

HouseFit

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

**МИНИ-СТЕППЕР С
ЭСПАНДЕРОМ
HS-5015**



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ МИНИ-СТЕППЕР С ЭСПАНДЕРОМ HS-5015. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ ОДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО.
- КАЖДЫЕ 1-2 МЕСЯЦА ПРОВЕРЯЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ И ПОДКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО.

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ.

СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

НАЗВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
ОСНОВНОЙ КОРПУС МИНИ-СТЕППЕРА	1
КОМПЬЮТЕР	1
ПЛАСТИКОВЫЙ КОЖУХ КОМПЬЮТЕРА	1
ЛЕВАЯ ПЕДАЛЬ	1
ПРАВАЯ ПЕДАЛЬ	1
ПЕРЕДНИЙ СТАБИЛИЗАТОР	1
КОЖУХ ПЕРЕДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА	1
ЗАГЛУШКА	2
ВИНТ	2
ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ СБОРКИ	1
ИНСТРУКЦИЯ	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА.

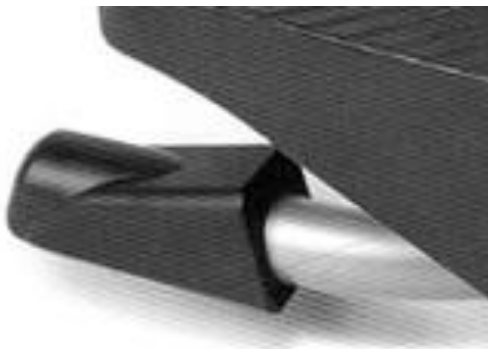
ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. ПРИ СБОРКЕ СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ, УКАЗАННУЮ В ИНСТРУКЦИИ.

ВЫТАЩИТЕ ВСЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА ИЗ КОРОБКИ И ОСВОБОДИТЕ ОТ УПАКОВОЧНОГО МАТЕРИАЛА. РАЗЛОЖИТЕ ВСЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА НА РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ И ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ ВСЕХ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ПО СПИСКУ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ. НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ УПАКОВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЛНОСТЬЮ НЕ СОБЕРЕТЕ ТРЕНАЖЕР.

ШАГ 1.

СНИМИТЕ ЧЕТЫРЕ ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ ЗАГЛУШКИ С ПРАВОГО И ЛЕВОГО КОНЦОВ ПЕРЕДНЕГО И ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРОВ, ОНИ ВАМ БОЛЬШЕ НЕ ПОНАДОБЯТСЯ. ЕСЛИ РЕЗИНОВЫЕ ЗАГЛУШКИ УЖЕ НАДЕТЫ НА СТАБИЛИЗАТОРЫ (СМ. ДИАГРАММУ 1), ПЕРЕХОДИТЕ СРАЗУ К ШАГУ 3.

ДИАГРАММА 1.



ШАГ 2.

ВСТАВЬТЕ ДВЕ БОЛЬШИЕ РЕЗИНОВЫЕ ЗАГЛУШКИ С ОБОИХ КОНЦОВ ЗАДНЕГО СТАБИЛИЗАТОРА. ОТЦЕНТРИРУЙТЕ ОТВЕРСТИЯ, А ЗАТЕМ ЗАКРУТИТЕ ПО ОДНОМУ ВИНТУ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ СТАБИЛИЗАТОРА.

ШАГ 3.

ЕСЛИ ВЫ КУПИЛИ МИНИ-СТЕППЕР С ЭСПАНДЕРОМ, ПРИКРЕПИТЕ ЕГО СПЕРЕДИ К ЗАЖИМАМ НА ПЕРЕДНЕМ СТАБИЛИЗАТОРЕ. ЕСЛИ ЭСПАНДЕР НЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ, ПРОПУСТИТЕ ЭТОТ ШАГ В СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА.

ДИАГРАММА 2.



ШАГ 4.

ВСТАВЬТЕ БАТАРЕЙКИ С ОБРАТНОЙ СТОРОНЫ В КОМПЬЮТЕР МИНИ-СТЕППЕРА. ВСТАВЬТЕ КОМПЬЮТЕР В ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ДЛЯ НЕГО ОТВЕРСТИЕ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА.



КОМПЬЮТЕР ВКЛЮЧИТСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ, ЕСЛИ ВЫ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ ИЛИ НАЧНЕТЕ ТРЕНИРОВКУ.

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА:

1. **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ (TOTAL STROKES)** – КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ.
2. **КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ/МИН. (STROKES/MIN)** – КОМПЬЮТЕР ПОКАЗЫВАЕТ, СКОЛЬКО ШАГОВ ВЫ СДЕЛАЛИ ЗА МИНУТУ.
3. **ВРЕМЯ (TIME)** – КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
4. **КАЛОРИИ (CALORIES)** – КОМПЬЮТЕР ПОКАЗЫВАЕТ, СКОЛЬКО КАЛОРИЙ ВЫ ПОТРАТИЛИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ (TOTAL STROKES) ОТОБРАЖАЕТСЯ В ЛЕВОМ ВЕРХНЕМ УГЛУ ДИСПЛЕЯ.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ КНОПКА «ВИД» (MODE) – НАЖИМАЙТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ВЫБОРА ОДНОЙ ИЗ ТРЕХ ФУНКЦИЙ: КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ/МИН., ВРЕМЯ, КАЛОРИИ. ЗНАЧЕНИЯ ЭТИХ ФУНКЦИЙ БУДУТ ОТОБРАЖАТЬСЯ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПРАВА ДИСПЛЕЯ.

НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «ВИД» ДЛЯ ВЫБОРА ФУНКЦИИ. МАЛЕНЬКАЯ СТРЕЛКА БУДЕТ ПОКАЗЫВАТЬ, КАКАЯ ФУНКЦИЯ ВЫБРАНА (ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДИАГРАММУ КОМПЬЮТЕРА, УКАЗАННУЮ ВЫШЕ).

СКАНИРУЮЩИЙ РЕЖИМ (SCAN MODE) (ЭТА ФУНКЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ, ПОЭТОМУ МОЖЕТ ОТСУТСТВОВАТЬ В КОМПЬЮТЕРЕ МИНИ-СТЕППЕРА) – НА ДИСПЛЕЕ КОМПЬЮТЕРА БУДУТ ОТОБРАЖАТЬСЯ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ В ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ: КОЛИЧЕСТВО ШАГОВ/МИН. – ВРЕМЯ - КАЛОРИИ. ОДНО ЗНАЧЕНИЕ БУДЕТ СМЕНЯТЬ ДРУГОЕ КАЖДЫЕ 4 СЕКУНДЫ.

СБРОС (RESET): УДЕРЖИВАЙТЕ КНОПКУ «ВИД» НАЖАТОЙ В ТЕЧЕНИЕ 2 СЕКУНД, ВСЕ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ ОБНУЛЯТСЯ.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВЫКЛЮЧЕНИЕ (AUTO SHUT OFF) – КОМПЬЮТЕР МИНИ-СТЕППЕРА АВТОМАТИЧЕСКИ ВЫКЛЮЧИТСЯ, ЕСЛИ ОН НЕ ПОЛУЧИТ СИГНАЛ В ТЕЧЕНИЕ 4 МИНУТ.