

FITNESS

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-013А:

СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT



СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.....	1
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.....	2
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.....	3
Зона тренировки и свободное пространство.....	4
РЕГУЛЯРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	5
СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСА.....	6
КОНСТРУКЦИЯ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ.....	7
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СБОРКИ.....	8
ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ.....	17

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

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

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-013А "СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА"**, 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-013А "СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА"**. 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:



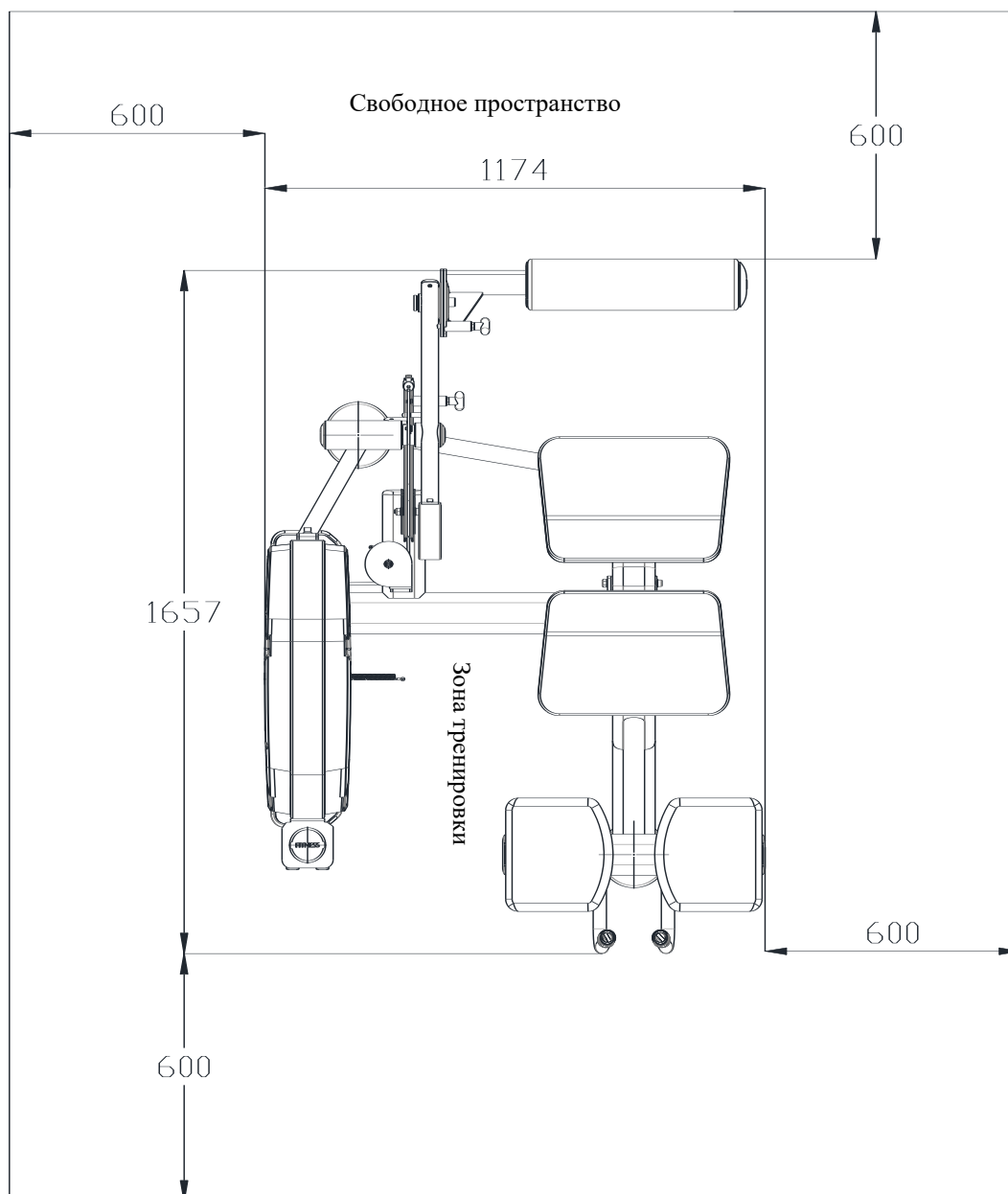
АК-013А СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте опорный валик так, чтобы в положении лежа на скамье тренажера с выпрямленными ногами валик находился в области щиколоток.
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 назад, 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: 1657x1174x1728 мм

Вес тренажера: 203 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

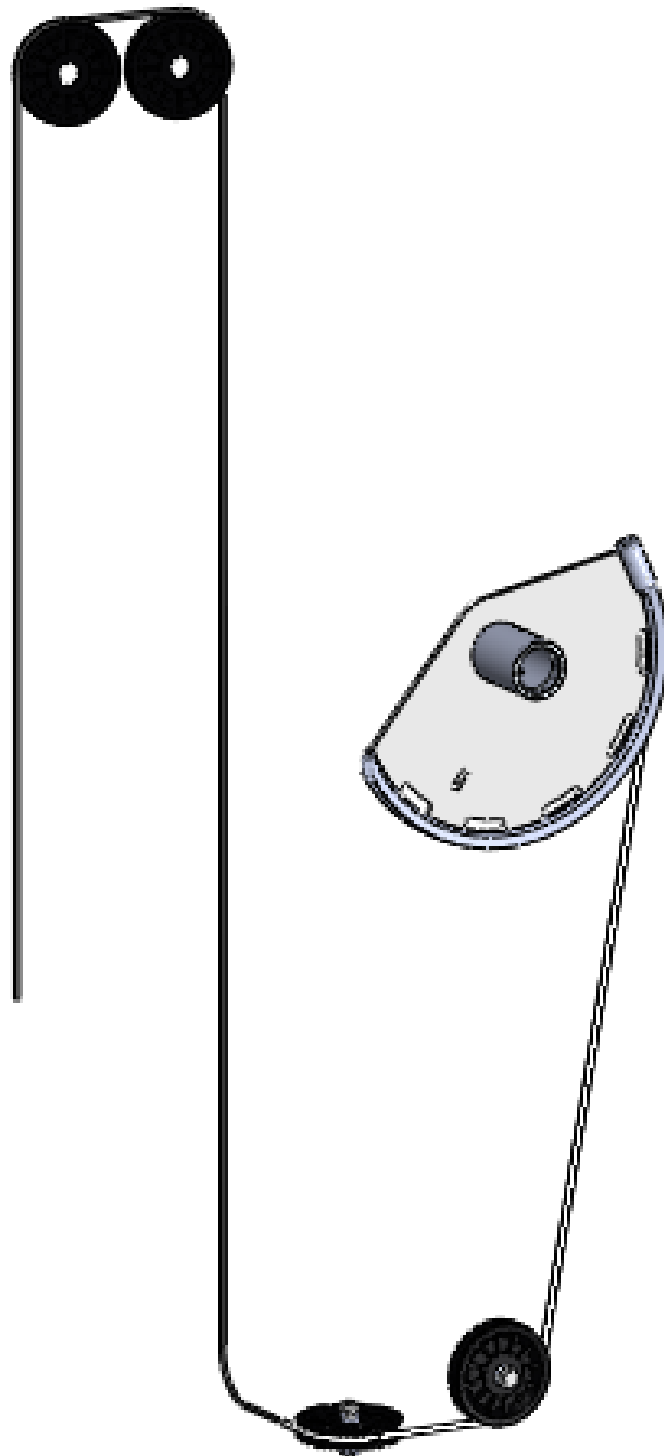
Упростите себе сборку.

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

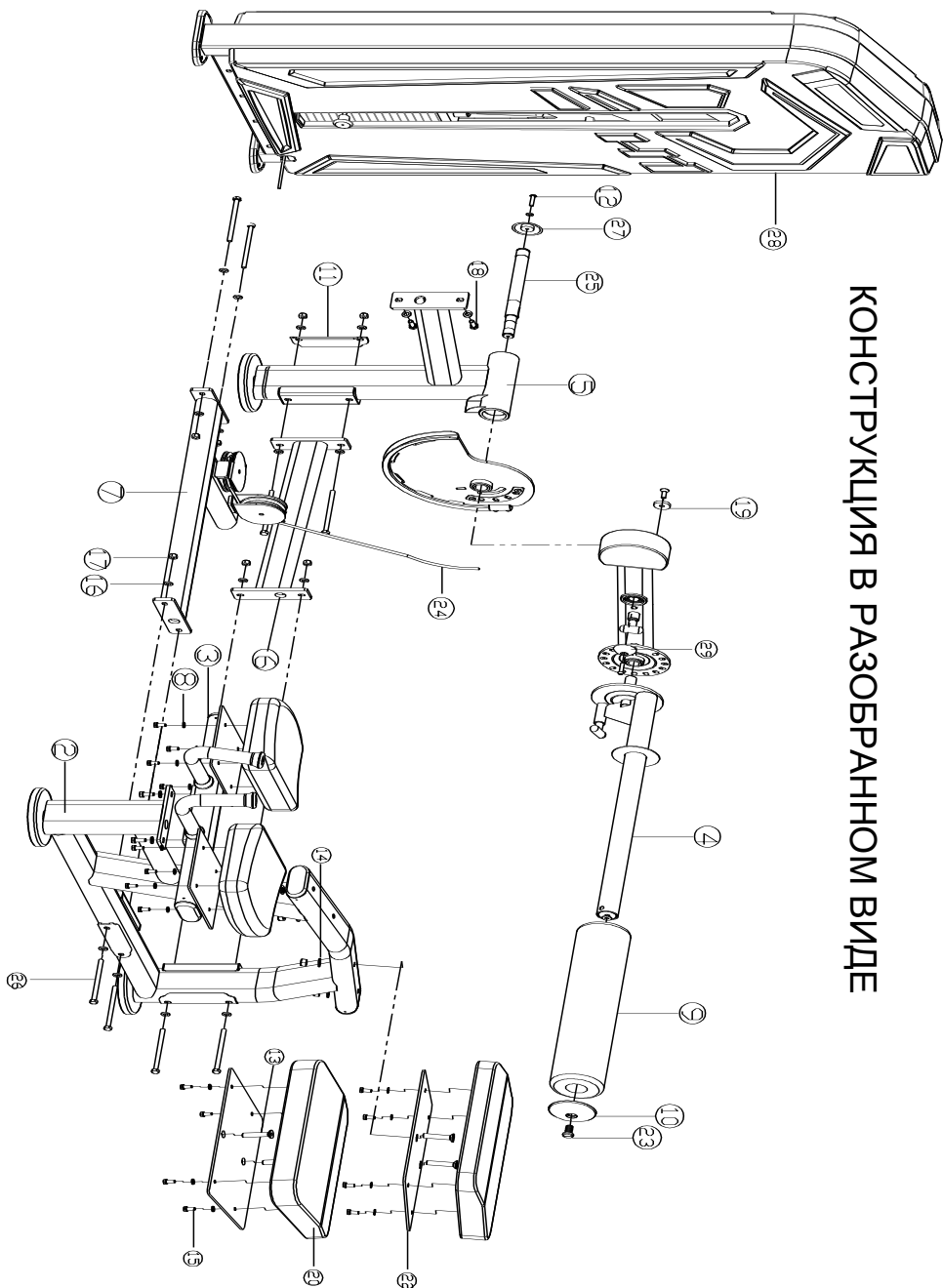
Прочтите подробную инструкцию перед сборкой.

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



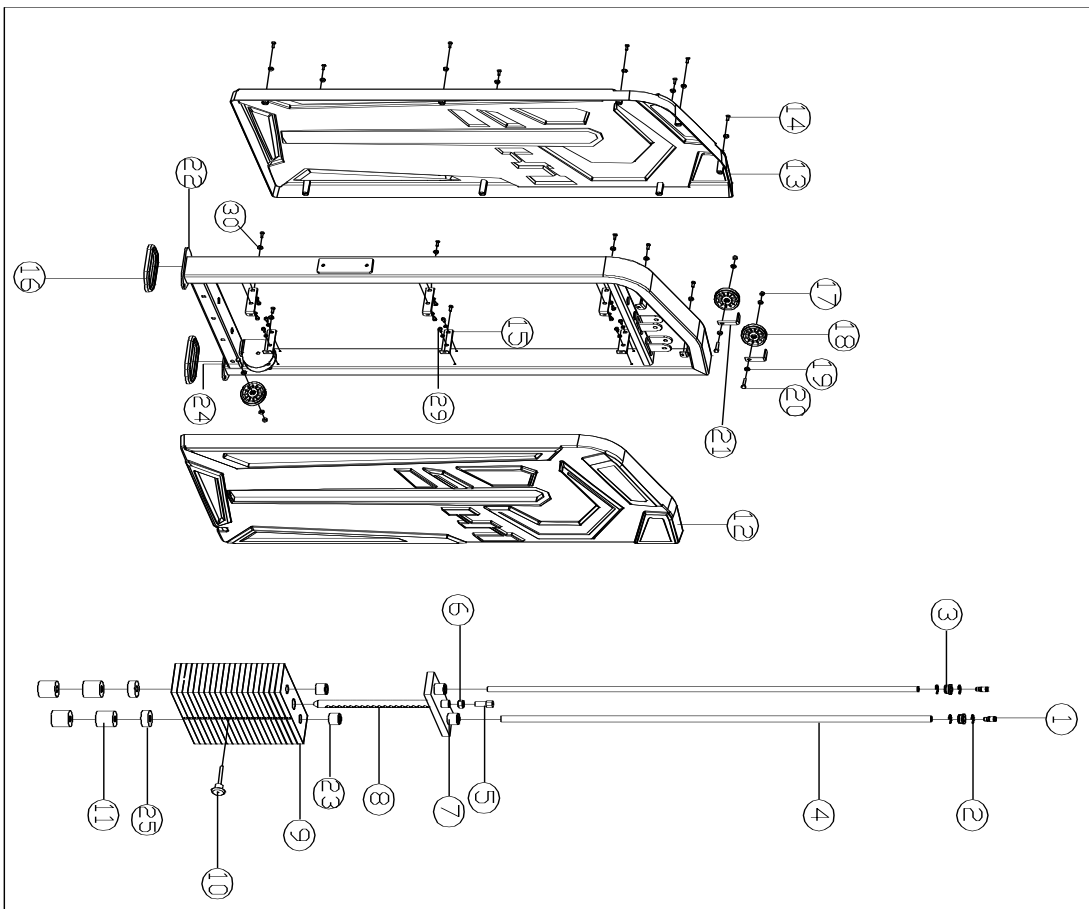
29	ДЮ-402	Заглушка подшипника	ø53	1
28	КФС-4812	Сборка весов стека		1
27	ДЮ-402	Заглушка подшипника	ø70	2
26		Винт с шестир. гол.	M12x30L	8
25	K13-323	Ось	100x270L	1
24		Трос		1
23		Расширительный винт	M16	1
22	K13K-007	Основание сиденья	1.1.250x151	2
21	ДЮ4-102 (С2)	Локтевая опора	C2	2
20	108-101(С)	Сиденье	C1	2
19	ВН13Н-216	Заглушка	108x6	1
18		Винт с шестир. гол.	M10x25	5
17		Контр.гайка	M10	6
16		Шайба	ø10x2	19
15		Винт с шестир. гол.	M8x20	16
14		Шайба	ø12x2	4
13		Винт с обр. резьбой	M12x70	4
12		Штуруп с полукр. гол.	M8x30	2
11	ВН0К-015	Соединит. плата	50x180x4	1
10		Заглушка валика	110x18L	1
9	ДЮ-201	Опорный валик	500L	1
8		Шайба	ø8x2	17
7	ВН13АН-021	Сборка верх. части		1
6	ВН13АН-027	Сборка центр. части		1
5	ВН13АН-025	Сборка упор. цилиндра		1
4	ВН13АН-А03	Сборка опорн. валика		1
3	ВН13АН-А01	Сборка рукоятки		1
2	ВН13АН-401	Сборка осн. рамы		1
1	ВН13АН-402	Сборка эксцентрика		1

№ | Номер | Наименов. детали | Спецш. | Кол-во

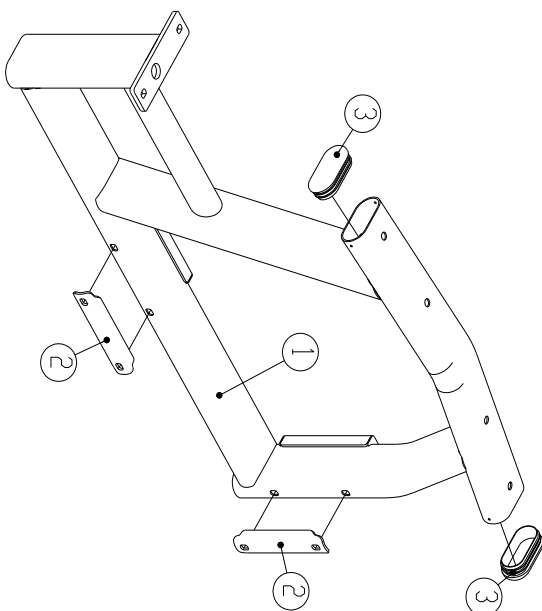
Шаг сборки:

Инструмент:

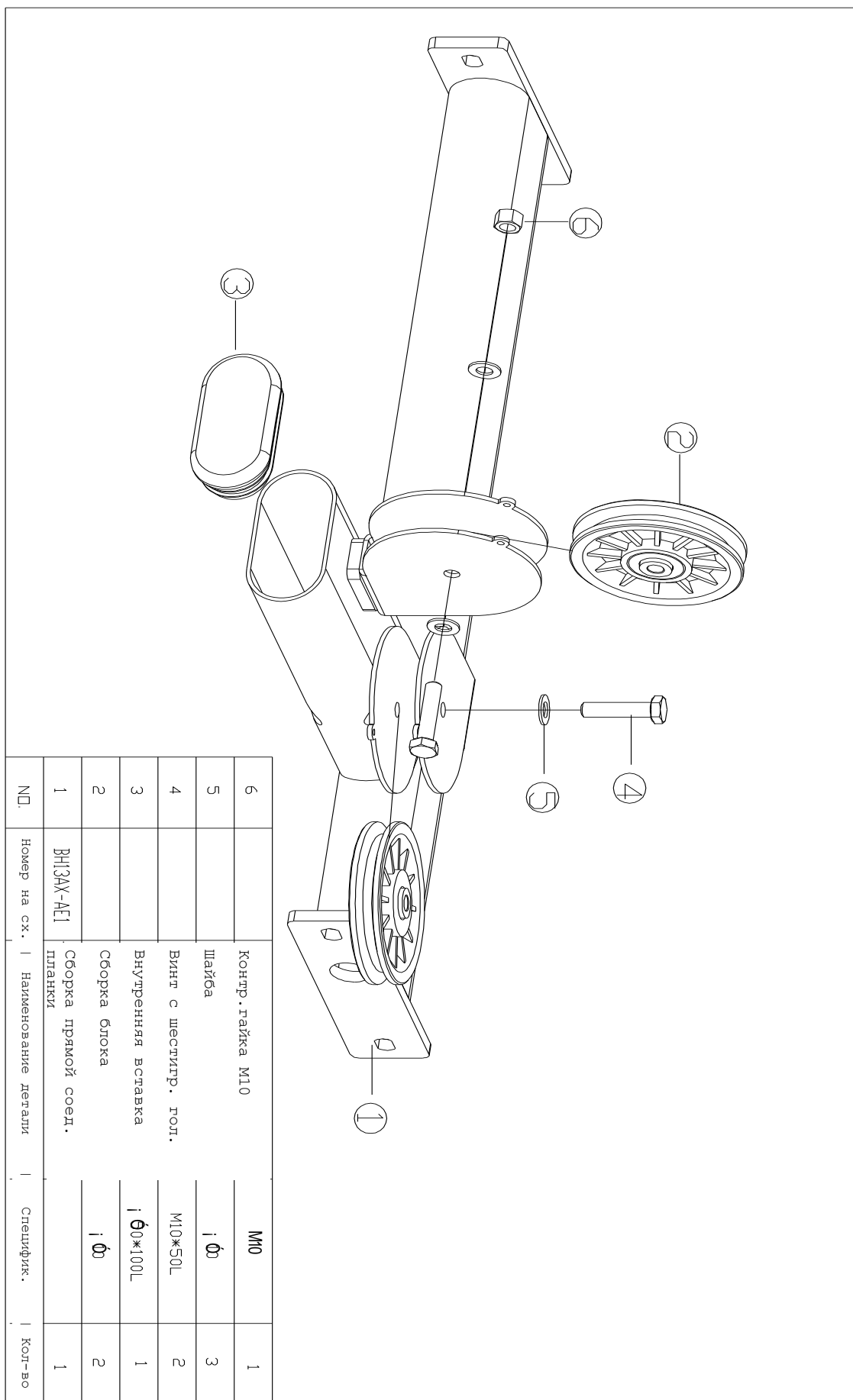
- 1. Шестигранный ключ М6**
- 2. Шестигранный ключ М8**
- 3. Крестовая отвертка**
- 4. Гаечный ключ 8/10**
- 5. Гаечный ключ 13/16**
- 6. Гаечный ключ 17/19**
- 7. Гаечный ключ 22/24**



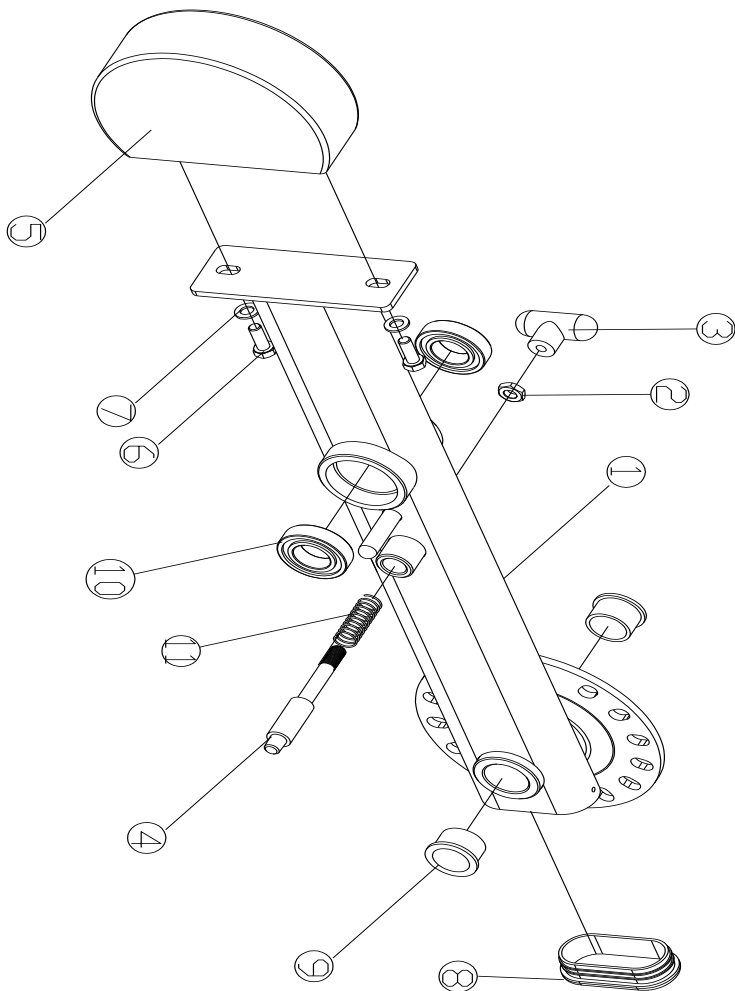
№	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.
30		Шуруп с полукр. головкой	M6*16	12	
29		Шайба	Ø6	32	
25		Антивибр. подставка	f 50*20L	2	
24		Винт с шестигр. головкой	M10*50	1	
23		Направляющ., вес. стека		30	
22		Опора рамы		1	
21		Ограничитель кабеля	20*105*3T	2	
20		Винт с шестигр. головкой	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	3x6	1	
9		Весовой стек		15	
8		Сборка центр. опоры	f 38*8	1	
7		Панель направляющих	M16	2	
6		Гайка	M16	1	
5		Фикс. винт троса	M16*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	



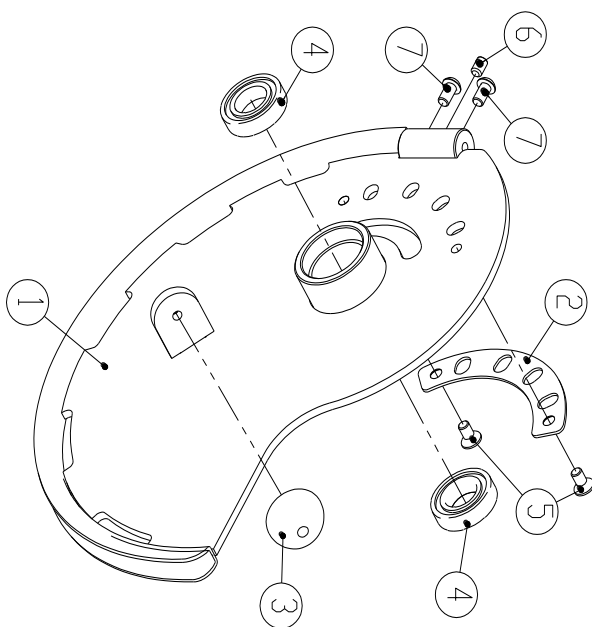
3	K21-M02	Внутренняя вставка	PP	2	
2	BH01X-C15	Соединительная планка	Q235A	2	
1	BH3AX-AC1	Сборка основной рамы		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



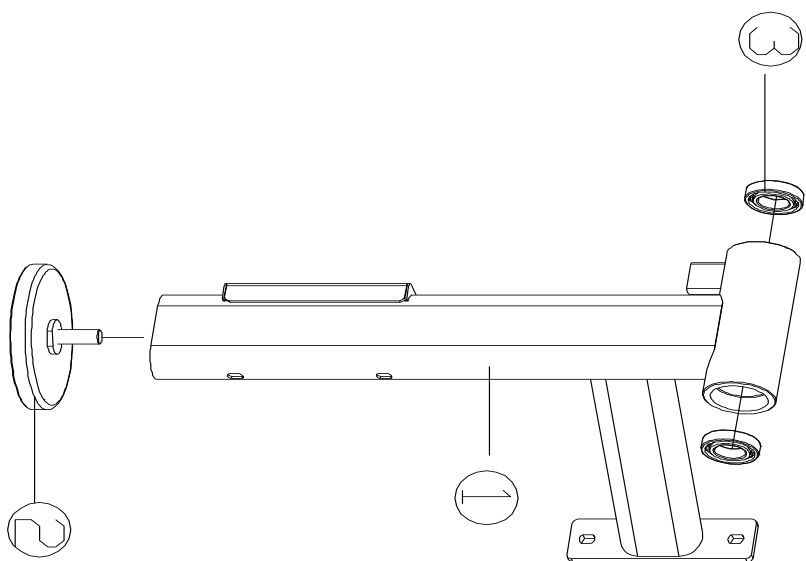
6	Контр.гайка M10	M10	1
5	Шайба	! \varnothing	3
4	Винт с шестигр. гол.	M10*50L	2
3	Внутренняя вставка	! \varnothing *100L	1
2	Сборка блока	! \varnothing	2
1	Сборка прямой соединительной планки		1
ND.	Номер на сх. Наименование детали	Специфик.	Кол-во



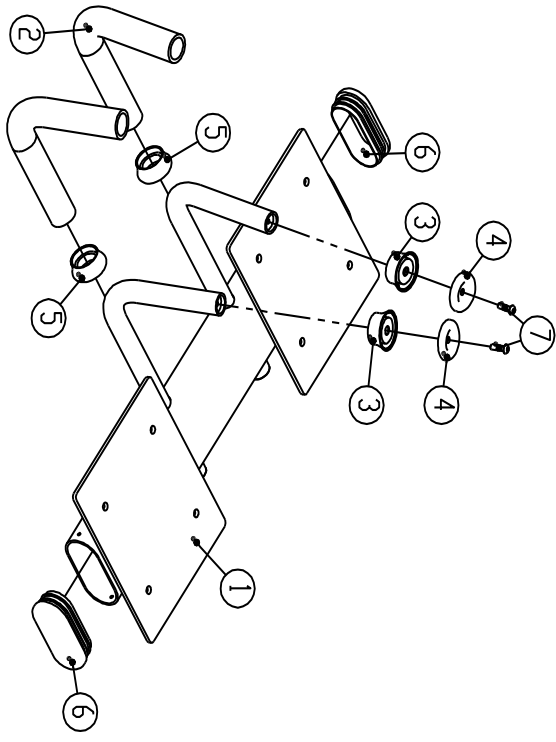
11	Пружина		1
10	Подшипник	6005	2
9	ВММ-10-F06 Муфта	1 Ø5*1 Ø5*20L	1
8	Внутр. загл. рычага	1 Ø0*80L*5t	1
7	Шайба	1 Ø*2	1
6	Винт с 6-гр. гол.	M8*25	2
5	К13A-D01 Противовес	1 Ø0*52	1
4	K10-D07 Ось пина	1 Ø*110L	1
3	Д02-M01 Желт. T-обр. фиксатор	M10	1
2	Тайка	M10	1
1	Сборка рычага		1
№1	Номер на сх. Наименование детали Специфик. К-во		



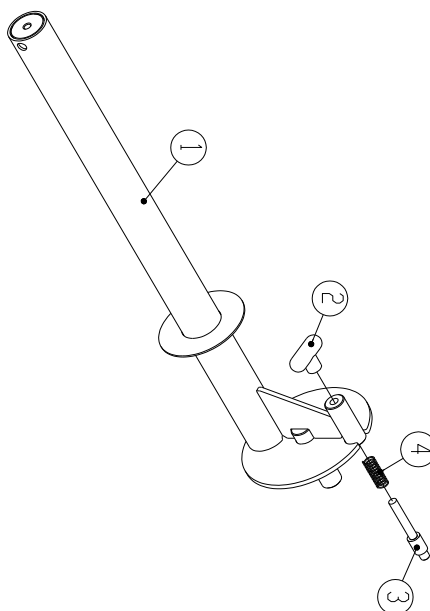
7	PNL M8*15	Винт с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	2	
6	GB77M8*12	Расширительный винт	65Mn	1	
5	CNL M8*15	Винт с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	2	
4	GB2766005-2Z	Подшипник		2	
3	D02A-M03	Антивибрац. подложка		1	
2	K13-D22	Декоративная полоса		1	
1	ВН13АХ-АД2	Сборка поворотн. узла		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



№.	Номер на сх.	Наименование детали	Специфик.	К-во
3		Подшипник	6006	2
2		Резиновая основа		1
1	ВН3АХ-АЕ5	Сборка усилителя поворотного узла		1



7	PNL M6*20	Шуруп с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	2	
6	K21-M02	Внутренняя вставка	PP	2	
5	H26-M22	Алюминиевое кольцо		2	
4	H26-M21	Алюмин. ручка		2	
3	H26-M20	Алюмин. ручка		2	
2	VH13AX-BST	Резиновая трубка		2	
1	VH13AX-AF1	Сборка опоры сиденья		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



4	black spring	Пружина	65Mn	1	
3	D16-C08	Ось пина	Q235A	1	
2	D02A-M01	Алюминиевый пин	PP	1	
1	ВН13Х-АД3	Сборка опорного валика		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

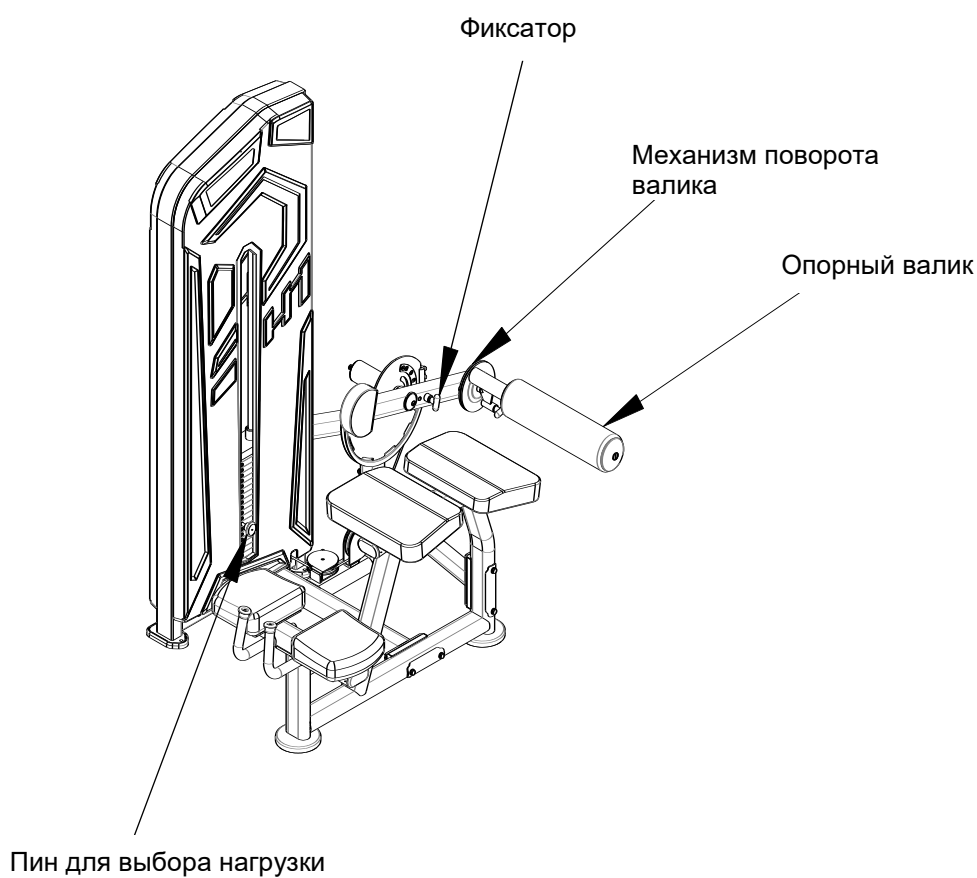
Инструкция по регулировке

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



FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT