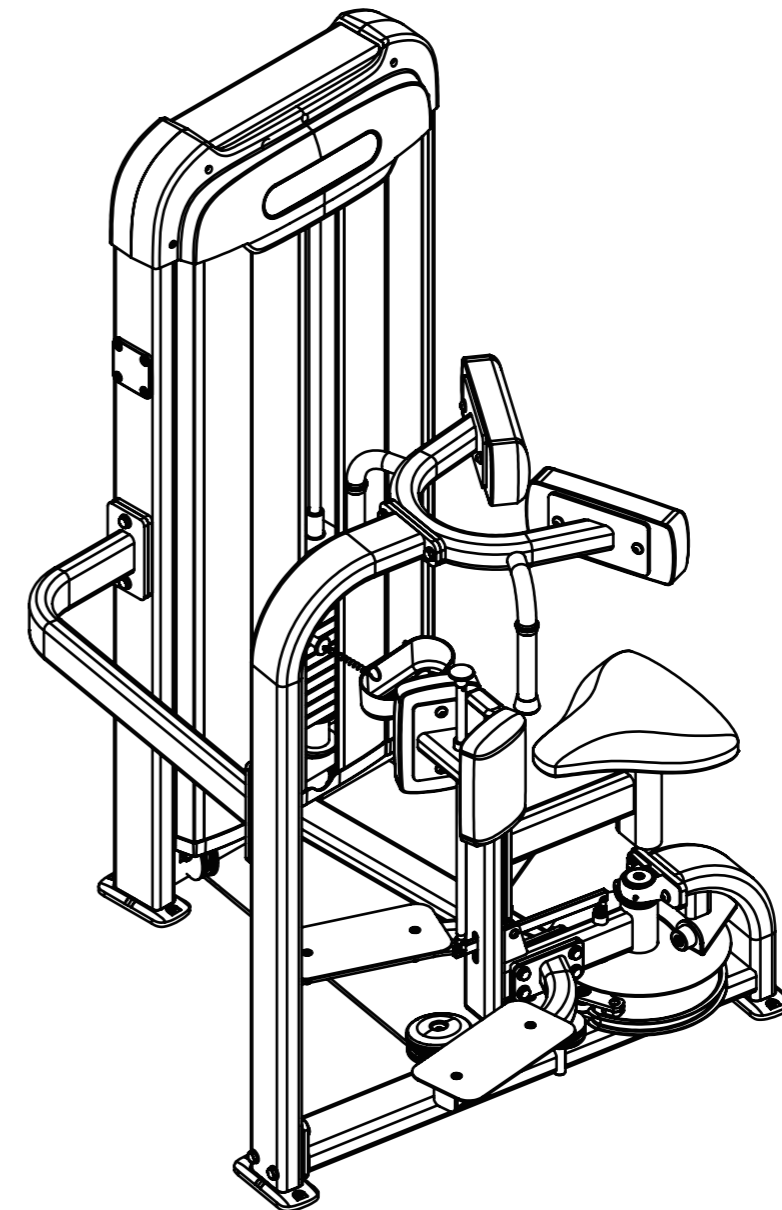


AnyFit®



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

РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

PE303
ТОРС МАШИНА

Copyright © 2018 Anyfit . Все права защищены.

Перед использованием тренажера, пожалуйста, прочтите руководство и следуйте инструкциям.

Вращения

PE303

AnyFit[®]



ВНИМАНИЕ :

Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

ВНИМАНИЕ!

- Безопасность тренажера может быть гарантирована только в том случае, если он регулярно проверяется на наличие повреждений и износа, включая тросы, шкивы, узлы соединений.
- Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут стать причиной травмы.
- Спортивное оборудование можно использовать только в тех зонах, где доступ к нему регулируются и контролируется владельцем. Степень контроля зависит от пользователей, их подготовки, возраста и опыта.
- Поврежденные детали необходимо немедленно заменить, не используйте тренажер, пока детали не будут заменены.
- Тренажер необходимо установить на ровной поверхности и обеспечить свободное пространство вокруг него, 1 м с каждой стороны.

СОДЕРЖАНИЕ

Важные правила безопасности - - - - -	3
Памятка - - - - -	3
Инструменты сборки - - - - -	4
Список деталей - - - - -	5
Общий вид сборки - - - - -	7
Крепежные детали - - - - -	9
Инструкция по сборке - - - - -	10
График обслуживания - - - - -	15
Общая информация по эксплуатации - - - - -	16
Гарантия - - - - -	14
Обслуживание - - - - -	14
Характеристики - - - - -	14

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 аксессуаров 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

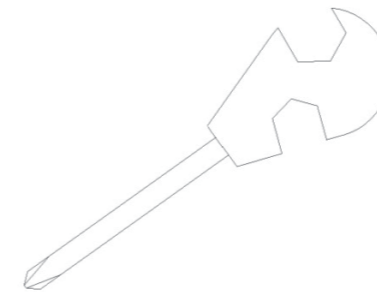
- Прочтите каждый пункт инструкции и следуйте каждому шагу по порядку. Не пропускайте ни одного пункта. Если пропустите, Вы можете собрать оборудование неправильно и обнаружить, что повредили детали.
- Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Расположите оборудование на достаточном 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.

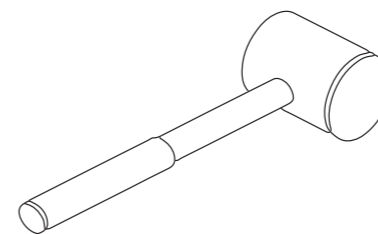
Необходимые инструменты



Мультитул



Гаечный ключ



Резиновый молоток



Комплект шестигранных ключей

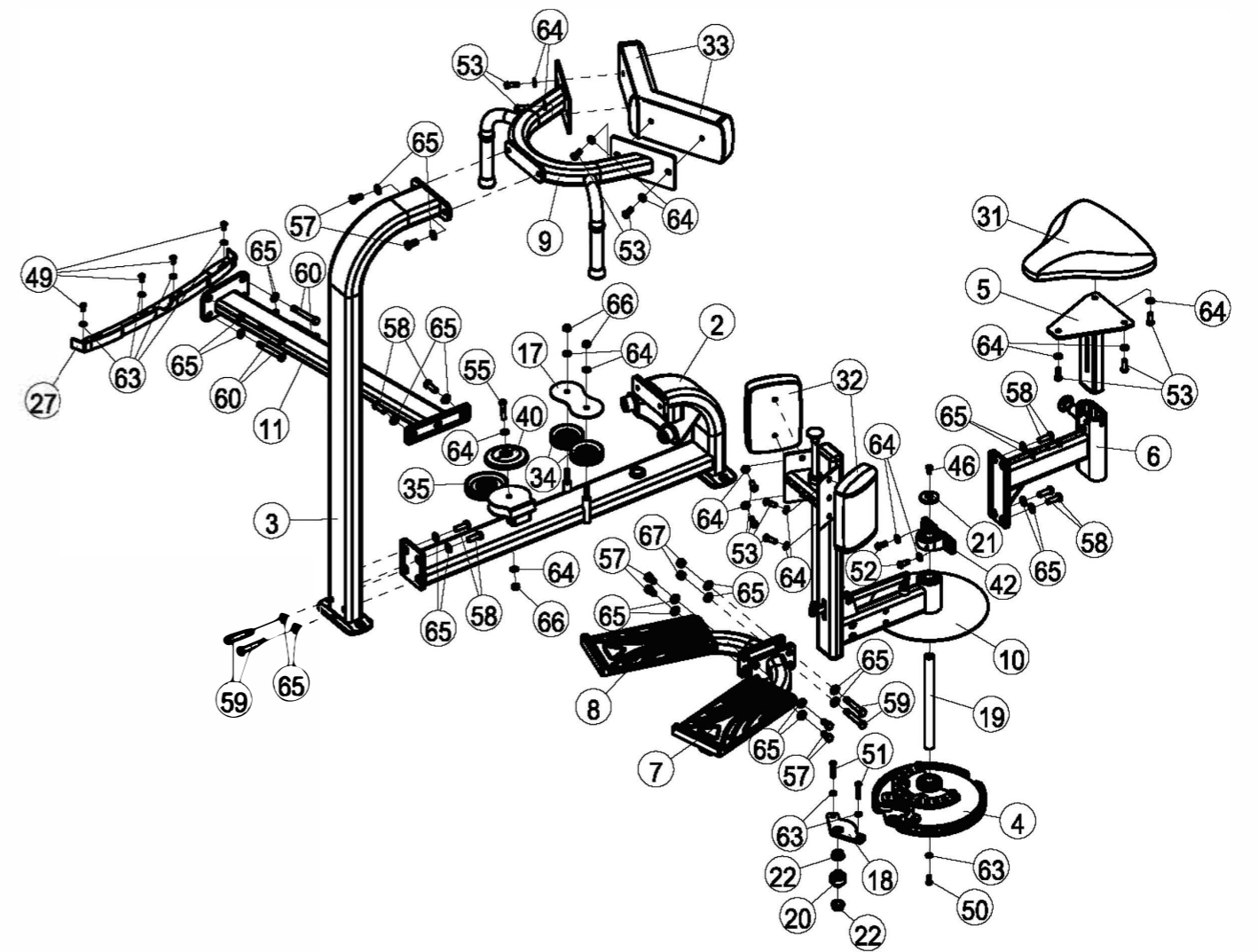
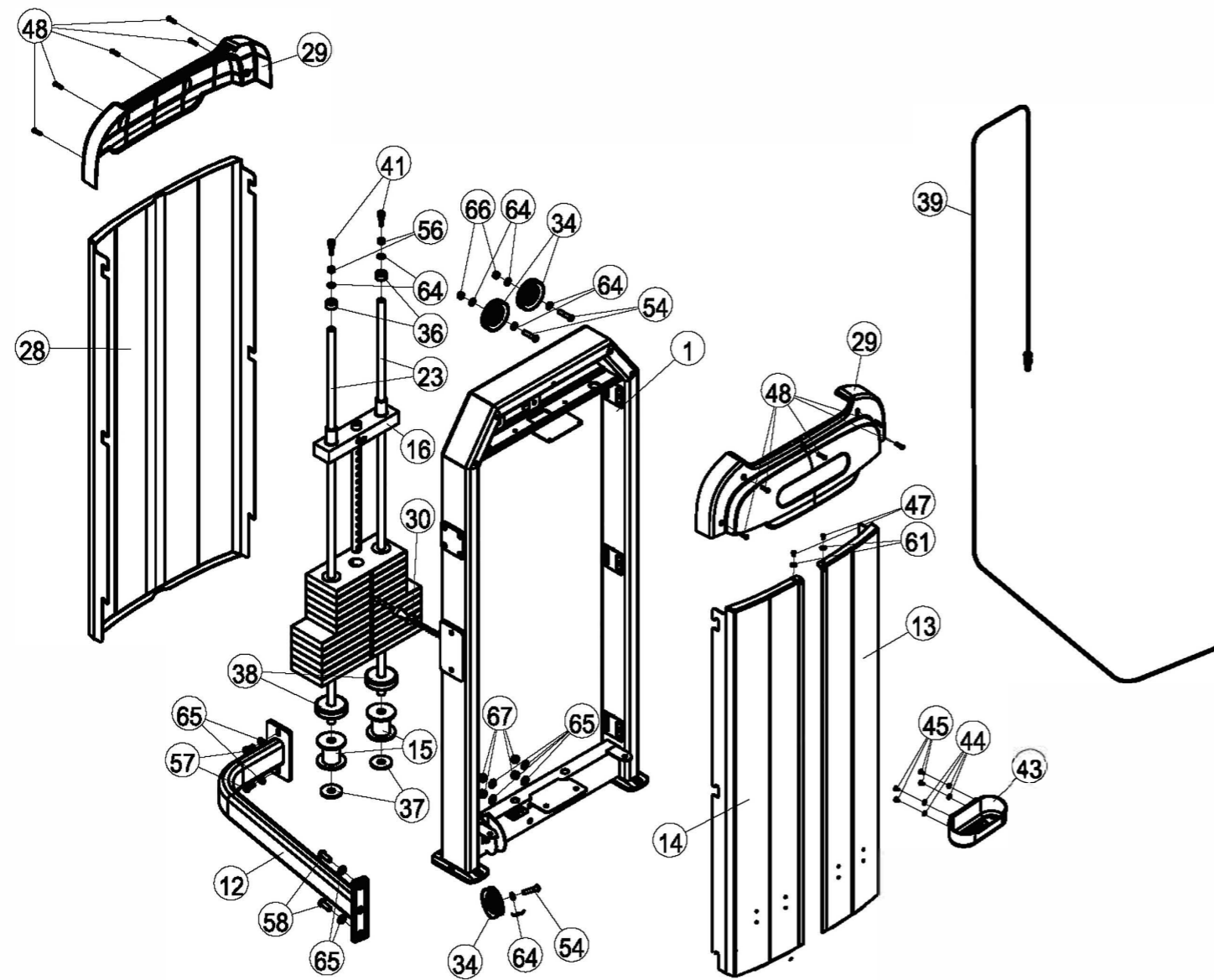
Список деталей

Примечание: некоторые из этих деталей могут быть предварительно установлены.

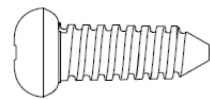
№	Название	Кол-во
1	Рама грузоблока	1
2	Основная рама	1
3	Стойка	1
4	Рама вращения нижняя	1
5	Рама регулировки сиденья	1
6	Подседельная рама	1
7	Левая педаль	1
8	Правая педаль	1
9	Рама с рукоятками	1
10	Рама вращения верхняя	1
11	Нижняя соединительная балка	1
12	Верхняя соединительная балка	1
13	Правый передний защитный экран	1
14	Левый передний защитный экран	1
15	Держатели грузоблока 75 мм	2
16	Верхняя плита (включая стержень с 15 отверстиями)	1
17	Пластина для двух шкивов	1
18	Крепление поворотной рамы	1
19	Ось	1
20	Фиксирующая втулка	1
21	Декоративная торцевая крышка ф50	1
22	Втулка	2
23	Направляющий стержень	2
24		
25		
26		
27	Нижний защитный экран	1
28	Задний защитный экран	1
29	Верхняя защитная крышка	2
30	Магнитный штифт	1
31	Сиденье	1
32	Подушки для ног	2
33	Верхние подушки	2
34	Блок шкива ф89	5
35	Блок шкива ф114	1
36	Фиксирующая направляющий стержень муфта	2

37	Резиновая прокладка	2
38	Амортизатор	2
39	стальной трос 1303 - болт с одной стороны	1
40	Крышка шкива	1
41	Болт с внутренним шестигранником	2
42	Подшипник с вертикальным кронштейном	1
43	Контейнер для хранения	1
44	Плоские шайбы	4
45	Винт со сплюснутой головкой и крестообразным шлицем	4
46	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником М8×20	1
47	Болт с внутренним шестигранником М5×10	2
48	Болт с внутренним шестигранником М6×20	10
49	Болт с внутренним шестигранником М8×16	4
50	Болт с внутренним шестигранником М8×20	1
51	Болт с внутренним шестигранником М8×45	2
52	Болт с внутренним шестигранником М10×25	2
53	Болт с внутренним шестигранником М10×30	11
54	Болт с внутренним шестигранником М10×45, длина 15	3
55	Болт с внутренним шестигранником М10×50	1
56	Шестигранная гайка М10	2
57	Болт с шестигранной головкой М12×25	8
58	Болт с шестигранной головкой М12×35	10
59	Болт с шестигранной головкой М12×75	4
60	Болт с шестигранной головкой М12×85	4
61	Плоская шайба ф5.5×Ф15×1	2
62		
63	Плоская шайба Ф8.5×Ф16×1.5	7
64	Плоская шайба Ф11×Ф20×2	24
65	Плоская шайба Ф13×Ф24×2	32
66	Гайка М10	5
67	Гайка М12	6

Общий вид сборки



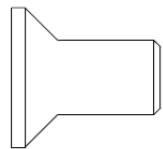
Крепежные детали



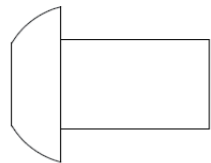
Саморез с крестообразным шлицем



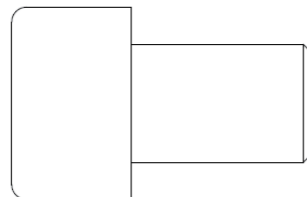
Шестигранный установочный винт с плоским концом



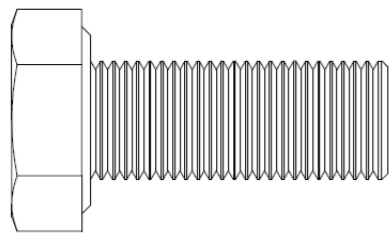
Болт с плоской головкой



Болт с круглой головкой



Болт с цилиндрической головкой



Болт с шестигранной головкой



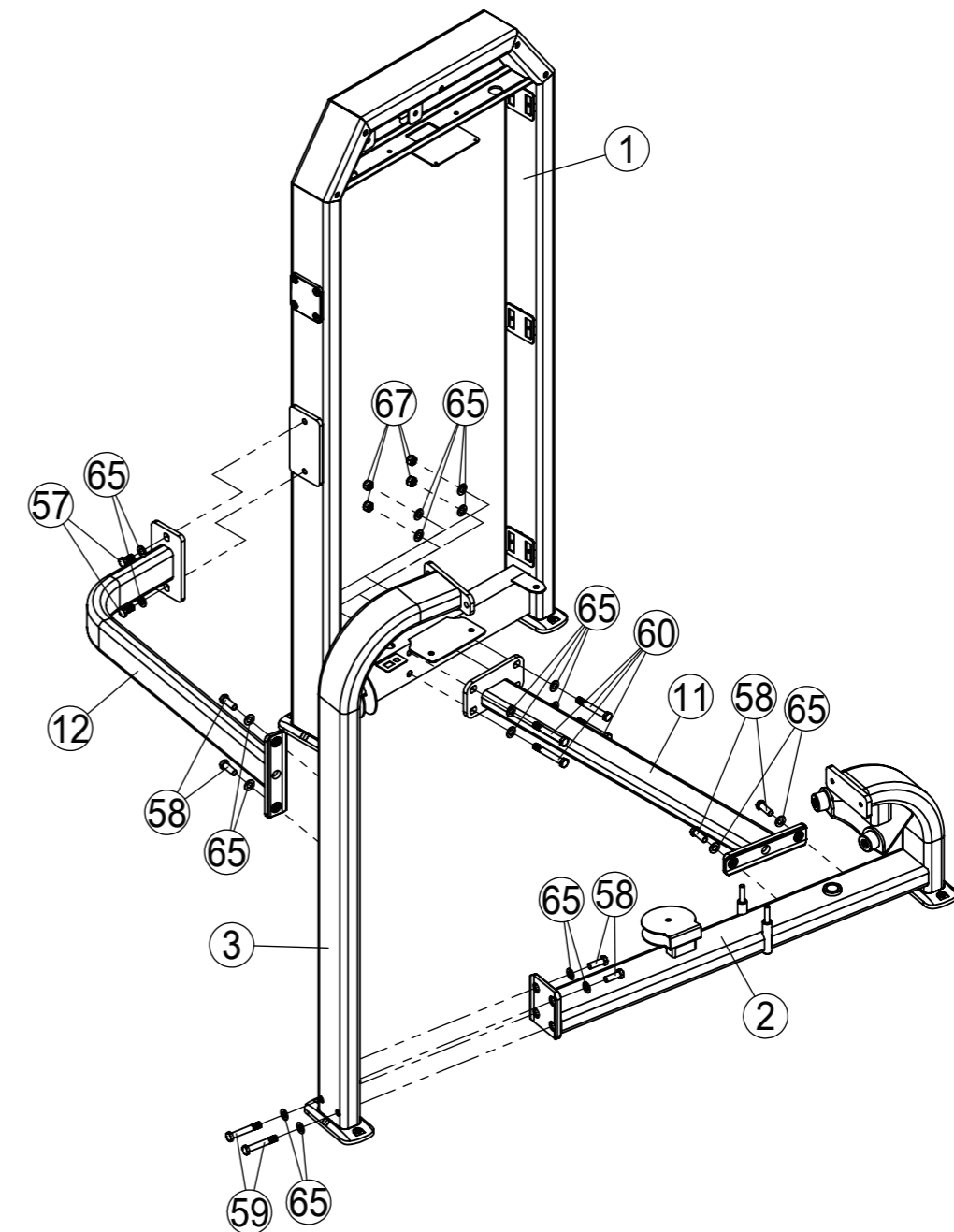
Сборка

Шаг 1

1. Соедините раму грузоблока (1), основную раму (2), вертикальную раму (3), нижнюю балку (11) и верхнюю балку (12).

Используйте: 4 болта с шестигранной головкой M12×85 (60), 6 болтов с шестигранной головкой M12×35 (58), 2 болта с шестигранной головкой M12×25 (57), 2 болта с шестигранной головкой M12×75 (59), 18 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (65), 4 закрытые гайки M12 (67).

Примечание. Затягивайте болты и колпачки в соответствии с требованиями к установке.



Шаг 2

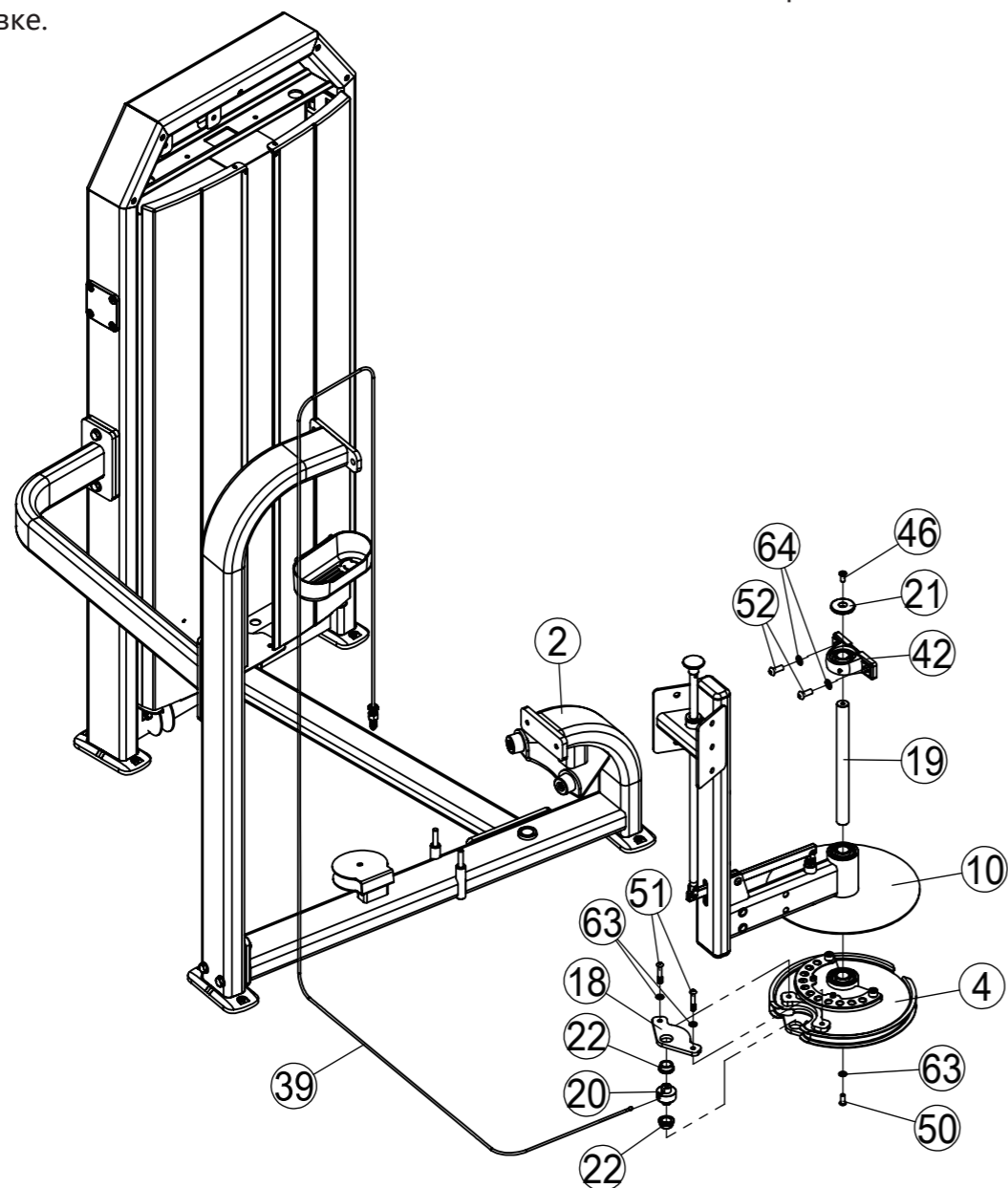
1. Прикрепите стальной трос (39), фиксирующую втулку (20), 2 втулки (22) и крепление поворотной рамы (18) к нижней поворотной раме (4).

Используйте: 2 болта с внутренним шестигранником M8×45 (51), 2 плоские шайбы φ8.5×φ16×1.5 (63).

2. Соедините нижнюю поворотную раму (4), верхнюю поворотную раму (10) и ось (19). Подшипник с вертикальным кронштейном (42) и декоративную торцевую крышку φ50 (21) установите на основную раму (2) по очереди.

Используйте: 1 винт с потайной головкой и внутренним шестигранником M8×20 (46), 1 болт с внутренним шестигранником M8×20 (50), 1 плоскую шайбу φ8.5×φ16×1.5 (63), 2 болта с внутренним шестигранником M10×25 (52), 2 плоские шайбы φ11×φ20×2 (64).

Примечание. Затягивайте болты и колпачки в соответствии с требованиями к установке.



Шаг 3

1. Установите 2 фиксирующие муфты (36), 2 направляющих стержня (23), верхнюю плиту (16), 1 грузоблок, 2 амортизатора (38), 2 держателя (15), 2 резиновые прокладки (37) на раму грузоблока (1).

Используйте: 2 болта с внутренним шестигранником (41), 2 шестигранные гайки M10 (56), 2 плоские шайбы φ11×φ20×2 (64).

2. Установите магнитный фиксатор (30) в грузоблок.

3. Протяните трос (39) через шкивы и прикрепите к верхней плите (16), как показано на схеме (сначала установите кольцо магнитного штифта на верхнюю плиту). Установите 2 шкива φ89 (34), 1 шкив φ114 (35), 1 двойной шкив (17) и 1 крышку шкива (40) на основную раму (2) сверху; 3 шкива φ89 (34) установите на раму грузоблока (1).

Используйте: 3 болта с внутренним шестигранником M10×45 (54), 1 болт с внутренним шестигранником M10×50 (55), 9 плоских шайб φ11×φ20×2 (64), 5 гаек M10 (66).

Примечание. Затягивайте болты и колпачки в соответствии с требованиями к установке.

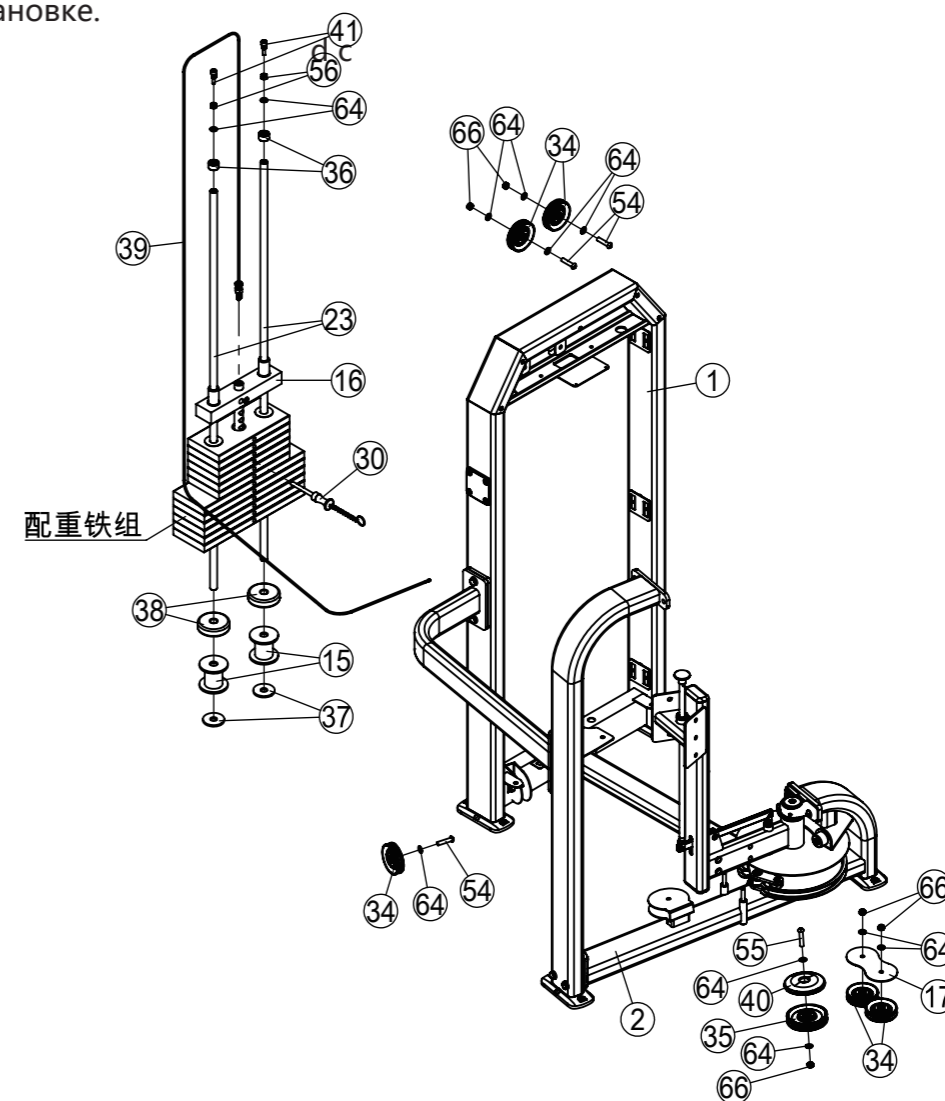


График обслуживания

УХОД	В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ	В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОЦЕДУРЫ						
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.

Советы для силовых тренировок

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.

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

Стандартный грузоблок: 66 кг
Дополнительный грузоблок: 84 кг
Размер в собранном виде: 155x69x160 см
Вес нетто: 123 кг
Класс: S
Предельно вес пользователя: 150 кг.
Максимальный вес грузоблоков: 200 кг