TORNEO

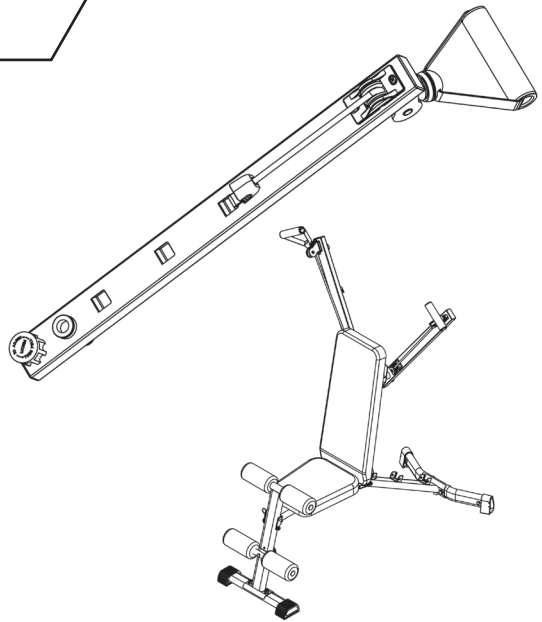
WARRANTY
Гарантия
YEARS 2 ГОДА

ЭСПАНДЕРНЫЙ БЛОК К СКАМЬЕ ALTA G-325

G-324

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

TORNEOSPORT.COM



EVER PROOF

Дорогой покупатель!
Поздравляем с удачным приобретением!
Эспандерный блок G-324 для скамьи TORNEO G-325 Alta сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую системы.
Уверены, что вам понравится заниматься спортом с Торнео!

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам, это позволит вам:
- сэкономить ценное время
- тренироваться безопасно и эффективно
- научиться выполнять упражнения технически правильно
- лучше определить свои фитнес-цели
- выбрать наиболее подходящую программу тренировок
- получить полезные советы по тренировкам и эксплуатации тренажера

Внимание:
Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящую Инструкцию и сохраните ее для последующих справок. В дальнейшем это поможет быстро подготовить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.

Внимание!
Рекомендуем вам перед началом тренировки пройти полное медицинское обследование, особенно:
- если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно — сосудистой системы,
- если Вы старше 45 лет,
- если Вы курите,
- если у Вас повышен уровень холестерина,
- если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия!

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу.
Производитель оставляет за собой право вносить незначительные изменения в комплектацию и конструкцию тренажера, направленные на улучшение его потребительских качеств. Изображения на коробке тренажера и в настоящей Инструкции по эксплуатации могут незначительно отличаться от приобретенного вами тренажера. Имеющиеся отличия не влияют на потребительские качества тренажера, особенности его эксплуатации и перечень доступных для выполнения упражнений.

Содержание

1. Меры предосторожности 4
2. Технические характеристики 4
3. Подетальная схема 5
4. Перечень комплектующих (для одного блока) 5
5. Сборка тренажера 6

1. Меры предосторожности

Предупреждение!
Во избежание получения травм внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
3. Тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается специальный коврик для тренажера. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет к самостоятельному пользованию тренажером.
7. Не следует чрезмерно растягивать эластичный трос эспандерного блока. Конструкция блока рассчитана только на амплитуду естественных движений человеческого тела.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не надевайте одежду, которая могла бы попасть в тренажер. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
9. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия.

Транспортировка тренажера:

1. Тренажер следует транспортировать только в заводской упаковке.
2. Рекомендуем вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. Заводскую упаковку следует беречь от повреждения во время транспортировки.
4. Перед транспортировкой тренажер следует разобрать и упаковать.
5. Во время транспортировки не допускайте нагрузки на упаковку с тренажером.
6. При перевозке следует защищать тренажер от дождя, повышенной влажности и других атмосферных воздействий.

Условия хранения и эксплуатации:

1. Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
2. Не допускается устанавливать тренажер в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.
3. Тренажер следует беречь от контакта с водой.
4. Допустимый температурный режим хранения и эксплуатации от +10 °C до +35 °C.
5. Допустимая влажность при хранении и эксплуатации не выше 75%.
6. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения или эксплуатации тренажера.

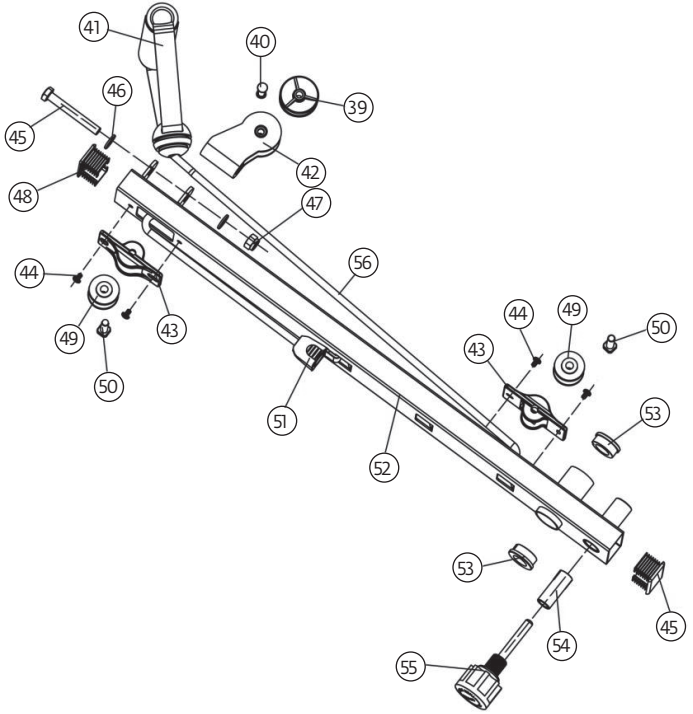
2. Технические характеристики

Максимальная ширина скамьи с установленным эспандерным блоком, см	126
Вес, кг	3.0
Максимальное тренировочное усилие, кг	11
Ступеней регулировки тренировочной нагрузки	3
Гарантийный срок на изделие	2 года

Внимание!
Перед началом занятий проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 45 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно прочитайте данную инструкцию перед началом занятий. TORNEO не несет ответственности за любые травмы и повреждения, полученные при использовании данного изделия.

Производитель не несет ответственности за любые травмы и повреждения, полученные при использовании тренажера.

3. Подетальная схема



Примечание. Левый и правый рычаги (комплект) эспандерного блока G-324 поставляются в собранном виде. Для начала эксплуатации требуется лишь извлечь их из упаковки и установить на соответствующие крепления скамьи Alta G-325.

4. Перечень комплектующих (для одного блока)

№	Описание	Кол-во, шт.
39	Шкив	1
40	Заклепка	1
41	Рукоять	1
42	Подрамник шкива № 39	1
43	Подрамник шкива № 49	1
44	Винт M4×8	1
45	Болт M8×60	1
46	Шайба D8	1
47	Гайка самоконтрящаяся M8	1
48	Заглушка 25×50	1
49	Шкив	1
50	Ось	1
51	Крюк пластиковый	1
52	Рама	1
53	Втулка нейлоновая Ø28×16	1
54	Втулка	1
55	Фиксатор подупружиненный M16×1,5	1
56	Трос эластичный	1

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
Выверните винт № 35 декоративной крышки № 38, снимите крышку

ШАГ 3
Снимите декоративную втулку из пенорезины с оси эспандерного блока.

ШАГ 4
Установите эспандерный блок, левую и правую части поочередно.

ШАГ 5
Установите декоративную крышку крепления эспандера № 38, зафиксируйте эспандерный блок № 10 винтом.

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.

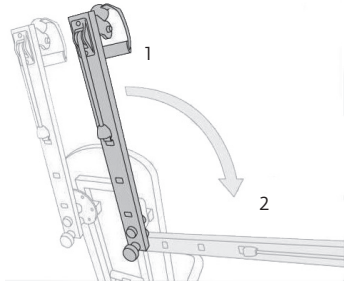
Регулировка усилия сопротивления выполняется предварительным натяжением эластичного троса с использованием одного из трёх фиксированных положений. Эластичный трос эспандера имеет установленный на конце крюк, в раме рычага эспандерного блока выполнены отверстия соответствующей формы.
Для увеличения тренировочного усилия следует натянуть трос перемещением крюка № 13 из положения 1 в положение 2 или 3.
Для снижения тренировочного усилия следует ослабить натяжение троса перемещением крюка № 13 из положения 2 или 3 в положение 1 или 2.

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

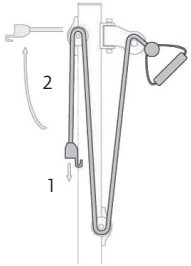
5.3 Руководство по замене эластичного троса

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.

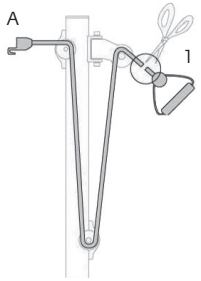
1. Разверните рычаг эспандерного блока из положения 1 в положение 2.



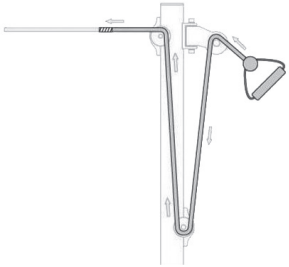
2. Освободите крюк регулировки натяжения эластичного троса из зацепления с рамой рычага эспандерного блока.



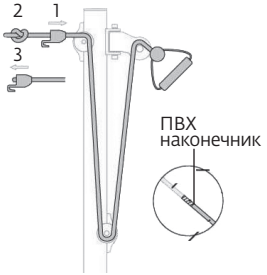
3. Отрежьте эластичный трос вблизи рукояти. Не выбрасывайте крюк А!



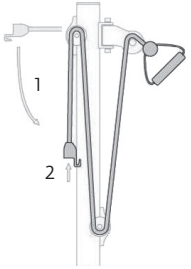
4. Пропустите новый эластичный трос с рукоятью сквозь систему роликов рычага эспандера.



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



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



Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO
Модель: G-324
Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.
Сделано в России.
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

Изготовитель: ООО «Велком-Импэкс» 157800 Костромская область, город Нерехта, ул.Додина 10-б.

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.