



# YOUSTEEL

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РАМЫ**

Серия ФР  
Независимые

---

Инструкция по сборке  
Руководство пользователя



# ПОДГОТОВКА К СБОРКЕ

Изучите инструкцию и ознакомьтесь с полным процессом сборки, прежде, чем приступить.

Выполняйте сборку изделия на свободном участке.

Инструкция по сборке для всех рам типа ФР универсальна. Отличаться будут лишь расстояния до стены, составные элементы и их количество.

Рамы типа ФР крепятся в пол.

Для сборки вам понадобятся 2-3 крепких человека. Но при наличии смекалки и физической силы собирать раму может один человек.

Помимо людей Вам понадобятся рожковые, накидные ключи или трещотка на 24, не менее 2 шт.

Для удобства при прикручивании перекладин используйте тумбы для запрыгивания, скамьи для жима или складную лестницу.

Подбирайте уровни, на которые прикручивается перекладины, в зависимости от антропометрических данных ваших атлетов и отверстий на стойках рамы.

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- не приступайте к тренировкам, не убедившись, что все стойки и перекладины надежно закреплены!
- не менее 1-го раза в 6 месяцев производите ревизию всех болтовых соединений
- крюки для грифа, которые входят в поставку, рассчитаны на динамическую (падение штанги с высоты 10 см) нагрузку не более 300кг.

**Важно:** Внимательно прочитайте инструкцию по сборке и важные меры предосторожности перед использованием данного изделия. Ознакомьтесь с инструкциями по технике безопасности.

**Безопасность:** Делайте разминку и растяжку перед началом тренировки. Если вы почувствовали головокружение во время выполнения упражнений, незамедлительно прервите тренировку и проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.

## Обратите внимание

Приведенный ниже порядок сборки обусловлен наиболее часто встречающимися особенностями помещений: стены и пол могут быть не совсем перпендикулярны друг другу, также их поверхность может быть неровной. Поэтому мы не рекомендуем сразу затягивать болтовые соединения, чтобы обеспечить небольшую подвижность конструкции. Окончательную протяжку болтовых соединений производите после сборки всей рамы.

# ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование
1	Стойка
2	Перекладина L1800 - длинная
3	Перекладина L1100 - короткая
4	Болтовое соединение №1 (БС №1): <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 шт - Болт M16x120</li><li>• 1 шт - Шайба-гровер M16</li><li>• 2 шт - Шайба увеличенная M16</li><li>• 1 шт - Гайка M16</li></ul>
5	Болтовое соединение №2 (БС №2): <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 шт - Болт M16x100</li><li>• 1 шт - Шайба-гровер M16</li><li>• 2 шт - Шайба увеличенная M16</li><li>• 1 шт - Гайка M16</li></ul>
6	J-крюки для штанги

Точный перечень составных элементов и их количество указано в отгрузочных документах.

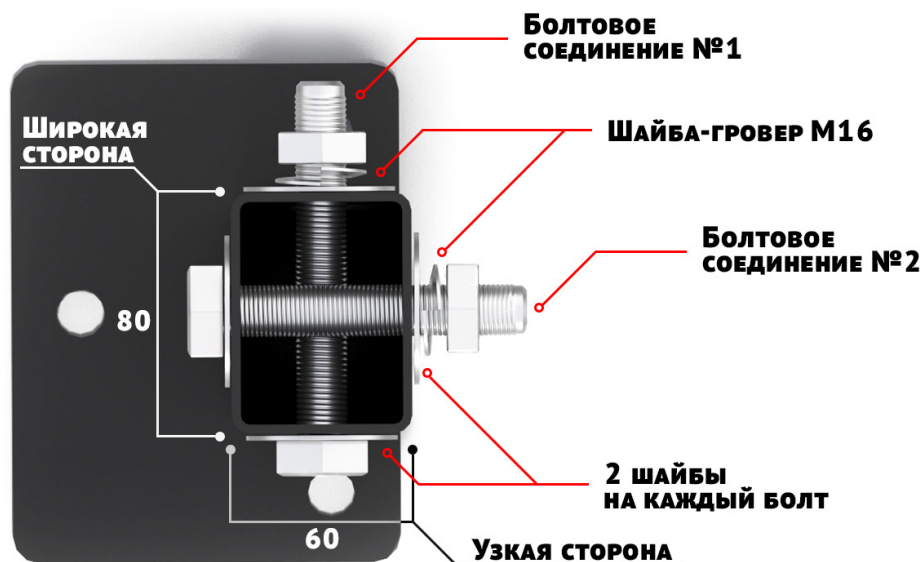
## ПОРЯДОК СБОРКИ ЭЛЕМЕНТОВ БОЛТОВОГО СОЕДИНЕНИЯ

Перекладины и балки крепятся к стойкам Болтовыми соединениями (далее БС) (пункты 4 и 5).

В зависимости от стороны стойки используются:

- Узкая сторона (60 мм) - Болтовое соединение №1.
- Широкая сторона (80 мм)- Болтовое соединение №2.

**Использование гроверных шайб обязательно!**



# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

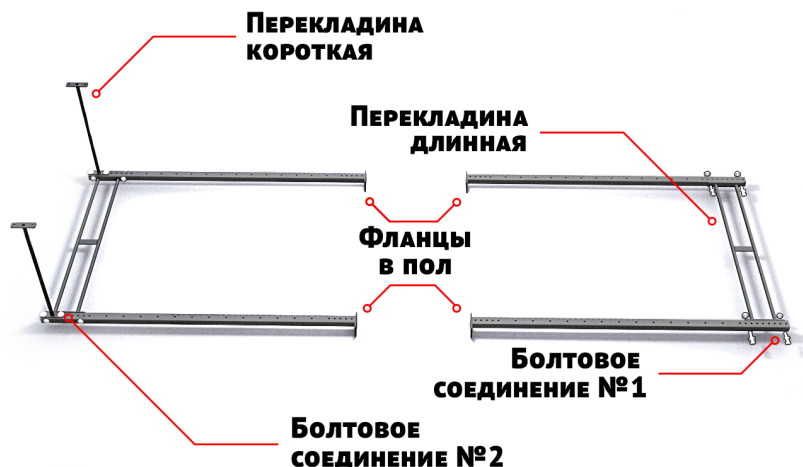
## ШАГ 1

Разложите элементы на полу.

Скрутите 2 арки, каждая арка состоит из пары стоек (п. 1) и длинной перекладины (п. 2), исп. БС №1 (п. 4).

К одной арке прикрутите 2 короткие перекладины (п. 3), исп. БС №2 (п. 5).

Обратите внимание, что короткие перекладины прикручиваются со стороны без фланца.



## ШАГ 2

Поднимите арки и скрутите их между собой.

Далее последовательно скручивайте стойки с перекладинами, согласно вашему макету.

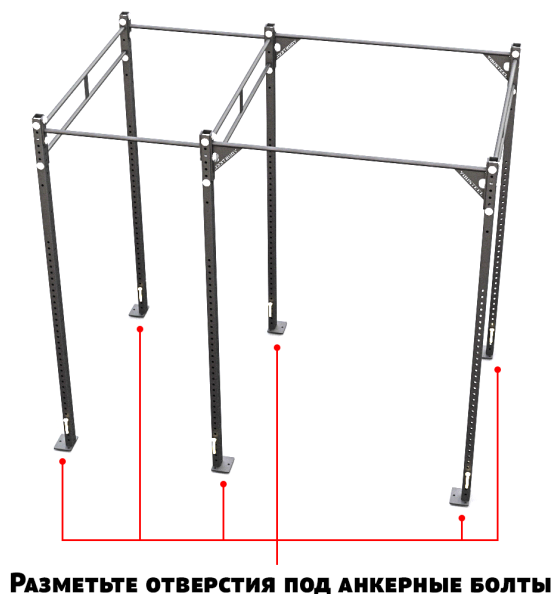
Поднимайте скрученные сегменты и присоединяйте к остальным.



## ШАГ 3

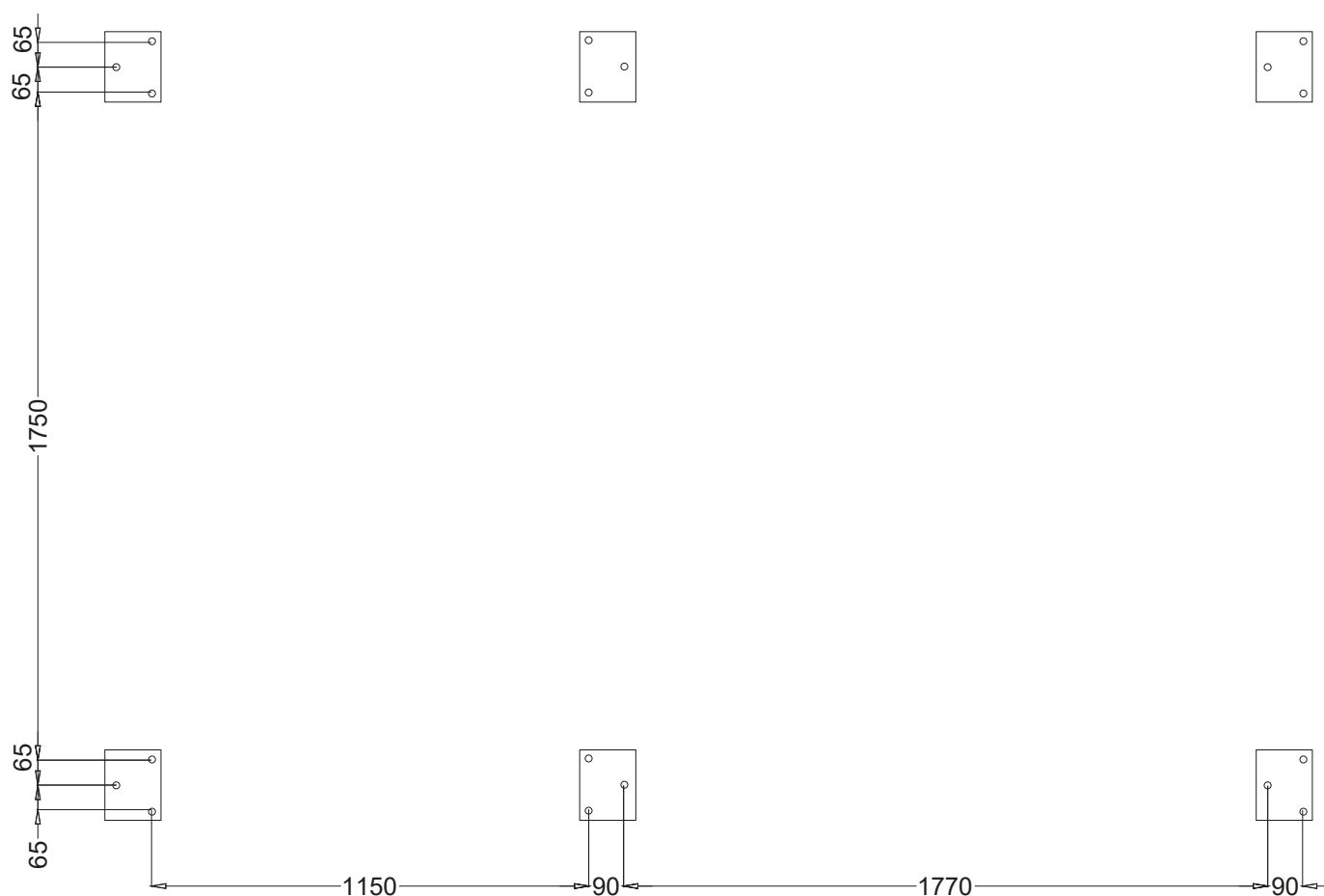
Завершив сборку рамы, разметьте отверстия в полу, используя рулетку и уровень.

Прикрутите фланцы к полу анкерными болтами.



Если сборкой занимается достаточное количество людей, можно полностью собрать раму в горизонтальном положении, а затем уже поднимать.

# РЕКОМЕНДУЕМАЯ КАРТА ОТВЕРСТИЙ ПОЛА ДЛЯ МОНТАЖА АНКЕРНЫХ БОЛТОВ



## РАЗМЕР АНКЕРНЫХ БОЛТОВ

Максимальный диаметр анкерного болта для крепления к полу 16 мм, однако мы рекомендуем использовать анкеры диаметром 12 мм для удобства крепления уже собранной рамы на месте. В этом случае необходимо дополнительно использовать плоские шайбы с увеличенным диаметром.

Подбор анкерных болтов для крепления перекладин произведите по такому же принципу.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И ОБСЛУЖИВАНИЮ

**Мы настоятельно рекомендуем проводить процедуры по обслуживанию каждые 6 месяцев.**

## РЕГУЛЯРНАЯ ОЧИСТКА

В процессе тренировок на раме остается магнезия и другие загрязнения. Мы рекомендуем очищать раму каждую неделю. Лучше всего для очистки перекладин от магнезии подойдет щетка-утюжок с пластиковым ворсом; после очистки протрите всю раму насухо тряпкой.

## ПОКРАСКА СКОЛОВ И ЦАРАПИН

Все сколы и царапины, образующиеся в процессе тренировок, мы рекомендуем подкрашивать термостойкой эмалью. Ее можно купить в любом строительном магазине. О том, какую лучше выбрать эмаль и как ее наносить на раму, мы записали подробную видео-инструкцию, ее можно найти на нашем канале на YouTube.

## ПОДТЯГИВАНИЕ БОЛТОВЫХ СОЕДИНЕНИЙ

В процессе интенсивных тренировок болтовые соединения могут раскручиваться. Поэтому мы рекомендуем регулярно, каждые 6 месяцев, проверять прочность соединения и подкручивать их.

## ПЛАСТЫРЬ НА ПЕРЕКЛАДИНАХ

Мы настоятельно не рекомендуем обматывать перекладки лейкопластырем и любыми другими клейкими текстильными изделиями.

Во-первых, это антисанитария. В липкой влажной среде пластыря очень быстро развиваются микробы, которые могут передаваться между клиентами вашего клуба.

Во-вторых, мы не можем прогнозировать реакцию металла на химические вещества клея, смешанные с потом и магнезией. Мы оставляем за собой право аннулировать гарантию на лакокрасочное покрытие металлических конструкций, на которые был намотан пластырь или на которых обнаружены следы любых видов клея.

## И ПОМНИТЕ!

**Если следить за состоянием инвентаря, то он будет радовать вас долгие годы.**

## ВОПРОСЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Все возникшие вопросы по сбору, обслуживанию и эксплуатации оборудования вы можете написать на почту: **order@yousteel.ru**



ООО "Юстил" - Оборудование для силового и функционального тренинга  
Москва, Щелковское шоссе 100к.6 оф 211  
Тел. +7 (495) 374-52-74  
[info@yousteel.ru](mailto:info@yousteel.ru)  
[www.yousteel.ru](http://www.yousteel.ru)