

**FITNESS**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**  
**ТРЕНАЖЕР АК-02А: БАТТЕРФЛЯЙ / ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ**



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT

## СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.....	1
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.....	2
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.....	3
СХЕМА И РАЗМЕРЫ.....	4
РЕГУЛЯРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	5
РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРОСА.....	6
КОНСТРУКЦИЯ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ.....	7
ОПИСАНИЕ СБОРКИ.....	8
ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ.....	17

## ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Благодарим вас за приобретение тренажера **АК-02А "БАТТЕРФЛЯЙ / ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ"**.

Здоровому пользователю перед использованием тренажера достаточно проконсультироваться у врача, чтобы определить подходящую нагрузку при тренировке. Перед началом использования внимательно прочтите все предоставленные инструкции и предупреждения. При соблюдении этих условий тренировки подарят вам бодрость и удовольствие. Приступая к использованию тренажера **АК-02А "БАТТЕРФЛЯЙ / ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ"**, рекомендуем опираться на приведенные ниже рекомендации.

После покупки оборудования аккуратно заполните карточку пост-продажной гарантии и сервисного обслуживания и сохраните ее у себя, а отрывную часть (корешок) отправьте почтой в адрес нашей компании, чтобы мы могли предложить вам максимально удобный сервис.

Данное руководство представляет собой издание 2011 года, выпущенное вместе с первой партией изделия **АК02А "БАТТЕРФЛЯЙ / ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ"**. По мере развития продукта содержание руководства может меняться без предварительного уведомления.

Целью всех приведенных здесь инструкций и предупреждений является правильное и безопасное использование оборудования. Пользователь сам несет ответственность за несоблюдение рекомендаций производителя.

После прочтения сохраните эти инструкции в доступном месте, чтобы при необходимости возвращаться к ним.

## ОПИСАНИЕ ИЗДЕЛИЯ

1. Каркас тренажера изготовлен из высококачественной стальной трубы, рассчитанной на продолжительное и безопасное использование.
2. Передача нагрузки выполняется с помощью прочного стального троса, безопасного и стойкого к износу.
3. Весовой стек отлит из чугуна и обеспечен защитным покрытием.
4. Вращающиеся части работают на подшипниках высокого качества, долговечных и бесшумных.
5. Тщательно продуманная конструкция рукояток обеспечивает плавность движения.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

1. Тренировочное оборудование предназначено для использования в тренажерных зонах таких организаций, как спортивные клубы, образовательные учреждения, гостиницы, фитнес-центры и студии, где доступ к нему должным образом контролируется владельцем оборудования либо лицом, ответственным за эксплуатацию.
2. Использовать тренажеры разрешается только в зонах, где доступ к тренировкам может контролироваться владельцем. Степень контроля зависит от пользователя (уровня ответственности, возраста, опыта тренировок и пр.).
3. Тренировки должны выполняться только под наблюдением.
4. Не подпускайте к тренажерам детей и людей с ограниченными возможностями.
5. Поскольку неправильная или чрезмерная тренировка может оказать негативное воздействие на организм, рекомендуется предварительно согласовать с тренером технику выполнения упражнений и нагрузку.
6. Перед началом использования требуется отрегулировать нагрузку и положение сиденья.
7. Прежде чем взяться за регулировочный пин или поручень, убедитесь, что они не находятся под нагрузкой.
8. Если весовой стек, поворотные устройства и другие части оборудования оказались заблокированы, попросите помочь другого человека, чтобы не допустить резкого падения весового стека и порчи оборудования.
9. Отрегулируйте длину стального троса и не допускайте его перекручивания. При активном использовании тренажера владелец должен периодически проверять правильность расположения троса. При наличии проблем с тросом необходимо сразу же обратиться к специалисту по обслуживанию тренажеров.
10. Не допускайте резкого опускания весового стека. Чтобы избежать разрушения других частей весового стека, поднимайте груз до того, как он соприкоснется с соседним грузом.
11. В процессе использования тренажера держите руки на расстоянии от весов и движущихся частей, чтобы не допустить травмы.
12. Не позволяйте людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и детям младше 12 лет использовать данное оборудование.
13. Оборудование выполнено в соответствии со стандартом EN 957-2, класс S (S=студия).
14. Максимальная весовая нагрузка тренажера — 160 кг. Максимально допустимый вес пользователя — 130 кг.
15. Собранный тренажер должен быть устойчивым. Для эксплуатации требуется общее пространство не менее 2000 x 2000 мм.
16. Назначение изделия. Основное назначение: для профессиональных фитнес-центров. Дополнительно: для общественных или корпоративных спортзалов.
17. Если вы почувствовали головокружение, тошноту или иное недомогание, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
18. Изделие необходимо устанавливать на прочной горизонтальной поверхности.
19. Оборудование предназначено для использования только в помещениях и не должно подвергаться воздействию повышенной влажности.
20. Для тренировок нужна подходящая одежда и обувь.
21. Перед тренировками необходимо выполнить разминку.
22. Запрещается использовать тренажер не по назначению.
23. Рекомендуем проводить занятия на тренажере под контролем тренера.
24. Перед использованием проверьте работоспособность оборудования.
25. Инструменты регулировки и настройки, которые могут помешать движениям пользователя, необходимо убрать.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:



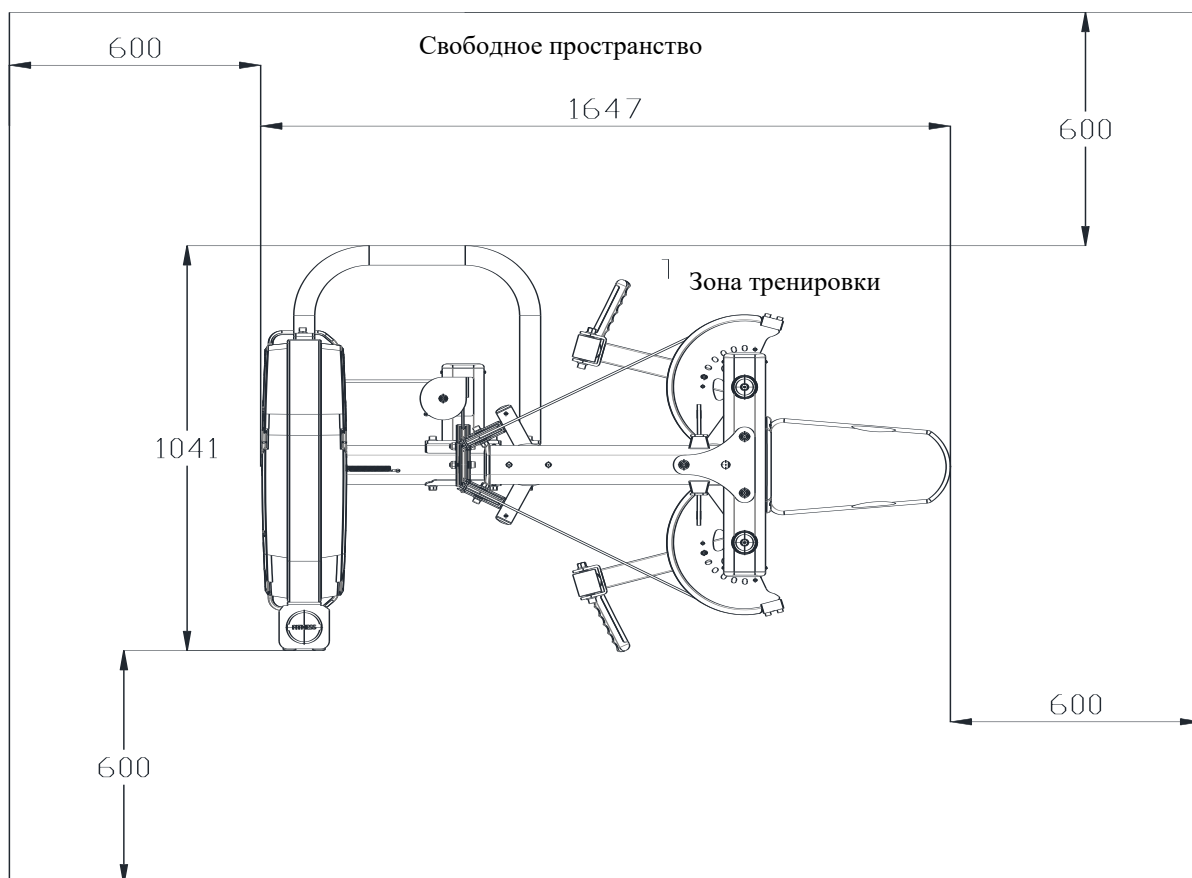
### AK02A "БАТТЕРФЛЯЙ / ЗАДНИЕ ДЕЛЬТЫ"

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте положение сиденья. Спина пользователя должна прижиматься к опоре по всей длине.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручку тренажера в положенном месте.
5. Обхватив ручки и плотно прижав грудь к опорной подушке, плавно потяните рычаги тренажера назад на максимальное расстояние, задержитесь в нем на несколько секунд и плавно верните руки в исходное положение.
6. Расслабьте мышцы перед выполнением следующего движения.

### ПРИМЕЧАНИЕ.

1. Разминка. Разминка должна продолжаться 5–10 минут и включать в себя упражнения на все группы мышц. Отсутствие разминки перед тренировкой может привести к травмам мышц и сухожилий.
2. Питание. Включите в свой рацион дополнительный белок, а также овощи и фрукты. Выполняйте упражнения не ранее чем через 40 минут после еды. В процессе тренировок рекомендуется пить воду в небольших количествах. После тренировки выдержите не менее 30 минут до следующего приема пищи.
3. Дыхание. Выполняйте вдох на движении с напряжением, выдох — при расслаблении мышц. Дыхание должно быть согласовано с движениями.
4. Частота выполнения. Перед повторной тренировкой той же группы мышц должно пройти не менее 48 часов.
5. Нагрузка. Пользователь должен устанавливать уровень нагрузки в зависимости от своей физической подготовки. Чрезмерная нагрузка может привести к травме. Программа тренировок должна выстраиваться по принципу постепенного развития. После первых тренировок может ощущаться естественный дискомфорт в мышцах.

## СХЕМА И РАЗМЕРЫ



Размеры: мм

### Спецификация

Класс: S

Максимальная нагрузка: 160 кг.

Макс. вес пользователя: 130 кг

Габариты тренажера: 1647x1041x1994 мм

Вес тренажера: 200 кг.

## РЕГУЛЯРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Уровень безопасности оборудования сохраняется только при условии регулярной проверки на предмет повреждений и износа, прежде всего в части тросов, ручек и мест крепления.
2. Обращайте особое внимание на детали, наиболее подверженные износу.
3. Сразу же заменяйте поврежденные компоненты либо выводите оборудование из эксплуатации до выполнения ремонта.
4. Текущее обслуживание тренажера должно выполняться в соответствии со следующей таблицей.

ТЕКУЩЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	Ежедневно	Еженедельно	Раз в три месяца
Проверка: соединения, крепеж, Крепление весового стека	√		
Очистка: подушки и корпус	√		
Смазка: места скольжения			√
Проверка: все ли крепления затянуты		√	
Смазка: консоль подшипника			√

## СХЕМА УСТАНОВКИ

Упростите себе сборку.

Всё содержание этого руководства направлено на то, чтобы силовой тренажер можно было собрать как можно проще.

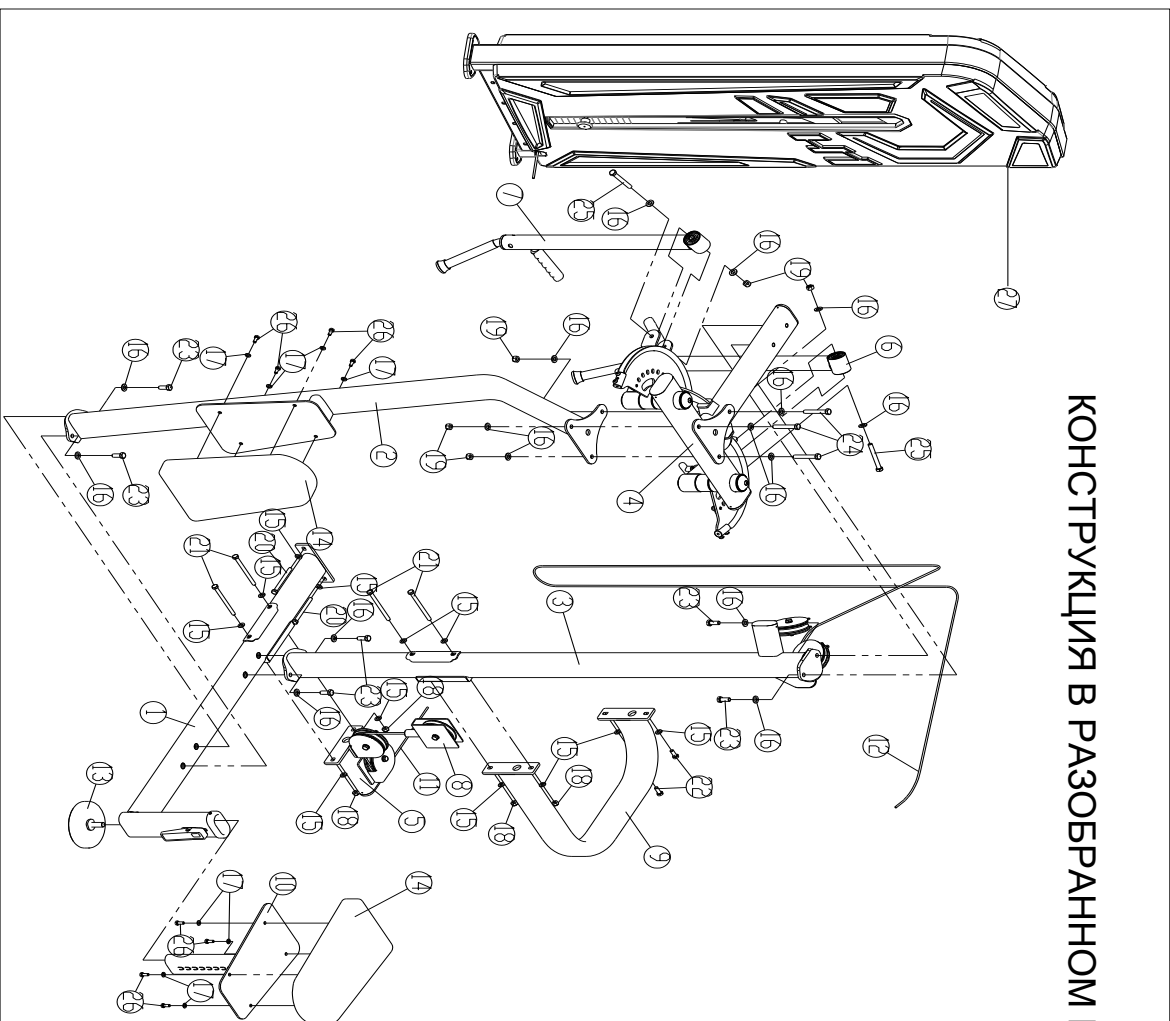
Прочтите подробную инструкцию перед сборкой.

1. Оборудование обладает большим весом и размером. Выберите для сборки место, максимально близкое к месту дальнейшего использования, и убедитесь, что там достаточно пространства для выполнения тренировок.
2. Принесите все части тренажера на место сборки и распакуйте их. Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки.
3. Не затягивайте винты и другие крепления, пока на это не будет указано инструкцией.
4. Все компоненты требуется устанавливать в строгом соответствии со схемой.
5. Сборку тренажера должны выполнять физически сильные мужчины.
6. Соотнесите все детали с приведенным перечнем компонентов.

## РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРОСА



## КОНСТРУКЦИЯ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



27	АК01Х-АВ12У	Сборка весовой колонны			
26	GB5780M8*20	Винт с шестир. гол.	M8*20	1	
25	GB5780M12*95	Винт с шестир. гол.	M12*95	2	
24	GB5780M12*80	Винт с шестир. гол.	M12*80	3	
23	GB5780M12*30	Винт с шестир. гол.	0235A	6	
22	GB5780M10*25	Винт с шестир. гол.	M10*25	2	
21	GB5780M10*130	Винт с шестир. гол.	M10*130	4	
20	GB5780M10*110	Винт с шестир. гол.	M10*110	2	
19	M12	Гайка	M12*10	5	
18	M10	Гайка	M10*10	4	
17	GB958	Шайба	M8*2	8	
16	GB9512	Шайба	M12*2	16	
15	GB9510	Шайба	M10*2	12	
14	D13-J01	Сиденье		2	
13	ВН06Х-АЕ6	Резиновое основание		1	
12	ВН02АХ-В-Ю2	Трос		1	
11	ВН02АХ-В-Ю1	Трос		1	
10	ВН02АХ-АГ1	Сборка опоры сиденья		1	
9	ВН02АХ-АЕ1	Сборка верхней соед. части		1	
8	Д02-АС2АSSY	Сборка основы рычага		1	
7	ВН02АХ-АД2АSSY	Сборка правой рукоятки	M10*25	1	
6	ВН02АХ-АД1АSSY	Сборка левой рукоятки		1	
5	ВН02АХ-АС5АSSY	Сборка защиты рычага		1	
4	ВН02АХ-АС4АSSY	Сборка горизонт. рамы		1	
3	ВН02АХ-АС3АSSY	Сборка основной рамы		1	
2	ВН02АХ-АС2	Сборка основной рамы		1	
1	ВН02АХ-АС1АSSY	Сборка основной рамы		1	

№.

Номер на схеме

Наименование детали

Спецификация

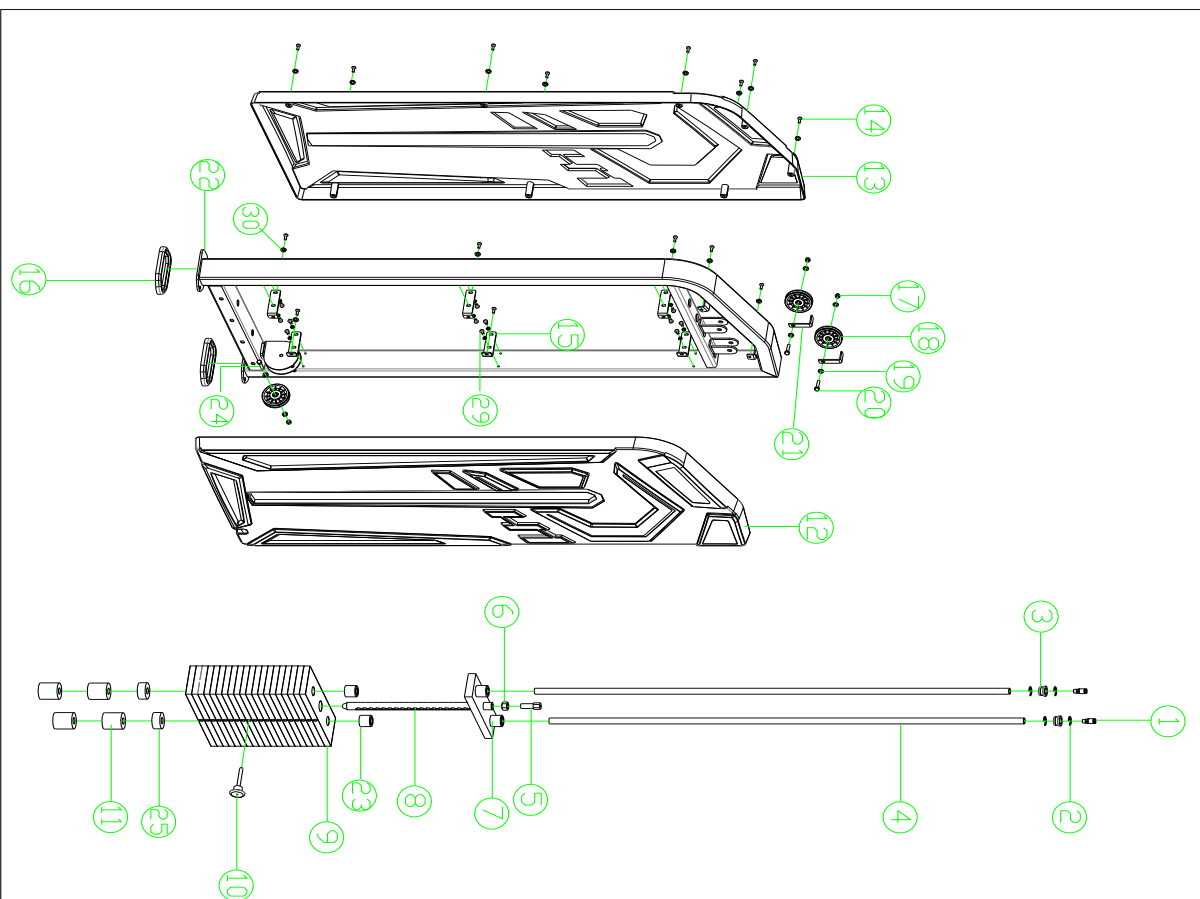
Кол-во

Прим.



**Шаг сборки:****Инструмент:**

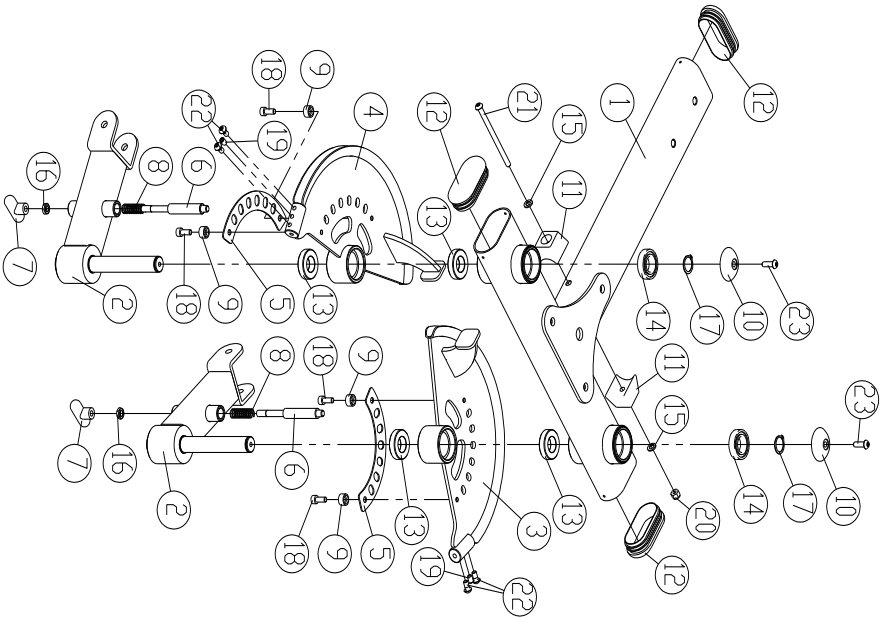
- 1. Шестигранный ключ М5**
- 2. Шестигранный ключ М6**
- 3. Гаечный ключ 13/16**
- 4. Гаечный ключ 17/19**
- 5. Гаечный ключ 22/24**



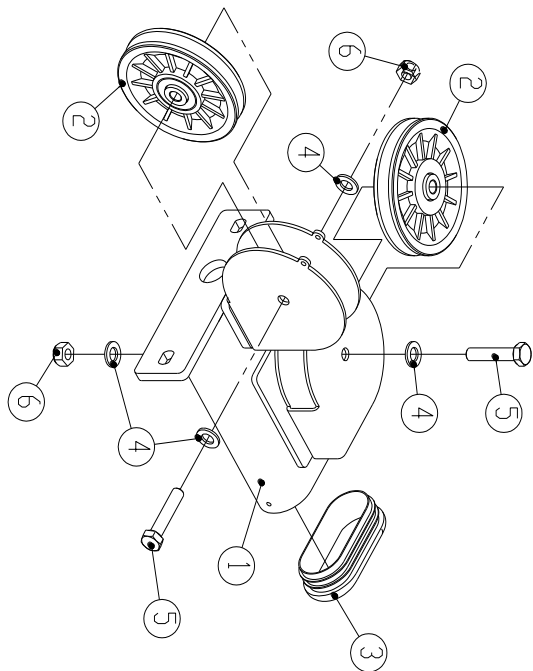
30	Штуруп с полукруг. головкой	M6*16	12	
29	Шайба	Ø6	32	
25	Антивибр. подставка		2	
24	Винт под шестигранник	M10*50	1	
23	Направляющ. вес стека		30	
22	Опора рамы		1	
21	Ограничитель кабеля	20*105*3T	2	
20	Винт под шестигранник	M10*55	2	
19	Шайба	M10*2	6	
18	Сборка рукоятки		3	
17	Гайка	M10*10	3	
16	Резиновое основание		2	
15	Соединительная планка	30*120.7*3T	8	
14	Крестовой шуруп	M6*16	16	
13	Внешняя панель стека		1	
12	Внутр. панель стека		1	
11	Антивибр. опора	f 50*60L	4	
10	Ограничительный пин		1	
9	Весовой стек	SKG	15	
8	Сборка центр. опоры		1	
7	Панель направляющих	f 38*38	2	
6	Гайка	M16	2	
5	Фикс. винт троса	M16*60	1	
4	Направл. планка	f 21*1460	2	
3	Внутр. заглушка напр. оси		2	
2	Зажимная пружина		4	
1	Направляющая ось	f 20*50	2	

NO. Номер на схеме | Наименование детали | Спецификация | Кол-во | Прим.

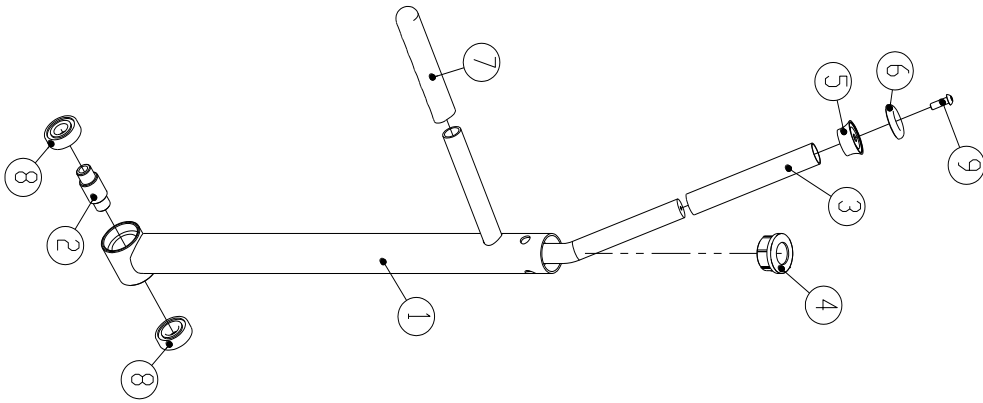
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
7	M10	Гайка	0235A	2	
6	GB9510	Шайба	0235A	4	
5	GB5780M10*50	Винт с шестигр. головкой	Орденутилерод. сталь	2	
4	K24-M11	Внутренняя вставка рычага	PP	2	
3	D01-M03	Сборка блока		2	
2	VH01X-C15	Соединительная планка	0235A	1	
1	VH02AX-AC3	Сборка основной рамы		1	



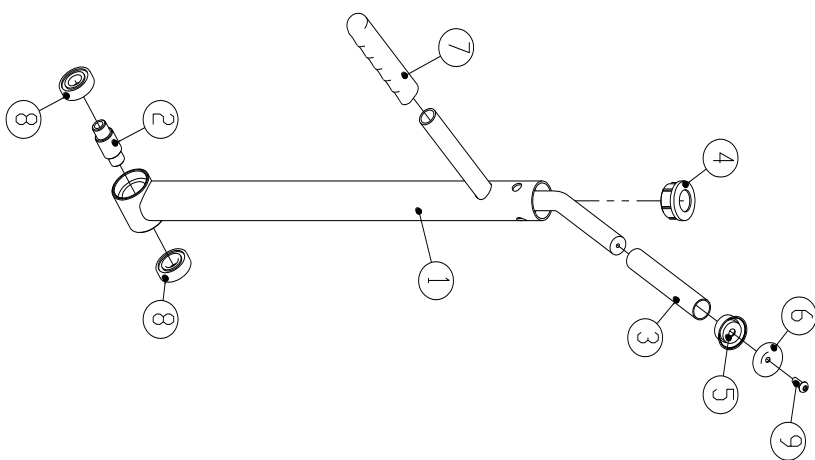
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
23	PNLM8*25*25	Винт с полукр. головкой под шестигр.	Ср-углерод. сталь	4	
22	PNLM8*15	Винт с полукр. головкой под шестигр.	Ср-углерод. сталь	4	
21	PNLM8*130	Винт с полукр. головкой под шестигр.	Ср-углерод. сталь	1	
20	M8	Тайка	Q235A	1	
19	GB77M8*12	Расширительный винт	65Mn	2	
18	GB70M8*20	Винт под шестигранник	Ср-углерод. сталь	4	
17	GB894.125	Пружина	65Mn	2	
16	GB6173M10*1.0	Тайка	Q235A	2	
15	GB958	Шайба	Q235A	2	
14	GB2766005-2Z	Подшипник	Ср-углерод. сталь	4	
13	S02A-3-9	Специальный нейлоновый ролик	PA6	4	
12	K21-M02	Внутренняя вставка рычага	PP	3	
11	H22-M15	Антивибрационная опора	ABS	2	
10	D03-M01	Заглушка подшипника	PP	4	
9	D02A-N01	Резиновая вставка	65Mn	4	
8	black spring	Черная пружина	PP	2	
7	D02A-M01	Алюминиевый пин	PP	2	
6	K02A-D20	Ось пина	Q235A	2	
5	BX-D02A-D04	Декоративная планка	Нерж. сталь	2	
4	K02A-AD5	Сборка поворотного блока		1	
3	K02A-AD4	Сборка поворотного блока		1	
2	D02A-AD3	Сборка большой рукоятки		2	
1	ВНО2АХ-АС4	Сборка горизонтальной рамы		1	



6	M10	Гайка	Q235A	2	
5	GB5780M10*50	Винт с шестигр. головкой	Ср-углерод. сталь	2	
4	GB9510	Шайба	Q235A	4	
3	K21-M02	Квадратная заглушка	PP	1	
2	D01-M03	Сборка ролика		2	
1	BH02AX-ACS	Сборка покрытия ролика		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

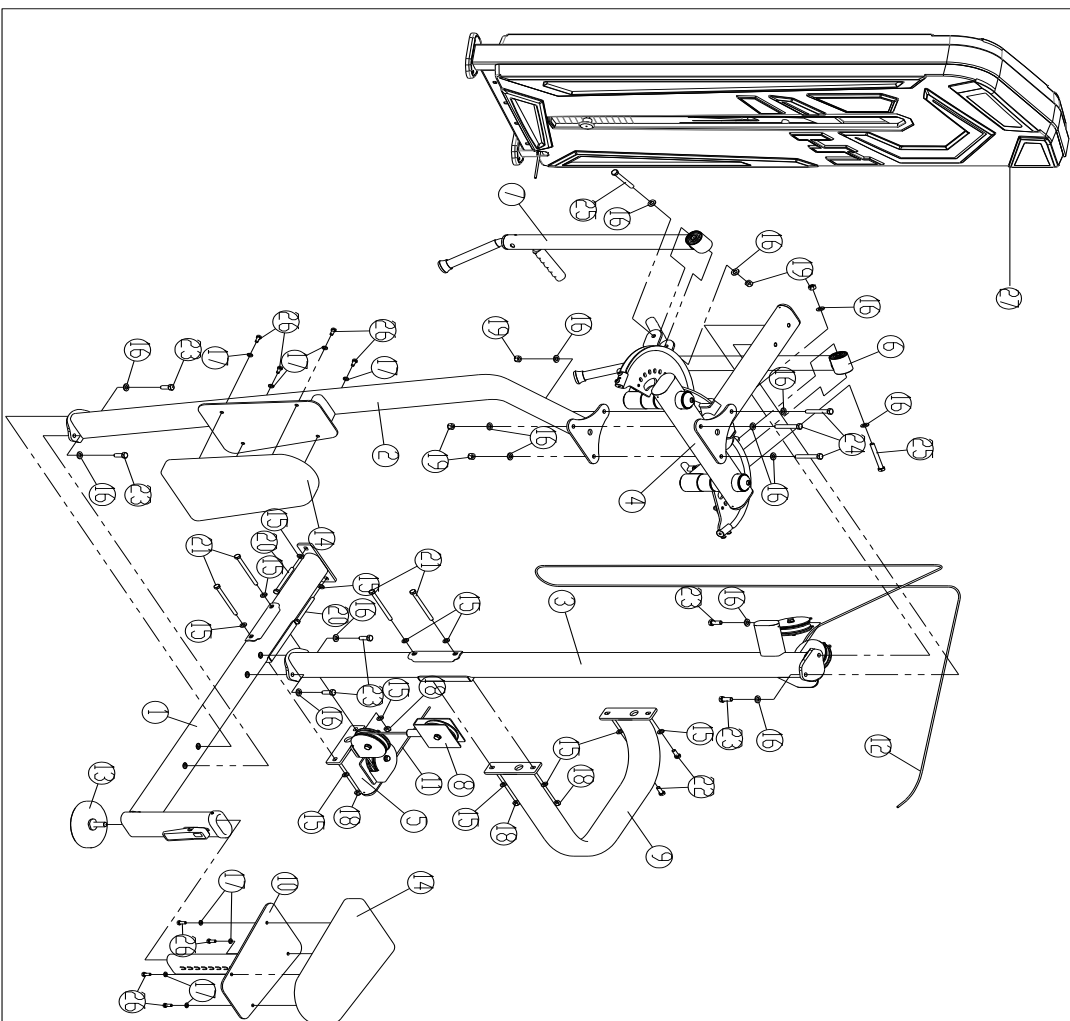


9	PNL M8*25*25	Винт с полукр. головкой	Ст-углерод, сталь	1	
8	GB2766204-2ZE	Нагрузочный подшипник		2	
7	K21-M04	Плая трубка	PVC	1	
6	H26-M21	Алюмин. кольцо		1	
5	H26-M20	Алюмин. рукоятка		1	
4	D13-M14	Заглушка рукава	PP	1	
3	VH02A-P01	Покрытие рукоятки	Резина	1	
2	K02A-D18	Ось	Q235A	1	
1	VH02AX-AD1	Сборка левой поворотн. рукоятки		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



9	PNL M8*25*25	Винт с полукр. головкой	Ст-углерод. сталь	1	
8	GB2766204-2ZE	Нагрузочный подшипник		2	
7	K21-M04	Плая трубка	PVC	1	
6	H26-M21	Алюмин. кольцо		1	
5	H26-M20	Алюмин. рукоятка		1	
4	D13-M14	Заглушка рукава	PP	1	
3	VH02A-P01	Покрытие рукоятки	Резина	1	
2	K02A-D18	Ось	Q235A	1	
1	VH02AX-AD2	Сборка прав. поворотн. рукоятки		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Дрим.

## КОНСТРУКЦИЯ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



№	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.
27	AK01X-AB1ZJ	Сборка весовой колонны		1	
26	GB5780M8*20	Винт с шестир. гол.	M8*20	8	
25	GB5780M12*95	Винт с шестир. гол.	M12*95	2	
24	GB5780M12*80	Винт с шестир. гол.	M12*80	3	
23	GB5780M12*30	Винт с шестир. гол.	Ø235A M12*30	6	
22	GB5780M10*25	Винт с шестир. гол.	M10*25	2	
21	GB5780M10*130	Винт с шестир. гол.	M10*130	4	
20	GB5780M10*110	Винт с шестир. гол.	M10*110	2	
19	M12	Гайка	M12*10	5	
18	M10	Гайка	M10*10	4	
17	GB958	Шайба	M8*2	8	
16	GB9512	Шайба	M12*2	16	
15	GB9510	Шайба	M10*2	12	
14	D13-J01	Сиденье		2	
13	ВН06Х-АЕ6	Резиновое основание		1	
12	ВН02АХ-В-Ю2	Трос		1	
11	ВН02АХ-В-Ю1	Трос		1	
10	ВН02АХ-АГ1	Сборка опоры сиденья		1	
9	ВН02АХ-АЕ1	Сборка верхней седел. части		1	
8	Д02-АС2АSSY	Сборка основы рычага		1	
7	ВН02АХ-АД2АSSY	Сборка правой рукоятки		1	
6	ВН02АХ-АД1АSSY	Сборка левой рукоятки		1	
5	ВН02АХ-АС5АSSY	Сборка защиты рычага		1	
4	ВН02АХ-АС4АSSY	Сборка горизонт. рамы		1	
3	ВН02АХ-АС3АSSY	Сборка основной рамы		1	
2	ВН02АХ-АС2	Сборка основной рамы		1	
1	ВН02АХ-АС1АSSY	Сборка основной рамы		1	



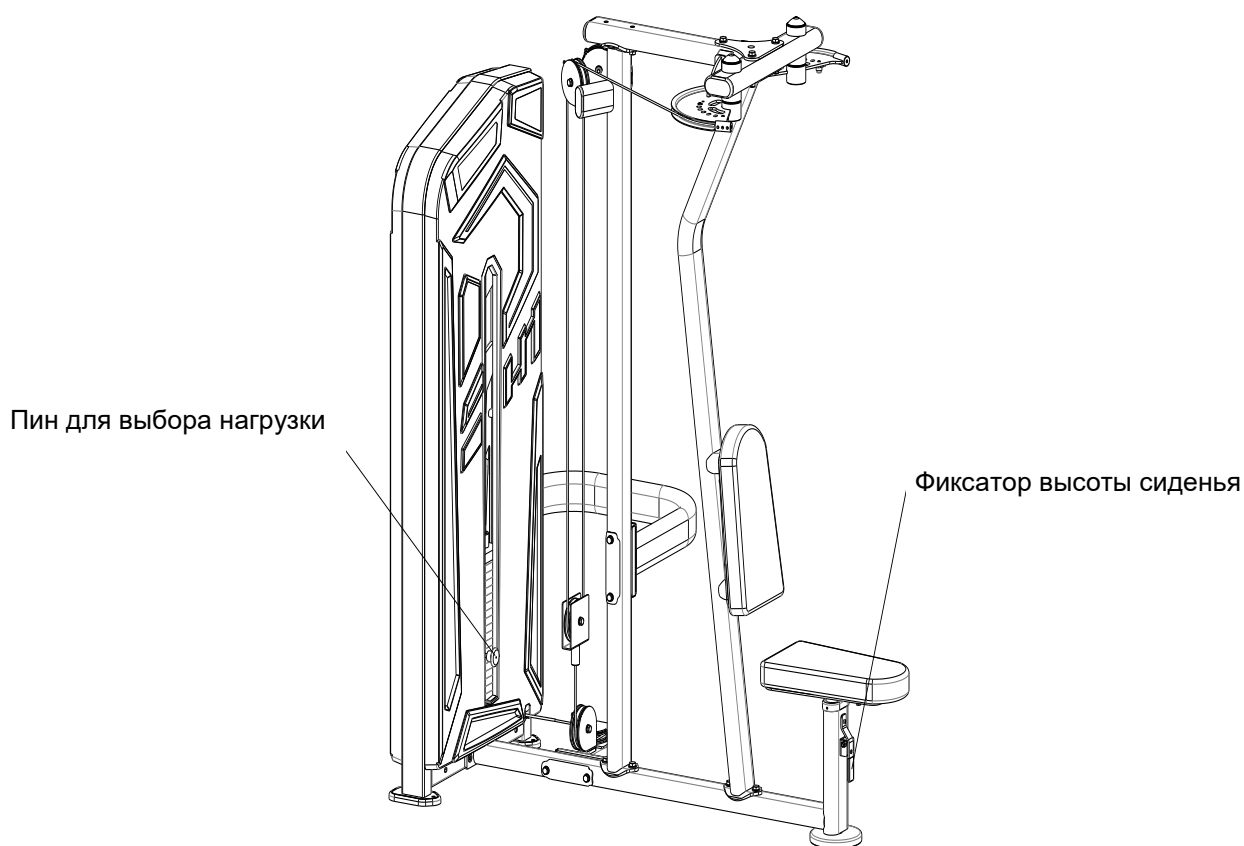
# Инструкции по регулировке

## Регулировка сиденья

Отрегулируйте опорные подушки до нужного положения.

## Выбор нагрузки

1. После выбора нужной нагрузки вставьте пин в отверстие, которое соответствует выбранному весу.
2. После этого убедитесь, что крепление полностью зафиксировано в отверстии.



FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT