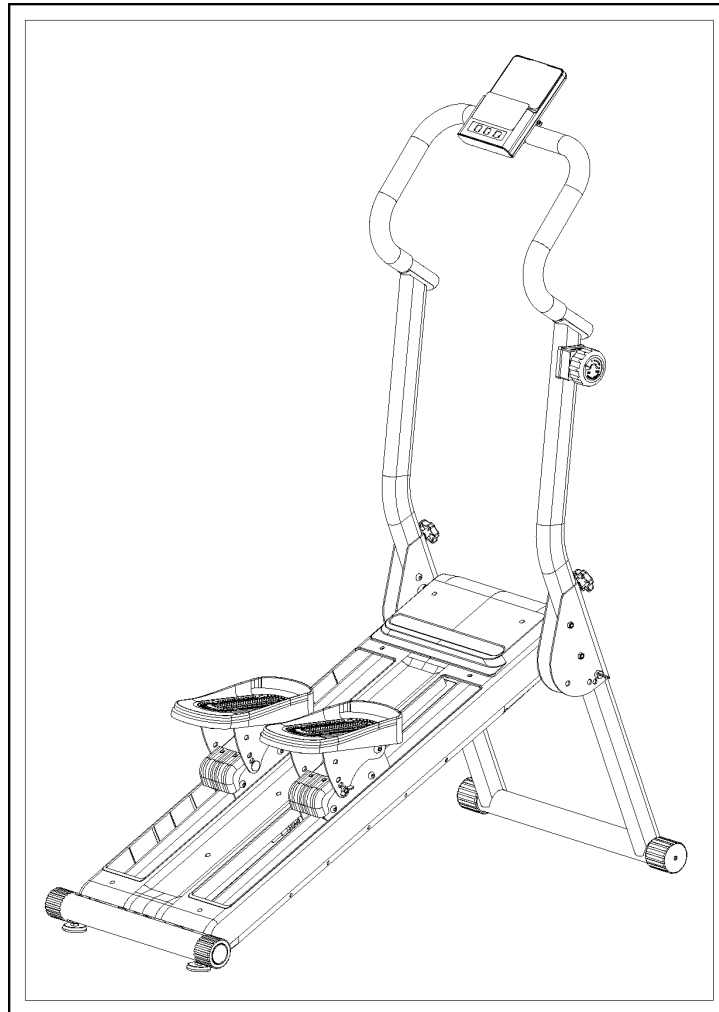


# ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

## Степпер з магнітним опором



**УВАГА!** Уважно прочитайте цей посібник перед збиранням і використанням виробу. Зовнішній вигляд реального виробу може відрізнятися від зображень. Технічні характеристики можуть змінюватися без попередження.

## Інструкції з безпеки

Дякуємо, що обрали наш виріб. Правильне використання обладнання забезпечить вашу безпеку та збереже здоров'я. Уважно прочитайте цей посібник перед використанням. Правильне встановлення, обслуговування та експлуатація — запорука безпечних і ефективних тренувань.

1. Під час тренування завжди міцно тримайтеся за рухомі поручні та надійно фіксуйте стопи на педалях ремінцями.
2. Обладнання призначене лише для використання в приміщенні / вдома. Максимальна вага користувача та навантаження: 120 кг.
3. Виріб класифікується як обладнання класу НС і не призначений для медичного використання.
4. Перед збиранням звірте всі деталі за наданим переліком. Чітко дотримуйтеся інструкцій.
5. Під час збирання використовуйте відповідні інструменти. Може знадобитися допомога ще однієї людини.
6. Установлюйте обладнання на рівній неслизькій поверхні. Уникайте вологих приміщень, щоб запобігти корозії.
7. Перед використанням переконайтеся, що всі гвинти та болти затягнуті. Залишайте навколо обладнання вільний простір не менше 0,6 м.
8. Регулярно перевіряйте всі з'єднання та деталі на надійність кріплення та цілісність.
9. Не використовуйте агресивні засоби для чищення. Не допускайте потрапляння рідин усередину виробу.
10. Обладнання призначене лише для дорослих. Не допускайте до нього дітей і домашніх тварин без нагляду.
11. Одночасно тренуватися може лише одна людина. Попередьте оточуючих про рухомі частини під час роботи.
12. Одягайте облягаючий одяг, щоб уникнути зачеплення за обладнання.
13. Не тренуйтеся безпосередньо до або після прийому їжі.
14. Дотримуйтеся рекомендацій щодо тренувань і регулювання опору, наведених у цьому посібнику.
15. Опір залишається постійним і не залежить від швидкості.
16. Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем. Надмірне навантаження може призвести до травми або смерті. Якщо відчуваєте запаморочення — негайно припиніть тренування.

17. Електронна консоль відображає дані тренування (калорії, пульс тощо). Зверніть увагу: значення пульсу можуть бути приблизними.
18. Збережіть цей посібник та інструменти для подальшого використання.

## Важливі рекомендації

1. Дотримуйтеся інструкцій зі збирання. Використовуйте лише деталі з комплекту.
2. Обладнання — не іграшка. Використовуйте лише під наглядом дорослих.
3. Припиніть тренування і зверніться до лікаря, якщо відчуваєте запаморочення, нудоту, біль у грудях або інші симптоми.
4. Діти та люди з обмеженими можливостями повинні займатися лише під наглядом.
5. Тримайте частини тіла подалі від рухомих елементів.
6. Не перевищуйте максимальних меж регулювання, позначених на обладнанні.
7. Регулярно перевіряйте обладнання на наявність зношених або послаблених деталей.

## Інструкції зі збирання

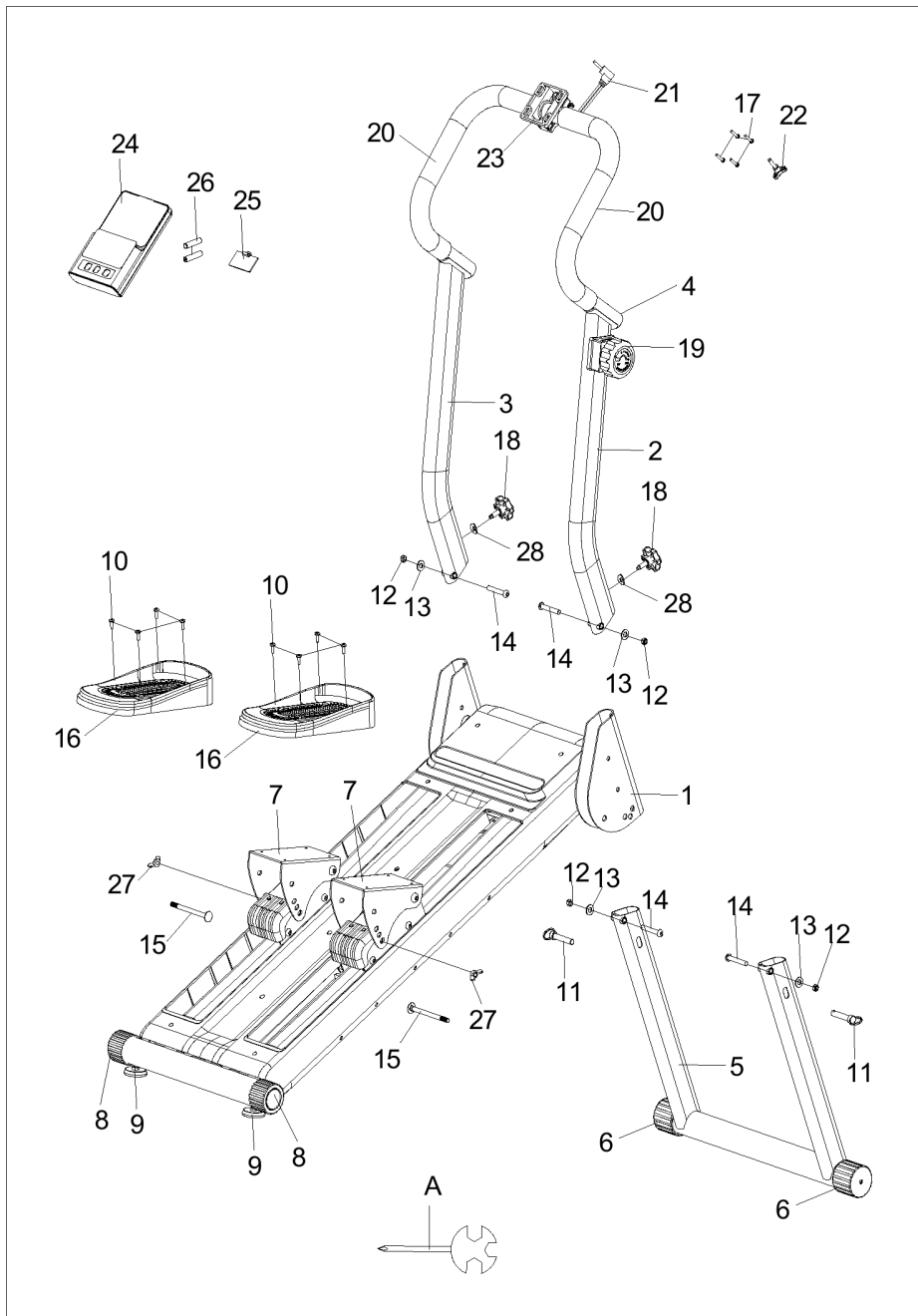
1. Збирайте обладнання уважно. У разі сумнівів зверніться по технічну допомогу.
2. Розпакуйте всі деталі та розкладіть їх на захищеній поверхні, щоб уникнути подряпин.
3. Перед тим як викинути упаковку, звірте всі деталі за переліком.
4. Перед початком уважно перегляньте всі інструкції та схеми.
5. Користуйтеся інструментами обережно, щоб уникнути травм.
6. Після збирання затягніть усі гвинти, гайки та регулятори.
7. Після використання акуратно складіть інструменти.
8. Підкладіть під обладнання захисний килимок (не входить у комплект), щоб не пошкодити підлогу.

## Рекомендації щодо тренувань

**Чи знали ви?** Помірні тренування на витривалість (наприклад, 30 хвилин двічі на тиждень) допомагають нормалізувати артеріальний тиск, рівень холестерину, цукру в крові та покращують настрій. Поєднуйте тренування зі збалансованим харчуванням, щоб ефективніше зменшувати відсоток жиру в організмі.

**Розминка — обов'язкова!** Підготуйте серцево-судинну систему, зв'язки, сухожилля та суглоби перед тренуванням, щоб уникнути травм.

## Деталювання

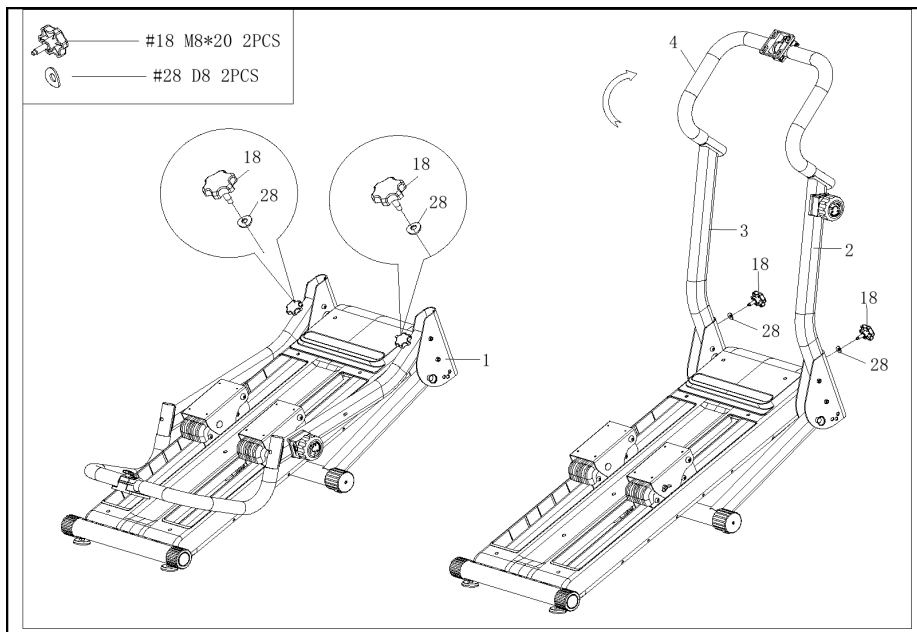


## Перелік деталей

№	НАЗВА	К-ТЬ	№	НАЗВА	К-ТЬ
1	Основна рама	1	16	Педаль	2
2	Права стійка	1	17	Гвинт М5*10	4
3	Ліва стійка	1	18	Гвинт-зірочка (Plum blossom)	2
4	Кермо (Handlebar)	1	19	Регулятор натягу (Tension Knob)	1
5	Передня опорна рама	1	20	Антиковзні рукоятки	2
6	Втулка ніжки	2	21	Кабель датчика	1
7	Платформа педалі	2	22	Ручка	1
8	Ніжка	2	23	Поворотне кріплення	1
9	Регульована ніжка	2	24	Консоль (Computer)	1
10	Гвинт М5*8	8	25	Кришка батарейного відсіку	1
11	Швидкознімний штифт	2	26	Батарейка	2
12	Гайка М8	4	27	Гайка-метелик М8	2
13	Шайба d8	4	28	Дугоподібна шайба d8	2
14	Болт М8*50	4	A	Ключ S13-14-15 (Spanner)	1
15	Болт М8*105	2			

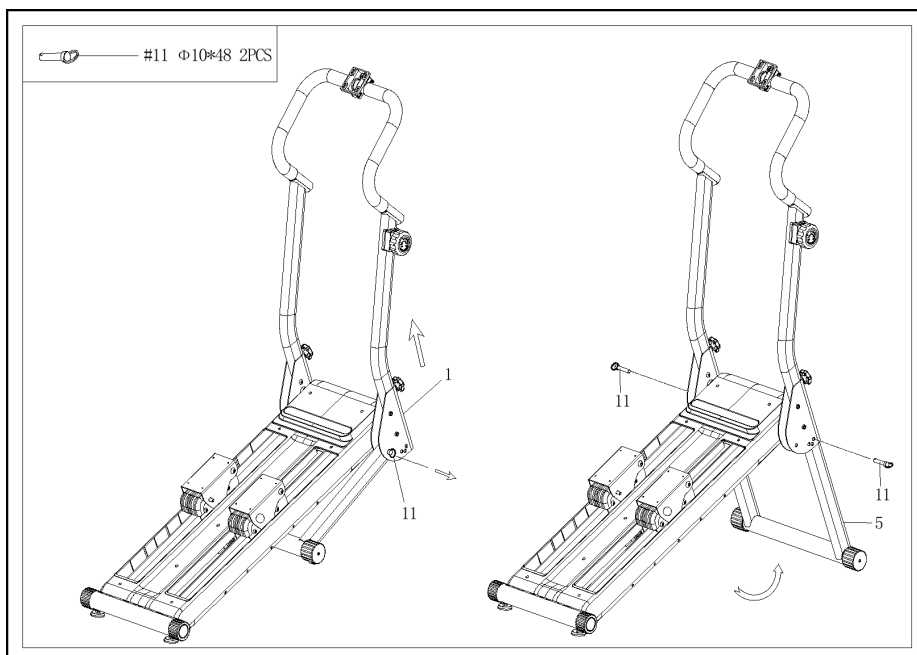
## Збирання

### КРОК 1



- а. Спочатку викрутіть гвинт-зірочку (18) та дугоподібну шайбу (#28), які попередньо встановлені на лівій і правій стійках.
- б. Підніміть Кермо (Handlebar, 4) догори, після чого надійно закріпіть праву стійку (2) та ліву стійку (3) до основної рами (1) гвинтом-зірочкою (18) і дугоподібною шайбою (#28).

### КРОК 2

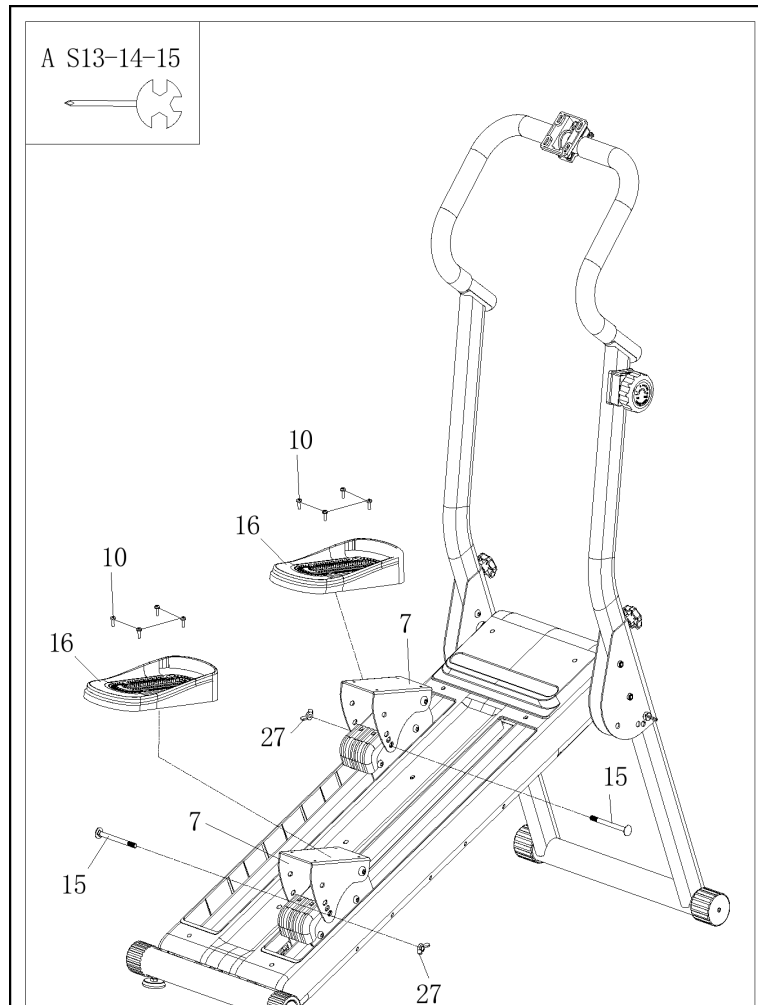


- а. Підніміть основну раму (1) догори та витягніть швидкознімний штифт (11). Виконайте те саме з обох сторін.

b. Розкладіть передню опору (5), сумістіть отвори та знову вставте швидкознімний штифт (11).

**Примітка:** Після розкладання передньої опорної рами зніміть пінопласт і поліетиленовий пакет із передньої опорної труби, щоб полегшити подальшу роботу.

### КРОК 3



a. Спочатку викрутіть попередньо встановлені болти (15) та гайки-метелики (27). Підніміть платформу педалі (7) догори, сумістіть отвори, потім вставте болти (15) і закрутіть гайки-метелики (27). Повторіть ті самі дії для лівої та правої сторін.

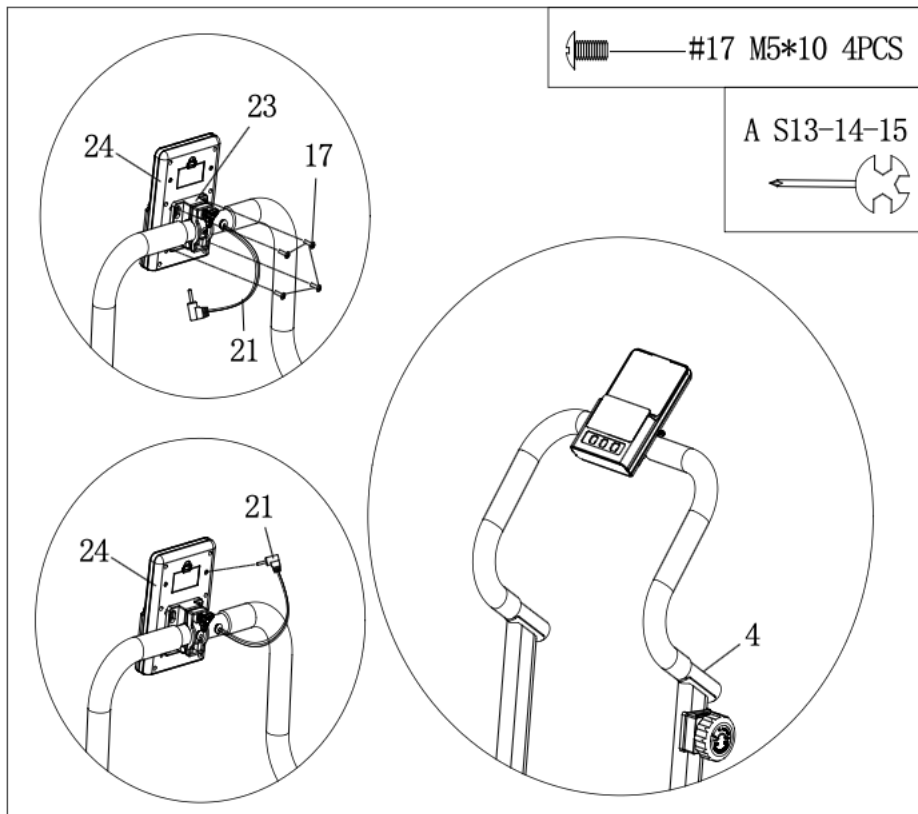
**Примітка:** Передбачено три положення регулювання — оберіть найзручнішу для вас висоту. Переконайтеся, що обидві платформи педалей зафіксовані на однаковій висоті.

b. Далі викрутіть із платформ педалей (7) попередньо встановлені гвинти (10).

c. Нарешті за допомогою гвинтів (10) надійно закріпіть педалі (16) на платформах педалей (7).

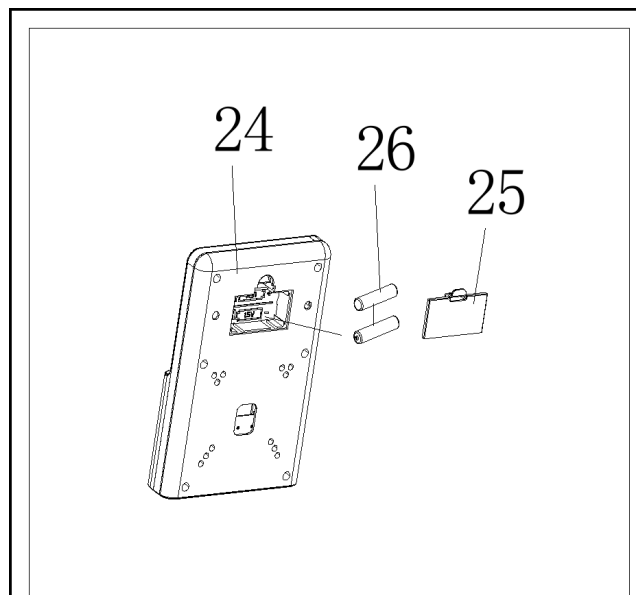
**Примітка:** Захисний край педалі має бути спрямований уперед.

**КРОК 4**



- а. Спочатку викрутіть із консолі (Computer, 24) попередньо встановлений гвинт (17).
- б. Просуньте кабель консолі через монтажний отвір поворотного кріплення (23) і витягніть його через нижній отвір. Закріпіть консоль (24) на поворотному кріпленні (23) гвинтами (17).
- с. Під'єднайте кабель датчика (21) до консолі (24).

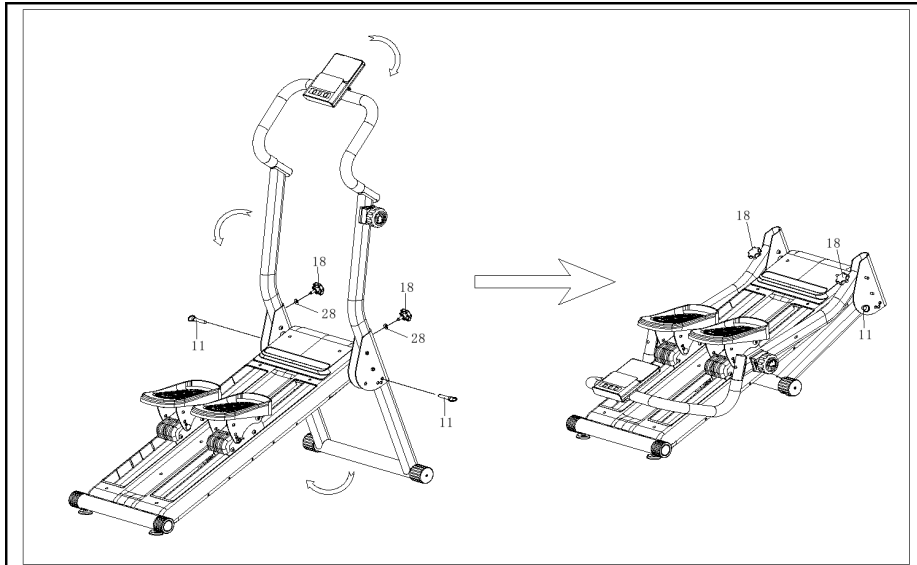
**КРОК 5**



Спочатку зніміть кришку батарейного відсіку (25) на задній панелі консолі (24). Установіть 2 батарейки (26), дотримуючись полярності (+/-). Коли дисплей увімкнеться, поверніть кришку батарейного відсіку (25) на місце.

## Експлуатація

### Складання тренажера



Коли ви не користуєтеся виробом, складіть поручні та передню опору, щоб заощадити місце. Виконайте такі дії:

#### Складання поручнів

Викрутіть гвинт-зірочку (18) та дугоподібні шайби (#28). Опустіть Кермо (Handlebar, 4) у складене положення. Поверніть консоль (24) назад, поки вона не буде паралельною основній рамі (1).

#### Складання передньої опори

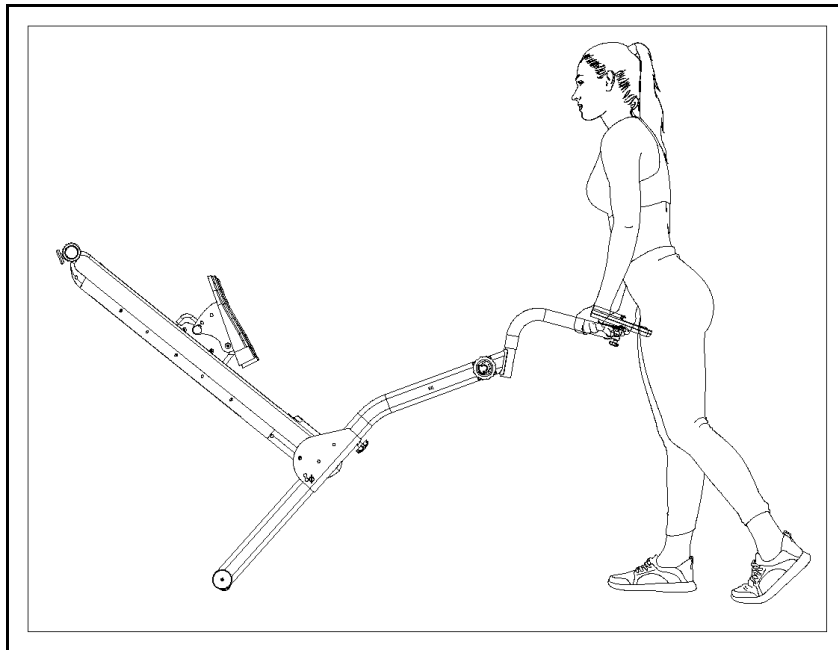
1. Витягніть швидкознімний штифт (11).
2. Складіть передню опорну раму (5) усередину.
3. Сумістіть отвори та знову вставте швидкознімний штифт (11), щоб зафіксувати раму.

#### Закріплення дрібних деталей

Поверніть гвинт-зірочку (18) та дугоподібні шайби (#28) на ліву та праву стійки (2, 3), щоб не загубити їх.

**Зберігання:** Після складання тренажер можна сховати в шафу або покласти горизонтально під полицю.

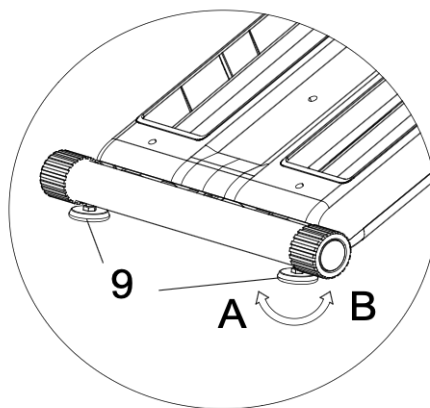
## Переміщення тренажера



Щоб перемістити виріб:

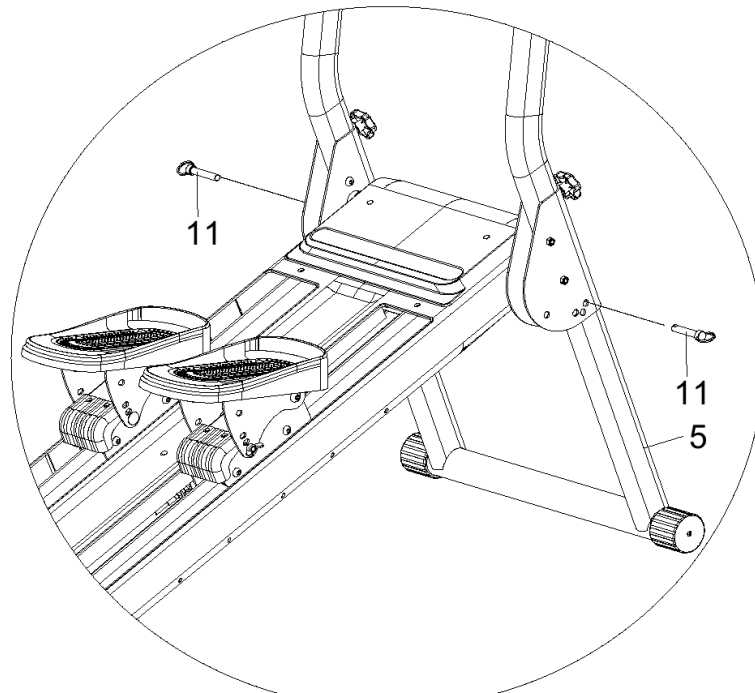
1. Міцно візьміться за кермо та плавно нахиліть його вниз, поки ролики на передній втулці ніжки повністю не торкнуться підлоги.
2. Коли колеса задіяні, виріб легко котиться.
3. Досягнувши потрібного місця, обережно опустіть виріб і переконайтеся, що він стоїть стійко.

## Регулювання положення тренажера



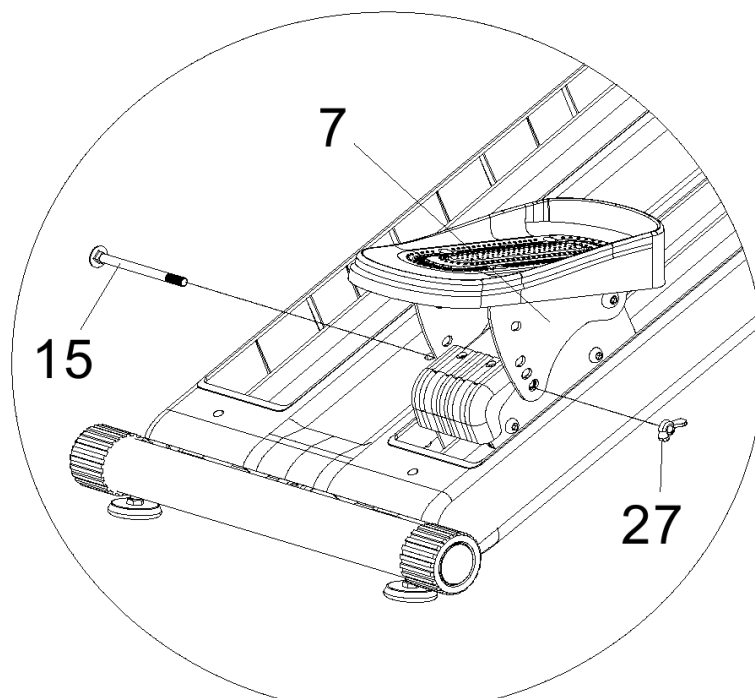
Якщо тренажер хитається (наприклад, спирається лише на три ніжки), обертайте регульовану ніжку (#9), щоб змінити її висоту, доки виріб не стане стійко й рівно.

## Регулювання нахилу рами



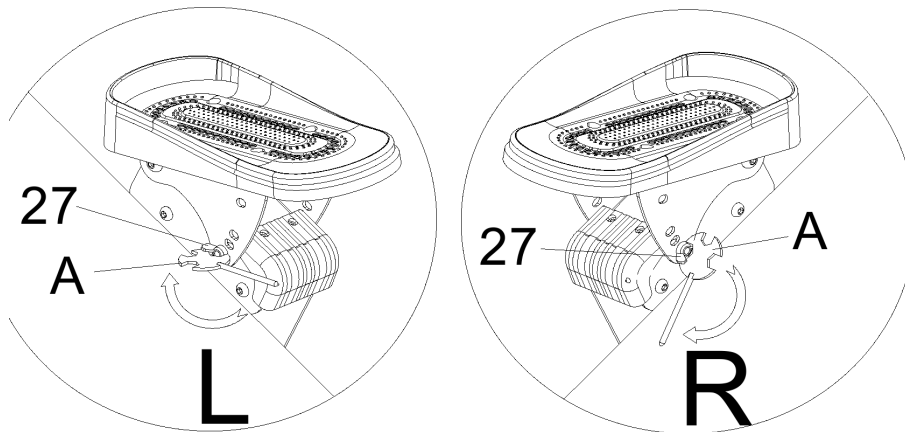
**Три положення нахилу:** Ця модель має три рівні регулювання нахилу. Щоб змінити нахил: витягніть швидкознімний штифт (#11), поверніть передню опорну раму (#5) до сумісного положення з потрібним отвором, після чого знову вставте швидкознімний штифт (#11) для фіксації.

## Регулювання нахилу педалей



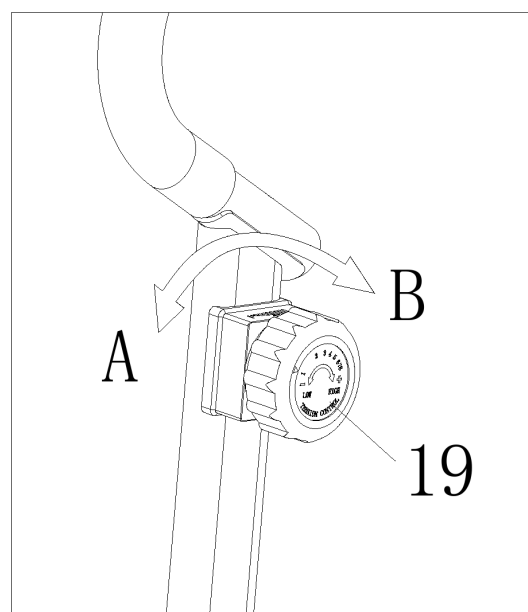
**Три положення нахилу педалей:** Педалі також мають три рівні регулювання нахилу для оптимального положення гомілковостопного суглоба. Щоб змінити нахил:

1. Викрутіть болт (#15) та гайку-метелика (#27).
2. Поверніть платформу педалі (#7) у потрібне положення нахилу.
3. Сумістіть отвори, після чого вставте болт (#15) і затягніть його гайкою-метеликом (#27).
4. Переконайтеся, що ліва та права платформи педалей зафіксовані на однаковій висоті.
5. Повторіть ці дії з іншого боку.



**Підтягування після регулювання:** Після зміни нахилу педалей або тривалого використання тренажера завжди додатково затягуйте гайку-метелика (#27). Як показано на рисунку вище, утримуйте гайку-метелика (#27) ключем S13-14-15 (#A) і повертайте у напрямку, вказаному стрілкою, щоб надійно зафіксувати її.

## Регулювання опору



### **Збільшення опору**

1. Поверніть регулятор натягу (Tension Knob, 19) за годинниковою стрілкою (напрямок В).
2. Максимальний опір досягається, коли трикутний покажчик указує на «16».

### **Зменшення опору**

1. Поверніть регулятор натягу (Tension Knob, 19) проти годинникової стрілки (напрямок А).
2. Мінімальний опір досягається, коли трикутний покажчик указує на «1».

## Інструкція до консолі

### Функціональні кнопки

**Кнопка MODE (Режим)** — Натисніть для вибору функції. Якщо натиснути та утримувати кнопку MODE, скидаються час, кроки, калорії та дистанція.

**Кнопка SET (Налаштування)** — Налаштування значень часу, кроків, калорій і дистанції.

**Кнопка RESET (Скидання)** — Натисніть, щоб скинути час, кроки, калорії та дистанцію.

### Функції та робота

#### 1. ЧАС (TIME)

1. Облік загального часу від початку до завершення тренування.
2. Натискайте кнопку MODE, доки не з'явиться TIME, потім натисніть SET, щоб задати тривалість тренування.

#### 2. КРОКИ (COUNT)

1. Підрахунок кількості кроків під час тренування.
2. Натискайте кнопку MODE, доки не з'явиться COUNT, потім натисніть SET, щоб задати кількість кроків.

#### 3. КАЛОРІЇ (CAL)

1. Підрахунок загальних витрачених калорій від початку до завершення тренування.
2. Натискайте кнопку MODE, доки не з'явиться CAL, потім натисніть SET, щоб задати цільову кількість калорій.

#### 4. ДИСТАНЦІЯ (DIST)

1. Облік дистанції від початку до завершення тренування.
2. Натискайте кнопку MODE, доки не з'явиться DIST, потім натисніть SET, щоб задати цільову дистанцію.

#### 5. КРОКІВ ЗА ХВИЛИНУ (SPM)

Відображає поточний темп — кількість кроків за хвилину під час тренування.

#### 6. ЗАГАЛЬНИЙ ЛІЧИЛЬНИК (TCNT)

Відображає загальну кількість кроків за весь період експлуатації.

#### 7. ПОТУЖНІСТЬ (WATT)

Відображає лише одне значення потужності — залежно від обраної програми.

**Корисно знати:** Якщо дисплей блимає або не показує цифр, замініть батарейки. Консоль автоматично вимкнеться, якщо протягом 20 секунд не надходить сигнал. Консоль умикається автоматично, щойно ви починаєте тренування і кнопка приймає сигнал. Облік починається автоматично з початком тренування і зупиняється через 4 секунди після його припинення.

## Технічні характеристики

Параметр	Значення
Автоматичне сканування	Кожні 4 секунди
Час (TIME)	00:00 — 99:59
Кроки (COUNT)	0–999
Калорії (CALORIES)	0,0–999 ккал
Дистанція (DIST)	0,00 — 999 (мл) КМ
Кроків за хвилину (SPM)	0–999
Загальний лічильник (TCNT)	0–999
Потужність (WATT)	0–999
Тип батарейок	2 шт. AA / UM-3
Робоча температура	0 °C ~ +40 °C
Температура зберігання	-10 °C ~ +60 °C

## Посібник до застосунку FitShow

Підключіть тренажер до смартфона через застосунок FitShow, щоб відстежувати тренування, ставити цілі та переглядати статистику.

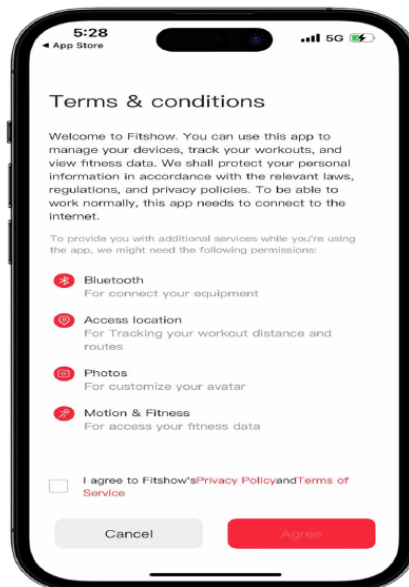
### Крок 1. Завантажте застосунок

Відскануйте QR-код, щоб одразу завантажити застосунок, або встановіть його з App Store / Google Play, знайшовши за назвою «FitShow».



### Крок 2. Прийміть умови використання

Запустіть застосунок FitShow і прийміть Політику конфіденційності та Умови використання.



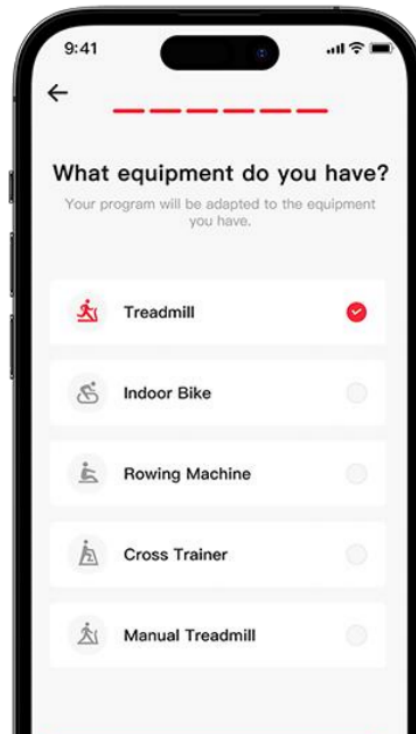
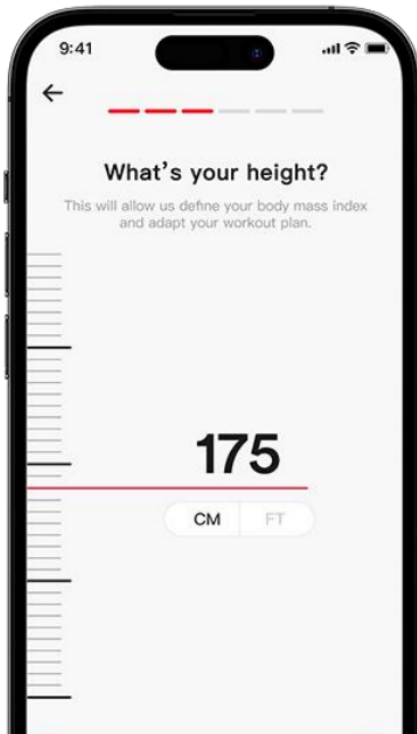
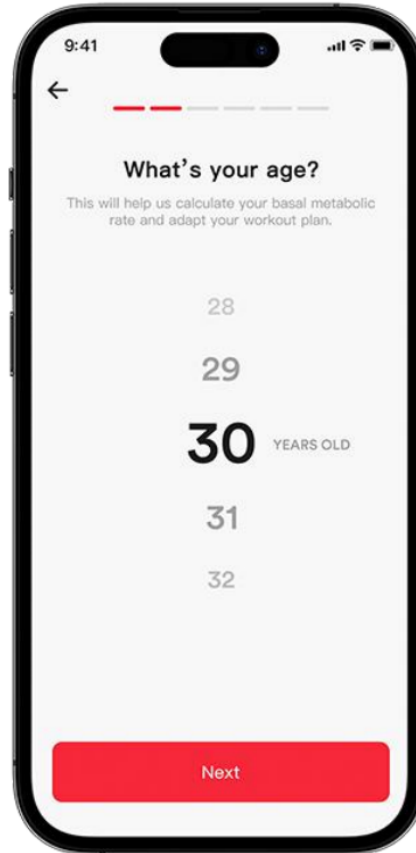
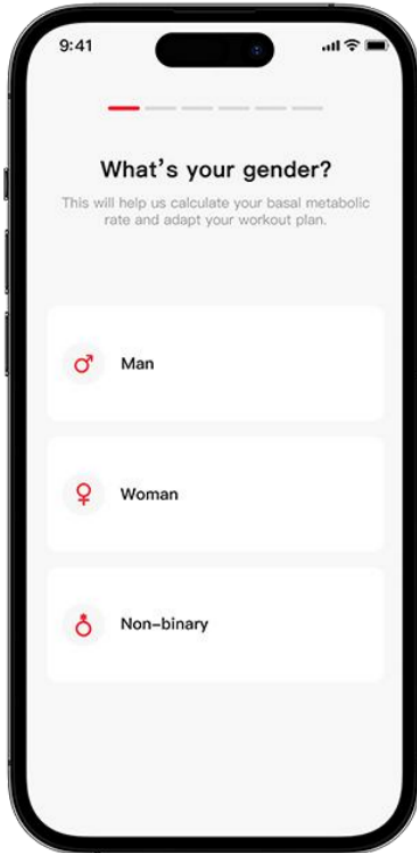
### Крок 3. Створіть обліковий запис

Натисніть кнопку «Create Account» (Створити обліковий запис), щоб зареєструвати новий профіль.



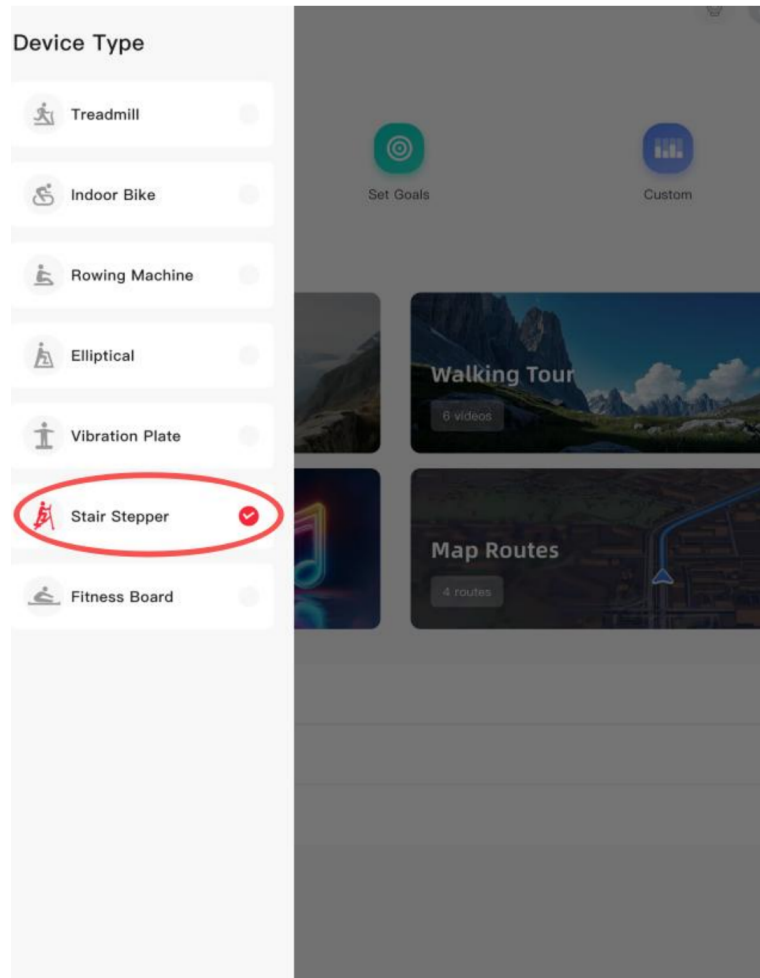
#### Крок 4. Заповніть базові дані

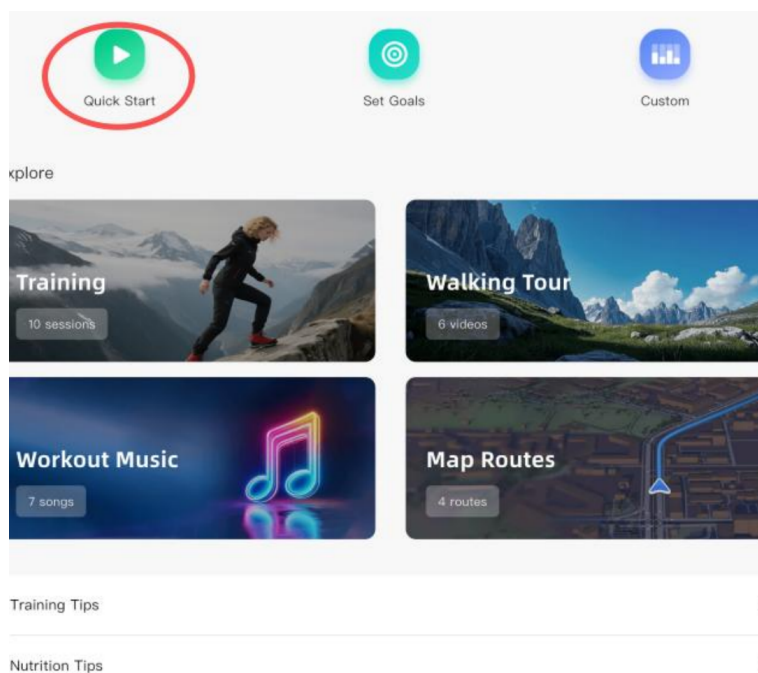
Уведіть основну інформацію про себе: стать, вік, зріст і тип обладнання, яке у вас є.



### Крок 5. Виберіть тип обладнання

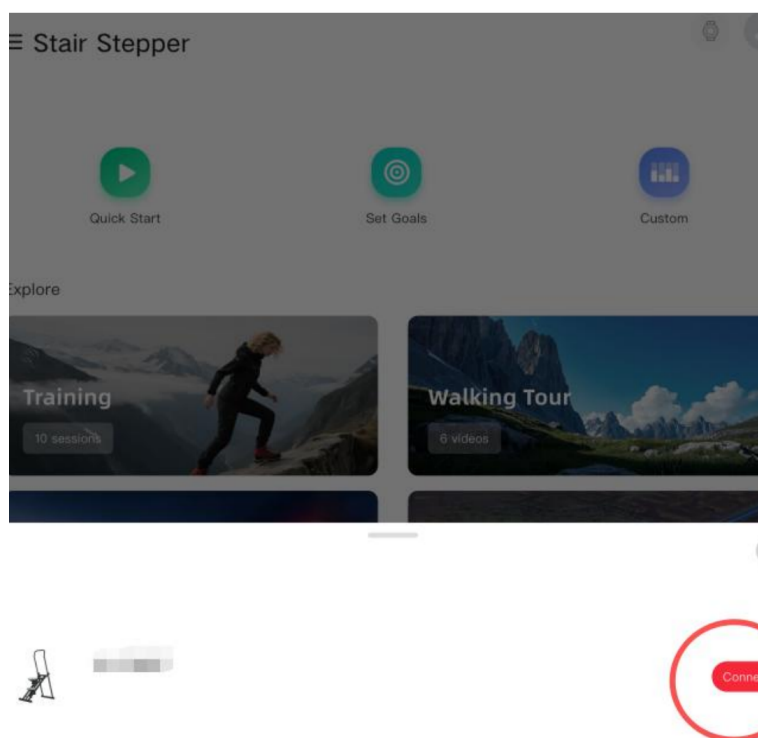
У застосунку FitShow перейдіть до списку типів обладнання, оберіть «Stair Stepper» (степпер), потім перейдіть на вкладку «Workout» (Тренування) і натисніть кнопку «Quick Start» (Швидкий старт).





### Крок 6. Підключіть тренажер

Після пошуку у списку обладнання має з'явитися назва вашого тренажера. Натисніть кнопку «Connect» (Підключити) поряд із його назвою.



### Крок 7. Керування тренуванням

На екрані тренування проведіть пальцем донизу, щоб відкрити налаштування, або вгору — щоб викликати елементи керування.

