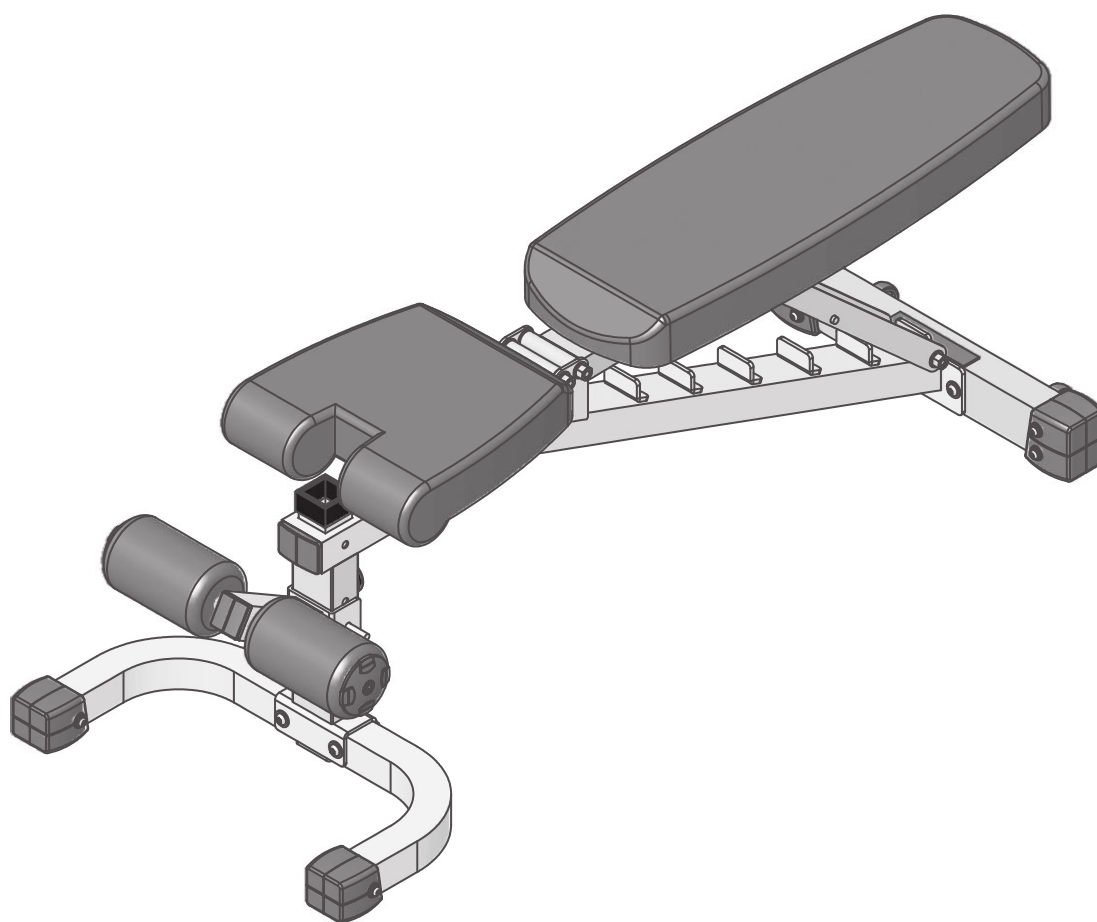


*IFFID*

МНОГОПОЗИЦИОННАЯ СКАМЬЯ

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**Внимание!** Перед использованием тренажера ознакомьтесь с данным руководством

## **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](http://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
График технического обслуживания -----	13
Общая информация о техническом обслуживании -----	14
Общие рекомендации -----	15
Характеристики -----	15

**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 50-ти см свободного пространства для обеспечения полного доступа. Тренажер предназначен для занятий в закрытых помещениях, не используйте тренажер на открытом воздухе.
4. Не подпускайте детей, а также лиц с ограниченными способностями, к тренажеру. Подростки должны тренироваться под присмотром тренера.
5. 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 доктору.
6. Никогда не используйте неправильно собранное или поврежденное оборудование. Не засоряйте и не вставляйте посторонние предметы в отверстия в тренажере.
7. Всегда проверяйте оборудование и стальные тросы перед эксплуатацией. Убедитесь, что все крепежи и стальные тросы безопасны находятся в пригодном состоянии.
8. Потертые или изношенные стальные тросы при разрыве могут быть причиной травм и увечий. Необходимо проверять состояние стальных тросов на наличие признаков износа.
9. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей.
10. Будьте внимательны при посадке и выходе из тренажера.
11. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду. Длинные волосы необходимо собрать в пучок.

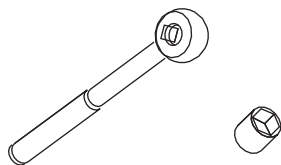
## Общие рекомендации по сборке

### Меры предосторожности во время сборки

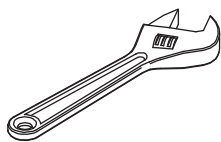
Ознакомьтесь внимательно с этапами сборки, описанными в инструкции и следуйте им в строгой последовательности.

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.

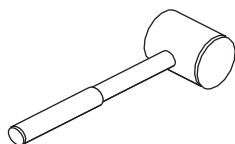
## Инструменты для сборки



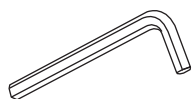
Ключ-трещотка с головкой



Разводной ключ



Резиновый молоток



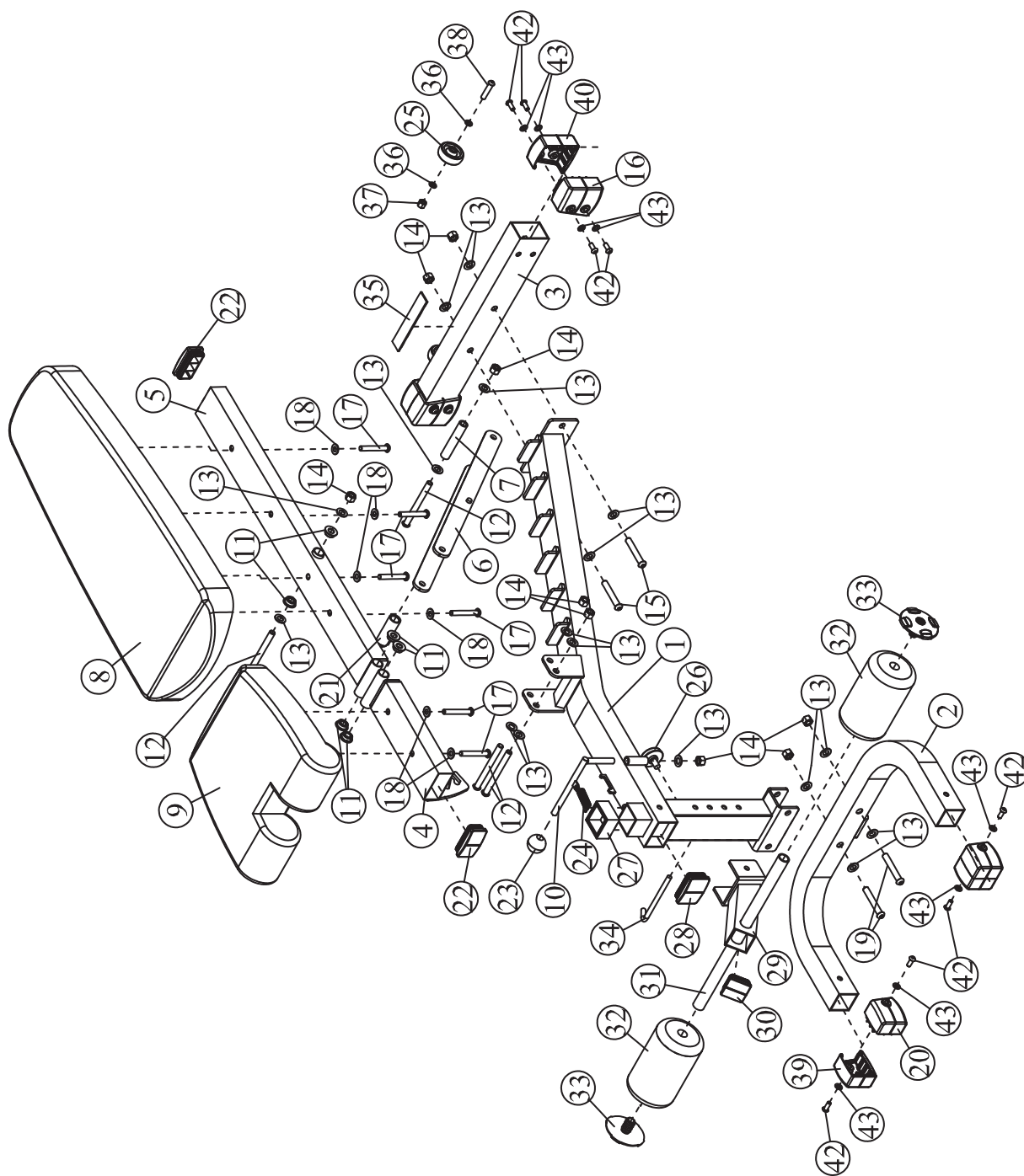
Набор шестигранных ключей

## Список деталей

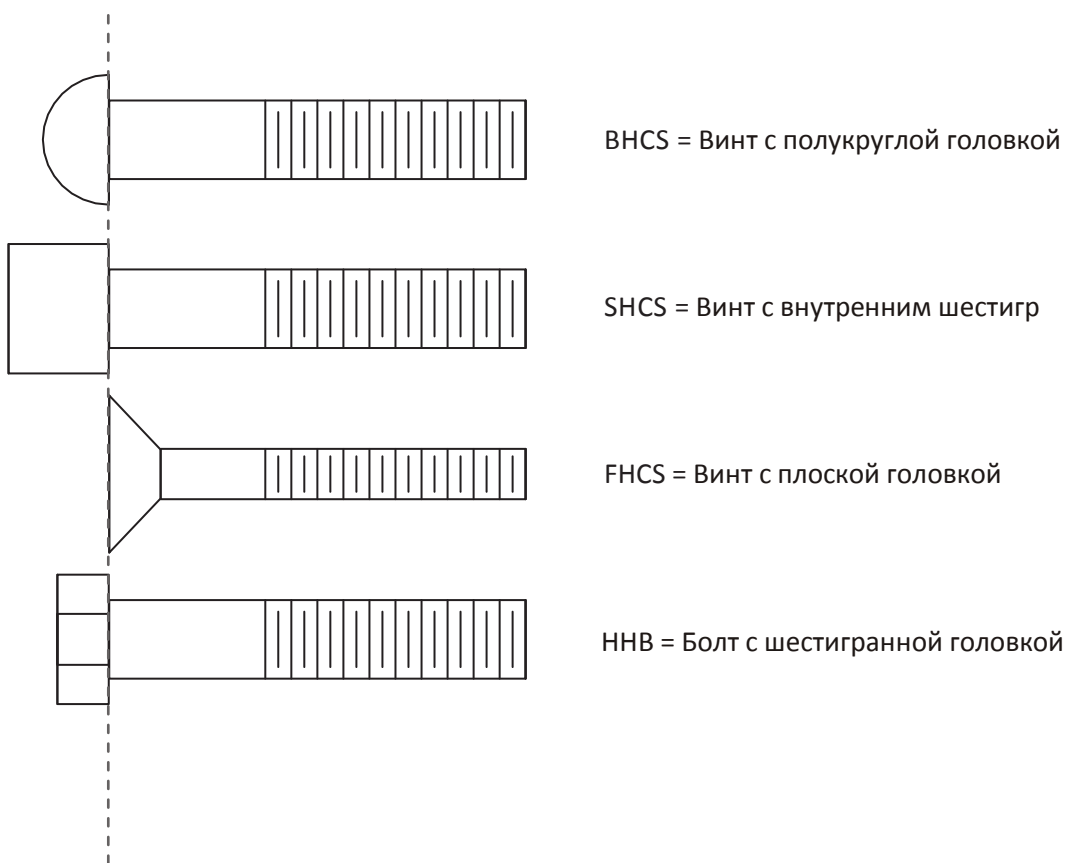
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ ИЗ СПИСКА МОГУТ БЫТЬ УЖЕ СОБРАНЫ

№	Описание	К-во	№	Описание	К-во
1	Главная рама	1	22	Заглушка □40*80	2
2	U –образная рама	1	23	Насадка	1
3	Задняя рама	1	24	Пружина	1
4	Опорная рама сиденья	1	25	Ролик	2
5	Опорная рама спинки	1	26	Фиксатор	1
6	Регулировочная рама	1	27	Втулка 50.8*44.5	1
7	Пластиковая втулка	1	28	Заглушка □50.8*76.2	3
8	Спинка	1	29	Опора	1
9	Сиденье	1	31	Рама валика	1
10	Фиксатор	1	32	Валик	2
11	Железная втулка	6	33	Заглушка	2
12	Винт BHCS M12*125	4	34	L - образный фиксатор	1
13	Плоская шайба Ф13*Ф26*2	17	35	Резиновый амортизатор	1
14	Гайка M12	9	36	Плоская шайба Ф11*Ф20*1.5	4
15	Винт BHCS M12*75	2	37	Гайка M10	2
16	Заглушка 1 □50.8*76.2	2	38	Винт BHCS M10*45	2
17	Винт BHCS M10*70	6	39	Заглушка 2 □50.8	2
18	Плоская шайба Ф23*Ф11*2	6	40	Заглушка 2 □50.8*76.2	2
19	Винт BHCS M12*80	2	42	Винт BHCS M8*25	12
20	Заглушка 1 □50.8	2	43	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	12
21	Втулка	1			

# Сборочный чертеж



## 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

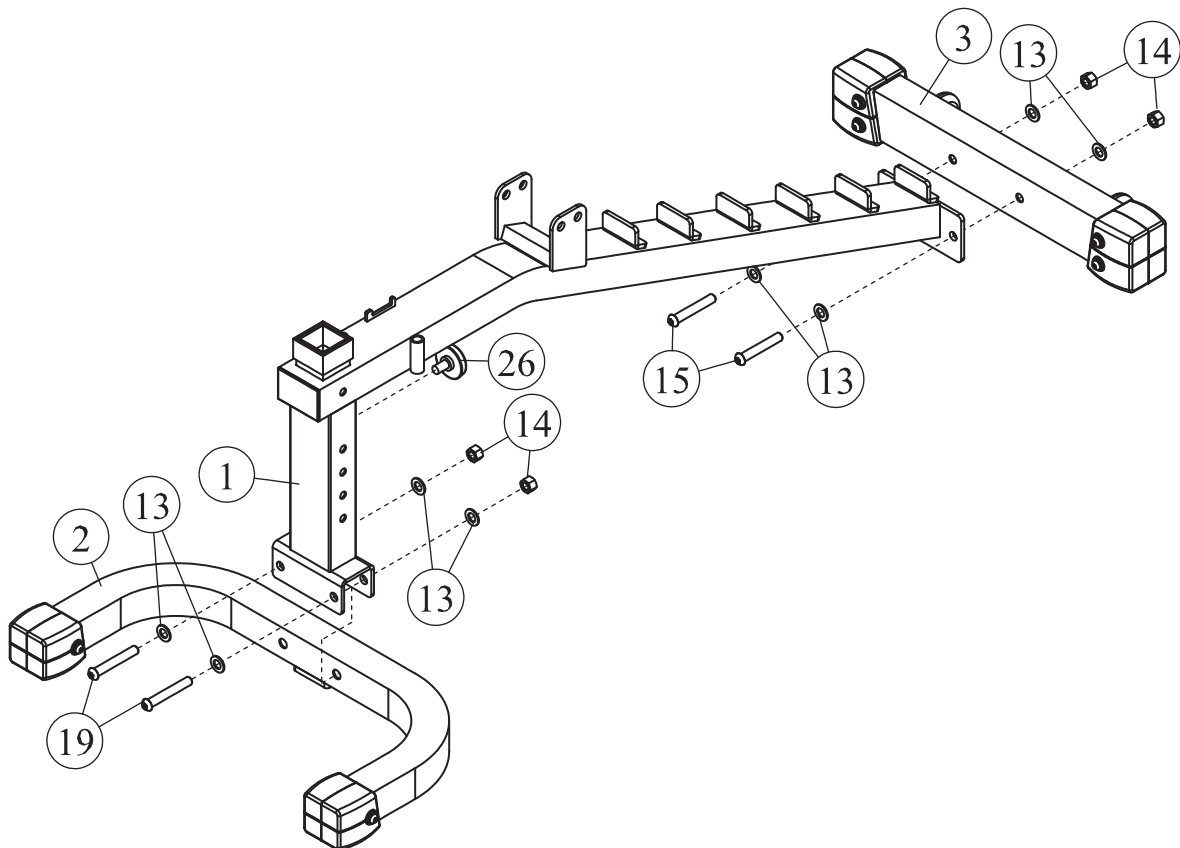
### Шаг 1

1. Прикрепите U-образную раму (2#) к главной раме (1#) используя: два винта M12\*80 BHCS (19#), четыре плоские шайбы Ф13\*Ф26\*2 (13#) две гайки M12 (14#).

2. Прикрепите заднюю раму (3#) к главной раме (1#) используя: два винта M12\*75 BHCS (15#), четыре плоские шайбы Ф13\*Ф26\*2 (13#), две гайки M12 (14#).

3. Прикрепите фиксатор (26#) к главной раме (1#). Данный фиксатор используется для фиксации специальных опций к скамье IFFID.

**Прим:** Не затягивайте болты и зайки до окончания сборки.



## Этапы сборки

### Шаг 2

Прикрепите сиденье (9#) к опорной раме сиденья (4#) используя: два винта M10\*70 BHCS (17#), две плоские шайбы Ф23\*Ф11\*2 (18#)

**Прим:** Не затягивайте болты и зайки до окончания сборки.

### Шаг 3

Прикрепите фиксатор (10#) к главной раме (1#) используя: одну плоскую шайбу Ф13\*Ф26\*2 (13#), одну гайку M12 (14#) и пружину (24#) между главной рамой (1#) и фиксатором (10#).

**Прим:** Не затягивайте болты и зайки до окончания сборки.

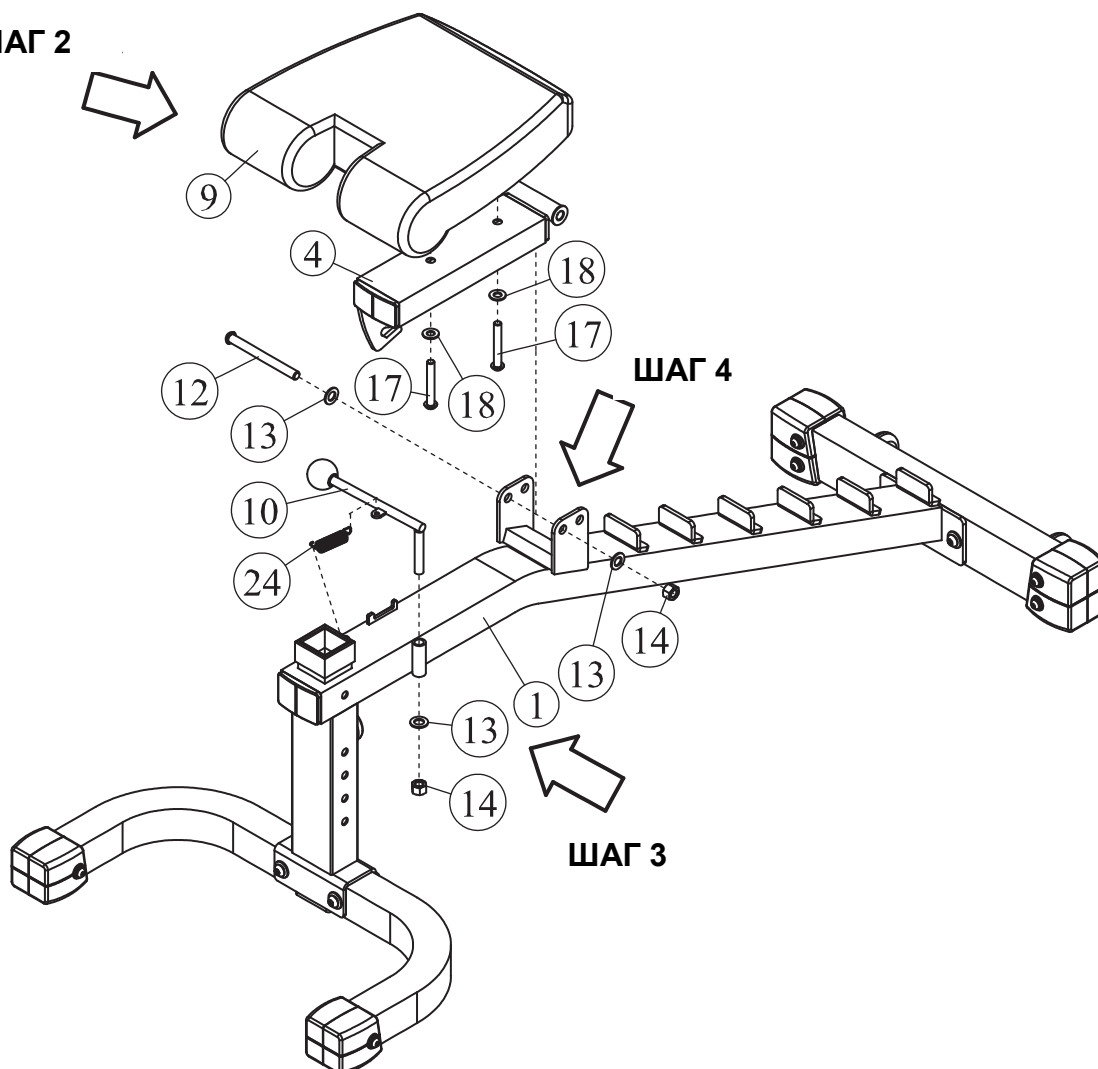
### Шаг 4

Прикрепите опорную раму сиденья (4#) к раме сиденья (1#) используя: один винт M12\*125 BHCS (12#), две плоские шайбы Ф13\*Ф26\*2 (13#), одну гайку M12 (14#).

Сиденье регулируется фиксатором (10#).

**Прим:** Не затягивайте болты и зайки до окончания сборки.

### ШАГ 2



## Этапы сборки

### Шаг 5

1. Прикрепите спинку (8#) к опорной раме спинки (5#) используя: четыре винта M10\*70 BHCS (17#), четыре плоские шайбы Ф23\*Ф11\*2 (18#).
2. Прикрепите опорную раму спинки (5#) к главной раме (1#) используя: один винт M12\*125 BHCS (12#), две плоские шайбы Ф13\*Ф26\*2 (13#), одну гайку M12 (14#).

**Прим:** Не затягивайте болты и зайки до окончания сборки.

### Шаг 6

1. Прикрепите регулировочную раму (6#) к опорной раме спинки (5#) используя: один винт M12\*125 BHCS (12#), две плоские шайбы Ф13\*Ф26\*2 (13#), одну гайку M12 (14#).
2. Прикрепите пластиковую втулку (7#) к регулировочной раме (6#) используя: один винт M12\*125 BHCS (12#), две плоские шайбы Ф13\*Ф26\*2 (13#), одну гайку M12 (14#).

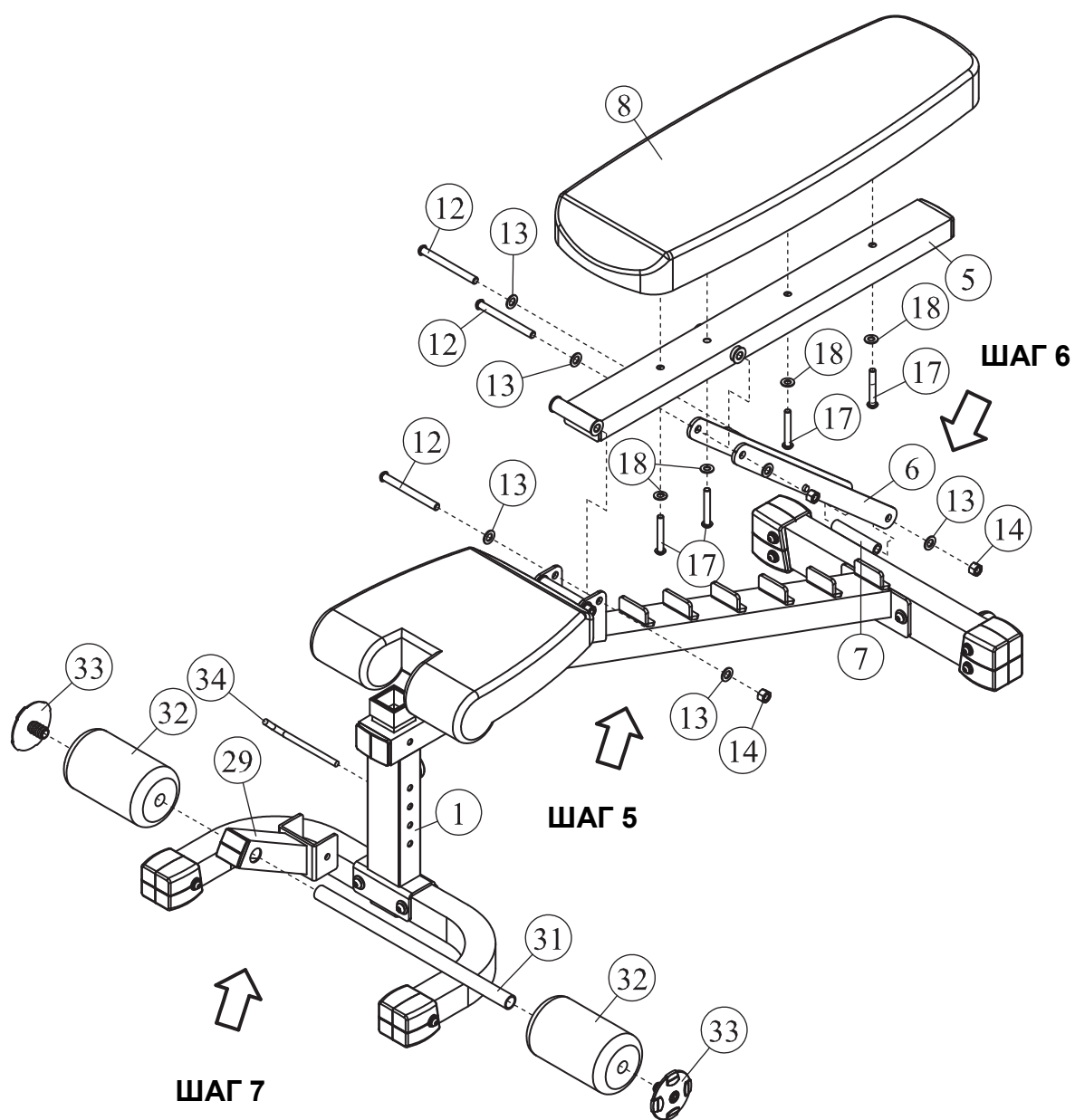
**Прим:** Не затягивайте болты и зайки до окончания сборки.

### Шаг 7

1. Прикрепите раму валика (31#) к опоре (29#).  
Установите валики (32#) на раму валиков (31#) прикрепите заглушками (33#).
2. Прикрепите опору (29#) к главной раме (1#) используя L-образный фиксатор (34#).

**Прим:** Не затягивайте болты и зайки до окончания сборки.

## Этапы сборки



## График технического обслуживания

Типовая проверка	Коммерческое использование	Использование дома	ОТМЕТКИ						
Осмотр цепей и их соединений, фиксаторов грузов, карабинов, фиксаторов	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.

## 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 троса. 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.

## Характеристики

1. Класс: Н
2. Максимальная нагрузка: 150 кг/ 330ф.

# ПОЗДРАВЛЯЕМ!

**Вы стали обладателем скамьи IFFID 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](mailto: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](http://www.aerofit.ru)**

