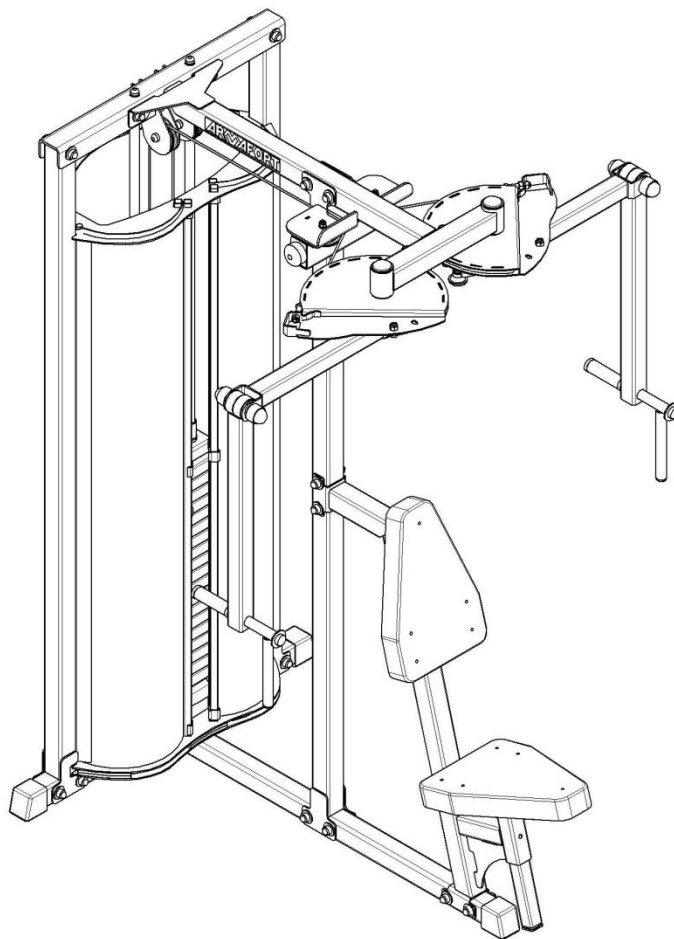




РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Тренажер "Баттерфляй - задняя дельта" AF 220.01.NN



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

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

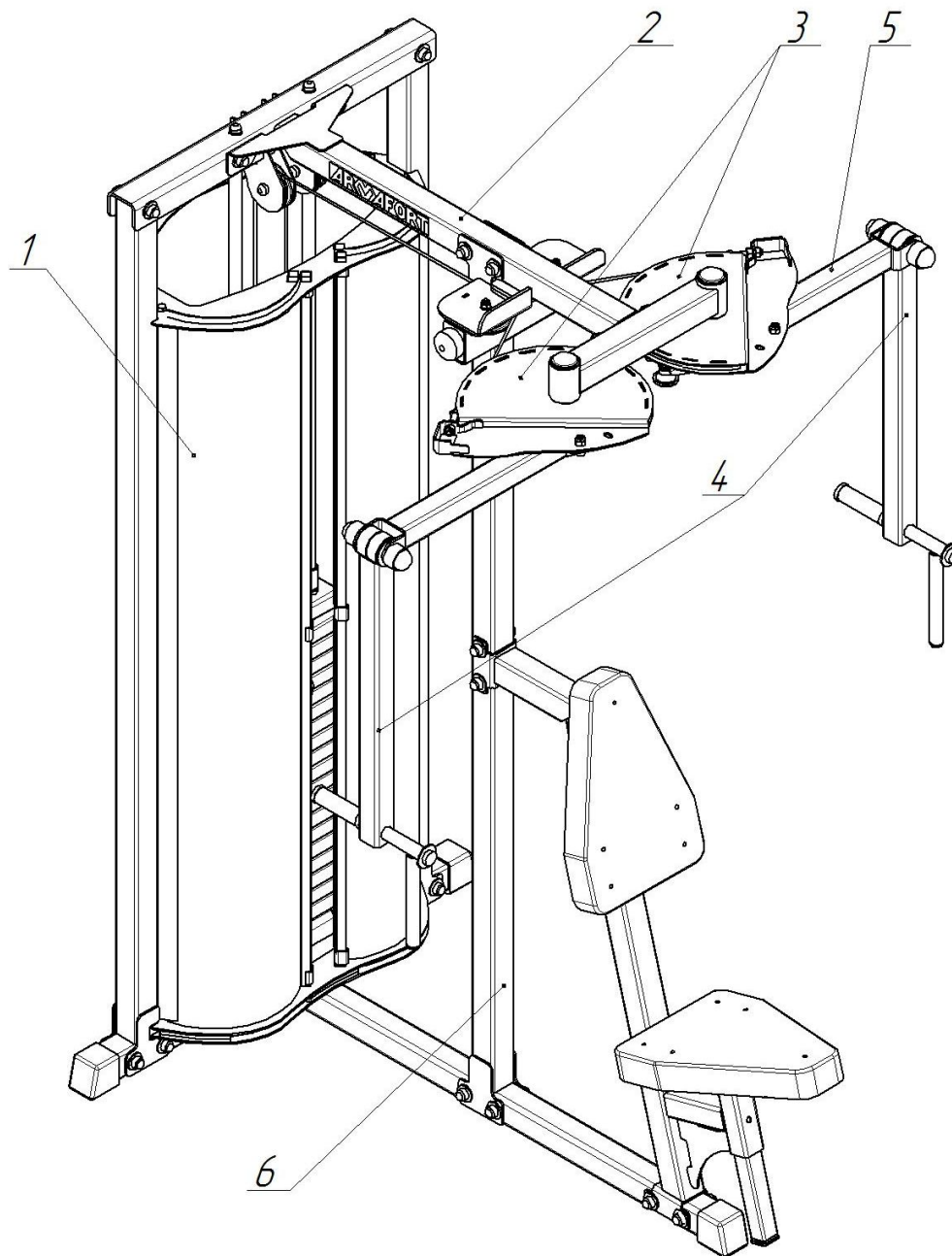


Рис.1. Тренажер "Баттерфляй - задняя дельта".

Элементы конструкции тренажера:

1. Стойка с грузоблоком
2. Кронштейн
3. Ролики с тросом
4. Рычаги нижние
5. Рычаги
6. Стойка с сиденьем и спинкой



Тренажер предназначен для изолированной тренировки грудных и задних дельтовидных мышц. Тренажер имеет пять регулировок положения рычагов для сведения и разведения рук. Регулировка сидения по высоте позволяет сохранить соотношение оси вращения рычагов тренажера и движения плечевого сустава для приложения максимального усилия в процессе изолированной тренировки. Изменение весовой нагрузки в различных секторах движения рычагов способствует детальной проработке мышц. Движение рычагов в заданном направлении способствует правильному выполнению упражнения и сохранению корпуса в стартовом положении.

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	1775
Ширина, не более, мм	1485
Высота, не более, мм	2070
Класс точности:	В
Масса нетто, не более, кг	265
Максимальная масса нагрузки (плиток, флейты), кг	105
Максимальная масса тела пользователя, не более, кг	150
Класс материалов тренажёра, до	КМ5

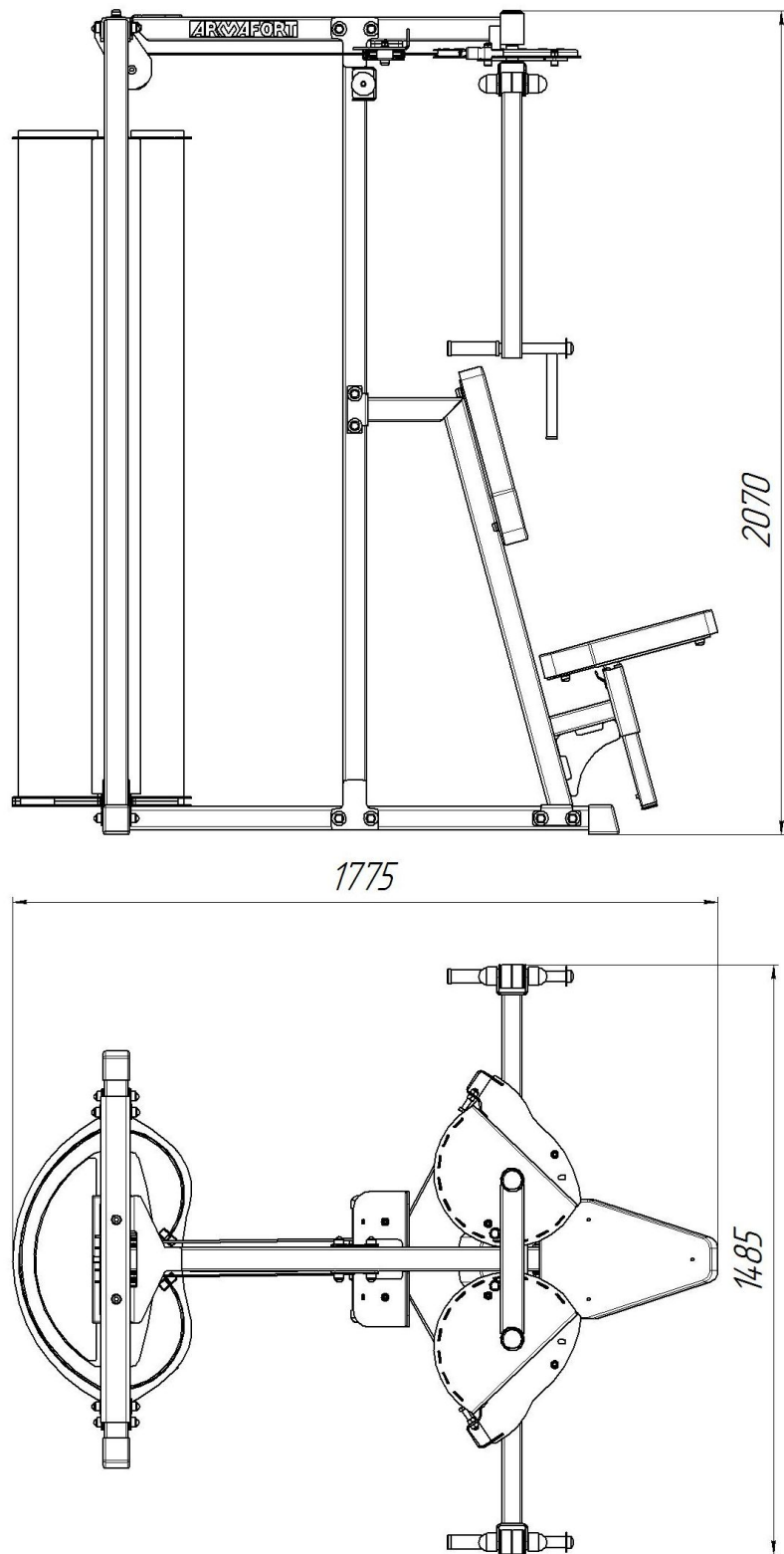


Рис. 2. Габаритные размеры тренажёра.

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:

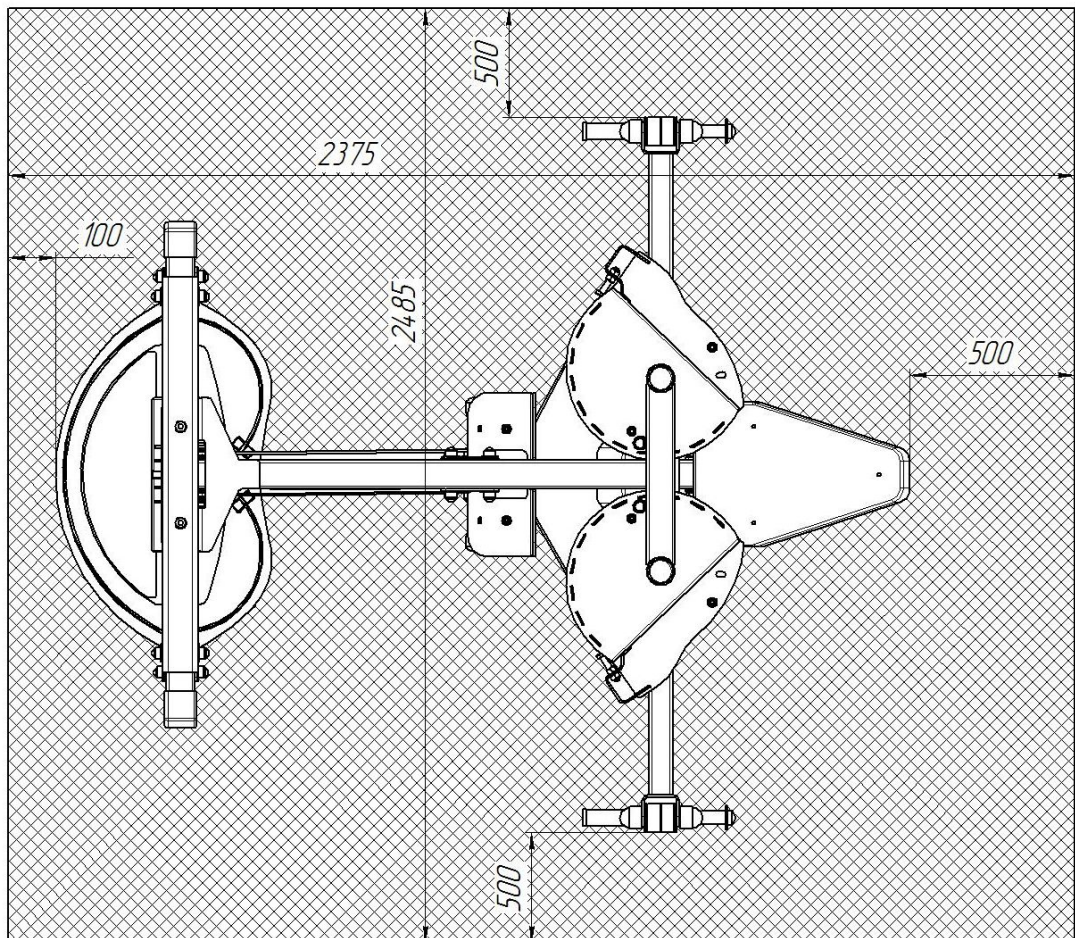


Рис. 3. Зона безопасности тренажера.

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 система грузовых плит (грузоблок) массой по 5 кг.

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 целостности конструкции, наличия всех элементов тренажера;
- 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.

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 проворачивания рукояток относительно трубы, на которую она установлена, при необходимости рукоятку следует приклеить к трубе с использованием клея типа «момент кристалл»;
- проверку состояния тросов, ремней тренажера. При наличии значительных повреждений защитной ПВХ оболочки и (или) повреждениях (обрывов) отдельных стальных нитей трос необходимо заменить;
- проверку состояния роликов. При затруднительном вращении необходимо смазать подшипники роликов аэрозольной смазкой WD-40. При наличии значительного износа ручья ролика соприкасающегося с тросом, ролик необходимо заменить;
- 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 трущихся элементов тренажёра смазочным бытовым маслом, после обработки подтёки масла удалить ветошью;
- 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.

- Сядьте на тренажер для выполнения упражнения сведение рук и отрегулируйте высоту сидения так, чтобы вертикальные рукоятки находились на уровне груди, ниже плечевого сустава.
- Используйте вес в соответствии с вашими возможностями.
- Установите с помощью пружинного фиксатора, стартовое положение рычагов для безопасной работы плечевого сустава.
- Возьмитесь руками за рукоятки и выполните сведение медленно для безопасности плечевого сустава.
- Выпрямитесь и прижмитесь к спинке тренажера.
- Плечи должны быть отведены назад и вниз, для лучшего растяжения и сокращения грудных мышц и не подвижны в процессе выполнения упражнения.
- Выполните сведение на выдохе, а разведение на вдохе для полного раскрытия грудной клетки.
-
- Упражнение разведение рук назад изолированное и выполняется с прямыми руками.
- Для выполнения упражнения на заднюю дельтовидную мышцу, необходимо перевести рычаги назад к грузовому стеку с помощью пружинного фиксатора.
- Отрегулировать высоту сидения так, чтобы горизонтальные рукоятки находились на уровне плечевого сустава.
- Используйте вес в соответствии с вашими возможностями.



- Прижмитесь грудью к спинке тренажера, подайте плечи вперёд и сохраняя исходное положение выполните разведение рычагов назад до положения руки в стороны.
- Не заводите руки сильно назад, это включает крупные мышцы спины и снижает нагрузку на дельтовидные мышцы.
- Выполните разведение рук и задержитесь в точке пикового сокращения на 1-2 секунды.
- Плавно сведите руки не бросая рычаги, сохраняйте напряжение в изолированной мышце.
- Дышите свободно в удобном для вас режиме, без задержки дыхания.

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 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 и принадлежностей для монтажа:

№	Наименование	Количество
А	Головка торцевая:30	2
Б	Гаечный ключ размером: 19 мм	2
В	Гаечный ключ размером: 17 мм	2
Г	Гаечный ключ размером: 16 мм	1
Д	Гаечный ключ размером: 13 мм	1
Е	Гаечный ключ размером: 10 мм	1
Ж	Головка торцевая размером: 10 мм	1
З	Гаечный ключ размером: 8 мм	1
И	Ключ шестигранный 4мм	1
К	Ключ шестигранный 5мм	1



Л	Гаечный ключ размером: 22	1
М	Молоток	1
Н	Гаечный ключ размером: 24	1

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

Список элементов тренажёра (спецификация):

№	Наименование	Количество
1	Экран поликарбонатный 0,8х1,7	1
2	Экран поликарбонатный 0,3х1,7	2
3	Скоба	2
4	Труба 25х1 L=1982 мм системы " Джокер"	2
5	Рама	1
6	Балка	1
7	Кронштейн	1
8	Ограничитель	2
9	Стойка	2
10	Стойка	1
11	Пластина	1
12	Труба 20х20х2 L=1690	4
13	Ролик троса левый	1
14	Ролик троса правый	1
15	Рычаг	2
16	Рычаг нижний	2
17	Стойка со спинкой	1
18	Сиденье	1
19	Скоба	6
20	Трос	1
21	Сиденье трапецевидное (винилискожа Denkart Pisa или аналог)	2
22	Болт М 20х110 ГОСТ 7805-70	2
23	Болт М 20х190 ГОСТ 7805-70	2
24	Гайка М20х2,5 самоконтрящаяся (нормальный шаг резьбы)	4
25	Шайба 20	8
26	Шайба увеличенная 20	6
27	Шайба пружинная 18	3
28	Болт М 12х40	2
29	Болт М 12х90	14
30	Винт с внутренним шестигранником М12х25 (ISO 4762)	2
31	Винт с внутренним шестигранником М12х40 (ISO 4762)	2
32	Гайка М12	5
33	Гайка М12 самоконтр.	22
34	Шайба увеличенная 12	34
35	Болт М 10х35	6
36	Болт М 10х50	5
37	Гайка М10 самоконтр.	9
38	Шайба 10	7



39	Шайба увеличенная 10	10
40	Болт М 8х25	6
41	Шайба увеличенная 8	6
42	Болт М 6х30	2
43	Гайка М6 самоконтр.	2
44	Шайба увеличенная 6	2
45	Винт с внутренним шестигранником М5х16	1
46	Гайка М5 самоконтр.	1
47	Винт установочный 10х20*12.9 DIN915 с цапфой вн. шест-к.	6
48	Гайка М16 ГОСТ Р ИСО 7044-2009 (самоконтр. с фланцем)	1
49	Подшипник 7204 d20 D47 Н12 роликовый радиально-упорный конический	12
50	Буфер петли задней двери ГАЗ-2705	2
51	Отбойник круглый D60 Н32	2
52	П-образный профиль резиновый 12х9х2 под s=5 мм (1610 мм)	1
53	Лапа опорная 60х60	3
54	Фиксатор пружинный	3
55	Ролик D100	5
56	Втулка ролика	10
57	Вкладыш переходной 50х50-40х40	2
58	Заглушка пластиковая внутренняя для труб квадратного сечения 40х40 мм	1
59	Заглушка пластиковая внутренняя с ребрами и плоской шляпкой для труб круглого сечения с внешним диаметром 27 мм и толщиной стенки 0.8-3.0 мм	6
60	Заглушка внутренняя 50,8 мм	4
61	Колпачок болта М6	2
62	Колпачок болта М8	6
63	Колпачок болта М10	10
64	Колпачок болта М12	38
65	Колпачок гайки М20	4
66	Фиксатор штырьевой	1
67	Кронштейн со шпилькой	1
68	Отбойник	2
69	Флейта под грузоблок 100 кг	1
70	Втулка верхней плитки	2
71	Плитка 5 кг	20
72	Верхняя плитка	1
73	Заглушка с резьбой М10 трубы 25х1 Джокер	4
74	Втулка плитки	42
75	Заглушка 50х50 ПЧН	2

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 раму (5) со стойками (9) болтами М12 (29) с шайбами 12 (34) и гайками М12 (33), сдвинув стойки до упора в нижней части, проверить вертикальность и затянуть. При сборке использовать инструмент Б. Наденьте колпачки болта М12 (64) с каждой стороны.
2. Установите 3 опорные лапы (53) как показано на рис.4. Используйте молоток(К), забивать следует через деревянный брусок;
3. Установите пластину (11), как показано на рис.4. Опустите её до упоров на стойках. Вставьте болты М10 (35) с шайбами (39) в отверстия пластины. Наживите гайки М10(37) с шайбами (39) на болты.

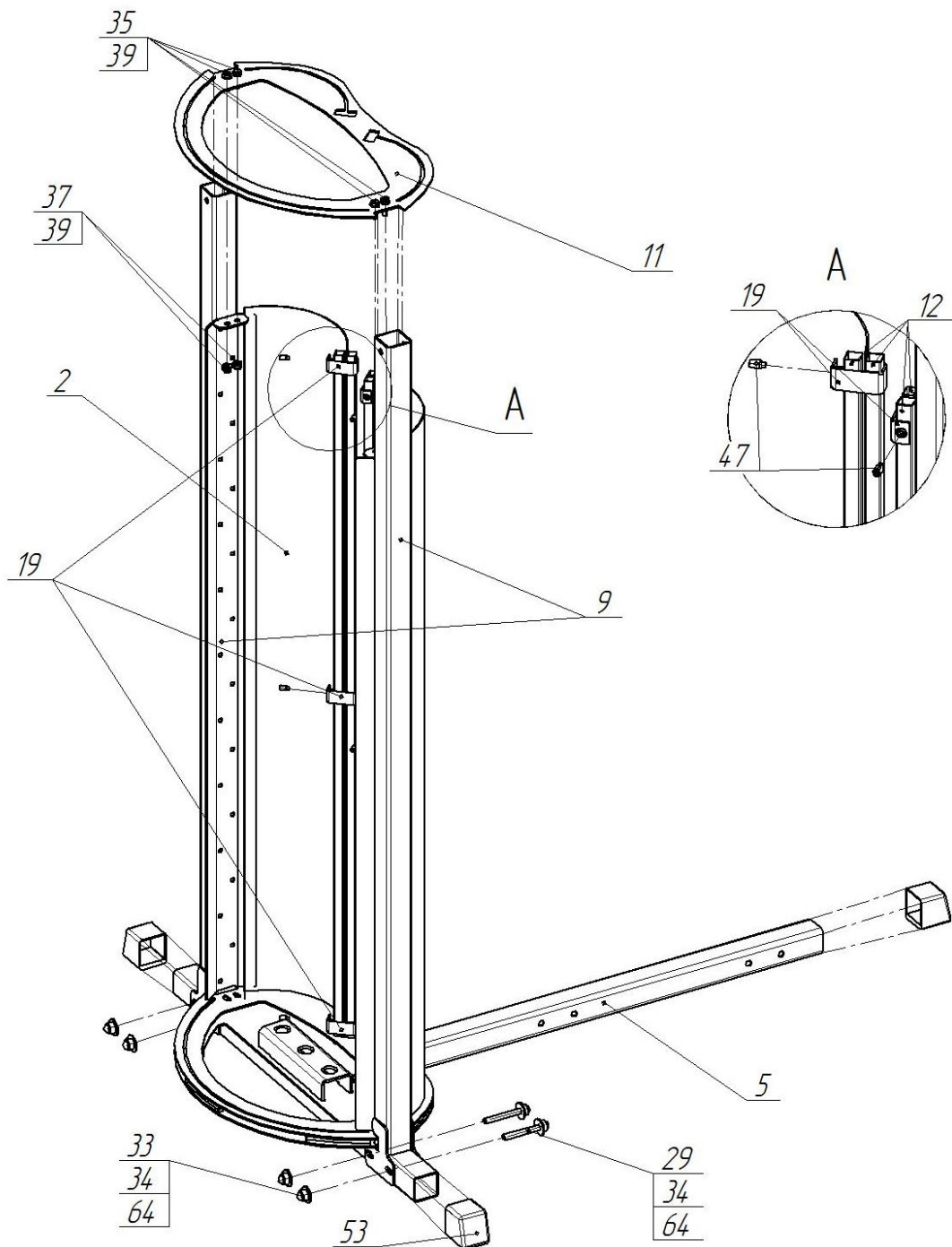


Рис.4. Схема сборки этапа №1

4. Установите экран поликарбонатный 0,3x1,7 (2) в изогнутый паз на нижней части рамы (5) так, чтобы боковой край экрана зашел за пластину на стойке (9) с внутренней стороны. Приподнимите пластину (11) 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 (19) на трубы (12) как показано на рисунке, предварительно вкрутив в них винты установочные (47) используя инструмент К. Снять трубы с экраном скобами (19), вкручивая винт установочный и придерживая скобу. Придерживая пластину (11) и следя чтоб не выскочил из пазов установленный экран установить второй экран поликарбонатный 0,3х1,7, как показано на рис.5.

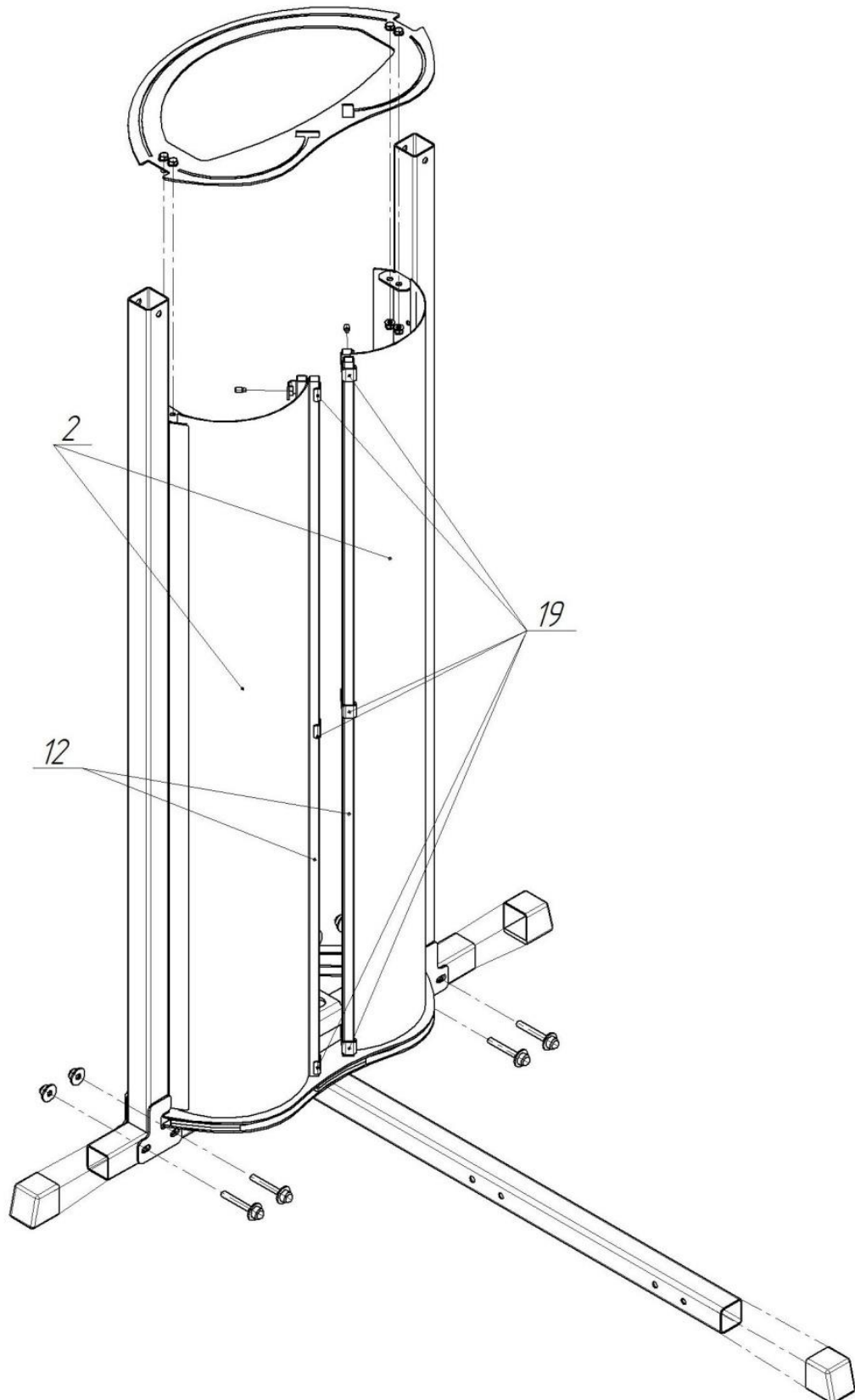


Рис.5. Схема сборки этапа №1

Этап №2.

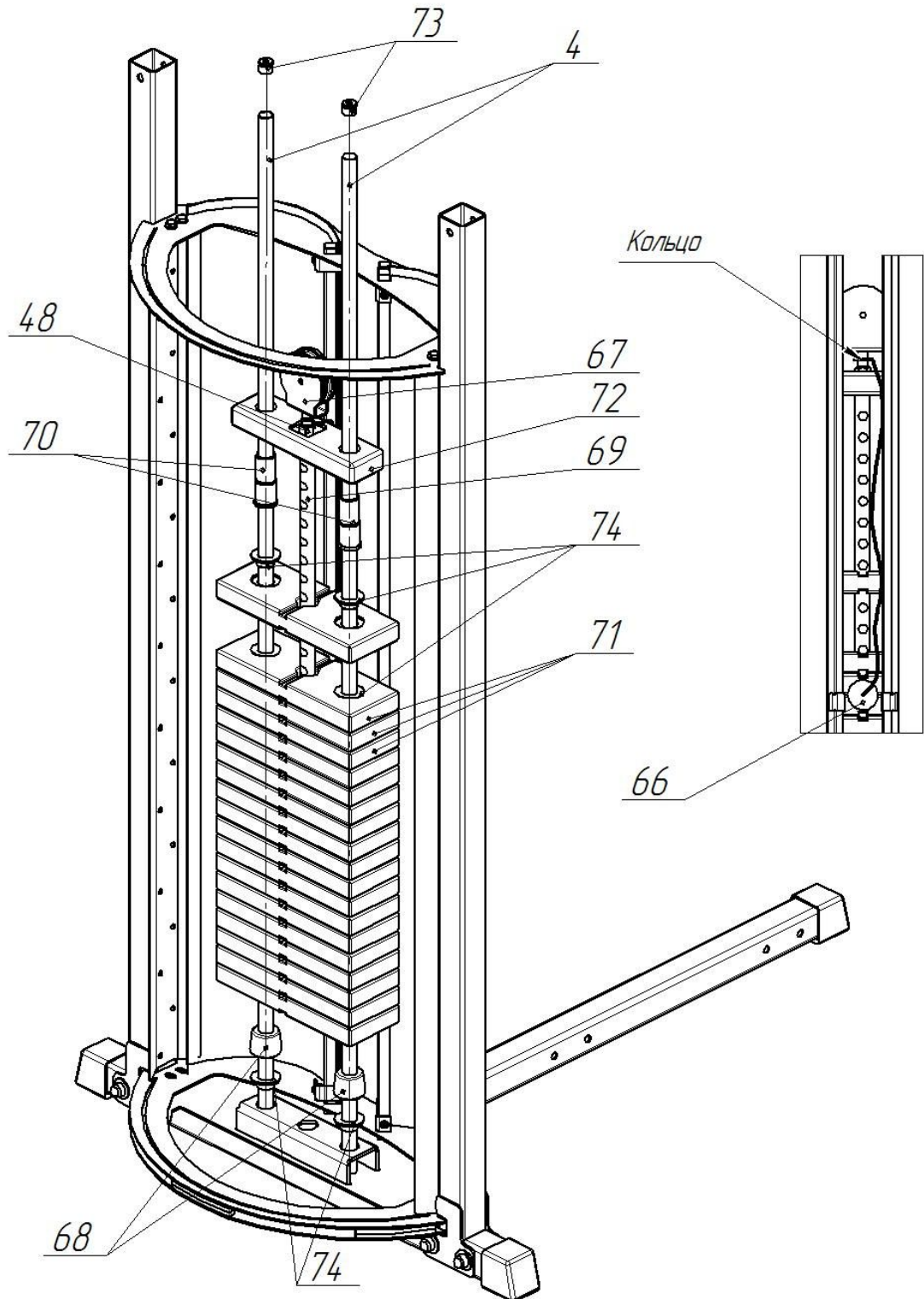


Рис.6. Схема сборки этапа №2

1. Установить в отверстия нижней части рамы (5) 2 втулки плитки (74) как показано на рис.6. Вставить в эти втулки трубу 25x1 системы "Джокер" (4). Надеть на эти трубы отбойники (68)

- узкой частью вверх. Установить втулки плитки (74) в плитки (71) и установить их через отверстия на трубы (4) как показано на рис.6.
- Вставить втулки верхней плитки (70) в верхнюю плитку (72) как показано на рис.6 узкой частью вверх. Установить верхнюю плитку (72) на трубы(4). Приподнять верхнюю плитку (72) над плитками и вставить в среднее отверстие набора плиток флейту (69). Придерживая её ,вкрутить в резьбу на флейте через отверстие в плитке верхней кронштейн со шпилькой (67), предварительно надев кольцо фиксатора штырьвого (66) и накрутив на шпильку гайку М16 (48), на 3 полных оборота. Отверстия на флейте должны совпадать с отверстиями на наборе плиток. Затянуть контргайку М16 (48) используя инструмент Н. Опустить верхнюю плитку.
 - Вставить заглушки с резьбой М10 (73) в трубы (4) как показано на рис.6. При необходимости используйте молоток(М), забивать следует через деревянный брусок.

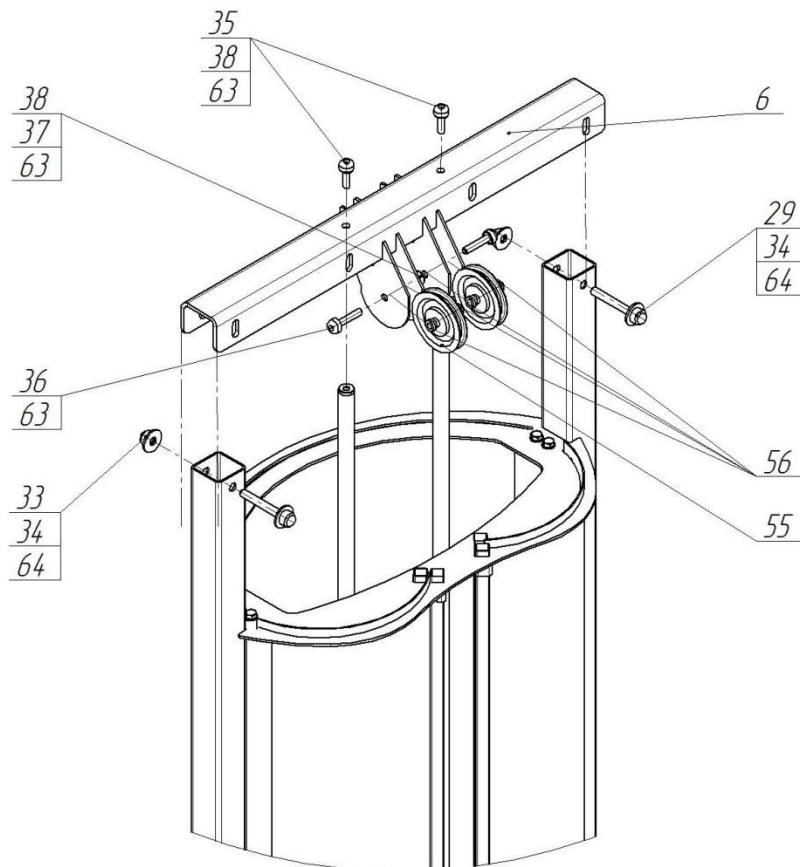


Рис.7. Схема сборки этапа №2

- Состыковать балку (6) как показано на рис.7 со стойками болтами М12 (29) с шайбами 12 (34) и гайками М12 (33), прижав балкой (6) трубы 25x1 (4) предварительно наживив болты М10 (35) с шайбами(38), затянуть болты М12 (33) и болты М10 (35). Использовать инструмент Б и В. Установить на болты М12 (33) колпачки (64) и на болты М10(36) колпачки (63).
- Вставить в ролик (55) с двух сторон втулки ролика(56). Затем установить ролик между двух щек на балке (6), как показано на рис.8, совместив отверстия в щеках и ролике. Вставить в отверстие болт М10 (36) рис.7. С обратной стороны накрутить гайку М10 (37) с шайбой (38). Аналогично установить второй ролик. Затянуть. Использовать инструмент В. Наденьте

колпачки болта М10 (63) с каждой стороны. Затяните болты М10 (35) рис.7. Установите колпачки (63)

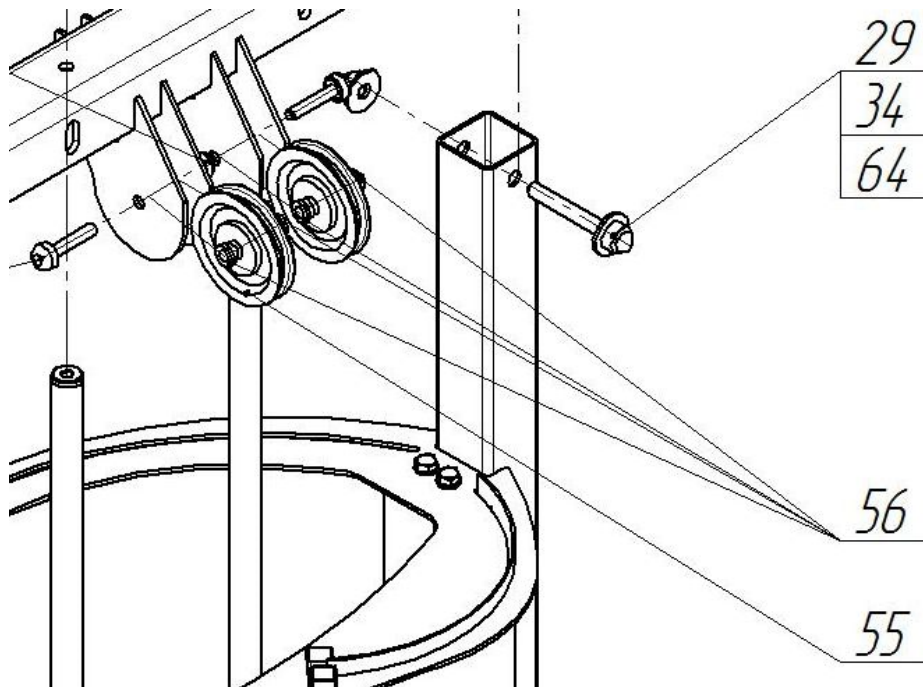


Рис.8. Схема сборки этапа №2

Этап №3.

1. Установите стойку (10) как показано на рис.9. Вставьте в совмещенные отверстия болты М12(29) с шайбой (34) в нижней части стойки. Наживите гайки М12(33) с шайбой (34). Установите стойку со спинкой (17), как показано на рис.9. Вставьте в совмещенные отверстия болты М12(29) с шайбой (34) в нижней и верхней части стойки. Наживите гайки М12(33) с шайбой (34). Установите кронштейн (7) как показано на рис.9. Вставьте в совмещенные со стойкой (10) отверстия болты М12(29) с шайбой (34). Наживите гайки М12(33) с шайбой (34). Совместите отверстия в задней части кронштейна (7) с отверстиями балки (6). Вставьте в совмещенные отверстия болты М12х40(28) с шайбой (34). Наживите гайки М12(33) с шайбой (34) внутри балки (6). Проверьте горизонтальность кронштейна (7) и вертикальность стойки (10). Затяните все болты М12 (29) и (28) указанные на рис.9. Установите колпачки (64). Вставьте в ролик (55) с двух сторон втулки ролика(56). Затем установить ролик с тросом (20) в кронштейн со шпилькой (67), установленный на этапе 2 рис.6 . Вставить в отверстие болт М10 (36). С обратной стороны накрутить гайку М10 (37) с шайбой (38). Затянуть. Использовать инструмент В. Наденьте колпачки болта М10 (63) с каждой стороны. Пропустить трос (20) через два ролика (55) установленных на этапе 2 в верхней части.
2. Установите подшипник (49) с каждой стороны втулок кронштейна (7) как показано на рис.10 и рис.11. Установить кольцо подшипника с каждой стороны втулки до упора (до перехода во втулке). Кольца и обоймы устанавливаются конусами (узкой стороной) навстречу друг другу. При необходимости используйте молоток (М), забивать следует через деревянный брусок. Затем установите обойму, предварительно смазав её смазкой "Литол 24". Соблюдайте соосность.

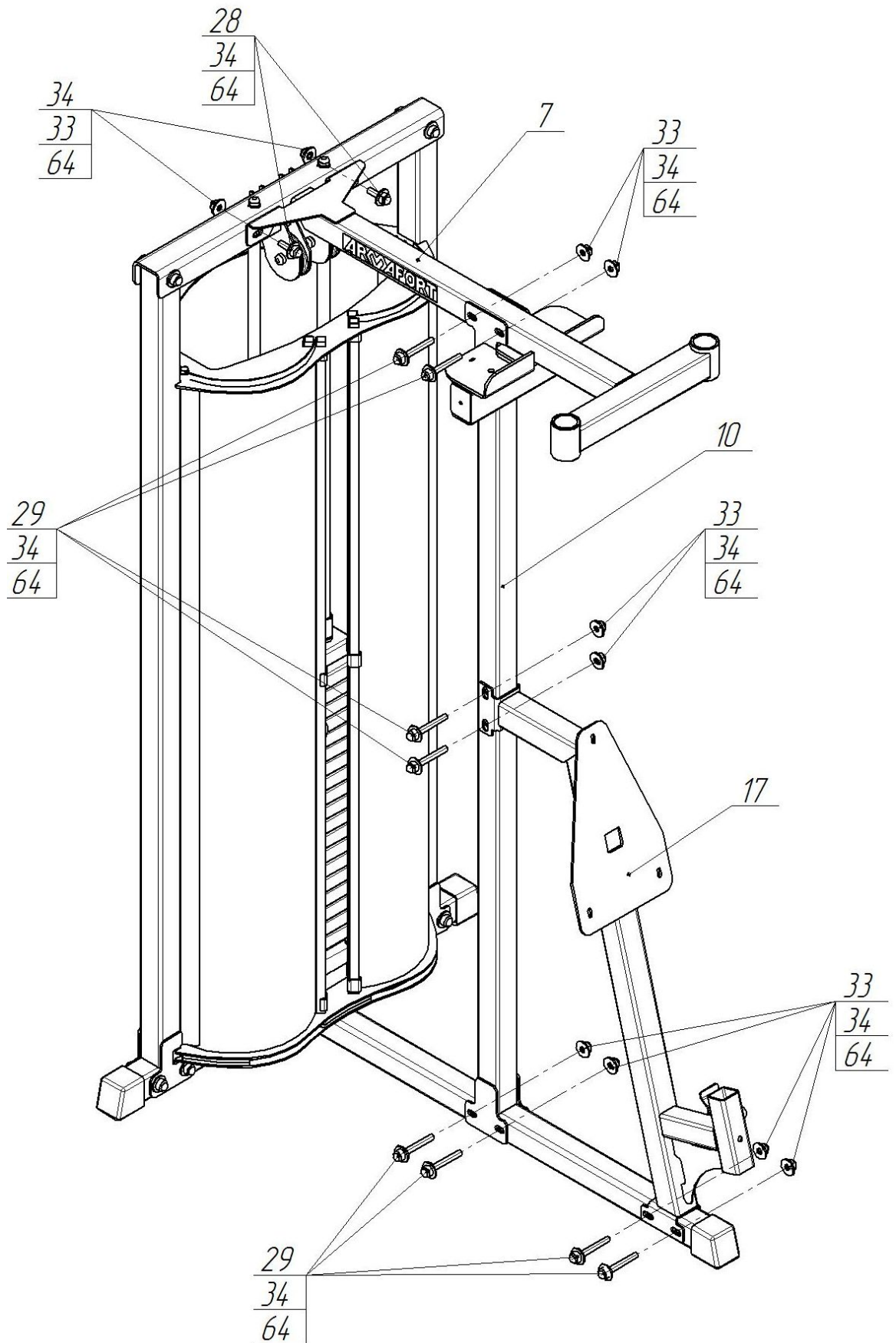


Рис.9. Схема сборки этапа №3

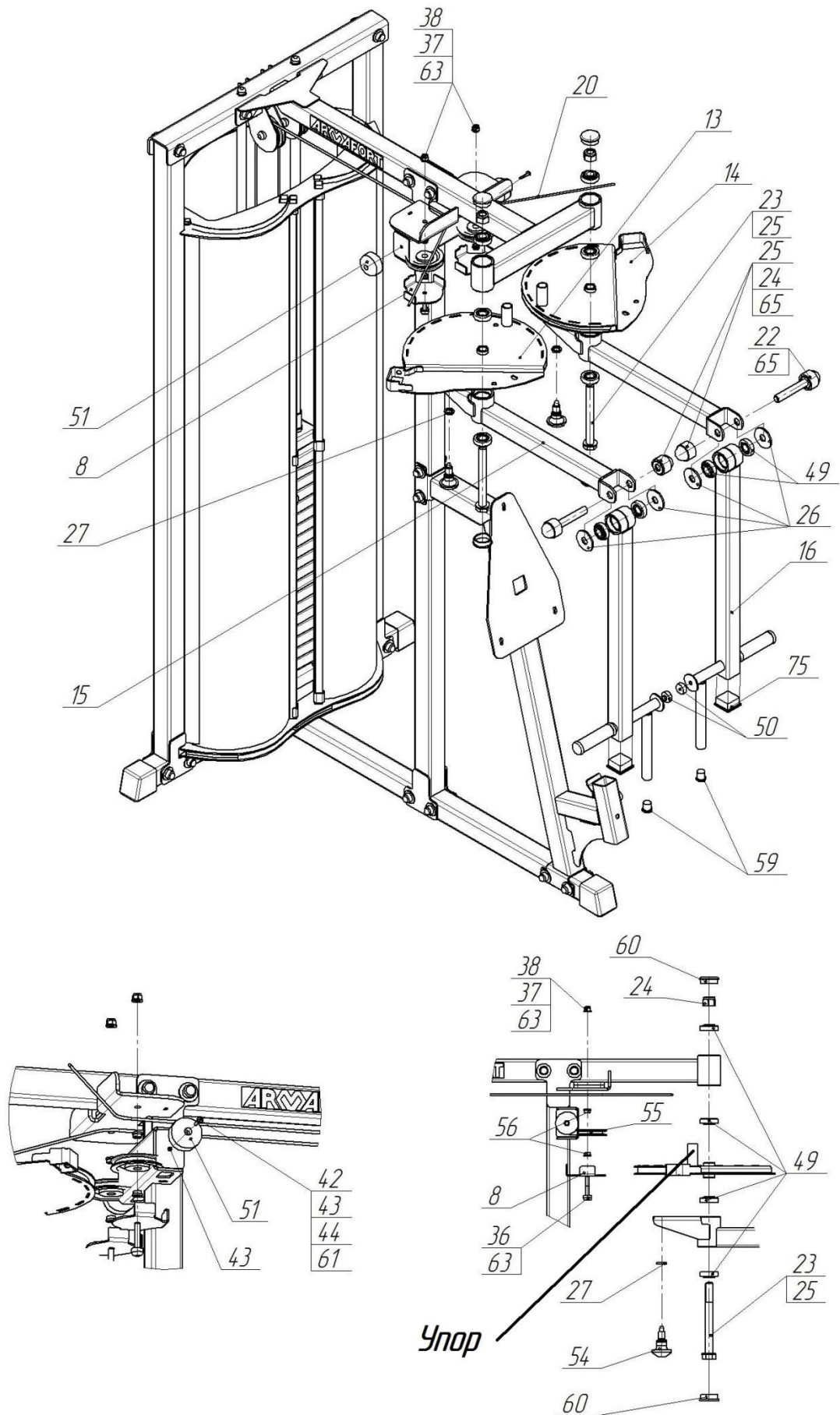


Рис.10. Схема сборки этапа №3

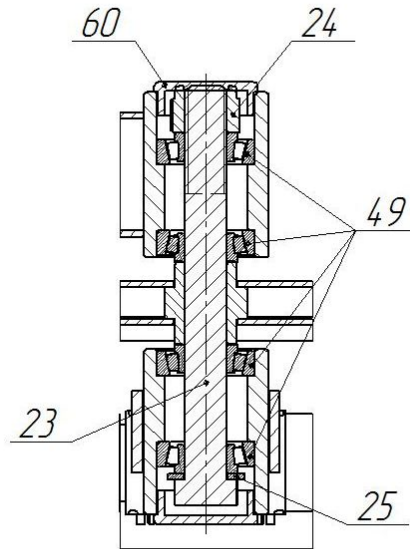


Рис.11. Схема сборки подшипникового узла этапа №3

3. Установите подшипник (49) с каждой стороны втулок на рычагах (15) аналогично пункту 1 этапа 3. Установить кольцо подшипника с каждой стороны втулки до упора (до перехода во втулку). Вставить болт М20х190 (23) с шайбой (25) как показано на рис. 10 и рис.11. Собрать подшипниковый узел состоящий из рычага (15) и ролика троса левого (13) на втулке кронштейна (7) как показано на рис.10 и рис.11. **Обратить внимание на положение упора на роликах троса (13) и (14)**. Вставить болт М20х190 (23) с шайбой (25) как показано на рис. 10 и рис.11. Затянуть, обеспечив свободный ход рычага, но без "люфта" в подшипниках, при помощи ключа размером 30мм(А). Установите заглушку внутреннюю 50.8мм (60) с обеих сторон как показано на рис.10 и рис.11, используя молоток(К), забивать следует через деревянный брусок. На рис.11 показан подшипниковый узел для сборки как левого так и правого сборочного узла. При установке левого рычага соответственно устанавливается ролик троса левый (13), на правый рычаг соответственно ролик троса правый (14)
4. На рычаги (15) установить фиксатор пружинный (54), вкрутив во втулку с резьбой, через шайбу пружинную диаметром 18 (27) как показано на рис.10. Использовать инструмент Л.
5. Вставить в ролик (55) с двух сторон втулки ролика(56). Затем установить ролик на ограничитель (8) и пропустить в ручей ролика трос (20). Вставить в отверстие болт М10 (36) рис.10. Подставить к пластине на стойке (10) таким образом, чтобы шип на ограничителе (8) попал в паз на пластине стойки, а болт попал в отверстие. С обратной стороны накрутить гайку М10 (37) с шайбой (38). Аналогично установить второй ролик. Затянуть. Использовать инструмент В. Наденьте колпачки болта М10 (63) с каждой стороны.
6. Установить отбойник круглый D60 как показано на рис.10. Вставить болт М6 (42). С обратной стороны закрутить гайку М6 (43) через шайбу (44). Надеть на гайку колпачок (61). Затянуть. Использовать инструмент Е и Ж.
7. Собрать подшипниковый узел состоящий из рычага нижнего (16), подшипников (49) и увеличенных шайб (26) как показано на рис.10. Вставить собранный узел в рычаги (15). Вставить болт М20х110 (22) с шайбой (25) как показано на рис. 10. Затянуть, обеспечив свободный ход рычага, но без "люфта" в подшипниках, при помощи ключа размером

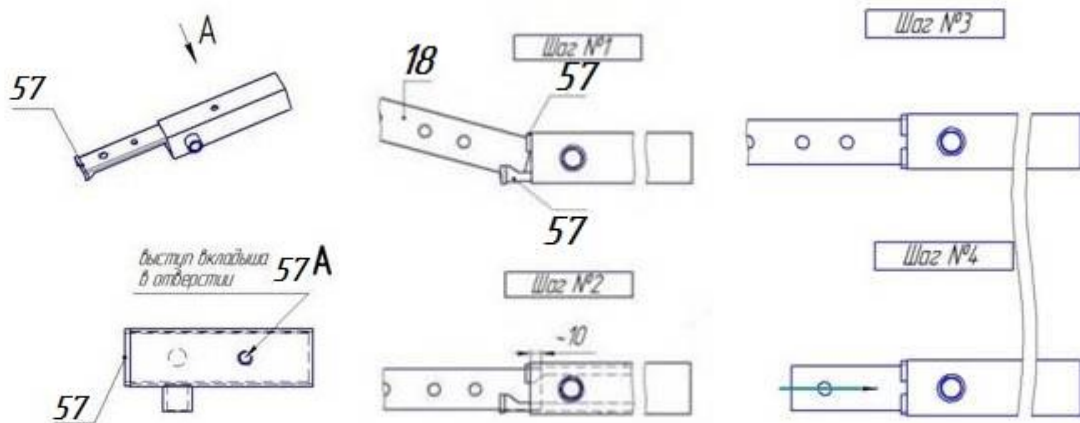
30мм(А). Установите колпачок (65) с обеих сторон как показано на рис.10, используя молоток(М), забивать следует через деревянный брусок.

8. Установите заглушки внутренние 50x50 (75) как показано на рис.10, используя молоток(М), забивать следует через деревянный брусок.
9. Установите заглушку внутреннюю диаметром 27 (59) как показано на рис.10, используя молоток(М), забивать следует через деревянный брусок.
10. Установите буфер петли (50) как указано на рис.9, вкручивая в отверстие на ручке рычага (16).

Этап №4.

1. Установить скобу (3) на ролик троса (14). Совместить отверстия . Вставить в них винт М12х 25 (30) и винт 12х40 (31) как показано на рис.12. Накрутить с обратной стороны гайки М12 (33). Затянуть. При этом фиксатор пружинный должен находиться между головками винтов. Аналогично проведите сборку на втором ролике троса (13).
2. Вставить в отверстия кронштейнов на роликах троса (13,14) законцовки троса (20) (болт М12) с накрученной гайкой М12 (32). Накрутить на болт М12 гайку М12(32) как показано на рис.12.

Отрегулировать натяжку троса таким образом чтобы верхняя плитка грузоблока не отрывалась от основного набора плиток.



3. Установите вкладыш (57) в стойку сиденья (поз.17), как указано на рисунке. Прижмите к внутренней стенке направляющей. Обратите внимание: выступ на вкладыше должен попасть в отверстие на детали (см. Вид "А").

Установка детали (18) в направляющие проходит в несколько этапов:

- Установите второй вкладыш (57) в направляющую не до конца, оставив около 20 мм, как указано на рисунке.
- Установите деталь (18) под небольшим углом в установленный вкладыш (57) (см. шаг 1). Распрямите стенки вкладыша, чтобы деталь (18) вошла на пару миллиметров внутрь. При этом стенки второго не полностью установленного вкладыша (57) так же должны охватывать деталь (18).
- Опустить деталь (18), одновременно вставляя в направляющую на глубину около 10 мм. (см. шаг 2).



-Установить вкладыш (57) до упора в направляющую. При необходимости используйте молоток (Н), забивать следует через деревянный брусок. (см. шаг 3) Примечание: деталь (18) должна остаться в направляющей между двумя вкладышами (57).

-Вставить деталь (18) в направляющую между вкладышами на глубину около 150 мм. Обратить внимание: выступ на вкладыше должен попасть в отверстие на направляющей (см. Вид "А").

-Нанести смазку типа "WD-40" на четыре стороны детали (18) вблизи места установки в направляющую.

-Вставить деталь (18) на всю глубину в направляющую, затем вытащить оставив около 150 мм внутри. Повторить процедуру 5-10 раз, равномерно распределяя смазку по поверхностям.

- Вытереть чистой тряпкой обе детали, убирая подтеки и излишки смазки. Достаточно совсем небольшое количество смазки для корректной работы изделия.

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

4. Установить сиденье трапецевидное 2шт (21) как показано на рис.12. Закрепить каждое болтами М8 3шт (40) с шайбами 3шт (41). При сборке использовать инструмент Д.
5. Наденьте колпачок болта М8 (62).
6. Установить фиксатор пружинный (54) как показано на рис.12. Использовать инструмент Л.
7. Установить винт М5х16 (45) в отверстие в нижней части сиденья (18). Накрутить гайку М5 (46) на винт с внутренней стороны трубы. Использовать инструмент И и З.
8. Установите заглушку внутреннюю 40х40 (58) как показано на рис.12, используя молоток(М), забивать следует через деревянный брусок.
9. Установите экран поликарбонатный 0,8х1,7 (1) так, чтобы боковые края экрана зашли за пластину на стойках (9) с внутренней стороны. Приподнимите пластину (11) над экраном и вставьте экран в изогнутый паз. Придерживая пластину (11) и следя чтоб не выскочил из пазов, вставьте экран в изогнутый паз в нижней части, при этом прижимая экран вниз, как показано на рис.12.
10. Затянуть болты М10х35 (35) которые держат пластину (11).
11. Протянуть все болтовые и винтовые соединения.
12. Установить на верхней части экрана П-образный профиль резиновый (52) как показано на рис.13.
13. На передний экран наклеить табличку с упражнениями как показано на рис.13.

Тренажер готов к эксплуатации.

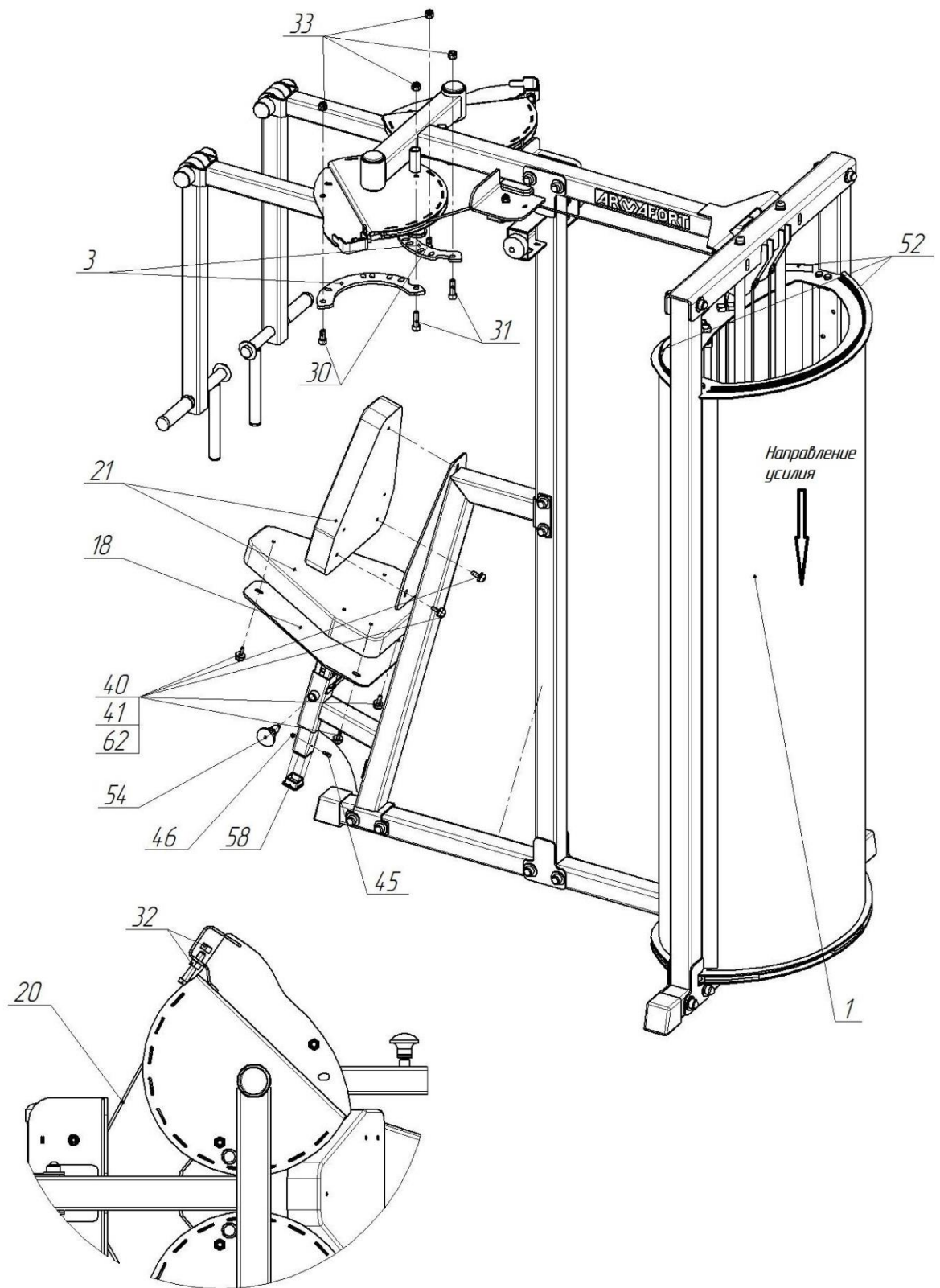


Рис.12. Схема сборки этапа №4

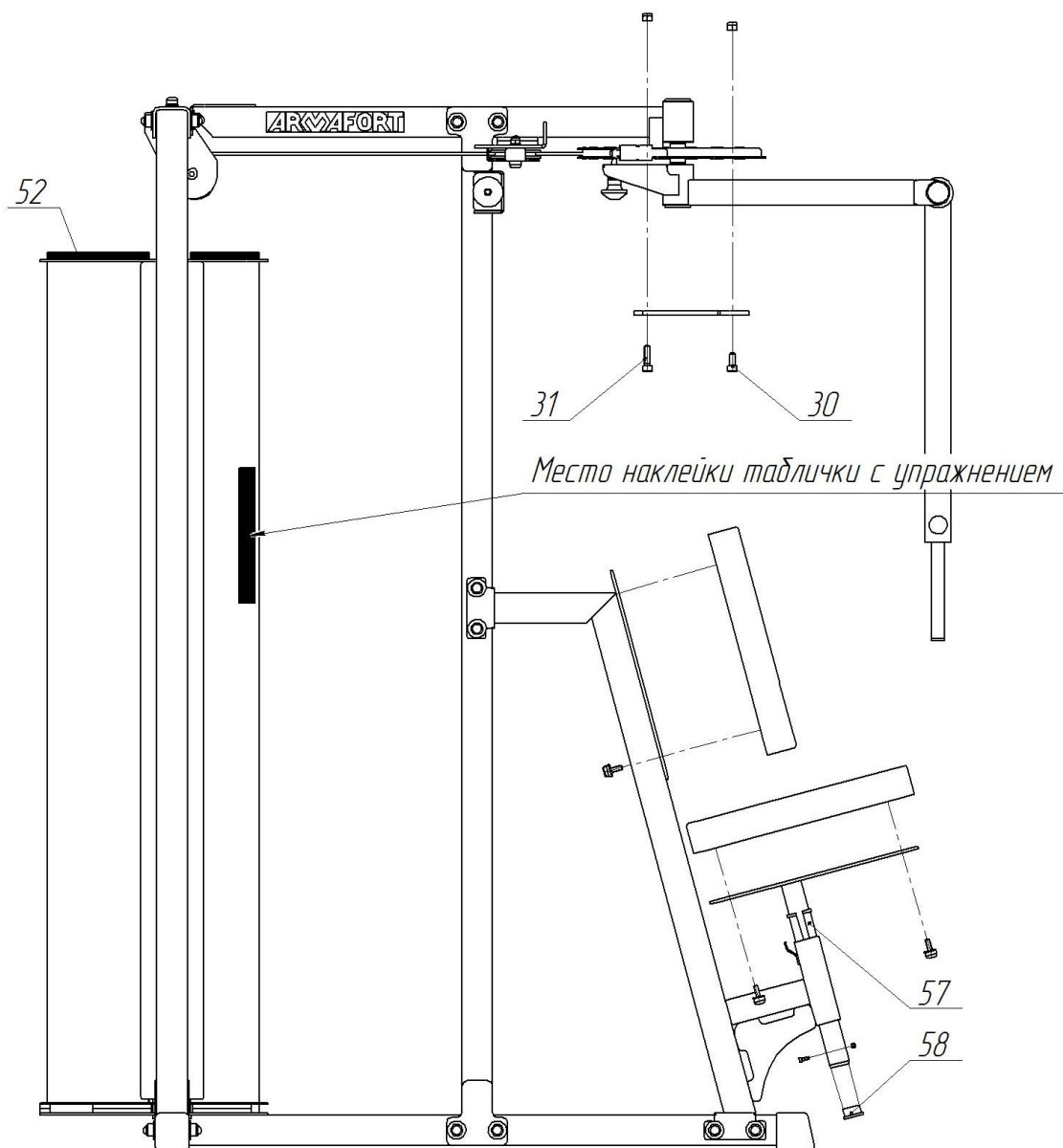


Рис.13. Схема сборки этапа №4

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, пластина	1	800x400x350	30
2	Стойка	3	2150x350x200	17x3шт
3	Рычаг (2шт) , рычаг нижний (2шт)	4	950x350x380	5x4шт
4	Ролик троса	2	450x450x150	5x2шт
5	Балка	1	880x250x200	9
6	Кронштейн	1	1600x560x120	13
7	Стойка со спинкой	1	1300x400x150	13



8	Сиденье	1	400x30x500	4,5
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	200x200x200	15
11	Скоба(2шт), ограничитель (2шт), скоба (6шт), трос (1шт), фиксатор штырьевой (1шт), кронштейн со шпилькой(1шт), П-профиль,	1	800x350x350	15
12	Метиз, заглушки, ролики и пр.(коробка или мешок)	1	300x300x300	10
13	Сиденье трапецевидное (2шт)	1	350x500x200	7
14	Плитки грузоблока (5шт), верхняя плитка	2	350x150x250	30
15	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.

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.

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 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. 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).

8. 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: Шевченко В.Г.