

Руководство пользователя

Министеппер с поручнем

Артикул: A90-279V01

Модель: SOOZIER



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

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

Меры предосторожности

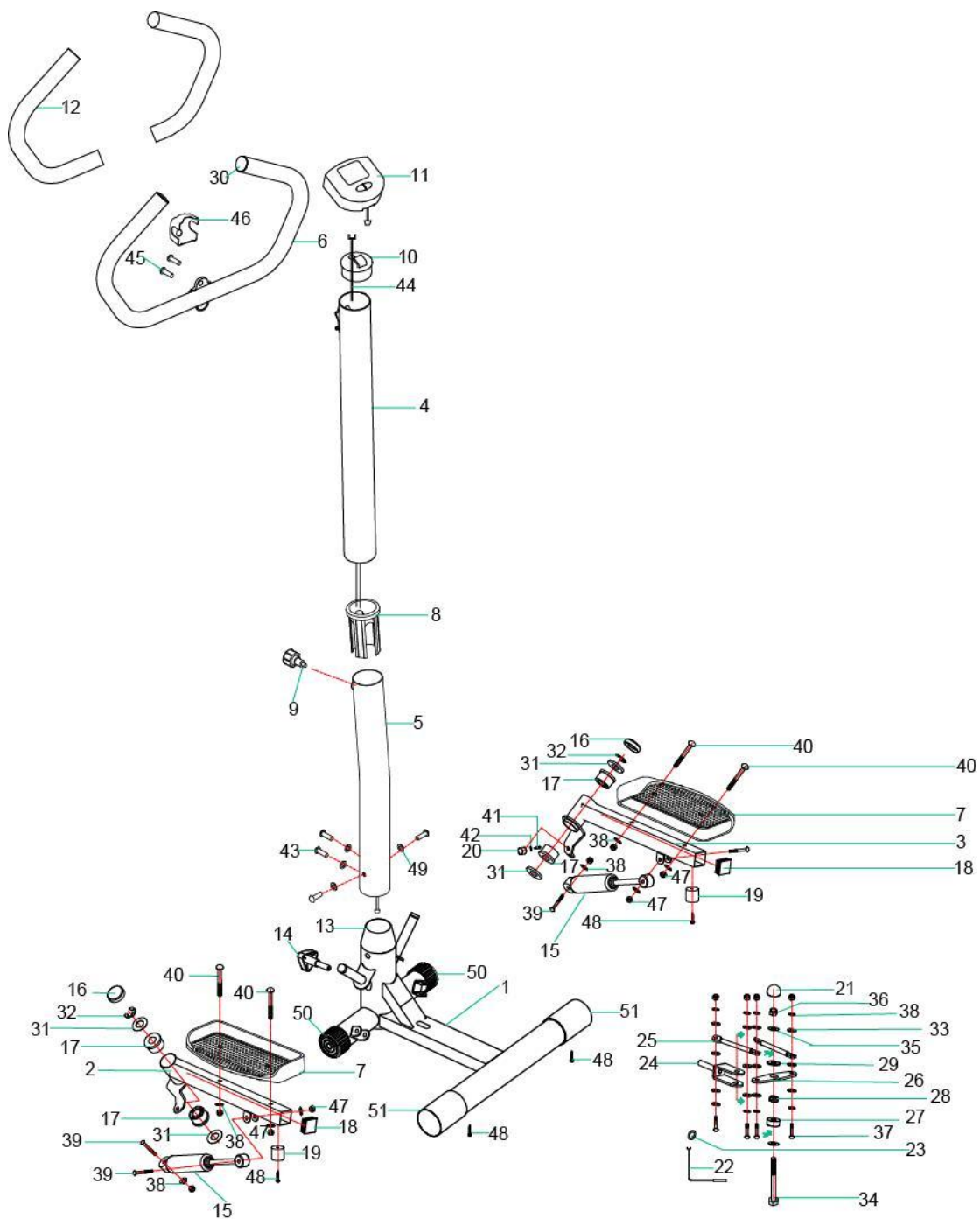
Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите настоящее руководство.
2. Перед началом тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом и убедитесь в отсутствии медицинских противопоказаний. Это поможет избежать возможных проблем со здоровьем во время занятий спортом.
3. Следите за своим самочувствием во время тренировки. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром могут нанести вред вашему здоровью. Если вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых пользователей.
5. Размещать тренажёр следует на ровной и устойчивой 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.
6. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.
7. Во время тренировки происходит нагрев гидроцилиндров. НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ к гидроцилиндрам во время и после тренировки, это может привести к ожогу.
8. Тренажёр предназначен только для использования в домашних условиях. Не подходит для терапевтических целей.

Уход и техническое обслуживание

1. Для поддержания должного уровня безопасности регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и/или износа. Проверка работоспособности изделия должна проводиться на всех этапах его использования, включая сборку, настройку и непосредственно эксплуатацию.
2. Перед началом работы убедитесь в надёжной фиксации всех крепёжных элементов (гаек, болтов) и подвижных узлов. При обнаружении ослабления/повреждений, незамедлительно предпримите меры по устранению неисправности. Возобновить занятия возможно только после того, как тренажёр будет полностью исправен.
3. Используйте тренажёр только по его прямому назначению. При обнаружении неисправности, даже если она кажется незначительной, необходимо немедленно прекратить использование изделия.
4. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную форму. Не рекомендуется носить слишком свободную одежду, которая может попасть в подвижные механизмы тренажёра или ограничить ваши движения.
5. Для удаления пыли и грязи с поверхности тренажера используйте влажную ткань, а затем обеспечьте полное высыхание изделия, чтобы предотвратить коррозию или повреждение материалов.
6. Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали тренажера, проверяйте затяжку соединений. Периодически производите смазку всех подвижных соединений консистентной (пластичной)смазкой.

Сборочный чертёж



Перечень деталей

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Главная рама	1	27	Шайба пластиковая	1
2	Педальная опора (левая)	1	28	Шайба переходная	1
3	Педальная опора (правая)	1	29	Шайба пластиковая	1
4	Стойка (верхняя часть)	1	30	Заглушка пластиковая ф25	2
5	Стойка (нижняя часть)	1	31	Шайба плоская ф19	4
6	Поручень	1	32	Стопорное кольцо	2
7	Педаль	2	33	Шайба пластиковая	12
8	Втулка ф60	1	34	Винт с шестигранной головкой М12х80	1
9	Штифт	1	35	Шайба плоская ф12	2
10	Основание консоли	1	36	Гайка М12	1
11	Консоль	1	37	Винт с внутренним шестигранником М8х30	4
12	Накладка на поручень	2	38	Шайба плоская ф8	20
13	Втулка ф76	1	39	Винт с внутренним шестигранником М8х40	4
14	Регулировочная ручка	1	40	Винт с шестигранной головкой М8х50	4
15	Гидравлический цилиндр	2	41	Винт с крестообразным шлицем ST5х10	1
16	Наружная заглушка	2	42	Шайба плоская ф5	1
17	Втулка вала	4	43	Винт с внутренним шестигранником М8х20	4
18	Пластиковая заглушка ф35	2	44	Соединительный кабель	1
19	Ограничитель	2	45	Винт с внутренним шестигранником М8х25	2
20	Магнит	1	46	Пластиковая накладка	1
21	Колпачковая гайка	1	47	Гайка М8	12
22	Датчик	1	48	Винт с внутренним шестигранником ST5х16	4
23	Зажим	1	49	Шайба изогнутая	4
24	Крепёжная скоба	1	50	Заглушка передняя	2
25	Стержень	2	51	Заглушка задняя	2
26	Соединительная пластина	1			

Сборка

Для начала извлеките все комплектующие из коробки и внимательно проверьте их наличие согласно списку. Убедитесь, что все детали, заявленные производителем, в наличии.



1. При помощи винтов (48) зафиксируйте заглушки (51) на задней опоре.



2. Установите втулку (13) в соответствии с рисунком ниже.



3. Соедините нижнюю (5) и верхнюю (4) части стойки, зафиксируйте детали при помощи штифта (9).



4. Протяните кабель (44) через стойку.



5. Для обеспечения связи с консолью выполните подключение проводов согласно рисунку ниже.



6. Зафиксируйте стойку (5) при помощи винтов M8x20 (43) и шайб (49).



7. Протяните кабель через отверстие в основании консоли (10).



8. Закрепите поручень, используя винты M8x25 (45).



9. Подключите провод от стойки к проводу консоли.



10. Установите консоль (11) на основание (10).



11. Закрепите пластиковую накладку.



12. Вставьте в раму регулировочную ручку (14), как показано на рисунке ниже.

Ручка (14) на раме тренажёра позволяет регулировать высоту подъёма педалей. Чем выше поднимаются педали, тем больше усилий вы прилагаете, и наоборот. Поверните ручку по часовой стрелке для увеличения натяжения и против часовой стрелки для уменьшения натяжения. Отрегулируйте положение педалей в соответствии с вашим уровнем подготовки.



Работа с консолью



ПАРАМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

ВРЕМЯ / TIME.....00:00-99:59
КАЛОРИИ / CALORIES (CAL).....0.0-9999ККАЛ
ШАГИ / COUNT.....0-9999
ТЕМП / STRIDES/MIN.....0-2000

ЗАМЕНА БАТАРЕЕК:

Для работы консоли требуется одна батарейка типа AAA 1.5В (не входит в комплект поставки).

Инструкция по замене:

1. Откройте батарейный отсек на задней панели консоли.
2. Установите новую батарейку типа AAA, убедившись в правильном расположении полюсов (+ и -).
3. Закройте отсек.

Важно! Извлечение батарейки приведёт к потере всех сохранённых настроек.

Примечание:

Если данные на дисплее отображаются некорректно, попробуйте извлечь батарейку и установить её повторно.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:

РЕЖИМ (MODE): Выбор и переключение на желаемую функцию.

СБРОС (RESET): Сброс значений.

УПРАВЛЕНИЕ:

ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ (AUTO ON/OFF): Консоль включается при нажатии любой кнопки или при получении сигнала от датчика. Если в течение 4 минут на устройство не поступают сигналы и ни одна из кнопок не нажата, то оно выключается.

СБРОС (RESET): Чтобы обнулить параметры, нажмите и удерживайте кнопку СБРОС в течение трёх секунд или смените батарейки в устройстве.

ПААМЕТРЫ ТРЕНИРОВКИ:

ШАГИ (COUNT): Количество шагов, сделанных во время тренировки. Данный параметр отображается на дисплее постоянно.

Остальные параметры (ВРЕМЯ, КАЛОРИИ, ТЕМП) отображаются по очереди. Для переключения между ними используйте кнопку MODE.

ВРЕМЯ (TIME): Общая продолжительность тренировки.

КАЛОРИИ (CALORIES): Количество калорий, сожжённых во время тренировки.

ТЕМП (STRIDES/MIN): Количество шагов, сделанных за одну минуту. Данный показатель рассчитывается на основе скорости движения пользователя.

СКАНИРОВАНИЕ (SCAN): В данном режиме параметры отображаются на дисплее попеременно. Порядок отображения следующий: ТЕМП – ВРЕМЯ – КАЛОРИИ.