



WARRANTY

Гарантия

YEARS

2

ГОДА

ЭСПАНДЕРНЫЙ БЛОК К СКАМЬЕ ALTA G-335

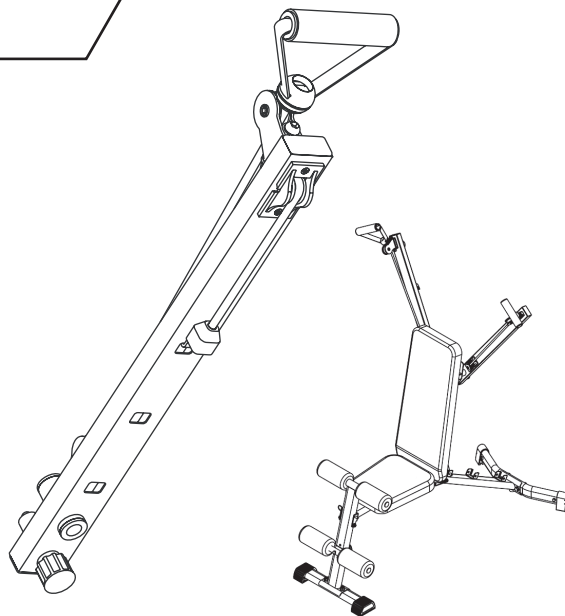
G-334RP

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

TORNEOSPORT.COM

EVER PROOF

ERGO MOVE



Содержание

1. Введение	3
2. Правила эксплуатации тренажера	4
3. Подетальная схема тренажера	6
4. Перечень комплектующих	6
5. Сборка тренажера	7
6. Технические характеристики	9

1. Введение

Благодарим Вас за покупку нашего тренажера!

Эспандерный блок TORNEO G-334RP сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам улучшить свою физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!



Внимание:

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее Руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Внимательное прочтение Руководства поможет Вам быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок.



Внимание:

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем, как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или длительное время не занимались спортом регулярно. Рекомендуется полностью отказаться от занятий на тренажере, если у Вас есть диагноз или симптомы, перечисленные ниже:

Повышенное артериальное давление с периодическими кризисами; сердечно-сосудистая недостаточность; астма; периодические отеки; тахикардия и стенокардия; тромбофлебит; злокачественная опухоль; сахарный диабет всех стадий; повышенная температура; обострение хронических заболеваний; беременность при угрозе выкидыша, тонусе матки; плохое самочувствие при инфекционных недугах. При некоторых условиях можно заниматься на тренажере с осторожностью. Некритичными противопоказаниями являются:

- нормальное течение беременности и лактация;
- период восстановления после кесарева сечения;
- реабилитационный период после травм и переломов;
- варикозное расширение вен;
- грыжи, артрозы, артриты и остеохондрозы.

Список болезней и противопоказаний для занятий является неполным и приведен для справки. Решение о возможности занятий на тренажере при наличии любого заболевания может принимать только врач.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

Перед началом любой программы упражнений, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее существовавшими проблемами со здоровьем. Чтобы снизить риск получения серьезных травм, пожалуйста, внимательно прочитайте меры предосторожности и все инструкции, приведенные в данном Руководстве, а также, при наличии, информацию на стикерах размещенных на Вашем тренажере.



Внимание:

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. Правила эксплуатации тренажера



Внимание:

Приобретенный Вами тренажер является сложным техническим изделием.

Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к сборке тренажера (если она требуется) и к занятиям. Соблюдение указанных правил позволит Вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.

Владелец тренажера обязан проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при его использовании.

2.1 Транспортировка тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской или аналогичной по качеству упаковке.
2. Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
4. Повторная транспортировка тренажеров, поставляемых в разобранном виде, допускается также только в разобранном виде.
5. В конструкции тренажера могут применяться различные электронные компоненты, которые могут быть повреждены в следствие сильной вибрации или при ударе. Поэтому во время транспортировки избегайте излишней тряски, оберегайте тренажер от падения с высоты.
6. При перевозке тренажера он должен быть надежно защищен от дождя, снега и других атмосферных воздействий.

2.2 Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Применяйте тренажер только по его прямому назначению, в соответствии с настоящим Руководством.
2. Устанавливайте тренажер на прочную, ровную, гладкую поверхность. Установка тренажера на неровном полу или на ковровых покрытиях с длинным ворсом может привести к ухудшению устойчивости тренажера во время тренировки и даже к его опрокидыванию.
3. Всегда оставляйте не менее 0,5 м свободного пространства вокруг тренажера.

4. Для защиты покрытия пола от повреждений можно использовать специальный коврик, разместив его под тренажером.
5. Тренажер предназначен для использования только в домашних условиях (температура от +10 до +35 °C, относительная влажность до 75%).
6. Содержите тренажер в сухом помещении. Регулярно удаляйте пыль и другие загрязнения. Для чистки рамы тренажера и его мягких элементов (подушек, валиков и т. п.) пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Регулярное использование пропитки для покрытий из кожзаменителя повышает долговечность и улучшает внешний вид обивки.
7. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства, средства для очистки стекол, кафеля, сантехники — это может привести к повреждению защитных лакокрасочных покрытий элементов тренажера.
8. Надлежащий уровень безопасности оборудования можно поддерживать только в том случае, если производить его регулярный осмотр на предмет повреждений и износа деталей. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера не реже, чем раз в месяц. Если какой-либо болт или гайка периодически ослабляются, по возможности, установите контргайку.
9. Регулярно смазывайте движущиеся и трущиеся части тренажера литевой смазкой (приобретается отдельно). Не используйте минеральные масла, поскольку на них активно собирается пыль и грязь, что приводит к загустению смазки и разрушению втулок и подшипников.
10. Регулярно проверяйте сварные швы на отсутствие трещин и иных повреждений
11. Отказ от регулярного обслуживания тренажера может привести к травмам и/или повреждению оборудования.
12. Не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых, летних помещениях, гараже или около воды. Следите за тем, чтобы в помещении, где используется тренажер, была обеспечена хорошая вентиляция. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
13. Исключите доступ к тренажеру детей до 12 лет, лиц с ограниченными умственными или физическими способностями и домашних животных. Перед началом занятий на тренажере убедитесь в том, что дети, лица с ограниченными умственными или физическими способностями или домашние

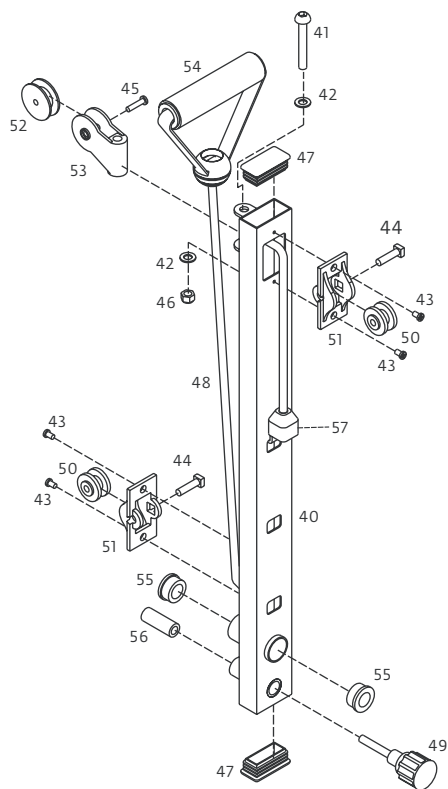
- животные во время Вашей тренировки будут находиться под постоянным присмотром и не смогут получить доступ к тренажеру.
14. При наличии технической возможности, всегда складывайте и убирайте тренажер на место хранения, если в настоящее время вы на нем не занимаетесь.
 15. На тренажере одновременно может заниматься только один человек.
 16. Не используйте тренажер, если Ваш вес превышает максимально допустимый, указанный в разделе "Технические характеристики" данного Руководства.
 17. Во время тренировки следите, чтобы свободно свисающие концы одежды, полотенца, шнурки и т. п. не задевали движущиеся части тренажера.
 18. При занятиях на тренажере используйте спортивную одежду и обувь. Не тренируйтесь босиком. Не тренируйтесь в обуви, подошва которой может повредить тренажер и не позволяет надежно зафиксировать стопу на опорной поверхности или при помощи валиков.
 19. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под него посторонних предметов.
 20. При возникновении неисправностей (появлении нехарактерного звука, заедании, блокировке или деформации подвижных деталей и др.) немедленно прекратите эксплуатацию тренажера. Не производите ремонт самостоятельно. Для проведения квалифицированного ремонта, пожалуйста, обратитесь в сервисную службу продавца.
 21. Не кладите на тренажер предметы, не предназначенные для занятий на тренажере. Это может стать причиной поломки тренажера и/или порчи Ваших вещей.
 22. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь, попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно, обратитесь в сервисную службу продавца.
 23. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
 24. После окончания срока службы тренажер подлежит утилизации. Срок службы данного тренажера – 7 лет, при условии соблюдения правил эксплуатации. Фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Элементы конструкции тренажера не относятся к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование вместе

- с бытовыми отходами. Для утилизации пользуйтесь действующей в Вашей стране системой возврата и сбора для утилизации. Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые в последствии отправятся на переработку и утилизацию, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлен тренажер.
25. Не превышайте допустимой нагрузки на стойки для штанг. Любое превышение нагрузки может привести к разрушению конструкции тренажера.
 26. Не превышайте максимально допустимую на турник нагрузку. Турнео не несет ответственности за ущерб или травмы, полученные в следствие неправильного монтажа, сборки или использования турника.

2.3 Условия хранения

1. Не допускается хранение тренажера в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных помещениях и помещениях с повышенным содержанием влаги.
2. Тренажер следует беречь от контакта с водой.
3. Допустимый температурный режим хранения от 0 °C до +50 °C.
4. Допустимая влажность при хранении – не более 75%.
5. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения тренажера.

3. Подетальная схема тренажера



Примечание. Левый и правый рычаги (комплект) эспандерного блока G-334RP поставляются в собранном виде. Для начала эксплуатации требуется лишь извлечь их из упаковки и установить на соответствующие крепления скамьи Alta G-335.

4. Перечень комплектующих

№	Описание	Кол-во, шт.
40	Рама	2
41	Болт шестигранный M8x60	2
42	Шайба Ø8	4
43	Винт M5x8	8
44	Ось	4
45	Заклепка	2
46	Гайка самоконтрящаяся M8	2
47	Заглушка 25X50	4
48	Трос эластичный	2
49	Фиксатор подпружиненный M16x1.5	2
50	Шкив	4
51	Подрамник шкива	4
52	Шкив	2
53	Подрамник шкива	2
54	Рукоять	2
55	Втулка нейлоновая Ø28xØ16.2	4
56	Втулка	2
57	Крюк пластиковый	2

Примечание: в комплект поставки входит пара эспандерных блоков. В таблице приведены количества комплектующих на 1 блок.

5. Сборка тренажера

5.1 Руководство по монтажу

ШАГ 1

Извлеките эспандерный блок (левую и правую части в сборе) из упаковки.

ШАГ 2

Выкрутите винт (18) с шайбой (27) из декоративной крышки (35), снимите крышку.

ШАГ 3

Снимите декоративную втулку из пены из поролона с оси эспандерного блока.

ШАГ 4

Установите эспандерный блок, левую и правую части поочередно.

ШАГ 5

Установите декоративную крышку крепления эспандера (35), зафиксируйте эспандерный блок винтом (18) с шайбой (27).

ШАГ 6

Скамья с установленным эспандерным блоком готова к эксплуатации.

5.2 Руководство по регулировкам

Регулировка положения левой и правой направляющих.

1. Потяните фиксатор правого эспандерного блока "на себя" до упора левой рукой. Правой рукой возьмитесь за раму эспандерного блока и поверните ее в сторону требуемого положения.
2. Отпустите фиксатор и продолжайте поворачивать раму в требуемом направлении. По достижении очередного фиксированного положения фиксатор со щелчком зафиксирует раму в новом положении. Повторите действия для левого эспандерного блока.

Левый и правый эспандерные блоки имеют независимую регулировку позиции. Каждый может быть зафиксирован в позиции для хранения и в 3х рабочих положениях.

0. Эспандерный блок сложен для хранения.
1. Верхнее положение.
2. Среднее положение.
3. Нижнее положение.

Регулировки усилия сопротивления эластичного троса.

Регулировка усилия сопротивления выполняется предварительным натяжением эластичного троса с использованием одного из трёх фиксированных положений. Эластичный трос эспандера имеет установленный на конце крюк, в раме рычага эспандерного блока выполнены отверстия соответствующей формы.

Для увеличения тренировочного усилия следует натянуть трос перемещением крюка (57) из положения 1 в положение 2 или 3.

Для снижения тренировочного усилия следует ослабить натяжение троса перемещением крюка (57) из положения 2 или 3 в положение 1 или 2.

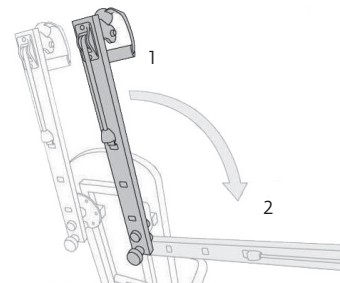
1. Минимальное усилие.
2. Среднее усилие.
3. Максимальное усилие.

5.3 Руководство по замене эластичного троса

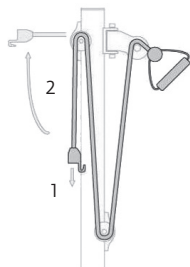
При активных тренировках в течение длительного периода эластичный трос может износиться.

Пожалуйста, замените трос согласно прилагаемому руководству во избежание повреждения механизма эспандера и возможного вреда здоровью.

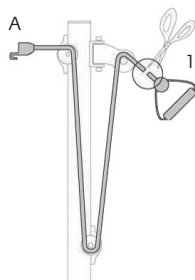
1. Разверните рычаг эспандерного блока из положения 1 в положение 2.



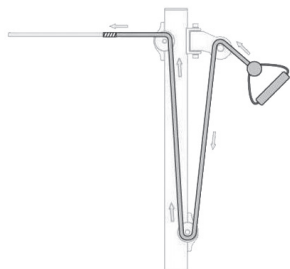
- Освободите крюк регулировки натяжения эластичного троса из зацепления с рамой рычага эспандерного блока.



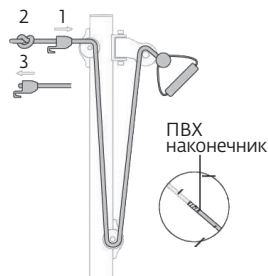
- Отрежьте эластичный трос вблизи рукояти. Не выбрасывайте крюк А!



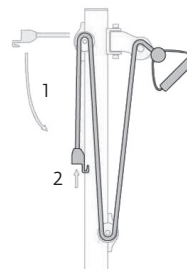
- Пропустите новый эластичный трос с рукоятью сквозь систему роликов рычага эспандера.



- Пропустите конец эластичного троса сквозь крюк А. Завяжите трос на узел, «утопите» узел внутри крюка, обрежьте излишки троса и закройте узел колпачком крюка.



- Выберите тренировочное усилие путём фиксирования крюка А в одном из отверстий в раме рычага эспандерного блока. Эспандерный блок готов к работе



6. Технические характеристики

Размеры (дл. x шир x выс.)	60.5x5x12 см
Максимальная ширина скамьи с установленным эспандерным блоком, см	126
Вес нетто, кг	2.6
Вес брутто, кг	3.0
Максимальное тренировочное усилие, кг	11
Уровни регулировки тренировочной нагрузки	3
Размеры упаковки (дл. x шир. x выс.)	13x12x65 см
Гарантийный срок на изделие	2 года



ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА



Технология производства с применением усиленных прочных конструкций и износостойких материалов для обеспечения надежности и повышенного срока службы оборудования.



Применение в конструкции тренажеров и силового оборудования решений, позволяющих подстроить их под свой рост и комплектацию.

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO.

Модель: G-334RP

Дата производства (месяц, год) указана на изделии

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация ООО Спортмастер

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

Справочная служба: 8495 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.