

IMPULSE



**IF-SS Стойка для приседаний
Инструкция пользователя**

Содержание

Инструкции по безопасности -----	3
Список деталей -----	4
Инструкции по сборке -----	4
Изображение в разобранном виде -----	5
Сборка -----	6
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 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.

Список деталей

№	Описание	Кол-во
1	Правая рама	2
2	Боковые рамы	2
3	Соединительная рама	1
4	Страховочный упор	1
5	Страховочный упор	1
6	Гребенка	2
7	Органайзеры для дисков	4
8	Пластина	2
9	Заглушка -48	4
10	Заглушка 76,2*50,8	2
11	Шайба -10	28
12	Болт М10*95	4
13	Болт М10*75	4
14	Гайка М10	18
15	Болт М10*70	6

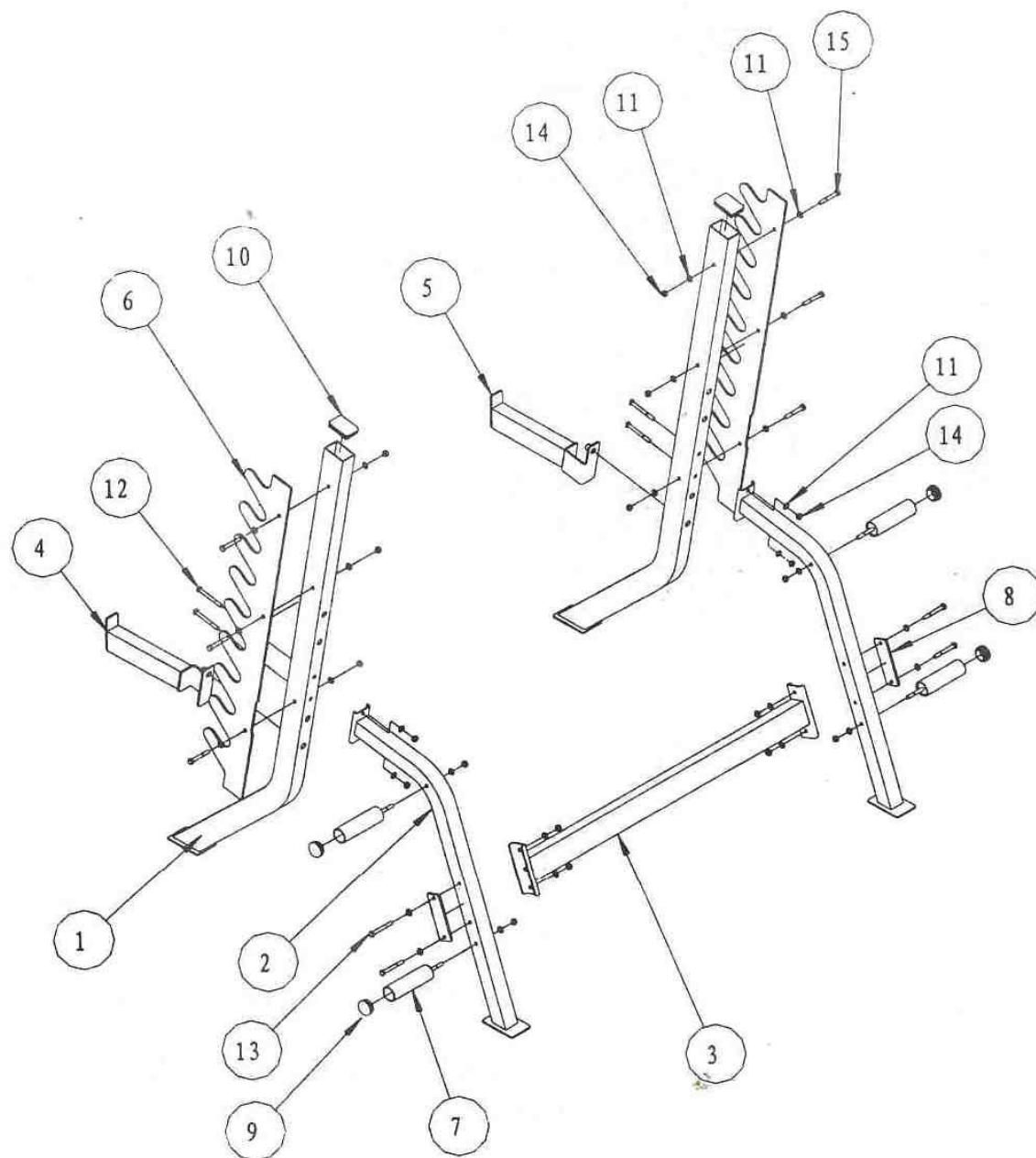
Инструкции по сборке

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.

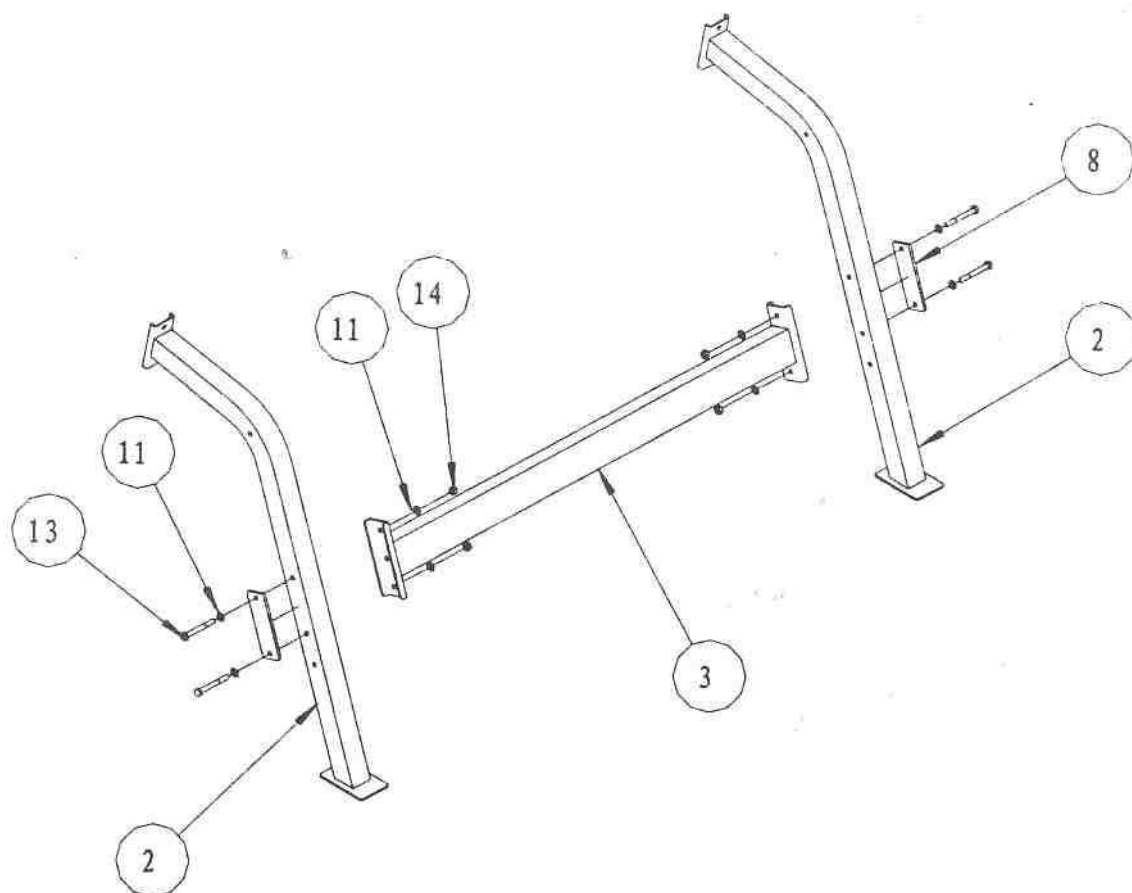
Изображение в разобранном виде



Сборка

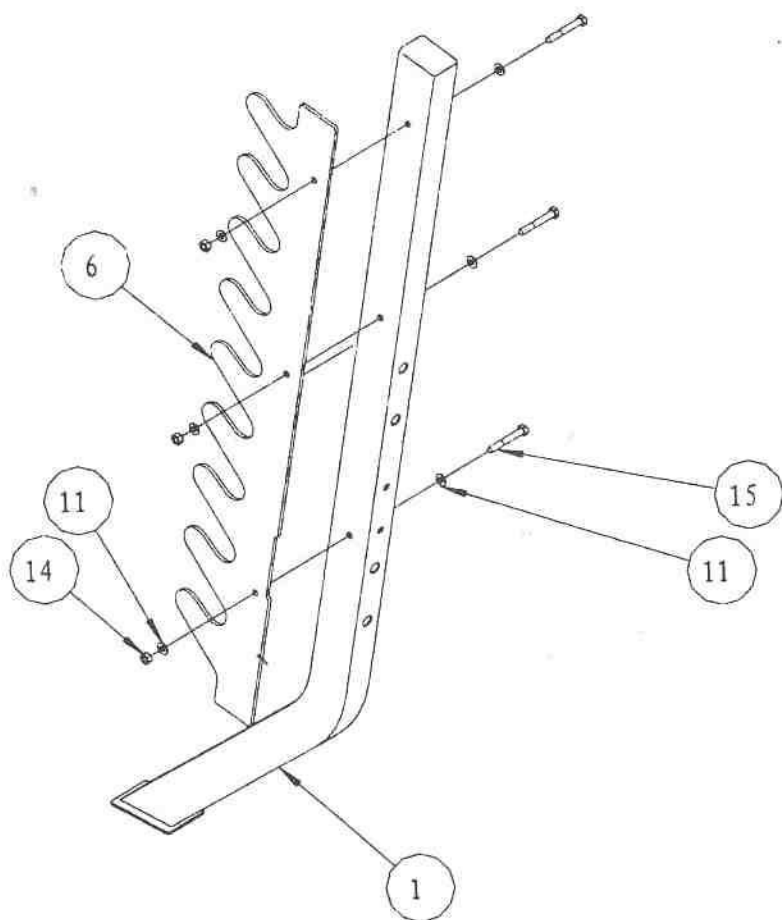
Шаг 1.

Соедините соединительную раму (3) с боковой рамой (2), используя болты (13), шайбы (11), пластину (8) и гайки (14).



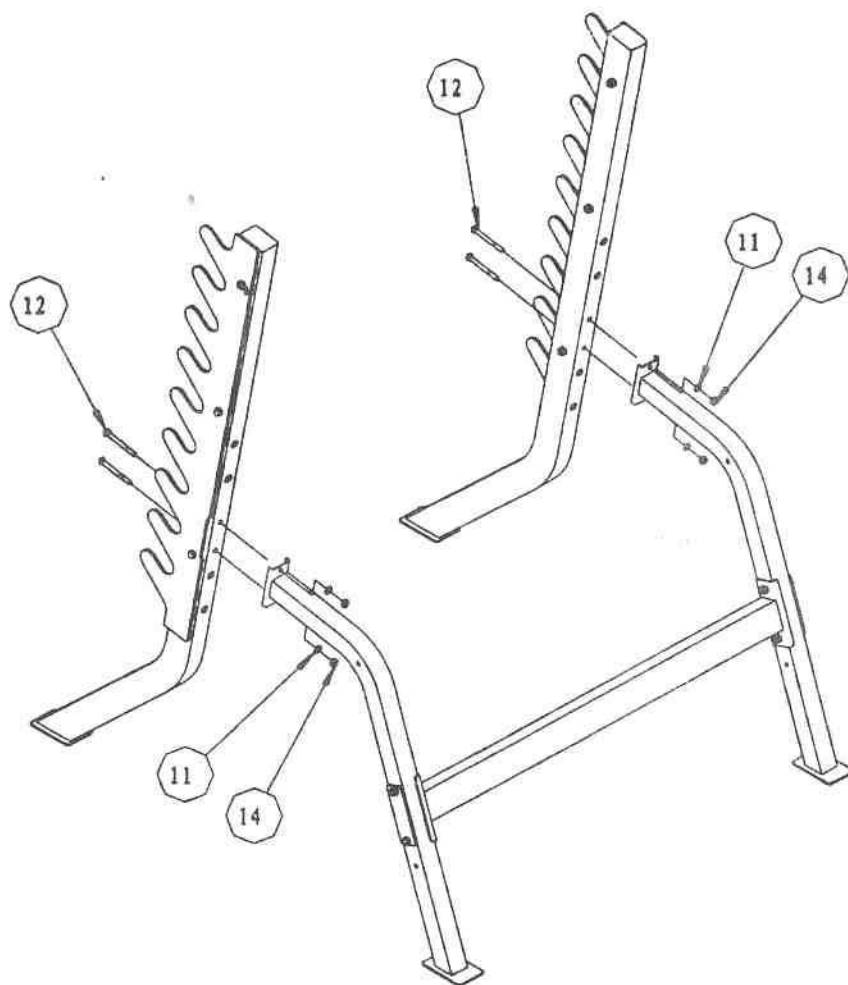
Шаг 2.

Соедините гребенку (6) с рамами (1), используя болты (15), шайбы (11) и гайки (14).



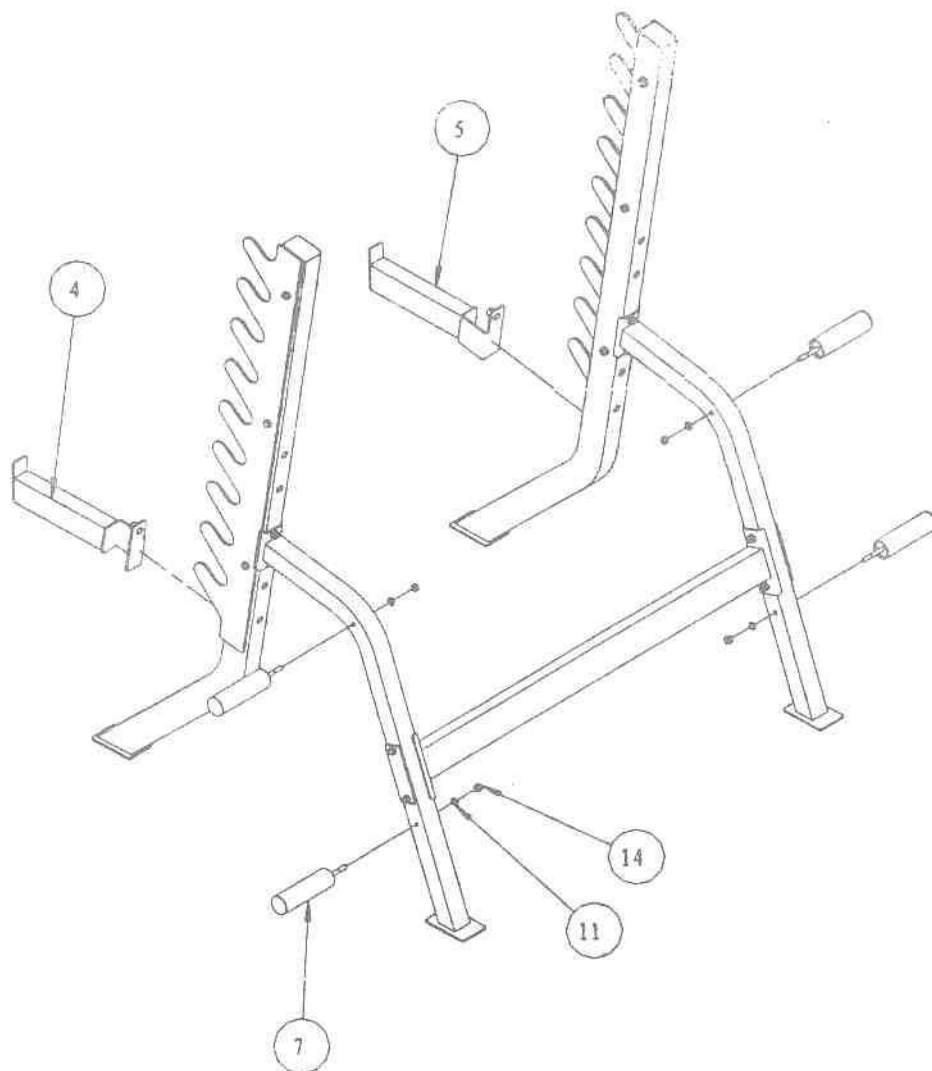
Шаг 3.

Соедините рамы (1) с опорными рамами (2), используя болты (12), шайбы (11), и гайки (14).



Шаг 4.

Прикрепите страховочные упоры (4,5) к каждой раме. Прикрепите органайзеры (7) для дисков к раме с помощью шайб (11) и гаек (14).



Инструкция по уходу за тренажером

Шарниры, пальцы, замки, пальцы для грузов

Проверяйте части на признаки износа или повреждений

Проверяйте 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

Проверяйте 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

Проверяйте 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.