

FITNESS

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-16:
МЫШЦЫ БЕДРА И ЯГОДИЧНЫЕ СТОЯ**



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT

СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.....	1
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.....	2
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.....	3
СХЕМА И РАЗМЕРЫ.....	4
РЕГУЛЯРНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	5
РАСПОЛОЖЕНИЕ ТРОСА.....	6
КОНСТРУКЦИЯ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ.....	7
ОПИСАНИЕ СБОРКИ.....	8
ИНСТРУКЦИИ ПО РЕГУЛИРОВКЕ.....	17

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Благодарим вас за приобретение тренажера **АК-016 "МЫШЦЫ БЕДРА И ЯГОДИЧНЫЕ СТОЯ"**.

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-016 "МЫШЦЫ БЕДРА И ЯГОДИЧНЫЕ СТОЯ"**, 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-016 "МЫШЦЫ БЕДРА И ЯГОДИЧНЫЕ СТОЯ"**. 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:



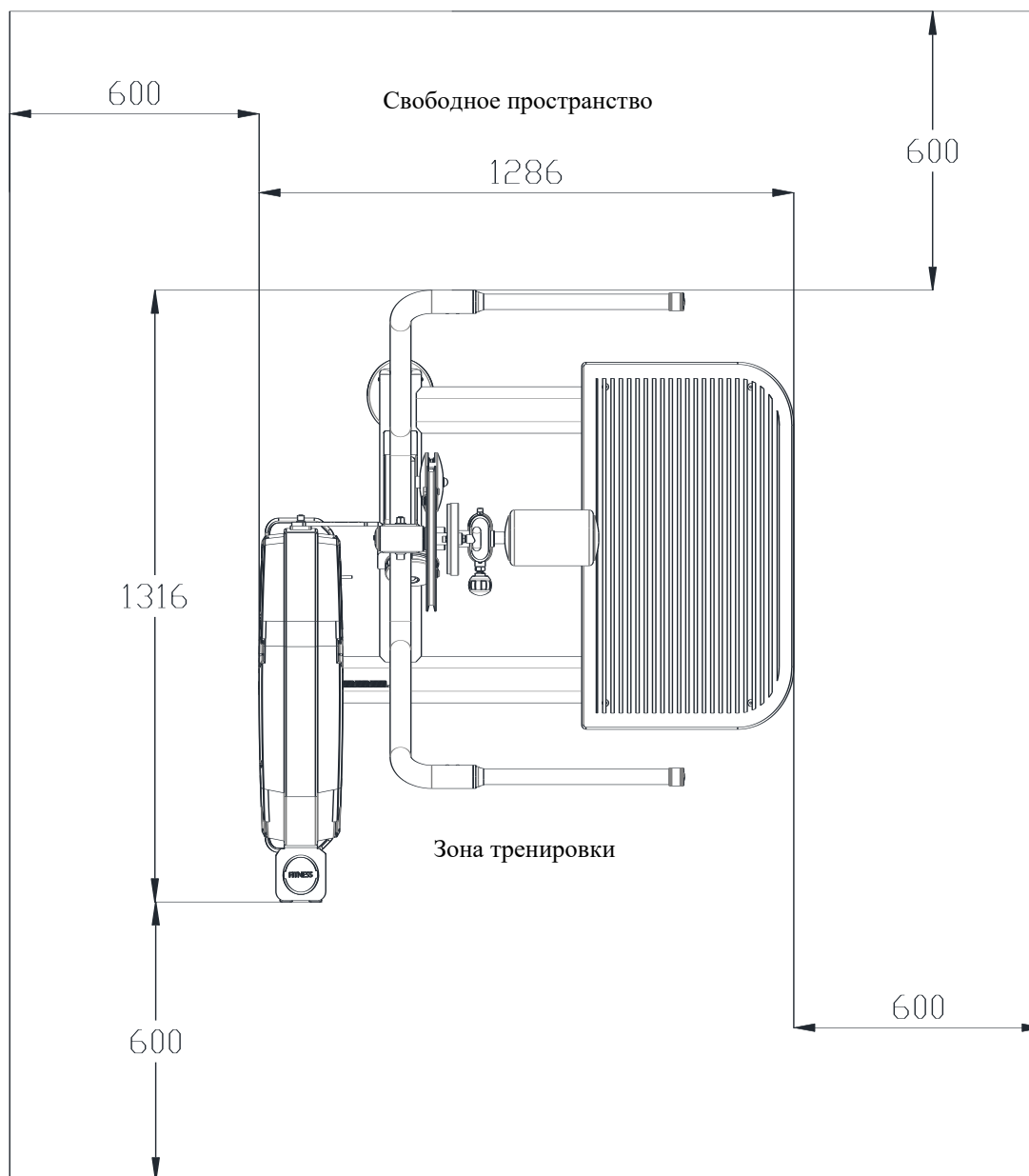
АК-016 МЫШЦЫ БЕДРА И ЯГОДИЧНЫЕ СТОЯ

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте высоту педали и крепко возьмитесь за ручку.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручку тренажера в положенном месте.
5. Стоя лицом к весовому стеку, прижмите ногу к опорному валику и выполните мах влево/вправо. Стоя сбоку, возьмитесь обоими руками за ручку верните опорный ролик в нормальное положение, а затем отведите его назад.
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: 160 кг.

Макс. вес пользователя: 130 кг

Габариты тренажера: 1316x1286x1728 мм

Вес тренажера: 198 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

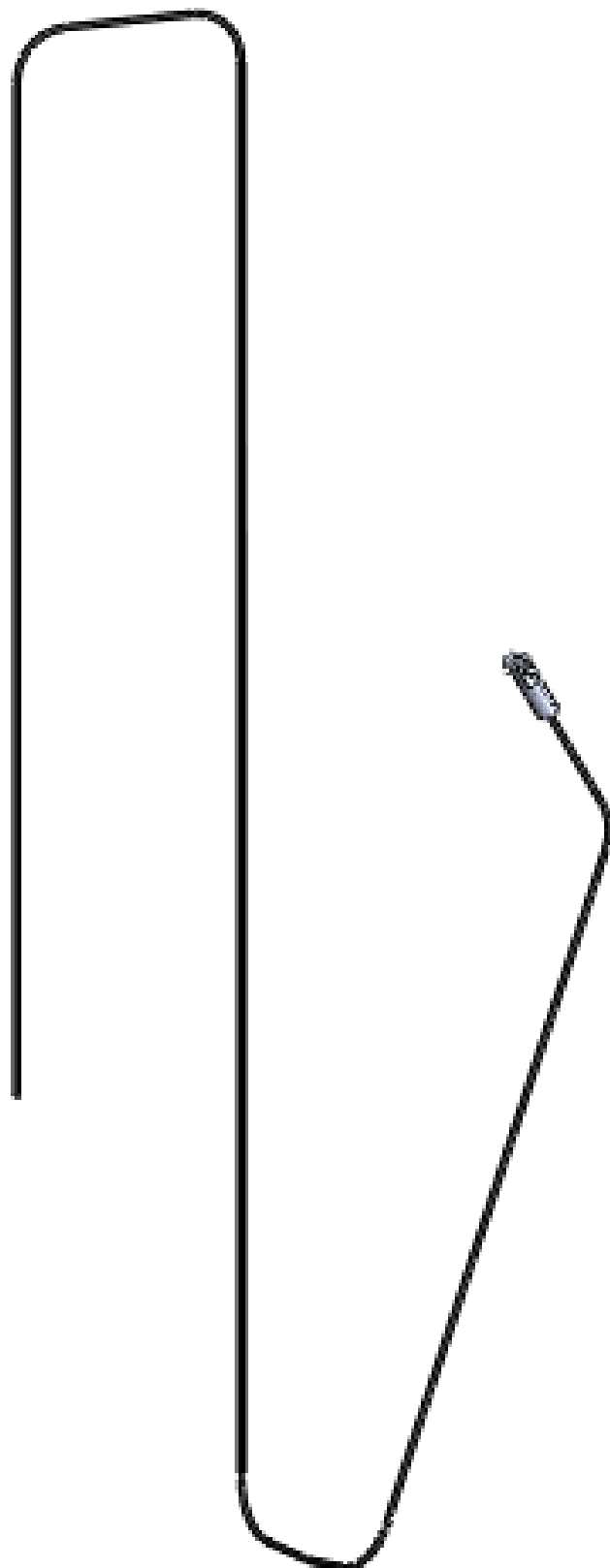
Упростите себе сборку.

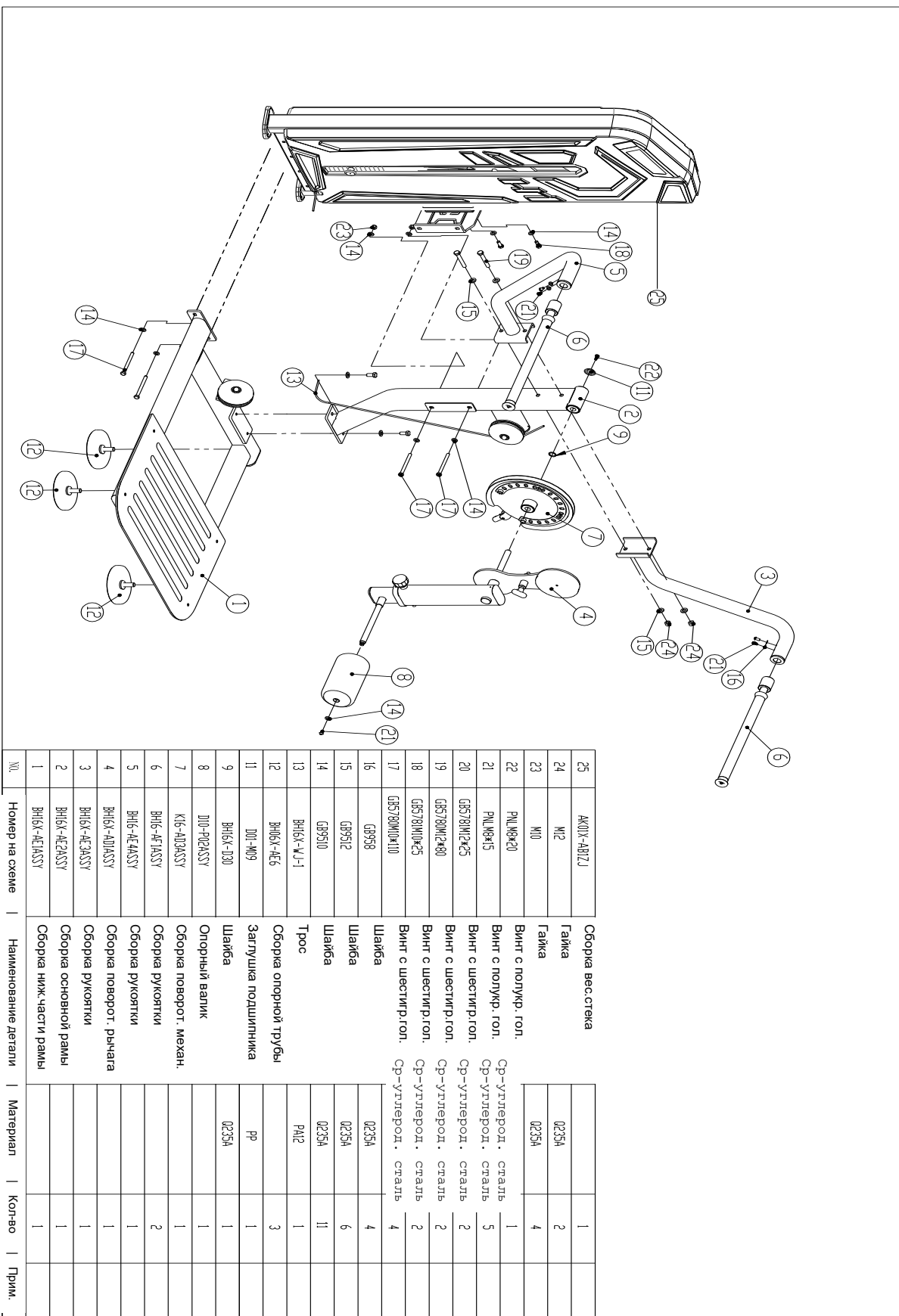
Всё содержание этого руководства направлено на то, чтобы силовой тренажер можно было собрать как можно проще.

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



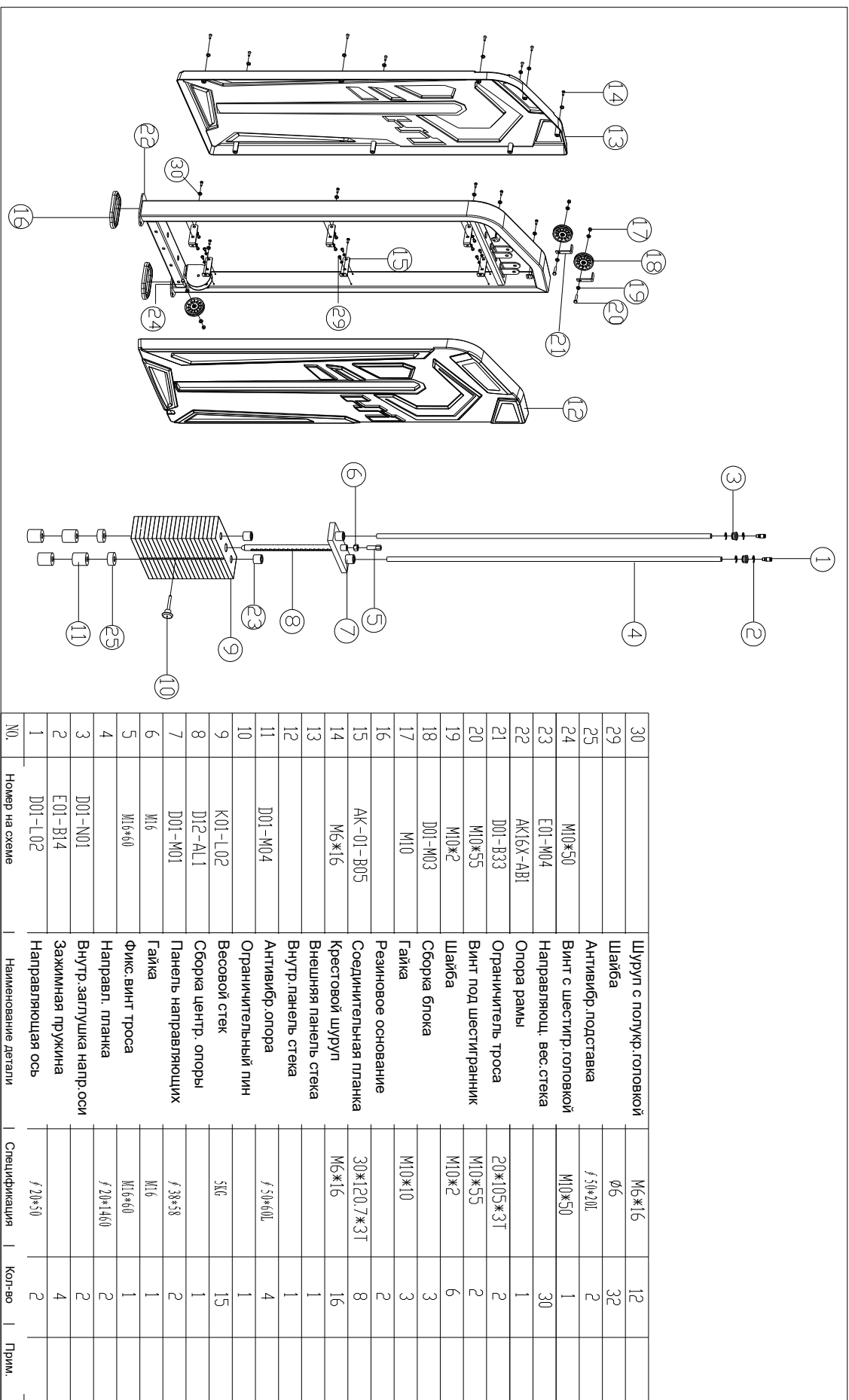


25	АКЦИЯ-АВ17.1	Оборка вес стека			
24	М12	Гайка	02354	1	
23	М10	Гайка	02354	2	
22	РМ.М04-20	Винт с полукр. гол.	02354	4	
21	РМ.М04-15	Винт с полукр. гол.	Ср-углерод, сталь	1	
20	СР578М12-25	Винт с шестир. гол.	Ср-углерод, сталь	5	
19	СР578М12-80	Винт с шестир. гол.	Ср-углерод, сталь	2	
18	СР578М10-25	Винт с шестир. гол.	Ср-углерод, сталь	2	
17	СР578М10-10	Винт с шестир. гол.	Ср-углерод, сталь	4	
16	СР958	Шайба	02354	4	
15	СР9512	Шайба	02354	6	
14	СР9510	Шайба	02354	11	
13	ВН.К-М.У-1	Трос	РА12	1	
12	ВН.К-А-Е6	Оборка опорной трубы		3	
11	ДП-М09	Заглушка подшипника	PP	1	
9	ВН.К-Д20	Шайба	02354	1	
8	ДП-Р02АССУ	Опорный валик		1	
7	К.В-АД.АССУ	Оборка поворот. механ.		1	
6	ВН.В-А-Е1АССУ	Оборка рукоятки		2	
5	ВН.В-А-ЕАССУ	Оборка рукоятки		1	
4	ВН.К-АД.АССУ	Оборка поворот. рычага		1	
3	ВН.К-А-Е3АССУ	Оборка рукоятки		1	
2	ВН.К-А-Е2АССУ	Оборка основной рамы		1	
1	ВН.К-А-Е1АССУ	Оборка ниж. части рамы		1	
№	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

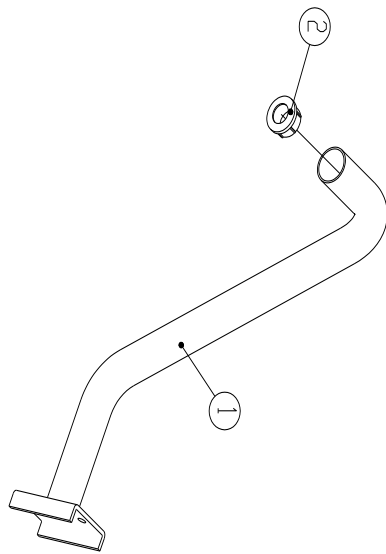
Шаг сборки:

Инструмент:

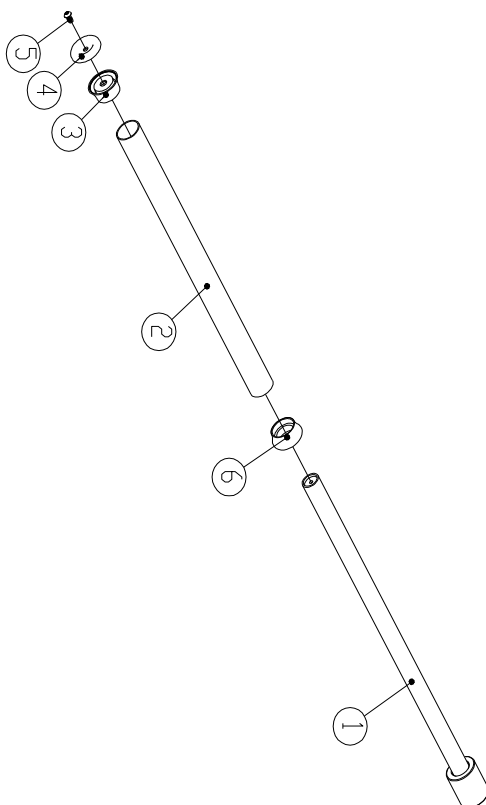
- 1. Шестигранный ключ М5**
- 2. Шестигранный ключ М6**
- 3. Гаечный ключ 13/16**
- 4. Гаечный ключ 17/19**
- 5. Гаечный ключ 22/24**



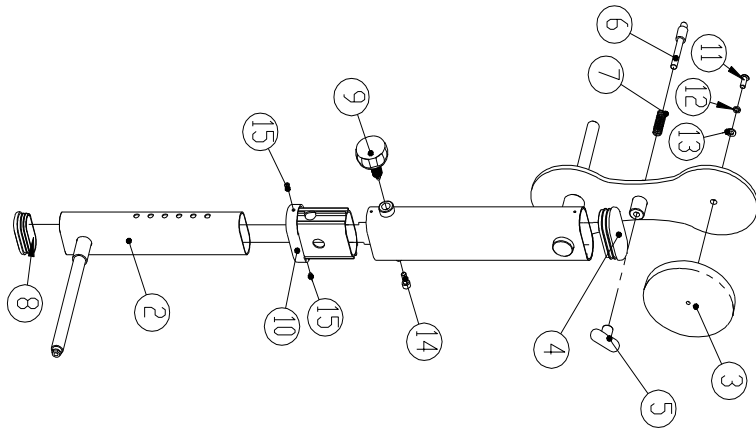
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.
30		Шуруп с полукр. головкой	M6*16	12	
29		Шайба	Ø6	32	
25		Антивибр. подставка	f 50*20L	2	
24		Винт с шестигр. головкой	M10*50	1	
23		Направляющ. вес стека		30	
22		Опора рамы		1	
21		Ограничитель троса	20*105*3T	2	
20		Винт под шестигранник	M10*55	2	
19		Шайба	M10*2	6	
18		Сборка блока		3	
17		Гайка	M10*10	3	
16		Разливное 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		1	
9		Весовой стек	SKG	15	
8		Сборка центр. опоры		1	
7		Панель направляющих	f 38*58	2	
6		Гайка	M16	1	
5		Фикс. винт троса	M16*60	1	
4		Направл. планка	f 20*1460	2	
3		Внутр. заглушка напр. оси		2	
2		Зажимная пружина		4	
1		Направляющая ось	f 20*50	2	



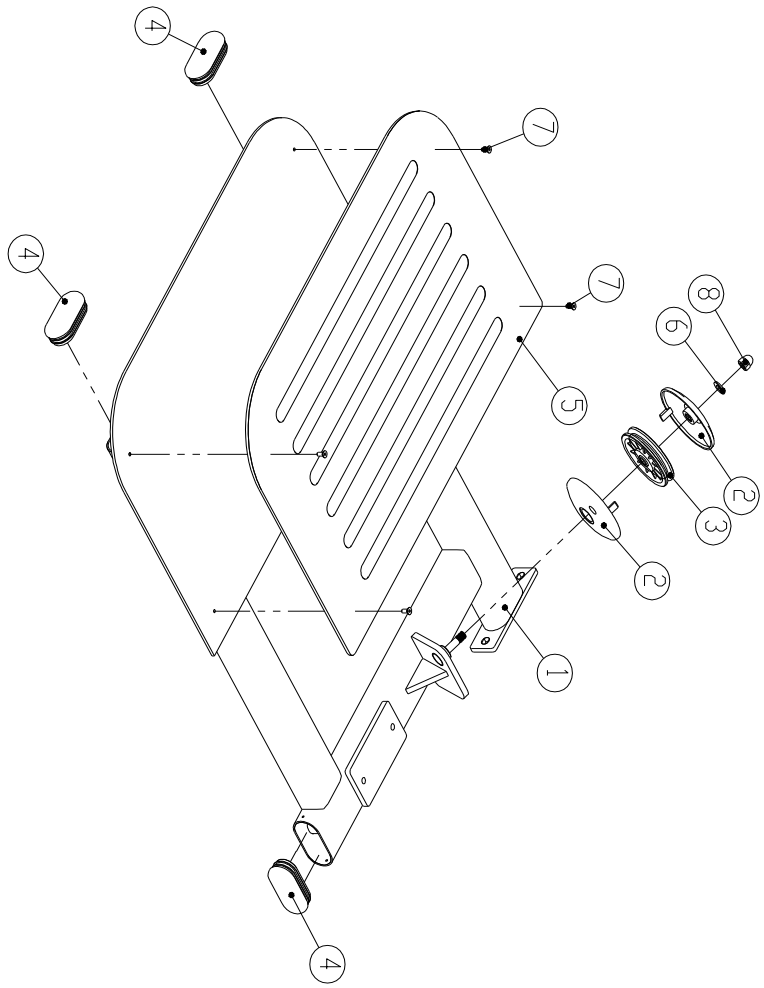
2	ДЛЗ-М14	Амортиз. вставка		1	
1	ВН16-АЕ4	Оборка рукоятки		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



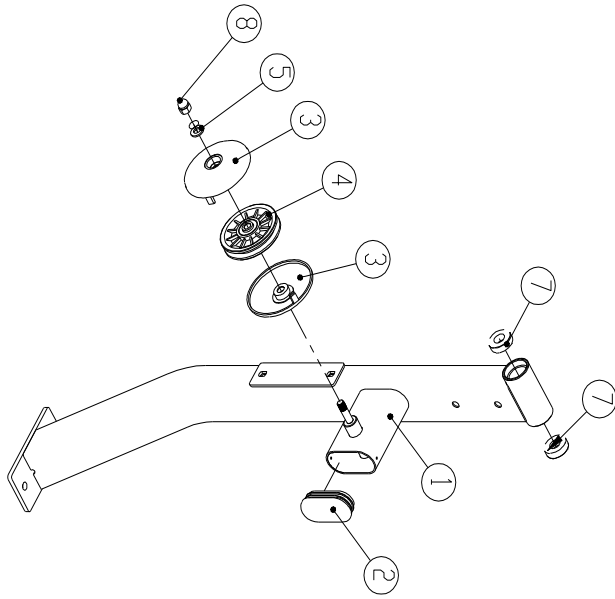
6	H26-M22	Алюмин. кольцо	ABS	1	
5	PNL MxJ12	Винт с полукр. головкой	35	1	
4	H26-M21	Алюмин. ручка	ABS	1	
3	H26-M20	Алюмин. ручка	ABS	1	
2		Резиновая трубка	Резина	1	
1	ВН16-АГ1	Сборка рукоятки		1	
№1	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



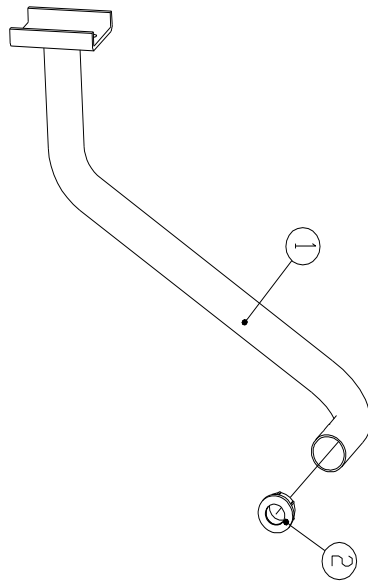
15	GB845ST4.2*10	Саморез		2	
14	GB70M8*20	Винт с цилиндр. головкой	Ср-углерод. сталь	1	
13	GB958	Шайба	0235A	1	
12	GB938	Шайба	65Mn	1	
11	PMLM8*20	Винт с полукр. головкой	Ср-углерод. сталь	1	
10	редуциг bush	Аморлиз. Вставка		1	
9	H24-M6	Фиксатор	ABS	1	
8	K24-M11	Внутр. вставка	PP	1	
7	back spring	Ось пина	Нерж. сталь	1	
6	D16-C08	Алюмин. пин	0235A	1	
5	D02A-M01	Внутр. вставка	PP	1	
4	K21-M02	Противовес	ABS	1	
3	D16-L02	Соединит. планка	0235A	1	
2	ВН16Х-АД2	Сборка ретгулдр. трубки		1	
1	ВН16Х-АД1	Сборка поворотн. рычага		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



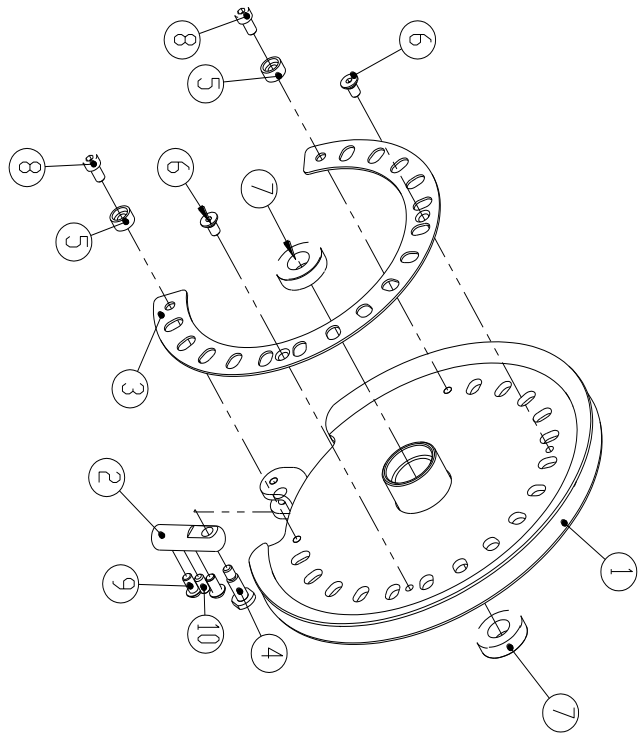
8	Гайка		1		
7	Винт с полукр. головкой	35	4		
6	Шайба	Ø235A	1		
5	Резин. опора для ног		1		
4	Заглушка	ABS	3		
3	Сборка блока (диам. 12)		1		
2	Защита блока	PP	2		
1	Сборка опорной рамы		1		
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



8		Гайка		1	
7	GB2766004-2Z	Подшипник		2	
6	ВН06Х-Е26	Соединительная планка	Q235A	1	
5	GB9512	Шайба	Q235A	1	
4	Д01-М07	Сборка блока (диам. 12)		1	
3	Д01-М08	Пласт. защита блока	PP	2	
2	К21-М02	Зачлупшка	ABS	1	
1	ВН16Х-АЕ2	Сборка основной рамы		1	
№1	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



2	Д13-М4	Амортиз. вставка	РА6	1	
1	ВНБ-АЕЗ	Сборка рукоятки		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
10	GB77M8*15	Расширительный винт	65Mn	1	
9	PNLM8*15	Винт с цилиндр. головкой		2	
8	GB70M8*15	Шуруп с полукр. головкой	Ср-углерод. сталь	2	
7	GB2766004-22	Подшипник		2	
6	ONLM8*15	Винт с цилиндр. головкой	Ср-углерод. сталь	2	
5	DO2A-N01	Заглушка винта	РА6	2	
4	K08-N10	Винт	Q235A	1	
3	K16-D07-GA1	Декоративная полоса	Нерж. сталь	1	
2	K08-N11	Плоский пин	Q235A	1	
1	K16-AP3	Сборка поворот. механизма		1	

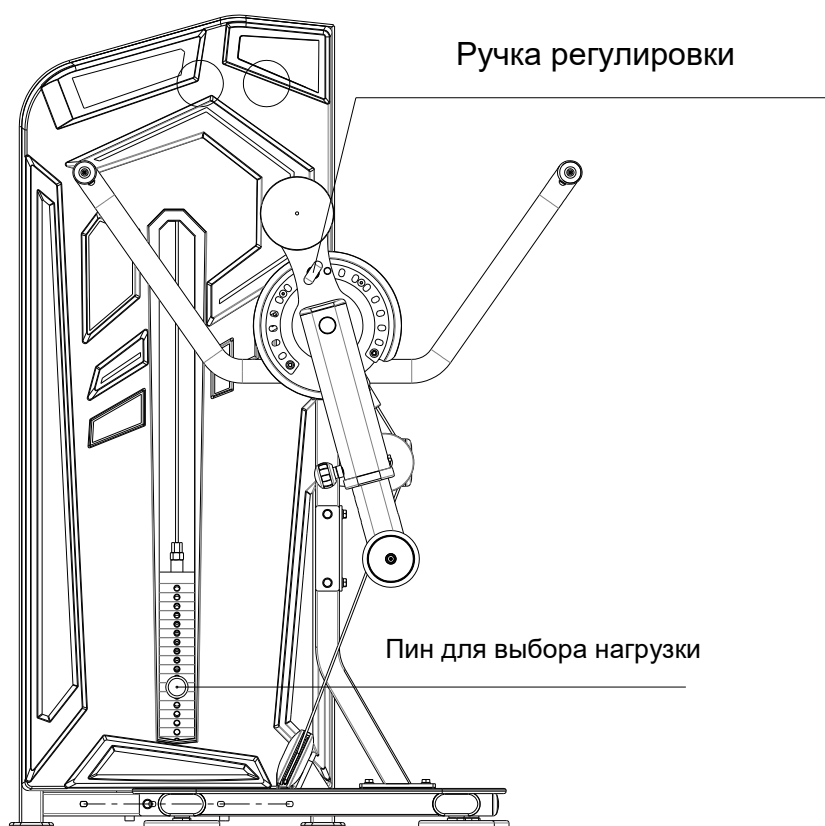
Инструкции по регулировке

Регулировка опор

Отрегулируйте опорные подушки до нужного положения.

Выбор нагрузки

1. После выбора нужной нагрузки вставьте пин в отверстие, которое соответствует выбранному весу.
2. После этого убедитесь, что крепление полностью зафиксировано в отверстии.





FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT