



WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

МИНИ-ВЕЛОЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫ

B-001

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

TORNEOSPORT.COM



EVER

PROOF

Мазмұны

1.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	4
2.	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру.....	4
3.	Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	5
4.	Жаттығу	6
5.	Техникалық сипаттамалары.....	6

Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO B-001 мини-веложаттығу құрылғысы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен жайлы үй жағдайында жаттығу физикалық күй мен жүрек-қантамыр жүйесін жақсартуға көмектеседі. TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!



Назар аударыңыз:

жаттығу құрылғысын пайдалануды бастамас бұрын, осы нұсқаулықты оқып шығып, оны кейін қолдану үшін сақтап қойыңыз. Бұл 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 жоғары қан қысымына немесе жүрек-қантамыр жүйесіне қатысты ауруларға генетикалық бейімділігіңіз болса, жасыңыз 45-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе былтырдан бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз.

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

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

1. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері

- Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз
- Бөлшектердің саны мен қауіпсіздігін тексеріңіз
- Кез келген бөлігі жоқ немесе ақаулы болса, жаттығу құрылғысын пайдалануды тоқтатыңыз
- Пайдаланушының максималды салмағы: 100 кг
- Жаттығу құрылғысын таза және тегіс жерге орнатыңыз
- Балалар мен жануарлардың жаттығу құрылғысына жолауына жол бермеңіз
- Жаттығу құрылғысын далада немесе ылғалға немесе өте жоғары температураға ұшырауы мүмкін жерлерде сақтамаңыз
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттыға алады
- Әрбір жаттығу алдында денені қыздырып алыңыз
- Жаттығу құрылғысы тек үйде пайдалануға арналған. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз

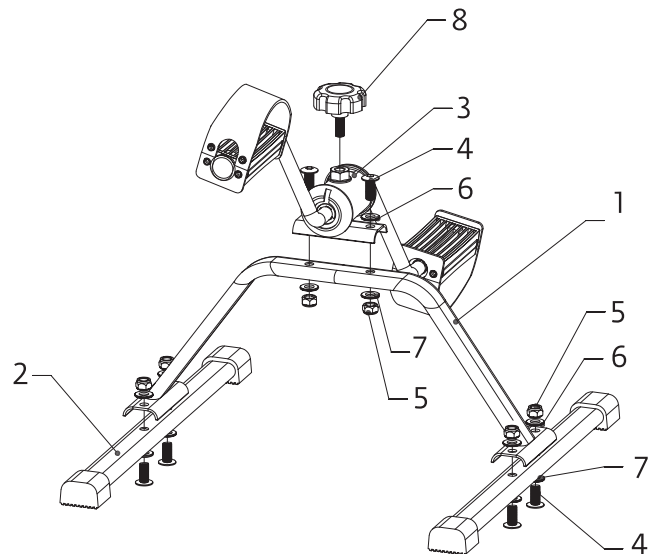


Назар аударыңыз:

Жаттығу құрылғысын тұрып қолданбаңыз!

2. Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

Бөлшектерді тегіс бетке абайлап қойыңыз. Бетті қорғау үшін қосымша материалды (картон, мата және т.б.) пайдаланыңыз. Құрастыру аймағынан барлық қамтама материалын алып тастаңыз. Құрастыру кезінде қателерді болдырмау үшін нұсқаулықты дәйекті түрде орындаңыз.



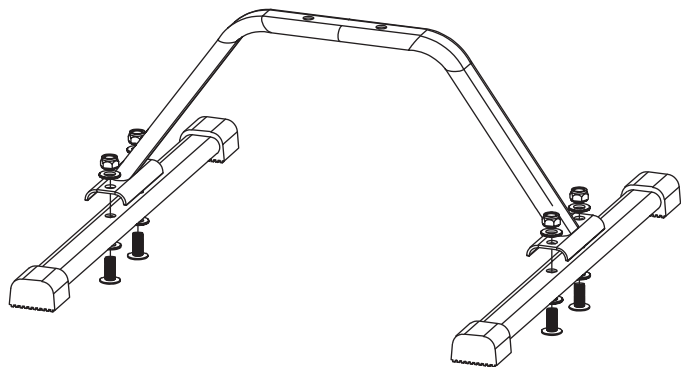
Жиынтықтауыштар тізімі

1. Жаттығу құрылғысының қаңқасы – 1 д
2. Жаттығу құрылғысының аяғы – 2 д
3. Педальдар – 1 д
4. Бұран, M8x25 – 6 д
5. Сомың, M8 – 6 д
6. Тығырық 2 мм – 6 д
7. Тығырық 1 мм – 6 д
8. Жүктемені реттеу ұстағышы – 1 д

3. Жаттығу құрылғысын құрастыру

1-ҚАДАМ

Аяқтарды қаңқаға қойып, жиынтыққа кіретін 4 бұрандамен бекітіңіз. Қосылымды алтықырлы кілтпен қатайтыңыз.

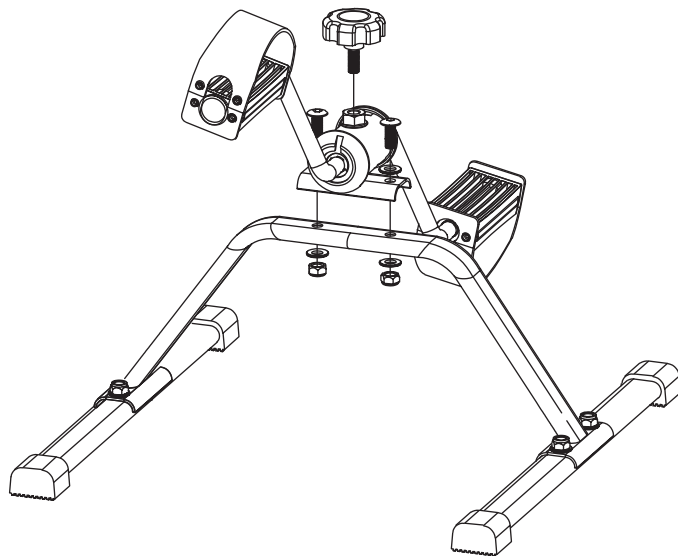


Ескерту

Егер тірек аяқтары бір жазықтықта болмаса, жаттығу құрылғысы тегіс жерде жеткілікті тұрақты болмауы мүмкін. Мәселені қосылымдарды қатайту арқылы шешуге болады.

2-ҚАДАМ

Жиынтыққа кіретін бұрандаларды пайдаланып педальдарды қаңқаға орнатыңыз. Қосылымды сомын кілтімен қатайтыңыз.



4. Жаттығу



Назар аударыңыз:

Жаттығу құрылғысын іске қосу алдында мыналарды тексеріңіз:

- Барлық бөлшектер қоймада және дұрыс жиналған
- Жаттығу құрылғысы мықтап және сенімді түрде тұрады

Денені қыздыру

Жарақат алмас үшін жаттығу құрылғысын қолданар алдында әрқашан денені қыздырыңыз. Сусыздануды болдырмау үшін жаттығу алдында көбірек сұйықтық ішіңіз. Жаттығуды бастамас бұрын бұлшық еттеріңізді 5–10 минут қыздырыңыз, жаяу жүруді, бір орында жүгіруді және қолды айналмалы қозғалыспен сермеуді қолданыңыз.

Аяқ жаттығулары

- Жүктемені реттеу ұстағышы арқылы қажетті жүктеме деңгейін орнатыңыз.
- Тұрақты орындыққа отырыңыз және жаттығу құрылғысын алдыңызға кілемге немесе арнайы кілемшеге қойыңыз.
- Табанды педальдарға қойыңыз, оларды белдіктермен бекітіңіз.
- Жұмыс істегіңіз келетін бұлшықет тобына байланысты педальды алға немесе артқа бұрыңыз.

Қол жаттығуы

- Жүктемені реттеу ұстағышы арқылы қажетті жүктеме деңгейін орнатыңыз.
- Жаттығу құрылғысын үстелге немесе кеуде деңгейіндегі басқа тегіс бетке қойыңыз.
- Жаттығу құрылғысынан ыңғайлы қашықтықта тұрақты орындыққа отырыңыз.
- Педальдерді қолыңызбен ұстаңыз және жұмыс істегіңіз келетін бұлшықет тобына байланысты оларды алға немесе артқа айналдырыңыз.
- Арқаңызды тік ұстауға тырысыңыз, алға еңкеймеңіз.



Назар аударыңыз:

Жаттығу алдында емдеуші дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Жаттығуды бастамас бұрын нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз. Өндіруші бұйымды пайдалану кезінде алған жарақат үшін жауап бермейді.

Жаттығуды өзіңізге ыңғайлы, бірақ тым қарқынды емес деңгейде бастаңыз. Жүктемені біртіндеп арттырыңыз.

Жаңадан бастаушылар жаттығуды келесі жоспарға сәйкес бастауы керек:

- денені қыздыру бөлігі – төмен қарсылықпен 5–10 минут
- негізгі бөлігі – 15–40 минут жоғары қарсылықпен
- соңғы бөлігі – төмен қарсылықпен 5–10 минут

Тыныс алу жиілігін бақылаңыз



Назар аударыңыз:

Жаттығу кезінде өзіңізді қалай сезінетінін назар аударыңыз. Өзіңізді нашар сезінсеңіз немесе ауырсаңыз, үзіліс жасаңыз немесе жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

5. Техникалық сипаттамалары

Жүктеу жүйесі	Белдікке арналған
Максималды пайдаланушы салмағы	100 кг
Өлшемдері (ұз. × ені × биік.)	50x50x30 см
Конструкция	Жүктеме реттеледі
Кепілдік	2 жыл

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: B-001

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

Қытайда жасалған

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

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

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

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.

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