

FITNESS

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-19:
ОТВОДЯЩИЕ НОГ



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.....	14

ВАЖНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ.

Благодарим вас за приобретение тренажера **АК-19 "ОТВОДЯЩИЕ НОГ"**.

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-19 "ОТВОДЯЩИЕ НОГ"**, 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-19 "ОТВОДЯЩИЕ НОГ"**. 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:



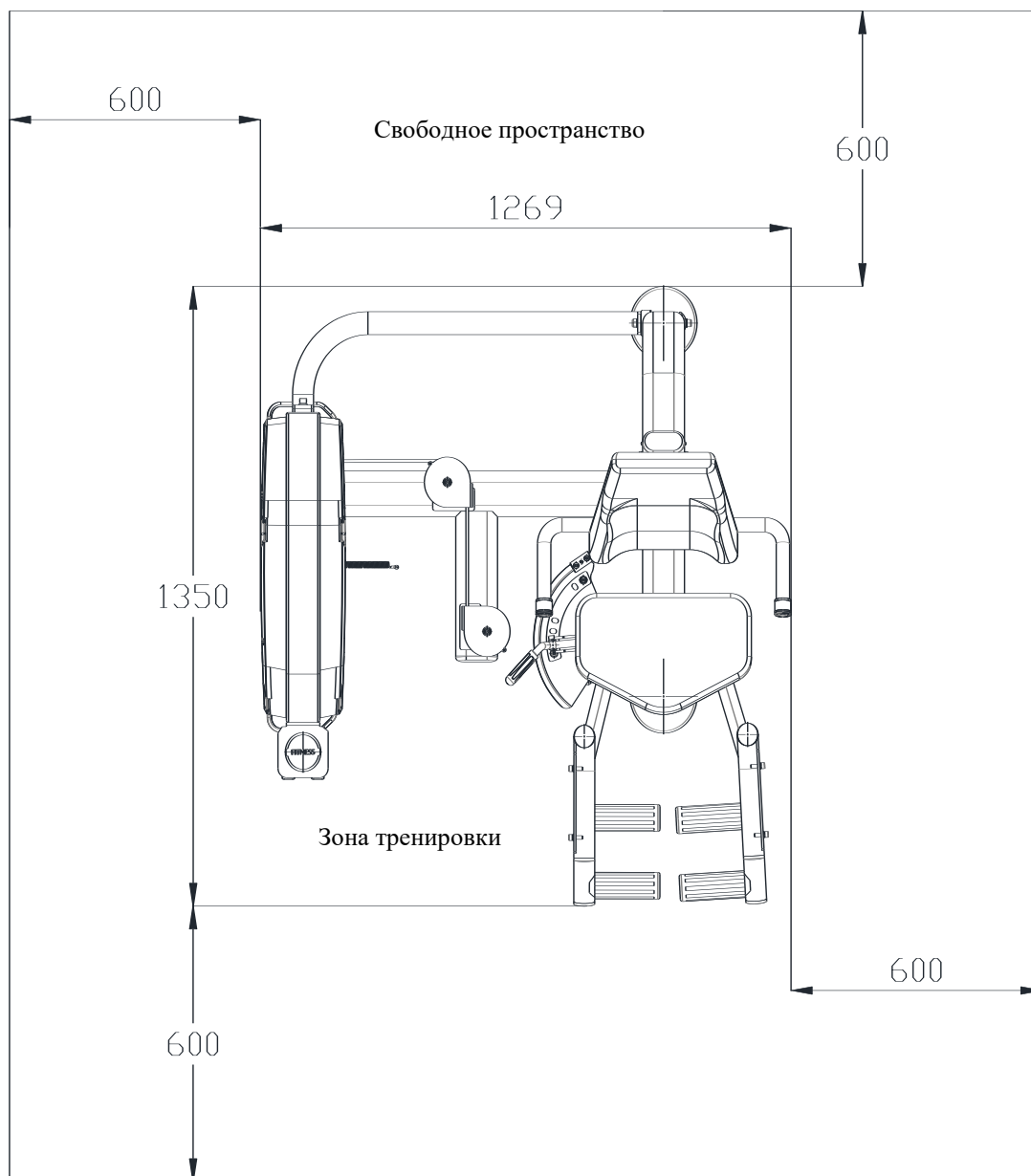
АК-19 ОТВОДЯЩИЕ НОГ

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте положение кабеля, сядьте прямо с опорой на спинку, поставьте ноги 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. Упирая обе ноги в подушки, старайтесь развести их на максимальное расстояние, сохраняя плавные и естественные движения.
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: 1350x1269x1728 мм

Вес тренажера: 205 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

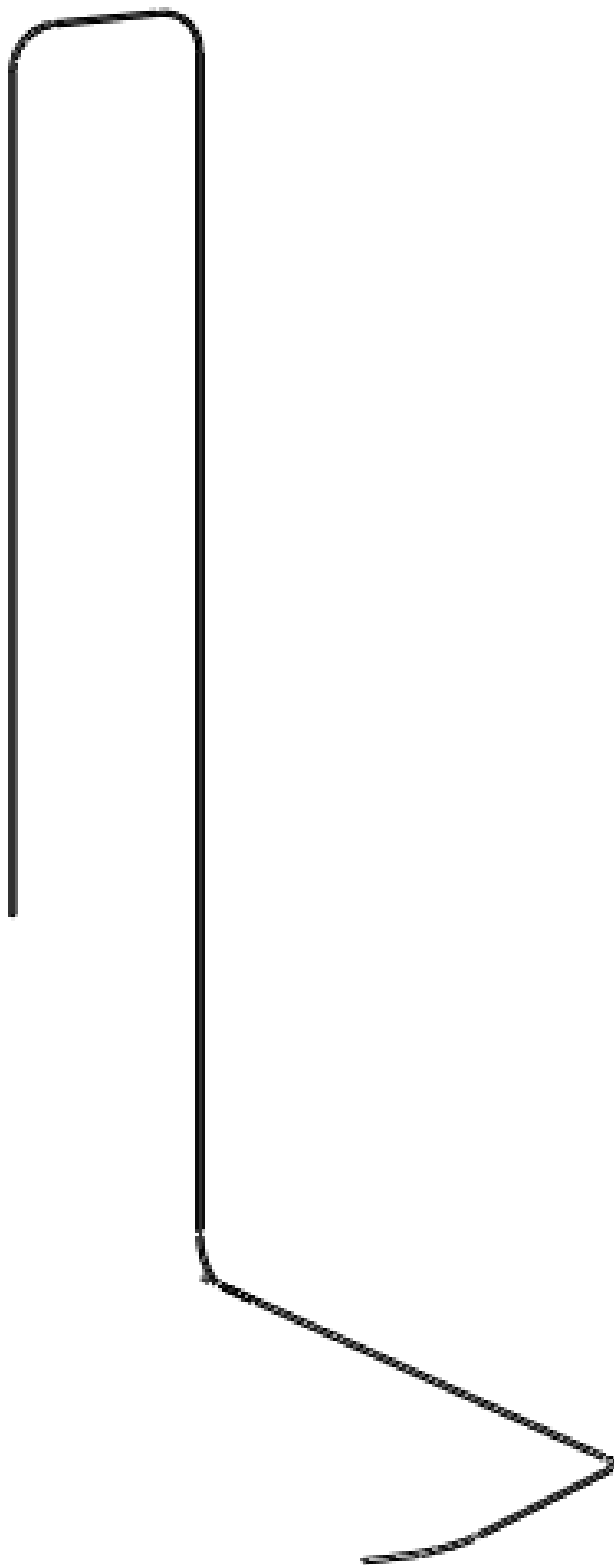
Упростите себе сборку.

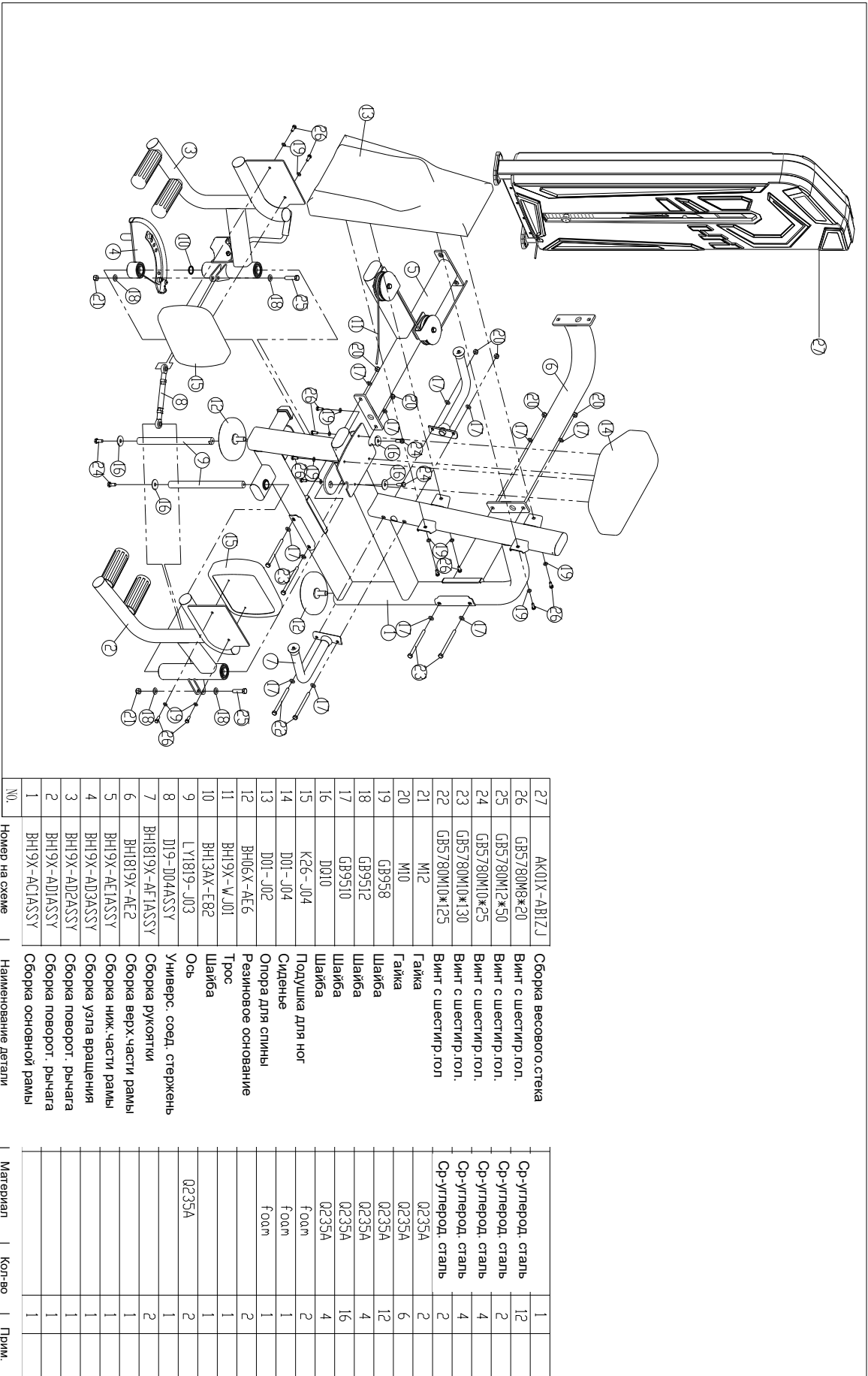
Всё содержание этого руководства направлено на то, чтобы силовой тренажер можно было собрать как можно проще.

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



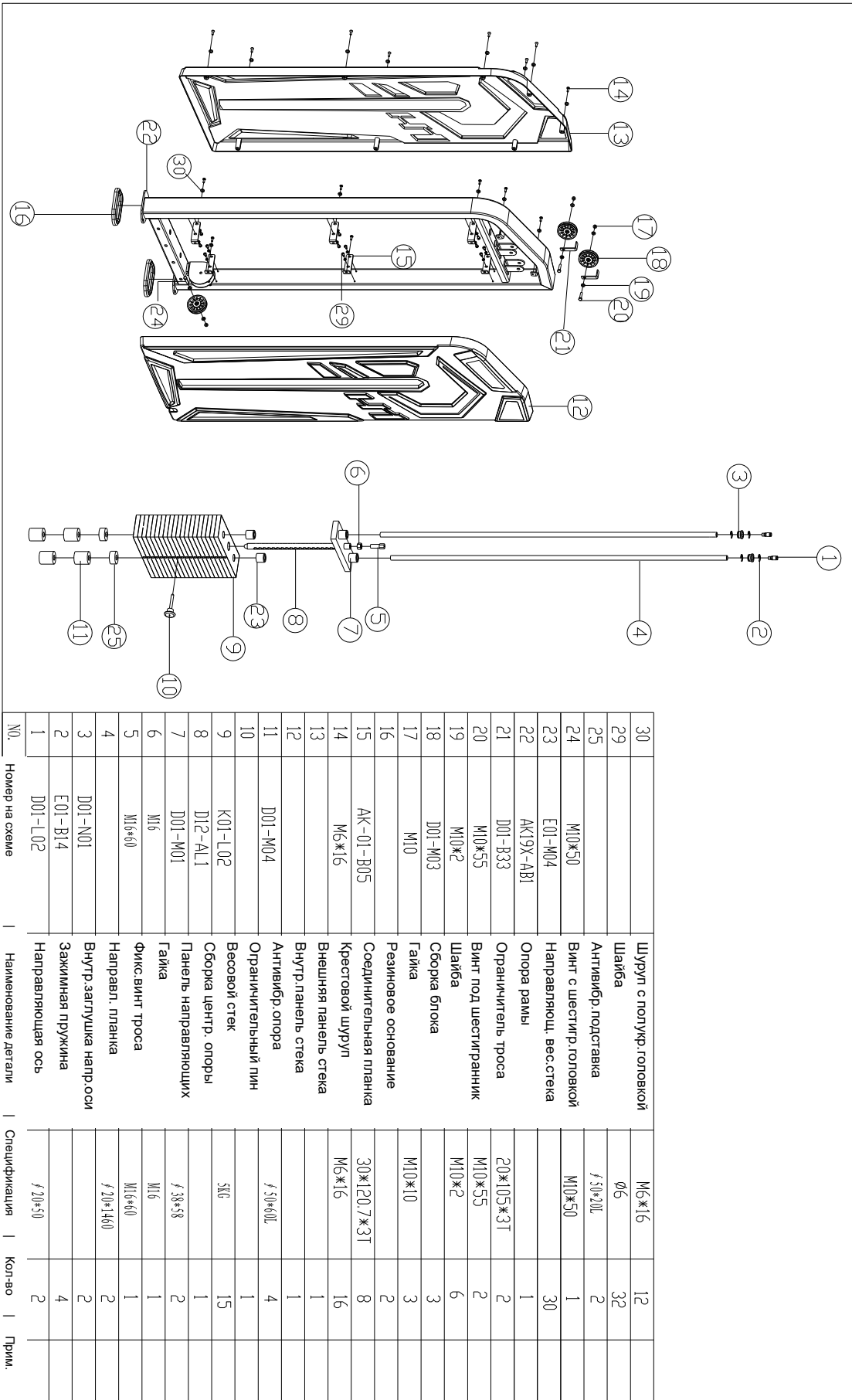


№	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.
27	AK01X-ABIZU	Сборка весового стека		1	
26	GB5780M8*20	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод, сталь	12	
25	GB5780M12*50	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод, сталь	2	
24	GB5780M10*25	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод, сталь	4	
23	GB5780M10*30	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод, сталь	4	
22	GB5780M10*125	Винт с шестигр. гол.	Ср-углерод, сталь	2	
21	M12	Гайка	0235A	2	
20	M10	Гайка	0235A	6	
19	GB958	Шайба	0235A	12	
18	GB9512	Шайба	0235A	4	
17	GB9510	Шайба	0235A	16	
16	DD10	Шайба	0235A	4	
15	K26-J04	Подушка для ног	foam	2	
14	DD1-J04	Сиденье	foam	1	
13	DD1-J02	Опора для спины	foam	1	
12	ВН06Х-АЕ6	Резиновое основание		2	
11	ВН19Х-WJ01	Трос		1	
10	ВН13АХ-Е82	Шайба		1	
9	L Y1819-J03	Ось	0235A	2	
8	DI9-DO4ASSY	Универс. соед. стержень		1	
7	ВН1819Х-АЕ1ASSY	Сборка рукоятки		2	
6	ВН1819Х-АЕ2	Сборка верх. части рамы		1	
5	ВН19Х-АЕ1ASSY	Сборка ниж. части рамы		1	
4	ВН19Х-AD3ASSY	Сборка узла вращения		1	
3	ВН19Х-AD2ASSY	Сборка поворот. рычага		1	
2	ВН19Х-AD1ASSY	Сборка поворот. рычага		1	
1	ВН19Х-AC1ASSY	Сборка основной рамы		1	

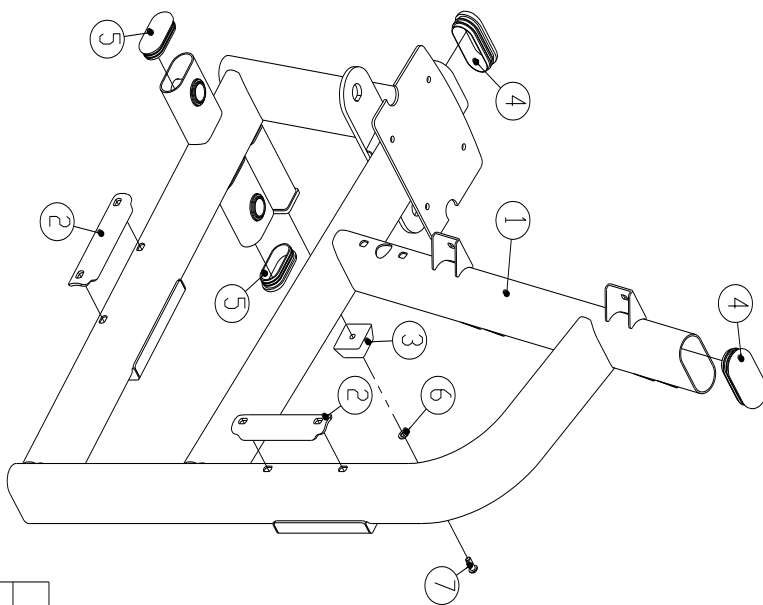
Шаг сборки:

Инструмент:

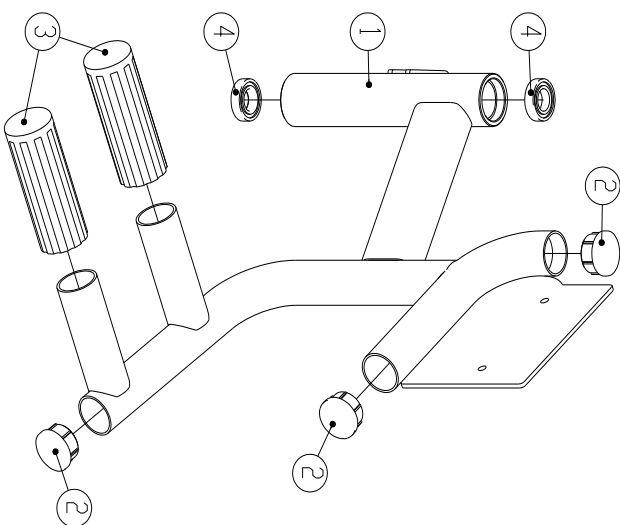
- 1. Шестигранный ключ М5**
- 2. Шестигранный ключ М6**
- 3. Гаечный ключ 13/16**
- 4. Гаечный ключ 17/19**
- 5. Гаечный ключ 22/24**



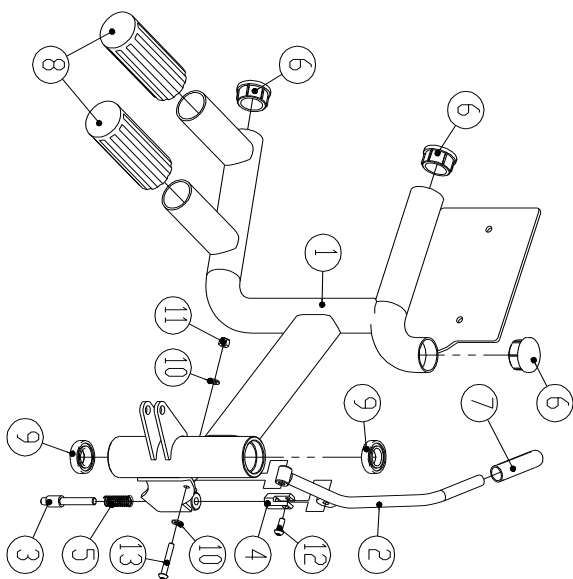
№	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.
30		Шуруп с полукр. головкой	M6*16	12	
29		Шайба	φ6	32	
25		Антифриз. подставка	f 50*20L	2	
24	M10*50	Винт с шестигр. головкой	M10*50	1	
23	E01-M04	Направляющ. вес. стека		30	
22	AK19X-AB1	Опора рамы		1	
21	D01-B33	Ограничитель троса	20*105*31	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		Разное основание		2	
15	AK-01-B05	Соединительная планка	30*120,7*31	8	
14	M6*16	Крестовой шуруп	M6*16	16	
13		Внешняя панель стека		1	
12		Внутр. панель стека		1	
11	D01-M04	Антифриз. 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	2	
7	D01-M01	Панель направляющих	M6	2	
6	M6	Гайка	M6*60	1	
5	M6*60	Фикс. винт троса	f 20*140	1	
4	D01-ND1	Направл. планка		2	
3	E01-B14	Внутр. заглушка напр. оси		2	
2		Зажимная пружина		4	
1	D01-L02	Направляющая ось	f 20*50	2	



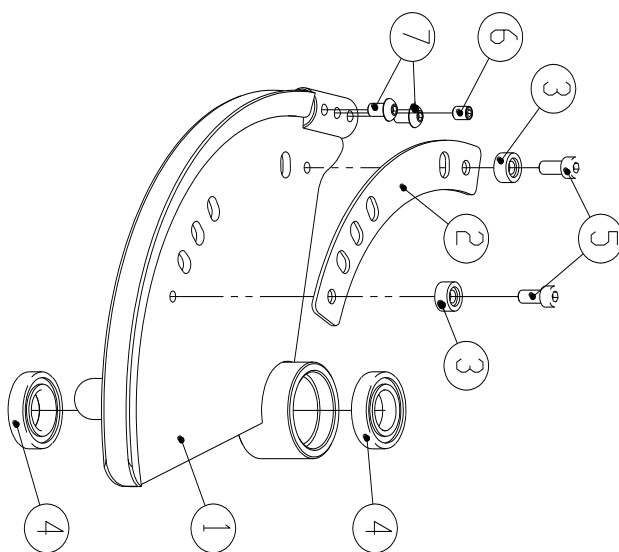
7	PNLM8ж20	Винт с полушр. головкой	Ср-углерод. сталь	1	
6	GB958	Шайба	Q235A	1	
5	K24-M11	Заглушка	PP	2	
4	K21-M02	Заглушка	PP	2	
3	D11-N01	Антивибр. опора		1	
2	VH01X-C15	Соединительная планка	Q235A	2	
1	VH19X-AC1	Сборка основной рамы		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



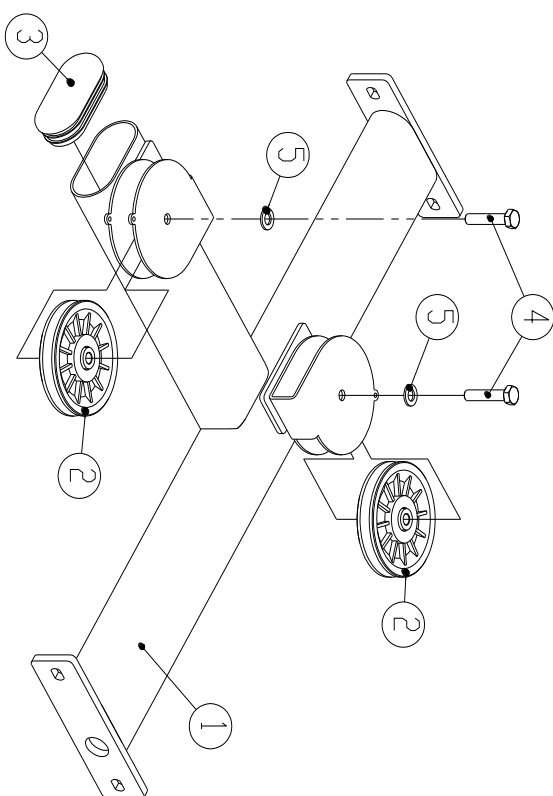
4	GB2766005-2Z	Подшипник		2	
3	D16A-N04	Покрывае опоры для ног		2	
2	D02-M13	Заглушка	PP	3	
1	BH19X-AD1	Сборка поворот. рычага		1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



13	PNL M8*50	Винт с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	1	
12	PNL M8*20	Винт с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	1	
11	M8	Гайка	Q235A	1	
10	GB958	Шайба	Q235A	2	
9	GB2766005-2Z	Подшипник		2	
8	D16A-N04	Покрытие опоры для ног		2	
7	D15-N05	Желтый колпачок фиксатора	PP	1	
6	D02-M13	Заглушка	PP	3	
5	black spring	Черная пружина	65Mn	1	
4	K18-F02	Открытый пин	Q235A	1	
3	K16-D10	Ось пина	Q235A	1	
2	K18-AD1	Сборка регулир. ручки	/	1	
1	VH19X-AD2	Сборка поворотного рычага	/	1	
NO.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



7	PNL M8*15	Винт с полукр. головкой	Среднеуглерод. сталь	2	
6	GB77M8*12	Расширительная втулка	65Mn	1	
5	GB70M8*20	Винт с цилиндр. головкой	Среднеуглерод. сталь	2	
4	GB2766005-27	Подшипник		2	
3	D02A-N01	Заглушка винта		2	
2	D19-D03	Декоративная полоса		1	
1	BH19X-AD3	Сборка поворотного узла		1	
№0.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



5	GB9510	Шайба	Ø235A	2	
4	GB5780M10*50	Винт с шестигр. головкой	Ср-Углерод. сталь	2	
3	K21-M02	Заглушка	PP	1	
2	D01-M03	Оборка блока		2	
1	VH19X-AE1	Сборка соединит. рамы		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

Инструкции по регулировке

Регулировка опорных подушек

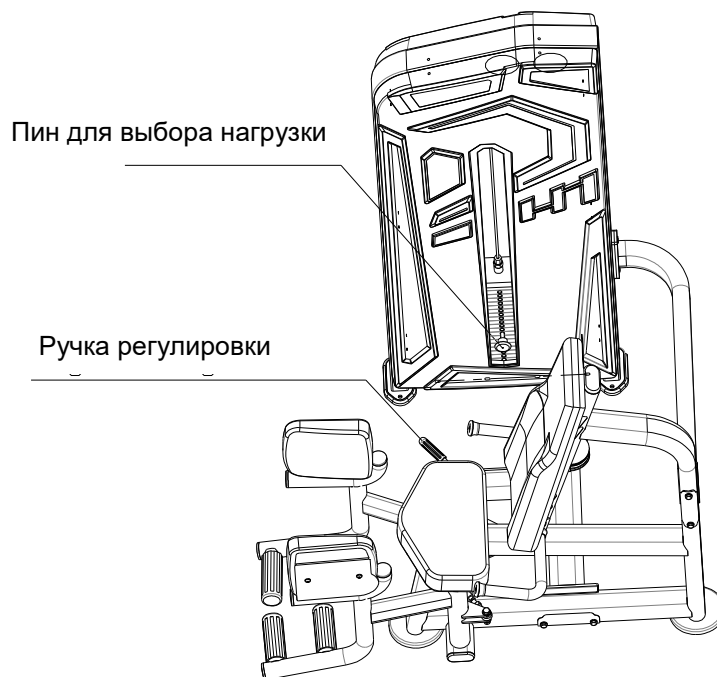
1. Вытяните крепление, установите подушку в правильное положение и отпустите крепление, чтобы оно вошло в нужное отверстие.
2. Убедитесь, что крепление полностью зафиксировано в отверстии.

Регулировка сиденья

Отрегулируйте опорные подушки до нужного положения.

Выбор нагрузки

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



FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT