

# МИНИСТЕПЕР ПОВОРОТНЫЙ С ПОРУЧНЫМИ **ХАРДЕР**

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

SF 0862



BRADExRUSSIA



BRADExMOSCOW



**#ТРЕНИРУЙСЯСBRADEX**

Министеппер поворотный с поручнями ХАРДЕР – компактный аэробный тренажер, имитирующий ходьбу и одновременно укрепляющий мускулатуру всего тела. В конструкции предусмотрена передняя стойка с поручнями, которая обеспечивает дополнительную устойчивость. При регулярных тренировках происходит интенсивное сжигание калорий. Домашние тренировки с использованием министеппера благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему: улучшается микроциркуляция крови, лимфодренаж и обмен веществ.

Стальная конструкция обладает высокой устойчивостью и выдерживает вес до 100 кг. Большие педали имеют нескользящее покрытие, также предусмотрена возможность регулировки высоты педалей. Функциональный тренажер оснащен цифровым устройством контроля, которое состоит из дисплея и двух кнопок управления. На нем отражается время, количество шагов, ритм, калории, режим сканирования. Поворотный министеппер отличается эргономичным дизайном и отлично вписывается в любой интерьер.

## **ПРЕИМУЩЕСТВА**

- Максимальная нагрузка – 100 кг
- Электронный дисплей: время, количество шагов, ритм, калории, скан
- Интуитивно понятное управление
- Прочные гидравлические цилиндры
- Регулирующаяся по высоте передняя стойка с поручнями
- Не скользящая поверхность педалей
- Взаимозависимый ход педалей
- Фитнес для всей семьи
- Компактный размер

## **ПРИМЕНЕНИЕ:**

Укрепление, тонизация мышц ног, спины, пресса и рук

Фитнес для всей семьи

Аэробная тренировка

Снижение веса

## ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

- Во время тренировки устройством может пользоваться только один человек.
- Максимальный вес пользователя – 100 кг.
- Министеппер предназначен исключительно для домашнего использования.
- Тренажер должен быть расположен на сухой, устойчивой и ровной поверхности.
- По окончании сборки убедитесь, чтобы крепежи деталей тренажера (винты и заглушки) были правильно установлены и плотно затянуты.
- Прекратите использование тренажера, если обнаружите поломку или отсутствие деталей.
- Не касайтесь цилиндров во время тренировки.
- Занимайтесь в подходящей одежде во избежание травм.
- Если во время тренировки вы почувствуете дискомфорт: головокружение, тошноту, слабость или любые другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

## СБОРНЫЙ ЧЕРТЕЖ И СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ



| NO. | ОПИСАНИЕ                | Кол-во | NO. | ОПИСАНИЕ                       | Кол-во |
|-----|-------------------------|--------|-----|--------------------------------|--------|
| 1   | Основание               | 1      | 28  | T-образная стальная шайба      | 1      |
| 2   | Левая опора педали      | 1      | 29  | Пластиковая шайба              | 1      |
| 3   | Правая опора педали     | 1      | 30  | Заглушка $\varnothing 25$      | 2      |
| 4   | Верхняя трубка          | 1      | 31  | Плоская шайба $\varnothing 19$ | 4      |
| 5   | Нижняя трубка           | 1      | 32  | C-кольцо                       | 2      |
| 6   | Поручень                | 1      | 33  | Пластиковая шайба              | 12     |
| 7   | Педаль                  | 2      | 34  | Болт M12x80                    | 1      |
| 8   | Болт M8                 | 1      | 35  | Плоская шайба $\varnothing 12$ | 2      |
| 9   | Пружинная шайба         | 2      | 36  | Гайка M12                      | 1      |
| 10  | Держатель компьютера    | 1      | 37  | Винт M8x30                     | 4      |
| 11  | Компьютер               | 1      | 38  | Плоская шайба $\varnothing 8$  | 20     |
| 12  | Накладка на поручень    | 1      | 39  | Винт M8x 40                    | 4      |
| 13  | Втулка $\varnothing 76$ | 1      | 40  | Винт M8x50                     | 4      |
| 14  | Регулировочная ручка    | 1      | 41  | Винт ST5X10                    | 1      |
| 15  | Гидравлический цилиндр  | 2      | 42  | Плоская шайба $\varnothing 5$  | 1      |
| 16  | Круглая заглушка        | 2      | 43  | Винт M8x25                     | 6      |
| 17  | Подшипник               | 4      | 44  | Провод                         | 1      |
| 18  | Заглушка $\square 35$   | 2      | 45  | Винт                           | 2      |
| 19  | Амортизатор             | 2      | 46  | Крышка                         | 1      |
| 20  | Магнит                  | 1      | 47  | Гайка M8                       | 13     |
| 21  | Глухая гайка            | 1      | 48  | Винт ST5X16                    | 4      |
| 22  | Датчик                  | 1      | 49  | Дуговая шайба                  | 6      |
| 23  | Зажим                   | 1      | 50  | Передняя заглушка              | 2      |
| 24  | Кронштейн               | 1      | 51  | Задняя заглушка                | 2      |
| 25  | Соединительная тяга     | 2      | 52  | Шестигранный ключ              | 1      |
| 26  | Соединительная пластина | 1      | 53  | Гаечный ключ                   | 1      |
| 27  | Пластиковая шайба       | 1      |     |                                |        |



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. Прикрепите заглушку (№51) к основанию (№1) с помощью винта ST5x16 и закрепите его шестигранным ключом (№52).



2. Протяните провод (№44) через втулку (№13) и наденьте втулку (№13) на основание (№1), как показано на рисунке.



3. Подключите провод электронного дисплея (№44) к проводу из основания (№1). Этот провод (№44) проходит через нижнюю трубку (№5).



4. Вставьте нижнюю трубку (№5) в основание (№1), закрепите с помощью 4 дуговых шайб (№49) и 4 винтов M8x25 (№43). Зафиксируйте шестигранным ключом (№52).



5. Прикрепите ручку (№14) к основанию (№1). Натяжение регулируется с помощью этой ручки (№14). Поверните ручку по часовой стрелке для увеличения натяжения и против часовой стрелки для уменьшения натяжения.

6. Провод консоли (№44) должен проходить через верхнюю трубку (№4).



7. Прикрепите верхнюю трубку (№ 4) к нижней трубке (№5) с помощью дуговых шайб (№49) и 2 винтов М8х25 (№43), гайки М8 (№ 47) и 1 болта (№8). Зафиксируйте шестигранным ключом (№52) и гаечным ключом (№53).



8. Прикрепите поручень (№6) к верхней трубке (№4) с помощью 2 пружинных шайб (№9) и 2 винтов М8х25 (№ 45). Зафиксируйте

шестигранным ключом (№52). Установите пластиковую крышку на кронштейн поручня (№46).

9. Проденьте провод (№44) через держатель консоли (№10). Затем расположите держатель консоли (№10) на верхней трубке (№4). Нажмите вниз, чтобы закрепить на месте. Соедините провод (№44) с проводом из консоли (№11). Вставьте электронный дисплей (№11) в держатель дисплея (№10).



## ЭЛЕКТРОННЫЙ ДИСПЛЕЙ

### Основные показатели:

MODE: клавиша выбора необходимого показателя на экране (COUNT, TIME, CAL, SCAN).

COUNT: Количество шагов, сделанных за время тренировки.

TIME: Время тренировки.

CALORIES: Количество сожженных калорий.

STRIDES/MIN: Количество шагов, сделанных за минуту.

SCAN: Показатели: STRIDES/MIN – TIME – CALORIES будут отображаться на экране попеременно.

### Управление:

AUTO ON/OFF: Дисплей включается при нажатии любой клавиши или при поступлении входного сигнала от датчика (при начале тренировки). Устройство автоматически выключается: если нет входного сигнала или клавиши на дисплее не нажимаются в течение 4 минут.

RESET: клавиша сброса значений до нуля. Устройство перезагружается при смене батарейки или при удерживании клавиши RESET в течение 3 секунд.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАМЕНЕ БАТАРЕЕК В ДИСПЛЕЕ

Вытащите консоль из основной конструкции. Откройте заднюю

крышку консоли, замените батарейку на новую, как показано на рисунке.

Установите консоль на место и проверьте ее функциональность.

### ВАЖНО: Извлечение батареек будет стирать любые сохраненные данные.

Если параметры на мониторе отображаются неправильно, пожалуйста, удалите и заново установите батарейку, для получения корректного результата.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:

1. Поставьте одну ногу на педаль, держите ноги вертикально. Медленно с усилием надавливайте на педаль, пока она не опустится до конца.
2. Продолжайте движение, наступая на педаль другой ногой. Сохраняйте равновесие.
3. Выполняйте упражнения правильно, постепенно увеличивая нагрузку.
4. Делайте передышки, не перегружайтесь. После того, как привыкните к тренажеру, можете увеличить частоту шагов и подключать к работе другие группы мышц.
5. Соблюдайте питьевой режим.

## ХРАНЕНИЕ И УХОД:

Для очистки министеппера используйте сухую или влажную мягкую ткань. Храните тренажер в сухом, защищенном от пыли, проветриваемом помещении, избегая попадания прямых солнечных лучей. Нахождение устройства в сырых и влажных условиях, может привести к коррозии деталей.

## ТРАНСПОРТИРОВКА:

Допускается в производственной упаковке.

## Характеристики:

Министеппер поворотный с поручнями ХАРДЕР

Артикул SF 0862

Цвет: черный, зеленый.

Материал: ABS, ПВХ, ПП, железо.

Дисплей: время, количество шагов за тренировку, ритм (количество шагов в минуту), калории.

Питание от батареек AAA 1.5V – 1 шт. (входит в комплект).

Система нагрузки гидравлическая.

Дополнительно: имеет поворотный механизм.

Размер тренажера в собранном виде: 48 x 53 x 119-127 см

Максимальный вес пользователя: 100 кг.

Вес тренажера: 12 кг.

Комплектация: министеппер – 1 шт., инструкция.



Произведено по заказу «BRADEX» ISRAEL.

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel. Tel:

+972-4-8521824, fax: +972-3-7256059, [www.bradex.co.il](http://www.bradex.co.il)

Импортер на территории РФ: ООО «Технологии здоровья»,  
Российская Федерация, 117405, Москва, ул. Варшавское шоссе,  
д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66,  
[www.bradex.ru](http://www.bradex.ru)

Импортер на территории Республики Беларусь: ООО «БРАДЕХ»,  
220019, г. Минск, ул. Монтажников, д. 9 комн. 34/4. УНП  
192409754. Сайт: [www.bradex.by](http://www.bradex.by). E-mail: [info@bradex.by](mailto:info@bradex.by)

Страна происхождения: Китай

Изготовитель: Нингхай Фитнес Эквипмент Ко.,Лтд. Адрес: № 7

Хэтан Роуд, Индустриальная зона Люнанжай, г.Нинбо, Китай,

315003 тел: +86 0579 87535459

Международная торговая марка «BRADEX».

Per.№1419183

Израиль - Per. №204012

Россия - Per. №444287, №683532



Перед началом эксплуатации  
ознакомьтесь с инструкцией



Храните в местах, недоступных  
для детей и животных

Дату производства смотрите на упаковке.

Сертификат соответствия: Товар не подлежит обязательной  
сертификации и декларированию.

Гарантийный срок: 1 год.

Срок эксплуатации: 1 год.