

МИНИ-СТЕППЕР GENAU S1 DELUXE

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!

Вы только что приобрели продукт, созданный с учетом качества, безопасности и функциональности. Данное оборудование позволяет безопасно и комфортно заниматься спортом, не выходя из дома. Регулярные занятия спортом – один из лучших способов сохранить здоровье. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с данным руководством перед использованием, особенно с частью, касающейся безопасности, чтобы правильно использовать этот прибор, и вы смогли насладиться уникальными ощущениями от этого эксклюзивного продукта.

Ознакомьтесь со всеми инструкциями перед использованием и сохраните данное руководство для последующего обращения.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Для вашей безопасности внимательно прочитайте всю информацию в данном руководстве.

- Перед началом любых упражнений проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером. Это важно для людей всех возрастов или для тех, у кого уже есть проблемы со здоровьем.
- Если во время тренировки вы почувствовали боль или стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку или дискомфорт, остановитесь и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать занятия.
- Только один человек одновременно должен использовать данный тренажер.
- Не допускайте детей и домашних животных к оборудованию.
- Не используйте данный прибор ни для каких других целей, кроме, как для выполнения упражнений, как показано в руководстве.
- Осторожно: чрезмерные или неправильные физические нагрузки могут привести к травмам.
- Не рекомендуется выполнять упражнения сразу после еды. Подождите не менее 1 часа перед началом занятий.
- Людям с ограниченными физическими / сенсорными / умственными способностями, людям с небольшим опытом или знаниями рекомендуется, чтобы их сопровождал тренер по безопасности во время физических упражнений.
- Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были надлежащим образом проинформированы о мерах предосторожности.
- Данный прибор предназначен только для бытового использования, для использования в помещении и не предназначен для терапевтического применения.
- Для вашей безопасности убедитесь, что все детали правильно собраны, что тренажер стоит на твердой и ровной поверхности, что вокруг него нет препятствий и что перед каждым использованием тренажер находится в исправном состоянии.
- Надевайте соответствующую одежду для тренировок и избегайте одежды или аксессуаров, которые могут зацепиться за оборудование.

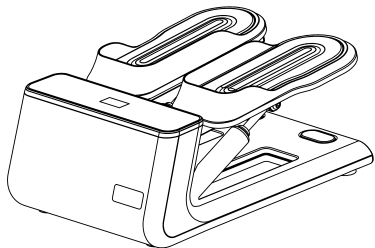
- Для обеспечения безопасности детей и/или домашних животных не позволяйте им играть на тренажере или рядом с ним.
- Всегда надевайте кроссовки для занятий, не занимайтесь босиком или в сандалиях.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ХРАНЕНИЮ И ОЧИСТКЕ

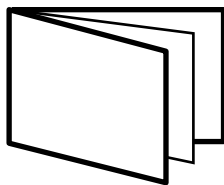
- Никогда не используйте абразивные вещества или растворители для очистки оборудования;
- Не оставляйте оборудование под воздействием естественных факторов, таких как солнечный свет, дождь, роса, пыль, соляной туман и т.д;
- Не размещайте оборудование в пыльных и влажных помещениях, саунах или любых непрветриваемых местах.

КОМПЛЕКТАЦИЯ И ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ

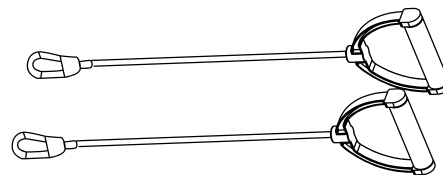
При открытии коробки вы найдете следующие детали:



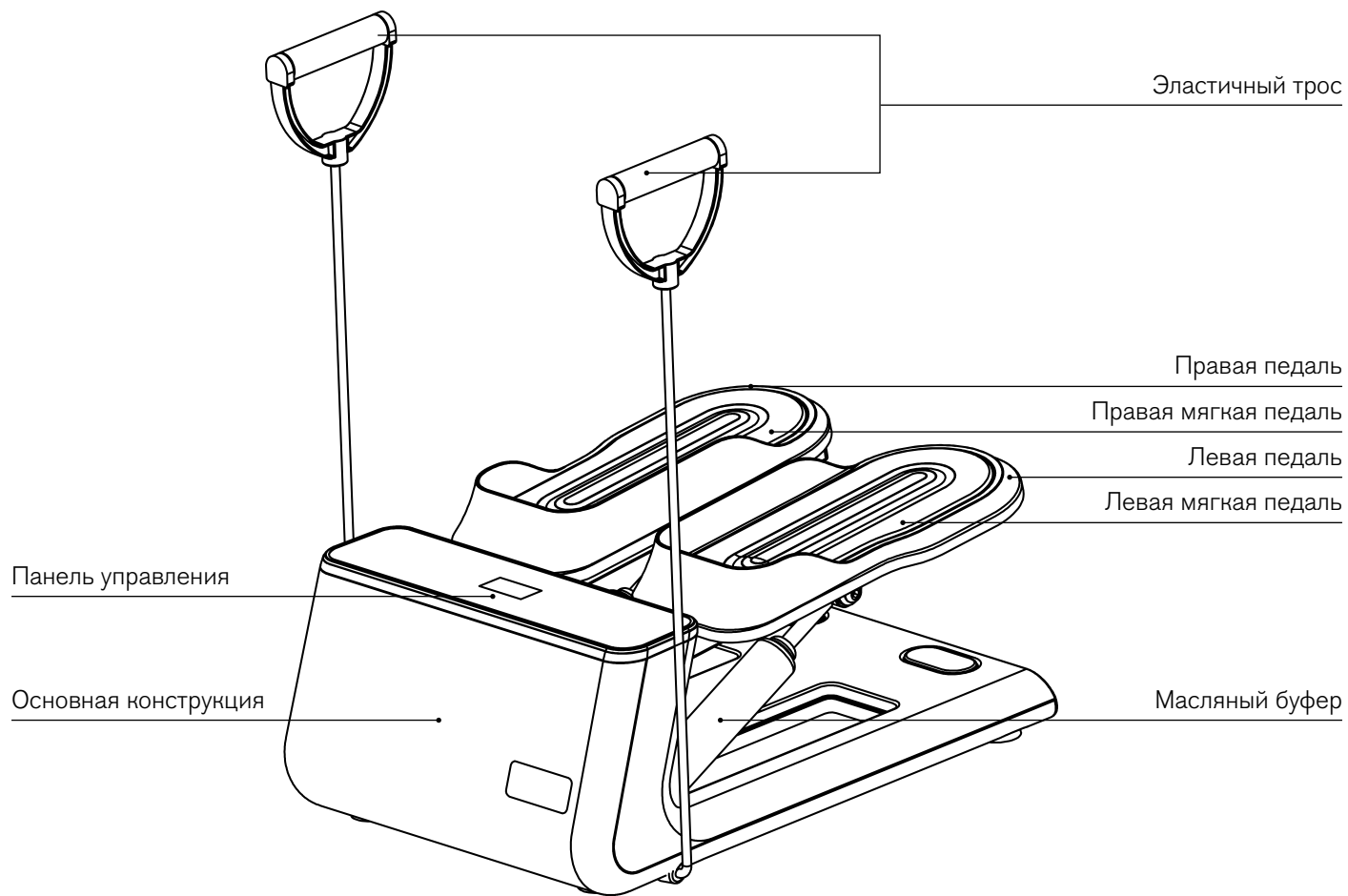
Педальное устройство
(QTY: 1)



Руководство по эксплуатации
(QTY: 1)

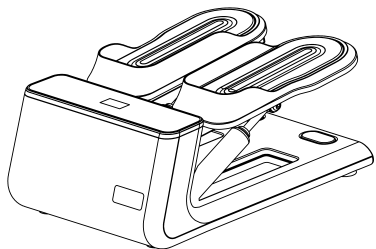


Эластичный трос
(QTY: 2)

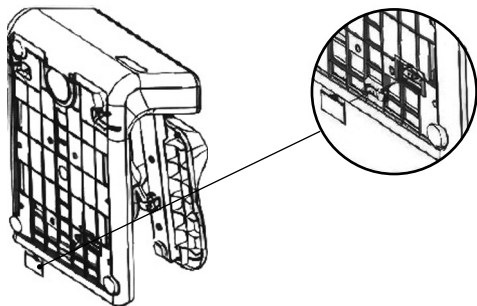


СБОРКА

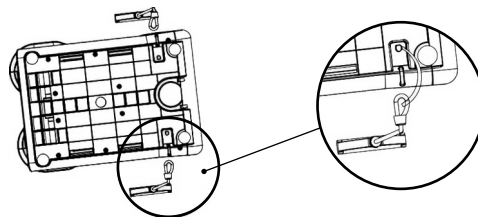
1. После открытия коробки, достаньте изделие



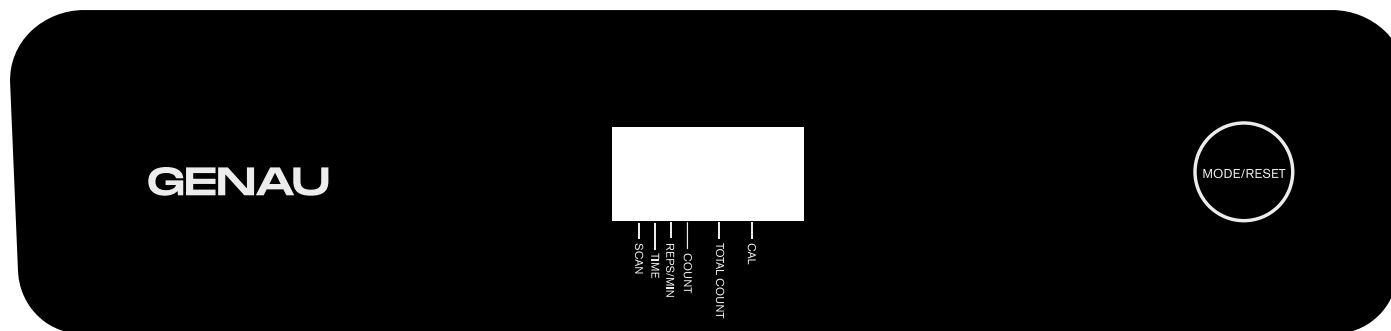
2. Вставьте батарейки
 - Установите 2 батарейки AAA, сняв крышку батарейного отсека, расположенную на внутренней стороне рамы.



3. Установите эластичный трос
 - Поместите тренажер на бок
 - Вставьте крючок в изделие в соответствии с рисунком:



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



| Функция | Диапазон |
|---------------------------|-------------------------------|
| Time / Время | 00:00—99:59 (минута: секунда) |
| Calorie / Калории | 0—999 ККал |
| Count / Счёт | 0—9999 |
| Reps / min / Строки / мин | 0—9999 |
| Total count / Общий счёт | 0—9999 |

Характеристики функций

| Функция | Описание |
|--------------------|---|
| MODE(SELECT/RESET) | Эта кнопка позволяет выбрать и зафиксировать определенную функцию, которую вы хотите. |
| AUTO ON/OFF | Система включается при нажатии любой клавиши или при поступлении сигнала от датчика скорости. Система автоматически выключается, когда на вход датчика скорости поступает сигнал или в течение примерно 4 минут не нажимается ни одна клавиша. |
| RESET | Устройство можно сбросить, заменив батарею или нажав кнопку MODE в течение 3 секунд. |
| MODE | Чтобы выбрать SCAN или LOCK, если вам не нужен режим сканирования, нажмите кнопку MODE, когда указатель на нужной вам функции начнет мигать. |
| TIME | Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не зафиксируется на TIME. При запуске упражнения будет показано общее время работы. |
| COUNT | Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не зафиксируется на COUNT. Автоматически набирает количество тренировок в начале тренировки. |
| CALORIE | Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не зафиксируется на CALORIE. При выполнении упражнения будет отображаться количество сожженных калорий. |

| | |
|-------------------------|---|
| TOTAL COUNT (если есть) | Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не зафиксируется на TOTAL COUNT. Автоматически накапливает количество тренировок в начале занятий. |
| REPS/MIN (если есть) | Нажимайте кнопку MODE, пока указатель не зафиксируется на REPS/MIN. Отображение текущей скорости в течение рабочего времени. |
| SCAN | Автоматическое отображение изменений каждые 4 секунды. БАТАРЕЙКА: Если на мониторе отображается неправильная картинка, пожалуйста, переустановите батарейки, чтобы получить хороший результат. |

ОЧИСТКА И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Безопасность и целостность оборудования могут быть обеспечены только при регулярном осмотре на предмет повреждений и износа. Пользователь/владелец несет полную ответственность за обеспечение регулярного технического обслуживания.

Особое внимание следует уделить следующим аспектам:

- Периодически протирайте педали и основной корпус влажной тканью, обращая внимание на следы от колес. Это поможет снизить уровень шума.
- Обратите особое внимание на то, насколько плотно педали прикручены к основному корпусу. Регулярно подтягивайте их с помощью отвертки. Ослабленные педали будут медленно откручиваться, издавать шум и создавать риск повреждений и травм.
- Не подвергайте оборудование сильным ударам и не обращайтесь с ним с чрезмерной силой.

- Не пытайтесь разобрать или модифицировать его.
- Используйте оборудование внутри помещений на ровной поверхности. Храните его вдали от влаги и пыли.
 - Не подвергайте оборудование воздействию экстремально высоких или низких температур.

- Не оставляйте оборудование под прямыми солнечными лучами в течение длительного периода времени.
- Не используйте чистящие средства или растворители для очистки оборудования.
 - Не используйте смазочные материалы. Они могут повредить изделие.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВЬЮ

Прежде чем приступить к любым упражнениям, проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером. Он поможет вам определить частоту, интенсивность и время выполнения упражнений, соответствующие вашему возрасту и физической подготовке. Если во время выполнения упражнений вы испытываете боль или стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, обморок или любой дискомфорт, **НЕМЕДЛЕННО ОСТАНОВИТЕСЬ!** Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать занятия.

Это важно для людей любого возраста или тех, у кого есть какие-то постоянные проблемы со здоровьем.

- Данное оборудование было разработано только для использования в жилых помещениях и не предназначено

ВНИМАНИЕ!

Чрезмерные и/или неправильные упражнения могут привести к травмам.

но для терапевтических целей.

- Не рекомендуется заниматься сразу после еды. Подождите не менее 1 часа перед началом тренировки.
- Людям с ограниченными физическими / сенсорными / умственными способностями, людям с небольшим опытом или знаниями рекомендуется, чтобы их сопровождал тренер по безопасности во время занятий физическими упражнениями.

Разминка

Для предотвращения травм и достижения максимального результата мы рекомендуем начинать каждую тренировку с разминки.

Мы предлагаем вам выполнять следующие упражнения по схеме. Каждое упражнение не менее 30 секунд.



Наклоны в сторону



Наклон вперед



Квадрицепсы



Растяжка внутренней части бедра



Ахиллесово сухожилие

ГАРАНТИЯ

На данное изделие распространяется гарантия от производственных дефектов в сроки, предусмотренные законодательством, действующим в каждой стране. Данная гарантия не распространяется на повреждения, возникшие в результате ненадлежащего использования, небрежного коммерческого использования, ненормального износа, несчастных случаев или неправильного обращения.

Все права защищены.

NINGBO KINGLINE FITNESS EQUIPMENT CO.,LTD
NO. 9, SIMEN SECTION, YAOSHI AVENUE, YUYAO CITY, NINGBO CITY, ZHEJIANG PROVINCE

Только для домашнего
использования!