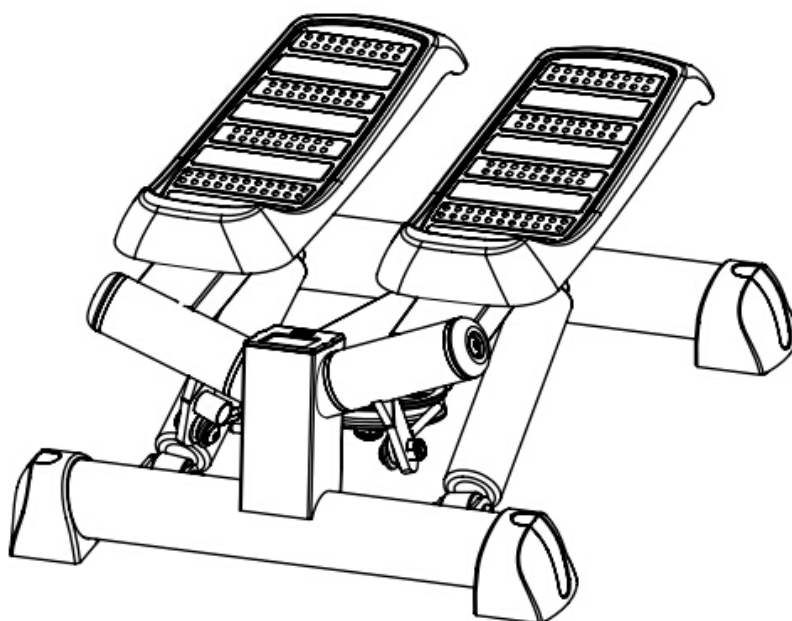


МИНИ СТЕППЕР DFC

SC-S032Y

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимательно прочитайте эту инструкцию по эксплуатации, особенно предупреждение безопасности для правильного использования.

Сохраните это руководство для дальнейшего .

Инструкции по технике безопасности



ВНИМАНИЕ

Внимательно прочтите данную инструкцию перед использованием.

Внимательно следуйте инструкции по сборке.

1. Убедитесь, что все винты и крышки плотно закреплены на тренажере после окончания сборки.
2. Убедитесь, что все запасные части предоставлены заводом-изготовителем, несанкционированная замена запасных частей строго запрещена.
3. Убедитесь, что достаточно физически подготовлены, прежде чем начинать тренировки. Для обеспечения достаточной нагрузки упражнения должны выполняться правильно, регулярно с постепенно увеличивающимся сопротивлением.
4. Убедитесь, что дети пользуются тренажером под присмотром взрослых; в противном случае, оборудование должно храниться в недоступном для детей месте.
5. Убедитесь, что во время тренировок правильно одеты, чтобы предотвратить возможные травмы с этим связанные. Немедленно прекратите тренировку и отдохните, если вы почувствуете головокружение, боль, тошноту или симптомы ваших хронических заболеваний.
6. Устройством одновременно может пользоваться только **один (1)** человек.
7. Прекратите пользоваться тренажером, если обнаружите какую-либо поломку или отсутствие некоторых деталей.
8. Убедитесь, что тренажер расположен на сухой, устойчивой и ровной поверхности с пространством для выполнения упражнений вокруг.
9. Данное оборудование предназначено для использования в помещениях, только для домашнего использования и максимальный нагружаемый вес, который выдерживает тренажер, **100 кг**.
10. Осмотрите перед сборкой и использованием все запасные части на предмет поломки. Немедленно замените сломанные части, чтобы тренажер оставался безопасным. Проводите регулярный осмотр тренажера в соответствии с инструкцией по сборке, чтобы убедиться в том, что устройство безопасно для пользователя.
11. Утилизация данного оборудования должна проходить в соответствии с федеральным и местным законодательством.



Как правильно утилизировать тренажер.

Эта маркировка означает, что данное оборудование не должно утилизироваться вместе с другими бытовыми отходами на всей территории ЕС. Для предотвращения возможного ущерба для окружающей среды или здоровья человека от неконтролируемой утилизации отходов, сдавайте их на переработку, чтобы дать возможность повторно использовать переработанный материал.

Руководство по эксплуатации

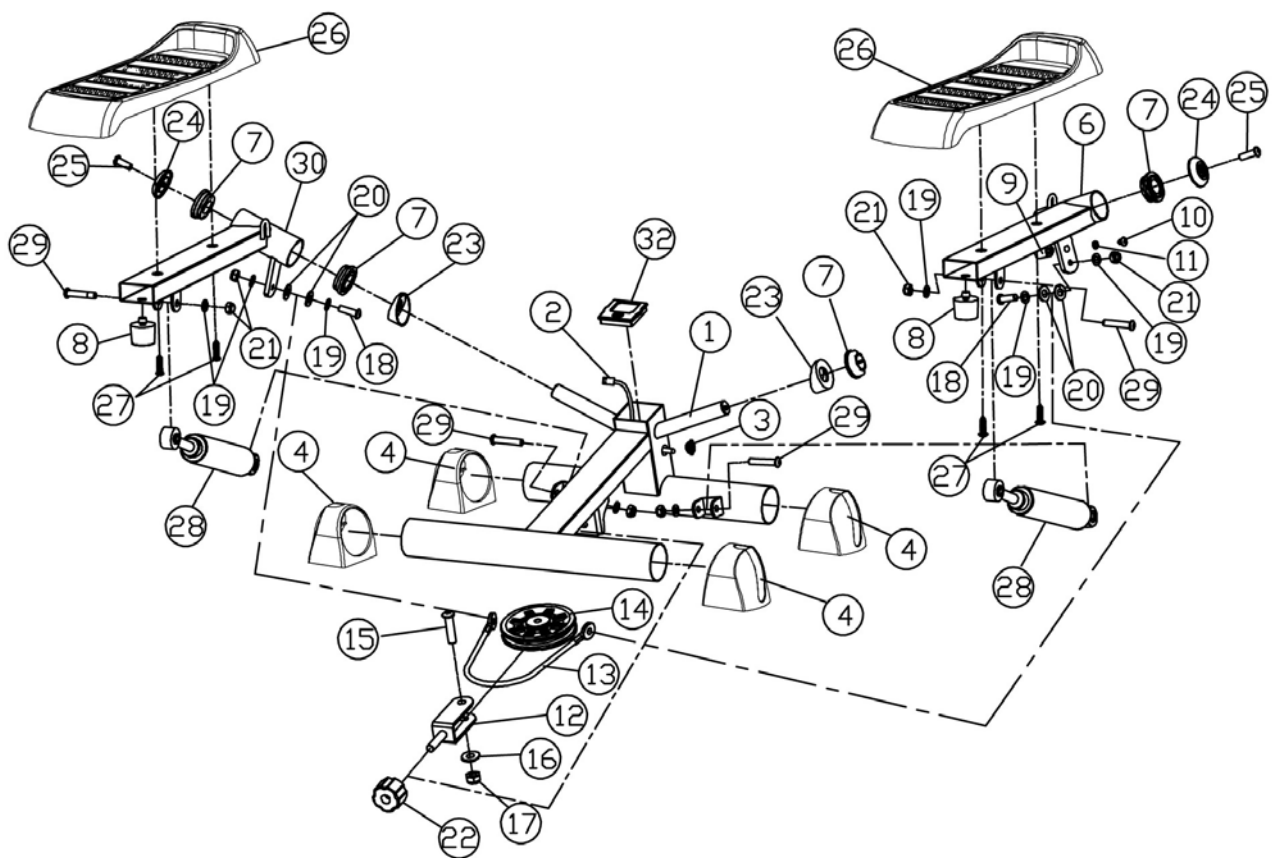
Порядок действий

1. Поверните ручку регулировки для изменения диапазона перемещения педалей.
2. Отрегулируйте ручку таким образом, чтобы создавалось правильное натяжение троса для корректного функционирования тренажера.
3. Компьютер автоматически выключится, если тренажер не будет использоваться в течении 4 минут.
4. Компьютер автоматически включится, когда тренировка начнется.
5. Все функции автоматически останавливаются и значок “STOP” появляется в левом верхнем углу монитора, если тренажер не используется в течении 4 минут. Функционал запустится, когда вы начнете тренировку.

Функциональные параметры

SCAN	Автоматически сканирует каждую функцию в определенной последовательности.
TIME	Отображает все время тренировки с начала в формате от 00:00 – 99:59.
COUNT	Отображает общее количество шагов, совершенных за текущую тренировку.
REPS/MIN	Отображает количество повторений (или шагов) за минуту текущей тренировки.
CAL	Отображает количество сожженных калорий за время текущей тренировки. ЗАМЕЧАНИЕ: значение приблизительное.
FUNCTION BUTTON	Выбирает для сброса TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES To RESET по умолчанию. Удерживайте кнопку около 4 секунд, чтобы сбросить текущее значение.

Сборочный чертеж



Спецификация

№	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во шт	№	НАИМЕНОВАНИЕ	Кол-во шт
1	Основная рама	1	17	Гайка М10	1
2	Кабель датчика	1	18	Винт М8Х25Х15	2
3	Опора для датчика	1	19	Шайба Ф 16х8.5х1.5	8
4	Крышка стабилизатора	4	20	Нейлоновая шайба Ф 20Х Ф 8.5Х2.0	4
/			21	Гайка М8	6
6	Опора правой педали	1	22	Регулировочная ручка М10	1
7	Пластиковая прокладка	4	23	Пластиковая втулка	2
8	Амортизатор	2	24	Полукруглая заглушка	2
9	Магнит	1	25	Винт М8Х20	1
10	Винт ST5Х12	1	26	Педаль	2
11	Шайба Ф13ХФ5.5Х1.0	2	27	Винт ST5Х25	4
12	Кронштейн шкива	1	28	Гидравлический цилиндр	2
13	Стальной трос	1	29	Винт М8Х40Х10	2
14	Шкив	1	30	Опора левой педали	1
15	Болт шкива (М10Х40Х15)		/		
16	Шайба М10	1	32	Консоль	1

Сборка

ШАГ 1:



Откройте крышку компьютера (№ 22), установите батарейку в правильном положении (Рис. 1)

ШАГ 2:



Присоедините компьютер (№ 22) к кабелю основной рамы (№ 2) (Рис. 2)

ШАГ 3:



Установите компьютер (№ 22) на основной раме (№ 1) (Рис. 3)

Регулировка

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 опуститься 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.

Разогревающая разминка

Этот этап поможет улучшить кровообращение и настроить мышцы на дальнейшую работу. Это сокращает риск судороги и травм. Рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, показанных ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если вам больно, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ



НАКЛОНЫ
ВПЕРЕД



ВНЕШНЯЯ
ЧАСТЬ БЕДРА



ВНУТРЕННЯЯ
ЧАСТЬ БЕДРА



КОЛЕНИ/АХИЛЛЫ