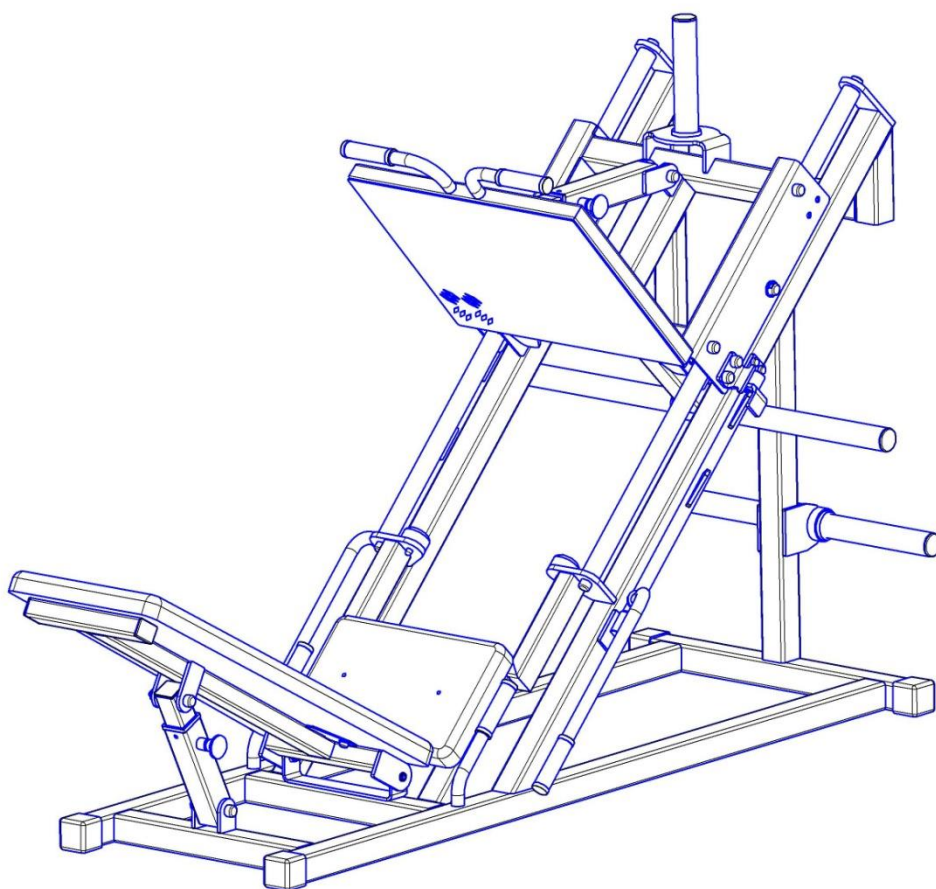




## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Тренажёр на свободных весах "Жим ногами под углом 45 градусов" AF 001.02.NN



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



## ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Тренажер предназначен для тренировки мышц ног: квадрицепсы, бицепс бедра, приводящих мышц и ягодичных мышц, мышц брюшной полости. Относится к базовым и активно используется в т.ч. в период реабилитации, при изолированной тренировке крупных мышечных групп ног.

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	2460
Ширина, не более, мм	1000
Высота, не более, мм	1500
Класс точности:	B
Масса нетто, не более, кг	190
Максимальная нагрузка на тренажер (с учетом массы пользователя), не более, кг	650
Максимальная масса нагрузки (дисков, грифа, замков), не более, кг	500
Максимальная масса тела пользователя, не более, кг	150

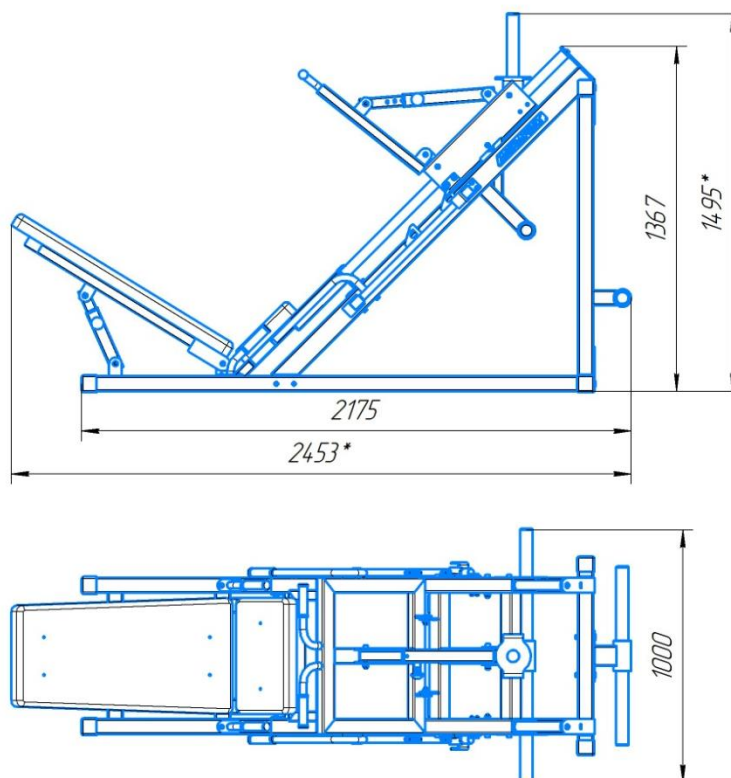


Рис. 1. Габаритные размеры тренажера.



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 2:

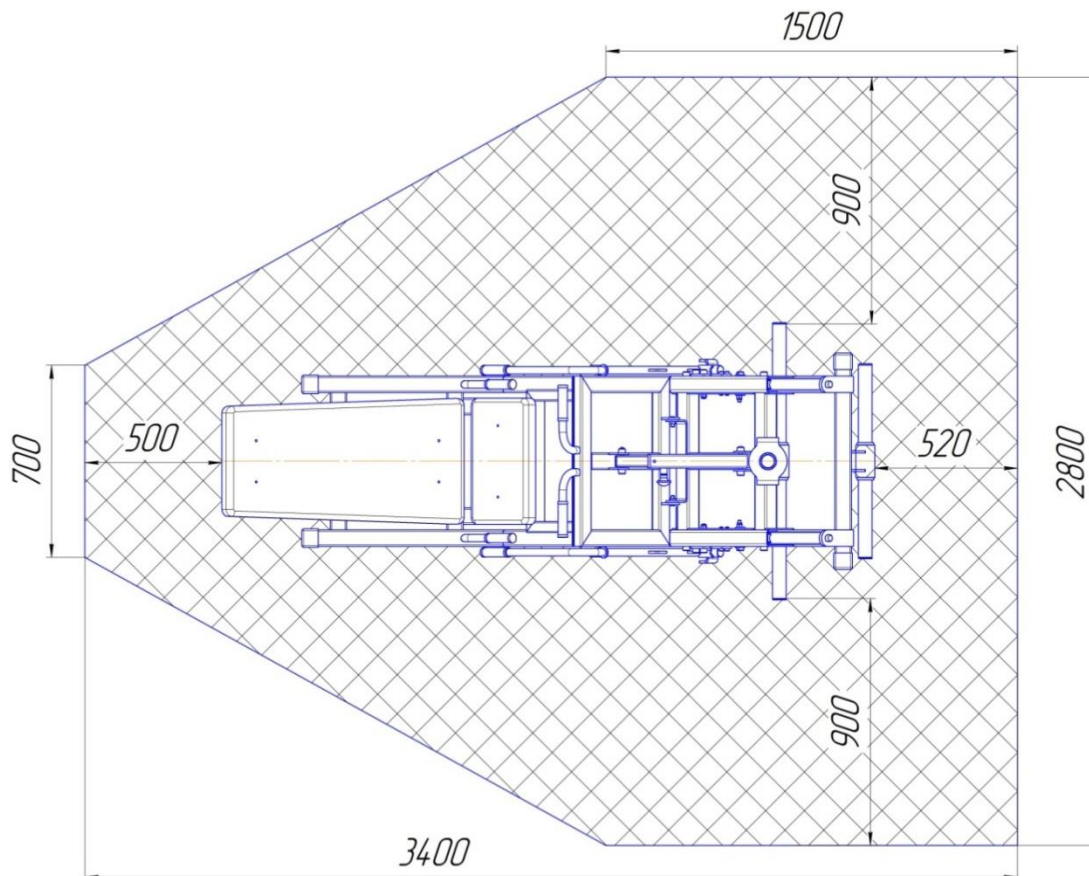


Рис. 2. Зона безопасности тренажера.

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 50,8 мм.

Изготовитель имеет право вносить изменения в конструкцию тренажёра, которые могут быть не отражены в настоящем документе. Данные изменения являются результатами постоянной работы по совершенствованию 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, в целом 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 «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 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:

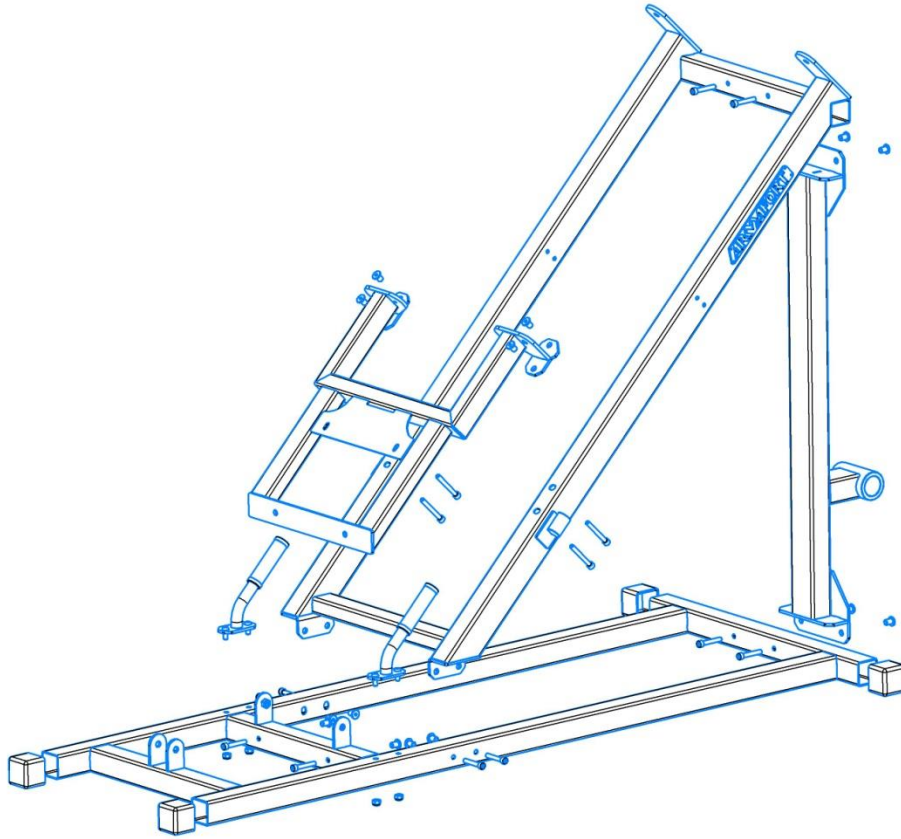
№	Наименование	Количество
А	Гаечный ключ/головка/ размером: 10	1/1
Б	Гаечный ключ/головка/ размером: 13	1/1
В	Гаечный ключ/головка/ размером: 17	1/1
Г	Гаечный ключ/головка/ размером: 19	1/1
Д	Шестигранный ключ размером: 4мм	1
Е	Шестигранный ключ размером: 5мм	1
Ж	Шестигранный ключ размером: 6мм	1
З	Шестигранный ключ размером: 8мм	1
И	Шестигранный ключ размером: 10мм	1



## Список элементов тренажёра (спецификация):

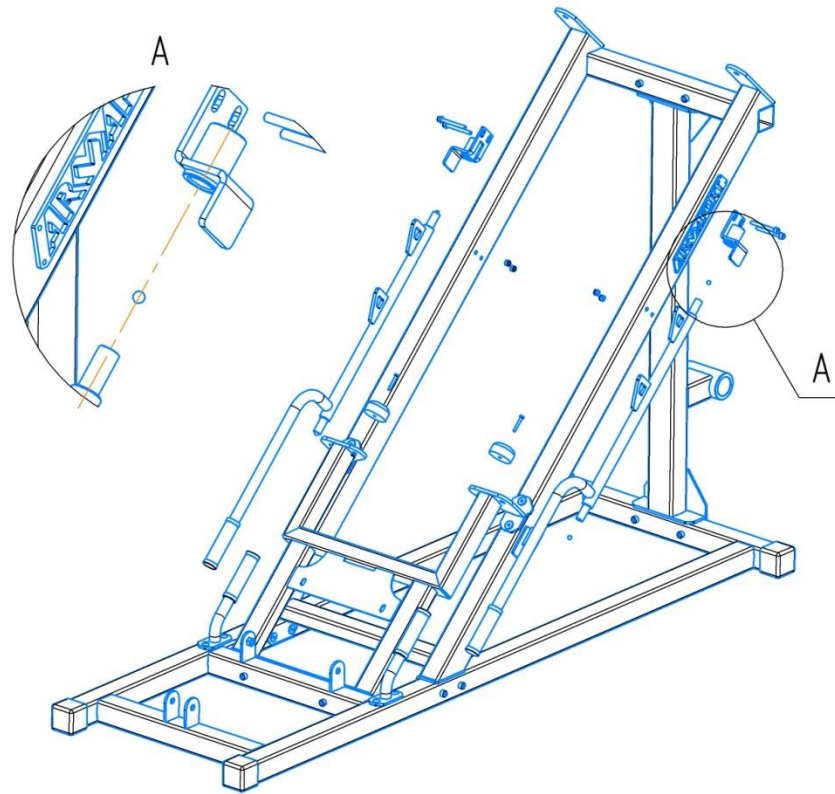
№	Артикул	Наименование детали	001.02.01
1	001.01.00-060	Платформа тренажера Жим ногами под углом	1
2	001.01.00-075	Кронштейн фиксатора верхний	2
3	001.01.00-255	Накопитель грузов 1000	1
4	001.01.00-256	Накопитель грузов 700	1
5	001.01.00-270	Направляющая, круг 40x1240	2
6	001.01.00-510	Упор длина 355 мм.	1
7	001.01.00-520	Упор	1
8	001.01.00-601	Спинка 460x1000 (винилискожа Denkart Pisa или аналог)	1
9	001.01.00-602	Сиденье 290x460 (винилискожа Denkart Pisa или аналог)	1
10	001.02.00-010	Основание	1
11	001.02.00-020	Каркас сиденья	1
12	001.02.00-030	Рама	1
13	001.02.00-040	Стойка	1
14	001.02.00-070	Фиксатор	2
15	001.02.00-080	Рамка спинки Тренажер жим ногами под углом	1
16	001.02.00-225	Ручка	2
17	001.02.00-511	Труба подвижная с отверстиями 250 мм	2
18	001.02.01-050 СБ	Каретка в сборе	1
19	7081	Фиксатор пружинный	2
20	LP60-1 (001.01.00-002)	Лапа опорная 60x60 резиновая	4
21	S04-1007	Отбойник круглый D60H32	2
22	Болт М6-40	Болт М6-40 5.8 (S10) ГОСТ 7798-70	2
23	Винт М10x25 ГОСТ ISO 7380-1-2014	Винт М10x25 8.8 ГОСТ ISO 7380-1-2014 с полукруглой головкой и шестигранным углублением	4
24	Винт М10x60 ГОСТ Р ИСО 4762-2012	Винт М10x60 8.8 ГОСТ Р ИСО 4762-2012 с цилиндрической головкой и шестигранным углублением под ключ	10
25	Винт М10x80 ГОСТ Р ИСО 4762-2012	Винт М10x80 8.8 ГОСТ Р ИСО 4762-2012 с цилиндрической головкой и шестигранным углублением под ключ	4
26	Винт М12x25 ГОСТ Р ИСО 4762-2012	Винт М12x25 8.8 ГОСТ Р ИСО 4762-2012 с цилиндрической головкой и шестигранным углублением под ключ	4
27	Винт М12x30 ГОСТ ISO 7380-1-2014	Винт М12x30 8.8 ГОСТ ISO 7380-1-2014 с полукруглой головкой и шестигранным углублением	4
28	Винт М12x80 ГОСТ Р ИСО 4762-2012	Винт М12x80 8.8 ГОСТ Р ИСО 4762-2012 с цилиндрической головкой и шестигранным углублением под ключ	2
29	Винт М12x90 ГОСТ Р ИСО 4762-2012	Винт М12x90 8.8 ГОСТ Р ИСО 4762-2012 с цилиндрической головкой и шестигранным углублением под ключ	2
30	Винт М8x25 ГОСТ ISO 7380-1-2014	Винт М8x25 5.8 ГОСТ ISO 7380-1-2014 с полукруглой головкой и шестигранным углублением	6
31	Винт М8x80 ГОСТ Р ИСО 4762-2012	Винт М8x80 5.8 ГОСТ Р ИСО 4762-2012 с цилиндрической головкой и шестигранным углублением под ключ	4
32	Винт установочный М8x10	Винт установочный М8x10 (внутренний шестигранник)	2
33	Гайка М10 сс	Гайка М10 самостопорящаяся с неметаллической вставкой ГОСТ Р 50273-92	4
34	Гайка М12 сс	Гайка М12 самостопорящаяся с неметаллической вставкой ГОСТ Р 50273-92	4
35	Гайка М6 сс	Гайка М6 самостопорящаяся с неметаллической вставкой ГОСТ Р 50273-92.	2
36	Гайка М8 сс	Гайка М8 самостопорящаяся с неметаллической вставкой ГОСТ Р 50273-92	4
37	Гайка Эриксона М10	Гайка Эриксона М10	14
38	Заглушка 110223952С	Заглушка пластиковая внутренняя с хромированной шляпкой D 45 мм	4
39	Заглушка 40-40ПЧС	Заглушка внутренняя 40x40	2
40	Заглушка 60-60ПЧН	Заглушка внутренняя 60x60	2
41	Заглушка ILR60x40	Заглушка внутренняя 40x60	2
42	Заглушка ILT48	Заглушка внутренняя 48 мм	1
43	КН-50	Кольцо напорное D50	5
44	ПР40-50ЧР (С002)	Переходник 50x50-40x40	2
45	Техпаспорт тренажёр	Технический паспорт на тренажёр	1
46	Шайба 6	Шайба 6	2
47	Шайба 8	Шайба 8	4
48	Шайба увеличенная 8	Шайба 8 увеличенная ГОСТ 6958-78	6
49	Шарик 10 ГОСТ 3722-81	Шарик 10 ГОСТ 3722-81	4

Последовательность и порядок сборки.

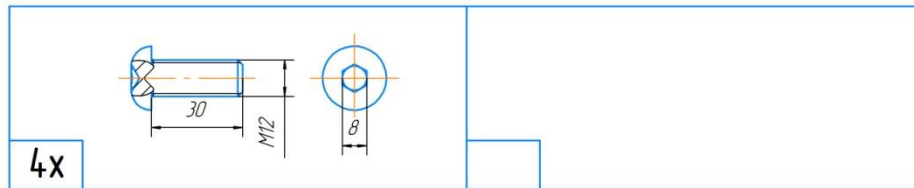
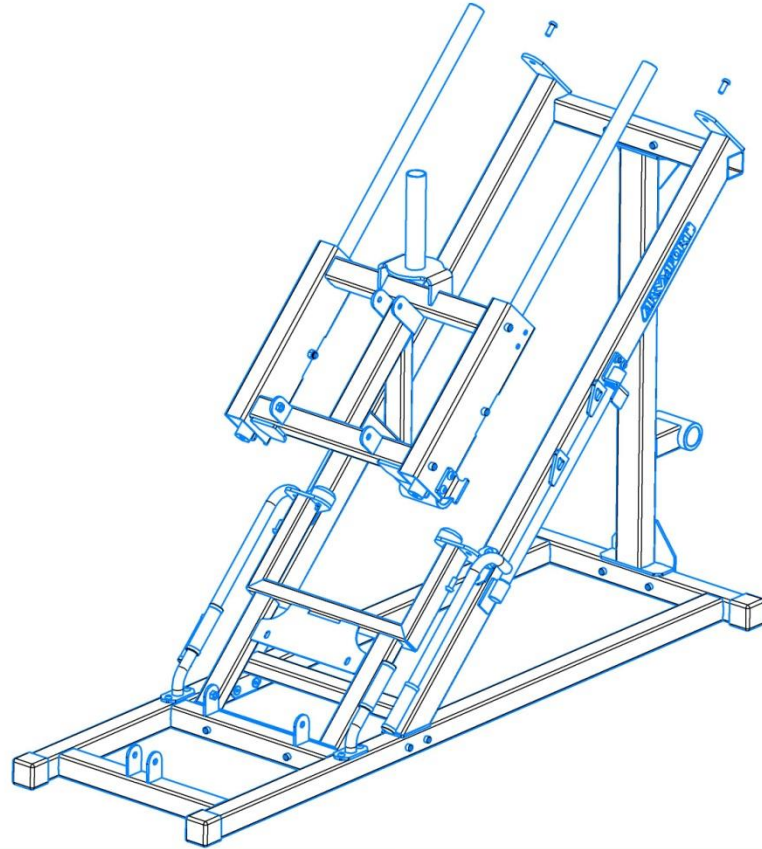


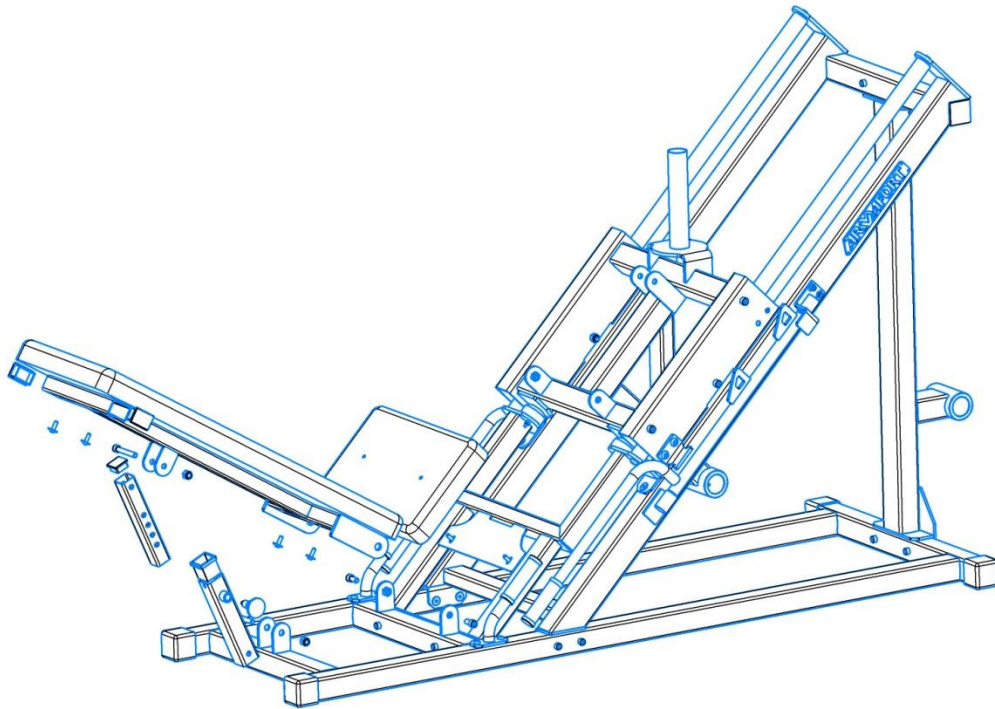
 <b>4x</b>	 <b>10x</b>	 <b>4x</b>	 <b>14x</b>	 <b>4x</b>
---------------	----------------	---------------	----------------	---------------



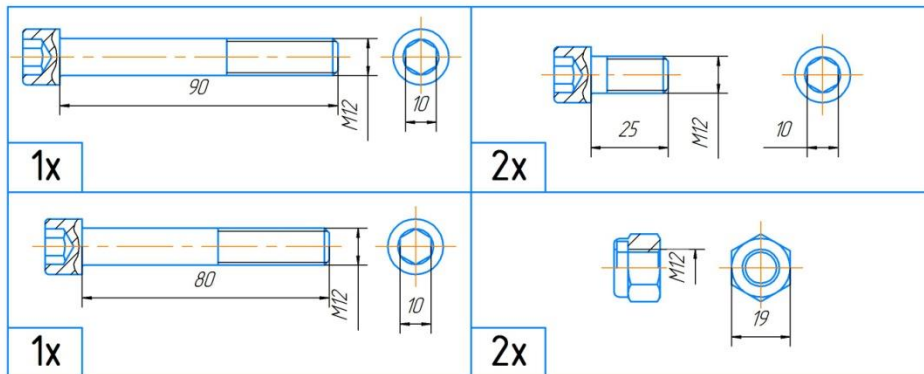
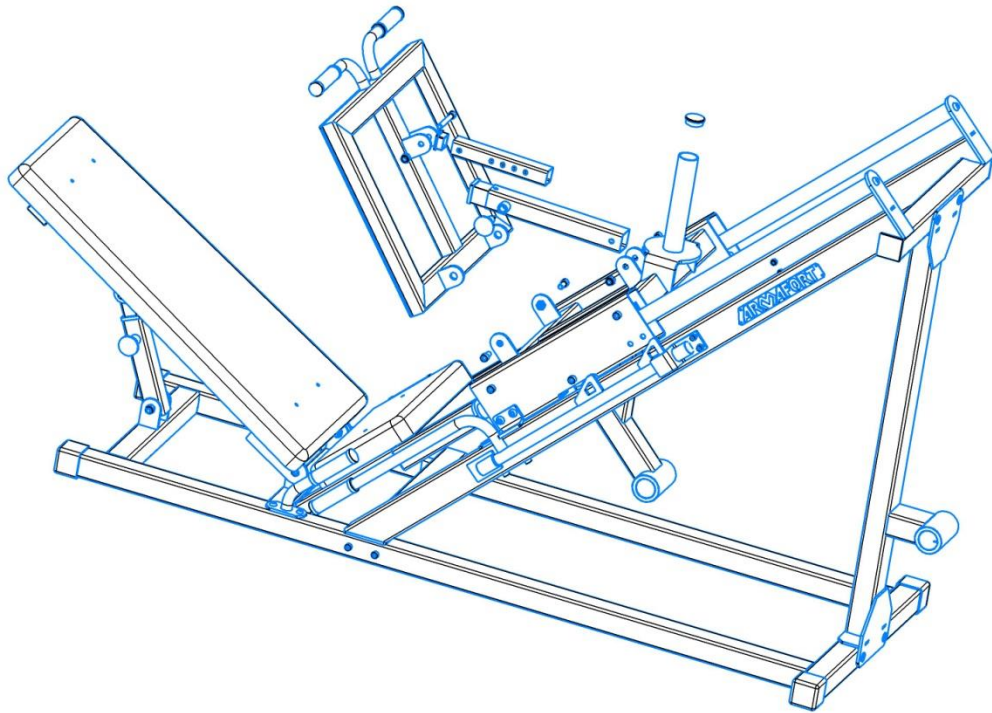


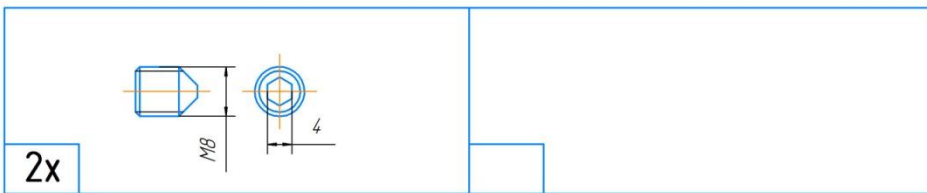
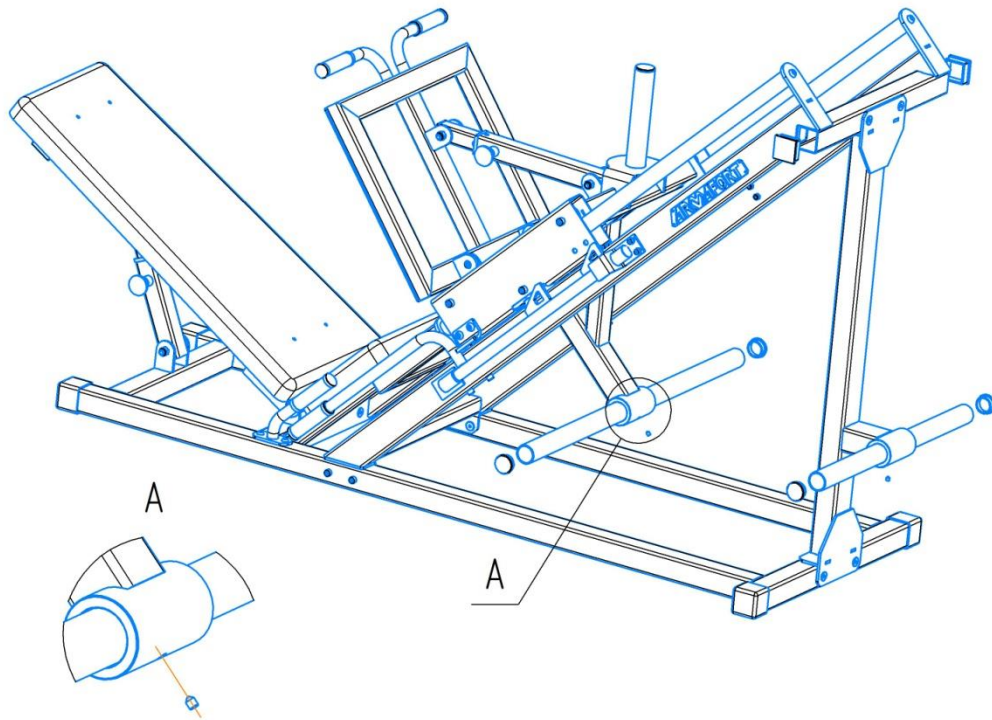
 <b>4x</b>	 <b>4x</b>
 <b>2x</b>	 <b>2x</b>
 <b>2x</b>	 <b>4x</b>
 <b>4x</b>	





 1x	 2x
 1x	 6x
 2x	 6x







## 5. 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	Основание	1	2100x800x150	30
2	Каркас сиденья	1	650x650x120	11
3	Рама	1	1800x700x200	29
4	Стойка	1	1250x200x210	13
5	Каретка	1	720x720x700	27
5	Платформа	1	700x700x200	23
6	Фиксатор	2	1200x200x100	7
7	Рамка спинки	1	950x350x150	7
8	Упор	2	400x100x100	2
9	Сиденье	1	500x350x100	2
10	Спинка	1	1100x500x100	5
11	Направляющая	2	1250x50x50	15
12	Метиз, заглушки и пр. (коробка или мешок)	1	300x300x150	10

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.**



## 6. ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Изготовитель гарантирует соответствие тренажера 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);
- 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. 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.

Рекламации направлять по адресу изготовителя, указанному в разделе 8.

## 7. 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: Волков В.Ю.