



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

МИНИСТЕППЕР ПОВОРОТНЫЙ С ПОРУЧНЕМ DFC SC-S032D





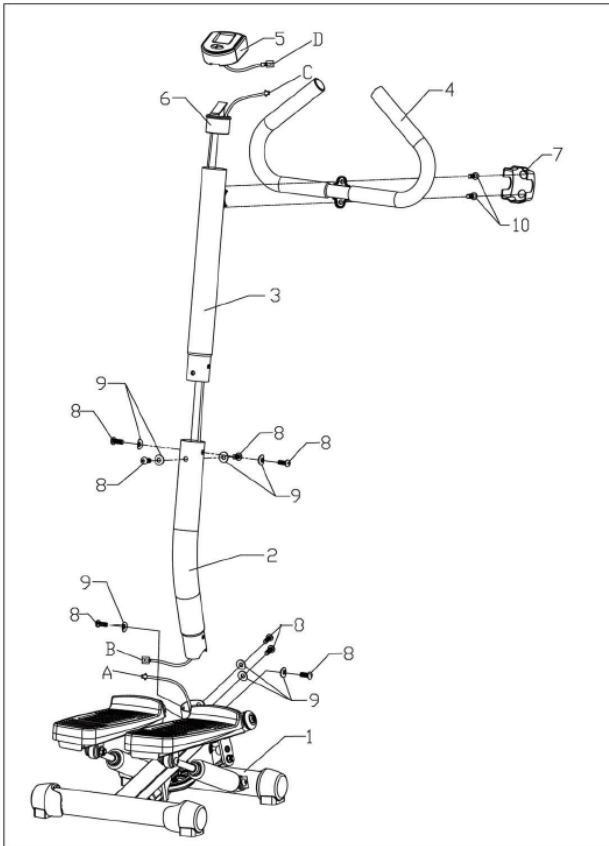
ВНИМАНИЕ:

ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМ, ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА ПРОЧИТАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУКЦИИ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖЕННОСТИ

Точно следуйте инструкции по сборке.

1. Убедитесь, что весь крепеж и крышки плотно закреплены после сборки тренажера.
2. Убедитесь, что все запасные части предоставлены производителем, самовольная замена запасных частей строго запрещена.
3. Проверьте свое состояние здоровья перед началом занятий. Для хорошего результата необходимо заниматься должным образом, регулярно и поэтапно.
4. Проследите за тем, чтобы дети пользовались тренажером только под присмотром взрослого; либо храните тренажер в недоступном для детей месте.
5. Занимайтесь в подходящей одежде во избежание травм. Прекратите немедленно занятие и прилягте для отдыха в случае головокружения, боли, тошноты или проявления симптомов недомогания.
6. Данный тренажер одновременно может использовать только один (1) человек.
7. Прекратите использование данного тренажера в случае каких-либо его повреждений.
8. Расположите тренажер на сухую, твердую и ровную поверхность с достаточным пространством для маневра.
9. Данный тренажер предназначен для домашнего использования внутри помещения и максимальный вес пользователя – **100кг**.
10. Полностью проверьте все части перед использованием, особенно абразивные части. Замените немедленно поврежденные компоненты для того, чтобы поддерживать уровень безопасности этого тренажера. Регулярно проверяйте тренажер согласно инструкции по монтажу, чтобы обеспечить его безопасность все время на уровне.
11. Утилизация данного тренажера должна соответствовать федеральному и местному законодательству.

Составные части тренажера:

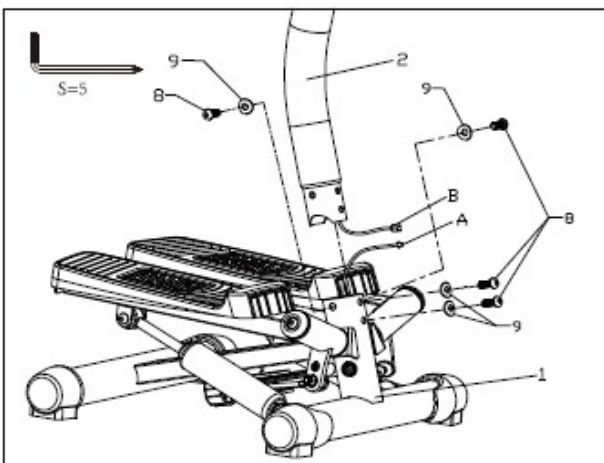


1	Основание тренажера	1 шт
2	Нижняя трубка	1 шт
3	Верхняя трубка	1 шт
4	Поручень	1 шт
5	Компьютер	1 шт
6	Кронштейн компьютера	1 шт
7	Крышка на поручень	1 шт
8	Болт для трубки	8 шт
9	Шайба	8 шт
10	Болт для поручня	2 шт

Инструкция по сборке

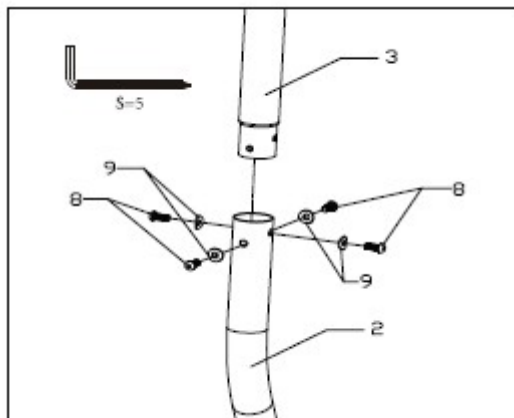
Тщательно выполняйте все этапы сборки, как описано в данном руководстве. Пользуйтесь иллюстрациям для того, чтобы собрать все части правильно.

Этап 1:



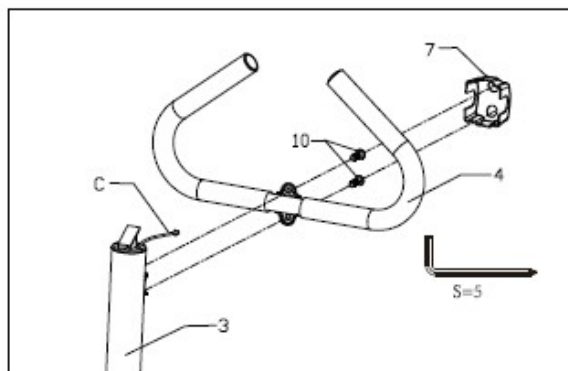
Сперва, соедините кабель А и В, затем вставьте нижнюю трубку №2 в основание тренажера №1 и закрепите с помощью крепежа.

Шаг 2:



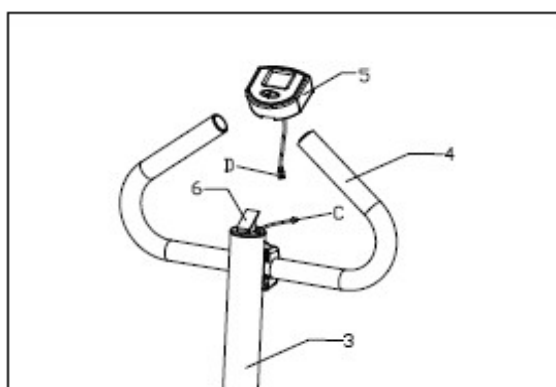
Соедините верхнюю трубку №3 с нижней трубкой №2 и закрепите с помощью крепежа, показанного на рисунке.

Шаг 3:



Прикрепите рукоятку №7 к верхней трубке №3 с помощью крепежа и установите крышку №7 на рукоятке.

Шаг 4:



Сперва, соедините кабель С и D, затем установите компьютер №5 на кронштейне №6.

Компьютер

БАТАРЕЙКА: Требуется 1 AAA батарейка. Снимите крышку отсека для батареек на задней части компьютера; вставьте 1 новую “AAA” батарейку. Убедитесь, что батарейка установлена правильно и есть контакт с клеммами.

ПРИМЕЧАНИЕ: Извлечение батареек будет стирать любые сохраненные данные.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если параметры на мониторе отображаются неправильно, пожалуйста, удалите и заново установите батарейку, для получения корректного результата.

ХАРАКТЕРИСТИКИ:



TIME/ВРЕМЯ.....00:00-99:59
CALORIES (CAL)/КАЛОРИИ..... 0.0-9999KCAL
COUNT/СУММАРНОЕ КОЛ-ВО
ШАГОВ.....0-9999
STRIDES/MIN/КОЛ-ВО
ШАГОВ/МИН.....0-2000

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

MODE: Данная клавиша позволяет выбрать показатель, который вы хотите видеть на экране.

RESET: Данная клавиша позволяет сбросить значение до нуля.

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ:

AUTO ON/OFF: Компьютер включается при нажатии любой клавиши, или при поступлении входного сигнала от датчика (при начале тренировки). Компьютер выключается, когда нет входного сигнала, или клавиши на компьютере не нажимаются в течение 4 минут.

RESET: Компьютер перезагружается при смене батарейки или при удерживании клавиши RESET в течение 3 секунд.

COUNT: Этот показатель автоматически отображается на экране все время. Показывает количество шагов, сделанное за время тренировки.

TIME: Нажимайте клавишу MODE до появления показателя TIME; отобразится время тренировки.

CALORIES: Нажимайте клавишу MODE до появления показателя CAL; отобразится количество сожженных калорий.

STRIDES/MIN: Нажимайте клавишу MODE до появления показателя STRIDES/MIN; отобразится количество шагов, сделанных в минуту.

SCAN: Нажимайте клавишу MODE до появления показателя SCAN. Следующие показатели: STRIDES/MIN – TIME – CALORIES, будут отображаться на экране попеременно.

Method of use guidance

1: Перед использованием степпера, вручную установите положение педалей на максимальное значение. Затем отрегулируйте ручку в нижней части степпера, сохраняя шкив в туго затянутом состоянии. См. рисунок ниже.



2: Расположите степпер на ровно поверхности перед собой .

3: Поставьте одну ногу на педаль, держите ноги совершенно вертикально. Медленно с усилием надавливайте на них, чтобы педали полностью разместились в положении наклона, пока педаль не опустится до конца.

4: Держите равновесие, используйте другую ногу, чтобы надавить на педаль как описано в пункте 3.

5: Первое время при использовании тренажера старайтесь делать не частые шаги. После того, как привыкните к тренажеру, можете увеличить частоту шагов и сочетать с движением тела.

Безопасная и эффективная тренировка

1: Выполняйте упражнения правильно, без переутомлений.

2: Во избежание обезвоживания организма, пейте воду.

3: Делайте передышки, не перегружайтесь.

4: Если вы почувствовали дискомфорт во время занятий, прекратите тренировку немедленно.