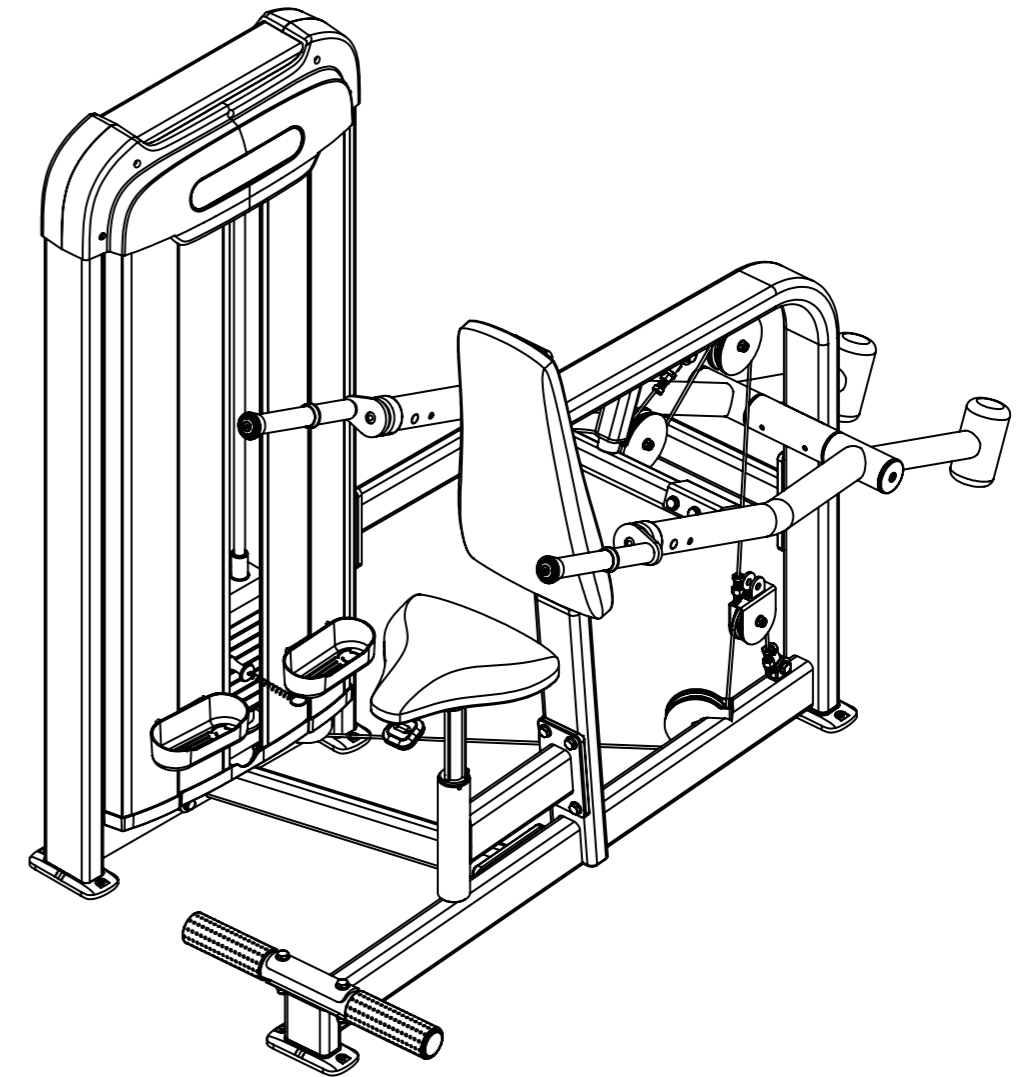


# AnyFit®



## 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

## ТРИЦЕПС СИДЯ PE110

Copyright © 2018 Anyfit . Все права защищены.

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

# ТРИЦЕПС СИДЯ

PE110



## **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.

## Памятка

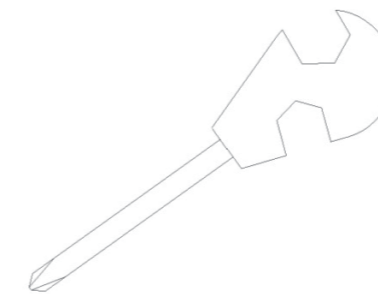
Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. Пожалуйста, проверьте наличие всех доставленных Вам деталей по всем перечням этого руководства. При заказе укажите артикул изделия и его описание. Используйте только наши компоненты для замены и обслуживания. Не делайте ничего, что может прекратить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

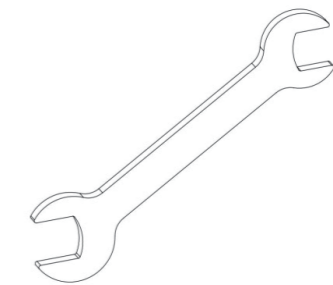
## Персональная безопасности при сборке

- 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.

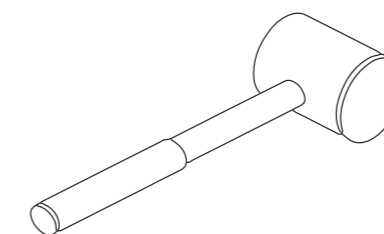
## Необходимые инструменты



Мультитул



Гаечный ключ



Резиновый молоток



Комплект шестигранных ключей

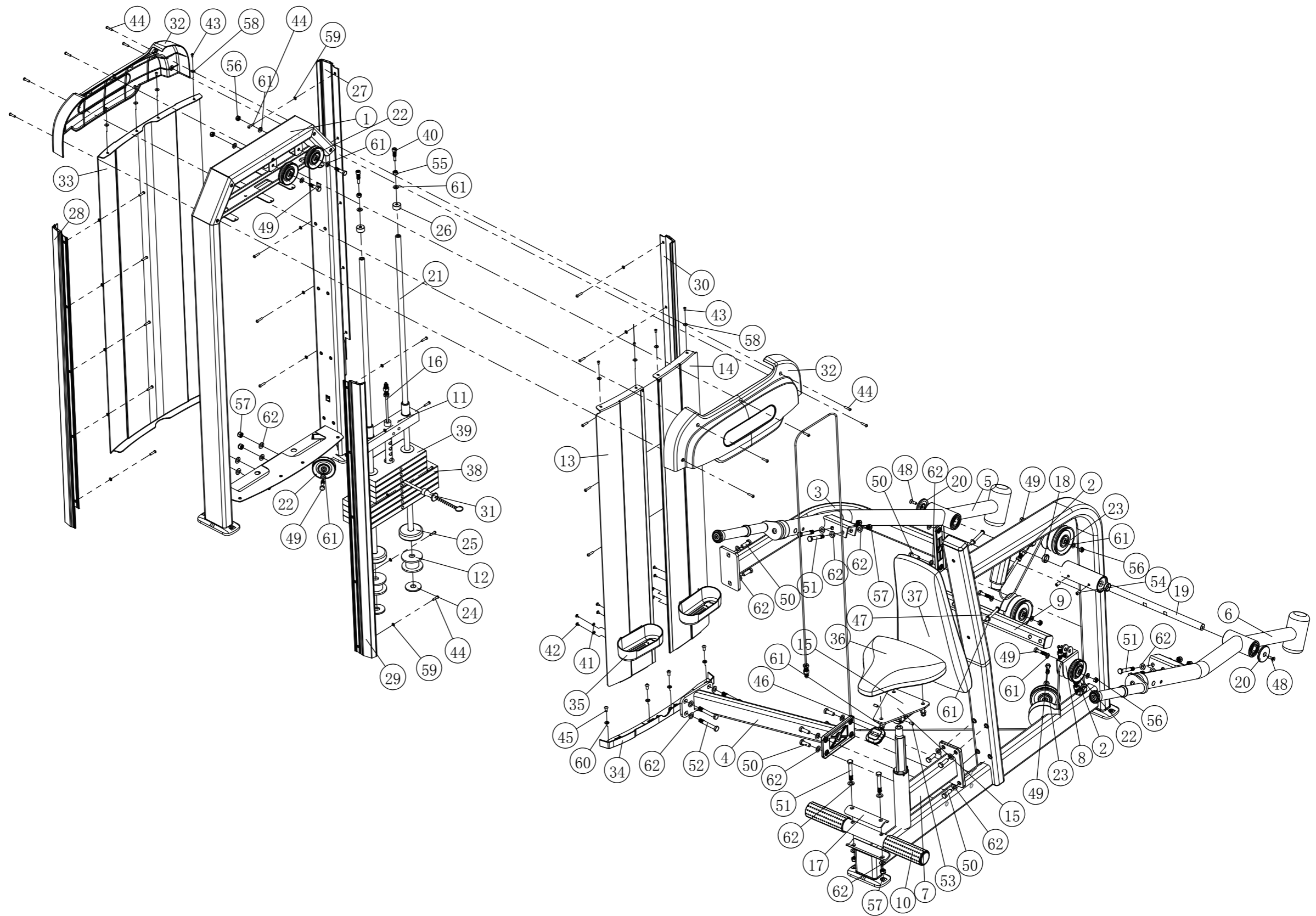
## Список деталей

Примечание: некоторые из этих деталей могут быть предварительно установлены

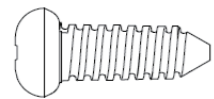
№	Название	Кол-во
1	Рама грузоблока в сборе	1
2	Основная рама в сборе	1
3	Верхняя соединительная рама, сварная	1
4	Нижняя соединительная рама, сварная	1
5	Левый рычаг	1
6	Правый рычаг, сварной	1
7	Цилиндр	1
8	Рама подвижного шкива	1
9	Соединительная рама рычагов, сварная	1
10	Платформа для ног	1
11	Верхняя плита (10)	1
12	Держатели грузоблока 50	2
13	Левый передний защитный экран	1
14	Правый передний защитный экран	1
15	Рама сиденья	1
16	Стальной трос Ф5 СРЕ1110	1
16	Стальной трос Ф5 СРЕ1110	1
17	Соединительная пластина для круглой трубки 50	1
18	Втулка 9 мм	2
19	Вращающийся стержень Ф25×447	2
20	Крышка подшипника ф65	2
21	Направляющий стержень ф20×1368	2
22	Шкив ф89	4
23	Шкив ф114	3
24	Резиновая прокладка Ф60×Ф19.3×5	2
25	Амортизаторы грузоблока	2
26	Крышка направляющего стержня Ф30×17	2
27	Боковая крышка (задняя левая)	1
28	Боковая крышка (задняя правая)	1
29	Боковая крышка (передняя левая)	1
30	Боковая крышка (передняя правая)	1

№	Название	Кол-во
31	Магнитный штырь Ф10×ф33,5×165	1
32	Верхний защитный экран 704×242×127	2
33	Задний защитный экран 560×50×1377	1
34	Нижний защитный экран 601×64.7×30	1
35	Контейнер для хранения	2
36	Сиденье 338×336×68	1
37	Спинка (2 паза)	1
40	Болт с цилиндрической головкой ф7.5×М10×45	2
41	Плоская шайба Ф4.3×Ф12×1	8
42	Винт с круглой головкой и крестообразным шлицем М4×10	8
43	Болт с полукруглой головкой М5×10	8
44	Болт с полукруглой головкой М6×20	30
45	Болт с полукруглой головкой М8×16	4
46	Болт с полукруглой головкой М10×30	3
47	Болт с полукруглой головкой М10×75	2
48	Болт с плоской головкой М8×25	2
49	Болт с шестигранной головкой М10×45	7
50	Болт с шестигранной головкой М12×35	12
51	Болт с шестигранной головкой М12×80	6
52	Болт с шестигранной головкой М12×85	4
53	Шестигранный установочный винт с плоским концом М8×16	2
54	Шестигранный установочный винт с плоским концом М10×6	2
55	Шестигранные гайки М10	2
56	Гайка М10	5
57	Гайка М12	10
58	Плоская шайба Ф5.5×Ф15×1	8
59	Плоская шайба Ф6.5×Ф12×1.2	20
60	Плоская шайба Ф8.5×Ф16×1.5	4
61	Плоская шайба Ф11×Ф20×2	19
62	Плоская шайба Ф13×Ф24×2	32

# Общий вид сборки



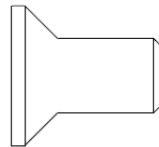
## Крепежные детали



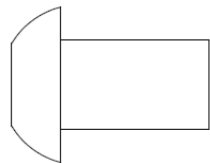
Саморез с крестообразным шлицем



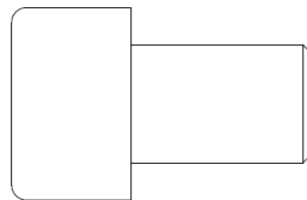
Шестигранный установочный винт с плоским концом



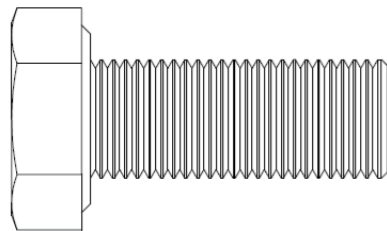
Болт с плоской головкой



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

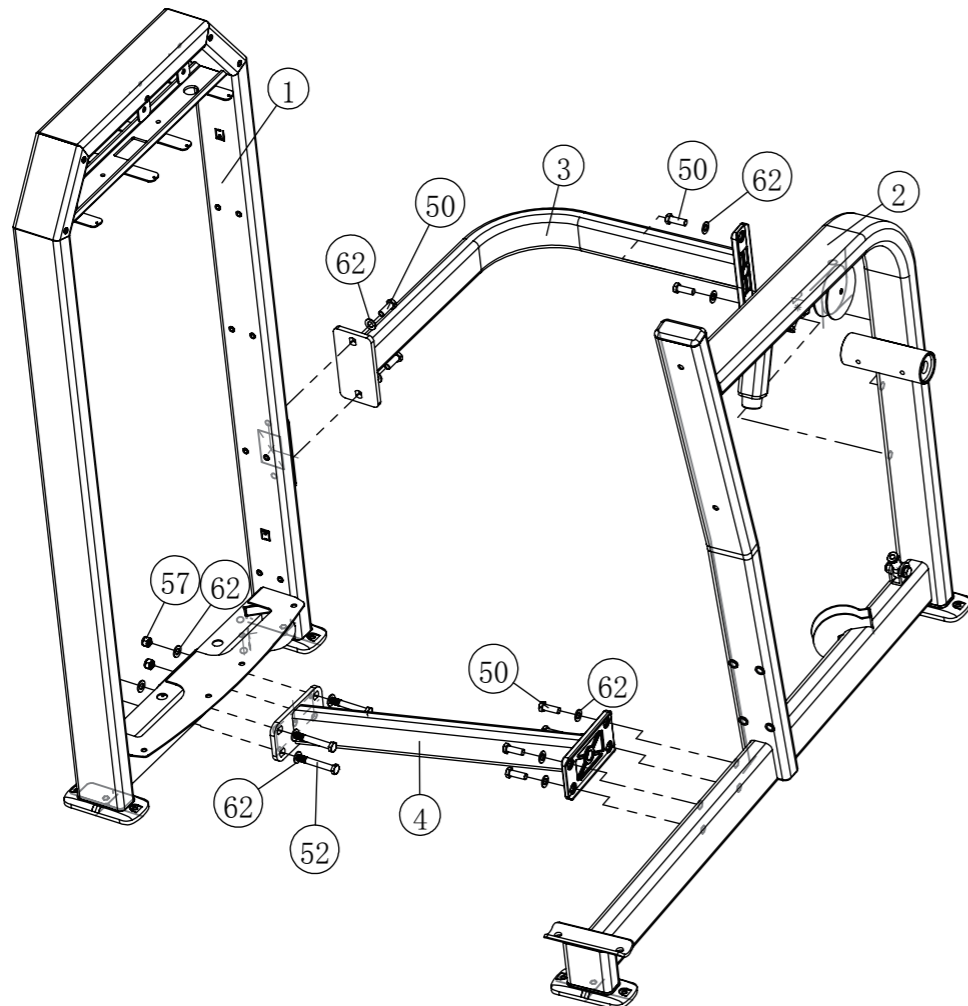
Соедините раму грузоблока (1), основную раму (2), верхнюю соединительную раму (3) и нижнюю соединительную раму (4).

1. Прикрепите раму грузоблока (1) и основную раму (2) к верхней соединительной раме (3) с помощью:

4 болтов с шестигранной головкой M12x35 (50)  
4 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (62)

2. Прикрепите раму грузоблока (1) и основную раму (2) к нижней соединительной раме (4) с помощью:

4 болтов с шестигранной головкой M12x85 (51)  
4 болтов с шестигранной головкой M12x35 (50)  
12 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (62)  
4 гаек M12 (56)



## Шаг 2

Соедините левый рычаг (5), правый рычаг (6), цилиндр (7), раму подвижного шкива (8), соединительную раму рычагов (9), платформу для ног (10), раму сиденья (15), подушку сиденья (36), спинку (37), 3 шкива ф114 (23) и 4 шкива ф89 (22).

1. Прикрепите левый рычаг (5), правый рычаг (6) и соединительную раму рычагов (9) к основной раме с помощью:

4 болтов с шестигранной головкой M12x80 (51)    8 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (62)  
4 гаек M12 (57)    2 винтов с плоской головкой (48)  
2 крышек подшипника ф65 (20)    1 втулки 9 мм (18)  
1 вращающегося стержня (19)  
2 шестигранных установочных винтов с плоским концом M10×6 (54)

2. Прикрепите подушку сиденья (36) и спинку (37) к основной раме с помощью: 3 болтов с полукруглой головкой M10x30 (46) 2 болтов с полукруглой головкой M10x75 (47) 5 плоских шайб Ф11xФ20x2 (61)

3. Прикрепите цилиндр (7) и раму сиденья (15) к основной раме с помощью:

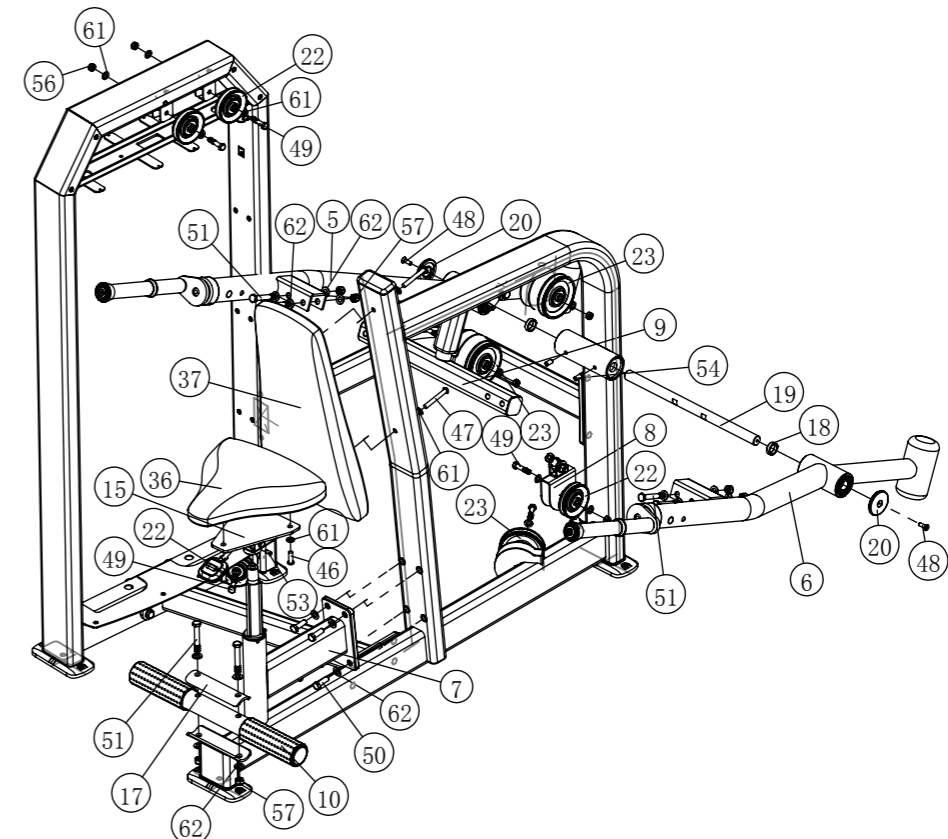
2 шестигранных установочных винтов с плоским концом M8×16 (53)  
4 болтов с шестигранной головкой M12x35 (50)    4 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (62)

4. Прикрепите платформу для ног (10) к основной раме с помощью:

соединительной трубки ф50 (17)    2 болтов с шестигранной головкой M12x80 (51)  
4 плоских шайб Ф13×Ф24×2 (62)    2 гаек M12 (57)

5. Прикрепите 3 шкива ф114 (23) и 4 шкива ф89 (22) к основной раме с помощью:

7 болтов с шестигранной головкой M10x45 (49)  
12 плоских шайб Ф11xФ20x2 (61)    5 гаек M10 (56)





## Шаг 3

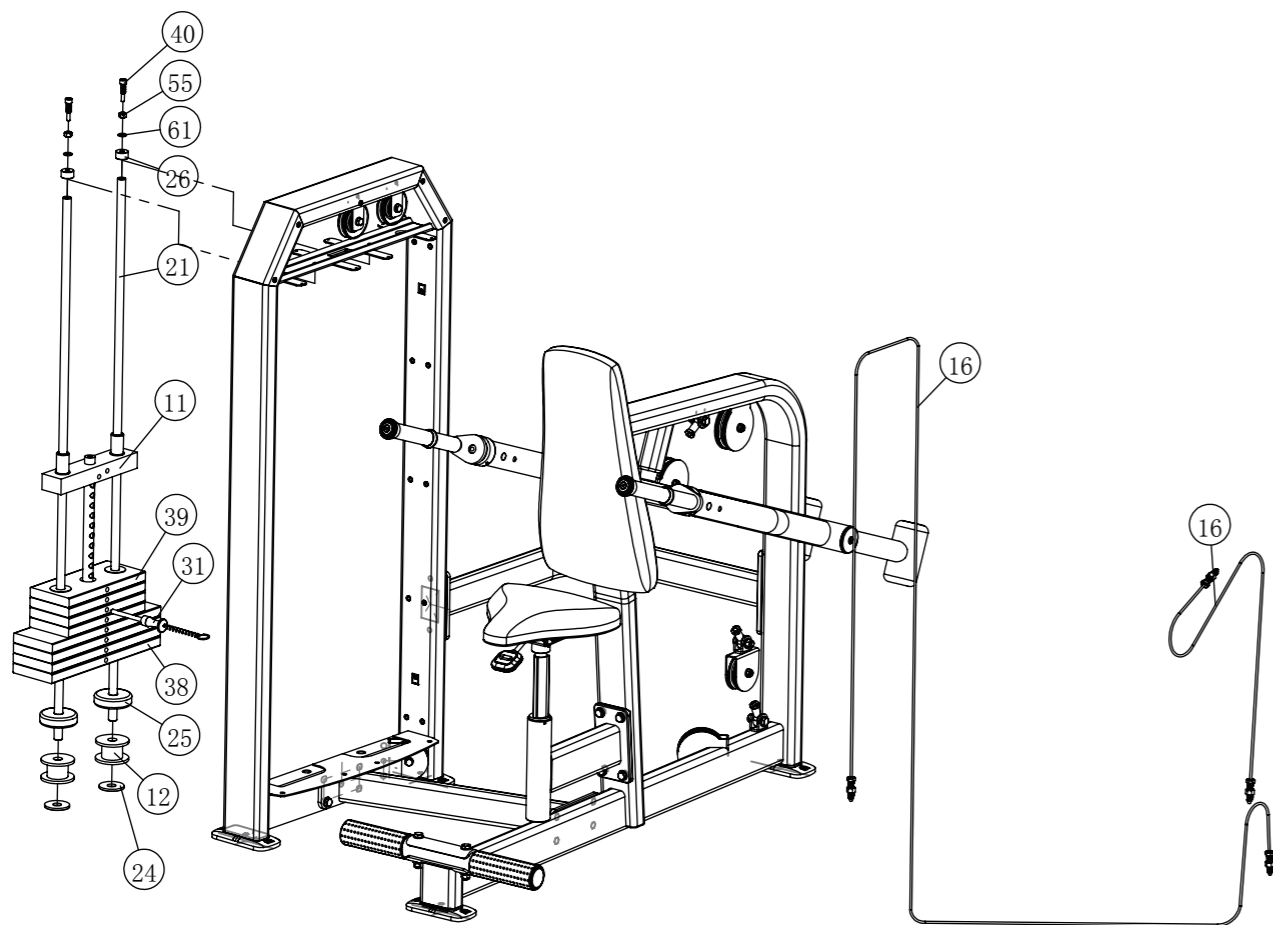
1. Соедините 2 направляющих стержня (21), 2 крышки стержней (26), верхнюю плиту (10) А (11), 2 весовые плиты (38, 39), 2 резиновые прокладки (24), 2 держателя грузоблока 50 (12) и 2 амортизатора (25) и прикрепите к основной раме с помощью:

2 болтов с цилиндрической головкой  $\varnothing 7.5 \times M10 \times 45$  (40)  
 2 плоских шайб  $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$  (61)  
 2 шестигранных гаек M10 (55)

2. Вставьте магнитный штырь (31) в весовую плиту (39).
3. Протяните 2 стальных троса (16) через шкив, отдельно прикрепите один к верхней плите (10)А и подшипнику основной рамы (2), другой прикрепите к раме подвижного шкива (8) и подшипнику основной рамы (2).

### Примечания:

1. Соберите стальной трос в соответствии с инструкцией.
2. Болты затягивайте в соответствии с требованиями сборки.



## Шаг 4

1. Прикрепите правый передний защитный экран (14), левый передний защитный экран (13), нижний защитный экран (34), левую боковую крышку (29), правую боковую крышку (30) и 2 контейнера для хранения (35) к раме грузоблока (1) с помощью:

10 болтов с полукруглой головкой M6x20 (44)      10 плоских шайб  $\varnothing 6.5 \times \varnothing 12 \times 1.2$  (59)  
 4 болтов с полукруглой головкой M5x10 (43)      4 плоских шайб  $\varnothing 5.5 \times \varnothing 15 \times 1$  (58)  
 4 болтов с полукруглой головкой M8x16 (45)      4 плоских шайб  $\Phi 8.5 \times \Phi 16 \times 1.5$  (60)  
 8 винтов с круглой головкой и крестообразным шлицем (42)  
 8 плоских шайб  $\varnothing 4.3 \times \varnothing 12 \times 1$  (41)

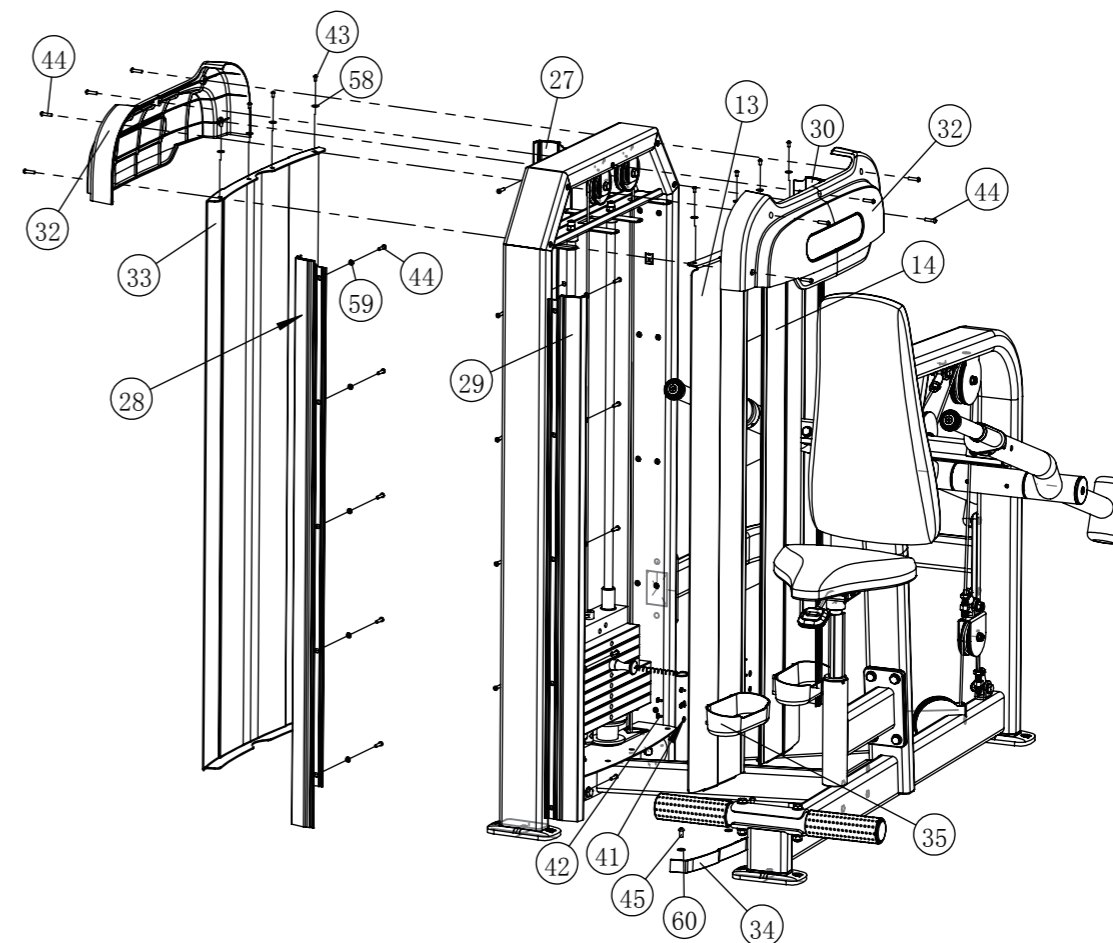
2. Прикрепите задний защитный экран (33), заднюю правую боковую крышку (28) и заднюю левую боковую крышку (27) к раме грузоблока (1) с помощью:

10 болтов с полукруглой головкой M6x20 (44)      10 плоских шайб  $\varnothing 6.5 \times \varnothing 12 \times 1.2$  (59)  
 4 болтов с полукруглой головкой M5x10 (43)      4 плоских шайб  $\varnothing 5.5 \times \varnothing 15 \times 1$  (58)

3. Прикрепите 2 верхних защитных экрана (32) к раме грузоблока (1) с помощью:  
 10 болтов с полукруглой головкой M6x20 (44)

### Примечания:

1. Болты затягивайте в соответствии с требованиями сборки.
2. Задний защитный экран должен быть одной высоты с фиксатором грузоблочной рамы, вставьте сначала одну сторону в алюминиевую пластину, затем вставьте другую сторону.



## 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.

## Советы для силовых тренировок

### 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.

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

Класс: S

Предельно допустимая нагрузка: 150 кг.

