

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ МИНИСТЕППЕРА STEP M5



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: гидравлическая (регулируемая)

Система HP: -

Монитор: время, количество шагов в минуту, общее количество шагов, количество израсходованных калорий

Программы: -

Режимы: Scan (отображение каждого показателя поочередно в течение нескольких секунд)

Питание компьютера: батарейка, 1 шт. x LR44 (в комплекте)

Дополнительные опции: эспандеры в комплекте, регулировка высоты шага

Размеры в собранном виде: 39 x 29 x 19 см

Масса в собранном виде: 5,2 кг

Максимальный вес пользователя: 100 кг

Рекомендуемая масса пользователя: 80 кг

****соблюдение рекомендуемой массы пользователя позволит продлить срок эксплуатации Вашего тренажера***

Перед монтажом и вводом прибора в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Всегда помните о том, что непоседливость Ваших детей при обращении с прибором, могут привести к возникновению непредвиденных и опасных ситуаций, ответственность за которые со стороны производителя полностью исключается. Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ними.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно, винтов.
- Для регулировки высоты шага используйте регулятор нагрузки на стойке министеппера. Для того, чтобы увеличить высоту шага, поворачивайте регулятор по часовой стрелке. Чтобы снизить - против часовой. Увеличение и снижение высоты шага - увеличивает/снижает нагрузку. Ход педали увеличивается/уменьшается - усилие, которое необходимо приложить, возрастает/снижается.

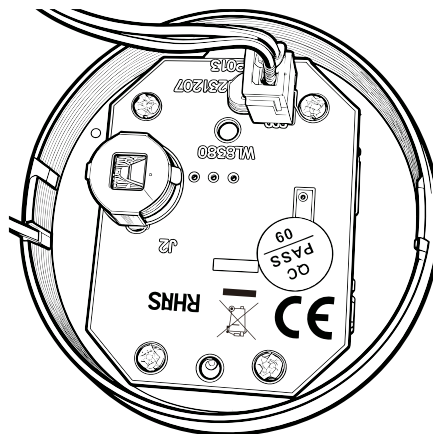
УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.

Тренажер поставляется на 99% в собранном виде. Необходимо прикрутить регулятор высоты шага и закрутить винты, фиксирующие трос, как показано на рисунках.



ИНСТРУКЦИЯ К МОНИТОРУ STEP M5



LR44

REPS/MIN: Автоматический подсчет сделанных шагов.

SCAN: Автоматическое переключение на каждое значение.

TIME: Автоматический подсчет времени тренировки.

CALORIES: Автоматический подсчет потраченных за время тренировки калорий.

COUNT: Автоматический подсчет сделанных шагов

Если в течение 4 минут не поступает никакой сигнал на компьютер, педали неподвижны и не нажимается кнопка, то компьютер автоматически отключается.

Данные на компьютере можно обнулить заменой батарейки или удержанием кнопки MODE не менее 3 секунд.

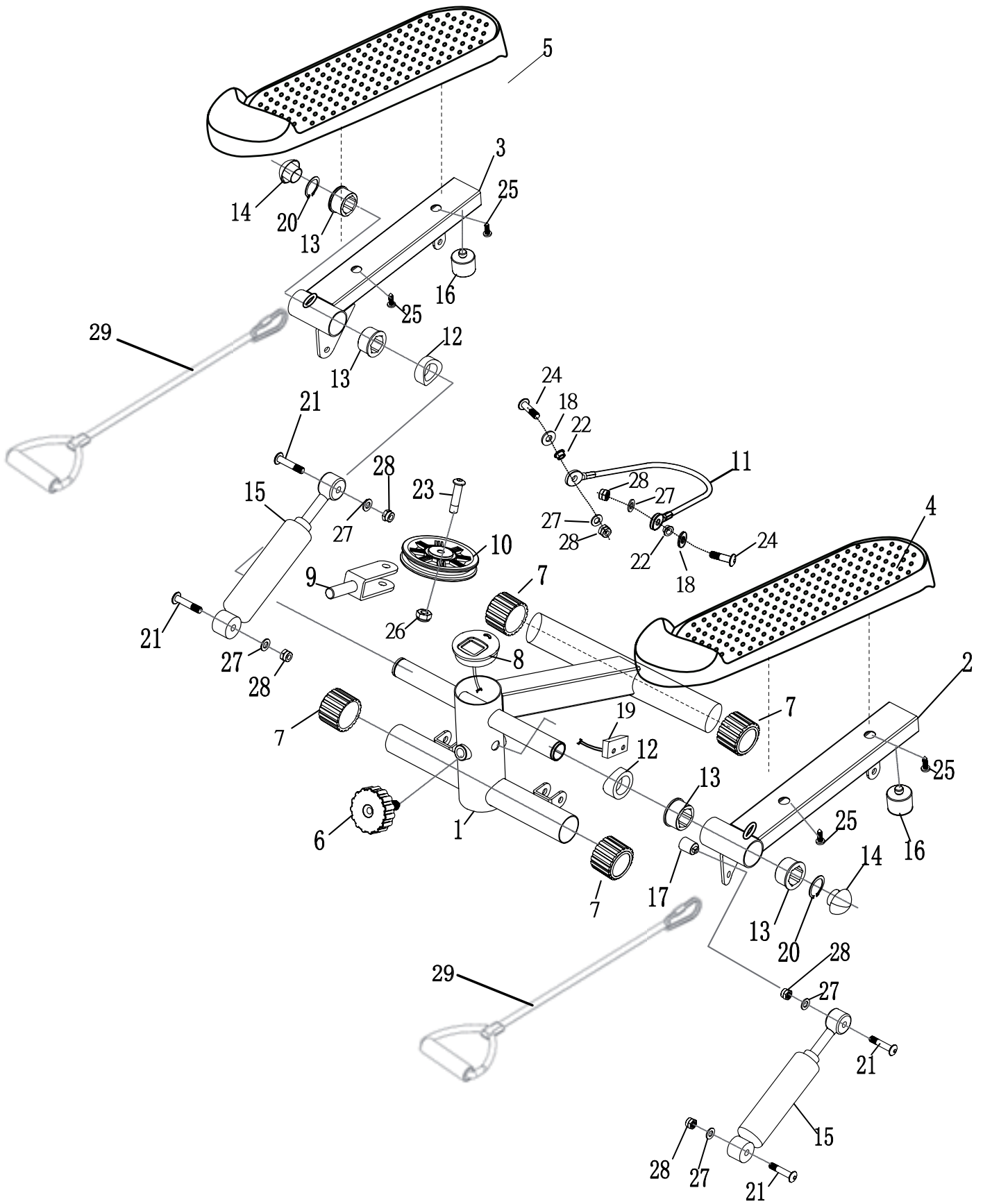
Замена элемента питания:

1. Выньте монитор
2. Выньте батарейку
3. Вставьте новую батарейку, соблюдая полярность. «+» - к плюсу, «-» - к минусу.

ВНИМАНИЕ! Замена батарейки приведет к сбросу всех значений.



РИСУНОК-СХЕМА



№	СПЕЦИФИКАЦИЯ	К-ВО
1	РАМА	1
2	СУППОРТ ПЕДАЛИ ПРАВЫЙ	1
3	СУППОРТ ПЕДАЛИ ЛЕВЫЙ	1
4	ПЕДАЛЬ ПЛАСТИКОВАЯ ЛЕВАЯ	1
5	ПЕДАЛЬ ПЛАСТИКОВАЯ ПРАВАЯ	1
6	РУЧКА-ФИКСАТОР	1
7	ЗАГЛУШКА	4
8	СЧЕТЧИК	1
9	СКОБА ШКИВА	1
10	ШКИВ	1
11	ТРОС СТАЛЬНОЙ	1
12	ВТУЛКА	2
13	ВТУЛКА ПЛАСТИКОВАЯ	4
14	ЗАГЛУШКА ПОЛУКРУГЛАЯ	2
15	ЦИЛИНДР ГИДРАВЛИЧЕСКИЙ	2
16	БАМПЕР РЕЗИНОВЫЙ	2
17	МАГНИТ	1
18	ШАЙБА ПЛАСТИКОВАЯ Ø8	2
19	ДАТЧИК	1
20	ПРОКЛАДКА	2
21	ВИНТ М8 X 38	4
22	ВТУЛКА СТАЛЬНАЯ	2
23	ВИНТ М10 X 40	1
24	ВИНТ М8 X 30	2
25	ВИНТ ST5 X 20	4
26	ГАЙКА М10	1
27	ШАЙБА ПЛОСКАЯ Ø8	6
28	ГАЙКА М8	6
29	ЭСПАНДЕР	2

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА СТЕППЕРЕ

Степпер тренирует выносливость, хорошо нагружает мышцы ног и ягодичные мышцы.

- Следите за своим состоянием, увеличивайте нагрузку постепенно. Головокружение после тренировки означает, что нагрузка слишком велика. Делайте перерыв между приемом пищи и началом тренировки.
 - Перед тем как приступить к тренировкам, проконсультируйтесь у врача.
 - Для тренировок всегда надевайте спортивную одежду и обувь.
 - Немедленно прекратите тренировку в случае, если вы почувствуете слабость или головокружение. Тренировку также следует прекратить, если Вы почувствуете боль или недомогание.
 - Во время тренировки не позволяйте детям и домашним животным подходить близко к тренажеру.
 - Во время курса тренировок пейте достаточное количество жидкости. Вы должны возмещать потери жидкости в организме, вызванные физическими упражнениями, чтобы избежать обезвоживания. Жидкость должна быть комнатной температуры. Не следует пить холодную воду.
- Уровень Вашей начальной нагрузки зависит от уровня Вашей физической подготовки. Если Вы не занимались спортом в течение нескольких лет или если Ваш вес значительно превышает норму, начните с малого, постепенно увеличивая время тренировки на несколько минут в неделю. Интенсивность тренировки можно определить с помощью измерения частоты пульса. Во время тренировки частота пульса должна составлять 50 – 75 % от максимально допустимого значения, так называемая контрольная зона. Нельзя превышать максимальную допустимую частоту пульса в минуту – 220 минус Ваш возраст. Многие спортивные врачи составляют свои рекомендации именно на основе этих расчетов.

В самом начале Вы сможете заниматься, находясь в контрольной зоне, всего несколько минут. Тем не менее, уровень физической подготовки Вы сможете улучшить уже через шесть – восемь недель. Не унывайте, если на это уйдет больше времени. Важно поддерживать свой темп. В конечном итоге Вы сможете заниматься непрерывно в течение 30 минут. Чем лучше будет Ваша физическая подготовка, тем большую нагрузку придется Вам использовать для того, чтобы проводить тренировку в контрольной зоне. Начните свою программу тренировок с самых простых, реальных целей, которые Вы определите вместе с Вашим врачом. Добавьте к этой программе какие-либо аэробные упражнения: ходьба, бег трусцой, плавание, танцы, езда на велосипеде. Проверяйте пульс. Вы должны уметь измерять частоту пульса, чтобы быть уверенным, что он находится в контрольной зоне. Наиболее просто найти пульс на сонной артерии, которая находится с обеих сторон шеи между трахеей и большими шейными мышцами. Сосчитайте количество ударов за десять секунд и умножьте на шесть. Это и есть частота Вашего пульса в ударах в минуту.

Каждая тренировка должна состоять из трех частей: разминка, основная часть (собственно тренировка) и восстановление. Начальная программа тренировок должна состоять из двух – трех занятий в неделю с обязательным перерывом между тренировками, хотя бы один день. Через несколько месяцев, Вы можете увеличить количество занятий до четырех – пяти в неделю. Разминка – важная и неотъемлемая часть Ваших тренировок. Вы подготавливаете тело, для более энергичных упражнений, разогревая и растягивая мышцы. В конце тренировки повторяйте эти же упражнения для снижения болей в мышцах.

Мы предлагаем Вам следующие упражнения на разминку и восстановление. Прогресс в физическом состоянии зависит от регулярности и продолжительности занятий. Первые несколько тренировок проводите в следующем режиме. Занимайтесь в течение 3 – 5 минут в медленном темпе, остановитесь, сойдите со степпера, в течение 1 минуты пройдитесь вокруг, потянитесь. Затем вернитесь на степпер и продолжайте занятие в течение следующих 3 – 5 минут. Общее время занятий в подобной манере должны длиться не более 10 – 15 минут в течение первых нескольких недель. Увеличивайте время тренировки постепенно, добавляя по 1 минуте к общему времени занятий, пока оно не достигнет 20 минут в день.

ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ!