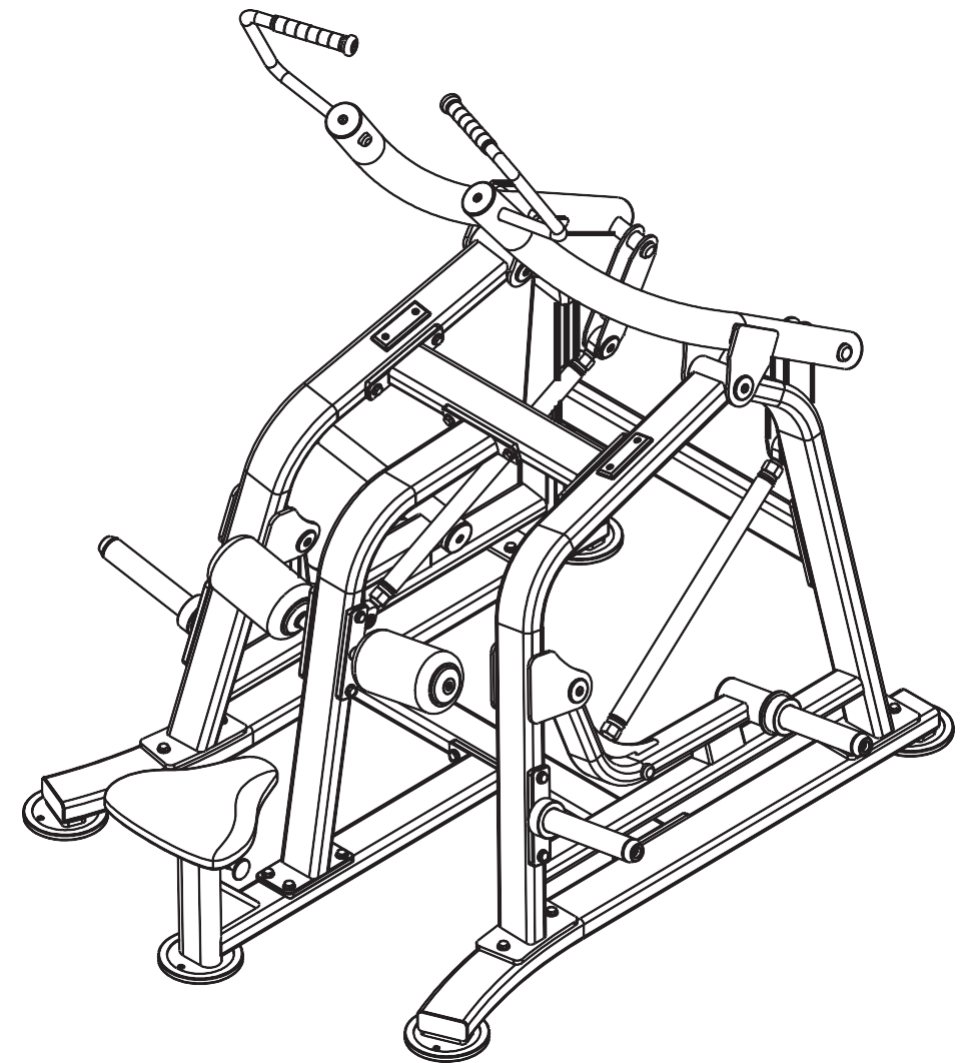


# AnyFit®



## AnyFit®

АМППЕАЛПНЕСГМН (окуурула)

Хануу Индустриелс 2828084 Французия Мид Франкити 40090908

Тас: 40090909

www.anyfit

### РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

### ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА НА СВОБОДНЫХ ВЕСАХ T02

**ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА НА  
СВОБОДНЫХ ВЕСАХ**

**T02**



## **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.....	15
Общая информация по эксплуатации .....	16
Советы для силовых тренировок.....	18
Характеристики .....	18

## 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.

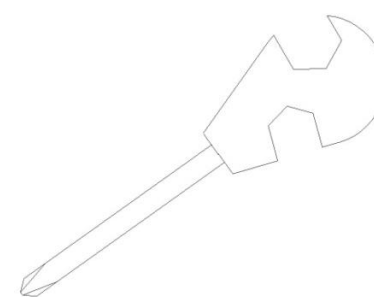
## Личная безопасность при сборке

- 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.

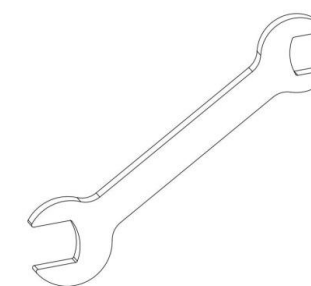
## Памятка

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.

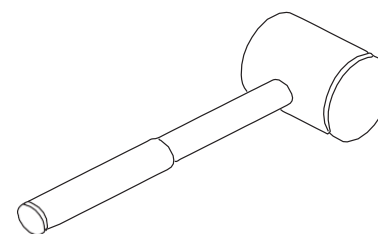
Оборудование спроектировано таким образом, чтобы Ваши упражнения были наиболее эффективны и приятны. После сборки проверьте оборудование и убедитесь, что оно правильно функционирует. Если обнаружили проблему, перечитайте инструкцию, определите, где была допущена ошибка во время сборки. Если у Вас не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



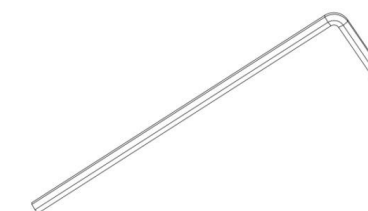
Мультитул



Гаечный ключ



Резиновый молоток



Комплект шестигранных ключей

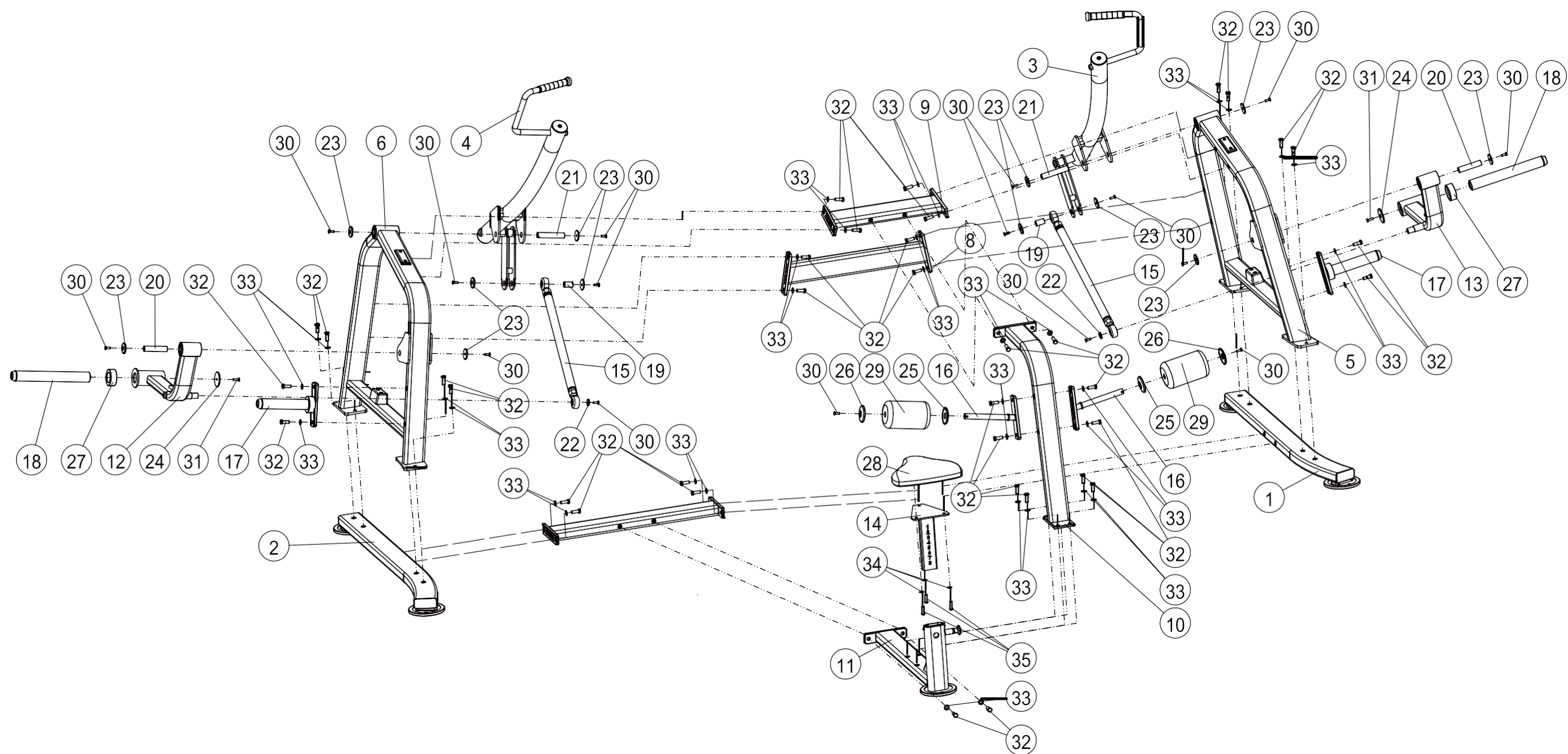
# Список деталей

Примечание: некоторые из этих деталей могут быть предварительно установлены.

№	Наименование	Кол-во
1	Правая нижняя рама	1
2	Левая нижняя рама	1
3	Рама правого рычага	1
4	Рама левого рычага	1
5	Правая вертикальная рама	1
6	Левая вертикальная рама	1
7	Нижняя соединительная рама	1
8	Сварка переднего коннектора	1
9	Верхняя соединительная рама	1
10	Средняя соединительная рама	1
11	Опорная рама сиденья	1
12	Левая силовая рама	1
13	Правая силовая рама	1
14	Сварка регулировочной рамы сиденья	1
15	Контактная рама	2
16	Рама из пенопласта	2
17	Рама короткой стойки для штанги	2
18	Рама длинной стойки для весовых пластин	2

№	Наименование	Кол-во
19	Вращающийся вал $\phi 25 \times 42$	2
20	Вращающийся вал $\phi 25 \times 114$	2
21	Вращающийся вал $\phi 25 \times 134$	2
22	Декоративная крышка $\phi 30$	2
23	Декоративная крышка $\phi 50$	12
24	Декоративная крышка $\phi 70$	2
25	Внутренний пенный кожух $\Phi 80 \times \Phi 26 \times 12$	2
26	Внешний пенный кожух $\Phi 80 \times \Phi 9 \times 12$	2
27	Резиновый рукав А	2
28	Подушка сиденья	1
29	Подножка	2
30	Винт с плоской головкой M8X25	16
31	Винт с плоской головкой M8X30	2
32	Шестигранный болт M12X35	36
33	Плоская шайба $\phi 13 \times \phi 24 \times 2$	36
34	Плоская шайба $\phi 11 \times \phi 20 \times 2$	3
35	Болт с полукруглой головкой M10X35	3

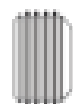
# Общий вид сборки



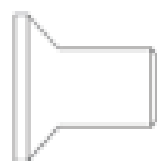
## Крепежные детали



Саморез с крестообразным шлицем



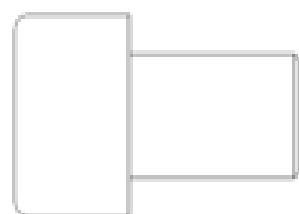
Шестигранный установочный винт с плоским концом



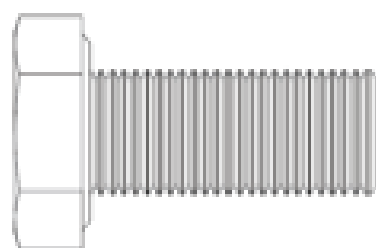
Болт с плоской головкой



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

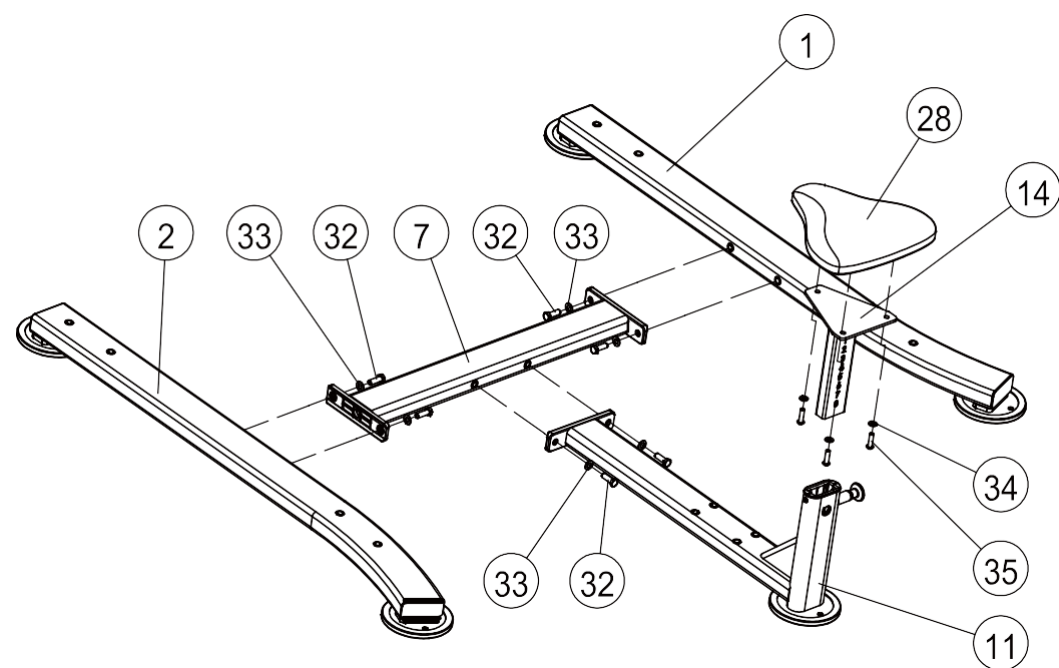
## Шаг 1

1. Прикрепите 1×правую нижнюю раму (#1), 1×левую нижнюю раму(#2)к 1× опорной раме сиденья (#11), используя:

6 × Шестигранный болт M12X35 (#32)    6 × Плоскую шайбу Ф13×Ф24×2 (#33)

2. Прикрепите 1×сварку регулировочной рамы сиденья (#14) к 1×подушке сиденья(#28), and plug in #11, используя:

3 × Болт с полукруглой головкой M10X35 (#35)    3 × Плоскую шайбу Ф11ХФ20Х2 (#34)



## Шаг 2

1. Прикрепите 1×правую вертикальную раму (#5) к 1×левой вертикальной раме (#6), затем по отдельности соедините с 1×правой нижней рамой (#1) и 1×левой нижней рамой(#2), используя:

8 × Шестигранный болт M12X35 (#32)    8 × Плоскую шайбу Ф13×Ф24×2 (#33)

2. Прикрепите 1×сварку переднего коннектора (#8) к правой вертикальной раме (#5) и левой вертикальной раме (#6), используя:

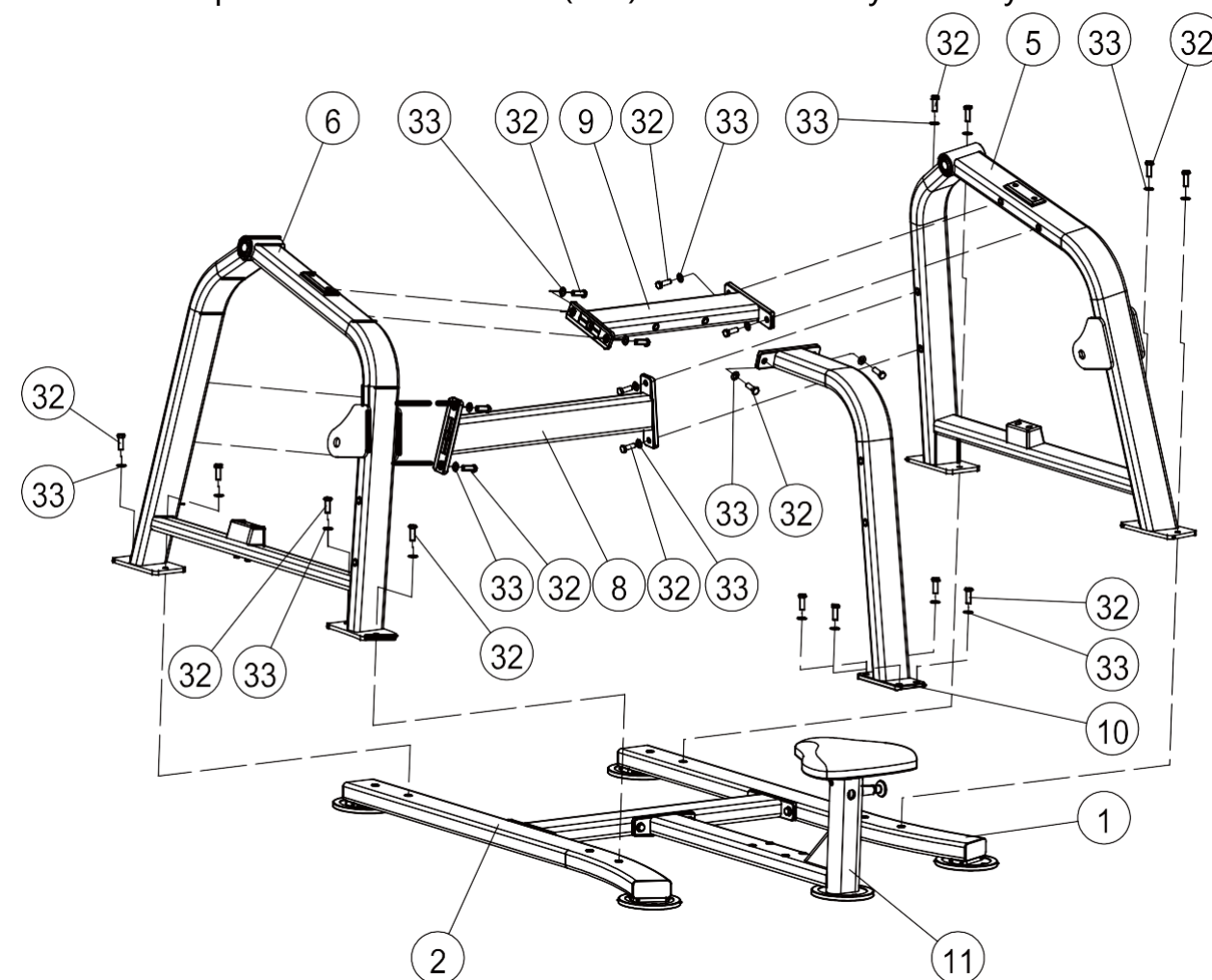
4 × Шестигранный болт M12X35 (#32)    4 × Плоскую шайбу Ф13×Ф24×2 (#33)

3. Прикрепите 1×раму верхнего коннектора(#9) к правой вертикальной раме(#5) и левой вертикальной раме (#6), используя:

4 × Шестигранный болт M12X35 (#32)    4 × Плоскую шайбу Ф13×Ф24×2 (#33)

4. Прикрепите 1×раму среднего коннектора (#10) к верхней соединительной раме (#9) и опорной раме сиденья(#11), используя:

6 × Шестигранный болт M12X35 (#32)    6 × Плоскую шайбу Ф13×Ф24×2 (#33)





## Шаг 3

1. Прикрепите 1×левую силовую раму(#12), 1×правую силовую раму(#13), 2×вращающийся вал ф25х114(#20) и 4×декоративную крышку ф50 (#23) к левой вертикальной раме(#6) и правой вертикальной раме (#5), используя :

4 × Винт с плоской головкой М8×25 (#30)

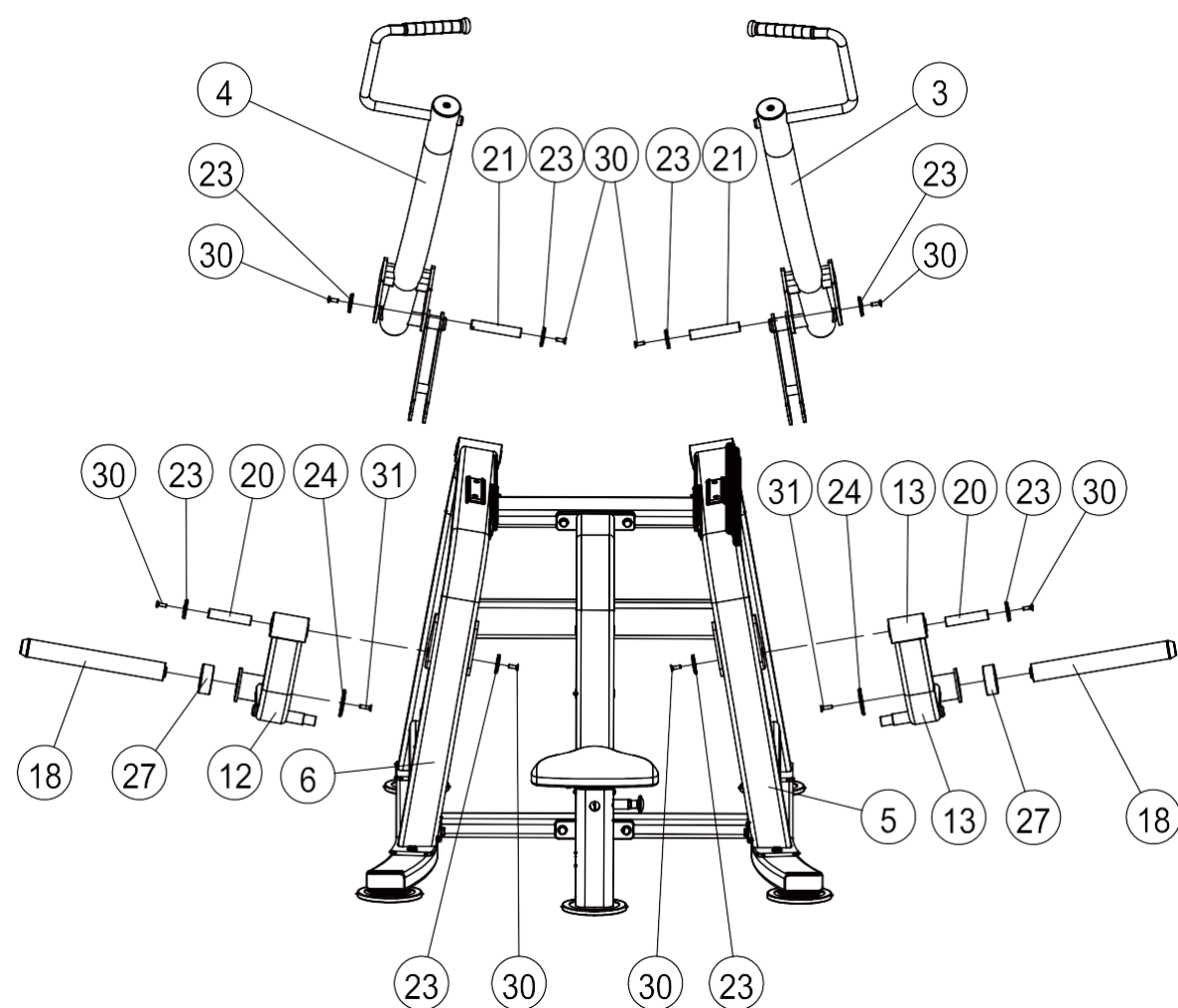
2. Прикрепите 2×раму длинной стойки для штанги(#18) и 2×декоративную крышку ф70 (#24) к левой силовой раме (#12) и правой силовой раме (#13), используя :

2 × Винт с плоской головкой М8×30(#31)

3. Прикрепите 2×резиновый рукав А(#27) к раме длинной стойки для весовых пластин (#18), и по отдельности толкайте вниз.

4. Прикрепите 1×раму правого рычага(#3), 1×раму левого рычага(#4), 2×вращающийся вал Ф25×134 (#21) и 4×декоративную крышку ф50(#23) к левой вертикальной раме (#6) и правой вертикальной раме (#5), используя:

4 × Винт с плоской головкой М8×25 (#30)



## Шаг 4

1. Раздельно прикрепите 2×контактную раму (#15), 2×вращающийся вал Ф25×42 (#19), 2×декоративную крышку 22ф30 (#22) и 4×декоративную крышку ф50(#23) к раме правого рычага(#3), раме левого рычага (#4), силовой раме (#12) и правой силовой раме (#13), используя:

6 × Винт с плоской головкой М8×25(#30)

2. Прикрепите 2×раму короткой стойки для штанги (#17) к левой вертикальной раме (#6) и правой вертикальной раме (#5), используя:

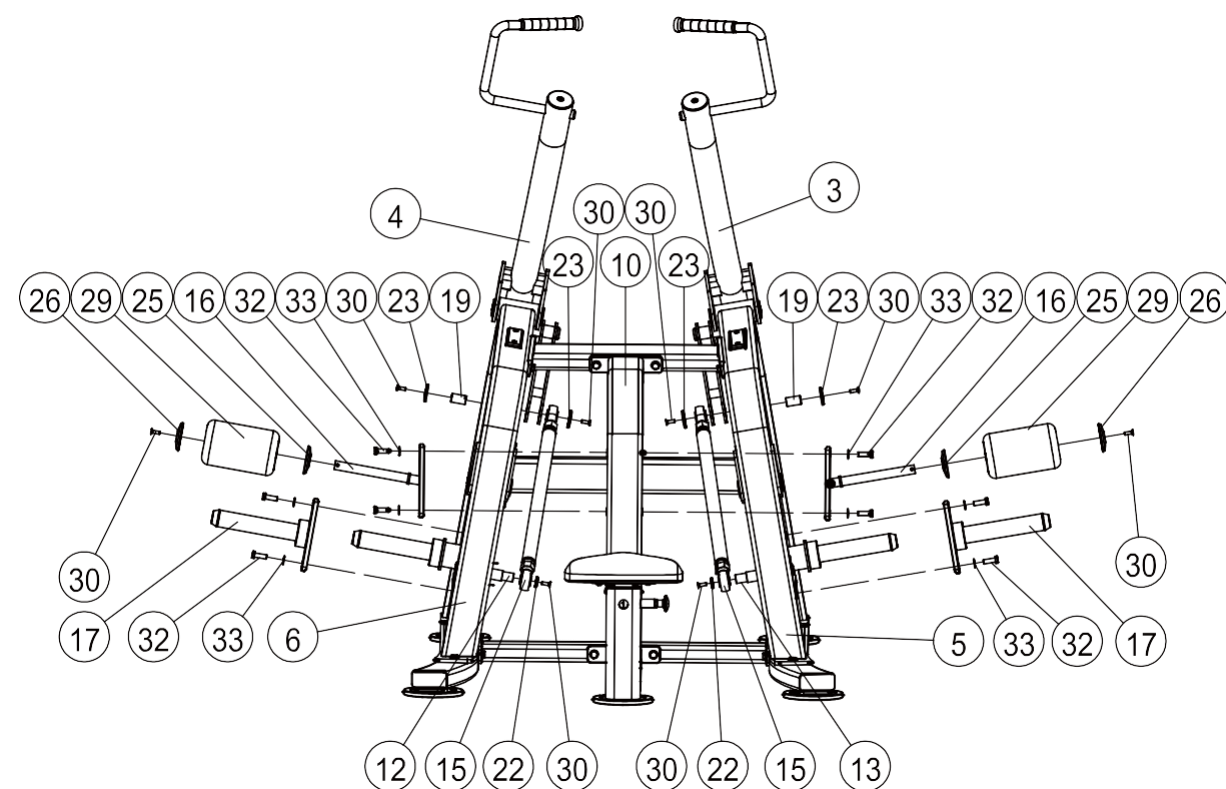
4 × Шестигранный болт М12Х35(#32) 4 × Плоскую шайбу Ф13×Ф24×2 (#33)

3. Прикрепите 2×раму из пенопласта (#16) к средней соединительной раме(#10), используя:

4 × Шестигранный болт М12Х35(#32) 4 × Плоскую шайбу Ф13×Ф24×2 (#33)

4. Прикрепите 2×внутренний пенный кожух (#25), 2×внешний пенный кожух(#26) и подножку (#29) к раме из пенопласта(#16), используя:

2 × Винт с плоской головкой М8×25 (#30)



## График обслуживания

УХОД	В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ	В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОЦЕДУРЫ						
Проверить: соединительные детали, шплинты, карабинные крючки, шарнирные соединения, фиксаторы для грузоблоков (шлифты)	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

Предупреждение: предварительно проверьте наличие всех необходимых деталей

- 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 ремней и тросов:

- Перед использованием ремней и тросов проверьте, все ли болты надежно закреплены
- Проверьте провисание кабелей и при необходимости отрегулируйте их натяжение.

#### Рукава сиденья, направляющие стержни:

- Перед нанесением смазки протрите регулировочные трубки чистой сухой тряпкой.
- На рукава сиденья и направляющие стержни нанесите распылителем смазку на основе кремния или тефлона.

#### Линейные Подшипники:

- Ссылаясь на руководство пользователя, осторожно извлеките подшипник из корпуса и нанесите пальцем смазку (литиевой, суперсмазки и т.д.) внутрь подшипника. Вотрите смазку в шарикоподшипники и их дорожки. Повторяйте до тех пор, пока дорожки шарикоподшипников не будут заполнены смазкой. Вставьте стержень обратно в подшипник и сотрите излишки смазки.

## 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

Размеры в сборе: 1620x1290x1900мм (ДхШхВ)

Вес нетто: 185кг

Класс: S

Предельно допустимая нагрузка: 150 кг

Продукт не имеет весовых пластин

Внешний диаметр весовых пластин: 450мм, Апертура: 50мм

