

FITNESS

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-012:

ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА



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.....	14

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Благодарим вас за приобретение тренажера **АК-012 "ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА"**.

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-012 "ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА"**, 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-012 "ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА"**. 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 — 80 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:



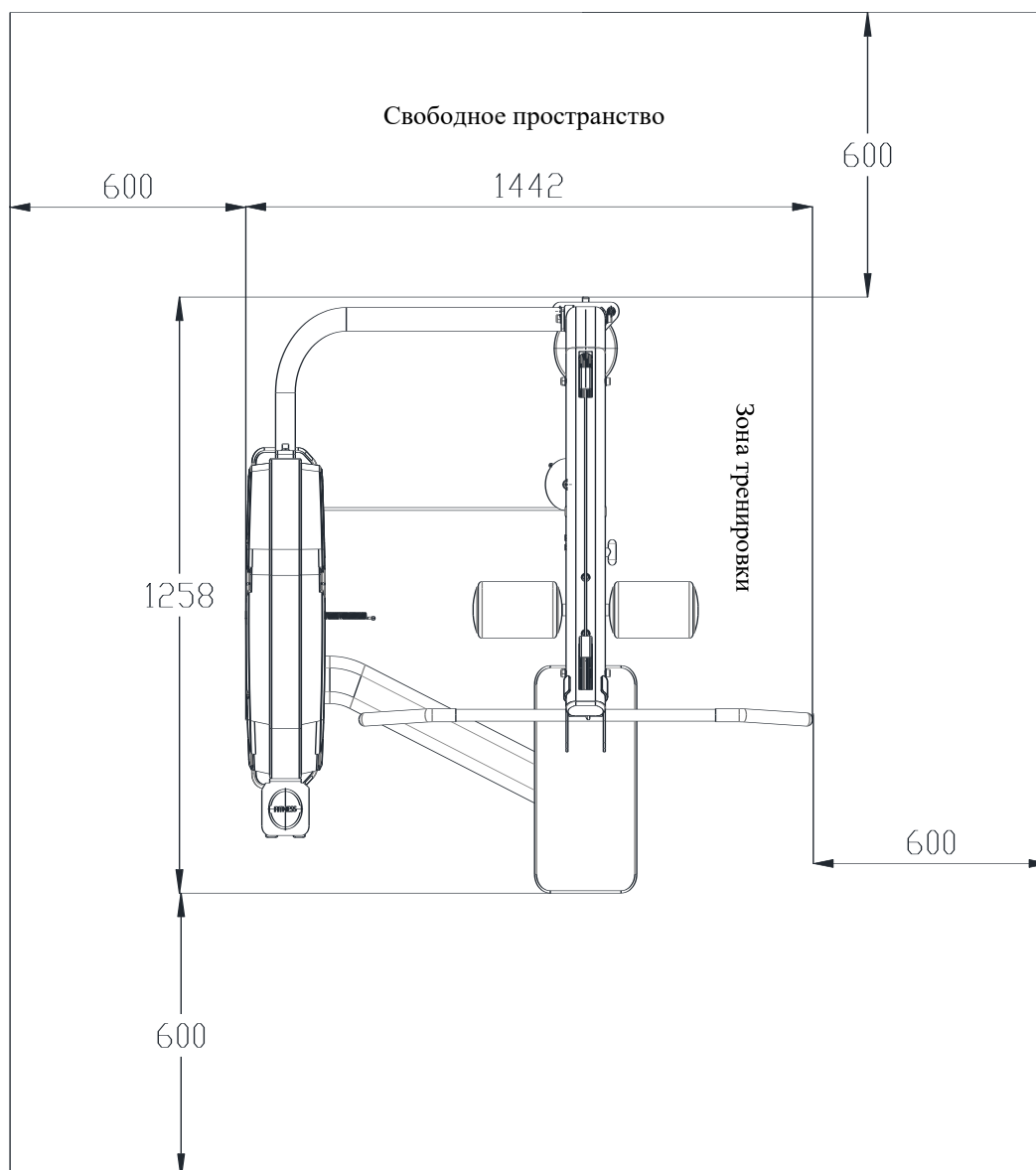
АК-012 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте опорный валик по высоте, сядьте и обопритесь коленями.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручку тренажера в положенном месте.
5. При выполнении упражнения сохраняйте равномерный темп и эргономичную траекторию движения.
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: 1258x1442x2241 мм

Вес тренажера: 188 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.

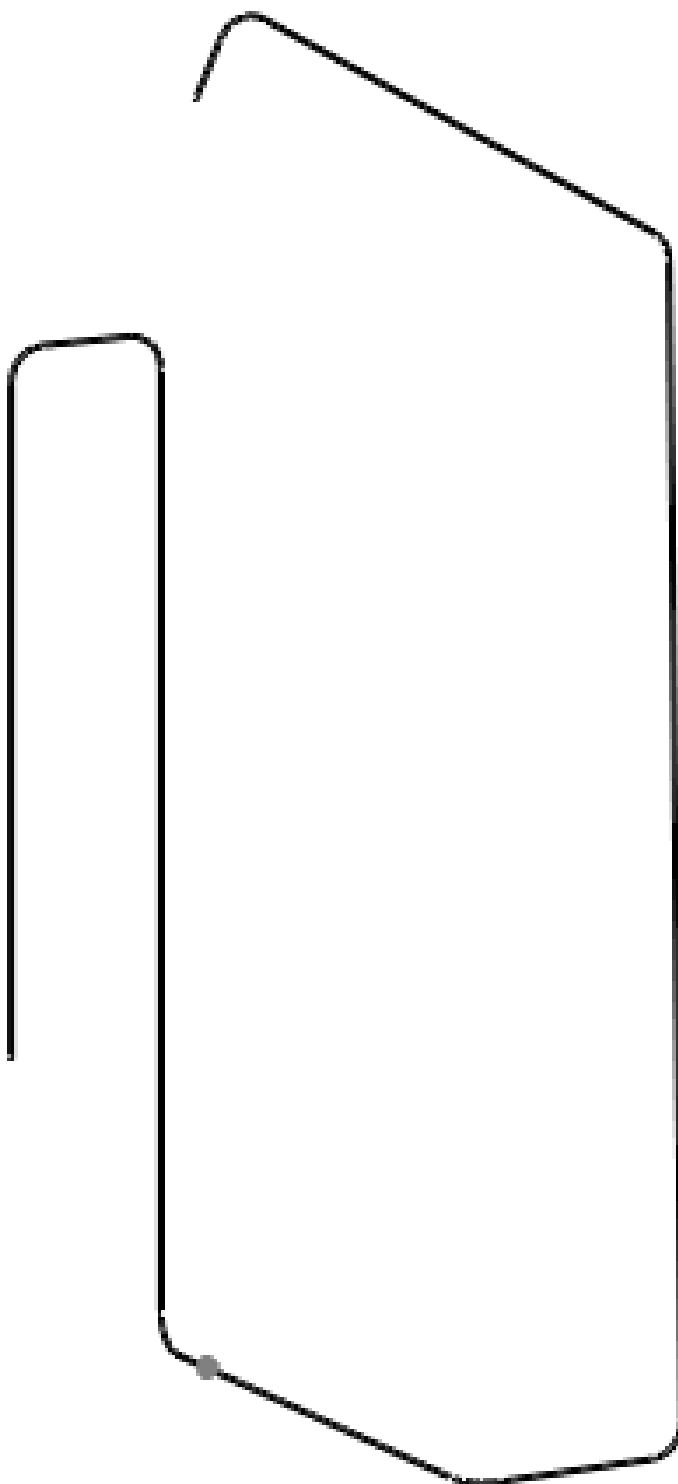
Всё содержание этого руководства направлено на то, чтобы силовой тренажер можно было собрать как можно проще.

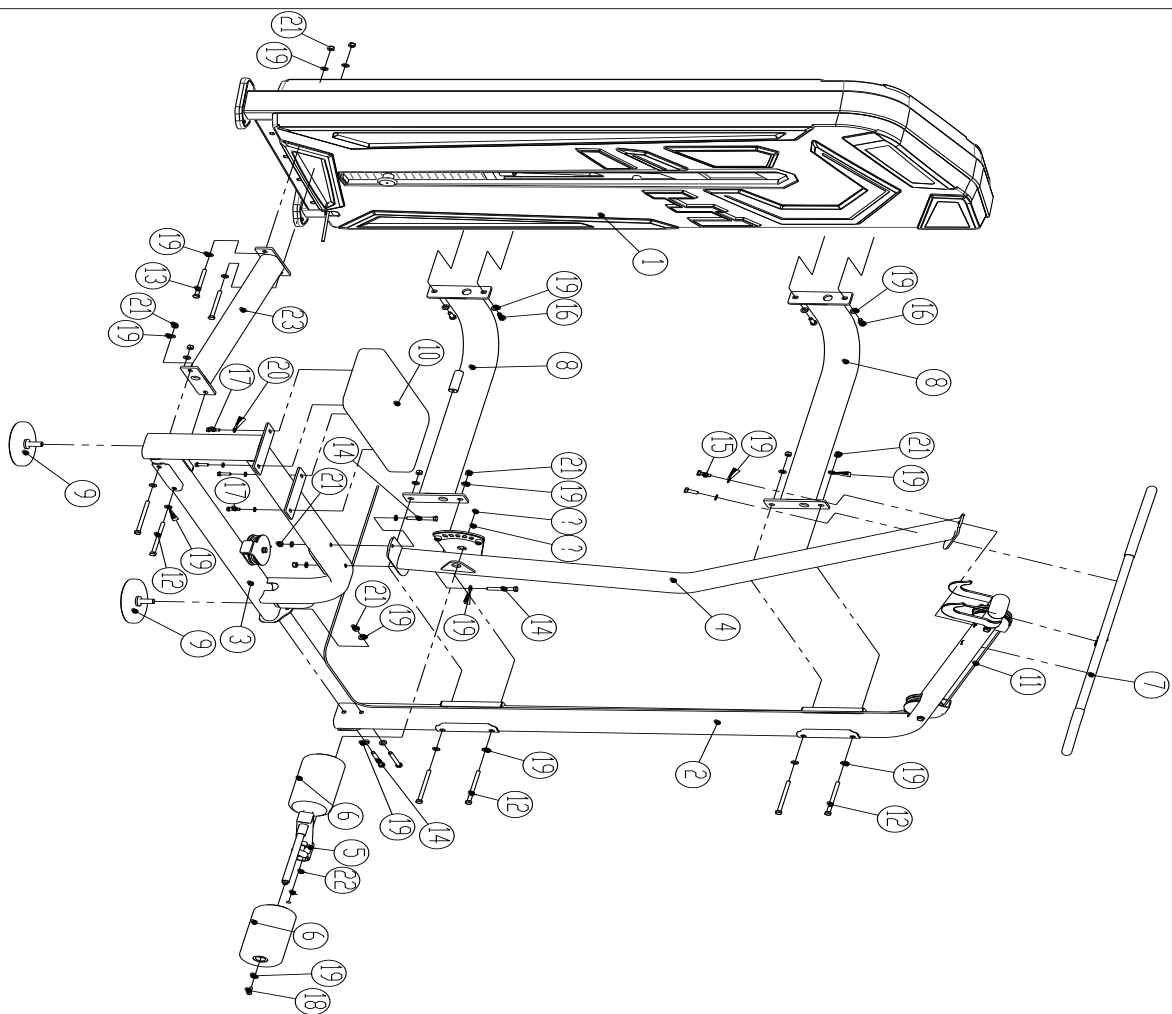
Прочтите подробную инструкцию перед сборкой.

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



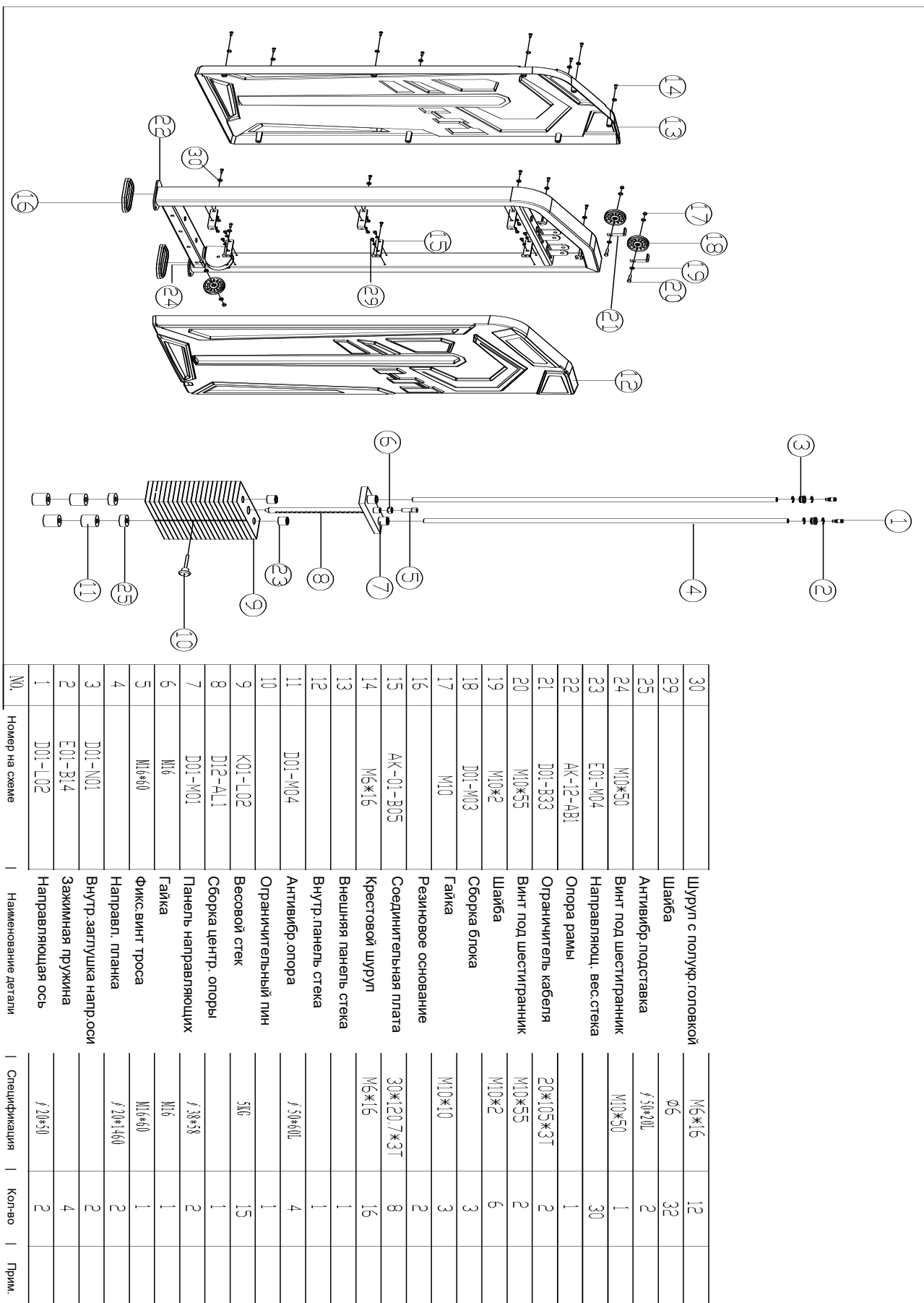


№	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
23	ВН6КХ-АЕ2	Сборка ниж. части рамы		1	
22	Д0012	Шайба	02354	1	
21	М10	Гайка	02354	11	
20	GB580HSC2	Шайба	02354	4	
19	GB9510DHSC2	Шайба	02354	31	
18	PHLM8C25x25	Шуруп с полушп. гол.	02354	2	
17	GB578M8x30	Винт с шестигр.гол.	Ср-углерод. сталь	4	
16	GB578M10x25	Винт с шестигр.гол.	Ср-углерод. сталь	4	
15	GB578M10x30	Винт с шестигр.гол.	Ср-углерод. сталь	2	
14	GB578M10x80	Винт с шестигр.гол.	35	4	
13	GB578M10x110	Винт с шестигр.гол.	35	2	
12	GB578M10x30	Винт с шестигр.гол.	35	6	
11	ВН12Х-УД-1	Трос	PH2	1	
10	Д12-101 (G1)	Сиденье	Foam	1	
9	ВН6КХ-АЕ6	Резиновое основание		2	
8	ВН01Х-АЕ2	Сборка верх. части рамы		2	
7	Д12-А1-ПАС5У	Сборка рукоятки		1	
6	Д10-Р102А55У	Маг. покрытие рукоятки		2	
5	ВН12Х-АС2А55У	Сборка поворотн. рычага		1	
4	ВН12Х-АС2А55У	Сборка основной рамы		1	
3	ВН12Х-АС2А55У	Сборка основной рамы		1	
2	ВН12Х-АС1А55У	Сборка основной рамы		1	
1	КН12Х-АВ121	Сборка стойки		1	

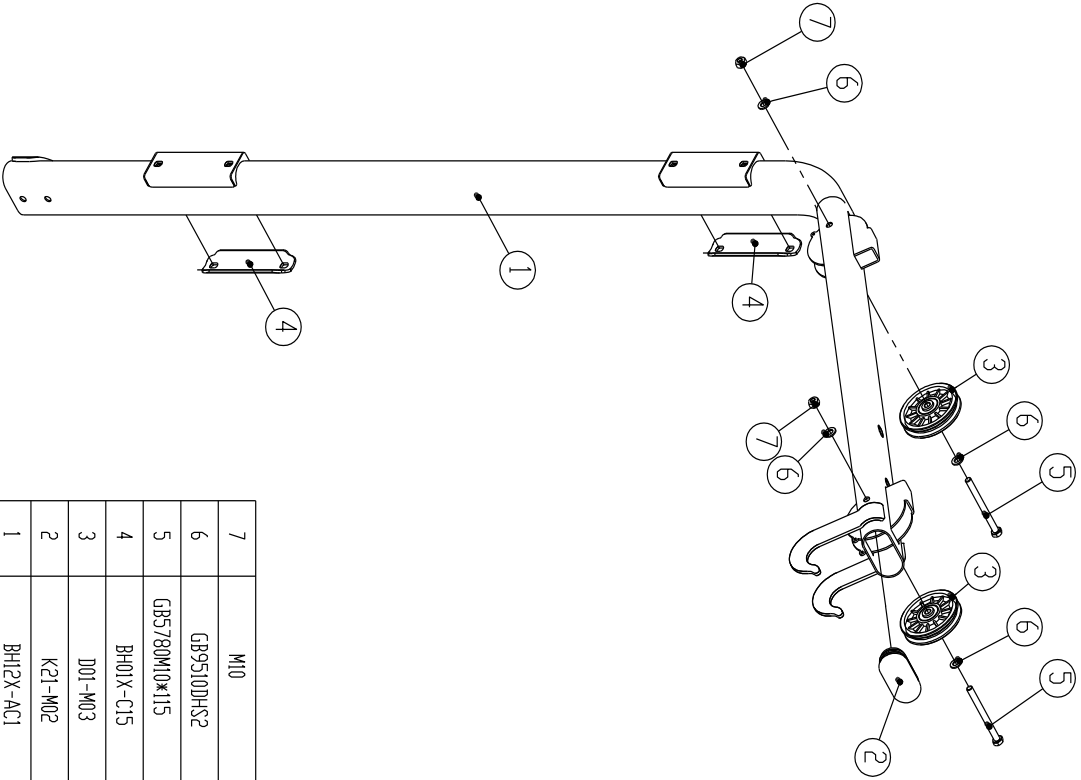
Шаг сборки:

Инструмент:

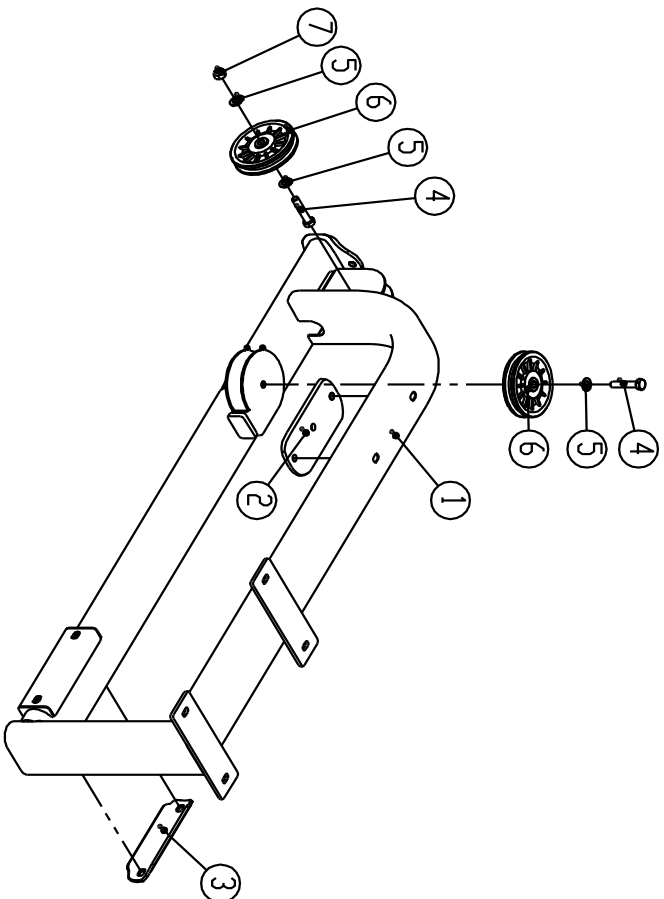
- 1. Шестигранный ключ М6**
- 2. Крестовая отвертка**
- 3. Гаечный ключ 8/10**
- 4. Гаечный ключ 13/16**
- 5. Гаечный ключ 17/19**
- 6. Гаечный ключ 22/24**



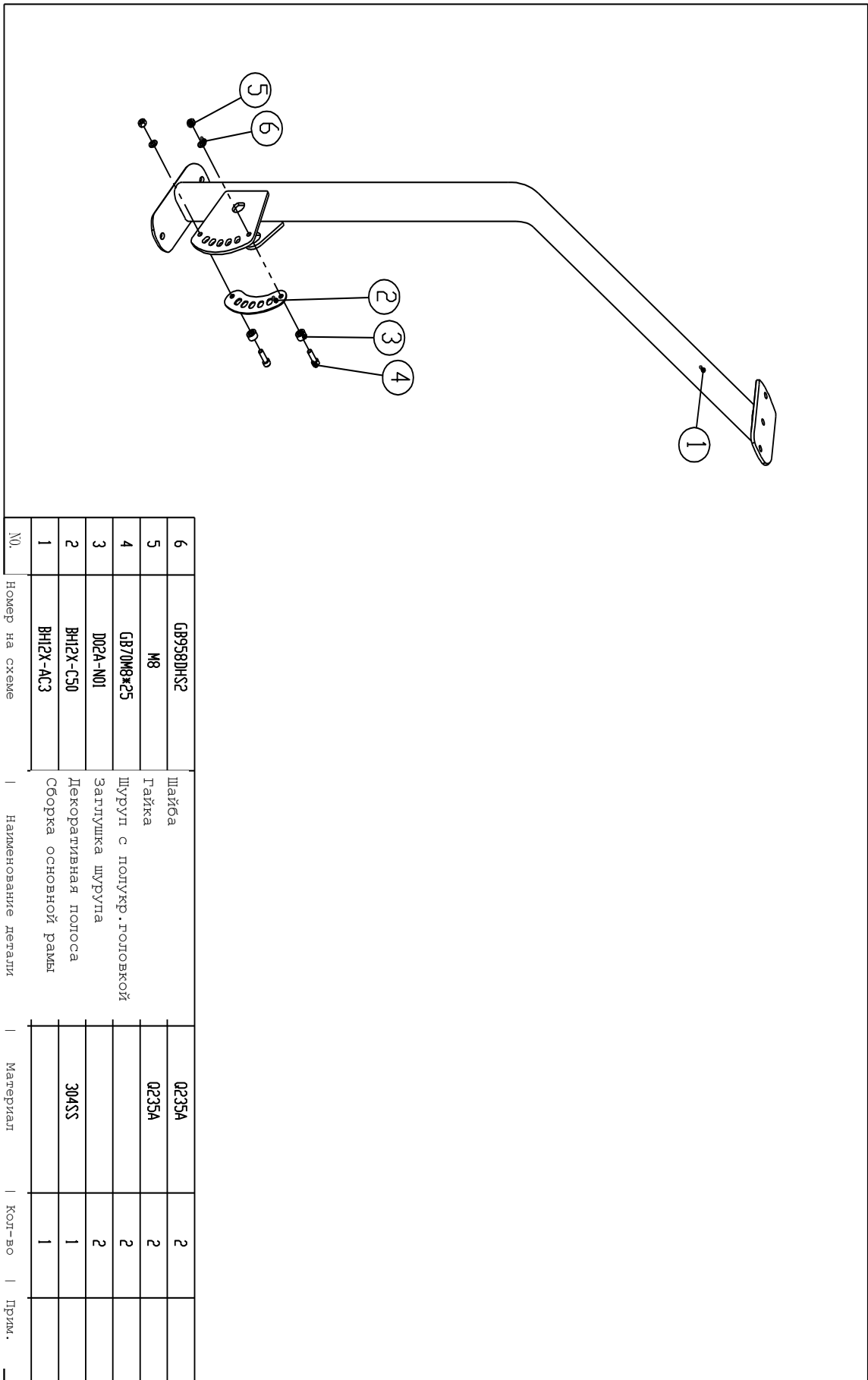
30	Шуруп с полукр. головкой	M6*16	12	
29	Шайба	φ6	32	
25	Антивибр. подставка	f 51*20L	2	
24	Винт под шестигранник	M10*50	1	
23	Направляющ. вес. стека	M10*50	30	
22	Опора рамы	AK-12-AB1	1	
21	Ограничитель кабеля	D01-B33	2	
20	Винт под шестигранник	M10*55	2	
19	Шайба	M10*2	6	
18	Сборка блока	D01-M03	3	
17	Гайка	M10	3	
16	Резиновое основание		2	
15	Соединительная плата	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	50G	1	
9	Весовой стек		15	
8	Сборка центр. опоры	f 38*38	1	
7	Панель направляющих	M6	2	
6	Гайка	M6*60	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 21*50	2	
№1.	Номер на схеме			
	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.

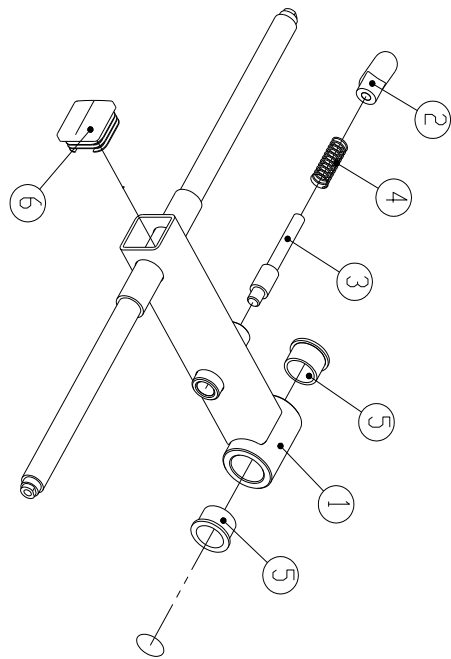


№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
7	M10	Гайка	Q235A	2	
6	GB9510DHS2	Шайба	Q235A	4	
5	GB5780M10*15	Винт с шестигр. головкой	35	2	
4	ВН0Х-С15	Соединительная планка	Q235A	2	
3	Д01-М03	Сборка блока		2	
2	К21-М02	Внутренняя вставка	PP	1	
1	ВН12Х-АС1	Сборка основной рамы		1	

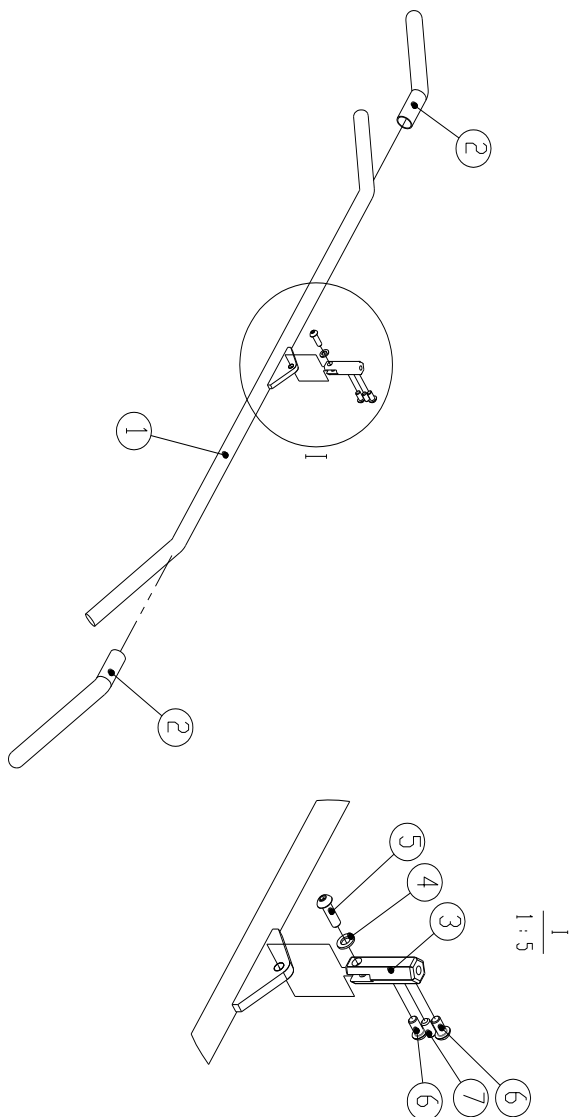


7	M10	Гайка	0235A	1	
6	D01-M03	Сборка блока		2	
5	GB9510DHS2	Шайба	0235A	3	
4	GB5780M10*50	Винт под шестигр.	35	2	
3	ВН01Х-С15	Соединительная планка	0235A	1	
2	ВН13Х-С02	Соединительная планка	0235A	1	
1	ВН12Х-АС2	Сборка основной рамы		1	
№1	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.





6	ВН12Х-С45	Квадратная вставка	PP	1	
5	ВМУ-10-Г06	Муфта		2	
4	black spring	Пружина	Нерж. сталь	1	
3	Д16-С08	Ось пина	Q235A	1	
2	Д02А-М01	Желтый колпачок	PP	1	
1	ВН12Х-АС4	Сборка поворотного рычага		1	
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



7	GB77M8*15	Расширительный винт	45	1	
6	PNL M8*15	Шуруп с полукр. гол.	0235A	2	
5	PNL M8*25	Шуруп с полукр. гол.	0235A	1	
4	GB958DHS2	Шайба	0235A	1	
3	D12-F05	Открытый пин	0235A	1	
2	D12-P01	Глухая труба	PVC	2	
1	D12-AF1	Сборка рукоятки		1	
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

Инструкция по регулировке

Применение регулировочного пина

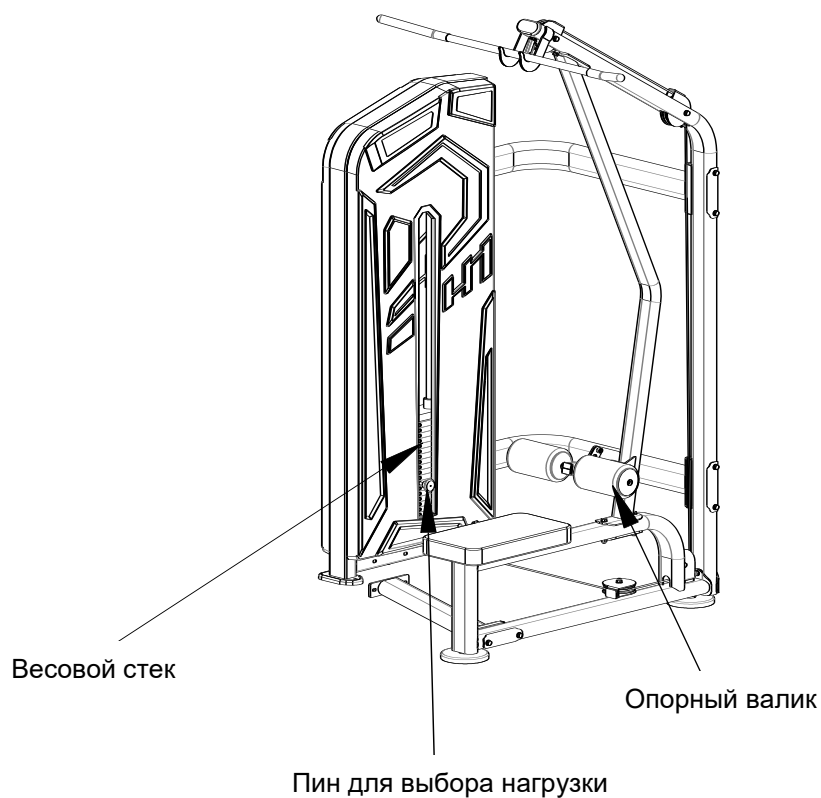
1. Выберите подходящую нагрузку и вставьте регулировочный пин в соответствующее отверстие.

2. Убедитесь, что пин полностью вошел в отверстие.

Регулировка опорного валика

1.Потяните фиксатор и установите валик на нужную высоту.

2.Убедитесь, что после отпущения фиксатор полностью вошел в отверстие.





FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT