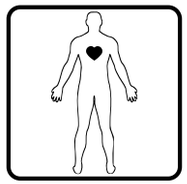
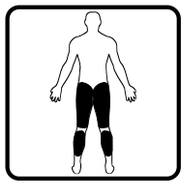
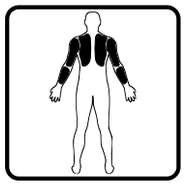
INTENSOR

www.intensor-fitness.com | www.intensor.ru

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

AIR LINK

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ЭРГОМЕТР X500i

Уважаемый покупатель! Поздравляем вас с приобретением тренажера марки INTENSOR. При разработке и производстве товаров марки INTENSOR мы стремимся к тому, чтобы ваши занятия фитнесом были увлекательными и эффективными.
Регулярно занимаясь фитнесом, вы, возможно и не выиграете Уимблдонский турнир но, несомненно, улучшите своё самочувствие, повысите выносливость и укрепите сердечно-сосудистую систему.
Не останавливайтесь на достигнутом и получайте удовольствие от жизни!

Искренне ваша,
команда INTENSOR

Оглавление

Сборка 3
Измерение пульса 12
Использование тренировочного компьютера 14
Деталировка 21
Список комплектующих 22

Внимание

- Перед началом эксплуатации полностью прочитайте эту инструкцию.
- Данное оборудование предназначено только для домашнего использования!
- Данное оборудование предназначено только для тренировок взрослых людей. Рекомендуем ограничить доступ детей и домашних животных к тренажеру, так как это может привести к травмам и повреждениям.
- Максимальная нагрузка на тренажер не должна превышать 120 кг (240 фунтов).
- Устанавливайте тренажер на ровную, не скользящую поверхность.
- Если какая-то часть или элемент тренажера износилась или была повреждена, прекратите его эксплуатацию до замены или ремонта.
- Эксплуатируйте и храните свой тренажер при комнатной температуре и влажности; не устанавливайте его вблизи бассейнов и других источников влаги.
- Не занимайтесь в очень свободной одежде или в одежде со свободно висящими элементами; во время тренировок надевайте спортивную обувь.
- Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, одышку, боль в груди или другое недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к терапевту.
- Не используйте для очистки тренажера абразивные материалы и химические растворители! Во избежание повреждения электронных компонентов консоли, не допускайте попадания жидкости внутрь консоли и не подвергайте её воздействию прямых солнечных лучей. Регулярно проверяйте затяжку всех резьбовых соединений
- Не разбирайте тренажер самостоятельно, за исключением процедур регулярного ухода, описанных в данном руководстве.
- Велотренажеры INTENSOR не предназначены для педалирования в положении «стоя».
- При занятиях на беговой дорожке INTENSOR обязательно используйте ключ безопасности.
- Во избежание травм при занятиях на кросс-тренажерах INTENSOR будьте внимательны с подвижными поручнями.

Если ваш тренажер подключается к электрической сети:

- Используйте только оригинальные адаптеры, поставляемые вместе с тренажером, или их аналоги, предоставляемые авторизованными сервисными центрами.
- Не используйте адаптеры питания с поврежденным блоком питания или шнуром.
- Для подключения тренажера к электрической сети рекомендуется использовать выделенную линию, оснащенную автоматическим предохранителем, рассчитанным на ток 16А.

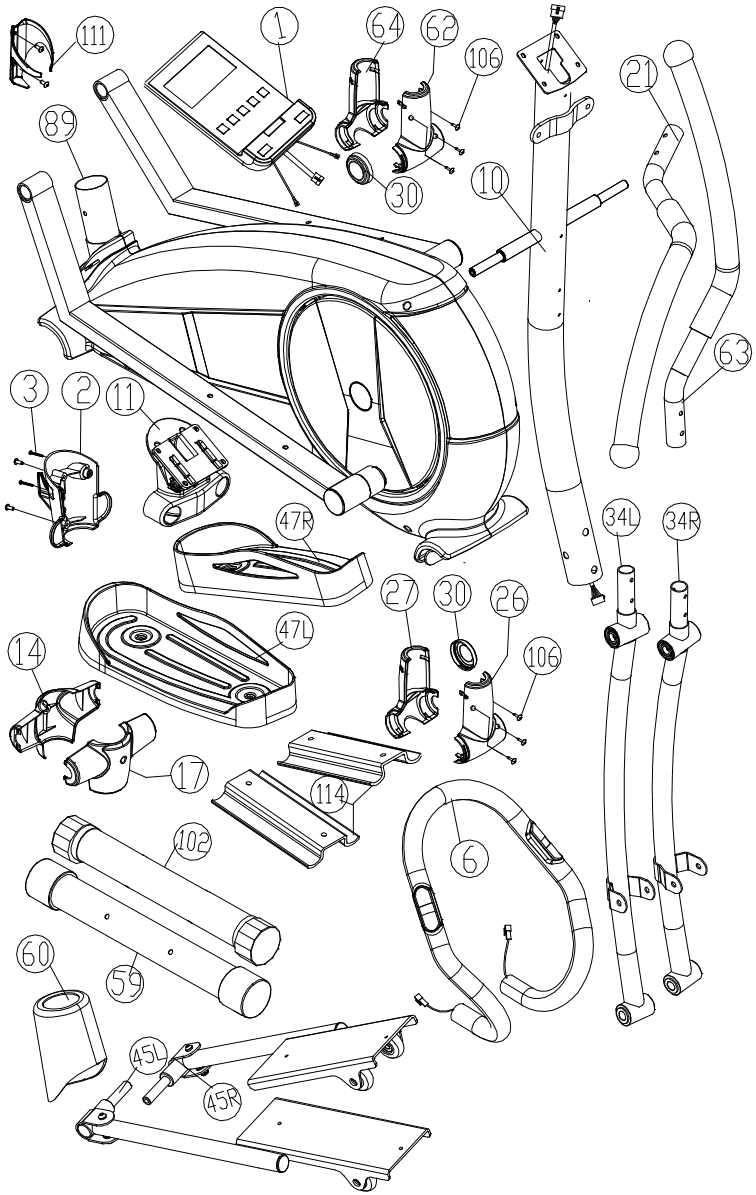
Сборка

Ваш тренажер поставляется в частично собранном виде и для того, чтобы начать им пользоваться, вам нужно выполнить лишь несколько простых шагов:

Шаг 1. Проверка комплектности

Откройте коробку и разложите её содержимое в зоне видимости. Прежде чем выбрасывать коробку, проверьте – не остались ли в ней какие-либо части тренажера. Обратите внимание, некоторые части тренажера могут поставляться в предварительно собранном состоянии.

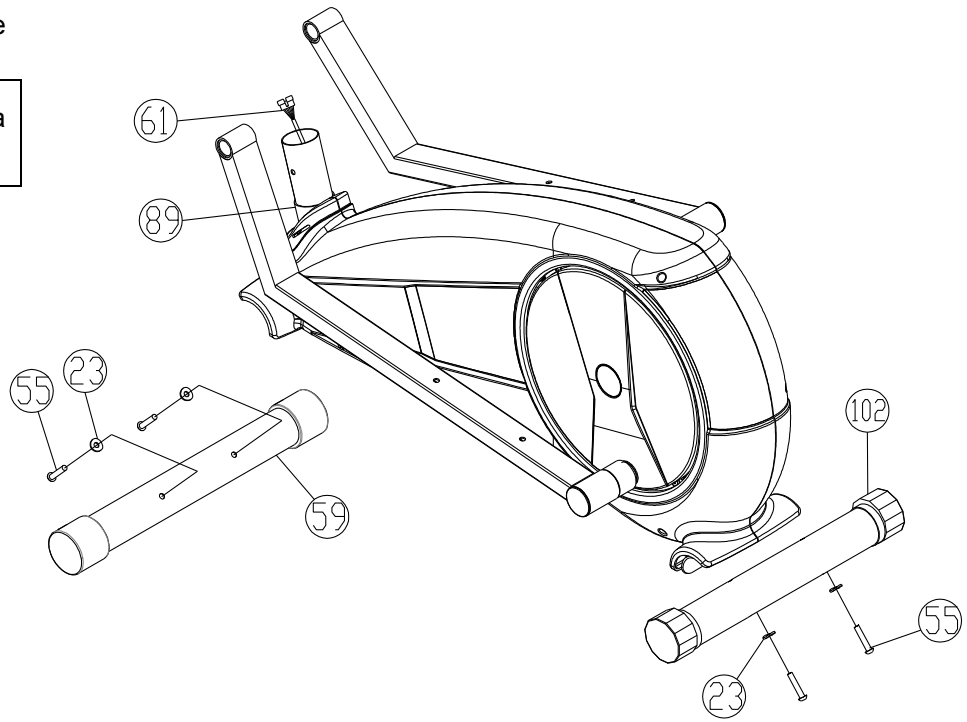
#	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1
6	Неподвижные поручни	1
21;63	Подвижные поручни (Лев+Прав)	2
14;17;26;27; 62;64	Декоративные накладки	2
34L; 34R	Маятник	2
10	Стойка передняя	1
111	Держатель бутылки	1
60	Декоративный кожух	1
89	Корпус в сборе	1
45	Подвижная педаль (Лев+Прав)	1
47L; 47R	Пластиковые педали (Лев+Прав)	2
114	Подложка педали	2
102	Задняя опора	1
59	Передняя опора	1



Шаг 2. Установка опор тренажера

Установите опоры на место, как показано на рисунке, и закрепите их с помощью комплекта болтов и гаек.

i Передняя опора имеет транспортировочные ролики, а задняя – регулируемые по высоте подпятники



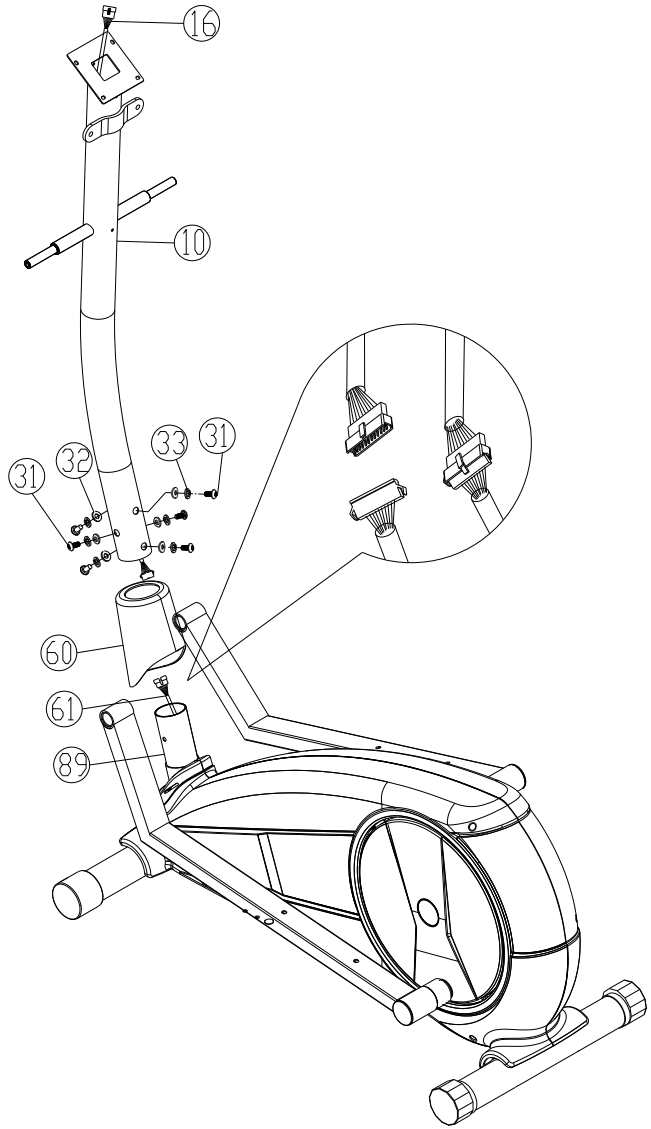
Шаг 3. Установка передней стойки

!	**Внимание:** для выполнения данной операции потребуется участие двух человек!

Наденьте декоративный кожух (60) на стойку.

Соедините разъемы сигнального провода, как показано на рисунке. Установите стойку на место, следя за тем, чтобы не повредить провода. Закрепите стойку с помощью комплекта болтов и шайб.

i	Крепежные болты предварительно закручены в основание стойки.

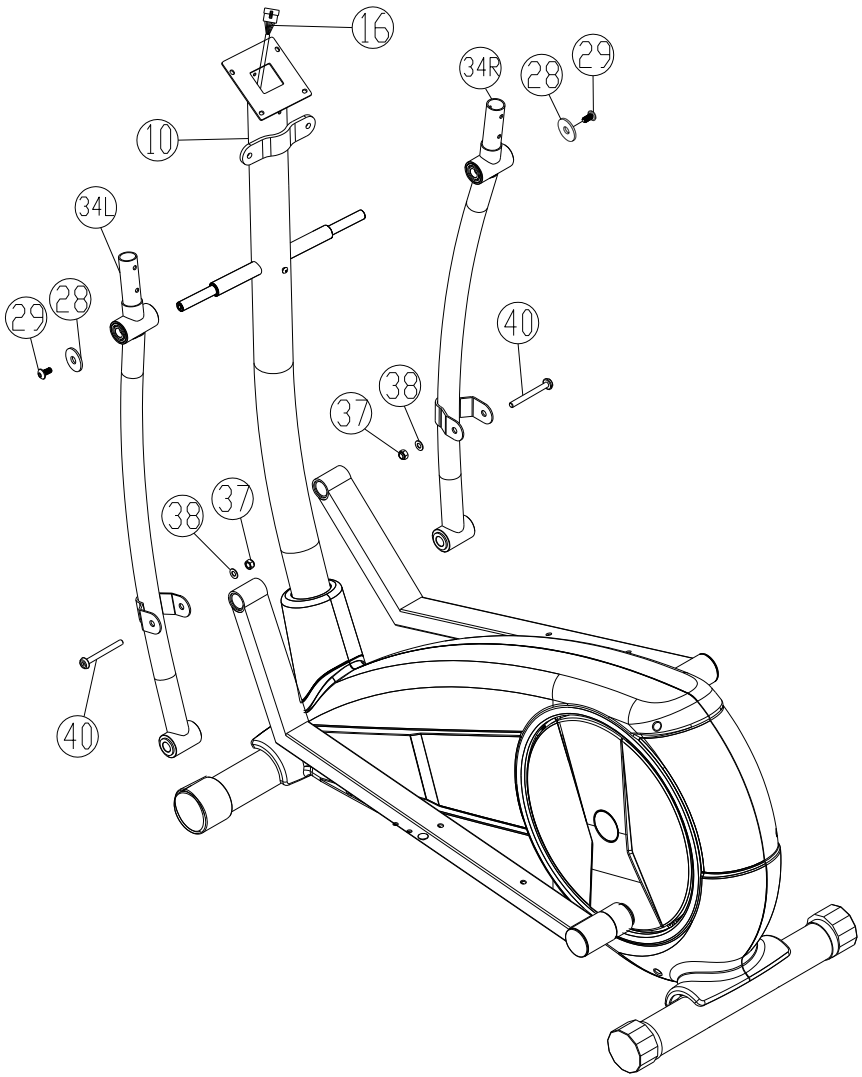


Шаг 4. Установка маятников

Установите маятники на ось крестовины, как показано на рисунке и закрепите их с помощью комплекта болтов и шайб.

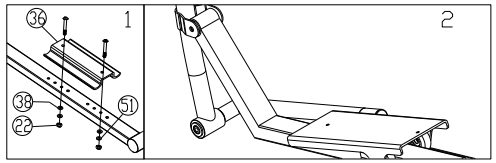
> i Крепежные болты предварительно закручены в ось крестовины.

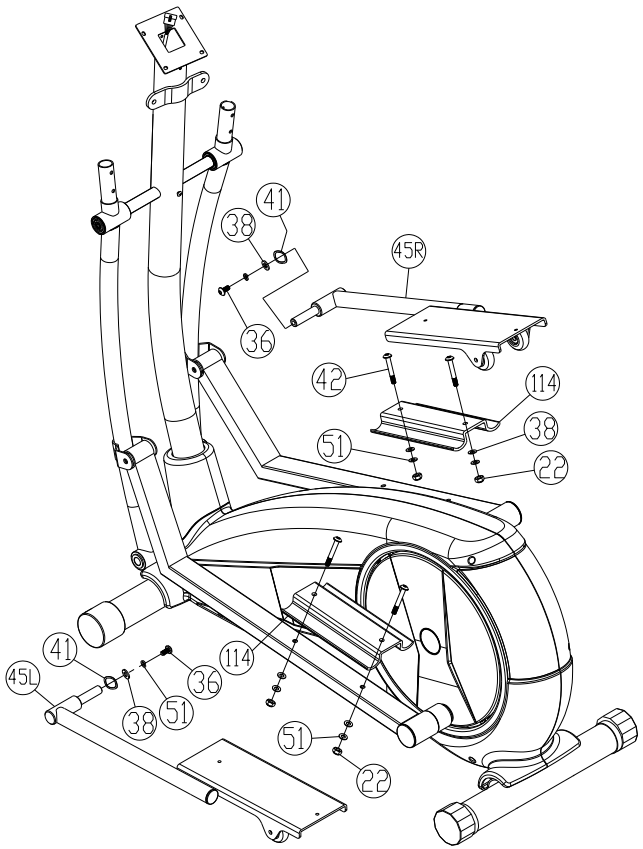
Закрепите передние концы оснований педали в специальных крепежных проймах в нижней части маятника с помощью комплекта болтов шайб и гаек.



Шаг 5. Установка подвижных педалей

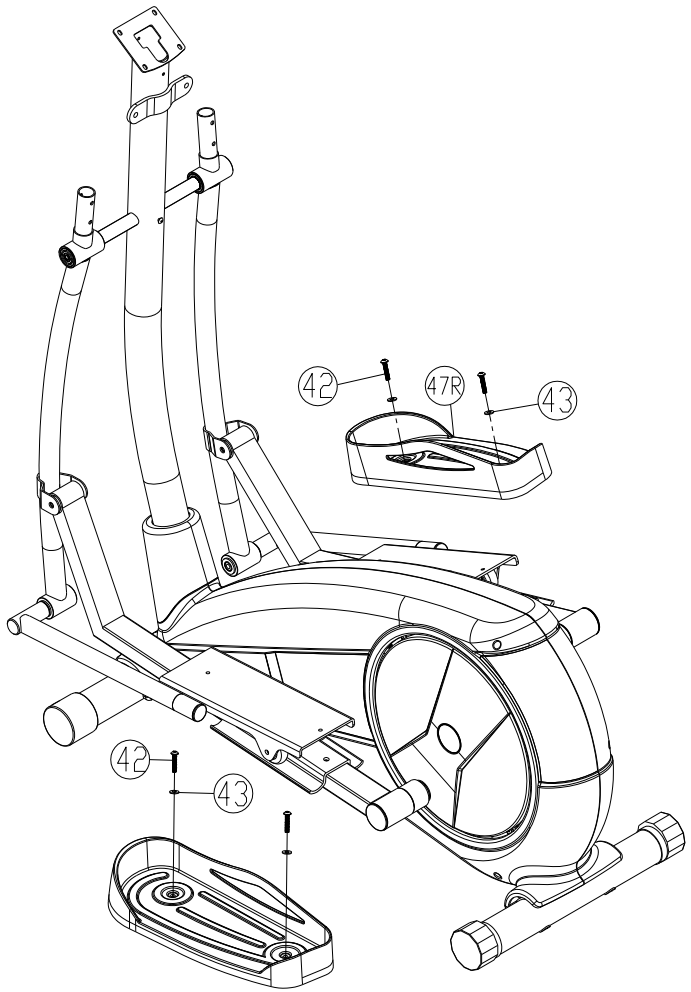
Установите на основание педали подложку, как показано на рисунке (1) и закрепите с помощью комплекта болтов. После этого установите левую и правую подвижные педали, как показано на рисунке, и закрепите их с помощью комплекта болтов и шайб.





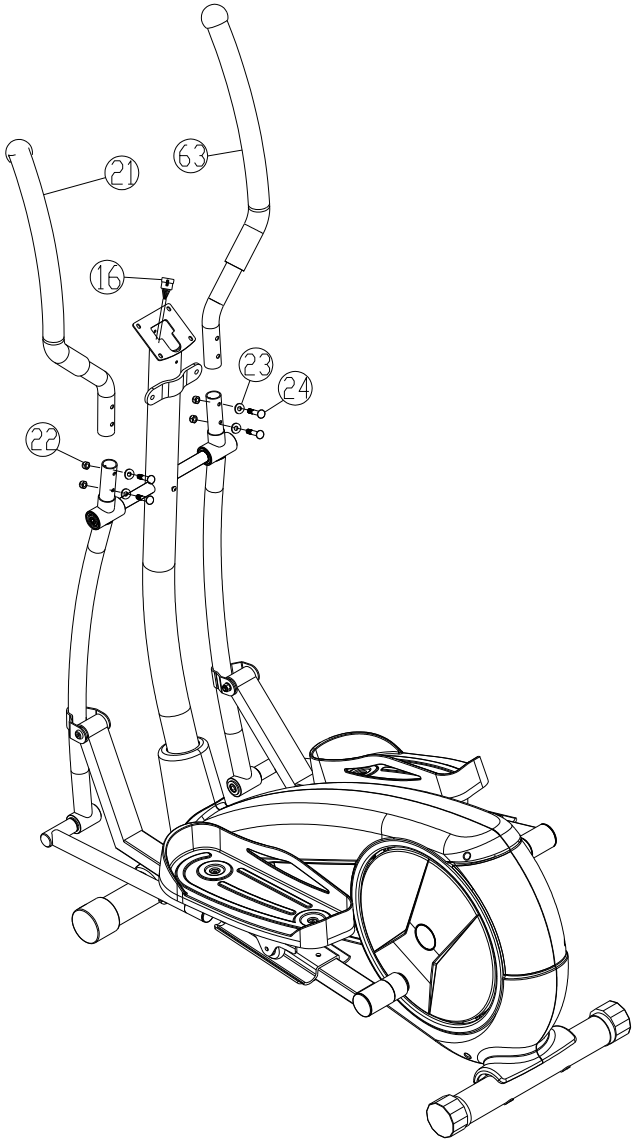
Шаг 6. Установка подвижных педалей

Установите на место пластиковые платформы для ног.
Зафиксируйте их с помощью соответствующего крепежа.



Шаг 7. Установка подвижных поручней

Установите левый и правый подвижные поручни в маятники и закрепите их с помощью комплекта болтов и шайб.



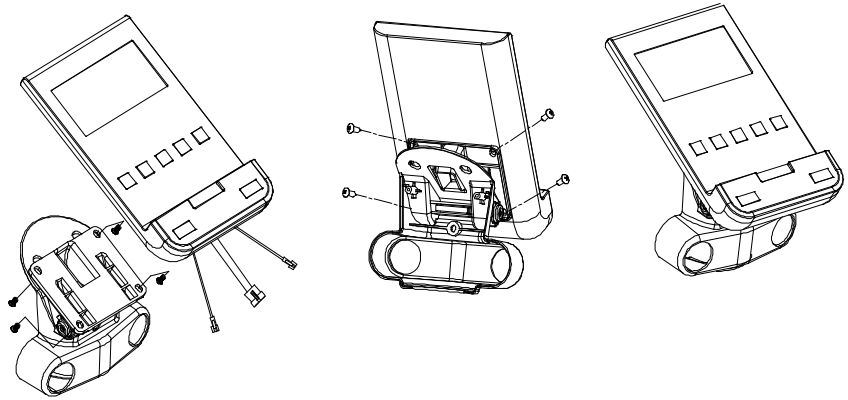
Шаг 8. Установка неподвижных поручней и консоли управления

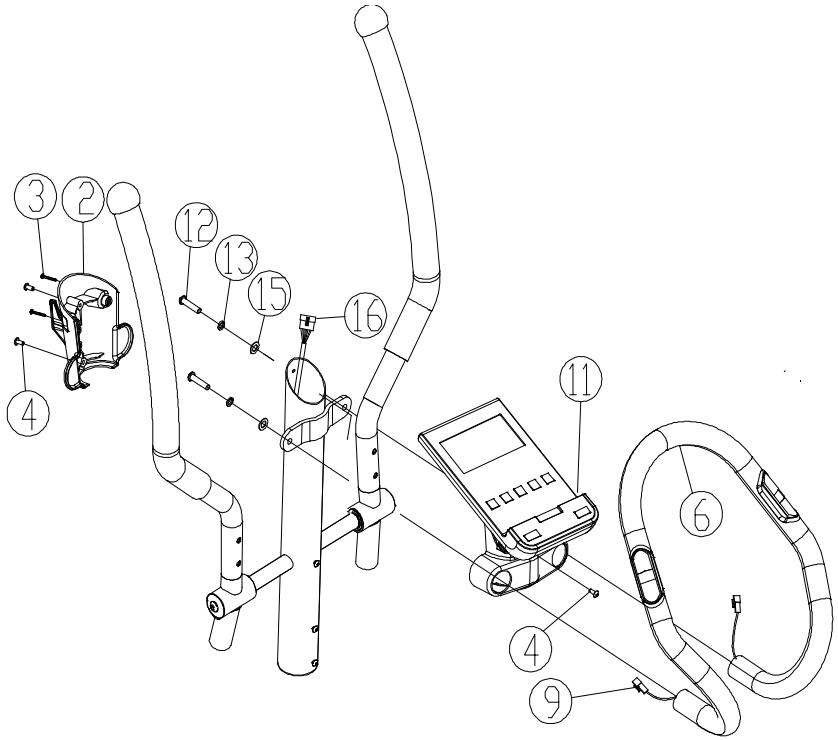
> **Внимание:** для выполнения данной операции потребуется участие двух человек!

Удалите из стойки крепежный винт (4). Закрепите консоль на регулируемом креплении при помощи 4 винтов.

Наденьте декоративную накладку (11) на неподвижные поручни, как показано на рисунке. Проведите провода датчиков пульса через отверстие в стойке и выведите их наружу через отверстие в верхней части стойки, как показано на рисунке. Установите сборку на место и закрепите на стойке с помощью комплекта болтов и шайб. Закрепите декоративную накладку с помощью винта (4).

> При правильной установке поручней сенсорные датчики пульса должны быть обращены к пользователю.





Шаг 10. Установка декоративных кожухов и держателя бутылки

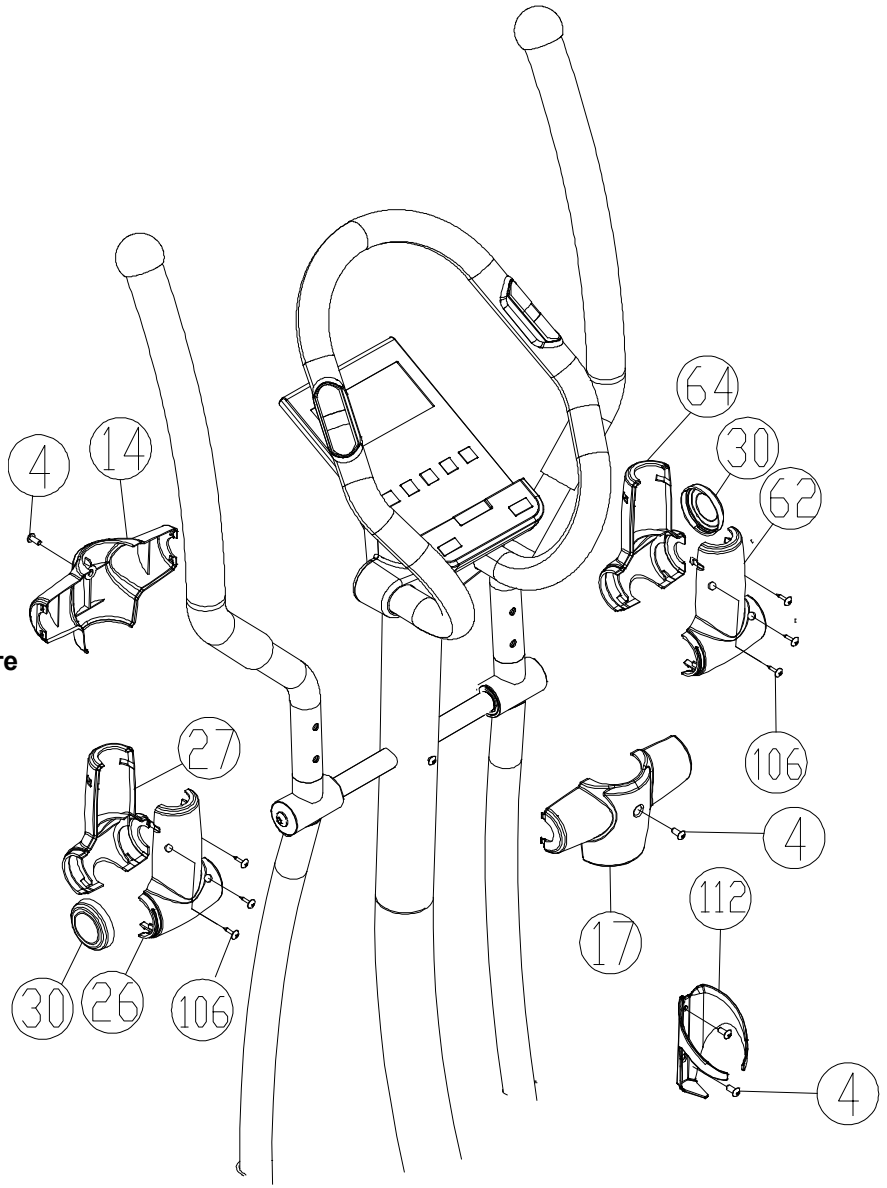
Установите декоративные кожухи и закрепите их с помощью комплекта саморезов и болтов.

Установите держатель бутылки и закрепите его с помощью болтов.

После сборки и начала использования некоторые резьбовые соединения могут давать дополнительную усадку, в результате чего может появляться незначительный люфт. Чтобы избежать этого и сделать эксплуатацию тренажера комфортной и длительной, мы рекомендуем произвести повторную протяжку основных резьбовых соединений после первых 2-3 занятий и в дальнейшем регулярно следить за их состоянием.

Сборка окончена!

Подключите тренажер к сети с помощью адаптера и можете приступать к тренировкам!



Измерение пульса

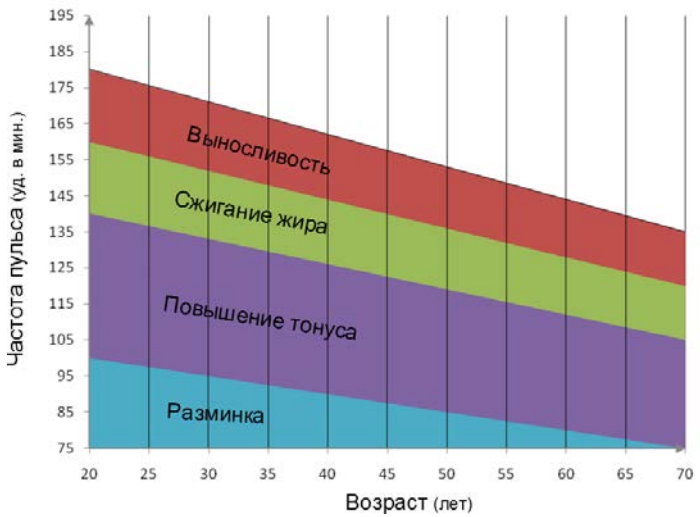
Как следует из самого термина «кардиотренировка», основное воздействие этого типа тренировок направлено на укрепление сердечной мышцы. Поэтому именно частота пульса является основным и наиболее наглядным способом контроля состояния спортсмена и выбора необходимой интенсивности тренировки.
Максимальный пульс занимающегося спортсмена принято рассчитывать по приблизительной формуле:

$$П_{max} = 220 - \text{возраст}$$

Принимая за точку отсчета полученное значение максимального пульса, выделяют три условные тренировочные зоны:

Зона I:	**50 – 70% от макс. пульса**	повышение общего тонуса
Зона II:	**70 – 80% от макс. пульса**	фитнес, сжигание жира
Зона III:	**80 – 90% от макс. пульса**	тренировка выносливости

Однако следует учитывать, что границы зон довольно условны.



Пульс можно измерять при помощи контактных датчиков пульса на поручнях или же при помощи нагрудного датчика пульса, который вы можете приобрести отдельно.
Ваш тренажер оснащен приемником системы беспроводного измерения пульса HR Telemetry, передающей сигнал на радиочастоте 5 кГц. Для использования этой системы вам необходимо приобрести нагрудный передатчик пульса, который продается отдельно.
Нагрудный передатчик должен быть закреплен непосредственно под грудью, обеспечивая максимальную приближенность к сердцу.
Контактные площадки передатчика должны плотно прилегать к коже. Для точного измерения необходимо, чтобы контакты были слегка увлажнены. Во время тренировки это без труда обеспечивается за счет интенсивного потоотделения, а до начала тренировки вы можете использовать для этого любую неизолирующую жидкость, например, слюну. Не используйте для увлажнения кремы и смазки на силиконовой основе, так как они нарушают передачу электрического сигнала.
Наиболее хороший контакт обеспечивает ношение передатчика непосредственно на коже, однако, вы также можете надевать его поверх тренировочной одежды если она не обладает изолирующими свойствами. Как правило, тонкую хлопчатобумажную футболку достаточно немного смочить в местах расположения контактных пластин передатчика.

Технология AirLink

Ваш тренажер **INTENSOR** благодаря технологии **AirLink** может подключаться к устройствам Apple и Android. Консоль тренажера совместима с протоколом передачи данных Bluetooth 4.0. Вы можете полностью управлять работой тренажера через приложение установленное на смартфон или планшет.

Список совместимых приложений:

Run on Earth – совместимость с велотренажерами; кросс-тренажерами и беговыми дорожками.

Pedal Monitor – совместимость с велотренажерами и кросс-тренажерами

Tread Monitor – совместимость с беговыми дорожками

Burn the Meal – совместимость с велотренажерами; кросс-тренажерами и беговыми дорожками.

Все вышеперечисленные приложения доступны для бесплатного скачивания в **AppStore** и **PlayMarket**.

Для подключения планшета или смартфона к тренажеру с технологией AirLink включите Bluetooth на вашем устройстве, поместите его в подставку на консоли управления тренажером.

В настройках Bluetooth сделайте поиск устройств и найдите устройство «PAFERS lab». Подключитесь к нему. Запустите приложение, совместимое с вашим тренажером.

Использование тренировочного компьютера

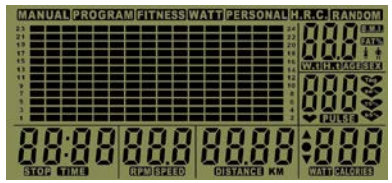
Ваш тренажер оснащен простым в использовании компьютером, который позволит вам отслеживать параметры тренировки, контролировать свои успехи по мере продолжения занятий, а также использовать встроенные программы тренировки и даже создавать свои собственные.

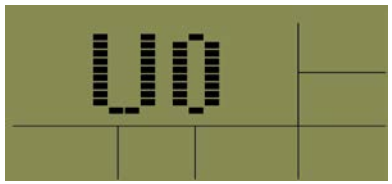
Индикация дисплея

TIME – время тренировки;
RPM\SPEED – обороты/скорость;
DISTANCE – пройденное расстояние;
WATT\CALORIES – мощность в Вт / расход калорий;
PULSE – пульс;
USER – пользовательские настройки

Для переключения набора отображаемых параметров во время тренировки нажмите клавишу MODE.

Режимы тренировки:
POWER Mode – когда тренажер включается, раздается длинный звуковой сигнал, включается дисплей (на 2 секунды) и компьютер переключается в режим **MANUAL** (ручной).





SLEEP Mode – режим сна. Когда тренажер не используется (не поступает сигнал от датчика скорости и не поступает никаких данных) в течении 4 минут, тренажер переходит в режим «сна» - экономии энергии. Чтобы «разбудить» тренажер – нажмите любую кнопку на консоли или начните пользоваться тренажером.

Тренировочный компьютер может хранить в памяти профили 5 пользователей. Для переключения между профилями выберете **USER 0; USER 1; USER 2; USER 3; USER 4**. На экране компьютера будет отображаться соответствующий профиль. С помощью клавиш ▲ и ▼ вы можете выбрать нужный профиль. После нажатия клавиши **ENTER** вы выбираете пол (**SEX**) при помощи клавиш ▲ и ▼; затем, после нажатия клавиши **ENTER** по аналогии выбираете возраст (**AGE)**; рост (**HEIGHT**) и свой вес (**WEIGHT**).

пол (**SEX**)

рост (**HEIGHT**)

возраст (**AGE)**

вес (**WEIGHT**)

Выбор программы тренировки.

Непосредственно после включения тренажера вы можете с помощью клавиш увеличения/уменьшения выбрать нужный вам режим:
Нажмите кнопку **ENTER** для того, чтобы перейти в режим выбора программ:

Выбор программ осуществляется при помощи кнопок ▲ и ▼ :

Режимы тренировки переключаются в следующей последовательности:

MANUAL (ручной режим) →

PROGRAM (предустановленные программы) →

FITNESS (фитнесс-тест) →

WATT (тренировки с постоянной мощностью) →

PERSONAL (индивидуальные настройки) →

H.R.C. (программы с контролем частоты пульса) →

RANDOM (программа тренировки выбирается произвольно)

Ручной режим тренировки (MANUAL)

Нажмите кнопку ENTER чтобы выбрать ручной режим тренировки (**MANUAL**). Задайте целевые параметры для своей тренировки:

Уровень нагрузки (**LEVEL**) – от 1 до 24

Время тренировки (**TIME**)

Расстояние (**DISTANCE**)

Калории (**CALORIES**)

Выбор и настройка параметров осуществляется при помощи кнопок ENTER и ▲ ▼.

Тренировка по заданным программам (PROGRAM)

Нажмите кнопку ENTER чтобы выбрать режим тренировки по заданным программам(**PROGRAM**).

Уровень нагрузки (**LEVEL**) – от 1 до 24

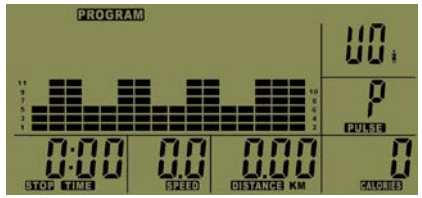
Время тренировки (**TIME**)

Расстояние (**DISTANCE**)

Калории (**CALORIES**)

Выбор и настройка параметров осуществляется при помощи кнопок ENTER и ▲ ▼.

Программы тренировки с изменением нагрузки (P1 – P12)



Компьютер вашего тренажера имеет в памяти 12 предустановленных программ тренировки с различным профилем изменения нагрузки.

Каждая программа имеет 24 уровня интенсивности, по умолчанию установлен минимальный. В процессе тренировки вы можете уменьшать и увеличивать интенсивность с помощью клавиш увеличения/уменьшения. Столбик диаграммы, соответствующий текущему временному сегменту, будет мигать на дисплее во время выполнения программы.

Ниже приведены профили нагрузки, соответствующие программам тренировки P1 – P12.

P1

P2

P3

P4

P5

P6

P7

P8

P9

P10

P11

P12

Программа тренировки с постоянной мощностью (WATT)

Нажмите клавишу **ENTER** чтобы выбрать режим тренировки с постоянной мощностью (**WATT**).

В этом режиме компьютер будет автоматически регулировать уровень нагрузки в зависимости от скорости педалирования таким образом, что затрачиваемая вами мощность будет оставаться постоянной на заданном вами уровне. Вы можете также установить желаемое время/дистанцию и/или расход калорий для своей тренировки, в этом случае компьютер будет вести обратный отсчет и автоматически прекратит тренировку при достижении нулевого значения целевого параметра.

Выбор и настройка параметров осуществляется при помощи кнопок **ENTER** и ▲ ▼.

Персональная программа (PERSONAL)

Компьютер вашего тренажера позволяет вам самому создать собственную программу тренировки, спроектированную и настроенную персонально под ваши потребности и задачи. Созданная программа будет сохранена в памяти и доступна для использования до жесткой перезагрузки компьютера.

Уровень нагрузки (**LEVEL**) – от 1 до 24

Время тренировки (**TIME**) – держите нажатой клавишу **ENTER** 3 секунды для выбора параметра.

Расстояние (**DISTANCE**)

Калории (**CALORIES**)

Выбор и настройка параметров осуществляется при помощи кнопок **ENTER** и ▲ ▼.

Пульсозависимые программы тренировки (H.R.C.)

Компьютер вашего тренажера имеет 3 встроенных программы тренировки, интенсивность которых будет меняться таким образом, чтобы поддерживать ваш пульс в заданной зоне.
В зависимости от поставленной цели вы можете выбрать тренировку в одной из следующих зон:
55% от максимального
75% от максимального
90% от максимального
Вы также можете установить целевой пульс вручную, выбрав программу TARGET (**TAG**).
Для корректной работы данной программы тренировки требуется ввести возраст (**AGE**) и пол (**SEX**), на основании которого будет рассчитан максимальный тренировочный пульс.
В процессе тренировки компьютер будет измерять ваш пульс и сравнивать полученное значение с заданным, автоматически регулируя уровень нагрузки.
Вы можете также установить желаемое время/дистанцию и/или расход калорий для своей тренировки, в этом случае компьютер будет вести обратный отсчет и автоматически прекратит тренировку при достижении нулевого значения целевого параметра.
Выбор и настройка параметров осуществляется при помощи кнопок **ENTER** и ▲ ▼.

Случайная программа (RANDOM)

Компьютер вашего тренажера сам выберет произвольную программу тренировки из имеющихся в памяти.

Нажмите клавишу ENTER чтобы выбрать режим тренировки «Случайная программа». Задайте целевые параметры для своей тренировки:

Время тренировки (**TIME**)

Расстояние (**DISTANCE**)

Калории (**CALORIES**)

Выбор и настройка параметров осуществляется при помощи кнопок ENTER и ▲ ▼.

Фитнес-тест (восстановление пульса)

Данная функция предназначена для оценки вашего физического состояния по общепринятой методике измерения скорости восстановления нормального пульса после нагрузки. Для использования функции:

1. Перейдите в режим FITNESS, нажмите кнопку **START/STOP**
2. Программа оценки вашего физического состояния занимает примерно 8 минут.
3. По окончании программы вы увидите на экране тренировочного компьютера одну из следующих оценок:

Оценка	Значение
F1	Отличная форма
F2	Хорошая форма
F3	Удовлетворительная форма
F4	Плохая форма
F5	Очень плохая физическая форма

Функции кнопок на консоли управления

START/STOP – начало тренировки, пауза, повторное нажатие возобновляет тренировку;

ENTER – подтверждает выбранное значение и переход к следующему значению;

▲ ▼ – используются для выбора значений а так же изменения уровня нагрузки (**LEVEL**) во время тренировки

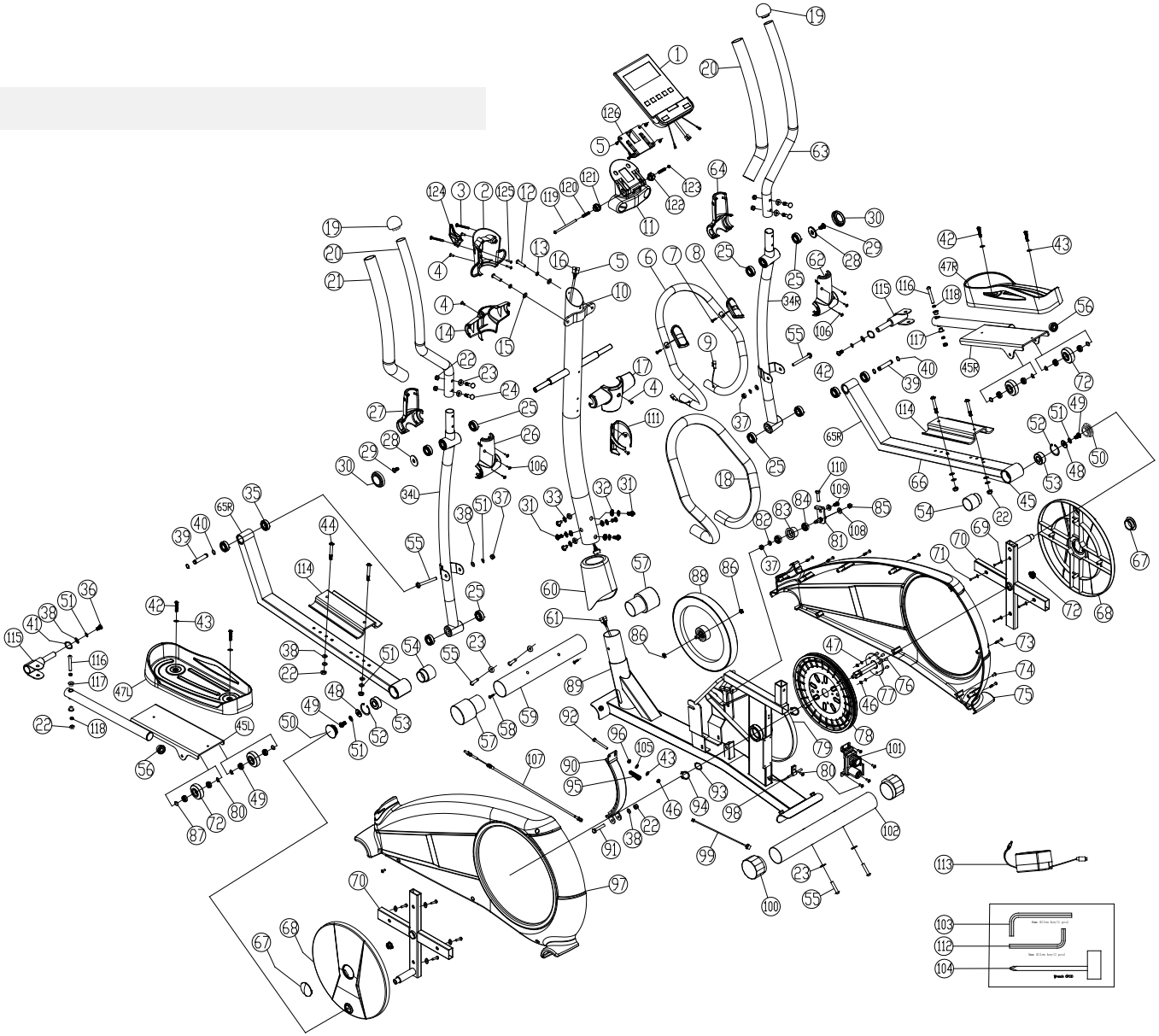
RESET – в режиме **USER** (редактирование настроек пользователя: рост, вес, пол, возраст) нажатие на кнопку **RESET** возвращает вас к выбору профиля пользователя: **USER 0**; **USER 1**; **USER 2**; **USER 3**; **USER 4**.

В режиме выбора программы тренировки нажатие кнопки **RESET** возвращает вас к выбору программ тренировки.

Перезагрузка компьютера

Для полной перезагрузки, включая пользовательские данные и персональные программы, удерживайте кнопку **RESET** нажатой в течение 2 секунд.

Деталировка



Список комплектующих

Номер	Наименование	Кол-во
1	Консоль	1
2	Накладка декоративная (перед)	1
3	Винт ST3.9*20L	4
4	Винт M5*14L	9
5	Винт M5*14L	4
6	Поручень неподвижный	1
7	Винт ST3.5*20L	2
8	Сенсор пульса	2
9	Провод сенсора пульса	2
10	Стойка центральная	1
11	Накладка декоративная (зад)	1
12	Винт M8*P1.25*20L	2
13	Шайба Ф8.1*2.5T	2
14	Накладка декоративная (зад)	1
15	Шайба Ф8*Ф19*2T	2
16	Провод сигнальный (верх)	1
17	Накладка декоративная (перед)	1
18	Оплетка поручня	1
19	Заглушка поручней	2
20	Поручень подвижный (лев)	1
21	Поручень подвижный (прав)	1
22	Гайка M8*7T, 13	8
23	Шайба Ф8*Ф19*2T	16
24	Винт M8*P1.25*38L*S15L	4
25	Подшипник 6002	8
26	Накладка декоративная (лев. задняя)	1
27	Накладка декоративная (лев. передняя)	1

Номер	Наименование	Кол-во
28	Шайба Ф8*Ф28*2T	2
29	Винт M8*P1.25*20L	1
30	Накладка декоративная	1
31	Винт M8*P1.25*16L	6
32	Шайба Ф8*Ф19*2T	14
33	Шайба Ф8.1* 2,5T	6
34L	Маятник (лев)	1
34R	Маятник (прав)	1
35	Подшипник 6001	4
36	Винт M8*P1.25*20L	2
37	Гайка M8	2
38	Шайба Ф8*Ф19*2T	8
39	Втулка	2
40	Шайба стопорная	4
41	Шайба	4
42	Винт M6*30	4
43	Шайба Ф6*Ф13*1T	5
44	Винт M8*48L*S22L	4
45L	Педаль подвижная (лев)	1
45R	Педаль подвижная (прав)	1
46	Гайка M6*5.5T	1
47L	Педаль (лев)	1
47R	Педаль (прав)	1
48	Шайба Ф8*Ф22*2T	2
49	Подшипник 6900	8
50	Заглушка	2
51	Шайба Ф8.1*2.5T	6

Номер	Наименование	Кол-во
52	Шайба стопорная Ф43,5*1.5Т	2
53	Подшипник 2203 2RS	2
54	Втулка	2
55	Винт М8*Р1.25*76	6
56	Заглушка	2
57	Подпятник передний	2
58	Винт ST2.9*8L	2
59	Опора передняя	1
60	Чехол декоративный	1
61	Провод сигнальный (низ)	1
64	Накладка декоративная (передн. прав)	1
65L	Основание педали (лев)	1
65R	Основание педали (прав)	1
67	Заглушка	2
68	Накладка	1
69	Шайба Ф4,5*Ф16*1.5	8
70	Шатун в сборе	2
71	Винт ST3.9*16L	8
72	Гайка	4
73	Винт ST3.9*50L	6
74	Винт 3/16*3/4	8
75	Кожух основной (прав)	1
76	Винт М8*Р1.25*12L	3
77	Ось приводного колеса	1
78	Колесо приводное	1
79	Ремень приводной	1
80	Фиксатор	2
81	Кронштейн натяжителя	4
82	Шайба Ф8*Ф14*1Т	1

Номер	Наименование	Кол-во
83	Ролик натяжителя	1
84	Подшипник 6000 2RS	2
85	Гайка М10*8Т,17	1
86	Винт 3/8"-26	2
87	Фиксатор	2
88	Маховик	1
89	Рама основная	1
90	Скоба магнитная	1
91	Винт М8*Р1.25*45L*S15L	2
92	Винт М6*Р1.25*55L	1
93	Шайба Ф20.5*Ф30*0.3Т	2
94	Кольцо стопорное Ф18.5*Ф22Ф20	2
95	Пружина	1
96	Гайка М6*4.5Т,10	1
97	Кожух основной (лев)	1
98	Сенсор скорости с проводом	1
99	Провод питания	1
100	Подпятник задний	2
101	Механизм управления нагрузкой	1
102	Опора задняя	1
103	Ключ шестигранный 6 мм	1
104	Ключ-отвертка комбинированный	1
105	Прокладка Ф19	1
106	Саморез ST2.9*14L	6
107	Тросик управления нагрузкой	1
108	Шайба Ф10*Ф18*1Т	2
109	Винт М10*20L	1
110	Винт М8*25L	1
111	Держатель бутылки	1

Номер	Наименование	Кол-во
112	Ключ шестигранный 5 мм	1
113	Блок питания 9V 1A	1
114	Подложка педали	2

Технические параметры модель X500

Основные	
Масса маховика, кг	14
Система нагружения	Магнитная, класс HA
Измерение пульса	Сенсоры на поручнях Приемник системы HR Telemetry
Питание	Сеть 220 В
Длина шага, см	430 мм (система SlideStride)
Комфортная ростовка, см	150 – 190
Управление	
Количество уровней нагрузки	24 (45 – 250 Вт)
Индикация консоли	Время тренировки, условная скорость, пройденная дистанция, расход калорий, текущий пульс, частота вращения педалей, графический профиль нагрузки
Программы, всего	18
Дисплей: тип, размер (см)	LCD с подсветкой, 12x16
Дополнительно	Фитнес-тест, Жироанализатор
Комфорт	
Дополнительно	Компенсаторы неровности, транспортировочные ролики
Максимальная нагрузка, кг	120
Габариты	
Масса тренажера, кг	57,3
Размеры (ДШВ), см	120x60x160

Сервисное обслуживание

Срок службы данного тренажера составляет 7 лет, однако при правильном уходе и аккуратной эксплуатации он способен прослужить вам значительно дольше.

Данное оборудование не предназначено для эксплуатации:

- в медицинских целях
- в коммерческих целях
- на открытом воздухе и в помещениях с высокой влажностью

При соблюдении правил эксплуатации срок гарантийного обслуживания на оборудование INTENSOR составляет 2 года с даты продажи. При обращении за гарантийным обслуживанием, пожалуйста, указывайте номер модели (нанесен на кожух тренажера и указан на первой странице обложки).

Получить гарантийное и после-гарантийное сервисное обслуживание вы можете непосредственно в торгующей организации, а также в уполномоченных сервисных центрах, адреса которых вы найдете на сайте **www.intensor.ru**.

дата продажи_____

штамп торгующей организации

ROYAL QUALITY
APPROVED