

Stepper Force

TOORX

FITNESS IN MOTION
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



STEPPER FORCE

Пояснення символів



ПРИМІТКА

При читанні цієї інструкції з експлуатації направляйте свою увагу на важливу інформацію або примітки.



УВАГА

Містить важливі примітки для запобігання пошкодженню пристрою.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Містить важливі примітки для запобігання особистих травм.



Перед використанням читайте та виконуйте вказівки до складання.

ОСНАЩЕННЯ / КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

Оснащення POWER STEPPER

РОЗМІРИ:

Довжина: приблизно 80 см

Ширина: приблизно 60 см

Висота: приблизно 140 см

ВАГА:

Приблизно 20 кг (без упаковки)



КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

- Запасні частини відповідно до списку частин
- Інструменти до складання
- Інструкція до складання, експлуатації та тренувальних вправ

Важливо!

Перед запуском пристрою, будь ласка, прочитайте інструкцію до складання, експлуатації та тренувальних вправ. Тоді всі функції можна буде використовувати безпечно та надійно. При передачі пристрою іншій людині обов'язково додайте цю інструкцію до складання та експлуатації.

СКЛАДАННЯ












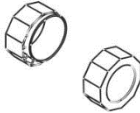






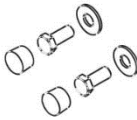



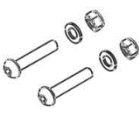

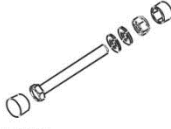
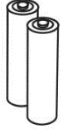
1. Огляд комплекту поставки

Будь ласка, прочитайте ці вказівки до складання до того, як збирати пристрій, а потім слідуєте вказівкам крок за кроком, як описано. Розпакуйте всі компоненти і покладіть їх один біля одного на підлогу. Будь ласка, забезпечте достатній діапазон руху в усіх напрямках (мінімум 1 метр) під час складання.

№	Опис	Кількість
1	Нижня частина основної рами	1
51	Верхня частина основної рами	1
22	Груба педалі	2
24	Груба тримача	1
4	Задня база	1
36/39	Кермо	1
21	Гідравлічний циліндр	2
12	Педаль права і ліва (R+L)	1 комплект
23	Тримач пляшки для напоїв	1
37	Пляшка для напоїв	1
40	Комп'ютер	1

Stepper Force

5	Ковпачки базового блоку	2
9	Амортизатор	2
19	Заглушка	2
16	Ковпачок	2
31	Відцентровий стопор	1
54	Гвинт з поперечиною	2
10/11/50	Установний гвинт для вузла педалі	4
18/33/46	Установний гвинт для верхньої частини вузла гідравлічного циліндра	2
17/18	Установний гвинт для вузла труби педалі	2
14/15/17/46	Установний гвинт для вузла основної рами	3
42/47/49	Установний гвинт для вузла керма	2
13/14/15	Установний гвинт для нижньої частини вузла гідравлічного циліндра	2
2/3/8/48	Установний гвинт для вузла базового блоку	2
28/29/30/35	Установний гвинт для вузла опорної рами	1
55	Батарея 1.5 V/R03/AAA	2

			
1	51	22	24
			
4	36,39...	21	12
			
23	37	40	5
			
9	19	16	31
			
54	10,11,50	18,33,46	17,18
			
14,15,17,46	42,47,49	13,14,15	2,3,8,48
			
28,29,30,35	55		

Для складання вам знадобляться наступні інструменти:
 А: Комбінований гайковий ключ / кільцевий гайковий ключ SW 14

В: Комбінований ключ / гайковий ключ SW 17 С: Універсальний гайковий ключ 6 мм
D: Хрестова викрутка PH 2

2. Складання базового блоку

А) Вставте ковпачки базового блоку (5) на задню частину базового блоку (4).

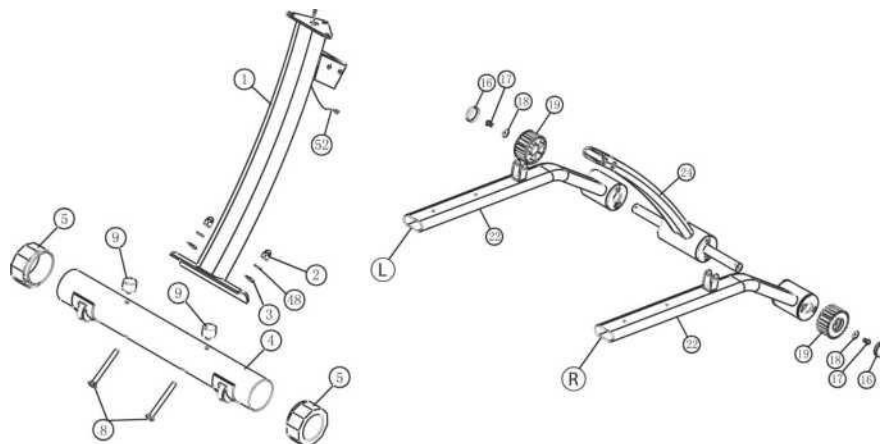
Примітка: Використовуйте механізм вирівнювання підлоги, щоб налаштувати ваш пристрій на незначних нерівностях на землі, покрутивши ковпачки.

В) Помістіть обидва амортизатори (9) на задню частину базового блоку (4).

С) Прикріпіть задню частину базового блоку (4) за допомогою двох гвинтів (8), двох вигнутих шайб (3), двох пружинних стопорних кілець (48) і двох гайок (2) на нижню частину основної рами (1).



1. Переконайтеся, що транспортувальні колеса на базовому блоці спрямовані вниз.
2. Переконайтеся, що гвинти затягнуті, щоб уникнути незручної вібрації під час тренування.



3. Складання труб педалей

Прикріпіть обидві труби педалей (22) і обидві заглушки (19) за допомогою одного гвинта з внутрішнім шестигранником (17) і однієї шайби (18) на опорній рамі (24). Натисніть обидва ковпачка (16) на дві заглушки (19).



Під час складання двох труб педалей, будь ласка, дотримуйтесь правильного позначення ліворуч (L) і праворуч (R). Кроковий дисплей не працюватиме, якщо вони зібрані неправильно.

4. Складання опорної рами до нижньої основної рами

А) Тримайте опорну раму (24) близько до нижньої основної рами (1) і підключіть провід нижнього датчика (27) опорної рами (24) до проводу центрального датчика (52) нижньої основної рами (1).



Переконайтеся, що проводи правильно з'єднані, інакше на комп'ютер (40) не буде передаватися сигнал. З'єднання проводів повинно розташовуватися на внутрішній стороні рами і не повинні виступати, щоб запобігти пошкодженню проводів.

В) З'єднайте опорну раму (24) з нижньою основною рамою (1) за допомогою болта з шестигранною головкою (30), двох шайб (29) і гайки (28). Встановіть по одній шайбі (29) під головку гвинта та під гайку (28).

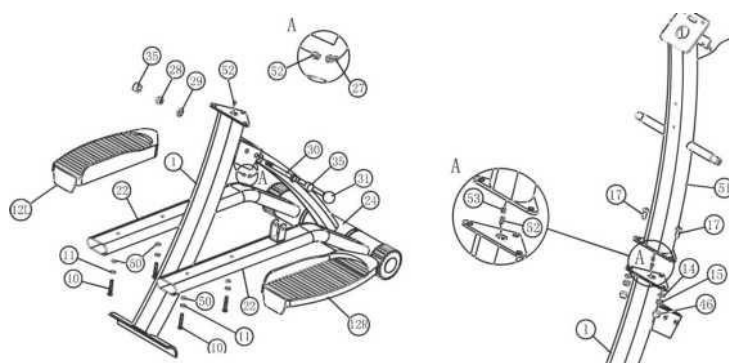
Вставте запобіжний стопорний штифт (31) у другий отвір основної рами (1).

Помістіть одну кришку з різьбою (35) на шестигранну гайку (30) і гайку (28)



З'єднуючи опорну раму (24) з нижньою основною рамою (1), переконайтеся, що шестигранна гайка (30) розташована у верхньому отворі, а запобіжний штифт (31) вставлений у нижній отвір.

С) Приєднайте дві педалі (12 R+L) за допомогою двох гвинтів із хрестоподібним шліцом (10), двох пружинних затискачів (50) і двох шайб (11) до труб педалей (22).



5. Збірка верхньої та нижньої основної рами

А) Тримайте верхню основну раму (51) з нижньою основною рамою (1) і з'єднайте два проводи датчика (52 + 53).



Переконайтеся, що проводи правильно під'єднані, інакше на комп'ютер (40) не буде передаватися сигнал. З'єднання проводів повинно розташовуватися на внутрішній стороні рами і не повинно виступати, щоб запобігти пошкодженню проводів.

В) Прикріпіть верхню основну раму (51) до нижньої основної рами (1) за допомогою трьох гвинтів з внутрішнім шестигранником (17), трьох шайб (14) і трьох гайок. Закріпіть три пластикові ковпачки (46) на гайках (15).



Переконайтеся, що гвинти затягнуті, щоб уникнути незручної вібрації під час тренування.

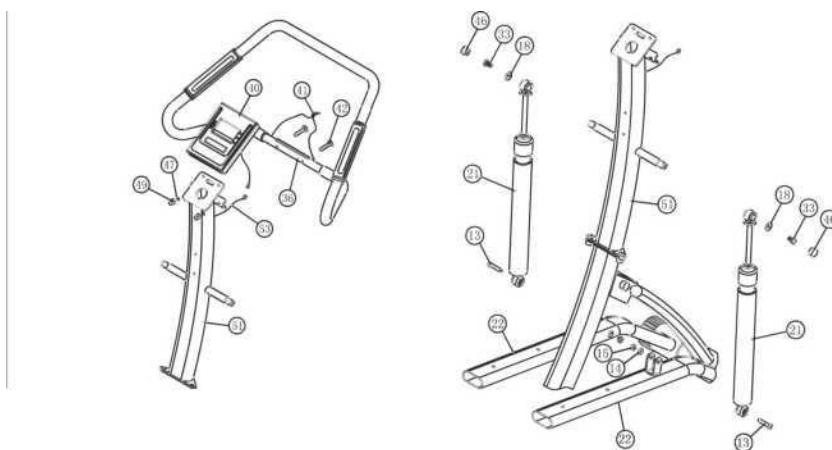
6. Збірка гідравлічних циліндрів

А) Прикріпіть обидва гідравлічні циліндри (21) до верхньої основної рами (51) за допомогою одного шестигранного болта (33) та однієї шайби (18). Вставте два пластикових ковпачка (46) на два шестигранні болти (33).

В) Тепер вставте два гідравлічні циліндри (21) у вилки двох педальних труб (22) і з'єднайте кожен з них за допомогою одного гвинта з внутрішнім шестигранником (13), однієї шайби (14) і однієї гайки (15).



Циліндр має дванадцять рівнів опору; чим більше число, тим вище опір. Поверніть верхню частину циліндра за годинниковою стрілкою, щоб збільшити опір. Число, на яке вказує стрілка, є точним діапазоном. Завжди встановлюйте однаковий рівень опору на обох циліндрах.



7. Збірка керма та комп'ютера

А) Використовуйте два болти (42), дві вигнуті шайби (47) і дві гайки (49), щоб прикріпити кермо (36) до верхньої основної рами (51).



Будь ласка, переконайтеся, що провід ручного пульсу (41) не передавлений.

В) Видаліть обидва попередньо складені гвинти із задньої частини комп'ютера (40) і за допомогою двох гвинтів приєднайте комп'ютер (40) до верхньої основної рами (51).

С) Під'єднайте провід задньої панелі комп'ютера (40) до проводу верхнього датчика (53).

D) Вставте провід ручного пульсу (41) у гніздо (PULSE) на задній панелі комп'ютера (40).

Вставлення батарейок

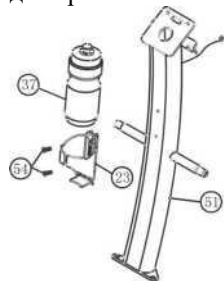
A: Відкрийте відсік для батарейок на задній панелі комп'ютера (40). Якщо необхідно, очистіть контакти батарейок та контакти пристрою перед тим, як вставляти батареї.

B: Вставте дві батарейки 1,5 В типу R03/AAA в батарейний відсік. Вставляючи батарейки, обов'язково перевірте правильну полярність (+/-). Комп'ютер надасть довгий звуковий сигнал.

C: Закрийте батарейний відсік і переконайтеся, що кришка зафіксована на місці.

8. Складання тримача пляшки для напоїв

A) Використовуйте два гвинти з хрестоподібним шліцом (54), щоб прикріпити тримач пляшки для напоїв (23) до верхньої основної рами (51).



Остаточна перевірка:

Переконайтеся, що всі гвинти затягнуті належним чином і що тренажер розташований на рівній поверхні.

- Перед початком тренування переконайтеся, що обидва гідравлічні циліндри встановлені на однаковий рівень опору.

- Гальмівна система залежить від швидкості (тобто опір кроку буде сильніше при вищій частоті кроку).

Складання закрите:

Щоб заощадити місце під час зберігання пристрою, його можна закрити, коли він не використовується.

Виконайте наступне:

1. Встановіть обидва гідравлічні циліндри на рівень 1.
2. Витягніть запобіжний стопорний штифт (31) з пристрою.
3. Тримайте пристрій за ручку, іншою рукою натискайте на опорну раму (24) в напрямку до основної рами (1) (дивіться рис. 1).
4. Для зберігання вставте запобіжний стопорний штифт (31) в отвори на основній рамі.

Складання відкрите (рис. 1)

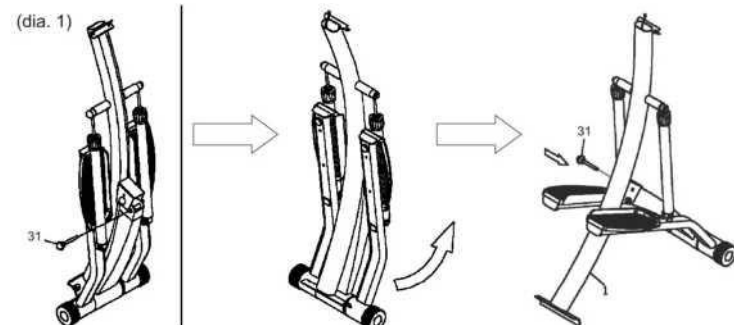


При відкритому складанні пристрою існує ризик розчавлення в області з'єднання! Тримайте пристрій тільки за межами цієї зони, розкладаючи його.

- Зніміть запобіжний стопорний штифт (31) з основної рами (1), відкрийте раму та покладіть її на землю.

- Вирівняйте отвори основної рами (1) та опорної рами (24). Просуньте запобіжний стопорний штифт (31) через отвори.

Рис.1



КОМП'ЮТЕР

Операції з комп'ютером

Функції:

- STEPS (COUNT): Функція крокування постійно відображається на екрані LCD1. Тому перша стрілка вибору завжди вказуватиме на функцію STEP. ЦЯ ФУНКЦІЯ Є ЄДИНА ПОСТІЙНА ФУНКЦІЯ, ЩО ВІДОБРАЖЕНА НА LCD.

- STEPS/MIN (RPM): Натисніть кнопку MODE, щоб перемістити другу кнопку вибору до функції STEPS/MIN. Ця функція показуватиме на екрані LCD2 кількість кроків за хвилину, що ви проходите в даний момент.

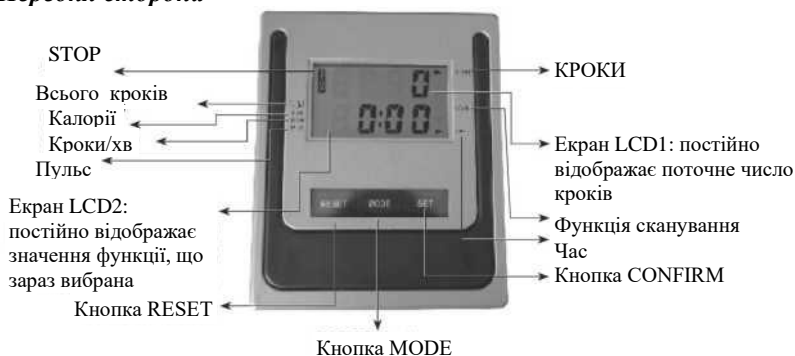
- SCAN (SCAN): Натисніть кнопку MODE, щоб перемістити другу кнопку вибору до функції SCAN. Тепер функція сканування буде автоматично сканувати всі функції комп'ютера. Кожна функція відображається на екрані LCD2 приблизно протягом 4 секунд до відображення наступної функції. Третя стрілка вибору завжди вказуватиме на функцію, яка в даний момент відображається на екрані комп'ютера (ця стрілка вибору з'являтиметься лише з функцією SCAN).

- PULSE (PUL): Візьміться за два ручних датчика пульсу MEGA обома руками або надягніть доступний у продажу нагрудний ремінь з датчиком серцевого ритму (не входить у комплект). Натисніть кнопку MODE, щоб перемістити кнопку вибору до функції PULSE. Ваш поточний пульс тепер з'явиться на екрані LCD2. Також можна встановити цільовий пульс. Натисніть кнопку MODE, щоб вибрати функцію PULSE; натисніть кнопку SET, щоб встановити швидкість від 40 до 240 ударів в хвилину. Як тільки цільова швидкість буде досягнута, пристрій надасть три акустичні сигнали, щоб сповістити вас. Налаштування пульсу можна видалити за допомогою кнопки RESET.

- TOTAL STEPS (T. CNT): Натисніть кнопку MODE, щоб перемістити другу кнопку вибору до функції TOTAL STEPS. На екрані LCD2 тепер буде відображатися загальна кількість кроків усіх вправ. Після заміни батарейок ця функція перезапуститься при «0».

- TIME (TIME): Показує час, витрачений з моменту початку тренувань. Функція TIME не може бути відображена на екрані LCD2 сама по собі, а лише у поєднанні з функцією SCAN. Також можна вибрати опцію зворотного відліку. Натисніть кнопку MODE, щоб вибрати функцію TIME; натисніть кнопку SET, щоб встановити час від 1 до 99 хвилин. Як тільки нуль буде досягнутий, пристрій надасть два акустичні сигнали, щоб сповістити вас. Налаштування зворотного відліку можна видалити за допомогою кнопки RESET.

Передня сторона



- CALORIES (CAL): Натисніть кнопку MODE, щоб перемістити другу кнопку вибору до функції CALORIES. Сума спалених калорій з початку вправи буде відображатися на екрані LCD2. Також можна вибрати опцію зворотного відліку. Натисніть кнопку MODE, щоб вибрати функцію CALORIE; натисніть кнопку SET, щоб встановити діапазон від 1 до 999 калорій. Як тільки нуль буде досягнутий, пристрій надасть чотири акустичні сигнали, щоб сповістити вас. Налаштування калорій можна видалити за допомогою кнопки RESET.



1. Щоб скинути значення «TIME», «TOTAL STEPS», «CALORIES» на нуль, натисніть кнопку «MODE» принаймні на 5 секунд.
2. Функцію PULSE можна використовувати лише в інформаційних цілях. Точність не підходить для медичних цілей.
3. Якщо комп'ютер не відображає інформацію або відображає інформацію тільки частково, замініть батареї та зачекайте 15 секунд перед перезапуском.
4. Комп'ютер автоматично вимикається через 2 хвилини, якщо не отримує жодних сигналів.
5. Комп'ютер активується автоматично після початку тренування або після натискання кнопки.
6. Будь ласка, використовуйте дві батареї 1,5 V/R03/AAA.

Зворотна сторона



Батарейний відсік 2 батарейки 1.5 V/R03/AAA



Будь ласка, витягніть батареї з батарейного відсіку, якщо вони порожні, або якщо пристрій не використовується протягом тривалого часу.



Батарейки можуть бути смертельними при проковтуванні. Будь ласка, негайно зверніться до свого лікаря, якщо це станеться.

Навчальні конспекти

Тренування

Загальна інформація:

Загалом, кожна здорова людина може почати програму вправ. Пам'ятайте, що тривалі періоди малої активності неможливо виправити за короткий час. Фізична підготовка, витривалість і здоров'я можна легко досягти за допомогою відповідної програми вправ. Ваш стан покращиться через відносно короткий період часу та при регулярних вправах, а також покращить стан вашого серця, циркуляцію крові та скелетно-м'язову систему. Інші позитивні зміни відбуваються у вашій системі обміну речовин. Важливо пристосувати тренування до свого тіла і не напружувати своє тіло. Пам'ятайте: спортивна активність має приносити задоволення!

УВАГА! МИ РЕКОМЕНДУЄМО ЗВ'ЯЗАТИСЯ З ВАШИМ ЛІКАРЕМ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ.

ВАЖЛИВО!

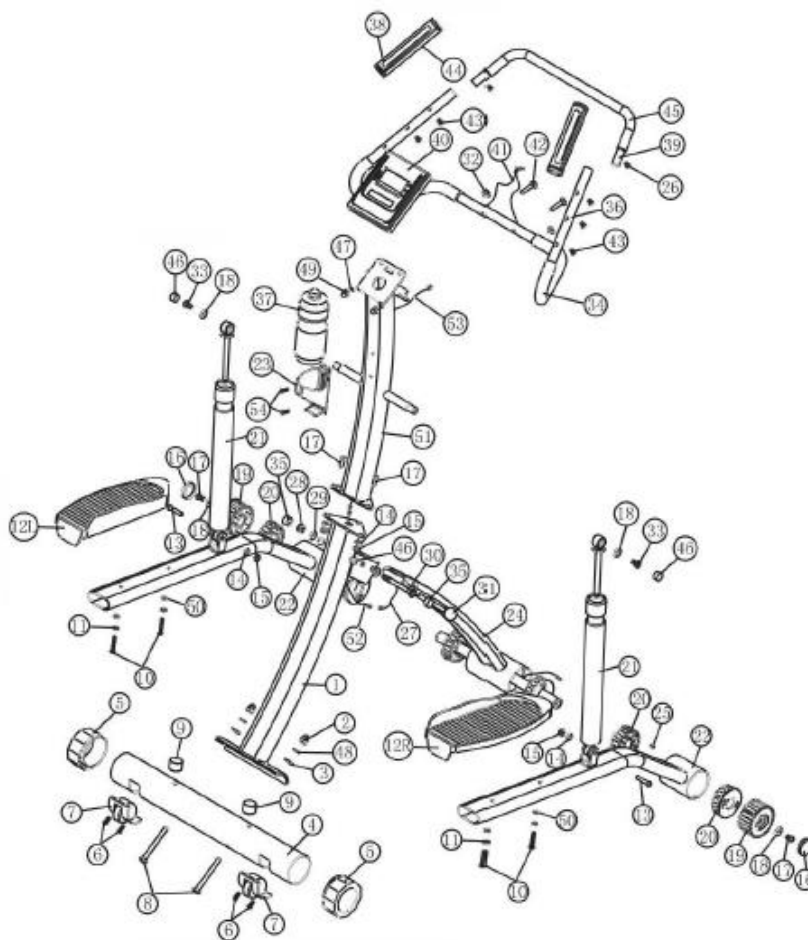
- Регулярні, тривалі фізичні вправи.
- Надягайте зручний повітропроникний одяг (наприклад, спортивний костюм).
- Надягайте взуття з неслизькою гумовою підошвою. Ніколи не займайтеся босоніж (ризик травми)!
- Не їжте за годину до і через годину після тренування. Пийте достатню кількість рідини!
- Не займайтеся спортом, якщо ви втомилися або виснажені.

ВИРІВНЮВАННЯ ГРУНТУ

- У разі нерівного ґрунту цей тренажер можна відрегулювати за допомогою механізму вирівнювання ґрунту, щоб тренажер міцно стояв на землі.
- Поверніть пластикові ковпачки на задній частині базового блоку, доки не станеться контакт із землею з обох сторін.

		v
		g y
		y
		g g

СХЕМА У РОЗІБРАНІЙ ВИГЛЯДІ



Список частин

№	Опис	Кількість	№	Опис	Кількість
1	Нижня частина основної рами	1	29	Шайба	2
2	Гайка (M10)	2	30	Болт із шестигранною головкою	1
3	Вигнута шайба	2	31	Запобіжний стопорний штифт	1
4	Нижній базовий блок	1	32	Захист проводу	5
5	Ковпачок базового блоку	2	33	Болт із шестигранною головкою	2
6	Гвинт з перехресною головкою	4	34	Ручна накладка, нижня частина	2
7	Транспортувальні колеса	2	35	Кришка з різьбою	2
8	Несучий гвинт	2	36	Ручка, нижня частина	1
9	Амортизатор	2	37	Пляшка для напоїв	1
10	Гвинт з перехресною головкою	4	38	Ручний датчик пульсу (верхня частина)	2
11	Шайба	4	39	Ручка, верхня частина	1
12	Педаль (R+L)	2	40	Комп'ютер	1
13	Гвинт із внутрішнім шестигранником	2	41	Провід ручного пульсу	1
14	Шайба	5	42	Болт	2
15	Нейлонова гайка	5	43	Гвинт з перехресною головкою	6
16	Ковпачок	2	44	Ручний датчик пульсу (нижня частина)	2
17	Гвинт із внутрішнім	5	45	Ручна накладка, верхня	2

Stepper Force

	шестигранником			частина	
18	Шайба	4	46	Пластиковий ковпачок	5
19	Заглушка	2	47	Шайба	2
20	Рукав	6	48	Пружинний тримач	2
21	Гідравлічний циліндр	2	49	Гайка	2
22	Труба педалі	2	50	Пружинний тримач	4
23	Тримач пляшки для напоїв	1	51	Верхня частина основної рами	1
24	Опорна рама	1	52	Провід датчика, центральний	1
25	Магніт	1	53	Провід датчика, верхній	1
26	Гвинт з перехресною головкою (M5*10)	2	54	Гвинт з перехресною головкою	2
27	Нижній провід датчика, з датчиком	1	55	Батарейка 1.5 V/R03/AAA	2
28	Нейлонова гайка	1			