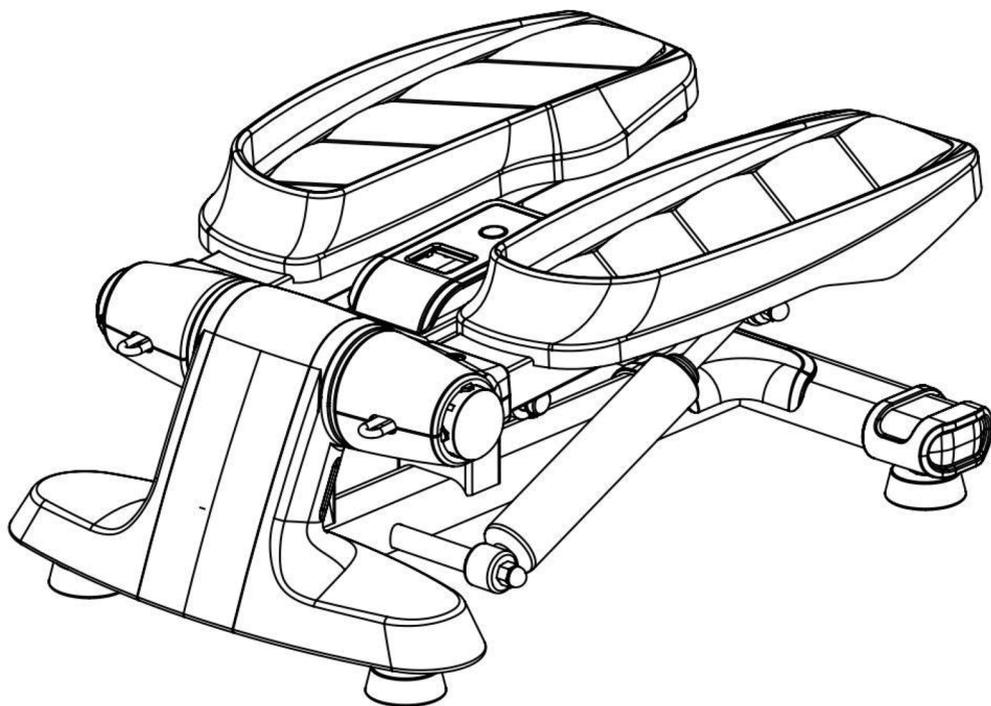


PROIRON®

Степпер

Руководство пользователя >>>



Изготовлено по заказу
ООО ТД «ГЛС», 143906, г. Балашиха,
Молодежный б-р, д.8, п.3.
info1@heleos.ru

Сделано в Китае

Этот МИНИ-ВЕЛОТРЕНАЖЕР представляет собой тренажер для рук и ног, который позволяет тренироваться в любое время и в любом месте. Используйте его дома или в офисе для улучшения кровообращения. Для тренировки рук поместите его на стол.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ >>>

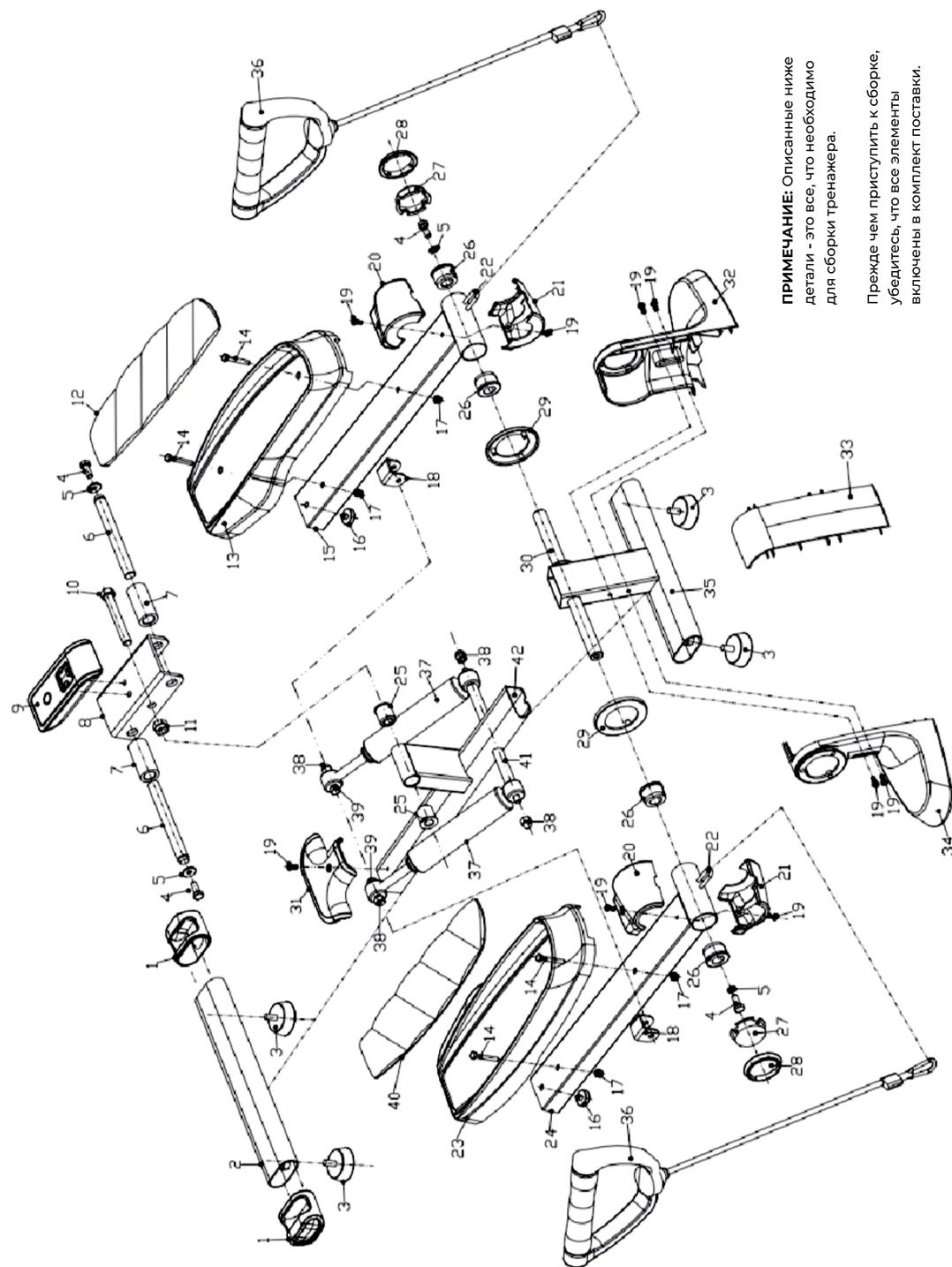
ВНИМАНИЕ: чтобы снизить риск серьезной травмы, перед использованием тренажера прочтите следующие меры предосторожности.

1. Перед началом любой программы тренировок вам следует проконсультироваться со своим врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические ограничения, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или мешают вам правильно использовать оборудование. Совет вашего врача важен, если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.
2. Следите за сигналами своего тела. Неправильные или чрезмерные физические упражнения могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас возникнут какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, отдышка, дурнота, головокружение или чувство тошноты. Если у вас проявились данные симптомы, то вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать программу упражнений.
3. Не подпускайте детей и домашних животных к оборудованию. Оборудование предназначено только для использования взрослыми.
4. Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 60 см свободного пространства.
5. Перед использованием оборудования убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты. Безопасность оборудования можно обеспечить только в том случае, если его регулярно проверять на наличие повреждений и/или износа. Периодически производите техническое обслуживание тренажера.
6. Всегда используйте оборудование согласно указаниям. Если вы обнаружите какие-либо дефектные компоненты во время сборки или проверки оборудования или если вы услышите какие-либо необычные шумы, исходящие от оборудования во время тренировки, немедленно прекратите использование оборудования и не используйте его до тех пор, пока проблема не будет устранена.
7. При использовании оборудования надевайте подходящую одежду. Не носите свободную одежду, которая может запутаться в оборудовании.
8. Не помещайте пальцы или предметы в движущиеся части оборудования.
9. Максимальный вес пользователя 120 кг
10. Оборудование не пригодно для терапевтического использования.
11. Во избежание телесных повреждений и/или повреждения изделия, необходимо правильно перемещать и осуществлять транспортировку оборудования.
12. Вам следует избегать хранения в очень холодных, жарких или влажных местах, поскольку это может привести к коррозии и другим, связанным с этим проблемам.
13. Данное оборудование предназначено только для использования внутри помещений.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ >>>

№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
1	ЗАГЛУШКА ОПОРЫ	38X57.5X68 V=25.6	2
2	ЗАДНЯЯ ОПОРА	60x30x2x350	1
3	НОЖКИ РЕГУЛИРОВочНЫЕ	Ø 49.5*17 V=63.7	4
4	ВИНТ	M8*1.25*15	4
5	ШАЙБА	Ø8	4
6	ВАЛ НАПРАВЛЯЮЩЕЙ ПЕДАЛИ	Ø 15x245	2
7	ВТУЛКА ВАЛА	Ø 28x56	2
8	ДЕРЖАТЕЛЬ ЭЛЕКТРОННОГО ДИСПЛЕЯ	76x42x5x140	1
9	ЭЛЕКТРОННЫЙ ДИСПЛЕЙ		1
10	БОЛТ	M12*110	1
11	ГАЙКА	M12	1
12	ЛЕВАЯ НАКЛАДКА ДЛЯ ПЕДАЛИ	98x27.6x323.4 V=178	1
13	ПЕДАЛЬ ЛЕВАЯ	171.7x62.9x377.2 V=348	1
14	ВИНТ КРЕПЛЕНИЯ ПЕДАЛИ	M6*40	4
15	ЛЕВАЯ ОПОРНАЯ ПЛАНКА	30x60x1.5x420	1
16	АМОРТИЗИРУЮЩАЯ ПРОКЛАДКА	Ø 30X9.8	2
17	ГАЙКА	M6*8	4
18	КРОНШТЕЙН ГИДРОЦИЛИНДРА	25x3x65	2
19	ВИНТ	M5*10	9
20	ВЕРХНЯЯ ДЕКОРАТИВНАЯ КРЫШКА	76x40.3x83.3 V=25.23	2
21	НИЖНЯЯ ДЕКОРАТИВНАЯ КРЫШКА	76x44.6x84 V=26	2

№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ-ВО
22	КРЮЧОК	Ø 5x75	2
23	ПЕДАЛЬ ПРАВАЯ	171.7x62.9x377.2 V=348	1
24	ПРАВАЯ ОПОРНАЯ ПЛАНКА	30x60x1.5x420	1
25	ВТУЛКА		2
26	ВТУЛКА		4
27	БОКОВАЯ КРЫШКА	Ø 51.2x24.3 V=10	2
28	ДЕКОРАТИВНАЯ НАКЛАДКА	Ø 56.7x8.8 V=4.9	2
29	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДЕКОРАТИВНАЯ НАКЛАДКА	Ø 78.5x11.5 V=9.7	2
30	ВАЛ	Ø 16x150	1
31	КРЫШКА РАМЫ	160.5x92.6x19 V=31.4	1
32	ЛЕВАЯ ДЕКОРАТИВНАЯ КРЫШКА	187.7X179X147.3 V=120	1
33	СРЕДНЯЯ ДЕКОРАТИВНАЯ КРЫШКА	211X45X95 V=61.1	1
34	ПРАВАЯ ДЕКОРАТИВНАЯ КРЫШКА	187.7X179X147.3 V=120	1
35	ПЕРЕДНЯЯ ОПОРА	60x30x2x300	1
36	ЭСПАНДЕР С РУЧКОЙ		2
37	ГИДРОЦИЛИНДР		2
38	ГАЙКА	M8	4
39	БОЛТ	M8*35	2
40	ПРАВАЯ НАКЛАДКА ДЛЯ ПЕДАЛИ	98x27.6x323.4 V=178	1
41	ВАЛ ГИДРОЦИЛИНДРА	Ø15x253.5	1
42	СРЕДНЯЯ РАМА		1



ПРИМЕЧАНИЕ: Описанные ниже детали - это все, что необходимо для сборки тренажера.

Прежде чем приступить к сборке, убедитесь, что все элементы включены в комплект поставки.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ >>>

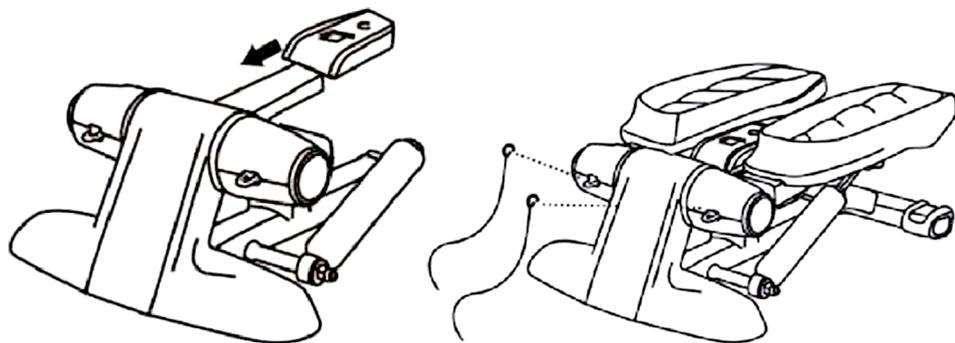


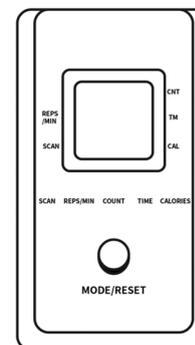
рисунок 1

рисунок 2

- Возьмите электронный дисплей (№ 9) и установите, как показано на рисунке 1.
- Установите эспандеры (№ 36) к крючкам, как показано на рисунке 2.
- Разместите степпер на ровную, твердую поверхность перед собой.
- Подложите под степпер коврик, чтобы предотвратить повреждение пола после длительного использования.
- Полностью поставьте одну ногу на педаль и, надавив на нее, опустите в нижнее положение.
- Сохраняя равновесие, поставьте вторую ногу на другую педаль.
- Приступайте к выполнению тренировки медленно, постепенно ускоряя темп.
- Для проработки мышц верхней части тела, добавляйте упражнения с эспандерами.
- Рекомендуется использовать тренажер не реже одного раза в день. Вначале занимайтесь 5 минут, затем постепенно увеличивайте до 15 минут, а затем и до 30 минут.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ: ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ МЫШЕЧНУЮ БОЛЬ В ПОСЛЕДУЮЩИЕ ДНИ, ОЧЕНЬ ВАЖНО БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ ИЛИ ДЕЛАТЬ ЛЕГКУЮ ГИМНАСТИКУ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕЙТЕ ВОДУ, ДЕЛАЙТЕ ГЛУБОКИЕ ВДОХИ И РАССЛАБЛЯЙТЕ ТЕЛО.

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ ДИСПЛЕЯ >>>



SCAN: Последовательно отображается каждое значение функции.

TIME: время от 0 до 99:59.

CALORIES: количество калорий, затраченных во время тренировки.

COUNT: количество повторений.

REPS/MIN: количество шагов в 1 минуту

AUTO SCAN: в этом режиме на дисплее автоматически в течение 4 секунд отображаются функции REPS/MIN, TIME, CALORIES, SCAN

AUTO ON/OFF: если в течение 4 минут нет движения, дисплей автоматически выключится. При возобновлении тренировки, дисплей включится автоматически.

НЕИСПРАВНОСТИ	ВОЗМОЖНОЕ РЕШЕНИЕ
Вращение педали не плавное или тугое	1. В результате интенсивной работы, возник перегрев гидроцилиндра. Сделайте паузу в тренировке, гидроцилиндр должен остыть перед дальнейшим использованием. 2. Проверьте работоспособность гидроцилиндра. Если гидроцилиндр поврежден, замените его.
Резкий шум при вращении	1. Убедитесь, что все болты затянуты. 2. Добавьте небольшое количество смазки, чтобы уменьшить трение и шум.
Отсутствует индикация на дисплее	1. Замените элемент питания или произведите зарядку. 2. Дисплей поврежден, необходима замена. 3. Питающий кабель не подключен или поврежден, проверьте его.

ВНИМАНИЕ: ЕСЛИ ГИДРОЦИЛИНДР ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ, ДАЙТЕ ЕМУ ОСТЫТЬ. ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К МАСЛЯНОМУ ЦИЛИНДРУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Внимание: Не пытайтесь изменить или модифицировать устройство. Изменения или модификации аннулируют гарантию и потенциально могут сделать использование устройства небезопасным.