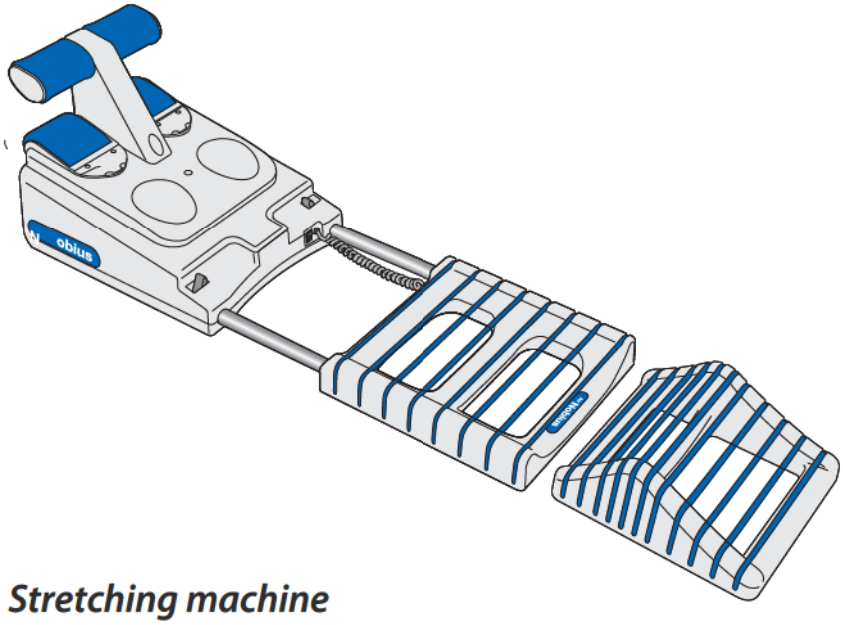
のびのびストレッチ体操（ホームトレーニング機）

Air Nobius

エアーノビウス

取扱説明書

Инструкция по эксплуатации
Тренажер



Stretching machine
User's manual

ごあいさつ

このたびは、のびのびストレッチ体操「エアーノビウス」をお買い上げいただきまして誠にありがとうございます。長い間お使いいただくために、ご使用になる前に必ずこの取扱説明書を最後までお読みになり、正しくお使い下さい。また、お読みになった後は、保証書として大切に保管してください。

⊠本機は医療用具ではありません。

СОДЕРЖАНИЕ

Меры предосторожности....12
Описание деталей тренажера....15
Сборка....16
Использование....17
Хранение и уход....19
Технические характеристики....20

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Пожалуйста, внимательно прочитайте и сохраните данную инструкцию по сборке и использования тренажера.

1. Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
2. До начала использования тренажера проконсультируйтесь с Вашим врачом и убедитесь, что состояние Вашего здоровья позволяет использовать тренажер. Во время тренировки следите за своим самочувствием.
3. Не позволяйте детям или лицам с ограниченными физическими или умственными способностями пользоваться тренажером без присмотра со стороны.
4. Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности.
5. Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
6. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений.
7. Максимальный вес пользователя — 150 кг.
8. Оборудование не предназначено для терапевтических или лечебных целей.

Противопоказания к использованию. Не используйте тренажер:

- при наличии электронного стимулятора сердца или иных внутренних медицинских электроаппаратов;
- при переломах, вывихах, разрывах мышц, повреждениях сухожилий и прочих внешних повреждениях;
- при прохождении курса лечения после травм и других повреждений;
- при заболеваниях остеопорозом;
- при острых заболеваниях;
- при внезапной острой боли;
- при высоком давлении;
- при заболеваниях сердца;
- при заболеваниях сосудов;
- при наличии злокачественных опухолей;
- во время беременности и менструации;
- при повреждениях внутренних органов;
- при высокой температуре;
- в период формирования костно-мышечной системы (дети до 12 лет).

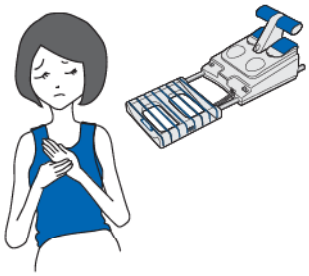
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Внимание!

1. Обязательно отключайте устройство от сети после использования.
2. При отключении тренажера от сети, держите штепсельную вилку за корпус и ни в коем случае не тяните за провод питания.
3. Запрещается использовать данный тренажер при наличии повреждений шнура питания, корпуса штепсельной вилки или неплотном прилегании вилки к розетке, так как это может повлечь за собой поражение электрическим током, возникновение короткого замыкания и искрение.
4. Следите за тем, чтобы шнур питания не был перекручен, запутан, не перегибался и не был натянут во избежание повреждения или возгорания.
5. При возникновении какого-либо отклонения в работе устройства (например, при возникновении запаха дыма, подозрительного шума и т.д.) немедленно прекратите его использование!
6. Запрещено касаться тренажера влажными руками!
7. Не используйте одновременно с занятиями на тренажере прочие лечебные или косметические устройства.
8. Не используйте дополнительные приспособления, не входящие в комплект поставки.

Немедленно прекратите эксплуатацию тренажера при обнаружении неполадок. Переведите переключатель электропитания на тренажере в положение «ВЫКЛ» и отключите тренажер от сети.

Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить Вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. При возникновении одного из симптомов проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом.

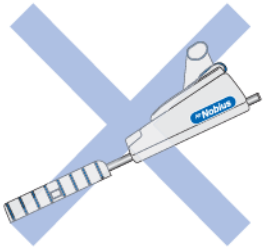


МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

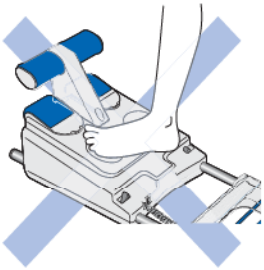
При прекращении подачи электричества, переведите переключатель электропитания на тренажере в положение «ВЫКЛ» и отключите тренажер от сети.

Не используйте и не храните тренажер в помещениях с повышенной влажностью во избежание поражения электрическим током.

Не сидите на выдвижной панели и не помещайте на нее тяжелые предметы.

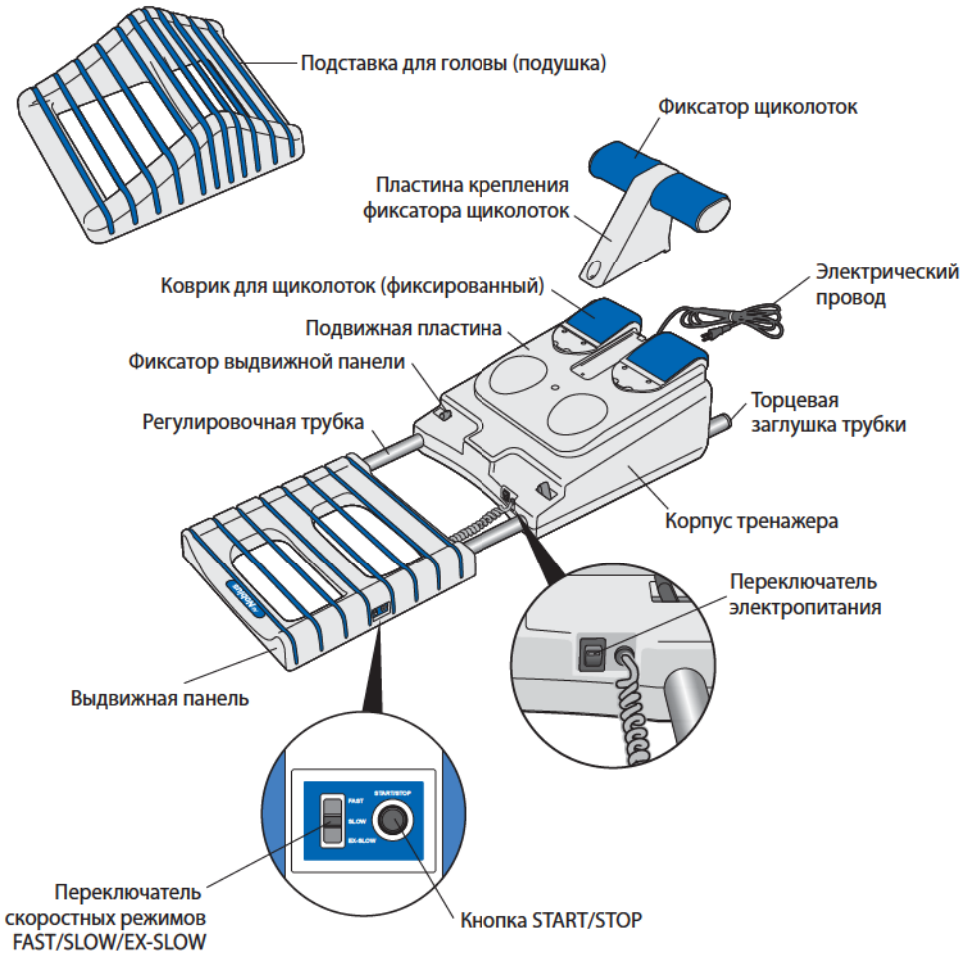


Эксплуатация тренажера возможна только при расположении его на горизонтальной ровной поверхности. Не располагайте тренажер на наклонной поверхности.



Наступать на корпус тренажера строго запрещено.

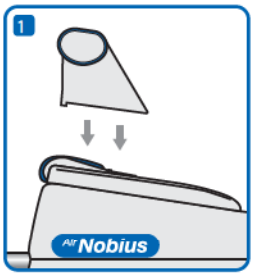
ОПИСАНИЕ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

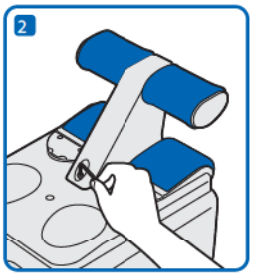


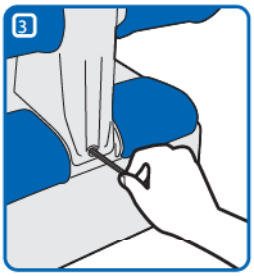
Комплект поставки

1. Корпус тренажера и выдвижная панель.
2. Комплект для крепления фиксаторов щиколоток (отвертка L-образной формы, 2 винта).
3. Фиксаторы щиколоток.
4. Подставка для головы (подушка).

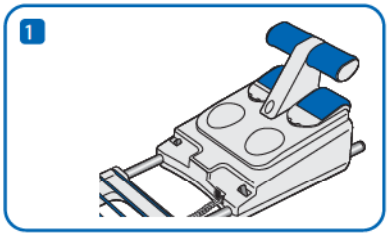
Крепление фиксаторов щиколоток



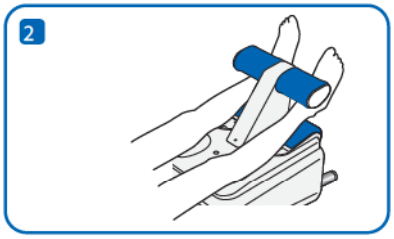




Закрепите фиксаторы щиколоток с двух сторон при помощи двух, входящих в комплект поставки, винтов и отвертки (см. рис. выше).

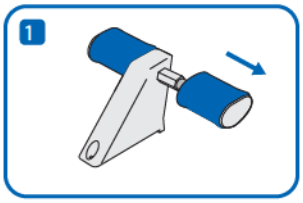


Проверьте правильность и надежность крепления фиксаторов щиколоток к корпусу тренажера.

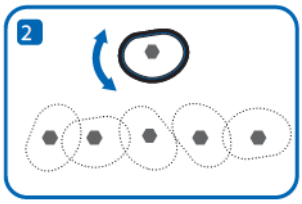


Расположите ноги относительно фиксаторов щиколоток, как показано на рисунке выше. Убедитесь в отсутствии ощущения тесноты, и в том, что ноги не выходят за установленные пределы фиксаторов.

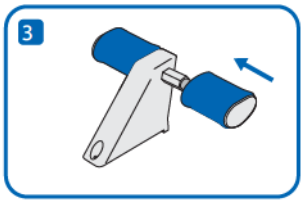
Регулировка положения фиксаторов щиколоток



Извлеките фиксаторы щиколоток по стрелке, как показано на рисунке выше.



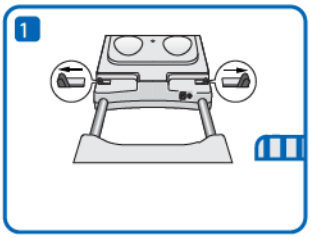
Поверните фиксаторы в одну из пяти позиций.



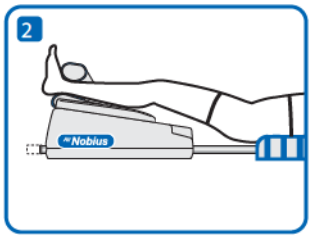
Установите фиксаторы щиколоток на место по стрелке, как показано на рисунке выше.

СБОРКА

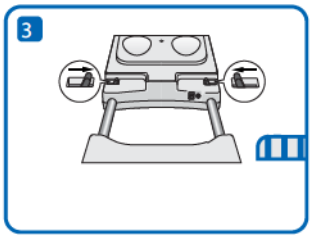
Регулировка положения выдвижной панели



Переведите два фиксатора выдвижной панели с обеих сторон в положение по стрелкам, как показано на рисунке выше.

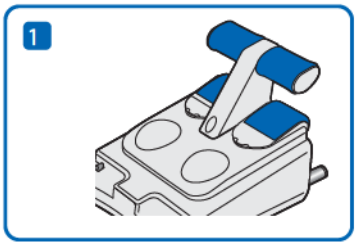


Отрегулируйте желаемое положение выдвижной панели под поясницей.

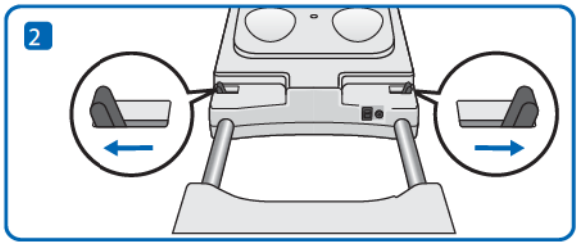


Для фиксации выдвижной панели в нужной позиции, переведите два фиксатора с обеих сторон в положение по стрелкам, как показано на рисунке выше.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

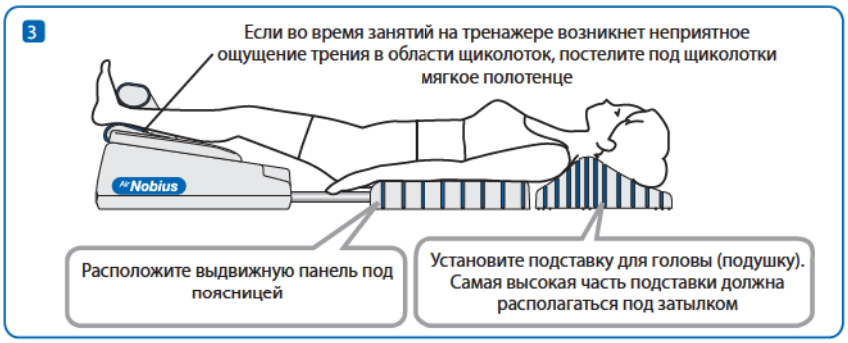


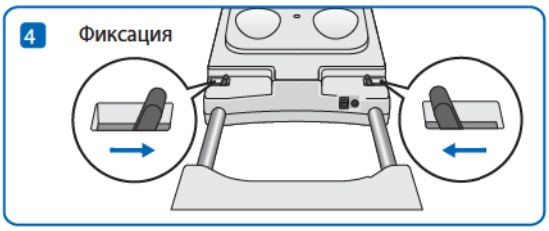
Убедитесь, что фиксаторы щиколоток надежно и правильно установлены и закреплены.



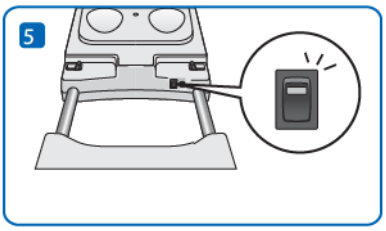
Переведите два фиксатора выдвижной панели с обеих сторон в положение по стрелкам, как показано на рисунке выше.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

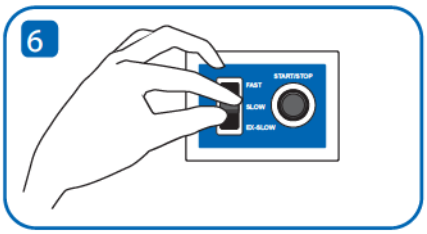




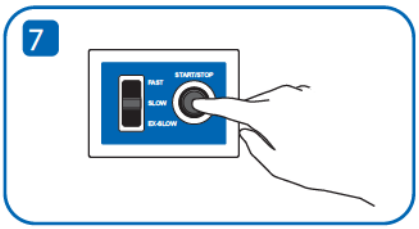
Для фиксации выдвижной панели в нужной позиции переведите два фиксатора с обеих сторон в положение по стрелкам, как показано на рисунке выше.



Включите тренажер в сеть и переведите переключатель электропитания в положение «ВКЛ» (загорится индикаторная лампа).



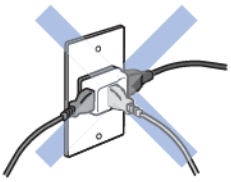
Установите переключатель скоростного режима на желаемую скорость (FAST/SLOW/EX-SLOW) – (БЫСТРО/МЕДЛЕННО/ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО)



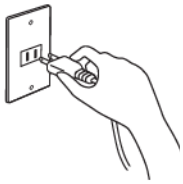
Нажмите кнопку START/STOP для начала работы тренажера в режиме растяжения позвоночника.

- Через 7 минут работы тренажер автоматически выключится.
- При необходимости немедленной остановки тренажера нажмите кнопку START/STOP.
- После окончания тренировки обязательно переведите переключатель электропитания в положение «ВЫКЛ» и отключите тренажер от сети.

ХРАНЕНИЕ И УХОД



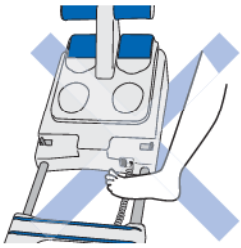
Нежелательно использовать тройник при подключении тренажера к сети.



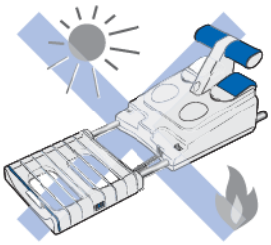
При подключении тренажера к сети держите шнур питания непосредственно за корпус вилки.

Строго запрещается перекручивать шнур питания или наступать на него.

При грозе следует отключать тренажер от сети.



Строго запрещается наступать на соединительный провод, а также регулировочные трубки между выдвижной панелью и корпусом тренажера.



Хранение и эксплуатация тренажера рядом с нагревательными приборами (например с такими как электрическая печь), а также в местах прямого попадания солнечных лучей и в помещениях с высокой температурой может привести к деформации тренажера и возникновению неисправностей.

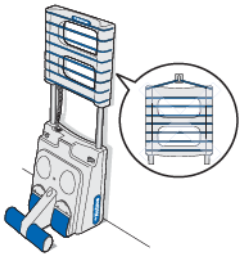
При возникновении неисправностей следует прекратить эксплуатацию тренажера и обратиться в сервисный центр.

ХРАНЕНИЕ И УХОД

Уход

1. Перед очисткой тренажера необходимо отключить его от сети.
2. Протрите корпус тренажера сухой мягкой тканью (мыть водой тренажер строго запрещено!).
3. При возникновении сильных загрязнений следует нанести немного нейтрального моющего средства на тканевую салфетку, протереть места наиболее сильных загрязнений и вытереть досуха чистой тканью.
4. Ни в коем случае не используйте керосин и химические растворители для очистки изделия.
5. Запрещено погружать тренажер в воду или другие жидкости во время его очистки.

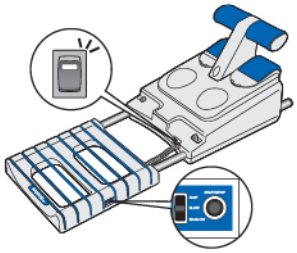
Хранение



Храните тренажер в безопасном сухом и прохладном месте. Ни в коем случае не подвешивайте выдвижную панель за резиновые детали при помощи каких-либо креплений.

Не храните тренажер в местах с высокой влажностью, высокой концентрацией пыли, в местах попадания прямых солнечных лучей и рядом с нагревательными приборами.

Устранение неисправностей



Если Вам кажется, что тренажер неисправен, убедитесь что:

нет сбоя в подаче электропитания;

тренажер подключен к сети;

переключатель электропитания установлен в положение «ВКЛ»;

нажата кнопка включения START/STOP.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Наименование продукта	Тренажер
Модель	Air Nobius
Напряжение	220 В
Мощность	15 Вт
Размеры (Ш x В x Д)	34 x 35 x 102 см
Вес нетто	8,3 кг
Таймер	7 минут