



Степпер MSG-S3025

Краткое руководство пользователя

Благодарим Вас за покупку мини-степпера, который имитирует подъем в гору и спуск с горы. Он предназначен для тренировки сердечно-сосудистой системы с малой нагрузкой, поддержания в форме мышц ног и тренировки основных мышц живота и поясницы.

Меры предосторожности

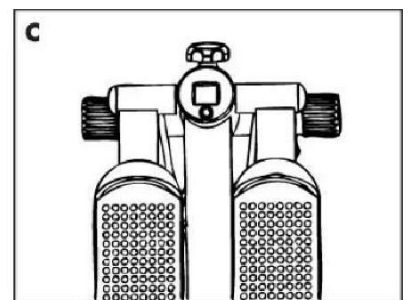
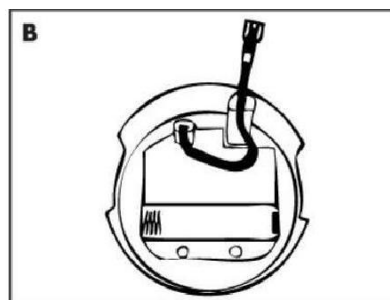
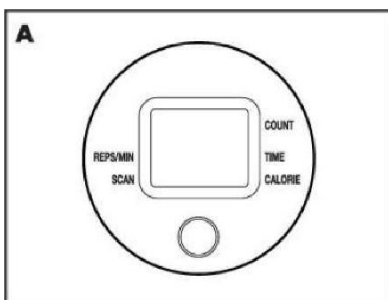
- Проверьте состояние всех деталей перед началом тренировки. Ни в коем случае не используйте степпер, если он неисправен.
- Регулярно затягивайте все болты и гайки.
- Устанавливайте степпер на свободную, ровную поверхность.
- Перед началом занятий выполните разминку.
- Не допускайте детей и домашних животных к степперу.
- Обязательно надевайте специальную спортивную одежду и обувь во время тренировок.
- Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.
- Не трогайте цилиндр во время тренировки.
- Степпер предназначен только для домашнего использования.

Использование дисплея

Для просмотра различных параметров тренировки вы можете использовать следующие кнопки степпера:

- STRIDES/MIN (ШАГИ В МИН): Отображается количество шагов в минуту.
- SCAN (СКАНИРОВАНИЕ): Все параметры отображаются поочередно.
- TIME (ВРЕМЯ): Устанавливается продолжительность тренировки.
- CALORIES (КАЛОРИИ): Отображается количество сожженных калорий. Данные являются приблизительными и могут использоваться только в целях сравнения результатов тренировок.
- COUNT (КОЛИЧЕСТВО): Отображается общее число шагов, пройденных за тренировку.

Замена батареи



Чтобы заменить батарею, потяните панель дисплея (А) вверх и вставьте новую батарею (В). Затем установите панель дисплея на место и удостоверьтесь, что она прочно закреплена. ©

ПРИМЕЧАНИЕ

- Включите дисплей, чтобы начать тренировку.
- Если удерживать кнопку включения питания в течение 3 секунд, произойдет сброс всех параметров до нуля.
- Если дисплей не используется в течение 4 минут, он автоматически выключается.



Как установить тросы сопротивления (эспандеры)



Установите карабины тросов сопротивления в отверстия слева и справа, как показано на рисунке.

Упражнения

Перед началом занятий удостоверьтесь, что тросы сопротивления прочно прикреплены к степперу.

Этап 1



Этап 2

