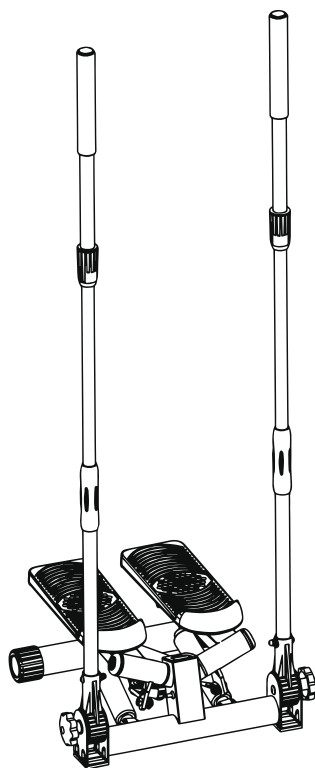




ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Поворотный мини-степпер с поручнями PLANTA FD-STEP-005



Мы на YouTube:



Посетите наш сайт:



www.planta-russia.ru



ВНИМАНИЕ! Сохраните данное руководство по эксплуатации для дальнейшего использования!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОВОРОТНОГО МИНИ-СТЕППЕРА С ПОРУЧНИМИ PLANTA FD-STEP-005

Благодарим Вас за выбор продукции компании PLANTA – **поворотного мини-степпера с поручнями PLANTA FD-STEP-005**. 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 с поручнями FD-STEP-005 позволяют проработать мышцы икр, бедер и ягодиц. Наличие поручней на степпере поможет задействовать также мышцы рук и верхней части туловища, что позволит сделать Вашу тренировку более эффективной. 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.

Занятия на степпере особенно благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему, а также на мышцы таза и бедер. 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.



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.
- 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, а также если чувствуете себя нехорошо.
- При малейшем недомогании, возникшем во время тренировки – немедленно прекратите занятия.
- Не пользуйтесь мини-степпером в состоянии алкогольного и любого другого опьянения.
- Не касайтесь руками движущихся частей, не просовывайте руки и ступни в пространство под педалями мини-степпера.
- Перед началом программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.



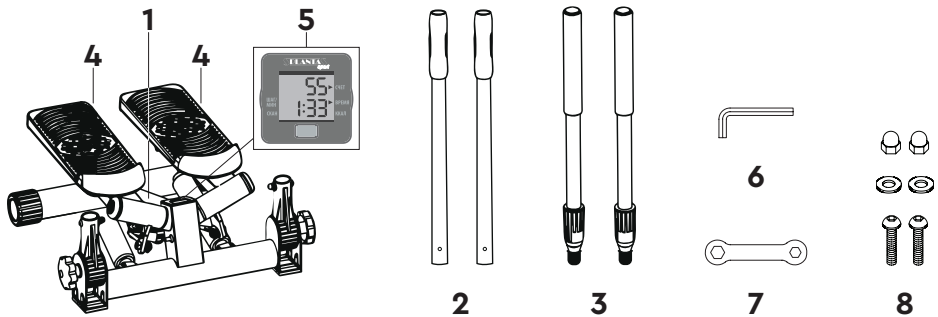
Перед использованием данного оборудования все перечисленные ниже лица должны проконсультироваться с врачом:

- 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, гипертензией, 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.

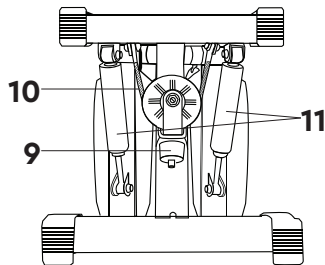
- Лица с высокой температурой (выше 38 градусов), вызванной заболеванием.
 - Лица с заболеваниями спины и позвоночника.
 - Беременные женщины, предположительно беременные женщины, а также женщины во время менструации.
 - При использовании в целях реабилитации.
- Начиная занятия на поворотном мини-степпере, 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

Комплектация:



Вид снизу:

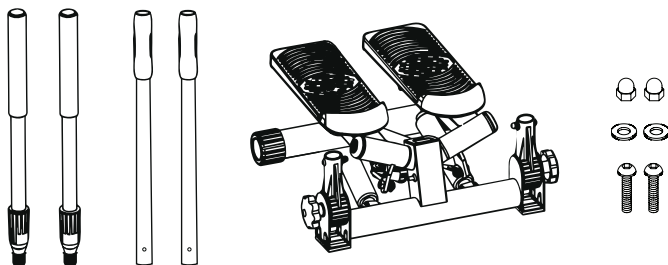


1. Основная рама – 1 шт.
2. Нижняя часть поручня – 2 шт.
3. Верхняя часть поручня – 2 шт.
4. Педали (левая и правая) – 2 шт.
5. Монитор с электронным дисплеем – 1 шт.
6. Шестигранник – 1 шт.
7. Гаечный ключ – 1 шт.
8. Комплект крепления (болт М6*40, гайка М6, шайба М6) – 2 шт.
9. Регулятор нагрузки – 1 шт.
10. Трос натяжения – 1 шт.
11. Гидравлический поршень – 2 шт.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

Достаньте все элементы конструкции тренажера из коробки. Разложите все детали на свободной площади и уберите упаковочный материал. Убедитесь, что в упаковке ничего не осталось.



ШАГ 2

Возьмите верхнюю часть поручня (3). Отрегулируйте нужную высоту поручня с помощью выдвижной части и зафиксируйте ее, повернув фиксатор на нижней части поручня против часовой стрелки (рис. 1).

Для изменения высоты поручня, ослабьте фиксацию выдвижной части поручня, повернув фиксатор по часовой стрелке (рис. 2).

Рис. 1



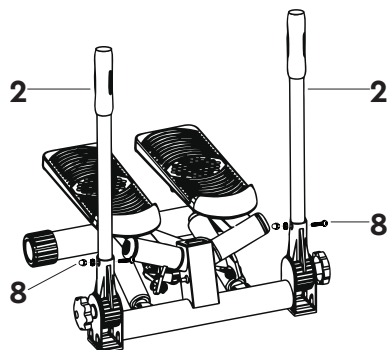
Рис. 2



Выдвижная часть поручня

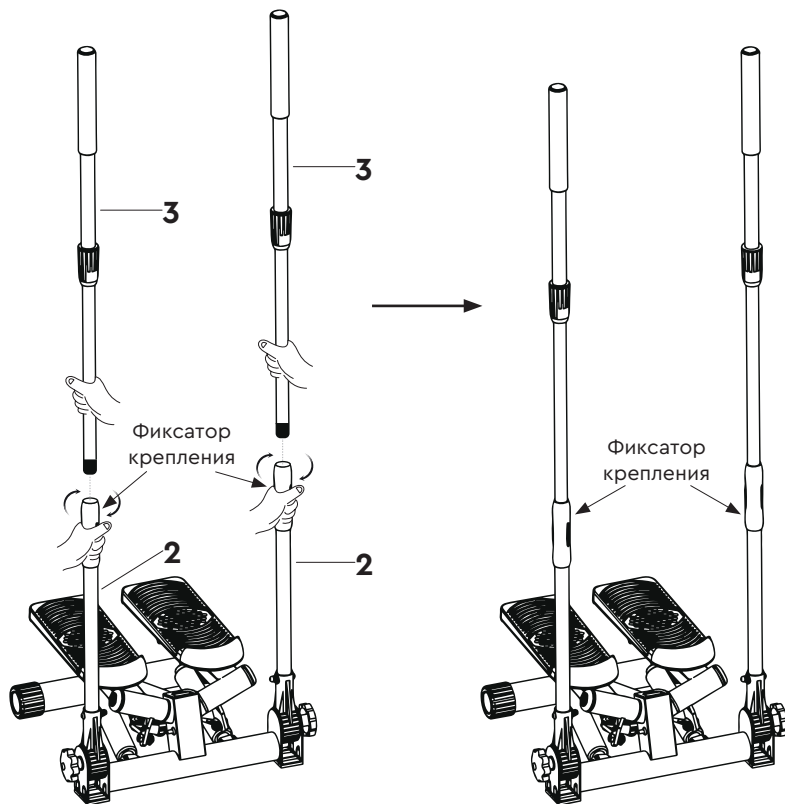
ШАГ 3

Вставьте нижние части обоих поручней (2) в отверстия для поручней в передней части основной рамы. Закрепите оба поручня с помощью двух комплектов крепления (8) (болт М6*40, гайка М6, шайба М6).



ШАГ 4

Вставьте верхнюю часть поручня (3) в нижнюю часть поручня (2). Затяните скрепление обеих частей поручня с помощью фиксатора, расположенного на нижней части поручня, повернув его по часовой стрелке. Прodelайте те же действия для второго поручня.



Примечание: Поручни могут быть использованы не только для создания дополнительной нагрузки на руки и верхнюю часть туловища, но и как опора при совершении упражнений на мини-степпере.

Ваш поворотный мини-степпер с поручнями FD-STEP-005 собран и можно приступать к тренировке!



ВАЖНО: перед использованием тренажера убедитесь, что все винты надёжно затянуты.

ОПИСАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ДИСПЛЕЯ



Дисплей в автоматическом режиме попеременно отображает следующие значения:

ШАГОВ/МИН	Показывает количество шагов в минуту.
СКАН	Переключение между показателями.
СЧЕТ	Показывает количество шагов. Максимум – 9999 шагов в течение текущей тренировки.
ВРЕМЯ	Показывает время (продолжительность тренировки). Максимум – 99:59.
ККАЛ	Показывает 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.

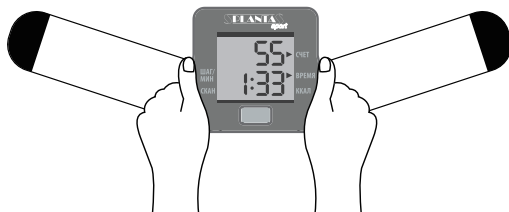
При включении экрана на нём всегда отображается показатель количества сделанных шагов за тренировку и одна из функций – время, количество килокалорий, сожжённых за тренировку, либо количество шагов, сделанных за 1 минуту. Для переключения между последними 3-мя функциями нажимайте на красную кнопку, пока 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.

УСТАНОВКА И ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

Для того чтобы заменить батарейку следуйте указаниям ниже:

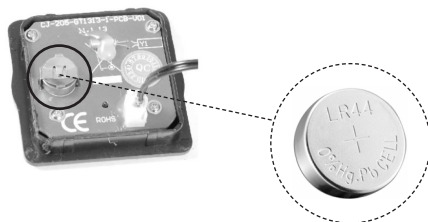
1. Обхватив пластиковый дисплей по краям пальцами, потяните его на себя. Если приложенных усилий не хватает, то аккуратно подцепите один из краёв дисплея подходящим по размеру неострым предметом (например, плоской отвёрткой), до того момента, пока дисплей не начнёт выходить из гнезда.



2. После того, как дисплей начал свободно отделяться от рамы тренажёра, переверните его нижней частью вверх.

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).



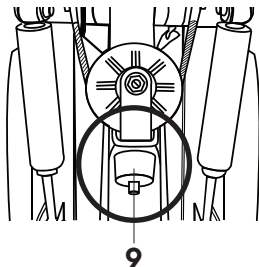
4. Установите дисплей на место – до того момента, пока он не встанет вровень с краями металлической рамы и между ними не останется зазоров.

НАЧАЛО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА

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 регулятор нагрузки (9) по часовой стрелке таким образом, чтобы создать натяжение троса. После чего выберете подходящий уровень нагрузки путём регулировки регулятора нагрузки: 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. Начинайте упражнение в медленном темпе и постепенно входите в собственный комфортный для Вас ритм шага.
 5. Для создания дополнительной нагрузки возьмите в руки поручни и перемещайте их, имитируя ходьбу. Таким образом верхняя часть туловища также будет задействована в тренировке.

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

Чтобы занятия спортом были безопасными и эффективными они обязательно должны начинаться с разогрева. Разминка – это очень важная часть каждой тренировки. Она должна обязательно выполняться перед каждым занятием на тренажере. Она позволяет разогреть тело, размять мышцы и подготовиться к более интенсивным упражнениям. Повторная разминка (заминка) в конце тренировки поможет снизить боль в мышцах и поспособствует их скорейшему восстановлению.

Перед занятием на поворотном мини-степпере рекомендуется выполнить следующий комплекс разогревающих упражнений:

1. 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.



2. 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.



3. 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.



3.

4. 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.



4.

5. Упражнение на растяжку внутренней части бедра

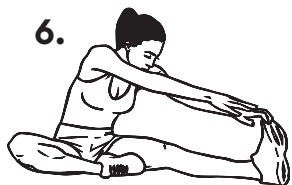
Сядьте на пол, сомкнув ступни вместе. Поддерживая ступни обеими руками, подтяните их к туловищу как можно ближе. Медленно надавите на пятки и оставайтесь в таком положении 15 секунд.



5.

6. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия

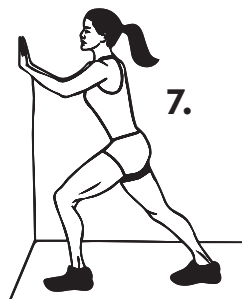
Сядьте на пол, вытяните правую ногу, согните левую ногу и прижмите левую лодыжку как можно ближе к туловищу. Прижимая подошву ноги к внутренней стороне правого бедра, наклонитесь вперед, достаньте левой и правой рукой носка ступни. Чем больше наклон вперед, тем лучше. Удерживайте положение в течение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



6.

7. 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.



7.

⚠ ВАЖНО! Не допускайте обезвоживания организма. Т.к. во время занятий организм теряет большое количество воды, то, чтобы восполнить её потерю, употребляйте достаточное количество жидкости. Следует пить небольшими глотками каждые 15 минут.

После выполнения комплекса упражнений на растяжку Вы готовы к занятиям на тренажёре.

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-005**

Размеры тренажёра: 46 см x 42 см x 138,5 см

Высота поручней в установленном положении: от 103,5 см до 138,5 см

Размеры педалей: 32,5 см x 12 см

Используемые материалы: железо / пластик / термопластичная резина

Максимальный вес нагрузки: 100 кг

Вес нетто / брутто: 8 кг / 9 кг

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 не уполномоченными на то лицами. 6. Гарантийный срок – 1 год. 7. Срок службы – 3 года. Дата изготовления указана на упаковке. Изготовитель: «Сямынь Лаки Старс Имп. энд Эксп. Ко., Лтд.» Адрес: Комната 1803, здание Тяньху Б, № 148 Бингланг Сили, район Симин, город Сямынь, Фуцзянь, Китай Импортер / Уполномоченная организация: ООО «ПАЛЛАДА» Адрес: 111675, Россия, город Москва, улица Руднёвка, дом 4, п IV к 1,2 оф 1 рм 2/5 Служба сервисной поддержки потребителей: https://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.
--	--