

Министеппер с эспандерами
Артикул: ST-C2G
Модель: CURSOR
Руководство пользователя



Содержание

I. Меры предосторожности.....	(3)
II. Сборочный чертёж.....	(4)
III. Перечень деталей.....	(5)
IV. Рекомендации по работе с тренажёром....	(6)
V. Работа с консолью.....	(8)
VI. Устранение неисправностей.....	(9)

I. Меры предосторожности

ВАЖНО!

1. На тренажёре может заниматься только один человек одновременно.
2. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
3. Установите тренажёр на чистой и ровной поверхности. Не используйте изделие на открытых площадках или вблизи воды.

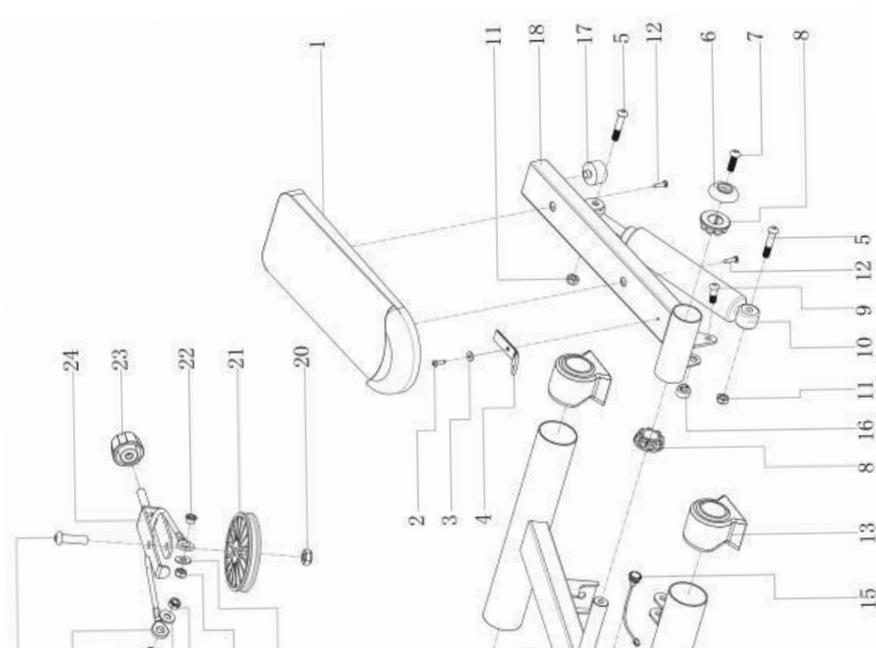
4. Для занятий выбирайте удобную спортивную одежду и обувь. Не надевайте одежду со свисающими элементами, которые могут застрять в тренажёре.
5. Используйте тренажёр только по прямому назначению, описанному в настоящем руководстве. Не используйте аксессуары, не рекомендованные производителем.
6. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Для просмотра дополнительных видеороликов YouTube о продукте отсканируйте QR-код ниже:



Видеоинструкция по настройке тренажёра

II



III. Перечень деталей



Роли

Эспандеры

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Педаля	2	15	Провод датчика	1
2	Винт ST4X15	2	16	Магнит	1
3	Плоская шайба	2	17	Ограничитель	2
4	Крепёжная пластина (с петлёй для троса)	2	18	Педаляная опора (левая)	1
5	Болт с шестигранной головкой M8x40	4	19	Консоль	1
6	Пластиковая крышка	2	20	Контргайка M10	1
7	Болт с шестигранной головкой M8x25	2	21	Шкив	1
8	Пластиковая втулка	4	22	Пластиковая втулка	2

9	Болт с шестигранной головкой М8х20	2	23	Ручка-фиксатор М10	1
10	Гидравлический цилиндр	2	24	Кронштейн шкива	1
11	Контргайка М8	6	25	Болт с шестигранной головкой М10х40	1
12	Винт ST6X18	4	26	Стальной трос	1
13	Пластиковая заглушка	4	27	Плоская шайба	2
14	Главная рама	1	28	Педальная опора (правая)	1

IV. Рекомендации по работе с тренажёром

1. Размещать тренажёр следует на ровной и устойчивой поверхности. Благодаря нескользящим заглушкам на стабилизаторах тренажёр не повредит пол и не будет скользить во время тренировки.
2. Осматривайте тренажёр перед каждой тренировкой. Прежде чем начать работу, вы должны убедиться, что степпер находится в хорошем рабочем состоянии. При обнаружении каких-либо неисправностей устраните их до начала тренировки.
3. Тренажёр предназначен для пользователей старше 12 лет. Дети младше 12 лет могут заниматься на тренажёре только под присмотром взрослых.
4. Через 20 минут тренировки гидравлический цилиндр может нагреться. Избегайте контакта с ним.
5. Ставьте ногу не на носок, а на всю стопу, пятка не должна свисать с педалей. Не прыгайте во время тренировки.
6. Максимальная нагрузка на тренажёр составляет 135 кг.

Перед тренировкой отрегулируйте высоту педалей. Для регулировки высоты используйте соответствующий регулятор – поверните его по часовой стрелке, если хотите поднять педали, и наоборот, против часовой стрелки, если педали необходимо опустить. Проверьте, чтобы педали были установлены на одной высоте.

В целях безопасности, при регулировке высоты педалей учитывайте ваши физические возможности.

Если во время тренировки на дисплее консоли не отображаются данные, увеличьте высоту педалей, повернув регулятор по часовой стрелке.

V. Работа с консолью

Режим сканирования (Scan) Ошибка	Режим, при котором параметры тренировки (ВРЕМЯ, ВОЗМОЖНЫЕ КОЛ-ВО ШАГОВ В МИНУТУ) отображаются поочередно, по 5 секунд каждый. причины	Решение
Время (Time)	Продолжительность тренировки (в диапазоне от 0 до 99.59 сек).	
Кол-во шагов в минуту (Step/Min)	Скорость ходьбы.	
Кол-во шагов (Counter)	Количество шагов, сделанных во время тренировки.	
Калории (Calorie)	Количество калорий, сожжённых во время тренировки.	
Управление	Консоль оснащена функциональной кнопкой, которая при одиночном нажатии позволяет переключаться между режимами работы (в порядке ВРЕМЯ, КАЛОРИИ, КОЛ-ВО ШАГОВ, КОЛ-ВО ШАГОВ В МИН, СКАНИРОВАНИЕ), а если удерживать её в течение некоторого времени, обнуляет значение всех параметров.	

VI. Устранение неисправностей

Во время тренировки на дисплее консоли не отображаются/ не сменяются данные.	Разряжены батарейки.	Замените батарейки
	Сломана консоль.	Замените консоль.
	Педали установлены слишком низко.	При помощи регулятора увеличьте высоту педалей.
Шумы во время тренировки.	Ослабление крепежей.	Затяните винты.
	Не смазаны подвижные механизмы.	Добавьте смазочного материала.

ОТКЛЮЧЕНИЕ УСТРОЙСТВА ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПРИ ПОМОЩИ КНОПКИ ПИТАНИЯ.

Тренажёр запрограммирован на 15 минут непрерывной работы, после чего устройство автоматически выключится. Чтобы перезапустить таймер и продолжить тренировку, выберите режим "Автоматическая тренировка" или "Ручная тренировка".

Батарейка типа: LR44 входит в комплект поставки в количестве 1 шт.