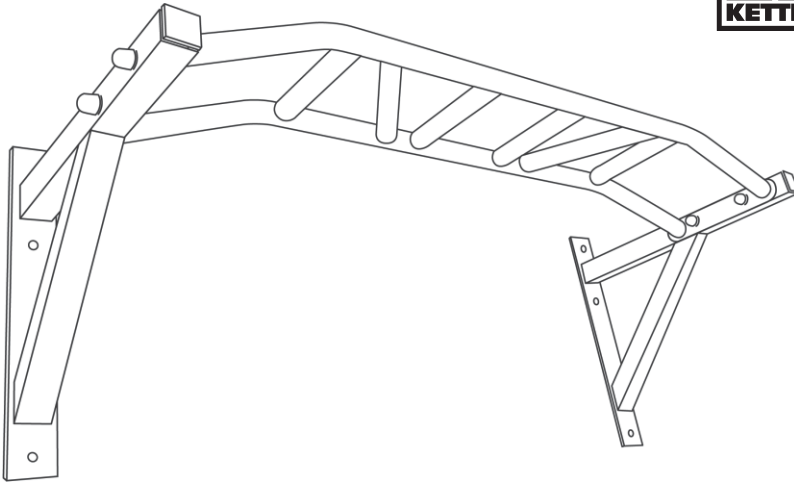




CLASSIC ТУРНИГІ | 07371-300



150 кг

Максималды пайдаланушы
салмағы



Өнім өлшемдері:
131×59×40 см



11,35 кг

Брутто салмағы

МАЗМҰНЫ

1	Маңызды ақпарат	3
1.1	Қауіпсіздік туралы ақпарат	3
1.2	Орнату нұсқаулары	4
2	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	5
3	Құрастыру нұсқаулығы	7
3.1	Күтім жасау ұсынымдары	8
4	Техникалық сипаттамалары	8
5	Кепілдік	9

1 МАҢЫЗДЫ АҚПАРАТ

1.1 Қауіпсіздік туралы ақпарат

Турникті орнатып, пайдаланбас бұрын, осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз. Нұсқауларды оқығаннан кейін сізде турникті орнатуға немесе пайдалануға қатысты сұрақтарыңыз пайда болса, Sportmaster компаниясының тұтынушыларды қолдау қызметіне хабарласыңыз.

- Турникті осы нұсқаулықта көрсетілгеннен басқа мақсатта пайдаланбаңыз. Максималды рұқсат етілген жүктемеден аспаңыз. Sportmaster компаниясы турникті дұрыс орнатпау, дұрыс құрастырмау немесе дұрыс пайдаланбау салдарынан пайда болған зақымға немесе жарақаттарға жауапты емес.
- Қолданар алдында барлық сомындар мен бұранданың тығыз тартылғанына көз жеткізіңіз. Әр 5 күн сайын бұранданың сомындардың күйін үнемі тексеріп тұру ұсынылады. Турникті қолданар алдында барлық сомындар мен бұранданың мықты тартылғанына көз жеткізіңіз.
- Турник тұрмыстық мақсатта пайдалануға арналған және оны коммерциялық мақсатта және қоғамдық орындарда пайдалануға болмайды.
- Турникті пайдаланған кезде спорттық киімді киген жөн. Турникте жаттығу жасамас бұрын, барлық зергерлік бұйымдарды шешіңіз.
- Бала есікке орнатылған турникте осы баланың салмағын көтеруге қабілетті ересек адамның қатысуымен ғана жаттығу жасауы керек.
- Есіктегі турникті қолданбас бұрын, бұлшықеттердің жақсы жылынғанына көз жеткізіңіз. Дене құрысын жазу бұлшықетті ширатуға және шаршауға жол бермеу үшін де маңызды.
- Жаттығуларды орындау кезінде дұрыс тыныс алу техникасын қолдануды ұмытпаңыз. Деміңізді ұстамаңыз және бір қалыпты тыныс алыңыз, мысалы, көтерілу кезінде дем шығарыңыз және төмен түскенде дем алыңыз.
- Балалар мен үй жануарлары есікке орнатылған турникте жаттығу жасайтын адамнан қауіпсіз қашықтықта болуы керек.
- Турник конструкциясын өзгертпеңіз.
- Ешқашан есікке орнатылған турникте төңкерілмеңіз немесе теңселмеңіз. Бағанды ұстау үшін секірмеңіз.
- Иесі турниктің барлық пайдаланушыларының турникті қауіпсіз пайдалану ережелері туралы дұрыс хабардар болуын қамтамасыз етуге жауапты болып табылады.
- Есік ойығына орнатылған турник екі қабырға мен көлденең тіреуіш алаңдары арасындағы қысым арқылы ұсталады. Қабырғалар тұтас, тік, таза, қанағаттанарлық параллель болуы керек. Қабырғалардың ені немесе есік ойығы турниктің тірек алаңдарының енінен асып кетуі керек. Турникті қуыс есік жақтауына, шыны есік жақтауына, нәзік қабырғаға немесе керамикалық плитка

қабырғасына орнатпаңыз. Қабырғаның немесе есік ойығының материалына не конструкциясына сенімді болмасаңыз, Sportmaster тұтынушыларды қолдау қызметіне хабарласыңыз.

- Жаттығуларды шамадан тыс күш жұмсап жасамаңыз. Баяу бастаңыз және бірте-бірте қарқынды жаттығуларға дейін жетіңіз. Уақыт өте келе қайталау санын біртіндеп арттырыңыз.

⚠ ЕСКЕРТУ! Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігерден кеңес алыңыз. Өзіңізді нашар сезінсеңіз, басыңыз айналса немесе бұлшықет қатты ауырса, жаттығу жасауды дереу тоқтатыңыз және дәрігерден кеңес алыңыз.

1.2 Орнату нұсқаулары

⚠ ҚАУІП! Жаттығу орнындағы қауіптерді азайтыңыз, мысалы, құрал-саймандарды әр жерде қалдырмаңыз. Қаптаманы қауіп төндірмейтіндей етіп бүктеп қойыңыз. Пленка мен полиэтилен пакеттерді балалардың қолы жетпейтін жерде сақтау керек.

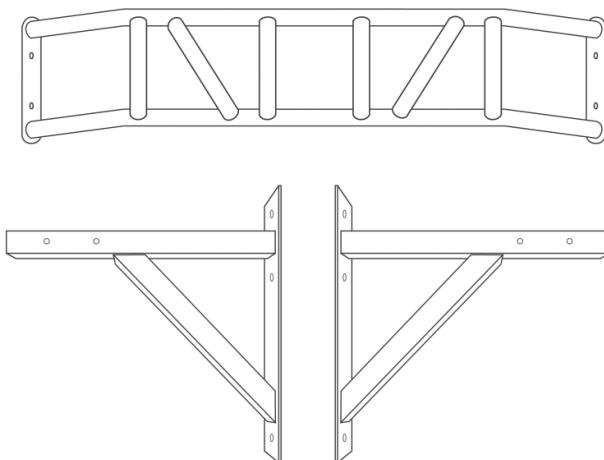
⚠ ЕСКЕРТУ! Құрал-сайманды пайдаланған кезде әрқашан жарақат алу қаупі бар екенін ескеріңіз. Осы себепті құрылғыны орнату кезінде абайлап әрекет етіңіз!

Жаттығу құрылғысын құрастыру және алғаш пайдалану алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

- Жеткізілім жиынтығы түгел (бақылау тізімін қараңыз) және бүтін екенін тексеріңіз. Егер арыз-шағымыңыз болса, дилерге хабарласыңыз.
- Сызбаларды мұқият қарап шығып, құрылғыны суреттерде көрсетілген ретпен құрастырыңыз
- Құрылғыны дұрыс орнату керек. Турник тек тегіс қабырғаға орнатылады. Оны ересек адам орындауы тиіс. Егер күмәніңіз болса, мұндай нәрсені жақсы білетін адамнан көмек сұраңыз.

2 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ

№	Атауы	Саны, д.
1	Бүйір	2
2	Турник торабы	1
3	Бұран M10x60	4
4	Тығырық 10	8
5	Сомын 10	4
6	Төртбұрышты бітеуіш	2
7	Сәндік бітеуіш M10/M8	8/6



3 ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ



Назар аударыңыз!

Қауіпсіздігіңізді қамтамасыз ету үшін біз турниктерді қабырғаға бекітуге арналған анкерлер мен дюбелдер сияқты бөлшектерді салмаймыз. Бекітпенің типі мен өлшемі турникке жасалатын жүктемеге, сондай-ақ турник орнатылатын қабырға материалына байланысты болады.

Турник орнатылатын қабырғаның материалы мен конструкциясын ескере отырып, бекітпені таңдауға көмектесетін арнайы дүкенге хабарласыңыз. Бекітпені таңдаған кезде, күтілетін жүктемені ескеріңіз. Турникке түсетін максималды есептелген жүктеме қаптамада және осы нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген

Орнату орны мен қабырға материалы бойынша шешім қабылдағаннан кейін қабырғада орнату үшін 6 тесікті белгілеңіз. Қабырға төмен сапасыз бетоннан немесе кеуекті материалдан (көбік немесе газдалған бетон) жасалған болса, турник бекітпесін химиялық анкерге орнату ұсынылады. Турникті саңылаулы кірпіште бекіту үшін дюбелді пайдаланыңыз. Бетоннан жасалған қабырғаларда — анкерлер. Белгіленген тесіктерді қабырға материалына сәйкес келетін бұрғылауды пайдаланып перфоратормен бұрғылаңыз. Қабырғаға дюбельді немесе анкерді орнатып, турникті орнатыңыз.

Қабырға тіректерін М10х60 бұрандарын (4 дана), М10 тығырықтарын — (суретте көрсетілмеген) және М10 сомындарын (4 дана) пайдаланып, бағанға бекітіңіз. Бекітпелерге сәндік қалпақшаларды, сондай-ақ төртбұрышты қапталдық бітеуіштерді орнатыңыз.

Пайдалану алдында:

- барлық бөлшектер мықтап жиналғанын және бір-біріне бекітілгенін тексеріңіз;
- турникті әр орнату алдында қабырға мен есік жақтауының конструкциясы нұсқаулықта көрсетілген талаптарға сәйкес келетініне және жаттығу кезінде салмағыңызды көтеру үшін жеткілікті түрде берік орнатылғанына көз жеткізіңіз;
- турник нұсқаулыққа сәйкес орнатылғанын тексеріңіз.



Назар аударыңыз!

Қауіпсіздік мақсатында турникте басты төмен қарай салбыратып жаттығуға қатаң түрде тыйым салынады.

Ұсынымдар:

- жаттығуды бастамас бұрын қысқа уақыт денені қыздырып, негізгі бұлшықеттерді созыңыз;

- егер жаттығу кезінде бір жеріңіз ауырса немесе физикалық жайсыздықты сезінсеңіз, жаттығуды тоқтатып, дәрігермен кеңесіңіз;
- барлық жаттығуларды жылдамдық пен техниканы бақылай отырып, жұлқымай, біркелкі қарқынмен орындау керек. Әртүрлі бұлшықеттерді жаттықтыру үшін турникті әртүрлі ұстау әдістерін пайдаланыңыз;
- жаттығу кезінде өзіңізді зорықтырмаңыз. Жүктемені бірте-бірте арттырыңыз және әр жолы қайталау санын арттыруға тырысыңыз;
- жаттығу кезінде бұлшықеттің өткір ауырсынуын сезсеңіз, жаттығу жасауды дереу тоқтатып, дәрігерден кеңес алыңыз;
- барлық жаттығуларды жылдамдық пен техниканы бақылай отырып, жұлқымай, біркелкі қарқынмен орындау керек. Әртүрлі бұлшықеттерді жаттықтыру үшін турникті әртүрлі ұстау әдістерін пайдаланыңыз;
- жаттығу кезінде өзіңізді зорықтырмаңыз. Жүктемені бірте-бірте арттырыңыз және әр жолы қайталау санын арттыруға тырысыңыз;
- егер жаттығу кезінде бұлшықет қатты ауырса, жаттығуды дереу тоқтатып, дәрігерге қаралыңыз.

3.1 Күтім жасау ұсынымдары

- Егер қажет болса, турникті губкамен немесе жұмсақ шүберекпен сүрту ұсынылады
- Бұйымды өткір және ыстық заттардан, ашық оттан, ылғалды және лас жерлерден аулақ ұстаңыз

4 ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Максималды пайдаланушы салмағы	150 кг
Максималды статикалық жүктеме	300 кг
Салмағы	10 кг
Жұмыс күйіндегі өлшемі (ұз. × ені × биік.)	45×120×45 см

5 КЕПІЛДІК

Бұйым кепілдігі — 12 ай. Кепілдік келесіге қолданылмайды:

- сатып алушы тасымалдаған кездегі зақымдарға;
- осы нұсқаулықта берілген құрастыру, пайдалану және сақтау ережелері сақталмаған жағдайда;

Өнім атауы _____

Өнім сипаттамасы _____

Сатып алу күні _____

Телефон _____

Ескерту _____

ТС 9619-001-80652780-2008 КЕШЕН техникалық сипаттамаларына сәйкес келеді және жұмысқа жарамды деп танылды.

Дайындалған күні « ____ » _____ 202_ ж.

Тексерілген күні « ____ » _____ 202_ ж.

ТББ

Мөрі

[illegible]



Сауда белгісі: KETTLER

Модель: Classic турнигі 07371-300

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.