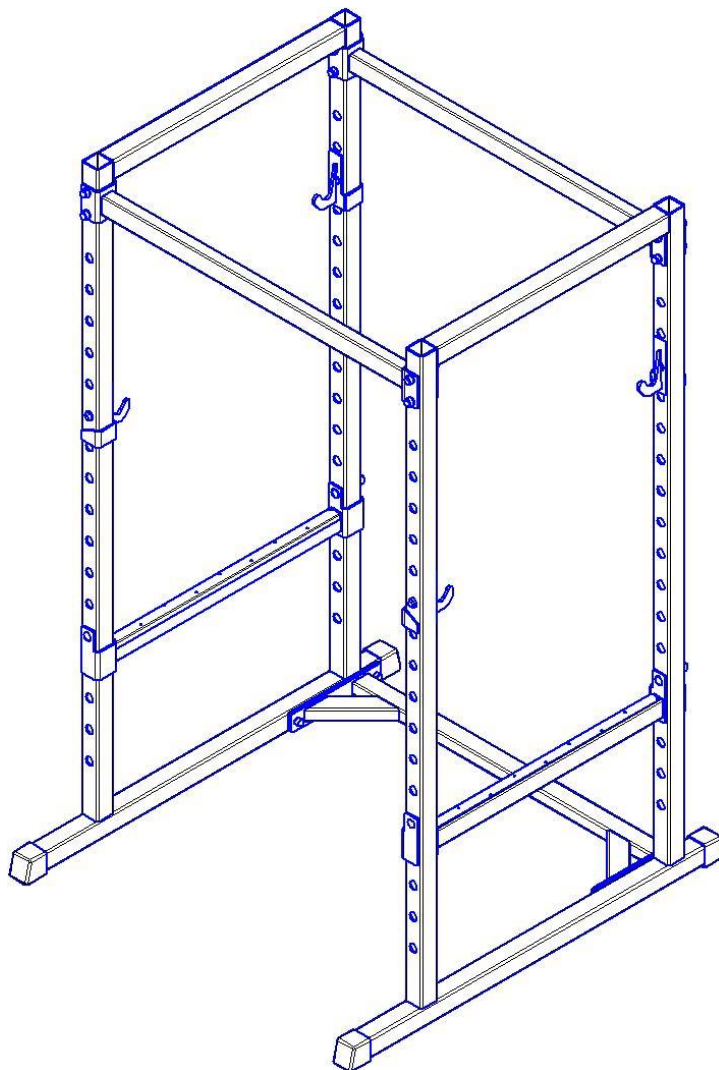




РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Тренажер "Силовая рама" AF 561.01.NN



Внимание! Перед использованием тренажера ознакомьтесь со всеми инструкциями и предупреждениями!

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

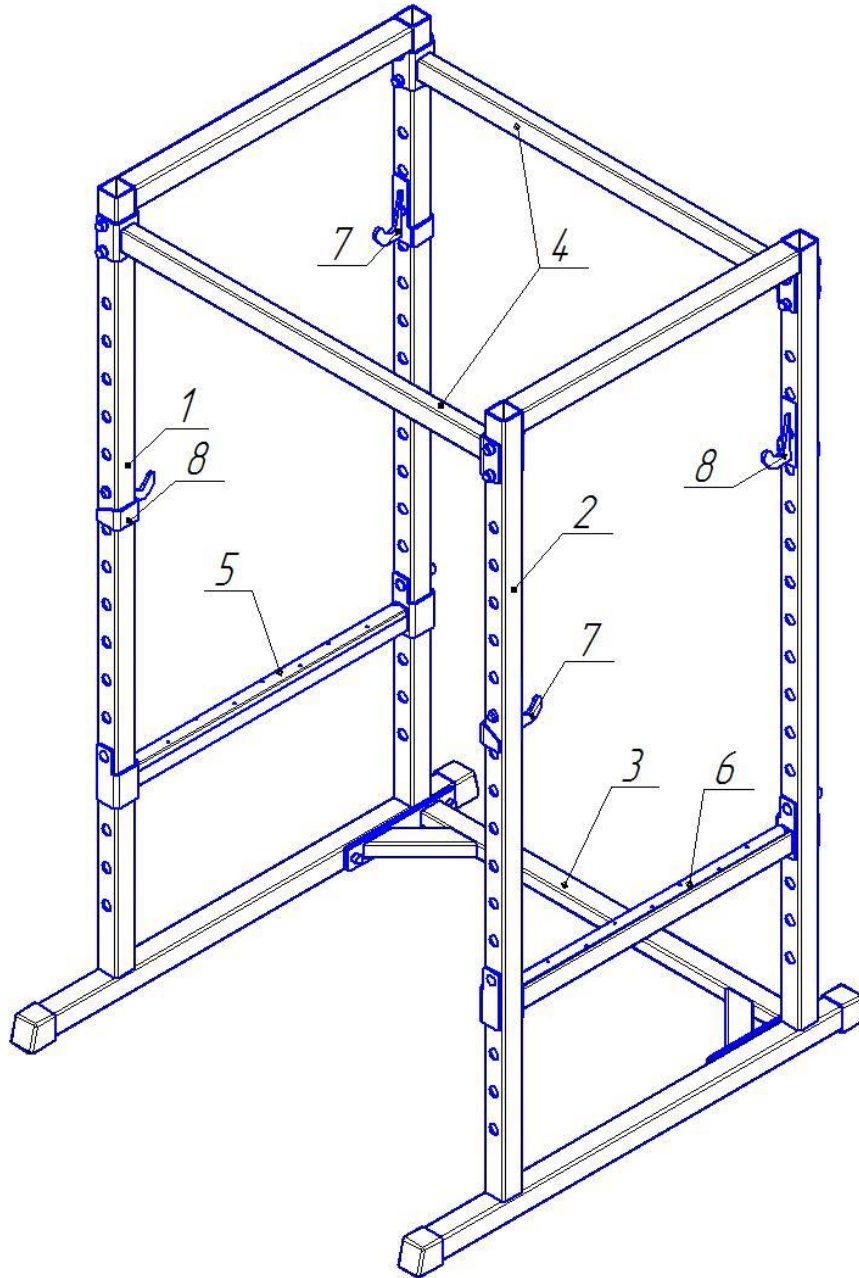


Рис.1. Тренажер "Силовая рама"

Элементы конструкции тренажера:

1. Стойка левая
2. Стойка правая
3. Поперечина нижняя
4. Поперечина верхняя (2шт)
5. Ограничитель левый
6. Ограничитель правый
7. Кронштейн грифа правый (2шт)
8. Кронштейн грифа левый (2шт)

На тренажер можно также установить приобретаемые дополнительно брусья (комплект 2 шт) регулируемые по высоте и турник для подтягивания различными хватами.

Конструкция тренажера «Силовая рама» позволяет выполнять экстремальные тренировки с большими отягощениями без помощи страхующего. Удобное исходное положение настраивается крюками для фиксации штанги на нужной высоте и поперечными ограничителями. На тренажере можно выполнять жимы и сидя и лежа с применением регулируемой скамьи, разнообразные тяги штанги, приседания. А также упражнения с применением дополнительного оборудования.

По применению тренажёр относится к классу S, т.е. предназначен для использования внутри помещений в тренировочных зонах организаций, таких как спортивные объединения, учебные заведения, гостиницы, клубы и студии, где доступ к тренажёрам и контроль за ними осуществляет их собственник или иное лицо, несущее соответствующую юридическую ответственность (далее владелец).

1. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Длина, не более, мм	1390
Ширина, не более, мм	1260
Высота, не более, мм	2150
Класс точности:	B
Масса нетто, не более, кг	120
Максимальная масса нагрузки (грифа, дисков, замков), не более, кг	300

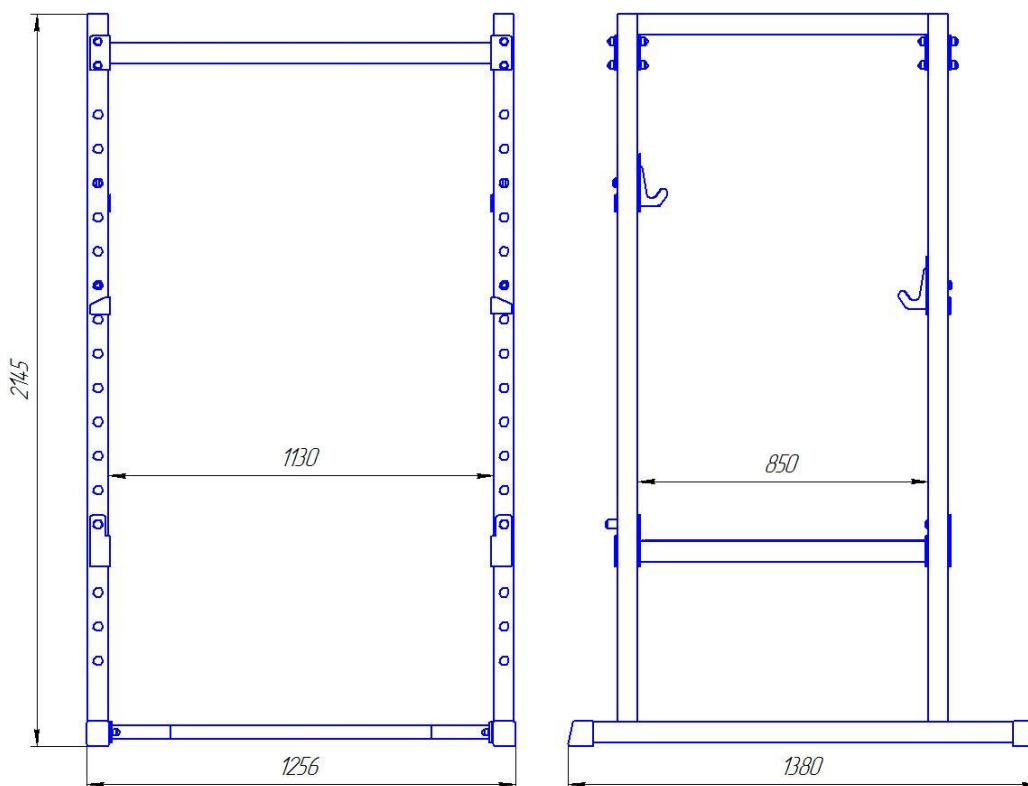


Рис. 2. Габаритные размеры тренажера.

При установке тренажера необходимо обеспечить свободное пространство (зону безопасности) вокруг тренажера для обеспечения безопасности и доступа спортсмена и помощника (при необходимости).

Размеры зоны безопасности представлены на рисунке 3:

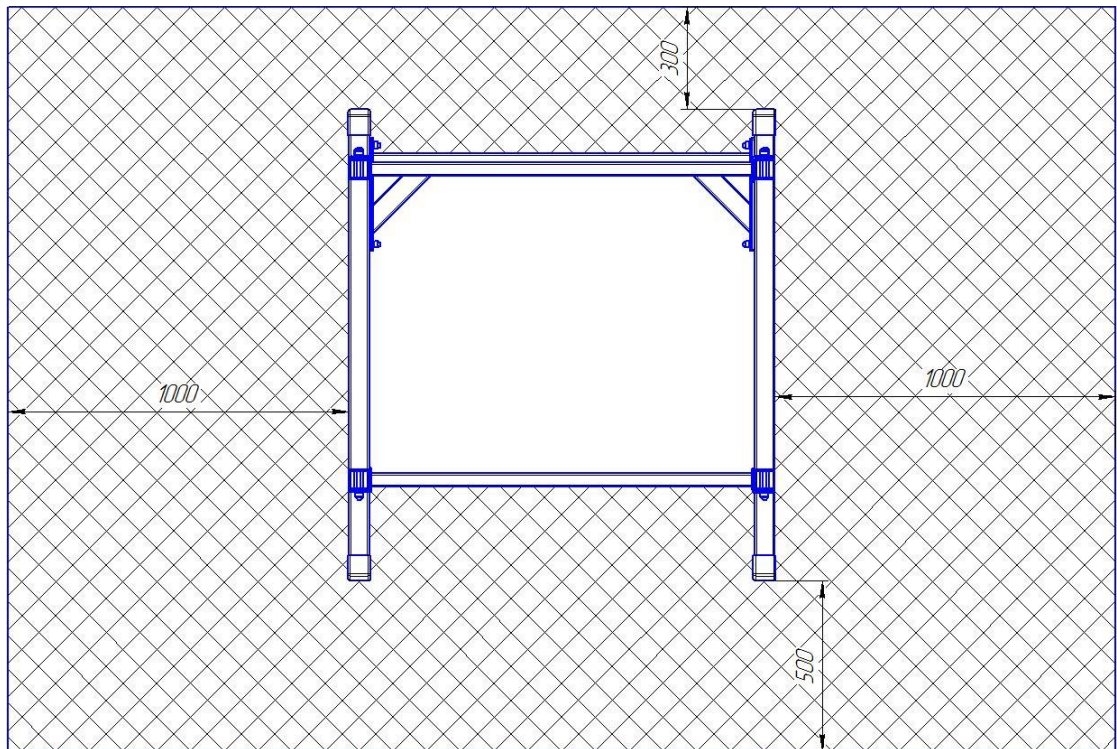


Рис. 3. Зона безопасности тренажёра.

Установка тренажёра выполняется на ровном полу. Дополнительное крепление болтами к полу не требуется. Работы по сборке тренажёра должны выполняться в полном соответствии с инструкциями раздела 5.

Изготовитель имеет право вносить изменения в конструкцию тренажёра, которые могут быть не отражены в настоящем документе. Данные изменения являются результатами постоянной работы по усовершенствованию конструкции и технологии производства.



2. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Наиболее комфортные тренировки будут в пределах роста человека от 160 до 190 см. Масса тела тренирующегося не более 150 кг. Тренажер предназначен для возрастной группы от 14 лет.

Оборудование подлежит эксплуатации только в зонах контролируемого доступа. Доступ к тренажёру и контроль его использования обязан осуществлять владелец с учётом возраста и опыта пользователя.

Категорически запрещается допуск к тренажеру детей младше 3-х лет. Вся ответственность за использование тренажера детьми, возраст которых не соответствует рекомендациям руководства, всецело ложится на лиц, которые за них отвечают.

В процессе занятий не допускается нахождение людей в зоне безопасности.

Перед использованием и во время использования тренажера каждый пользователь обязан:

- ознакомиться с тренажёром посредством информационной таблички, при необходимости невыясненные моменты уточнить у представителя владельца;
- неукоснительно следовать рекомендациям и предостережениям, указанным на информационной табличке или представителем владельца;
- знать и неукоснительно выполнять общие правила при подготовке к занятиям спортом, интенсивным аэробным тренировкам;
- проконсультироваться с врачом, на предмет противопоказаний для занятий спортом;
- использовать для тренировки подходящую одежду и обувь;
- быть осторожным заходя на тренажёр или сходя с него;
- использовать отягощения в соответствии с физическими возможностями и состоянием здоровья;
- не превышать максимально допустимую массу отягощений, установленную изготовителем;
- фиксировать отягощения перед началом тренировки;
- не бросать и не вставлять ничего в работающее оборудование.

Изготовитель не несет ответственности за любой ущерб, ставший следствием:

- некачественной и ненадлежащей установки тренажёра;
- конструктивного изменения тренажёра без письменного согласования с изготовителем;
- нарушения весовых ограничений;
- повреждения тренажёра по причине использования не по назначению.

Эксплуатация тренажера должна осуществляться в соответствии с требованиями настоящего руководства и действующего законодательства.

Для обеспечения безопасности владелец обязан донести до сведения пользователя настоящие правила безопасной эксплуатации тренажёра.



3. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СОСТОЯНИЯ ТРЕНАЖЁРА

В целях обеспечения безопасной эксплуатации оборудования необходимо проводить регулярные осмотры тренажера с целью выявления повреждений, снижающих прочность несущих конструкций, и опасных дефектов, являющихся результатом ненадлежащего использования, вандализма или прочих воздействий. Обнаруженные во время осмотра неполадки должны быть немедленно устранены, а если это невозможно, то оборудование должно быть закрыто для использования.

ВНИМАНИЕ! Невыполнение требований по осмотру и проверке тренажера может привести к травмам пользователей!

Перед вводом в эксплуатацию и затем ежедневно проводить *ежедневный визуальный осмотр*, который включает:

- проверку целостности конструкции, наличия всех элементов тренажера;
- проверку наличия защитных пластмассовых колпачков на крепежных деталях;
- проверка состояния обивки, при необходимости удаления бытовых загрязнений (чай, кофе, сок, пыль и т.д.) поверхность нужно обработать увлажнённой мягкой тканью лёгкими движениями, затем протереть насухо.

Загрязнения удаляются влажной тканью. Если не удалось избавиться от загрязнений сразу, допускается использование 40-50% спиртово-водного раствора.

Обнаруженные во время осмотра неполадки должны быть немедленно устранены, а если это невозможно, то тренажер должен быть закрыт для использования.

Периодически, не реже одного раза в два месяца необходимо проводить *функциональный осмотр*. Функциональный осмотр включает работы, предусмотренные ежедневным визуальным осмотром и следующие работы:

- проверку затяжки резьбовых соединений, при ослаблении крепежных соединений, произвести их подтяжку, используя стандартный инструмент;
- проверку работы тренажера во всем диапазоне перемещений подвижных элементов - при наличии заклинивания и/или ударов произвести необходимый ремонт;
- проверку состояний информационной таблички и предупредительных наклеек, при необходимости заменить;
- обработку обивки для предотвращения растрескивания или ссыхания виниловым очистителем или специальным кондиционером; также допускается применение специальных водо- и грязеотталкивающих пропиток для кожи, кроме содержащих надпись «не использовать для поливинилхлоридных покрытий» или «not use for PVH» (приобретаются в специальных магазинах по продаже обуви или кожи).

Ежегодный основной осмотр включает работы, предусмотренные функциональным осмотром и следующие работы:

- проверку надежности несущей конструкции;
- проверку элементов тренажера на предмет наличия коррозии. При обнаружении очагов коррозии произвести антикоррозионную обработку и подкраску;
- проверку влияния выполненных ремонтных работ на безопасность оборудования.



Все вышедшие из строя комплектующие элементы заменять аналогичными, произведенными на предприятии – изготовителе.

Запрещается самостоятельное изготовление и замена составных частей тренажера.

Обнаруженные во время осмотра неполадки должны быть немедленно устранены, а если это невозможно, то оборудование должно быть закрыто для использования.

ВНИМАНИЕ! Правильная и безопасная эксплуатация тренажера гарантируется при соблюдении следующих условий:

- назначение ответственного лица за эксплуатацию тренажера;
- регулярное выполнение требований вышеперечисленных регламентных мероприятий.

4. ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Перед началом занятий на тренажёре необходимо подготовить мышцы к работе.

Для определения конкретного плана (программы) тренировок с учётом физического состояния тренирующегося необходимо обратиться за консультацией к профессиональному тренеру.

На тренажере «Силовая рама» можно выполнять жимы и сидя и лежа с применением регулируемой скамьи, разнообразные тяги штанги, приседания. А также упражнения с применением дополнительного оборудования.

Установите крюки для фиксации штанги на одном уровне, для этого поверните крюк со скобой в сторону и переставьте ось на нужную высоту. Поперечные ограничители регулируются аналогично. Поверните поперечину в сторону и вставьте сначала длинный штырь, а затем короткий на одинаковом уровне, прижмите скобы к раме.

Приседание со штангой.

Для выполнения упражнения приседание со штангой подготовьте тренажер.

1. Войдите внутрь рамы.
2. Установите крюки и гриф штанги на уровне верхнего края ваших лопаток.
3. Присядьте с грифом и определите минимальную высоту поперечных ограничителей.
4. Установите поперечные ограничители и проверьте надежность фиксации.
5. Равномерно распределите отягощения на штанге и зафиксируйте замками.
6. Во время выполнения упражнения дышите ровно, без задержки дыхания.
7. Используйте тяжелоатлетический пояс во время работы с максимальными весами.
8. Во время выполнения упражнения фиксируйте поясничный отдел в слегка прогнутом положении.
9. Поднимите штангу на плечах сделайте шаг назад и выполняйте приседания.
10. В случае опасности максимально присядьте вниз и опустите штангу на поперечные ограничители.
11. По окончании упражнения сделайте шаг вперед, упритесь штангой в стойки тренажера и опустите ее на крюки фиксаторов.



В случае невозможности правильного выполнения упражнения, прибегайте к помощи тренеров или используйте другие тренажеры на начальном этапе тренировок.

Становая тяга.

Тренировка в определенных фазах упражнения становая тяга.

1. Установите поперечные ограничители на нужном уровне так, чтобы выбрать нужную точку старта для упражнения становая тяга.
2. Равномерно распределите отягощения на штанге и зафиксируйте замками.
3. Во время выполнения упражнения дышите ровно, без задержки дыхания.
4. Используйте тяжелоатлетический пояс во время работы с максимальными весами.
5. Необходимо использование кистевых ремней.
6. Во время выполнения упражнения фиксируйте поясничный отдел в слегка прогнутом положении.
7. Напрягите плечевой пояс, слегка сведите лопатки и сохраняйте напряжение на протяжении всего выполнения упражнения.
8. Выполняйте упражнение крупными мышцами ног и ягодицами.
9. Движения выполняйте без рывков и не бросайте штангу.

В случае невозможности правильного выполнения упражнения, прибегайте к помощи тренеров или используйте другие тренажеры на начальном этапе тренировок.

Тяги к животу.

Тренировка мышц спины. Облегченный старт, без отрыва штанги с пола, помогает исключить травма опасный сектор движения.

1. Возьмите гриф штанги, наклонитесь в исходное положение для упражнения тяга к животу и определите высоту поперечных ограничителей.
2. Равномерно распределите отягощения на штанге и зафиксируйте замками.
3. Во время выполнения упражнения дышите ровно, без задержки дыхания.
4. Используйте тяжелоатлетический пояс во время работы с максимальными весами.
5. Необходимо использование кистевых ремней.
6. Во время выполнения упражнения фиксируйте поясничный отдел в слегка прогнутом положении.
7. Напрягите плечевой пояс, слегка сведите лопатки и сохраняйте напряжение на протяжении всего выполнения упражнения.
8. Выпрямите руки и совершите тягу к животу, не изменяя положения спины.
9. Выполняйте движения без рывков и не бросайте штангу.

В случае невозможности правильного выполнения упражнения, прибегайте к помощи тренеров или используйте другие тренажеры на начальном этапе тренировок.

Жим сидя.

Упражнение на дельтовидные мышцы и трицепсы рук.

1. Сядьте на скамью со спинкой
2. Установите крюки и гриф штанги на уровне ваших плеч.
3. Опустите руки с грифом вниз и определите минимальную высоту поперечных ограничителей.
4. Установите поперечные ограничители и проверьте надежность фиксации.



5. Равномерно распределите отягощения на штанге и зафиксируйте замками.
6. Во время выполнения упражнения дышите ровно, без задержки дыхания.
7. По окончании упражнения упритесь штангой в стойки тренажера и опустите ее на крюки фиксаторы.

В случае невозможности правильного выполнения упражнения, прибегайте к помощи тренеров или используйте другие тренажеры на начальном этапе тренировок.

Жим от груди лежа.

Жим штанги под разными углами лежа на регулируемой скамье. Используйте скамью для прессы, чтобы выполнить жим под отрицательным углом.

1. Поставьте регулируемую скамью внутрь силовой рамы.
2. Разместите гриф на крюках фиксаторах так, чтобы сидя на скамье, руки были полу согнуты, а штанга располагалась в зоне амплитуды жима.
3. Опустите руки с грифом вниз и определите минимальную высоту поперечных ограничителей.
4. Установите поперечные ограничители и проверьте надежность фиксации.
5. Равномерно распределите отягощения на штанге и зафиксируйте замками.
6. Во время выполнения упражнения дышите ровно, без задержки дыхания.
7. По окончании упражнения упритесь штангой в стойки тренажера и опустите ее на крюки фиксаторы.
8. В случае опасности опустите штангу на поперечные ограничители.

В случае невозможности правильного выполнения упражнения, прибегайте к помощи тренеров или используйте другие тренажеры на начальном этапе тренировок.

Упражнения с дополнительным оборудованием на тренажере Силовая рама.

Дополнительное оборудование, такое как брусья, турник, гимнастические кольца и различные устройства, расширяющие функциональные возможности тренинга, приобретаются отдельно и применяются в соответствии с программой тренировок.



5. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Тренажер устанавливается на ровной поверхности пола. Необходимо производить сборку тренажера в чистом, хорошо освещенном, незахламленном помещении, что поможет легко перемещаться в поисках необходимого оборудования и снизит риск травм.

Подготовка к сборке:

- распакуйте тренажер;
- внимательно изучите инструкцию по сборке;
- разложите комплектующие детали на заранее подготовленном месте (стол, участок пола);
- убедитесь, что комплектность поставки совпадает с паспортными данными на изделие.

Меры безопасности:

- работы по сборке тренажера должен производить сборщик, обладающий квалификацией слесаря по сборке металлоконструкций не ниже 3 разряда (ЕТКС § 140). При сборке отдельных элементов может потребоваться помощь второго сборщика. Отсутствие квалификации может привести к ошибкам при сборке и монтаже, которые повлияют на безопасность использования оборудования и аннулирование гарантии.
- сборку тренажера производить поэтапно, следуя указаниям, изложенным в паспорте. Не допускается пропуск этапов. Пропущенные этап в дальнейшем могут потребовать разборку и сборку уже собранных узлов, что может повредить оборудование (в частности гайки с эластичными вставками, которые не допускают повторного использования) и повлиять на безопасность использования.

Перечень необходимых инструментов для монтажа:

№	Наименование	Количество
А	Гаечный ключ размером: 19	2
Б	Гаечный ключ размером: 17	1
В	Молоток	1

Список элементов тренажёра (спецификация):

№	Наименование	Количество
1	Стойка левая	1
2	Стойка правая	1
3	Поперечина верхняя	2
4	Поперечина нижняя	1
5	Ограничитель левый	1
6	Ограничитель правый	1
7	Кронштейн грифа левый	2
8	Кронштейн грифа правый	2
9	Опорная лапа 60x60	4
10	Заглушка внутренняя 60x60	4
11	Колпачёк пластиковый М10	4
12	Колпачёк пластиковый М12	16
13	Болт М10x35	4
14	Болт М12x90	8
15	Шайба Ø10	4
16	Шайба Ø12	16
17	Гайка М12 самоконтрящаяся	8

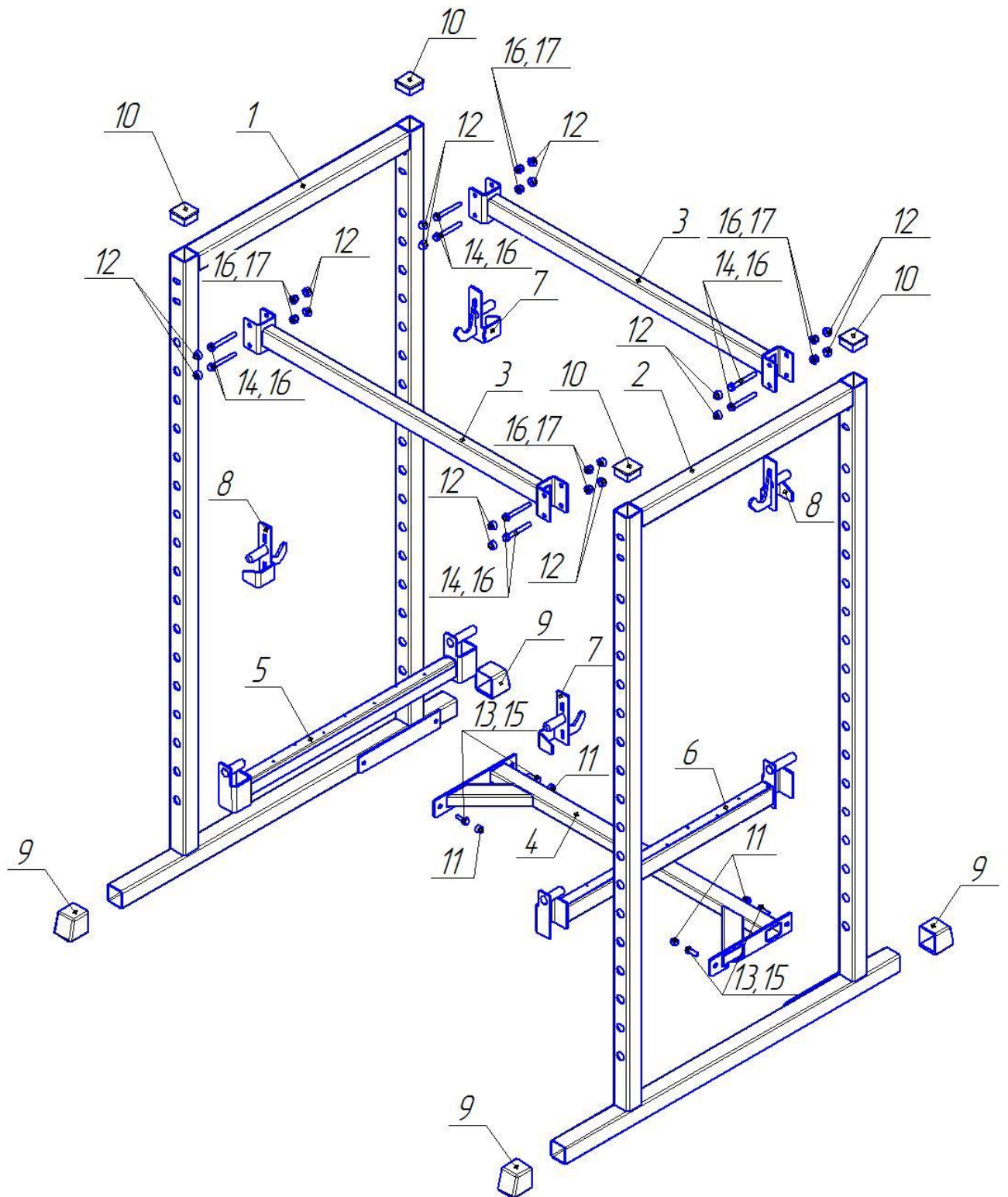


Рис. 4 Схема сборки тренажёра.

Последовательность и порядок сборки.

При затяжке всех креплений необходимо оставить место настройкам. Не затягивайте до конца крепления и болты, пока в инструкции не будет соответствующих указаний.

- 5.1 На детали поз.1 (Стойка левая) и поз.2 (Стойка правая) установить детали поз. 9 (Опорная лапа 60х60) 4 шт. и детали поз.10 (Заглушка 60х60) 4шт. При необходимости использовать инструмент В (Молоток) через деревянную проставку.
- 5.2 Для последующей сборки необходим помощник. Установив конструкции собранные в п. 5.1 вертикально необходимо зафиксировать их в верхней части установив детали поз.3 (Поперечина верхняя) 2 шт, используя болты М12 поз. 14 (всего 8 шт) шайбы 12 поз.16 (всего 16шт) и гайки 12 поз.17 (всего 8 шт). Использовать инструмент А. Гайки поз.17 до конца не затягивать.
- 5.3 На собранную в п.5.2 конструкцию установить деталь поз.4 (Поперечина нижняя) 1шт используя детали поз.13 (Болт М10) с шайбами поз.15 (Шайба 10). Использовать инструмент Б. Болты поз 13 до конца не затягивать.
- 5.4 Убедившись, что основные элементы конструкции установлены правильно необходимо затянуть гайки поз.17 используя инструмент А (2 шт) и болты поз.13 используя инструмент Б.
- 5.5 Далее необходимо установить защитные пластиковые колпачки поз. 11, 12 на головки болтов и гаек поз. 13,14,17.
- 5.6 Для использования тренажера нужно установить ограничители (правый 2 шт, левый 2 шт.) поз.5,6 и кронштейны грифа (правый 2 шт, левый 2 шт.) поз.7,8 в отверстия стоек на высоте необходимой для выполнения упражнения. См. рис 5.

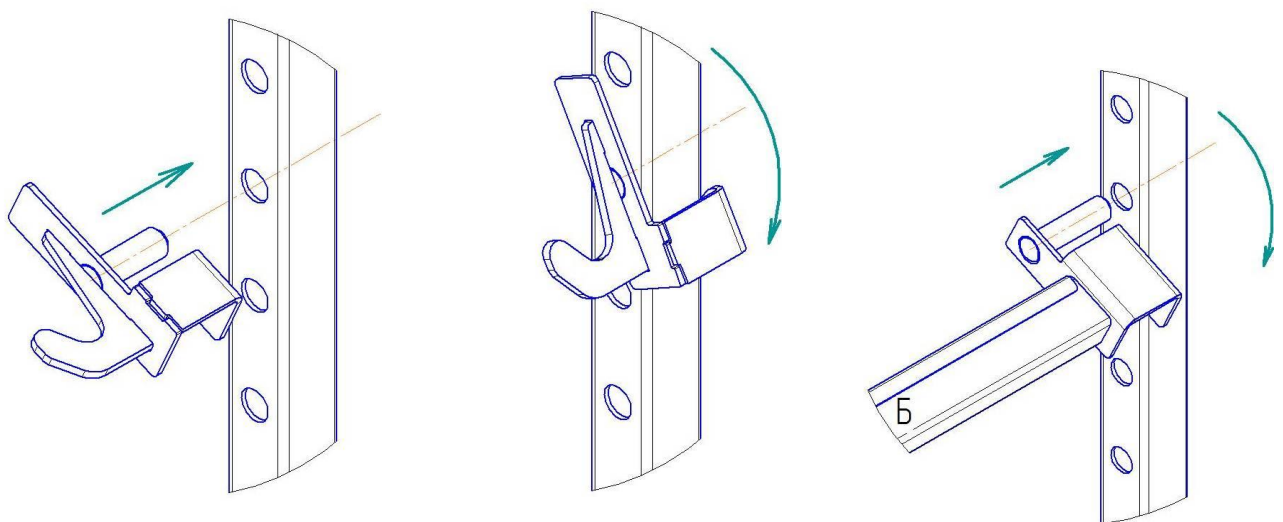


Рис.5 Установка навесных элементов

Тренажер готов к эксплуатации.



5 ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ

Ориентировочные массогабаритные характеристики тренажёра в разобранном виде в упаковке:

№	Деталь	Кол-во мест, шт	Габариты с учётом упаковки, ДхШхВ не более, мм	Масса с учётом упаковки (брутто), не более, кг
1	Стойка левая	1	1400x2200x100	45
2	Стойка правая	1	1400x2200x100	45
3	Ограничители 2шт, поперечины 3шт	1	1200x400x100	35
4	Кронштейны 4 шт	1	200x200x100	6
5	Метиз, заглушки и пр. (коробка или мешок)	1	300x200x100	2

Количество, размеры и габариты мест указаны приблизительно и соответствуют параметрам груза при отгрузке одного тренажёра. В случае отгрузки нескольких тренажёров данные параметры могут меняться, т.к. отдельные места одного тренажёра могут быть упакованы с местами другого тренажёра.

Гибкая сплошная упаковка (код ОКВГУМ 63) в картон или другие аналогичные материалы, в которую упаковано изделие, обеспечивает сохранность изделия при условии соблюдения перевозчиком установленных законодательством Правил перевозок грузов.

В процессе транспортировки не допускается:

- бросать изделие с высоты более 0,3 метра;
- волочить изделие по твёрдой поверхности;
- бросать на изделие предметы с массой более 3кг с высоты более 0,3 метра;
- царапать изделие острыми твёрдыми предметами;
- нарушать упаковку изделия любыми способами.

В случае невозможности соблюдения вышеуказанных правил, транспортировка должна осуществляться в жёсткой упаковке (обрешётка код ОКВГУМ 53 или ящик код ОКВГУМ 23, 24).

Хранение изделия должно осуществляться в помещениях с относительной влажностью не более 85%, закрытых от атмосферных осадков и капель жидкости.

ВНИМАНИЕ! Производитель не несёт ответственности за повреждения изделия, полученные в результате нарушения правил транспортировки и/или хранения.

6 ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Изготовитель гарантирует соответствие тренажёра требованиям ГОСТ Р 56445-2015 и ГОСТ Р 56903-2016 и техническим условиям изготовителя при соблюдении покупателем требований настоящего руководства.

Гарантийный срок на тренажёр составляет 5 лет, исчисляется с момента отгрузки тренажёра со склада изготовителя и распространяется на элементы конструкции тренажёра кроме отдельных нижеуказанных элементов.

Гарантийный срок на лакокрасочное покрытие тренажёра составляет 3 года

Гарантийный срок на подушки, сиденья, валики составляет 6 месяцев.



Гарантия не распространяется на:

- изделия, поврежденные при перевозке;
- изделия, поврежденные в результате вандализма или форс-мажорных обстоятельств;
- изделия, для которых нарушены правила хранения, сборки и эксплуатации, изложенные в настоящем руководстве;
- изделия, имеющие следы модификации, доработки, изменения конструкции;
- коррозию в местах механического повреждения лакокрасочного покрытия (царапины, сколы, вмятины и т.п.);
- коррозию стандартных крепёжных изделий (болты, гайки, шайбы, шпильки, заклёпки, стрелянки и т.п.);
- естественный износ, происходящий в результате нормального использования;
- изделия с неподтверждённой документально датой продажи.

Не является гарантийным случаем:

- упругая деформация элементов тренажёра (при снятии нагрузки элемент возвращается в исходное положение);
- повреждения ЛКП в местах механического воздействия на детали, возникающего в процессе нормальной эксплуатации тренажёра (упоры, отбойники, ограничители и т.п.);
- следы зачистки в местах сварочных швов под слоем краски;
- незачищенные сварочные швы под слоем краски;
- состояние поверхности краёв и торцов изделия после резки (технологические особенности оборудования, такие как конусность, следы входа и выхода).

Срок службы тренажёра 10 лет (кроме отдельных элементов тренажёра). Эксплуатация тренажёра по истечении указанного срока допускается только после проведения процедуры его освидетельствования специалистами сервисного центра. В случае превышения срока службы могут возникнуть разрушения силовых элементов конструкции вследствие усталостного износа, что может привести к непредсказуемым негативным последствиям.

Срок службы подушек, сидений, валиков, пневмопружин (газовых упоров), резинотехнических изделий 2 года.

Рекламации направлять по адресу изготовителя, указанному в разделе 8.

7 СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗГОТОВИТЕЛЕ И СЕРВИСНОМ ЦЕНТРЕ

Индивидуальный предприниматель Волков Дмитрий Юрьевич

ИНН 503406587445 ОГРН 1125034002631.

Адрес производства: 142611, ул. Лапина, д. 58А, г. Орехово-Зуево, Московская область.

info@armafort.ru

Разработчик: Егоров М.А.