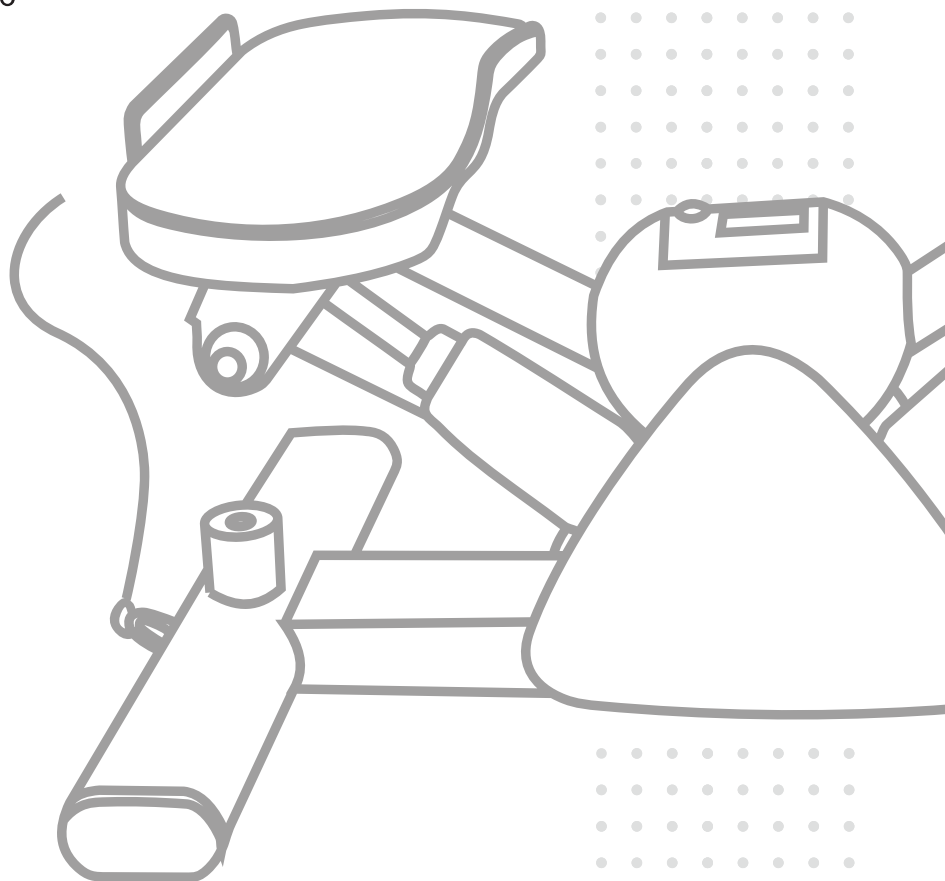


БАЛАНСИРОВОЧНЫЙ СТЕППЕР

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ:

SF 0816



Перед использованием тренажёра следует ознакомиться с инструкцией. Его использование будет безопасно и эффективно только в том случае, если уход за изделием, его установка и обслуживание будут корректными. Все, кто пользуется тренажёром, должны быть проинформированы о мерах безопасности и предупреждениях.

1) Перед тем, как начинать тренировки, следует проконсультироваться с лечащим врачом на предмет наличия проблем со здоровьем, при которых использование тренажёра нежелательно. Консультация врача особенно важна, если вы принимаете сердечные или снижающие давление препараты.

2) Следует выяснить все возможные симптомы, которые могут сигнализировать о проблемах со здоровьем. Внимание: неправильные или чрезмерные тренировки могут вредить вашему здоровью! Если вы почувствовали боль, стеснение в груди или нарушение сердечного ритма, дыхания, слабость, головокружение или дискомфорт, то занятия следует прекратить.

3) Тренажёр следует устанавливать на твёрдой горизонтальной поверхности. Убедитесь, что напольное покрытие достаточно прочное. Степпер нельзя перемещать во время использования. Его нельзя устанавливать вплотную к стенам или крупногабаритным предметам – до них должно быть расстояние не менее 1,2 м. Не допускайте детей до использования тренажёра – он предназначен только для взрослых.

4) Перед использованием проверьте, что все детали степпера надёжно закреплены.

5) Внимание: для безопасного использования устройства необходимо регулярно проверять его подвижные части на предмет износа.

6) Внимание: тренажёр следует устанавливать на ровной поверхности на уровне пола. Нельзя использовать тренажёр не по назначению. Если вы нашли дефекты в комплектующих или услышали нетипичный шум при установке или проверке, прекратите использование немедленно до тех пор, пока проблема не будет решена.

7) Во время тренировки следует быть одетым в спортивную форму, избегайте занятий на тренажёре в свободной одежде, так как она может попасть в подвижные части тренажёра. Не носите во время использования тренажёра обувь на каблучке.

8) При подъёме и перемещении тренажёра будьте аккуратны и внимательны к своему здоровью – не повредите спину.

9) Поскольку тренажёр работает за счёт инерционного накопителя, нужно быть осторожным при его использовании для предотвращения травм голеностопа и коленей. Чтобы прекратить движение тренажера, используйте специальный рычажок, который остановит движение маховика. Работа тормозной системы не зависит от скорости маховика.

10) Внимание: каждый раз необходимо убедиться, что ручка регулировки заблокирована. Когда тренажёр не используется нужно повернуть ручку по часовой стрелке до конца, чтобы заблокировать движение маховика. Также нужно убедиться, чтобы никто (особенно дети) не мог случайно повернуть ручку.

11) Внимание: во время тренировки рядом с вами не должно быть посторонних предметов, мешающих движению на тренажёре.

12) Внимание: оборудование не является медицинским прибором.

13) Устройство соответствует стандарту GB17498.1-2008/GB17498/8-2008 standart. Максимальный вес тела для работы с тренажёром – 100 кг.

Параметры продукта

Наименование – балансировочный степпер

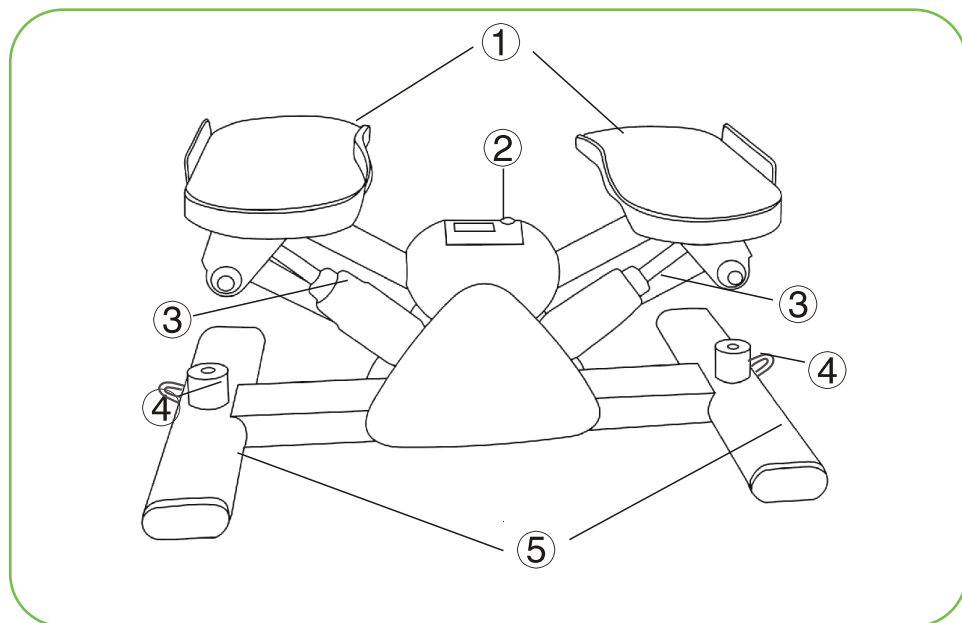
Модель OTS002

Применяемый стандарт GB17498.1-2008 GB17498.8-2008

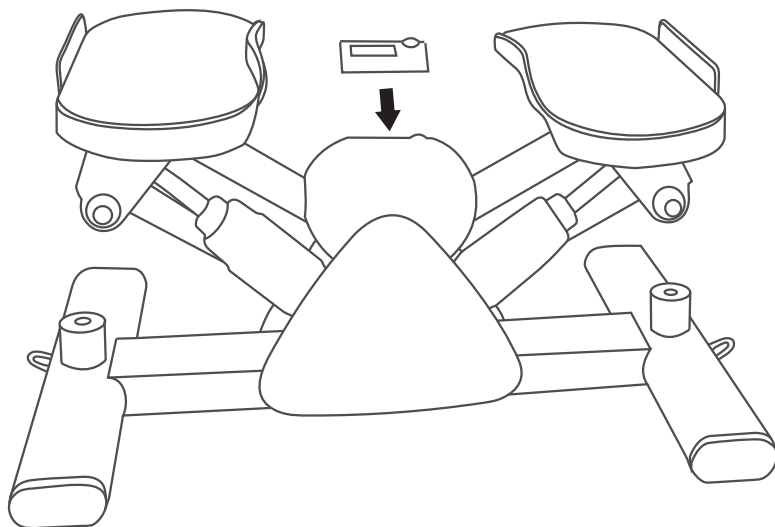
Вес нетто – 6 кг

УСТРОЙСТВО ТРЕНАЖЁРА

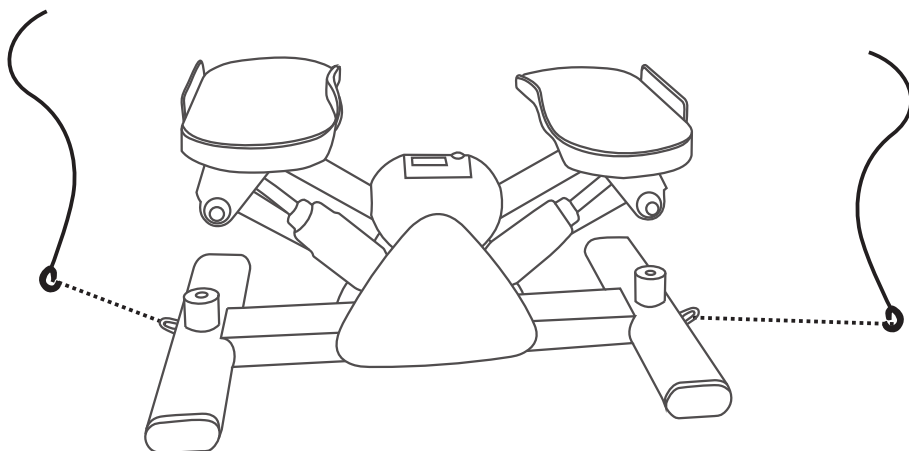
Наименование	№	Количество
Степ-платформа	1	1
Цифровой дисплей	2	1
Амортизатор	3	1
Втулка	4	1
Опора педалей	5	1
Тросик	6	2



1. Поместите устройство на ровную поверхность, достаньте электронный дисплей (2) и установите его так. Как показано на рисунке



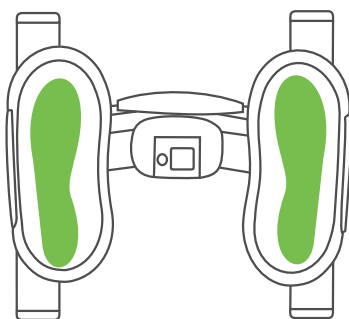
2. Возьмите тросики (6) и закрепите их за крючки так, как показано на рисунке



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

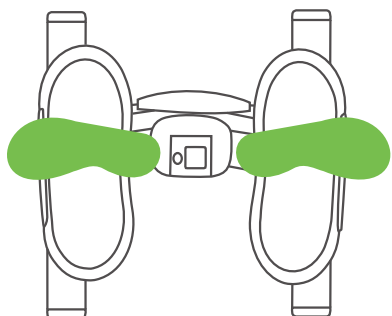
Способ 1: параллельное движение. Тренировка внутренней поверхности бедра.

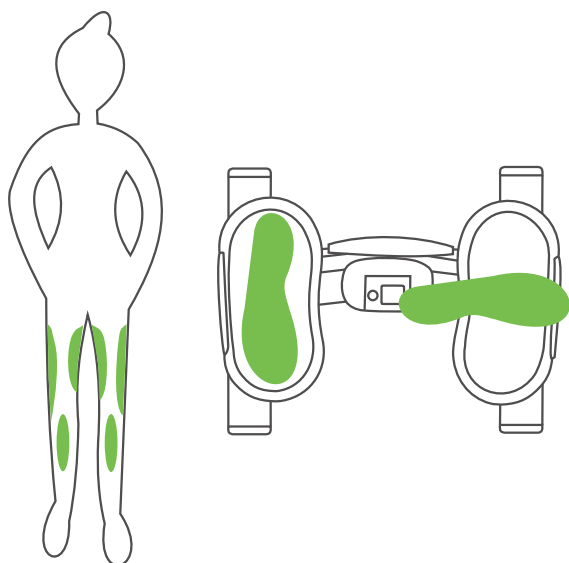
1. Установите обе ноги на педали.
2. Сместите центр тяжести на правую ногу и надавите на педаль.
3. Сместите центр тяжести на левую ногу и надавите на педаль.
4. Повторяйте п. 2 и п. 3.



Способ 2: Т-образное движение. Тренировка внутренней поверхности бедра и мышц передней поверхности голени.

1. Разместить стопы на педалях перпендикулярно (стопу одной ноги вдоль, а второй – поперёк педали).
2. Сместите центр тяжести на правую ногу и надавите на педаль.
3. Сместите центр тяжести на левую ногу и надавите на педаль.
4. Повторяйте п. 2 и п. 3.



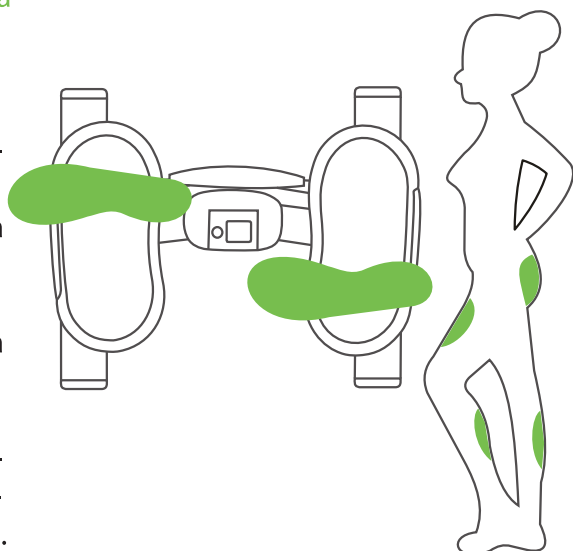


Способ 3: ступ носками наружу. Тренировка внутренней поверхности бедра и корпуса.

1. Разместите стопы на педалях носками наружу.
2. Сместите центр тяжести на правую ногу и надавите на педаль.
3. Сместите центр тяжести на левую ногу и надавите на педаль.
4. Повторяйте п. 2 и п. 3.

Способ 4: движение вперёд-назад. Тренировка передней поверхности бедра и ягодичных мышц

1. Разместите обе стопы перпендикулярно поверхности педалей.
2. Сместите центр тяжести на правую ногу и надавите на педаль
3. Сместите центр тяжести на левую ноги и надавите на педаль
4. Повторяйте п. 2 и п. 3. Смените положение ног на педалях и повторите упражнение.



СПОРТ-ГАЙД

С помощью степпера можно улучшать и поддерживать форму, тонус мускулатуры и сжигать калории – это поможет контролировать их расход и снизить вес тела. Во время занятий необходимо соблюдать рекомендации.

1. Разминка и разогрев

Эта стадия помогает ускорить кровообращение и привести мышцы тела в рабочее состояние. Это снижает риск их повреждения. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку так, как это показано на рисунке. Каждую позицию необходимо удерживать примерно 30 секунд, не применяйте излишнее усилие при растяжке – остановитесь, если почувствуете дискомфорт.

2. Тренировка

Тренируйтесь прилежно. Если делать это регулярно, то мускулатура ног станет более эластичной. Работайте в своём темпе, но помните, что важно сохранять ритм на протяжении всей тренировки. Вы должны поддерживать уровень вашего пульса в той целевой зоне, которая соответствует задаче вашей тренировки.

3. Заминка

На этом этапе вы приводите ваши мышцы и сердечно-сосудистую систему в состояние покоя. Повторите разогревающие упражнения в медленном темпе, продолжайте по крайней мере 5 минут. При выполнении упражнений на растяжку вы не должны чувствовать боль. По мере улучшения спортивной формы вы сможете тренироваться чаще и дольше. Советуем тренироваться как минимум три раза в неделю, желательно распределить время равномерно.

4. Улучшение мышечного тонуса

Для достижения большего эффекта к концу тренировки стоит увеличить сложность упражнения, скорость же при этом можно уменьшить, чтобы пульс не выходил из вашей целевой зоны.

5. Снижение веса

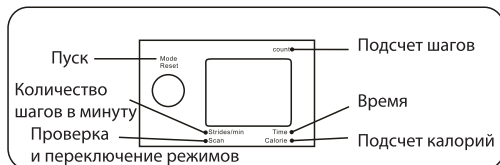
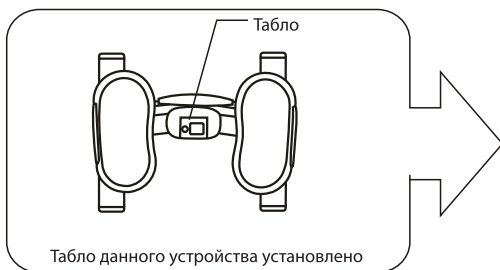
Чем больше вы занимаетесь и чем больше усилий прилагаете, тем больше калорий вы сжигаете. Выбирайте оптимальную пульсовую зону для вашего веса и возраста.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Вне зависимости от того, какие упражнения вы делаете, нужно уделить как минимум 5 минут разминке, чтобы разогреть мышцы;
2. Начинать заниматься физкультурой нужно постепенно. Если вы не привыкли к нагрузкам, не следует перенапрягаться с самого начала занятий.
3. Отдыхайте после тренировки хотя бы 20 минут и не забывайте пить воду.
4. Прекратите занятия, если почувствуете боль.
5. Масляный амортизатор может быть горячим после продолжительной работе на тренажёре – не прикасайтесь к нему, чтобы не обжечься.

Чтобы поддерживать устройство в рабочем состоянии, следует выполнять несложные рекомендации.

1. Перед использованием убедитесь, что все болты и гайки плотно закручены. Проверяйте устройство регулярно. Повреждённые детали следует немедленно заменить, использовать устройство до устранения неисправности запрещено.
2. Обратите особое внимание на детали, которые подвержены износу и амортизаторам.
3. Перед каждым использованием проверяйте, надёжно ли зафиксированы механизм степ-платформы и педали. Если вы обнаружите такую проблему, то необходимо переустановить стейпер заново.
4. После завершения тренировки следует протирать тренажёр влажной тканью с мягким моющим средством. Не используйте для очистки изделия бензинсодержащие растворители, чтобы не повредить его.



Источник питания следует приобрести отдельно. Батарея, которая может быть установлена при покупке, предназначена для тестирования устройства.

Материал:
Сталь, АБС пластик
Цвет: черный
Размер: Размер: 50,5*32*25,6 см.
Вес: 6 кг .
Комплектация:
Тренажер – 1 шт., инструкция – 1 шт.
Срок эксплуатации: 1 год.

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: ООО «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д. 9 комн. 34/4. УНП 192409754. Сайт: www.bradex.by. E-mail: info@bradex.by
Страна происхождения: Китай. Производитель: Нингхай Фитнес Эквипмент Ко.,Лтд, № 7 Хэтан Роуд, Индустриальная зона Люнанжай, г.Нинбо, Китай, 315003 тел: +86 0579 87535459



Перед началом эксплуатации ознакомьтесь с инструкцией



Храните в местах, недоступных для детей и животных

Международная торговая марка «BRADEX».

Per. №1419183.

Израиль - Per. №204012.

Россия - Per. №444287, №683532

Товар не подлежит обязательной сертификации и декларированию.