



СКАМЬЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ ДЛЯ ЖИМА И ПРЕССА

**G-350**

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И СБОРКЕ

**WARRANTY ON FRAME**

Гарантия на раму

YEARS

**5**

ЛЕТ

**WARRANTY**

Гарантия

YEARS

**2**

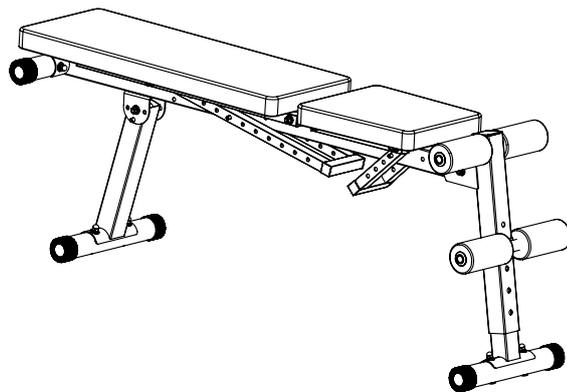
ГОДА

Максимальная нагрузка 220 кг  
(вес пользователя и груз)

**ERGO PAD**

**INSTA FOLD**

**EVER PROOF**



## Содержание

1. Правила эксплуатации тренажера .....	4
2. Сборка тренажера.....	5
3. Эксплуатация тренажера.....	6
4. Подetailная схема тренажера.....	8
5. Перечень комплектующих.....	9
6. Технические характеристики.....	9

## Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Скамья для пресса TORNEO сочетает в себе современные технологии и продуманный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут вам приобрести хорошую физическую форму.

Уверены, что вам понравится заниматься спортом с TORNEO!

## Основные преимущества вашего тренажера:

**Скамья для пресса** – прекрасный вариант для комплексной проработки мышц живота.

### Складная конструкция и мобильность

Ваша скамья оснащена системой складывания для компактного хранения. Благодаря складной конструкции, она не занимает много пространства в квартире в перерывах между тренировками и позволяет хранить ее в шкафу, у стены, за дверью и т.д.

### Регулировка высоты положения валиков

Данная система позволяет подобрать удобное положение для каждого пользователя.

### Эргономичная конструкция

Удобные подушки позволяют вам занять комфортное и стабильное положение на тренажере для эффективной тренировки.

**Многофункциональность** – скамья идеально подходит для выполнения различных упражнений с гантелями, а также для занятий лежа, сидя и в наклоне.

### Точная настройка

4 угла наклона сиденья и 10 уровней наклона спинки от 0 до 80° позволяют настроить тренажер под любого спортсмена.

**Противоскользящее покрытие чехла** обеспечивает максимальный комфорт во время тренировок.

### Устойчивость

Компенсаторы неровности пола на ножках тренажера обеспечивают устойчивость конструкции.



### Внимание:

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет 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 у вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если вы старше 35 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.

## 1. Правила эксплуатации тренажера



### **Внимание:**

Приобретенный вами тренажер является техническим изделием. Внимательно прочитайте нижеприведенные инструкции прежде, чем приступать к занятиям. Соблюдение указанных норм позволит вам безопасно и эффективно использовать тренажер в течение всего срока службы.

Владелец должен проинформировать всех пользователей о мерах безопасности при эксплуатации тренажера.

### 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 перевезти тренажер.
3. При получении тренажера убедитесь в том, что упаковка не была нарушена во время транспортировки.
4. Транспортировка тренажера допускается только в разобранном виде.
5. При перевозке тренажера, он должен быть защищен от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

### Общие правила эксплуатации тренажеров

1. Тренажер предназначен для тренировок только в домашних условиях. Применяйте тренажер только в соответствии с настоящим руководством.
2. Устанавливайте тренажер на ровную поверхность, оставляя не менее 0,5 м свободного пространства со всех сторон. Если тренажер имеет отверстия для вентиляции, следите, чтобы они не перекрывались при установке. Для защиты покрытия пола от повреждения можно использовать специальный коврик.
3. Тренажер предназначен для хранения и эксплуатации в комнатных условиях (температура от +10 до +35°C, относительная влажность от 5 до 80%).

4. Не храните и не эксплуатируйте тренажер в пыльных, сырых и летних помещениях, гараже или около воды. Не эксплуатируйте тренажер в местах, где происходит распыление аэрозолей или горючих газов.
5. Будьте особо внимательны, если вблизи тренажера находятся дети до 12 лет, лица с ограниченными возможностями или домашние животные.
6. Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает максимально допустимый вес пользователя, указанный в технических характеристиках.
7. При занятиях на тренажере используйте спортивную обувь. Не тренируйтесь босиком или в обуви, подошва которой может повредить тренажер.
8. Не меняйте угол наклона тренажера подкладыванием под нее посторонних предметов.
9. Не передвигайте и не складывайте тренажер до окончания сборки.
10. Проверяйте и подтягивайте крепления узлов тренажера каждые 2 месяца. Также можно смазывать движущиеся и трущиеся узлы тренажера литиевой смазкой. При обнаружении прочих неисправностей, обратитесь в сервисную службу продавца.
11. Ничего не засовывайте внутрь тренажера. При попадании посторонних предметов внутрь попытайтесь осторожно вынуть их, в случае невозможности достать предмет самостоятельно обратитесь в сервисную службу.
12. Вмешательство в конструкцию тренажера и/или использование дополнений, не рекомендованных производителем или его авторизованным представителем, может являться основанием для отказа в гарантийном обслуживании.
13. Для чистки тренажера пользуйтесь хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в слабом растворе моющего средства. Не наносите моющее средство непосредственно на тренажер. Не используйте для очистки тренажера растворители и абразивные чистящие средства.
14. Поддерживать устройство в постоянной безопасности можно путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа. При обнаружении неисправности тренажера, обратитесь в сервисную службу продавца.
15. После окончания срока службы, тренажер подлежит утилизации. Срок службы этого тренажера – 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный. Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания

пользуйтесь действующими в вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию и экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство.

## 2. Сборка тренажера

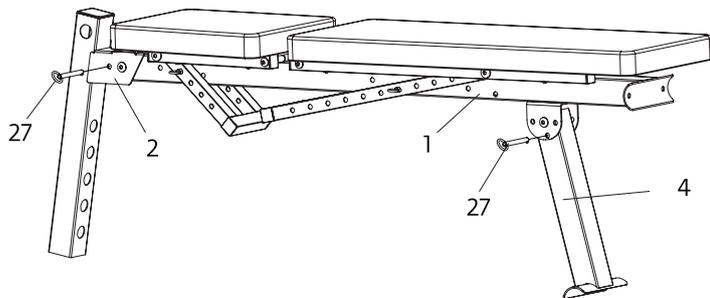


### Внимание:

Перед началом сборки внимательно осмотрите и проверьте все элементы изделия. Установка скамьи должна производиться на ровной поверхности

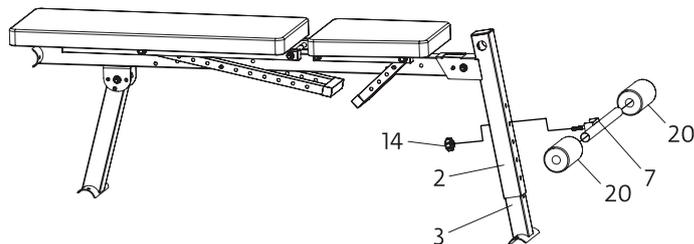
### ШАГ 1

Извлеките основную раму (1) из упаковки. Разложите на полу. Разложите переднюю (2) и заднюю (4) опоры. Совместите отверстия и вставьте штыревой фиксатор (27) в основную раму (1).



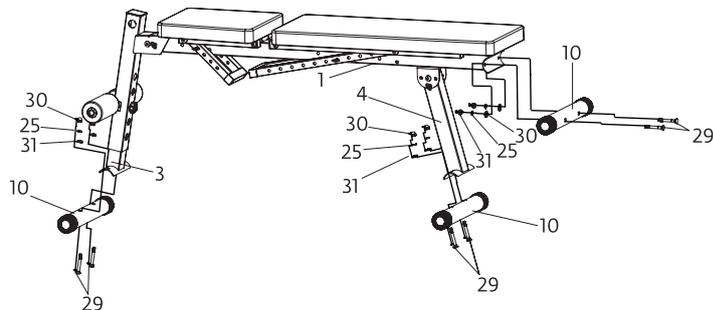
### ШАГ 2

Вставьте нижнюю часть передней опоры (3) в верхнюю часть (2). Совместите отверстия, установите крепление перекладки для ног (7) на передней опоре (2), зафиксируйте с помощью гайки-барашка (14). Установите валики (20) на перекладку.



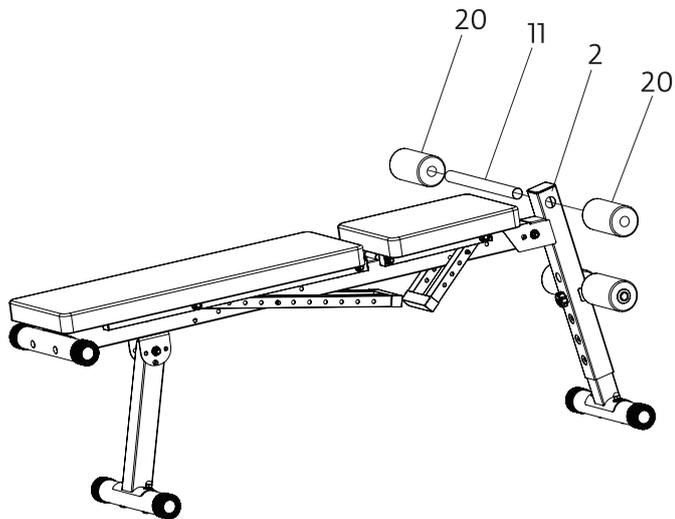
### ШАГ 3

Совместив отверстия, прикрепите основания опор (10) к основной раме (1), передней (3) и задней (4) опорам, используя болты (29), колпачковые гайки (30), гроверные шайбы (25) и изогнутые шайбы (31). Затяните все соединения с помощью гаечного ключа.



#### ШАГ 4

Вставьте подколенную перекладину (11) в переднюю опору (2). Наденьте валики (20) на перекладину.



#### Сборка закончена!

Рекомендуем проверить затяжку всех крепежных соединений тренажера перед его использованием и регулярно следить за их состоянием.

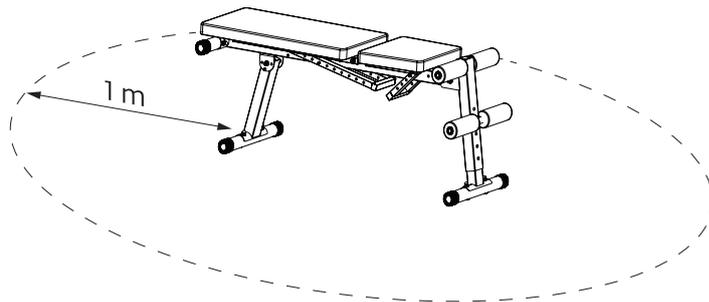
**Приступайте к тренировкам!**

### 3. Эксплуатация тренажера

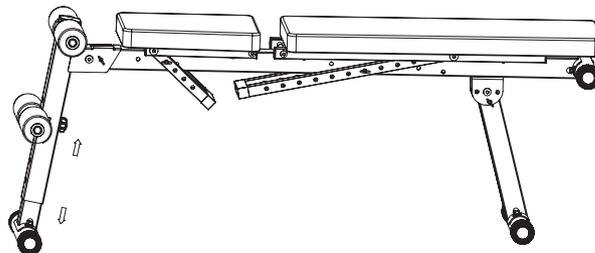


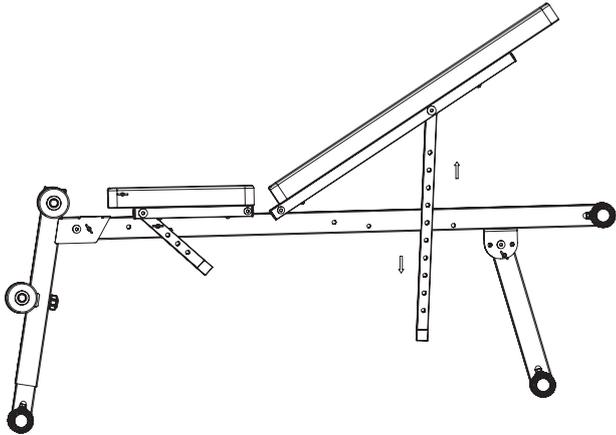
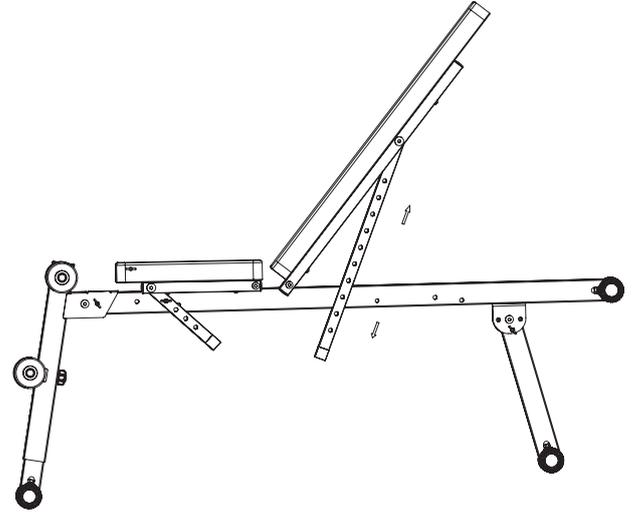
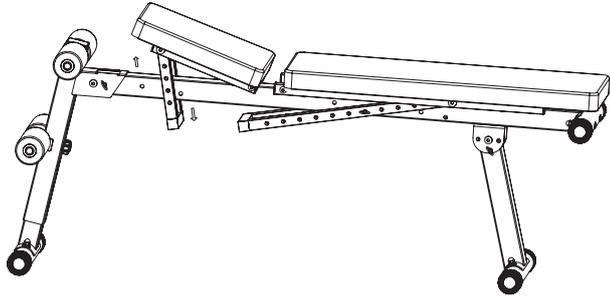
#### Внимание:

Во время занятий соблюдайте дистанцию не менее 1 метра между скамьей и живыми объектами/предметами интерьера

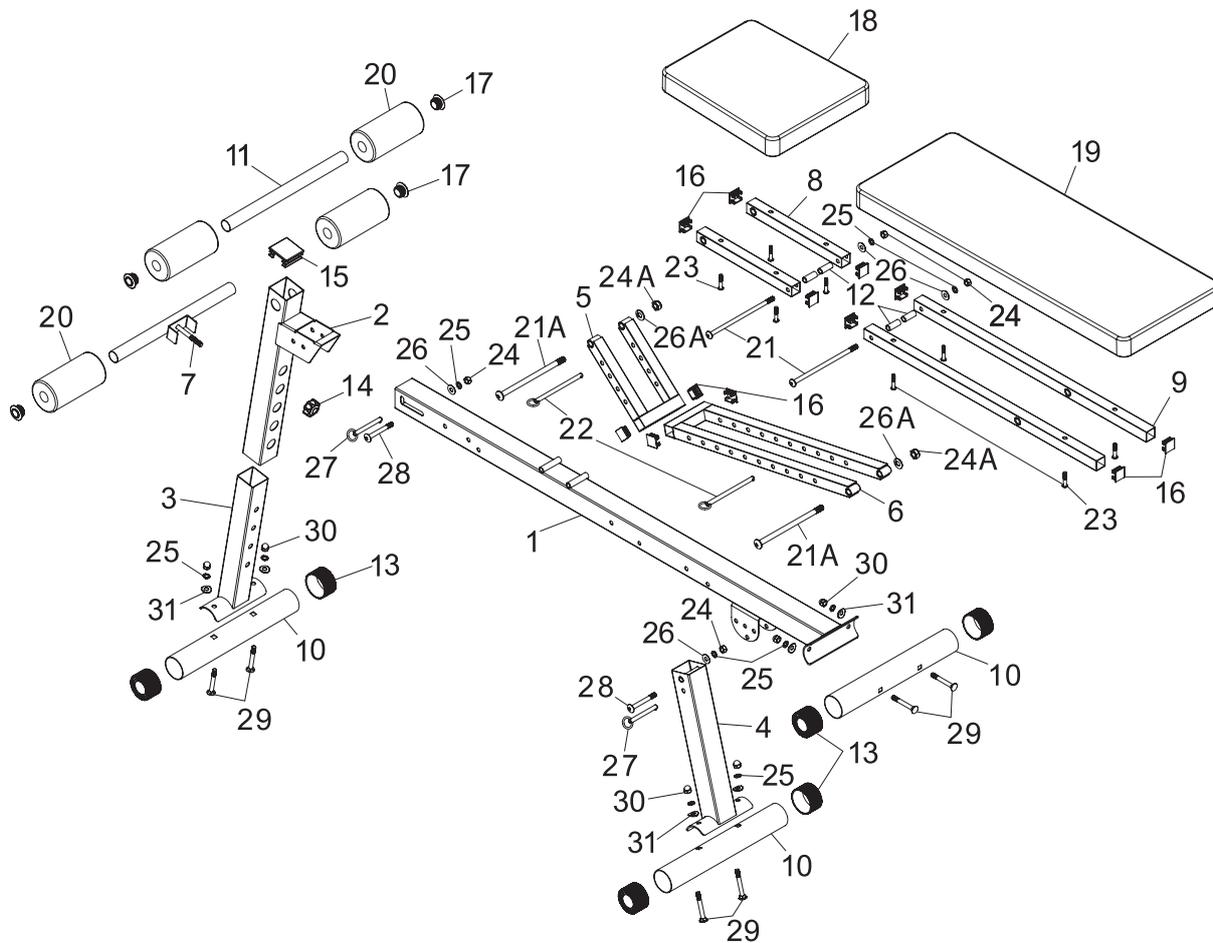


#### Варианты регулировки угла наклона





#### 4. Подетальная схема тренажера



## 5. Перечень комплектующих

№	Название	Кол-во, шт.
1	Основная рама	1
2	Верхняя часть передней опоры	1
3	Нижняя часть передней опоры	1
4	Задняя опора	1
5	Упор для регулировки угла наклона сиденья	1
6	Упор для регулировки угла наклона спинки	1
7	Крепление перекладины для ног	1
8	Опорная рама сиденья	2
9	Опорная рама спинки	2
10	Основание опоры	3
11	Подколенная перекладина	1
12	Стальная втулка	4
13	Торцевая заглушка	6
14	Гайка барашек М8	1
15	Пластиковая заглушка	1
16	Пластиковая заглушка	12
17	Заглушка для валика	4
18	Сиденье	1
19	Спинка	1
20	Валик	4
21	Болт М8х180	2
21А	Болт М10х180	2
22	Фиксатор штыревой ø8х130	2
23	Шестигранный винт М6х35	8
24	Гайка М8	2
24А	Гайка М10	2
25	Гроверная шайба	10
26	Плоская шайба М8	2
26А	Плоская шайба М10	2
27	Фиксатор штыревой ø8х75	2
28	Болт М8х68	2
29	Болт М8х65	6
30	Колпачковая гайка М8	6
31	Изогнутая шайба	6

## 6. Технические характеристики

<b>Размеры (дл. × шир. × выс.)</b>	139×33,5×51-129 см
<b>Размеры в сложенном виде (дл. × шир. × выс.)</b>	127×33,5×28 см
<b>Вес</b>	16.1 кг
<b>Максимальный вес пользователя</b>	до 220 кг
<b>Гарантийный срок</b>	2 года на тренажер 5 лет на раму тренажера



## ТЕХНОЛОГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И КОМФОРТА



### **Конструкция и материалы сидений/спинок для максимального комфорта тренировок**

Технология толщины и упругости сидел и подушек, обеспечивающая превосходную эргономичность.



### **Суперкомпактное складывание**

Технология для экономии места в квартире.



### **Усиленная прочная конструкция**

Износостойкие усиленные материалы, гарантирующие долгий жизненный срок тренажера.



### **Дополнительная информация**

Торговая марка: TORNEO.

Модель: G-350.

Дата производства (месяц, год) указана на изделии

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.