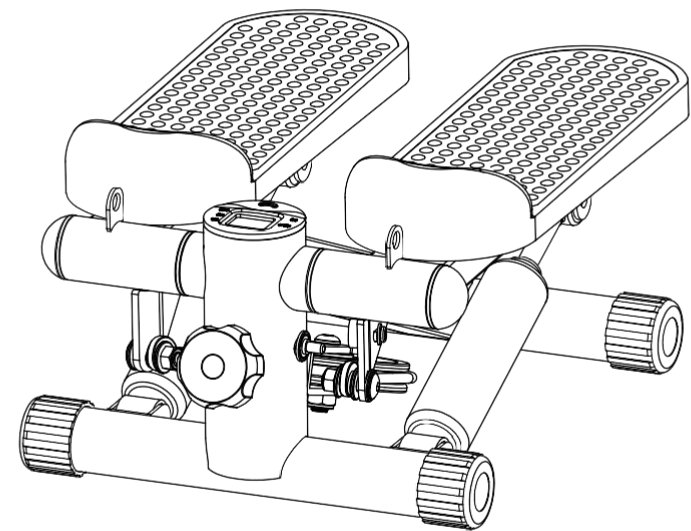


МІНІ-СТЕПЕР S068



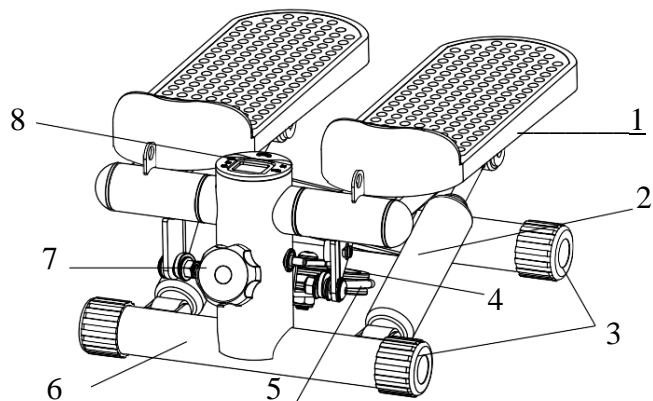
ПОСІБНИК
КОРИСТУВАЧА

Важливі питання з техніки безпеки

Зберігайте цей посібник у надійному та доступному місці, вам може знадобитися перечитати його пізніше.

1. Перед тим, як складати та користуватися ним, прочитайте цей посібник повністю.
2. 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.
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.
6. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг. Уникайте занадто просторого одягу, що може зачепитися за тренажер або обмежити чи завадити вашим рухам.
7. Тренажер непридатний для лікувальних цілей. Цей тренажер призначений виключно для використання вдома. Максимальна вага користувача: 100 кг.
8. Не торкайтеся циліндру під час тренування.

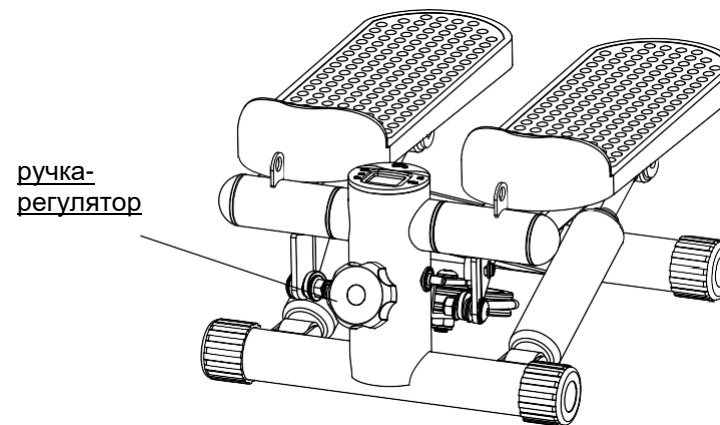
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА



NO.	DESCRIPTION.	QTY.	NO.	DESCRIPTION.	QTY.
№ 1	Педаль	2	№ 5	Трос	1
№ 2	Гідроциліндр	2	№ 6	Основна рама	1
№ 3	Пластиковий кожух ніжки	4	№ 7	Ручка-регулятор	1
№ 4	Кронштейн колеса	1	№ 8	Комп'ютер	1

РЕГУЛЮВАННЯ ВИСОТИ ПІДЙОМУ

Ручка-регулятор розташована на передній частині степера і дозволяє змінювати висоту підйому. Під час тренування - для більш високого підйому потрібно більше зусиль, для більш низького підйому - менше. Відрегулюйте ручку-регулятор відповідно до зручного для вас положення.



КОМП'ЮТЕР

Налаштувати комп'ютер степера можна, натискаючи кнопку MODE.

При цьому на екрані відобразяться наступні функції:

REPS/MIN (КРОКІВ НА ХВИЛИНУ): Показує кількість кроків, зроблених за одну хвилину.

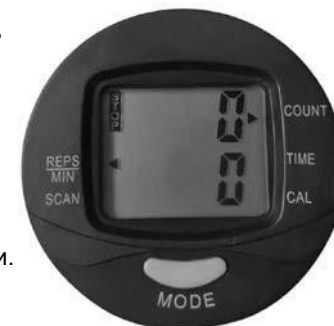
SCAN (СКАНУВАННЯ): Автоматично показує значення всіх функцій по черзі.

TIME (ЧАС): Показує загальний час тренування.

CALORIES (КАЛОРІЇ): Показує кількість спожитих калорій.

ПРИМІТКА: Дані, що відображаються є орієнтовними.

COUNT (КРОКИ): Показує загальну кількість кроків, зроблених протягом тренування.



Примітка:

1. Комп'ютер автоматично вмикається, коли датчик не отримує сигнал про рух тренажера або якщо не натискати кнопки протягом 4-х хвилин.
2. Коли сигнал знову починає поступати, дисплей автоматично вмикається.
3. Дані комп'ютера можна скинути або вийнявши батарейки, або натиснувши і утримуючи кнопку MODE протягом 3-х секунд.