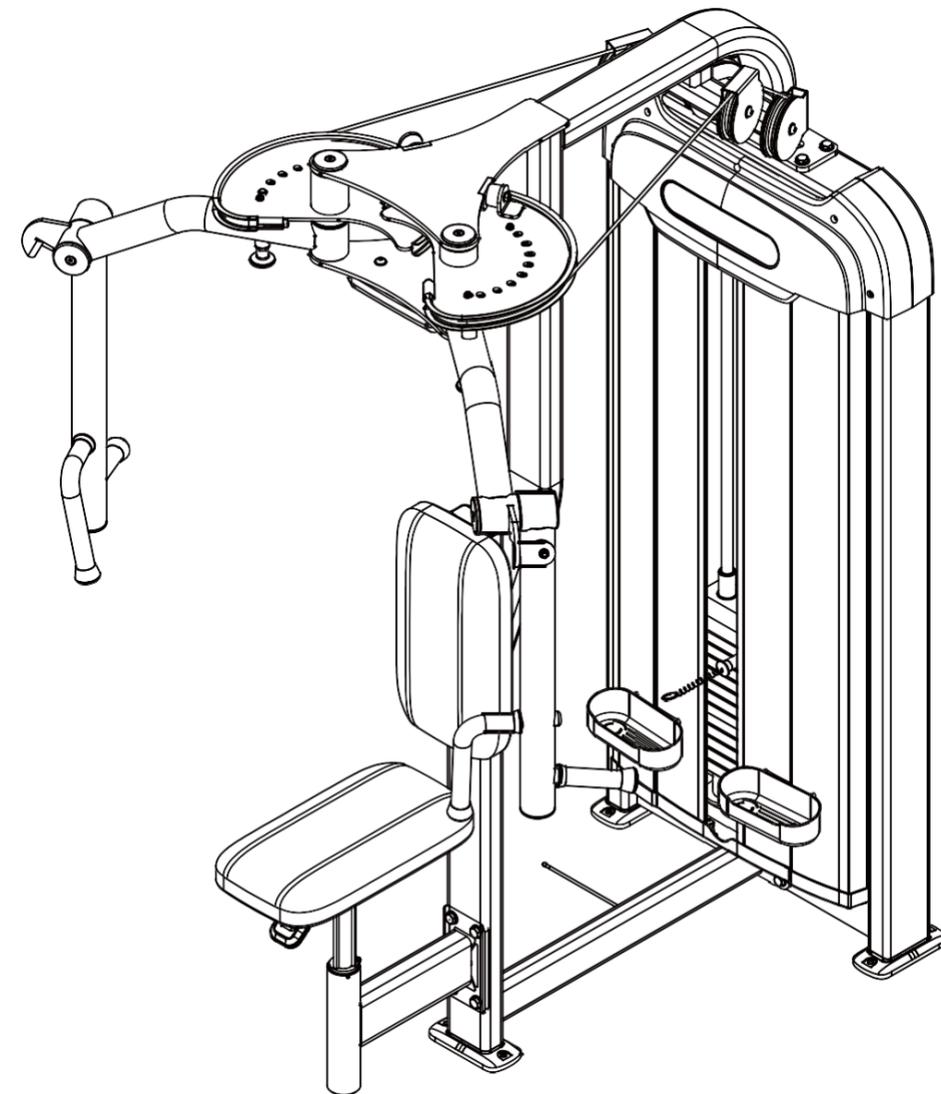


# AnyFit®



## AnyFit®

ANYFIT HEALTH TECH GMBH (международная)  
Hanauer Landstr. 287-289, 60314 Frankfurt am Main, DE  
P: +49(0)69 90439168  
F: +49(0)69 90439169  
W: [www.anyfit.de](http://www.anyfit.de)

## Баттерфляй/Задняя дельта PE111

Copyright © 2018 Anyfit . Все права сохранены.

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

**БАТТЕРФЛЯЙ /  
ЗАДНЯЯ  
ДЕЛЬТА  
PE111**



## **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.

## Персональная безопасность при сборке

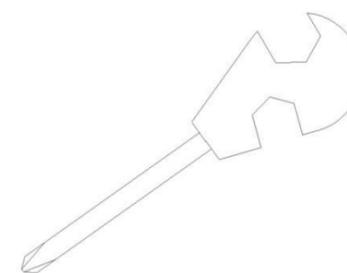
- Прочтите каждый пункт инструкции и следуйте каждому шагу по порядку. Не пропускайте ни одного пункта. Если пропустите, Вы можете собрать оборудование неправильно и обнаружить, что повредили детали.
- Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Расположите оборудование на достаточном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

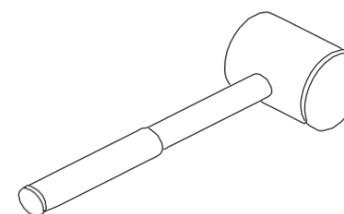
## Необходимые инструменты



Мультитул



Гаечный ключ



Резиновый молоток



Комплект шестигранных ключей

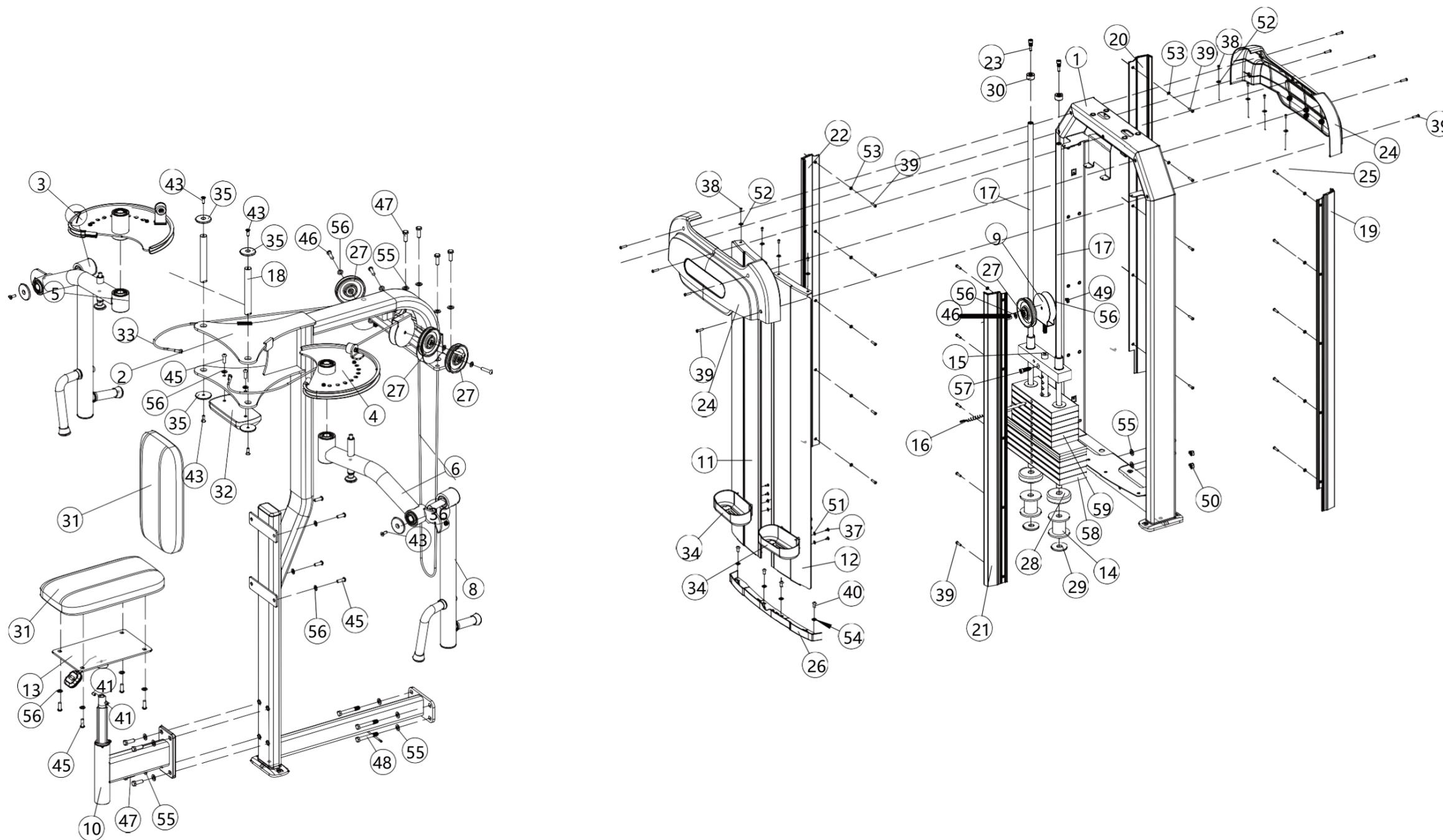
# Список деталей

Примечание: некоторые из этих деталей могут быть предварительно установлены.

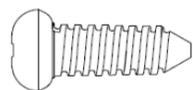
Деталь	Имя	Кол-во
1	Весовая рама в сборе	1
2	Основная рама в сборе	1
3	Правая регулирующая пластина	1
4	Левая регулирующая пластина	1
5	Рама правого регулирующего рычага	1
6	Рама левого регулирующего рычага	1
7	Рама правого перекидного рычага	1
8	Рама левого перекидного рычага	1
9	Рама вращающегося шкива	1
10	Рама пневмоцилиндра	1
11	Левый передний защитный экран	1
12	Рама правого переднего защитного экрана	1
13	Рама стойки для крепления подушки сиденья	1
14	Весовая опора 75мм	2
15	Верхняя пластина ( 15 ) -1105А	1
16	Магнитный шпиль выбора Ф10	1
17	Направляющий стержень ф20×1493	2
18	Вращающийся стержень Ф25×198	2
19	Боковой кожух (Левый задний)	1
20	Боковой кожух (Правый задний)	1
21	Боковой кожух (Левый задний)	1
22	Боковой кожух (Правый задний)	1
23	Болт с цилиндрической головкой ф7.5×М10×35	2
24	Верхний защитный экран	2
25	Задний защитный экран	1
26	Нижний защитный экран	1
27	Натяжной ролик ф114	5
28	Буферная подушка из весовых пластин Ф19.5×Ф90×25	2

Деталь	Имя	Кол-во
30	Кожух направляющего стержня Ф30×17	2
31	Прямоугольная подушка сиденья 459×249×70	2
32	Подголовник 226×114×42.5	1
33	Стальной трос ф5×4702	1
34	Ящик для хранения	2
35	Декоративный колпачок ф60	4
36	Декоративный колпачок ф65	2
37	Винт с полукруглой головкой М4×10	8
38	Болт с шестигранной головкой М5Х10	8
39	Болт с шестигранной головкой М6Х20	30
40	Болт с шестигранной головкой М8Х16	4
41	Шестигранный установочный винт с плоским концом М8×16	2
42	Болт с цилиндрической головкой М8×20	2
43	Винт с плоской головкой М8Х25	6
44	—	2
45	Болт с шестигранной головкой М10Х30	10
46	Болт с шестигранной головкой М10Х45	5
47	Болт с головкой под шестигранный ключ М12Х35	8
48	Болт с головкой под шестигранный ключ М12Х85	4
49	Гайка М10	2
50	Гайка М12	4
51	Плоская шайба Ф4.3×Ф12×1	8
52	Плоская шайба Ф5.5×Ф15×1	8
53	Плоская шайба Ф6.5×Ф12×1.2	20
54	Плоская шайба Ф8.5×Ф16×1.5	4
55	Плоская шайба Ф13×Ф24×2	16
56	Плоская шайба Ф11ХФ20Х2	17
57	Болт с цилиндрической головкой М10×35	1

# Общий вид сборки



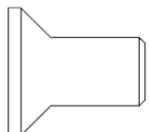
## Крепежные детали



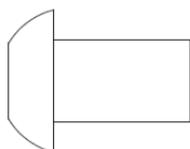
Саморез с крестообразным шлицем



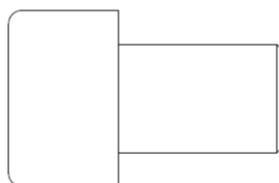
Шестигранный установочный винт с плоским концом



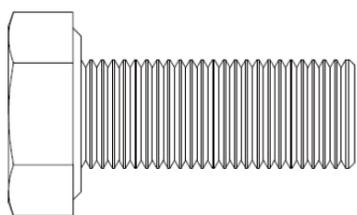
Болт с плоской головкой



Шестигранный винт



Болт с цилиндрической головкой



Шестигранный болт



## 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

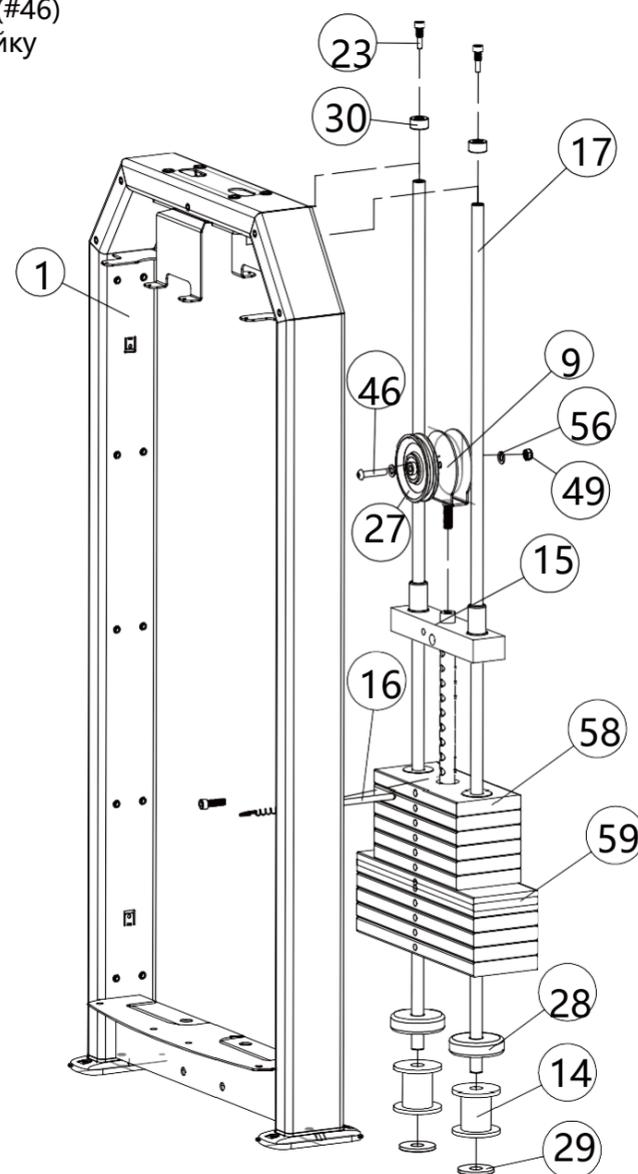
1. Прикрепите 2× Направляющий стержень (#17), 2× кожух направляющего стержня (#30), 1× верхнюю пластину (15)А (#15), 2× Весовую пластину, 2× Резиновую втулку (#29), 2× Буферную подушку из весовых пластин (#28), 2× весовую опору 75 мм (#14) к весовой раме (#1), используя:

2× Болт с цилиндрической головкой  $\varnothing 7.5 \times M10 \times 35$  (#23)

2. А Прикрепите Шкив  $\varnothing 114$  (№27) к Раме вращающегося шкива (№9), Затем прикрепите раму вращающегося шкива к верхней пластине (15)А (#15) с помощью:

1× Болт с шестигранной головкой M10X45 (#46)  
2× Плоскую шайбу  $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$  (#56) 1× Гайку M10 (#49)

3. Прикрепите 1× Магнитный шпиль выбора (#16) к весовой пластине



## Шаг 2

1. Прикрепите 1× основную раму (#2) к весовой раме (#1), используя:

4× Болт с головкой под шестигранный ключ M12X35 (#47) 4× Болт с головкой под шестигранный ключ M12X85 (#48)

12× Плоскую шайбу  $\varnothing 13 \times \varnothing 24 \times 2$  (#55) 4× Гайку M12 (#50)

2. Прикрепите 1× Правую регулировочную пластину (#3), 1× Левую регулировочную пластину (#4), 1× Правый регулировочный рычаг (#5), 1× Левый регулировочный рычаг (#6), 1× Правый перекидной рычаг (#7), 1× Левый перекидной рычаг (#8) и 4× Шкив 114 (#27) к основной раме, используя:

а. Прикрепите 1= Правую пластину (#3), 1= Правый регулировочный рычаг (#5), 1= Правый перекидной рычаг (#7) к основной раме, используя:

3× Винт с плоской головкой M8X25 (#43) 2× Декоративный колпачок  $\varnothing 60$  (#35) 1× Декоративный колпачок  $\varnothing 65$  (#36)  
1× Вращающийся стержень (#18)

б. Прикрепите 1= Левую регулировочную пластину (#4), 1= Левый регулировочный рычаг (#6), 1= Левый перекидной рычаг (#8) к основной раме, используя:

3× Винт с плоской головкой M8X25 (#43) 2× Декоративный колпачок  $\varnothing 60$  (#35) 1× Декоративный колпачок  $\varnothing 65$  (#36)  
1× Вращающийся стержень (#18)

с. Прикрепите 4× шкив  $\varnothing 114$  (#27) к основной раме, используя:

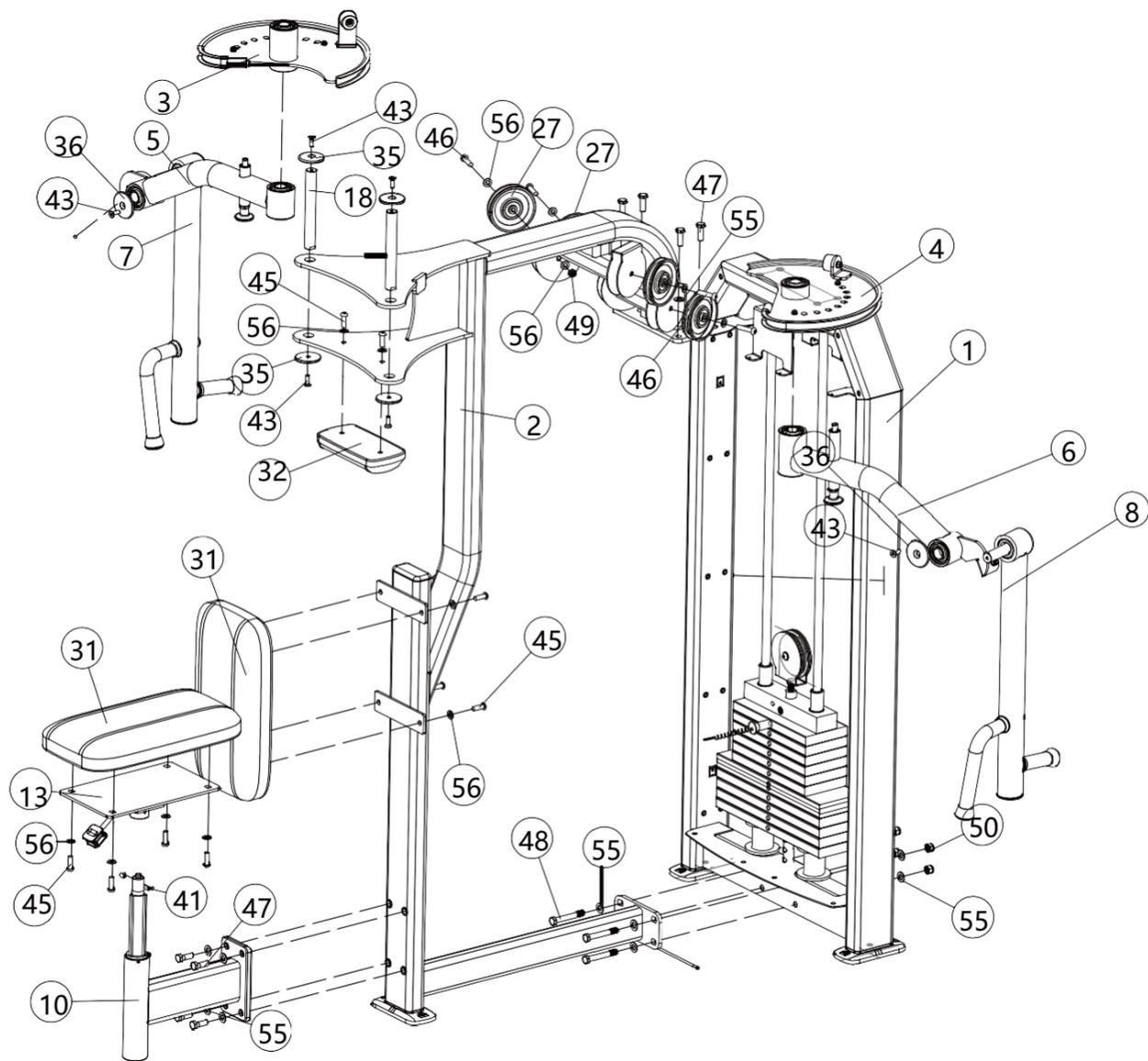
4× Болт с шестигранной головкой M10X45 (#46) 5× Плоскую шайбу  $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$  (#56)  
1× Гайку M10 (#49)

3. Прикрепите 1= Подголовник (#32), 2= Прямоугольную подушку сиденья (#31), 1= Раму стойки крепления подушек сиденья (#13), 1= Пневмоцилиндр (#10) к основной раме, используя:

10× Болт с шестигранной головкой M10X30 (#45) 10× Плоскую шайбу  $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$  (#56)

а. Прикрепите 1= Раму стойки крепления подушки сиденья (#13), 1= Пневмоцилиндр (#10) к основной раме, используя:

2× Шестигранный установочный винт с плоским концом M8X16 (#41) 4× Болт с головкой под шестигранный ключ M12X35 (#47)  
4× Плоскую шайбу  $\varnothing 13 \times \varnothing 24 \times 2$  (#55)



### Шаг 3

1. Прикрепите 1×раму правого переднего защитного экрана (#12), 1× раму левого переднего защитного экрана (#11), Нижний защитный экран (#26), 1×Боковой кожух (правый передний) (#22), 1× Боковой кожух (левый передний) (#21), 2× Ящик для хранения (#34) к Весовой раме (#1), используя:

10×Шестигранный болт М6Х20(#39)  
 4× Шестигранный болт М5Х10(#38)  
 4× Шестигранный болт М8Х16(#41)  
 8×Винт с полукруглой головкой (#37)

10×Плоскую шайбу ф6.5Хф12Х1.2(#53)  
 4× Плоскую шайбу ф5.5Хф15Х1(#52)  
 4×Плоскую шайбу ф8.5Хф16Х1.5(#54)  
 8×Плоскую шайбу ф4.3Хф12Х1(#51)

2. Прикрепите 1× Задний защитный экран (#25), 1×Боковой кожух (правый задний) (#20), 1×Боковой кожух (левый задний) (#19) к весовой раме (#1), используя:

10×Болт с шестигранной головкой М6Х20(#39) 10×Плоскую шайбу ф6.5Хф12Х1.2(#53)  
 4× Болт с шестигранной головкой М5Х10(#38)  
 4× Плоскую шайбу ф5.5Хф15Х1(#52)

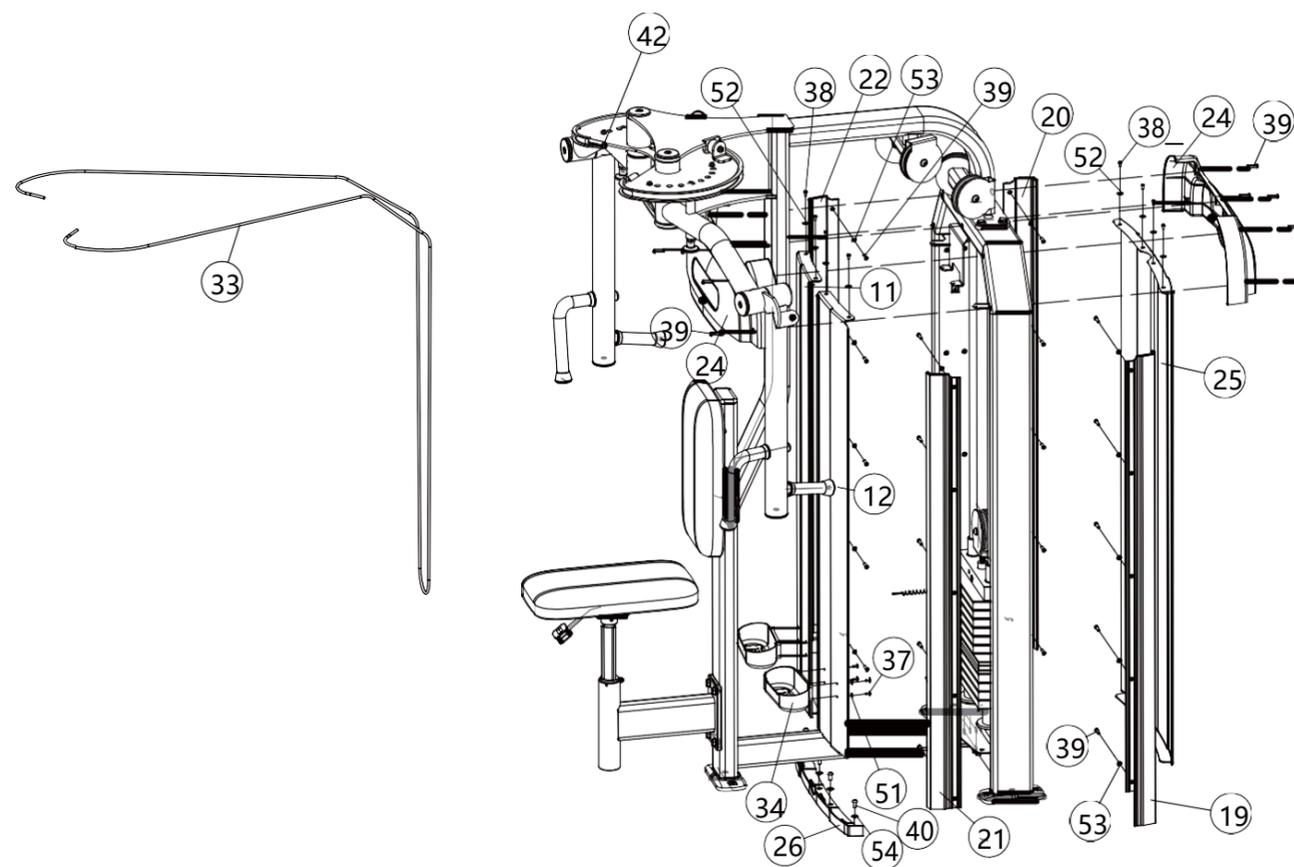
3. Прикрепите 2 верхний защитный экран (#24) к весовой раме (#1), используя:

10×Болт с шестигранной головкой М6Х20(#39)

4. Перекиньте стальной трос 1×(№33) через шкив и прикрепите обе стороны к Правой регулировочной пластине (№3) илевой регулировочной пластине (№4) с помощью болта с торцевой головкой М8Х20 (#42)

Примечание:

1. Стальной трос собирайте в соответствии со схемой
2. Закрепите болты в соответствии с требованиями сборки
3. Задний защитный экран должен быть на одной высоте с фиксатором весовой рамы. Одну сторону поместите в боковой кожух, а затем займитесь другой стороной.



## ГРААФИК ОБСЛУЖИВАНИЯ

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

Используйте это руководство, чтобы ознакомиться с основными упражнениями, которые Вы можете выполнять на своем оборудовании. Чтобы добиться максимальных результатов и избежать возможных травм, проконсультируйтесь с фитнес-специалистом, чтобы разработать полную программу упражнений.

Перед началом любой программы упражнений всегда консультируйтесь со своим врачом.

Для наибольшего результата важно понимать основные принципы силовых тренировок. Теперь, когда у Вас есть оборудование, вполне естественно, что Вы хотите незамедлительно приступить к работе. Во-первых, определите для себя набор реалистичных целей и задач. Заранее обдумав план упражнений, который подходит именно Вам, Вы добьетесь наилучшего результата.

Прежде, чем приступить к силовым тренировкам, нужно провести разминку. Растяжка, йога, бег трусцой, гимнастика или другие сердечно-сосудистые упражнения могут помочь подготовить Ваше тело к более тяжелой нагрузке, связанной с поднятием тяжестей.

Ознакомьтесь с тем, как правильно выполнять упражнение, прежде чем использовать тяжелый вес. Правильная форма важна, чтобы избежать травм и убедиться, что Вы работаете с правильными группами мышц.

Знайте свой предел. Если Вы новичок 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 напрягаетесь, - это общее эмпирическое правило. Никогда не задерживайте дыхание.

## Характеристики

Класс: S

Предельно допустимая нагрузка: 150 кг

