

# МІНІ-СТЕПЕР

S002

## 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 почувете 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.

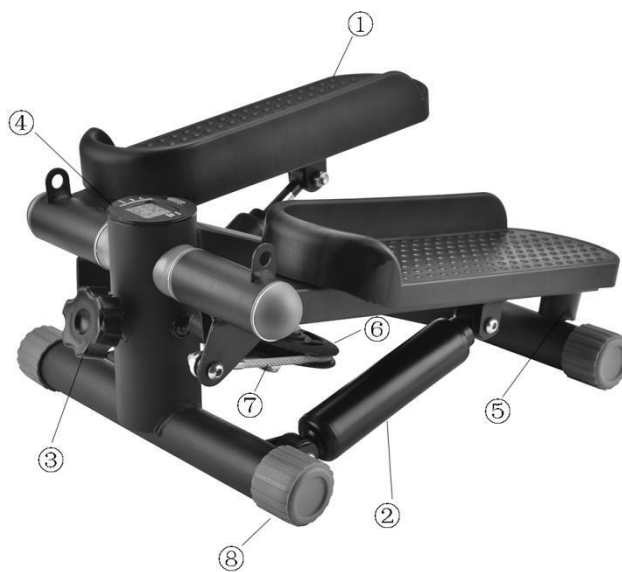
10. Максимальна вага людини, яка користується цим тренажером, не повинна перевищувати 100 кг.

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!

## Конструкція



№	Назва	Шт.	№	Назва	Шт.
1	Педаль	2	5	Стопор	2
2	Заглушка	4	6	Пластикове колесо	1
3	Ручка-регулятор	1	7	Трос	1
4	Комп'ютер	1	8	Циліндр	2

# ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

## Увага

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

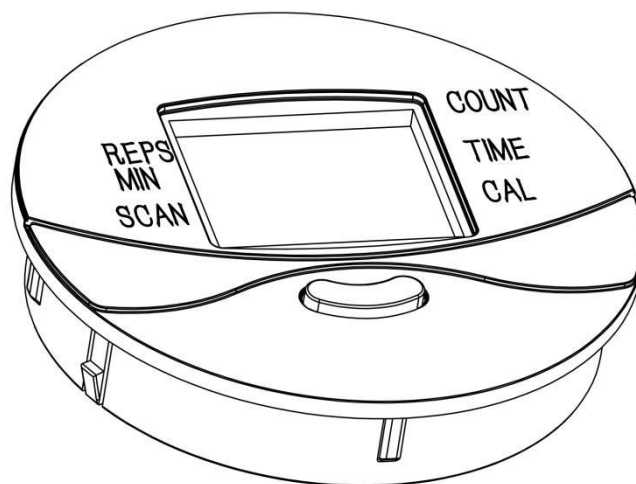
Степер слід встановлювати і використовувати на твердій рівній підлозі.

Дістаньте тренажер з коробки. Поставте степер на підлогу і вставте ручку-регулятор в отвір тренажера. Висоту педалей можна регулювати за допомогою ручки-регулятора.

## Примітка:

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

## Інструкція до комп'ютера



Вставте одну плоску батарейку типу LR 44 у відділенні на задній панелі комп'ютера. Закрийте кришку таким чином, щоб почулося клацання.

Режими відображення:

SCAN (СКАНУВАННЯ): автоматично показує всі функції по черзі.

STRIDE/MIN (КРОКІВ НА ХВИЛИНУ): показує кількість кроків на хвилину.

COUNT (КРОКИ): показує загальну кількість кроків.

TIME (ЧАС): показує тривалість тренування.

CALORY (КАЛОРІЇ): показує кількість спожитих калорій.

ЧЕРВОНА КНОПКА: Натисніть цю кнопку та утримуйте протягом 3 секунд, щоб скинути всі значення функцій.

### **Інструкція з користування:**

Натисніть кнопку, щоб увімкнути всі режими.

Ви побачите стрілочку, що вказує на режим, який зараз відображається на екрані. Коли ще одна стрілочка також вказує на функцію 'SCAN', на екрані автоматично показуються всі функції по черзі.

Якщо ви бажаєте відключити функцію 'SCAN', натисніть кнопку двічі; на екрані залишиться тільки одна стрілочка, яка вказує на поточний режим.

Автоматичне відключення: якщо протягом 4-х хвилин на комп'ютер не поступає сигналу, екран автоматично відключається.

### **Заміна батарейки**

Якщо екран не вмикається та символи не відображаються, варто замінити стару батарейку на нову (використовуйте плоску батарейку типу LR 44). Після заміни батарейки всі значення функцій будуть скинуті.

### **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.