

МІНІСТЕПЕР-ТВІСТЕР 2в1 З РУКОЯТКОЮ S008B

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА: 100 кг

ВАЖЛИВО: Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції.

Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

ВАЖЛИВІ ПИТАННЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Дякуємо, що придбали цей тренажер. Тренажер є безпечним і принесе користь для здоров'я за умови його правильного використання. Перед тим, як скласти та користуватися ним, прочитайте цей посібник повністю. Безпеки та ефективності можна досягти лише тоді, коли тренажер зібраний, обслуговується та використовується належним чином. Переконайтеся, що всі, хто користується цим тренажером, були поінформовані про всі попередження та застереження.

1. Перш ніж розпочати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь стани чи захворювання, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки. Порада лікаря також необхідна, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на пульс, артеріальний тиск або рівень холестерину.

2. Прислуховуйтеся до себе, слідкуйте за своїм самопочуттям. Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчули будь-який із наступних симптомів: біль, стискання в грудях, нерегулярне серцебиття, надзвичайна задишка, запаморочення або нудота. Якщо у вас виникли будь-які з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем перед тим, як продовжувати свої тренування.

3. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера. Цей тренажер призначений для дорослих.

4. Встановлюйте тренажер на твердій рівній поверхні; якщо у вас на підлозі є килим чи килимове покриття, варто підстелити під тренажер захисний килимок. З міркувань безпеки навколо тренажера необхідно залишити не менше 0,5 метра вільного простору.

5. Перед користуванням перевірте, чи надійно закріплені і закручені гайки та болти. Безпечність цього тренажера можна підтримувати лише за умови його регулярного обстеження на наявність пошкоджень та зносу.

6. Рекомендується змащувати всі рухомі деталі тренажера один раз на місяць.

7. Завжди використовуйте тренажер, як зазначено. Якщо під час складання або перевірки тренажера ви виявите деталі з дефектом, або якщо під час використання ви почуєте якісь незвичні звуки, негайно зупиніться. Не використовуйте тренажер, поки проблему не буде вирішено.

8. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг. Не надягайте надто просторі речі: вони можуть зачепитися за тренажер.

9. Тримайте руки подалі від рухомих деталей тренажера; не вставляйте між деталями жодних предметів.

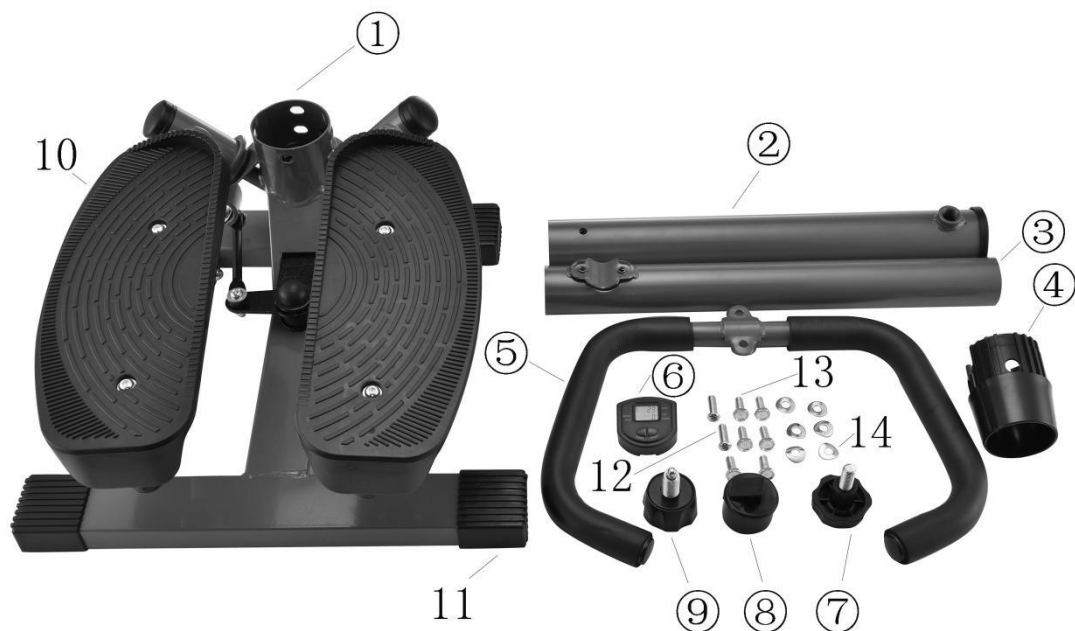
10. Максимальна вага людини, яка користується цим тренажером, не повинна перевищувати 100 кг.

11. Тренажер непридатний для лікувальних цілей.

12. Будьте обережні при переміщенні та піднятті тренажера. Користуйтеся належними способами і приладдями для підняття та/або звертайтеся за допомогою до інших осіб в разі необхідності.

13. Цей тренажер призначений виключно для використання вдома. Цей тренажер не призначений для комерційного використання!

Деталі



№	Назва	ШТ.	№	Назва	ШТ.
1	Основна рама	1	8	Кронштейн комп'ютера	1
2	Нижня трубка	1	9	Поворотна ручка	1
3	Верхня трубка	1	10	Педаль	2
4	Пластикова втулка	1	11	Заглушка	4
5	Рукоятка	1	12	Шуруп	2
6	Комп'ютер	1	13	Болт із внутрішнім 6-гранником	5
7	Ручка-регулятор	1	14	Вигнута шайба	5

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

Увага

Перед користуванням необхідно перевірити справність степера та роботу всіх його функцій.

Степер слід встановлювати і використовувати на твердій рівній підлозі.

КРОК 1

Дістаньте тренажер з коробки. Встановіть на підлозі.



Витягніть дрід комп'ютера з основної рами (1), протягніть через пластикову втулку (4), потім сумістіть отвори і вставте пластикову втулку (4) в основну раму (1).

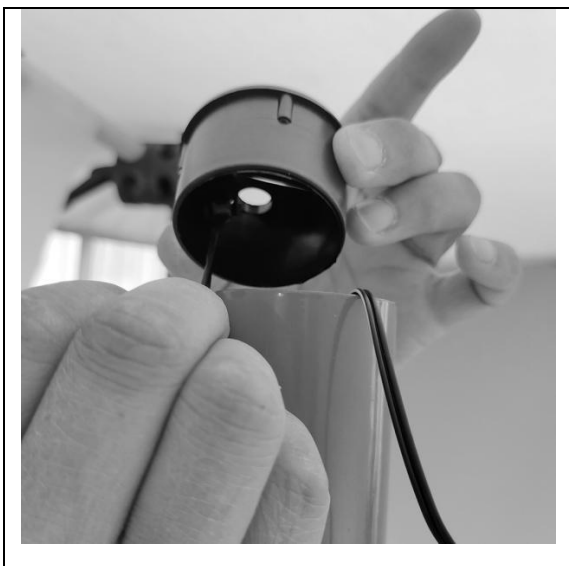
Протягніть дрід комп'ютера через нижню трубку (2). Потім сумістіть отвори, вставте нижню трубку (2) у пластикову втулку (4), закріпіть за допомогою болтів із внутрішнім 6-гранником (13) та вигнутих шайб (14). Закрутіть гайковим ключем.

КРОК 2



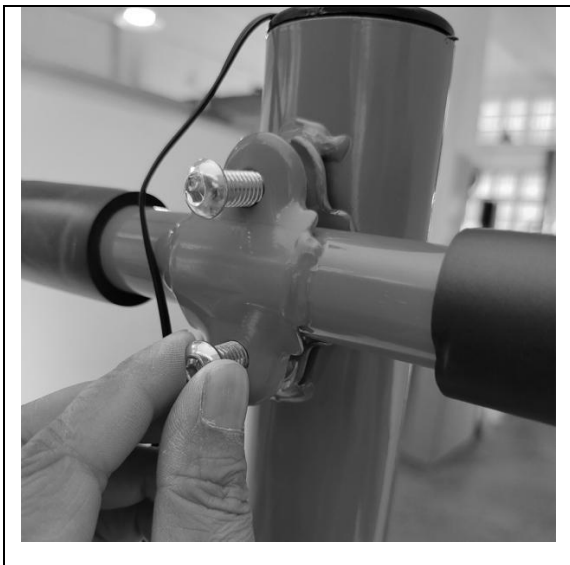
Протягніть дрід комп'ютера через верхню трубку (3). Потім сумістіть отвори, вставте верхню трубку (3) в нижню трубку (2), закріпіть за допомогою поворотної ручки (9). Закрутіть рукою.

КРОК 3



Сумістіть отвори, протягніть дрід комп'ютера через кронштейн комп'ютера (8), руками прикріпіть кронштейн комп'ютера (8) до верхньої трубки (3).

КРОК 4



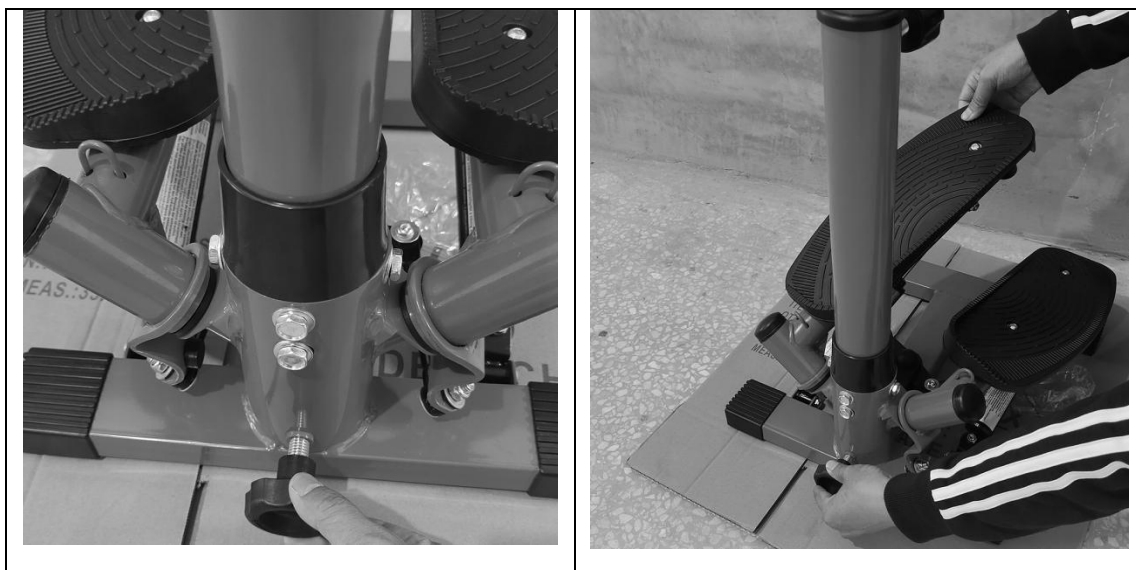
Сумістіть отвори, прикріпіть рукоятку (5) до верхньої трубки (3) за допомогою шурупів (12). Закрутіть гайковим ключем.

КРОК 5



З'єднайте дрід комп'ютера, потім прикріпіть комп'ютер (6) до кронштейна (8).

КРОК 6



Вставте ручку-регулятор (7) в основну раму (1).

Примітка: Якщо ручка-регулятор важко обертається, підніміть ліву педаль догори, потім поверніть ручку-регулятор.

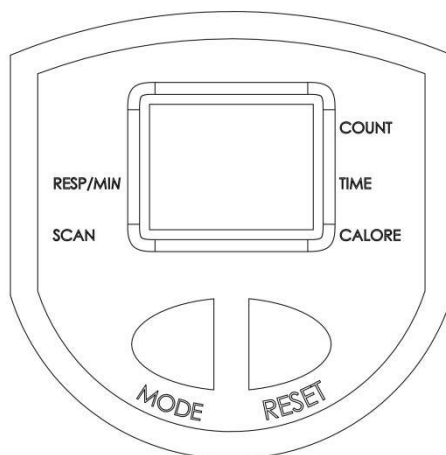
Складання завершено!



Примітка:

Під час тренування залишайте навколо тренажера вільний простір у 1 м.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО КОМП'ЮТЕРА



ПАРАМЕТРИ:

1. TIME (ЧАС):
00:00~99:59 хвилин
2. COUNT (КРОКИ):
0~9999
3. CALORIE (КАЛОРІЇ):
0~9999 Ккал
4. REPS/MIN (STRIDES/MIN) (КРОКІВ НА ХВИЛИНУ): 0~9999

AUTO ON/OFF (АВТОМАТИЧНЕ ВВІМКНЕННЯ/ВИМИКАННЯ):

Комп'ютер вмикається коли датчик отримує сигнал про рух тренажера.

Комп'ютер автоматично вимикається, коли датчик не отримує сигнал про рух тренажера або якщо не натискати кнопки протягом 4-х хвилин.

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

1. MODE – Ця кнопка дозволяє обрати і зафіксувати необхідну функцію.
2. RESET – Дані комп'ютера можна скинути або вийнявши батарейки, або натиснувши і утримуючи кнопку MODE протягом 3-4 секунд.

3. COUNT – Автоматично підраховує загальну кількість кроків з початку тренування.
4. TIME – Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «TIME». Відображається загальний час тренування.
5. CALORIE – Натискайте кнопку MODE, доки на дисплеї не з'явиться «CALORIE». Відображаються калорії, спожиті під час тренування.
6. REPS/MIN – Відображає поточну швидкість руху під час тренування.
7. SCAN – По черзі та циклічно висвітлюються такі параметри (по 4 секунди на кожний параметр): TIME (ЧАС) – CAL (КАЛОРИЇ) – STRIDE/MIN (КРОКІВ НА ХВИЛИНУ)

ПРИМІТКА:

Якщо протягом 4-5 хвилин на комп'ютер не поступає сигнал від тренажера, дисплей автоматично відключається. Коли сигнал знову починає поступати, дисплей автоматично вмикається. Якщо на дисплеї відображаються незрозумілі символи, варто вийняти батарейку та замінити її. Для живлення комп'ютера використовується одна батарейка типу AA, 1,5 Вольт.

Технічне обслуговування

Для того, щоб степер був безпечним у використанні та приносив користь здоров'ю, слід регулярно проводити його технічне обслуговування. Після кожного використання витирайте тренажер від поту і пилу сухою чистою ганчіркою.

Металеві деталі можна раз на тиждень протирати машинною оливою, щоб запобігти ржавінню.