

**Степер Twist с дръжки и ластиси S3096**



**Ръководство за използване**

# Ръководство на потребителя

## ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВАШАТА БЕЗОПАСНОСТ

Този продукт е предназначен само за домашна употреба и е създаден за оптимална безопасност. Моля, обърнете внимание на следните предпазни мерки:

1. Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, трябва да се свържете с Вашия лекар, за да разберете дали имате някакви физически или здравословни проблеми, които биха могли да представляват риск за Вашето здраве или безопасност или не ви позволяват да използвате правилно оборудването. Съветът на Вашия лекар е от съществено значение, ако приемате лекарства, които влияят на сърдечния Ви ритъм, кръвното налягане или холестерола. Това е особено важно за хора над 35-годишна възраст, бременни жени или лица със различни здравни проблеми.
2. Преди да използвате това оборудване, винаги направете упражнения за загряване на тялото.
3. Слушайте своето тяло. То е вашият най-добър приятел. Неправилното или прекомерно упражнение може да повлияе на вашето здраве. Спрете упражнението, ако получите някой от следните симптоми: болка, стягане и дискомфорт в гърдите, нередовен сърдечен ритъм, затруднено дишане, замаяност. Ако изпитате някое от тези състояния, говорете с Вашия лекар, преди да продължите с тренировъчната програма. Уврежданията на здравето могат да бъдат резултат от неадекватно или прекомерно трениране.
4. По време на упражненията и след това дръжте децата и домашните любимци далеч от оборудването.
5. Използвайте оборудването на стабилна и равна повърхност със защитно покривало за пода или килима.
6. Свободната зона не трябва да бъде по-малка от 0,6 м около оборудването. Свободната зона трябва да включва и зоната за аварийно освобождаване.
7. Проверете визуално устройството, включително хардуера и съединителите, преди всяка употреба.
8. Преди да използвате устройството, проверете дали са затегнати гайките, болтовете и другите съединения.
9. Винаги използвайте оборудването, както е посочено в това ръководство. Ако откриете дефектни компоненти по време на сглобяване или проверка на оборудването или ако чуете необичаен шум от оборудването по време на употреба, спрете използването. Не го използвайте, докато проблемът не бъде отстранен.
10. Не поставяйте никакви предмети в отворите на оборудването.
11. Бъдете наясно с всички механизми за регулиране и монтаж, които могат да притесняват по време на упражненията.
12. Нивото на безопасност на оборудването може да се поддържа само ако се проверява редовно за повреди и / или износване.
13. Носете подходящо облекло, докато използвате оборудването. Избягвайте да носите големи дрехи, които могат да бъдат хванати от механизмите на уреда или които могат да ограничат или възпрепятстват движението.
14. Оборудването е тествано и сертифицирано съгласно EN ISO 20957-1 от клас H. Не е подходящо за терапевтична употреба.
15. При повдигане или преместване на устройството трябва да се внимава, за да не нараните гърба си. Винаги използвайте подходящи техники за повдигане и / или помощ от друго лице.
16. Оборудването е предназначено изключително за възрастни. Дръжте далеч от достъпа на децата.
17. Сглобете това устройство, както е описано в това ръководство. Използвайте само компонентите намиращи се в комплекта. Проверете всички части в списъка на компонентите.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПРОЧЕТЕТЕ ВСИЧКИ ИНСТРУКЦИИ ПРЕДИ ИЗПОЛЗВАНЕ НА ТОВА ОБОРУДВАНЕ. ПРОИЗВОДИТЕЛЯТ НЕ МОЖЕ ДА БЪДЕ ОТГОВОРЕН ЗА ЛИЧНИ ЗАГУБИ ИЛИ ПОВРЕДИ НА ИМУЩЕСТВО, ПРИЧИНЕНИ ОТ ИЛИ ЧРЕЗ ИЗПОЛЗВАНЕ НА ТОЗИ ПРОДУКТ.**

Технически спецификации

Размери - 46 x 40,5 x 138 см

Максимално тегло на потребителя - 100 кг

#### **ПОДДРЪЖКА**

Вашето устройство е внимателно проектирано да изисква минимална поддръжка. За да се гарантира това, препоръчваме да направите следното:

- Пазете уреда чист, като изтриете пот, прах или други отпадъци с мека, чиста кърпа след всяка употреба
- Винаги се уверявайте, че коланите са сигурни и не показват признаци на износване
- Уверете се че гайките и болтовете са здраво стегнати

## СПИСЪК С КОМПОНЕНТИТЕ

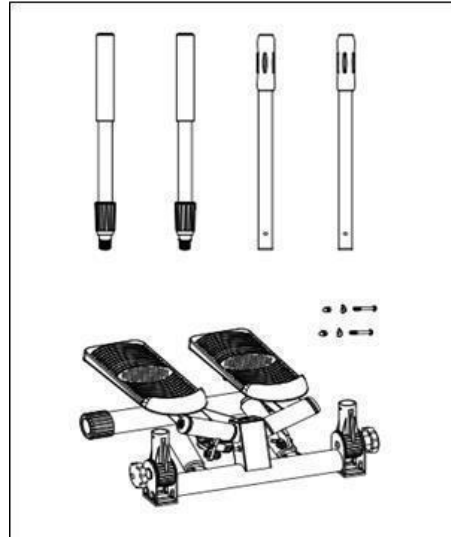
Но. на комп.	Описнаие	Бр.		Но. на комп.	Описание	Бр.
1	Основна рамка	1		24	Магнит	1
2	Рамка на педала (Л)	1		25	Шайба	4
3	Рамка на педала (Д)	2		26	Пластмасова шайба	4
4	Гъба	2		27	Плоска шайба	1
5	Педал (Д)	1		28	Винт	2
6	Педал (Л)	1		29	Дръжка за укрепване	2
7	Дръжки регулирае	1		30	Шайба	2
8	Пластмасова втулка (Ø40)	4		31	Дръжка	2
9	Винт Dom	2		32	Винт (M6*40 мм )	2
10	Винт (M6 * 15)	2		33	Шайба	2
11	Стопер	2		34	Гайка	2
12	Винт (M5 * 20мм)	4		35	Ръкохватка долно кормило	2
13	Винт (M6 * 36мм)	4		36	Долна тръба	2
14	Винт (M6 * 31мм)	2		37	Втулка с резба	2
15	Гайка (M6)	4		38	Тапа с резба	2
16	Стойка скрипец	1		39	Междинна тръба	2
17	Скрипец (100)	1		40	Стопер	2
18	Винт скрипец (M8* 37мм)	1		41	Дръжка за регулиране	2
19	Гайка (M8)	1		42	Стопер регулиране на височината	2
20	Кабел (355mm)	1		43	Горна тръба	2
21	Стопер	2		44	Гъба	2
22	Копюър	1		45	Капак	2
23	Винт (M8X60 )	2				

## Инструкции за сглобяване

Внимателно следвайте всички стъпки на монтаж, както е обяснено в това ръководство. Вижте илюстрациите, за да сглобите всички части правилно.

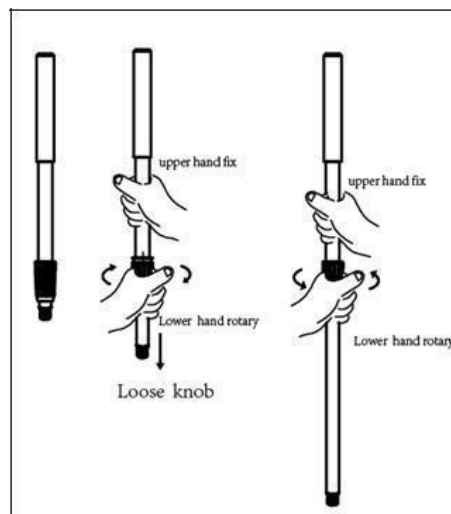
### Стъпка 1

Разопакувайте основната рамка и дръжките. Поставете всички части, както е показано.



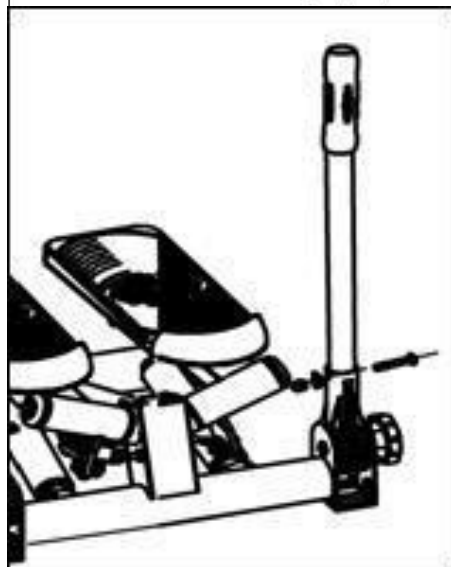
### Стъпка 2

Регулирайте височината на дръжката или стопера за блокиране (Част 41) - вижте картината



### Стъпка 3

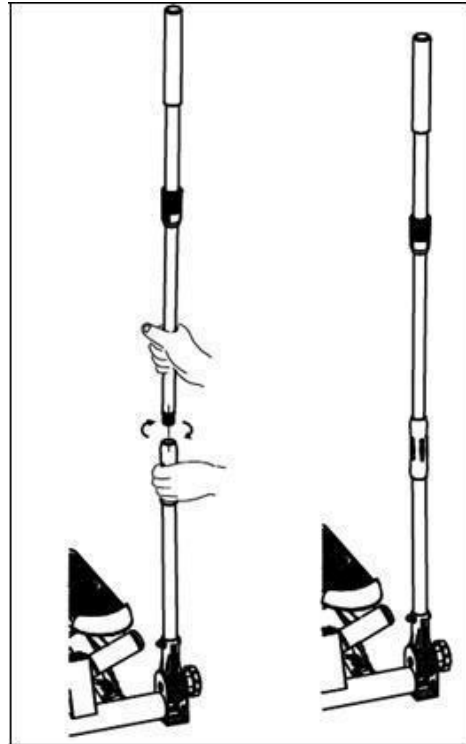
Монтирайте междинната тръба в долните части и затегнете с винт (32), шайба (33) и гайка (34), както е показано на снимката.



#### Стъпка 4

Поставете горната ръкохватка в долната тръба, навийте я по посока на часовниковата стрелка и я затегнете..

Повторете процеса с другата дръжка. Регулирайте според вашата височина (41).



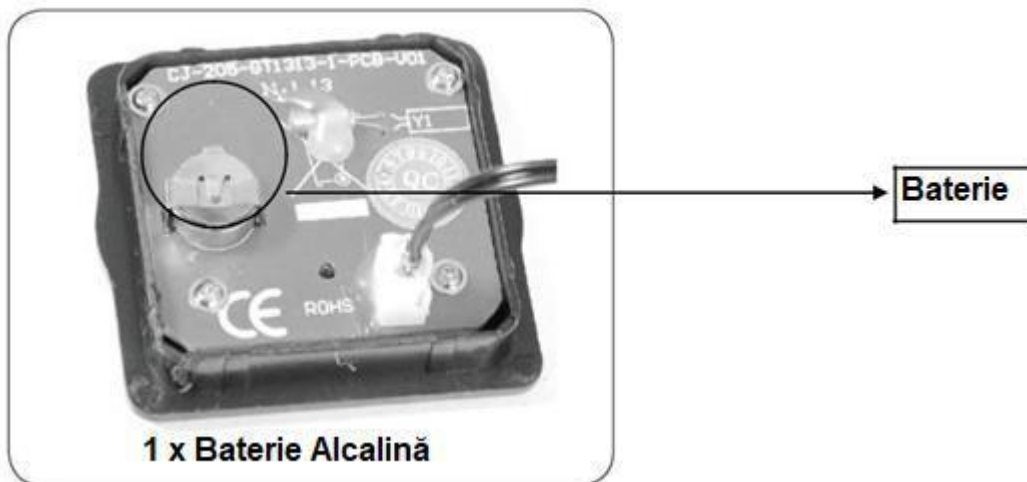
#### ФУНКЦИИ НА КОМПЮТЪРА

SCAN	Автоматично сканира всяка функция.
TIME	Показва общата продължителност на тренировъчната сесия от 00:00 до 99:59.
COUNT	Показва общия брой стъпки, направени по време на тренировката.
REPS/MIN	Показва стъпките в минута по време на тренировката.
CAL	Показва изгорените калории по време на тренировката. ЗАБЕЛЕЖКА: Това измерване е приблизително.
FUNCTION BUTTON	За да изберете TIME, COUNT, REPS / MIN, CALORIES. За да нулирате стойностите Натиснете 4 секунди, за да нулирате стойността.

## Смяна на батерията

Ако дисплеят е неясен и отслабен по интензивност, сменете батериите.

### PASUL 1



Извадете компютъра от стойката, отворете го, сменете старата батерия с нова.

### СТЪПКА 2



Монтирайте компютъра на рамката и проверете отново дисплея.



Продуктът е произведен от висококачествени части и материали, които могат да бъдат използвани повторно и са подходящи за рециклиране. Затова не го изхвърляйте заедно с нормалните битови отпадъци в края на сервизния му живот. Занесете го в събирателен пункт за рециклиране на електрическо и електронно оборудване. За да научите къде се намира най-близкият такъв пункт, се свържете с местните власти. Помогнете в опазването на околната среда и природните ресурси като рециклирате използваните продукти. С цел безопасността на децата, срежете захранващия кабел и счупете заключващия механизъм на вратата така, че да бъдат нефункционални преди изхвърлянето на продукта.