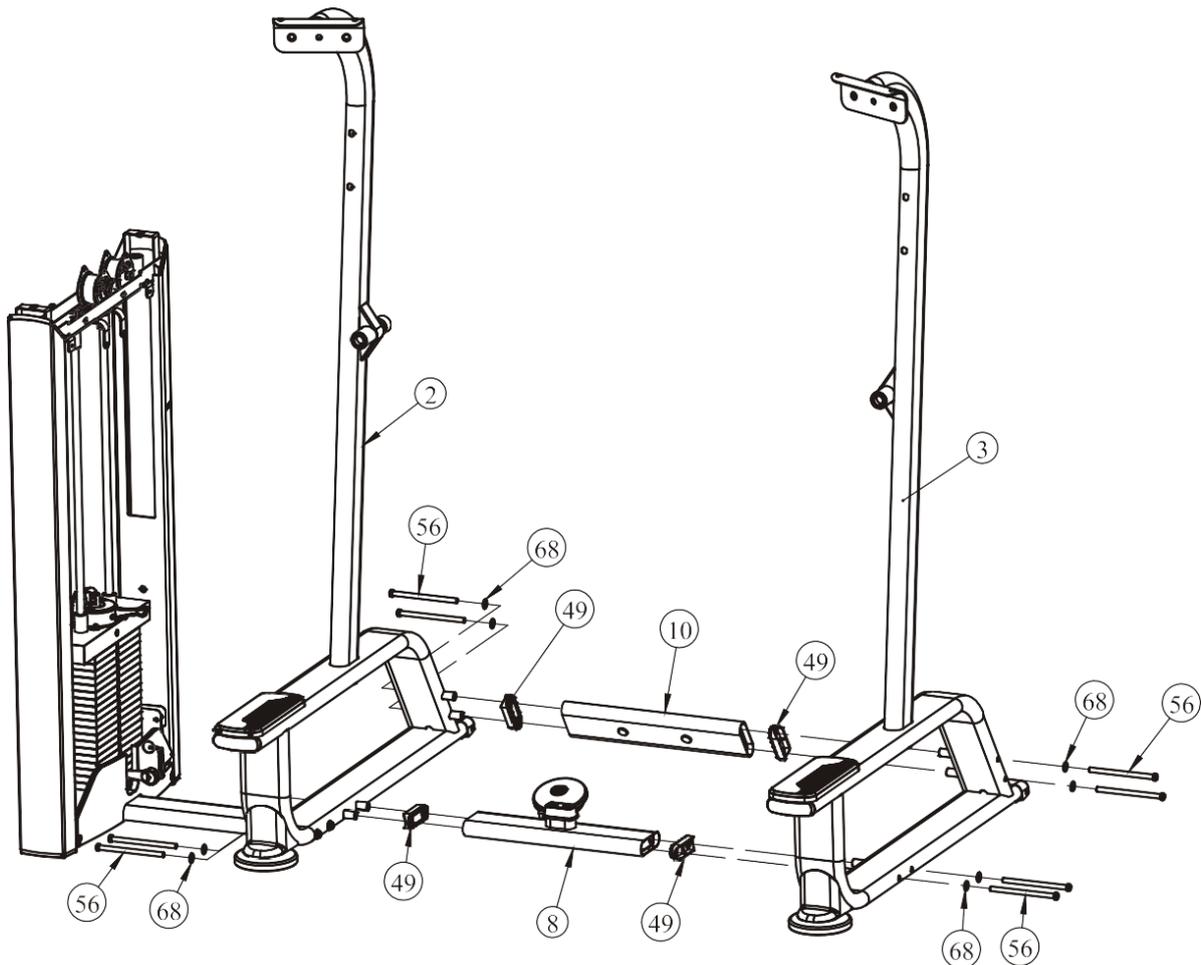
Прим: 40ф. верхняя плита используется вместе с доп. грузом.

Этапы сборки

ШАГ 4

1. Прикрепите нижнюю опорную раму (#8) и среднюю раму (#10) к левой стойке (#2) используя: четыре винта M12*180 SHCS (#56), четыре плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68), две проставки I (#49).
2. Прикрепите правую стойку (#3) к нижней опорной раме (#8) и к средней раме (#10) используя: четыре винта M12*180 SHCS (#56), четыре плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68), и две проставки I (#49).

Прим: Не затягивайте болты.

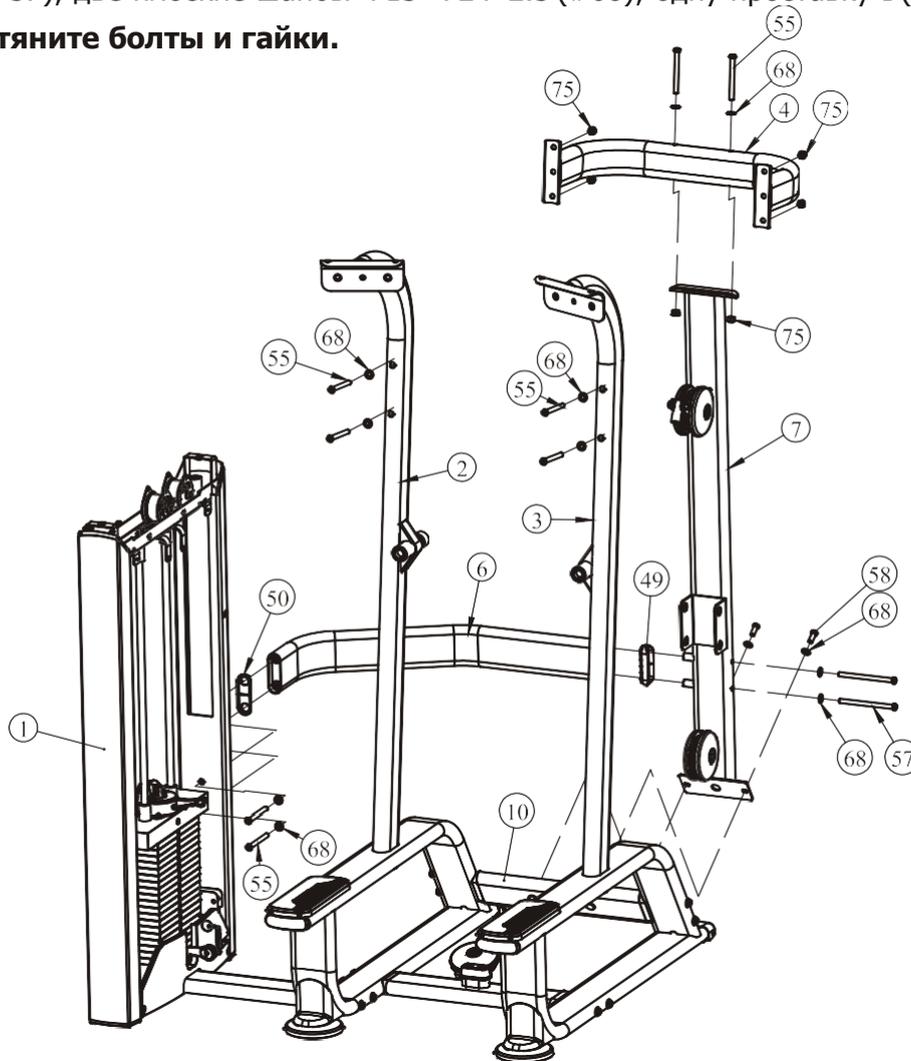


Этапы сборки

ШАГ 5

1. Прикрепите заднюю стойку (#7) к средней раме (#10) используя: два винта M12*30 SHCS (#58), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68).
2. Прикрепите верхнюю раму (#4) к левой стойке (#2) и к правой стойке (#3) и к задней стойке (#7) используя: шесть винтов M12*120 SHCS (#55) шесть плоских шайб Ф13*Ф24*2.5 (#68), шесть гаек M12 (#75).
3. Прикрепите боковую раму (#6) к раме весового стека (#1) используя: два винта M12*120 SHCS (#55), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68), одну проставку II (#50).
4. Прикрепите боковую раму (#6) к задней раме (#7) используя: два винта M12*165 SHCS (#57), две плоские шайбы Ф13*Ф24*2.5 (#68), одну проставку I (#49).

Прим: Затяните болты и гайки.

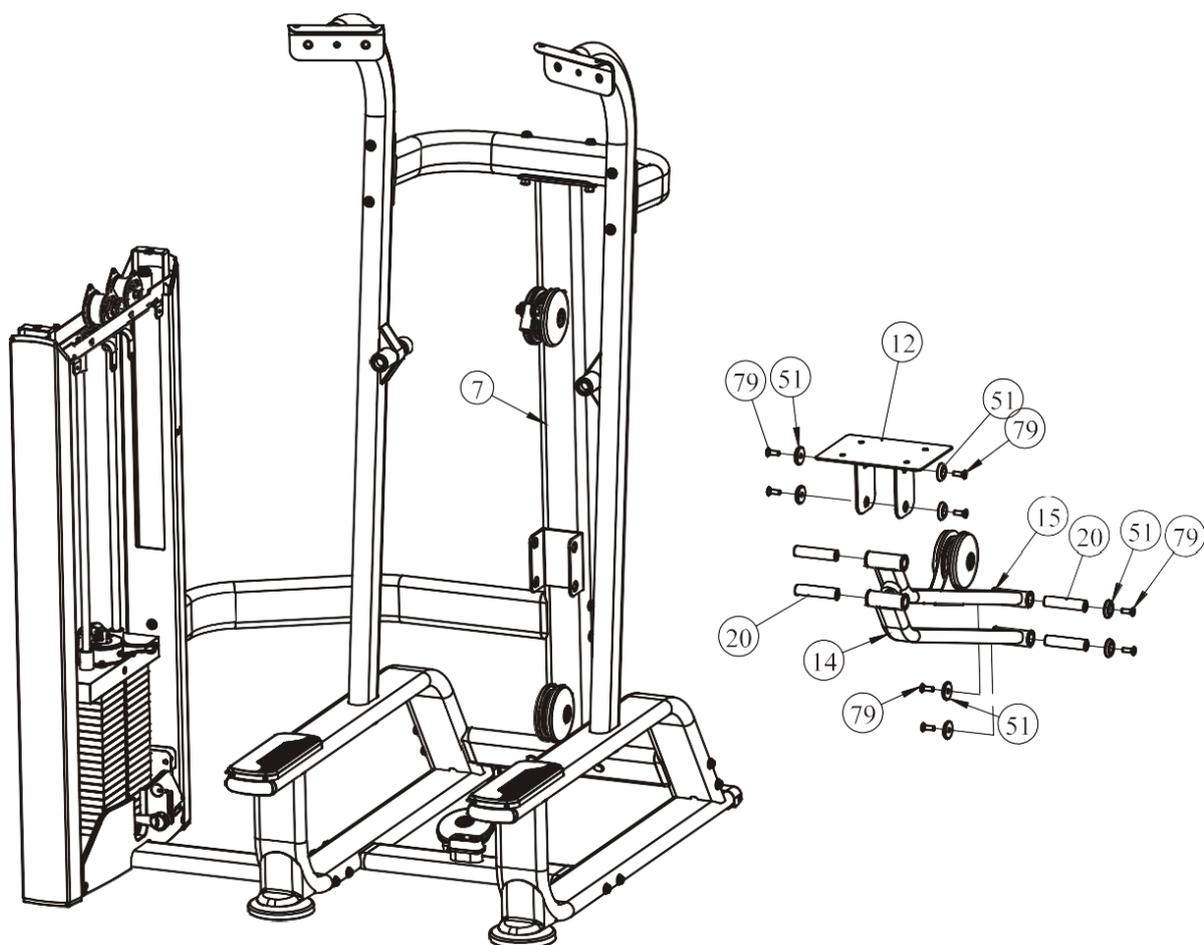


Этапы сборки

ШАГ 6

1. Прикрепите подвижную раму (#14) и верхнюю раму (#15) к задней раме (#7) используя: четыре винта M10*30 FHCS (#79), четыре заглушки Ф43*Ф10.5*8 (#51), две оси Ф25.4*109 (#20).
2. Прикрепите опору платформы (#12) к подвижной раме (#14) и к верхней раме (#15) используя: четыре винта M10*30 FHCS (#79), четыре заглушки Ф43*Ф10.5*8 (#51), две оси Ф25.4*109 (#20).

Прим: Затяните болты и гайки.

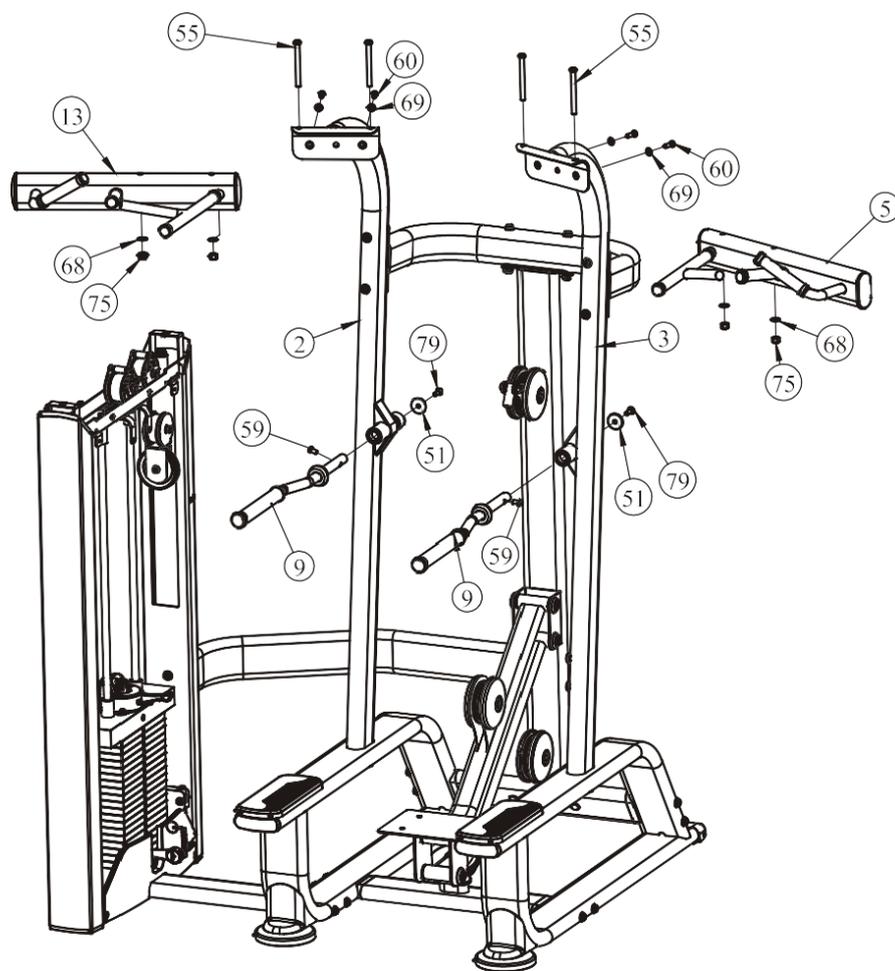


Этапы сборки

ШАГ 7

1. Прикрепите правую перекладину (#5) к правой стойке (#3) используя: два винта M12*120 SHCS (#55), две плоские шайбы $\Phi 13*\Phi 24*2.5$ (#68), два винта M10*25 SHCS (#60), две плоские шайбы $\Phi 11*\Phi 20*2$ (#69), две гайки M12 (#75).
2. Прикрепите левую перекладину (#13) к левой стойке (#2) используя: два винта M12*120 SHCS (#55), две плоские шайбы $\Phi 13*\Phi 24*2.5$ (#68), два винта M10*25 SHCS (#60), две плоские шайбы $\Phi 11*\Phi 20*2$ (#69), две гайки M12 (#75).
3. Прикрепите ручки (#9) к левой стойке (#2) и к правой стойке (#3) используя: два винта M10*16 SHCS (#59), две заглушки $\Phi 43*\Phi 10.5*8$ (#51) два винта M10*30 FHCS (#79).

Прим: Затяните болты и гайки.

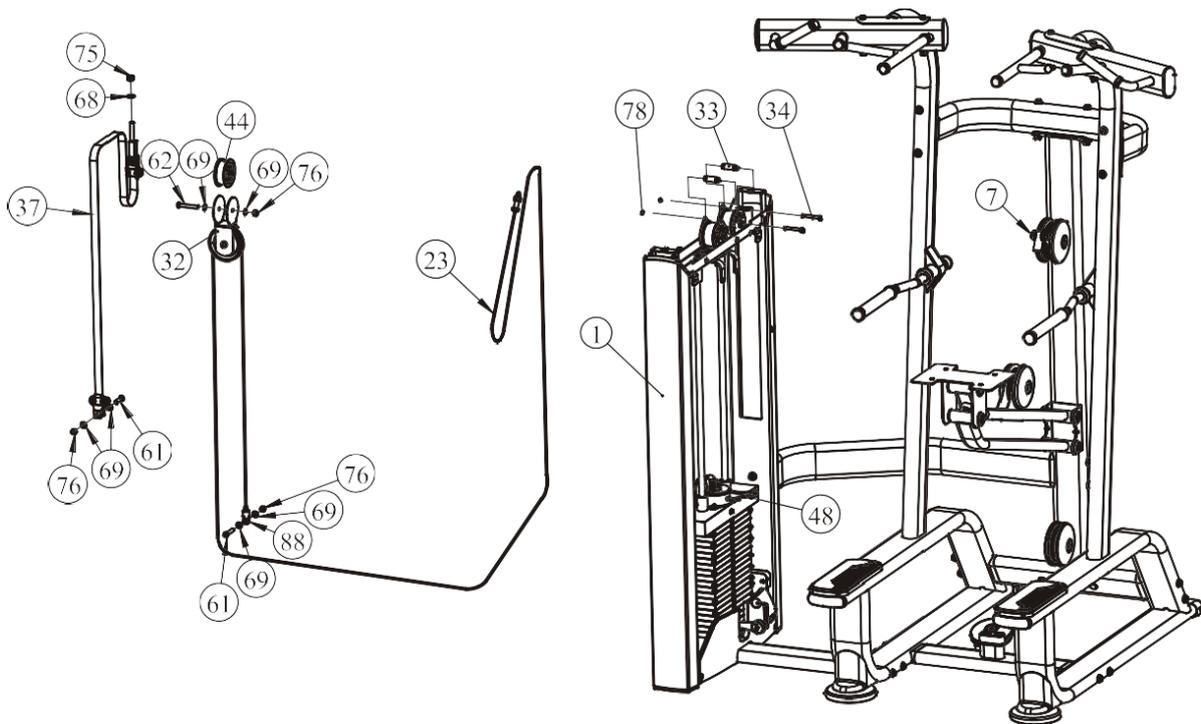


Этапы сборки

ШАГ 8

1. Прикрепите один конец ремня (#37) к раме весового стека (#1) используя: одну плоскую шайбу Ф13*Ф24*2.5 (#68), одну гайку М12 (#75).
2. Далее пропустите ремень (#37) через блок роликов (#32), затем установите ролик Ф76 (#44) в блок роликов (#32) используя: один винт М10*65 SHCS (#62), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69), одну гайку М10 (#76) а затем пропустите ремень через два верхних ролика на раме весового стека (#1).
3. Прикрепите второй конец ремня (#37) к верхней плите весового стека (#48) используя: один винт М10*45 SHCS (#61), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69), одну гайку М10 (#76). Установите два ролика Ф17*49 (#33) на раме весового стека (#1) используя: две шпильки Ф15*Ф8*65.5 (#34), два стопорных кольца Ф6 (#78).
4. Прикрепите один конец троса (#23) к раме весового стека (#1) используя: один винт М10*45 SHCS (#61), две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69), одну гайку М10 (#76), один наконечник (#88).
5. Прикрепите другой конец троса (#23) к задней стойке (#7).

Прим: Затяните болты и гайки.



Этапы сборки

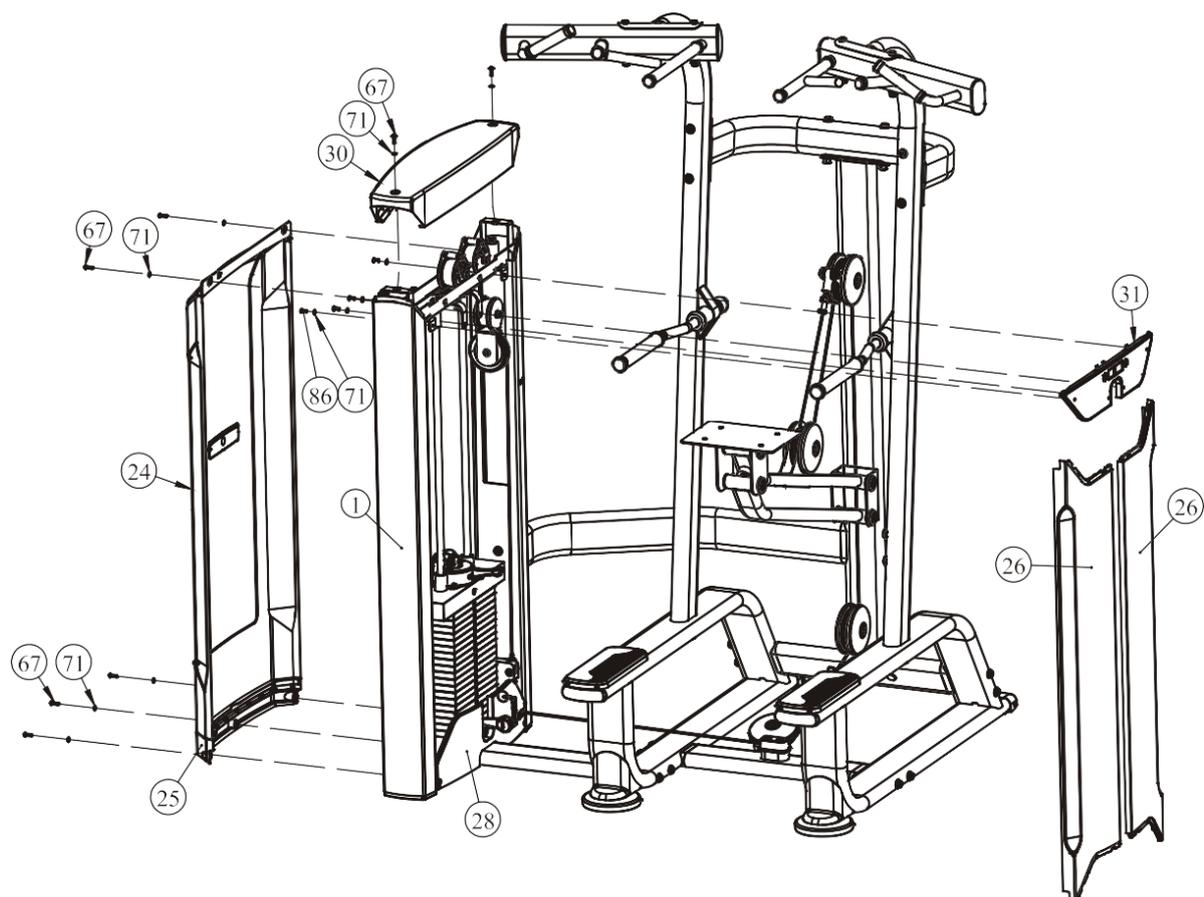
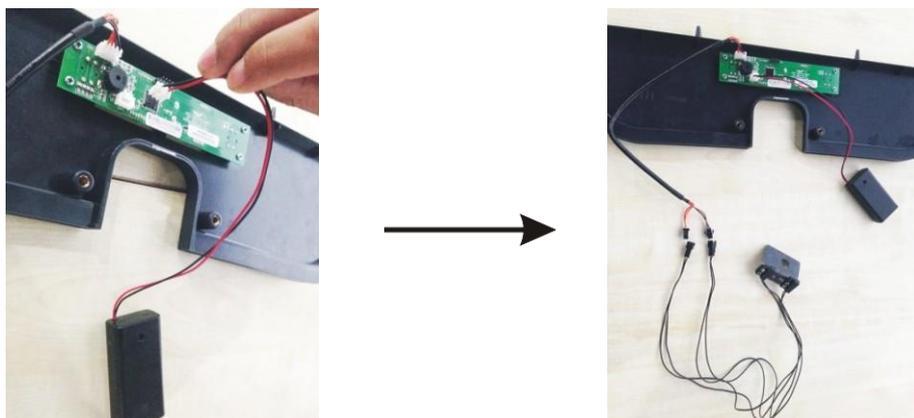
ШАГ 9

1. Прикрепите заднее нижнее зачехление (#25) к раме весового стека (#1) используя: три винта М6*20 ВНСС (#67), три плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).
2. Прикрепите два передних зачехления (#26) к нижнему переднему зачехлению (#28) на раме весового стека (#1).
3. Подключите провода к плате мини-компьютера согласно рисунку ниже, затем прикрепите кожух информационного стикера (#31) к раме весового стека (#1) используя: четыре винта М6*15 ВНСС (#86), четыре плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).
4. Прикрепите заднее зачехление (#24) к нижнему заднему зачехлению (#25) и к раме весового стека (#1) используя: два винта М6*20 ВНСС (#67), две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).
5. Прикрепите верхнюю крышку (#30) к раме весового стека (#1) используя: два винта М6*20 ВНСС (#67), две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).

Прим: Затяните болты.

Этапы сборки

ШАГ 9

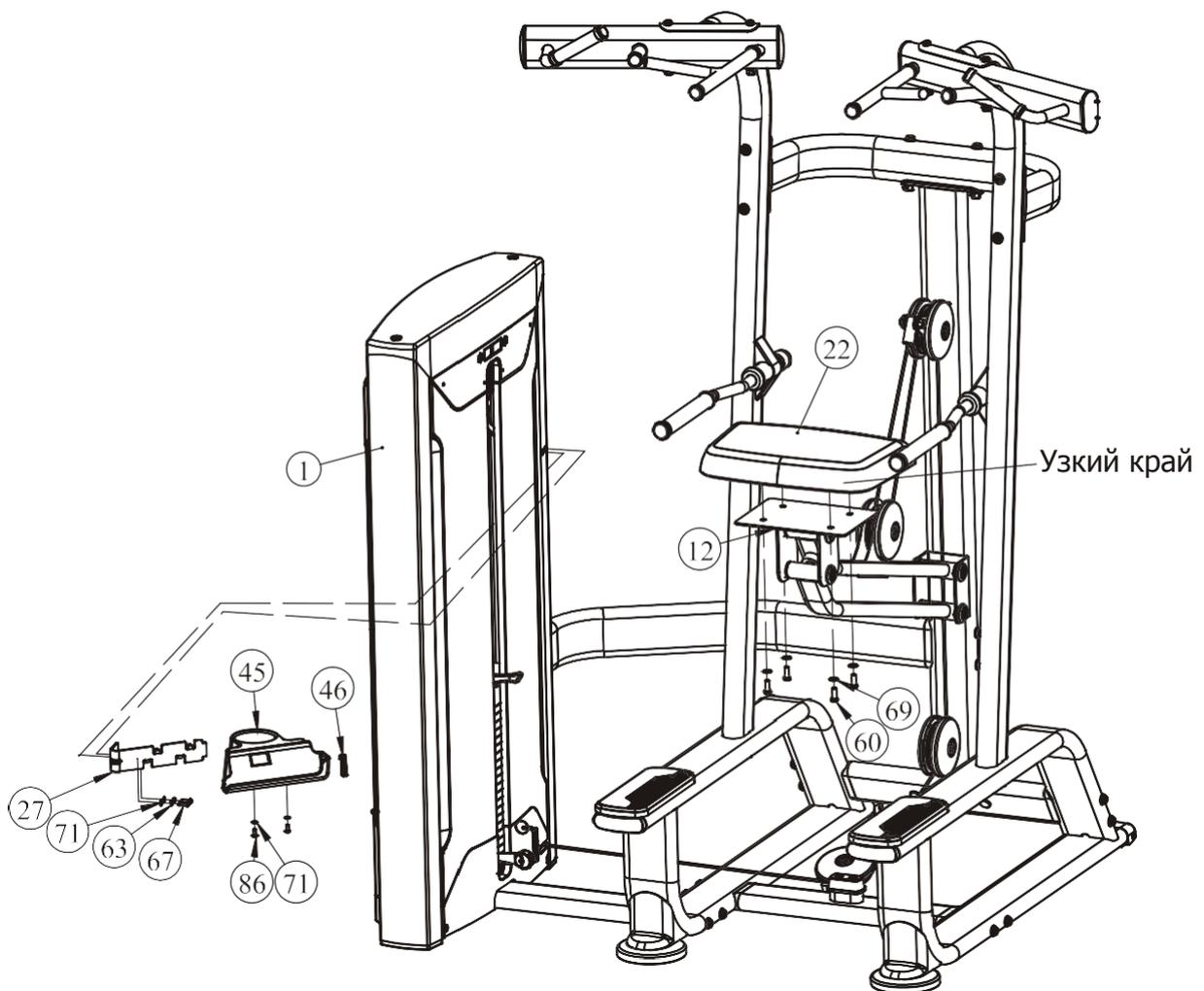


Этапы сборки

ШАГ 10

1. Прикрепите пластиковую заглушку (#46) к держателю бутылки (#45).
2. Прикрепите пластиковую заглушку (#46) к держателю для бутылки (#45) to The Bracket of Cup Holder (#27) используя: два винта M6*15 BHCS (#86), две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71).
3. Далее собранную деталь (#27/#45/#46) необходимо зафиксировать на раме весового стека (#1) используя: два винта M6*20 BHCS (#67), две плоские шайбы Ф6.6*Ф12*1.6 (#71), две пружинные шайбы Ф6 (#63).
4. Прикрепите подушку (#22) к платформе (#12) используя: четыре винта M10*25 SHCS (#60), четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#69).

Прим: Затяните болты и гайки.



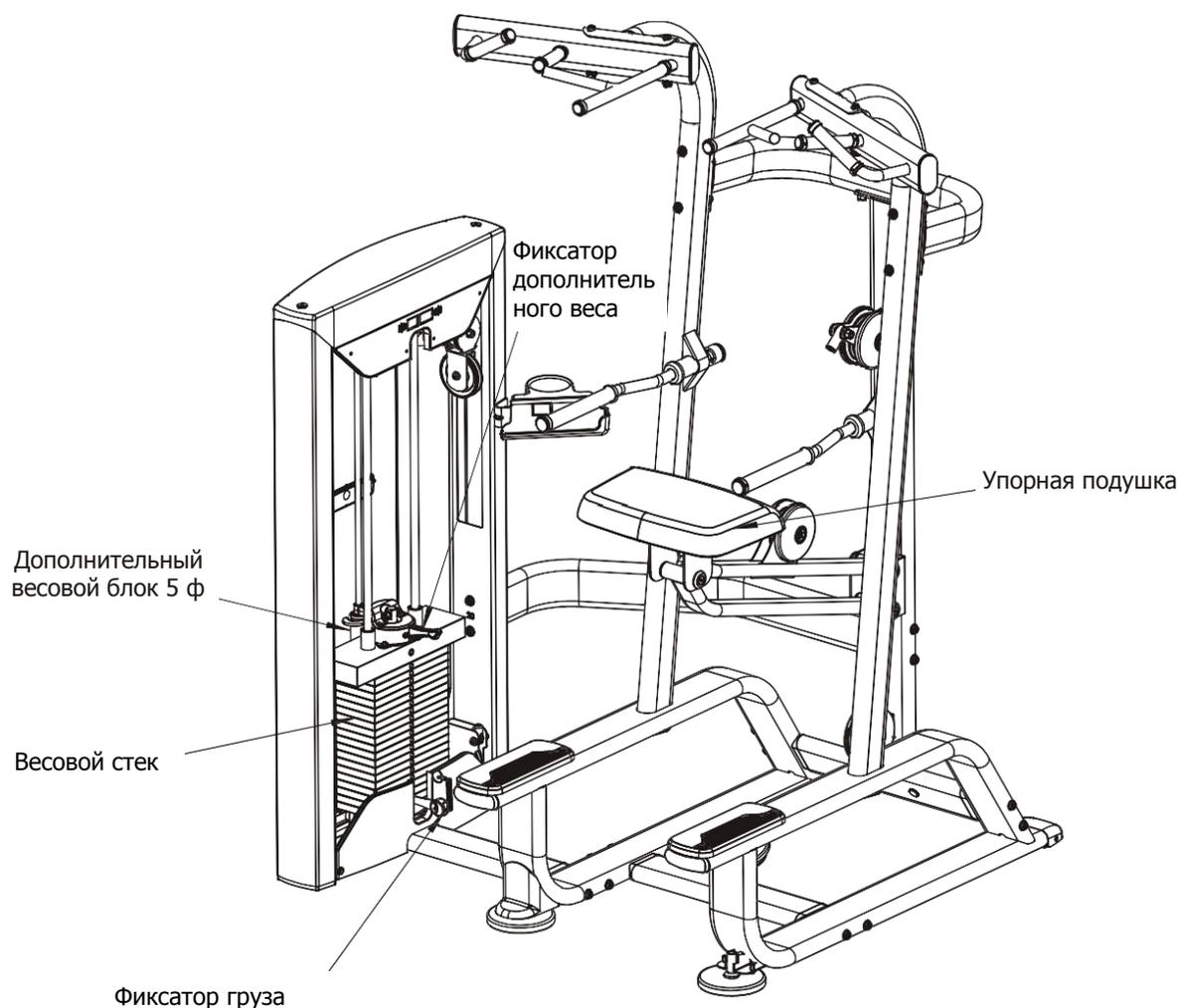
Инструкция по регулировке

Как пользоваться фиксатором груза (выбор рабочего веса)

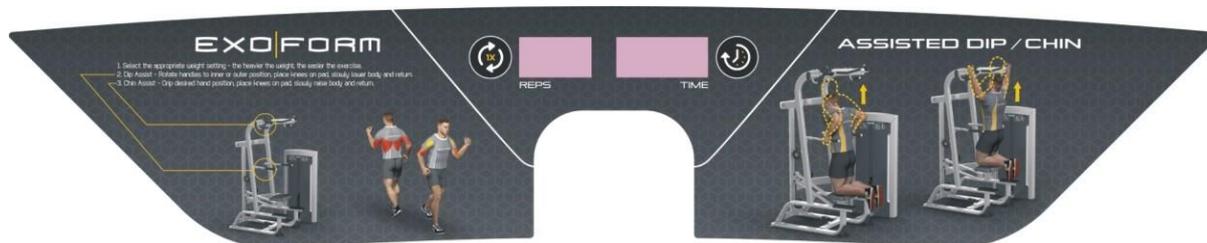
1. Выберите необходимый вес и вставьте стержень фиксатора в соответствующее отверстие.
2. Убедитесь, что стержень фиксатора полностью вставлен в отверстие.

Добавление дополнительного веса 5 ф.

1. Переведите фиксатор дополнительного веса (верхушка весового стека) в специальный паз для включения в работу 5 ф. весового блока.
2. Убедитесь, что фиксатор полностью зафиксирован.



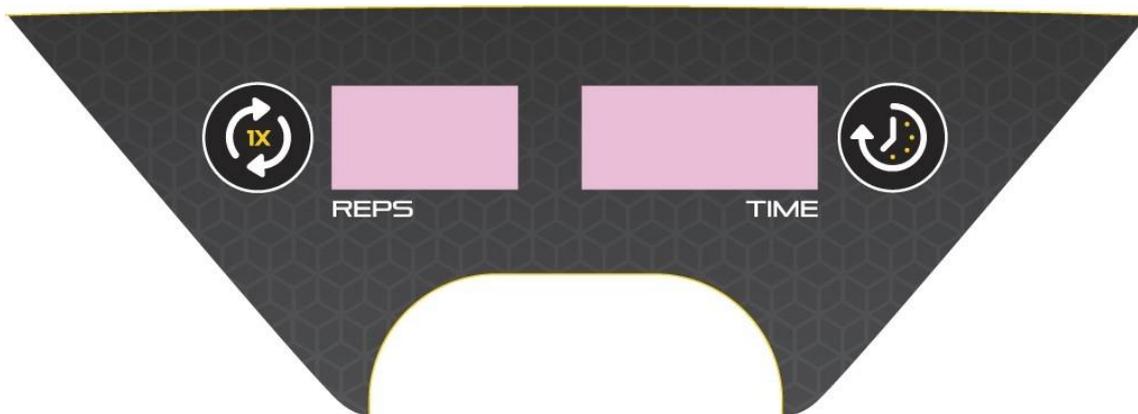
Техника выполнения упражнения



1. Выберите необходимый вес
2. **Подтягивание:** возьмитесь за рукоятки, коленями упритесь в подушку, начните подтягиваться, затем плавно вернитесь в исходное положение.
3. **Отжимание с помощью:** возьмитесь за боковые рукоятки, коленями упритесь в подушку, начните отжиматься, затем плавно вернитесь в исходное положение.



Функции мини-компьютера



1. Функции консоли

1.1 Окно TIME отображает время тренировки

Отображает время тренировки в минутах и секундах (0-99 минут, 0-59 секунд).

1.2 Окно REPS отображает количество повторов

Отображает количество повторов, диапазон от 0 до 999.

2. Кнопки

2.1 **REPS RESET:** Сброс данных окна REPS.

2.2 **TIME RESET:** Сброс данных окна TIME.

3. Режим экономии энергии

3.1 Консоль компьютера включается автоматически, при старте.

3.2 Консоль переходит в режим экономии энергии, после трех минут нахождения в режиме паузы.

Замена батареек

Замена батареек

Для работы данного мини-компьютера необходимы 2 батарейки 1.5V AA. В случае если изображение на дисплее нечеткое или отсутствует, батарейки.



Для предотвращения поломки компьютера по причине вытекания щелочи регулярно проверяйте состояние батареек.

Утилизация батареек

Утилизируйте отработавшие срок службы батарейки в специально отведенные места, не следует выбрасывать их вместе с общим мусором.



Производитель рекомендует использовать щелочные батарейки.

Маркировка веществ, содержащихся в батарейках:

Pb = в состав входит свинец

Cd = в состав входит свинец

Hg = в состав входит ртуть



Pb



Cd



Hg

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 глянцевых 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.

Общая 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.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы стали обладателем профессионального тренажера FE9720 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 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 AEROFIT или пришло время проводить периодическое сервисное обслуживание, просим связаться с официальным сервисным центром AEROFIT по контактной информации, указанной ниже:

Тел.: 8(800) 777-70-70 (многоканальный)
Электронный адрес: aerofit2013@yandex.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
РФ, Московская область,
Ленинский район, пос. Горки Ленинские
ул. Западная, вл.1, стр.1
Территория складского комплекса
"АБК "ТЕХНОПАРК М-4"
8(800) 777-70-70
www.aerofit.ru**

