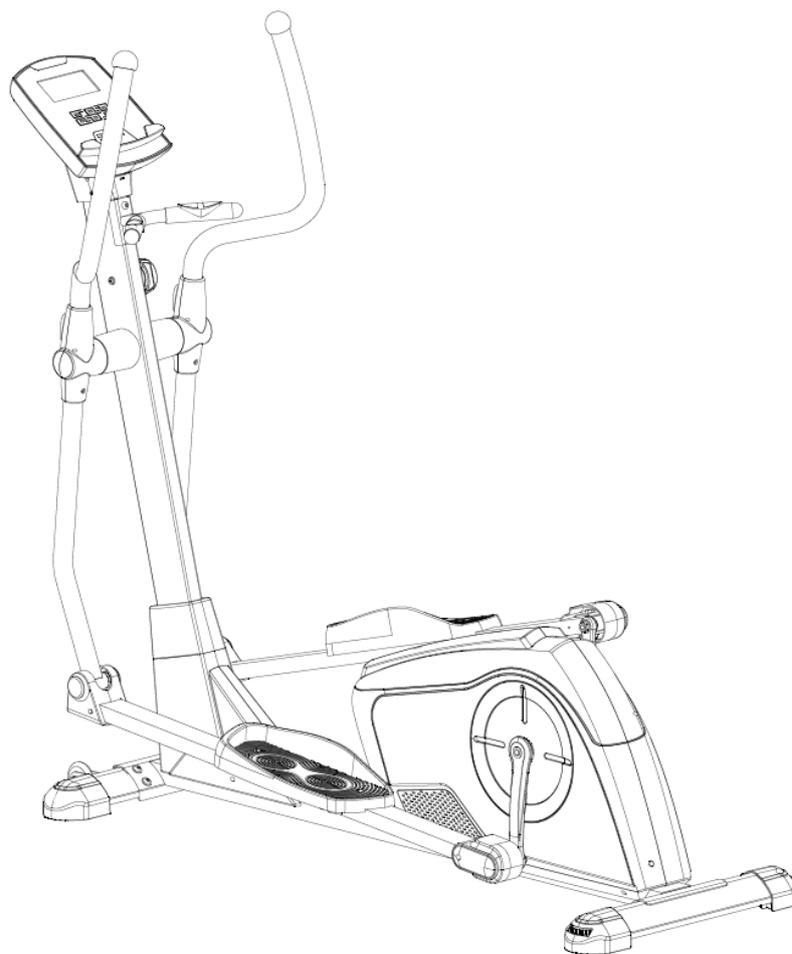


Руководство пользователя



ТРЕНАЖЕР ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ SE-E502D



- МАГНИТНАЯ СИСТЕМА РЕГУЛИРОВКИ УРОВНЯ НАГРУЗКИ
- КОЛИЧЕСТВО УРОВНЕЙ НАГРУЗКИ: 8
- СЕНСОРНЫЕ ДАТЧИКИ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА НА РУКОЯТКАХ ТРЕНАЖЕРАХ
- ОТОБРАЖЕНИЕ НА LCD ДИСПЛЕЕ ВРЕМЕНИ ТРЕНИРОВКИ, ПРОЙДЕННОЙ ДИСТАНЦИИ, СКОРОСТИ, РАСХОДА КАЛОРИЙ, ПУЛЬСА, ОДОМЕТР.
- ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА КОМПЬЮТЕРА ПОЗВОЛЯЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕГО В КАЧЕСТВЕ ДЕРЖАТЕЛЯ ДЛЯ ТЕЛЕФОНА/ПЛАНШЕТА/MP3 ПЛЕЕРА

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.

ВНИМАНИЕ!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА, В ЦЕЛЯХ СНИЖЕНИЯ РИСКА ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО. СОХРАНИТЕ ЕГО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ПОЖАЛУЙСТА, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА УДОСТОВЕРЬТЕСЬ В НАЛИЧИИ ВСЕХ ЗАПЧАСТЕЙ ИЗ СПИСКА. ПРИ СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА ТОЧНО СЛЕДУЙТЕ ДАННОЙ ИНСТРУКЦИИ. СОХРАННОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА ВОЗМОЖНЫ ТОЛЬКО В СЛУЧАЕ ЕГО ПРАВИЛЬНОЙ СБОРКИ, ТЕХОБСЛУЖИВАНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПО НАЗНАЧЕНИЮ.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Соберите тренажер строго следуя инструкции.
2. Используйте тренажер только по назначению, в соответствии с руководством по эксплуатации.
3. Перед началом использования тренажера удостоверьтесь, что он находится в исправном состоянии, все болты и гайки прочно затянуты. При обнаружении неисправности, не используйте тренажер до полного ее устранения.
4. Максимальный вес пользователя тренажера – 150 кг.
5. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной эксплуатации тренажера, должно быть не менее двух квадратных метров.
6. Во время использования на тренажере должен находиться только один человек. Используйте тренажер для тренировки взрослых людей. Не допускается использование тренажера детьми и домашними животными. Во время работы тренажера дети и домашние животные должны находиться на безопасном расстоянии.
7. Для занятий используйте удобную спортивную обувь и одежду, не стесняющую движений. Избегайте одежды, которая может попасть в движущиеся части тренажера.
8. Будьте осторожны когда садитесь на тренажер или спускаетесь с него. Всегда держитесь за руль во время тренировки, вращайте педали плавно. По окончании тренировки остановите тренажер, поставьте одну из педалей в нижнее положение; сначала снимите ногу с педали, находящейся в

верхнем положении, затем – в нижнем.

9. Не предпринимайте мер по техническому обслуживанию и регулировке тренажера, кроме описанных в данной инструкции. В случае возникновения неполадок прекратите использование тренажера и обратитесь в сервисный центр. При необходимости получения технической поддержки, Вы так же можете обратиться в сервисный центр.
10. Рекомендуется после каждого использования велотренажера протирать его влажной тканью, без использования абразивных средств.
11. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления покупателей вносить изменение в дизайн и технические характеристики изделия, не ухудшающие его потребительские свойства.
12. **Данный тренажер предназначен исключительно для бытового использования. Наша компания не несет ответственность в случае возникновения проблем при его использовании в коммерческих целях. При использовании тренажера в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) и/или общественных (медицинских, оздоровительных и т.п.) организациях на него не распространяются гарантийные обязательства продавца по ремонту и обслуживанию.**

ВАЖНО!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА, ПРИ НАЛИЧИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ГИПЕРТОНИИ, САХАРНОГО ДИАБЕТА, ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ, В СЛУЧАЕ КУРЕНИЯ И ИНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ТАК ЖЕ ЕСЛИ ВАМ БОЛЕЕ 35 ЛЕТ И ВЫ ИМЕЕТЕ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС. РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ПРОЯВЛЕНИЕ ЛЮБОГО ИЗ СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ: ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТА, УЧАЩЕНИЕ ДЫХАНИЯ, НЕРОВНЫЙ ПУЛЬС, БОЛЬ В ГРУДИ И Т.Д.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМЕЩЕНИЮ И ХРАНЕНИЮ

Тренажер рекомендуется хранить и использовать в сухих отапливаемых помещениях.

Установите тренажер на ровной горизонтальной поверхности. Размещение на неровной поверхности может отрицательно повлиять на функционирование тренажера. Под тренажер рекомендуется постелить защитное покрытие.

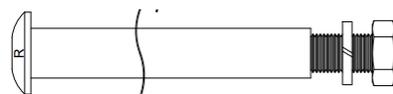
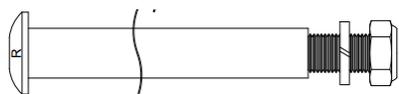
УЧИТЫВАЙТЕ ДАННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ПЕРИОДА ЭКСПЛУАТАЦИИ ИЗДЕЛИЯ.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

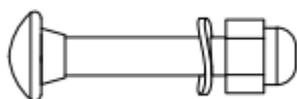
№.	Описание	кол.	№.	Описание	кол.
1	основная рама	1	33	оплетка поручня Ф24хФ31х140	2
2	рулевая стойка	1	34	заглушка Ø25х1.5	2
3	левый нижний поручень	1	35	заглушка Ф50	2
4	правый нижний поручень	1	36	оплетка поручня Ф31*Ф38*680	2
5	левая педаль	1	37	втулка	2
6	правая педаль	1	38	болт М8*47	4
7	руль	1	39	изогнутая шайба Ф8*Ф16*1.5	4
8	левый верхний поручень	1	40	контргайка М8	4
9	правый верхний поручень	1	41	декоративная накладка-В	1
10	U образный кронштейн	2	42	болт М8*20	2
11	задний стабилизатор	1	43	пружинная шайба Ø8	8
12	передний стабилизатор	1	44	шайба Ф8*Ф33*2.0	2
13	большая шайба Ф8*Ф20*2.0	10	45	большая шайба Ф38*Ф19*3.0	2
14	болт М8*20	4	46	пластиковая втулка Ø38х Ø 19х14	4
15	заглушка передний стабилизатор	2	47	пластиковая втулка Ø19.5	2
16	заглушка задний стабилизатор	2	48	втулка	2
17	нижний кожух	2	49	болт М12х80	2
18	болт М8*35	2	50	болт М10х60	4
19	ролик транспортировочный	2	51	шайба Ø10	4
20	гайка М8	7	52	гайка М10	4
21	болт М8*15	6	53	левая педаль	1
22	провод датчика L=1700	1	54	накладка на педаль	2
23	удлиненный провод датчика (L=1200mm)	1	55	правая педаль	1
24	натяжной канат L=1800mm	1	56	колпак	1
25	регулятор нагрузки	1	57	болт М8*55	2
26	шайба Ø5	1	58	металлическая втулка Ф18*Ф8*10	4
27	винт М5х40	1	59	шайба Ф8*Ф16*1.5	8
28	болт М8*16	2	60	болт для U образного кронштейна 1/2"	1
29	винт М5х10	6	61	шайба Ф28*Ф17*0.3	2
30	компьютер	1	62	металлическая втулка Ф24.5*Ф16*14	4
31	ручной датчик пульса L=550	2	63	левый шатун	1
32	винт ST4.2х20	2	64	пружинная шайба Ф20*Ф13*В2	2

№.	Описание	кол.	№.	Описание	кол.
65	гайка с нейлоновой вставкой 1/2"	1	90	винт ST2.9*12	2
66	колпачок на гайку	2	91	шатун правый	1
67	гайка M10*1.25	2	92	болт для U образного кронштейна 1/2"	1
68	шайба Ф32*Ф19*0.3	2	93	правая гайка с нейлоновой вставкой 1/2"	1
69	винт M10*1.0	2	94	левый кожух	1
70	маховик	1	95	левый декоративный кожух стойки	1
71	болт с петлей M6x36	2	96	правый кожух	1
72	U образный кронштейн	2	97	Правый декоративный кожух стойки	1
73	пружинная шайба Ø6	6	98	подставка компьютера-А	1
74	Болт М6	2	99	подставка компьютера -В	1
75	пружинное кольцо	2	100	винт ST4.2*20	28
76	шайба Ф20	1	101	винт ST4.2*25	11
77	панель	2	102	втулкаφ32	4
78	резиновая втулка	2	103	винт ST2.9*16	4
79	болт с петлей М8x85	1	104	болт М12	2
80	кронштейн натяжения ремня	1	105	декоративный кожух	2
81	болт М8x20	1	106	большая шайбаφ24*φ12.5*2	2
82	ролик натяжения	1	107	втулка	2
83	шайба Ф6*Ф12*1.0	1	108	Декоративная накладка на поручень	1
84	винт М6*10	1	109	Декоративная накладка на поручень	1
85	винт М6*15	4	110	Декоративная накладка на поручень	1
86	ременной шкив	1	111	Декоративная накладка на поручень	2
87	ремень PJ420 J6	1			
88	ось каретки	1			
89	гайка М6	4			

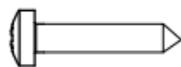
КОМПЛЕКТАЦИЯ (ДОПОЛНЕНИЕ)



(60) болт для U образного кронштейна 1/2" – 1шт.	(92) болт для U образного кронштейна 1/2" -1шт.
(61) шайба Ф28*Ф17*0.3 -1шт.	(61) шайба Ф28*Ф17*0.3-1шт.
(64) пружинная шайба Ф20*Ф13*В2-1шт.	(64) пружинная шайба Ф20*Ф13*В2 -1шт.
(65) гайка с нейлоновой вставкой 1/2" -1шт.	(93) правая гайка с нейлоновой вставкой 1/2" -1шт.
(60) болт для U образного кронштейна 1/2" – 1шт.	(92) болт для U образного кронштейна 1/2" -1шт.
(61) шайба Ф28*Ф17*0.3 -1шт.	(61) шайба Ф28*Ф17*0.3 -1шт.
(64) пружинная шайба Ф20*Ф13*В2 -1шт.	(64) пружинная шайба Ф20*Ф13*В2 -1шт.
(65) гайка с нейлоновой вставкой 1/2" -1шт.	(93) правая гайка с нейлоновой вставкой 1/2" -1шт.



(38) болт М8*47 - 4шт.	(50) болт М10х60 - 4шт.
(39) изогнутая шайба Ф8*Ф16*1.5- 4шт.	(51) шайба Ø10 - 4шт.
(40) контргайка М8- 4шт.	(52) гайка М10 - 4шт.



(103) винт ST2.9*16

(103) винт ST4.2*20

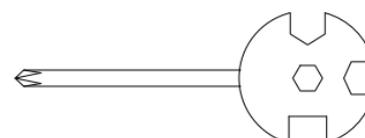
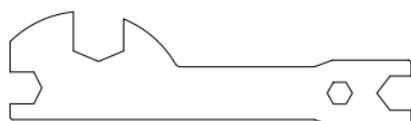
шестигранный

ключ 8мм

4шт.

10шт.

1 шт.



инструмент -1шт.

шестигранный ключ 6мм.
1 шт.

инструмент
10 , S13, S14, S15-1шт.

ОБЩИЙ ЧЕРТЕЖ

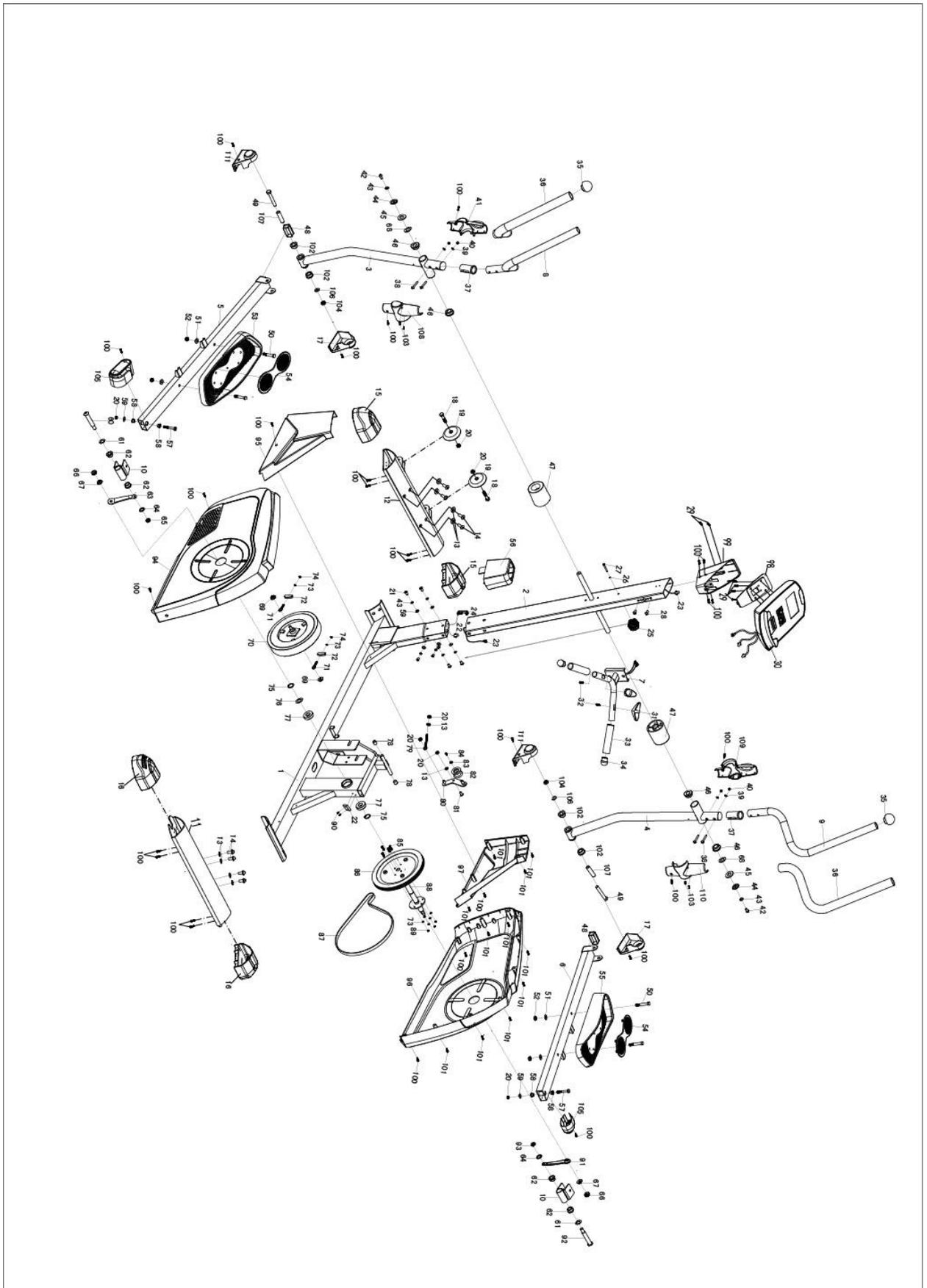
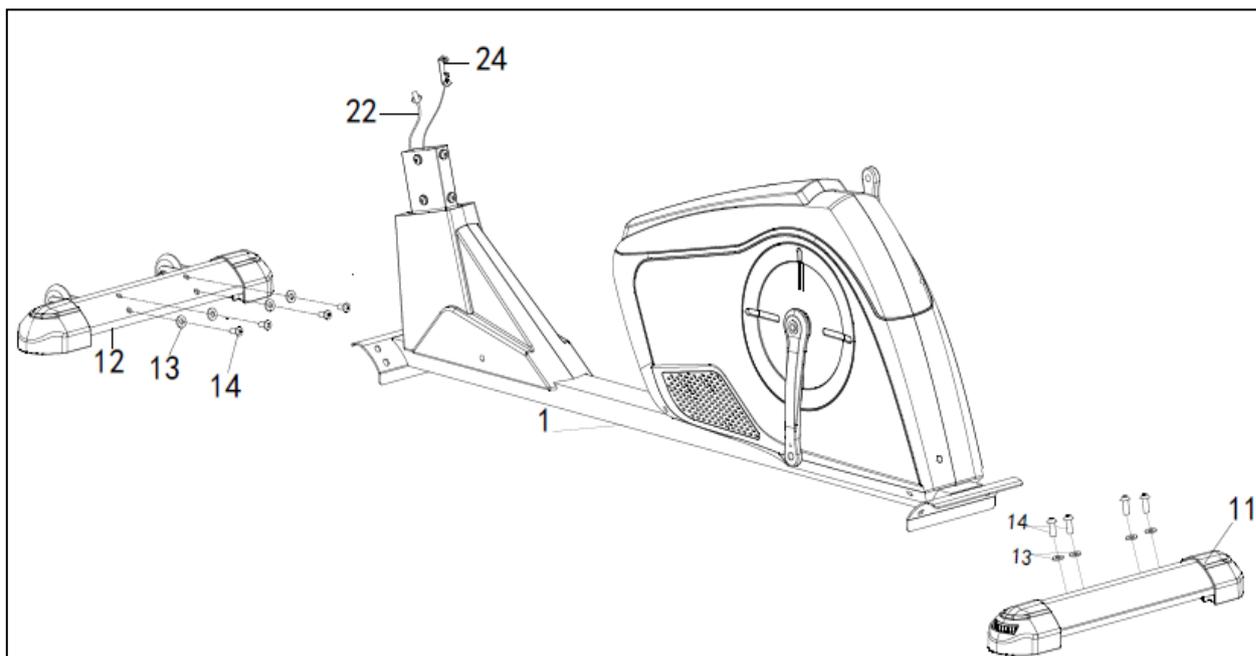


СХЕМА СБОРКИ

1. Передний и задний стабилизаторы.

Извлеките четыре больших шайбы $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ (13) и четыре болта M8*20 (14) из переднего стабилизатора (12). Установите передний стабилизатор (12) напротив основной рамы (1) и совместите отверстия для болтов. Прикрепите передний стабилизатор (12) на переднюю дугу основной рамы (1) с помощью двух болтов M8x20 (14), $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ большой шайбы (13), которые вы заранее извлекли.

Разместите задний стабилизатор (11) за основной рамой (1) и совместите отверстия для болтов. Закрепите задний стабилизатор (11) на заднюю дугу основной рамы (1) с помощью двух болтов M8x20 (14), и двух больших шайб $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ (13). Затяните болты с помощью шестигранного инструмента.



2. Передняя стойка

Извлеките шесть болтов М8х15 (21), шесть пружинных шайб Ø8 (43), шесть шайб Ø16хØ8х1.5 (59) из основной рамы(1). Используйте для этого шестигранный инструмент.

Извлеките шайбу Ø5 (26) и винт М5х40 (27) из регулятора нагрузки (25). Используйте для этого шестигранный инструмент.

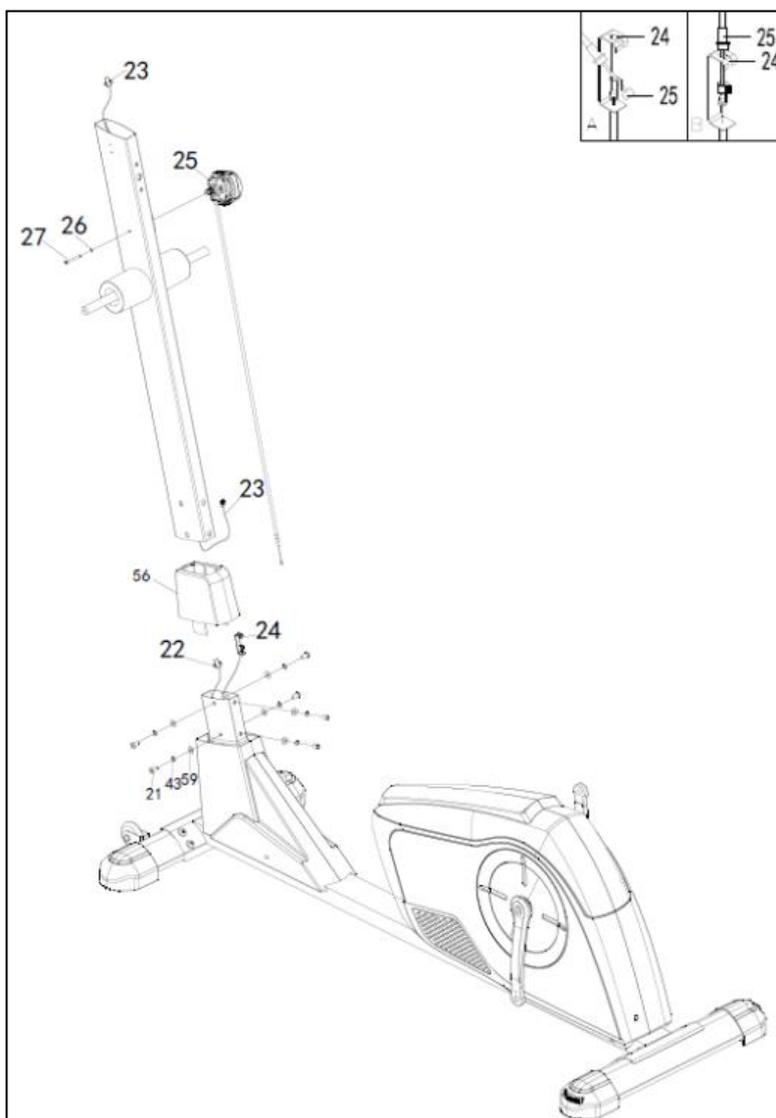
Установите колпак (56) на рулевую стойку (2).

Вставьте регулятор нагрузки (25) в верхнее отверстие рулевой стойки (2). Присоедините конец кабеля регулятора нагрузки (25) к пружинному крюку натяжного троса (24) как показано на рисунке А фигуры 2. Потяните кабель регулятора нагрузки (25) вверх и установите в металлическое отверстие натяжного троса (24) как показано на рисунке В фигуры 2.

Соедините провод датчика (22) из основной рамы (1) с удлиненным проводом рычага управления (2).

Установите рулевую стойку (2) на трубе основной рамы (1) и закрепите с помощью шести М8х15 болтов (21), шести Ø8 пружинных шайб (43), шести Ø16хØ8х1.5 шайб (59) которые вы заранее извлекли.

Затяните болт с помощью шестигранного ключа. Установите регулятор нагрузки (25) на рулевую стойку (2) с помощью шайбы Ø5 (26) и винта М5х40 (27), которые вы заранее извлекли. Затяните болт с помощью шестигранного инструмента.



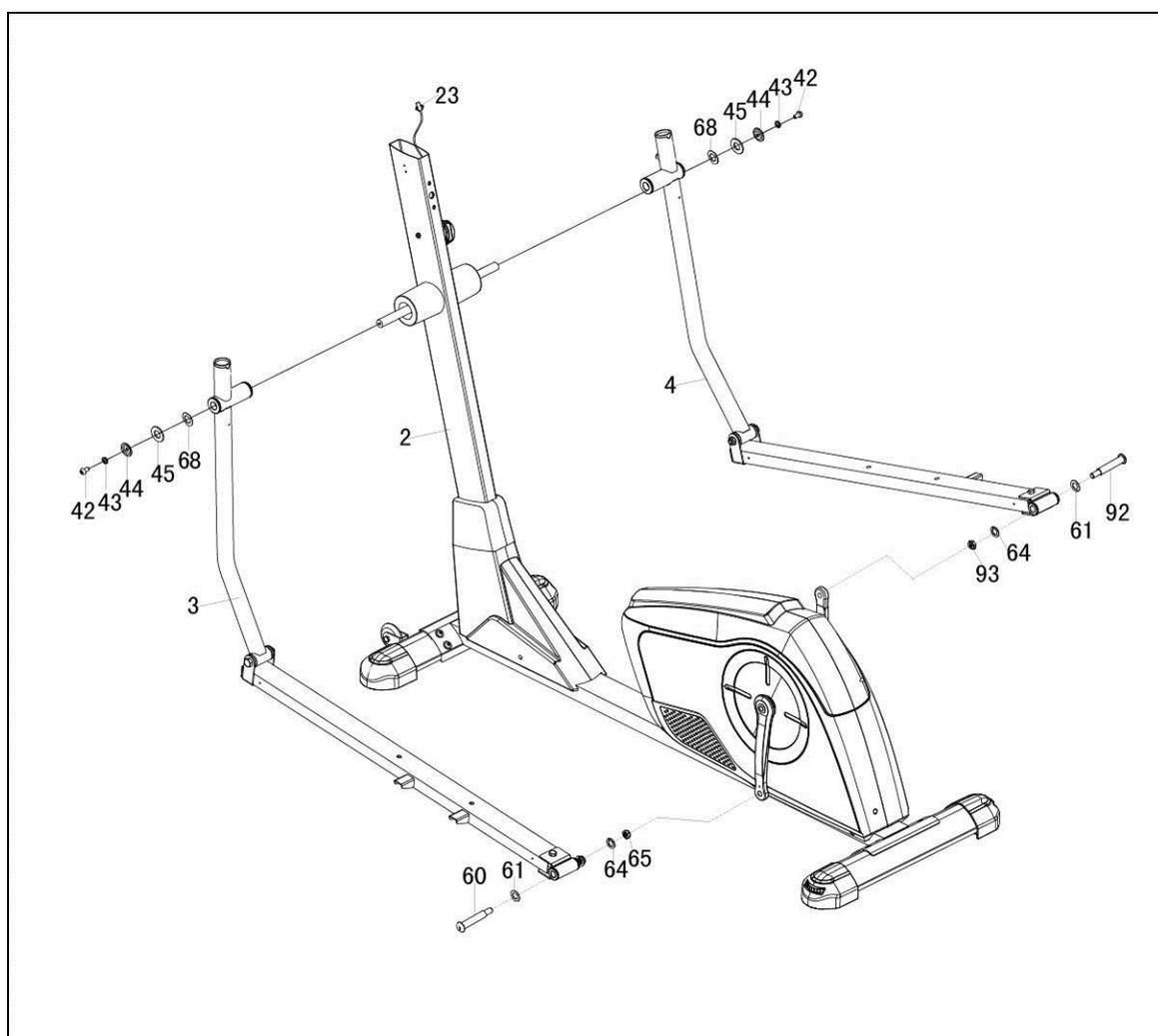
3. Левый/правый ручные поручни, левая/правая педали

Извлеките два М8х20 болта (42), две пружинных шайбы Ø8 (43), две шайбы Ф8*Ф33*2.0 (44), две больших шайбы Ф38*Ф19*3.0 (45) и две шайбы Ф32*Ф19*0.3(68) из левой и правой рулевой стойки (2).

Присоедините левый нижний поручень (3) на левую рулевую стойку (2) с помощью одного болта М8х20 (42), одной пружинной шайбы Ø8 (43), одной шайбы Ф8*Ф33*2.0 (44), одной большой шайбы Ф38*Ф19*3.0 (45) и одной шайбы Ф32*Ф19*0.3(68), которые вы заранее извлекли. Присоедините левый U образный кронштейн (10) к левому шатуну (63) с помощью одного болта для U образного кронштейна 1/2”(60), шайбы Ф28*Ф17*0.3(61), пружинной шайбы Ф20*Ф13*В2(64), и гайки с нейлоновой вставкой 1/2”(65).

Внимание: 1/2” болт для левого U образного кронштейна (60) и 1/2” болта для правого U образного кронштейна (92) промаркированы “R” для правого и “L” для левого.

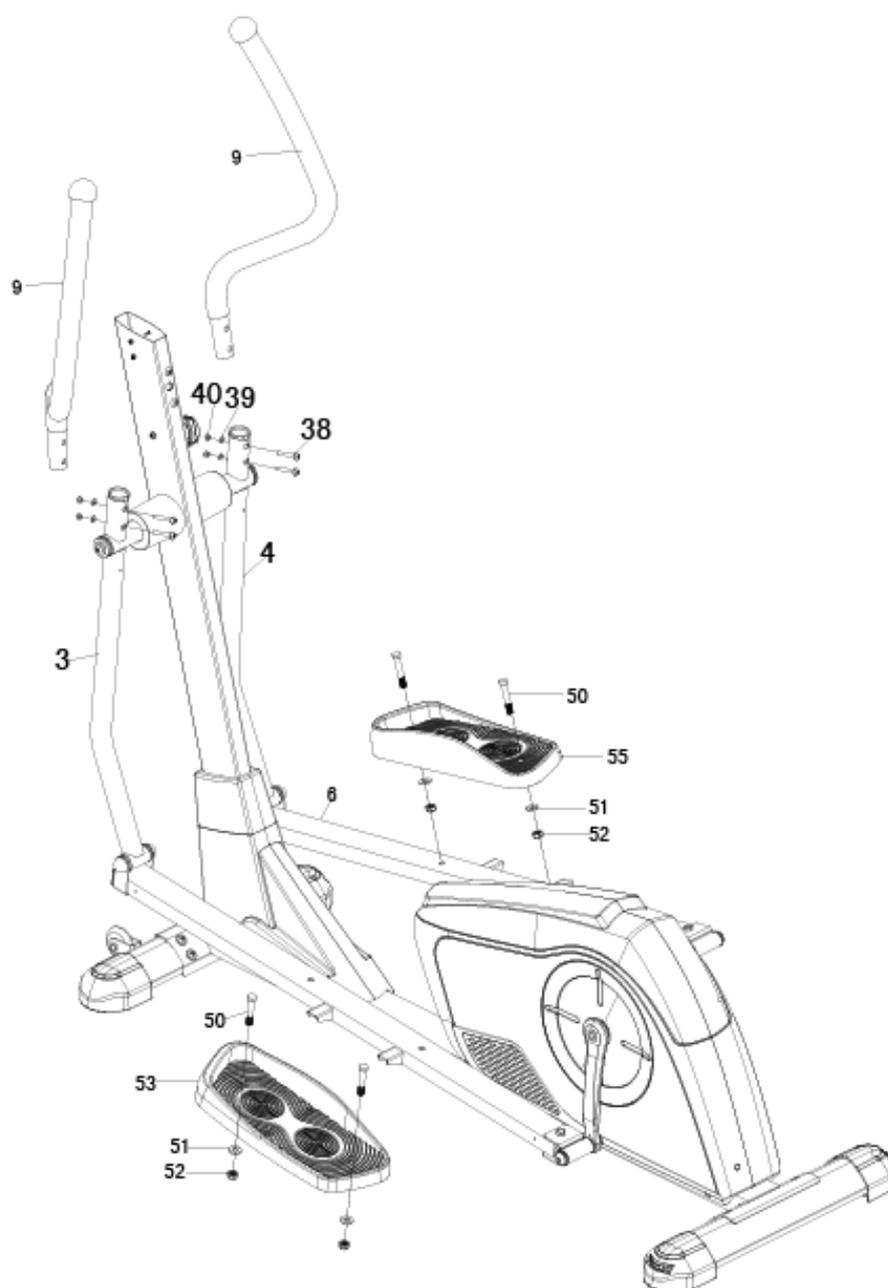
Повторите аналогичные действия для правого нижнего поручня (4) на правой рулевой стойки (2) и правого U образного кронштейна (10) правого шатуна (91).



4. Левый и правые ручные поручни, левая и правая педали

Установите левый и правый верхние поручни (8, 9) на левый и правый нижние поручни (3, 4) с помощью контргайки М8 (40), четырех изогнутых шайб Ф8*Ф16*1.5 (39), и четырех болтов М8*47 (38).

Присоедините левую и правую педали (53,55) к левому и правому основаниям (5,6) с помощью четырех болтов М10х60 (50), четырех болтов М10х60 (51), и четырех гаек М10 (52).



5. Левая/правая декоративная накладка А/В , педали

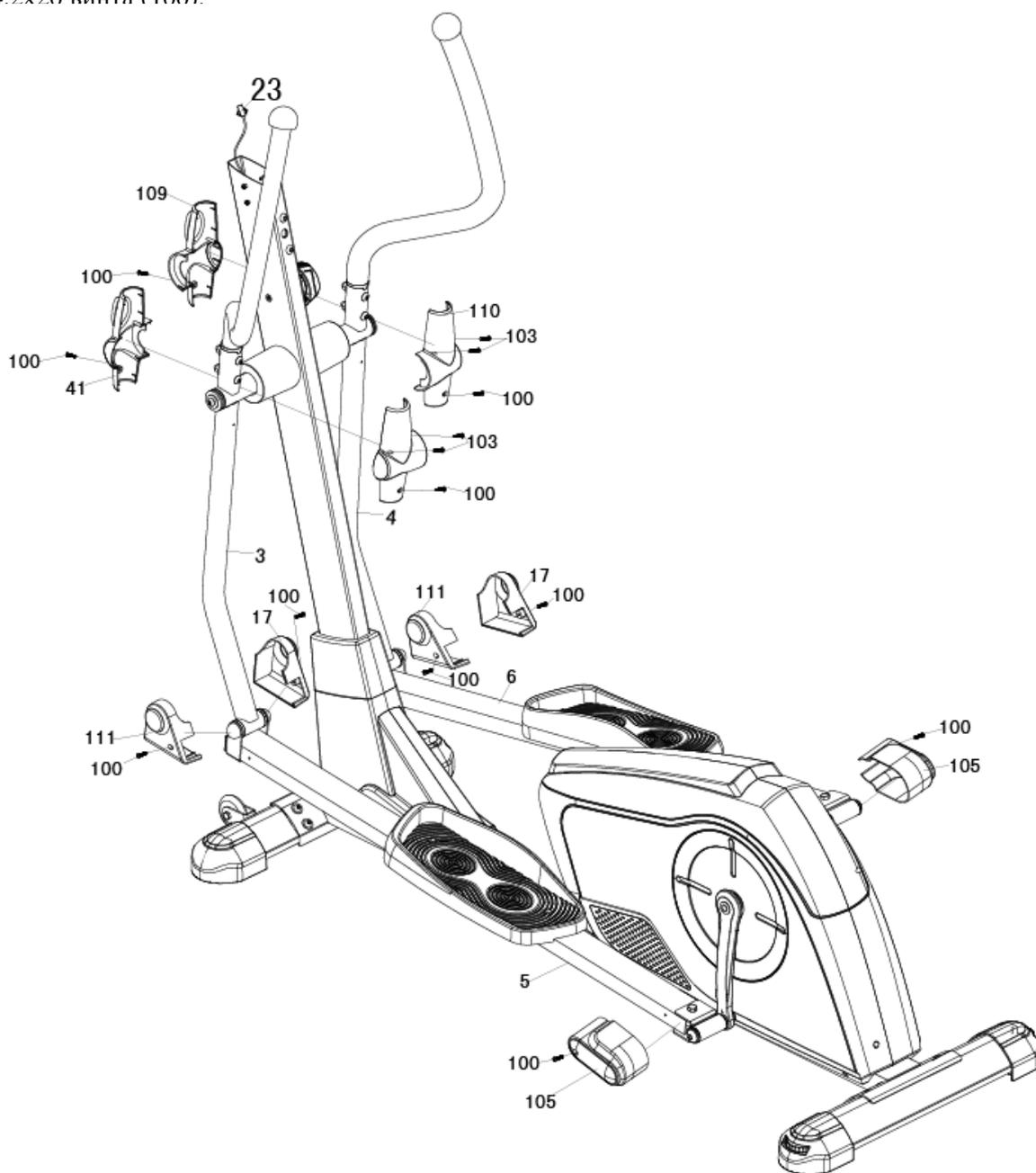
Присоедините левую декоративную накладку-В (41) и левую декоративную накладку-А (108) на левый нижний поручень (3) с помощью двух ST4.2x20 винтов (100) и двух винтов ST2.9*16 (103). Затяните болты с помощью шестигранного инструмента.

Присоедините правую декоративную накладку -А (110) и правую декоративную накладку -В (109) наверх правого нижнего поручня (4) с помощью двух ST4.2x20 винтов (100) и двух винтов ST2.9*16 (103). Затяните болты с помощью шестигранного инструмента.

Прикрепите левую крышку педали (111) и крышку правой ножной педали (17) на левую педаль (5) с помощью двух ST4.2x20 винтов (100).

Прикрепите левую крышку педали (111) и крышку правой ножной педали (17) на правую педаль (6) с помощью двух ST4.2x20 винтов (100).

Установите декоративный кожух (105) на U образный кронштейн (10) с помощью одного ST4.2x20 винта (100).



6. Рычаг управления и компьютер

Извлеките два M8*16 болта (28) из рулевой стойки (2).

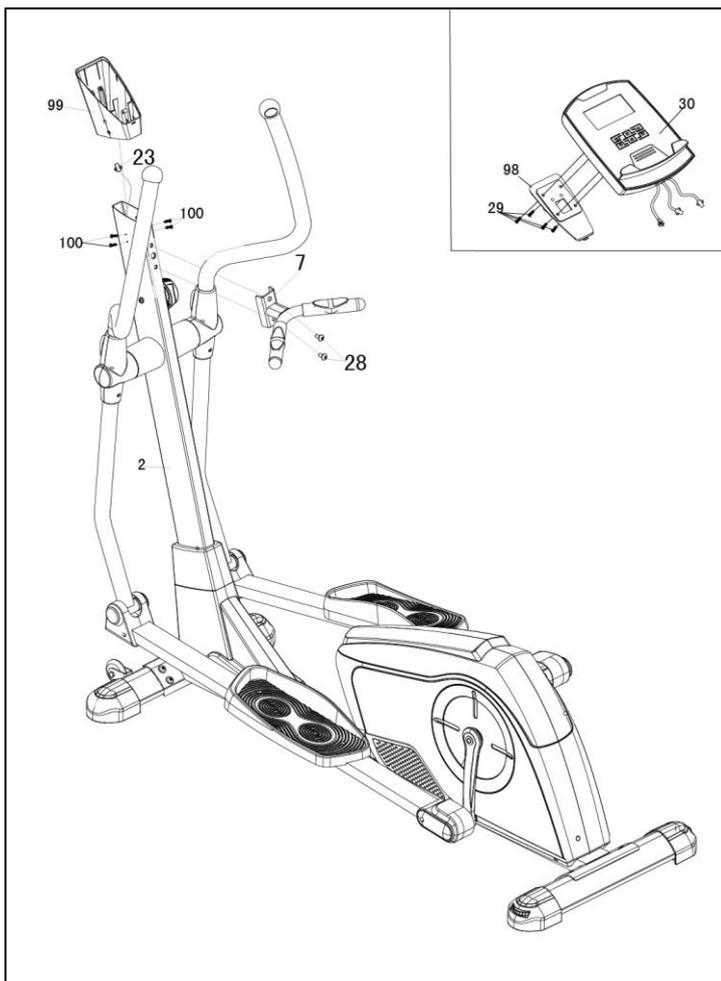
Вставьте ручной датчик пульса (31) исходящий из руля (7) в отверстие на рычаге управления (2), затем вытяните через верхнее отверстие рулевой стойки (2).

Установите руль (7) на рулевую стойку (2) с помощью двух M8x16 болтов (28), которые вы извлекли с помощью шестигранного инструмента.

Извлеките четыре винта ST4.2x20 (100) из рулевой стойки (2). Установите подставку для компьютера-В (99) на рулевую стойку (2) с помощью четырех винтов ST4.2x20 (100), которые вы извлекли заранее.

Извлеките четыре болта M5x10 (29) из задней крышки компьютера (30) .

Прикрепите компьютер (30) к подставке для компьютера-В (99) с помощью четырех болтов M5x10 (29) которые вы достали.

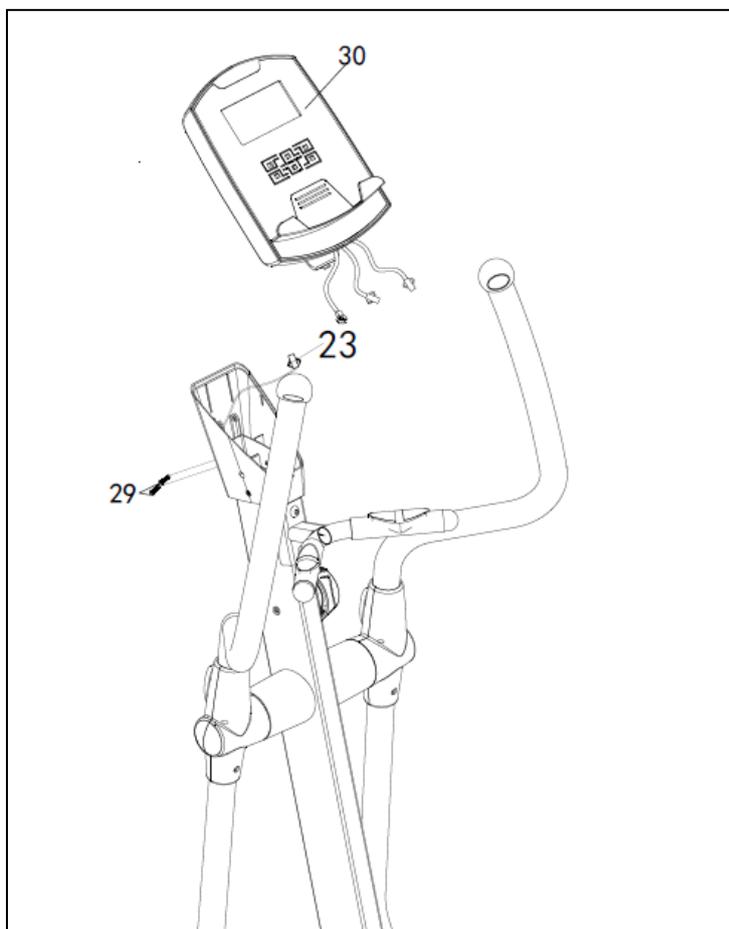


7. Установка компьютера

Извлеките два болта M5x10 (29) из подставки для компьютера В (99).

Присоедините удлиненный провод датчика (23) и ручной датчик пульса (31) к проводам исходящим из компьютера (30), затем закрепите компьютер (30) наверху стойки (2) с помощью двух M5x10 болтов (29), которые вы заранее извлекли.

Затяните болт с помощью шестигранного инструмента.



РАБОТА КОМПЬЮТЕРА

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

TIME/ВРЕМЯ	00:00-99:00 МИН
SPEED/СКОРОСТЬ	0-99.9 КМ/Ч
DIST/ДИСТАНЦИЯ	0.00-9999 КМ
CALORIE/КАЛОРИИ	0.0-9999 ККАЛ
ODO/ОДОМЕТР	0.0-9999 КМ
PULSE/ПУЛЬС	40~240 УД



КЛЮЧЕВЫЕ ФУНКЦИИ:

MODE: выбор функций времени, скорости, расстояния, калории.

При удерживании клавиши в течение 3 секунд происходит сброс всех значений.

※**SET:** Нажав клавишу, вы можете установить значения времени, расстояния и калорий.

Для выбора режима SCAN удерживайте клавишу “MODE” до того, пока на дисплее не отобразится индикатор “SCAN”, монитор по очереди сменит все функций для установки необходимых параметров. Чтобы заблокировать функцию сканирования, выберите “LOCK”.

CLEAR/RESET (СБРОС): сброс любой функции: времени, скорости, расстояния, калории. Система также полностью перезагрузится при смене батарей питания.

AUTO ON/OFF (СТАРТ/СТОП): начало работы, остановка.

Система включается при нажатии любой кнопки или с началом вращения педалей.

Система автоматически выключается через 4 минуты при отсутствии действий со стороны пользователя.

ФУНКЦИИ:

TIME/ВРЕМЯ: отображает общее время от начала до конца тренировки. Нажмите клавишу “MODE” до того, пока на дисплее не отобразится индикатор “TIME”.

SPEED/СКОРОСТЬ: отображает текущую скорость. Нажмите клавишу “MODE” до того, пока на дисплее не отобразится индикатор “SPEED”.

DIST/ДИСТАНЦИЯ: отображает общую пройденную дистанцию за время тренировки. Нажмите клавишу “MODE” до того, пока на дисплее не отобразится индикатор “DIST”.

CALORIE/КАЛОРИИ: отображает общее количество калорий потраченных за время тренировки. Нажмите клавишу “MODE” до того, пока на дисплее не отобразится индикатор “CAL”. Данная информация предназначена для использования в качестве справочного материала и не может быть использована в медицинских целях.

ODO/ОДОМЕТР: отображает общую пройденную дистанцию.

PULSE/ПУЛЬС: нажмите клавишу “MODE” и удерживайте пока на дисплее не отобразится индикатор “PULSE”. Для того, чтобы измерить свой пульс, пожалуйста, разместите ваши ладони на контактах, расположенных на рукоятка тренажера. Через 30 секунд на мониторе отобразится текущая частота сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM).

SCAN: автоматически отображает значения всех параметров тренировки, с периодичностью 4 секунды.

Памятка:

1. Компьютер работает от 2х батареек 1.5V AA, которые поставляются в комплекте.
2. Если изображение дисплея рябит или отсутствует, замените батарейки питания компьютера.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	РЕШЕНИЕ
Тренажер не устойчив во время использования.	Для выравнивания тренажера отрегулируйте заднюю стойку стабилизатора.
На консоли не включается компьютер.	1. Проверьте, все ли провода подключены к компьютеру.
	2. Переустановите батарейки.
	3. Замените батарейки компьютера.
Пульс не отображается/отображается некорректно.	1. Убедитесь, что датчики пульса надежно закреплены.
	2. Для точного считывания пульса держитесь за датчики двумя руками.
	3. Не передавливайте датчики пульса, старайтесь поддерживать умеренное давление на датчики во время тренировки.
Тренажер издает посторонние звуки во время тренировки.	Проверьте затяжку соединений.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ

Регулярно проверяйте тренажер на наличие поломок и неисправностей и вовремя устраняйте их с помощью квалифицированного мастера или специализированного сервисного центра.

Не пользуйтесь абразивными чистящими средствами. Для ухода необходимо использовать мягкую ткань.

Вытирайте с тренажера капли пота после каждого его использования.

Избегайте попадания влаги на тренажер и компьютер.

Не держите тренажер, особенно компьютерную часть, под прямыми солнечными лучами, это может привести к повреждению экрана компьютера.

Регулярно проводите осмотр всех соединений тренажера во избежание их повреждений.

УПРАЖНЕНИЯ

РАЗМИНКА. РАЗОГРЕВ. РАСТЯЖКА.

Хорошая программа тренировки состоит из разминки, растяжки и основной части тренировки на тренажере. Рекомендуется проводить тренировки не меньше трёх раз в неделю. Через несколько

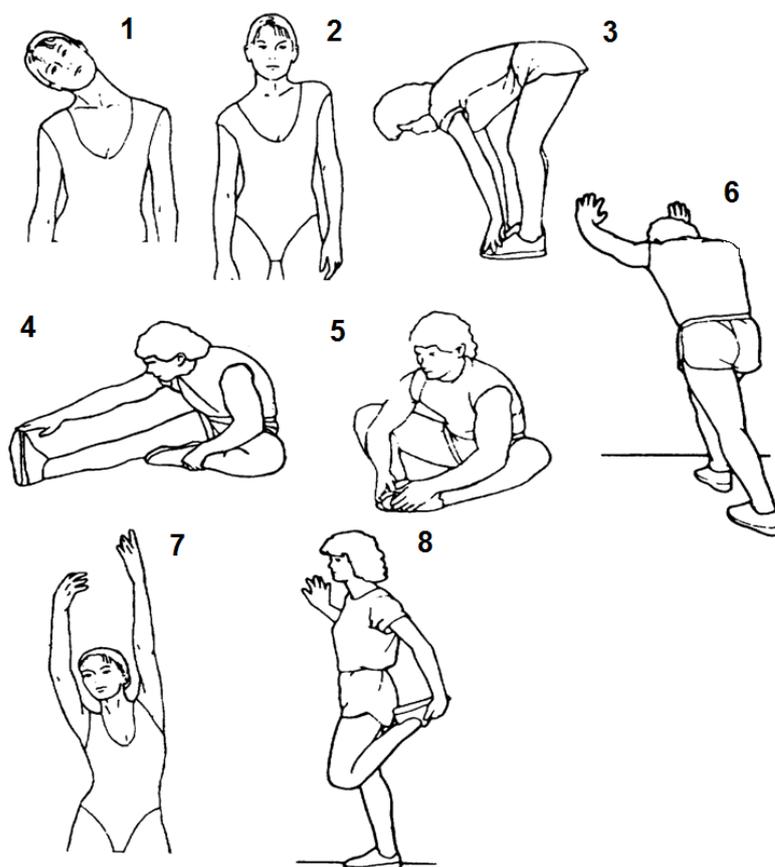
недель регулярных занятий можно увеличить количество тренировок до 4-5 раз в неделю. Разминка – важная часть тренировки, именно с неё необходимо начинать занятия спортом. Она подготавливает организм к нагрузкам, разогревает мышцы, усиливает циркуляцию крови. Прodelывайте нижеуказанные упражнения, чтобы избежать повреждений и растяжений во время основного этапа тренировки. В случае возникновения болезненных ощущений – остановитесь.

1. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Выполняйте круговые движения головой. Поверните голову направо, почувствуйте напряжение в левой части шеи. Затем запрокиньте голову назад, медленно поверните голову налево. В заключение прижмите подбородок к груди.

2. ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо по направлению к уху; опуская правое плечо, поднимите левое плечо.



3. КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, позволяя спине и плечам расслабиться, коснитесь пальцев ног, задержите на 15 секунд.

4. РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Сядьте на пол, вытяните правую ногу. Левую ногу согните в колене. Потянитесь рукой к пальцам вытянутой ноги. Задержите на 15 секунд. Отдохните и повторите то же с левой ногой.

5. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

Сядьте так, чтобы стопы касались друг друга, а колени смотрели в разные стороны. Притягивайте ноги как можно ближе к себе. Аккуратно разводите колени, стараясь прижать их к полу. Задержитесь в таком положении на 15 секунд.

6. РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ

Упритесь руками в стенку, выставив левую ногу вперед. Вытяните правую ногу, а левую держите на полу. Наклоняйте бедра к стене. Задержите, затем повторите с другой ногой на 15 секунд.

7. БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Разведите руки в стороны, продолжайте поднимать их вверх до тех пор, пока они не окажутся над головой. Зафиксируйте правую руку так, чтобы ладонь была направлена вверх. Почувствуйте напряжение мышц правой стороны корпуса. Повторите упражнение левой рукой.

8. РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Одной рукой упритесь в стену для баланса. Прижмите пятку свободной рукой так близко к ягодицам насколько это возможно. Считайте до 15, после чего поменяйте ногу.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Данное изделие представляет собой спортивное оборудование и не подлежит утилизации совместно с бытовыми отходами.

В целях защиты окружающей среды по истечении срока службы изделие подлежит утилизации в соответствии с действующим законодательством РФ. Источники питания так же требуют утилизации, для чего необходимо обращаться в специализированные организации, занимающиеся вывозом и утилизацией таких отходов.

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 _____