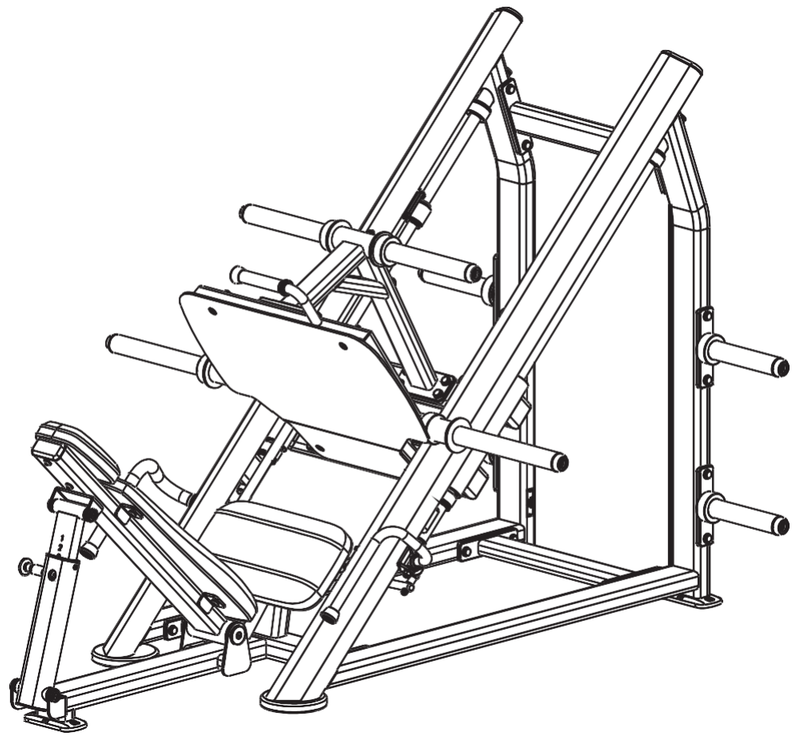
AnyFit®



AnyFit®

ANYFIT HEALTH TECH GMBH (international） Hanauer Landstr. 287-289,60314 Frankfurt am Main,DEP:+49(0)69 90439168
F:+49(0)69 90439169
W:www.anyfit.de

Copyright © 2018 Anyfit . Все права сохранены.

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЖИМА НОГАМИ

PEB203

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Перед использованием тщательно ознакомьтесь с данным руководством.

AnyFit®

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЖИМА НОГАМИ

PEB203

ВНИМАНИЕ

Перед использованием обязательно ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, приведенными в данном руководстве.

ВАЖНО!

- Безопасность использования данного тренажера может быть обеспечена только в том случае, если он регулярно проверяется на наличие повреждений и износа, например, тросов, шкивов и т.д.
- Неправильные и чрезмерные тренировки могут привести к травмам.
- Тренажер должен находиться только в тех местах, где у владельца будет к нему беспрепятственный доступ. Использование устройства третьими лицами должно осуществляться под наблюдением владельца. Уровень контроля зависит от возраста, опыта и т.д. человека, который использует тренажер на данный момент времени.
- Неисправные компоненты должны быть немедленно заменены. А использование тренажера возможно только после окончания ремонта.
- Тренажер должен быть размещен на ровной поверхности. С каждой стороны должно быть обеспечено по 1 м свободного пространства.

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкции по технике безопасности 3
Инструкции 4
Список деталей 5
Развернутое изображение 7
Размер запчастей ..... 8 Инструкции по сборке 9
Сборка 16
График обслуживания ..... 17 Общая информация по обслуживанию 18
Советы по силовым тренировкам 20
Технические характеристики 20

Инструкции по технике безопасности

Перед началом любой фитнес-программы Вам необходимо полное медицинское обследование. При использовании тренажера всегда следует соблюдать основные меры предосторожности:

- Для Вашей же безопасности перед началом использования внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями. представленными в данном руководстве.
- Не допускайте нахождения детей вблизи тренажера.
- Используйте устройство строго по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные детали, не рекомендованные производителем: это привести к травмам.
- Всегда тренируйтесь в подходящей спортивной одежде и обуви.
- Будьте аккуратны в начале и прекращении использования тренажера.
- Не допускайте чрезмерных, сильно утомляющих тренировок.
- Если вдруг Вы почувствовали себя нехорошо, немедленно закончите тренировку и обратитесь к врачу.
- Не используйте тренажер, если он падал или был поврежден. Ничего не бросайте и не вставляйте в открытые части тренажера.
- Перед каждым использованием проверяйте как само устройство, так и все канаты. Убедитесь, что все крепления и канаты в норме.
- Изношенные канаты опасны и могут привести к травмам.Время от времени проверяйте канаты на наличие износа.
- Будьте аккуратны, следите, чтобы руки, ноги, свободная одежда, длинные волосы не касались движущихся частей тренажера.
- Не поднимайте чрезмерный вес.
- Используйте тренажер только в помещении.

Личная безопасность во время сборки

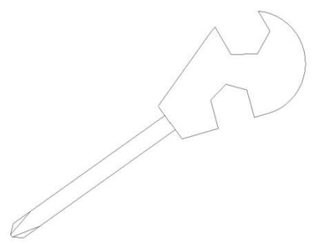
- Внимательно ознакомьтесь с инструкциями по сборке и пошагово следуйте им. Не спешите. Если пропустите хотя бы один пункт, то есть вероятность, что тренажер придется разбирать и начинать сборку заново, а сам тренажер может быть поврежден.
- Осуществляйте сборку на твердой ровной поверхности. Разместите устройство в 1 метре от стен и мебели, чтобы обеспечить беспрепятственный доступ. Данный тренажер создан для Вашего комфорта. Следуя вышеизложенным мерам предосторожности и руководствуясь здравым смыслом, Вы получите огромное удовольствие от эффективных и приятных тренировок.

Инструкции

Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно прочтите все инструкции. Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей. При заказе используйте номер детали и ее наименование из списка деталей. При обслуживании используйте запасные детали, предоставленные производителем. Невыполнение данного требования приведет к аннулированию гарантии и может привести к травмам.

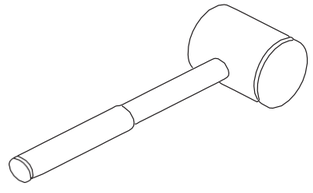
Данный тренажер предназначен для обеспечения максимально эффективного и комфортного выполнения упражнений. После сборки убедитесь в том, что тренажер работает корректно. При возникновении проблем сначала сверьтесь с инструкциями по сборке, чтобы найти возможные допущенные ошибки. В случае невозможности устранить проблему самостоятельно, свяжитесь со своим официальным дилером. Во время звонка обязательно укажите серийный номер, имейте при себе данное руководство. Когда проблема будет устранена, Вы можете продолжить использование устройства.

Необходимые инструменты



Перфорированный ключ

Гаечный ключ



Резиновый молоток

Комплект шестигранных гаечных ключей

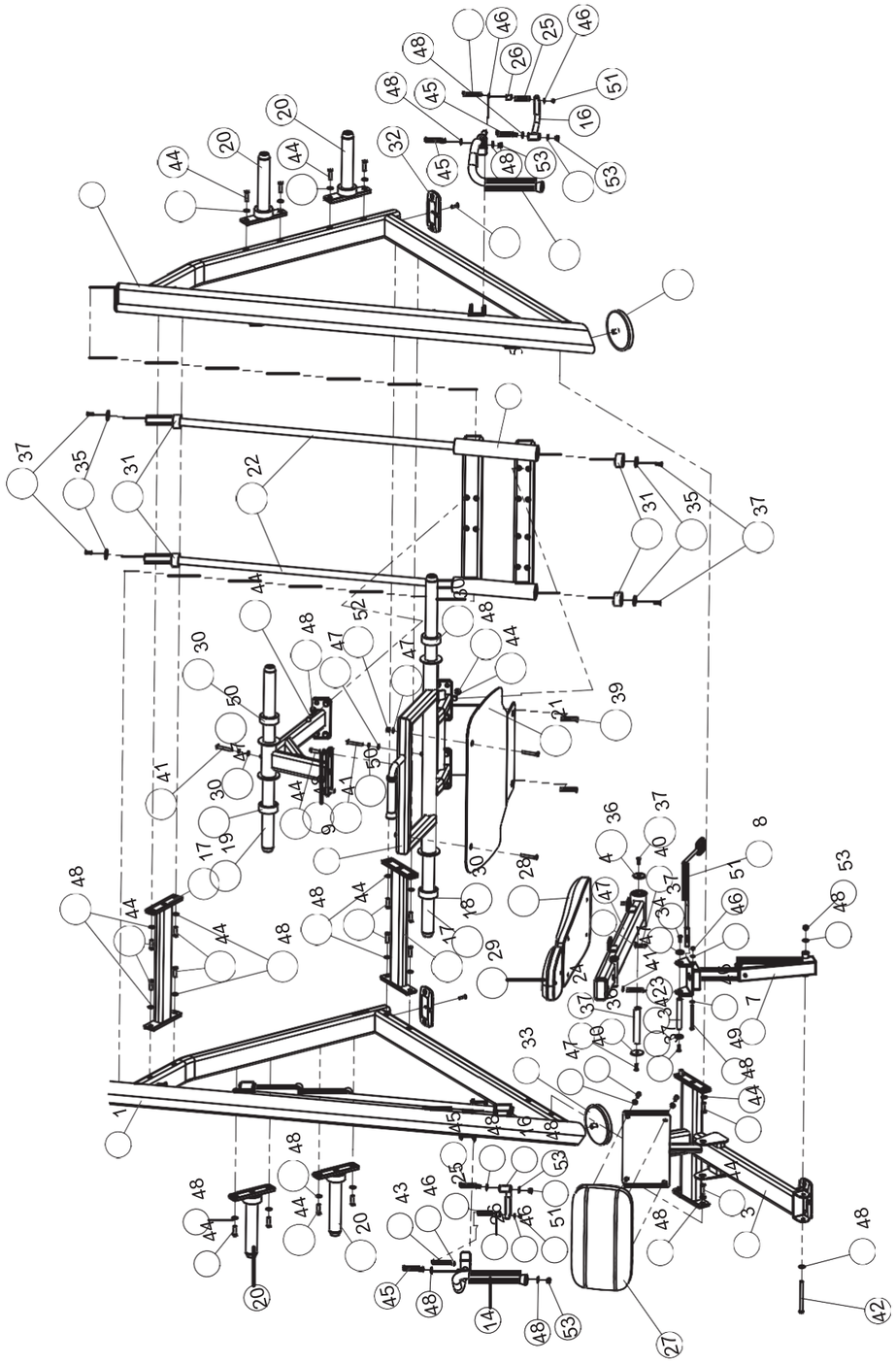
Список деталей

Примечание: Некоторые детали были предустановлены производителем.

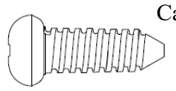
№	Наименование	Количество Quantity
1	левая опорная рама в сборе	1
2	правая опорная рама в сборе	1
3	Нижняя рама в сборе	1
4	Пластинчатая подушка в сборе	1
5	Скользящая рама в сборе	1
6	Сварка несущей рамы	1
7	Регулировочная рама в сборе	1
8	Регулировочная ручка в сборе	1
9	Педаль в сборе	1
10	Рама левой ручки в сборе	1
11	Рама правой ручки в сборе	1
12	Поворотная соединительная рама в сборе	2
13	Правая и левая соединительные рамы	2
14	Длинная штанга в сборе	1
15	Короткая штанга в сборе	1
16	Короткая штанга в сборе	4
17	Педаль	1
18	Ползунок	2
19	φ19x136 стержень	1
20	φ25x159 стержень	1
21	Фиксирующий рукав	2
22	Распорная втулка	2
23	Прямоугольная подушка	1
24	подушка под спину (четыре отверстия)	1
25	Подушка под голову	1
26	Резиновый рукав A	4
27	Амортизирующая накладка	4
28	Напольный коврик	2

Item	Круглый напольный коврик	2
29	φ32 декоративный торцевой колпачок	2
30	декоративный торцевой колпачок 40	4
31	декоративный торцевой колпачок φ50	2
32	Винт с шестигранной потайной головкой M8X25	8
33	Винт с шестигранной потайной головкой M8X30	2
34	Винт с шестигранной потайной головкой M10X70	4
35	M10X30 головка с углублением под ключ M10X30	8
36	Дюбель зонтик M10X65	4
37	Шестигранный болт M12X135	1
38	Шестигранный болт M8X75	2
39	Шестигранный болт M12X35	34
40	Шестигранный болт M12X80	4
41	Плоская шайба Φ8.5×Φ16×1.5	6
42	Плоская шайба Φ11XΦ20X2	16
43	Плоская шайба Φ13×Φ24×2	44
44	Шестигранный болт M8X105	1
45	Пружинная шайба Φ10	2
46	Гайка M8	3
47	Гайка M10	4
48	Гайка M12	5

Развернутое изображение

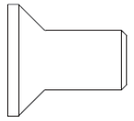


Размер запчастей

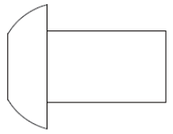


Саморез шуруп с полукруглой головкой и крестообразным шпицем

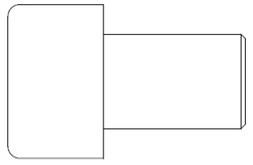
Шестигранный установочный винт с плоским концом



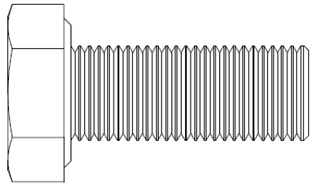
Винт с плоской головкой



Винт с головкой под шестигранный ключ



Болт с цилиндрической головкой



Шестигранный болт

Инструкции по сборке

Сборка тренажера у человека с опытом занимает около 2 часов. Если Вы впервые собираете оборудование такого типа, то планируйте потратить больше времени. Настоятельно рекомендуется обратиться за помощью к профессионалу. Возможно, Вам будет быстрее, безопаснее и проще собрать тренажер вместе с другом, так как некоторые компоненты могут быть большими, тяжелыми или неудобными в обращении. Сборка тренажера должна осуществляться в просторном чистом помещении. Это обеспечит удобство и безопасность сборки.

Примечание: Как и сборка, правильное выравнивание и регулировка тренажера имеют очень важное значение. Затягивая крепежные детали, затягивайте не до конца, чтобы потом можно было отрегулировать тренажер. Не затягивайте крепежные детали полностью до получения соответствующих инструкций. Будьте осторожны при сборке, пошагово следуйте инструкции.

Шаг 1

Прикрепите 1×коврик для нижнего уровня (№32) и 1× коврик для нижнего уровня (№33) к левой опорной раме в сборе (№1), используйте следующие инструменты:

1×шестигранный винт с потайной головкой M8x30 (#38)

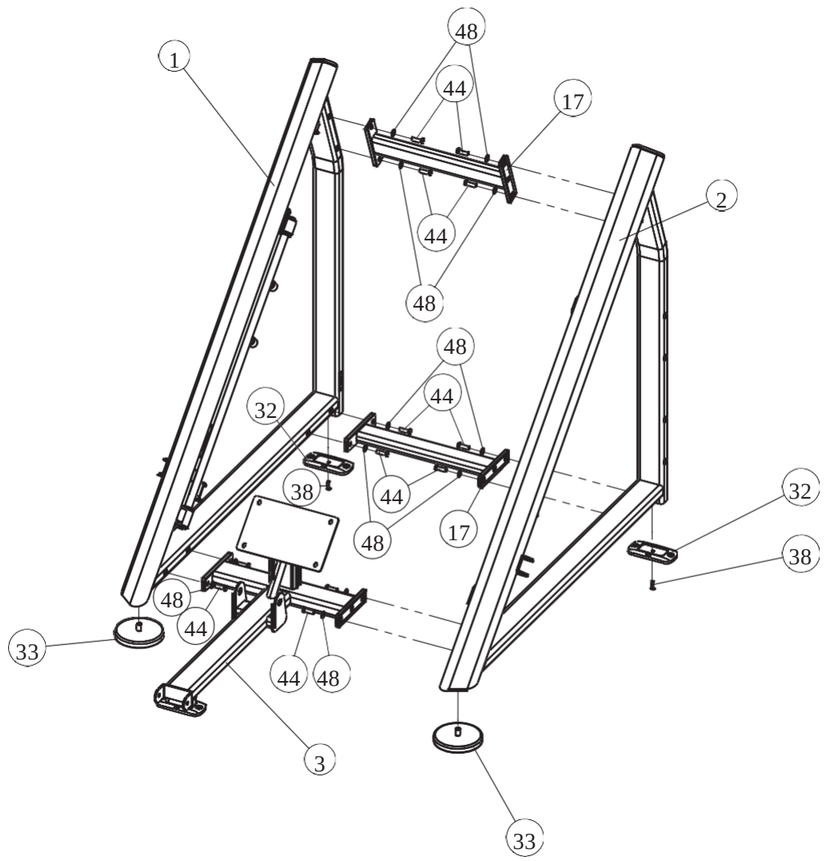
1.Прикрепите 1×коврик для нижнего уровня (№32) и 1× коврик для нижнего уровня (№33) к правой опорной раме в сборе (№1), используйте следующие инструменты:

1×шестигранный винт с потайной головкой M8x30 (#38)

1. Прикрепите 1×левую опорную раму в сборе (#1),1×правую опорную раму в сборе (#2), 2×правую и левую соединительные рамы в сборе(#17) к 1×нижней раме в сборе (#3), используйте следующие инструменты:

12× шестигранный болт M12x35(#44),

12× плоская шайба Ф13 xФ24 x 2(#48)

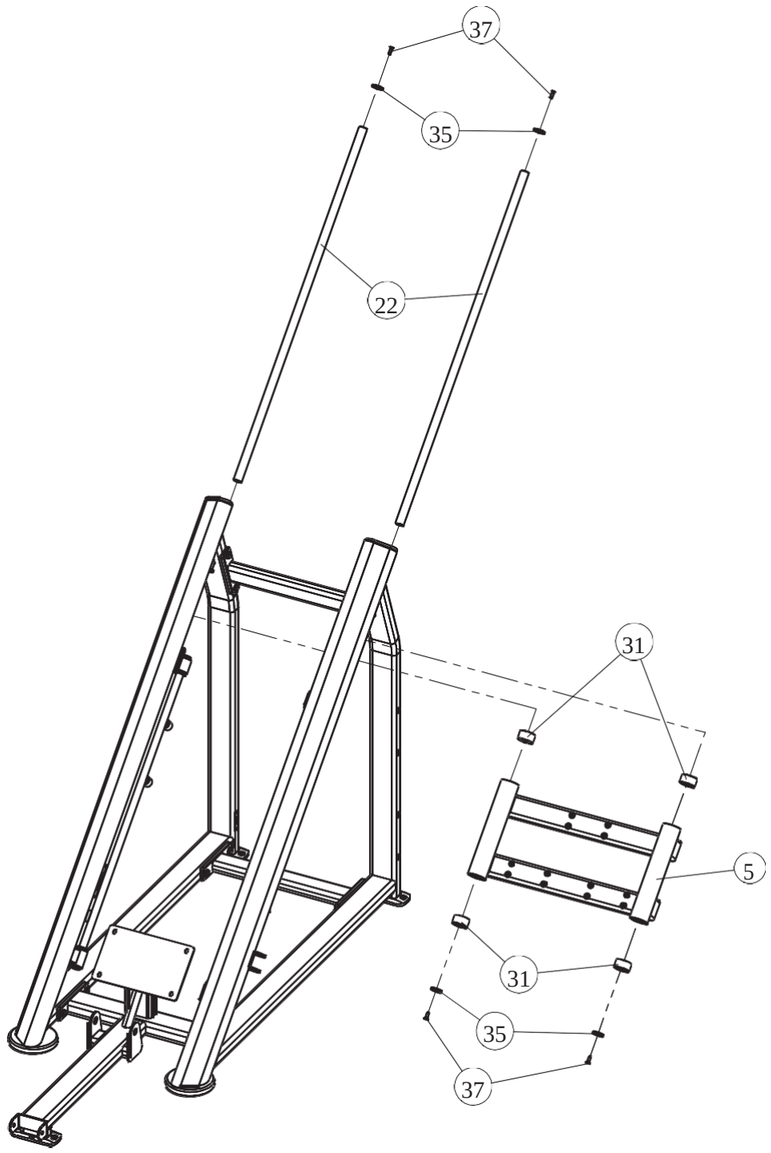


Шаг 2

Прикрепите к тренажеру 2×ползунок (#22), 1×скользящую раму в сборе (#5), 4×амортизирующую накладку (#31), используйте следующие инструменты:

4×декоративный торцевой колпачок 40(#35),

4× винт с шестигранной потайной головкой M8x25(#37)



Шаг 3

1. Прикрепите 1×педаль в сборе (#9) к скользящей раме в сборе (#5), используйте:8× шестигранный болт M12x35(#44),

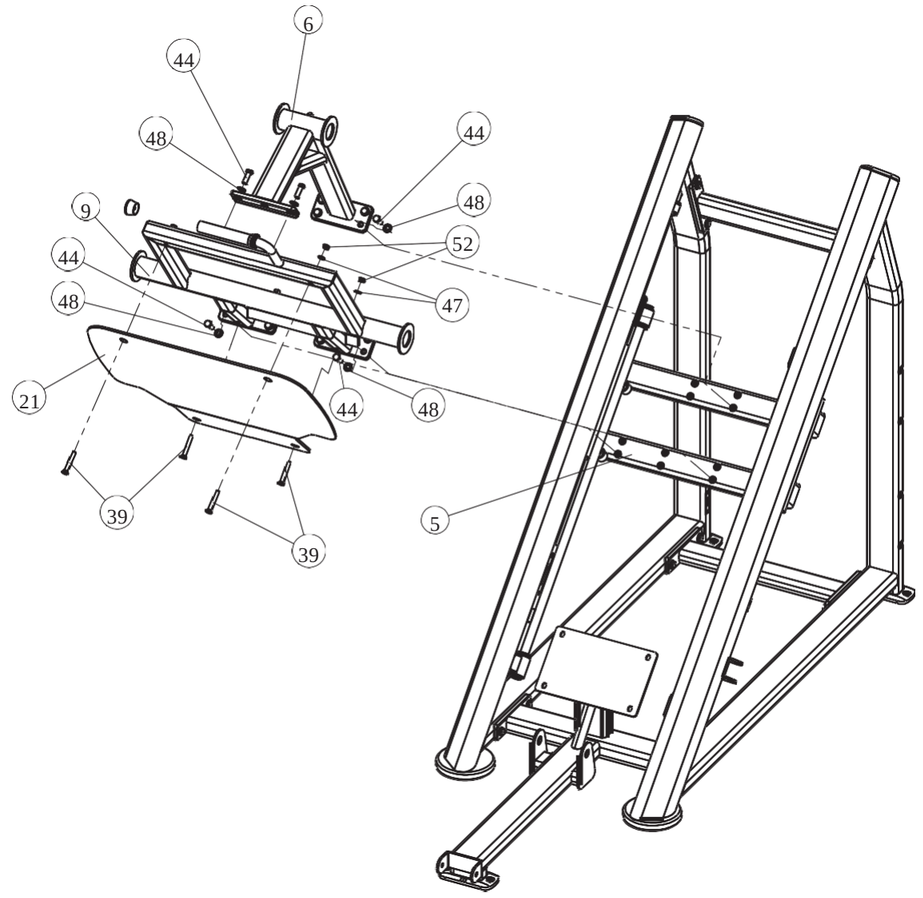
   8×плоская шайба Ф13 xФ24 x 2(#48)

   2. Прикрепите 1×несущую раму (#6) к тренажеру, как показано на рисунке, и закрепите 2 конца скользящей рамы в сборе (#5) и педали в сборе (#9), используйте:

   6× шестигранный болт M12x35(#44),

   6× плоская шайба Ф13 xФ24 x 2(#48)

3. Прикрепите 1×педаль (#21) к педали в сборе (#9), используйте: 4× винт с шестигранной потайной головкой M10x70(#39),



Шаг 4

1. Прикрепите 1×пластинчатую подушку в сборе(#4) к нижней раме в сборе (#3), используйте:

1×φ25x159 вал(#24), 2×декоративный торцевой колпачок φ50(#36),

2× винт с шестигранной потайной головкой M8x25(#37)

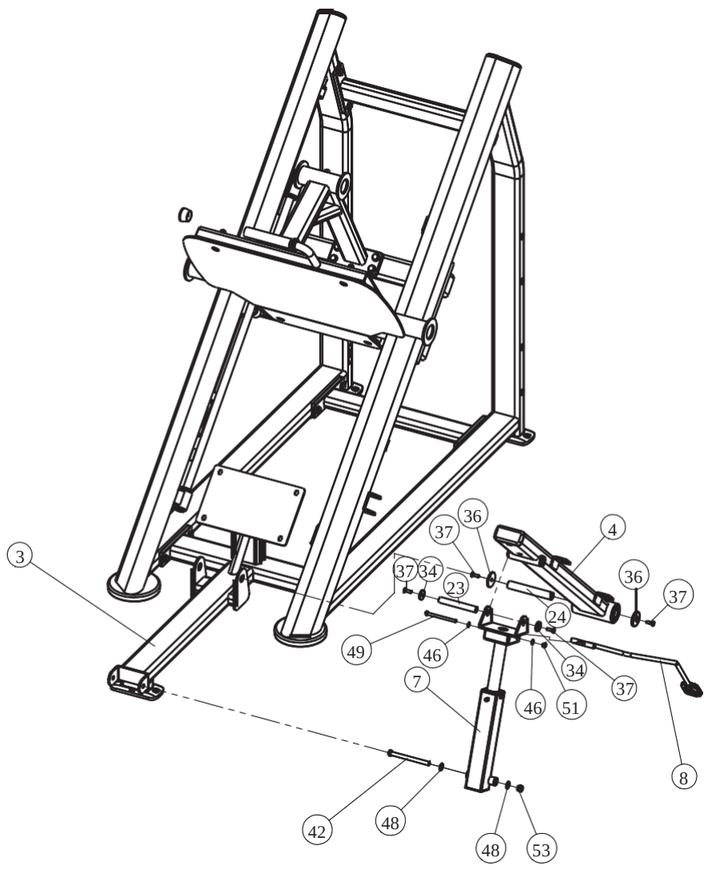
2. Прикрепите 1×регулировочную раму в сборе(#7) к нижней раме в сборе (#3), используйте:1× шестигранный болт (#42),

2×плоская шайба Ф13 хФ24 x 2(#48)

1×гайка M12(#53)

3. Прикрепите 1× пластинчатую подушку в сборе (#4) к регулировочной раме в сборе(#7). как показано на картинке, используйте:

1×φ19x136 вал (#23),



Шаг 5

1. Прикрепите 1×раму левой ручки в сборе(#14), и 1×поворотную соединительную раму в сборе (#16) к левой опорной раме в сборе(#1), используйте:

2× шестигранный болт M12×80(#45),1× шестигранный болт M8×75(#43),1×фиксирующий рукав (#25),2×распорная втулка (#26) ,4×плоская шайба Ф13 хФ24 x 2(#48) ,2× плоская шайба Ф8.5 хФ16 x 1.5(#46) 2× гайка M12(#53), 1× гайка M8(#51)

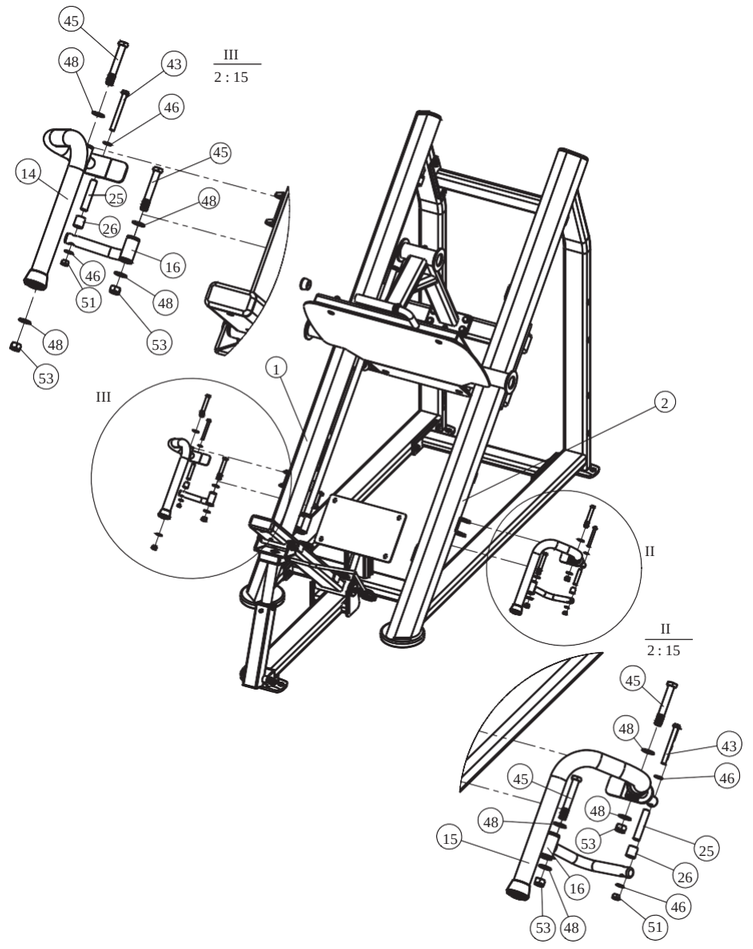
2. Прикрепите 1×рама правой ручки в сборе (#15), и 1× поворотную соединительную раму в сборе (#16) к правой опорной раме в сборе (#2), используйте:

2× шестигранный болт M12×80(#45),1×hex bolt M8×75(#43),1× фиксирующий рукав (#25),

2× распорная втулка (#26), 4× плоская шайба гФ13 хФ24 x 2(#48)

2× плоская шайба Ф8.5 хФ16 x 1.5(#46), 2×гайка M12(#53), 1×гайка M8(#51)

4× плоская шайба Ф11 хФ20 x 2(#47), 4×гайка (#52)



Шаг 6

1. Прикрепите 1×короткую штангу в сборе(#19), 2×резиновый рукав A(#30) к сварке несущей рамы (#6), используйте:

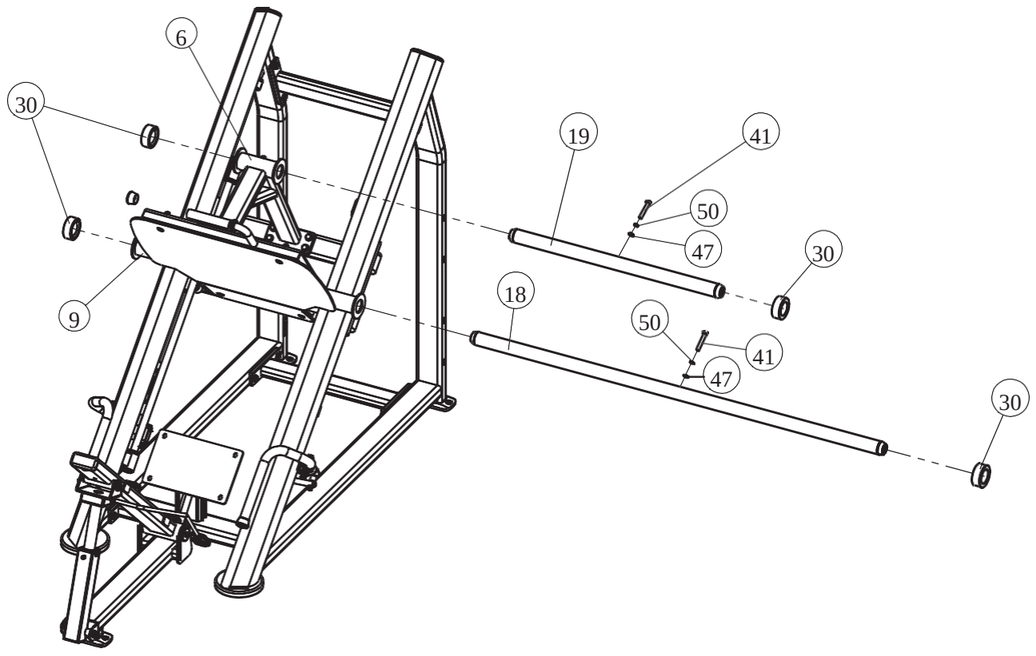
1×Дюбель-зонт M10X65(#41),

1×Пружинная шайба φ10(#50), 1×плоская шайба Φ11 xΦ20 x 2(#47)

2. Прикрепите 1×длинную штангу в сборе (#18), 2×резиновый рукав A(#30) к педалям в сборе (#9), используйте:

1×Дюбель зонт M10X65(#41),

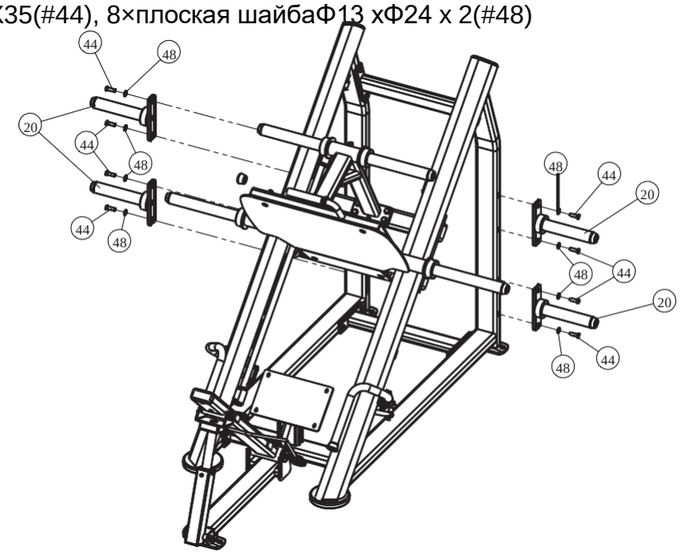
1×Пружинная шайба φ10(#50), 1× плоская шайба Φ11 xΦ20 x 2(#47)



Шаг 7

Прикрепите 4×раму короткой штанги в сборе (#20) к тренажеру, как показано на картинке, используйте:

8× шестигранный болт M12X35(#44), 8×плоская шайбаΦ13 xΦ24 x 2(#48)



Шаг 8

1. Прикрепите 1×прямоугольную подушку (#27) к нижней раме в сборе (#3), используйте:4×дюбель зонт M10X30(#40),

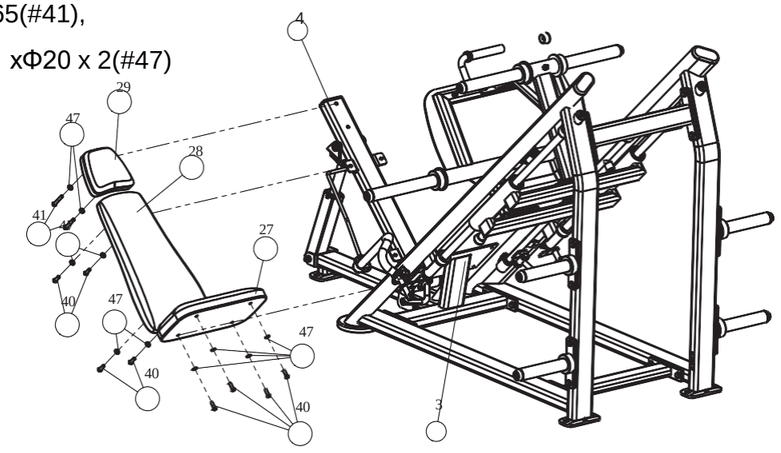
4×плоская шайба Φ11 xΦ20 x 2(#47)

2. Прикрепите 1×подушку под спину (#28) и1×подушку под голову(#29) на пластинчатую подушку в сборе (#4),используйте:

4×дюбель зонт M10X30(#40),

2×дюбель зонт M10X65(#41),

6×плоская шайба Φ11 xΦ20 x 2(#47)



Натяжение ремня и каната:

- Сверяясь с данным руководством пользователя, при использовании ремней или канатов проверьте все крепления болтов, чтобы убедиться, что они правильно закреплены.
- Проверьте натяжение канатов. При необходимости усильте его.

Рукава сиденья, направляющие стержни:

- Перед нанесением смазки протрите регулировочные трубки от пыли.
- Смажьте рукава сиденья и направляющие стержни смазкой на основе кремния или тефлона.

Линейные подшипники:

- Ссылаясь на руководство пользователя, осторожно извлеките подшипник из корпуса и засуньте палец в смазке (литиевой, супер-смазки и т.д.) внутрь подшипника. Втирайте смазку в шарикоподшипники и их дорожки. Делайте это до тех пор, пока дорожки шарикоподшипников не будут заполнены смазкой. Вставьте вал обратно в подшипник и уберите излишки смазки.

Советы по силовым тренировкам

Используйте данное руководство, чтобы ознакомиться с основными упражнениями, которые можно выполнять на данном тренажере. Чтобы получить максимальные результаты и избежать возможных травм, проконсультируйтесь с фитнес-тренером, он разработать полную программу упражнений.

Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.
Чтобы добиться наибольших результатов, важно развить понимание основных принципов силовой тренировки. Теперь, когда у Вас есть необходимое оборудование, вполне естественно, что Вы захотите немедленно приступить к работе. Во-первых, определите для себя набор реалистичных целей и задач. Решив, какие упражнения Вам подходят, Вы внесете значительный вклад в результативность упражнений.
Хорошенько разогрейтесь перед началом силовой тренировки. Растяжка, йога, бег трусцой, гимнастика или другие сердечно-сосудистые упражнения могут помочь подготовить тело к более тяжелой нагрузке, связанной с поднятием тяжестей.

До начала подъема тяжелого веса ознакомьтесь с тем, как правильно выполнять такие упражнения. Это поможет Вам избежать травм и обеспечит правильную работу групп мышц

Знайте свои возможности. Если Вы являетесь новичком в силовых тренировках или приступаете к режиму упражнений после длительного перерыва, начинайте медленно и наращивайте базовую силу в течение более длительного периода времени
Обратите внимание на свое дыхание. Выдыхайте, когда Вы напрягаетесь, - это общее эмпирическое правило. Никогда не задерживайте дыхание.

Технические характеристики

Размер в собранном виде: 223×166×147 см Вес нетто: 212 кг

График обслуживания

Обслуживание	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ОБСЛУЖИВАНИЕ ДОМА	ПОСЛЕДНЯЯ ЗАПИСЬ						
Проверьте: Звенья, Тяговые Штифты, Защелкивающиеся Замки, Шарниры, грузоблоки	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Чистка: обивка	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверьте: Канаты или ремни и их натяжение	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверьте: Вспомогательные планки и ручки	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Проверьте: Все Наклейки	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Осмотрите: Все гайки и болты, при необходимости затяните	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Проверьте: Противоскользящая поверхность	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Чистка и смазка: Направляющие стержни смазкой на основе тефлона(PTFE) (Superlube)	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Смазать: Втулки Сиденья, Втулки Из Турцита, Линейный Подшипник	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Чистка и воск: Все глянцевые поверхности	ПОЛГОДА	ЕЖЕГОДНО							
Переупаковка со смазкой: Линейные подшипники	ПОЛГОДА	ЕЖЕГОДНО							
Замените: Кабели, Ремни и соединительные детали	ЕЖЕГОДНО	3РАЗ В 3 ГОДА							

Общая информация по обслуживанию

Звенья, Тяговые Штифты, Защелкивающиеся Крючки, Вертлюги, грузоблоки:

- Проверьте все детали на наличие признаков видимого износа или повреждений.
- Проверьте пружины в защелкивающихся крючках и штифтах на правильное натяжение и выравнивание.
- Если пружина застряла или потеряла свою жесткость, немедленно замените ее.

Обивка:

- Для обеспечения длительного срока службы обивки и надлежащей гигиены все мягкие прокладки следует протирать влажной тканью после каждой тренировки.
- Периодически используйте мягкое мыло или одобренное средство для очистки виниловой обивки, чтобы предотвратить появление трещин или высыхания.
- Избегайте использования любых абразивных чистящих средств или чистящих средств, не предназначенных для использования на виниле.
- Немедленно замените порванную или изношенную обивку. Не подносите к обивке острые или заостренные предметы подальше от обивки.

Наклейки:

- Внимательно ознакомьтесь с информацией на каждой наклейке.

Болты и гайки:

- Проверьте все гайки и болты. При необходимости затяните их.
- Периодически затягивайте болты и гайки.

Противоскользящие Поверхности:

- Эти поверхности предназначены для обеспечения надежной опоры. И при наличии износа их нужно заменить.

Ремни и канаты:

- Мы используем только высококачественные ремни и канаты.
- Визуально проверяйте ремни и канаты на предмет износа, растрескивания, отслаивания или обесцвечивания.
- Пока тренажер не используется, осторожно проведите пальцами по ремню или канату, чтобы нащупать истонченные или выпуклые участки.
- При первых признаках повреждения или износа немедленно замените ремни и канаты. До их замены не используйте оборудование.