



WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

ЕСІК ОЙЫҒЫНА САЛЫНҒАН ЖИНАЛМАЛЫ ТЕЗ АЛЫНАТЫН ТУРНИК

A-924F

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

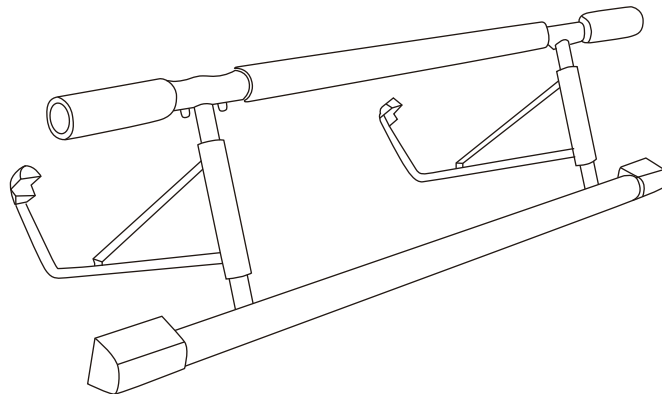
+ ҚҰАТ БЕРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

TORNEOSPORT.COM

EVER PROOF

DRY GRIP

INSTA FOLD



Мазмұны

1.	Кіріспе	3
2.	Турникті пайдалану ережелері	5
3.	Турникті пайдалану	6
4.	Дұрыс тамақтану.....	10
5.	Техникалық сипаттамалары.....	13

1. Кіріспе

Біздің турникті сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

A-924F жиналмалы тез алынатын турник заманауи технология мен ойластырылған дизайнды біріктіреді. Бұл турникпен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық форма мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

1.1 Турниктің негізгі артықшылықтары:

Жаттығулардың әртүрлілігі:

- Ішке арналған жаттығулар (салмаққа арналған әртүрлі жаттығулар)
- Әртүрлі ұстау түрлерін тарту: кең және тура
- Кеудені жерден көтеру (турникті еденге қою кезінде)

Эргономділік

Аспатемірдің бүкіл ұзындығымен және оның ұштарында көбік резеңке жабыстырмалар бар, олар алақандағы ылғалды сорып, жаттығуыңызды ыңғайлы және қауіпсіз етеді.

Ықшам сақтау

Турник оңай жиналады. Бүктелген кезде ол көп орын алмайды және сақтау кезінде есіктің артына, шкафа немесе төменгі аяқтарда жиһаз бөліктерінің астына ыңғайлы орналастырылуы мүмкін.

Бекіту мен пайдалану ыңғайлылығы

Турникті ені 70-тен 92 см-ге дейінгі есік ойықтарында қолдануға болады. Тірек алаңдарының енін ашу үшін арнайы таңдауға болады. Тікелей жақтауға, дөңгелектеусіз орналастырылған кезде, турник есік ойығына қосымша бекітуді қажет етпейді. Турникті дөңгелеген тақтайшаларға орналастыру үшін арнайы бекітетін тілімшелер қарастырылған, олар пластинаның үстіне бекітіліп, турникпен бірге қолданылуы керек. Бұл жағдайда турник өзінің тез алынатын қасиетін сақтайды.

**Назар аударыңыз:**

Турникті пайдалануды бастамас бұрын, осы нұсқаулықты оқып шығып, оны кейін қолдану үшін сақтап қойыңыз. Осы нұсқаулықты мұқият оқып шығу жаттығу құрылғысын тез теңшеп, оны дұрыс әрі қауіпсіз 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 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 сізде диагноз немесе төменде сипатталған белгілер болса, жаттығу құрылғысын мүлдем пайдаланбаған жөн:

Мерзімді дағдарыстармен жоғары қан қысымы; жүрек-қантамыр жеткіліксіздігі; демікпе; мерзімді ісіну; жүректің жиі қағуы және жүрек қыспасы; тромбофлебит; қатерлі ісік; барлық кезеңдегі қант диабеті; жоғары температура; созылмалы аурулардың өршуі; жатыр тонусы, түсік түсіру қаупі бар жүктілік; жұқпалы аурулар кезінде өзін нашар сезіну. Кейбір жағдайларда жаттығу құрылғысын сақтықпен пайдалануға болады. Критикалық емес қарсы көрсетілімдер:

- қалыпты жүктілік пен лактация;
- кесар тілігінен кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- жарақаттар мен сынықтардан кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- тамырлардың түйнеліп кеңеюі;
- грыжа, артроз, артрит және остеохондроз.

Бұл аурулар мен жаттығуға қарсы көрсетілімдер тізімі толық емес және тек анықтама үшін берілген. Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

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

Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін осы нұсқаулықтағы сақтық шаралары мен барлық нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысының жапсырмаларындағы ақпаратты мұқият оқыңыз.

**Назар аударыңыз:**

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

Жаттығу құрылғысының сапасы мен толықтығы туралы сұрақтар бойынша мамандандырылған сатушыға хабарласыңыз.

2. Турникті пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Турникті орнатып, пайдаланбас бұрын, осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

Турниктің иесі оны пайдалану кезіндегі қауіпсіздік шаралары туралы барлық пайдаланушыларды хабардар етуге міндетті.

2.1 Қауіпсіздік талаптары

1. Турникті осы нұсқаулықта көрсетілгеннен басқа мақсатта пайдаланбаңыз. Максималды рұқсат етілген турник жүктемесінен аспаңыз. Sportmaster компаниясы турникті дұрыс орнатпау, құрастырмау немесе пайдаланбау нәтижесінде болған зақым немесе жарақатқа жауапты емес.
2. Турникті қолданар алдында барлық сомандар мен бұрандардың мықты тартылғанына көз жеткізіңіз. Әр 30 күн сайын бұрандар мен сомандардың күйін үнемі тексеріп тұру ұсынылады.
3. Турник тұрмыстық мақсатта пайдалануға арналған және оны коммерциялық мақсатта және қоғамдық орындарда пайдалануға болмайды.
4. Турникті пайдаланған кезде спорттық киім киген жөн. Жаттығу алдында барлық зергерлік бұйымдарды шешу ұсынылады.
5. Балалар турникте тек ересек адамның қатысуымен ғана жаттыға алады.
6. Жаттығу кезінде балалар мен үй жануарларын турник аймағынан қауіпсіз қашықтықта ұстау керек.
7. Турник конструкциясын өзгертпеңіз.
8. Турникте төңкерілмеңіз немесе теңселмеңіз. Турник аспатемірін ұстау үшін секірмеңіз, бұл көтергіш жақтаудың немесе аспатемірдің деформациясына әкелуі мүмкін.
9. Иесі турниктің барлық пайдаланушыларының турникті қауіпсіз пайдалану ережелері туралы дұрыс хабардар болуын қамтамасыз етуге жауапты болып табылады.
10. Турникті құрастыру, бөлшектеу және орнату бойынша жұмыстарды кемінде 2 адам орындауы керек.
11. Турник орнатылған қабырға қатты, тік және таза болуы керек. Қабырғалардың ені немесе есік ойығы турниктің тірек алаңдарының енінен асып кетуі керек. Турникті қуыс есік жақтауына, шыны есік жақтауына, нәзік қабырғаға немесе жабыны

бар керамикалық плитка қабырғасына орнатпаңыз. Қабырғаның немесе есік ойығының материалына не конструкциясына сенімді болмасаңыз, сатушының тұтынушыларды қолдау қызметіне хабарласыңыз.

12. Турникті қолданбас бұрын, бұлшықеттердің жақсы жылынғанына көз жеткізіңіз. Дене құрысын жазу бұлшықетті қатты ширатуға және шаршауға жол бермеу үшін де маңызды.
13. Жаттығуларды шамадан тыс күш жұмсап жасамаңыз. Баяу және ырғақты бастаңыз және бірте-бірте қарқынды жаттығуларға дейін жетіңіз. Уақыт өте келе қайталау санын біртіндеп арттырыңыз.
14. Жаттығуларды орындау кезінде дұрыс тыныс алу техникасын қолдануды ұмытпаңыз. Деміңізді ұстамаңыз және бір қалыпты тыныс алыңыз, мысалы, көтерілу кезінде дем шығарыңыз және төмен түскен кезде дем алыңыз

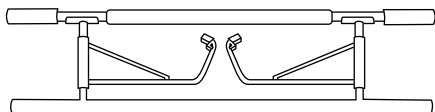
2.3 Сақтау шарттары

1. Турникті сумен жанасудан қорғау керек.
2. Сақтау үшін рұқсат етілген температура режимі: +10–35 °C аралығы.
3. Сақтау кезінде рұқсат етілген ылғалдылық 75%-тен аспайды
4. Турник сақталатын жерге жақын жерде аэрозольдерді шашпаңыз.

3. Турникті пайдалану

3.1 Жиынтықтама

Жиынтыққа турник (А), бүйірлік тақтайшаларға арналған тіреуіштер (В), сондай-ақ үстіңгі дөңгелектелген тақтайшаға қойылған кезде турникті қосымша бекітуге арналған арнайы тілімшелер (С) кіреді. Турникті тірек алаңдарды тілімшелерге қою арқылы сіз есік ойығындағы турникті мықтап бекітіп, турник тақтайшаның осы түрінен құлап кетуіне жол бермей аласыз. Тікелей тақтайшалар есік ойығының дизайнында сыртқы дөңгелектерсіз пайдаланылса, тілімшелерді бекіту қажет емес.



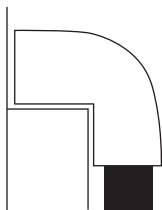
А (1 д.)



В (2 д.)

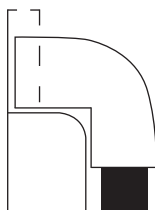


С (2 д.)



Дөңгелектеусіз тақтайша

Қосымша бекітпе тілімшелерін орнату қажет емес

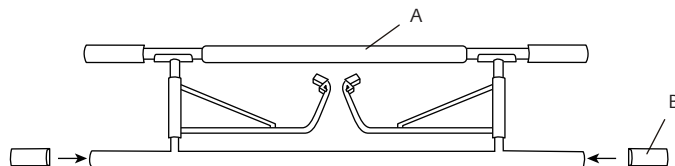


Дөңгелектеумен тақтайша

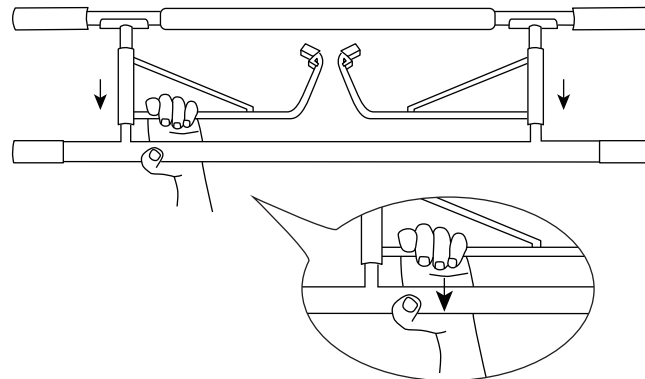
Қосымша бекітпе тілімшелерін орнатуды талап етеді

3.2 Турникті орнату

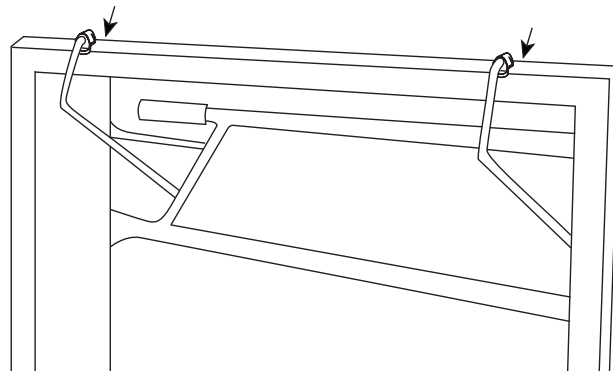
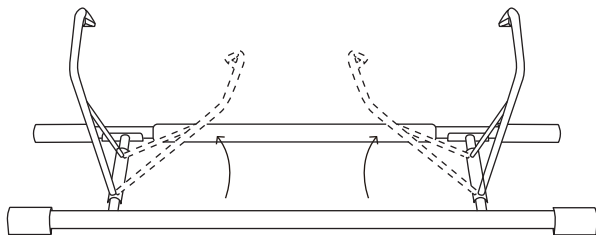
1. Бүйірлік тақтайша тіреуіштерін (В) турник құбырына (А) орнатыңыз.



2. Суретте көрсетілгендей турникті ұстап тұрып, суретте көрсетілген бағытта қысым жасай отырып, алақанды жұдырықпен түйіп бастаңыз.



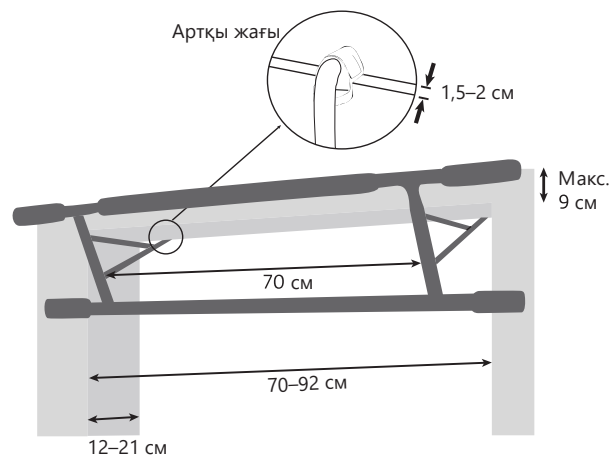
3. Қысымның әсерінен айналмалы тіректер бекіткіштерден алынып, төмен қарай жылжи бастайды және оларды суретте көрсетілген бағытта бұруға болады. Тіректерді ойықтарға қондырғанша және аспаемірге перпендикуляр бекітілгенше айналдыру қажет.



4. Турникті суретте көрсетілгендей есік ойығына қойыңыз. Айналмалы тіректер үстіңгі тақтайшаға тірелуі керек, ал бүйірлік тіректер ойықтың артқы жағындағы оң және сол тік тақтайшаларға тірелуі керек.

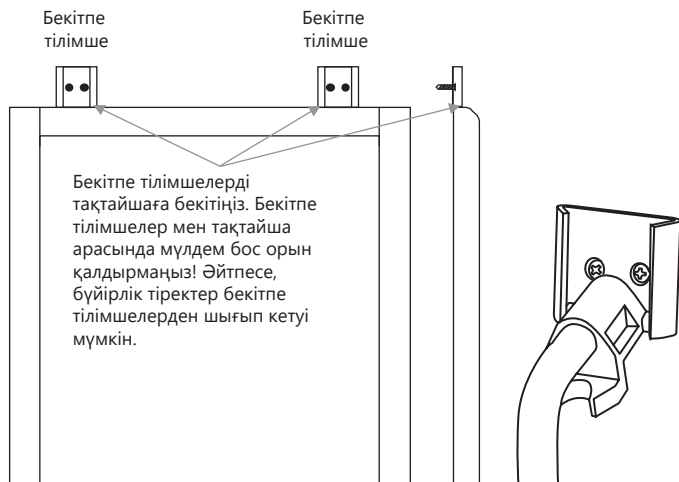
Орнатпас бұрын мынаны тексеріңіз:

- Ойық ені – 70-тен 92 см-ге дейін;
- Тақтайшаның қалыңдығы – 1,5-тен 2 см-ге дейін;
- Жоғарғы тақтайшаның биіктігі – 9 см-ден аспайды;
- Есік ойығының тереңдігі – 12-ден 21 см-ге дейін
- Турникті бекіту үстіңгі тақтайшаның пішініне қатысты дұрыс таңдалған (қосымша тілімшелерсіз бекіту – тақтайшада дөңгелектеу болмаса, қосымша бекіту пластиналарымен, тақтайшада дөңгелектеу болса)



Дөңгелектелген тақтайшаларға бекіту тілімшелерін қолдана отырып, турникті орнату

Тақтайшаның жоғарғы жағында турник тірелген дөңгелектеу болса, онда бұрандарды немесе бұраншегелерді пайдаланып, қабырғаға қосымша бекіту тілімшелерін (бекітпе түрі қабырға материалына байланысты, жеткізілім жиынтығына кірмейді, бөлек сатып алу керек) турникті қосымша бекіту үшін тақтайшаның үстіне орнату қажет. Турникті тілімше көмегімен дөңгелектелген тақтайшаларына орнату жаттығу кезінде сіздің қауіпсіздігіңіздің кепілі болып табылады. Турниктің айналмалы тіректері тілімшелердің ішіне мықтап бекітілген және турниктің дөңгелектелген тақтайшадан құлап кетуіне жол бермейді.

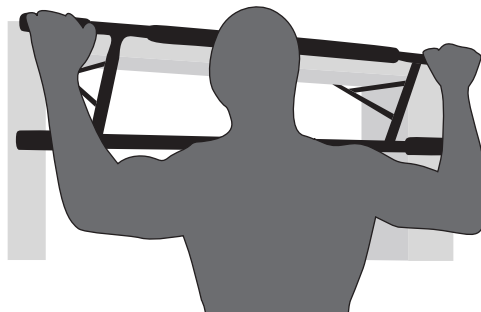


Қосымша тілімшелерді орнатқан кезде жаттығуды аяқтағаннан кейін турникті есіктен еркін алып тастауға және оны сақтауға қоюға болатынын ескеріңіз.



Назар аударыңыз:

Жаттығу кезінде турниктің аспатемірінен тек тақтайшаға тірелген жеріне қарама-қарсы тұрғанда ғана ұстаңыз. Бүйірлік тіректер тік бүйір жақтауларға тығыз орналасуы керек және сіздің дене салмағыңыздан туындаған жүктеме негізінен олардан алыс емес, бүйірлік тіректердің орналасуына бағытталуы керек.



Назар аударыңыз:

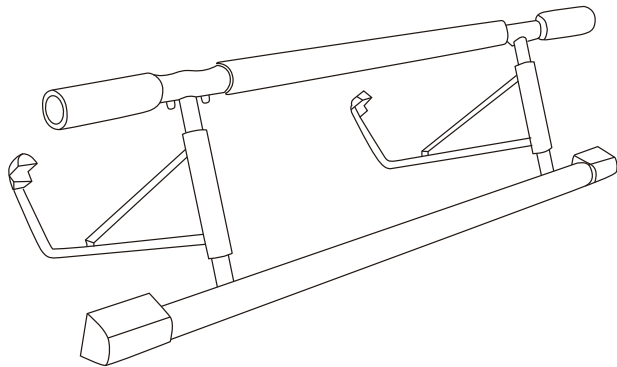
Тек турник аспатемірін ұстаңыз. Бүйірлік тіректер орнатылған төменгі аспатемірден ұстауға тырыспаңыз! Бұл жағдайда сіз бүйірлік тіректерге жеткілікті қысым жасай алмайсыз, өйткені ешқандай иінтірек әсері болмайды және сіздің барлық салмағыңыз жоғарғы тақтайшаға бөлінеді. Бұл жағдайда сіз бүйірлік тіректерге жеткілікті қысым жасай алмайсыз, өйткені ешқандай иінтірек әсері болмайды және барлық салмағыңыз жоғарғы жақтауға бөлінеді.

**Назар аударыңыз:**

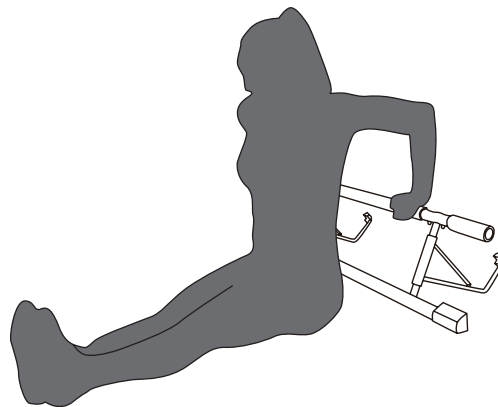
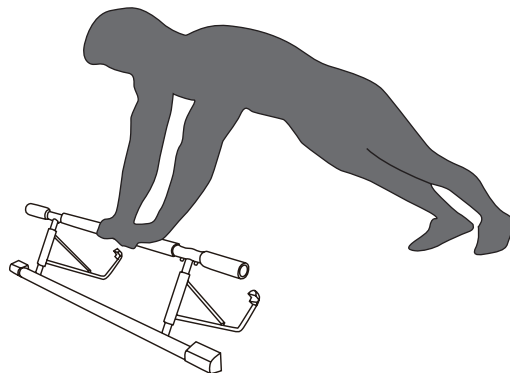
1. Гипсокартоннан жасалған тақтайшаларға турник орнатуға болмайды!
2. Жарақат пен жазатайым оқиғаларды болдырмау үшін турникті баспалдақтардың немесе баспалдақ аралығының жанына орнатпаңыз.
3. Турникке жүгіріп келіп секіруге болмайды, оның үстінде теңселуге болмайды – бұл тіректердің әлсіреуіне және турниктің бекітпе тілімшелерінен ұшып кетуіне әкелуі мүмкін.
4. Ешбір жағдайда 150 кг турникке максималды рұқсат етілген жүктемені асырмаңыз.

Турниктің көмегімен кеудені жерден көтеру

Бұл турникті еденнен итерілуге арналған тіреуіш ретінде пайдалануға болады. Ол үшін турникті жұмыс жағдайына келтіру (турниктің аспаптеріне перпендикуляр бүйірлік тіректерді бұру) және оны суретте көрсетілген күйде еденге орнату жеткілікті.



Әрі қарай, кеудені жерден көтеру үшін турниктің аспаптерімен пайдалануға болады. Жаттығуларды орындау нұсқалары төмендегі суреттерде көрсетілген.



4. Дұрыс тамақтану

Дұрыс тамақтану кез келген фитнес бағдарламасының маңызды бөлігі болып табылады. Біз сізге салмақты басқаруға және фитнес мақсаттарыңызға жетуге көмектесетін бірнеше қарапайым кеңестер ұсынамыз. Төмендегі ақпаратты пайдалана отырып, сіз өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтай аласыз және тамақ ішу тәртібін шамамен жоспарлай аласыз. Фитнес бағдарламасын бастамас бұрын дәрігерге бару ұсынылады.

Өнімдердің майлылығы

Дене салмағын азайту немесе сақтау үшін диетаны жоспарлауда әрқашан майларға ерекше назар аударылады. Олар азық-түліктер арасында ең жоғары калорияға ие және майдың қате дозасы диетаны жоспарлау кезінде барлық талпынысты жоқ қылуы мүмкін. Шын мәнінде, бір қасық майсыз айран немесе йогурттың калория мөлшері бір қасық өсімдік майынан 70 есе төмен.

Сонымен қатар, йогурт көкөністен жасалған салаттарға дәмді дәмдеуіш бола алады. Диета кезеңінде майлылығы 0,5–1% йогурттарды, айрандарды және сүтті, сондай-ақ май мөлшері ең аз (15% не одан аз) майонездерді пайдалану ұсынылады.

Сусындар

Күніне кемінде 2 литр сұйықтықты тұтыну сөзсіз ұсынылады. Физикалық жүктеме кезінде суды тұтыну айтарлықтай артуы мүмкін. Қосымша стақан су ішуден қорықпаңыз: денеде жеткілікті судың болуы қан қысымын қалыпқа келтіруге және дене салмағын азайтуға көмектеседі.

Есіңізде болсын, шырындар мен газдалған тәтті сусындардың көпшілігінде калория жоғары. Бір стақан тәтті шырын тоқтық сезімін сыйламайды, бірақ қажетсіз калориялар қосады.

Әдетте, диетологтар тек кофеинсіз сусындарды ғана ұсынады. Дегенмен, егер сізде медициналық қарсы көрсетілімдер болмаса, еш қорықпай кофе немесе ең жақсысы, көк шай іше аласыз. Олардың құрамындағы кофеин салмақ тастауға әсер етуі мүмкін. Кофеиннің шекті дозасы туралы дәрігермен кеңескен дұрыс.

Оған қоса, салмақ тастайтын диета ұстаған кезде, барлық алкогольді ішімдіктерден бас тарту қажет. Алкогольді ішімдік құрамындағы ағзаға өте қатты әсер ететін спирт те белгілі бір калорияға ие. Алкогольді тұтыну әсерінің диеталық тамақтану мен салмақ тастауға ешқандай қатысы жоқ.

Құнарлылық және калория

Диетаға отыруға және фитнеске қатысты кітаптарда әдетте энергия бірлігі ретінде «калория» қолданылады. Энергияның бұлай белгіленуі дәстүрлі түрде қалыптасты. Бұл онша дұрыс болмаса да, ол диетаға отырудың өзіндік стандартына айналды, сондықтан сізге мынаны білу жеткілікті.

Диета саласында қабылданған «калория» «килокалория» физикалық шамасын білдіреді. Стандартты бірліктерде, Джоульде нақты анықталған сандық мәні бар.

Яғни, диета туралы әдебиеттерде қабылданған «калория» физика оқулығындағы «калориядан» мың есе артық.

4.1 Энергетикалық қажеттілікті анықтау¹

Өзіңіздің энергетикалық қажеттіліктеріңізді анықтау үшін бірге берілген кестелерді пайдалануды ұсынамыз. Нақты энергетикалық қажеттіліктер адамның денебітімі мен күнделікті белсенділік деңгейіне байланысты өзгеруі мүмкін (дәлірек бағалау үшін төмендегі формуланы қараңыз). Егер сізде артық салмақ болса және сіз жаңадан бастаушы болсаңыз, жаттығуды салмағыңызға сай келетін ең төмен калория деңгейінен бастаған дұрыс. Дегенмен, біз дәрігердің немесе диетологтың бақылауынсыз әйелдер үшін 1200 калориядан және ерлер үшін 1500 калориядан төмен диеталардан бас тартуға кеңес береміз. Егер сізде денсаулыққа байланысты шектеулер болса, төмен калориялы диетаны бастамас бұрын міндетті түрде дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Мұқият болыңыз – балалардың энергетикалық қажеттіліктері ересектерден айтарлықтай ерекшеленеді және назарыңызға ұсынылған кестелер 20 жасқа толмаған адамдарға қолданылмайды.

Дене салмағы, кг	Әйелдердің энергетикалық қажеттіліктері, калория				Ерлердің энергетикалық қажеттіліктері, калория			
	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары	жаңадан бастаушы	төмен	қалыпты	жоғары
Белсенділік								
45	1200	1400	1600	1700	–	–	–	–
49,5	1200	1500	1600	1700	–	–	–	–
54	1200	1600	1700	1800	1500	1900	2100	2200
58,5	1300	1600	1700	1800	1500	2000	2100	2200
63	1400	1700	1800	1900	1600	2000	2100	2300
67,5	1500	1700	1800	1900	1700	2100	2200	2400
72	1600	1700	1900	2000	1800	2100	2200	2400
76,5	1700	1800	1900	2000	1900	2200	2300	2500
81	1800	1800	1900	2000	1900	2200	2400	2600
85,5	1900	2000	2000	2000	2000	2200	2400	2600
90	1900	2000	2000	2000	2000	2300	2500	2600
90+	2000	2000	2000	2000	2100	2400	2600	2800

¹ — Адамның мінсіз салмағы мен энергетикалық қажеттілігін бағалаудың көптеген тәжірибелік әдістері бар. Олардың барлығы ерекшеліктеріне байланысты сал басқаша нәтижелер береді: шынында да, кардиологтың емделушінің идеал салмағы туралы көзқарасы Қорғаныс министрлігінің мықты сарбаздың салмағы туралы көзқарасынан ерекшеленеді. Адамдардың осындай әртүрлі топтарының энергетикалық қажеттіліктері де айтарлықтай өзгереді. Біз сіз үшін негізінен белсенділігі төмен өмір салтын ұстанатын адамдарға ең қолайлы нұсқаны табуға тырыстық. Уақыт өте келе фитнес және дұрыс тамақтану әдетке айналғанда, сіз өзіңіздің мақсаттарыңызға сай тамақтануды жоспарлау үшін көптеген білім жинайсыз.

4.2 Теңдестірілген диетаны құру үшін қолданылатын азық-түлік топтары

Кез келген диетаға отыру өте қарапайым: күнделікті диета дұрыс тамақтану үшін қажетті тағамның негізгі түрлерінің теңдестірілген мөлшерін қамтуы керек. Тамақтану рационының құрылымын диаграмма түрінде сұлбамен көрсетуге болады:



Төмендегі кестеден сіз әртүрлі өнімдердің үлгілерін таба аласыз¹.

¹— 2400 калориядан жоғары калориялы диеталар үшін күрделі көмірсулардың, көкөністер мен жемістердің мөлшерін көбейту керек. Ақуыздың бір тәуліктегі мөлшерін 200–250 г-ға дейін жеткізуге болады; — әдетте диеталар майды тұтынуды қатты шектейді. Дегенмен, біз шектен шықпауға және диетадан ешқандай майды толығымен алып тастамауға кеңес береміз. Әртүрлі майлар — біздің денеміз үшін маңызды заттар болып табылады және оларды сау адамдардың рационынан алып тастау денсаулыққа жағымсыз әсер етуі мүмкін.

Күрделі көмірсулар (крахмал) және жасұнық	- сұлы немесе басқа жылдам дайындалатын жармалар - астық наны, бидай немесе қара бидай (бір тілімде 1 г майдан артық емес) - макарон өнімдері - күріш - картоп - жүгері, асбұршақ, үрмебұршақ, жасымық
Ақуыз (майы өте аз өнімдер)	- майсыз сиыр еті, шошқа еті, құркетауық еті, балық, аң-құс еті, соя ақуызынан кез келген жолмен дайындалған өнімдер - теңіз өнімдері - ірімшік, сүзбе
Крахмалсыз көкөністер	- шикі сәбіз, жасыл үрмебұршақ, брокколи, гүлді қырыққабат, тәтті бұрыш - тазартылған кәді - әртүрлі көкөніс - пісірілген жасыл және қызғылт сары көкөністер
Жай көмірсулар (қант, жемістер)	- балғын немесе консервіленген жемістер - қауынның мәйегі - қант, фруктоза, бал, шәрбаттар (үйеңкі, шоколад)
Майсыздандырылған немесе соя сүті	- майсыз немесе соя сүті - майсыз йогурт
Майлар	- өсімдік немесе сары май, маргарин - өсімдік майы негізіндегі тұздықтар - кілегейлі тұздық

5. Техникалық сипаттамалары

Өлшемі (ҰхЕхБ)	106x25,5x35 см
Нетто салмағы	3,7 кг
Брутто салмағы	4,1кг
Есік ойығының ені	70–92 см
Есік ойығының тереңдігі	12–21 см
Тақтайшаның қалыңдығы	1,5–2 см
Максималды пайдаланушы салмағы	150 кг
Максималды жүктеме	150 кг
Бекітпе типі	Есік ойығының үстінде, тез алынбалы
Қолсаптар мен аспатемірдің жабын материалы	Көбік резеңке
Қаптама өлшемі (ұз. х ені х биік.)	114x29,5x3,1 см
Кепілдік мерзімі	2 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

EVER PROOF

Жабдықтың сенімділігі мен қызмет мерзімін ұзарту үшін, күшейтілген берік конструкция мен тозуға төзімді материалдарды қолданатын өндіріс технологиясы.

DRY GRIP

Қарқынды және ұзақ жаттығулар кезінде де белтемірді, турник аспатемірін және жаттығу құрылғысының қолсаптарын алақанмен қауіпсіз ұстауды қамтамасыз ететін технологиялар, өнімдер мен материалдар.

INSTA FOLD

Жабдықты оңай жылжыту және сақтау үшін ықшам жиналмалы технология.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: A-924F

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген

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

Қытайда жасалған.

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.