

# Мини степпер

## ALPIN

### Walk S-155

## Руководство пользователя



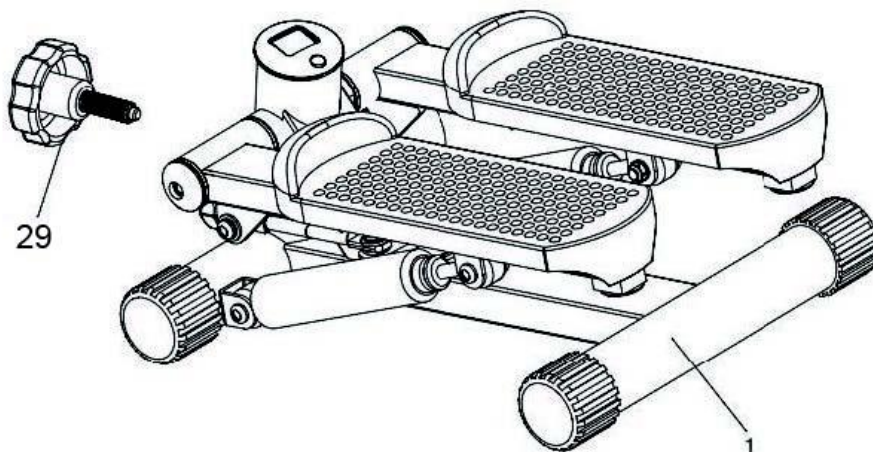
## Важная информация о безопасности

Пожалуйста, храните это руководство в надежном месте для удобства пользования.

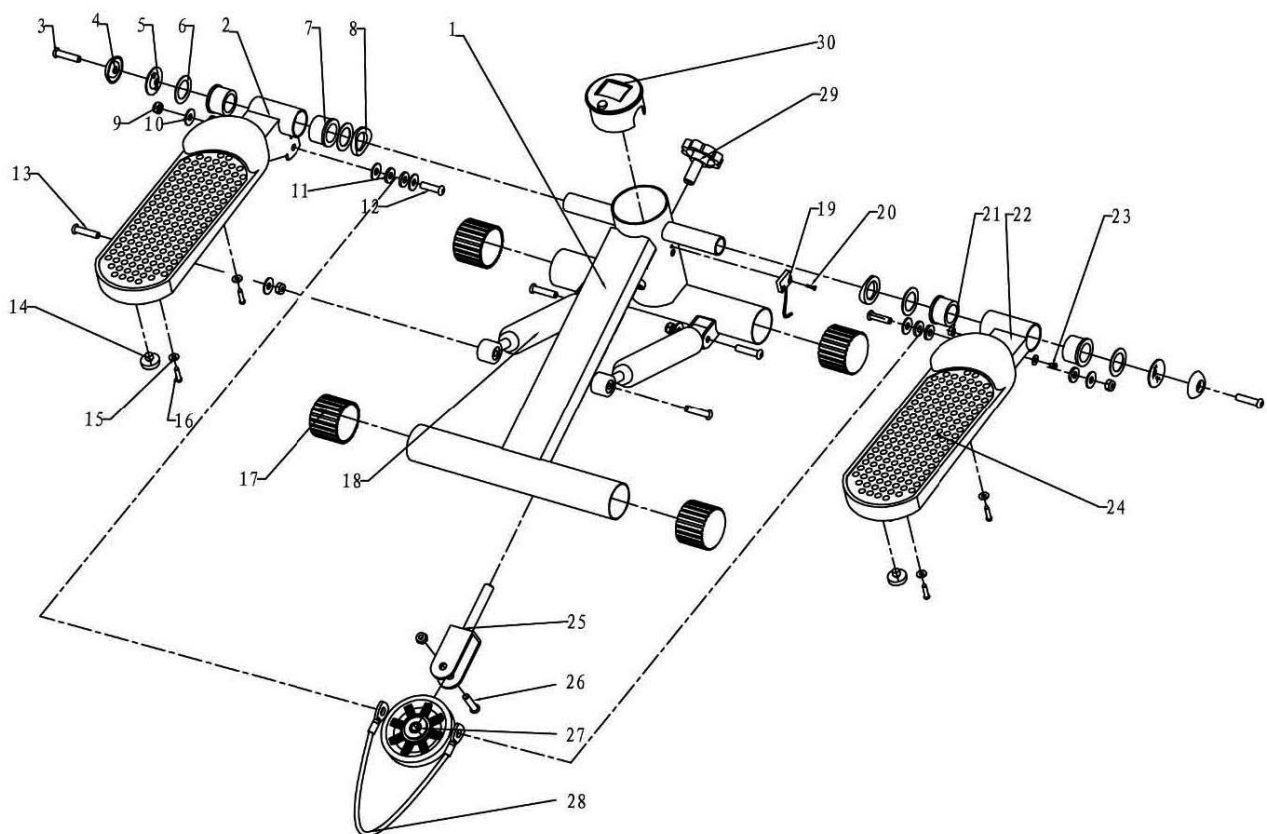
1. Важно полностью прочитать это руководство перед сборкой и использованием оборудования.
2. Перед началом любой программы упражнений вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические отклонения, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность или помешать вам правильно использовать тренажер.
3. Тренажер предназначен только для взрослых.
4. Используйте оборудование на твердой ровной поверхности. Для обеспечения безопасности при тренировке нужно иметь не менее 0,5 метра свободного пространства вокруг тренажера.
5. Перед использованием степпера убедитесь, что гайки и болты надежно затянуты.
6. Носите подходящую одежду при использовании тренажера. Не надевайте свободную одежду, которая может застрять в тренажере или ограничить ваши движения.
7. Тренажер не подходит для терапевтического использования. Используется его только в домашних условиях. Максимальный вес пользователя: 110 кг.
8. НЕ прикасайтесь к цилиндрам во время выполнения упражнений и некоторое время после тренировки они могут нагреваться.

## Регулировка нагрузки

Регулировочная ручка (29) находится на переднем штоке степпера и позволяет изменять высоту подъема. Высокий подъем требует больших усилий во время упражнений, соответственно низкий подъем требует меньших усилий. Пожалуйста, отрегулируйте ручку (29) в соответствии с положением, которое вам подходит.



# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



| №. | Описание                  | Кол-во | №. | Описание               | Кол-во |
|----|---------------------------|--------|----|------------------------|--------|
| 1  | Основная рама             | 1      | 16 | Винт                   | 4      |
| 2  | Держатель педали (L)      | 1      | 17 | Заглушка               | 4      |
| 3  | Винт                      | 2      | 18 | Гидравлический цилиндр | 2      |
| 4  | Пластиковое покрытие      | 2      | 19 | Датчик                 | 1      |
| 5  | Шайба                     | 2      | 20 | Винт                   | 2      |
| 6  | Плоская шайба             | 2      | 21 | Магнит                 | 1      |
| 7  | Гильза                    | 4      | 22 | Держатель педали (R)   | 1      |
| 8  | Шайба                     | 2      | 23 | Винт                   | 1      |
| 9  | Болт-гайка                | 7      | 24 | Педаль                 | 2      |
| 10 | Плоская шайба             | 10     | 25 | Кронштейн              | 1      |
| 11 | Пластиковая плоская шайба | 6      | 26 | Болт                   | 1      |
| 12 | Болт                      | 2      | 27 | Шкив                   | 1      |
| 13 | Болт                      | 4      | 28 | Трос                   | 1      |
| 14 | Резиновая заглушка        | 2      | 29 | Регулировочная ручка   | 1      |
| 15 | Плоская шайба             | 4      | 30 | Компьютер              | 1      |

## **КОМПЬЮТЕР**

Нажимая кнопку на компьютере, вы можете настроить отображение следующих функций:

STEP / MIN (или STRIDES / MIN): отображение шагов в минуту

SCAN: последовательное сканирование каждой функции

TIME: продолжительность тренировки

CALORIES: сожженные калории

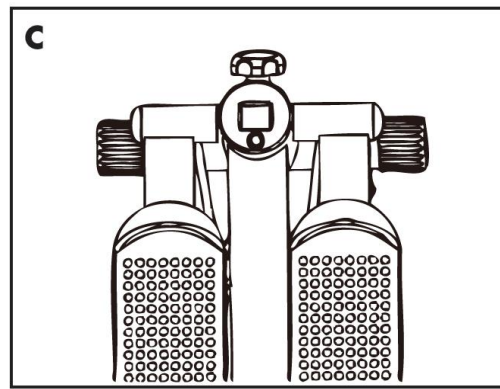
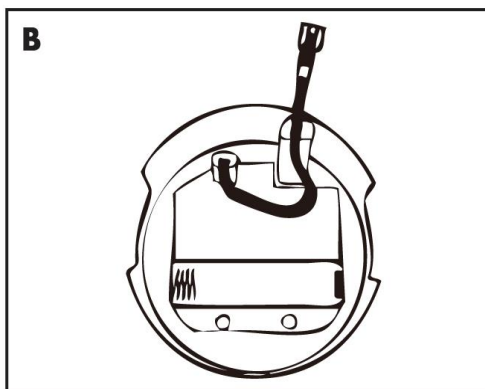
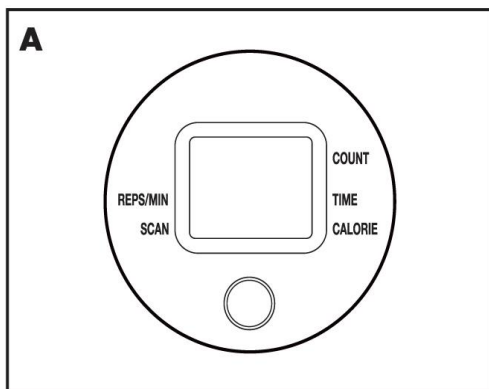
COUNT: суммарное количество шагов за время тренировки

### **Примечание:**

1. Компьютер выключается автоматически, если на датчик не поступает сигнал.
2. Компьютер можно перезагрузить, заменив батарею или нажав кнопку MODE и удерживая её в течение 3 секунд.

### **Замена батарейки:**

1. Снимите компьютер с тренажера (рис.А).
2. Достаньте старую батарейку.
3. Вставьте новую батарейку, соблюдая полярность (рис.В).
4. Установите компьютер в исходное положение (рис.С).



**Производитель:** DEQING SISTER SPORTS CO., LTD. No. 333 changhong middle road, Science & technology park of deqing county, Zhejiang, China

**Импортер в Республике Беларусь:** ООО Беленус, г. Минск пер.С. Ковалевской 54/1-206А,  
Тел. +375296246050, e-mail: [2b2b@bk.ru](mailto:2b2b@bk.ru)