

ИНСТРУКЦИЯ
ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

TotalForma

Педальный электротренажер



ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

При использовании электроприборов необходимо соблюдать определенные меры предосторожности, в том числе указанные далее. Это руководство содержит важную информацию по безопасности, использованию и ремонту.

ВНИМАНИЕ!

Для снижения риска поражения электрическим током выньте вилку из электрической розетки сразу же после использования и перед чисткой.

Внимательно прочитайте это руководство, в котором содержится важная информация по безопасности, использованию и ремонту.

1. Перед подключением устройства проверьте, соответствует ли напряжение Вашей сети напряжению прибора - 220 В (Рис. 5).
Напряжение Вашей сети должно соответствовать значению, указанному в характеристиках тренажера. Убедитесь, что он подключен к сети правильно.
2. Это устройство предназначено исключительно для домашнего использования.
3. Никогда не оставляйте тренажер без присмотра, когда он подключен к сети. Отключайте его от сети после каждой тренировки.
4. Ставьте тренажер на ровную поверхность, оставляя сзади свободное пространство минимум 0,5 м.
5. Родители и лица, ответственные за детей, должны помнить о детском любопытстве, т.к. оно может привести к опасным ситуациям. Поэтому не оставляйте детей без присмотра. Этот тренажер ни в коем случае нельзя использовать как игрушку.
6. Не дотрагивайтесь до движущихся частей.
7. Используйте подходящую для занятий на тренажере одежду и обувь. Тщательно завязывайте шнурки.
8. Не рекомендуется постоянно хранить тренажер во влажном месте, так как это неизбежно приведет к образованию ржавчины.
9. Не используйте прибор с поврежденным электропроводом.
10. Храните электропровод вдали от горячих поверхностей.
11. Никогда не используйте тренажер на открытом воздухе.
12. Для отключения прибора, установите выключатель в положение «0» и выньте вилку из розетки.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед использованием педального тренажера или любого другого тренажера проконсультируйтесь с врачом. Особенно это необходимо в следующих случаях:

1. Наличие онкологических заболеваний.
2. В период восстановления после недавней операции.
3. Если ранее были сердечные приступы.
4. Проблемы с тазобедренными суставами.
5. Тромбоз.

6. Переломы костей.

7. Эпилептические приступы.

8. Беременным женщинам НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ!

ИСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

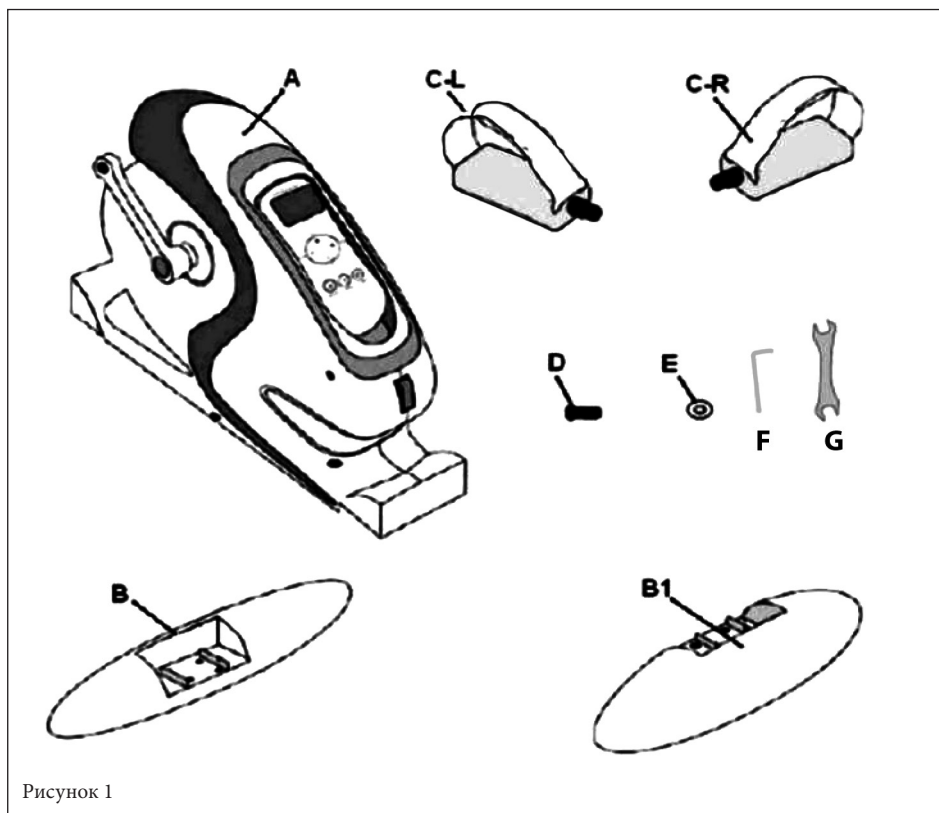
Проверьте наличие всех комплектующих:

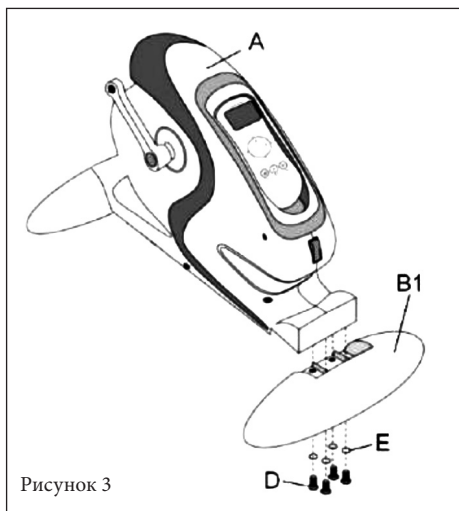
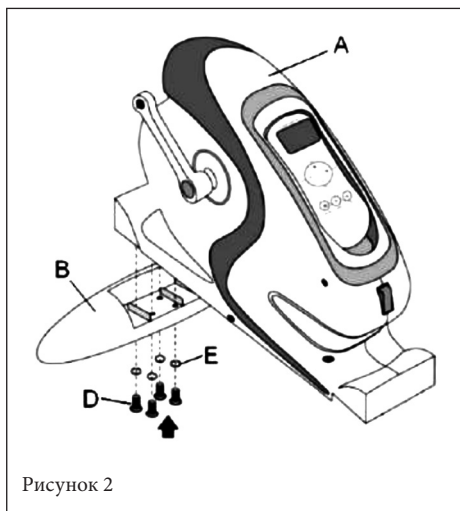
(A) Корпус, (B) стабилизатор; (B1) задний стабилизатор; (C-L) левая педаль; (C-R) правая педаль; (D) болт М-4Х25; (E) шайба гровер М-4; (F) шестигранный ключ; (G) гаечный ключ.

Для сборки рекомендуется помощь второго человека.

Достаньте тренажер из коробки и поставьте его на пол, как указано на рис. 1.

1. Прикрутить левую педаль (C-L) к корпусу (A) с помощью гаечного ключа (G).
2. Плотно завинтите гаечным ключом (G).
3. Прикрутить правую педаль (C-R) к корпусу (A) с помощью гаечного ключа (G) и плотно завинтить.





УСТАНОВКА СТАБИЛИЗАТОРОВ

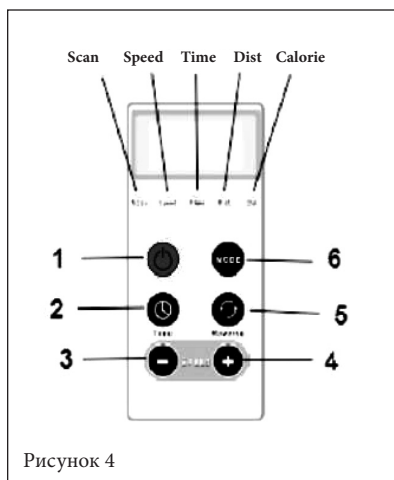
Возьмите стабилизатор (B), отмеченный буквой (A) и установите его в передней части устройства, отмеченной буквой (A), как указано на рис. 2. Вставьте болты (D) М-4х25 с шайбами гровер М-4 (E) и плотно закрутите шестигранным ключом (F).

Затем возьмите задний стабилизатор (B1), отмеченный буквой (B) (Рис. 3) и установите его, также как и передний стабилизатор. Вставьте болты (D) М-4х25 с шайбами гровер М-4 (E) и плотно закрутите шестигранным ключом (F).

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ (Смотрите рис.4)

Экран, на котором отображается: **Speed** (скорость), **Time** (время, мин., сек.), **Dist** (пройденное расстояние, км), **Calorie** (калории), **Scan** (на экране выборочно отображаются скорость, время, расстояние, калории).

1. **Запуск и Остановка**
2. **Time (Время).** Кнопка выбора времени (1-15 мин.).
3. **Speed - (Скорость -).** Кнопка снижения скорости (12 уровней скорости).
4. **Speed + (Скорость +).** Кнопка увеличения скорости (12 уровней скорости).
5. **Reverse (Реверсивное движение).** Кнопка переключения направления вращения педалей.
6. **Mode (Режим).** Кнопка для отображения параметров скорости, времени, расстояния и калорий.



ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Подключите прибор к сети и нажмите на красный выключатель, расположенный под подставкой для панели управления, установив его в положение I. (Рис. 5).

При нажатии кнопки (1) тренажер начнет работать на скорости 1-го уровня и с заданным временем 5 минут. На экране будут выборочно отображаться скорость, время, расстояние, калории (Scan).

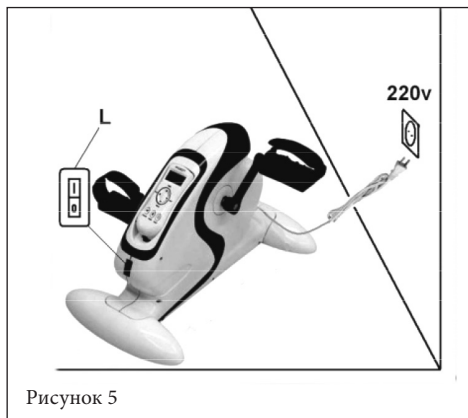
Нажав кнопку (2) TIME, Вы сможете настроить время тренировки от 1 до 15 минут. Для более быстрой настройки Вы можете удерживать кнопку (2) до тех пор, пока не отобразится желаемое время. Тренажер автоматически отключится по истечении выбранного периода времени.

Для увеличения скорости нажмите на кнопку (4) SPEED +. Для уменьшения скорости нажмите на кнопку (3) SPEED –.

Для более быстрой настройки Вы можете удерживать кнопку (4) или (3) до тех пор, пока не отобразится желаемая скорость. При помощи кнопки (5) REVERSE Вы можете менять направление вращения педалей.

Нажмите на кнопку (6) MODE один или несколько раз для отображения скорости (Speed), времени (Time), пройденной дистанции (Dist.) и сожженных калорий (Cal.). Для выборочного отображения параметров нажмите кнопку несколько раз, пока под буквами Scan не загорится красный цвет.

Для выключения тренажера нажмите на кнопку (1). После окончания тренировки нажмите на красный выключатель, расположенный под подставкой для панели управления, установив его в положение 0, чтобы полностью выключить устройство.



ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Мы рекомендуем начинать тренировки продолжительностью от 3 до 6 минут, с низкой скоростью и частотой два раза в день. Установленное время тренировки составляет 5 минут. (Смотрите примеры упражнений на следующей странице).

Постепенно увеличивайте продолжительность каждой тренировки максимум до 15 минут, дважды в день.

Когда Вы будете чувствовать себя комфортно во время выполнения упражнений, Вы сможете выполнять их с более высокой скоростью.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

Мы надеемся, что Вам понравится Ваш новый педальный электротренажер.

Благодаря контролируемой системе тренировок Вы отметите улучшение самочувствия, повышение выносливости и снижение вестибулярного головокружения.

По улучшению Вашего самочувствия Вы убедитесь, что стоит поддерживать себя в хорошей форме.

ПРОВЕРКА И РЕМОНТ

Выключите устройство и выньте провод из розетки.

Периодически проверяйте, чтобы все крепежные элементы были должным образом зажаты и правильно соединены.

Проверяйте и затягивайте все детали Вашего устройства каждые три месяца.

Если у Вас возникнут сомнения насчет состояния какой-либо детали устройства, сразу обращайтесь в Службу поддержки клиентов (смотрите последнюю страницу данного руководства).

УПРАЖНЕНИЯ

ПОЛОЖЕНИЕ I: СИДЯ (Работа ногами) Рис.6

1. Используйте устойчивый и крепкий стул.
2. Убедитесь, что электротренажер располагается на удобном расстоянии от стула (чтобы не вытягивать чрезмерно ноги).
3. Убедитесь, что нижняя часть спины (поясничный отдел) поддерживается во время тренировок. Мы рекомендуем подложить маленькую подушку под поясницу.
4. Сядьте и поставьте ноги на педали.
5. Возьмите панель управления и нажмите кнопку (1), педали начнут вращаться.
6. Чтобы остановить движение, нажмите кнопку (1).

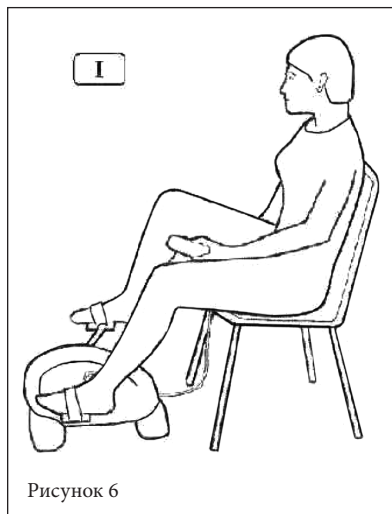


Рисунок 6

ПОЛОЖЕНИЕ II: ЛЕЖА Рис.7

1. Когда Вы ляжете, убедитесь, что нижняя часть спины (поясничный отдел) поддерживается во время тренировок. Мы рекомендуем использовать маленькую подушку под поясницу и под голову.
2. В положении лежа поставьте ноги на педали (рекомендуется использовать опорные ремни).
3. Расположите руки по бокам и следуйте инструкциям, указанным в Положении 1.
4. После окончания тренировки оставайтесь в этом положении несколько минут, затем медленно встаньте.

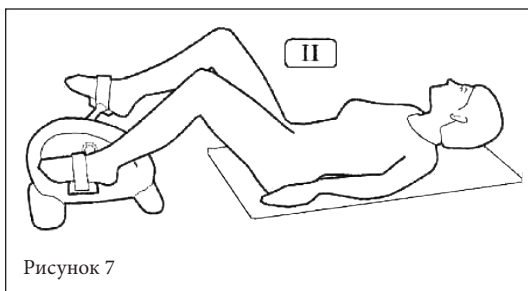


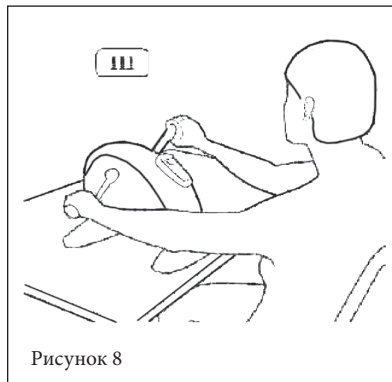
Рисунок 7

Важное примечание:

Если Вы используете тренажер в постели, убедитесь, что он устойчив. Поставьте под него устойчивую подставку, чтобы он не стоял непосредственно на матрасе или постельном белье.

ПОЛОЖЕНИЕ III: СИДЯ (Работа руками) Рис.8

1. Убедитесь, что электротренажер располагается на устойчивой поверхности и удобном расстоянии от стула (чтобы не вытягивать чрезмерно руки).
2. Поставьте тренажер (как пример) на устойчивый стол и сядьте на устойчивый стул, расположите электротренажер на уровне груди так, чтобы панель управления была направлена в Вашу сторону.
3. Следуйте инструкциям, указанным в Положении 1, чтобы начать тренировку.
4. После окончания тренировки оставайтесь в этом положении несколько минут, затем медленно встаньте.



ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ



Внимание! Все работы связанные, с устранением возможных неисправностей изделия, должны осуществляться при отключенном питании сети!

Тренажер не работает	• Проверьте положение сетевого выключателя • Проверьте наличие сетевого напряжения питания 220В
----------------------	---

Если эти способы Вам не помогли, для устранения неисправности обратитесь за помощью к квалифицированным специалистам.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- Напряжение: 220 В
- Мощность: 70 Вт
- Частота сети: 50 Гц
- Температура эксплуатации: +5 +40 С°
- Относительная влажность: не более 80 %
- Задекларировано в соответствии с требованиями ЕАС
- Размеры (Длина*ширина*высота), см: 49 x 30 x 28,5
- Вес, кг: 5,0

ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ

Транспортировка и хранение изделия должны производиться в упаковке с соблюдением мер предосторожности от механических повреждений и воздействия атмосферных осадков.

УТИЛИЗАЦИЯ

Изделие необходимо утилизировать согласно требованиям законодательства территории реализации.

ГАРАНТИЯ

- Компания «Императорский бутик» удостоверяет, что **педальный электротренажер** был произведен с соблюдением высочайшего контроля качества и был подвергнут самым строгим испытаниям для обеспечения наилучших характеристик работы и прочности.
- Настоящая гарантия распространяется на любые заводские дефекты или несоответствия, связанные с работой устройства в течение 12 месяцев с даты получения тренажера. Гарантия не распространяется на ущерб, возникший вследствие кражи, пожара или в результате несчастного случая, неправильной установки, преднамеренной или случайной халатности, а также несоблюдения инструкций данного руководства.
- Гарантия аннулируется и считается недействительной, если устройство подверглось несанкционированному ремонту и/или вскрытию.

СВЕДЕНИЯ ОБ ИЗДЕЛИИ

Наименование изделия	Велотренажер электрический
Тип изделия	Бытовой
Модель изделия	TotalForma
Артикул	272929965
Страна изготовитель	Китай
Наименование изготовителя	Юнкан Синь Тянь Технологическая компания, ООО
Адрес изготовителя	2F, 133 Дорога Ванью, Промышленная функциональная зона, Город Чжиин, Юнкан, Цзиньхуа, Чжэцзян, Китай
Импортер	ООО «Императорский бутик»
Информация для связи	140961, а/я 211, г. Москва, ООО «Императорский бутик»
Соответствие нормативным документам	Изделие соответствует требованиям ТР ТС 004/2011 «О безопасности низковольтного оборудования», ТР ТС 020/2011 «Электромагнитная совместимость технических средств»
Дата изготовления	Указана на упаковке

Производитель оставляет за собой право менять спецификации продукта без предварительного уведомления.

