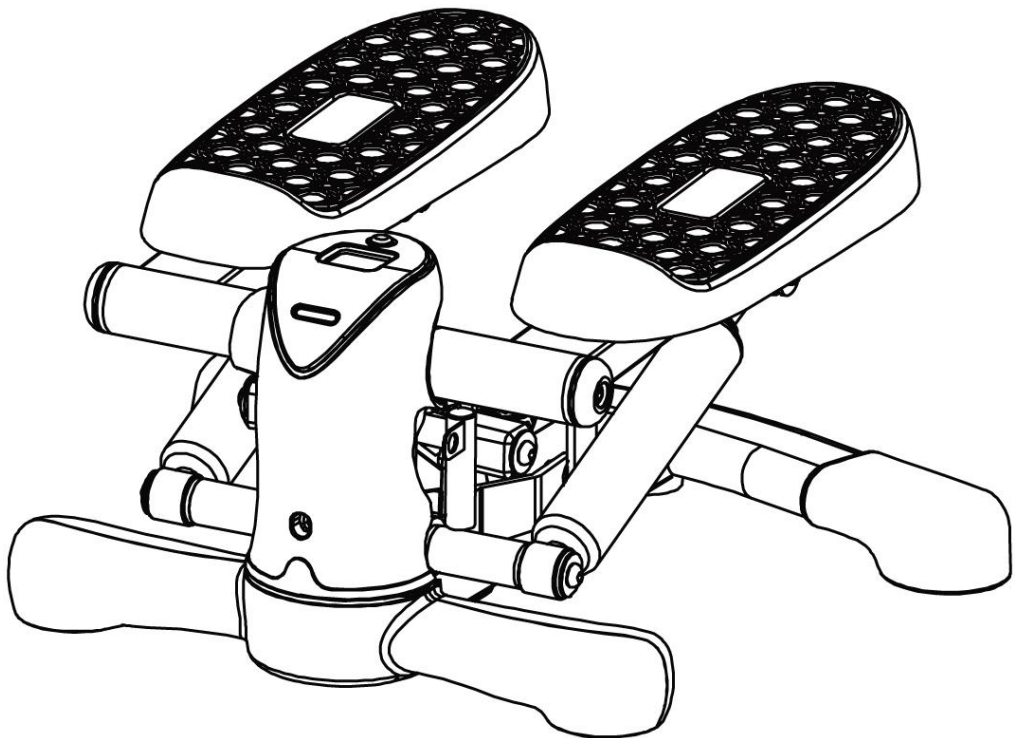


СТЕПЕР 2 В 1

Керівництво користувача



Важлива інформація стосовно безпеки

Будь ласка, тримайте цей посібник у безпечному місці для зручності у подальшому використанні.

1. До початку монтажу та використання обладнання, важливо ретельно ознайомитися з цією інструкцією.
2. До початку будь-якої програми вправ, Вам необхідно проконсультуватися з лікарем для виявлення будь-яких медичних і фізіологічних умов, які можуть піддати ризику ваше здоров'я і безпеку або не дати Вам можливість використовувати обладнання належним чином.
3. Не припускайте контакту дітей і тварин з обладнанням. Обладнання призначене тільки для використання дорослими.
4. Використовуйте обладнання на твердій рівній поверхні з захисним покриттям для підлоги або килима. З метою гарантії безпеки, розташуйте обладнання так, щоб навколо нього залишалось хоча б 0.5 метра вільного простору.
5. Перед використанням обладнання переконайтеся, що гайки і болти надійно затягнуті.
6. При використанні обладнання надягайте відповідний одяг. Намагайтеся не надягати вільний одяг, який може потрапити в обладнання та який може обмежувати або сковувати рухи.
7. Обладнання не передбачене для терапевтичного використання. Призначено тільки для домашнього використання. Максимально допустима маса користувача: 100 кг.
8. НЕ торкайтеся циліндра під час виконання вправ.

ВИКОРИСТАННЯ СТЕПЕРА

Перемикання між вправами вгору-вниз і вправами на поворот

Будь ласка, утримуйте педалі на одному рівні, зберігаючи їх **в горизонтальному положенні!**

- 1) Вправа вгору-вниз: Перемикніть регулюючу рукоятку в положення вгору. (Див. Рис.1)
- 2) Вправа на поворот: Перемикніть регулюючу рукоятку в положення вниз. (Див. Рис.1)

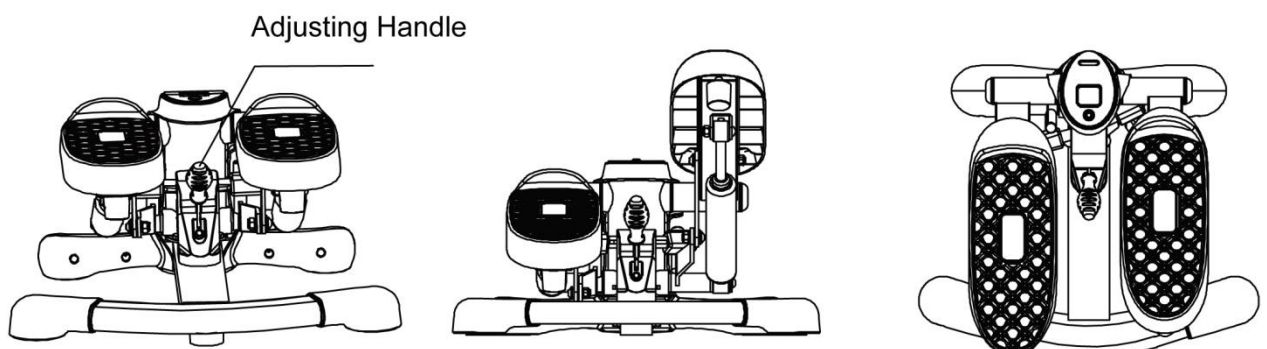
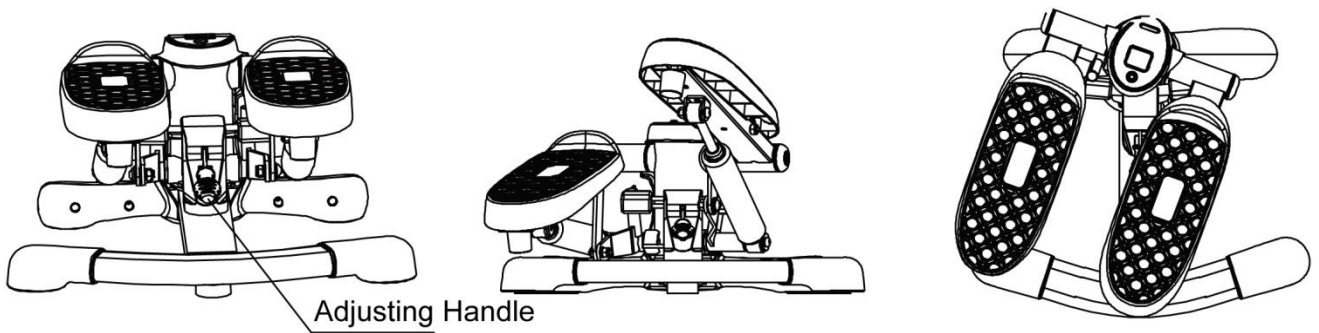


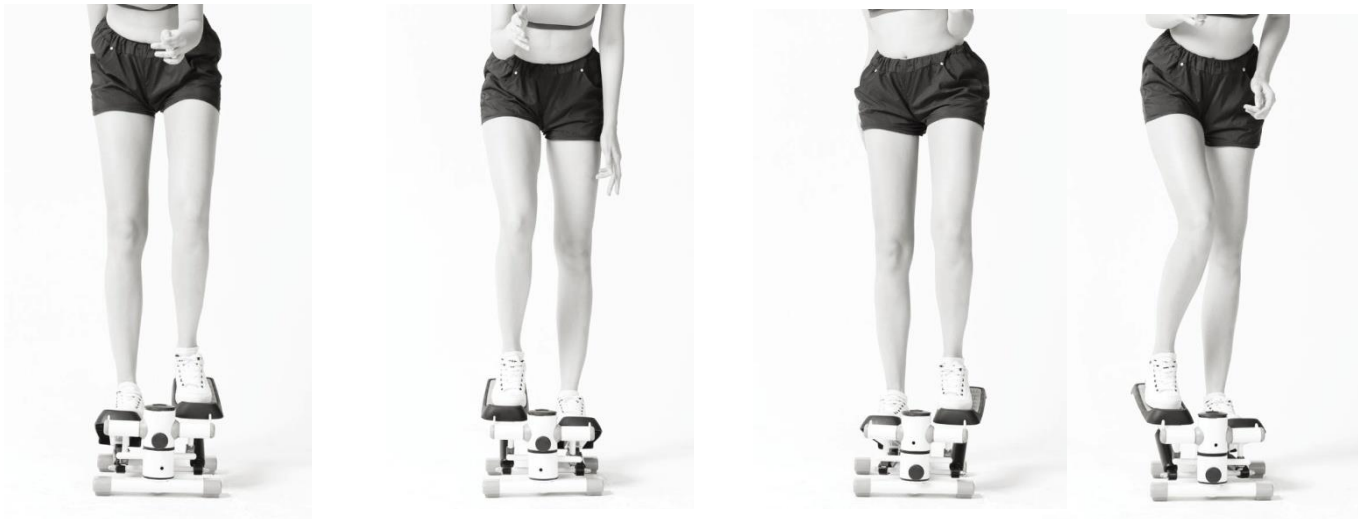
Рис.1 : Up and down exercise



Pic.2: Twist Exercise

Використання

1. Розмістіть степер на рівній і стійкій поверхні.
2. Спочатку поставте ступні на педалі, а потім можете перемістити вагу всього тіла на педаль.
3. Після закінчення тренування на степері, не втискуйте педаль до кінця. Для збільшення ефективності вправ для всього тіла, Ви можете збільшити швидкість вправ і змінити вид вправи на бажаний (вправи вгору-вниз або на поворот), як це показано нижче.



ЛІЧИЛЬНИК

За допомогою кнопки Ви можете встановити лічильник на Вашому степері для відображення наступних функцій:

STEP/MIN (або STRIDES/MIN): Відображає кількість кроків за хвилину

SCAN: Аналіз кожної функції послідовно

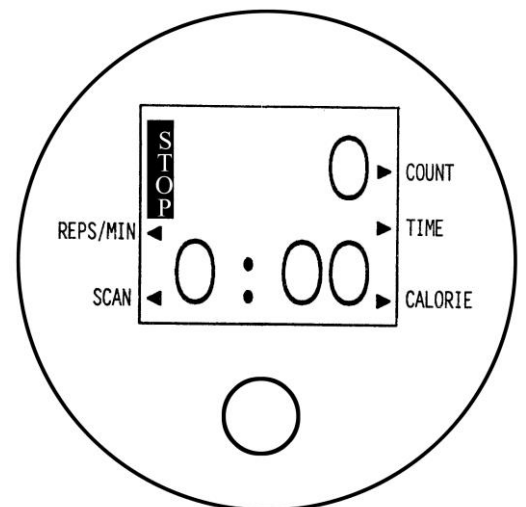
TIME: Показує час, витрачений на вправу, від 0.00 до 99.59

CALORIES: Показує кількість спалених калорій.

COUNT: Показує загальну кількість кроків за час всього тренування на степері.

Примітка:

1. Комп'ютер автоматично вимикається, якщо на датчик не надходить сигнал або жодну з кнопок не було натиснуто протягом приблизно 4 хвилин.

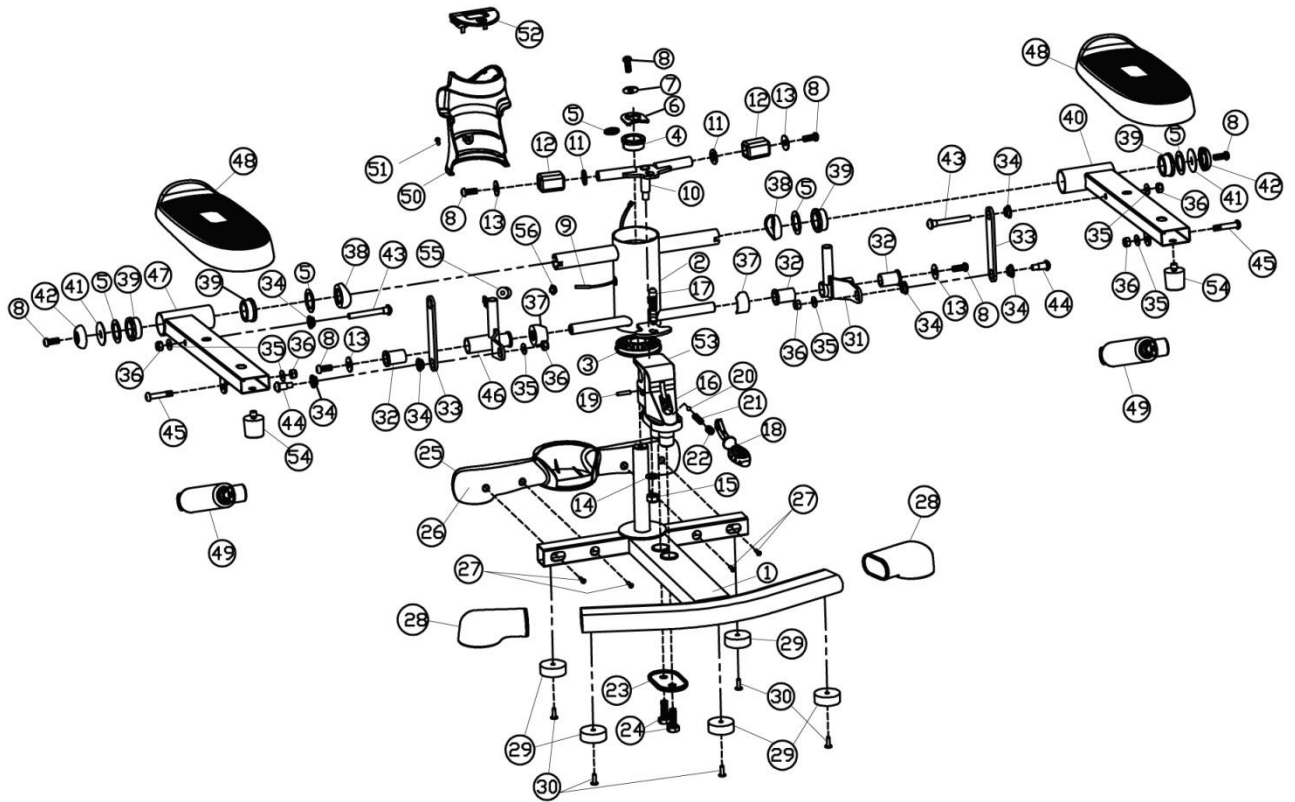


2. Лічильник можна скинути за допомогою зміни батареї або затиснення кнопки MODE протягом 4 секунд.

Як здійснити заміну батареї

1. Вийміть лічильник з пристрою.
2. Вийміть батарею.
3. Замініть стару батарею новою і переконайтеся, що вона встановлена правильно.

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



№	ОПИС	КІЛЬК.	№	ОПИС	№
#1	Основна конструкція	1	29	Гумова підкладка	5
2	Передня сталева трубка	1	30	Гвинт ST5x16	5
3	Втулка валу	1	31	Несучий вал (Правий)	1
4	Нейлоновий підшипник	1	32	Втулка вала	4
5	Плоска шайба	5	33	Шатун	2
6	Втулка валу	1	34	Нейлоновий підшипник	6
7	Плоска шайба	1	35	Плоска шайба	6
8	Внутрішній гвинт з шестигранною головкою M8x20	5	36	Різьбова муфта M8	6
9	Датчик	1	37	Пластмасова шайба	2
10	Несучий вал	1	38	Пластмасова шайба	2
11	Плоска шайба	4	39	Пластмасова втулка вала	4
12	Ізолююча втулка	2	40	Кронштейн педалі (правої)	1
13	Плоска шайба	4	41	Плоска шайба	2
14	Плоска шайба	1	42	Пластикове покриття	2
15	Різьбова муфта M10	1	43	Болт	2
16	Сталевий кронштейн	1	44	Болт	2
17	Регулюючий вал	1	45	Гвинт з шестигранною головкою M8x40	2
18	Регулююча рукоятка	1	46	Несучий вал (Лівий)	1
19	Стрижень	1	47	Кронштейн педалі (лівої)	1
20	Сталева кулька	1	48	Пластмасова педаль	2
21	Сталева пружина	1	49	Гідравлічний циліндр	2
22	Гвинт M10X10	1	50	Пластикове покриття	1
23	Сталевий кронштейн	1	51	Гвинт ST4x16	1
24	Гвинт з шестигранною головкою M10x30	2	52	Лічильник	1
25	Передня пластмасова кришка (частина 1)	1	53	Пластикове покриття	1
26	Передня пластмасова кришка (частина 2)	1	54	Гумовий амортизатор	2
27	Гвинт ST4x20	4	55	Магніт	1
28	Задня кришка	2	56	Пластмасовий захист датчику	1