

TORNEO

Живи в стиле фитнес!

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ НОГ И ЯГОДИЦ

МОДЕЛЬ
A-995

РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ



Мускулатура ног, ягодиц, брюшного
пресса, нижней части спины



Мускулатура плечевого пояса,
брюшного пресса



Подвижность суставов ног

EVER PROOF

ERGO MOVE



ГАРАНТИЯ
WARRANTY

МЕС

6

MONTHS



WWW.TORNEO.RU

Прочтите руководство перед началом занятий на тренажере. Ознакомьтесь с «Мерами предосторожности» перед началом занятий на тренажере. Сохраните руководство после прочтения для последующего использования.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:
Перед началом выполнения упражнений с использованием товара необходимо проконсультироваться с врачом. В случае возникновения физического дискомфорта следует немедленно прекратить выполнение упражнений и проконсультироваться с врачом. Перед началом использования товара убедитесь, что товар не был поврежден во время хранения или транспортировки. Хранить вдали от открытого огня, острых или раскаленных предметов.

НЕОБХОДИМЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:
Спасибо, что приобрели тренажер для ног и ягодиц Torneo A-995. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Гарантия не распространяется на тренажер при его использовании в профессиональных целях и в фитнес центрах. Тренажер безопасен в использовании, тем не менее, полностью прочтите руководство пользователя перед началом занятий с тренажером.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

1. Полностью прочтите руководство пользователя перед началом занятий с тренажером.
2. Используйте тренажер по его прямому назначению и строго в соответствии руководством пользователя.
3. Проверьте наличие и исправность деталей тренажера перед началом занятий.
4. Будьте осторожны с подвижными частями тренажера.
5. Не подпускайте детей и животных к тренажеру. Не оставляйте детей без присмотра в одной комнате с тренажером.
6. Перед началом занятий на тренажере сделайте разминку.
7. Проверяйте тренажер перед каждой тренировкой, убедитесь, что все части надежно закреплены.
8. Только один человек может одновременно заниматься на тренажере.
9. В случае возникновения физического дискомфорта следует немедленно прекратить выполнение упражнений и проконсультироваться с врачом.
10. Располагайте тренажер на чистой и ровной поверхности. Не используйте тренажер у воды и на улице.

11. Для тренировок на тренажере надевайте подходящую одежду. Не надевайте одежду, которая может застрять между частями тренажера. Для занятий на тренажере рекомендована спортивная обувь.
12. Не располагайте острые объекты вблизи тренажера.
13. Люди с ограниченными возможностями не должны использовать тренажер без контроля квалифицированного специалиста или врача.
14. Никогда не используйте тренажер, если он неисправен.
15. Занимайтесь на тренажере, только если все части полностью исправны. В случае поломки используйте только оригинальные запасные части.
16. Не используйте растворители для чистки тренажера. Используйте только подходящие инструменты для ремонта, в случае необходимости.
17. Пожалуйста, утилизируйте упаковку и детали (при необходимости) в специально отведенных для этого местах, чтобы сохранить окружающую среду.
18. Не поднимайте ручку выше позиции 3, отмеченной на трубке регулировки 2 (см. подетальную схему).
19. Тренажер не предназначен для медицинского использования.

⚠ ВНИМАНИЕ!
Перед началом выполнения упражнений с использованием товара необходимо проконсультироваться с врачом. Особенно это актуально для людей, имеющих хронические заболевания.

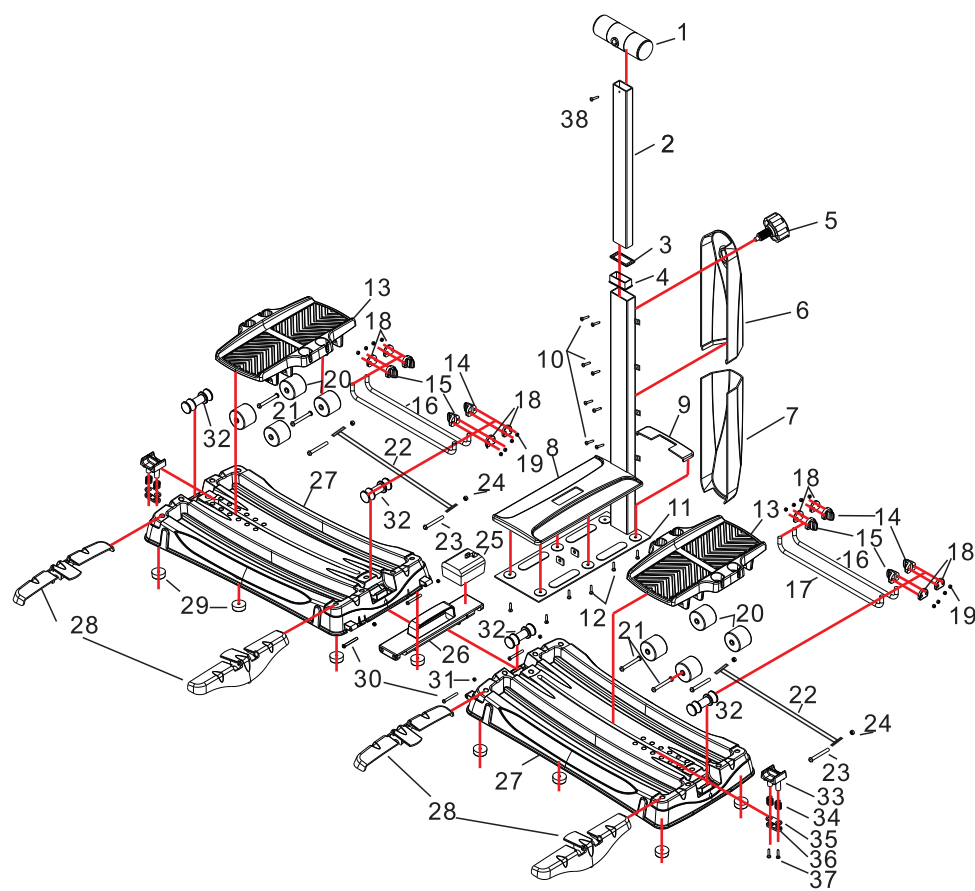
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ:
Высокое качество и работоспособность тренажера может поддерживаться только регулярными проверками исправности частей тренажера. Неисправные части должны быть немедленно заменены. Во время ремонта тренажер использовать запрещено.

⚠ ВАЖНО!
Максимальный вес пользователя 100 кг.
Тренажер следует использовать только по прямому назначению строго в соответствии руководством пользователя. Если дети допущены до занятий на тренажере, убедитесь, что они прочли и поняли руководство пользователя. Проконсультируйте детей об упражнениях, выполняемых на тренажере. Не оставляйте детей без присмотра во время занятий на тренажере.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	2
2	ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ	4
3	ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	5
4	УПРАЖНЕНИЯ	7

ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА



ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Описание	Кол-во, шт
1	Ручка	1
2	Трубка регулировки	1
3	Манжета	1
4	Конечная манжета	1
5	Ручка-барашек	1
6	Верхний передний кожух	1
7	Нижний передний кожух	1
8	Центральный кожух	1
9	Передний центральный кожух	1
10	Шуруп для кожуха	8
11	Главный каркас	1
12	Шуруп для каркаса	6
13	Педаль	2
14	Колпачок регулировки А	2
15	Колпачок регулировки Б	2
16	Резиновый трос сопротивления А	2
17	Резиновый трос сопротивления Б	2
18	Стопор	8
19	Гайка	16
20	Колесо педали	8
21	Болт для колес	4
22	Стальная скоба	2
23	Болт для скобы	4
24	Гайка нейлоновая для скобы	4
25	Кожух-стопор	1
26	Центральная ручка	1
27	Платформа скольжения	2
28	Боковой кожух	4

№	Описание	Кол-во, шт
29	Резиновая прокладка	8
30	Болт	4
31	Гайка нейлоновая	4
32	Колесо базы	2
33	Ручка-стопор	2
34	Пружина	4
35	Шайба	4
36	Фиксатор	2
37	Шуруп для фиксатора	4
38	Шуруп	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Внимательно прочтите руководство перед началом занятий на тренажере. Тренажер поставляется в собранном виде. Проверьте наличие и исправность всех частей тренажера перед началом занятий. Достаньте тренажер из упаковки и поставьте его в вертикальное положение, как показано на **рисунке 1**.

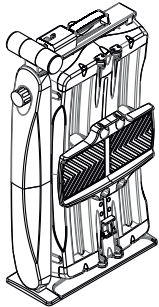


Рис. 1

Откройте механизм фиксации тренажера, повернув Кожух - стопор 25 по указанию стрелки на тренажере, как показано на **рисунке 2**.

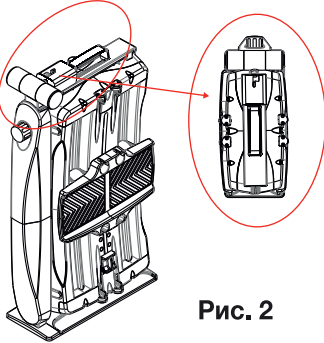


Рис. 2

Возьмите тренажер за Педали 13, будьте осторожны с подвижными частями тренажера. Одновременно плавно разведите боковые части тренажера в разные стороны, как показано на **рисунке 3**.



Рис. 3

Для регулировки ручки тренажера, поверните Ручку-барашек 5 против часовой стрелки, затем потяните Ручку-барашек 5 на себя и одновременно установите Трубку регулировки 2 в удобное для Вас положение. После установки Трубки регулировки 2 поверните Ручку-барашек 5 по часовой стрелке для более надежной фиксации, как показано на **рисунке 4**.



Рис. 4

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Перед началом занятий на тренажере проконсультируйтесь с врачом. Проверьте тренажер перед каждой тренировкой, убедитесь, что все части надежно закреплены. В случае возникновения физического дискомфорта следует немедленно прекратить выполнение упражнений и проконсультироваться с врачом.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ:

Перед началом тренировки на тренажере установите Фиксатор 36 в подходящее положение (см. инструкцию по установке фиксатора). При вставании на тренажер располагайте стопу на середине педали. После прекращения выполнения упражнений на тренажере расположите педали на внешних краях тренажера, как показано на **рисунке 5**, и медленно поставьте ногу на пол.



Рис. 5

УСТАНОВКА ФИКСАТОРА

Чтобы отрегулировать ширину разведения Педелей 13, используйте два Фиксатора 36 (входят в комплект). На каждой стороне тренажера расположены по шесть пар отверстий для выбора оптимальной ширины разведения Педелей 13. Чтобы установить Фиксатор 36, выберите оптимальную ширину разведения Педелей 13 и установите Фиксатор 36 в отверстия мягкой частью к центру тренажера. Поверните ручку Фиксатора 36 против часовой стрелки, как показано на **рисунке 6**.



Рис. 6

Чтобы изменить ширину разведения Педелей 13, поверните ручку Фиксатора 36 по часовой стрелке, установите Фиксатор 36 в новое положение и поверните ручку Фиксатора 36 против часовой стрелки, как показано на **рисунке 7**.



Рис. 7

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРОСОВ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Для установки Тросов сопротивления 16, 17 возьмите Колпачок регулировки 14, 15 в одну руку, другую руку расположите на Педали 13, как показано на **рисунке 8**, расположите Колпачок регулировки 14, 15 горизонтально и установите в соответствующее отверстие.

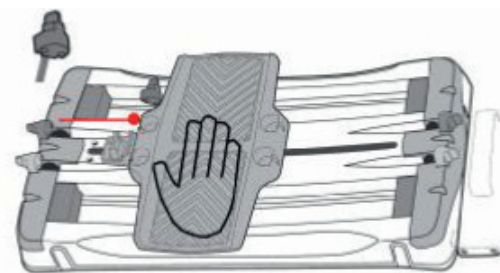
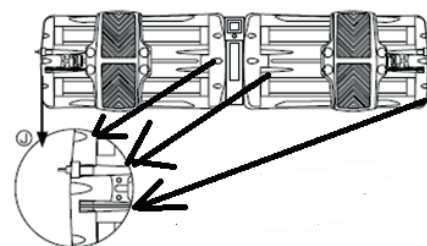


Рис. 8



ВНИМАНИЕ!

При установке тросов сопротивления не располагайте пальцы вблизи отверстия для троса сопротивления.



Перед установкой Тросов сопротивления 16, 17 убедитесь, что тренажер надежно установлен на поверхности, а педаль тренажера сухая.

Используйте внешние тросы для регулировки нагрузки при сведении ног к центру тренажера, как показано на **рисунке 9**.



Рис. 9

Используйте внутренние тросы для регулировки нагрузки при разведении ног от центра тренажера как показано на **рисунке 10**.



Рис. 10

Тросы сопротивления 16, 17 позволяют выбрать один из трех вариантов нагрузки:

Светло серый трос – легкий уровень



Темно серый трос – средний уровень



Светло серый трос + Темно серый трос – высокий уровень

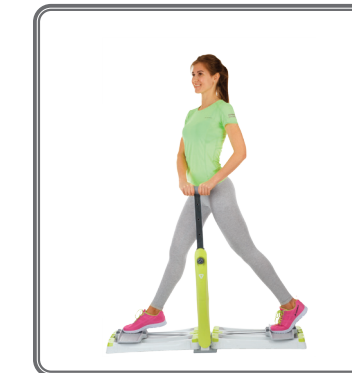
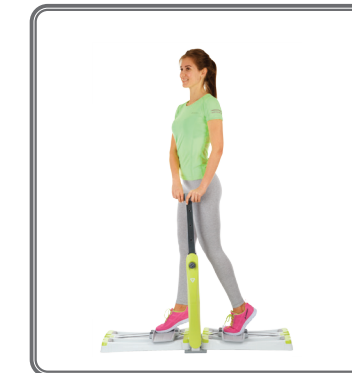


УПРАЖНЕНИЯ

Разведение ног в стороны



Разведение ног вперед



A woman with brown hair in a ponytail, wearing a light green t-shirt and grey leggings, is performing a lunge on a yellow and black resistance band. She is standing on the band with her right foot, stepping forward with her left foot. She is holding the band with her right hand, pulling it towards her right knee. The background is white.

[illegible]

Живи в стиле фитнес!

TORNEO

Дополнительная информация

Торговая марка: TORNEO

Модель: А-995

Дата производства (месяц, год) указаны на изделии.

Сделано в КНР

Импортер и Уполномоченная изготовителем организация

ООО Спортмастер

Юр. адрес: 117437, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая,

д. 18, корпус 2, ком. 102

Справочная служба: 8 495 777-777-1

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.

WWW.TORNEO.RU