

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

МИНИСТЕППЕР

Артикул: SQ-S032A



ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Только для домашнего использования.

Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным. Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Прежде чем начать тренировки, проконсультируйтесь с врачом. Убедитесь, что у вас нет медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых пользователей.
5. Размещать тренажёр следует на ровной и устойчивой поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно находиться не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
7. Для поддержания должного уровня безопасности регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и/или износа. Обратите внимание на детали, подверженные быстрому износу (например, педали).
8. Используйте тренажёр только по его прямому назначению. Если при сборке или проверке изделия вами были обнаружены неисправные компоненты, или вы услышали необычные шумы во время использования, приостановите работу с тренажёром до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
9. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную форму. Не рекомендуется носить слишком свободную одежду, которая может попасть в подвижные механизмы тренажёра или ограничить ваши движения.
10. Начните тренировки на небольших скоростях. Во время занятий обеспечьте себе надёжную опору, не отрывайте ноги от педалей.
11. Тренажёр предназначен только для использования в домашних условиях, внутри помещения. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
12. Тормозная система тренажёра не зависит от скорости.

Комплектующие



Работа с консолью:

Для начала работы с устройством нажмите красную кнопку на консоли или начните движение на тренажёре. Чтобы переключаться между параметрами, воспользуйтесь той же кнопкой. Нажмайте на неё до тех пор, пока курсор не укажет на нужный вам параметр.



Параметры тренировки:

- **ШАГ/МИН (REPS/MIN):** Количество шагов, сделанных за одну минуту.
- **СКАНИРОВАНИЕ (SCAN):** Режим, в котором на дисплее отображаются параметры ШАГ/МИН, ВРЕМЯ и КАЛОРИИ.
- **ШАГИ (CNT):** Количество калорий, сделанных во время тренировки.
- **ВРЕМЯ (TIME):** Длительность тренировки.
- **КАЛОРИИ (CALORIE):** Количество калорий, сожжённых во время тренировки.

Примечание: Удержание красной кнопки в течение трёх секунд сбросит все сохранённые данные.

Замена батарейки:

Консоль работает от батарейки 1 шт. формат LR44 (в комплекте).

1. Откройте крышку батарейного отсека.
2. Установите новую батарейку, убедившись в правильной полярности.
3. Закройте крышку.
4. Если на дисплее отображаются отдельные сегменты или символы неразборчивы, извлеките батарейку, подождите 15 секунд и установите её обратно.
5. При замене батарейки все сохраненные данные обнулятся.

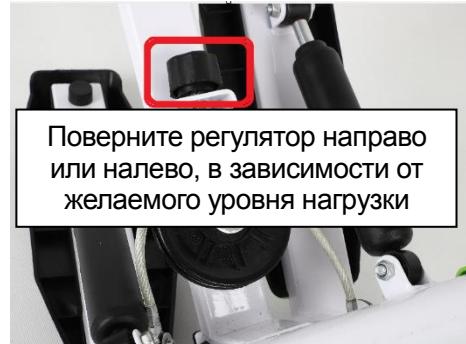
Рекомендации к занятиям

Примечание: Установите тренажер на ровную, устойчивую поверхность. Перед началом работы отрегулируйте сопротивление, повернув ручку влево или вправо.

ШАГ 1: Встаньте позади тренажера, поставьте левую ногу на левую педаль и плавно опуститесь вниз до упора.

ШАГ 2: Поставьте правую ногу на правую педаль.

ШАГ 3: Начните тренировку с медленным темпом, постепенно адаптируясь к ритму тренажера.



РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ:

Для изменения сопротивления сойдите с тренажера и установите регулятор в положение, соответствующее желаемому уровню нагрузки.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК:

Рекомендуется заниматься не реже 1 раза в 2 дня. Начните с 5 минут, постепенно увеличивая время до 15, а затем до 30 минут. Также возможно ежедневное использование.

Важно: Ориентируйтесь на свои возможности.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ:

Для снижения мышечной боли в последующие дни, по завершению тренировки выполните растяжку.

Также, пейте достаточное количество воды, глубоко дышите и делайте перерывы, чтобы восстановить силы.

Уход и техническое обслуживание:

Изделие следует хранить в сухом и прохладном месте. Если вы не планируете использовать тренажёр в течение длительного времени, извлеките батарейку.

Для удаления пыли и грязи с поверхности тренажера используйте влажную ткань, а затем обеспечьте полное высыхание изделия, чтобы предотвратить коррозию или повреждение материалов.

Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали тренажера, проверяйте затяжку соединений.

Периодически производите смазку всех подвижных соединений консистентной (пластичной) смазкой.

Во время тренировки происходит нагрев гидроцилиндров.

НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ к гидроцилиндрам во время и после тренировки, это может привести к ожогу.

Спецификация

| Номер детали | Наименование детали | Количество |
|--------------|------------------------------|------------|
| 1 | Основная рама | 1 |
| 2 | Гидравлический шток | 2 |
| 3 | Датчик | 1 |
| 4 | Дисплей | 1 |
| 5 | Магнит | 1 |
| 6 | Саморез | 1 |
| 7 | Гайка | 2 |
| 8 | Рама педали (правая) | 1 |
| 9 | Педаль (левая и правая) | 2 |
| 10 | Болт | 2 |
| 11 | Гайка | 2 |
| 12 | Рукоятка | 1 |
| 13 | Шкив | 1 |
| 14 | Трос | 1 |
| 15 | Болт | 1 |
| 16 | Гайка | 1 |
| 17 | Болт | 2 |
| 18 | Шайба | 2 |
| 19 | Пластиковая шайба | 4 |
| 20 | Пластиковая шайба | 2 |
| 21 | Рама педали (левая) | 1 |
| 22 | Буферный упор | 2 |
| 23 | Саморез | 4 |
| 24 | Пластиковая втулка | 4 |
| 25 | Полукруглая головка болта | 2 |
| 26 | Болт | 2 |
| 27 | Гайка | 2 |
| 28 | Стопорная втулка | 2 |
| 29 | Болт | 2 |
| 30 | Заглушка трубы | 4 |

Сборочный чертеж

