

**FITNESS**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**  
**ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-07:**  
**ТРИЦЕПС — ЖИМ СИДЯ**



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.....	15

## ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Благодарим вас за приобретение тренажера **АК-07 "ТРИЦЕПС — ЖИМ СИДЯ"**.

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-07 "ТРИЦЕПС — ЖИМ СИДЯ"**, 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-07 "ТРИЦЕПС — ЖИМ СИДЯ"**. 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:



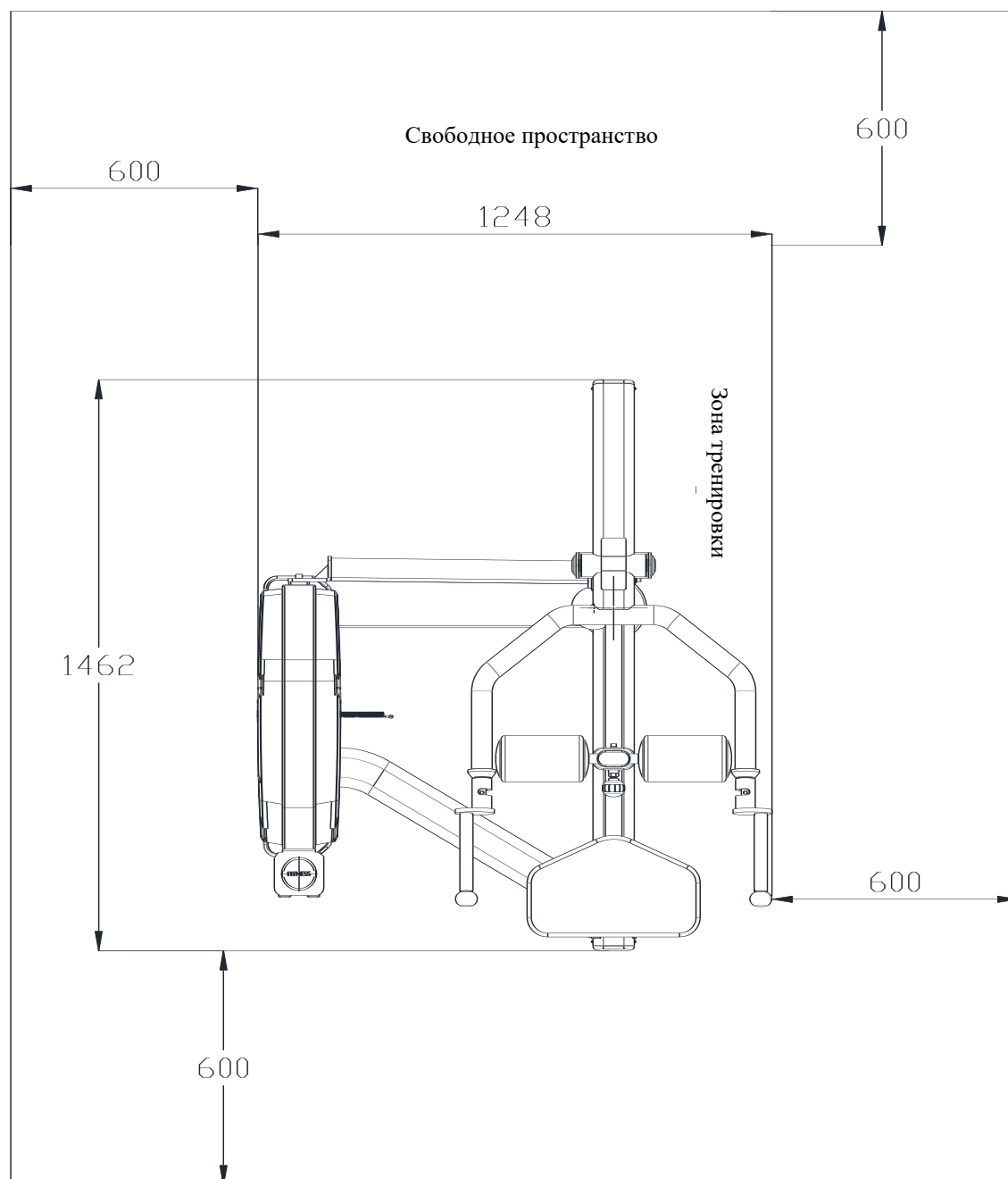
### АК-07 ТРИЦЕПС — ЖИМ СИДЯ

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте по высоте сиденье и опорную подушку, обопритесь на подушку коленями.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручку тренажера в положенном месте.
5. Разгибайте руки из вертикального положения медленно и плавно.
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: 1462x1248x1728 мм

Вес тренажера: 171 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

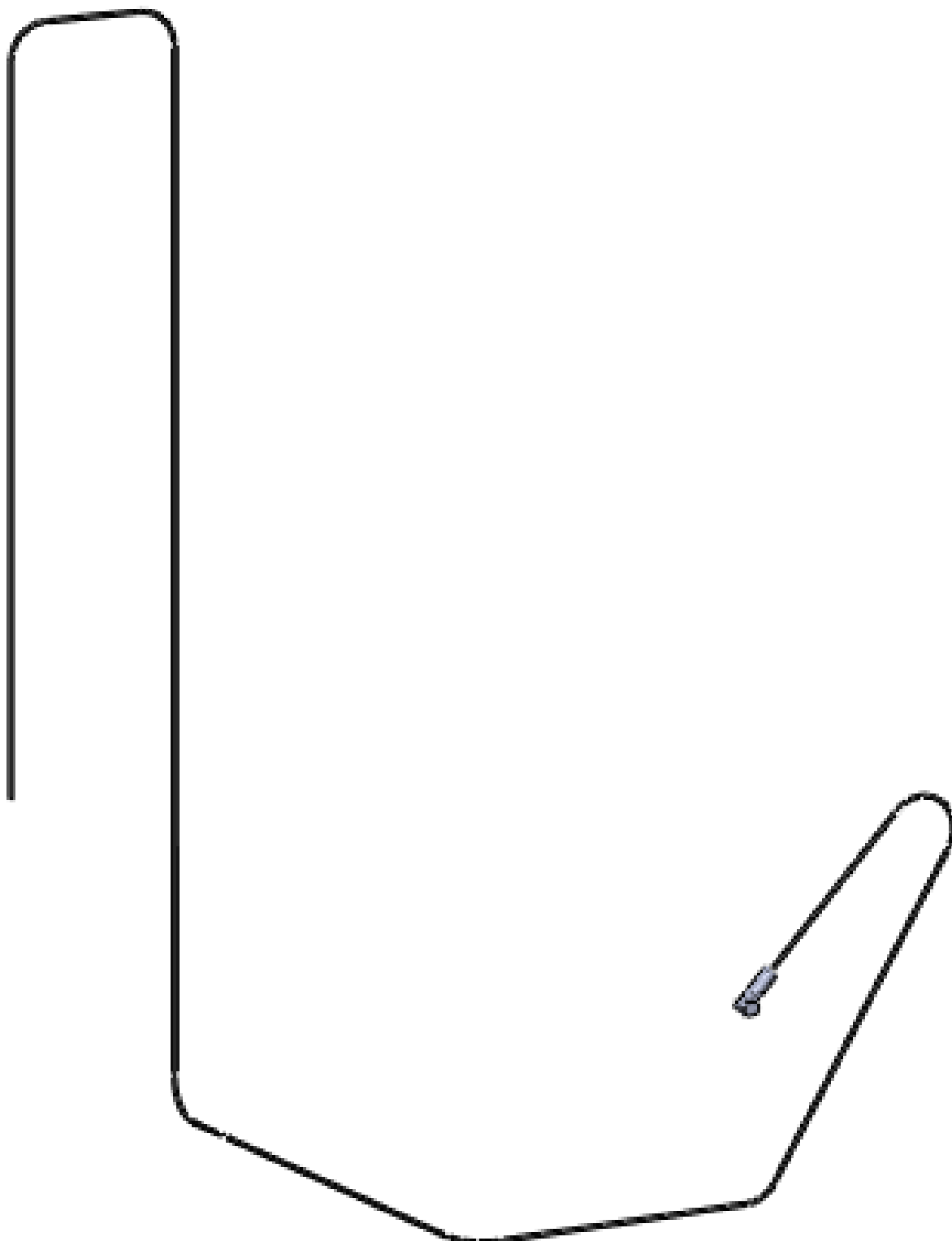
Упростите себе сборку.

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

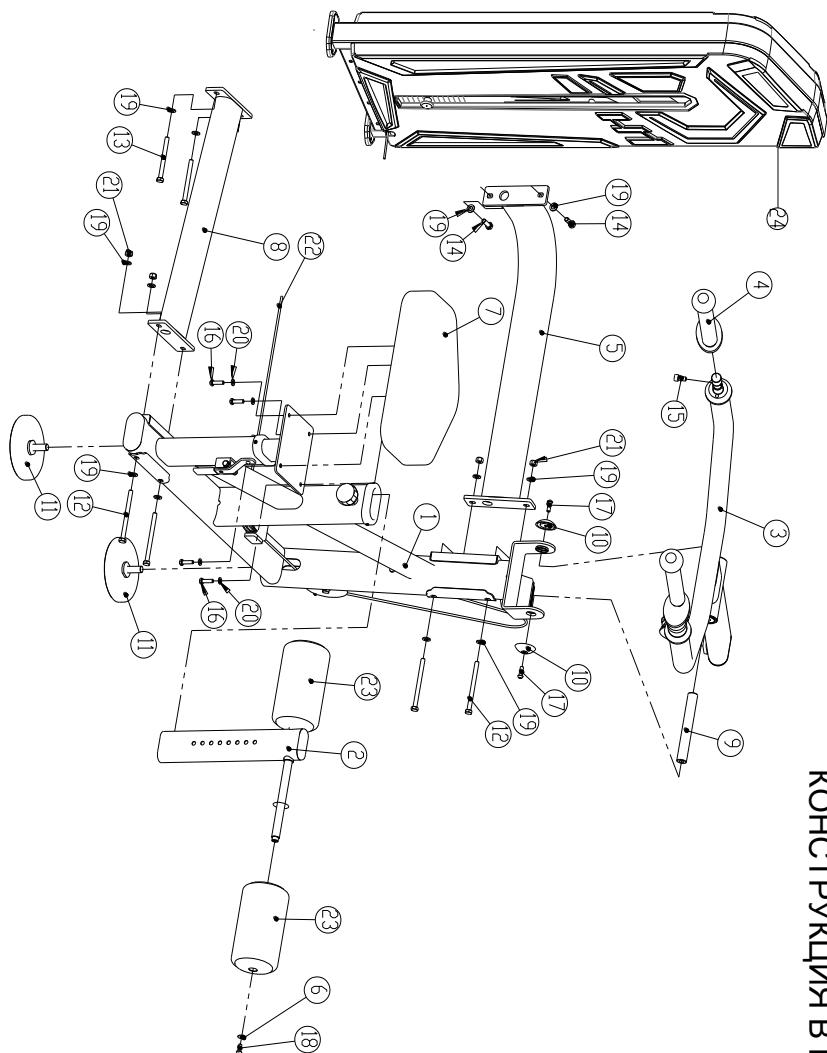
Прочтите подробную инструкцию перед сборкой.

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



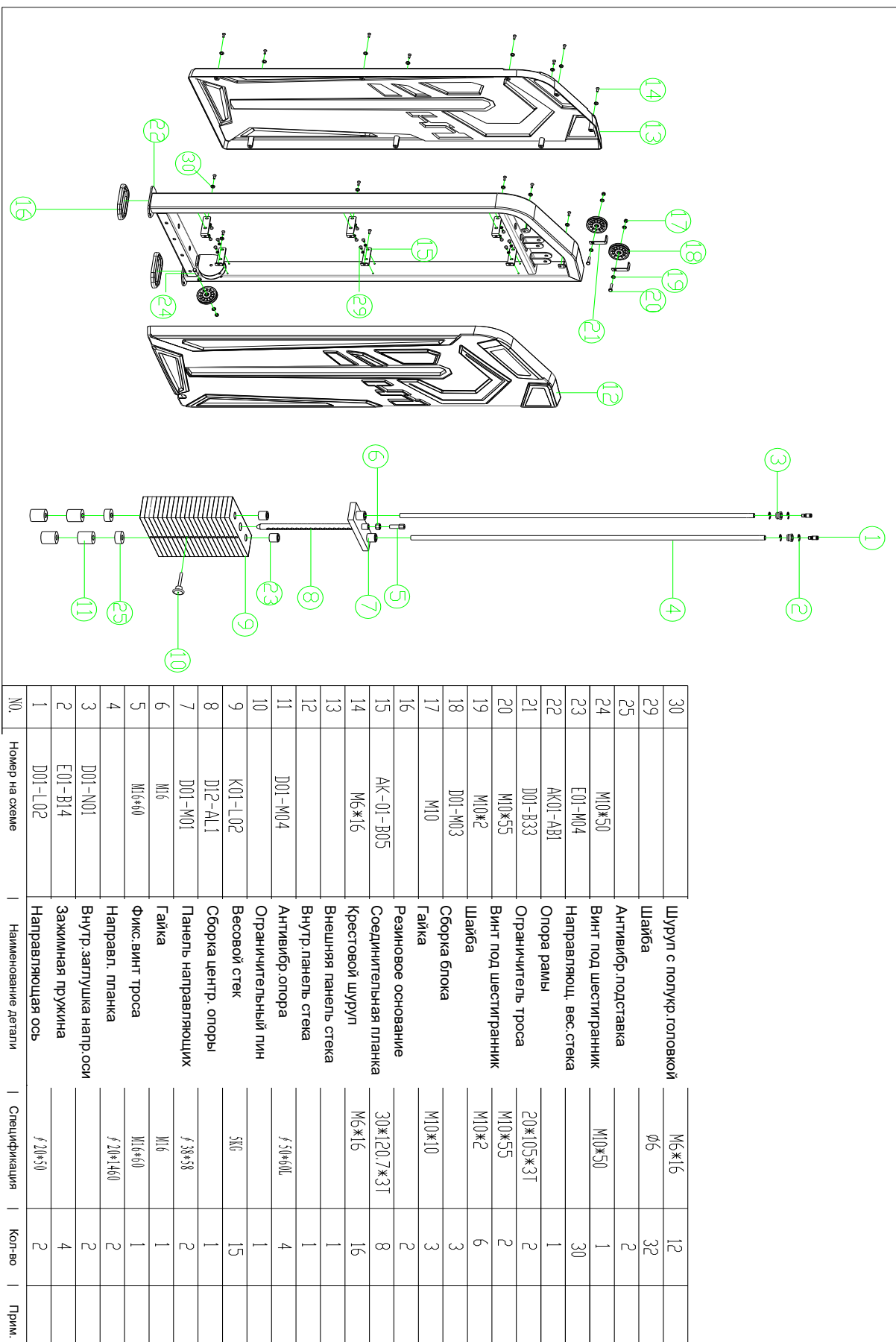
№	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.
24	АК01Х-АВ121	Сборка вес. стержня		1	
23	Д00-Р02АССУ	Опорный валтик		2	
22	ВН07Х-У-1-1	Трос		1	
21	М10	Шайба	М10*10	6	
20	СР958	Шайба	М8*2	4	
19	СР9510	Шайба	М10*2	14	
18	РН1М8*20	Винт с полушпир. голов.	М8*20	2	
17	РН1М8*25	Винт с полушпир. голов.	М8*25	2	
16	СР578М8*30	Винт с шестипир. голов.	М8*30	4	
15	СР70М10*20	Шпурцл в полушпир. голов.	М10*20	2	
14	СР578М10*30	Винт с шестипир. голов.	М10*30	2	
13	СР578М10*110	Винт с шестипир. голов.	М10*110	2	
12	СР578М10*130	Винт с шестипир. голов.	М10*130	4	
11	ВН06Х-АЕ6	Резиновое основание		2	
10	Д03-М01	Затяжка подшипника		2	
9	ВН11Х-С01	Ось	∅25*180	1	
8	ВН12Х-АЕ1	Сборка ниж. соедин. части		1	
7	Д01-Д04(А)	Сиденье		1	
6	ВН07Х-С30	Шайба	∅85*∅20*15	2	
5	ВН07Х-АЕ1	Сборка верх. соедин. части		1	
4	ВН07Х-АВРАССУ	Сборка рукоятки		2	
3	ВН07Х-АВДАССУ	Сборка повор. рычага		1	
2	ВН07Х-АССАССУ	Сборка регулятор. основы		1	
1	ВН07Х-АССАССУ	Сборка основной рамы		1	



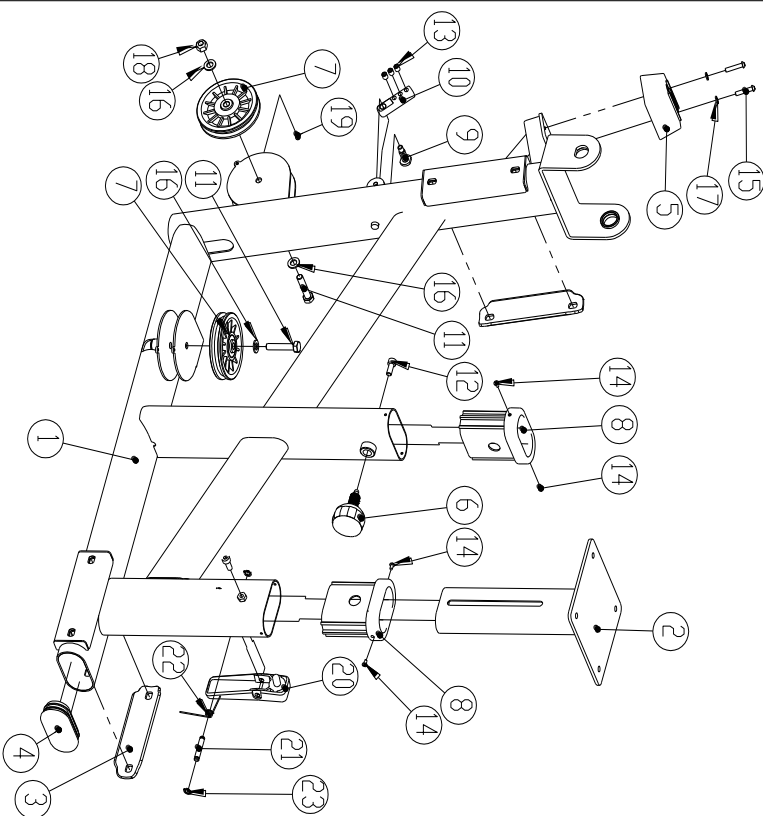
**Шаг сборки:**

**Инструмент:**

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



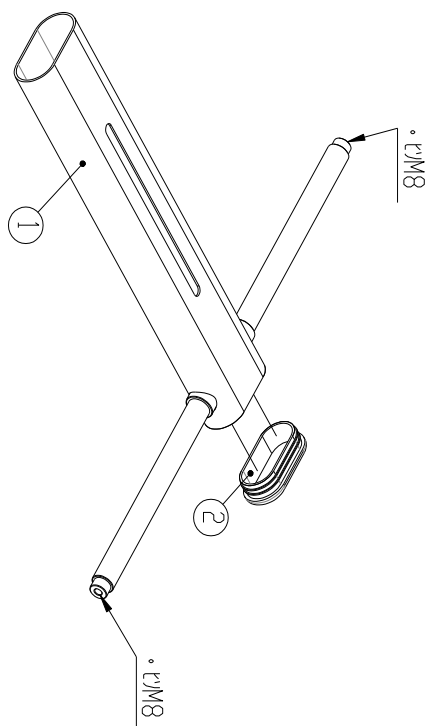
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.
30		Шуруп с полукр. головкой	M6*16	12	
29		Шайба	Ø6	32	
25		Антивибр. подставка		2	
24	M10*50	Винт под шестигранник	M10*50	1	
23	E01-M04	Направляющ. вес стека		30	
22	AK01-AB1	Опора рамы		1	
21	D01-B33	Ограничитель троса	20*105*3T	2	
20	M10*55	Винт под шестигранник	M10*55	2	
19	M10*2	Шайба	M10*2	6	
18	D01-M03	Сборка блока		3	
17	M10	Гайка	M10*10	3	
16		Резиновое основание		2	
15	AK-01-B05	Соединительная планка	30*120,7*3T	8	
14	M6*16	Крестовой шуруп	M6*16	16	
13		Внешняя панель стека		1	
12		Внутр. панель стека		1	
11	D01-M04	Антивибр. опора	f 50*Ø1L	4	
10		Ограничительный пин		1	
9	K01-L02	Весовой стек	SKG	15	
8	D12-AL1	Сборка центр. опоры	f 38*38	1	
7	D01-M01	Панель направляющих		2	
6	M16	Гайка	M16	1	
5	M16*60	Фикс. винт троса	M16*60	1	
4		Направл. планка	f 21*1460	2	
3	D01-N01	Внутр. заглушка напр. оси		2	
2	E01-B14	Зажимная пружина		4	
1	D01-L02	Направляющая ось	f 20*50	2	



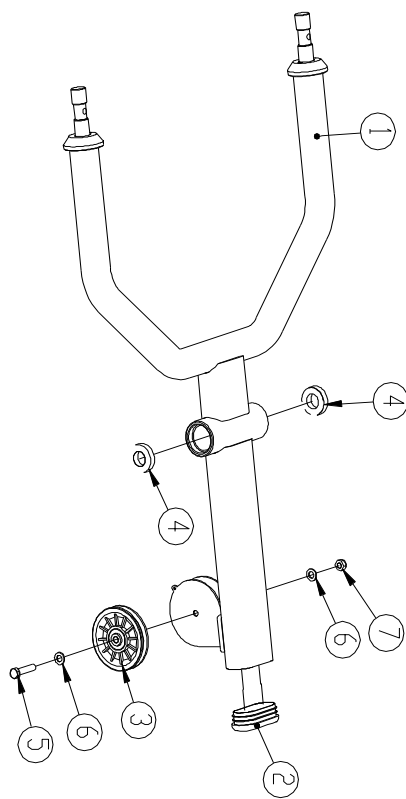
23	Пружина держателя		3	
22	Большая хром. пружина		1	
21	Ось		1	
20	Желт. колышчок фиксатора		1	
19	Винт с полукр. головкой		1	
18	М10	0235A	1	
17	Тайка	0235A	2	
16	Шайба	0235A	3	
15	Винт с полукр. голов.	Ср-углерод. сталь	2	
14	Саморез		4	
13	GB845S14,2*10	35	3	
12	GB77M8*10	Ср-углерод. сталь	2	
11	Шуруп с полукр. голов.	Ср-углерод. сталь	2	
10	Винт с шестигр. голов.	0235A	1	
9	К08-Н11	0235A	1	
8	Винт		1	
7	Ограничитель		2	
6	Сборка блока		2	
5	Н24-М16		1	
4	Фиксатор		1	
3	Д03-М03	ABS	1	
2	К21-М02	Соединительная планка	2	
1	ВН01Х-С15	0235A	1	
NO.	ВН07Х-АГ1	Сборка опоры сиденья	1	
	ВН07Х-АС1	Сборка основной рамы	1	

№. Номер на схеме | Наименование детали

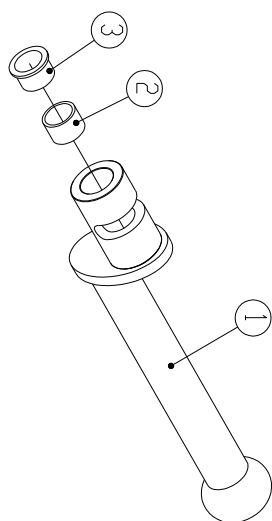
Материал | Кол-во | Прим.



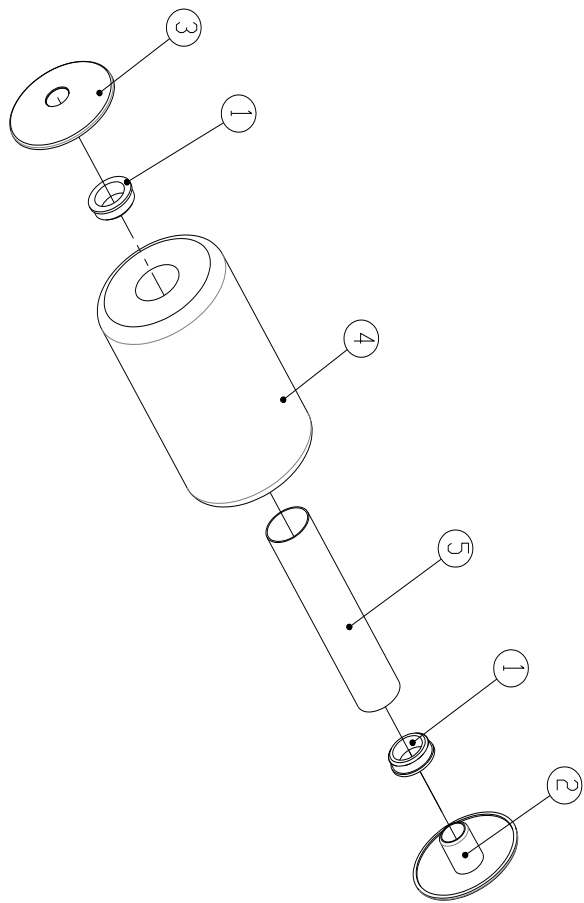
2	К24-М11	Квадр. внутренняя вставка	PP	1	
1	ВН07Х-АС4	Сборка опорного валика		1	
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



7	M10	Тайка	Q235A	1	
6	GB9510	Шайба	Q235A	2	
5	GB5780M10*50	Винт с шестипр. головкой	Орденууглерод. сталь	1	
4	GB2766005-2Z	Подшипник		2	
3	D01-M03	Сборка блока		1	
2	K21-M02	Квадр. внутр. вставка	ABS	1	
1	ВН07Х-А01	Сборка поворотного рычага		1	
N0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



3	Втулка BMW-10-F06	1	
2	Покрытие рукоятки BH07X-D25	1	
1	Сборка рукоятки BH07X-AD2	1	
№:	Номер на схеме	Наименование детали	Материал   Кол-во   Прим.



5	D10-C12	Стержень валика	PVC	1	
4	D10-P02	Мягкий валик	PE	1	
3	D10-M05	Заглушка	PP	1	
2	D10-M02	Заглушка	PP	1	
1	D10-M01	Втулка	ABS	2	

№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
----	----------------	---------------------	----------	--------	-------

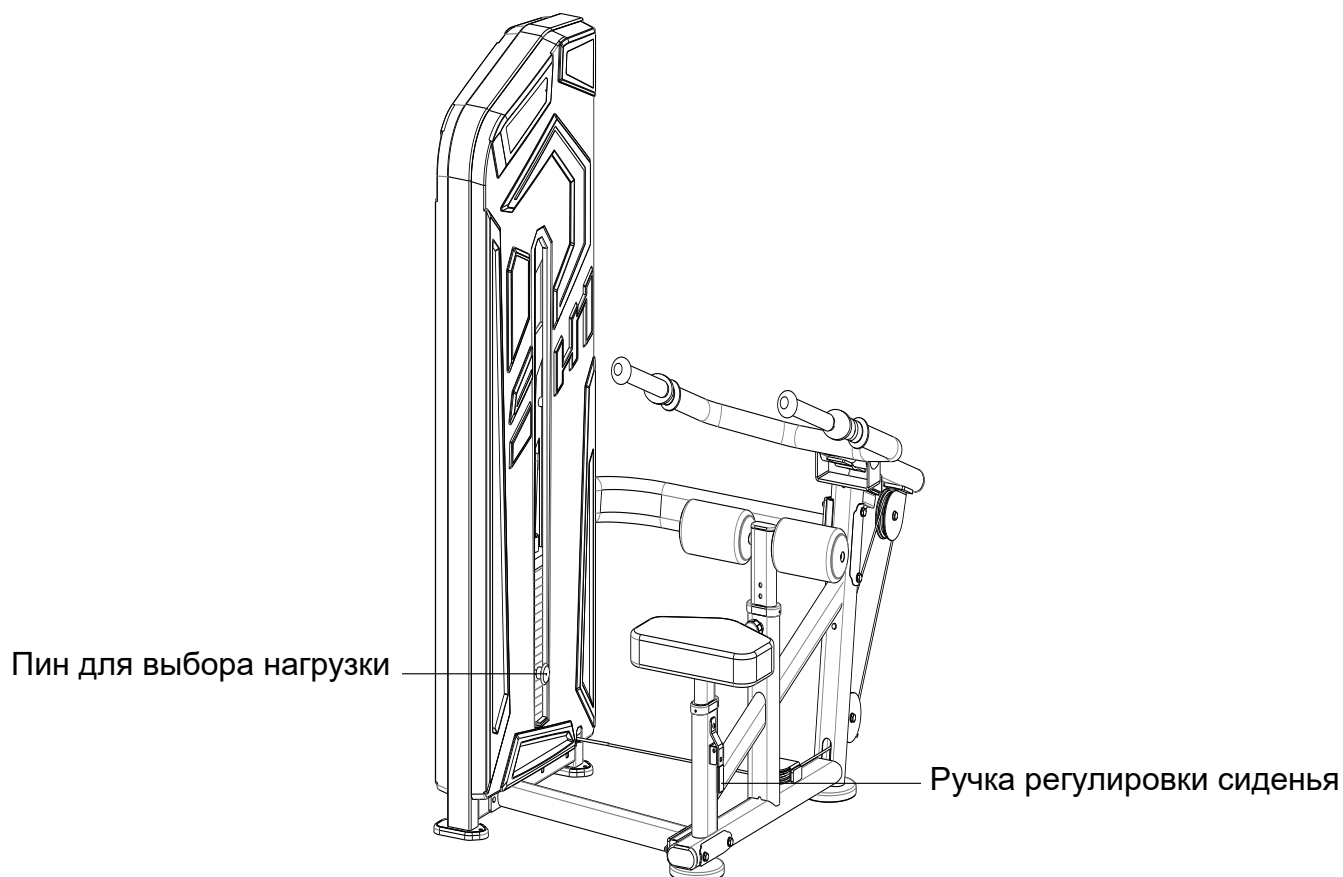
## Инструкции по регулировке

### Регулировка сиденья

Отрегулируйте сиденье до нужного положения.

### Выбор нагрузки

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





FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT