# Инструкция

## Жим ногами/Гакк-приседания Orlauf Phoenix

Полезные ссылки:

Жим ногами/Гакк-приседания Orlauf Phoenix - смотреть на сайте

РУКОВОДСТВО СБОРКА, ЭКСПЛУАТАЦИЯ

# ORLAUF PHOENIX

Жим ногами, гак машина

**Актуальная версия инструкции**

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

## Сборка тренажера

Поздравляем с удачным приобретением! Вы купили современный тренажер, который, как мы надеемся, станет вашим лучшим помощником. Регулярные тренировки помогут вам достичь отличной физической формы. Мы надеемся, что этот тренажер полностью соответствует вашим ожиданиям и поможет достичь желаемых результатов.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникновения дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации! Это поможет вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если у вас возникли какие–либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или с уполномоченным дилером, у которого вы его приобрели.

***Внимание!*** *Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.*

*Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить вашему здоровью.*

## СОДЕРЖАНИЕ

**1. Транспортировка и эксплуатация тренажера** 5
**2. Хранение тренажера** 5
**3. Требования перед началом эксплуатации** 6
3.1 Свободное пространство вокруг тренажера 6
3.2 Рекомендации по сборке 7
**4. Меры предосторожности** 8
**5. Комплектация** 10
**6. Инструкция по сборке** 15
**7. Инструкция по обслуживанию** 30
**8. Чистка и уход** 31
8.1 Уход за обивкой из искусственной кожи 31
8.2 Уход за металлическими частями тренажера 31
**9. Спецификация** 32

## 1. ТРАНСПОРТИРОВКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ ТРЕНАЖЕРА

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена.
- При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от влаги, атмосферных осадков и механических перегрузок.

## 2. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими параметрами:

- температура от +10 до +35 с;
- влажность от 50 до 75%;
- если ваш тренажер хранился при низкой температуре, необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2–4 часов; только после этого можно приступать к эксплуатации.

## 3. ТРЕБОВАНИЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации.

Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы установлены и надежно закреплены, проверьте надежность механических соединений. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

### 3.1 Свободное пространство вокруг тренажера

При установке тренажера необходимо обеспечить свободное пространство (зону безопасности) вокруг тренажера для обеспечения безопасности. Размеры зоны безопасности представлены на рисунке.

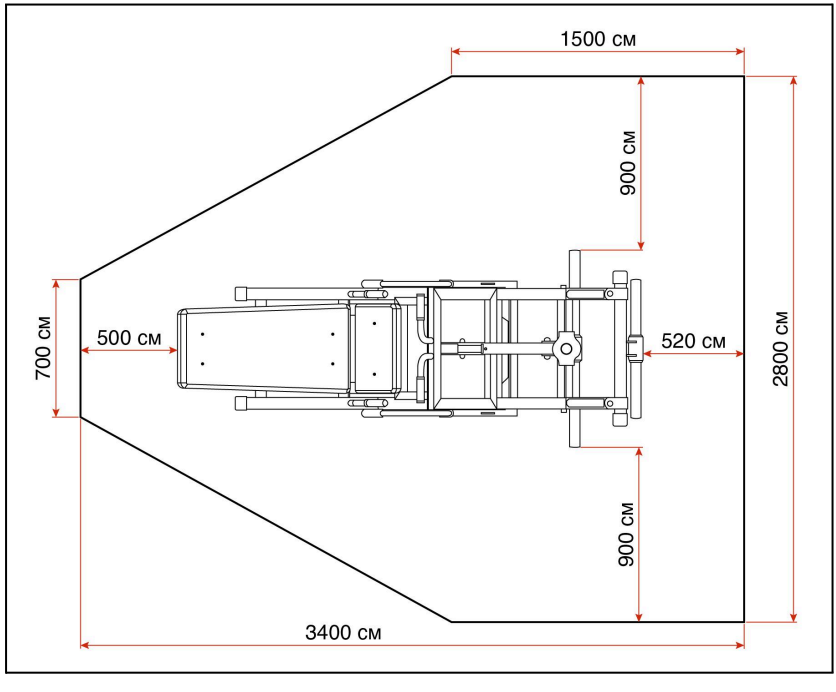



*Рисунок 1 - Размеры зоны безопасности*

Установка тренажера выполняется на ровном полу. Дополнительное крепление болтами к полу не требуется.

## 3.2 Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите последовательность действий и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали, и они не повреждены.
Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера.

## 4. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Чтобы снизить риск получения серьезной травмы, перед использованием тренажера внимательно прочитайте следующие важные меры предосторожности.

**В целях безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:**

- сборку и эксплуатацию следует осуществлять на твердой, ровной поверхности;
- при регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
- разминайтесь перед тренировкой, чтобы предотвратить травмы мышц;
- надевайте спортивную одежду и обувь во время тренировки;
- не допускайте детей младше 12 лет к тренажеру, чтобы предотвратить травмы;
- обеспечьте надлежащий присмотр, инструкции и руководство занятиями для пожилых, подростков и инвалидов;
- никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – откученными элементами крепления, незакрепленными узлами, нехарактерными посторонними шумами и т.д.; это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
- для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели данный тренажер;
- для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
- обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
- не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
- вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
- если у вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;

- не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок; если вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

## 5. КОМПЛЕКТАЦИЯ

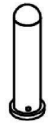
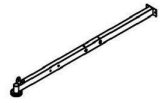
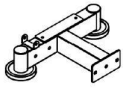
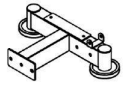
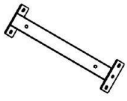
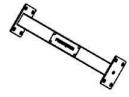
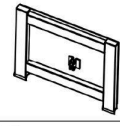
*Таблица 1 - Перечень деталей тренажера*

| № | Описание | Кол-во | № | Описание | Кол-во |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Задняя опорная рама | 1 | 22 | Втулка для дисков штанги | 2 |
| 2 | Стойка хранения грузов | 2 | 23 | Заглушка | 2 |
| 3 | Пластиковая стойка | 2 | 24 | Плита для жима ногами | 1 |
| 4 | Передняя опорная рама | 1 | 25 | Регулировочная плита | 1 |
| 5 | Усиливающая пластина | 1 | 26 | Фиксатор | 2 |
| 6 | Правая базовая рама | 1 | 27 | Упор для правого плеча | 1 |
| 7 | Левая базовая рама | 1 | 28 | Упор для левого плеча | 1 |
| 8 | Правая наклонная стойка | 1 | 29 | Подушки для плеч | 2 |
| 9 | Левая наклонная стойка | 1 | 30 | Правая рукоятка | 1 |
| 10 | Задняя стойка | 1 | 31 | Левая рукоятка | 1 |
| 11 | Рама сиденья | 1 | 32 | Плита для приседаний | 1 |
| 12 | Направляющие рейки | 2 | 33 | Регулировочная труба | 1 |
| 13 | Опорный блок подшипника | 4 | 34 | Труба крепления эспандера | 2 |
| 14 | Верхняя соединительная рама | 1 | 35 | Подушка сиденья | 1 |
| 15 | Пружина | 2 | 36 | Блок для подъема на носки | 1 |
| 16 | Правая рама управления | 1 | 37 | Крепежный блок спинки | 1 |
| 17 | Левая рама управления | 1 | 38 | Спинка | 1 |
| 18 | Фиксирующий держатель | 2 | | Инструкция по эксплуатации и обслуживанию | 1 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19 | Подвижная рама | 1 | | Гарантийный талон | 1 |
| 20 | Рама противовеса | 1 | | Флаер | 2 |
| 21 | Стойка противовеса | 1 | | | |

*Таблица 2 - Перечень инструментов и наборов метизов для сборки*

| № | Наименование | Кол-во |
|---|---|---|
| 39 | Шплинт М12 | 2 |
| 40 | Шплинт М8 | 2 |
| 41 | Гайка М10 | 2 |
| 42 | Болт с полукруглой головкой М8*15 | 11 |
| 43 | Болт М8*30 | 2 |
| 44 | Болт М8*65 | 22 |
| 45 | Болт М10*20 | 2 |
| 46 | Болт с внутренним шестигранником М10*20 | 38 |
| 47 | Болт М10*30 | 2 |
| 48 | Болт М10*65 | 1 |
| 49 | Болт М10*70 | 4 |
| 50 | Болт М10*75 | 5 |
| 51 | Болт М10*80 | 4 |
| 52 | Шайба М8 | 32 |
| 53 | Шайба М10 | 70 |
| 54 | Контргайка М10 | 16 |
| 55 | Контргайка М8 | 1 |
| 56 | Шайба М8 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | |  |  | |
| 1. Задняя опорная рама | 2. Стойка хранения грузов | 3. Пластиковая стойка | 4. Передняя опорная рама | 5. Усиливающая пластина |
|  |  | | | |
| 6. Правая базовая рама | 7. Левая базовая рама | 8. Правая наклонная стойка | 9. Левая наклонная стойка | 10. Задняя стойка |
|  | | |  | |
| 11. Рама сиденья | 12. Направляющая рейка | 13. Опорный блок подшипника | 14. Верхняя соединительная рама | 15. Пружина |
| | | | | |
| 16. Правая рама управления | 17. Левая рама управления | 18. Фиксирующий держатель | 19. Подвижная рама | 20. Рама противовеса |
| | | |  | |
| 21. Стойка противовеса | 22. Втулка для дисков штанги | 23. Заглушка | 24. Плита для жима ногами | 25. Регулировочная плита |
| | | | | |
| 26. Фиксатор | 27. Упор для правого плеча | 28. Упор для левого плеча | 29. Подушки для плеч | 30. Правая рукоятка |

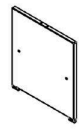
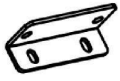
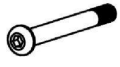
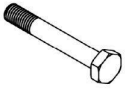
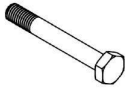
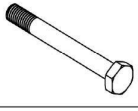
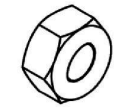
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| |  | | | |
| 31. Левая рукоятка | 32. Плита для приседаний | 33. Регулировочная труба | 34. Труба крепления эспандера | 35. Подушка сиденья |
| |  | | | |
| 36. Блок для подъема на носки | 37. Крепежный блок спинки | 38. Спинка | 39. Шплинт М12 | 40. Шплинт М8 |
| | | |  | |
| 41. Гайка М10 | 42. Болт с полукруглой головкой М8*15 | 43. Болт М8*30 | 44. Болт М8*65 | 45. Болт М10*20 |
| | |  |  | |
| 46. Болт с внутренним шестигранником М10*20 | 47. Болт М10*30 | 48. Болт М10*65 | 49. Болт М10*70 | 50. Болт М10*75 |
|  | | | |  |
| 51. Болт М10*80 | 52. Шайба М8 | 53. Шайба М10 | 54. Котргайка М10 | 55. Контргайка М8 |
| | | | | |
| 56. Шайба М8 | | | | |

*Рисунок 2 - Перечень деталей тренажера, инструментов и метизов для сборки*

## 6. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

### Шаг 1

- Соедините заднюю опорную раму (1) и стойку хранения грузов (2) болтами с внутренним шестигранником M10*20 (46) и шайбами M10 (53).

- Установите пластиковые стойки (3).

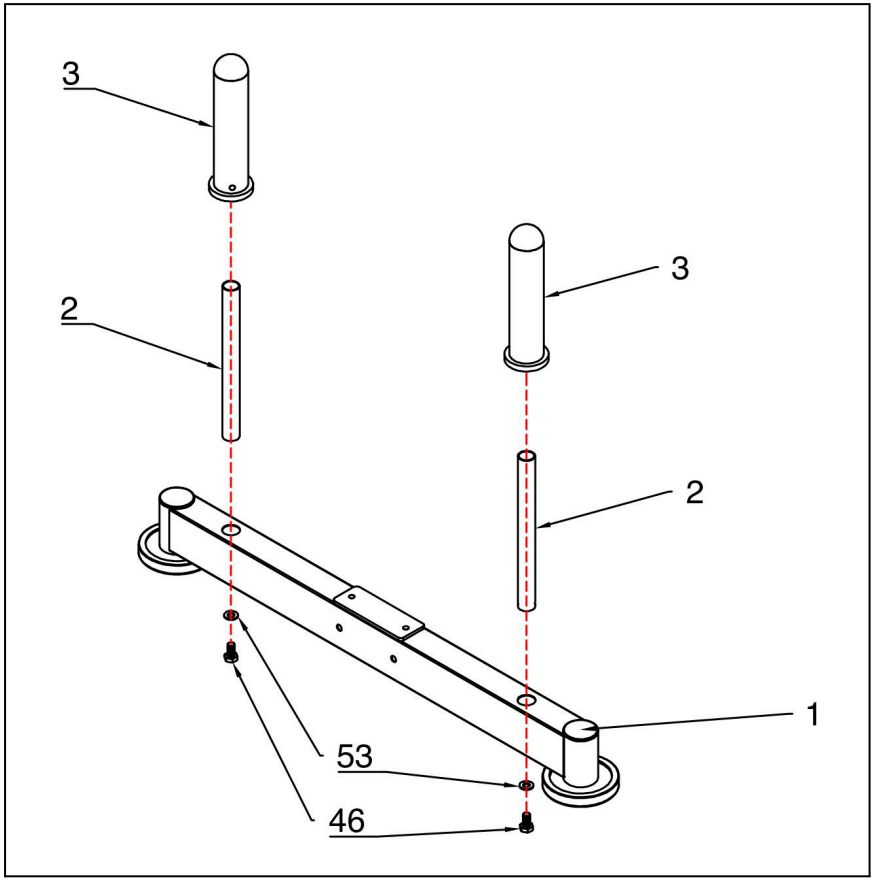



*Рисунок 3 - Схема сборки из шага 1*

## Шаг 2

- Закрепите переднюю опорную раму (4) и усиливающую пластину (5) на заднюю опорную раму (1) болтами M10*75 (50), шайбами M10 (53) и контргайками M10 (54).

- Закрепите левую базовую раму (7) и правую базовую раму (6) на переднюю опорную раму (4) болтами M10*75 (50), шайбами M10 (53) и контргайками M10 (54).

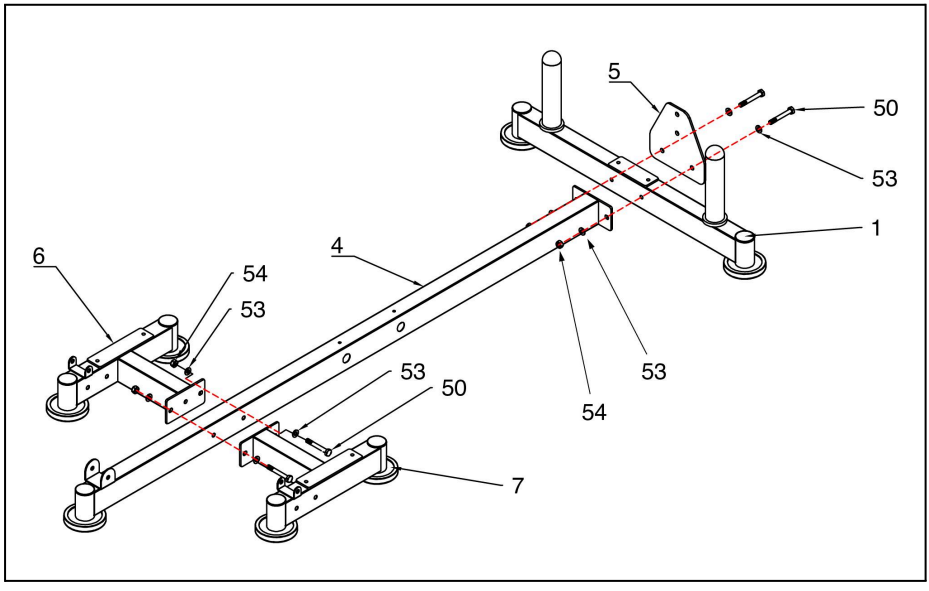



*Рисунок 4 - Схема сборки из шага 2*

## Шаг 3

Установите правую (8) и левую (9) наклонные стойки, заднюю стойку (10) болтами с внутренним шестигранником M10*20 (46) и шайбами M10 (53).

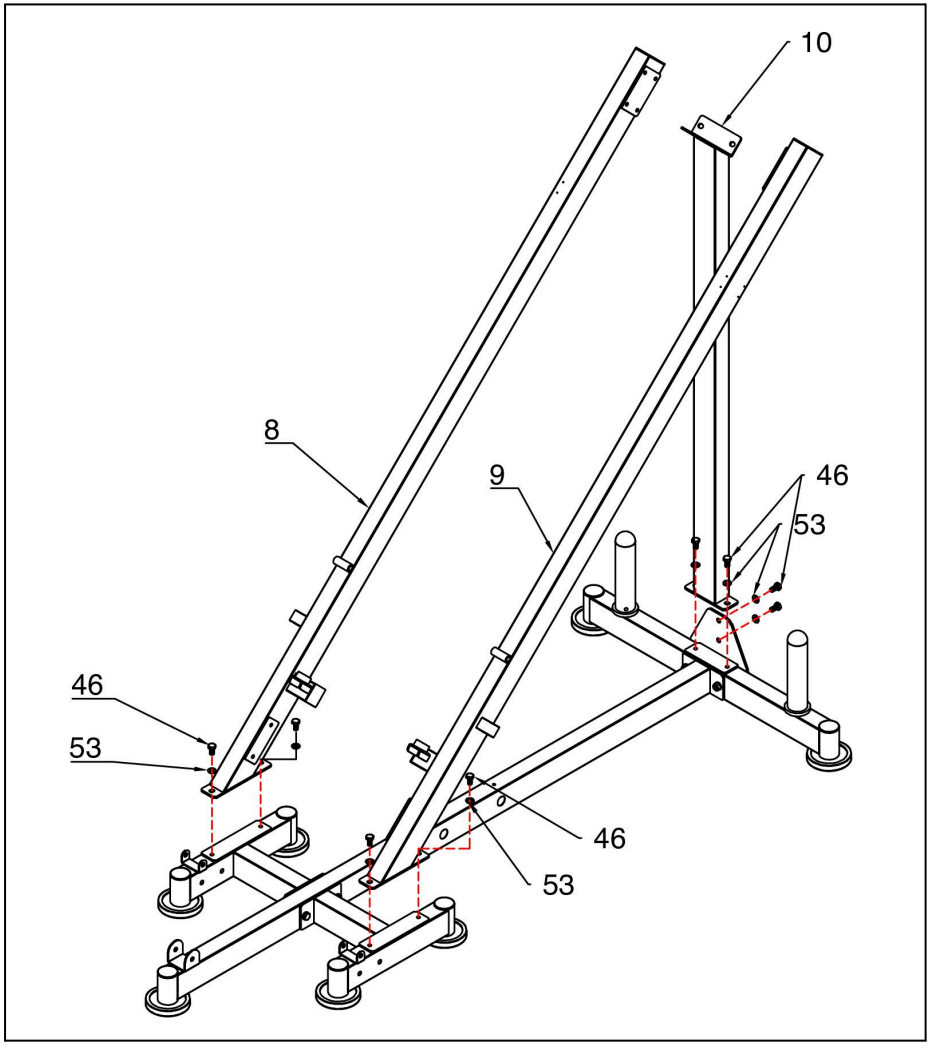



*Рисунок 5 - Установка наклонных стоек и задней стойки*

## Шаг 4

- Закрепите раму сиденья (11) и направляющие рейки (12) болтами с внутренним шестигранником M10*20 (46) и шайбами M10 (53).
- Накиньте опорные блоки подшипника (13) на направляющие рейки (12).

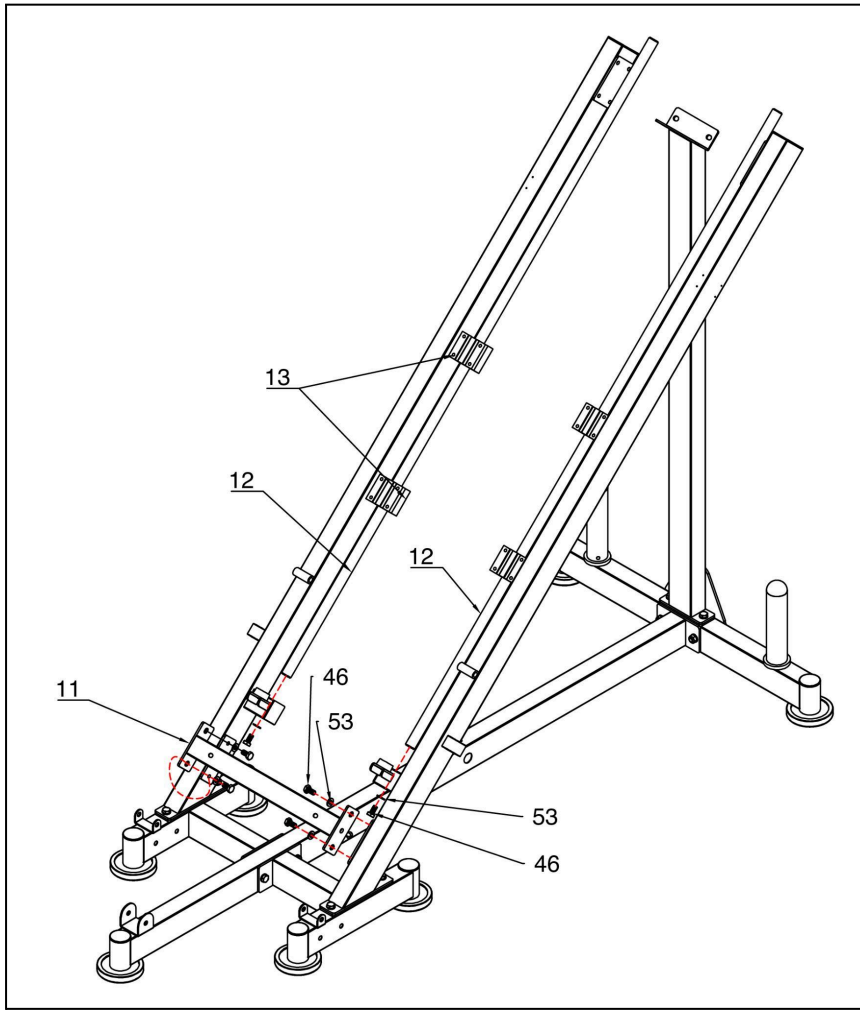



*Рисунок 6 - Схема сборки из шага 4*

## Шаг 5

Закрепите верхнюю соединительную раму (14) болтами с внутренним шестигранником M10*20 (46) и шайбами M10 (53).

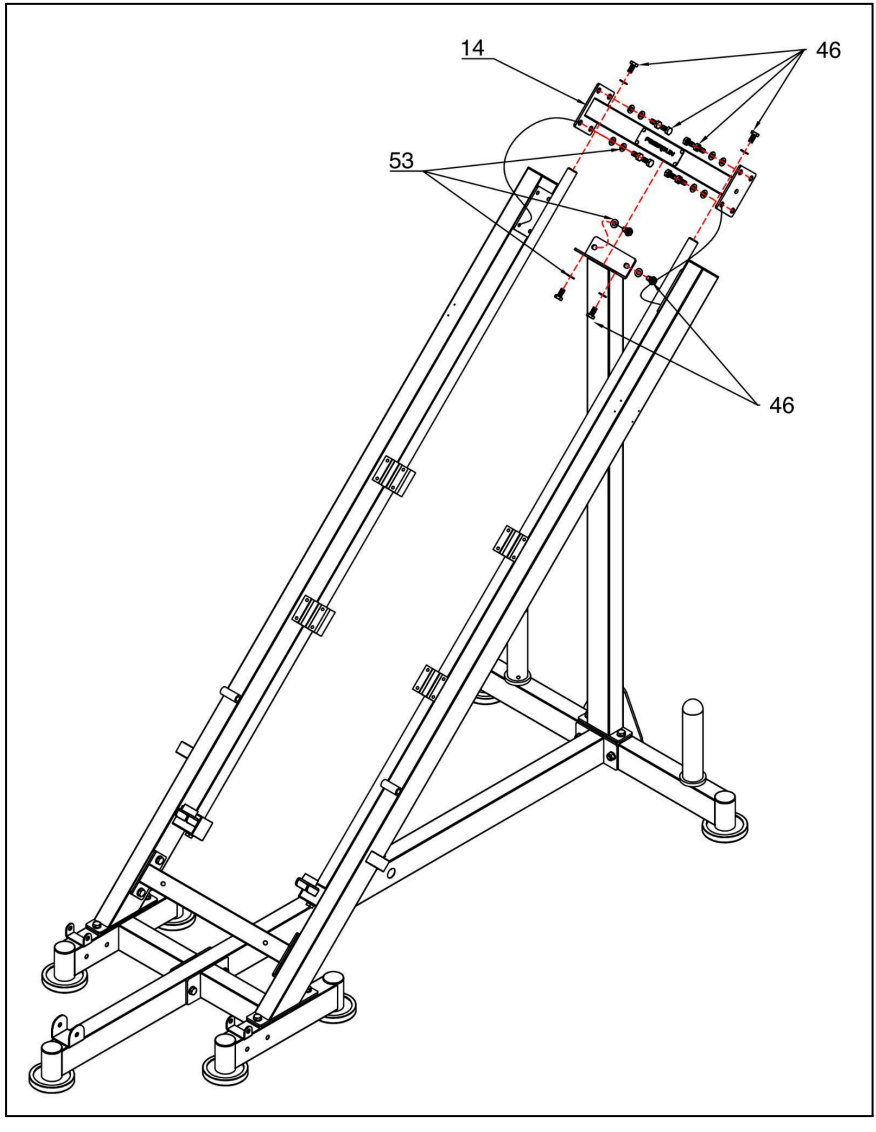



*Рисунок 7 - Установка верхней соединительной рамы*

## Шаг 6

Установите правую (16) и левую (17) рамы управления, предварительно надев на них пружины (15), фиксирующими держателями (18), болтами с полукруглой головкой M8*15 (42) и шайбами M8 (52).

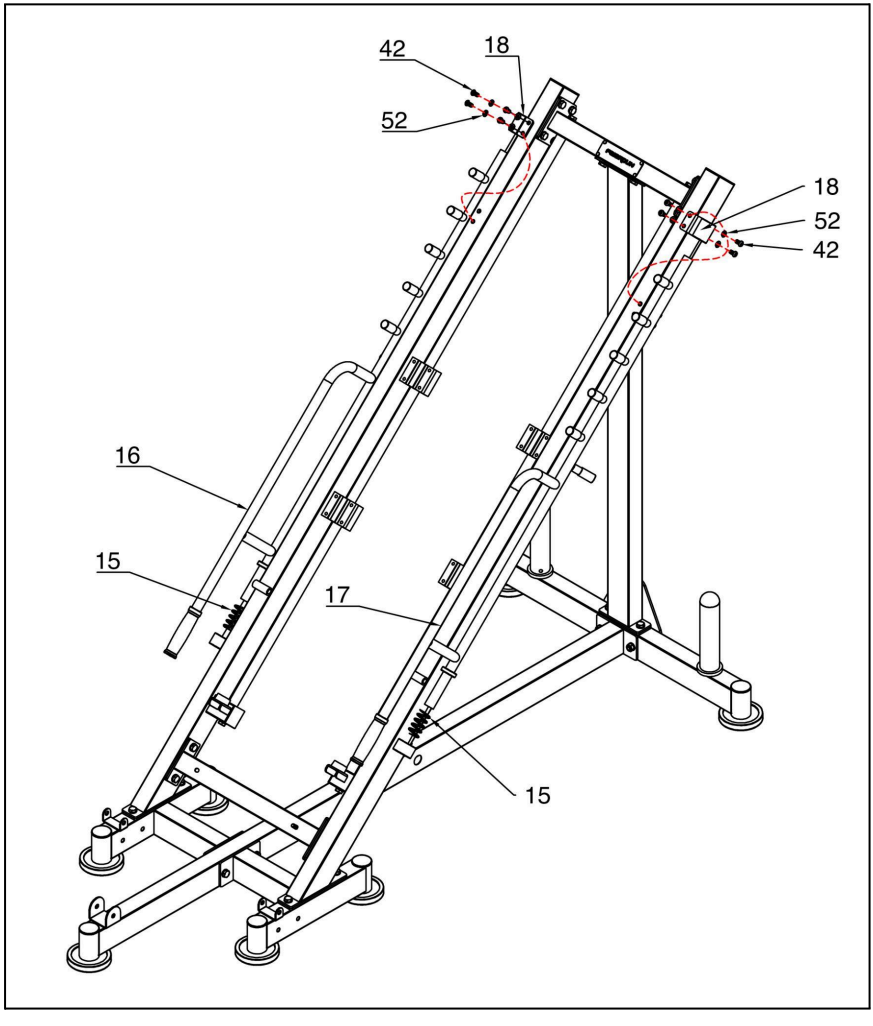



*Рисунок 8 - Установка рам управления*

## Шаг 7

Смонтируйте подвижную раму (19) болтами M8*65 (44) и шайбами M8 (52).

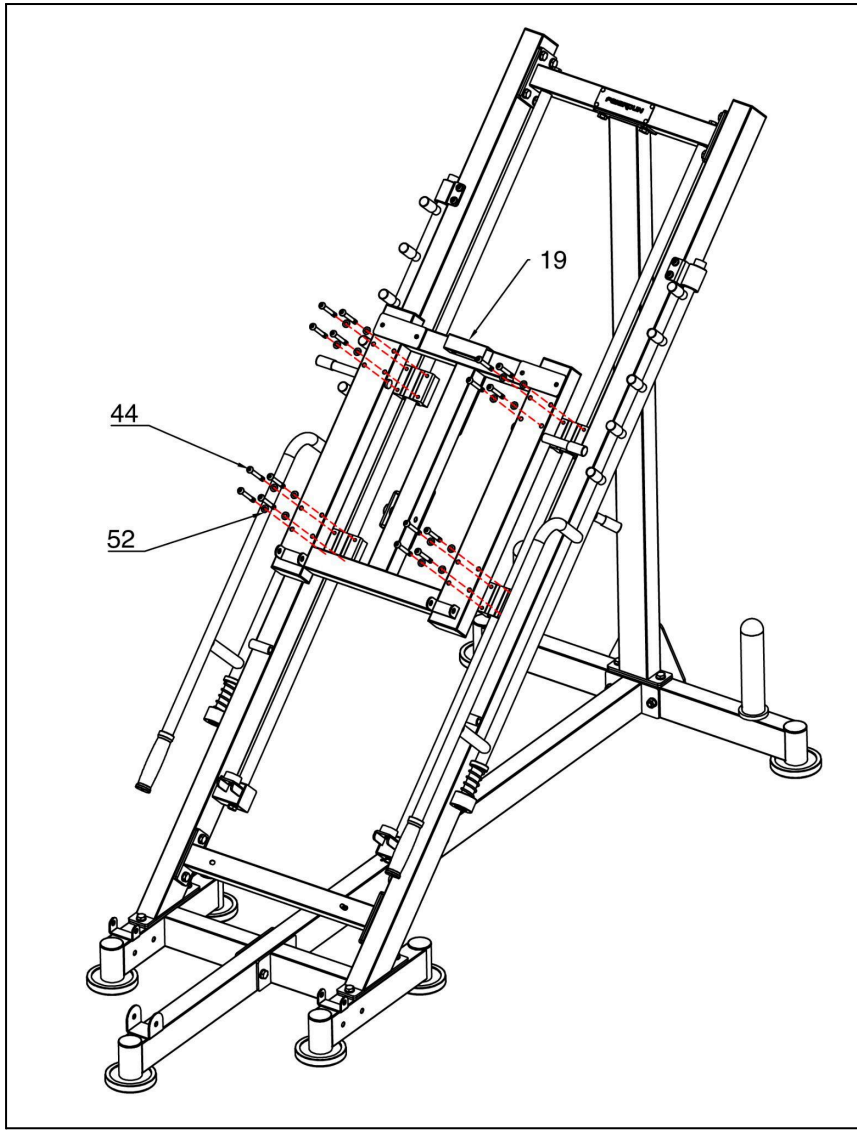



*Рисунок 9 - Установка подвижной рамы*

## Шаг 8

- Закрепите раму противовеса (20) болтами с внутренним шестигранником M10*20 (46) и шайбами M10 (53).
- Выкрутите болт (A1) из рамы противовеса (20), затем проденьте трубу противовеса (21) в раму (20) и закрепите ранее вкрученным болтом.
- Наденьте втулки для дисков штанги (22), закрепите их болтами M10*20 (45) и шайбами M8 (56).
- Закройте торцы заглушками (23).

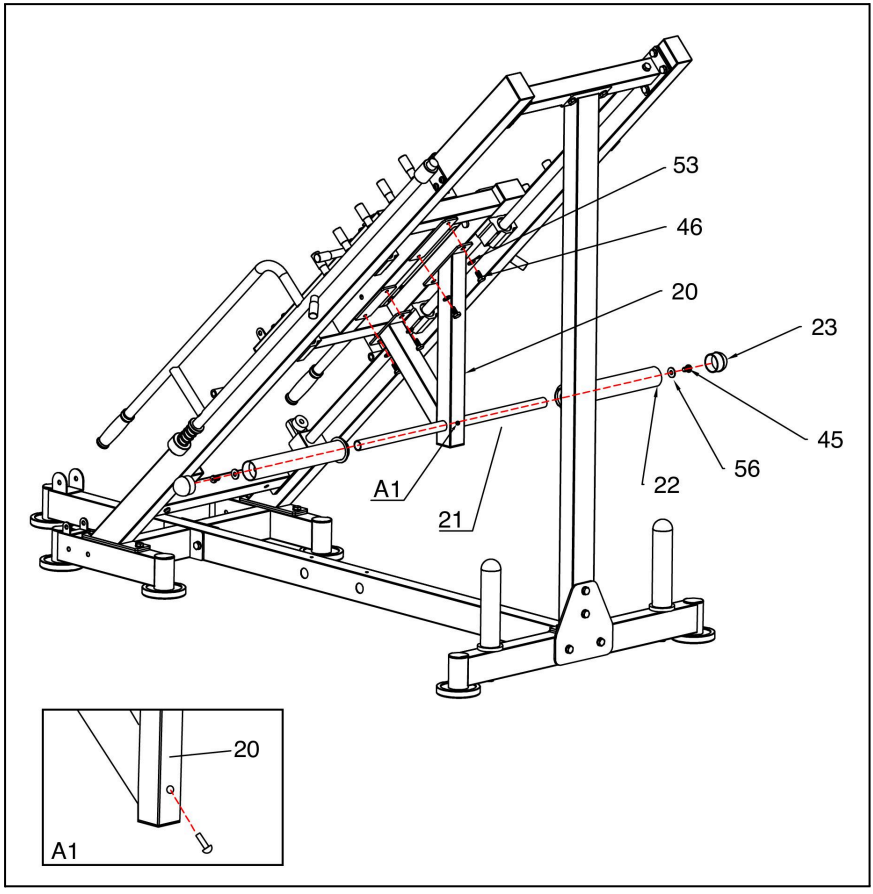



*Рисунок 10 - Схема сборки из шага 8*

## Шаг 9

Установите плиту для жима ногами (24), закрепите ее с помощью болтов M10*80 (51), шайб M10 (53) и контргаек M10 (54).

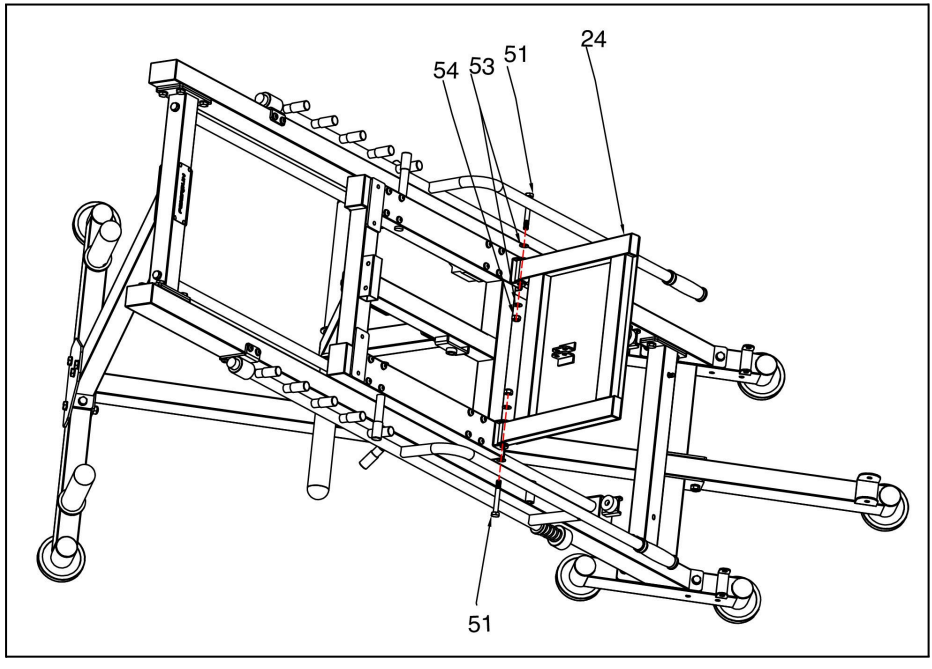



*Рисунок 11 - Установка плиты для жима ногами*

## Шаг 10

Установите регулировочную плиту (25) на плиту для жима ногами, закрепив с одной стороны болтами M10*30 (47), шайбами M10 (53), контргайками M10 (54). С другой стороны закрепите болтом с полукруглой головкой M8*15 (42), контргайкой M8 (55) и фиксатором (26).

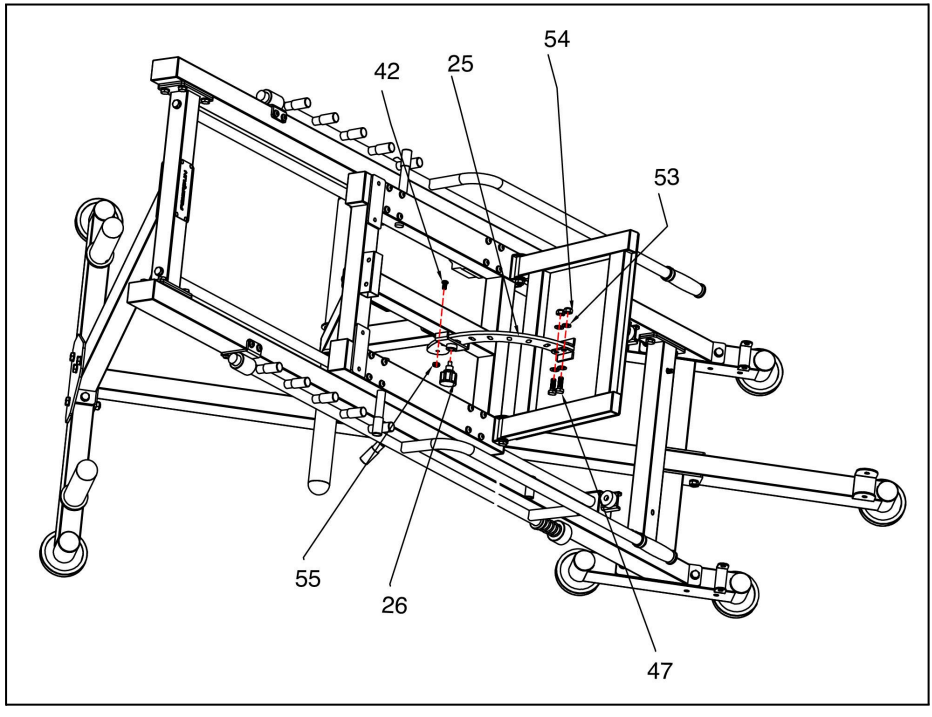



Рисунок 12 - Установка регулировочной плиты

## Шаг 11

- Закрепите упор для правого (27) плеча и левого (28) плеча болтами с внутренним шестигранником M10*20 (46) и шайбами M10 (53).

- Установите подушки для плеч (29) и закрепите болтами M8*65 (44) и шайбами M8 (52).

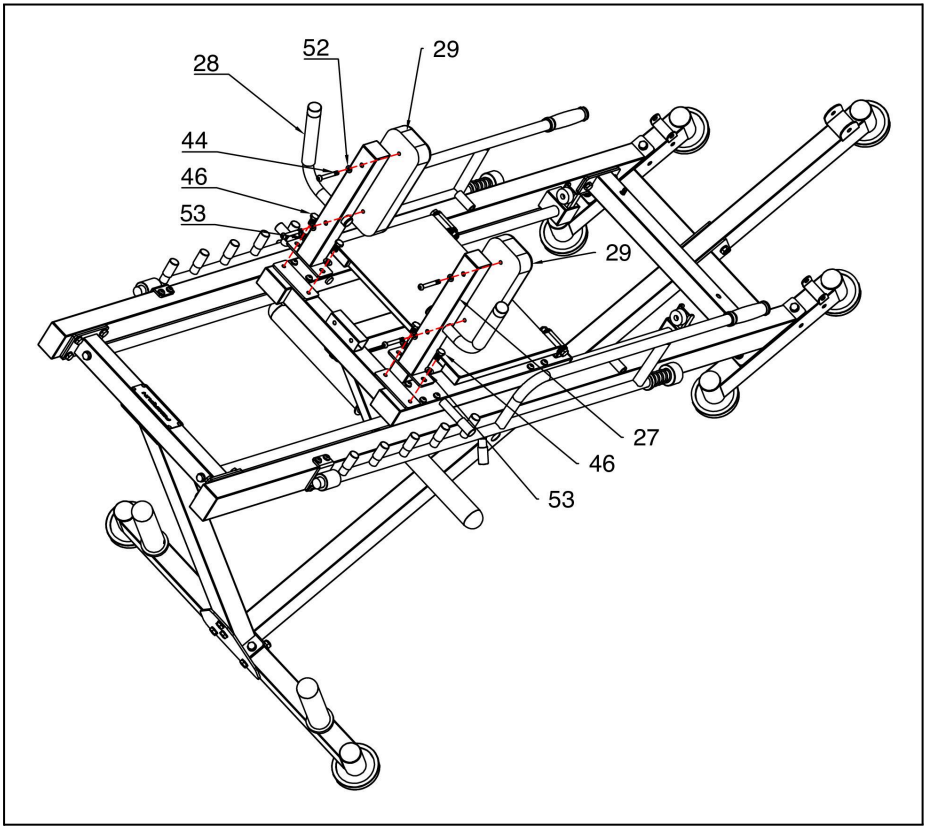



*Рисунок 13 - Схема сборки из шага 11*

## Шаг 12

Установите правую (30) и левую рукоятки (31), затяните болтами M10*70 (49), шайбами M10 (53) и контргайками M10 (54).

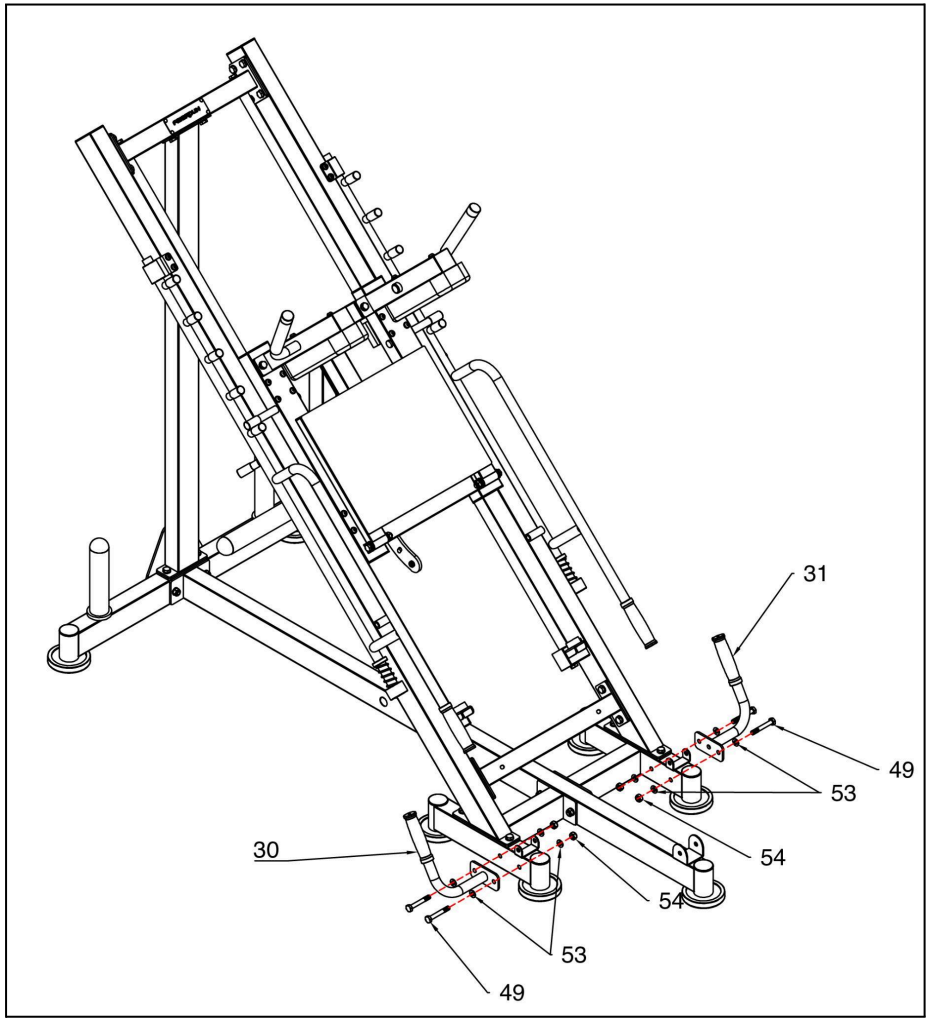



*Рисунок 14 - Установка рукояток*

## Шаг 13

Установите плиту для приседаний (32), закрепите ее с помощью болтов М10*80 (51), шайб М10 (53) и контргаек М10 (54).

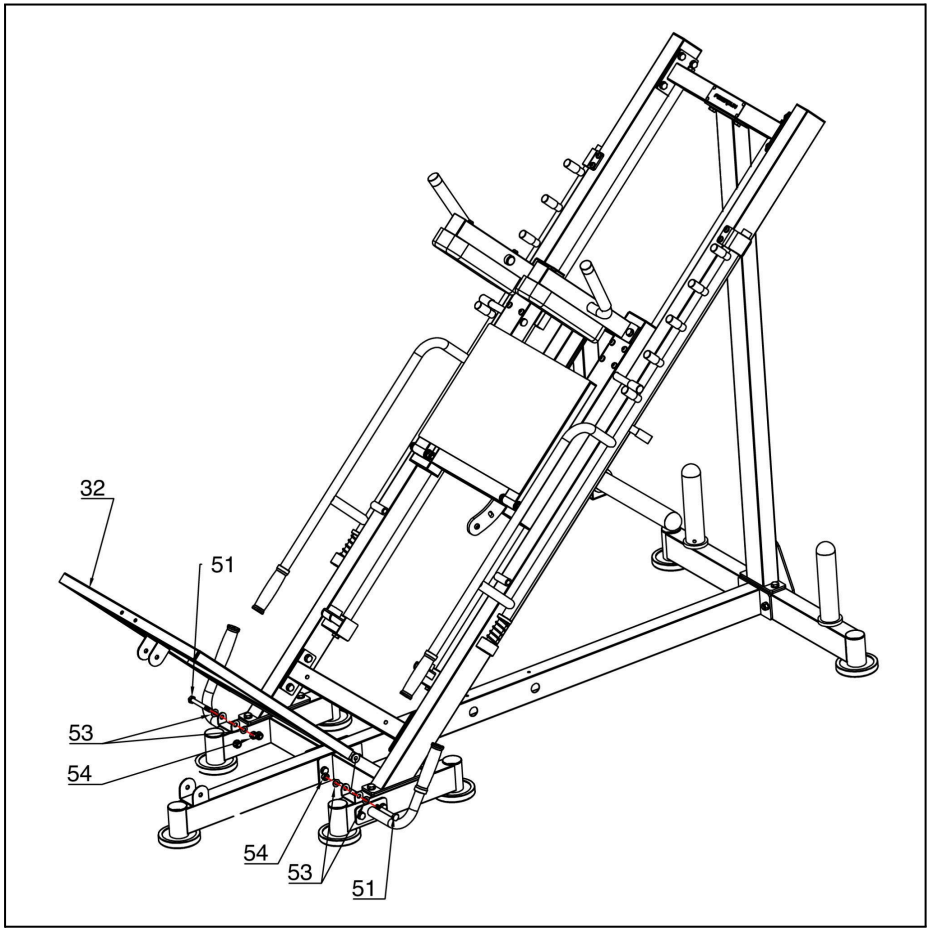



*Рисунок 15 - Установка плиты для приседаний*

## Шаг 14

Установите регулировочную трубу (33), закрепив ее снизу болтом M10*75 (50), шайбами M10 (53), контргайками M10 (54), а сверху болтом M10*65 (48), шайбами M10 (53), контргайкой M10 (54).

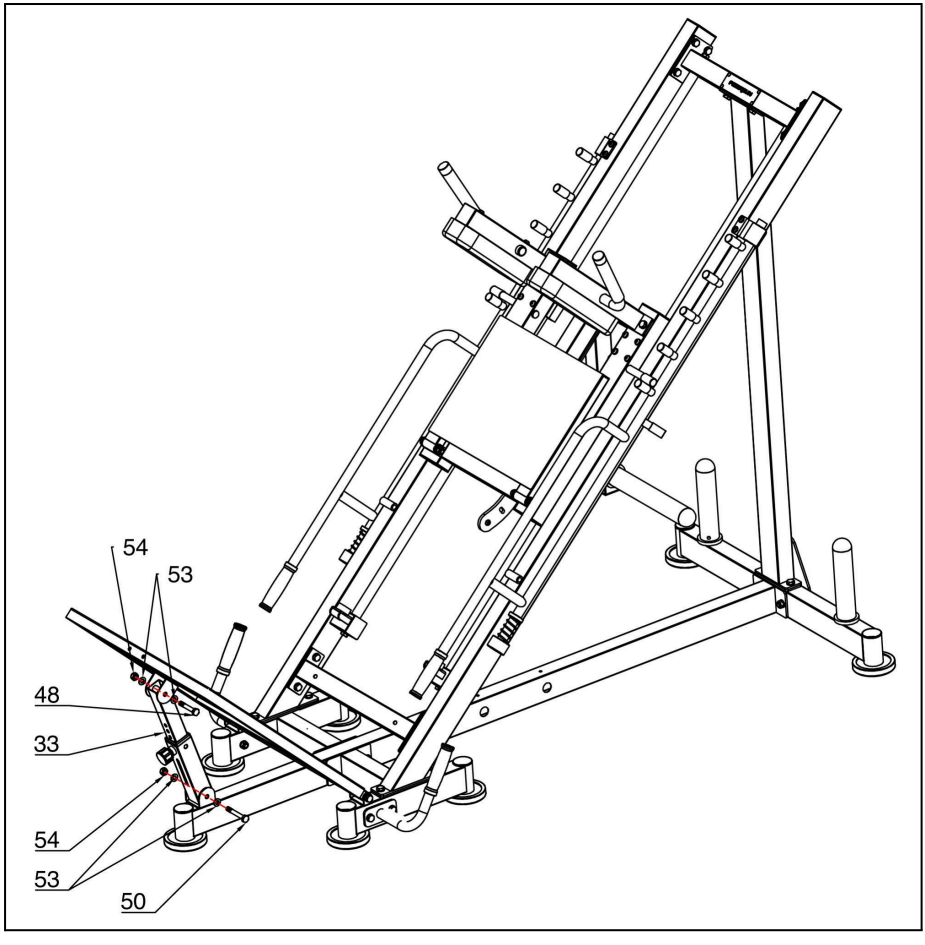



*Рисунок 16 - Установка регулировочной трубы*

## Шаг 15

- Закрепите подушку сиденья (35) на раме сиденья болтами M8*65 (44) и шайбами M8 (52).
- Установите блок для подъема на носки (36) и зафиксируйте 2 гайками M10 (41).
- Прикрутите крепежный блок спинки (37) к спинке (38) с помощью болтов с полукруглой головкой M8*15 (42) и шайб M8 (52).
- Установите спинку (38) на подвижную раму с помощью шплинтов M8 (40).
- Установите трубу крепления эспандеров (34) и закрепите болтами M8*30 (43).
- Установите шплинты M12 (39) в отверстие указанное на схеме.

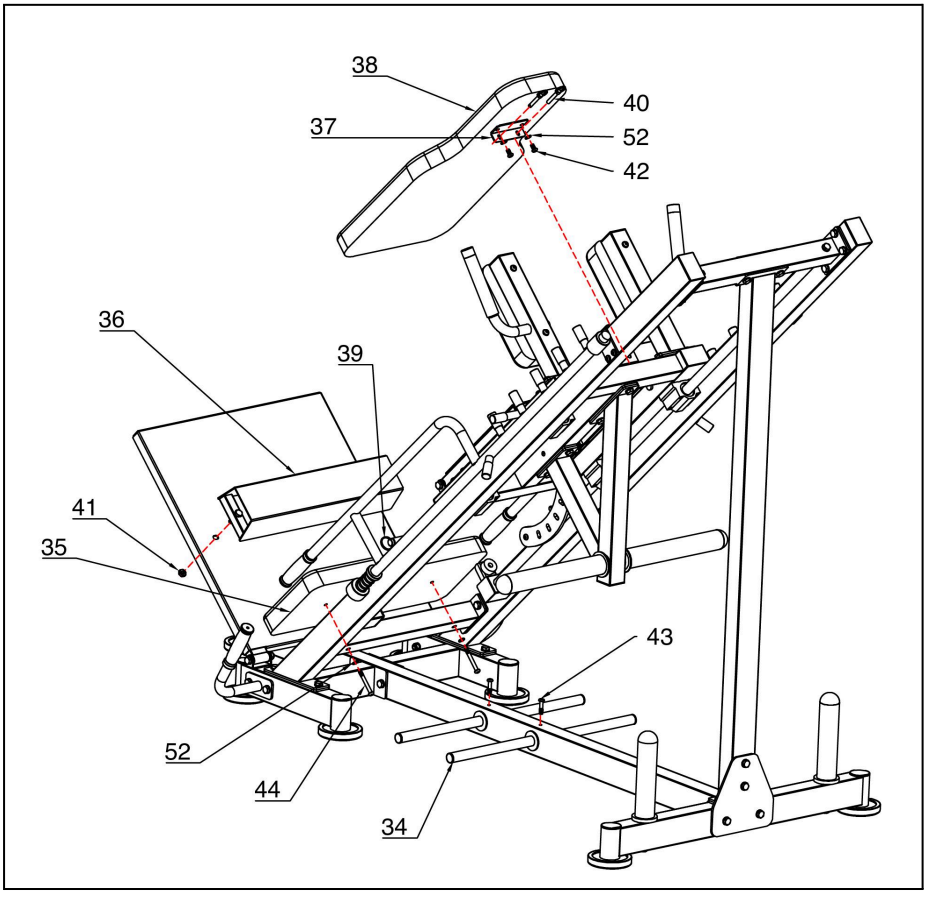



*Рисунок 17 - Схема сборки из шага 15*

## 7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

**Регулировка затяжки винтов.**

Для лучшего использования этого тренировочного оборудования проверьте затяжку винтов (особенно тех, что на спинке), так как они ослабевают после длительного использования. Выполняйте это регулярно, чтобы избежать травм.

## 8. ЧИСТКА И УХОД

### 8.1 Уход за обивкой из искусственной кожи

- Протирайте искусственную кожу мягкой сухой тканью.
- Не используйте концентрированные чистящие средства и средства с содержанием спирта.
- При использовании специальной ткани для чистки искусственной кожи следуйте инструкции на упаковке.
- Не сушите поверхность с помощью фена.
- Если загрязнение удаляется с трудом, намочите меламиновую губку в нейтральном моющем средстве и используйте ее, чтобы очистить поверхность.

**Если искусственная кожа очень грязная, воспользуйтесь методом очистки, указанным ниже:**

- положите кусок мягкой ткани в воду или в 3-5% нейтральное моющее средство, затем выжмите его;
- протрите мягкой тканью загрязненную поверхность;
- протрите загрязненную поверхность снова, чтобы удалить остатки моющего средства;
- протрите поверхность сухой мягкой тканью;
- дайте искусственной коже высохнуть естественным образом.

### 8.2 Уход за металлическими частями тренажера

- Намочите кусок мягкой ткани в чистой воде или в теплой воде с нейтральным чистящим средством. Выжмите ткань и протрите ею металлическую поверхность.
- Протрите поверхность мягкой тканью, предварительно смоченной в чистой воде и отжатой.
- Дайте металлическим деталям высохнуть естественным образом.

## 9. СПЕЦИФИКАЦИЯ

| | |
|---|---|
| **Тип оборудования** | жим ногами, гак машина |
| **Категория оборудования** | силовое |
| **Максимальный вес пользователя** | 150 кг |
| **Вес нетто** | 124,5 кг |
| **Вес брутто** | 128 кг |
| **Габариты в разложенном виде, Д*Ш*В** | 223x94x160 см |
| **Габариты транспортировочной упаковки 1, Д*Ш*В** | 218x45x18 см |
| **Габариты транспортировочной упаковки 2, Д*Ш*В** | 178x38x17 см |
| **Габариты транспортировочной упаковки 3, Д*Ш*В** | 77x68x17 см |
| **Вес нетто/вес брутто транспортировочной упаковки 1** | 44/47 кг |
| **Вес нетто/вес брутто транспортировочной упаковки 2** | 39/42 кг |
| **Вес нетто/вес брутто транспортировочной упаковки 3** | 39/41,5 кг |

| | |
|---|---|
| **Импортер** | ООО «ДЕМО-СПОРТ»<br>197183, Санкт-Петербург г., Полевая Сабировская ул., дом 54, 035С<br>тел. 8-800-775-56-38 |
| **Завод-изготовитель** | XIAMEN LUCKY STARS IMP.& EXP. CO., LTD<br>Room1803, TianhuB Building, No.148 Binglang Xili, Siming District, Xiamen City, FuJian, China, 361000<br>Tel: +86-592-5760560 |
| **Страна изготовления** | КНР |
| **Дата изготовления** | указана на этикетке |
| **Гарантия для коммерческого использования** | 24 месяца |

Данное оборудование не подлежит сертификации.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования.

В случае возникновения любых неисправностей просим не пытаться устранить проблему самостоятельно, обращайтесь в сервисный центр ООО «ДЕМО-СПОРТ» по телефону 8-800-775-56-38.

ORLAUF