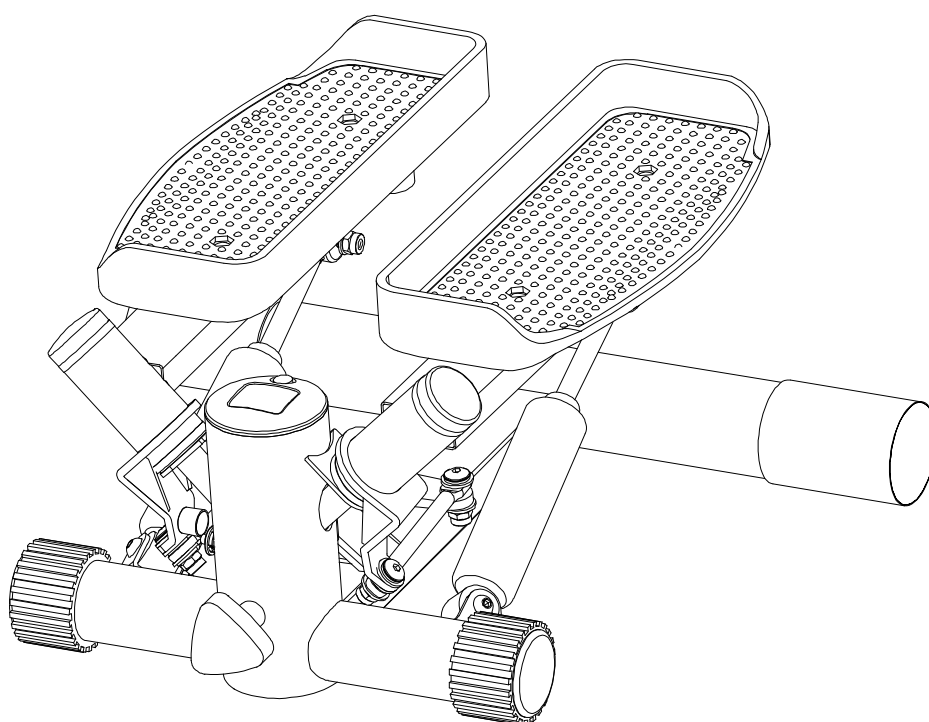


Руководство пользователя



СТЕППЕР ПОВОРОТНЫЙ SE-5112



КОМПАКТНЫЙ СПОРТЗАЛ У ВАС ДОМА

- ПОВОРОТНЫЙ МЕХАНИЗМ
- ЭЛАСТИЧНЫЕ ЭСПАНДЕРЫ
- НЕСКОЛЬЗЯЩИЕ РЕЗИНОВЫЕ ПЕДАЛИ
- КОМПЬЮТЕР И СИСТЕМОЙ СКАНИРОВАНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ: ВРЕМЯ, КАЛОРИИ, ЧИСЛО ШАГОВ

УВАЖАЕМЫЙ ПОКУПАТЕЛЬ!

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ВЫБОР СОВРЕМЕННОГО ТРЕНАЖЕРА ТОРГОВОЙ МАРКИ SPORTELITE

ВНИМАНИЕ!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ТРЕНАЖЕРА ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ РУКОВОДСТВО В ЦЕЛЯХ СНИЖЕНИЯ РИСКА ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. СОХРАНИТЕ ЕГО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ВАЖНО!

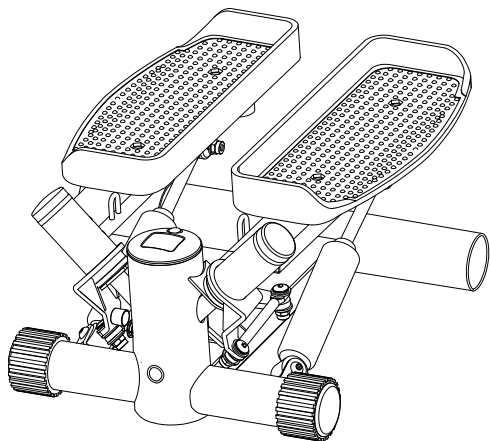
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ ПРИ НАЛИЧИИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, А ТАК ЖЕ ЕСЛИ ВАМ БОЛЕЕ 35 ЛЕТ И/ИЛИ ВЫ ИМЕЕТЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

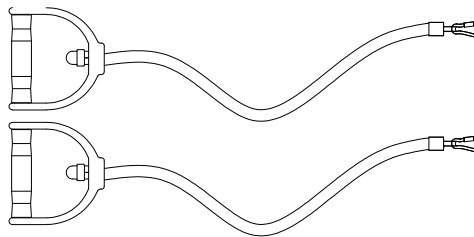
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
2. 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. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
3. Тренажёр предназначен для использования взрослыми людьми. Не допускайте детей к тренажеру.
4. Тренажер устанавливается в сухом отапливаемом помещении.
5. Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой горизонтальной поверхности; на полу рекомендуется использовать защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
6. Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
7. Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
8. Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
9. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте одежды, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
10. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Оборудование не предназначено для терапевтических целей.
11. Храните тренажер в недоступном для детей и домашних животных месте.
12. **Не прикасайтесь к цилиндру во время выполнения упражнений, а также после окончания тренировки до тех пор, пока цилиндр не остынет полностью**
13. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления покупателей вносить изменение в дизайн и технические характеристики изделия, не ухудшающие его потребительские свойства.
14. **Данный тренажер предназначен исключительно для бытового использования. Производитель/продавец не берет на себя ответственность в случае возникновения проблем при его использовании в коммерческих целях. При использовании тренажера в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) и/или общественных (медицинских, оздоровительных и т.п.) организациях, на него не распространяются гарантийные обязательства продавца по ремонту и обслуживанию.**
15. Максимальный вес пользователя – 100 кг.

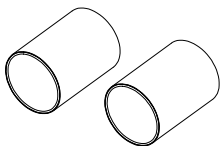
КОМПЛЕКТАЦИЯ



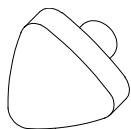
СТЕППЕР



ЭСПАНДЕРЫ -2 ШТ



ЗАГЛУШКИ -2ШТ



РЕГУЛЯТОР -1ШТ



ВИНТЫ- 2ШТ



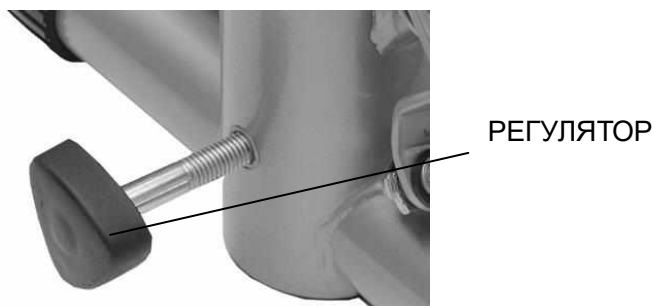
КЛЮЧ ШЕСТИГРАННЫЙ
-1ШТ

СБОРКА И УСТАНОВКА

1. Наденьте заглушку на стабилизатор
2. Закрепите винтами с помощью шестигранного ключа.



3. Поднимите педали на подходящую высоту. закрепите регулятор на передней стойке как показано на рисунке.



4. Если Вы намерены тренироваться с эспандерами, закрепите металлические крючки эспандеров на основной раме.
5. Вы можете использовать регулятор, чтобы настроить высоту педалей.
 - поднимите педали, поверните регулятор по часовой стрелке, чтобы увеличить шаг.
 - поднимите педали, поверните против часовой стрелки, чтобы сократить шаг.



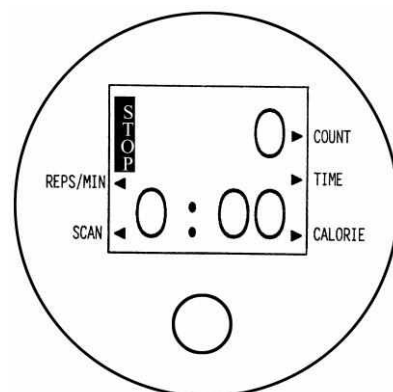
КОМПЬЮТЕР. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ ВЫКЛЮЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРА

- При отсутствии входящих сигналов в течение 4-5 минут компьютер автоматически отключается.
- При нажатии любой клавиши компьютер автоматически включается.

Нажимая кнопку MODE под дисплеем, вы можете настроить функции своего компьютера.

Удерживая эту кнопку в течении 3-4 секунд можно сбросить значение все функций



REPS/MIN (ШАГОВ/МИН): отображает количество шагов в минуту.

SCAN (СКАНИРОВАНИЕ): автоматически отображает значение каждой из функций по порядку.

TIME (ВРЕМЯ): отображает время тренировки 0:00-99:59.

COUNT (ПОДСЧЕТ): отображает суммарное количество пройденных шагов 0-9999

CALORIES (РАСХОД КАЛОРИЙ): отображает количество сожженных калорий

STOP: если вы прекратили занятие, на дисплее появится уведомление об остановке STOP

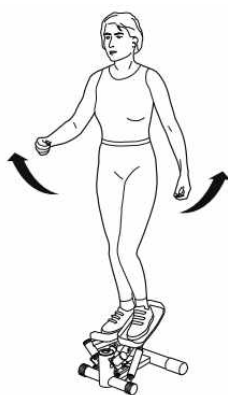
ПРИМЕЧАНИЕ

- Компьютер работает от одной батареи AAA (поставляется в комплекте).
- При ухудшении качества изображения, мерцании монитора или появлении ошибок, замените или переустановите батареи.
- Пожалуйста, извлекайте батарею, если в течение длительного времени не используете тренажер.
- При замене батареи данные компьютера обнуляются.

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СТЕППЕРА

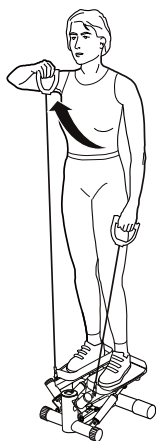
1. Перед началом занятий на тренажере, сделайте разминку: элементарные махи руками, ногами, наклоны, приседания, повороты. Рекомендуется проделать несколько упражнений на растяжку. Растяжка каждой группы мышц должна продолжаться примерно 30 секунд, во избежание перенапряжения или разрыва мышц. Этот этап позволит улучшить циркуляцию крови во всем теле и заставить мышцы работать должным образом. Он также позволяет сократить опасность возникновения спазмов и повреждения мышц.
2. Поднимите педали на нужную высоту.
3. Поставь одну ногу на педаль, нажми до конца. Затем поставьте другую ногу на другую педаль. Начните тренировку. Начиная занятие, выполняйте упражнения медленно.
4. Не трогайте монитор во время занятий.
5. Учитывайте состояние своего здоровья, выбирая длительность тренировки.
6. Для улучшения своей физической формы достаточно 15 минут в день регулярных тренировок.

НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЦИЛИНДРУ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ, А ТАКЖЕ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ЦИЛИНДР НЕ ОСТЫНЕТ ПОЛНОСТЬЮ



Упражнение без эспандеров: для тренировки бедер, икр и ягодиц

1. Поставьте правую ногу на правую педаль, нажмите до упора.
2. Поставьте левую ногу на левую педаль. Ступни полностью стоят на платформе и производят движения как при естественном шаге. Темп регулируется силой нажатия стопы на педаль. Упражнение оказывает равномерную нагрузку на мышцы нижних конечностей.



Упражнение для мышц рук, плеч, ног и ягодиц:

Слегка согните левую руку в локте в сторону от тела примерно на уровне плеч и поднимайте ее вверх, одновременно нажимая правую педаль.

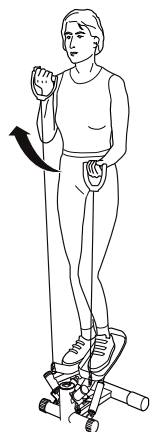
Опустите левую руку и поднимите правую, одновременно нажимая на левую педаль.

Повторите в несколько подходов.



Упражнение для мышц рук и плеч:

1. Опустите руки вдоль тела.
 3. Вытяните правую руку перед собой, горизонтально полу. Ладони направлены вверх.
 4. Опустите правую руку, одновременно поднимая левую в таком же положении.
- Повторите в несколько подходов.



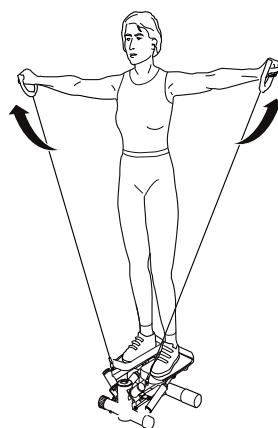
Упражнение для мышц ног, ягодиц и особенно рук.

Ладони направлены вверх.

Растягивайте эспандер, сгибая руки в локтях. Плотнo прижимайте локти к телу при сгибании рук.

Опустите левую педаль и потяните эспандер вверх левой рукой.

Опустите правую педаль и левую руку, потянув эспандер правой рукой вверх.



Упражнение для мышц спины, плеч, груди, ног и ягодиц

Начните выполнять шаги.

Во время выполнения шагов медленно разводите руки в стороны, параллельно полу, так же медленно опускайте. Повторите в несколько подходов.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

УХОД. Не используйте абразивные средства для ухода за тренажером. Рекомендуется после каждого использования велотренажера протирать его влажной тканью, без использования абразивных веществ. Периодически проверяйте все движущиеся части на предмет износа или повреждений. Если возникла проблема или необходима замена, прекратите использование оборудования и обратитесь в сервисный центр. Если во время тренировки появляется нехарактерный шум, необходима смазка подвижных частей тренажера.



УТИЛИЗАЦИЯ. Данное изделие представляет собой оборудование и не подлежит утилизации с бытовыми отходами.

Изделие подлежит утилизации в соответствии с требованиями законодательства территории реализации. Использованные батарейки являются опасными отходами. Никогда не утилизируйте использованные батарейки вместе с бытовыми отходами. Если вы решите утилизировать свой тренажер, помните, что батарейку необходимо предварительно вынуть из компьютера и утилизировать ее отдельно, как опасные отходы в соответствии с местным законодательством.