



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



COMPACT

мини степпер

SLF S083

WWW.START-LINE.RU
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МИНИ СТЕПЕР КОМПАКТ SLF S083

ВАЖНО

Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию.

Технические характеристики оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены по усмотрению производителя.



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Введение

Данная модель представляет собой удобный вид тренажера предназначен для тренировки группы мышц ног, не подходит для терапевтического использования. Перед сборкой освободите все компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные детали в наличии. Соберите оборудование в точности, как описано в инструкции.

Важно

- * Перед первым использованием оборудования проверьте все болты, гайки и другие соединения, и убедитесь, что оно находится в надлежащем состоянии.
- * Перед использованием тренажера или началом упражнений проконсультируйтесь с врачом, это особенно важно для лиц старше 35 лет и тех, у кого проблемы со здоровьем. Нанести вред здоровью могут неправильные или чрезмерные тренировки. Только специалист может определить максимальную нагрузку. Производитель не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, причиненный в результате использования оборудования.
- * Покупатель обязан ознакомиться с инструкцией и мерами предосторожности.
- * Максимальный вес пользователя 120 кг.
- * Велотренажер должен устанавливаться только на ровной поверхности и предназначен только для использования в помещении. Не следует размещать на открытых площадках или рядом с водой.
- * Тренажер предназначен для домашнего использования, не разрешается использовать в качестве медицинского оборудования.
- * В целях безопасности вокруг тренажера должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства. Под тренажер рекомендуется положить коврик, чтобы не повредить поверхность пола.
- * Тщательно выбирайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для занятий фитнесом на тренажере. Не проводите тренировок с босыми ногами, в носках или обуви, не предназначенной для занятий спортом.
- * Перед тренировкой необходима разминка. После упражнений необходимо расслабление и состояние покоя, чтобы вернуть тело к нормальному ритму.
- * Начинать тренировку рекомендуется не раньше, чем через час после еды. Если вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы, остановите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
- * Во время тренировки не прикасайтесь к цилиндру.
- * Держите свое положение центра тяжести посередине оборудования (на педалях), чтобы предотвратить падение.
- * Уровень безопасности тренажера может поддерживаться только в том случае, если он регулярно проверяется на предмет возможных повреждений и износа, соответственно ремонтируется. Проверьте все движущиеся части на предмет неправильного движения. Всегда заменяйте неисправные компоненты и не допускайте использования оборудования до его ремонта.
- * Используйте только оригинальные запчасти для любого необходимого ремонта.
- * Люди с ограниченными физическими способностями (например дети, инвалиды и т.д.) должны проводить занятия только в присутствии тренера или другого специалиста, способного оказать помощь.
- * Не оставляйте детей без присмотра рядом или на тренажере.
- * Утилизация данного оборудования должна соответствовать федеральным и местным нормам.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МИНИ СТЕПЕР КОМПАКТ SLF S083

ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вес – 7.0 кг
Размер- 42 x 32 x 20 см
Основание - 1шт
Дисплей - 1шт

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Степпер был разработан с целью минимального обслуживания. После каждой тренировки рекомендуется выполнять следующие действия:

- Протирайте капли пота, пыль или другие остатки мягкой чистой тканью.
- Регулярно проверяйте затяжку гаек и болтов.

ДИСПЛЕЙ

Для работы компьютера потребуется одна ААА батарейка.
Выберите нужные функции для тренировки:



SCAN	Просмотр всех режимов и функций
TIME	Отображает общее время начала тренировки с 00:00 до 99:59.
COUNT	Отображает общее количество шагов, выполненных во время тренировки.
REPS/MIN	Отображает количество повторений (или шагов) в минуту во время тренировки.
CAL	Отображение количество калорий, сожженных во время тренировки. ПРИМЕЧАНИЕ: приблизительное измерение.
FUNCTION BUTTON	Чтобы сбросить данные о времени, калориях, счета шагов и повторений, удерживайте кнопку в течение 4 секунд.

Примечание:

1. Монитор выключается автоматически, когда на датчик не поступает сигнал, или ни одна кнопка не нажата в течение 4 минут.
2. Монитор автоматически включается, когда начинается тренировка.
3. Компьютер можно перезагрузить, заменив батарею или нажав кнопку MODE в течение 3 секунд.

Замена батареек:

1. Снимите компьютер с устройства.
2. Извлеките батарейки, установите новые в правильном положении.



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

МИНИ СТЕППЕР КОМПАКТ SLF S083

УПРАЖНЕНИЯ

Занятия на тренажере улучшат вашу физическую форму, тонус мышц, а в сочетании с диетой и контролем калорий поможет вам похудеть.

Правильная программа упражнений состоит из этапов разминки, упражнений и этапа расслабления. Выполняйте программу два или три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю. Не забывайте всегда консультироваться с медицинским специалистом перед началом любой программы упражнений.

ЭТАП РАЗМИНКИ

Внутренняя растяжка бедра

Сядьте так, чтобы ступни ног оказались вместе, а колени были направлены наружу. Прижмите ноги как можно ближе к паху. Аккуратно прижимайте колени к полу. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.



Растяжение подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув правую ногу. Подтяните ступню левой ноги к правому внутреннему бедру. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Удержите положение. Затем повторите тоже самое с вытянутой левой ногой. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.

Повороты головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя растяжение левой стороны шеи. Затем поверните голову назад на один счет, вытянув подбородок к потолку и открыв рот. Поверните голову влево на один счет, затем опустите голову на грудь на один счет.



Подъем плеча

Поднимите правое плечо к правому уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо.

Растяжка у стены

Прислонитесь к стене обеими руками так, чтобы левая нога была впереди правой. Сначала держите обе ноги прямо, а затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд, затем поменяйте ногу.



Касание руками ног

Медленно сгибайтесь вниз к пальцам, позволяя расслабиться спине и плечам. Дотянитесь как можно ниже и оставайтесь в таком положении на 15 секунд.

Растяжка рук

Разведите руки в стороны, затем медленно поднимите над головой. Протяните правую руку как можно выше к потолку на один счет. Почувствуйте, как растягивается ваша правая сторона. Повторите это действие с левой рукой.

Не забывайте проконсультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.



ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

На этом этапе вы прикладываете все свои усилия. Очень важно поддерживать постоянный темп. Но не превышать нагрузки.

ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

Состояние покоя

Цель – вернуть тело к его нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Состояние покоя медленно снижает частоту сердечных сокращений и нормализует кровоток.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU