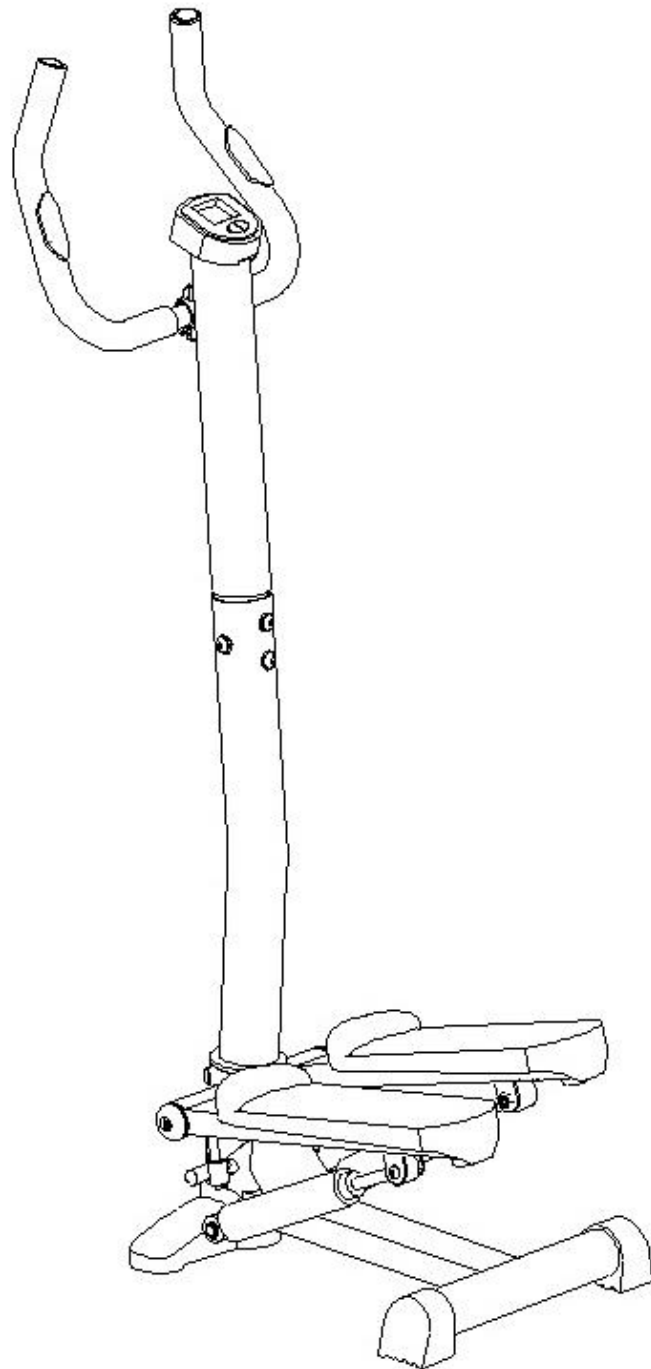


MANUALUL UTILIZATORULUI

MAXI-STEPPER DHS 3030



INFORMAȚII PRIVIND SIGURANȚA

1. GREUTATEA MAXIMĂ ADMISĂ DE MAXI-STEPPER este de 105 Kg. Persoanele a căror greutate depășește această limită nu ar trebui să îl utilizeze.
2. Verificați mai întâi toate părțile componente înainte de a face exerciții și nu utilizați MaxiStepper dacă nu funcționează corect.
3. Strângeți toate șuruburile și piulițele în mod regulat.
4. Poziționați MaxiStepper-ul pe o suprafață curată și plană.
5. Înainte de antrenament, întotdeauna efectuați mai întâi încălzirea.
6. Țineți copiii și animalele de companie departe de MaxiStepper în orice moment.
7. Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate pentru antrenament atunci când faceți exerciții, mențineți antrenamentul eficient și interesant;
8. Dacă simțiți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alte simptome anormale, opriți imediat antrenamentul. CONSULTAȚI IMEDIAT UN MEDIC.
9. Nu atingeți cilindrii în timpul antrenamentului.

ASAMBLARE ȘI UTILIZARE

Cum asamblați Maxi-stepperul:

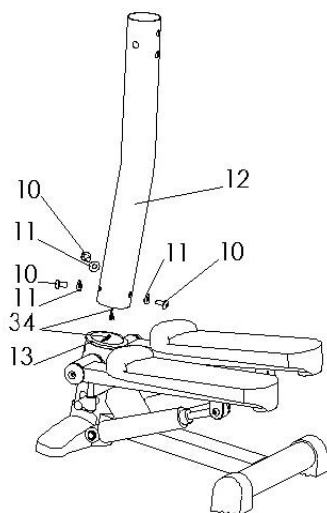


Fig.1

Fig.1: Deșurubați șurubul (#10, M8x24) de pe stâlpul inferior curbat(#12), trageți cablul(#34) prin stâlpul curbat inferior(#12) apoi atașați-l pe cadrul de bază. După aceea, strângeți șaiba (#11, M8.5x1.5) și șurubul (#10, M8x24).

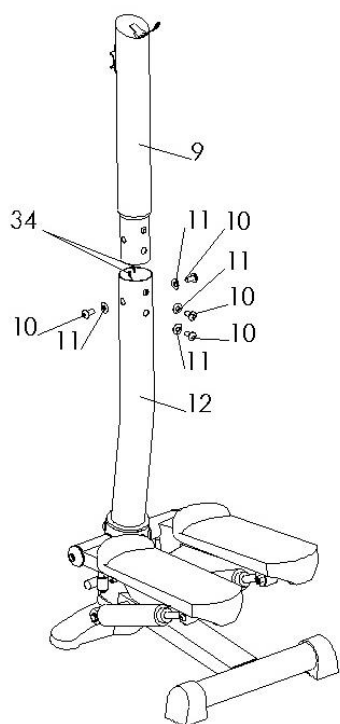


Fig.2

Fig. 2: Deșurubați șurubul(#10, M8x24) de pe tubul vertical superior(#9), trageți cablul prin tubul vertical superior(#9) apoi atașați tubul superior(#9) la cel inferior(#12) prin strângerea șaibei (#11, M8.5x1.5) și a șurubului (#10, M8x24).

Fig 3: Atașați ghidonul(#6) și clema(#5) la stâlpul vertical superior(#9) prin strângerea șurubului (#4, M8x30).

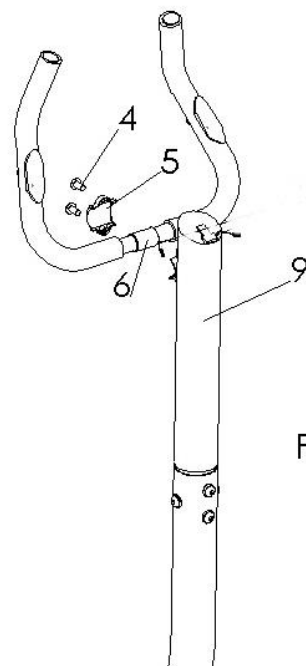


Fig.3

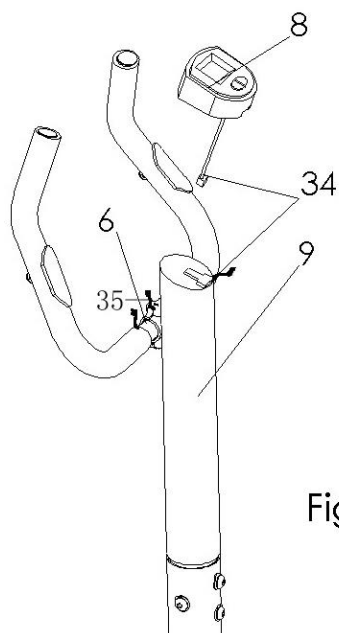


Fig.4

Fig 4: Conectați cablul(#34) la computerul electronic (#8) și introduceți computerul(#8) în suportul computerului. După aceea, conectați cablul de puls (#35) la computerul electronic(#8).

Cum se utilizează computerul electronic:

Apăsați butonul MODE și setați calculatorul electronic al Maxi-Stepper-ului pentru a afișa următoarele funcții:

SCAN: ccanează fiecare funcție în ordine.

TIME: determină durata sesiunii de antrenament.

CALORIES: Arată kaloriile arse. Acesta este doar un ghid și ar trebui să fie folosit ca o comparație a mai multe sesiuni de exerciții.

STEP: numără pașii în timpul sesiunii de antrenament.

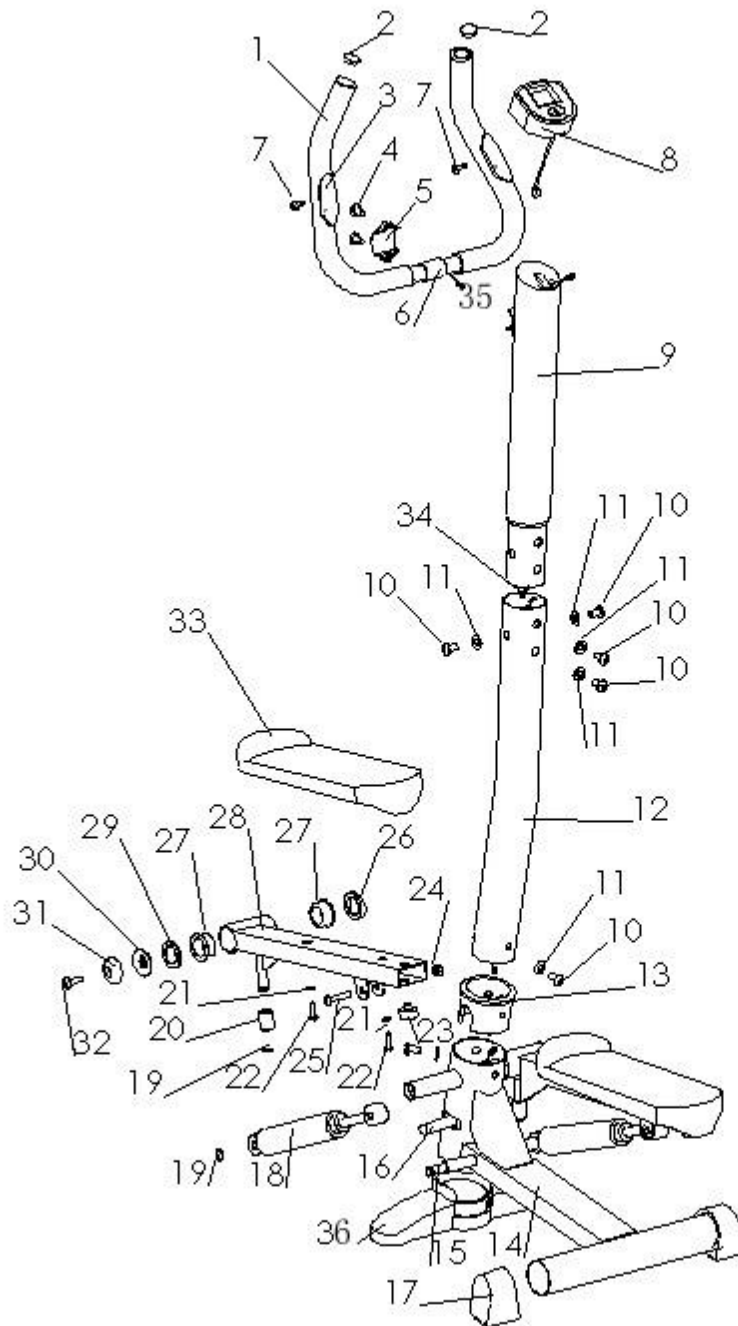
STEP/MIN: afișează pașii pe minut.

PULSE: afișează pulsul în timpul antrenamentului.

Notă:

1. Porniți alimentarea computerului electronic pentru a putea începe sesiunea de antrenament.
2. Apăsând butonul RESET, computerul va reseta valorile funcțiilor la zero.
3. Dacă nu utilizați stepper-ul timp de 4 minute, calculatorul se va opri automat.

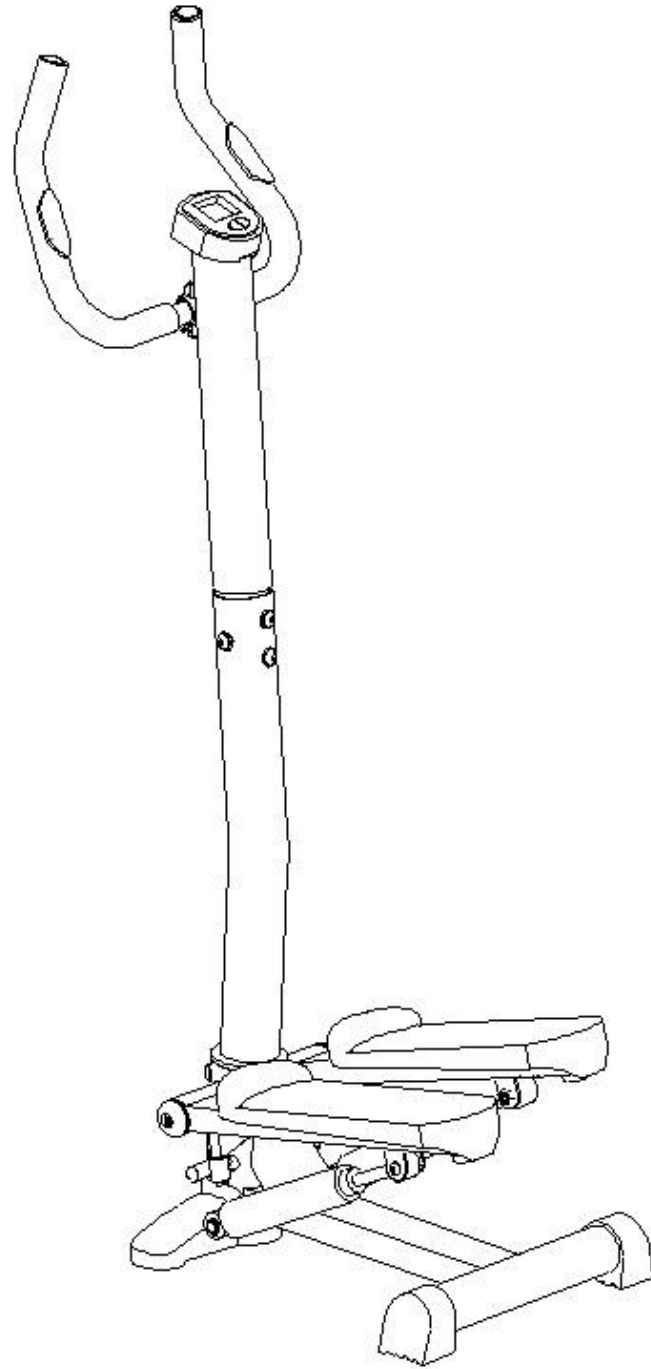
DIAGRAMĂ



PĂRȚI COMPONENTE

Nr.	Descriere	Cant.	Nr.	Descriere	Cant.
1	Manșon spumă	2	19	Șaibă (φ13)	4
2	Capac terminal	2	20	Tampon I	2
3	Senzor	2	21	Șaibă(φ6)	4
4	Șurub (M8x30)	2	22	Șurub (ST5.5x24)	4
5	Clemă	1	23	Tampon II	2
6	Mâner	1	24	Piuliță(M8)	2
7	Șurub (M3x8)	2	25	Șurub (M8x38)	4
8	Computer	1	26	Șaibă plastic(φ38)	2
9	Stâlp superior	1	27	Bucșă	4
10	Șurub (M8x24)	7	28	Cadru talpă	2
11	Șaibă (M8.5x1.5)	7	29	Șaibă (φ38)	2
12	Stâlp curbat inferior	1	30	Șaibă(φ8.2)	2
13	Mâneacă plastic	1	31	Capac terminal	2
14	Cadru de bază	1	32	Șurub (M8x14)	2
15	Ax	1	33	Suport talpă	2
16	Ax mobil	1	34	Cablu	1
17	Capac terminal	4	35	Cablu sensor puls	2
18	Cilindru	2	36	Stabilizator (jos-față)	1

OWNER'S MANUAL
MAXI-STEPPER DHS 3030



IMPORTANT SAFETY NOTICE

1. THE MAXIMUM WEIGHT CAPACITY OF THE MAXI-STEPPER is 105Kgs. Persons whose weight exceeds this limit should not use this machine.
2. Check all the parts first before doing exercises and never operate the Maxi-stepper if it is not functioning properly.
3. Tighten all bolts and nuts on a regular basis.
4. Position the Maxi-stepper on a clear, level surface.
5. Before exercising, always do warm-up first.
6. Keep children and pets away from the Maxi-stepper at all times.
7. Always wear appropriate workout clothing and shoes when exercising, and keep your workout more effective and more interesting;
8. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
9. Don't touch the Cylinder while doing exercises.

ASSEMBLY & USAGE

How to assemble the Maxi-stepper:

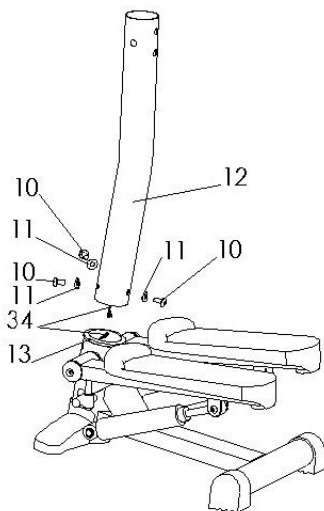


Fig.1

Fig.1: Unscrew the bolt(#10, M8x24) from the front curve tube(#12), pull the cable(#34) through the front curve tube(#12), and then attach the front curve tube(#12) to the base frame. After that, tighten the washer(#11, M8.5x1.5) and the bolt(#10, M8x24).

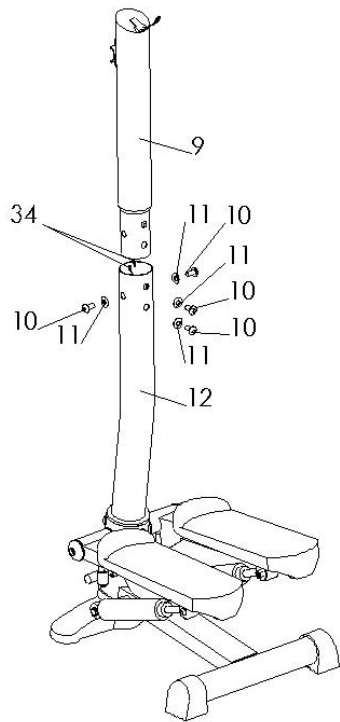


Fig.2

Fig 2: Unscrew the bolt(#10,M8x24) from the top upright tube(#9), pull the cable through the top upright tube(#9), and then attach the top upright tube(#9) to the front curve tube(#12) by tightening the washer (#11, M8.5x1.5) and the bolt(#10,M8x24).

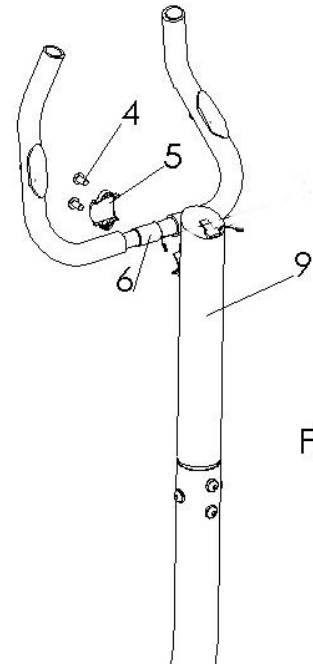


Fig.3

Fig 3: Attach the handle bar(#6) and the clamp(#5) to the top upright tube(#9) by tightening the bolt(#4,M8x30).

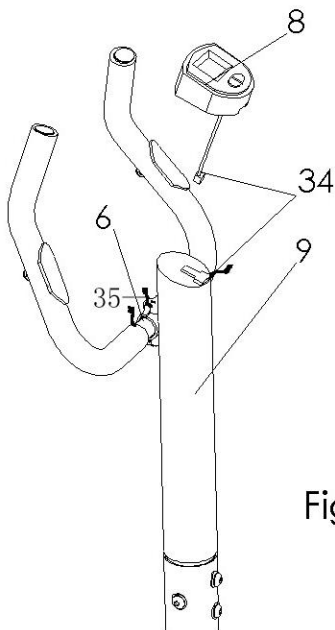


Fig.4

Fig 4: Connect the cable(#34) with the electronic computer(#8) and then insert the electronic computer(#8) into the computer bracket. After that, connect the pulse cable(#35) with the electronic computer(#8).

How to use the electronic computer:

Press the MODE button and set the electronic computer of your Maxi-stepper to display the following functions:

SCAN: Scan each function in sequence.

TIME: Determine the length of workout session.

CALORIES: Show the calories burned. This is a rough guide only and should be used as a comparison over several exercise sessions.

STEP: Accumulate the number of steps during work-out session.

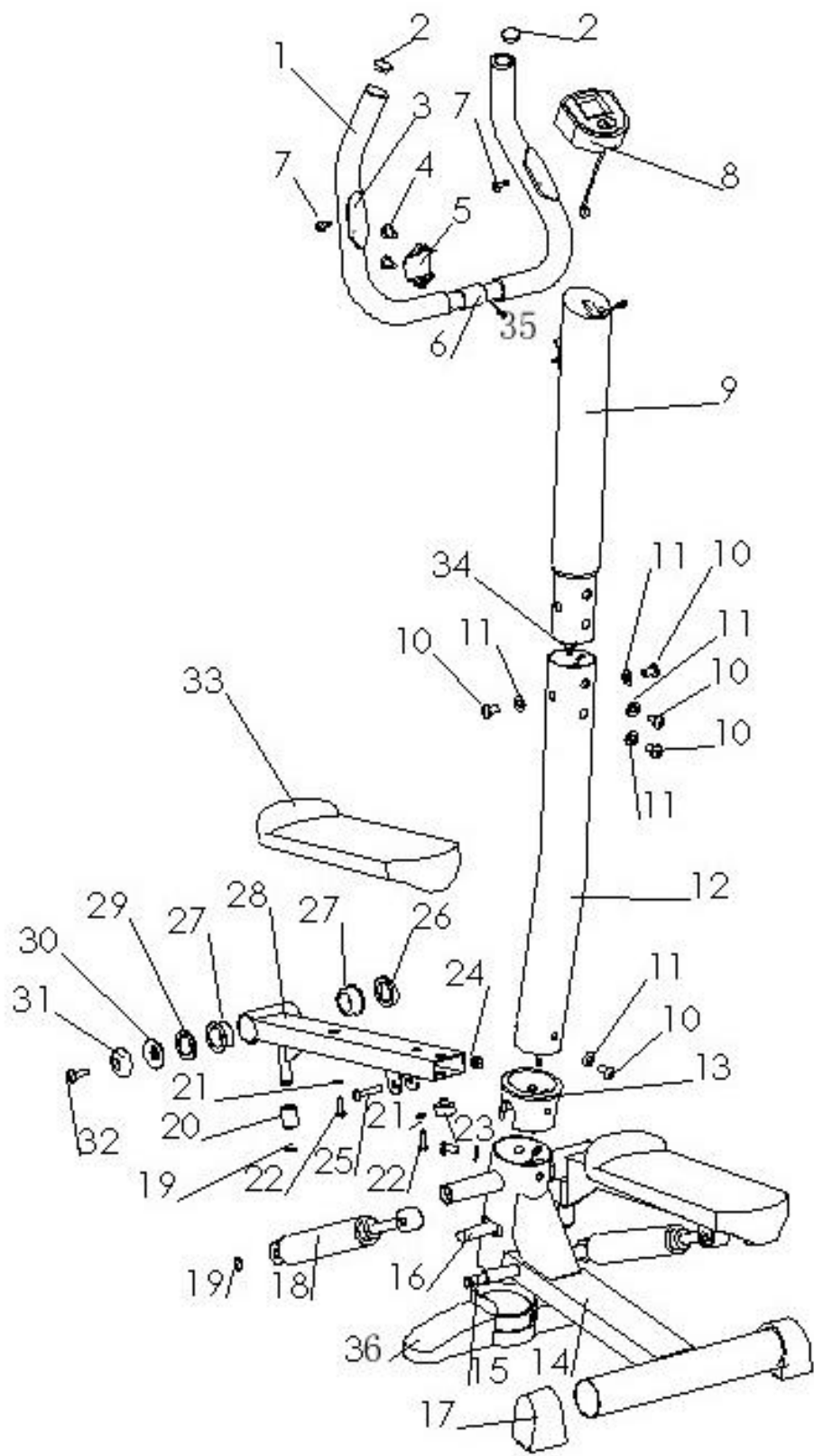
STEP/MIN: Display steps in every minute.

PULSE: Display the pulse during your workout.

Note:

1. Turn the power of the electronic computer on to start doing exercises.
2. By pressing the RESET button the computer will reset all function values to zero.
3. Without using the computer for 4 minutes, the computer will be shut off automatically.

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	Q'ty	No.	Description	Q'ty
1	Foam tube	2	19	Washer (φ13)	4
2	End cap	2	20	Stopper I	2
3	Sensor	2	21	Washer(φ6)	4
4	Bolt (M8x30)	2	22	Bolt (ST5.5x24)	4
5	Clamp	1	23	Stopper II	2
6	Handle bar	1	24	Nut(M8)	2
7	Bolt (M3x8)	2	25	Bolt (M8x38)	4
8	Electronic computer	1	26	Plastic washer(φ38)	2
9	Top upright tube	1	27	Bushing	4
10	Bolt (M8x24)	7	28	Paddle tube	2
11	Washer (M8.5x1.5)	7	29	Washer (φ38)	2
12	Front curve tube	1	30	Washer(φ8.2)	2
13	Plastic sleeve	1	31	End cover	2
14	Base frame	1	32	Bolt(M8x14)	2
15	Shaft	1	33	Paddle	2
16	Moving axle	1	34	Cable	1
17	End cap	4	35	Pulse cable	2
18	Cylinder	2	36	Front bottom stabilizer	1