

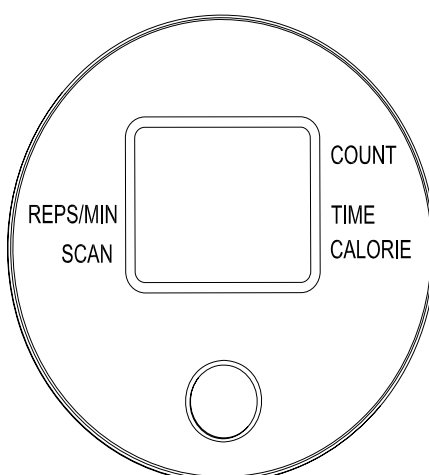
ATEMI

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
МИНИ-СТЕППЕР AS-1420



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Перед выполнением упражнений проверьте все детали. Никогда не используйте степпер, если он неисправен.
2. Регулярно затягивайте все болты и гайки.
3. Устанавливайте степпер на чистой ровной поверхности.
4. Всегда разминайтесь перед началом упражнения.
5. Никогда не допускайте детей и домашних животных к степперу.
6. Всегда надевайте тренировочную одежду для бега или аэробики, когда выполняете упражнения на степпере. Рекомендуется также надевать соответствующую обувь.
7. Прежде чем приступить к упражнениям, проконсультируйтесь с врачом.
8. Не прикасайтесь к цилиндру во время и сразу после выполнения упражнений на степпере.
9. Максимальный вес: 100 кг.



ЭКСПЛУАТАЦИЯ МОНИТОРА

Как пользоваться электронным монитором:

При нажатии на кнопку Вы можете увидеть на электронном мониторе степпера следующие функции:

REPS/MIN (Шагов в минуту): Количество шагов в минуту.

SCAN (Сканирование): На мониторе отображается каждая функция по очереди.

TIME (Время): Для определения продолжительности упражнения.

CALORIES (Калории): Количество потраченных калорий. Это приблизительный показатель, который можно использовать только для сравнения с другими упражнениями.

COUNT (Счет): Подсчет числа шагов во время упражнения.

Как заменить батарейку:

1. Отсоедините монитор от степпера.
2. Извлеките батарейку.
3. Вставьте новую батарейку и проверьте правильность её расположения.

