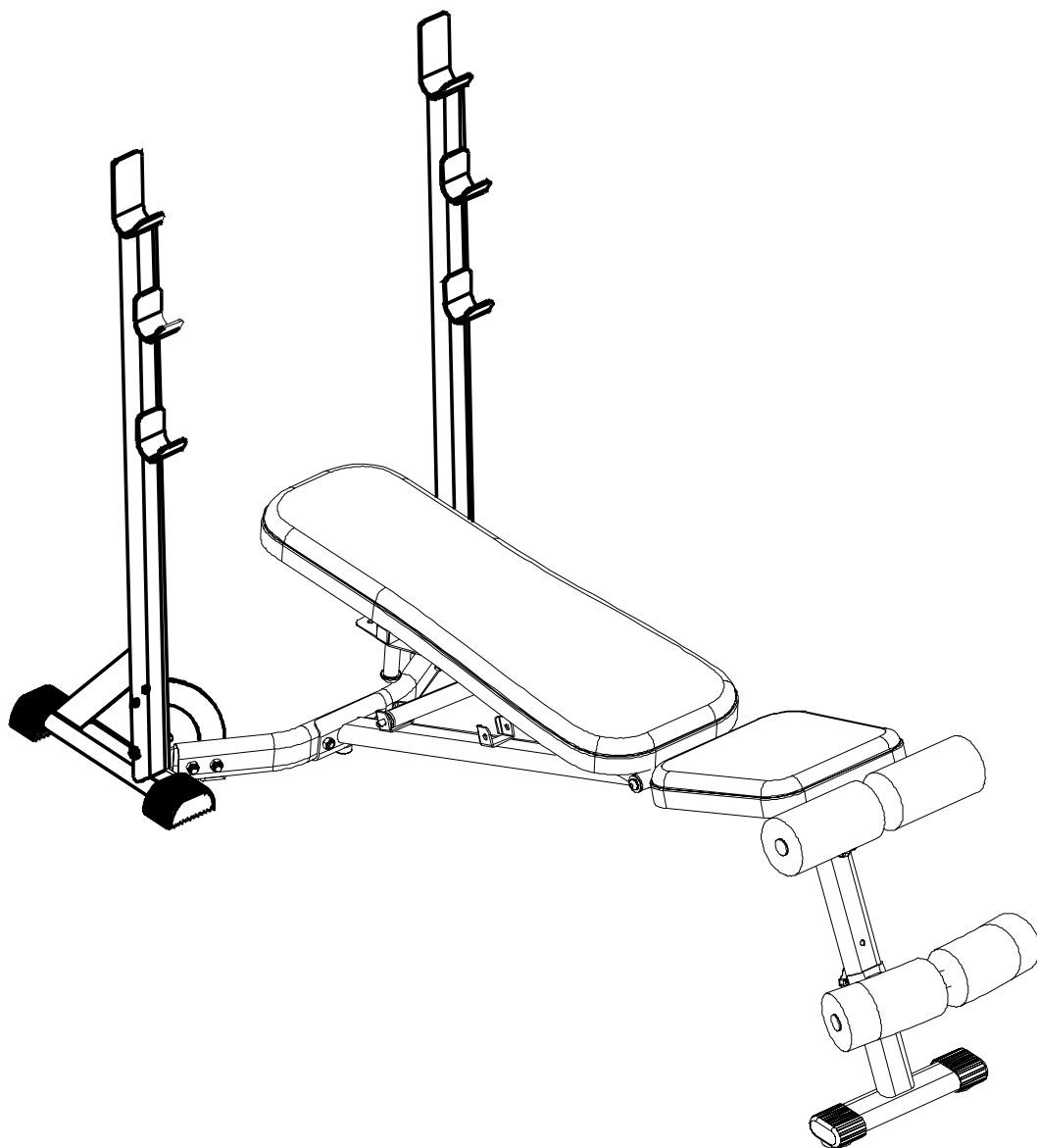


Модель
G-310

TORNEO

Стойки для штанги



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

*стойки изображены установленными на скамью G-315.
Скамья G-315 не входит в комплект поставки стоек для штанги G-310.



Посетите наш сайт

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.

Стойки для штанги G-310 для скамьи TORNEO G-310 Alta сочетают 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!



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 настоящую Инструкцию для последующих справок.



Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, 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
Введение	4
Подetailная схема.....	5
Перечень комплектующих	6
Руководство по монтажу.....	7
Особенности эксплуатации тренажера	9

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Меры предосторожности



Предупреждение!

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 установленными стойками, см	69
Вес, кг	7.5
Максимальная нагрузка на стойки, кг	70
Фиксированных положений штанги на стойках	3

Предупреждение!

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.



Введение

Мы благодарим Вас за выбор продукции TORNEO. В последнее десятилетие силовой тренинг стал важным компонентом хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, спортивными тренерами и общественным мнением.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы.

Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

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

Преимущества регулярных тренировок

Регулярные тренировки улучшают как качественные, так и количественные жизненные показатели.

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

1. Поддержание оптимального веса тела.
2. Улучшение формы тела и рельефности мускулатуры.
3. Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности.
4. Улучшение гибкости.
5. Оптимизацию обмена веществ.
6. Предотвращение травм.
7. Повышение самооценки.
8. Улучшение аэробных возможностей организма.
9. Улучшение координации и ежедневная бодрость.

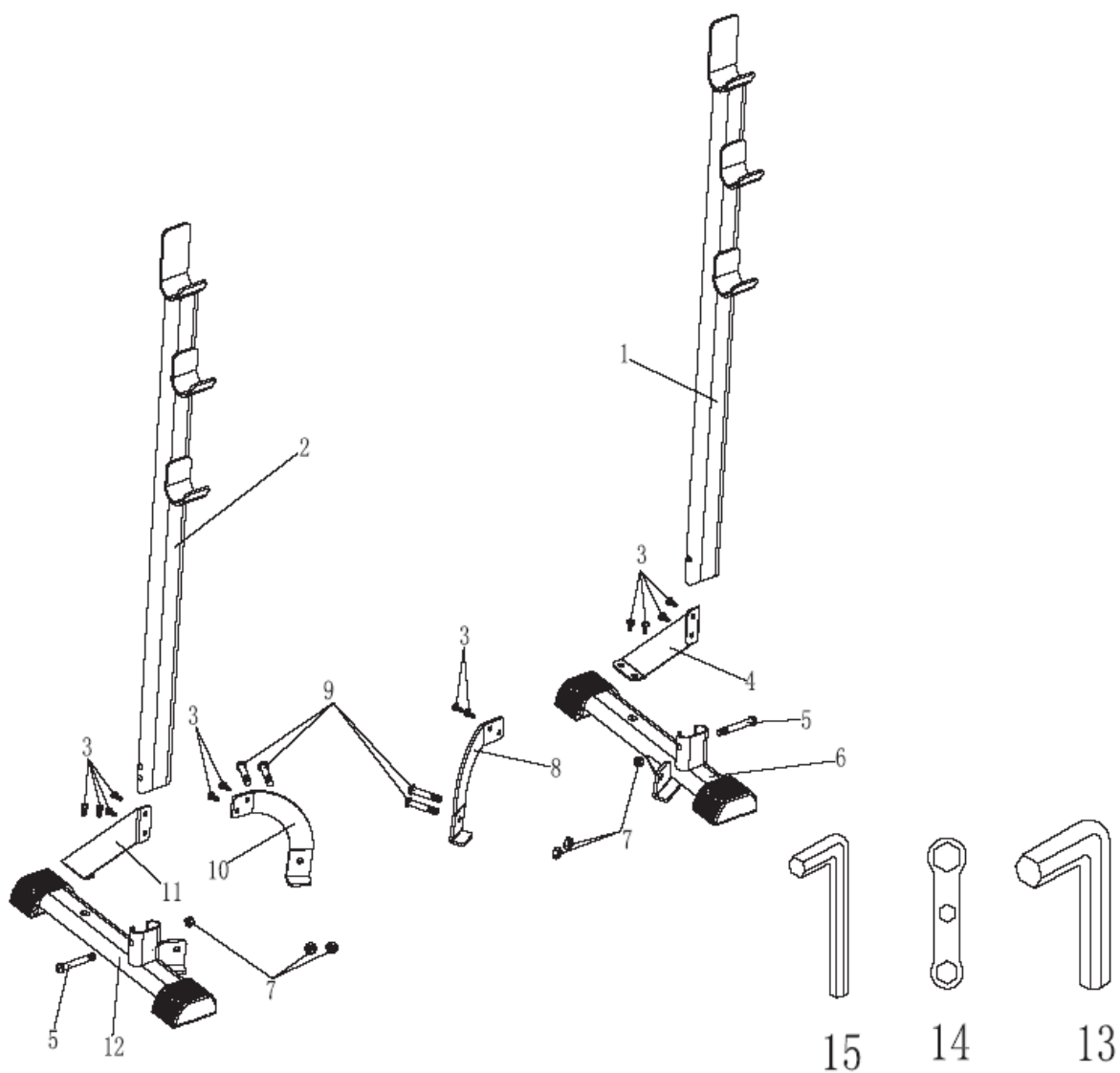
15 - 30 минут три раза в неделю или всего лишь полтора часовые тренировки в неделю - это небольшая цена за пользу регулярных тренировок.

Подetailная схема



Примечание.

Для удобства сборки детали 1, 2, 8, 10, 6, 12 отмечены наклейками с символами L (левый) и R (правый). Это поможет Вам быстро и правильно собрать левую и правую части стоек.



Перечень комплектующих

№	Наименование		шт	№	Наименование		шт
1	Стойка левая		1	9	Болт М10х45		4
2	Стойка правая		1	10	Распорка боковая правая		1
3	Болт М6х15		12	11	Распорка задняя правая		1
4	Распорка задняя левая		1	12	Опора стойки правая		1
5	Болт М10х70		2	13	Ключ “шестигранник” 6 мм		1
6	Опора стойки левая		1	14	Ключ накидной		1
7	Гайка М10		6	15	Ключ “шестигранник” 4 мм		1
8	Распорка боковая левая		1				

Руководство по монтажу

Специально для скамьи G-315 предлагаются стойки для штанги G-310, монтируемые непосредственно на скамью.

Стойки G-310 не входят в комплект скамьи G-315.

Стойки G-310 не могут быть использованы как самостоятельный тренажер, без установки на скамью G-315.

Для упрощения демонстрации сборочной последовательности показана установка стоек непосредственно на Упор задний №11 скамьи G-315 Alta. Упор задний №11 является неотъемлемой частью скамьи и не входит в комплект стоек G-310.

Примечание.

Стойки для штанги G-310 – очень легкая, компактная конструкция. После установки стоек на скамью может показаться, что стойки недостаточно прочны. Это не так. Стойки спроектированы таким образом, чтобы конструкция достигала максимальной устойчивости и жесткости при размещении спортсмена на скамье. Тренируйтесь с удовольствием на надежном и прочном тренажере!



<p>1. Извлеките детали стоек из упаковки. Разложите их на ровной поверхности рядом со скамьей G-315.</p>	<p>2. Присоедините упор левый №6 к упору скамьи №11 болтом №9.</p>
<p>3. Несильно затяните гайку №7 на болте №9 при помощи инструментов из комплекта.</p>	<p>4. Установите стойку №1 на упор левый №6, зафиксируйте болтом №5 и гайкой №7.</p>



5. Установите распорку №8, закрепите болтами №3, №9.

7. Повторите шаги №2...6 для правой части стоек.

6. Установите распорку №4, зафиксируйте болтами №3.

8. Протяните все болты, начиная с несильной затяжки болтов №3 и сильно затяните болты №9 с гайками №7.



Скамья G-315 (показана в виде задней опоры №11) с установленными стойками для штанги G-314 готова к эксплуатации.



Примечание.

Не затягивайте сильно болты №3 (M6x5)!

Болты №5 и №9 следует затягивать сильно только после полной сборки деталей и аккуратной протяжки болтов №3 !

Особенности эксплуатации тренажера

В конструкции тренажера G-315 Alta использованы оригинальные технические решения, позволяющие, при желании, расширить диапазон тренировок путем включения в тренировочную программу разнообразнейших упражнений для мускулатуры верхнего плечевого пояса, брюшного пресса и спины с использованием эспандерного блока и/ или стоек для штанги.

Тренажер G-315 предусматривает возможность независимого монтажа эспандерного блока G-314 и стоек для штанги G-310. Оба эти устройства, вместе либо по отдельности, не мешают использовать скамью G-315 в как в качестве универсальной скамьи, так и скамьи для пресса. Оба названных устройства могут быть использованы вместе либо по отдельности, и не создают помех к использованию скамьи либо друг друга. Любое из этих устройств (G-314, G-310) может быть установлено либо демонтировано независимо от наличия установленного другого (G-314 либо G-310).

**Если Вы не имеете опыта выполнения упражнений с отягощениями, обязательно проконсультируйтесь с тренером по лечебной физкультуре, бодибилдингу или тяжелой атлетике во избежание травм и максимально эффективного выполнения упражнений.*

***Универсальная скамья G-315 специально спроектирована для возможного использования в комплексе с тренажером G-212. Образующийся в результате комплексный силовой тренажер позволит полноценно и гармонично тренировать мускулатуру всего тела, выполняя большинство классических упражнений с гантелями, штангой и собственным весом.*



Примечание.

При установленных стойках для штанги тренажерный комплекс занимает наименьший габарит для хранения, если перевернут на 90град в сторону стоек для штанги.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Официальный срок службы этого тренажера – 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Внимание! Важная информация для потребителей



Данный товар предназначен исключительно для личного, семейного и домашнего использования. Использование товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил надлежащей эксплуатации товара.

- Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон с указанием серийного номера товара, даты продажи, четко различимой печати продавца, иные документы, подтверждающие дату и место покупки). С целью облегчения дальнейшего сервисного обслуживания Вашего товара обращайтесь к мастерам сервиса с просьбой о занесении сведений обо всех произведенных ремонтных работах в соответствующий раздел настоящего Гарантийного талона.
- Рекомендуем доверять подключение (установку) товаров, требующих специального подключения (установки), только организациям (предпринимателям), занимающимся по роду своей деятельности осуществлением таких работ. Специалисты, осуществляющие подключение (установку), делают отметку о подключении (установке) в соответствующем разделе Гарантийного талона. Просим сохранять квитанции и иные документы о подключении (установке) Вашего товара в течение срока его эксплуатации.
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации (правилах пользования), поможет избежать проблем в эксплуатации товара и его обслуживании.
- Неисправные узлы товаров в гарантийный период бесплатно ремонтируются или заменяются новыми. Решение вопроса о целесообразности их замены или ремонта остается за службами сервиса.
- В период и после истечения гарантийного срока наша Служба сервиса, а также мастерские наших партнеров всегда готовы предложить Вам свои услуги. Список адресов уполномоченных изготовителем пунктов авторизованного сервисного обслуживания находится в гарантийном талоне
- Сервисные центры осуществляют выезд к владельцам крупногабаритных изделий. Условия по выезду специалистов на дом могут отличаться (за справками обращайтесь по адресам и телефонам Сервисных центров, указанных в гарантийном талоне).

Условия предоставления гарантийных обязательств на товар

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что недостатки возникли после передачи товара потребителю вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, неквалифицированных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания бытовых насекомых и грызунов, воздействия иных посторонних факторов, а также вследствие существенных нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97.
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату совершения покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара двумя свидетельскими показаниями (Основание: Разъяснения МАП РФ «О соблюдении законодательства о защите прав потребителей в части гарантийных обязательств изготовителей и продавцов товаров» пункт в);
- имеются расхождения между информацией, указанной в гарантийном талоне и информацией о товаре (цвет, марка, артикул, серийный номер и пр.);
- после приобретения товар был поврежден в результате переделки или ненадлежащего ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или лицом ;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей. К таким деталям относятся: элементы питания и лампы.



Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера должны проводиться авторизованной сервисной службой продавца

С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя _____

Товар

Модель

Серийный номер

Дата покупки

Кассовый чек

Гарантийный срок на изделие

При заключении договора купли-продажи сторонами оговорены следующие особенности товара:

Штамп продавца

Подпись продавца _____

С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя _____

Сведения об установке товара*

Дата установки	Организация-установщик	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

* заполняется только для товаров, подлежащих установке

Сведения о ремонте

Дата приема	Дата выдачи	Описание дефекта	Мастер	Работу принял (подпись Заказчика)

По техническим вопросам, связанным с работой и обслуживанием тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Чтобы вам смогли помочь, подготовьте следующую информацию:

Модель № **G-310**

Название тренажера **стойки для штанги TORNEO G-310**

Номер запасной части по СПИСКУ ЧАСТЕЙ и ПОДЕТАЛЬНОЙ СХЕМЕ тренажера _____

Адреса сервисных центров:

Москва	Волгоградский пр-т, 3/5, стр.2	(495) 632-69-95
Санкт-Петербург	Ленинский пр-т, д.127	(812) 327-68-12
Барнаул	пр.Красноармейский д.131	(3852) 62-44-77
Белгород	Свято-Троицкий бульвар, 17, ТЦ «Славянский»	(4722) 32-99-89
Березники	ул. Карла Маркса, 50А	(34242) 426-65-04
Владимир	ул. Дворянская, д.10, ТЦ «ВАЛЕНТИНА»	(4922) 420665
Волгоград	Б-р 30-летия Победы, 21	(8442) 48-96-44
Воронеж	ул. Средне-Московская, 32-б	(4732) 35-55-88
Днепропетровск	ул. Чкалова, 12-А	8-1038-056, 790-02-02
Донецк	пр-т Ильича, 9	8-1038-062, 332-30-90
Екатеринбург	ул.Сулимова, 50, молл "Парк Хаус"	(343) 216-51-51
Иваново	ул. 8 Марта, 32, ТЦ «Серебряный Город»	(4932) 939727
Ижевск	ул. Пушкинская, 130, ТЦ"Пушкинский"	(3412) 916-916
Казань	Пр-т Ибрагимова, 56 ТРК "Тандем"	(843) 518-17-17
Казань	пр. Ямашева, д. 46/33, ТРК «ПаркХаус»	(843) 513-07-67
Кемерово	пр. Кузнецкий д.33	(3842) 77-74-33
Киев	пр-т Бажана, 14 А	8-1038-044, 585-59-99
Коломна	ул. Зайцева, д.23.	(4966) 14-01-22
Кострома	пос. Караваево, Красносельское ш., дом 1, ТРК "Коллаж"	(4942) 49-61-51
Краснодар	ул. Северная 438	(861) 251-22-23
Красноярск	ул. Телевизорная 1 стр.2	(3912) 52-94-16
Кривой рог	ул. Лермонтова, 37	(056) 404 16 00
Магнитогорск	ул. Правды, 8	(3519) 372-725
Минск	ул. Якуба Колоса, 39	(37517) 211-33-33
Н.Новгород	ул.Белинского, 61	(8312) 16-75-00
Наб.Челны	Проспект Мира д.3 ТЦ «Торговый Квартал»	8 (8552) 44-66-41
Навокузнецк	ул. Павловского д. 11	(3843) 39-03-59
Новосибирск	ул. Челюскинцев д.15	(3832) 21-71-81
Омск	пр.Маршала Жукова д. 101	(3812) 32-51-76
Пермь	ул. Мира, 41, ТРК"Столица"	(342) 228-01-11
Ростов-на-Дону	пр-кт. Ворошиловский, 59	(8632) 255-95-55
Самара	Московское шоссе 81А ТРК "Парк Хаус"	(8846)279-51-34
Саратов	ул. Чернышевского д.94	(8452) 20-77-20
Ставрополь	ул. Доваторцев 11а	(8652) 77-08-80
Сургут	ул. Ленина, 33	(3462) 24-77-44
Сыктывкар	ул. Коммунистическая, 52, ТРЦ"Аврора"	(8212) 39-11-40
Тольятти	ул. Революционная д.42	(8482)50-99-11
Тюмень	ул. 50 лет ВЛКСМ, ТРЦ"Премьер"	(345) 2522-070
Уфа	пр-т Октября, 4, ТЦ"Мир"	(347) 291-21-51
Харьков	Пр-т Ленина, дом 24	8-10-38-057- 760-18-18
Чебоксары	ул. Калинина, д.105-а, ТК "Мега Молл"	(8352) 28-27-26
Челябинск	ул. Молдавская, 16, ТРЦ"Фокус"	(351) 741-35-01
Ярославль	п. Нагорный, ул. Дорожная, ба	(4852) 58-39-41

В Вашем городе _____

тел _____