

## Инструкция по эксплуатации POWER STEP (ПАУЭР СТЕП)

Благодарим Вас за покупку тренажера ПАУЭР СТЕП ПЛЮС. Перед началом использования обязательно ознакомьтесь с инструкцией по эксплуатации.

### Требования по безопасности

#### ВНИМАНИЕ!

- Перед началом использования проконсультируйтесь, пожалуйста, с врачом.
- Если во время тренировки на ПАУЭР СТЕП Вы почувствовали болезненные ощущения, немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.
- ПАУЭР СТЕП предназначен только для домашнего использования. Компания «Альфа Бизнес Кооперэйшн» не несет ответственности за возможные неполадки в работе тренажера во время коммерческого использования.
- Для обеспечения безопасности работы ПАУЭР СТЕП убедитесь, что напряжение электрической сети у Вас дома соответствует напряжению, указанному в инструкции по эксплуатации.
- приборами. Не подсоединяйте к переходнику.
- Перед началом использования установите ПАУЭР СТЕП на ровную поверхность.
- Из-за особенностей работы ПАУЭР СТЕП (вибрация), рекомендуем использовать тренажер на плотном безворсовом покрытии.
- Чтобы избежать неполадок в работе ПАУЭР СТЕП из-за попадания ворса напольного коврового покрытия внутрь тренажера, рекомендуем подкладывать под основание плотный резиновый коврик.
- Не двигайте ПАУЭР СТЕП во время работы.
- Не рекомендуется использование ПАУЭР СТЕП детьми.
- Избегайте попадания жидкости на ПАУЭР СТЕП,
- Не трогайте ПАУЭР СТЕП мокрыми руками.
- Не ешьте, не пейте и не курите на ПАУЭР СТЕП.
- После завершения работы отключите ПАУЭР СТЕП от сети.
- Не используйте ПАУЭР СТЕП чаще трех раз в день. Максимальная длительность тренировки - 15 минут.
- Для достижения оптимального результата тренировок, рекомендуем использовать ПАУЭР СТЕП утром и вечером по 10-15 минут.
- Не беритесь пальцами за края основания тренажера.
- Не используйте ПАУЭР СТЕП, если Ваш вес превышает 150 кг.



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Тренировки на ПАУЭР СТЕП и информация, содержащаяся в Инструкции по эксплуатации, не заменяют собой лечения. Для того, чтобы избежать ухудшения здоровья, вне зависимости от физического состояния, перед началом использования ПАУЭР СТЕП пройдите медицинское обследование. Пожалуйста, следуйте всем советам по тренировкам и соблюдайте правила по эксплуатации. При использовании ПАУЭР СТЕП рядом не должны находиться дети и домашние животные. Ниже приведен список заболеваний, при которых не рекомендуется использование тренажера. Тем не менее, нижеуказанный список не является исчерпывающим, и мы настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом.

### Противопоказания

- Беременность;
- Заболевания вен (варикозное расширение вен II и III стадии, тромбозы, тромбофлебиты);
- Мигрень;
- Доброкачественные опухоли;
- Онкологические заболевания, воспалительные процессы;
- Сердечно-сосудистые заболевания;
- Электрокардиостимулятор;
- Обострение грыжи;
- Дископатия;
- Воспалительные заболевания позвоночника;
- Тяжелая форма диабета;
- Недавно перенесенные инфекционные заболевания, хирургическое вмешательство;
- Хирургическое вмешательство по замещению тазобедренного или коленного сустава;
- Недавно введенные внутриматочные контрацептивы (спираль и т.д.);
- Двигательные расстройства (тремор).

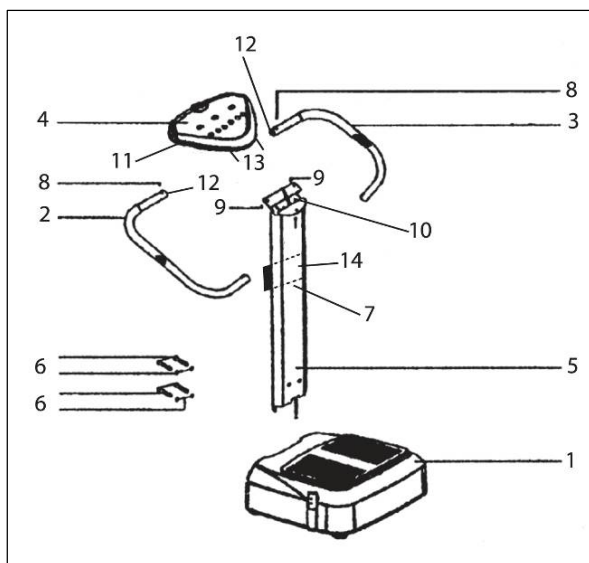
### Конструкция

- **AUTO BODY FAT** дисплей программы определения индекса массы тела (индекс подкожной жировой прослойки);
- **TIME** дисплей времени;
- **SPEED** скорость;
- **POWER STOP BUTTON** кнопка включения электропитания;
- **START BUTTON** кнопка включения тренажера;
- **AUTO/BODY FAT BUTTON** программа определения индекса массы тела (индекс подкожной жировой прослойки);
- **PERFORMANCE GUIDE** управление показателями;
- **ADJUSTABLE TIME BUTTON** кнопка установки времени;
- **SPEED UP** увеличение скорости;
- **SPEED DOWN** уменьшение скорости;
- **BODY FAT SENSOR** сенсор массы подкожной жировой прослойки;
- **MAIN COLUMN** опорная стойка;
- **FOOT PLATE** основание.





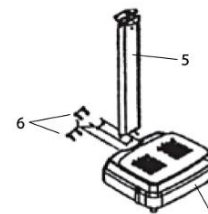
## Схема сборки



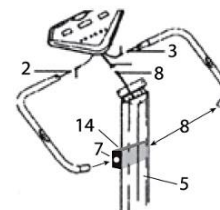
1. Основание - 1 шт.
2. Левая трубка - 1 шт.
3. Правая трубка - 1 шт.
4. Пульт с дисплеем - 1 шт.
5. Опорная стойка - 1 шт.
6. Болт M8x20 мм - 4 шт.
7. Винт с крестообразной головкой M5x10 мм - 4 шт.
8. Болт M8x40 мм - 4 шт.
9. Болт M6x10 мм - 3 шт.
10. Сигнальный кабель А - 1 шт.
11. Сенсор массы подкожной жировой прослойки А - 1 шт.
12. Сенсор массы подкожной жировой прослойки В - 2 шт.
13. Сигнальный кабель В - 2 шт.
14. Покрытие трубки (черный цвет) - 1 шт.

## Сборка

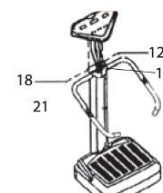
**Шаг 1.** Установить основание (1) на ровную поверхность. Соединить сигнальные кабели опорной стойки (5) и провод основания (1). Вставить опорную стойку (5) в отверстие в основании (1) и закрепить с помощью болтов.



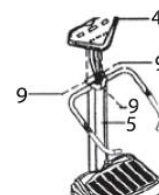
**Шаг 2.** Соединить левую трубку (2) с опорной стойкой (5) с помощью 2-х болтов (8). Повторить то же самое для правой трубки (3) с помощью 2-х болтов (8), прикрутить покрытие трубки (14) с помощью винтов с крестообразной головкой (7).



**Шаг 3.** Соединить сигнальный кабель (18) с (21). Подсоединить сенсор А (12) к сенсору В (11). Лишний провод убрать внутрь опорной стойки (5).



**Шаг 4.** Закрепить пульт с дисплеем (4) на опорной стойке (5) с помощью 3-х болтов (9).



Примечание: Регулярно проверяйте все болты.





## Порядок работы

**BUTTON START/STOP** (Кнопка Вкл/Выкл) - контроль механической работы тренажера;

**AUTO/BODY FAT BUTTON** (Кнопка программы автоматического определения индекса массы тела)- после включения тренажера, пользователь может выбрать одну из установленных автоматических программ массажа (P1, P2 или P3) или рассчитать индекс подкожной жировой прослойки с помощью программы поределения индекса массы тела (BODY MASS INDEX). Также пользователь может задать собственную программу, нажав кнопку AUTO/BODY FAT, когда на дисплее отображается опция программы ручного массажа (88). Далее необходимо задать параметр нужной скорости. Для расчета индекса массы тела, необходимо ввести пол пользователя (1 - мужской, 2 - женский), возраст, рост (см), вес (кг). Эти параметры установлены по умолчанию со значениями 1,20, 170 и 70 и могут быть изменены нажатием кнопок Увеличение (SPEED UP) и Уменьшение (SPEED DOWN) скорости ("+" и "-" соответственно). После установки надлежащих данных нужно нажать кнопку времени (TIMER), чтобы перейти к следующему параметру. Как только все 4 параметра будут заданы, нужно вновь нажать кнопку времени (TIMER) и взяться за Сенсоры А и В. Приблизительно через 5 секунд на дисплее появится индекс массы тела пользователя;

**TIME BUTTON** (Время) - максимальная рекомендуемая продолжительность использования тренажера - 15 минут;

**SPEED BUTTON** (Скорость) - нажмите « + » или « - » для установки необходимой скорости и/или введения персональных данных пользователя.



#### Вкл/Выкл электропитания:

1. Выключатель в положении Вкл/Выкл.
2. Общий предохранитель: если электрическая сеть тренажера перегружена, питание выключится автономно. Для включения электропитания тренажера вновь нажмите кнопку Вкл/Выкл.
3. Розетка: вставьте вилку до упора в розетку.

#### ПОРЯДОК РАБОТЫ:

1. Нажмите кнопку пуска для приведения тренажера в движение;
2. Установите необходимую программу, как описано выше;
3. Если Вы стоите на ПАУЭР СТЕП, мы рекомендуем поставить ноги чуть пошире, чтобы увеличить эффективность воздействия тренажера.
4. Не рекомендуется использовать ПАУЭР СТЕП дольше 15 минут.

#### Внимание!

Для того, чтобы передвинуть ПАУЭР СТЕП, наклоните его немного назад и затем передвиньте движением вперед. Прежде чем передвигать ПАУЭР СТЕП, отключите его от сети питания.

#### Установка параметров программы

Тип программы	Периодичность	Продолжительность	Скорость
Общездоровительная	1-3 раза/день	5-15 минут	Средняя
Снижение веса	4-8 раз/день	10-15 минут	Малая

#### Скорость программ

Программа	10 мин	9 мин	8 мин	7 мин	6 мин	5 мин	4 мин	3 мин	2 мин	1 мин
P1	2	4	6	8	10	12	14	16	10	6
P2	1	2	3	4	5	6	14	10	8	6
P3	4	10	4	10	4	16	4	16	4	10

#### Значения параметров содержания массы подкожного жира

Среднее	Низкое	Нормальное	Повышенное
Женщины	< 17	17-27	> 27
Мужчины	< 14	14-23	> 23



## Обслуживание ПАУЭР СТЕП

Регулярное техническое обслуживание значительно продлит срок службы ПАУЭР СТЕП, а также обеспечит вашу безопасность.

1. Периодически подтягивайте соединительные винты и болты ПАУЭР СТЕП, но не перетягивая их.
2. Не устанавливайте тренажер в местах с повышенной влажностью и температурой.
3. По окончании каждой тренировки протирайте ПАУЭР СТЕП мягкой сухой тряпкой.
4. По окончании каждой тренировки отключайте тренажер от электросети.

Неисправность	Устранение
Во время работы слышен металлический дребезжащий звук.	Подтяните болты и отрегулируйте 4 резиновых амортизатора основания. Следите за тем, чтобы не перетянуть болты.
Тренажер неустойчив.	Отрегулируйте 4 резиновых амортизатора основания.
Не работает дисплей.	Проверьте электропитание.
Дисплей включен, но двигатель не работает.	Проверьте электропитание. Возможная причина: низкое электрическое напряжение в сети.



### Показания по безопасности:

ПАУЭР СТЕП проверен CE и PT и отвечает всем требованиям по безопасности. Кроме того, вам следует придерживаться следующих правил использования:

- После использования отключайте тренажер от сети;
- Не дергайте за шнур, чтобы отключить тренажер от розетки;
- Не используйте химические чистящие средства;
- Не пытайтесь отремонтировать тренажер самостоятельно, отправляйте его в Сервисный центр;
- Не используйте во влажных помещениях, таких как ванная комната;
- Если почувствовали боль, немедленно прекращайте тренировку.

### Технические характеристики

Максимальный вес пользователя: 150 кг  
 Размеры в собранном виде: 48 см x 71 см x 1 м 18 см  
 Масса без упаковки: 46 кг  
 Масса с упаковкой: 50 кг



### Основные упражнения

В этом разделе Вы познакомитесь с основными упражнениями на тренажере ПАУЭР СТЕП. После того, как Вы освоите их, Вы можете перейти к более сложным программам.

#### Упражнение 1.

Разминка подготовит Вас к тренировке.



#### Упражнение 2.

Полностью расслабьте напряженные мышцы



#### Упражнение 3.

Массаж икроножных мышц.



#### Упражнение 4.

Упражнение для спины, бедер и мышц ног.



#### Упражнение 5.

Упражнение для мышц живота, талии и бедер.



#### Упражнение 6.

Развиваем гибкость.

