

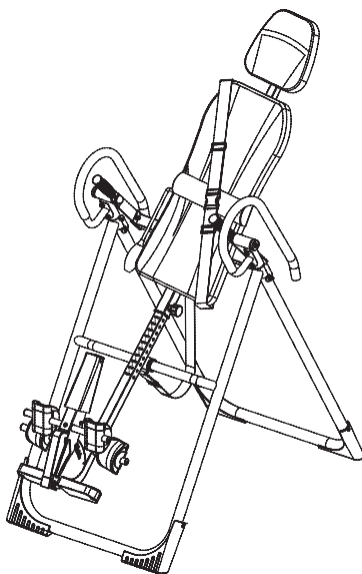


ERGO MOVE

EVER PROOF

INSTA FOLD

ERGO PAD



WARRANTY ON FRAME

Жақтауға кепілдік

YEARS

7

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдігі

YEARS

2

ЖЫЛ

ИНВЕРСИЯЛЫҚ ҮСТЕЛ

G-210T

ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

Мазмұны

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары	4
2. TORNEO G-210T инверсиялық үстелінің артықшылықтары	9
3. Техникалық сипаттамалары	10
4. Жаттығу құрылғысын құрастыру	11
5. Жаттығу құрылғысын пайдалану	20
6. Инверсиялық жаттығу құрылғысында жасау бойынша ұсынымдар	26
7. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу	29
8. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату	31
9. Тиімділік пен жайлылық технологиялары	32

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO G-210T моделі функциялылық пен ойластырылған дизайнға ие. Инверсиялық үстелді жайлы үй жағдайында пайдалану бұлшықеттерді нығайтуға, арқадағы ауырсынуды азайтуға және иілгіштікті жақсартуға көмектеседі. Сізге TORNEO көмегімен дене шынықтыру ұнайтынына сенімдіміз!



Жаттығу құрылғысын құрастырмай және пайдаланбай тұрып, осы Пайдалану мен құрастыру нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз. Онда жаттығу құрылғысын қауіпсіз пайдалану, оған техникалық қызмет көрсету және сақтау туралы маңызды ақпарат берілген. Бұл Нұсқаулықты жаттығу құрылғысын пайдаланатын бүкіл мерзіміңізде міндетті түрде сақтаңыз.

1. Қауіпсіз пайдалану жөніндегі нұсқаулар

- Жаттығу құрылғысы тек қана үй жағдайларында пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын коммерциялық мақсатта пайдалануға тыйым салынады.
- Жаттығу құрылғысының барлық пайдаланушыларын қауіпсіздік шаралары жайында ақпараттандыру жаттығу құрылғысы иесіне жүктеледі.
- Егер өндіруші жаттығу құрылғысында ескерту белгілерін қарастырған болса, олармен танысып шығыңыз. Жаттығу құрылғысын пайдаланудың бүкіл мерзімінде ондағы ескерту белгілерін сақтаңыз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын құрастыру кезінде орынжайда кішкентай балалардың жоқтығына көз жеткізіңіз. Ұсақ бөлшектер 3 жасқа дейінгі балаларға үлкен қауіп төндіреді.



Назар аударыңыз!

Балалар мен үй жануарларын жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз.



Назар аударыңыз!

Бұл жаттығу құрылғысы 18 жасқа дейінгі балаларға арналмаған.

- Физикалық, сенсорлық не ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдар жаттығу құрылғысын олардың қауіпсіздігіне жауапты тұлғалардың бақылауымен ғана пайдалана алады.
- Жаттығуды бастамас бұрын міндетті түрде толық медициналық тексеруден өтуге кеңес береміз. Бұл, әсіресе, 35 жастан асқан, ұзақ уақыт бойы спортпен айналыспаған, жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға бейімділігі бар немесе басқа да ауруларға шалдыққан адамдар үшін өте маңызды.

Жаттығу бағдарламаларын құрудың негізіне медициналық тексеру нәтижелері жатқызылуы тиіс. Дұрыс жасалмаған жаттығу бағдарламасы мен шамадан тыс жаттығулар денсаулығыңызға айтарлықтай зиян тигізуі мүмкін. Егер қандай да бір ауруларыңыз анықталған болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер ғана қабылдай алады.

•Егер қандай да бір ауруларыңыз анықталған болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер ғана қабылдай алады.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын пайдалануға қарсы көрсетімдер - онкологиялық аурулар, гипертония, инсультке шалдығу, орнатылған кардиостимулятор, жазылмаған жарақаттар, омыртқа жотасының аурулары, тромбоз, созылмалы бүйрек немесе бауыр патологиялары, глаукома, көздің торлы қабатының ажырауы, қант диабеті, эпилепсия, қан ұюының бұзылуы, жүрек-тамыр патологиялары, жүктілік.



Назар аударыңыз!

Жаттығуларды орындау кезінде ағза мүмкіндіктерін асыра бағалау ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін. Егер ауырсынуды, бас айналуын немесе әлсіздікті сезінсеңіз, жаттығу құрылғысын пайдалануды тоқтатып, қажет болған кезде, медициналық көмекке жүгініңіз.

•Жаттығу құрылғысын алкогольдік масаю күйінде немесе реакция мен зейінді нашарлататын препараттардың әсерінде пайдалануға тыйым салынады. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.

•Жаттығу құрылғысын тек қана тікелей мақсаты бойынша, осы Нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.

•Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттыға алады. Пайдаланушының дағдыларына немесе жасына қарамастан, инверсиялық үстелді бақылаусыз пайдалануға тыйым салынады.



Назар аударыңыз!

Пайдалануды бастар алдында пайдаланушыны аударылған күйден тік күйге қайтару механизмімен мұқият танысыңыз. Инверсиялық үстелдің еңіс бұрыштары сенімді түрде бекітілгеніне көз жеткізіңіз.



Назар аударыңыз!

Инверсиялық үстелдегі дене қалпын өзгерткенде сақ болыңыз. Денеңізді аударылған күйге ауыстырғанда немесе тік қалыпқа оралғанда, қан қысымының кенеттен өзгеруіне жол бермеу үшін мұны баяу орындаңыз.



Назар аударыңыз!

Инверсиялық үстелді пайдалану кезінде пайдаланушы жаттығу құрылғысының конструкциясына кіретін арнайы бекітпелер, қысқыштар және белдіктер көмегімен сенімді бекітілуі керек.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын пайдаланушы бойына сай дұрыс теңшемеу бақыланбайтын аударылуына немесе бастапқы күйге оралуына байланысты қиындықтарға әкелуі мүмкін. Бұл, әсіресе, сіз көмексіз аударылған күйіңізде қалған жағдайда қауіпті.

- Жаттығу құрылғысына мініп-түскенде абай болыңыз.
- Егер салмағыңыз осы Нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген пайдаланушының максималды рұқсат етілген салмағынан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етілмейді.
- Пайдаланар алдында жаттығу құрылғысын бойыңызға сай реттеңіз, аяқтарыңыз арнайы бекітпелерге мықтап бекітілуі керек. Аударылған күйде болсаңыз, басыңыз еденге тимеуі керек. Бұл ауыр жарақатқа немесе өлімге әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысында жаттығуды үлкен еңіс бұрышынан бастау ұсынылмайды. Бұл бас айналуына және ауыр жарақатқа әкелуі мүмкін. Жаттығуды аз еңіс бұрышынан (10–20°) бастаңыз және организміңіз инверсиялық үстелде жаттығу жасауға үйренген сайын еңісті біртіндеп арттырыңыз.
- Тамақтанғаннан кейін бірден инверсиялық үстелде жаттығуларды орындауға тыйым салынады. Ас қабылдау мен жаттығу құрылғысында жаттығу арасында кемінде 2 сағат өтуі керек.
- Аударылған күйде болу уақытын бірте-бірте арттырыңыз. 2-3 минутқа созылатын жаттығулардан бастаңыз. Аударылған күйде 15 минуттан артық тұру ұсынылмайды.
- Жаттығу құрылғысында жаттығу кезінде тек спорттық киім киіңіз. Киім тым кең болмауы тиіс. Аяқты жарақаттап алмау үшін тек ыңғайлы спорттық аяқ киіммен жаттығыңыз. Жаттығу кезінде киім мен аяқ киім бөлшектері жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауын қадағалаңыз.

- Жаттығу құрылғысын пайдаланар алдында киімде не қалтада өткір заттар жоқ екеніне көз жеткізіңіз. Көзілдірікті, зергерлік бұйымдарды және үшкір шаш қыстырғыштарды шешіңіз.
- Орату орнын таңдаған кезде инверсиялық үстелдің әр жағында кемінде 1,5 м бос орын қалдырыңыз. Жаттығуларды орындауды бастау алдында бос аймақта ешкім жоқ екеніне көз жеткізіңіз.
- Жаттығу құрылғысын қатты, жазық және тегіс бетке орнату қажет. Еден жабынына сызаттан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы резеңке кілемшені төсеңіз. Жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылған болса, орнықтылығы нашарлап, аударылып кетуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қойып, оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
- Жаттығу құрылғысы ауа температурасы +10 °C пен +35 °C аралығындағы және салыстырмалы ылғалдылығы 75% дейінгі орынжайларда пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды, жылытылмайтын орынжайларда, сондай-ақ аэрозоль мен жанғыш газдар шашырайтын жерлерде пайдаланбаңыз және сақтамаңыз.
- Жаттығу құрылғысын ылғалдылығы жоғары орынжайларда, мысалы, душ кабинасының, бу бөлмесінің немесе бассейннің жанында орнатпаңыз. Жоғары ылғалдылық жаттығу құрылғысының бөлшектеріне кері ықпал етуі мүмкін.
- Өткір не кесетін заттар жаттығу құрылғысы жастықтарының қаптамасын зақымдамауын қадағалаңыз.
- Жаттығу құрылғысы бөлшектері мен жастықтарының шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысының бөлшектері мен механизмдерін судан және басқа сұйықтықтардан қорғаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетіліп тұрғанын қадағалаңыз.
- Жаттығу құрылғысын тазарту үшін сумен немесе жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісімен суланған жұмсақ түксіз мата сулығын пайдаланыңыз. Жуғыш құралды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды пайдаланбаңыз. Бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің лак-бояу қорғаныш жабынын және жастықтарды зақымдауы мүмкін.
- Жаттығу құрылғысының ішіне бөгде заттардың түсіп кетпеуін қадағалаңыз. Егер жаттығу құрылғысының ішіне түсіп кеткен затты өзіңіз қауіпсіз түрде ала алмасаңыз, Сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Қауіпсіз пайдалану және қызмет мерзімін ұзарту үшін жаттығу құрылғысының бұрандалы қосылыстары босап қалмағанын, сондай-ақ жеке бөлшектері зақымдалып, тозбағанын уақтылы тексеріп отыру қажет. Жаттығу құрылғысын құрастырғанда жасалған бұрамалы қосылыстарды ай сайын кемінде бір рет тексеріп жүріңіз. Егер қажет болса, сол қосылыстарды қатайтып шығыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын арнайы майлағышпен (бөлек сатылады) уақтылы майлап отыру ұсынылады.



Назар аударыңыз!

Егер жаттығу құрылғысының жиынтықтауыштары зақымдалғанын немесе тозғанын байқасаңыз, жаттығу құрылғысын пайдалануды тоқтатып, дереу сервистік орталыққа хабарласыңыз.

• Жаттығу құрылғысының конструкциясына өз бетінше қандай да бір өзгертулер енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған аксессуарлар мен керек-жарақты пайдалану жабдықтың сыну және пайдаланушының жарақаттану себебіне айналуы мүмкін, сонымен қатар кепілді қызмет көрсетуден бас тарту үшін негіз болуы мүмкін.

Өндіруші тұтынушыларға алдын ала хабарламай, бұйымдардың жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

2. TORNEO G-210T инверсиялық үстелінің артықшылықтары

Омыртқа жотасын созу және арқаны қолдау

Инверсиялық үстел омыртқа жотасын тиімді созуға, шиеленісті жеңілдетуге, дене мүсінін жақсартуға және арқа бұлшықеттерінің босаңсуына ықпал етеді, бұл ауырсынуды азайтады және қан айналымын жақсартады.

Стресс пен шаршауды азайту

Инверсиялық терапия босаңсуға, жалпы әл-ауқатыңызды жақсартуға және физикалық және эмоциялық шиеленісті жеңілдетуге көмектеседі.

Жиналмалы конструкция

Ықшам және жиналған түрінде сақтау үшін ыңғайлы, шағын орынжайлар үшін мінсіз жарайды.

Пайдаланушының бойына сай реттеу

Максималды жайлылық пен тиімділік үшін жаттығу құрылғысының теңшелімдерін жеке параметрлерге сәйкес теңшеу мүмкіндігі.

Белге арналған үрлемелі жастық

Қосымша қолдау және жайлылық, бел омыртқасына жүктемені азайтады.

Сақтандырғыш белдік

Абайсыз қозғалыстардың алдын алу арқылы жаттығу кезінде қауіпсіздікке кепілдік береді.

Еңісті реттеуге арналған арнайы белдік

Созылу қарқындылығын дәлірек теңшеу және жаттығу кезінде жайлылықты қамтамасыз ету үшін инверсиялық үстелдің еңіс бұрышын реттеуге мүмкіндік береді.

Күшейтілген толарсақты бекіту жүйесі

Жақсартылған қолсап пен қос тостаған сенімді және жайлы бекітуді қамтамасыз етеді, жайсыздықты азайтады және инверсиялық терапия кезінде жалпы тұрақтылықты жақсартады.

Денені ұстауға арналған ыңғайлы қолсаптар

Қолдарыңыз бен денеңізге сенімді тірек бола отырып, ыңғайлы және қауіпсіз тік күйге өтуге көмектеседі.

3. Техникалық сипаттамалары

Моделі	G-210T
Жаттығу құрылғысының класы	HC
Өлшемдері	1430×710×1590 мм
Жиналған күйіндегі өлшемдер	480×710×1980 мм
Салмағы	21.6 кг
Қаптамадағы салмағы	24.6 кг
Қаптама өлшемі	1320×760×125 мм
Максималды пайдаланушы салмағы	150 кг
Пайдаланушының минималды/максималды бойы	140/205 см
Реттеме	Аяқ тіреуіші түтігінің ұзындығы, бас тірегіштің биіктігі, арқа еңісі бұрышы
Бастапқы еңіс бұрышы	48°
Арқалықтың еңкеюін реттеу	Иә сатысыз
Арқасының еңісін реттеу диапазоны	89-48°
Арқасының өлшемі	380×800×50 мм
Бас тірегіштің өлшемдері	270×270×50 мм
Аяқ тіреуіші түтігінің ұзындығын реттеу	13 қалып
Бас тірегіштің биіктігін реттеу	5 қалып
Белге арналған үрлемелі жастық	Иә
Қосалқы тұтқалар	Иә
Жиналмалы конструкция	Иә
Кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына — 2 жыл жақтауына — 7 жыл

4. Жаттығу құрылғысын құрастыру



Назар аударыңыз!

Қаптаманы ашып, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын құрастыруды жоспарлаған орынжайда 3 жасқа дейінгі кішкентай балалар жоқ екеніне көз жеткізіңіз.



Жаттығу құрылғысы көлемді және ауыр бөлшектерден тұрады. Жарақат алып қалмау үшін жаттығу құрылғысын қатаң түрде көмекшімен бірге құрастыруға кеңес береміз.

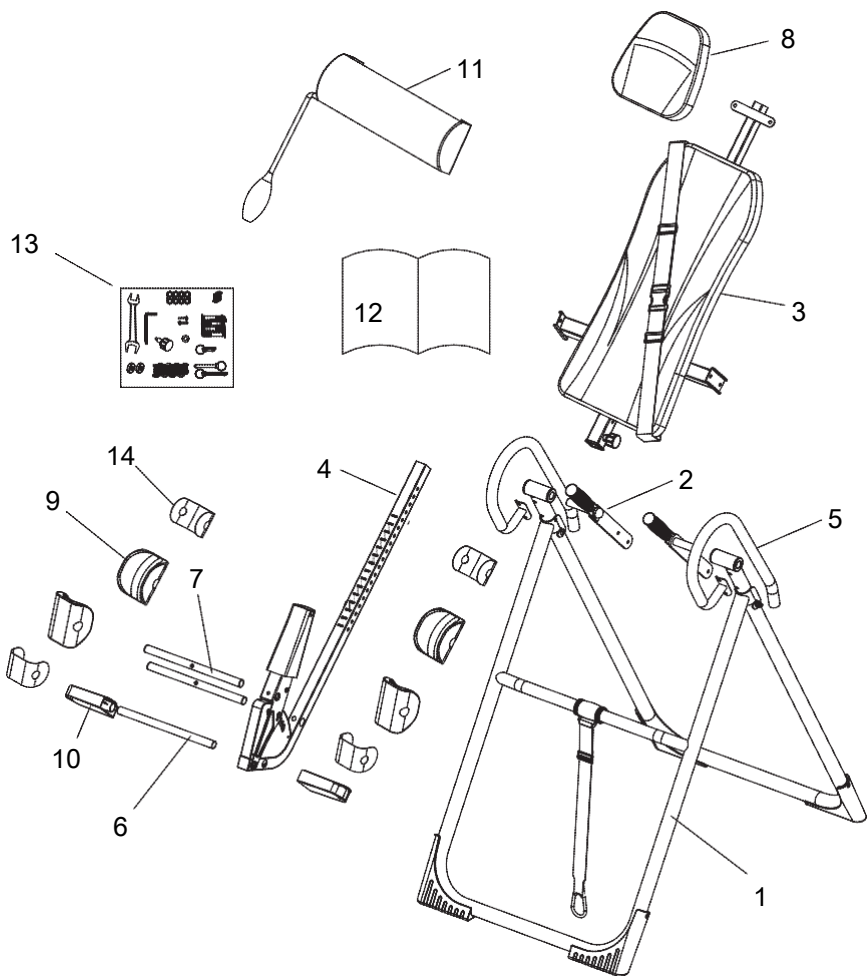


Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада тасымалданған болса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

4.1 Жиынтықтама

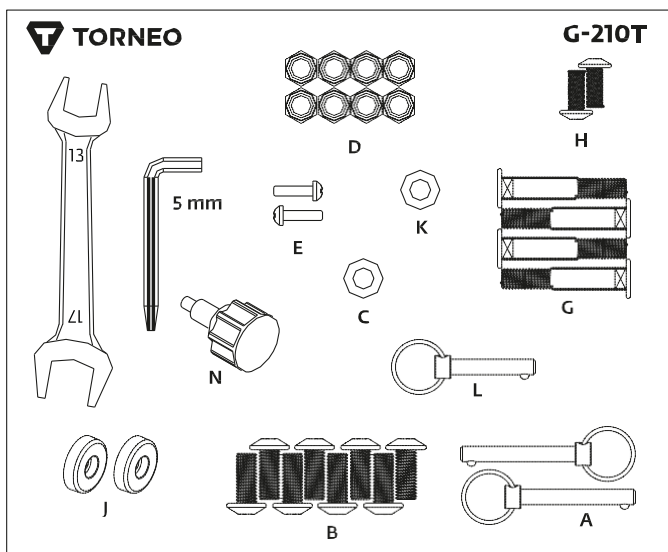
Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалып қоймағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтері, құрал-саймандар мен бекітпелер бар-жоғын және олардың саны түгел екенін тексеріңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетініне назар аударыңыз.

Схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
1	Негізгі қаңқа	1 д.
2	Қосалқы тұтқа	2 д.
3	Жастығы бар арқа тірегі	1 д.
4	Аяқ тіреуішінің түтігі	1 д.
5	Тұтқа	2 д.
6	Аяқ тірегі	1 д.
7	Білікшелер түтігі	2 д.
8	Бас тірегіш	1 д.
9	U тәрізді білікше	4 д.
10	Педаль	2 д.
11	Белге арналған үрлемелі жастық	1 д.
12	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
13	Бекітпе мен құрал-саймандар жинағы	1 д.
14	Білікшелі тілімшесі	4 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.



4.2 Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы

Схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
A	Штифт (D8×55)	2 д.
B	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×20)	8 д.
C	Тығырық (D8)	6 д.
D	Сомын (M8)	8 д.
E	Бұранда (M4×16)	2 д.
G	Шаршы басты бұран (M8×55)	4 д.
H	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M6×16)	2 д.
J	Төлке	2 д.
K	Иілген тығырық (D8)	4 д.
N	Бекіткіш	1 д.
L	Қысқа штифт (D8×35)	1 д.
	Алтықырлы кілт (5 мм)	1 д.
	Аша кілт	1 д.

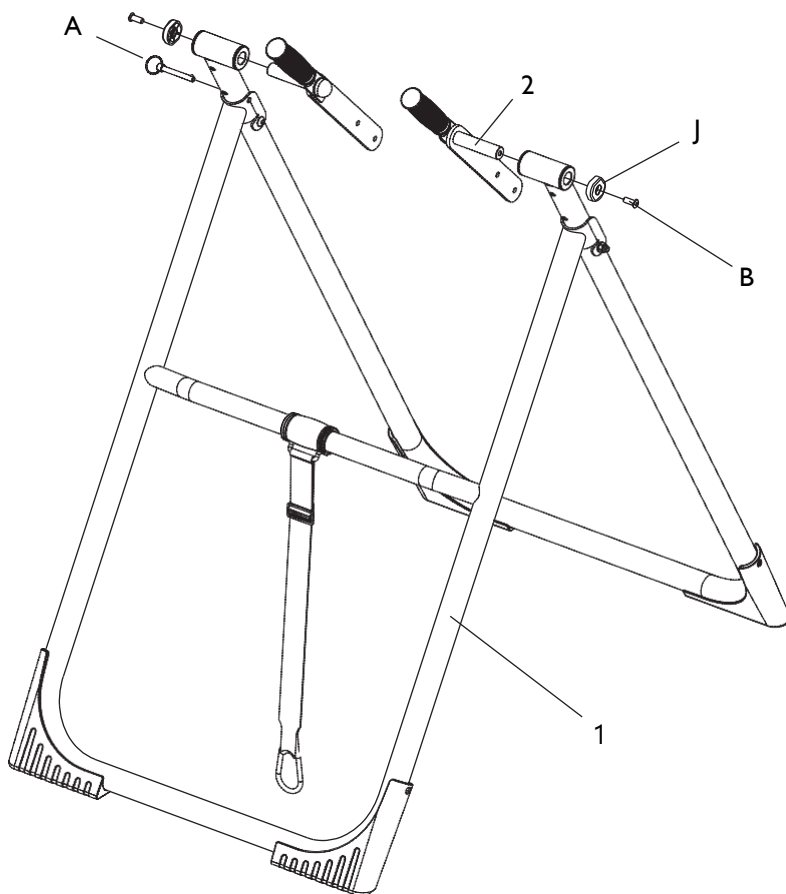


4.3 Құрастырым реттілігі 1-ҚАДАМ

Жаттығу құрылғысының барлық бөлшектерін қаптамадан шығарып, жиынтықтылығын тексеріңіз. Қаптама элементтерін алып тастаңыз.

Кескінде көрсетілгендей, негізгі жақтаудың алдыңғы және артқы тіректерін (1) жайыңыз. Негізгі жақтаудағы (1) тесікке сақинасы (А) бар штифтті салыңыз.

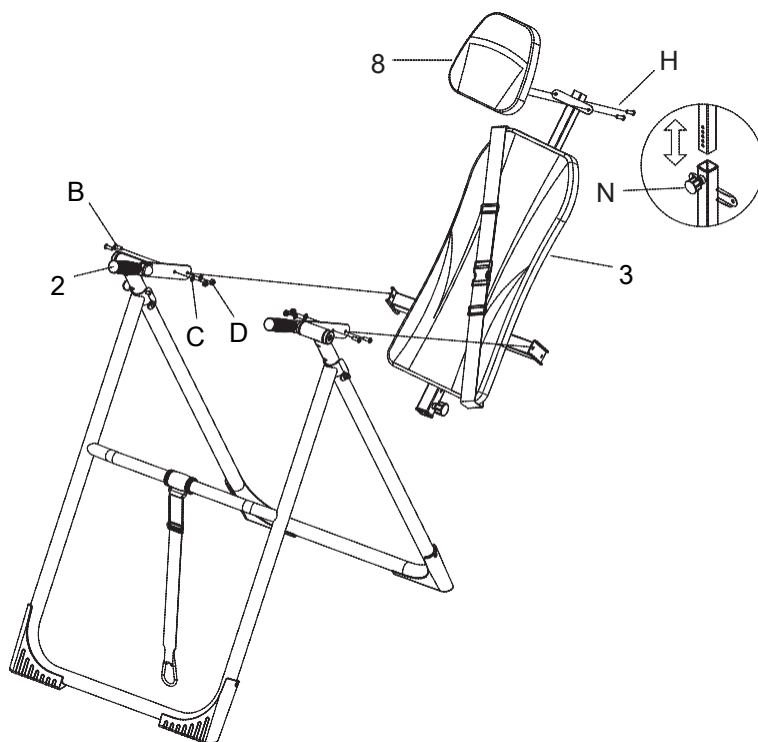
Қосалқы тұтқаларды (2) негізгі жақтауға (1) орнатыңыз және 5 мм алты қырлы кілтті пайдаланып оларды болттар (В) және төлкелер (J) көмегімен бекітіңіз.



2-ҚАДАМ

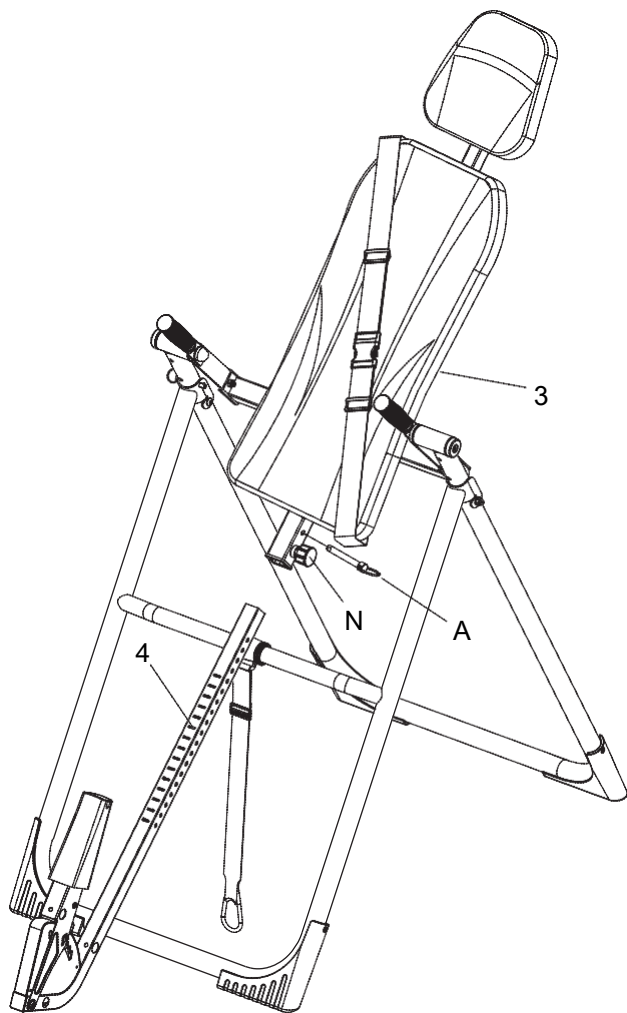
Жастығы бар арқа тірегін (3) қосалқы тұтқаларға (2) бұрандар (B), тығырықтар (C) және сомындар (D) көмегімен 5 мм алтықырлы кілт пен аша кілтті пайдаланып бекітіңіз.

Бас тірегішті (8) арқа тірегіне (3) бұрандар (H) көмегімен, 5 мм алтықырлы кілтті пайдаланып орнатыңыз. Бас тірегіштің биіктігін реттеу үшін бекіткішті (N) бұрап алып, оны тартыңыз. Бас тірегіштің биіктігін реттеңіз, осыдан кейін бекіткішті (N) қайтадан бұрап қатайтыңыз.



3-ҚАДАМ

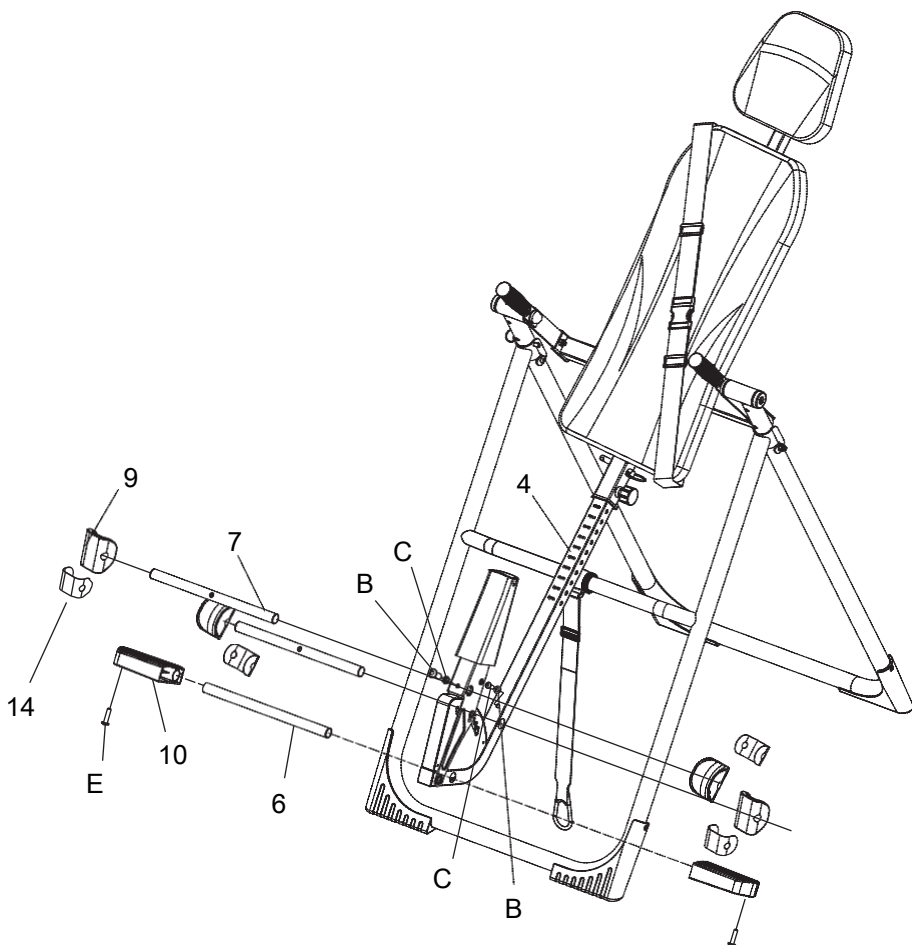
Бекіткішті (N) бұрап алып, оны тартыңыз. Аяқ тірегінің түтігін (4) арқа тірегінің (3) тесігіне салыңыз. Аяқ тірегінің ұзындығын реттеңіз (4), содан кейін бекіткішті (N) қатайтыңыз. Кескінде көрсетілгендей сақинасы бар штифтті (A) арнайы тесікке салыңыз.



4-ҚАДАМ

Білікшелер түтіктерін (7) аяқ тірегі түтігінің иінтірек торабына (4) салыңыз және 5 мм алтықырлы кілтті пайдаланып болттар (B) және тығырықтар (C) көмегімен бекітіңіз. U-тәрізді білікшелері бар (9) тілімшелерді (14) білікшелер түтіктеріне (7) салыңыз.

Аяқ тірегі (6) аяқ тірегі түтігінің иінтірек торабының (4) төменгі тесігіне салыңыз. Педальдарды (10) аяқ тірегінің (6) екі жағынан кигізіңіз. Педальдарды (10) бұрандалар (E) көмегімен, 5 мм алтықырлы кілтті пайдаланып бекітіңіз.



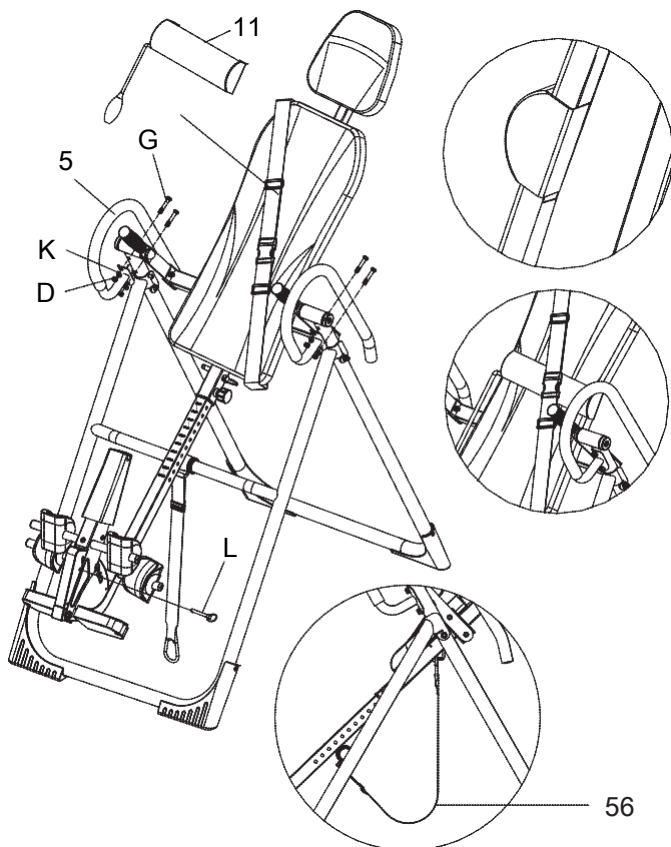
5-ҚАДАМ

Тұтқаларды (5) негізгі жақтауға (1) орнатыңыз және болттар (G), тығырықтар (K) және сомындар (D) көмегімен 5 мм алты қырлы кілт пен аша кілтті пайдаланып бекітіңіз.

Үрлемелі жастықты (11) жастығы бар арқа тірегіне (3) орнатып, екі жағынан жабысқыштар көмегімен бекітіңіз.

Шектегіш белдіктің (56) карабинін арқа жастығы торабындағы (3) дәнекерленген ілгекке бекітіңіз. Қажет болған кезде, шектегіш белдіктің (56) ұзындығын реттеу арқылы арқаның еңіс бұрышын реттеуге болады.

Штифтті (L) суретке сай аяқ тірегі тесігіне салыңыз.



Құрастыру аяқталды!

Инверсиялық үстелді пайдалану алдында барлық бекіту элементтерінің тартылғанына және барлық сақтандырғыш штифттердің дұрыс орнатылғанына көз жеткізіңіз. Бекіту элементтерінің күйін үнемі қадағалап отыруды ұсынамыз.

5. Жаттығу құрылғысын пайдалану

Жаттығу құрылғысын орнататын орынды таңдағанда оның айналасында әр жағынан кем дегенде 1,5 м бос кеңістікті қамтамасыз етіңіз. Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты бетке орнату керек. Қажет болған кезде, еден тегіссіздіктері компенсаторларының көмегімен жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз.



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысы тегіс емес бетке немесе жұмсақ жабынға орнатылған болса, орнықтылығы нашарлап, аударылып кетуі мүмкін.

5.1 Жаттығу құрылғысын пайдаланушының бойына сай реттеу

Инверсиялық үстелді пайдаланған кезде, жаттығу құрылғысын бойыңызға сай дұрыс теңшеу өте маңызды. Жаттығу құрылғысын пайдаланушының бойына сай дәл реттеу омыртқа жотасы мен буындарға жүктеменің біркелкі таралуын қамтамасыз етеді, бұл дұрыс созылуға және омыртқааралық дискілерден компрессияныалуға ықпал етеді.

Инверсиялық үстелдер дене салмағын қайта үлестіру арқылы жұмыс істейді. Егер үстел сіздің бойыңызға сай теңшелген болса, ауырлық орталығы теңестіріледі, бұл еңіс бұрышын оңай өзгертуге және артық күш жұмсамай бастапқы күйге оралуға мүмкіндік береді.

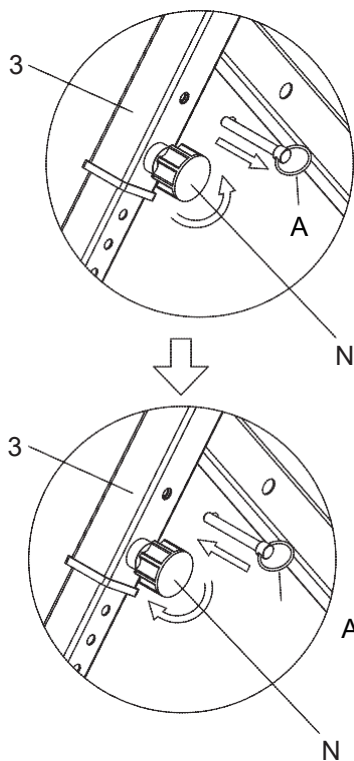
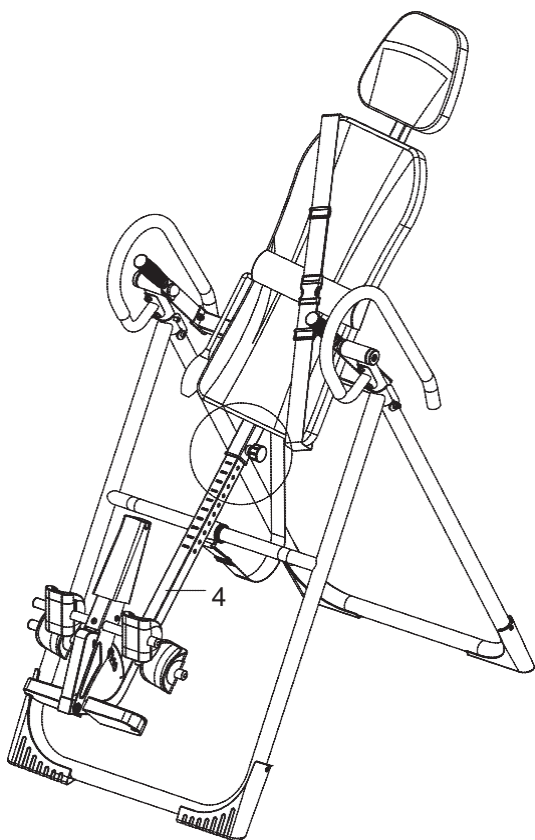


Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысын пайдаланушы бойына сай дұрыс теңшемеу бақыланбайтын аударылуына немесе бастапқы күйге оралуына байланысты қиындықтарға әкелуі мүмкін. Бұл, әсіресе, сіз көмексіз аударылған күйіңізде қалған жағдайда қауіпті.

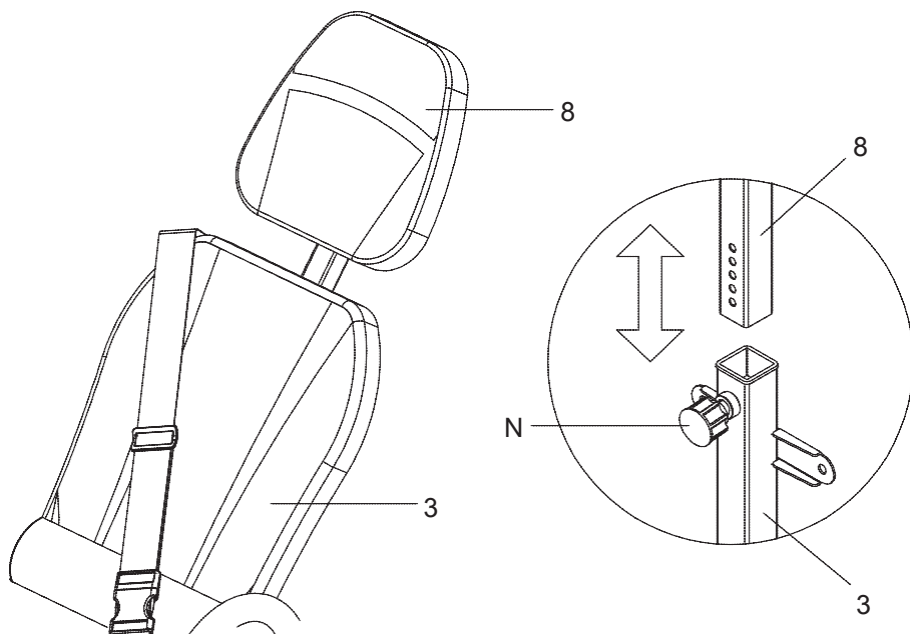
Жаттығу құрылғысын бойыңызға сай реттеу үшін арқа тірегіндегі (3) тесіктен шифтті (A) суырып алыңыз. Содан кейін бекіткішті (N) босатып, оны тартыңыз. Аяқ тіреуіш түтігінің (4) ұзындығын пайдаланушының бойына сай реттеңіз. Бекіткішті (N) босатыңыз, арқа тірегіндегі және аяқ тіреуіші түтігіндегі тесіктердің сәйкес келетініне көз жеткізіңіз. Содан кейін шифтті (A) арқа тірегіндегі тесікке салыңыз. Бекіткішті (N) суретте көрсетілгендей қатайтып тартыңыз.

Қауіпсіздік мақсатында алдымен аяқ тірегі түтігінің ұзындығын неғұрлым ұзын бойға сай реттеңіз және бірте-бірте өзіңіздің бойыңызға сай реттеңіз. Мысалы, егер пайдаланушының нақты бойы 160 см болса, алдымен жаттығу құрылғысын 170 см бойға сай реттеу ұсынылады. Осылай реттеген кезде үстелді бірден аударылған күйге ауыстыру қиын болады. Үстелді еңкейте алатыныңызды сезгеніңізше аяқ тірегі түтігінің ұзындығын біртіндеп азайтыңыз.



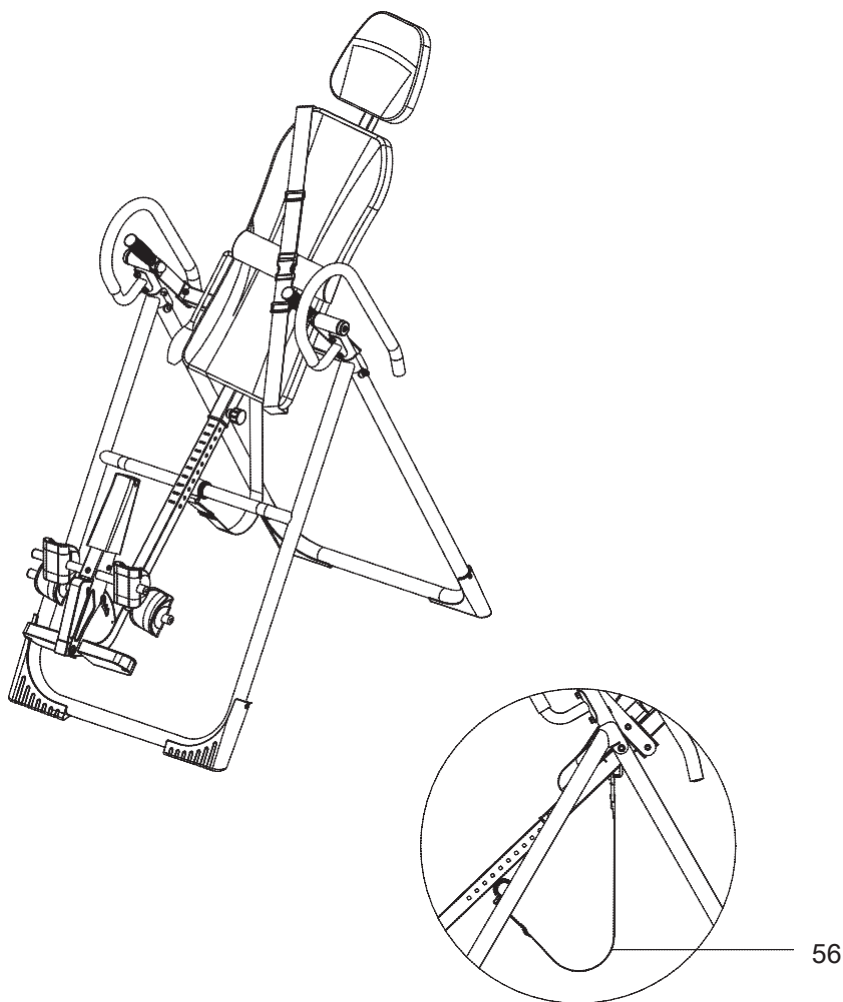
5.3 Бас тірегіштің биіктігін реттеу

Бас тірегіштің (8) сіз үшін ыңғайлы биіктігін қоя аласыз. Бас тірегіштің биіктігін реттеу үшін бекіткішті (N) бұрап алып, оны тартыңыз. Бас тірегіштің биіктігін реттеңіз, осыдан кейін бекіткішті (N) қайтадан бұрап қатайтыңыз.



5.3 Еңіс бұрышын реттеу

Инверсиялық үстелдің еңіс бұрышын шектегіш белдіктің көмегімен реттеуге болады. Бұл үшін белдіктің ұзындығын реттеңіз (56). Шектегіш белдік неғұрлым ұзағырақ болса, еңіс бұрышы соғұрлым үлкен болады. Инверсиялық үстелдің еңіс бұрышын реттеу диапазоны – 89-48°.



5.4 Пайдаланушыны инверсиялық жаттығу құрылғысында бекіту



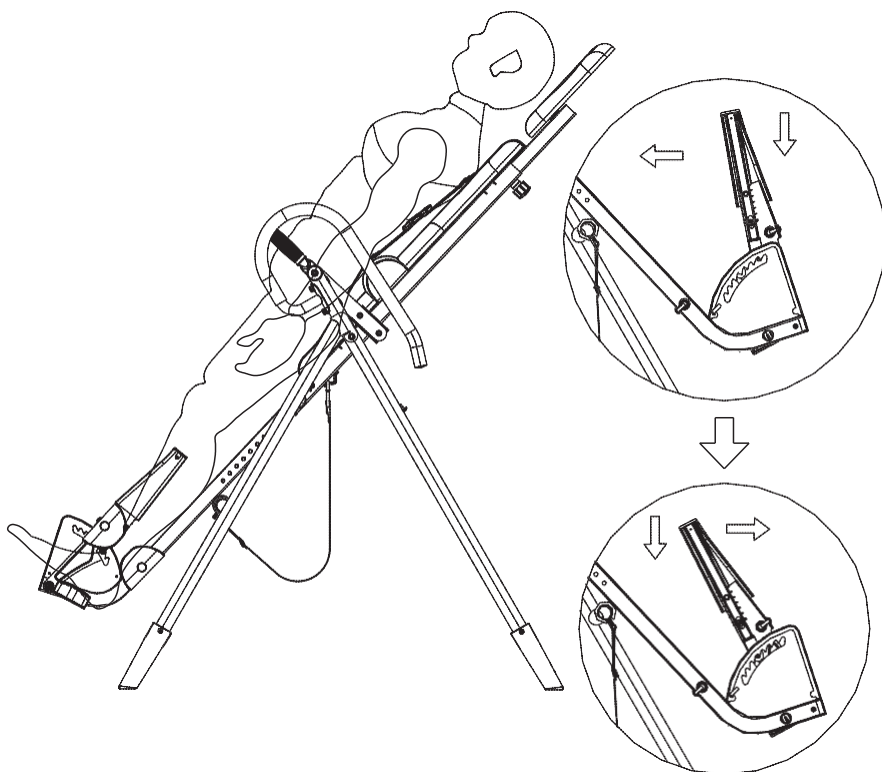
Назар аударыңыз!

Инверсиялық үстелді пайдалану кезінде пайдаланушы жаттығу құрылғысының конструкциясына кіретін арнайы бекітпелер, қысқыштар және белдіктер көмегімен сенімді бекітілуі керек.

Штифтті (L) аяқ тірегінің тесігінен шығарып алыңыз. Аяқтарыңызды бекіту үшін аяқ бекітпесінің тұтқасын басыңыз және жоғарғы және төменгі білікшелер арасындағы кеңістікті арттыру үшін оны өзіңізден ары қарай тартыңыз. Аяғыңызды аяқ тіреуішке аяқ тіреуіші түтігінен екі жағынан қойыңыз.

Аяқ тірегінің қолсабын басып, білікшелері бар жоғарғы түтік толарсағыңызды қысатындай етіп оны өзіңізге қарай тартыңыз (толарсақтар білікшелермен мықтап қысылып тұруы керек). Штифтті (L) аяқ тірегі тесігіне салыңыз.

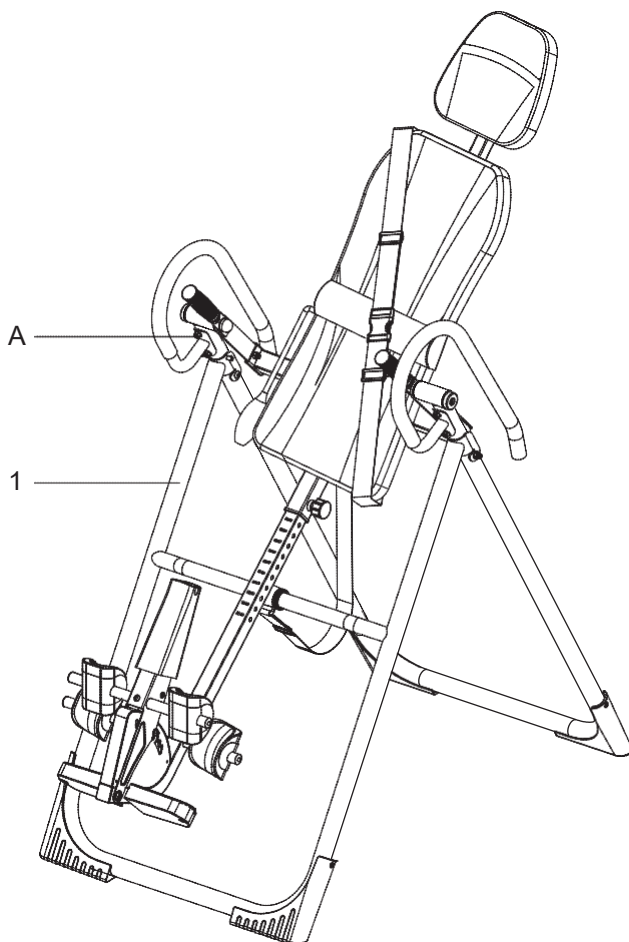
Қауіпсіздік белдігін бекітіңіз. Белдіктің ұзындығын қажеттілігіне қарай реттеуге болады.



5.5 Жаттығу құрылғысын жинау

Жаттығу аяқталғанда жаттығу құрылғысы орынжайда көп орын алмауы үшін оны жинап қоюға болады.

Жаттығу құрылғысын жинау үшін негізгі жақтаудың (1) оң жағындағы тесіктен штифтті (А) шығарып алыңыз және жаттығу құрылғысының алдыңғы және артқы тіректерін жинаңыз.



6. Инверсиялық жаттығу құрылғысында жасау бойынша ұсынымдар



Назар аударыңыз!

Бұл бөлім тек анықтамалық мақсатта берілген. Жаттығу бағдарламаларын анықтағанда ауруларды, талдауларды және ағзаның жеке ерекшеліктерін ескеретін жеке бағдарламаларды қалыптастыру үшін бейінді маманға жүгіну керек.

6.1 Жаттығу құрылғысына қалай дұрыс кіру керек

Тұтқалардан ұстап, инверсиялық үстелге арқаңызбен тұрыңыз. Аяғыңызды аяқ тірегіне орнатыңыз — алдымен бір аяғыңызды, содан кейін екіншісін. Бекітпелерді аяғыңызды қатты қысып тұрмай, мықтап жанасып тұратындай етіп реттеп, толарсағыңызды сенімді түрде бекітіңіз. Аяқтарыңызды алға-артқа аздап тартып тұрып, аяқтарыңыздың бекітілуін тексеріңіз.

Тұтқалардан ұстап, ақырын артқа шалқайыңыз. Егер жаттығу құрылғысының конструкциясында қауіпсіздік белдігі қарастырылса, оны реттеп, бекітіңіз. Үстелді бірте-бірте еңкейтілген қалпына өтуіне мүмкіндік беріңіз. Денеңізді босатыңыз, бірқалыпты тыныс алыңыз және сезімдеріңізді бақылап отырыңыз.

6.2 Еңіс бұрышын реттеу



Назар аударыңыз!

Инверсиялық үстелді пайдалануды аз еңіс бұрышынан бастаңыз және оны бірте-бірте арттырыңыз, көңіл-күйіңізді бақылап отырыңыз.

Инверсиялық үстелдің еңіс бұрышы тәжірибеге, мақсаттарға және денсаулық жағдайына қарай таңдалады. Денеңізді қадағалап отырыңыз — жайсыздықты сезінсеңіз, бұрышты азайтыңыз. Денеңізді босатыңыз және терең тыныс алыңыз, инверсия кезінде күш салмауыңыз керек. Аз бұрыштан бастаңыз және бірнеше апта ішінде бұрышты біртіндеп арттырыңыз.

Көптеген пайдаланушылар үшін инверсиялық үстелдің оңтайлы еңіс бұрышы — 40-60°, бірақ жаңадан бастағандарға 20-30° бұрыштан бастаған жөн.

Бастапқы деңгей (20-30°)

- Инверсияға үйрену
- Қан айналымын жақсарту
- Омыртқа жотасынан күштенуді аздап жеңілдету

Жаттығуларды организмнің бейімделгенше күніне 5–10 минут орындаңыз.

Орташа деңгей (40-60°)

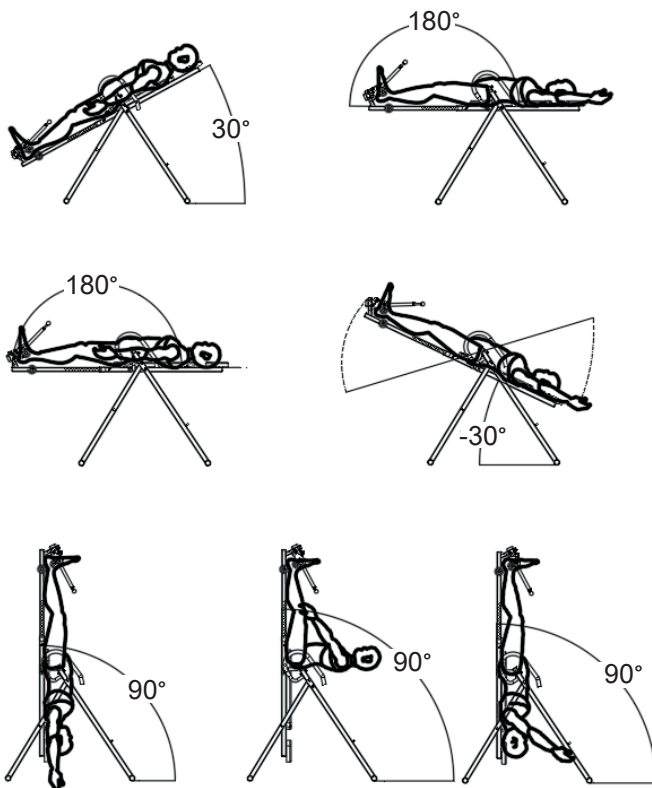
- Омыртқа жотасының иілгіштігін жақсарту
- Арқа және белдегі ауырсынуды жеңілдету
- Омыртқаралық дискілердің жұмсақ созылуы

Тұрақты пайдалануға жарамды, жаттығуларды 5-15 минуттан орындаңыз.

Тәжірибелі деңгей (75–90°)

- Омыртқа жотасының терең созылуы
- Ауыр бұлшықет тырысуын жою
- Жаттығуларды орындау мүмкіндігі (денені көтеру, созылу)

Толық инверсияны (90° — аударылған қалпы) орындау міндетті емес, пайдаланушылардың көпшілігі 60–75° кезінде де пайдасын көреді.



6.3 Жаттығулар

Инверсиялық үстел тек денені босату үшін ғана емес, сонымен қатар бұлшықеттерді нығайту, иілгіштікті жақсарту және омыртқа жотасынан күштенуді басу үшін пайдаланылады. Жаттығуларды кенеттен қозғалыссыз, бірқалыпты орындау маңызды, әсіресе жаңадан бастаған болсаңыз.

Босаңсуға және созылуға арналған жаттығулар Жұлынның пассивті созылуы (1–5 минут).

Гравитацияның омыртқа жотаңызды жұмсақ созуына мүмкіндік беріп, еңкейген күйіңізде босаңсыңыз. 20–30° еңкеюден бастаңыз, содан кейін бірте-бірте 60° немесе одан да көпке дейін арттырыңыз. Арқа мен белдің бұлшықеттерін босаңсытып, терең тыныс алыңыз.

Қолды көтеріп созылу (10 рет қайталау).

Ұйқыдан кейін тұрғандай қолыңызды жоғары созыңыз. Жақсырақ созылу үшін бір жақтан екіншісіне қарай аздап теңселуге болады.

Бүйірлік еңкеюлер (әр жаққа 5-10 реттен).

Еңкейген күйіңізде бір қолыңызды бүйіріңізге қойып, екіншісін жоғары созыңыз. Іштің қиғаш бұлшықеттерін созып, бүйірлерге еңкейіңіз.

Бел мен иілгіштікке арналған жаттығулар

Денені ширату (әр жаққа 5-10 реттен).

Еңкейген күйде денеңізді солға, содан кейін оңға бұрыңыз. Бақылау үшін тұтқалардан ұстай аласыз.

Жамбасты көтеру (бөксе көпірі) (10 қайталау).

Еңкейген күйде жамбасыңызды сәт жоғары көтеріп, бөксе және бел бұлшықеттерін ширатыңыз. Бұл бел аймағын босаңсытуға көмектеседі және қан айналымын жақсартады.

Пресс пен корға арналған жаттығулар

Денені көтеру (ширату) (5-15 қайталау).

Еңіс бұрышын 40-60° етіп орнатыңыз. Классикалық пресске арналған жаттығулары кезіндегідей денеңізді аздап көтеріп көріңіз. Қолыңызбен аздап көмектесе аласыз.

Тізені кеудеге көтеру (10 қайталау).

Еңіс бұрышын 45-60° етіп орнатыңыз. Тізеңізді ішіңізге қарай тарта отырып, престі күшейтіңіз. Аяқтарыңызды кезек-кезек көтерсеңіз болады.

Аяқтар мен қан айналымына арналған жаттығулар Аяқ басын айналдыру (әр жағына 10 реттен).

Еңкейген күйіңізде қан ағынын жақсарту үшін аяғыңыздың басын баяу айналдырыңыз. Айналмалы қимылдарды жасауға немесе аяқ басын бұгуге/жазуға болады.

Қайшы немесе велосипед (10-15 секунд).

Еңіс бұрышын 30-45° етіп орнатыңыз. Аяғыңызды көтеріп, велосипедпен жүруге еліктейтін қозғалыстар жасаңыз. Қанды жақсы айдайды және аяқтардағы қан айналымын жақсартады.

Толық инверсия (тәжірибелі пайдаланушылар үшін) Толық асылып тұру (90°) (30 секунд – 2 минут).

Аударылған күйіңізде денеңізді босаңсытып, гравитацияның омыртқа жотасын толығымен созуына мүмкіндік беріңіз. Бүйірлік тұтқалардан ұстай аласыз немесе басыңыздың артына қысып қол ұстаса аласыз.



Назар аударыңыз!

Бас айналуын немесе жайсыздық сезінсеңіз, дереу бастапқы күйіңізге оралыңыз.

6.4 Бастапқы қалыпқа оралу

1. Тұтқаларды пайдаланып денеңізді баяу алға қарай тартыңыз.
2. Тік қалыпқа оралыңыз
3. Бекіткіштерді ақырын ағытып, жаттығу құрылғысынан шығыңыз.
4. Белсенді қозғалуды бастамас бұрын бірнеше секунд тұрыңыз.

7. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу



Назар аударыңыз!

Жаттығу құрылғысына кез келген күрделі техникалық қызмет көрсетуді немесе жөндеу жұмыстарын тек сервистік орталықтардың білікті қызметкерлері ғана жүзеге асыруы тиіс.

7.1 Жаттығу құрылғысына пайдаланушы тарапынан көрсетілетін техникалық қызмет

TORNEO жаттығу құрылғылары өндірісінде жоғары сапалы материалдар қолданылатынына қарамастан, күштік жаттығу құрылғыларын пайдалану кезінде олардың жеке тораптары мен жиынтықтауыштарына аса үлкен жүктеме түседі, осыған байланысты олардың жекелеген бөлшектері уақыт өте келе сөзсіз тозады. Төмендегі ұсынымдарды уақытылы орындап жүру қажет. Ұқыпты пайдалану, күнделікті тексеру мен уақытылы күтім жасау спорттық жабдықтың қызмет мерзімін ұзартып, жаттығу кезінде қауіпсіздік пен жайлылық деңгейін арттырады.

Күн сайын:

- жаттығу құрылғысының орнықтылығын тексеріңіз, егер конструкциясында еден қисықтығының компенсаторлары бар болса, жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- терді, майды және басқа кірді кетіру үшін жаттығу құрылғысының жастықтары мен бөлшектерін суға не жуғыш құралдың әлсіз ертіндісіне малынған жұмсақ, түксіз матадан жасалған сулықпен сүртіңіз;
- жаттығу құрылғысының зақымдалмағанын және жиынтықтауыштары тозбағанын көзбен қарап тексеріңіз;
- жаттығу құрылғысы жұмыс істеп тұрған кезде қандай да бір бөгде шу немесе оған тән емес дыбыстардың жоқтығын тексеріп тұрыңыз.

Апта сайын:

- жаттығу құрылғысының көлденең қалпын тексеріңіз, егер конструкциясында еден қисықтығының компенсаторлары бар болса, жаттығу құрылғысының қалпын реттеңіз;
- қозғалмайтын элементтердің бекітілуін тексеріп жүріңіз, олар былқылдамай, тығыз бекітіліп тұруы тиіс;
- жаттығу құрылғысын құрастырғанда тартып бұралған бұрандалы қосылыстарды тексеріп жүріңіз; қажет болса, оларды қатайтып бұраңыз;
- қозғалмалы элементтердің жүрісін және бекітпелерінің беріктігін тексеріп жүріңіз.

Ай сайын:

- жаттығу құрылғысының астындағы және айналасындағы кеңістікті шаңсорғышпен тазалап тұрыңыз.

7.2. Жаттығу құрылғысына сервистік орталық мамандарының техникалық қызмет көрсетуі

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімін ұзарту үшін жылына бір рет сервистік орталыққа жүгініп, жаттығу құрылғысын тексеруге және оған кәсіби техникалық қызмет көрсетуге кеңес береміз.

7.3. Жаттығу құрылғысын жөндеу

Барлық TORNEO жаттығу құрылғыларына кепілдікті қызмет көрсетіледі.

Егер қандай да бір ақау пайда болса, жаттығу құрылғысын пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Жаттығу құрылғысын өз бетіңізбен жөндеуге тырыспаңыз. Білікті жөндеуден өткізу үшін Сатушының сервистік қызметіне жүгінуіңізді сұраймыз.



Жаттығу құрылғысының конструкциясына қандай да бір өз бетінше өзгеріс енгізу немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі (Сатушы) кеңес бермеген аксессуарлар мен керек-жарақтарды пайдалану жабдықтың бұзылуына, пайдаланушының жарақат алуына және кепілді қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.

Уәкілетті сервистік орталықтар туралы ақпаратты Сатушыдан алуға болады.

8. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату

8.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

- Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамада тасымалдауға рұқсат етіледі. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау қажет болған жағдай үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
- Бөлшектелген күйде жеткізілетін жаттығу құрылғыларын тек бөлшектелген күйде ғана қайта тасымалдауға болады.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясында әртүрлі электрондық компоненттер қолданылуы мүмкін, олар қатты діріл немесе соққы салдарынан зақымдалуы мүмкін. Тасымалдау кезінде жаттығу құрылғысын артық селкілдетпеңіз, биіктен құлауына жол бермеңіз.
- Жаттығу құрылғысы тасымалданған кезде жаңбырдан, қардан және басқа да атмосфералық әсерлерден сенімді қорғалуы тиіс.

8.2 Жаттығу құрылғысын сақтау шарттары

- Жаттығу құрылғысы құрғақ жылытылатын орынжайларда ауаның температурасы $+10^{\circ}\text{C}$ – $+35^{\circ}\text{C}$ және ауаның салыстырмалы ылғалдылығы 75% аспайтын жерде сақталуы тиіс.
- Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайларда, сонымен қатар шаң басқан орынжайларда және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға жол берілмейді.
- Жаттығу құрылғысын судан қорғаған жөн.
- Жаттығу құрылғысы сақталатын орынжайда агрессиялық қоспалар (қышқыл мен сілті булары) болмауы тиіс. Жаттығу құрылғысы сақталатын орында аэрозольдер шашпаңыз.

8.3 Жаттығу құрылғысын кәдеге жарату



Назар аударыңыз!

Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін оны кәдімгі тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз.

Жаттығу құрылғысы қалдықтарды кәдеге жарату және қайта өңдеу жөніндегі мемлекеттік және муниципалдық заңнама нормаларына сәйкес кәдеге жаратылуы тиіс. Жаттығу құрылғысын дұрыс кәдеге жаратуды қамтамасыз етіп, сіз табиғи ресурстарды үнемдеуге және қоршаған орта мен адамдар денсаулығына зиян келтірмеуге көмектесесіз. Спорттық жаттығу құрылғыларын кәдеге жарату ережелері мен қабылдау орындары туралы толығырақ ақпаратты жергілікті муниципалдық органдардан немесе тұрмыстық қоқыстарды шығаратын кәсіпорыннан алуға болады.

ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ERGO MOVE

Жаттығу құрылғылары мен күштік жабдығын пайдаланушының бойы мен денебітіміне қарай реттеуге мүмкіндік беретін технология.

EVER PROOF

Жабдықтың сенімділігі мен ұзақ қызмет мерзімін қамтамасыз ететін күшейтілген конструкциялар мен тозуға төзімді материалдарды қолданатын өндіріс технологиясы.

INSTA FOLD

Жабдықты оңай жылжыту және сақтау үшін ықшам жиналмалы технология.

ERGO PAD

Жаттығу құрылғысының отырғыштары, арқалары, шынтақ жастықтары, жаттығу төсеніштері сияқты жұмсақ элементтерін өндіру кезінде оңтайлы серпімділік коэффициентіне ие заманауи материалдарды пайдалану. Спортшының максималды жайлылығы мен қауіпсіздігі үшін.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Моделі: G-210T.

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі: 7 жыл.

Кепілдік мерзімі: жаттығу құрылғысына — 2 жыл, қаңқасына — 7 жыл.

Импорттаушы және Дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер» ЖШҚ.
Заңды мекенжайы: 117437, Мәскеу қ., Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корп., 102-бөлме.

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1.

Қытайда жасалған.

Кепілді жөндеу кезінде немесе заңмен қарастырылған өзге де талаптар қойылған кезде тауардың сатып алынған күнін растау үшін ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттарды) сақтап қояыңызды сұраймыз.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



Өндіруші тұтынушыларға алдын ала хабарламай, бұйымдардың жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде техникалық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.

G-210T. Пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.