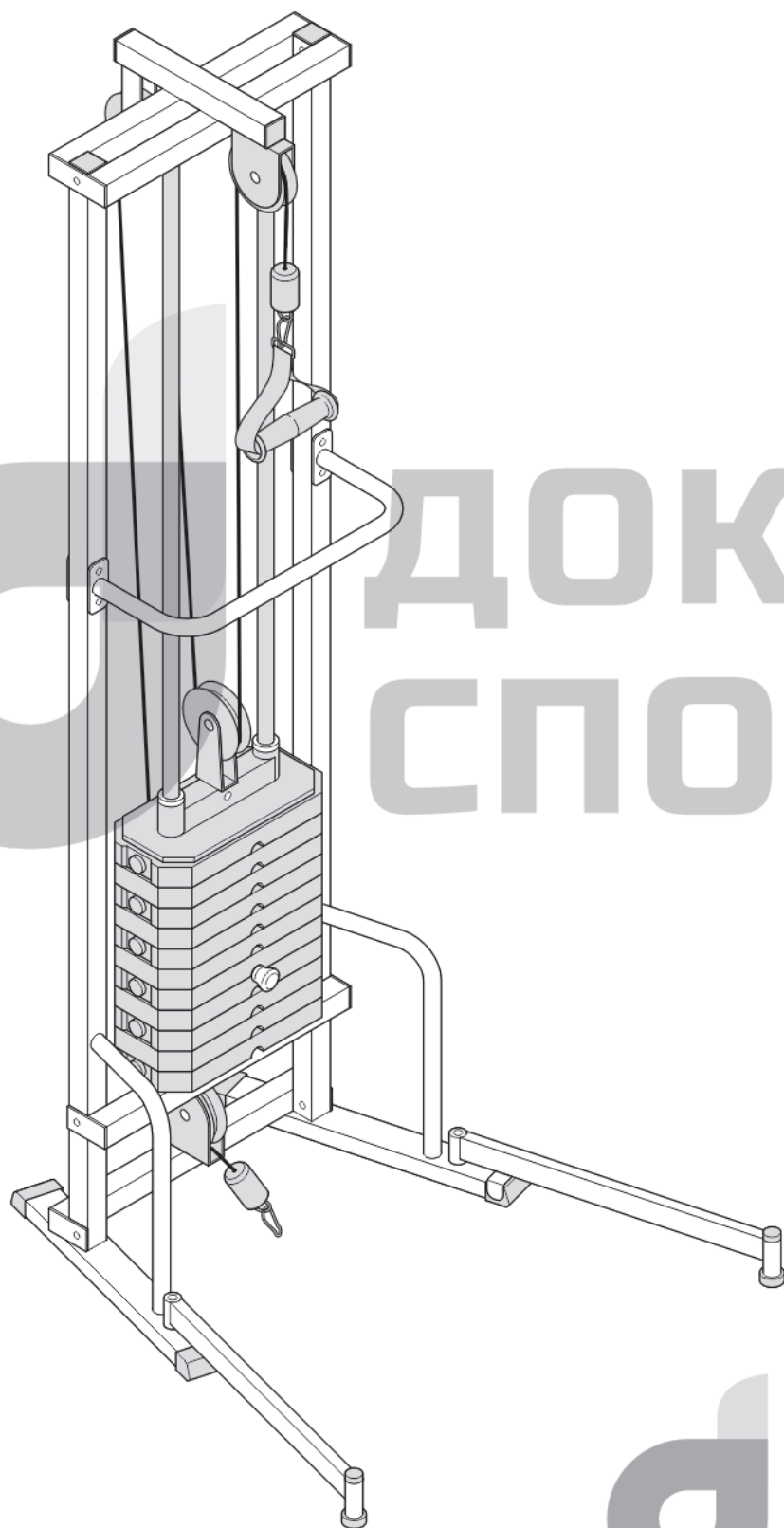


# ARD-03 ТРЕНАЖЕР «КОМПАКТ»

блочный реабилитационный напольный  
с раздвижными ножками, стек 60 кг



ДОКТОР  
СПОРТ



**ДОКТОР  
СПОРТ**

# Паспорт-инструкция изделия



**ВНИМАНИЕ!** Прежде чем начать пользоваться тренажером, изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящее руководство по эксплуатации тренажера предназначено для изучения его устройства и работы. В связи с постоянной работой по совершенствованию изделия, повышающей его надежность, в конструкцию могут быть внесены незначительные изменения, не отраженные в настоящем паспорте.

## НАЗНАЧЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Тренажер предназначен для выполнения упражнений, способствующих восстановлению подвижности суставов, избавлению от мышечных спазмов, разработке различных групп мышц. Принцип работы тренажера основывается на выполнении тяговых движений троса, которые могут выполняться с двух уровней: верхнего или нижнего.

### Упражнения, которые могут выполняться с верхнего уровня:

- вертикальная тяга одной и двумя руками
- лицевая тяга
- пуловер
- разгибания рук для тренировки трицепсов
- «молитва» для пресса
- «дровосек»
- опускание ног в позиции лежа, «березка»

### Упражнения, которые могут выполняться с нижнего уровня:

- становая тяга на одной или двух ногах
- горизонтальная тяга одной и двумя руками
- тяга к подбородку
- сгибания рук для тренировки бицепсов
- различные вариации приседаний и выпадов
- отведения и приведения ноги
- «дровосек» и наклоны корпуса



**В случае нехватки комплектующих или появления вопросов** в процессе сборки, пожалуйста, обращайтесь по бесплатному номеру телефона **8 (800) 700-95-61**, по электронной почте **info@drsport.ru**, а также по **QR-коду** для обращения через мессенджеры или для того, чтобы посмотреть видеоинструкцию по сборке:



Telegram



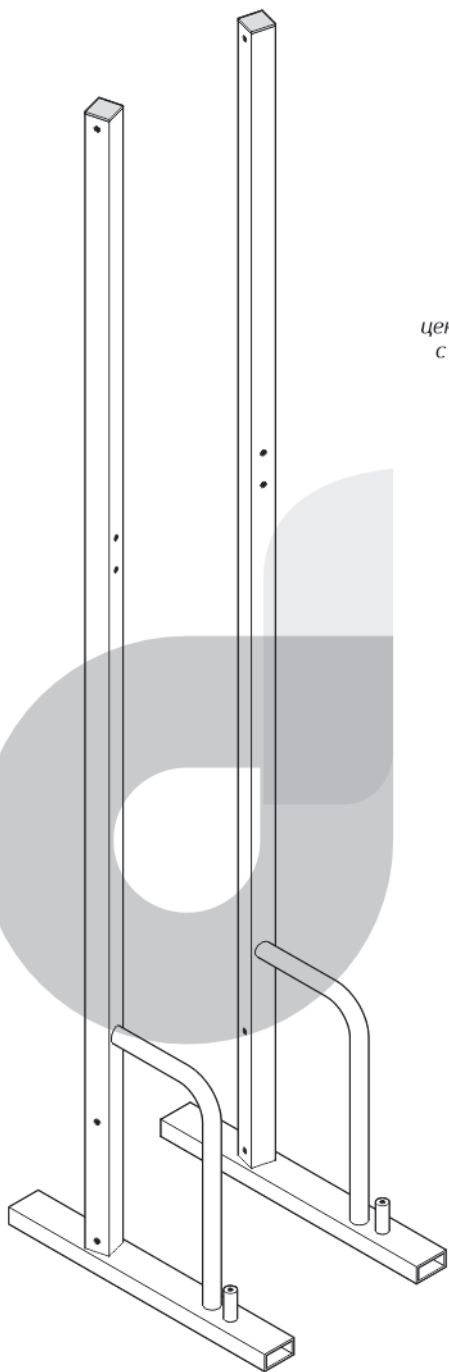
MAX



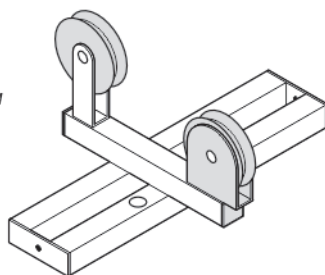
Видеоинструкция

# Комплект поставки

**1 × 2**  
стойки  
левая и правая



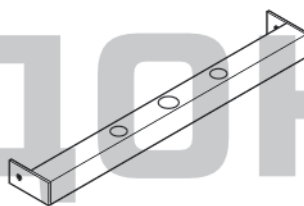
**2 × 1**  
верхняя  
перемычка



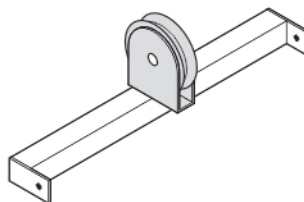
**3 × 1**  
центральный поручень  
с двумя пластинами



**4 × 1**  
средняя  
перемычка



**5 × 1**  
нижняя  
перемычка



**7 × 2**  
направляющие  
для грузов



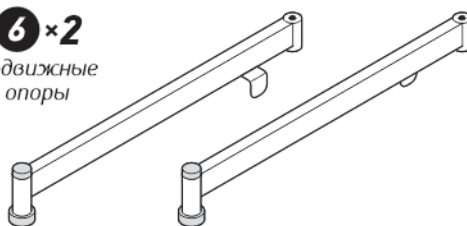
находятся  
внутри стоек (1)



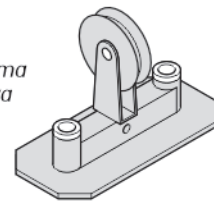
**8 × 1**  
флейта



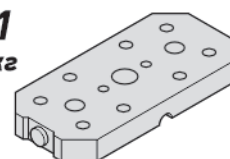
**6 × 2**  
подвижные  
опоры



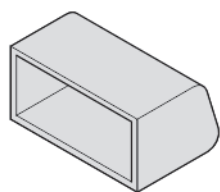
**9 × 1**  
верхняя плита  
грузоблока  
5 кг



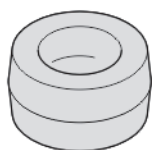
**10 × 11**  
груз 5 кг



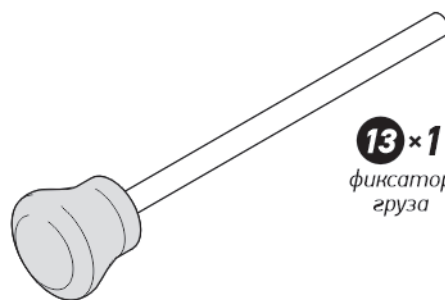
## Комплект поставки



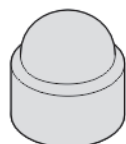
**11×4**  
наконечник  
на опору



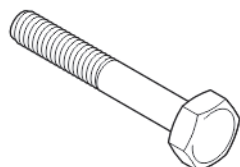
**12×2**  
демпфер под  
грузоблок



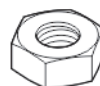
**13×1**  
фиксатор  
груза



**14×30**  
колпачок M10  
декоративный



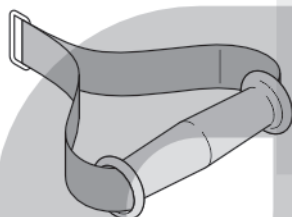
**15×10**  
болт M10×60



**16×10**  
гайка M10



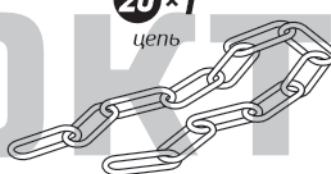
**17×20**  
шайба M10



**18×1**  
ручка  
для тяги



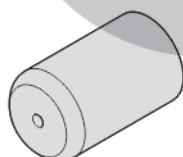
**19×1**  
текстильный  
трос



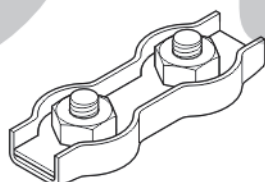
**20×1**  
цепь



**21×3**  
карабин



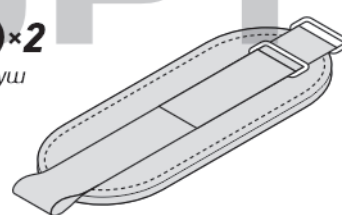
**22×2**  
стопор  
на трос



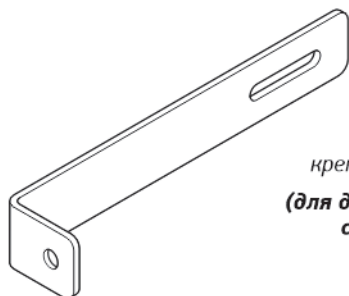
**23×2**  
зажим  
троса



**24×2**  
коуш



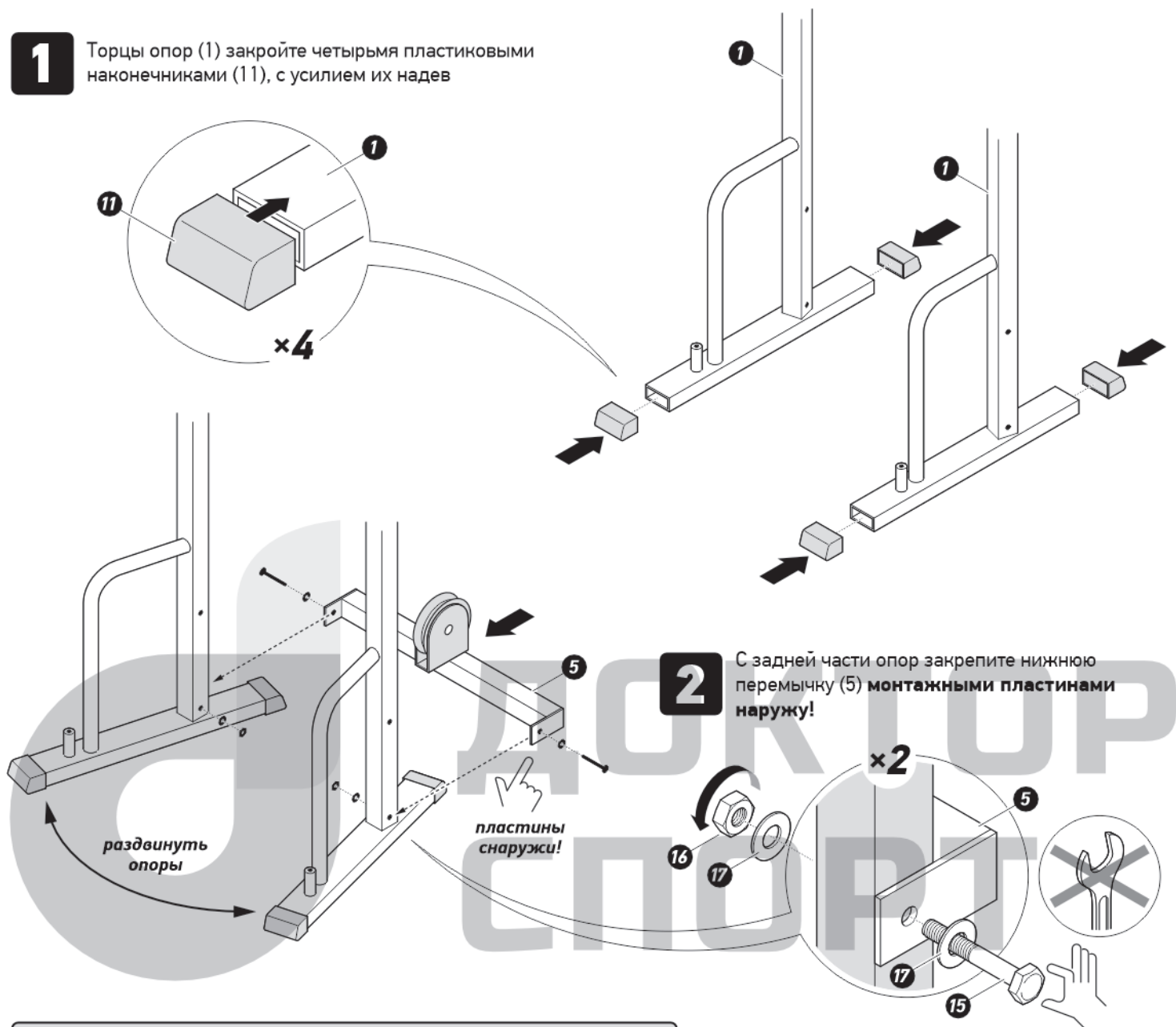
**25×2**  
манжета  
на ногу



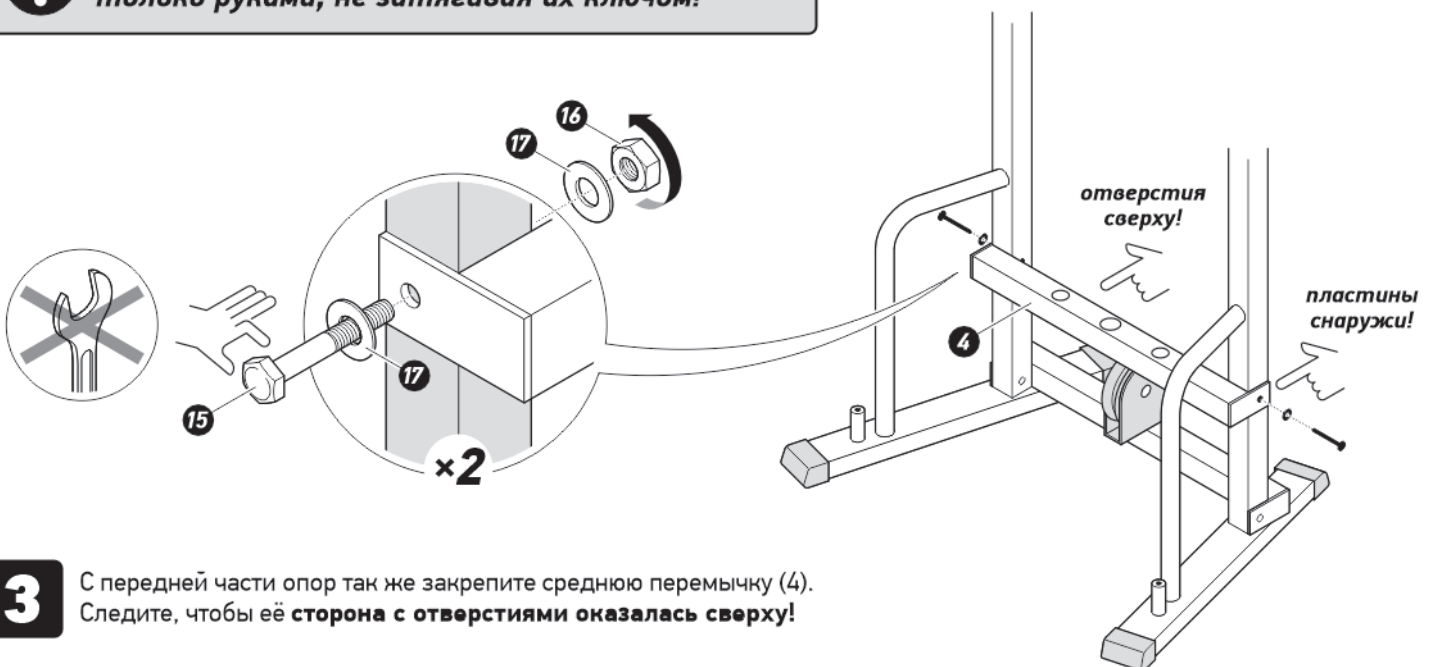
**26×2**  
уголок для  
крепления к стене  
(для дополнительной  
страховки)

# Сборка тренажера

- 1** Торцы опор (1) закройте четырьмя пластиковыми наконечниками (11), с усилием их надев



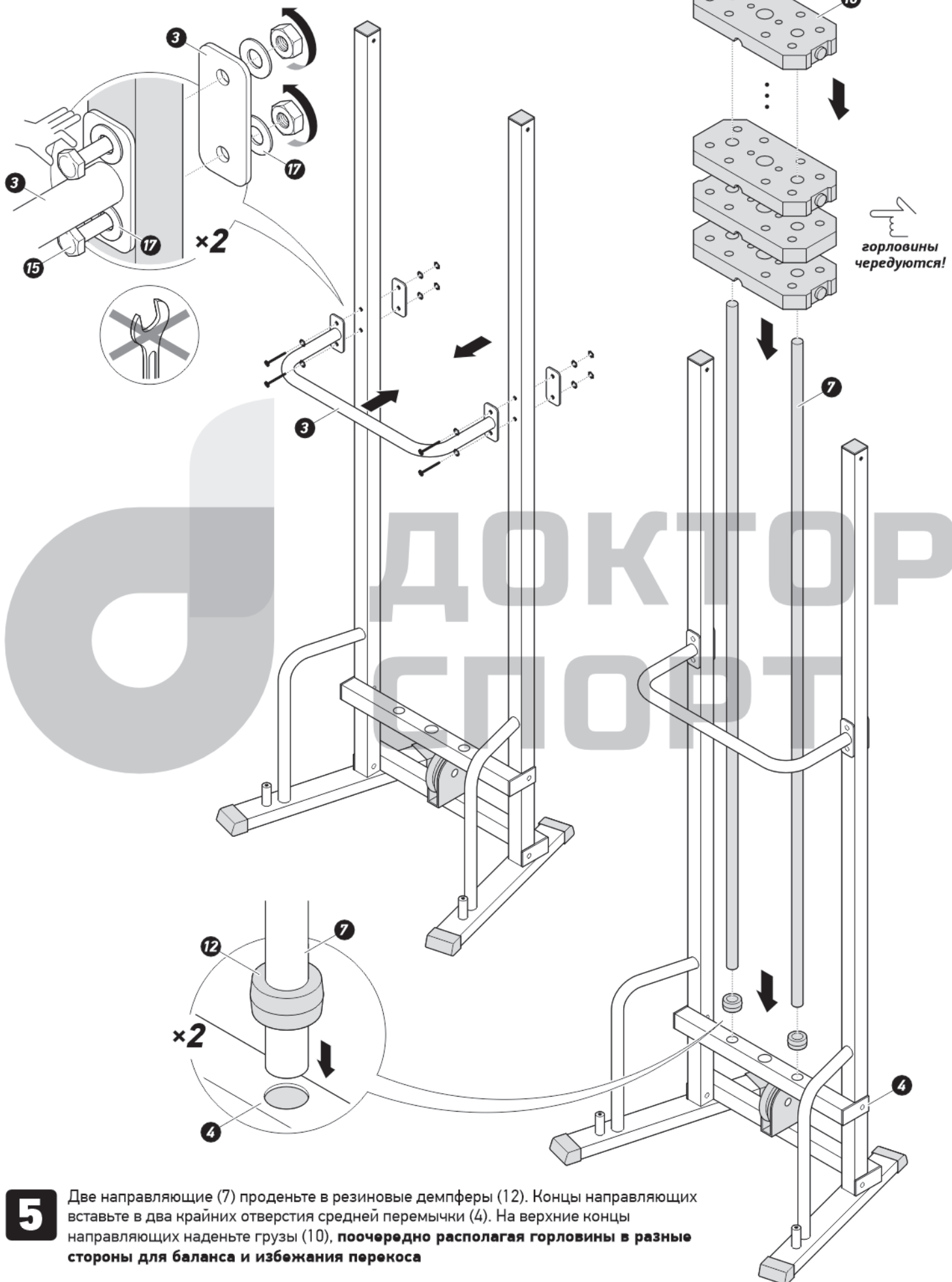
**!** **ВНИМАНИЕ!** На этапах 2-8 гайки закручивать только руками, не затягивая их ключом!



- 3** С передней части опор так же закрепите среднюю перемычку (4). Следите, чтобы её сторона с отверстиями оказалась сверху!

**4**

Прикрепите с передней части стоек центральный поручень (3) вместе с двумя ответными пластинами (с задней части стоек)

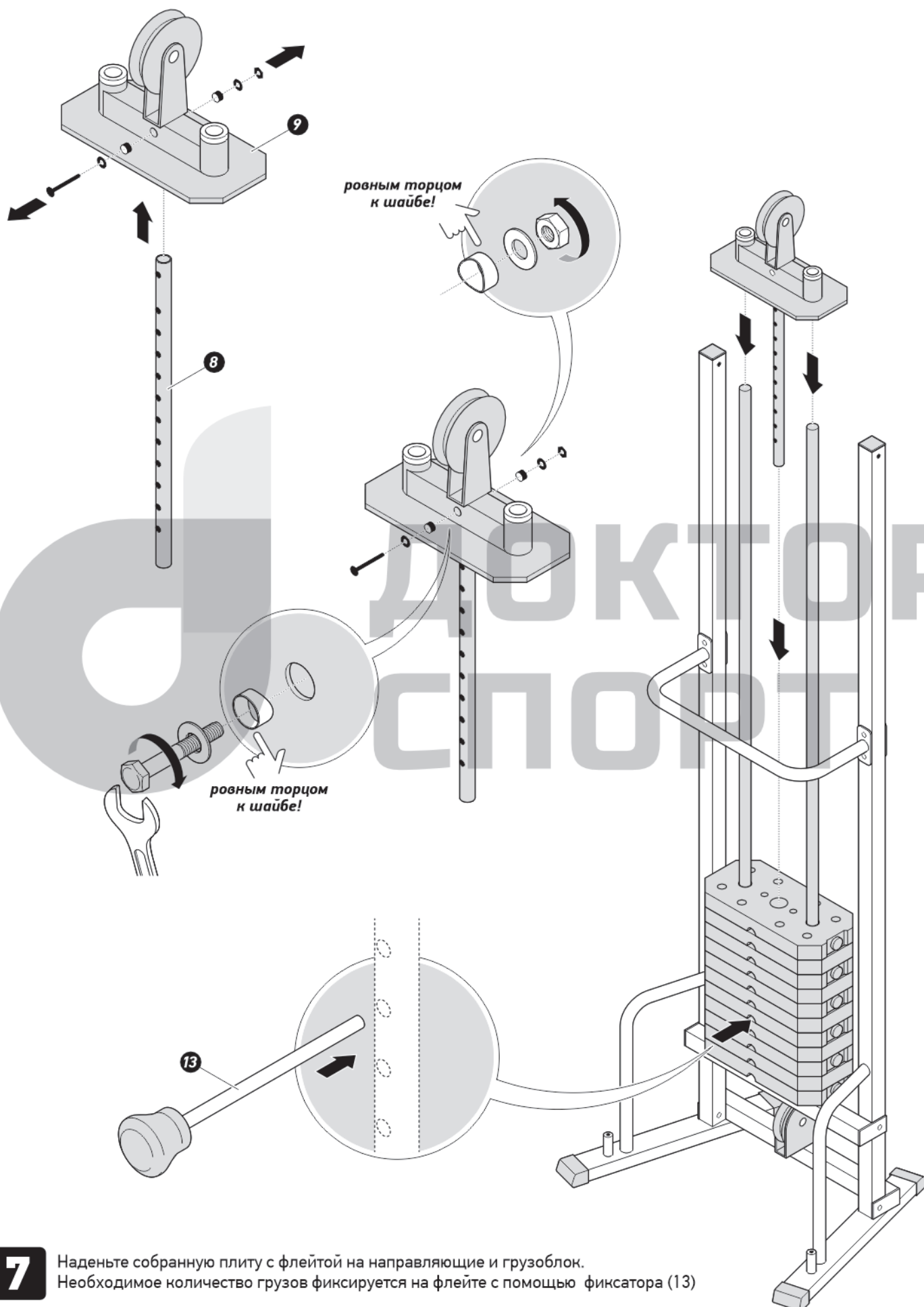
**5**

Две направляющие (7) проденьте в резиновые демпферы (12). Концы направляющих вставьте в два крайних отверстия средней перемычки (4). На верхние концы направляющих наденьте грузы (10), **поочередно располагая горловины в разные стороны для баланса и избегания перекоса**

**6**

**6**

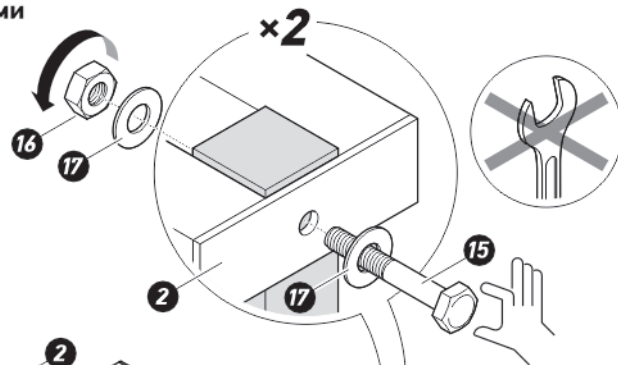
Из центрального отверстия верхней плиты грузоблока (9) выкрутите болт и снимите весь крепеж. Снизу плиты вставьте флейту (8). Закрепите флейту на плате согласно схеме:

**7**

Наденьте собранную плиту с флейтой на направляющие и грузоблок. Необходимое количество грузов фиксируется на флейте с помощью фиксатора (13)

**8**

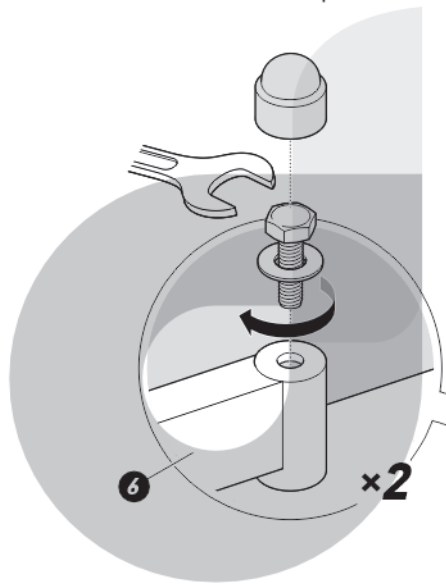
Наденьте сверху на стойки и направляющие верхнюю переемычку (2).  
Закрепите ее с двух сторон на стойках **монтажными пластинами** **наружу!**



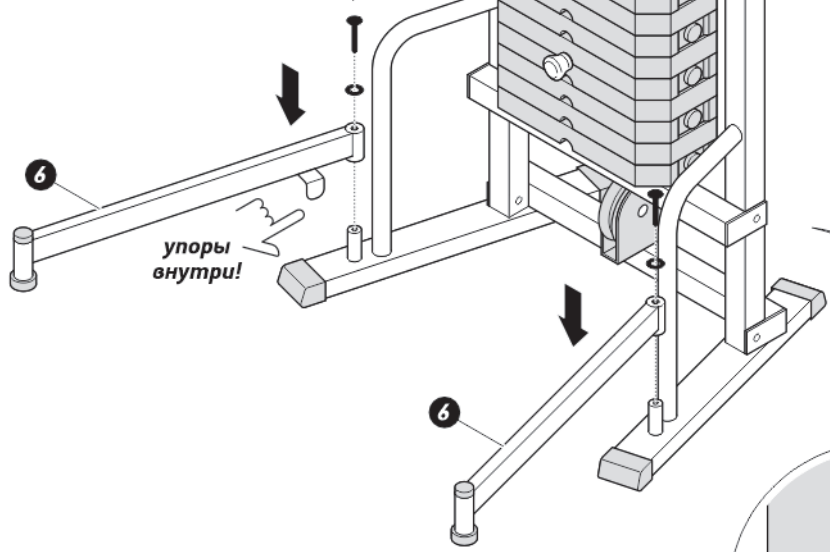
**Выровняйте конструкцию и затяните ключом все незатянутые ранее болты**

**9**

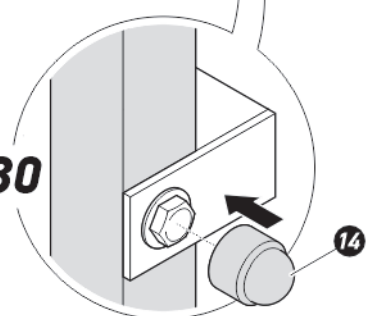
Установите две дополнительные опоры (6), предварительно сняв с них защитные колпачки. Закрепите опоры болтами с шайбами, и снова шляпки болтов закройте колпачками



ДОКТОР  
СПОРТ

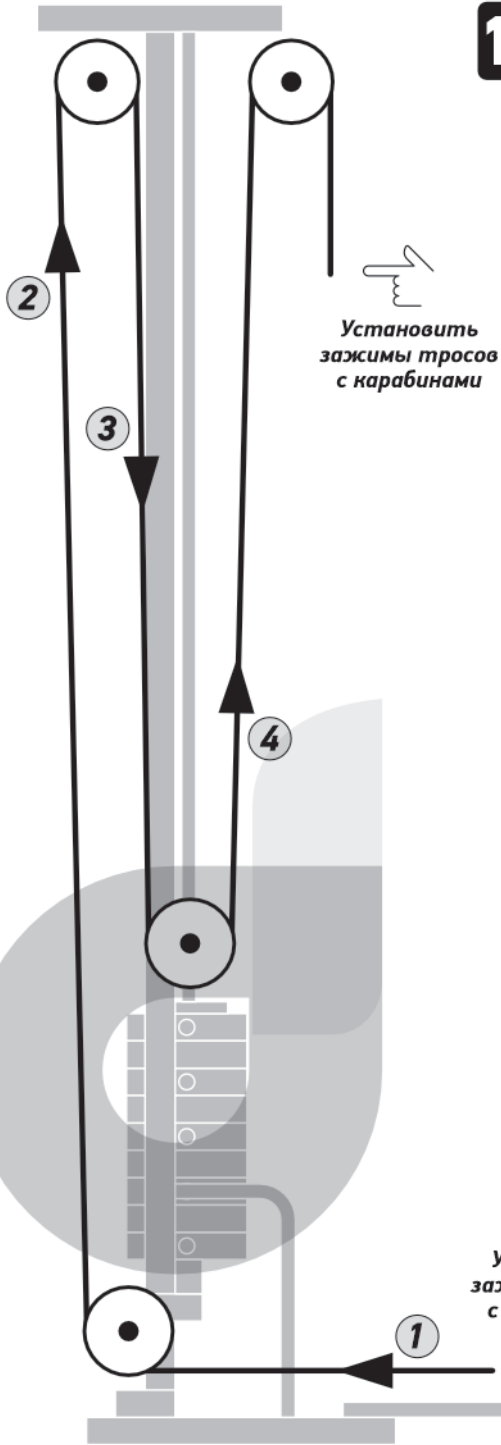
**×30****10**

Шляпки всех остальных болтов и гайки закройте декоративными колпачками (14)

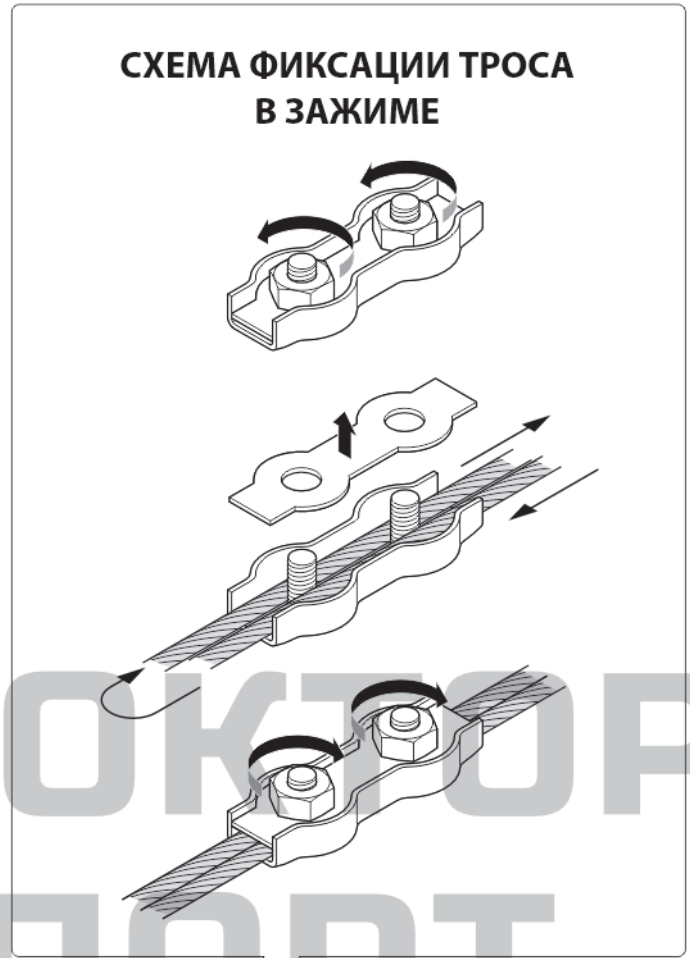


**11**

На схеме слева показано последовательное крепление троса на все четыре ролика. Затем, руководствуясь двумя схемами ниже, установите на оба конца тросов зажимы с карабинами



### СХЕМА ФИКСАЦИИ ТРОСА В ЗАЖИМЕ



Установить зажимы тросов с карабинами

**12**

Конец троса проденьте через защитный стопор (22) в зажим (23), предварительно открутив с него гайки (см. схему в рамке).

Вытяните трос и сделайте петлю, в петлю вложите коуш (24). Зажим троса затяните до упора гайками (см. схему в рамке).

В петлю с коушем проденьте карабин (21). В карабины проденьте ручку для тяги (18)

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Во избежание травм внимательно прочтите инструкцию, прежде чем приступить к занятиям.
2. Прочитайте все инструкции в данном руководстве.
3. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
4. Тренажер предназначен только для коммерческого и домашнего использования.
5. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Тренажер хранится в сухом помещении.
6. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
7. Не допускайте детей до 14 лет к пользованию тренажера.

## ХАРАКТЕРИСТИКИ

Материал рамы: профильная труба 40 x 40 x 2 мм

Окраска: порошковое напыление

Привод грузоблока:

трос текстильный диаметром 6 мм

Все плитки грузоблока выполнены из ПВХ с металлическим наполнителем

Направляющие для грузоблока изготовлены из стальной хромированной трубы 25 мм

Ролики выполнены из стеклонаполненного полиамида

На всех зажимных элементах установлены резиновые ограничители

Габариты тренажера:

ширина – 700 мм, высота – 2100 мм, длина – 500 мм

Вес тренажера в сборе: 95 кг

Вышеуказанные характеристики обеспечивают бесшумную работу тренажера, что является неотъемлемым условием для тренировок дома

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Перед началом эксплуатации проверить затяжку всех болтов, исправность узлов и механизмов, отсутствии повреждений троса (выполняйте проверку один раз в 30 дней)

Перед началом эксплуатации выдвинуть дополнительные опоры и подкрутить их на необходимую высоту, чтоб они зафиксировали тренажер.

Выполнить смазку нержавеющей направляющих и выполнить упражнения с небольшой нагрузкой, чтоб смазка равномерно распределилась по поверхности направляющих и втулок скольжения.

Перед началом работы на тренажере необходимо проконсультироваться со специалистом.

Движения стропы должны быть контролируемы и плавными.

Изменение и фиксация веса стека выполняется при помощи нержавеющей фиксатора.

Рукоятки прицепляются к стропе при помощи карабина. После смены рукоятки убедитесь в том, что карабин надежно защелкнут. При выполнении упражнения не допускаются резкие рывки и броски грузов.

Вес и рост занимающихся не ограничен, оборудование подходит всем без исключения.

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Обслуживание тренажера сводится к периодическому осмотру целостности и проверки натяжения текстильного троса, при необходимости его нужно подтянуть (см. схему установки и натяжки троса). Также смазке направляющих грузов не реже одного раза в месяц.

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Запрещается эксплуатация при появлении посторонних шумов и стуков, а также повреждения (распухания) стропы. При обнаружении вышеуказанных дефектов следует немедленно прекратить эксплуатацию тренажера и выполнить замену износившихся комплектующих.

Запрещена эксплуатация при отклонении тренажера от вертикали и при ослаблении крепления дополнительных опор.

Запрещается использовать тренажер в состоянии алкогольного опьянения.

Производитель не несет ответственность за работу тренажера в случае несоблюдения данных рекомендаций.

## ТАРА И УПАКОВКА

Тренажер упаковывается в пленку воздушно-пузырчатую и картон для защиты от механических воздействий и стрейч-пленку для защиты от дождя и влаги.

## ГАРАНТИИ ИЗГОТОВИТЕЛЯ

Изготовитель дает гарантию на конструкцию тренажера сроком 12 месяцев со дня продажи, при условии надлежащего ухода и правильной эксплуатации изделия.

В течение гарантийного срока гарантийный ремонт изделия производится по неисправностям, являющимся следствием производственных дефектов.

Гарантия не распространяется на быстро изнашивающиеся принадлежности:

- лакокрасочные покрытия
- трос.

Тренажер не подлежит гарантийному обслуживанию в следующих случаях:

- Использование изделия не по назначению;
- Действия обстоятельств непреодолимой силы.
- При отсутствии регулярного осмотра и отсутствия надлежащего технического обслуживания.