



Руководство пользователя S085E

Степпер поворотный с поручнями



Инструкции по технике безопасности



Предупреждение!

Во избежание травм перед использованием тренажёра внимательно прочтите нижеприведенные инструкции.

Точно следуйте инструкции по сборке.

1. По окончании сборки убедитесь, чтобы крепежи деталей тренажёра, такие как винты и заглушки, были правильно установлены и плотно затянуты.
2. Убедитесь, что все запасные части предоставлены заводом-изготовителем, несанкционированная замена запасных частей строго запрещена.
3. Перед началом тренировок проверьте свое состояние здоровья. Для обеспечения достаточной нагрузки упражнения должны выполняться правильно, регулярно с постепенно увеличивающимся сопротивлением.
4. Проследите за тем, чтобы дети пользовались тренажером только под присмотром взрослого; в противном случае, оборудование должно храниться в недоступном для детей месте.
5. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, тошноту, слабость, или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и отдохните.
6. Устройством одновременно может пользоваться только **один (1)** человек.
7. Прекратите использование данного тренажера, если обнаружите какую-либо поломку или отсутствие некоторых деталей.
8. Убедитесь, что тренажёр расположен на сухой, устойчивой и ровной поверхности с пространством для выполнения упражнений вокруг.
9. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный вес пользователя – **100кг**.
10. Осмотрите перед сборкой и использованием все запасные части на предмет поломок. Немедленно замените поврежденные детали для того, чтобы поддерживать уровень безопасности данного тренажера. Проводите регулярный осмотр тренажёра в соответствии с инструкцией по сборке, чтобы убедиться в том, что устройство безопасно для пользователя.
11. Утилизация данного оборудования должна проходить в соответствии с федеральным и местным законодательством.



■ Как правильно утилизировать тренажёр.

Данная маркировка означает, что оборудование не должно утилизироваться вместе с другими бытовыми отходами на всей территории ЕС. Для предотвращения возможного ущерба для окружающей среды и здоровья человека от неконтролируемой утилизации отходов, сдавайте их на переработку, чтобы дать возможность повторно использовать переработанный материал.

Сборочный чертёж

A 暗

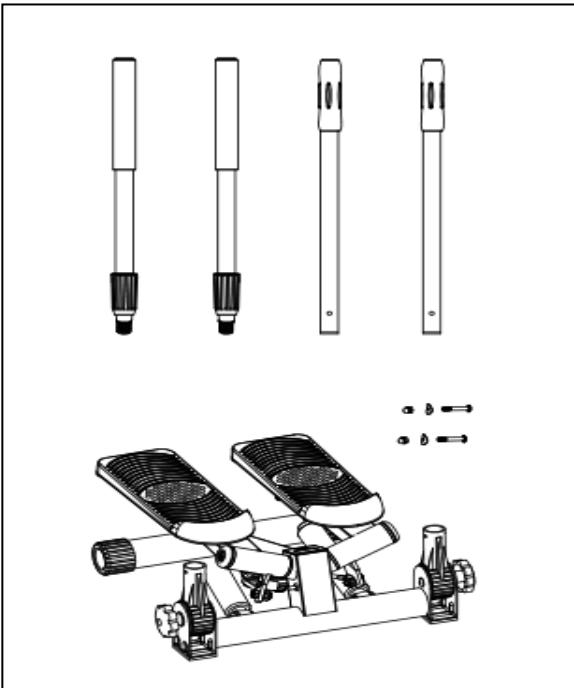
Спецификация

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная конструкция	1	24	Магнит	1
2	Основание левой педали	1	25	Шайба	4
3	Основание правой педали	2	26	Пластиковая шайба	4
4	Амортизатор	2	27	Плоская шайба	1
5	Правая педаль	1	28	Винт	2
6	Левая педаль	1	29	Фиксатор поручней	2
7	Регулировочная ручка	1	30	Плоская шайба	2
8	Пластиковая втулка (Ø40)	4	31	Ручка	2
9	Заглушка болта	2	32	Болт (М6*40 мм)	2
10	Болт (М6 * 15)	2	33	Изогнутая шайба	2
11	Стопорный механизм	2	34	Гайка	2
12	Болт (М5 * 20мм)	4	35	Втулка нижней части поручня	2
13	Болт (М6 * 36мм)	4	36	Нижняя часть поручня	2
14	Болт(М6 * 31мм)	2	37	Резьбовая втулка	2
15	Гайка (М6)	4	38	Резьбовая заглушка	2
16	Кронштейн шкива	1	39	Срединная трубка поручня	2
17	Шкив (100)	1	40	Стопорное кольцо	2
18	Болт (М8 * 37мм)	1	41	Регулятор высоты поручня	2
19	Гайка (М8)	1	42	Ограничитель высоты	2
20	Трос (355мм)	1	43	Верхняя часть поручня	2
21	Стопорное кольцо	2	44	Поролоновая накладка	2
22	Консоль	1	45	Заглушка	2
23	Болт (М8 * 60)	2			

Инструкции по сборке

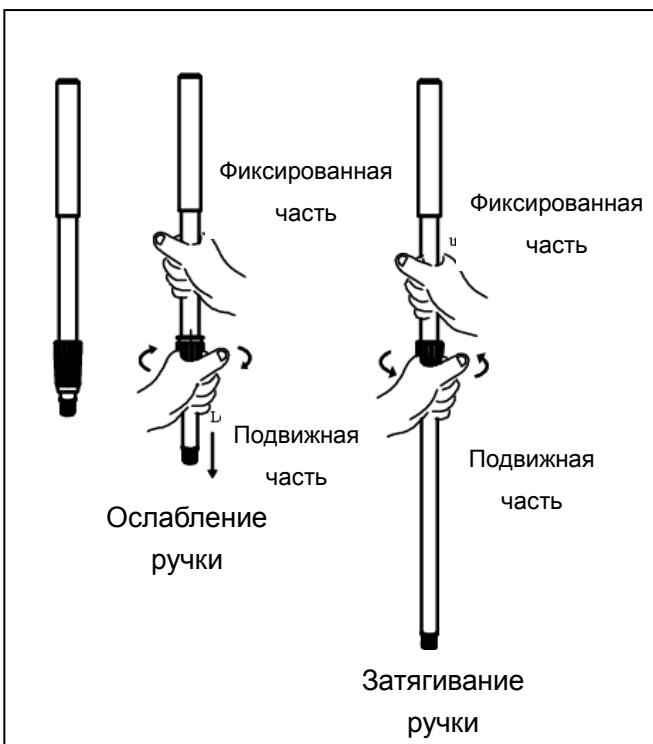
При сборке тренажёра следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве. Во избежание ошибок, обращайте внимание на иллюстрации, приложенные к каждому этапу сборки.

Шаг 1:



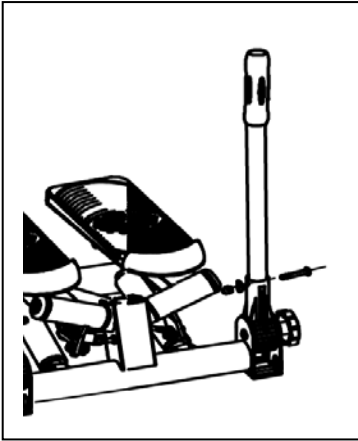
1: Достаньте из коробки основную конструкцию и ручки тренажёра. Разложите все детали на полу, как показано на левом рисунке.

Шаг 2



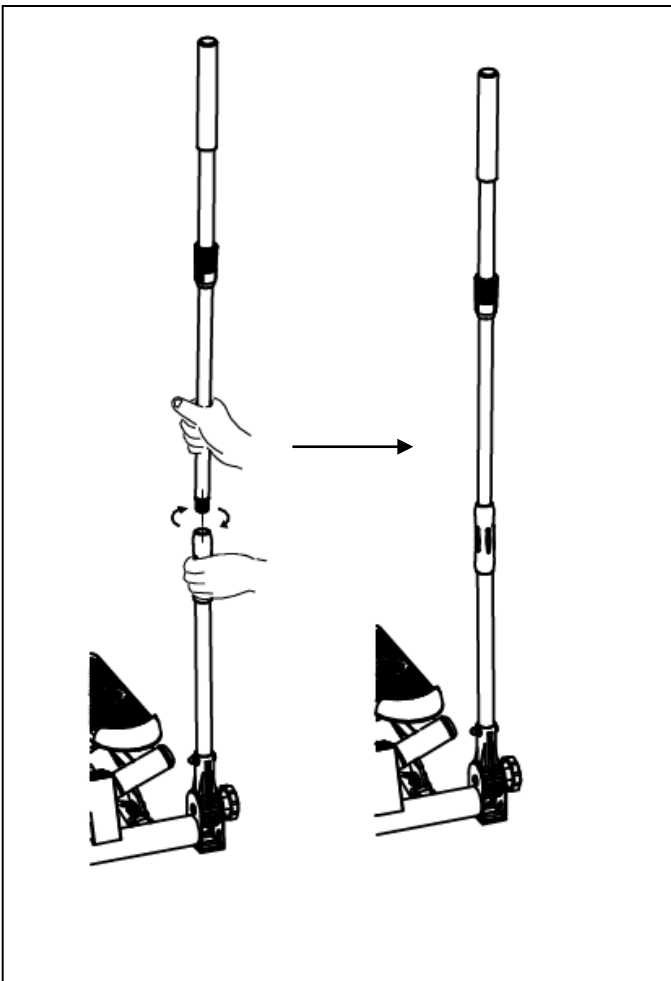
2: Возьмите ручку и отрегулируйте по своему желанию высоту поручней, ослабляя или затягивая ручку (№ 41), как показано на рисунке слева.

Шаг 3



3: Подсоедините срединную трубку поручня к нижней части тренажёра и закрепите её при помощи болта (№ 32), плоской шайбы (№ 33) и гайки (№ 34), как показано на рисунке слева.

Шаг 4



4: Вставьте верхнюю часть поручня в нижнюю трубку, прокручивая её по часовой стрелке, после чего зафиксируйте конструкцию. Повторите вышеуказанные действия для крепления второго поручня. По желанию отрегулируйте высоту поручней при помощи соответствующей ручки (№ 41).

Функциональные параметры

SCAN/ СКАНИРОВАНИЕ	Автоматически сканирует каждую функцию в определённой последовательности.
TIME/ВРЕМЯ	Отображает общее время тренировки в диапазоне от 00:00 до 99:59.
COUNT/ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ШАГОВ	Отображает общее количество шагов, совершенных за текущую тренировку.
REPS/MIN КОЛ-ВО ШАГОВ/МИН	Отображает общее количество повторений (или шагов) за минуту текущей тренировки.
CAL/КАЛОРИИ	Отображает количество сожженных калорий за время текущей тренировки. ЗАМЕЧАНИЕ: значение приблизительное.
FUNCTION BUTTON/ФУНКЦИ ОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ	Позволяет выбрать один из параметров – ВРЕМЯ, КОЛ-ВО ШАГОВ, КОЛ-ВО ШАГОВ/МИН, КАЛОРИИ для сброса значений по умолчанию. Удерживайте кнопку в течение 4 секунд, чтобы сбросить текущее значение.

Замена батарейки

Когда дисплей тускнеет или данные на нём становятся неразборчивыми, замените батарейку.

Шаг 1:



1 x щелочная батарейка

Батарейка

Вытащите консоль из основной конструкции.

Откройте заднюю крышку консоли (№ 22), замените батарейку на новую (Рис.: 1)

Шаг 2



Установите консоль (№ 22) на основной конструкции (№ 1), проверьте функциональность консоли.

Руководство по эксплуатации

Порядок действий

1. Перед использованием тренажёра, вручную установите положение педалей на максимальное значение. Затем отрегулируйте ручку в нижней части устройства, сохраняя шкив в туго затянутом состоянии. См. рисунок ниже.



2. Расположите тренажер на твёрдой ровной поверхности так, чтобы вы имели к нему свободный доступ.
3. Поставьте одну ногу на педаль, держите ноги вертикально. Медленно с усилием надавливайте на педаль, пока она не опустится до конца.
4. Продолжайте движение, наступая на педаль другой ногой в соответствии с пунктом 3. Сохраняйте равновесие.
5. Первое время при использовании тренажера старайтесь делать не частые шаги. После того, как привыкните к тренажеру, можете увеличить частоту шагов и подключать к работе другие группы мышц.

Безопасная и эффективная тренировка

- 1: Выполняйте упражнения правильно, без переутомлений.
- 2: Во избежание обезвоживания организма, пейте воду.
- 3: Делайте передышки, не перегружайтесь.
- 4: Если вы почувствовали дискомфорт во время занятий, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.