

FITNESS

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-03:
ЖИМ ОТ ПЛЕЧ



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.....	13

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Благодарим вас за приобретение тренажера **АК-03 "ЖИМ ОТ ПЛЕЧ"**.

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-03 "ЖИМ ОТ ПЛЕЧ"**, 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 **АК-03 "ЖИМ ОТ ПЛЕЧ"**. 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 на 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. Изделие необходимо устанавливать на прочной горизонтальной поверхности. 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:



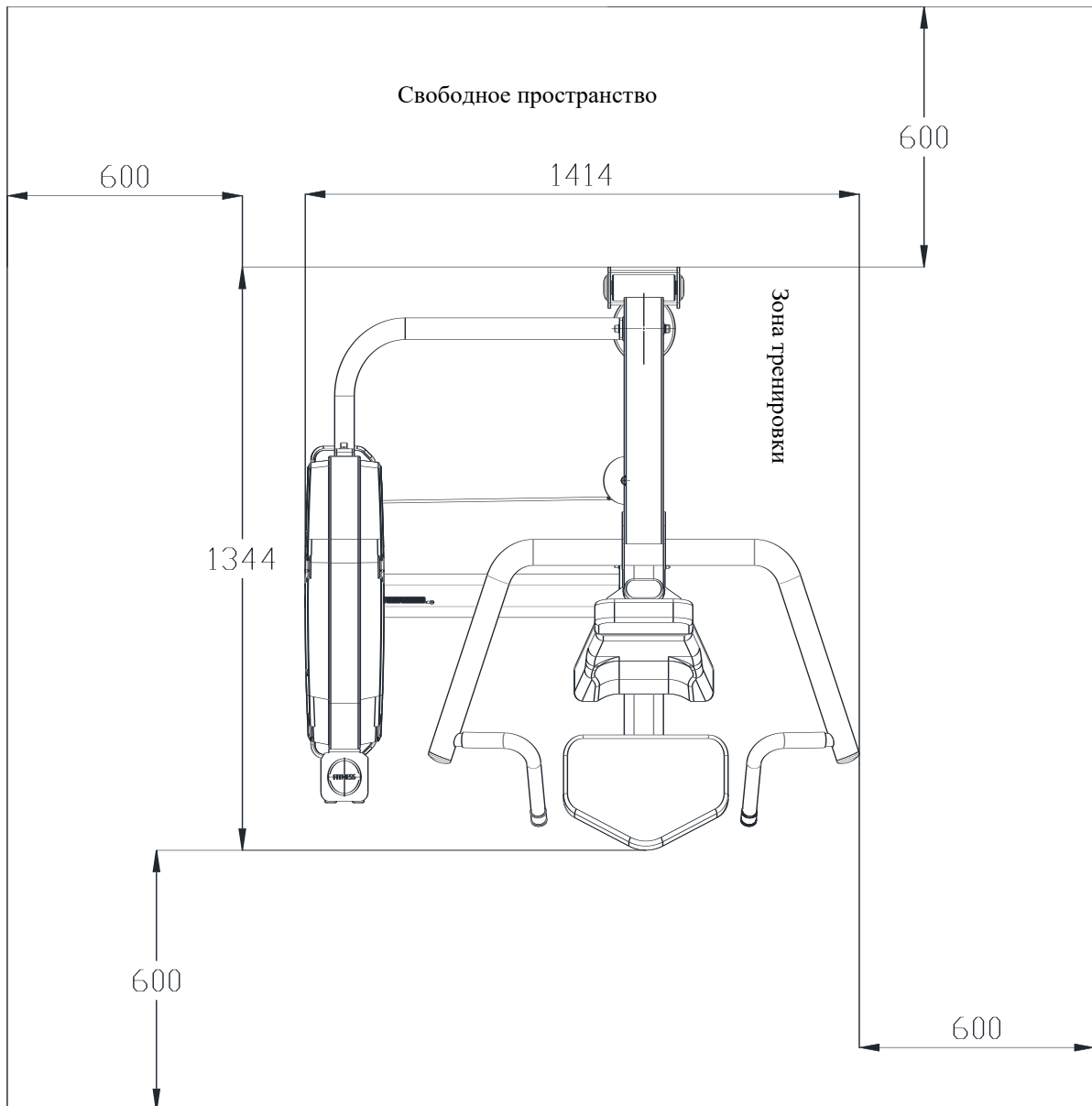
АК-03 ЖИМ ОТ ПЛЕЧ

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 спину к опорной подушке, плавно разведите рычаги тренажера 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: 1344x1414x1728 мм

Вес тренажера: 173 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

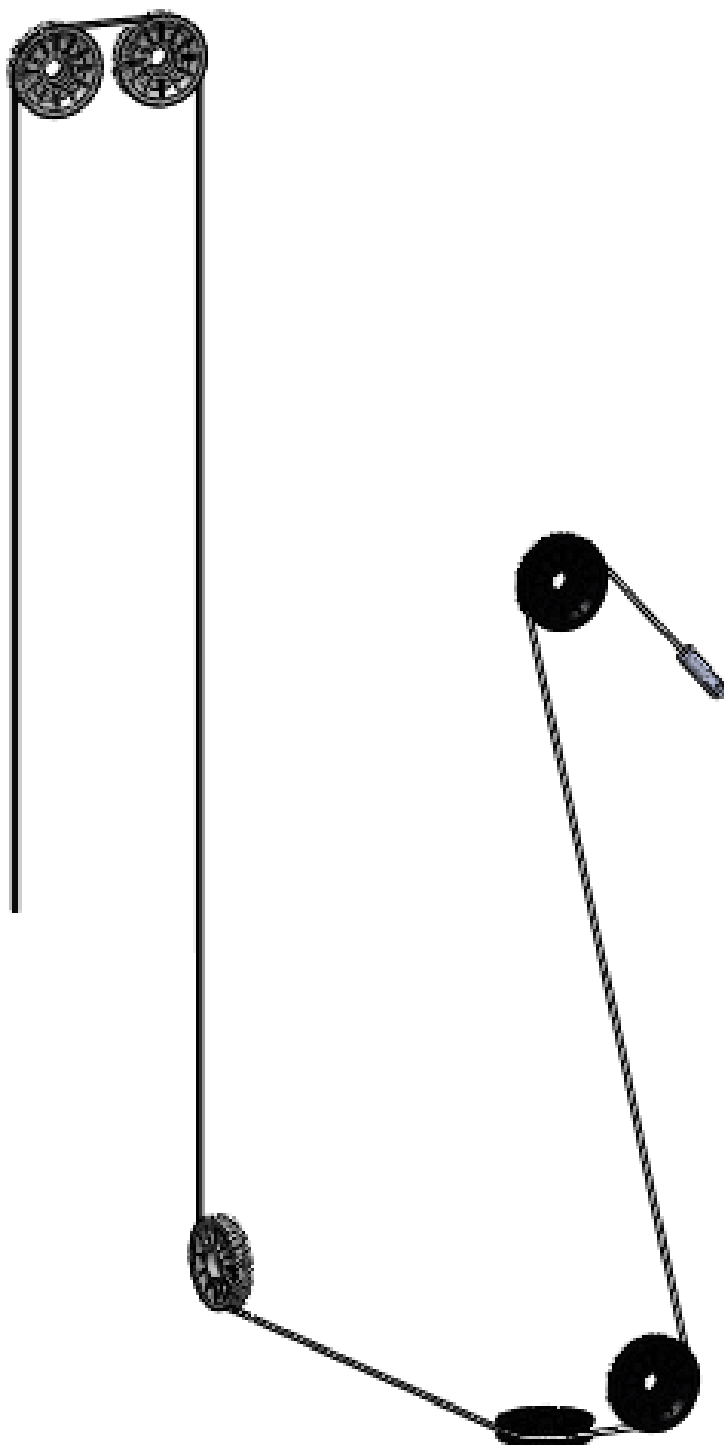
Упростите себе сборку.

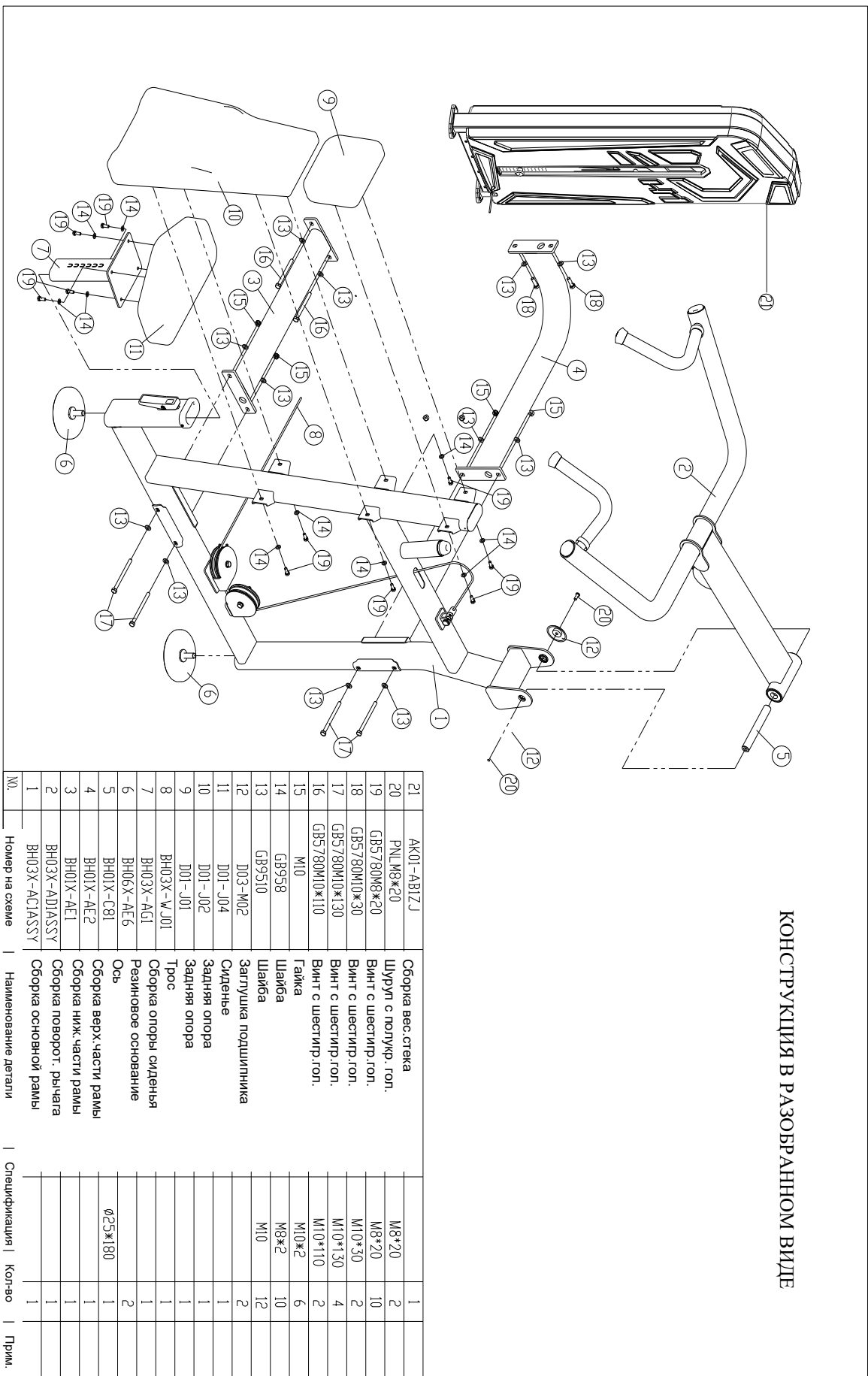
Всё содержание этого руководства направлено на то, чтобы силовой тренажер можно было собрать как можно проще.

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





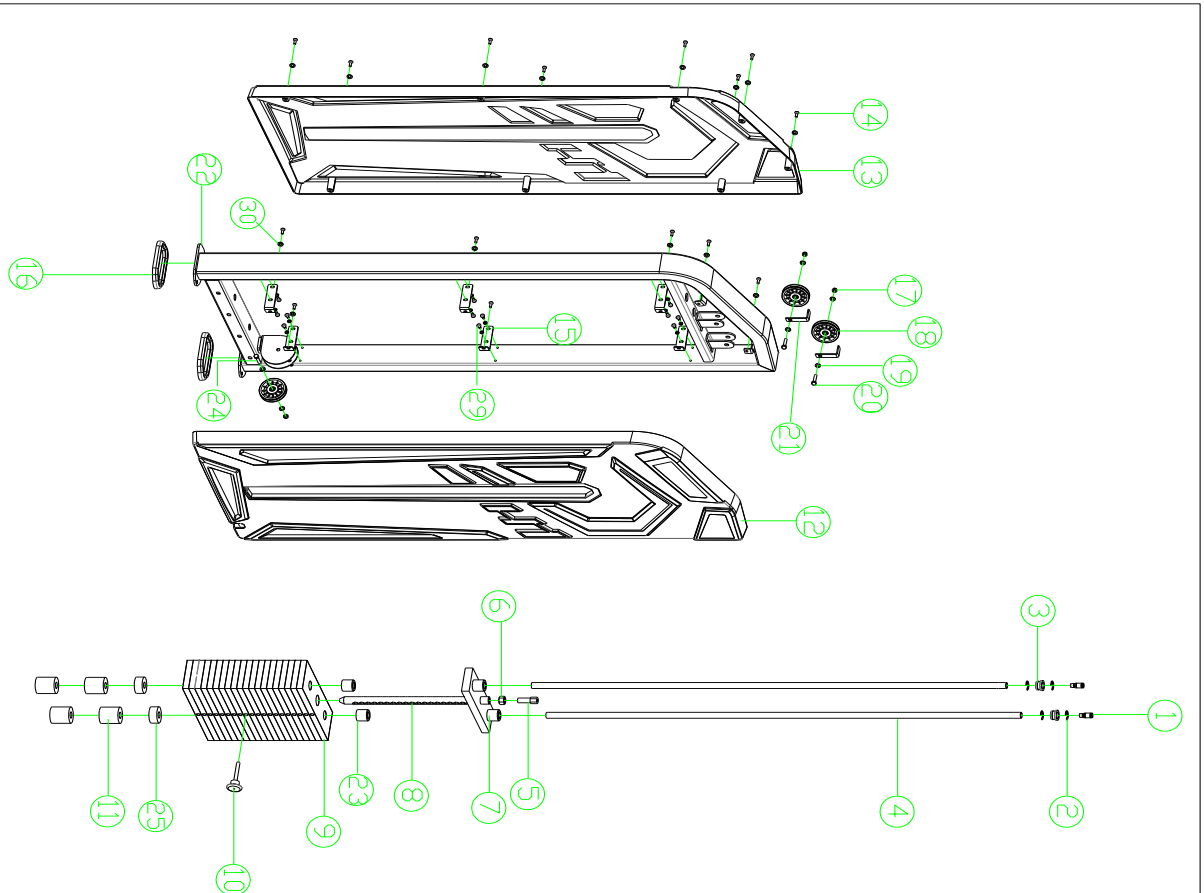
КОНСТРУКЦІЯ В РОЗБОРАННОМУ ВИДІ

21	AK01-ABIZJ	Сборка вес стека		1	
20	P.NL M8*20	Шуруп с полукр. гол.	M8*20	2	
19	GB5780M8*20	Винт с шестипр. гол.	M8*20	10	
18	GB5780M10*30	Винт с шестипр. гол.	M10*30	2	
17	GB5780M10*130	Винт с шестипр. гол.	M10*130	4	
16	GB5780M10*110	Винт с шестипр. гол.	M10*110	2	
15	M10	Гайка	M10*2	6	
14	GB958	Шайба	M8*2	10	
13	GB9510	Шайба	M10	12	
12	D03-M02	Заглушка подшипника		2	
11	D01-J04	Сиденье		1	
10	D01-J02	Задняя опора		1	
9	D01-J01	Задняя опора		1	
8	BH03X-WJ01	Трос		1	
7	BH03X-AB1	Сборка опоры сиденья		1	
6	BH06X-AE6	Резиновое основание		2	
5	BH01X-C81	Ось	∅25*180	1	
4	BH01X-AE2	Сборка верх. части рамы		1	
3	BH01X-AE1	Сборка ниж. части рамы		1	
2	BH03X-ADLASSY	Сборка поворот. рычага		1	
1	BH03X-ACLASSY	Сборка основной рамы		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.

Шаг сборки:

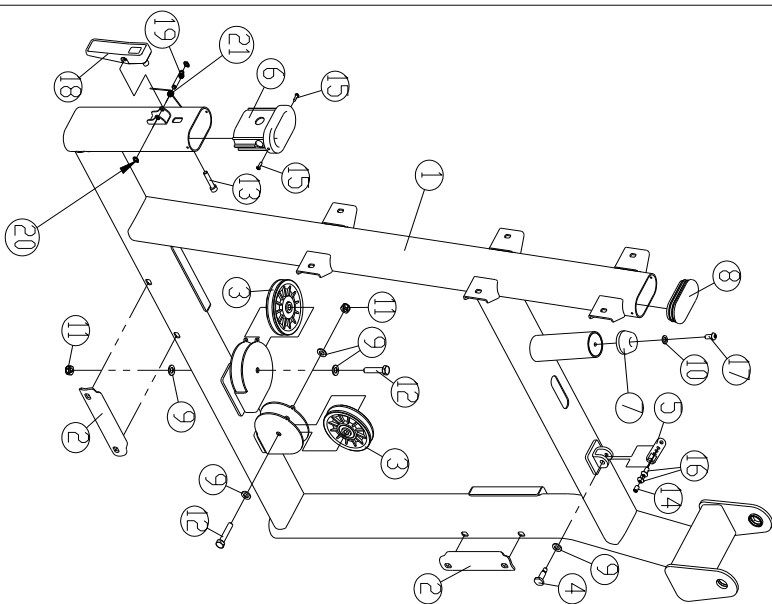
Инструмент:

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

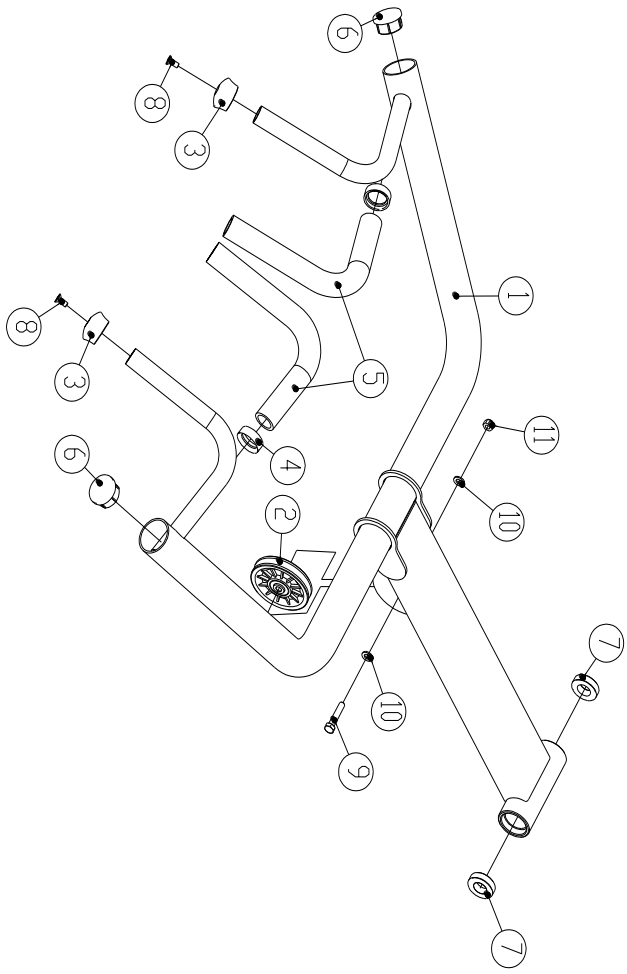


30	Шуруп с полукр. головкой	M6*16	12	
29	Шайба	Ø6	32	
25	Антивибр. подставка		2	
24	Винт с шестигр. головкой	M10*50	1	
23	Направляющ. вес стека		30	
22	Опора рамы		1	
21	Ограничитель троса	20*105*3T	2	
20	Винт под шестигранник	M10*55	2	
19	Шайба	M10*2	6	
18	Сборка блока		3	
17	Гайка	M10*10	3	
16	Резиновое основание		2	
15	Соединительная планка	30*120*7*3T	8	
14	Крестовый шуруп	M6*16	16	
13	Внешняя панель стека		1	
12	Внутр. панель стека		1	
11	Антивибр. опора	f 51*Ø1L	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 | Грмм.



21		Большая хром. пружина	Spring	1	
20		Фиксатор пружины		2	
19		Ось		1	
18		Желтая рег. заглушка	Ver	1	
17	PNLM8*20	Штуруп с полукр. головкой	Preferium carbon steel	1	
16	PNLM8*15	Штуруп с полукр. головкой	Preferium carbon steel	2	
15	GB845ST4.2*16	Саморез	stainless steel	2	
14	GB77M8*12	Расширительный винт	65Mn	1	
13	GB70M8*40*40	Винт под шестигранник	Cr-углерод. сталь	1	
12	GB5780M10*50	Винт с шестигр. головкой	Cr-углерод. сталь	2	
11	M10	Гайка	Q235A	2	
10	GB958	Шайба	Q235A	1	
9	GB9510	Шайба	Q235A	5	
8	K21-M02	Квадр. внутр. вставка	PP	1	
7	B0024	Антивибрац. основание		1	
6	50X100 40X80	Ограничитель	PA6	1	
5	K08-N11	Плоский пин	Нерж. сталь	1	
4	K08-N10	Винт	Нерж. сталь	1	
3	D01-M03	Сборка блока		2	
2	VH01X-C15	Соединительная планка	Q235A	2	
1	VH03X-AC1	Сборка основной рамы		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



11	M10	Тайка	Q235A	1	
10	GB9510	Шайба	Q235A	2	
9	GB5780M10*50	Винт с шестигр. головкой	Среднеуглерод. сталь	1	
8	CNL M8*20	Винт с обрат. резьбой	Среднеуглерод. сталь	2	
7	GB2766005-27	Подшипник		2	
6	D02-M13	Внутренняя вставка	PP	2	
5	VH03X-VST	Резиновая трубка	Резина	2	
4	VMW-01-D33	Алюмин. кольцо	6063	2	
3	VMW-01-D32	Алюмин. ручка	6063	2	
2	D01-M03	Сборка блока		1	
1	VH03X-AD1	Сборка поворотного рычага		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

КОНСТРУКЦИЯ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

№	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.
21	AK01-ABIZJ	Сборка вес стека		1	
20	P.NL M8*20	Шуруп с полукр. гол.	M8*20	2	
19	GB5780M8*20	Винт с шестигр. гол.	M8*20	10	
18	GB5780M10*30	Винт с шестигр. гол.	M10*30	2	
17	GB5780M10*130	Винт с шестигр. гол.	M10*130	4	
16	GB5780M10*110	Винт с шестигр. гол.	M10*110	2	
15	M10	Гайка	M10*2	6	
14	GB958	Шайба	M8*2	10	
13	GB9510	Шайба	M10	12	
12	D03-M02	Заглушка подшипника		2	
11	D01-J04	Сиденье		1	
10	D01-J02	Задняя опора		1	
9	D01-J01	Задняя опора		1	
8	ВН03Х-УJ01	Трос		1	
7	ВН03Х-АГ1	Сборка опоры сиденья		1	
6	ВН06Х-АЕ6	Резиновое основание		1	
5	ВН01Х-С81	Ось	∅25*180	2	
4	ВН01Х-АЕ2	Сборка верх. части рамы		1	
3	ВН01Х-АЕ1	Сборка ниж. части рамы		1	
2	ВН03Х-ADJASSY	Сборка поворот. рычага		1	
1	ВН03Х-ACJASSY	Сборка основной рамы		1	

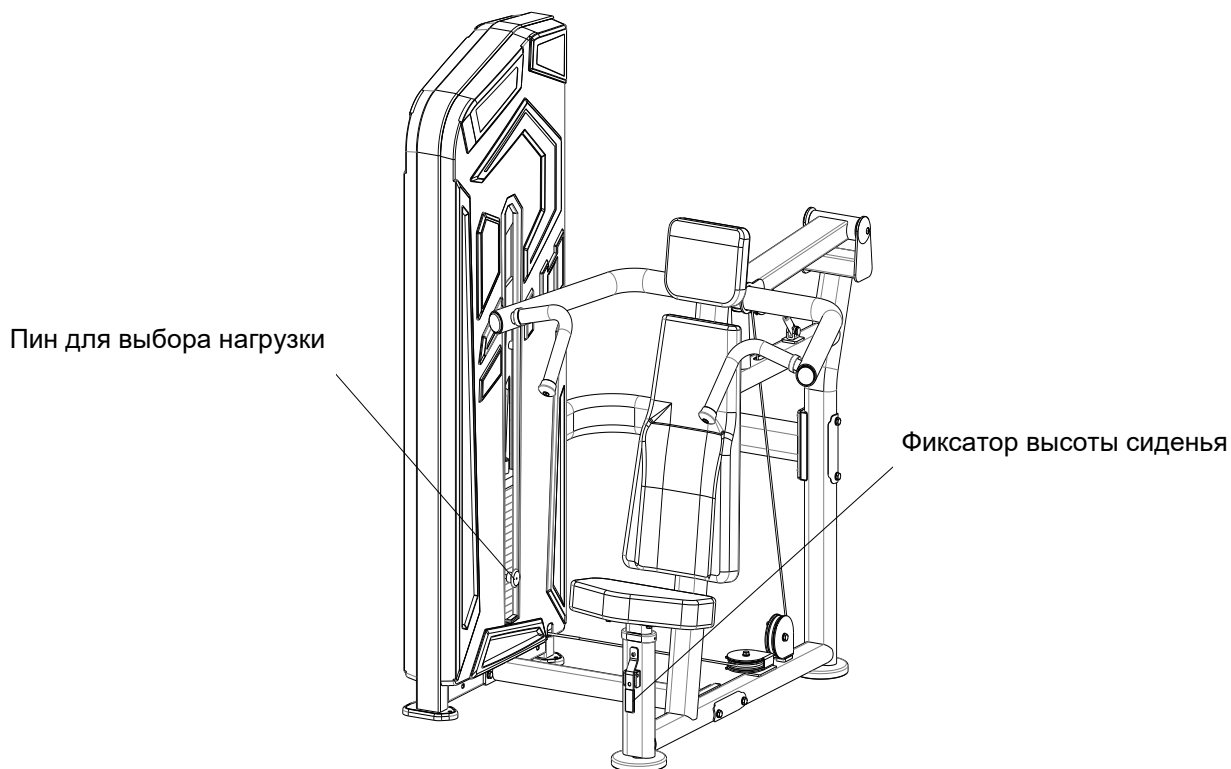
Инструкции по регулировке

Регулировка сиденья

Отрегулируйте сиденье до нужного положения.

Выбор нагрузки

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



FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT