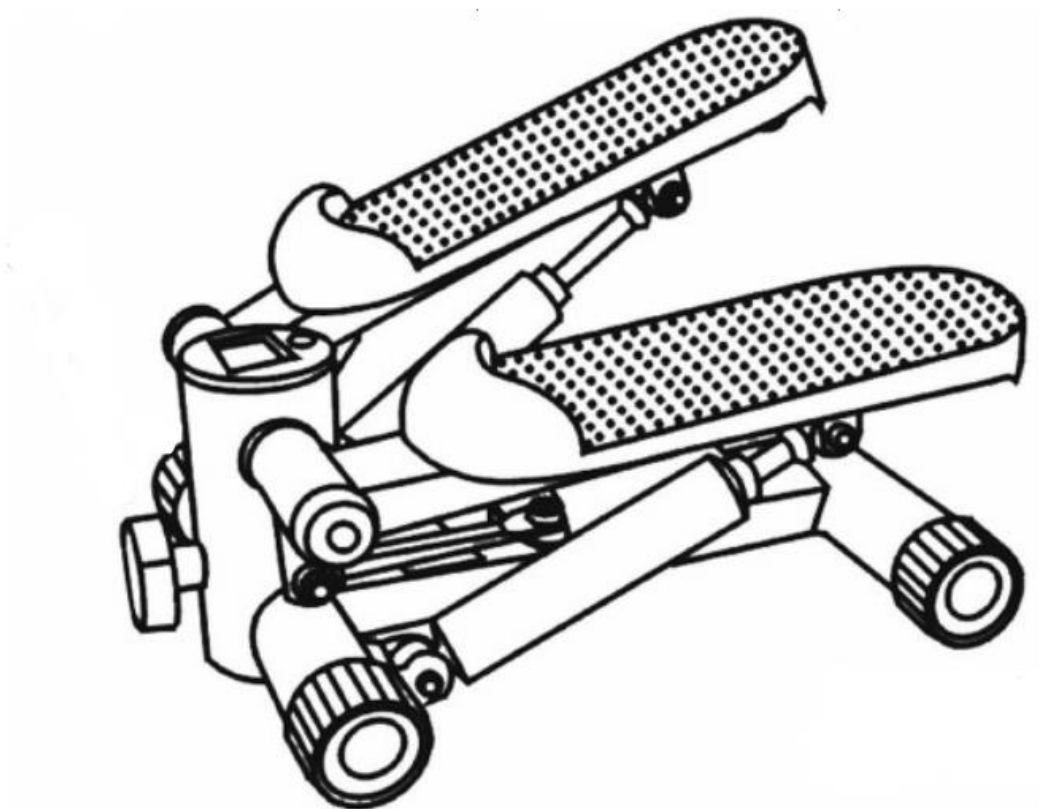


# Степпер

## Инструкция по эксплуатации



## ВАЖНО!

Пожалуйста перед началом использования степпера ознакомьтесь с техникой безопасности.

1. Перед началом тренировки следует проконсультироваться с врачом.
2. Неправильное использование или чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите тренировку если вы начали испытывать любые из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, сильная одышка, головокружение или тошноту.
3. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования. Оборудование предназначено только для использования взрослыми.
4. Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. В целях безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства.
5. Перед использованием оборудования убедитесь, что гайки и болты надежно затянуты.
6. Уровень безопасности оборудования может поддерживаться только в том случае, если оно регулярно проверяется на наличие повреждений или износа.
7. Всегда используйте оборудование в соответствии с указаниями. Если во время сборки или проверки оборудования вы обнаружите какие-либо неисправности или услышите какой-либо необычный шум, исходящий от оборудования во время использования, остановитесь. Не используйте оборудование до тех пор, пока проблема не будет устранена.
8. Во время использования оборудования надевайте подходящую одежду. Избегайте ношения свободной одежды, которая может зацепиться за оборудование или которая может ограничивать или препятствовать передвижению.
9. Оборудование было протестировано и сертифицировано в соответствии с EN957 по классу H.C. Подходит только для бытового использования. Максимальный вес пользователя - 120 кг.
10. Не является медицинским оборудованием.

## РЕГУЛИРОВОЧНАЯ ГАЙКА-БАРАШЕК НАХОДИТСЯ НА ПЕРЕДНЕЙ

части степпера и позволяет изменять высоту подъема педалей.

Высокий подъем требует больших усилий во время упражнений, при низком подъеме затрачивается меньше усилий. Отрегулируйте положение винта-барашка (3) в соответствии с подходящим для вас положением.

**ВНИМАНИЕ:** при низком положении педали датчик может не считывать шаги.

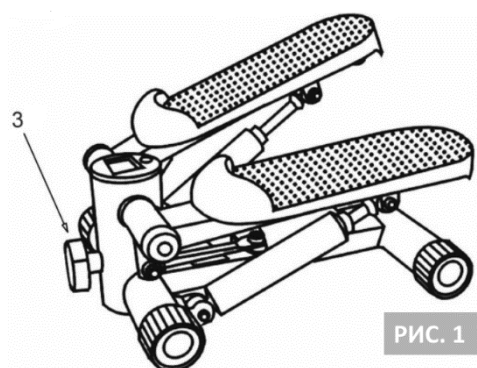


РИС. 1

## ДИСПЛЕЙ

Настройте дисплей вашего степпера, нажав кнопку для отображения следующих функций:

**STEP/MIN** ( или STRIDES/MIN): количество пройденных шагов в минуту.

**SCAN**: последовательный просмотр каждой функции.

**TIME**: продолжительность тренировки.

**CALORIES**: количество сожженных калорий.

**COUNT**: количество шагов во время тренировки.

**Примечание:** Дисплей автоматически выключается в случае, если датчик не подает сигнала или клавиша не нажата в течение 4 минут. Дисплей можно перезагрузить, заменив батарею или нажимая клавишу MODE в течение 3 секунд.

## КАК ЗАМЕНИТЬ БАТАРЕЮ

1. Извлеките дисплей из устройства



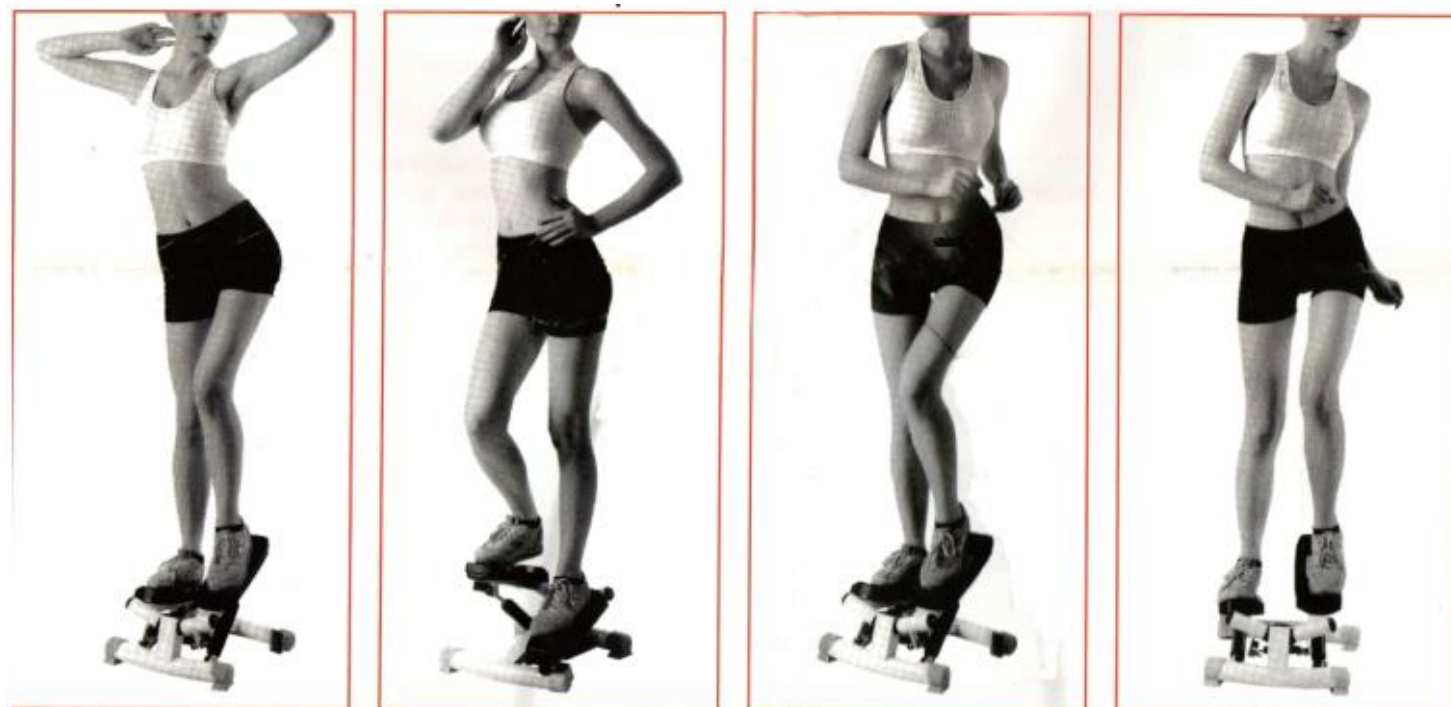
2. Извлеките батарею



3. Замените батарею на новую. Убедитесь, что она установлена правильно.



## ИСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ



1. Установите степпер на ровную устойчивую поверхность.
2. Нажмите ногой на одну педаль до упора, пока защитная накладка не окажется на основной раме.  
Затем поставьте вторую ногу на поднятую педаль. Чередуйте движение.
3. Ноги должны двигаться по очереди вниз, как при подъеме по лестнице.

Занятия на тренажере улучшают вашу физическую форму, тонус мышц, а в сочетании с диетой и контролем калорий поможет вам похудеть.

Правильная программа упражнений состоит из этапов разминки, упражнений и этапа расслабления.

Выполняйте программу два или три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками.

Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю. Не забывайте всегда консультироваться с медицинским специалистом перед началом любой программы упражнений.

Страна производства: Китай  
Изготовитель: HEFEI DAYU FITNESS CO. LTD.  
Адрес: No.1, Zhanxi Road, Hefei.

Предназначение: спортивный тренажёр. Материал: металл, пластик.  
Хранить продукцию в крытых помещениях, защищенных от прямых солнечных лучей и осадков, темп. +15 °C - +30 °C и относительной влажности воздуха от 40% до 70%.

Срок службы: 5 лет.  
Гар. срок : 1 год.

Импортёр в РБ: ООО "ОптусБай"

Адрес: г. Гродно, ул. Ожешко, 47,  
пом. 17

email: [info@optus.by](mailto:info@optus.by) ;

Сайт: [www.optus.by](http://www.optus.by)



