

СТЕППЕР СО СТОЙКОЙ DFC SC-S029E

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимание: Внимательно прочитайте инструкцию перед сборкой и использованием данного степпера.



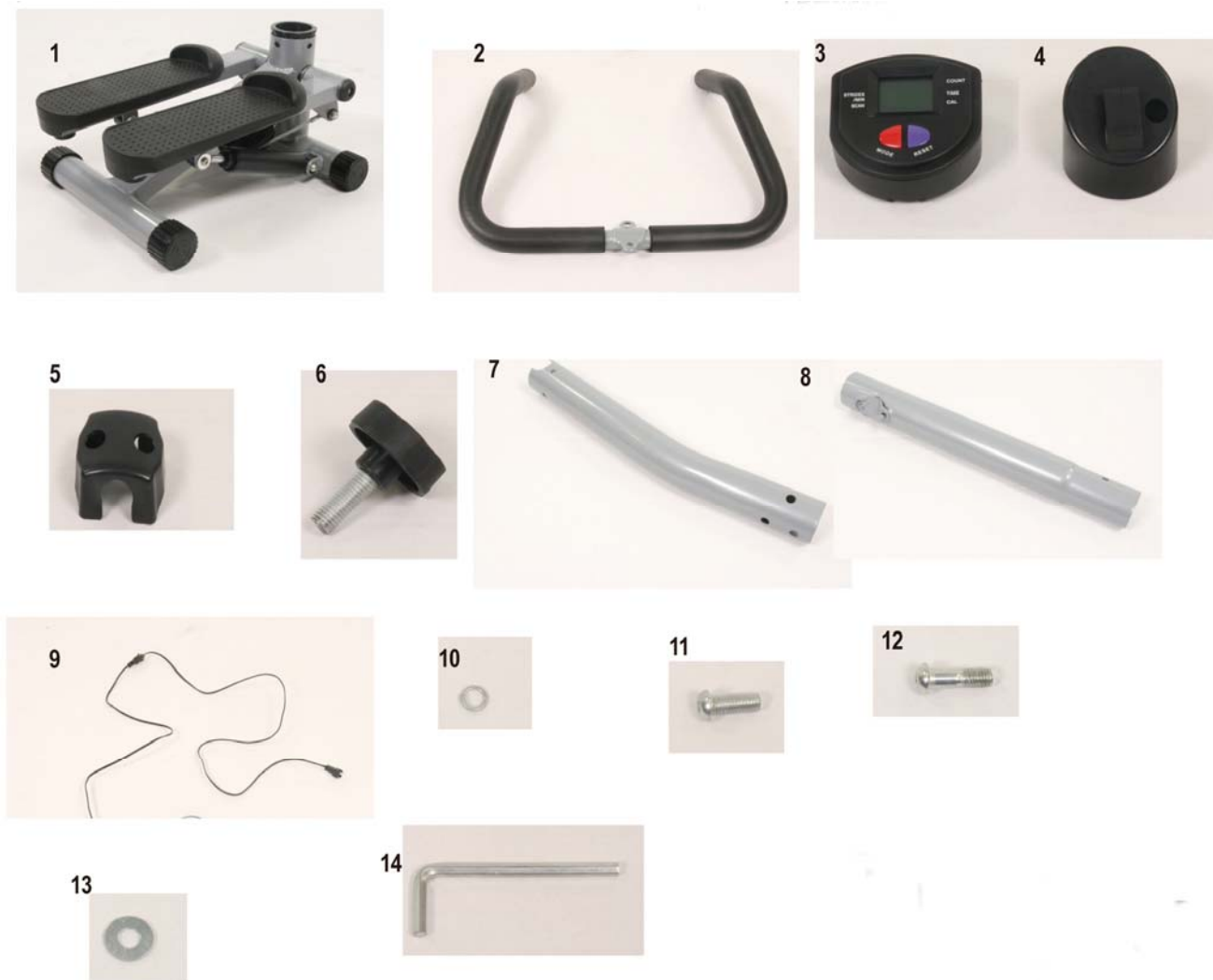
ВНИМАНИЕ:

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

- Прочитайте все предостережения, размещенные на степпере.
- Перед использованием степпера прочитайте все инструкции в данном руководстве.
- Используйте степпер только так, как это описано в руководстве.
- Владелец тренажера должен убедиться, что все пользователи степпера проинформированы о всех мерах предосторожности.
- Расположите степпер на твердой ровной поверхности, используя защитное покрытие для пола или ковра во время сборки и использования.
- Храните степпер в помещении, вдали от влаги и пыли.
- Держите вещи, которые могут помешать пользователю во время упражнений, вдали от тренажера. Место вокруг степпера должно быть свободным.
- Проверяйте степпер перед каждым использованием; регулярно проверяйте крепеж. Немедленно замените изношенные детали.
- Никогда не используйте тренажер, если он упал или был поврежден до тех пор, пока не заменят неисправные детали.
- Тренажер предназначен только для взрослых. Не позволяйте детям и домашним животным находиться вблизи тренажера во время его сборки или использования.
- Нельзя заниматься на тренажере пользователю весом более 100 кг.
- Во время тренировки носите подходящую для этого одежду. Не носите свободную одежду, во избежание попадания ее в механизм тренажера.
- Будьте осторожны при монтаже, демонтаже или использовании степпера.
- Проконсультируйтесь с Вашим врачом перед началом любых тренировок. Особенно это важно для лиц, достигших 35 лет, никогда ранее не тренировавшихся, беременных женщин и тех, кто страдает хроническими заболеваниями.
- При занятиях на степпере всегда держите спину прямо.
- Если вы почувствуете слабость, головокружение или боль, в любой момент во время выполнения упражнений, немедленно прекратите их и проконсультируйтесь с врачом.
- Степпер предназначен только для домашнего использования. Не используйте его в коммерческих целях.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

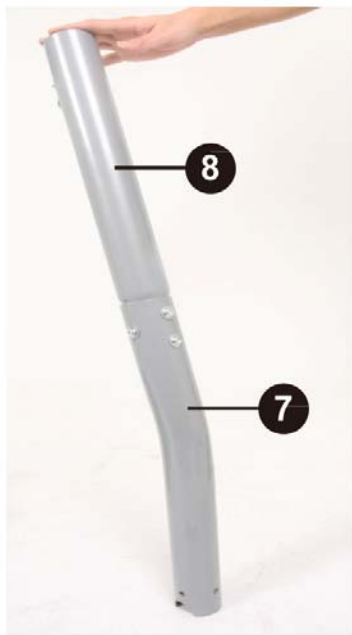
<http://dfc-sport.ru>



NO.	Описание	Кол-во	NO.	Описание	Кол-во
1	Основа	1	8	Верхняя трубка стойки	1
2	Поручни	1	9	Кабель	1
3	Компьютер	1	10	Пружинная шайба	2
4	Держатель компьютера	1	11	Болт	10
5	Пластиковая крышка	1	12	Болт	2
6	Регулировочная ручка	1	13	Шайба	10
7	Нижняя трубка стойки	1	14	Шестигранный ключ	1

<http://dfc-sport.ru>

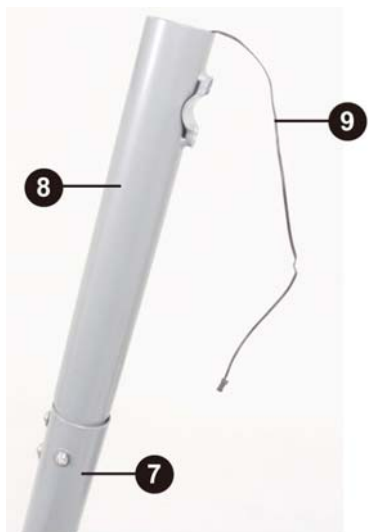
Рис 1.



Шаг 1:

Прикрепите Верхнюю трубку (8) к Нижней трубке (7) при помощи 4-х Шайб (13) и 4-х Болтов (11). Зафиксируйте Шестигранным ключом (14). Рис 1.

Рис 2



Шаг 2:

Пропустите кабель (9) через трубки стойки (7) и (8). Рис 2

Рис 3



Шаг 3:

Соедините разъем кабеля (9) с разъемом в Основе (1). Рис 3

Рис 4



Шаг 4:

Вставьте Нижнюю трубку (7) в Основу (1) – Рис 4. Закрепите 6-ю Шайбами (13) и 6-ю Болтами (11) – Рис 5. Затяните Шестигранным ключом (14).

Рис 5



Шаг 5:

Прикрепите Регулировочную ручку (6) к Основе (1). Рис 6
Натяжение регулируется ручкой (6). Поверните регулировочную ручку по часовой стрелке для увеличения натяжения или поверните против часовой стрелки, чтобы уменьшить натяжение.

Рис 6

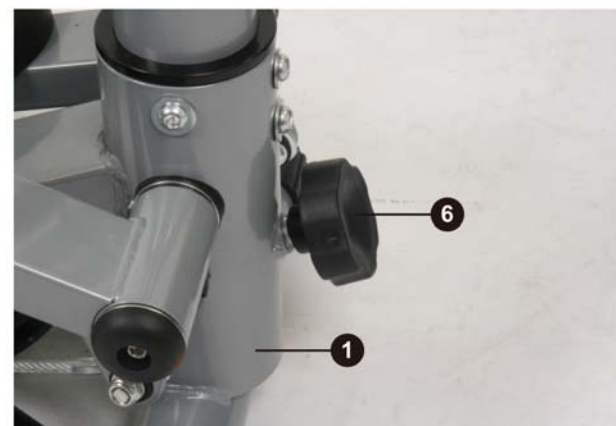


Рис 7

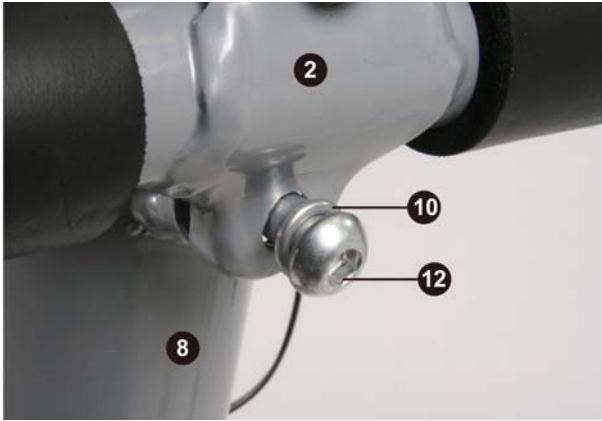


Рис 8

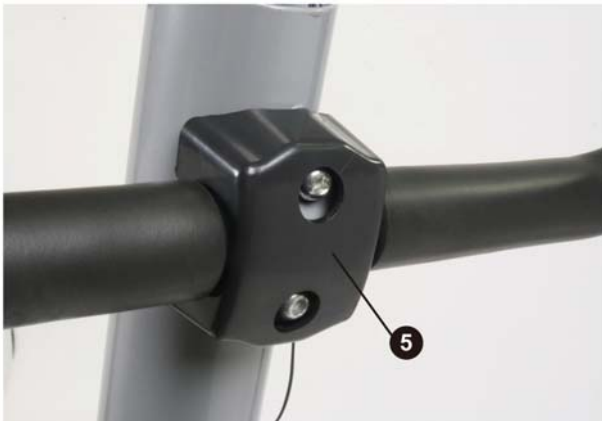


Рис 9



Рис 10



Шаг 6:

Прикрепите Рукоятку (2) к Верхней трубке (8) при помощи 2-х Пружинных шайб (10) и 2-х Болтов (12). Зафиксируйте Шестигранным ключом (14) Рис 7. Вставьте Пластиковую крышку (5) на держатель рукоятки. Рис 8.

Шаг 7:

Вставьте кабель (9) в Держатель компьютера (4). Затем оденьте Держатель компьютера (4) на верхнюю трубку (8). Надавите, чтобы зафиксировать (Рис 9). Соедините кабель (9) с кабелем Компьютера (3). (Рис 10). Вставьте Компьютер (3) в Держатель для компьютера (4) (Рис 11).

Рис 11



Сборка закончена, степпер готов к использованию.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРА

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 ФУНКЦИИ:

MODE: Данная клавиша позволяет выбрать функцию, которую Вы хотите видеть на экране.

RESET: Данная клавиша позволяет сбросить значение до нуля.

ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ OPERATION PROCEDURES:

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.

ФУНКЦИИ:

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

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

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

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

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