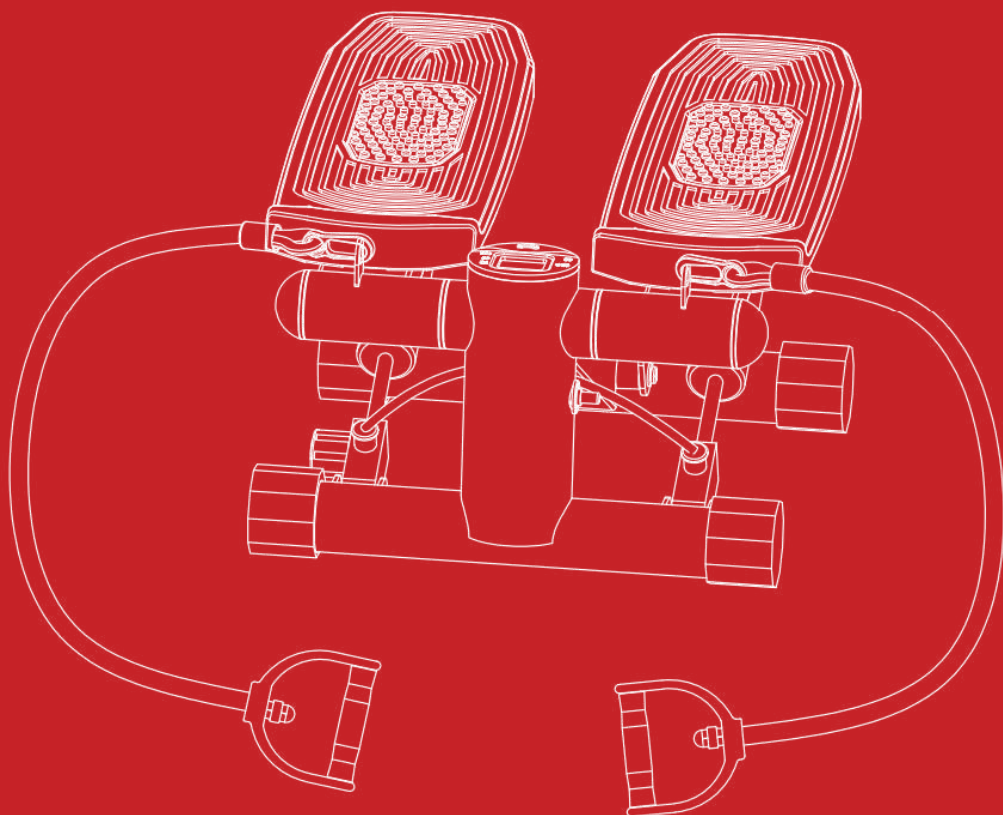


URBANFIT

Руководство пользователя

Мини-степпер UF5
с эспандерами



Оглавление

Техника безопасности	2
Общая информация	3
Подготовка к работе	4
Регулировка сопротивления	5
Дисплей	6
Рекомендации по питанию	7
Питание и тренировка	8
Разминка	9
Тренировки	11
Обслуживание	15
Устранение неполадок	16
Обратная связь	18

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. Изделие предназначено для домашнего использования, не является медицинским изделием и не предназначено для лечебных или реабилитационных целей.

Общая информация

1. Подпятники - 2 пары (установленные и запасные)
2. Гидравлические поршни (цилиндры)
3. Ручка регулировки нагрузки
4. Эспандеры



ВАЖНО

Датчик подсчета шагов расположен у левой педали и считает пару шагов за 1 единицу. 1 шаг левой ноги + 1 шаг правой ноги = 1 единица на счетчике.

Подготовка к работе

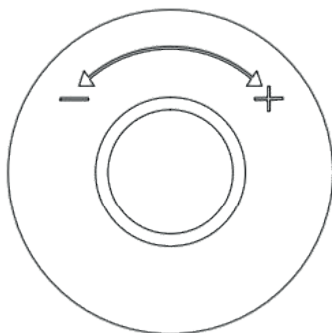
Комплектация

- мини-степпер UF5 - 1 шт.
- эспандер- 2 шт.
- подпятник - 2 пары (установленные и запасные)
- коврик - 1 шт.
- смазка - 1 шт.
- комплект инструментов (для затяжки крепежных элементов, которые могут ослабнуть в процессе эксплуатации) - 1 шт.
- руководство пользователя - 1 шт.

Перед первым использованием

1. Аккуратно извлеките тренажёр и комплектующие из упаковки. Удалите все упаковочные материалы.
2. Сверьте комплектность и убедитесь, что детали не имеют видимых повреждений.
3. Установите степпер на ровную, твёрдую и сухую поверхность. Для защиты пола рекомендуется использовать плотный нескользящий коврик.
4. Проверьте затяжку крепёжных элементов и целостность эспандеров.
5. Убедитесь, что эспандеры не касаются подвижных деталей и не перекручены.
6. 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

Дисплей

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

В автоматическом режиме попеременно отображаются следующие значения:

- ШАГОВ/МИН — количество пары шагов в минуту
- СКАН — переключение отображения показателей
- СЧЕТ ШАГОВ — количество пары шагов текущей тренировки
- ВРЕМЯ — продолжительность текущей тренировки
- ККАЛ — количество сожжённых 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 пары шагов**, сделанных за тренировку. Данный параметр отображается всегда.
- Справа внизу один из показателей:
Время тренировки.
Количество килокалорий, сожжённых за тренировку.
Количество пары шагов за последнюю минуту.



Стрелка на экране указывает на отображаемый в данный момент параметр.

Нажатие на белую 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!

Питание и тренировка

До тренировки (за 1–2 часа):

Важно дать организму источник энергии. Сложные углеводы — это медленные источники энергии, которые обеспечат устойчивую выносливость.

- Цельнозерновые крупы (бурый рис, гречка, булгур, овсяная крупа, киноа);
- Паста из твердых сортов пшеницы;
- Бобовые (фасоль, горох, нут, чечевица);
- Цельнозерновой хлеб.

Белки перед тренировкой помогают предотвратить разрушение мышечной ткани во время нагрузки.

- Отварное мясо;
- Отварное яйцо.

Не рекомендуется есть жирную пищу, сладости, острое или слишком объемные блюда. Они могут вызывать тяжесть и снизить работоспособность.

Во время тренировки:

Пить воду нужно небольшими порциями каждые 10–15 минут.

При тренировке продолжительностью более 60 минут или в жаркую погоду полезно употреблять изотонические напитки.

После тренировки (в течение 30–60 минут):

После занятий организм особенно восприимчив к усвоению питательных веществ: глюкоза быстро восполняет потраченную энергию, а белки способствуют восстановлению мышц. Пропуск приема пищи после тренировки может замедлить прогресс и усилить утомление.

- Куриное филе с киноа;
- Запеченная рыба с картофелем и зеленым салатом.

Важно также восполнить потерю жидкости: пейте воду, пока не исчезнет чувство жажды.

Разминка

**Любая тренировка должна состоять из 3 основных этапов:
РАЗМИНКА, ТРЕНИРОВКА, ЗАМИНКА.**

Так тренировка будет эффективной и безопасной.

Начните с разогрева мышц. Двигайтесь плавно, без рывков, не допускайте острой боли.

1. Стойте ровно, ноги на ширине плеч.
Наклоните голову к одному плечу, затем к другому.
Наклоните голову вперед, затем назад.
Поверните голову в одну сторону, затем в другую.
Медленно сделайте полный оборот головой по часовой стрелке, затем против.
Повторите несколько раз.
2. Поднимите одно плечо и сделайте несколько круговых движений в одну сторону, затем в другую. Повторите другим плечом.
3. Поднимите прямые руки вверх (старайтесь не поднимать плечи и не зажимать шею).
Выполните 10 вращений в плечевом суставе по часовой стрелке и 10 против.
4. Разведите руки в стороны, параллельно полу.
Согните руки в локтях и выполните вращения в локтевом суставе 10 раз в одну сторону, затем в другую.
5. Разведите руки в стороны и выполните 10 круговых движений кистями в одну сторону, затем в другую.
6. Расставьте ноги шире плеч, руки разведите в стороны и наклонитесь вперед.
Потянитесь правой рукой к ступне левой ноги, заведя левую руку за спину. Голова должна смотреть в сторону руки, находящейся за спиной.
Аккуратно меняйте руки и поворачивайте голову в сторону поднимающейся руки.
Повторите 10 раз на каждую руку.
7. Расположите руки на поясе, ноги на ширине плеч.
Выполните вращение тазом, зафиксировав положение ног и плеч.

8. Поставьте ноги вместе. Для равновесия вы можете опереться в вертикальную поверхность, став к ней боком.
Поднимите одну ногу, согнув ее в колене под углом 90 градусов.
Плавнo отведите бедро в бок, рисуя круг.
Выполните 10 вращений одной ногой, затем другой.
9. Поставьте ноги вместе. Для равновесия вы можете опереться в вертикальную поверхность, став к ней боком.
Поднимите одну ногу, согнув ее в колене под углом 90 градусов.
Плавнo отведите бедро в бок, рисуя круг.
Выполните 10 вращений одной ногой, затем другой.
10. Поставьте ноги вместе, немного согните колени и положите руки на бедра чуть выше коленей.
Медленно начните рисовать круг коленями, сперва по часовой стрелке, затем против. Не давите сильно на бедра.
Повторите 10 раз в каждую сторону.
11. Поставьте ноги вместе. Поднимите пятку одной ноги, затем опустите.
Повторите 10 раз на каждую ногу.
12. Поднимите пятку одной ноги и выполните круговые движения.
Повторите 10 раз на каждую ногу.
13. Встаньте лицом к стене на расстоянии нескольких шагов. Выставив руки вперед, ладони должны касаться стены. Наклоните тело под углом в 45 градусов.
Попеременно вытягивайте левую и правую ступни назад, выполняя движения как при ходьбе.

Надеемся, что вы еще не устали и готовы приступить к тренировке!

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 с эспандерами

Эспандеры позволяют одновременно задействовать мышцы рук и плечевого пояса. Перед тренировкой убедитесь, что рукоятки и шнуры не повреждены и свободно перемещаются, не касаясь педалей и гидравлических цилиндров.

Варианты движений

- 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. Начинаящим — 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. Тренажер 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 отнеся 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 — **110 кг**. Это позволит продлить срок службы тренажера на долгие годы.

Возможные неполадки и их решения

Появился скрип/стук

Необходимо смазать движущиеся части/места соединений силиконовым маслом (подойдет любая масло-смазка для тренажеров). Проблема осталась? Пожалуйста, свяжитесь с нами через личный кабинет.

Нанесение смазки

Ослабьте отмеченные ниже гайки. Нанести пару капель на поверхность элементов. Затяните гайки.



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.

Рекомендуем делать паузу каждые 30 минут для охлаждения цилиндров.

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