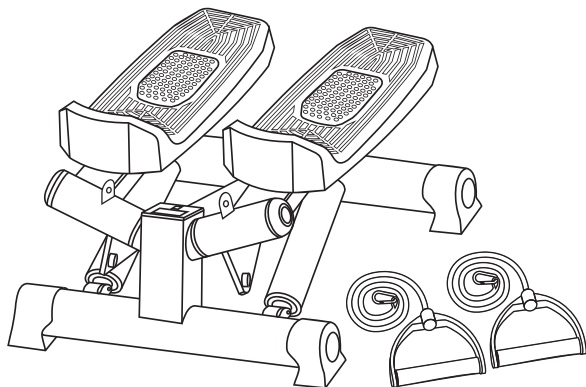




ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
Поворотный мини-степпер с эспандерами
Mini rotary stepper with expanders
PLANTA FD-STEP-002



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
USING MANUAL

Мы на YouTube:



Посетите наш сайт:



www.planta-russia.ru



[#planta_beauty](https://www.instagram.com/planta_beauty)



ВНИМАНИЕ! Сохраните данное руководство по эксплуатации для дальнейшего использования!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИНИ-СТЕППЕРА PLANTA FD-STEP-002

Благодарим Вас за выбор продукции компании PLANTA – поворотного мини-степпера с эспандерами PLANTA FD-STEP-002. Он специально разработан для тех, кто ценит свое время, стремится к физическому здоровью и красоте. Тренажёр поможет Вам поддерживать себя в хорошей физической форме и укреплять мышцы, при этом экономя Ваше время и деньги, которые Вы потратили бы на посещение фитнес-центров. При этом Вам практически не придётся «заставлять» себя заниматься спортом. С нашим тренажёром увеличение ежедневной физической нагрузки произойдёт плавно, так как занятия на нём не требуют приложения большого количества сил, но в то же время такая тренировка поможет убрать застойные явления в ногах и вернёт мышцам тонус.

Занятия на поворотном мини-степпере FD-STEP-002 отличаются от тренировок на обычном степпере: благодаря ротационному механизму, движения на тренажёре максимально приближены по амплитуде к естественным, совершаемым при ходьбе или лёгком беге. Это позволяет снизить нагрузку на коленные суставы и вовлекает в работу большее количество мышц, а также способствует усиленному жиросжиганию.

Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы достаточно заниматься кардио-тренировками всего 10–20 минут в день, и изменения общего тонуса и состояния тела не заставят себя долго ждать. Регулярное использование мини-степпера поможет Вам улучшить качество жизни в целом: в настроение и продлить молодость!

При любых физических нагрузках необходимо проконсультироваться у Вашего лечащего врача.

Прибор предназначен для домашнего/частного использования, использование прибора в коммерческих целях, а также в лечебных учреждениях запрещено. Чтобы использовать все преимущества прибора, внимательно изучите руководство по эксплуатации и следуйте правилам ухода и техники безопасности. Это продлит срок службы устройства. Сохраните данное руководство для использования в будущем или при передаче устройства другому лицу. Для получения дополнительной информации посетите сайт: **www.planta-russia.ru**

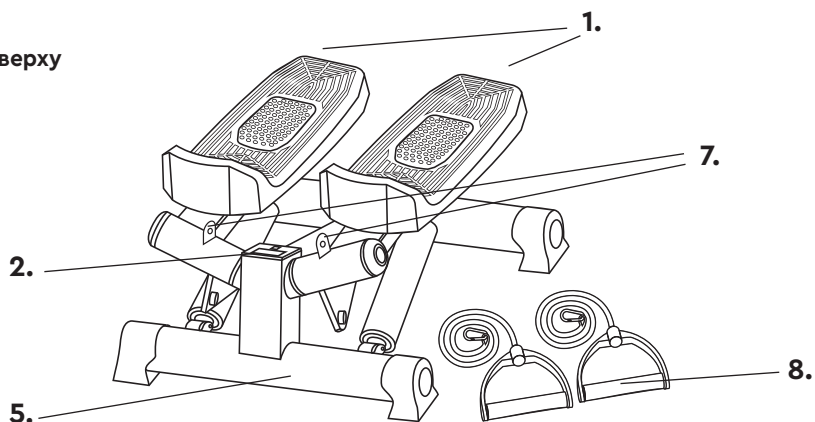
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- Храните тренажер в недоступном для детей месте.
- Запрещается использовать тренажер, если он поврежден или неисправен.
- Данный прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, психическими или умственными способностями или с недостаточным опытом и знаниями, если только они не находятся под контролем или инструктированием по вопросам использования прибора со стороны лиц, ответственных за их безопасность.
- Дети могут использовать тренажёр только под присмотром взрослых.
- Изделие предназначено только для использования в помещении.
- Не размещайте поворотный мини-степпер в местах, где он будет контактировать с прямыми солнечными лучами, подвергаться воздействию высоких температур или чрезмерной влажности.
- Не размещайте это устройство в узких местах, где оно может стать препятствием, мешающим свободному проходу.
- Во время тренировок носите подходящую одежду и обувь, которая не будет иметь свободно свисающих краев, создающих опасность застревания в тренажёре.
- Во избежание травм снимайте все украшения во время тренировки.
- Перед началом программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.
- Не подвергайте мини-степпер ударам.
- Не ставьте тренажер на скользкую/влажную поверхность, так как это создаёт опасность проскальзывания, что, в свою очередь, может привести к травме.
- Не используйте данное изделие если его корпус треснул, сломан (видны внутренности конструкции) или есть трещины по сварному шву.
- Во время упражнений не прыгайте на тренажере, так как велика вероятность падения и получения травмы.
- Лицам с недостаточной физической подготовкой не рекомендуется выполнять интенсивные упражнения на данном тренажёре.
- Не пользуйтесь мини-степпером во время еды и других действий.
- Не пользуйтесь мини-степпером сразу после еды или в случае усталости, либо сразу после физических упражнений, а также если чувствуете себя плохо.
- При малейшем недомогании, возникшем во время тренировки – немедленно прекратите занятия.
- Не пользуйтесь мини-степпером в состоянии алкогольного и любого другого иного опьянения.
- Не касайтесь руками движущихся частей, не просовывайте руки и ступни в пространство под педалями мини-степпера

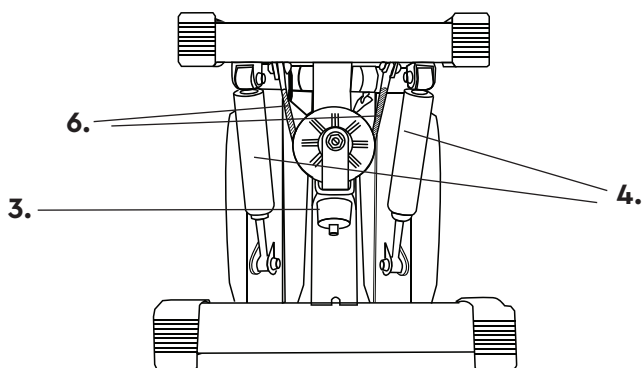
- Перед использованием данного оборудования все перечисленные ниже лица должны проконсультироваться с врачом:
 - Лица, страдающие от боли в спине, а также имевшие ранее травмы ног, груди, таза и шеи. Лица, испытывающие онемение ног, таза, шеи и рук (в следствии грыжи межпозвонковых дисков, смещения позвонков, шейного спондилеза и других заболеваний).
 - Лица с артритом, ревматизмом и подагрой.
 - Лица с остеопорозом.
 - Лица с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (заболевания сердца, сосудистой системы, гипертонзией, и т. п.).
 - Лица с заболеваниями органов дыхания.
 - Лица, использующие искусственные средства поддержания сердечного ритма. такие как медицинские импланты и медицинские электронные устройства «in vivo».
 - Лица со злокачественными опухолями.
 - Лица с тромбозом вен или серьезной аневризмой, острыми венозными опухолями и другими расстройствами сосудистой системы, с различными кожными инфекциями и другими заболеваниями.
 - Лица с расстройствами восприятия, вызванными серьезными заболеваниями периферического кровообращения, вызванными диабетом и пр.
 - Лица с повреждениями кожи.
 - Лица с высокой температурой (выше 38 градусов), вызванной заболеванием.
 - Лица с заболеваниями спины и позвоночника.
 - Беременные женщины, предположительно беременные женщины, а также женщины во время менструации.
 - При использовании в целях реабилитации.
- ▣ Начиная занятия на поворотном мини-степпере, оцените свое физическое состояние и убедитесь, что у Вас есть достаточно сил для тренировки. Упражняйтесь регулярно, однако, помните, что неправильные или чрезмерные тренировки не пойдут на пользу Вашему здоровью.
- ▣ Во время использования тренажера, поднимаясь или спускаясь с него, убедитесь, что рядом нет людей или животных (сзади, спереди, перед устройством).
- ▣ Изделие пригодно для бытового использования и не предназначено для профессиональных тренировок и соревнований. Оно не может использоваться в медицинских целях, а также в школах, спортзалах и других общественных местах.
- ▣ Пользователь осознаёт и принимает на себя всю ответственность, связанную с потенциальными рисками при использовании тренажёра без соблюдения техники безопасности и условий эксплуатации, описанных в настоящем Руководстве по эксплуатации.

ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЁРА

вид сверху



вид снизу



Список деталей:

№	Название	Количество	№	Название	Количество
1	Педаль	2 шт	5	Опорная рама	1 шт
2	Монитор с электронным дисплеем	1 шт	6	Трос	1 шт
3	Регулятор нагрузки	1 шт	7	Крепление для эспандера	2 шт
4	Гидравлический поршень	2 шт	8	Эспандеры	2 шт

НАЧАЛО РАБОТЫ С ТРЕНАЖЁРОМ

Тренажер поставляется в предварительно собранном виде.

Перед тем, как приступить к занятиям, рекомендуем Вам разложить все элементы конструкции тренажера на свободной площади и убрать упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось.

Состав комплекта поставки:

- поворотный мини-степпер FD-STEP-002
- эспандеры (2 шт).
- комплект инструментов (для затяжки крепежных элементов, которые могут ослабнуть в процессе эксплуатации)

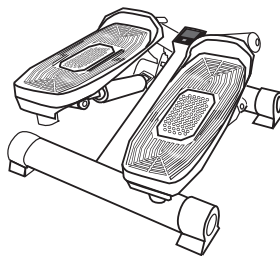
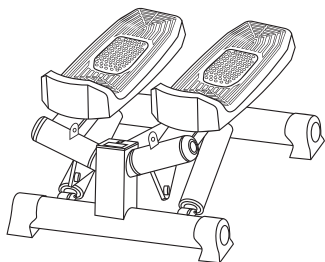
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Шаг 1. Прикрепите эспандеры к петлям, расположенным с правой и с левой стороны тренажера (отмечены на схеме выше под №7).

Шаг 2. Удостоверьтесь, что в монитор установлена батарейка LR44 (см. раздел УСТАНОВКА И ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ).

Шаг 3. Проверьте и затяните все крепежные соединения тренажера, перед его использованием и в дальнейшем регулярно следите за их состоянием. Рекомендуется проверять затяжку основных крепежных элементов мини-степпера через каждые 7 дней тренировок и подтягивать их при необходимости.

Ваш поворотный мини-степпер FD-STEP-002 собран и можно приступить к тренировке.



ОПИСАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ДИСПЛЕЯ

Дисплей в автоматическом режиме попеременно отображает следующие значения:



ШАГОВ/МИН	количество шагов в минуту.
СКАН	переключение между показателями
К-ВО ШАГОВ	количество шагов. Максимум – 9999 шагов в течение текущей тренировки.
ВРЕМЯ	время (продолжительность тренировки). Максимум – 99:59
ККАЛ	количество сожжённых килокалорий* за тренировку Максимум – 9999

* Показатель сожжённых во время тренировки килокалорий – приведено эталонное расчётное значение, которое может отличаться от реальных показателей ввиду разного пола, веса, возраста и физической подготовки пользователей.

Дисплей активируется при нажатии на красную кнопку или перешагивании с одной педали на другую. Вышеописанные показатели будут отображаться на нём в течение всей тренировки, а также пауз в занятиях при остановке менее, чем на 4 минуты. Через 4 минуты бездействия дисплей автоматически выключится.

При включении экрана на нём всегда отображается показатель количества сделанных шагов за тренировку и одна из функций – время, количество килокалорий, сожжённых за тренировку либо количество шагов, сделанных за 1 минуту. Для переключения между последними 3-мя функциями нажимайте на красную кнопку, пока стрелка не встанет напротив нужного обозначения. Если Вы хотите, чтобы эти показатели отображались попеременно, то с помощью красной кнопки установите стрелку напротив значка «СКАН», и они начнут меняться в автоматическом режиме.

Если удерживать кнопку в течение 3-х секунд, то все значения обнулятся и отсчёт начнётся заново.

ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ

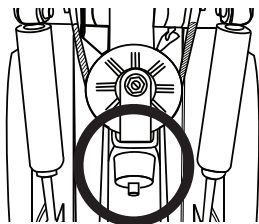
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ



ВАЖНО! Поставьте поворотный мини-степпер на ровную сухую поверхность. Во избежание повреждения напольного покрытия при длительном использовании мини-степпера рекомендуется ставить его на специальный прорезиненный или войлочный мат либо на плотную нескользящую ткань.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ, ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

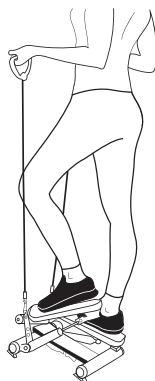
1. В целях безопасности транспортировки тренажёр поставляется с ослабленным тросом, из-за чего педали не будут реагировать на движения. Для того чтобы начать эксплуатацию тренажёра поверните ручку-регулятор по часовой стрелке таким образом, чтобы создать натяжение троса. После чего выберите подходящий уровень нагрузки путём регулировки ручки: по часовой стрелке для увеличения сопротивления и против часовой стрелки для его уменьшения.



2. Встаньте на пол со стороны заднего края тренажёра, поставьте левую ногу на левую педаль и нажмите до упора, пока она не достигнет максимально возможного нижнего положения.
3. Поставьте правую ногу на правую педаль.
4. Начните упражнение в медленном темпе и постепенно входите в собственный комфортный для Вас ритм шага.
5. Для более интенсивной тренировки возьмите эспандеры и в такт движений ног начинайте сгибать руки в локтях вперёд либо в стороны, в зависимости от того, какие мышцы необходимо задействовать. Для ещё большего увеличения нагрузки Вы также можете поднимать руки без сгибания локтей, перед собой так либо заводя за себя. Упражнения с эспандерами можно выполнять как синхронно двумя руками, так и попеременно.

ПРИНЦИП РАБОТЫ ЦИЛИНДРОВ:

1. Когда вы выполняете упражнения медленно, сопротивление слабое.
2. Когда вы выполняете упражнения быстро, сопротивление сильное.
3. Гидравлические поршни будут нагреваться после 20 минут интенсивной тренировки. Не прикасайтесь к ним до момента их полного охлаждения.



ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ.

Рекомендуется выполнять упражнения хотя бы через день. Вначале вы можете выполнять упражнения по 5 минут в день, а затем постепенно добавляйте ещё по 5 минут, вплоть до достижения продолжительности тренировки 30 минут в день.

Также эффективным методом является дробление общего времени тренировки на 3–5 подходов в течение дня. Старайтесь не допускать больших перерывов в занятиях, чтобы тренировки вошли в привычку. Это поможет Вам добиться хороших результатов плавно и без перенапряжения.

Не доводите себя до перенапряжения и тренируйтесь в пределах своих сил и возможностей. До и после занятий выполняйте разминку, упражнения для которой проиллюстрированы ниже, чтобы обезопасить себя от травм и растяжений, а также для восстановления после тренировки, и чтобы уменьшить болезненность мышц.

РАЗМИНКА И УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Программа упражнений состоит из трех частей: разминка, аэробные упражнения и заминка.

Разминка – это очень важная часть каждой тренировки. Разминка должна обязательно выполняться перед каждым занятием на тренажере. Она позволяет разогреть тело, растянуть мускулы, позволяет подготовиться к более интенсивным упражнениям.

Повторная разминка (заминка) в конце тренировки может помочь снизить боль в мышцах.

Рекомендуем следовать иллюстрациям справа и пояснениям ниже, чтобы выполнить подходящую разминку и подготовиться к упражнениям.

Упражнение для головы

Сначала наклоните голову к правому плечу, затем к левому и сделайте полуоборот назад по часовой стрелке. Наклоните голову к левому плечу, сделайте головой полуоборот против часовой стрелки. Повторите.



Упражнение для плеч

Поднимите левое плечо, сделайте полуоборот плечом назад и повторите 5 раз; Затем поднимите правое плечо, сделайте полуоборот плечом назад. Повторите 5 раз. Сделайте упражнение повторно сначала для правого плеча, затем для левого.



Упражнение на растяжку

Вытяните руки над головой, возьмитесь за запястье правой руки левой рукой и потяните его, насколько сможете. Полностью вытяните руки на 5 секунд. Повторите упражнение для другой руки.



Упражнение на растяжку квадрицепсов

Обопритесь на стену правой рукой и удерживайте равновесие тела. Поднимите левую ногу, подтянув пятку левой ноги как можно ближе к ягодице. Оставайтесь в таком положении 15 секунд. Повторите то же самое для другой ноги.



Упражнение на растяжку внутренней части бедра

Сядьте на пол, сомкнув ступни вместе. Поддерживая ступни обеими руками, подтяните их к туловищу как можно ближе. Медленно надавите на пятки и оставайтесь в таком положении 15 секунд.



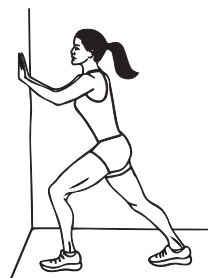
Упражнение на растяжку подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытяните правую ногу, согните левую ногу и прижмите левую лодыжку как можно ближе к туловищу. Прижимая подошву ноги к внутренней стороне правого бедра, наклонитесь вперед, достаньте левой и правой рукой носка ступни. Чем больше наклон вперед, тем лучше. Удерживайте положение в течение 15 секунд, затем смените ногу.



Упражнение на растяжку икроножных мышц

Обопритесь обеими руками на стену, наклонив туловище под углом 45 градусов к земле. По очереди вытягивайте левую и правую ступни назад, выполняя движения как при ходьбе.



После качественно выполненной растяжки Вы можете приступить к упражнениям на поворотном мини-степпере.

УСТАНОВКА И ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

Для того чтобы заменить батарейку следуйте указаниям ниже:

1. Обхватив пластиковый дисплей по краям пальцами, потяните его на себя. Если приложенных усилий не хватает, то аккуратно подцепите один из краёв дисплея подходящим по размеру неострым предметом (например, плоской отвёрткой), до того момента, пока дисплей не начнёт выходить из гнезда.
2. После того, как дисплей начал свободно отделяться от рамы тренажёра, переверните его нижней частью наверх.



Предупреждение: не вытягивайте дисплей слишком сильно, так как с обратной стороны находятся провода микросхемы, и при неосторожном обращении возможен их отрыв.

3. На задней панели аккуратно извлеките батарейку LR44 из гнезда и замените её на новую (запасные батарейки в комплект поставки не входят).
4. Установите дисплей на место – до того момента, пока он не встанет вровень с краями металлической рамы и между ними не останется зазоров.

УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Протирайте раму и педали тренажёра влажной тряпкой после каждой тренировки
 - не используйте бумагу для чистки поверхностей;
 - не используйте аммиак или кислотосодержащие растворы;
 - не используйте шлифовальные материалы;
 - только на внешней поверхности тренажёра допустимо использование чистящих средств;
 - используйте мягкую ткань.
2. При ежедневных тренировках через каждые 7 дней необходимо проверять и по необходимости подтягивать все основные крепления.
3. Чтобы избежать скрипа, каждые 3 месяца смазывайте движущиеся части мини-степпера специальным техническим маслом.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Модель: FD-STEP-002

Размеры тренажёра:

38 см x 39 см x 20 см

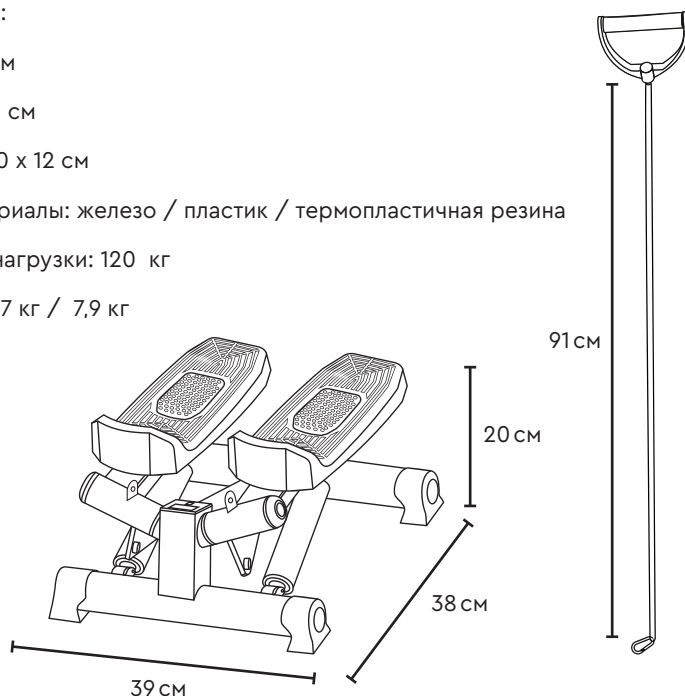
Длина эспандера: 91 см

Размеры педалей: 30 x 12 см

Используемые материалы: железо / пластик / термопластичная резина

Максимальный вес нагрузки: 120 кг

Вес нетто / брутто: 7 кг / 7,9 кг



Производитель оставляет за собой право для разных партий поставок без предварительного уведомления изменять комплектующие части изделия, не влияя при этом на основные технические параметры изделия. Это может повлечь за собой изменение веса и габаритов изделия, но не более чем на +/- 5-10%.

УТИЛИЗАЦИЯ



В интересах охраны окружающей среды по завершении срока службы прибор нельзя утилизировать вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора и переработки электрического и электронного оборудования. При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Условия гарантии 1. В случае обнаружения неисправности в период Гарантийного срока данное изделие подлежит обмену торговым предприятием, продавшим данное изделие. 2. Гарантийная замена производится при наличии заполненного гарантийного талона и при условии соблюдения правил эксплуатации, описанных в инструкции по пользованию. 3. Гарантия на изделие не распространяется в случаях: - механических повреждений; - выхода из строя изделия из-за попадания внутрь его инородных предметов и жидкостей, насекомых и т.п.; - использования изделия в условиях и режимах, отличающихся от бытовых. 4. Гарантия не распространяется на аксессуары и комплектующие. 5. Гарантия также теряет силу, если в гарантийный период ремонт неисправного изделия производился неуполномоченными на то лицами. 6. Гарантийный срок – 1 год. 7. Срок службы – 3 года. Дата изготовления указана на упаковке. Изготовитель: Вэнчжоу МВМ Текнолоджи Ко., Лтд. Адрес: № 186 Феюнджиан роад, округ Пучжоу, район Лунвань, Вэнчжоу, 325011, Чжэцзян, Китай Импортёр / Уполномоченная организация: ООО «ПАЛЛАДА», 111675 Россия, город Москва, улица Руднёвка, дом 4, п IV к 1,2 оф 1 рм 2/5 Служба сервисной поддержки потребителей: www.planta-russia.ru +7 (495) 137-80-32 Товар не подлежит обязательной сертификации	Гарантийный талон Изделие: _____ Модель: _____ Дата продажи: _____ Торговая организация: _____ Изделие получил, претензий к комплектации и внешнему виду не имею, с условиями гарантии согласен. Ф.И.О. и подпись покупателя: _____ Вскрыл упаковку, проверил и продал. Ф.И.О. продавца: _____ М.П.
--	---



ATTENTION! Save this instruction manual for future reference!

USING THE MINI ROTARY STEPPER PLANTA FD-STEP-002

Thank you for choosing the PLANTA product – the PLANTA FD-STEP-002 rotary mini stepper with c It is specially designed for those who value their time, strive for physical health and beauty. The exercise machine will help you keep yourself in good physical shape and strengthen your muscles, while saving you time and money that you would spend on visiting fitness centers. At the same time, you practically do not have to "force" yourself to play sports. With our simulator, the increase in daily physical activity will occur smoothly, since training on it does not require the application of a large amount of strength, but at the same time, such training will help remove congestion in the legs and restore muscle tone.

Classes on the rotary mini-stepper FD-STEP-002 differ from training on a conventional stepper: thanks to the rotational mechanism, the movements on the simulator are as close as possible in amplitude to natural ones, performed when walking or lightly running. This reduces the load on the knee joints and involves more muscles in the work, and also contributes to increased fat burning.

To maintain the health of the cardiovascular system, it is enough to do cardio training for only 10–20 minutes a day, and changes in overall tone and body condition will not be long in coming. Regular use of the mini-stepper will help you improve the quality of life in general: in the mood and prolong youth!

For any physical activity, you should consult your doctor.

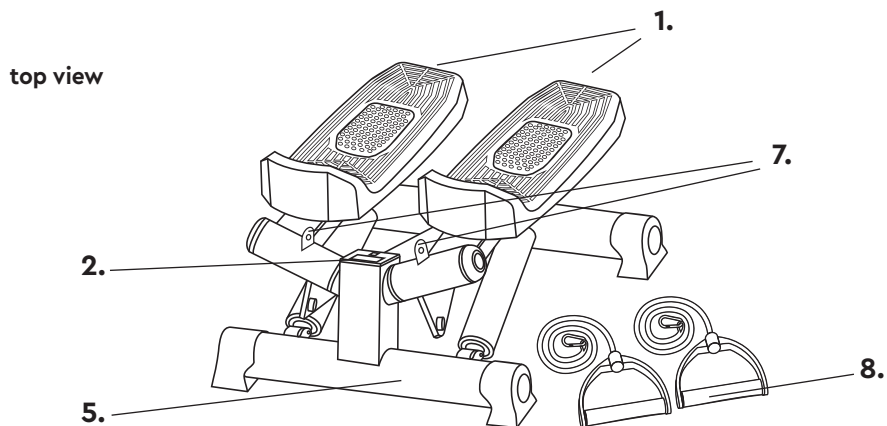
The device is intended for home/private use, the use of the device for commercial purposes, as well as in medical institutions is prohibited. To get the most out of your appliance, please read the user manual carefully and follow the care and safety instructions. This will extend the life of the device. Please keep this manual for future reference or when transferring the device to another person. For more information visit the site: **www.planta-russia.ru**

SAFETY

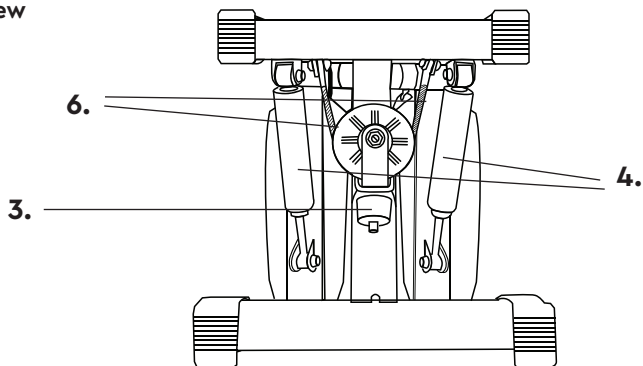
- Keep the machine out of the reach of children.
- Do not use the machine if it is damaged or malfunctioning.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, mental or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction in the use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children may only use the machine under adult supervision.
- The product is intended for indoor use only.
- Do not place the mini rotary stepper in a place where it will be exposed to direct sunlight, high temperatures, or excessive humidity.
- Do not place this device in narrow spaces where it may become an obstacle to free passage.
- When exercising, wear suitable clothing and shoes that do not have loose edges that could create a risk of getting stuck in the machine.
- To avoid injury, remove all jewelry while exercising.
- Talk to your doctor before starting an exercise program.
- Do not subject the Mini Stepper to shock.
- Do not place the treadmill on a slippery/wet surface, as this creates a risk of slipping, which in turn may result in injury.
- Do not use this product if the body is cracked, broken (visible internals), or if the weld is cracked.
- Do not jump on the treadmill while exercising as there is a high risk of falling and injury.
- Persons with insufficient physical fitness are not recommended to perform intensive exercises on this simulator.
- Do not use the mini stepper while eating or doing other activities.
- Do not use the mini stepper immediately after eating or if you are tired, or immediately after exercising, or if you feel unwell.
- At the slightest indisposition that arose during training, stop immediately.
- Do not use the Mini Stepper while under the influence of alcohol or any other kind of intoxication.
- Keep your hands away from moving parts, and do not put your hands or feet under the pedals of the mini stepper. Before using this equipment, all of the following people should consult a doctor:

- Persons suffering from back pain, as well as those who have previously had injuries to the legs, chest, pelvis and neck. Persons experiencing numbness of the legs, pelvis, neck and arms (as a result of herniated intervertebral discs, displacement of the vertebrae, cervical spondylosis and other diseases).
 - Individuals with arthritis, rheumatism, and gout.
 - Individuals with osteoporosis.
 - Individuals with cardiovascular disease (heart disease, vascular disease, hypertension, etc.).
 - Persons with respiratory diseases.
 - Individuals using artificial heart rate monitors. such as medical implants and in vivo medical electronic devices.
 - Persons with malignant tumors.
 - Persons with venous thrombosis or severe aneurysm, acute venous tumors and other vascular disorders, various skin infections and other diseases.
 - Persons with perceptual disturbances caused by severe peripheral circulatory diseases caused by diabetes, etc.
 - Persons with skin lesions.
 - Persons with a high temperature (above 38 degrees) caused by an illness.
 - Persons with back and spinal disorders.
 - Pregnant women, pregnant women, and women who are menstruating.
 - When used for rehabilitation purposes.
-
- ▣ When you begin your mini stepper class, assess your physical condition and make sure you have enough strength for your workout. Exercise regularly, however, remember that incorrect or excessive training will not benefit your health.
 - ▣ When using the treadmill, when getting up or down from it, make sure that there are no people or animals nearby (behind, in front, in front of the device).
 - ▣ The product is suitable for home use and is not intended for professional training or competition. It cannot be used for medical purposes, as well as in schools, gyms and other public places.
 - ▣ The user acknowledges and assumes all responsibility associated with potential risks when using the simulator without observing the safety precautions and operating conditions described in this Instruction manual.

DESCRIPTION OF THE SIMULATOR



bottom view



Parts list

No.	Name	Quantity	No.	Name	Quantity
1	Pedal	2 pcs	5	Base frame	1 pc
2	Display	1 pc	6	Cable	1 pc
3	Load regulator	1 pc	7	Expander mount	2 pcs
4	Hydraulic piston	2 pcs	8	Expanders	2 pcs

GETTING STARTED WITH THE SIMULATOR

The simulator is delivered pre-assembled.

Before you start training, we recommend that you lay out all the structural elements of the simulator in a free area and remove the packaging material. Make sure nothing is left in the package.

Delivery set includes:

- FD-STEP-002 rotary mini-stepper
- expanders (2 pcs).
- a set of tools (for tightening fasteners that may loosen during operation)

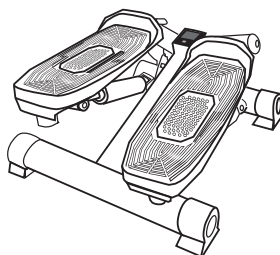
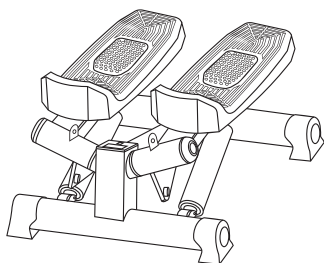
BEFORE USE:

Step 1 Attach the expanders to the loops located on the right and left sides of the simulator (marked in the diagram above under No. 7).

Step 2 Make sure the LR44 battery is installed in the training computer (see INSTALLING AND REPLACING THE BATTERY).

Step 3 Check and tighten all treadmill fasteners before use and check regularly thereafter. It is recommended to check the tightness of the main fasteners of the mini stepper every 7 days of training and tighten them if necessary.

Your rotary mini-stepper FD-STEP-002 is assembled and you can start training.



DESCRIPTION OF THE ELECTRONIC DISPLAY



ШАГОВ/МИН	the number of steps per minute.
СКАН	switching between indicators.
К-ВО ШАГОВ	number of steps. The maximum is 9999 steps during the current workout.
ВРЕМЯ	time (duration of training). Maximum – 99:59
ККАЛ	the number of calories burned *per workout. Maximum – 9999

* The indicator of calories burned during training is a reference calculated value, which may differ from the actual values due to different gender, weight, age and physical fitness of users.

The display is activated by pressing the red button or stepping from one pedal to another. The above indicators will be displayed on it during the entire workout, as well as pauses in classes when you stop for less than 4 minutes. After 4 minutes of inactivity, the display will automatically turn off.

When you turn on the screen, it always displays the number of steps taken per workout and one of the functions is time, the number of kilocalories burned per workout, or the number of steps taken in 1 minute. To switch between the last 3 functions, press the red button until the arrow points to the desired designation. If you want these indicators to be displayed alternately, then use the red button to set the arrow opposite the "SCAN" icon, and they will begin to change automatically.

If you hold the button for 3 seconds, then all values are reset to zero and the countdown starts again.

EXERCISES ON THE SIMULATOR

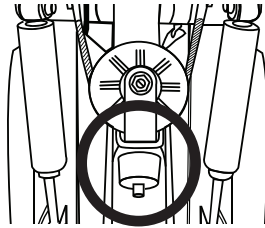
BEFORE STARTING A WORKOUT



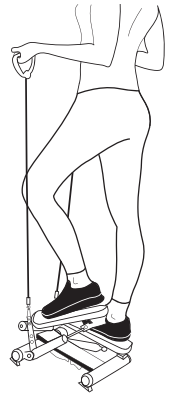
IMPORTANT! Place the mini rotary stepper on a flat, dry surface. To avoid damage to the floor covering during prolonged use of the mini-stepper, it is recommended to place it on a special rubberized or felt mat or on a dense non-slip cloth.

STARTING A WORKOUT, PROCEDURE

1. For transport safety, the treadmill comes with a loose cable, which will prevent the pedals from responding to movement. In order to start using the treadmill, turn the control knob clockwise in such a way as to create tension on the cable. Then choose the appropriate load level by adjusting the knob: clockwise to increase the resistance and counterclockwise to decrease it.



2. Stand on the floor at the rear edge of the machine, place your left foot on the left pedal and push it all the way down until it reaches the lowest possible position.
3. Place your right foot on the right pedal.
4. Start the exercise at a slow pace and gradually enter your own comfortable step rhythm.
5. For a more intense workout, take the expanders and, in time with the movements of the legs, begin to bend your elbows forward or to the sides, depending on which muscles you need to use. To further increase the load, you can also raise your arms without bending your elbows, either in front of you or winding up behind you. Exercises with expanders can be performed both synchronously with both hands, and alternately.



WORKING PRINCIPLE OF CYLINDERS:

1. When you exercise slowly, the resistance is weak.
2. When you exercise quickly, the resistance is strong.
3. The hydraulic pistons will get hot after 20 minutes of intense exercise. Do not touch them until they have completely cooled down.

EXERCISE FREQUENCY.

It is recommended to exercise at least every other day. You can do the exercises for 5 minutes a day at first, and then gradually add 5 more minutes, until you reach a workout duration of 30 minutes a day.

Also an effective method is to split the total training time into 3–5 sets during the day. Try not to allow long breaks in classes so that training becomes a habit. This will help you achieve good results smoothly and without overexertion.

Do not bring yourself to overexertion and train within your strength and capabilities. Before and after exercise, perform the warm-up exercises for which are illustrated below to protect yourself from injuries and sprains, as well as for recovery after training, and to reduce muscle soreness.

WARM-UP AND STRETCHING

The exercise program consists of three parts: warm-up, aerobic exercises and cool-down.

Warming up is a very important part of every workout. A warm-up must be performed before each exercise on the simulator. It allows you to warm up the body, stretch the muscles, and allows you to prepare for more intense exercises.

Repeated warm-ups (cool downs) at the end of your workout can help reduce muscle soreness.

We recommend that you follow the illustrations to the right and the explanations below to perform a suitable warm-up and prepare for the exercises.

Exercise for the head

First, tilt your head to the right shoulder, then to the left and make a half turn back clockwise. Tilt your head to your left shoulder, turn your head half-turn counterclockwise. Repeat.



Exercise for the shoulders

Raise the left shoulder, make a half-turn with the shoulder back and repeat 5 times; Then lift your right shoulder, do a half-turn with your shoulder back. Repeat 5 times. Do the exercise again, first for the right shoulder, then for the left.



Stretching exercise

Stretch your arms above your head, grab your right wrist with your left hand and pull it as far as you can. Extend your arms fully for 5 seconds. Repeat the exercise for the other hand.



Exercise

Lean against the wall with your right hand and keep your body balanced. Lift your left leg, pulling the heel of your left foot as close to your buttock as possible. Stay in this position for 15 seconds. Repeat the same for the other leg.



Inner Thigh

Stretch Sit on the floor with your feet together. Supporting the feet with both hands, pull them towards the body as close as possible. Slowly press down on your heels and stay in this position for 15 seconds.



Exercise

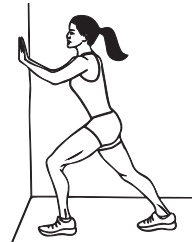
Sit on the floor, extend your right leg, bend your left leg and press your left ankle as close to your torso as possible. Pressing the sole of the foot to the inside of the right thigh, lean forward, reach the toe of the foot with the left and right hand. The more forward lean, the better. Hold the position for 15 seconds, then switch legs.



Exercise

Lean both hands on the wall with your torso at a 45-degree angle to the ground.

Alternately stretch your left and right feet back, performing the movements as if you were walking. After a well-executed stretching, you can start exercising on a rotary mini-stepper.



INSTALLING AND REPLACING THE BATTERY

Follow the instructions below to replace the battery:

1. Place your fingers around the edges of the plastic display and pull it towards you. If the applied force is not enough, then gently pry one of the edges of the display with a suitable non-sharp object (for example, a flat screwdriver) until the display starts to come out of the slot.
2. After the display begins to separate freely from the frame of the simulator, turn it upside down. Warning: do not pull the display too hard, as there are microcircuit wires on the reverse side, and if handled carelessly, they can be torn off.
3. On the rear panel, carefully remove the LR44 battery from the slot and replace it with a new one (replacement batteries are not included).
4. Reinstall the display until it is flush with the edges of the metal frame and there are no gaps between them

CARE AND MAINTENANCE

1. Wipe the frame and pedals of the machine with a damp cloth after each workout
 - do not use paper to clean the surfaces;
 - do not use ammonia or acidic solutions;
 - do not use grinding materials;
 - only on the outer surface of the simulator is it permissible to use cleaning agents;
 - use a soft cloth.
2. In daily training, every 7 days of training, it is necessary to check and, if necessary, tighten all the main fastenings.
3. To avoid squeaking, every 3 months lubricate the moving parts of the mini stepper with special technical oil.

SPECIFICATIONS

Model: FD-STEP-002

Dimensions:

38 cm x 39 cm x 20 cm

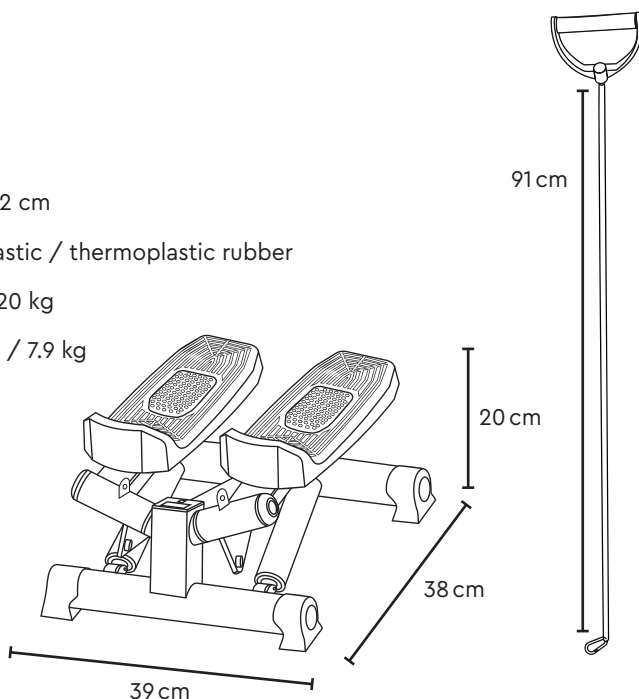
Expander length: 91 cm

Pedal dimensions: 30 × 12 cm

Materials used: iron / plastic / thermoplastic rubber

Maximum load weight: 120 kg

Net / gross weight: 7 kg / 7.9 kg



The manufacturer reserves the right for different batches of deliveries without prior notice to change the component parts of the product, without affecting the main technical parameters of the product. This may entail a change in the weight and dimensions of the product, but not more than +\ - 5-10%.

DISPOSAL



In the interests of protecting the environment, at the end of its useful life, the device must not be disposed of with household waste. Disposal must be made through the appropriate collection and recycling points for electrical and electronic equipment. If you have any questions, please contact your local waste disposal authority.

WARRANTY CARD

Warranty terms	Warranty card
1. In the event of a malfunction during the Warranty Period, this product is subject to exchange by the retailer that sold this product. 2. Warranty replacement is made in the presence of a completed warranty card and subject to the rules of operation described in the instructions for use. 3. The product warranty does not apply in the following cases: – mechanical damage; – failure of the product due to ingestion of foreign objects and liquids, insects, etc. ; – use of the product in conditions and modes that differ from domestic ones. 4. The warranty does not cover accessories and components. 5. The warranty is also void if, during the warranty period, the defective product was repaired by unauthorized persons. 6. The warranty period is 1 year. 7. Service life – 3 years. The date of manufacture is indicated on the packaging. Manufacturer: "Wenzhou MVM Technology Co., Ltd." Address: No. 186 Feyunjian Road, Puzhou District, Longwan District, Wenzhou, 325011, Zhejiang, China Importer / Authorized Organization: LLC "PALLADA", 111675 Moscow, Rudnevka st, house 4, P IV K 1.2 OF 1 RM 2/5, russia Customer Service Support: www.planta-russia.ru +7 (495) 137-80-32 The product is not subject to mandatory certification	Product: _____ Model: _____ Date of sale: _____ Trading organization: _____ I received the product, I have no complaints about the configuration and appearance, I agree with the terms of the guarantee. Full name and buyer's signature: _____ Opened the package, checked and sold. Full name of seller _____ STUMP