



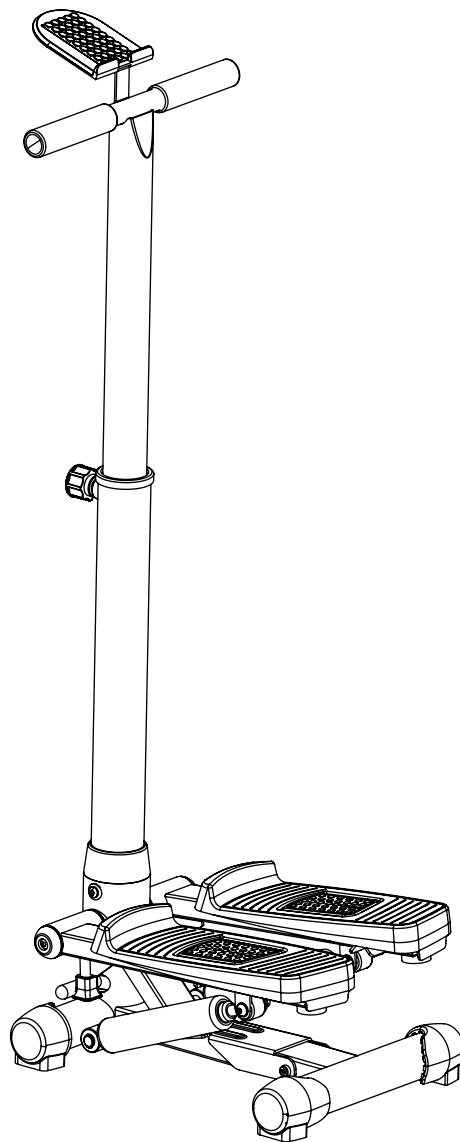
FITNESS COMPANY

Министеппер с поручнем

Артикул: SFSH100-A

Модель: SKY FITNESS

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВНИМАНИЕ

Перед тем, как приступить к работе, внимательно прочтите настоящее руководство. Сохраните документ для дальнейшего использования. Производитель оставляет за собой право вносить изменение в конструкцию, не ухудшая потребительских свойств изделия, без предварительного уведомления.

Возрастные ограничения: Изделие предназначено для взрослых пользователей **Вместимость:** 1 пользователь
Максимально допустимая нагрузка: 100 кг

СОДЕРЖАНИЕ

Комплектация	2
Распаковка и подготовка к сборке	3
Сборочный чертёж	4
Сборка	5-7
Эксплуатация	8
Меры предосторожности	9

КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	Кол-во	Наименование
1	1	Основание
2	1	Стойка (нижняя секция)
3	1	Стойка (верхняя секция)
4	1	Ручка-фиксатор
5	1	Подставка под телефон
6	4	Болт М8Х20мм
7	4	Изогнутая шайба М8
8	2	Винт М3Х8мм
9	1	Пластина
10	1	Стопор
11	1	Втулка
12	1	Отвёртка
#	1	Руководство пользователя



ВНИМАНИЕ

Мелкие детали могут стать причиной удушья при случайном проглатывании. Храните мелкие детали в недоступном для маленьких детей месте.



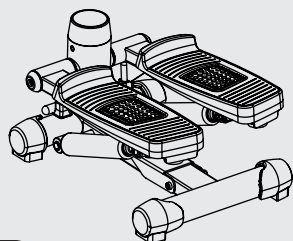
ВНИМАНИЕ

Не подпускайте к тренажёру детей, сборка должна выполняться взрослыми.

РАСПАКОВКА И ПОДГОТОВКА К СБОРКЕ

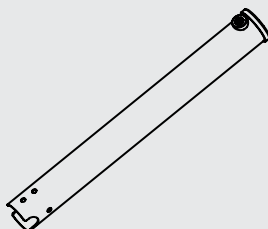
Перед тем, как приступить к сборке, убедитесь, что у вас есть все необходимые детали. Распакуйте изделие и сверьтесь с таблицей ниже.

Для облегчения сборки все детали имеют цифровое обозначение.



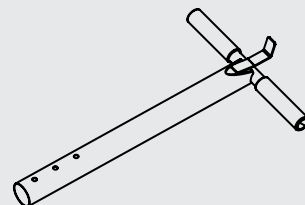
1

Основание (1 шт.)



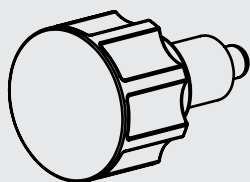
2

Стойка (нижняя секция)
(1 шт.)



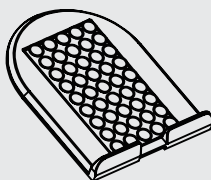
3

Стойка (верхняя секция)
(1 шт.)



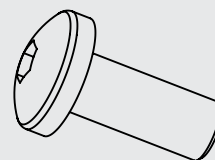
4

Ручка-фиксатор (1 шт.)



5

Подставка под телефон
(1 шт.)



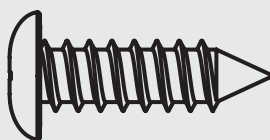
6

Болт M8x20 (4 шт.)



7

Изогнутая шайба M8
(4 шт.)



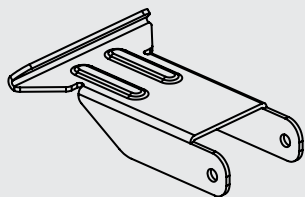
8

Винт M3x8мм (2 шт.)



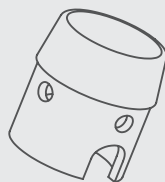
9

Пластина (1 шт.)



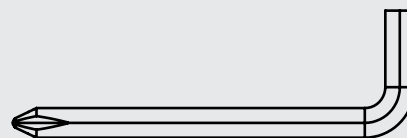
10

Стопор (1 шт.)



11

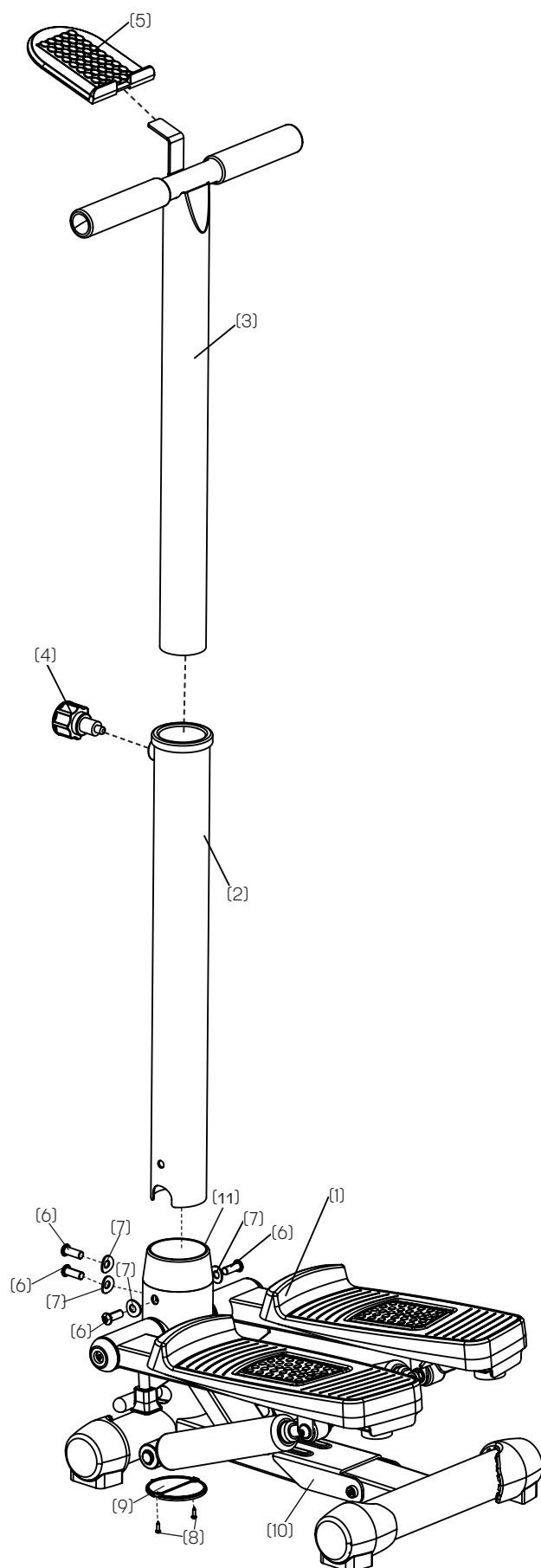
Втулка (1 шт.)



12

Отвёртка (1 шт.)

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СБОРКА

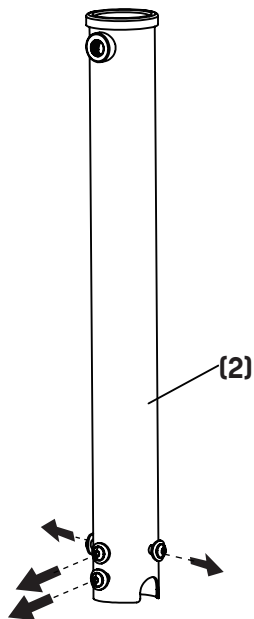
ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНФОРМАЦИЕЙ НИЖЕ.

- Для сборки тренажёра достаточно 1 (одного) человека. Весь процесс займёт около 20 минут.
- Мы предоставляем отвертку для помощи в сборке, но вы можете использовать свои собственные инструменты.
- В пошаговой сборке все детали пронумерованы (в соответствии со стр. 3).
- Соблюдайте последовательность сборки согласно инструкции. Несоблюдение данной рекомендации может привести к тому, что вам потребуется разобрать изделие и заново приступить к его сборке.

Вы обязательно справитесь!

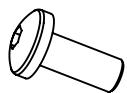
ШАГ 1

Для начала удалите крепёж из нижней секции стойки **(2)** - четыре комплекта болтов M8x20мм **(6)** и шайб M8 **(7)**.



СБОРКА

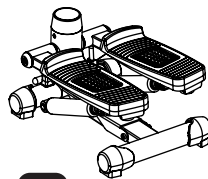
ШАГ 2



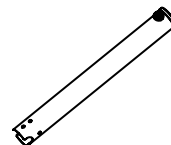
6 Болт М8Х20мм
(4 шт.)



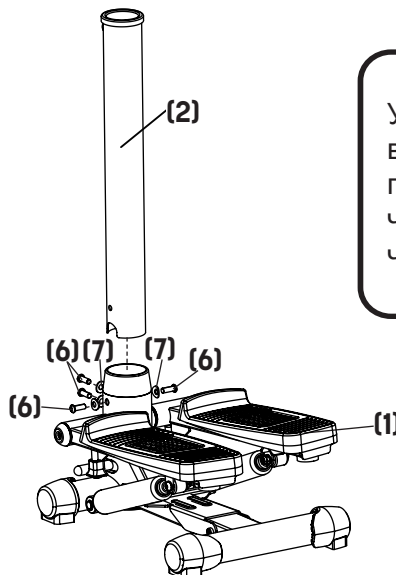
7 Изогнутая шайба М8
(4 шт.)



1 Основание (1 шт.)

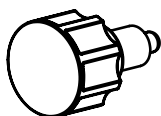


2 Нижняя секция
стойки (1 шт.)

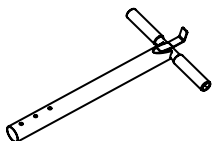


Установите нижнюю секцию стойки (2) в основание (1). Закрепите деталь при помощи ранее снятого крепежа - четырёх болтов М8Х20мм (6) и четырёх шайб М8 (7).

ШАГ 3



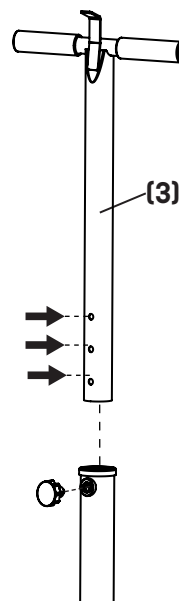
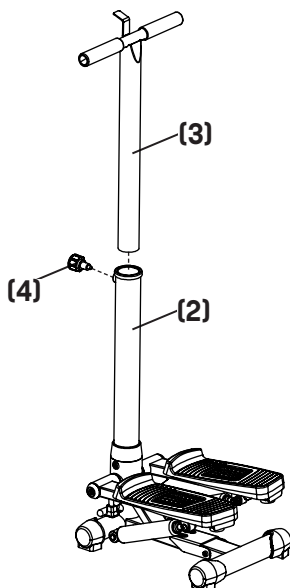
4 Ручка-фиксатор
(1 шт.)



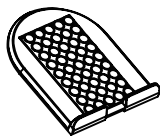
3 Верхняя секция
стойки (1 шт.)

Вставьте верхнюю секцию стойки (3) в нижнюю (2) и зафиксируйте детали при помощи ручки (4)

Примечание: *Высоту стойки можно регулировать, для этого в верхней секции предусмотрено три отверстия.*

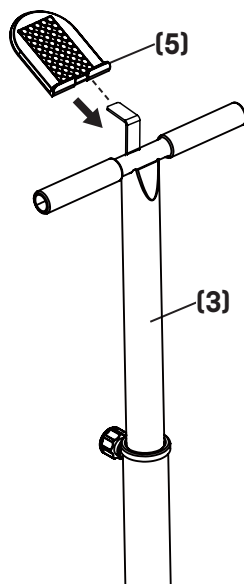


ШАГ 4



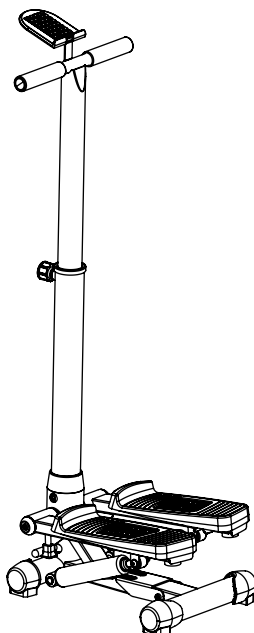
5 Подставка
под телефон (1 шт.)

Закрепите подставку **(5)** на стойке **(3)**, как показано на рисунке ниже.



ШАГ 5

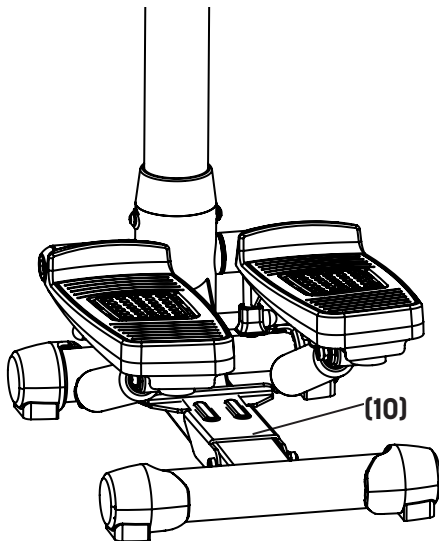
Поздравляем! Сборка завершена.



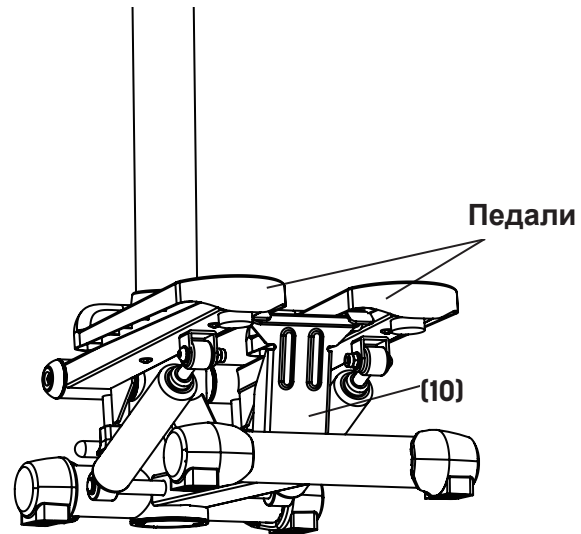
ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Чтобы заблокировать педали, используйте стопор (10), как показано на рисунке ниже.

Если стопор (10) прижат к основанию (1) тренажёра, педали не зафиксированы. Для блокировки педалей поднимите стопор (10) и затем надавите на заднюю часть педалей, пока не услышите характерный щелчок, означающий, что детали зафиксированы.



Разблокирован



Заблокирован

Для обеспечения безопасности, вокруг тренажёра должно быть не менее 1 (одного) метра свободного пространства.

Перед началом любого вида физической нагрузки проконсультируйтесь с врачом.

Техника ходьбы на степпере:

- 1) Зайдите на тренажёр, соблюдая следующий порядок: сначала наступите на одну из педалей ведущей ногой, опустите данную педаль вниз, надавив на неё, и затем расположите вторую ногу на другой педали. Возьмитесь за поручень.
- 2) Начните поочерёдно наступать на педали. Выберите удобный для вас темп ходьбы и продолжайте движение.
- 3) Во время ходьбы грудь должна быть расправлена, плечи опущены, живот и поясница напряжены и подтянуты.

Регулировка сопротивления/скорости:

Вы можете регулировать интенсивность своей тренировки, меняя скорость/темп шага. Механизм простой: чем быстрее вы шагаете, тем интенсивнее ваша тренировка.

Завершение тренировки:

После завершения упражнений аккуратно сойдите с тренажёра, сначала одной, потом другой ногой.

Использование степпера в "заблокированном" режиме: Чтобы определить, заблокированы ли педали у тренажёра, обратите внимание на положение стопора. Если стопор прижат к основанию тренажёра, педали не зафиксированы. Для блокировки педалей поднимите стопор и затем надавите на заднюю часть педалей, пока не услышите характерный щелчок, означающий, что детали зафиксированы.

После блокировки степпера встаньте на педали и попробуйте выполнить простые шаговые движения.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Внимательно прочтите настоящие рекомендации, прежде чем начать работу с изделием.

При работе с изделием соблюдайте основные меры предосторожности. Обратите внимание на следующие правила и рекомендации:

1. Тренажер предназначен только для домашнего пользования и не подлежит сдаче в аренду или использованию в иных коммерческих целях.
2. Выполняйте разминку в начале каждой тренировки. Следите за своим самочувствием, не перегружайте себя во время тренировки.
3. Устанавливать тренажёр следует на ровную и устойчивую поверхность.
4. Перед каждым использованием проверяйте, чтобы все крепежи были надёжно затянуты.
5. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Не рекомендуется носить слишком свободную одежду, которая может попасть в подвижные механизмы тренажёра
6. Не прыгайте на степпер. Вставайте на него осторожно.
7. Если во время тренировки у вас появилось чувство усталости, дискомфорта или какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите использование тренажёра и обратитесь к врачу.
8. Дети, а также пользователи с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре только в присутствии специалиста или любого другого человека, который при необходимости сможет оказать помощь. Не подпускайте детей и домашних животных близко к тренажёру во время тренировок.
9. Поверхность гидравлического штока может нагреться при непрерывном использовании тренажёра в течение 20 минут или более. Не прикасайтесь к гидравлической трубе.
10. Для обеспечения безопасности, вокруг тренажера должно быть не менее 1 (одного) метра свободного пространства.
11. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр - 100 кг.