

Инструкция по использованию «Баланс степпера»

- 1) Распакуйте и установите на ровную поверхность (снизу подложите коврик с мелким ворсом или)
- 2) Нажмите педаль до пола перед переносом веса всего тела на изделие, затем осторожно наступите на вторую педаль и сбалансируйтесь.
- 3) Занимайтесь медленно, пока не привыкнете и не научитесь держать равновесие (на начальных этапах рекомендуется держаться за стул или стену, во избежание падений)
- 4) Перед спходом с изделия нажмите одну педаль до пола перед тем, как убрать противоположную ногу с тренажера.

Меры предосторожности

- 1) Не двигайте верхнюю часть тела для обеспечения равновесия! Перенесите свой вес на одну педаль, потом перенесите свой вес на другую педаль для обеспечения равновесия.
- 2) Не допускайте к тренажеру детей и домашних животных,
- 3) Максимальный вес пользователя не должен превышать 100 кг,
- 4) Не рекомендуется тренироваться, если вы беременны,
- 5) Прекратите тренировку незамедлительно, если появились необычные симптомы, такие как боль в груди, нерегулярный пульс или тошнота.

Рекомендации Пользователю

- 1) Не используйте изделие на скользком, неровном или неустойчивом полу, Вы можете сломать тренажер или получить травму.
- 2) Рекомендуется проводить занятия на ковровом покрытии с коротким ворсом или на коврике, входящем в комплект.
- 3) Ковровое покрытие рекомендуется надежно закреплять на полу при помощи клея или другим способом.

Для достижения максимальных результатов используйте Баланс Степпер 2-3 раза в неделю.
Рекомендации для начинающих:

- Используйте Баланс Степпер в течение 5 минут ежедневно.
- постепенно увеличивайте время занятий каждую неделю до тех пор, пока Вы не сможете заниматься по 10 минут ежедневно.
- ЖК экран (дисплей) контролирующего устройства показывает:
- Повторения [СЧЕТ] – Повторения упражнений будут отображаться на экране.
- Время [ВРЕМЯ] – Время, прошедшее с начала занятия. Если Вы сбрасываете счетчик, то на экране появится цифра “0”.
- Частота в минуту [ШАГ/МИН] – На экране будет отображаться частота в минуту после начала занятия. Если Вы сбрасываете счетчик, то на экране появится цифра “0”.
- Расходование калорий [КАЛ] – На экране будет отображаться количество калорий, сожженных во время занятия.

Гарантия: шесть месяцев.

Материал: металл, пластик.