

ТРЕНАЖЕР МИНИ СТЕПШЕР FT-STEP-01

Имитация ходьбы по лестнице.

Тренажер предназначен для индивидуального, домашнего использования.

Тренировки с использованием степпера укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают выносливость, способствуют «сжиганию» жировых отложений.

Имитация ходьбы по лестнице развивает мышцы ног и ягодиц.

Тренажер оснащен двумя гидравлическими цилиндрами, используемыми в качестве нагрузки.

Показания дисплея:

- Количество шагов
- Время тренировки
- «Сжигаемые» калории

Дополнительно оснащен :

- двумя тягами-амортизаторами для тренировки мышц рук и плечевого пояса

РАЗМИНКА

Цель разминки заключается в подготовке вашего организма к тренировкам и снижении риска получения травм. Проводите разминку от двух до пяти минут до начала силовой или аэробной тренировки. Выполняйте упражнения, которые ускоряют пульс и разогревают рабочие мышцы. Такие упражнения могут включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

Также очень важно проводить растяжку, пока мышцы разогреты после разминки и силовой или аэробной тренировки. В это время мышцы растягиваются легче, т.к. имеют повышенную температуру, что значительно снижает риск получения травм. Упражнение на растяжку выполняется от 15 до 30 секунд. Не раскачивайтесь.

	<p>Растяжка нижней части тела. Поставьте ноги на ширине плеч и наклонитесь вниз. Удерживайте такое положение в течение 30 секунд, используя ваше тело, как груз для растяжки задней поверхности ног. НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ!</p>		<p>Растяжка на полу. Сидя на полу, разведите ноги как можно шире и наклонитесь к коленям, прижимая грудь к бедрам. Удерживайте такое положение в течение 30 секунд. НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ!</p>
<p>Когда натяжение на ногах ослабляется, постепенно наклоняться ниже.</p>		<p>Выполните 10 раз, а затем повторите упражнение с пробуйте левой ноги.</p>	



Растяжка верхней части тела. Сидя на полу, ноги врозь, одна нога выпрямлена, другая согнута. Наклонитесь, чтобы коснуться грудью бедра и поверните корпус в талии. Удерживайте такое положение в течение как минимум 10 секунд.



Наклоны к ногам. Поставьте ноги на ширине плеч и наклонитесь вперед, как показано на рисунке. Руками аккуратно притяните тело к правой ноге. Голова свободна. **НЕ РАСКАЧИВАЙТЕСЬ!** Удерживайте такое положение в течение 10 секунд. Повторите наклоны с левой ноги.

Повторите упражнение по 10 раз с каждой стороны.

Выполните упражнение несколько раз.

Начало работы

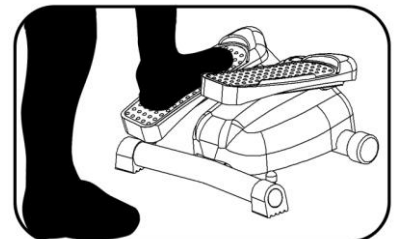
ВАЖНО: Установите тренажер на ровную устойчивую поверхность. Мы рекомендуем положить квадратный кусок ковролина либо резины под тренажер для защиты пола при длительном использовании тренажера.

Как встать на тренажер:

ВАЖНО: Чтобы добиться баланса и требуемой формы при тренировках на тренажере, мы настоятельно рекомендуем в первое время помещать тренажер в дверном проеме, либо устанавливать перед тренажером стул с высокой спинкой. Держитесь за дверной проем или спинку стула, и **НЕ ВСТАВАЯ НА ТРЕНАЖЕР**, медленно поставьте одну ногу на педаль и нажмите вниз, чтобы педаль коснулась основания. Далее, поместите ту же ногу на середину педали и встаньте на эту педаль. Затем установите другую ногу на другую педаль и начните попеременно нажимать ногами на обе педали. **МЕДЛЕННО** продолжайте ходьбу, до тех пор, пока вы не добьетесь баланса и не привыкните к уникальному движению, возможному на тренажере.

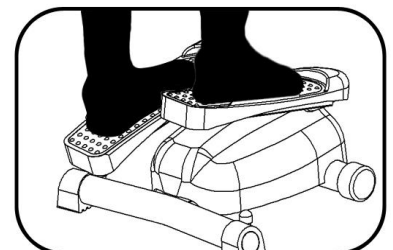
Шаг 1 :

Встаньте на пол перед тренажером. Наступите левой ногой на поверхность **Левой Педали** и нажмите вниз до упора.



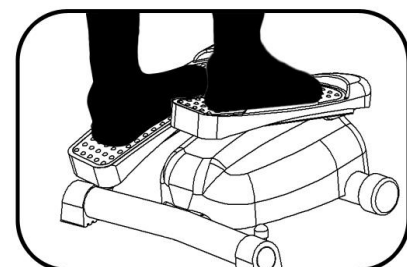
Шаг 2:

Поставьте вторую ногу на поверхность **Правой Педали**.



Шаг 3

Начните выполнять упражнение медленно, плавно переступая, чтобы привыкнуть к уникальному шаговому движению.



Примечание: Плавное ритмичное движение является целью тренировки, так что старайтесь не повредить ограничители под педалями.

Инструкция к Измерительному Прибору

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

ВРЕМЯ-----00:00 - 99:59 МИН

ШАГОВ/МИН-----0 - 9999 РАЗ/МИН

СЧЕТЧИК(если имеется) -----0 - 9999 РАЗ

КАЛОРИИ-----0 - 9999 КАЛ

ОБЩИЙ СЧЕТЧИК (если имеется)-----0 - 9999 РАЗ

ПУЛЬС (если имеется)-----40 - 200 РАЗ/МИН

ФУНКЦИИ КЛАВИШ:

РЕЖИМ/ВЫБОР: Для выбора нужной вам функции. Удерживайте клавишу в течение 4 секунд, чтобы переустановить значения всех функций (полная переустановка).

УСТАНОВИТЬ (если имеется): Для ввода нужного значения с помощью клавиши.

ПЕРЕУСТАНОВИТЬ/ОЧИСТИТЬ (если имеется): Для переустановки значений.

ПРОЦЕДУРА РАБОТЫ:

АВТО ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ. Монитор автоматически гаснет, если в течение 4 минут не поступает сигнала. Монитор автоматически включается сразу после начала тренировки или при нажатии клавиши.

ФУНКЦИЯ:

<1>.ВРЕМЯ Авто-запоминание длительности тренировки.

<2>.ШАГОВ/МИН Отображает количество шагов в минуту во время тренировки.

<3>.СЧЕТЧИК Считает общее количество шагов при тренировке.

<4>.КАЛОРИИ Авто-запоминание количества сжигаемых при тренировке калорий.

<5>. ОБЩИЙ СЧЕТЧИК (если имеется) Отображает общие результаты тренировок. При поступлении сигнала начинается подсчет, продолжая предыдущие данные. ОБЩИЙ СЧЕТЧИК не может быть переустановлен (посредством клавиши ПЕРЕУСТАНОВИТЬ), кроме случаев замены батареи.

<6>. ПУЛЬС (если имеется). Отображает пульс пользователя во время тренировки.

<7>.Просмотр Автоматически просматривает функции из списка

① ВРЕМЯ ② КАЛОРИИ ③ ШАГОВ/МИН ④ ОБЩИЙ СЧЕТЧИК (если имеется) ⑤ ПУЛЬС (если имеется).

АККУМУЛЯТОРНАЯ БАТАРЕЯ

Если на мониторе изображение отображается некорректно, пожалуйста, замените аккумуляторные батареи. Возможна одновременная замена аккумуляторных батарей.

Рекомендуемый вес пользователя до 100 кг

Товар сертифицирован

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ОБОРУДОВАНИЕМ

НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ КОММЕРЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ