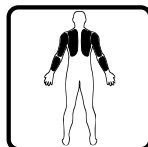
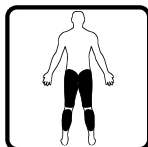
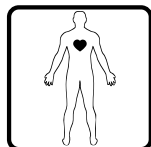




[www.intensor-fitness.com](http://www.intensor-fitness.com) | [www.intensor.ru](http://www.intensor.ru)

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



МИНИСТЕПЕР  
С ЭСПАНДЕРАМИ

# M500



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 .....	2
Использование тренировочного компьютера .....	4
Использование эспандеров .....	4
Список комплектующих.....	5



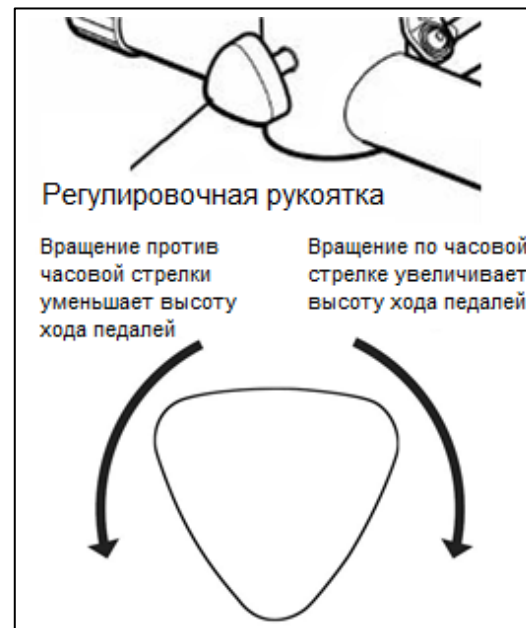
### Внимание

- 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.
- Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, одышку, боль в груди или другое недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к терапевту.

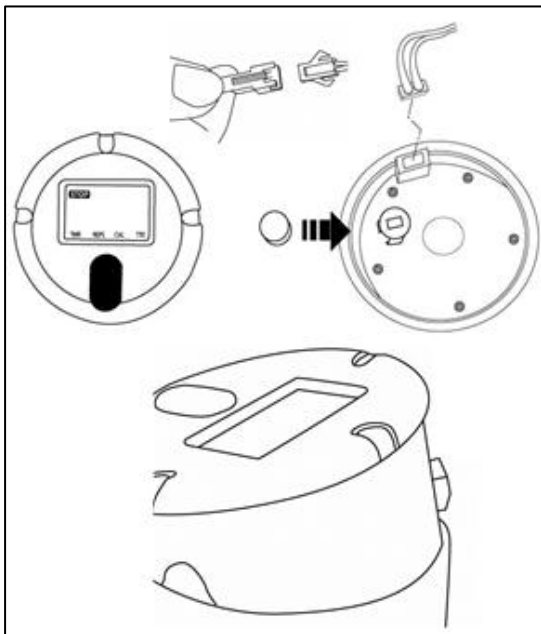
## Сборка

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

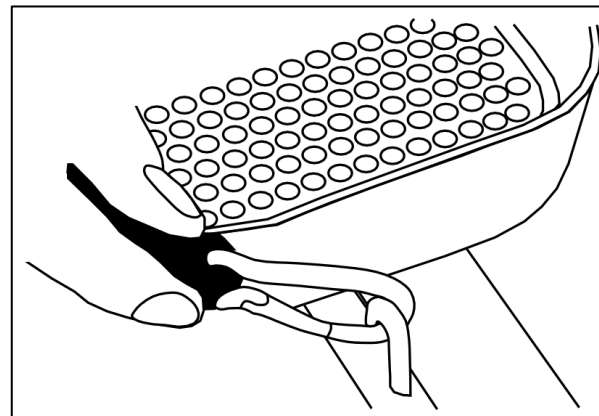
### Шаг 1. Регулировка высоты хода педалей



Установите регулировочную рукоятку (8) в отверстие в передней части рамы и закрутите её на несколько оборотов. При этом вы можете руками установить педали на разную высоту – это облегчит регулировку.

**Шаг 2.** Установка тренировочного компьютера

- 1) Подключите провод компьютера к проводу датчика скорости.
- 2) Вставьте элемент питания типа AAA в предназначенный для этого отсек с обратной стороны компьютера. При установке соблюдайте полярность!
- 3) Аккуратно установите компьютер в отверстие рамы. При установке следите за тем, чтобы не повредить провод.

**Шаг 3.** Присоединение эспандеров

При желании вы можете использовать эластичные эспандеры для тренировки верхнего плечевого пояса и мышц спины. Для этого присоедините карабин эспандера к скобе, расположенной в передней части рамы.

## Использование тренировочного компьютера

### Измерения

Параметр	Диапазон значений	Индикация на дисплее
Время тренировки, мин	00:00 – 99:59	TMR
Темп, шагов/мин	15 – 3000	REPS
Количество шагов	0 – 9999	CAL
Расход энергии, калорий	0 – 9999	TTR

Дисплей тренировочного компьютера может работать в режиме отображения индивидуального параметра или в сканирующем режиме (на дисплее появится индикатор SCAN), отображая все параметры по очереди. Для переключения между этими режимами используйте клавишу MODE (Режим).

Для экономичного использования элемента питания компьютер автоматически перейдет в режим паузы после 4 минут отсутствия входящих сигналов. Для возобновления тренировки просто начните заниматься или нажмите клавишу MODE.

Для перезагрузки компьютера и сброса всех ранее достигнутых параметров нажмите и удерживайте клавишу MODE в течение 2 секунд.

## Использование эспандеров

Помимо эффективной тренировки мышц ног и ягодиц, вы можете дополнительно тренировать мышцы верхнего плечевого пояса и спины с помощью эластичных эспандеров. Одновременное использование эспандеров и министеппера также обеспечит исключительно производительную тренировку для вашего сердца и улучшит кровообращение всего тела. Ниже приведены несколько простых упражнений с использованием эспандера, на основе которых вы можете разработать практически неограниченный комплекс собственных упражнений.

### Упражнение 1.

Выполняйте поочередные махи прямыми руками, поднимая их перед собой. Старайтесь выполнять это упражнение с перекрестной нагрузкой, т.е. мах правой рукой должен приходиться на шаг левой ноги и наоборот.

### Упражнение 2.

Выполняйте одновременные махи прямыми руками, поднимая их в стороны от тела. При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.

### Упражнение 3.

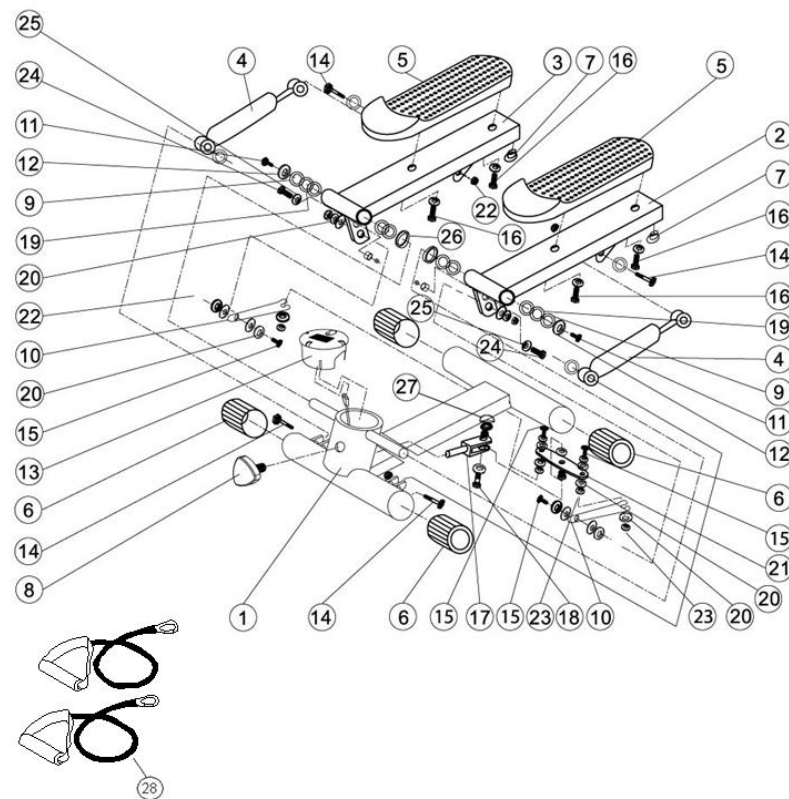
Держите локти прижатыми к бокам, кисти рук повернуты ладонями вперед. Сгибайте руки в локтях вместе или поочередно.

### Упражнение 4.

Из положения «кисти рук на животе, локти расставлены» поднимайте руки перед собой, сохраняя локти полусогнутыми. При выполнении этого упражнения держите руки в одной плоскости.

## Список комплектующих

№ по схеме	Наименование	Кол-во
1.	Основная рама	1
2.	Основание педали (лев.)	1
3.	Основание педали (прав.)	1
4.	Маслонаполненный цилиндр 38x220 мм	2
5.	Педаль пластиковая	2
6.	Подпятник	4
7.	Отбойник резиновый	2
8.	Рукоятка регулировочная	1
9.	Стопорная шайба 8 мм	2
10.	Шток реверсивный	2
11.	Винт шестигранный 8x34 мм	2
12.	Пластиковая втулка 8 мм	2
13.	Компьютер	1
14.	Винт шестигранный 8x40 мм	4
15.	Винт шестигранный 8x30 мм	4
16.	Винт 5x24 мм	4
17.	Скоба U-образная	1
18.	Винт шестигранный 12x75 мм	1
19.	Шайба 16 мм	2
20.	Шайба 9 мм	12
21.	Скоба соединительная	1
22.	Гайка 8 мм	8
23.	Шайба 8 мм	16
24.	Винт 4x8 мм	2
25.	Шайба 5 мм	2
26.	Втулка пластиковая	2
27.	Заглушка винта	1
28.	Эспандер с карабином	2





**INTENSOR**

[www.intensor-fitness.com](http://www.intensor-fitness.com) | [www.intensor.ru](http://www.intensor.ru)