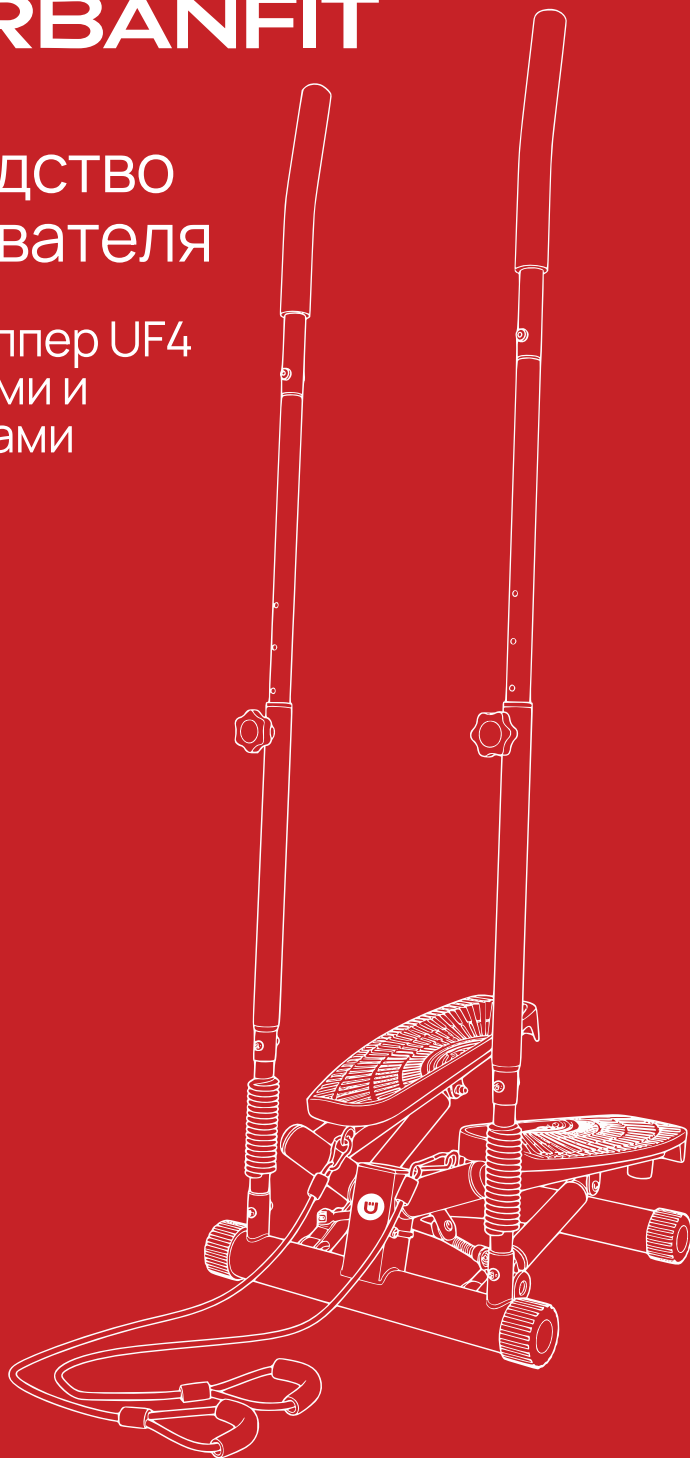




Руководство пользователя

Мини-степпер UF4
с поручнями и
эспандерами



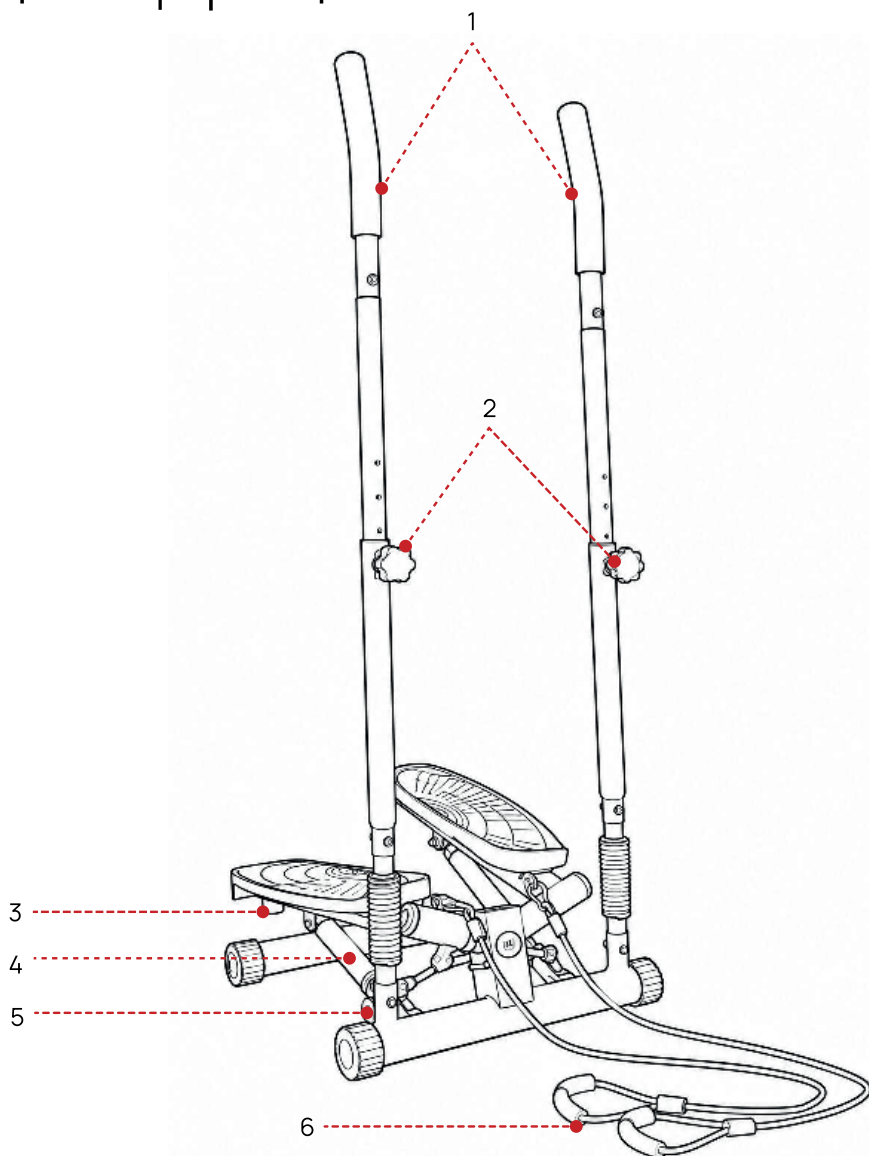
Актуальную инструкцию в электронном виде вы найдете на сайте urbanfit.pro, в карточке товара.

Техника безопасности

Сохраните руководство и обращайтесь к нему при возникновении вопросов по эксплуатации тренажёра.

1. Перед первым использованием внимательно прочитайте руководство и осмотрите тренажёр.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, особенно при наличии заболеваний, травм или ограничений по физической нагрузке.
3. Немедленно прекратите тренировку при боли, головокружении, одышке, слабости или ухудшении самочувствия.
4. Используйте тренажёр только в помещении, на твёрдой, ровной, сухой и нескользящей поверхности. Оставьте вокруг него не менее 0,5 м свободного пространства.
5. Перед каждой тренировкой проверяйте крепёжные соединения, педали, эспандеры, датчик и гидравлические цилиндры. Не используйте тренажёр при обнаружении повреждений.
6. Занимайтесь в спортивной обуви и одежде, не имеющей свободных деталей, которые могут попасть в подвижные части.
7. Не допускайте детей и домашних животных к тренажёру во время тренировки. Храните изделие в недоступном для детей месте.
8. Тренажёр рассчитан на одного пользователя. Не прыгайте на педалях и не используйте изделие не по назначению.
9. Гидравлические цилиндры нагреваются во время работы. Не прикасайтесь к ним во время тренировки и до полного охлаждения.
10. **ВАЖНО!** Пружинные элементы поручней создают дополнительное сопротивление. Не сгибайте и не отпускайте поручни резко: при возврате в исходное положение они могут нанести удар. Соблюдайте особую осторожность.
11. Изделие предназначено для домашнего использования, не является медицинским изделием и не предназначено для лечебных или реабилитационных целей.

Общая информация

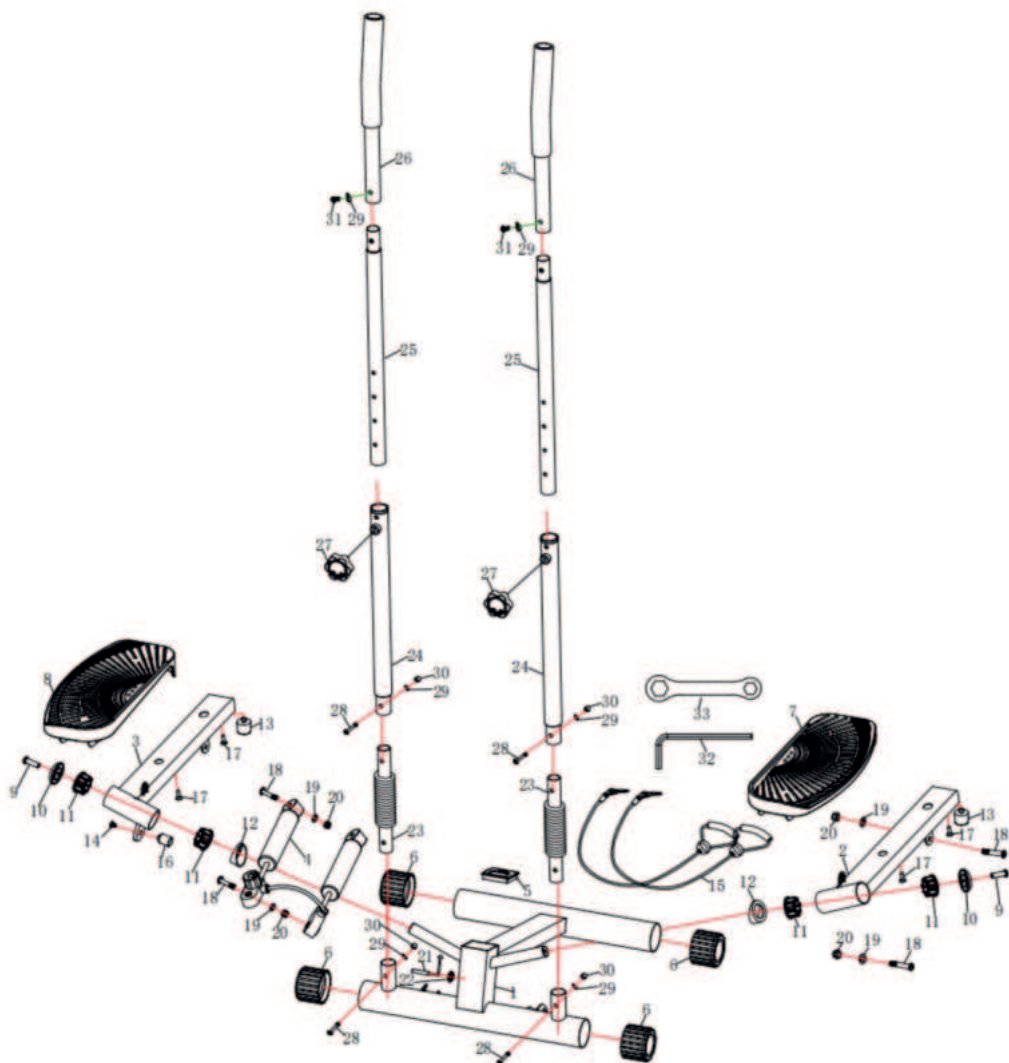


1. Поручни составные
2. Ручки регулировки высоты поручней
3. Подпятники - 2 пары (установленные и запасные)
4. Гидравлические поршни (цилиндры)
5. Ручка регулировки нагрузки
6. Эспандеры

Подготовка к работе

Основные компоненты

- степпер поворотный - 1 шт.
- эспандер - 2 шт.
- поручни составные - 2 шт.
- подпятник - 2 пары (установленные и запасные)
- коврик - 1 шт.
- смазка - 1 шт.
- комплект инструментов - 1 шт.
- руководство пользователя - 1 шт.



№ детали	Наименование	Кол-во
1	База степпера	1
2	Рама педали левая	1
3	Рама педали правая	1
4	Регулируемый гидравлический цилиндр	1
5	Компьютер (дисплей)	1
6	Накладки педалей	4
7	Педаль левая	1
8	Педаль правая	1
9	Болт М8 × 20	2
10	Пластиковая крышка	2
11	Втулка	4
12	Шайба	2
13	Подпятник	4
14	Винт ST5×10	1
15	Трос	2
16	Датчик счета	1
17	Винт ST5×20	4
18	Болт М8 × 38	4
19	Плоская шайба Ø8	4
20	Стопорная гайка М8	4
21	Плоская шайба	1
22	Индукционный зажим	4
23	Пружинный элемент поручня	2
24	Нижняя средняя часть поручня	2
25	Верхняя средняя часть поручня	2
26	Рукоятка поручня	2
27	Ручка регулировки высоты поручня М8	2
28	Болт М6 × 32	4
29	Дуговая шайба М6	6
30	Колпачковая гайка М6	4
31	Болт М6 × 10	2
32	Шестигранный ключ	1
33	Гаечный ключ	1

Перед первым использованием

1. Аккуратно извлеките тренажёр и комплектующие из упаковки.

Удалите все упаковочные материалы.

Сверьте комплектность и убедитесь, что детали не имеют видимых повреждений.

ВАЖНО

Каждый поручень состоит из 4 деталей!

2. Установите степпер на ровную, твёрдую и сухую поверхность.

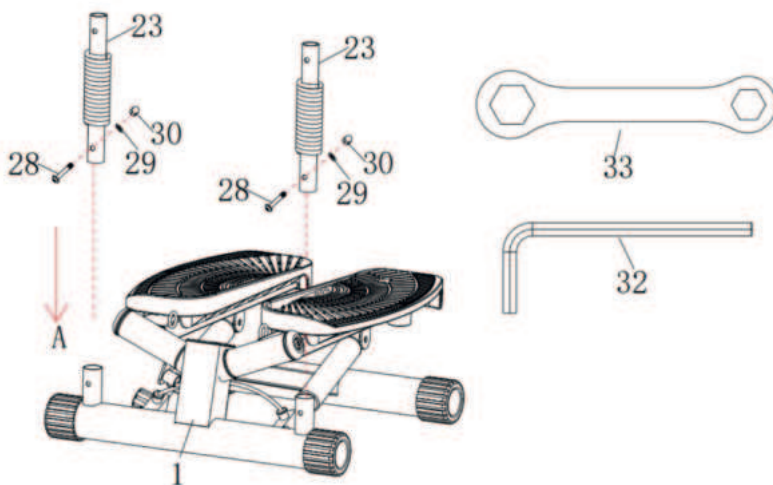
Для защиты пола рекомендуется использовать коврик.

3. Сборка поручней

Шаг 1

Вставьте пружинный элемент поручня (№23) в базу степпера (№1).

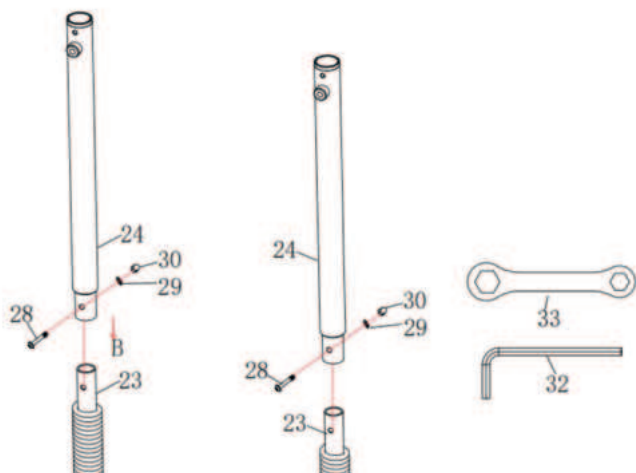
Используйте болт (№28), шайбу (№29) и гайку (№30). Затяните крепление с помощью ключей (№32) и (№33).



Шаг 2

Вставьте нижнюю среднюю часть поручня (№24) в пружинный элемент (№23).

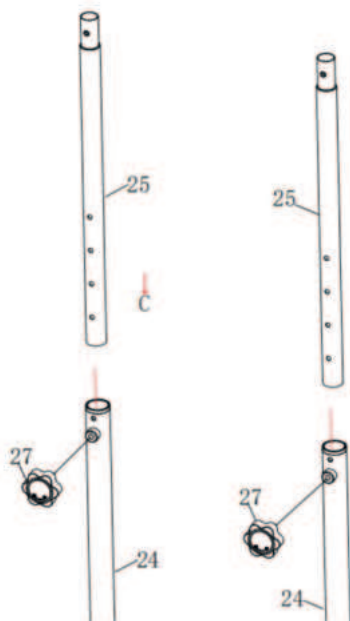
Используйте болт (№28), шайбу (№29) и гайку (№30). Затяните крепление с помощью ключей (№32) и (№33).



Шаг 3

Вставьте верхнюю среднюю часть поручня (№25) в нижнюю среднюю часть поручня (№24). Выберите желаемую высоту, зафиксируйте ручкой регулировки высоты (№27).

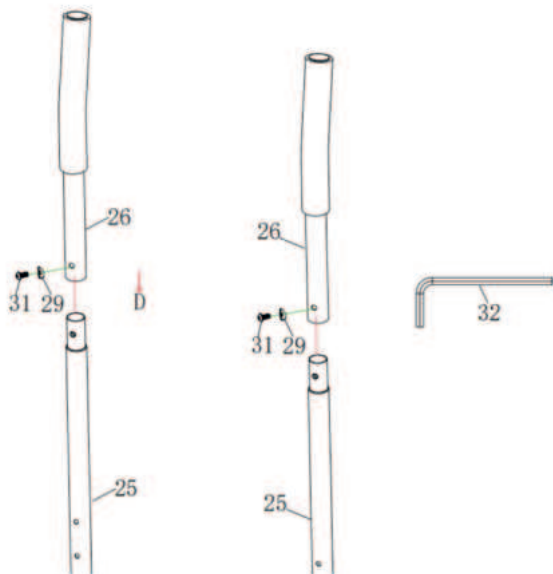
Примечание: рекомендуем выставлять высоту поручней так, чтобы рука была согнута в локтевом суставе под прямым углом (90 градусов)



Шаг 4

Вставьте рукоятку поручня (№26) в верхнюю среднюю часть поручня (№25).

Используйте болт (№31) и шайбу (№29) и гайку (№30). Затяните крепление с помощью ключа (№33).



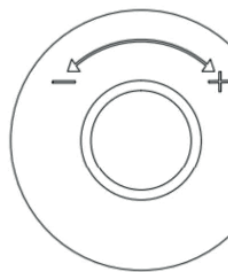
Проверьте затяжку крепёжных элементов и целостность эспандеров.

Убедитесь, что эспандеры не касаются подвижных деталей и не перекручены.

Настройте комфортное сопротивление и выполните несколько медленных шагов, проверяя плавность движения.

Регулировка сопротивления

1. Установите тренажёр на ровную поверхность.
2. Встаньте на педали, сохраняя устойчивое положение.
3. Поверните ручку регулировки в направлении знака «+» или «-», чтобы подобрать комфортное сопротивление.



Положение «+» соответствует увеличению сопротивления, положение «-» - уменьшению. Меняйте настройку постепенно и не поворачивайте регулятор во время активного движения педалей. После регулировки выполните несколько медленных шагов. Педали должны двигаться плавно, без рывков и посторонних звуков.

ВАЖНО

Во время работы цилиндры могут издавать тихий шипящий звук. Это нормальная особенность степперов с регулируемым сопротивлением.

Описание дисплея

Дисплей автоматически активируется от движения педалей или при нажатии на кнопку «РЕЖИМ/СБРОС».

В автоматическом режиме попеременно отображаются следующие значения:

- ШАГОВ/МИН — количество шагов в минуту
- СКАН — переключение отображения показателей
- СЧЕТ ШАГОВ — количество шагов текущей тренировки
- ВРЕМЯ — продолжительность текущей тренировки
- ККАЛ — количество сожженных килокалорий* за тренировку

*Показатель сожжённых во время тренировки килокалорий.

Приведено эталонное расчётное значение, которое может отличаться от реальных показателей (так как зависит от веса, пола, возраста и физической подготовки).

При включении дисплея на нём будут отображаться:

- Справа наверху — количество шагов, сделанных за тренировку. Данный параметр отображается всегда.
- Справа внизу один из показателей:

Время тренировки.

Количество килокалорий, сожжённых за тренировку.

Количество шагов за последнюю минуту.



Стрелка на экране указывает на отображаемый в данный момент параметр. Нажатие на кнопку «РЕЖИМ/СБРОС» позволяет переключаться между тремя указанными выше показателями. Чтобы включить режим попеременного отображения этих показателей — установите стрелку напротив значка «СКАН». Удерживайте кнопку «РЕЖИМ/СБРОС» для обнуления значений тренировки. Через 4 минуты после окончания тренировки дисплей автоматически ВЫКЛЮЧИТСЯ.

Рекомендации по питанию

Чтобы извлечь максимальную пользу, необходимо подходить к тренировкам комплексно: соблюдать режим питания, регулярность тренировок и восстановление.

Питание

Питание — это фундамент ваших тренировок. Без достаточного количества питательных веществ организму будет сложно справляться с нагрузками, восстанавливаться и адаптироваться. Грамотно выстроенное питание усиливает эффект от тренировки, способствует росту мышц, снижению веса и повышению выносливости.

Общие важные рекомендации:

- Старайтесь отказаться от покупки готовых продуктов в пользу свежих овощей, мяса и рыбы.
- Отдавайте предпочтение запеканию и варке, а не жарке.
- Замените жирное красное мясо более постными вариантами: курицей, индейкой, рыбой, нежирными частями говядины.
- Заведите привычку: половину порции приема пищи должны занимать свежие овощи.
- Замените печенье и сладости фруктами, орехами и сухофруктами, а чипсы — нарезкой из овощей (морковь, болгарский перец, помидоры черри).
- При чувстве голода вместо перекуса отдайте предпочтение полноценному, но сбалансированному приему пищи: медленные углеводы (крупы), белок (мясо, рыба) и клетчатка (свежие овощи).
- Не забывайте о кишечнике: включайте ферментированные продукты (непастеризованная квашеная капуста, маринованные огурцы, кефир и йогурты без добавленного сахара и добавок).
- Старайтесь не есть за 1–2 часа до сна.

Самое важное — рацион должен быть разнообразным: крупы, мясо, овощи, фрукты и даже сладкое — главное соблюдать баланс!

Тренировка

Положение тела

- Стопы располагайте по центру педалей; пятки не должны свисать или отрываться.
- Колени направляйте в ту же сторону, что и носки. Не сводите колени внутрь.
- Основной вес тела должен приходиться на пятки. Следите, чтобы они не отрывались от педалей.
- Держите спину ровно, плечи расслабленными, корпус слегка наклонённым вперёд.
- Нажимайте на педали попеременно, плавно и без ударов в крайних положениях.
- Начинайте с низкого темпа и комфортного сопротивления.

ВАЖНО

Поршни нагреваются во время интенсивной тренировки. Не прикасайтесь к ним до момента их полного охлаждения.

Программы тренировок

1. Интервальная тренировка

Разминка — 5 минут:

минимальный уровень нагрузки, средний темп.

Основная часть — повторить 5–6 циклов:

- 2 минуты — высокий уровень нагрузки, медленный темп;
- 1 минута — низкий уровень нагрузки, быстрый темп для активного восстановления.

Заминка — 3 минуты:

минимальный уровень нагрузки, медленный темп.

2. Силовая тренировка для мышц ягодиц и бедер

Разминка — 5 минут:

низкий уровень нагрузки, спокойный темп.

Основная часть — 20 минут:

- установите высокий уровень нагрузки; выполняйте медленные и глубокие шаги
нажимайте на педали поочередно, перенося основное усилие на пятки.

Заминка — 5 минут:

постепенно снижайте уровень нагрузки и темп.

3. Тренировка на выносливость

Разминка — 5 минут:

уровень нагрузки 3, спокойный темп.

Основная часть — 20 минут:

- 15 минут — средний уровень нагрузки, средний темп;
- 5 минут — уровень нагрузки выше среднего, сохраняйте максимально комфортный темп.

Заминка — 5 минут:

уровень нагрузки 2, медленный темп для восстановления пульса.

Тренировка рук

Для повышения интенсивности тренировок воспользуйтесь поручнями и эспандерами.

Поручни

- Движения руками в противоход ногам.
- Разведение рук в стороны: сохраняйте слегка согнутые локти и не поднимайте плечи.
- Движение рук по кругу (по и против часовой стрелки)

ВАЖНО

Пружинные элементы поручней создают дополнительное сопротивление. Не сгибайте и не отпускайте поручни резко: при возврате в исходное положение они могут нанести удар. Соблюдайте особую осторожность. Крепко держите рукоятки поручней.

Эспандеры

- Сгибание рук: локти прижаты к корпусу, рукоятки плавно поднимаются к плечам.
- Подъём рук перед собой: поднимайте рукоятки не выше уровня плеч.
- Разведение рук в стороны: сохраняйте слегка согнутые локти и не поднимайте плечи.
- Отведение рук назад: выполняйте движение с небольшой амплитудой, сохраняя спину ровной.

Увеличивайте продолжительность и интенсивность постепенно. Тренируйтесь в пределах своих возможностей и прекращайте занятие при ухудшении самочувствия.

Тренировка

Контроль пульса:

Пульс — ключевой индикатор эффективности тренировки. Измеряйте его с помощью монитора или фитнес-браслета. Формула максимального пульса: $220 - \text{возраст}$.

Целевые зоны:

- 50–60% — разминка, восстановление.
- 60–70% — жиросжигание.
- 70–80% — выносливость.
- 80–90% — пиковая аэробная нагрузка.

Рекомендуем заниматься на велотренажере в среднем 3–4 раза в неделю. Начинающим — 2–3 раза в неделю.

Не забывайте, что регулярность важнее интенсивности. Если вы только начинаете заниматься, лучше начать с меньшего количества тренировок и постепенно увеличивать их частоту.

Заминка

1. Встаньте прямо, руки вытяните перед собой. Поочередно направляйте пальцы вверх, натягивая кисть на себя и вниз. Выполните 10 повторов.
2. Встаньте прямо, держите спину ровно. Скрепите руки в замок и поднимите их над головой. Сделайте наклон вправо, потянитесь руками в ту же сторону и задержитесь в таком положении на несколько секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите на другую сторону.
3. Поставьте ноги на ширине плеч. Параллельно полу вытяните руку к противоположному плечу, другой рукой мягко надавливайте на область локтя. Повторите на вторую руку.
4. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны и наклонитесь вперед. Голова должна смотреть в сторону руки, находящейся за спиной. Голова смотрит в сторону руки за спиной. Аккуратно меняйте руки и поворачивайте голову в сторону поднимающейся руки. Повторите 10 раз на каждую руку.
5. Лягте на пол, согните ногу в колене и прижмите бедро к животу. Вторую ногу старайтесь не поднимать от пола и держать прямо. Руками надавливайте на голень, чтобы потянуть бицепс бедра и ягодичные мышцы. Повторите на другую ногу.

Отличная работа!

Помните, самое важное — регулярность. Лучше заниматься по 30 минут трижды в неделю стабильно, чем от случая к случаю по часу. Велотренажер дает свободу: вы не зависите от погоды, графика фитнес-клуба или чужих планов.

Не забывайте хвалить себя за маленькие победы, не ругайте себя за пропуски, и будьте терпеливы: здоровое тело — это путь, а не пункт назначения. Вы уже на нём — и каждый оборот педалей делает вас сильнее,

Обслуживание степпера

Замена батарейки

Возьмите пластиковый дисплей за края, потяните его на себя.

(При необходимости подцепите корпус дисплея неострым предметом, например, плоской отверткой). Не тяните дисплей слишком сильно, чтобы не повредить провода микросхем

Извлеките батарейку с обратной стороны дисплея и вставьте новую, тип батарейки — LR44. Установите дисплей обратно в паз.

! Не выбрасывайте батарейку в мусорный бак, заверните её в полиэтиленовый пакет или бумагу, чтобы позднее отнести в специальную урну (такие часто встречаются в супермаркетах) или в специальный пункт приёма батареек.

Регулярная проверка степпера

- Проверяйте затяжку винтов и гаек.
- Осматривайте эспандеры на наличие надрывов, трещин и растяжения.
- Проверяйте педали и опорные заглушки на износ.
- Убедитесь, что магнит и датчик закреплены и не смещены.
- Не используйте абразивные средства, растворители, кислоты и щёлочи.
- Не наносите смазку на штоки гидравлических цилиндров без прямого указания производителя.

Рекомендуемый максимальный вес пользователя — 130 кг. Это позволит продлить срок службы тренажера на долгие годы.

Возможные неполадки и их решения

Появился скрип/стук – необходимо смазать движущиеся части силиконовым маслом (подойдет любая масло-смазка для тренажеров). Проблема осталась? Пожалуйста, свяжитесь с нами через личный кабинет.

Куда наносить смазку



Падение сопротивления

Причина: Масло внутри цилиндров нагревается от трения, становится жидким, и педали начинают «проваливаться».

Решение: Если такое происходит более, чем через 30 минут после начала тренировки, то необходимо сделать перерыв, чтобы цилиндры остыли. Если такое происходит менее, чем через 30 минут после начала тренировки, то возможен брак. Просьба связаться с нами для оформления возврата по гарантии.

Педали ходят слишком туго или рывками

Причина: Заклинивание поршня, вытекание гидравлической жидкости или отсутствие смазки в подвижных сочленениях педалей.

Решение: Смазать петли и шкивы силиконовой смазкой. Если поврежден сам цилиндр (видна течь масла), то просьба связаться с нами для оформления возврата по гарантии.

Регулятор крутится, но нагрузка не меняется

Причина: Ослаб или соскочил механический зажим, либо стерлась резьба регулировочного винта.

Решение: Возможен брак, пожалуйста, свяжитесь с нами через личный кабинет.

Благодарим за приобретение продукции Urbanfit. Для нас важно, чтобы каждый клиент получал удовольствие от нашей продукции! Будем признательны за отзыв на сайте, где вы приобрели нашу продукцию. Больше товаров на сайте **urbanfit.pro**.

Мы надеемся, что вы остались довольны нашей продукцией. Если вам понравилось, пожалуйста, уделите минутку и оставьте положительный отзыв — ваше мнение очень важно для нас и поможет другим клиентам сделать правильный выбор.

Если у вас возникли какие-либо вопросы или проблемы, не переживайте! Мы всегда готовы помочь. Пожалуйста, свяжитесь с нами через личный кабинет или через функцию «Задать вопрос». Также вы можете отправить нам сообщение на нашем сайте – **urbanfit.pro**

Для более оперативного решения проблемы, мы будем признательны, если вы сможете отправить нам видео — это поможет нам быстрее понять ситуацию и найти наилучшее решение.

Наша продукция проходит строгий контроль качества, но, к сожалению, никто не застрахован от ошибок. Мы искренне просим вас не стесняться обращаться к нам — мы сделаем все возможное, чтобы решить любую проблему и обеспечить вам положительный опыт.

Спасибо, что выбираете нас!

URBANFIT



urbanfit.pro



t.me/urbanfit_pro



vk.com/urbanfit_pro

URBANFIT

Мы надеемся, товары Urbanfit доставят только положительные эмоции. И все же, если возникли вопросы или неполадки с товаром, не спешите оставлять негативный отзыв, наша служба поддержки всегда на связи и мы обязательно вам поможем.

Отсканируйте QR и свяжитесь с нами.



urbanfit.pro