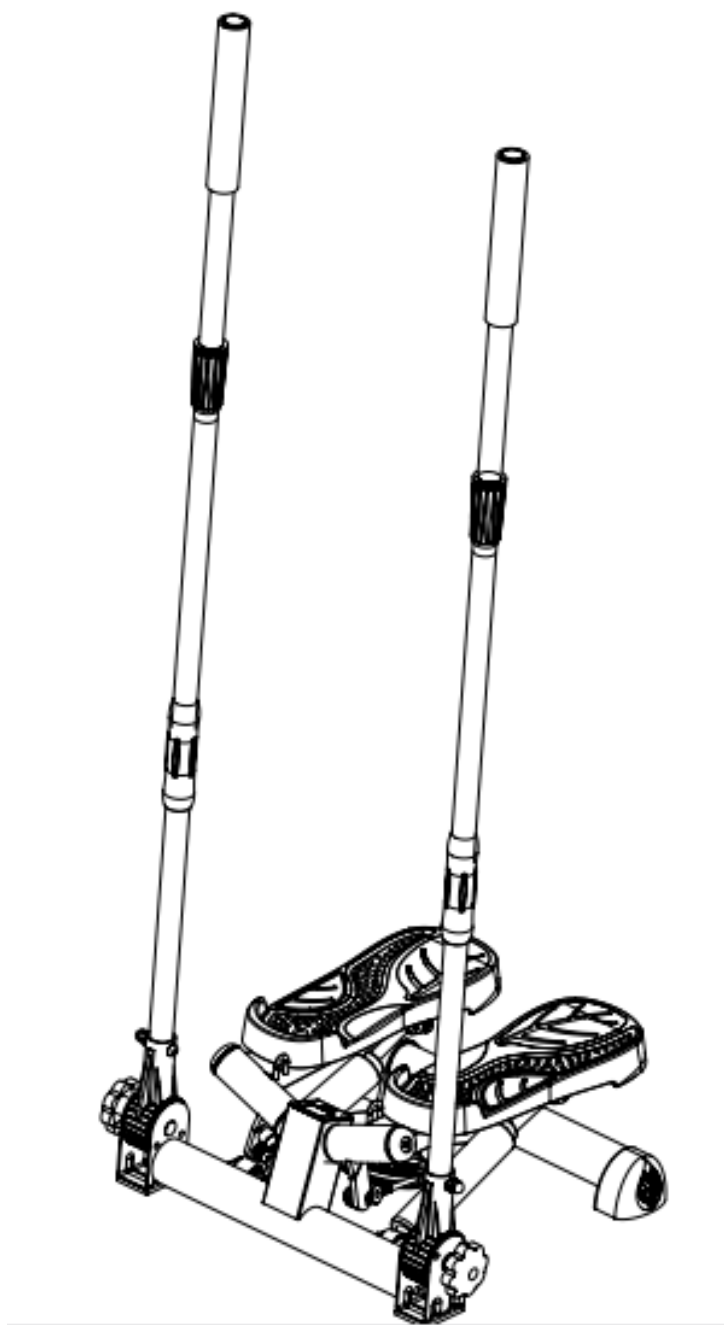




# Руководство пользователя S085E

Степпер поворотный с поручнями



# Инструкции по технике безопасности



## Предупреждение!

Во избежание травм перед использованием тренажёра внимательно прочтите нижеприведенные инструкции.

### Точно следуйте инструкции по сборке.

1. По окончании сборки убедитесь, чтобы крепежи деталей тренажёра, такие как винты и заглушки, были правильно установлены и плотно затянуты.
2. Убедитесь, что все запасные части предоставлены заводом-изготовителем, несанкционированная замена запасных частей строго запрещена.
3. Перед началом тренировок проверьте свое состояние здоровья. Для обеспечения достаточной нагрузки упражнения должны выполняться правильно, регулярно с постепенно увеличивающимся сопротивлением.
4. Проследите за тем, чтобы дети пользовались тренажером только под присмотром взрослого; в противном случае, оборудование должно храниться в недоступном для детей месте.
5. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, тошноту, слабость, или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и отдохните.
6. Устройством одновременно может пользоваться только **один (1)** человек.
7. Прекратите использование данного тренажера, если обнаружите какую-либо поломку или отсутствие некоторых деталей.
8. Убедитесь, что тренажёр расположен на сухой, устойчивой и ровной поверхности с пространством для выполнения упражнений вокруг.
9. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный вес пользователя – **100кг**.
10. Осмотрите перед сборкой и использованием все запасные части на предмет поломок. Немедленно замените поврежденные детали для того, чтобы поддерживать уровень безопасности данного тренажера. Проводите регулярный осмотр тренажёра 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 тренажёр.

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

## Сборочный чертёж

A 暗

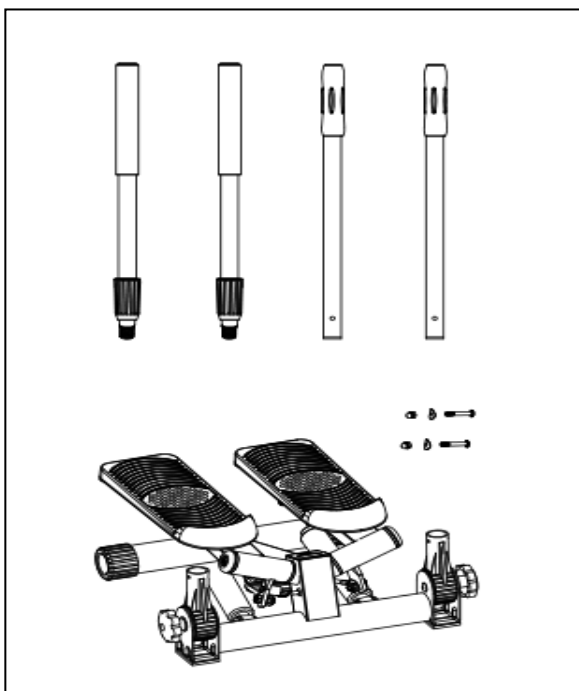
# Спецификация

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная конструкция	1	24	Магнит	1
2	Основание левой педали	1	25	Шайба	4
3	Основание правой педали	2	26	Пластиковая шайба	4
4	Амортизатор	2	27	Плоская шайба	1
5	Правая педаль	1	28	Винт	2
6	Левая педаль	1	29	Фиксатор поручней	2
7	Регулировочная ручка	1	30	Плоская шайба	2
8	Пластиковая втулка (Ø40)	4	31	Ручка	2
9	Заглушка болта	2	32	Болт (М6*40 мм )	2
10	Болт (М6 * 15)	2	33	Изогнутая шайба	2
11	Стопорный механизм	2	34	Гайка	2
12	Болт (М5 * 20мм)	4	35	Втулка нижней части поручня	2
13	Болт (М6 * 36мм)	4	36	Нижняя часть поручня	2
14	Болт(М6 * 31мм)	2	37	Резьбовая втулка	2
15	Гайка (М6)	4	38	Резьбовая заглушка	2
16	Кронштейн шкива	1	39	Срединная трубка поручня	2
17	Шкив (100)	1	40	Стопорное кольцо	2
18	Болт (М8 * 37мм)	1	41	Регулятор высоты поручня	2
19	Гайка (М8)	1	42	Ограничитель высоты	2
20	Трос (355мм)	1	43	Верхняя часть поручня	2
21	Стопорное кольцо	2	44	Поролонная накладка	2
22	Консоль	1	45	Заглушка	2
23	Болт (М8 * 60)	2			

# Инструкции по сборке

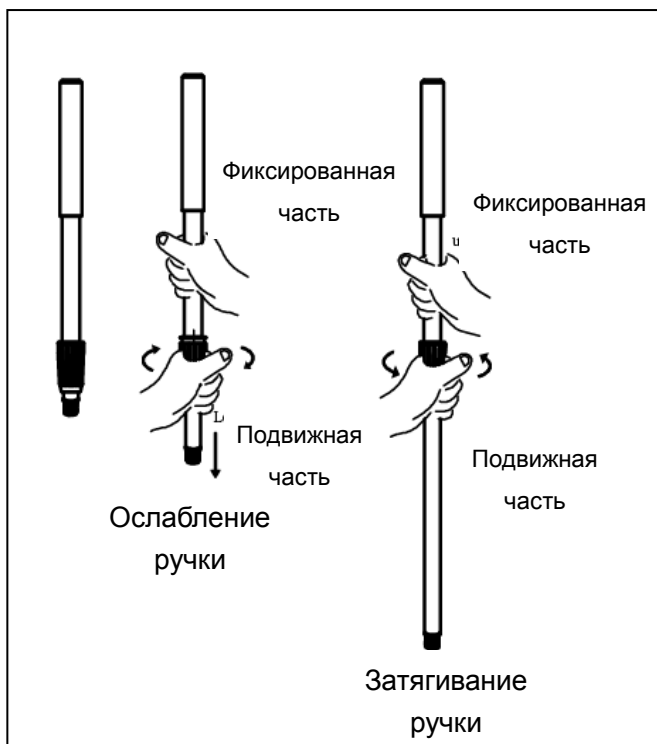
При сборке тренажёра следуйте инструкциям, представленным в данном руководстве. Во избежание ошибок, обращайте внимание на иллюстрации, приложенные к каждому этапу сборки.

## Шаг 1:



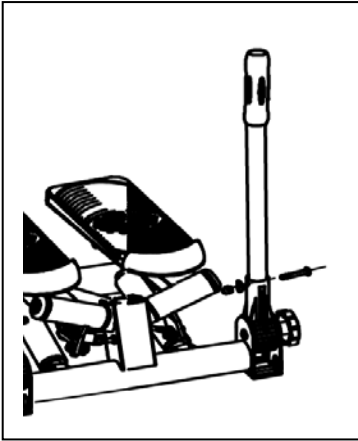
**1:** Достаньте из коробки основную конструкцию и ручки тренажёра. Разложите все детали на полу, как показано на левом рисунке.

## Шаг 2



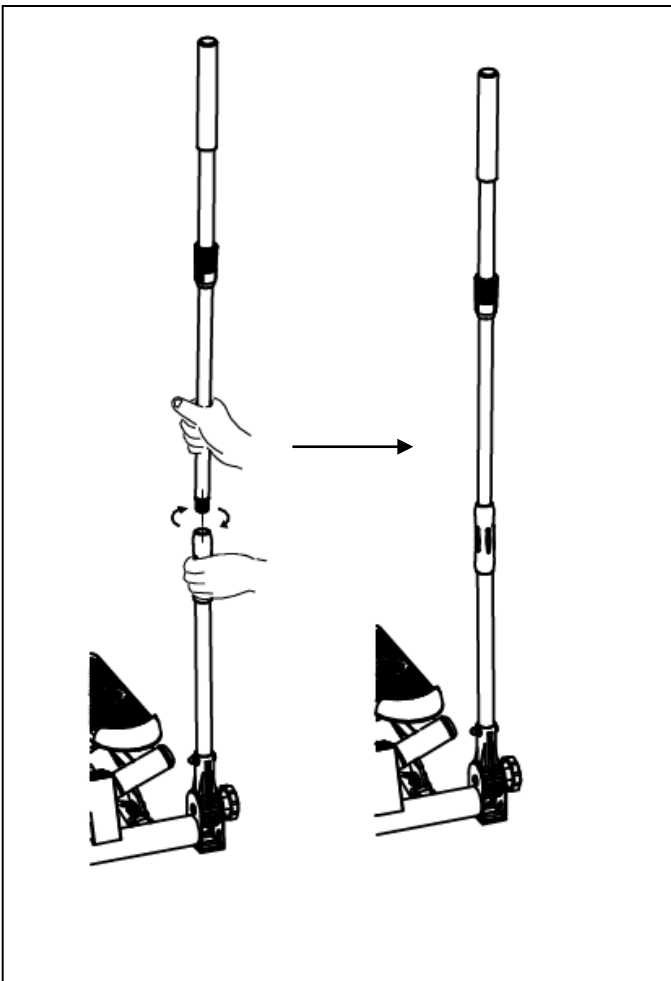
**2:** Возьмите ручку и отрегулируйте по своему желанию высоту поручней, ослабляя или затягивая ручку (№ 41), как показано на рисунке слева.

### Шаг 3



- 3: Подсоедините срединную трубку поручня к нижней части тренажёра и закрепите её при помощи болта (№ 32), плоской шайбы (№ 33) и гайки (№ 34), как показано на рисунке слева.

### Шаг 4



- 4: Вставьте верхнюю часть поручня в нижнюю трубку, прокручивая её по часовой стрелке, после чего зафиксируйте конструкцию. Повторите вышеуказанные действия для крепления второго поручня. По желанию отрегулируйте высоту поручней при помощи соответствующей ручки (№ 41).

## Функциональные параметры

SCAN/ СКАНИРОВАНИЕ	Автоматически сканирует каждую функцию в определённой последовательности.
TIME/ВРЕМЯ	Отображает общее время тренировки в диапазоне от 00:00 до 99:59.
COUNT/ОБЩЕЕ КОЛ-ВО ШАГОВ	Отображает общее количество шагов, совершенных за текущую тренировку.
REPS/MIN КОЛ-ВО ШАГОВ/МИН	Отображает общее количество повторений (или шагов) за минуту текущей тренировки.
CAL/КАЛОРИИ	Отображает количество сожженных калорий за время текущей тренировки. ЗАМЕЧАНИЕ: значение приблизительное.
FUNCTION BUTTON/ФУНКЦИ ОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ	Позволяет выбрать один из параметров – ВРЕМЯ, КОЛ-ВО ШАГОВ, КОЛ-ВО ШАГОВ/МИН, КАЛОРИИ для сброса значений по умолчанию. Удерживайте кнопку в течение 4 секунд, чтобы сбросить текущее значение.

# Замена батарейки

Когда дисплей тускнеет или данные на нём становятся неразборчивыми, замените батарейку.

## Шаг 1:



1 x щелочная батарейка

Батарейка

Вытащите консоль из основной конструкции.

Откройте заднюю крышку консоли (№ 22), замените батарейку на новую (Рис.: 1)

## Шаг 2



Установите консоль (№ 22) на основной конструкции (№ 1), проверьте функциональность консоли.



# Руководство по эксплуатации

## Порядок действий

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



2. Расположите тренажер на твёрдой ровной поверхности так, чтобы вы имели к нему свободный доступ.
3. Поставьте одну ногу на педаль, держите ноги вертикально. Медленно с усилием надавливайте на педаль, пока она не опустится до конца.
4. Продолжайте движение, наступая на педаль другой ногой в соответствии с пунктом 3. Сохраняйте равновесие.
5. Первое время при использовании тренажера старайтесь делать не частые шаги. После того, как привыкните к тренажеру, можете увеличить частоту шагов и подключать к работе другие группы мышц.

## 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, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.