

FITNESS

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ТРЕНАЖЕР СЕРИИ АК-16А:
ЯГОДИЧНЫЕ**



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT

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-016А "ЯГОДИЧНЫЕ"**.

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-016А "ЯГОДИЧНЫЕ"**, 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-016А "ЯГОДИЧНЫЕ"**. 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:



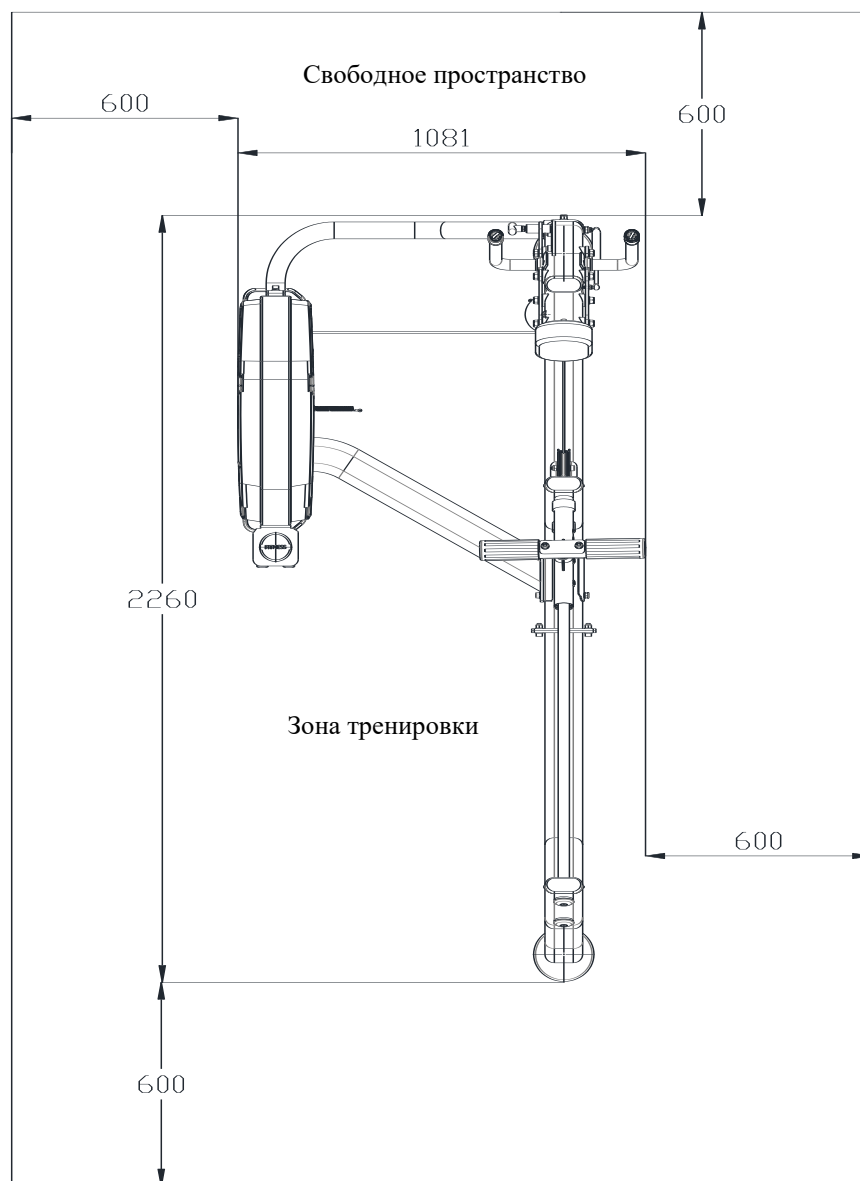
АК-016А ЯГОДИЧНЫЕ

1. Прежде чем перейти к тренировкам, внимательно прочтите инструкцию.
2. Отрегулируйте по высоте опорную подушку, обопритесь грудью на подушку.
3. Выберите подходящую нагрузку и вставьте пин до упора в центральное отверстие весового стека.
4. Полностью обхватите ручку тренажера в положенном месте.
5. Поставьте одну ногу на опору, а другой выполните жим назад, 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: 2260x1081x1728 мм

Вес тренажера: 192 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

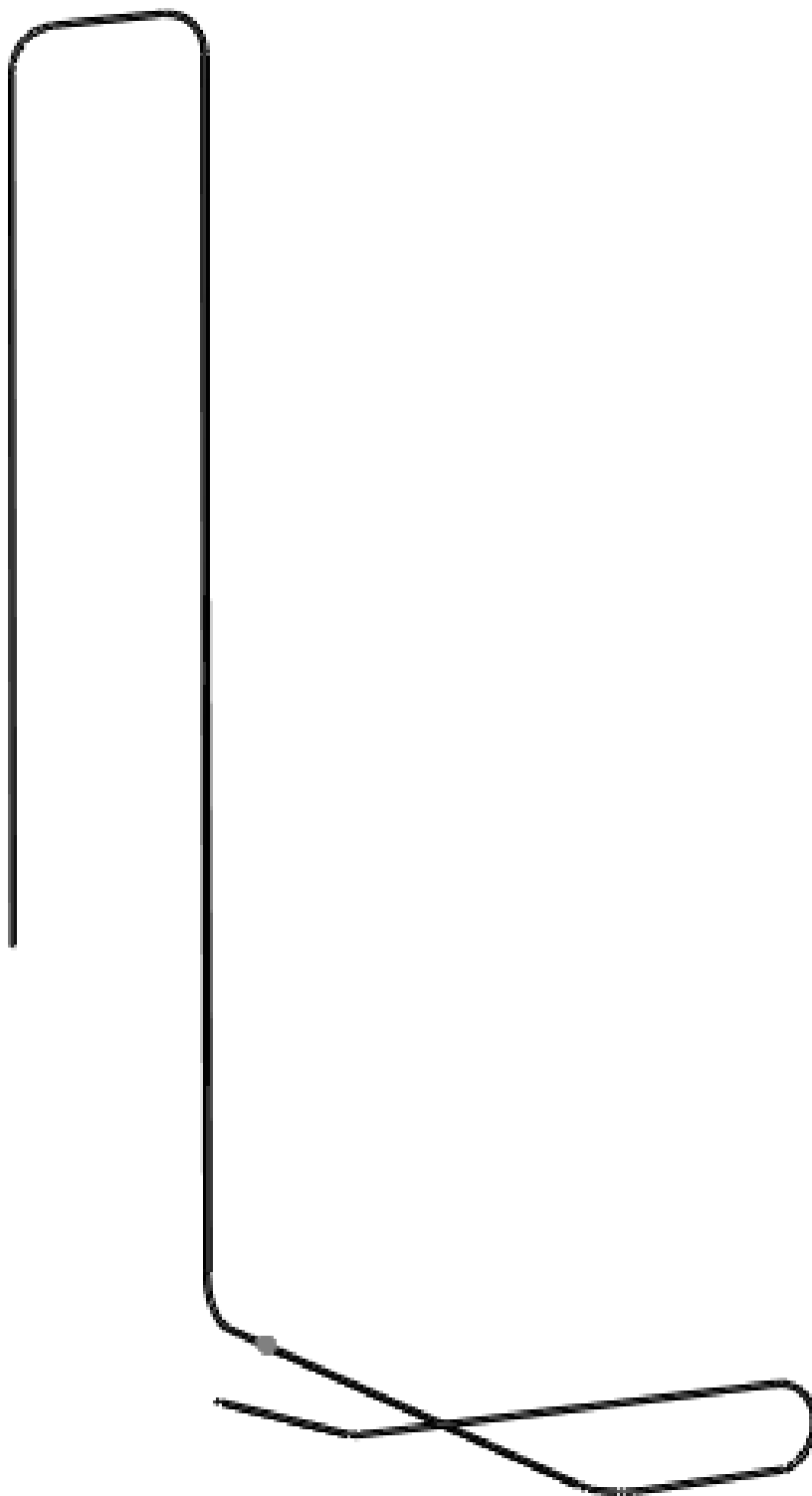
Упростите себе сборку.

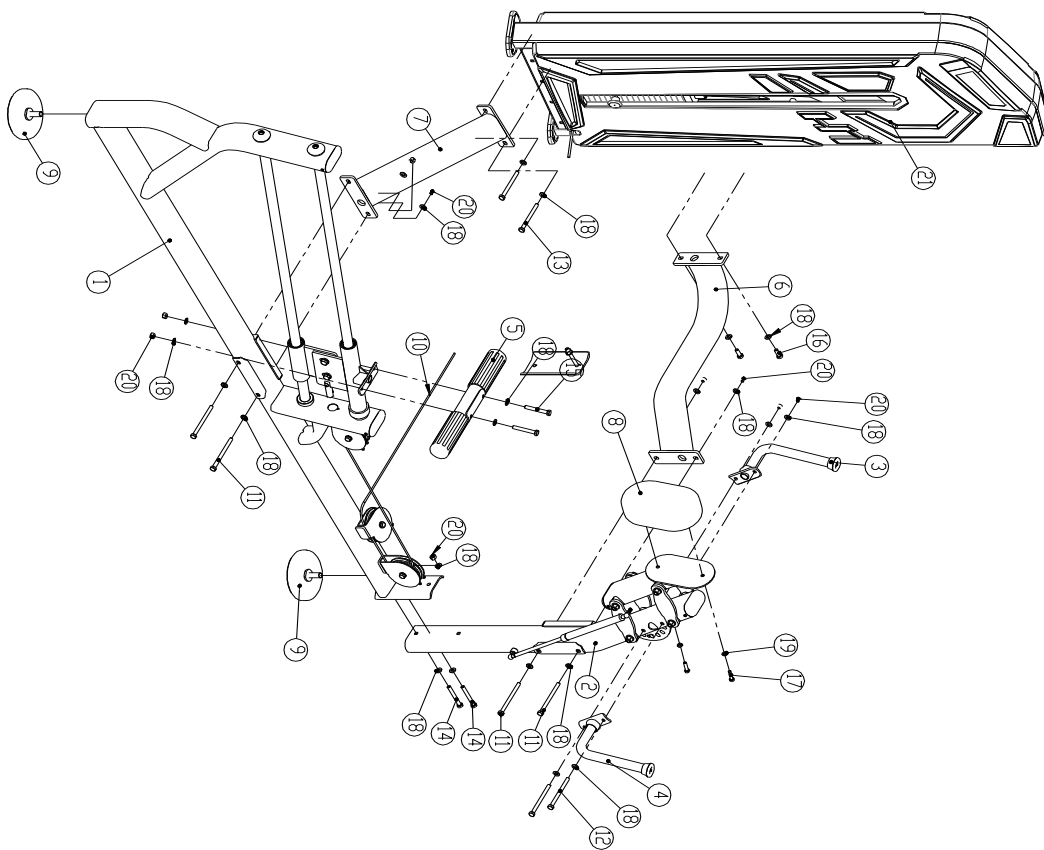
Всё содержание этого руководства направлено на то, чтобы силовой тренажер можно было собрать как можно проще.

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





21	АКЦИА-АВ1	Оборка вес стека		
20	М10	Гайка	0235А	1
19	0995ВН52	Шайба	0235А	2
18	0995ЮН52	Шайба	0235А	26
17	06578М6-35	Винт с шестир. гол.	35	2
16	06578М10-25	Винт с шестир. гол.	35	2
15	06578М10-75	Винт с шестир. гол.	35	2
14	06578М10-80	Винт с шестир. гол.	35	3
13	06578М10-110	Винт с шестир. гол.	35	2
12	06578М10-125	Винт с шестир. гол.	35	2
11	06578М10-130	Винт с шестир. гол.	35	4
10	ВН6АК-МЛ-1	Трос	PH2	1
9	ВН6АК-АЕ5	Резиновое основание		2
8	НОС-ЮН(01)	Опора для груди	Фом	1
7	ВН6АК-АЕ2	Оборка ниж. части рамы		1
6	ВН6АК-АЕ1	Оборка верх. части рамы		1
5	ВН6АК-СН6А55	Подставка под ноги		1
4	ВН6АК-АС6А55	Оборка ручки		1
3	ВН6АК-АС6А55	Оборка основной рамы		1
2	ВН6АК-АС6А55	Оборка основной рамы		1
1	ВН6АК-АС6А55	Оборка основной рамы		1

№

Номер на схеме

Наименование детали

Материал

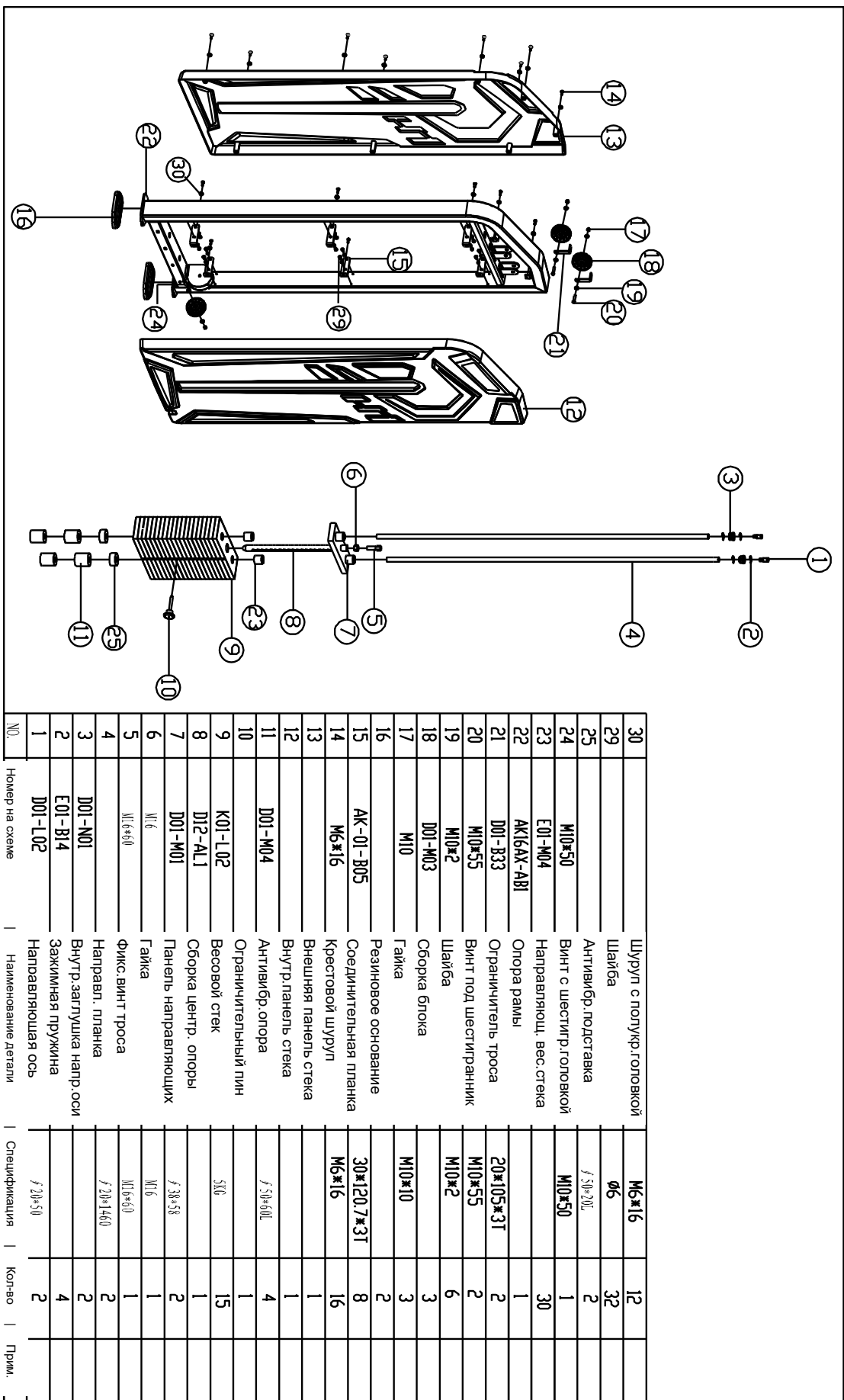
Кол-во

Прим.

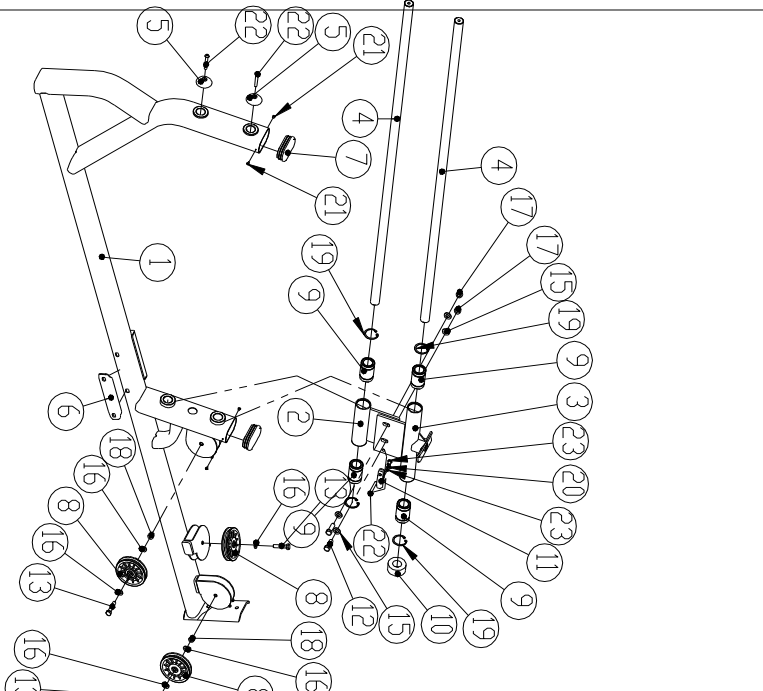
Шаг сборки:

Инструмент:

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



30	Шуруп с полукруглой 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*31	2		
20	Винт под шестиграннык	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*60L	4		
10	Ограничительный пин		1		
9	Весовой стек	510	15		
8	Сборка центр. опоры	f 38*58	1		
7	Д12-AL1		2		
6	Д01-M01	M6	1		
5	M6	M6	1		
4	Фикс. винт троса	M6*60	1		
3	Направл. планка	f 20*1460	2		
2	Внутр. заглушка напр. оси		2		
1	Зажимная пружина		4		
	Направляющая ось	f 20*510	2		
№	Номер на схеме	Наименование детали	Спецификация	Кол-во	Прим.



23	PNL M8*15	Винт с полукр. головкой	0235A	2	
22	PNL M8*55	Винт с полукр. головкой	0235A	3	
21	GB8455T4.2*10	Саморез	0235A	4	
20	GB77M8*15	Переходная втулка	45	1	
19	GB893145	Пружина	65Mn	4	
18	M10	Тайка	0235A	2	
17	M12	Тайка	0235A	2	
16	GB9510DHC2	Шайба	0235A	7	
15	GB9512DHC2	Шайба	0235A	4	
14	GB5781M10*45	Винт с шестипр. головкой	0235A	4	
13	GB5780M10*50	Винт с шестипр. головкой	Ср-углерод. сталь	2	
12	GB5780M12*35	Винт с шестипр. головкой	35	3	
11	D12-F05	Внешний пин	35	2	
10	D16A-N01	Антивибр. опора	0235A	1	
9	D16A-N09	Линейный подшипник		1	
8	D01-M03	Сборка блока		4	
7	K21-M02	Внутренняя вставка	ABS	3	
6	BN01X-C15	Соединительная планка	0235A	2	
5	D03-M01	Заглушка подшипника	PP	1	
4	K16A-N18	Направляющая	400r	2	
3	BN16AX-AH1	Сборка направл. рамы		1	
2	K16A-AH2	Сборка направл. рамы		1	
1	BN16AX-AC1	Сборка основной рамы		1	

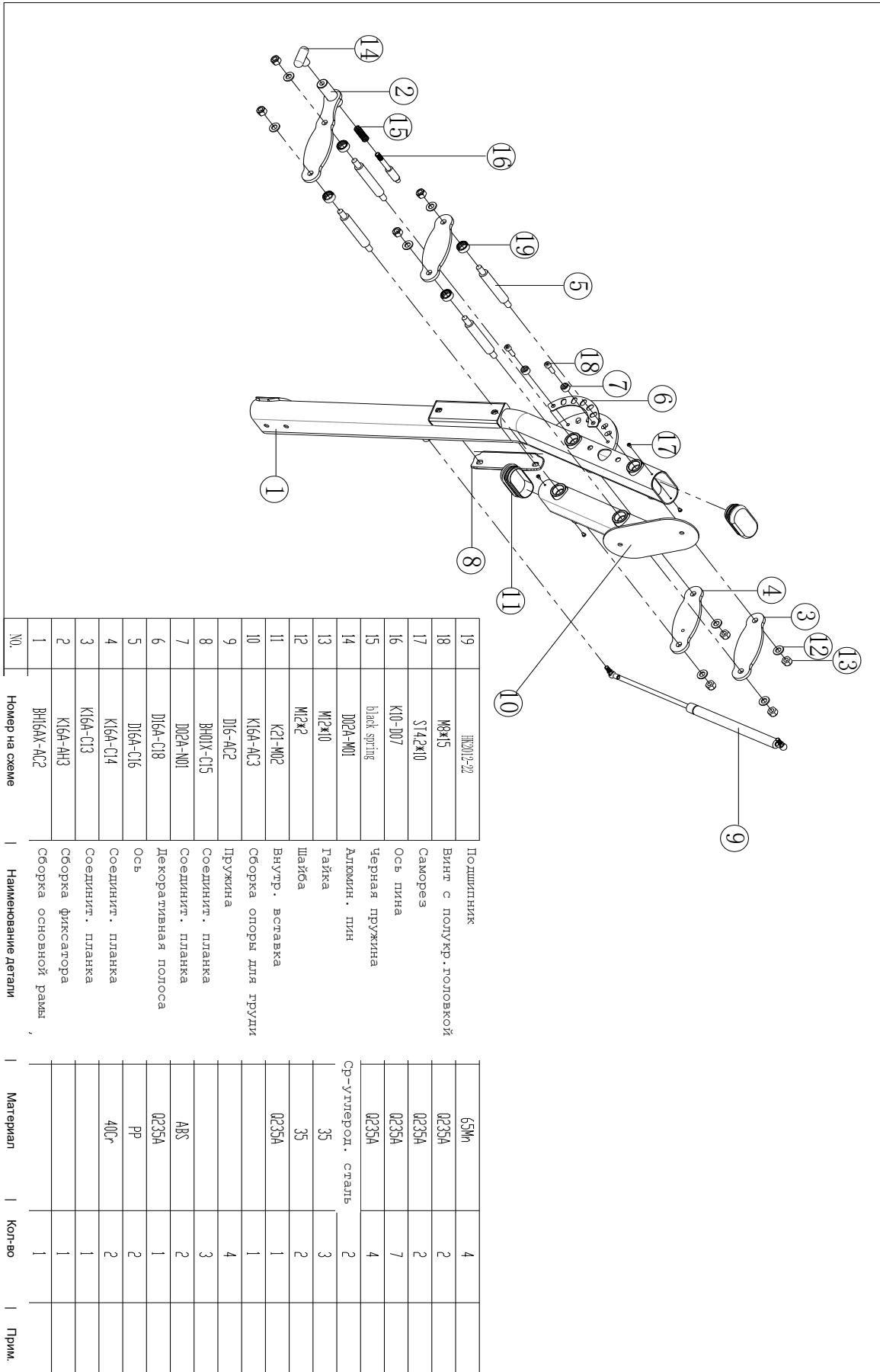
№. Номер на схеме

Наименование детали

Материал

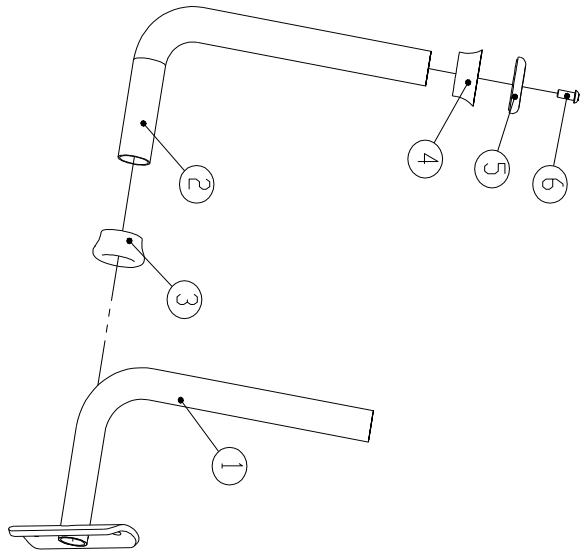
Кол-во

Прим.

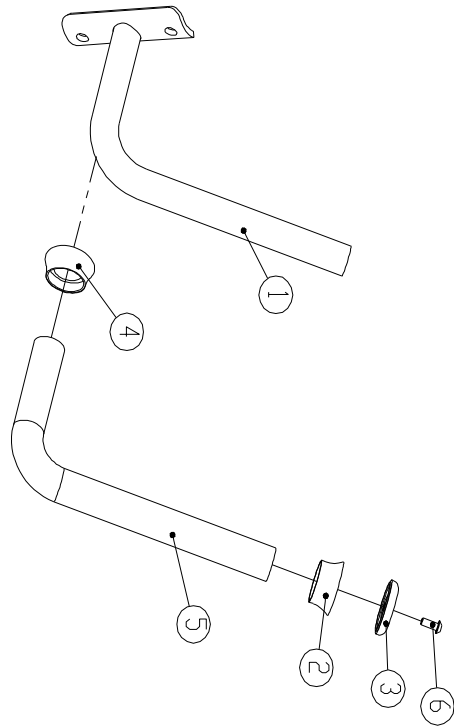


19	ШПОНИР-22	Подшипник
18	М8x15	Винт с полукр. головкой
17	ST42x10	Саморез
16	К10-1007	Ось пина
15	black spring	Черная пружина
14	Д02А-М01	Длижик. пин
13	М2x10	Гайка
12	М2x2	Шайба
11	К21-М02	Внутр. вставка
10	К16А-АС3	Оборка опоры для груди
9	Д16-АС2	Пружина
8	ВН01Х-С15	Соединит. планка
7	Д02А-М01	Соединит. планка
6	Д16А-С18	Декоративная полгоса
5	Д16А-С16	Ось
4	К16А-С14	Соединит. планка
3	К16А-С13	Соединит. планка
2	К16А-АН3	Оборка фиксатора
1	ВН16АХ-АС2	Оборка основной рамы
№.	Номер на схеме	Наименование детали

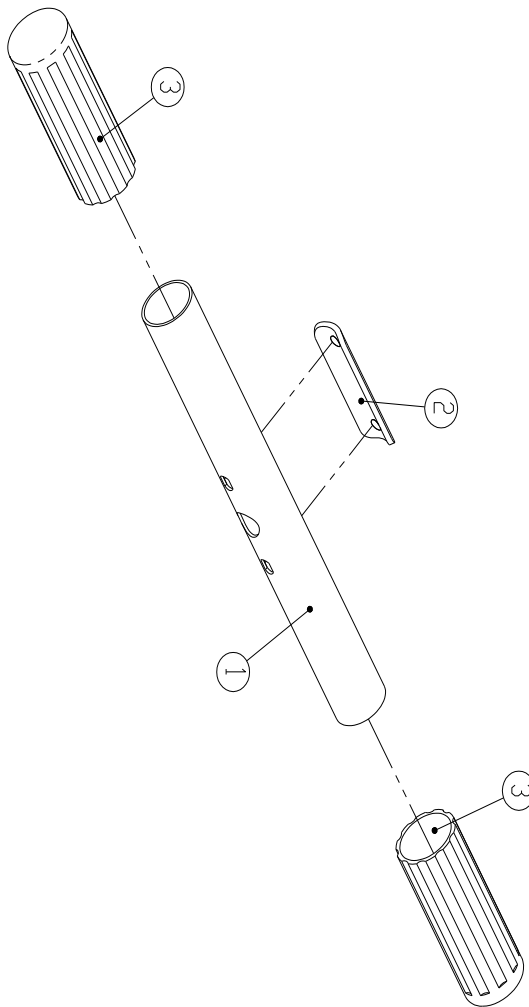
65Мн	4	
0235А	2	
0235А	2	
0235А	7	
0235А	4	
Ср-углерод. сталь		
35	3	
35	2	
0235А	1	
0235А	1	
АRS	2	
0235А	1	
PP	2	
40Cr	2	
	1	
	1	
	1	
Материал	Кол-во	Прим.



6	PNL M6x15	Винт с полукр. головкой	0235A	1	
5	H26-M21	Алюмин. ручка	ABS	1	
4	H26-M20	Алюмин. ручка	ABS	1	
3	H26-M22	Алюмин. кольцо	ABS	1	
2	D164-P01	Резиновая трубка	Резина	1	
1	BH16AX-AC3	Сборка рукоятки		1	
№1	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



6	PNL M6x15	Винт с полушкр. головкой	0235A	1	
5	D164-P01	Резиновая трубка		1	
4	H26-M22	Алюмин. кольцо	ABS	1	
3	H26-M21	Алюмин. ручка	ABS	1	
2	H26-M20	Алюмин. ручка	ABS	1	
1	ВН16АХ-АС4	Сборка рукоятки		1	
№.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.



3	ДІБА-Н04	Упор для ноги		2	
2	ВНІБХ-С60	Соединительная планка	0233A	1	
1	ВНІБХ-Н20	Опора для ног	SPHC1	1	
№1.	Номер на схеме	Наименование детали	Материал	Кол-во	Прим.

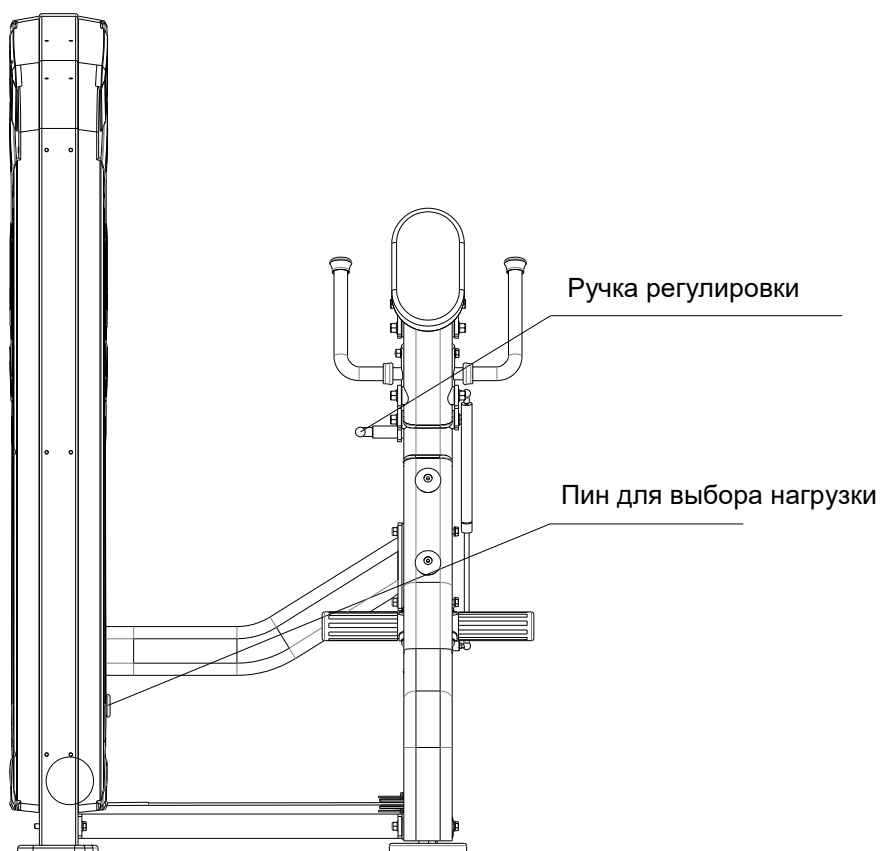
Инструкции по регулировке

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