

Руководство пользователя Guangm

Динамический шаговый двигатель ,

STEPPER





Список запчастей 長

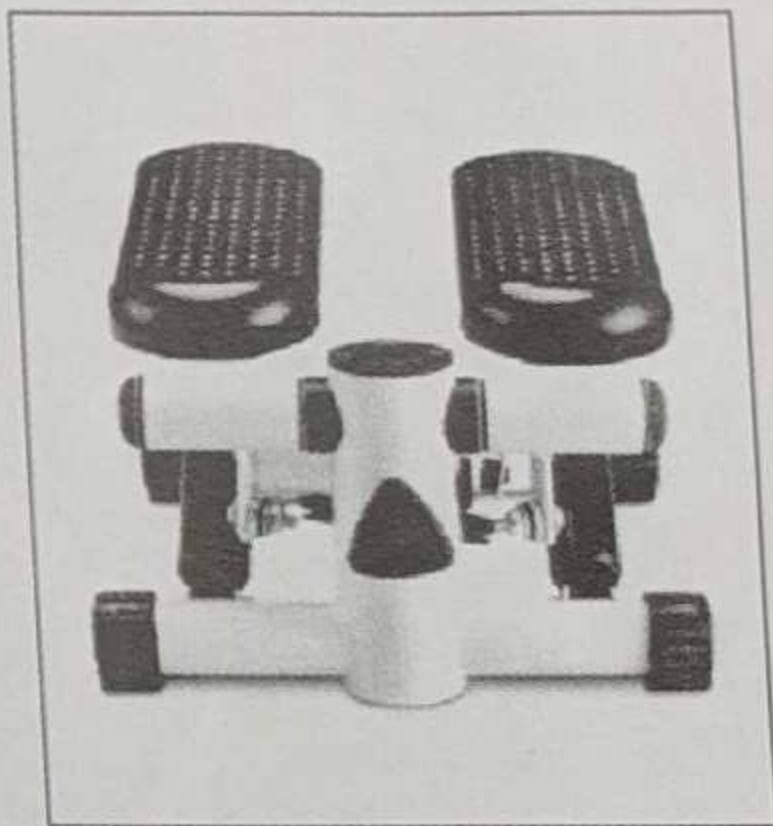
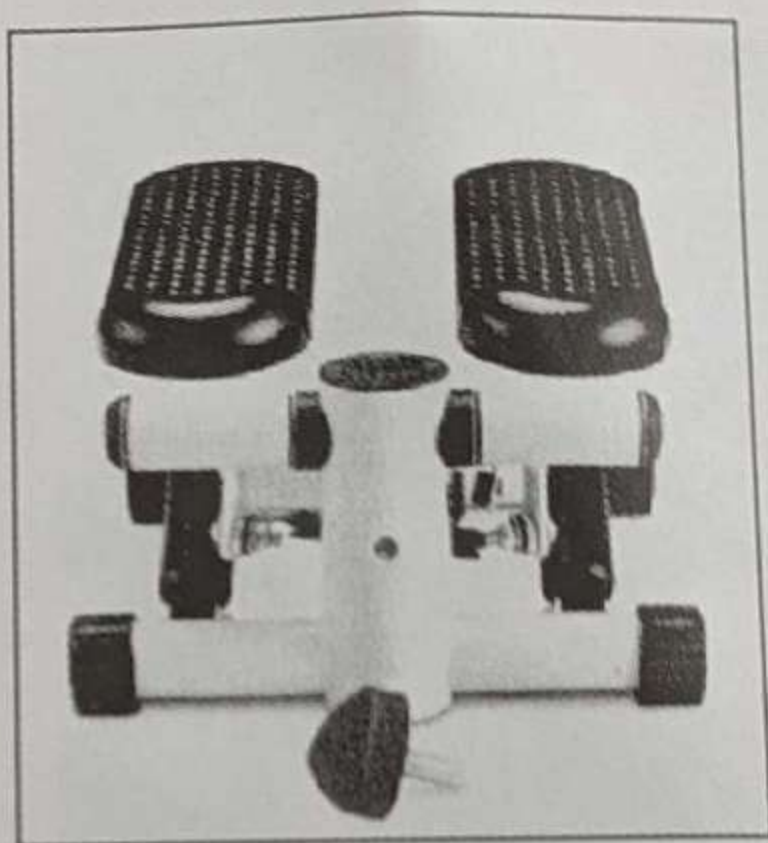
Серийный номер наименование количество Серийный номер наименование количество

① педаль 長 2 (2) Электронные часы 1 丌

3) Регулировочная ручка 1 丌 () Гидравлический рычаг 2 丌

6) Основание 丌 1 6 ШКИВОВ 1

2 Схема установки продукта



Изображение (1)

Как показано на рисунке (1), выньте регулировочную ручку, установите отверстие и вставьте ручку. Затяжка ручки. Высоту 隻
педали можно регулировать, и чем туже ручка, тем выше педаль.

1. Описание электронных часов



2. Описание функции

Сканирование: автоматическое последовательное отображение значений каждой функции.

Время: 0-99:55;

Калории: Накопленное потребление калорий во время тренировки, это только для справки

Значение, не может быть использовано для медицинских целей

Количество раз: Совокупное количество шагов

Частота: количество шагов в минуту

Кнопка режима: вы можете выбрать отображение каждой функции, нажать и удерживать в течение 3 секунд, все цифры

Верните значение равному нулю и начните отсчет снова

4 Инструкция по применению

Совет: Нажмите педаль или нажмите кнопку mode, чтобы включить дисплей, нажмите кнопку mode для переключения Л
Измените четыре функции (частота, время, калории, частота), маленькие стрелки на дисплее Соответствуют :
каждой функции в отдельности.

Сканирование: В режиме сканирования на экране дисплея автоматически отображаются количество раз, время и калории в течение 4 секунд
каждое. Выключение, машина: Если педаль не двигается в течение 4 минут, дисплей автоматически выключится через машину Lubi L
Выполните упражнение или нажмите кнопку mode, чтобы снова включить дисплей.

3. Начало упражнения ⇨

Совет: Пожалуйста, установите шаговый двигатель на ровную и устойчивую поверхность. Рекомендуется подложить под него прокладку. L
Одеяла для предотвращения повреждения грунта из-за длительного использования шагового двигателя.

Шаг 1: Встаньте на землю позади степпера и полностью поставьте левую ногу на левую педаль L
Шагайте вверх и вниз, пока он не коснется дна и не перестанет двигаться.

Шаг 2: Полностью поставьте правую ногу на правую педаль.

Шаг 3: Начните выполнять упражнения с шагом в медленном темпе и постепенно знакомьтесь с уникальными правилами шага степпера закон. Если L
вы хотите отрегулировать сопротивление педали, пожалуйста, сначала снимите шаговый двигатель, а затем отрегулируйте вращение. E

钮。

Частота упражнений E вода

Рекомендуется использовать степпер для упражнений не реже 3-4 раз в неделю. Вы можете сделать это первым, когда впервые начнете тренироваться T
5 минут, затем постепенно увеличивайте до 15 минут до 30 минут; или 1 группа за 10 минут, Заполните 3 группы; если вы
хотите добиться лучших результатов в упражнениях, пожалуйста, выполняйте упражнения каждый день, но будьте внимательны E
Делайте все, что в ваших силах, в соответствии с вашим личным физическим состоянием.

恢复 после рафинирования E

Чтобы уменьшить боль в мышцах в ближайшие несколько дней, сделайте несколько упражнений на растяжку после тренировки. важный. Кроме E
того, выпейте небольшое количество воды, сделайте несколько глубоких вдохов и расслабьте свое тело. это поможет вам почувствовать себя лучше.
Чувствуйте себя комфортно и наполненными достижениями!

5 Меры предосторожности

1. Максимальный вес пользователя составляет 100 кг.
2. Этот шаговый двигатель следует размещать и использовать на ровной и устойчивой поверхности; если возможно, пожалуйста
Положите ткань под степпер, чтобы защитить ваш пол или ковер; пожалуйста, будьте осторожны перед каждым использованием
Тщательно проверьте, является ли этот продукт стабильным.
3. Пожалуйста, надевайте соответствующую одежду во время тренировки и избегайте ношения широкой одежды и помещения в степпер.
Травма или препятствие для физических упражнений.
4. Пожалуйста, держите детей и домашних животных подальше от шагового двигателя, чтобы избежать ненужного вреда. 5. Беременные женщины и пользователи имплантируемых медицинских изделий, таких как кардиостимуляторы, используют их. Пожалуйста,
проконсультируйтесь с вашим врачом перед этим. Если у вас болит грудь во время тренировки, расслабьте свое сердце. Нерегулярное
сердцебиение, одышка, головокружение или другой дискомфорт, пожалуйста, немедленно прекратите упражнение и
со своим врачом, прежде чем продолжать заниматься спортом.
6. Пожалуйста, сделайте разминочные упражнения перед использованием.
7. Гидравлический цилиндр будет нагреваться, если он используется непрерывно более 20 минут. Не рекомендуется использовать его непрерывно одновременно. Это
занимает более 30 минут. Подождите, пока гидравлический цилиндр остынет, прежде чем продолжить использование. Не прикасайтесь к нему после использования. Прикоснитесь
к гидравлическому цилиндру.
8. Пожалуйста, добавьте 150 мл-500 мл теплой воды до и после использования, чтобы помочь выделению мочевой кислоты. Выходите, чтобы эффект от
физических упражнений удваивался при вдвое меньших усилиях (если у вас больные почки, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим потреблением воды).
Проконсультируйтесь с врачом).
9. Его можно использовать босиком, но, пожалуйста, обратите внимание на скользкость.
10. Угол наклона этого шагового двигателя эргономичен и, как правило, не приводит к повреждению коленей; если Колено чувствует
дискомфорт. Возможно, угол наклона педали не был отрегулирован в соответствующее положение. Пожалуйста, расслабьтесь.
Отрегулируйте ручку, чтобы сделать угол педали более плавным, и переместите центр тяжести обратно на пятку и колено при шаге.
Не выходите за пределы пальцев ног.

6 гарантия на изделие

Благодарим вас за выбор динамического шагового двигателя. Если вы приобретете этот шаговый двигатель, он вступит в силу с даты покупки.,
При использовании в обычных условиях на него распространяется гарантия в течение одного года.

Гарантийный объем:

При условии надлежащего технического обслуживания изделия, повреждения, не связанные с деятельностью человека, возникающие при нормальном использовании плохой.

Гарантия не распространяется:

Ущерб, причиненный злоупотреблением, небрежностью, несчастным случаем или несанкционированным изменением;

Повреждения, вызванные неправильным техническим обслуживанием;

Повреждение внешнего вида продукта и упаковочных материалов;

Некоторые другие незаконные операции и повреждение продукта, вызванные этим.