Инструкция

Многофункциональная силовая рама с верхним и нижним блоком Apex Force G05

Полезные ссылки:

Многофункциональная силовая рама с верхним и нижним блоком Apex Force G05 - смотреть на сайте

Многофункциональная силовая рама с верхним и нижним блоком Apex Force G05 - читать отзывы

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Тренажер "Силовая рама с верхним блоком" APEX Force G05

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

Конструкция тренажера «Силовая рама» позволяет выполнять экстремальные тренировки с большими отягощениями без помощи страхующего. Удобное исходное положение настраивается крюками для фиксации штанги на нужной высоте и поперечными ограничителями. На тренажере можно выполнять жимы и сидя и лежа с применением регулируемой скамьи, разнообразные тяги штанги, приседания. А также упражнения с применением дополнительного оборудования.

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	1540
Ширина, не более, мм	1170
Высота, не более, мм	2230
Масса нетто, не более, кг	165
Максимальная масса нагрузки (грифа, дисков, замков), не более, кг	300

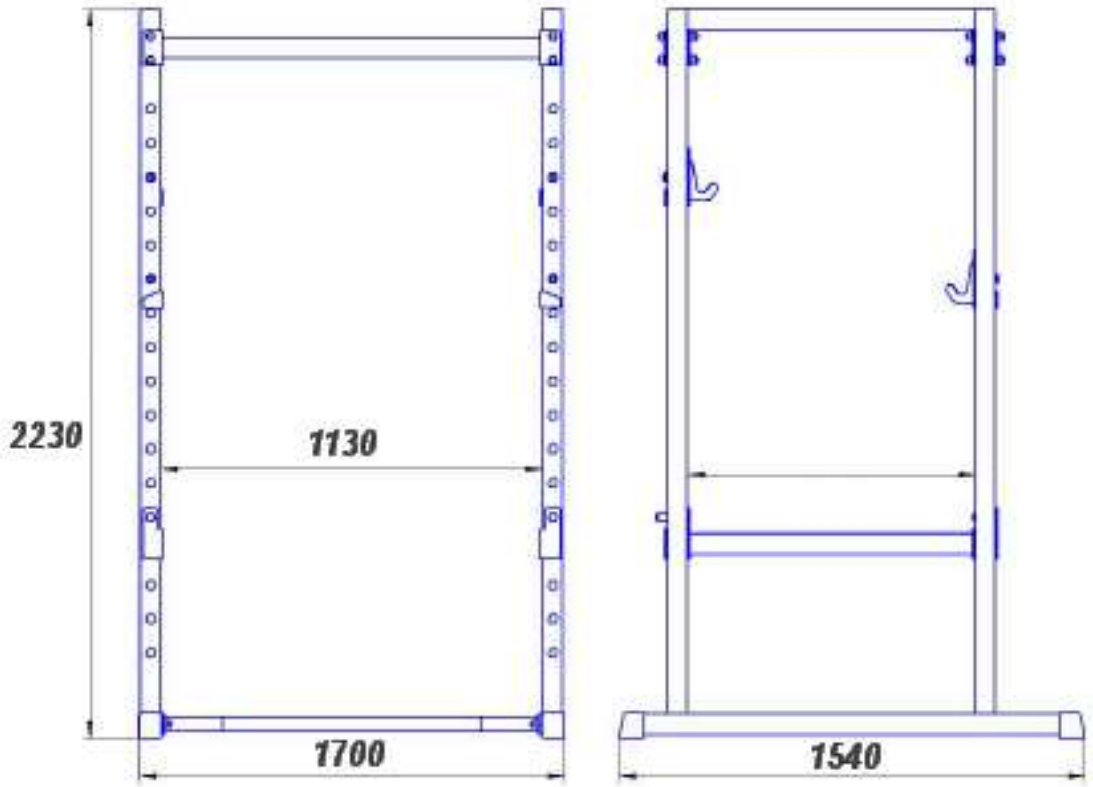


Рис. 2. Габаритные размеры тренажера.

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.

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 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 «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.

На тренажере «Силовая рама» можно выполнять жимы и сидя и лежа с применением регулируемой скамьи, разнообразные тяги штанги, приседания. А также упражнения с применением дополнительного оборудования.

Установите крюки для фиксации штанги на одном уровне, для этого поверните крюк со скобой в сторону и переставьте ось на нужную высоту. Поперечные ограничители регулируются аналогично. Поверните поперечину в сторону и вставьте сначала длинный штырь, а затем короткий на одинаковом уровне, прижмите скобы к раме.

Приседание со штангой.

Для выполнения упражнения приседание со штангой подготовьте тренажер.

1. Войдите внутрь рамы.
2. Установите крюки и гриф штанги на уровне верхнего края ваших лопаток.
3. Присядьте с грифом и определите минимальную высоту поперечных ограничителей.
4. Установите поперечные ограничители и проверьте надежность фиксации.
5. Равномерно распределите отягощения на штанге и зафиксируйте замками.
6. Во время выполнения упражнения дышите ровно, без задержки дыхания.
7. Используйте тяжелоатлетический пояс во время работы с максимальными весами.
8. Во время выполнения упражнения фиксируйте поясничный отдел в слегка прогнутом положении.
9. Поднимите штангу на плечах сделайте шаг назад и выполняйте приседания.
10. В случае опасности максимально присядьте вниз и опустите штангу на поперечные ограничители.
11. По окончанию упражнения сделайте шаг вперед, упритесь штангой в стойки тренажера и опустите ее на крюки фиксаторов.

В случае невозможности правильного выполнения упражнения, прибегайте к помощи тренеров или используйте другие тренажеры на начальном этапе тренировок.

Становая тяга.

Тренировка в определенных фазах упражнения становая тяга.

1. Установите поперечные ограничители на нужном уровне так, чтобы выбрать нужную точку старта для упражнения становая тяга.
2. Равномерно распределите отягощения на штанге и зафиксируйте замками.
3. Во время выполнения упражнения дышите ровно, без задержки дыхания.
4. Используйте тяжелоатлетический пояс во время работы с максимальными весами.
5. Необходимо использование кистевых ремней.
6. Во время выполнения упражнения фиксируйте поясничный отдел в слегка прогнутом положении.
7. Напрягите плечевой пояс, слегка сведите лопатки и сохраняйте напряжение на протяжении всего выполнения упражнения.
8. Выполняйте упражнение крупными мышцами ног и ягодицами.
9. Движения выполняйте без рывков и не бросайте штангу.

В случае невозможности правильного выполнения упражнения, прибегайте к помощи тренеров или используйте другие тренажеры на начальном этапе тренировок.

Тяги к животу.

Тренировка мышц спины. Облегченный старт, без отрыва штанги с пола, помогает исключить травма опасный сектор движения.

1. Возьмите гриф штанги, наклонитесь в исходное положение для упражнения тяга к животу и определите высоту поперечных ограничителей.
2. Равномерно распределите отягощения на штанге и зафиксируйте замками.
3. Во время выполнения упражнения дышите ровно, без задержки дыхания.
4. Используйте тяжелоатлетический пояс во время работы с максимальными весами.
5. Необходимо использование кистевых ремней.
6. Во время выполнения упражнения фиксируйте поясничный отдел в слегка прогнутом положении.
7. Напрягите плечевой пояс, слегка сведите лопатки и сохраняйте напряжение на протяжении всего выполнения упражнения.
8. Выпрямите руки и совершите тягу к животу, не изменяя положения спины.
9. Выполняйте движения без рывков и не бросайте штангу.

В случае невозможности правильного выполнения упражнения, прибегайте к помощи тренеров или используйте другие тренажеры на начальном этапе тренировок.

Жим сидя.

Упражнение на дельтовидные мышцы и трицепсы рук.

1. Сядьте на скамью со спинкой
2. Установите крюки и гриф штанги на уровне ваших плеч.
3. Опустите руки с грифом вниз и определите минимальную высоту поперечных ограничителей.
4. Установите поперечные ограничители и проверьте надежность фиксации.

5. Равномерно распределите отягощения на штанге и зафиксируйте замками.
6. Во время выполнения упражнения дышите ровно, без задержки дыхания.
7. По окончанию упражнения упритесь штангой в стойки тренажера и опустите ее на крюки фиксаторы.

В случае невозможности правильного выполнения упражнения, прибегайте к помощи тренеров или используйте другие тренажеры на начальном этапе тренировок.

Жим от груди лежа.

Жим штанги под разными углами лежа на регулируемой скамье. Используйте скамью для пресса, чтобы выполнить жим под отрицательным углом.

1. Поставьте регулируемую скамью внутрь силовой рамы.
2. Разместите гриф на крюках фиксаторах так, чтобы сидя на скамье, руки были полу согнуты, а штанга располагалась в зоне амплитуды жима.
3. Опустите руки с грифом вниз и определите минимальную высоту поперечных ограничителей.
4. Установите поперечные ограничители и проверьте надежность фиксации.
5. Равномерно распределите отягощения на штанге и зафиксируйте замками.
6. Во время выполнения упражнения дышите ровно, без задержки дыхания.
7. По окончанию упражнения упритесь штангой в стойки тренажера и опустите ее на крюки фиксаторы.
8. В случае опасности опустите штангу на поперечные ограничители.

В случае невозможности правильного выполнения упражнения, прибегайте к помощи тренеров или используйте другие тренажеры на начальном этапе тренировок.

Упражнения с дополнительным оборудованием на тренажере Силовая рама.

Дополнительное оборудование, такое как брусья, турник, гимнастические кольца и различные устройства, расширяющие функциональные возможности тренинга, приобретаются отдельно и применяются в соответствии с программой тренировок.

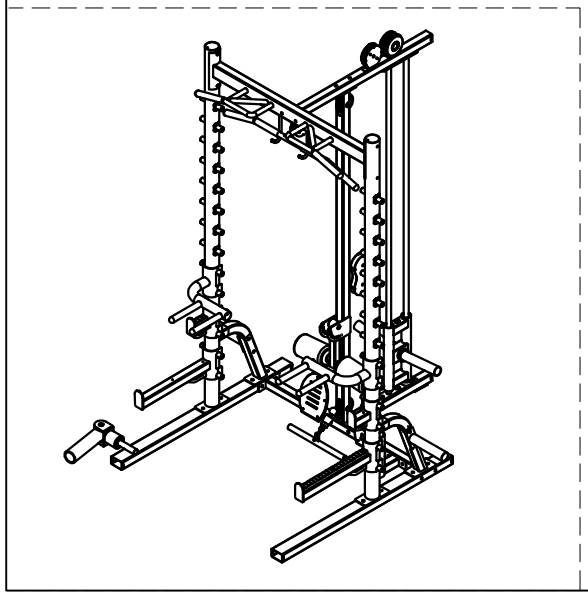
5. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

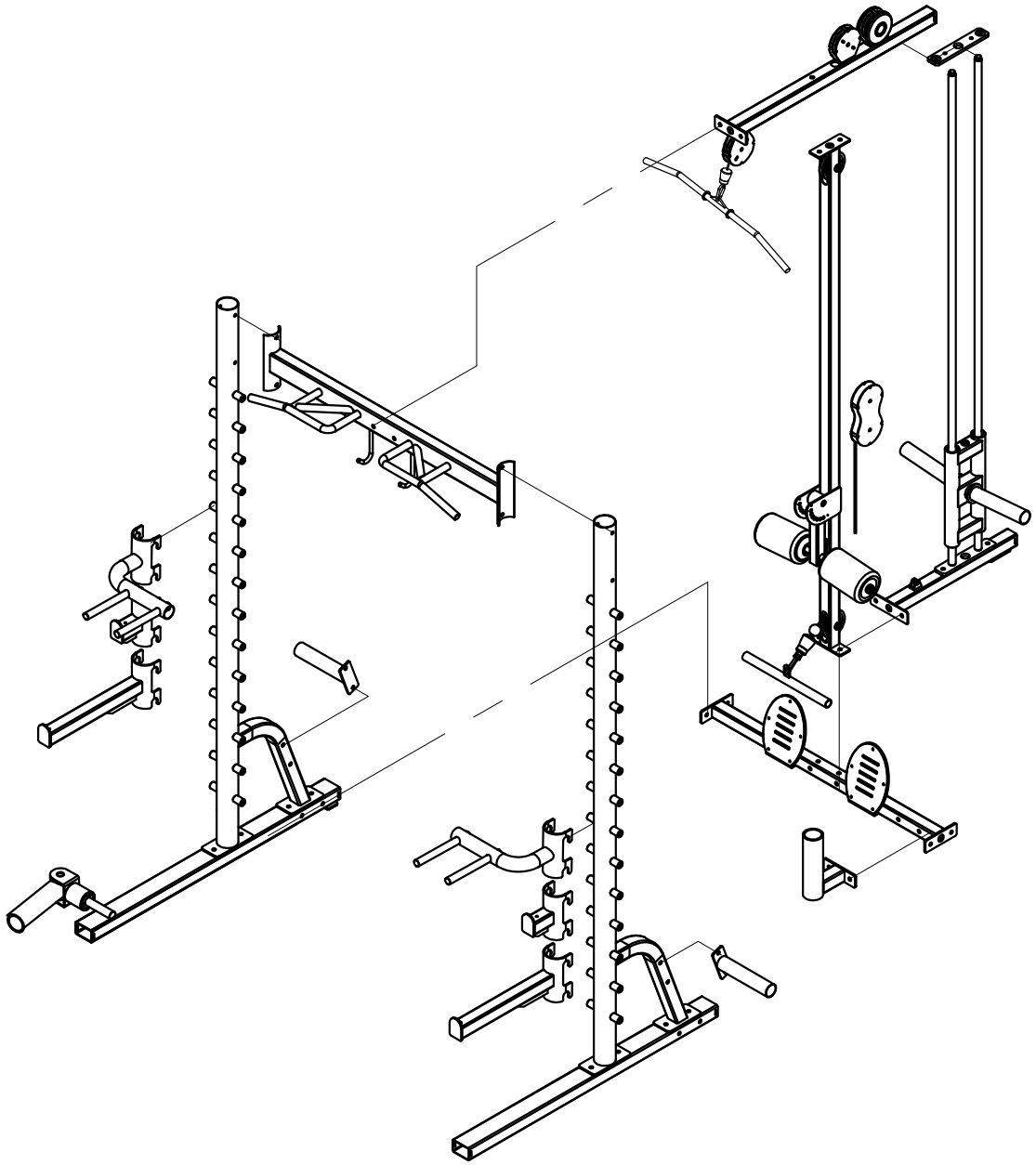
Тренажер устанавливается на ровной поверхности пола. Необходимо производить сборку тренажера в чистом, хорошо освещенном, незахламленном помещении, что поможет легко перемещаться в поисках необходимого оборудования и снизит риск травм.

Подготовка к сборке:

- распакуйте тренажер;
- внимательно изучите инструкцию по сборке;
- разложите комплектующие детали на заранее подготовленном месте (стол, участок пола);
- убедитесь, что комплектность поставки совпадает с паспортными данными на изделие.

APEX Force G05 С и л о в а я р а м а





APEX FITNESS
г.Москва, Ш Энтузиастов, д.34
БЦ «СТРИМЛАЙН ПЛАЗА»
Тел. 8 800 707 67 34

ГАРАНТИЙНАЯ КАРТА

Тренажёр компании **Apex Fitness** отвечает самым высоким стандартам качества и обладает великолепными рабочими характеристиками. Производитель гарантирует, что тренажёр не имеет заводских дефектов. Продавец обязуется обеспечивать гарантийное обслуживание Вашего тренажёра.

Предмет гарантии: Тренажёр _____ Серийный № _____ (далее Изделие).

Право на гарантийное обслуживание: Основанием для предоставления гарантийного обслуживания являются документы, подтверждающие факт приобретения Изделия (товарный чек и гарантийная карта). Гарантийные обязательства Продавца имеют силу только на территории Российской Федерации. В случае вывоза Изделия за пределы РФ гарантийные условия определяются уполномоченным представителем компании **Apex Fitness** (Производителя) в данной стране. Гарантийное обслуживание в РФ проводится в соответствии с нормами действующего законодательства и условиями Производителя.

Гарантийные сроки:

Гарантийные сроки на силовые тренажеры:	
1. Конструктивная стальная рама	10 лет
2.Шариковые подшипники, весовые стеки, шкив, направляющие штанги, конструкционные подвижные части	1 года
3. Трос, игольчатые подшипники, рессора	1 год
4. Обивка, рукоятки и другие детали	6 месяцев

Гарантия вступает в силу с момента покупки (самостоятельная сборка и установка) или с момента сборки и установки Изделия (сборка и установка проводится Продавцом или его уполномоченным представителем).

Гарантийный ремонт: Продавец обязуется в течение всего гарантийного срока проводить бесплатный гарантийный ремонт Изделия для устранения скрытых дефектов, появившихся в ходе эксплуатации. Ремонтные работы выполняются уполномоченным квалифицированным представителем компании.

Гарантийное обслуживание предоставляется в отношении дефектов, или скрытых недостатков Оборудования в виде исправления своими силами и за свой счет на территории Покупателя, возникших не по вине Покупателя, или лиц использующих данное Оборудование, в течении 10 (десяти) рабочих дней - при условии наличия запасных частей на складе Продавца, а при отсутствии запасных частей на складе Продавца, в течении 45 (сорока пяти) календарных дней с момента уведомления Продавца Покупателем о возникших дефектах, или недостатках Оборудования. Если для проведения гарантийного ремонта возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все расходы возлагаются на Покупателя.

Транспортные расходы:

Москва и Московская область. (в пределах 15 км за МКАД) Если для проведения гарантийного ремонта возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, все транспортные расходы возлагает на себя Продавец.

Прочие Регионы РФ. Если для проведения гарантийного ремонта возникает необходимость транспортировки Изделия или его частей в специализированный сервисный центр Продавца, или возникает необходимость командировки представителя технической службы Продавца, все транспортные расходы возлагаются на Покупателя.

Дефекты, не подлежащие гарантийному обслуживанию:

- любые повреждения, вызванные случайностью, халатностью; неправильной транспортировкой, сборкой или установкой (в случае самостоятельной сборки и установки); а также коррозия, вызванная эксплуатацией Изделия в неблагоприятных условиях;
- изменения или модификации конструкции, замена оригинальных деталей, выполненные без письменного разрешения Продавца;
- повреждения, которые явились результатом неправильной эксплуатации и обслуживания Изделия (см. “Руководство по эксплуатации”).

Внимание! Согласно настоящей гарантии, Продавец не несёт ответственности за нарушение потребительских свойств Изделия при его использовании не по назначению или нарушении условий эксплуатации, а также за травмы физических лиц и материальный ущерб, включая прямые, вторичные, случайные и косвенные убытки любого вида, возникшие в результате неправильного использования Изделия. В своей деятельности Продавец руководствуется Законом РФ “О защите прав потребителей”. Все конфликтные ситуации решаются в соответствии с положениями данного закона.

Внимание! Покупатель не вправе предъявить требования, связанные с недостатками комплектующего Изделия или составной его части, после истечения гарантийного срока на них, даже в том случае, если гарантийный срок на основное Изделие не истёк.

Обязанности Покупателя:

- сохранять накладную (товарный чек), кассовый чек и гарантийную карту;
- эксплуатировать и обслуживать Изделие в строгом соответствии с прилагаемым “Руководством по эксплуатации”;
- уведомлять сервисную службу о выявленных неисправностях в течение 10 дней после обнаружения дефекта;
- получив соответствующие инструкции, вернуть повреждённые части для замены или, если необходимо, всё изделие для проведения ремонтных работ.

Порядок обращения в сервисную службу: Позвоните в сервисную службу по телефонам 8 800 707-67-34, сообщите своё имя, адрес и серийный номер Вашего Изделия. Вам объяснят, как заменить деталь и, если необходимо, договорятся о ремонтных работах на месте или сообщат, куда переслать Изделие для ремонта.

М.П.

Дата продажи: _____

_____ / _____
подпись менеджера *ФИО менеджера*

линия отреза

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН №_____

Тренажер_____МОДЕЛЬ/АРТИКУЛ_____СЕРИЙНЫЙ НОМЕР_____

ДАТА ПРОДАЖИ _____ НОМЕР НАКЛАДНОЙ_____

ФИО Покупателя Телефон _____

Подробный адрес места установки оборудования _____

М.П. Поставщика *С условиями гарантийного обслуживания ознакомлен* _____ *Дата продажи:* _____.