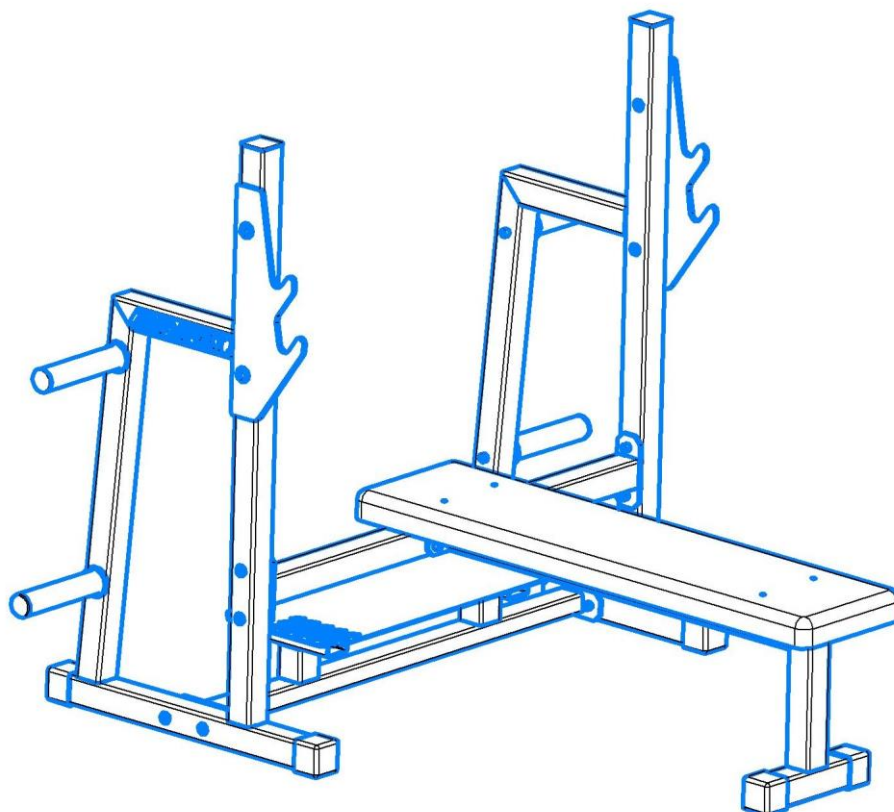




## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Тренажёр "Жим лёжа" AF 560.10.NN



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

## 1. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

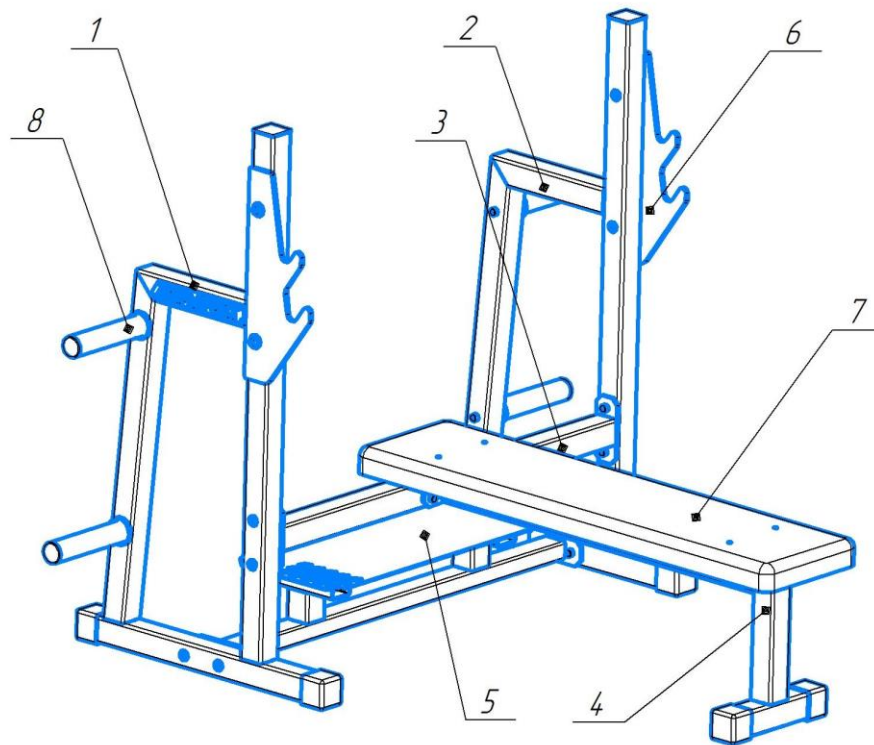


Рис.1. Тренажер Жим лёжа".

Элементы конструкции тренажера:

1. Стойка левая
2. Стойка правая
3. Поперечина
4. Стойка скамьи
5. Площадка
6. Держатель штанги.
7. Скамья
8. Накопители для дисков

Скамья для жима лёжа, рекомендуется для занятий спортом и предназначена для активного развития мышц груди, рук и дельтовидных мышц.

В тренажере предусмотрены два начальных положения штанги для выполнения упражнения. Также в тренажере имеется подставка для ног спортсмена и площадка для страхующего.

По применению тренажёр относится к классу S, т.е. предназначен для использования 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).



## 2. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Длина, не более, мм	1590
Ширина, не более, мм	1676
Высота, не более, мм	1270
Класс точности:	B
Класс пожарной опасности материалов тренажёра до:	КМ5
Масса нетто, не более, кг	85
Максимальная нагрузка на тренажер (с учетом массы пользователя), не более, кг	450
Максимальная масса нагрузки (дисков, грифа, замков), не более, кг	300
Максимальная масса тела пользователя, не более, кг	150

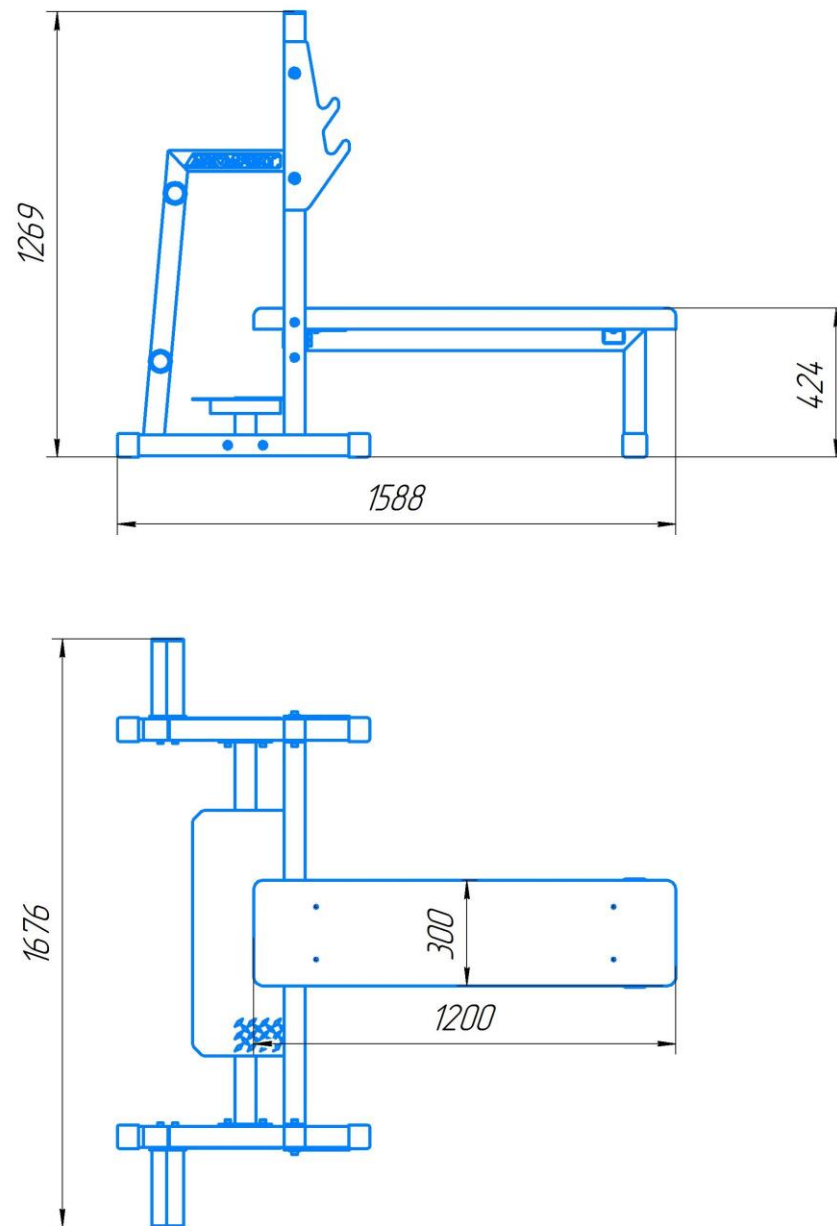


Рис. 2. Габаритные размеры тренажера.

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:

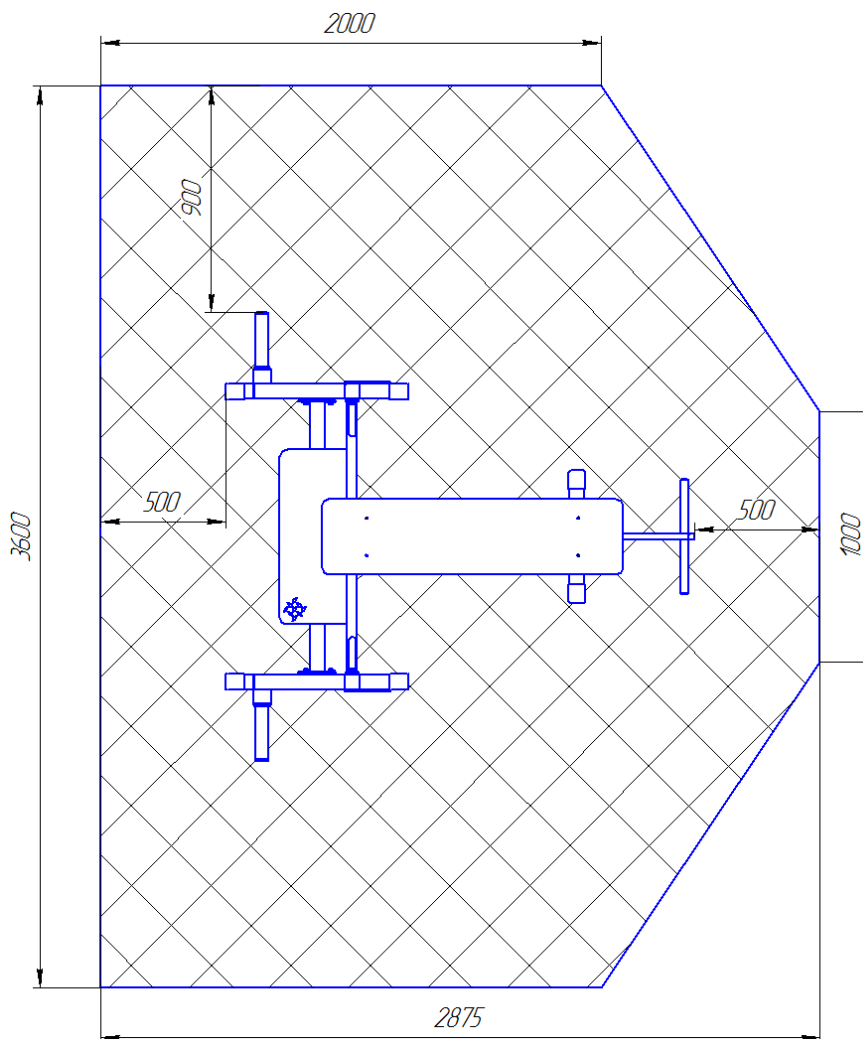


Рис. 3. Зона безопасности тренажера.

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.

### 3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

Эксплуатация тренажёра должна осуществляться в условиях 4 по ГОСТ 15150-69, т.е. в помещениях с искусственно регулируемым климатическими условиями.

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.

#### **4. 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.

Владелец обязан вести учёт и документирование осмотров и ремонтов тренажёров.

**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 тренажёра;
- проверку наличия защитных пластмассовых колпачков на крепежных деталях, пластиковых опор и заглушек, при необходимости следует приклеить пластиковый элемент с использованием клея типа «момент кристалл»;
- 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 тренажёр должен быть закрыт для использования.

Периодически, не реже одного раза в месяц 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 крепления тренажёра к несущей поверхности (полу, потолку, стене и т.п.);
- проверку составных частей тренажёра на наличие трещин, погнутых деталей;
- проверку проворачивания рукояток относительно трубы, на которую она установлена, при необходимости рукоятку следует приклеить к трубе с использованием клея типа «момент кристалл»;
- проверку работы тренажёра 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 трущихся элементов тренажёра смазочным бытовым маслом.
- 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».

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

- обработку подшипников консистентной смазкой, их регулировку;
- проверку элементов тренажёра 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.

## 5. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Тренажер устанавливается на ровной поверхности. 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	Шестигранник 6 мм.	1
Б	Шестигранник 8 мм.	1
В	Гаечный ключ размером: 13	1
Г	Молоток	1

## Список элементов тренажёра (спецификация):

№	Артикул	Наименование детали	560.10.01
1	560.01.00-005	Втулка	4
2	560.01.00-048	Спинка 300x1200	1
4	560.01.00-116	Держатель штанги	2
5	560.10.00-010	Стойка левая	1
6	560.10.00-020	Стойка правая	1
7	560.10.00-030	Поперечина	1
8	560.10.00-040	Стойка сиденья	1
9	560.10.00-050	Площадка	1
10	563.01.00-040	Накопитель	4
11	LP60-1 (001.01.00-002)	Лапа опорная 60x60 резиновая	6
12	Болт М8-25	Болт М8-25 5.8 (S13) ГОСТ 7798-70	4
13	Болт М8-80	Болт М8-80 5.8 (S13) ГОСТ 7798-70	2
14	Винт М10x25 ГОСТ Р ИСО 4762-2012	Винт М10x25 8.8 ГОСТ Р ИСО 4762-2012 с цилиндрической головкой и шестигранным углублением под ключ	4
15	Винт М10x40 ГОСТ Р ИСО 4762-2012	Винт М10x40 8.8 ГОСТ Р ИСО 4762-2012 с цилиндрической головкой и шестигранным углублением под ключ	4
16	Винт М10x60 ГОСТ Р ИСО 4762-2012	Винт М10x60 8.8 ГОСТ Р ИСО 4762-2012 с цилиндрической головкой и шестигранным углублением под ключ	8
17	Винт М10x65 ГОСТ ISO 7380-1-2014	Винт М10x65 8.8 ГОСТ ISO 7380-1-2014 с полукруглой головкой и шестигранным углублением	4
18	Гайка М8 сс	Гайка М8 самостопорящаяся с неметаллической вставкой ГОСТ Р 50273-92	2
19	Гайка Эриксона М10	Гайка Эриксона М10	16
20	Заглушка 110223952С	Заглушка пластиковая внутренняя с хромированной шляпкой D 45 мм	4
23	Заглушка 60-60ПЧН	Заглушка внутренняя 60x60	2
24	Заглушка ILR60x40	Заглушка внутренняя 40x60	2
25	КН-50	Кольцо напорное D50	4
26	Шайба 10	Шайба 10	4
27	Шайба увеличенная 10	Шайба 10 увеличенная ГОСТ 6958-78	12
28	Шайба увеличенная 8	Шайба 8 увеличенная ГОСТ 6958-78	4

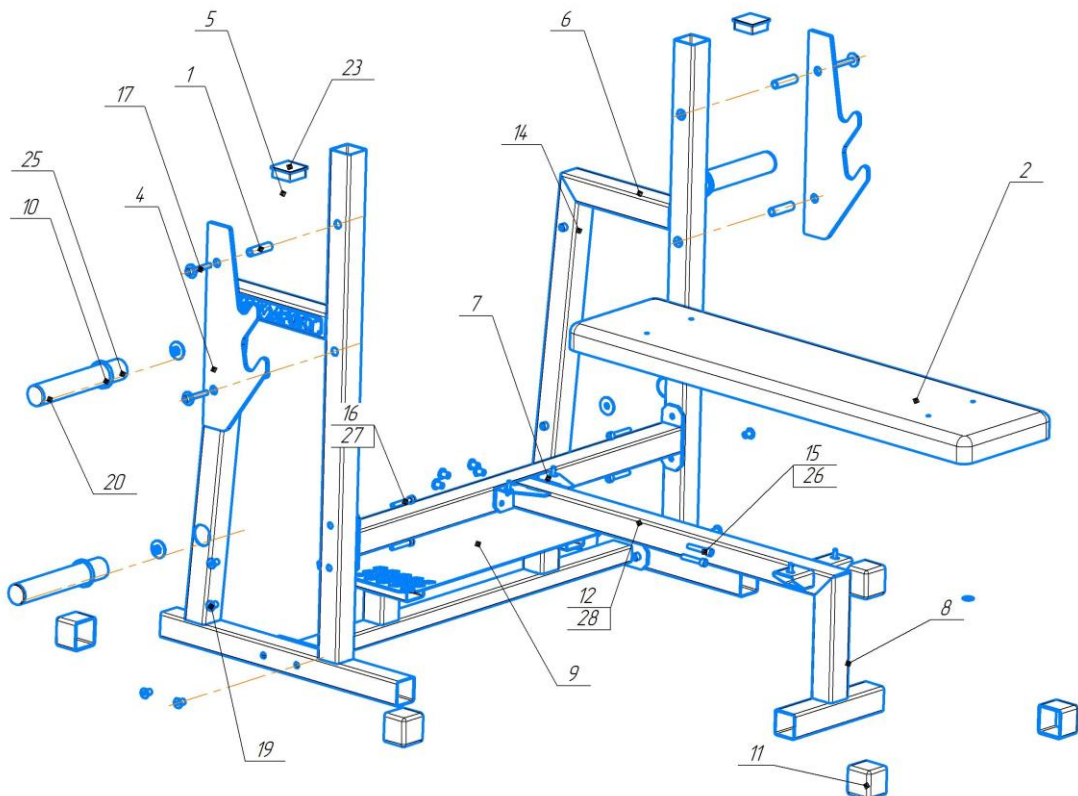


Рис. 4. Схема сборки тренажера.





## 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/правая	2	750x130x1300	23
2	Поперечина	1	1100x60x350	7
3	Стойка скамьи	1	1400x550x450	12
4	Площадка	1	1100x350x165	15
5	Накопители (4 шт)	1	120x120x300	3
6	Скамья 300x1200	1	350x1250x60	3
7	Метиз, заглушки и пр. (коробка или мешок)	1	300x300x150	3

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.

Тренажёры допускается транспортировать всеми видами транспорта в крытых транспортных средствах в соответствии с правилами перевозки грузов, действующими на данном виде транспорта.

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

При транспортировании, погрузке, выгрузке и хранении тренажёров должна обеспечиваться их сохранность от механических повреждений и загрязнения. В процессе транспортировки не допускается:

- бросать изделие с высоты более 0,3 метра;
- бросать на изделие предметы с массой более 3 кг с высоты более 0,3 метра;
- волочить изделие по твёрдой поверхности;
- 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 изделий должно осуществляться в условиях не хуже 3 по ГОСТ 15150-69, т.е. в закрытых помещениях с естественной вентиляцией без искусственно регулируемых климатических условий.

**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 технических условий при соблюдении покупателем требований настоящего руководства.

Гарантийный срок:

- для рам, рычагов, оснований сидений, осей, втулок 5 лет;
- для мягких составных частей (подушек, валиков и т.п.), тросов 1 год;
- для прочих покупных изделий (комплектующих) в соответствии с обязательствами их изготовителя или поставщика.

Гарантия не распространяется на:

- повреждения, возникшие вследствие нарушений правил хранения, транспортировки, эксплуатации;
- повреждения, возникшие в результате обычной эксплуатации изделия, такие как незначительные потёртости в местах частого воздействия, потускнение покрытия, износ наклеек и т.п.
- повреждения, возникшие вследствие вандализма;



- составные части тренажёра, имеющие следы модификации, доработки, изменения конструкции;
- коррозию в местах механического повреждения лакокрасочного покрытия (царапины, сколы, вмятины и т.п.);

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)

<https://armafort.ru/>

Товарный знак (знак обслуживания) ARMAFORT зарегистрирован, свидетельство о регистрации № 721963.