

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

МИНИСТЕШЕР с поручнями

Артикул: SQ-S085C



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.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Внимательно прочтите настоящее руководство и сохраните документ для дальнейшего использования.

1. Обеспечьте вокруг тренажёра свободную зону диаметром не менее 2 метров, без препятствий и посторонних людей.
2. Размещать тренажёр следует на ровную устойчивую поверхность.
3. Тренажёр предназначен для пользователей от 8 лет и старше. Люди с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями, а также лица с недостаточным опытом или знаниями, могут заниматься на тренажёре, если они находятся под присмотром и проинструктированы о правилах использования, а также понимают возможные риски. Детям запрещено играть с устройством.
4. Не допускайте доступа детей к упаковочным материалам (пластиковым пакетам). Они могут стать причиной удушья.
5. Максимальная нагрузка на тренажёр — 100 кг. Использовать разрешено только одним человеком одновременно.
6. Для занятий выбирайте удобную спортивную одежду, которая не застрянет в механизмах тренажёра. Не занимайтесь на тренажёре босиком, надевайте обувь для защиты стоп и улучшения сцепления.
7. Перед каждой тренировкой осматривайте тренажёр на предмет его исправности и работоспособности всех его деталей.
8. Убедитесь в отсутствии посторонних предметов, которые могут помешать движению тренажёра. Не вставляйте пальцы или руки в движущиеся части. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажёре следов пота.
9. Перед началом тренировки проверьте, что все крепежи надёжно затянуты.
10. В начале тренировки рекомендуется выполнить лёгкую разминку с упражнениями на растяжку. Начните с небольшой нагрузки и постепенно увеличивайте интенсивность до желаемого уровня. Неправильное выполнение упражнений или чрезмерная нагрузка могут нанести вред вашему здоровью.
11. Если во время выполнения упражнений вы почувствуете тошноту, головокружение, боль в груди, аритмию, сонливость, одышку или сильную усталость, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
12. Во время тренировок очень важно правильно дышать, не задерживайте дыхание. Вы должны иметь возможность поддерживать нормальный разговор.
13. Используйте тренажёр только в помещении.
14. Данное устройство не предназначено для реабилитационных или терапевтических целей.
15. Сборку тренажёра должен произвести взрослый. Не используйте устройство до полной и безопасной сборки.
16. Производитель оставляет за собой право вносить технические изменения в изделие без предварительного уведомления.
17. Рукоятки предназначены только для поддержки при движении ног. Не опирайтесь на них.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Для предотвращения травм и несчастных случаев, следуйте приведенным ниже рекомендациям:

- Регулярно проверяйте состояние устройства. Убедитесь в отсутствии износа или повреждений конструкции и всех её деталей.
- Периодически контролируйте исправность шарниров и рукояток.
- Держите руки и ноги на безопасном расстоянии от подвижных элементов.
- Не стойте на месте, удерживая равновесие на изделии.
- Не используйте тренажёр непосредственно перед или после приема пищи. Не выполняйте тренировки на травмированных мышцах и суставах без консультации врача или инструктора.
- Перед началом любых новых тренировочных программ, проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем.

В случае неисправности устройства обратитесь в авторизованный сервисный центр или к продавцу изделия. Прекратите использование тренажёра до его полного ремонта.

Ответственность за использование изделия и любые последствия, связанные с этим, лежит на пользователе.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНАЖЁРА:

Тренажёр сочетает нагрузку на нижнюю и верхнюю части тела, обеспечивая комплексную тренировку сердечно-сосудистой системы.

- Прочная конструкция и нескользящие педали обеспечивают максимальный комфорт во время тренировки. Шагайте под любимую музыку, используя педали, и удерживайте равновесие с помощью удобных рукояток. Регулируемые рукоятки позволяют пользователю настроить их положение так, чтобы обеспечить максимально удобное и анатомически правильное положение во время тренировки, что в свою очередь способствует более эффективному и безопасному выполнению упражнений.
- Движение двумя педалями на тренажёре позволяет вращать и скручивать все тело, эффективно прорабатывая мышцы поясницы, бёдер, ног, ягодиц и пресса. Изменение положения тела и интенсивности тренировки позволяет варьировать нагрузку и адаптировать упражнение.
- Наличие свободных рукояток, которые работают независимо от педалей и друг от друга, обеспечивает эффективную тренировку верхней части тела. Регулировка положения и настройка рукояток позволяет адаптировать упражнения под индивидуальные потребности и прогресс каждого пользователя.
- Встроенная консоль с ЖК-дисплеем отображает основные параметры вашей тренировки, включая время, сожженные калории, скорость (количество шагов в минуту) и общее количество сделанных шагов. Информация легко читается во время тренировки. Дисплей обеспечивает удобство и наглядность во время занятий.

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ:



№ детали	Наименование	Кол-во
1	Корпус	1
2	Рукоятки (нижняя часть)	2
3	Рукоятки (верхняя часть)	2
4	Гаечный ключ	1
5	Шестигранник	1
6	Болт	2
7	Изогнутая шайба	2
8	Гайка	2
9	Смазка	1

СБОРКА

ШАГ 1

Аккуратно извлеките все детали из коробки и проверьте их на соответствие полной комплектности и наличие повреждений.
ВАЖНО: Для уменьшения габаритов устройства степпер установлен на минимальный уровень. Это значит, что амплитуда движения педалей на тренажере уменьшена до минимума.

Перед началом занятий отрегулируйте уровень в соответствии с вашим уровнем физической подготовки и целями тренировки.

ШАГ 3



Возьмитесь за нижнюю часть рукоятки. Установите деталь в черную пластиковую опору на корпусе, и, совместив отверстия на деталях, зафиксируйте конструкцию при помощи болта (6), изогнутой шайбы (7) и гайки (8). Аналогичным образом закрепите вторую рукоятку.

ШАГ 2



На пластиковой втулке рукояток есть отметки:

ВЫКЛ (OFF): Рукоятки заблокированы.

ВКЛ (ON): Блокировка снята, вы можете отрегулировать рукоятки по высоте, предварительно их ослабив.

Возьмитесь за верхнюю часть рукоятки. Удерживая неподвижно часть над пластиковой втулкой, поверните её в положение «ВКЛ».

Настройте нужную высоту рукоятки. По завершению настройки поверните втулку в положение «ВЫКЛ» и затяните рукоятку. Аналогичным образом отрегулируйте вторую рукоятку.

ШАГ 4



Вставить деталь и повернуть до фиксации

Вставьте верхнюю часть рукоятки в нижнюю и поверните деталь по часовой стрелке до фиксации. Затем повторите действия с другой рукояткой.

По завершению сборки обязательно убедитесь, что все детали надежно затянуты.

РЕГУЛИРОВКА АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЯ



Настройка амплитуды движения педалей выполняется при помощи регулятора, расположенного под тренажёром. Перед тем, как приступить к регулировке, вручную установите обе педали в максимальное верхнее положение.

Поворачивая регулятор в сторону знака «+», вы увеличите диапазон движения тренажёра: педали будут располагаться выше, и диапазон движения ног увеличится. Никогда не выкручивайте регулятор полностью.

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

При отсутствии сигналов в течение 4-5 минут консоль автоматически выключается. Чтобы перезапустить устройство, нажмите кнопку MODE/RESET или просто начните движение на тренажёре.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

РЕЖИМ (MODE): одиночное нажатие кнопки позволяет переключаться между параметрами тренировки в следующей последовательности:
CNT (общее кол-во шагов) - STRIDES/MIN (кол-во шагов в минуту) - TIME (длительность) - SCAN (сканирование) - CALORIES (калории).

Параметр КАЛОРИИ не является медицинским показателем и представлен только для справки.
В режиме сканирования все параметры тренировки отображаются на дисплее поочерёдно.

СБРОС (RESET): При удержании кнопки более 3 секунд происходит сброс всех параметров.

БАТАРЕЙКИ



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

Установите батарейку в консоль. При необходимости замены извлеките консоль из тренажёра (стараясь не повредить кабели), замените батарейку и затем верните устройство на место.

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 лыжи и грязи с поверхности тренажёра используйте влажную ткань, а затем обеспечьте полное высыхание изделия, чтобы предотвратить коррозию или повреждение материалов.

Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали тренажёра, 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	Рама педали (правая)	1
3	Рама педали (левая)	1
4	Антискользящая прокладка	2
5	Педаль	2
6	Болт	2
7	Рукоятка	1
8	Пластиковая втулка	4
9	Полукруглая головка болта	2
10	Болт	2
11	Буферный упор	2
12	Саморез	4
13	Болт	2
14	Саморез	1
15	Гайка	4
16	Кронштейн шкива	1
17	Шкив	1
18	Болт	1
19	Гайка	1
20	Трос	1
21	Стопорная втулка	2
22	Дисплей	1
23	Болт	1
24	Магнит	1
25	Пластиковая шайба	4
26	Плоская шайба	2
27	Гидравлический шток	2
28	Болт	2
29	Кронштейн крепления ручки	2
30	Заглушка трубы	2
31	Рукоятка	2
32	Болт	2
33	Изогнутая шайба	2
34	Гайка	2
35	Нижняя труба рукоятки	2
36	Резьбовая втулка	2
37	Средняя труба	2
38	Регулятор высоты, деталь А	2
39	Регулятор высоты, деталь В	2
40	Верхняя труба	2
41	Поролоновая рукоятка	2
42	Заглушка трубы	2

Сборочный чертеж

