

FITNESS

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-02:
БАТТЕРФЛЯЙ



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT

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-02 "БАТТЕРФЛЯЙ"**. 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-02 "БАТТЕРФЛЯЙ"**, 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-02 "БАТТЕРФЛЯЙ"**. 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:



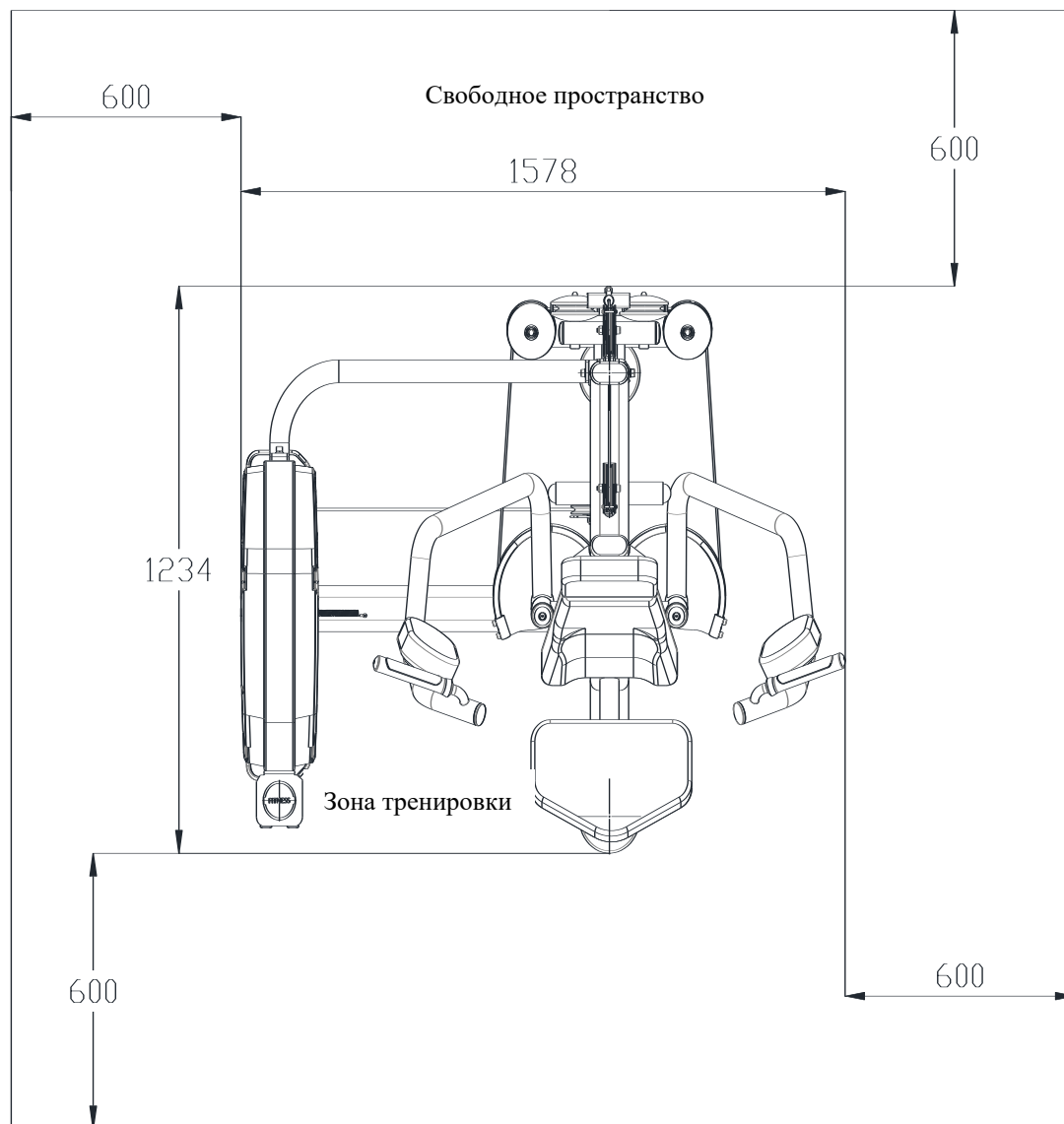
АК-02 БАТТЕРФЛЯЙ

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 ручку тренажера в положенном месте.
5. Обхватив ручки, прижав предплечья к опорным подушкам, плавно разведите рычаги тренажера 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: 200 кг.

Макс. вес пользователя: 130 кг

Габариты тренажера: 1234x1578x1728 мм

Вес тренажера: 202 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

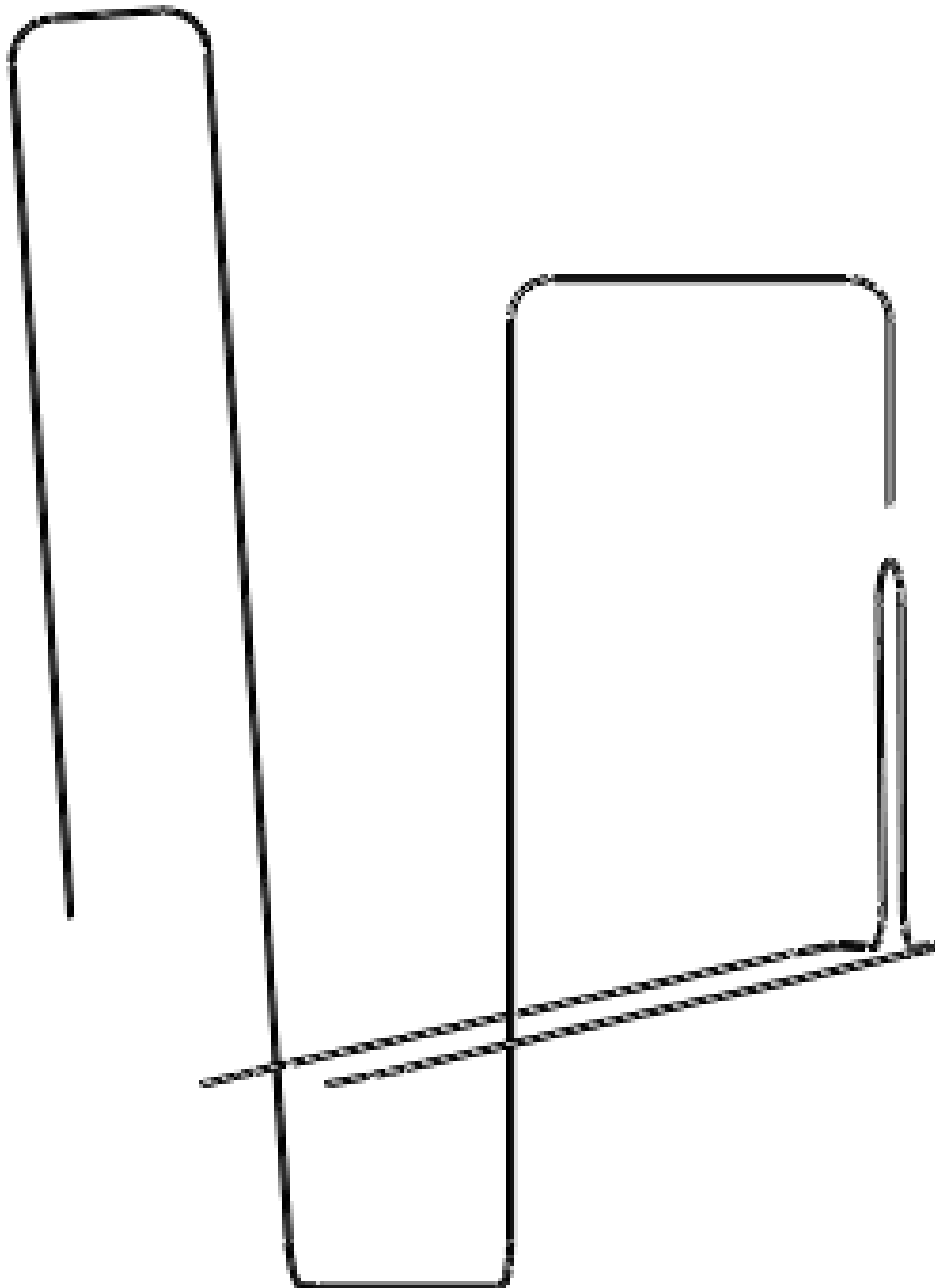
Упростите себе сборку.

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

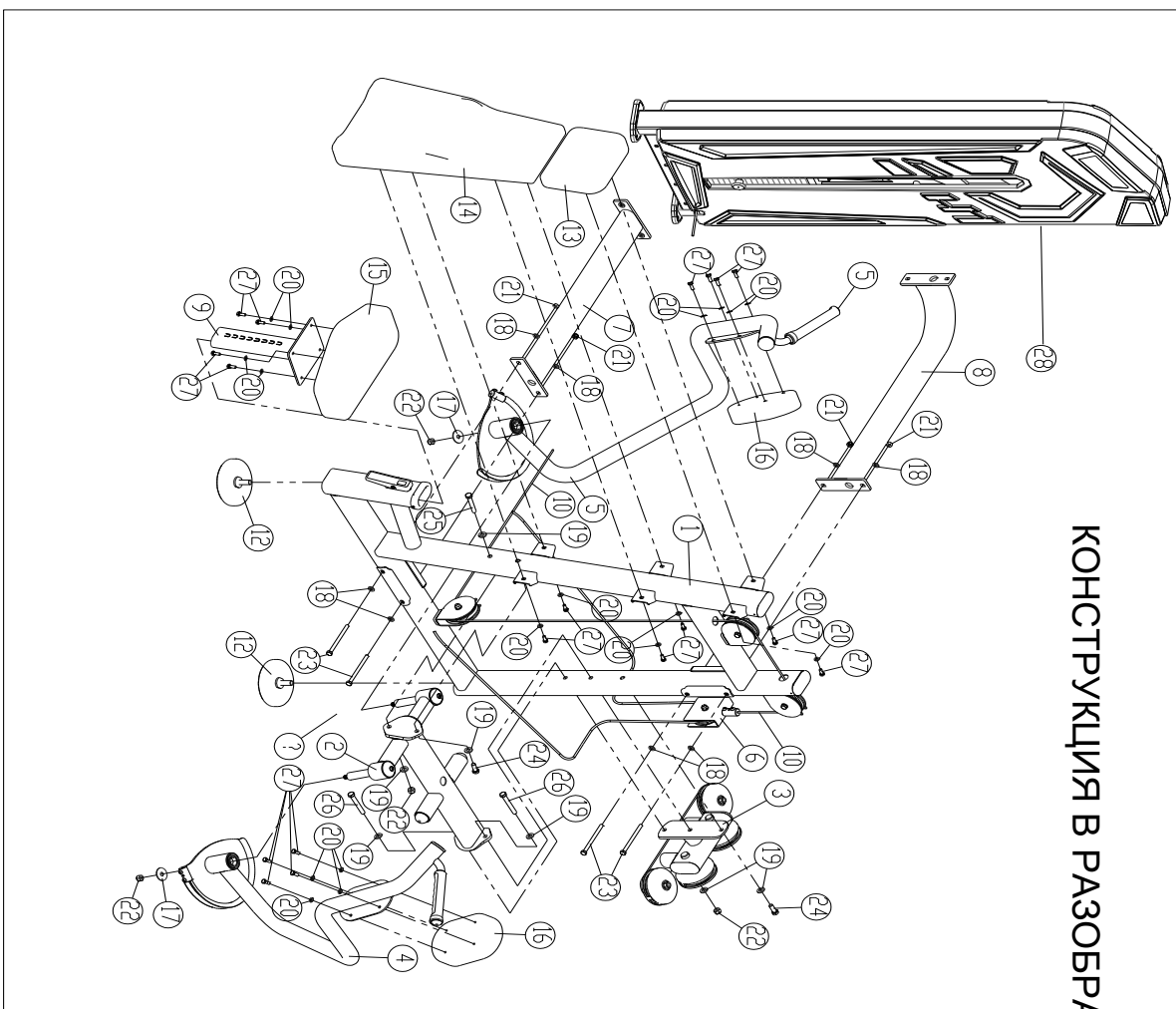
Прочтите подробную инструкцию перед сборкой.

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

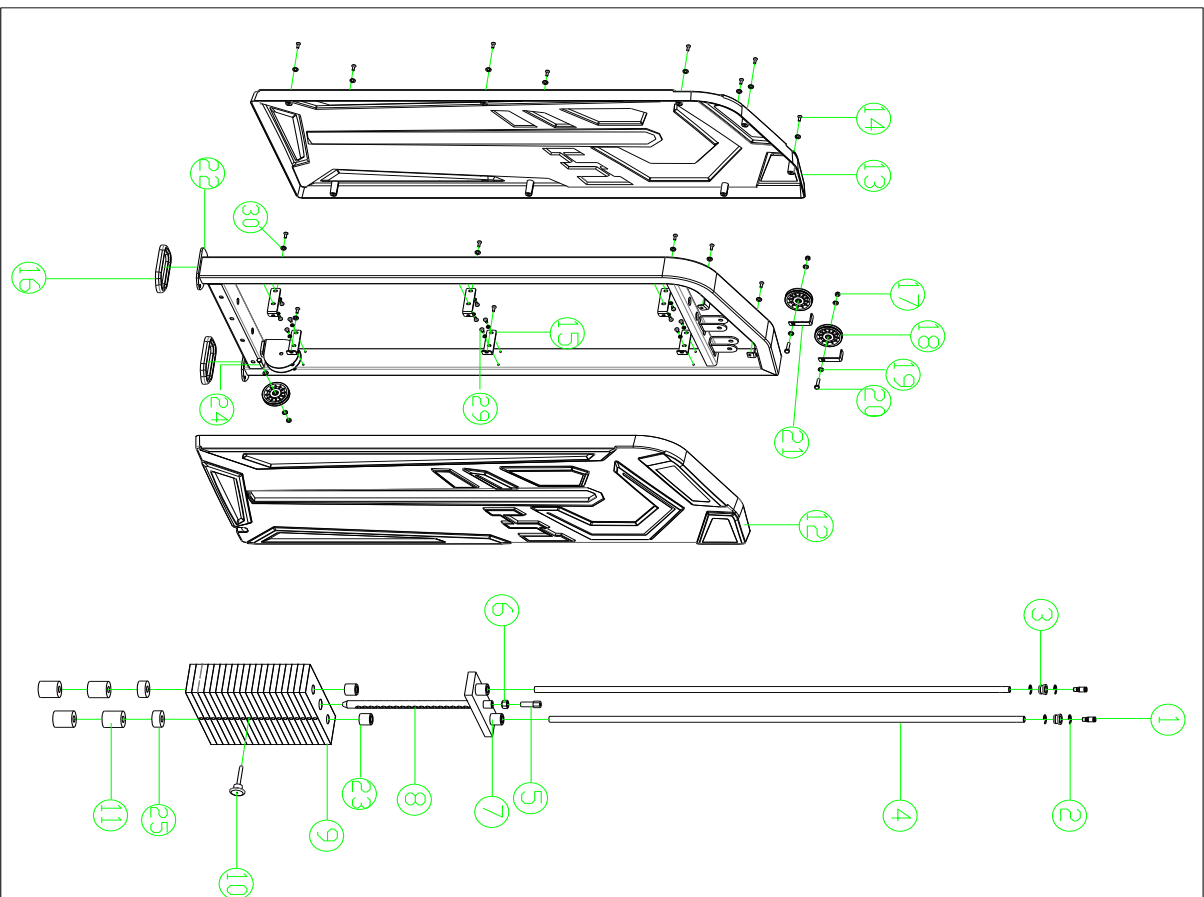


№.	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.
28	АК01Х-АВ17J	Сборка нижней части		1	
27	GB5780M8*20	Винт с шестир. гол.	M8*20	8	
26	GB5780M12*95	Винт с шестир. гол.	M12*95	2	
25	GB5780M12*80	Винт с шестир. гол.	M12*80	3	
24	GB5780M12*30	Винт с шестир. гол.	Ø235A M10*25	6	
23	GB5780M10*25	Винт с шестир. гол.	M10*25	2	
22	GB5780M10*130	Винт с шестир. гол.	M10*130	4	
21	GB5780M10*110	Винт с шестир. гол.	M10*110	2	
20	M12	Гайка	M12*10	5	
19	M10	Гайка	M10*10	4	
18	GB958	Шайба	M8*2	8	
17	GB9512	Шайба	M12*2	16	
16	GB9510	Шайба	M10*2	12	
15	D13-J01	Сиденье		2	
14	ВН06Х-АЕ6	Резиновое основание		1	
13	ВН02АХ-ВJ02	Трос		1	
12	ВН02АХ-ВJ01	Трос		1	
10	ВН02АХ-АГ1	Сборка опоры сиденья		1	
9	ВН02АХ-АЕ1	Сборка верхней соед. части		1	
8	Д02-АС2АSSY	Сборка основы рычага		1	
7	ВН02АХ-АД2АSSY	Сборка правой рукоятки		1	
6	ВН02АХ-АД1АSSY	Сборка левой рукоятки		1	
5	ВН02АХ-АС5АSSY	Сборка защиты рычага		1	
4	ВН02АХ-АС4АSSY	Сборка горизонт. рамы		1	
3	ВН02АХ-АС3АSSY	Сборка основной рамы		1	
2	ВН02АХ-АС2	Сборка основной рамы		1	
1	ВН02АХ-АС1АSSY	Сборка основной рамы		1	

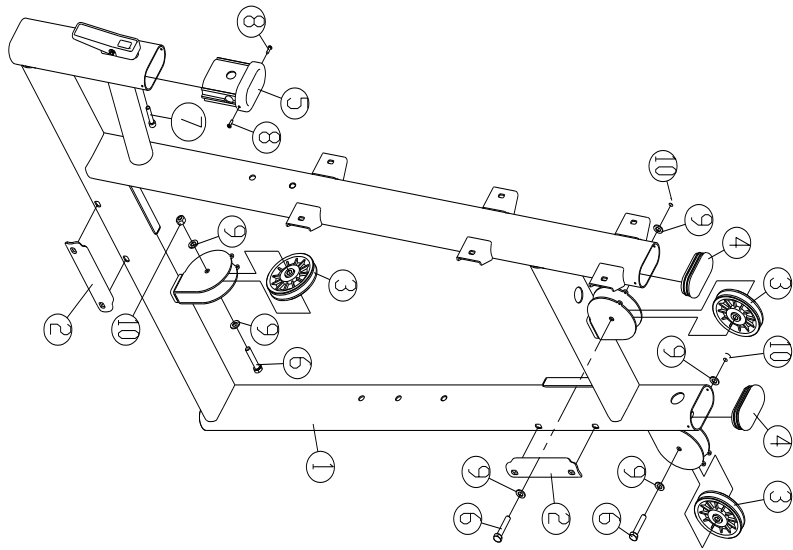
Шаг сборки:

Инструмент:

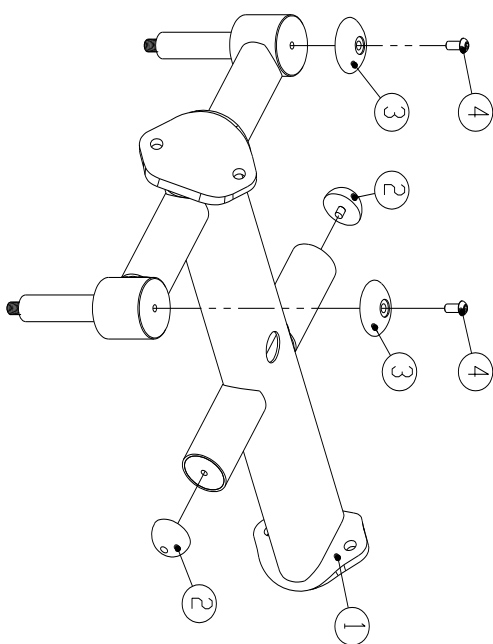
- 1. Шестигранный ключ М5**
- 2. Шестигранный ключ М6**
- 3. Гаечный ключ 13/16**
- 4. Гаечный ключ 17/19**
- 5. Гаечный ключ 22/24**



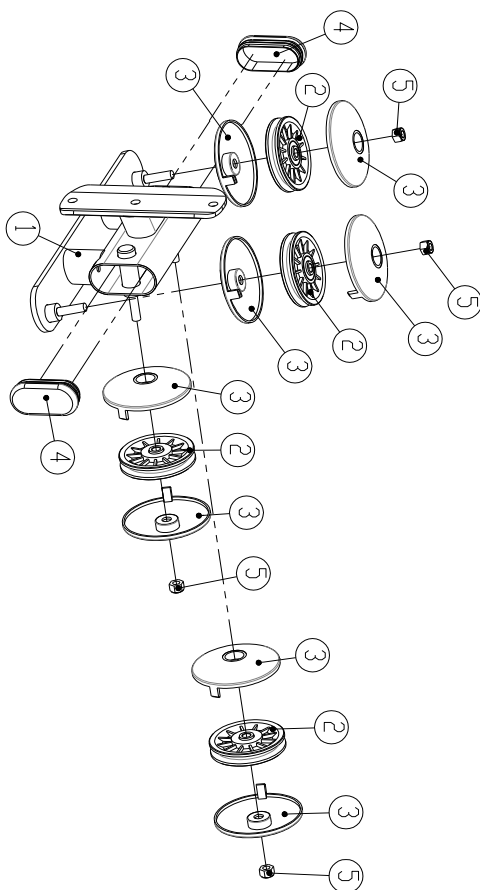
№	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.
30		Штуруп с полукруг. головкой	M6*16	12	
29		Шайба	Ø6	32	
25		Антивибр. подставка		2	
24		Винт под шестигранник	M10*50	1	
23		Направляющ. вес стека		30	
22		Опора рамы		1	
21		Ограничитель троса	20*105*3T	2	
20		Винт под шестигранник	M10*55	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	SKG	15	
8		Сборка центр. опоры	f 38*38	1	
7		Панель направляющих		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	



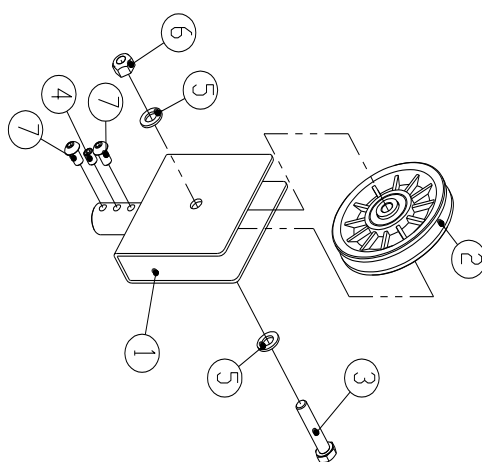
10	M10	Гайка	Q235A	3	
9	GB9510	Шайба	Q235A	6	
8	GB845T4.2ж16	Саморез	Нерж. сталь	2	
7	GB70M8ж40ж40	Шуруп с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	1	
6	GB5780M10ж50	Винт с шестигр. головкой	Среднеуглерод. сталь	3	
5	50X1007.0X80	Ограничитель	РА6	1	
4	K21-M02	Внутренняя вставка	PP	2	
3	D01-M03	Сборка блока		3	
2	BH01X-C15	Соединительная планка	Q235A	2	
1	BH02X-AC1	Сборка основной рамы		1	
N0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



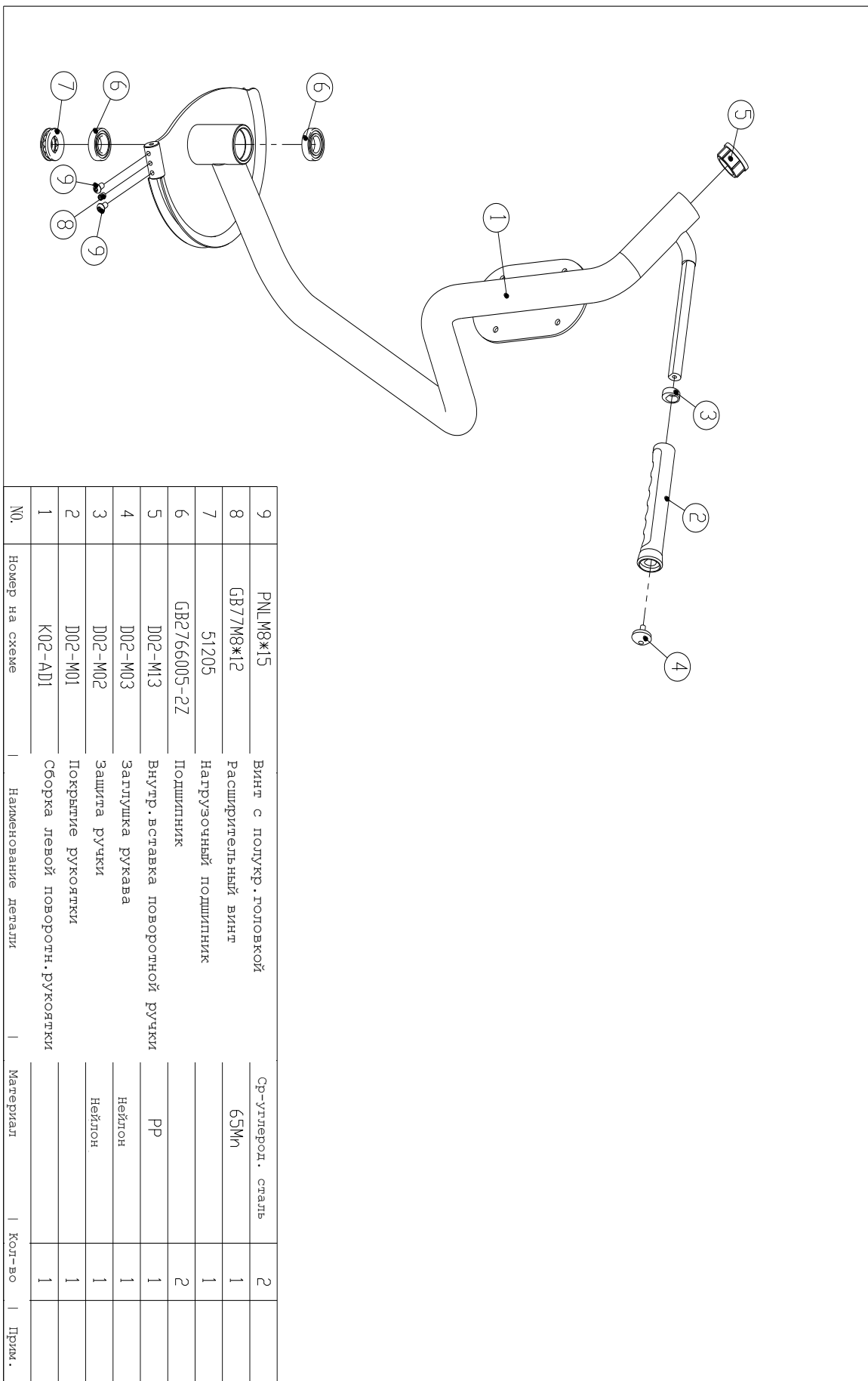
4	PNL M8x20	Винт с полушкр. гол. под шестигр.	Ст-утилерод, сталь	2	
3	Д03-М01	Заглушка подшипника	PP	2	
2	Д02А-М03	Антивибрац. прокладка	rubber	2	
1	ВН02Х-АС2	Сварная опора поворотных рычагов		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

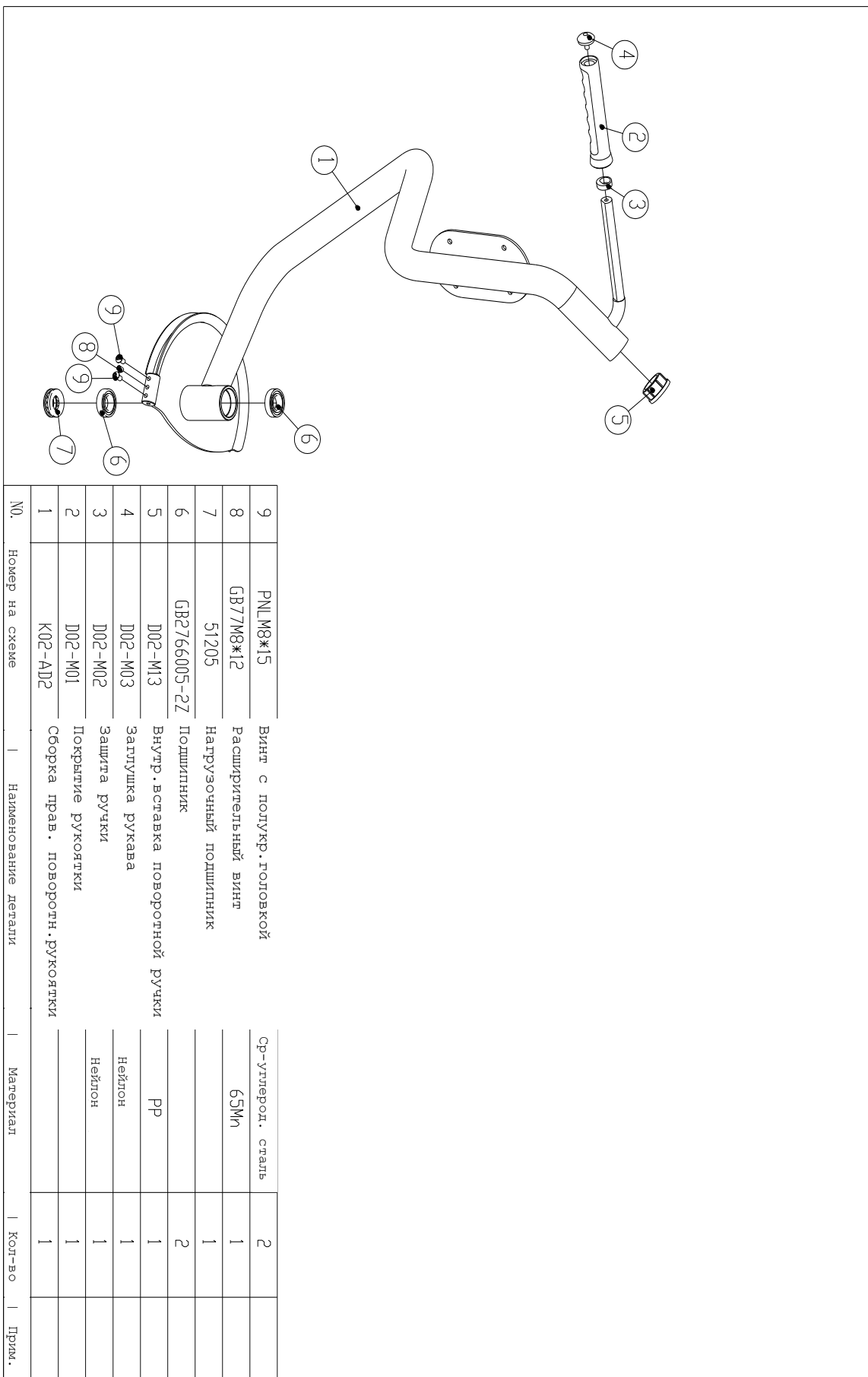


№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
5	M12	Гайка	Q235A	4	
4	K21-M02	Внутренняя вставка	PP	2	
3	D01-M08-1	Пластик. защита ролика	ABS	8	
2	D01-M07	Сборка блока		4	
1	ВН02Х-АС3	Сборка покрытия ролика		1	



7	PNLM8*15	Винт с полукр. гол. под шестигр.		2	
6	M10	Тайка	Q235A	1	
5	GB9510	Шайба	Q235A	2	
4	GB77M8*12	Расширительный винт	65Mn	1	
3	GB5780M10*50	Винт с шестигр. гол.		1	
2	D01-M03	Сборка блока		1	
1	D02-AC2	Сборка подвиж. защиты ролика		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.





9	PNL M8x15	Винт с полукр. головкой	Ср-углерод. сталь	2	
8	GB77M8x12	Расширительный винт	65Mn	1	
7	51205	Нагруженный подшипник		1	
6	GB2766005-2Z	Подшипник		2	
5	DO2-M13	Внутр. вставка поворотной ручки	PP	1	
4	DO2-M03	Заглушка рукава	Нейлон	1	
3	DO2-M02	Защита ручки	Нейлон	1	
2	DO2-M01	Покрывающие рукоятки		1	
1	K02-AD2	Сборка прав. поворотн. рукоятки		1	
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

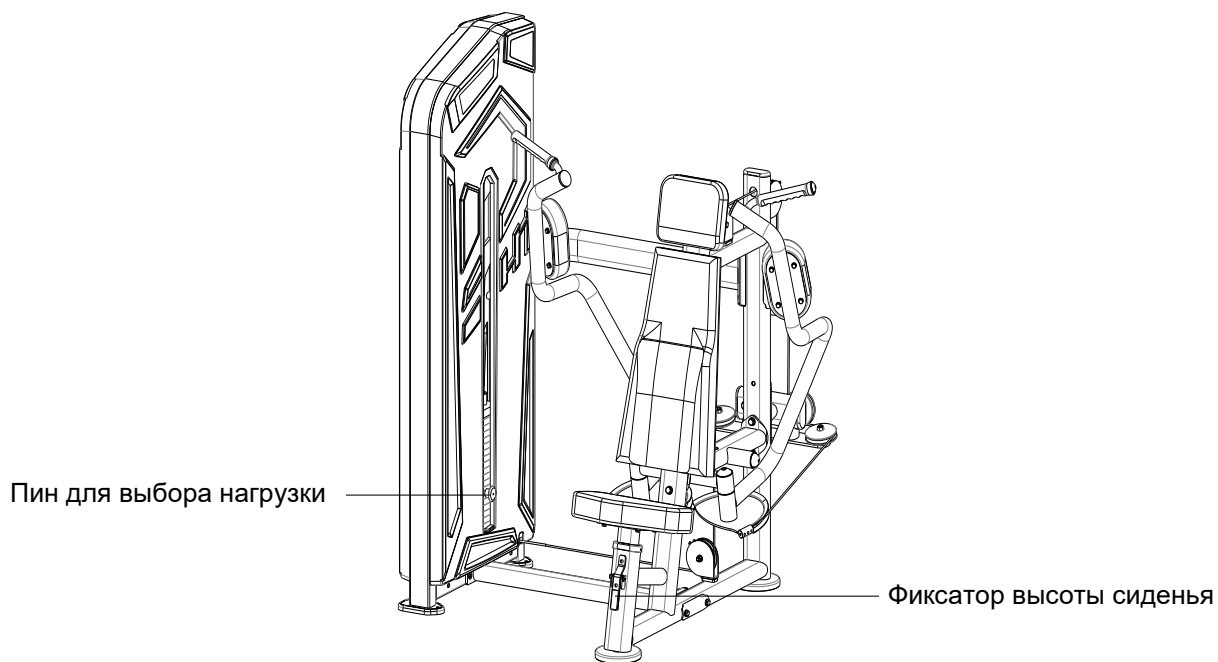
Инструкции по регулировке

Регулировка сиденья

Отрегулируйте сиденье до нужного положения.

Выбор нагрузки

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



FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT