



**OXYGEN**  
FITNESS

## **VKR STAND II** **ТУРНИК-ПРЕСС-БРУСЬЯ**



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## **Уважаемый покупатель!**

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер OXYGEN FITNESS™ VKR STAND II, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших 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 уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

## **Меры безопасности**

### **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 повредить Вашему здоровью.

Тренажер предназначен для домашнего использования. В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем;
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения;
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы Ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера.

### **ОСТОРОЖНО!**

Если Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

## **Транспортировка/Хранение/Ввод в эксплуатацию**

### **Транспортировка и эксплуатация тренажера:**

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

### **Хранение тренажера:**

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

1. Температура: +10-+35С;
2. Влажность: 50-75%.

## Настройка оборудования

### ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА

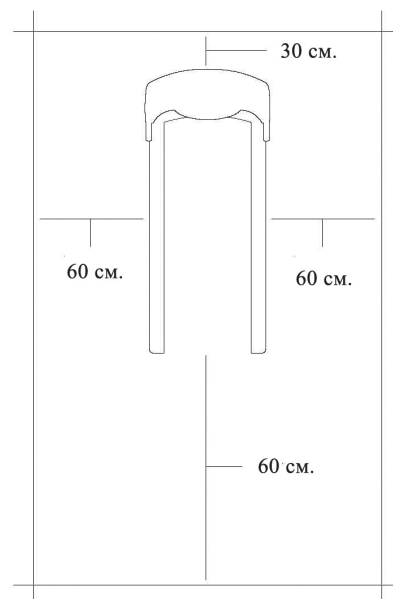
Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него).

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит Вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на компоненты тренажера.

Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.



### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СБОРКЕ

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность 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. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

## Техническое обслуживание/ Гарантия/ Ремонт

### ЧИСТКА ТРЕНАЖЕРА

Профилактическое обслуживание и ежедневная чистка оборудования продлят срок его эксплуатации и помогут сохранить его внешний вид. Важно соблюдать следующие рекомендации:

- Защищайте тренажер от прямого солнечного света, иначе возможно выцветание деталей;
- Тренажер необходимо устанавливать в сухом месте;
- Для чистки используйте мягкую хлопчатобумажную ткань;
- Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера, такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости (мыльный раствор) ткань с последующей протиркой сухой тканью;
- После каждого использования тренажера протирайте рукоятки и поручни;
- Если тренажер неустойчив и качается, выровняйте его с помощью регулировочных ножек;
- Регулярно выполняйте уборку территории вокруг тренажера.

## ПРОВЕРКА ТРЕНАЖЕРА НА ПРЕДМЕТ ПОВРЕЖДЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер, если он поврежден или имеет сломанные и изношенные детали. Используйте те запасные части, которые поставляются заводом-изготовителем оборудования.

РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА. Это залог бесперебойной работы оборудования и сохранения гарантийных обязательств. Необходимо проводить регулярный осмотр тренажера. Дефектные детали немедленно заменять. Не следует использовать некорректно работающее оборудование до проведения ремонта. Обслуживание и ремонт должны проводиться только лицами, обладающими необходимой квалификацией.

## ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

### ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Рекомендуем Вам ежедневно протирать тренажер влажной тканью с мягким чистящим средством (мыльный раствор), не содержащим этилового или нашатырного спирта.

### ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверять горизонтальное положение тренажера. В случае необходимости выравнивать его;
- Протирать детали тренажера от пыли, грязи и пота: ручки, направляющие.

### ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Проверять затяжку винтов на всех соединениях;
- Убедиться в отсутствии люфта после затяжки винтов;
- Пылесосить пространство под и вокруг тренажера.

**Тренажер предназначен для домашнего использования.**

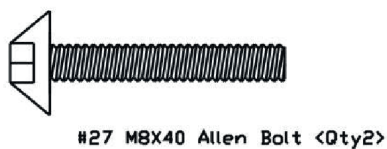
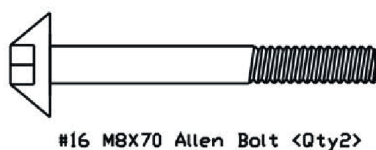
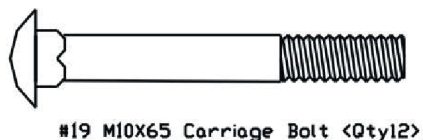
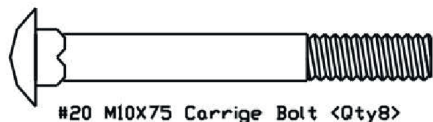
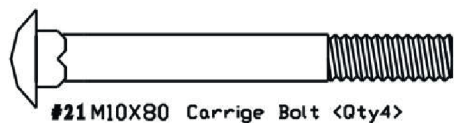
## Назначение

Многофункциональная складная скамья для жима со стойками AKRON от немецкого производителя OXYGEN FITNESS – это идеальное дополнение для домашнего спортзала. Оборудование предназначено для жима штанги от груди, разведения-сведения гантелей лежа и сидя, разгибания-сгибания ног и проработки бицепса.

Скамья для жима AKRON имеет складную конструкцию, что позволяет значительно сэкономить жилую площадь. Угол наклона регулируется по высоте в 4 положениях, что делает скамью незаменимой для выполнения самых разнообразных тренировок. Удобно структурированный валик-держатель для ног обеспечивает точную стабилизацию ног, изолируя мышцы верхней части тела. Повышенный комфорт на протяжении всей тренировки обеспечивает эргономичное сиденье с поролоновой подушкой. AKRON оснащен стальной рамой размером 38\*38 мм. Однослойное покрытие устойчиво к воде и коррозии. Выдерживает совокупную нагрузку до 190 кг.



# КРЕПЕЖНЫЙ КОМПЛЕКТ



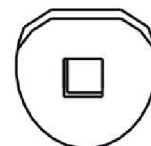
#18 M10 Aircraft Nut <Qty24>



#17 Ø10 Washer <Qty12>



#28 Ø8 Washer <Qty2>



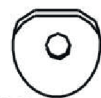
#22 R30.5 Bent Washer <Qty8>



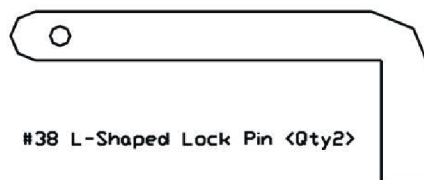
#26 R26 Bent Washer <Qty4>



#24 R25.5 Bent Washer <Qty2>

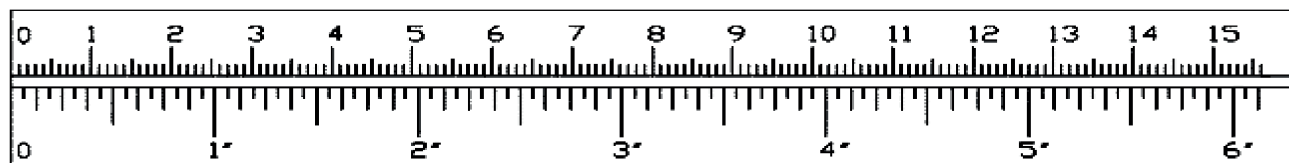


#34 R13 Bent Washer <Qty2>



#38 L-Shaped Lock Pin <Qty2>

mm



## Сборка оборудования

Для сборки тренажера нужны следующие инструменты: два регулировочных ключа и два шестигранных ключа.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** для избежания возможных травм настоятельно рекомендуются собирать тренажер в количестве не менее двух человек.

### ШАГ 1

(см. Диаграмму 1)

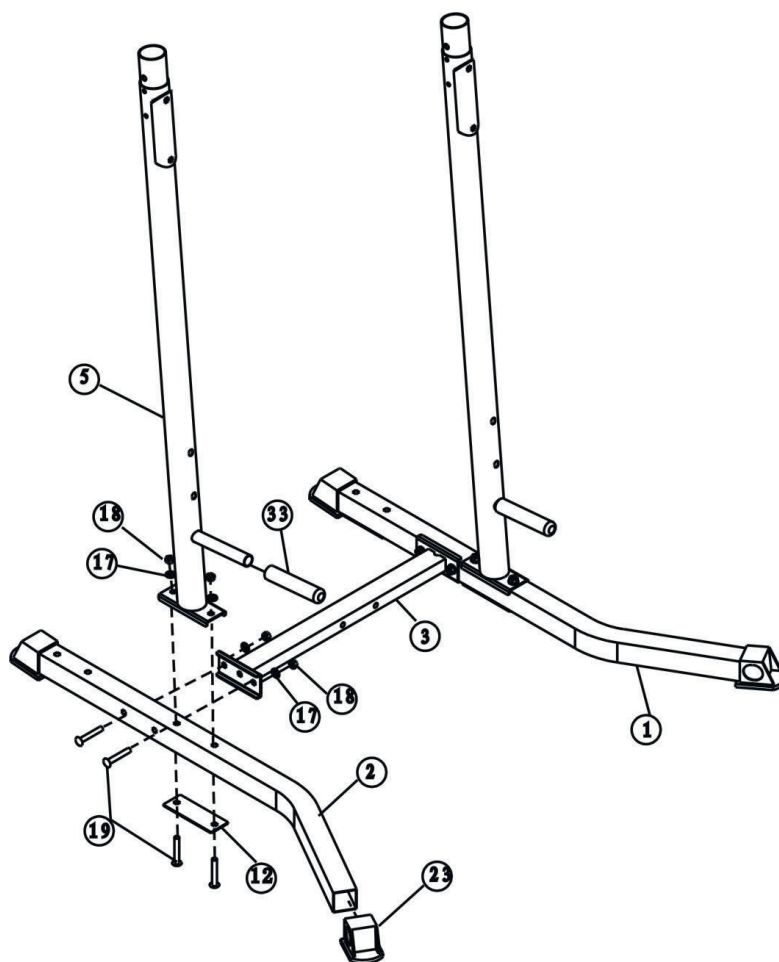
А) Соедините правый и левый стабилизаторы (#1,2) с помощью стяжной перекладины (#3).

Закрепите каждую сторону с помощью 2-ух несущих болтов М10 х 65 мм. (#19), шайб Ø10 мм.(#17) и авиационных гаек М10 (#18). Не затягивайте болты и гайки полностью, это необходимо сделать в конце сборки.

Б) Установите нижнюю вертикальную стойку (#5) на правый стабилизатор (#2). Закрепите конструкцию с помощью 2-ух несущих болтов М10х65 мм. (#19), 1-ой скобы 140\*50 мм. (#12), 2-ух шайб Ø10 мм. (#17) и 2-ух авиационных гаек М10 (#18). Повторите процедуру аналогичным образом для установки другой стороны.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не затягивайте полностью болты и гайки.

### Диаграмма 1





## ШАГ 2

### (см. Диаграмму 2)

А) Установите диагональную балку (#4) на нижнюю вертикальную стойку (#5) и правый стабилизатор (#2). Зафиксируйте с помощью 2-ух несущих болтов М10х75 мм. (#20), пружинных шайб R30.5 мм. (#22) и авиационных шайб М10 (#18). Закрепите конструкцию с помощью 2-ух несущих болтов М10х65 мм. (#19), 1-ой скобы 120\*50 мм. (#13), 2-ух шайб Ø10 мм. (#17) и 2-ух авиационных гаек М10 (#18).

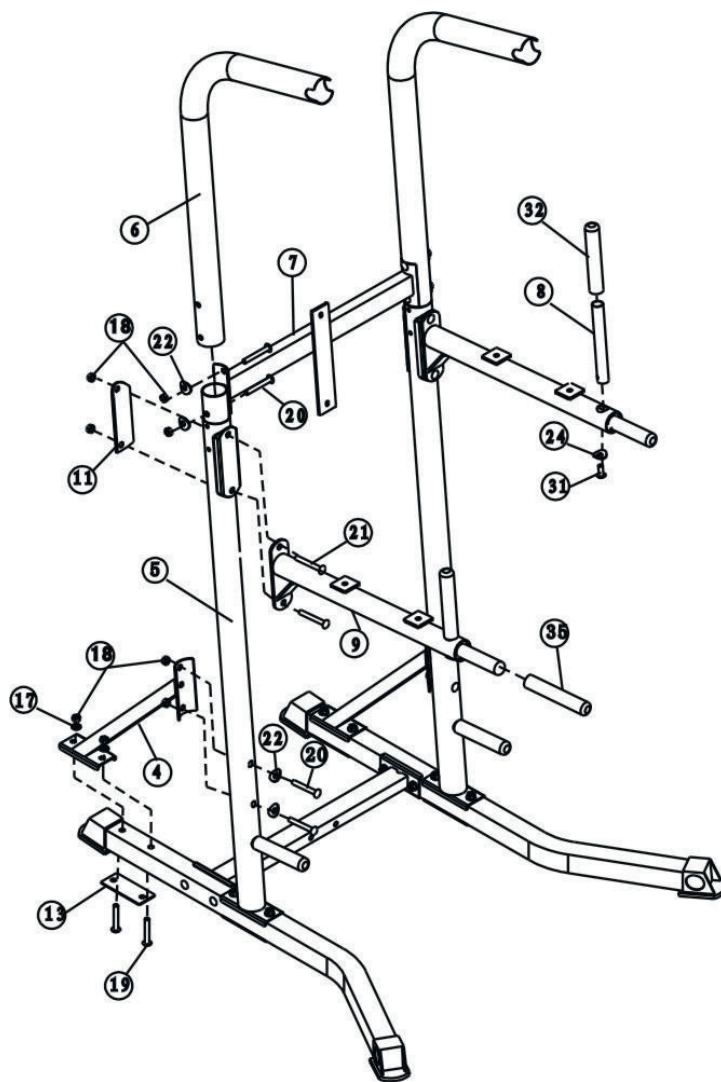
Б) Зафиксируйте балку брусьев (#9) на нижней вертикальной стойке (#5). Совместите отверстия и закрепите с помощью 2-ух несущих болтов М10х80 мм. (#21), 1-ого отжимного фиксатора (#11) и 2-ух авиационных гаек М10 (#18). Повторите процедуру «А» и «Б» для установки второй стороны.

В) Закрепите верхние вертикальные стойки (#6) на нижних вертикальных стойках (#5).

Г) Зафиксируйте верхние вертикальные стойки поперечной распоркой (#7) с помощью 2-ух несущих болтов М10х75 мм. (#20), пружинных шайб R30.5 мм. (#22) и авиационных шайб М10 (#18). Не затягивайте полностью болты и гайки.

Д) Зафиксируйте вертикальную рукоятку (#8) на балке брусьев. Закрепите с помощью шестигранного болта М10х50 мм. (#31) и пружинной шайбы R25.5 мм. (#24). Повторите процедуру для другой стороны.

### Диаграмма 2



### ШАГ 3

(см. Диаграмму 3)

А) Установите гриф для подтягиваний (#10) в пазы креплений верхней вертикальной стойки (#6) и закрепите с помощью шестигранного болта М8х40 мм. и пружинной шайбы R13 мм.

Закрепите с каждой стороны наконечники верхней вертикальной стойки (#30).

Б) Установите две подушки для рук (#15) на балках брусьев. Закрепите подушки с помощью 2-ух шестигранных болтов (#16) и пружинных шайб R26 мм. (#26).

В) Установите спинку сидения (#14) на поперечную распорку (#7). Закрепите с помощью 2-ух шестигранных болтов М8х20 мм. (#29) и шайб Ø8 мм. (#28).

Г) Установите раму для пресса (#36) на стяжной перекладине (#3) и зафиксируйте с помощью L-образного стержня блокировки. Проденьте трубку крепления ролика (#37) в отверстие рамы для пресса. Закрепите ролики из пенорезины (#39) на обоих концах трубки.

Д) Теперь можно плотно затянуть все болты и гайки.

### Диаграмма 3

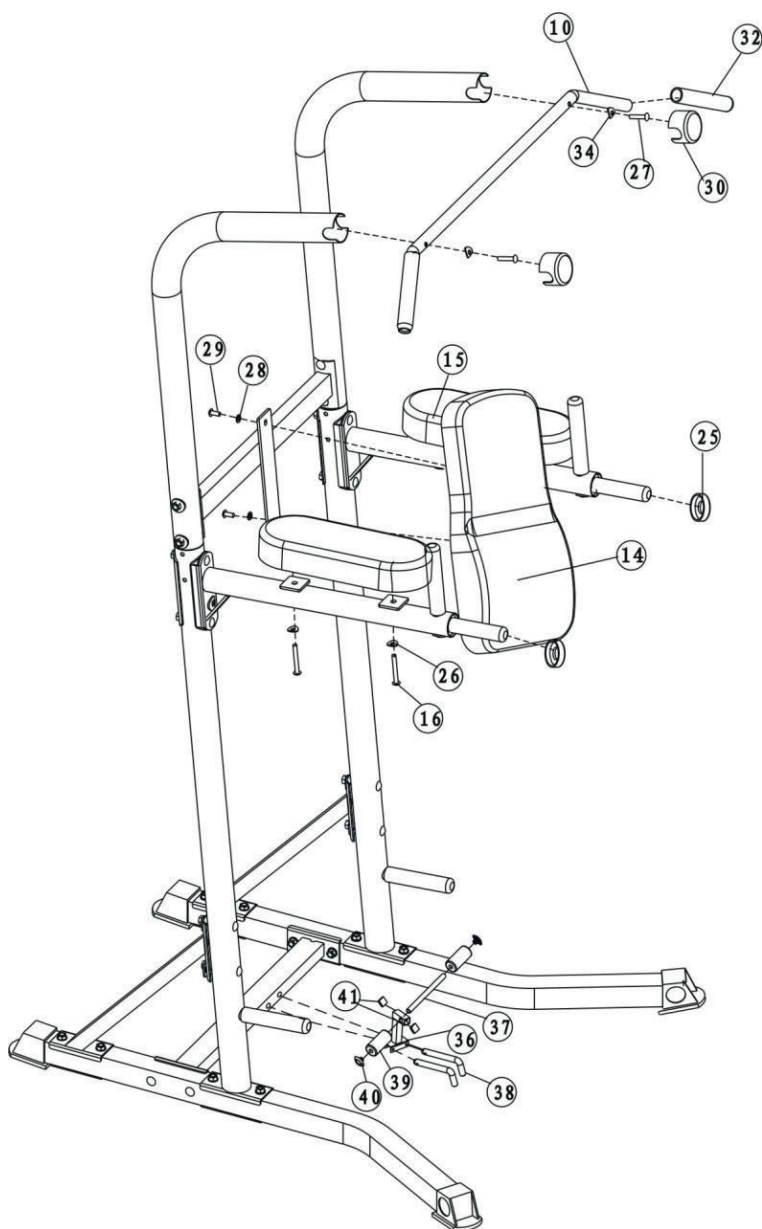
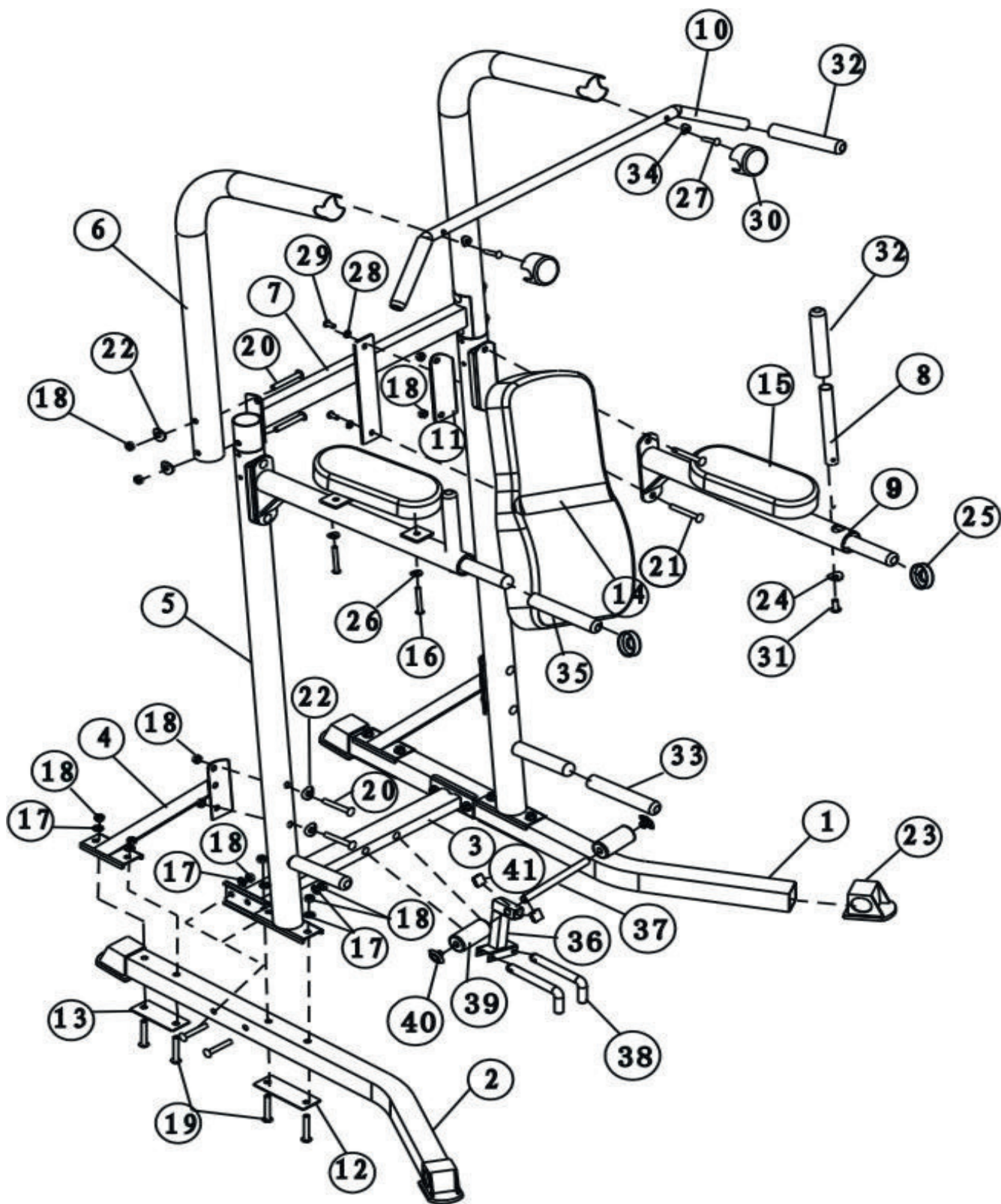


Схема тренажера в разобранном виде



## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во
1	Левый стабилизатор	1
2	Правый стабилизатор	1
3	Стяжная перекладина	1
4	Диагональная балка	2
5	Нижняя вертикальная стойка	2
6	Верхняя вертикальная стойка	2
7	Поперечная распорка	1
8	Вертикальная рукоятка	2
9	Балка брусьев	2
10	Гриф для подтягиваний	1
11	Оттяжной фиксатор	2
12	Скоба 140x50 мм.	2
13	Скоба 120x50 мм.	2
14	Спинка сидения	1
15	Подушка для рук	2
16	Шестигранный болт М8Х70 мм.	4
17	Шайба Ø10 мм.	12
18	Авиационная гайка М10	24
19	Несущий болт М10Х65 мм.	12
20	Несущий болт М10Х75 мм.	8
21	Несущий болт М10Х80 мм.	4
22	Пружинная шайба R30.5 мм.	8
23	Наконечник Ø50 мм.	4
24	Пружинная шайба R25.5 мм.	2
25	Зажим Ø50-25 мм.	2
26	Пружинная шайба R26 мм.	4
27	Шестигранный болт М8Х40 мм.	2
28	Шайба Ø8 мм	2
29	Шестигранный болт М8Х20 мм.	2
30	Наконечник верхней вертикальной стойки	2
31	Шестигранный болт М10Х25 мм.	2
32	Рукоятка грифа для подтягиваний	4
33	Рукоятка для отжиманий	2
34	Пружинная шайба R13	2
35	Рукоятка брусьев	2

36	Рама для пресса	1
37	Трубка крепления ролика	1
38	L-образный стержень блокировки	2
39	Ролик из пенорезины	2
40	Наконечник Ø5X1.5 мм.	2
41	Наконечник Ø38X15 мм.	2

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Тип	турник/пресс/брусья
Упражнения	брусья, пресс, подтягивания, отжимания
Рама	устойчивая, с однослойной покраской (50*50 мм.)
Нагрузка	собственный вес
Регулировка положения сидения	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	120*110*240 см.
Вес нетто	36 кг.
Макс. вес пользователя	130 кг.
Гарантия	2 года
Производитель	Fitathlon GmbH, Германия
Страна изготовления	КНР

Поставщик: ООО «Фитатлон» 115230, Россия, г. Москва, Каширское шоссе, дом 13 Б, 5 этаж, комната № 31 в помещении № 1.

Дата изготовления указана на упаковке тренажера.

*\*Упаковка содержит информацию о дате изготовления оборудования, указанную в виде шифра. Пример: C200122, где 20 – год изготовления, 01 – месяц изготовления, 22 – внутренний номер учета.*

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

\*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 ООО «Фитатлон»:

[www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru).

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «Фитатлон»:

[www.fitathlon.ru](http://www.fitathlon.ru).

**ВНИМАНИЕ!**

**ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!**

**EAC**







