

Использование:

Есть 2 способа использования этого тренажёра: для ног или рук. Упражнение на степпере укрепляет и тонизирует ваши ноги и руки, а также обеспечивает отличную кардио-тренировку.

Примечание: Вы также можете использовать этот мини-тренажёр как часть вашей тренировки в тренажерном зале.

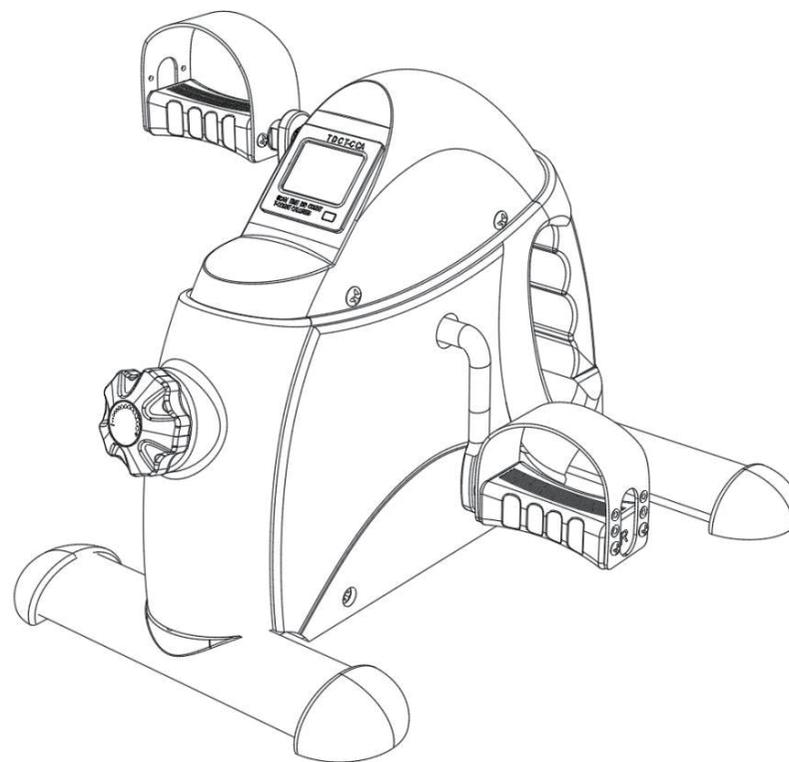
ДЛЯ НОГ: Поместите устройство на плоскую твёрдую поверхность. Сядьте в кресло так, чтобы тренажёр был перед вами. Вставьте ноги в педали.

ДЛЯ РУК: Положите устройство на колени или стол перед собой. Положите руки на педали.

Нажмите красную кнопку, чтобы включить панель управления. Вы можете выбрать нужную функцию, нажав красную кнопку. См. Стр. 4.



Степпер Sundays Fitness GB-5002E



Руководство по эксплуатации

Предупреждения по технике безопасности: Пожалуйста, прочитайте перед использованием продукта

- Проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что вы находитесь в надлежащем физическом состоянии, прежде чем использовать степпер.
- Перед сборкой и использованием степпера прочтите всю инструкцию.
- Храните данное руководство в течение всего срока службы изделия.
- Перед использованием важно, чтобы степпер был правильно собран в соответствии с инструкциями руководства.
- Не допускайте присутствие детей рядом со степпером.
- Держите руки, ноги и свободные предметы подальше от движущихся частей.
- Владелец несёт ответственность за то, чтобы все пользователи данного продукта были должным образом проинформированы о том, как безопасно использовать этот продукт.
- Степпер предназначен только для домашнего использования.
- Используйте степпер в помещении. Хранить вдали от влажности и пыли.
- При использовании степпера поместите его на плоскую твердую поверхность.
- **ОЧЕНЬ ВАЖНО:** Чтобы защитить напольное покрытие, поместите коврик под степпер. Носите спортивную обувь, чтобы защитить ноги во время тренировки.
- **НЕ** носите свободную или мешковатую одежду, так как она может застрять в механизме. Сними все украшения.

Если вы почувствуете боль или головокружение, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Использование

Есть 2 способа использования этого тренажёра: для ног или рук. Степпер укрепит и приведёт в тонус ваши ноги и руки, а также обеспечит отличную кардио-тренировку.

Примечание: Вы также можете использовать этот степпер как часть вашей тренировки в тренажерном зале.

Тренировка ног

- Сядьте в удобное положение.
- Отрегулируйте степпер так, чтобы ручка регулировки была обращена к вам.
- Поместите каждую ногу в педальный ремень.
- Установите желаемое натяжение с помощью ручки регулировки.
- Двигайтесь вперёд контролируемым движением.
- Это движение задействует ваши четырехглавые мышцы (верхние ноги), подколенные сухожилия и нижние мышцы живота.

Тренировка рук

- Поместите степпер на пол.
- Отрегулируйте так, чтобы ручка была обращена к вам.
- Установите желаемое натяжение с помощью ручки регулировки.
- Поместите каждую руку в педаль.
- Двигайте руки вперёд контролируемыми круговыми движениями.
- Это движение задействует ваши трицепсы и предплечья.

Важный:

Расчёт израсходованных калорий следует рассматривать как просто оценку и не следует считать надёжным с медицинской точки зрения. Для получения дополнительной информации точный расход калорий, рекомендуется проконсультироваться с врачом или диетологом. Проконсультируйтесь с вашим врачом перед использованием продукта.

Установка / Замена Батарей

1. Снимите консоль управления с верхней части основного корпуса.
2. Вставьте или замените одну батарейку 1.5V AAA в отсек, соответствующая указанным символам полярности.
3. Вставьте консоль управления обратно к верхней части основного корпуса.



ПРИМЕЧАНИЕ: При консоли управления с верхней части основного корпуса провод, соединяющий компьютер с панелью датчиков, может отсоединиться. Прежде чем нажать кнопку возврата, пожалуйста, проверьте, подключён ли провод к консоли управления и панели датчиков.

Техническое обслуживание:

- Продукт требует минимального технического обслуживания.
- Избегайте контакта с водой.
- Очищайте слегка влажной губкой. Затем протирайте чистой сухой тканью.
- Избегайте длительного пребывания на солнце.

Список деталей

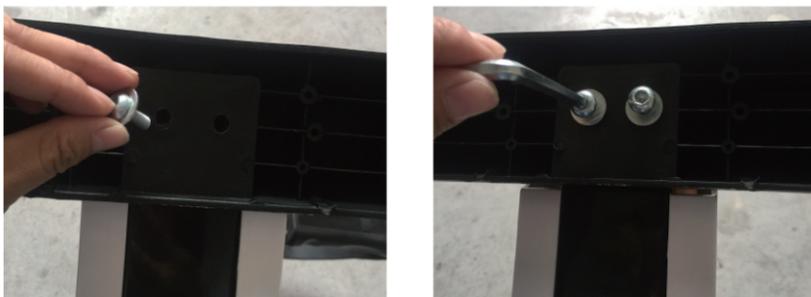


- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

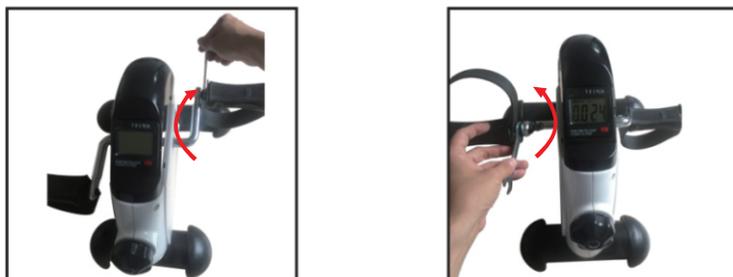
- ① Основной корпус
- ② Передний стабилизатор
- ③ Задний стабилизатор
- ④ Левая и правая педали
- ⑤ Запчасти
- ⑥ Руководство

Сборка

1. Переверните изделие так, чтобы ручка была обращена к вам. Возьмите меньший из двух стабилизаторов (3), закрепите на основном корпусе (1) с помощью шестигранного ключа (5) и двух прилагаемых шайб.



2. Повторите с большим передним стабилизатором (2)
3. Правая педаль (4) помечена буквой "R" на конце оси педали. Подсоедините его к правому рычагу. Правая педаль крепится вращением по часовой стрелке.



4. Левая педаль (4) помечена буквой "L" на конце оси педали. Подсоедините его к левому рычагу. Левая педаль крепится вращением против часовой стрелки.

Перед использованием степпера все болты и гайки должны быть надёжно затянуты.

Использование

Идентификация консоли управления



Дисплей показывает ВРЕМЯ

T- Время
D- Расстояние
C- Подсчёт
T-C - Общее количество
CA - Калории
SCAN - Позволяет сканировать все функции

Нажмите красную кнопку, чтобы включить консоль управления. Вы можете выбрать нужные функции, нажав красную кнопку.

Обозначение	Значение	Описание
T	Время	Отображение времени с начала тренировки
D	Расстояние	Показывает расстояние в километрах
C	Подсчёт	Накапливает движения, сделанные во время тренировки
T-C	Общее количество (подсчёт)	Накапливает движения во время тренировки во время разных сеансов. Не сбрасывается при изъятии батареи.
CA	Калории	Оценивает общее сжигание калорий с начала упражнений