

# **ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ МИНИСТЕППЕРА STEP M4**



## 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

Размеры в собранном виде: 39 x 29 x 19 см

Масса в собранном виде: 5,37 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

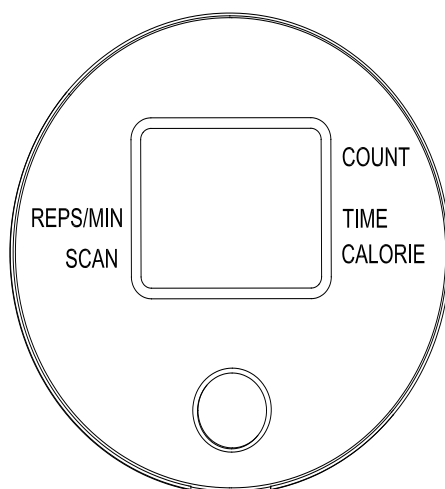
- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Всегда помните о том, что непоседливость Ваших детей при 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.

## 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. Вам необходимо только прикрепить монитор. Сначала соедините провода монитора и корпуса степпера, затем прикрепите монитор к корпусу. Вставьте 1,5V батарейку.

## ИНСТРУКЦИЯ К МОНИТОРУ STEP M4



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.

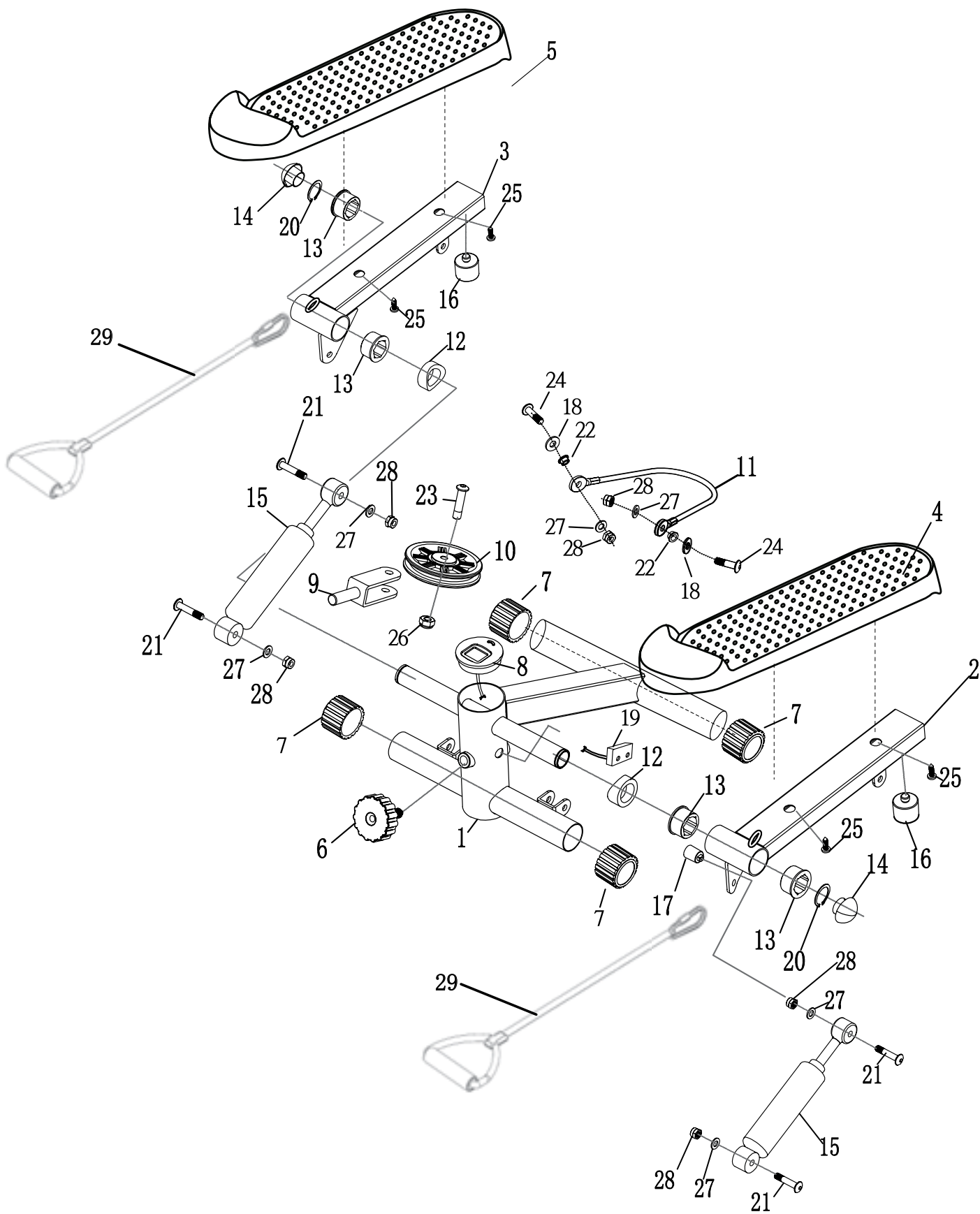
Данные на компьютере можно обнулить заменой батарейки или удержанием кнопки MODE не менее 3 секунд.

### 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.





№	СПЕЦИФИКАЦИЯ	К-ВО
1	РАМА	1
2	СУППОРТ ПЕДАЛИ ПРАВЫЙ	1
3	СУППОРТ ПЕДАЛИ ЛЕВЫЙ	1
4	ПЕДАЛЬ ПЛАСТИКОВАЯ ЛЕВАЯ	1
5	ПЕДАЛЬ ПЛАСТИКОВАЯ ПРАВЯЯ	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!**