START LINE Fitness

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

PASSO

мини-степпер

SLF 402

МИНИ-СТЕППЕР PASSO SLF 402

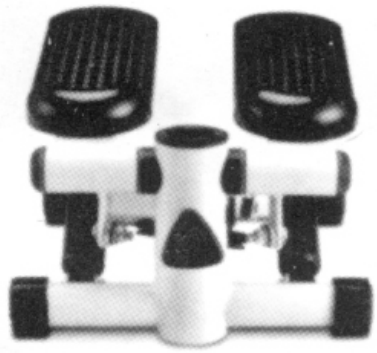
ВАЖНО

Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию.

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

СОДЕРЖАНИЕ

- МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ
- СПИСОК КОМПОНЕНТОВ
- РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ
- ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ-СЧЕТЧИКА
- НАЧАЛО РАБОТЫ
- ЧАСТОТА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ
- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
- РАЗМИНКА



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Максимальный вес пользователя составляет 120 кг.
2. Перед первым использованием оборудования проверьте все болты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что оно находится в надлежащем состоянии.
3. Периодически проверяйте техническое состояние тренажера.
4. Носите удобную одежду во время тренировки. Запрещается надевать свободную одежду, материал которой может попасть в подвижные элементы тренажера.
5. Во избежание получения травм и прочих повреждений не подпускайте детей и животных к тренажеру.
6. Пользователи перед началом тренировок должны пройти обследования у врача. В случаях головокружения, одышки, аритмии, недомогания рекомендуется прекратить тренировку и пройти обследование у врача.
7. Перед началом тренировки сделайте разминку.
8. В случае непрерывной работы гидравлического цилиндра около 20 минут не рекомендуется заниматься на тренажере, пока он не остынет. Цилиндр сильно нагревается. Не прикасайтесь к нему во время тренировок и некоторое время после во избежание получения ожогов.
9. Тренажёр не предназначен для использования в коммерческих целях.
10. Используйте тренажёр только внутри помещения.
11. Тренажер не предназначен для терапевтических целей.

СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Наименование	Количество
1	Педаль	2
2	Дисплей-счетчик	1
3	Ручка-регулятор	1
4	Поршень	2
5	Рама	1
6	Шкив	1
7	Эспандер	2

РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Как показано на рисунке 1 извлеките ручку-регулятор, совместите отверстия и вставьте ручку-регулятор обратно. Степень затяжки ручки-регулятора настраивает высоту педалей. От высоты педалей зависит уровень нагрузки во время тренировки. Высокий подъем требует больших усилий, в то время как низкий уровень педалей позволяет проводить тренировку с меньшей нагрузкой.

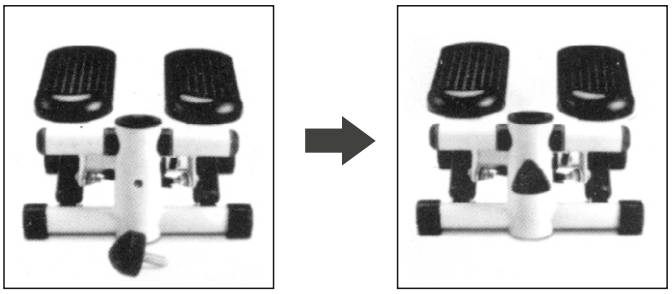
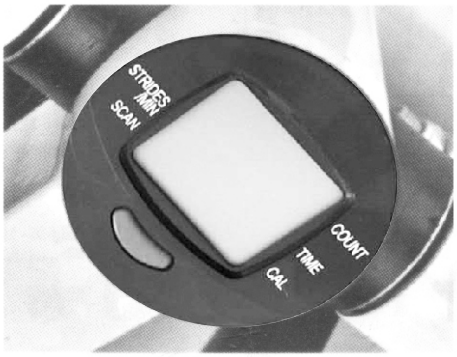


рисунок 1

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ-СЧЕТЧИКА

Scan: Автоматически определяет различные виды функциональных значений по порядку.
Time: Отсчет от 0-99:55.
Calorie: Определяет расход калорий во время выполнения упражнений (не предназначено для медицинских показаний).
Count: Считает количество шагов в минуту.
Mode: При удержании данной кнопки в течение трех секунд, компьютер позволяет установить нужный режим, при этом все показатели сбросятся на ноль. Нажмите на кнопку для начала работы и выберите один из четырех режимов: times/second, time, calorie, auto scan, указанных на дисплее.
Auto scan: В течение четырех секунд по очереди показывает режимы times/second, time, calorie, auto scan.
Auto power off: Если в течение четырех секунд не происходит никаких действий, экран автоматически выключается. Работа возобновится как только пользователь нажмет кнопку на дисплее или начнет выполнять упражнения.



*Дисплей работает от батарейки. Для замены элемента питания необходимо аккуратно поддеть дисплей и медленно извлечь его из корпуса тренажера. Установите новый элемент питания, соблюдая полярность.

НАЧАЛО РАБОТЫ

ВАЖНО

Перед первым использованием необходимо отрегулировать первоначальный уровень нагрузки.
Шаг 1. Расположите мини-степпер на ровной и гладкой поверхности. Рекомендуется положить коврик под мини-степпер для избежания повреждения пола при длительном использовании тренажера.
Шаг 2. Встаньте позади степпера, поставьте левую ногу на левую педаль и надавите до тех пор, пока педаль не остановится и не коснется рамы тренажера.
Шаг 3. Поставьте правую ногу на правую педаль.
Шаг 4. Начинайте делать упражнения в медленном темпе и понемногу привыкайте к пользованию тренажером. Если вы хотите увеличить нагрузку, то спуститесь со степпера, затем отрегулируйте нагрузку с помощью ручки-регулятора.

ЧАСТОТА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

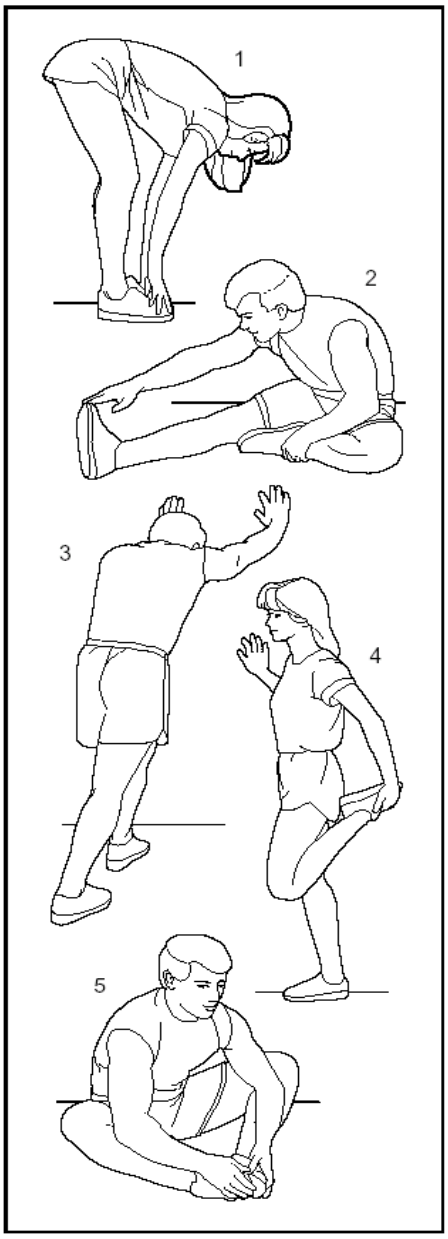
Рекомендуется выполнять упражнения на тренажере минимум через день после каждой тренировки. При первых тренировках рекомендуется выполнять упражнения по 5 минут, а затем увеличивать нагрузку до 15 и 30 минут. Рекомендуется выполнять комплекс из трех подходов: каждый подход должен занимать 10 минут. Пользователь может выполнять упражнения каждый день, исходя из его физических способностей.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Данный тренажер был разработан с учетом минимального обслуживания. После каждой тренировки рекомендуется протирать устройство мягкой чистой тканью. Также регулярно проверяйте затяжку гаек и болтов.

РАЗМИНКА

Целью разминки — подготовка тела к тренировкам. Упражнения помогут уменьшить риск возникновения судорог и мышечных травм. Рекомендуется выполнять упражнения на растяжку, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение на растяжку следует выполнять в течение 30 секунд. Не усиливайте давление на мышцы во время растяжки. При ощущении сильной боли — остановитесь.



РАСТЯЖКА

Слегка согните колени, а корпус тела медленно наклоните вниз. Расслабьте спину и плечи, прикоснитесь руками к пальцам ног как можно ближе на 10-15 сек, а затем расслабьтесь.
Повторите три раза. (см. рисунок 1).

РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь.
Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

РАСТЯЖЕНИЕ ГОЛЕНИ И АХХИЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Упритесь двумя руками в стену и выставьте одну ногу назад. Заднюю ногу держите вертикально так, чтобы ее пятка касалась пола. Наклонитесь к стене на 10-15 сек, а затем расслабьтесь.
Повторите три раза для каждой ноги (см. рис. 3).

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ

Обопритесь правой рукой в стену, затем левой рукой возьмитесь за левую лодыжку и потяните ее вверх к бедру, пока не почувствуете напряжение передних мышц верхней части ноги, потяните примерно 10-15 секунд, а затем расслабьтесь.
Повторите по три раза для каждой ноги. (см. рисунок 4) .

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте так, чтобы стопы упирались друг в друга, а колени были развернуты наружу, придерживайте ступни руками, подтягивая их к животу в течение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите три раза (см. Рисунок 5).