



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



# COMPACT

мини степпер

SLF S083

WWW.START-LINE.RU  
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

## МИНИ СТЕПЕР КОМПАКТ SLF S083

### 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.
- \* Во время тренировки не прикасайтесь к цилиндру.
- \* 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 КОМПАКТ SLF S083

### ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вес – 7.0 кг  
Размер- 42 x 32 x 20 см  
Основание - 1шт  
Дисплей - 1шт

### ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Степпер был разработан с целью минимального обслуживания. После каждой тренировки рекомендуется выполнять следующие действия:

- Протирайте капли пота, пыль или другие остатки мягкой чистой тканью.
- Регулярно проверяйте затяжку гаек и болтов.

### ДИСПЛЕЙ

Для работы компьютера потребуется одна ААА батарейка.  
Выберите нужные функции для тренировки:



SCAN	Просмотр всех режимов и функций
TIME	Отображает общее время начала тренировки с 00:00 до 99:59.
COUNT	Отображает общее количество шагов, выполненных во время тренировки.
REPS/MIN	Отображает количество повторений (или шагов) в минуту во время тренировки.
CAL	Отображение количество калорий, сожженных во время тренировки. ПРИМЕЧАНИЕ: приблизительное измерение.
FUNCTION BUTTON	Чтобы сбросить данные о времени, калориях, счета шагов и повторений, удерживайте кнопку в течение 4 секунд.

### Примечание:

1. Монитор выключается автоматически, когда на датчик не поступает сигнал, или ни одна кнопка не нажата в течение 4 минут.
2. Монитор автоматически включается, когда начинается тренировка.
3. Компьютер можно перезагрузить, заменив батарею или нажав кнопку MODE в течение 3 секунд.

### Замена батареек:

1. Снимите компьютер с устройства.
2. Извлеките батарейки, установите новые в правильном положении.



**START LINE Fitness**

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

# МИНИ СТЕПЕР КОМПАКТ SLF S083

## УПРАЖНЕНИЯ

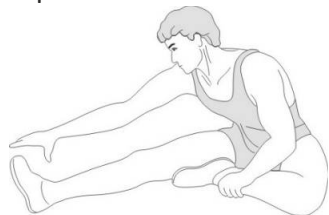
Занятия на тренажере улучшат вашу физическую форму, тонус мышц, а в сочетании с диетой и контролем калорий поможет вам похудеть.

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 останьтесь 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