

**МИНИСТЕППЕР ПОВОРОТНЫЙ  
СО СКЛАДНЫМИ ПОРУЧЬЯМИ**

# СПРИНТ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

SF 0858



**BRADExRUSSIA**



**BRADExMOSCOW**

**#ТРЕНИРУЙСЯСBRADEX**



Министеппер поворотный со складными поручнями СПРИНТ – компактный кардиотренажер, который отлично прорабатывает и тонизирует ягодицы, мышцы бедер и икр, а также задействует мышцы спины, пресса и рук.

Министеппер имитирует подъем по лестнице со ступени на ступень. Тренажер отличается оптимальным уровнем нагрузки до 15 кг, которую обеспечивают прочные гидравлические цилиндры. Предусмотрена возможность регулировки высоты педалей. Для дополнительной устойчивости и комфортной тренировки в комплекте есть складные поручни, которые можно отрегулировать по высоте. Педали министеппера имеют нескользящую поверхность. Стальная конструкция обладает высокой устойчивостью и выдерживает вес до 100 кг. Кардиотренажер оснащен электронным дисплеем. На дисплее отражается вся необходимая информация: расход калорий, время тренировки, общее количество шагов, количество шагов в минуту.

Регулярные тренировки с использованием министеппера благотворно действуют на сердечно-сосудистую систему: улучшается микроциркуляция крови, лимфодренаж и обмен веществ. Степпер также является незаменимым помощником в борьбе с лишним весом и гиподинамией. Тренажер отличается эргономичным дизайном и отлично вписывается в интерьер дома, офиса.

## **ПРЕИМУЩЕСТВА**

- Максимальная нагрузка – 100 кг
- Электронный дисплей: время, количество шагов, ритм, калории, скан
- Прочные гидравлические цилиндры
- Взаимозависимый ход педалей
- Возможность изменения нагрузки и регулировка высоты педалей
- Складные поручни для дополнительной устойчивости
- Регулировка высоты поручней
- Нескользящая поверхность педалей
- Компактный

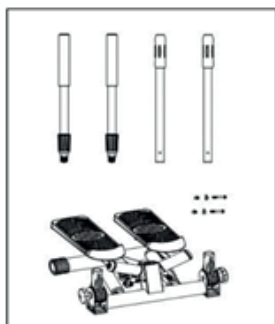
## ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

- Во время тренировки устройством может пользоваться только один человек.
- Максимальный вес пользователя – 100 кг.
- Министеппер предназначен исключительно для домашнего использования.
- Тренажер должен быть расположен на сухой, устойчивой и ровной поверхности с достаточным пространством вокруг для выполнения упражнений.
- По окончании сборки убедитесь, чтобы крепежи деталей тренажера (винты и заглушки) были правильно установлены и плотно затянуты.
- Прекратите использование тренажера, если обнаружите поломку или отсутствие деталей.
- Если во время тренировки вы почувствуете дискомфорт: головокружение, тошноту, слабость или любые другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

## СБОРНЫЙ ЧЕРТЕЖ



№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная конструкция	1	24	Магнит	1
2	Основание левой педали	1	25	Шайба	4
3	Основание правой педали	2	26	Пластиковая шайба	4
4	Амортизатор	2	27	Плоская шайба	1
5	Правая педаль	1	28	Винт	2
6	Левая педаль	1	29	Фиксатор поручней	2
7	Регулировочная ручка	1	30	Плоская шайба	2
8	Пластиковая втулка (Ø40)	4	31	Ручка	2
9	Заглушка болта	2	32	Болт (М6*40 мм )	2
10	Болт (М6 * 15)	2	33	Изогнутая шайба	2
11	Стопорный механизм	2	34	Гайка	2
12	Болт (М5 * 20мм)	4	35	Втулка нижней части поручня	2
13	Болт (М6 * 36мм)	4	36	Нижняя часть поручня	2
14	Болт(М6 * 31мм)	2	37	Резьбовая втулка	2
15	Гайка (М6)	4	38	Резьбовая заглушка	2
16	Кронштейн шкива	1	39	Срединная трубка поручня	2
17	Шкив (100)	1	40	Стопорное кольцо	2
18	Болт (М8 * 37мм)	1	41	Регулятор высоты поручня	2
19	Гайка (М8)	1	42	Ограничитель высоты	2
20	Трос (355мм)	1	43	Верхняя часть поручня	2
21	Стопорное кольцо	2	44	Поролоновая накладка	2
22	Консоль	1	45	Заглушка	2
23	Болт (М8 * 60)	2			



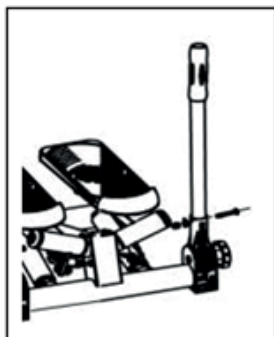
## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Достаньте из коробки основную конструкцию и поручни тренажера. Разложите все детали на полу, как показано на рисунке.

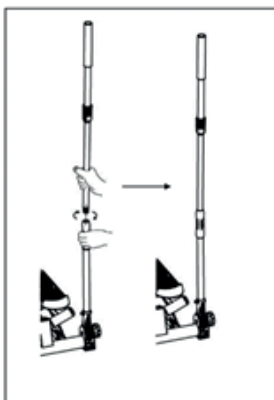




Возьмите ручку и отрегулируйте по своему желанию высоту поручней, ослабляя или затягивая ручку (№41).



Подсоедините срединную трубку поручня к нижней части тренажера и закрепите ее при помощи болта (№32), плоской шайбы (№33) и гайки (№34), как показано на рисунке.



Вставьте верхнюю часть поручня в нижнюю трубку, прокручивая ее по часовой стрелке, после чего зафиксируйте конструкцию. Таким же образом закрепите второй поручень. При необходимости отрегулируйте высоту поручней с помощью соответствующей ручки (№41).

## Функциональные параметры

SCAN/ СКАНИРОВАНИЕ	Автоматически сканирует каждую функцию в определённой последовательности.
TIME/ВРЕМЯ	Отображает общее время тренировки в диапазоне от 00:00 до 99:59.
COUNT/ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ШАГОВ	Отображает общее количество шагов, совершенных за текущую тренировку.
REPS/MIN КОЛ-ВО ШАГОВ/МИН	Отображает общее количество повторений (или шагов) за минуту текущей тренировки.
CAL/КАЛОРИИ	Отображает количество сожженных калорий за время текущей тренировки. ЗАМЕЧАНИЕ: значение приблизительное.
FUNCTION BUTTON/ФУНКЦИ ОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ	Позволяет выбрать один из параметров – ВРЕМЯ, КОЛ-ВО ШАГОВ, КОЛ-ВО ШАГОВ/МИН, КАЛОРИИ для сброса значений по умолчанию. Удерживайте кнопку в течение 4 секунд, чтобы сбросить текущее значение.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАМЕНЕ БАТАРЕЕК В ДИСПЛЕЕ



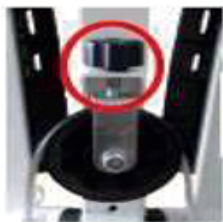
Батарейка

Вытащите консоль из основной конструкции. Откройте заднюю крышку консоли, замените батарейку на новую, как показано на рисунке.



Установите консоль на место и проверьте ее функциональность.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ:



1. Перед первым использованием тренажера, вручную установите положение педалей на максимальное значение.



2. Затем отрегулируйте ручку в нижней части устройства, сохраняя шкив в туго затянутом состоянии.

3. Поставьте одну ногу на педаль, держите ноги вертикально. Медленно с усилием надавливайте на педаль, пока она не опустится до конца.
4. Продолжайте движение, наступая на педаль другой ногой. Сохраняйте равновесие.
5. Выполняйте упражнения правильно, постепенно увеличивая нагрузку.
6. Делайте передышки, не перегружайтесь. После того, как привыкните к тренажеру, можете увеличить частоту шагов и подключать к работе другие группы мышц.
7. Соблюдайте питьевой режим.

## ХРАНЕНИЕ И УХОД:

Для очистки министеппера используйте сухую или влажную мягкую ткань.

Храните тренажер в сухом, защищенном от пыли, проветриваемом помещении, избегая попадания прямых солнечных лучей. Нахождение устройства в сырых и влажных условиях, может привести к коррозии деталей.

## ТРАНСПОРТИРОВКА:

Допускается в производственной упаковке.

## Характеристики:

Министеппер поворотный со складными поручнями СПРИНТ

Артикул SF 0858

Цвет: черный, зеленый

Материал: ABS, ПВХ, ПП, железо.

Дисплей: время, количество шагов за тренировку, ритм (количество шагов в минуту), калории.

Питание от батарейки LR44 1.5V 1шт. (входит в комплект).

Дополнительно: имеет поворотный механизм.

Система нагрузки гидравлическая, 15 кг.

Размер в собранном состоянии: 46 x 40,5 x 137 см

Максимальный вес пользователя: 100 кг.

Вес тренажера: 8,0 кг.

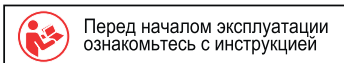
Комплектация: Министеппер – 1 шт., инструкция.

Гарантийный срок: 1 год.

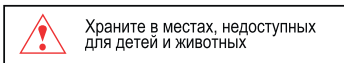
Срок эксплуатации: 1 год.



Произведено по заказу «BRADEX» ISRAEL.  
Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel. Tel:  
+972-4-8521824, fax: +972-3-7256059. www.bradex.co.il  
Импортер на территории РФ: ООО «Технологии здоровья»,  
Российская Федерация, 117405, Москва, ул. Варшавское шоссе,  
д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66,  
www.bradex.ru  
Импортер на территории Республики Беларусь: ООО «БРАДЕХ»,  
220019, г. Минск, ул. Монтажников, д. 9 комн. 34/4. УНП  
192409754. Сайт: www.bradex.by. E-mail: info@bradex.by  
Страна происхождения: Китай  
Изготовитель: Нингхай Фитнес Эквипмент Ко.,Лтд. Адрес: № 7  
Хэтан Роуд, Индустриальная зона Люнанжай, г.Нинбо, Китай,  
315003 тел: +86 0579 87535459



Перед началом эксплуатации  
ознакомьтесь с инструкцией



Храните в местах, недоступных  
для детей и животных

Международная торговая марка «BRADEX».  
Reg.№1419183  
Израиль - Рег. №204012  
Россия - Рег. №444287, №683532

Дату производства смотрите на упаковке.

Сертификат соответствия: Товар не подлежит обязательной  
сертификации и декларированию.