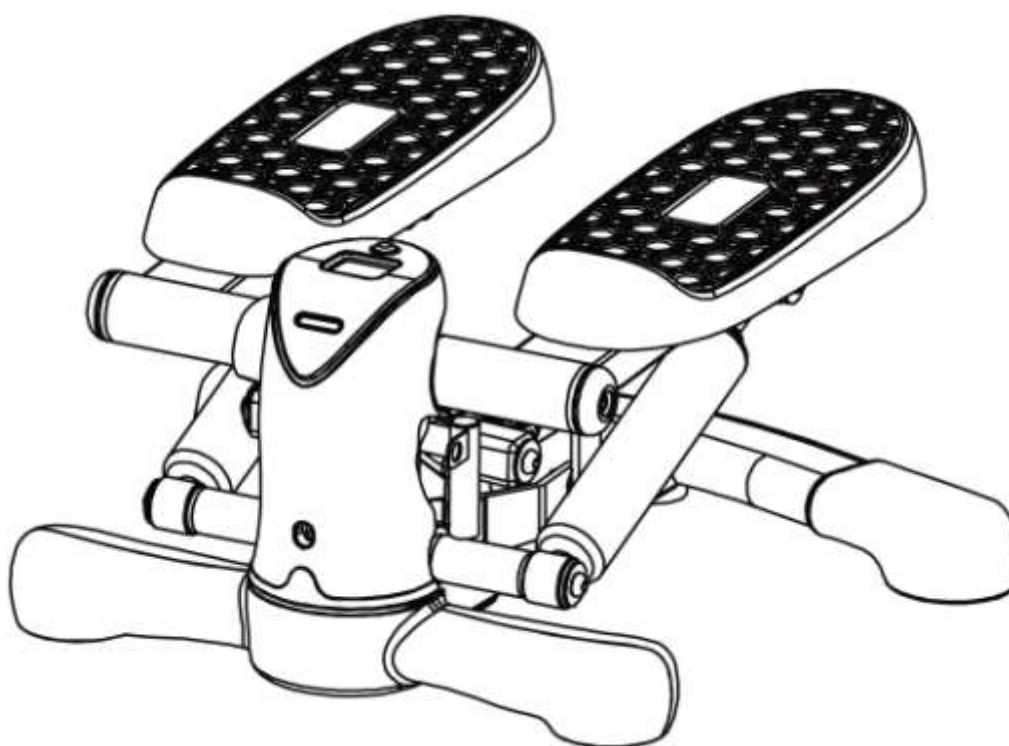


МИНИ СТЕППЕР 2 в1

DFC SC-S008B

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Инструкции по технике безопасности

Сохраните это руководство для дальнейшего использования

1. Внимательно прочитайте инструкцию перед сборкой и использованием тренажера.
2. Проконсультируйтесь с Вашим врачом перед началом тренировок для определения медицинских или физических противопоказаний для занятий на степпере.
3. Не позволяйте детям и домашним животным находиться вблизи тренажера во время его использования. Тренажер предназначен только для взрослых.
4. Используйте тренажер на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для обеспечения безопасности, вокруг тренажера должно быть не менее 0,5 м свободного пространства.
5. Перед использованием тренажера проверьте, чтобы все болты и гайки были надежно затянуты.
6. Во время тренировок носите подходящую для этого одежду. Не носите свободную одежду, во избежание попадания ее в механизм тренажера.
7. Тренажер не предназначен для использования в терапевтических целях. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 100кг.
8. Во время выполнения упражнений НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ к гидравлическому цилиндру.

Использование степпера

Переключение между движениями вверх/вниз и на функции поворотного степпера

Установите педали на одном уровне горизонтально !

- 1) Упражнения вверх/вниз: Расположите регулировочную ручку вверх. (См. стр. 1).
- 2) Поворотные упражнения: Расположите регулировочную ручку вниз. (См. стр. 2)

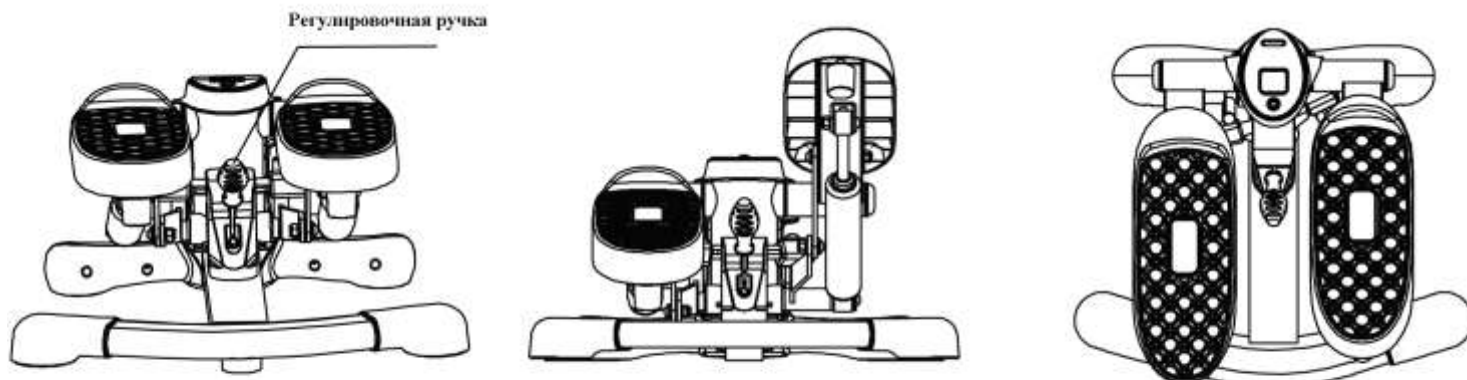
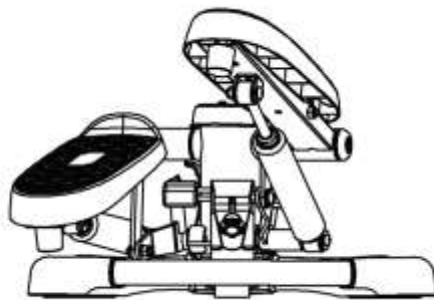
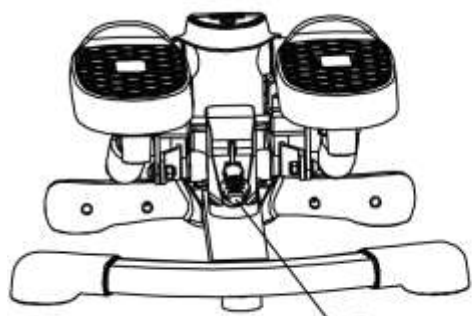


Рис 1: Упражнения вверх/вниз



Регулировочная ручка

Рис.2: Поворотные упражнения

Как пользоваться

1. Расположите тренажер на плоской и устойчивой поверхности
2. Начните нажимать на педали.
3. После того, как почувствуете себя увереннее на тренажере, не следует надавливать на педаль до самого низа. Для получения наилучшего эффекта, вы можете ускориться или поменять упражнения (вверх/вниз или повороты) См. ниже:



КОМПЬЮТЕР

Нажав кнопку на дисплее, отобразятся следующие функции:

STEP/MIN (или STRIDES/MIN): Отображает частоту шагов в минуту.

SCAN : Отображает каждую функцию в определенной последовательности

TIME: Определяет суммарное время текущей тренировки 0:00-99.59

CALORIES: Показывает количество сожженных калорий

COUNT: Показывает суммарное количество шагов, совершенных за время текущей тренировки.



Примечание:

1 .Т Компьютер выключается автоматически, когда педали не двигаются или клавиши на компьютере не нажимаются в течение 4 минут.

2.Компьютер перезагружается при смене батарейки или при удерживании клавиши MODE в течение 4 секунд.

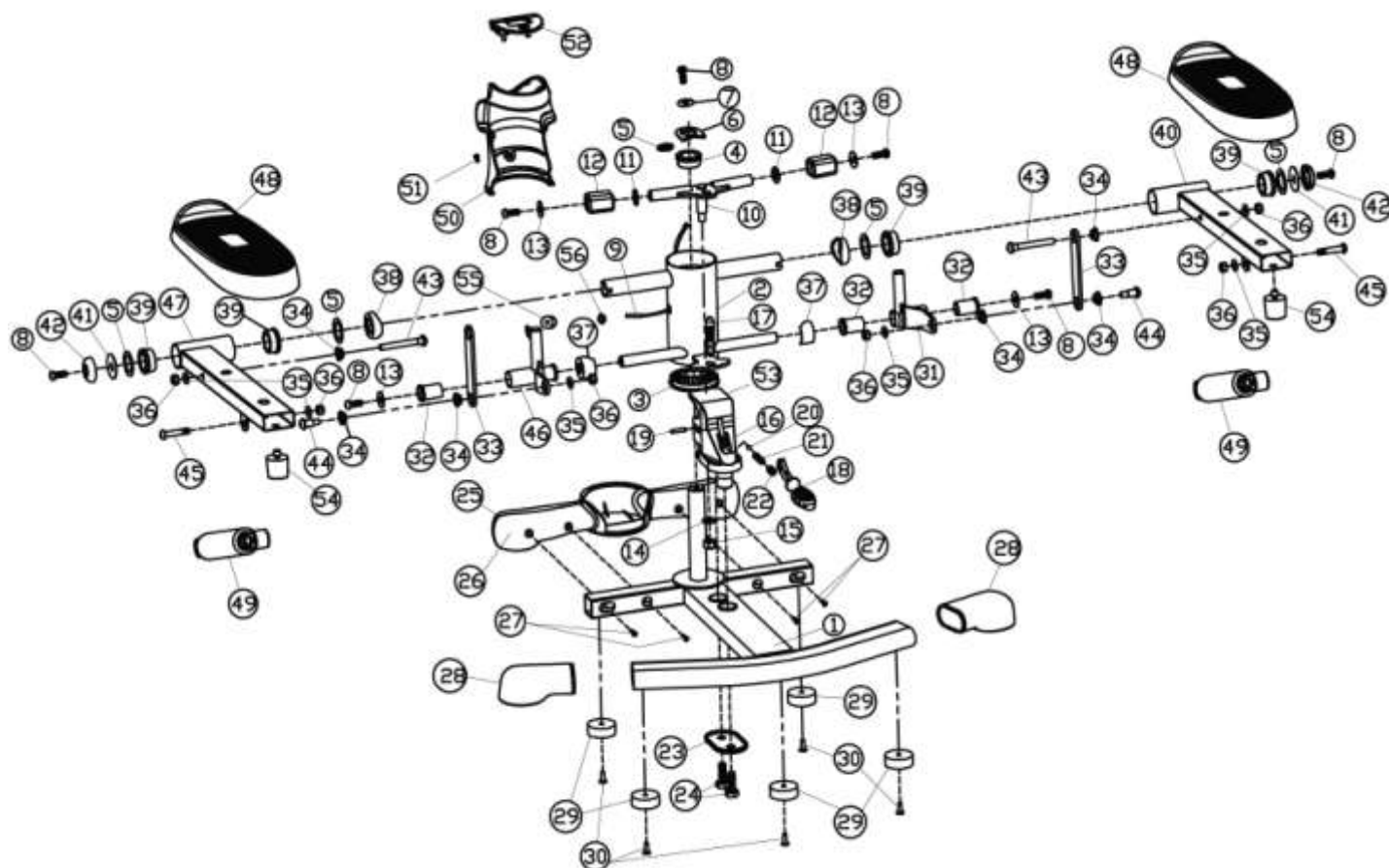
Как заменить батарейку:

1. Выключите устройство и снимите компьютер (А).

2. Вытащите батарейку.

3. Вставьте новую батарейку и убедитесь, что она установлена в правильном положении.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



6	Втулка	1	34	Нейлоновый подшипник	6
7	Плоская шайба	1	35	Плоская шайба	6
8	Винт М8х20	5	36	Гайка М8	6

9	Датчик	1	37	Пластиковая шайба	2
10	Вал	1	38	Пластиковая шайба	2
11	Плоская шайба	4	39	Пластиковая втулка	4
12	Втулка	2	40	Опора педали правая	1
13	Плоская шайба	4	41	Плоская шайба	2
14	Плоская шайба	1	42	Пластиковая крышка	2
15	Гайка М10	1	43	Винт	2
16	Стальной кронштейн	1	44	Винт	2
17	Регулировочный вал	1	45	Винт М8х40	2
18	Регулировочная ручка	1	46	Вал (левый)	1
19	Штифт	1	47	Опора педали левая	1
20	Стальной шарик	1	48	Пластиковая педаль	2
21	Пружина	1	49	Гидравлический цилиндр	2
22	Винт М10Х10	1	50	Пластиковая крышка	1
23	Стальной кронштейн	1	51	Винт ST4X16	1
24	Винт М10х30	2	52	Компьютер	1
25	Передний кожух (Часть1)	1	53	Пластиковая крышка	1
26	Задний кожух (Часть 2)	1	54	Резиновый амортизатор	2
27	Винт ST4x20	4	55	Magnet	1
28	Задняя заглушка	2	56	Пластиковая защита датчика	1