

ХРАНЕНИЕ И УХОД:

- протирайте тренажер только влажной тряпкой с мягким чистящим средством;
- регулярно проверяйте тренажер на повреждения. Не используйте его, если какие-либо части повреждены;
- храните в сухом помещении вдали от солнечных лучей;

ТРАНСПОРТИРОВКА:

Допускается в производственной упаковке.

УТИЛИЗАЦИЯ:



Данное изделие следует утилизировать отдельно от бытовых отходов.

SF 0576

Характеристики:

Материал: металл, пластик АБС.

Размер: 32*34*19 см.

Максимальный вес пользователя: 100 кг.

Вес тренажера: 6кг.

Комплектация: тренажер, 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.

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.

Импортер на территории Республики Беларусь: ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9 комн.34/4. , УНП 192409754, email: optbel1@bradex.ru.

Страна происхождения: Китай. Производитель: Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт Кампани Лимитед.

Адрес: Синьцзянь Роуд, 5, Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708.

тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938. e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com.



Перед началом эксплуатации ознакомьтесь с инструкцией



Храните в местах, недоступных для детей и животных

Международная торговая марка «BRADEx».

Per. №1419183.

Израиль - Рег. №204012.

Россия - Рег. №444287, №683532

Товар не подлежит обязательной сертификации и декларированию.

МИНИСТЕППЕР

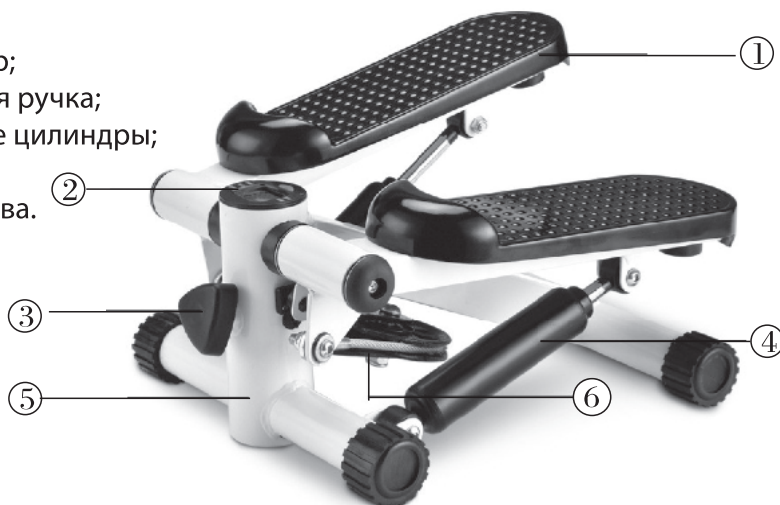
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ:

SF 0576



ОПИСАНИЕ УСТРОЙСТВА:

1. педали
2. миникомпьютер;
3. регулировочная ручка;
4. гидравлические цилиндры;
5. основная рама;
6. кронштейн шкива.



ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ:

- максимальный вес пользователя – 100 кг;
- тренажер необходимо размещать на ровной и устойчивой поверхности;
- при необходимости постелите под тренажер ткань, чтобы защитить напольное покрытие;
- надевайте удобную одежду, которая не будет мешать при выполнении упражнений;
- во избежание повреждений храните и используйте тренажер в недоступном для детей и животных месте;
- беременные женщины и лица, использующие имплантируемые медицинские устройства, перед использованием тренажера должны проконсультироваться с врачом;
- при появлении боли в груди, аритмии, одышки, головокружения и другого дискомфорта немедленно прекратите тренировку. Возобновление занятий возможно только после консультации врача;
- перед использованием тренажера необходимо провести разминку;
- если гидравлический цилиндр функционирует более 20 минут, необходимо сделать перерыв для его охлаждения;
- во избежание обезвоживания организма пейте воду;
- рекомендуется становиться на тренажер без обуви.

НАЧАЛО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

Шаг первый. Поставьте левую ногу на левую педаль и нажмите на нее до упора, касаясь нижней части

Шаг второй. Поставьте правую ногу на правую педаль

Шаг третий. Медленно начните тренировку, постепенно наращивая темп. Если вы хотите увеличить нагрузку степпера, сначала спуститесь с тренажера и только потом поворачивайте регулировочную ручку.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Рекомендуется заниматься спортом, по крайней мере, через день. В начале вы можете уделять упражнениям по 5 минут, постепенно увеличивая время тренировки до 30 минут. Либо разбить время занятий на 3 подхода по 10 минут. Тренируйтесь в соответствии со своей физической подготовкой и в пределах своих возможностей

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы избежать боли в мышцах на следующий день после тренировки, важно делать упражнения на растяжку

РАБОТА КОМПЬЮТЕРА

В данной модели миникомпьютера 4 показания:

Шаги, Время, Калории, Шаги в минуту.

Два режима отображения информации:

Режим сканирования и ручной.

Режим сканирования:

Включается после начала занятия и поочередно показывает все показания, меняя их через каждые 4 секунды. Отключить можно нажав кнопку, расположенную в центре.

Ручной режим:

При помощи кнопки выберете интересующее показание дисплея. Для смены значения, нажмите кнопку повторно. Перейти в режим сканирования, нажимайте на кнопку до тех пор, пока на дисплее указатель не остановится напротив надписи SCAN.

Примечание: На дисплее постоянно отображаются показания шагов.