

105MM

145MM

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СТЕППЕР
МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ



1 СОСТАВЛЯЮЩИЕ

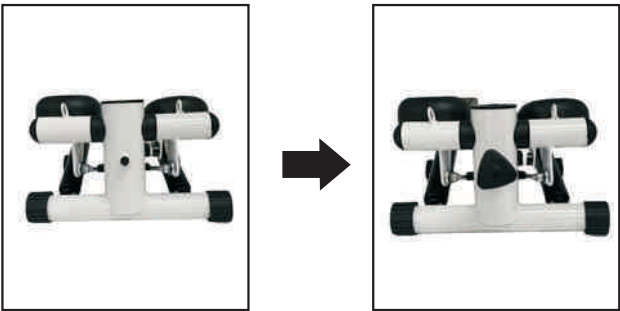


Список деталей					
Элемент	Название	Шт.	Элемент	Название	Шт.
①	Педаль	2	②	Электронный счетчик	1
③	Регулирующая ручка	1	④	Гидравлический шток	2
⑤	Основной каркас	1	⑥	Шкив	1
В комплекте 2 эспандера для тренировки					

5 ВНИМАНИЕ

- 1.Максимальный вес пользователя составляет 100 кг.
- 2.Степпер следует устанавливать и использовать на ровной и устойчивой поверхности. При необходимости, пожалуйста, подстелите под дорожку ткань,чтобы защитить пол или одеяло. Пожалуйста, внимательно проверяйте его перед каждым использованием.
- 3.Пожалуйста, надевайте подходящую одежду во время тренировки. Не надевайте свободную одежду, чтобы не мешать занятиям на тренажере.
- 4.Пожалуйста, не подпускайте к тренажеру детей, домашних животных, чтобы избежать ненужных повреждений.
5. Беременные женщины, а также пользователи с имплантами медицинского назначения, такие как кардиостимулятор, должны проконсультироваться с врачом перед использованием. Если у вас возникнут какие-либо неприятные ощущения, например, боль в груди, аритмия, затрудненное дыхание, головокружение или другие, пожалуйста, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом прежде, чем продолжать упражнение.
- 6.Перед использованием рекомендуется выполнять разминку
- 7.При непрерывном использовании степпера в течение 20 минут, пожалуйста, используйте его после того, как он охладится.
Не прикасайтесь к нему, пока он перегрет.
- 8.Пожалуйста, выпейте воды, объемом 150-500 мл для поддержания водного баланса организма. Это действие позволит выполнить занятие с двойным результатом.
- 9.Для достижения наилучшего сцепления массажных элементов твистера с ногами и корпусом, выполняйте упражнения в соответствии с рекомендованными принципами массажа стоп.
Это повысит эффективность тренировки и обеспечит комфорт во время занятий.

2 ВНИМАНИЕ



(1)

Как показано на рисунке (1), выньте регулирующую ручку, установите отверстие в нужном месте и вставьте ручку. Степень натяжки ручки позволяет регулировать высоту нажатия педали.

3 ИНСТРУКЦИЯ

1. Электронный счетчик



2. Инструкция к применению

- Сканирование:**
Автоматически отображает различные функциональные значения по порядку
- Время:** с 0 до 99:55
- Калорийность:** подсчитывайте потребление калорий во время тренировки только для ориентировочного значения, а не для медицинских целей
- Подсчет:** Подсчитывается количество шагов и число шагов в минуту
- Режим:** Можно выбрать различные функциональные клавиши, если они удерживаются 3 секунды, то все значения обнуляются и счет начнется сначала

4 РЕКОМЕНДАЦИИ

- Важное замечание:**
При любом вводе на дисплее появится надпись. Нажатием кнопки mode можно выбрать одну из четырех функций (количество раз в секунду, время, калории, автоматическое сканирование). Маленькая стрелка на экране отображает различные функции, которые соответствуют четырем стрелкам под экраном.
- Автоматическое сканирование**
Если сигнал не поступает в течение 4 минут, экран выключится автоматически. Но он снова подаст сигнал в режиме тренировки или касания кнопки.
- 3. Начните тренировку**
- Важное замечание:**
Поставьте беговую дорожку на ровную поверхность. Рекомендуется подстелить под него покрытие, чтобы избежать повреждения поверхности при длительном использовании.
- Шаг 1.**
Встаньте на землю и подойдите к степперу. Поставьте левую ногу на левую педаль и нажимайте на нее до упора, когда она коснется дна.
- Шаг 2.**
Поставьте правую ногу на правую педаль
- Шаг 3.**
Начните выполнять упражнение в медленном темпе и постепенно повышайте скорость. Если вы хотите, отрегулируйте положение педали. для этого сначала спуститесь со степпера, а затем отрегулируйте ручку или положение педали.
- Частота выполнения упражнений**
Рекомендуется выполнять упражнения по крайней мере через день. Изначально вы можете выполнять упражнения на 5 минут в день, затем постепенно увеличивайте количество времени до 15 минут, затем до 30 минут. Или по 10 минут на каждый заход, чтобы выполнить три захода. Пожалуйста, не забывайте выполнять упражнения в пределах своих возможностей.
- Восстановление после тренировки**
Чтобы уменьшить мышечную боль в последующие дни, важно выполнять упражнения на растяжку. Сделайте глубокий вдох. Выпейте воды и расслабьте тело, это поможет вам чувствовать себя хорошо и даст ощущение релакса.