



МИНИСТЕППЕР DFC

Артикул: SC-S002

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Максимально допустимый вес пользователя: 100кг

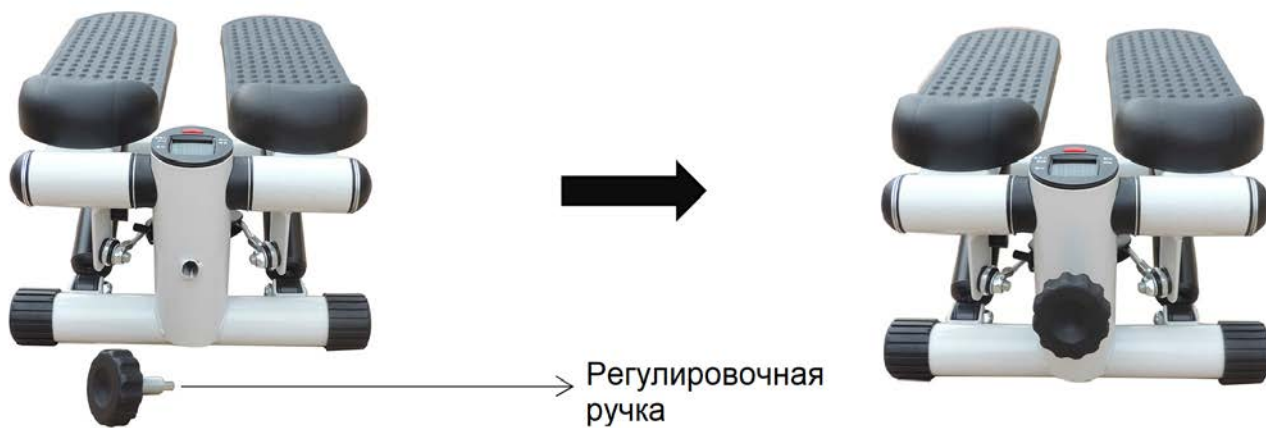
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед тем, как приступить к тренировкам, ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве. Сохраните руководство, в дальнейшем документ может понадобиться при ремонте или замене деталей тренажёра.

1. Перед началом сборки и эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми положениями, представленными в данном руководстве.
2. Перед началом любой программы упражнений Вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у Вас какие-либо ограничения по состоянию здоровья, которые могли бы создать риск для Вашего здоровья и безопасности.
3. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
4. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 1 метра свободного пространства.
5. Перед первым запуском тренажёра проверьте, чтобы все крепёжные соединения (такие как болты, гайки) были надёжно затянуты.
6. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
7. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей. Используйте оборудование только в домашних условиях.
8. Во время выполнения упражнений НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ к гидравлическому цилиндру.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Распакуйте коробку и выньте оттуда составные части тренажёра – основной корпус и регулировочную ручку. Вставьте ручку в отверстие на главной раме тренажёра. Данная ручка используется для регулировки высоты педалей, что в свою очередь, позволяет увеличить или уменьшить нагрузку. Отрегулируйте ручку (3) в соответствии с Вашим уровнем.



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	5	Регулировочная ручка	1
2	Педаль	2	6	Консоль	1
3	Гидроцилиндр	2	7	Пластиковый шкив	1
4	Заглушка	4	8	Трос	1

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

Нажав кнопку на дисплее, Вы можете установить следующие функции:

ФУНКЦИИ

REPS/MIN: Отображает частоту шагов в минуту.

SCAN: Отображает каждую функцию в определённой последовательности.

COUNT: Показывает общее количество шагов, совершённых за время тренировки.

TIME: Определяет продолжительность тренировки.

CALORIES: Показывает количество сожжённых калорий.



ПРИМЕЧАНИЕ

1. Если тренажёр не используется более 4 минут, консоль автоматически выключится.
2. При удержании кнопки "MODE" более 3 секунд, а также при смене батареек, все показатели тренировки будут обнулены.

ЗАМЕНА БАТАРЕЙКИ

1. Осторожно выньте консоль из специализированного держателя.
2. Удалите разряженную батарейку.
3. Установите новую батарейку (типа AAA, 1.5 В) в батарейный отсек с задней стороны консоли. Убедитесь, что батарейка установлена с соблюдением полярности.