

**FITNESS**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**  
**ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-011:**  
**ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА**



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT



## СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.....	1
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.....	2
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.....	3
Зона тренировки и свободное пространство.....	4
РЕГУЛЯРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	5
РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРОСА .....	6
КОНСТРУКЦИЯ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ.....	7
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ.....	8
ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ.....	15

## ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Благодарим вас за приобретение тренажера **АК-011 "ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА"**.

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-011 "ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА"**, 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-011 "ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА"**. 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 — 80 кг. Максимально допустимый вес пользователя — 135 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:



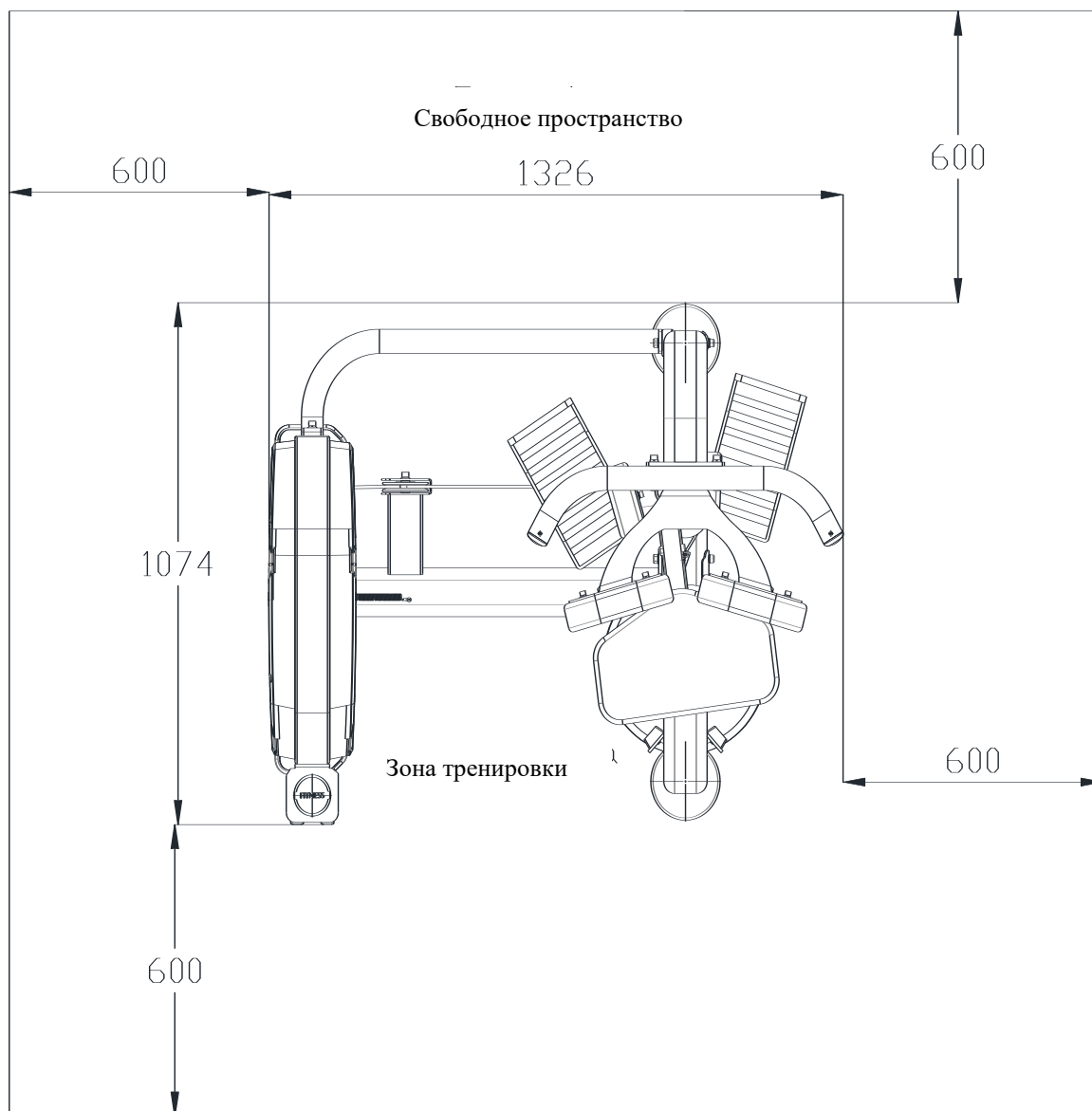
### АК-011 ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте высоту сиденья так, чтобы корпус плотно опирался на подушки, ноги расположите на подставках.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручки тренажера в положенном месте.
5. Поворачивайте корпус вправо или влево так, чтобы траектория движения была постоянной и комфортной для вас.
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.

## Зона тренировки и свободное пространство



Размеры: мм

## Спецификация

Класс: S

Максимальная нагрузка: 80 кг.

Макс. вес пользователя: 130 кг

Габариты тренажера: 1077x1326x1728 мм

Вес тренажера: 187 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

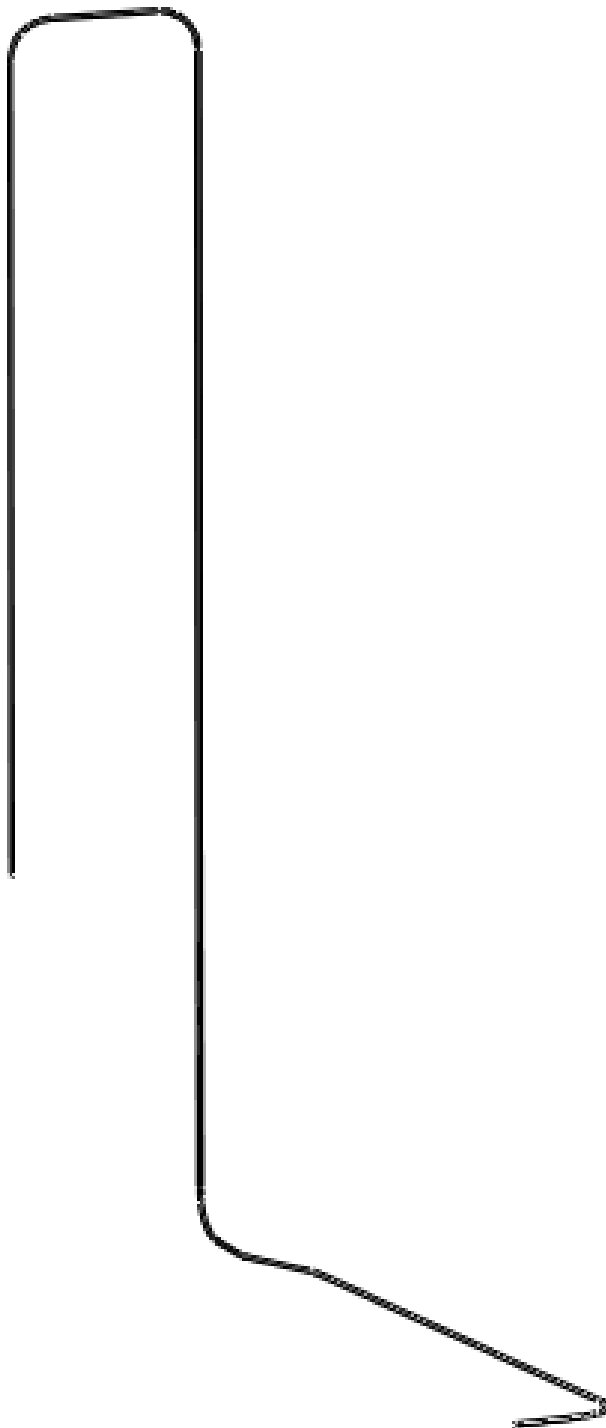
Упростите себе сборку.

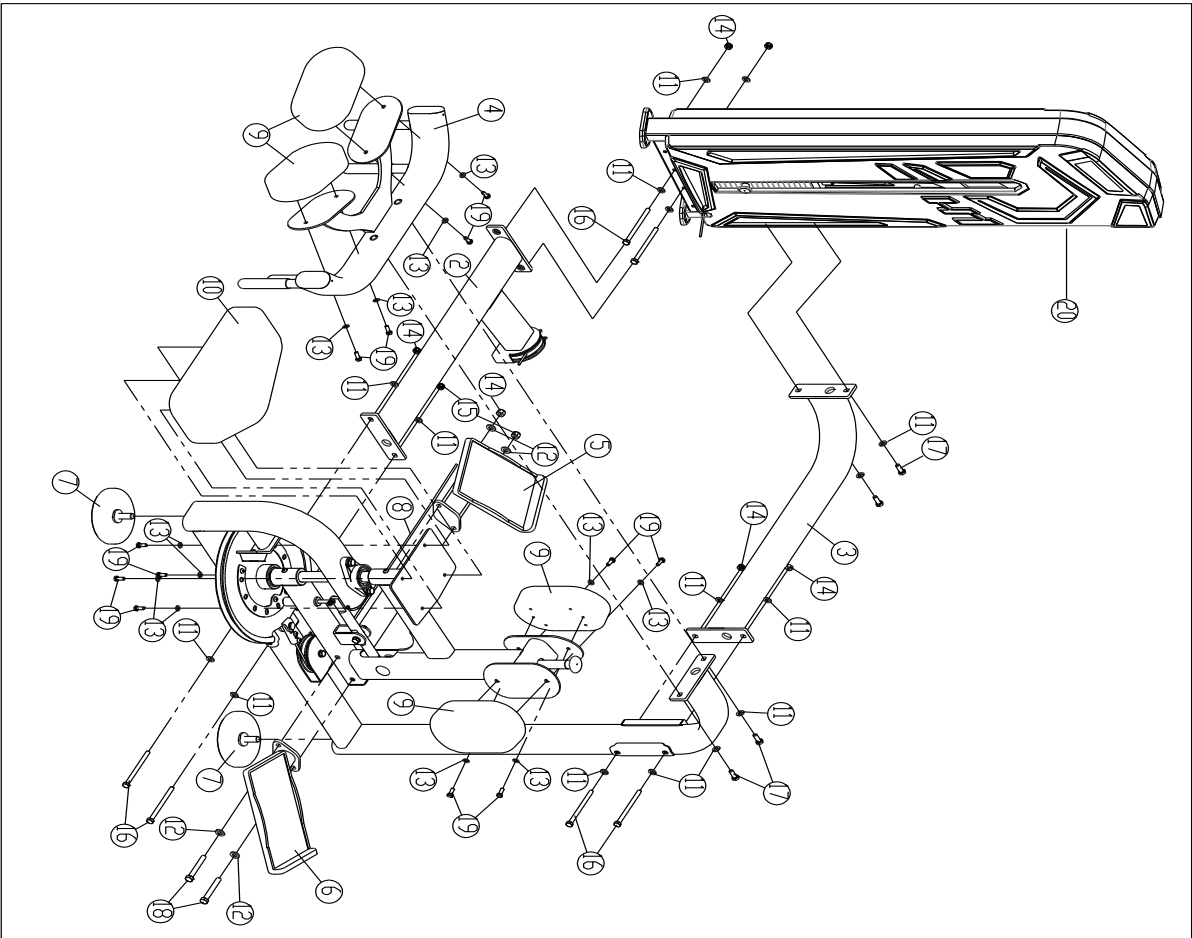
Всё содержание этого руководства направлено на то, чтобы силовой тренажер можно было собрать как можно проще.

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





20	АКЦЕЛ-АВ12У	Сборка весовой стойки			
19	GB5780M8*20	Винт с шестигр. головкой	Среднеуглерод. сталь	12	
18	GB5780M12*85	Винт с шестигр. головкой	Среднеуглерод. сталь	2	
17	GB5780M10*25	Винт с шестигр. головкой	Среднеуглерод. сталь	4	
16	GB5780M10*130	Винт с шестигр. головкой	Среднеуглерод. сталь	6	
15	M12	Гайка	0235A	2	
14	M10	Гайка	0235A	6	
13	GB958	Шайба	0235A	12	
12	GB9512	Шайба	0235A	4	
11	GB9510	Шайба	0235A	18	
10	D11-J01	Сиденье	foam	3	
9	D02-J01	Спинка	foam	4	
8	ВНЦХ-УJ01	Трос		1	
7	ВН06Х-АЕ6	Резиновое основание		2	
6	К11-АФЗАССУ	Сборка опоры под ногу		1	
5	К11-АФЗАССУ	Сборка опоры под ногу		1	
4	ВНЦХ-АФЗАССУ	Сборка рукоятки		1	
3	ВН1819Х-АЕ2	Сборка верх. части крепления		1	
2	ВНЦХ-АЕ1АССУ	Сборка ниж. части крепления		1	
1	ВНЦХ-АЕ1АССУ	Сборка основной рамы		1	
№1	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

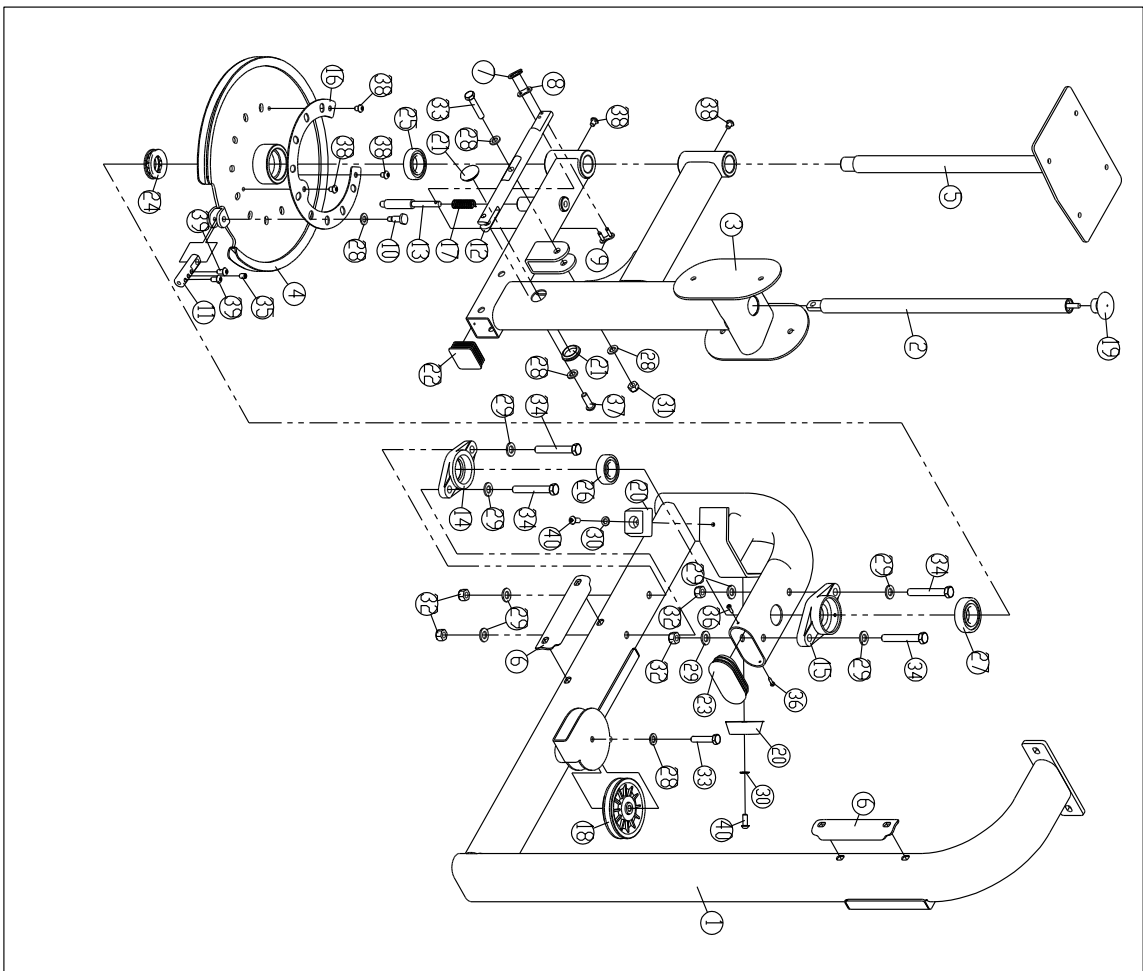


## **Шаг сборки:**

### **Инструмент:**

- 1. Шестигранный ключ М6**
- 2. Шестигранный ключ М8**
- 3. Крестовая отвертка**
- 4. Гаечный ключ 8/10**
- 5. Гаечный ключ 13/16**
- 6. Гаечный ключ 17/19**
- 7. Гаечный ключ 22/24**

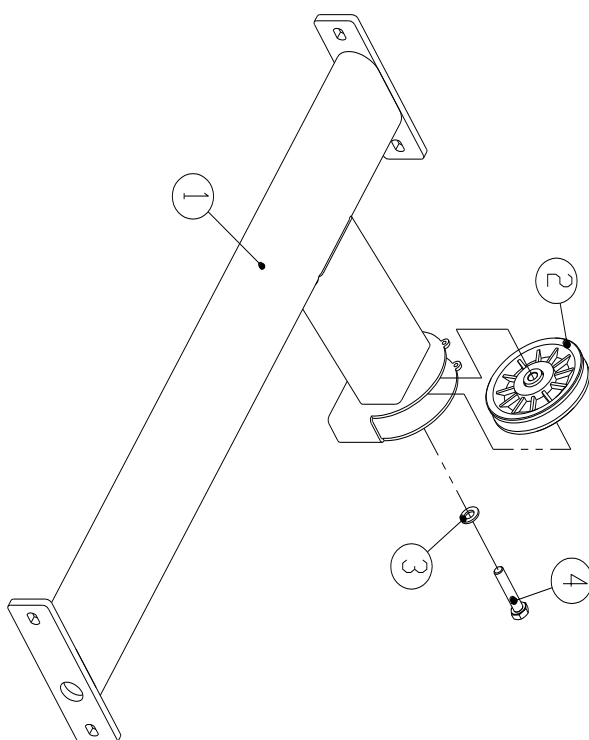
№	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.
1	Направляющая ось	$f 20 \times 50$	2	
2	Зажимная пружина		4	
3	Внутр. заглушка напр. оси		2	
4	Направл. планка	$f 20 \times 1460$	2	
5	Фикс. винт троса	M6	1	
6	Гайка	M6	1	
7	Панель направляющих	$f 38 \times 58$	2	
8	Сборка центр. опоры		1	
9	Весовой стек	5Kg	15	
10	Ограничительный пин		4	
11	Антивибр. опора	$f 50 \times 60$	1	
12	Внешняя панель стека		1	
13	Внутр. панель стека		1	
14	Крест. шуруп	M6*16	16	
15	Соединительная планка	30*120,7*31	8	
16	Резиновое основание		2	
17	Гайка	M10*10	3	
18	Сборка блока		3	
19	Шайба	M10*2	6	
20	Винт с шестигр. головкой	M10*55	2	
21	Ограничитель кабеля	20*105*31	2	
22	Опора рамы		1	
23	Направляющ., вес стека		30	
24	Винт с шестигр. головкой	M10*50	1	
25	Антивибр. подставка	$f 50 \times 20$	2	
29	Шайба	$\varnothing 6$	12	
30	Шуруп с полукр. головкой	M6*16	12	



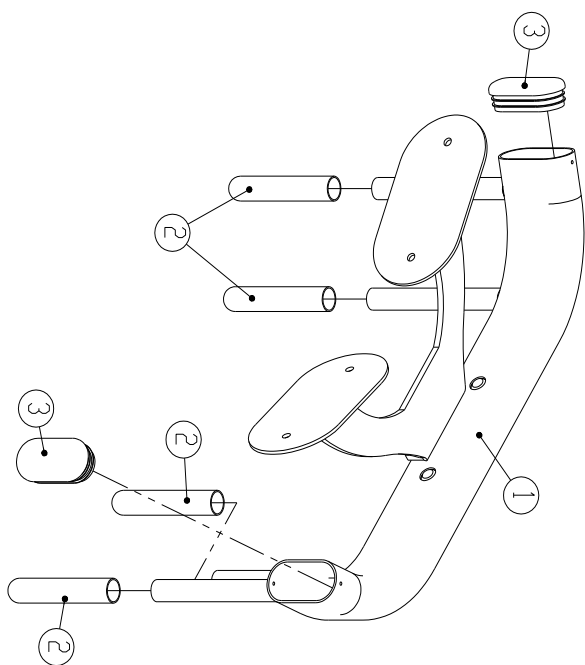
40	M8*20	Шуруп с полукр. головкой	Cr-углерод. сталь	2
39	M8*15	Шуруп с полукр. головкой	Cr-углерод. сталь	2
38	M8*10	Шуруп с полукр. головкой	Cr-углерод. сталь	5
37	M10*30	Шуруп с полукр. головкой	Cr-углерод. сталь	1
36	GB8455T4.2*16	Саморез	Нерж. сталь	2
35	GB778*8*12	Расширяющий винт	65Mn	1
34	GB5780M12*85	Шуруп с полукр. головкой	Cr-углерод. сталь	4
33	GB5780M10*50	Шуруп с полукр. головкой	Cr-углерод. сталь	2
32	NM12	Тайка	0235A	4
31	NM10	Тайка	0235A	1
30	GB958	Шайба	0235A	2
29	GB9512	Шайба	0235A	8
28	GB9510	Шайба	0235A	5
27	GB2766206-27	Подшипник		1
26	GB2766205-27	Подшипник		1
25	GB2766006-27	Подшипник		1
24	GB2766006-27	Квадратная вставка		1
23	K21-M02	Квадратная вставка	PP	1
22	H25-M04	Квадратная вставка	PP	1
21	D11-N03	Антивибр. подставка	PP	2
20	D11-N01	Винт под шестигранник	PP	2
19	D08-M01	Винт с шестигр. головкой	PP	1
18	D01-M03	фиксатор		1
17		Сборка блока	65Mn	1
16	K11-D14	Пружина	Нерж. сталь	1
15	K11-C14	Декоративная полоса	Нерж. сталь	1
14	K11-C13	Подшипник	Нерж. сталь	1
13	K11-C12	Подшипник	0235A	1
12	K11-C11	Ось пина	0235A	1
11	K08-N11	Регулирующая труба	Нерж. сталь	1
10	K08-N10	Плоский штырь для троса	Нерж. сталь	1
9	D11-D14	Винт	Нерж. сталь	1
8	D11-D13	Шпindel	Нерж. сталь	1
7	D11-D12	Цепная пластина	Нерж. сталь	1
6	VH01X-C15	Цепной пин	0235A	2
5	K11-AG1	Соединительная планка		1
4	K11-AD2	Сборка рамы под силене		1
3	K11-AD1	Сборка опоры		1
2	K11-AC2	Сборка основной рамы		1
1	VH11X-AC1	Сборка основной рамы		1

Номер на схеме | Наименование детали

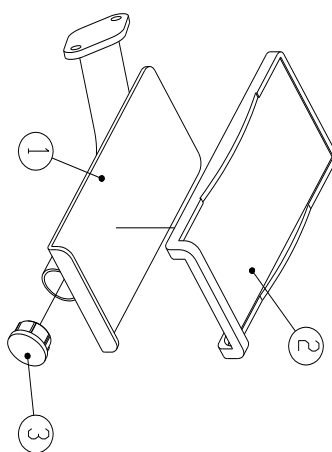
Материал | Кол-во | Прим.



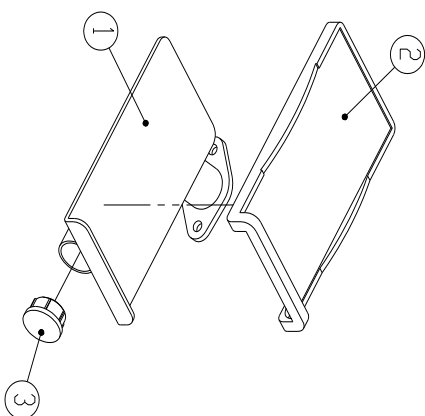
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
4	GB5780M10*50	Полукр. винт под шестигр.	Среднеуглерод. сталь	1	
3	GB9510	Шайба	Q235A	1	
2	D01-M03	Сборка блока		1	
1	BH11X-AE1	Сборка соединит. рамы		1	



3	K21-M02	Квадратная вставка	PP	2	
2	D11-P01	Трубная труба		4	
1	BH1X-AF1	Сборка поворотной рукоятки		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Дрим.



3	D02-M13	Вставка	PP	1	
2	D01-N01	Резиновая пластина		1	
1	K11-AF2	Оборка опорной ступени		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



3	Д02-М13	Вставка				
2	Д01-Н01	Резиновая пластина				
1	К11-АГ3	Сборка опорной ступени				
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.	

# Инструкция по регулировке

## Применение регулировочного пина

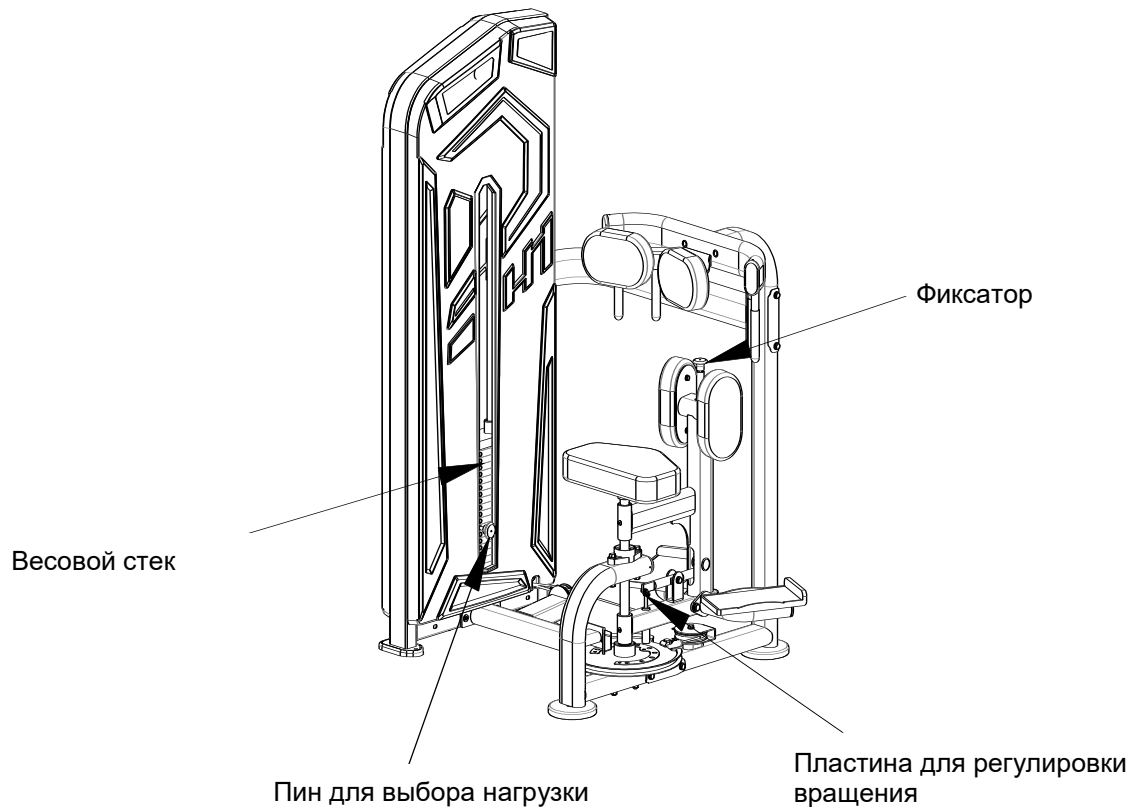
1. Выберите подходящую нагрузку и вставьте регулировочный пин в соответствующее отверстие.

2. Убедитесь, что пин полностью вошел в отверстие.

## Регулировка вращающейся опоры

1. Нажмите на фиксатор и установите вращающуюся опору в нужное положение

2. Убедитесь, что после отпускания фиксатор полностью вошел в соответствующее отверстие.





FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT