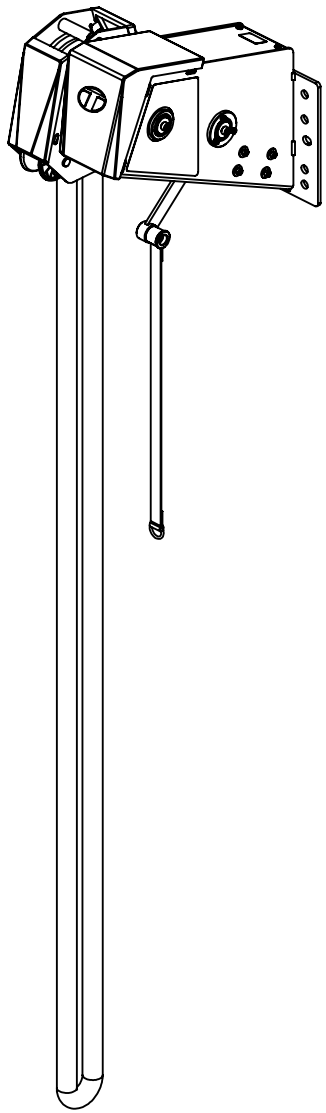
РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ КАНАТНОГО ТРЕНАЖЕРА

ВЕРСИЯ: XERT-101

АРТИКУЛ: 5726301-B



TORQUE USA

СОДЕРЖАНИЕ

Важные правила безопасности:

- Важные указания по технике безопасности при использовании оборудования: **стр. 3 и 13**
- Важные указания по технике безопасности при сборке оборудования: **стр. 3**
- Сервисное обслуживание: **стр. 3**

Общие указания:

- Распаковка оборудования: **стр. 4**
- Необходимые инструменты: **стр. 4**
- Дополнительное оборудование: **стр. 4**
- Советы по сборке: **стр. 4**

Список деталей: стр. 5 Инструкция по сборке:

- Как прикрепить канатный тренажер к стене: **стр. 6-7**
- Чтобы установить канатный тренажер XERT на стойку X-RACK, загрузите руководство по эксплуатации по адресу: **www.torquefitness.com/pages/assembly-manuals**
- Чтобы установить канатный тренажер XERT на силовую раму (POWER CAGE), загрузите руководство по эксплуатации по адресу: **www.torquefitness.com/pages/assembly-manuals**
- Чтобы установить канатный тренажер XERT на силовую раму (HALF CAGE), загрузите руководство по эксплуатации по адресу: **www.torquefitness.com/pages/assembly-manuals**
- Чтобы установить канатный тренажер XERT на стойку X-LAB EDGE, загрузите руководство по эксплуатации по адресу: **www.torquefitness.com/pages/assembly-manuals**
- Чтобы прикрепить канатный тренажер XERT к стене X-CREATE, CENTER и BRIDGE, загрузите руководство по эксплуатации по адресу: **www.torquefitness.com/pages/assembly-manuals**

Настройка и обслуживание:

- Регулировка сопротивления: **стр. 8**
- Замена ремня винтовым фиксатором: **стр. 9**
- Регулировка ремня: **стр. 10**
- Замена троса: **стр. 11**
- Обслуживание и осмотр: **стр. 12**
- Уход за канатом и ремонт: **стр. 12**
- Чистка каната: **стр. 12**

<u>ПРИМЕЧАНИЕ</u>:

Данное руководство содержит контактную информацию, предупреждения, инструкции по эксплуатации и техническому обслуживанию канатного тренажера, а также инструкции по монтажу этого устройства непосредственно к стене с помощью деревянной планки. Для получения инструкций по установке канатного тренажера к Вашей системе Torque, пожалуйста, обратитесь к руководству, прилагаемому к изделию, или загрузите руководства по эксплуатации по адресу: www.torquefitness.com/pages/assembly-manuals

ВНИМАНИЕ!

Важные указания по технике безопасности при использовании оборудования
Существует риск, который принимают на себя лица, использующие этот тип оборудования. Чтобы свести риск к минимуму, Вы должны соблюдать следующие меры предосторожности:

1. **ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ И ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ НАДПИСИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЛИ СБОРКОЙ. Несоблюдение инструкций по технике безопасности и игнорирование предупреждений, содержащихся в руководстве, может привести к серьезным травмам или летальному исходу. Используйте данное изделие только по назначению, описанному в руководстве. НИ** в коем случае не модифицируйте оборудование. **Любое использование оборудования не по назначению или его модификация приведут к аннулированию всех гарантий на него.**
2. Перед тем, как начать любую программу тренировок, необходимо проконсультироваться с врачом. Хорошо разогрейте мышцы перед тем, как приступить к упражнениям с канатом. Прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу, если во время использования данного оборудования Вы почувствуете головокружение, тошноту, слабость, боль в груди, одышку или любые другие необычные симптомы.
3. Некоторые тренажеры и/или оборудование могут не подходить беременным женщинам, людям с заболеваниями сердца, нарушением равновесия или другими проблемами со здоровьем. Лица с ограниченными возможностями должны проконсультироваться с врачом и получить медицинское разрешение перед использованием данного тренажера и могут пользоваться им только под наблюдением. **Несоблюдение этих инструкций приведет к аннулированию всех гарантий на оборудование.**
4. Проверяйте оборудование перед каждым использованием. Замените все детали при первых признаках износа или повреждения **(ПРИМЕЧАНИЕ. Некоторое истирание троса со временем является нормой. Инструкции по уходу за канатом приведены на стр. 12)**. Затяните все ослабленные соединения. Обратите особое внимание на трос и болтовые соединения. **НЕ** используйте изделие, если оно кажется поврежденным **(ПРИМЕЧАНИЕ. Некоторое истирание троса со временем является нормой. Инструкции по уходу за канатом приведены на стр. 12)**. **НЕ** пытайтесь починить сломанный или заклинивший тренажер, вместо этого свяжитесь с нами по адресу **www.service@torquefitness.com**. **Несоблюдение этих инструкций приведет к аннулированию всех гарантий на оборудование.**
5. Держитесь подальше от всех движущихся деталей. Во время использования не кладите посторонние предметы на оборудование или рядом с ним. Носите удобную одежду, которая не ограничивает свободу движений. Не надевайте слишком свободную одежду, которая может зацепиться за движущиеся части.
6. После настройки оборудования и перед его использованием убедитесь, что все настройки выполнены правильно.
7. Это оборудование не является игрушкой.
8. Если Вы не уверены в правильности использования данного тренажера, обратитесь в службу поддержки клиентов Torque Fitness по телефону: 763-754-7533 (с 8:30 до 17:00 по центральноамериканскму времени) или 1-877-TORQUE5 (1-866-664-9894). **www.service@torquefitness.com**

Важные указания по технике безопасности при сборке оборудования

1. **Требуется помощь. Torque Fitness рекомендует для сборки этого оборудования несколько человек.**
2. Для обеспечения надлежащего функционирования данное оборудование должно быть установлено на ровной поверхности. Расположите устройство в нескольких дюймах (1 дюйм = 2.54 см) от стен и мебели, чтобы обеспечить легкий доступ во время сборки и использования.
3. Ознакомьтесь с каждым пронумерованным этапом в руководстве и выполняйте шаги последовательно. Пропуск этапа может привести к повреждению оборудования и потребовать демонтажа компонентов.
4. В процессе сборки надевайте соответствующую одежду. Не носите слишком свободную одежду и обувь с открытым носом.

Сервисное обслуживание

Не пытайтесь самостоятельно обслуживать изделие, за исключением задач по обслуживанию, описанных в данном руководстве. См. раздел "Настройка и обслуживание" в конце данного руководства.
Для получения дополнительной информации посетите наш сайт **www.torquefitness.com** или свяжитесь с нами по адресу **www.service@torquefitness.com**.
Если Вы позвоните в службу поддержки клиентов или отправите электронное письмо, сообщите номер модели и серийный номер. Для справки укажите модель и серийный номер в поле ниже.

Номер модели: _____

Серийный номер(а): _____

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

ВНИМАНИЕ! Для сборки данного устройства требуется более одного человека. Не пытайтесь собрать устройство самостоятельно.

Распаковка оборудования

Это изделие может быть упаковано и отправлено в нескольких коробках. Для выполнения всех этапов сборки потребуются детали из всех коробок.

Аккуратно откройте каждую коробку и разложите все детали рядом с тем местом, где будет производиться сборка.

ВНИМАНИЕ! Соблюдайте особую осторожность при разрезании пластиковых стяжек и упаковки. Кусачки лучше всего подходят для защиты Вас самих и деталей.

ВНИМАНИЕ! В некоторых внутренних ящиках может быть мягкая обивка. Не открывайте коробки с помощью канцелярского ножа, так как это может привести к повреждению прокладок.

Оборудование упаковано в пакеты. Аккуратно откройте каждый пакет и расположите их по списку деталей на следующей странице.

Перед началом сборки найдите каждую деталь и весь крепеж из списка деталей на следующей странице. Если чего-то не хватает, обратитесь в службу поддержки клиентов Torque Fitness по телефону: 763-754-7533 (с 8:30 до 17:00 по центральноамериканскму времени) или 1-877-TORQUE5 (1-866-664-9894). www.service@torquefitness.com

Примечание. Некоторые элементы, перечисленные в списке деталей, могут быть уже установлены на изделие**.**

Необходимые инструменты

- Резиновый молоток
- Шестигранный ключ 8 мм (входит в комплект)
- Крестовая отвертка
- Кусачки для проволоки (для разрезания пластиковых стяжек)
- Ножницы или канцелярский нож (для разрезания пакетов)
- Стремянка или табурет-стремянка
- Рулетка

Дополнительное оборудование

Для данного изделия может быть доступно дополнительное оборудование.

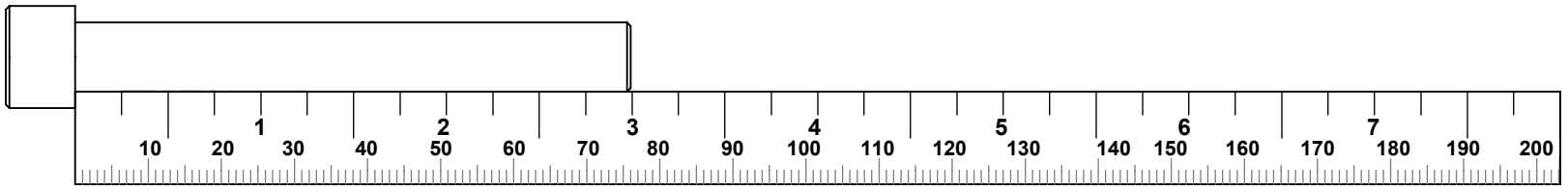
Следуйте инструкциям, прилагаемым к дополнительному оборудованию, чтобы присоединить его к базовому изделию.

Советы по сборке

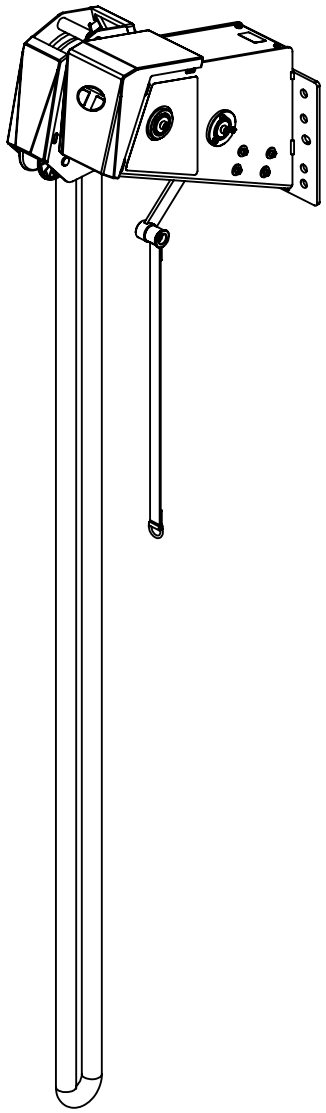
- В целях усовершенствования оборудования, некоторые характеристики могут быть изменены.
- Внизу каждой страницы имеется шкала в мм, дюймах. Чтобы правильно определить размер болта, измерьте расстояние от нижней части головки до конца болта, как показано ниже.
- Прежде чем приступить к сборке, прочтите все примечания на каждой странице.

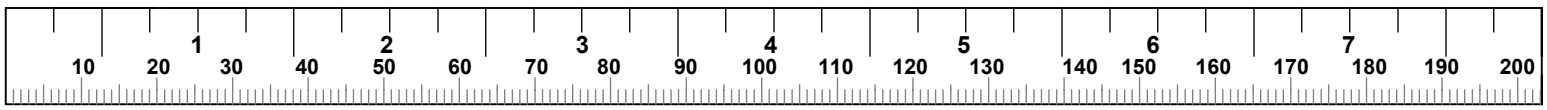
Советы по сборке (продолжение)

- Некоторые детали, показанные на этапах сборки, могут быть уже предварительно собраны.
- Примечание. Некоторые детали были скрыты для лучшей наглядности.
- Примечание. Для завершения определенных этапов может потребоваться временное ослабление некоторых собранных деталей. Следуйте инструкциям, в противном случае это может привести к повреждению изделия.
- В некоторых деталях могут быть дополнительные отверстия, которые не будут использоваться. Используйте только те отверстия, которые указаны в инструкции.
- Обеспечьте достаточно места вокруг оборудования для удобства сборки.
- НЕ затягивайте соединительные элементы полностью, если этого не написано в инструкции. Это поможет обеспечить правильное положение всех деталей.
- Вставьте все болты в направлении, указанном в инструкции. Несоблюдение этого требования может привести к проблемам с чисткой и ухудшить эстетический вид изделия.

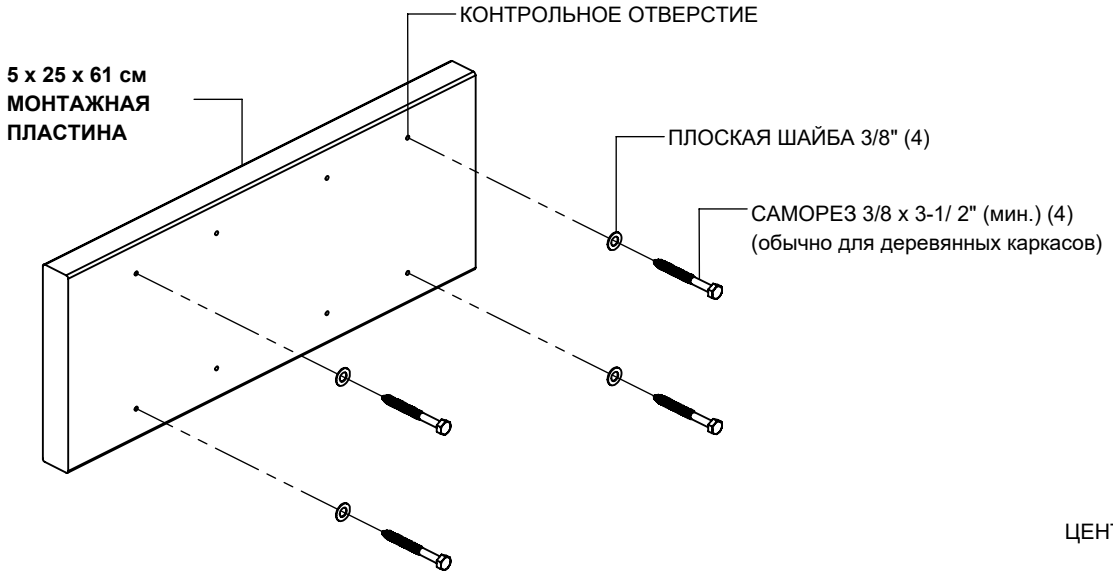


№	АРТИКУЛ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	5715701	КАНАТНЫЙ ТРЕНАЖЕР, ГОТОВОЕ ИЗДЕЛИЕ	1
2	5676701	ПЛАСТИНА, МОНТАЖНАЯ	1
3	5708201	ПЛАСТИНА, КРЕПЛЕНИЕ XERT	1
4	5494201	ВТУЛКА, 25 (внеш.диам.)x13.5 (внутр.диам.)x75	2
5	2008927	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ 1/2-13 x 7" (178 мм)	2
6	2008917	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ 1/2-13 x 4-1/2" (114 мм)	4
7	2008904	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ 1/2-13 x 1-1/4" (32 мм)	4
8	2001301	ПЛОСКАЯ ШАЙБА 1/2, SAE CT ЦИНК	6
9	2021001	СТЯГИВАЮЩАЯ ГАЙКА 1/2-13 CT ЦИНК	6
10	5706901	ВИНТОВОЙ ФИКСАТОР, РЕГУЛИРОВКА	1
11	5620701	ШЕСТИГРАННЫЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ 8 мм	1
12	5726301	ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ, XERT-101	1



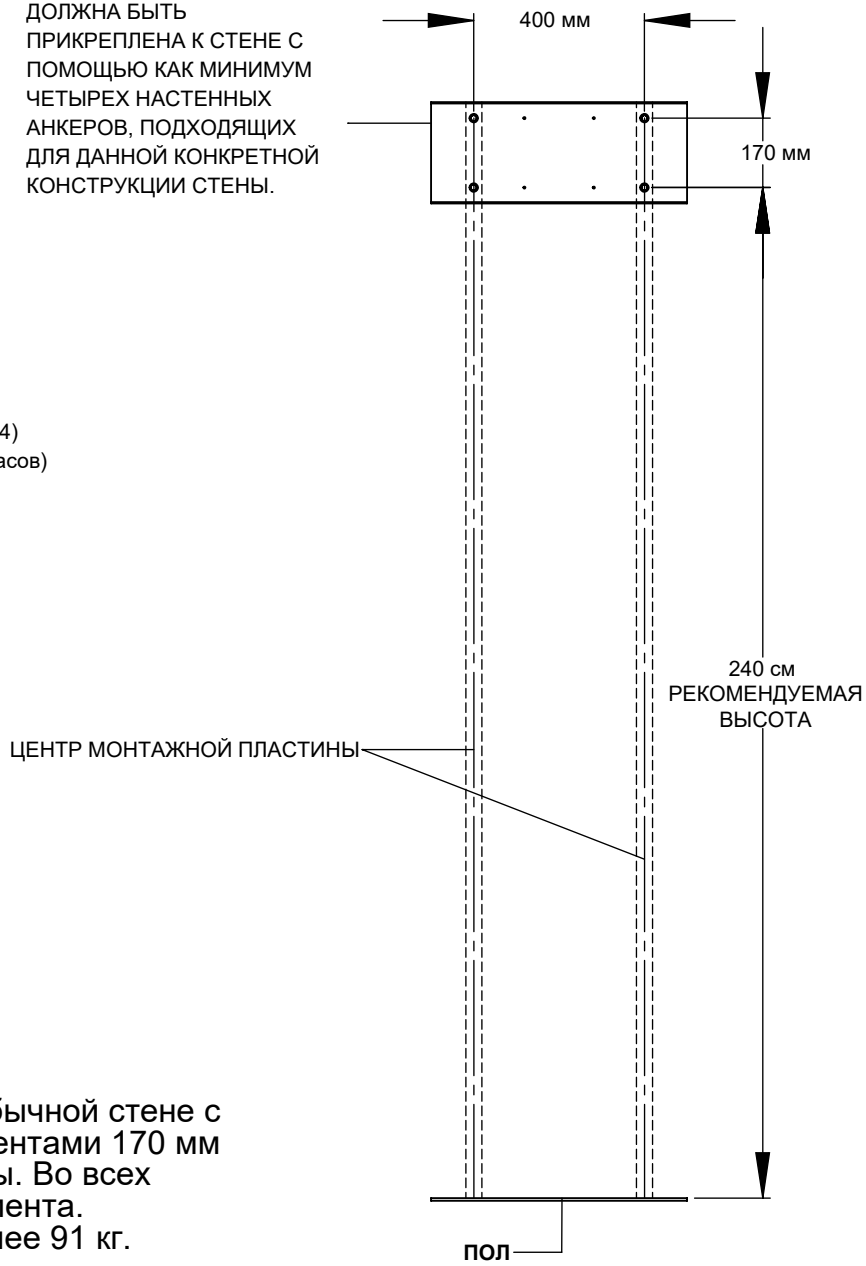


КРЕПЛЕНИЕ КАНАТНОГО ТРЕНАЖЕРА К СТЕНЕ: ШАГ 1



ПРИМЕЧАНИЕ.
ПЛОСКИЕ ШАЙБЫ И
САМОРЕЗЫ В КОМПЛЕКТ
ПОСТАВКИ НЕ ВХОДЯТ

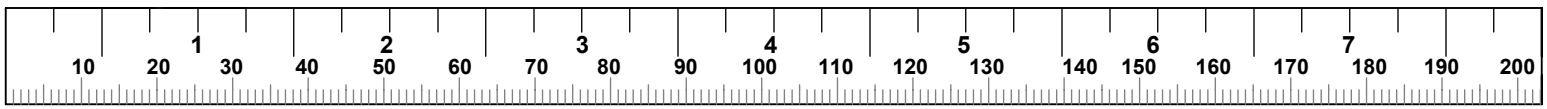
ВНИМАНИЕ!
МОНТАЖНАЯ ПЛАСТИНА
ДОЛЖНА БЫТЬ
ПРИКРЕПЛЕНА К СТЕНЕ С
ПОМОЩЬЮ КАК МИНИМУМ
ЧЕТЫРЕХ НАСТЕННЫХ
АНКЕРОВ, ПОДХОДЯЩИХ
ДЛЯ ДАННОЙ КОНКРЕТНОЙ
КОНСТРУКЦИИ СТЕНЫ.



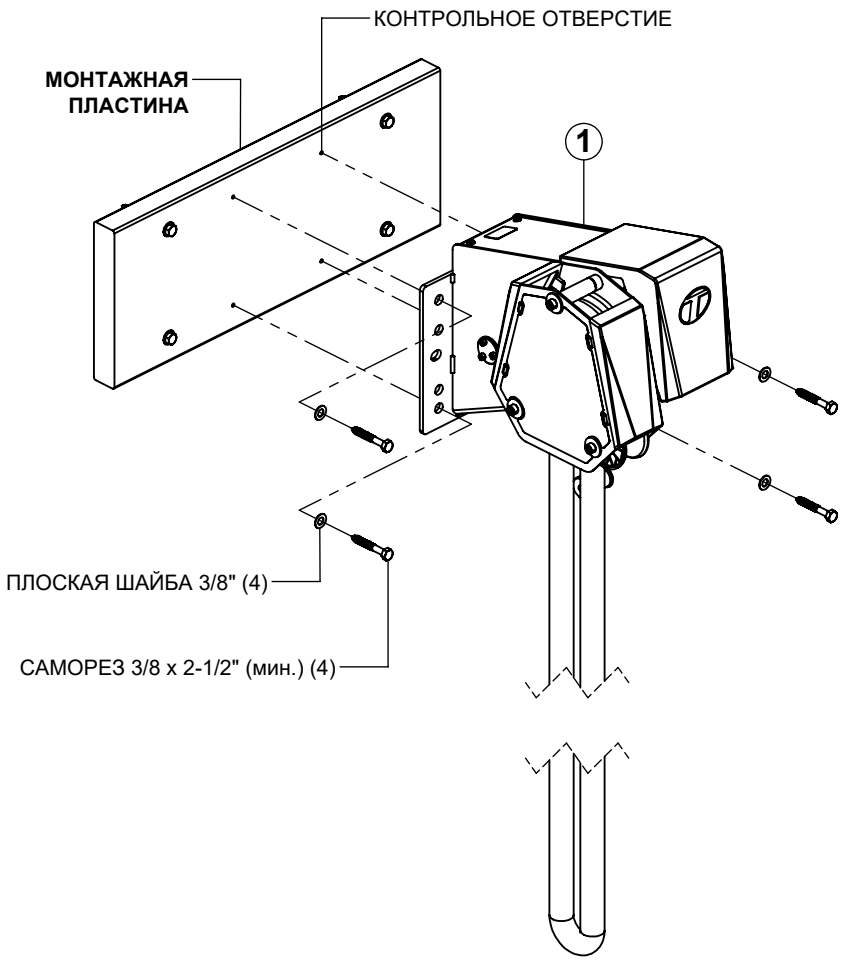
ПРИМЕЧАНИЕ.

На рисунке показан способ крепления, используемый для фиксации к обычной стене с помощью деревянной планки и с расстоянием между крепежными элементами 170 мм по центру. Необходимое крепление будет зависеть от конструкции стены. Во всех случаях необходимо использовать как минимум четыре крепежных элемента. Прочность на выдергивание каждого крепежа должна составлять не менее 91 кг.

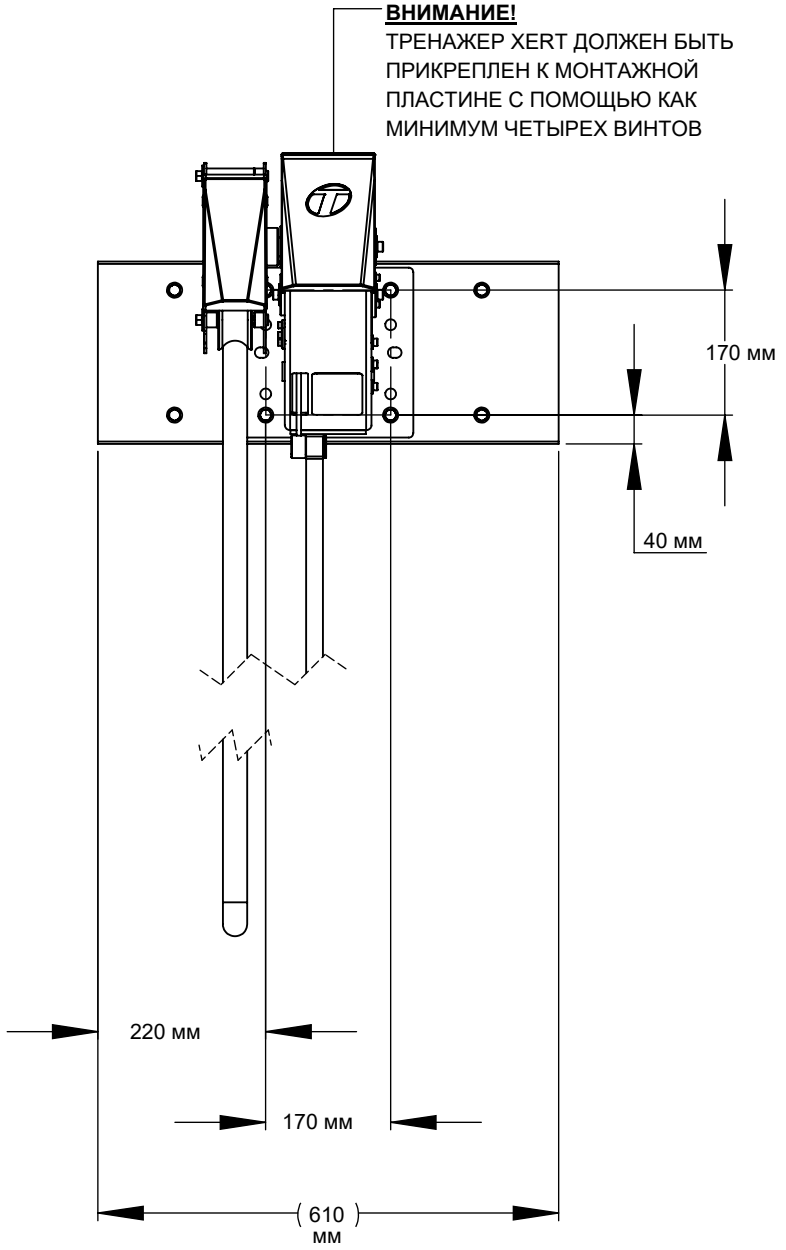
НАДЕЖНО затяните все болты на этом шаге.



КРЕПЛЕНИЕ XERT К СТЕНЕ: ШАГ 2

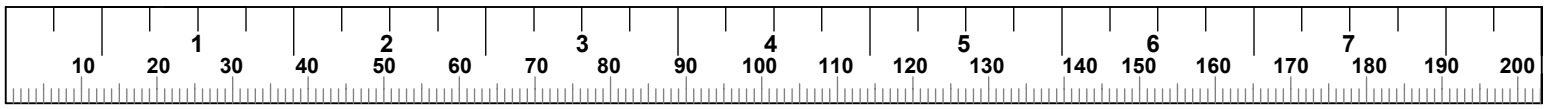


ПРИМЕЧАНИЕ.
ПЛОСКИЕ ШАЙБЫ И САМОРЕЗЫ В КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ НЕ ВХОДЯТ

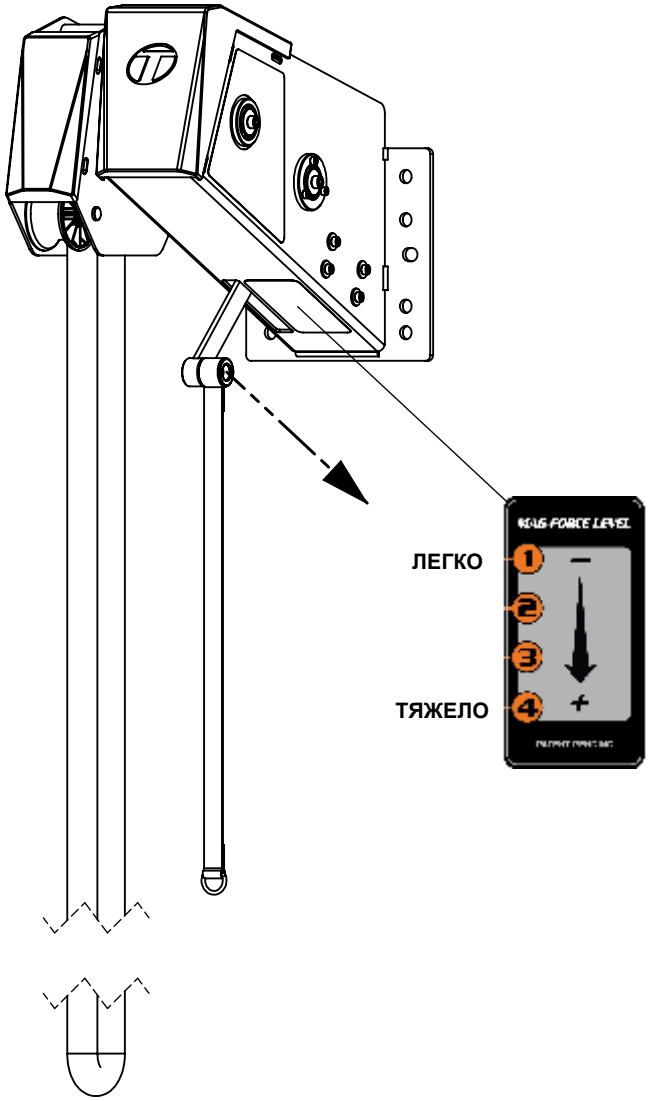


ПРИМЕЧАНИЕ.

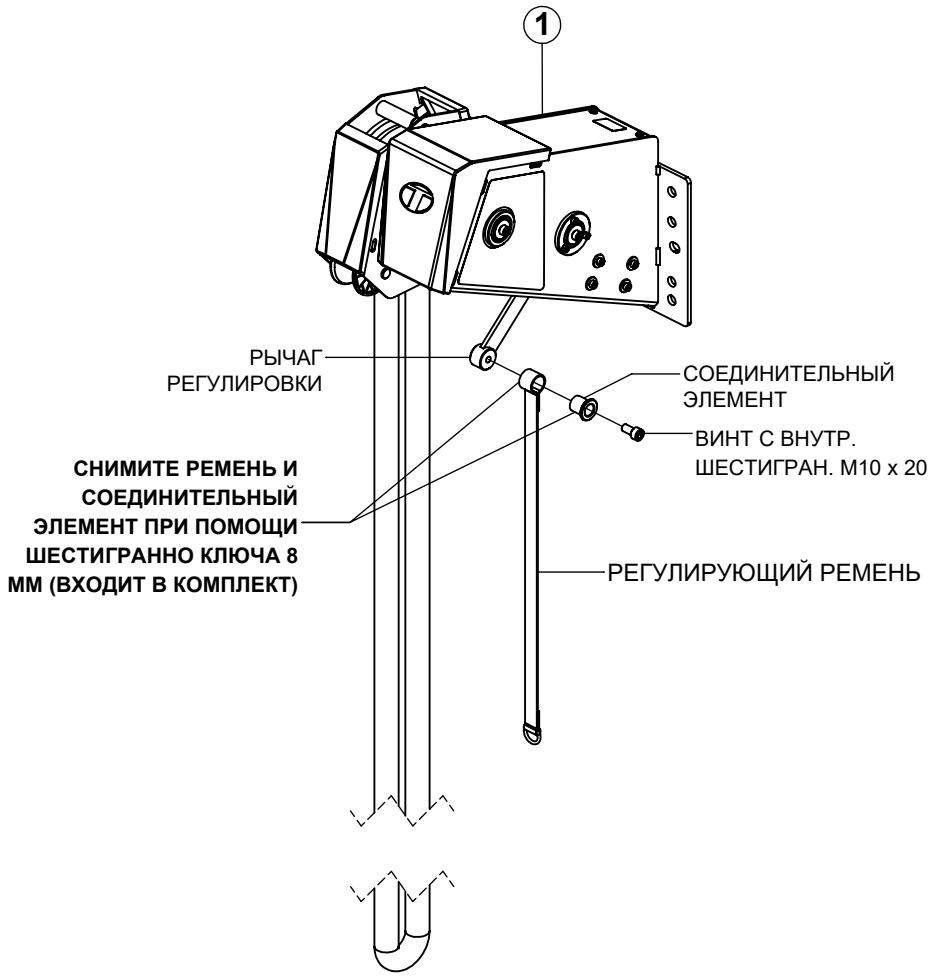
НАДЕЖНО затяните все болты на этом шаге.



РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

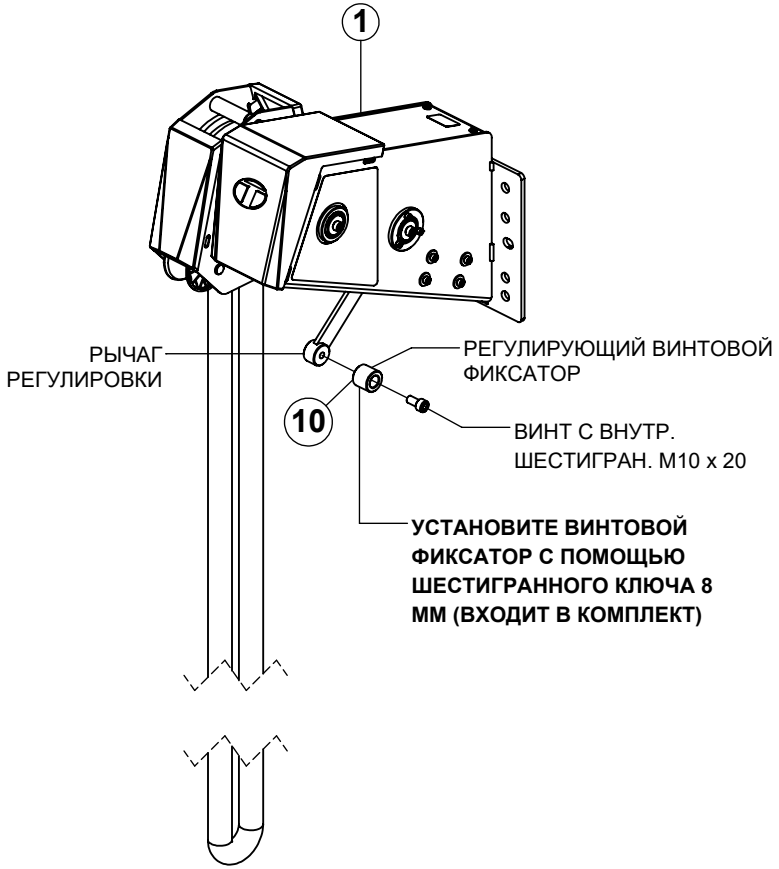


СНЯТИЕ РЕГУЛИРУЕМОГО РЕМНЯ



ШАГ 1: СНИМИТЕ РЕМЕНЬ

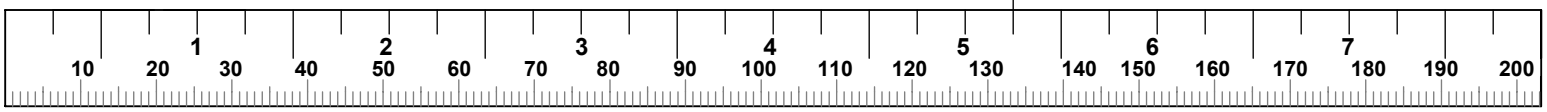
УСТАНОВКА ВИНТОВОГО ФИКСАТОРА



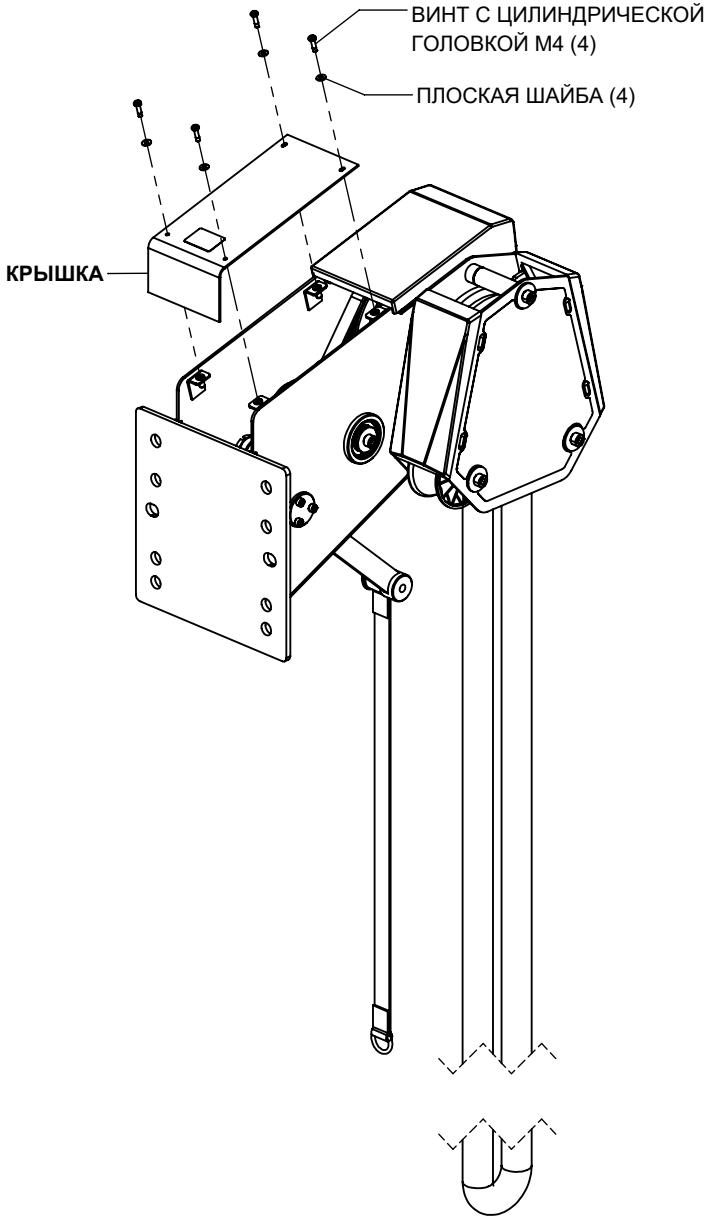
ШАГ 2: УСТАНОВИТЕ ФИКСАТОР

ОПЦИЯ

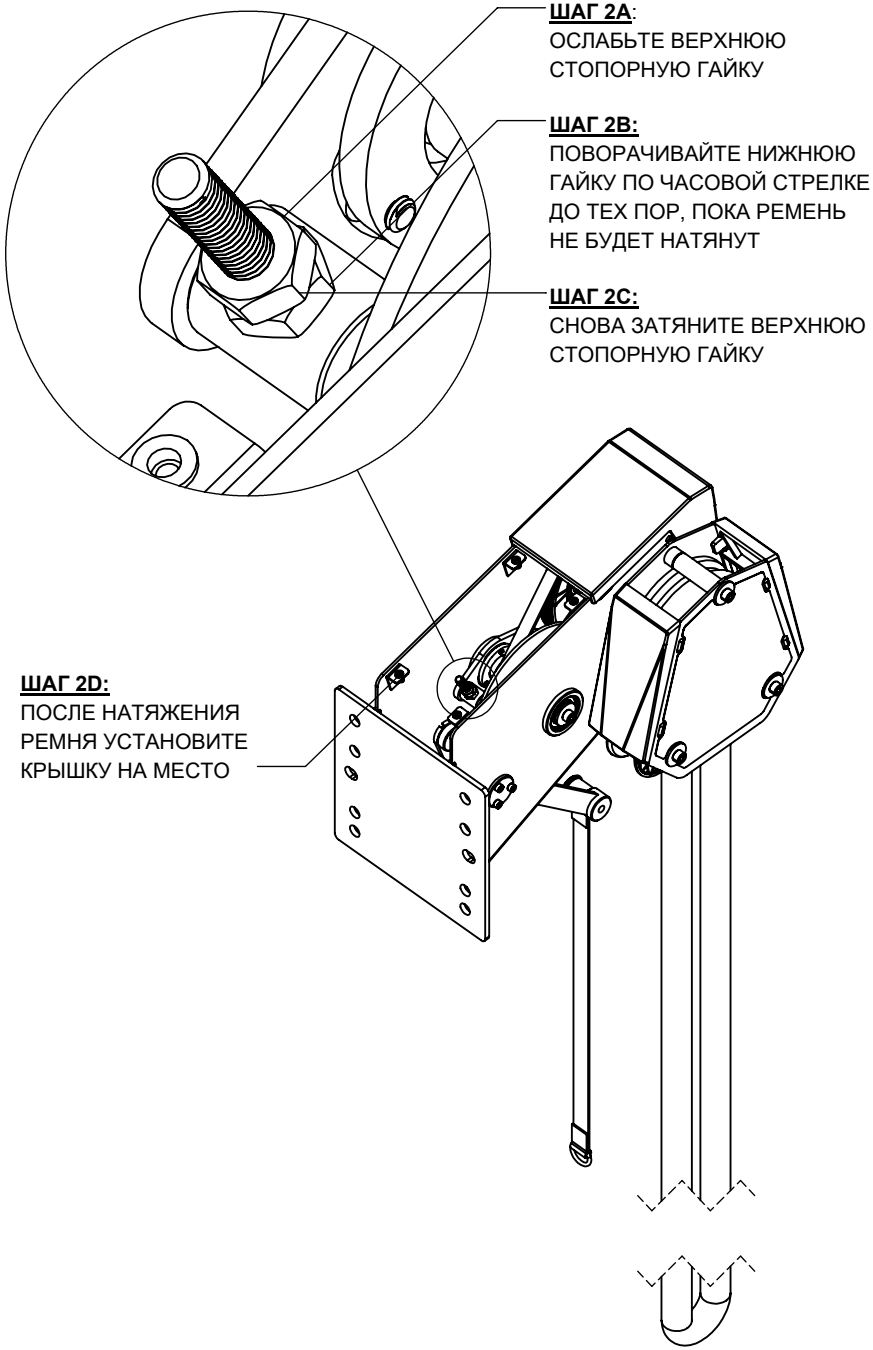
Если до РЫЧАГА РЕГУЛИРОВКИ можно дотянуться, стоя на полу, то ремень РЕГУЛИРОВКИ можно снять, выполнив действия, описанные выше.



РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ РЕМНЯ

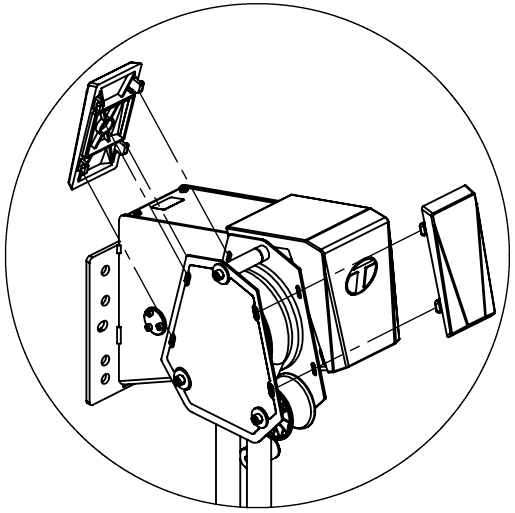


ШАГ 1: СНИМИТЕ КРЫШКУ

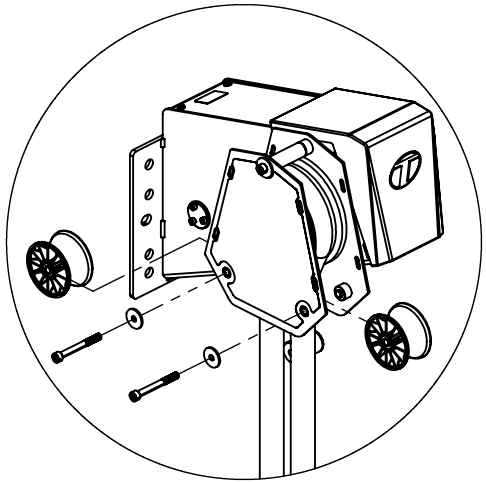


ШАГ 2: НАТЯНИТЕ РЕМЕНЬ

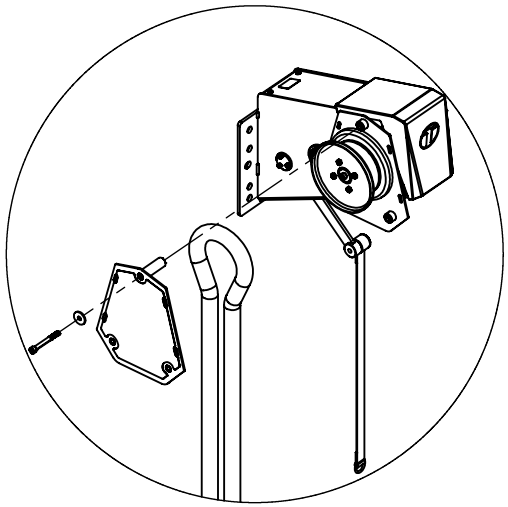
ЗАМЕНА ТРОСА



ШАГ 1:
Сожмите с двух сторон КРЫШКИ С РОЛИКАМИ и снимите их с ПОВОРОТНОЙ ПЛАСТИНЫ и НАРУЖНЫХ КРЫШЕК.

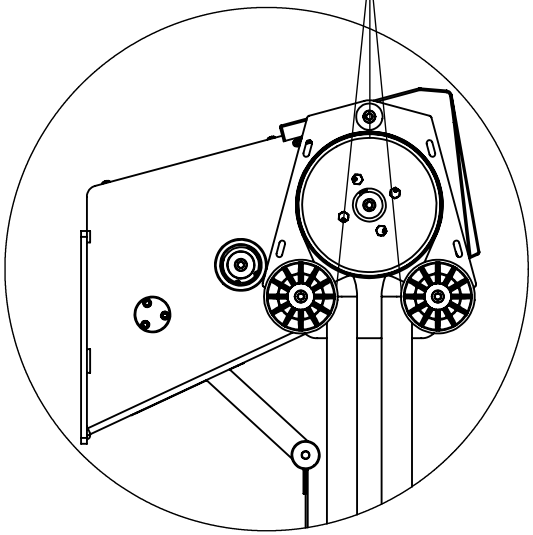


ШАГ 2:
Ослабьте и снимите два нижних БОЛТА с ШАЙБАМИ, снимите НАПРАВЛЯЮЩИЕ РОЛИКИ.



ШАГ 3:
Ослабьте и снимите верхний БОЛТ и ШАЙБУ. Снимите НАРУЖНУЮ ЗАЩИТНУЮ ПЛАСТИНУ. Снимите ТРОС и замените его. Повторите эти действия в обратном порядке.

ПРИМЕЧАНИЕ.
Убедитесь, что новый ТРОС обмотан вокруг ПОДАЮЩЕГО РОЛИКА и двух нижних НАПРАВЛЯЮЩИХ РОЛИКОВ, как показано на рисунке.



ВИД СБОКУ

ОСМОТР ИЗДЕЛИЯ И КАНАТА:

- Периодически проверяйте все гайки и болты. Затяните, если необходимо.
- Перед каждым использованием проверяйте трос на наличие признаков износа. Инструкция по уходу за канатом приведена ниже.
- Периодически протирайте металлические, пластмассовые и резиновые детали чистой влажной тканью.
- Убедитесь, что ремень достаточно натянут. Если ремень ослаб, следуйте инструкциям на **стр. 10**.
- По вопросам обслуживания клиентов обращайтесь в службу поддержки клиентов Torque Fitness по телефону: 763-754-7533 (с 8:30 до 17:00 по центральноамериканскму времени) или 1-877-TORQUE5 (1-866-664-9894). www.service@torquefitness.com.

ОБСЛУЖИВАНИЕ КАНАТА:

Все плетеные канаты Torque Fitness изготовлены из высококачественного полиэфирного материала, обладающего высокой прочностью на растяжение и низким влагопоглощением по сравнению с нейлоном. Смотрите примечания ниже к канатам с закрытыми концами:

- Канат из полиэстра с закрытым концом в течение всего срока службы может уменьшиться в длине на целых 25%. В большинстве случаев, при ежедневном использовании, канат достигнет своей окончательной длины в течение 3 месяцев.
- Диаметр каната, его мягкость и текстура меняются в течение первых 3 недель использования. По мере уменьшения длины каната его диаметр будет немного увеличиваться. Канат также станет более прочным.
- **НЕБОЛЬШОЕ ИСТИРАНИЕ ВОЛОКОН ЯВЛЯЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМ ЯВЛЕНИЕМ.** (см. ниже).
- Протирайте канат только мягким моющим средством. **НЕ** используйте растворители или спирт. Перед использованием убедитесь, что канат сухой.

УХОД ЗА КАНАТОМ:

В некоторых случаях может потребоваться незначительное обслуживание и ремонт. Примеры приведены ниже.

- **НЕБОЛЬШОЕ ИСТИРАНИЕ ВОЛОКОН ЯВЛЯЕТСЯ НОРМАЛЬНЫМ ЯВЛЕНИЕМ.** В этом случае пряди волокна можно обрезать ножницами. **(БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕРЕЗАТЬ КАНАТ)**.

#TorqueFitness

https://www.instagram.com/torquefitnessusa/

https://www.youtube.com/c/TorqueFitness

https://www.facebook.com/groups/

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:

ВНИМАНИЕ! Безопасность тренажера может быть гарантирована только в том случае, если он регулярно проверяется на наличие повреждений и износа. Более подробную информацию см. в разделе с инструкцией по уходу на стр. 12.

- **НЕ** просовывайте пальцы между тросом и шкивами.
- **НЕ** обматывайте канат вокруг шеи и/или тела.
- **НЕ** висите на канате, тяните за него только руками.
- **НЕ** пытайтесь оторваться от пола.
- **НЕ** висите на регулировочном ремне.
- **НЕ** используйте канатный тренажер без защитных крышек.
- **НЕ** натягивайте канат на какие-либо перекладины, ручки или элементы рамы. Это может стать причиной чрезмерного износа, который приведет к аннулированию гарантии на него.
- **НЕ** пытайтесь использовать данный тренажер для каких-либо целей, отличных от тех, для которых он предназначен.
- В целях Вашей собственной безопасности **НЕ** приступайте ни к программе упражнений без надлежащего инструктажа.
- Сохраняйте устойчивость.
- Избегайте раскачивания троса в стороны, он может запутаться в регулировочном ремне.
- Не разрешайте детям и животным находиться рядом с оборудованием. Подростки должны находится под присмотром.
- Одежду, шнурки и волосы держите подальше от движущихся деталей.

Torque Fitness
11201 Xeon Street NW Ste 101
Coon Rapids, MN США 55448

www.torquefitness.com
Бесплатный звонок: 1-877-TORQUE5 (1-866-664-9894) или
763-754-7533 (8:30 am – 5:00 по стандартному времени).

Для продажи: sales@torquefitness.com
Для обслуживания: service@torquefitness.com