

# ТАКАСИМА

## Тренажер-наездник S-rider Sky 007



Руководство пользователя



[www.takasima.ru](http://www.takasima.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ:

Описание .....	3
Функции .....	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.

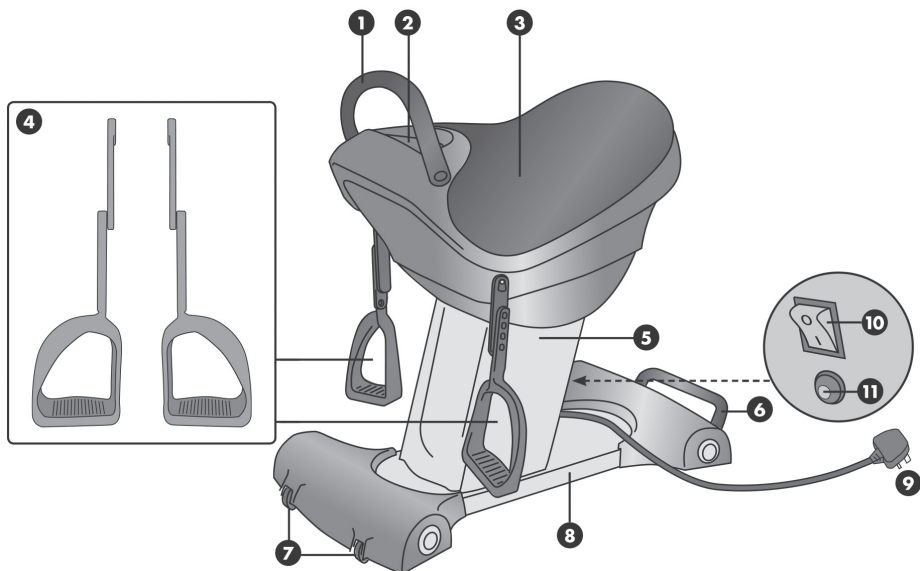
Держите тренажёр подальше от детей до 14 лет и домашних животных.

Травмы могут быть результатом неправильного использования.

Используйте тренажёр только по назначению согласно инструкции.

## Описание

1. Ручка
2. Панель управления
3. Сидение
4. Правое и левое стремя
5. Каркас
6. Ручка ножки
7. Колёса
8. Ножка
9. Шнур питания
10. Выключатель
11. Кнопка перезагрузки



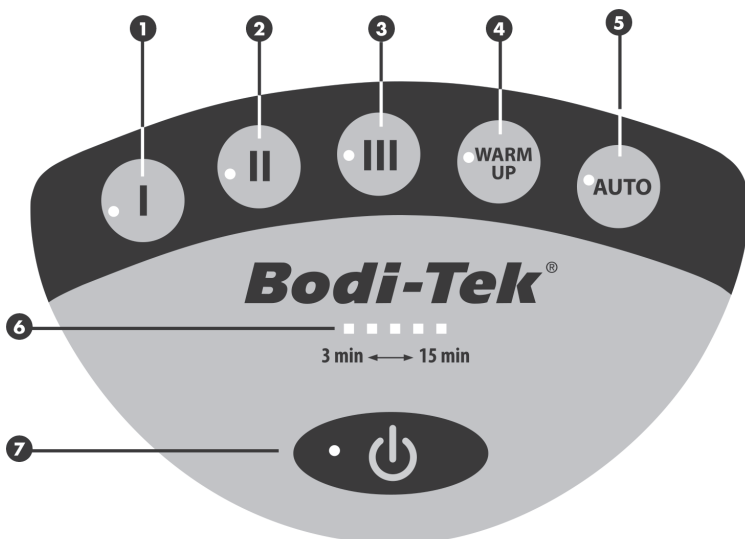
## Функции

Когда устройство включено и находится в режиме ожидания, лампочка кнопки питания будет мигать.

Чтобы активировать кнопки программ, нажмите на кнопку питания (все лампочки программ будут мигать).

### УСТРОЙСТВО ИМЕЕТ ПЯТЬ ВСТРОЕННЫХ ПРОГРАММ:

1. Низкая скорость
2. Средняя скорость
3. Высокая скорость
4. РАЗМИНКА Спокойное введение в тренировку.
5. АВТО (Включены в случайном порядке программы: РАЗМИНКА, 1, 2 и 3).
6. ИНДИКАТОРЫ ДЛИТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ В начале программы будут гореть все лампочки. Каждые три минуты одна из лампочек будет гаснуть, показывая тем самым, сколько времени осталось до конца занятия.
7. Кнопка питания



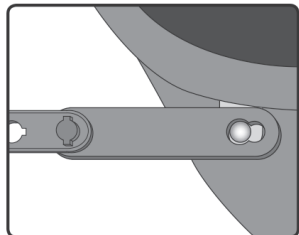
Все уровни скорости (включая автоматический режим) настроены на пятнадцатиминутную (15 мин.) тренировку.

По истечении времени устройство автоматически вернётся в режим ожидания.

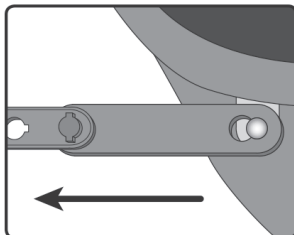
## Перед первым использованием

### УСТАНОВКА СТРЕМЯН.

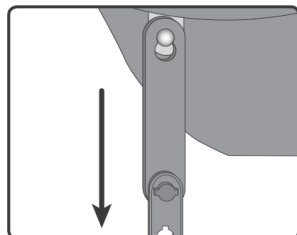
Левое и правое стремя – разные! Они поставляются в специальных мешочках с надписанными буквами «L»(левое) и «R»(правое), чтобы вы закрепили правильное стремя в нужном месте.



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.

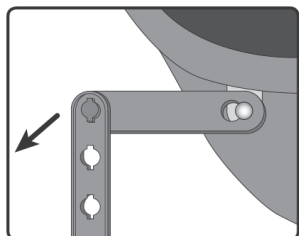


Теперь направьте стремя вниз по кругу.

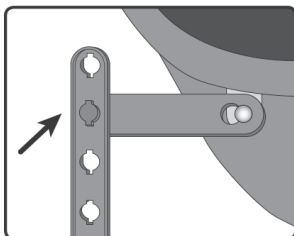
(Повторите то же самое со вторым стремением).

### РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СТРЕМЯН.

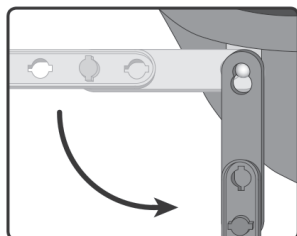
Регулировка высоты создана для удобства. Чем больше высота, тем больший эффект получают бедра и ягодицы. Лодыжки следует располагать ниже стремлян.



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



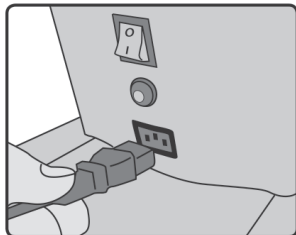
Потяните нижнюю часть стремени, чтобы отделить её от верхней части. Оставляя верхнюю часть в параллельном, по отношению к полу, положении, расположите необходимое Вам отверстие на нижней части стремени и прикрепите её на место.



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

## Как использовать

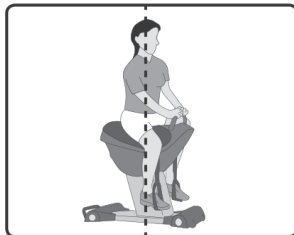
Все программы настроены на пятнадцатиминутный(15мин) режим, после чего останавливаются автоматически. Чтобы прекратить работу устройства в любой момент времени, нажмите на кнопку питания на панели управления.



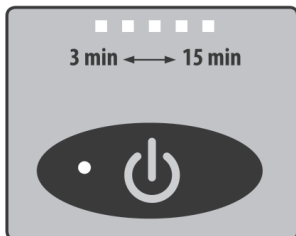
Убедившись, что тумблер находится в выключенном положении, вставьте шнур питания в разъем.



Включите питание с помощью тумблера; лампочка загорится красным. Красная лампочка на панели инструментов будет мигать, говоря о том, что устройство находится в режиме ожидания.



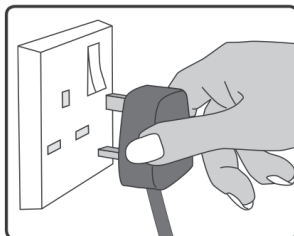
Во время тренировки на тренажёре не вставайте на стремена. Они не созданы для того, чтобы выдерживать Ваш вес. Убедитесь, что Вы расположили своё тело посередине устройства, спина прямая, а ступни в стременах. Очень важно сохранять равновесие, чтобы не упасть.



Нажмите кнопку питания на панели управления; это приведёт все кнопки в рабочее состояние. (Все лампочки будут мигать, а лампочки времени будут светиться).



Мы настоятельно рекомендуем Вам первое время тренироваться, используя программу «РАЗОГРЕВ» для того, чтобы Ваше тело привыкло к движению тренажёра. Она представляет собой пятнадцатиминутную (15 мин.) разминку.



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

После того как вы провели несколько тренировок, используя программу «РАЗМИНКА», двигайтесь дальше, переходя к следующим программам.

Вы также можете повысить эффект тренировки, выполняя физические упражнения, находясь на тренажёре.

## Важно

**НЕ ВСТАВАЙТЕ на стремена. Они не созданы для того, чтобы выдерживать Ваш вес!**  
**НЕ ПЫТАЙТЕСЬ** двигать тренажёр любым способом, кроме как используя ручку ножки.  
**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.

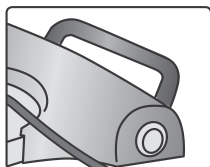
Отключайте устройство после использования и перед чисткой.

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.

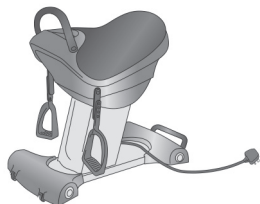
## Бережное обращение с устройством



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	5
Вес	30 кг
Размеры	88 x 45 x 74 см
Максимальный вес пользователя	125 кг

## ООО «Медберри»

198095, Санкт-Петербург,  
ул. Розенштейна, 21, лит. А, оф. 508

**Телефон: +7 (812) 385-57-66**

125362, Москва, ул. Водников, 2, стр.4

**Телефон: +7 (495) 215-14-90**

E-mail: [office-medberry@medberry.ru](mailto:office-medberry@medberry.ru)

Бесплатный звонок для абонентов РФ:

**Телефон: 8 (800) 555-3-800**

