



## **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ДОРОЖКА БЕГОВАЯ SE-T1502**





- *LCD-дисплей*
- *12 программ*
- *Датчики измерения пульса*
- *Скорость: 0.8 – 10 км/ч.*
- *Беговое полотно*  
*размер: 104x36 см.*
- *Транспортировочные ролики*
- *Удобная складная конструкция*

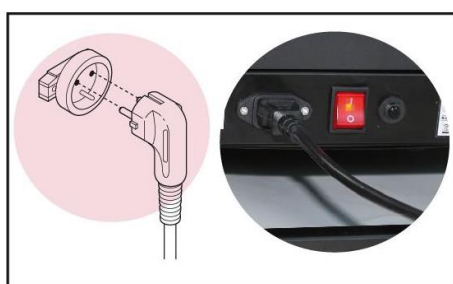
### **УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!**

*Благодарим Вас за выбор современного тренажера, который сочетает в себе передовые технологии, интересный дизайн, а также обладает рядом преимуществ, которые обеспечат безопасную и эффективную тренировку.*

## ВАЖНЫЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ



	МИН. РОСТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	140 см		МАКС. ВЕС	110 kg.
---	---------------------------	--------	---	--------------	---------



### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ОСНАЩЕН МАГНИТОМ, КОТОРЫЙ ДОЛЖЕН УСТАНОВЛИВАТЬСЯ В ДИСПЛЕЙ. НА КОНЦЕ ШНУРА ПРЕДУСМОТРЕН ЗАЖИМ, КОТОРЫЙ КРЕПИТСЯ К ОДЕЖДЕ. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НАЧНЕТ ФУНКЦИОНИРОВАТЬ ТОЛЬКО ПРИ УСЛОВИИ УСТАНОВКИ КЛЮЧА В ДИСПЛЕЕ. ДАННОЕ УСЛОВИЕ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ИЗДЕЛИЯ.

НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ РЕГУЛЯРНУЮ СМАЗКУ СПЕЦИАЛЬНЫМ СИЛИКОНОВЫМ СОСТАВОМ. ЧАСТОТА СМАЗКИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО. СМАЗКА ДОЛЖНА ПРОИЗВОДИТЬСЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ, И ПЕРЕД ПЕРВЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ.

СОХРАНЯЙТЕ ОРИГИНАЛЬНУЮ УПАКОВКУ ИЗДЕЛИЯ С ЗАЩИТНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ, ТОВАРНЫЙ ЧЕК, РУКОВОДСТВО И КОМПЛЕКТУЮЩИЕ В ТЕЧЕНИЕ ГАРАНТИЙНОГО ПЕРИОДА.

*В целях снижения риска получения тяжелых травм внимательно ознакомьтесь с инструкцией и важной информацией по эксплуатации беговой дорожки перед началом использования.*

*Производитель не несет ответственности за травмы или повреждения тренажера при ненадлежащем его использовании.*

## Содержание

I	ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ .....	4
	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ .....	6
	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ.....	6
II	ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ .....	7
III	КОМПЛЕКТАЦИЯ.....	7
IV	ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ .....	8
V	РАБОТА КОМПЬЮТЕРА.....	10
VI	ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	12
VII	ТИПИЧНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ.....	15
VIII	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....	16
IX	ИНФОРМАЦИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ.....	17
X	ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ.....	18

## **УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!**

**Перед началом использования тренажера внимательно изучите данное руководство в целях снижения риска получения травм во время тренировки. Ознакомьтесь с инструкцией по безопасности и информацией о мерах предосторожности, а так же ознакомьте всех пользователей данного тренажера.**

**Руководство подлежит хранению и использованию в качестве справочного материала.**

### **ВНИМАНИЕ!**

Перед началом использования тренажера рекомендуем Вам проконсультироваться с врачом:

- при наличии заболеваний сердечно сосудистой системы, гипертонии, сахарного диабета, заболеваний органов дыхания, в случае курение и иных хронических заболеваний, а также осложнений после перенесенных заболеваний;
- если вам более 35 лет, и вы имеете избыточный вес;
- если вы женщина в период беременности или грудного вскармливания;
- если вы используете кардиостимулятор или иное медицинское оборудование любого типа.

### **ВАЖНО!**

**Если во время тренировки вы испытываете боль в грудной клетке, чрезмерную усталость, тошноту, головокружение или одышку, незамедлительно прекратите тренировку и обратитесь за консультацией к врачу до возобновления тренировок.**

## **I. ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

1. Используйте тренажер в соответствии с руководством по эксплуатации.
2. Обеспечьте безопасность всех пользователей на данном тренажере.
3. Тренажер предназначен для тренировки взрослых людей. Не допускается использование тренажера детьми и домашними животными. Во время работы беговой дорожки дети и домашние животные должны находиться на безопасном расстоянии.
4. Перед использованием тренажера необходимо проверить значение максимального веса пользователя в соответствии с руководством по эксплуатации. Превышение максимального веса может привести к сбоям в работе операционной системы тренажера.
5. Максимальный вес пользователя для данного тренажера -110кг.
6. При эксплуатации используйте надлежащую одежду и обувь. Не носите свободную одежду, которая может застрять в элементах изделия.
7. Не допускайте попадания предметов в желоба.
8. Данный тренажер предназначен для бытового использования в закрытом помещении и не предназначен для использования в коммерческих целях и на открытом воздухе.
9. Если тренажер подключен к внешнему источнику питания, убедитесь в исправном состоянии шнура питания и вилки. Выполняйте подключение только при условии наличия надлежащего заземления цепи электропитания; отсутствие заземления может привести к повреждениям тренажера, на которые не распространяется гарантия. Шнур питания должен находиться на безопасном расстоянии от горячих поверхностей и предметов.
10. Эксплуатация беговой дорожки запрещается в случае повреждения шнура или разъема

электропитания и в случае ненадлежащего функционирования дорожки.

11. При использовании моделей с аккумулятором убедитесь в достаточной зарядке аккумулятора для нормального функционирования дисплея.
12. **Если ваш тренажер оснащен ключом безопасности, убедитесь в понимании принципа его функционирования. На консоли своего тренажера вы найдете гнездо для ключа безопасности. Шнур от него тянется к одежде и надежно на ней закрепляется. Если вы резко оступитесь, то шнур выдернет ключ из гнезда и движение бегового полотна автоматически остановится. Беговая дорожка начинает функционировать только при наличии ключа в консоли дисплея. Данное условие является обязательным для нормального функционирования тренажера.**
13. Не включайте изделие, находясь на беговом полотне, т.к. это приведет к перегрузке двигателя. Поставьте ноги на боковые платформы по сторонам беговой дорожки. Ставьте ноги на беговое полотно, когда его скорость станет постоянной, но не более 2 км/ч.
14. Регулировку скорости рекомендуется выполнять постепенно, избегая резких изменений.
15. Если тренажер подключен к внешнему источнику питания: не оставляйте тренажер без присмотра во время работы. Извлеките ключ безопасности, отключите кнопку “on” и отключите шнур питания.
16. Если тренажер оснащен датчиком пульса, помните, что он не является медицинским прибором. Датчик является вспомогательным средством при проведении тренировок и позволяет определить частоту сердечных сокращений. Точность определения частоты сердечных сокращений может зависеть от ряда факторов, в том числе и от движений пользователя.
17. Регулярно выполняйте проверку и затяжку всех винтов, т.к. вследствие вибрации затяжка винтов и гаек может быть ослаблена. Гарантия не распространяется на повреждения вследствие ненадлежащего технического обслуживания.
18. Не снимайте кожух двигателя и защитные панели самостоятельно. Обслуживание и ремонт беговой дорожки должны выполняться в специализированном сервисном центре
19. В случае необходимости технической поддержки, вы можете обратиться в сервисный центр.
20. Извлечение изделия из упаковки должно осуществляться двумя людьми во избежание механических повреждений при извлечении, которые не являются гарантийным случаем.
21. Если тренажер находится в сложенном состоянии, убедитесь в блокировке запорных элементов – механических или гидравлических при его перемещении. Поднимать и перемещать беговую дорожку разрешается только при ее нахождении в вертикальном положении в сложенном состоянии с закрытым замком
22. Не используйте одну розетку для одновременного подключения других энергоемких бытовых приборов, таких как микроволновая печь, кондиционер и т.п.
23. Данный тренажер представляет собой электронное оборудование и не подлежит выбросу в муниципальные мусоросборники. В целях обеспечения защиты окружающей среды тренажер подлежит утилизации в соответствии с действующим законодательством государства использования. Получить подробную информацию о порядке утилизации вы можете в местном органе муниципальной власти.
24. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления покупателей вносить изменение в дизайн и технические характеристики изделия, не ухудшающие его потребительские свойства.

25. **Данный тренажер предназначен исключительно для бытового использования. Наша компания не берет на себя ответственность в случае возникновения проблем при его использовании в коммерческих целях. При использовании тренажера в коммерческих целях и/или общественных (медицинских, оздоровительных и т.п.) организациях на него не распространяются гарантийные обязательства продавца по ремонту и обслуживанию.**

### **ВАЖНО!**

Во избежание травм перед началом и по окончании тренировок выполняйте упражнения на растяжку. Пейте воду во время и после тренировки. В случае, если вы испытываете болевые ощущения или головокружение, незамедлительно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ**

1. Тренажер должен быть установлен в помещении, вдали от зон с повышенной запыленностью или влажностью. Не храните тренажер в гараже, внутреннем дворе или вблизи воды. Высокая влажность, присутствие пыли и воды в зоне хранения может привести к нарушениям в работе тренажера и аннулированию гарантии.
2. Разместите изделие на ровной горизонтальной поверхности. Размещение на неровной поверхности может отрицательно повлиять на функционирование тренажера. Некоторые модели оснащены приспособлениями для выравнивания положения беговой дорожки, которые располагаются за опорными основаниями. Ознакомьтесь с руководством по эксплуатации вашего изделия для подтверждения наличия таких приспособлений.
3. Устанавливая беговую дорожку, избегайте толстых ковровых покрытий. Это может привести к повреждению двигателя вследствие проблем с вентиляцией.
4. Рекомендуются установить защитное покрытие на пол в месте расположения дорожки.
5. Изделие должно размещаться в хорошо вентилируемом помещении. Не устанавливайте изделие в помещениях, где распылялись спреи или аэрозоли и в местах с повышенным содержанием кислорода. Это может оказывать влияние на состав вдыхаемого воздуха и привести к несчастному случаю во время тренировки.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ**

Тренажер рекомендуется хранить и использовать в сухих отапливаемых помещениях, вдали от зон с повышенной запыленностью или влажностью. Если тренажер хранился или транспортировался при низких/отрицательных температурах и/или в условиях повышенной влажности (более 75%), необходимо перед эксплуатацией выдержать не менее 4х часов. Далее можно приступать к эксплуатации тренажера.




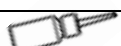


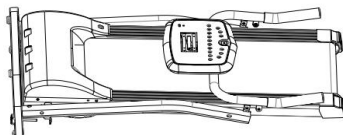
**УЧИТЫВАЙТЕ ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ЭКСПЛУАТАЦИИ ИЗДЕЛИЯ.**

## II. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Входное напряжение	220 В. ± 10%
Частота	50/60 Гц.
Мощность	1,5л.с. (0,75 л.с. -средняя продолжительная мощность)
Площадь поверхности для бега	1040 x 360 мм.
Функции	LCD-дисплей, время, скорость, расстояние, калории, пульс.
Диапазон скоростей	0.8-10 км/ч.
Максимальный вес	110кг.

## III. КОМПЛЕКТАЦИЯ



№	Крепеж и принадлежности	Кол-во (шт.)
1	Винт М8*20 	2
2	Плоская шайба 	2
3	Замок блокировки 	1
4	Силиконовое масло 	1
5	Ключ 5 мм 	1
6	Многоцелевой ключ 	1
7	Основная рама 	1

1.

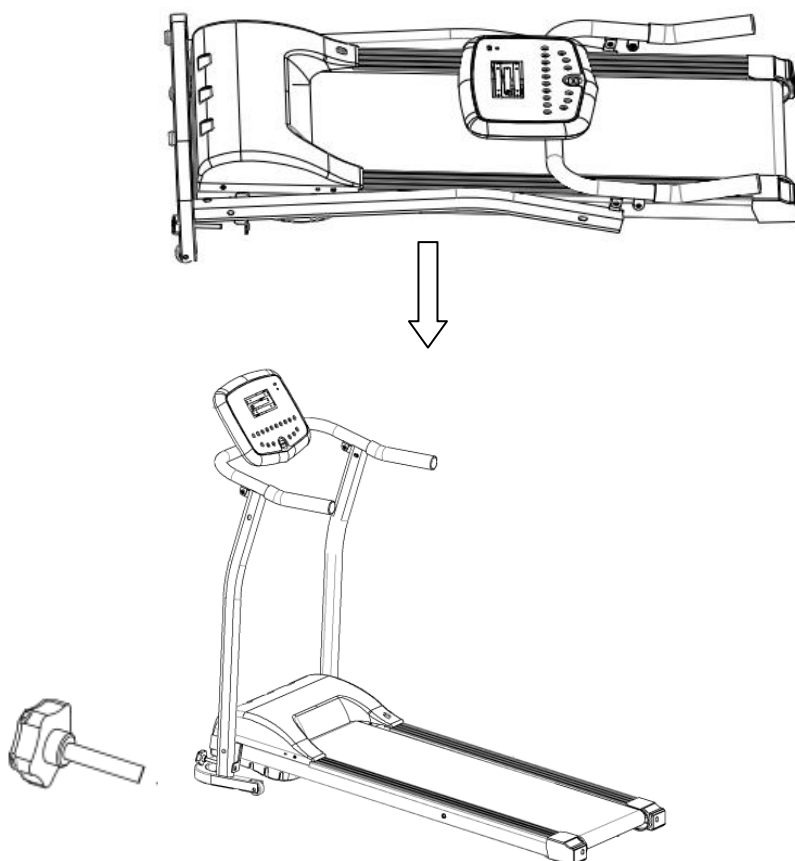
#### IV. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**Внимание: сборка должна осуществляться двумя людьми.**

##### ШАГ 1.

Извлеките тренажер из упаковочной тары (выполняется двумя людьми), разместите на плоской поверхности и разложите крепеж и принадлежности рядом с тренажером. Приподнимите стойку с электронным дисплеем, как показано на рисунке (не прижимайте сигнальный провод).

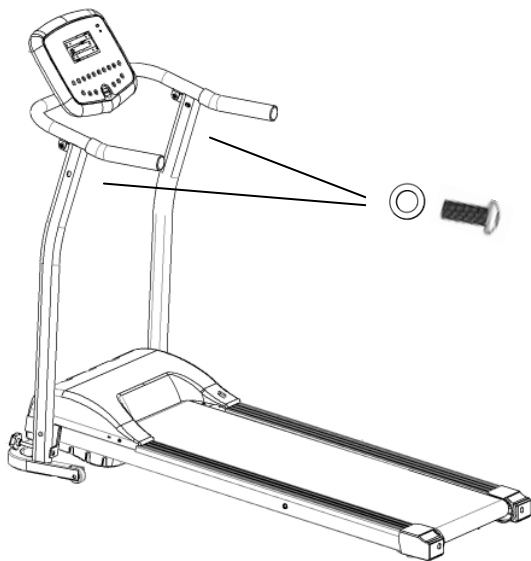
При помощи замка блокировки в сложенном положении зафиксируйте основную раму.





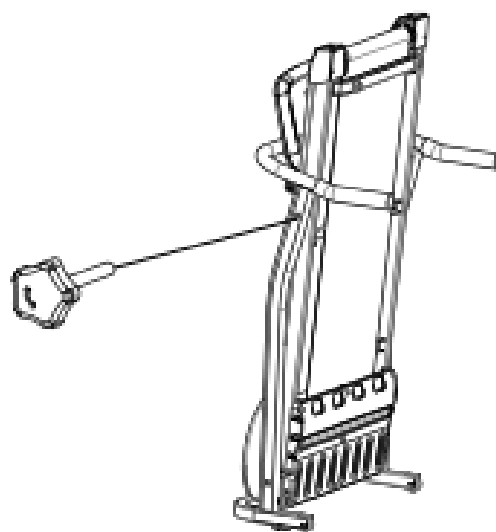
## ШАГ 2

Используйте два винта М8\*20 с двумя плоскими шайбами для фиксации панели на боковой раме.

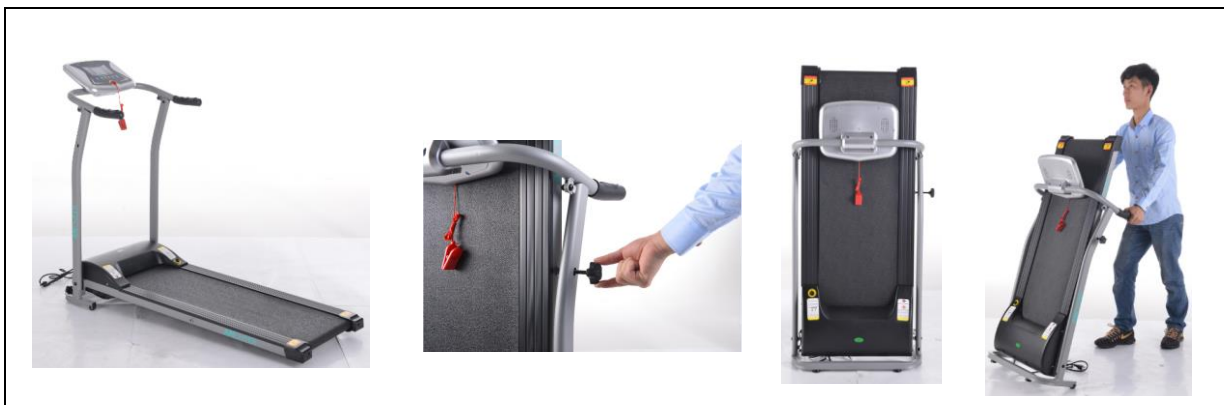


## ШАГ 3

Если беговая дорожка не используется, извлеките замок блокировки из нижней части слева и установите в верхней части для того, чтобы сложить беговую дорожку.



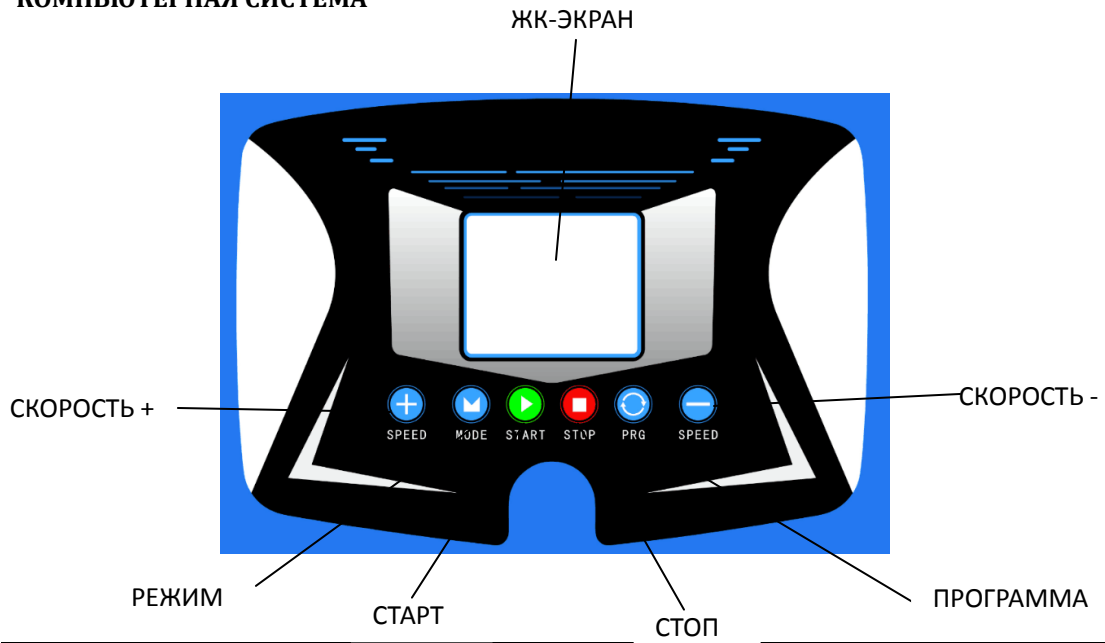
## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРАНСПОРТИРОВКЕ



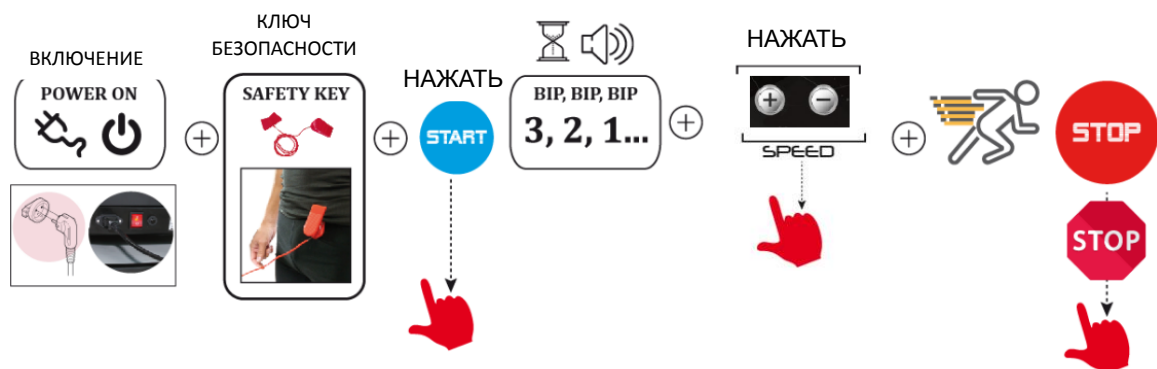
**Перед транспортировкой беговой дорожки следует ее сложить и закрепить. Перевозка возможна только в упаковке, во избежание внешних повреждений.**

# V. РАБОТА КОМПЬЮТЕРА

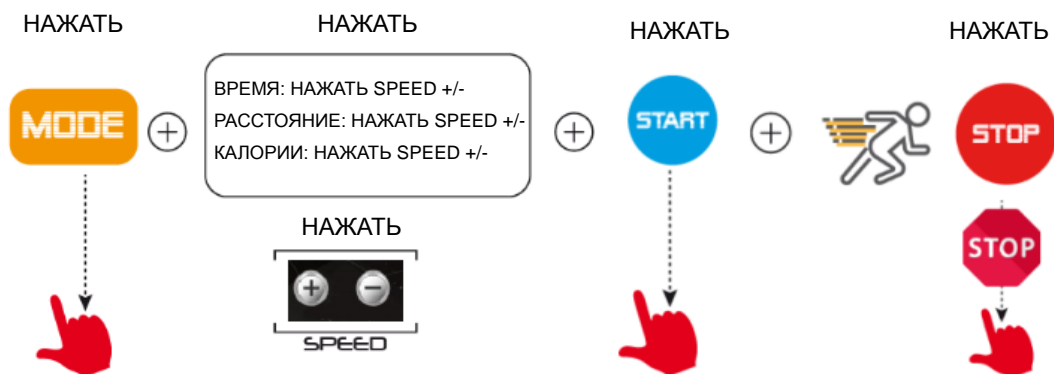
## КОМПЬЮТЕРНАЯ СИСТЕМА



## РАБОТА В РУЧНОМ РЕЖИМЕ



## MODE (РЕЖИМ)

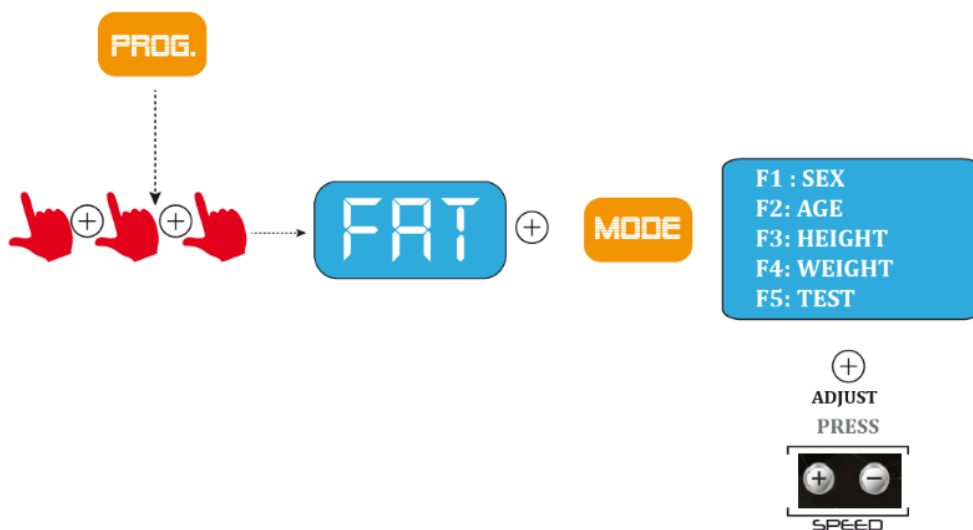


## ПРОГРАММЫ (PROGRAM)



Программа	Время	Установленное время / 20 секций = время между последней и следующей секцией тренировки																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Скорость	2	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Скорость	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Скорость	2	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

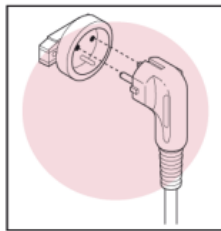
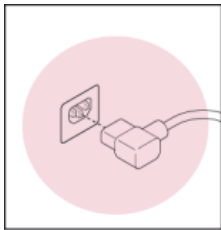
## ПРОГРАММА BODY FAT (АНАЛИЗИРУЕТ % ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ)



01	Sex – Пол	01 М – мужской	02 F - женский
02	Возраст	10-----99	
03	Рост	100----240	
04	Масса тела	20-----160	
05	FAT (% жировой ткани)	≤19	Дефицит массы тела
	FAT	=(20---25)	Нормальная масса тела
	FAT	=(25---29)	Избыточная масса тела
	FAT	≥30	Ожирение

**Таблица параметров к программе BODY FAT**

## VI. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



### ПОДКЛЮЧЕНИЕ К ИСТОЧНИКУ ПИТАНИЯ

Выберите место в непосредственной близости от розетки для установки беговой дорожки. Убедитесь в исправном состоянии шнура питания и вилки. Выполняйте подключение только при условии наличия надлежащего заземления цепи электропитания; отсутствие заземления может привести к повреждениям тренажера, на которые не распространяется гарантия. Шнур питания должен находиться на безопасном расстоянии от горячих поверхностей и предметов. Тренажер рассчитан на подключение к сети с номинальным напряжением 220V. Он снабжен вилкой, которая выглядит так, как показано на рисунке. Если у вас возникают сомнения в правильности подключения тренажера к сети, обратитесь к квалифицированному электрику.

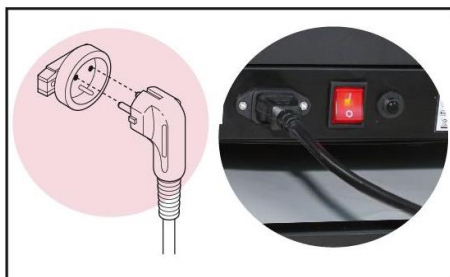


Для снижения риска поражения электрическим током всегда отсоединяйте тренажер от электрической сети после его использования.

Никогда не вставляйте вилку и не отключайте тренажер мокрыми руками.



### НЕ ДОПУСКАЙТЕ ЗАПУТЫВАНИЯ ШНУРА

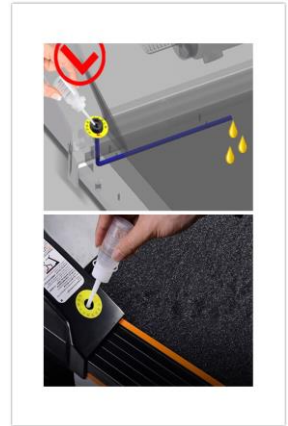


## ВИНТЫ И СОЕДИНИТЕЛЬНЫЕ КАБЕЛИ.

Регулярно выполняйте проверку и затяжку всех винтов, т.к. вследствие вибрации затяжка может быть ослаблена.

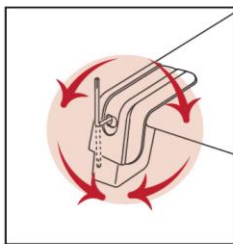
## СМАЗКА.

Необходимо производить регулярную смазку данного тренажера специальным силиконовым составом. Частота смазки определяется индивидуально. Рекомендуется произвести смазку перед первым использованием. На кожухе электродвигателя предусмотрено отверстие для заливки масла. После включения тренажера установите максимальную скорость и залейте масло в отверстие – при этом масло будет распределяться от центра между беговым полотном и декой. Рекомендации производителя по частоте смазки данного тренажера указаны в таблице:



< 3 ч/нед.	2 мес.
4 – 7 ч/нед.	1 мес.
> 8 ч/нед.	15 дней

## ЦЕНТРИРОВАНИЕ И НАТЯЖЕНИЕ ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



Лев. болт    Прав. болт

### ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

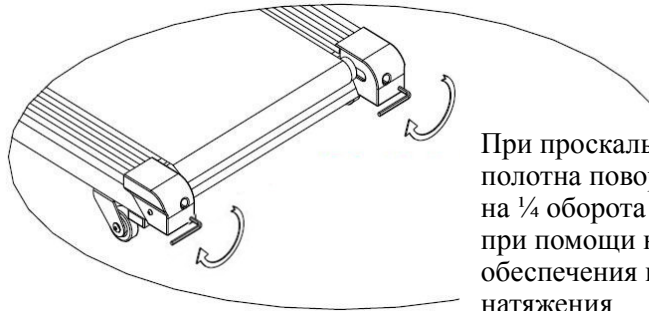
В процессе эксплуатации беговое полотно может смещаться относительно центра. В случае смещения бегового полотна влево включите беговую дорожку и увеличьте скорость до 3 км/ч. При помощи ключа на 5 мм. поворачивайте правый винт против часовой стрелки. Не затягивайте болт слишком сильно. Продолжайте поворачивать болт по часовой стрелке до тех пор, пока полотно не будет отцентрировано.



## НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА



В случае проскальзывания полотна на беговой дорожке при ходьбе необходима корректировка его натяжения. Включите беговую дорожку и увеличьте скорость до 3 км/час. При помощи ключа на 5 мм. поворачивайте оба болта на 1/4 оборота по часовой стрелке. Если полотно создает достаточное сопротивление для ходьбы или бега, необходимо вытянуть его на 5-7 см. с каждой стороны. Убедитесь в отсутствии смещения бегового полотна. Повторяйте процедуру до обеспечения надлежащего натяжения.



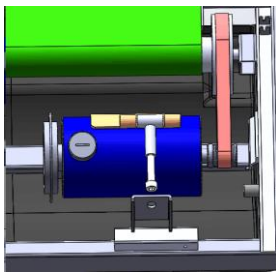
При проскальзывании бегового полотна поворачивайте оба болта на 1/4 оборота по часовой стрелке при помощи ключа 5 мм до обеспечения надлежащего натяжения.

## НАТЯЖЕНИЕ РЕМНЯ ДВИГАТЕЛЯ

В случае ослабления натяжения ремня двигателя в процессе эксплуатации необходимо:

- (1) открыть кожух двигателя.
- (2) при помощи ключа 5 мм. поворачивать регулировочный болт по часовой стрелке.

Повторяйте процедуру до устранения провисания ремня двигателя.



Регулировочный болт

## ОЧИСТКА

Не используйте абразивные средства для ухода за тренажером. Протирание влажной тканью является достаточной очисткой.

## ВЫРАВНИВАНИЕ

Если тренажер оснащен колесиками для регулировки уровня, отрегулируйте их должным образом для предотвращения вибраций и, как следствие, ненадлежащего функционирования.



**ВСЕГДА** отключайте шнур питания перед очисткой изделия, по завершении тренировки и перед выполнением любых операций технического обслуживания!!!

## VII. ТИПИЧНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ И РУКОВОДСТВО ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ

Код ошибки	Причина	Способ устранения
НЕТ ДАНЫХ НА ДИСПЛЕЕ	А) Не подключен источник питания	Подключите источник питания
	В) Не включен выключатель электропитания	Включите выключатель электропитания
	С) Отсутствие питания или неисправность печатной платы	Нажмите на клавишу защиты от перегрузки по току или произведите замену печатной платы
	Д) Сигнальный провод не подключен	Подключите сигнальный провод или замените на новый
	Е) Неисправность компьютера	Замените компьютер на новый
	Ф) Неисправность лампы фоновой подсветки	Проверьте провод лампы подсветки или установите новую лампу
Е-01	Ненадлежащее подключение дисплея и контроллера.	Проверьте все соединения, замените линию в случае неисправности.
Е-02	Защита от перегрузки по току	Выключите и вновь включите тренажер; если неисправность не устранена, проверьте двигатель и печатную плату на предмет неисправности.
Е-03	Защита от перегрузки	Выключите и вновь включите тренажер; если неисправность не устранена, проверьте двигатель и печатную плату на предмет неисправности.
Е-04	Защита от внезапной перегрузки по току	Убедитесь в отсутствии посторонних предметов в беговом полотне и других элементах; проверьте печатную плату
Е-05	Взрывозащита	Проверьте величину входного напряжения, убедитесь в исправности печатной платы или проверьте подключение провода двигателя
Е-06	Неисправность проводки двигателя	Произведите замену проводки или двигателя
---	Отсутствие ключа безопасности	Установите ключ безопасности в панель

## VIII. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОК

Перед использованием беговой дорожки рекомендуется выполнить разогревающие упражнения в течение 5-10 минут. Растяжка перед тренировкой способствует улучшению гибкости и снижению риска получения травмы в процессе тренировки.

### 1. Упражнение на растяжку с наклоном вперед

Медленно наклоняйте туловище вперед; спина и плечи расслаблены; коснитесь руками пальцев ног, насколько это возможно. Удерживайте положение в течение 10-15 секунд, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза (рисунок 1).

### 2. Растяжка голени

Вытяните одну ногу и согните другую ногу, как показано на рис. 2. Наклонитесь вперед, максимально дотягиваясь до пальцев вытянутой ноги. Удерживайте положение в течение 10-15 секунд, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите три раза для каждой ноги (рис. 2).

### 3. Растяжка голени и голеностопа.

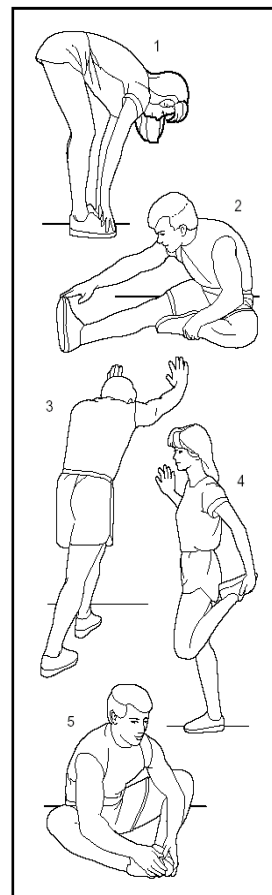
Упритесь руками в стену или перекладину; согните ногу в колене и упритесь в стену. Выпрямляйте другую ногу, упираясь в стену; стопа должна быть направлена вперед. Удерживайте положение в течение 10-15 секунд, после чего расслабьте ногу. Повторите 3 раза для каждой ноги (рис. 3).

### 4. Растяжка мышц передней поверхности бедра.

Положите правую руку на стену для сохранения равновесия; обхватите левой рукой левую стопу и медленно тяните ее вверх, пока не почувствуете напряжение в передних мышцах бедра. Выполняйте упражнение в течение 10-15 секунд. Повторите 3 раза для каждой ноги (рис. 5)

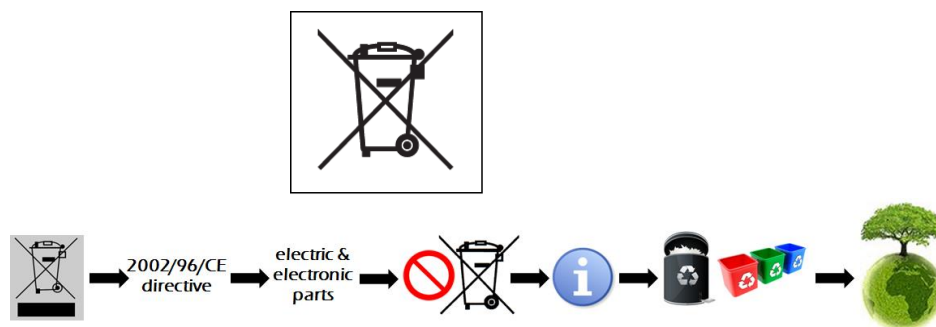
### 5. Растяжка мышц задней (внутренней) поверхности бедра.

Согните ноги, соединив ступни, коленями наружу. Обхватите руками ступни и медленно подтягивайте их по направлению к паху. Удерживайте положение в течение 10-15 секунд. Повторите 3 раза (рис. 5).





## IX. ИНФОРМАЦИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Товар соответствует Европейской директиве 2002/96/ЕС. Это значит, что данное изделие представляет собой электронное оборудование и подлежит утилизации отдельно от бытовых отходов.

В целях защиты окружающей среды изделие подлежит утилизации по истечении срока службы в соответствии с действующим законодательством РФ. Ознакомьтесь с местной системой раздельного сбора электрических и электронных товаров для утилизации. Соблюдайте местные правила.

## Гарантийные условия

Уважаемый покупатель! Благодарим Вас за покупку тренажера и надеемся, что он Вам понравится. Перед использованием просим Вас проверить комплектность товара в соответствии с руководством пользователя. В случае если купленный Вами товар будет нуждаться в гарантийном ремонте, просим Вас обратиться в гарантийную мастерскую.

1. Настоящие гарантийные обязательства не противоречат и составлены с учетом положения Закона РФ «О защите прав потребителя».
  2. Гарантийный ремонт изделия производится в случае выявления заводского дефекта в течение 18 месяцев после даты продажи через розничную сеть, указанную в кассовом (товарном) чеке и гарантийной карте.
  3. Тренажер является технически сложным товаром бытового назначения, который в соответствии с законом «О защите прав потребителя» не подлежит обмену в тех случаях, когда оно имеет надлежащее качество, но не подошло покупателю по форме, габаритам, фасону, расцветки или комплектации.
  4. Любые претензии по качеству и комплектности изделия рассматриваются только после проверки изделия в фирменном сервис-центре.
  5. Гарантийный ремонт не осуществляется в следующих случаях:
    - неправильное оформление гарантийной карты (отсутствие артикула модели, даты продажи, штампа и подписи Продавца, кассового чека);
    - нарушение целостности или отсутствие пломб (при наличии в товарном чеке отметки о пломбировании) на изделии;
    - наличие механических повреждений (царапин, трещин, сколов, деформации корпуса или элементов конструкции, сорванные шлицы винтов и т.п.);
    - наличие внутри изделия посторонних предметов;
    - отсутствие элементов конструкции (некомплектность) изделия (крышки, ролики, пружины, клавиши и т.п.);
    - проведение ремонта и/или наладки изделия, любыми иными лицами кроме гарантийных мастерских.
    - наличие изменений устройства изделий;
    - окончание гарантийного срока, установленного дистрибьютором.
  6. Гарантия не распространяется на изделия, имеющие дефекты причиненные стихийными бедствиями, авариями, домашними животными, насекомыми, высокой температурой, водой, возникшие в результате неправильной или небрежной эксплуатации или транспортировки, а также вызванные отклонением параметров питающей электросети от номинала, указанного в паспорте.
  7. Гарантия не распространяется на ремни, пластмассовые изделия (части изделия), элементы питания, аккумуляторы, адаптеры, сменные насадки и любые другие части изделия, имеющие естественный ограниченный срок службы.
  8. Условия гарантии не предусматривают чистку и профилактику изделий.
  9. Гарантия не предусматривает выезд мастера к месту установки изделия с целью его подключения, настройки, ремонта или консультации по вопросам эксплуатации.
  10. Замена или возврат изделия осуществляется только при наличии существенных недостатков, и на условиях, которые предусмотрены «Законом о защите прав потребителей».
  11. Гарантия не действительна в случае, если изделие, предназначенное для тренировки в домашних условиях (это указано в инструкции), использовалось не по назначению, например, в общественных, коммерческих и иных учреждениях и организациях, тренажерных залах или подвергалось чрезмерным нагрузкам. Изделия рассчитаны на максимальный вес пользователя до 100 кг (если иное не указано в инструкции по использованию изделия)
  12. Гарантия аннулируется при несоблюдении клиентом правил, приведенных в инструкции по сборке эксплуатации и гарантийной карте, прилагаемых к изделию.
- С условиями гарантийного обслуживания ознакомлен, претензий по качеству, внешнему виду и комплектности изделия не имею.

ПОКУПАТЕЛЬ: \_\_\_\_\_

Фамилия, Имя, Отчество

Дата « \_\_\_\_\_ »

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г. Подпись \_\_\_\_\_