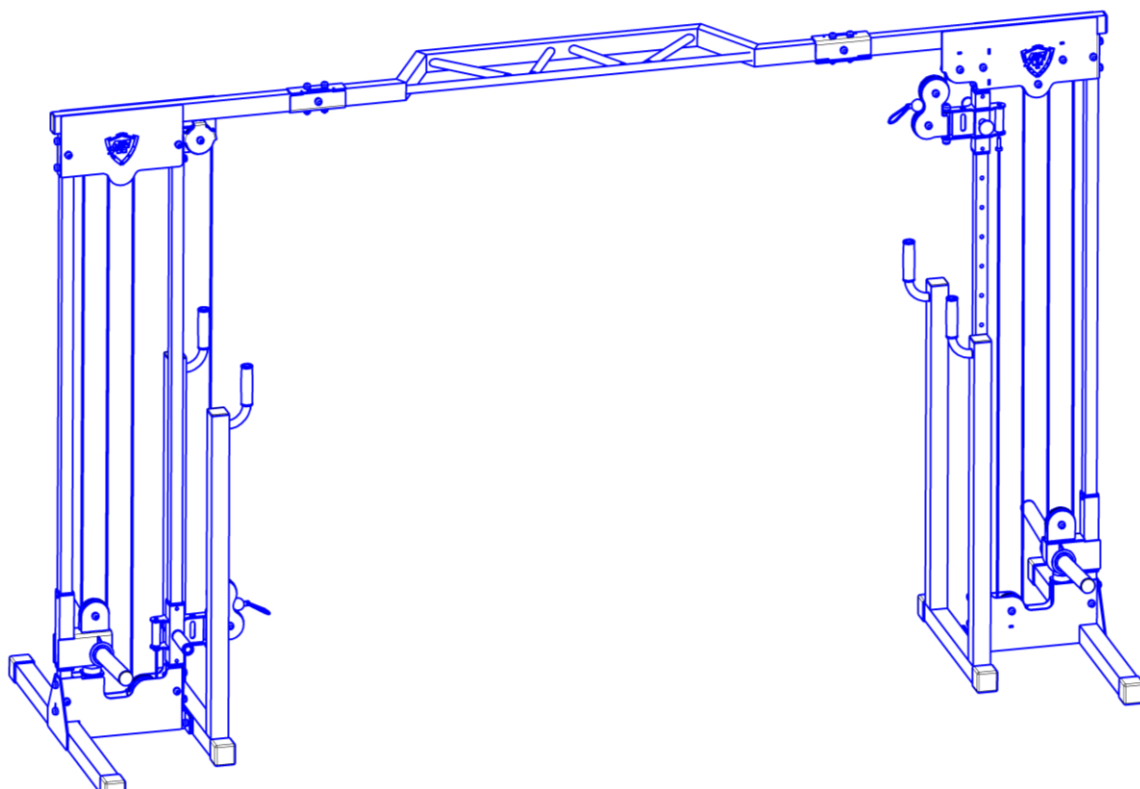




РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Тренажер "Кроссовер" AF120.01.NN



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



ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

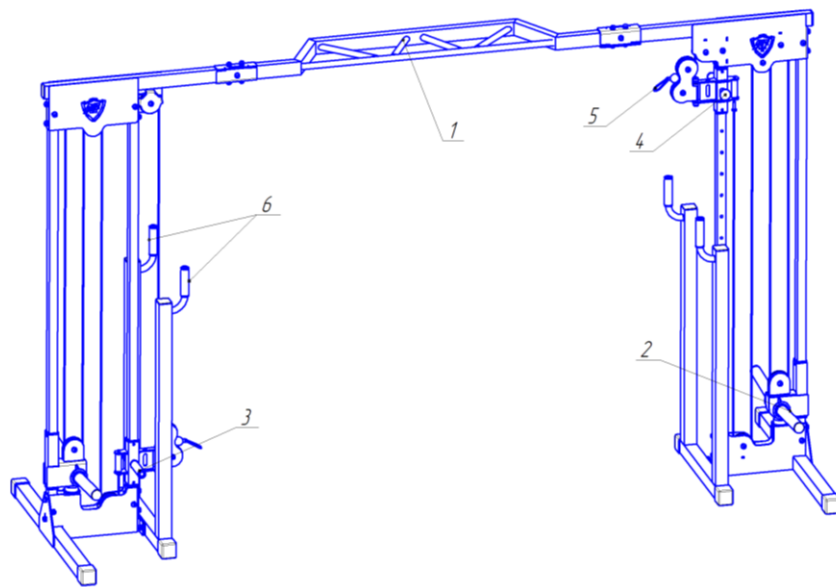


Рис.1а. Тренажер "Кроссовер" AF120.01.02

Элементы конструкции тренажера:

1. Поперечина-турник
2. Накопители для дисков
3. Каретка регулируемая
4. Фиксатор
5. Карабин
6. Рукоятки

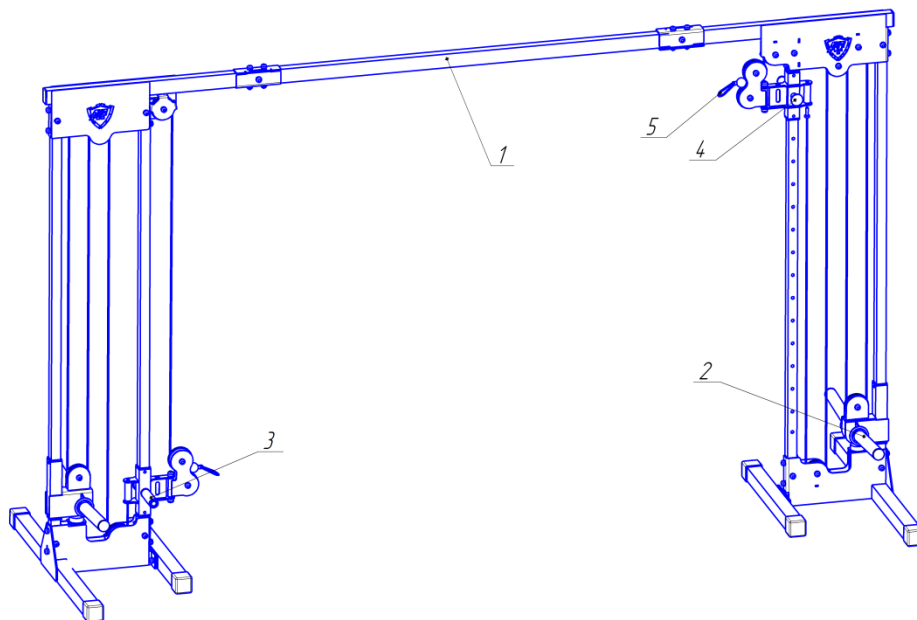


Рис.1б. Тренажер "Кроссовер" AF120.01.01

Элементы конструкции тренажера:

1. Поперечина
2. Накопители для дисков
3. Каретка регулируемая
4. Фиксатор
5. Карабин

Тренажер «Кроссовер» относится к группе многофункциональных. Конструкция тренажера, за счет изменяющейся высоты направления тяги, позволяет выполнять

упражнения на все группы мышц, а использованиеотягощений «свободными весами» подобрать нагрузку с точностью до 250 гр. Достаточная высота и ширина рамы тренажера, помогут выполнять упражнения из положения лежа в полный рост на вытяжение. Дополнительные вертикальные рукояти, позволят четко удерживать исходное положение тела для детальной проработки выбранной группы мышц. Интегрированные перекладины, расположенные под разными углами, значительно расширят возможности тренажера «Кроссовер» при тренировке с собственным весом. Применение различных ручек, ремней, тросов, грифов, регулируемых скамеек, делает разнообразие тренировок на тренажере «Кроссовер» почти не ограниченными.

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	3630
Ширина, не более, мм	1210
Высота, не более, мм	2130
Рабочее расстояние между стоек, не менее, мм	2570
Класс точности:	B
Масса нетто, не более, кг	163
Максимальная нагрузка на тренажер (с учетом массы пользователя), не более, кг	300
Максимальная масса нагрузки (дисков, замков) на каждую грузовую каретку, не более, кг	150
Максимальная масса тела пользователя, не более, кг	150

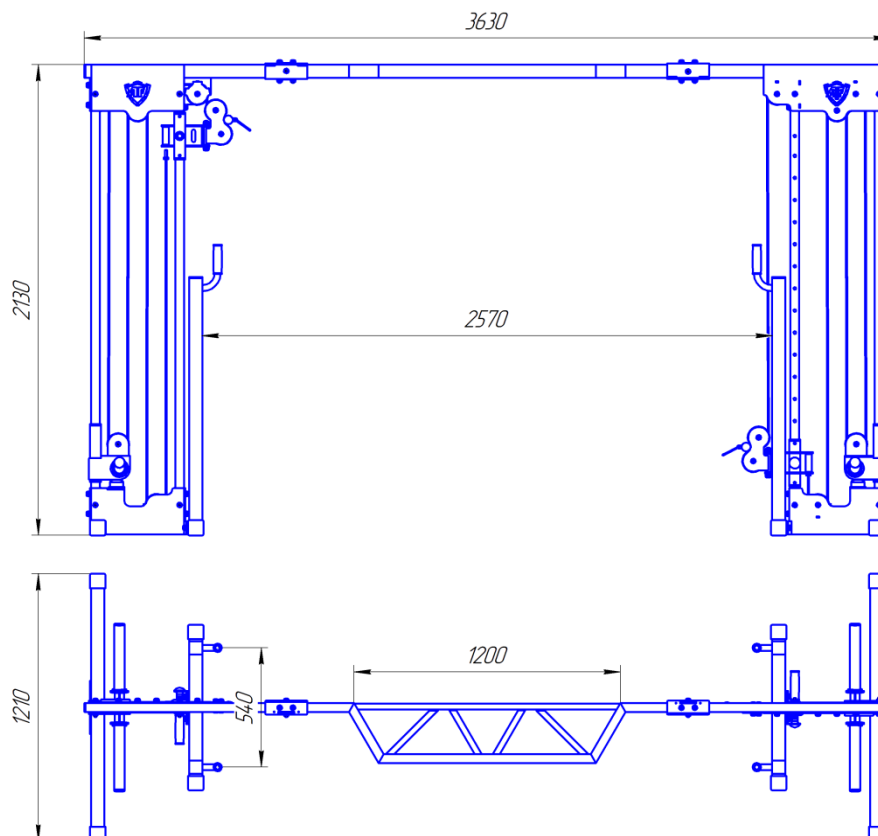


Рис. 2. Габаритные размеры тренажера.

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:

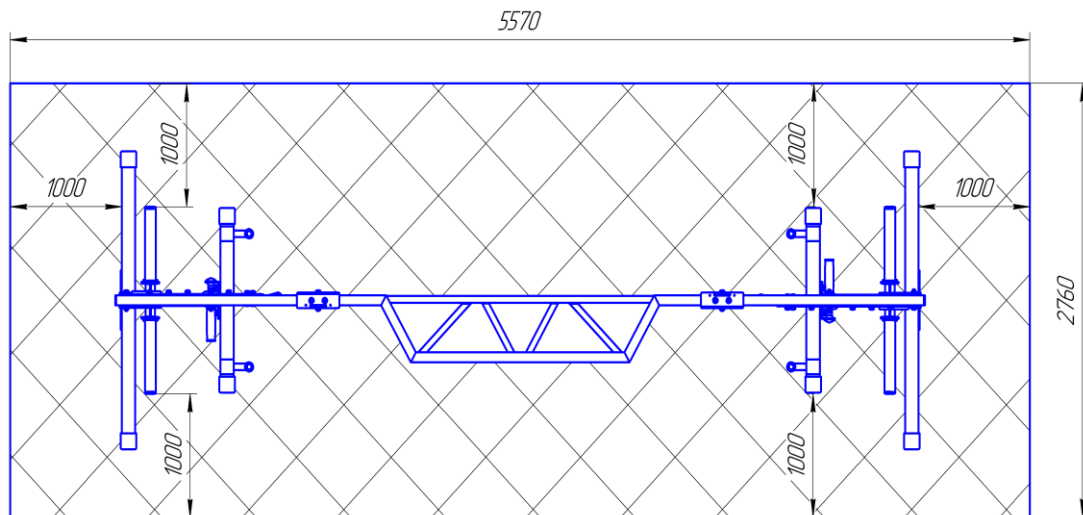


Рис. 3. Зона безопасности тренажера.

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.

Для приведения в движение грузов используется трос 5 мм в пвх оплетке с усилием на разрыв не менее 500 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;
- 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 натяжения троса в первый месяц эксплуатации;
- 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 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;
- проверка и при необходимости регулировка натяжения троса;



- проверку работы тренажера во всем диапазоне перемещений подвижных элементов - при наличии заклинивания и/или ударов произвести необходимый ремонт;
- обработку трущихся элементов тренажёра машинным маслом, после обработки подтёки масла удалить ветошью;
- 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.

Ниже следует описание нескольких упражнений для понимания принципов работы тренажера. Общим требованием в работе на тренажере, является плавность движений при выполнении упражнений. Равномерно распределите отягощения на накопителях для дисков. Установите высоту каретки регулируемой в соответствии с выбранным упражнением. Установите ручки, ремни или гриф для выполнения упражнения.

Упражнение отведение ноги в сторону стоя, с опорой и без опоры на руки

- Установите вес отягощения в соответствии с вашими возможностями.
- Установите каретку регулируемую в нижнее положение.
- Используйте ремни для голени и пристегните одну ногу(правую).
- Повернитесь левым боком к тренажеру и отойдите на расстояние вытянутой руки.
- Исходное положение: ноги скрещены. Левая нога опорная и выпрямлена, а правая находится с натянутым тросом перед левой ногой.
- Отведите ногу вправо без смещения и вращения таза, для максимального включения мышц ягодиц и ног.
- Выполните упражнение на другую ногу в той же последовательности.



Для лучшей изоляции тренируемой мышцы возьмитесь левой рукой за вертикальные рукояти, если они присутствуют в данной комплектации тренажера.

Упражнение приведение ноги стоя

- Установите вес отягощения в соответствии с вашими возможностями.
- Установите каретку регулируемую в нижнее положение.
- Используйте ремни для голени и пристегните одну ногу (правую).
- Повернитесь правым боком к тренажеру и отойдите на расстояние вытянутой руки.
- Исходное положение: ноги раскрыты. Левая нога опорная и выпрямлена, правая находится в отведенном положении с натянутым тросом.
- Приведите ногу влево заводя за неподвижную левую ногу без смещения и вращения таза для максимального включения приводящих мышц ног.
- Выполните упражнение на другую ногу в той же последовательности.

Для лучшей изоляции тренируемой мышцы возьмитесь правой рукой за вертикальные рукояти, если они присутствуют в данной комплектации тренажера.

Упражнение отведение ноги назад и подъем ноги вперед выполняются по такому же принципу.

Упражнение тяга к животу в наклоне.

Упражнение, как для мужчин, так и женщин, устраняет провисание подмышек. Расширяет и увеличивает толщину спины, что подчеркивает талию.

- Установите вес отягощения в соответствии с вашими возможностями.
- Установите каретку регулируемую в нижнее положение.
- Зацепите гриф карабином для выполнения упражнения.
- Немного наклонитесь, сохраняя физиологический изгиб в поясничном отделе позвоночника.
- Возьмите гриф, натяните трос и выполняйте тягу к животу в наклоненном положении.

Для лучшей изоляции тренируемой мышцы не меняйте положение тела во время выполнения упражнения.

Упражнение для трицепсов рук.

Упражнение, как для мужчин, так и женщин, устраняет провисание подмышек и формирует контуры руки.

Разгибание рук в локтевом суставе может выполняться как стоя прямо, так и в наклоне. Одной рукой или двумя. С применением грифа, ручки или каната. Рассмотрим самый распространенный вариант:

- Установите каретку регулируемую в верхнее положение.
- Установите вес отягощения в соответствии с вашими возможностями.
- Зацепите гриф карабином для выполнения упражнения.
- Потяните гриф вниз и прижмите локти к корпусу.
- Выполняйте разгибание рук медленно не перемещая локти.

Для лучшей изоляции тренируемой мышцы не меняйте положение тела во время выполнения упражнения.

Упражнение для бицепсов рук.

Сгибание рук в локтевом суставе, может выполняться как стоя прямо, так и в наклоне. Одной рукой или двумя. С применением грифа, ручек или канатом.

Рассмотрим самый распространенный вариант:

- Сгибание рук в локтевом суставе выполняются стоя прямо.
- Установите каретку регулируемую на уровне плечевого сустава.



- Установите вес отягощения в соответствии с вашими возможностями.
- Зацепите ручки карабином с обеих сторон для выполнения упражнения.
- Возьмите одну ручку, а затем вторую и встаньте посередине тренажера.
- Раскройте руки в стороны ладонью вверх. Мышца бицепса находится в максимально растянутом состоянии.
- Выполняйте сгибание рук к голове равномерно.
- По окончании упражнения опустите сначала один груз и отпустите ручку, а затем другой. Не бросайте отягощения.

Для лучшей изоляции тренируемой мышцы не меняйте положение тела во время выполнения упражнения.

Упражнение разведение рук в наклоне

Движение выполняется только в плечевом суставе, без сведения лопаток и разгибания рук. Это позволяет максимально изолировать дельтовидную мышцу, и качественно проработать задний и средний сектора.

- Установите вес отягощения в соответствии с вашими возможностями.
- Установите каретку регулируемую в нижнее положение.
- Зацепите ручки карабином с обеих сторон для выполнения упражнения.
- Немного наклонитесь, сохраняя физиологический изгиб в поясничном отделе позвоночника.
- Возьмите одну ручку справа левой рукой, а затем слева правой рукой скрестив руки, и выполняйте разведение локтей в стороны в наклоненном положении.
- Максимально скрещивайте руки в нижнем положении, для полного растяжения мышц.
- Выполняйте разведение рук в стороны, а не подъем рук вверх. Не сводите лопатки.
- По окончании упражнения опустите сначала один груз и отпустите ручку, а затем другой. Не бросайте отягощения.

Для лучшей изоляции тренируемой мышцы не меняйте положение тела во время выполнения упражнения.

Упражнение сведение рук стоя

Упражнение направлено на детализацию грудных мышц.

- Установите каретку регулируемую на уровне грудных мышц.
- Установите вес отягощения в соответствии с вашими возможностями.
- Зацепите ручки карабином с обеих сторон для выполнения упражнения.
- Возьмите одну ручку, а затем вторую и встаньте посередине тренажера.
- Раскройте руки в стороны большим пальцем вверх. Грудные мышцы находятся в максимально растянутом состоянии.
- Согните руки в локтях, чтобы снять нагрузку с бицепсов рук.
- Выполните сведение рук перед собой, со скрещиванием рук на выдохе.
- На вдохе раскройте грудную клетку, разведите руки. Но не разгибайте руки в локте.
- Выполняйте движение плавно в максимальной амплитуде.
- По окончании упражнения опустите сначала один груз и отпустите ручку, а затем другой. Не бросайте отягощения.

Для лучшей изоляции тренируемой мышцы не меняйте положение тела во время выполнения упражнения.

5. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Тренажер может быть представлен в нескольких комплектациях (см. рис. 1а и рис. 1б). В данной инструкции представлен порядок сборки и спецификация на комплектацию тренажера AF120.01.02.



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: 22 мм	1
Б	Гаечный ключ размером: 19 мм	2
В	Гаечный ключ размером: 17 мм	2
Г	Гаечный ключ размером: 10 мм	1
Д	Молоток	1



Список элементов тренажёра (спецификация):

N	Обозначение	Наименование	Количество
1	120.01.00-001	Пластина верхняя	2
2	120.01.00-002	Направляющая троса	8
3	120.01.00-003	Пластина нижняя	2
4	120.01.00-004	90х90-Н40х40х2,5	2
5	120.01.00-005	90х90-Н40х40х2,5	2
6	120.01.00-010 СБ	Кронштейн верхний	2
7	120.01.00-020 СБ	Основание	2
8	120.01.00-030 СБ	Кронштейн роликов двойной	2
9	120.01.00-040 СБ	Каретка регулируемая	2
10	120.01.00-050 СБ	Каретка грузовая	2
11	120.01.00-060 СБ	Закладная пластина 145 мм	6
12	120.01.00-080 СБ	Поперечина-турник	1
13	120.01.00-090 СБ	Стойка	2
14		Болт М6х30	2
15		Болт М10х35	4
16		Болт М10х45	14
17		Болт М10х70	24
18		Болт М10х90	4
19		Шайба 10	46
20		Шайба пружинная 10	16
21		Шайба увеличенная 10	2
22		Гайка самоконтрящаяся М10	30
23		Болт М12х120	2
24		Шайба 12	4
25		Гайка самоконтрящаяся М12	2
26		Колпачок М10	68
27		Колпачок М12	4
28		Ручка пластиковая D27	6
29		Переходник 40х40/50х50	8
30		Заглушка 60х40	2
31		Заглушка 60х60	4
32		Опорная лапа 60х60	8
33		Заглушка D48	4
34		ПР13-18	4
35		Кольцо резиновое D50	4
36		Отбойник круглый D60H32	2
37		Фиксатор пружинный 7081	2
38		Трос	2
39		Карабин	2
40		Ролик D100 в сборе	14

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. Установить втулку ролика с каждой стороны подшипника, расположенного на ролике D100. При необходимости использовать молоток (Д) через деревянный брусок (см. рисунок 4).
2. Аналогичным образом собрать 14 роликов.

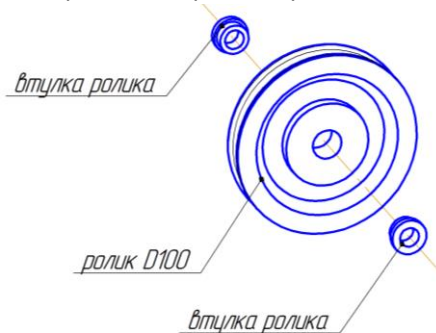


Рис.4. Схема сборки этапа №1

Этап №2

1. Установите 2 заглушки (33) на накопители, расположенные на каретке грузовой (10), как указано на рисунке 5. Используйте молоток (Д). Забивать следует через деревянный брусок.
2. Установите кольцо резиновое (35) на каждый накопитель до упора.
3. Установите переходник (29), как указано на рисунке 5. Обратите внимание на "замок" переходника, он должен попасть в отверстия на трубе. Используйте молоток (Д), забивать следует через деревянный брусок.

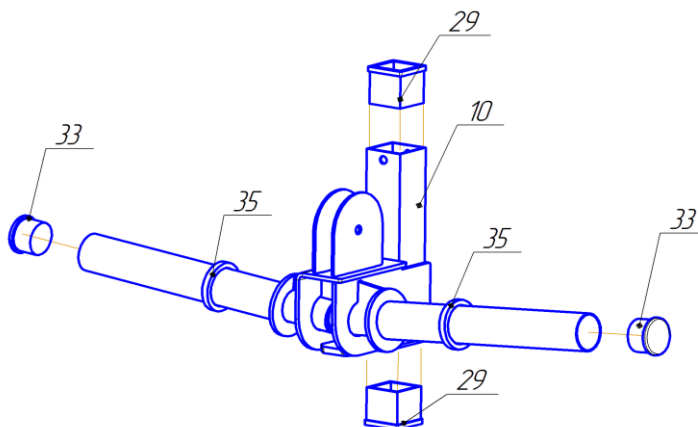


Рис.5. Схема сборки этапа №2

Этап №3.

1. Наденьте ручку пластиковую (28) на рукоятку каретки регулируемой (9) до упора. При необходимости воспользуйтесь мыльным раствором.
2. Установите переходник (29), как указано на рисунке 6. Обратите внимание на "замок" переходника, он должен попасть в отверстия на трубе. Используйте молоток (Д), забивать следует через деревянный брусок.
3. Установите фиксатора (37), как указано на рисунке 6. Подтяните до упора ключом на 22мм (А).
4. Установите две втулки (34) на кронштейн роликов двойной (8), как указано на рисунке 6.

5. Установите подготовленную конструкцию (8) в подготовленную конструкцию (9). Соедините болтом М12х120 (23), через шайбу 12(24). Закрепите болт гайкой самоконтращейся М12 (25) через шайбу (23). Окончательно затянуть гайку, используя два ключа на 19 мм (В). Конструкция (8) должна свободно поворачиваться вокруг болта (23) после затяжки.
6. Надеть колпачок (27) сверху болта и гайки.

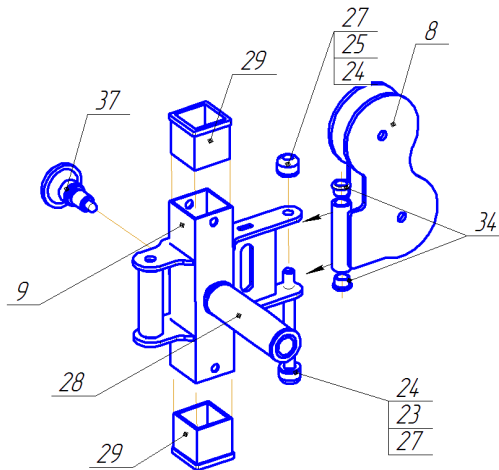


Рис.6. Схема сборки этапа №3

Этап №4.

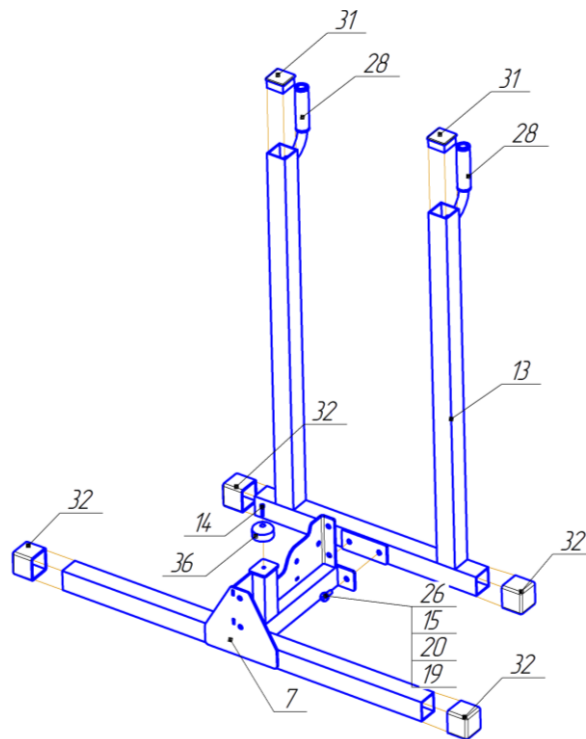


Рис.7. Схема сборки этапа №4

1. Установите две опорные лапы (32) на стойку (13). При необходимости используйте молоток (Д), забивать следует через деревянный брусок.
2. Установите две заглушки (31) на стойку (13). Используйте молоток (Д), забивать следует через деревянный брусок.
3. Установите две ручки пластиковые (28) на рукоятки стойки (13). При необходимости воспользуйтесь мыльным раствором.
4. Установите две опорные лапы (32) на основание (7). При необходимости используйте молоток (Д), забивать следует через деревянный брусок.
5. Установите отбойник резиновый (36) на прямоугольную площадку основания (7). Закрепите болтом М6х30 (14) при помощи ключа на 10 мм (Г).

6. Соединить подготовленную конструкцию (7) с подготовленной конструкцией (13), как указано на рисунке 7. Закрепить двумя болтами М10х35 (15) через шайбу пружинную (20) и шайбу (19). Используйте ключ на 17 мм (В).
7. Окончательно затянуть болты (15), на каждый болт установить колпачок (26).

Этап №5.

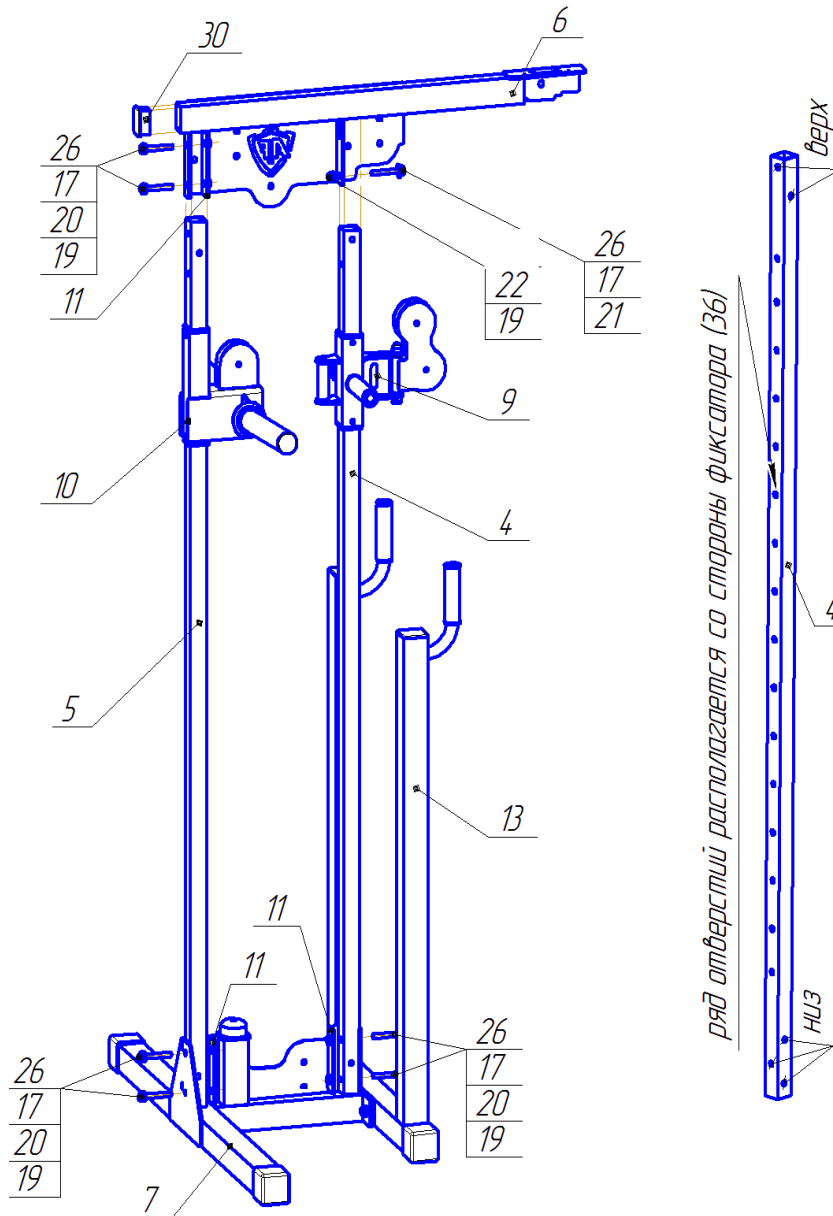


Рис.8. Схема сборки этапа №5

1. Установить деталь (5) и деталь (4) на подготовленное основание (7), как указано в левой части рисунка 8. В правой части рисунка изображена деталь (4) с другого ракурса для ознакомления.
2. Закрепить деталь (5) и деталь (4) к основанию при помощи двух болтов М10х70 (17) через шайбу пружинную (20) и шайбу (19), с обратной стороны использовать закладную пластину (11). Используйте ключ на 17 мм (В).
3. Установить на деталь (5) подготовленную грузовую каретку (10).
4. Установить на деталь (4) подготовленную регулируемую каретку (9). Фиксатор на каретке располагается со стороны ряда отверстий на детали (4).
5. Установить заглушку (30) на кронштейн верхний (6). Используйте молоток (Д), забивать следует через деревянный брусок.

6. Установите подготовленный кронштейн верхний (6) на детали (5) и (4), как указано на рисунке 8.
7. Закрепить кронштейн верхний (6) к детали (5) при помощи двух болтов M10x70 (17) через шайбу пружинную(20) и шайбу (19), с обратной стороны использовать закладную пластину (11). Используйте ключ на 17 мм (B).
8. Закрепить кронштейн верхний (6) к детали (4) при помощи болта M10x70 (17) через шайбу пружинную(20) и шайбу увеличенную (17), с обратной стороны закрепить гайкой самоконтращейся M10 (22) через шайбу (19). Используйте два ключа на 17 мм (B).

Этап №6.

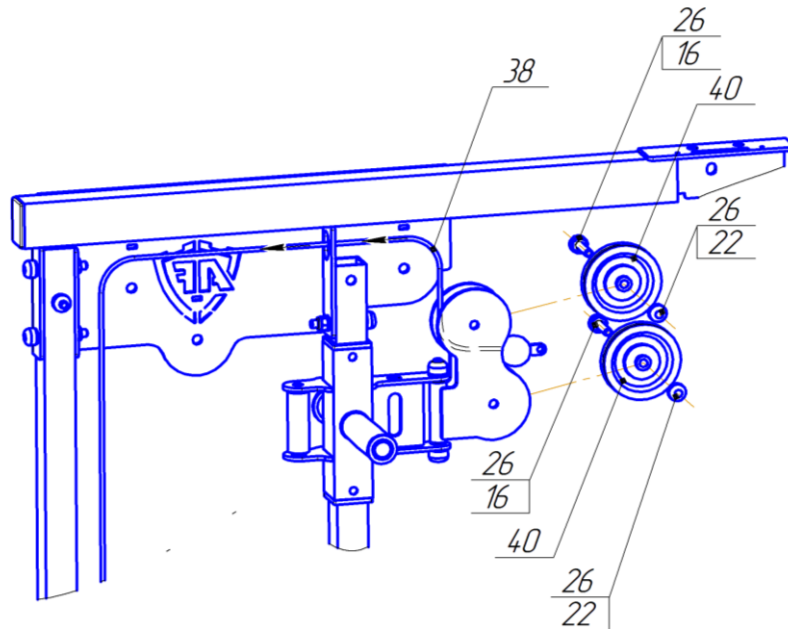


Рис.9. Схема сборки этапа №6

1. На подготовленную конструкцию на этапе №5 установить трос (38). Ограничительный шарик троса находится между отверстиями для установки роликов. Противоположный конец троса необходимо пропустить через отверстие в кронштейне верхнем (6), как указано на рисунке 9.
2. Установить ролик D100 в сборе (40) на кронштейн роликов двойной, закрепив болтом M10x45 (16) и гайкой самоконтращейся M10 (22). Окончательно затянуть крепеж двумя ключами на 17 мм (B). На болт и на гайку надеть колпачок (26). *Щеки кронштейна роликов двойного должны прижаться к втулкам ролика (40), позволяя ролику вращаться на подшипнике без задеваний и перекосов.*
3. Аналогичным образом установить и закрепить второй ролик D100 в сборе (40). При этом трос и шарик троса оказывается между роликами.

Этап №7.

1. На подготовленную конструкцию на этапе №6 установить ролик D100 в сборе (40), Ролик устанавливается на болт M10x45 (16).
2. Пропустить установленный трос по канавке ролика (40).
3. Установить на ролик (40) направляющую троса (2), как показано на рисунке 10. Закрепить гайкой самоконтращейся M10 (22). Окончательно затянуть крепеж двумя ключами на 17 мм (B). На болт и на гайку надеть колпачок (26). *Щеки направляющей троса (2) должна прижаться к втулке ролика (40), позволяя ролику вращаться на подшипнике без задеваний и перекосов.*

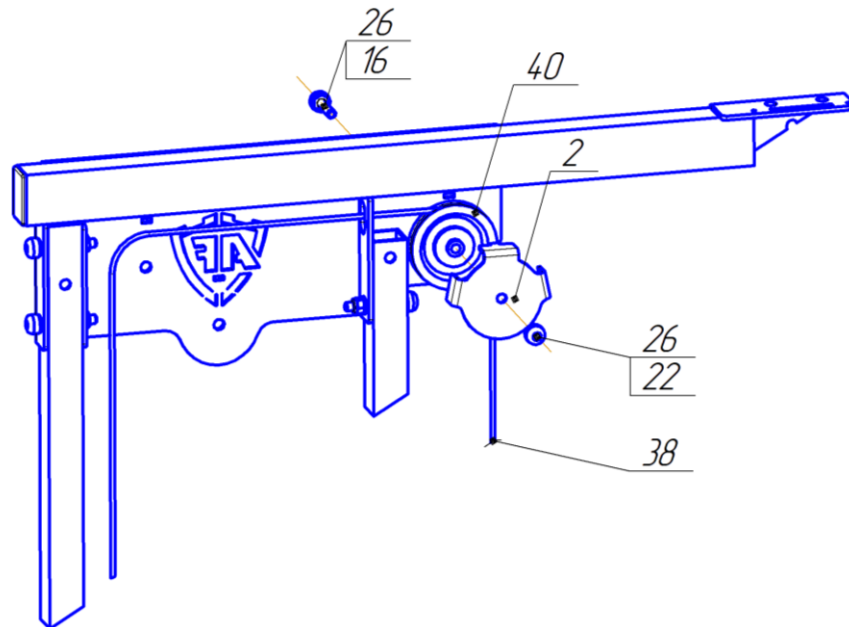


Рис.10. Схема сборки этапа №7

Этап №8.

1. На подготовленную конструкцию на этапе №7 установить последовательно четыре ролика D100 в сборе (40), аналогично этапу №7: Ролик устанавливается на болт M10x45 (16) и закрепляется гайкой самоконтрящейся M10 (22). Последовательность установки роликов (пролегания троса) указана стрелками на рисунке 11. Трос пропускается по канавке ролика. *Щека направляющей троса (2) должна прижаться к втулке ролика (40), позволяя ролику вращаться на подшипнике без задеваний и перекосов.*
2. Установить регулировочный болт троса (38) в резьбовое отверстие каретки регулируемой, как указано на виде "А" рисунка 11. Использовать ключ на 17 мм (В).
3. Окончательно затянуть крепеж двумя ключами на 17 мм (В). На болт и на гайку надеть колпачок (26), там где это указано.
4. Отрегулировать натяжение троса (38) при помощи регулировочного болта (см. п.2) : трос не должен провисать, каретка грузовая должна лежать на резиновом отбойнике при этом ограничительный шар троса должен без натяжения(усилия) касаться роликов.

ВНИМАНИЕ! Не допускается избыточное натяжение троса, при котором грузовая карета не касается резинового отбойника в конечном положении, так как при бросании снаряда резиновый отбойник не будет выполнять функцию ограничителя хода, что в свою очередь может привести к обрыву троса и травмам!

ВНИМАНИЕ! Трос вытягивается в первые месяцы эксплуатации, поэтому необходимо регулярно проверять натяжение троса во избежание соскакивания троса с роликов, что может привести к разрывам ПВХ оплетки и некорректной работе тренажера (см. раздел 3).

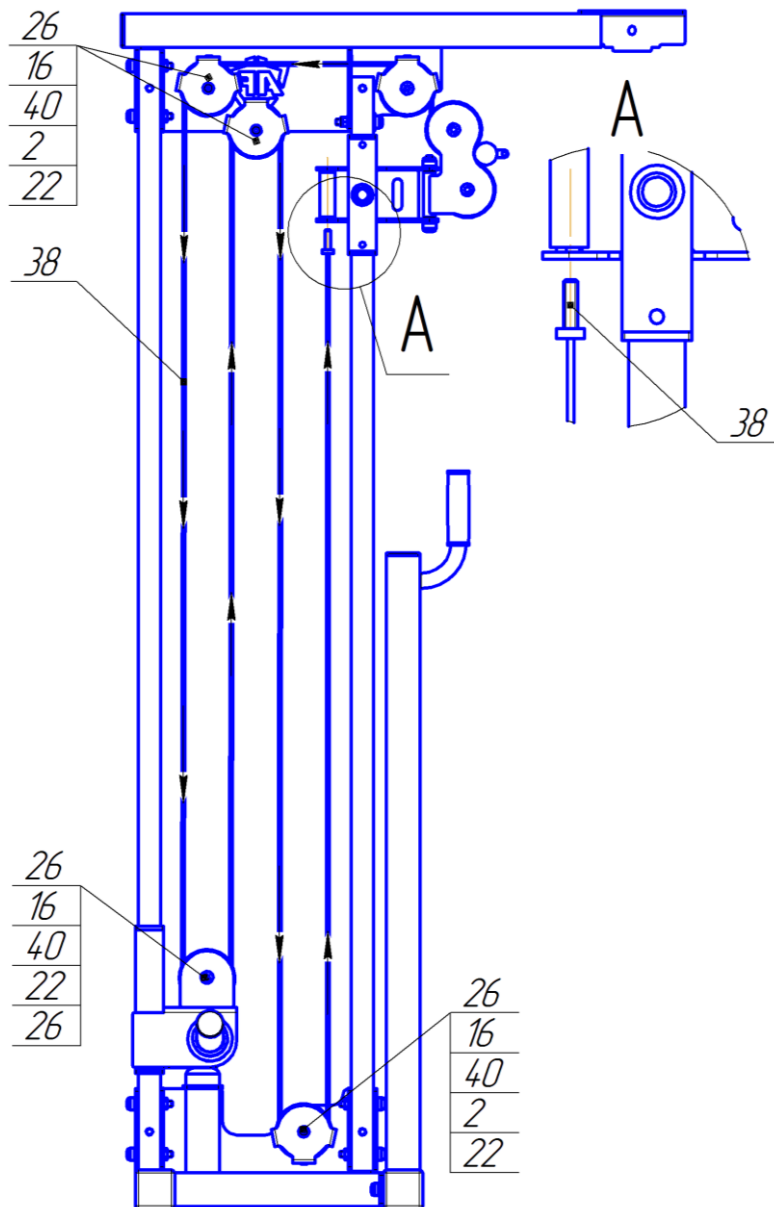


Рис.11. Схема сборки этапа №8

Этап №9.

1. Собрать аналогичную конструкцию, повторив этапы №2-7.

Этап №10.

1. Расположите две подготовленные конструкции на этапе №7 и этапе №9 друг на против друга. Сверху установить поперечину-турник (12), как указано на рисунке 12.
2. Закрепить поперечину-турник (12) с каждой стороны:
 - сверху двумя болтами M10x90 (18) через шайбы (19) и двумя гайками самоконтрящимися M10 (23) через шайбы (19);
 - спереди болтом M10x70 (17) через шайбу (19) и гайкой самоконтрящейся M10 (23) через шайбу (10).
3. Окончательно затянуть крепеж двумя ключами на 17 мм (B). На каждый болт и гайку надеть колпачок (26).

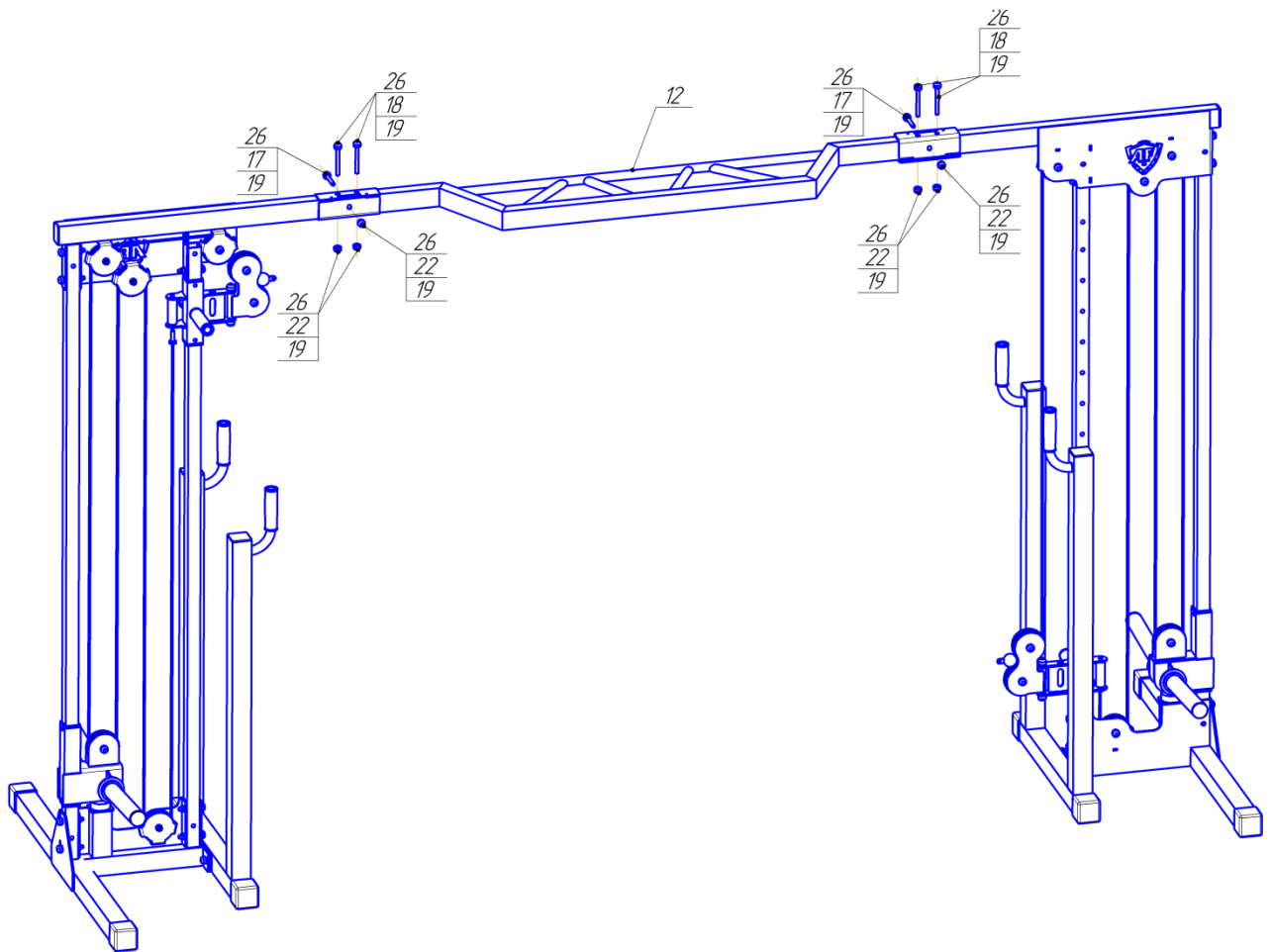


Рис.12. Схема сборки этапа №10

Этап №11.

1. Установить пластину верхнюю (1), закрепить двумя болтами М10х70 (17) через шайбы (19) и гайкой самоконтрящейся М10 (23) через шайбу (10), как указано на рисунке 13.
2. Установить пластину нижнюю (2), закрепить двумя болтами М10х70 (17) через шайбы (19) и гайкой самоконтрящейся М10 (23) через шайбу (10), как указано на рисунке 13.
3. Окончательно затянуть крепеж установленный на этом этапе и этапе №5 двумя ключами на 17 мм (В). На каждый болт и гайку надеть колпачок (26).
4. Закрепить карабин (39) на наконечник троса (см. рисунок 13).

Этап №12.

1. Аналогичным образом закрепить пластину верхнюю (1) и пластину нижнюю (2) на другую стойку, как указано на этапе №11.
2. Окончательно затянуть крепеж установленный на этом этапе и этапе №5 двумя ключами на 17 мм (В). На каждый болт и гайку надеть колпачок (26).
3. Закрепить карабин (39) на наконечник троса (см. рисунок 13).

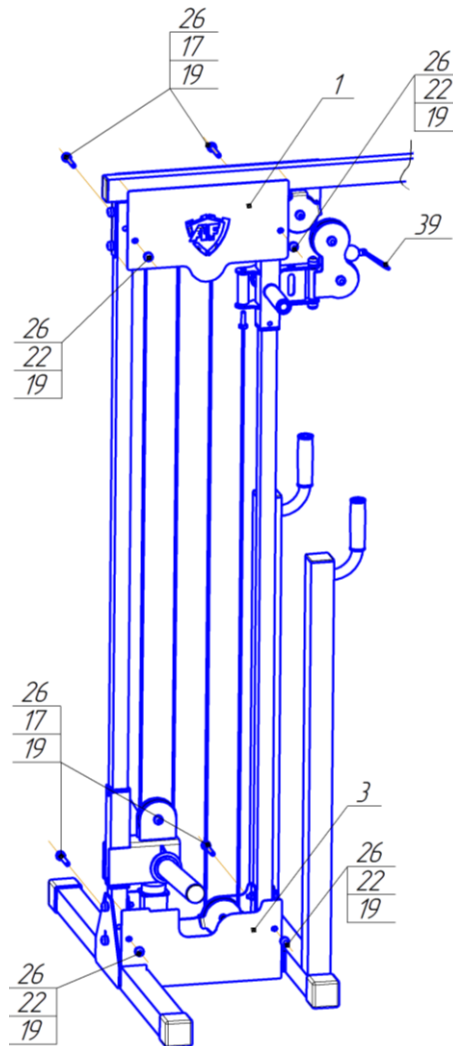


Рис.13. Схема сборки этапа №11

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	Пластина верхняя/ Пластина нижняя	1(1)	470x300x30	10
2	Направляющая троса	1(8)	350x200x60	2,5
3	90x90-H40x40x2,5	1 (4)	2100x150x150	30
4	Кронштейн верхний	1 (2)	1100x300x200	20
5	Основание	2 (2)	1300x450x300	15x2
6	Кронштейн роликов двойной	1(2)	250x200x150	3,5
7	Каретка регулируемая	2(2)	250x250x250	2x2
8	Каретка грузовая	2(2)	800x350x250	2x9
9	Закладная пластина 145 мм	1(6)	200x80x120	2
10	Поперечина-турник	1(1)	2100x350x120	15
11	Стойка	1(2)	1400x840x400	37



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 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 трос составляет 1 год.

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 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, тросов 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 Разработчик: Хлебников А.А.