



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



# MOBILE

мини степпер

SLF 5705-1

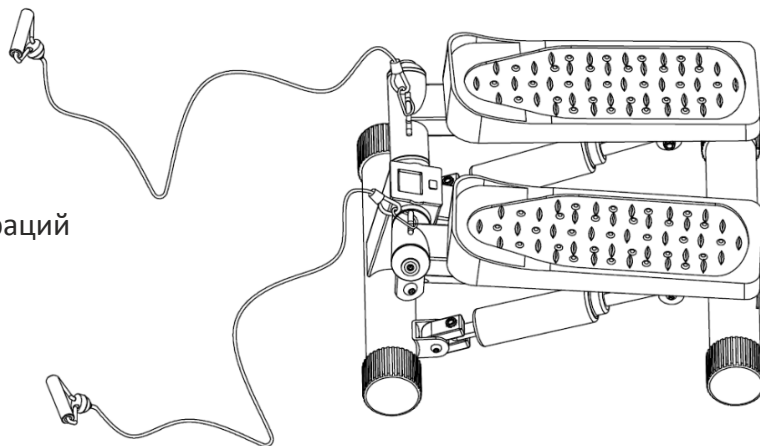
[WWW.START-LINE.RU](http://WWW.START-LINE.RU)  
[WWW.STARTLINE-FITNESS.RU](http://WWW.STARTLINE-FITNESS.RU)

## МИНИ СТЕПЕР MOBILE SLF 5705-1

### ВАЖНО

Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию.

Технические характеристики оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены по усмотрению производителя.



### МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

#### Введение

Данная модель представляет собой удобный вид тренажера предназначен для тренировки группы мышц ног, не подходит для терапевтического использования. Перед сборкой освободите все компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные детали в наличии. Соберите оборудование в точности, как описано в инструкции.

#### Важно

- \* Перед первым использованием оборудования проверьте все болты, гайки и другие соединения, и убедитесь, что оно находится в надлежащем состоянии.
- \* Перед использованием тренажера или началом упражнений проконсультируйтесь с врачом, это особенно важно для лиц старше 35 лет и тех, у кого проблемы со здоровьем. Нанести вред здоровью могут неправильные или чрезмерные тренировки. Только специалист может определить максимальную нагрузку. Производитель не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, причиненный в результате использования оборудования.
- \* Покупатель обязан ознакомиться с инструкцией и мерами предосторожности.
- \* Максимальный вес пользователя 120 кг.
- \* Велотренажер должен устанавливаться только на ровной поверхности и предназначен только для использования в помещении. Не следует размещать на открытых площадках или рядом с водой.
- \* Тренажер предназначен для домашнего использования, не разрешается использовать в качестве медицинского оборудования.
- \* В целях безопасности вокруг тренажера должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства. Под тренажер рекомендуется положить коврик, чтобы не повредить поверхность пола.
- \* Тщательно выбирайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для занятий фитнесом на тренажере. Не проводите тренировок с босыми ногами, в носках или обуви, не предназначенной для занятий спортом.
- \* Перед тренировкой необходима разминка. После упражнений необходимо расслабление и состояние покоя, чтобы вернуть тело к нормальному ритму.
- \* Начинать тренировку рекомендуется не раньше, чем через час после еды. Если вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы, остановите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
- \* Держите свое положение центра тяжести посередине оборудования (на педалях), чтобы предотвратить падение.
- \* Уровень безопасности тренажера может поддерживаться только в том случае, если он регулярно проверяется на предмет возможных повреждений и износа, соответственно ремонтируется. Проверьте все движущиеся части на предмет неправильного движения. Всегда заменяйте неисправные компоненты и не допускайте использования оборудования до его ремонта.
- \* Используйте только оригинальные запчасти для любого необходимого ремонта.
- \* Люди с ограниченными физическими способностями (например дети, инвалиды и т.д.) должны проводить занятия только в присутствии тренера или другого специалиста, способного оказать помощь.
- \* Не оставляйте детей без присмотра рядом или на тренажере.
- \* Утилизация данного оборудования должна соответствовать федеральным и местным нормам.

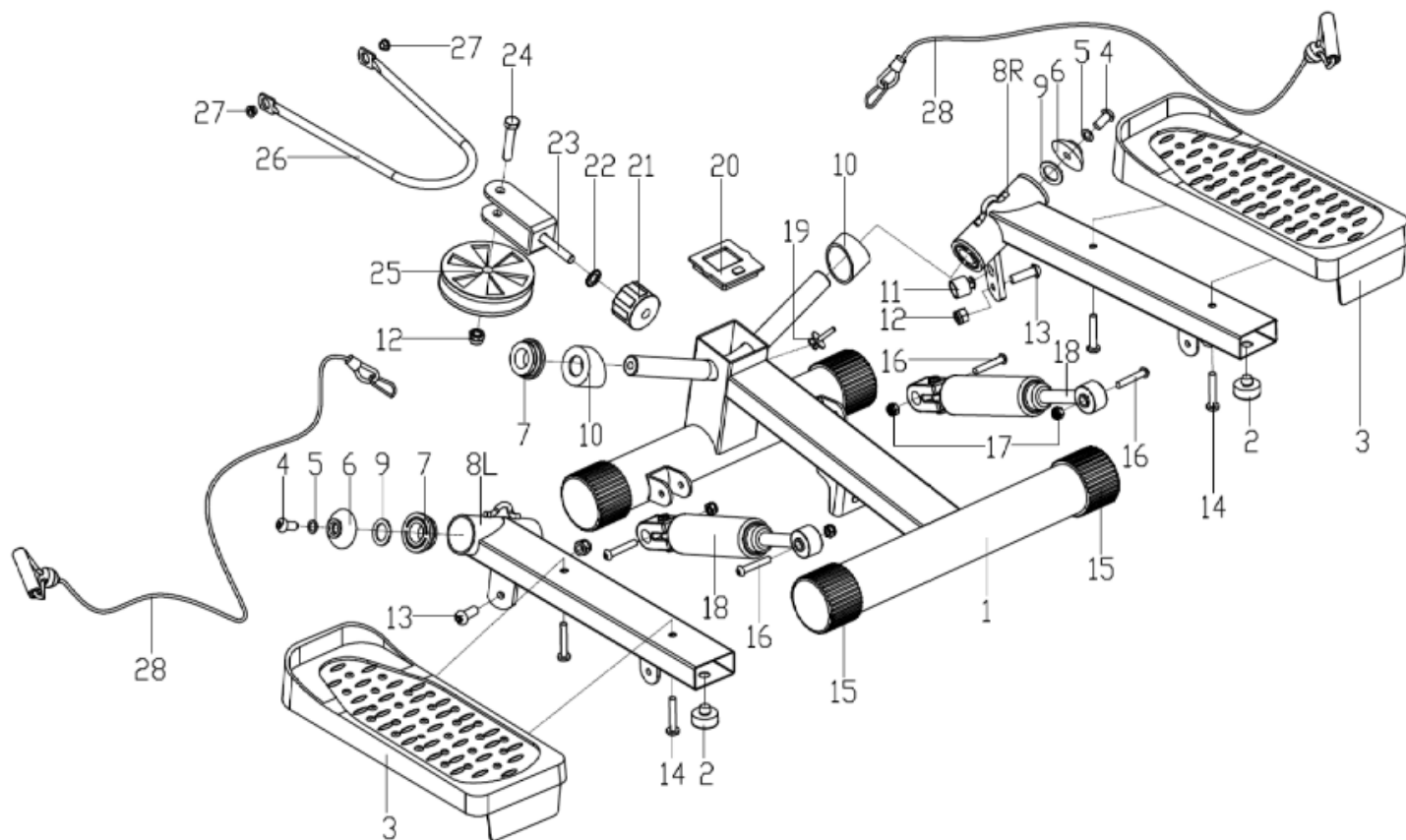


WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

# МИНИ СТЕПЕР МОБИЛЕ SLF 5705-1

## СХЕМА СБОРКИ



### НЕОБХОДИМЫЕ ДЕТАЛИ

№	Название	кол-во	№	Название	Кол-во
1	Основание	1	15	Заглушка	4
2	Резиновая опора	2	16	Винт М6×35×L10	4
3	Педали	2	17	Нейлоновая гайка М6	4
4	Винт М8Х16	2	18	Гидравлический цилиндр	2
5	Плоская шайба Ф8.5×1×Ф14	2	19	Заглушка	1
6	накладка	2	20	Дисплей	1
7	Гильза	4	21	Гайка	1
8L/R	Опора педали	1/1	22	Внешняя шайба D10	1
9	Шайба Ф19.5×0.5×Ф38	2	23	Рама со шкивом	1
10	Шайба	2	24	Винт М8×38×L15	1
11	Магнит	1	25	Шкив	1
12	Нейлоновая гайка М8	3	26	Стальная U-образная труба	1
13	Винт М8×24×L9	2	27	Втулка Ф8×8×Ф10.7	2
14	Винт М6 Х35	4	28	Веревка	2



WWW.START-LINE.RU

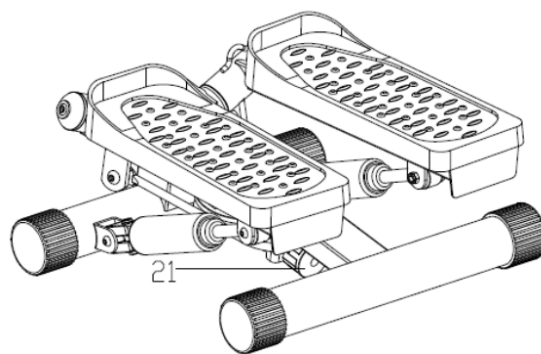
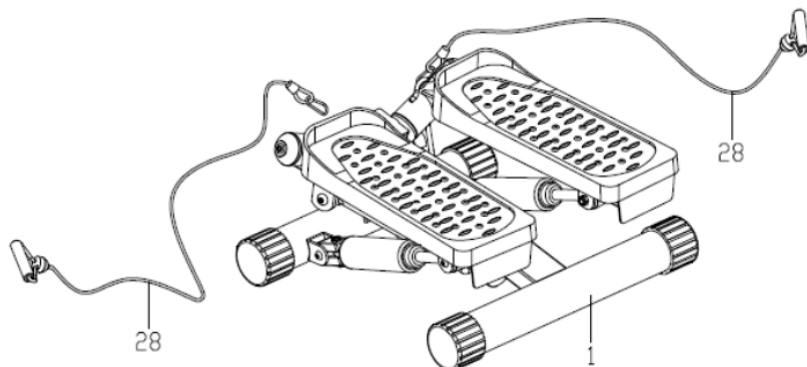
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

# МИНИ СТЕПЕР МОБИЛЕ SLF 5705-1

## СХЕМА СБОРКИ

### ШАГ 1

Перед использованием тренажера ослабьте гайку (№21). Гайка (№21) регулирует высоту движения педалей. Отрегулируйте гайкой необходимую для вас высоту.



### ШАГ 2

Прикрепите веревку (№28) к основанию (№1).

## ДИСПЛЕЙ

А. Характеристики:

1. TIME-----0:00-59:59 мин.
2. COUNT-----0-9999 шаг
3. REPS/MIN-----0-999 сек/мин.
4. CALORIES-----0-9999 кал.

В. Главные функции: MODE: данная клавиша выбирается и привязывается к определенной функции.

С. Процесс работы. Кнопки ON/OFF:

Система включается при нажатии клавиши MODE или когда обнаружила входной сигнал от датчика скорости. Система выключается автоматически, когда скорость датчика не имеет входного сигнала или ни одна клавиша не нажата в течение 4 мин.

Д. Перезагрузка. Устройство можно перезагрузить, заменив батарею или нажав на кнопку MODE, удерживая в течение 3 сек.

Е. Функции. COUNT отображает количество шагов на первой строке ЖК-экрана. SCAN отображает одну функцию и автоматически переключается на другие.

Ф. Батарея. В системе используется один аккумулятор 1,5 В AG-13, который можно заменить через заднюю панель дисплея.

### Замена батареек:

1. Снимите дисплей с тренажера и осторожно переверните его. Не повредите кабель. (Рис. 1).
2. Снимите заднюю пластиковую крышку (Рис. 2).
3. Извлеките батарею и установите новую 1.5V AG-13 в правильном положении (Рис. 3).
4. Установите пластиковую крышку.
5. Нажмите кнопку "MODE" для запуска (если система не включается, переустановите батарею вновь).



**START LINE Fitness**

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

# МИНИ СТЕПЕР MOBILE SLF 5705-1

## УПРАЖНЕНИЯ

Занятия на тренажере улучшат вашу физическую форму, тонус мышц, а в сочетании с диетой и контролем калорий поможет вам похудеть.

Правильная программа упражнений состоит из этапов разминки, упражнений и этапа расслабления. Выполняйте программу два или три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю. Не забывайте всегда консультироваться с медицинским специалистом перед началом любой программы упражнений.

### ЭТАП РАЗМИНКИ

#### Внутренняя растяжка бедра

Сядьте так, чтобы ступни ног оказались вместе, а колени были направлены наружу. Прижмите ноги как можно ближе к паху. Аккуратно прижимайте колени к полу. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.



#### Растяжение подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув правую ногу. Подтяните ступню левой ноги к правому внутреннему бедру. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Удержите положение. Затем повторите тоже самое с вытянутой левой ногой. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.

#### Повороты головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя растяжение левой стороны шеи. Затем поверните голову назад на один счет, вытянув подбородок к потолку и открыв рот. Поверните голову влево на один счет, затем опустите голову на грудь на один счет.



#### Подъем плеча

Поднимите правое плечо к правому уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо.

#### Растяжка у стены

Прислонитесь к стене обеими руками так, чтобы левая нога была впереди правой. Сначала держите обе ноги прямо, а затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд, затем поменяйте ногу.



#### Касание руками ног

Медленно сгибайтесь вниз к пальцам, позволяя расслабиться спине и плечам. Дотянитесь как можно ниже и оставайтесь в таком положении на 15 секунд.

#### Растяжка рук

Разведите руки в стороны, затем медленно поднимите над головой. Протяните правую руку как можно выше к потолку на один счет. Почувствуйте, как растягивается ваша правая сторона. Повторите это действие с левой рукой.

Не забывайте проконсультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.



### ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

На этом этапе вы прикладываете все свои усилия. Очень важно поддерживать постоянный темп. Но не превышать нагрузки.

### ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

#### Состояние покоя

Цель – вернуть тело к его нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Состояние покоя медленно снижает частоту сердечных сокращений и нормализует кровоток.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU