

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Министеппер поворотный  
Артикул: X-STEPPER



## **Внимание**

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

СОХРАНИТЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным. Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Прежде чем начать тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Убедитесь, что у вас нет медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых пользователей.
5. Размещать тренажёр следует на ровной и устойчивой поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно находиться не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
7. Для поддержания должного уровня безопасности регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и/или износа. Обратите внимание на детали, подверженные быстрому износу (например, педали).
8. Используйте тренажёр только по его прямому назначению. Если при сборке или проверке изделия вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы во время использования, приостановите работу с тренажёром до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
9. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную форму. Не рекомендуется носить слишком свободную одежду, которая может попасть в подвижные механизмы тренажёра или ограничить ваши движения.
10. Начните тренировки на небольших скоростях. Во время занятий обеспечьте себе надёжную опору, не отрывайте ноги от педалей.
11. Тренажёр предназначен только для использования в домашних условиях, внутри помещения. Максимально допустимый вес пользователя – 120 кг.
12. Тормозная система тренажёра не зависит от скорости.

# КОМПЛЕКТУЮЩИЕ



№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	ПРИМЕЧАНИЕ
1	КОРПУС	1	
2	КОНСОЛЬ	1	
3	РЕГУЛЯТОР	1	
4	ЭСПАНДЕР	2	
5	ПЕДАЛЬ	2	
6	ГИДРАВЛИЧЕСКИЙ ЦИЛИНДР	1	

# СБОРКА

Выполните сборку изделия в соответствии с инструкциями ниже.



(РИС. 1)



(РИС. 2)



(РИС. 3)

# РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

РЕЖИМ (MODE): Переключение между функциями.

СБРОС (RESET): Обнуление показателей тренировки (при удержании кнопки в течение 3-х секунд).



## ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ

РЕЖИМ СКАНИРОВАНИЯ (SCAN): Режим последовательного отображения параметров тренировки.

ВРЕМЯ (TIME): Длительность тренировки (в диапазоне от 0 до 99:59).

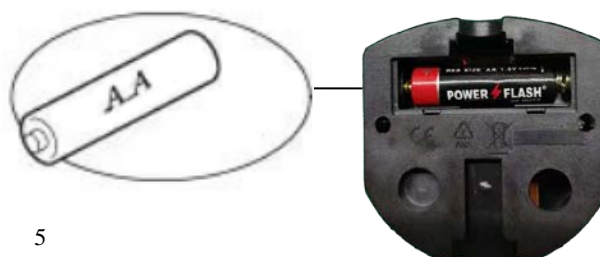
КАЛОРИИ (CAL): Количество калорий, сожжённых во время тренировки. Приведенные данные о расходе калорий приблизительны и предназначены для сравнения результатов на протяжении нескольких тренировок.

ТЕМП (STRIDES/MIN): Количество шагов в минуту.



## ПРИМЕЧАНИЕ

1. Для запуска консоли нажмите на любую кнопку устройства или просто начните движение на тренажёре.
2. При отсутствии сигнала более 4-х минут консоль автоматически переключится в режим ожидания.
3. Для работы консоли требуется одна батарейка типа "AA" (1,5В). Батарейка входит в комплект поставки.



## **ВАЖНО:**

1. Перед тем, как приступить к тренировкам, осмотрите тренажёр на предмет его целостности. Убедитесь, что все детали исправны и закреплены должным образом.
2. Регулярно проверяйте, чтобы все болты и гайки были надёжно затянуты.
3. Тренажёр следует размещать на ровную и устойчивую поверхность.
4. Выполняйте разминку в начале каждой тренировки.
5. Не разрешайте детям играть на тренажёре или рядом с ним.
6. Для занятий на тренажёре выбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Избегайте ношения слишком свободной одежды, которая может зацепиться за тренажер.
7. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.
8. Используйте изделие строго в соответствии с инструкциями.
9. Во время тренировки происходит нагрев гидроцилиндров. НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ к гидроцилиндрам во время и после тренировки, это может привести к ожогу.
10. Периодически производите смазку всех подвижных соединений.

# ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

## А. ХОДЬБА БОСИКОМ: ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Согласно исследованиям, стопы обладают многочисленными рефлекторными зонами, связанными с различными физиологическими функциями. Стимуляция этих зон способствует передаче импульсов в организм, поэтому ходьба босиком очень полезна для здоровья.

Современный образ жизни часто не предполагает ходьбу босиком. Отсутствие такой нагрузки может негативно сказаться на здоровье внутренних органов. Степпер разработан как альтернатива, позволяющая получить пользу ходьбы босиком, но в более комфортном формате.

## Б. ПРОСТОТА И ДОСТУПНОСТЬ

Этот компактный и портативный степпер подойдёт людям любого возраста. Его можно использовать в любое время и в любом месте, что особенно ценно для тех, кто ограничен во времени. Просто поднимайтесь и опускайтесь — тренировка предельно проста и удобна. Специальная форма педалей усиливает воздействие на стопы во время тренировки.

## В. РЕГУЛИРУЕМАЯ ВЫСОТА: ГИБКОСТЬ И КОМФОРТ

Педали степпера регулируются по высоте, тем самым обеспечивая комфортную тренировку для любого пользователя. Прочная конструкция тренажёра даёт устойчивость и надёжность, позволяя пользователю легко сохранять равновесие и отслеживать количество шагов на счётчике.



РЕГУЛЯТОР

## Г. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- Укрепляет мышцы талии и одновременно укрепляет коленные суставы.
- Укрепляет лёгкие и здоровье в целом.
- Улучшает кровообращение, восстанавливает эластичность кровеносных сосудов и способствует поддержанию здоровой и гладкой кожи.
- Сжигает лишний жир и улучшает фигуру.
- Снижает усталость.

## ВНИМАНИЕ!

- Используйте тренажёр на ровной и устойчивой поверхности.
- Не используйте тренажёр в течение 40 минут после еды.
- Не используйте тренажёр при переломах и других травмах.
- Не используйте тренажёр, если вы беременны, чтобы избежать возможных осложнений.
- Лицам с серьёзными заболеваниями сердца НЕ СЛЕДУЕТ использовать тренажёр.
- Лучше использовать тренажёр босиком.
- Для лучшей устойчивости в начале работы с тренажёром, располагайте изделие таким образом, чтобы вы имели дополнительную опору для рук.

## **ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ**

1. Дважды наклонитесь в обе стороны и выполните полуприсед. Это ускоряет кровообращение в ногах и особенно полезно для офисных работников, которые мало двигаются.
2. Встаньте, разведите руки в стороны. Поочерёдно наклоняйтесь в правую и левую стороны в течение 5-8 минут. Это полезное упражнение для укрепления мышц кора и улучшения гибкости. В дополнение, чтобы уменьшить объёмы талии, выполните наклоны в стороны, предварительно разместив руки диагонально (так, чтобы одна рука была направлена вверх, а другая – вниз).
3. Наклонитесь вперёд и в стороны. Такое упражнение полезно для дыхания.
4. Выполните классические скручивания. Это эффективное упражнение для укрепления мышц живота.

Для достижения лучших результатов требуется практика – выполняйте упражнения регулярно!