

FITNESS

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-15:
ЖИМ НОГАМИ 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.....	18

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Благодарим вас за приобретение тренажера **АК-15 "ЖИМ НОГАМИ 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-15 "ЖИМ НОГАМИ 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-15 "ЖИМ НОГАМИ 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 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. 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:



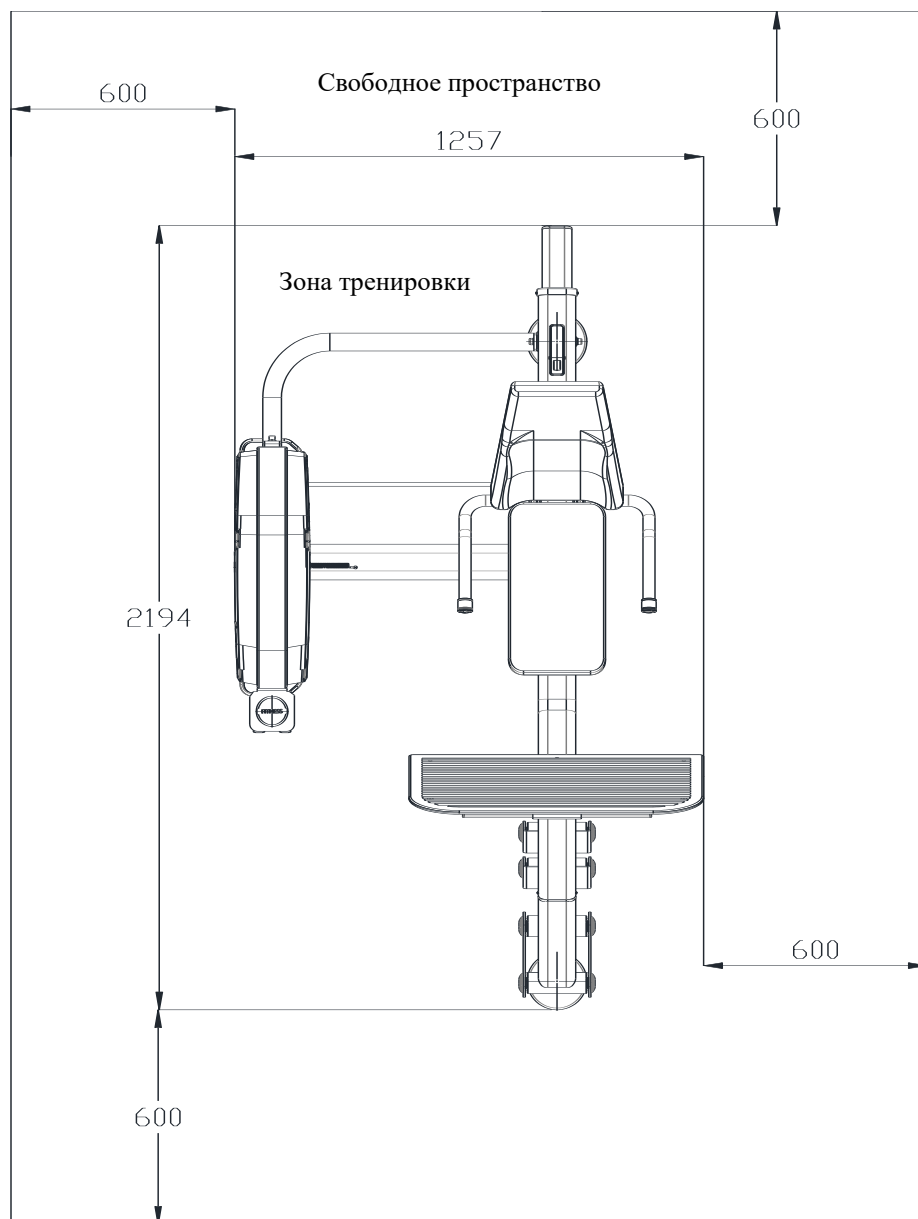
АК-15 ЖИМ НОГАМИ СИДЯ

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте спинку так, чтобы ноги устойчиво опирались на подставки.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручку тренажера в положенном месте.
5. Выполняйте жим ногами 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: 160 кг.

Макс. вес пользователя: 130 кг

Габариты тренажера: 2194x1257x1728 мм

Вес тренажера: 216 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

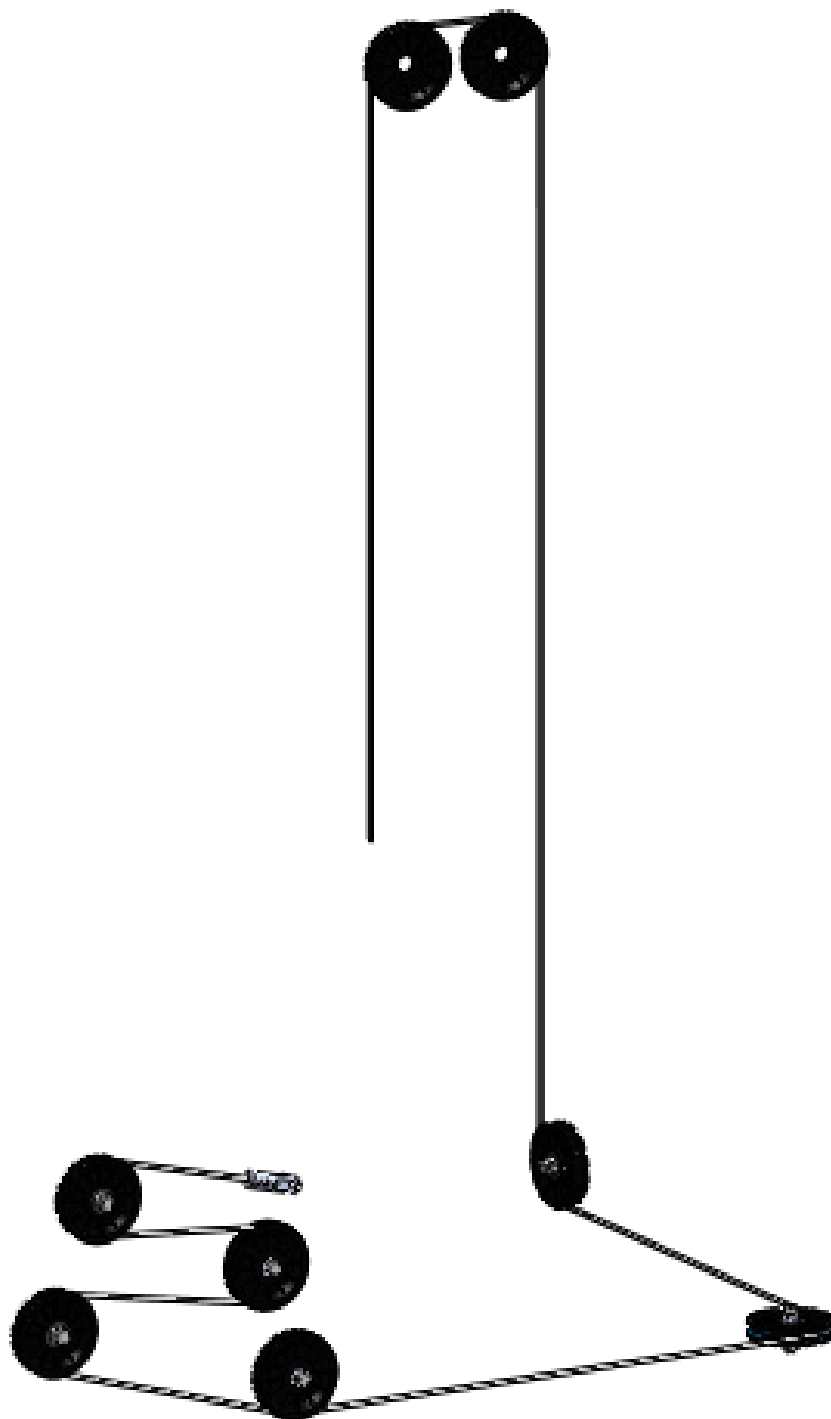
Упростите себе сборку.

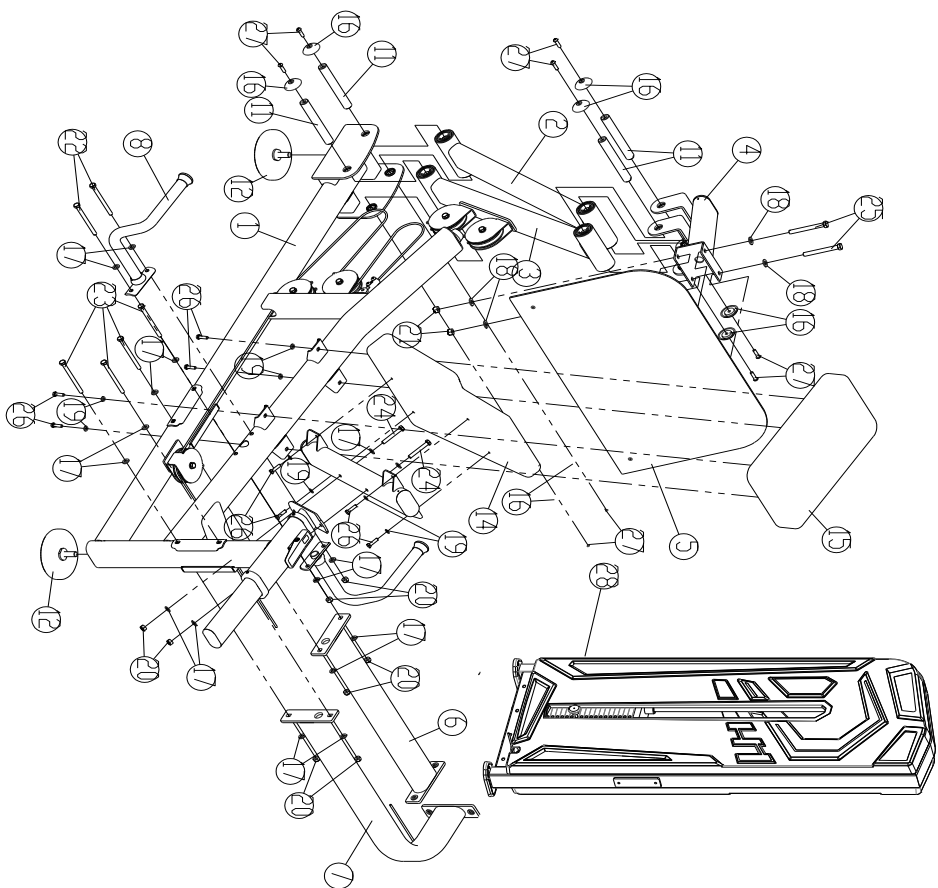
Всё содержание этого руководства направлено на то, чтобы силовой тренажер можно было собрать как можно проще.

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

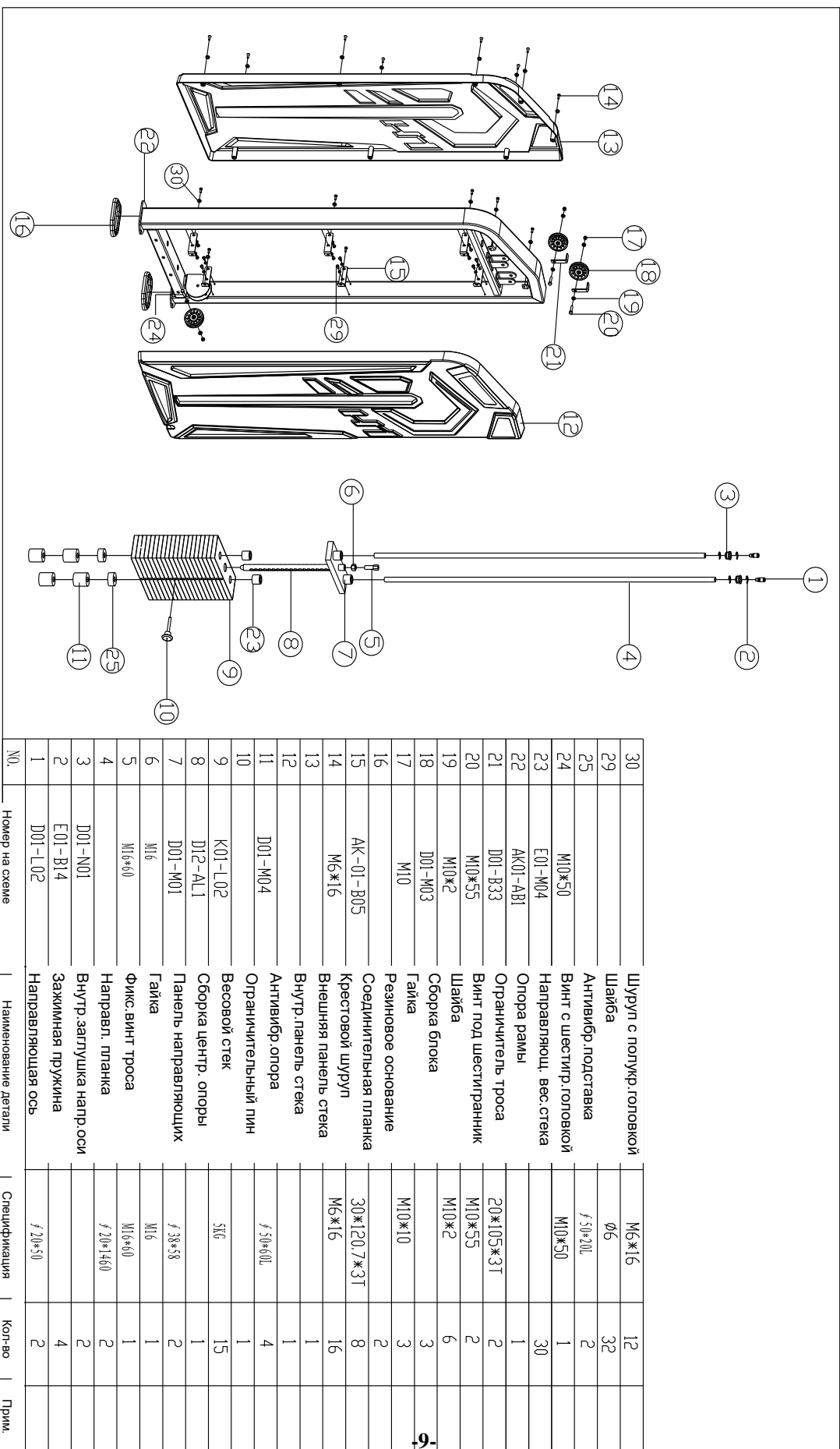




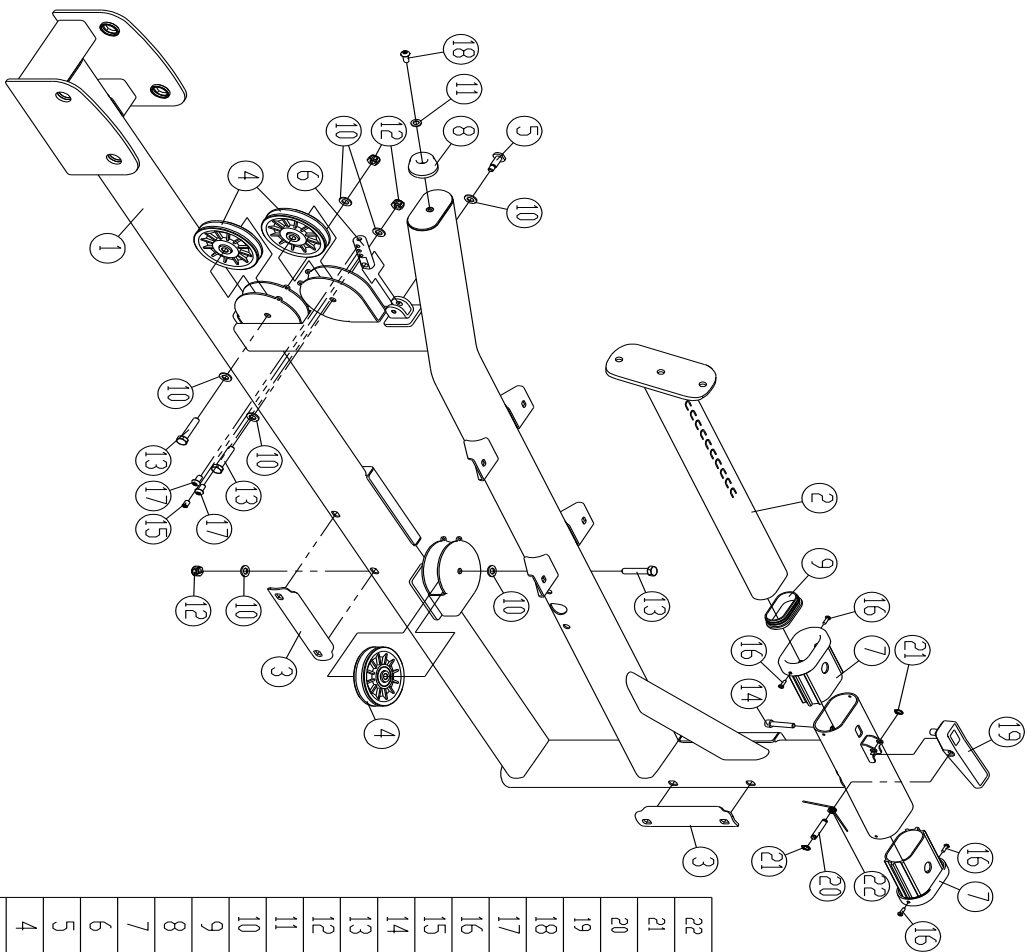
28	AK15X-AB1ZJ	Сборка вес стека			
27	PMLM8*30	Винт с полуфр. гол.	Ср-углерод. сталь	1	
26	GB5780M8*30	Винт с шестигр.гол.	Ср-углерод. сталь	8	
25	GB5780M2*110	Винт с шестигр.гол.	Ср-углерод. сталь	2	
24	GB5780M10*70	Винт с шестигр.гол.	Ср-углерод. сталь	2	
23	GB5780M10*130	Винт с шестигр.гол.	Ср-углерод. сталь	4	
22	GB5780M10*125	Винт с шестигр.гол.	Ср-углерод. сталь	2	
21	M12	Гайка	0235A	2	
20	M10	Гайка	0235A	8	
19	GB958	Шайба	0235A	8	
18	GB9512	Шайба	0235A	4	
17	GB9510	Шайба	0235A	20	
16	DO3-M01	Заглушка подшипника	PP	8	
15	D12-J01	Сиденье	f.oam	1	
14	DO1-J02	Спинка	f.oam	1	
13	BH15X-VJ01	Трос		1	
12	BH06X-AE6	Резиновое основание		2	
11	BH01X-C81	Ось	0235A	4	
9	BH15X-AF2A55Y	Сборка рукоятки		1	
8	BH15X-AF1A55Y	Сборка рукоятки		1	
7	BH01X-AE2	Сборка верх. части рамы		1	
6	BH01X-AE1	Сборка ниж. части рамы		1	
5	BH15X-AD4A55Y	Резин. опора для ног		1	
4	BH15X-AD3A55Y	Сборка соединит. части		1	
3	BH15X-AD2A55Y	Сборка поворот. рычага		1	
2	BH15X-AD1A55Y	Сборка поворот. рычага		1	
1	BH15X-AC1A55Y	Сборка основной рамы		1	
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

Шаг сборки:**Инструмент:**

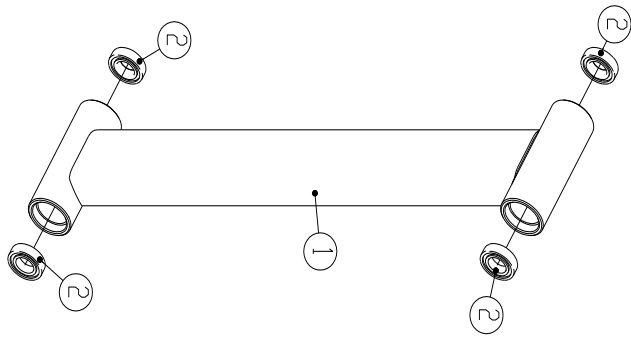
- 1. Шестигранный ключ М5**
- 2. Шестигранный ключ М6**
- 3. Гаечный ключ 13/16**
- 4. Гаечный ключ 17/19**
- 5. Гаечный ключ 22/24**



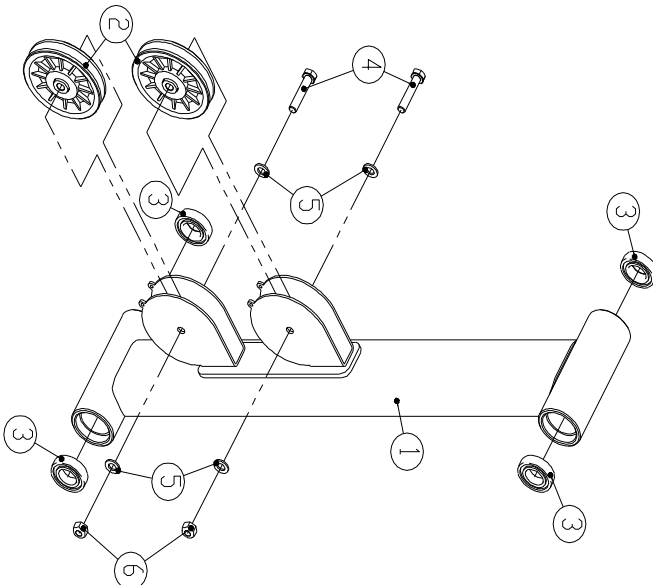
30	Штуруп с полукр. головкой	M6*16	12		
29	Шайба	Ø6	32		
25	Антивибр. подставка	f 50*20L	2		
24	Винт с шестигр. головкой	M10*50	1		
23	Направляющ., вес стека		30		
22	Опора рамы		1		
21	Ограничитель троса	20*105*3T	2		
20	Винт под шестигранник	M10*55	2		
19	Шайба	M10*2	6		
18	Сборка блока		3		
17	Гайка	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	f 50*60L	4		
10	Ограничительный пин		1		
9	Весовой стек	51G	15		
8	Сборка центр. опоры		1		
7	Панель направляющих	f 38*58	2		
6	Гайка	M16	1		
5	Фикс. винт троса	M16*60	1		
4	Направл. планка	f 20*1460	2		
3	Внутр. заглушка напр. оси		2		
2	Зажимная пружина		4		
1	Направляющая ось	f 20*50	2		
№01	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.



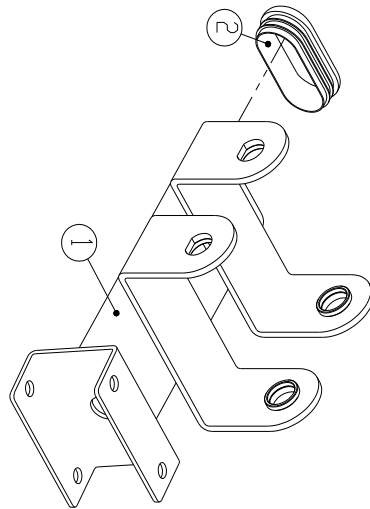
22	Большая хром. пружина		1		
21	Пружина держателя		2		
20	Ось		1		
19	Желт. колпачок фиксатора		1		
18	PNL M8*20 Винт с полукр. головкой	Cr-углерод. сталь	1		
17	PNL M8*15 Винт с полукр. головкой	Cr-углерод. сталь	2		
16	GB845ST4.2*16 Саморез	Нерж. сталь	4		
15	GB77M8*12 Расширительный винт	65Mn	1		
14	GB70M8*40*40 Шуруп с полукр. головкой	Cr-углерод. сталь	1		
13	GB5780M10*50 Винт с шестигр. головкой	Cr-углерод. сталь	3		
12	M10 Тайка	Q235A	3		
11	GB958 Шайба	Q235A	1		
10	GB9510 Шайба	Q235A	7		
9	K24-M11 Вставка	PP	1		
8	AntiVibration pad Антивибр. опора	PP	1		
7	reducing bush Ограничитель	PA6	2		
6	K08-N11 Плоский пин троса	Нерж. сталь	1		
5	K08-N10 Шуруп	Нерж. сталь	1		
4	D01-M03 Сборка блока		3		
3	BN01X-C15 Соединительная планка	Q235A	2		
2	BN15X-AC2 Сборка задней опоры		1		
1	BN15X-AC1 Сборка основной рамы		1		
№.	Номер на схем	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



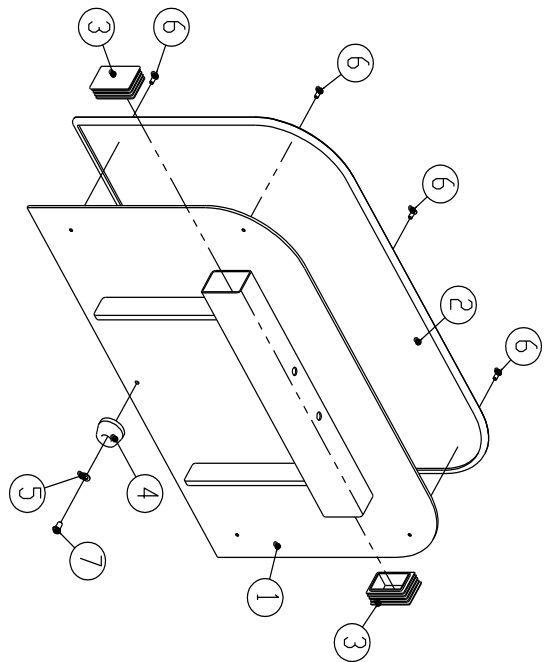
2	GB2766005-2Z	Подшипник		4	
1	ВНІСХ-АД1	Сборка поворот. рычага		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



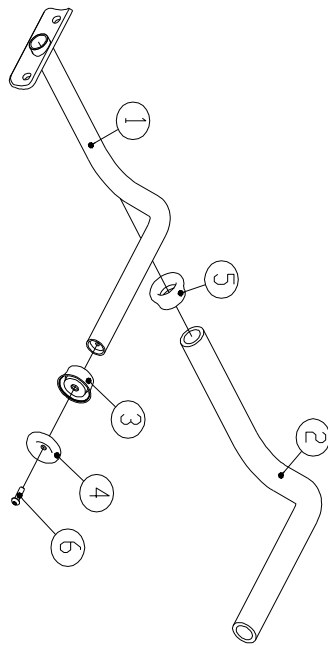
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
6	M10	Гайка	Q235A	2	
5	GB9510	Шайба	Q235A	4	
4	GB5780M10*50	Винт с шестигр. головкой	Ср-углерод. сталь	2	
3	GB2766005-2Z	Подшипник		4	
2	D01-M03	Сборка блока		2	
1	BH15X-AD2	Сборка поворот. рычага		1	



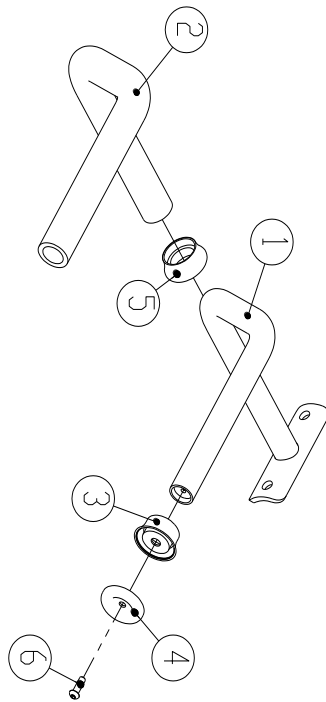
2	K21-M02	Затяжка	PP	1	
1	BH5X-AD3	Сборка соединительных трубок		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



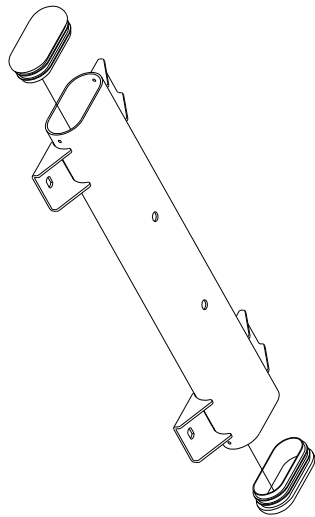
7	PNL M8*15	Винт с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	1	
6	CNL M6*15	Винт с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	4	
5	GB958	Шайба	Q235A	1	
4	antivibration pad	Антивибр. вставка	PP	1	
3	inner plug	Заглушка	PP	2	
2	D16-N01	Резиновое основание		1	
1	BH15X-AD4	Сборка опоры для ног		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



6	PNLM6*20	Винт с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	1	
5	H26-M22	Алюмин. кольцо		1	
4	H26-M21	Алюмин. ручка		1	
3	H26-M20	Алюмин. ручка		1	
2	VH15X-BST	Резиновая трубка		1	
1	VH15X-AF1	Сборка рукоятки		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим. ПК



6	PNLM6Ж20	Винт с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	1	
5	H26-M22	Алюмин. кольцо		1	
4	H26-M21	Алюмин. ручка		1	
3	H26-M20	Алюмин. ручка		1	
2	BH15X-BST	Резиновая трубка		1	
1	BH15X-AF2	Сборка рукоятки		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



2	K21-M02	Заглушка		PP	2	
1	BH15X-AG1	Сборка задней части рамы			1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали		Материал	Кол-во	Прим.

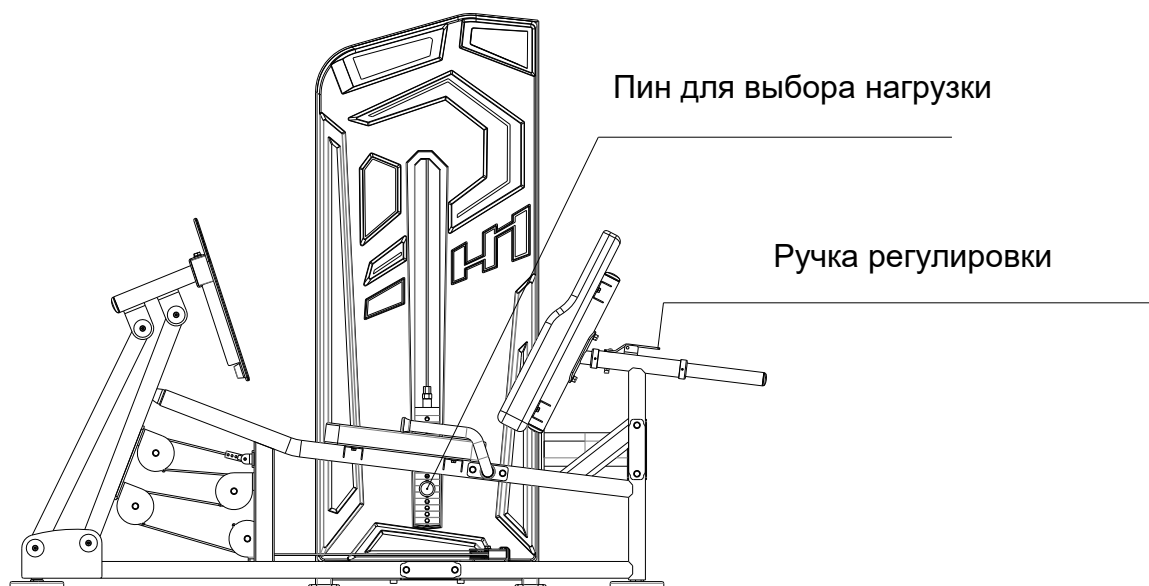
Инструкции по регулировке

Регулировка опор

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