



МИНИСТЕППЕР

Артикул: ST4G; ST4W

Руководство пользователя



Меры предосторожности

Сохраните руководство, чтобы иметь возможность обратиться к нему позже.

1. Перед сборкой и эксплуатацией изделия ознакомьтесь со всеми положениями, представленными в настоящем руководстве.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию изделия.
3. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Изделие предназначено исключительно для взрослых.
4. Размещать тренажёр следует на твёрдой ровной поверхности. Положите под изделие специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 0,5 метров свободного пространства.
5. Перед каждой тренировкой проверяйте, чтобы все крепёжные соединения (такие как болты, гайки) были надёжно затянуты.
6. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду. Избегайте слишком свободной одежды, которая может попасть в подвижные механизмы тренажёра или ограничить ваши движения.
7. Изделие не предназначено для терапевтических целей. Используйте тренажёр только в домашних условиях. Максимально допустимый вес пользователя: 100 кг.
8. Во время выполнения упражнений НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ к гидравлическому цилиндру.

РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Ручка на раме тренажёра позволяет регулировать высоту подъёма педалей. Чем выше поднимаются педали, тем больше усилий вы прилагаете, и наоборот. Отрегулируйте ручку (6) в соответствии с вашим уровнем.



РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

РЕЖИМЫ И ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ

Нажимайте на кнопку РЕЖИМ (MODE) до тех пор, пока указатель не остановится на нужном вам параметре:

КОЛ-ВО ШАГОВ/МИН (REPS/MIN): Количество шагов, выполненных за одну минуту.

СКАНИРОВАНИЕ (SCAN): Режим, при котором на консоли отображаются все функции в определённой последовательности.

ВРЕМЯ (TIME): Продолжительность тренировки (в диапазоне от 0 до 99:55).

КАЛОРИИ (CALORIES): Количество сожжённых калорий. Примечание: значение данного параметра указывается приблизительно.

КОЛ-ВО ШАГОВ (COUNT): Общее количество шагов, выполненных за время тренировки.



ПРИМЕЧАНИЕ

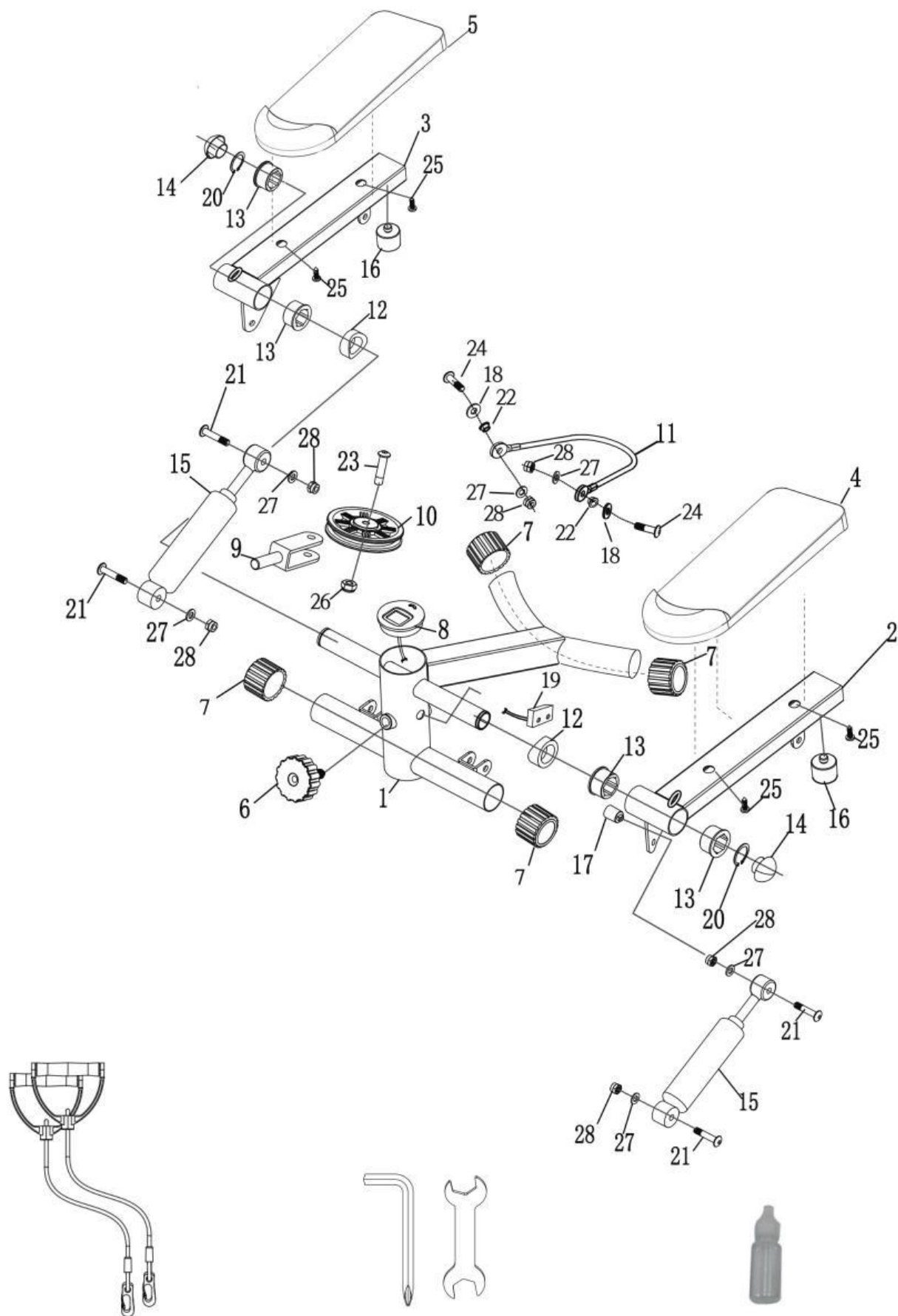
1. Если на консоль не поступают сигналы более 4 минут, устройство автоматически выключается. Чтобы заново активировать консоль, нажмите на любую из кнопок или просто начните движение на тренажёре.
2. При удержании кнопки "MODE" более 3 секунд, а также при смене батареек, все показатели тренировки будут обнулены.
3. Батарейка входит в комплект.

Замена батареек:

1. Осторожно выньте консоль из специализированного держателя.
2. Удалите разряженную батарейку.
3. Установите новую алкалиновую батарейку (типа LR44) в батарейный отсек с задней стороны консоли. Убедитесь, что батарейка установлена с соблюдением полярности.



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



Эспандеры
(входят в комплект)

**Шестигранник с крестовым
наконечником и гаечный ключ**
(не входит в комплект)

Силиконовая смазка
(не входит в комплект)

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Главная рама	1	15	Гидравлический цилиндр	2
2	Педальная опора (левая)	1	16	Амортизатор	2
3	Педальная опора (правая)	1	17	Магнит	1
4	Педаль (левая)	1	18	Пластиковая шайба Ф8	2
5	Педаль (правая)	1	19	Датчик (квадратный)	1
6	Ручка-фиксатор	1	20	Зажим	2
7	Заглушка	4	21	Винт М8х38	4
8	Консоль	1	22	Стальная втулка	2
9	Кронштейн шкива	1	23	Винт М10х40	1
10	Шкив	1	24	Винт М8х30	2
11	Стальной трос	1	25	Винт ST5х20	4
12	Втулка	2	26	Гайка М10	1
13	Подшипник	4	27	Плоская шайба Ф8	6
14	Защитный колпачок	2	28	Гайка М8	6

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Описание проблемы	Возможные причины	Решение
На дисплее не отображается информация/не обновляются данные	Разряжена батарейка.	Замените батарейку.
	Повреждена консоль.	Замените консоль.
Посторонние шумы во время использования	Ослаблены крепежи.	Затяните крепёж.
	Не смазаны подвижные механизмы тренажёра.	Нанесите смазку (в соответствии со схемой ниже)

