



# **МИНИ СТЕППЕР DFC**

Артикул:  
**SC-S029C**  
**SC-S029CG**

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



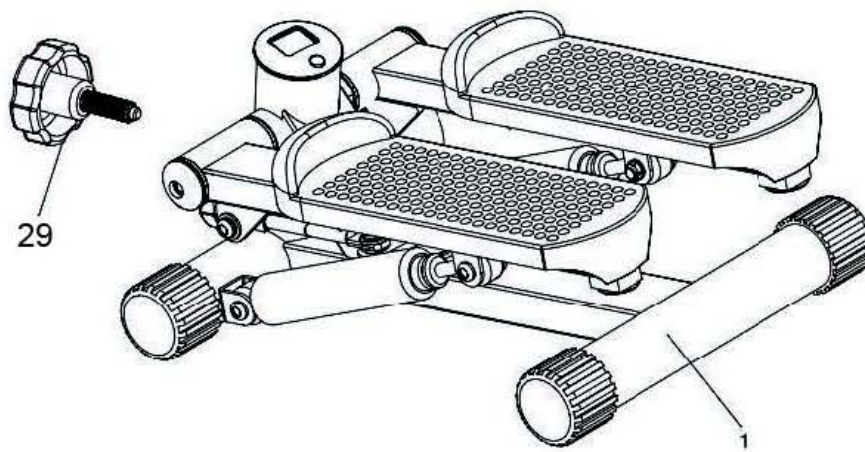
## Инструкции по технике безопасности

### Сохраните это руководство для дальнейшего использования

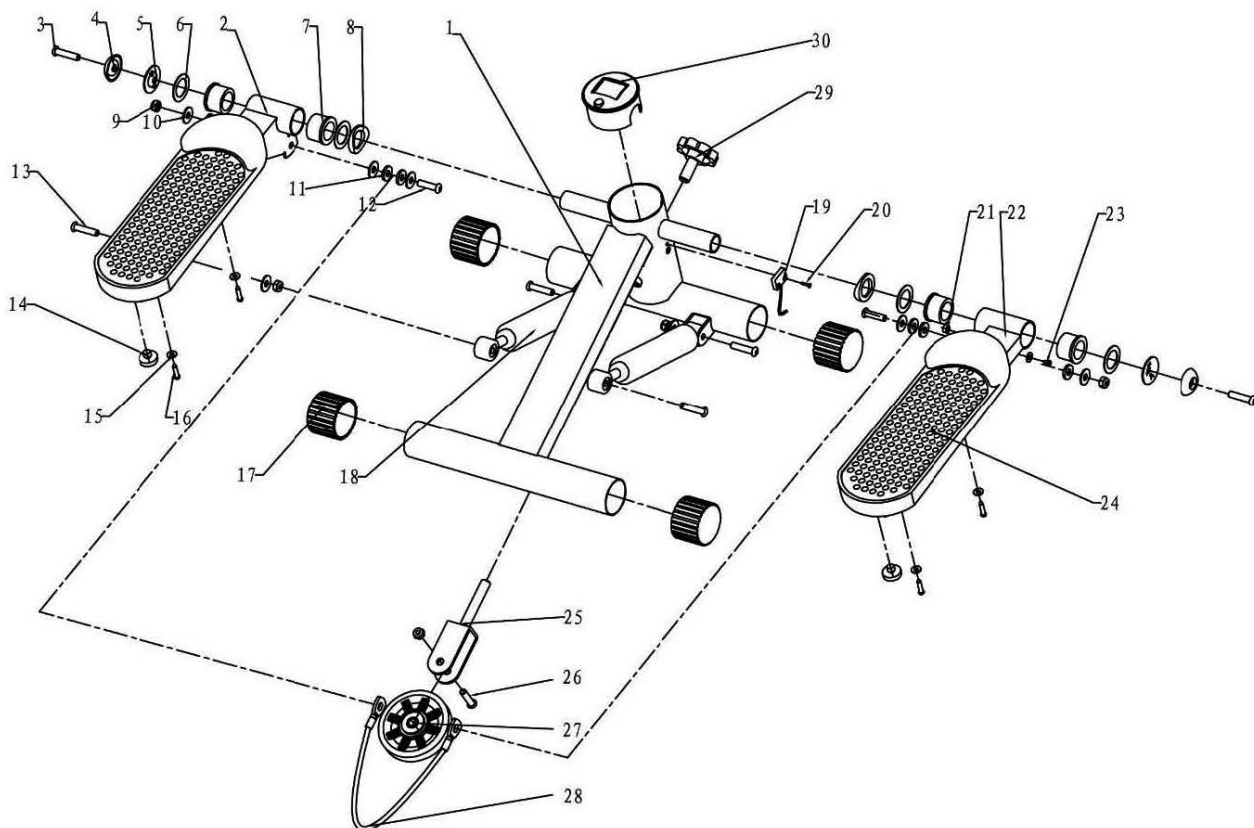
1. Внимательно прочитайте инструкцию перед сборкой и использованием тренажера.
2. Проконсультируйтесь с Вашим врачом перед началом тренировок для определения медицинских или физических противопоказаний для занятий на степпере.
3. Не позволяйте детям и домашним животным находиться вблизи тренажера во время его использования. Тренажер предназначен только для взрослых.
4. Используйте тренажер на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для обеспечения безопасности, вокруг тренажера должно быть не менее 0,5 м свободного пространства.
5. Перед использованием тренажера проверьте, чтобы все болты и гайки были надежно затянуты.
6. Во время тренировок носите подходящую для этого одежду. Не носите свободную одежду, во избежание попадания ее в механизм тренажера.
7. Тренажер не предназначен для использования в терапевтических целях. Предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 100кг.
8. Во время выполнения упражнений НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ к гидравлическим цилиндрам.

## РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ ПОДЪЕМА

Регулировочная ручка находится на передней части рамы степпера и позволяет менять высоту подъема. Высокий подъем требует больших усилий во время тренировки, в то время как низкий подъем - меньших усилий. Установите Регулировочную ручку (29) в соответствии с подходящей для Вас нагрузкой.



# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	16	Винт	4
2	Опора педали (левая)	1	17	Торцевая заглушка	4
3	Винт	2	18	Гидравлический цилиндр	2
4	Пластиковая крышка	2	19	Датчик	1
5	Шайба	2	20	Винт	2
6	Плоская шайба	2	21	Магнит	1
7	Втулка	4	22	Опора педали (правая)	1
8	Шайба	2	23	Винт	1
9	Гайка	7	24	Педаль	2
10	Плоская шайба	10	25	Вилка блока	1
11	Пластиковая плоская шайба	6	26	Болт	1
12	Болт	2	27	Блок	1
13	Болт	4	28	Стальной трос	1
14	Резиновый отбойник	2	29	Регулировочная ручка	1
15	Плоская шайба	4	30	Компьютер	1

## КОМПЬЮТЕР

Нажав кнопку на дисплее, Вы можете установить следующие функции:

STEP/MIN (или STRIDES/MIN): Отображает частоту шагов в минуту.

SCAN: Отображает каждую функцию в определенной последовательности

TIME: Определяет суммарное время текущей тренировки

CALORIES: Показывает количество сожженных калорий

COUNT: Показывает суммарное количество шагов, совершенных за время текущей тренировки

Примечание:

1. Компьютер выключается автоматически, когда педали не двигаются или клавиши на компьютере не нажимаются в течение 4 минут.

2. Компьютер перезагружается при смене батарейки или при удерживании клавиши MODE в течение 3 секунд.

Как заменить батарейку:

1. Выключите устройство и снимите компьютер (A).

2. Вытащите батарейку.

3. Вставьте новую батарейку и убедитесь, что она установлена в правильном положении (B).

4. Установите компьютер обратно в исходное положение (C).

