



Руководство по сборке и эксплуатации
(Паспорт)

Тренажёр для занятий спортом

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Если у Вас есть вопросы, или если некоторые детали отсутствуют или повреждены, пожалуйста обратитесь к Поставщику.

Вебсайт компании Поставщика в РФ:

www.v-sport.ru

e-mail: v-sportservice@mail.ru

ОСТОРОЖНО!

Внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, данные в этом руководстве пользователя, прежде чем приступить к использованию оборудования. Сохраните это руководство пользователя для последующего использования.

**FTX-C4A10 Бицепс машина с
независимыми рычагами**



1. ВВЕДЕНИЕ

Назначение и содержание документа. Данный документ является кратким эксплуатационным руководством (паспортом) на тренажеры, и содержит общую информацию на тренажер.

Уровень специальной подготовки пользователя тренажеров. Для правильной эксплуатации тренажеров требуется общие знания в области применения спортивных тренажеров и агрегатов. В случае отсутствия таковых обращайтесь за помощью к специалистам.

Распространение данного документа на модификации изделия. Производитель может вносить изменение в конструкцию тренажеров, которые направлены на улучшение их характеристик, изменение дизайна, и т.д. Данный документ может не содержать описания таких изменений, однако распространяется на такое модифицированное оборудование.

Владелец несет полную и безоговорочную ответственность за то, чтобы все пользователи этого оборудования должным образом проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности при работе на тренажере.

2. ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Назначение тренажеров. Тренажер предназначен для занятий спортом (физической тренировки) в профессиональных спортивных залах, т.е. использование тренажера в закрытом отапливаемом помещении (защищенном от воздействия внешних факторов – дождь, снег, прямые солнечные лучи, и т.д.).

Запрещается использование тренажера в помещениях с бассейном, сауной и другими источниками повышенной влажности.

Характеристики тренажера:

- вес тренажера нетто/брутто –200/220 кг;
- Грузоблок, состоит из металлических плит, 12 шт., весом 5 кг каждая (общий вес 1 x 60 кг);
- Стальной в полимерной оболочке, диаметр бмм -
- Габариты в сборе 1250*1092*1660 мм.

Примечание! Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, а равно дополнения, не влияющие на его функциональное предназначение и работоспособность без уведомления Покупателя/Пользователя. Изменения вносятся с целью качественного улучшения продукции и могут быть не отображены в сопроводительных документах.

Предназначение: для тренировки мышц - бицепс

Принцип работы. Принцип действия тренажера заключается в передаче во время тренировки нагрузки на мышцы человека за счет специальной траектории движения трособлочной системы. В качестве утяжелителя (груза) используется грузоблок, состоящий из металлических плит, 12 шт., весом 5 кг каждая. Грузовые стеки опираются на высокопрочные резиновые отбойники.

Стартовое положение: сидя, хват руками за ручки

На тренажере размещаются информационные и предупреждающие таблички.

3. СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

Инструмент и принадлежности. В комплект тренажеров не входит инструмент, необходимый для сборки. Для сборки потребуются ключи шестигранные 3 - 8 мм, ключи гаечные накидные 8 – 22 мм, клещи для стопорных колец.

Маркировка и пломбирование. Каждый тренажер содержит специальную маркировку (код изделия, дата изготовления, отметка ОТК - отдел технического контроля). Упаковка тренажеров содержит маркировки. Допускаются иные маркировки. Пломбы отсутствуют.

Упаковка. Тренажер поставляется в картонной упаковке.
2 основные коробки + грузовые плиты.

Тренажер поставляется в разобранном виде. Для сборки потребуется минимум два человека.

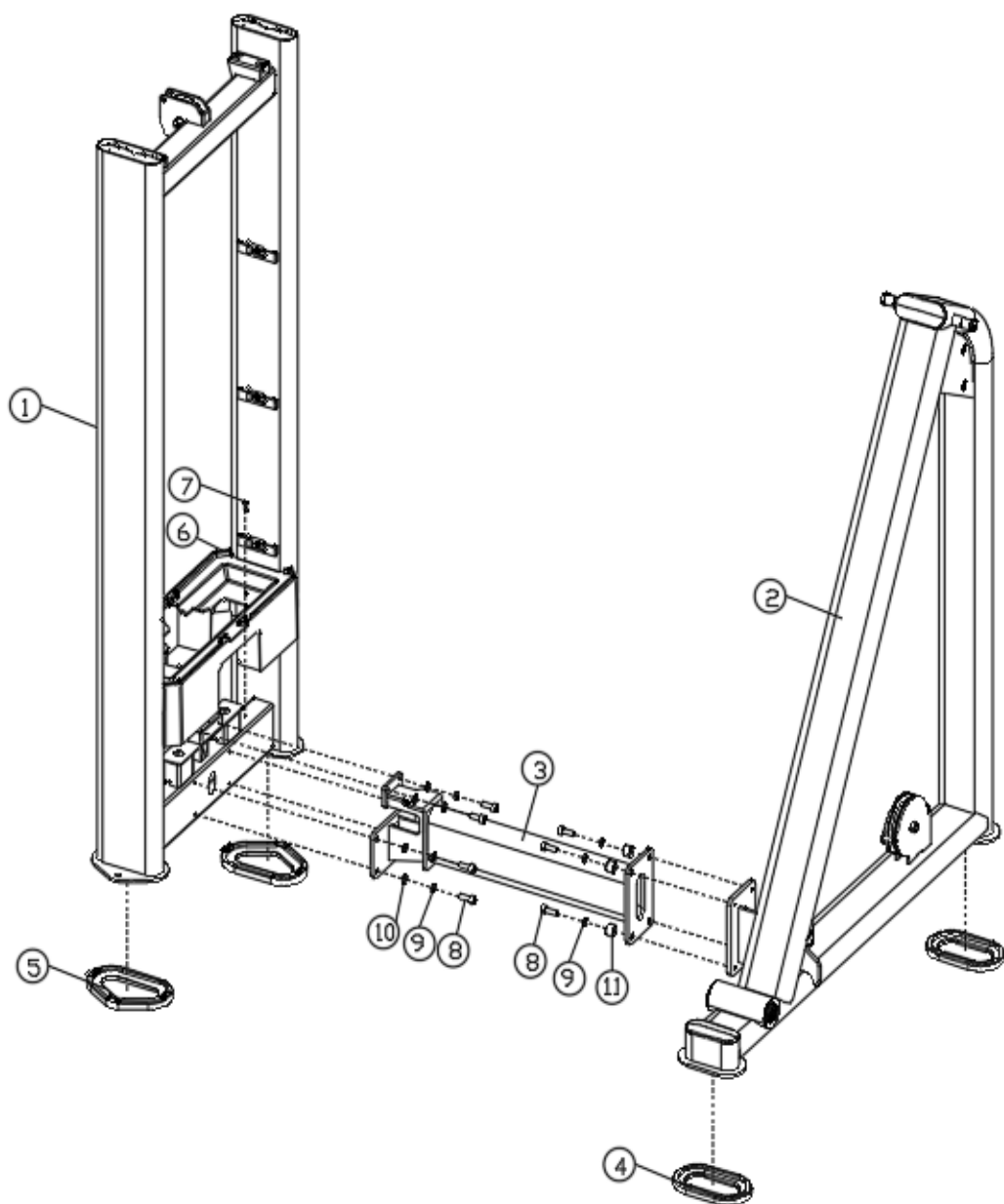
Монтаж тренажера

Шаг 1

- Шаг 1: Соедините функциональную основную раму (№ 2), основную соединительную раму (№3) и раму противовеса (№1), как показано на рисунке.
- 10 шт. Винт с шестигранной головкой M10*25 (#8)
- 10 шт. M10 пружинная шайба
- 6×Плоская шайба M10-D20 (#10)
- 4* Декоративный набор из винтов (#11)

Шаг 2:

Соедините два плоскоовальных подпятника для ног (№4) с функциональной основной рамой (№ 2), а два подпятника для противовеса (№5) с рамой противовеса (№1).



Шаг 3: Соберите универсальное сиденье (№ 14), подушку спинки (№13), подголовник (№12) и раму спинки (№15).;

5 × Винт с шестигранной головкой M8* 40 (# 16) · 2 × Винт с шестигранной головкой M10*70 (#19)

·5 пружинных шайб M8 (#17), 2 пружинные шайбы M10 (#9)

Набор декоративных винтов 2× (#11)

Наконец, вставьте заглушку на 20 отверстий (№18).

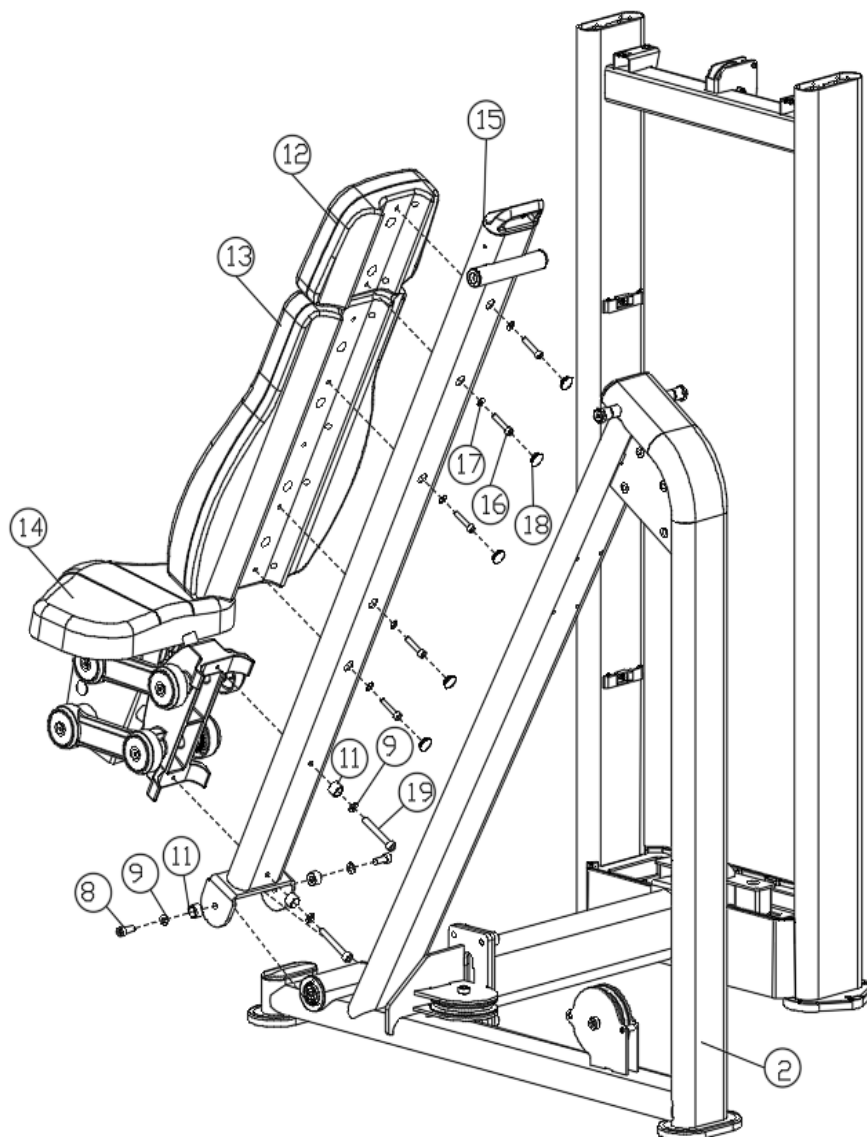
Шаг 4:

Соедините каркас спинки в сборе (№ 15), собранный на предыдущем шаге, с функциональной основной рамой (№2).;используйте:

2 *винта с шестигранной головкой M10*25 (#8)

2×пружинная шайба M10 (#9)

2*Набор декоративных винтов (#11)

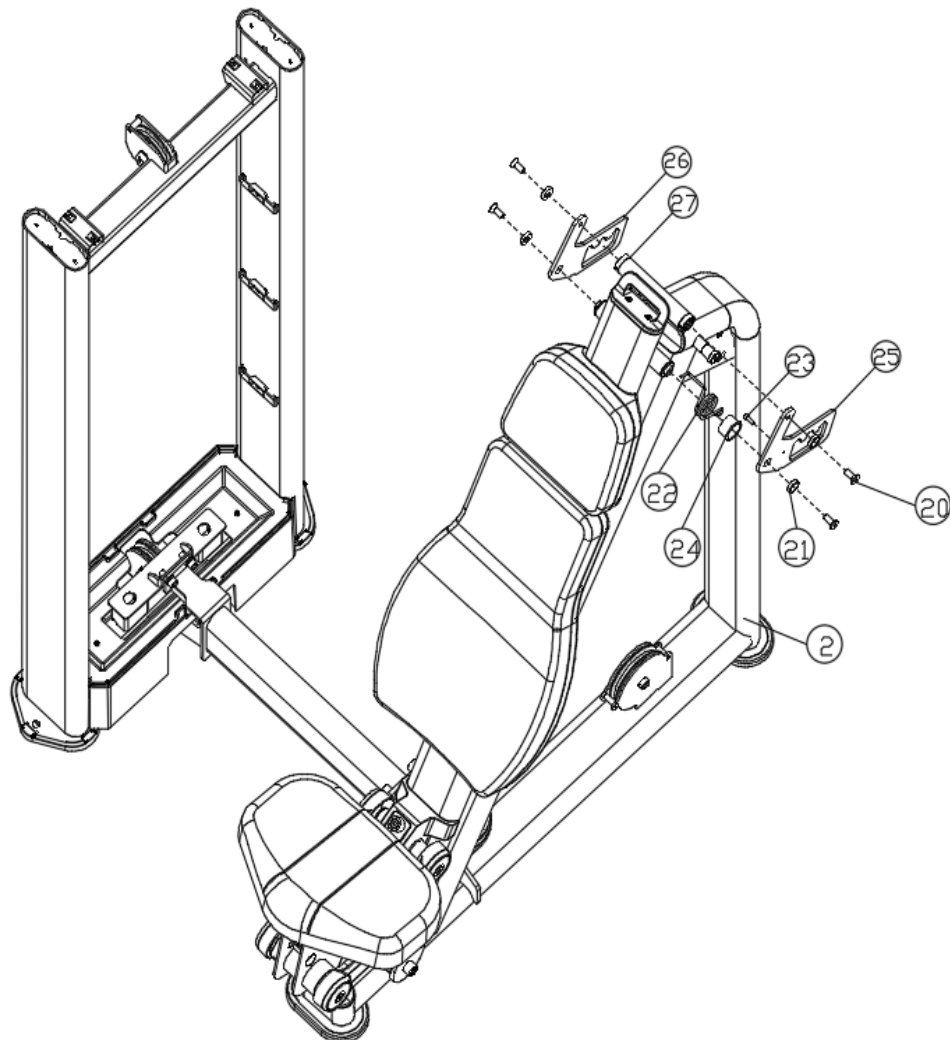


Шаг 5.

Используйте следующий метод для соединения опорной пластины регулировочной ручки (№ 25), левой опорной пластины регулировочной ручки (№26), регулировочной ручки (№27) и пружины кручения (№22), распорной пружины (№24) и заглушки (№21) с функциональной основной рамой (№2):

·Винт с потайной головкой 4×M10*25 с шестигранной головкой (#20)

1× Винт с шестигранной головкой M10 *16 (#23)



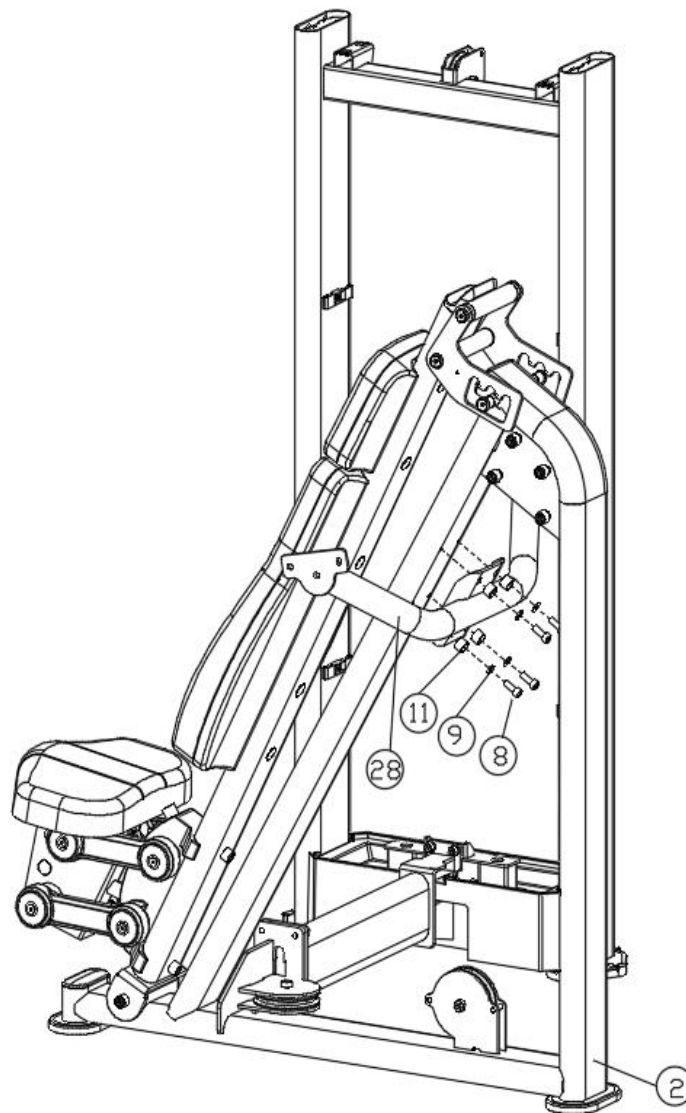
Шаг 6.

Соедините усиливающую раму кронштейна (№ 28) с функциональной основной рамой (№2) следующим способом, используя элементы:

·4 ×M10 * 25 винтов с шестигранной головкой (#8)

·4 пружинные шайбы M10 (#9)

· Набор из 4 декоративных винтов (#11)



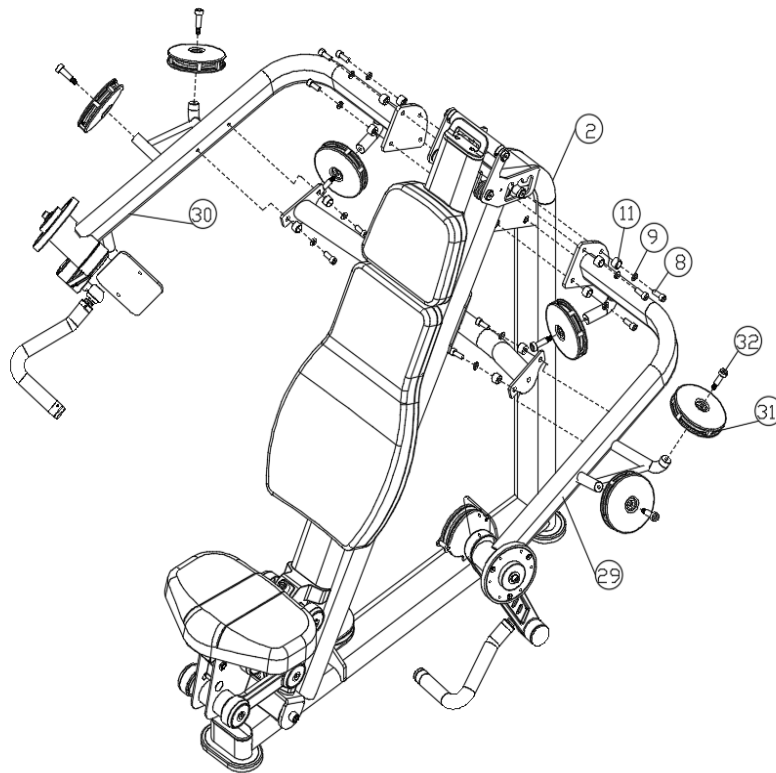
Шаг 7: Соедините левую и правую рамы для рук (№29) и (№30) с функциональной основной рамой (№2) следующим способом, используя:

8 Винтов с шестигранной головкой M10* 25 (#8)

8 Пружинная шайба 8×M10 (#9)

8 наборов винтов (#1)

Шаг 8: Используйте следующий метод для установки коробки ролика 120 в сборе (№ 31) и вала ролика 32 (№ 32) на левый и правый кронштейны (№29) и (№30).



Шаг 9. Прикрепите левую и правую катушки с проволокой (№ 36), (№35) и фланцевые крышки (№34) к левому и правому силовым рычагам (№29) следующим образом, используя:

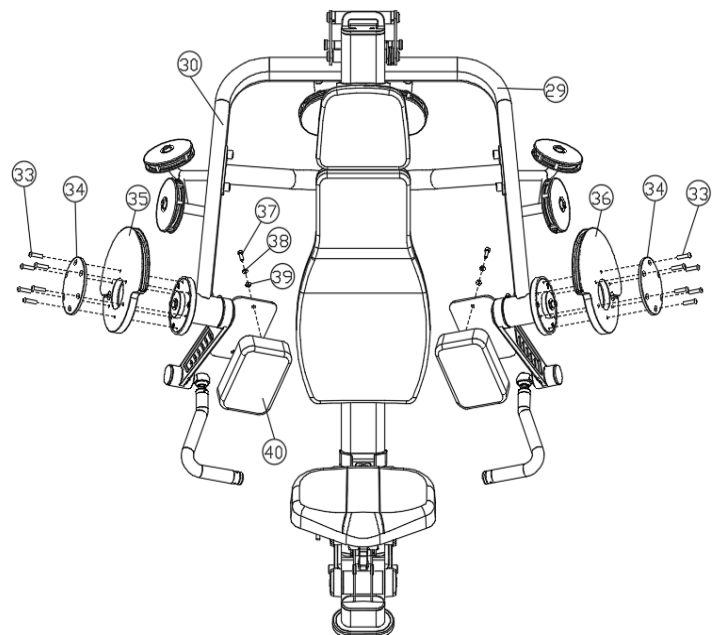
12 винтов с шестигранной головкой М8Х35 (#33).

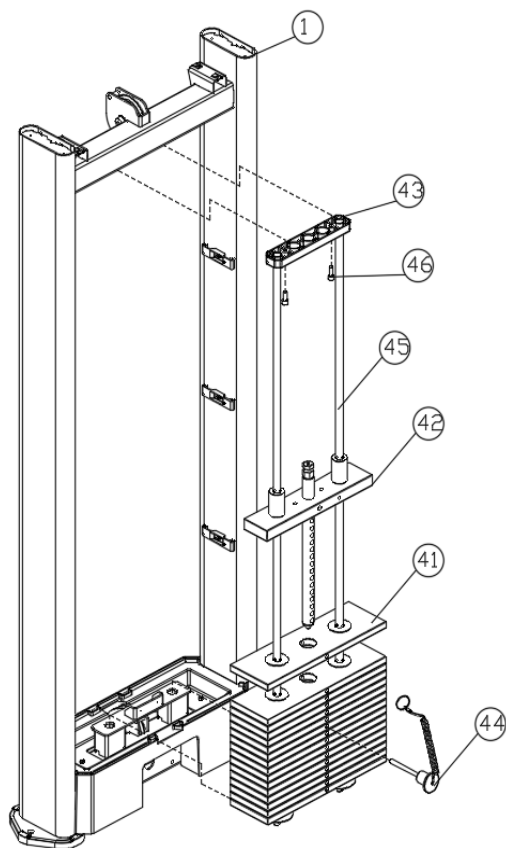
Шаг 9. Прикрепите левую и правую катушки с проволокой (№ 36), (№35) и фланцевые крышки (№34) к левому и правому силовым рычагам (№29) следующим образом, используя:

12 винтов с шестигранной головкой М8Х35 (#33).

Шаг 10: Подсоедините налокотник (№40) к левому и правому кронштейнам для рук (№29) и (№30) следующим образом.

- 4 шт. ×М8* 25 винтов с шестигранной головкой (#37)
- 4 пружинные шайбы М8 (#38)
- 4 плоские шайбы М8 (№39)





Шаг 11: Соедините два направляющих стержня (№45) и установите их в раму противовеса (№1) следующим образом:

Установите противовес (№41) на направляющий стержень (№45) прокладкой вверх. Установите направляющий блок в сборе (№42) на направляющий стержень (№45). Вставьте штифт противовеса (№44) в противовес (№41).

Установите фиксирующую пластину направляющей планки (№43) на направляющую планку (№45).

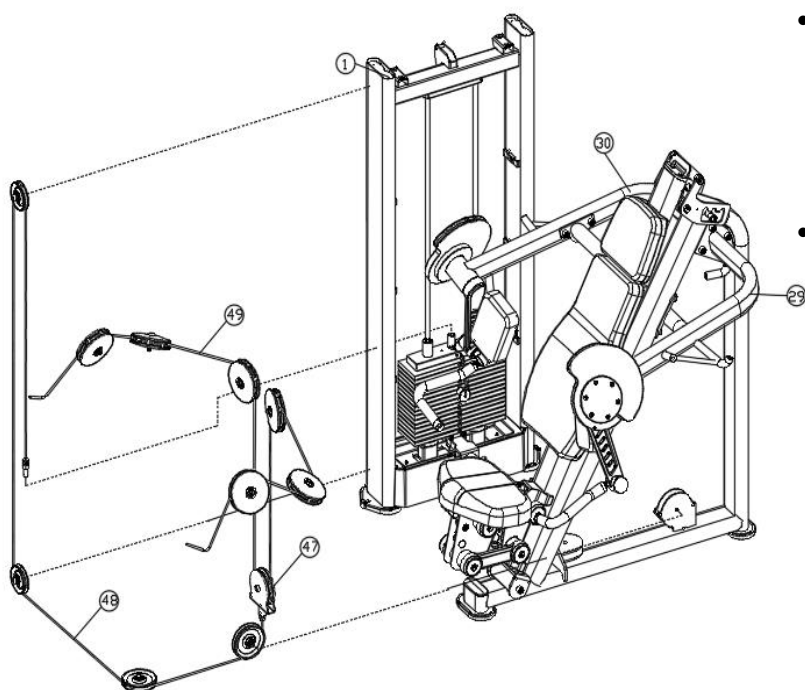
Установите фиксирующую пластину направляющего стержня (№43) на раму противовеса (№1) следующим образом, используя:

- 2× M8* 20 винтов с шестигранной головкой (#46)

Прежде чем переходить к следующему шагу, затяните болты гаечным ключом

Шаг 12: Вставьте проволочный трос 1 (№ 48) и проволочный трос 2 (№49), как показано на рисунке. Предварительно установленную катушку необходимо снять, а затем установить заново.

Обратите внимание, что эти катушки установлены синхронно с тросом 1 (№48) и тросом 2 (№49), которые соединены с рамой противовеса (№1) и катушками в сборе (#47) 120



- Сначала подсоедините один конец троса 2 (№49) к левому рычагу (№29), а затем подсоедините другой конец к правому рычагу (№30).

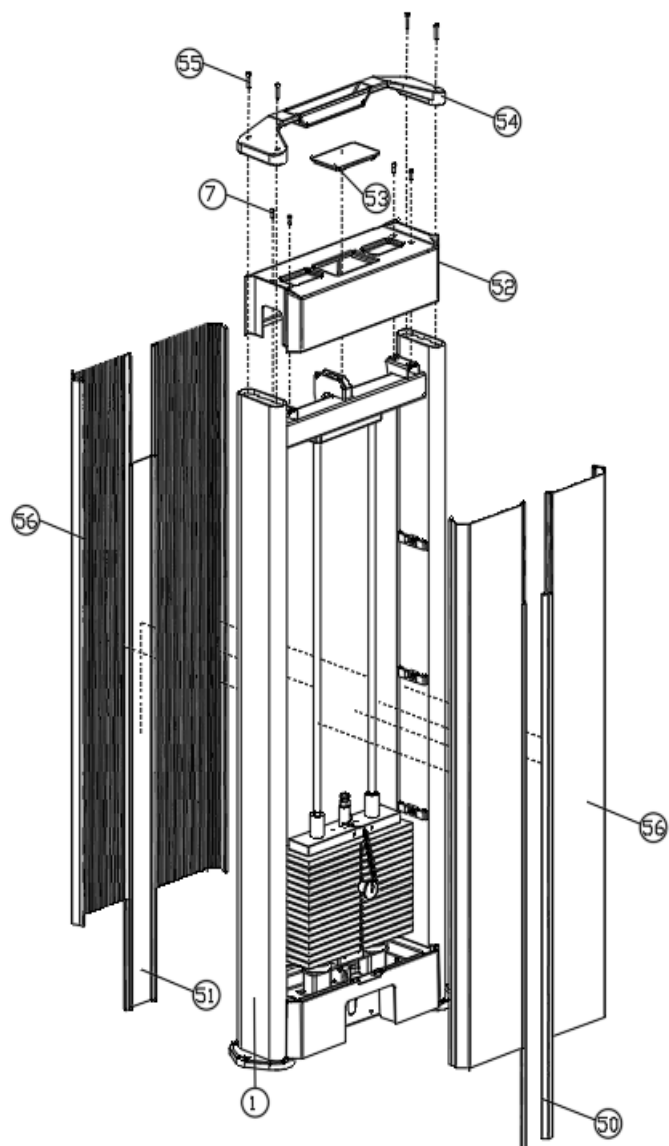
Шаг 13: Вставьте две накладки (№ 50) в два крыла (№56) и прикрепите к раме противовеса (№ 1) с помощью прижимных пластин для крыльев. Вставьте накладку (№51) в две перегородки (№56) и прикрепите к раме противовеса (№1) с помощью фиксаторов перегородки. Прикрепите верхнее ограждение (№52) к раме противовеса (№1) следующим образом, используя:

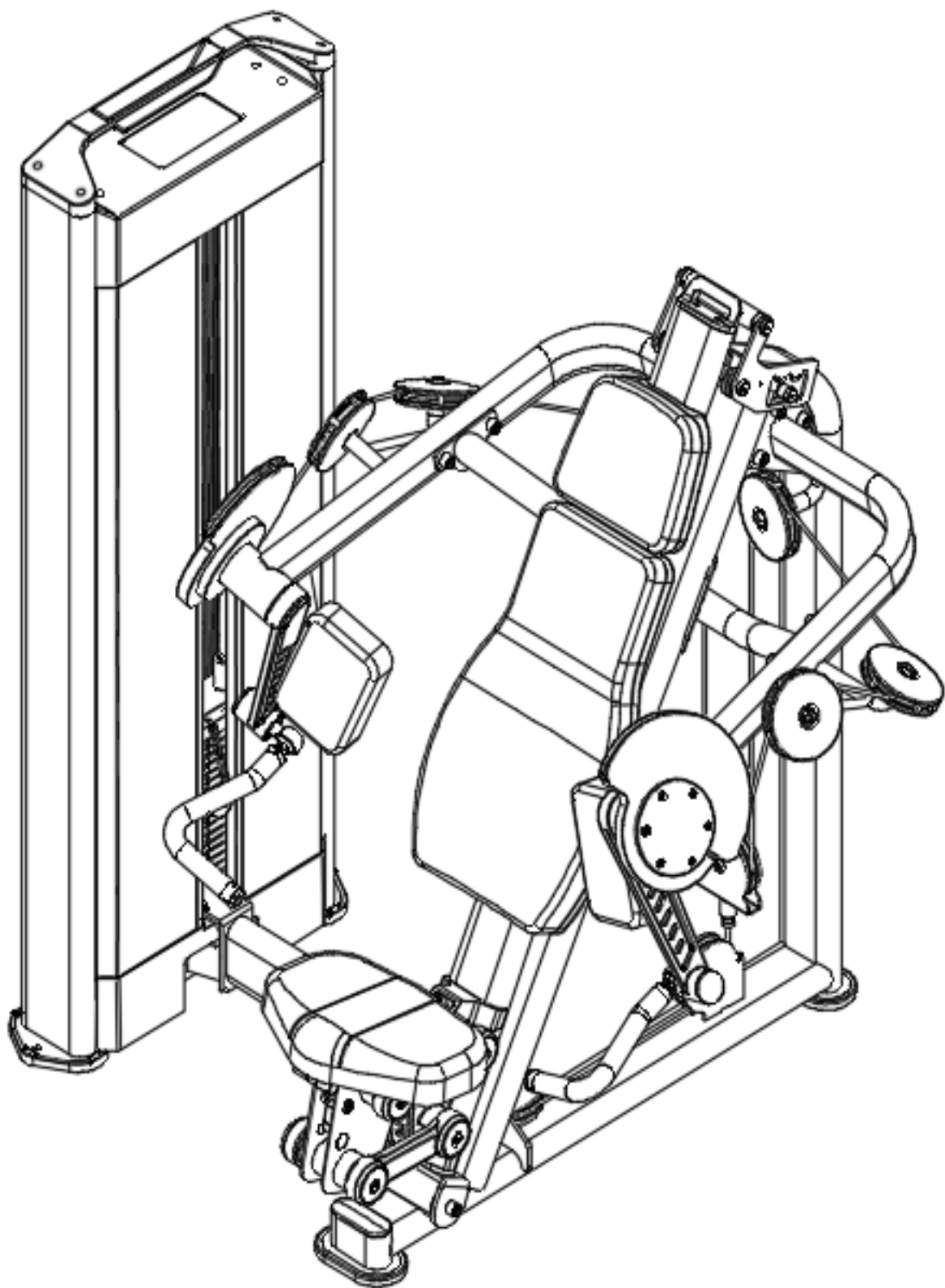
4 винта с шестигранной головкой M5*15 (#7)

Шаг 14: Прикрепите накладку верхней крышки (№ 54) к раме противовеса (№1) и защелкните верхнюю защитную крышку (№ 53) на место следующим способом:

Наденьте верхний щит (#52);

Используйте 4шт ×M6* 30 винтов с шестигранной головкой (#55)





Теперь тренажер FTX-C4A10 собран. Вам нужно убедиться в том, что тренажер собран корректно, работоспособен и не имеет шаткостей, стоит ровно на поверхности. С помощью уровня проверьте, перпендикулярна ли направляющая планка в двух направлениях. Если нет, то вам нужно ослабить болты для сборки рамы, ровно расположить ее и заново их затянуть.

УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ВСЕ БОЛТОВЫЕ/ВИНТОВЫЕ СОЕДИНЕНИЯ НАДЕЖНО ЗАКРУЧЕНЫ.

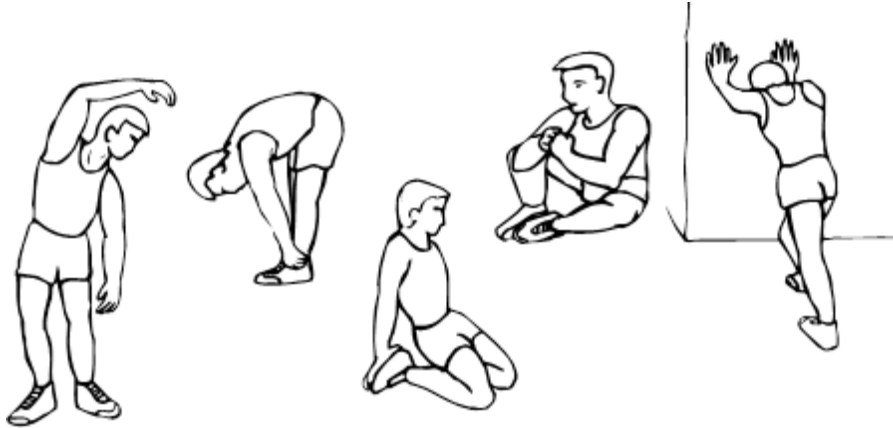
Примечание! Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, а равно дополнения, не влияющие на его функциональное предназначение и работоспособность без уведомления Покупателя/Пользователя. Изменения вносятся с целью качественного улучшения продукции и могут быть не отображены в сопроводительных документах.

Рекомендации по разминке.

Обязательно перед началом тренировки проведите разминку, хорошо разогрейте все мышцы. Результатом готовности к работе является появление легкой испарины. Перед началом работы с отягощениями определите для себя рабочий вес, который составляет 70% максимального (максимальным весом считается тот вес, который вы способны поднять только один раз без рывков и раскачиваний). Разминка подготавливает Вас к выполнению основного комплекса упражнений, разогревая и вытягивая мышцы, усиливает циркуляцию крови и повышает частоту ударов сердца, насыщая мышцы кислородом. Разминку для детей рекомендуем проводить в виде игры.

Предлагаем Вам приведенный ниже (рис.3.) комплекс упражнений выполнять перед каждой тренировкой на тренажере. Каждое упражнение необходимо выполнять продолжительностью не менее 30 секунд. Если в ходе разминки вы почувствовали боль, то немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

1. Наклоны туловища в стороны; 2. Наклоны туловища вперед; 3. Упражнения для мышц бедра, голени и подколенных сухожилий.



4. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Рекомендуется ежедневно проверять состояние трособлочной системы, подвижных, регулируемых узлов. Необходимо убедиться в отсутствии люфтов, отвинчивания болтовых соединений.

Рекомендуется не реже одного раза в квартал проводить детальную проверку всех узлов, надежности их крепления и целостности.

Рекомендуется не реже одного раза в 6 месяцев проводить полное техническое обслуживание тренажера с обязательной проверкой трособлочной системы, проверкой целостности тросов и блоков. Проверять состояние подвижных узлов рычагов, целостность сварочных узлов и пр.

Рекомендуется не реже 1 раза в 12 месяцев производить техническое освидетельствование (аттестацию) тренажеров на предмет их надежности и безопасности. Целесообразно проводить подобные работы с привлечением квалифицированных представителей Поставщика (Производителя) или иных профильных специалистов. Особое внимание следует обращать на состояние тросов. В особенности на травмоопасных тренажерах. Пренебрежение этим может стать следствием серьезных увечий для пользователей. Незначительный надрыв, снятие оплетки, бугроватость - основание для замены троса.

Настоятельно рекомендуется менять трос не реже 1 раза в 12 месяцев.

Своевременно, но не реже 1 раза в 6 месяцев проводить смазку подвижных узлов. Узлы на линейных подшипниках должны быть чистыми и не смазываться консистентными смазками.

Учет проводимых работ отображать в журнале по уходу за тренажерами (составляется по форме установленной руководителем организации или иным должностным лицом). Загрязненные поверхности тренажеров необходимо чистить, при необходимости, моющими средствами, не содержащими в своем составе абразивных элементов и растворителей.

5. ГАРАНТИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ

Производитель /Поставщик гарантирует исправную и безопасную работу тренажера в течение 12 месяцев при условии полного соблюдения порядка и правил эксплуатации тренажера и своевременного его технического обслуживания и надлежащего ухода.

Гарантийный срок исчисляется со дня реализации товара или дня производства оборудования при отсутствии документов о продаже.

Вам может быть отказано в гарантийном ремонте если:

- тренажер используется не по назначению или с нарушениями условий эксплуатации указанными в настоящем руководстве;
- отсутствует или проводится ненадлежащим образом текущее техническое обслуживание, предусмотренное п.4 настоящего руководства и инструкций размещенных на тренажере;
- превышены допустимые нормы нагрузки на изделие или его элементы;
- вандализм, намеренный или ненамеренный вывод из строя узлов и механизмов, декоративных и защитных элементов;
- тренажер транспортировался небрежно, что стало причиной его поломки;
- нарушены требования настоящего руководства в любом из пунктов.

ТАЛОН №1 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ

Артикул, наименование изделия: FTX-C4A10 Бицепс машина независимые рычаги

Модель: серийный спортивный тренажер FITEX PRO

Продавец

(наименование организации осуществившей продажу товара)

Дата продажи «_____» _____ 202__ г.

М.П.

Сервисная служба 141400, Московская обл., Химки г, Репина ул., дом № 6, строение 6, офис 101,

Тел./факс 8 (495) 451-94-09, 8 (495) 455-00-06, E-mail:v-sportservice@mail.ru

№ п/п	Дата	Краткий перечень проведенных работ	Сервисный центр	Мастер	Работу принял (заказчик)

СВЕДЕНИЯ О РЕМОНТЕ

Настоящим подтверждается приемка изделия (комплекта изделий) пригодного к использованию в условиях спортивного объекта, а также подтверждается выполнение гарантийных обязательств.

В СЛУЧАЕ ПОЛОМКИ ТРЕНАЖЕРОВ ПОКУПАТЕЛЬ ДОЛЖЕН ОБРАТИТЬСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО К ПРОДАВЦУ ТРЕНАЖЕРОВ С ЗАЯВЛЕНИЕМ, В КОТОРОМ СЛЕДУЕТ ОТРАЗИТЬ ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ПРИЗНАКОВ, ПРИЧИН ПОЛОМКИ, СИТУАЦИИ ПРИ КОТОРОЙ ПРОИЗОШЛА ПОЛОМКА, ХАРАКТЕРЕ И МЕСТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ, А ТАКЖЕ ИНФОРМАЦИЮ О ДАТЕ И МЕСТЕ ПОКУПКИ ТРЕНАЖЕРОВ, ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЕ ДАННЫЕ ПОКУПАТЕЛЯ, МЕСТО ЕГО НАХОЖДЕНИЯ, КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН. К ЗАЯВЛЕНИЮ ПРИЛАГАЮТСЯ ДОГОВОР ПОКУПКИ ТОВАРА И РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ НА ТОВАР.

АДРЕС ЦЕНТРАЛЬНОГО СЕРВИСНОГО ЦЕНТРА: 141400, Московская обл., Химки г, Репина ул., дом № 6, строение 6, офис 101, Тел./факс 8 (495) 451-94-09, 8 (495) 455-00-06, E-mail:v-sportservice@mail.ru

По вопросам гарантийного и послегарантийного обслуживания в Вашем регионе обращайтесь за информацией в торговую сеть, где было приобретено изделие.

Список частей тренажера

№ п. п.	Наименование	Кол-во
1	Стойка для противовеса	1
2	Функциональная основная рама	1
3	Основная соединительная рама	1
4	Подпятник резиновый	2
5	Резиновый подпятник весовой стойки	2
6	Нижнее ограждение	1
7	Винт с шестигранной торцевой головкой (M5*15)	6
8	Винт с шестигранной торцевой головкой (M10*25)	16
9	Пружинная шайба (M10)	18
10	Плоская шайба (M10-D20)	10
11	Декоративный набор винтов	12
12	Головная накладка	1
13	Подушка для спины	1
14	Универсальное сиденье	1
15	Спинка сиденья	1
16	Винт с шестигранной торцевой головкой (M8*40)	5
17	Пружинная шайба (M8)	5
18	заглушка с 20 отверстиями	5
19	Винт с шестигранной торцевой головкой (M10*70)	2
20	Винт с потайной головкой с шестигранной головкой (M10*25)	4
21	Блокирующая крышка	4

22	Торсионная пружина	1
23	Винт с шестигранной торцевой головкой (M6*16)	1
24	Распорка торсионной пружины	1
25	Регулируемая опора для ручки	1
26	Регулировочная левая опорная пластина рукоятки	1
27	Регулируемая ручка	1
28	Усилительная рама для опоры рычага	1
29	Левый силовой рычаг	1
30	Правое плечо рычага	1
31	120 катушка в сборе	6
32	Катушка-32	6
33	Винт с шестигранной торцевой головкой M8X35	12
34	Фланцевая крышка	2
35	Катушка с правой намоткой	1
36	Катушка с левой намоткой	1
37	Винт с шестигранной торцевой головкой (M8*25)	4
38	Пружинная шайба (M8)	4
39	Плоская шайба (M8-D16)	4
40	Подлокотники	2
41	Противовес	14
42	Комплект направляющих блоков	1
43	Крепежная пластина направляющего стержня	1

44	Защелка противовеса	1
45	Направляющий стержень	2
46	Винт с шестигранной торцевой головкой (M8*20)	2
47	120 катушка в сборе	1
48	Трос 1	1
49	Трос 2	1
50	Декоративные Полоски	2
51	Декоративные панели	1
52	Верхнее ограждение	1
53	Верхняя защитная крышка	1
54	Украшение верхней крышки	1
55	Винт с шестигранной торцевой головкой (M6*30)	4
56	Панель кожуха	4