



WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

ҮШҰСТАМДЫ ҚАБЫРҒА ТУРНИГИ

A-990WG

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

TORNEOSPORT.COM



Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

A-990WG турнигі заманауи технологиялар мен ойластырылған дизайнды біріктіреді. Бұл турникпен үй жағдайында жаттығу жақсы физикалық күйде болуға көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



Назар аударыңыз:

Турникті пайдалануды бастамас бұрын, осы нұсқаулықты оқып шығып, оны кейін қолдану үшін сақтап қойыңыз. Бұл турникті дұрыс және қауіпсіз жылдам пайдалануға көмектеседі. Нұсқаулықты кейін анықтама ретінде пайдалану үшін сақтап қойыңыз.



Назар аударыңыз:

Жаттығуды бастамас бұрын толық медициналық тексеруден өту қатаң түрде кеңес беріледі, әсіресе егер жоғары қан қысымына немесе жүрек-қан тамыр жүйесіне қатысты ауруларға генетикалық бейімділігіңіз болса, жасыңыз 35-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе былтырдан бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз.

Егер жаттығу барысында әлсіздік, бас айналу, енгізу немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

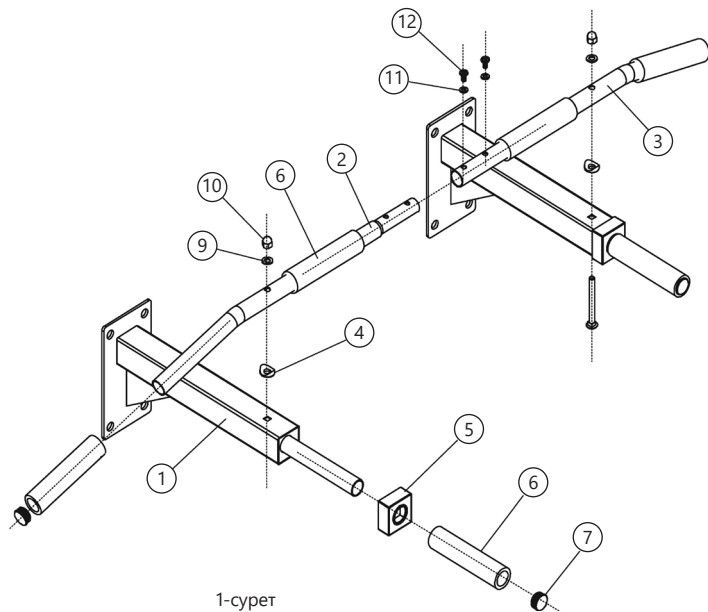
Турниктің сапасы мен толықтығы туралы сұрақтар бойынша мамандандырылған сатушыға хабарласыңыз.

Мазмұны

1.	Құрастыру.....	4
2.	Жиынтықтама.....	4
3.	Турникті орнату	5
4.	Орнату және күтім жасау бойынша ерекше нұсқаулар	5
5.	Жаттығу	5
6.	Техникалық сипаттамалары.....	6

1. Құрастыру

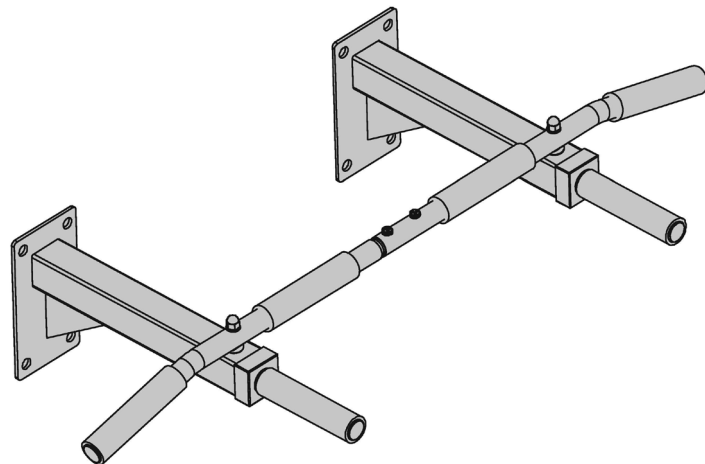
Турникті 1-суретте көрсетілгендей жинаңыз



2. Жиынтықтама

№	Атауы	Саны, д.
1	Тірек аспапемір	2
2	Сол жақ көтеру бағаны	1
3	Оң жақ көтеру бағаны	1
4	Пластик тығырық	2
5	Тесігі бар қалпақша	2
6	Неопрон қолсап Ø23×Ø33×140	6
7	Дөңгелек қалпақша Ø25	4
8	M8×80 бүркеншігінде төртбұрышты ұшы бар бұран	2
9	Тығырық (Ø8)	2
10	Нейлон сомын, M8	2
11	Тығырық Ø6	2
12	Айқыш бұранда, M6×12	2

Құрастырылған күйдегі турник



3. Турникті орнату

Турник жаттығу мақсатына байланысты екі нұсқада орнатып, пайдалануға болады:

1. Әртүрлі ұстағыштары бар тартқыштар үшін бағаны бар турникті орнатыңыз, турник ретінде А-990WG құрылғысының ұсынылатын орнату биіктігі еденнен өнімнің төменгі шетіне дейін 210 см.
2. Турникті қоссырық ретінде пайдалану үшін көтеру бағанын орнатпаңыз; А-990WG қоссырық ретінде ұсынылатын орнату биіктігі еденнен өнімнің түбіне дейін 130 см.

4. Орнату және күтім жасау бойынша ерекше нұсқаулар

- А-990WG қабырғаға бекітпес бұрын, бүкіл конструкцияны жинаңыз.
- Құрастыру кезінде еденді зақымданудан қорғау үшін картон немесе ұқсас материалдарды пайдаланыңыз. Тоттанудан қорғау үшін сомындар мен бұрандалар аздап майланған. Ыңғайлы болу үшін қолыңызды кептіру үшін шүберекті қолыңызда ұстаңыз.
- Барлық пластикалық бөліктер негізгі бөліктерге алдын ала бекітілген.
- А-990WG құрастыру үшін әртүрлі ұзындықтағы бұрандалар пайдаланылады, мұқият болып, дұрыс өлшемдегі бұранды пайдаланыңыз. Жинақтағаннан кейін А-990WG қабырғаға бекітіңіз.
- Турникті таза және тегіс жерге орнатыңыз.
- Судың жанында немесе сыртта пайдаланбаңыз.
- Турникті орнатпас бұрын қабырға мен сіз таңдаған бекітпелер 120 кг-ға дейінгі салмақты көтере алатынына көз жеткізіңіз.

4.1 Күтім жасау ұсынымдары

- Егер қажет болса, А-990WG құрылғысын губкамен немесе жұмсақ шүберекпен сүрту ұсынылады
- Бұйымды өткір және ыстық заттардан, ашық оттан, ылғалды және лас жерлерден аулақ ұстаңыз

5. Жаттығу

5.1 Пайдалану алдында

Турник

- барлық бөлшектер мықтап жиналғанын және бір-біріне бекітілгенін тексеріңіз;
- жаттығу мақсатын анықтап, турникті тиісті орынға орнатыңыз;
- турникті әр орнату алдында қабырға мен А-990WG құрылғысының конструкциясы нұсқаулықта көрсетілген талаптарға сәйкес келетініне және жаттығу кезінде салмағыңызды көтеру үшін жеткілікті түрде берік орнатылғанына көз жеткізіңіз;
- турник нұсқаулыққа сәйкес орнатылғанын тексеріңіз.



Назар аударыңыз:

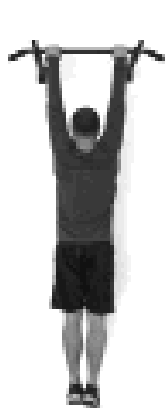
- А-990WG коммерциялық мақсатта пайдалануға арналмаған;
- қауіпсіздік мақсатында турникте басты төмен қарай салбыратып жаттығуға қатаң түрде тыйым салынады;
- турник конструкциясы мен есік жақтауына біркелкі жүктеме түсіру үшін тек неопрен қолсаптары орнатылған жерлерден ұстап тартылу ұсынылады.

5.2 Ұсынымдар

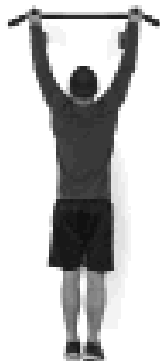
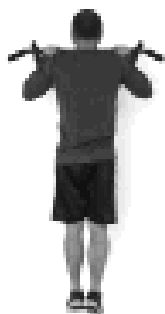
- Жаттығуды бастамас бұрын қысқа уақыт денені қыздырып, негізгі бұлшықеттерді созыңыз.
- Жаттығуларды орындау кезінде ауырсынуды немесе физикалық ыңғайсыздық пайда болса, жаттығуды тоқтатып, жаттығуды жалғастыру мүмкіндігі туралы дәрігермен кеңесіңіз.
- Барлық жаттығуларды жылдамдық пен техниканы бақылай отырып, жұлқымай, біркелкі қарқынмен орындау керек. Әртүрлі бұлшықеттерді жаттықтыру үшін турникті әртүрлі ұстау әдістерін пайдаланыңыз.
- Жаттығу кезінде өзіңізді зорықтырмаңыз. Жүктемені бірте-бірте арттырыңыз және әр жолы қайталау санын арттыруға тырысыңыз.
- Егер жаттығу кезінде бұлшықет қатты ауырса, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз.

5.3 Тарту

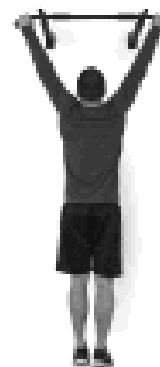
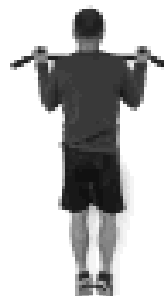
1. Тарту үшін әртүрлі ұстау опцияларын пайдалануға болады.
2. Турниктің неопрен қолсаптарын таңдалған қашықтықта ұстаңыз, иықтарды түзетіңіз, жауырынды бірге қосыңыз, арқаны тіктеңіз, басты түзу ұстаңыз, алға қараңыз, қол күшін пайдаланып баяу тартылыңыз. Тартылудың ең жоғарғы нүктесінде иек/кеуде турниктің көтергіш аспаптерінің деңгейінде болуы керек. Ең жоғарғы тартылу нүктесіне жеткенде, осы қалыпта бір секунд кідіріс жасаңыз, содан кейін шынтақ толық жазылғанша денені баяу түсіру арқылы бастапқы қалыпқа оралыңыз. Біркелкі тыныс алыңыз. Тартылу кезінде дем шығарыңыз және бастапқы қалыпқа түсу кезінде дем алыңыз. Дене мен аяқты жұлқымай және бірден қимылдатпай тартылуға тырысыңыз.



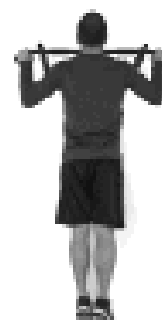
Тікелей ұстау арқылы тарту



Қапталдық ұстау арқылы тарту



Тікелей кең ұстау арқылы тарту



6. Техникалық сипаттамалары

Өлшемдер (ұз. x ені x биік.)	105 x 49 x 19 см
Турник салмағы	4,1 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	120 кг
Максималды жүктеме	300 кг
Кепілдік мерзімі	2 жыл

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: A-990WG

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Қытайда жасалған

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер Казахстан» ЖШС

Заңды мекенжайы: 117437, Мәскеу қ., Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корп., 102-бөлме

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Кепілдік жөндеу кезінде немесе заңда көзделген өзге де талаптар қойылған кезде тауарды сатып алу күнін растау үшін ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттар) сақтауыңызды сұраймыз

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



Өндіруші тұтынушыға алдын ала хабарлама жібермей,
бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне,
соның ішінде аппараттық және бағдарламалық жасақтамасына
өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.