

# ИМРАСТ



**Торс машина ИМРАСТ СТ 2029**

**Инструкция пользователя**

## Содержание

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

## Инструкции по безопасности

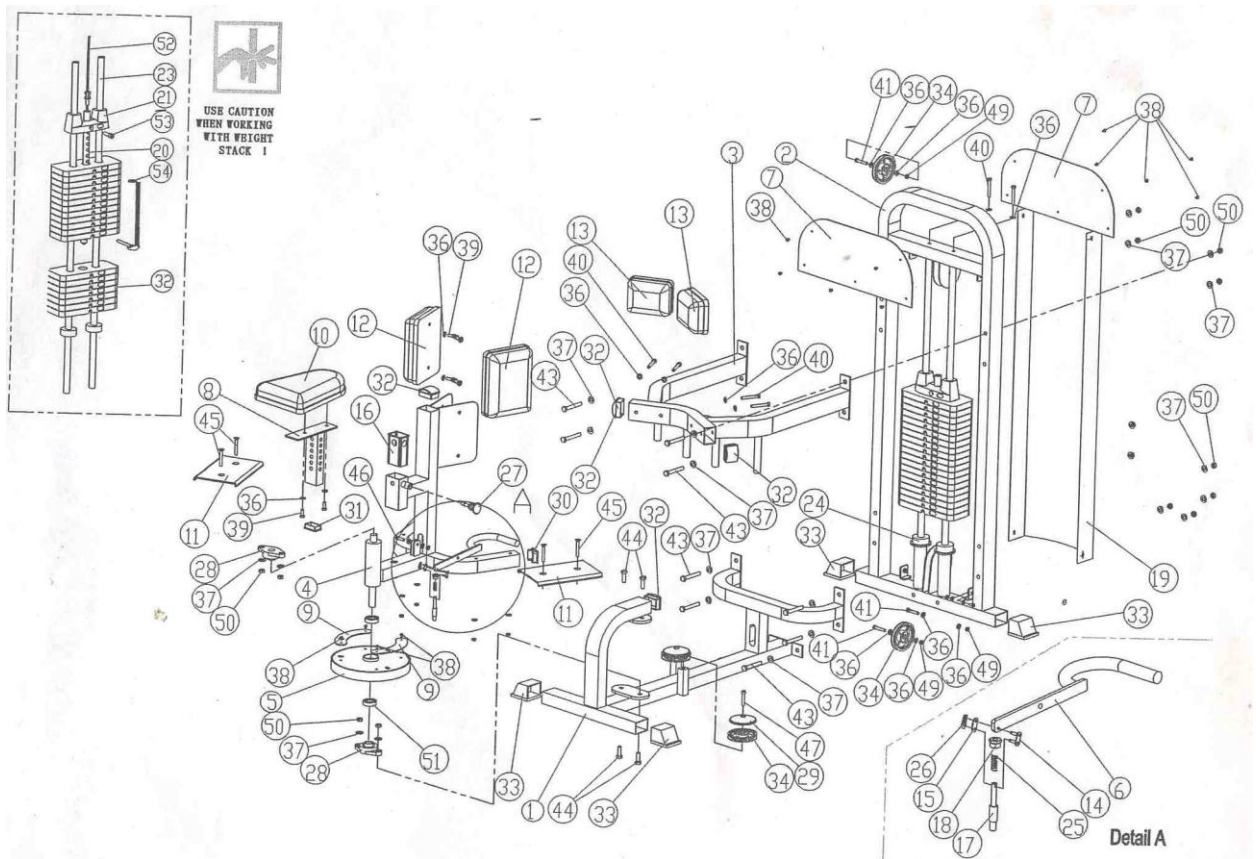
Перед началом каких-либо тренировок, Вам следует посоветоваться с Вашим врачом. Используя силовой тренажер, всегда стоит соблюдать меры предосторожности:

- \* 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

№	Кол -во	Описание	№	Кол-во	Описание
1	1	Рама грузоблока	22	1	Гайка M20
2	1	Нижняя рама	23	28	FW 0,5
3	1	Деталь рамы	24	17	FW 0,375
4	1	Основная рама	25	10	Болт 0,5000-13*3,5*1,25-N
5	1	Деталь рамы	26	2	Болт 0,5000-13*2,75*1.25-N
6	1	Направляющая	27	1	Болт 0,5000-13*2,5*1.25-N
7	1	Сиденье	28	2	Болт 0,5000-13*1*1- N
8	1	Каркас движущего упора для ног	29	2	Болт 0,3750-16*1*1- N
9	1	Крепеж валика	30	5	Болт 0,3750-16*2*1-N
10	1	Рычаг пружинного фиксатора	31	4	Болт 0,3750-16*2.5*1-N
11	1	Пружинный фиксатор	32	2	Болт 0,3750-16*2.75*1-N
12	1	Платформа для ног	33	6	Болт 0,375-16*0,75-NX- N
13	1	Крепеж для валиков	34	2	Болт 0,375-16*1-1- N
14	1	Маховик	35	8	Болт 0,3125-18*0,75- NX- N
15	1	Деталь рамы	36	12	FW 0,3125
16	1	Боковая рама	37	15	Болт 0,25*20*0,3125- NX- N
17	1	Кожух	38	13	Гайка 0,5000-13-D-N
18	1	Декоративная накладка	39	4	Гайка 0,3750-16-D-N
19	1	Противовес	40	8	Гайка 0,3125-18-D-N
20	1	Деталь рамы	41	2	V18.6.7M-M8*1.25*20--20- N
21	1	Деталь рамы	42	1	1587-M10-NNU

### 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.

## 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

По окончании сборки, затяните все болты и гайки, отрегулируйте натяжку троса. Желаем Вам приятных и безопасных тренировок, здоровья и спортивных успехов

Настоящая инструкция состоит из 6 страниц и нуждается в неукоснительном соблюдении.