

**FITNESS**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**  
**ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-013:**  
**СГИБАНИЕ НОГ СИДЯ**



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.....                | 17 |

## ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Благодарим вас за приобретение тренажера **АК-013 "СГИБАНИЕ НОГ СИДЯ"**.

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-013 "СГИБАНИЕ НОГ СИДЯ"**, 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-013 "СГИБАНИЕ НОГ СИДЯ"**. 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 — 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:



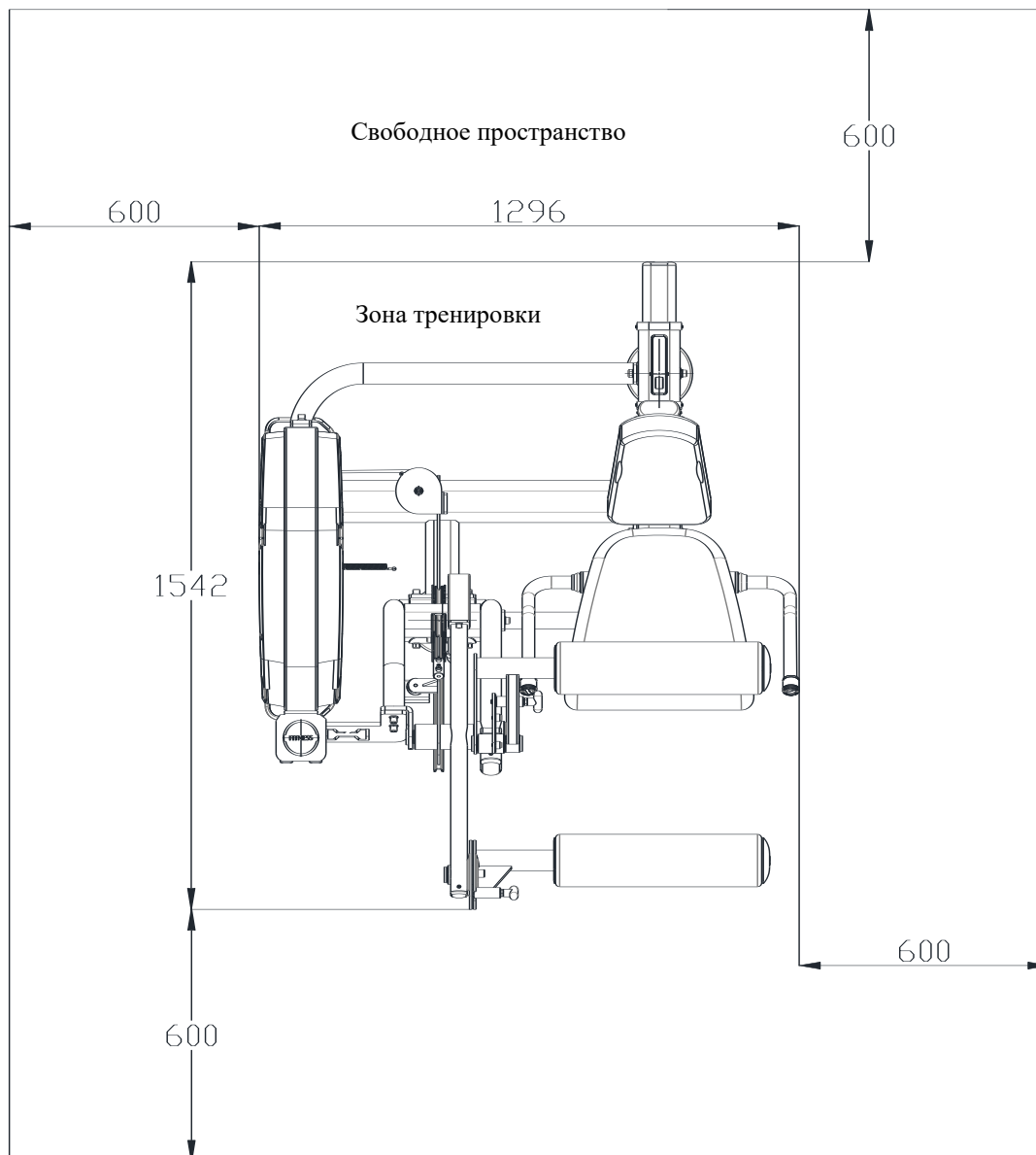
### АК-013 СГИБАНИЕ НОГ СИДЯ

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте опорные валики так, чтобы при положении сидя с выпрямленными ногами валики находились под щиколотками.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручку тренажера в положенном месте.
5. Сгибая ноги, следите, 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.

## Зона тренировки и свободное пространство



Размеры: мм

### Спецификация

Класс: S

Максимальная нагрузка: 160 кг.

Макс. вес пользователя: 130 кг

Габариты тренажера: 1542x1296x1728 мм

Вес тренажера: 206 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<br>ОБСЛУЖИВАНИЕ   | Ежедневно | Еженедельно | Раз в три месяца |
|---|-----------|-------------|------------------|
| Проверка:<br>соединения, крепеж,<br>Крепление весового<br>стека | √         |             |                  |
| Очистка:<br>подушки и корпус                                    | √         |             |                  |
| Смазка:<br>места скольжения                                     |           |             | √                |
| Проверка:<br>все ли крепления<br>затянуты                       |           | √           |                  |
| Смазка:<br>консоль подшипника                                   |           |             | √                |

## СХЕМА УСТАНОВКИ

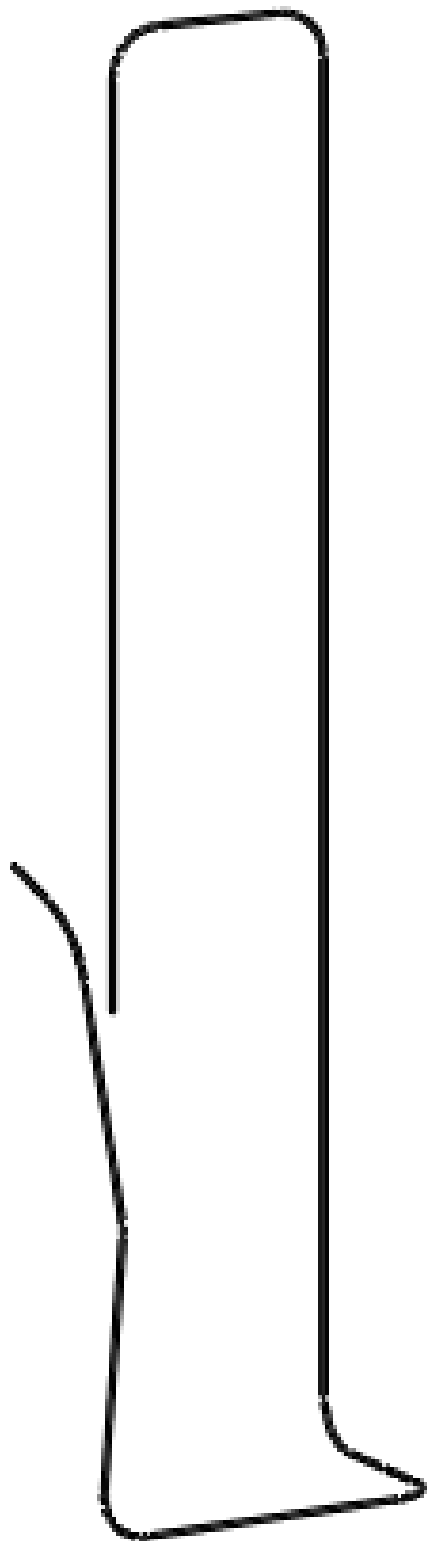
Упростите себе сборку.

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

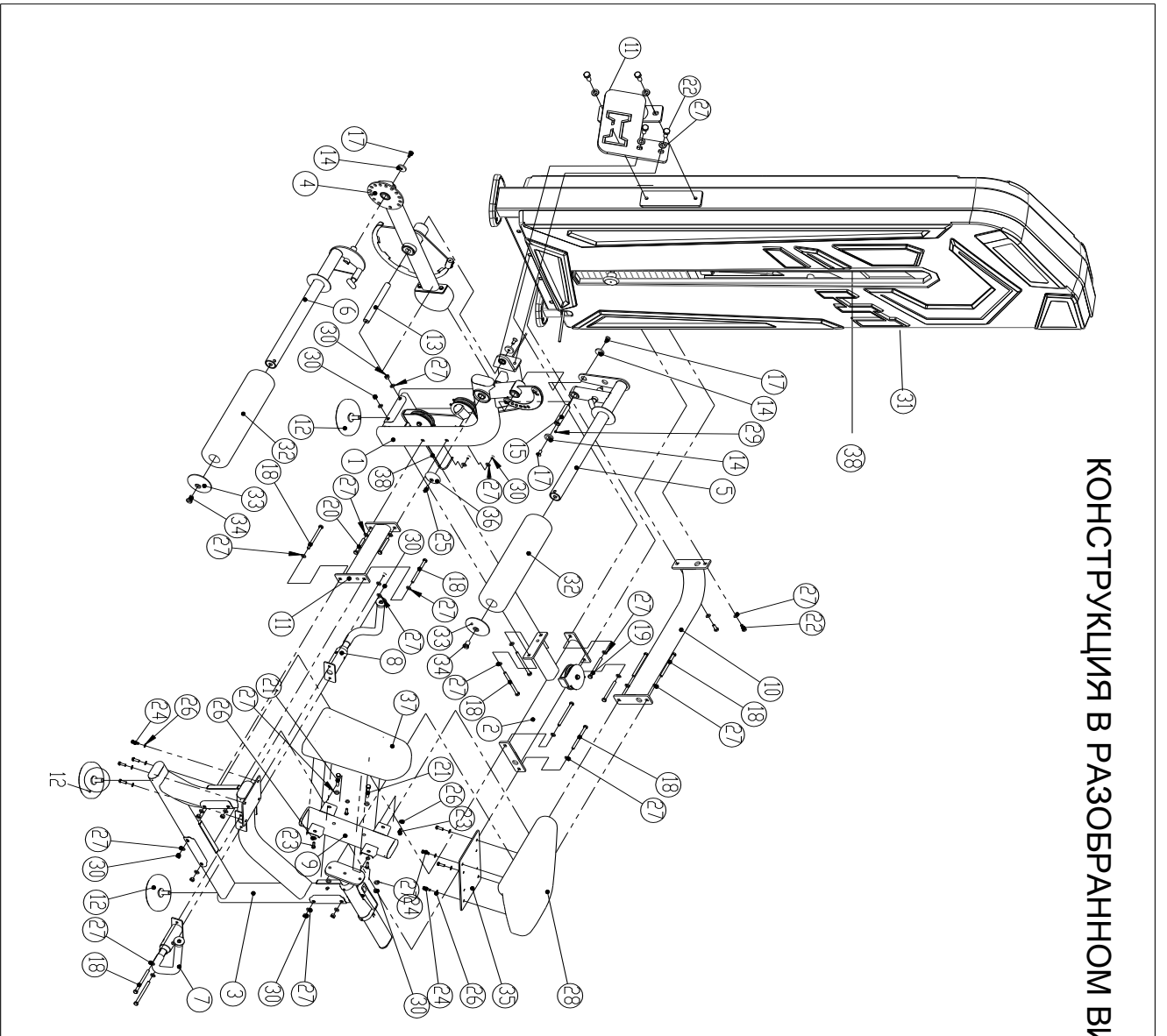
Прочтите подробную инструкцию перед сборкой.

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



|    |                |                          |    |
|----|----------------|--------------------------|----|
| 38 | AK-13-V-L-1    | Трос                     | 1  |
| 37 | Д03-Ю0(Г)Д     | Опора для спицы          | 1  |
| 36 | Д03-Ю02        | Заглушка подшипника      | 1  |
| 35 | Д04-Б01        | Основание сиденья        | 1  |
| 34 | сcrew          | Винт                     | 2  |
| 33 | Д00-Н12        | Опорный валик            | 2  |
| 32 | Д00-Р01        | Заглушка валика          | 2  |
| 31 | AK-13-ABZJ     | Сборка весового стека    | 1  |
| 30 | М10            | Гайка                    | 17 |
| 29 | GB7708*8       | Расширительный винт      | 2  |
| 28 | ВН13Х-Д01      | Сиденье                  | 1  |
| 27 | GB95100H*32    | Шайба                    | 38 |
| 26 | GB9580H*32     | Шайба                    | 12 |
| 25 | PNL M8*30*30   | Шуруп с полукр. головкой | 1  |
| 24 | GB5781M8*25    | Винт с шестигр. головкой | 8  |
| 23 | GB5781M8*30    | Винт с шестигр. головкой | 4  |
| 22 | GB5781M10*25   | Винт с шестигр. головкой | 6  |
| 21 | GB5780M10*20   | Винт с шестигр. головкой | 2  |
| 20 | GB5780M10*80   | Винт с шестигр. головкой | 2  |
| 19 | GB5780M10*110  | Винт с шестигр. головкой | 2  |
| 18 | GB5780M10*130  | Винт с шестигр. головкой | 10 |
| 17 | DNL M10*25*25  | Шуруп с полукр. головкой | 4  |
| 15 | ВН13Х-Д17      | Ось                      | 1  |
| 14 | ВН13Х-Д16      | Заглушка подшипника      | 4  |
| 13 | ВН13Х-Д15      | Ось                      | 1  |
| 12 | ВН16Х-А16      | Резиновое основание      | 3  |
| 11 | ВЛ-13-АЕ1      | Сборка соед. рычага      | 1  |
| 10 | ВН13Х-АЕ3      | Сборка верх. части рамы  | 1  |
| 9  | ВН13Х-АЕ2PASSY | Сборка зад. части рамы   | 1  |
| 8  | ВН13Х-АЕ1PASSY | Сборка рукоятки          | 1  |
| 7  | ВН13Х-АГ1PASSY | Сборка рукоятки          | 1  |
| 6  | ВН13Х-АД2PASSY | Сборка опорн. валика     | 1  |
| 5  | ВН13Х-АД1PASSY | Сборка поворотн. рычага  | 1  |
| 4  | ВН13Х-АС1PASSY | Сборка основной рамы     | 1  |
| 3  | ВН13Х-АВ1PASSY | Сборка ниж. части рамы   | 1  |
| 2  | ВН13Х-АЕ1PASSY | Сборка основной рамы     | 1  |
| 1  | ВН13Х-АЕ1PASSY | Сборка основной рамы     | 1  |

№1. Номер на схеме

Наименование детали

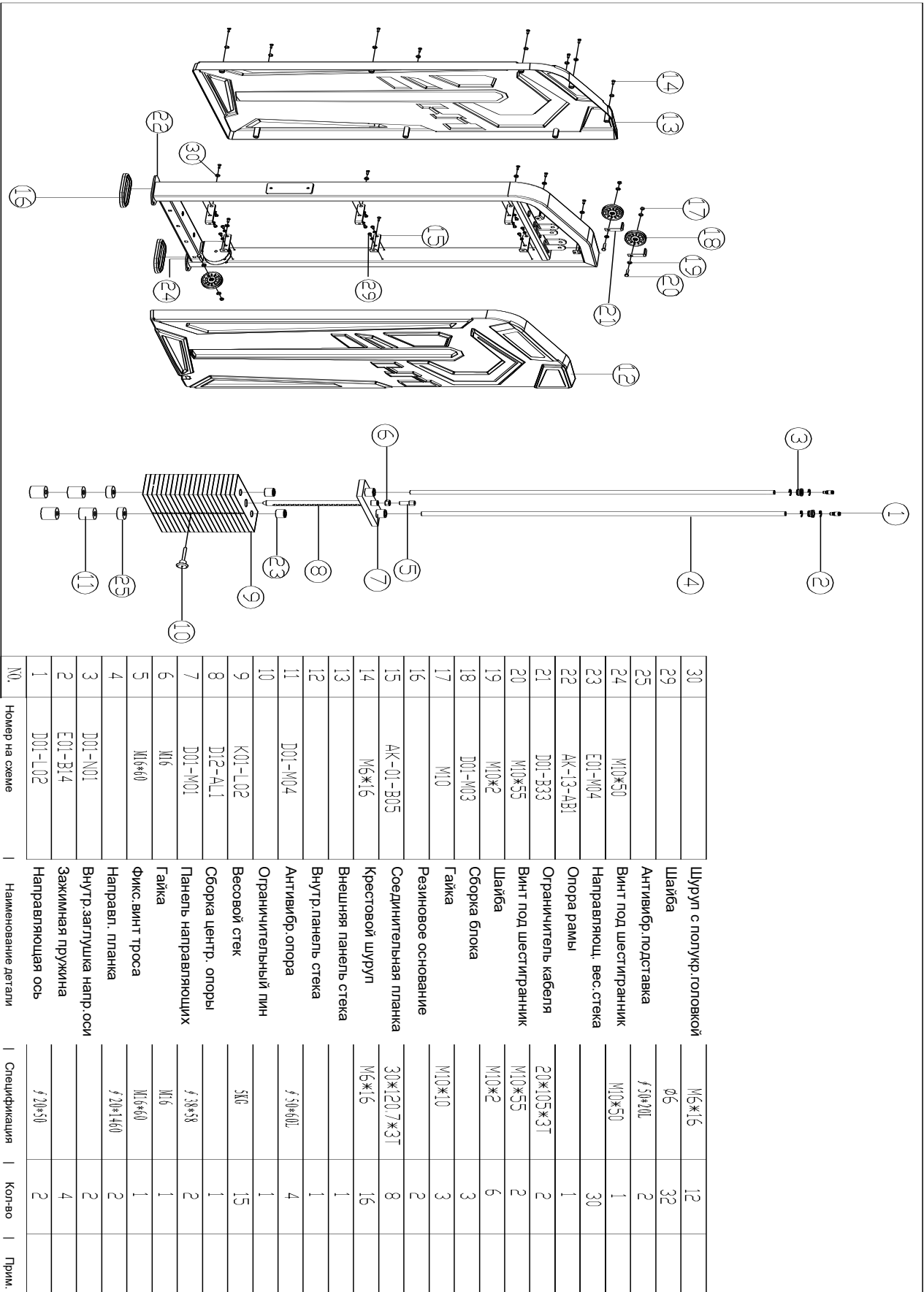
Кол-во



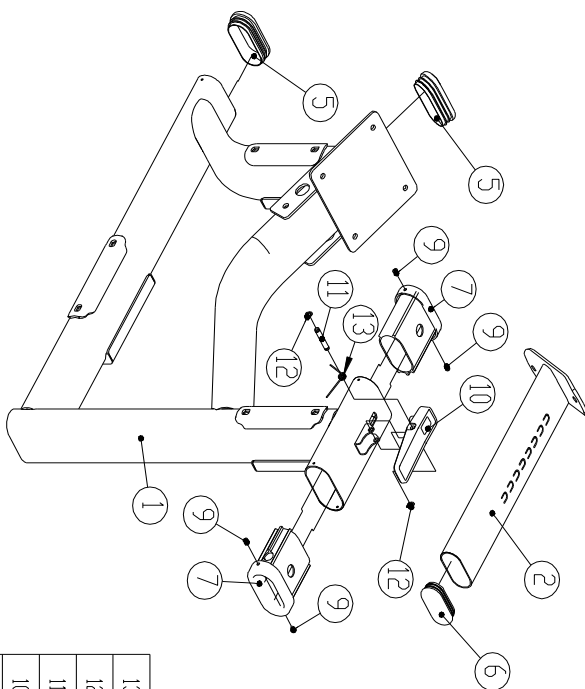
## **Шаг сборки:**

### **Инструмент:**

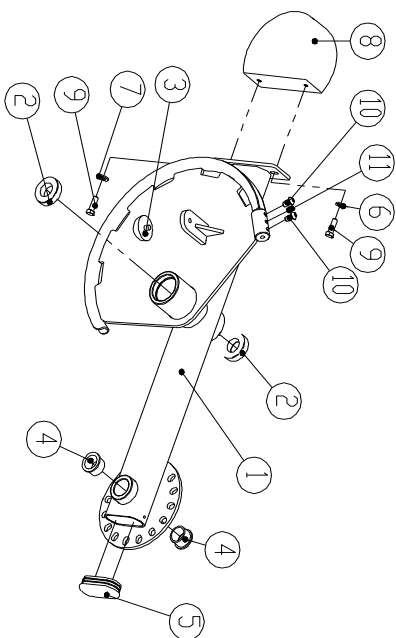
- 1. Шестигранный ключ М5**
- 2. Шестигранный ключ М6**
- 3. Шестигранный ключ М8**
- 4. Крестовая отвертка**
- 5. Гаечный ключ 8/10**
- 6. Гаечный ключ 13/16**
- 7. Гаечный ключ 17/19**
- 8. Гаечный ключ 22/24**



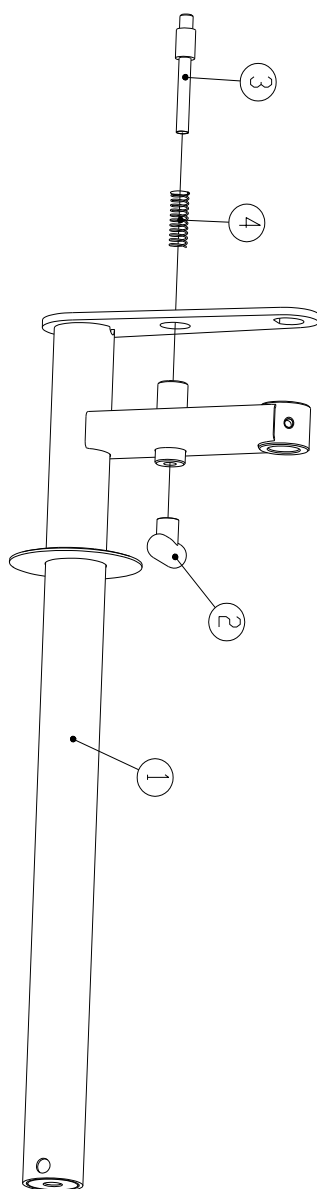
|     |                           |             |        |       |
|-----|---------------------------|-------------|--------|-------|
| 30  | Шуруп с полукр. головкой  | M6*16       | 12     |       |
| 29  | Шайба                     | ∅6          | 32     |       |
| 25  | Антивибр. подставка       | f 50*10L    | 2      |       |
| 24  | Винт под шестигранник     | M10*50      | 1      |       |
| 23  | Направляющ. вес. стека    |             | 30     |       |
| 22  | Опора рамы                |             | 1      |       |
| 21  | Ограничитель кабеля       | 20*105*31   | 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*31 | 8      |       |
| 14  | Крестовой шуруп           | M6*16       | 16     |       |
| 13  | Внешняя панель стека      |             | 1      |       |
| 12  | Внутр. панель стека       |             | 1      |       |
| 11  | Антивибр. опора           | f 50*10L    | 4      |       |
| 10  | Ограничительный пин       |             | 1      |       |
| 9   | Весовой стек              | 5KG         | 15     |       |
| 8   | Сборка центр. опоры       |             | 1      |       |
| 7   | Панель направляющих       | f 38*38     | 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      |       |
| N0. | Номер на схеме            |             |        |       |
|     | Наименование детали       |             |        |       |
|     | Спецификация              |             | Кол-во | Прим. |



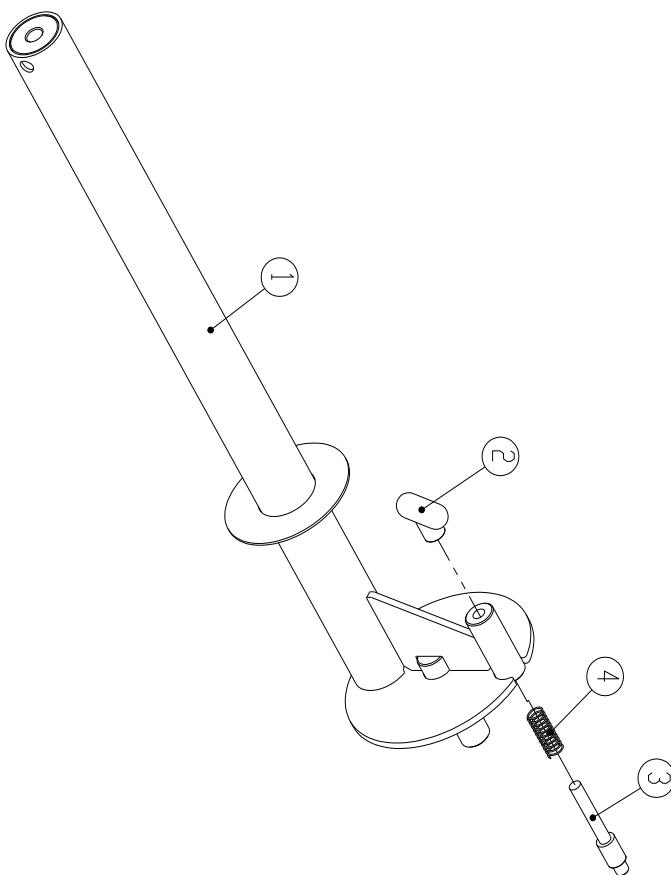
|     |                |                              |          |        |       |
|-----|----------------|------------------------------|----------|--------|-------|
| 13  |                | Пружина прижимная мал. хром. |          | 1      |       |
| 12  |                | Пружина скобы                |          | 2      |       |
| 11  |                | Ось                          |          | 1      |       |
| 10  |                | Желт. заплата регули. ручки  |          | 1      |       |
| 9   | GB845ST4.2*10  | Саморез                      |          | 4      |       |
| 8   | GB70M8*25      | Шуруп с полукр. головкой     | 35       | 1      |       |
| 7   | редисинг bush  | Ограничитель                 |          | 2      |       |
| 6   | K24-M11        | Внутренняя вставка           | PP       | 1      |       |
| 5   | K21-M02        | Внутренняя вставка           | ABS      | 2      |       |
| 4   | ВН01Х-С15      | Соединительная планка        | Q235A    | 2      |       |
| 3   | ВН06Х-С06      | Соединительная планка        | Q235A    | 1      |       |
| 2   | ВН13-АГ1       | Сборка задней панели         |          | 1      |       |
| 1   | ВН13Х-АС1      | Сборка основной рамы         |          | 1      |       |
| №0. | Номер на схеме | Наименование детали          | Материал | Кол-во | Прим. |



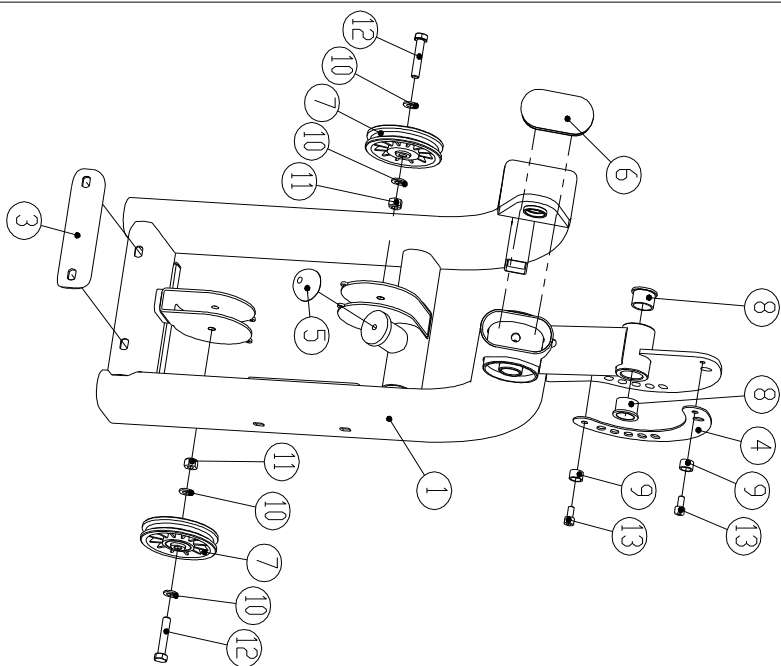
|     |                |                      |                   |        |       |
|-----|----------------|----------------------|-------------------|--------|-------|
| 11  | GB77M8*12      | Расширительный винт  | 45                | 1      |       |
| 10  | РЛМ8*15        | Шуруп с полукр. гол. | Q235A             | 2      |       |
| 9   | GB5781M8*25    | Винт с шестигр. гол. | Ср-углерод. сталь | 2      |       |
| 8   | K13A-D01       | Протилювес           | Q235A             | 1      |       |
| 7   | GB9510DHS2     | Шайба                | Q235A             | 1      |       |
| 6   | GB958DHS2      | Шайба                | Q235A             | 1      |       |
| 5   | K24-M11        | Внутренняя вставка   | PP                | 1      |       |
| 4   | BMV-10-F06     | Муфта                |                   | 2      |       |
| 3   | D02A-M03       | Сборка рычага        |                   | 1      |       |
| 2   | GB2766005-2Z   | Подшипник            |                   | 2      |       |
| 1   | ВН13Х-АД1      | Сборка поворот. узла |                   | 1      |       |
| №0. | Номер на схеме | Наименование детали  | Материал          | Кол-во | Прим. |



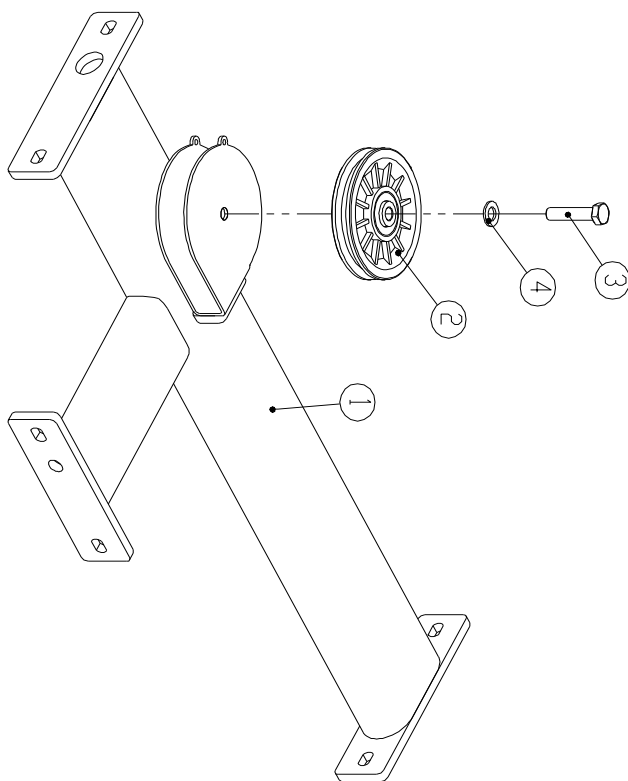
|     |                |                        |             |        |       |
|-----|----------------|------------------------|-------------|--------|-------|
| 4   | black spring   | Пружина                | Нерж. сталь | 1      |       |
| 3   | D16-C08        | Ось пина               | Q235A       | 1      |       |
| 2   | D02A-M01       | Алюминиевый пин        | PP          | 1      |       |
| 1   | BH3X-AD2       | Сборка опорного валика |             | 1      |       |
| NO. | Номер на схеме | Наименование детали    | Материал    | Кол-во | Прим. |



|     |                |                        |          |        |       |
|-----|----------------|------------------------|----------|--------|-------|
| 4   | black spring   | Пружина                |          | 1      |       |
| 3   | D16-C08        | Ось пина               | 0235A    | 1      |       |
| 2   | D02A-M01       | Алюминиевый пин        | PP       | 1      |       |
| 1   | ВН13Х-АД3      | Сборка опорного валика |          | 1      |       |
| №1. | Номер на схеме | Наименование детали    | Материал | Кол-во | Прим. |

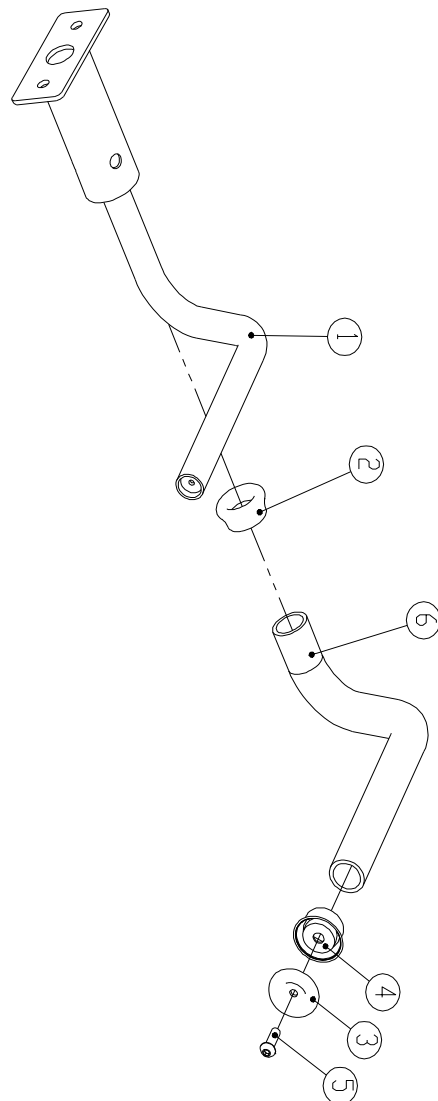


|     |                |                          |          |        |       |
|-----|----------------|--------------------------|----------|--------|-------|
| 13  | GB708*15       | Шпурл с полукр. головкой |          | 2      |       |
| 12  | GB5780M10*50   | Винт с шестигр. головкой | 35       | 2      |       |
| 11  | M10            | Гайка                    | 0235A    | 2      |       |
| 10  | GB9510DHS2     | Шайба                    | 0235A    | 4      |       |
| 9   | D02A-M01       | Резиновая прокладка      | PA6      | 2      |       |
| 8   | BMW-10-F06     | Муфта                    |          | 2      |       |
| 7   | D01-M03        | Сборка блока             |          | 2      |       |
| 6   | K21-M02        | Внутренняя вставка       | ABS      | 1      |       |
| 5   | D02A-M03       | Антивибр. подставка      |          | 1      |       |
| 4   | ВН13Х-Д18      | Декоративная полгоса     | 0235A    | 1      |       |
| 3   | ВН06Х-С06      | Соединительная планка    | 0235A    | 1      |       |
| 2   | ВН06Х-Е27      | Соединительная планка    | 0235A    | 1      |       |
| 1   | ВН13Х-АЕ1      | Сборка основной рамы     |          | 1      |       |
| №1. | Номер на схеме | Наименование детали      | Материал | Кол-во | Прим. |

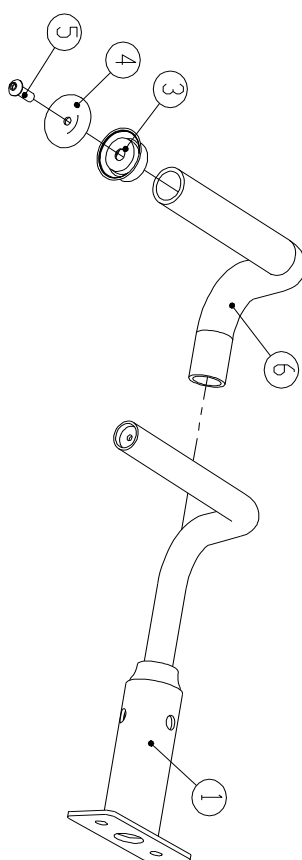


|    |                |                          |          |        |       |
|----|----------------|--------------------------|----------|--------|-------|
| 4  | GB9510DHS2     | Шайба                    | 0235A    | 1      |       |
| 3  | GB5780M10*50   | Винт с шестигр. головкой | 35       | 1      |       |
| 2  | D01-M03        | Сборка блока             |          | 1      |       |
| 1  | BH3X-AE2       | Сборка ниж. части рамы   |          | 1      |       |
| №. | Номер на схеме | Наименование детали      | Материал | Кол-во | Прим. |





|     |                |                         |          |        |       |
|-----|----------------|-------------------------|----------|--------|-------|
| 6   | rubber pipe    | Резиновая трубка        |          | 1      |       |
| 5   | PNL M8x25x25   | Винт с полушп. головкой | Ø23x4    | 1      |       |
| 4   | H26-M20        | Алюмин. ручка           | ABS      | 1      |       |
| 3   | H26-M21        | Алюмин. ручка           | ABS      | 1      |       |
| 2   | H26-M22        | Алюмин. кольцо          | ABS      | 1      |       |
| 1   | ВН13Х-АФ1      | Сборка рукоятки         |          | 1      |       |
| №1. | Номер на схеме | Наименование детали     | Материал | Кол-во | Прим. |



|   |                |                           |          |        |       |
|---|----------------|---------------------------|----------|--------|-------|
| 6 | rubber pipe    | Резиновая трубка          |          | 1      |       |
| 5 | PNL M8*25*25   | Винт с полукруг. головкой | Ø235A    | 1      |       |
| 4 | H26-M21        | Алюмин. ручка             | ABS      | 1      |       |
| 3 | H26-M20        | Алюмин. ручка             | ABS      | 1      |       |
| 2 | H26-M22        | Алюмин. кольцо            | ABS      | 1      |       |
| 1 | ВН13У-АГ2      | Сборка рукоятки           |          | 1      |       |
| № | Номер на схеме | Наименование детали       | Материал | Кол-во | Дрим. |

# Инструкция по регулировке

## Применение регулировочного пина

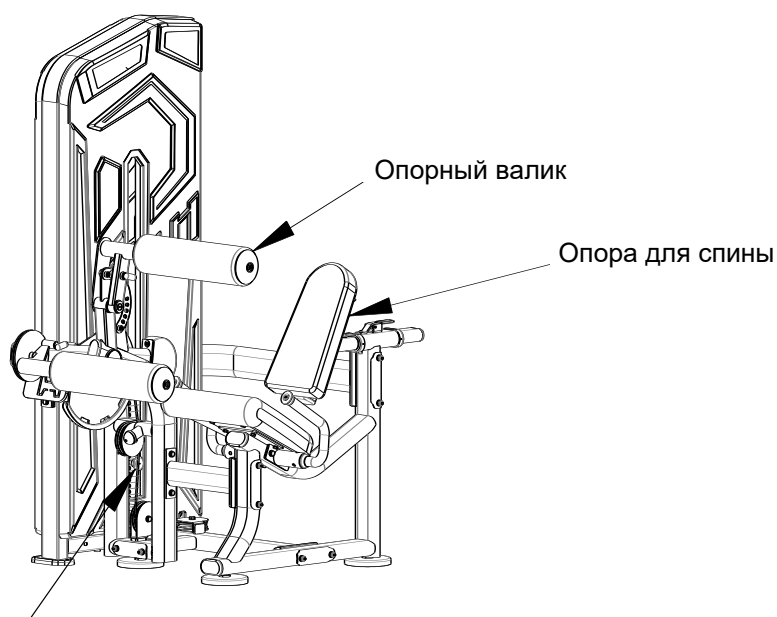
1. Выберите подходящую нагрузку и вставьте регулировочный пин в соответствующее отверстие.
2. Убедитесь, что пин полностью вошел в отверстие.

## Регулировка спинки

1. Вытяните пружинный фиксатор, а затем установите спинку в удобное положение.
2. Убедитесь, что после отпускания фиксатор полностью вошел в соответствующее отверстие.

## Регулировка опорного валика

1. Потяните фиксатор и установите валик в нужное положение.
2. Убедитесь, что после отпускания фиксатор полностью вошел в соответствующее отверстие.



Пин для выбора нагрузки



FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT