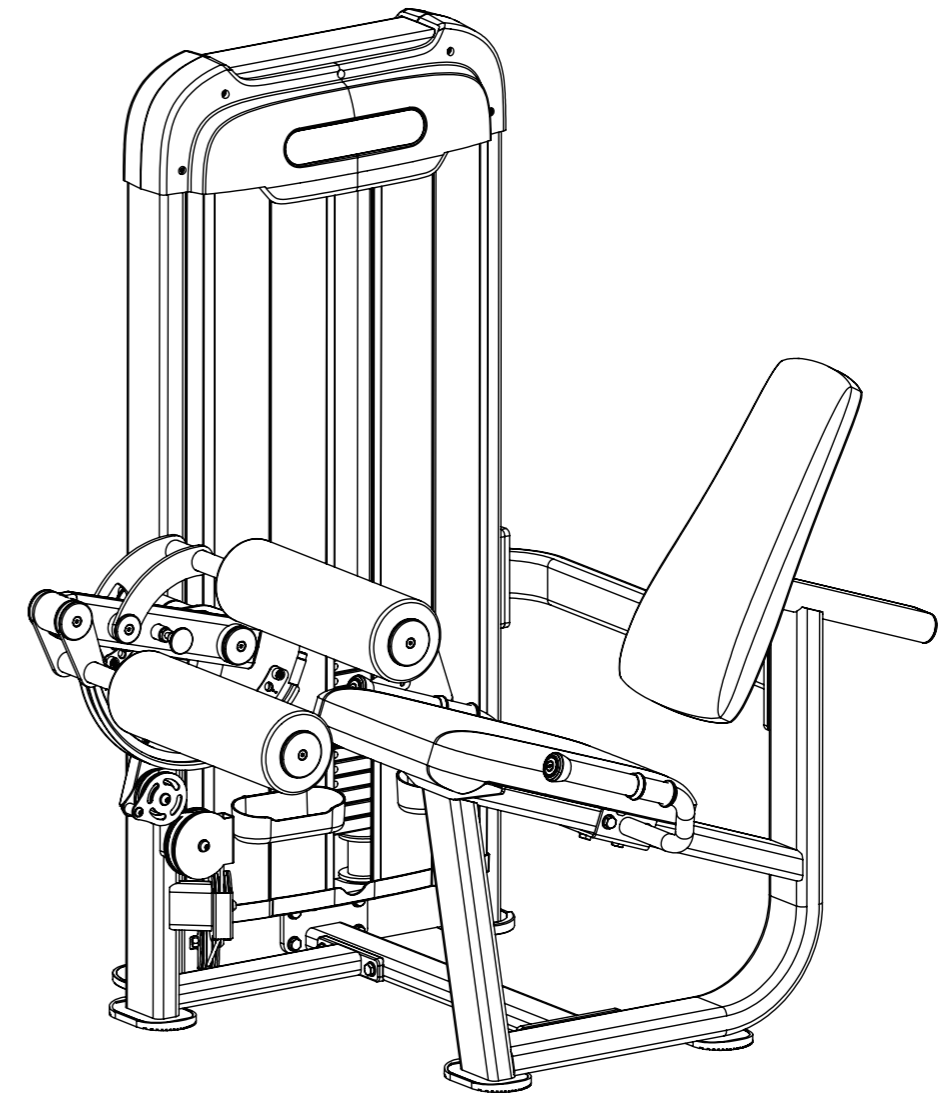


AnyFit®



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

РАЗГИБАНИЕ НОГ / СГИБАНИЕ НОГ PS04

Copyright © 2018 Anyfit . Все права защищены.

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

РАЗГИБАНИЕ НОГ /
СГИБАНИЕ НОГ

PS04



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
Размеры крепежных деталей - - - - -	9
Инструкция по сборке - - - - -	10
Сборка - - - - -	11
График обслуживания - - - - -	17
Общая информация по эксплуатации - - - - -	18
Советы для силовых тренировок - - - - -	20
Спецификация - - - - -	20

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

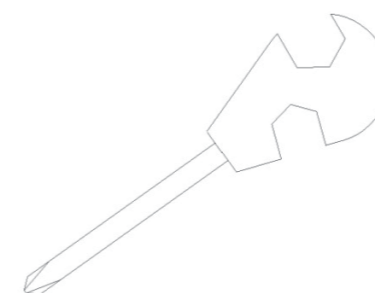
- Прочтите каждый пункт инструкции и следуйте каждому шагу по порядку. Не пропускайте ни одного пункта. Если пропустите, Вы можете собрать оборудование неправильно и обнаружить, что повредили детали.
- Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Расположите оборудование на достаточном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

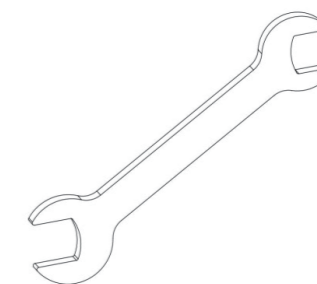
Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. Пожалуйста, проверьте наличие всех доставленных Вам деталей по всем перечням этого руководства. При заказе укажите артикул изделия и его описание. Используйте только наши компоненты для замены и обслуживания. Не делайте ничего, что может прекратить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

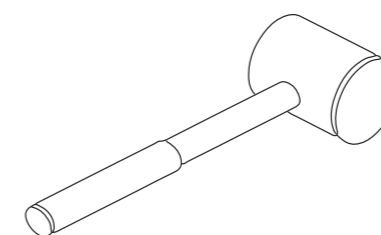
Необходимые инструменты



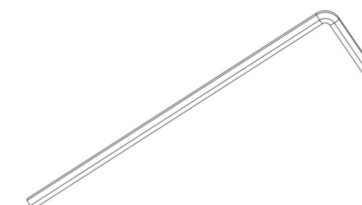
Мультитул



Гаечный ключ



Резиновый молоток



Комплект шестигранных ключей

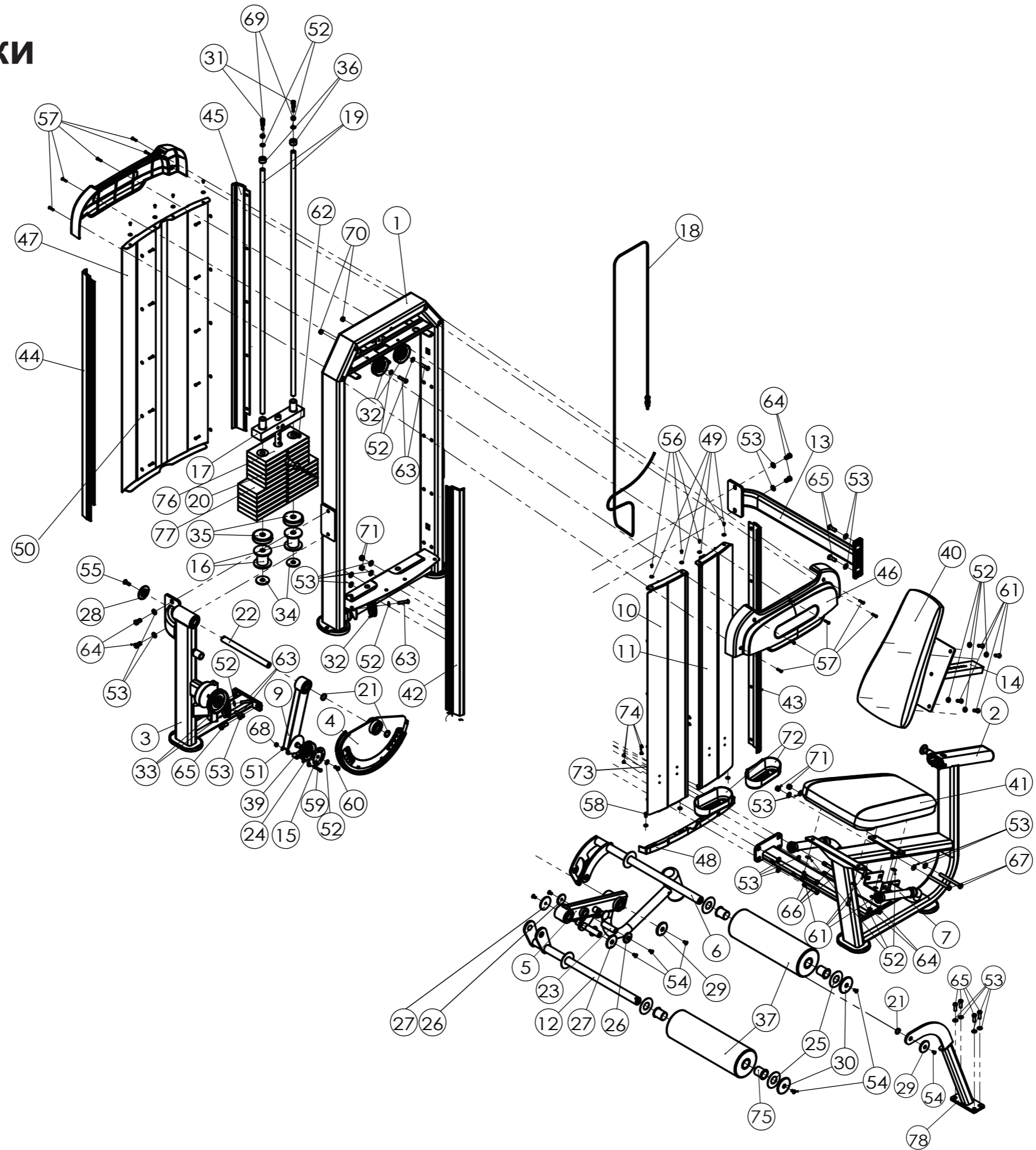
Список деталей

Примечание: некоторые из этих деталей могут быть предварительно установлены.

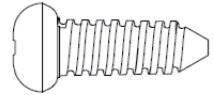
№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1	Рама грузоблока в сборе	1
2	Основная рама в сборе	1
3	Опорная рама подвижной пластины	1
4	Подвижная пластина в сборе	1
5	Кронштейн подвижной пластины	1
6	Рама для фиксирующего валика в сборе	1
7	Рама с рукоятками в сборе	1
8	Нижняя соединительная рама в сборе	1
9	Рычаг подвижной пластины в сборе	1
10	Передняя крышка (левая)	1
11	Передняя крышка (правая)	1
12	Рама для нижнего валика в сборе	1
13	Центральная соединительная рама	1
14	Рама для спинки	1
15	Защитная крышка шкива	1
16	Держатели грузоблока	2
17	Верхняя плита в сборе	1
18	Трос	1
19	Направляющий стержень	2
20	Магнитный штифт	1
21	Шайба подшипника	3
22	Вращающийся стержень	1
23	Короткий стержень	2
24	Алюминиевый шкив $\varnothing 89$	1
25	Пластина из нержавеющей стали	4
26	Наружная торцевая крышка $\varnothing 50$	2
27	Наружная торцевая крышка $\varnothing 65$	2
28	Наружная торцевая крышка $\varnothing 11 \times \varnothing 65 \times 12.9$	1
29	Крышка подшипника $\varnothing 65$	1
30	Наружная торцевая крышка $\varnothing 80$	2
31	Болт с цилиндр. головкой $\varnothing 7.5 \times M10 \times 45$	2
32	Группа шкивов $\varnothing 89$	3
33	Группа шкивов $\varnothing 114$	2
34	Резиновая накладка $\varnothing 60 \times \varnothing 19.3 \times 5$	2
35	Амортизаторы грузоблока	2
36	Крышка направляющего стержня	2
37	Валик	2
39	Крышка троса	1

№	ОПИСАНИЕ	Кол-во
1	Рама грузоблока в сборе	1
2	Основная рама в сборе	1
3	Опорная рама подвижной пластины	1
4	Подвижная пластина в сборе	1
5	Кронштейн подвижной пластины	1
6	Рама для фиксирующего валика в сборе	1
7	Рама с рукоятками в сборе	1
8	Нижняя соединительная рама в сборе	1
9	Рычаг подвижной пластины в сборе	1
10	Передняя крышка (левая)	1
11	Передняя крышка (правая)	1
12	Рама для нижнего валика в сборе	1
13	Центральная соединительная рама	1
14	Рама для спинки	1
15	Защитная крышка шкива	1
16	Держатели грузоблока	2
17	Верхняя плита в сборе	1
18	Трос	1
19	Направляющий стержень	2
20	Магнитный штифт	1
21	Шайба подшипника	3
22	Вращающийся стержень	1
23	Короткий стержень	2
24	Алюминиевый шкив $\varnothing 89$	1
25	Пластина из нержавеющей стали	4
26	Наружная торцевая крышка $\varnothing 50$	2
27	Наружная торцевая крышка $\varnothing 65$	2
28	Наружная торцевая крышка $\varnothing 11 \times \varnothing 65 \times 12.9$	1
29	Крышка подшипника $\varnothing 65$	1
30	Наружная торцевая крышка $\varnothing 80$	2
31	Болт с цилиндр. головкой $\varnothing 7.5 \times M10 \times 45$	2
32	Группа шкивов $\varnothing 89$	3
33	Группа шкивов $\varnothing 114$	2
34	Резиновая накладка $\varnothing 60 \times \varnothing 19.3 \times 5$	2
35	Амортизаторы грузоблока	2
36	Крышка направляющего стержня	2
37	Валик	2
39	Крышка троса	1

Общий вид сборки



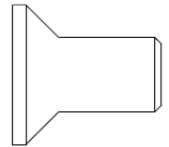
Крепежные детали и их размеры



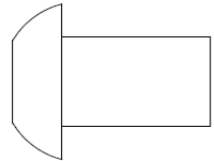
Саморез с крестообразным шлицем



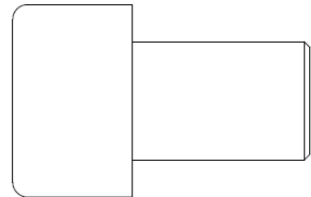
Шестигранный установочный винт с плоским концом



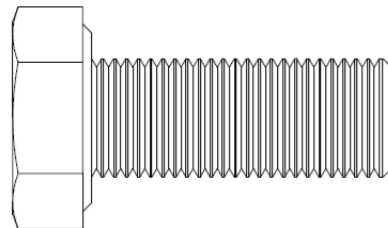
Болт с плоской головкой



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

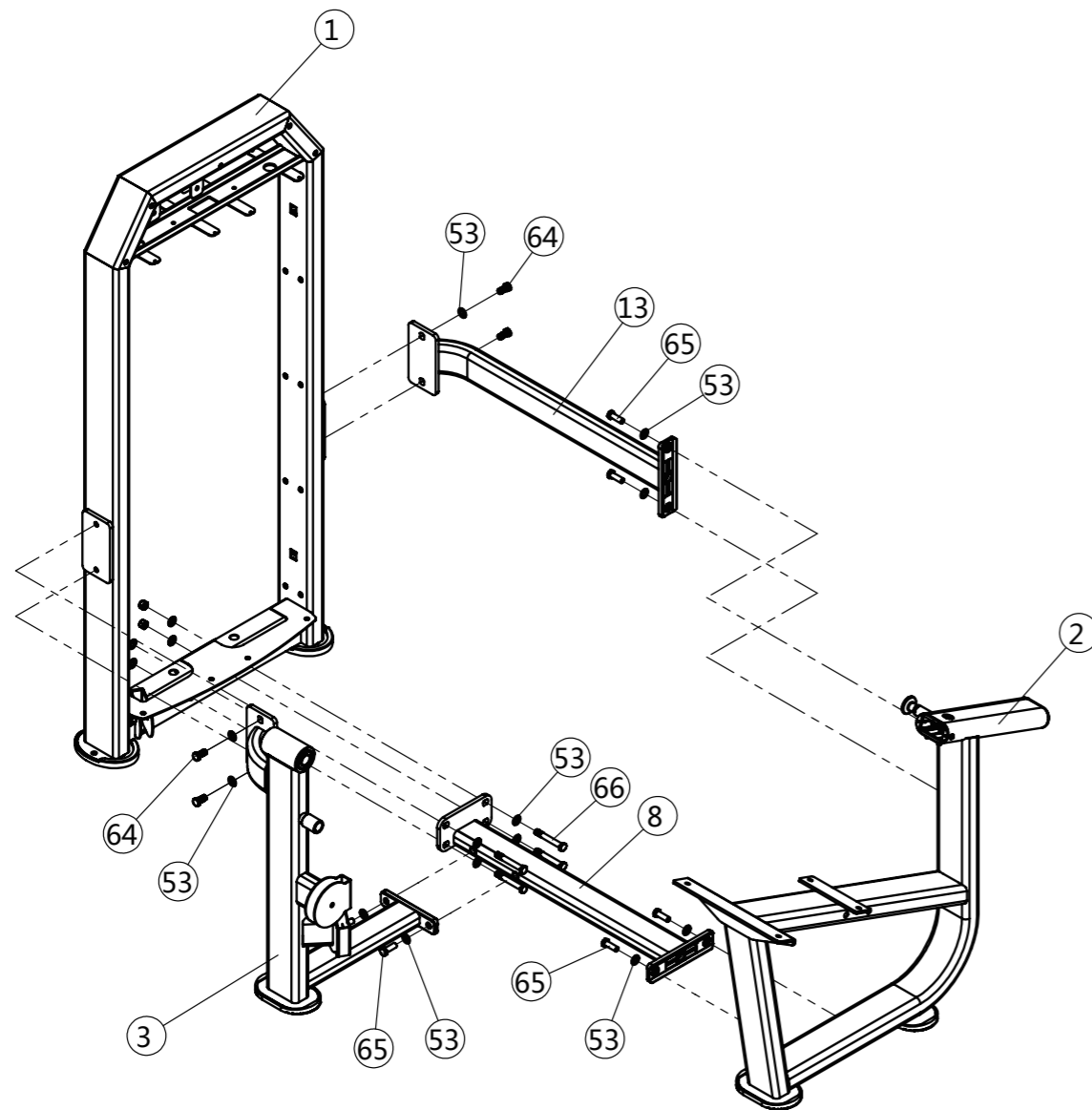
Шаг 1

1. Соедините раму грузоблока (1), опорную раму подвижной пластины (3), центральную соединительную раму (13) и нижнюю соединительную раму (8) с помощью:

12 плоских шайб $\phi 13 \times \phi 24 \times 2$ (53), 4 болтов с шестигранной головкой M12 \times 25 (64), 4 болтов с шестигранной головкой M12 \times 35 (65) и 4 болтов с шестигранной головкой M12 \times 85 (66).

2. Прикрепите основную раму (2) к нижней соединительной раме (8) с помощью:

2 болтов с шестигранной головкой M12 \times 35 (65) и 4 плоских шайб $\phi 13 \times \phi 24 \times 2$ (53).



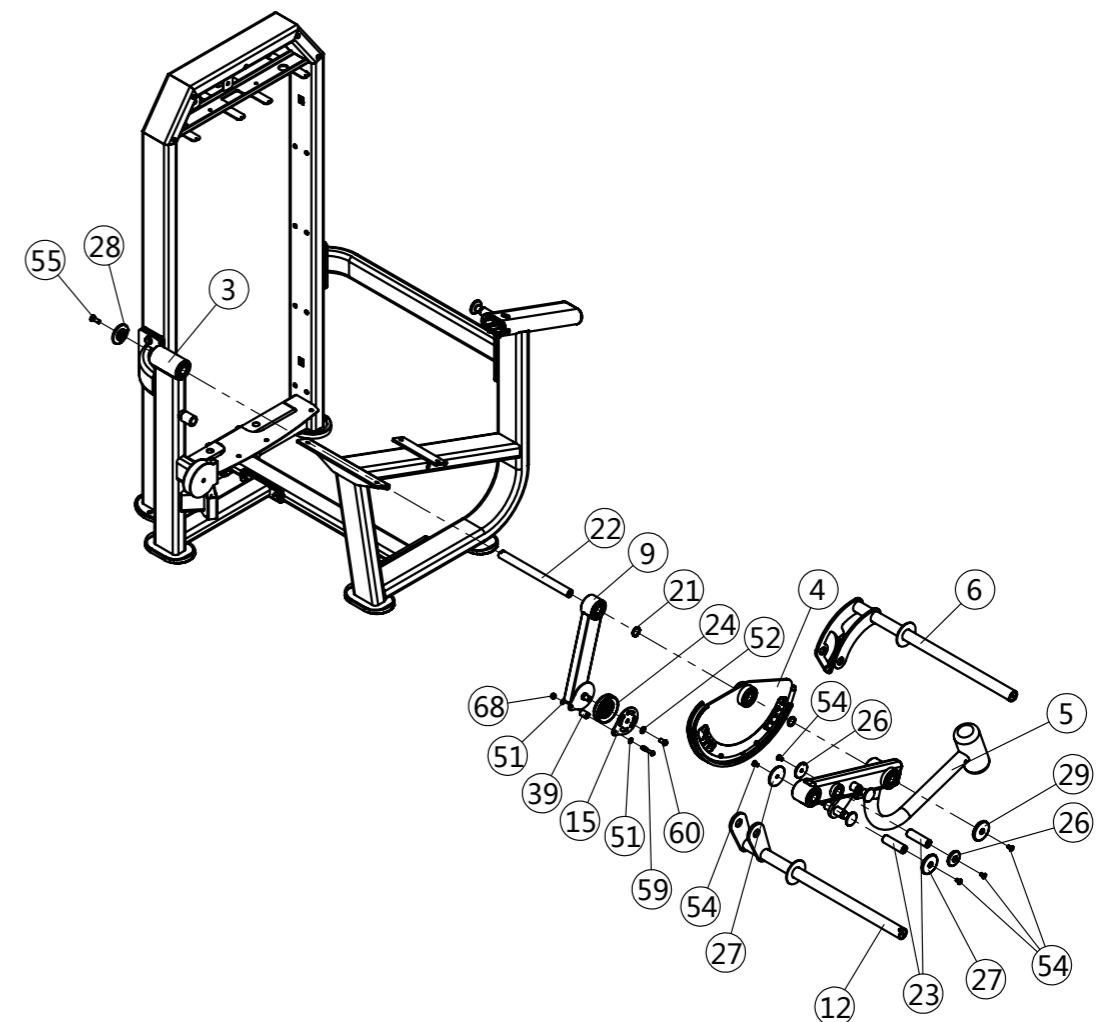
Шаг 2

1. Прикрепите вращающийся стержень (22), рычаг подвижной пластины (9), подвижную пластину (4), кронштейн подвижной пластины (5), 3 шайбы подшипника (21), защитную крышку шкива (15), алюминиевый шкив $\phi 89$ (24), крышку роса (39), наружную торцевую крышку $\phi 11 \times \phi 65 \times 12.9$ (28), крышку подшипника $\phi 65$ (29), 1 опорную раму (78) к опорной раме подвижной пластины (3) с помощью:

1 болта с плоской головкой M10 \times 30 (55), 1 болта с плоской головкой M8 \times 16 (54), 1 болта с круглой головкой M10 \times 20 (60), 1 плоской шайбы $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$ (52), 1 болта с круглой головкой M8 \times 40 (59), 1 плоской шайбы $\phi 8.5 \times \phi 16 \times 1.5$ (51), 4 болтов с шестигранной головкой M12 \times 35 (65), 4 плоских шайб $\phi 13 \times \phi 24 \times 2$ (53) и 1 гайки M8 (68).

2. Прикрепите раму для фиксирующего валика из пенопласта (6), раму для нижнего валика (12), 2 коротких стержня (23), 2 наружные торцевые крышки $\phi 50$ (26), 2 наружные торцевые крышки $\phi 65$ (27) с помощью:

4 болтов с плоской головкой M8 \times 16 (54).

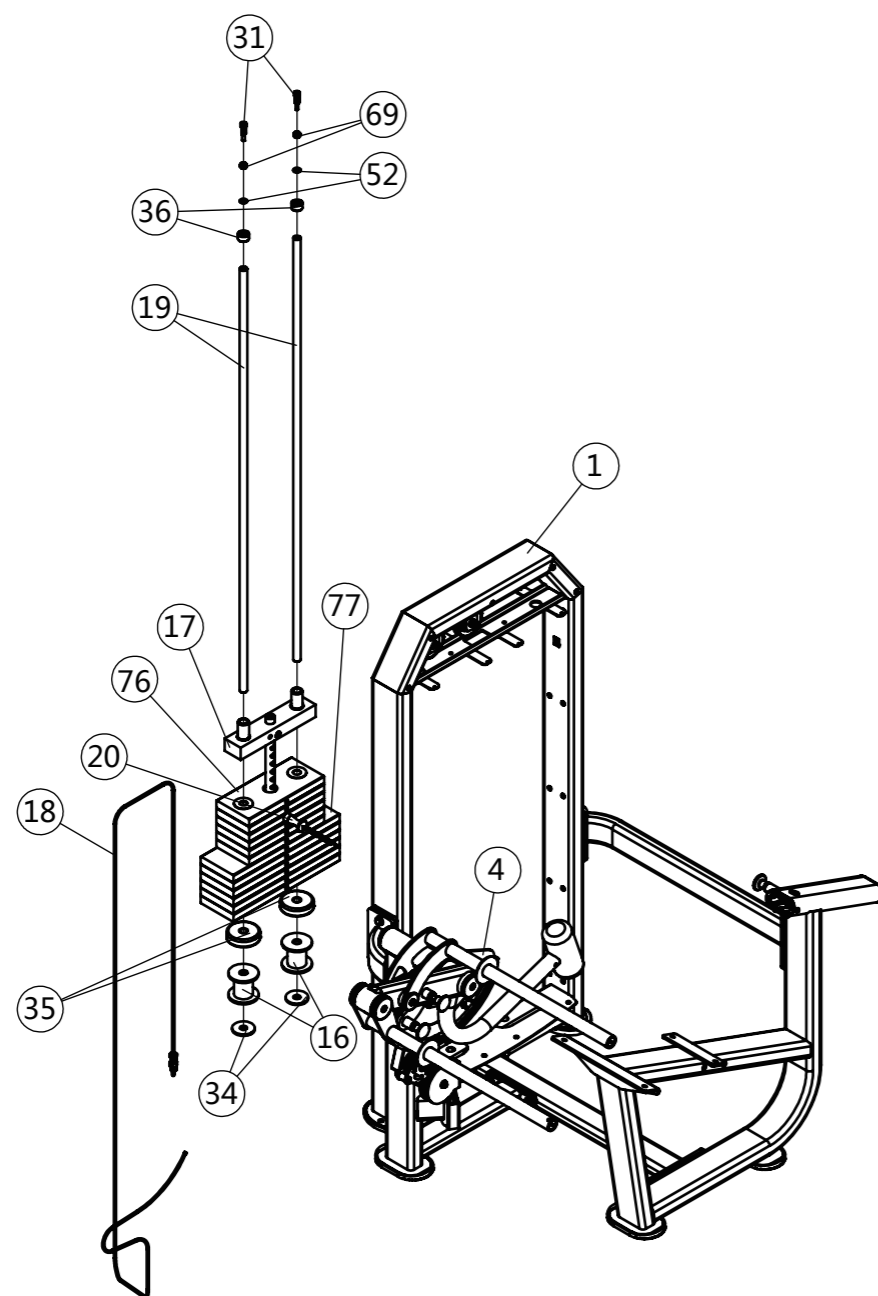


Шаг 3

1. Установите 2 направляющих стержня (19), 2 крышки направляющих стержней (36), 1 верхнюю плиту (17), весовые плиты (76, 77), 2 амортизатора (35), 2 держателя грузоблока (16), 2 резиновые накладки $\phi 60 \times \phi 19.3 \times 5$ (34) на раму грузоблока (1) с помощью:

2 болтов с цилиндрической головкой $\phi 7.5 \times M10 \times 45$ (31), 2 шестигранных гаек M10 (69) и 2 плоских шайб $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$ (52).

2. Прикрепите верхнюю плиту (17) к подвижной пластине (4) протяните трос (18) и убедитесь, что он правильно проходит через шкив, как показано на рисунке ниже.



Шаг 4

1. Прикрепите контейнер для хранения (72) к передней левой (10) и передней правой (11) крышкам с помощью:

8 болтов с круглой головкой и крестообразным шлицем (74), 8 плоских шайб $\phi 4.3 \times \phi 12 \times 1$ (73).

2. Прикрепите переднюю левую крышку (10), переднюю правую крышку (11), переднюю правую боковую крышку (42), переднюю левую боковую крышку (43) и нижнюю крышку (48) к раме грузоблока (1) с помощью:

4 плоских шайб $\phi 5.5 \times \phi 15 \times 1$ (49), 10 плоских шайб $\phi 6.5 \times \phi 12 \times 1.2$ (50), 4 плоских шайб $\phi 8.5 \times \phi 16 \times 1.5$ (51), 4 болтов с круглой головкой M5×10 (56), 10 болтов с круглой головкой M6×20 (57), 4 болтов с круглой головкой M8×16 (58).

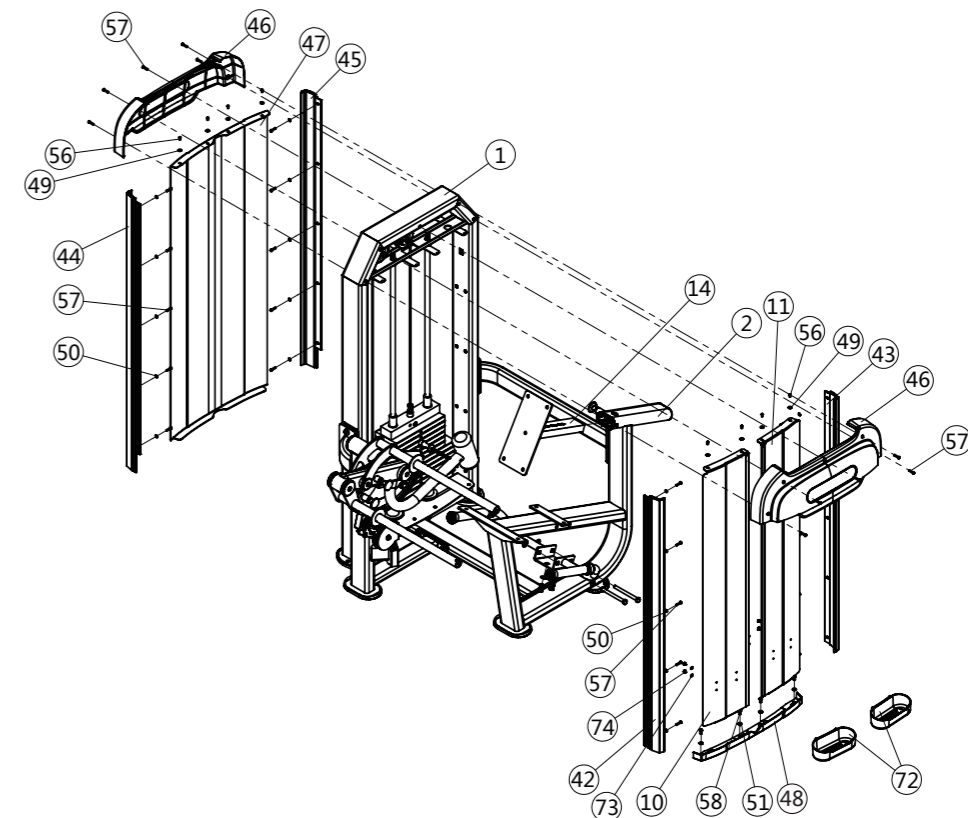
3. Прикрепите заднюю крышку (47), правую заднюю боковую крышку (44), левую заднюю боковую крышку (45) к раме грузоблока (1) с помощью:

4 плоских шайб $\phi 5.5 \times \phi 15 \times 1$ (49), 10 плоских шайб $\phi 6.5 \times \phi 12 \times 1.2$ (50), 4 болтов с круглой головкой M5×10 (56), 10 болтов с круглой головкой M6×20 (57).

4. Прикрепите 2 верхние крышки (46) к раме грузоблока (1) с помощью:

10 болтов с круглой головкой M6×20 (57).

5. Прикрепите раму спинки (14) к основной раме (2).



Шаг 5

1. Прикрепите спинку (40) к раме (14) с помощью:

4 болтов с круглой головкой M10×30 (61) и 4 плоских шайб Ф11×Ф20×2 (52).

2. Прикрепите сиденье (41) к основной раме (2) с помощью:

4 болтов с круглой головкой M10×30 (61) и 4 плоских шайб Ф11×Ф20×2 (52).

3. Прикрепите 2 валика (37), 4 втулки с вкладышем ф36 (75), 2 наружные торцевые крышки ф80 (30), 2 пластины из нержавеющей стали (25) к раме фиксирующего валика (6) и раме нижнего валика (12) с помощью:

2 болтов с плоской головкой M8×16 (54).

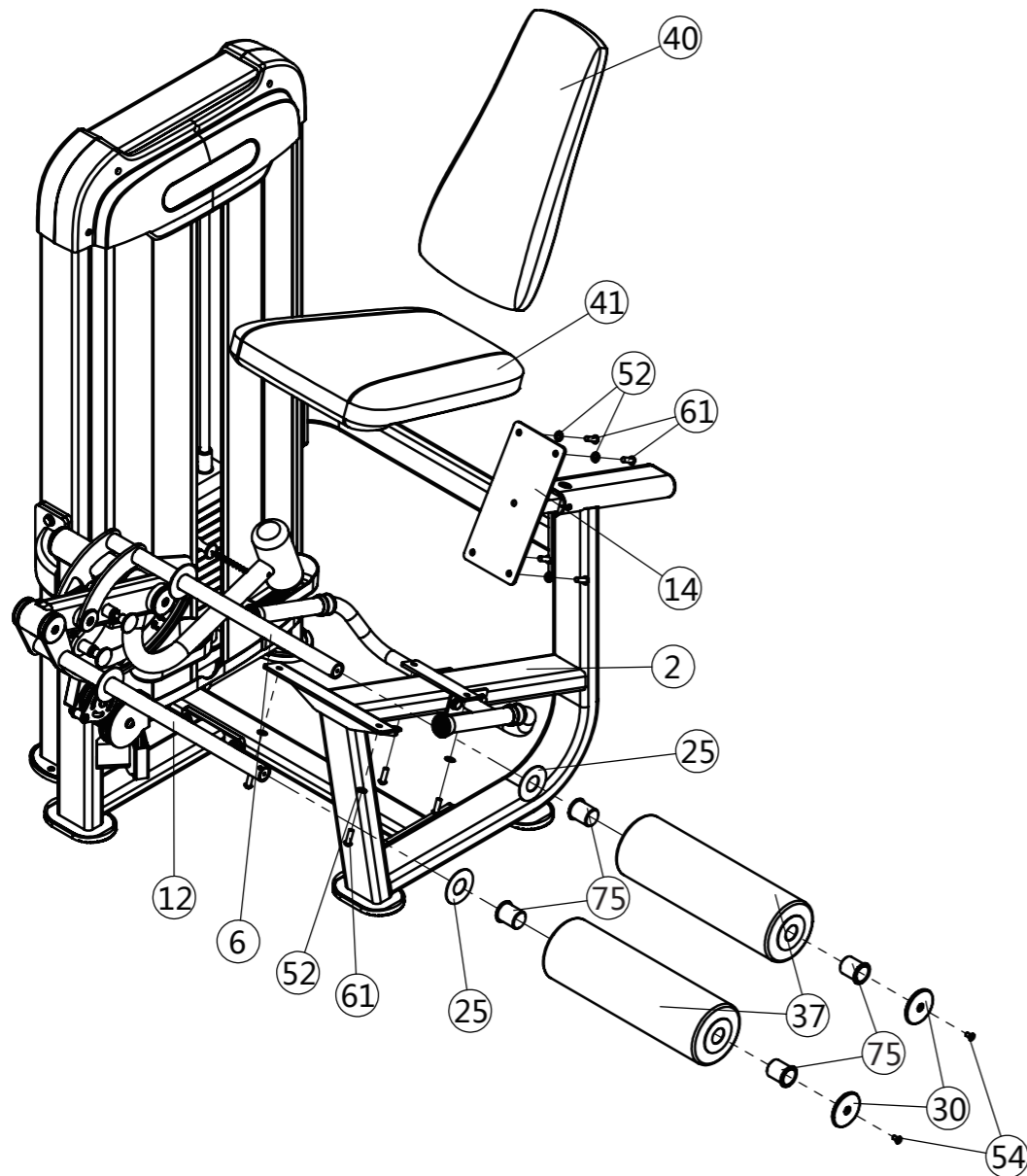


График обслуживания

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.

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.

Спецификация

Класс: S

Предельно допустимая нагрузка: 150 кг.