

PLANTAS

Красота • Здоровье • Спорт

Мини-степпер с эспандерами

Mini-stepper with bands

PLANTA FD-STEP-001



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

USING MANUAL

Мы на YouTube:



Посетите наш сайт:



www.planta.ru.com

 [#planta_beauty](https://www.instagram.com/planta_beauty)

ВНИМАНИЕ! СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИНИ-СТЕППЕРА PLANTA FD-STEP-001

Благодарим Вас за выбор продукции компании PLANTA – мини-степпера с эспандерами PLANTA FD-STEP-001. Он специально разработан для тех, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Тренажёр поможет Вам поддерживать себя в хорошей физической форме и укреплять мышцы, при этом экономя Ваше время и деньги, которые Вы потратили бы на посещение фитнес-центров. Вам практически не придётся «заставлять» себя заниматься спортом. С нашим тренажёром увеличение ежедневной физической нагрузки произойдёт плавно, так как занятия на нём не требуют приложения большого количества сил, но в то же время такая тренировка поможет убрать застойные явления в ногах и вернёт мышцам тонус.

Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы достаточно заниматься кардио-тренировками всего 10-20 минут в день, и изменения общего тонуса и состояния тела не заставят себя долго ждать. Регулярное использование мини-степпера поможет Вам улучшить качество жизни в целом: снизить негативные последствия малоподвижного образа жизни и уровень стресса, повысить настроение и продлить молодость!



При любых физических нагрузках необходимо проконсультироваться у Вашего лечащего врача.

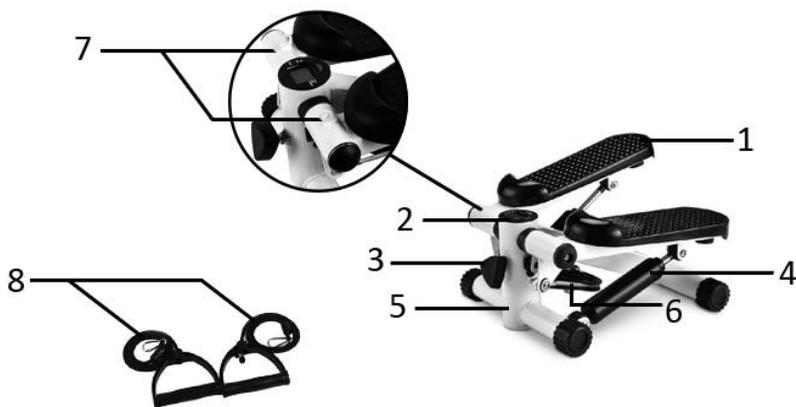
Прибор предназначен для домашнего/частного использования, использование прибора в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях запрещено. Чтобы использовать все преимущества прибора, внимательно изучите руководство по эксплуатации и следуйте правилам ухода и техники безопасности. Это продлит срок службы устройства. Сохраните данное руководство для использования в будущем или при передаче устройства другому лицу. Для получения дополнительной информации посетите сайт: www.planta.ru.com

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- Храните тренажер в недоступном для детей месте.
- Запрещается использовать тренажер, если он поврежден или неисправен.
- Данный прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, психическими или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если только они не находятся под контролем или инструктированием по вопросам использования прибора со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Дети могут использовать тренажёр только под присмотром взрослых
- Изделие предназначено только для использования в помещении.
- Не размещайте мини-степпер в местах, где он будет контактировать с прямыми солнечными лучами, подвергаться воздействию высоких температур или чрезмерной влажности.
- Не размещайте это устройство в узких местах, где оно может стать препятствием, мешающим свободному проходу.
- Во время тренировок носите подходящую одежду и обувь, которая не будет иметь свободно свисающих краев, создающих опасность застревания в тренажёре.
- Во избежание травм снимайте все украшения во время тренировки.
- Перед началом программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.
- Не подвергайте мини-степпер ударам.
- Не ставьте тренажер на скользкую/влажную поверхность, так как это создаёт опасность проскальзывания, что, в свою очередь, может привести к травме.
- Не используйте данное изделие если его корпус треснул, сломан (видны внутренности конструкции) или есть трещины по сварному шву.
- Во время упражнений не прыгайте на тренажере, так как велика вероятность падения и получения травмы.
- Лицам с недостаточной физической подготовкой не рекомендуется выполнять интенсивные упражнения на данном тренажёре.
- Не пользуйтесь мини-степпером во время еды и других действий.
- Не пользуйтесь мини-степпером сразу после еды, в случае усталости, либо сразу после физических упражнений, а также если чувствуете себя нехорошо.
- При малейшем недомогании, возникшем во время тренировки - немедленно прекратите занятия.
- Не пользуйтесь мини-степпером в состоянии алкогольного и любого другого иного опьянения.
- Не касайтесь руками движущихся частей, не просовывайте руки и ступни в пространство под педалями мини-степпера.
- Перед использованием данного оборудования все перечисленные ниже лица должны проконсультироваться с врачом:
 - Лица, страдающие от боли в спине, а также имевшие ранее травмы ног, груди, таза и шеи. Лица, испытывающие онемение ног, таза, шеи и рук (в следствии грыжи межпозвонковых дисков, смещения позвонков, шейного спондилеза и других заболеваний).
 - Лица с артритом, ревматизмом и подагрой.
 - Лица с остеопорозом.

- Лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (заболевания сердца, сосудистой системы, гипертонией, и т. п.).
- Лица с заболеваниями органов дыхания.
- Лица, использующие искусственные средства поддержания сердечного ритма. такие как медицинские импланты и медицинские электронные устройства «in vivo».
- Лица со злокачественными опухолями.
- Лица с тромбозом вен или серьезной аневризмой, острыми венозными опухолями и другими расстройствами сосудистой системы, с различными кожными инфекциями и другими заболеваниями.
- Лица с расстройствами восприятия, вызванными серьезными заболеваниями периферического кровообращения, вызванными диабетом и пр.
- Лица с повреждениями кожи.
- Лица с высокой температурой (выше 38 градусов), вызванной заболеванием.
- Лица с заболеваниями спины и позвоночника.
- Беременные женщины, предположительно беременные женщины, а также женщины во время менструации.
- При использовании в целях реабилитации.

ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

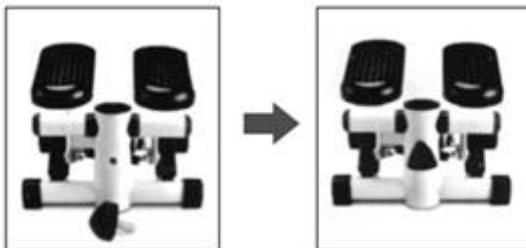


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Название	Количество	№	Название	Количество
1	Педаль	2 шт	5	Опорная рама	1 шт
2	Дисплей	1 шт	6	Трос	1 шт
3	Регулятор нагрузки	1 шт	7	Крепление для эспандера	2 шт
4	Гидравлический цилиндр	2 шт	8	Эспандеры	2 шт

СБОРКА И УСТАНОВКА

1. Как показано на рисунке (1), возьмите регулятор нагрузки и вкрутите его в отверстие спереди. Степень затяжки винта позволяет регулировать уровень нагрузки.



2. В соответствии с рисунком (2) закрепите карабины эспандеров в металлические отверстия, находящиеся на верхней части опорной рамы:



3. Ваш мини-степпер собран и можно приступать к тренировке.



ОПИСАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ДИСПЛЕЯ



Дисплей в автоматическом режиме попеременно отображает следующие значения:

ШАГОВ/МИН – количество шагов в минуту.

СКАН – переключение между показателями.

К-ВО ШАГОВ количество ШАГОВ. Максимум – 9999 шагов в течение текущей тренировки.

ВРЕМЯ - время (продолжительность тренировки). Максимум – 99:59

ККАЛ - количество сожжённых килокалорий за тренировку*. Максимум – 9999

* Показатель сожжённых во время тренировки килокалорий - приведено эталонное расчётное значение, которое может отличаться от реальных показателей ввиду разного пола, веса, возраста и физической подготовки пользователей.

Дисплей активируется при нажатии на красную кнопку или перешагивании с одной педали на другую. Вышеописанные показатели будут отображаться на нём в течение всей тренировки, а также пауз в занятиях при остановке менее, чем на 4 минуты. Через 4 минуты бездействия дисплей автоматически выключится.

При включении экрана на нём всегда отображается показатель количества сделанных шагов за тренировку и одна из функций – время, количество килокалорий, сожжённых за тренировку либо количество шагов, сделанных за 1 минуту. Для переключения между последними 3-мя функциями нажимайте на красную кнопку, пока стрелка не встанет напротив нужного обозначения. Если Вы хотите, чтобы эти показатели отображались попеременно, то с помощью красной кнопки установите стрелку напротив значка «СКАН», и они начнут меняться в автоматическом режиме.

Если удерживать кнопку в течение 3-х секунд, то все значения обнулятся и отсчёт начнётся заново.

ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Перед началом тренировки

Важно! поставьте мини-степпер на ровную сухую поверхность. Во избежание повреждения напольного покрытия при длительном использовании мини-степпера рекомендуется ставить его на специальный прорезиненный или войлочный мат либо на плотную нескользящую ткань.

Для более устойчивого и надёжного расположения ступней на педалях тренажёра, а также для получения эффекта массажа благодаря их рельефной поверхности, Вы можете тренироваться босиком.

Начало тренировки

Шаг 1: Встаньте на пол со стороны заднего края тренажёра, поставьте левую ногу на левую педаль и нажмите до упора, пока она не достигнет максимально возможного нижнего положения.

Шаг 2: Поставьте правую ногу на правую педаль.

Шаг 3: Начните упражнение в медленном темпе и постепенно входите в собственный комфортный для Вас ритм шага.

Шаг 4. Для более интенсивной тренировки возьмите эспандеры и в такт движения ног начинайте сгибать руки в локтях вперёд либо в стороны, в зависимости от того, какие мышцы необходимо задействовать. Для ещё большего увеличения нагрузки Вы также можете отводить руки без сгибания локтей, перед собой либо в стороны. Упражнения с эспандерами можно выполнять как синхронно двумя руками, так и попеременно.

Принципы работы гидравлических цилиндров:

1. Когда вы выполняете упражнения медленно, то сопротивление поршней, находящихся внутри цилиндров, слабое.
2. Когда вы начинаете ускоряться, сопротивление поршней возрастает.

ВНИМАНИЕ!

- Если в течение тренировки возникнет необходимость отрегулировать сопротивление педалей, то сначала сойдите с тренажёра и только после этого отрегулируйте ручку нагрузки: по часовой стрелке для увеличения сопротивления и против часовой стрелки для его уменьшения.
- Гидравлические цилиндры будут нагреваться после 20 минут интенсивной тренировки. Не прикасайтесь к ним до момента их полного охлаждения.



Частота упражнений.

Рекомендуется выполнять упражнения хотя бы через день. Вначале Вы можете выполнять упражнения по 5 минут в день, а затем постепенно добавляйте ещё по 5 минут, вплоть до достижения продолжительности тренировки 30 минут в день.

Также эффективным методом является дробление общего времени тренировки на 3-5 подходов в течение дня. Старайтесь не допускать больших перерывов в занятиях, чтобы тренировки вошли в привычку. Это поможет Вам добиться хороших результатов плавно и без перенапряжения.

Не доводите себя до перенапряжения и тренируйтесь в пределах своих сил и возможностей. До и после занятий выполняйте упражнения на растяжку, чтобы обезопасить себя

от травм и растяжений, а также для восстановления после тренировки, и чтобы уменьшить болезненность мышц.

УСТАНОВКА И ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

Для того чтобы заменить батарейку следуйте указаниям ниже:

1) Обхватив пластиковый дисплей по краям пальцами, потяните его на себя. Если приложенных усилий не хватает, то аккуратно подцепите один из краёв дисплея подходящим по размеру неострым предметом (например, плоской отвёрткой), до того момента, пока дисплей не начнёт выходить из гнезда.

2) После того, как дисплей начал свободно отделяться от рамы тренажёра, переверните его нижней частью наверх.

Предупреждение: не вытягивайте дисплей слишком сильно, так как с обратной стороны находятся провода микросхемы, и при неосторожном обращении возможен их отрыв.

3) На задней панели аккуратно извлеките батарейку 1,5 V AG4 из гнезда и замените её на новую (запасные батарейки в комплект поставки не входят).

4) Установите дисплей на место – до того момента, пока он не встанет вровень с краями металлической рамы и между ними не останется зазоров.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Протирайте раму и педали тренажёра влажной тряпкой после каждой тренировки
 - не используйте бумагу для чистки поверхностей;
 - не используйте аммиак или кислотосодержащие растворы;
 - не используйте шлифовальные материалы;
 - только на внешней поверхности тренажёра допустимо использование чистящих средств;
 - используйте мягкую ткань.
2. При ежедневных тренировках через каждые 7 дней необходимо проверять и по необходимости подтягивать все основные крепления.
3. Чтобы избежать скрипа, каждые 3 месяца смазывайте движущиеся части мини-степпера специальным техническим маслом.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: FD-STEP-001

Размеры тренажёра:

Длина: 37 см

Ширина: 29 см

Высота: 17,5 см

Длина эспандера: 91 см

Размеры педалей: 10 x 32 см

Используемые материалы: железо / пластик /
термопластичная резина

Максимальный вес нагрузки: 120 кг

Вес нетто / брутто: 5,8 кг / 6 кг



Производитель оставляет за собой право для разных партий поставок без предварительного уведомления изменять комплектующие части изделия, не влияя при этом на основные технические параметры изделия. Это может повлечь за собой изменение веса и габаритов изделия, но не более чем на +/- 5-10%.

Утилизация

В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибор нельзя утилизировать вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора и переработки электрического и электронного оборудования. При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

<p>Условия гарантии</p> <ol style="list-style-type: none">1. В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие.2. Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию.3. Гарантия на изделие не распространяется в случаях:<ul style="list-style-type: none">- механических повреждений;- выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.;- использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых.4. Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие.5. Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился не уполномоченными на то лицами.6. Гарантийный срок – 1 год.7. Срок службы - 3 года. <p>Дата изготовления указана на упаковке.</p> <p>Изготовитель: Вэнчжоу МВМ Текнолоджи Ко., Лтд.</p> <p>Адрес: № 186 Феюнджиан роад, округ Пучжоу, район Лунвань, Вэнчжоу, 325011, Чжэцзян, Китай</p> <p>Импортер / Уполномоченная организация: ООО «ПАЛЛАДА», 111675, город Москва, улица Руднёвка, дом 4, п IV к 1,2 оф 1 РМ 2/5</p> <p>Служба сервисной поддержки потребителей: https://www.planta.ru.com +7 (495) 137-80-32</p> <p>Товар не подлежит обязательной сертификации</p>	<p>Гарантийный талон</p> <p>Изделие:</p> <hr/> <p>Модель:</p> <hr/> <p>Дата продажи:</p> <hr/> <p>Торговая организация:</p> <hr/> <p>Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен.</p> <p>Ф.И.О. и подпись покупателя:</p> <hr/> <p>Вскрыл упаковку, проверил и продал.Ф.И.О. продавца:</p> <hr/> <p>М.П.</p>
--	--

ATTENTION! RETAIN THIS USER MANUAL FOR FUTURE REFERENCE!

USING THE PLANTA FD-STEP-001 MINI STEPPER

Thank you for choosing PLANTA products - mini-stepper with expander PLANTA FD-STEP-001. It is specially designed for those who value their time and strive for physical health and beauty. The trainer will help you to keep yourself in good physical shape and strengthen muscles, while saving you time and money that you would have spent on visiting fitness centers. At the same time, you practically do not have to "force" yourself to go in for sports. With our simulator, the increase in daily physical activity will occur smoothly, since exercising on it does not require the application of a large amount of strength, but at the same time, such training will help remove congestion in the legs and restore muscle tone. To maintain the health of the cardiovascular system, it is enough to engage in cardio training for only 10-20 minutes a day, and changes in the general tone and state of the body will not take long. Regular use of the mini-stepper will help you improve your overall quality of life: reduce the negative effects of a sedentary lifestyle and stress levels, improve your mood and prolong youth!



For any physical activity, you should consult your doctor

The device is intended for home / private use, the use of the device for commercial purposes, as well as in hospitals is prohibited. To take full advantage of the appliance, read the instruction manual carefully and follow the care and safety guidelines. This will extend the life of the device. Retain this manual for future reference or when transferring the device to another person. For more information visit the website: www.planta.ru.com

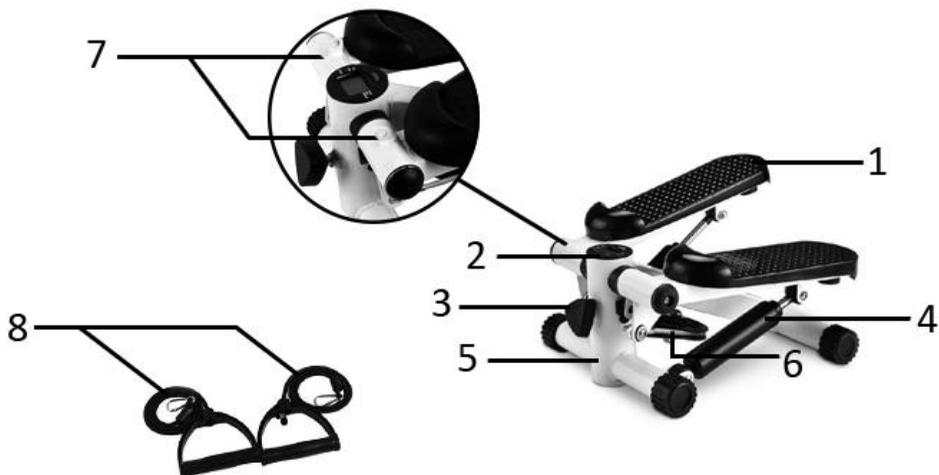
SAFETY ENGINEERING

- Keep the machine out of the reach of children.
- Do not use the treadmill if it is damaged or defective.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, mental or mental capabilities or insufficient experience and knowledge, unless they are supervised or instructed in the use of the appliance by persons responsible for their safety.
- Children may only use the exercise machine under the supervision of an adult.
- The product is intended for indoor use only.
- Do not place the mini stepper where it will be exposed to direct sunlight, high temperatures, or excessive humidity.
- Do not place this device in narrow places where it can become an obstacle that obstructs easy access.
- When exercising, wear suitable clothing and shoes that will not have loose edges that could become stuck in the treadmill.
- To avoid injury, remove all jewelry during exercise.
- Before starting an exercise program, consult a physician.
- Do not subject the Mini Stepper to shock.
- Do not place the treadmill on a slippery / damp surface as this creates the risk of slipping, which in

turn could result in injury.

- Do not use this product if its body is cracked, broken (you can see the insides structure) or there are cracks along the weld.
- Do not jump on the treadmill while exercising as there is a high risk of falling and injury.
- Persons with insufficient physical fitness are not recommended to perform intensive exercises on this simulator.
- Do not use the mini stepper when eating or doing anything else.
- Do not use the mini stepper immediately after eating or when tired, or immediately after exercise, or if you feel unwell.
- If you feel the slightest discomfort during training, stop immediately.
- Do not use the mini-stepper under the influence of alcohol or any other intoxication.
- Do not touch any moving parts, or stick your hands and feet into the space under the mini-stepper pedals.
- Before using this equipment, all of the following persons should consult a physician:
 - Individuals with back pain and previous injuries to the legs, chest, pelvis, and neck. Persons experiencing numbness in the legs, pelvis, neck and arms (due to hernia intervertebral discs, displacement of the vertebrae, cervical spondylosis and others diseases).
 - Individuals with arthritis, rheumatism, and gout.
 - Persons with osteoporosis.
 - Persons with diseases of the cardiovascular system (heart disease, vascular system, hypertension, etc.).
 - Persons with respiratory diseases.
 - Persons using artificial means of maintaining a heart rate. such as medical implants and in vivo medical electronic devices.
 - Persons with malignant tumors.
 - Individuals with venous thrombosis or severe aneurysm, acute venous tumors, and other disorders of the vascular system, with various skin infections and other diseases.
 - Persons with cognitive impairment due to serious medical conditions peripheral circulation caused by diabetes, etc.
 - Persons with skin lesions.
 - Persons with a high fever (over 38 degrees) caused by an illness.
 - Persons with back and spine diseases.
 - Pregnant women, presumably pregnant women, and women during menstruation.
 - When used for rehabilitation purposes.

DESCRIPTION OF THE SIMULATOR

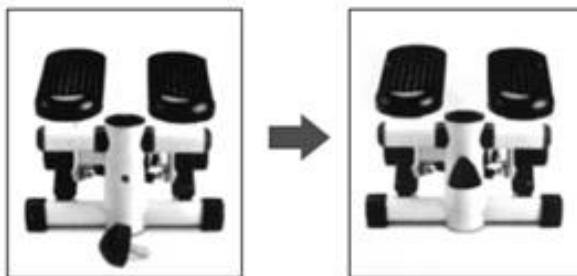


PARTS LIST

No	Name	Quantity	No	Name	Quantity
1	Pedal	2 pcs	5	Support frame	1 PC
2	Display	1 PC	6	Cable	1 PC
3	Load regulator	1 PC	7	Mount for expander	2 pcs
4	Hydraulic cylinder	2 pcs	8	Expander	2 pcs

INSTALLATION OF THE SPORTS TRAINER SIMULATOR

- As shown in figure (1), take the load regulator and screw it into the hole in the front. The tightening of the screw allows you to adjust the load level.



2. In accordance with the figure (2), fasten the expander carabiners into the metal holes located on the upper part of the support frame:



3. Your mini-stepper is assembled and you can start training.



DESCRIPTION OF THE ELECTRONIC DISPLAY



In automatic mode, the display alternates between the following values:

ШАГОВ/МИН - the number of steps per minute.

СКАН - switching between indicators.

К-ВО ШАГОВ. The maximum is 9999 steps during the current workout.

ВРЕМЯ - time (duration of the workout). Maximum - 99:59

ККАЛ - the number of calories burned * per workout.

Maximum - 9999

The display is activated by pressing the red button or stepping from one pedal to another. The above indicators will be displayed on it during the entire workout, as well as pauses

in classes when stopped for less than 4 minutes. After 4 minutes of inactivity, the display will automatically turn off.

When the screen is turned on, it always displays an indicator of the number of steps taken per workout and one of the functions - time, the number of kilocalories burned per workout or the number of steps taken in 1 minute. To switch between the last 3 functions, press the red button until the arrow is in front of the desired symbol. If you want these indicators to be displayed alternately, then using the red button set the arrow opposite the "SCAN" icon, and they will start changing in automatic mode.

If you hold the button for 3 seconds, then all values will be reset and the countdown will start over.

TRAINING ON THE SIMULATOR

Before starting a workout

Important! Place the mini stepper on a flat, dry surface. To avoid damage to the floor covering during prolonged use of the mini-stepper, it is recommended to place it on a special rubberized or felt mat or on a dense non-slip cloth.

For a more stable and secure position of your feet on the pedals of the simulator, as well as to obtain a massage effect due to their embossed surface, you can train barefoot.

Start training

Step 1: Stand on the floor from the rear edge of the machine, place your left foot on the left pedal and push all the way until it reaches the lowest possible position.

Step 2: Place your right foot on the right pedal.

Step 3: Begin the exercise at a slow pace and gradually enter your own comfortable stride rhythm.

Step 4. For a more intense workout, take resistance bands and, in time with the movements of your legs, begin to bend your elbows forward or to the sides, depending on which muscles you need to use. To increase the load even more, you can also raise your arms without bending your elbows, either in front of you or moving behind you. Exercises with resistance bands can be performed both synchronously with two hands, and alternately.

How hydraulic cylinders work:

1. When you exercise slowly, the resistance of the pistons inside the cylinders is weak.
2. When you start to accelerate, the resistance of the pistons increases.

Attention!

- If during a workout it becomes necessary to adjust the resistance of the pedals, first get off the machine and only then adjust the load handle: clockwise to increase resistance and counterclockwise to decrease it.



- Hydraulic cylinders will heat up after 20 minutes of intense workout. Do not touch them until they have cooled completely.

Exercise frequency.

It is recommended to exercise at least every other day. Initially, you can exercise for 5 minutes a day, and then gradually add another 5 minutes, until you reach a workout duration of 30 minutes a day.

It is also an effective method to split the total workout time into 3-5 sets during the day. Try not to allow long breaks in your workouts so that your workouts become a habit. This will help you achieve good results smoothly and without overexerting yourself.

Do not overstrain yourself and train to the extent of your strength and capabilities. Stretch before and after exercising to help protect yourself from injury and sprains, as well as for post-workout recovery and to reduce muscle soreness.

INSTALLING AND REPLACING THE BATTERY

To replace the battery, follow the steps below:

- 1) Grasp the plastic display around the edges with your fingers and pull it towards you. If the applied effort is not enough, then gently pick up one of the edges of the display with a suitable, non-sharp object (for example, a flat screwdriver), until the display starts to come out of the slot.
- 2) After the display begins to separate freely from the machine frame, turn it upside down. Warning: do not pull the display too far, as there are microcircuit wires on the back side, and if handled carelessly, they may come off.
- 3) At the rear panel, carefully remove the 1.5 V AG4 battery from the socket and replace it with a new one (spare batteries are not included in the delivery set).
- 4) Replace the display until it is flush with the edges of the metal frame and there are no gaps between them.

CARE AND MAINTENANCE

1. Wipe the frame and pedals of the treadmill with a damp cloth after each workout.
 - do not use paper for cleaning surfaces;
 - do not use ammonia or acidic solutions;
 - do not use grinding materials;
 - only on the outer surface of the simulator it is permissible to use cleaning agents;
 - use a soft cloth.
2. During daily training, every 7 days it need to be checked and, if necessary, tighten all the main fasteners.
3. To avoid squeaking, lubricate the moving parts of the mini-stepper with special technical oil every 3 months.

SPECIFICATIONS

Model: FD-STEP-001

The dimensions of the simulator:

Length: 37cm

Width: 29 cm

Height: 17.5cm

Expander length: 91 cm

Pedal dimensions: 10 x 32 cm

Materials used: iron / plastic / thermoplastic rubber

Maximum load weight: 120kg

Net / Gross Weight: 5.8kg / 6kg



The manufacturer reserves the right for different delivery lots without prior notice to change the component parts of the product, without affecting the main technical parameters of the product. This may entail a change in the weight and dimensions of the product, but not more than + \ - 5-10%.

Disposal

In the interest of environmental protection, at the end of its useful life, the appliance must not be disposed of with household waste. Disposal must be carried out at the applicable collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. If you have any questions, please contact your local waste disposal company.



WARRANTY CARD

Warranty terms	Warranty card
<p>1. In the event of a malfunction during the Warranty Period, this product is subject to exchange by the retailer that sold this product.</p> <p>2. Warranty replacement is made in the presence of a completed warranty card and subject to the rules of operation described in the instructions for use.</p> <p>3. The product warranty does not apply in the following cases:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mechanical damage; - failure of the product due to ingestion of foreign objects and liquids, insects, etc .; - use of the product in conditions and modes that differ from domestic ones. <p>4. The warranty does not cover accessories and components.</p> <p>5. The warranty is also void if, during the warranty period, the defective product was repaired by unauthorized persons.</p> <p>6. The warranty period is 1 year.</p> <p>7. Service life - 3 years.</p> <p>The date of manufacture is indicated on the packaging.</p> <p>Manufacturer: "WENZHOU MVM TECHNOLOGY CO., LTD."</p> <p>Address: No. 168 Feyunjian Road, Puzhou District, Longwan District, Wenzhou, 325011, Zhejiang, China</p> <p>Importer / Authorized Organization: LLC "PALLADA", 111675, Moscow city, Rudnevka street, building 4, p IV to 1.2 of 1 pm 2/5</p> <p>Customer Service Support: https://www.planta.ru.com</p> <p>+7 (495) 137-80-32</p> <p>The product is not subject to mandatory certification</p>	<p>Product:</p> <hr/> <p>Model:</p> <hr/> <p>Date of sale:</p> <hr/> <p>Trading organization:</p> <hr/> <p>I received the product, I have no complaints about the configuration and appearance, I agree with the terms of the guarantee.</p> <p>Full name and buyer's signature:</p> <hr/> <p>Вскрыл упаковку, проверил и продал.Ф.И.О. продавца:</p> <hr/> <p>Opened the package, checked and sold.</p> <p>Full name of seller</p>