



# **МИНИСТЕШЕР с эспандерами**

Артикул:

SC-S107P

SC-S107LB

# **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



**Перед использованием оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ВВОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	3
ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С ТРЕНАЖЁРОМ .....	5
РАЗМИНКА И ЗАМИНКА.....	6

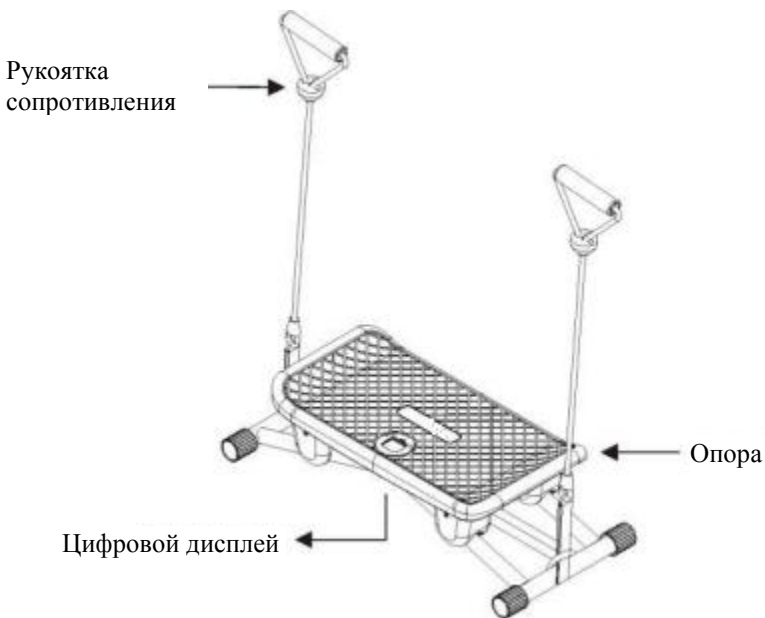
## **ВВОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Несмотря на то, что тренажёр имеет небольшие габариты, занятия на нём позволяют проработать не только мышцы верхней части тела и корпуса, но и мышцы нижней части тела – такой результат достигается за счёт необходимости постоянно поддерживать равновесие во время тренировки.

Тренажёр разработан таким образом, чтобы занятия на нём проходили в удовольствие, но при этом с высоким эффектом как для сжигания жира, так и в проработке мышц тела. Сборка тренажёра не требуется, он доставляется в собранном виде. После распаковки потребуется только подсоединить к тренажёру две рукоятки, и он будет готов к использованию.

Тренажёр прост в использовании. Зайдите на опору тренажёра и начните поочередно наступать на неё. Для увеличения нагрузки возьмитесь за рукоятки и начните параллельно выполнять силовые упражнения, что сделает тренировку более эффективной.

Даже если не выполнять дополнительных упражнений и просто стоять на тренажёре, это позволит проработать осанку и поддержку равновесия – два фактора здорового и красивого тела. Но для достижения данного результата, когда вы стоите на тренажёре, ваша спина должна быть ровной.



Приступать к тренировкам на тренажёре можно только после того, как вы будете ознакомлены со всеми инструкциями и мерами предосторожности. Несоблюдение данного требования может привести к травмам. Вся ответственность за травмы, полученные во время тренировок, а также за повреждения оборудования лежит на пользователе.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Обязательным требованием при работе с тренажёром является соблюдение основных мер предосторожности, в том числе инструкций по безопасности, указанных далее. Перед эксплуатацией оборудования обязательно ознакомьтесь со всеми инструкциями. Также информируем о том, что пользователь самостоятельно несёт ответственность за травмы, полученные во время тренировок, а также за повреждения оборудования.

## **ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

- ° Перед началом эксплуатации тренажёра проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для пользователей, имеющих проблемы со здоровьем.
- ° При использовании тренажёра следуйте инструкциям, представленным в руководстве.
- ° Тренажёр предназначен исключительно для личного пользования. Запрещено использовать его в коммерческих целях, а также для аренды.
- ° Храните тренажёр в помещении, защищенном от влаги и пыли. Не устанавливайте тренажёр в гараже, на террасе или вблизи воды.

- Использование тренажёра допускается только на твёрдой ровной поверхности. Для обеспечения безопасности вокруг тренажёра должно быть не менее 1,5 метров свободного пространства.
- Регулярно проверяйте и затягивайте все составные части тренажёра. При обнаружении неисправных компонентов немедленно замените их.
- Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
- Следите за своим самочувствием во время тренировки. Если вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к травмам и даже летальному исходу.
- Выполняйте осмотр тренажёра перед каждым его использованием. Убедитесь, что все детали тренажёра находятся в исправном состоянии, а крепежи надёжно затянуты.
- Не запрыгивайте на тренажёр. Сначала поставьте одну ногу на опору и после того, как часть опоры под нагрузкой полностью опустится вниз, зайдите на тренажёр второй ногой.
- Во избежание падения следите за тем, чтобы во время выполнения упражнений на тренажёре обе ноги находились одновременно на опоре.
- Во время тренировки следите за равновесием, в противном случае, это может привести к падению и травмам.
- Одновременно на тренажёре может находиться только один человек.
- Не кладите пальцы рук или ног под опору тренажёра, это может стать причиной защемления и травм.

## **ВНИМАНИЕ**

- Владелец оборудования несёт ответственность за то, чтобы все пользователи были ознакомлены с инструкциями и мерами предосторожности.
- Для тренировки на тренажёре следует надевать соответствующую спортивную одежду.
- Не подпускайте к тренажёру детей младше 12 лет, а также домашних животных.
- Уделяйте не менее 5 минут на разминку перед тренировкой и 5 минут на заминку после тренировки.

# **ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С ТРЕНАЖЁРОМ**

## **ОСНОВНЫЕ РЕЖИМЫ И ПОКАЗАТЕЛИ**

SCAN (СКАНИРОВАНИЕ)	В режиме сканирования все показатели отображаются на дисплее поочередно, по 5 секунд каждый.
TIME (ВРЕМЯ)	Продолжительность тренировки (в диапазоне от 0:00 до 99:59).
COUNT (КОЛ-ВО ШАГОВ)	Общее количество сделанных шагов.
REPS (КОЛ-ВО ШАГОВ В МИН)	Количество шагов, сделанных за 1 минуту.
CALORIE (КАЛОРИИ)	Количество калорий, сожжённых во время тренировки (в диапазоне от 0 до 999.99).

## **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ**

Для того, чтобы на дисплее отображался только один показатель тренировки, нажмите на соответствующую кнопку. В противном случае, будет активирован режим сканирования, при котором все показатели отображаются на дисплее поочередно, по 5 секунд каждый.

Для сброса данных нажмите и удерживайте кнопку в течение нескольких секунд.

## **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С ТРЕНАЖЁРОМ**

### **Установка батареек:**

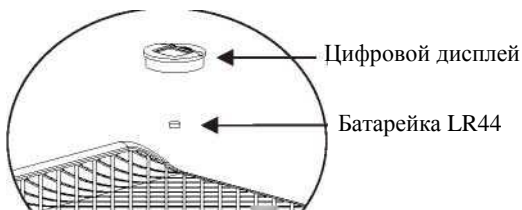
Если данные на дисплее отображаются нечётко, замените батарейку. Для работы дисплея требуется батарейка типа LR44.

### **Примечание:**

1. При замене батарейки в дисплее все параметры тренировки автоматически обнулятся.
2. Если после замены батарейки данные на дисплее по-прежнему отображаются некорректно, выньте батарейку и установите её заново.

### **Автоматическое включение/отключение:**

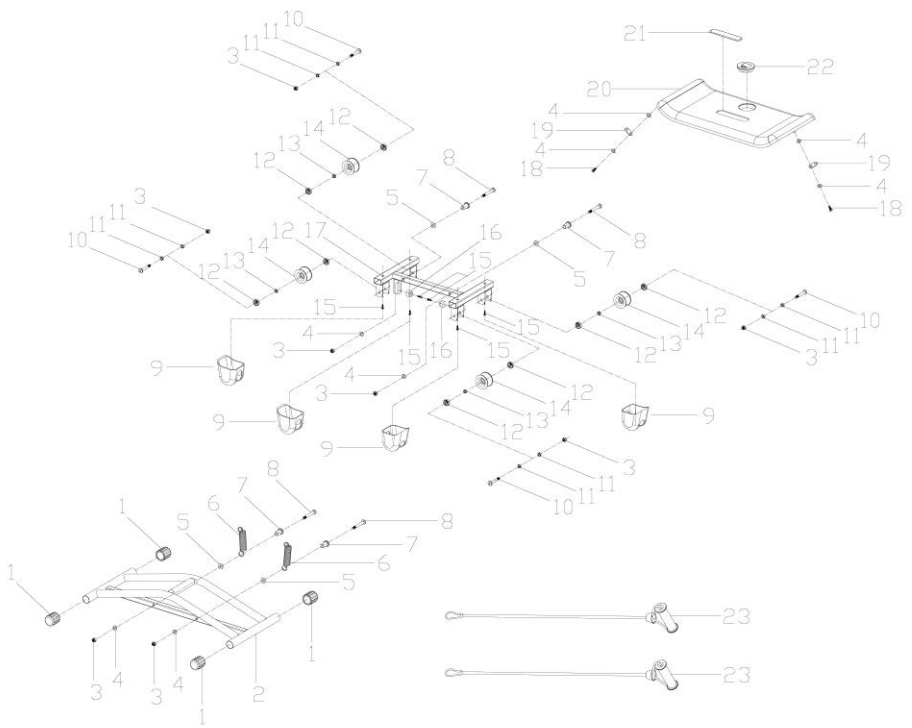
1. Тренажёр включится автоматически после нажатия на любую из кнопок на дисплее или же после начала работы на тренажёре.
2. Если не пользоваться тренажёром более 4 минут, тренажёр выключится автоматически.



## С п и с о к д е т а л е й

№	Наименование	Кол-во
1	Концевая пластиковая крышка	4
2	Основная опорная рама	1
3	Нейлоновая контргайка М8 × Н7.8	8
4	Шайба ф8	8
5	Втулка ф18×ф9×L6	4
6	Пружина ф22×ф2.5×L80	2
7	Втулка ф21×ф10×L27	4
8	Болт с головкой под шестигранник М8*60	4
9	Крышка шкива	4
10	Болт с головкой под шестигранник М8*50	4
11	Втулка ф12×ф8.2×L7	8
12	Подшипник 608ZZ	8
13	Втулка ф12×ф8.2×L4.5	4
14	Шкив 52×ф30×Н30	4
15	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.8*16	6
16	Резиновая прокладка	2
17	Опорная рама верхней ступеньки	1
18	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST5.5*20	2
19	Кронштейн с пружинным креплением	2
20	Платформа 500*248*50	1

21	Поли-стикер 28*124	1
22	Счетчик	1
23	Лента сопротивления	2



# РАЗМИНКА И ЗАМИНКА

**РАЗМИНКА** является важной частью любой тренировки. Основная цель разминки заключается в том, чтобы подготовить мышцы к физическим упражнениям и тем самым снизить риск получения травм во время тренировки. Перед тем, как нагрузить свои мышцы, проведите небольшую разминку в течение двух-пяти минут.

Не менее важной частью является **РАСТЯЖКА**, которую следует выполнять после разминки, когда ваши мышцы прогреты и подготовлены, а также по завершению тренировки. Далее представлен перечень основных упражнений на растяжку. На каждое упражнение выделяется в среднем от 15 до 30 секунд. Выполняйте растяжку без лишних рывков, чтобы не повредить мышцы.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

### 1. Наклоны вперёд.

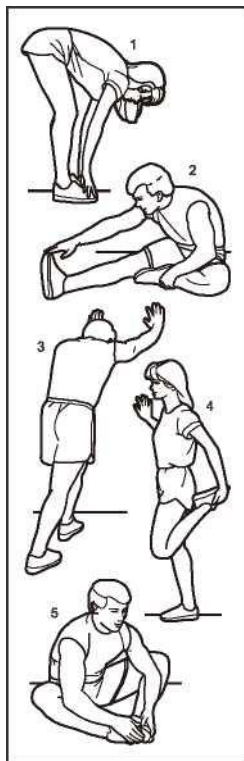
Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд (см. рисунок 1). Позвольте спине и плечам расслабиться – так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног (насколько это возможно). Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. При выполнении данного упражнения растягиваются сухожилия, задняя поверхность коленных суставов, а также мышцы спины.

### 2. Растяжка сухожилий (в положении сидя).

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а другую подтяните к себе, как показано на рисунке 2. Начните тянуться к стопе вытянутой ноги одноименной рукой. Старайтесь дотянуться до пальцев ног (насколько это возможно). Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза на каждую ногу. При выполнении данного упражнения растягиваются сухожилия, нижняя часть спины, а также паховая область.

### 3. Растяжка задней части голени

Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой (см. рисунок 3). Проконтролируйте своё исходное положение – задняя нога должна быть прямой, а стопа полностью стоять на полу. Постепенно наклоняйтесь к стене, при этом следите за тем, чтобы ваши пятки не отрывались от пола. Задержитесь в максимальном положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу. При выполнении данного упражнения растягиваются икры, ахиллесовы сухожилия и голеностопы.





#### **4. Растяжка четырехглавых мышц.**

Перед тем, как приступить к упражнению, обопритесь одной рукой о стену для равновесия. Начните отводить ногу назад, согнув её в колене, затем возьмитесь за стопу свободной рукой и подтяните её к себе, как показано на рисунке 4. Старайтесь подтянуть пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в таком положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу. При выполнении данного упражнения растягиваются четырёхглавые мышцы, а также мышцы бёдер.

#### **5. Растяжка внутренней поверхности бедра.**

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу (см. рисунок 5). Возьмитесь руками за стопы ног и начните подтягивать их к себе, по направлению к области паха. Как только у вас появятся болезненные ощущения, остановитесь, чтобы не повредить свои мышцы. Задержитесь в максимально допустимом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. При выполнении данного упражнения растягиваются четырёхглавые мышцы, а также мышцы бёдер.

**ЗАМИНКА.** В конце каждой тренировки повторите упражнения на растяжку – правильное выполнение данных упражнений позволит вашему телу вернуться после большой нагрузки в состояние покоя за счёт постепенного снижения сердечного ритма до нормальных показателей.