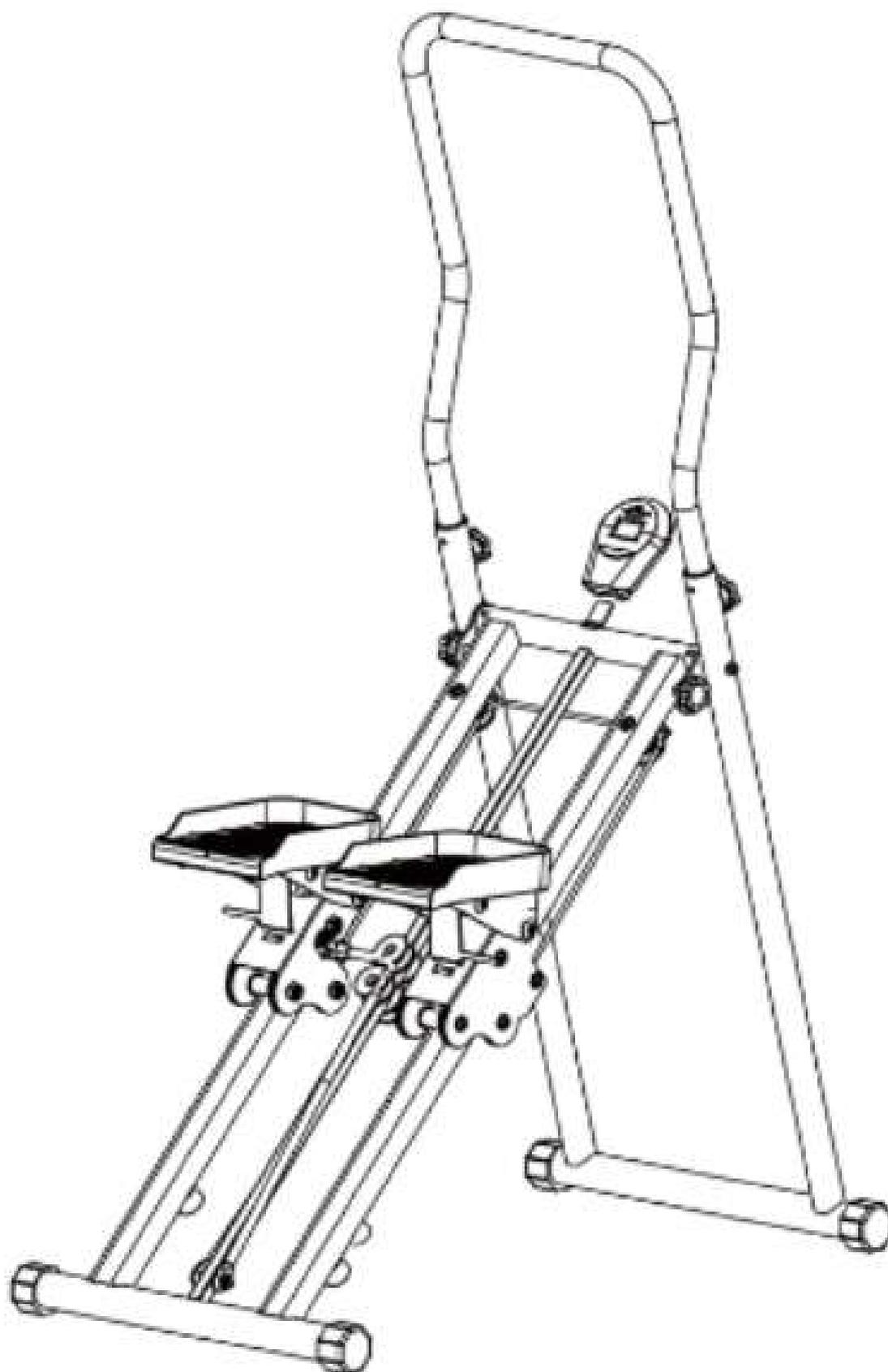


ІНСТРУКЦІЯ МОНТАЖУ

Сходи-степер Atheto ES-120 тренажер для схуднення білий



ATHETO

Важлива інформація з безпеки

Вуді ласка, зберігайте інструкцію для зручного користування в майбутньому.

1. Перед збиранням та використанням тренажера дуже важливо уважно прочитати всю інструкцію.

Тільки правильна установка, технічне обслуговування та використання тренажера можуть забезпечити безпечне та ефективне тренування.

Необхідно, щоб усі користувачі були ознайомлені з усіма попередженнями та заходами безпеки, пов'язаними з тренажером.

2. Перед використанням тренажера рекомендується проконсультуватися з лікарем щодо фізичного стану, щоб уникнути проблем зі здоров'ям або нещасних випадків.

Якщо користувач знаходиться на стадії лікування (наприклад, серце, тиск, холестерин), обов'язково проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренування.

3. Під час тренування слід уважно стежити за самопочуттям. Неправильний спосіб тренування може нашкодити здоров'ю.

Якщо у вас з'являються неприємні симптоми (головний біль, біль у грудях, прискорене серцебиття, задиха, запаморочення, нудота тощо), негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.

Продовжувати тренування дозволяється тільки після дозволу лікаря.

4. Тримайте дітей і тварин подалі від тренажера. Він призначений лише для використання дорослими.

5. Встановлюйте тренажер тільки на твердій, рівній поверхні. Якщо використовується на килимі, підкладіть щось для захисту підлоги.

Для безпеки дотримуйтеся правила: відстань між тренажером і будь-якими перешкодами повинна бути не менше 0,5 м.

6. Перед використанням тренажера переконайтеся, що всі болти й гайки надійно затягнуті. Перевірте, щоб все було встановлено правильно і готово до використання.

7. Регулярно перевіряйте та обслуговуйте деталі, які можуть швидко зношуватися або пошкоджуватися. Це допоможе забезпечити безпечне використання тренажера.

8. Використовуйте обладнання виключно відповідно до інструкції.

Якщо в процесі збирання або обслуговування виявлено дефектні деталі або чується шум під час роботи — негайно припиніть використання обладнання та переконайтеся, що всі проблеми усунєно, перш ніж продовжити.

9. Під час використання тренажера звертайте увагу на одяг.

Намагайтеся одягати простий одяг і уникайте широкого одягу, оскільки він може зачепитися за частини обладнання, що може порушити роботу або призвести до того, що ви застрятьте та не зможете рухатися.

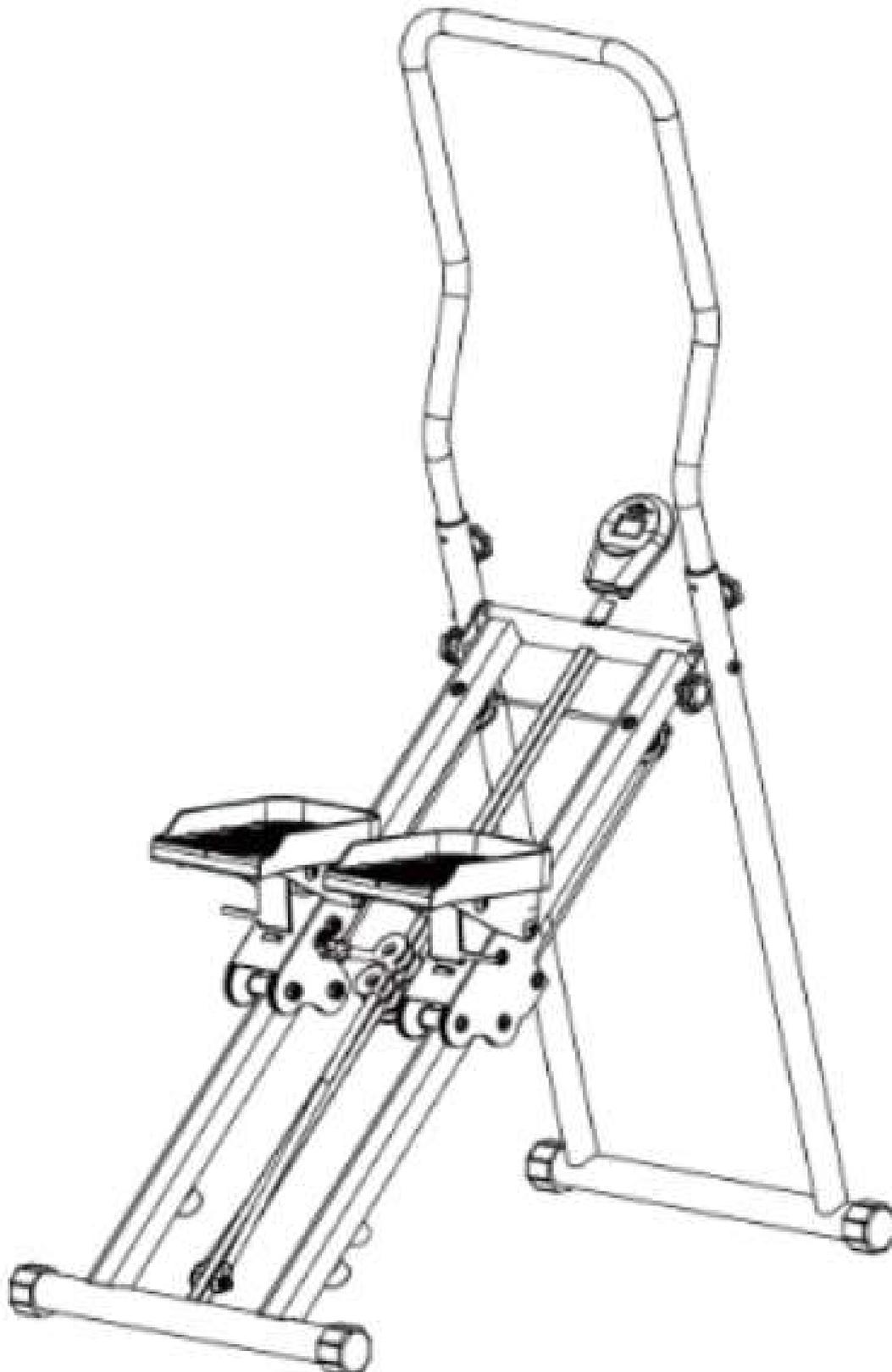
10. Тренажерне обладнання розроблене та виготовлене відповідно до стандарту EN 957 Class HC і призначене тільки для домашнього використання. Максимальна вага користувача – 110 кг.

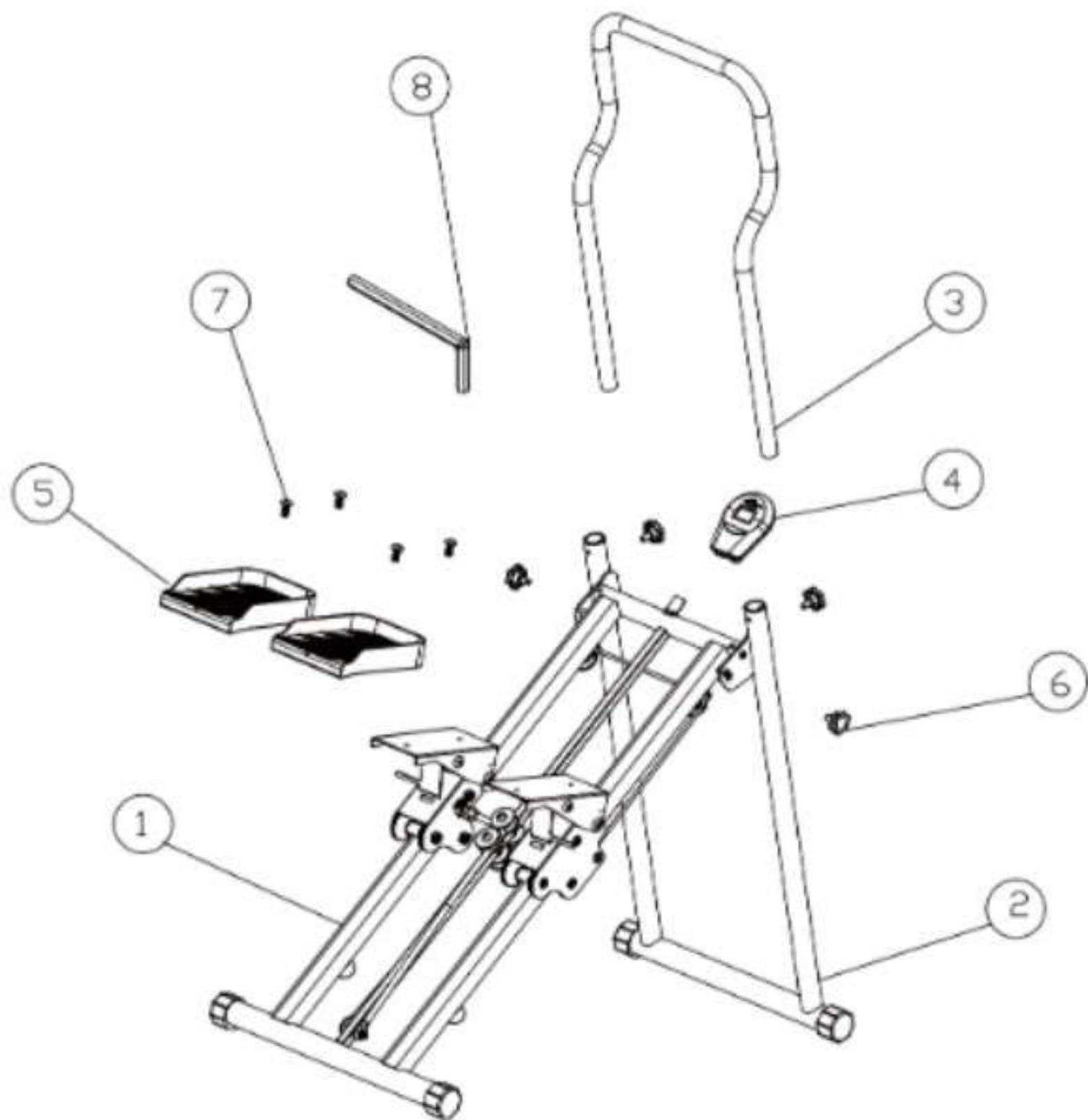
11. Тренажерне обладнання не підходить для використання як медичне обладнання.

12. Під час підняття або переміщення тренажерного обладнання слід приділяти увагу безпеці. За необхідності слід використовувати правильний метод експлуатації або залучати допомогу інших осіб.

13. Під час тренувального процесу користувач повинен одягати відповідні взуття.

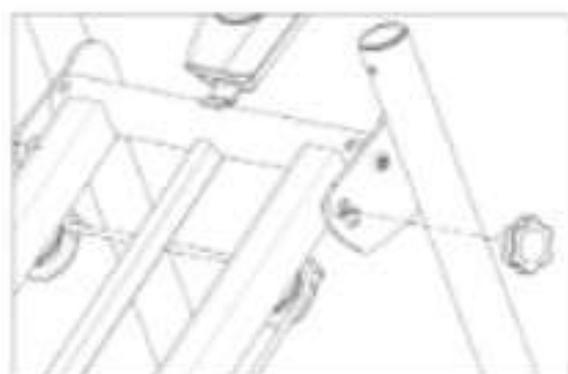
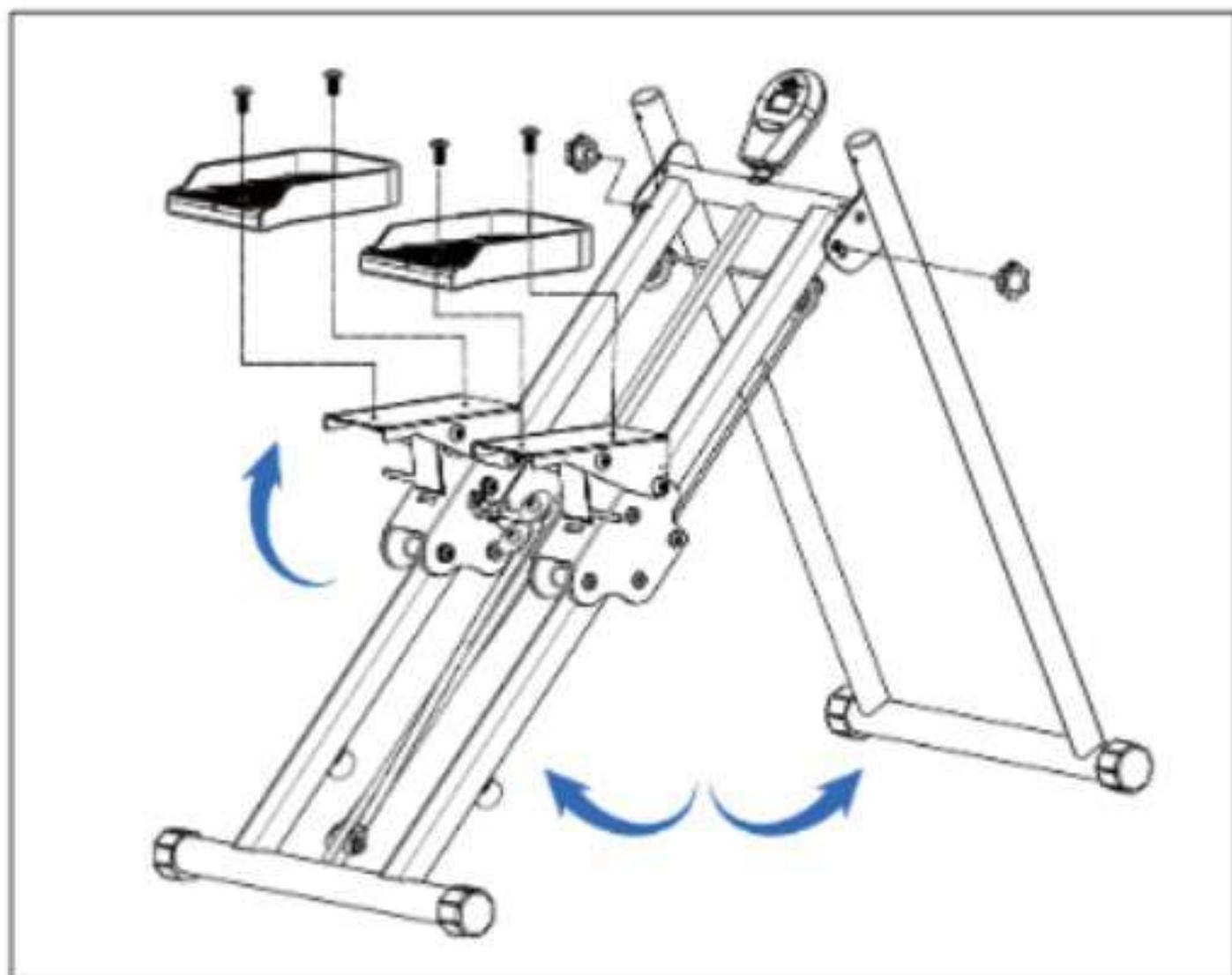
14. Загальні вимоги безпеки для цих виробів: GB 17498.1:2008 / GB 17498.3:2008.





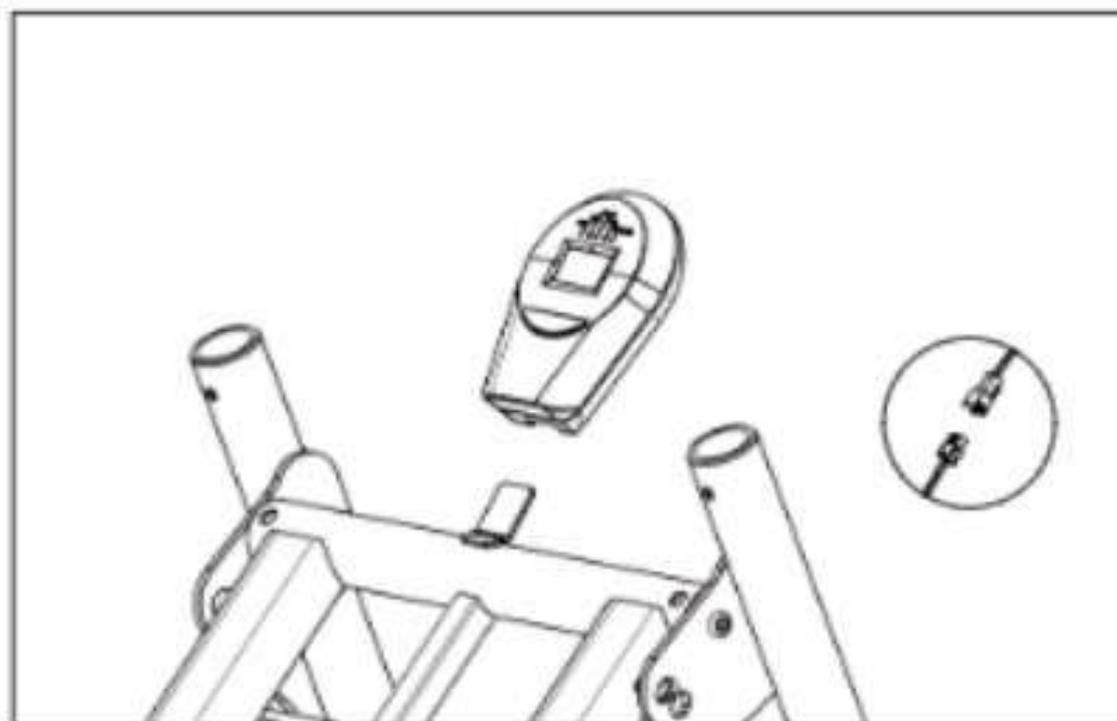
Деталі аксесуарів

1	Рухома основна рама	
2	Задня частина основної	
3	Зігнута труба підлокітника	
4	Електронний лічильник	
5	Опора для ніг	
6	Ручка	
7	Гвинти педалі	
8	Гайковий ключ	

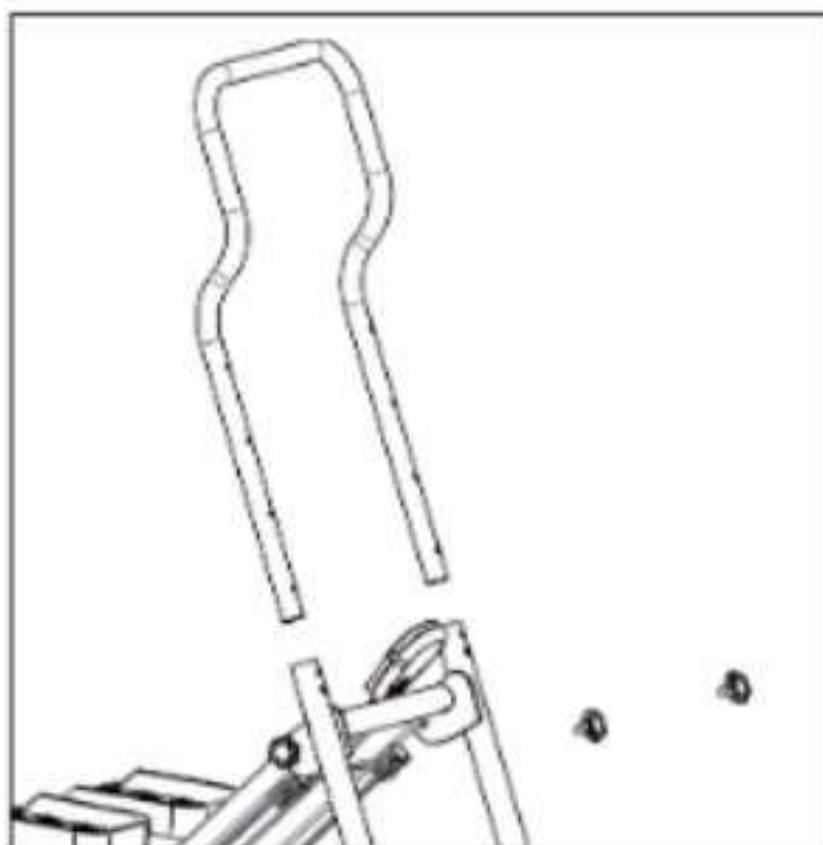


Зверніть увагу: ручка повинна бути надійно зафіксована під час використання, інакше це може призвести до травми.

1. Вийміть основну раму з упаковки та розгорніть її згідно з напрямком стрілок, як показано на малюнку.1-1 Закріпіть обидві педалі за допомогою елемента 6 – ручки.



2. Як показано на правому малюнку, вийміть кодовий блок №4, відкрийте кришку відсіку для батарейок і вставте батарейку типу АА (№5). Встановіть назад кришку відсіку для батарейок. Вставте та закріпіть рамку з годинником відповідно до малюнку з кодом №4, а також встановіть два отвори для з'єднувальних проводів.



3. Відрегулюйте висоту поручня згідно з малюнком: поверніть фігурну ручку, підніміть або опустіть поручень, встановіть потрібну висоту та зафіксуйте її. Ручка щільно фіксується у отворі.