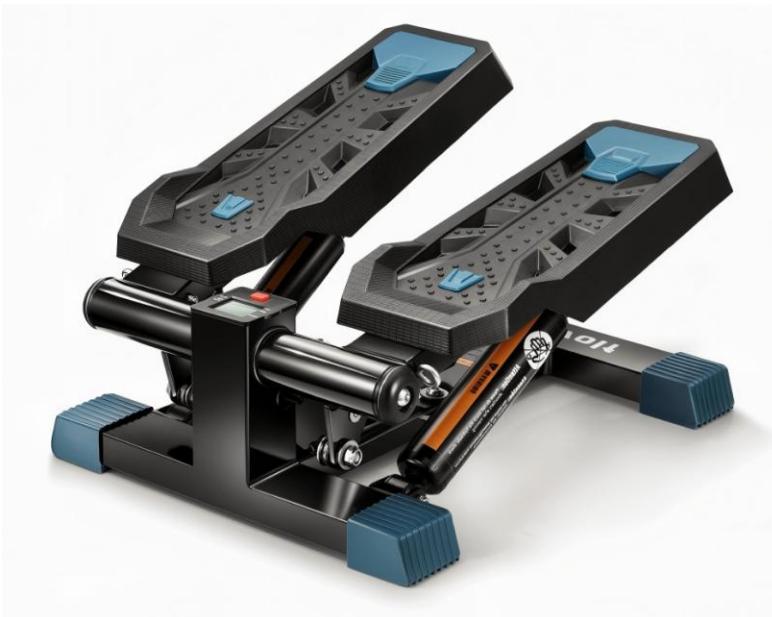


# Руководство пользователя

Министеппер с эспандерами

Артикул: CUTEWOLF



Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

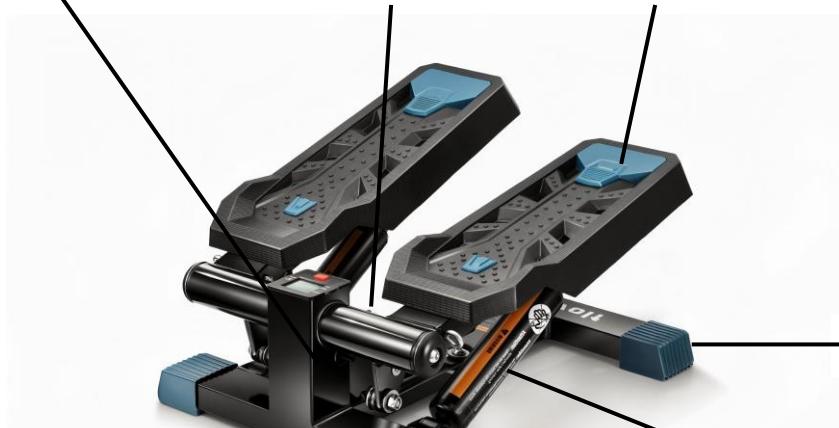
## Составные элементы



Дисплей

Регулятор

Педаль



Заглушка

Гидравлический цилиндр



Мат

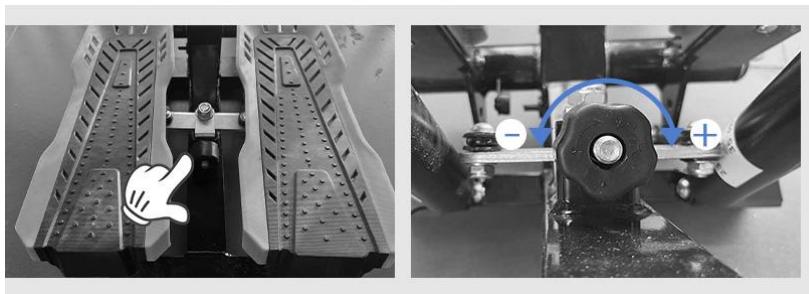
Трубчатый эспандер

## **Меры предосторожности**

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите настоящее руководство.
2. Выполняйте разминку в начале каждой тренировки. Учитывайте свои физические возможности и состояние. Не перенапрягайтесь.
3. Устанавливать тренажёр следует на ровную, твёрдую поверхность. Заглушки, размещённые на опорах, предотвращают скольжение и повреждение пола. При желании можно использовать коврик.
4. Перед тренировкой внимательно осмотрите тренажёр на наличие дефектов. При необходимости отремонтируйте изделие или отрегулируйте отдельные элементы.
5. Тренажёр предназначен для пользователей старше 12 лет. Дети младше 12 лет должны заниматься под присмотром взрослых.
6. Через 20 минут непрерывного использования тренажёра гидравлический цилиндр нагревается. Не прикасайтесь к нему.
7. Вставайте на педали всей стопой. Не прыгайте во время тренировки.
8. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр составляет 120 кг.
9. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## Регулировка высоты педалей

Поднимите одну из педалей на максимум. Затем поверните регулятор по часовой стрелке до упора. Если педали расположены слишком высоко, выровняйте их по высоте, вращая регулятор против часовой стрелки.



Ваша безопасность важнее всего! Перед занятиями отрегулируйте педали, установив их на удобную для вас высоту.

Убедитесь, что во время движения амортизаторы под педалями плотно прилегают к раме.

Если электронный счетчик не работает, попробуйте немного приподнять педали, повернув регулятор по часовой стрелке.

## Правила использования консоли

Примечание: Консоль тренажёра может показывать только два показателя одновременно: количество шагов (отображается постоянно), а также одно из трёх других значений: длительность тренировки, сожжённые калории или скорость (количество шагов в минуту).

Все показатели сохраняются, но для отображения вы можете выбрать только один, или использовать режим «сканирования» для последовательного просмотра всех трех изменяемых параметров.



Сканирование (Scan)	Режим, при котором параметры тренировки (время, калории и скорость) отображаются на дисплее попеременно, примерно по 5 секунд каждый.
Время (Time)	Длительность тренировки (0 - 99.59 сек)
Кол-во шагов в минуту (RPM)	Скорость движения.
Кол-во шагов (CNT)	Количество шагов, выполненных во время тренировки.
Калории (CAL)	Количество калорий, сожжённых во время тренировки.
Управление	В устройстве предусмотрена только одна кнопка, отвечающая за управление. Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы обнулить значения всех параметров. Одиночное нажатие кнопки позволяет переключаться между параметрами в следующей последовательности: время, калории, шаги, скорость, сканирование.

## **Эксплуатация**

1. Установите тренажёр на ровную устойчивую поверхность. Рекомендуется использовать коврик или гимнастический мат, чтобы предотвратить скольжение во время тренировки.
2. Поставьте правую ногу на правую педаль, а левую ногу на левую педаль. Начните тренировку.
3. Поочерёдно наступайте на педали, как будто поднимаетесь по лестнице.
4. Для лучшего эффекта не опускайте педали полностью вниз.
5. Для тренировки верхней части тела используйте резиновые ленты (эспандеры).

Примечание: Проследите за тем, чтобы во время занятий вокруг устройства было не менее одного метра свободного пространства со всех сторон.

## Устранение неисправностей

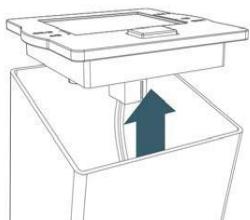
Нажмите кнопку питания, чтобы выключить стекпер.

Через 15 минут устройство выключается автоматически. Чтобы возобновить тренировку, нажмите кнопку «Авто режим» или «Ручной режим» — таймер сбросится на 15 минут.

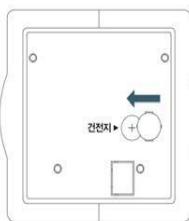
Ошибка	Возможные причины	Решение
На дисплее консоли не отображаются данные тренировке.	Разряжена батарейка.	Замените батарейку.
	Повреждена консоль.	Замените устройство.
	Педали расположены слишком низко.	Отрегулируйте высоту педалей, используя регулятор.
Посторонние шумы.	Ослаблены крепежи.	Затяните детали.
	Недостаточно смазки подвижных элементах.	Нанесите на соединения дополнительную смазку.

## Замена элемента питания

01



02



03



1. Отсоедините консоль от рамы, как показано на рисунке.
2. Извлеките старую батарейку и замените её на новую. Для работы консоли требуется одна щелочная батарейка.
3. Верните консоль в исходное положение, убедитесь, что провода надёжно подключены.

**Внимание:**