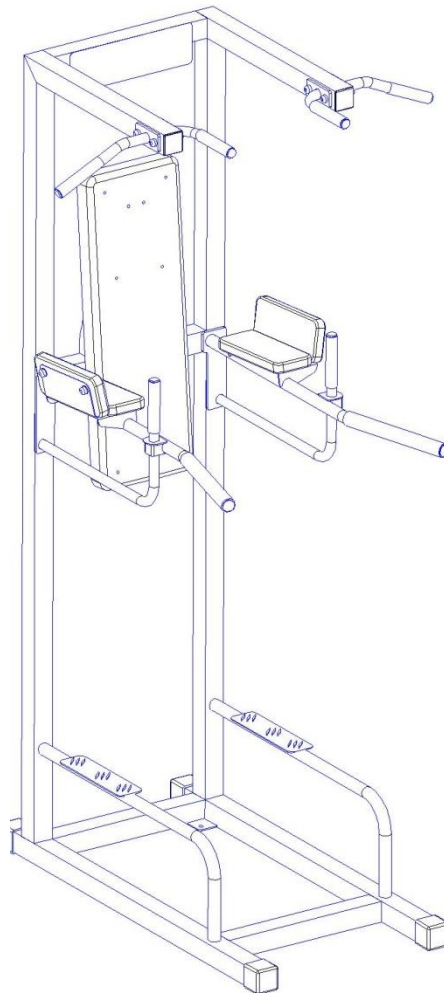




## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Тренажер "Турник-брусья" AF160.01.NN



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

## 1. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

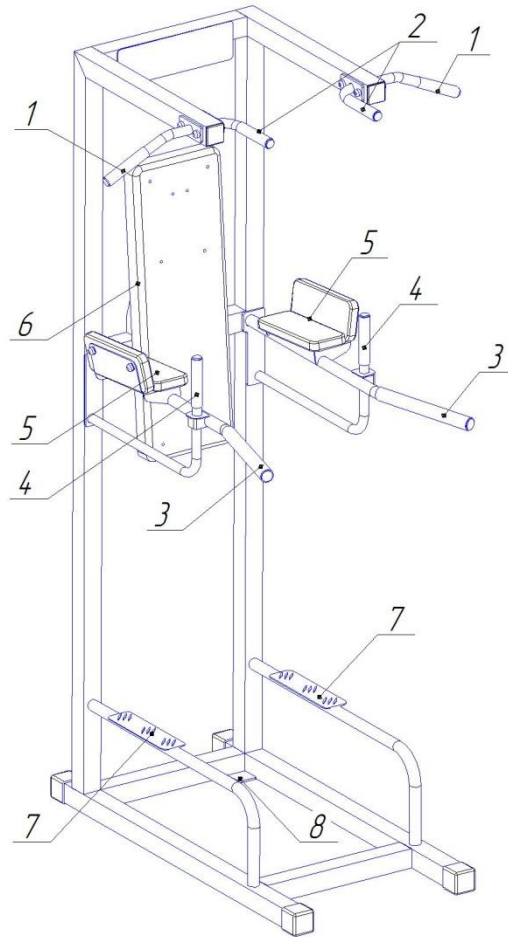


Рис.1. Тренажер "Турник-брусья".

Элементы конструкции тренажера:

1. Рукоятка турника для широкого хвата
2. Рукоятка турника для узкого хвата
3. Брусья
4. Рукоятка
5. Подлокотник
6. Спинка
7. Подножка
8. Проушина для дополнительного крепления тренажера к полу

Тренажер "Турник-брусья", рекомендуется для занятий спортом и предназначен для тренировки мышц спины, рук и пресса.

В тренажере предусмотрена возможность занятия на турнике различными хватами, и занятия на брусьях с различной шириной хвата. Так же предусмотрены наклонная спинка и рукоятки для выполнения упражнений на пресс.

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   | 1260 |
| Ширина, не более, мм  | 1230 |
| Высота, не более, мм  | 2365 |
| Класс точности:   | B    |
| Масса нетто, не более, кг   | 90   |
| Максимальная нагрузка на тренажер (с учетом массы пользователя), не более, кг | 150  |
| Максимальная масса тела пользователя, не более, кг                            | 150  |

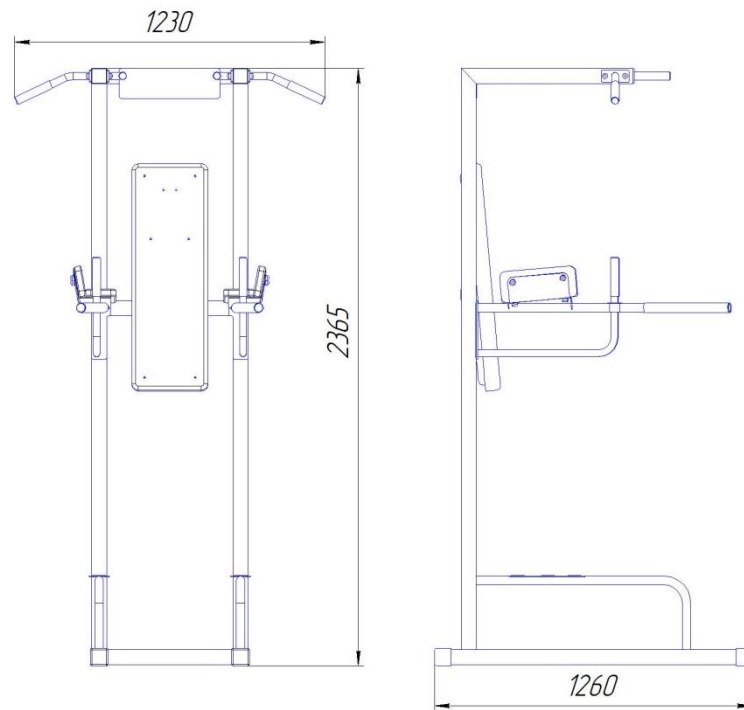


Рис. 2. Габаритные размеры тренажера.

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:

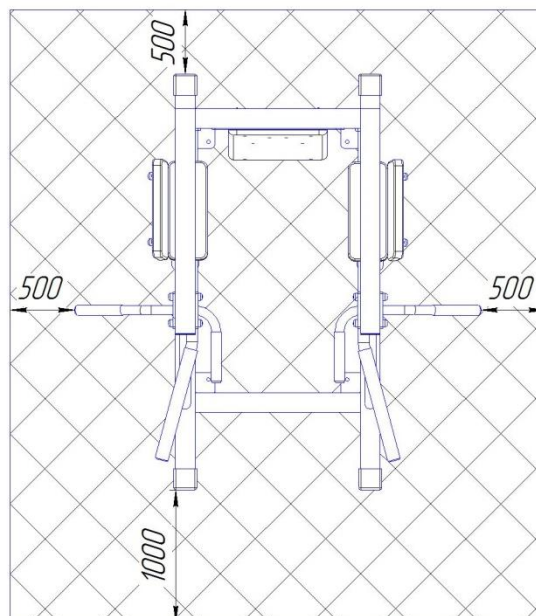


Рис. 3. Зона безопасности тренажера (вид сверху).



Установка тренажера выполняется на ровном полу. Тренажер должен быть закреплен к полу 4 болтами. Работы по сборке тренажёра должны выполняться в полном соответствии с инструкциями раздела 5.

В качестве нагрузки в данном тренажёре используется собственный вес спортсмена.

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 (места приложения нагрузки находятся с разных сторон плоскости);
- 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 «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.

Тренажер предназначен для тренировки мышц спины, рук и пресса.

##### **Подтягивания на турнике.**

###### **Порядок выполнения упражнения:**

1. Подойдите к турнику и возьмитесь за него прямым широким хватом. Повисните на турнике, скрестив ноги внизу.
2. Глубоко вдохните и на выдохе начните подтягивать туловище к поперечно расположенным ручкам турника, пока плечи не достигнут максимально высокой точки. В верхней точке задержитесь на 1-2 счета и дополнительно сведите лопатки.
3. На вдохе начните разгибать руки и медленно увлекать туловище вниз. Повторите заданное количество раз.

Аналогичным образом выполняется упражнение поперечным хватом.

##### **Обратить внимание:**

- не раскачивайтесь корпусом/ногами;
- производите подтягивания плавно в одной плоскости;
- верхняя часть туловища и предплечья не должны двигаться;
- держите локти всегда под перекладиной;
- в нижней точке траектории полностью распрямите руки, как следует растянув широчайшие;
- в верхней точке дополнительно сожмите мышцы спины;
- используйте полный диапазон движения;

##### **Вариации**

Подтягивания — вариативное упражнение. На данном тренажере возможны два вида подтягиваний:

- широким хватом;
- поперечным хватом.

##### **Отжимания на брусьях.**

###### **Порядок выполнения упражнения:**

1. Подойдите к брусьям и займите исходное положение упора на брусьях на прямых руках. Используйте подножку для принятия исходного положения.
2. Глубоко вдохните, медленно опустите свой торс (до позиции чувства легкого растяжения и напряжения в груди) и наклонитесь вперед до угла в 30 градусов, локти разведите слегка в стороны;
3. После чувства легкого растяжения используйте грудные мышцы, чтобы вернуть свое тело обратно в исходное положение на выдохе. На секунду в верхней части траектории сожмите грудную клетку. Повторите заданное количество раз.

##### **Обратить внимание:**

- избегайте использования силы инерции; применяйте медленное контролируемое движение;
- не сутультесь и не округляйте плечи, держите грудь расправленной, а лопатки опущенными вниз;



- концентрируйте внимание на напряжении мышц груди;
- делайте выдох при выполнении движения вверх.

#### **Подъемы ног в висе.**

##### **Порядок выполнения упражнения:**

1. Подойдите к тренажеру, встаньте на подножки, повернувшись спиной к спинке. Возьмитесь руками за упоры для рук, расположив руки на подлокотнике. Упритесь спиной в подушку спинки и свесьте ноги вниз. Ноги внизу держите прямыми и слегка отклоненными назад.
2. Вдохните, задержите дыхание и начните поднимать ноги вверх до угла 90 градусов. Выдохните, как выполните эту часть движения. В конечной точке траектории задержитесь на 1-2 счета, затем медленно и подконтрольно вернитесь в исходное положение. Выполните заданное количество раз.

##### **Обратить внимание:**

- не используйте силы инерции в движении;
- не раскачивайте корпус;
- в конечной точке траектории задерживайтесь на **1-2** счета и дополнительно напрягайте мышцы живота;
- классический вариант предполагает подъем прямых ног до угла **90** градусов, однако Вы можете поднимать их так высоко, как сможете;

##### **Вариации**

На данном тренажере возможны два вида подъема ног в висе:

- с прямыми ногами;
- с ногами согнутыми в коленях.

## **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: 13 мм | 1          |
| Б | Гаечный ключ размером: 17 мм | 2          |
| Б | Молоток                      | 1          |

Список элементов тренажёра (спецификация):

| N  | Обозначение      | Наименование              | Количество |
|----|------------------|---------------------------|------------|
| 1  | 160.01.00-010 СБ | Рама                      | 1          |
| 2  | 160.01.00-401    | Подушка 120x300           | 4          |
| 3  | 160.01.00-402    | Подушка 900x300           | 1          |
| 4  | 160.01.00-900 СБ | Рукоятка наклонная        | 2          |
| 5  | 160.01.00-910 СБ | Рукоятка горизонтальная   | 2          |
| 6  |                  | Опорная лапа 60x60        | 4          |
| 7  |                  | Ручка брусьев             | 2          |
| 8  |                  | Заглушка 60x60            | 2          |
| 9  |                  | Ручка резиновая           | 6          |
| 10 |                  | Заглушка внутренняя 27 мм | 6          |
| 11 |                  | Заглушка внутренняя 34 мм | 2          |
| 12 |                  | Шайба увеличенная 8       | 12         |
| 13 |                  | Болт М8x25                | 4          |
| 14 |                  | Болт М8x16                | 8          |
| 15 |                  | Колпачок М8               | 12         |
| 16 |                  | Болт М10x90               | 4          |
| 17 |                  | Гайка самоконтрящаяся М10 | 4          |
| 18 |                  | Колпачок М10              | 8          |



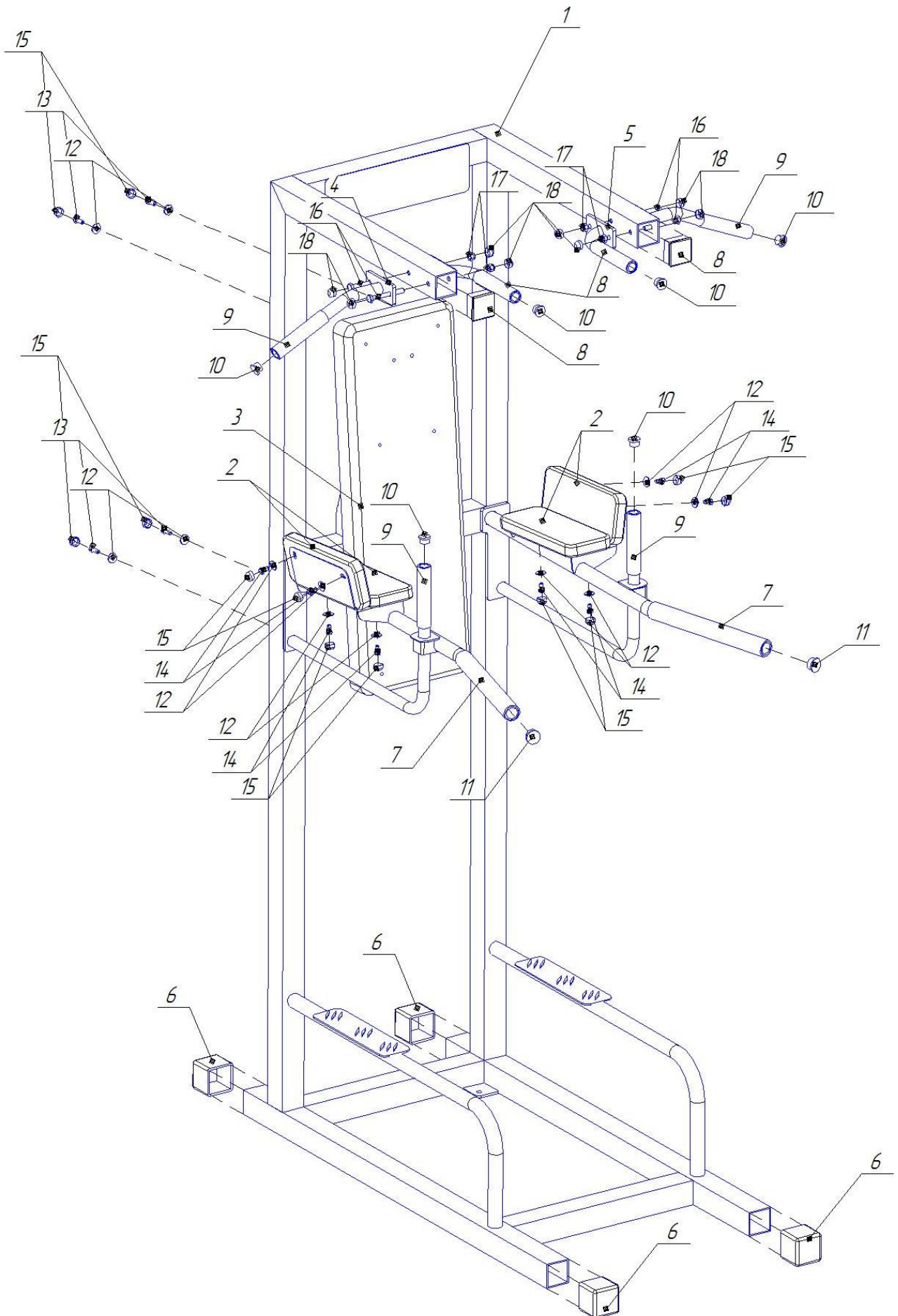


Рис. 4. Общая схема сборки тренажёра



### Последовательность и порядок сборки.

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

Порядок сборки:

1. Установите 4 ручки резиновые (9) на 2 рукоятки наклонные (4) и 2 рукоятки горизонтальные (5), указанные на рис. 4. При необходимости воспользуйтесь мыльным раствором.
2. Установите 4 заглушки (10) на подготовленные рукоятки (4 и 5). Используйте молоток (В), забивать следует через деревянный брусок.
3. Установите подготовленную рукоятку (4) с левой стороны верхнего профиля рамы (1) на 2 отверстия. Вставьте 2 болта М10х90 (16) через отверстия в пластине ручки и насквозь через отверстия профиля. С обратной стороны (внутренней) профиля установите рукоятку горизонтальную (5) на выступающие болты, как указано на рис. 4. Установите 2 гайки самоконтрящиеся М10 (17) на каждый болт, подтяните при помощи ключа на 17мм (Б). Выровняйте положение ручек и затяните гайки (17) до конца.
4. Установите 4 колпачка (18) на шляпки болтов и гайки.
5. Аналогично установите ручки на другой стороне рамы (1).
6. Установите 2 резиновые ручки на рукоятки возле брусьев, как указано на рис. 4. При необходимости воспользуйтесь мыльным раствором.
7. Установите 2 заглушки (10) на подготовленные рукоятки. Используйте молоток (В), забивать следует через деревянный брусок.
8. Наденьте 2 ручки брусьев (7) на брусья. При необходимости воспользуйтесь мыльным раствором.
9. Установите 2 заглушки (11) на брусья. Используйте молоток (В), забивать следует через деревянный брусок.
10. Установите 2 заглушки (8) в профиль крепления рукояток турника. Используйте молоток(В), забивать следует через деревянный брусок.
11. Установите 4 опорные лапы (6) на основание рамы (1). Используйте молоток(Б), забивать следует через деревянный брусок.
12. Установите подушку спинки (3) с помощью 4 болтов М8х25(13), через шайбы увеличенные (12). Выровняйте положение подушки относительно горизонтальной и вертикальной плоскости. Затяните крепеж при помощи ключа на 13мм (А).
13. Наденьте 4 колпачка (15) на 4 болта спинки (13).
13. Установите боковую подушку подлокотника (2) при помощи 2 болтов М8х16 (14) через увеличенные шайбы(12). Выровняйте положение подушки относительно горизонтальной и вертикальной плоскости. Затяните крепеж при помощи ключа на 13мм (А).
14. Наденьте 2 колпачка (15) на 2 болта боковой подушки подлокотника.
15. Аналогично установить боковую подушку подлокотника (2) с другой стороны.
16. Аналогично установить две нижние подушки подлокотника (2).
17. Закрепить тренажер к полу 4 болтами.
18. 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 | Рама                    | 1               | 2460х860х1350                                  | 80   |
| 2 | Подушка 120х300         | 6               | 220х400х70                                     | 0.3  |
| 3 | Подушка 900х300         | 1               | 1000х400х100                                   | 5  |
| 4 | Рукоятка наклонная      | 2               | 330х110х170                                    | 1  |
| 5 | Рукоятка горизонтальная | 2               | 300х110х80                                     | 1  |



|   |   |   |             |   |
|---|---|---|-------------|---|
| 6 | Метиз, заглушки и пр. (коробка или мешок) | 1 | 300x300x150 | 4 |
|---|---|---|-------------|---|

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 3 кг. 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 подушки, сиденья, валики составляет 6 месяцев.

Гарантия не распространяется на:

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

Не является гарантийным случаем:

- упругая деформация элементов тренажёра (при снятии нагрузки элемент возвращается в исходное положение);
- повреждения ЛКП в местах механического воздействия на детали, возникающего в процессе нормальной эксплуатации тренажёра (упоры, отбойники, ограничители и т.п.);
- следы зачистки в местах сварочных швов под слоем краски;
- незачищенные сварочные швы под слоем краски;



- состояние поверхности краёв и торцов изделия после резки (технологические особенности оборудования, такие как конусность, следы входа и выхода).

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

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

Рекламации направлять по адресу изготовителя, указанному в разделе 8.

## **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: Хлебников А.А.