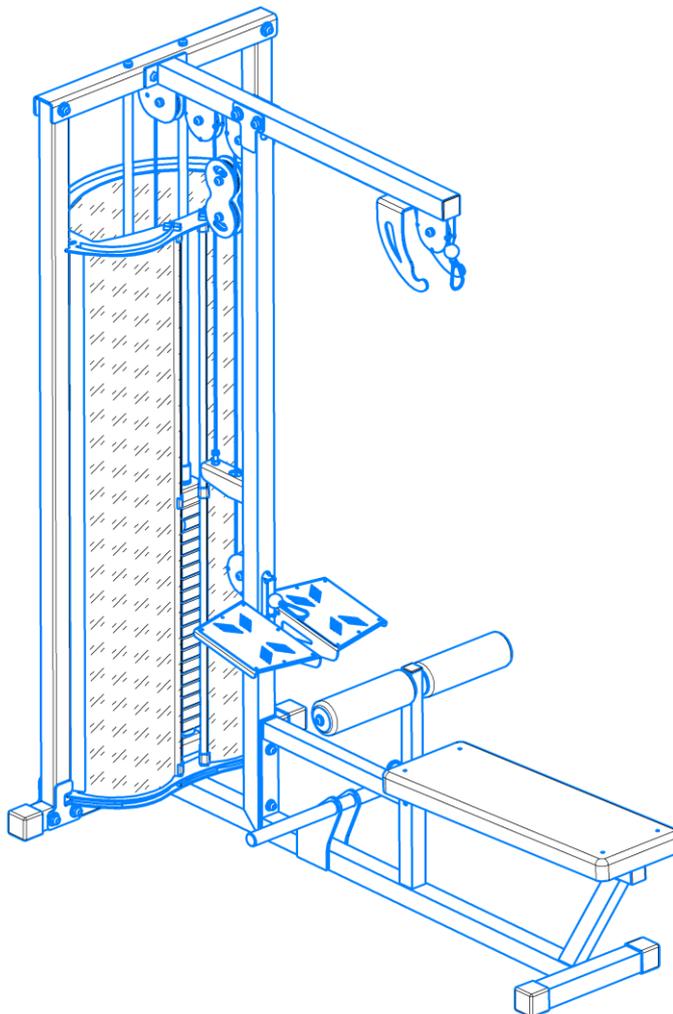




РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Тренажер грузоблочный "Горизонтальная и вертикальная тяга" AF 620.01.NN



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

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

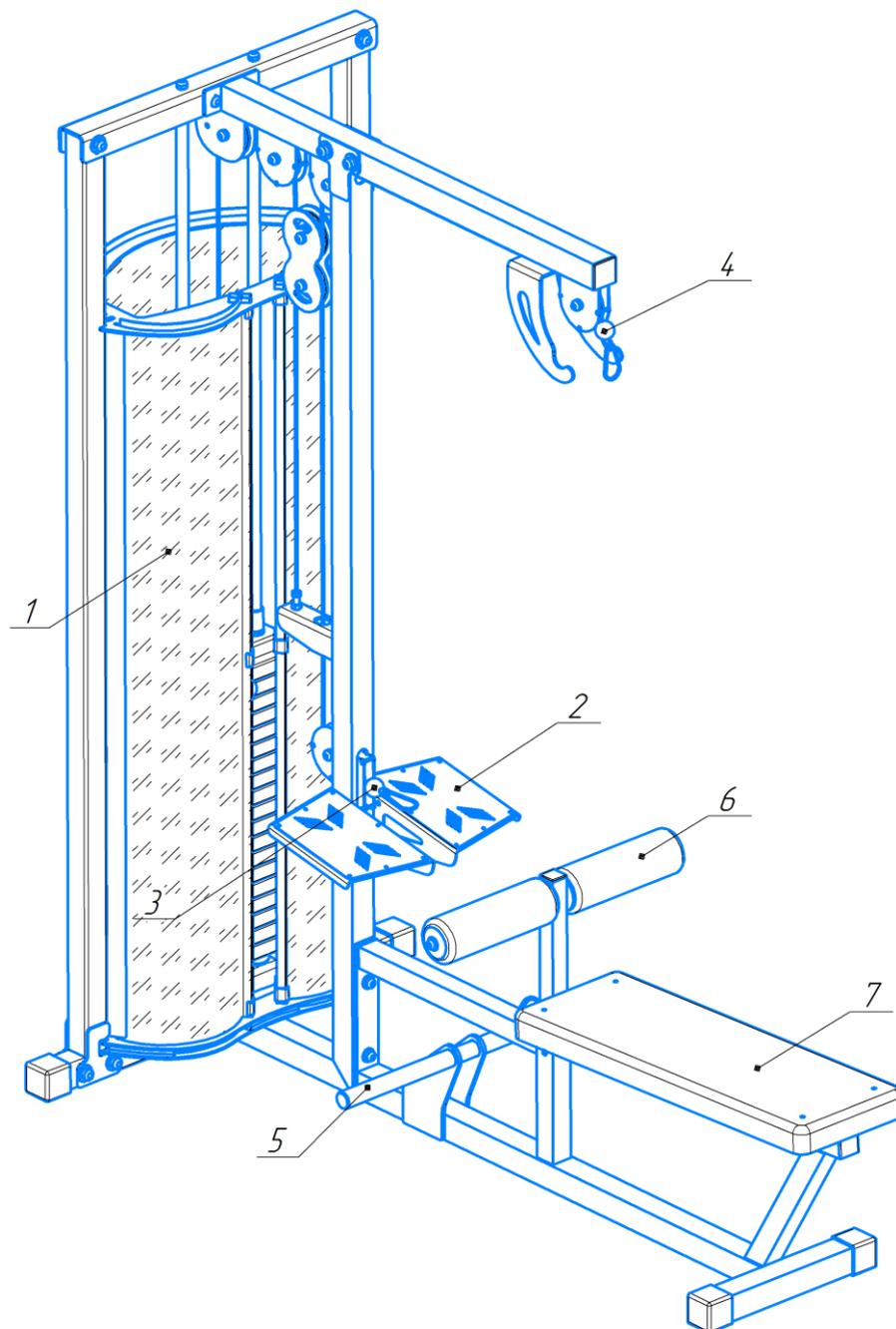


Рис.1. Тренажер "Горизонтальная и вертикальная тяга".

Элементы конструкции тренажера:

1. Стойка с грузоблоком
2. Площадка для грифа
3. Карбин крепления грифа горизонтальной тяги
4. Карбин крепления грифа вертикальной тяги
5. Упор для ног
6. Регулируемая стойка валиков
7. Сиденье



Горизонтальная тяга.

Упражнение на данном тренажере помогает укрепить мышцы спины в поясничной области при статической нагрузке. Тяги к животу широким хватом активно развивают широчайшие и круглые мышцы. Упражнение увеличивает в объёме грудную клетку, ромбовидные и трапециевидные мышцы, а также бицепсы рук. Высокое и длинное сидение обеспечивает удобство принятия исходного положения. Широкая подставка для рукоятей и грифа перекладины удобна в использовании в начале и по окончании упражнения.

Вертикальная (верхняя тяга).

Тренажер предназначен для тренировки мышц спины и бицепсов рук. Тренировка на тренажере помогает выполнить упражнение подтягивание, а также тренироваться с отягощениями больше собственного веса. Регулировка бедренных подушек по высоте поможет принять правильное исходное положение и сохранить его во время выполнения упражнения. Широкий изогнутый гриф позволяет выполнить тягу как на грудь, так и за голову.

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 | 2225 |
| Ширина, не более, мм | 1030 |
| Высота, не более, мм | 2211 |
| Класс точности: | В |
| Масса грузоблока, кг | 105 |
| Масса тренажера (с грузоблоком) нетто, не более, кг | 255 |
| Максимальная масса тела пользователя, не более, кг | 150 |
| Класс пожарной опасности материалов тренажёра, до | КМ5 |

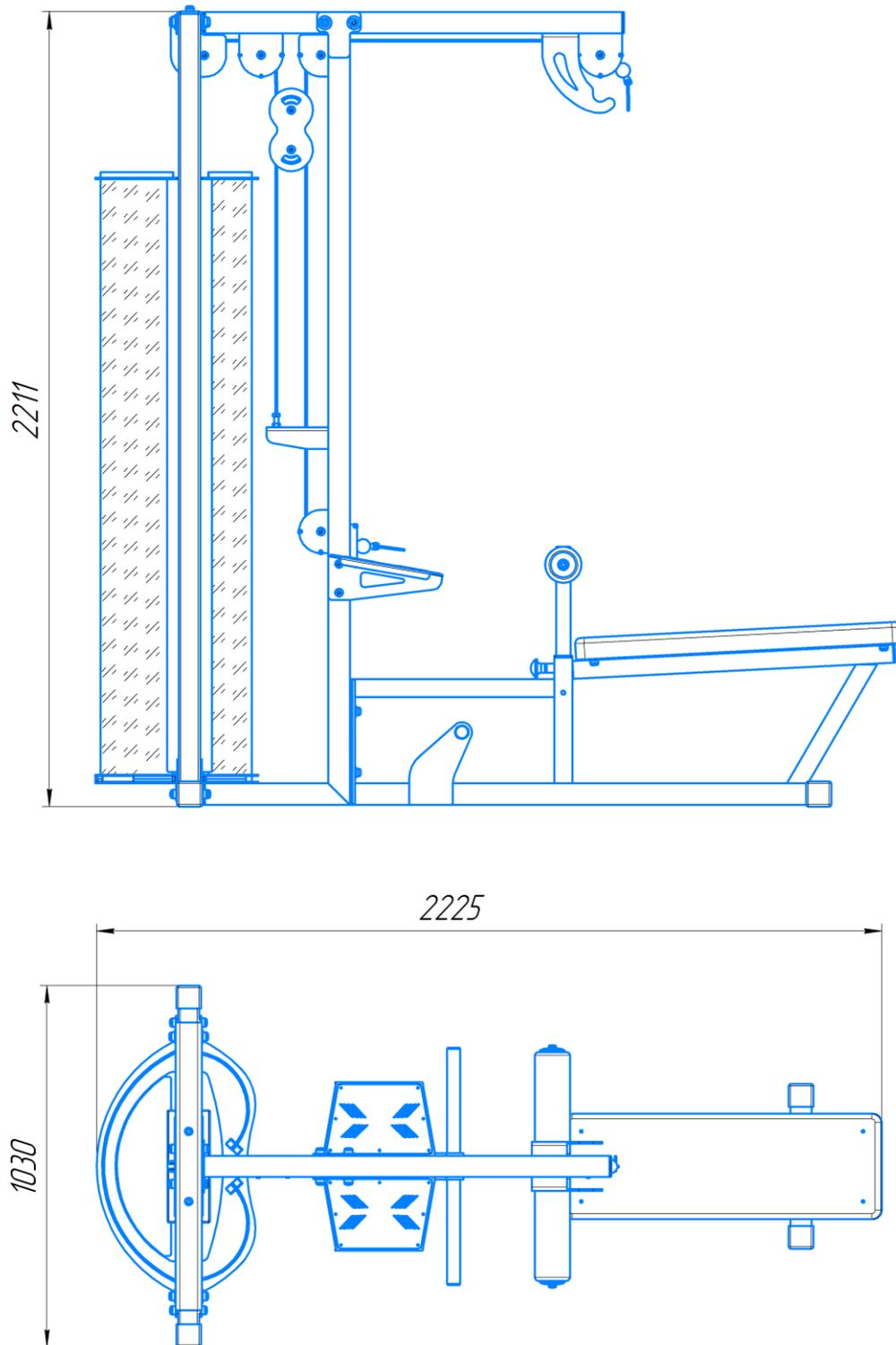


Рис. 2. Габаритные размеры тренажёра.

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

Размеры зоны безопасности представлены на рисунке 3:

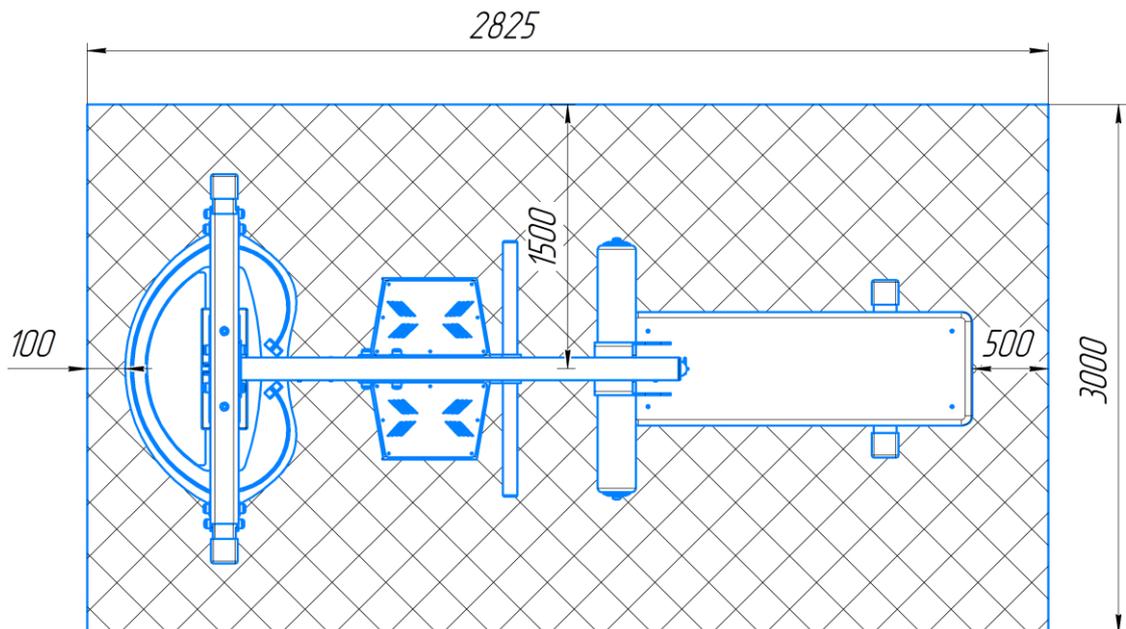


Рис. 3. Зона безопасности тренажера.

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

В качестве нагрузки в данном тренажёре применяются система грузовых плит (грузоблок).

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;
- во избежание опрокидывания тренажёра равномерно распределять нагрузку относительно вертикальной плоскости, проходящей через центр тренажёра;
- 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 натяжения троса в первый месяц эксплуатации;
- 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;
- проверка и при необходимости регулировка натяжения троса;
- проверку работы тренажера во всем диапазоне перемещений подвижных элементов - при наличии заклинивания и/или ударов произвести необходимый ремонт;
- обработку трущихся элементов тренажёра машинным маслом, после обработки подтёки масла удалить ветошью;
- 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 «notuseforPVH» (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.

Горизонтальная тяга. Техника выполнения упражнения:

- Установите отягощения в соответствии с вашими возможностями, чтобы не нарушать технику выполнения упражнения.



- Сядьте на тренажер и согните одну ногу, упритесь в опору. Возьмите рукояти и слегка согните руки в локтях, напрягите всю спину. Отодвиньтесь по сидению назад сохраняя напряжённую поясницу и поставьте вторую ногу на опору и примите исходное положение. Сохраняйте исходное положение при выполнении упражнения для максимальной изоляции мышц спины.
- В процессе выполнения упражнения узким хватом к животу, старайтесь привести локти к корпусу и раскрыть грудную клетку, а также сводить нижний край лопаток, это качественно тренирует трапециевидные и ромбовидные мышцы.
- Сохраните напряжение мышц вдоль позвоночника, отпустите лопатки и плечи вперёд для максимального растяжения мышц спины.
- При выполнении упражнения с использованием широкого грифа, лучше тренируются широчайшие и круглые, а также задние дельтовидные мышцы и бицепсы рук.

Вертикальная тяга. Техника выполнения упражнения:

- Используйте отягощения в соответствии с вашими возможностями, чтобы сохранить правильную технику. Упражнение выполняется максимально изолированно.
- Возьмитесь широким хватом, для детальной тренировки широчайших и круглых мышц спины.
- На выдохе опустите локти к корпусу, не опускайте рукояти слишком низко.
- При выполнении тяги за голову, слегка подайте корпус вперёд. Не наклоняйте голову. Не опускайте рукояти ниже плечевого сустава.
- При выполнении упражнения узким обратным или параллельным хватами, опустите рукояти на грудь и выполните встречное движение грудной клеткой с легким прогибом. Это дополнительно включает трапециевидные мышцы. Старайтесь приводить локти к корпусу, а не подтягивать рукояти за счёт сгибания рук.

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, будьте внимательны при распаковке во избежание повреждения покрытия тренажёра или мягких элементов (подушки, сиденья и т.п.);
- 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 одного или двух человек. Отсутствие квалификации может привести к ошибкам при сборке и монтаже, которые повлияют на безопасность использования оборудования и аннулирование гарантии.



- сборку тренажёра 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 и принадлежностей для монтажа:

| № | Наименование | Количество |
|---|------------------------------|------------|
| А | Гаечный ключ размером: 24 мм | 2 |
| Б | Гаечный ключ размером: 22 мм | 2 |
| В | Гаечный ключ размером: 19 мм | 2 |
| Г | Гаечный ключ размером: 17 мм | 2 |
| Д | Гаечный ключ размером: 13 мм | 1 |
| Е | Крестовая отвертка | 2 |
| Ж | Ключ шестигранный 6мм | 1 |
| З | Молоток | 1 |

При монтаже может потребоваться консистентная смазка типа Литол, масло смазочное бытовое, ветошь.

Список элементов тренажёра (спецификация):

| N | Артикул | Описание | Кол-во |
|----|---------------|--|--------|
| 1 | 620.01.00-010 | Подставка | 1 |
| 2 | 620.01.00-020 | Балка | 1 |
| 3 | 620.01.00-030 | Стойка | 2 |
| 4 | 620.01.00-040 | Балка верхняя | 1 |
| 5 | 620.01.00-050 | Основание сидения | 1 |
| 6 | 620.01.00-060 | Стойка комбинированная | 1 |
| 7 | 620.01.00-070 | Подставка левая | 1 |
| 8 | 620.01.00-080 | Подставка правая | 1 |
| 9 | 620.01.00-800 | Стойка валиков | 1 |
| 10 | 620.01.00-001 | Пластина роликов | 2 |
| 11 | 620.01.00-002 | Труба 25x1 L=2130 мм системы " Джокер" | 2 |
| 12 | 220.01.00-201 | Труба 20x20x2 L=1690 | 4 |
| 13 | 220.01.00-198 | Пластина | 1 |
| 14 | 220.01.00-580 | Скоба | 6 |
| 15 | 220.01.00-003 | Экран поликарбонатный 0,3x1,7 | 2 |
| 16 | 220.01.00-001 | Экран поликарбонатный 0,8x1,7 | 1 |
| 17 | 160.01.00-402 | Спинка 300x900 | 1 |
| 18 | 620.01.00-401 | Валик D100x300 | 2 |
| 19 | 620.01.00-100 | Сборка троса 2210 мм | 1 |
| 20 | 620.01.00-110 | Сборка троса 2940 мм | 1 |
| 21 | PLv | Верхняя плитка | 1 |
| 22 | PL5 | Плитка 5 кг | 19 |
| 23 | flt100 | Флейта под грузоблок 100 кг | 1 |
| 24 | hub 3 | Втулка верхней плитки | 2 |
| 25 | bmp1 | Отбойник | 2 |



| | | | |
|----|--|--|----|
| 26 | hub1 | Втулка плитки | 40 |
| 27 | Заглушка с резьбой M10 трубы 25x1 Джокер | Заглушка с резьбой M10 трубы 25x1 Джокер | 4 |
| 28 | 7106 | Фиксатор штырьевой | 1 |
| 29 | 7081 | Фиксатор пружинный | 1 |
| 30 | D100 | Ролик D100 | 7 |
| 31 | D18-15L11 | Втулка ролика | 14 |
| 32 | Карабин 9x90 | Карабин 9x90 | 2 |
| 33 | УТ000001418 | Вкладыш переходной 50x50-40x40 | 2 |
| 34 | shb1 | Шайба валиков | 2 |
| 35 | ILQ40 (40-40ПЧН) | Заглушка пластиковая 40x40 мм | 1 |
| 36 | 50-50ПЧН | Заглушка пластиковая 50x50 мм | 1 |
| 37 | 60-60ПЧН | Заглушка внутренняя 60x60 | 1 |
| 38 | ILT34 (25ДУЧК) | Заглушка диаметром 34 мм | 2 |
| 39 | LP60-1 | Лапа опорная 60x60 | 4 |
| 40 | Шабa пружинная 18 | Шабa пружинная 18 | 1 |
| 41 | Гайка M 16 фланец | Гайка M16 ГОСТ Р ИСО 7044-2009 (самоконтр. с фланцем) | 1 |
| 42 | Колпачок болта M12 | Колпачок болта M12 | 20 |
| 43 | Колпачок болта M10 | Колпачок болта M10 | 26 |
| 44 | Колпачок болта M8 | Колпачок болта M8 | 4 |
| 45 | Болт M 12x100 | Болт M 12x100 | 2 |
| 46 | Болт M 12x90 | Болт M 12x90 | 8 |
| 47 | Гайка M 12 с-контр | Гайка M12 самоконтр. | 11 |
| 48 | Гайка M 12 | Гайка M12 | 1 |
| 49 | Шайба увеличенная 12 | Шайба увеличенная 12 | 20 |
| 50 | Болт M 10x90 | Болт M 10x90 | 2 |
| 51 | Болт M 10x50 | Болт M 10x50 | 7 |
| 52 | Болт M 10x35 | Болт M 10x35 | 12 |
| 53 | Винт установочный 10x20 | Винт установочный 10x20*12.9 DIN915 с цапфой вн. шест-к. | 6 |
| 54 | Гайка M 10 с-контр | Гайка M10 самоконтр. | 13 |
| 55 | Шайба увеличенная 10 | Шайба увеличенная 10 | 2 |
| 56 | Шайба 10 | Шайба 10 | 28 |
| 57 | Болт M 8x25 | Болт M 8x25 | 4 |
| 58 | Шайба увеличенная 8 | Шайба увеличенная 8 | 4 |
| 59 | Стяжка M4x29 | Стяжка межсекционная M4x29 (винт-гайка) | 9 |
| 60 | П-образный профиль | П-образный профиль резиновый 12x9x2 под s=5 мм (1610 мм) | 1 |
| 61 | РЭ | Руководство по эксплуатации | 1 |
| 62 | Наклейка инструкция по упражнению | Наклейка инструкция по упражнению | 1 |

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.

Этап №1.

1. Состыковать подставку (1) со стойкой комбинированной (6) болтами М10х35 (52) через шайбы (56). Использовать ключ на 17 мм (Г). Наденьте колпачки (43) на каждый болт.
2. Установите 2 опорные лапы (39) как показано на рис.4. Используйте молоток (3), забивать следует через деревянный брусок.

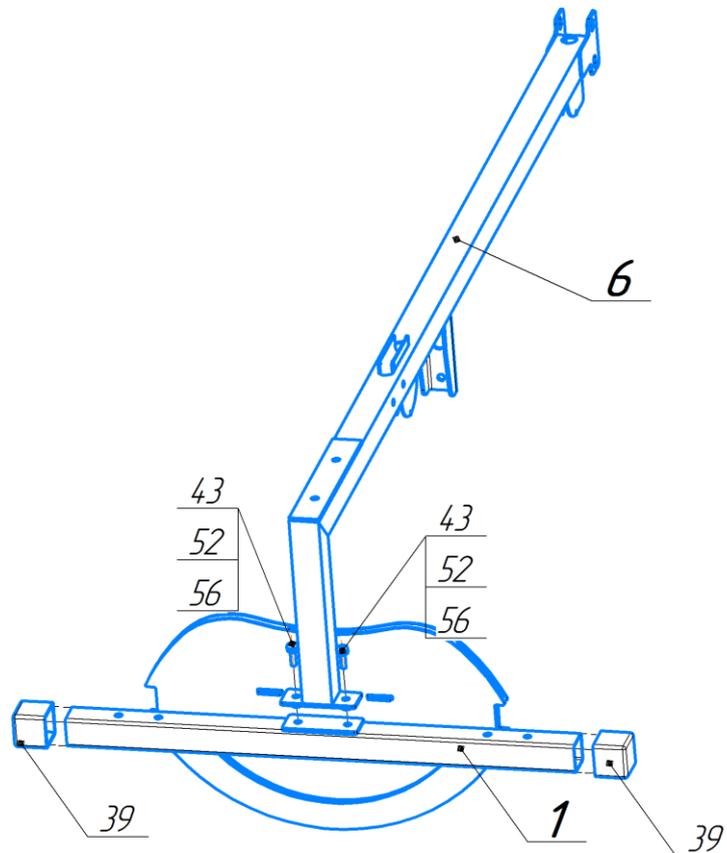


Рис.4. Схема сборки этапа №1

Этап №2.

1. На подготовленную конструкцию на Этапе №1 установить основание сидения (5) используя болты М10х35 (55) через шайбы увеличенные (55). Использовать ключ на 17 мм (Г). Наденьте колпачки (43) на каждый болт.
2. Установите 2 опорные лапы (39) как показано на рис.5. Используйте молоток(3), забивать следует через деревянный брусок.
3. Установите две заглушки (38) на упоры для ног как показано на рис.5. Используйте молоток(3), забивать следует через деревянный брусок.
4. Установите заглушку (36) как показано на рис.5. Используйте молоток(3), забивать следует через деревянный брусок.
3. Установите сидение (17) на основание сидения (5). Закрепите болтами М8х25 через шайбы (57). Используйте ключ на 13 мм (Д). Наденьте колпачки (44) на каждый болт.
5. Установите на стойку комбинированную (6) подставку левую (7) и подставку правую (6). Закрепите болтами М10х90 (50) через шайбы (56) и закрепите гайками (54). Использовать ключ на 17 мм (Г). Наденьте колпачки (43) на каждый болт.

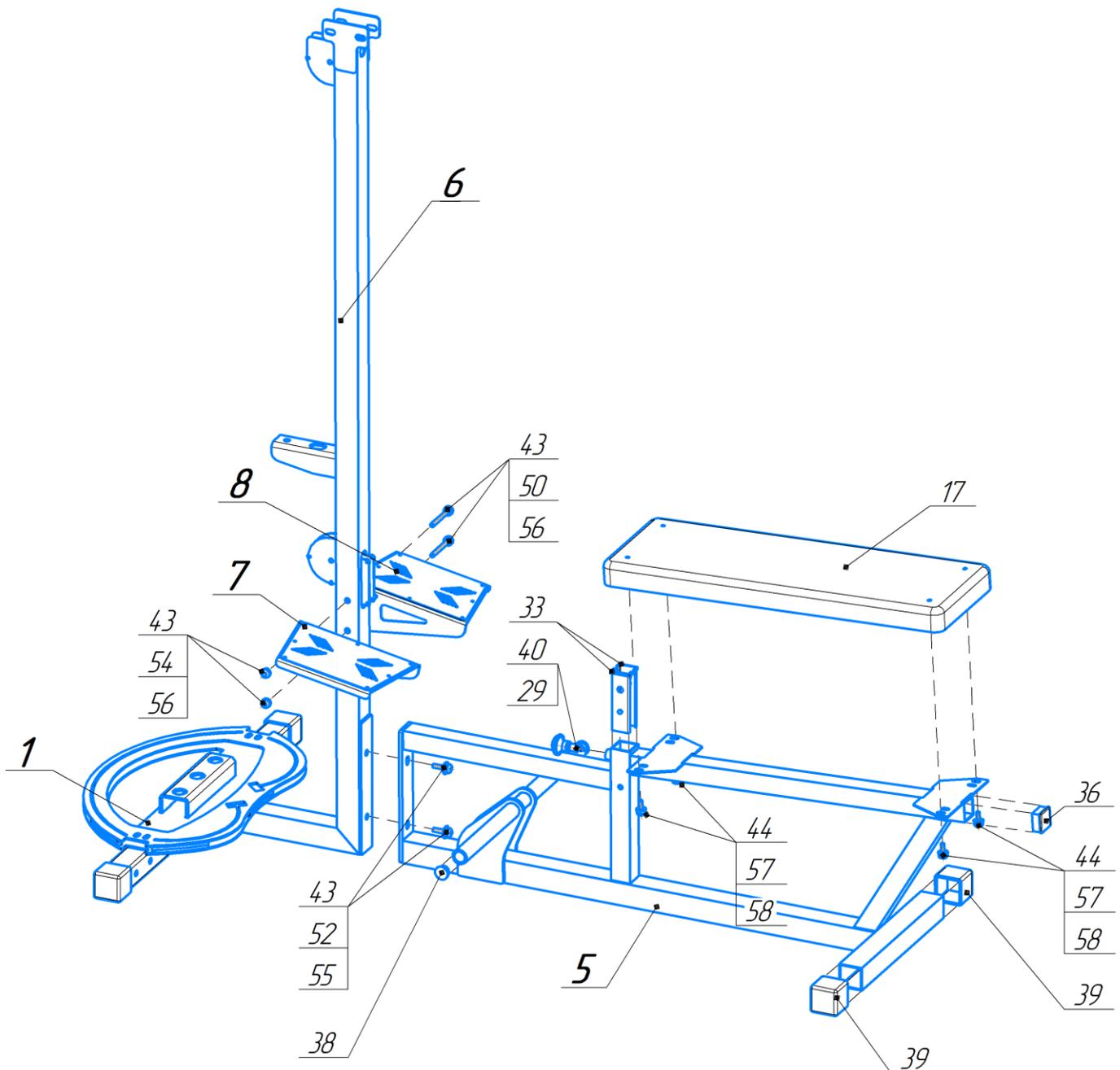


Рис.5. Схема сборки этапа №2

Этап №3.

Установка стойки валиков (9) в основание сидения (5) происходит в несколько шагов.

Шаг №1:

1. Установите вкладыш (33), как указано на рисунке. Прижмите к внутренней стенке профиля. Обратите внимание: выступ на вкладыше должен попасть в отверстие на детали (5).

Шаг №2:

1. Установите второй вкладыш (33) в профиль (5) не до конца, оставив около 20 мм, как указано на рисунке.
2. Установите деталь (9) под небольшим углом в установленный вкладыш (33) на Шаге №1. Распрямить стенки вкладыша, чтобы деталь (9) вошла на пару миллиметров внутрь. При этом стенки второго не полностью установленного вкладыша (33) так же должны охватывать деталь (6).
3. Опустить деталь (9), одновременно вставляя в профиль (5) на глубину около 10 мм.

Шаг №3:

1. Установить вкладыш (33) до упора в профиль (5). При необходимости используйте молоток (3), забивать следует через деревянный брусок.
* - деталь (9) должна остаться в профиле (5) между двумя вкладышами (33).

Шаг №4:

1. Вставить деталь (9) в деталь (5) между вкладышами на глубину около 150 мм. Обратить внимание: выступ на вкладыше должен попасть в отверстие на детали (5) (см. рис. №6, Шаг №1).
2. Нанести смазку типа "WD-40" на четыре стороны детали (9) вблизи места установки в деталь (5).
3. Вставить деталь (9) на всю глубину в деталь (5), затем вытащить оставив около 150 мм внутри. Повторить процедуру 5-10 раз, равномерно распределяя смазку по поверхностям.
4. Вытереть чистой тряпкой обе детали, убирая подтеки и излишки смазки. Достаточно совсем небольшое количество смазки для корректной работы изделия.

* - первое время детали будут двигаться туго относительно друг друга, пока не приработаются.

Шаг №5:

1. Установите фиксатор пружинный (29) через шайбу пружинную (40)(при необходимости) в стакан фиксатора, расположенный на основании сидения (5), как указано на рис. 5. Использовать ключ на 12 мм (Б).

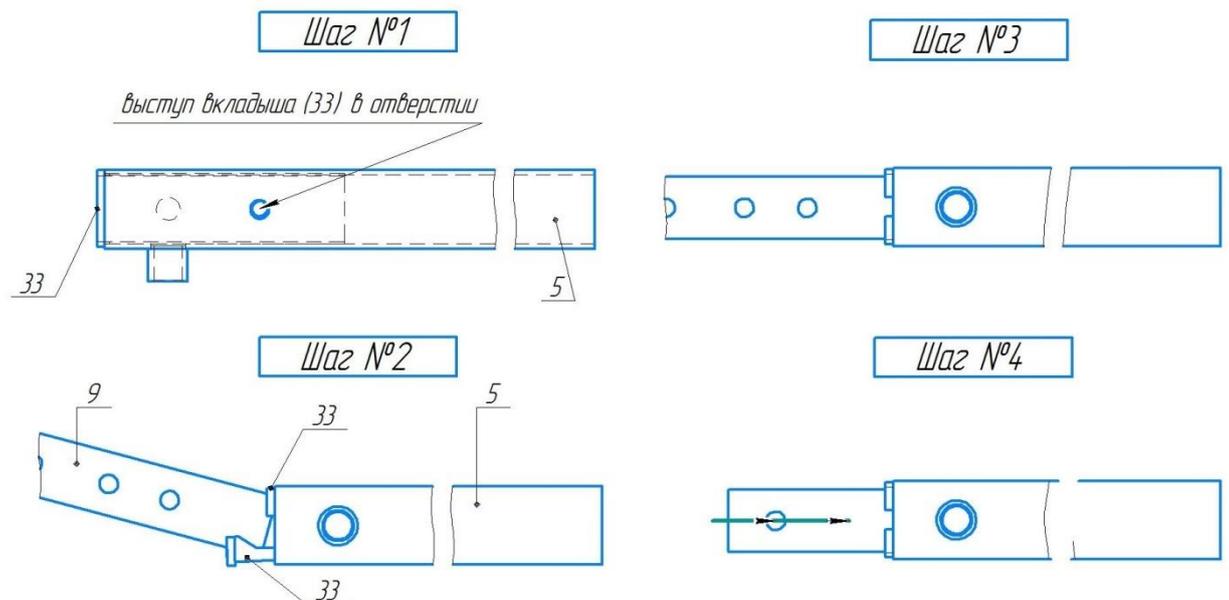


Рис.6. Схема сборки этапа №3

Этап №4.

1. Установите на стойку валиков (9) валик (18), как показано на рис. 7.
2. С торца валика установите шайбу валика (34), закрепите болтом М10х35 (52) через шайбу (56). Использовать ключ на 17 мм (Г). Наденьте колпачок (43) на болт.
3. Аналогично установить валик (9) с другой стороны.
4. Установить заглушку (35). При необходимости воспользуйтесь молотком (3). Забивать следует через деревянный брусок.

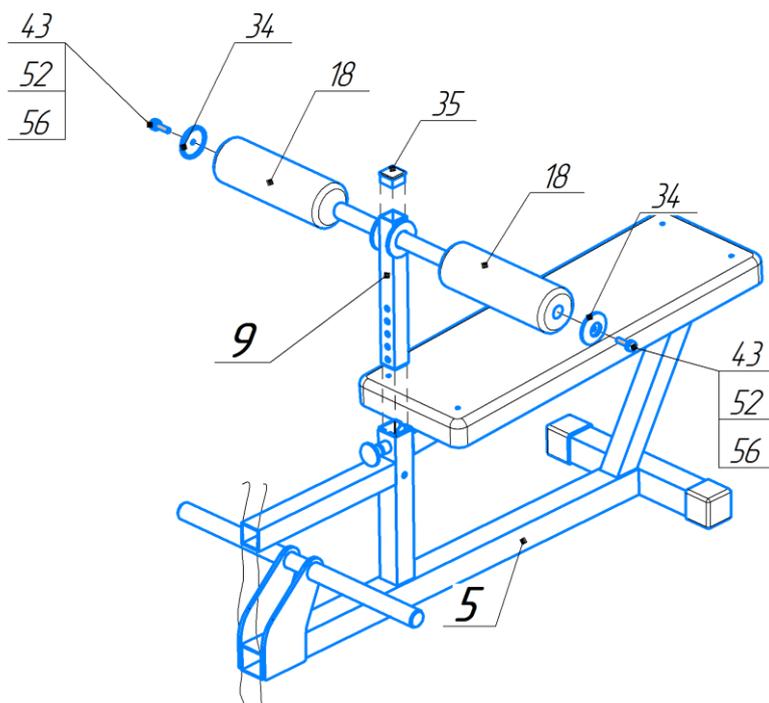


Рис.7. Схема сборки этапа №4

Этап №5.

1. Состыковать раму, собранную на этапах №1-4 со стойками (3) болтами М12х90 (46) через шайбы (49) и гайками М12 (47), сдвинув стойки до упора в нижней части, проверить вертикальность и затянуть. При сборке использовать инструмент ключ на 19 мм (В). Наденьте колпачки на болты и гайки (42) с каждой стороны.
2. Установите пластину (13), как показано на рис.8. Опустите её до упоров на стойках. Вставьте болты М10х35 (52) с шайбами (56) в отверстия пластины. **Наживите** гайки М10 (56) с шайбами (56) на болты.
4. Установите экран поликарбонатный 0,3х1,7 (15) в изогнутый паз на нижней части подставки (1) так, чтобы боковой край экрана зашел за пластину на стойке (3) с внутренней стороны. Приподнимите пластину (13) над экраном и вставьте экран в изогнутый паз. Вставьте трубы (12) в пазы на верхней и нижней пластинах соответственно. Первой вставляем внутреннюю трубу (12), затем наружную. Экран должен находиться между ними, как показано на виде А. Установить 3 скобы (14) на трубы (12) как показано на рисунке, предварительно вкрутив в них винты установочные (53) используя ключ шестигранный 6мм (Ж). Стянуть трубы с экраном скобами (14), вкручивая винт установочный и придерживая скобу. Придерживая пластину (13) и следя чтоб не выскочил из пазов установленный экран установить второй экран поликарбонатный 0,3х1,7 как показано на рис.8.

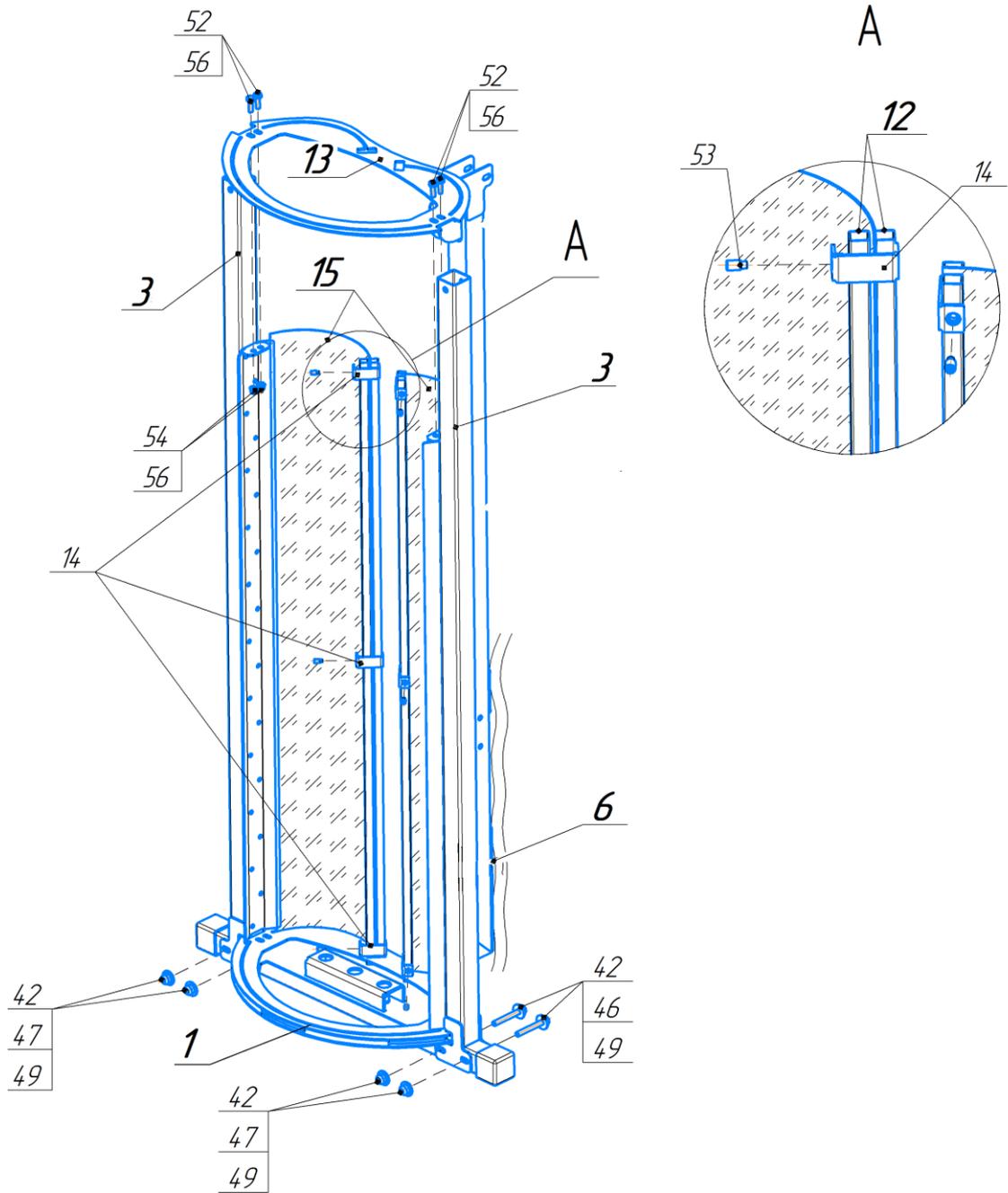


Рис.8а. Схема сборки этапа №5

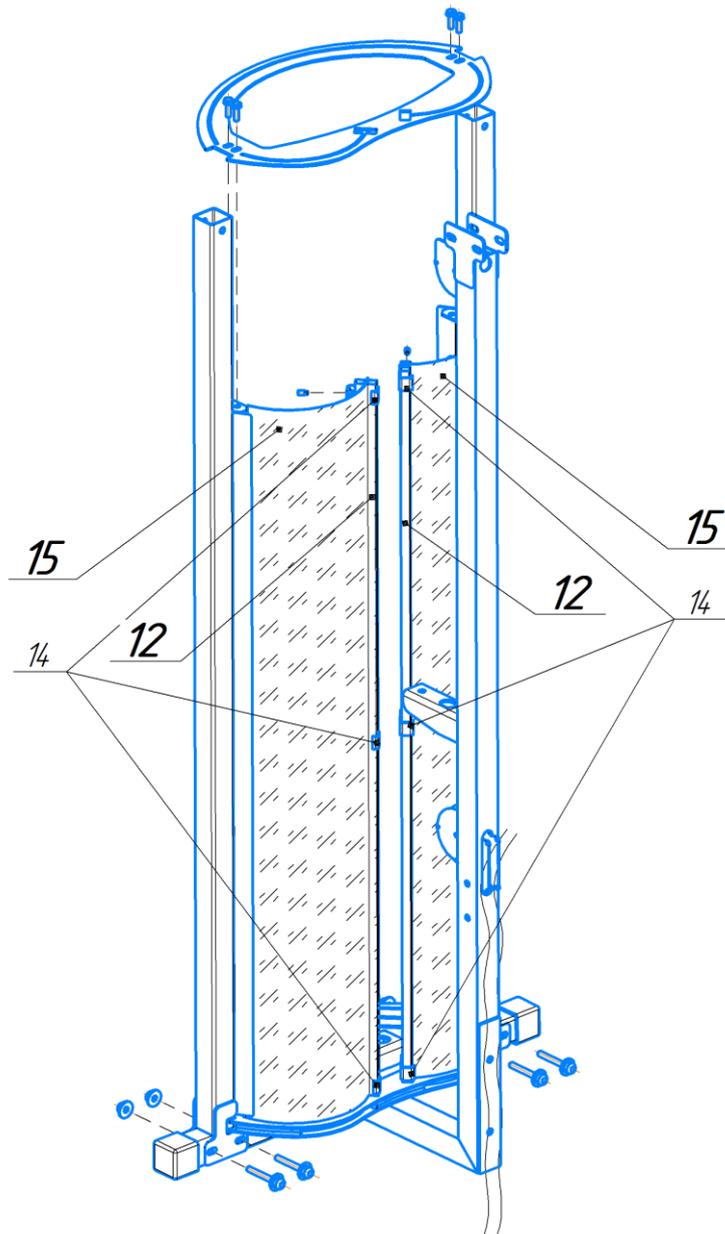


Рис.8б. Схема сборки этапа №5

Этап №6.

1. Установить в отверстия нижней части подставки (1) втулки плитки (26) как показано на рис.9. Вставить в эти втулки трубу 25x1 системы "Джокер" (11). Надеть на эти трубы отбойники (25) узкой частью вверх. Установить втулки плитки (26) в плитки (22) и установить их через отверстия на трубы (11) как показано на рис.9а.
2. Вставить втулки верхней плитки (24) в верхнюю плитку (21) как показано на рис.9а узкой частью вверх. Установить верхнюю плитку (24) на трубы(11).
3. Вставить заглушки с резьбой M10 (27) в трубы (11) как показано на рис.9а. При необходимости используйте молоток (3), забивать следует через деревянный брусок.

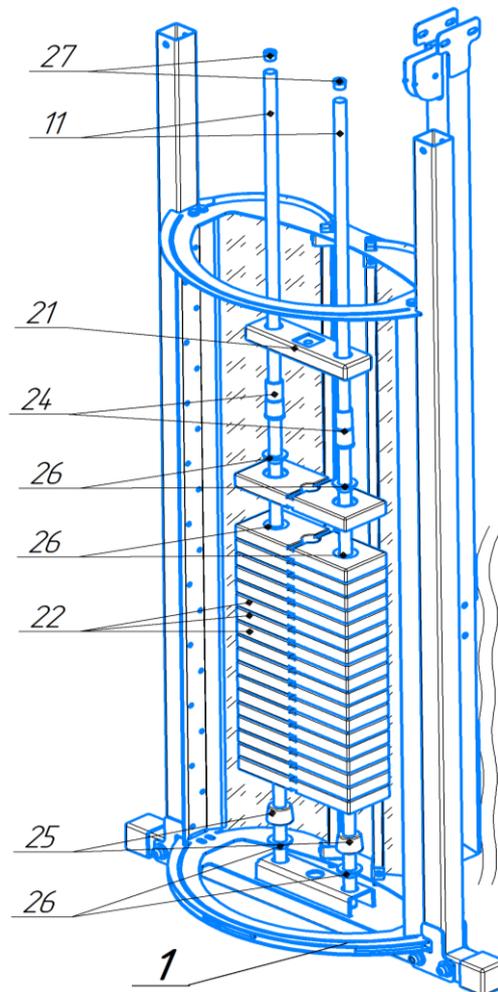


Рис.9а. Схема сборки этапа №6

4. Состыковать балку (2) как показано на рис.9б со стойками (6) болтами М12х90 (46) с шайбами (49) и гайками М12 (47), прижав балкой (2) трубы 25х1 (11) предварительно наживив болты М10х35 (52) с шайбами (56), затянуть болты (47) и (52). Использовать ключ на 19 мм (В) и 17 мм (Г). Установить на болты (46) и гайки (47) колпачки (42) и на болты (52) колпачки (43).

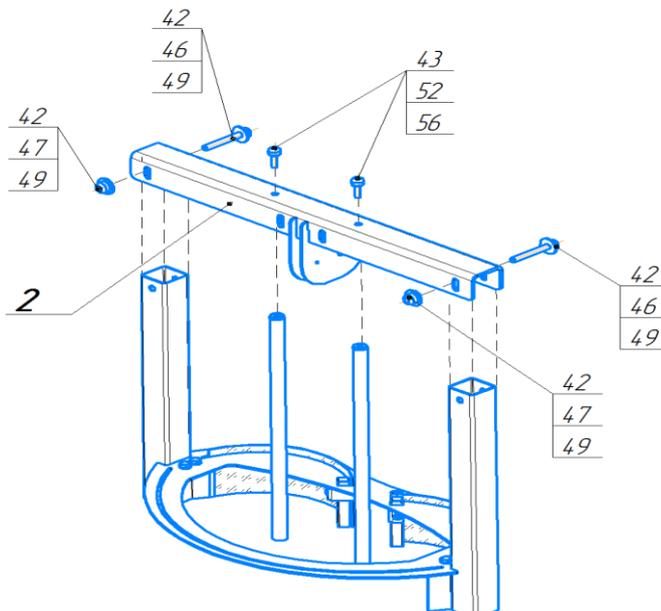


Рис.9б. Схема сборки этапа №6

Этап №7.

1. Установить заглушку (37) на балку верхнюю (4). При необходимости используйте молоток (з) как указано на рис. 10.
2. Установите балку верхнюю (4) как указано на рис. 10.
3. Закрепить балку верхнюю (4) к балке (2) болтами М12х100 (45) через шайбы (49) и гайки М12 (47).
4. Закрепить балку верхнюю(4) к стойке комбинированной (6) болтами М12х90 (46) и гайками М12(47) через шайбы (49). Использовать ключ на 19 мм (В).
5. Установить колпачки (42) на каждый болт и гайку.

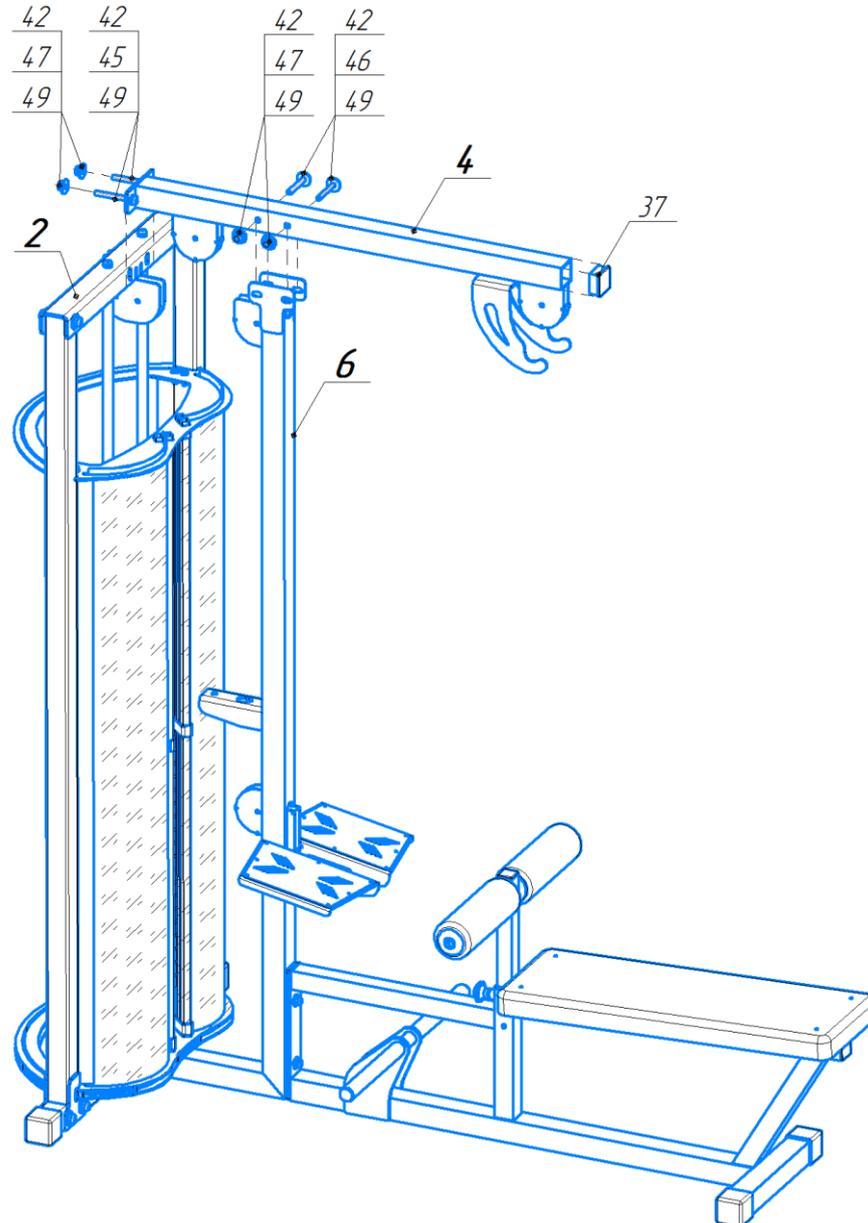


Рис.10. Схема сборки этапа №7

Этап №8.

Подготовка роликов.

1. Установить втулку ролика (31) с каждой стороны подшипника, расположенного на ролике D100 (30).
При необходимости использовать молоток (з). Забивать следует через деревянный брусок (см. рис.11а).

- Аналогичным образом собрать 7 роликов.

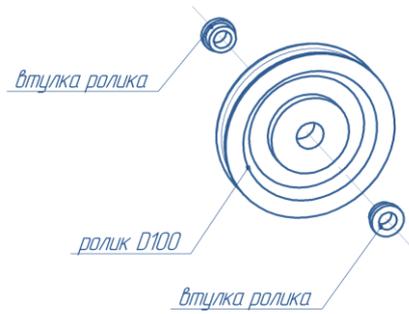


Рис.11а. Схема сборки ролика

Примеры установки ролика на тренажере:

- Установите подсобранный ролик со втулками (30) между щек кронштейна роликов, как указано на рис. 11б.
- Закрепите ролик на кронштейне с помощью болта М10х50 (51) и гайки (54) через шайбы (56). Использовать ключ на 17 мм (Г).
- На каждый болт и гаку наденьте колпачок (43).
- В необходимых местах, указанных на рис.13, установите стяжку межсекционную (59), которая служит ограничителем хода троса. Пример установки указан на рис.11а. крестовую отвертку (Е).

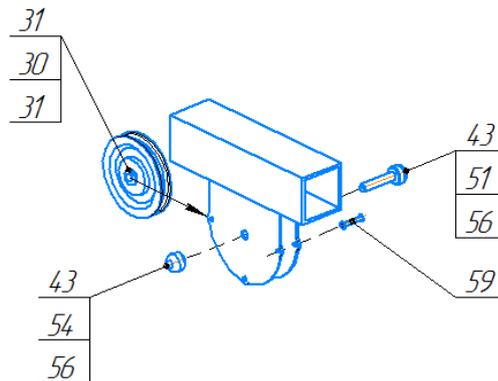


Рис.11б. Схема установки ролика

- Установите подсобранный ролик со втулками (30) между щек кронштейна роликов, как указано на рис. 11в.
- Закрепите ролик на кронштейне с помощью болта М10х50 (51) и гайки (54). Использовать ключ на 17 мм (Г).
- Аналогично установить второй ролик.

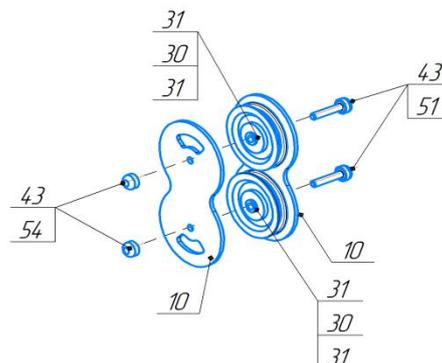


Рис.11в. Схема установки ролика

Этап №9.

1. Установите трос (20) и ролики на тренажер в последовательности, указанной на рис.12. Начинать следует со стороны ролика "А", затем "Б", "В", "Г", "Д". Со стороны ролика "А" находится стопорный шар троса.
2. Приподнять верхнюю плитку (21) над плитками и вставить в среднее отверстие набора плиток флейту (23) (см. Вид Б). Придерживая её, вкрутить в резьбу на флейте через отверстие в плитке верхней болт троса (20), предварительно надев кольцо фиксатора штырькового (26) и накрутив на болт гайку М16 (41). Отверстия на флейте должны совпадать с отверстиями на наборе плиток. Затянуть контргайку М16 (41) используя ключ на 24 мм (А). Опустить верхнюю плитку.

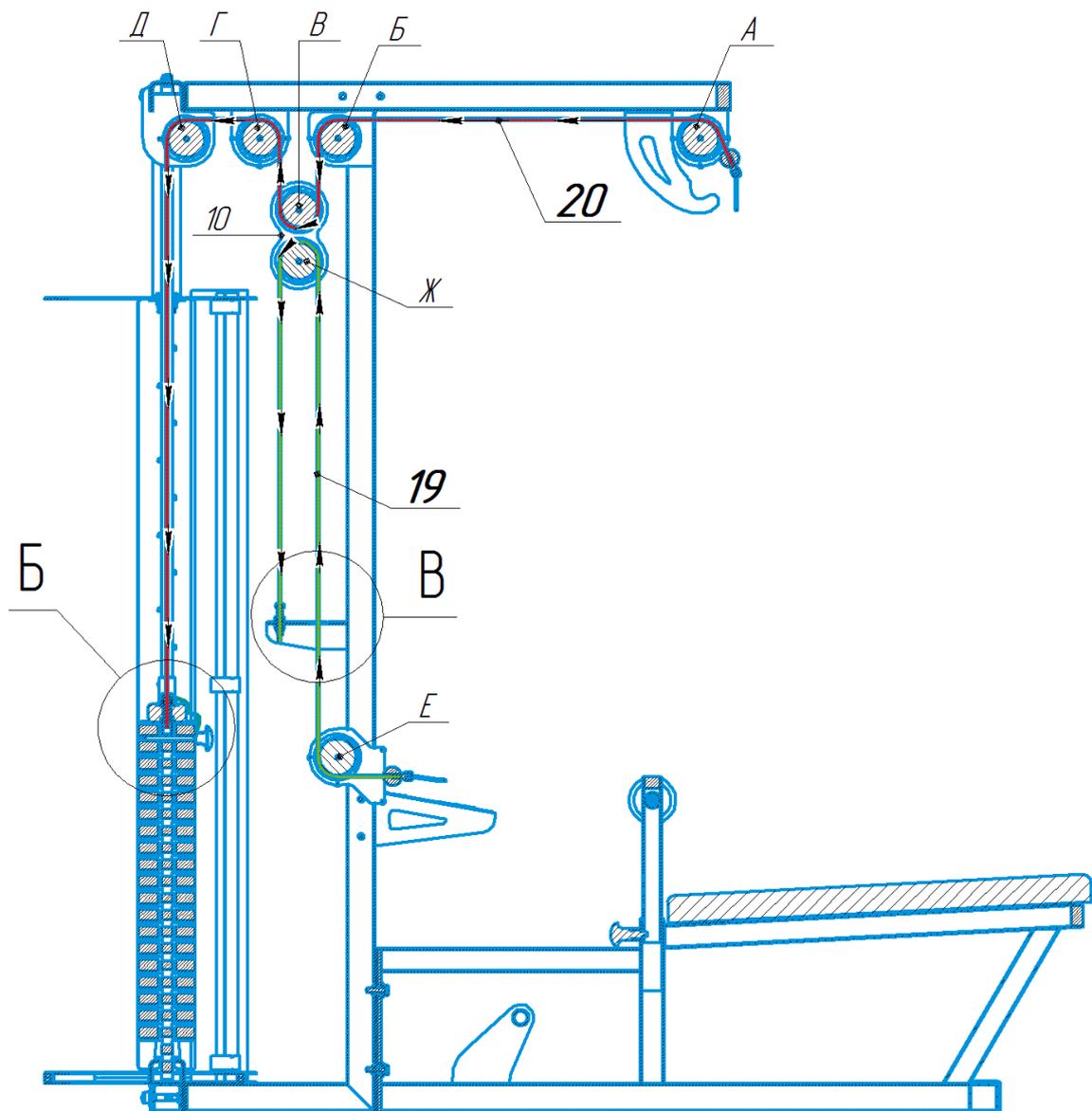


Рис.12а. Схема сборки этапа №9

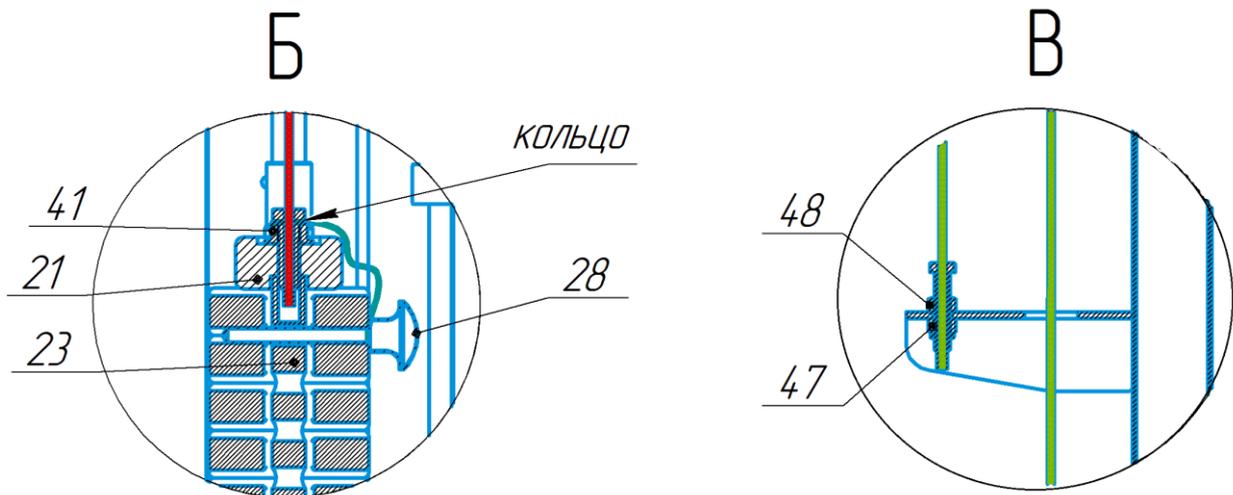


Рис.126. Схема сборки этапа №9

3. Установите трос (19) и ролики на тренажер в последовательности, указанной на рис.12. Начинать следует со стороны ролика "Е", затем "Ж". Со стороны ролика "Е" находится стопорный шар троса.
4. Установить на середину болта троса (19) контргайку М12(48).
5. Установить болт троса в отверстие кронштейна и закрепить гайкой М12(47) (см. Вид В). Использовать ключ на 19 мм (В).

* Регулировка натяжки тросов осуществляется болтами на концах тросов. Основная регулировка осуществляется за счет троса (19). Болт троса (20) должен быть вкручен во флейту (23) до конца, и только при нехватке регулировки тросом (19) ослаблен.

Основные правила, которыми необходимо пользоваться при регулировки длины троса:

1. Стопорный шар троса ни в коем случае не должен упираться в щеки кронштейна ролика. Иначе это может привести к обрыву троса!
2. Стопорный шар троса не должен быть слишком далеко (2..3 см) от щек кронштейна троса, иначе это будет доставлять неудобство при занятии на тренажере.
3. Верхняя плитка грузоблока не должна отрываться от основного набора плиток! Иначе это может привести к обрыву троса!

ВНИМАНИЕ! Не допускается избыточное натяжение троса, так как при бросании снаряда резиновый отбойник не будет выполнять функцию ограничителя хода, что в свою очередь может привести к обрыву троса и травмам!

ВНИМАНИЕ! Трос вытягивается в первые месяцы эксплуатации, поэтому необходимо регулярно проверять натяжение троса во избежание соскакивания троса с роликов, что может привести к разрывам ПВХ оплетки и некорректной работе тренажера (см. раздел 3).

Этап №10.

1. На места указанные на рис. 13 установить стяжки межсекционные (59). Способ установки указан на этапе №7.
2. На законцовку троса (19) и (20) установить карабин (32).

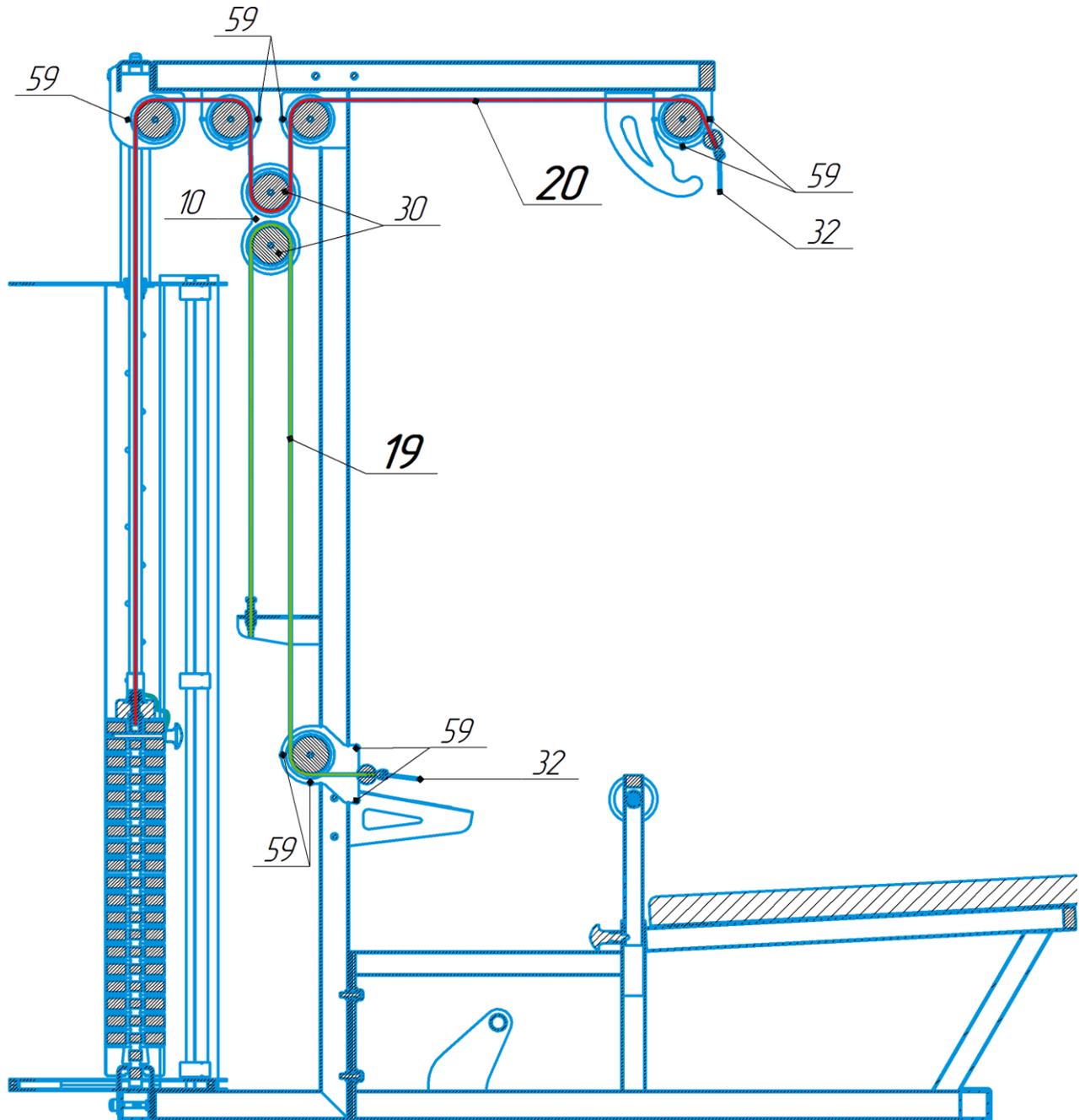


Рис.13. Схема сборки этапа №0

Этап №11.

1. Установите экран поликарбонатный 0,8x1,7 (16) так, чтобы боковые края экрана зашли за пластину на стойках (3) с внутренней стороны. Приподнимите пластину (13) над экраном и вставьте экран в изогнутый паз. Придерживая пластину (13) и следя чтоб не выскочил из пазов, вставьте экран в изогнутый паз в нижней части, при этом прижимая экран вниз, как показано на рис.14.

2. Затянуть болты М10х35 (52) которые держат пластину (13).
3. Протянуть все болтовые и винтовые соединения.
4. Установить на верхней части экрана П-образный профиль резиновый (60) как показано на рис.14.
5. На передний экран наклеить табличку с упражнениями .

Тренажер готов к эксплуатации.

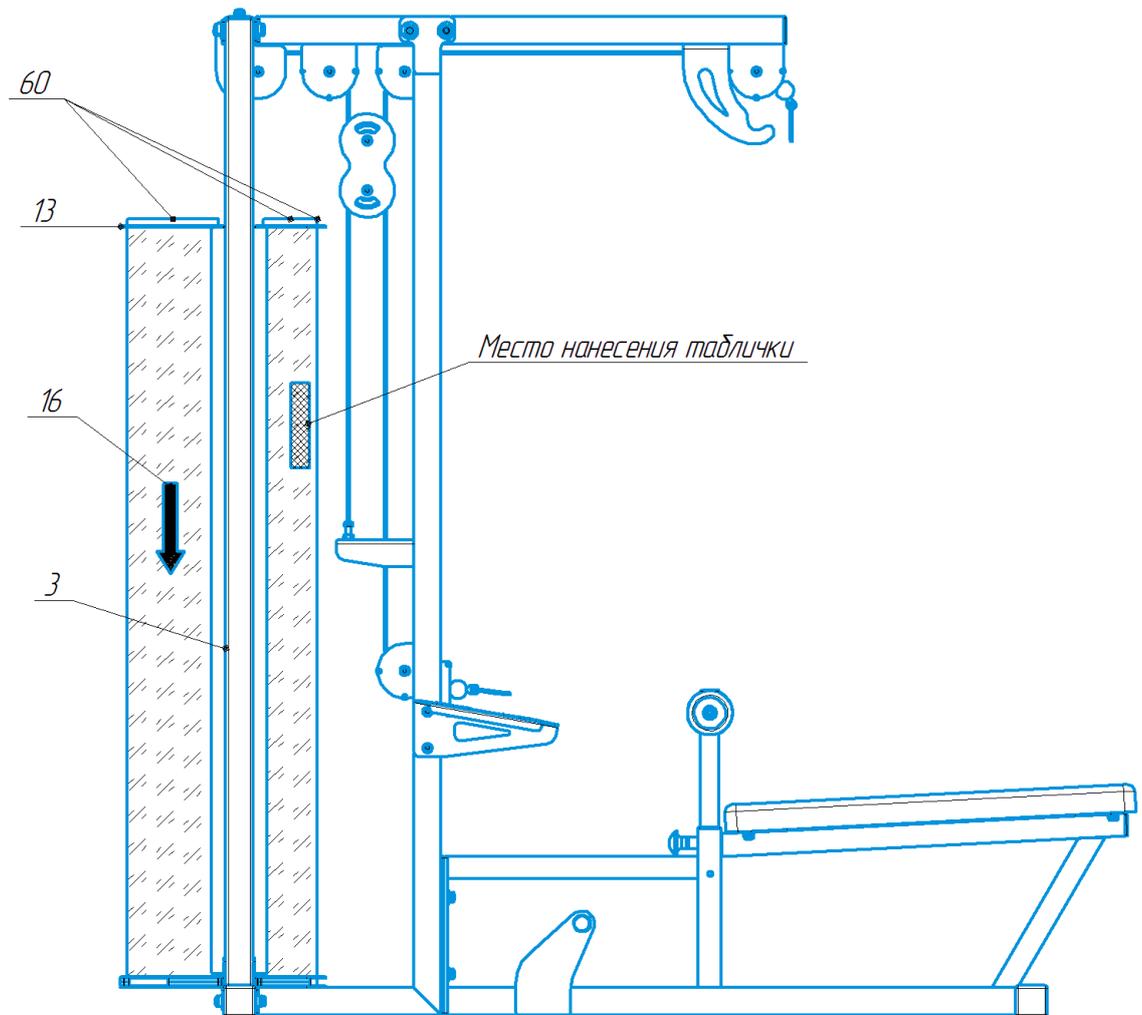


Рис.14. Схема сборки этапа №11

1. 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 | Подставка, пластина | 1 | 1130x550x250 | 21 |
| 2 | Стойка (2шт) | 1 | 2300x250x250 | 35 |
| 3 | Балка, балка верхняя | 1 | 1250x400x250 | 20 |



| | | | | |
|----|---|---|--------------|-----|
| 4 | Стойка комбинированная | 1 | 2300x500x200 | 18 |
| 5 | Основание сидения, стойка валиков | 1 | 1600x700x550 | 29 |
| 6 | Подставка левая, подставка правая | 1 | 400x250x200 | 4,5 |
| 7 | Валики (2 шт) | 1 | 350x250x150 | 1 |
| 8 | Сиденье | 1 | 9500x450x100 | 5 |
| 9 | Экран поликарбонатный 0,8x1,7(1шт), 0,3x1,7 (2шт) | 1 | 1700x800x50 | 10 |
| 10 | Труба 25x1(2шт), труба 20x20(4шт), флейта грузоблока (1шт) | 1 | 2200x200x200 | 15 |
| 11 | Пластина роликов (2шт), скоба (6шт), трос (2шт), фиксатор штырьевой (1шт), П-профиль, | 1 | 350x350x350 | 10 |
| 12 | Метиз, заглушки, ролики и пр.(коробка или мешок) | 1 | 300x300x300 | 10 |
| 13 | Плитки грузоблока (5шт), верхняя плитка | 2 | 350x150x250 | 30 |
| 14 | Плитки грузоблока (5шт) | 3 | 350x150x200 | 25 |

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.

2. 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 подушки, сиденья, валики составляет 6 месяцев.



Гарантийный срок на тросы, ролики, шкивы, ремни, подшипники составляет 1 год.

Гарантийный срок на направляющие стека, весовые плиты составляет 5 лет.

Условия гарантии на стандартные покупные элементы, входящие в состав тренажёра, определяются их изготовителем.

Гарантия не распространяется на:

- изделия, поврежденные при перевозке или при распаковке;
- 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.);
- естественный износ, происходящий в результате нормального использования;
- изделия с неподтвержденной 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 тренажера 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. Изготовитель имеет право запросить дополнительную информацию, в частности (но не только) фото или видео материалы, иллюстрирующие проблему, а также попросить предоставить вышедший из строя элемент(ы).

3. СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗГОТОВИТЕЛЕ И СЕРВИСНОМ ЦЕНТРЕ

ИП Волков Дмитрий Юрьевич ИНН 503406587445 ОГРН 1125034002631.

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

info@armafort.ru

Разработчик: Хлебников А.А.