



Руководство пользователя

СТЕППЕР БАЛАНСИРОВОЧНЫЙ SE 5106



Распакуйте и установите степпер на ровную горизонтальную поверхность, предпочтительно на специальное покрытие или спортивный коврик.

Нажмите педаль до упора, перенесите на нее вес всего тела, затем осторожно наступите на вторую педаль. Удерживайте равновесие.

Занимайтесь медленно, пока не привыкнете и не научитесь держать равновесие.

Перед сходом с изделия нажмите одну педаль до пола перед тем, как убрать противоположную ногу с тренажера.

Компьютер степпера отображает:

- Общее количество шагов [СЧЕТ]
- Общее время тренировки [ВРЕМЯ]. Если Вы сбрасываете показания, на экране появляется цифра “0”.
- Количество шагов в минуту [ШАГ/МИН]. Если Вы сбрасываете показания, на экране появляется цифра “0”.
- Расход калорий [КАЛ] – На экране отображаться количество калорий, использованное во время занятия.

(компьютер работает от одной батареи -таблетки типа AG13, поставляется в комплекте)

При ухудшении качества изображения, мерцании монитора или появлении ошибок, замените или переустановите батареи.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед началом занятий на тренажере, сделайте разминку.

Рекомендуется проделать несколько упражнений на растяжку. Это позволяет улучшить циркуляцию крови во всем теле и заставить мышцы работать должным образом. Он также позволяет сократить опасность возникновения спазмов и повреждения мышц.

Учитывайте состояние своего здоровья, выбирая длительность тренировки.

постепенно увеличивайте время занятий каждую неделю, пока Вы не сможете заниматься по 15 минут ежедневно.

Для улучшения своей физической формы достаточно 15 минут регулярных тренировок в день.

Для проведения первых занятий на тренажере, вы можете устанавливать его возле стены, чтобы выполнять упражнения с руками в упоре к стене, что поможет Вам сохранять равновесие. После того, как вы освоите технику выполнения упражнений и почувствуете себя более уверенно, вы можете выполнять упражнения без упора рук к стене.

Не двигайте верхнюю часть тела для обеспечения равновесия! Перенесите свой вес на одну педаль, потом перенесите свой вес на другую педаль для обеспечения равновесия.

Во время занятий дети и домашние животные должны находиться на безопасном расстоянии.

Максимальный вес пользователя 100 кг.

Не рекомендуется тренироваться, если вы беременны.

Прекратите тренировку незамедлительно, если появились необычные симптомы, такие как боль в груди, нерегулярный пульс или тошнота.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1. Не используйте изделие на скользком, неровном или неустойчивом полу, Вы можете сломать тренажер или получить травму.
2. Рекомендуется проводить занятия на ковровом покрытии с коротким ворсом или специальном коврике.
3. Тренажёр предназначен для использования взрослыми людьми. Не допускайте детей к тренажеру.
4. Тренажер устанавливается в сухом отапливаемом помещении.
5. Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
6. Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или сломанных деталей.
7. Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
8. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Оборудование не предназначено для терапевтических целей.
9. Храните тренажер в недоступном для детей и домашних животных месте.
10. Производитель оставляет за собой право без предварительного уведомления покупателей вносить изменение в дизайн и технические характеристики изделия, не ухудшающие его потребительские свойства.
11. **Данный тренажер предназначен исключительно для бытового использования. Производитель/продавец не берут на себя ответственность в случае возникновения проблем при его использовании в коммерческих целях. При использовании тренажера в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) и/или общественных (медицинских, оздоровительных и т.п.) организациях, на него не распространяются гарантийные обязательства продавца по ремонту и обслуживанию.**
12. Максимальный вес пользователя – 100 кг.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

УХОД. Не используйте абразивные средства для ухода за тренажером. Рекомендуется после каждого использования велотренажера протирать его влажной тканью, без использования абразивных веществ. Периодически проверяйте все движущиеся части на предмет износа или повреждений. Если возникла проблема или необходима замена, прекратите использование оборудования и обратитесь в сервисный центр. Если во время тренировки появляется нехарактерный шум, необходима смазка подвижных частей тренажера.



УТИЛИЗАЦИЯ. Данное изделие представляет собой оборудование и не подлежит утилизации с бытовыми отходами.

Изделие подлежит утилизации в соответствии с требованиями законодательства территории реализации. Использованные батарейки являются опасными отходами. Никогда не утилизируйте использованные батарейки вместе с бытовыми отходами. Если вы решите утилизировать свой тренажер, помните, что батарейку необходимо предварительно вынуть из компьютера и утилизировать ее отдельно, как опасные отходы в соответствии с местным законодательством.