

СТЕПТЕР



Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя – 110кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.

ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажёр предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажёр, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

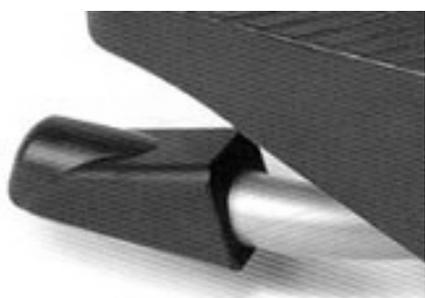
НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ

СБОРКА

Важно: Извлеките все части из упаковки и проверьте их целостность. На последней странице находится список частей.

ШАГ 1:

Снимите транспортировочные заглушки с переднего и заднего стабилизатора. Эти заглушки не нужны для дальнейшей эксплуатации. Если тренажер, который Вы купили имеет стационарные резиновые заглушки (см. рисунок), то пропустите шаг 1 и шаг 2 этой инструкции.



ШАГ 2:

Наденьте две большие резиновые заглушки на концы заднего стабилизатора. Совместите метку на заглушке с щелью на стабилизаторе. Убедитесь, что отверстия для винтов совпадают. Прикрутите каждую заглушку одним винтом к стабилизатору.

ШАГ 3:

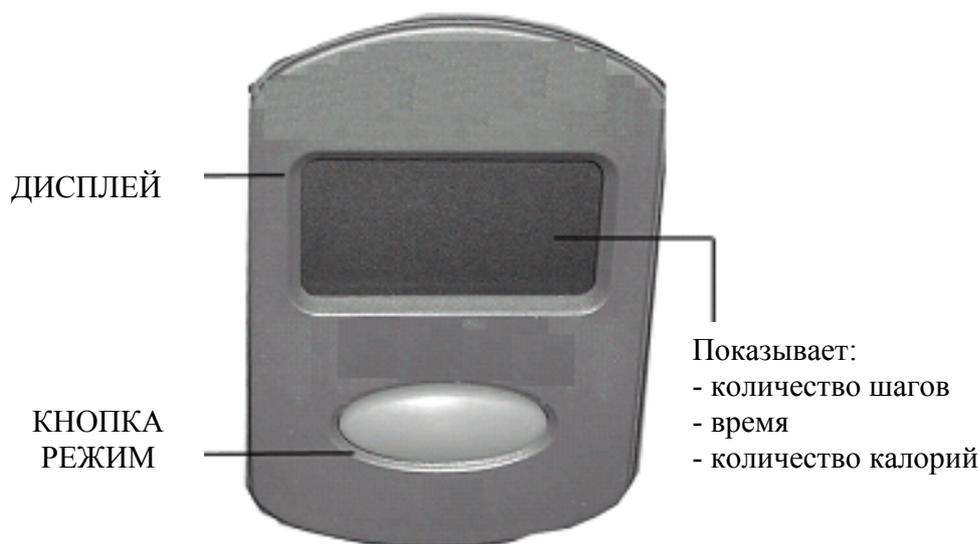
Если Вы приобрели эспандеры к Вашему тренажеру, то прикрепите их к крюкам на переднем стабилизаторе. Пропустите этот шаг, если Вы не приобретали эспандеры.



ШАГ 4:

Вставьте батарейки в компьютер. Присоедините компьютер к степперу.

ОПИСАНИЕ КОМПЬЮТЕРА



ВАЖНО : компьютер включается, если начать упражнение.

Компьютер показывает 4 функции:

- ** ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ: показывает общее кол-во шагов
- ** ШАГОВ/МИН: показывает кол-во шагов в минуту
- ** ВРЕМЯ: показывает общее время тренировки
- ** КАЛОРИИ: показывает кол-во потраченных килокалорий

Общее количество шагов отображается в верхней части дисплея компьютера

Кнопка «РЕЖИМ» (MODE): Показывает остальные 3 функции в нижней половине дисплея компьютера.

- ** ШАГОВ/МИН
- ** ВРЕМЯ
- ** КАЛОРИИ

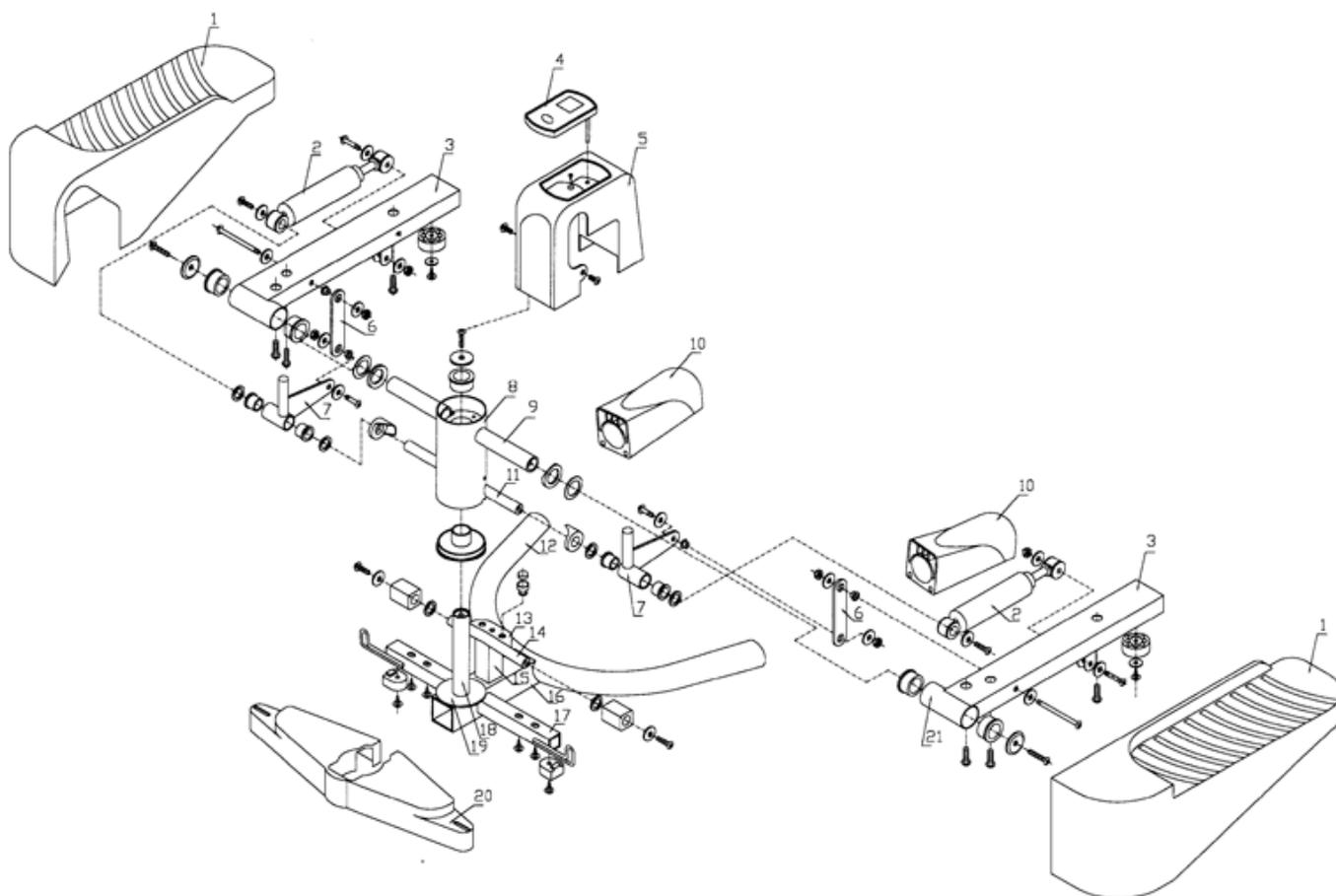
Нажмите кнопку «РЕЖИМ» для выбора нужной функции. Маленькая стрелочка показывает, какая функция выбрана. Нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы эта функция постоянно отображалась на дисплее.

Режим сканирования (SCAN): эта функция автоматически показывает значения ШАГОВ/МИН, ВРЕМЕНИ, потраченных КАЛОРИЙ каждые 4 секунды.

СБРОС (Reset): Нажмите кнопку «РЕЖИМ» и подержите в течение 2 секунд для сброса значений всех функций.

Автовыключение (Auto Shut Off): компьютер автоматически выключается, если в него не поступает сигнал в течение 4 минут.

СХЕМА



Части и аксессуары	Аксессуары
	Основная рама
Кожух левой педали	Заглушки x 2
Кожух правой педали	Винт x 2
Компьютер	Резиновая заглушка x 2
Резиновая заглушка	Компьютер
Передний стабилизатор	Батарейка для компьютера
Пластиковый кожух компьютера	Инструмент

