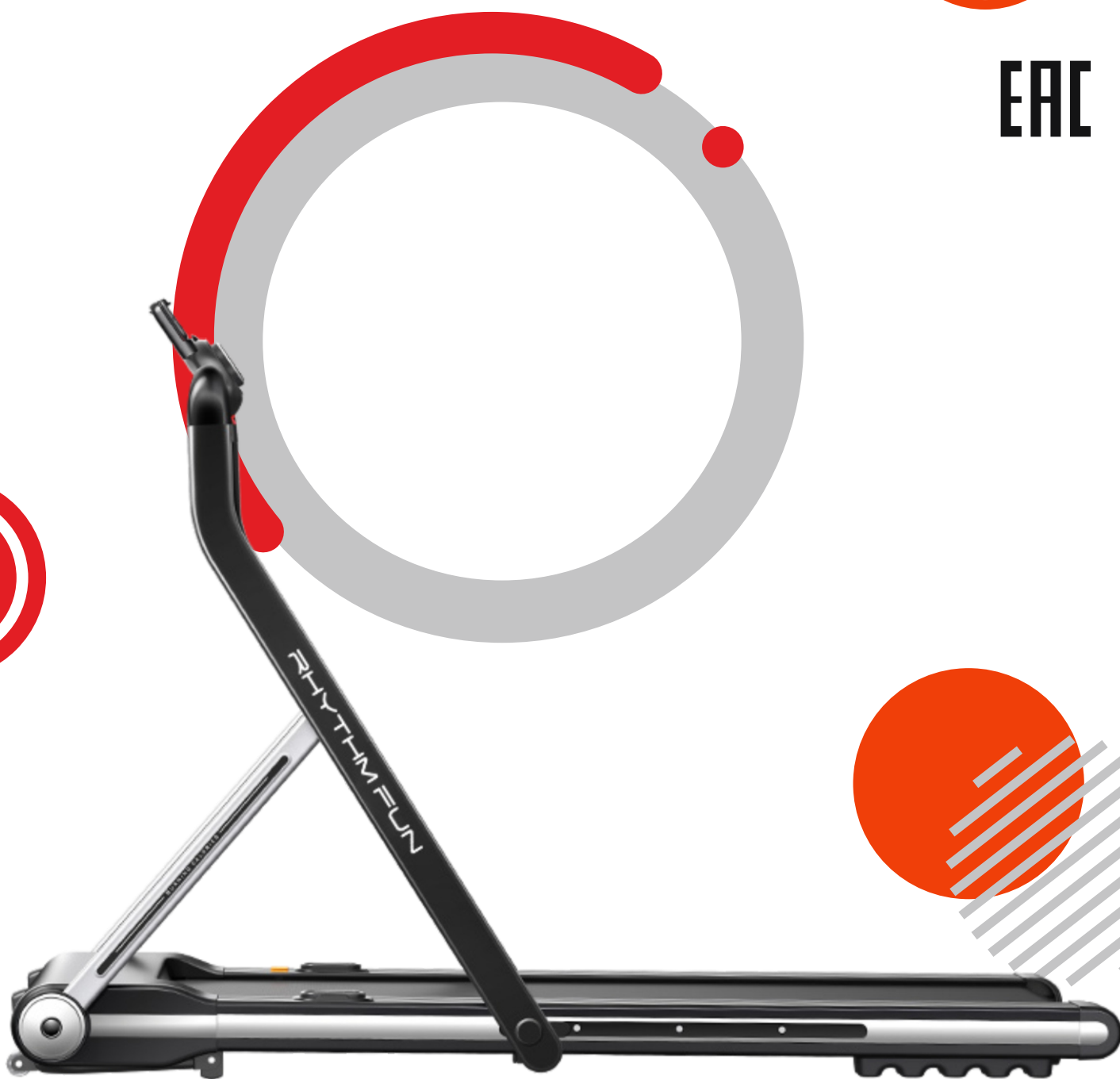




**TAKARA**  
sport life



**EAC**



**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**

**TAKARA MINI CHANGE**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## **Уважаемый покупатель!**

Благодарим Вас за выбор продукции, выпускаемой под торговой маркой TAKARA.

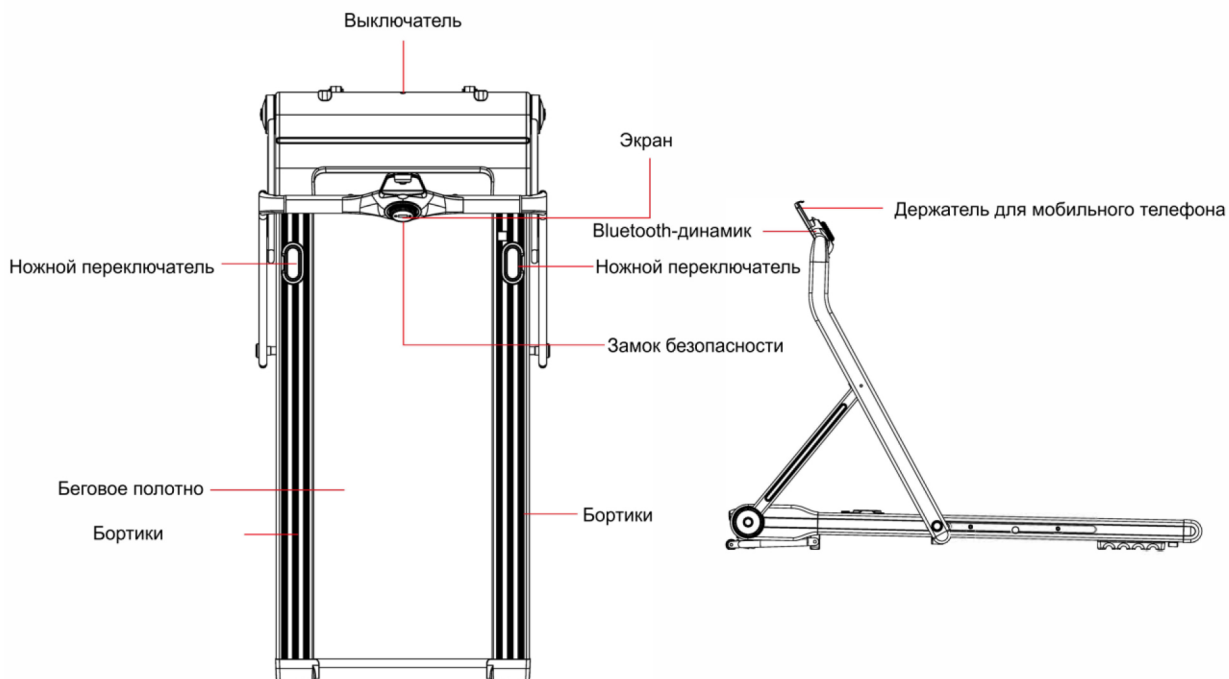
Мы рады предложить Вам изделия, разработанные и изготовленные в соответствии с высокими требованиями к качеству, функциональности и дизайну. Мы уверены, что Вы будете довольны приобретением изделия от нашей фирмы.

Перед началом эксплуатации прибора внимательно прочитайте данное руководство, в котором содержится важная информация, касающаяся Вашей безопасности, а также рекомендации по правильному использованию прибора и уходу за ним.

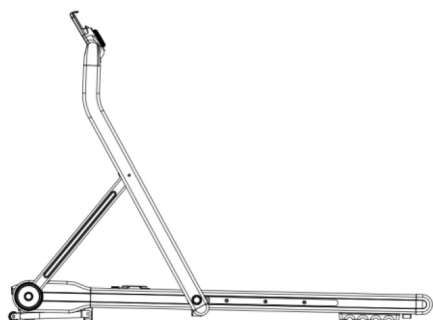
Позаботьтесь о сохранности настоящего Руководства, используйте его в качестве справочного материала при дальнейшем использовании прибора.

**Примечание:** Все изображения в данном руководстве приведены в качестве примеров, реальное изделие может отличаться от изображения.

# 1. ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА



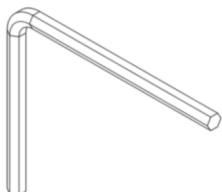
# 2. КОМПЛЕКТАЦИЯ



Беговая дорожка



Руководство по эксплуатации



Инструмент для установки



Ключ безопасности



Силиконовое масло

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКИ

цвет	черный+ серебристый
вес	44 кг
беговое полотно	45 x 126 см
мощность двигателя	2 л.с.
скорость в режиме ходьбы	1-6 км/ч
скорость в режиме бега	1-12 км/ч
bluetooth динамик	есть
амортизация	есть
макс. нагрузка	120 кг
размер в собранном виде	153 x 76 x 110 см
размер в сложенном виде	153 x 76 x 20 см

### 4. ПРАВИЛА ЭКСПЛУАТАЦИИ

#### **Важно!**

**Этот продукт разработан и изготовлен с учетом всех требований безопасности. Следуйте приведенным ниже инструкциям. Мы не несем ответственности за последствия неправильного использования. Чтобы обеспечить Вашу безопасность и избежать несчастных случаев, внимательно прочтите руководство по эксплуатации.**

**Примечание:** Перед началом тренировок, учитывайте свое физическое состояние, тренируйтесь правильно и регулярно и убедитесь, что у Вас достаточно физических сил. Неправильные или чрезмерные тренировки навредят Вашему здоровью.

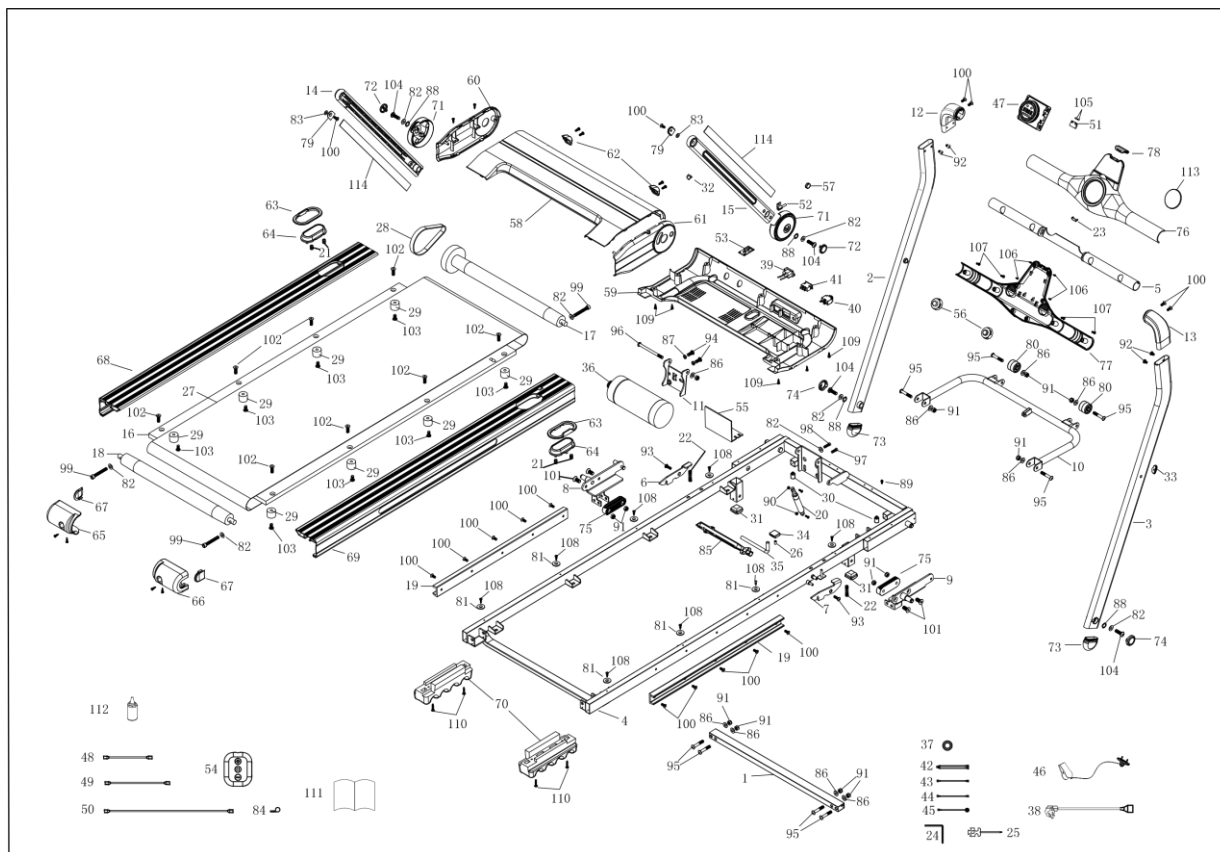
1. Данное изделие не предназначено для эксплуатации лицами (в том числе детьми) со слабым физическим состоянием, замедленной реакцией, умственной отсталостью, отсутствием опыта, кроме случаев наблюдения или инструктажа лица, ответственного за их безопасность. Требуется тщательный контроль, когда устройство используется детьми или рядом с ними.
2. Этот продукт подходит для домашнего использования и не подходит для профессионального обучения и тестирования, а также для медицинских целей.
3. Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем или квалифицированным обслуживающим персоналом, чтобы избежать опасности.
4. Пожалуйста, проверьте все детали перед использованием и убедитесь, что все винты и гайки затянуты.
5. При беге на беговой дорожке надевайте удобную, плотно прилегающую одежду, чтобы не допустить захвата одежды тренажером. Не позволяйте детям или домашним животным играть на беговой дорожке, чтобы избежать несчастных случаев.

6. Установите беговую дорожку на гладкую чистую ровную поверхность. Убедитесь, что поблизости нет острых предметов. Пожалуйста, не используйте его возле источников воды и тепла.
7. Избегайте касания руками любых движущихся частей устройства. Не допускайте попадания рук и ног в зазор под беговой лентой тренажера
8. Беговая дорожка предназначена только для одного человека.
9. После окончания использования продукта храните его в безопасном месте, чтобы избежать опасности, создаваемой детьми и посторонними лицами.
10. В случае аварийной ситуации отключите беговую дорожку с помощью пульта дистанционного управления и поставьте ноги по краям беговой дорожки.
11. Перед использованием тренажера убедитесь, что он расположен на расстоянии по крайней мере одного метра по бокам и двух метров в задней части от любых посторонних предметов и препятствий.
12. Используйте аксессуары, предоставленные оригинальным производителем. Категорически запрещено менять их самостоятельно.

### **ПРИМЕЧАНИЕ**

1. Перед началом тренировки убедитесь, что вблизи устройства есть подходящая электрическая розетка.
2. Вставьте шнур питания непосредственно в розетку и не допускайте провисания кабеля.
3. Используйте только исправные розетки во избежание получения электротравм.
4. Если вилка и розетка несовместимы, не прикасайтесь к вилке и обратитесь к помощи профессионала.
5. Используйте источник питания с напряжением 220-240 В.
6. Пожалуйста, не позволяйте шнуру питания и ролику соприкасаться, не кладите блок питания на беговое полотно, не используйте поврежденную вилку.
7. Перед чисткой и обслуживанием выньте вилку из розетки.
8. **ВНИМАНИЕ: если вилку не вытащить, это может привести к травмам человека и повреждению оборудования.**
9. Пожалуйста, внимательно проверьте каждую часть перед использованием.
10. Не используйте этот продукт на открытом воздухе, в условиях повышенной влажности и на солнце.
11. Выключите машину и выньте вилку из розетки, когда уходите.
12. Для вашей безопасности вилка машины должна быть заземлена.

## 5. УСТАНОВКА



N	название	Кол-во
1	соединительный слайдер соединительная трубка	1
2	левая стойка	1
3	правая стойка	1
4	основная рама	1
5	держатель цифровых часов	1
6	комбинация левой ножки	1
7	комбинация правой ножки	1
8	сочетание левой тяги	1
9	комбинация правых связей	1
10	складывающаяся опорная рама	1
11	моторная база	1
12	алюминиевые детали крепления левой ручки	1
13	алюминиевые части крепления правой ручки	1
14	левая алюминиевая рамка	1
15	правая алюминиевая рамка	1
16	беговая платформа	1
17	передний ролик	1

N	название	Кол-во
31	каркасный коврик	2
32	алюминиевая рама, проводная вилка	
33	заглушка трубопровода	1
34	бак для силиконового масла	1
35	силиконовая трубка масляной банки	1
36	мотор	1
37	магнитное кольцо	1
38	линия электропередачи	1
39	гнездо	1
40	защита от перегрузки	1
41	выключатель	1
42	ответвительный кабель переменного тока	1
43	соединительный провод переменного тока (черный)	1
44	соединительный провод переменного тока (красный)	1
45	провод заземления	1
46	предохранитель	1
47	ядро цифровых часов	1

18	задний ролик	1
19	алюминиевый слайдер	2
20	газовая пружина	1
21	пружина давления переключателя 8 * 1 * 13,5 белый цинк	4
22	пружина давления переключателя 8 * 1 * 40 белое цинк	2
23	ключ блокировки безопасности	1
24	ключ с шестигранником L-формы 6мм	1
25	ключ с открытым крестом 5 10-13-14-15-17 с покрытием белый цинк	1
26	трубка	1
27	беговая лента	1
28	пояс	1
29	подушка беговой доски 25 * h22 * m8	8
30	подушка 23 * h25 * m8	2

48	нижняя линия связи 1, 200 мм	1
49	нижняя линия связи 2, 200 мм	1
50	верхняя линия связи 500 мм	1
51	замок безопасности 150 мм	1
52	линия переключателя скорости 200 мм	1
53	переходник	1
54	дистанционное управление	1
55	контроллер	1
56	динамик	2
57	магнитная сталь	1
58	верхняя крышка двигателя	1
59	нижняя крышка двигателя	1
60	левая крышка двигателя	1

<b>N</b>	<b>название</b>	<b>Кол-во</b>
61	правая крышка двигателя	1
62	верхняя крышка двигателя передняя подножка	2
63	обшивка педали	2
64	педаль	2
65	левый задний угол	1
66	правый задний угол	1
67	вставка задний угол	2
68	левая боковая панель	1
69	правая борка	1
70	стойка задняя подножка	2
71	боковая крышка рамы	2
72	заглушка трубы боковой крышки рамы	2
73	заглушка нижней концевой трубы	2
74	колпачок нижнего винта	2
75	слайдер	2
76	верхняя крышка счетчика	1
77	нижняя крышка счетчика	1
78	держатель мобильного телефона	1

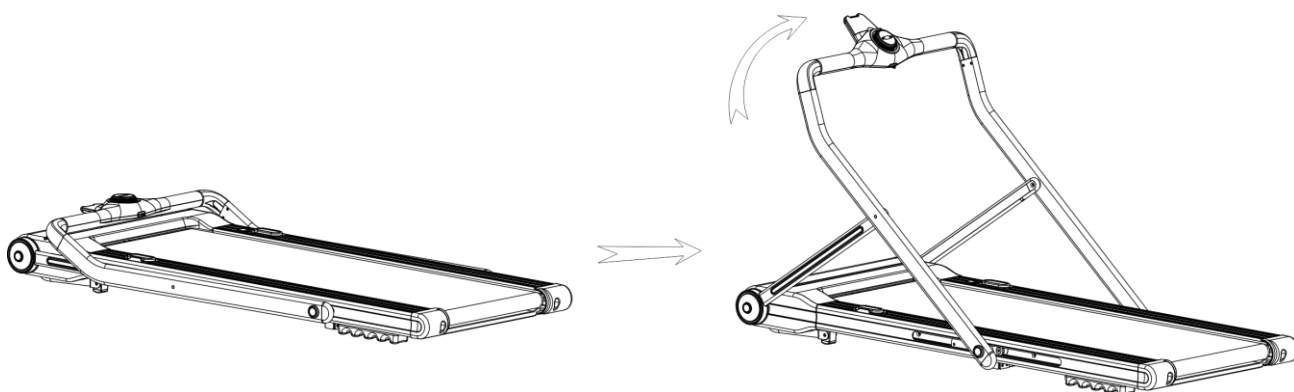
<b>N</b>	<b>название</b>	<b>Кол-во</b>
88	гофрированная подкладка	4
89	поперечный винт m4*10 с пружинной прокладкой и ковриком	1
90	замок m6	2
91	замок m8	13
92	винт полукруглый m6 * 10	4
93	винт полукруглый m6 * 20	2
94	винт полукруглый m8 * 20	2
95	винт полукруглый m8 * 45	8
96	винт полукруглый m8 * 105	1
97	винт с шестигранной головкой m8 * 30	1
98	винт с шестигранной головкой m8 * 30	1
99	винт с шестигранной головкой m8 * 60	3
100	винт с плоской головкой m6 * 15	16
101	винт с плоской головкой m8 * 20	4
102	винт с плоской головкой m8 * 25	8
103	винт с плоской головкой m8 * 10	8
104	винт с плоской головкой m8 * 15	4
105	саморез крестовый плоский st3.0 * 10	2

79	крышка винта рамы из алюминия	2
80	ролики для передвижения	2
81	пряжка боковая 6.2 * 12 * t1.5 (белая)	8
82	прокладка пластиковая 8 * 17,5 * t2,5 белая	4
83	пластиковая прокладка	2
84	зажим типа г	3
85	масляная крышка	1
86	мат ф8-16 * t1.5	14
87	пружина ф8-14 * t2.0	2

106	саморез крестовый плоский st4.0 * 10 ф8	13
107	саморез крестовый плоский st4.0 * 16 ф8	4
108	резервный винт с поперечной врезкой с высокой головкой st4.2 * 16 ф8	10
109	резервный винт с поперечной врезкой с высокой головкой st4.2 * 16 ф10	17
110	резервный винт с поперечной врезкой с высокой головкой st4.2 * 16 ф10	4
111	инструкция	1
112	силиконовое масло	2
113	наклейки	1
114	внутренняя колонка	2

Основная конструкция приобретенной вами модели беговой дорожки была собрана в заводских условиях. Для ее эксплуатации необходимо произвести простейшие манипуляции.

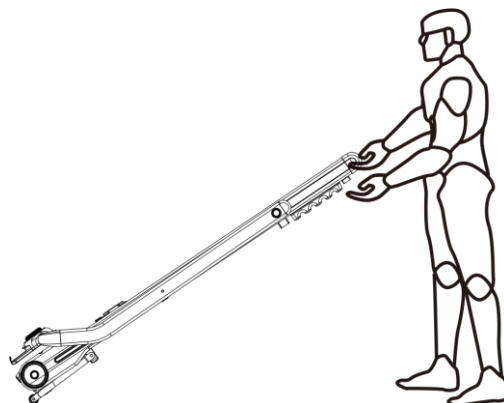
1. Достаньте беговую дорожку из коробки и поставьте ее на ровную поверхность (убедитесь, что спереди и сзади беговой дорожки есть свободное пространство в 50 см).



2. Поднимите поручень и с боковыми стойками вверх в направлении, указанном стрелкой, до тех пор, пока ножной переключатель не зацепит переключатель.

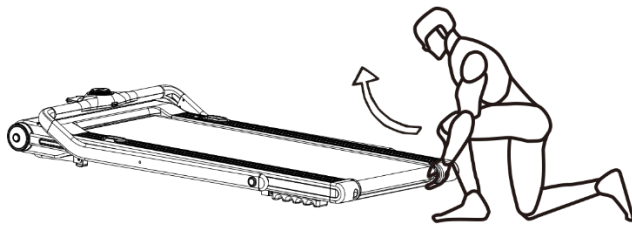
3. Для перемещения беговой дорожки в помещении на короткие расстояния, поднимите вверх конец беговой дорожки, как показано на рисунке

4. Включите питание, включите переключатель, включите беговую дорожку и наслаждайтесь тренировкой.





## Вертикальное складывание беговой дорожки

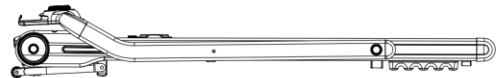


(Примечание: При складывании отсоедините шнур питания от розетки)

Сначала сложите поручень на беговую платформу, затем возьмите конец беговой платформы обеими руками и поднимите ее вверх.

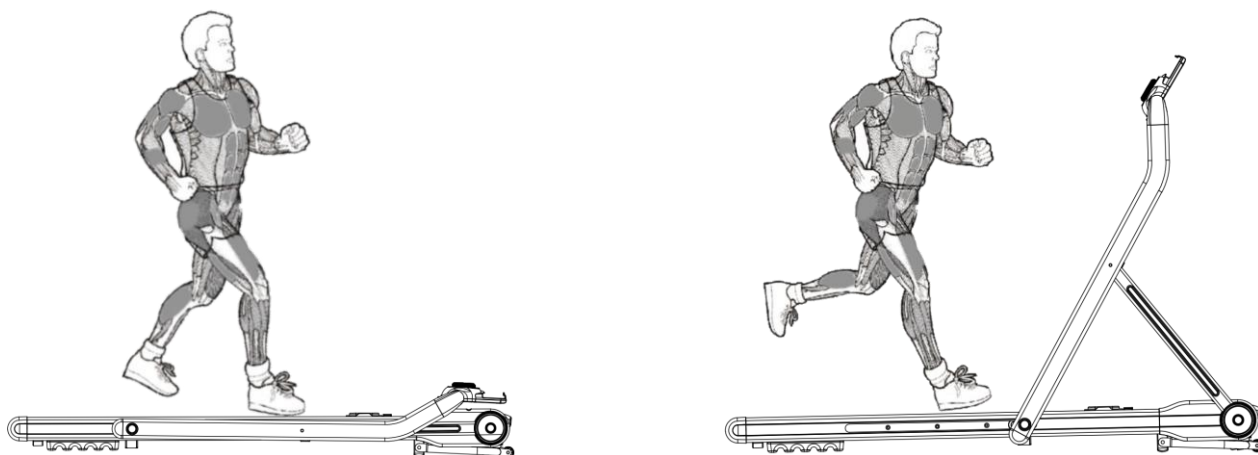
Горизонтальное положение беговой дорожки

Возьмите конец беговой дорожки обеими руками, аккуратно положите ее на землю.



## 6. ЭКСПЛУАТАЦИЯ

1. Поместите беговую дорожку горизонтально на землю.
2. Подключите тренажер к сети, нажмите кнопку включения дорожки, индикатор питания загорится, и один раз прозвучит звуковой сигнал.
3. Встаньте на неподвижные края дорожки, чтобы предотвратить случайное падение.
4. Прикрепите ключ блокировки безопасности на панели, закрепите предохранительный зажим на своей одежде, а затем войдите в обычный ручной режим.
5. Нажмите кнопку запуска на пульте дистанционного управления, на дисплее отобразится: «3 - 2 - 1». Каждый раз, когда звучит звук, двигатель заводится.
6. Начальная скорость составляет: 1 Км/ч. Вы можете нажать клавиши speed +/- , чтобы отрегулировать скорость и выбрать соответствующую скорость движения в соответствии с вашей физической подготовкой.
7. положение без поручня предполагает диапазон скоростей 1 – 6 км/ч (Примечание: в этом режиме отключите блокировку безопасности), для положения с поручнем диапазон скоростей: 1 - 12 км/ч (примечание: в этом режиме, пожалуйста, поставьте блокировку безопасности).



### Подключение динамика Bluetooth:

1. Проверьте свою сеть подключения мобильного телефона (Wi-Fi , 3G или 4G)
2. Включите Bluetooth на телефоне, найдите беговую дорожку.
3. После подключения, Вы услышите звуковое подтверждение Bluetooth.

### Важные примечания для работы

- Не нажимайте кнопку старта до того, как зайдете на дорожку.
- Не запускайте беговую дорожку в быстром режиме сразу.
- Не запускайте работу без предохранителя.

## Отображение на дисплее

1. СКОРОСТЬ: отображает текущую скорость. Диапазон скорости: 1,0-12,0 км / ч.
2. ВРЕМЯ: отображение времени тренировки с 0:00-99: 59. Когда время 99:59, скорость беговой дорожки постепенно уменьшается до полной остановки. В режиме обратного отсчета время будет уменьшаться до нуля. Когда обратный отсчет достигнет 0:00, скорость беговой дорожки будет уменьшаться, пока она не перестанет работать. После полной остановки перейдет в режим ожидания.
3. ДИСТАНЦИЯ: отображает расстояние перемещения от 0 до 99,9, после завершения пойдет повторный счет. В режиме обратного отсчета дистанция будет уменьшаться до 0, после чего скорость беговой дорожки будет снижаться до тех пор, пока она не остановится. После полной остановки перейдет в режим ожидания.
4. КАЛОРИИ: отображение значения расхода калорий. Счет начинается с 0 до 999, затем начнется заново. В режиме обратного отсчета установленное число будет уменьшаться до нуля. Когда обратный отсчет достигнет 0, скорость беговой дорожки будет уменьшаться, пока она не перестанет работать. После полной остановки перейдет в режим ожидания.

## Пульт дистанционного управления

1. «□» - кнопка запуска / остановки: Эта кнопка может использоваться для остановки беговой дорожки из рабочего состояния и сброса до нуля во время тренировки. Нажмите эту кнопку также в качестве кнопки запуска, когда питание включено и предохранитель находится в нужном положении.
2. «+» - кнопка увеличения скорости: отрегулируйте скорость после запуска беговой дорожки, диапазон ее регулировки составляет 0,1 км/ч и продолжает увеличиваться, если кнопка удерживается более 1 секунды.
3. «-» - кнопка уменьшения скорости: отрегулируйте скорость после запуска беговой дорожки, диапазон регулировки составляет 0,1 км/ч и продолжает уменьшаться, если кнопка удерживается более 1 секунды



## Режим быстрого запуска (ручной режим)

1. Включите питание.
2. Нажмите «□», система перейдет в режим 3-секундного обратного отсчета, раздастся звуковой сигнал и откроется окно скорости, отобразится обратный отсчет. После 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка начнет работать со скоростью 1,0 км / ч.
3. После запуска вы можете использовать клавиши «Ускорение» и «Замедление», чтобы при необходимости отрегулировать скорость беговой дорожки.

## Выключение беговой дорожки

Беговую дорожку можно выключить в любой момент. После работы выключайте питание чтобы он не повредить беговую дорожку.

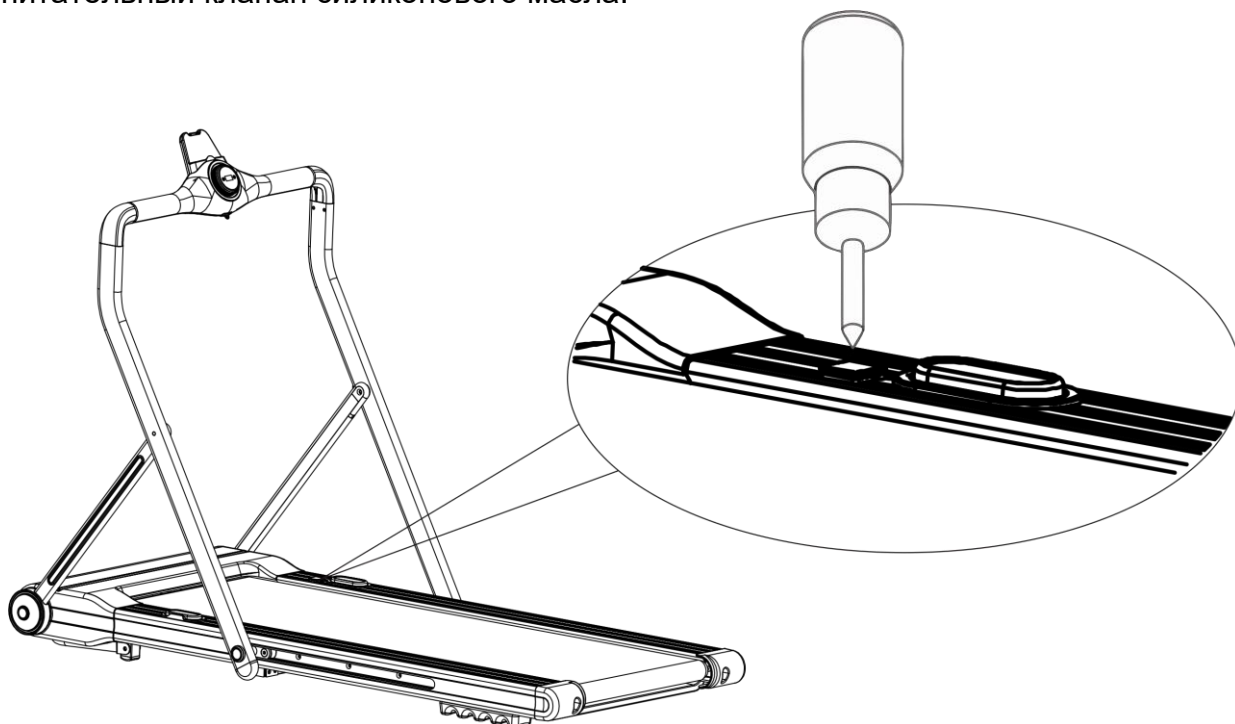
### Описание режимов ходьбы и бега

В положении поднятого поручня беговой дорожки, диапазон скорости беговой дорожки составляет 1,0–12,0 км. Это режим бега.

В положении опущенного поручня беговой дорожки снимите предохранитель, диапазон скорости беговой дорожки составляет 1,0-6,0 км. Это режим ходьбы.

Суммарно беговая дорожка работает 50 км (около 3 месяцев), затем требуется техническое обслуживание.

Силиконовое масло выдавливается (каждый раз примерно на одну треть) в питательный клапан силиконового масла.



Только надлежащее техническое обслуживание позволяет поддерживать ваш тренажер в оптимальном состоянии. Несоблюдение рекомендаций по обслуживанию может негативно сказаться на функционировании или сократить срок службы устройства.

**Важно:** При чистке дорожки не используйте наждачную бумагу или растворители. Во избежание повреждений консоль управления устройством ходьбы не должна подвергаться прямому воздействию солнца или влаги. Пожалуйста, регулярно проверяйте и затягивайте все закрепляющие компоненты тренажера. В случае поломки поврежденные детали должны быть немедленно заменены.

### Настройка натяжения беговой ленты:

Регулировка беговой ленты имеет две функции: эластичная регулировка и регулировка положения центра хода. Ходовой ремень был отрегулирован на заводе. Однако после использования беговая лента будет растянута. Отклонение от центральной пластины приводит к повреждению фрикционной обшивки ходового

ремня и его крышки. Это нормально, что беговая лента растягивается во время использования. Если Вы бегаєте по скользкой или негладкой беговой дорожке, Вы можете отрегулировать натяжение ходового ремня, чтобы улучшить его.

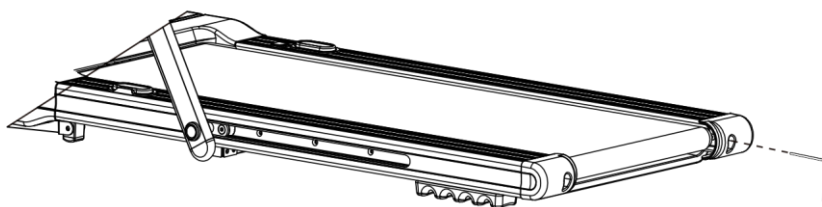
Как отрегулировать ходовой ремень?

1. Вставьте шестигранный ключ на 6 мм в регулировочный винт с левой стороны беговой ленты и поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота, чтобы отрегулировать задний ролик для повышения натяжения беговой ленты.
2. Повторите шаг 1 с регулировочным винтом с правой стороны ленты. Выбирайте такую величину оборота, чтобы задний ролик продолжал располагаться параллельно раме.
3. Повторяйте шаги 1 и 2 до тех пор, пока беговая лента не перестанет проскальзывать
4. **Замечание!** Избегайте чрезмерного натяжения беговой ленты – это может привести к ее повреждению, а также к повышению давления, оказываемого на передний и задний ролики. В дальнейшем это может вызвать проблемы с проворачиванием ленты и появлением постороннего шума при работе устройства. Если Вы хотите ослабить натяжение ленты, поворачивайте винты в направлении против часовой стрелки. Не забывайте проворачивать левый и правый винты на одинаковую величину оборота.

Выравнивание беговой ленты по центру

При использовании устройства человеком, ноги которого при ходьбе действуют на поверхность с различной силой, давление на беговую ленту не сбалансированно, что приводит к ее постепенному смещению в сторону. Это смещение является абсолютно нормальным. Обычно, находясь в состоянии покоя, лента возвращается в центральное положение. Но если этого не происходит, Вы всегда можете выровнять ее самостоятельно

1. Включите устройство и запустите движение дорожки без пользователя на скорости 6 км/ч.
2. Обратите внимание на расстояние от беговой ленты до левого и правого края. В случае, если лента смещена влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, используя шестигранный ключ. В случае, если лента смещена вправо, поверните правый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Повторяйте это действие до тех пор, пока положение ленты не выровняется.
3. После того, как Вы выровняли беговую ленту по центру, установите скорость на 1 км/ч и снова проверьте положение ленты. Также убедитесь, что беговая лента достаточно натянута. Если Вы снова заметили смещение ленты, повторите предыдущие шаги.
4. **Внимание! Избегайте чрезмерного натяжения беговой ленты на роликах тренажера! Это приведет к необратимым повреждениям подшипников.** Если вышеописанные действия не дают результата, необходимо ослабить беговую ленту и провести ее повторную регулировку с самого начала.



Левый и правый стяжные болты расположены на задней крышке беговой дорожки.  
Пожалуйста, внимательно проверьте это.

## 7. ОШИБКИ

E02 Защита от перенапряжения

E03 Защита от перегрузки по току

E04 Обрыв цепи двигателя

E06 Ошибка связи

EOC Защита от взрыва

E07 установите ключ безопасности в положение предохранителя под светодиодным дисплеем.

## 8. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗМИНКЕ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Любая программа успешных тренировок должна включать в себя разминочные, аэробные и расслабляющие упражнения. Занимайтесь как минимум два-три раза в неделю. Давайте себе минимум один день отдыха после каждой тренировки. Через несколько месяцев можно увеличить количество занятий до четырех или пяти раз в неделю. Важной частью вашей программы тренировок является разминка. Выполняя ее перед каждым занятием, Вы лучше подготавливаете свое тело к дальнейшим, более интенсивным упражнениям. Разминка помогает мышцам разогреться и растянуться, улучшить кровообращение и сердцебиение, а также направить больше кислорода в мышцы. А после аэробных упражнений повторный разогрев может также уменьшить болезненность мышц. Мы рекомендуем выполнять разминочные и расслабляющие упражнения, подробно описанные ниже.

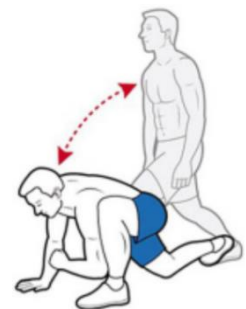
### 1. Ходьба на месте

Это упражнение позволит вам разогреть сразу несколько групп мышц вашего тела. Встаньте прямо, руки опустите по бокам тела. Выполняйте шаги на месте, поднимая поочередно левое и правое колени на высоту талии и сгибая в локте противоположную руку. За каждый подход делайте 20 шагов. После одного подхода отдохните 1 минуту, затем повторите упражнение еще 2 раза.



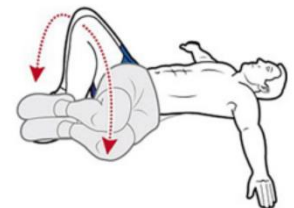
### 2. Выпад с вынесением локтя вперед

Сделайте выпад левой ногой вперед, при этом правое колено не должно касаться пола. Опираясь на правую руку, вынесите левый локоть вперед к стопе. Пружинистыми движениями разогрейте мышцы бедер. Затем приставьте правую ногу к левой и выпрямитесь. Повторите упражнение 10 раз для каждой ноги.



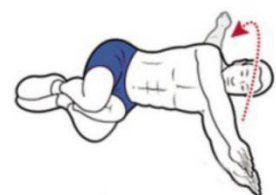
### 3. Повороты коленей в стороны лежа

Лягте на спину, согните ноги в коленях. При этом стопы остаются на земле, руки разведены в стороны. Выполняйте повороты ног вправо и влево, не меняя их положения. Правое или левое колено при этом должны касаться пола. Сделайте по 10 поворотов в каждую сторону.



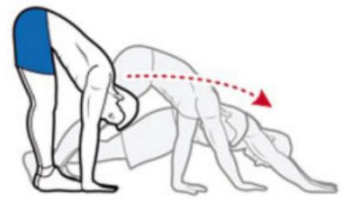
### 4. Повороты туловища лежа

Это упражнение позволяет разогреть мышцы туловища и, в частности, спины. Лягте на левый бок, ноги согните в коленях под углом 90 градусов. Можете зажать коленями полотенце. Руки вытяните перед собой. Оставляя ноги и бедра на месте, выполняйте повороты туловища назад с отведением правой руки вверх. Тянитесь правым плечом к полу в течение 2 секунд, после чего вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение по 10 раз в каждую сторону.



## 5 . «Ходьба» на руках

Стоя прямо, выполните наклон вперед. Коснитесь ладонями пола. После этого продвиньтесь руками на несколько шагов вперед, опуская бедра вниз. Старайтесь не сгибать ноги в коленях и не отрывать ладони от пола. Затем вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется медленно – на один проход уделяется 1 минута. При этом разогреваются сухожилия, нижняя часть спины, а также ягодичные и икроножные мышцы.



Растяжка после тренировки

### 1. Растяжка плечевых мышц

Это простое и эффективное упражнение на растяжку, особенно хорошо подходящее для расслабления мышц плечевого пояса. Стойте прямо, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленях. Вытяните левую руку вперед и выполняйте пружинистые действия, нажимая правой рукой чуть выше левого локтя. Хорошенько почувствуйте напряжение мышц. Повторите упражнение для правой руки.



### 2. Растяжка трицепсов

Заведите обе руки за голову, ухватите правой рукой левый локоть и тяните его вправо пружинистыми движениями. Почувствуйте, как растягиваются трицепсы на задней части левой руки. Затем повторите упражнение для правой руки.



### 3. Растяжка мышц груди

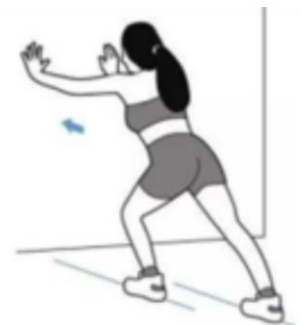
Данное упражнение направлено на растяжку мышц в передней части груди, чтобы расслабить их и уменьшить напряженность.

Встаньте прямо, боком к вертикальной опоре. Вытяните руку в бок, касаясь опоры, стараясь удерживать руку и плечо на одной линии. При этом слегка толкайте корпус вперед. Почувствуйте растяжение мышц груди. Повторите для другой руки.



### 4. Растяжка икроножных мышц

Упритесь руками в стену, ноги расставьте на ширину плеч. Сделайте шаг правой ногой назад, согните колени. Следите за тем, чтобы левой колено располагалось ровно над пяткой. Вы почувствуете растяжение икроножной мышцы. Поменяйте ноги для растяжения мышцы левой ноги.





#### 5. Растяжка квадрицепса

Стоя прямо, согните одну ногу в колене и заведите стопу назад. Поддерживая ногу за лодыжку, притяните ее к бедрам. Почувствуйте растяжение мышц квадрицепса в передней части бедра. Спустя 10 секунд поменяйте ногу. При выполнении упражнения держите спину прямо и слегка согните колени во избежание повреждения мышц и сухожилий.



#### 6. Растяжка мышц спины

Встаньте на расстоянии 1 метра от опоры, ноги вместе. Наклонитесь вперед так, чтобы руки, плечи, спина и бедра образовали одну прямую линию. Не сгибая руки и ноги, выполняйте прогиб спиной вниз. Удерживайте положение в течение 10 секунд, после чего расслабьтесь. Повторите еще 4 раза



## ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАЦИИ



Товар сертифицирован.

Товар соответствует требованиям нормативных документов:

ТР ТС 004/2011 «О безопасности низковольтного оборудования»;

ТР ТС 020/2011 «Электромагнитная совместимость технических средств».

При отсутствии копии нового сертификата в коробке спрашивайте копию у продавца

Импортер: ООО «ОДА», 344065,

Г. Ростов-на-Дону, ул. Орская, 31 В, оф. 2АС  
тел. 8-800-250-33-12

I&N INTERNATIONAL TRADING CO., LTD  
RM C, 13/F, HARVARD COMMERCIAL BUILDING,  
105-111 THOMSON ROAD, WAN CHAI, HK



**TAKARA**  
sport life

## Гарантийный талон

### Условия гарантии

1. Срок гарантии составляет 12 месяцев.
2. Все поля в гарантийном талоне (дата продажи, печать и подпись продавца, информация о продавце, подпись покупателя) должны быть заполнены.  
Ремонт производится в стационарной мастерской Авторизованного сервисного центра при предъявлении полностью и правильно заполненного гарантийного талона.
3. Не подлежат гарантийному обслуживанию изделия с дефектами, возникшими вследствие:
  - неправильной транспортировки, установки или подключения изделия;
  - механических, тепловых и иных повреждений, возникших по причине неправильной эксплуатации с нарушением правил, изложенных в руководстве по эксплуатации, небрежного обращения или несчастного случая;
  - действия третьих лиц или непреодолимой силы (стихия, пожар, молния и т.д.);
  - попадания внутрь посторонних предметов, жидкостей, насекомых;
  - сильного загрязнения и запыления;
  - повреждений животными;
  - ремонта или внесения не санкционированных изготовителем конструктивных или схемотехнических изменений, как самостоятельно, так и неуполномоченными лицами;
  - отклонений параметров электрических сетей от Государственных Технических Стандартов (ГОСТов);
  - воздействия вредоносных программ;
  - некорректного обновления программного обеспечения как самим пользователем, так и неуполномоченными лицами;
  - использования изделия не по назначению, в промышленных или коммерческих целях.
4. Гарантия не включает в себя подключение, настройку, установку, монтаж и демонтаж оборудования, техническое и профилактическое обслуживание, замену расходных элементов (карт памяти, элементов питания, фильтров и пр.).
5. Изготовитель не несёт ответственности за пропажу и искажение данных на съёмных носителях информации, используемых в изделии.
6. Замену изделия или возврат денег региональные Авторизованные сервисные центры не производят.

Изготовитель гарантирует бесплатное устранение технических неисправностей товара в течение гарантийного срока эксплуатации в случае соблюдения Покупателем вышеперечисленных правил и условий гарантийного обслуживания.

Напоминаем, что для обеспечения длительной качественной работы изделия необходимо своевременное техническое и профилактическое обслуживание согласно Руководству по эксплуатации.

Изделие: \_\_\_\_\_  
Модель: \_\_\_\_\_  
Версия: \_\_\_\_\_  
Дата: \_\_\_\_\_

S/N:

Изделие проверено, укомплектовано согласно инструкции, механических повреждений не имеет. Претензий нет. С условиями гарантийного обслуживания согласен.

Подпись покупателя: \_\_\_\_\_

Подпись продавца: \_\_\_\_\_

Информация о фирме-продавце: \_\_\_\_\_



Адреса сервисных центров и приемных пунктов Вы можете узнать по телефону 8 (800) 250-33-12 или на нашем сайте: <https://takara.ws/service/>  
e-mail: [service@takara.ws](mailto:service@takara.ws)



**TAKARA**  
sport life

## ЖУРНАЛ ГАРАНТИЙНЫХ РАБОТ

Номер ремонта	Дата поступления в ремонт	Дата окончания ремонта	Описание ремонтных работ и замена запасных частей	Фамилия мастера и штамп сервисного центра

