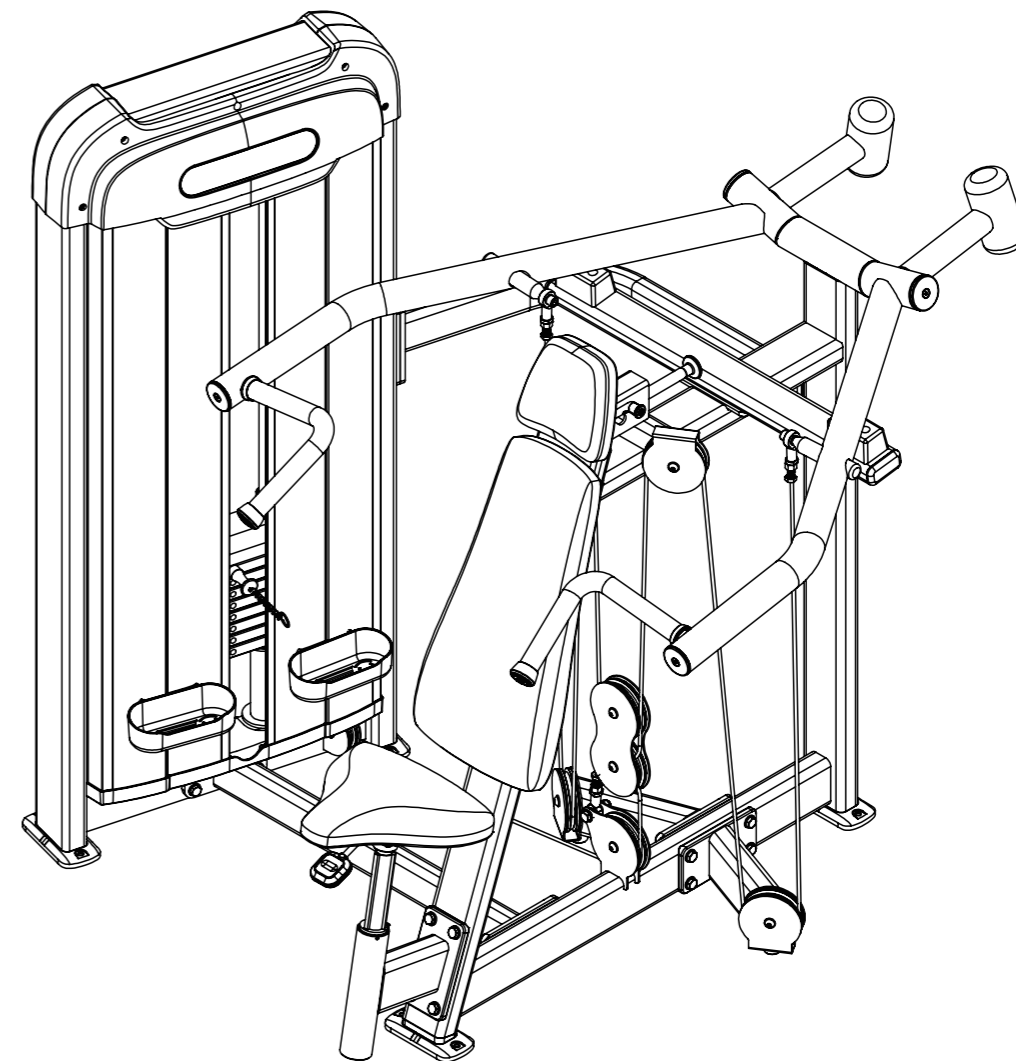


AnyFit®



AnyFit®

ANYFIT HEALTH TECH GMBH (международная)
Ханауэр Ландштрассе 287-289,60314
Франкфурт-на-Майне, Германия
Тел: +49(0)69 90439168
Факс: +49(0)69 90439169
W:www.anyfit.de

ПЛЕЧЕВОЙ ЖИМ PE102

ПЛЕЧЕВОЙ ЖИМ

PE102



ВНИМАНИЕ:

Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

СОДЕРЖАНИЕ

Важные правила безопасности - - - - -	3
Памятка - - - - -	4
Список деталей - - - - -	5
Общий вид сборки - - - - -	7
Крепежные детали - - - - -	9
Инструкция по сборке - - - - -	10
Сборка - - - - -	11
График обслуживания - - - - -	16
Общая информация по эксплуатации - - - - -	17
Советы для силовых тренировок - - - - -	19
Характеристики - - - - -	19

Важные правила безопасности

Перед тем, как начать программу любых тренировок, пройдите полное медицинское обследование. При использовании оборудования соблюдайте следующие меры предосторожности:

- Прочитайте все инструкции перед использованием оборудования. Инструкции необходимы для Вашей собственной безопасности и безопасности оборудования.
- Не разрешайте детям находиться рядом с оборудованием.
- Используйте оборудование только по назначению.
- Не используйте аксессуары и детали, не рекомендованные производителем, они могут стать причиной травм.
- Надевайте подходящую для упражнений одежду и обувь, не надевайте слишком свободную одежду.
- Будьте осторожны, садясь и вставая с оборудования.
- Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения.
- Если во время использования оборудования Вы почувствуете боль или другие симптомы, не продолжайте занятие, остановитесь, обратитесь к врачу.
- Не пользуйтесь оборудованием, если оно не работает или повреждено. Избегайте попадания чего-либо в щели оборудования.
- Перед использованием всегда проверяйте оборудование и тросы. Убедитесь, что все ремни и тросы безопасны и находятся в рабочем состоянии.
- Поврежденные и изношенные тросы опасны и могут стать причиной травм. Периодически проверяйте тросы на степень изношенности.
- Избегайте попадания рук, иных конечностей, одежды и волос между подвижными частями.
- Не пытайтесь поднять вес больший, чем Вы можете контролировать.
- Не пользуйтесь оборудованием на улице.

Персональная безопасности при сборке

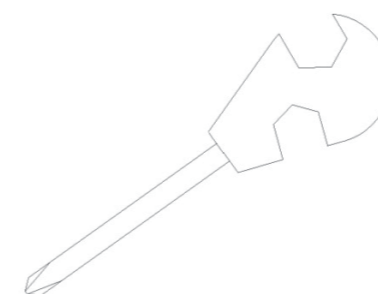
- Прочтите каждый пункт инструкции и следуйте каждому шагу по порядку. Не пропускайте ни одного пункта. Если пропустите, Вы можете собрать оборудование неправильно и обнаружить, что повредили детали.
- Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Расположите оборудование на достаточном расстоянии от стен или мебели для нормального функционирования. Оборудование спроектировано таким образом, чтобы Вы получили удовольствие от занятий. Следуя всем инструкциям и правилам безопасности, Вы проведете время с удовольствием и пользой для здоровья с нашим оборудованием.

Памятка

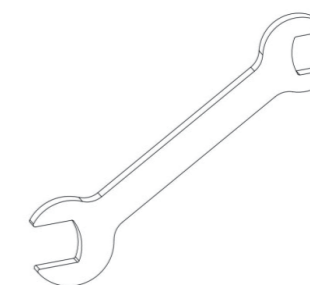
Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. Пожалуйста, проверьте наличие всех доставленных Вам деталей по всем перечням этого руководства. При заказе укажите артикул изделия и его описание. Используйте только наши компоненты для замены и обслуживания. Не делайте ничего, что может прекратить действие гарантии или травмировать Вас.

Оборудование спроектировано таким образом, чтобы Ваши упражнения были наиболее эффективны и приятны. После сборки проверьте оборудование и убедитесь, что оно правильно функционирует. Если обнаружили проблему, перечитайте инструкцию, определите, где была допущена ошибка во время сборки. Если у Вас не получается решить возникшую проблему, обратитесь к продавцу. При обращении имейте при себе артикул изделия и руководство пользователя. Когда все детали собраны, продолжите проверку.

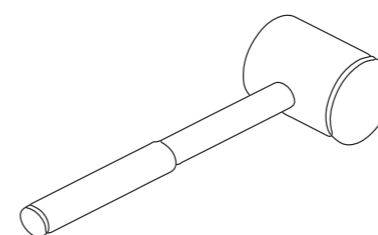
Необходимые инструменты



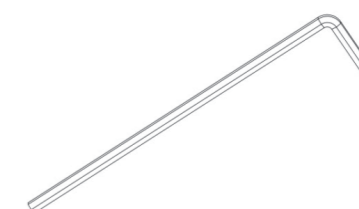
Мультитул



Гаечный ключ



Резиновый молоток



Комплект шестигранных ключей

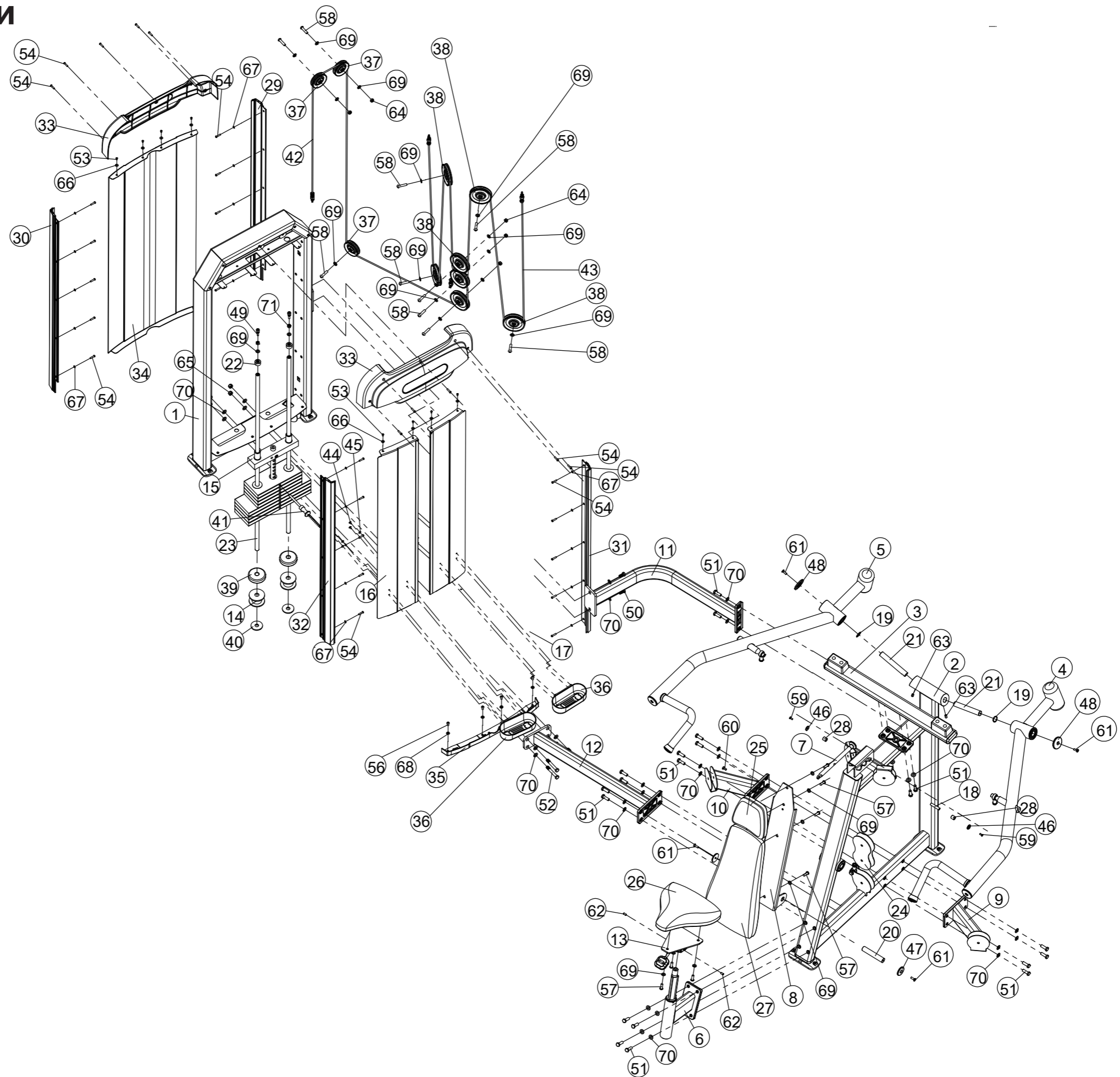
Список деталей

Примечание: некоторые из этих деталей могут быть предварительно установлены.

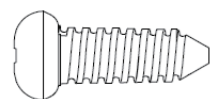
№	Название	Кол-во
1	Рама грузоблока	1
2	Основная рама	1
3	Ограничительная поперечная рама	1
4	Левый рычаг	1
5	Правый рычаг	1
6	Рама пневматического цилиндра	1
7	Регулирующий вал	1
8	Рама спинки	1
9	Левый шкив сварной	1
10	Правый шкив сварной	1
11	Верхняя соединительная рама, сварная	1
12	Нижняя соединительная рама, сварная	1
13	Рама сиденья	1
14	Держатели грузоблока 50	2
15	Верхняя плита (10)	1
16	Левый передний защитный экран	1
17	Правый передний защитный экран	1
18	Ограничительная вертикальная рама Ф12×56	1
19	Распорная втулка 2 мм	2
20	Вращающийся стержень Ф25×133	1
21	Вал рычага Ф25×173.5	2
22	Крышка направляющего стержня Ф30×17	2
23	Направляющий стержень ф20×1368	2
24	Кожух шкива 236X138X3	2
25	Подголовник	1
26	Сиденье	1
27	Спинка (2 отверстия)	1
28	Нейлоновая втулка Ф18×Ф12.5×18	2
29	Боковая крышка (задняя левая)	1
30	Боковая крышка (задняя правая)	1
31	Боковая крышка (передняя левая)	1
32	Боковая крышка (передняя правая)	1
33	Верхняя крышка	2
34	Задний защитный экран	1
35	Нижний защитный экран	1
36	Контейнер для хранения	2

№	Название	Кол-во
37	Шкив ф89	3
38	Шкив ф114	7
39	Амортизаторы грузоблока Ф19.5×Ф90×25	2
40	Резиновая накладка Ф60×Ф19.3×5	2
41	Магнитный штырь Ф10×ф33.5×165	1
42	Стальной трос 1 ф5×6135	1
43	Стальной трос 2 ф5×3887	1
44	Винт с круглой головкой и крестообразным шлицем М4×10	8
45	Плоская шайба Ф4.3×Ф12×1	8
46	Декоративная крышка ф25	2
47	Декоративная крышка ф50	2
48	Крышка подшипника ф65	2
49	Болт с цилиндрической головкой ф7.5×М10×45	2
50	Болт с шестигранной головкой М12×25	2
51	Болт с шестигранной головкой М12×35	22
52	Болт с шестигранной головкой М12×85	4
53	Болт с полукруглой головкой М5х10	8
54	Болт с полукруглой головкой М6х20	30
55	—	—
56	Болт с полукруглой головкой М8х16	4
57	Болт с полукруглой головкой М10х30	7
58	Болт с полукруглой головкой М10х45	10
59	Болт с плоской головкой М6х16	2
60	Болт с плоской головкой М8х20	1
61	Болт с плоской головкой М8Х25	4
62	Шестигранный установочный винт с плоским концом М8×16	2
63	Шестигранный установочный винт с плоским концом М10×16	2
64	Гайка М10	5
65	Гайка М12	4
66	Плоская шайба Ф5.5×Ф15×1	8
67	Плоская шайба Ф6.5×Ф12×1.2	20
68	Плоская шайба Ф8.5×Ф16×1.5	4
69	Плоская шайба Ф11хФ20х2	24
70	Плоская шайба Ф13×Ф24×2	32
71	Шестигранные гайки М10	2

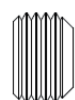
Общий вид сборки



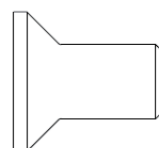
Крепежные детали



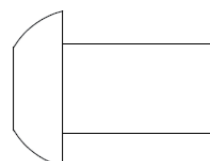
Саморез с крестообразным шлицем



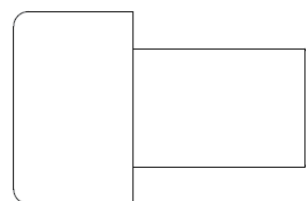
Шестигранный установочный винт с плоским концом



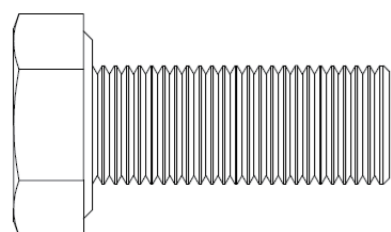
Болт с плоской головкой



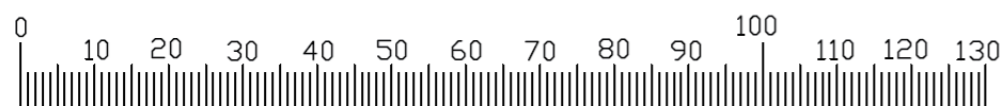
Болт с круглой головкой



Болт с цилиндрической головкой



Болт с шестигранной головкой



Инструкция по сборке

Сборка оборудования у специалиста занимает 2 часа. Если Вы впервые собираете такое оборудование, рассчитывайте, что потратите больше времени. Настоятельно рекомендуем все же обратиться к специалистам. Вы соберете оборудование быстрее, легче и безопаснее, если обратитесь за помощью к другому человеку, так как некоторые детали оборудования могут быть большими, тяжелыми или неудобными. Собирайте оборудование в чистой, светлой комнате без лишней мебели. Это позволит Вам свободно передвигаться вокруг оборудования, когда Вы монтируете детали, а также предотвратит возможные травмы при сборке.

Примечание: важно правильно расположить и зафиксировать детали. Когда Вы фиксируете крепежные детали, убедитесь, что оставили достаточно места для подгонки. Не затягивайте их полностью, если этого не написано в инструкции. Будьте внимательны и собирайте детали в том порядке, в котором они указаны в инструкции.

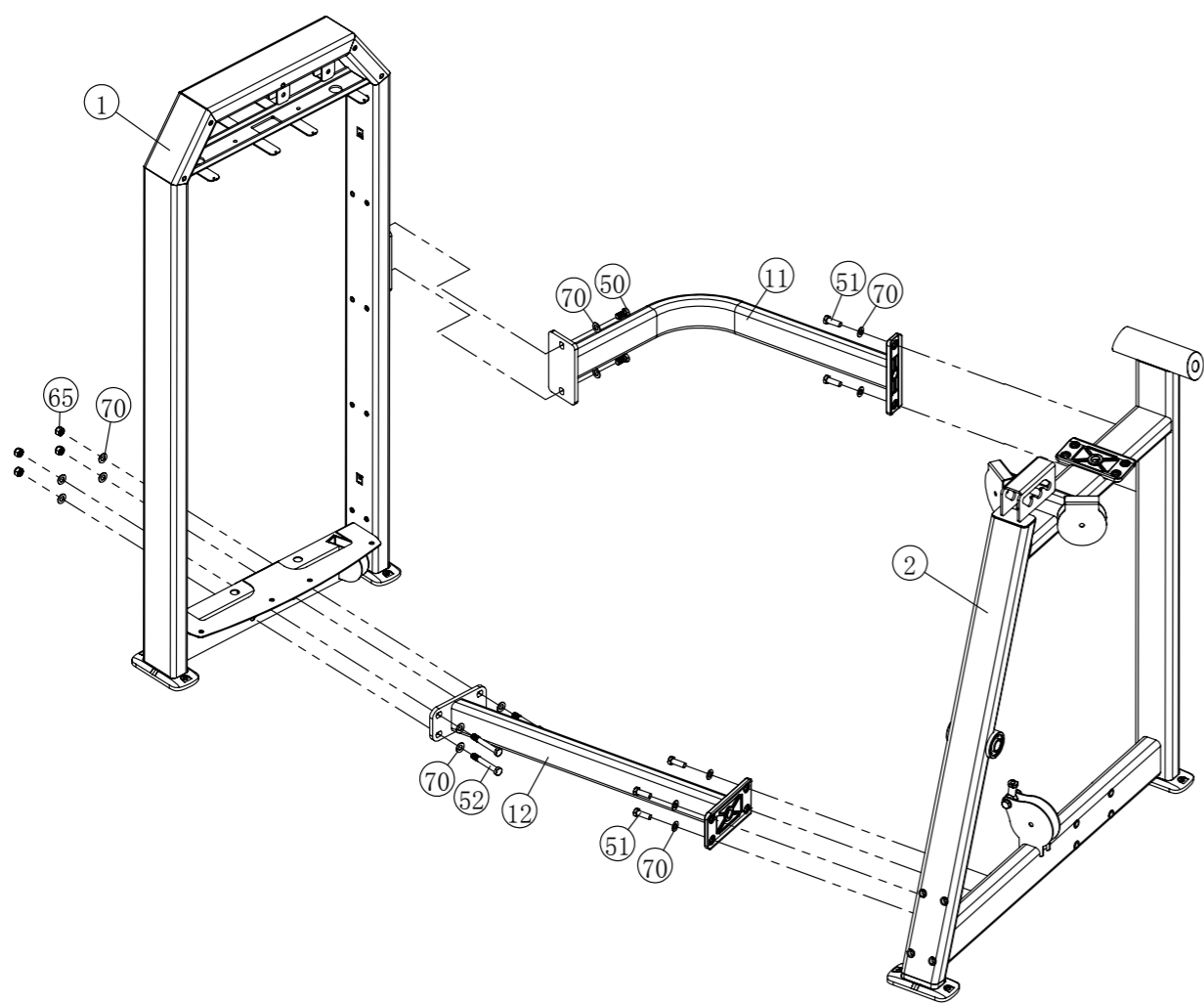
Сборка

Шаг 1

Соедините 1 раму грузоблока (1), 1 основную раму (2), 1 верхнюю соединительную раму (11) и 1 нижнюю соединительную раму (12), используя: 2 болта с шестигранной головкой M12x25 (50), 6 болтов с шестигранной головкой M12x35 (51), 4 болта с шестигранной головкой M12x85 (52), 16 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (70), 4 гайки M12 (65).

Примечание:

Болты затягивайте в соответствии с требованиями сборки.



Шаг 2

1. Прикрепите 1 раму сиденья (13) к раме пневматического цилиндра (6), используя:

2 шестигранных установочных винта с плоским концом M8×16 (62).

2. Прикрепите 1 левый шкив (9), 1 правый шкив (10), 1 раму спинки (8) и раму пневматического цилиндра (6) к основной раме (2), используя:

12 болтов с шестигранной головкой M12x35 (51), 12 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (70), 1 вращающийся стержень (20), 2 декоративные крышки ф50 (47), 2 шестигранных установочных винта с плоским концом M8×16 (62).

3. Прикрепите 2 вала (21) к основной раме (2), используя:

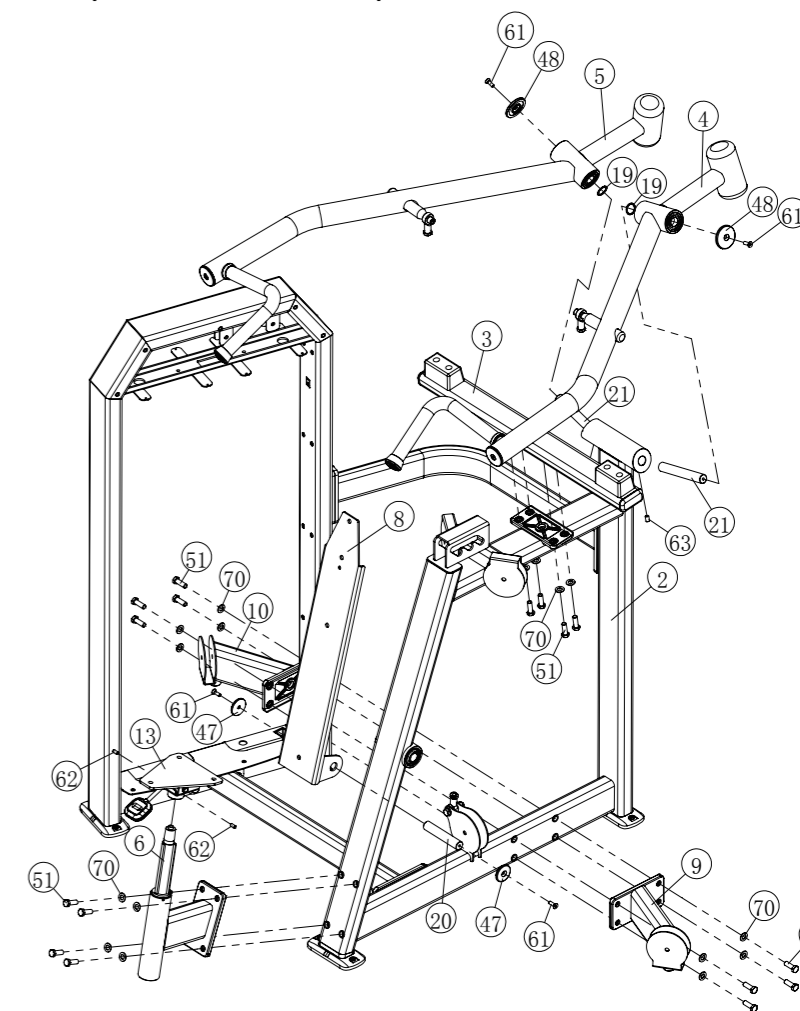
2 установочных винта с плоским концом M10×16 (63).

4. Прикрепите 1 ограничительную раму (3), 1 левый рычаг (4) и 1 правый рычаг (5) к основной раме (2), используя:

4 болта с шестигранной головкой M12x35 (51), 4 плоские шайбы Ф13×Ф24×2 (70), 2 болта с плоской головкой M8x25 (61), 2 крышки подшипника СТУ9-1015 ф65 (48), 2 распорные втулки СТУ7-1051 2 мм (19).

Примечание:

Болты затягивайте в соответствии с требованиями сборки.



Шаг 3

1. Установите 2 направляющих стержня (23), 2 крышки направляющих стержней (22), 1 верхнюю плиту (10) (15), 1 грузоблок, 2 резиновые накладки (40), 2 амортизатора (39) и 2 держателя 50 (14) на раму грузоблока (1), используя:

2 плоские шайбы ф11Хф20Х2 (69), 2 шестигранные гайки М10 (71) 2 болта с цилиндрической головкой ф7.5×М10×45 (49).

2. Установите магнитный штифт (41) в грузоблок.

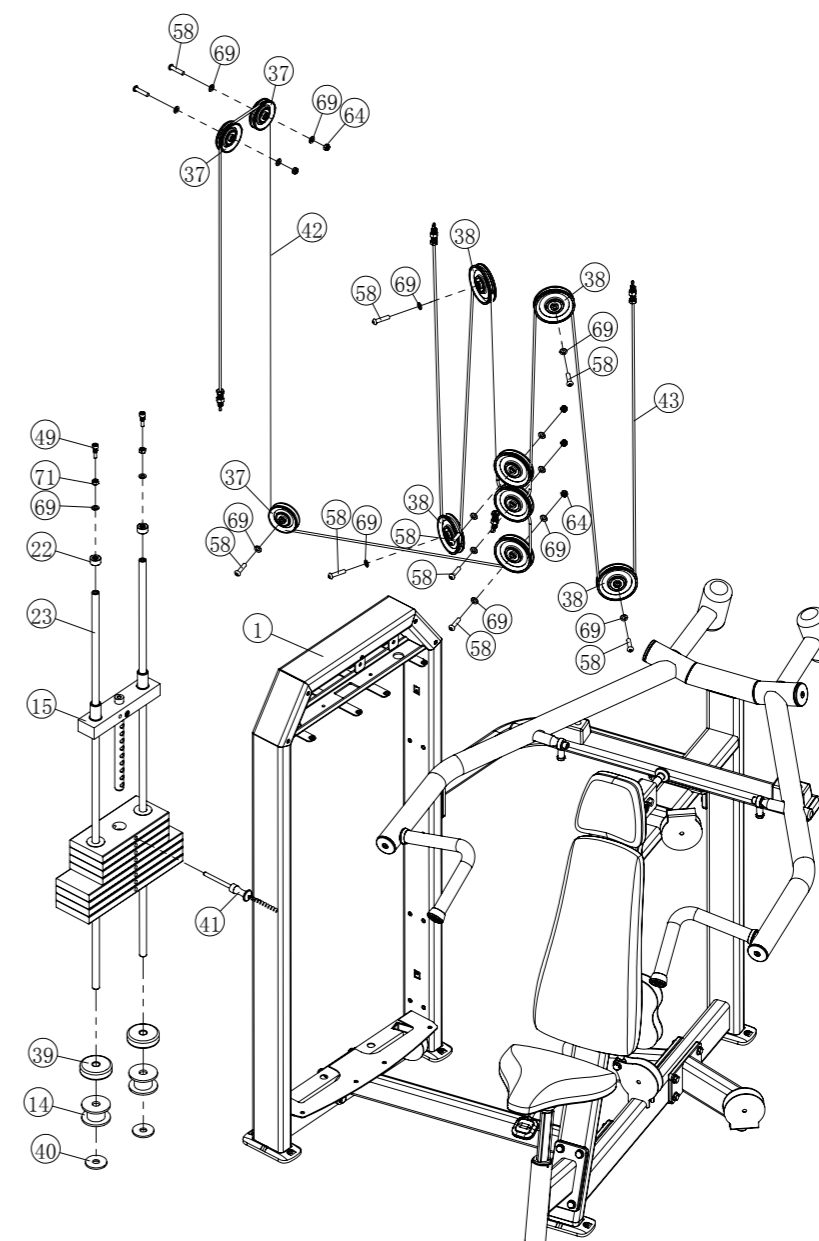
3. Протяните стальной трос 1 (42) и стальной трос 2 (43) через 3 шкива ф89 (37) и 7 шкивов ф114 (38) согласно схеме, затем прикрепите их к раме грузоблока (1) и основной раме (2). Отдельно прикрепите стальной трос (42) к верхней плите (15) и раме грузоблока. Отдельно прикрепите трос 2 (43) к левому рычагу (4) и правому рычагу (5).

Используйте: 10 болтов с полукруглой головкой М10х45 (58), 15 плоских шайб ф11Хф20Х2 (69), 5 гаек М10 (64).

Примечание:

1. Протяните стальной трос, как показано на схеме.

2. Болты затягивайте в соответствии с требованиями сборки.



Шаг 4

1. Прикрепите 1 левый передний защитный экран (16), 1 правый передний защитный экран (17), нижний защитный экран (35), 1 боковую крышку (переднюю левую) (31), 1 боковую крышку (переднюю правую) (32) и 2 контейнера для хранения (36) к раме грузоблока (1), используя:

10 болтов с полукруглой головкой М6х20 (54), 10 плоских шайб ф6.5Хф12Х1.2 (67), 4 болта с полукруглой головкой М5х10 (53), 4 плоские шайбы ф5.5Хф15Х1 (66), 4 болта с полукруглой головкой М8х16 (56), 4 плоские шайбы ф8.5Хф16Х1.5 (68), 8 винтов с круглой головкой и крестообразным шлицем М4×10 (44), 8 плоских шайб ф4.3хф12х1 (45).

2. Прикрепите 1 задний защитный экран (34), 1 заднюю левую боковую крышку (29) и 1 заднюю правую боковую крышку (30) к раме грузоблока (1), используя: 10 болтов с полукруглой головкой М6х20 (54), 10 плоских шайб ф6.5Хф12Х1.2 (67), 4 болта с полукруглой головкой М5х10 (53), 4 плоские шайбы ф5.5Хф15Х1 (66).

3. Прикрепите 1 верхнюю крышку (33) к раме грузоблока (1), используя: 10 болтов с полукруглой головкой М6х20 (54).

4. Прикрепите 1 подголовник (25), 1 спинку (2 отверстия) (27) и 1 сиденье (26) к раме спинки (8) и раме сиденья (13), используя: 7 болтов с полукруглой головкой М10х30 (57), 7 плоских шайб ф11Хф20Х2 (69).

5. Прикрепите 1 регулирующий вал (7) к раме спинки (8), используя: 1 ограничительную вертикальную раму (18), 2 нейлоновые втулки (28), 2 декоративные крышки (46), 2 болта с плоской головкой М6х16 (59), 1 болт с плоской головкой М8х20 (60).

Примечание:

Болты затягивайте в соответствии с требованиями сборки.

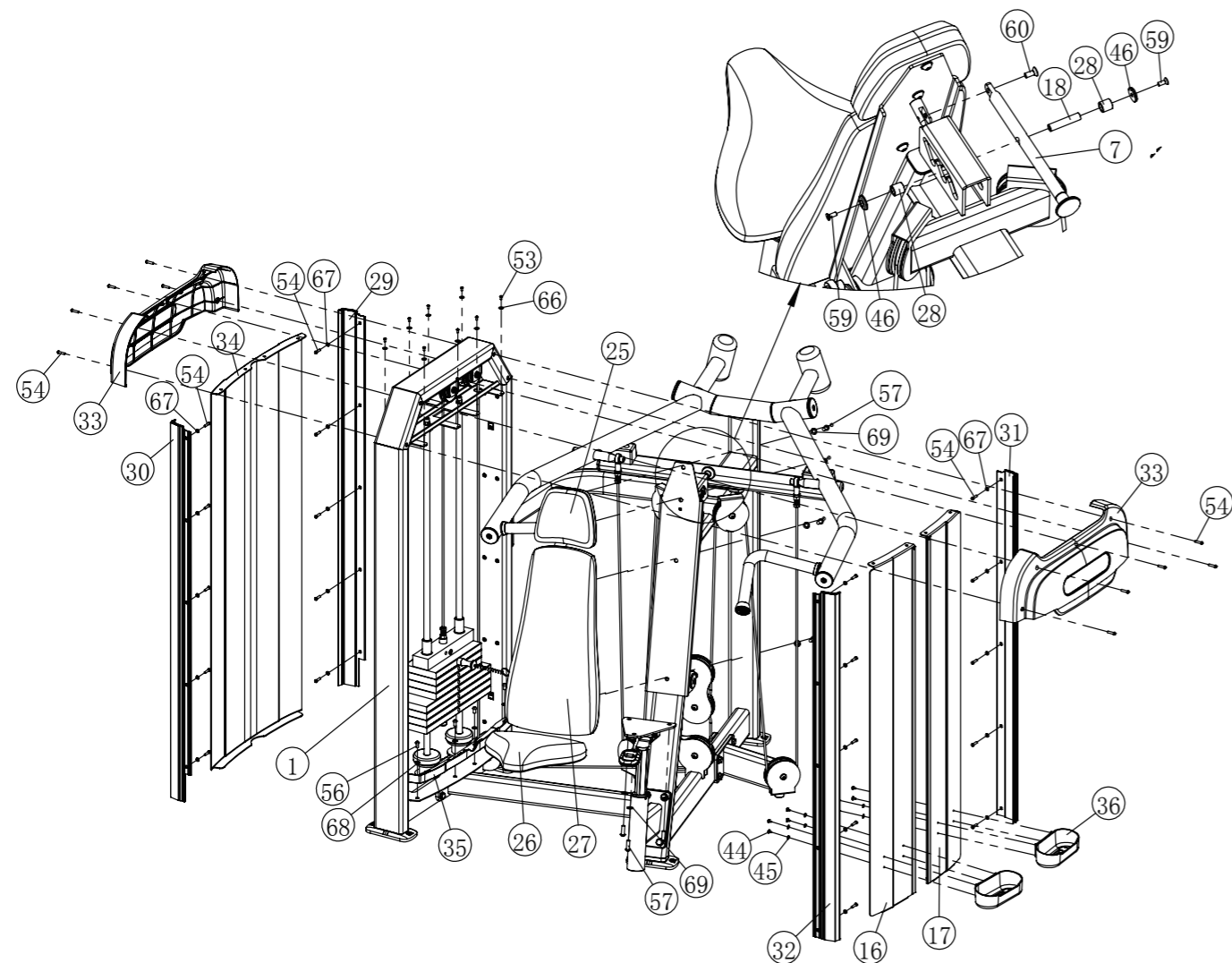


График обслуживания

УХОД	В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ	В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОЦЕДУРЫ						
			1	2	3	4	5	6	7
Проверить: соединительные детали, шплинты, карабинные крючки, шарнирные соединения, фиксаторы для грузоблоков (штифты)	КАЖДЫЙ ДЕНЬ	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ							
Почистить: обивка	КАЖДЫЙ ДЕНЬ	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ							
Проверить: тросы/ремни и их натяжение	КАЖДЫЙ ДЕНЬ	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ							
Проверить: грузоблоки и рукоятки	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ							
Проверить: все предупредительные надписи	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ							
Проверить: все гайки и болты, при необходимости затяните	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ							
Проверить: противоскользящие поверхности	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ							
Почистить и смазать: направляющие стержни с помощью смазки (Superlube) на основе фторопласта (PTFE)	ОДИН РАЗ В НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ							
Смазать: насадки, втулки, линейный подшипник	ОДИН РАЗ В НЕСКОЛЬКО МЕСЯЦЕВ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ							
Почистить и отполировать: все глянцевые поверхности	ОДИН РАЗ В ПОЛГОДА	ОДИН РАЗ В ГОД							
Разобрать и смазать: линейный подшипник	ОДИН РАЗ В ПОЛГОДА	ОДИН РАЗ В ГОД							
Заменить: тросы, ремни и соединительные детали	ОДИН РАЗ В ГОД	ОДИН РАЗ В ТРИ ГОДА							

Общая информация по эксплуатации

Соединительные детали, шплинты, карабинные крючки, шарнирные соединения, фиксаторы для грузоблоков:

- Проверьте все детали на наличие повреждений и степень износа.
- Проверьте натяжение и расположение пружины в карабинных крючках и шплинтах.
- Если пружина заедает или потеряла свою жесткость, замените ее немедленно

Обивка:

- Для поддержания чистоты и долговечности обивки, после каждой тренировки протирайте все подушки влажной тряпкой.
- Периодически используйте мягкий мыльный раствор или чистящее средство, подходящее для обивки из искусственной кожи, чтобы предотвратить ее высыхание и трещины.
- Избегайте использования любых абразивных чистящих средств или средств, не подходящих для искусственной кожи.
- Поврежденную или изношенную обивку заменяйте немедленно. Держите колющие и режущие предметы подальше от обивки.

Предупредительные надписи:

- Ознакомьтесь и изучите все правила безопасности, а также всю информацию, указанную на этикетках.

Гайки и болты:

- Проверьте, плотно ли затянуты гайки и болты, затяните, если необходимо.
- Периодически поджимайте все элементы для большей надежности конструкции.

Противоскользящие накладки:

- Такие накладки необходимы, чтобы обеспечить безопасность и устойчивость основания, их необходимо заменить при первых признаках износа.

Ремни и тросы:

- Мы используем ремни и тросы, соответствующие стандартам самого высокого качества.
- Проверяйте ремни и тросы на наличие повреждений, трещин, износа и изменение цвета.
- В перерыве между тренировками осторожно прощупайте пальцами ремень или трос на наличие истончений и утолщений.
- Замените ремень или трос немедленно при первых признаках повреждения и износа. Не пользуйтесь оборудованием, пока не замените ремни/тросы.

Натяжение ремня и троса:

- Проверьте все болты и крепежные детали во время работы ремней или тросов, чтобы убедиться, что они надежно затянуты.
- Проверьте натяжение троса и отрегулируйте, при необходимости.

Насадки, направляющие стержни:

- Протрите элементы чистой тряпкой перед смазыванием.
- Смажьте насадки и направляющие тяги смазкой на силиконовой или фторопластовой основе.

Линейный подшипник:

- Осторожно разберите подшипник, и протрите внутри пальцем, используя неплотную смазку (литиевую, масляную или другие смазочные материалы). Пальцем продавите смазочное вещество внутрь шаровой опоры и направляющих. Повторяйте, пока они полностью не будут смазаны. Соберите детали обратно, сотрите лишнюю смазку.

Советы для силовых тренировок

Для выполнения базовых упражнений на Вашем оборудовании воспользуйтесь данным руководством. Чтобы достичь максимального результата и избежать возможных травм, обратитесь к профессиональному тренеру, он составит для Вас программу тренировок.

Перед тем, как начать любую программу тренировок, необходимо проконсультироваться с врачом.

Чтобы успешно выполнить программу тренировок, важно понимание базовых принципов силовых упражнений. Это нормально, что, купив оборудование, Вам хочется приступить к занятиям немедленно. Но сначала определите цель Ваших тренировок и объективно оцените свой уровень. Правильный выбор программы для тренировок до начала занятий станет значительным вкладом в Ваш будущий успех.

Хорошо разогрейте мышцы перед тем, как приступить к упражнениям с тяжелым весом. Мягкая растяжка, йога, бег трусцой, разминка и другие кардионагрузки могут помочь подготовить Ваше тело к более тяжелым нагрузкам и поднятию веса.

Перед упражнениями с тяжелым весом узнайте, как правильно их выполнять. Это поможет избежать травм и проработать правильную группу мышц.

Знайте свои возможности. Если Вы новичок в силовых тренировках или приступаете к упражнениям после длительного перерыва, начинайте постепенно и наращивайте силу в течение более длительного периода времени.

Обращайте внимание на свое дыхание. Правило номер один - выдыхайте, когда прикладываете усилие. Никогда не задерживайте дыхание.

Характеристики

Класс: S

Предельно допустимая нагрузка: 150 кг.