

# **СИЛОВОЙ СТЕПШЕР**

## **Руководство пользователя**



# Общая информация

## **Информация по безопасности:**

1. Максимальный вес пользователя – 120 кг.
2. Всегда держите детей и домашних животных вдали от тренажера.
3. Единоновременно только один пользователь может использовать тренажер.
4. Это устройство не подходит для использования в терапевтических целях!
5. Прочтите это руководство перед тем, как воспользоваться тренажером.
6. Если при использовании этого устройства проявляются головокружение, тошнота, боль в груди или другие необычные симптомы, немедленно остановите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
7. Используйте тренажер только на ровной и чистой поверхности.
8. Неправильные и чрезмерные нагрузки могут быть опасны для вашего здоровья.
9. Делайте разогревающую разминку перед тем, как приступить к тренировке.
10. Всегда надевайте соответствующую спортивную одежду во время тренировки на степпере. Никогда не носите одежду, которая может зацепиться за тренажер.
11. Тренажер не игрушка, а устройство для тренировок.

**ВНИМАНИЕ:** Перед началом тренировок посетите вашего врача, особенно если вы старше 35 лет или имеете хронические заболевания. Перед использованием тренажера внимательно прочтите все инструкции.

## **Информация о батарейках:**

1. Никогда не перезаряжайте батарейки! Опасность взрыва!
2. Держите батарейки вдали от детей, не бросайте батарейки в открытый огонь, избегайте короткого замыкания или разложения батареек.
3. Немедленно удалите батарейки из устройства при угрозе вытекания батареек!
4. Вытащите батарейки из устройства, если оно не используется продолжительное время.

# Оборудование

## Элементы силового степпера

Многофункциональный компьютер с кратким дисплеем, который показывает время, шаги/мин, общее число шагов, расход калорий, пульс и количество тренировок ( в наборе батарейки)

Поручень специальной формы, обеспечивающий оптимальное положение тела во время занятий

Приемник для передачи пульса, совместим практически со всеми имеющимися в продаже моделями (приемник не включен в набор)

Платформа для ног: широкая и нескользящая

Крепкая опорная стальная рама

Транспортировочные колеса

### Габариты:

Длина - пригл. 80 см  
Ширина - пригл. 60 см  
Высота - пригл. 140 см.

### Масса:

Приблизительно 20 кг  
(без упаковки)

Пульс измеряется с помощью датчиков, расположенных на поручне

В наборе бутылка с делениями и держатель для бутылки

Гидроцилиндр сопротивления легко настраивается за 12 шагов независимо от движения педалей

На уровне пола

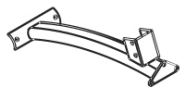
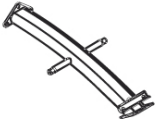
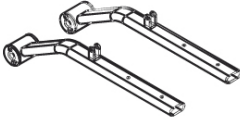
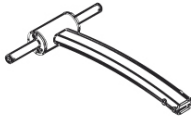
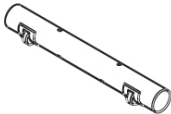
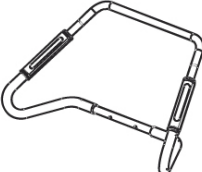
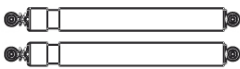
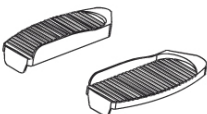



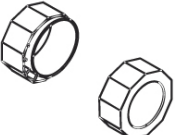






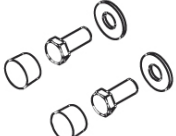



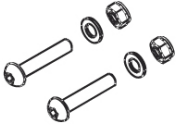

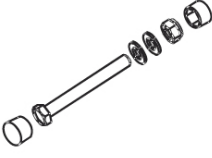


## Сборка

### 1. Обзор оборудования

Прочитайте эти рекомендации перед тем, как приступить к сборке, а затем следуйте инструкции шаг за шагом, как описано ниже. Распакуйте все компоненты и расположите их рядом друг с другом на

полу. Пожалуйста, убедитесь, что с каждой стороны достаточно пространства (минимум 1 м) для сборки.

			
1	51	22	24
			
4	36,39...	21	12
			
23	55	40	5
			
9	19	16	31
			
54	10,11,50	18,33,46	17,18
			
14,15,17,46	42,47,49	13,14,15	2,3,8,48
			
28,29,30,35			

№.	Наименование	Количество
1	Несущая рама нижняя часть	1

51	Несущая рама верхняя часть	1
22	Рычаг педали	2
24	Опорная рама	1
4	Заднее основание	1
36/39	Поручень	1
21	Гидроцилиндр	2
12	Педали (R+L)	1 набор
23	Держатель для бутылки с водой	1
40	Компьютер	1
5	Заглушки основания	2
9	Амортизатор	2
19	Заглушки	2
16	Накладка	2
31	Штифт безопасности	1
54	Винт под крестообразную отвертку	2
10/11/50	Набор винтов для сборки педалей	4
18/33/46	Набор винтов для сборки верхней части гидроцилиндра	2
17/18	Набор винтов для сборки рычагов педалей	2
14/15/17/46	Набор винтов для сборки несущей рамы	3
42/47/49	Набор винтов для сборки поручней	2
13/14/15	Набор винтов для сборки нижней части гидроцилиндра	2
2/3/8/48	Набор винтов для сборки основания	2
28/29/30/35	Набор винтов для сборки опорного рычага	1
55	Батарейки 1.5 V/R03/AAA	2

Для сборки понадобятся следующие инструменты:

- А: Комбинированный ключ/набор ключей SW 14      В: Комбинированный ключ/набор ключей SW 17  
С: Шестигранный ключ 6 мм                                      D: Отвертка крестообразная PH2

## 2. Сборка основных узлов

А) Вставьте заглушки основания (5) в заднюю часть основания (4)

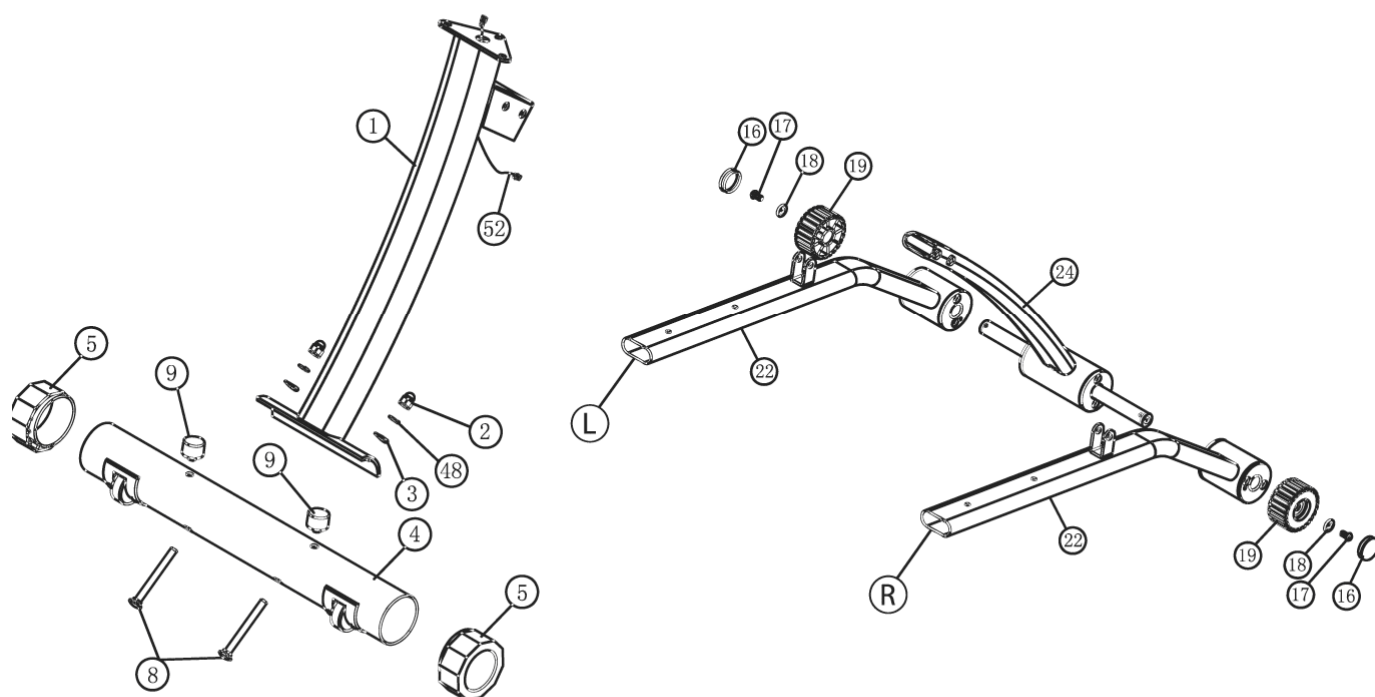
Замечание: Используйте механизм для регулировки уровня, чтобы ваш тренажер устойчиво стоял на полу, за счет поворачивания ножек.

В) Разместите оба амортизатора (9) на задней части основания (4)

С) Прикрепите заднюю часть основания (4) с помощью двух винтов (8), двух изогнутых шайб (3), двух стопорных колец (48) и двух гаек (2) к нижней части несущей рамы (1).



1. Убедитесь, что транспортировочные колеса направлены к полу.
2. Убедитесь, что все винты затянуты, иначе во время тренировок вы будете чувствовать неприятные вибрации.



### 3. Сборка рычагов педалей

Прикрепите оба рычага педалей (22) и обе заглушки (19) используя шестигранный винт (17) и шайбу (18) с каждой стороны опорной рамы (24). Вдавите оба колпачка (16) на двух концевых заглушках (19).



Во время сборки двух рычагов педалей, пожалуйста, обращайте внимание на маркировки Левая (L) и Правая (R). Экран с шагами будет работать неправильно, если сборка будет проходить не по инструкции.

### 4. Сборка опорной рамы с нижней несущей рамой

А) Удерживая опорную раму (24), откройте нижнюю несущую раму (1) и соедините нижний шнур датчика (27) опорной рамы (24) с центральным шнуром датчика (52) нижней несущей рамы (1).

Обеспечьте надлежащее подключение кабеля, иначе сигнал не будет передаваться на компьютер (40). Разъем шнура должен располагаться на внутренней стороне рамы и не должен выступать, чтобы

нечаянно его не повредить.

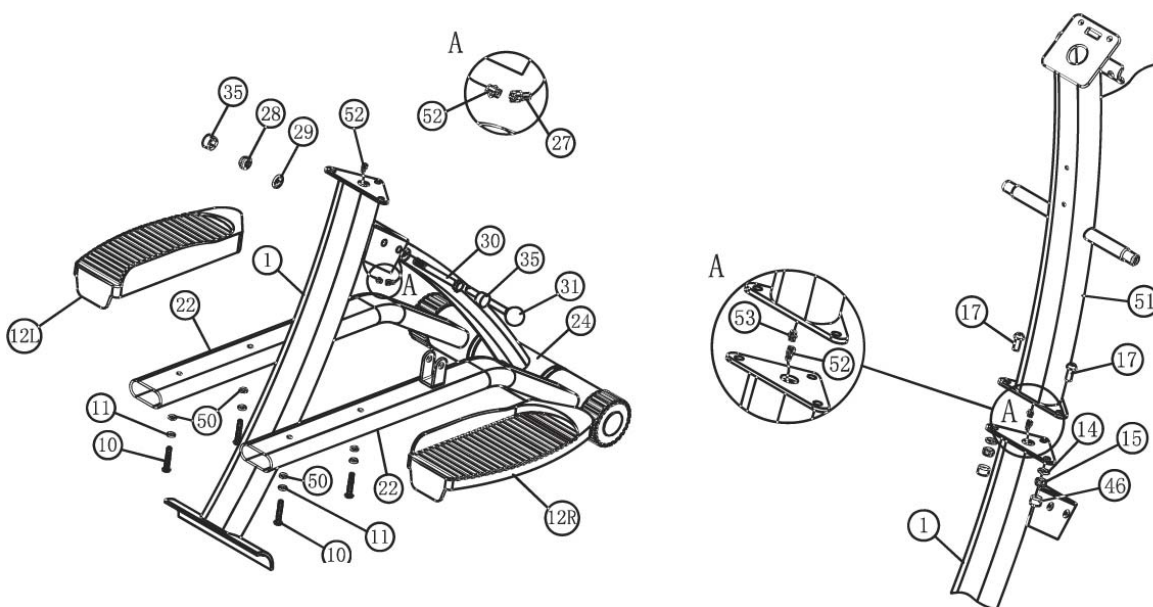
В) Соедините опорную раму (24) с нижней частью несущей рамы (1) с помощью шестигранного болта (30), двух шайб (29) и гайки (28). Установите шайбы (29) с каждой стороны винта под головкой и под гайкой (28).

Вставьте штифт безопасности (31) во второе по счету отверстие на несущей раме (1).

Расположите на накладке (35) шестигранную гайку (30) и гайку (28).

Когда присоедините опорную раму (24) к нижней части опорной рамы (1), убедитесь что шестигранная гайка (30) расположена сверху накладке и штифта безопасности (31), который вставляется в нижнее отверстие.

С) Прикрепите две педали (12 R+L) с помощью двух винтов крестообразным шлицем (10), двух пружинных зажимов (50) и двух шайб (11) к рычагам педалей (22).



## 5. Сборка верхней и нижней несущих рам

А) Удерживайте верхнюю часть несущей рамы (51) около нижней части несущей рамы (1) и соедините два кабеля датчиков (52+53)



Обеспечьте надлежащее подключение кабеля, иначе сигнал не будет передаваться на компьютер (40). Разъем шнура должен располагаться на внутренней стороне рамы и не должен выступать, чтобы нечаянно его не повредить.

В) Прикрепите верхнюю часть несущей рамы (51) к нижней части несущей рамы (1) с помощью трех винтов (17), трех шайб (14) и трех гаек. Прикрепите три пластиковые заглушки (46) к гайкам (15)

Убедитесь, что винты затянуты, чтобы избежать неприятных вибраций во время тренировок.

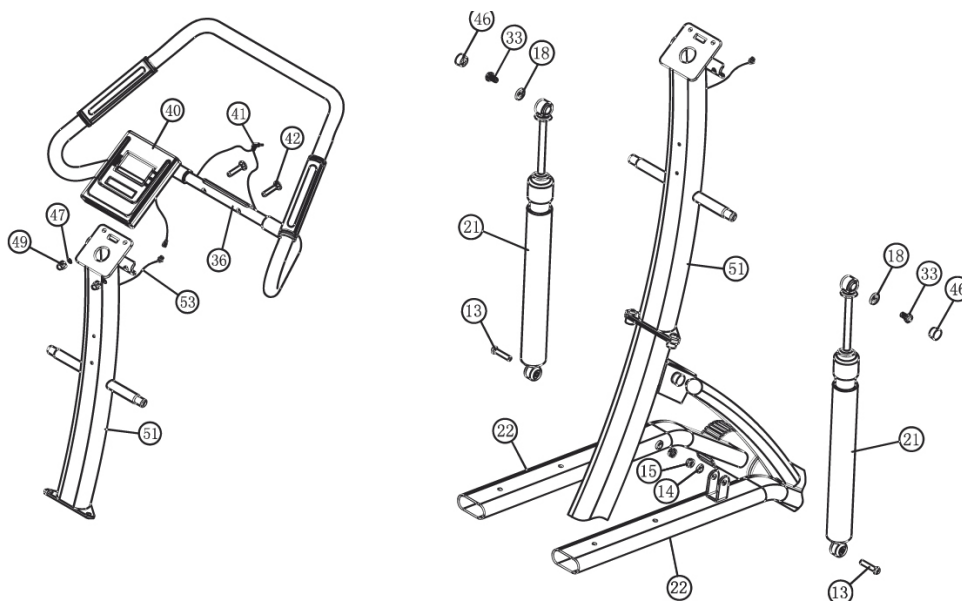
## 6. Сборка гидроцилиндра

А) Прикрепите оба гидроцилиндра (21) к верхней несущей раме (51) с помощью шестигранного болта (33) и шайбы (18) для каждого. Вставьте две пластиковые заглушки (46) в два шестигранных винта (33).

В) Теперь вставьте два гидроцилиндра (21) в вилки на рычагах педалей (22) и закрепите их с помощью винта (13), шайбы (14) и гайки (15) каждый.



Цилиндр имеет двенадцать уровней сопротивления: чем выше число, тем выше сопротивление. Поворачивайте верхнюю часть цилиндра по часовой стрелке, чтобы увеличить сопротивление. Номер, на который указывает стрелка, уточняет диапазон. Всегда проверяйте, чтобы на обоих цилиндрах было установлено одинаковое сопротивление.



## 7. Сборка поручня и компьютера

А) С помощью двух болтов (42), двух изогнутых шайб (47) и двух гаек (49) прикрепите поручень (36) к верхней части несущей рамы (51).

Убедитесь, что кабель пульсометра (41) не пережат.

В) Снимите обе предустановленные заглушки с задней части компьютера (40) и с помощью двух винтов прикрепите компьютер (40) к верхней части несущей рамы (51).



С) Соедините шнур, выходящий из задней части компьютера (40) к верхнему кабелю датчика (53).

Д) Вставьте кабель пульсометра (41) в разъем ПУЛЬС (PULSE) сзади компьютера (40).

### Установка батареек

А: Откройте крышку батарейного отсека на задней панели компьютера (40). Очистите контакты батареек и контакты устройства перед установкой батареек, если это необходимо.

В: Вставьте две батарейки 1.5V типа ААА в отсек. При установке батареек, не забудьте проверить полярность (+/-). Компьютер издаст длинный звуковой сигнал.

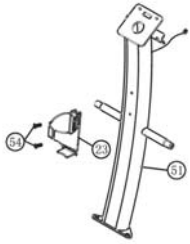
С: Закройте крышку батарейного отсека и убедитесь, что крышка защелкнулась на месте.





## 8. Сборка держателя для бутылки

А) Используйте два винта с крестообразным шлицем (54), чтобы прикрепить держатель бутылки (23) к верхней части несущей рамы (51).



### Окончательная проверка:

Убедитесь, что все винты надежно затянуты и что степпер располагается на ровной поверхности. Убедитесь, что оба гидроцилиндра показывают одинаковое сопротивление перед тем, как начать тренировку.

### Как сложить:

Для экономии места при хранении устройства вы можете сложить его, если не используете долгое время.

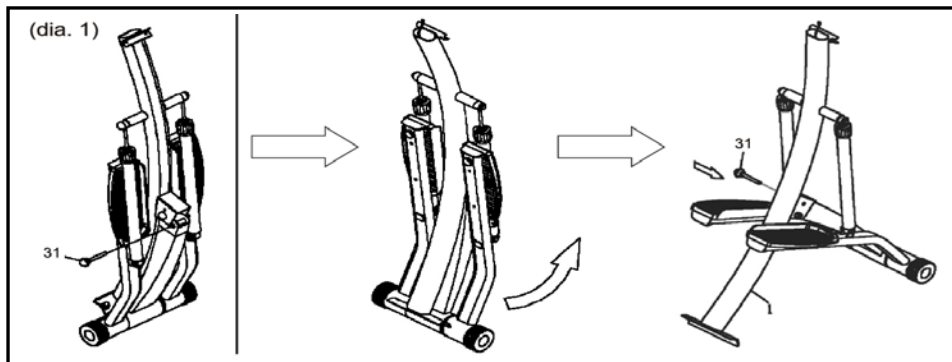
1. Установите на обоих гидроцилиндрах уровень сопротивления 1.
2. Вытащите штифт безопасности (31) из отверстия.
3. Удерживая устройство за поручень одной рукой, второй рукой нажмите на опорную раму (24) в направлении несущей рамы (1). См. рис.1
4. Для хранения вставьте штифт (31) в отверстие на несущей раме.



**При складывании устройства существует опасность попадания пальцев между ии.**

**Удерживайте устройство только с внешней стороны во время складывания.**

- Выньте штифт (31) из несущей рамы (1), Раскройте раму и расположите её на поверхности.
- Отцентрируйте отверстия в несущей раме (1) и опорной раме (24). Вставьте штифт (31) в отверстия.



# Компьютер

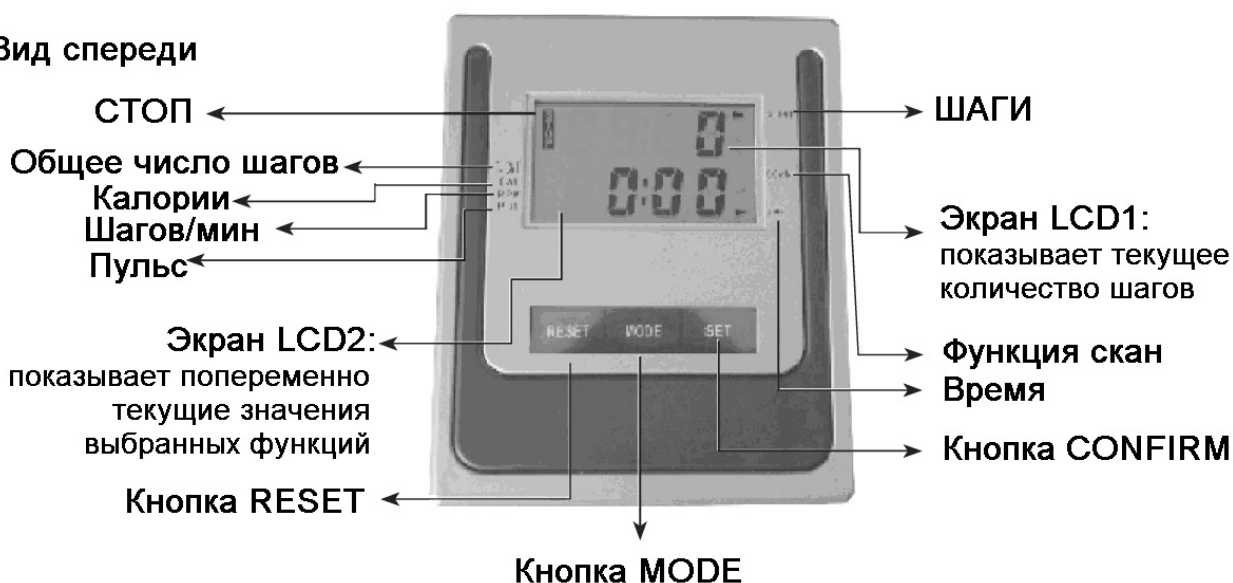
## Опции с компьютером

Функции:

1. ШАГИ (ПОДСЧЕТ): эта функция постоянно отображается на экране LCD1.

2. **ШАГОВ/МИН (RPM)**: Нажмите кнопку **MODE**, чтобы перейти к кнопке **ШАГОВ/МИН**. Эта функция отображает на экране **LCD2** число шагов за минуту, которые вы проходите.
3. **СКАН (SCAN)**: Нажмите кнопку **MODE**, чтобы далее выбрать кнопку с функцией **СКАН (SCAN)**. Скан автоматически отображает все показатели на компьютере. Каждая функция отображается на экране **LCD2** около 4 секунд, прежде чем следующая функция её сменит. Третья выбранная стрелка всегда будет указывать на текущую функцию, отображаемую на экране (эта стрелка появляется только при включении функции **СКАН**).
4. **ПУЛЬС (PUL)**: Возьмитесь за обе пластины пульсометра обеими руками или нажмите кнопку **MODE**, чтобы далее выбрать функцию **ПУЛЬС**. Текущая частота сердцебиения отобразится на экране **LCD2**. Вы также можете установить диапазон приемлемого пульса. Нажмите кнопку **MODE**, чтобы выбрать функцию **ПУЛЬС**, нажмите кнопку **SET**, чтобы установить частоту между 40 и 240 ударов в минуту. Как только вы достигнете цели, устройство подаст три звуковых сигнала предупреждения. Настройки пульса можно сбросить с помощью кнопки **RESET**. Значение пульса носит ориентировочный характер и может отличаться от реального, поэтому не подходят для использования в терапевтических целях.
5. **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТО ШАГОВ (T.CNT)**: Нажмите кнопку **MODE**, чтобы далее выбрать функцию **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТО ШАГОВ (TOTAL STEPS)**. На экране **LCD2** общее количество шагов за все время занятий на тренажере. После замены батареек это значение сбросится на 0.
6. **ВРЕМЯ (TIME)**: Показывает время с начала эксплуатации тренажера. Функция **TIME** отображается на экране **LCD2** только совместно с функцией **СКАН**. Также можно установить обратный отсчет. Нажмите кнопку **MODE**, чтобы выбрать функцию **ВРЕМЯ**, нажмите кнопку **SET**, чтобы установить время от 1 до 99 минут. Как только значение достигнет 0, устройство издаст два звуковых сигнала. Установка обратного отсчета можно отключить с помощью кнопки **RESET**.
7. **КАЛОРИИ (CAL)**: Нажмите кнопку **MODE**, чтобы перейти к выбору кнопки калории. Количество сожженных калорий с начала года будет отображаться на экране **LCD2**. Также можно установить обратный отсчет. Нажмите кнопку **MODE**, чтобы выбрать функцию **КАЛОРИИ**, нажмите кнопку **SET**, чтобы установить калории от 1 до 999. только значение достигнет 0, устройство издаст два звуковых сигнала. Установка обратного отсчета можно отключить с помощью кнопки **RESET**.

#### Вид спереди



Отсек для Батареек (2шт).  
1.5V/AAA батарейки

1. Для сброса значений "ВРЕМЯ", "ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ", "КАЛОРИИ", нажмите кнопку MODE хотя бы на 5 секунд.
2. Функция ПУЛЬС может использоваться только в качестве справочной. Не используйте её как медицинские показатели.
3. Если ваш компьютер не отображает всю информацию или только частично, замените батарейки, если компьютер не получает сигнала, он автоматически выключается через 2 минуты.
4. Компьютер автоматически включается, когда вы начинаете упражнение или нажимаете любую кнопку.
5. Используйте батарейки 1.5 V/AAA.

## **Замечания по тренировочному процессу.**

### **ВАЖНО!**

Занимайтесь регулярно и продолжительно

Надевайте подходящую одежду (например, спортивный костюм).

Надевайте обувь с резиновой подошвой. Никогда не занимайтесь босиком (риск травм).

Не ешьте за час до и час после тренировки. Пейте много жидкости!

Не занимайтесь, если вы усталый или плохо себя чувствуете.

### **Правильное начало и конец тренировки**

- Всегда шагайте на тренажер сначала одной ногой на педаль, которая расположена ближе к полу, а затем другой ногой на вторую педаль.

- Сходя с тренажера, убедитесь, что обе педали расположены близко к полу, перед тем как спуститься (когда вы сходите с тренажера слишком быстро, педаль может отскочить вверх) со степпера, сначала опустите одну ногу на пол, затем другую.

### **ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ НОГ**

- Для более эффективной тренировки, педали снабжены красными метками. Эти метки показывают оптимальное положение стопы. Поскольку движение степпера зависит от положения стопы, рекомендуется, чтобы она стояла по центру педали, что делает движение рычага корректным, а, следовательно, движение легче выполнить. Убедитесь в том, что, по крайней мере, половина вашей стопы находится на педали во время тренировки.

- Надевайте обувь с резиновой подошвой.

### **ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА**

- Встаньте прямо и удерживайте поручень тренажера.

- Старайтесь держать вашу верхнюю часть тела прямо во время тренировок.



### **ШАГИ**

- Первоначально одна нога прямая, другая согнута в колене.

Нажмите на педаль левой ногой и одновременно согните правую ногу в колене.

Далее надавливайте на педали другой ногой аналогично.

- Выполняйте движения плавно и без рывков.

- Во время тренировки педали не должны соприкасаться с опорной рамой. (Сопротивление будет сильнее при упражнениях с быстрыми шагами, но траектория движения не зависит от

сопротивления).

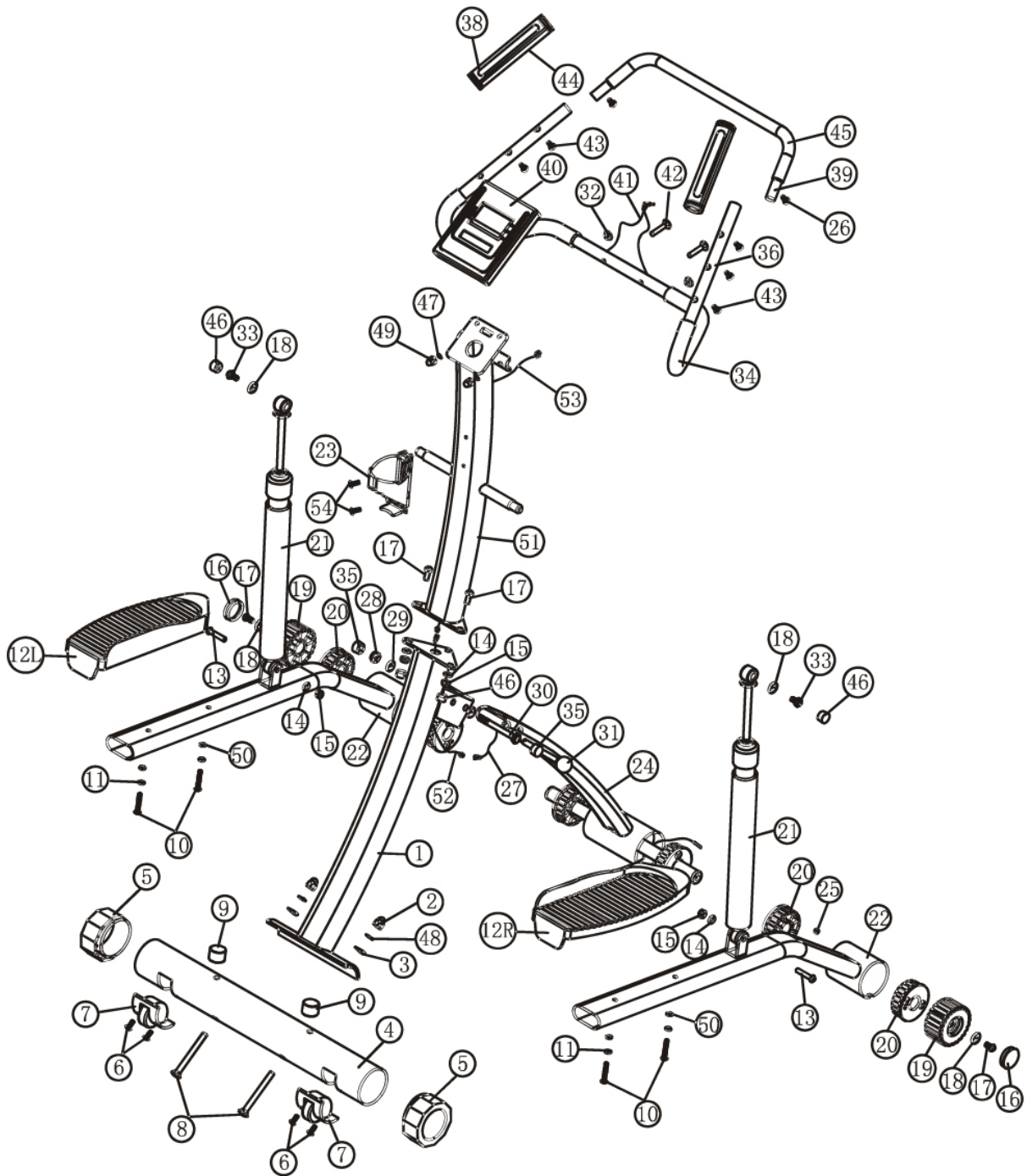
### **ВЫРАВНИВАНИЕ**

- В случае неровной поверхности степпер можно регулировать с помощью механизма выравнивания так, чтобы тренажер стоял ровно на полу.

- Поворачивайте пластиковые заглушки тренажера на заднем основании до соприкосновения с полом с обеих сторон.

<b>Ошибка</b>	<b>Причина</b>	<b>Что делать?</b>
<b>Компьютер</b>		
Не показывает или не работает	Проблема с батарейками	Отсутствующие батарейки - вставить
		Разряженные батарейки – вставить новые батарейки
		Батарейки вставлены неправильно – Вставить правильно
	Не подключен шнур	Проверьте шнур питания
		Если это не решило вашу проблему: обратитесь в сервис
Отображение значений пульса работает некорректно	На пластинах пульсометра не две руки	Расположите обе руки на пластинах пульсометра одновременно
		Проверьте шнур питания
<b>МЕХАНИКА</b>		
Сопротивление не регулируется	Цилиндр поврежден	Позвоните в сервис
Отсутствуют части		Проверьте упаковку
		Позвоните в сервис

# Сборочный чертеж



## Сборочные единицы

№.	Наименование	Кол-во	№.	Наименование	Кол-во
1	Нижняя часть несущей рамы	1	28	Нейлоновая гайка	1
2	Гайка (M10)	2	29	Шайба	2
3	Изогнутая шайба	2	30	Шестигранный болт	1
4	Задняя часть основания	1	31	Защитный штифт	1
5	Заглушка основания	2	32	Кожух кабеля	5
6	Винт с крестовой головкой	4	33	Шестигранный болт	2
7	Транспортировочные колеса	2	34	Накладка поручня, нижняя	2
8	Опорный винт	2	35	Заглушки	2
9	Амортизатор	2	36	Поручень, нижняя часть	1
10	Винт с крестовой головкой	4	38	Датчик пульсометра (верх)	2
11	Шайба	4	39	Поручень. Верхняя часть	1
12	Педаль (R+L)	2	40	Компьютер	1
13	Винт	2	41	Пластина пульсометра	1
14	Шайба	5	42	Болт	2
15	Нейлоновая гайка	5	43	Винт с крестовой головкой	6
16	Накладка	2	44	Датчик пульсометра (низ)	2
17	Винт	5	45	Накладка поручня, верхняя	2
18	Шайба	4	46	Пластиковый кожух	5
19	Заглушка	2	47	Шайба	2
20	Втулка	6	48	Пружинный зажим	2
21	Гидроцилиндр	2	49	Гайка	2
22	Рычаг педали	2	50	Пружинный зажим	4
23	Держатель бутылки	1	51	Несущая рама верхняя часть	1
24	Опорная рама	1	52	Центральная накладка датчика	1
25	Магнит	1	53	Верхняя накладка датчика	1
26	Винт с крестовой головкой (M5*10)	2	54	Винт с крестовой головкой	2
27	Нижняя накладка датчика с датчиком в комплекте	1	55	Батарейки 1.5 V/R03/AAA	2