

PRIVATE GYM

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТАЗОВЫХ МЫШЦ ДЛЯ МУЖЧИН

Ознакомление с методикой и упражнениями, описание программы занятий и комбинации упражнений смотрите на диске и приложениях к нему.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	1
Мышцы таза	1
Расположение мышц таза	2
Программа тренировок Private Gym	2
Начало упражнений	3
Упражнения базовой программы	3
Тренировочные упражнения с нагрузкой	4
Уход за тренажерами для нагрузки Private Gym	4
Условия использования	4

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Тренажер Private Gym не предназначен для людей с сердечными заболеваниями или другими проблемами со здоровьем, которые могут подвергать их риску во время тренировок. Перед тем как начать, как и при любой другой программе упражнений, проконсультируйтесь с компетентным лечащим врачом, чтобы определить, насколько вам это подходит. Если во время выполнения упражнений программы Private Gym вы почувствуете дискомфорт или боль в мышцах, прекратите использование Private Gym до восстановления мышц.

© 2013 by Adult Fitness, Concepts, LLC. Все права защищены. Ни одна часть этой инструкции не может быть использована или воспроизведена каким бы то ни было способом без письменного на то разрешения. Для получения дополнительной информации, пожалуйста, свяжитесь с Adult Fitness Concepts.

Связаться с представителями можно по адресу contact@privategym.com

ВВЕДЕНИЕ

Спасибо за выбор торговой марки Private Gym™. Наша удобная в пользовании программа упражнений поможет вам укрепить мышцы, поддерживающие и контролирующие пенис. Программа Private Gym также поможет предотвратить развитие эректильной дисфункции, возникающей в результате ослабления мышц таза, и способствует реверсии существующей эректильной дисфункции, повышает половую активность, а также поддерживает здоровое функционирование простаты и мочевыделительной системы. Полная программа тренировок, разработанная совместно с одним из ведущих урологов страны, включает 2 программы: базовая тренировка (Basic Training) и тренировки с сопротивлением (Resistance Training). Интерактивный DVD, который входит в комплект, позволит вам приобрести все необходимые навыки. Наша цель в Private Gym – обеспечить лучшее обслуживание клиентов. Если у вас есть какие-либо вопросы, или вы хотите узнать больше о других продуктах Private Gym для тренировок, вы можете связаться с одним из наших профессиональных тренеров, перейдя по ссылке privategym.com, или войдя в свою учетную запись.

МЫШЦЫ ТАЗА

Система Private Gym укрепляет сложную сеть мышц, известных как «тазовое дно». Эти мышцы окружают основу пениса, которая простирается глубоко внутрь тела и формирует мышечный шельф нижней части таза.

Существует два уровня мышц тазового дна:

Поверхностный слой

Первый уровень – это «поверхностный слой», который отвечает за поддержание стойкой эрекции, увеличивая приток крови к пенису, и способен улучшить контроль за эякуляцией. Тазовые мышцы отвечают за приток крови к половому члену, который помогает поддерживать жесткость полового члена. При сжатии тазовые мышцы форсируют больший приток крови в пенис и позволяют дольше удерживать там кровь, что обеспечивает более стойкую, жесткую и продолжительную эрекцию. Поверхностные мышцы таза также отвечают за вывод спермы из пениса и за пульсирующее чувство во время оргазма. Другими словами, чем сильнее мышцы таза, тем быстрее и дольше сокращаются мышцы, что влияет на более яркий оргазм и большую силу эякуляции.

Глубинный слой

Второй слой мышц тазового дна – это «глубинный слой», он помогает органам, которые опираются на него, включая мочевой пузырь, простату и прямую кишку. Мышцы глубинного слоя отвечают за контроль мочеиспускания и работы прямой кишки и играют ключевую роль в поддержании здоровья простаты. Кроме того, глубокие мышцы таза поддерживают внутренние органы тела, такие как брюшная полость, спина и мышцы тазобедренного сустава. Эти мышцы укрепляют ваш торс и являются необходимыми для хорошего равновесия и осанки, и также поддержания здоровья спины. Другими словами, сильное тазовое дно способствует общему здоровью и равновесию организма.

РАСПОЛОЖЕНИЕ МЫШЦ ТАЗА

Чтобы понять, где находятся тазовые мышцы, сожмите мышцы, которые вы используете для приостановки мочеиспускания. Это те же мышцы, которые вы сжимаете, чтобы задержать газы. Выделите время, чтобы понять, где они находятся.

Мышцы, которые вы только что сжали, являются вашими тазовыми мышцами. Когда вы сжимаете их, вы должны ощущать мышцы у основания вашего пениса и чуть выше вашего ануса. Упражнения Private Gym укрепят эти мышцы. К сожалению, тазовые мышцы от природы слабые, а с возрастом становятся еще слабее, что приводит к более мягкой эрекции, эректильной дисфункции, недержанию и ухудшению состояния предстательной железы. Для многих мужчин эти последствия можно предотвратить или даже полностью устранить, путем укрепления тазовых мышц.

Другими словами, Private Gym – первая линия защиты от первых признаков эректильной дисфункции, вызванной слабостью тазовых мышц, которая также может помочь устранить последствия. При выполнении минимума упражнений и тренировок с нагрузками, ваши мышцы таза быстро окрепнут.

Упражнения тазового дна для эректильной дисфункции, British Journal of Urology International, 2005; Упражнения для тазового дна после радикальной простатэктомии, British Journal of Nursing, 2013; Проспективное рандомизированное исследование для сравнения реабилитации тазового дна и применение дапоксетина для лечения пожизненной преждевременной эякуляции, Международный журнал андологии, 2012.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК PRIVATE GYM

Полная программа тренировок Private Gym предназначена для увеличения силы мышц таза.

Представьте, если бы вы впервые начали тренировать свои бицепсы. Вы бы начали медленно, используя для нагрузки небольшой вес, и постепенно увеличивали бы его, по мере укрепления мышц.

Мышцы таза ничем не отличаются. Как и любая тренировка, программа Private Gym становится сложнее по мере укрепления мышц таза.

Начинать нужно с базовых упражнений (Basic Training), которые состоят из серии специальных упражнений на сжатие и разжатие для укрепления мышц таза. После того, как будет достигнута исходная прочность, вы перейдете к программе упражнений с сопротивлением (Resistance Training Program) и включите в упражнения запатентованный тренажер для нагрузки.

В конечном счете, ключевым фактором формирования сильных мышц любого типа является тренировка с нагрузкой.

Это подобно тому, как качать бицепсы без веса – при этом ваши руки могут устать, но не будут становиться со временем сильнее – выполнение упражнений для тазовых мышц без дополнительного преимущества нагрузки не приведет к максимальному укреплению и росту силы мышц таза.

Программа упражнений и тренажер Private Gym обеспечивают эффективную, правильную, точную и измеримую нагрузку, которая является ключевым фактором наращивания мышечной массы и увеличения циркуляции крови.

НАЧАЛО УПРАЖНЕНИЙ

Первый вопрос, который задают многие мужчины: «Когда и где следует делать упражнения программы Private Gym?».

Для выполнения базовых упражнений иметь эрекцию не обязательно (хотя, безусловно, можно и при наличии эрекции). Чтобы упражнения были эффективными, вы должны сосредоточиться и выполнять их правильно. Поэтому, мы рекомендуем вам сесть прямо в удобном кресле с прямой спиной. По желанию, можно также выполнять эти упражнения лежа или стоя.

После завершения базового курса, вам понадобится наличие эрекции, чтобы использовать тренажерное устройство Private Gym в программе упражнений с нагрузкой. Многие мужчины выполняют упражнения программы Private Gym перед мастурбацией (да, мы все это делаем). Это, конечно, не обязательно, но это обычная практика.

При выполнении упражнений Private Gym важно расслабить живот и ягодицы. Дышите медленно и не задерживайте дыхание. Сосредоточьтесь только на сжатии мышц таза. При правильном выделении мышц, вы их сделаете сильнее и быстрее.

Так как мышцы таза являются скелетными мышцами – точно так же, как бицепсы и трицепсы, – вам нужно будет давать им отдых между упражнениями. Так же как и другие мышцы, тазовые мышцы могут быть перекачены, что может замедлить способность мышц реагировать на физические упражнения. Поэтому не стоит их тренировать каждый день – важно следовать установленной программе Private Gym.

УПРАЖНЕНИЯ БАЗОВОЙ ПРОГРАММЫ

В программе тренировок Private Gym будут сочетаться следующие упражнения:

Базовое сокращение

Основное сокращение – это простое сокращение мышц таза, используется для разработки базовой силы и контроля мышц. Чтобы выполнить это упражнение, сжимайте мышцы таза и удерживайте их в таком состоянии на 1-2 секунды, а затем расслабляйте. По началу, многие мужчины не могут удерживать сокращение более чем на 1-2 секунды. Это нормально, так как ваши тазовые мышцы ослаблены.

Длительное сильное сокращение

Длительное сокращение – это медленное сокращение мышц таза и наращивание устойчивой силы. Чтобы выполнить это упражнение, сжимайте мышцы таза так сильно, как можете, удерживайте сокращение на 3-5 секунд, а затем расслабляйте.

Удерживание

Удерживание – длительное, сильное сокращение мышц таза, которое укрепляет силу, контролирует и увеличивает размер мышц. Сжимайте мышцы таза так сильно и долго, как только сможете. Цель состоит в том, чтобы удерживать сокращение до 20 секунд, что может занять несколько недель.

Быстрое сокращение

Быстрое сокращение – очень быстрое, мгновенное, пульсирующее сокращение мышц таза, которое создает большую стойкость и выносливость. Чтобы выполнить это упражнение, очень быстро сжимайте и расслабляйте мышцы таза. Выполняйте это упражнения в быстрой последовательности.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С НАГРУЗКОЙ

Как только вы закончите базовую программу, можно переходить к программе тренировок с сопротивлением и включить в свою программу запатентованный тренажер.

Тренировочный тренажер для упражнений Private Gym состоит из базы утяжеления весом 56,7 г, которая удобно располагается вокруг пениса, и одного магнитного утяжелителя весом 56,7 г, который крепится к основанию. Утяжелители можно легко добавлять и снимать во время тренировки. Вы также можете дополнительно приобрести утяжелители весом 85 г на нашем сайте privategym.com.

Для выполнения программы упражнений с нагрузкой, вам необходимо будет достичь состояния эрекции. Как только вы его достигли, сожмите мышцы таза, чтобы ваш пенис «подскочил». Расположите приспособление Private Gym вокруг вашего пениса. Напрягите мышцы таза и медленно поднимайте устройство Private Gym, а затем опускайте его.

В зависимости от силы мышц таза, мы предлагаем начать с использования только базы утяжеления Private Gym без каких-либо дополнительных магнитных нагрузок. По мере увеличения силы мышц, к базе можно добавлять утяжелители.

Во время первых упражнений, потеря эрекции будет естественным явлением, так как вы выполняете упражнение с сопротивлением. Из-за этого вам может потребоваться повторное стимулирование эрекции перед каждым подходом. Мы также рекомендуем вам делать минутный перерыв перед каждым следующим подходом.

УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРАМИ ДЛЯ НАГРУЗКИ PRIVATE GYM

Запатентованный тренажер для нагрузки Private Gym является мягким, безопасным для тела, гипоаллергенным, не содержит диоктилфталат и полностью водонепроницаемый. Его можно легко очистить мылом и водой.

Private Gym также совместим со всеми безопасными для тела лубрикантами.

УСЛОВИЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ

ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧИНАТЬ ПРОГРАММУ УПРАЖНЕНИЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА ТОРГОВОЙ МАРКИ PRIVATE GYM, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И ИНСТРУКЦИИ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОГРАММУ И ТРЕНАЖЕР ТОРГОВОЙ МАРКИ PRIVATE GYM ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИНСТРУКЦИИ

Перед применением упражнений и тренажера Private Gym, внимательно прочитайте, ознакомьтесь и следуйте всем инструкциям и мерам предосторожности. Храните инструкции и информацию о мерах предосторожности в безопасном месте для возможности обратиться к ним в будущем.

Тренажер для упражнений Private Gym™ представляет собой устройство, предназначенное для укрепления тазовых мышц. Оно не предназначено для любых других целей. Не используйте устройство Private Gym™ для любых других целей.

Никогда не разрешайте детям в возрасте до 18 лет использовать программу или тренажер для упражнений Private Gym™.

Не применяйте программу или тренажер для занятий Private Gym™, находясь под воздействием алкоголя или наркотиков.

При возникновении ситуаций, не предусмотренных в этих инструкциях и мерах предосторожности, прекратите использовать Private Gym™ и проконсультируйтесь с врачом.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Private Gym™ – это программа упражнений.

Программа Private Gym™ представляет собой программу упражнений, предназначенную для укрепления мышц таза. Использовать программу и тренажер Private Gym™ нужно ТОЛЬКО по назначению. Перед использованием этой или другой программы упражнений обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Начинайте заниматься постепенно и прогрессируйте в пределах разумного. Следуя мерам безопасности и руководствуясь здравым смыслом, риск травмироваться становится существенно меньше. Чрезмерная нагрузка, интенсивное использование или иное несоблюдение инструкций Private Gym™ может привести к дискомфорту, негативным или другим побочным эффектам. Прежде чем начать первую тренировку, ознакомьтесь с рекомендациями по упражнениям перед использованием тренажера Private Gym™. Если у вас есть какие-либо вопросы, обратитесь к своему врачу.

УСТРОЙСТВО ДЛЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ PRIVATE GYM™ СОДЕРЖИТ МАГНИТЫ

Лицам, имеющим проблемы со здоровьем, которым требуется носить электронные устройства любого типа, например, кардиостимуляторы, дефибрилляторы или другие медицинские устройства наружного или внешнего применения, следует быть осторожными при манипуляциях с такими сильными магнитами, которые входят в состав устройства сопротивления Private Gym. При наличии сильной магнитной силы кардиостимуляторы могут быть повреждены или переключиться на «Тестовый режим». В случае использования кардиостимулятора или другого медицинского устройства, магнитные поля могут повлиять на их работу. В случае наличия у пользователя каких-либо электронных, механических, имплантированных или внешних медицинских устройств, обратитесь к врачу и изготовителю медицинского устройства, чтобы определить его восприимчивость к статическим магнитным полям, прежде чем использовать устройство Private Gym. Все магнитные изделия должны храниться на безопасном расстоянии от людей, которые используют эти устройства. Не глотайте магниты. Если проглотили магнит, немедленно обратитесь к врачу. Хранить магниты нужно в недоступном для детей месте.

Сильные магнитные поля магнитов, которые являются частью устройства Private Gym, могут повредить такие магнитные носители как дискеты, жесткие диски, кредитные карты, магнитные ID-карты, кассетные ленты, видеокассеты, а также другие электронные устройства. Храните ваше устройство Private Gym на расстоянии как минимум 60 см от магнитных носителей и любой электроники.

БЕЗОПАСНОСТЬ УСТРОЙСТВА PRIVATE GYM™

Используйте программу упражнений и тренажер Private Gym™ ТОЛЬКО по назначению согласно описанию. НЕ модифицируйте тренажер Private Gym™ и не используйте компоненты, не рекомендованные торговой маркой. Не делитесь ни с кем устройством Private Gym и не используйте устройство, бывшее в употреблении у других людей. Перед КАЖДЫМ последующим использованием делайте визуальный осмотр тренажера Private Gym™ и любого другого товара Private Gym™. Никогда не используйте тренажер, если он не работает должным образом, поврежден или изношен.

PRIVATE GYM™ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ КОНСУЛЬТАЦИЙ

Программа Private Gym™ представляет программу упражнений, предназначенную для укрепления мышц таза. Перед началом любой программы упражнений необходимо проконсультироваться с компетентным врачом-консультантом. Поэтому перед началом тренировочной программы Private Gym™ рекомендовано проконсультироваться с врачом, чтобы определить, насколько программа упражнений Private Gym™ будет безопасна для вас.

Программа Private Gym™ не предназначена и не должна трактоваться как медицинская консультация. Информация, которая содержится в программе упражнений Private Gym™, носит общий характер и, поэтому, не может быть применима к какой-либо конкретной фактической ситуации или человеку. Она не должна использоваться для диагностики или лечения любых заболеваний, нарушений обмена веществ, болезней или состояние здоровья. Если вы обеспокоены своим здоровьем, вам следует обратиться к врачу, который может предоставить медицинские консультации в соответствии с вашими потребностями.

Программа Private Gym™ не дает гарантии лечения эректильной дисфункции, увеличения сексуального желания, защиты мужчины или его партнера от заболеваний, передающихся половым путем (включая ВИЧ), и не является средством контрацепции для мужчин.

КОМУ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИМЕНЯТЬ PRIVATE GYM™

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ PRIVATE GYM, ЕСЛИ ЗДОРОВЬЕ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ. Система Private Gym™ предназначена не для всех. Только ваш лечащий врач и вы можете решить, подходит ли вам Private Gym™. Узнайте у своего лечащего врача, достаточно ли здоровое ваше сердце для сексуальной активности. Вы не должны использовать Private Gym™, если ваш лечащий врач не рекомендует вам вести половую жизнь из-за проблем со здоровьем. Перед применением Private Gym™ сообщите своему врачу о всех медицинских проблемах, особенно если у вас есть или когда-либо были: (а) проблемы с сердцем, такие как боль в груди (стенокардия), сердечная недостаточность, нерегулярные сердечные сокращения или сердечный приступ; (б) высокое или низкое кровяное давление или высокое кровяное давление, которое не контролируется; (в) приступ; (г) проблемы с печенью или почками или требуются диализ; или (д) деформированная форма полового члена или болезнь Peyroni.

Детям в возрасте до 18 лет не следует использовать программу или тренажер Private Gym™.

Не используйте программу или тренажер Private Gym™, находясь под воздействием алкоголя или наркотиков.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Применяется программа Private Gym™ по личному усмотрению. При этом нужно внимательно следовать инструкциям. Чрезмерное или некорректное использование программы Private Gym™ может причинить вред или вызвать дискомфорт. Если вы ощущаете какие-либо побочные последствия от использования или во время использования Private Gym™, вы должны немедленно прекратить использование и обратиться за помощью к врачу.

ОТКАЗ И ГАРАНТИИ

PRIVATE GYM™ НЕ ДАЕТ НИКАКИХ ГАРАНТИЙ ОТНОСИТЕЛЬНО РЕЗУЛЬТАТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ ПОЛУЧЕНЫ ОТ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И ТРЕНАЖЕРА ПРОГРАММЫ PRIVATE GYM™.

НАСТОЯЩИМ ВЫ СОГЛАШАЕТЕСЬ, ЧТО ПРИМЕНЯЕТЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ТРЕНАЖЕР PRIVATE GYM™ ПОД СВОЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

ВЫ ПОНИМАЕТЕ И СОГЛАШАЕТЕСЬ, ЧТО ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ И ТРЕНАЖЕР PRIVATE GYM™ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ НА УСЛОВИЯХ «КАК ЕСТЬ».

ВЫ ПОНИМАЕТЕ И СОГЛАШАЕТЕСЬ, ЧТО ИЗБЫТОЧНОЕ И НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ, ЧРЕЗМЕРНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ, ИГНОРИРОВАНИЕ ИНСТРУКЦИЙ PRIVATE GYM™ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ДИСКОМФОРТУ, ПОБОЧНЫМ ЭФФЕКТАМ ИЛИ СЕРЬЕЗНЫМ НАРУШЕНИЯМ.

ВЫ ПОНИМАЕТЕ И СОГЛАШАЕТЕСЬ, ЧТО ЛЮДИ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА ИЛИ ДРУГИМИ ПРОБЛЕМАМИ СО ЗДОРОВЬЕМ НЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОГРАММУ УПРАЖНЕНИЙ ИЛИ УСТРОЙСТВО PRIVATE GYM™.

ВЫ ПОНИМАЙТЕ И СОГЛАШАЕТЕСЬ, ЧТО ДОЛЖНЫ ОБРАТИТЬСЯ К СООТВЕТСТВУЮЩЕМУ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ ДО НАЧАЛА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ ИЛИ ТРЕНАЖЕРА PRIVATE GYM™, ЧТОБЫ ОПРЕДЕЛИТЬ, НАСКОЛЬКО ЭТО БЕЗОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СОБСТВЕННОСТЬ

Программа и тренажер для физических упражнений Private Gym™ и его лицензиары защищены законодательством Соединенных Штатов и Международным законом об авторском праве. Все авторские права, товарные знаки, патенты и другие права собственности на программу и тренажер для упражнений Private Gym™, включая продукты, программное обеспечение, текст, графику, элементы дизайна, аудио, музыку и все другие материалы, созданные или используемые Private Gym™, закреплены за Private Gym™ и ее лицензиарами.

Торговая марка Private Gym™ имеет патент на программу упражнений и тренажер, которые являются товарными знаками торговой марки Private Gym в Соединенных Штатах (в совокупности, Private Gym Trademarks):

- “PRIVATE GYM ДЛЯ МУЖЧИН”: Серийный № 85/551,416
- “PRIVATE GYM”: Серийный № 85/550,353
- “PRIVATE GYM ДЛЯ ЖЕНЩИН”: Серийный № 85/802,101

Кроме того, программа упражнений, тренажер и веб-сайт Private Gym™ могут содержать товарные знаки, логотипы и ссылки на вебсайты третьих лиц. Любые доменные имена, URL-адреса, товарные знаки или логотипы, появляющиеся в программе упражнений, на тренажерах или вебсайте, являются исключительной собственностью их владельцев.

За исключением случаев, изложенных в данном документе, ничего из содержимого Private Gym™ не может быть скопировано, изменено, воспроизведено, распространено, переиздано, загружено, выполнено, показано, опубликовано, передано, продано или взято для создания производного продукта в любой форме или любыми средствами, включая, но, не ограничиваясь, электронными, механическими, фотокопировальными, записными и прочими средствами, без предварительного письменного разрешения Private Gym™ или соответствующего владельца авторских прав. Вы не можете, без прямого письменного разрешения Private Gym™ или соответствующего владельца авторских прав, (а) копировать, публиковать или размещать любые материалы в любой компьютерной сети или в средствах массовой информации; (б) изменять материалы; или (с) удалять или изменять любые уведомления об авторских правах или других правах собственности, содержащихся в материалах. Вам не могут передаваться права или лицензии подразумеваемым образом, в силу правовой презумпции или иным образом, в виде какого-либо патента, товарного знака, авторского права или другого права собственности Private Gym™ или от любой третьей стороны.

Если вы считаете, что содержимое Private Gym™ нарушает ваши авторские права, товарный знак, патент или другие интеллектуальные права, пожалуйста, предоставьте Private Gym™ следующую информацию: (а) электронную или физическую подпись лица, уполномоченного действовать от имени владельца авторского права; (б) описание работы, защищенной авторским правом, которая по вашему утверждению была нарушена; (с) описание фото и/или видеоконтента, по которому замечено нарушение с указанием его расположения; (d) ваш адрес, номер телефона и адрес электронной почты; (е) письменное заявление, что у вас есть добросовестное предположение, что спорное использование не санкционировано владельцем авторских прав, его агентом или законодательством; и (f) заявление, сделанное вами под страхом наказания за лжесвидетельство, что информация в вашем оповещении является точной, и что вы являетесь владельцем авторских прав или уполномочены действовать в отношении авторских прав от имени владельца. Пожалуйста, направьте все запросы по вопросам нарушения прав интеллектуальной собственности на адрес: contact@privategym.com.

ТОВАРЫ PRIVATE GYM™ С ГОДОВОЙ ЛИМИТИРОВАННОЙ ГАРАНТИЕЙ

ИСПОЛЬЗУЯ ТОВАРЫ PRIVATE GYM™, ВЫ СОГЛАШАЕТЕСЬ НА УСЛОВИЯ ГОДОВОЙ ЛИМИТИРОВАННОЙ ГАРАНТИИ, ПРЕДСТАВЛЕННОЙ НИЖЕ. НЕ ПОКУПАЙТЕ И НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОВАРЫ PRIVATE GYM™, ПОКА НЕ ПРОЧИТАЕТЕ И НЕ СОГЛАСИТЕСЬ С УСЛОВИЯМИ ГОДОВОЙ ЛИМИТИРОВАННОЙ ГАРАНТИИ.

Компания Adult Fitness Concepts гарантируют, что товары Private Gym™ не должны иметь дефекты в части материалов и изготовления, при использовании по назначению в течение 1 года (365 дней) с даты покупки.

Эта лимитированная гарантия на один год распространяется только на покупателя и исключает покрытие любого ущерба, полученного в результате неправильного использования или хранения, случайного повреждения, модификации или несанкционированного ремонта, нормального износа во время использования по назначению или других причин, которые не являются дефектами материала или изготовления. Эта лимитированная годовая гарантия распространяется только на подлинные товары Private Gym™.

Во всех других случаях товары Private Gym™ продаются в «КАК ЕСТЬ» БЕЗ ГАРАНТИИ КАЧЕСТВА. Компания Adult Fitness Concepts отказывается от всех других гарантий, условий, представлений, или не будет предоставлять поддержку или другие услуги, информацию, программное обеспечение или сопутствующий контент для товара. Эта лимитированная гарантия исключает все другие явные или подразумеваемые гарантии любого типа, которые все отклоняются.

Любая гарантия, налагаемая действием закона, торговыми и дилерскими отношениями, ограничивается сроком действия в один год (365 дней). Обязательства Adult Fitness Concept для любых прямых или косвенных, случайных или неслучайных убытков, возникающих в результате использования товара, или отказа или невозможность использовать товар, должны быть ограничены первоначальной ценой приобретения товара. Ни один человек не может изменять или расширять условия лимитированной гарантии.

В некоторых юрисдикциях не допускается ограничение косвенных гарантий или суммы, или типа ущерба, поэтому эти ограничения могут не относиться к вам. Эта лимитированная гарантия на один год дает вам определенные юридические права, при этом вы можете иметь дополнительные права, которые могут видоизменяться.

В случае обнаружения скрытого дефекта просто обратитесь в службу поддержки клиентов в течение 365 дней с даты покупки товаров Private Gym™ для получения номера разрешения на возврат. Adult Fitness Concept починит или заменит товар с дефектом или выдаст денежное возмещение по собственному усмотрению. Товары на возврат должны быть отправлены по почте не позднее 2 недель после получения номера разрешения на возврат.

Инструкции по приобретению гарантийного обслуживания: www.privategym.com

ПЛАН ЗАЩИТЫ ДОЛГОВЕЧНОСТИ PRIVATE GYM™

Для защиты DVD-дисков Private Gym™ и тренажера для упражнений от повреждений и износа, компания Adult Fitness Concepts предлагает план защиты долговечности. Для клиентов, зарегистрированных в Lifetime Protection Plan (план защиты долговечности), в случае повреждения DVD-диска или тренажера, достаточно обратиться в службу поддержки клиентов, для получения немедленной, бесплатной замены. Чтобы узнать больше о плане, посетите сайт www.privategym.com

План защиты долговечности распространяется только на покупателя тренажера Private Gym™ в упаковке, и исключает покрытие любых убытков, возникших в результате неправильного использования или хранения, случайного повреждения, модификаций или несанкционированного ремонта, потери DVD-дисков или тренажеров, или других причин, которые не относятся к дефектам материалов, изготовления или нормального износа. План защиты долговечности доступен только для оригинальных товаров Private Gym™.

Вы можете приобрести план защиты долговечности Private Gym™ при приобретении продукции Private Gym™ или обратившись в службу поддержки клиентов, по электронной почте: customercare@privategym.com, в течение одного года (365 дней) с момента вашей покупки.

Для заказа замены товаров Private Gym™ в соответствии с планом защиты долговечности, клиенты должны связаться с центром обслуживания клиентов по электронной почте: customercare@privategym.com. Компания Adult Fitness Concepts оставляет за собой право требовать, чтобы клиенты, включенные в план

защиты долговечности, возвращали поврежденные тренажеры до замены, и аннулировать план защиты для клиентов, которые, как было установлено, злоупотребляют планом защиты долговечности.

PRIVATE GYM

СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТАЗОВЫХ МЫШЦ ДЛЯ МУЖЧИН

PRIVATE GYM™ - это первая интерактивная программа упражнений, которая помогает мужчинам укрепить мышцы, поддерживая и контролируя пенис.

© 2013 ADULT FITNESS CONCEPTS, LLC. ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ.

ЛОГОТИП PRIVATE GYM™ ЯВЛЯЕТСЯ ТОВАРНЫМ ЗНАКОМ ADULT FITNESS CONCEPTS, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМ В США И ДРУГИХ СТРАНАХ.

Для поддержки обращайтесь:

customercare@privategym.com