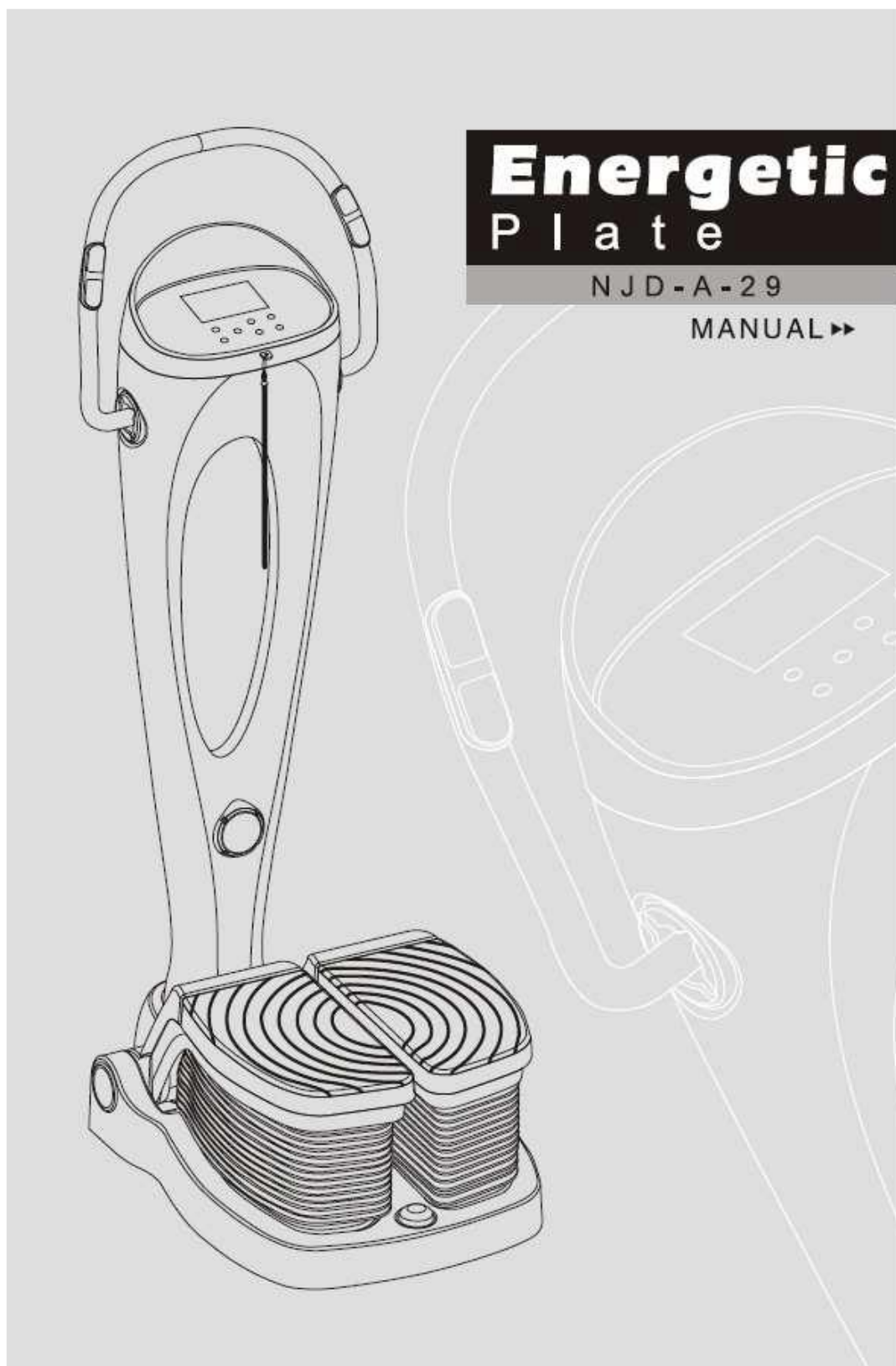


**BG – Вибро степер VIBRO STEP**


**IN 2679**













Вашият уред е готов за използване


## Контролен панел инструкции



 Включване на уреда, изключване на уреда

 Бутон за избиране на различни функции:  
Изберете различна функция (    ) чрез натискане на бутона

 Бутон за избор на режим:  
5 режима (      ) са налични, чрез натискане на този бутон, избирате между различните резими на натоварване

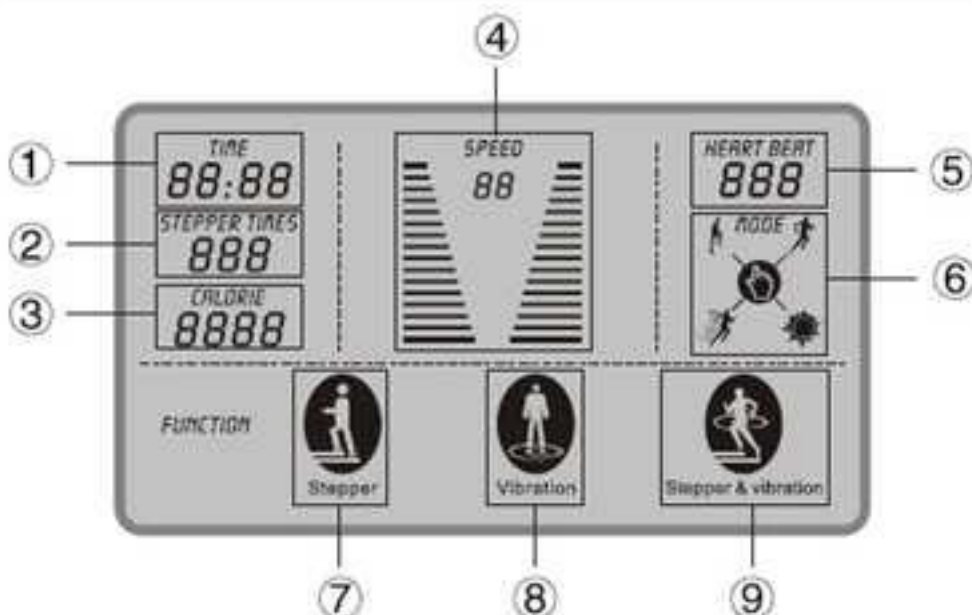
 Продължителност на тренировка:  
Променете времето за тренировка, чрез натискане на този бутон - 1 натискане увеличава с 1 минута (15 максимум)

**+** Увеличаване:  
Увеличаване на скоростта чрез натискане на този бутон ( 16 макс)






**-** Намаляване:  
Намаляване на скоростта чрез натискане на този бутон ( 1 минимум)

**☼** Зареждане с въздух

## Дисплей





1. Показва колко време остава от тренировката
2. Показва броя стъпки които сте направили до момента
3. Показва колко калории сте изгорили
4. Показва скоростта в цифри и брой чертички
5. Показва вашият пулс
6. Показва текущия режим
7. **Степер:** Когато е активирана тази функция, на екрана ще се визуализира брой стъпки, време и изгорени калории. Можете да зададете време на тренировка, като времето ще намалява от избраното към 0 ( 15 минути максимум ).
8. **Вибрации:** Когато е активирана тази функция, можете да изберете между 5 варианта ( ), като на екрана ще се показват различни параметри, спрямо вашият избор.

- A)  **Ръчно:** Изберете желана скорост от 1 до 16
- B)  **Автоматично 1.** : Започва от най – високата скорост 16 от лявото стъпало последните 6 секунди, тогава дясното стъпало започва, 6 секунди след като и двете стъпала са на максимална скорост, започва отначало.
- C)
- D)  **Автоматично 2.** : Лявото стъпало започва от скорост 1 и се увеличава с 1 на всеки 0.5 секунди, когато лявото стъпало достигне максимума, дясната започва. След като и двете достигнат максимума, скоростта започва да намалява в същия ред до достигане на минимума. Всичко се повтаря от начало.
- E)  **Автоматично 3.** : Двете стъпала променят скоростта едновременно ( увеличава с 1 на всяка секунда до като достигне до максимума и след това намалява до 1)
- F)  **Автоматично 4.** : Двете стъпала променят скоростта едновременно ( увеличава с 1 на всеки 0.5 сек до като достигне до максимума и след това намалява до 1)

9. **Степер и вибрации:** Когато е активирана тази функция, можете да използвате и двете едновременно.

## Инструкции за употреба

- 1) Поставете уреда на равно и почистено място, по възможност поставете уреда върху килим или друга постелка, това ще предотврати движението на уреда по време на употреба и ще предпази пода ви от повреда.
- 2) Свържете уреда със захранването и натиснете  бутон за да включите уреда. Когато приключите с тренировката натиснете бутона още веднъж, за да изключите уреда.
- 3) Изберете функция. Оригиначните функции са – Степер, Вибрации и Комбинирана. Когато сте активирали функция Вибрации или Комбинирана, можете да използвате допълнителните функции .
- 4) Променете по желание времето за тренировка, чрез натискане на бутона “Time” (1~15 минути, по подразбиране е зададено на 10)
- 5) Поставете ръце върху ръкохватките ( върху металните пластини) за да се появи на екрана вашият сърдечен пулс в реално време.
- 6) По всяко време можете да натиснете бутона за аварийно спиране, за да спрете уреда моментално.
- 7) След употреба натиснете  за да спрете уреда ( уреда остава в спящ режим), на всеки 15 минути той ще издава 5 бибкащи звука, ако не сте го изключили от захранването.

## Упътване за работа с балонените съпротивлители

Тези препоръки са в сила, когато въздуха в съпротивлителите ( стъпалата ) не е достатъчен.

Когато вашият уред е в режим на изчакване, натиснете „Air-charge” бутон и изчакайте 10 секунди, ако не искате да чакате 10 секунди можете да натиснете бутона отново за да спрете зареждането.

- ЗАБЕЛЕЖКА:
1. Не използвайте копчето за регулиране на съпротивлението докато уреда се зарежда с въздух.
  2. Пазете двете стъпала да са поне на 15 мм разстояние едно от друго

### Регулиране на съпротивлението

- 1) Може да настроите съпротивлението на стъпалата чрез копчето за съпротивление ( намира се между двете стъпала - въртящото се ). Настройте съпротивлението в зависимост от вашето тяло. По – голямото съпротивление има по – голям ефект върху вашето тяло. Завъртете копчето в обратна посока за да намалите съпротивлението.
- 2) Регулирайте съпротивлението спрямо физическото ви състояние.
- 3) Когато сте избрали функция – Вибрации , завъртете копчето за съпротивление до край, така ще заключите стъпалата и така те ще станат неподвижни.