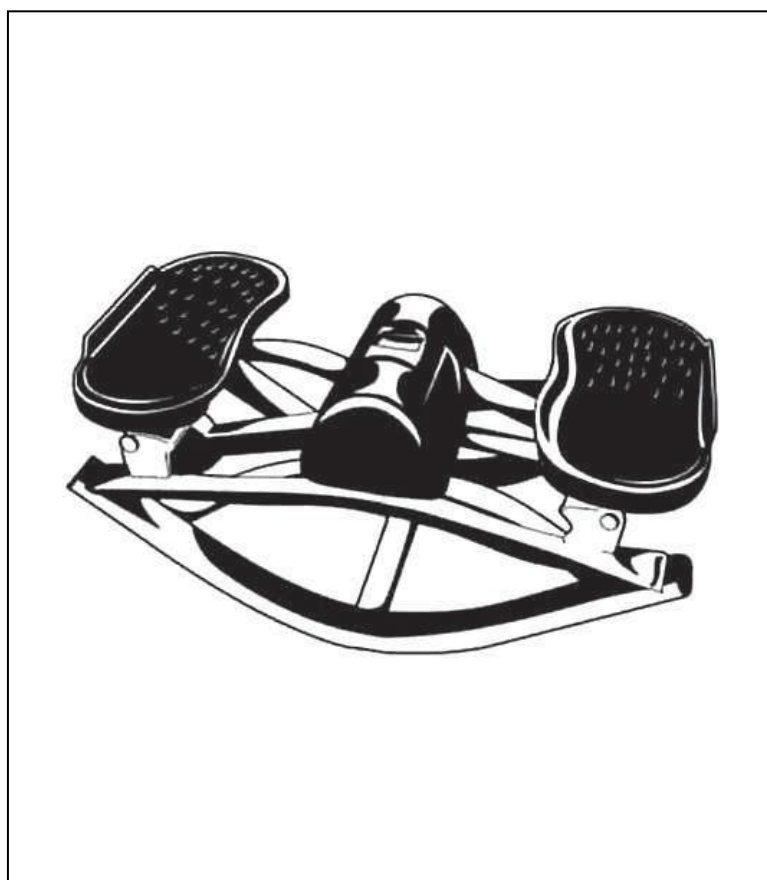


**HS-5023
СТЕPPER РОК-Н-РОЛЛ**





ВНИМАНИЕ!

Одним из больших преимуществ СТЕППЕРА РОК-ПРОЛЛ является укрепление основных и улучшение баланса для увеличения силы, более гибкое тело. Но, как и стабильный мяч, вы должны сначала узнать, как правильно шагать.

Когда вы становитесь на TWIST STEPPER, одной ногой нажмите педаль до упора в пол перед тем, как встать на степпер всем весом тела, затем осторожно поставьте другую ногу противоположной ноги.

Не перемещайте верхнюю часть тела, чтобы сбалансировать, просто поместите ваш вес на одной педали, а затем перенесите вес на противоположную ногу для баланса.

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция безопасности	01
Составные части	03
Как пользоваться	04
Тренировочная программа	05
Функционирование цифрового счетчика	08
Спросите степпер	09
Гарантия	10

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В: Что делать , если в коленях появился дискомфорт?

О. У начинающих могут возникнуть небольшие боли колена, когда они поочередно сгибают колени, не позволяя телу раскачиваться из стороны в сторону. Просто используйте силу бедра и позвольте центру вашего тела регулировать плавные качающиеся движения.

В: Безопасно ли это для пола?

О. Благодаря двум колесикам , распределяющим давление , вместо прямой передачи удара на пол , прямых угроз влияния или ударов на пол нет.

В: Необходимо ли использовать специальный коврик?

О. Необходимо – ваш коврик специально создан для помощи колесикам и повышения устойчивости степпера при раскачивании. Использование оборудования без коврика может привести к порче покрытия, царапинам пола или к сдвигам во время занятий. Однако степпером можно пользоваться на ковровом покрытии с низким ворсом.

В: Трудно ли балансировать на степпере?

О. Сохранение баланса безопасного сначала может быть сложным, но пользователь может удерживать баланс медленно адаптируясь упражнениями, используя стены или тяжелое кресло, чтобы помогать сбалансировать.

В: Есть ли ограничения веса пользователя?

О. Максимальный вес пользователя 250 lbs.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Внимательно изучите инструкцию перед началом использования степпера.

□ Предостерегающие заявления предназначены для обеспечения безопасности пользователя и эффективности.

□ Проконсультируйтесь с врачом перед началом этой или любой другой программы упражнений

□ Хранить в недоступном для детей месте

□ Не использовать, если вы беременны и без согласия врача.

□ Немедленно прекратите использование если появились необычные симптомы, такие, как боль в груди, нерегулярный пульс, головокружение или дискомфорт .

□ Запрещается разбирать, ремонтировать или модифицировать устройство.

□ Не используйте в или около воды или влажными руками или ногами.

□ Не используйте при повышенной вокруг температуре или влажности.

□ Проверьте устройство на предмет износа или повреждения перед использованием.

Если устройство повреждено или демонтировано – его не следует использовать.

□ Храните устройство в сухом прохладном месте, защищенном от прямых солнечных лучей.

□ Не ставьте тяжелые предметы на устройство.

□ Только один человек может использовать продукт одновременно.

□ Не используйте этот продукт, если ваш вес превышает 250lbs .

Рекомендации Пользователю

□ Не используйте этот продукт любым иным образом, чем их прямому назначению.

□ Тренируйтесь согласно вашему физическому состоянию – начинайте медленно,

не перетруждайтесь!

- Обсудите с врачом безопасное использование этого продукта, если у Вас возникли вопросы о вашей физической форме или баланса, особенно если вы когда-либо страдали от заболеваний или травм, относящихся к ноге, лодыжки, колена, бедра, спина или кровеносной системы.
- Используйте степпер в безопасных и лаконичных условиях для снижения риска повреждения или ущерба для себя, других, или продукта.
- Не используйте на неровной или неустойчивой поверхности .
- Не использовать под влиянием или алкоголя, наркотиков или чрезмерного истощения.
- Несоблюдение МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ может привести к травме себе или другим

Содержимое коробки СПЕППЕРА РОК-Н-РОЛЛ

Упаковка содержит:

СТЕППЕР

Цифровую панель

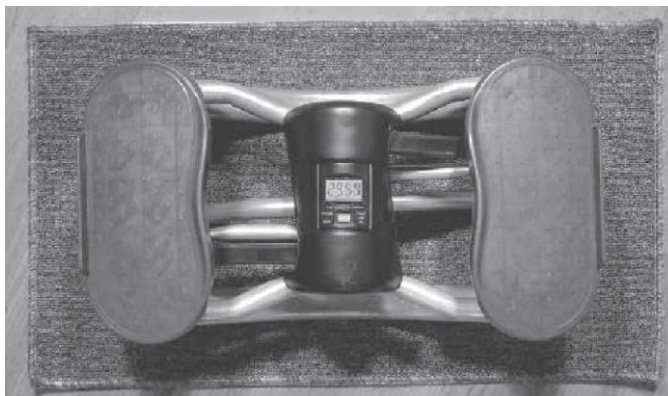
Инструкцию

Коврик

перед использованием не забудьте проверить, что вам были поставлены все компоненты продукта.

Составные части

1. Рама
2. Коврик
3. Колесики
4. подножка
5. рама
6. Цифровая приборная панель
7. Экран
8. Кнопка вид



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Название	Описание
Размер	25см (Ш) x 98см (Д) x 25см(В)
Вес	Около 5.25 кг (не включая коврик)
Материал	Сталь/ПП резина

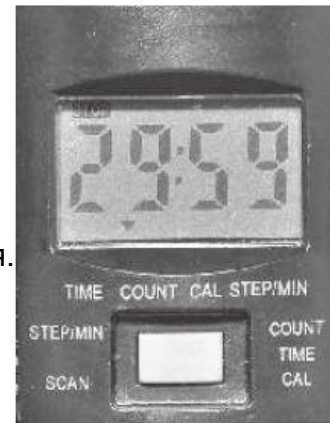
Как заменить батарейку

1. Вставьте плоскую отвертку между рамой и цифровым счетчиком.
2. После отделения счетчика от рамы, извлеките аккумулятор, расположенный в задней части счетчика и заменить свежей 1.5V батарея L1152.
3. Поместите цифровой счетчик обратно на предыдущую позицию

LCD экран цифрового счетчика .

Повторения [COUNT] □ Повторения упражнений будет отображаться.

Время [TIME] время, прошедшее с начала упражнения. При сбросе Счетчик он будет изменен на 0



Частота в минуту [STEP / MIN] □ Частота в минуту будет отображаться после начала упражнения. При сбросе счетчика, будет изменен до 0

Расход калорий [CAL] □ будут отображаться сожженные калории во время тренировки

Как работать с цифровым счетчиком

СТАРТ	Когда вы начинаете тренироваться, счетчик автоматически включается и начнет работать.
СТОП	После остановки упражнения, [STOP] будет отображаться в левом нижнем углу LCD экрана примерно 4 секунды. Затем питание будет отключено через несколько минут.
СБРОС	Чтобы сбросить счетчик, нажмите кнопку сброса в течение 3 секунд.
ВЫБОР ФУНКЦИИ	Выберите функцию, которую вы хотели бы показать. Подтвердите выбранную функцию стрелкой [▼] отображается в нижней части ЖК-экран
	Как только [SCAN] отображается в нижней части экрана, на дисплее будет менять каждые 5 секунд от [частота тока] [калорий потребления] на [частота в минуту].
Misc	Когда трудно видеть экран или нет дисплея, надо менять аккумуляторы.

Если счетчик не работает должным образом, надо вынуть батарею и вставьте ее снова.

Если вы измените батареи, счет будет изменен на "0".

Сброс счетчика перед использованием. Благодаря вибрации, которые произошли во время транспортировки, ваш счетчик не будет установлен на "0". Это не является неисправностью.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТЕППЕР.

Чтобы приспособиться к РОК-Н-РОЛЛ СТЕППЕРУ, рекомендуется ограничить использование продукта, пока вы не привыкли к его использованию. Может быть будет более удобно использовать тренажер, стоя перед стеной или устойчивым стулом, чтобы помочь вам стабилизировать положение во время первого использования или пока адаптируется баланс.

Шаг 1: ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ



Расстелите коврик на полу и расположите степпер в центре.

ВСЕГДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИАЛЬНЫЙ КОВРИК, ВХОДЯЩИЙ В КОМПЛЕКТ, ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СВДИГОВ.

Стоя лицом к тренажеру, поставьте одну ногу на центр педали. **Перед тем, как перенести вес тела на ногу, нажмите на педаль до упора в пол.**

Шаг 2: ПЕРЕНОС ВЕСА ТЕЛА



Встаньте на степпер одной ногой и аккуратно разместите другую ногу на вершине повышенной педали. Подтяните пупок к позвоночнику, чтобы нагрузить пресс и ваш баланс. Переносите веса тела с между педалями при каждом наклоне степпера.

Шаг 3: ПОЙМАЙТЕ ВАШ РИТМ



Стоя на степпере, почувствуйте баланс, медленно и осторожно переступая с ноги на ногу.

Как только вы почувствуете уверенность, увеличивайте темп для получения аэробной нагрузки.

Не нажимайте на педаль до упора в пол на высокой скорости.

МАХИ РУКАМИ:



1. Сделайте вашу спину и руки сексуальными, работая над лопатками и спиной.
2. Поочередное поднятие рук над головой : одна вверх, другая вниз
3. Держите ритм путем координации вашего спуска вниз с естественным движением вниз на степере .

ОСНОВНЫЕ ПОВОРОТЫ



1. Напрягите мышцы пресса и спины пока стоите на степере , сохраняя гибкость.
2. Поднесите кулаки к груди , затем поворачивайте локти правой и левой рук в сочетании с ритмом движения СТЕППЕРА.
3. Держите руки параллельно полу , уделяя особенное внимание рукам, не ослабляя их и не размахивая ими.

Вы сбросите вес, улучшите баланс, увеличите гибкость, разовьете силу мышц , улучшите метаболизм , повысите уровень кислорода, увеличите ловкость !

И у вас будет сильный позвоночник, и более эффективная сердечно-сосудистая система.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Для получения максимального результата, занимайтесь на степпере 2-3 раза в неделю. Ваша способность продолжать зависит от вашего текущего физического состояния. Нарращивайте нагрузку медленно, чтобы имелось достаточно времени для адаптации вашего тела.

Начинающие:

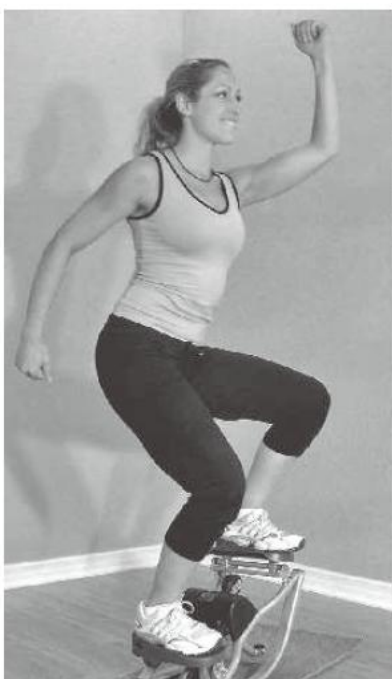
- Занимайтесь на степпере 5 мин через день.
- Как только уровень вашей фитнес подготовки увеличится, постепенно повышайте время тренировки каждую неделю (или через неделю) до тех пор, пока вы не сможете заниматься более 10 мин через день.

Средний/Продвинутый:

- Для начала рекомендуется начать тренироваться 15 мин в день (как позволит ваше состояние).
- Постепенно увеличивайте ежедневные тренировки по мере адаптивования силы.
- Не рекомендуется тренироваться более 7 дней подряд. Для продвинутых пользователей, кто хочет тренироваться каждый день, рекомендуется делать 2х дневный перерыв в течение 7 дневного цикла.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ.

Махи руками:



1. Эффективно тонизируйте руки и у вас будут прекрасные бицепсы, трицепсы и лопатки.
2. Начните махать руками в естественном ритме.
3. Поднимайте руки вверх-вниз, более активно увеличивая интенсивность упражнений.
(ПРИМЕЧАНИЕ: увеличивайте интенсивность только после того, как почувствуете способность уверенно балансировать на степпере)

Ритмичные приседания:



1. Укрепление вашей внутренней и внешней части бедра и ягодицы сделает ваши бедра и ягодицы более привлекательными, улучшит их форму.

2. Согните колени, как если сидеть в кресле. Разрешите верхней часть тела естественным образом наклониться вперед. Вы должны чувствовать, как будто бы вы садитесь назад .

3. Это важно для безопасности ваших коленей: убедитесь, что ваша коленная чашечка не выступает за пальцы ног (мыс ступни) поддерживает выравнивание с вашего второго и третьего пальцев. Будьте осторожны, удерживайте коленную чашечку на

линии пальцев ног.

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПОЛЬЗУ ОТ УПРАЖНЕНИЙ !

Адекватные и регулярные физические упражнения улучшают качество нашей жизни, дают нам больше жизненной силы, и в значительной степени помогает облегчить симптомы старения. Исследования доказали, что одна 30-минутная аэробная сессия упражнений в день имеет те же преимущества, три 10 минутных занятий в день