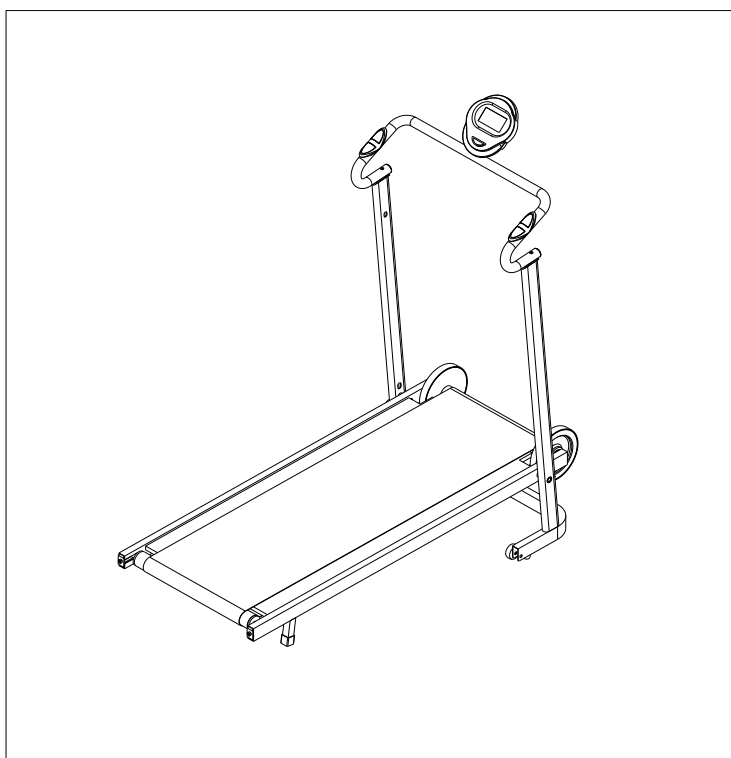




ДОРОЖКА БЕГОВАЯ МЕХАНИЧЕСКАЯ

**UNION
TM-101**

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВАЖНО!

**ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА.**

Правила техники безопасности

Пожалуйста, сохраните эту инструкцию для дальнейшего использования!

Спецификации:

Функции компьютера: Сканирование, дистанция, время, калории, скорость.

Механизм нагрузки и торможения: механическая

Беговое полотно: 98x34 см

Максимальный вес пользователя: 100 кг.

Советы по безопасности:

Хотя многие меры безопасности были рассмотрены в ходе проектирования и производства тренажера, остаются некоторые правила безопасности, которые необходимо соблюдать в процессе его эксплуатации. Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию пользователя перед эксплуатацией оборудования, в частности следующие меры предосторожности:

1. Всегда держите детей и животных подальше от оборудования. Не оставляйте детей рядом с оборудованием без присмотра взрослых.
2. Данное оборудование может быть использовано ТОЛЬКО ОДНИМ человеком.
3. Учитывайте сигналы своего тела. Неправильные или чрезмерные упражнения могут быть опасны для Вашего здоровья. Прекратите заниматься, если Вы почувствуете любой из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, легкое головокружение или тошноту. Если Вы испытываете любой из этих признаков, немедленно проконсультируйтесь со своим врачом.
4. Данное оборудование должно быть размещено на чистой плоской поверхности, не используйте его рядом с водой и на открытом воздухе.
5. Чтобы защитить руку и пальцы от травм, не помещайте свои руки рядом с подвижными частями.
6. Всегда надевайте подходящую для тренировок спортивную одежду и спортивную обувь.
7. Данное оборудование может быть использовано без тренера или наблюдателя.
8. Пожалуйста, сделайте разминку перед тем, как использовать тренажер.
9. Перед использованием всегда тщательно проверяйте оборудование на предмет изношенных и поврежденных деталей. Если какие-то дефекты будут обнаружены, не используйте данный продукт.
10. Пожалуйста, сохраняйте данные о Ваших упражнениях в любое время.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Проконсультируйтесь со своим врачом перед началом любой программы упражнений; это особенно важно для людей старше 35 лет или людей, имеющих проблемы со здоровьем. Наша компания не несет никакой ответственности за любые травмы, причиной которых стали сами пользователи.

СХЕМА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

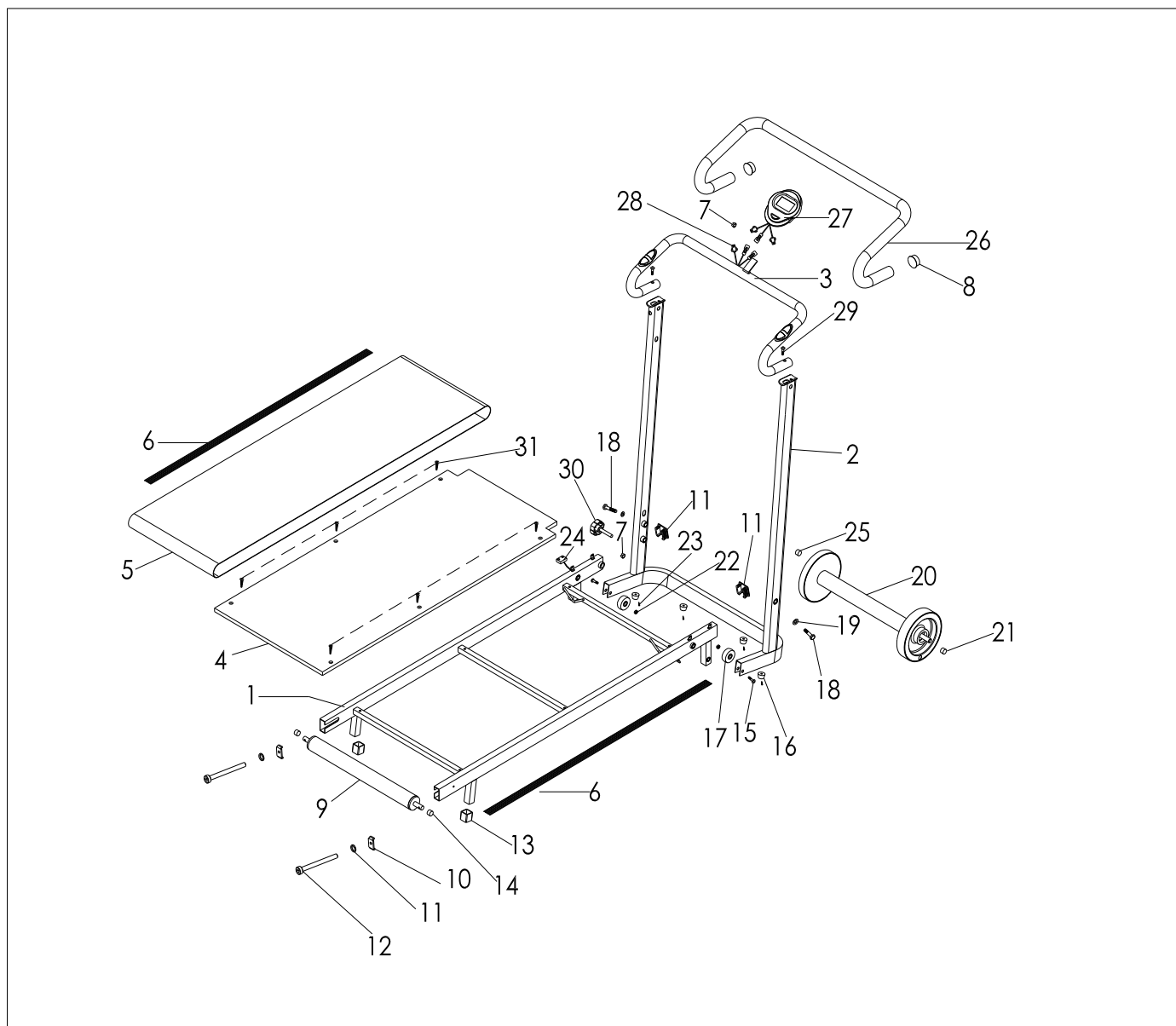


Рис. 2

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№.	Наименование и спецификация	Кол-во	№.	Наименование и спецификация	Кол-во
1	Основная рама	1	23	Винт с крестовым шлицем М5*10	4
2	Правая и левая стойки	1	24	Датчик	1
3	Руль	1	25	Прокладка ф18*ф12.5*6	1
4	Подножка	1	26	Поролоновая накладка	1
5	Беговое полотно	1	27	Компьютер	1
6	Продольная балка	2	28	Соединительный провод	1
7	Проволочный зажим	2	29	Болт с шестигранной головкой М8*30	2
8	Круглая заглушка	2	30	Фиксатор М10	1
9	Задний вращающийся цилиндр	1	31	Винт с крестовым шлицем	6
10	Задний ролик регулировки скобы	2			
11	Шайба d6	2			
12	Болт с шестигранной головкой М6*65	2			
13	Внешний разъем для трубки 20*20*1.5	2			
14	Прокладка ф12.5*13	2			
15	Болт с шестигранной головкой М8*30	2			
16	Подкладка под стойку ф20*ф16*11.7	4			
17	Транспортное колесико ф40*ф8*13	2			
18	Болт с шестигранной головкой М10*60	2			
19	Шайба d10	2			
20	Передний вращающийся цилиндр	1			
21	Прокладка ф18*ф12.5*8	1			
22	Заглушка для трубы	2			

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

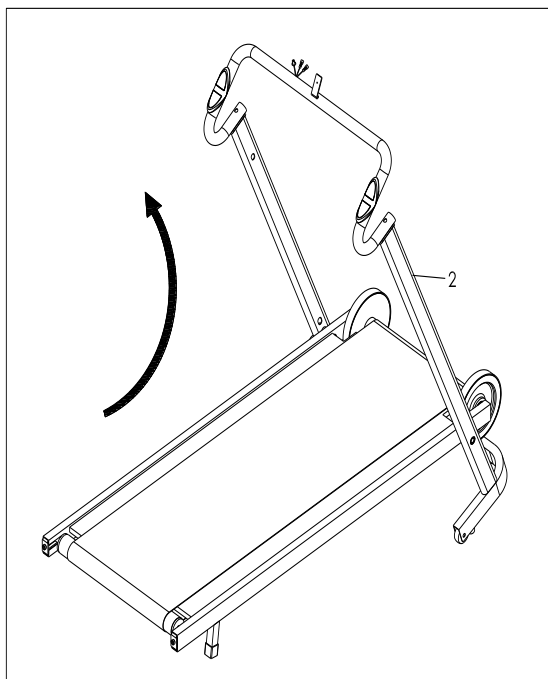


Рис. 3

Раскрывайте беговую дорожку, как показано на рисунке, пока правая и левая стойки (2) не займут вертикальное положение.

ШАГ 2

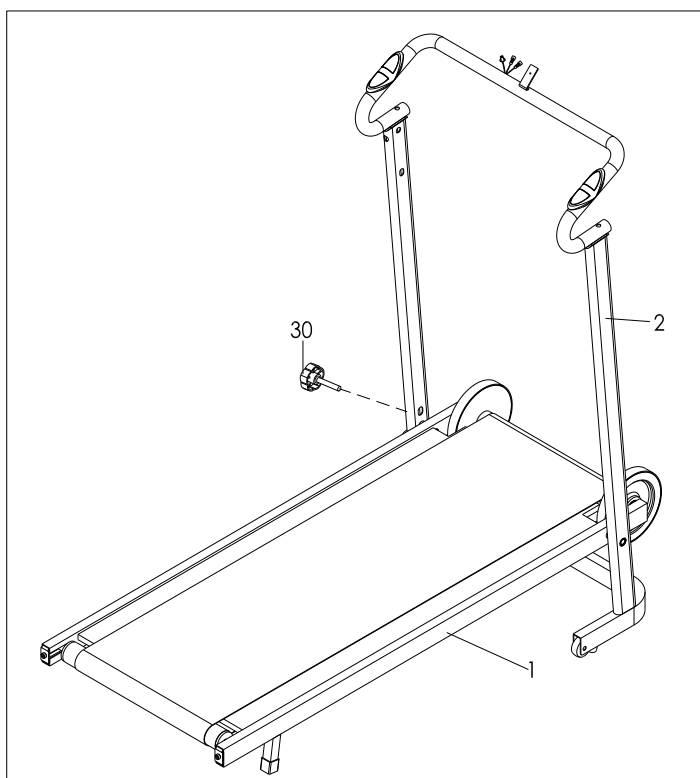
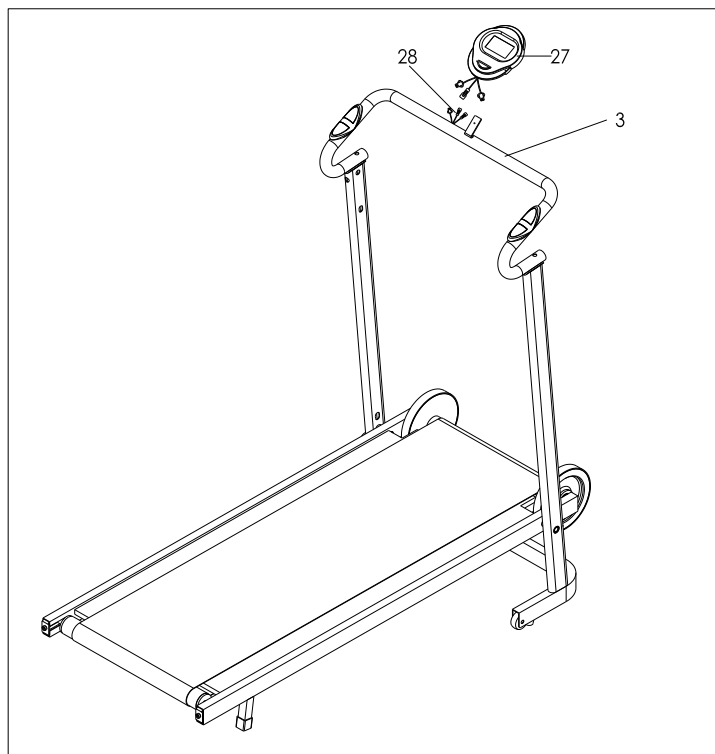


Рис. 4

Закрепите правую и левую стойки на основной раме (1) с помощью фиксатора (30).

ШАГ 3

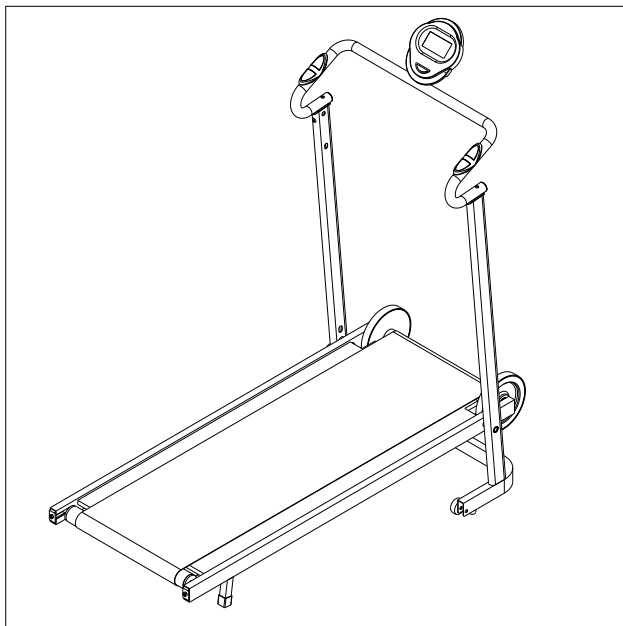


Соедините провода компьютера с соединительными проводами (28), затем прикрепите компьютер (27) на руль (3).

Рис. 5

СКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

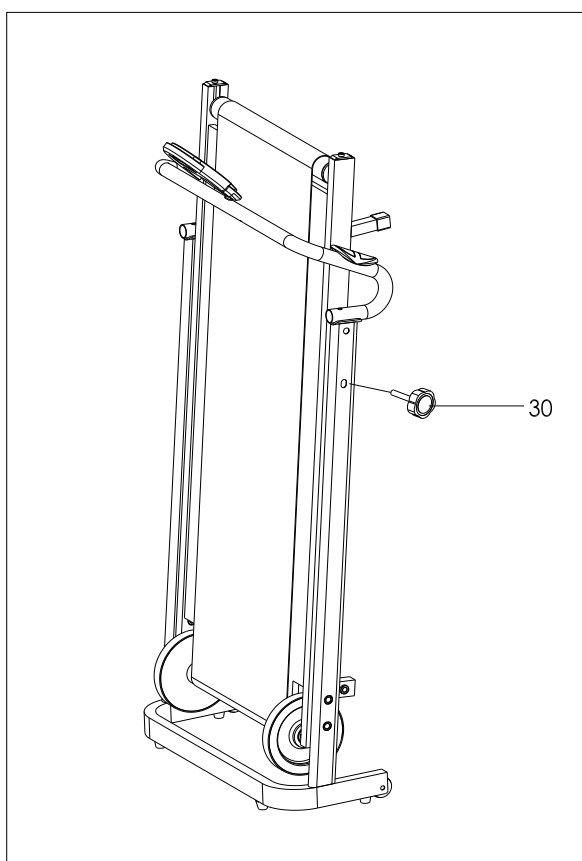
I.



Беговая дорожка для занятий.

Рис. 6

II.



Сложите беговую дорожку и зафиксируйте ее в таком положении с помощью фиксатора (30).

Рис. 7

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Упражнения на растяжку

Независимо от того, в течение какого срока Вы занимаетесь спортом, пожалуйста, начинайте тренировку с растяжки. Разогретые мышцы будут легче поддаваться тренировке, поэтому выполняйте растяжку в течение 5-10 минут. Мы предлагаем следующий комплекс упражнений на растяжку (10 подходов на каждое упражнение или больше; также выполняйте их после тренировки).

1. Растяжка задней поверхности бедра

Медленно наклонитесь вперед, не напрягая спину и плечи, постарайтесь дотянуться до пальцев своих ног и постоит в таком положении, считая до 15. Затем расслабьтесь и трижды повторите упражнение (рис. 14.1).

2. Растяжка задней поверхности бедра и подколенных сухожилий

Сядьте и вытяните вперед правую ногу; левая нога согнута и стопой касается внутренней поверхности бедра правой ноги. Потянитесь вперед и постарайтесь достать пальцев ноги. Оставайтесь в таком положении, пока не досчитаете до 15. Повторите упражнение для левой ноги. Затем расслабьтесь и трижды повторите упражнение для каждой ноги (рис. 14.2).

3. Растяжка икроножной и камбаловидной мышц

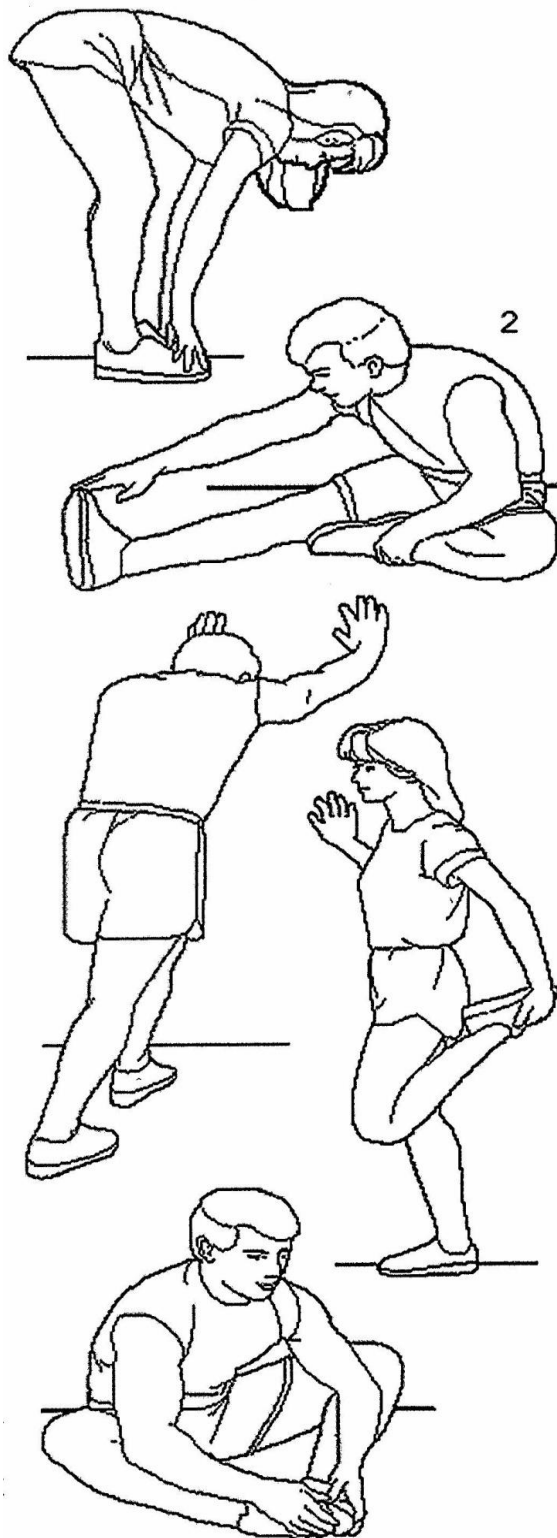
Опираясь на стену руками, согните в колене левую ногу, не отрывая подошву от пола. Правая нога остается прямой. Наклонитесь вперед (бедра должны приблизиться к стене). Задержитесь в таком положении, считая до 15, затем повторите упражнение с другой ногой. Расслабьтесь и трижды повторите упражнение для каждой ноги (рис. 14.3).

4. Растяжка квадрицепсов

Одной рукой держась за стену (это необходимо, чтобы соблюсти баланс), второй потяните за носок правой ноги. Постарайтесь пяткой достать до ягодиц. Задержитесь в таком положении, считая до 15, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги (рис. 14.4).

5. Растяжка приводящих мышц бедра

Сядьте на пол, соединив стопы своих ног, колени направлены наружу. Постарайтесь подтянуть ноги максимально близко к паху и аккуратно прижмите колени к полу. Задержитесь в таком положении, считая до 15. Затем отдохните и трижды повторите упражнение (рис. 14.5)



УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

Официальный срок службы тренажера – **10 лет**, при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.



Внимание! Важная информация для потребителей

- Данный товар предназначен для личного и домашнего использования.
- Использование товара в иных целях является нарушением правил эксплуатации товара.
- Для подтверждения даты покупки товара при гарантийном ремонте или предъявлении иных предусмотренных законом требований, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанцию, правильно и четко заполненный гарантийный талон, иные документы, подтверждающие дату и место покупки).
- При возникновении гарантийного случая, необходимо обратиться к продавцу, у которого приобретался тренажер, предоставив неисправное изделие для экспертизы и ремонта.

Условия предоставления гарантийных обязательств на товар

Гарантийные обязательства на товар не распространяются в случаях когда:

- сервисной службой будет доказано, что поломки возникли после передачи товара потребителю, вследствие нарушения им правил пользования, транспортировки, хранения, неквалифицированных действий третьих лиц, непреодолимой силы (пожара, природной катастрофы и т.п.), попадания насекомых и грызунов, воздействия иных факторов, а также вследствие нарушений технических требований, оговоренных в инструкции по эксплуатации, в том числе нестабильности параметров электросети, установленных ГОСТ 13109-97;
- товар используется для коммерческих целей;
- потребителем не представлен документ, позволяющий установить дату покупки, и потребитель не может подтвердить факт приобретения товара свидетельскими показаниями (Основание: Закон РФ "О защите прав потребителей" (закон о правах потребителя) от 07.02.1992 N 2300-1 в ред. Федерального закона от 21.12.2004 N 171-ФЗ);
- имеются расхождения в информации, указанной в гарантийном талоне и предоставленном на ремонт товаре;
- после приобретения товар был поврежден в результате переделки или некорректного ремонта, произведенного не авторизованным сервисным центром или третьим лицом;
- возникает необходимость замены быстроизнашивающихся и сменных деталей. К таким деталям в частности относятся: элементы питания, лампы и т.п.;
- условия гарантии не предусматривает чистку, смазку деталей и элементов подвижных механизмов. Такие дефекты могут быть устранены за отдельную плату по желанию клиента;
- данная гарантия не распространяется на беговое полотно у беговых дорожек и ремень, маховик тренажеров;
- настоящая гарантия не ущемляет законных прав потребителя, предоставленных ему действующим законодательством.



Предупреждаем, что любые сервисные работы, кроме стандартной чистки тренажера должны проводиться авторизованной сервисной службой продавца. С условиями гарантии ознакомлен. Изделие получено исправным, к внешнему виду, упаковке и комплектации претензий не имею.

Подпись покупателя _____



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

- Гарантия на тренажер – 2 года, гарантия на раму – 5 лет.
- Гарантийный талон действителен при правильном оформлении.
- Срок гарантии исчисляется от даты продажи.

Наименование товара: _____

Дата продажи: « ____ » _____ 201 ____ г. **Цена** _____ руб.

ФИО покупателя: _____

Телефон: _____

Предпродажная подготовка произведена.

С условиями гарантии согласен, претензий к внешнему виду не имею:

Подпись покупателя

Наименование продавца: _____

Адрес продавца: _____

Телефон продавца: _____

Отпуск товара произвел: _____ (_____)

Подпись продавца

ФИО

М.П.