



WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

ALTA G-335 ОРЫНДЫҒЫНА ЭСПАНДЕРЛІК БЛОК

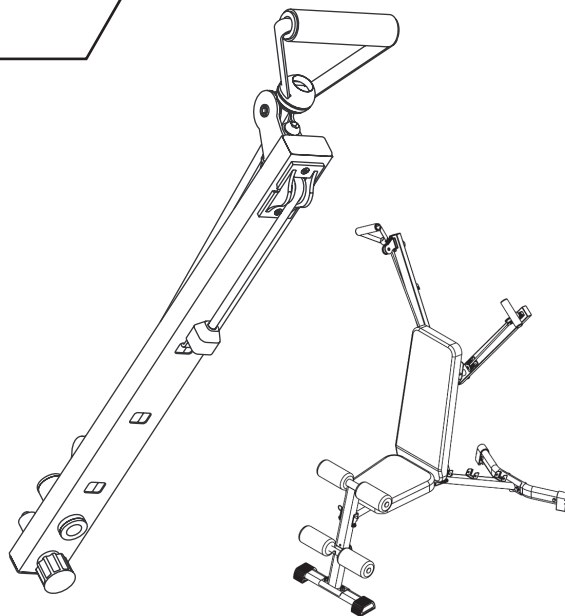
G-334RP

ПАЙДАЛАНУ ЖӨНІНДЕГІ НҰСҚАУЛЫҚ

TORNEOSPORT.COM

EVER PROOF

ERGO MOVE



Мазмұны

1. Кіріспе.....	3
2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	4
3. Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы	6
4. Жиынтықтауыштар тізімі.....	6
5. Жаттығу құрылғысын құрастыру	7
6. Техникалық сипаттамалары	9

1. Кіріспе

Біздің жаттығу құрылғымызды сатып алғаныңыз үшін алғыс білдіреміз!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO G-334RP эспандерлік блогы 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.

Осы нұсқаулықты мұқият оқып шығу 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 жасыңыз 35-тен асқан болса, темекі шегетін болсаңыз, сізде холестерин деңгейі жоғары болса, артық салмағыңыз болса немесе былтырдан бері тұрақты түрде спортпен айналыспаған болсаңыз. Егер сізде диагноз немесе төменде сипатталған белгілер болса, жаттығу құрылғысын мүлдем пайдаланбаған жөн:

Мерзімді дағдарыстармен жоғары қан қысымы; жүрек-қантамыр жеткіліксіздігі; демікпе; мерзімді ісіну; жүректің жиі қағуы және жүрек қыспасы; тромбофлебит; қатерлі ісік; барлық кезеңдегі қант диабеті; жоғары температура; созылмалы аурулардың өршуі; жатыр тонусы, түсік түсіру қаупі бар жүктілік; жұқпалы аурулар кезінде өзін нашар сезіну. Кейбір жағдайларда жаттығу құрылғысын сақтықпен пайдалануға болады. Критикалық емес қарсы көрсетілімдер:

- қалыпты жүктілік пен лактация;
- кесар тілігінен кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- жарақаттар мен сынықтардан кейінгі қалпына келтіру кезеңі;
- тамырлардың түйнеліп кеңеюі;
- грыжа, артроз, артрит және остеохондроз.

Бұл аурулар мен жаттығуға қарсы көрсетілімдер тізімі толық емес және тек анықтама үшін берілген. Егер қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу құрылғысын пайдалануға болатыны туралы шешімді тек дәрігер қабылдай алады.

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

Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігермен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан немесе денсаулығы нашар адамдар үшін өте маңызды. Ауыр жарақат алу қаупін азайту үшін осы нұсқаулықтағы сақтық шаралары мен барлық нұсқауларды, сондай-ақ жаттығу құрылғысының жапсырмаларындағы ақпаратты мұқият оқыңыз.



Назар аударыңыз:

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

2. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы күрделі техникалық бұйым болып табылады.

Жаттығу құрылғысын (қажет болса) құрастыруды және жаттығуды бастамас бұрын төмендегі нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз. Осы ережелерді сақтау жаттығу құрылғысын қызмет мерзімінде қауіпсіз және тиімді пайдалануға мүмкіндік береді.

Жаттығу құрылғысының иесі оны пайдалану кезіндегі қауіпсіздік шаралары туралы барлық пайдаланушыларды хабардар етуге міндетті.

2.1 Жаттығу құрылғысын тасымалдау

1. Жаттығу құрылғысын тек зауыттық немесе ұқсас сападағы қаптамада тасымалдау керек.
2. Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
3. Бөлшектелген күйде жеткізілетін жаттығу құрылғыларын тек бөлшектелген күйінде ғана қайта тасымалдауға рұқсат етіледі.
4. Жаттығу құрылғысының конструкциясында күшті діріл немесе соққы салдарынан зақымдалуы мүмкін әртүрлі электрондық компоненттер қолданылуы мүмкін. Осы себепті жаттығу құрылғысын тасымалдау кезінде сілкімеңіз және биіктен құлауына жол бермеңіз.
5. Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, қардан және басқа да атмосфералық әсерлерден сенімді қорғалуы тиіс.

2.2 Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулықтағы мақсатқа сай пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысы тегіс емес еденге немесе ұзын түкті кілемге орнатылса, жаттығу құрылғысы жаттығу кезінде орнықтылығы нашарлауы, тіпті аударылып кетуі мүмкін.
3. Әрқашан жаттығу құрылғысының айналасында кемінде 0,5 м бос орын қалдырыңыз.

4. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшені төсеуге болады.
5. Жаттығу құрылғысы тек үй жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 75%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалануға арналған.
6. Жаттығу құрылғысын құрғақ орынжайда сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысының қаңқасын және оның жұмсақ элементтерін (жастықтар, білікшелер және т.б.) тазалау үшін жуғыш құралдың әлсіз ерітіндісіне малынған мақта сулықты пайдаланыңыз. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жасанды былғары жабындарға арналған сіңдіргіні үнемі қолдану беріктікті арттырады және қаптаманың сыртқы түрін жақсартады.
7. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштерді немесе абразивті тазартқыштарды, шыныларды, кафельдерді немесе сантехникалық құралдарды пайдаланбаңыз – бұл жаттығу құрылғысы элементтерінің қорғаныш лак-бояу жабындарын зақымдауы мүмкін.
8. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру. Жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін кемінде айына бір рет тексеріп, қатайтыңыз. Кез келген бұран немесе сомын мезгіл-мезгіл босап кетсе, мүмкіндігінше бекіткіш сомынды орнатыңыз.
9. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін бөліктерін литий майлағышпен (бөлек сатылады) майлап отыру ұсынылады. Минералды майларды пайдаланбаңыз, өйткені олар шаң мен кірді тез жинап, қоюланып кетеді, төлкелер мен мойынтіректер бұзылады.
10. Дәнекерленген тігістерде жарықтар немесе басқа зақымдардың жоқтығын жүйелі түрде тексеріңіз
11. Жаттығу құрылғысына үнемі техникалық қызмет көрсетпеу адам жарақатына және/немесе жабдықтың зақымдануына әкелуі мүмкін.
12. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
13. 12 жасқа дейінгі балаларды, физикалық немесе ақыл-ой мүмкіндіктері шектеулі адамдарды және үй жануарларын жаттығу құрылғысынан аулақ ұстаңыз. Жаттығу құрылғысын қолданар алдында балалардың, психикалық немесе физикалық

- кемістігі бар адамдардың немесе үй жануарларының үнемі бақылауда болатынына және жаттығу кезінде құрылғыға қол жеткізе алмайтынына көз жеткізіңіз.
14. Техникалық мүмкіндік болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбасаңыз, оны әрқашан бүктеп, сақтап қойыңыз.
 15. Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс.
 16. Егер салмағыңыз осы нұсқаулықтың «Техникалық сипаттамалар» бөлімінде көрсетілген максималды рұқсат етілген салмақтан асатын болса, жаттығу құрылғысын пайдаланбаңыз.
 17. Жаттығу кезінде киімнің, сүлгілердің, баулардың және т.б. заттардың ұштарын жаттығу құрылғысының қозғалмалы бөлшектеріне тигізбеңіз.
 18. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық киім мен аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ жаттықпаңыз. Табаны жаттығу құрылғысына зақым келтіруі мүмкін аяқ киіммен жаттықпаңыз және табаныңызды тіреуіш бетке немесе білікшелердің көмегімен мықтап бекітуге мүмкіндік бермеңіз.
 19. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертеңіз.
 20. Егер жаттығу құрылғысында ақау пайда болса (қалыпты жұмысқа тән емес дыбыс шығуы, қозғалмалы бөлшектердің бұғатталып қалуы немесе деформациялануы және т.б.), оны пайдалануды дереу тоқтатыңыз. Өз бетімен жөндеуге тыйым салынады. Сатушының сервистік қызметіне жүгіну арқылы білікті маманға жөндетіңіз.
 21. Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз. Ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін.
 22. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
 23. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
 24. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Жаттығу құрылғысының конструкция элементтері тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз. Кәдеге жарату үшін еліңіздегі қоқысты қайтару және жинау жүйелерін пайдаланыңыз. Бөлшектелген аспаптарды бөлек-бөлек қабылдау пунктіне тапсыру

- арқылы қайта өңдеуге және кәдеге жаратуға жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ жаттығу құрылғысы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді;
25. Зілтемір тағандарындағы рұқсат етілген жүктемеден асырмаңыз. Кез келген артық жүктеме жаттығу құрылғысы конструкциясының бұзылуына әкелуі мүмкін.
 26. Максималды рұқсат етілген турник жүктемесінен аспаңыз. Турнео турникті дұрыс орнатпау, құрастырмау немесе пайдалану нәтижесінде болған зақымға немесе жарақатқа жауапты емес.

2.3 Сақтау шарттары

1. Жаттығу құрылғысын жылытылмаған орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы ғимаратта), сондай-ақ шаңды және ылғалдылығы жоғары орынжайларда сақтауға рұқсат етілмейді.
2. Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
3. Сақтау үшін рұқсат етілген температура режимі: 0–50 °C аралығы.
4. Сақтау кезінде рұқсат етілген ылғалдылық: макс. 75%.
5. Жаттығу құрылғысы сақталатын орында аэрозольдер шашпаңыз.

5. Жаттығу құрылғысын құрастыру

5.1 Монтаждау бойынша нұсқаулық

1-ҚАДАМ

Эспандерлік блокты (жинақтағы сол және оң жақ бөлшектер) қаптамадан шығарып алыңыз.

2-ҚАДАМ

Бұрандалы (18) тығырықпен (27) сәндік қақпақтан (35) бұрап алыңыз және қақпақты алыңыз.

3-ҚАДАМ

Көбікрезеңкеден жасалған сәндік төлкені эспандерлік блоктың осінен шешіп алыңыз.

4-ҚАДАМ

Эспандерлік блоктың сол және оң жақ бөлшектерін кезектеп орнатыңыз.

5-ҚАДАМ

Кеңейткіш бекітуге арналған сәндік қақпақты орнатыңыз (35), эспандерлік блокты бұрандамен (18) және тығырықпен (27) бекітіңіз.

6-ҚАДАМ

Эспандерлік блок орнатылған орындық қолданысқа дайын.

5.2 Реттемелер бойынша нұсқаулық

Сол және оң жақ бағыттағыштардың күйін реттеу.

1. Оң жақ эспандерлік блоктың бекіткішін «өзіңізге қарай» сол қолыңызбен тірелгенше тартыңыз. Оң қолыңызбен эспандерлік блоктың қаңқасын ұстап тұрып, оны қажетті жаққа қарай бұраңыз.
2. Бекіткішті босатып, қаңқаны қажетті бағытта бұрауды жалғастырыңыз. Кезекті белгіленген күйге жеткен кезде бекіткіш қаңқаны жаңа күйге сырт еткізіп бекітіп қояды. Сол жақ эспандерлік блок үшін осы әрекеттерді қайталаңыз.

Сол және оң жақ эспандерлік блоктарда позицияларды еркін реттеуге болады. Әрқайсысын сақтауға арналған позицияда және 3 жұмыс күйінде бекітуге болады.

0. Эспандерлік блок сақтау үшін жиналған.

1. Жоғарғы күйі.
2. Ортаңғы күйі.
3. Төменгі күйі.

Созылғыш сымарқан кедергі күшінің реттемелері.

Кедергі күшін реттеу үш бекітілген күйдің біреуін пайдаланып, созылғыш сымарқанды алдын ала керу арқылы орындалады. Эспандердің созылғыш сымарқаны ұшында ілгек орнатылған, эспандерлік блоктың иінтірек қаңқасында сәйкес пішінге ие тесіктер ойылған.

Жаттығу күшін көбейту үшін, ілгекті (57) 1-ші күйден 2-ші немесе 3-ші күйге ауыстыру арқылы сымарқанды керу қажет.

Жаттығу күшін азайту үшін, ілгекті (57) 2-ші немесе 3-ші күйден 1-ші немесе 2-ші күйге ауыстыру арқылы сымарқаннның керілісін босату қажет.

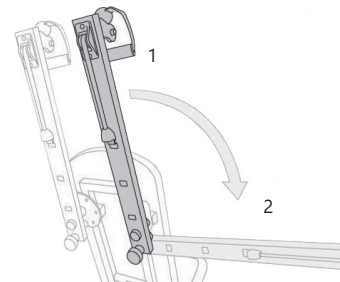
1. Минималды күш.
2. Орташа күш.
3. Максималды күш.

5.3 Созылғыш сымарқанды ауыстыру бойынша нұсқаулық

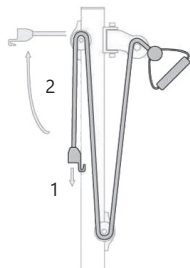
Ұзақ уақыт бойы белсенді жаттығу жасаған кезде созылғыш сымарқан тозып кетуі мүмкін.

Эспандер механизмінің зақымдануын болдырмау және денсаулыққа зиян келтірмеу үшін, сымарқанды бірге берілген нұсқаулыққа сәйкес ауыстырыңыз.

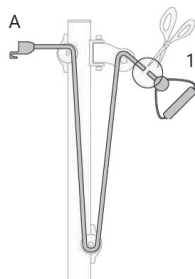
1. Эспандерлік блоктың иінтірегін 1-ші күйден 2-ші күйге ауыстырыңыз.



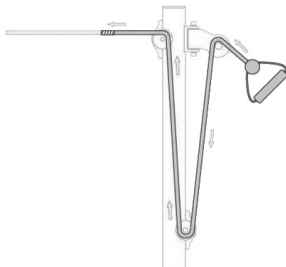
2. Созылғыш сымарқанның керілісін реттеу ілгегін эспандерлік блоктың иіңтірек қаңқасымен ілінісінен босатыңыз.



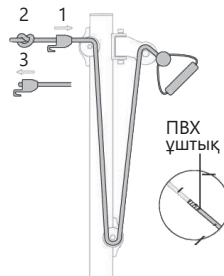
3. Созылғыш сымарқанды саптың тұсынан кесіп алыңыз. А ілгегін тастамаңыз!



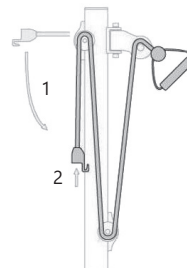
4. Сабы бар жаңа созылғыш сымарқанды эспандердің иіңтірек роликтерінің жүйесінен өткізіп жіберіңіз.



5. Созылғыш сымарқанның ұшын А ілгегінен өткізіп жіберіңіз. Сымарқанды түйін етіп байлап, түйінді ілгектің ішіне «кіргізіңіз», сосын сымарқанның артығын кесіп алып, түйінді ілгектің қалпақшасымен жауып қойыңыз.



6. Жаттығу күшін эспандерлік блоктың иіңтірек қаңқасындағы тесіктердің біреуіне А ілгегін бекіту арқылы таңдаңыз. Эспандерлік блок жұмысқа дайын



6. Техникалық сипаттамалары

Өлшемдері (ұз. × ені × биік.)	60,5x5x12 см
Эспандерлік блок орнатылған орындықтың максималды ені, см	126
Нетто салмағы, кг	2,6
Жалпы салмағы, кг	3.0
Максималды жаттығу күші, кг	11
Жаттығу жүктемесін реттеу деңгейлері	3
Қаптама өлшемі (ұз.×ені×биік.)	13x12x65 см
Бұйымның кепілдік мерзімі	2 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ



Жабдықтың сенімділігі мен қызмет мерзімін ұзарту үшін, күшейтілген берік конструкция мен тозуға төзімді материалдарды қолданатын өндіріс технологиясы.



Жобалау кезеңінде жаттығу құрылғылары мен күш жабдықтарын пайдаланушы бойы мен денебітіміне сәйкес реттеуге мүмкіндік беретін шешімдерді қолдану.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO.

Модель: G-334RP

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген

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.

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.

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады



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