

# **Инструкция**

## **Степпер с поручнями DFC SC-S5901**

Полезные ссылки:

[Степпер с поручнями DFC SC-S5901 - смотреть на сайте](#)

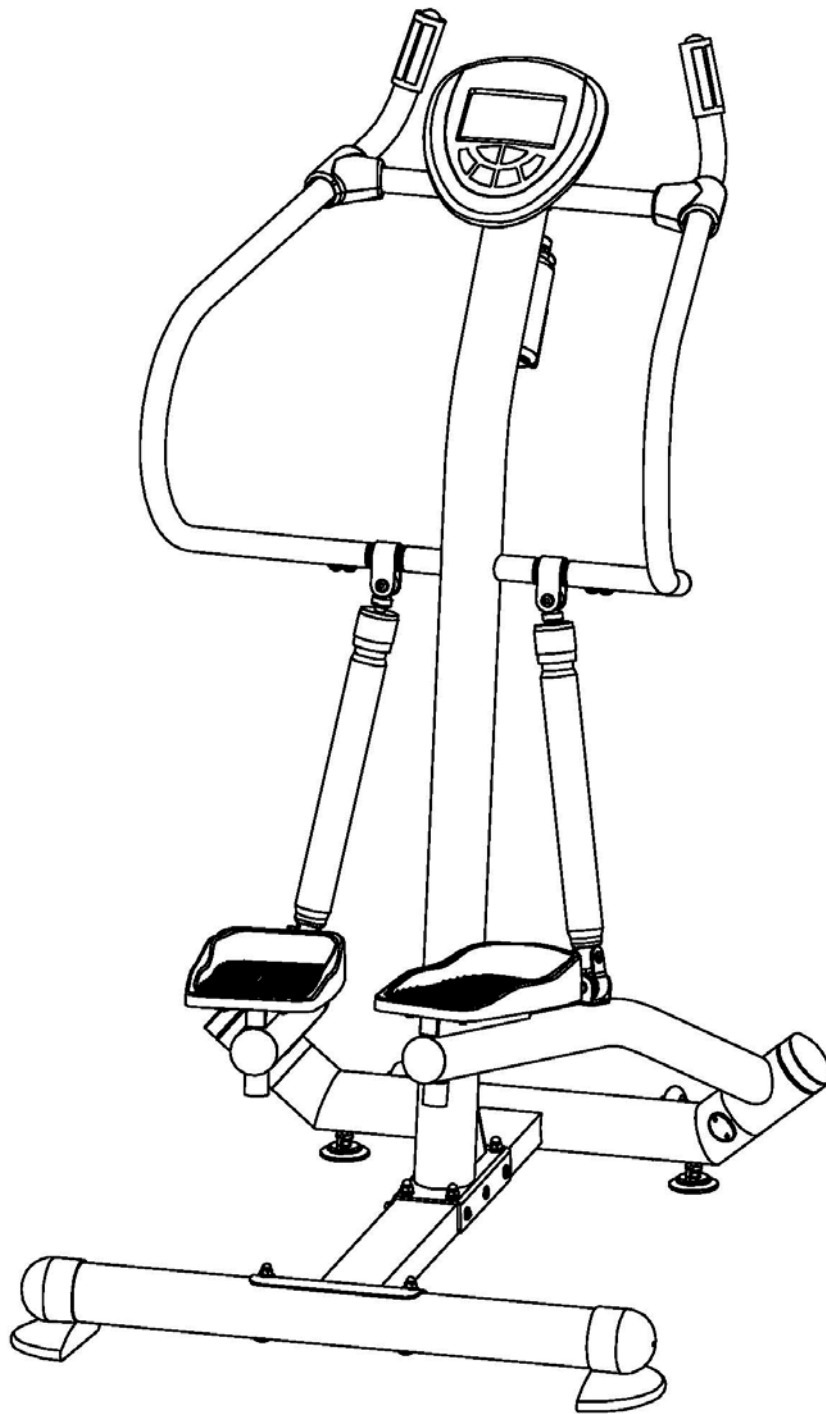
[Степпер с поручнями DFC SC-S5901 - читать отзывы](#)

# СТЕПШЕР

---

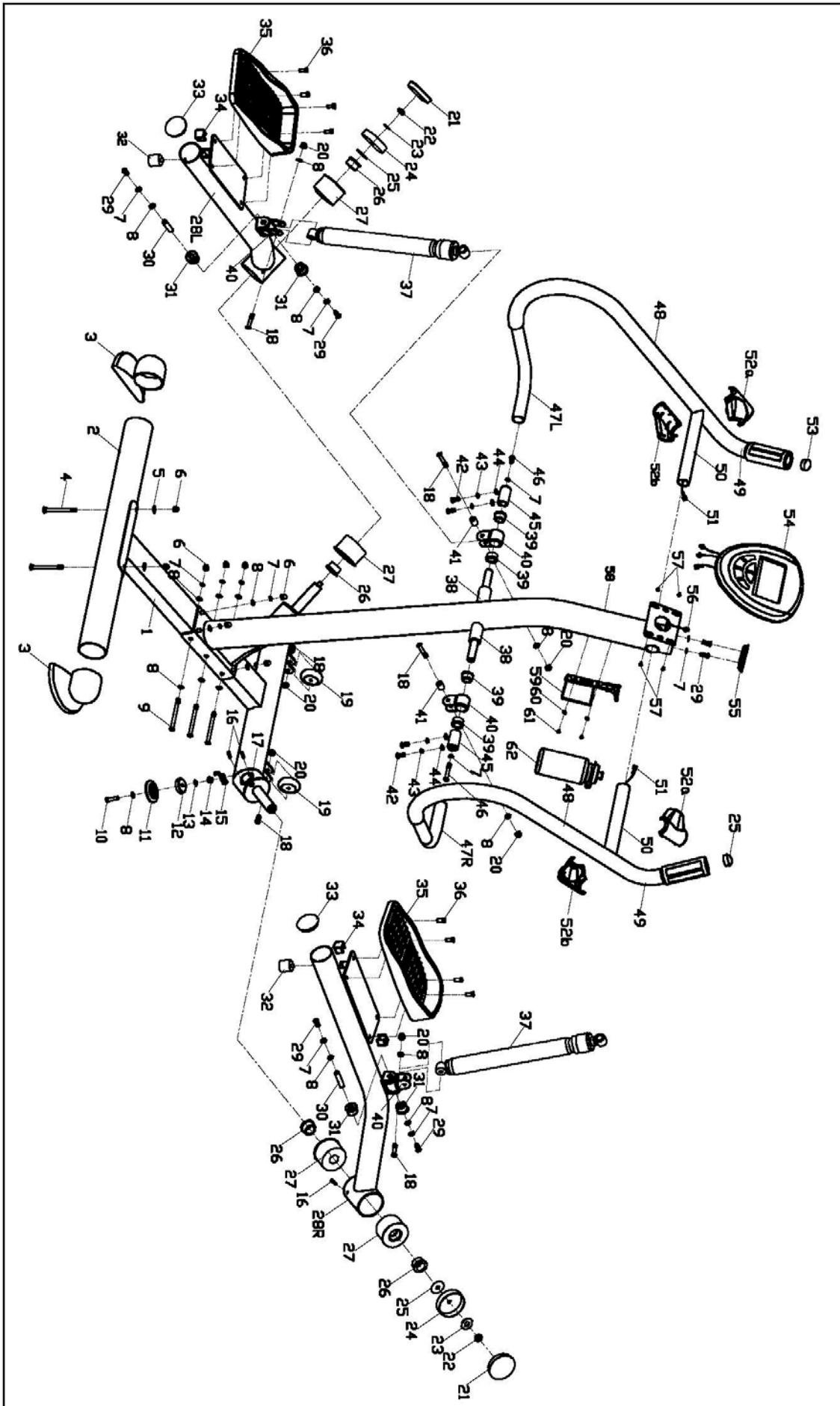
## DFC SC-S5901

### Инструкция пользователя



МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 120 КГ

# ПОДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА



## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

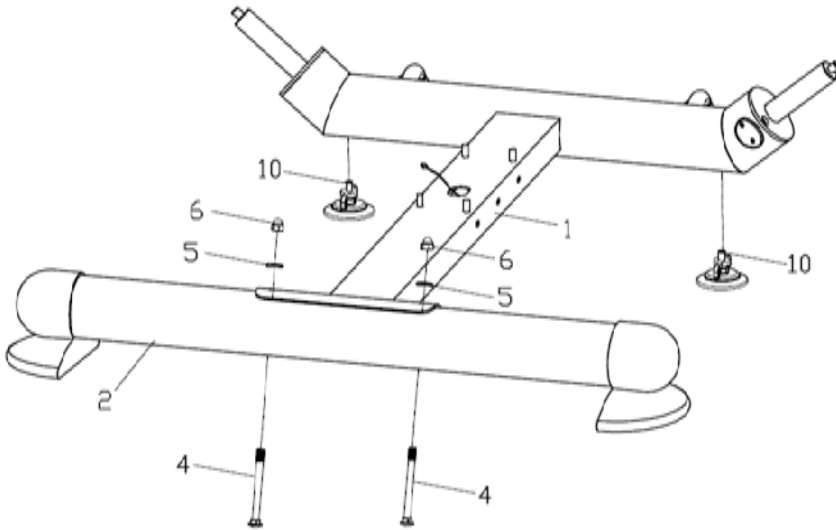
№.	Описание	Кол-во	№.	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	32	Буфер	2
2	Передний стабилизатор	1	33	Заглушка ф60	2
3	Задний стабилизатор	2	34	Заглушка	4
4	Болт М8Х90	2	35	Педаля	2
5	Изогнутая шайба d8X2Xф25XR39	2	36	Болт М8 Х15	8
6	Гайка М8	9	37	Амортизатор масляный	2
7	Пружинная шайба D8	15	38	Муфта ф32×ф19×52.5	2
8	Плоская шайба D16Xd8X1.5	20	39	Втулка ф32×ф28×ф19×14	4
9	Болт М8Х100	3	40	Хомут	4
10	Болт М8Х30	2	41	Муфта ф16×ф8×23	2
11	Подушка	2	42	Винт М6 Х12	4
12	Крышка подушки	2	43	Пружинная шайба D6	4
13	Плоская шайба D25Xd8.5 X2	2	44	Изогнутая шайба ф6Xф16XR16X1.5	4
14	Гайка М8	2	45	Стойка поручня	2
15	Муфта	2	46	Болт М8 Х50	2
16	Винт ST4 Х12	3	47Л/Пр	Поручень	1
17	Заглушка	1	48	Накладка 1	2
18	Болт М8 Х 40	6	49	Накладка 2	2
19	Ролик	2	50	Накладка 3	2
20	Нейлоновая гайка М8	6	51	Кабель датчика пульса	2
21	Крышка поручня	2	52a/b	Кожух	2
22	Нейлоногвая гайка М10	2	53	Заглушка ф32	2
23	Плоская шайба ф10.2 X ф20 X1.5	2	54	Компьютер	1
24	Пружинная шайба	2	55	Заглушка ф76	1
25	Плоская шайба ф10.2X ф38 X1.5	2	56	Кабель	1
26	Втулка ф38×ф33×ф25.4×4×20	4	57	Винт	4
27	Крепление поручня	4	58	Стойка	1
28Л/Пр	Стержень педали	1	59	Держатель бутылки	1
29	Болт М8Х16	6	60	Плоская шайба D5	2
30	Ось вращения	2	61	Винт М5 Х15	2
31	Втулка ф32×ф28×ф12×15	4	62	Бутылка	1

# Инструкция по сборке

## Шаг 1:

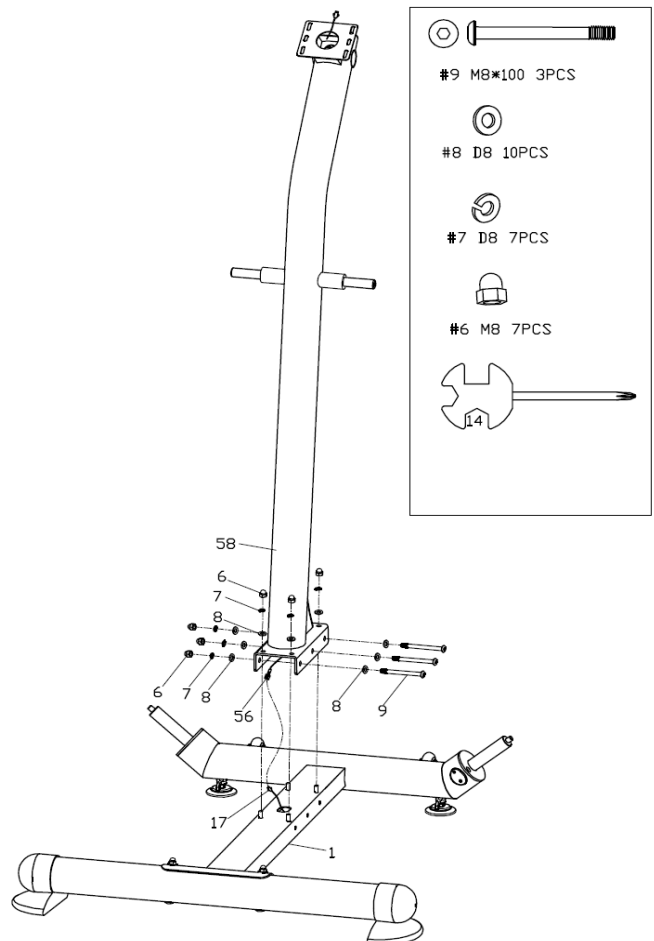
**А:** Закрепите задний стабилизатор (2) на основной раме (1) болтами (4), изогнутыми шайбами (5) и гайками (6).

**В:** Прикрепите подушку (10) к переднему стабилизатору основной рамы (1). Заметка: Подушками можно сбалансировать основную раму (1).



## Шаг 2:

Соедините кабели (56) и (17). Избыточную часть спрячьте в отверстие в целях безопасности. Закрепите стойку (58) на основной раме (1) болтами (9), плоскими шайбами (8), пружинными шайбами (7) и гайками (6).

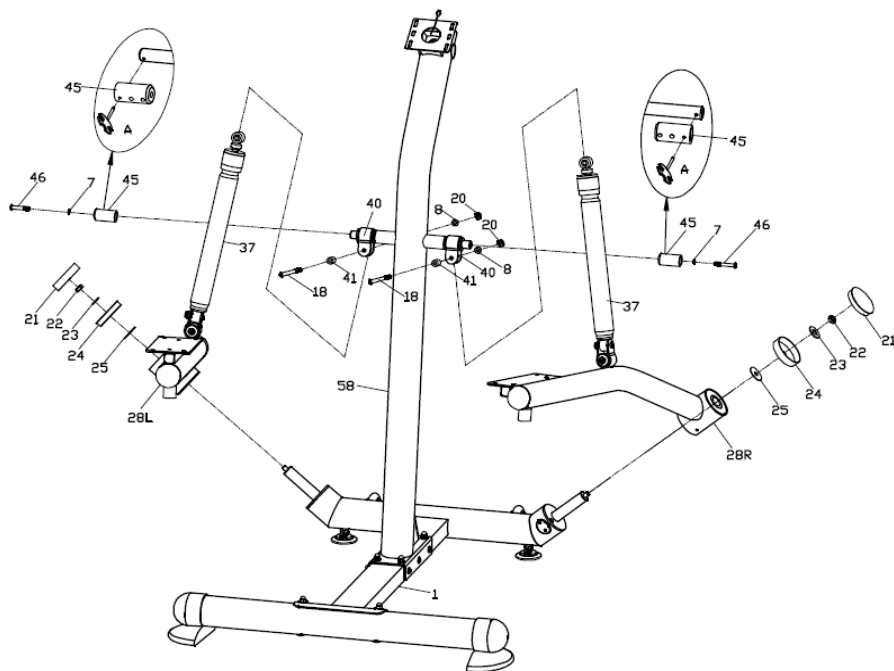


### Шаг 3:

**А:** Закрепите педали (28L/R) на стержнях оси вращения основной рамы (1) нейлоновыми гайками (22), плоскими шайбами (23), пружинными шайбами (24) и плоскими шайбами (25). Прикройте заглушкой поручня (21).

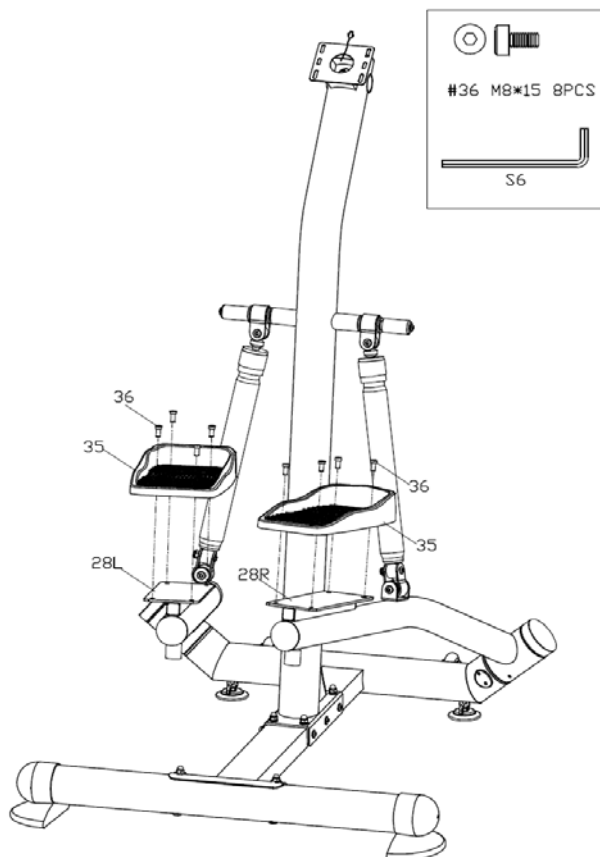
**В:** Закрепите амортизатор (37) на муфте (40) с помощью болтов (18), муфт (41), плоских шайб (8), нейлоновых гаек (20);

**С:** Совместите отверстия стойки поручня (45) с отверстиями оси поручня на мачте (58), как показано на рис.А. Закрепите стойку (45) на стойке (58) болтами (46) и пружинными шайбами (7).



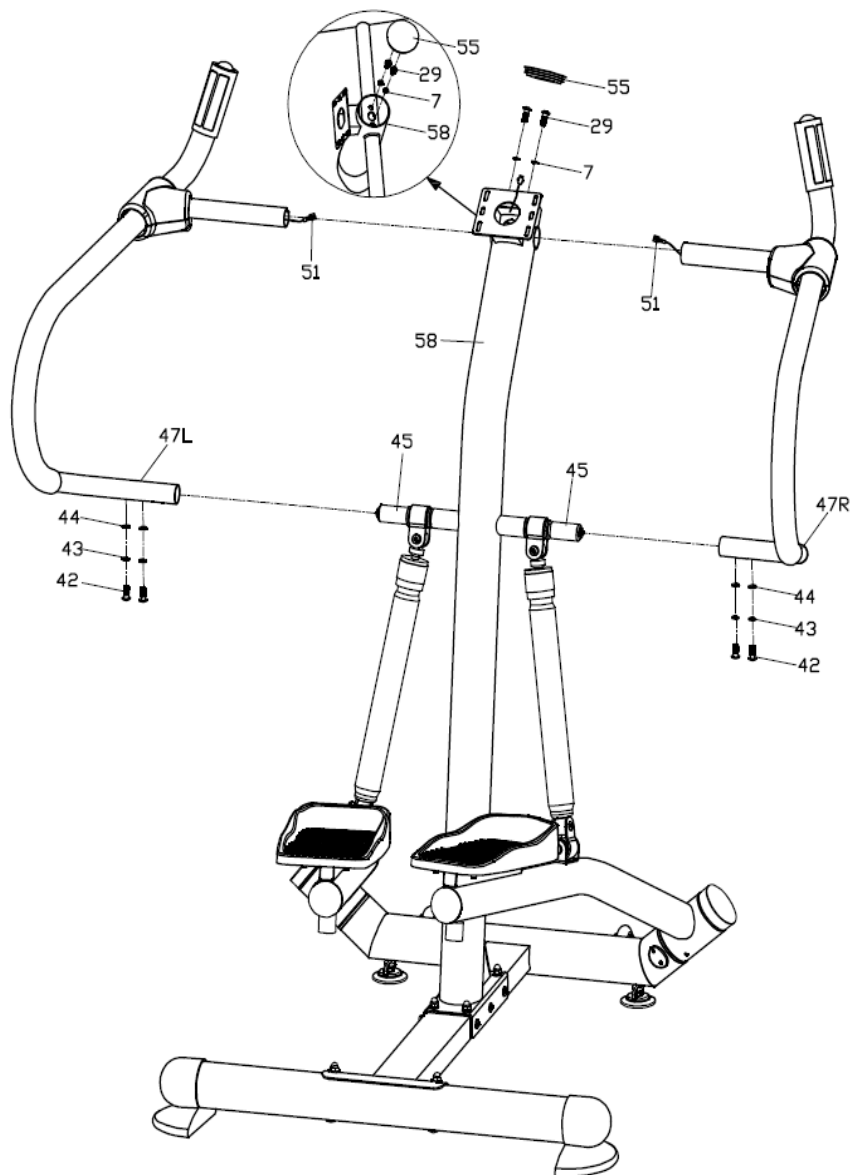
### Шаг 4:

Закрепите педали (35) на педальных стойках (28L/R) винтами (36).



## Шаг 5:

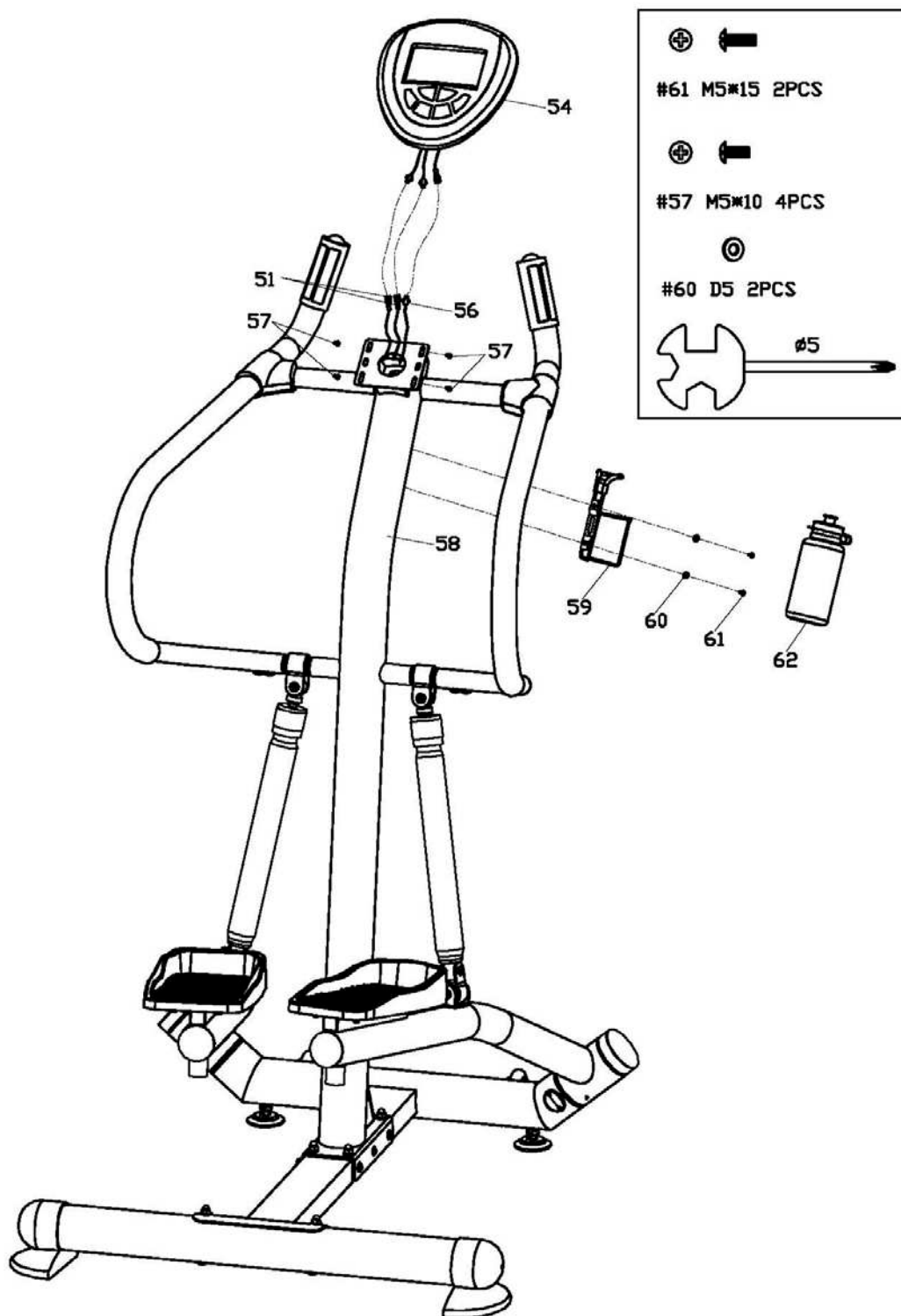
Пропустите кабель датчика пульса (51) через отверстия в стойке (58) и консоли компьютера. Закрепите поручни (47L/R) на стойках (45) винтами (42), пружинными шайбами (43) и изогнутыми шайбами (44), не затягивая. Соедините со стойкой (58) болтами (29) пружинными шайбами (7) и затяните болты (29), (42), прикройте заглушкой (55).



## Шаг 6:

**А:** Прикрепите держатель бутылки (59) к мачте (58) винтами (61) плоскими шайбами (60) и вставьте бутылку (62) в держатель (59).

**В:** Соедините кабель датчика пульса (51) и кабель (56) с проводами компьютера (54), закрепите компьютер (54) на стойке (58) винтами.





# ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА

SC-S5901

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

### A. User Data/Данные пользователя:

Перед началом занятий введите свои персональные данные. Нажмите клавишу BODY FAT для ввода: пол, возраст, рост, вес. Компьютер сохраняет данные пока не вынимаются батарейки.

### B. Clock Mode/Часы:

- a. Компьютер перейдет в режим часов после 4 минут в случае отсутствия любого сигнала. Можете нажать ENTER, чтобы переключиться с часов на температуру в режиме часов, или нажать любую клавишу для выхода из этого режима.
- b. Можете установить TIME/ ВРЕМЯ или ALARM/СИГНАЛ, удерживая ENTER в течение 2 секунд и с помощью клавиш UP/БОЛЬШЕ или DOWN/МЕНЬШЕ.
- c. Одновременно удерживая клавиши ENTER и UP более 2 секунд, мы можете проверить часы в режиме "NO SPEED"/НЕТ СИГНАЛА СКОРОСТЬ.

### Функции и характеристики:

1. CLOCK/ЧАСЫ: Показывает текущее время в часах, минутах и секундах.
2. ALARM/СИГНАЛ: Вы можете установить будильник и компьютер будет подавать сигнал в течение 1 минуты по достижении установленного времени.
3. TEMPERATURE/ТЕМПЕРАТУРА: Отображает окружающую температуру.
4. SCAN/СКАН: Во время тренировки компьютер автоматически будет сканировать режимы TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, PULSE и RPM каждые 6 секунд пока вы не нажмете клавишу ENTER для выхода из режима автосканирования.
5. TIME/ВРЕМЯ: Показывает затраченное на тренировку время в минутах и секундах. Компьютер автоматически считает от 0:00 до 99:59 с интервалом в одну секунду. Вы так же можете задать обратный отсчет с заданного значения с помощью UP и DOWN клавиш. Если вы продолжаете занятия при достижении 0:00 значения, компьютер будет подавать сигналы и компьютер вернется к исходным значениям, показывая, что тренировка закончена.
6. SPEED/СКОРОСТЬ: Показывает вашу скорость в KM/MILE/км/мили/час. Если нет сигнала скорости компьютер будет показывать "NO SPEED" на дисплее.
7. DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ: Отображает общее расстояние, пройденное за каждую тренировку, максимальное значение 99.9KM/MILE/км/мили.
8. CALORIES/КАЛОРИИ: Компьютер подсчитывает суммарное количество сжигаемых калорий в любое время тренировки.
9. PULSE/ПУЛЬС: Отображает данные вашего пульса (удары/мин) во время занятий. При отсутствии сигнала пульса "NO pulse" высвечивается на экране.
10. RPM/ОБ/МИН: Ваш педальный ритм.
11. AGE/ВОЗРАСТ: Запрограммированные значения от 10 до 99 лет. Если вы не ввели свои данные, по умолчанию выставляется возраст 35 лет.
12. PULSE RECOVERY/ФИТНЕС-ТЕСТ: В режиме START, положите руки на накладку и нажмите клавишу "PULSE RECOVERY". Начнется обратный отсчет от 01:00 - 00:59 - - to 00:00. Когда отсчет закончится, появится значение вашего фитнес уровня в диапазоне от F1.0 до F6.0, что означает:

**1.0 — ПРЕВОСХОДНО**

**1.0 < F < 2.0 —ОТЛИЧНО**

**2.0 ≤ F ≤ 2.9 —ХОРОШО**

**3.0 ≤ F ≤ 3.9 —ПОСРЕДСТВЕННО**

**4.0 ≤ F ≤ 5.9 —НИЖЕ СРЕДНЕГО**

## 6.0 —НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО

**Заметка:** Если нет сигнала пульса компьютер покажет “NO PULSE”, если появится надпись “DETECTED FAIL” заново нажмите клавишу PULSE RECOVERY и убедитесь, что ваши руки хорошо держат накладку датчика.

Функции клавиш:

1. UP/БОЛЬШЕ: Увеличивает значения Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height, при выборе пола. В режиме CLOCK можно установить время и сигнал.
2. DOWN/МЕНЬШЕ: Уменьшает значения Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height, при выборе пола. В режиме CLOCK можно установить время и сигнал.

**Заметка:** Нажав одновременно и удерживая UP и DOWN в течение двух секунд, значения обнуляются или возвращаются к заданным по умолчанию.

4. ENTER/RESET/ВВОД/СБРОС: а. Нажмите, чтобы увидеть текущие данные.  
б. В режиме “NO SPEED” удерживайте эту клавишу 2 секунды для

перезагрузки компьютера.

5. BODY FAT/Ж/АНАЛИЗ: Нажмите клавишу для ввода своих данных. Показывает процентное отношение жировой ткани после измерения.

6. MEASURE/ИЗМЕРЕНИЕ: Показывает ж/анализ, BMI и BMR.

а. FAT %: Показывает процентное отношение жировой ткани после измерения.

в. BMI (Body Mass Index): BMI-мера полноты тела, основанная на соотношении высоты и веса взрослых мужчин и женщин.

- с. BMR (Basal Metabolic Rate): -уровень метаболизма (BMR), количество калорий, необходимых для поддержания жизнедеятельности вашего организма. Здесь не учитывается какая-либо двигательная активность, только энергия для поддержания сердцебиения, дыхания и нормальной температуры тела. Измерение производится, когда человек находится в состоянии покоя, не спит, при комнатной температуре.

7. PULSE RECOVERY/ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПУЛЬСА: Нажмите клавишу для проведения измерений.

**Сообщения об ошибках:**

E: При скорости больше 999.9 км/ч компьютер выдает ошибку “E”.

Err: При измерении процентного отношения жировой ткани или фитнес-оценки, если в течение 20 секунд отсутствует сигнал от датчика пульса, компьютер выдает ошибку "Err". Вы можете нажать любую клавишу, чтобы удалить с дисплея ошибку "Err".