

FITNESS

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-014:
РАЗГИБАНИЕ 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.....	14

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Благодарим вас за приобретение тренажера **АК-014 "РАЗГИБАНИЕ 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-0134 "РАЗГИБАНИЕ 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-014 "РАЗГИБАНИЕ 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 — 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:



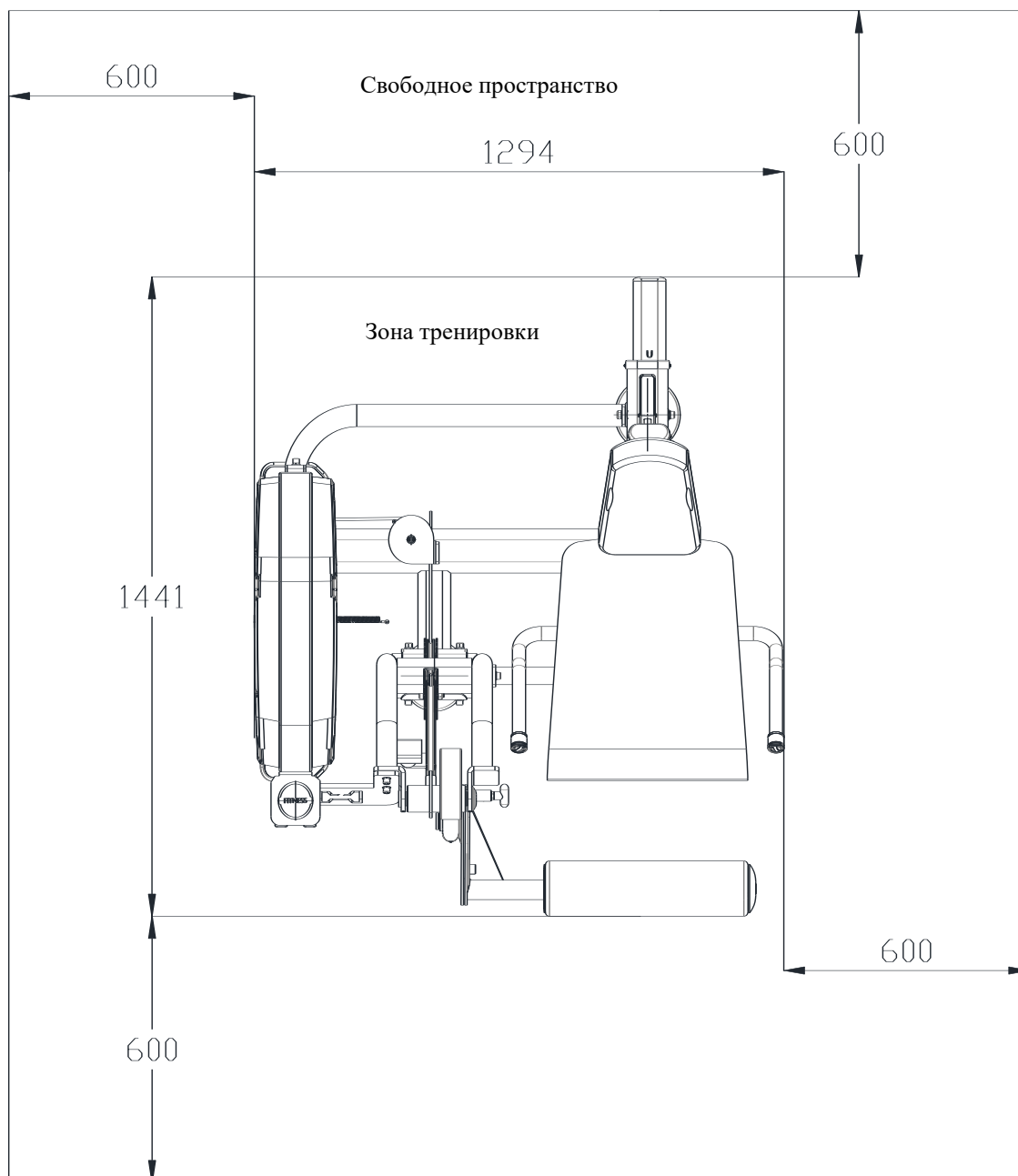
АК-014 РАЗГИБАНИЕ НОГ СИДЯ

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте положение опорного валика так, чтобы при сидении с опорой на спинку валик находился прямо перед щиколотками.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручку тренажера в положенном месте.
5. Разгибая ноги, 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.

Зона тренировки и свободное пространство



Размеры: мм

Спецификация

Класс: S

Максимальная нагрузка: 160 кг.

Макс. вес пользователя: 130 кг

Габариты тренажера: 1441x1294x1728 мм

Вес тренажера: 208 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

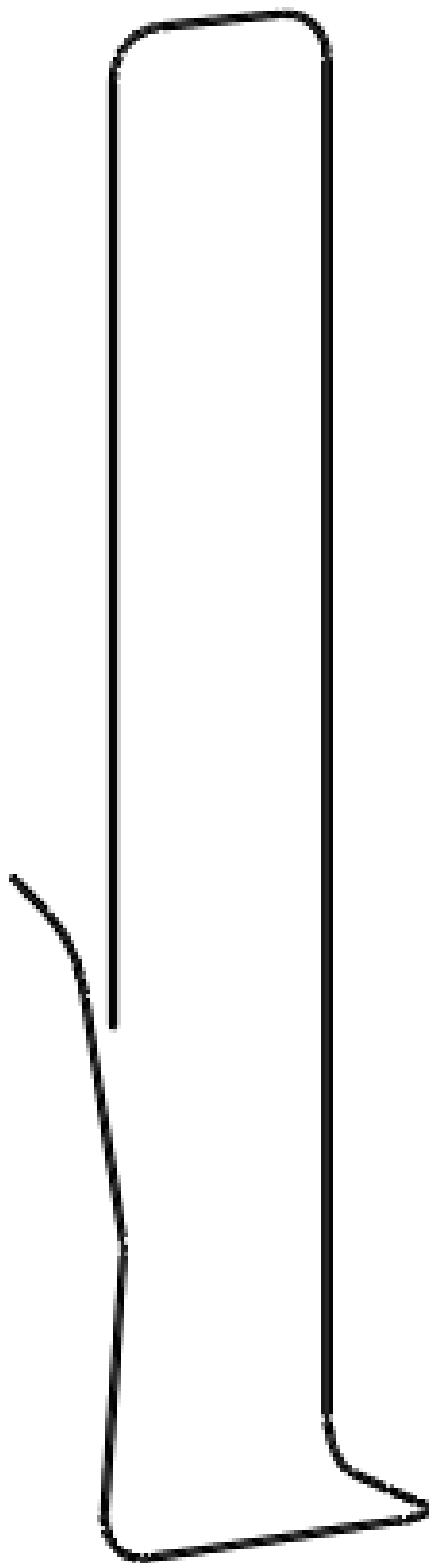
Упростите себе сборку.

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

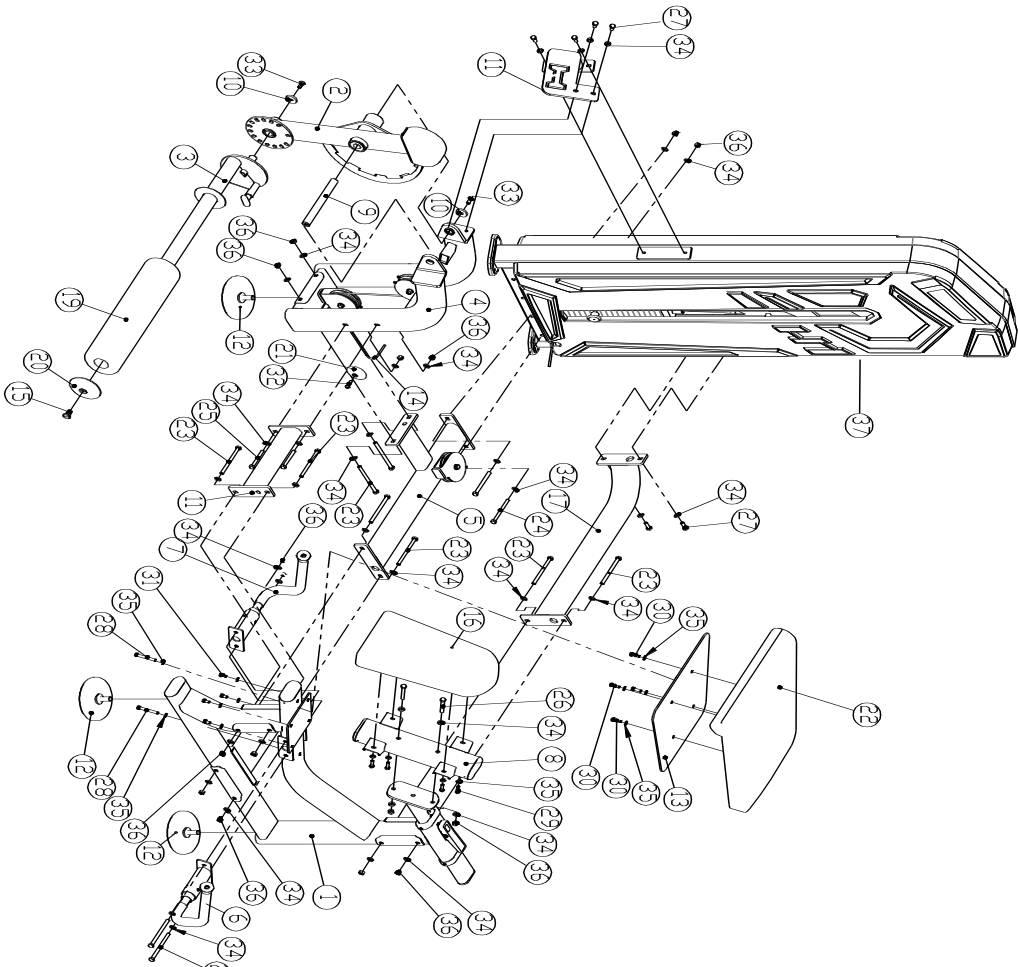
Прочтите подробную инструкцию перед сборкой.

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

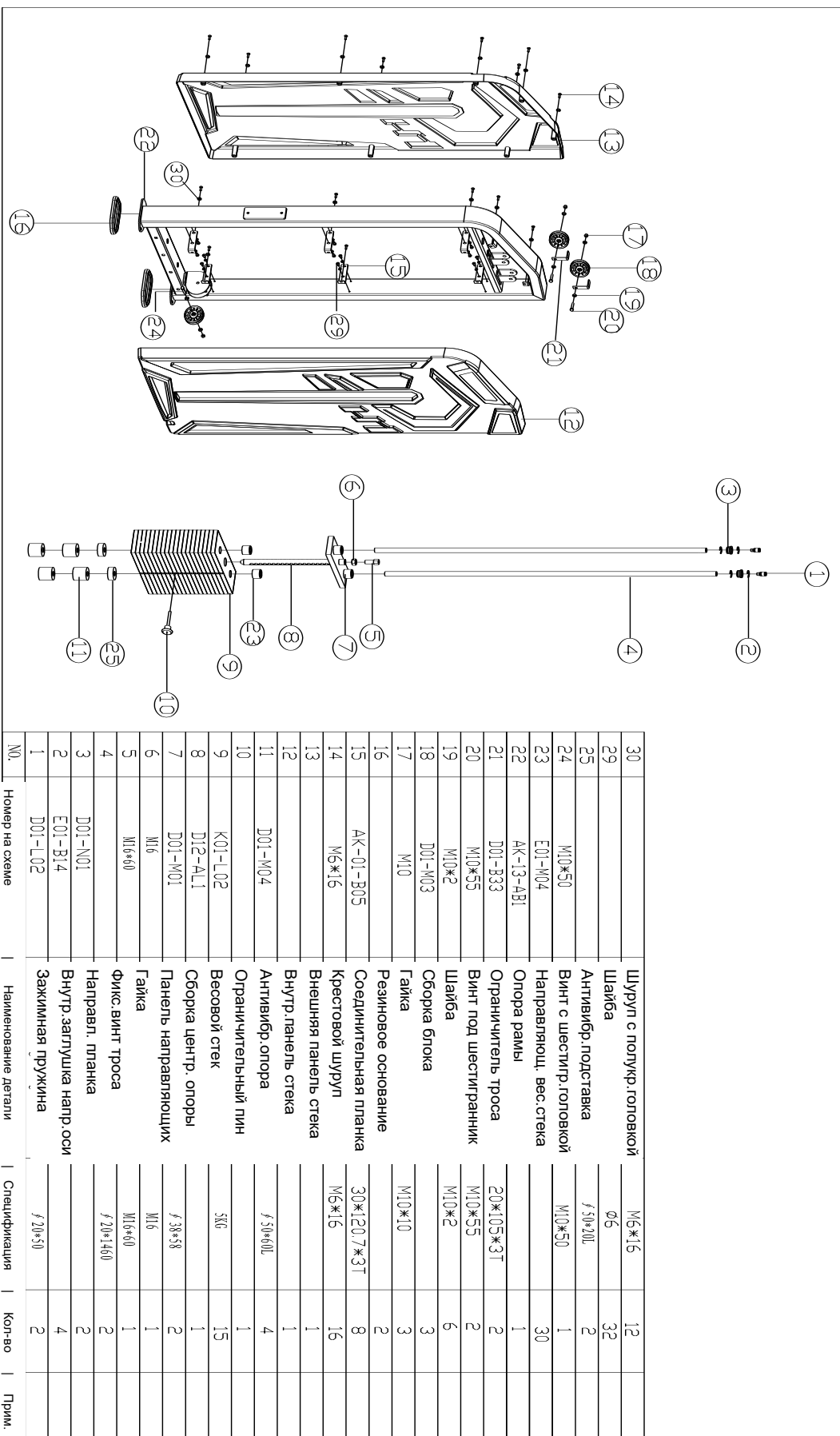


37	AK-13-4812U	Сборка вес стека		1	
36	M10	Гайка	Q235A	17	
35	G857810M*32	Шайба	Q235A	14	
34	G857810M*32	Шайба	Q235A	38	
33	Q1110M*25*45	Шуруп с полукр. гол.		2	
32	PULLER*30*30	Шуруп с полукр. гол.	Q235A	1	
31	G857810M*15	Винт с шестир. гол.	Ср-углерод. сталь	4	
30	G857810M*25	Винт с шестир. гол.	Ср-углерод. сталь	4	
29	G857810M*30	Винт с шестир. гол.	Ср-углерод. сталь	4	
28	G857810M*45	Винт с шестир. гол.	Ср-углерод. сталь	2	
27	G857810M*25	Винт с шестир. гол.	Ср-углерод. сталь	6	
26	G857810M*70	Винт с шестир. гол.	35	2	
25	G857810M*80	Винт с шестир. гол.	35	2	
24	G857810M*110	Винт с шестир. гол.	35	2	
23	G857810M*130	Винт с шестир. гол.	35	10	
22	D13-Q03(22)	Сиденье	foam	1	
21	D13-M12	Заглушка валика	PP	1	
20	D10-M12	Заглушка валика	PP	1	
19	D10-P10	Опорный валик	foam	1	
17	M13X-4E3	Сборка верх. части рамы		1	
16	D13-Q01(T)	Спинка	foam	1	
15	-*4#	Шуруп	Q235A	1	
14	M14X-V-1	Трос	PA12	1	
13	M14X-4G1	Опора сиденья		1	
12	M16X-4E6	Разливное основание		3	
11	M13X-4E1	Сборка соединит. части	SPHC1	1	
10	M13X-D16	Заглушка подлинника	Q235A	2	
9	M14X-D15	Ось		1	
8	M13X-4E2ASSY	Сборка зад. части рамы		1	
7	M13X-4E2ASSY	Сборка рукоятки		1	
6	M13X-4E1ASSY	Сборка рукоятки		1	
5	M13X-4E2ASSY	Сборка ниж. части		1	
4	M14X-4E1ASSY	Сборка основной рамы		1	
3	M13X-4D3ASSY	Сборка опорного валика		1	
2	M14X-4D1ASSY	Сборка поворот. рычага		1	
1	M14X-4C1ASSY	Сборка основной рамы		1	

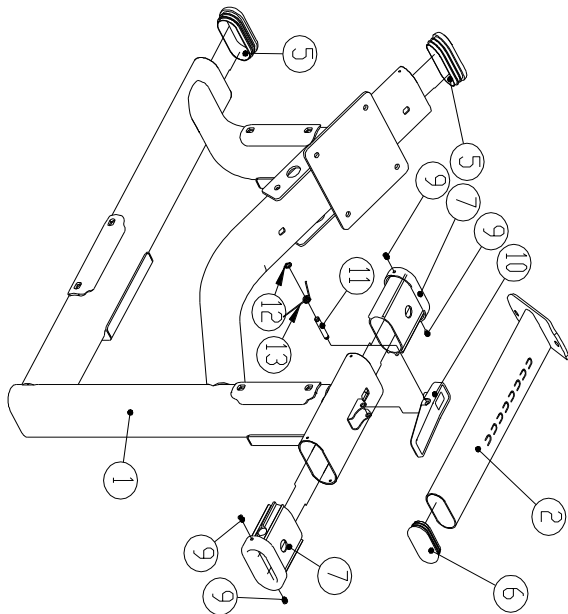
№. Номер на схеме | Наименование детали | Материал | Кол-во | Прим.

Шаг сборки:**Инструмент:**

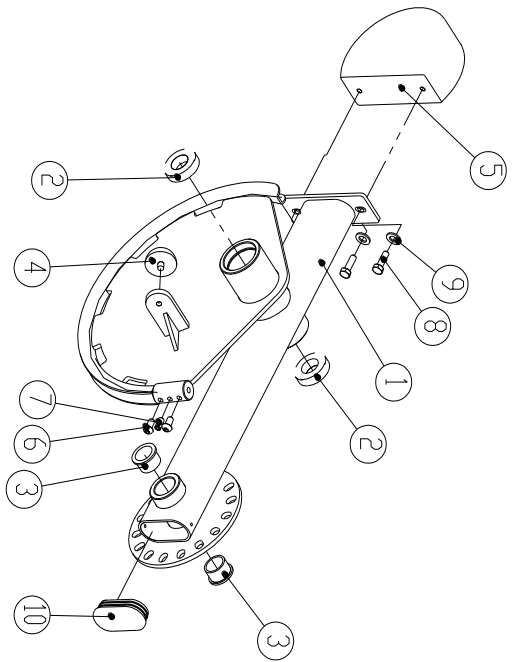
- 1. Шестигранный ключ М5**
- 2. Шестигранный ключ М6**
- 3. Шестигранный ключ М8**
- 4. Крестовая отвертка**
- 5. Гаечный ключ 8/10**
- 6. Гаечный ключ 13/16**
- 7. Гаечный ключ 17/19**
- 8. Гаечный ключ 22/24**



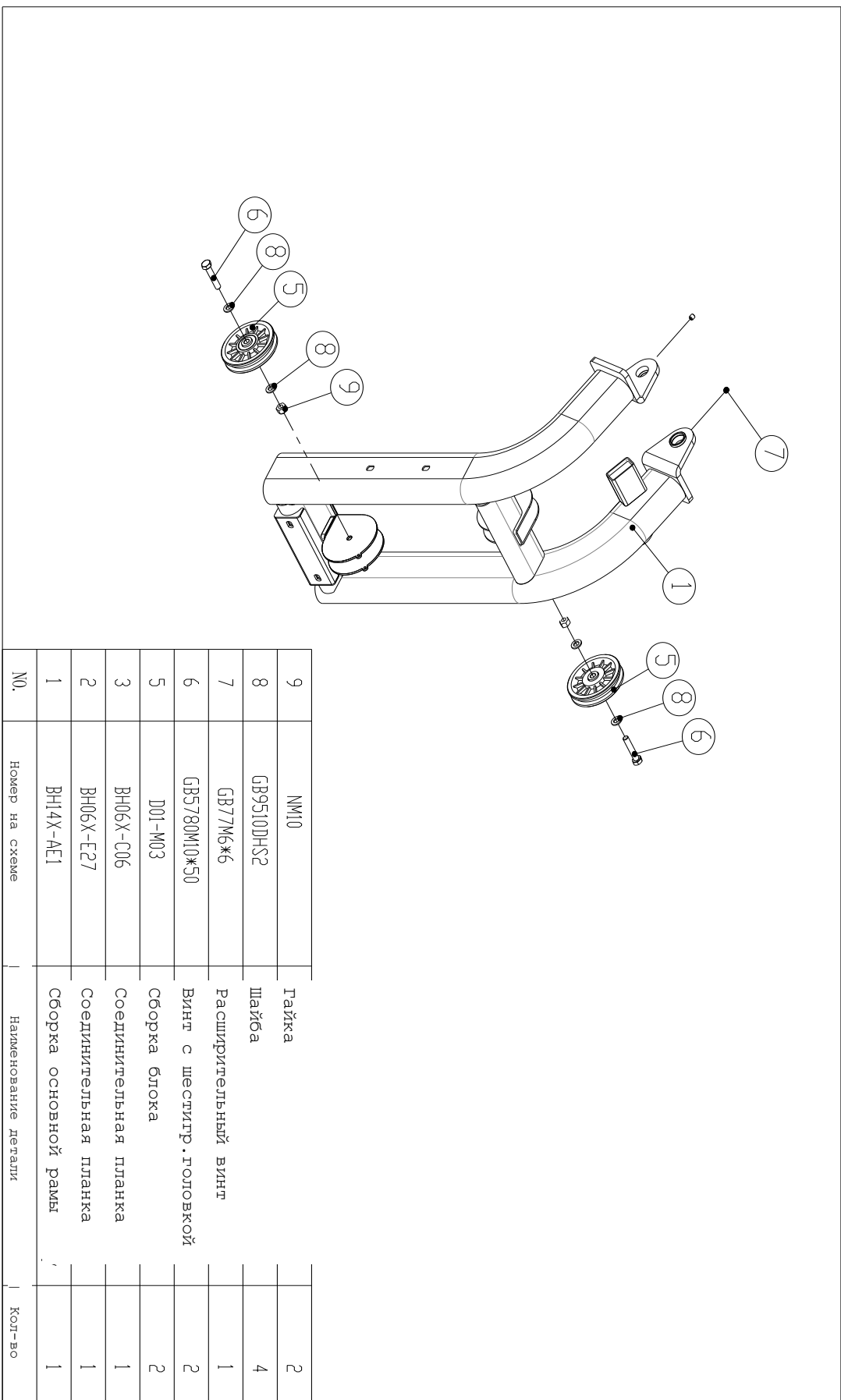
№	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.
30		Шуруп с полукр. головкой	M6*16	12	
29		Шайба	∅6	32	
25		Антивибр. подставка	f 50*20L	2	
24	M10*50	Винт с шестигр. головкой	M10*50	1	
23	E01-M04	Направляющ. вес. стека		30	
22	AK-13-4B1	Опора рамы		1	
21	D01-333	Ограничитель троса	20*105*3T	2	
20	M10*55	Винт под шестигранник	M10*55	2	
19	M10*2	Шайба	M10*2	6	
18	D01-M03	Сборка блока		3	
17	M10	Гайка	M10*10	3	
16	AK-01-305	Резиновое основание		2	
15		Соединительная планка	30*120.7*3T	8	
14	M6*15	Крестовой шуруп	M6*15	16	
13		Внешняя панель стека		1	
12		Внутр. панель стека		1	
11	D01-M04	Антивибр. опора	f 50*60L	4	
10		Ограничительный пин		1	
9	K01-L02	Весовой стек	5KG	15	
8	D12-AL1	Сборка центр. опоры	f 38*58	1	
7	D01-M01	Панель направляющих	M16	2	
6	M16	Гайка	M16	1	
5	M16*60	Фикс. винт троса	M16*60	1	
4	D01-N01	Направл. планка	f 20*140	2	
3	E01-B14	Внутр. заглушка напр. оси		2	
2		Зажимная пружина	f 20*50	4	
1	D01-L02			2	



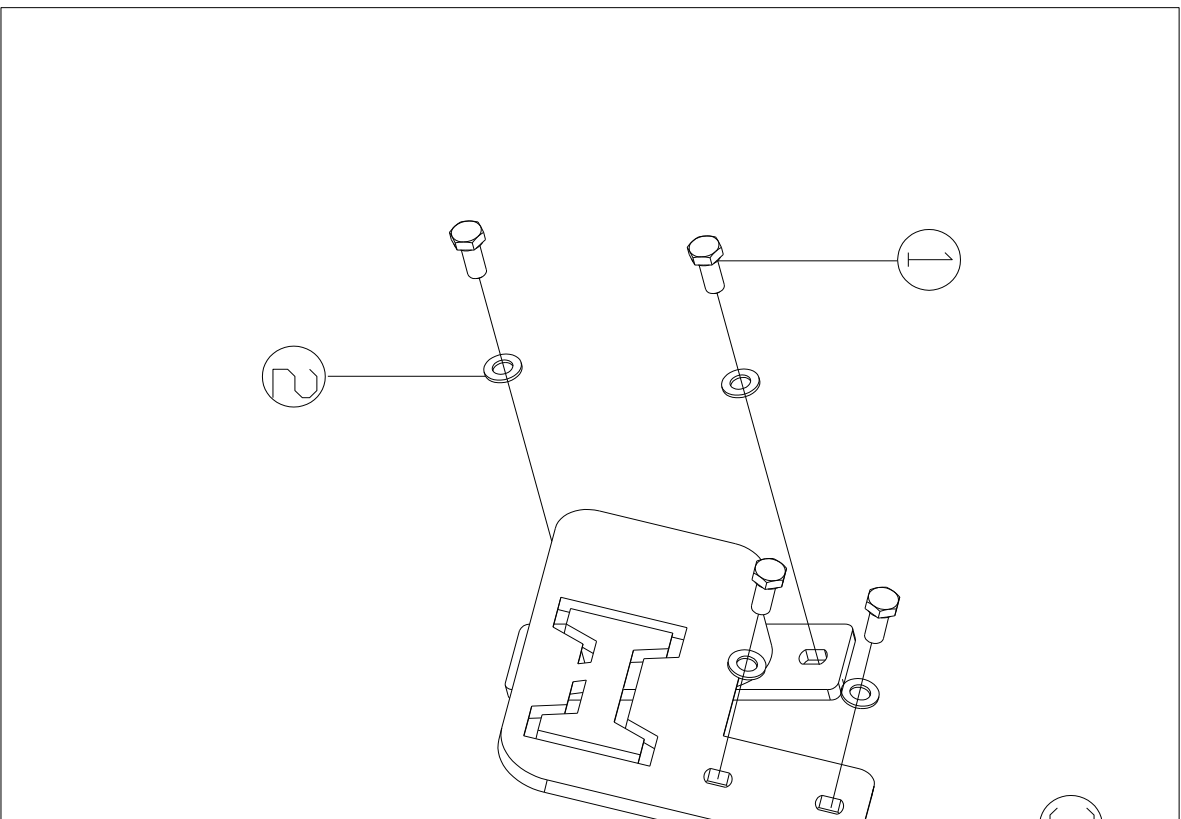
10	GB845ST 4.2*10	Алюмин. пин				
9	Саморез					
8	GB70M8*25	Штуруп с полукр. головкой				
7	reducing bush	Переходная втулка	35	1		
6	K24-M1	Внутренняя вставка		2		
5	K21-M02	Внутренняя вставка	PP	1		
4	ВН0УХ-С15	Соединительная плата	ABS	2		
3	ВН06Х-С06	Соединительная плата	0235А	2		
2	ВН13-АГ1	Опора сиденья	0235А	1		
1	ВН14Х-АС1	Сборка основной рамы		1		
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.	



10	К24-М1	Внутр. вставка	PP	1	
9	GB9510DHS2	Шайба	0235A	2	
8	GB5781M8*25	Винт с шестигр. головкой	Ср-углерод. сталь	2	
7	GB77M8*16	Расширительный винт	45	1	
6	PNLM8*15	Шуруп с полукр. головкой	0235A	2	
5	К13А-Д01	Противовес	0235A	1	
4	Д02А-М03	Антивибрац. прокладка		1	
3	BMW-10-F06	Муфта		2	
2	GB2766005-22	Подшипник		2	
1	ВН4Х-АД1	Сборка поворотного рычага		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



9	NM10	Тайка	2
8	GB9510DHS2	Шайба	4
7	GB77M6*6	Расширительный винт	1
6	GB5780M10*50	Винт с шестигр. головкой	2
5	D01-M03	Сборка блока	2
3	ВН06Х-С06	Соединительная планка	1
2	ВН06Х-Е27	Соединительная планка	1
1	ВН14Х-АЕ1	Сборка основной рамы	1
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Кол-во



The diagram shows a perspective view of a rectangular metal plate with a central handle cutout. Three callout circles are present: '1' points to a bolt on the top edge, '2' points to a bolt on the left edge, and '3' points to a bolt on the right edge. Below the diagram is a table with 6 rows and 5 columns.

№	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
6		Резиновая трубка		1	
5	PHL/M8x25x25	Штуруп с полукр. головкой	0235H	1	
4	H26-M21	Алюмин. ручка	ABS	1	
3	H26-M20	Алюмин. ручка	ABS	1	
2	H26-M22	Алюминиевое кольцо	ABS	1	
1	ВН13У-НГ2	Сборка рукоятки		1	

Инструкция по регулировке

Применение регулировочного пина

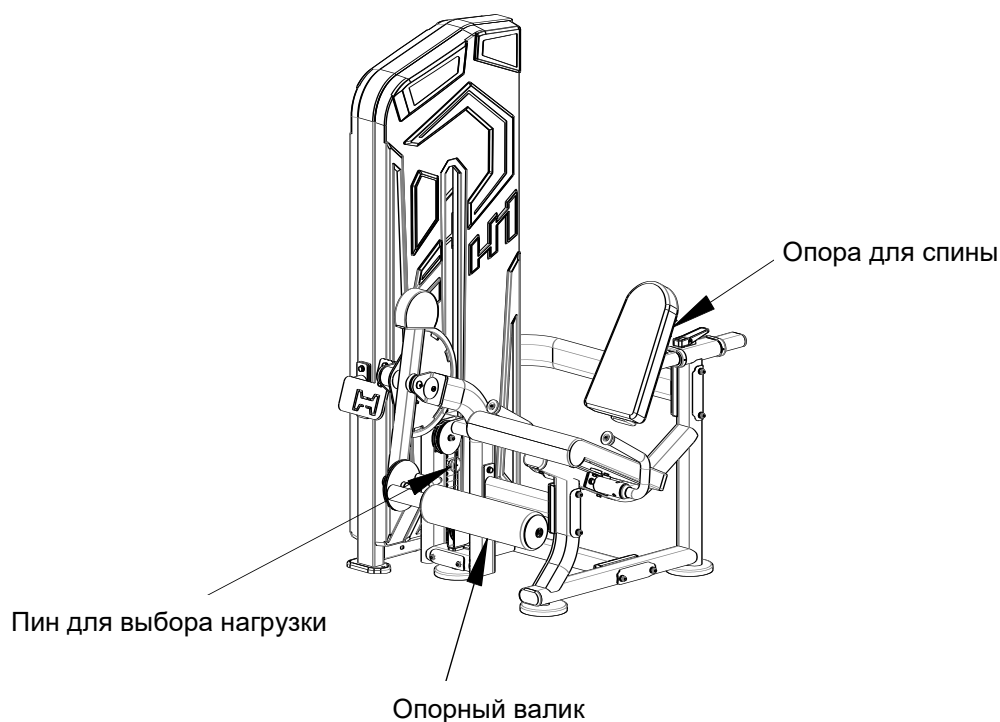
1. Выберите подходящую нагрузку и вставьте регулировочный пин в соответствующее отверстие.
2. Убедитесь, что пин полностью вошел в отверстие.

Регулировка спинки

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