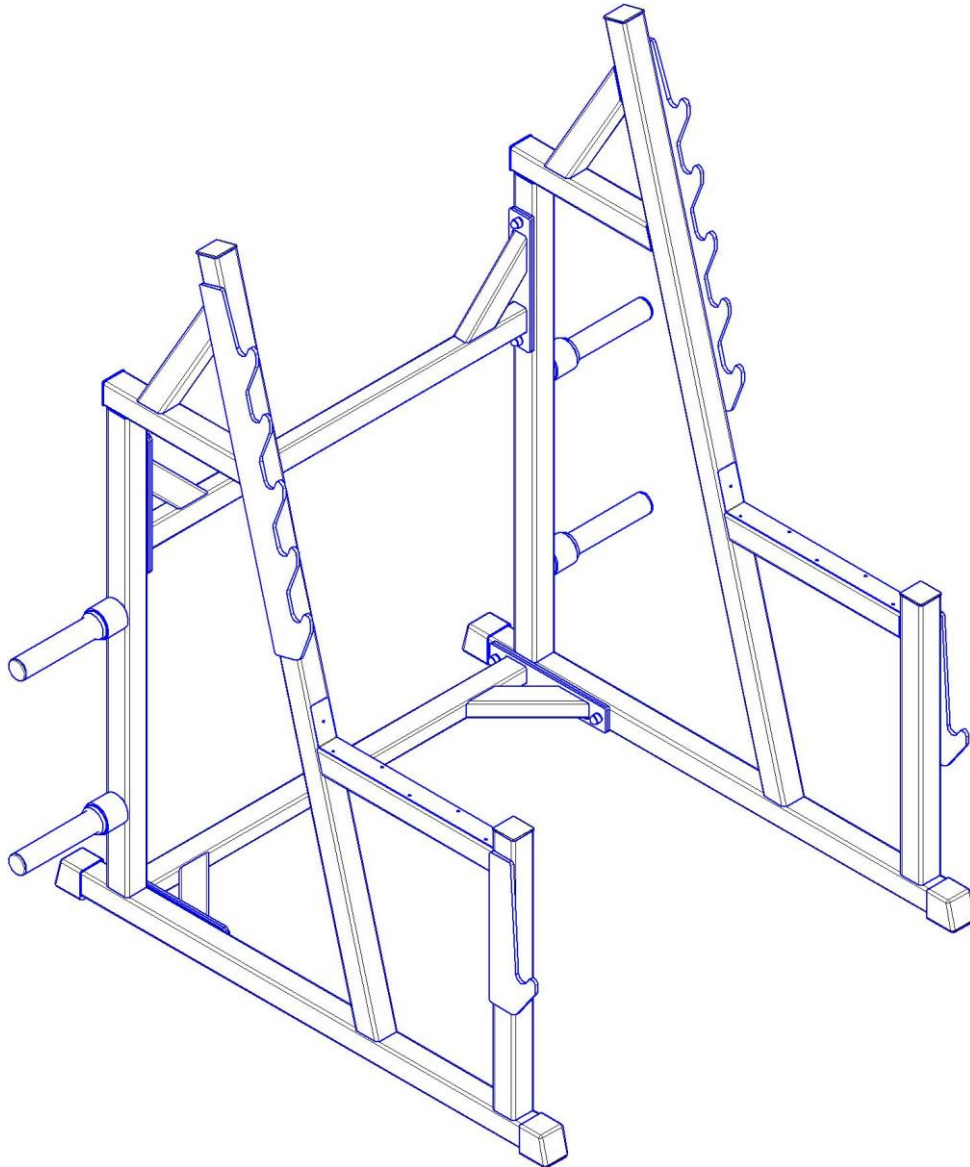




## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Тренажер "Стойка для приседаний" AF 563.01.NN



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

## ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

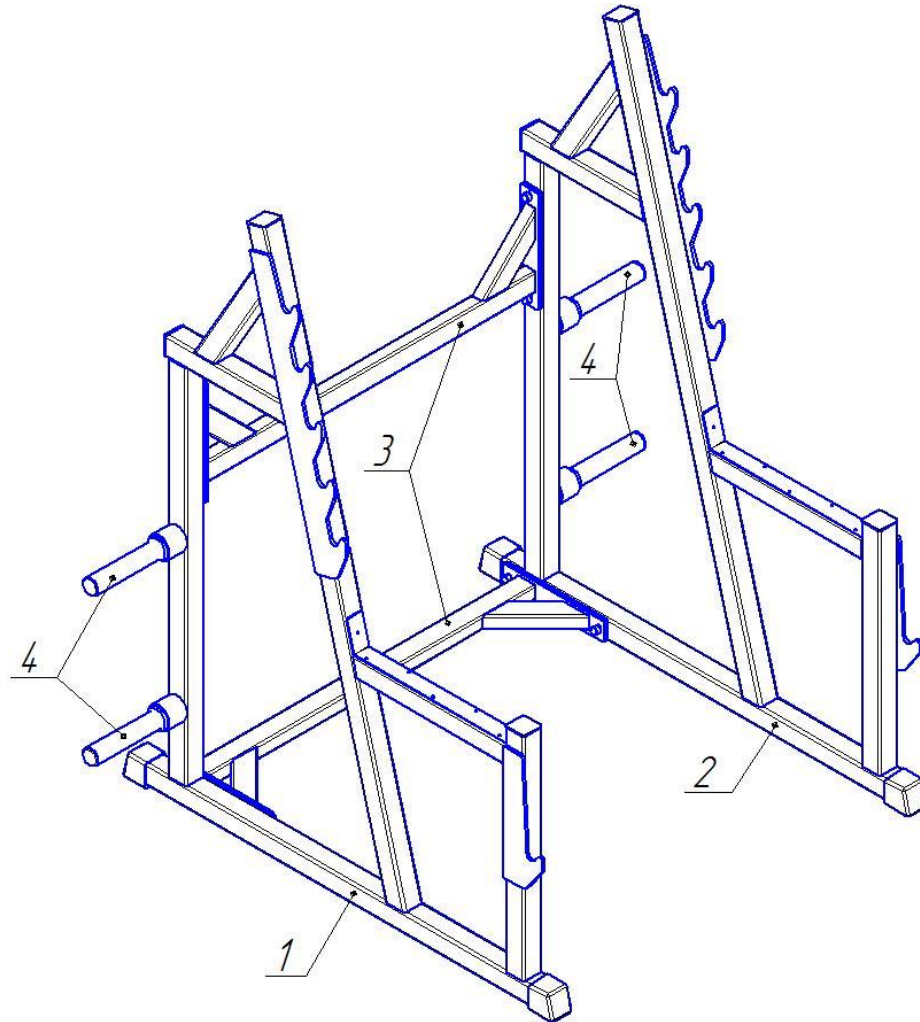


Рис.1. Тренажер "Стойка для приседаний"

Элементы конструкции тренажера:

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 1. Стойка левая  | 3. Поперечина (2шт) |
| 2. Стойка правая | 4. Накопитель (4шт) |

Тренажер предназначен для выполнения силовых упражнений с большими отягощениями. Тренажер идеально подойдет для выполнения приседаний спортсменами разного роста. Единая конструкция стоек и горизонтальных ограничителей, обеспечивают безопасность выполнения упражнения приседание. Крюки фиксаторы разного уровня, позволяют выполнить стартовое движение с минимальным усилием спортсменам любой комплекции. Страховочные упоры можно использовать для стартового положения штанги при выполнении упражнений, например, подъем на бицепсы и трапециевидные мышцы. Нижние крюки значительно расширяют возможности тренажера, удобные в использовании с горизонтальной скамьей для французского жима.

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

Основные параметры:

Длина, не более, мм	1400
Ширина, не более, мм	1800
Высота, не более, мм	1800
Класс точности:	B
Масса нетто, не более, кг	110
Максимальная масса нагрузки (грифа, дисков, замков), не более, кг	300

Дополнительные параметры:

Расстояние между стоек, мм	1100
Высота страховочного упора от пола, мм	710
Количество стартовых положений грифа, шт	5

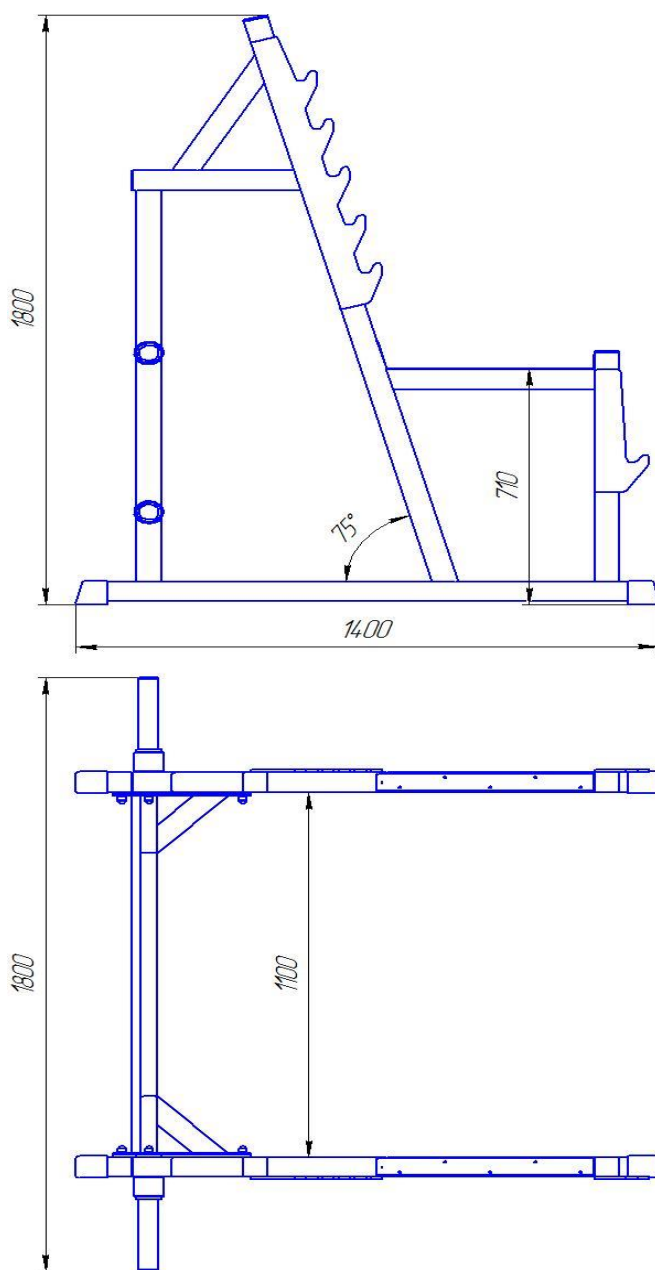


Рис. 2. Габаритные размеры тренажёра.

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:

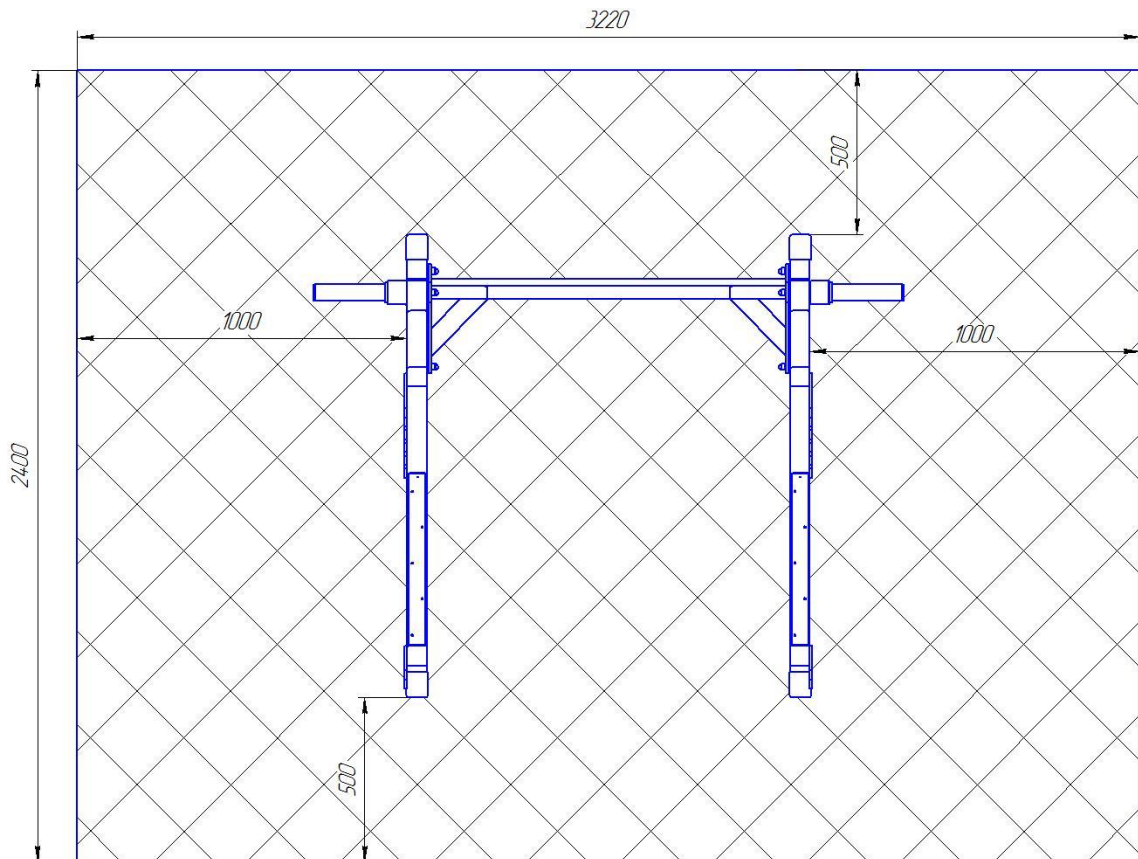


Рис. 3. Зона безопасности тренажера.

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 диски, максимальный диаметр которых составляет 450 мм, диаметр посадочного места тренажёра (накопителей для дисков) составляет 48,3 мм.

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. 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

Многофункциональный тренажер «Стойка для приседаний» имеет конструкцию повышенной прочности и допускает силовые тренировки с большими отягощениями.

### 4.1 Упражнения со штангой на плечах:

**Приседание со штангой** является основным базовым упражнением для развития крупных мышечных групп.

- Установите гриф штанги на необходимом уровне для легкого стартового движения, чтобы сосредоточиться на выполнении упражнения.
- Равномерно распределите отягощения на грифе и зафиксируйте замками.
- Зайдите под штангу так, чтобы гриф располагался на верхней части спины, но не шее.
- Подсядьте под штангу и встаньте, подняв вес, затем сделайте шаг назад.
- Выполняйте движение без задержки дыхания, выдох совершайте на силовом движении.
- Сохраняйте прогиб в поясничной области позвоночника, во всей амплитуде движения, во избежание травм.
- По окончании упражнения сделайте шаг вперед и опустите штангу на крюки ограничителя.

**Выпады со штангой** на плечах выполняются для наращивания мышечной массы ягодичы и задней поверхности бедра. Во время выполнения упражнения «выпады», сохраняйте прямую спину и прогиб поясничного отдела позвоночника.

### 4.2 Жимовые упражнения стоя:

- Установите гриф штанги на необходимом уровне для легкого стартового движения, чтобы сосредоточиться на выполнении упражнения.
- Равномерно распределите отягощения на грифе и зафиксируйте замками.
- Выполните жим вверх и сделайте полшага назад.
- Дышите равномерно, совершайте выдох на силовом движении.
- По окончании упражнения сделайте шаг вперед и опустите штангу на крюки ограничителя.

### 4.3 Подъем штанги с горизонтальных ограничителей:

**Подъем на носки**, для тренировки икроножных мышц.

Упражнение выполняется на небольшом возвышении для максимального растяжения икроножной и камбаловидной мышц, в допустимой амплитуде движения голеностопа.

- Установите штангу на горизонтальные ограничители и равномерно распределите отягощения
- Встаньте на небольшое возвышение 5-10 см
- Возьмитесь за гриф, напрягите плечевой пояс и выпрямитесь со штангой.
- Выполняйте подъем на носках удерживая штангу в напряженных руках.
- Дышите свободно

### 4.5 Подъем штанги на трапецевидную мышцу.

### 4.6 Подъем штанги перед собой на прямых руках, для дельтовидных мышц.

### 4.7 Подъем штанги на бицепс.



#### 4.8 Упражнения с нижних крюков:

**Становая тяга** в средней амплитуде движения. Движение «становая тяга» без отрыва штанги от пола, поможет сконцентрироваться на многократном повторении средней фазы упражнения с правильной техникой.

- Установите штангу на крюки и равномерно распределите отягощения.
- Встаньте перед штангой, возьмитесь за гриф и выполните подъем штанги вдоль стоек тренажера.
- Выполняйте повторения по заданной траектории.
- Выдыхайте в фазе подъема штанги.

При использовании горизонтальной скамьи, с нижних крюков удобно выполнять упражнение «**французский жим**», для изолированной тренировки трицепсов 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;
- 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 руководстве. 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: 17	1
Б	Шестигранный ключ размером: 4мм	1
В	Молоток	1

Список элементов тренажёра (спецификация):

№	Наименование	Количество
1	Стойка левая	1
2	Стойка правая	1
3	Поперечина	2
4	Накопитель L=280мм	4
5	Шайба 10	8
6	Болт М10 х 35	8
7	Винт под внутренний шестигранник М8 х 10	4
8	Колпачок М10	8
9	Заглушка 60х60	6
10	Заглушка внутренняя 48мм	4
11	Опорная лапа 60х60	4
12	Кольцо резиновое Д50	4

### 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.

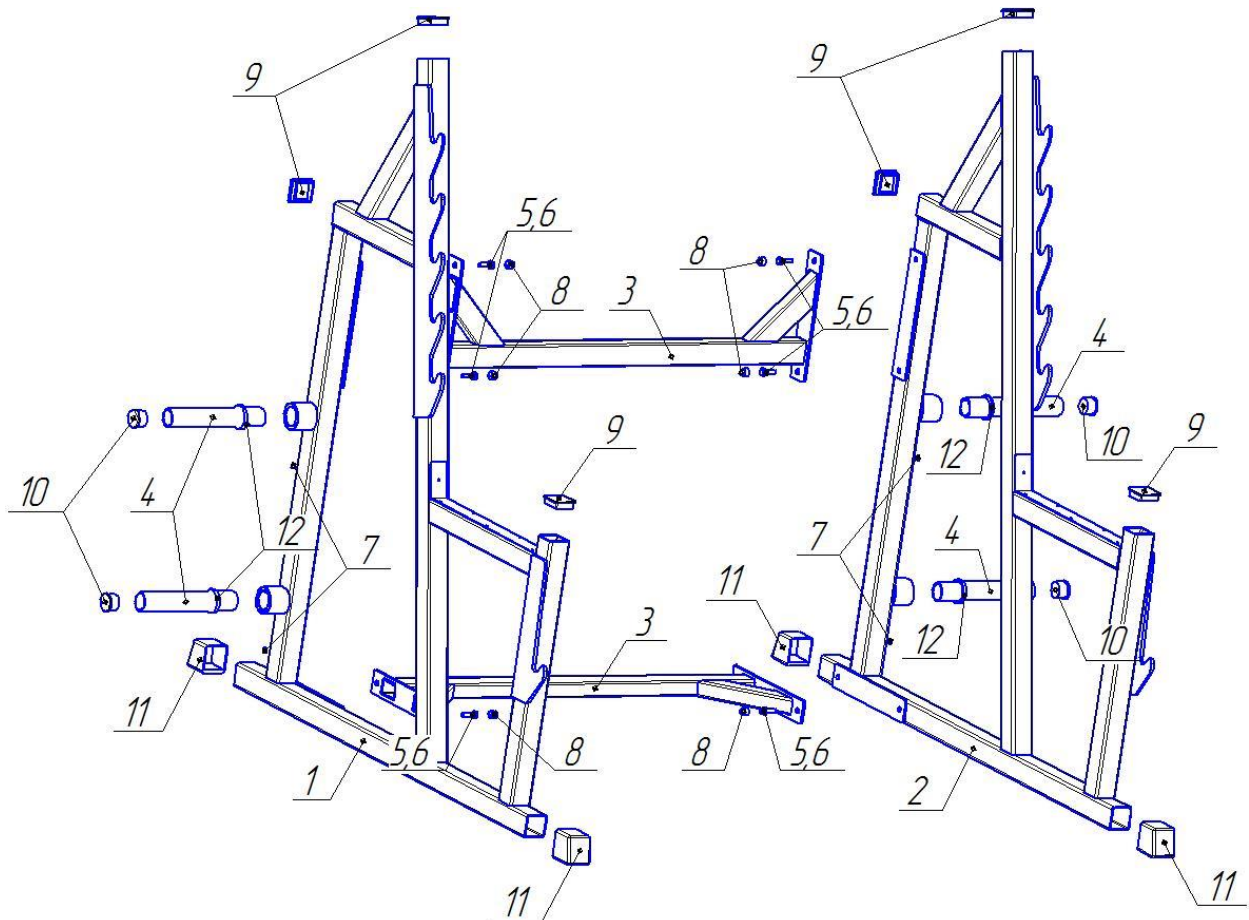


Рис. 4. Сборка

- 5.1 Установить на детали поз.1 (Стойка левая) и поз.2 (Стойка правая) детали поз.11 (Опорная лапа) (всего 4шт). Утолщенная часть детали поз.11 должна находиться внизу. При необходимости использовать инструмент В.
- 5.2 На данном этапе необходим помощник. Установив детали поз. 1 и 2 вертикально на расстоянии 1 метр друг от друга необходимо установить между ними детали поз.3 (Поперечина) (2шт) и зафиксировать их деталями поз.5,6 (Болт M10x35 (Всего 8шт), Шайба 10 (всего 8шт). Убедившись, что конструкция стоит на ровной поверхности затянуть детали поз.5 (Болт M12x35) используя инструмент А.
- 5.3 Установить детали поз.4 (Накопитель L=280мм) (всего 4шт) во втулки на деталях поз.1 и 2 до упора и зафиксировать их деталями поз.7 (Винт M8x10) (всего 4 шт) используя инструмент Б.
- 5.4 На установленные в п.5.3 накопители установить детали поз.12 (Кольцо резиновое) (всего 4 шт) и детали поз.10 (Заглушка 48мм). При необходимости для установки деталей поз.10 использовать инструмент В через деревянную проставку.
- 5.5 Установить детали поз.9 (Заглушка 60x60) (всего 6 шт) на незакрытые концы труб. При необходимости использовать инструмент В через деревянную проставку.
- 5.6 На незакрытые головки болтов поз.6 (всего 8шт) установить детали поз.8 (Колпачек M10)

Тренажер готов к эксплуатации.



## 6. 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	1350x750x1800	20
2	Стойка правая	1	1300x400x100	26
3	Поперечина (2шт)	1	1300x400x100	6
4	Стойка рычага	1	1150x300x150	15
5	Крестовина	1	1350x60x60	1
6	Сидение 250x350	1	300x400x100	2
7	Метиз, заглушки, подшипники и пр. (коробка или мешок)	1	300x300x150	5

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.**

## 7. 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, стремянки 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.

## **8. 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](mailto:info@armafort.ru)

Разработчик: Егоров М.А.