

Живи в стиле фитнес!

# TORNEO

ЭКСПАНДЕРНЫЙ БЛОК

## G-324

К УНИВЕРСАЛЬНОЙ  
СКАМЬЕ

## ALTA G-325

РУКОВОДСТВО  
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ  
И СБОРКЕ



EverProof

WWW.TORNEO.RU

**ДОРОГОЙ ПОКУПАТЕЛЬ!**

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет привычной и незаменимой частью спортивного уголка Вашего дома.

**Эспандерный блок G-324 для скамьи TORNEO G-325 Alta** сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую системы.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам, это позволит вам:

- сэкономить ценное время
- тренироваться безопасно и эффективно
- научиться выполнять упражнения технически правильно
- лучше определить свои фитнес-цели
- выбрать наиболее подходящую программу тренировок
- получить полезные советы по тренировкам и эксплуатации тренажера

**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером, изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро подготовить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните Инструкцию для последующих справок.

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед началом тренировок пройти полное медицинское обследование, особенно:

- если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы,
- если Вы старше 45 лет,
- если Вы курите,
- если у Вас повышен уровень холестерина,
- если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

**Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.**

**Содержание**

Меры предосторожности .....	3
Технические характеристики.....	3
Подetailная схема.....	5
Перечень комплектующих .....	5
Руководство по монтажу.....	6
Руководство по регулировкам.....	7
Руководство по замене эластичного троса .....	9

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

## Меры предосторожности



### Внимание!

Во избежание травм внимательно прочтите нижеприведенные инструкции прежде, чем приступить к занятиям.

1. Прочитайте все инструкции в данном руководстве перед началом занятий.
2. Ответственность за правильное инструктирование всех пользователей тренажера несет его владелец.
3. Тренажер предназначен только для домашнего пользования. Он не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
4. Тренажер устанавливается на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра подстилается специальный коврик для тренажера. Тренажер хранится в сухом и чистом помещении.
5. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
6. Не допускайте детей до 12 лет к самостоятельному пользованию тренажером.
7. Не следует чрезмерно растягивать эластичный трос эспандерного блока. Конструкция блока рассчитана только на амплитуду естественных движений человеческого тела.
8. Пользуйтесь специальной спортивной одеждой, не надевайте одежду, которая могла бы попасть в тренажер. Занимайтесь только в спортивной обуви во избежание травмы ног.
9. Если вы почувствовали боль или головокружение в процессе тренировки, немедленно прекратите занятия.

### Транспортировка тренажера:

1. Тренажер следует транспортировать только в заводской упаковке.
2. Рекомендуем Вам сохранить оригинальную упаковку в случае, если Вам понадобится в дальнейшем перевозить тренажер.
3. Заводскую упаковку следует беречь от повреждения во время транспортировки.
4. Перед транспортировкой тренажер следует разобрать и упаковать.
5. Во время транспортировки не допускайте нагрузки на упакованный тренажер.
6. При перевозке следует защищать тренажер от дождя, влажности и других атмосферных воздействий.

### Условия хранения:

1. Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
2. Не допускается устанавливать тренажер в не отапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.
3. Тренажер следует беречь от контакта с водой.
4. Допустимый температурный режим хранения и эксплуатации от +10 до +35.
5. Допустимая влажность при хранении и эксплуатации 5.....75%.
6. Не следует распылять аэрозоли вблизи места хранения или эксплуатации тренажера.

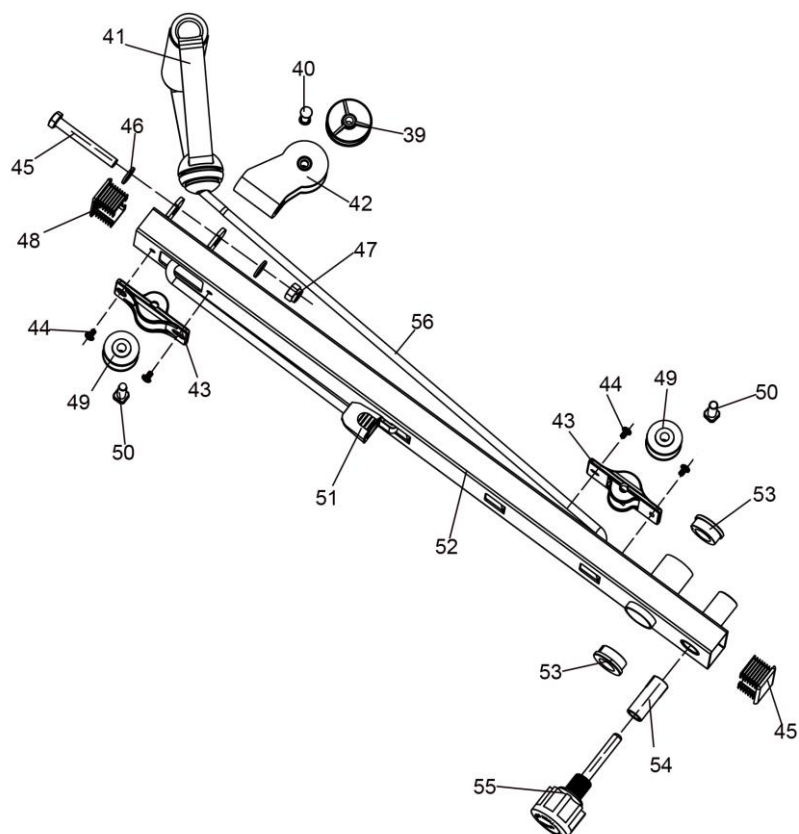
## Технические характеристики

Максимальная ширина скамьи с установленным эспандерным блоком, см	126
Вес, кг	3.0
Максимальное тренировочное усилие, кг	11
Ступеней регулировки тренировочной нагрузки	3
Гарантийный срок на изделие	2 года

### Внимание!



Перед началом занятий проконсультируйтесь с вашим врачом. Это особенно важно для лиц старше 45 лет или лиц, имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно прочитайте данную инструкцию перед началом занятий. TORNEO не несет ответственности за любые травмы и повреждения, полученные при использовании данного изделия.

**Подетальная схема эспандерного блока G-324**

**Примечание.**







Левый и правый рычаги (комплект) эспандерного блока G-324 поставляются в собранном виде. Для начала эксплуатации требуется лишь извлечение из упаковки и установка на соответствующие крепления скамьи G-325.

**Перечень комплектующих (для одного блока)**

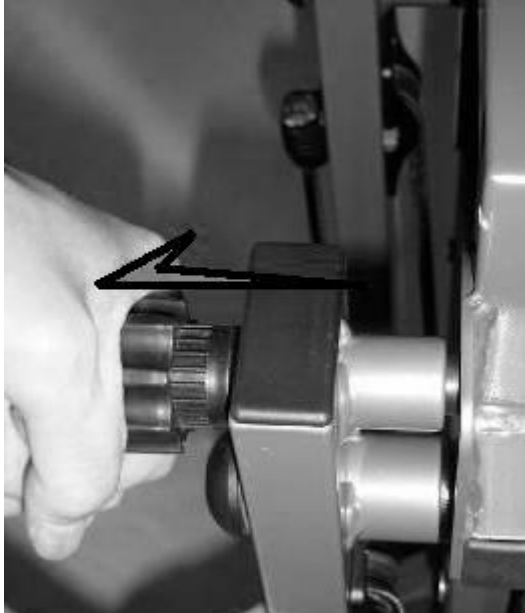

№	Наименование	Кол-во, шт	№	Наименование	Кол-во, шт
39	Шкив	1	48	Заглушка 25x50	1
40	Заклепка	1	49	Шкив	1
41	Рукоять	1	50	Ось	1
42	Подрамник шкива №39	1	51	Крюк пластиковый	1
43	Подрамник шкива №49	1	52	Рама	1
44	Винт М4x8	1	53	Втулка нейлоновая D28x16	1
45	Болт М8x60	1	54	Втулка	1
46	Шайба D8	1	55	Фиксатор подпружиненный М16x1,5	1
47	Гайка самоконтрящаяся М8	1	56	Трос эластичный	1

**Примечание:** в комплект поставки G-324 входит пара эспандерных блоков. В таблице приведены количества комплектующих на 1 блок.

**Руководство по монтажу эспандерного блока G-324**

	
<p>1. Извлеките эспандерный блок (левую и правую части в сборе) из упаковки.</p>	<p>2. Выверните винт № 35 декоративной крышки № 38, снимите крышку</p>
	
<p>3. Снимите декоративную втулку из пенорезины с оси эспандерного блока.</p>	<p>4. Установите эспандерный блок, левую и правую части поочередно.</p>
	
<p>5. Установите декоративную крышку крепления эспандера № 38, зафиксируйте эспандерный блок № 10 винтом.</p>	<p>6. Скамья с установленным эспандерным блоком готова к эксплуатации.</p>

### 1. Регулировка положения левой и правой направляющих.

	
<p>1. Потяните фиксатор правого эспандерного блока “на себя” до упора левой рукой. Правой рукой возьмитесь за раму эспандерного блока и поверните ее в сторону требуемого положения.</p>	<p>2. Отпустите фиксатор и продолжайте поворачивать раму в требуемом направлении. По достижении очередного фиксированного положения фиксатор со щелчком зафиксирует раму в новом положении. Повторите действия для левого эспандерного блока.</p>

### 2. Левый и правый эспандерные блоки имеют независимую регулировку позиции. Каждый может быть зафиксирован в позиции для хранения и в 3х рабочих положениях.

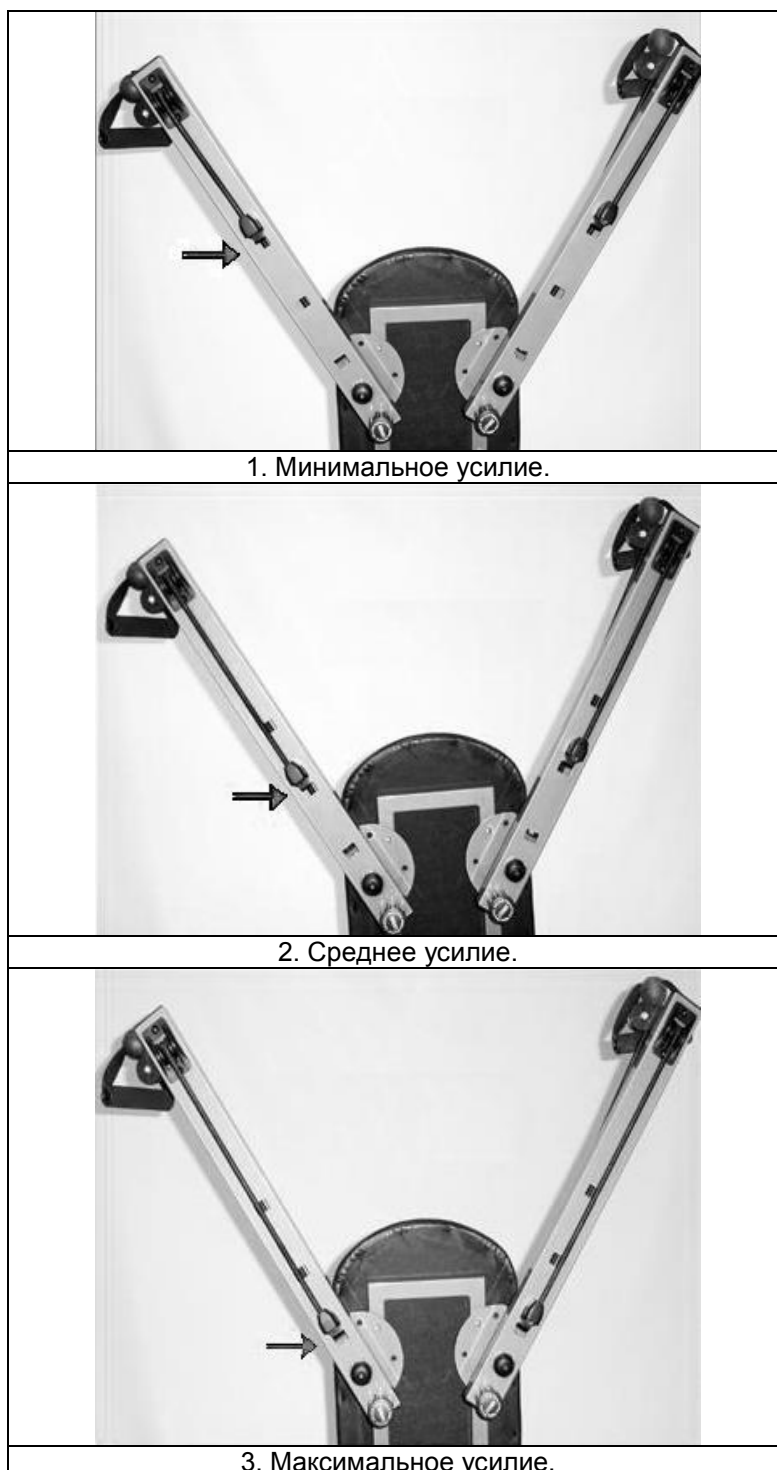
			
<p><b>0.</b> Эспандерный блок сложен для хранения.</p>	<p><b>1.</b> Верхнее положение.</p>	<p><b>2.</b> Среднее положение.</p>	<p><b>3.</b> Нижнее положение.</p>
			

### 3. Регулировки усилия сопротивления эластичного троса.

Регулировка усилия сопротивления выполняется предварительным натяжением эластичного троса с использованием одного из трёх фиксированных положений. Эластичный трос эспандера имеет установленный на конце крюк, в раме рычага эспандерного блока выполнены отверстия соответствующей формы.

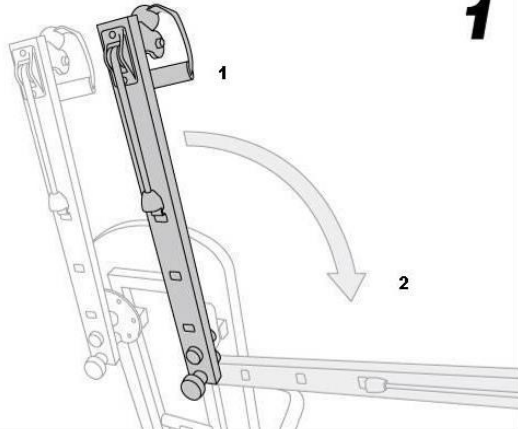
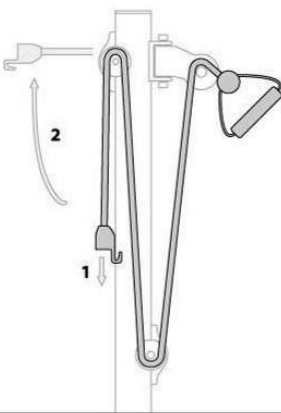
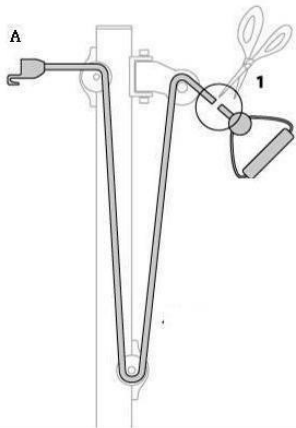
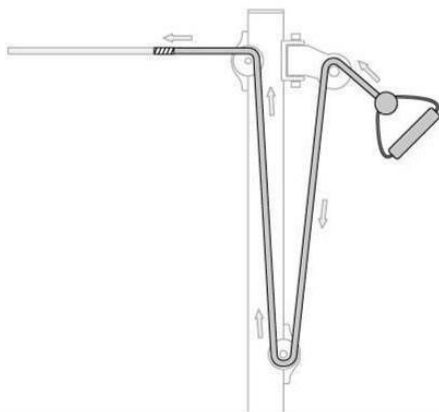
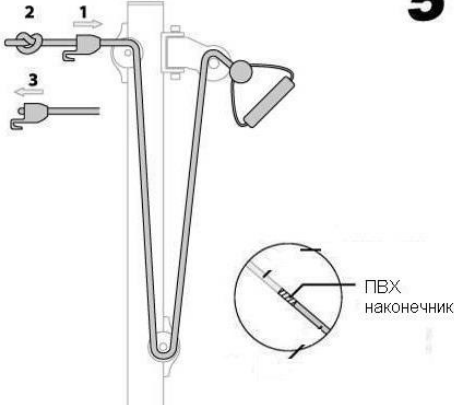
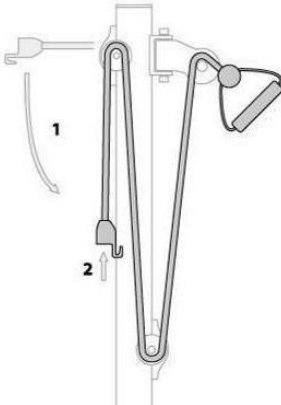
Для увеличения тренировочного усилия следует натянуть трос перемещением крюка №13 из положения 1 в положение 2 или 3.

Для снижения тренировочного усилия следует ослабить натяжение троса перемещением крюка №13 из положения 2 или 3 в положение 1 или 2.



## Руководство по замене эластичного троса эспандерного блока G-324.

При активных тренировках в течение длительного периода эластичный трос может износиться. Пожалуйста, замените трос согласно прилагаемому руководству во избежание повреждения механизма эспандера и возможного вреда здоровью.

 <p><b>1</b></p> <p>Разверните рычаг эспандерного блока из положения 1 в положение 2.</p>	 <p><b>2</b></p> <p>Освободите крюк регулировки натяжения эластичного троса из зацепления с рамой рычага эспандерного блока.</p>
 <p><b>3</b></p> <p>Отрежьте эластичный трос вблизи рукоятки. Не выбрасывайте крюк А!</p>	 <p><b>4</b></p> <p>Пропустите новый эластичный трос с рукоятью сквозь систему роликов рычага эспандера.</p>
 <p><b>5</b></p> <p>Пропустите конец эластичного троса сквозь крюк А. Завяжите трос на узел, "утопите" узел внутри крюка, обрежьте излишки троса и закройте узел колпачком крюка.</p> <p>ПВХ наконечник</p>	 <p><b>6</b></p> <p>Выберите тренировочное усилие путем фиксирования крюка А в одном из отверстий в раме рычага эспандерного блока. Эспандерный блок готов к работе.</p>



# ДЛЯ ЗАМЕТОК

# ДЛЯ ЗАМЕТОК

*Живи в стиле фитнес!*

**TORNEO**

[WWW.TORNEO.RU](http://WWW.TORNEO.RU)