



FITNESS COMPANY

МИНИСТЕППЕР DFC

Артикул: **SC-2004B; SC-2004G**

Руководство пользователя



Меры предосторожности

Сохраните руководство, чтобы иметь возможность обратиться к нему позже.

1. Перед началом сборки и эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми положениями, представленными в настоящем руководстве.
2. Перед началом любой новой тренировочной программы важно проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования.
3. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
4. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр 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 каждым использованием тренажёра 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 детали тренажёра или ограничить ваши движения.
7. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей. Используйте оборудование только в домашних условиях. Максимально допустимый вес пользователя: 100 кг.
8. Во время выполнения упражнений НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ к гидравлическому цилиндру.

СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНАЖЁРА

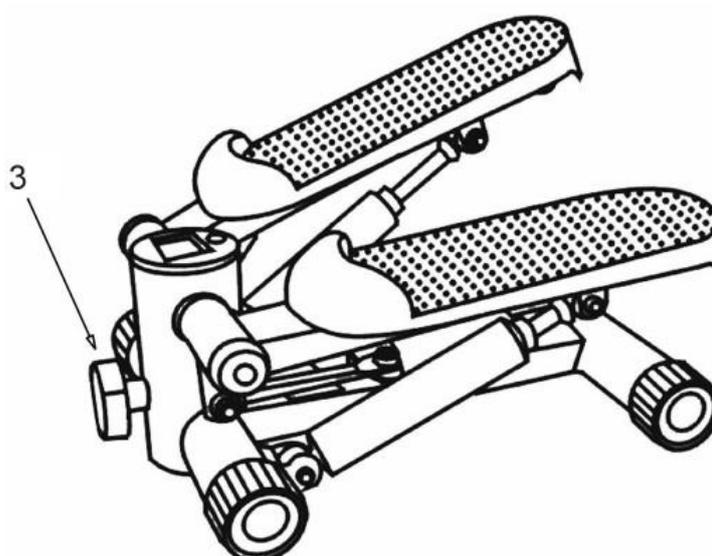


| № | Наименование | Кол-во | № | Наименование | Кол-во |
|---|----------------------|--------|---|--------------|--------|
| ① | Педаль | 2 | ② | Консоль | 1 |
| ③ | Регулировочная ручка | 1 | ④ | Гидроцилиндр | 2 |
| ⑤ | Главная рама | 1 | ⑥ | Шкив | 1 |

Новые модели дополнительно комплектуются эспандерами для рук.

РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Регулировочная ручка на раме тренажёра позволяет регулировать высоту подъёма педалей. Чем выше поднимаются педали, тем больше усилий вы прилагаете, и наоборот. Отрегулируйте ручку (3) в соответствии с вашим уровнем.



РАБОТА С КОНСОЛЬЮ

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

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): Отображает все функции в определённой последовательности.

ВРЕМЯ (TIME): Продолжительность тренировки.

КАЛОРИИ (CALORIES): Количество сожжённых калорий.

КОЛВО ШАГОВ (COUNT): Общее количество шагов, выполненных за время тренировки.

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Батарейки входят в комплект поставки, тип батарейки: LR44.
2. Если тренажёр не используется более 4 минут, консоль автоматически выключится.
3. При удержании кнопки "MODE" более 3 секунд, а также при смене батареек, все показатели тренировки будут обнулены.

Замена батареек:

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

