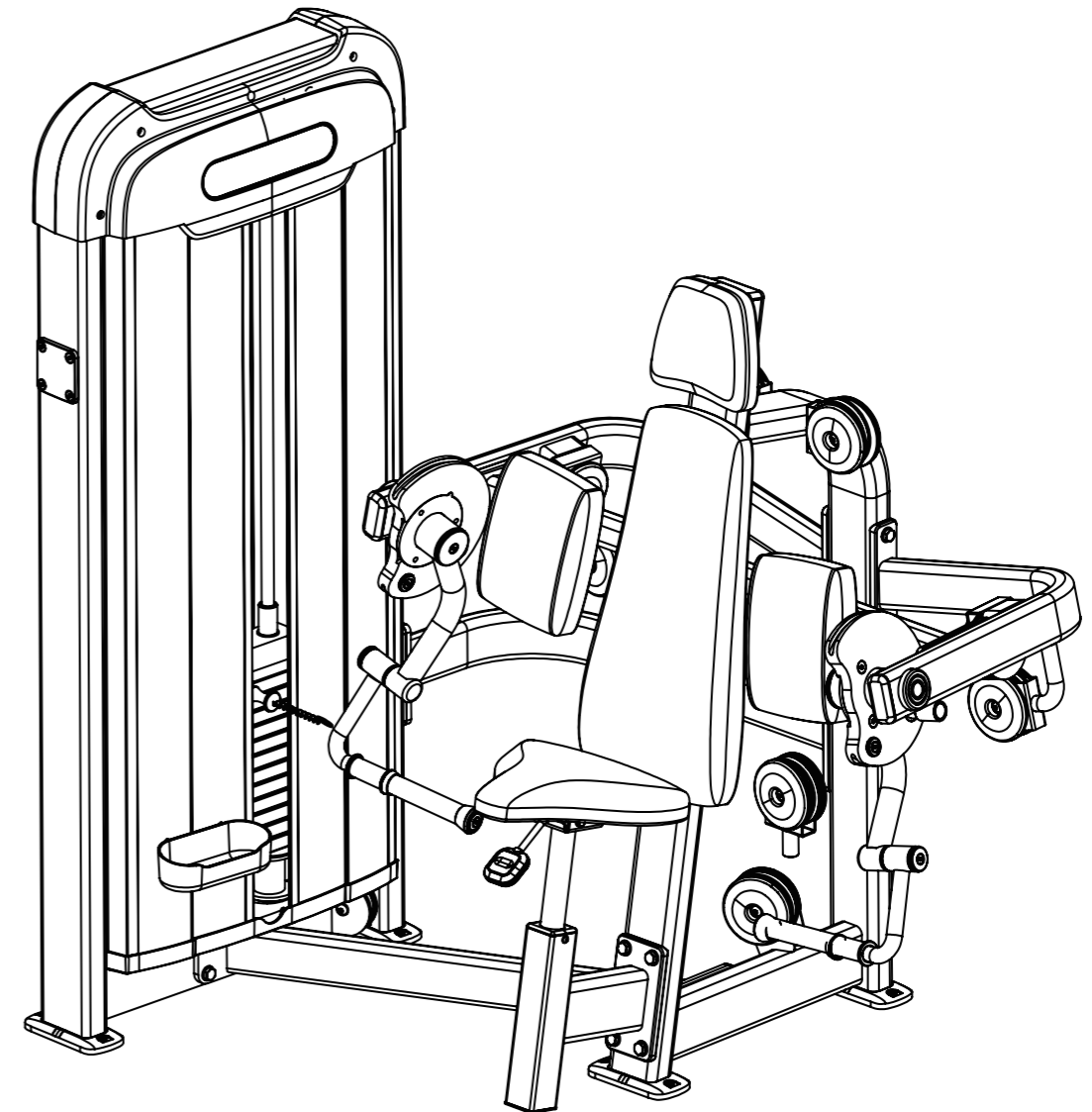


AnyFit®



**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**БИЦЕПС СИДЯ
PE108**

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

Copyright © 2018 Anyfit . Все права защищены.

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

СГИБАНИЕ РУК
PE108

AnyFit[®]



ВНИМАНИЕ :

Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

СОДЕРЖАНИЕ

Важные правила безопасности - - - - -	1
Памятка - - - - -	2
Список деталей - - - - -	3
Общий вид сборки - - - - -	5
Крепежные детали - - - - -	7
Инструкция по сборке - - - - -	8
Сборка - - - - -	9
График обслуживания - - - - -	12
Общая информация по эксплуатации - - - - -	13
Советы для силовых тренировок - - - - -	15
Характеристики - - - - -	15

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

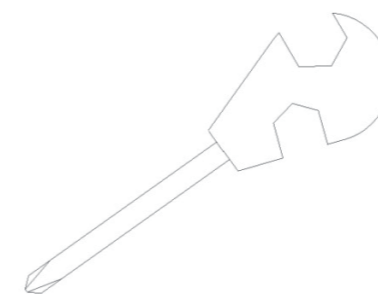
- Прочтите каждый пункт инструкции и следуйте каждому шагу по порядку. Не пропускайте ни одного пункта. Если пропустите, Вы можете собрать оборудование неправильно и обнаружить, что повредили детали.
- Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Расположите оборудование на достаточном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

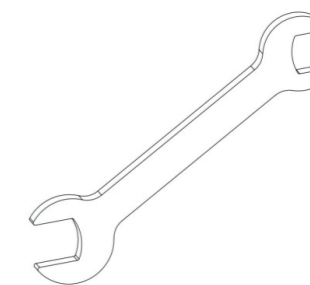
Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. Пожалуйста, проверьте наличие всех доставленных Вам деталей по всем перечням этого руководства. При заказе укажите артикул изделия и его описание. Используйте только наши компоненты для замены и обслуживания. Не делайте ничего, что может прекратить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

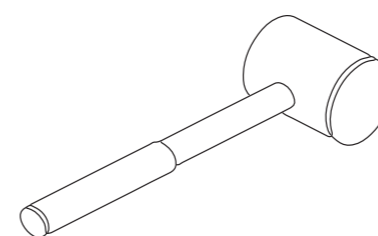
Необходимые инструменты



Мультитул



Гаечный ключ



Резиновый молоток



Комплект шестигранных ключей

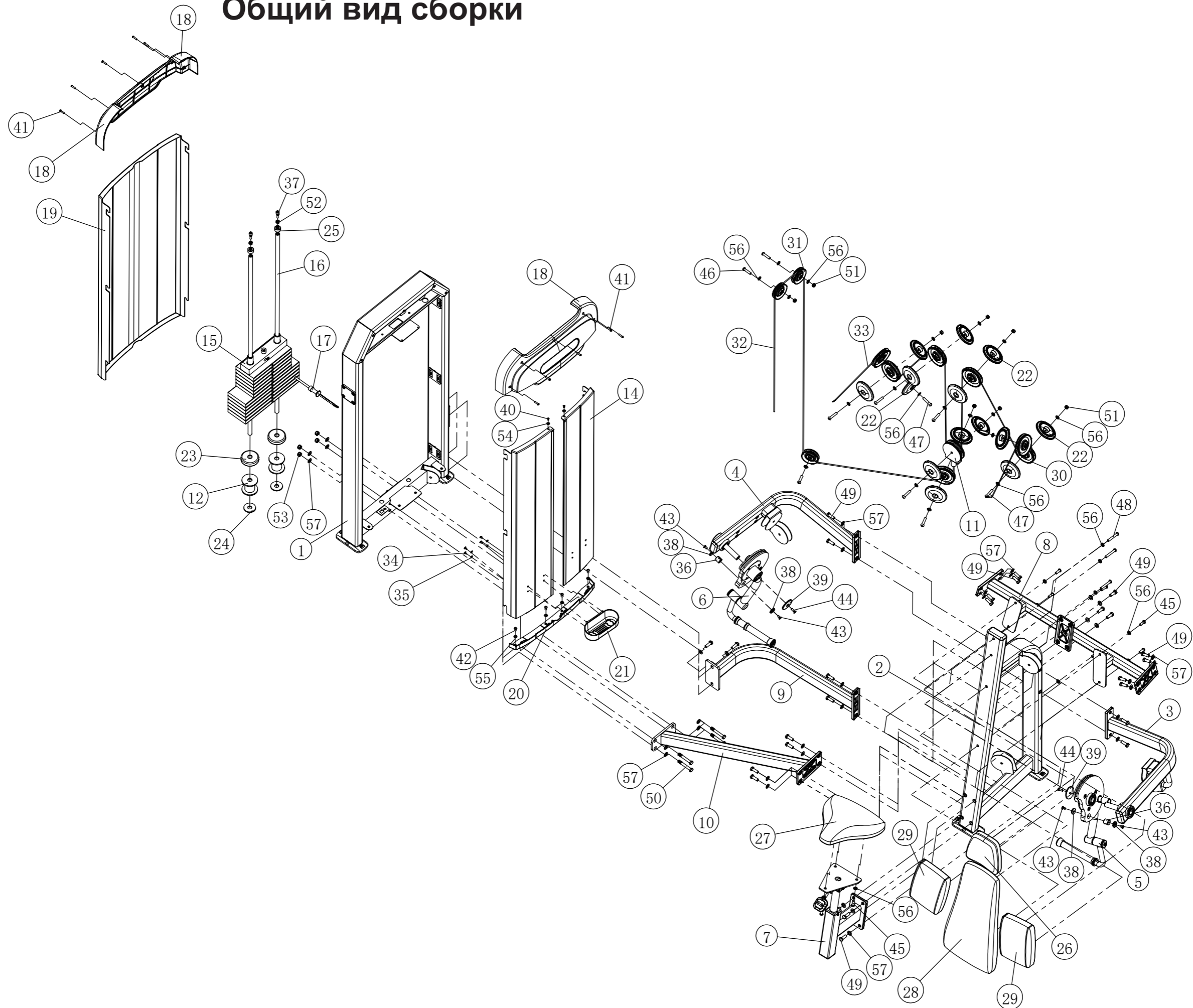
Список деталей

Примечание: некоторые из этих деталей могут быть предварительно установлены.

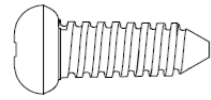
№	Название детали	Характеристики	Кол-во
1	Рама грузоблока		1
2	Основная рама		1
3	Рама левого рычага		1
4	Рама правого рычага		1
5	Левая рукоятка		1
6	Правая рукоятка		1
7	Рама сиденья		1
8	Соединительная рама, сварная		1
9	Верхняя соединительная рама		1
10	Нижняя соединительная рама		1
11	Группа шкивов, сварная		1
12	Держатели грузоблока 75 мм		2
13	Левый передний защитный экран		1
14	Правый передний защитный экран		1
15	Верхняя плита (15)		1
16	Направляющий стержень	φ20×1368	2
17	Магнитный фиксатор	Ф10×φ33.5×155	1
18	Верхняя крышка	704×242×127	2
19	Задний защитный экран	590×107×1377	1
20	Нижняя крышка	601×64.7×30	1
21	Контейнер для хранения	205×96×62	1
22	Крышка шкива	φ116×φ10.5×16	14
23	Амортизатор	Ф19.5×Ф90×25	2
24	Резиновая прокладка	Ф60×Ф21×5	2
25	Фиксирующая направляющий стержень муфта	Ф30×17	2
26	Подголовник	205×188×55	1
27	Подушка сиденья	325×341×69	1
28	Спинка (два отверстия)	627×316×64	1

29	Подушка для ног	256×198×62	2
30	Блок шкива φ114	Ф114×25.4	8
31	Блок шкива φ89	Ф89×25.4	3
32	Трос 1	Ф5×3580	1
33	Трос 2	Ф5×4100	1
34	Винт с круглой головкой и крестообразным шлицем	M4×10	4
35	Плоские шайбы	Ф4.3×Ф12×1	4
36	Нейлоновая втулка для крепления троса	M8×Ф25×25	2
37	Болт с внутренним шестигранником	φ7.5×M10×35	2
38	Декоративная торцевая крышка φ30	Ф9×Ф30×6	4
39	Декоративная торцевая крышка φ60	Ф9×Ф65×6.4	2
40	Болт с внутренним шестигранником	M5X10	2
41	Болт с внутренним шестигранником	M6X20	10
42	Болт с внутренним шестигранником	M8X16	4
43	Болт с внутренним шестигранником	M8×16	4
44	Болт с внутренним шестигранником	M8X25	2
45	Болт с внутренним шестигранником	M10x30	7
46	Болт с внутренним шестигранником	M10X45, длина 15	3
47	Болт с внутренним шестигранником	M10X50, длина 15	8
48	Болт с внутренним шестигранником	M10X75	4
49	Болт с шестигранной головкой	M12X35	28
50	Болт с шестигранной головкой	M12x85	4
51	Гайка	M10	8
52	Шестигранная гайка	M10	2
53	Гайка	M12	4
54	Плоские шайбы	Ф5.5×Ф15×1	2
55	Плоские шайбы	Ф8.5×Ф16×1.5	4
56	Плоские шайбы	Ф11XФ20X2	30
57	Плоские шайбы	Ф13×Ф24×2	36

Общий вид сборки



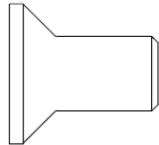
Крепежные детали



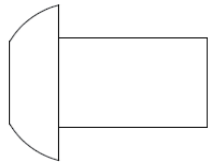
Саморез с крестообразным шлицем



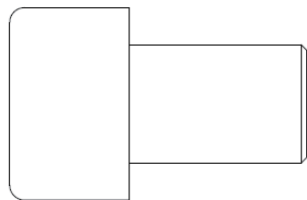
Шестигранный установочный винт с плоским концом



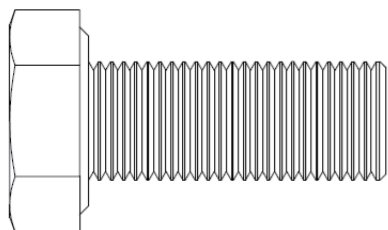
Болт с плоской головкой



Болт с круглой головкой



Болт с цилиндрической головкой



Болт с шестигранной головкой



Инструкция по сборке

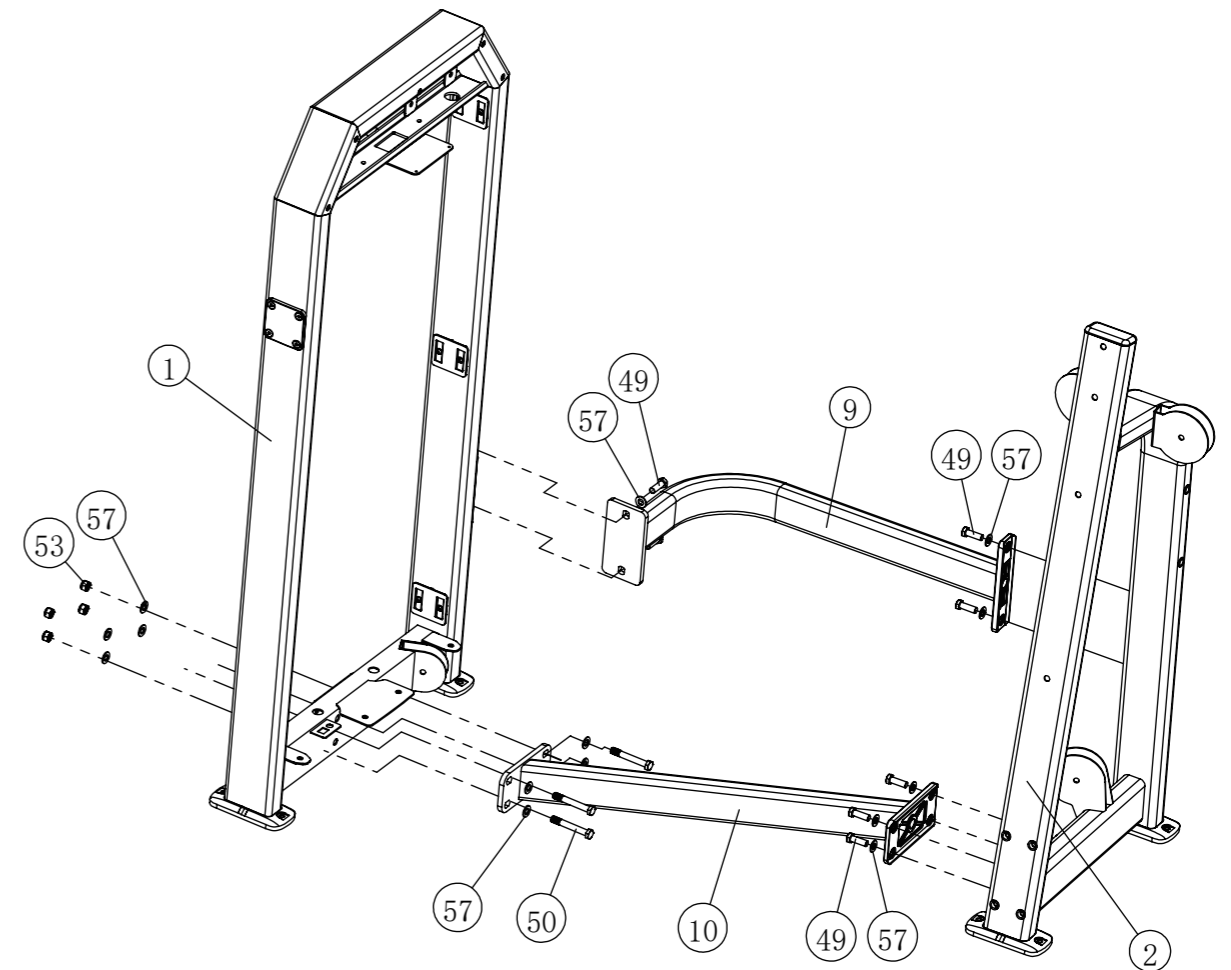
Примечание: важно правильно расположить и зафиксировать детали. Когда Вы фиксируете крепежные детали, убедитесь, что оставили достаточно места для подгонки. Не затягивайте их полностью, если этого не написано в инструкции. Будьте внимательны и собирайте детали в том порядке, в котором они указаны в инструкции.

Шаг 1

1. Соедините раму грузоблока (1) с основной рамой (2), верхней соединительной рамой (9) и нижней соединительной рамой (10).

Используйте: 8 болтов с шестигранной головкой M12x35 (49), 4 болта с шестигранной головкой M12x85 (50), 16 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (57), 4 гайки M12 (53).

Примечание. Затягивайте болты в соответствии с требованиями к установке.



Шаг 2

1. Зафиксируйте раму сиденья (7) на основной раме (2).

Используйте: 4 болта с шестигранной головкой M12x35 (49), 4 плоские шайбы $\phi 13 \times \phi 24 \times 2$ (57).

2. Прикрепите раму правого рычага (3), раму левого рычага (4) и 1 соединительную раму (8) к основной раме (2).

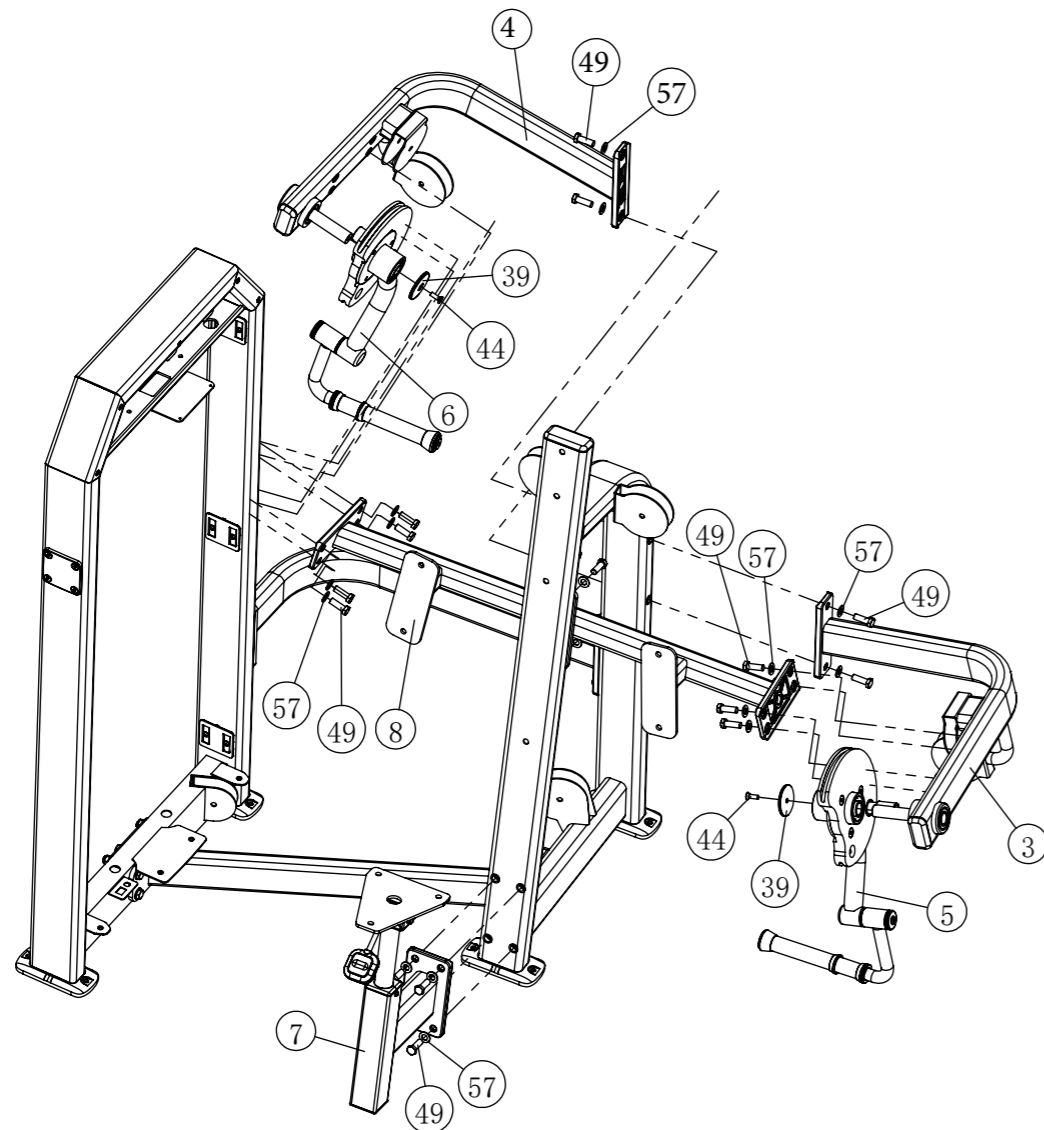
Используйте: 16 болтов с шестигранной головкой M12x35 (49), 16 плоских шайб $\phi 13 \times \phi 24 \times 2$ (57).

3. Зафиксируйте левую рукоятку (5) на соответствующей раме рукоятки (3).

Используйте: 1 болт с внутренним шестигранником M8x25 (44), 1 декоративную крышку 65 СТУ9-1006 (39).

4. Зафиксируйте правую рукоятку (6) на соответствующей раме рукоятки (4).

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



Шаг 3

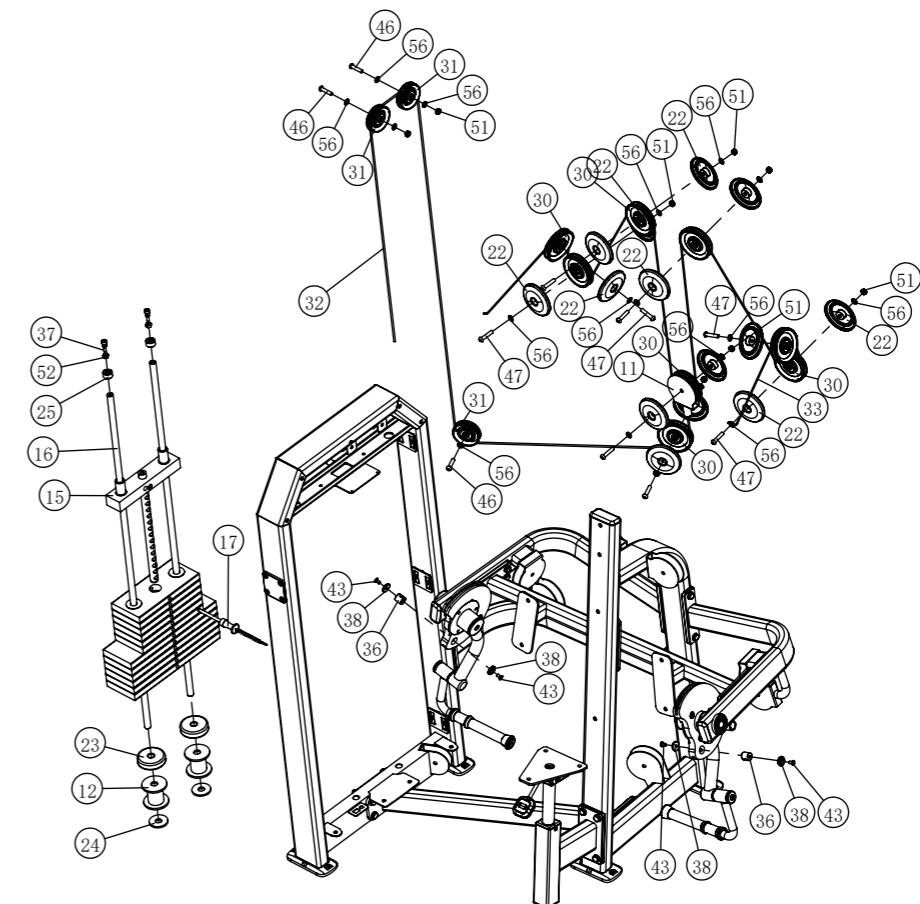
1. Установите 2 направляющих стержня (16), 2 фиксирующие муфты (25), 1 верхнюю плиту (15), 1 блок весовых плит, 2 резиновые прокладки (24), 2 амортизатора (23), 2 держателя 75 мм (12) на раму грузоблока (1) согласно схеме.

Используйте: 2 шестигранные гайки M10 (52), 2 болта с внутренним шестигранником (37).

2. Установите магнитный фиксатор (17) в грузоблок.

3. Протяните трос 1 (32) и трос 2 (33) через 3 шкива $\phi 89$ (31) и через 7 шкивов $\phi 114$ (30) согласно схеме на рисунке, установите все вместе на раму грузоблока (1); основную раму (2), группу шкивов (11) и оба конца троса 1 (32) соедините с другой группой шкивов (15) соответственно; группу шкивов (11) и оба конца троса 2 (33) соедините с левой рукояткой (5) и правой рукояткой (6) соответственно.

Используйте: 3 болта с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10x45 (46), 8 болтов с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10x50 (47), 19 плоских шайб $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$ (56), 8 гаек с нейлоновой вставкой M10 (51), 4 болта с внутренним шестигранником M8x16 (43).



Шаг 4

1. Установите 1 левый передний защитный экран (13), 1 правый передний защитный экран (14), нижнюю крышку (20), 1 контейнер для хранения (21) на раму грузоблока (1).

Используйте: 2 болта с внутренним шестигранником M5x10 (40), 2 плоские шайбы ф5.5хф15х1 (54), 4 болта с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8x16 (42), 4 плоские шайбы ф8.5хф16х1.5 (55), 4 винта с круглой головкой и крестообразным шлицем M4x10 (34), 4 плоские шайбы ф4.3хф12х1 (35).

2. Установите задний защитный экран (19) на раму грузоблока (1).

3. Установите 2 части верхней крышки (18) на раму грузоблока.
Используйте: 10 болтов с внутренним шестигранником M6x20 (41).

4. Прикрепите подголовник (26), спинку (2 отверстия) (28), сиденье (27), 2 подушки для ног к основной раме (2), раме сиденья (7) и соединительной раме (8).

Используйте: 7 болтов с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10x30 (45), 4 болта с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10x75 (48), 11 плоских шайб ф11хф20х2 (56).

Примечание:

1. Затягивайте болты в соответствии с требованиями к установке.
2. При установке переднего и заднего защитных экранов убедитесь, что обе стороны экранов находятся между пластиковым крепежным пазом основной рамы и стенкой профиля и вставлены до конца.
3. Контейнер для хранения можно установить как на левом переднем экране, так и правом, выберите в соответствии с Вашими потребностями.

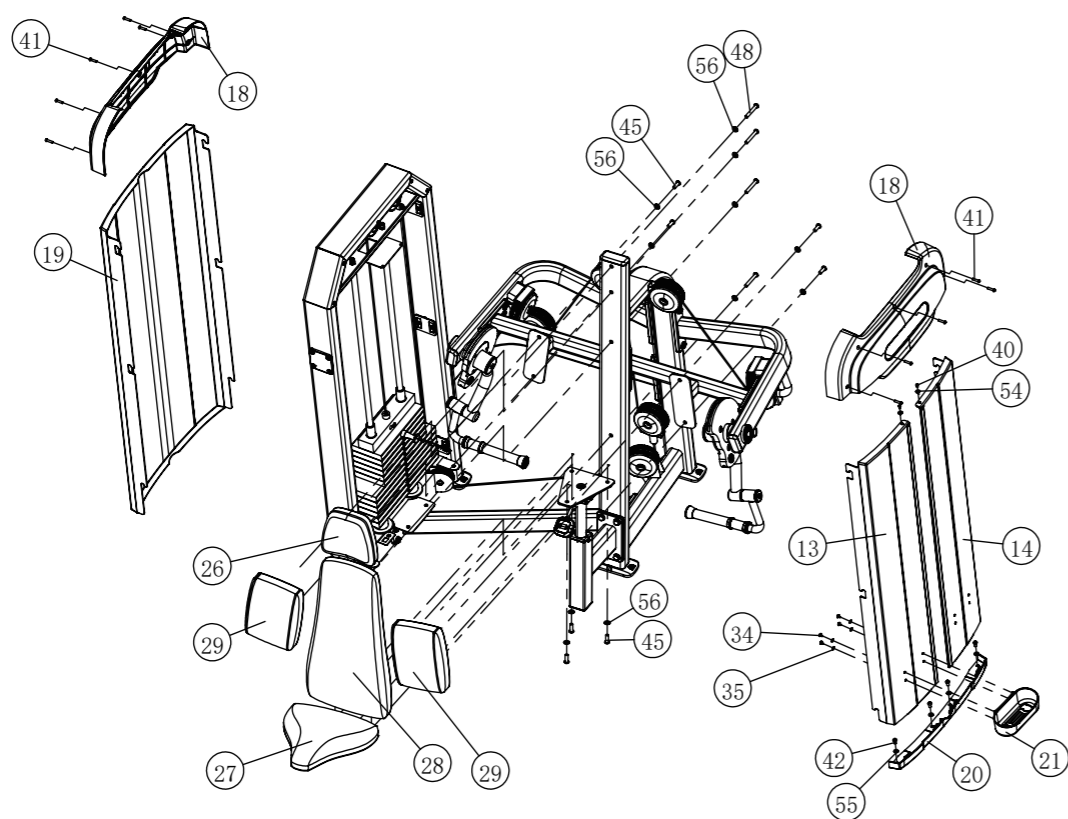


График обслуживания

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

Стандартный грузоблок: 96 кг
Дополнительный грузоблок: 123 кг
Размер в собранном виде: 151x144x160 см
Вес нетто: 153 кг