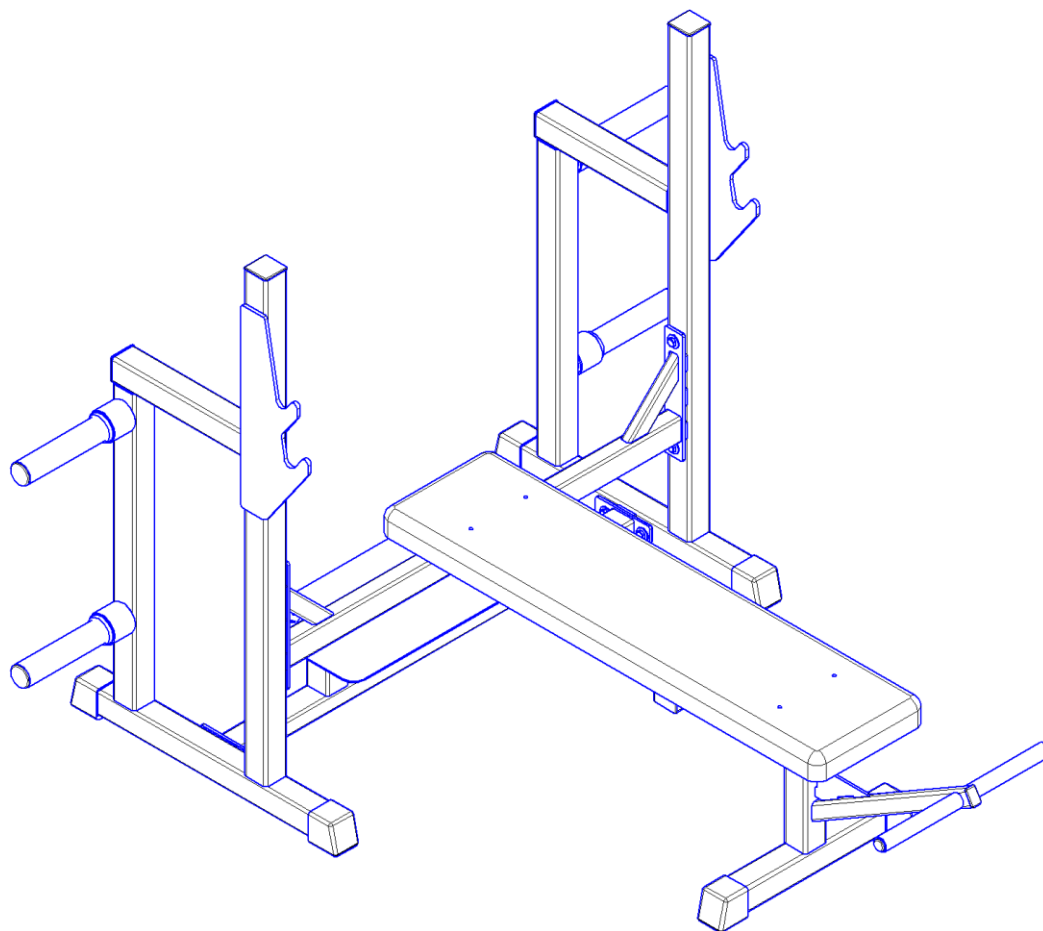




## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Тренажер "Скамья для жима лёжа" AF 560.01.NN



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

## ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

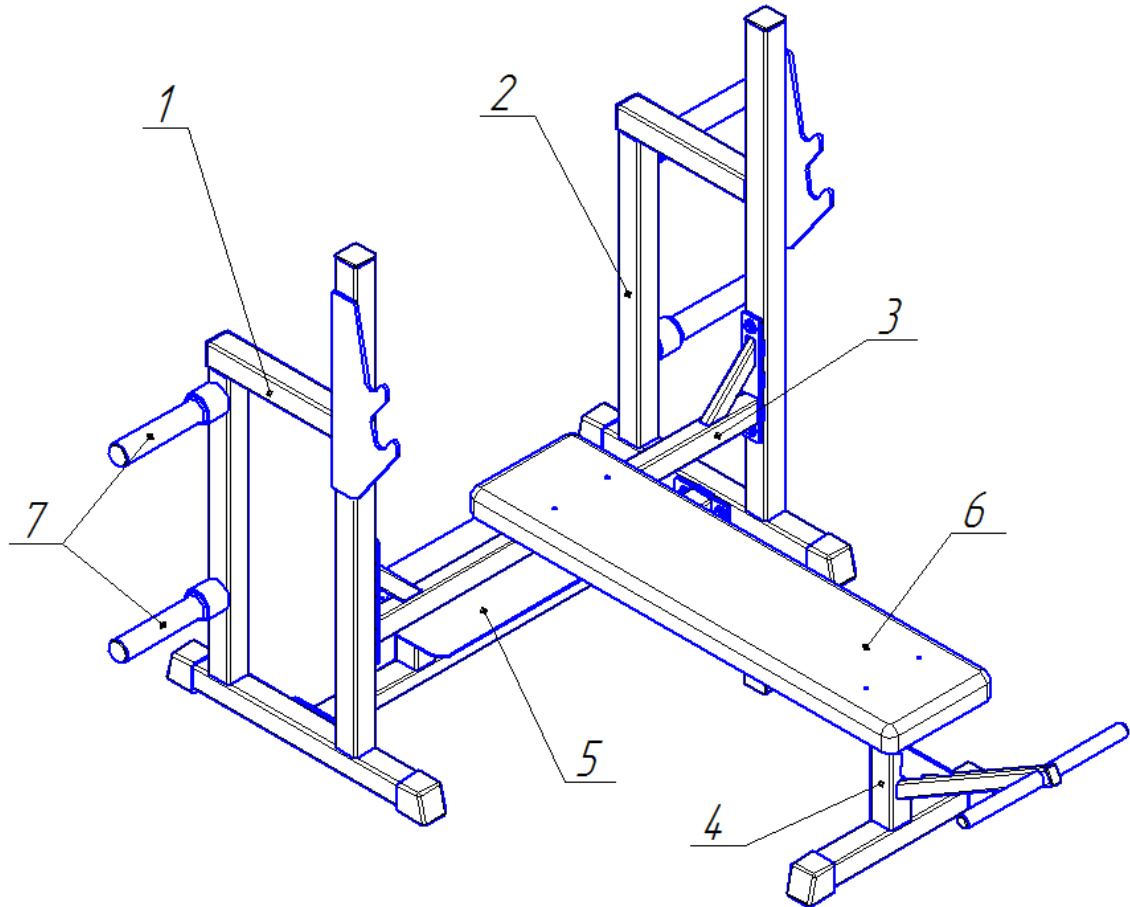


Рис.1. Тренажер "Скамья для жима лёжа".

Элементы конструкции тренажера:

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

Скамья для жима лёжа, рекомендуется для занятий спортом и предназначена для развития грудных мышц, переднего пучка дельтовидной мышцы и трицепсов рук.

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 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	1875
Ширина, не более, мм	1790
Высота, не более, мм	1275
Класс точности:	B
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

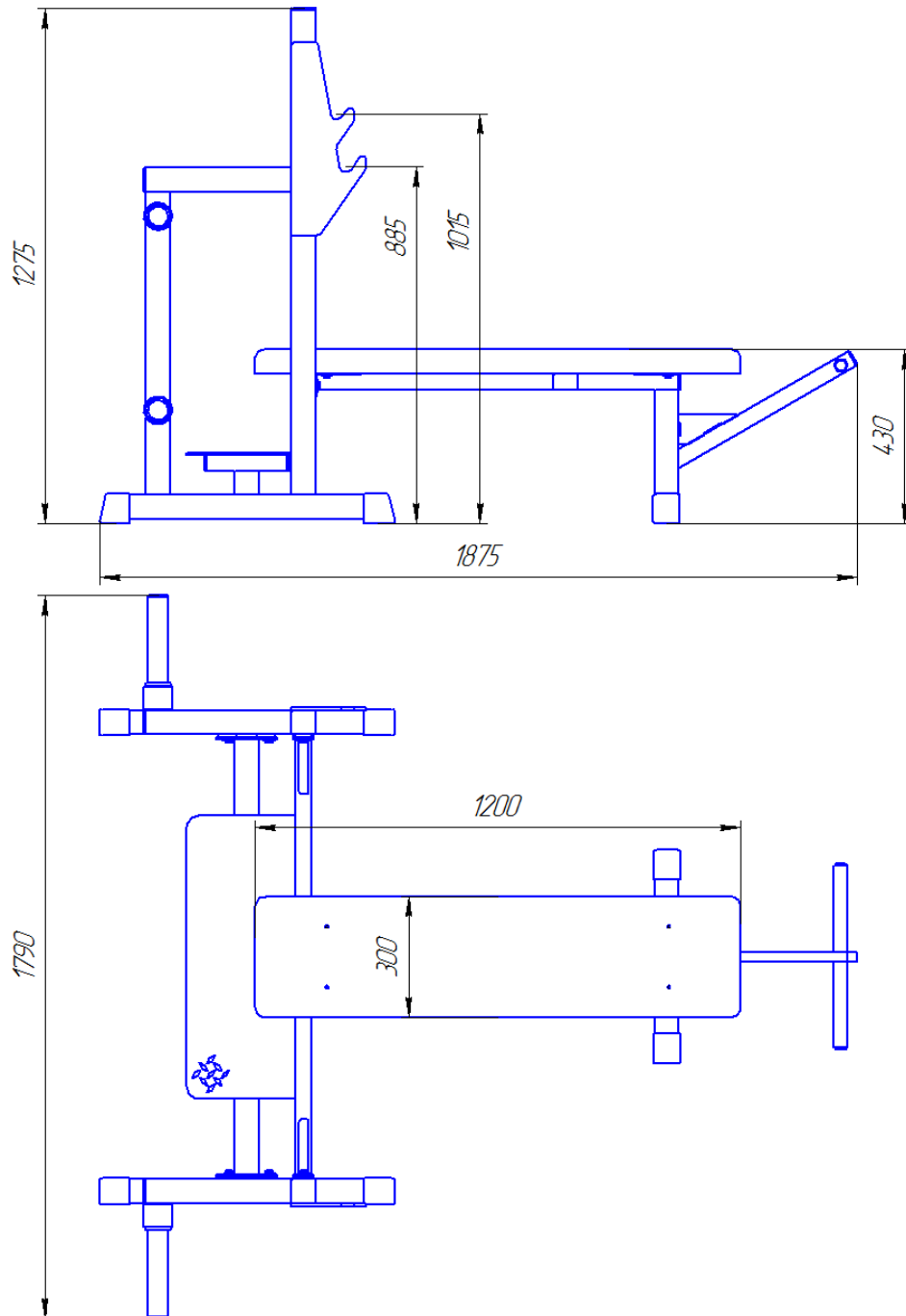


Рис. 2. Габаритные размеры тренажера.

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:

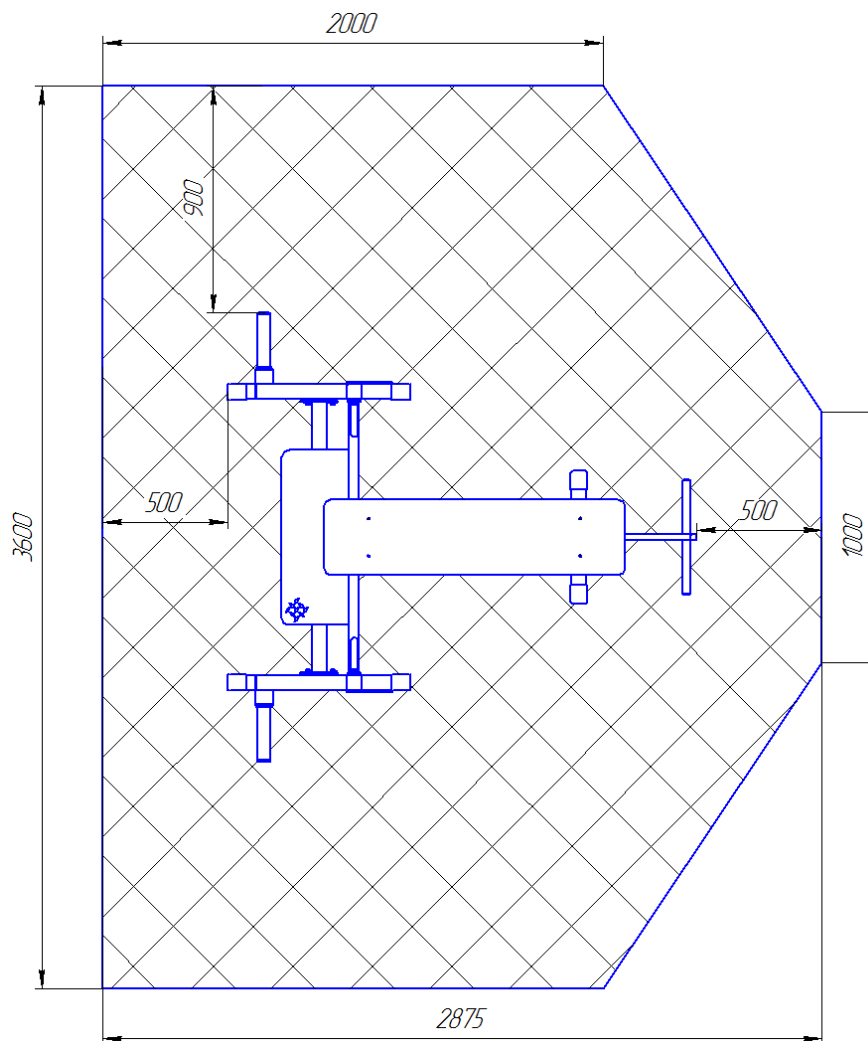


Рис. 3. Зона безопасности тренажера.

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. 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.

Тренажер предназначен для тренировки грудных мышц, переднего пучка дельтовидной мышцы и трицепсов рук.

- Разместите штангу на боковых ограничителях.
- Равномерно распределите вес отягощения на штанге слева и справа, зафиксируйте вес замками от смещения.
- Упражнение выполняется из положения лёжа, в исходном положении гриф штанги находится над глазами.
- Ноги располагаются на полу или на подставке, для более эффективного включения грудных мышц. Поднятые ноги помогают зафиксировать спину и снизить нагрузку в поясничной области позвоночника.
- Движение рук прямолинейное вверх-вниз, без полного разгибания в локтевом суставе.
- Для безопасности используйте закрытый хват пальцами в замок.
- При необходимости на специальной площадке может разместиться помощник для страховки при выполнении упражнений.

#### **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: 17	1
Б	Гаечный ключ размером: 13	1
В	Шестигранный ключ размером: 4мм	1
Г	Молоток	1

Список элементов тренажёра (спецификация):

№	Наименование	Количество
1	Стойка левая	1
2	Стойка правая	1
3	Поперечина	1
4	Стойка скамьи	1
5	Площадка	1
6	Накопитель	4
7	Болт М8х25	4
8	Болт М10х35	10
9	Винт М8х10 под шестигранник 4мм	4
10	Шайба Ø8	4
11	Шайба Ø10	10
12	Заглушка пластиковая 40х25	1
13	Заглушка пластиковая 60х40	7
14	Заглушка пластиковая 60х60	4
15	Заглушка пластиковая Ø27	2
16	Заглушка пластиковая Ø50	4
17	Кольцо резиновое Ø50	4
18	Опорная лапа 60х60	6
19	Рукоять рифленая L=210мм	2
20	Скамья 300х1200	1
21	Колпачёк пластиковый М10	10



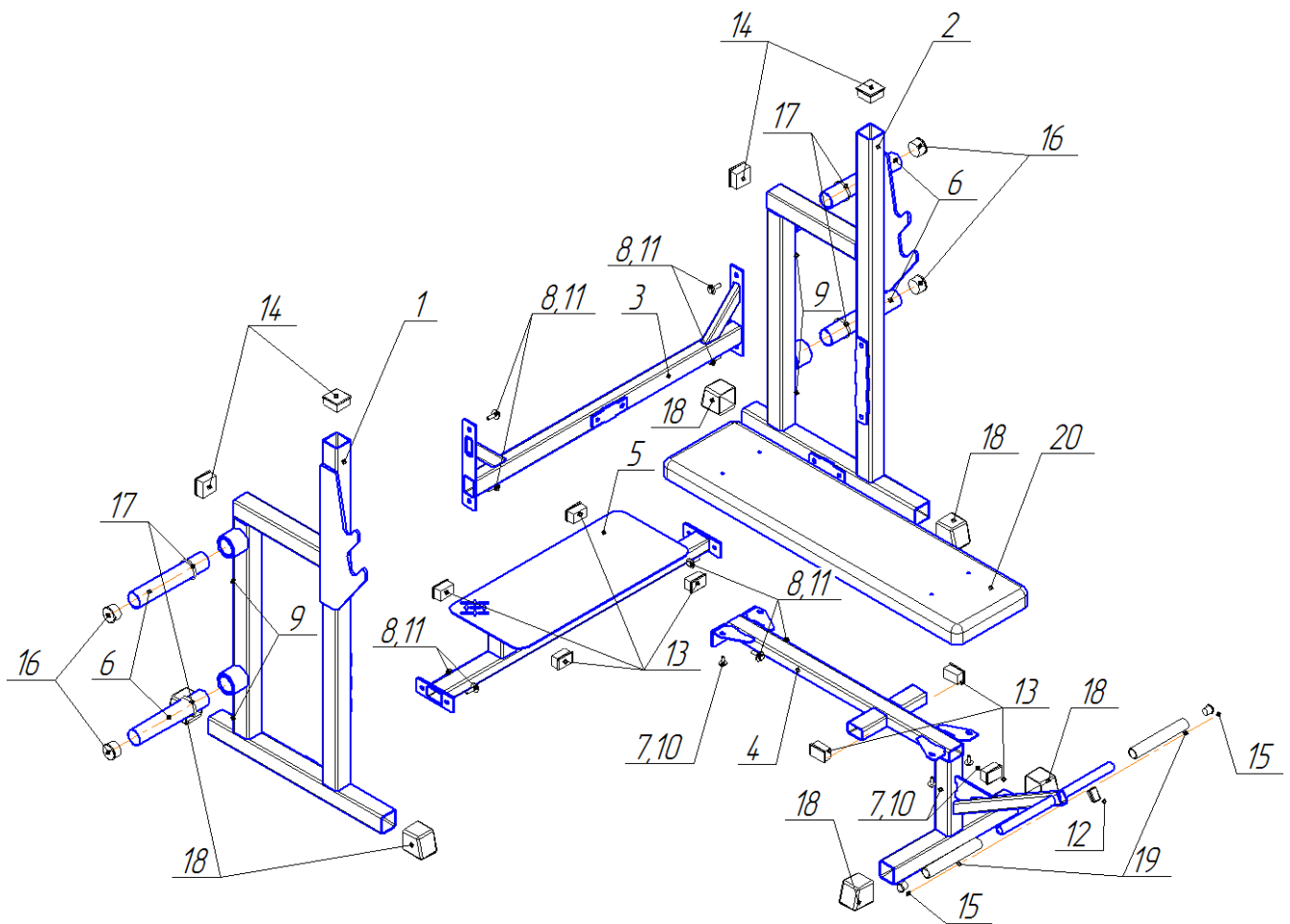


Рис. 4. Схема сборки тренажера.

#### 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.

1. Установить на детали поз. 1 (Стойка левая), 2 (Стойка правая), 4 (Стойка скамьи) детали поз.18 (Опорные лапы) по 2 на элемент. Утолщенная часть детали поз.18 должна быть направлена вниз.
2. Состыковать детали поз. 1 (Стойка левая), 2 (Стойка правая), 5 (Площадка) болтами М10 4шт (поз.8) с шайбами 4шт (поз.11). При сборке использовать инструмент А;
3. К собранным в п.1 элементам добавить поз.3 (Поперечина) закрепив ее болтами М10 4шт (поз.8) с шайбами 4шт (поз.11) При сборке использовать инструмент А;
4. К собранным в п.2 элементам добавить поз.4 (Стойка сиденья) закрепив ее болтами М10 2шт (поз.8) с шайбами 2шт (поз.11) При сборке использовать инструмент А;
5. Убедившись в правильности сборки протянуть все резьбовые соединения. Использовать инструмент А.
6. Закрыть головки болтов М10 10шт (поз.8) пластиковыми колпачками 10шт (поз.21)
7. Установить детали поз.6 (Накопитель) в количестве 4 шт до упора в отверстия втулок и зафиксировать их снизу винтами поз. 9. При сборке использовать инструмент В. Установить на детали поз.6 (Накопитель) кольца резиновые поз.17 по 1 шт. на накопитель.
8. Установить поз.19 (Рукоять рифленая) к количеству 2 шт. При установке допускается использовать мыльный раствор.
9. Установить заглушки пластиковые поз 12, 13, 14, 15, 16 на соответствующие открытые концы труб. Использовать инструмент Г.



10. Установить спинку поз.20. Закрепить ее болтами М8 4шт (поз.7) с шайбами 4шт (поз.10).  
При сборке использовать инструмент Б  
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/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.

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 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.

## **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.