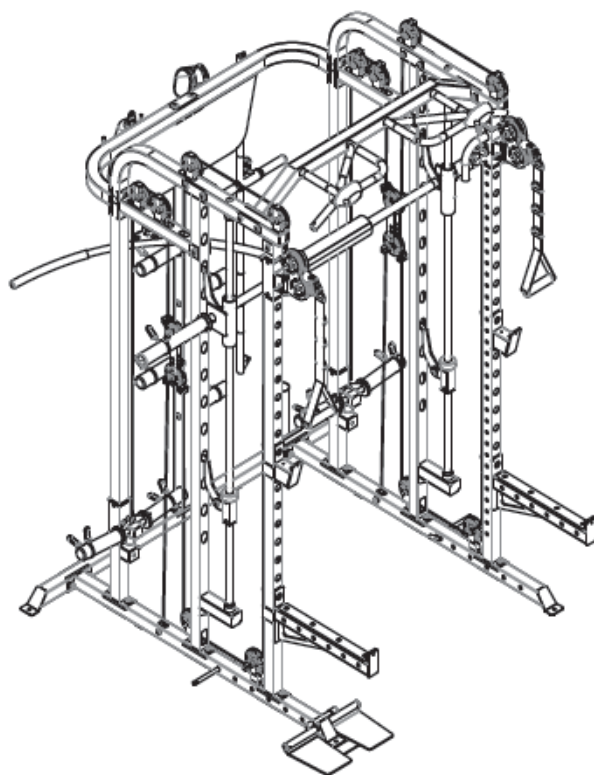


TCORX
FITNESS IN MOTION

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



ASX90



Оригінальна інструкція українською мовою.
Уважно прочитайте інструкцію та
завжди тримати його під рукою поруч із виробом.

ЗМІСТ

1.0 ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ	стор. 3
1.1 РИЗИКИ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ВИРОБУ	стор. 4
1.2 ПРИЗНАЧЕННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ — УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ	стор. 5
1.3 ІНФОРМАЦІЙНІ НАКЛЕЙКИ НА ВИРОБІ	стор. 6
1.4 ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ	стор. 7
2.0 МІСЦЕ ВСТАНОВЛЕННЯ ВИРОБУ	стор. 8
2.1 РОЗПАКУВАННЯ — ВМІСТ КОРОБКИ	стор. 9
2.2 СКЛАДАННЯ ВИРОБУ	стор. 14
3.0 ПРАВИЛА ЕФЕКТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	стор. 31
4.0 ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ	стор. 32
5.0 ВИВЕДЕННЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ — УТИЛІЗАЦІЯ	стор. 32
6.0 СТАНДАРТНА ГАРАНТІЯ	стор. 33

- Перед монтажем та експлуатацією уважно прочитайте цю інструкцію з експлуатації та інші листки з інструкціями, що додаються.
- Використовуйте прилад виключно в домашніх умовах. З правилами та застереженнями щодо використання слід ознайомити всіх членів сім'ї або друзів, яким дозволено користуватися цим приладом.
- Використовуйте прилад лише на рівній поверхні та накрийте підлогу або килим під приладом, щоб уникнути їх пошкодження.
- Переконайтеся, що користувач приладу добре зрозумів інструкції, спостерігаючи за першими етапами тренування. Інструкція з експлуатації повинна завжди знаходитися поруч із приладом для швидкого ознайомлення у разі потреби.
- Переконайтеся, що тренажер використовують лише особи віком від 16 років та особи, які мають хорошу фізичну форму.
- Завжди носіть одяг, придатний для занять спортом, який не обмежує рухів. Завжди носіть кросівки, придатні для бігу, та спортивний костюм із бавовни.
- Якщо під час використання тренажера ви відчуваєте запаморочення або задишку, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
- Періодично перевіряйте затягнутість кріплень, а також цілісність усіх деталей тренажера.
- Якщо тренажер має рухомі частини, будьте максимально обережні, щоб уникнути защемлення пальців та травмування рук.
- НЕ використовуйте прилад у фітнес-центрах, приватних клубах, готелях або приміщеннях, обладнаних для колективного використання тренажерів; цей прилад не призначений для інтенсивного використання у професійній діяльності або в медичних та терапевтичних цілях.
- НЕ розміщуйте тренажер у підвалах, на терасах, у погребах, у вологих приміщеннях загалом, не залишайте його під впливом атмосферних факторів (дощу, сонця тощо).
- НЕ пошкоджуйте оббивку тренажера гострими предметами, щітками або абразивними губками, а також агресивними хімічними речовинами.
- НЕ розбирайте деталі приладу, за винятком випадків, коли це зазначено в інструкції з експлуатації.
- НЕ дозволяйте дітям або домашнім тваринам наближатися до інструменту. Рекомендується зберігати інструмент у спеціально відведеному приміщенні, обладнаному дверима, що перешкоджають доступу осіб, які не мають дозволу на користування цим видом продукції.
- НІКОЛИ не використовуйте тренажер, якщо він пошкоджений, має демонтовані деталі або незатягнуті кріплення. Для можливого ремонту або замовлення запасних частин звертайтеся виключно до авторизованого сервісного центру.
- НЕ носіть одяг із синтетичних матеріалів або вовняних сумішей, який перешкоджає повітрообміну під час тренування. Використання невідповідного одягу може спричинити не лише труднощі в рухах, а й проблеми гігієнічного характеру.

1.1

РИЗИКИ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ВИРОБУ

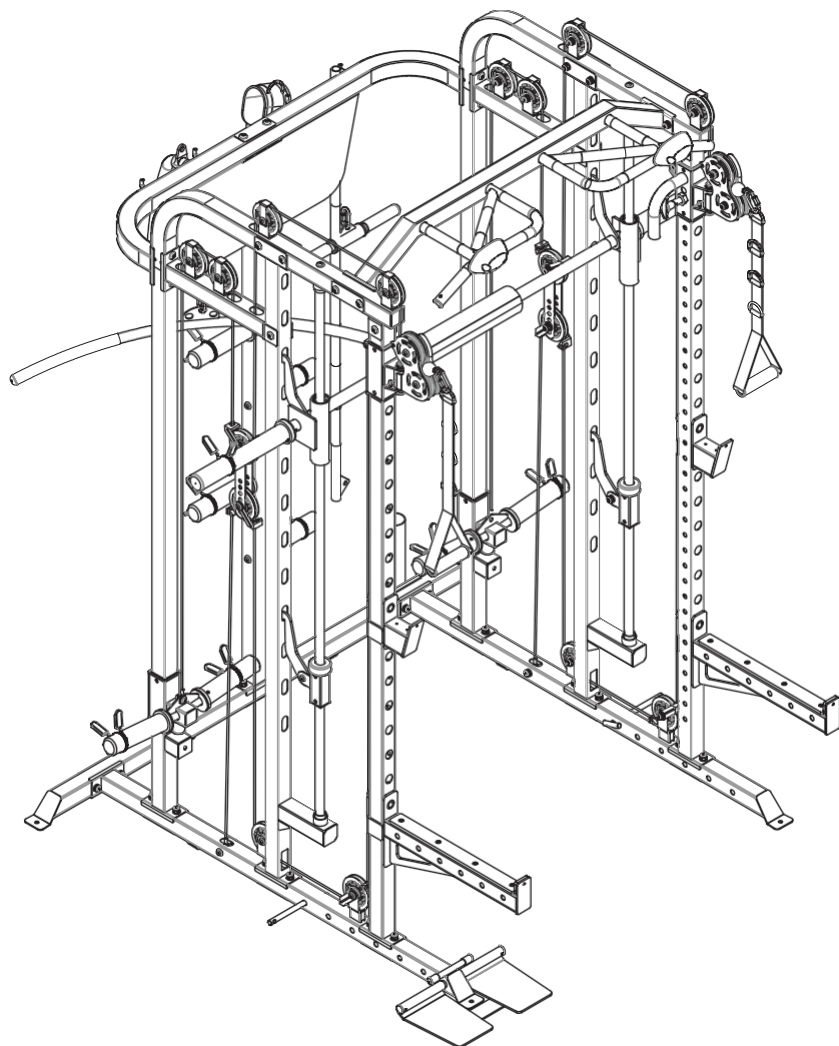
Виріб складається з рухомих частин, які під час нормального використання можуть становити певний ризик, якщо процедури використання не виконуються відповідно до наданих інструкцій та з належною обережністю. На малюнку нижче перелічено рухомі частини та зони виробу, які можуть становити ризик для безпеки користувача і до яких слід ставитися з максимальною обережністю.



Перед використанням виробу перевірте правильність розміщення та фіксації кріпильних гаків балансира у відповідних отворах.



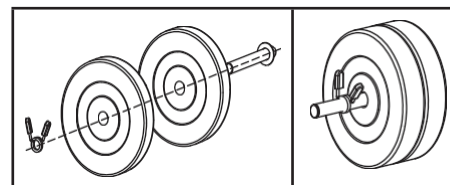
- Розподіліть однакову вагу праворуч і ліворуч від штанги.
- Переконайтеся, що диски завжди зафіксовані на тримачах за допомогою спеціальних фіксувальних хомутів, що входять до комплекту.
- Коли тренажер не використовується, диски, що знаходяться у сховищах, повинні бути надійно зафіксовані за допомогою спеціальних фіксувальних хомутів, що входять до комплекту, а на штанзі не повинно залишатися навантажених дисків.



Ризик защемлення: пальців під час маніпуляцій із розміщенням штанги на гаках або опорних кронштейнах



Ризик защемлення: пальців під час маніпуляцій із встановленням ваг у спеціальні гнізда з боків ззаду



Фіксувальні хомути (входять до комплекту) – небезпека падіння дисків на землю та/або на ноги; завжди встановлюйте правильно пружинні фіксатори ваги та дотримуватися обмежень навантаження на тримачі дисків

Виріб, описаний у цьому посібнику, — це спортивний прилад із сучасним дизайном, спеціально розроблений для розвитку м'язів верхньої частини тіла, а також нижньої завдяки комплектуючим, що входять до комплекту. Він має ергономічну конструкцію, яка забезпечує оптимальний результат, максимально збільшуючи навантаження на цільові м'язи та зменшуючи ймовірність травм і болю в шії та спині внаслідок неправильного виконання вправ.

Цей виріб розроблено та сертифіковано для приватного використання в домашніх умовах; це спортивний прилад, який не призначений для медичних або терапевтичних цілей. Необхідно дотримуватися всіх інструкцій та застережень, наведених у цьому посібнику, щоб забезпечити безпеку тренувань. Інтенсивні та тривалі навантаження вимагають хорошої фізичної форми, тому слід врахувати перелічені нижче протипоказання до використання.

Використання виробу заборонено за таких умов:

- користувачка у стані вагітності;
- користувач, який страждає на гіпертонію або серцеві захворювання;
- користувачка з глаукомою або ретинопатією, кон'юнктивітом;
- користувачка з травмами хребта, недавніми переломами, кістковими протезами, набряком суглобів, остеопорозом;
- користувач із паховою або хребетною грижею.

Гарантія на виріб та відповідальність дистриб'ютора втрачають чинність у таких випадках:

- неправильне використання виробу, відмінне від зазначеного в інструкції з експлуатації;
- несанкціоноване втручання у конструкцію виробу
- використання неоригінальних запчастин;
- недотримання попереджень щодо безпеки, зазначених на піктограмах та в інструкції з експлуатації.

Цей посібник містить всю необхідну інформацію щодо встановлення, технічного обслуговування та правильного використання виробу. Користувач виробу, а також його друзі та члени сім'ї, які будуть ним користуватися, зобов'язані уважно ознайомитися з інформацією, наведеною в цьому посібнику, щоб забезпечити безпечне встановлення та правильне використання виробу.

Дотримання вказівок, що містяться в посібнику, гарантує максимальну особисту безпеку та більший термін служби самого виробу.

Попередження щодо безпеки та відповідні частини тексту виділено жирним шрифтом, а перед ними розміщено символи, зображені та описані нижче.



Інформація, позначена цим символом, вказує на **НЕБЕЗПЕКУ**, будьте максимально уважні, щоб уникнути травм.



Інформація, виділена цим символом, вказує на **НЕОБХІДНІСТЬ ОБЕРЕЖНОСТІ**; будьте максимально уважні, щоб уникнути пошкодження виробу

ПРИМІТКА:

Ілюстрації, що містяться в посібнику, мають на меті спростити та зробити більш зрозумілими розглянуті теми. Однак через постійне оновлення продукції можливі відмінності між деякими з цих малюнків та придбаним виробом; у такому випадку нагадуємо, що це стосується лише зовнішнього вигляду, а безпека та інформація щодо неї залишаються гарантованими. Виробник дотримується політики постійного розвитку та оновлення і може вносити зміни в зовнішній вигляд продукту без попереднього повідомлення.

1.3

ІНФОРМАЦІЙНІ НАКЛЕЙКИ НА ВИРОБИ

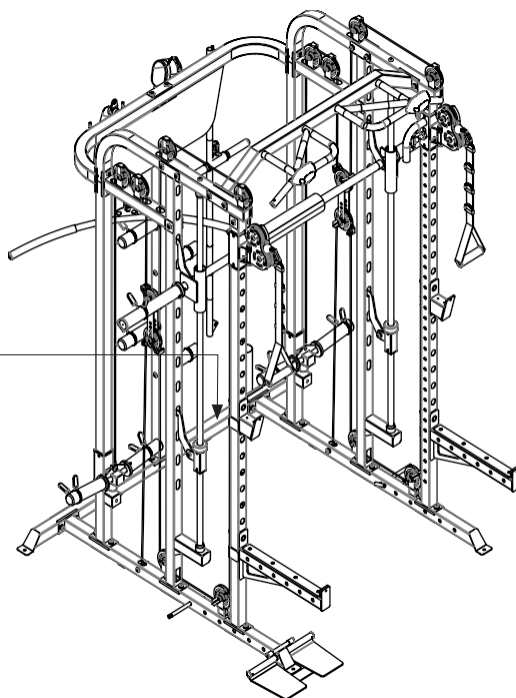
- 1) На ідентифікаційній табличці виробу вказано адресу дистриб'ютора, основні технічні характеристики та серійний номер.
- 2) Символ, що нагадує про необхідність ознайомитися з інструкцією з експлуатації перед виконанням будь-яких монтажних робіт або технічного обслуговування виробу.

Ідентифікаційну табличку не можна знімати або пошкоджувати, а код моделі виробу та серійний номер завжди слід вказувати при замовленні запасних частин.

TCCORX Garlando S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1 15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY		
Modello-Model	Classe-Class	
Numero di serie-Serial number		Anno-Year
Peso-Weight	Peso max utente-Max user weight	Made in

1

2



ГАБАРИТИ ВИРОБУ (ДхШхВ)	1995 × 1630 × 2220 мм
РОЗМІРИ УПАКОВКИ (ДхШхВ)	упаковка складається з кількох окремих коробок для розподілу загальної ваги на частини, що піднімаються вручну двома особами: А) 2140×430×130 мм В) 1830×430×190 мм С) 1280×480×190 мм
КОНСТРУКЦІЯ	рама з армованої сталі квадратного перерізу: 50 × 50 × 2,0 мм та 60 × 60 × 2,0 мм
СТРАХУВАЛЬНІ ГАКИ	регульовані на 17 позиціях з кроком 50 мм, висота: 429 ÷ 1869 мм
ДОВЖИНА ГРИФА	довжина 1743 мм
ВИСОТА ГРИФА	регульована на 16 позиціях з кроком 90 мм, висота: 455 ÷ 1805 мм
БЕЗПЕКА ГРИФА	2 страхувальні гаки для запобігання падінню та мимовільному защемленню
ВЕРХНЯ РАМА	висота від підлоги 2200 мм
ВАГА ВИРОБУ В УПАКОВЦІ	137 кг
ВАГА ВИРОБУ	127 кг
ДІАМЕТР СТІЙКИ ДЛЯ ДИСКІВ	для дисків з отвором 50 мм (замки для дисків включені)
МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА	120 кг
ФУНКЦІЇ	Багатофункціональний спортивний тренажер для функціонального тренування різних груп м'язів: dual pulley&row, lat machine, smith machine, rack. 1 Squat bar, 2 J-hooks, пара страхувальних упорів грифа з роликами для ніг з піною, barbell storage, багатохватна тяга, 4 гаки для еспандерів, 8 стійок для дисків Ø50 мм та Ø25 мм, 12 замків Ø49 мм та 4 Ø25 мм. Аксесуари в комплекті: рама для тяги, пара рукояток для тяги, короткий гриф, прямий гриф-штанга, стійка для штанги, подвійний трос, ланцюг, ремінці для щиколоток, landmine, замки для дисків.
ВІДПОВІДНІСТЬ СТАНДАРТАМ	Регламент UE 2023/988 (GPSR) Норми: EN ISO 20957-4 [2016] - EN ISO 20957-1 [2024] (клас H)

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРИМІЩЕННЯ:

- Придатне середовище для встановлення та зберігання продукту має бути:
 - бути житловим або комерційним приміщенням,
 - критим і достатньо просторим,
 - обладнаним відповідним штучним та природним освітленням,
 - обладнаним одним або кількома вікнами для провітрювання,
 - з відносною вологістю повітря від 20% до 90%.

Виріб НЕ можна встановлювати на відкритому повітрі або у вологих приміщеннях, а також у приміщеннях, що піддаються впливу соленого повітря.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОВЕРХНІ, НА ЯКУ ВСТАНОВЛЮЄТЬСЯ ПРОДУКТ:

- Відповідна поверхня, на яку слід розміщувати виріб, повинна бути:
 - абсолютно рівною,
 - придатною для витримування ваги виробу під час нормального використання.

Не рекомендується встановлювати виріб на підлозі, викладеній дорогіцинними матеріалами (наприклад, килимом або паркетом); в іншому випадку необхідно завжди захищати поверхні, прокладаючи в місцях контакту захисний матеріал, наприклад гумову плиту.

ВИМОГИ БЕЗПЕКИ:

- Виріб необхідно зберігати в приміщенні, що має двері з замком, щоб він був недоступний для дітей.
- Встановіть прилад, спрямувавши блок ваг до стіни, щоб обмежити доступ до задньої частини виробу.

ПІДГОТОВКА ПРИМІЩЕННЯ ДО МОНТАЖНИХ РОБІТ:

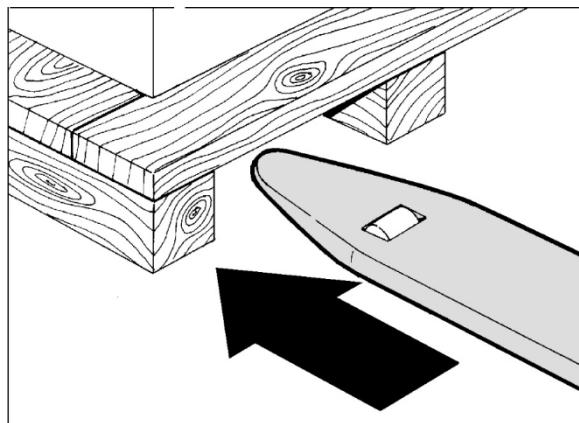
- Перед складанням цього виробу підготуйте у кімнаті достатньо вільного місця. Зверніть увагу, що для зручності розпізнавання окремих деталей під час складання рекомендується розкласти вміст упаковок на підлозі, попередньо застеливши її тканинними полотнами або картонними листами, щоб уникнути пошкодження або псування підлоги (терракетова підлога, килимове покриття, паркет тощо).
У цій зоні не повинно бути нічого, що може становити небезпеку (наприклад, гострих кутів, об які можна зачепитися). Після складання тренажера подбайте про те, щоб навколо нього було достатньо вільного простору, щоб вправи можна було виконувати без перешкод та труднощів.



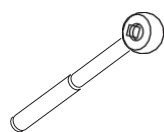
НЕБЕЗПЕКА

Для розвантаження продукції з транспортного засобу, підйому та переміщення піддону, на якому розміщені різні упаковки з монтажними деталями, необхідно використовувати відповідні підйомні пристрої, такі як ручний гідравлічний візок або навантажувач.

З цією метою операції з транспортування, підйому та переміщення упаковок, що містять продукт, повинні виконуватися компаніями, що спеціалізуються на переміщенні вантажів.



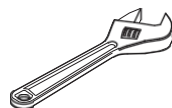
Перелік інструментів, необхідних для монтажу:



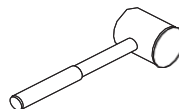
Трещотка



Наконечники для трещотки Регульований



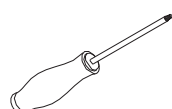
шестигранний ключ



Гумовий молоток



Шестигранний ключ



Хрестоподібна викрутка

2.1

РОЗПАКОВУВАННЯ — ВМІСТ КОРОБКИ

Упаковка складається з трьох окремих пакунків, розміщених на піддоні та закріплених стрічками.

Під час розміщення упаковок на підлозі необхідно дотримуватися вказівки «Lato Alto» (Верхня сторона), позначеної спеціальною стрілкою, надрукованою на картоні. Щоб відкрити коробки, розріжте стрічки для кріплення ножицями, а потім за допомогою плоскогубців видаліть і утилізуйте металеві скоби, якщо такі є.



Підйом та переміщення окремих коробок, що входять до загальної упаковки товару, повинні здійснювати щонайменше дві особи.



Упаковка виготовлена з матеріалів, що підлягають переробці; при утилізації елементів упаковки дотримуйтесь місцевих норм щодо переробки матеріалів, що підлягають переробці. Елементи упаковки (картонні коробки та пакети) не слід залишати у доступному для дітей місці, оскільки вони становлять потенційну небезпеку.

Вийнявши з кожної коробки всі деталі для складання, перевірте, чи не було пошкоджено поверхню під час транспортування та чи всі деталі для складання цілі.

Перед початком монтажу необхідно підготувати відповідні інструменти.



З огляду на наявність дрібних деталей, під час монтажу тримайте дітей подалі від робочої зони.



Металева поверхня деталей та кріплень покрита тонким шаром мастила, необхідним для запобігання утворенню іржі під час зберігання виробу. Щоб уникнути забруднення елементів оздоблення інтер'єру, не кладіть деталі виробу на предмети з тканини або інших матеріалів, такі як стільці, килими, меблі тощо.

Також важливо захистити підлогу під час монтажу, розстеливши захисний матеріал (картон, плівку тощо).



Не рекомендується зберігати упакований матеріал протягом тривалого часу на відкритому повітрі або в особливо вологих приміщеннях.

Перелік пакувальних матеріалів та їх призначення:



Гофрований картон - (зовнішня упаковка)
утилізація паперу та картону



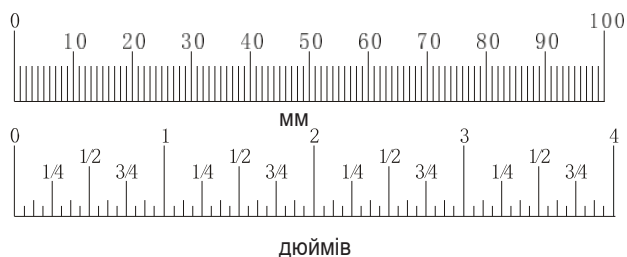
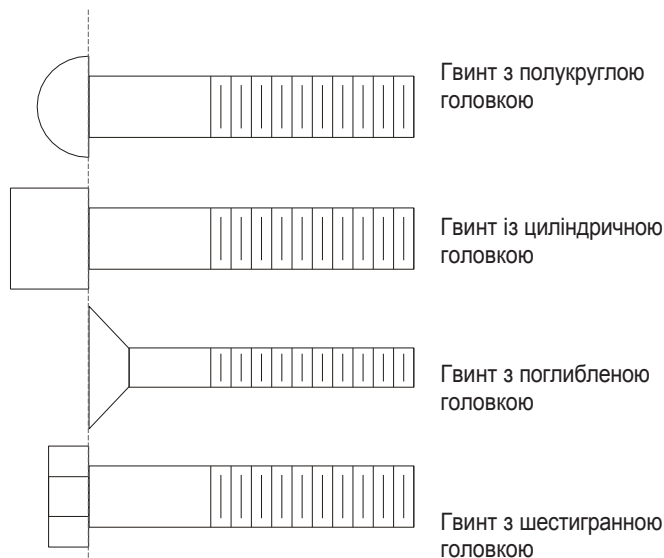
Полістирол - (захисна упаковка)
утилізація пластику



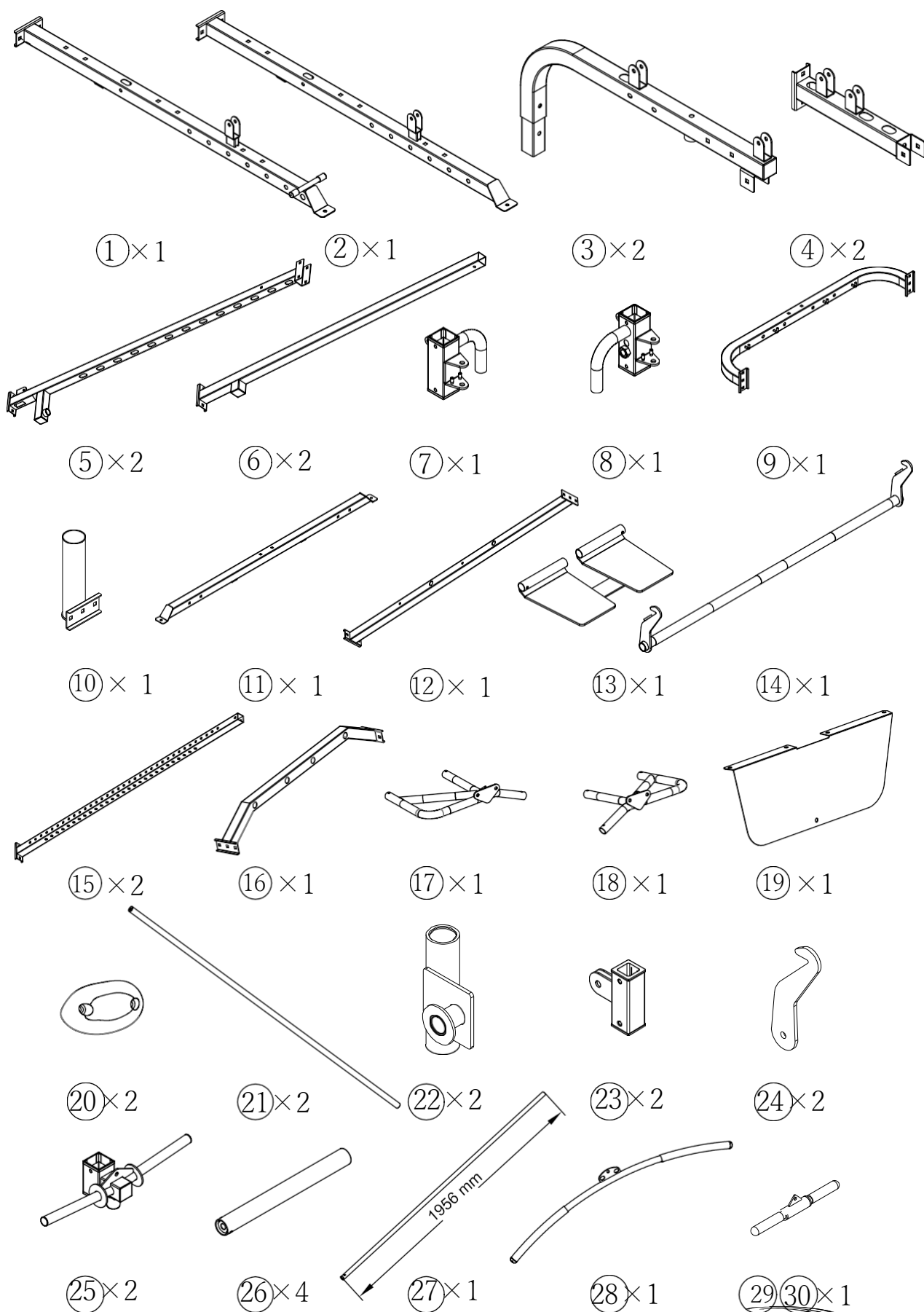
Пластикові пакети - (для зберігання аксесуарів)
утилізація пластику

- Термоформований блістер – змішані відходи.

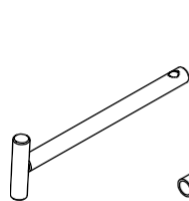
Розміри кріпильних гвинтів:



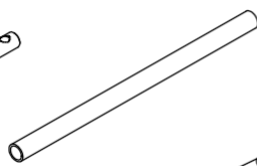
КОМПОНЕНТИ ДЛЯ МОНТАЖУ 1



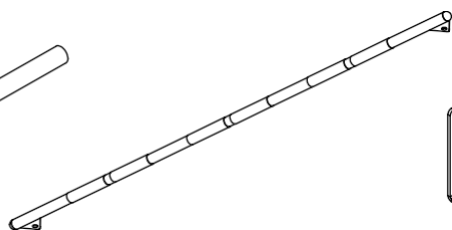
МОНТАЖНІ ЕЛЕМЕНТИ 2



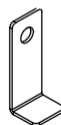
(31) × 2



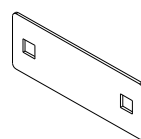
(32) × 1



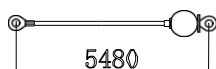
(33) × 1



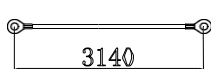
(34) × 8



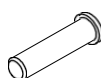
(35) × 11



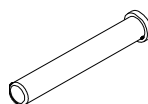
(36) × 2



(37) × 2



(38) × 8



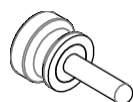
(39) × 2



(44) × 2



(50) × 4



(57) × 4



(58) × 4



(59) × 16



(62) × 10



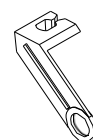
(64) × 4



(65) × 2



(69) × 4



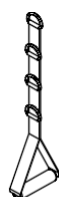
(70) × 12



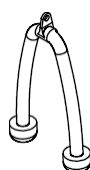
(71) × 12



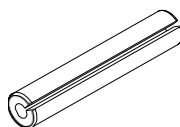
(72) × 1



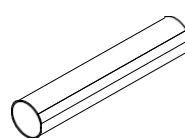
(73) × 2



(74) × 1



(75) × 1



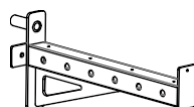
(76) × 1



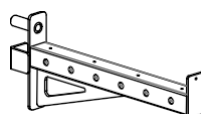
(82) × 2



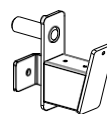
(90) × 2



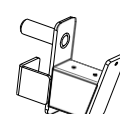
(95) × 1



(96) × 1

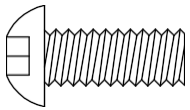


(97) × 1

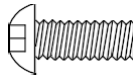


(98) × 1

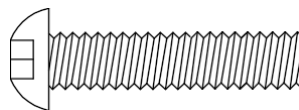
МОНТАЖНИЙ ІНСТРУМЕНТ



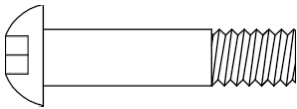
77 × 14



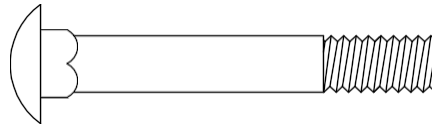
101 × 5



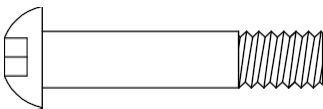
99 × 4



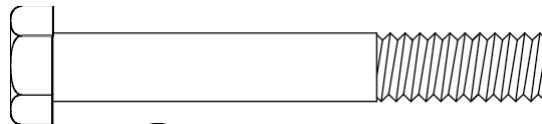
78 × 6



81 × 36



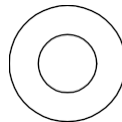
79 × 14



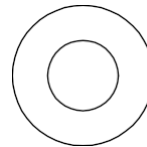
86 × 2



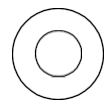
80 × 2



83 × 104



87 × 4



100 × 5



94 × 2



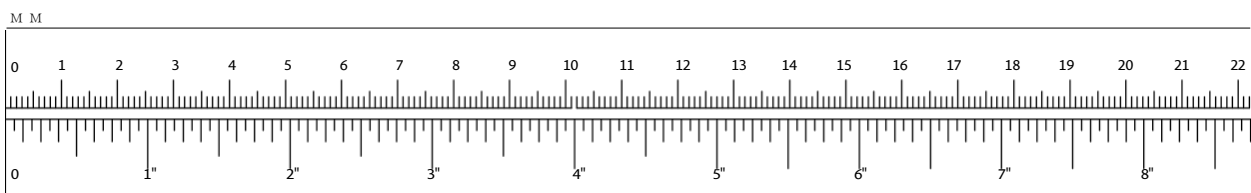
84 × 68



88 × 2



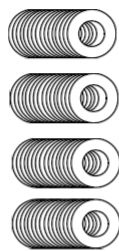
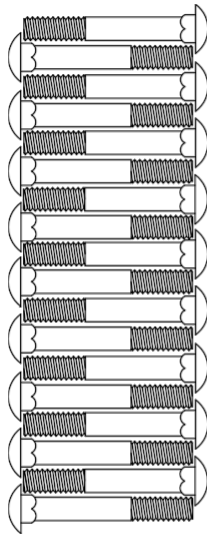
85 × 2



ASX90

Блістер 1

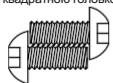
Етапи з 1 по 5



#83 Ø10 мм
Шайба (20 шт.)



#81 M10x70 мм
Гвинт з квадратною головкою (18 шт.)



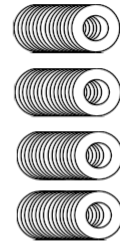
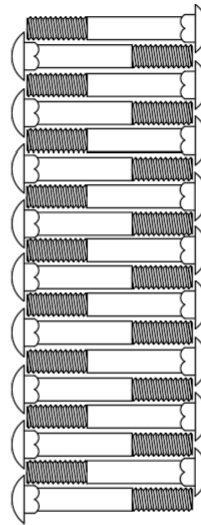
#77 M10x25 мм
Гвинт з потайною шестигранною
головкою (2 шт.)

#84 M10
Самозатиска гайка (20 шт.)

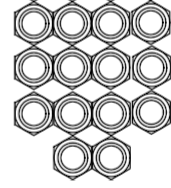
ASX90

Блістер 2

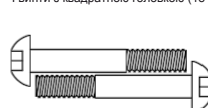
Етапи від 6 до 9



#83 Ø10 мм
Шайба (20 шт.)

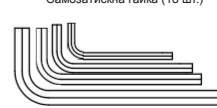


#81 M10x70 мм
Гвинти з квадратною головкою (18 шт.)



#94 M10x80 мм
Гвинт з шестигранною головкою (2
шт.)

#84 M10
Самозатиска гайка (18 шт.)

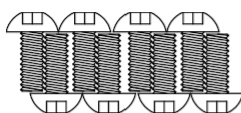


#3 - #4 - #5 - #6
Шестигранні ключі (4 шт.)

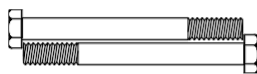
ASX90

БЛІСТЕР 3

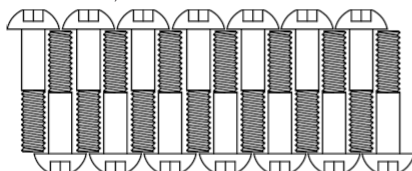
Етапи з 9 по 13



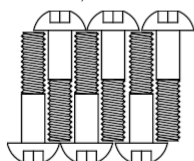
#77 M10x25 мм
Гвинт з шестигранною головкою (8
шт.)



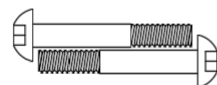
#86 M12x90 мм
Гвинт з шестигранною головкою (2
шт.)



#79 M10x50 мм Гвинт з потайною шестигранною головкою (14
шт.)



#78 M10x45 мм
Гвинт з шестигранною головкою (6
шт.)



#80 M10x65 мм
Гвинт з шестигранною головкою (2 шт.)



#85 M6x1/4"
Гвинт (2 шт.)

#87 Ø12 мм
Шайба (4 шт.)

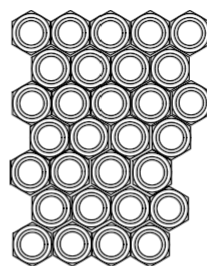


#88 M12
Самозатиска гайка (2 шт.)

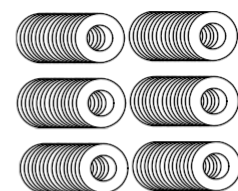
ASX90

Блістер 4

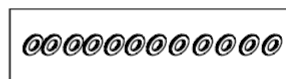
Етапи з 14 по 16



#84 M10
Самозатиска гайка (30 шт.)



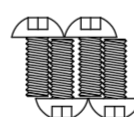
#83 Ø10 мм
Шайба (64 шт.)



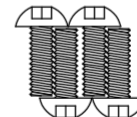
#71 Втулка - фіксатор кабелю (12 шт.)



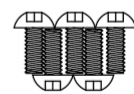
#100 Ø8 мм
Шайба (5 шт.)



#77 M10x25 мм
Гвинти з потайною
шестигранною
головкою (4 шт.)



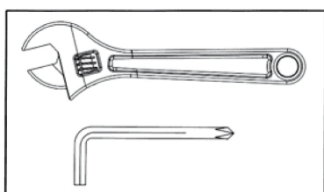
#99 M10x30 мм
Гвинт з потайною
шестигранною
головкою (4 шт.)



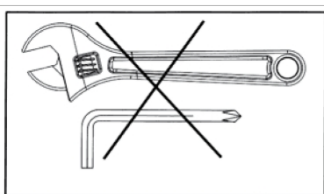
#101 M8x16 мм
Гвинт з потайною
шестигранною
головкою (5 шт.)

Виріб упакований у розібраному вигляді, щоб займати мало місця; для використання виробу його необхідно зібрати, керуючись наведеними нижче ілюстраціями.

Перед початком монтажу необхідно дотримуватися вказівок, наведених у описаних нижче етапах монтажу, зокрема:



Міцно затягніть гвинти, болти та гайки.



Затягніть гвинти, болти та гайки вручну, не затягуючи їх до кінця.



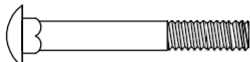
Переміщення та монтаж компонентів, з яких складається інструмент, повинні виконувати три особи, необхідні як для контролю за розміщенням і кріпленням вертикальних компонентів, так і для допомоги у піднятті та переміщенні деталей.



Металеві конструкції, з яких складається обладнання, випробувані на витримку великих навантажень, але рекомендується проводити періодичні перевірки стану кріплень, з'єднань та зварних швів каркасів.

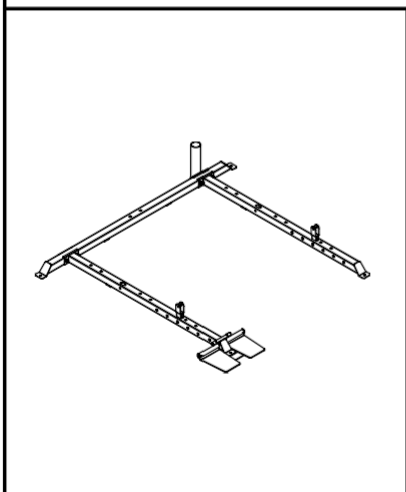
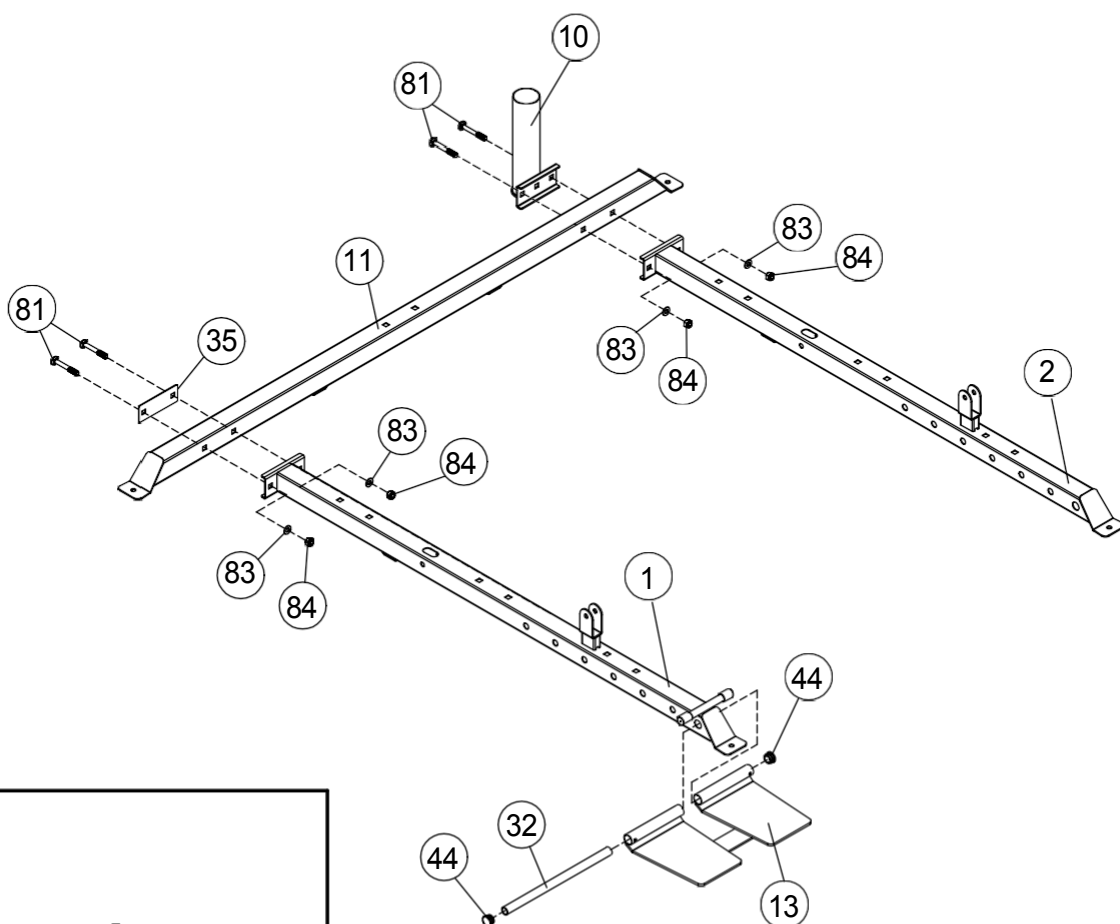
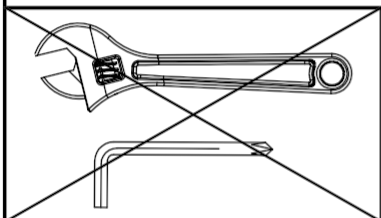
У разі виявлення проблем, пов'язаних з неналежним технічним обслуговуванням опор, труб або додаткових деталей, а отже, ризиків для цілісності конструкції, необхідно припинити використання обладнання та негайно звернутися до компанії Garlando S.p.a. для проведення необхідних перевірок.

ЭТАП 1

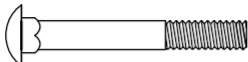
(81)  × 4 M10 X 70 мм

(83)  × 4 Ø 10

(84)  × 4 M10

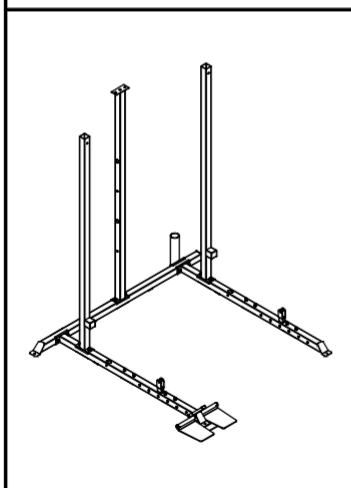
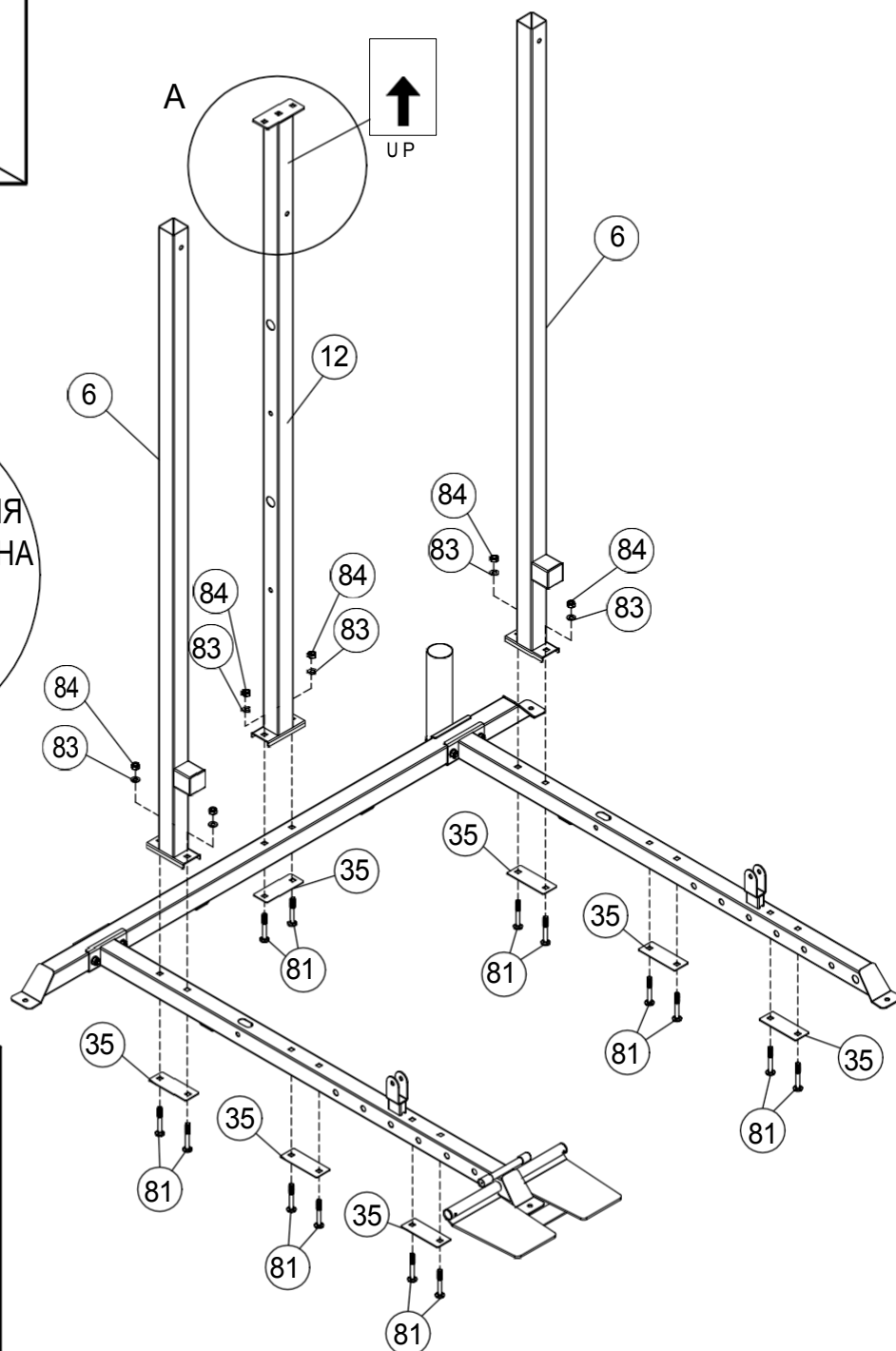
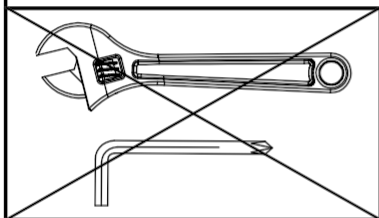


ЭТАП 2

81  × 14 M10 x 70 мм

83  × 6 Ø 10

84  × 6 M10



ЭТАП 3

83



× 8

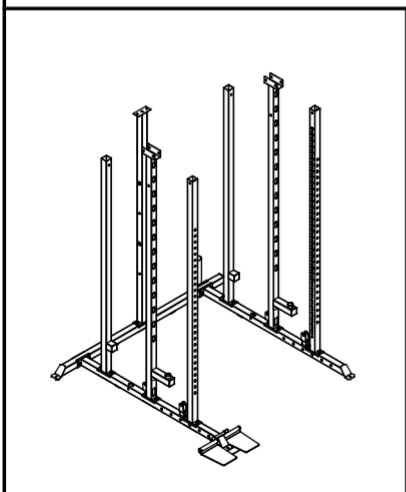
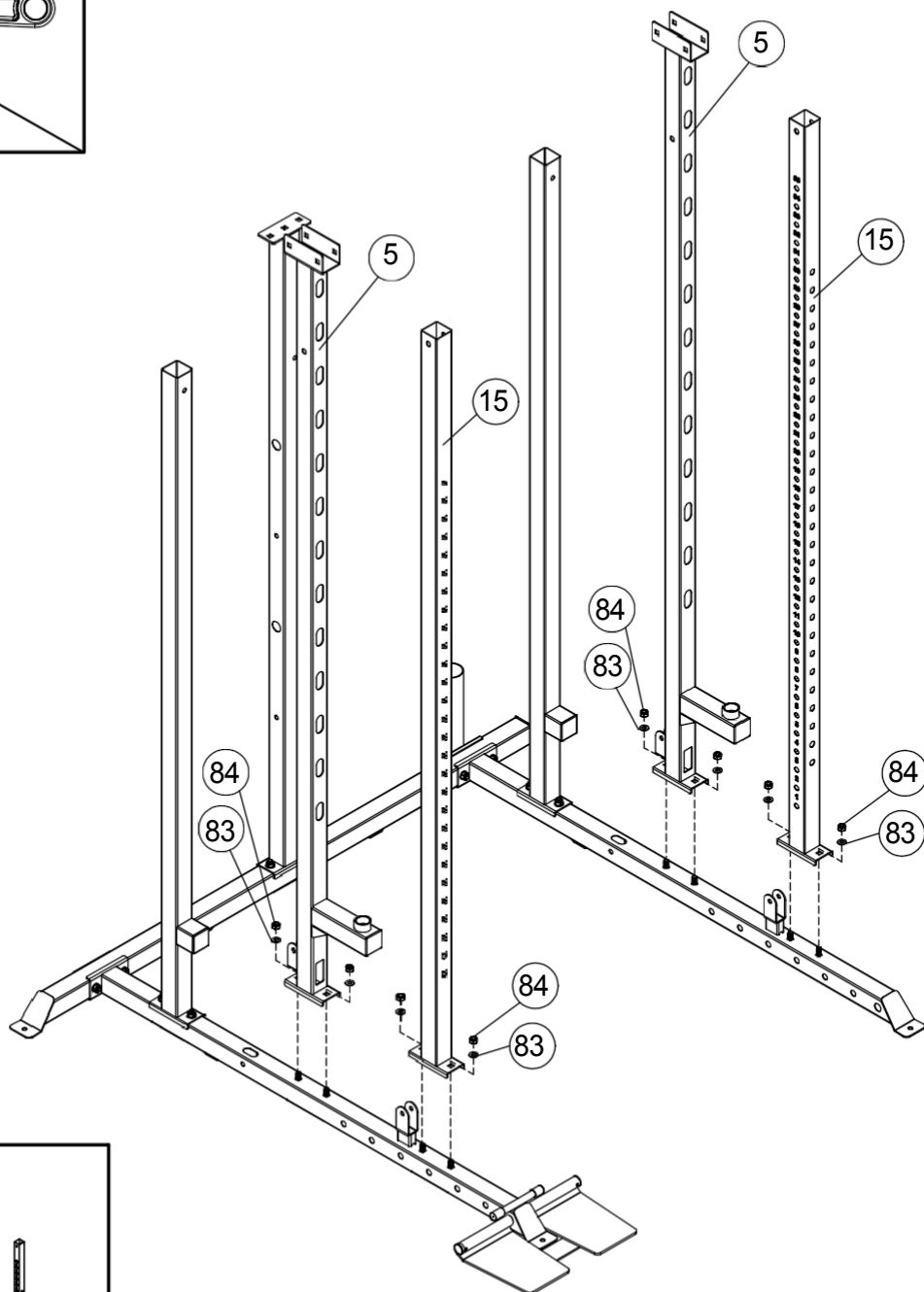
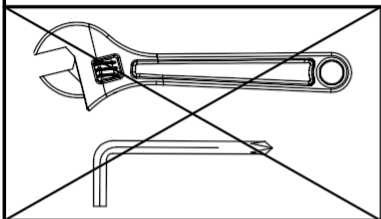
Ø 10

84

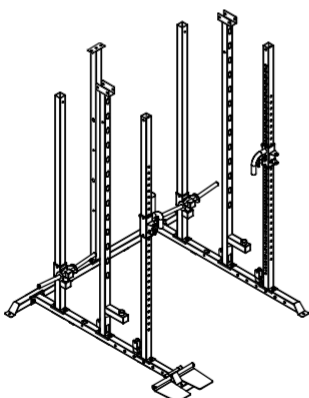
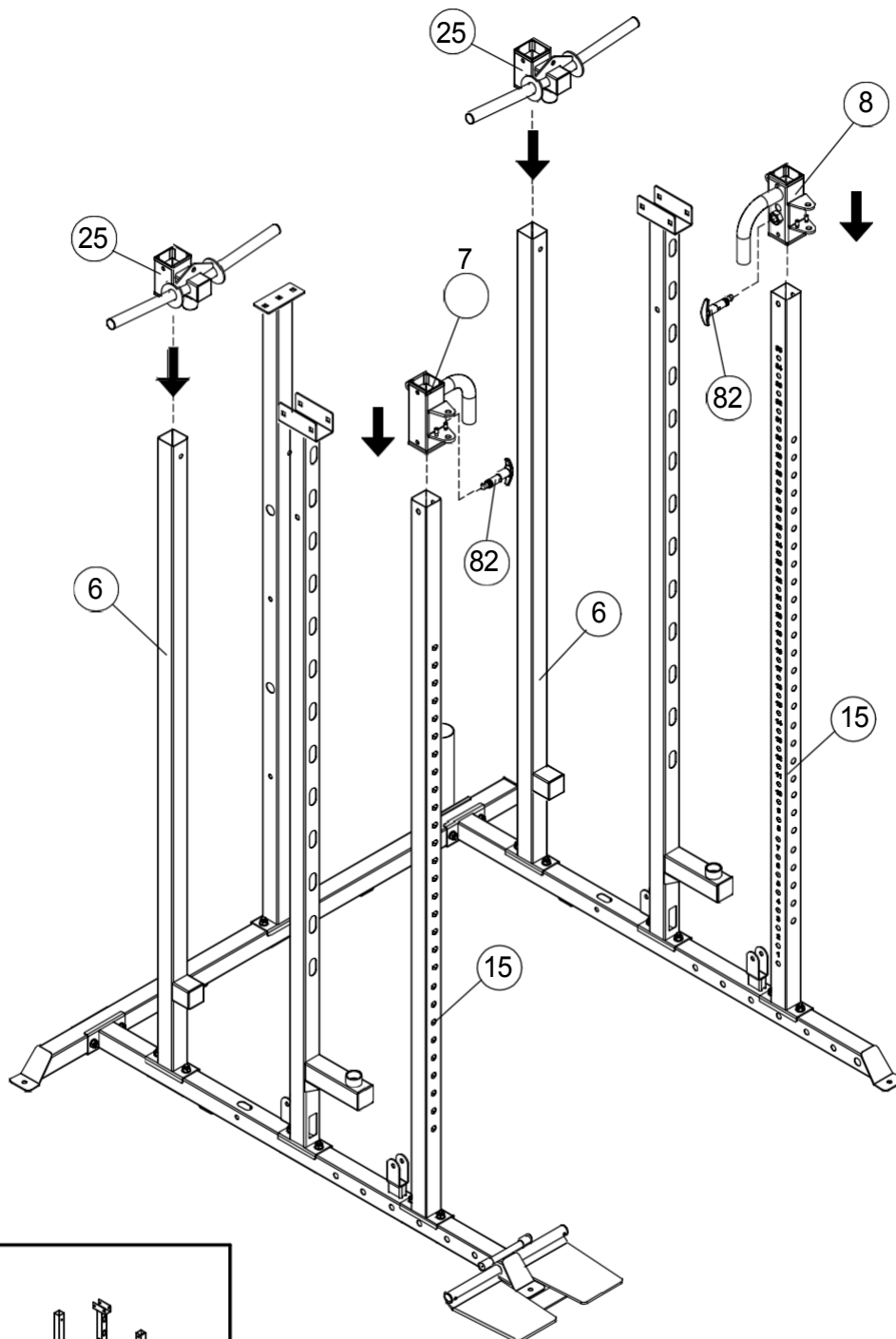


× 8

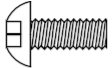
M10



ЭТАП 4

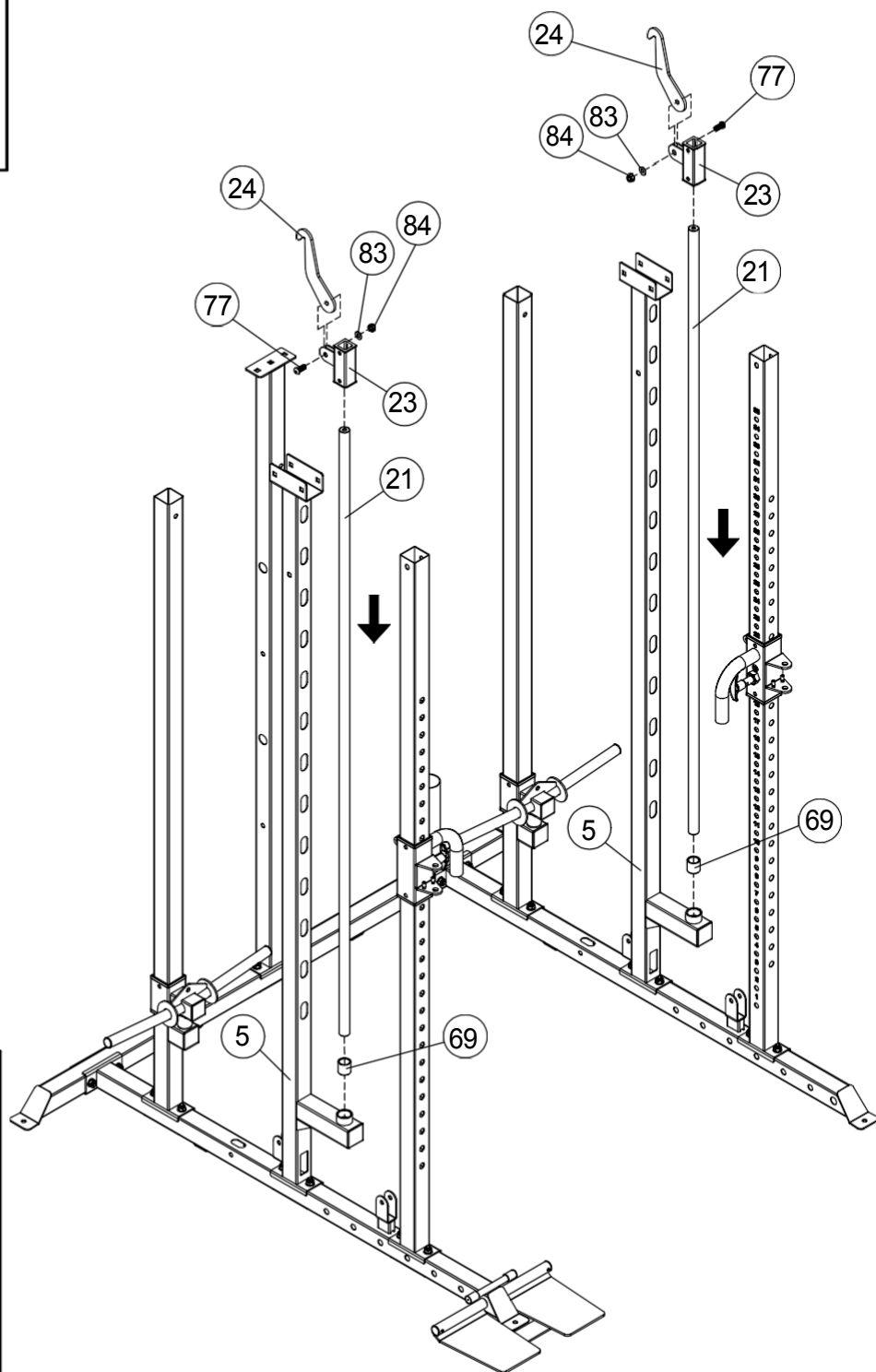
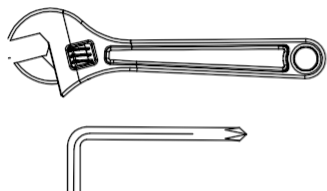


ЭТАП 5

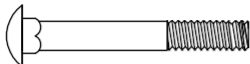
(77)  × 2 M10 x 25 mm

(83)  × 2 Ø 10

(84)  × 2 M10

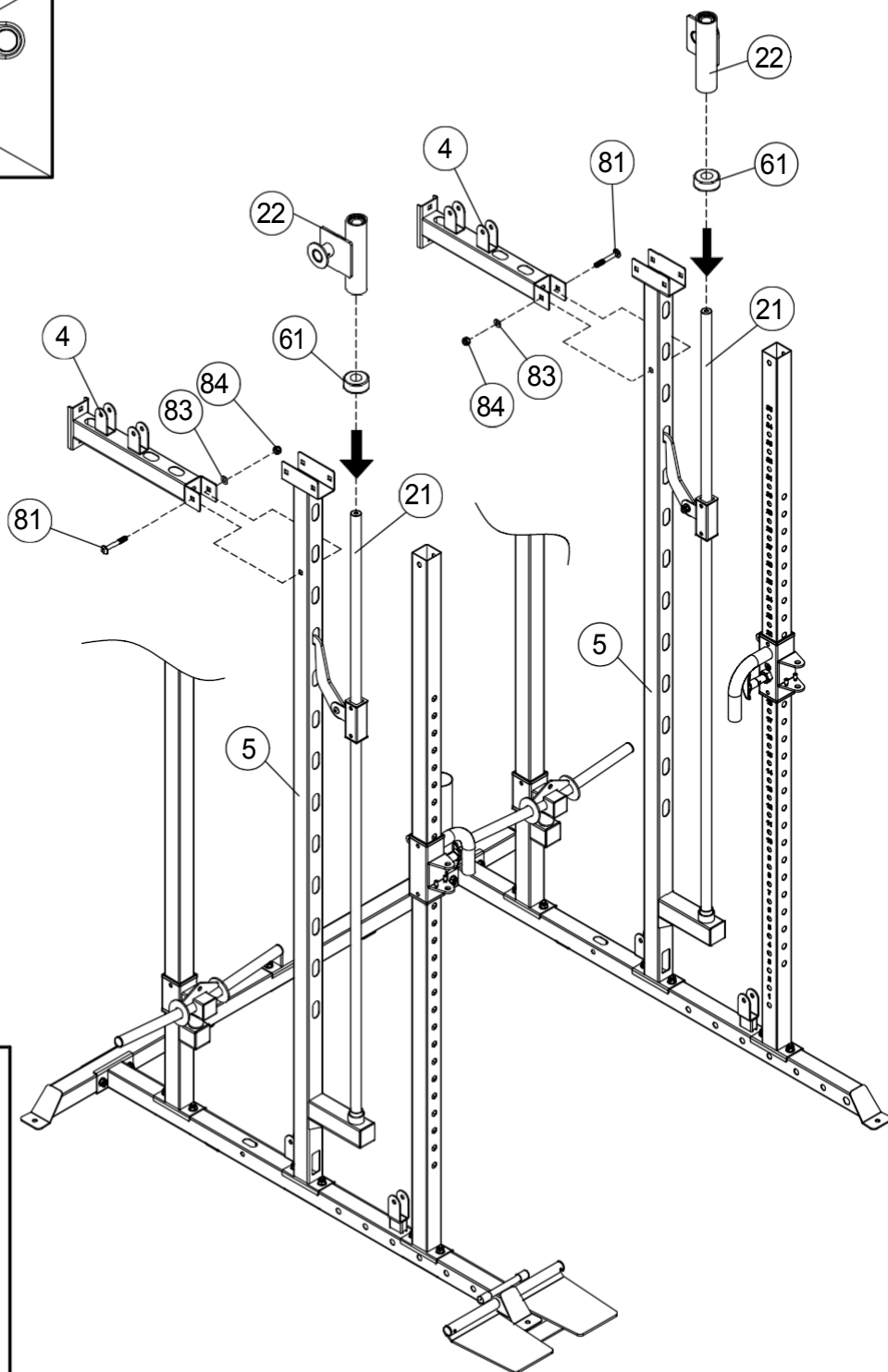
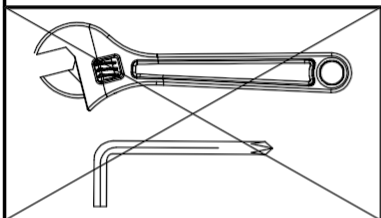


ЭТАП 6

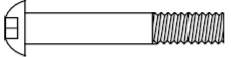
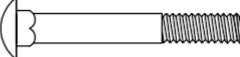
(81)  × 2 M10 x 70 мм

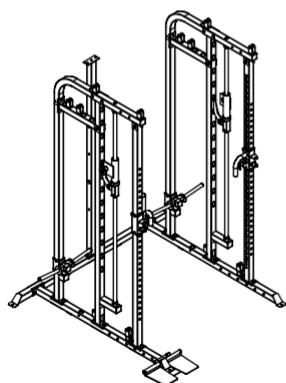
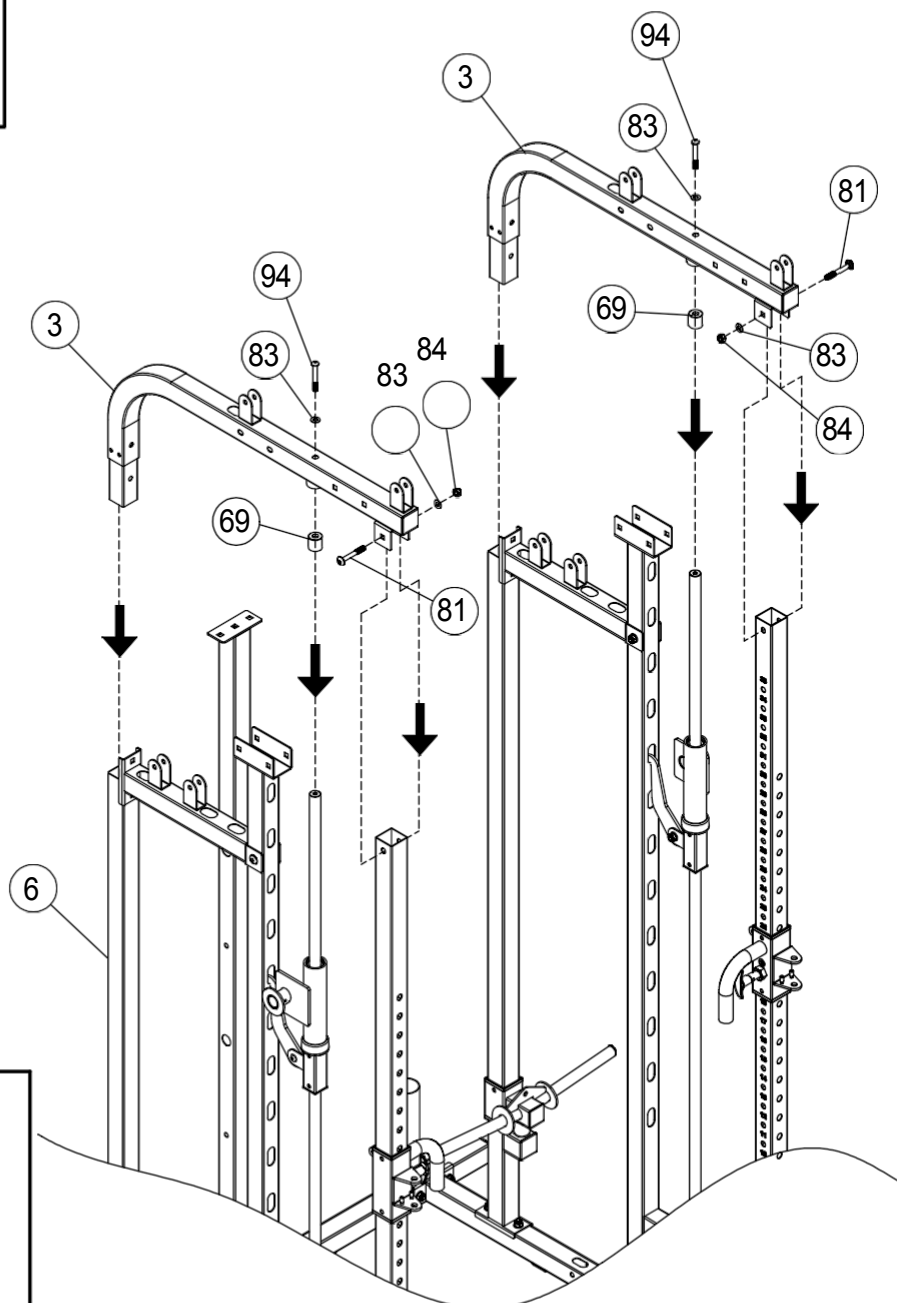
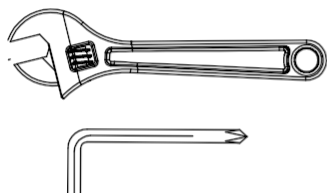
(83)  × 2 Ø 10

(84)  × 2 M10

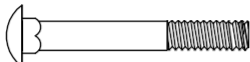


ЭТАП 7

- 94  × 2 M10 × 80 мм 81   × 2 M10 x 70 мм
 83  × 4 Ø 10 84  × 2 M10

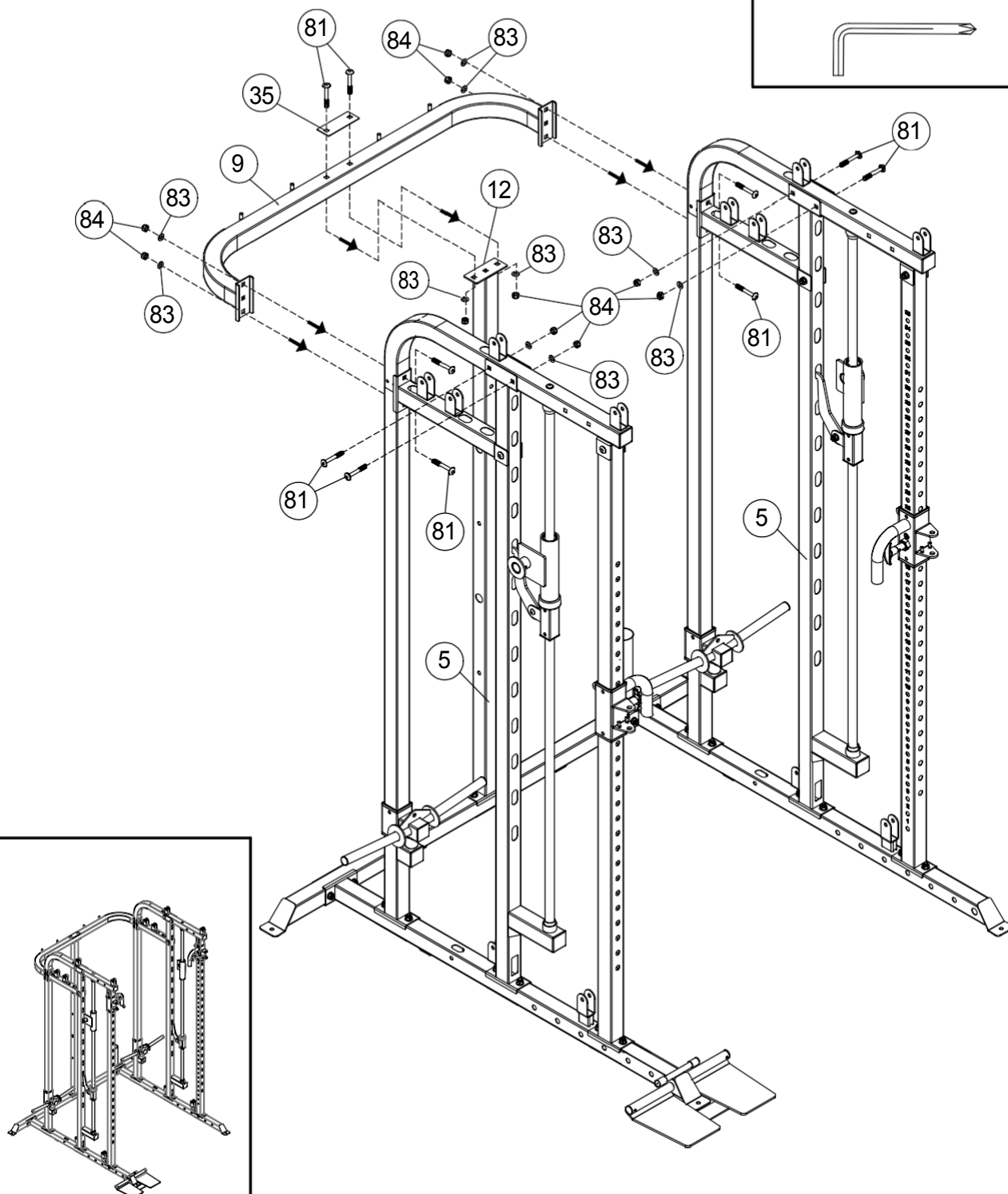
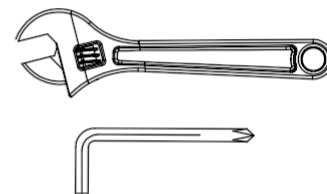


ЭТАП 8

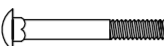
81  × 10 M10 x 70 mm

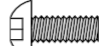
83  × 10 Ø 10

84  × 10 M10



ЭТАП 9

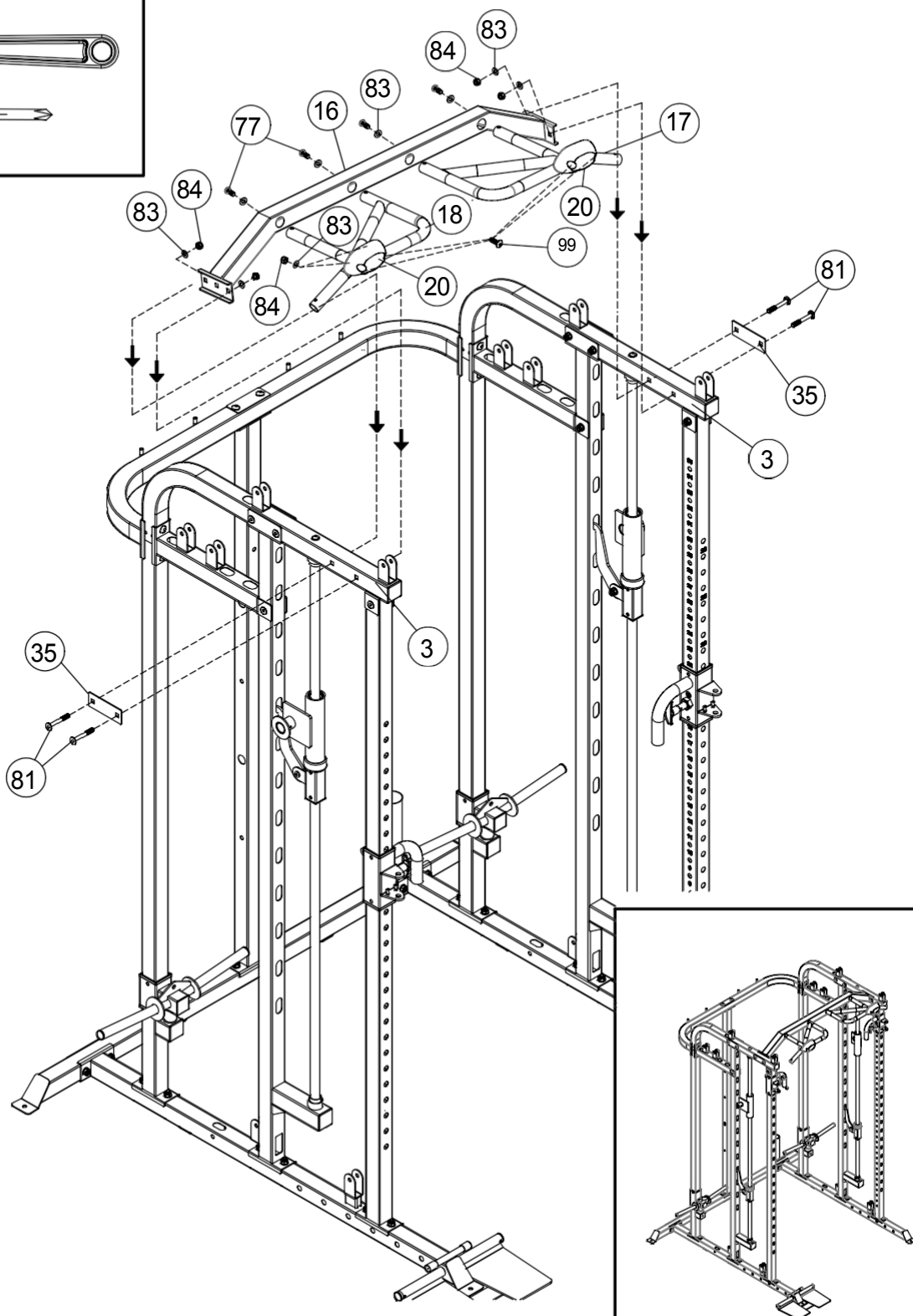
(81)  × 4 M10 × 70 мм

(77)  × 4 M10 × 25 мм

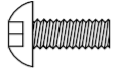
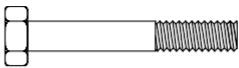
(83)  × 12 Ø 10

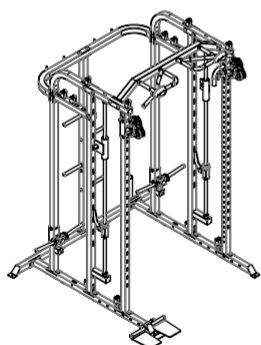
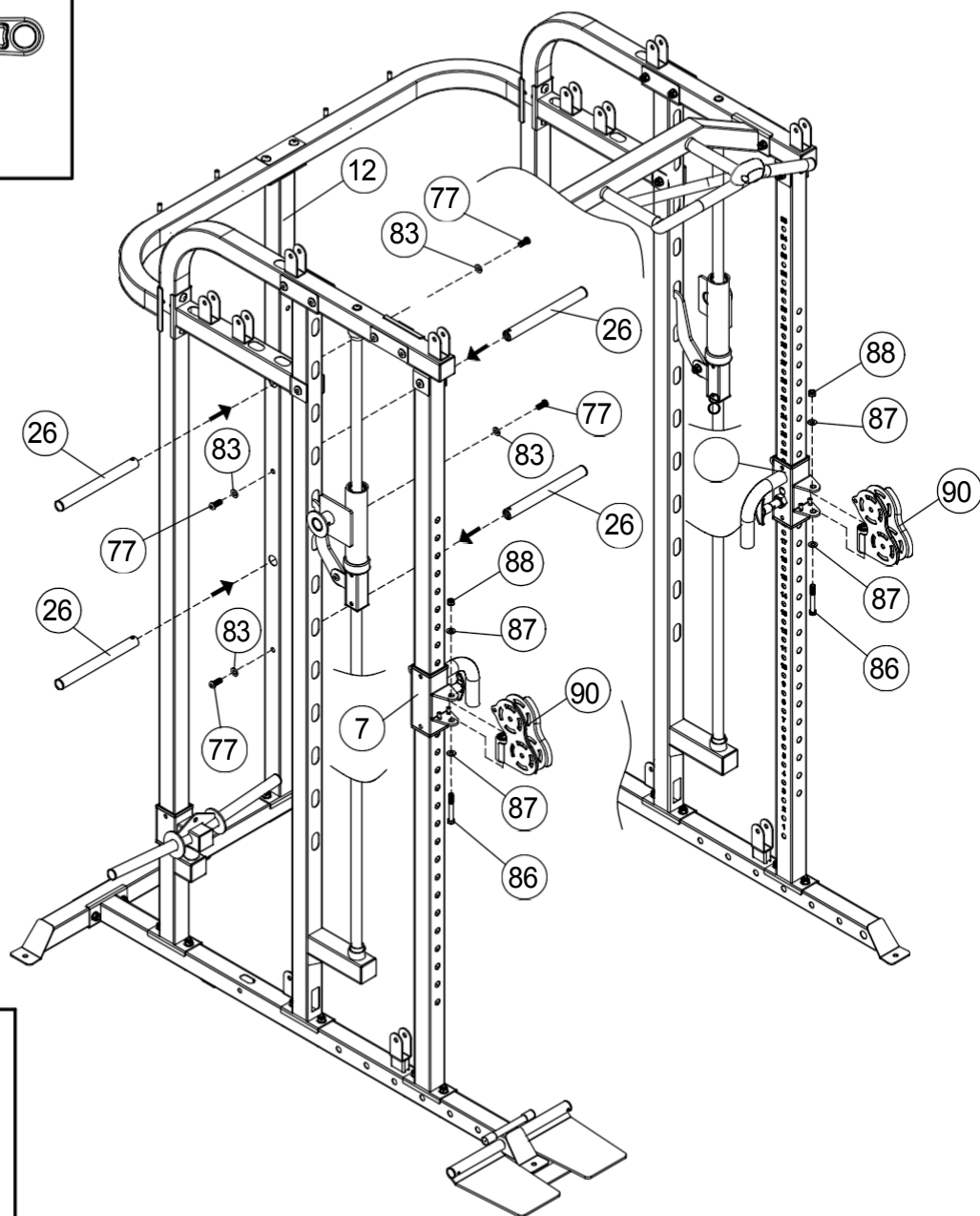
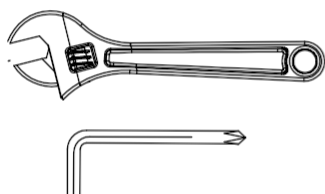
(84)  × 8 M10

(99)  × 4 M10 × 30 мм



ЭТАП 10

- | | | | | | | | |
|----|---|-----|-------------|----|--|-----|-------------|
| 77 |  | × 4 | M10 x 25 mm | 86 |  | × 2 | M12 x 90 mm |
| 83 |  | × 4 | Ø 10 | 88 |  | × 2 | M12 |
| 87 |  | × 4 | Ø 12 | | | | |



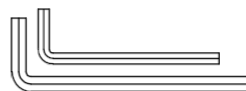
ЕТАП 11

85



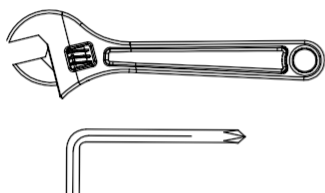
× 2

M6× $\frac{1}{4}$

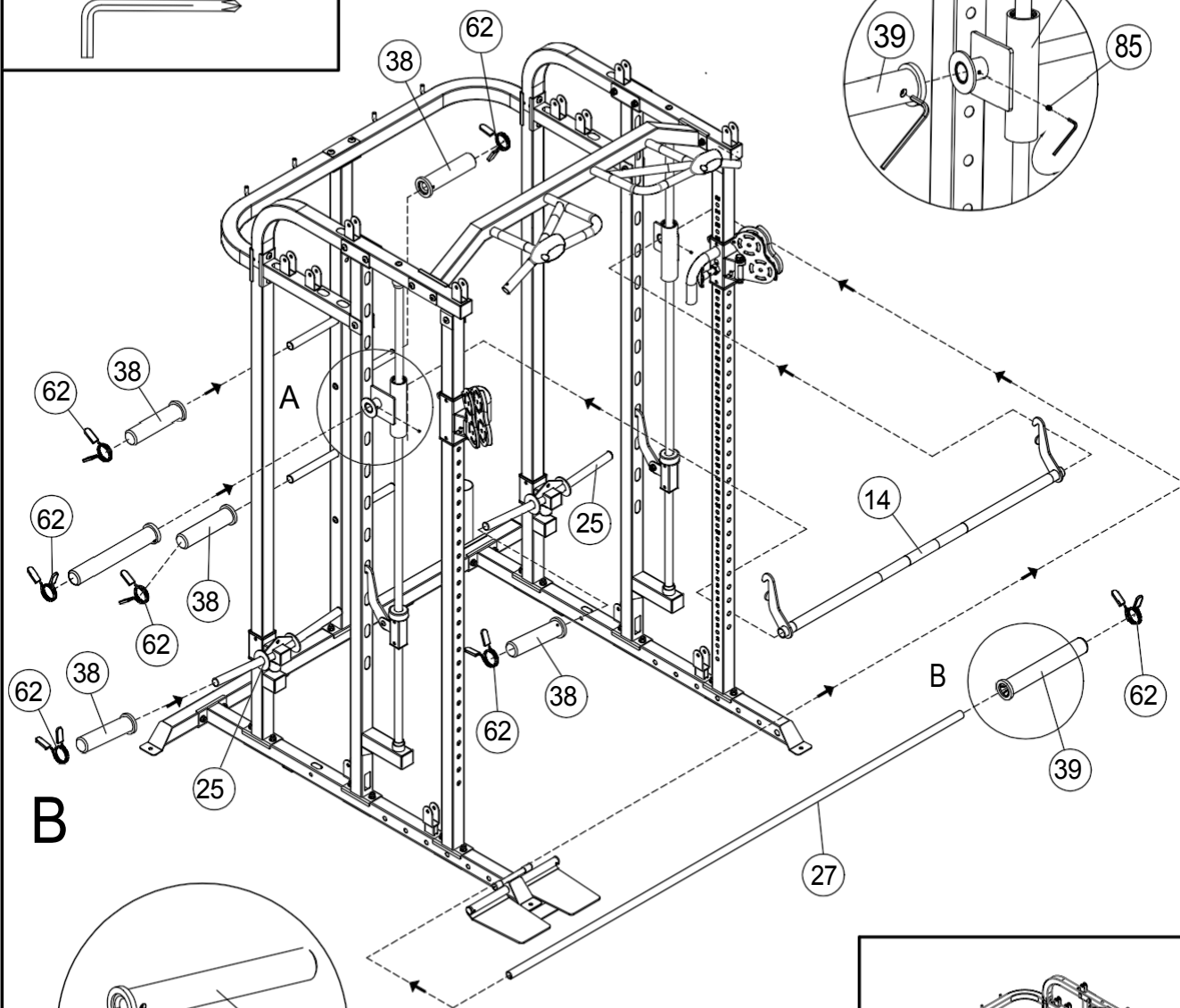
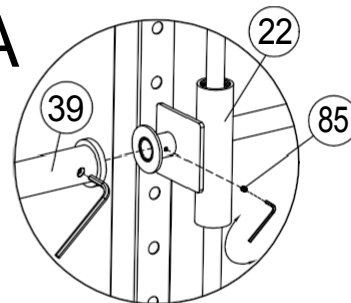


3# 4#

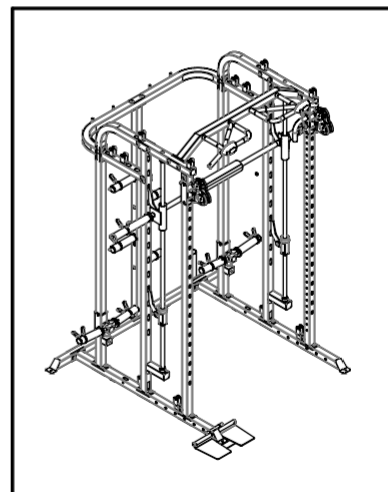
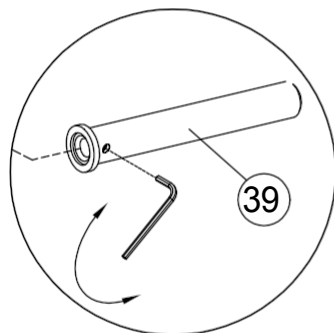
Шестигранні ключі



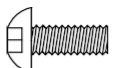
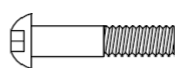
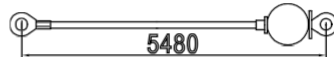
A

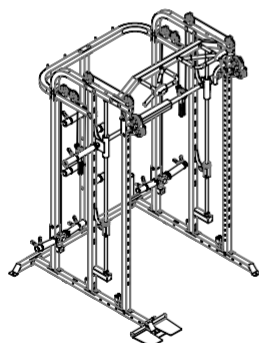
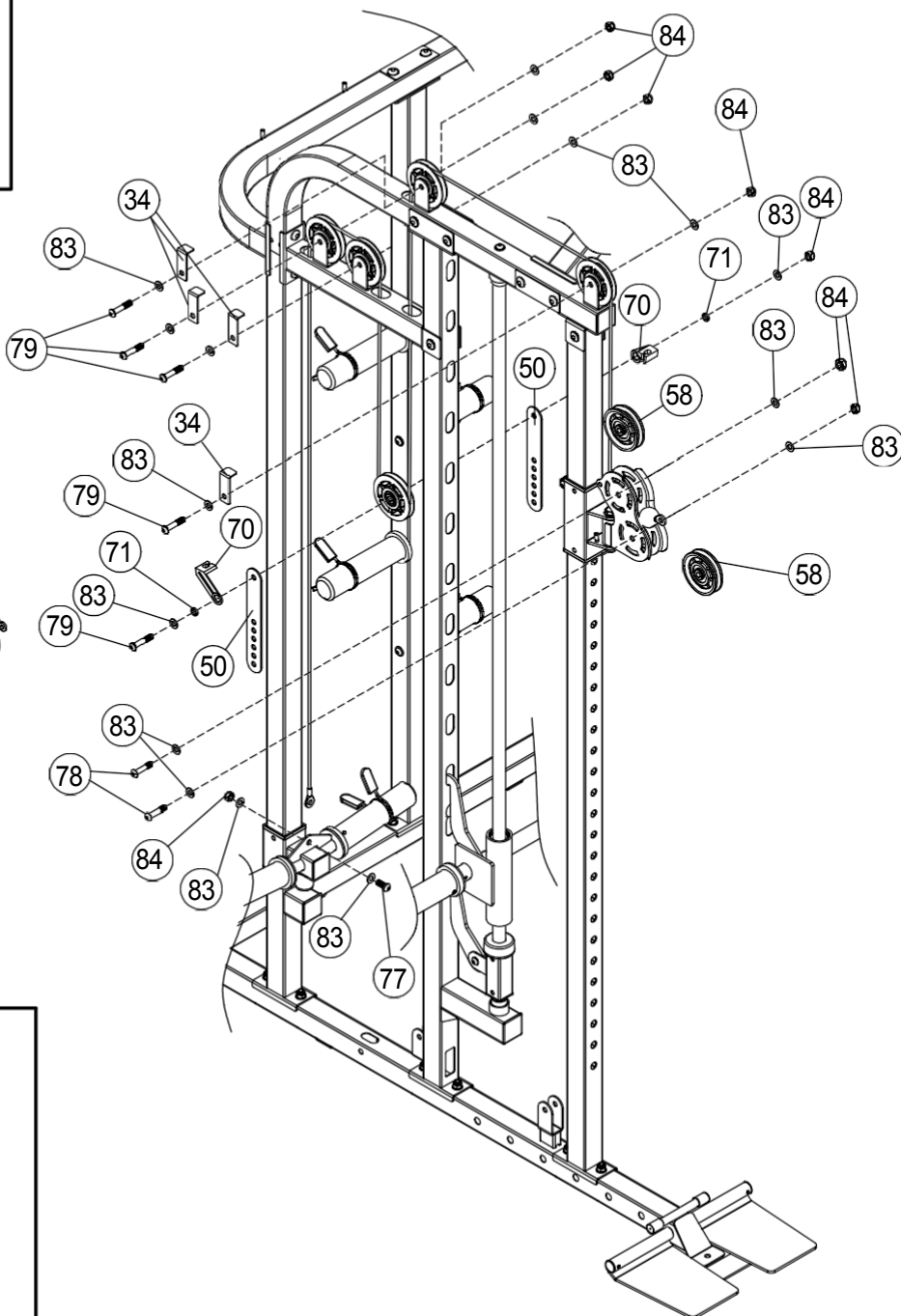
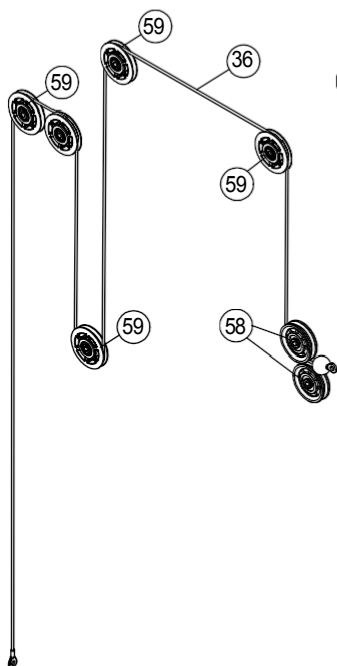
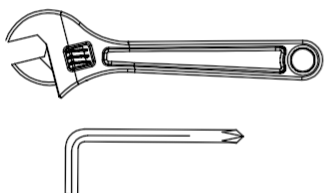


B

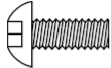


ЭТАП 12

- | | | | | | | | |
|----|---|------|-------------|----|--|------|-------------|
| 77 |  | × 2 | M10 × 25 mm | 78 |  | × 4 | M10 × 45 mm |
| 83 |  | × 32 | Ø 10 | 79 |  | × 10 | M10 × 50 mm |
| 84 |  | × 16 | M10 | 36 |  | × 2 | |

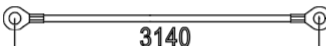


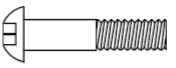
ЭТАП 13

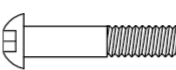
77  × 2 M10 x 25 mm

83  × 20 Ø 10

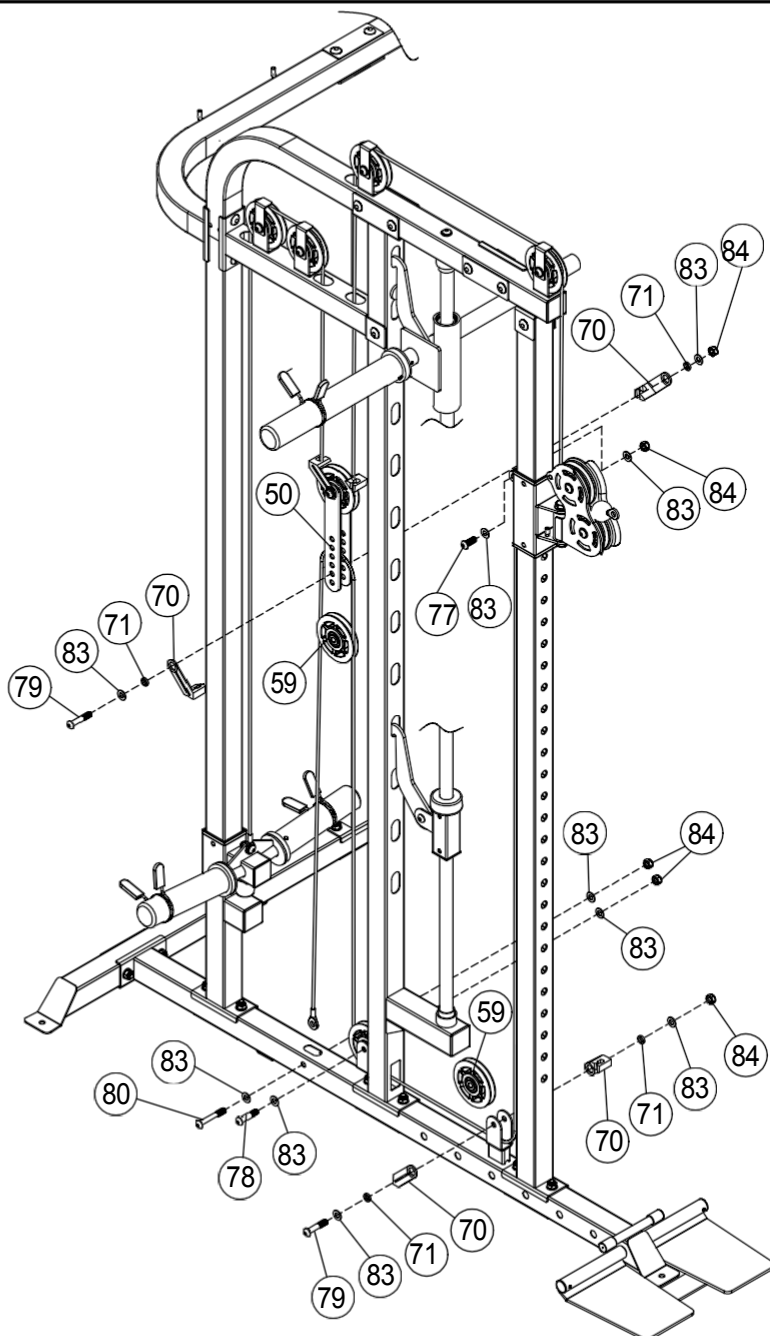
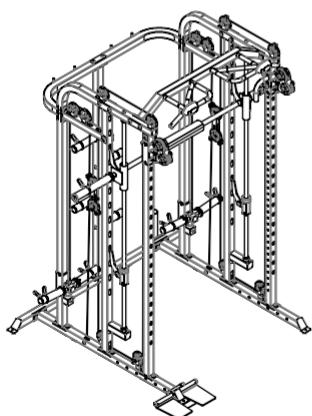
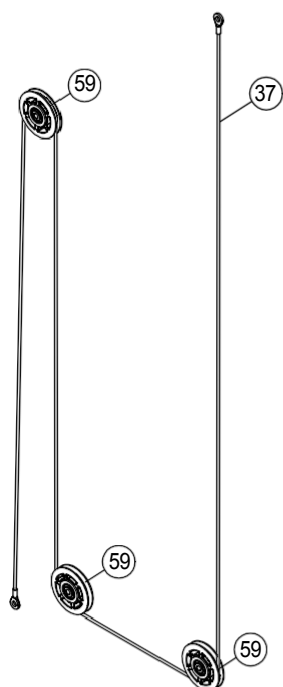
84  × 10 M10

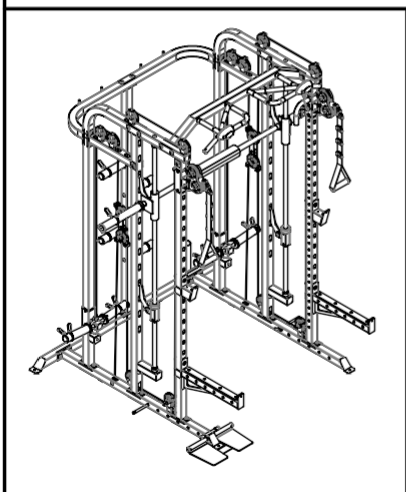
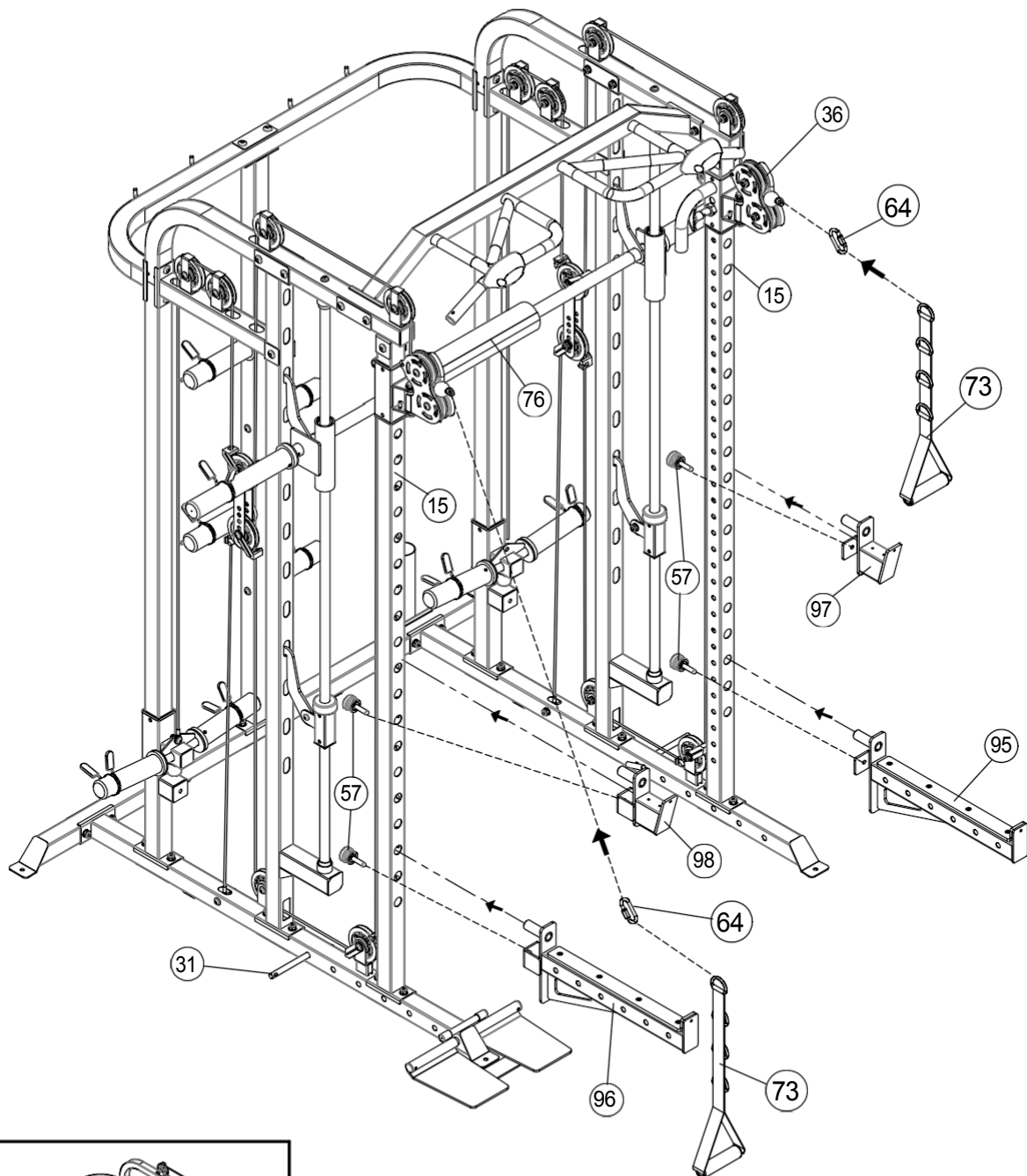
37  3140 × 2

78  × 2 M10 × 45 mm

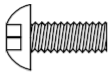
79  × 4 M10 × 50 mm

80  × 2 M10 × 65 mm

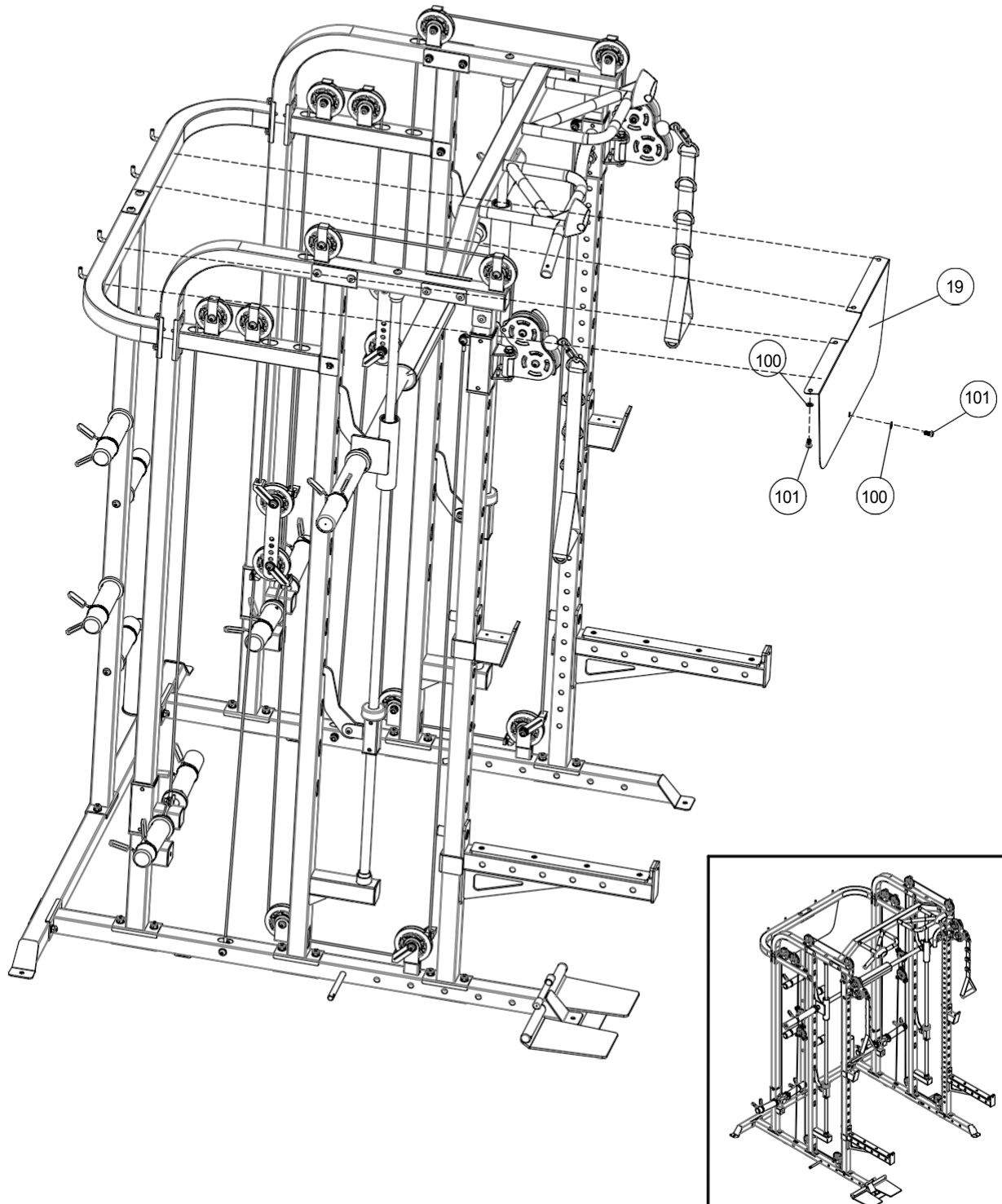




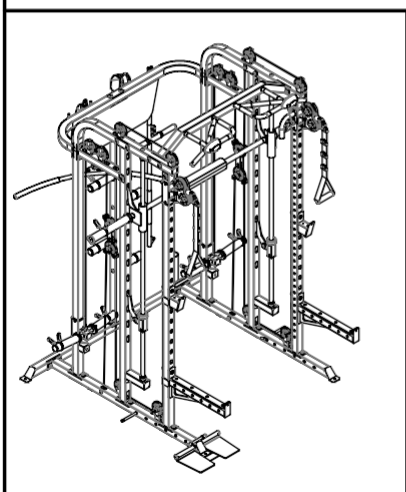
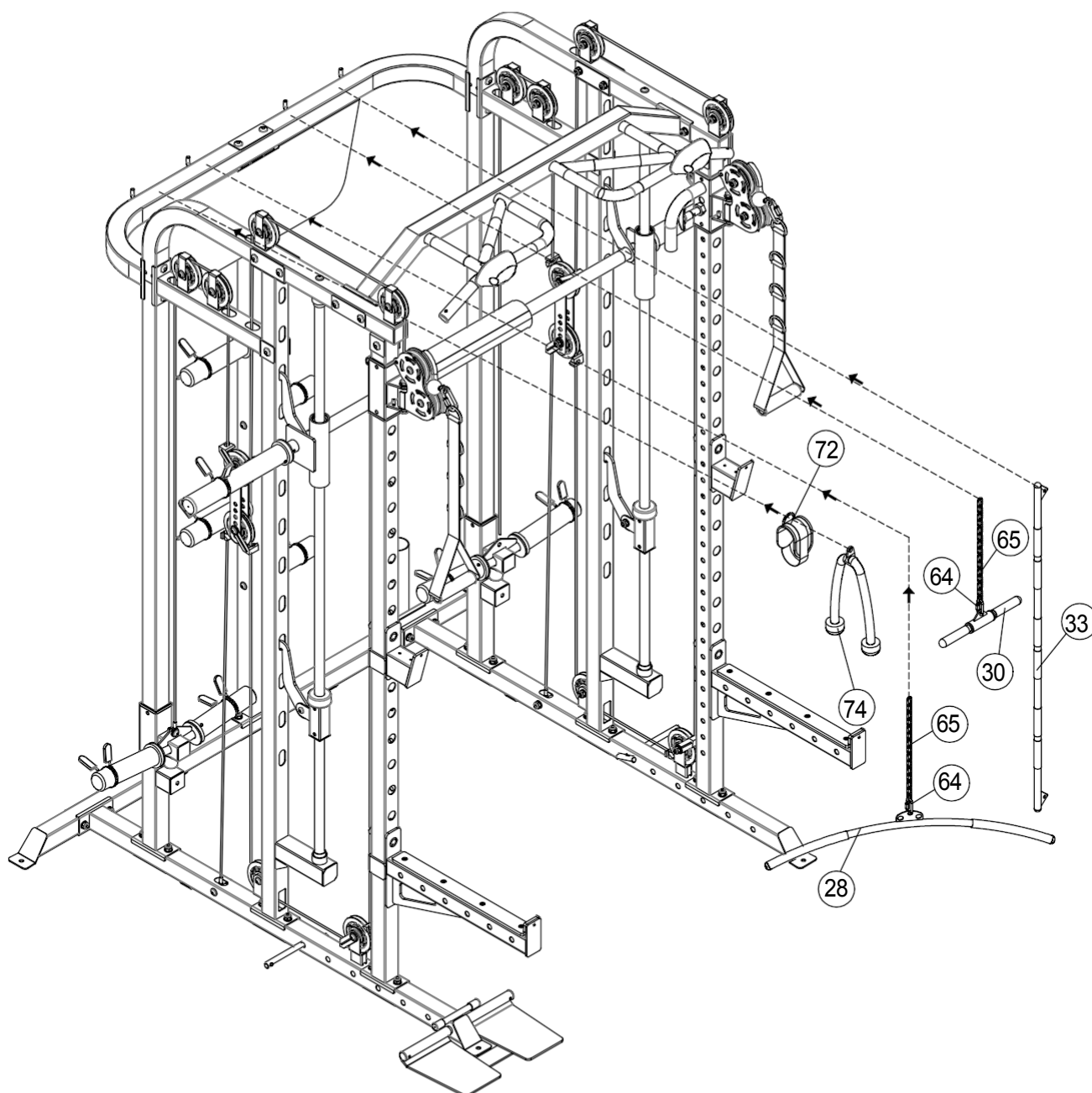
ЭТАП 15

(101)  × 5 M8 x 16 mm

(100)  × 5 Ø 8



ЭТАП 16



Обладнання, придатне для ізотонічного тренування, розроблено так, щоб забезпечити зручну позу для виконання вправ. Необхідно дотримуватися правильної постави, щоб уникнути подальшого болю в м'язах і суглобах.

Щоб дізнатися про правила використання лавок або тренажерів, що передбачають використання штанги, гантелей та інших аксесуарів, для виконання вправ необхідно дотримуватися програми та інструкцій, наданих інструктором фітнес-центру або власним персональним тренером у разі приватного використання.

Розвиток сили та м'язової маси досягається лише у м'язах, які спеціально тренуються.

Щодо способів використання, зверніться до інформації, що міститься в посібнику, та проконсультуйтеся зі своїм інструктором або «персональним тренером» щодо складання програми тренувань, що відповідає вашому фізичному стану.

Постійність є дуже важливим елементом ізотонічного тренування, тренування повинні проводитися мінімум 3 рази на тиждень, щоб не втратити переваги, пов'язані зі збільшенням м'язової маси.

Перед початком використання продукту рекомендується проконсультуватися з лікарем для перевірки фізичного стану та обговорення з ним особливих запобіжних заходів, пов'язаних із заняттями цією фізичною активністю.

Тим, хто має низький рівень фізичної підготовки, слід починати використовувати цей продукт поступово, спочатку проводячи короткі тренування, а потім поступово збільшувати тривалість щоденних тренувань, намагаючись дотримуватися стабільного режиму.

На початку краще не перестаратися: завжди найкраще починати з того рівня підготовки, який у вас є. Інакше ви ризикуєте травмуватися або, у кращому випадку, наступного дня через біль не зможете виконувати природні рухи.

Як організувати свої тренування

Розминка: перед початком вправи необхідно розігріти м'язи та підняти температуру тіла, одночасно активуючи кровообіг та дихання.

Вправа: тривалість вправи залежить від кількості повторень, а отже, і від рівня фізичної підготовки.

На початку тренувань зазвичай виконують кілька повторень з низькою інтенсивністю та невеликим навантаженням; основна увага приділяється повільним та контрольованим рухам, щоб досконало опанувати техніку виконання та уникнути можливих травм м'язів.

Розминка: після завершення тренувального заняття протягом декількох хвилин виконуйте вправи на розтяжку та розслаблення м'язів.

10 правил ефективного м'язового тренування

1. Не використовуйте тренажер, якщо ви не перебуваєте у відмінній фізичній формі або відчуваєте м'язовий біль.
2. Не збільшуйте навантаження та кількість повторень, не засвоївши належним чином техніку виконання кожної вправи.
3. Не тренуйте одну й ту саму м'язову групу щодня, зачекайте щонайменше 36–48 годин.
4. Перед початком тренувальної програми розігрійте відповідний м'яз і підтримуйте його розігрітим протягом тренування.
5. Не вигинайте спину під час вправи, тримайте її прямо і добре підтримуйте м'язами живота.
6. Ніколи не затримуйте дихання. Видихайте наприкінці підйому, вдихайте перед його початком.
7. Не відволікайтеся на розмови, перегляд телевізора чи читання книги, а зосередьтеся на контролі м'язів і виконанні вправи.
8. Завжди тримайте м'язи напруженими і контролюйте швидкість повернення.
9. Тренуйтеся, не перенапружуючись, не перевищуючи межі своєї фізичної форми.
10. Чергуйте силові тренування з аеробними і дотримуйтесь збалансованого раціону, щоб досягти ідеальної фізичної форми.

4.0

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ



- НЕ використовуйте для чищення легкозаймисті або їдкі речовини. Не використовуйте розчинники для чищення пластикових деталей, а лише засоби на основі нейтрального мила та м'які зволожені серветки.
- НЕ мийте струменем води та періодично змащуйте рухомі частини силіконовим спреєм.
- НІКОЛИ не змащуйте деталі виробу маслом або мастилом.

Важливо дотримуватися регулярного чищення, оскільки піт, що осідає на деталях приладу, з часом призводить до передчасного старіння матеріалів.

Щотижня:

- Ретельно очищайте пофарбовані частини рами вологою ганчіркою та нейтральним милом.

Щомісяця:

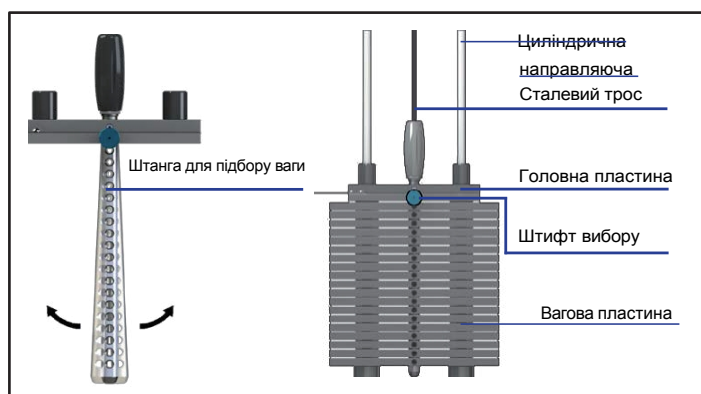
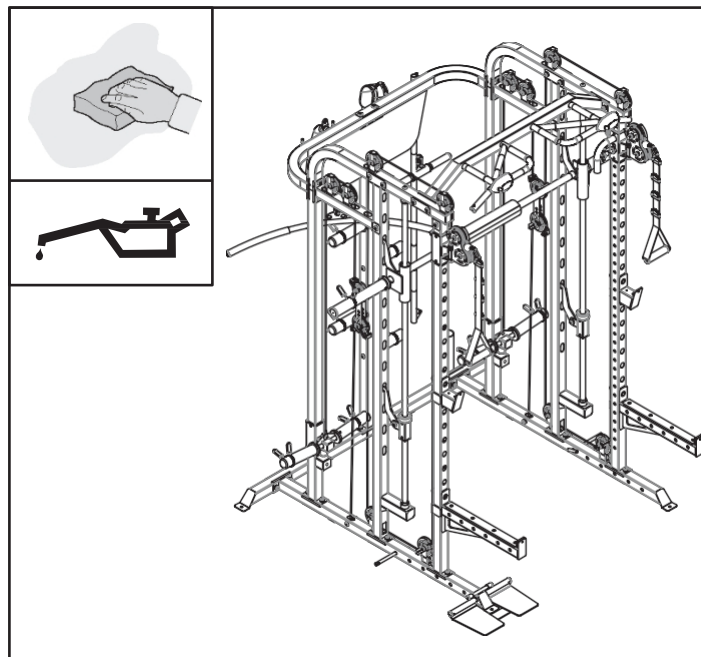
- Перевіряйте затягнутість гайок і болтів.
- Змащуйте напрямні, наносячи силіконове масло на м'яку ганчірку, а потім протираючи нею напрямні.

Під час періодичних перевірок:

- негайно замінійте будь-які пошкоджені деталі.
- Перевіряйте натяг сталевих тросів, регулюючи натяжні болти та змінюючи положення шківів у регульованих кріпленнях.

У разі тривалого простою:

- Зберігайте виріб у місці, захищеному від пилу та вологи.



5.0

ВИВЕДЕННЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ - УТИЛІЗАЦІЯ

Цей виріб НЕ можна утилізувати як побутові відходи, його необхідно утилізувати окремо (у країнах Європейського Союзу), здаючи у відповідні пункти збору, призначені для утилізації та переробки таких виробів.

Компанія Garlando S.p.A. закликає дбати про природу та здоров'я людей також за межами Європейського Союзу та сподівається, що будуть дотримуватися місцеві правила утилізації та переробки відходів, використовуючи, коли це можливо, сортування електричного та електронного обладнання, а також численних компонентів (таких як залізо, мідь, пластик, тощо), які можна відновлювати та використовувати повторно.

Стаття 1. ВИЗНАЧЕННЯ

- 1.1 Продукти:** під Продуктами маються на увазі Продукти Fitness Home, тобто спортивне обладнання, що реалізується компанією GARLANDO SPA під торговою маркою Тоорх, для фізичних вправ для домашнього використання та виключно для спортивних цілей, і абсолютно НЕ для терапевтичних та/або реабілітаційні.
- 1.2 Гарантія:** під Гарантією розуміється договірна гарантія, запропонована компанією GARLANDO SPA на умовах, наведених нижче.
- 1.3 Невідповідність:** непридатність Продукту для використання, для якого він був спеціально розроблений та виготовлений.
- 1.4 Споживач:** під Споживачем розуміється будь-яка фізична особа, яка купує Продукти для особистого користування.
- 1.5 CAT:** під цим терміном розуміється Центр технічної підтримки, уповноважений компанією GARLANDO SPA здійснювати ремонт та/або заміну Продукту.
- 1.6 Реєстрація продукту:** під цим терміном розуміється форма, яку необхідно заповнити онлайн на сайті: <http://assistenza.garlando.it/> у відповідному розділі «Home fitness».
- 1.7 Інструкція з експлуатації:** під Інструкцією з експлуатації розуміється буклет, що видається Споживачеві, в якому описані інструкції, вказівки та застереження, спрямовані на забезпечення правильного монтажу та належного функціонування Продукту, а також його технічного обслуговування.

Ст. 2. ТЕРМІН ДІЇ ГАРАНТІЇ, УМОВИ ЇЇ ДІЇ ТА ВТРАТА ПРАВ

- 2.1** GARLANDO SPA гарантує придатність Продукту до використання, для якого він був спеціально розроблений та сконструйований, а саме до спортивного використання, і, зокрема, надає гарантію на Продукт щодо можливих дефектів відповідності протягом 24 місяців з моменту поставки.
- Ця Гарантія є єдиною, що надається компанією GARLANDO SPA: жодна третя сторона, включаючи, зокрема, авторизованих дилерів та CAT, не може змінювати умови Гарантії або видавати, у будь-якій формі, інші заяви про гарантії.
- 2.2** Ця Гарантія є чинною та дієвою стосовно Продукту компанії GARLANDO SPA, придбаного Споживачем в Італії виключно в офіційного дилера, і не обмежує прав, наданих Споживачеві італійським законодавством та положеннями європейських директив.
- 2.3** За винятком випадків, передбачених щодо повідомлення про можливі дефекти відповідності, Споживач зобов'язаний підтвердити за допомогою документа, виданого авторизованим дилером (наприклад: касового чека), дату доставки Продукту, назву авторизованого дилера та ідентифікаційні дані Продукту. Отже, для дії Гарантії необхідно, щоб вищезазначена документація разом із Гарантією, що додається до цього посібника, була належним чином збережена.
- 2.4** З метою забезпечення найкращого функціонування стандартної гарантії споживачеві необхідно заповнити онлайн-форму реєстрації продукту, доступну на сайті: <http://assistenza.garlando.it/>. Використовуючи ті самі дані для входу, у майбутньому можна буде подавати запити на технічну підтримку.
- 2.5** Відповідно до положень «Кодексу про захист прав споживачів», вважається, що недоліки відповідності, які виявилися протягом ШЕСТИ місяців з моменту доставки Продукту, існували вже на той момент, за винятком випадків, коли таке припущення суперечить характеру Продукту або недоліку відповідності. Після закінчення цього терміну обов'язок доведення наявності недоліку відповідності на момент доставки Продукту покладається на Споживача.
- 2.6** Заміна всього Продукту або його компонента не призводить до продовження терміну дії Гарантії. Гарантія закінчується через 24 місяці з дати доставки оригінального Продукту.
- 2.7** Споживач втрачає права, передбачені Гарантією, якщо не повідомить про невідповідність товару протягом ДВОХ місяців з моменту її виявлення.
- 2.8** Споживач, який має намір скористатися гарантійним обслуговуванням, повинен повернути Товар до місця продажу, додавши копію чека, що підтверджує покриття гарантійного терміну.

Стаття 3. ВИНЯТКИ З ГАРАНТІЇ

- 3.1** Гарантія прямо виключається у випадках:
 - недотримання інструкцій, вказівок та застережень, спрямованих на забезпечення правильної установки/монтажу та нормального функціонування Продукту;
 - недбалості та/або недбалості у використанні та обслуговуванні Продукту;
 - використання Продукту в терапевтичних та/або реабілітаційних цілях;
 - неправильне використання Продукту;
 - втручання у конструкцію Продукту;
 - використання Продукту в цілях, відмінних від тих, для яких Продукт був спеціально розроблений/спроектований;
 - пошкодження, спричинені транспортуванням або відправленням Продукту;
 - ремонт, виконаний сервісними центрами, не авторизованими GARLANDO SPA;
 - ремонт Продукту користувачем самостійно, за винятком випадків, коли ремонт/заміна деталей дозволені Сервісним центром GARLANDO SPA;
 - невідповідності, які з будь-яких причин не можуть бути пов'язані з діями або бездіяльністю виробника.
- 3.2** Правила правильного встановлення/монтажу, використання та технічного обслуговування Продукту містяться в цьому посібнику з інструкціями, який є невід'ємною частиною Гарантії.
- 3.3** Вважається, що зношення, яке виникає внаслідок нормального використання Продукту та його компонентів, НІЯК не може вважатися невідповідністю вимогам і, отже, не підпадає під дію цієї Гарантії.

Стаття 4. ПЕРЕДБАЧЕНЕ ВИКОРИСТАННЯ ТА НЕПРАВИЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТУ

- 4.1** З огляду на те, що даний Продукт призначений виключно для спортивного використання, компанія GARLANDO SPA рекомендує використовувати його лише після отримання від лікаря відповідного сертифіката про фізичну придатність.
- 4.2** Компанія GARLANDO SPA не несе жодної відповідальності за можливі збитки, які можуть, прямо чи опосередковано, бути заподіяні людям, домашнім тваринам та майну внаслідок недотримання всіх інструкцій, вказівок та застережень, що містяться у відповідній інструкції з експлуатації.
- 4.3** Зокрема, заявляється, що Продукт абсолютно не придатний для терапевтичного та/або реабілітаційного використання, і що виникнення травм або захворювань, пов'язаних з таким неналежним використанням, жодним чином не може бути приписане виробнику.

Стаття 5. КІНЦЕВИЙ ТЕРМІН ГАРАНТІЇ

- 5.1** За винятком випадків, передбачених попередніми пунктами, після закінчення двадцятичотиримісячного гарантійного терміну всі витрати на ремонт та/або заміну компонентів Продукту повністю покладаються на Споживача.



**ЗАБОРОНЕНО КОРИСТУВАТИСЯ ОБЛАДНАННЯМ БЕЗ ДОЗВОЛУ ТА ПІД
НАГЛЯДОМ ВІДПОВІДАЛЬНОГО ПЕРСОНАЛУ.**

Перед використанням уважно дотримуйтеся вказівок інструктора.

Перед використанням обладнання проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

У разі слабкості або фізичного болю негайно припиніть тренування.

**Під час використання суворо забороняється іншим особам перебувати
поблизу обладнання або спиратися на нього.**

Тримайте тіло, одяг та будь-які аксесуари подалі від рухомих частин.

**Використовуйте тренажер виключно за призначенням.
Не модифікуйте жодну частину тренажера.**

**Перед використанням перевірте інструмент. Не використовуйте його, якщо є
явні пошкодження або він працює неналежним чином.**

**Не намагайтеся самостійно ремонтувати інструмент у разі несправності.
Повідомте про несправність відповідальному персоналу.**

**Переконайтеся, що запобіжні штифти завжди надійно закріплені. У разі сумнівів
зверніться до відповідального персоналу. Використовуйте виключно оригінальні
запобіжні штифти.**

***Цю сторінку слід роздрукувати та розмістити поблизу
інструменту у добре помітному місці***

Імпортвано з:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1 15068 -
Pozzolo Formigaro (AL) - Italia www.toorx.it -
info@toorx.it