

HOUSEFIT

HS-5043 МІНІ СТЕПЕР



Будь здоровий! Будь у формі!

Цей посібник містить важливі інструкції з техніки безпеки, які необхідно уважно прочитати перед використанням цього тренажера.

ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

1. Перед тим, як почати тренуватись, уважно прочитайте цей посібник та збережіть його.
2. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити будь-які медичні та фізичні умови, які можуть бути небезпечними для Вашого здоров'я чи безпеки, або перешкодою для використання цього тренажера належним чином. Консультація лікаря особливо важлива, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.
3. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Якщо ви відчуваєте запаморочення, нудоту, біль у грудях чи інші незвичні симптоми, одразу припиніть тренування та проконсультуйтеся з лікарем.
4. Не використовуйте обладнання, якщо воно зібране не належним чином. Також, регулярно перевіряйте обладнання, щоб впевнитись, що ваш тренажер у хорошому стані. Ви несете відповідальність за те, щоб переконатись, що всі, хто користується обладнанням, повідомлені про всі попередження та запобіжні заходи.
5. Тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин. Тренажер розроблений тільки для використання дорослими! Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
6. Перед використанням тренажера перевірте чи добре закручені всі гайки та болти.
7. Завжди вдягайте відповідний одяг для тренування. Не вдягайте просторий одяг, який може заплутатись в тренажері. Також, для тренування необхідно взувати спортивне взуття для бігу чи аеробіки.
8. Використовуйте тренажер на рівній та чистій поверхні. Не використовуйте тренажер на вулиці.
9. Тримайте руки осторонь від рухомих деталей. Піднімаючи чи пересуваючи тренажер, завжди робіть це обережно.

10. Не торкайтесь циліндра під час тренування та після завершення використання, щоб не отримати опік.

11. Максимальна вага користувача: 100 кг.

СПЕЦИФІКАЦІЇ



КОМП'ЮТЕР



Цей комп'ютер працює від батареї ААА. Ви можете налаштувати комп'ютер свого степпера, натиснувши кнопку, щоб переглянути такі функції:

КРОКИ/МІН (чи ВЕЛИКІ КРОКИ/МІН): Показує великі кроки кожен хвилину.

СКАНУВАННЯ: Послідовне сканування кожної функції.

ЧАС: Визначає час тренування.

КАЛОРІЇ: Показує спалені калорії.

Підрахування кроків: Підраховує кількість кроків під час тренування

Малюнок:

