

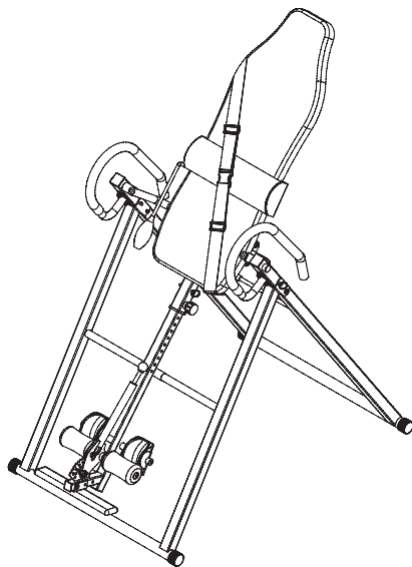


ERGO MOVE

EVER PROOF

INSTA FOLD

ERGO PAD



WARRANTY ON FRAME

E

YEARS

7

ЖЫЛ

Қаңқаға кепілдік

WARRANTY

YEARS

2

ЖЫЛ

Кепілдігі

ИНВЕРСИЯЛЫҚ ҮСТЕЛ

G-200T

ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

Мазмұны

1. Қауіпсіз пайдалану нұсқаулары	4
2. TORNEO G-200T инверсиялық үстелінің артықшылықтары	9
3. Техникалық сипаттамалары	10
4. Жаттығу құрылғысын құрастыру	11
5. Жаттығу құрылғысын пайдалану	19
6. Инверсиялық жаттығу құрылғысында жасау бойынша ұсынымдар	24
7. Жаттығу құрылғысына техникалық қызмет көрсету және оны жөндеу	27
8. Жаттығу құрылғысын тасымалдау, сақтау және кәдеге жарату	29
9. Тиімділік пен жайлылық технологиялары	30

Құрметті сатып алушы!

Біздің жаттығу құрылғымызды таңдағаныңыз үшін алғыс білдіреміз. Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO G-200T 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.

- Егер қандай да бір ауруларыңыз анықталған болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер ғана қабылдай алады. Жаттығу құрылғысында толық жазылмаған жарақаттың болуы, созылмалы аурулардың өршуі және жалпы сырқаттық жағдайында жаттығуға тыйым салынады.



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 әтсіз 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-200T инверсиялық үстелінің артықшылықтары

Омыртқа жотасын созу және арқаны қолдау

Инверсиялық үстел омыртқа жотасын тиімді созуға, оның иілгіштігі мен қозғалғыштығын арттыруға, тырысуды жеңілдетуге және дене мүсінін жақсартуға көмектеседі. Арқа бұлшықеттерін босаңсуға және ауырсынуды азайтуға, қан айналымын жақсартуға және омыртқа жотасына жүктемені азайтуға ықпал етеді.

Жиналмалы конструкция

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

Пайдаланушының бойына сай реттеу

Жаттығу құрылғысын жеке параметрлеріңізге сай теңшеу мүмкіндігі жаттығу кезінде барынша жайлылық пен тиімділікті қамтамасыз етеді.

Белге арналған үрлемелі жастық

Созылу кезінде қосымша қолдау мен ыңғайлылықты қамтамасыз етеді, омыртқа жотасының бел аймағына жүктемені азайтады және дене қалпын жақсартады.

Сақтандырғыш белдік

Абайсыз қозғалыстардың алдын алып және пайдалану процесінде сенімділікті қамтамасыз етіп жаттығу кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз етеді.

Еңіс бұрышын реттеу

Еңіс бұрышын таңдау мүмкіндігі пайдаланушыға созылу қарқындылығын реттеуге және омыртқа жотасымен және арқамен жұмыс істеу үшін оңтайлы қалыпты таңдау мүмкіндігі.

Тобыққа арналған ыңғайлы бекітпелер

Тобықтарға арналған арнайы бекітпелер жаттығу кезінде жайлылықты арттырады, сенімді бекітуді қамтамасыз етеді және жайсыздықты азайтып, жаттығуға толығымен назар аударуыңызға мүмкіндік береді.

3. Техникалық сипаттамалары

Моделі	G-200T
Жаттығу құрылғысының класы	HC
Өлшемдері	1350×790×1550 мм
Жиналған күйіндегі өлшемдер	450×790×1940 мм
Салмағы	21 кг
Қаптамадағы салмағы	24 кг
Қаптама өлшемі	1250×820×120 мм
Максималды пайдаланушы салмағы	150 кг
Пайдаланушының минималды/максималды бойы	140/205 см
Бастапқы еңіс бұрышы	51°
Бекітілген арқа еңісі бұрыштарының саны	4
Арқа еңісі бұрыштары	30–40–45–90°
Реттеме	Аяқ тіреуіші түтігінің ұзындығы, арқа еңісі бұрышы
Аяқ тіреуіші түтігінің ұзындығын реттеу	13 қалып
Арқасының өлшемі	390×980×45 мм
Белге арналған үрлемелі жастық	Иә
Жиналмалы конструкция	Иә
Тасымалдау роликтері	Иә
Кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына – 2 жыл, қаңқасына – 7 жыл

4. Жаттығу құрылғысын құрастыру



Назар аударыңыз!

Қаптаманы ашу және құрастыруды бастау алдында жаттығу құрылғысын құрастыру жоспарланған 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.



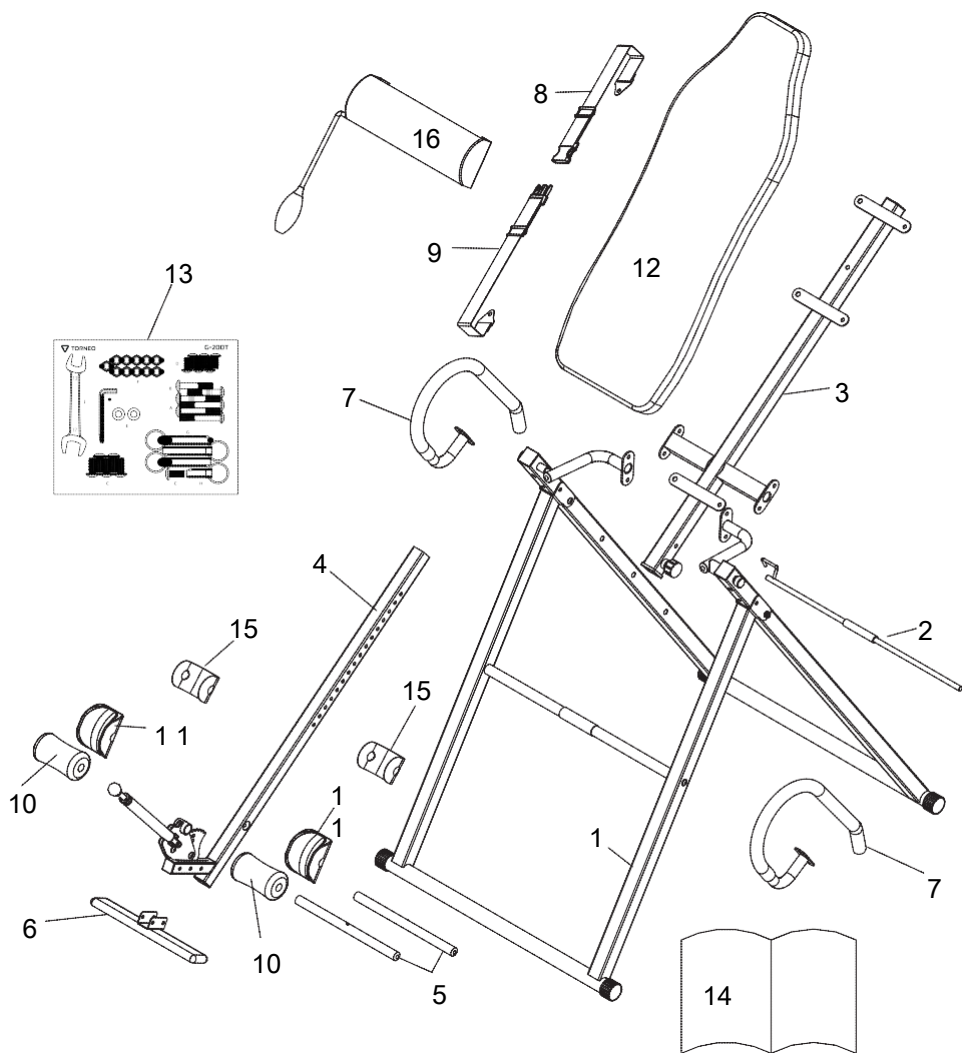
Егер жаттығу құрылғысы нөлден төмен температурада

тасымалданған болса, құрастыруды бастамас бұрын жаттығу құрылғысын жылытылатын орынжайда кемінде 6 сағат ұстау қажет.

4.1 Жиынтықтама

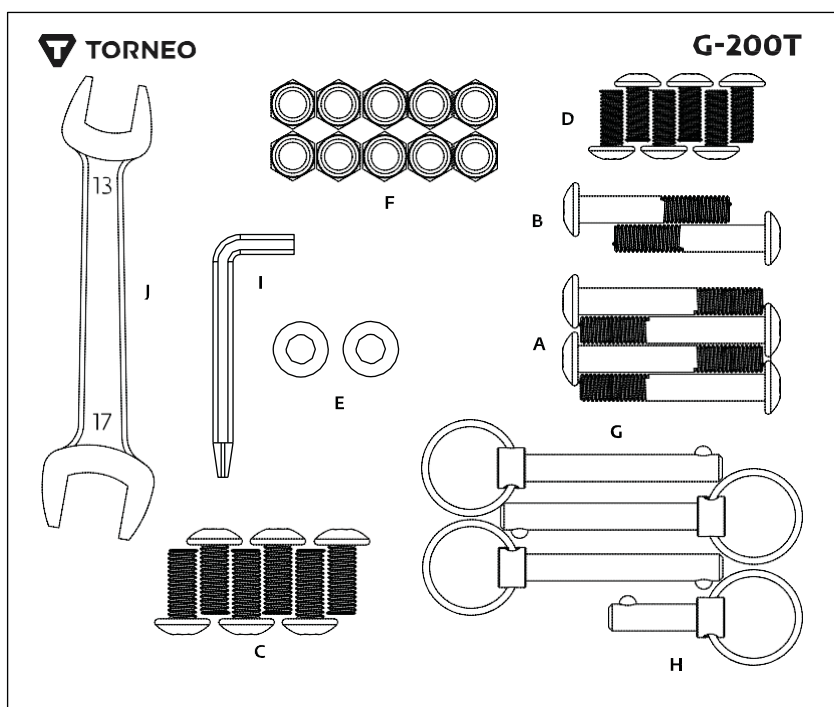
Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалып қоймағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтері, құрал-саймандар мен бекітпелер бар-жоғын және олардың саны түгел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

Схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
1	Негізгі қаңқа	1 д.
2	Кергіш	1 д.
3	Арқа тірегі	1 д.
4	Аяқ тіреуішінің түтігі	1 д.
5	Білікшелер түтігі	2 д.
6	Аяқ тірегі	1 д.
7	Тұтқа	2 д.
8	Жоғарғы қауіпсіздік белдігі	1 д.
9	Төменгі қауіпсіздік белдігі	1 д.
10	Білікше	2 д.
11	U тәрізді білікше	2 д.
12	Арқа жастығы	1 д.
13	Құрал-саймандар мен бекітпелер жинағы	1 д.
14	Пайдаланушы нұсқаулығы	1 д.
15	Білікшелі тілімшесі	2 д.
16	Белге арналған үрлемелі жастық	1 д.
	Кепілдік шарттары	1 д.



4.2 Бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы

Схемадағы нөмірі	Атауы	Саны
A	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×55)	4 д.
B	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×45)	2 д.
C	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M8×20)	6 д.
D	Ішкі жағы алтықырлы бұран (M6×15)	6 д.
E	Тығырық (M8)	12 д.
F	Сомын (M8)	10 д.
G	Штифт (D8×55)	3 д.
H	Қысқа штифт (D8×22)	1 д.
I	Алтықырлы кілт (5 мм)	1 д.
J	Аша кілт	1 д.



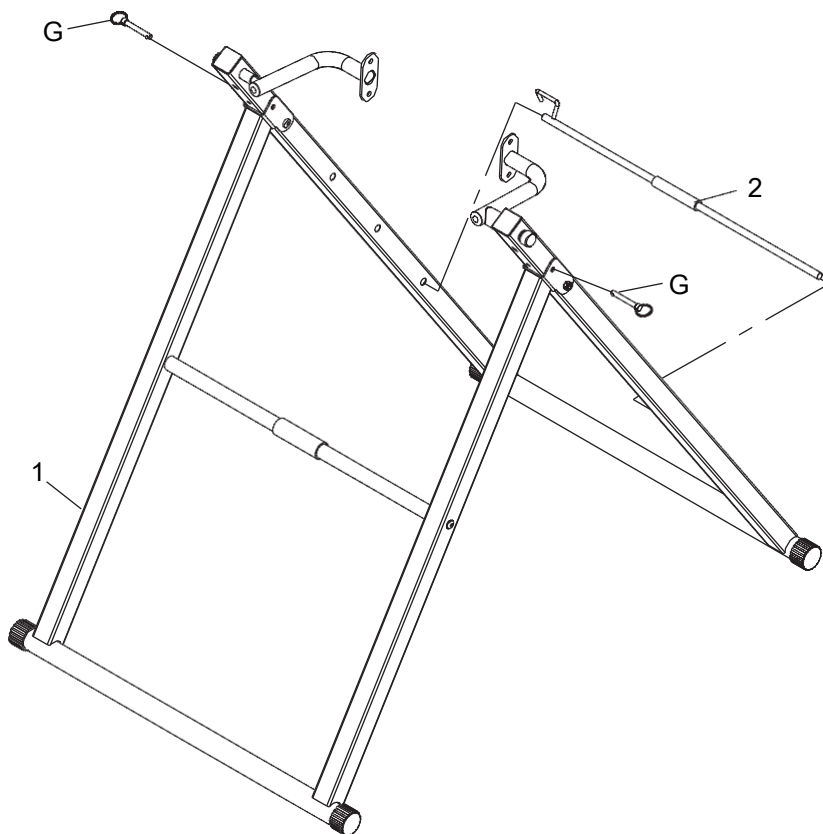
4.3 Құрастыру реті

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) тесіктерге сақинасы (G) бар екі штифтті салыңыз.

Кергішті (2) негізгі жақтаудың (1) артқы тірегіндегі өтпелі тесіктерге орнатыңыз және оны негізгі жақтаудың тірегінен ілгекпен іліп, бұраңыз. Алдымен кергішті ең жоғары күйге орнату, содан кейін жаттығу құрылғысына үйренген сайын бірте-бірте басқасы күйлерді пайдалану ұсынылады.

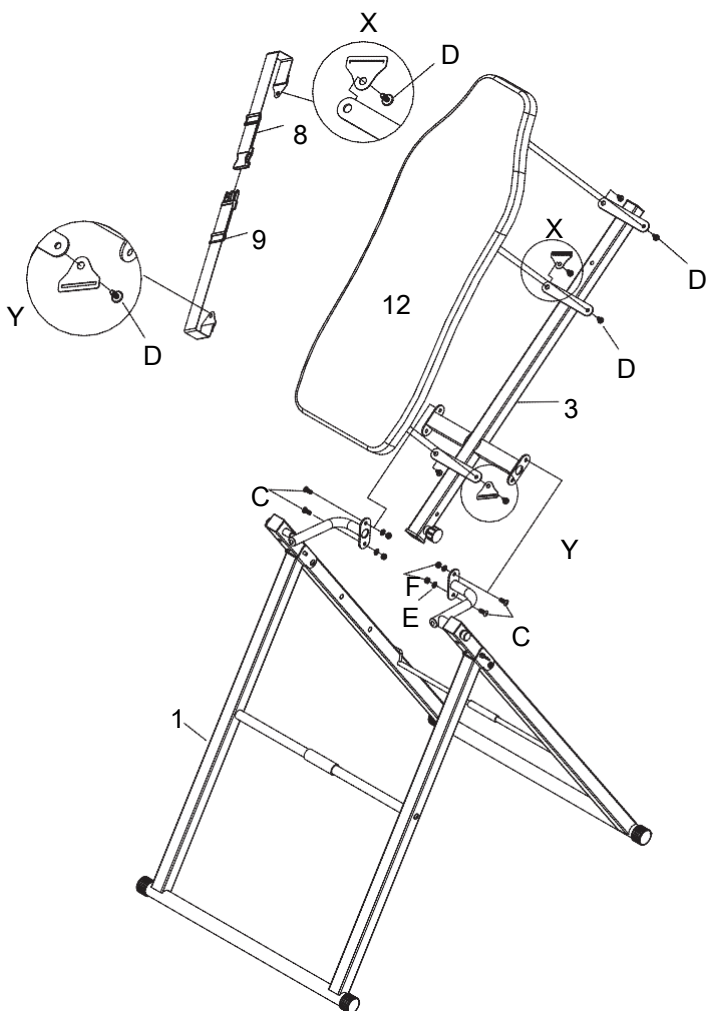


2-ҚАДАМ

Арқа тірегін (3) негізгі жақтауға (1) орнатыңыз және болттар (C), тығырықтар (E) және сомындар (F) көмегімен 5 мм алты қырлы кілт пен аша кілтті пайдаланып бекітіңіз.

Жоғарғы қауіпсіздік белдігінің (8) металл тілімшесін арқа жастығына (12) және арқа тірегіне (3) болттың көмегімен (D) 5 мм алтықырлы кілтті пайдаланып бекітіңіз. Төменгі қауіпсіздік белдігінің (9) металл тілімшесін арқа жастығына (12) және арқа тірегіне (3) болттың көмегімен (D) 5 мм алтықырлы кілтті пайдаланып бекітіңіз.

Арқа жастығын (12) арқа тірегіне (3) болттар көмегімен (D) 5 мм алтықырлы кілтті пайдаланып бекітіңіз.



3-ҚАДАМ

Білікшелердің бірінші түтігін (5) аяқ тірегінің түтігіндегі (4) тесікке салып, оны болт (С) пен тығырлықтың (Е) көмегімен 5 мм алтықырлы кілтті пайдаланып бекітіңіз. Білікшелердің екінші түтігін (5) аяқ тірегінің түтігіндегі (4) интірек тесігіне салып, оны болт (С) пен тығырлықтың (Е) көмегімен 5 мм алтықырлы кілтті пайдаланып бекітіңіз.

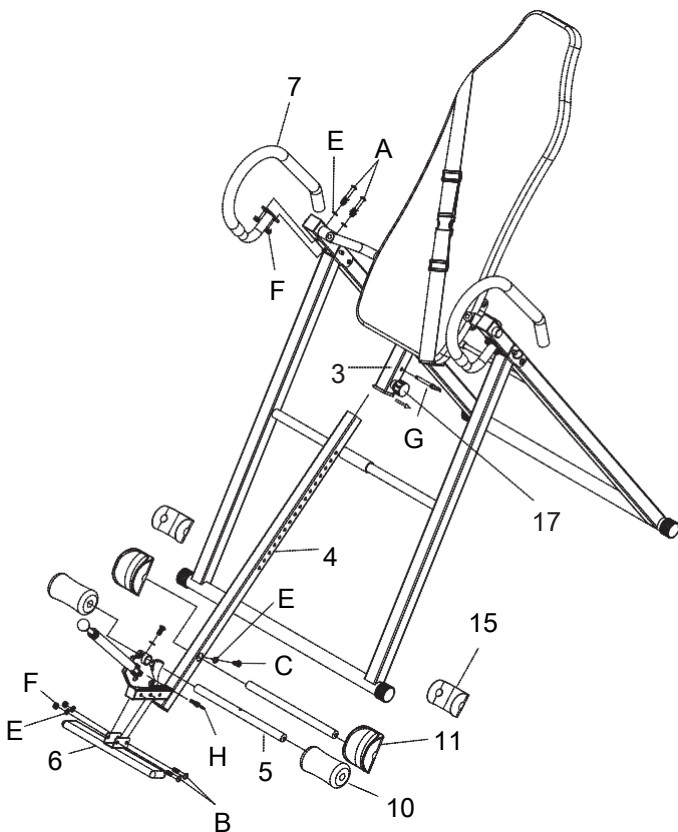
У тәрізді білікшелері (11) бар білікшелер тілімшелерін (15) білікшелердің бірінші түтігіне (5) екі ұшынан орнатыңыз, ал білікшелерді (10) білікшелердің екінші түтігіне (5) орнатыңыз.

Аяқ тірегін (6) аяқ тірегі түтігінің (4) төменгі ұшына орнатып, болттар (F), тығырықтар (E) және сомындар (B) көмегімен 5 мм алтықырлы кілт пен аша кілтті пайдаланып бекітіңіз.

Аяқ тірегінің түтігін (4) арқа тірегінің тесігіне (3) салып, бекіткіштің (17) көмегімен бекітіңіз. Кескінде көрсетілгендей сақинасы бар штифтті (G) арнайы тесікке салыңыз.

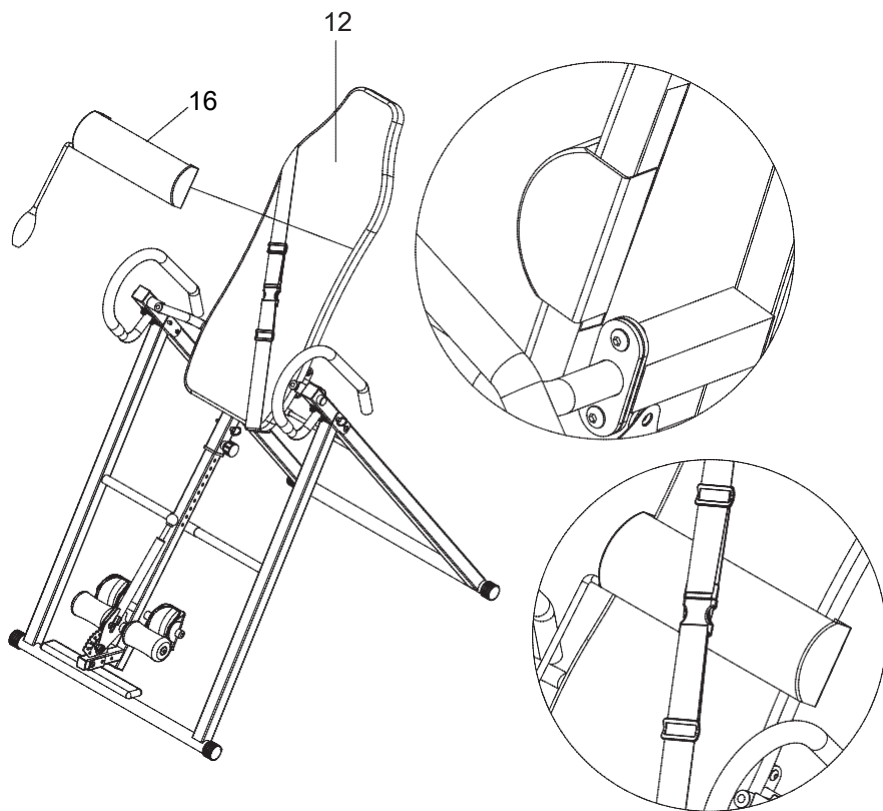
Тұтқаларды (7) негізгі жақтауға (1) екі жағынан болттар (А), тығырықтар (Е) және сомындар (F) көмегімен 5 мм алтықырлы кілт пен аша кілтті пайдаланып бекітіңіз.

Қысқа штифтті аяқ тірегінің түтігіне (4) салыңыз.



4-ҚАДАМ

Үрлемелі жастықты (16) арқа жастығына (12) қажетті биіктікке орнатып, екі жағынан жабысқыштар көмегімен бекітіңіз.



Құрастыру аяқталды!

Жаттығу құрылғысын қолданар алдында оның барлық бекіту қосылымдарының тығыздығын тексеруді және олардың жағдайын үнемі бақылап отыруды ұсынамыз.

Жаттығуға кірісіңіз!

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.

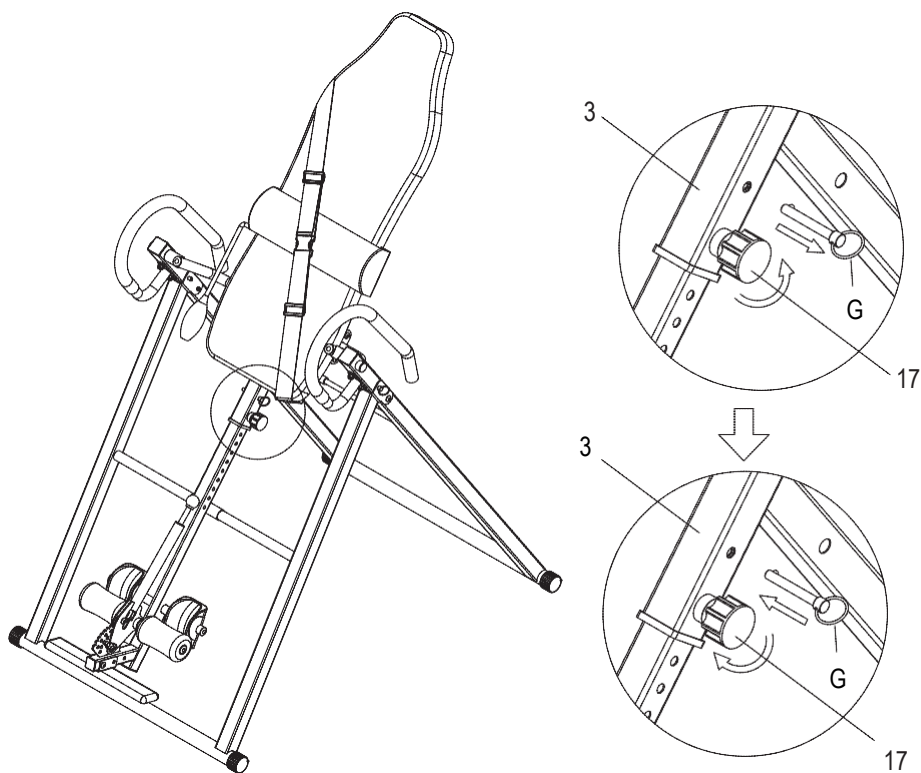


Назар аударыңыз!

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.

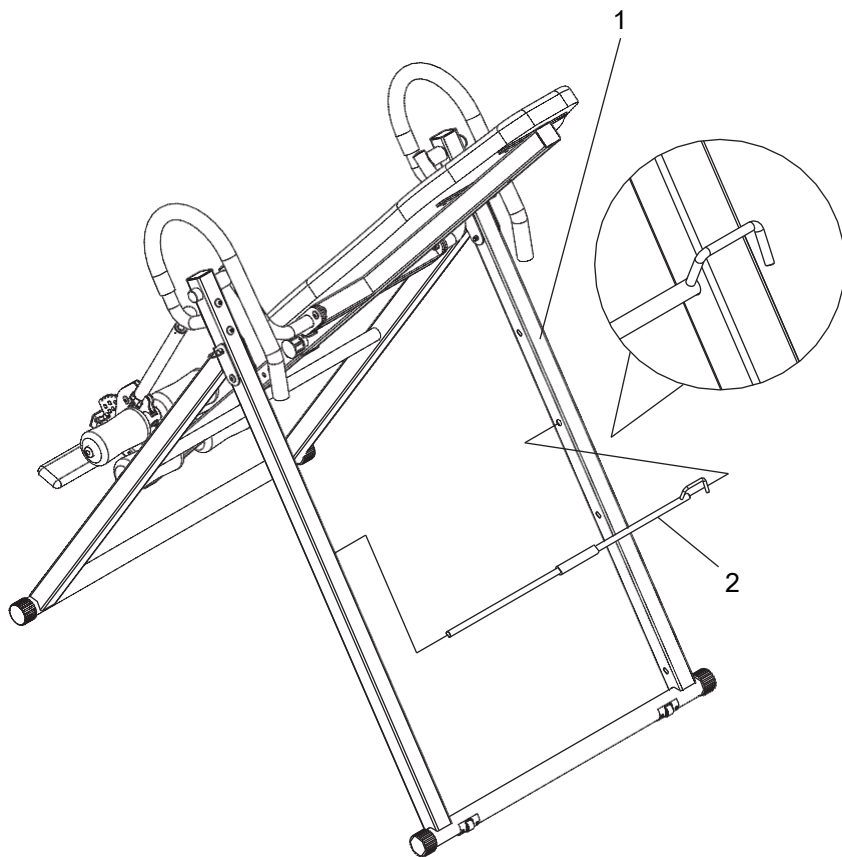
Жаттығу құрылғысын бойыңызға сай реттеу үшін арқа тірегіндегі (3) тесіктен штифтті (G) суырып алыңыз. Содан кейін бекіткішті (17) босатып, оны тартыңыз. Аяқ тіреуіш түтігінің (4) ұзындығын пайдаланушының бойына сай реттеңіз. Бекіткішті (17) босатыңыз, арқа тірегіндегі және аяқ тіреуіші түтігіндегі тесіктердің сәйкес келетініне көз жеткізіңіз. Содан кейін штифтті (G) арқа тірегіндегі тесікке салыңыз. Бекіткішті (17) 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.



5.2 Еңіс бұрышын реттеу

Инверсиялық үстелдің еңіс бұрышын реттеуге болады. Жаттығу құрылғысының конструкциясында үш бекітілген еңіс бұрышы көзделген: 30°, 40° және 45°. Жаңадан бастағандар үшін 30° бұрышты пайдалану және әрі қарай бұрышты ұлғайту ұсынылады. Еңіс бұрышын бекіту үшін кергішті (2) негізгі жақтаудағы (1) қажетті күйге ауыстырып қойыңыз. Кергіштің ең жоғары күйінде еңіс бұрышы 30°, келесі күйінде 40°, үшінші күйінде 45° құрайды. Кергіштің тесіктерде сенімді орналастырылғанына және ілгектің түтіктің шаршы профиліне бекітілгеніне көз жеткізіңіз. Толық инверсияны (90°) орындау үшін кергішті (2) негізгі жақтаудан шығарып, қауіпсіз орынға қойыңыз.



5.3 Пайдаланушыны инверсиялық жаттығу құрылғысында бекіту



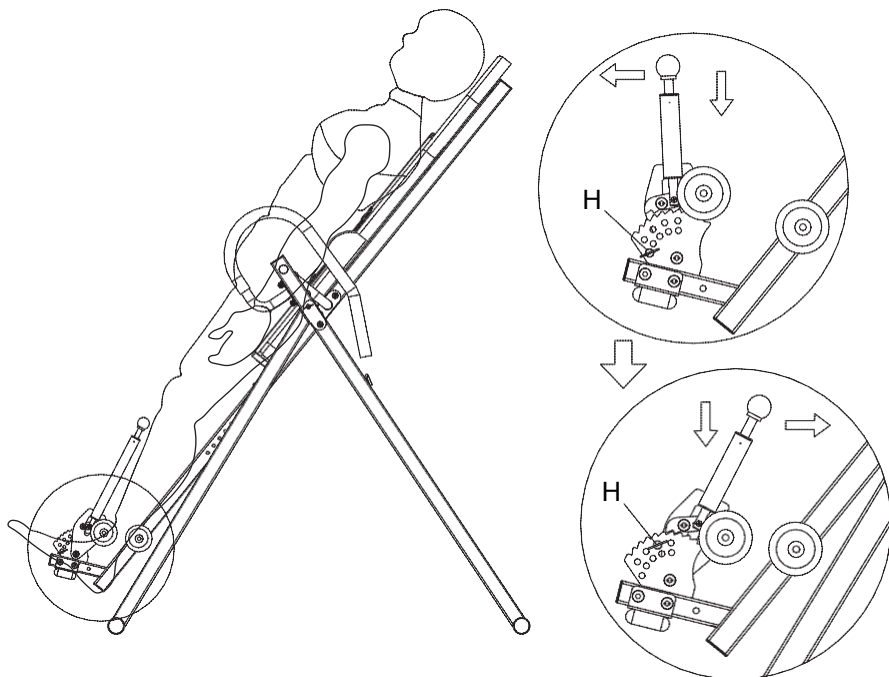
Назар аударыңыз!

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

Аяқтарыңызды бекіту үшін аяқ бекітпесінің шарлы 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 бекітпесінің шарлы тұтқасын басыңыз және, білікшелері бар жоғарғы түтік толарсақтарыңызды қысып тұратындай етіп өзіңізге қарай тартыңыз (толарсақтар білікшелермен мықтап қысылуы керек), содан кейін штифтті (Н) аяқ бекітпесі тілімшесінің тесігіне салыңыз.

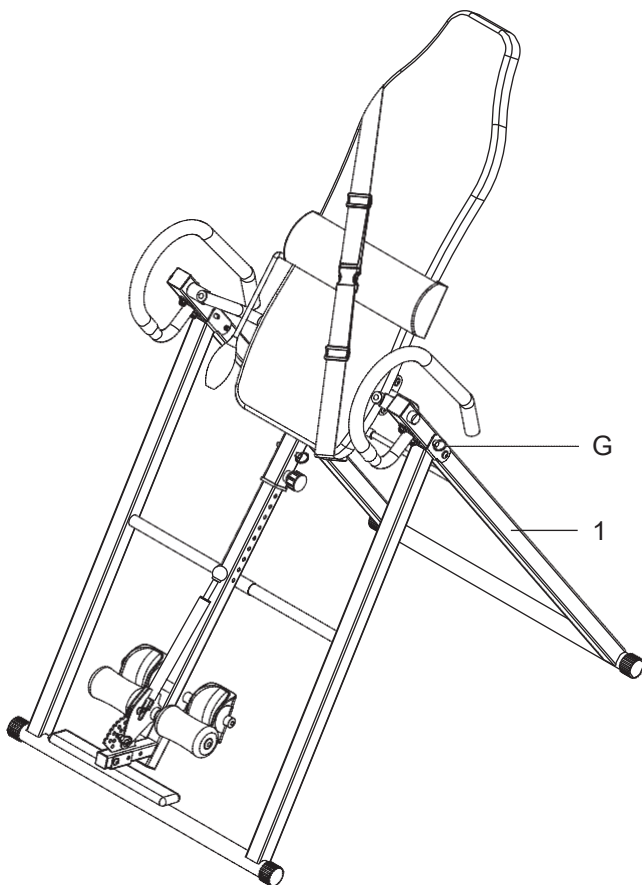
Жоғарғы қауіпсіздік белдігін (8) оң иығыңыздан өткізіп, кеудеңіздің алдындағы төменгі қауіпсіздік белдігіне (9) жалғаңыз. Белдіктің ұзындығын қажеттілігіне қарай реттеуге болады.



5.4 Жаттығу құрылғысын жинау

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

Жаттығу құрылғысын жинау үшін негізгі жақтаудың (1) екі жағындағы тесіктерден штифтерді (G) суырып алыңыз және жаттығу құрылғысының алдыңғы және артқы тіректерін жинаңыз.



5.5 Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жаттығу құрылғысын сақтау орнына жылжыту үшін оны 5.4-тармақта көрсетілгендей жинаңыз. Жаттығу құрылғысының артқы жағындағы тұтқалардан ұстап, ол артқы тіректе орналасқан тасымалдау роликтеріне тұрғанша жаттығу құрылғысын өзіңізге қарай еңкейтіңіз. Содан кейін жаттығу құрылғысын сақтау орнына жылжытып қойыңыз.

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°)

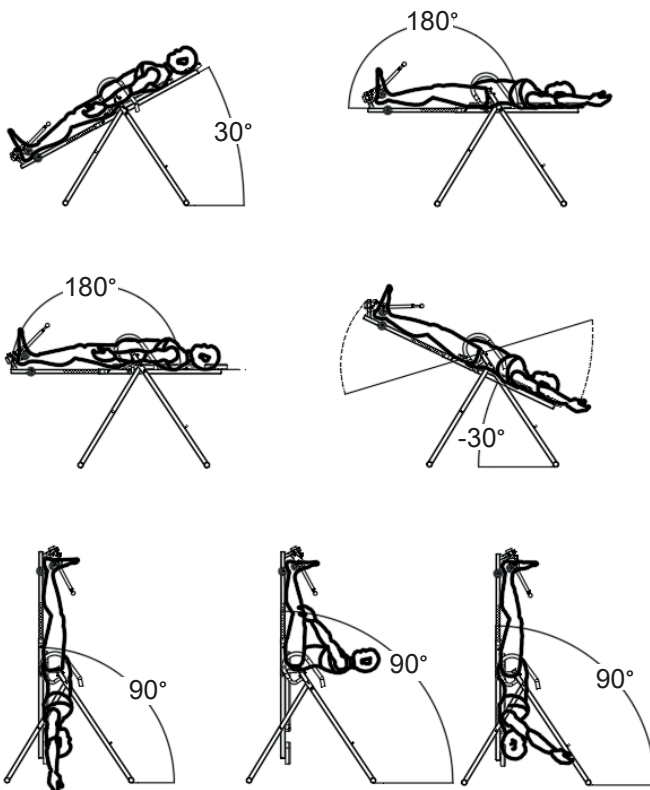
- Омыртқа жотасының иілгіштігін жақсарту
- Арқа және белдегі ауырсынуды жеңілдету
- Омыртқааралық дискілердің жұмсақ созылуы

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).

Ұйқядан 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 сәп 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 қәдімгі 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-200T.

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 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.

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-200T. Пайдалану және құрастыру нұсқаулығы. v.1.0.1.