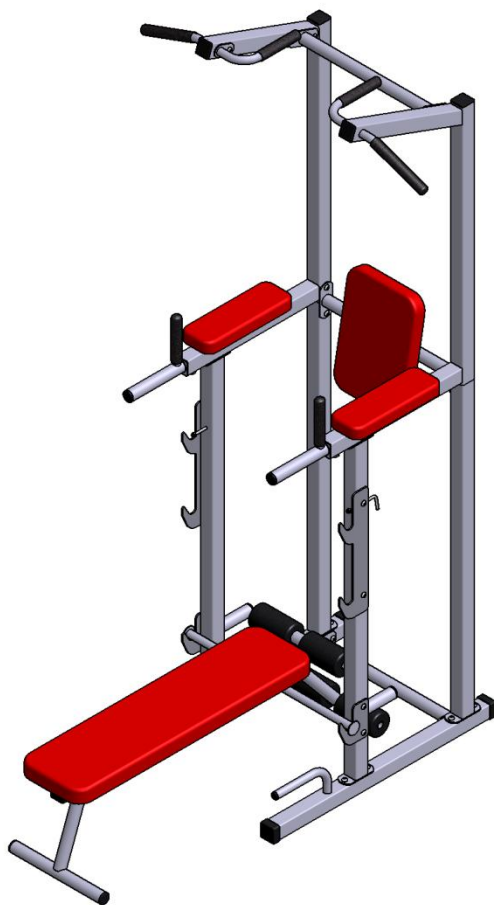


Тренировочный комплекс

Модель ТК-500

*Руководство по эксплуатации
ТК 500.00.00.00 РЭ*



Днепропетровск.

Настоящий документ разработан в соответствии с ГОСТ 2.601 и содержит в себе сведения о конструкции, принципе действия, характеристиках тренажера, а также указания необходимые для правильной и безопасной эксплуатации тренажера, его транспортировке, хранении, ремонте и утилизации. Каждый пользователь тренажера должен быть ознакомлен с данным руководством и общими правилами выполнения физических упражнений.

1. Описание и работа

В состав комплекса тренировочного ТК-500 входит стойка комбинированная ТК-501 и скамейка универсальная ТК-502. Комплекс предназначен для тренировки основных групп мышц и может быть использован в **фитнес клубах**, спортивных залах гостиничных комплексов а также в домашних условиях.

Стойка комбинированная ТК 501 состоит из стальной рамы с турником и брусьями. На раме закреплены мягкие подлокотники и спинка для обеспечения безопасных и комфортных условий тренировки. На передних стойках установлены съёмные ловушки и кронштейн скамейки, обеспечивающие возможность выполнения упражнений в комплекте со скамейкой универсальной ТК 502.

Скамейка универсальная ТК 502 состоит из стальной рамы, на которой установлены сиденье и мягкие валики для фиксации ног. Использование скамейки универсальной, в комплекте со стойкой комбинированной, позволяет выполнять упражнения со штангой, гантелями в положениях сидя и лёжа, а также тренировать мышцы брюшного пресса на наклонной плоскости.

Рамы изделий, входящих в состав комплекса ТК 500, выполнены из качественных стальных труб сечением 50х50х2 мм с использованием полуавтоматической сварки в среде CO₂ по ГОСТ 14771-76



и винтовых соединений, что обеспечивает высокую прочность и долговечность. Все металлоконструкции покрыты краской порошковой П-ЭП-219 по ГОСТ 9.401-88. Мягкие части имеют основание из **фанеры** толщиной 10 мм, наполнение из экологически чистого ППУ и обшиты прочным кожзаменителем.

Габаритные размеры в мм, не более:

- Высота - 2340;
- Ширина - 720 (1140 - турник);
- Длина -1495 (скамейка установлена горизонтально);
- 900 (без скамейки).

Изделие поставляется в упакованном виде в двух коробках:

- 190х620х1250 мм, масса в упаковке - не более 49 кг;
- 140х320х1250 мм, масса в упаковке - не более 26 кг.

Максимальная масса занимающегося – не более 120 кг.

Максимальная масса штанги - не более 100 кг.

Комплектность ТК-501 стойка комбинированная (Рис.2):

<i>Поз.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Кол, шт.</i>	<i>Примечание</i>
1	Опора левая	1	
2	Опора правая	1	
3	Стойка левая	1	
4	Стойка правая	1	
5	Стойка задняя левая	1	
6	Стойка задняя правая	1	
7	Стойка турника левая	1	
8	Стойка турника правая	1	
9	Турник левый	1	
10	Турник правый	1	
11	Стяжка	2	
12	Рамка спинки	1	
13	Кронштейн скамейки	2	Упакован в коробе ТК-502
14	Ловушка	2	Упакована в коробе ТК-502

15	Планка соединительная	2	
16	Брусья	2	
17	Винт-барашек	2	
18	Подлокотник	2	
19	Спинка	1	
20	Рукоятка	2	
21	Винт М10-6gx25 ISO 985	38	
22	Винт М8-6gx14 ГОСТ 11738	8	
	Ключ шестигранник S=6 мм	1	

Комплектность ТК-502 скамейка универсальная (Рис.3):

<i>Поз.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Кол., шт.</i>	<i>Примечание</i>
1	Рама	1	
2	Стойка	1	
3	Опора	1	
4	Стойка валика	1	
5	Ось валика	2	
6	Сиденье	1	
7	Валик	4	
8	Заглушка Ø40	4	
9	Болт М10-6gx20 ГОСТ 7805	1	
10	Винт М10-6gx25 ISO 985	5	
11	Винт М8-6gx14 ГОСТ 11738	6	

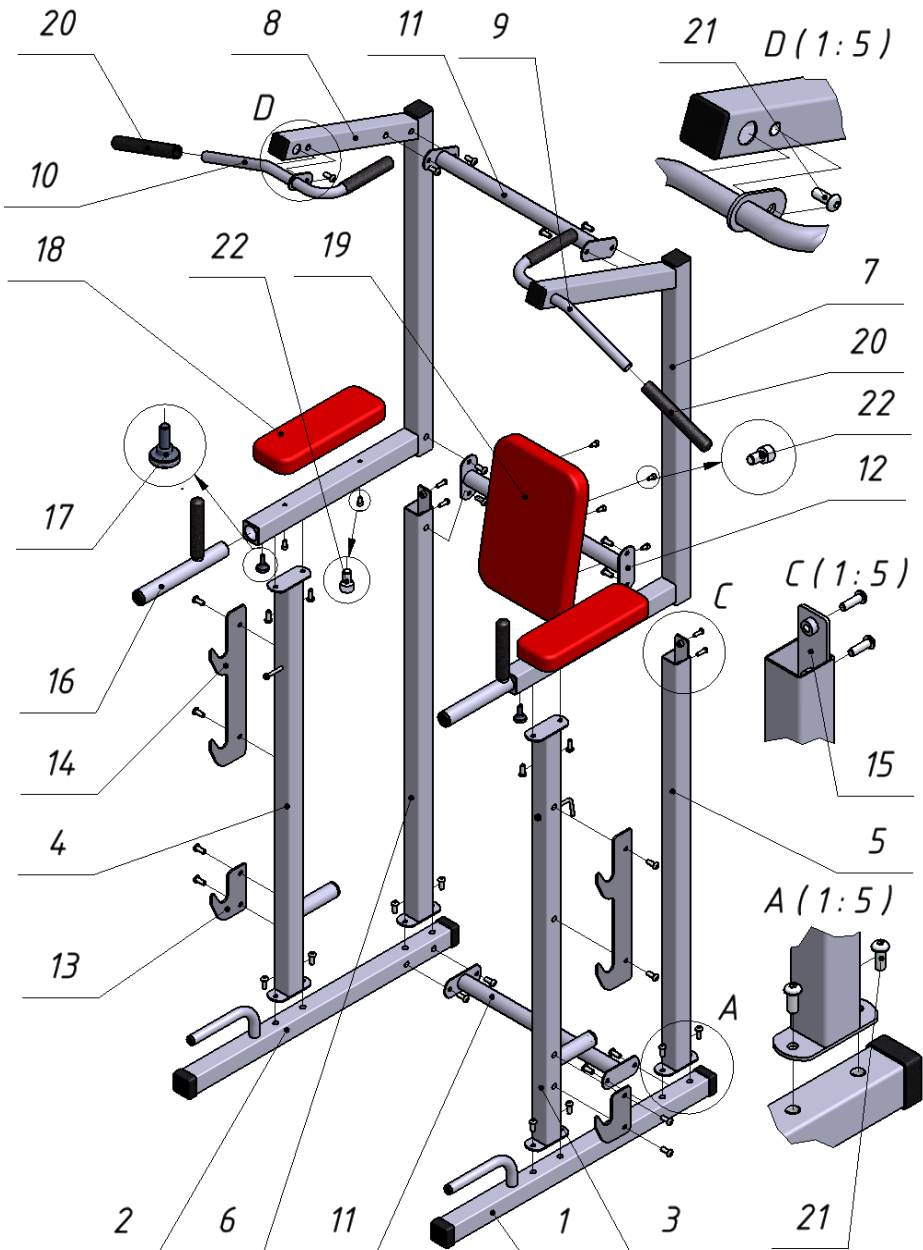


Рис.2. Схема сборки стойки комбинированной ТК 501.

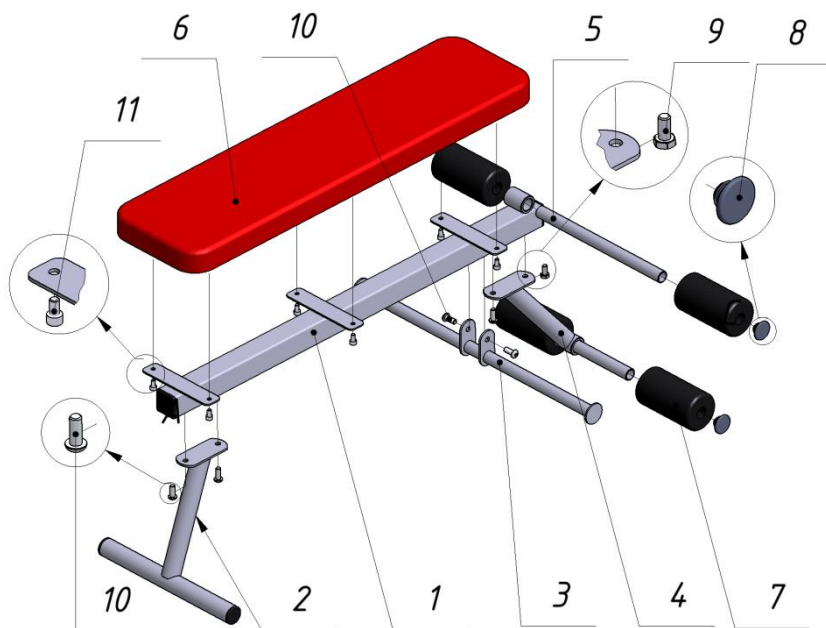


Рис.3. Схема сборки скамейки универсальной ТК 502.

2. Использование по назначению.

2.1. Перед началом использования комплекса необходимо произвести сборку его компонентов. Схема сборки стойки комбинированной ТК 501 представлена на рис.2. Схема сборки скамейки универсальной ТК 502 представлена на рис.3.

2.2. Сборка стойки комбинированной производится в следующей последовательности:

2.2.1. Достать комплектующие из коробки и освободить их от упаковочного материала.

2.2.2. Установить турник левый, поз.9, на стойку турника левую, поз.7 и закрепить винтом, поз.21. Одеть на турник рукоятку, поз.20.

2.2.3. Установить подлокотник, поз.18, на стойку турника левую, поз.7 и закрепить винтами, поз.22. Стрелка на нижней стороне подлокотника должна быть обращена вовнутрь стойки комбинированной.

- 2.2.4. Установить планку соединительную, поз.15, в стойку заднюю левую, поз.5 и зафиксировать винтом, поз.21 (винт не затягивать).
 - 2.2.5. Соединить стойку левую, поз.3, стойку заднюю левую, поз.5 с опорой левой, поз.1 и зафиксировать винтами, поз.21 (винты не затягивать).
 - 2.2.6. Соединить стойку турника левую, поз.7 со стойкой левой, поз.3, стойкой задней левой, поз.5 и зафиксировать их винтами, поз.21(винты не затягивать).
 - 2.2.7. Повторить действия, перечисленные в п.п. 2.2.1...2.2.6 для правой плоскости стойки комбинированной.
 - 2.2.8. Соединить правую и левую плоскости стойки комбинированной при помощи рамки спинки, поз.12 и двух стяжек, поз.11 и зафиксировать их винтами, поз.21 (винты не затягивать).
 - 2.2.9. Установить стойку комбинированную вертикально на ровную поверхность и произвести затяжку всех винтов, поз.21.
 - 2.2.10. Установить брусья, поз.16 в гнезда и закрепить винтами-барашками, поз.17.
 - 2.2.11. Установить ловушки, поз.14 и закрепить их винтами, поз.21.
 - 2.2.12. Установить кронштейны скамейки и закрепить их винтами, поз.21.
 - 2.2.13. Установить спинку, поз.19 и закрепить винтами, поз.22.
- 2.3. Сборка скамейки универсальной производится в следующей последовательности:**
- 2.3.1. Достать комплектующие из коробки и освободить их от упаковочного материала.
 - 2.3.2. Соединить раму, поз.1 со стойкой, поз.2 и закрепить их винтами, поз.10.
 - 2.3.3. Соединить раму, поз.1 со стойкой валиков, поз.4 и закрепить их винтом, поз.10 и болтом, поз.9 (смотри рис.3).
 - 2.3.4. Установить опору, поз.3 на раму, поз.1 и закрепить винтами, поз.10.
 - 2.3.5. Установить сиденье, поз.6 на раму, поз.1 и закрепить винтами, поз.11.
 - 2.3.6. Вставить оси валиков, поз.5 в отверстия рамы и стойки валиков, одеть на них валики, поз.7 и закрепить их заглушками, поз.8.
- 2.4. Использование комплекса тренировочного.**
- 2.4.1. Комплекс тренировочный должен быть установлен на ровной горизонтальной поверхности в сухом закрытом помещении.
 - 2.4.2. Перед началом занятий убедитесь в устойчивом положении и надёжной фиксации элементов комплекса тренировочного.

2.4.3. Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом.

2.4.4. Дети, младше 14 лет, допускаются к занятиям на комплексе тренировочном только под наблюдением взрослых.

2.4.5. Упражнения выполнять плавно, без рывков и раскачивания, во избежание потери устойчивости.

2.4.6. При занятиях со штангой, для смены дисков, гриф должен быть

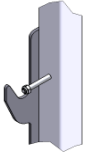


Рис.4

установлен на верхние крючки ловушек и зафиксирован фиксаторами штанги. Для этого фиксаторы должны быть полностью выдвинуты вперед над грифом (смотри рис.4). Перед выполнением упражнения фиксаторы задвигаются назад до упора в плоскость стойки (смотри рис 5).



Рис.5

Внимание:

- Запрещается использовать комплекс тренировочный не по назначению.
- Запрещается вносить изменения в конструкцию комплекса тренировочного.
- Запрещается превышать максимальную нагрузку, указанную в разделе 1.
- Запрещается производить смену дисков, установленной на ловушки штанги, без фиксации грифа фиксаторами штанги.
- Не допускайте к комплексу тренировочному детей и животных, во избежание несчастных случаев.

Невыполнение перечисленных правил безопасности может привести к поломке изделия или травме.

3. Перечень упражнений.

3.1. Упражнения с применением стойки комбинированной, без скамейки универсальной.

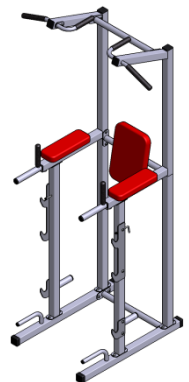
3.1.1. Подтягивания на турнике широким хватом.

Развивает широчайшую мышцу спины и мышцы верхнего плечевого пояса.

3.1.2. Подтягивание на турнике узким параллельным хватом.

Развивает бицепс и мышцы верхнего плечевого пояса.

3.1.3. Отжимания на брусьях (туловище откинута назад,



локти разведены в стороны).

Развивает мышцы груди, передние дельтовидные мышцы, трицепс.

3.1.4. Отжимания на брусьях (туловище вертикально, локти прижаты к туловищу).

Развивает трицепс, дельтовидные мышцы.

3.1.5. Подъём ног из положения с упором на руки.

Развивает мышцы нижней части брюшного пресса.

3.1.6. Отжимания на рукоятках.

Развивает грудные и передние дельтовидные мышцы.

3.2. Упражнения с применением стойки комбинированной и скамейки универсальной, установленной под углом 35°.

3.2.1. Скручивания туловища прямые на наклонной скамейке с зафиксированными при помощи мягких валиков ногами.

Развивает мышцы верхней и средней части брюшного пресса.

3.2.2. Скручивания с поворотом вокруг оси туловища на наклонной скамейке с зафиксированными при помощи мягких валиков ногами.

Развивает косые мышцы живота и переднюю зубчатую мышцу.

3.3. Упражнения с применением стойки комбинированной и скамейки универсальной, установленной горизонтально.

3.3.1. Жим штанги лёжа.

Является базовым упражнением для развития грудных мышц. Развивает также передние дельтовидные мышцы.

3.3.2. Жим штанги сидя.

Развивает средние дельтовидные и трапецидальную мышцу.

3.3.3. Разведение рук с гантелями лёжа.

Развивает мышцы груди, передние дельтовидные мышцы.

3.3.4. Жим гантелей лёжа.

Является базовым упражнением для развития грудных мышц. Развивает также передние дельтовидные мышцы.



3.3.5. В нерабочем положении скамейка универсальная подвешивается на верхние крючки ловушек обеспечивая минимальную занимаемую площадь - не более 0,65м².



4. Правила транспортировки, хранения и эксплуатации.

- 4.1. Изделие должно храниться в сухом закрытом помещении при температуре не ниже +5°C.
- 4.2. При складировании и транспортировке разрешается укладывать в высоту один на другой не более 5 коробов.
- 4.3. Транспортировку осуществлять в разобранном и упакованном в гофрокартонные коробки в крытых транспортных средствах при обеспечении условий, исключающих возможность механических повреждений, воздействия влаги, агрессивных жидкостей и их паров.
- 4.4. Во время транспортировки не допускаются резкие толчки и удары. Изделия должны быть зафиксированы от перемещения по грузовой платформе.
- 4.5. Не допускается использование абразивных или агрессивных чистящих веществ. Для чистки используйте только мягкие салфетки и слабый мыльный раствор. По окончании насухо протрите поверхности комплекса мягкой гигроскопичной салфеткой.
- 4.6. Проверяйте надёжность винтовых соединений не реже одного раза в месяц. При необходимости, крепёжные винты подтянуть ключом-шестигранником S=6 мм.

5. Гарантийные обязательства.

- 5.1. Изготовитель гарантирует соответствие изделия технической документации, отсутствие в нём дефектов, а также подтверждает возможность бесплатного ремонта или замены изделия (или его компонентов), вышедшего из строя в течение гарантийного срока эксплуатации. Гарантийное обслуживание осуществляется в соответствии с требованиями, определёнными Законом Украины «О защите прав потребителей».
- 5.2. Гарантийный срок изделия составляет 12 месяцев со дня покупки.

5.3. Производитель оставляет за собой право отказа в ремонте или замене находящегося на гарантии изделия при несоблюдении покупателем изложенных ниже условий гарантии.

5.3.1. Гарантия действительна только при наличии правильно и полностью заполненного гарантийного талона, заверенного подписью продавца и печатью магазина и изготовителя, в котором указаны модель изделия, дата изготовления, дата продажи и срок гарантии.

5.3.2. Бесплатный ремонт и замена производятся в течение срока гарантии при условии соблюдения изложенных выше правил сборки, безопасности, эксплуатации и хранения.

5.3.3. Гарантийный ремонт и замена не производятся в случае:

- повреждения изделия в процессе транспортировки и хранения;
- повреждения изделия, вызванного стихийными бедствиями, в том числе пожарами, наводнениями, бытовыми факторами;
- повреждения изделия в результате его использования не по назначению или превышения максимально допустимой нагрузки;
- изменения покупателем конструкции элементов комплекса.
- отсутствия или неправильного заполнения гарантийного талона.

5.3.4. Срок службы изделия - 48 месяцев.

6. Утилизация.

Если по окончании срока службы вы приняли решение об утилизации тренажера, то все стальные узлы, части и детали вы можете сдать в ближайший пункт приема металлолома. Остальные части узлы и детали утилизируются в соответствии с указаниями местных органов власти или дилеров.

7. Адрес центра гарантийного обслуживания:

