

FITNESS

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-13/14:
СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ НОГ СИДЯ**



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT



СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.....	1
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.....	2
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.....	3
Зона тренировки и свободное пространство.....	4
РЕГУЛЯРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	5
РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРОСА	6
КОНСТРУКЦИЯ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ.....	7
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ.....	8
ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ.....	13

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Благодарим вас за приобретение тренажера **АК-13/14 "СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ НОГ 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-13/14 "СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ НОГ 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 2017 года, выпущенное вместе с первой партией изделия **АК-13/14 "СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ НОГ 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:



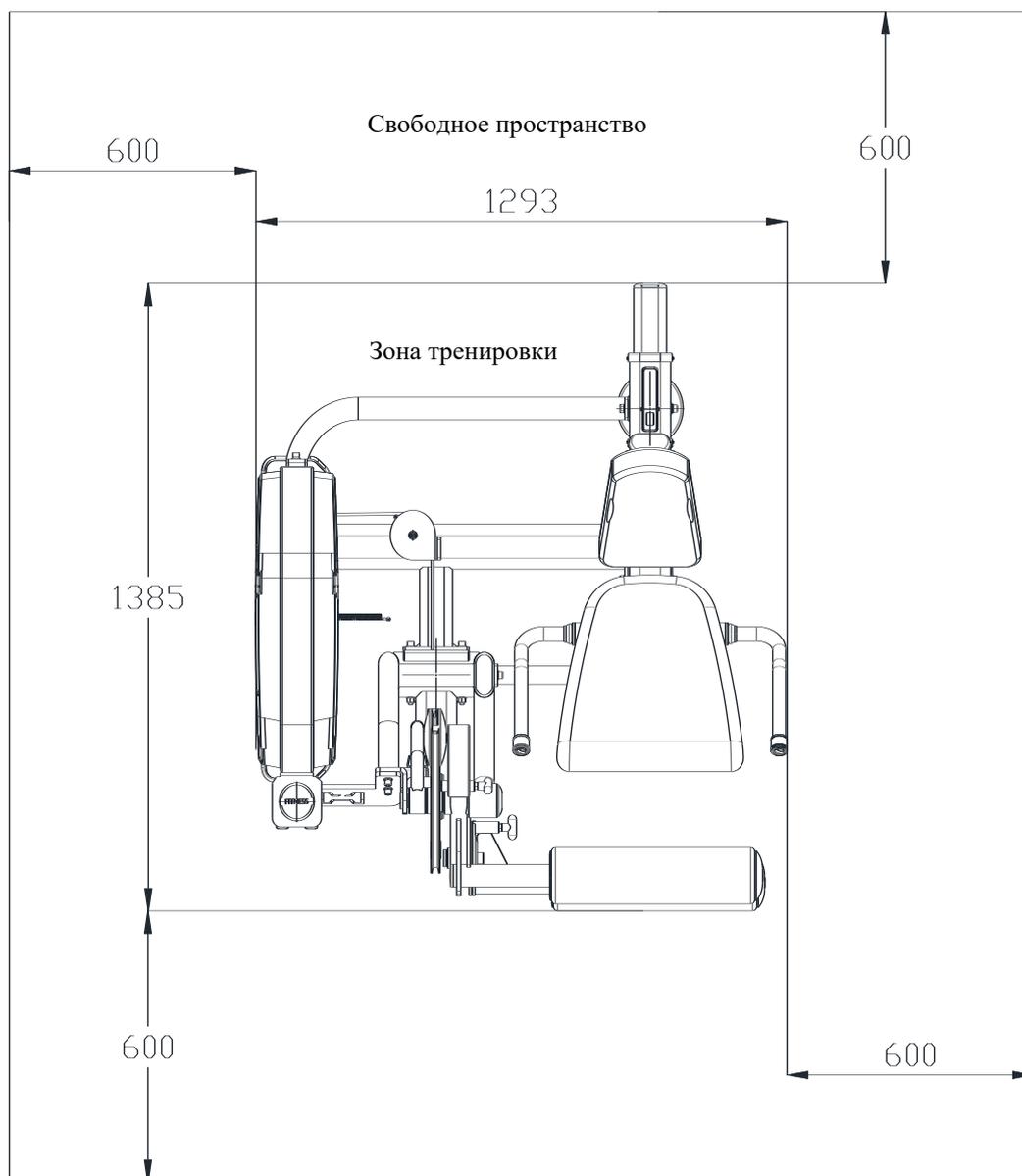
AK13/14 СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ НОГ СИДЯ

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте опорные валики и подушку для спины, займите положение с опорой на спину.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручку тренажера в положенном месте.
5. Плавно выполняйте сгибания или разгибания ног.

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.

Зона тренировки и свободное пространство



Размеры: мм

Спецификация

Класс: S

Максимальная нагрузка: 160 кг.

Макс. вес пользователя: 130 кг

Габариты тренажера: 1385x1293x1728 мм

Вес тренажера: 223 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	Ежед невно	Еженеде льно	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

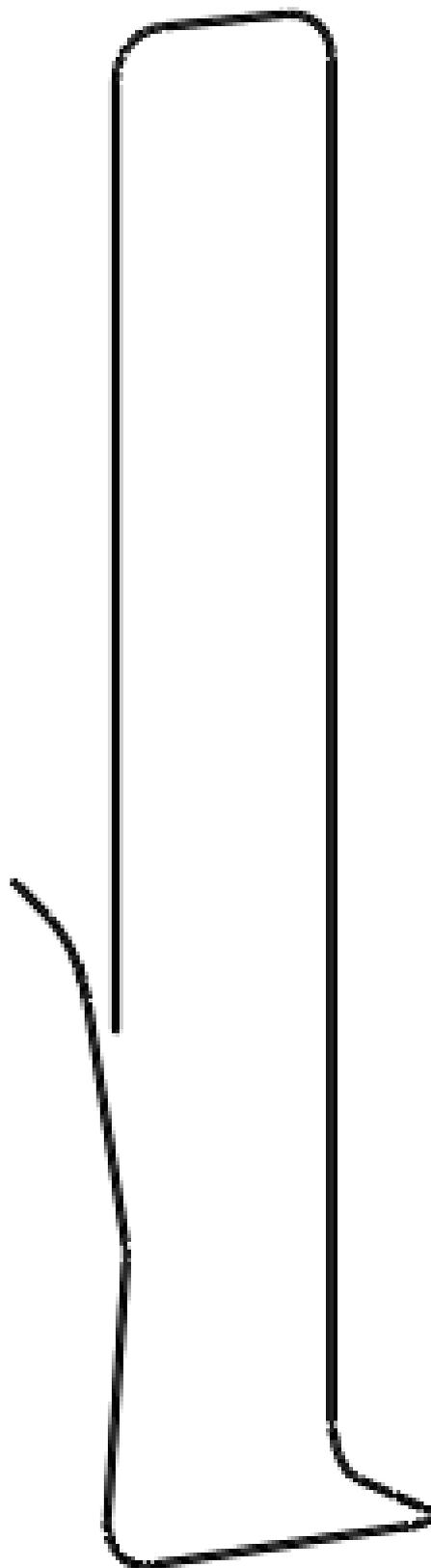
Упростите себе сборку.

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

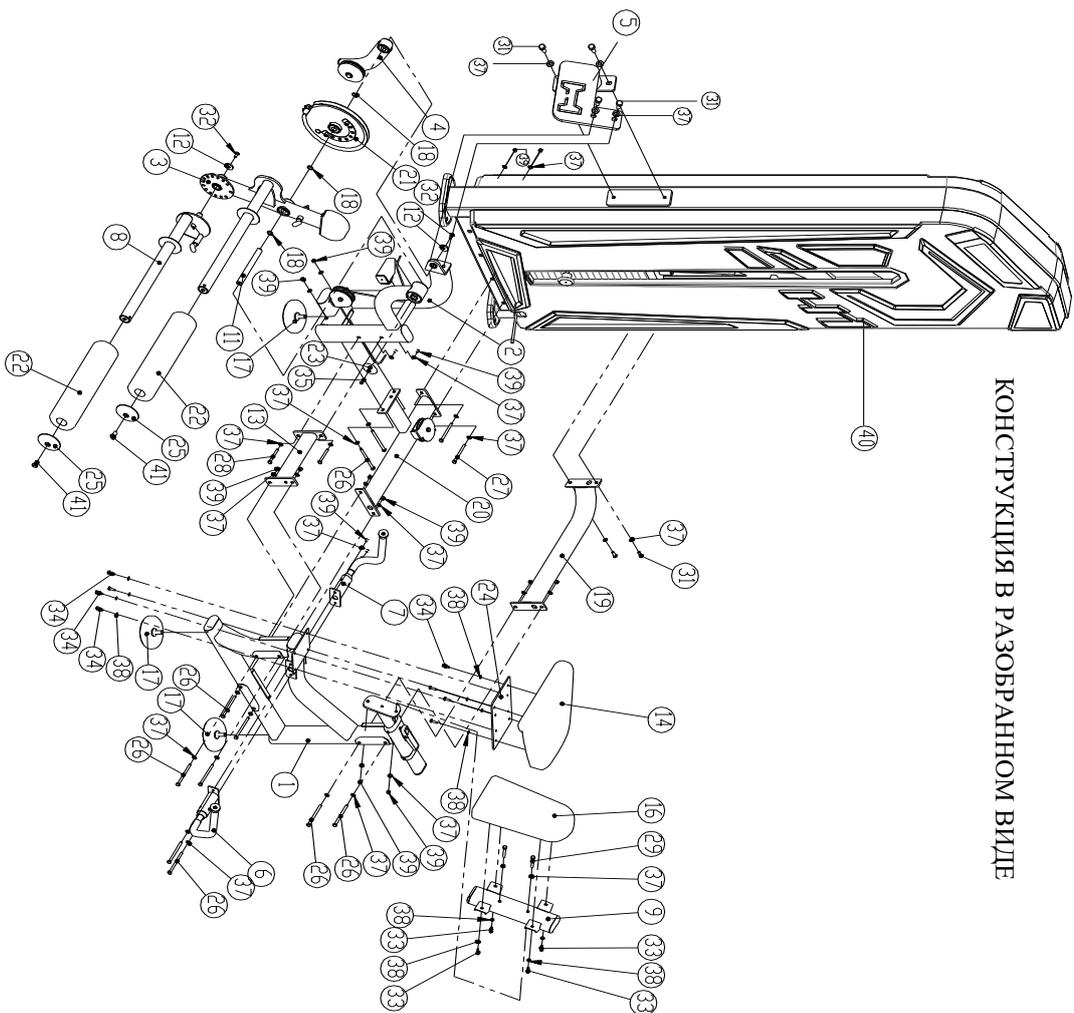
Прочтите подробную инструкцию перед сборкой.

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

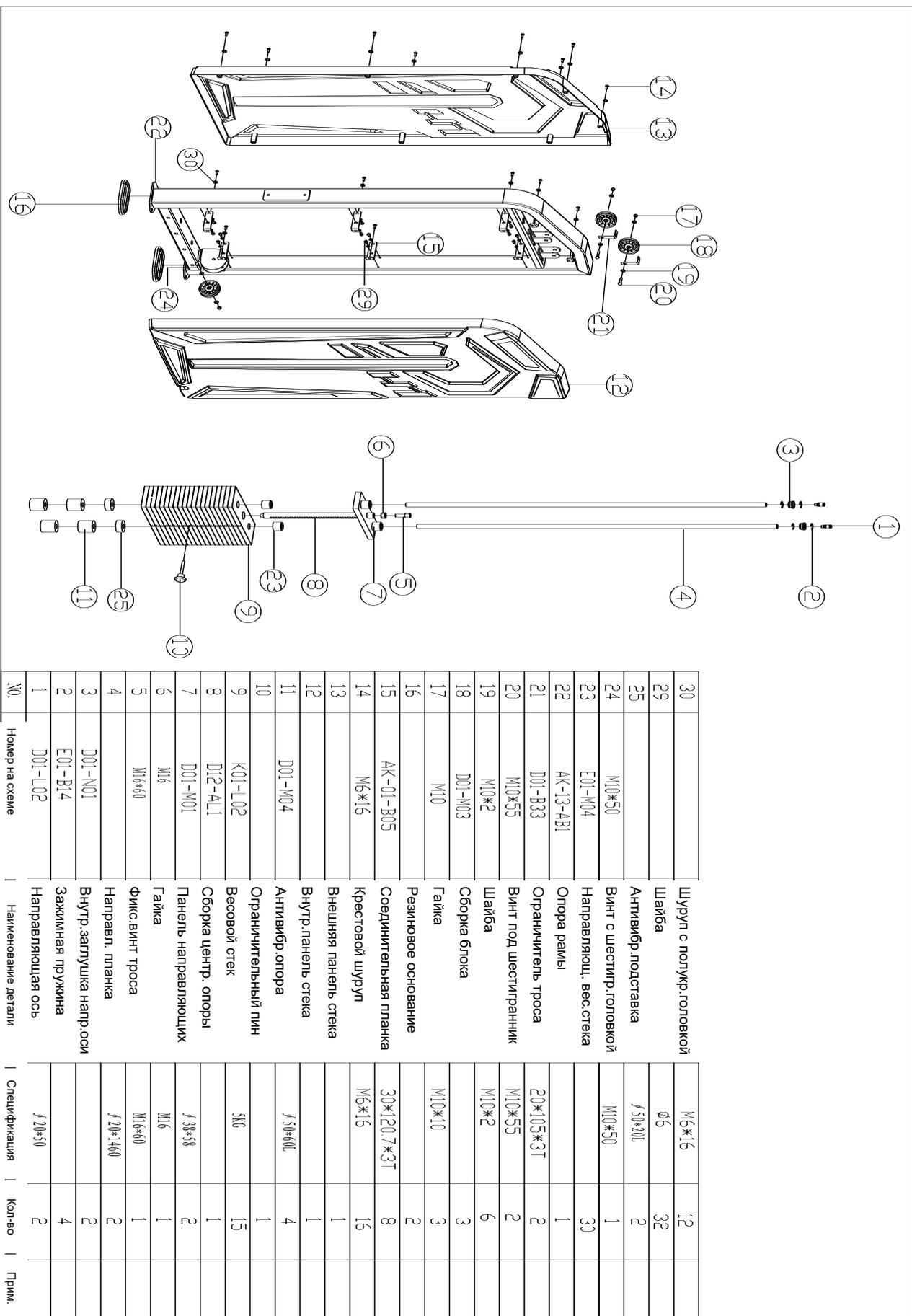


41		Обратный винт	0235A	2	
40	AK3-ABZJ	Сборка дверцы			
39	M10	Гайка	0235A	16	
38	GB9510H52	Шайба	0235A	12	
37	GB9510H52	Шайба	0235A	38	
36	PLM8x25x25	Винт с полукр. гол.	0235A	1	
35	PLM8x30x30	Винт с полукр. гол.	0235A	1	
34	GB5781M8x25	Винт с шестир. гол.		8	
33	GB5781M8x30	Винт с шестир. гол.	Ср-углерод, сталь	4	
32	СЛМ10x25	Винт с полукр. гол.	0235A	2	
31	GB5781M10x25	Винт с шестир. гол.	Ср-углерод, сталь	6	
30	GB5781M10x50	Винт с шестир. гол.		1	
29	GB5781M10x70	Винт с шестир. гол.		2	
28	GB5781M10x80	Винт с шестир. гол.		2	
27	GB5781M10x110	Винт с шестир. гол.		2	
26	GB5781M10x130	Винт с шестир. гол.		10	
25	D10-M12	Заглушка валика	PP	2	
24	D04-G01	Опора сиденья	0235A	1	
23	D03-M12	Плат. горц. Заглушка	PP	1	
22	D10-F01	Длинный валик	Вспененный ПУ	2	
21	L17314-ADPASSY	Боковая планка		1	
20	ВН3Х-АЕ2АССУ	Сборка опорной рамы		1	
19	ВН3Х-АЕ3	Верхняя соед. часть		1	
18	ВН6Х-D30	Прокладка	0235A	3	
17	ВН6Х-АЕ6	Опора		3	
16	D03-L01(Г)	Спинка	Вспененный ПУ	1	
15	GB719x8	Набор шестир. винтов		1	
14	ВН3Х-D01(В)	Сиденье	Вспененный ПУ	1	
13	ВН3Х-АЕ4	Передняя соед. планка	SPIC1	1	
12	ВН3Х-016	Заглушка	0235A	2	
11	ВН3Х-015	Фиксированная ось	0235A	1	
10	ВН31ХК-УЛ-1	Трос	PA12	1	
9	ВН3Х-АЕ6АССУ	Сборка задн. части рамы		1	
8	ВН3Х-АД2АССУ	Сборка опорн. валика		1	
7	ВН3Х-АЕ2АССУ	Сборка прав. держателя		1	
6	ВН3Х-АЕ1АССУ	Сборка лев. держателя		1	
5	ВН3-АЕ1	Сборка соед. части		1	
4	ВН31ХК-АД2АССУ	Сборка обратной рамы		1	
3	ВН31ХК-АД2АССУ	Сборка поворот. рамы		1	
2	ВН31ХК-АЕ1АССУ	Сборка опоры сиденья		1	
1	ВН3Х-АЕ1АССУ	Сборка основной рамы		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Грмм.

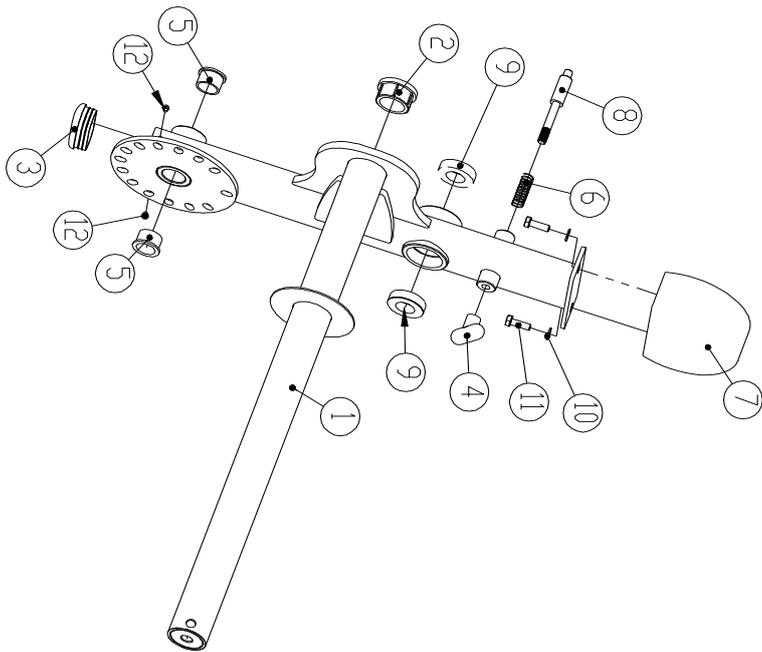
Шаг сборки:

Инструмент:

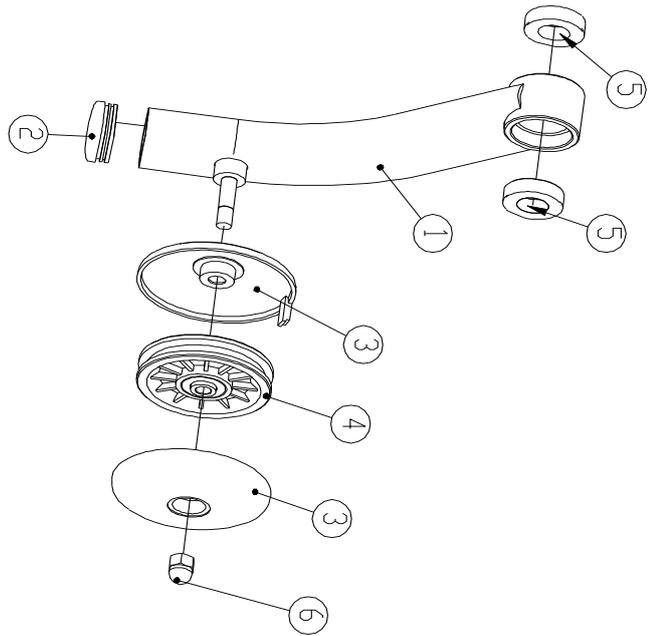
- 1. Шестигранный ключ М5**
- 2. Шестигранный ключ М6**
- 3. Гаечный ключ 17/19**
- 4. Гаечный ключ 22/24**



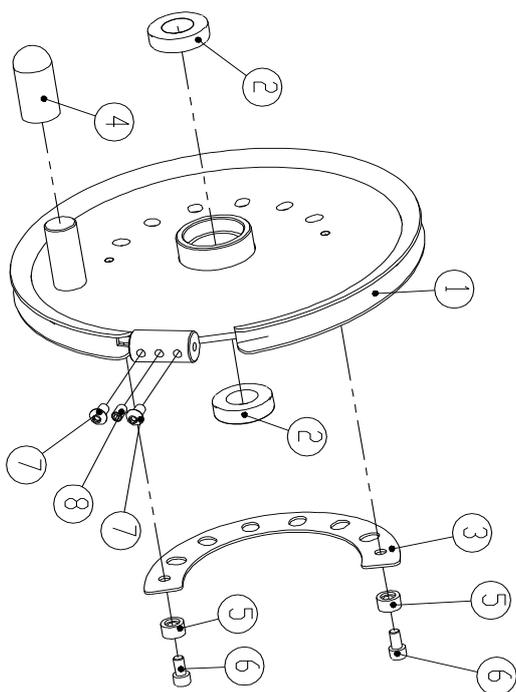
30	Шуруп с полукр. головкой	M6*16	12		
29	Шайба	Ø6	32		
25	Антивибр. подставка	∅50*20L	2		
24	Винт с шестигр. головкой	M10*50	1		
23	Направляющ. вес.стека		30		
22	Опора рамы		1		
21	Ограничитель троса	20*105*3T	2		
20	Винт под шестигранник	M10*55	2		
19	Шайба	M10*2	6		
18	Сборка блока		3		
17	Гайка	M10*10	3		
16	Резиновое основание		2		
15	Соединительная планка	30*120.7*3T	8		
14	Крестовой шуруп	M6*16	16		
13	Внешняя панель стека		1		
12	Внутр. панель стека		1		
11	Антивибр. опора	∅50*60L	4		
10	Ограничительный пин		1		
9	Весовой стек	SK6	15		
8	Сборка центр. опоры		1		
7	Панель направляющих	∅38*38	2		
6	Гайка	M6	1		
5	Фикс.винт троса	M6*60	1		
4	Направл. планка	∅20*1460	2		
3	Внутр. заглушка напр.оси		2		
2	Зажимная пружина		4		
1	Направляющая ось	∅20*30	2		
N01	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.



№	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
12	GB845S14.2*10	Шпурл под крест. отвертку		2	
11	GB578M8*25	Винт с шестигр. головкой	35	2	
10	GB958DHS2	Шайба	0235A	2	
9	GB2766005-2Z	Шарик. радиальн. подшипник		2	
8	K10-D07	Винтовая ось	0235A	1	
7	K13A-D01	Противовес	0235A	1	
6	black spring	Черная пружина	Нерж. сталь	1	
5	BMW-10-F06	Медный рукав	Порошк. покрытие	2	
4	D02A-M01	Алюмин. пин	PP	1	
3	K24-M11	Мат. овалн. заглушка	PP	1	
2	D02-M13	Крутильй колпачок	PP	1	
1	BH1314X-AD1	Поворотная рама		1	



6	GB923M12	Верхняя гайка	0235A	1	
5	GB2766005-2Z	Шариков. радиальн. подшипник		2	
4	DD1-M07	Вольшой блок (диам. 12)		1	
3	DD1-M08	Защита блока	PP	2	
2	30X70 tube ring	Заглушка трубы 30x70	PP	1	
1	ВН314Х-AD2	Возвратная рама		1	
№1.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



8	GB7708*15	Набор шестигр. винтов	45	1	
7	PNL M8*15	Винт с обрат. резьбой	Q235A	2	
6	GB708*15	Винт с шестигр. голов.	X5CrNi18 9E	2	
5	D02A-N01	Направл. отверстие	PA6	2	
4	01180162	Глухая труба на 60	PVC	1	
3	LY0607-D22	Шкала	Нерж. сталь	1	
2	GB2766005-2Z	Шарик. радиальн. подшипник		2	
1	LY1314-AD3	Основание		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

Инструкция по регулировке

Применение регулировочного пина

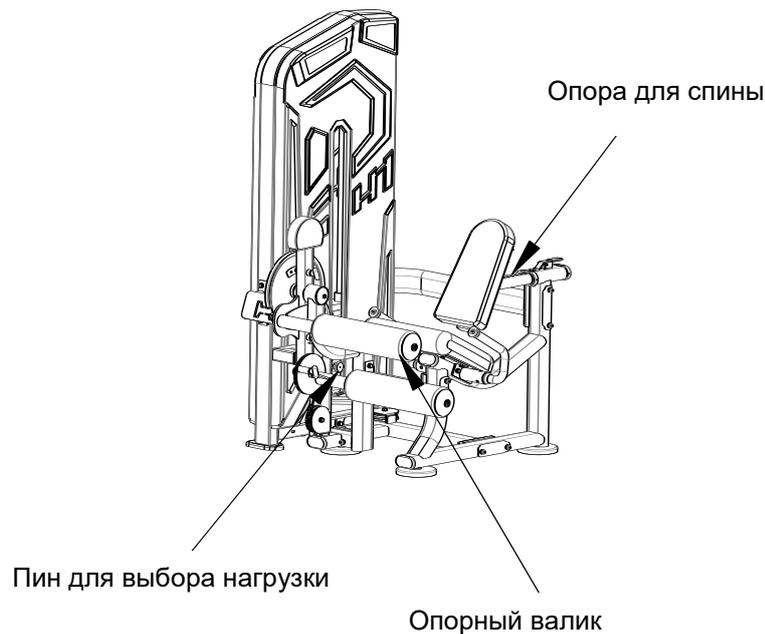
1. Выберите подходящую нагрузку и вставьте регулировочный пин в соответствующее отверстие.
2. Убедитесь, что пин полностью вошел в отверстие.

Регулировка спинки

1. Вытяните пружинный фиксатор, а затем установите спинку в удобное положение.
2. Убедитесь, что после отпущения фиксатор полностью вошел в соответствующее отверстие.

Регулировка опорного валика

1. Потяните фиксатор и установите валик в нужное положение.
2. Убедитесь, что после отпущения фиксатор полностью вошел в соответствующее отверстие.



FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT