

FITNESS

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-012А:
ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ 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-012А "ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ 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-012А "ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ 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-012А "ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ 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:



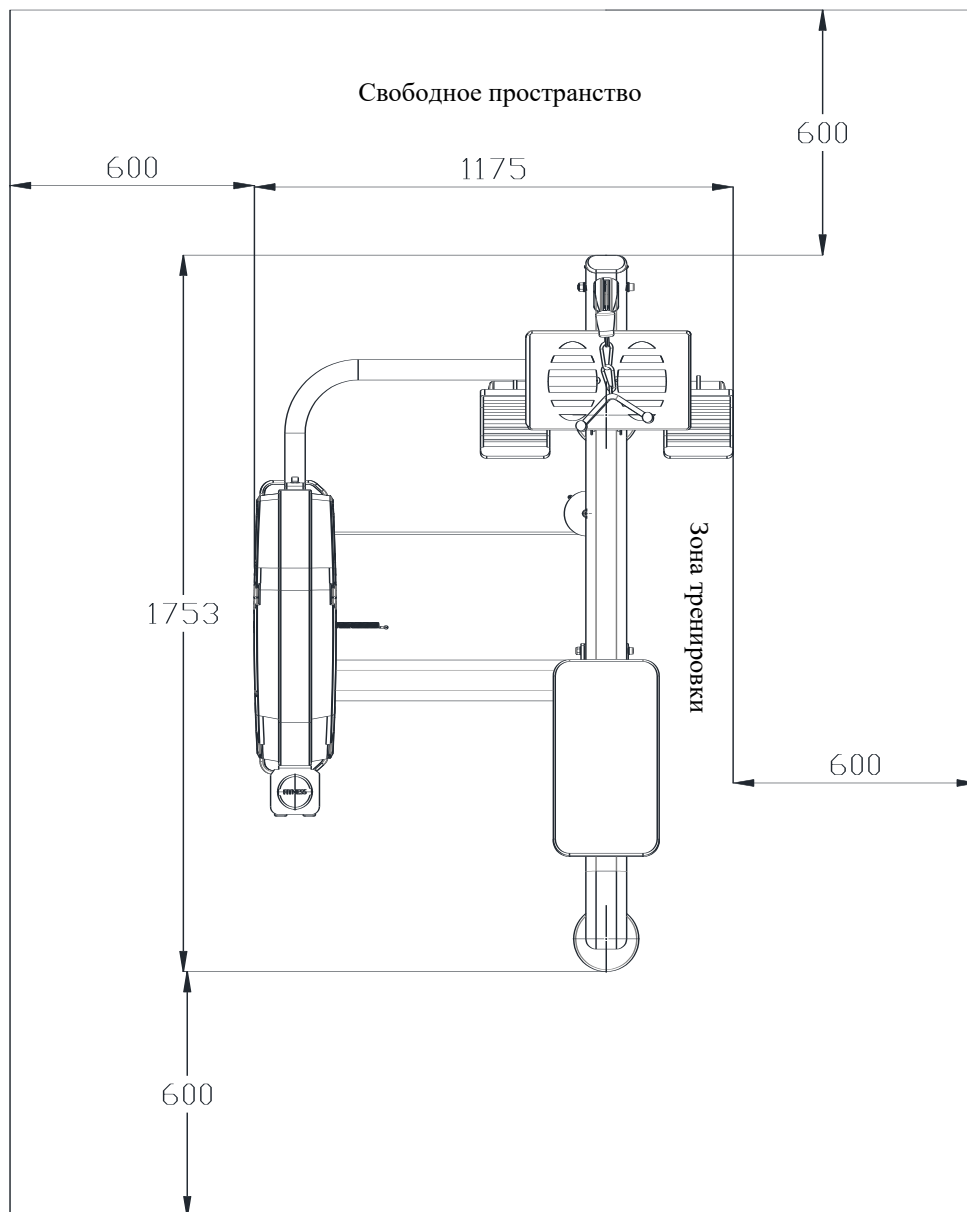
АК-012А ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ТЯГА

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Сядьте на сиденье, стопами ног, согнутых в коленях, обопритесь на подставки.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручку тренажера в положенном месте.
5. Растягивая все тело, следите за тем, чтобы упражнение выполнялось максимально естественно и в спокойном темпе.
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: 130 кг

Габариты тренажера: 1753x1175x1728 мм

Вес тренажера: 168 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

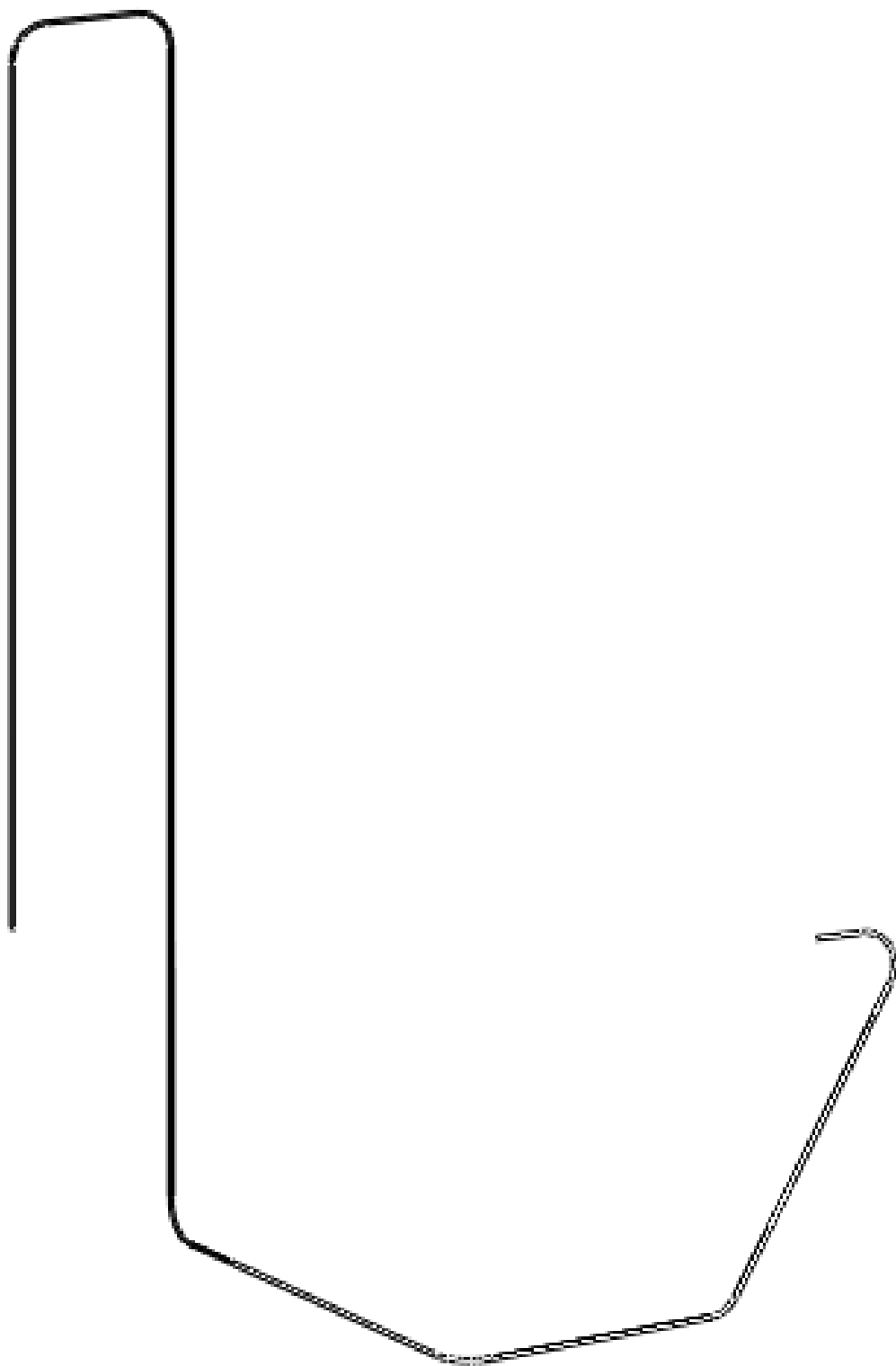
Упростите себе сборку.

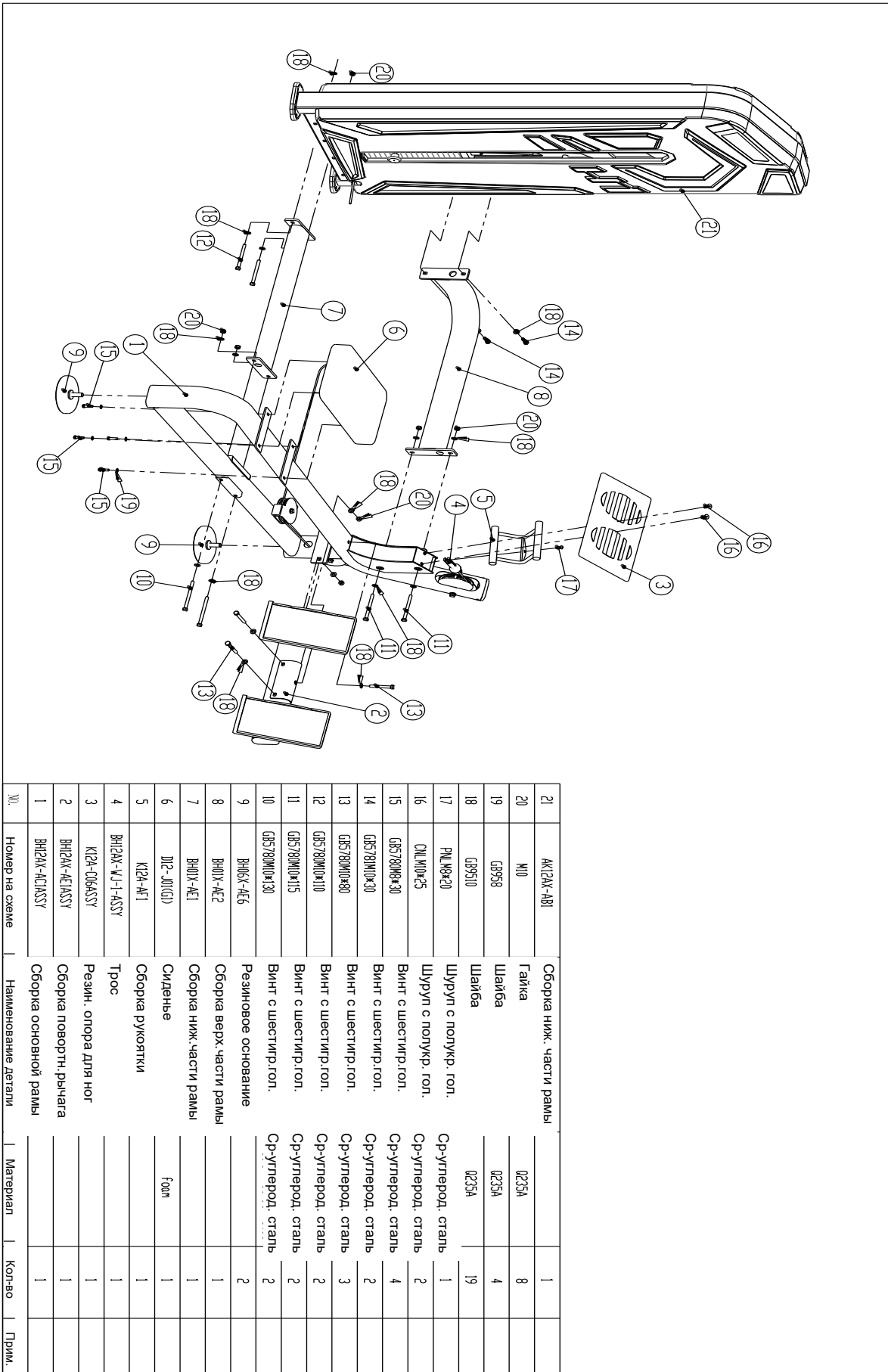
Всё содержание этого руководства направлено на то, чтобы силовой тренажер можно было собрать как можно проще.

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





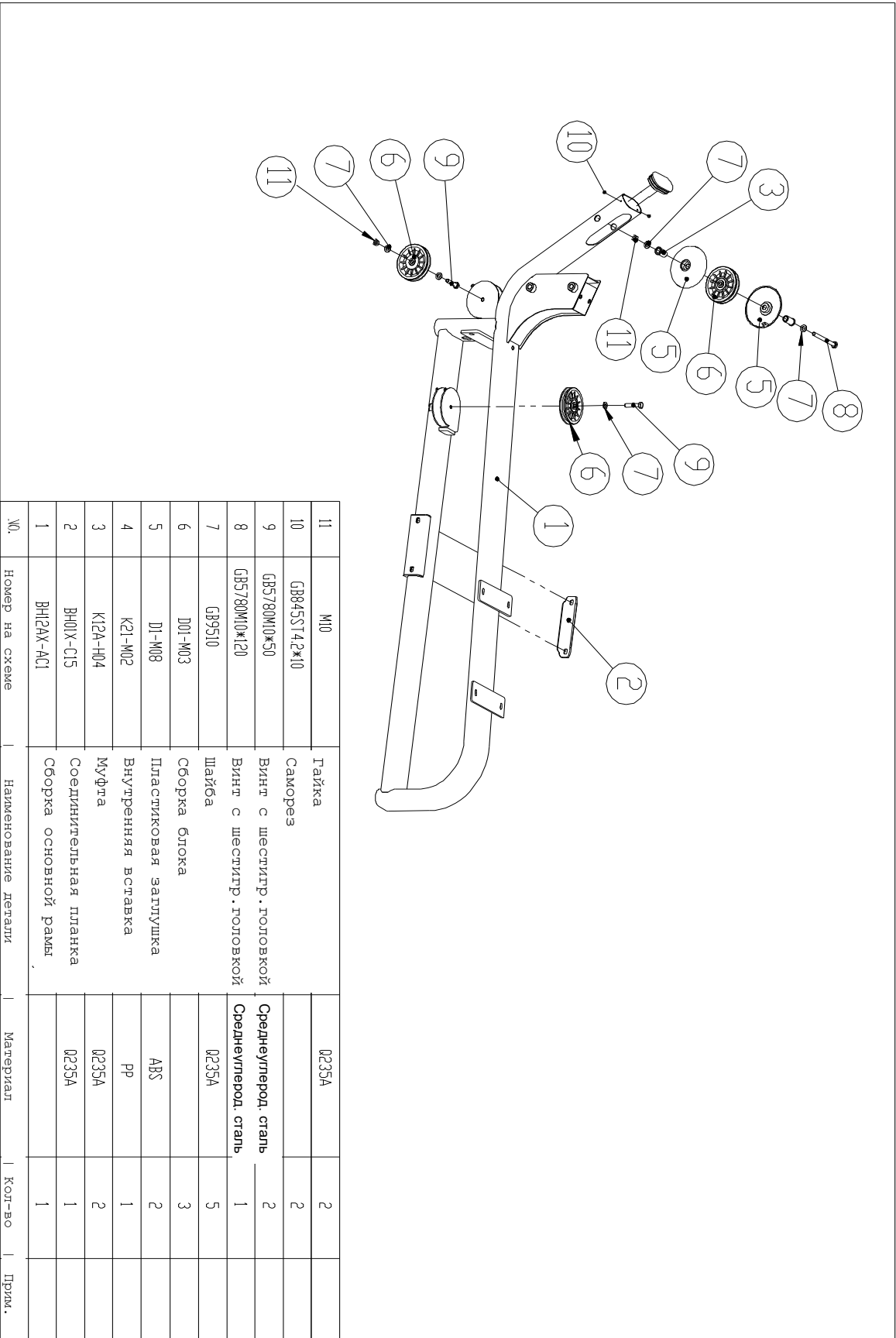
21	АКЦЕЛ-АВ1	Оборка ниж. части рамы		1	
20	M10	Гайка	0235А	8	
19	СР958	Шайба	0235А	4	
18	СР9510	Шайба	0235А	19	
17	РЛМ8х20	Шуруп с полукр. гол.	Ср-углерод. сталь	1	
16	СЛМ10х25	Шуруп с полукр. гол.	Ср-углерод. сталь	2	
15	СР5780Мх30	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод. сталь	4	
14	СР5781Мх30	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод. сталь	2	
13	СР5780Мх80	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод. сталь	3	
12	СР5780Мх110	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод. сталь	2	
11	СР5780Мх115	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод. сталь	2	
10	СР5780Мх130	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод. сталь	2	
9	ВН6х-АЕ6	Резиновое основание		2	
8	ВН1Х-АЕ2	Оборка верх. части рамы		1	
7	ВН1Х-АЕ1	Оборка ниж. части рамы		1	
6	ДП-101(С)	Сиденье	foam	1	
5	К12А-АЕ1	Оборка рукоятки		1	
4	ВН12Ах-М1-1-АССУ	Трос		1	
3	К12А-СВ6АССУ	Резин. опора для ног		1	
2	ВН12Ах-АЕ1АССУ	Оборка поворотн. рычага		1	
1	ВН12Ах-АЕ1АССУ	Оборка основной рамы		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**

30	Шуруп с полукруглой головкой	M6*16	12	
29	Шайба	Ø6	32	
25	Антивибр. подставка	f 50*200	2	
24	Винт с шестигр. головкой	M10*50	1	
23	Направляющ. вес стека		30	
22	Опора рамы		1	
21	Ограничитель кабеля	20*105*31	2	
20	Винт с шестигр. головкой	M10*55	2	
19	Шайба	M10*2	6	
18	Сборка блока	M10*10	3	
17	Гайка		3	
16	Резиновое основание		2	
15	Соединительная планка	30*120,7*31	8	
14	Винт под крест. отверстие	M6*16	16	
13	Внешняя панель стека		1	
12	Внутр. панель стека		1	
11	Антивибр. опора	f 50*60	4	
10	Ограничительный пин		1	
9	Весовой стек	5кг	15	
8	Сборка центр. опоры	f 38*58	1	
7	Панель направляющих	M6	2	
6	Гайка	M6	1	
5	Фикс. винт троса	M6*60	1	
4	Направл. планка	f 20*140	2	
3	Внутр. заглушка напр. оси		2	
2	Зажимная пружина		4	
1	Направляющая ось	f 20*50	2	

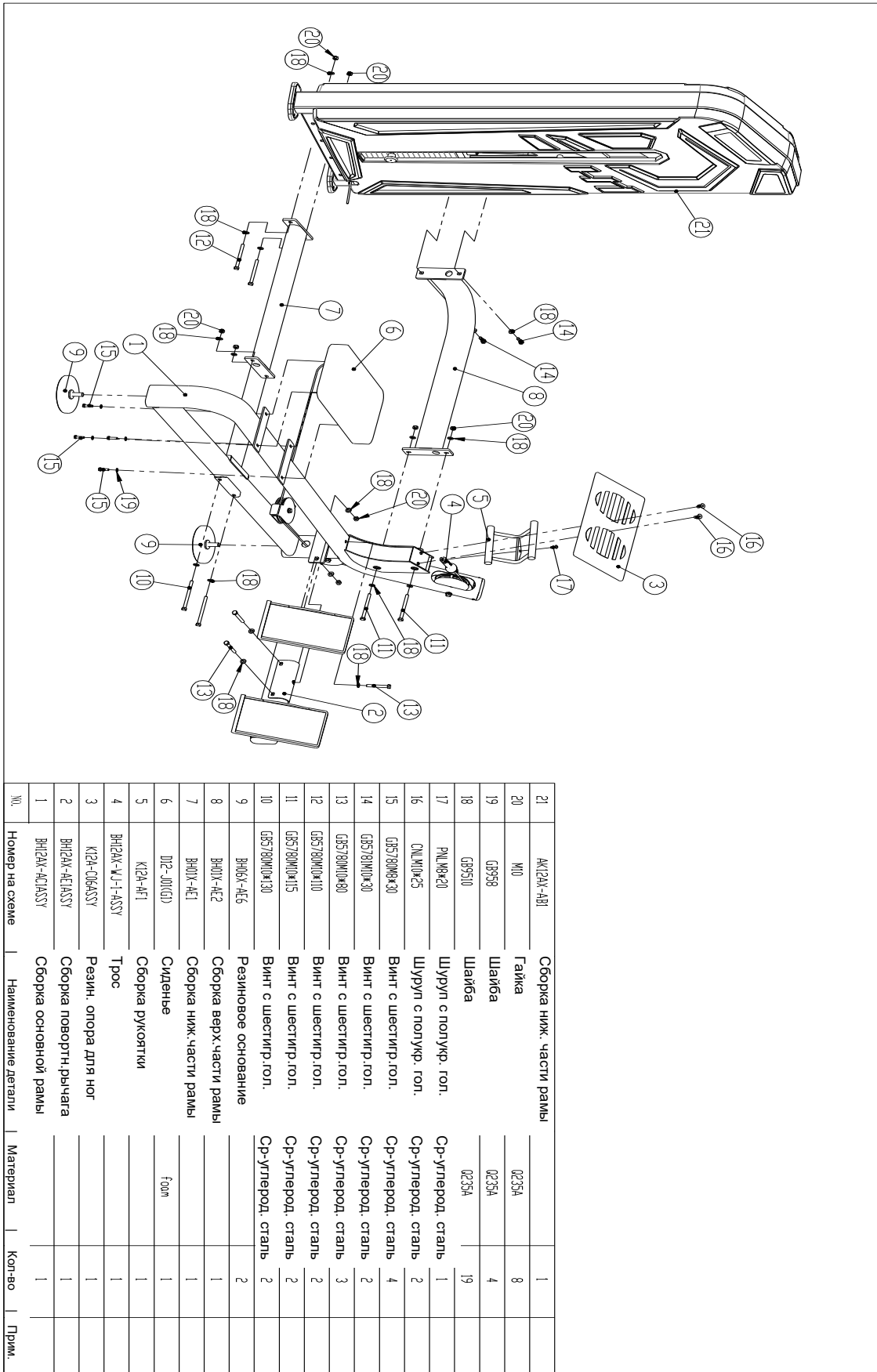
№1. Номер на схеме | Наименование детали | Спецификация | Кол-во | Грмм.



11	M10	Гайка	0235A	2	
10	GB845T14.2x10	Саморез		2	
9	GB5780M10x50	Винт с шестигр. головкой	Среднеуглерод. сталь	2	
8	GB5780M10x120	Винт с шестигр. головкой	Среднеуглерод. сталь	1	
7	GB9510	Шайба	0235A	5	
6	D01-M03	Сборка блока		3	
5	D1-M08	Пластиковая заглушка	ABS	2	
4	K21-M02	Внутренняя вставка	PP	1	
3	K12A-H04	Муфта	0235A	2	
2	ВН0Х-С15	Соединительная планка	0235A	1	
1	ВН12АХ-АС1	Сборка основной рамы		1	
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

№	2	D12A-N02	Резиновое основание	Материал	Кол-во	Прим.
	1	K12A-C06	Резиновое основание			
№	Номер на схеме		Наименование детали			

4	GB845T142*10	Саморез		4	
3	K21-M02	Внутренняя вставка	PP	2	
2	Д04-N01	Резиновое основание		2	
1	ВН12АХ-АЕ1	Сборка опоры для ног		1	
№п.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

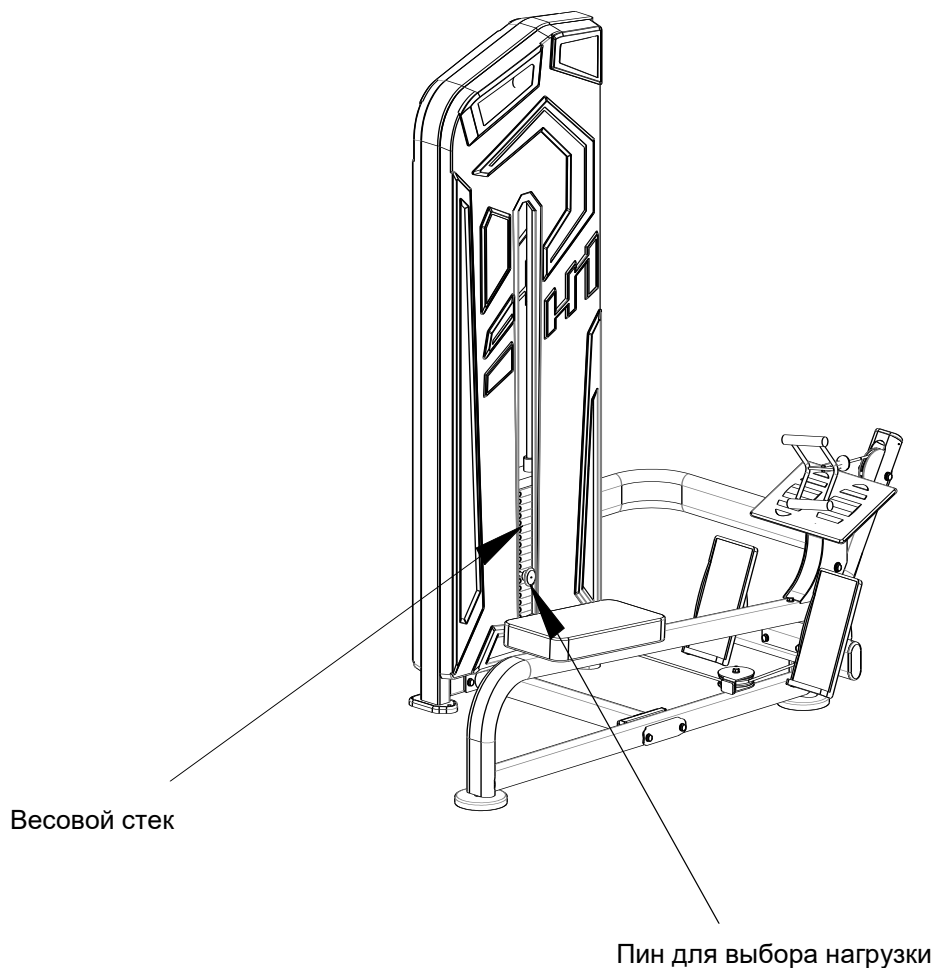


№	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
21	АКЦИЯ-АВ	Сборка ниж. части рамы		1	
20	М10	Гайка	Q235A	8	
19	G3958	Шайба	Q235A	4	
18	G39510	Шайба	Q235A	19	
17	PNL8x20	Шуруп с полукр. гол.	Ср-углерод. сталь	1	
16	Q.L.M10x25	Шуруп с полукр. гол.	Ср-углерод. сталь	2	
15	G3578M10x30	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод. сталь	4	
14	G3578M10x30	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод. сталь	2	
13	G3578M10x80	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод. сталь	3	
12	G3578M10x110	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод. сталь	2	
11	G3578M10x115	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод. сталь	2	
10	G3578M10x130	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод. сталь	2	
9	ВНОХ-А1С6	Резиновое основание		2	
8	ВНОХ-А1С2	Сборка верх. части рамы		1	
7	ВНОХ-А1Т	Сборка ниж. части рамы		1	
6	Д1С-20(С1)	Сиденье	foam	1	
5	К12А-А1Т	Сборка рукоятки		1	
4	ВН2АК-М1-1-АССУ	Трос		1	
3	К12А-ОБАССУ	Резин. опора для ног		1	
2	ВН2АК-А1АССУ	Сборка поворотн. рычага		1	
1	ВН2АК-А1АССУ	Сборка основной рамы		1	

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.





FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT