

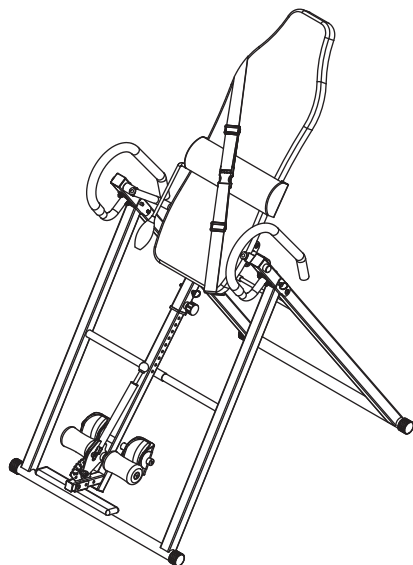


ERGO MOVE

EVER PROOF

INSTA FOLD

ERGO PAD



WARRANTY ON FRAME

Гарантия на раму

YEARS

7

ЛЕТ

WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

ИНВЕРСИОННЫЙ СТОЛ

G-200T

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

Содержание

1. Инструкции по безопасному использованию	4
2. Преимущества инверсионного стола TORNEO G-200T	9
3. Технические характеристики.....	10
4. Сборка тренажёра.....	11
5. Использование тренажёра	19
6. Рекомендации по занятиям на инверсионном тренажёре.....	24
7. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра.....	27
8. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра.....	29
9. Технологии эффективности и комфорта.....	30

Уважаемый покупатель!

Благодарим за выбор нашего тренажёра. Модель TORNEO G-200T сочетает в себе современные технологии, функциональность и продуманный дизайн. Использование инверсионного стола в уютной домашней обстановке поможет укрепить мышцы, снизить боль в спине и улучшить гибкость. Уверены, что вам понравится поддерживать себя в форме с TORNEO!



Прежде чем приступить к сборке и использованию тренажёра, внимательно ознакомьтесь с настоящим Руководством по эксплуатации и сборке. Оно содержит важную информацию по безопасному использованию тренажёра, его обслуживанию и хранению. Обязательно сохраняйте данное Руководство в течение всего срока эксплуатации тренажёра.

1. Инструкции по безопасному использованию

- Тренажёр предназначен для использования только в домашних условиях. Запрещено использовать тренажёр в коммерческих целях.
- Ответственность за информирование всех пользователей тренажёра о мерах безопасности лежит на владельце тренажёра.
- Ознакомьтесь с предупреждающими обозначениями на тренажёре, если они предусмотрены производителем. Сохраняйте предупреждающие обозначения на тренажёре в течение всего срока его эксплуатации.



Внимание!

Во время сборки тренажёра убедитесь, что в помещении нет маленьких детей. Мелкие детали представляют серьёзную опасность для детей до 3-х лет.



Внимание!

Не оставляйте без присмотра детей и домашних животных в помещении, где находится тренажёр.



Внимание!

Данный тренажёр не предназначен для детей до 18 лет.

- Лица с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями могут использовать тренажёр только под контролем со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование перед началом тренировок. Это особенно важно, если вам больше 35 лет, у вас был длительный перерыв в занятиях спортом, есть предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям или имеются какие-либо иные заболевания. Результаты медицинского обследования должны стать основой

для построения программы тренировок. Неправильно составленная программа тренировок и чрезмерные тренировки могут нанести серьёзный вред вашему здоровью. В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.

- В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач.
- В случае диагностирования тех или иных заболеваний, решение о допуске к занятиям на тренажёре может принимать только врач. Запрещается заниматься на тренажёре при незаживших травмах, обострении хронических заболеваний и общем недомогании.

Внимание!



Противопоказанием для использования тренажёра являются онкологические заболевания, гипертония, перенесенный инсульт, установленный кардиостимулятор, незажившие травмы, заболевания позвоночника, тромбоз, хронические патологии почек или печени, глаукома, отслоение сетчатки глаз, сахарный диабет, эпилепсия, нарушение свертываемости крови, сердечно-сосудистые патологии, беременность.

Внимание!



Переоценка возможностей организма во время выполнения упражнений может привести к тяжёлым травмам или смерти. Если вы почувствовали боль, головокружение или слабость, прекратите использование тренажёра и, при необходимости, обратитесь за медицинской помощью.

- Запрещено использовать тренажёр в состоянии алкогольного опьянения или под воздействием препаратов, ухудшающих реакцию и внимание. Это может привести к серьёзным травмам или смерти.
- Используйте тренажёр только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
- На тренажёре может одновременно заниматься только один человек. Запрещено использовать инверсионный стол без присмотра, независимо от навыков или возраста пользователя.

Внимание!



Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с механизмом возвращения пользователя из перевёрнутого положения в вертикальное. Убедитесь, что углы наклона инверсионного стола надёжно фиксируются.

Внимание!



Будьте осторожны при изменении положения тела на инверсионном столе. Переводя тело в перевёрнутое положение или возвращаясь в вертикальное положение, делайте это медленно, чтобы не вызвать резких изменений в кровяном давлении.

Внимание!



Во время использования инверсионного стола пользователь должен быть надёжно зафиксирован при помощи специальных креплений, зажимов и ремней, входящих в конструкцию тренажёра.

Внимание!



Неправильная настройка тренажёра под рост пользователя может привести к неконтролируемому опрокидыванию или сложностям с возвратом в исходное положение. Это особенно опасно, если вы остаётесь в перевёрнутом положении без помощи.

- Будьте внимательны, когда заходите на тренажёр и сходите с него.
- Не разрешено использовать тренажёр, если ваш вес превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в разделе Технические характеристики данного Руководства.
- Перед использованием отрегулируйте тренажёр под свой рост, ваши ноги должны быть надёжно закреплены в специальных креплениях. При нахождении в перевёрнутом положении, голова не должна касаться пола. Это может привести к тяжёлым травмам или смерти.
- Не рекомендуется начинать занятия на тренажёре с большого угла наклона. Это может привести к головокружению и серьёзным травмам. Начинайте занятия с небольшого угла наклона (10–20°) и постепенно увеличивайте наклон по мере того, как ваш организм привыкает к упражнениям на инверсионном столе.
- Запрещено выполнять упражнения на инверсионном столе сразу после приёма пищи. Между приёмом пищи и занятиями на тренажёре должно пройти не менее 2 часов.
- Постепенно увеличивайте время нахождения в перевёрнутом положении. Начинайте с упражнений продолжительностью в 2–3 минуты. Не рекомендуется находиться в перевёрнутом положении более 15 минут.
- Во время занятий на тренажёре используйте только спортивную одежду. Одежда не должна быть слишком свободной. Занимайтесь только в удобной спортивной обуви во избежание травмы ног. Во время тренировки следите, чтобы детали одежды и обуви не зацепились за детали тренажёра.

- Перед занятием на тренажёре убедитесь, что на вашей одежде и в карманах нет острых предметов. Снимите очки, украшения и острые закладки.
- При выборе места для установки, обеспечьте вокруг инверсионного стола свободное пространство на расстоянии не менее 1.5 м с каждой стороны. Перед началом выполнения упражнений убедитесь, что в свободной зоне никого нет.
- Тренажёр необходимо установить на твёрдой, ровной и гладкой поверхности. Для защиты покрытия пола от царапин, подложите под тренажёр специальный резиновый коврик. Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.
- Не меняйте угол наклона тренажёра подкладыванием под него посторонних предметов.
- Тренажёр предназначен для использования в помещениях с температурой воздуха от +10 до +35 °C, и относительной влажностью до 75%. Не эксплуатируйте и не храните тренажёр в пыльных, сырых, неотапливаемых помещениях, а также в местах, где происходит распыление аэрозолей и горючих газов.
- Не устанавливайте тренажёр в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с душевой кабиной, парной или бассейном. Повышенная влажность может отрицательно влиять на детали тренажёра.
- Следите за тем, чтобы острые и режущие предметы не повредили обивку подушек тренажёра.
- Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения с подушек и деталей тренажёра. Не допускайте попадания воды и другой жидкости на детали и механизмы тренажёра. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажёр, была обеспечена хорошая вентиляция.
- Для чистки тренажёра пользуйтесь салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажёр. Не используйте для очистки тренажёра растворители и абразивные чистящие средства. Это может привести к повреждению подушек и защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажёра.
- Следите за тем, чтобы внутрь тренажёра не попадали посторонние предметы. Если нет возможности самостоятельно и безопасно извлечь предмет, попавший внутрь тренажёра, обратитесь за поддержкой в сервисную службу Продавца.
- Для безопасного использования и продления срока службы необходимо регулярно проводить осмотр тренажёра на предмет ослабления резьбовых соединений, а также повреждений или износа отдельных деталей. Проверяйте резьбовые соединения, выполненные во время сборки тренажёра, не реже, чем раз в месяц. При необходимости подтягивайте эти соединения. Рекомендуем регулярно обрабатывать движущиеся и трущиеся узлы тренажёра специальной смазкой (приобретается отдельно).

**Внимание!**

В случае обнаружения повреждений или износа комплектующих тренажёра, прекратите эксплуатацию тренажёра и незамедлительно свяжитесь с сервисным центром.

- Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

2. Преимущества инверсионного стола TORNEO G-200T

Растяжка позвоночника и поддержка спины

Инверсионный стол помогает эффективно растягивать позвоночник, увеличивая его гибкость и подвижность, снимая напряжение и улучшая осанку. Способствует расслаблению мышц спины и уменьшению болей, улучшая циркуляцию крови и снижая нагрузку на позвоночник.

Складная конструкция

Компактный и удобный для хранения в сложенном виде, идеально подходит для небольших помещений.

Регулировка под рост пользователя

Возможность настройки тренажёра под индивидуальные параметры обеспечивает максимальный комфорт и эффективность во время тренировок.

Надувная подушка под поясницу

Обеспечивает дополнительную поддержку и удобство во время растяжки, снижая нагрузку на поясничный отдел позвоночника и улучшая положение тела.

Страховочный ремень

Гарантирует безопасность во время занятий, предотвращая непреднамеренные движения и обеспечивая уверенность в процессе использования.

Регулировка угла наклона

Возможность выбора угла наклона позволяет пользователю регулировать интенсивность растяжки и подобрать оптимальное положение для работы с позвоночником и спиной.

Удобные крепления для щиколоток

Специальные крепления для щиколоток повышают комфорт во время занятий, обеспечивая надёжную фиксацию и минимизируя дискомфорт, позволяя полностью сосредоточиться на тренировке.

3. Технические характеристики

Модель	G-200T
Класс тренажёра	НС
Размеры	1350×790×1550 мм
Размеры в сложенном состоянии	450×790×1940 мм
Вес	21 кг
Вес в упаковке	24 кг
Размеры упаковки	1250×820×120 мм
Максимальный вес пользователя	130 кг
Минимальный/максимальный рост пользователя	140/205 см
Начальный угол наклона	51°
Количество фиксированных углов наклона спинки	4
Углы наклона спинки	28–38–43–89°
Регулировки	Длина трубы опоры для ног, угол наклона спинки
Регулировка длины трубы опоры для ног	13 положений
Размеры спинки	390×980×45 мм
Надувная подушка под поясницу	Да
Складная конструкция	Да
Транспортировочные ролики	Да
Срок гарантии	2 года на тренажёр 7 лет на раму

4. Сборка тренажёра



Внимание!

Перед распаковкой и началом сборки убедитесь, что в помещении, где планируется сборка тренажёра, отсутствуют маленькие дети до 3-х лет.



Тренажёр состоит из объёмных и тяжёлых деталей. Во избежание получения травм настоятельно рекомендуем воспользоваться помощью напарника при сборке тренажёра.

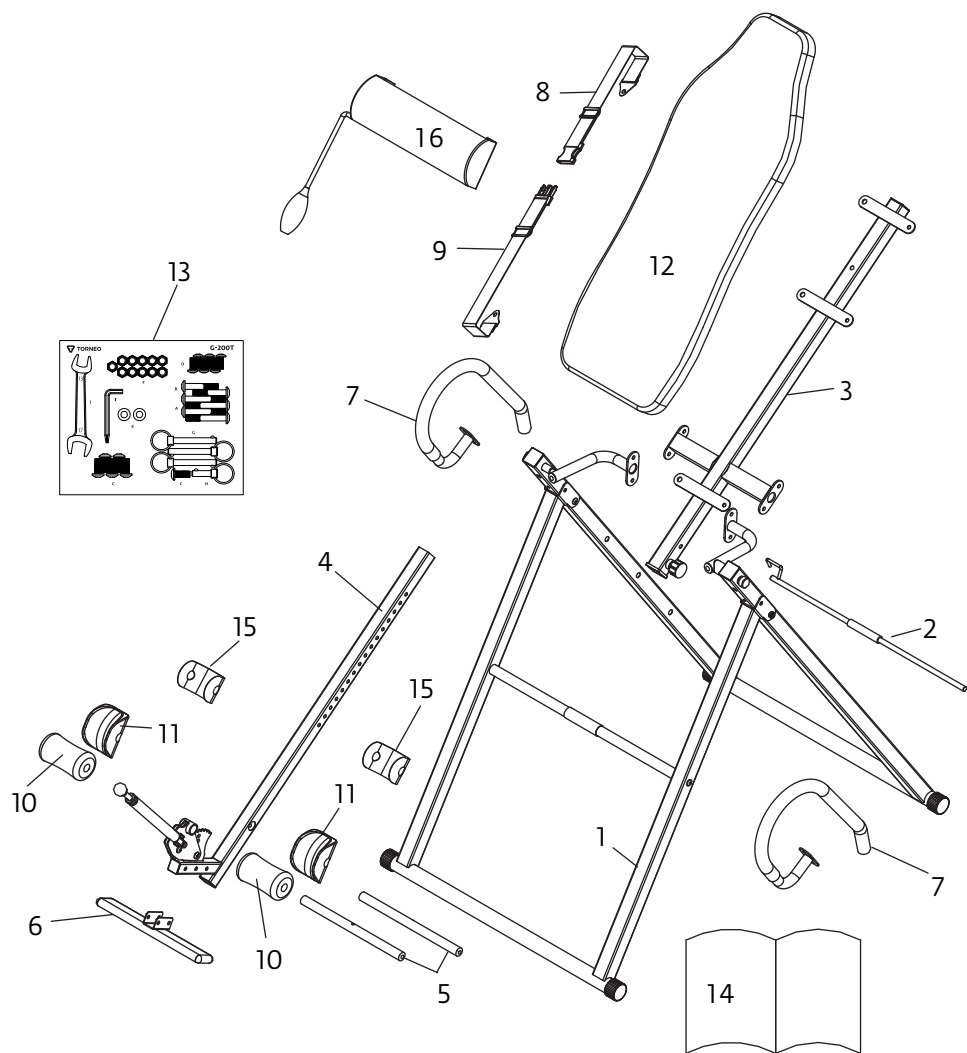


Если транспортировка тренажёра осуществлялась при отрицательной температуре, необходимо выдержать тренажёр не менее 6 часов в отапливаемом помещении, прежде чем начать сборку.

4.1 Комплектация

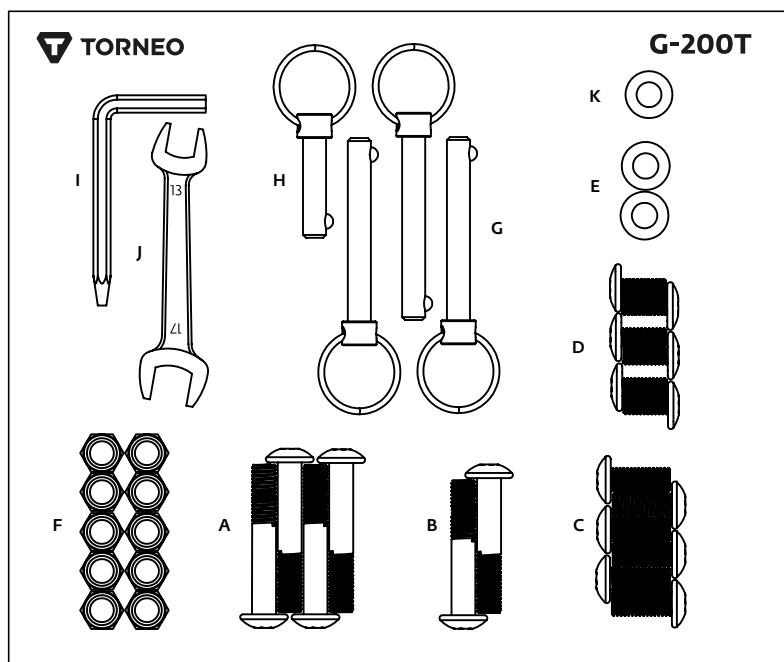
Перед тем, как приступить к сборке, рекомендуем разложить все элементы конструкции тренажёра на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось. Убедитесь в наличии всех элементов конструкции тренажёра, инструментов и крепежа в заявленном количестве. Обратите внимание, что некоторые части тренажёра могут поставляться в предварительно собранном виде.

Номер на схеме	Наименование	Кол-во
1	Основная рама	1 шт.
2	Распорка	1 шт.
3	Опора спинки	1 шт.
4	Труба опоры для ног	1 шт.
5	Труба валиков	2 шт.
6	Опора для ног	1 шт.
7	Поручень	2 шт.
8	Ремень безопасности верхний	1 шт.
9	Ремень безопасности нижний	1 шт.
10	Валик	2 шт.
11	Валик U-образный	2 шт.
12	Подушка спинки	1 шт.
13	Набор инструментов и крепежа	1 шт.
14	Руководство пользователя	1 шт.
15	Пластина валика	2 шт.
16	Надувная подушка под поясницу	1 шт.
	Условия гарантии	1 шт.



4.2 Набор инструментов и крепежа

Номер на схеме	Наименование	Кол-во
A	Болт с внутренним шестигранником М8×55	4 шт.
B	Болт с внутренним шестигранником М8×45	2 шт.
C	Болт с внутренним шестигранником М8×20	6 шт.
D	Болт с внутренним шестигранником М6×15	6 шт.
E	Шайба d8	12 шт.
F	Гайка М8	10 шт.
G	Штифт D8×55	3 шт.
H	Штифт короткий D8×22	1 шт.
I	Ключ шестигранный, 5 мм	1 шт.
J	Ключ рожковый	1 шт.
K	Шайба изогнутая d8	1 шт.



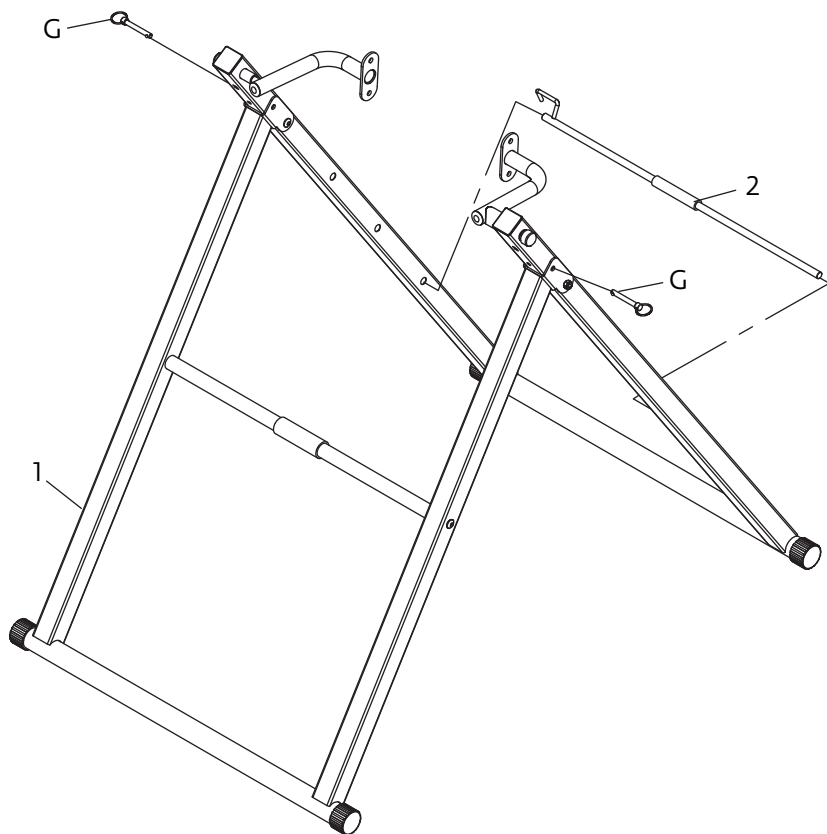
4.3 Последовательность сборки

ШАГ 1

Извлеките все детали тренажёра из упаковки и проверьте комплектность. Удалите элементы упаковки.

Раздвиньте переднюю и заднюю опоры основной рамы (1), как показано на изображении. Вставьте два штифта с кольцом (G) в отверстия на основной раме (1).

Установите распорку (2) в сквозные отверстия на задней опоре основной рамы (1) и поверните, зацепив крючком за опору основной рамы. Рекомендуется сначала установить распорку в самое верхнее положение, а затем постепенно использовать другие положения, когда начнёте привыкать к тренажёру.

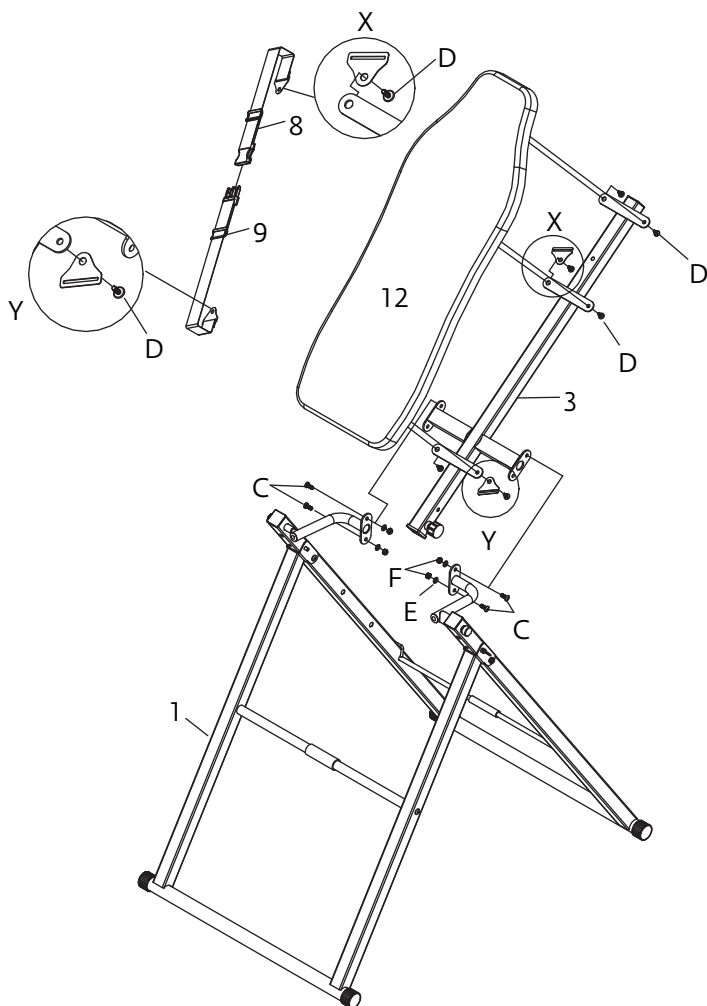


ШАГ 2

Установите опору спинки (3) на основную раму (1) и закрепите с помощью болтов (С), шайб (Е) и гаек (F), используя шестигранный ключ на 5 мм и рожковый ключ.

Закрепите металлическую пластину верхнего ремня безопасности (8) к подушке спинки (12) и к опоре спинки (3) с помощью болта (D), используя шестигранный ключ на 5 мм. Закрепите металлическую пластину нижнего ремня безопасности (9) к подушке спинки (12) и к опоре спинки (3) с помощью болта (D), используя шестигранный ключ на 5 мм.

Закрепите подушку спинки (12) к опоре спинки (3) с помощью болтов (D), используя шестигранный ключ на 5 мм.



ШАГ 3

Вставьте первую трубу валиков (5) в отверстие на трубе опоры для ног (4) и закрепите её с помощью болта (С) и шайбы (Е), используя шестигранный ключ, 5 мм. Вставьте вторую трубу валиков (5) в отверстие рычага на трубе опоры для ног (4) и закрепите её с помощью болта (С) и шайбы (К), используя шестигранный ключ, 5 мм.

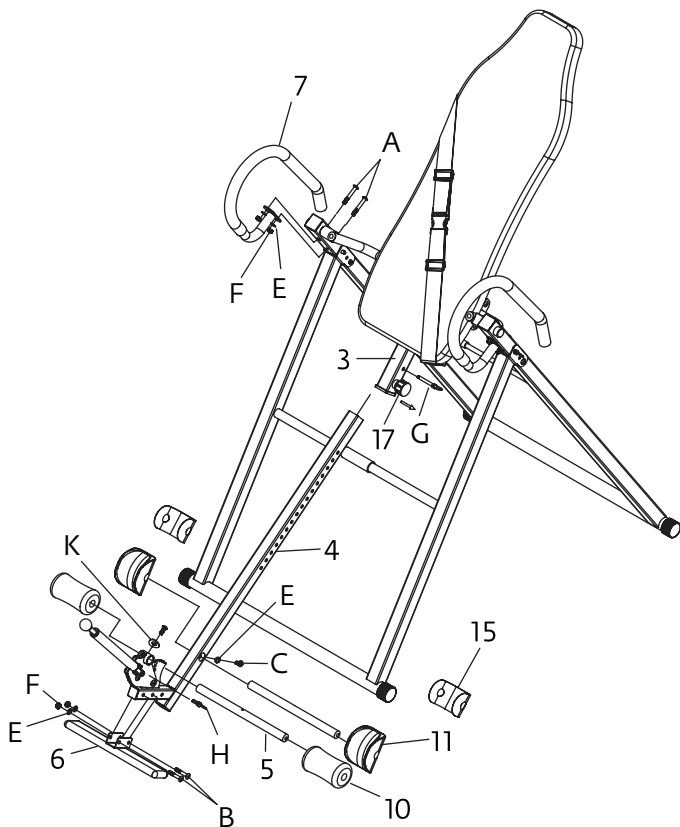
Установите пластины валиков (15) с U-образными валиками (11) на первую трубу валиков (5) с обоих концов, а валики (10) – на вторую трубу валиков (5).

Установите опору для ног (6) на нижний конец трубы опоры для ног (4) и закрепите с помощью болтов (F), шайб (Е) и гаек (В), используя шестигранный ключ на 5 мм и рожковый ключ.

Вставьте трубу опоры для ног (4) в отверстие опоры спинки (3) и зафиксируйте с помощью фиксатора (17). Вставьте штифт с кольцом (G) в специальное отверстие, как показано на изображении.

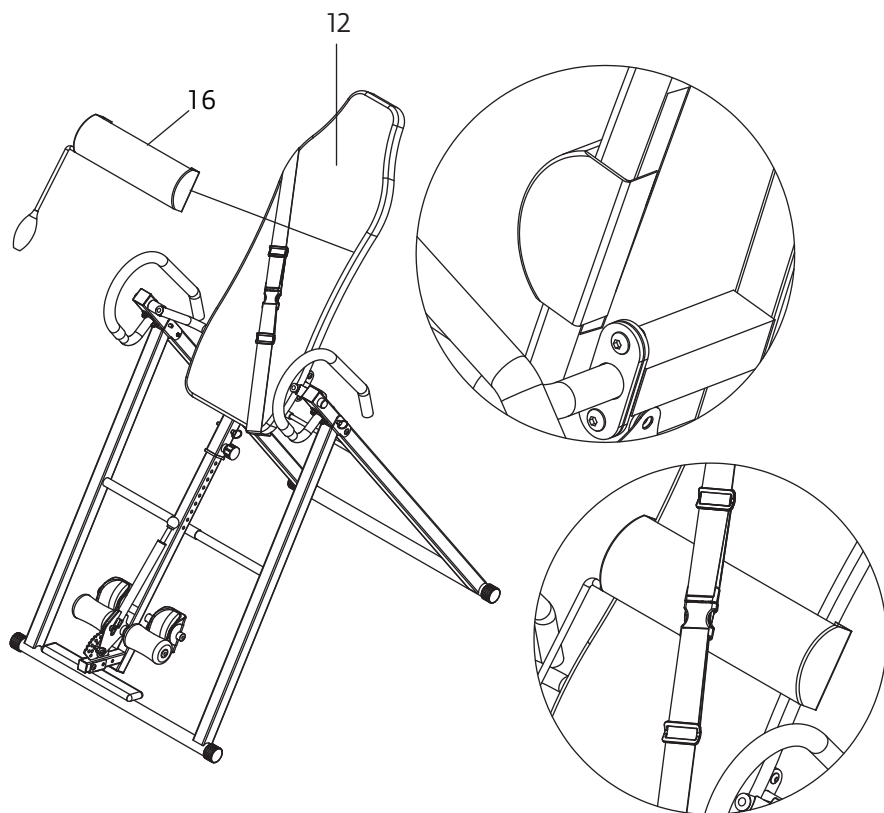
Закрепите ручки (7) к основной раме (1) с обеих сторон с помощью болтов (А), шайб (Е) и гаек (F), используя шестигранный ключ на 5 мм и рожковый ключ.

Вставьте штифт (H) в отверстие пластины крепления для ног.



ШАГ 4

Установите надувную подушку (16) на подушку спинки (12) на необходимой высоте и закрепите с помощью липучек с двух сторон.



Сборка закончена!

Рекомендуем проверить натяжку всех крепёжных соединений тренажёра перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

Приступайте к тренировкам!

5. Использование тренажёра

При выборе места для установки, обеспечьте вокруг тренажёра свободное пространство на расстоянии не менее 1.5 м с каждой стороны. Тренажёр необходимо установить на твердой, ровной и гладкой поверхности. При необходимости отрегулируйте положение тренажёра с помощью компенсаторов неровностей пола.



Внимание!

Установка тренажёра на неровных поверхностях или на мягких покрытиях может привести к ухудшению устойчивости тренажёра и его опрокидыванию.

5.1 Регулировка тренажёра под рост пользователя

При использовании инверсионного стола очень важно правильно настроить тренажёр под свой рост. Точная настройка тренажёра под рост пользователя обеспечивает равномерное распределение нагрузки на позвоночник и суставы, что способствует правильному растяжению и снятию компрессии с межпозвонковых дисков.

Инверсионные столы работают за счёт перераспределения веса тела. Если стол настроен под ваш рост, центр тяжести будет сбалансирован, что позволит легко менять угол наклона и возвращаться в исходное положение без чрезмерных усилий.

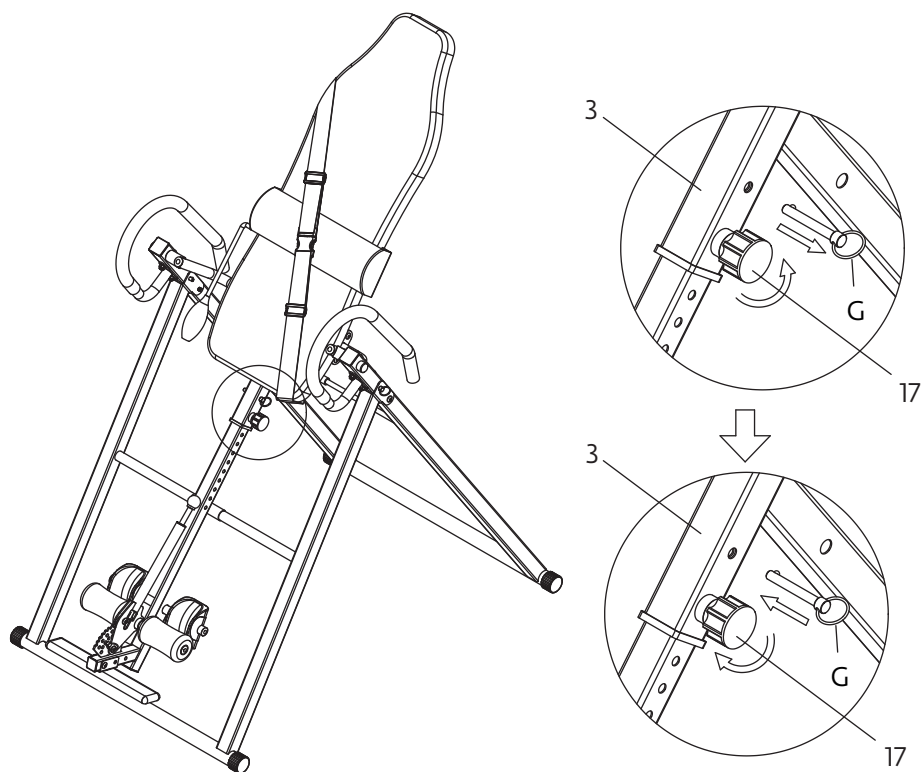


Внимание!

Неправильная настройка тренажёра под рост пользователя может привести к неконтролируемому опрокидыванию или сложностям с возвратом в исходное положение. Это особенно опасно, если вы остаетесь в перевёрнутом положении без помощи.

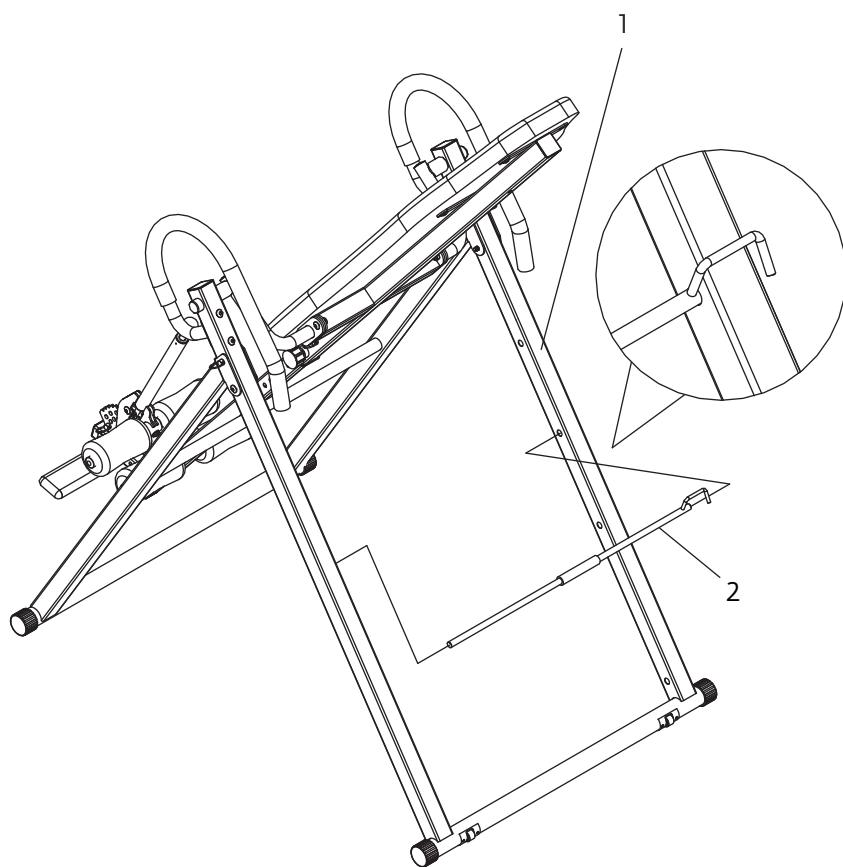
Чтобы отрегулировать тренажёр под свой рост, извлеките штифт (G) из отверстия на опоре спинки (3). Затем ослабьте фиксатор (17) и потяните за него. Отрегулируйте длину трубы опоры для ног (4) в соответствии с ростом пользователя. Отпустите фиксатор (17), убедитесь, что отверстия на опоре спинки и на трубе опоры для ног совпадают. Затем вставьте штифт (G) в отверстие на опоре спинки. Затяните фиксатор (17), как показано на рисунке.

В целях безопасности сначала отрегулируйте длину трубы опоры для ног под более высокий рост и постепенно настройте под свой. Например, фактический рост пользователя составляет 160 см, рекомендуется сначала отрегулировать тренажёр под рост 170 см. При такой регулировке сложно сразу перевести стол в перевёрнутое положение. Постепенно уменьшайте длину трубы опоры для ног, пока не почувствуете, что можете наклонить стол.



5.2 Регулировка угла наклона

Угол наклона инверсионного стола можно отрегулировать. В конструкции тренажёра предусмотрено три фиксированных угла наклона: 28°, 38° и 43°. Для начинающих пользователей рекомендуется использовать угол 28° и далее увеличивать угол. Для фиксации угла наклона, переставьте распорку (2) в нужное положение на основной раме (1). При самом высоком положении распорки угол наклона составляет 28°, при следующем положении - 38°, в третьем положении - 43°. Убедитесь, что распорка надёжно размещена в отверстиях, в крюк зафиксирован на квадратном профиле трубы. Чтобы выполнить полную инверсия (89°), снимите распорку (2) с основной рамы и отложите в безопасное место.



5.3 Фиксация пользователя на инверсионном тренажёре



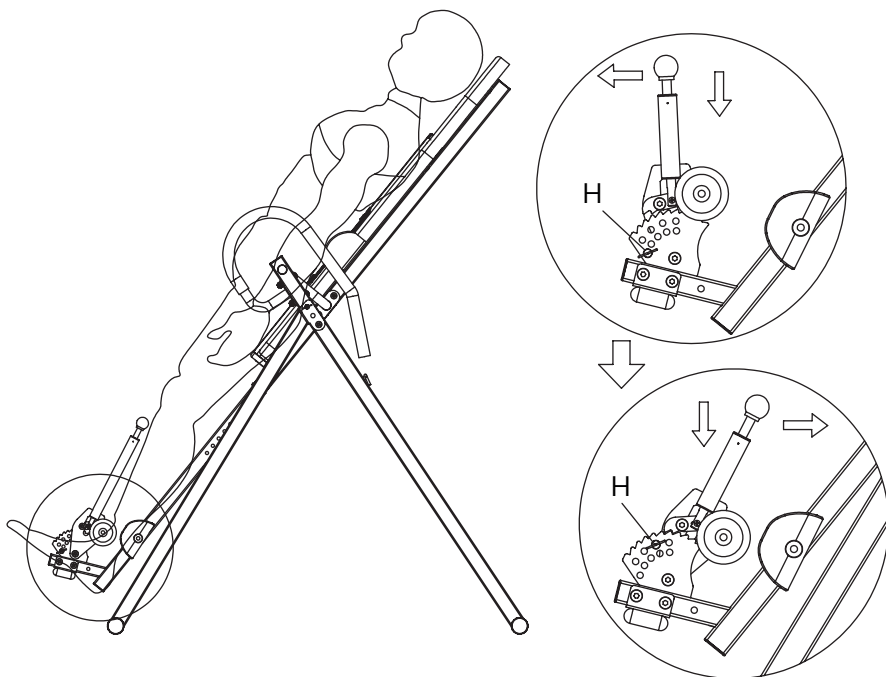
Внимание!

Во время использования инверсионного стола пользователь должен быть надёжно зафиксирован с помощью специальных креплений, зажимов и ремней, входящих в конструкцию тренажёра.

Чтобы зафиксировать ноги, надавите на шаровую рукоятку крепления для ног и потяните её от себя, чтобы увеличить пространство между верхними и нижними валиками. Поставьте ноги на опору для ног по обе стороны от трубы опоры для ног.

Надавите на шаровую рукоятку крепления для ног и потяните её к себе, чтобы верхняя труба с валиками зажала ваши лодыжки (лодыжки должны быть плотно зажаты валиками), а затем вставьте штифт (Н) в отверстие пластины крепления для ног.

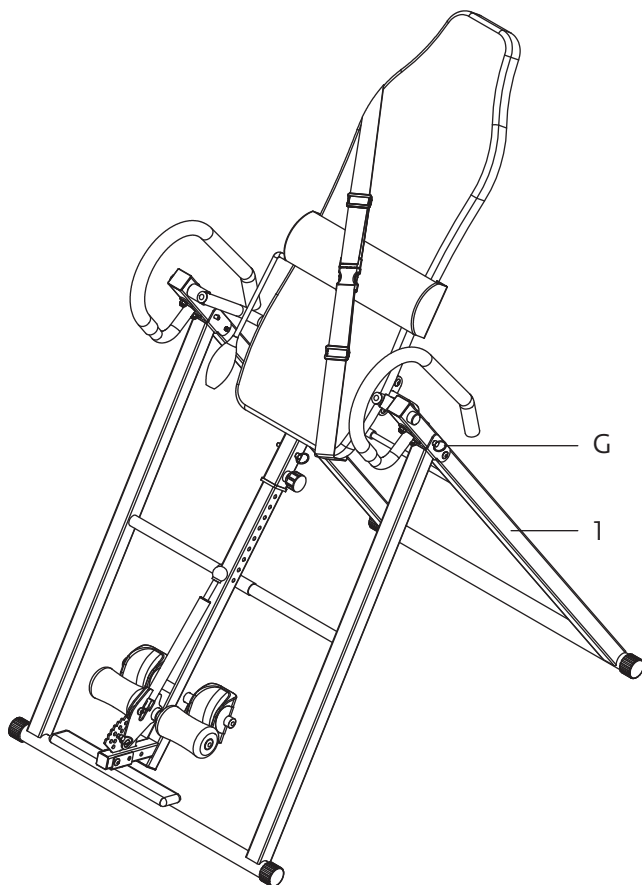
Проведите верхний ремень безопасности (8) через правое плечо и соедините его с нижним ремнем безопасности (9) перед грудью. Длину ремня можно отрегулировать по мере необходимости.



5.4 Складывание тренажёра

После окончания тренировки тренажёр можно сложить, чтобы он не занимал много места в помещении.

Чтобы сложить тренажёр, извлеките штифты (G) из отверстий с двух сторон основной рамы (I) и сложите переднюю и заднюю опоры тренажёра.



5.5 Перемещение тренажёра

Чтобы переместить тренажёр к месту хранения, сложите его, как показано в п. 5.4. Возьмитесь за поручни с задней стороны тренажёра, и наклоняйте тренажёр на себя, пока он не встанет на транспортировочные ролики, расположенные на задней опоре. После этого переместите тренажёр к месту хранения.

6. Рекомендации по занятиям на инверсионном тренажёре



Внимание!

Данный раздел носит информационный характер. При определении программ тренировок необходимо обращаться к профильному специалисту для формирования индивидуальных программ с учётом заболеваний, анализов и индивидуальных особенностей организма.

6.1 Как правильно зайти на тренажёр

Встаньте спиной к инверсионному столу, держась за поручни. Установите ноги на опору для ног - сначала одну ногу, затем вторую. Надёжно зафиксируйте лодыжки, отрегулировав крепления так, чтобы они плотно прилегали, но не пережимали ноги. Проверьте фиксацию ног, слегка потянув ноги вперёд-назад.

Осторожно откиньтесь назад, удерживаясь за поручни. Отрегулируйте и застегните ремень безопасности, если он предусмотрен конструкцией тренажёра. Позвольте столу плавно перейти в наклонное положение. Расслабьтесь, дышите ровно и контролируйте свои ощущения.

6.2 Регулировка угла наклона



Внимание!

Начинайте использование инверсионного стола с малого угла наклона и увеличивайте его постепенно, наблюдая за самочувствием.

Угол наклона инверсионного стола выбирается в зависимости от опыта, целей и состояния здоровья. Прислушивайтесь к телу – если вы чувствуете дискомфорт, уменьшите угол. Расслабьтесь и дышите глубоко, вы не должны напрягаться во время инверсии. Начинайте с небольшого угла и увеличивайте угол постепенно в течение недель.

Оптимальный угол наклона инверсионного стола для большинства пользователей – 40-60°, но новичкам лучше начинать с 20-30°.

Начальный уровень (20-30°)

- Привыкание к инверсии
- Улучшение кровообращения
- Лёгкое снятие напряжения с позвоночника

Выполняйте тренировки по 5-10 минут в день, пока организм не адаптируется.

Средний уровень (40-60°)

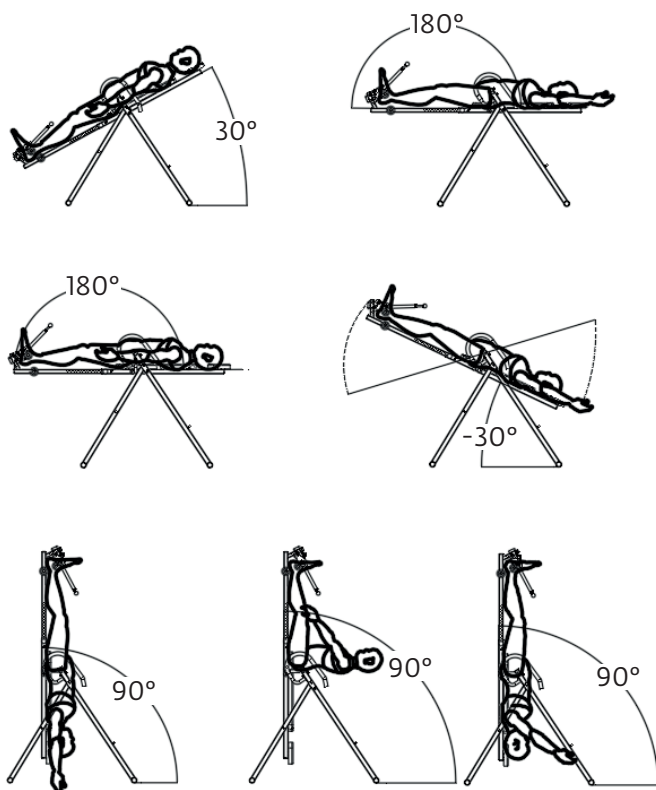
- Улучшение гибкости позвоночника
- Облегчение боли в спине и пояснице
- Мягкое растяжение межпозвоночных дисков

Подходит для регулярного использования, выполняйте тренировки по 5-15 минут.

Продвинутый уровень (75-90°)

- Глубокое растяжение позвоночника
- Снятие сильного мышечного напряжения
- Возможность выполнять упражнения (подъёмы корпуса, растяжку)

Не обязательно выполнять полную инверсию (90° - перевернутое положение), большинство пользователей получают пользу уже при 60-75°.



6.3 Упражнения

Инверсионный стол используется не только для расслабления, но и для укрепления мышц, улучшения гибкости и снятия напряжения с позвоночника. Важно выполнять упражнения плавно, без резких движений, особенно если вы новичок.

Упражнения для расслабления и растяжки

Пассивное растяжение позвоночника (1–5 минут).

Расслабьтесь в наклонном положении, позволяя гравитации мягко вытягивать позвоночник. Начните с 20-30° наклона, затем постепенно увеличивайте до 60° и более. Дышите глубоко, расслабляя мышцы спины и поясницы.

Потягивания с поднятыми руками (10 повторений).

Вытяните руки вверх, потягиваясь как после сна. Можно слегка покачиваться из стороны в сторону для лучшего растяжения.

Боковые наклоны (по 5-10 раз в каждую сторону).

В положении наклона положите одну руку на бок, а другую вытяните вверх. Наклоняйтесь в стороны, растягивая косые мышцы живота.

Упражнения для поясницы и гибкости

Скручивания корпуса (по 5-10 раз в каждую сторону).

В положении наклона поверните корпус влево, затем вправо. Можно держаться за поручни для контроля.

Подъёмы таза (ягодичный мостик) (10 повторений).

В наклонном положении слегка поднимите таз вверх, напрягая мышцы ягодич и поясницы. Это помогает разгрузить поясничный отдел и улучшает кровообращение.

Упражнения для пресса и кора

Подъёмы корпуса (скручивания) (5-15 повторений).

Установите угол наклона 40-60°. Попробуйте немного приподнять корпус, как при классическом упражнении на пресс. Можно слегка помогать себе руками.

Подъёмы коленей к груди (10 повторений).

Установите угол наклона 45-60°. Подтяните колени к животу, напрягая пресс. Можно выполнять поочерёдные подъёмы одной и другой ноги.

Упражнения для ног и кровообращения

Вращение стопами (по 10 раз в каждую сторону).

В наклонном положении медленно вращайте стопами для улучшения кровотока. Можно делать круговые движения или сгибать/разгибать стопы.

Ножницы или велосипед (10-15 секунд).

Установите угол наклона 30-45°. Поднимите ноги и делайте движения, имитирующие езду на велосипеде. Хорошо разгоняет кровь и улучшает циркуляцию в ногах.

Полная инверсия (для продвинутых пользователей)

Полное висение (90°) (30 секунд - 2 минуты).

В перевернутом положении расслабьте тело, позволяя гравитации полностью вытянуть позвоночник. Можно держаться за боковые поручни или сцепить руки за головой.



Внимание!

Если чувствуете головокружение или дискомфорт, немедленно возвращайтесь в исходное положение.

6.4 Возвращение в исходное положение

1. Медленно подтяните корпус вперёд, используя поручни.
2. Вернитесь в вертикальное положение.
3. Аккуратно растягните фиксаторы и сойдите с тренажёра.
4. Пойдите несколько секунд, прежде чем начинать двигаться активно.

7. Техническое обслуживание и ремонт тренажёра



Внимание!

Любое сложное техническое обслуживание или ремонт тренажёра может выполняться только квалифицированными сотрудниками сервисных центров.

7.1 Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое пользователем

Несмотря на то, что при производстве тренажёров TORNEO применяются материалы высокого качества, во время эксплуатации силовых тренажёров создаётся очень высокая нагрузка на отдельные узлы и комплектующие, вследствие чего со временем неизбежен износ отдельных деталей. Необходимо регулярно выполнять приведённые ниже рекомендации. Бережное обращение, повседневный осмотр и своевременный уход продлевают срок службы спортивного оборудования и повышают уровень безопасности и комфорта во время тренировок.

Ежедневно:

- проверяйте устойчивость тренажёра, отрегулируйте положение тренажёра, если в конструкции предусмотрены компенсаторы неровности пола;
- протирайте салфеткой из мягкой безворсовой ткани, смоченной в воде или в слабом растворе моющего средства подушки и детали тренажёра для удаления пота, жира и других загрязнений;
- проводите визуальный осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа комплектующих;
- проверяйте, не присутствуют ли какие-либо посторонние шумы или нехарактерные звуки во время работы тренажёра.

Еженедельно:

- проверяйте горизонтальное положение тренажёра, отрегулируйте положение тренажёра, если в конструкции предусмотрены компенсаторы неровности пола;
- проверяйте фиксацию неподвижных элементов, они должны быть плотно зафиксированы и не должны шататься;
- проверяйте затяжку резьбовых соединений, выполненных при сборке тренажёра; при необходимости затяните эти соединения;
- проверяйте ход и надёжность крепления подвижных элементов.

Ежемесячно:

- пылесосьте пространство под тренажёром и вокруг тренажёра.

7.2. Техническое обслуживание тренажёра, выполняемое специалистами сервисного центра

Для продления срока службы тренажёра рекомендуем раз в год обращаться в сервисную службу, чтобы провести осмотр и профессиональное техническое обслуживание тренажёра.

7.3. Ремонт тренажёра

На все тренажёры TORNEO предоставляется гарантийное обслуживание. При возникновении неисправностей немедленно прекратите эксплуатацию тренажёра. Не пытайтесь проводить ремонт тренажёра самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу Продавца.



Внесение каких-либо самостоятельных изменений в конструкцию тренажёра, использование аксессуаров и принадлежностей, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем (Продавцом), может стать причиной поломки оборудования и травмирования пользователя, а также явиться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.

Информацию об авторизованных сервисных центрах можно получить у Продавца.

8. Транспортировка, хранение и утилизация тренажёра

8.1 Транспортировка тренажёра

- Тренажёр разрешено транспортировать только в заводской или аналогичной по качеству упаковке. Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку на тот случай, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажёр.
- Повторная транспортировка тренажёров, поставляемых в разобранном виде, допускается только в разобранном виде.
- В конструкции тренажёра могут применяться различные электронные компоненты, они могут быть повреждены вследствие сильной вибрации или при ударе. Избегайте излишней тряски во время транспортировки, оберегайте тренажёр от падения с высоты.
- При перевозке тренажёр должен быть надёжно защищён от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

8.2 Условия хранения тренажёра

- Хранение тренажёра должно производиться в сухих отапливаемых помещениях при температуре воздуха от +10 °C до +35 °C и относительной влажности воздуха не более 75%.
- Не допускается хранение тренажёра в неотапливаемых помещениях, а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
- Тренажёр следует беречь от контакта с водой.
- В помещении, где хранится тренажёр, не должно быть агрессивных примесей (паров кислот, щелочей). Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажёра.

8.3 Утилизация тренажёра



Внимание!

Данный тренажёр не относится к бытовым отходам. После окончания срока службы его нельзя выбрасывать с обычным бытовым мусором.

Утилизация тренажёра должна осуществляться согласно государственным и муниципальным законодательным нормам по утилизации и переработке отходов. Обеспечивая правильную утилизацию тренажёра, вы помогаете сберечь природные ресурсы и предотвращаете нанесение ущерба окружающей среде и здоровью людей. Более подробную информацию о правилах утилизации и о пунктах приёма на утилизацию спортивных тренажёров можно получить в местных муниципальных органах или на предприятии по вывозу бытового мусора.

ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА

ERGO MOVE

Технология, позволяющая подстроить тренажёры и силовое оборудование под рост и комплекцию пользователя.

EVER PROOF

Технология производства с применением усиленных конструкций и износостойких материалов, которая обеспечивает надёжность и долгий срок службы оборудования.

INSTA FOLD

Технология компактного складывания для удобства перемещения и хранения оборудования.

ERGO PAD

Применение современных материалов с оптимальным коэффициентом упругости при производстве мягких элементов - сидений, спинок, подушек под локти, а также тренировочных матов. Для максимального удобства и безопасности спортсмена.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: G-200T.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии.

Срок службы тренажёра: 7 лет.

Срок гарантии: 2 года на тренажёр, 7 лет на раму.

Импортёр и Уполномоченная изготовителем организация:

ООО "Спортмастер".

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 18, корпус 2, ком. 102.

Справочная служба: 8 495 777-777-1.

Сделано в Китае.

Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).

Данный товар реализуется в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации



Производитель оставляет за собой право вносить изменения в комплектацию, дизайн, функциональные возможности изделий, в том числе в техническое и программное обеспечение, без предварительного уведомления потребителей.

G-200T. Руководство по эксплуатации и сборке. v.1.0.1.