

**FITNESS**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**  
**ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-06:**  
**БИЦЕПС**



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-06 "БИЦЕПС"**.

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-06 "БИЦЕПС"**, 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-06 "БИЦЕПС"**. 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 несоблюдения 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:



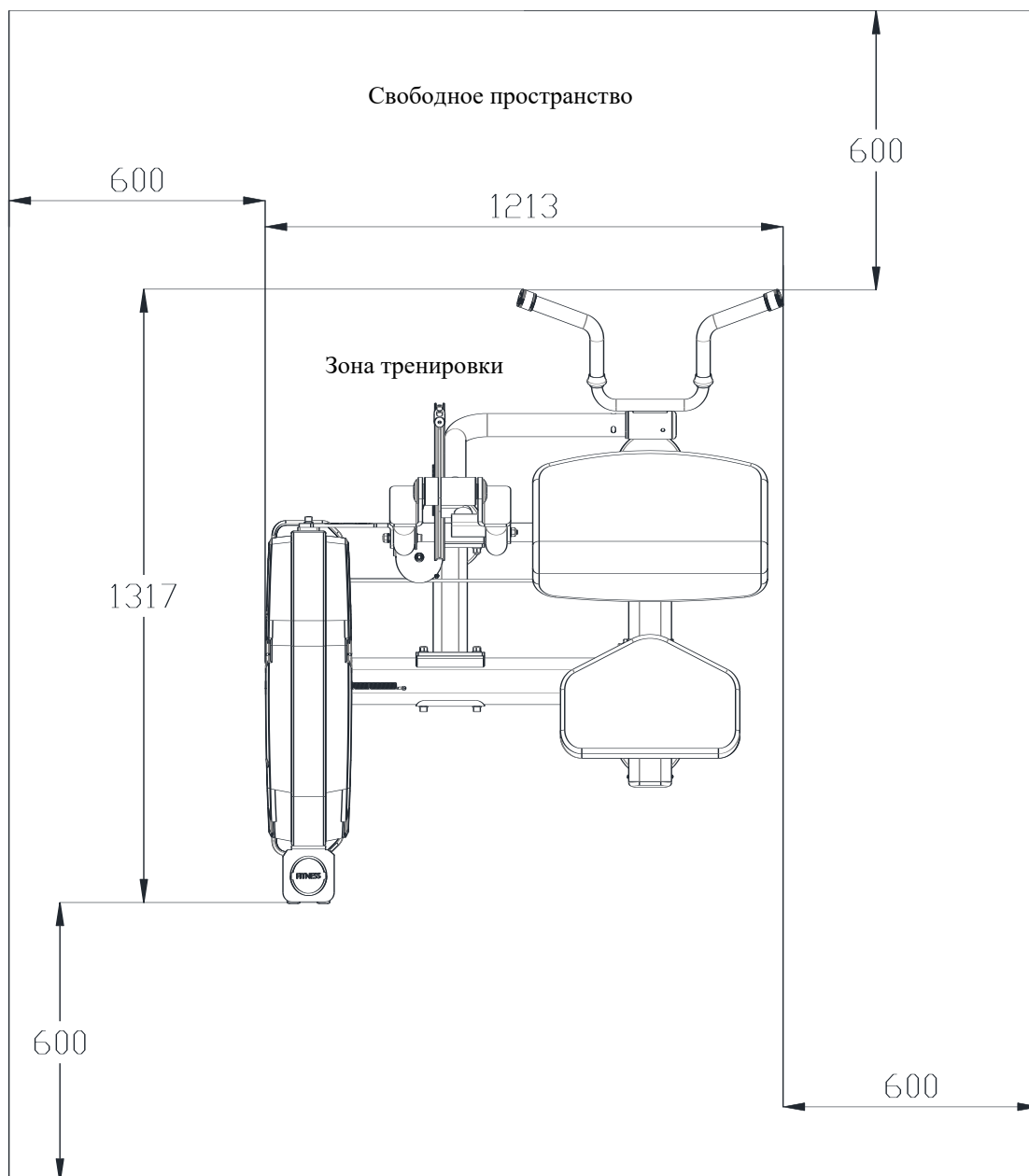
### АК-06 БИЦЕПС

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте положение сиденья и прижмите грудь к опорной подушке.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручку тренажера в положенном месте.
5. Выполняйте сгибание рук медленно, сохраняя комфортную естественность движений.
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: 180 кг.

Макс. вес пользователя: 130 кг

Габариты тренажера: 1317x1213x1728 мм

Вес тренажера: 176 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

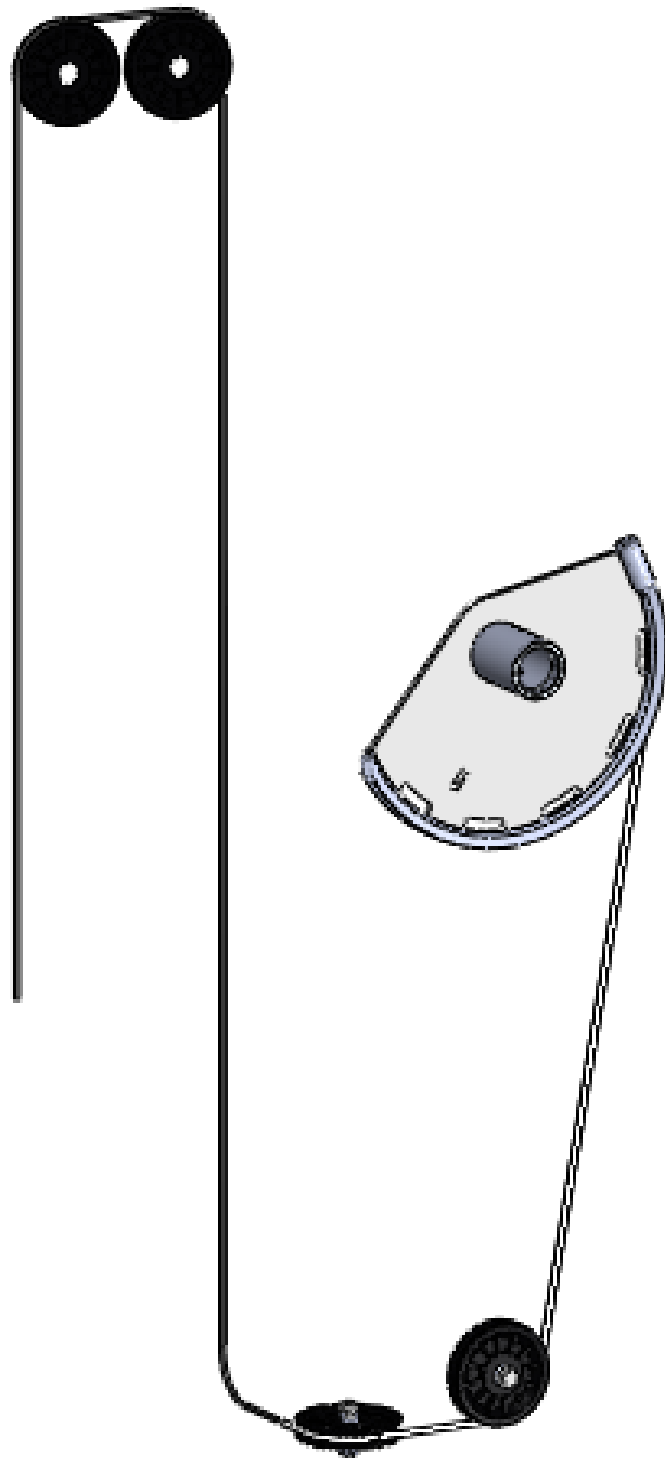
Упростите себе сборку.

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

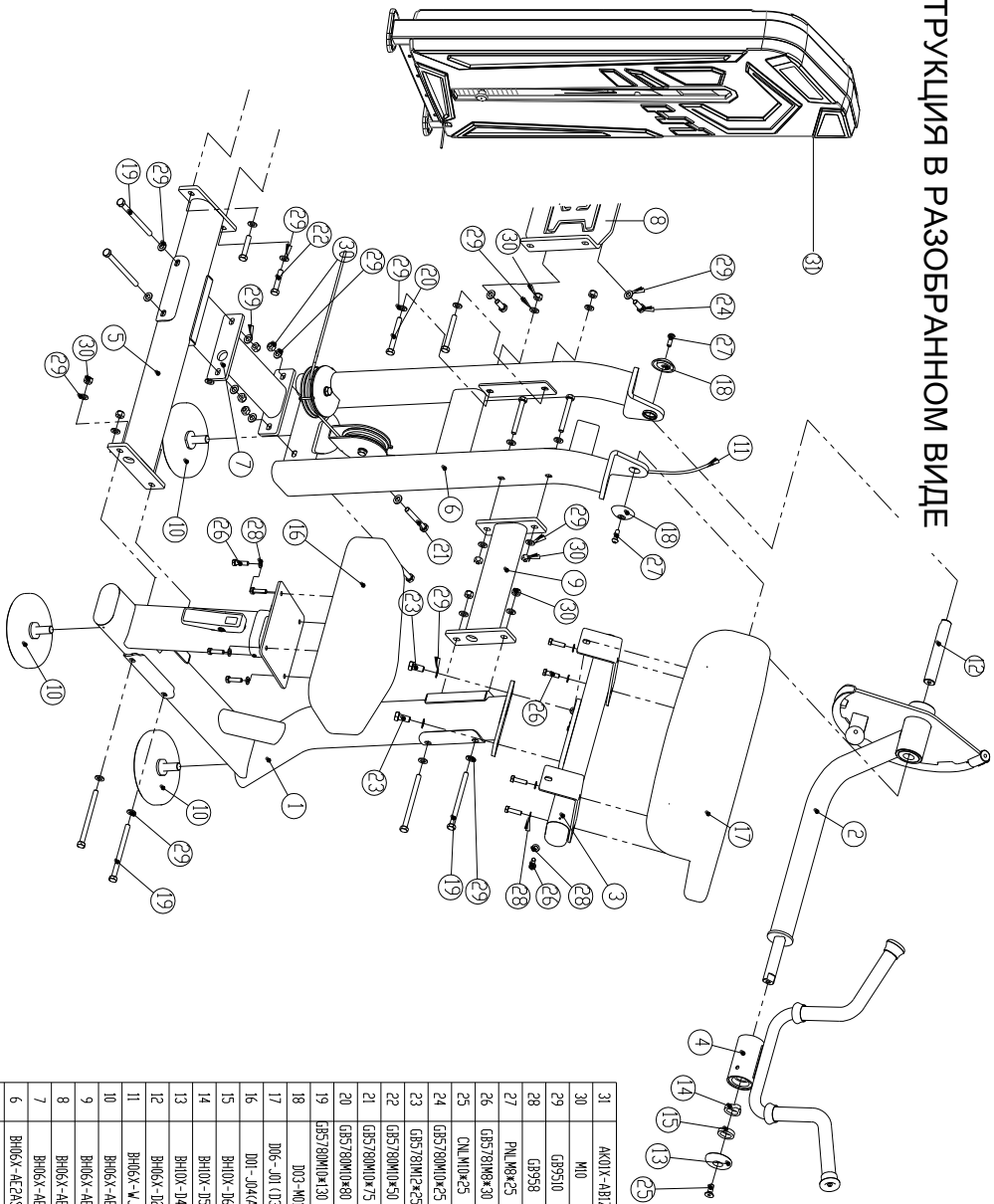
Прочтите подробную инструкцию перед сборкой.

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



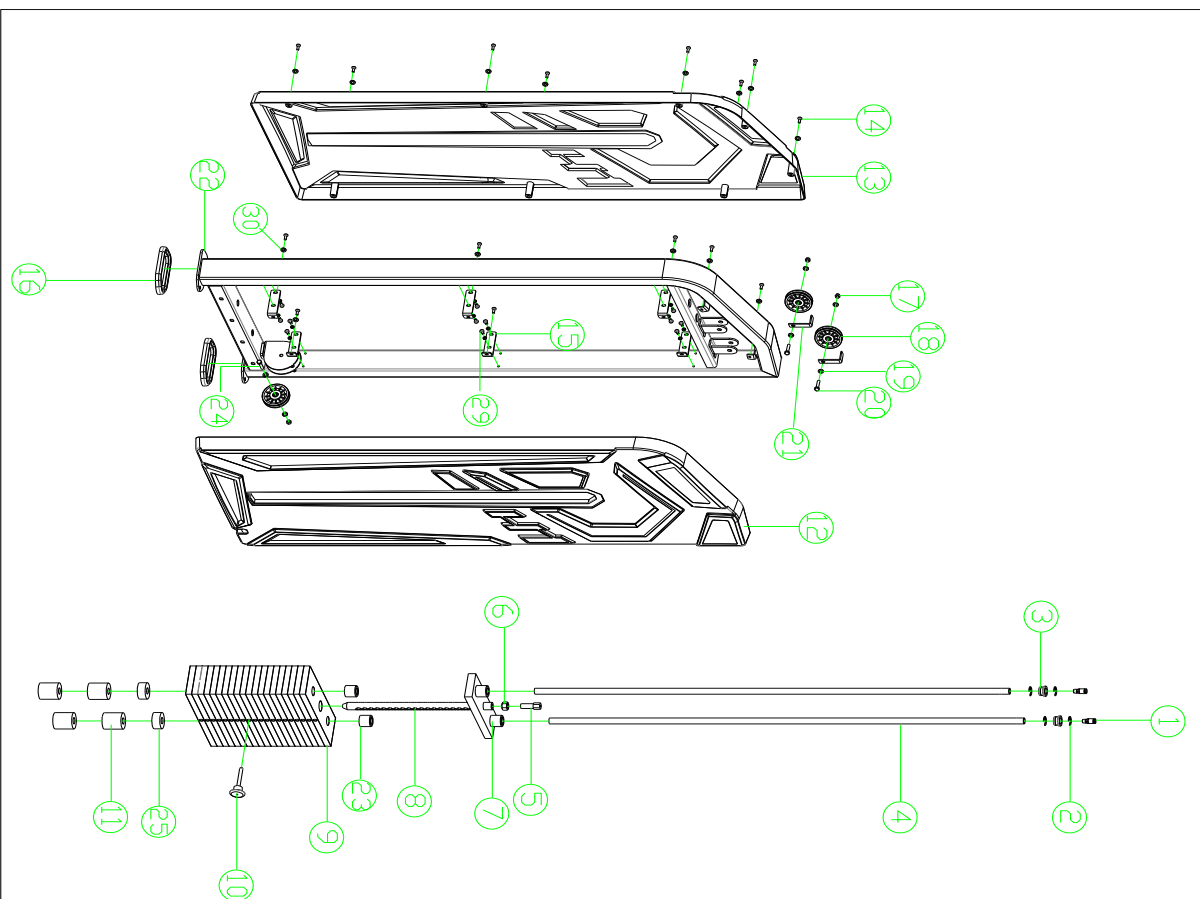
31	АКЦИ-АВЛ7Л	Сборка вес.стека	1	
30	М10	Тайка	12	
29	Б9510	Шайба	31	
28	Б958	Шайба	10	
27	Р1М8х5	Винт с полукр. гол.	2	
26	Б8578М8х30	Винт с шестигр. гол.	10	
25	О1М10х25	Винт с шестигр. гол.	1	
24	Б8578М10х25	Винт с шестигр. гол.	2	
23	Б8578М12х25	Винт с шестигр. гол.	2	
22	Б8578М10х50	Винт с шестигр. гол.	2	
21	Б8578М10х75	Винт с шестигр. гол.	4	
20	Б8578М10х80	Винт с шестигр. гол.	4	
19	Б8578М10х130	Винт с шестигр. гол.	6	
18	М03-М01	Заглушка подшипника	2	
17	Д06-Д01 (123)	Локтевая опора	1	
16	Д01-Д04(А)	Сиденье	1	
15	В10х-Д60	Ограничит. труба	1	Ø39x8
14	В10х-Д50	Ограничит. труба	1	Ø39x8
13	В10х-Д40	Заглушка подшипника	1	60x10
12	В10х-Д20	Ось	1	25x149
11	В10х-У-1	Трос	1	
10	В10х-А66	Резиновое основание	3	
9	В10х-А45	Сборка верх. соед. части	1	
8	В10х-А44	Соединит. стержень	1	
7	В10х-А43	Сборка ниж. соед. части	1	
6	В10х-А23АССУ	Сборка основной рамы	1	
5	В10х-А23АССУ	Сборка центр. части	1	
4	В10х-А23АССУ	Сборка рукоятки	1	
3	В10х-А23АССУ	Сборка опорного валика	1	
2	В10х-А1АССУ	Сборка повор. рычага	1	
1	В10х-А1АССУ	Сборка основной рамы	1	

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

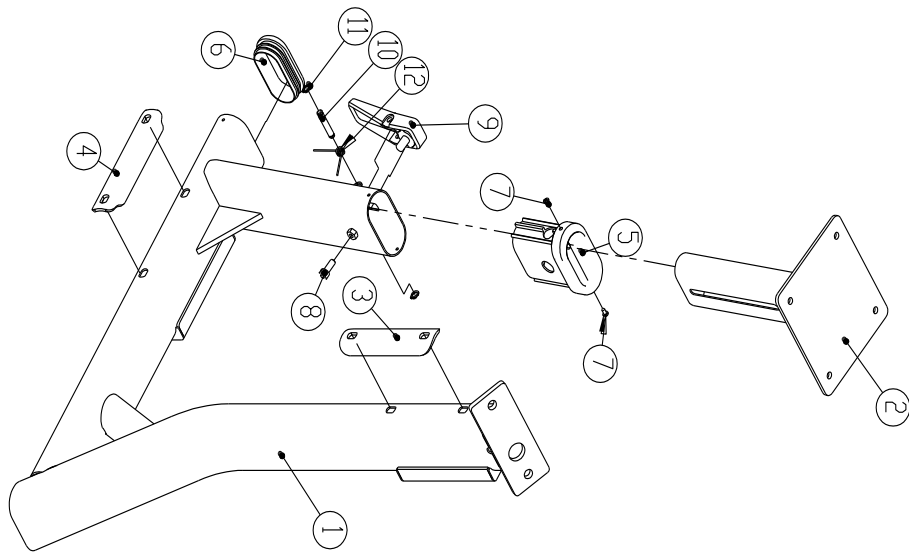


**Шаг сборки:****Инструмент:**

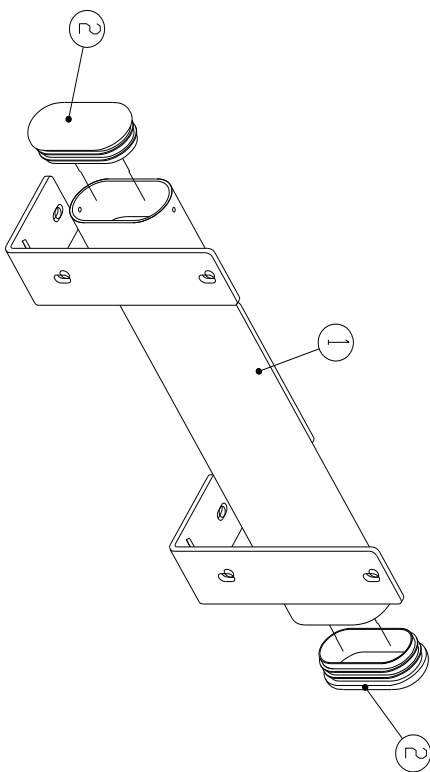
- 1. Шестигранный ключ М5**
- 2. Шестигранный ключ М6**
- 3. Гаечный ключ 13/16**
- 4. Гаечный ключ 17/19**
- 5. Гаечный ключ 22/24**



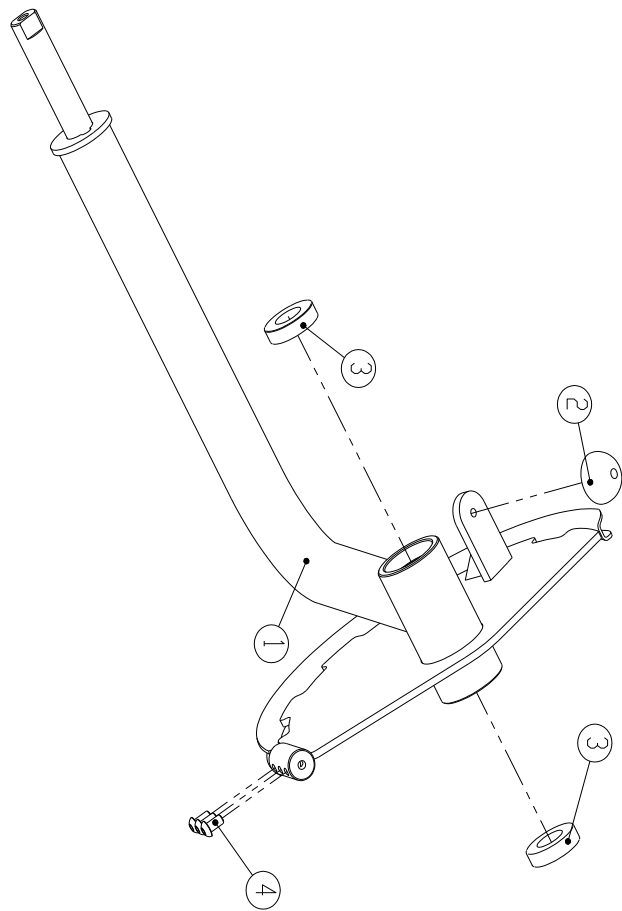
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.
30		Шуруп с полукр.головкой	M6*16	12	
29		Шайба	Ø6	32	
25		Антивибр. подставка		2	
24		Винт под шестипанник	M10*50	1	
23		Направляющ. вес стека		30	
22		Опора рамы		1	
21		Ограничитель троса	20*105*3T	2	
20		Винт под шестипанник	M10*55	2	
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		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	



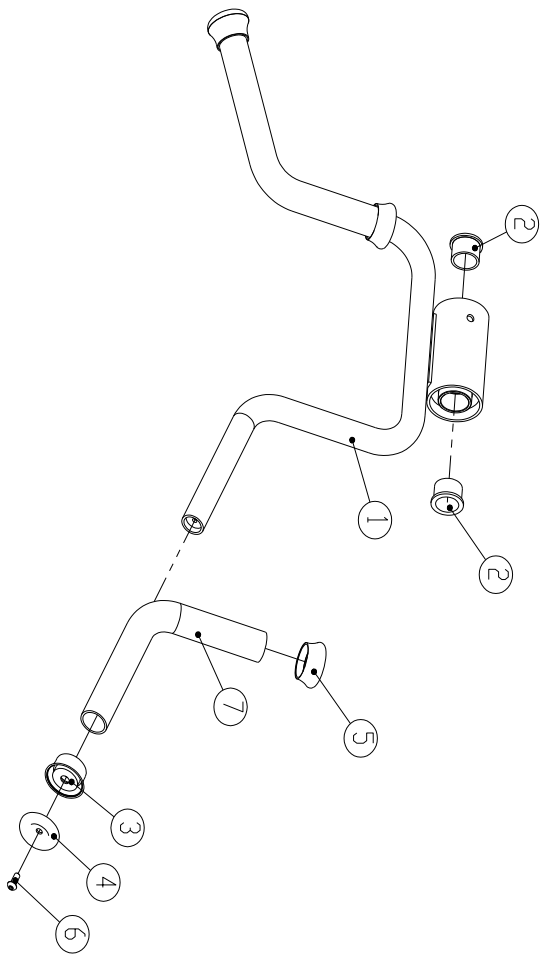
12		Большая хром. пружина		1	
11		Пружина держателя		2	
10		Ось		1	
9		Желт. колышек фиксатора		1	
8	GB70M8*20	Винт с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	1	
7	GB845S14,2*10	Саморез		2	
6	K21-M02	Квадр. внутр. вставка	ABS	1	
5	редисинг bush	Отрачникитель		1	
4	ВН01Х-С15	Соединительная планка	Q235A	1	
3	ВН06Х-С06	Соединительная планка	Q235A	1	
2	ВН06Х-АГ1	Сборка опоры сиденья		1	
1	ВН06Х-АС1	Сборка основной рамы		1	
№	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	



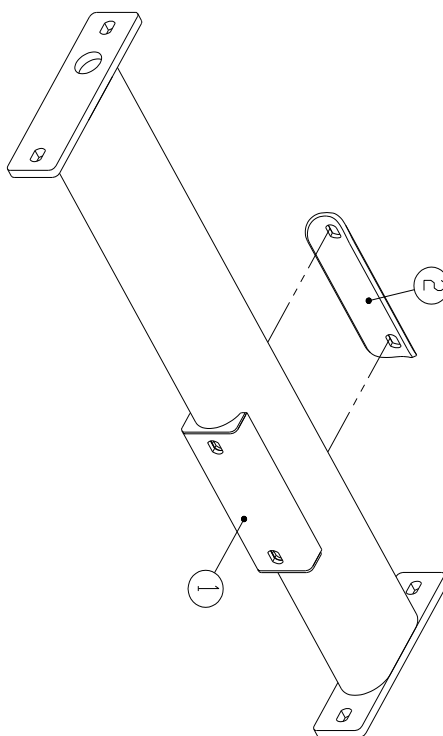
2	K21-M02	Квадр. внутренняя вставка	ABS	2	
1	ВН06Х-АС2	Сборка опорной подушки		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



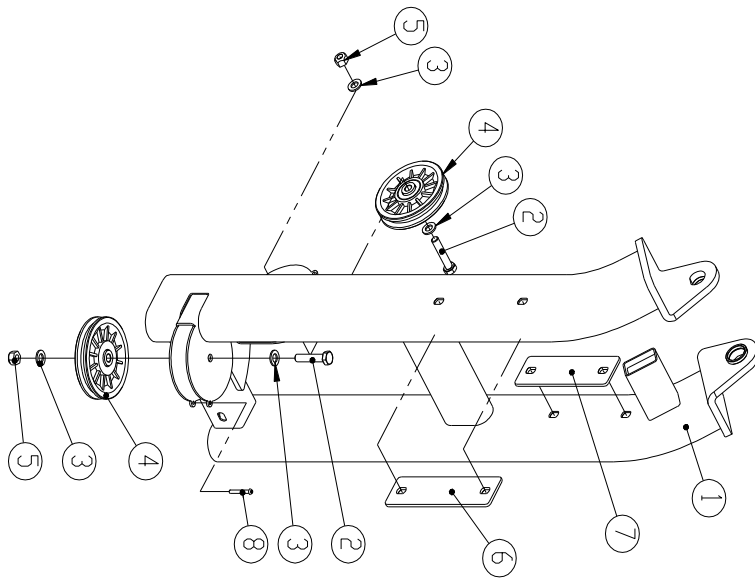
4	PNLM8Ж15	Винт с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	3	
3	GBE766005-2Z	Подшипник		2	
2	Д02А-М03	Антивибрационная опора		1	
1	ВН06Х-АД1	Сборка направл. рычага		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



7	rubber pipe	Резиновая трубка	PVC	2	
6	PNL M6x15	Винт с полукр. головкой	0235A	2	
5	H26-M22	Алюмин. кольцо	ABS	2	
4	H26-M21	Алюмин. ручка	ABS	2	
3	H26-M20	Алюмин. ручка	ABS	2	
2	BMW-10-F06	Прокладка		2	
1	ВН06Х-АД2	Сборка рукоятки		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



2	ВН06Х-С06	Соединительная планка	0235А	1	
1	ВН06Х-АЕ1	Сборка нижней соед. опоры		1	
№01	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



8	M4*35	Винт с полукр. головкой		1	
7	ВН06Х-Е27	Соединительная планка	Q235A	1	
6	ВН06Х-Е26	Соединительная планка	Q235A	1	
5	M10	Гайка	Q235A	2	
4	Д01-М03	Сборка блока		2	
3	GB9510	Шайба	Q235A	4	
2	GB5780M10*50	Винт с шестигр. головкой	Среднеуглерод. сталь	2	
1	ВН06Х-АЕ2	Сборка основной рамы		1	
№1.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



# Инструкции по регулировке

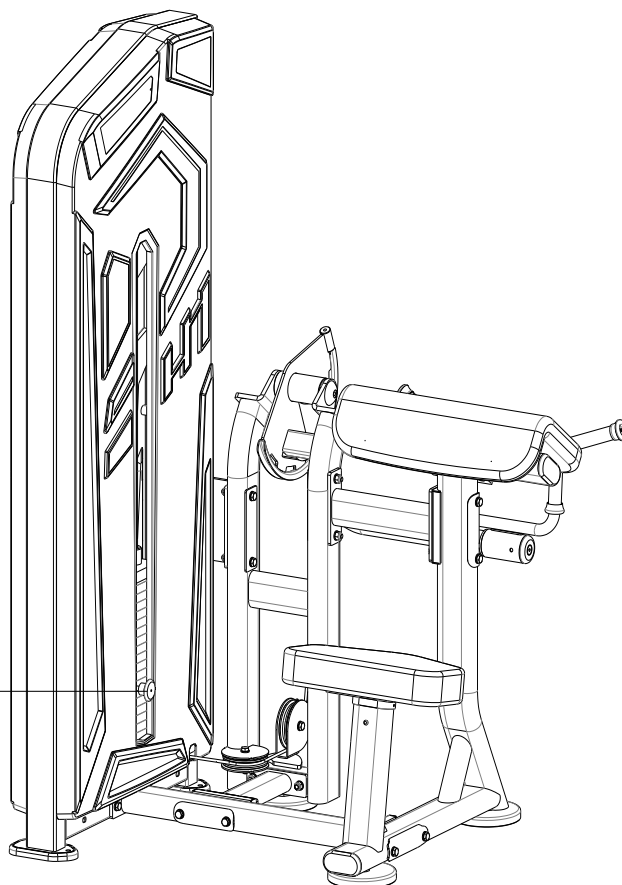
## Регулировка сиденья

Отрегулируйте сиденье до нужного положения.

## Выбор нагрузки

1. После выбора нужной нагрузки вставьте пин в отверстие, которое соответствует выбранному весу.

Пин для выбора нагрузки



FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT