

FITNESS

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-08: ГРАВИТРОН**



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.....	20

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Благодарим вас за приобретение тренажера **АК-08 "ПОДТЯГИВАНИЕ/ОТЖИМАНИЕ С ПОМОЩЬЮ (ГРАВИТРОН)"**.

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-08 "ПОДТЯГИВАНИЕ/ОТЖИМАНИЕ С ПОМОЩЬЮ (ГРАВИТРОН)"**, 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-08 "ПОДТЯГИВАНИЕ/ОТЖИМАНИЕ С ПОМОЩЬЮ (ГРАВИТРОН)"**. 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:



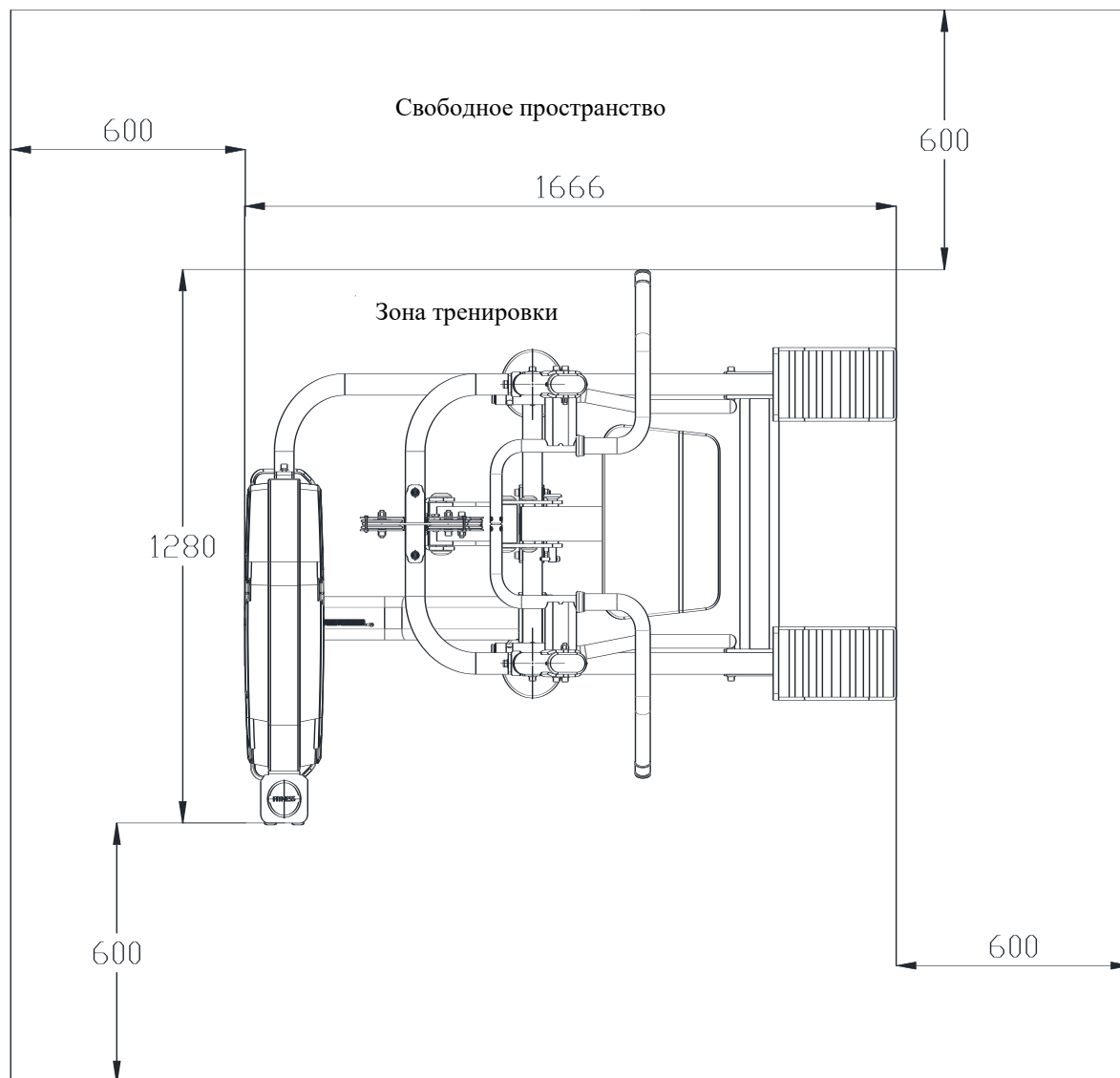
АК-08 ПОДТЯГИВАНИЕ/ОТЖИМАНИЕ С ПОМОЩЬЮ (ГРАВИТРОН)

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте нагрузку, станьте прямо или примите упорное положение.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручку тренажера в положенном месте.
5. Держась за ручку, потяните ее на себя и согните руки, либо выполняйте движения тела с опорой на параллельные поручни. Выполняйте движения плавно и естественно.
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: 80 кг.

Макс. вес пользователя: 150 кг

Габариты тренажера: 1280x1666x2290 мм

Вес тренажера: 236 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

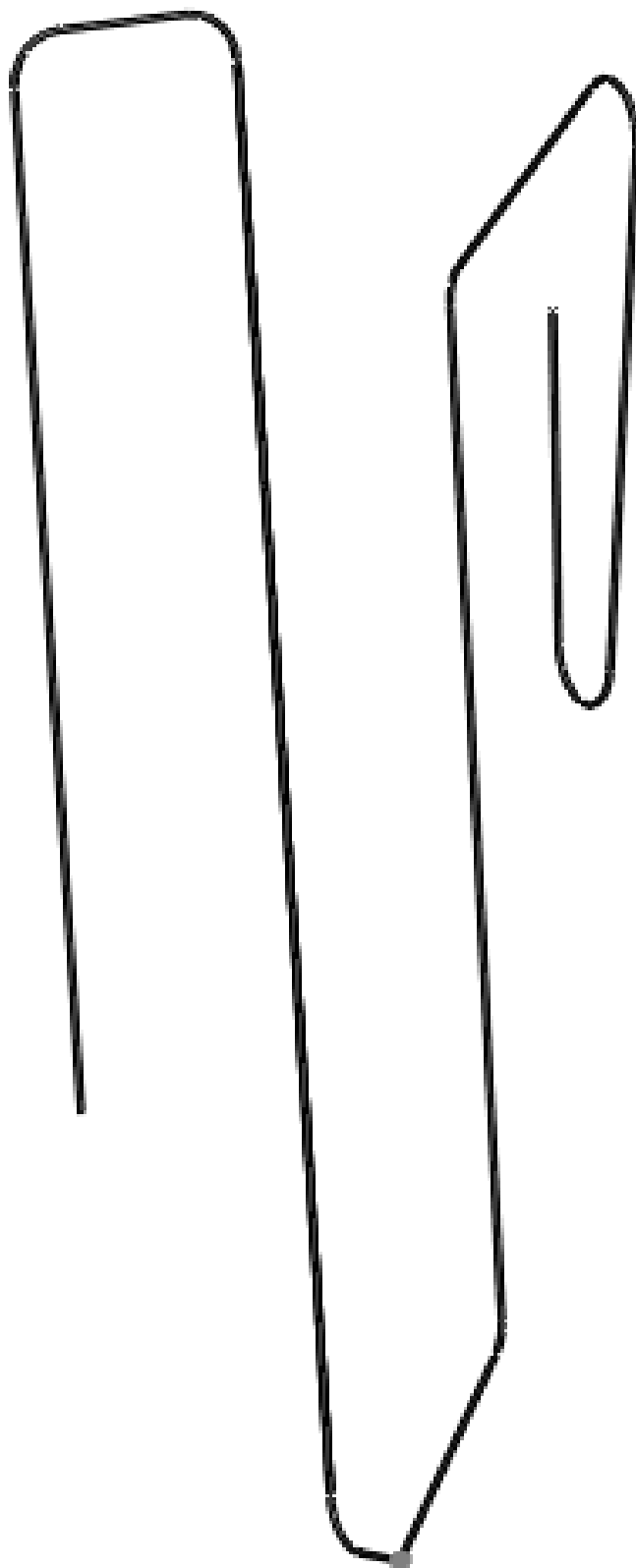
Упростите себе сборку.

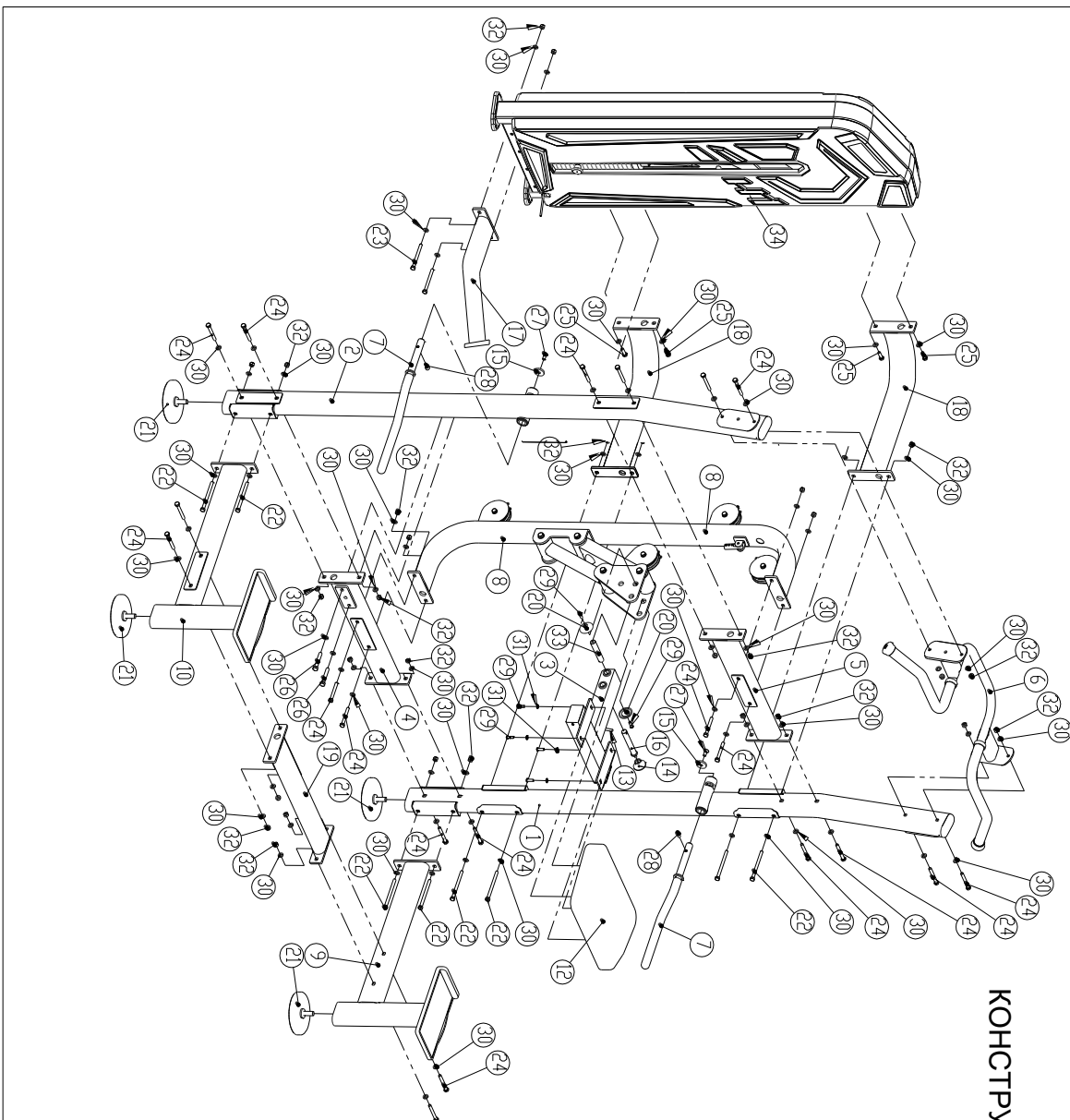
Всё содержание этого руководства направлено на то, чтобы силовой тренажер можно было собрать как можно проще.

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

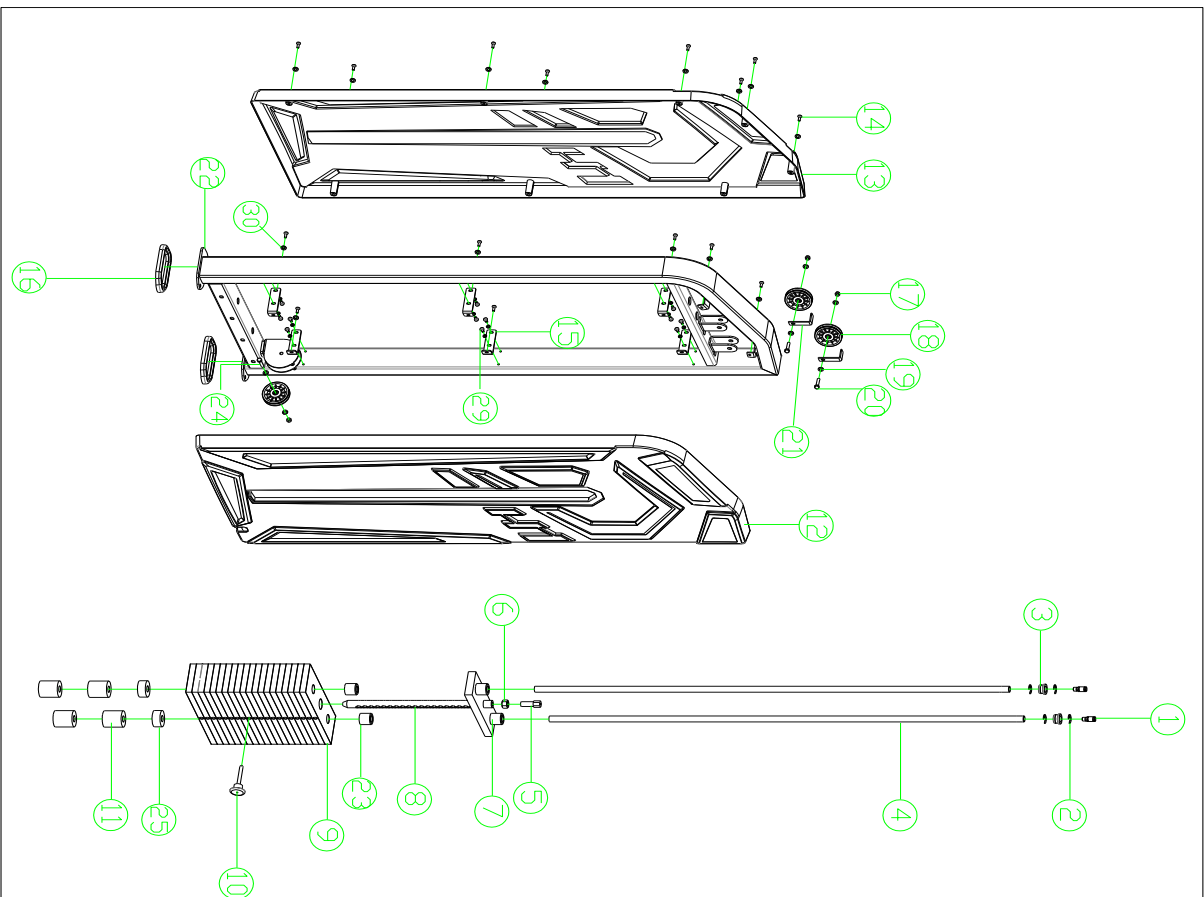
34	AK12K-AB17J	Сборка вес.сетка			
33	ВН-08-Д08	Ось	φ20x108	1	
32	М10	Тайка	М10x10	31	
31	GB9580HSC	Большая шайба	M8	4	
30	GB9510DHSC	Большая шайба	M10	66	
29	PNLM8x25x25	Винт с полукр. гол.	M8x25	6	
28	GB70M10x16	Штуруп с полукр. гол.	M10x16	2	
27	СНLM10x5	Винт с полукр. гол.	M10x5	2	
26	GB5780M12x70	Винт с шестигр. гол.	M12x70	2	
25	GB5780M10x30	Винт с шестигр. гол.	M10x30	4	
24	GB5780M10x80	Винт с шестигр. гол.	M10x80	20	
23	GB5780M10x110	Винт с шестигр. гол.	M10x110	2	
22	GB5780M10x130	Винт с шестигр. гол.	M10x130	8	
21	ВН6Кx-А6	Сборка опорной трубы		4	
20	Д03-М01	Заглушка подшипника		2	
19	ВН08Х-АЕ4	Сборка соед. части		1	
18	ВН08Х-АЕ2	Сборка соед. части		2	
17	ВН08Х-АЕ1	Сборка соед. части		1	
16	ВН-08-С06	Ось		1	
15	ВН13Х-Д06	Большая шайба	φ38x6	2	
14	Д08-М01	Рукоятка		1	
13	Д08-С07	Ось пина		1	
12	Д08-Д01 (С1)	Сиденье		1	
11	ВН08Х-АД1	Трос		1	
10	ВН08Х-АДИССЫ-Л	Сборка опоры для ног		1	
9	ВН08Х-АДИССЫ-Р	Сборка опоры для ног		1	
8	ВН08Х-АЕВКССЫ	Сборка основной рамы		1	
7	ВН08Х-АЕГ7ССЫ	Сборка рукоятки		2	
6	ВН08Х-АЕ5АССЫ	Сборка рукоятки		1	
5	ВН08Х-АЕ5АССЫ	Сборка соед. части		1	
4	ВН08Х-АЕ5АССЫ	Сборка соед. части		1	
3	ВН08Х-АЕВКССЫ	Сборка основной рамы		1	
2	ВН08Х-АЕГ7ССЫ	Сборка основной рамы		1	
1	ВН08Х-АДИССЫ	Сборка основной рамы		1	

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

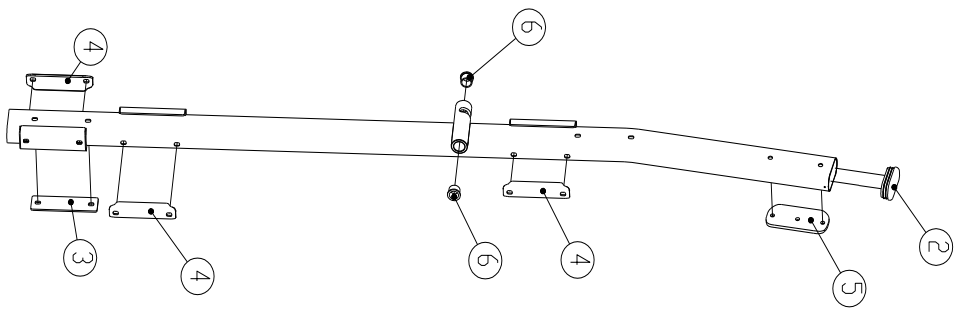
Шаг сборки:

Инструмент:

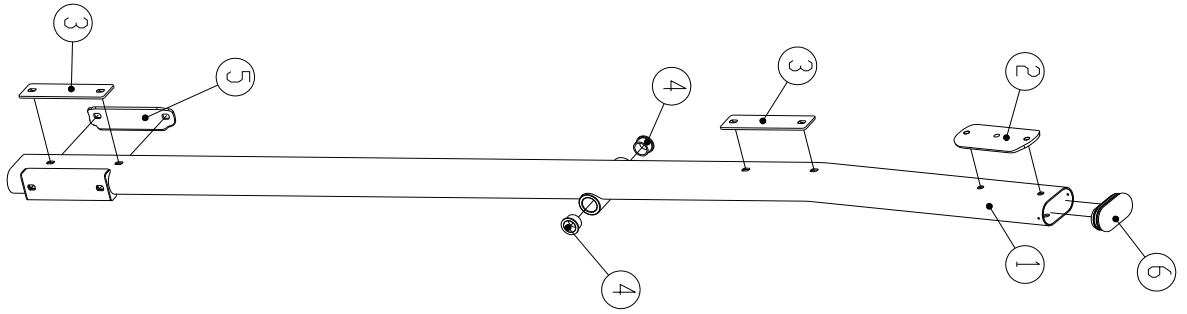
- 1. Шестигранный ключ М5**
- 2. Шестигранный ключ М6**
- 3. Гаечный ключ 13/16**
- 4. Гаечный ключ 17/19**
- 5. Гаечный ключ 22/24**



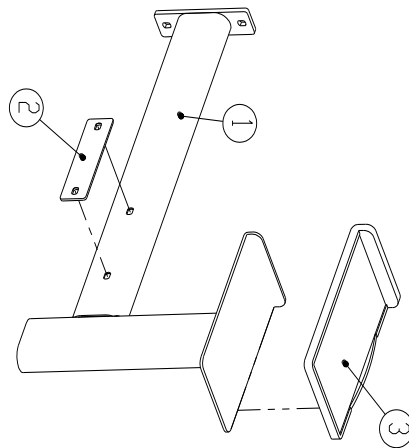
30	Штуруп с полукруг.головкой	M6*16	12		
29	Шайба	Ø6	32		
25	Антивибр. подставка		2		
24	Винт под шестипанник	M10*50	1		
23	Направляющ. вес.стека		30		
22	Опора рамы		1		
21	Ограничитель троса	20*105*3T	2		
20	Винт под шестипанник	M10*55	2		
19	Шайба	M10*2	6		
18	Сборка блока		3		
17	Гайка	M10*10	3	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



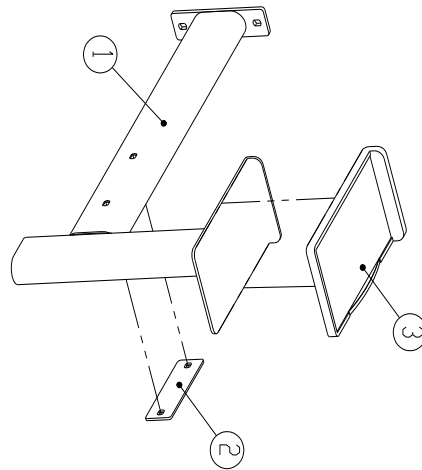
6	Втулка BMW-10-F06	Втулка		2	
5	Соединительная планка ВН13Х-602	Соединительная планка	Ø235А	1	
4	Соединительная планка ВН01Х-С15	Соединительная планка	Ø235А	3	
3	Соединительная планка ВН06Х-Е26	Соединительная планка	Ø235А	2	
2	Квадр. внутр. вставка К21-М02	Квадр. внутр. вставка	PP	1	
1	Сборка основной рамы ВН08Х-АС1	Сборка основной рамы		1	
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



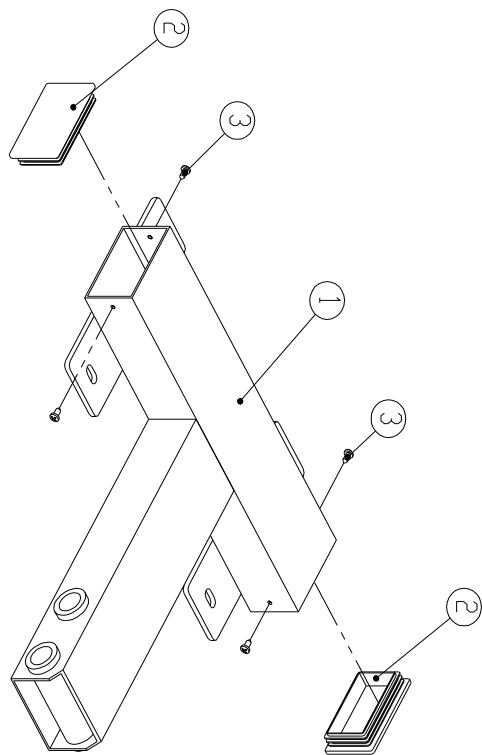
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
6	K21-M02	Внутр. вставка	PP	1	
5	ВН01Х-С15	Соединительная планка	Q235A	1	
4	ВМУ-10-Г06	Втулка		2	
3	ВН06Х-Е26	Соединительная планка	Q235A	2	
2	ВН13Х-Г02	Соединительная планка	Q235A	1	
1	ВН08Х-АС2	Сборка основной рамы		1	



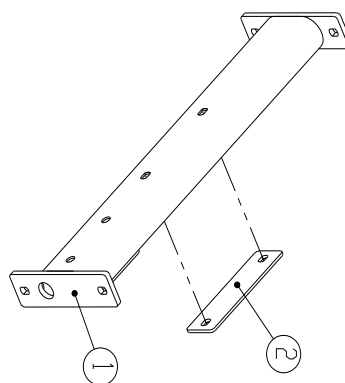
3	Д04-Н01	Резиновое основание		1	
2	ВН06Х-Е26	Соединительная планка	Ø235А	1	
1	ВН08Х-А11	Сборка опоры для ног		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



3	ДП4-М01	Резиновое основание		1	
2	ВН06Х-Е26	Соединительная планка	Ø235А	1	
1	ВН08Х-АД1	Оборка опоры для ног		1	
№1.	Номер на схеме	Наименование Детали	Материал	Код-во	Прим.

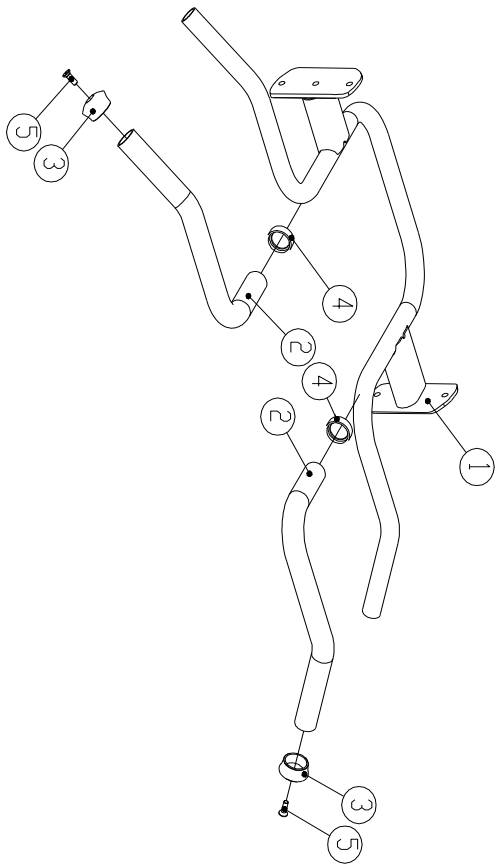


3	GB845S14.2ж10	Саморез		4	
2	Д01-М10	Квадр. внутр. вставка	PP	2	
1	ВН08Х-АД2	Сборка основной рамы		1	
№1.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

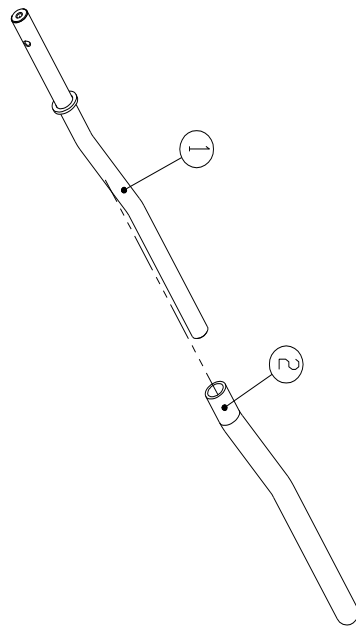


2	ВН06Х-Е26	Соединит. планка	0235А	1	
1	ВН08Х-АЕ3	Сборка соед. части		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

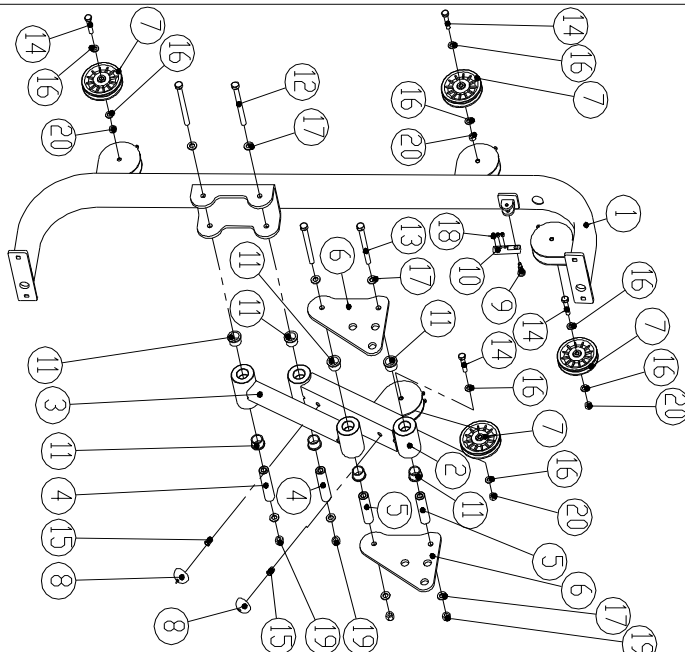
2	ВН06Х-Е26	Соединит. планка	0235А	1	
1	ВН08Х-АЕ5	Сборка соед. части		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



5	СНLM8Ж25	Винт с полукр. головкой	Сталь	2	
4	ВММ-01-Д33	Джюкин . кольцо	6063	2	
3	ВММ-01-Д32	Джюкин . ручка	6063	2	
2	ВН08Х-Е63	Резиновая трубка	Резина	2	
1	ВН08Х-АЕ6	Сборка рукоятки		1	
№1	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



2	ВН08Х-Е72	Резиновая трубка	Резина	1	
1	ВН08Х-АЕ7	Сборка рукоятки		1	
№1	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



20	M10	Гайка	0235A	4	
19	M12	Гайка	0235A	4	
18	GB77M8*8	Расширитель винт	45	3	
17	GB9512DH*2	Шайба	0235A	8	
16	GB9510DH*2	Шайба	0235A	8	
15	GB17880.5M8*16.5	Гайка	ML10	2	
14	GB5780M10*50	Винт с шестигр. головкой	35	4	
13	GB5780M12*130	Винт с шестигр. головкой	35	2	
12	GB5780M12*140	Винт с шестигр. головкой	35	2	
11	VM-10-F06	Втулка		8	
10	K08-N11	Плоский пин	0235A	1	
9	K08-N10	Винт	0235A	1	
8	D02A-M03	Антивибр. основание	0235A	2	
7	D01-M03	Сборка блока		4	
6	VH08X-D32	Соединительная планка	0235A	2	
5	VH08X-D31	Ось	0235A	2	
4	VH08X-D30	Ось	0235A	2	
3	VH08X-AE10	Сборка подвижной части		1	
2	VH08X-AE9	Сборка подвижной части		1	
1	VH08X-AE8	Сборка основной рамы		1	

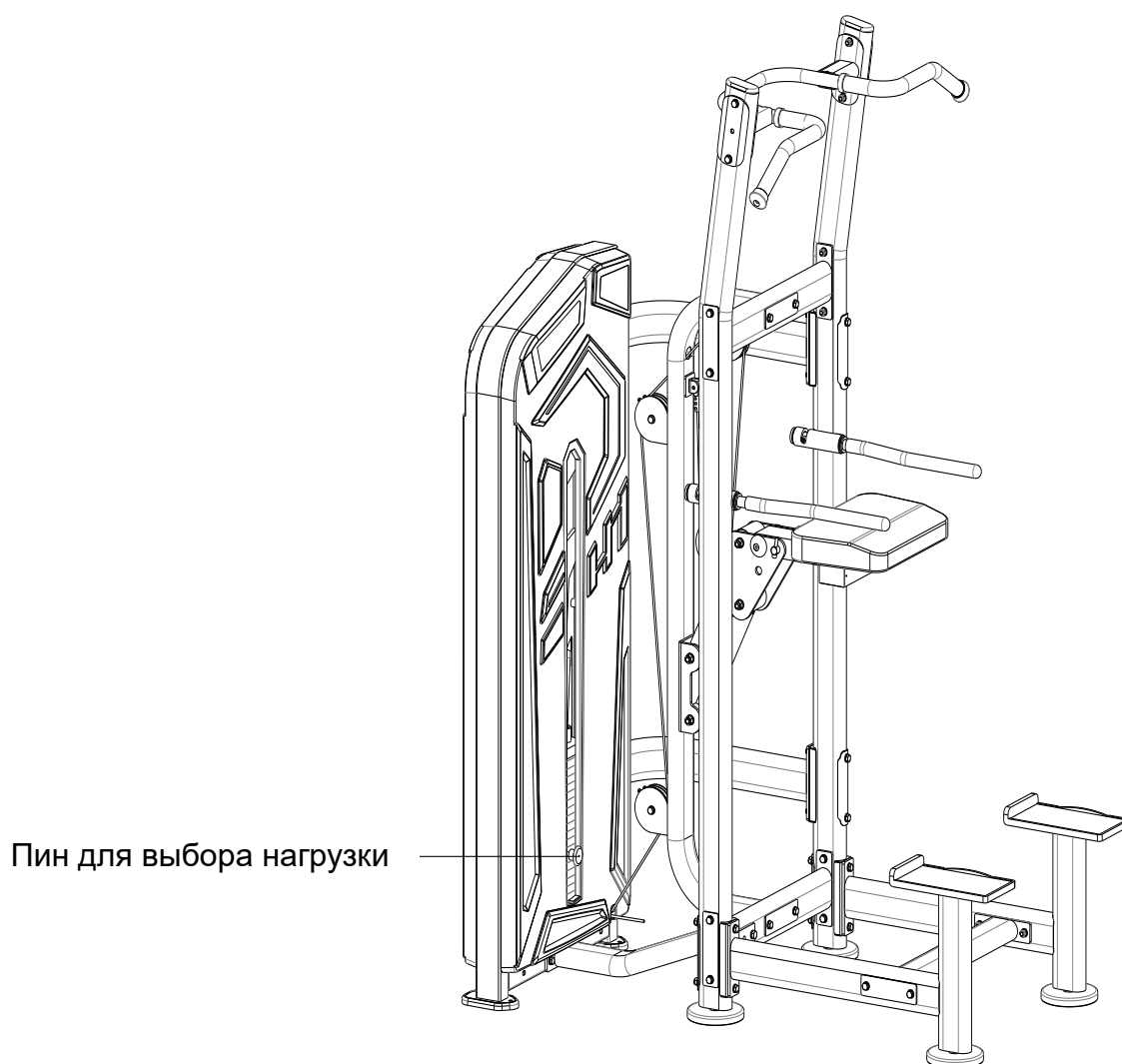
Инструкции по регулировке

Регулировка опор

Отрегулируйте опорные подставки до нужного положения.

Выбор нагрузки

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



FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT