

FITNESS

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-04:
ТЯГА С УПОРОМ В ГРУДЬ



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-04 "ТЯГА С УПОРОМ В ГРУДЬ"**.

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-04 "ТЯГА С УПОРОМ В ГРУДЬ"**, 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-04 "ТЯГА С УПОРОМ В ГРУДЬ"**. 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 помощь 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:



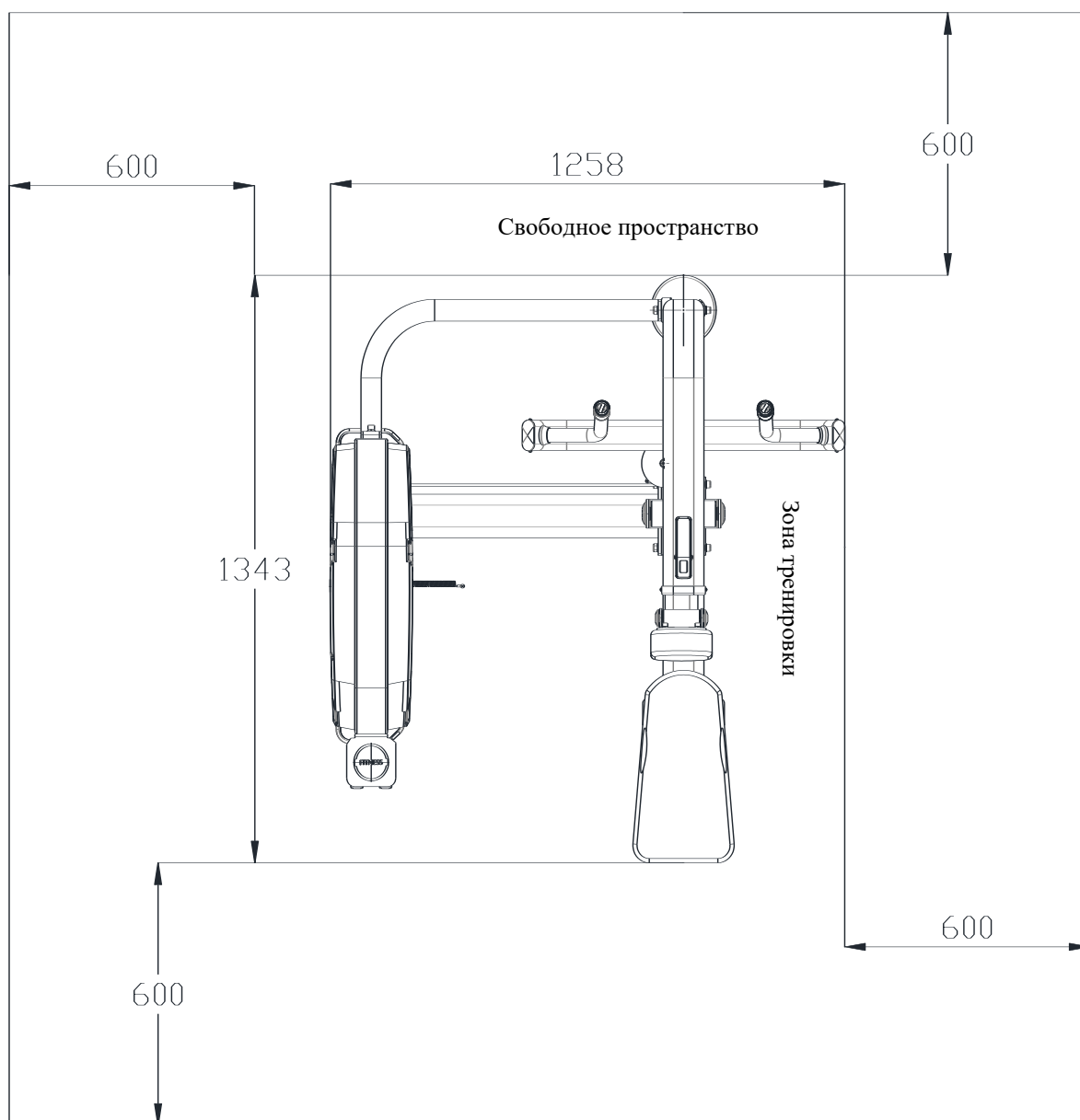
AK-04 ТЯГА С УПОРОМ В ГРУДЬ

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте положение сиденья. Грудь пользователя должна прижиматься к опоре по всей ширине.
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 и плотно прижав грудь к опорной подушке, плавно потяните рычаги тренажера назад 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: 130 кг

Макс. вес пользователя: 130 кг

Габариты тренажера: 1343x1258x1728 мм

Вес тренажера: 179 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

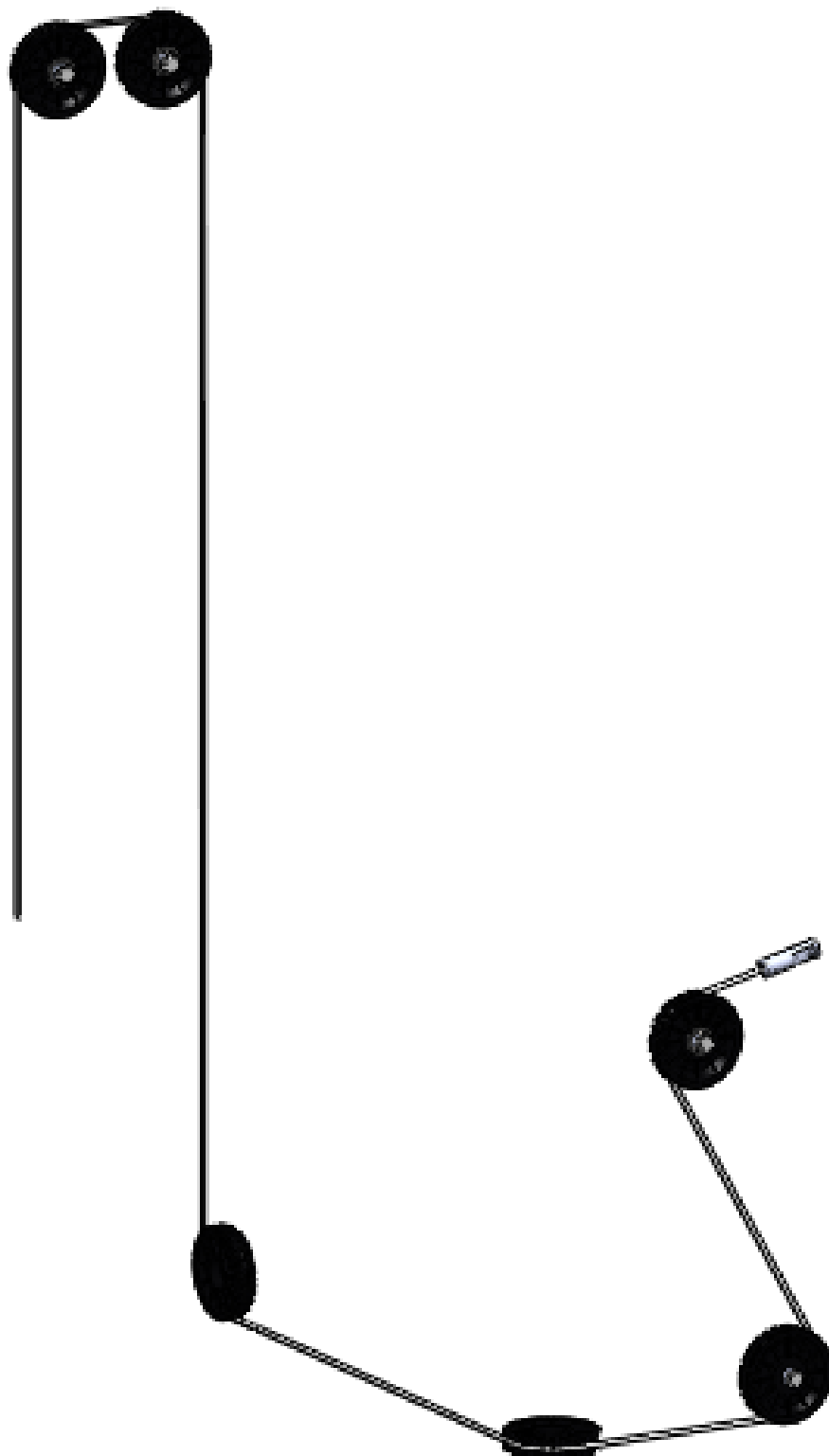
Упростите себе сборку.

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

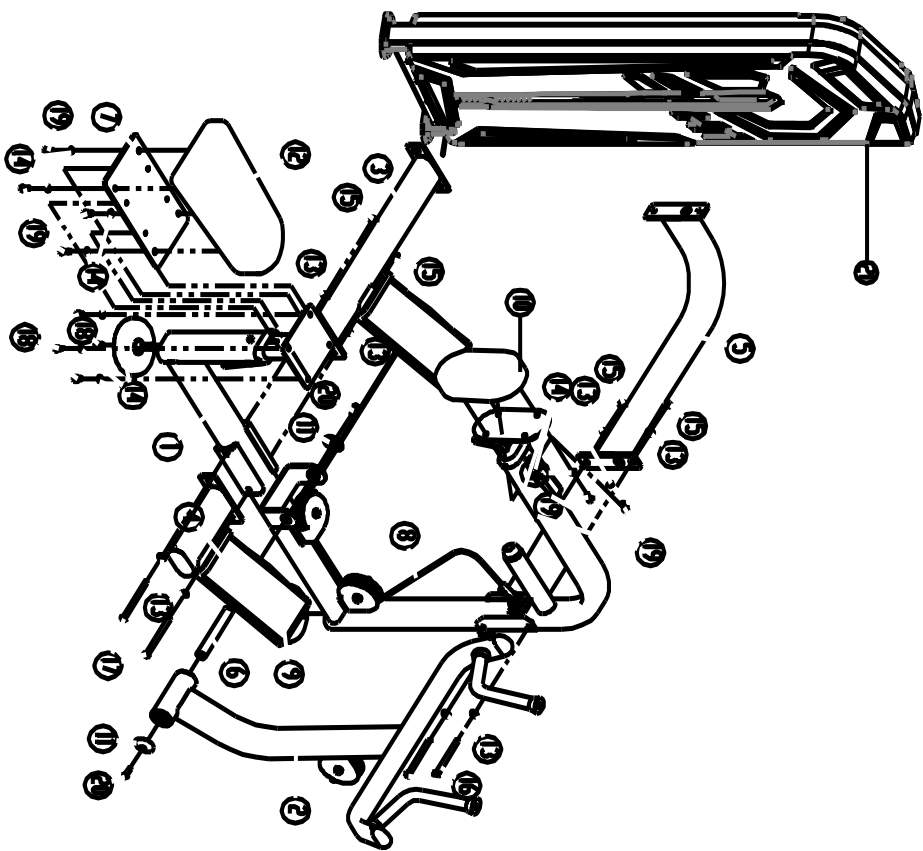
Прочтите подробную инструкцию перед сборкой.

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



21	АКТИВ-АН12	Сборка нижней части			
20	РА1-НВ-2К20	Шуруп с полукруглым гол.	М8x310	2	
19	С65/700/8-2К20	Винт с шестипр. гол.	М8x210	8	
18	С65/700/8-152	Винт с шестипр. гол.	НВ-15	4	
17	С65/700/10-1К20	Винт с шестипр. гол.	М10x140	2	
16	Н10-130	Винт с шестипр. гол.	Н10x130	2	
15		Гайка	Н10-2	4	
14		Шайба	НВ-2	12	
13	СР55/М2	Шайба	Н10	12	
12	Н13-01	Сиденье		1	
11	Н03-Н01	Заглушка подшипника		2	
10	Н02-01	Опора для спинки		1	
9	ВН05-Н6	Сборка подставки для ног		2	
8	ВН04-У101	Трос		1	
7	Н04-С01	Опора сиденья	200-240-5	1	
6	ВН03-С01	Ось	25x180	1	
5	ВН03-А12	Сборка верхней соединительной части		1	
4	ВН03-А2РАССТ	Сборка подставки для ног		1	
3	ВН03-А1РАССТ	Сборка нижней соединительной части		1	
2	ВН03-А1РАССТ	Сборка поворотной рычага		1	
1	ВН03-А1РАССТ	Сборка основной рамы		1	

Номер на схеме

Наименование детали

Спецификация

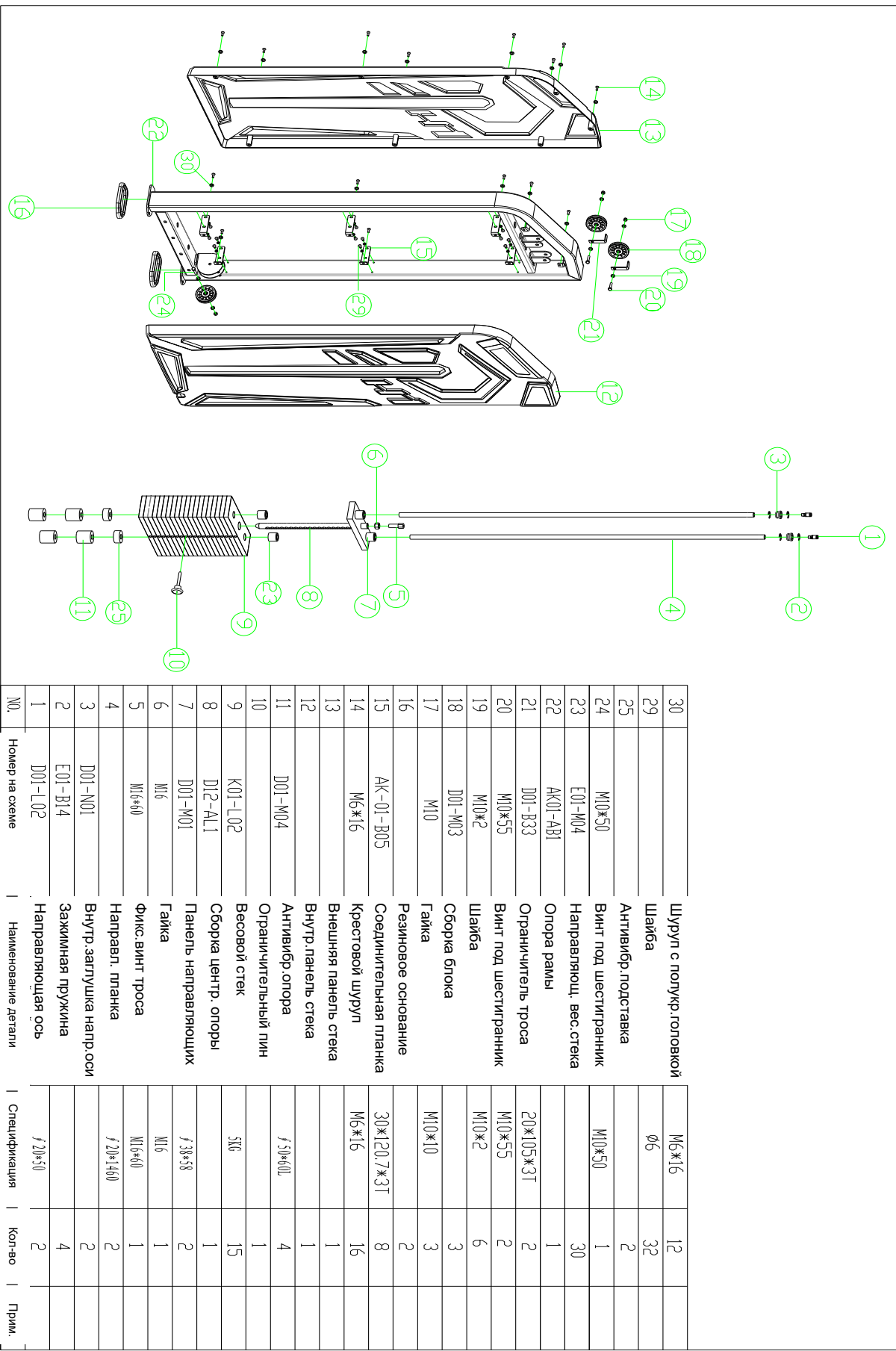
Кол-во

Прим.

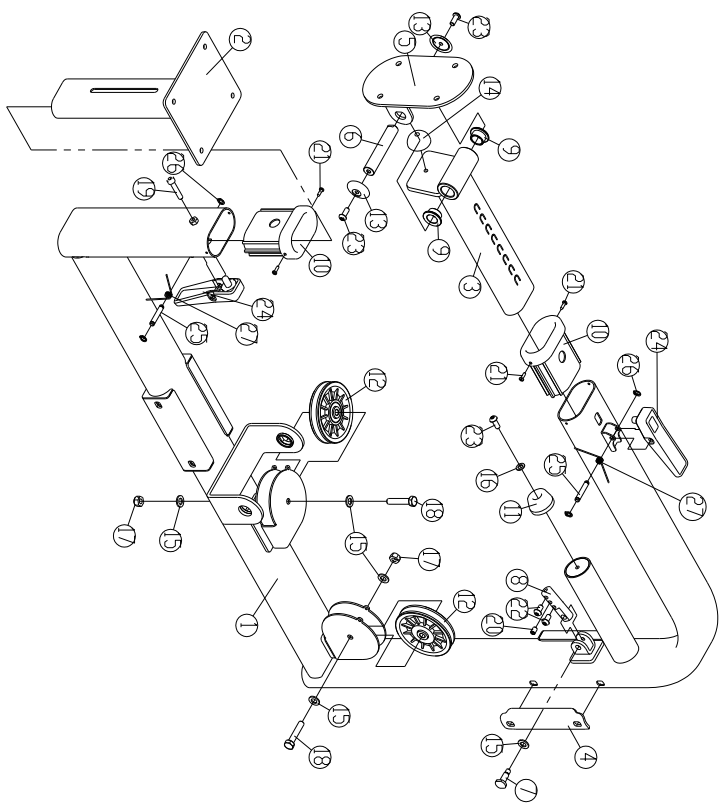
Шаг сборки:

Инструмент:

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

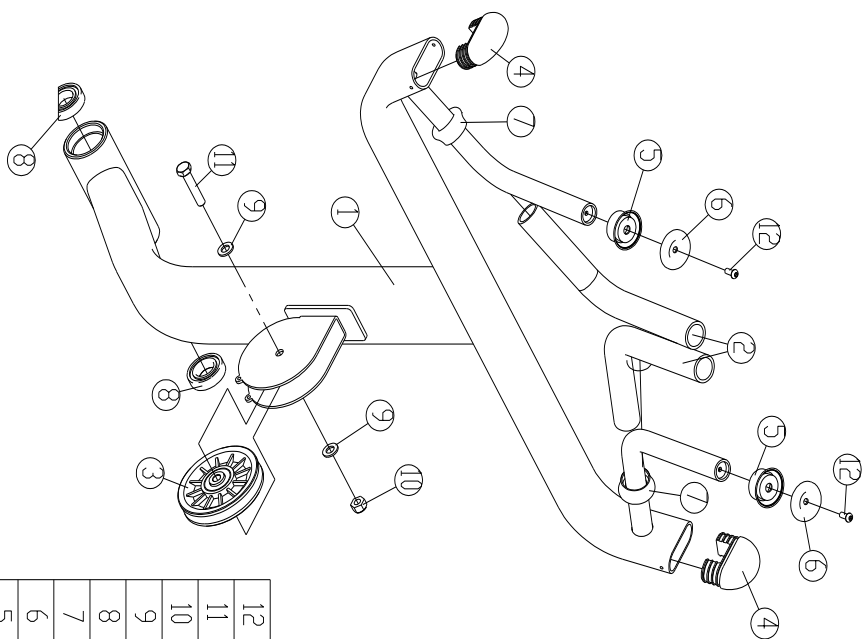


30	Штуруп с полукр. головкой	M6*16	12		
29	Шайба	Ø6	32		
25	Антивибр. подставка		2		
24	Винт под шестигранник	M10*50	1		
23	Направляющ. вес. стека		30		
22	Опора рамы		1		
21	Ограничитель троса	20*105*3T	2		
20	Винт под шестигранник	M10*55	2		
19	Шайба	M10*2	6		
18	Сборка блока		3		
17	Гайка	M10*10	3		
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 51*60L	4		
10	Ограничительный пин		1		
9	Весовой стек	СКБ	15		
8	Сборка центр. опоры		1		
7	Панель направляющих	f 38*58	2		
6	Гайка	M6	1		
5	Фикс. винт троса	M6*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.

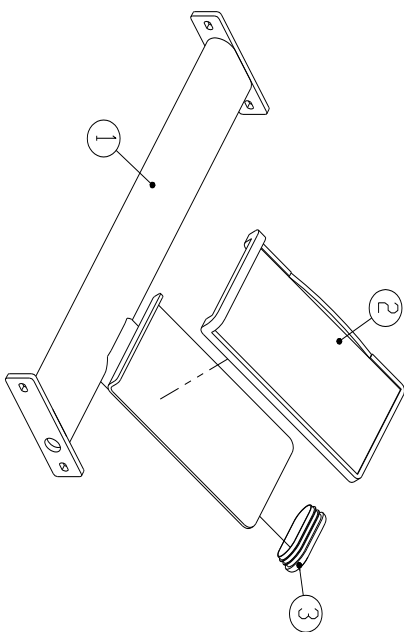


28	M8*55	Винт с полукр. головкой	2	
27	M8*20	Винт с полукр. головкой	3	
26	M8*15	Винт с полукр. головкой	2	
25	M4,2*16	Саморез	4	
24	M8*12	Расширительный винт	1	
23	M8*40	Шуруп с полукр. головкой	2	
22	M10*50	Винт с шестигр. головкой	2	
21	M8	Гайка	2	
20	M10	Гайка	2	
19	M8*2	Шайба	5	
18	M10*2	Шайба	5	
17	D02A-M03	Антивибр. пластина	1	
16	D01-M09	Заглушка подшипника	2	
15	D01-M03	Сборка блока	2	
14	ВН06Х-С50	-----	2	
13	B0024	Антивибр. основание	1	
12	50*100 40*80	Ограничитель	2	
11	ВМw/01-P05	-----	2	
10	K08-Н11	Плюсский пин	1	
9	K08-Н10	Винт	1	
8	Кlascк spring	Пружина	2	
7	T-K04-B05	Ось	1	
6	T-K04-A02	Сборка опоры для трубки	1	
5	ВН01Х-С15	Соединительная планка	1	
4	ВН01Х-АС4	Сборка рег. рукава	1	
3	ВН04Х-АС3	Сборка рамы сиденья	1	
2	ВН04Х-АС2	Сборка основной рамы	1	
1	ВН04Х-АС1		1	

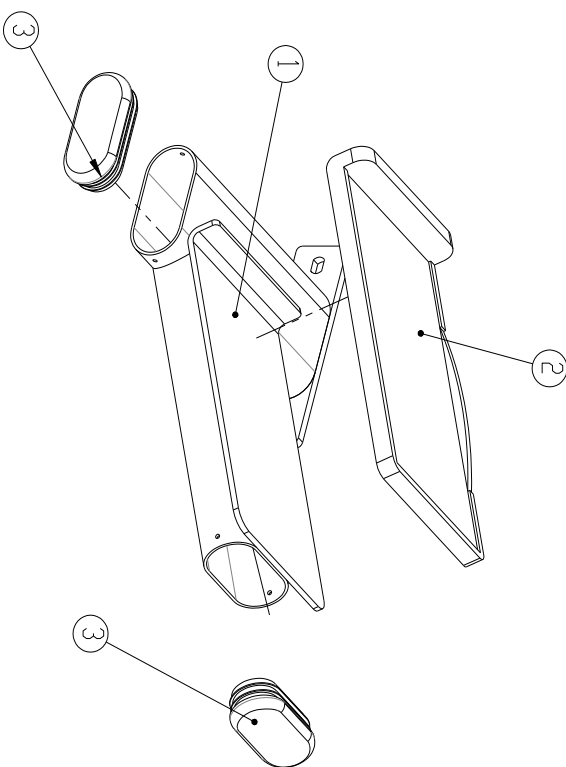
№0. Номер на схеме | Наименование детали | Материал | Кол-во | Прим.



12	PNL M6*15	Винт с полукр. голов. под 6-гран.	Среднеуглерод. сталь	2	
11	GB5780M10*50	Винт с шестигр. головкой	Среднеуглерод. сталь	1	
10	NM10	Тайка	Q235A	1	
9	GB9510	Шайба	Q235A	2	
8	GB2766005-2Z	Подшипник		2	
7	H26-M22	Алюмин. кольцо		2	
6	H26-M21	Алюмин. ручка		2	
5	H26-M20	Алюмин. ручка		2	
4	30*70	Кадр. внутренняя вставка	PP	2	
3	D01-M03	Сборка блока		1	
2	VH04X-BST	Резиновая трубка	Резина	2	
1	VH04X-AD1	Сборка поворотного рычага		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

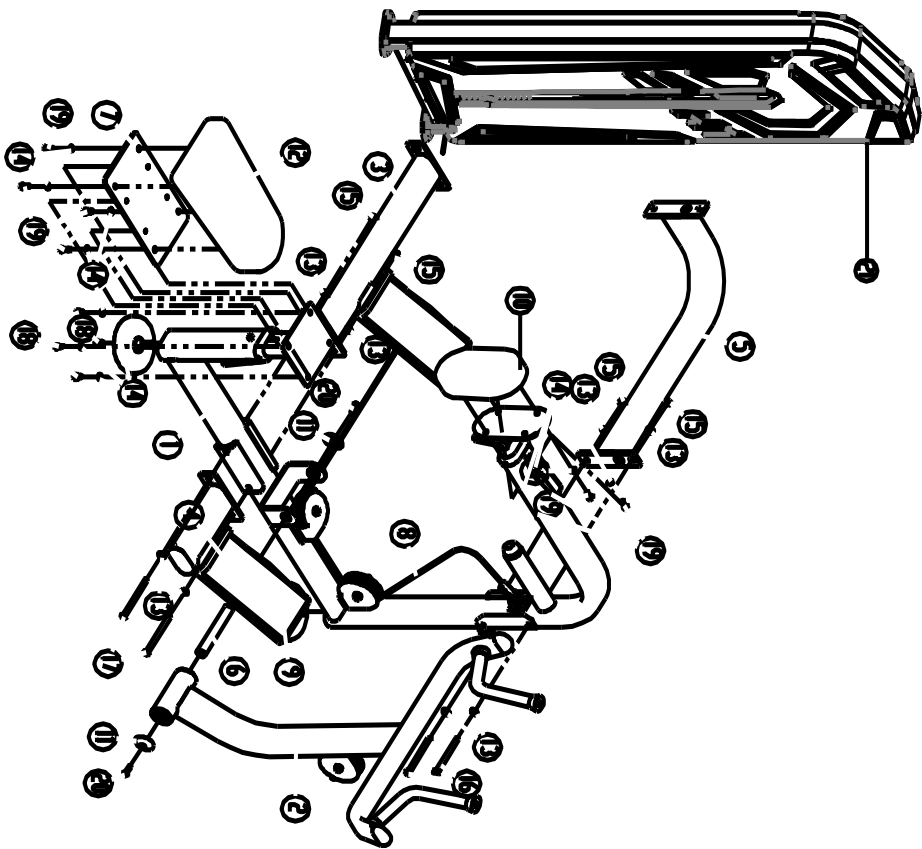


3	К21-М02	Вставка	PP	1	
2	D04-N01	Резиновая пластина		1	
1	ВН04Х-АЕ1	Сборка опоры для ног и соедин. планки		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



3	K21-M02	Вставка	PP	2	
2	D04-N01	Резиновая пластина		1	
1	ВН04Х-АЕ2	Сборка опоры для ног		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

КОНСТРУКЦИЯ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



21	АКТИВ-АН12,1	Сборка нижней части			
20	РА1-НВ-2020	Штури с полукругл.гол.	М8x311	2	
19	С65/700/80-2020	Винт с шестир. гол.	М8x211	8	
18	С65/700/80-152	Винт с шестир. гол.	НВ-15	4	
17	С65/700/100-1020	Винт с шестир. гол.	М10x141	2	
16	Н10-130	Винт с шестир. гол.	Н10-130	2	
15		Гайка	Н10-2	4	
14		Шайба	НВ-2	12	
13	СР55/М2	Шайба	Н10	12	
12	Н13-01	Сиденье		1	
11	Н03-Н01	Заглушка подшипника		2	
10	Н02-01	Опора для ступни		1	
9	ВН05-Н6	Сборка подставки для ног		2	
8	ВН04-У-01	Трос		1	
7	Н04-С01	Опора сиденья	200-240-5	1	
6	ВН03-С01	Ось	25x180	1	
5	ВН03-А12	Сборка верхней соед. части		1	
4	ВН03-А2РА55Т	Сборка подставки для ног		1	
3	ВН03-А1РА55Т	Сборка нижней соед. части		1	
2	ВН03-А1РА55Т	Сборка поворотн. рычага		1	
1	ВН03-А1РА55Т	Сборка основной рамы		1	

Номер на схеме

Наименование детали

Спецификация

Кол-во

Прим.

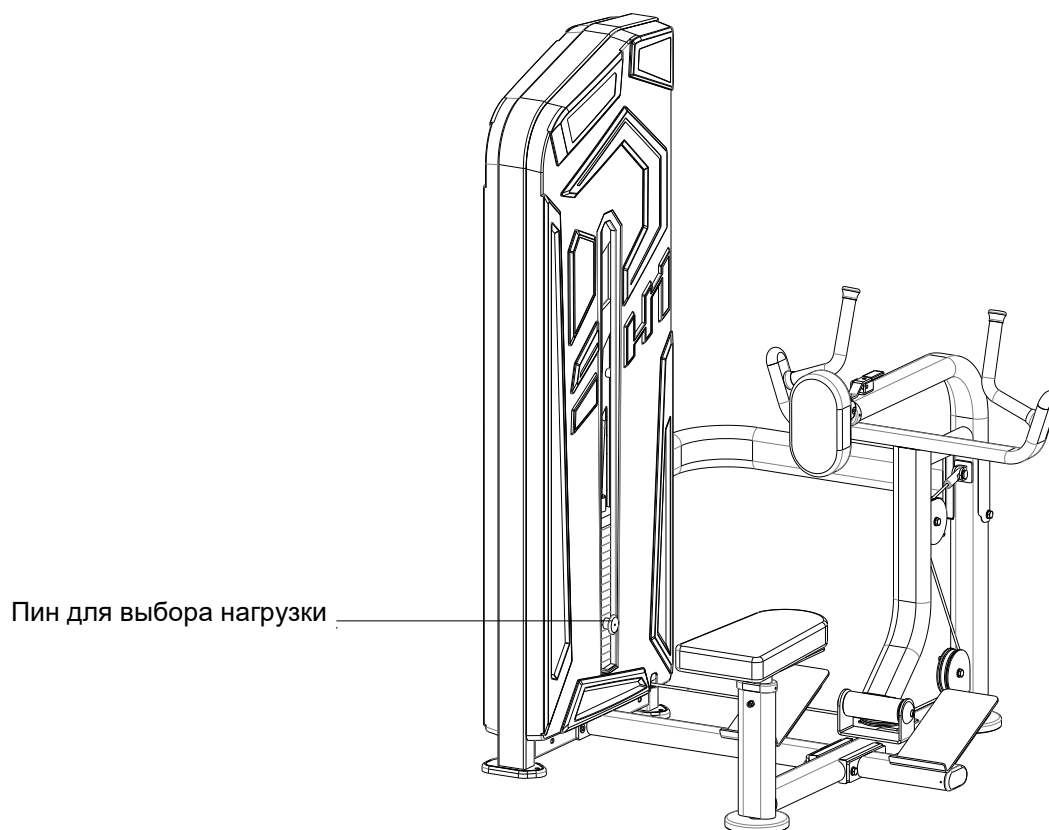
Инструкции по регулировке

Регулировка сиденья

Отрегулируйте сиденье до нужного положения.

Выбор нагрузки

1. После выбора нужной нагрузки вставьте пин в отверстие, которое соответствует выбранному весу.





FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT