

**FITNESS**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**  
**ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-01:**  
**ЖИМ ОТ ГРУДИ**



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 **AK01 "ЖИМ ОТ ГРУДИ"**.

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 **AK01 "ЖИМ ОТ ГРУДИ"**, 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 **AK01 "ЖИМ ОТ ГРУДИ"**. 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. Собранный тренажер должен быть устойчивым. 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:



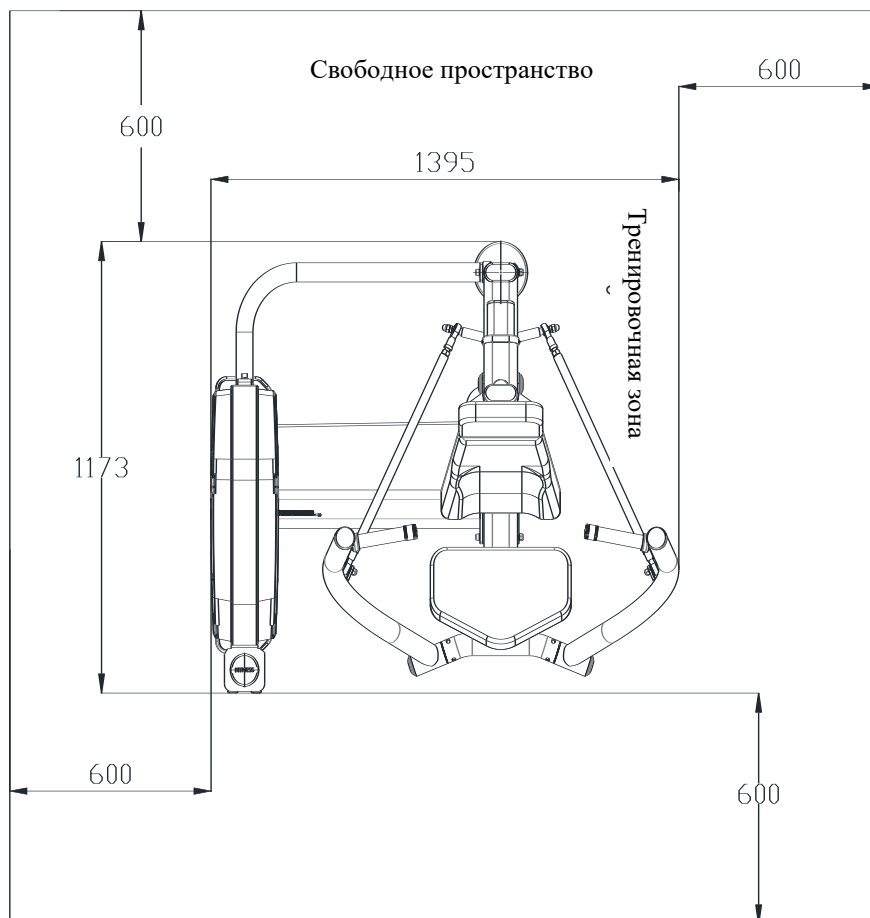
### AK01 ЖИМ ОТ ГРУДИ

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 ручки тренажера в положенном месте.
5. Обхватив ручки и плотно прижав спину к опорной подушке, плавно отведите рычаги тренажера вперед 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: 1173x1395x1728 мм

Вес тренажера: 184 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

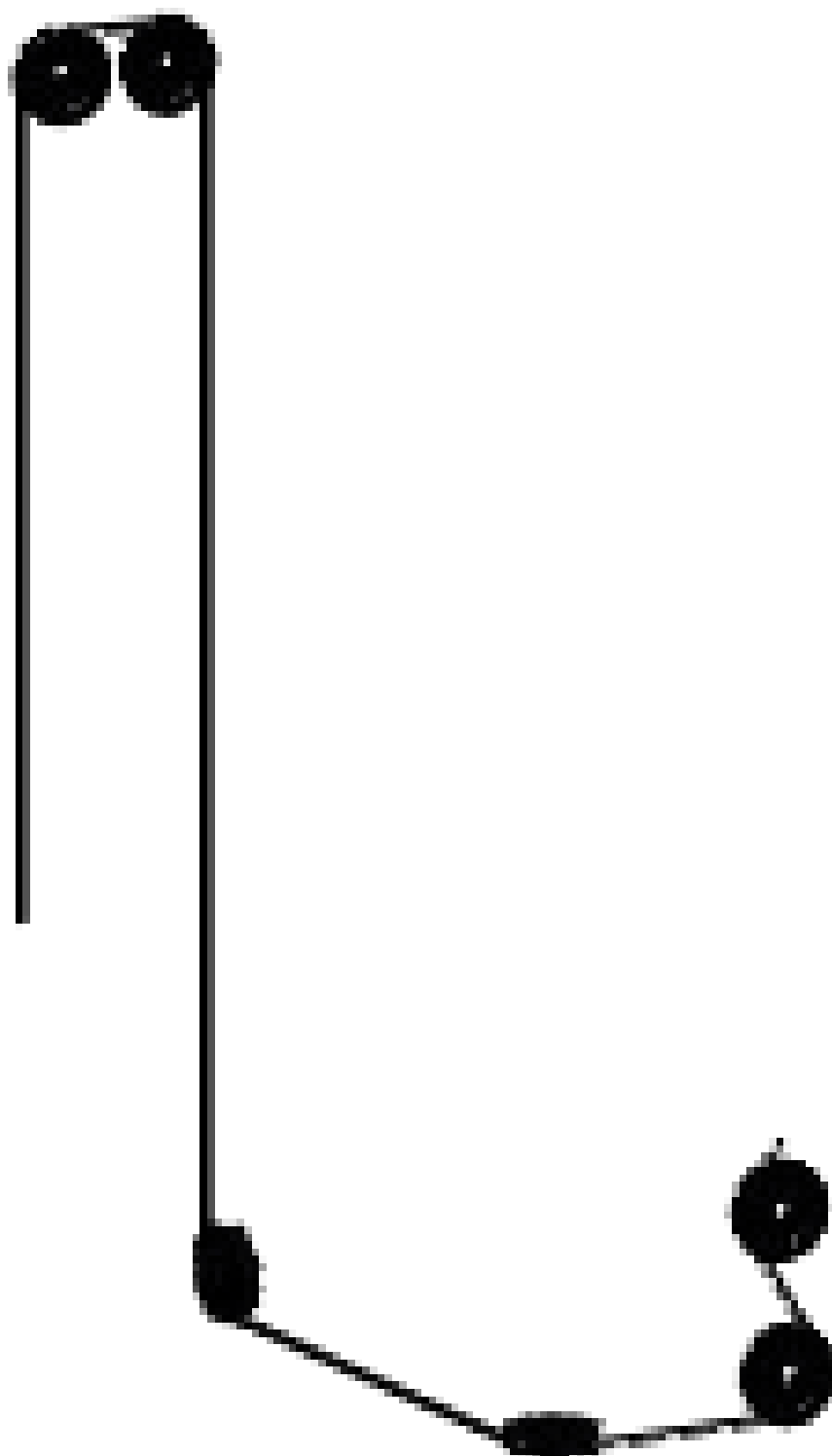
Упростите себе сборку.

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

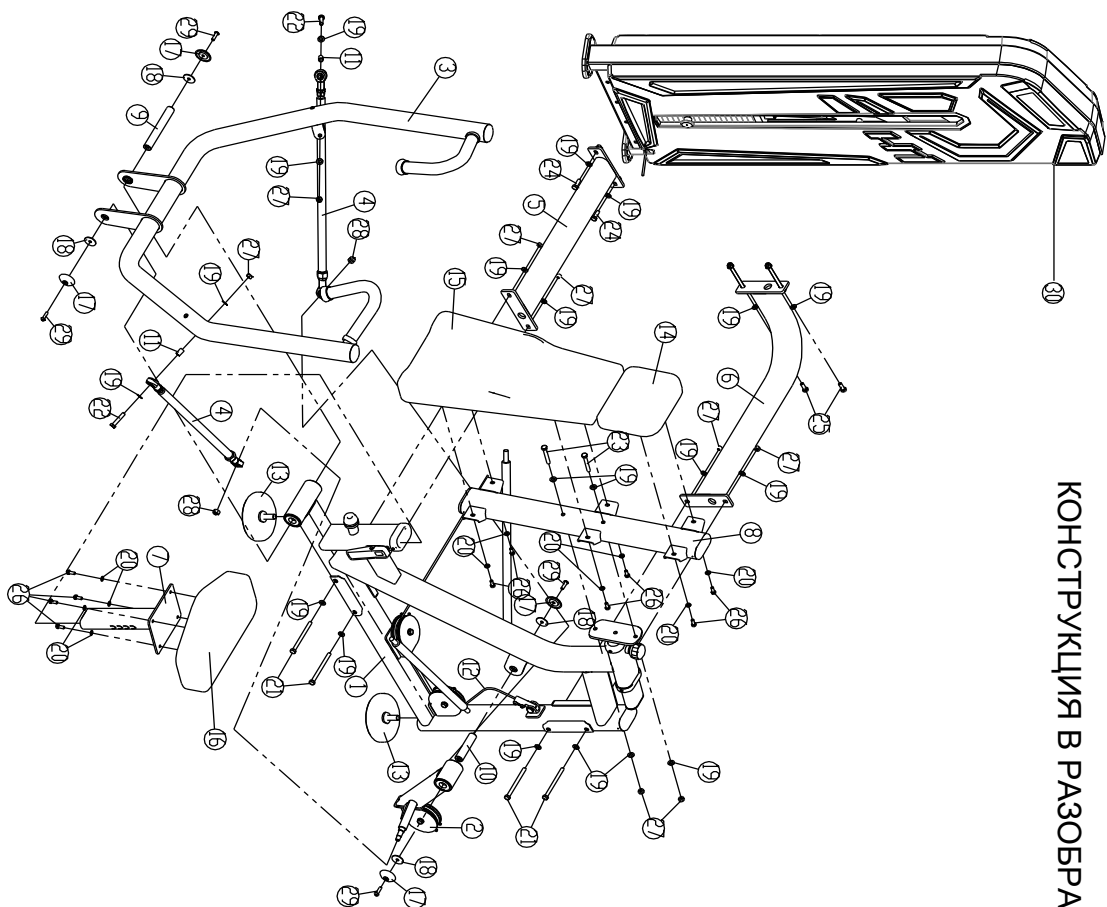
Прочтите подробную инструкцию перед сборкой.

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



30	AK01X-AB1ZJ	Сборка весовой стойки		
29	PчLM8*30	Винт с полукр. гол. под шестигр.	M8*30	4
28	M12	Гайка	M12*10	2
27	M10	Гайка	M10*10	8
26	GB5780M8*20	Винт под шестигранник	M8*20	10
25	GB5780M10*25	Винт под шестигранник	M10*25	2
24	GB5780M10*30	Винт под шестигранник	M10*30	2
23	GB5780M10*70	Винт под шестигранник	M10*70	2
22	GB5780M10*50	Винт под шестигранник	M10*50	2
21	GB5780M10*130	Винт под шестигранник	M10*130	4
20	GB9558	Шайба	M8*2	10
19	GB9510	Шайба	M10*2	20
18	D08	Шайба		4
17	D03-M01	Заглушка на подшипник		4
16	D01-J04	Сиденье		1
15	D01-J02	Подголовник		1
14	D01-J01	Спинка		1
13	ВН06Х-АЕ6	Резиновое основание		2
12	ВН01Х-ВJ01	Трос		1
11	ВН01Х-ДВ1	Заглушка на винт	∅14*22	2
10	ВН01Х-СВ2	Ось	∅25*109	1
9	ВН01Х-СВ1	Сб. ось подвижной рукоятки	∅25*180	1
8	ВН01Х-АВ2АССУ	Сборка задней части рамы		1
7	ВН01Х-АВ1	Сборка опоры для сиденья		1
6	ВН01Х-АЕ2	Сборка верх. части крепления		1
5	ВН01Х-АЕ1	Сборка ниж. части крепления		1
4	ВН01Х-АД2АССУ	Универс. соедин. стержень		2
3	ВН01Х-АД1АССУ	Сборка поворотной рукоятки		1
2	ВН01Х-АС2АССУ	Поворотная рама		1
1	ВН01Х-АС1АССУ	Сборка основной рамы		1

№ | Номер на схеме

| Наименование детали

| Спецификация

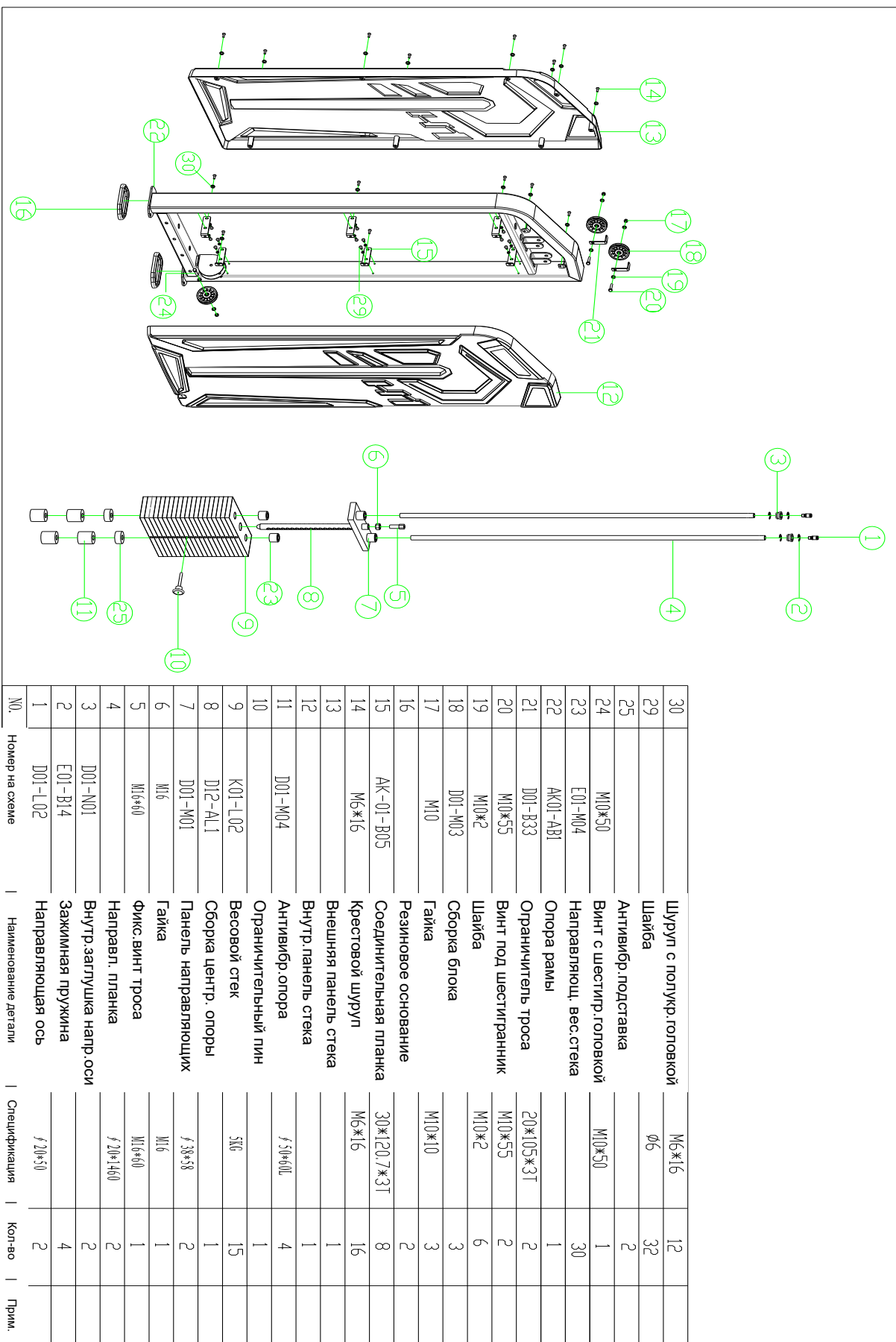
| Кол-во | Прим.



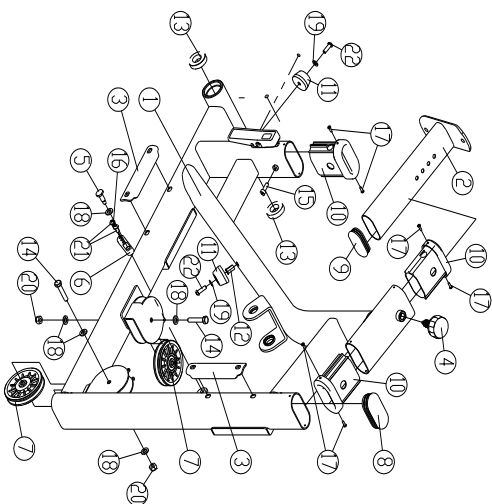
**Шаг сборки:**

**Инструмент:**

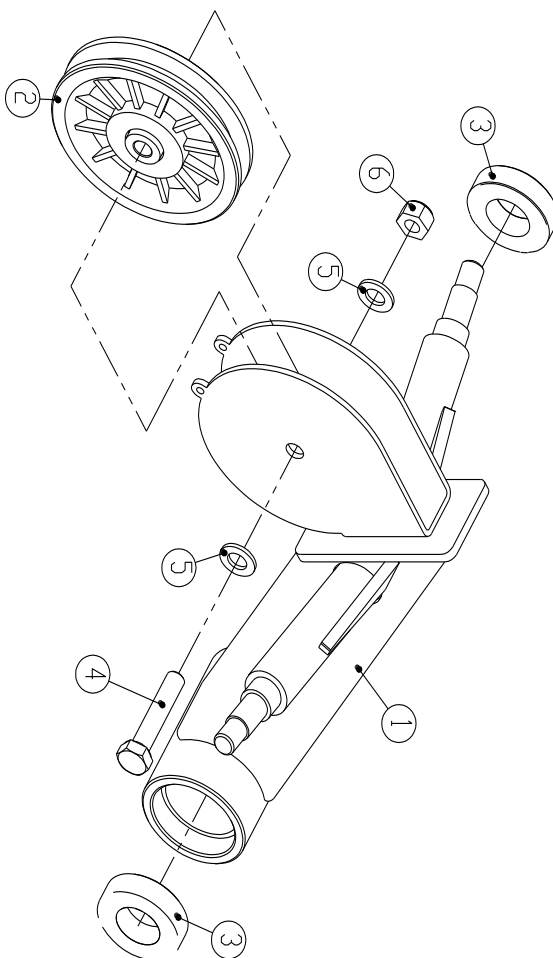
- 1. Шестигранный ключ М5**
- 2. Шестигранный ключ М6**
- 3. Гаечный ключ 13/16**
- 4. Гаечный ключ 17/19**
- 5. Гаечный ключ 22/24**



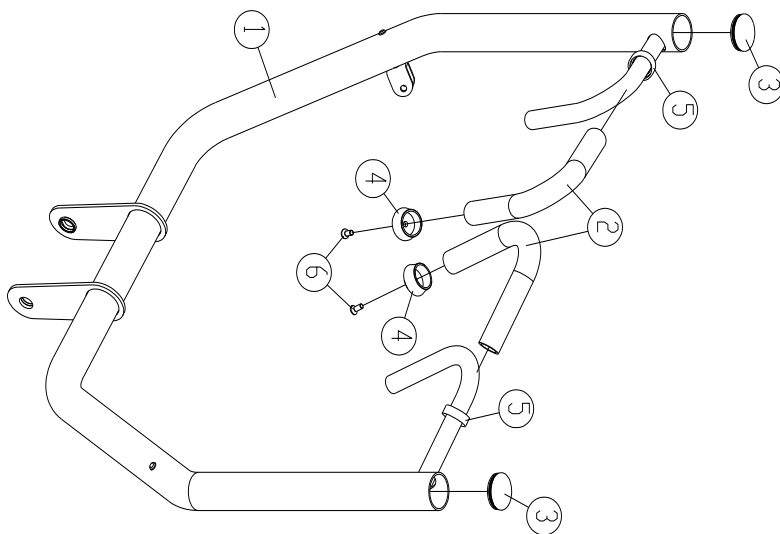
30	Шуруп с полукр. головкой	M6*16	12		
29	Шайба	Ø6	32		
25	Антивибр. подставка		2		
24	Винт с шестигр. головкой	M10*50	1		
23	Направляющ. вес стека		30		
22	Опора рамы		1		
21	Ограничитель троса	20*105*3T	2		
20	Винт под шестигранник	M10*55	2		
19	Шайба	M10*2	6		
18	Оборка блока		3		
17	Гайка	M10*10	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	Оборка центр. опоры	f 38*38	1		
7	Панель направляющих	M16	2		
6	Гайка	M16	1		
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	Прим.



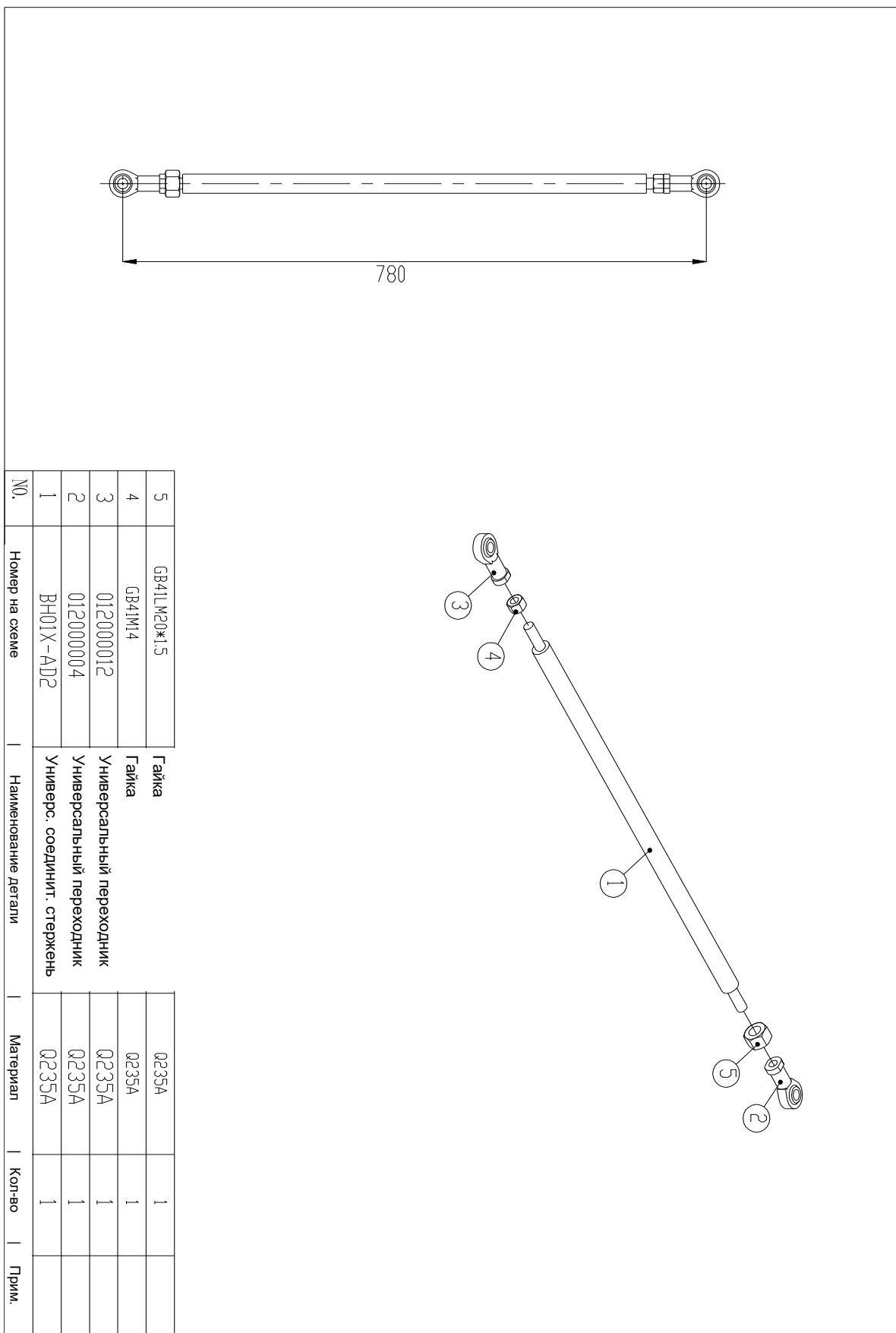
22	PНLM8*25	Шуруп с полукр. головкой	Нерж. сталь	2	
21	PНLM8*15	Шуруп с полукр. головкой	Нерж. сталь	2	
20	M10	Гайка	Q235A	2	
19	GB958	Шайба	Q235A	2	
18	GB9510	Шайба	Q235A	5	
17	GB845ST4.2*16	Саморез	Нерж. сталь	6	
16	GB77M8*12	Расширяющийся винт	Нерж. сталь 65Mn	1	
15	GB70M8*25	Винт под шестигранник	Среднеуглерод. сталь	2	
14	GB5780M10*50	Винт с шестигр. головкой	Среднеуглерод. сталь	2	
13	GB2766005-2Z	Подшипник		2	
12	GB17880.5M8*19.5	Гайка	Q235A	1	
11	limit rubber	Ограничительная прокладка	ABS	2	
10	50X100 40*80	Переходная муфта	PA6	3	
9	K24-M11	Внут. заглушка поворот. рукоятки	PP	1	
8	K21-M02	Квадратная вставка	PP	1	
7	D01-M03	Сборка блока	PP	2	
6	K08-N11	Плоский пин	Нерж. сталь	1	
5	K08-N10	Винт	Нерж. сталь	1	
4	H24-M16	Фиксатор	Композитный мат.	1	
3	ВН01Х-С15	Соединительная планка	Q235A	2	
2	ВН01Х-АС3	Сборка задней части		1	
1	ВН01Х-АС1	Сборка основной рамы		1	
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

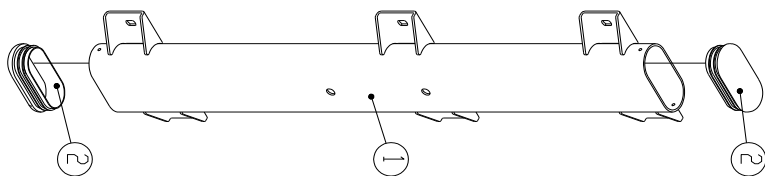


6	M10	Гайка	Q235A	1	
5	GB9510	Шайба	Q235A	2	
4	GB5780M10*50	Винт с шестигр. головкой	Среднеуглерод. сталь	1	
3	GB2766005-2Z	Подшипник		2	
2	D01-M03	Сборка блока		1	
1	BH01X-AC2	Поворотная рама		1	
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



6	ONLM8*20	Винт с обратной резьбой	Среднеуглерод. сталь	2	
5	ВМw-01-Д33	Алюминиевое кольцо	6063	2	
4	ВМw-01-Д32	Алюминиевая рукоять	6063	2	
3	inner plug	Внутренняя заглушка	PP	2	
2	ВН01Х-АД5	Защитное покрытие	PVC	2	
1	ВН01Х-АД1	Сборка поворотной рукоятки		1	
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.





№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
2	K21-M02	Квадр. внутренняя заглушка	PP	2	
1	BH01X-AB2	Сборка задней части рамы		1	

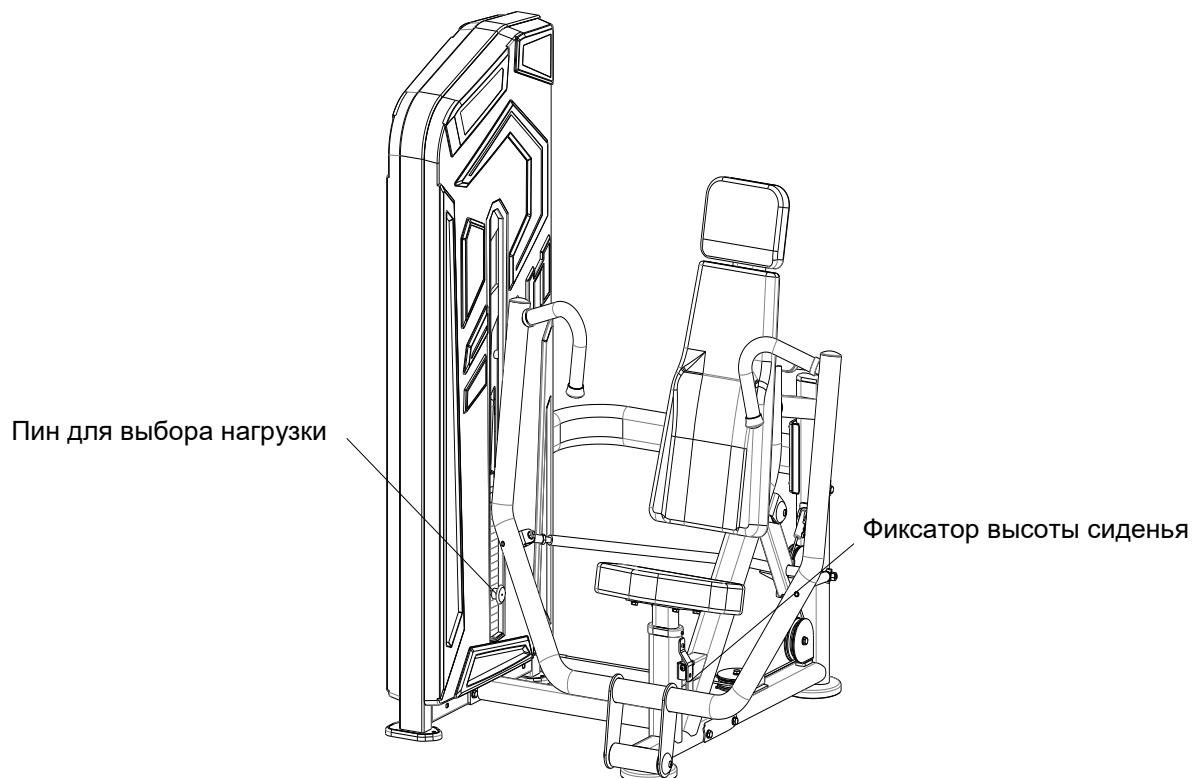
# Инструкции по регулировке

## Регулировка сиденья

Отрегулируйте сиденье до нужного положения.

## Выбор нагрузки

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





FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT