



ПРЕСС ОРЫНДЫҒЫ

G-130 RAM

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ ЖӘНЕ ҚҰРАСТЫРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

TORNEOSPORT.COM

WARRANTY ON FRAME

Қаңқаға кепілдік

YEARS

5

ЖЫЛ

WARRANTY

Кепілдік

YEARS

2

ЖЫЛ

ERGO PAD

INSTA FOLD

EVER PROOF



Құрметті сатып алушы!

Бұйымды сатып алғаныңыз құтты болсын!

Заманауи технологиялар қолданылған TORNEO Big Ram пресс орындығы ойластырылған дизайнға ие. Бұл жаттығу құрылғысымен үй жағдайында жаттығу жақсы физикалық күйде болуға көмектеседі.

TORNEO-мен спортпен айналысу сізге ұнайтынына сенімдіміз!

TORNEO G-130 — бұл өз салмағыңызбен және қосымша салмақтармен күштік жаттығуларды, сонымен қатар ішке арналған жаттығуларды орындауға арналған көп функциялы орындық.

Ықшам конструкция

Шектеулі ауданда күрделі жаттығулар жасауға арналған орын құруға мүмкіндік береді.

Оңай құрастыру мүмкіндігі

Ready-to-FIT өнім технологиясы құрылғыны оңай құрастыру/қондыру мүмкіндігін береді. Жұмыс күйіндегі өлшемі: 122,5 x 31 x 47,5 см. Арқалық өлшемі: 90 x 24 x 4,7 см.

Бір қораптағы шешім: оңай тасымалдау

Жаттығу құрылғысы өзіңіз алып жүре алатын бір қорапқа сыяды.



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 35-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, енгізу немесе ауру белгілерін сезінсеңіз, жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

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

Мазмұны

1.	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері.....	4
2.	Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	5
3.	Жаттығу құрылғысын пайдалану.....	6
4.	Жиынтықтауыштар тізімі	9
5.	Техникалық сипаттамалары.....	9

1. Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері



Назар аударыңыз:

Сіз сатып алған жаттығу құрылғысы техникалық бұйым болып табылады.

Жаттығуды бастамас бұрын төмендегі нұсқауларды мұқият оқып шығыңыз. Осы ережелерді сақтау жаттығу құрылғысын қызмет мерзімінде қауіпсіз және тиімді пайдалануға мүмкіндік береді.

Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті қауіпсіздік шаралары туралы хабардар етуі керек.

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. Жаттығу құрылғысын алған кезде оның зауыттық қаптамасы тасымалдау барысында зақымдалмағанын тексеріңіз.
4. Жаттығу құрылғысын тек бөлшектелген күйде тасымалдауға рұқсат етіледі.
5. Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғалуы тиіс.

Жаттығу құрылғыларын пайдаланудың жалпы ережелері

1. Жаттығу құрылғысы тек үйде жаттығуға арналған. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулыққа сәйкес пайдаланыңыз.
2. Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 0,5 м бос орын қалатындай етіп, оны тегіс жерге қойыңыз. Егер жаттығу құрылғысының желдету тесіктері болса, орнату кезінде олардың бітеліп қалмағанын тексеріңіз. Еден жабынын зақымданудан қорғау үшін арнайы кілемшені төсеуге болады.
3. Жаттығу құрылғысын бөлме жағдайында (+10°C және +35°C аралығындағы температурада, 5%-тен 80%-ке дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалану және сақтау керек.

4. Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз немесе сақтамаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
5. Егер жаттығу құрылғысы жанында 12 жасқа дейінгі балалар, мүмкіндігі шектеулі адамдар немесе үй жануарлары болса, аса сақ болыңыз.
6. Жаттығу құрылғысын салмағы техникалық сипаттамаларда көрсетілген рұқсат етілген салмақ шегінен асатын пайдаланушылардың қолдануына жол бермеңіз.
7. Жаттығу құрылғысын қолданған кезде спорттық аяқ киім киіңіз. Жалаң аяқ не табаны жаттығу құрылғысын зақымдауы мүмкін аяқ киіммен жаттығуға болмайды.
8. Жаттығу құрылғысының астына бөгде заттарды қою арқылы оның көлбеу бұрышын өзгертпеңіз.
9. Құрастыру аяқталғанға дейін жаттығу құрылғысын жылжытпаңыз не жинамаңыз.
10. Әр 2 ай сайын жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін тексеріп, қатайтып отырыңыз. Оған қоса, жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майымен майлауға болады. Егер басқа да ақаулар табылса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
11. Жаттығу құрылғысының ішіне ештеңе тықпаңыз. Егер құрылғы ішіне бөгде зат кіріп кетсе, оны абайлап алып тастауға тырысыңыз. Егер оны өз бетіңізше ала алмасаңыз, сервистік қызметке хабарласыңыз.
12. Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және/немесе өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
13. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолданыңыз. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз.
14. Құрылғыны әрқашан қауіпсіз ұстаудың бір жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру. Егер жаттығу құрылғысында ақаулар табылса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
15. Қызмет мерзімі аяқталғанда жаттығу құрылғысын кәдеге жарату қажет. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Өнім сапасы, сенімділігі мен қауіпсіздік дәрежесі жоғары болғандықтан, ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты немесе қуат беру элементтерін тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз. Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату үшін еліңіздегі қоқысты қайтару және жинау

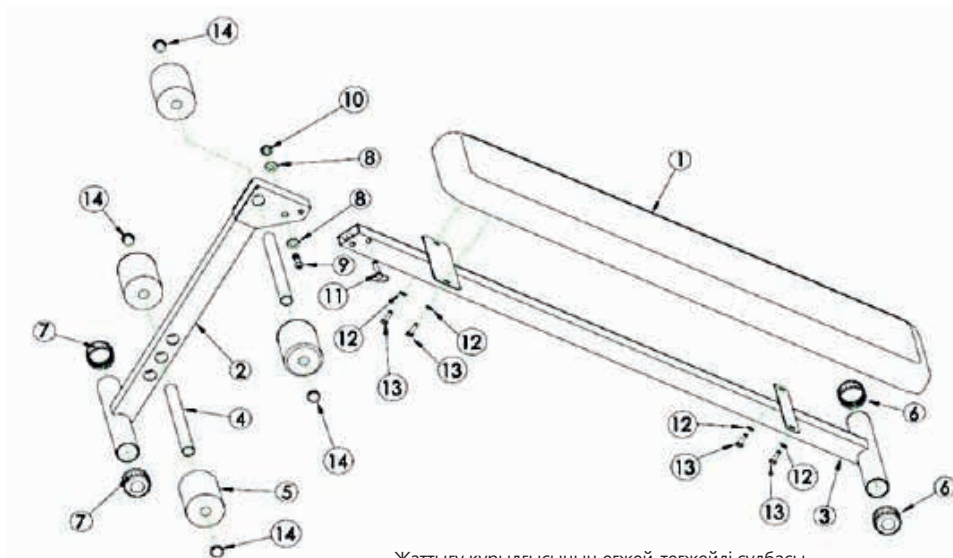
жүйелерін пайдаланыңыз. Бөлшектелген аспаптарды бөлек-бөлек қабылдау пунктіне тапсыру арқылы қайта өңдеуге, кәдеге жаратуға және экологиялық көметін жерлерге жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді.

2. Жаттығу құрылғысын құрастыру

Құрастыру кезінде жаттығу құрылғысының шағын құрастыру бөлшектері көрсетілген сұлбаны қараңыз. Әр сурет астындағы нөмір қосалқы бөлшектер тізіміндегі бөлшек кодының нөміріне сәйкес келеді.

Кейбір бөлшектерді тасымалдау мақсатында жаттығу құрылғысының кейбір тораптарын құрастыру кезінде қолдануға болады. Бөлшектер жиынтыққа кірмесе, олардың бар-жоғын бұрыннан жиналған бөлшектер арасынан тексеріп көріңіз.

1. Артқы тіректі (2) негізгі қаңқадан (3) мүмкіндігінше алыс жылжытыңыз және оны қадаушыты бекіткіш (11) арқылы сол қалыпта бекітіңіз.
2. Жаттығуларды орындау кезінде аяқтарыңызды ыңғайлы орналастыру үшін жоғарғы және төменгі аяқ тіректері арасындағы қашықтықты (балтыр ұзындығы бойынша) реттеуге болады:
 - Төменгі тіреуіш бағанынан (4) білікшені (5) алып тастаңыз, төменгі баған тіреуішін (4) орындықтың артқы тірегіндегі (2) екінші білікшесімен бірге шығарып алыңыз.
 - Төменгі аяқ тіреуішінің (4) бағанын үстіңгі аяқ тіреуішінің бағанына жақын не одан ары тесікке жылжытыңыз және екі жағынан білікшелермен бекітіңіз (5).



ЕСКЕРТУ!

Жаттығу құрылғысын құрастырғаннан кейін барлық бұран қосылымдарын мықтап тартыңыз!

Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы

3. Жаттығу құрылғысын пайдалану

3.1 Жинау жүйесі

Жаттығу құрылғысы ықшам сақтау үшін жиналмалы жүйемен жабдықталған. Осының арқасында жаттығу құрылғысы пайдаланылмаған кезде пәтерде қосымша орын алмайды.

Гиперэкстензияны жинау/жазу үшін:

1. Құлақты сомынды (10) бұрап алыңыз, тірек қаңқасының (3) және еңіс бұрышы тұрақтандырғышының (4) түйіскен жерінен реттеу бағанын (5) алыңыз.
2. Еңіс бұрышы тұрақтандырғышын (4) тірек қаңқасына (5) мүмкіндігінше жақын итеріңіз, оны осы күйде реттеу бағанымен (5) және құлақты сомынмен (10) бекітіңіз.
3. Жоғарғы негізгі қаңқаның (1) және тірек қаңқасының (3) түйіскен жерінен қадауышты бекіткішті (9) алыңыз.
4. Жаттығу құрылғысын жоғарғы негізгі қаңқасынан (1) бір қолмен ұстап тұрып, тірек қаңқасын жоғарғы негізгі қаңқадан (2) шығарыңыз.
5. Тірек қаңқасын (3) 90 градусқа бұрып, оны жоғарғы негізгі қаңқаға (1) түсіріңіз.
6. Қадауышты бекіткішті (9) тірек қаңқасының (3) сәйкес тесігіне салыңыз.
7. Төменгі негізгі қаңқаны (2) көтеру арқылы орындықты жинаңыз. Пресс орындығын жазу үшін кері үдерісті жүзеге асырыңыз.

3.2 Жаттығулар сипаттамасы

TORNEO Ram орындығы бірінші кезекте іш, арқа және сан бұлшықеттерін дамыту үшін тиімді болып табылатын денені қысу, аяқты көтеру сияқты өз салмағыңызбен жасалатын классикалық жаттығуларға арналған. Жаттығу құрылғысында қолжетімді дене салмағына арналған жаттығулардың шектеулі болып көрінетініне қарамастан, жаттығу бағдарламасын шексіз әртараптандыруға және денеңіздің жаңа мүмкіндіктерін ашуға мүмкіндік беретін таныс жаттығулардың көптеген түрлері бар.

Ескерту.

Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігеріңізбен кеңесіңіз.

Ескерту.

Демонстрациялық суреттердегі жаттығу құрылғысының моделі жаттығу құрылғысының нақты моделіне толық сәйкес келмеуі мүмкін. Бұл сипатталған жаттығуларды орындау әдісіне әсер етпейді.

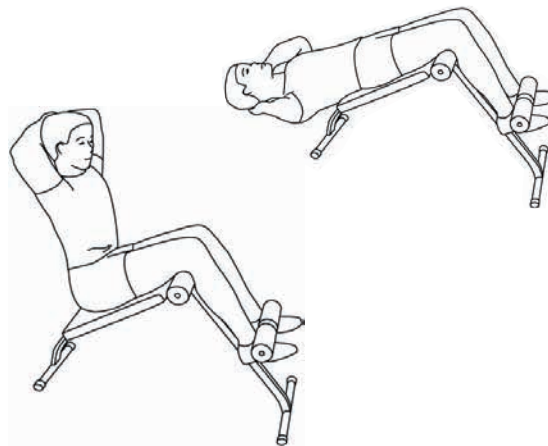
Денені көтеру

Жаттығу кезінде ең көп күш түсетін бұлшықеттер: іш, сан бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Суретте көрсетілгендей бастапқы қалыпқа тұрыңыз. Қолдарыңызды кеудеңізге ұстаңыз; егер жаттығу сіз үшін қиын болса, жаттығуларды жасай берген сайын, суретте көрсетілгендей, қолыңызды бастың артына «құлып» түрінде орнатыңыз.
2. Денеңізді ақырын ғана мүмкіндігінше жоғары көтеріңіз.
3. Осылайша бастапқы күйге баяу оралыңыз.

*Жаттығудың тиімділігін арттыру үшін бастапқы күйге оралу арқылы бұлшықеттеріңізді босаңсытпаңыз. Іш бұлшықеттерін босаңсытпай, денеңізді көтере бастаңыз. Бұл жаттығудың қиын түрі және жаттыққан спортшылар үшін жарамды.



Денені екі жаққа бұрылып көтеру

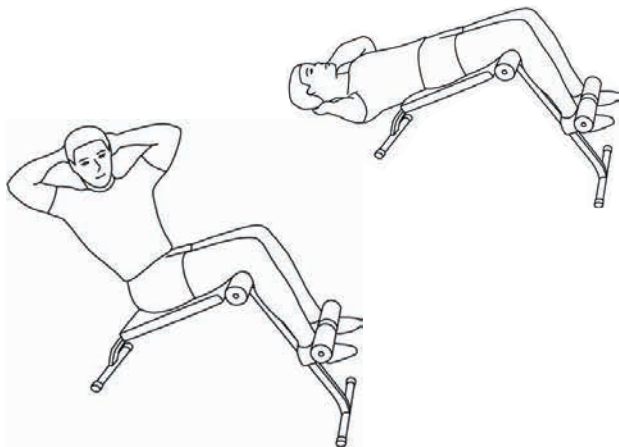
Жаттығу кезінде ең көп күш түсетін бұлшықеттер: іш, іштің қиғаш бұлшықеттері, сан бұлшықеттері.

Орындалуы:

- 1-жаттығудағыдай бастапқы күйге тұрыңыз. Қолдарыңызды кеудеңізде ұстаңыз; егер жаттығу сіз үшін қиын болса, жаттығуларды жасай берген сайын, суретте көрсетілгендей, қолыңызды бастың артына «құлып» түрінде орнатыңыз.
2. Саныңызбен тік бұрышқа жеткенше денеңізді көтеріңіз және оң шынтағыңызды сол тізеңізге тигізуге тырысып, қимылды жалғастырыңыз.
3. Осылайша бастапқы күйге баяу оралыңыз.

*Жаттығудың тиімділігін арттыру үшін бастапқы күйге оралу арқылы бұлшықеттеріңізді босаңсытпаңыз. Іш бұлшықеттерін босаңсытпай, денеңізді көтере бастаңыз. Бұл жаттығудың қиын түрі және жаттыққан спортшылар үшін жарамды.

Бұл жаттығуды орындау кезінде оқыс қимылдарды жасауға болмайды!



Тік аяқты кезекпен көтеру

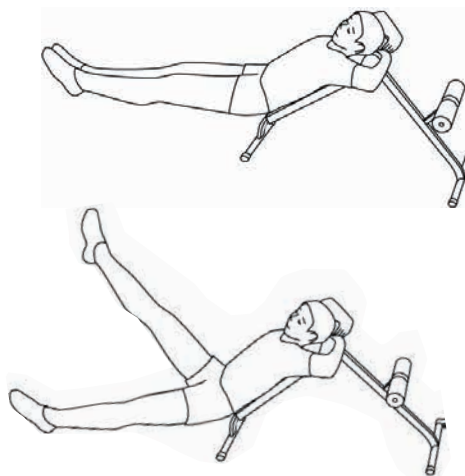
Жаттығу кезінде ең көп күш түсетін бұлшықеттер: іш, сан бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Суретте көрсетілгендей бастапқы қалыпқа тұрыңыз. Өкшелер еденге тимеуі керек.
2. Аяқтарыңызды таңдалған қарқынмен кезекпен көтеріңіз.

* Еденге тимейінше аяқтарыңызды төмен түсірмеңіз.

Дене теңселуін және аяғыңыздың аршынды қозғалысын болдырмаңыз.



Тізені бүгу арқылы аяқты көтеру

Жаттығу кезінде ең көп күш түсетін бұлшықеттер: іш, сан бұлшықеттері.

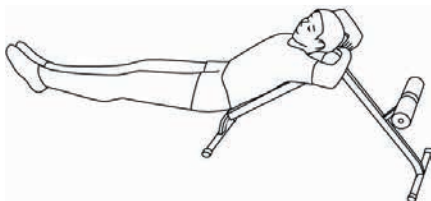
Орындалуы:

1. Суретте көрсетілгендей бастапқы қалыпқа тұрыңыз.
2. Таңдалған қарқынмен тізе бүгілген аяқтарыңызды көтеріңіз.

Дене теңселуін және аяғыңыздың аршынды қозғалысын болдырмаңыз.

* еденге тимейінше аяқтарыңызды төмен түсірмеңіз

** бұл ең оңай нұсқасы



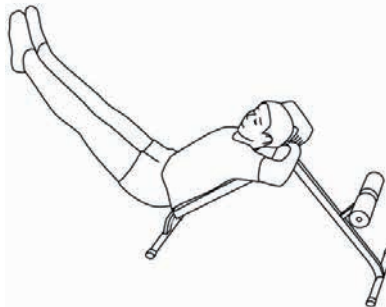
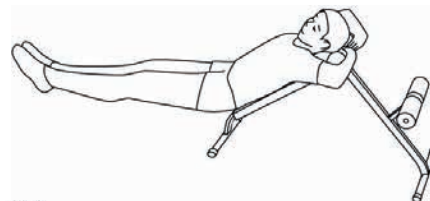
Тік аяқты көтеру

Жаттығу кезінде ең көп күш түсетін бұлшықеттер: іш, сан бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Суретте көрсетілгендей бастапқы қалыпқа тұрыңыз.
2. Тік аяқтарыңызды таңдалған қарқынмен көтеріңіз. Дене теңселуін және аяғыңыздың аршынды қозғалысын болдырмаңыз.

* Бұл жаттығуды орындау кезінде аяқты денемен тік бұрыштан жоғары көтеруге болмайды.



Жамбасты көтеру

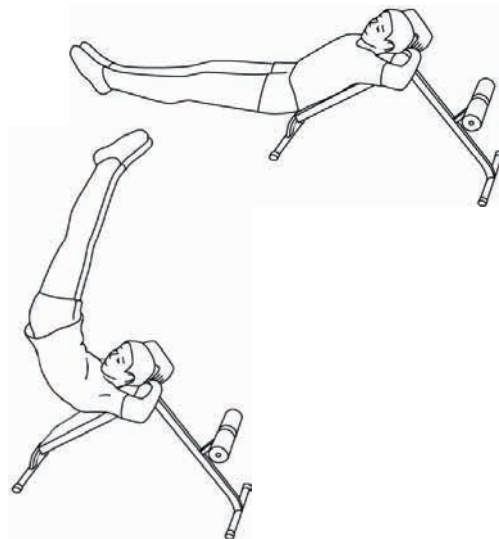
Жаттығу кезінде ең көп күш түсетін бұлшықеттер: іш, сан бұлшықеттері.

Орындалуы:

1. Суретте көрсетілгендей бастапқы қалыпқа тұрыңыз.
2. Аяғыңызды тік ұстай отырып, таңдалған қарқынмен жамбасыңызды жоғары көтеріңіз. Дене теңселуін және аяғыңыздың аршынды қозғалысын болдырмаңыз.

* Бұл жаттығуды орындау кезінде аяқты денемен тік бұрыштан жоғары көтеруге болмайды.

**Еденге тимейінше аяқтарыңызды төмен түсірмеңіз.



Назар аударыңыз:

Бұл жаттығу тек жақсы дайындалған пайдаланушыларға ұсынылады.

4. Жиынтықтауыштар тізімі

№	Атауы	Саны, д.
1	Отырғыш	1
2	Артқы тірек	1
3	Негізгі қаңқа	1
4	Аспатемір	2
5	Білікше	4
6	Негізгі қаңқа өкшелігі D45 мм	2
7	Артқы тірек өкшелігі D45 мм	2
8	Тығырық (M10)	2
9	Бұран M10	1
10	Сомын (M10)	1
11	Қадауышты бекіткіш	1
12	Тығырық M6	4
13	Бұран M6	4
14	Дөңгелек бітеуіш D20 мм	4

5. Техникалық сипаттамалары

Өлшемі (ұз.хеніхбиік.)	122,5х31х47,5 мм
Салмағы	5 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	90 кг дейін
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл жаттығу құрылғысының қаңқасына 5 жыл



ТИІМДІЛІК ПЕН ЖАЙЛЫЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

ERGO PAD

Жаттығу құрылғысы отырғышы/арқасының барынша жайлы жаттығуға арналған конструкциясы мен материалдары

Тамаша эргономділікті қамтамасыз ететін отырғыштар мен жастықтардың қалыңдығы және серпімділігі технологиясы.

INSTA FOLD

Супер шағын жинау

Пәтерде орынды үнемдеуге арналған технология.

EVER PROOF

Күшейтілген берік конструкция

Тозуға төзімді және күшейтілген материалдар жаттығу құрылғысының ұзақ қызмет мерзіміне кепілдік береді.

Қосымша ақпарат

Сауда белгісі: TORNEO

Модель: G-130 Ram

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

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.