

# ТАКАСИМА

## Тренажер-наездник S-rider Sky 007



Руководство пользователя



[stimul.gitt.ru](http://stimul.gitt.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ:

Описание .....	3
Комплектующие .....	4
Панель управления .....	4
Перед использованием .....	5
Как использовать .....	6
Важно .....	7
Обслуживание .....	7
Безопасное обращение с устройством .....	7
Спецификация .....	7

## Меры предосторожности

Проконсультируйтесь с врачом перед началом выполнения упражнений. Особенно, если у Вас недавно были проблемы со здоровьем.

Посоветуйтесь с врачом перед использованием, если Вы беременны или страдаете от следующих заболеваний:

Нарушение сердечной деятельности (использование кардиостимулятора), эпилепсия, диабет, рассеянный склероз или же

Вы находитесь на восстановлении после перенесённой операции.

Держите тренажёр подальше от детей до 14 лет и домашних животных.

Травмы могут быть результатом неправильного использования.

Используйте тренажёр только по назначению согласно инструкции.

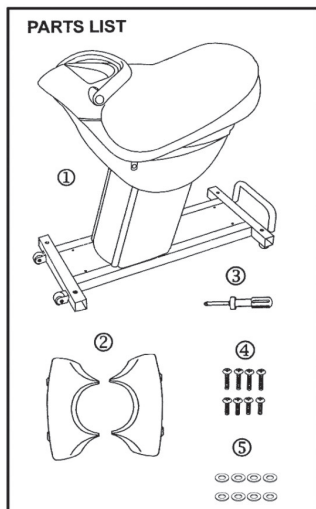
## Описание



## Панель управления



## Комплектующие



1. Корпус
2. Пластиковые накладки
3. Отвёртка
4. M4x16 Винты
5. M4 Шайба

### СБОРКА

1. Выньте все комплектующие из коробки.
2. Поставьте тренажер на твердую и ровную поверхность.
3. Корпус положите на бок (рис.1).
4. Положите пластиковые накладки на корпус (рис.2).
5. Закрепите накладки на корпусе болтами (4 и 5). Закручивайте болты аккуратно, используя отвертку из комплекта. (рис.3)

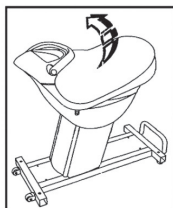


рис. 1

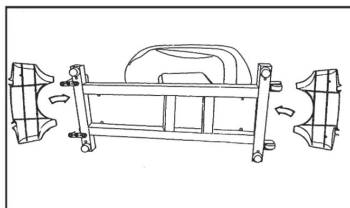


рис. 2

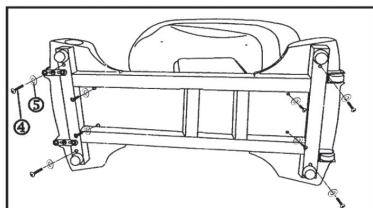


рис. 3



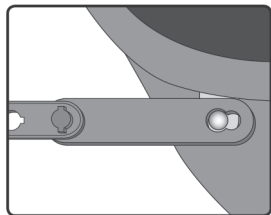
### РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Используйте защитный коврик под тренажером для защиты полового покрытия от повреждений.
2. Воспользуйтесь чей-либо помощью во время перестановки и сборки тренажера

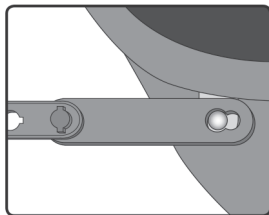
## Перед первым использованием

### УСТАНОВКА СТРЕМЯН.

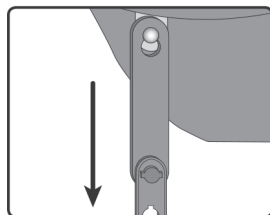
Левое и правое стремя – разные! Они поставляются в специальных мешочках с надписанными буквами «L»(левое) и «R»(правое), чтобы вы закрепили правильное стремя в нужном месте.



Подсоедините стремя к каркасу параллельно земле.



Закрепите стремя на крючке каркаса. После чего потяните его так, чтобы крючок оказался в более узкой части отверстия стремени.



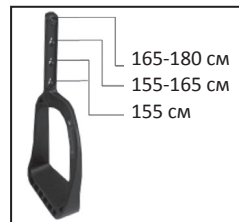
Теперь направьте стремя вниз по кругу.

(Повторите то же самое со вторым стремением).

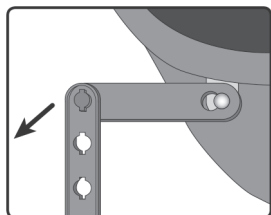
### РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СТРЕМЯН.

Регулировка высоты создана для удобства. Чем больше высота, тем больший эффект получат бедра и ягодицы. Лодыжки следует располагать ниже стремян.

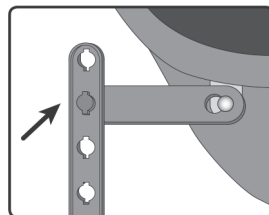
**Стремена могут быть установлены на 3 длины:** рис. 4



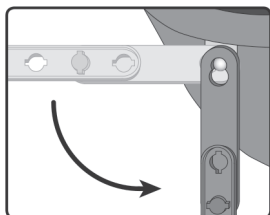
- ! Обязательно подгоняйте оба стремени на одинаковую длину.
- ! Не надевайте тонкую одежду или шорты во время занятий!
- Вы можете повредить кожу!



Чтобы отрегулировать высоту стремени, поверните верхнюю его часть на 90°, при этом оставляя нижнюю его часть в вертикальном положении.



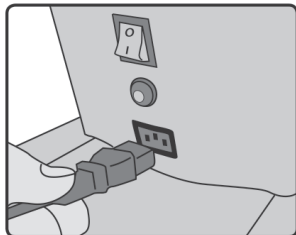
Потяните нижнюю часть стремени, чтобы отделить её от верхней части. Оставляя верхнюю часть в параллельном, по отношению к полу, положении, расположите необходимое Вам отверстие на нижней части стремени и прикрепите её на место.



Позвольте стремени опуститься на своё первоначальное положение. Стремя теперь находится на нужной высоте.

## Как использовать

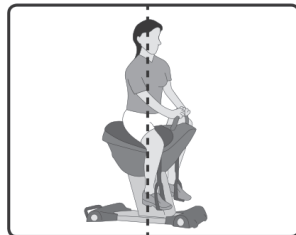
Все программы настроены на пятнадцатиминутный (15мин) режим, после чего останавливаются автоматически. Чтобы прекратить работу устройства в любой момент времени, нажмите на кнопку питания на панели управления.



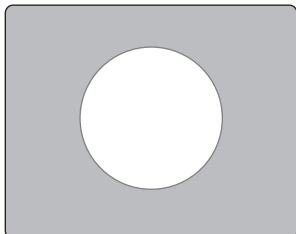
Убедившись, что тумблер находится в выключенном положении, вставьте шнур питания в разъём.



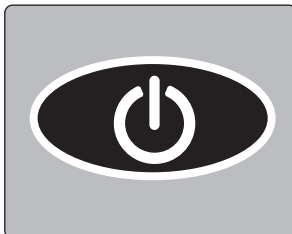
Включите питание с помощью тумблера; лампочка загорится красным. На панели появится надпись SAFE.



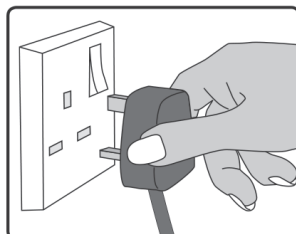
Во время тренировки на тренажёре не вставайте на стремена. Они не созданы для того, чтобы выдерживать Ваш вес. Убедитесь, что Вы расположили своё тело посередине устройства, спина прямая, а ступни в стременах. Очень важно сохранять равновесие, чтобы не упасть.



Розовый магнит безопасности поставьте на специальную кнопку на дисплее жёлтого цвета. На дисплее появится возможность установить скорость и время или выбрать автопрограмму. Кнопкой Speed+ увеличиваются скорость и время, кнопкой Speed – уменьшаются. Нажатием кнопки Mode вы можете выбрать ручную настройку или Автопрограмму следующей очередности P1\P2\P3.



Кнопкой Speed+ увеличиваются скорость и время, кнопкой Speed– уменьшаются. Нажатием кнопки Mode вы можете выбрать ручную настройку или Автопрограмму следующей очередности P1\P2\P3. После выбора программы нажмёт кнопку Старт, тренажёр начнёт работу в выбранном режиме. Рекомендуем в начале занятий разогреваться на низких скоростях.



По окончании тренировки выключите устройство с помощью тумблера и выньте вилку из розетки. Используя ручку ножки, приподнимите тренажёр, откатите его в планируемое место хранения.

## Важно

**НЕ ВСТАВАЙТЕ на стремена. Они не созданы для того, чтобы выдерживать Ваш вес!**  
**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ** двигать тренажёр любым способом, кроме как используя ручку ножики.  
**ЗАПРЕЩАЕТСЯ** заниматься сразу несколькими людям одновременно! Тренажёр предназначен только для одного человека.

Не используйте тренажёр на открытом воздухе.

Тренажёр не предназначен для использования лицами, вес которых превышает 121 кг. Всегда используйте тренажёр на плоской поверхности. Оставьте свободное место вокруг тренажёра – 1,5 м.

Защитите покрытие пола, поместив тренажёр на коврик.

Оденьтесь в удобную одежду на время выполнения упражнений.

Будьте осторожны, сохраняя равновесие во время тренировок на устройстве.

Если произошёл перегруз электросети, перезагрузите устройство нажатием на кнопку перезагрузки, расположенной под тумблером питания.

## Обслуживание

Никогда не оставляйте устройство без присмотра, когда устройство включено в сеть.

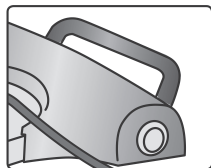
Отключайте устройство после использования и перед чисткой.

Если повреждён шнур питания, он должен быть заменён производителем или сервисным агентом, или квалифицированным электриком во избежание опасности.

Не пытайтесь чинить устройство самостоятельно. При попытке самостоятельно починить устройство автоматически снимаются все гарантийные обязательства, данные поставщиком продукции.

Чистите аккуратно без использования химических средств на основе растворителя и используйте неабразивную ткань. Избегайте попадания воды на/в устройство.

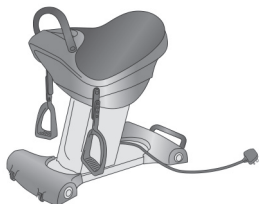
## Бережное обращение с устройством



Всегда используйте ручку (в основании тренажера) для безопасного перемещения тренажёра. Перетащите устройство в нужное место. Рекомендуется тянуть тренажёр во время его перемещения, а не толкать.

Достигнув места назначения, опустите тренажёр, следя за тем, чтобы Ваша спина была прямой, а ноги согнуты в коленях.

Теперь Ваш тренажёр готов к использованию.



СПЕЦИФИКАЦИЯ	
Напряжение	220 В
Программы	3 + ручная настройка
Вес	30 кг
Размеры	88 x 45 x 74 см
Максимальный вес пользователя	120 кг