



МИНИ СТЕППЕР DFC SC-S038

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Инструкции по технике безопасности

Сохраните это руководство для дальнейшего использования

2. Внимательно прочитайте инструкцию перед сборкой и использованием тренажера.

3. Проконсультируйтесь с Вашим врачом перед началом тренировок для определения медицинских или физических противопоказаний для занятий на степпере.

3. Не позволяйте детям и домашним животным находиться вблизи тренажера во время его использования. Тренажер предназначен только для взрослых.

4. Используйте тренажер на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для обеспечения безопасности, вокруг тренажера должно быть не менее 0,5 м свободного пространства.

5. Перед использованием тренажера проверьте, чтобы все болты и гайки были надежно затянуты.

6. Во время тренировок носите подходящую для этого одежду. Не носите свободную одежду, во избежание попадания ее в механизм тренажера.

7. Тренажер не предназначен для использования в терапевтических целях. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 100кг.

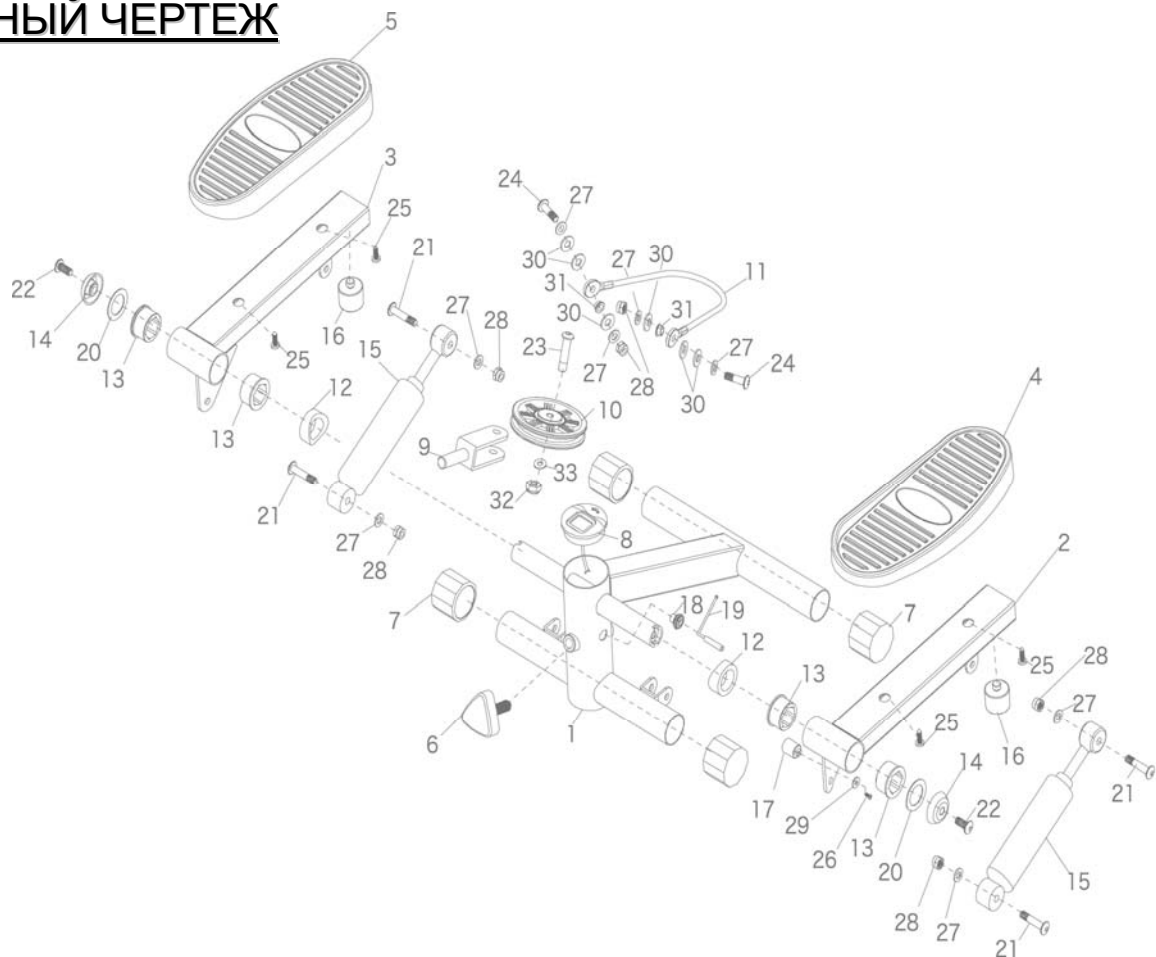
8. Во время выполнения упражнений НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ к гидравлическому цилиндру.

РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ ПОДЪЕМА

Регулировочная ручка находится на передней части рамы степпера и позволяет менять высоту подъема. Высокий подъем требует больших усилий во время тренировки, в то время как низкий подъем - меньших усилий. Установите Регулировочную ручку (6) в соответствии с подходящей для Вас нагрузкой.



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



NO.	ОПИСАНИЕ	К-ВО	NO.	ОПИСАНИЕ	К-ВО
1	Основная рама	1	18	Пластиковый зажим	1
2	Опора педали левая(L)	1	19	Датчик	1
3	Опора педали правая(R)	1	20	Плоская шайба $\varnothing 25$	2
4	Пластиковая педаль левая (L)	1	21	Винт шестигранный M8x40	4
5	Пластиковая педаль правая (R)	1	22	Винт шестигранный M8x20	2
6	Регулировочная ручка	1	23	Винт шестигранный M10x40	1
7	Заглушка	4	24	Винт шестигранный M8x30	4
8	Компьютер	1	25	Поперечный шнек	4
9	Кронштейн шкива	1	26	Поперечный шнек	1
10	Шкив	1	27	Плоская шайба $\varnothing 8$	8
11	Стальной провод	1	28	Гайка M8	6
12	Втулка	2	29	Плоская шайба $\varnothing 5$	1
13	Подшипник нейлоновый	4	30	Пластиковая плоская шайба	6
14	Пластиковая крышка	2	31	Стальная втулка	2
15	Гидравлический цилиндр	1	32	Гайка M10	1
16	Резиновый амортизатор	2	33	Плоская шайба $\varnothing 10$	1
17	Магнит	1			

КОМПЬЮТЕР

Нажав кнопку на дисплее, Вы можете установить следующие функции:

REPS/MIN : Отображает частоту шагов в минуту.

SCAN : Отображает каждую функцию в определенной последовательности

TIME: Определяет суммарное время текущей тренировки

CALORIES: Показывает количество сожженных калорий

ПРИМЕЧАНИЕ: Измерения приблизительные

COUNT: Показывает суммарное количество шагов, совершенных за время текущей тренировки



Примечание:

- 1 . Компьютер выключается автоматически, когда педали не двигаются или клавиши на компьютере не нажимаются в течение 4 минут.
2. Компьютер перезагружается при смене батарейки или при удерживании клавиши MODE в течение 3 секунд. .

Как заменить батарейку:

1. Выключите устройство и снимите компьютер (А).
2. Вытащите батарейку.
3. Вставьте новую батарейку и убедитесь, что она установлена в правильном положении.

