IN230800013V01_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A90-263

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

Safety Instructions



Caution

Read this user manual carefully before use.

Follow the assembly instructions carefully.

1.Ensure all screws and caps are fastened tightly upon the product is assembled completely.

2.Ensure all the spare parts are provided by the manufacturer, unauthorized replacement of spare parts are strictly prohibited.

3.Ensure the health condition before starting to exercise. To ensure sufficient physical strength, exercise should be done properly, regularly, and gradually.

4.Ensure children always use this equipment under adult supervision; otherwise ensure the equipment is kept out of reach of children at all times.

5.Ensure to wear proper outfit while using this equipment to avoid any possible dangerous circumstances. Stop using the equipment immediately and lie down for a rest in case of dizziness, pain, nausea or display motion sickness symptoms.

6.This equipment accommodates for **one (1)** person at one time

7.Stop using this equipment in case of any damages are found within the unit.

8.Ensure this equipment is placed on a dry, firm and flat surface with ample space for maneuver.

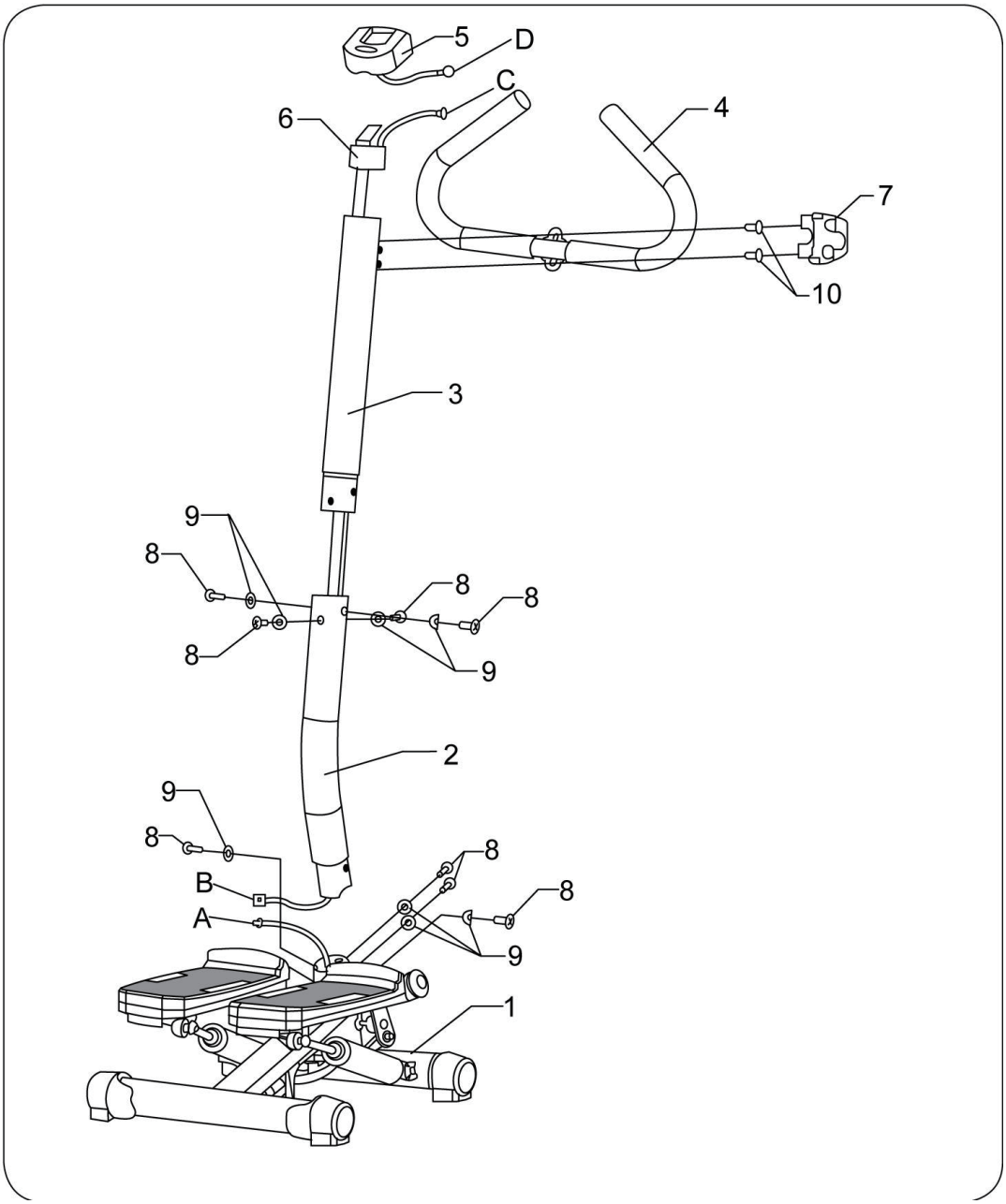
9.This equipment is intended for indoor use only, which is designed for home user and max load user weight is less than **100kgs.**

10.Ensure all parts of this equipment are completely examined before use especially on the abrasive parts. Replace the defective component immediately in order to maintain the safety level of this equipment. Perform regular checking according to the assembly instructions of this equipment to ensure it’s safety level at all time.

11.Disposal of this equipment shall comply with the federal and local regulations.

Product Parts

Take out all parts from the package and check whether the parts conform to the parts list.



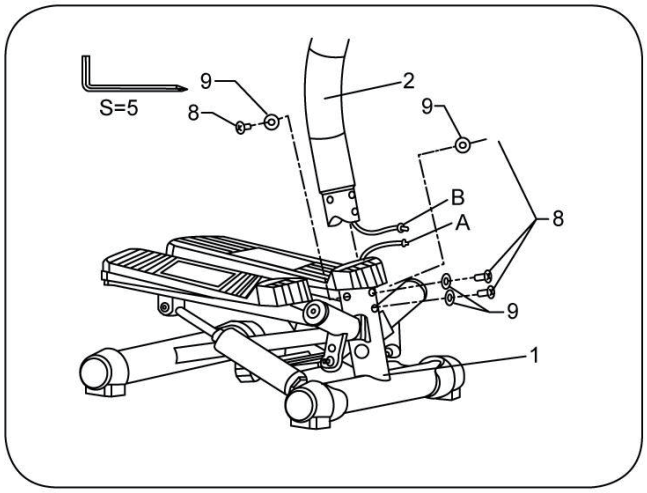
Parts List

PARTNO.	DESCRIPTION	QTY	PARTNO.	PARTNO.	QTY
1	Base machine	1	6	Meter holder	1
2	Lower tube	1	7	Handle cover	1
3	Upper tuber	1	8	Bolt for tube	8
4	Handle	1	9	Washer	8
5	Meter	1	10	Bolt for handle	2

Assembly Instructions

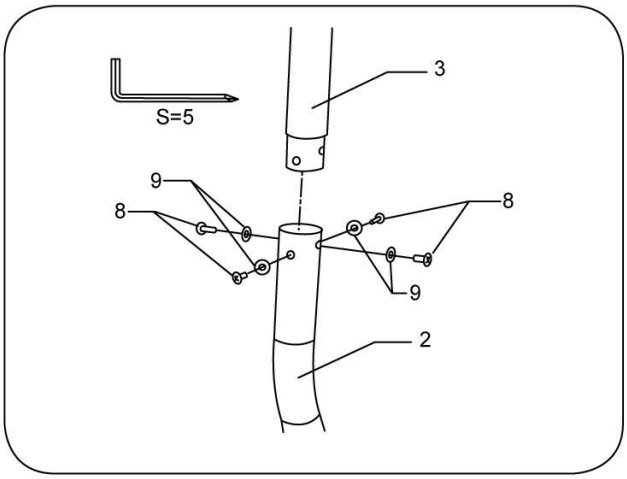
Carefully follow all the assembly steps as explained on this manual. Please refer to the illustrations in order to assemble all parts correctly.

Step 1:



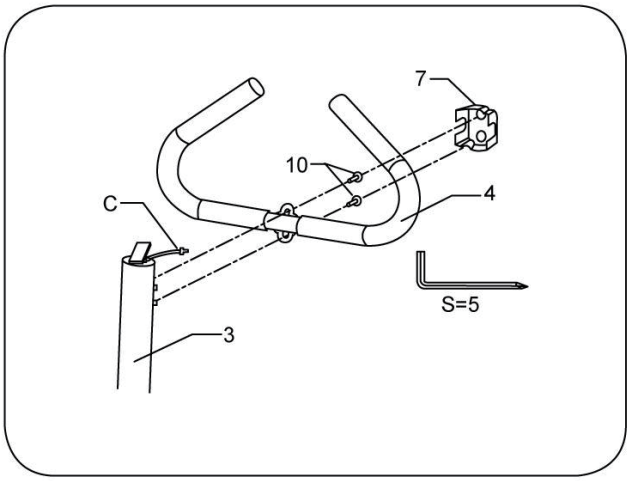
Place the base machine on a fl at surface. Insert Cable B into the lower tube, and connect Cable A and B together, and then insert the lower tube into the base machine and fasten with a bolt, as shown on the left.

Step 2:



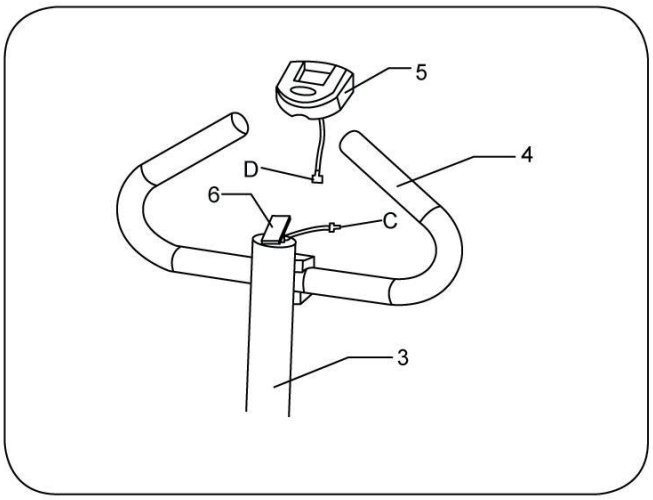
Pull Cable B through the upper tube,which is then fastened to the lower tube with a bolt, as shown on the left.

Step 3:



Pull Connector C through the meter holder of the upper tube. Fix and fasten the handle to the upper tube with a bolt and then put on the cover, as shown on the left.

Step 4:



Connect Connector C and meter plug D,and then fix the meter on the meter holder.

Computer

BATTERY: 1 AAA batteries are required. Remove the battery cover on the back of the computer; insert 1 new “AAA” batteries. Ensure that the batteries are correctly positioned and that proper contact is made with terminals.

NOTE: Removing the batteries will erase any stored monitor function.
NOTE: If there is an improper display on the monitor, please remove and re-install the batteries to have a good result.

SPECIFICATIONS:



TIME.....00:00-99:59
CALORIES(CAL)..... .0.0-9999KCAL
COUNT.....0-9999
STRIDES/MIN.....0-2000

KEY FUNCTIONS:
MODE: This key allows you to select the function you want displayed on the screen.
RESET: This key allows you to reset values to zero.

OPERATION PROCEDURES:
AUTO ON/OFF: The computer turns on when any key is pressed or when it receives an input from the sensor. The computer turns off when the sensor has no signal input or if no key is pressed for approximately 4 minutes.

RESET: The unit can be reset by changing the batteries or pressing the RESET key for 3 seconds.

FUNCTIONS:

COUNT: This function is automatically displayed on the screen at all times. It displays the number of strides during a workout.

TIME: Press the MODE key until TIME function appears; the time of exercise will be displayed.

CALORIES: Press the MODE key until the CAL function appears; calories burned will be displayed.

STRIDES/MIN: Press the MODE key until STRIDES/MIN function appears; the number of strides per minute will be displayed. It is determined based on the speed of exercise.

SCAN: Press the MODE key until the SCAN function appears; automatic display of the following functions: STRIDES/MIN – TIME - CALORIES.

Method of use guidance

1: Before using stepper , please put the pedal position by hand carried to the highest, then adjusting knob at the bottom of stepper to keep the pulley on the condition of tight ,see below pictures .



2: Choose the flat ground, put on the stepper ahead of yourself .

3: Put one foot on the pedal, keep legs vertically completely . Trample down hard slowly, make the pedals fully placed in the direction of the tilt, until the pedal down to end

4: Keep the balance at same time and use another foot to trample pedal as per the way mentioned at step 3

5: Please try to adopt low frequency step in early stage. After skilled, can speed up the frequent of steps and combine with body movements so as to achieve the purpose of body exercise.

Safe and effective practice

1: Please exercise appropriately ,don't too be tired

2: In order to avoid the body appear dehydration phenomenon, please keep hydrated

3: Please have a proper rest according to yourself body , don't exercise overload

4: If you feel uncomfortable when you are exercising , please stop immediately and to the hospital

IN230800013V01_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A90-263

FR



IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Consignes de sécurité



ATTENTION

LIRE ATTENTIVEMENT LES INSTRUCTIONS AVANT TOUTE UTILISATION
Suivez attentivement les instructions d'assemblage.

1.Assurez-vous que toutes les vis et tous les capuchons sont bien fixés une fois que le produit est complètement assemblé.

2.Assurez-vous que toutes les pièces de rechange sont fournies par le fabricant, le remplacement non autorisé des pièces de rechange est strictement interdit.

3.Vérifiez votre état de santé avant de commencer l'exercice. Pour garantir une force physique suffisante, les exercices doivent être effectués correctement, régulièrement et progressivement.

4.Veillez à ce que les enfants utilisent toujours cet appareil sous la surveillance d'un adulte ; sinon, veillez à ce que l'appareil reste hors de portée des enfants en toutes circonstances.

5.Veillez à porter des vêtements appropriés lorsque vous utilisez cet appareil afin d'éviter toute situation dangereuse. Arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et allongez-vous pour vous reposer en cas de vertiges, de douleurs, de nausées ou de symptômes du mal des transports.

6.Cet équipement est conçu pour être utilisé par **une (1)** personne à la fois.

7.Cessez d'utiliser cet équipement en cas de dommages à l'intérieur de l'unité.

8.Assurez-vous que cet équipement est placé sur une surface sèche, ferme et plate, avec un espace suffisant pour la manœuvre.

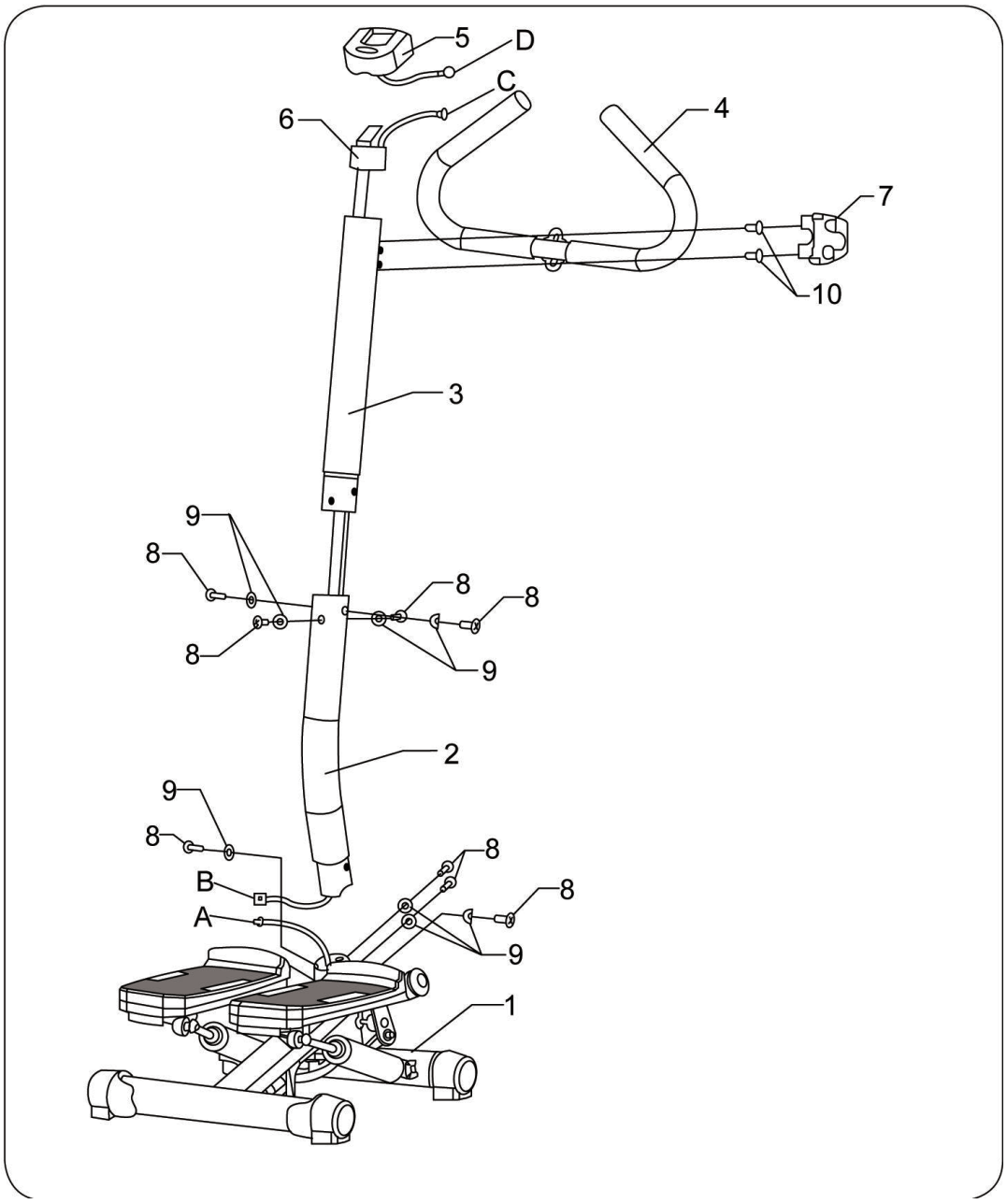
9.Cet équipement est destiné à un usage intérieur uniquement, conçu pour un usage domestique et une charge maximale de moins de **100 kg**.

10.Assurez-vous que toutes les pièces de cet appareil sont examinées avant utilisation, en particulier les pièces abrasives. Remplacez immédiatement les composants défectueux afin de maintenir le niveau de sécurité de cet équipement. Effectuez des vérifications régulières conformément aux instructions de montage de cet équipement afin de garantir son niveau de sécurité à tout moment.

11.La mise au rebut de cet équipement doit être conforme aux réglementations fédérales et locales.

Pièces du produit

Sortez toutes les pièces de l'emballage et vérifiez si elles sont conformes à la liste des pièces.



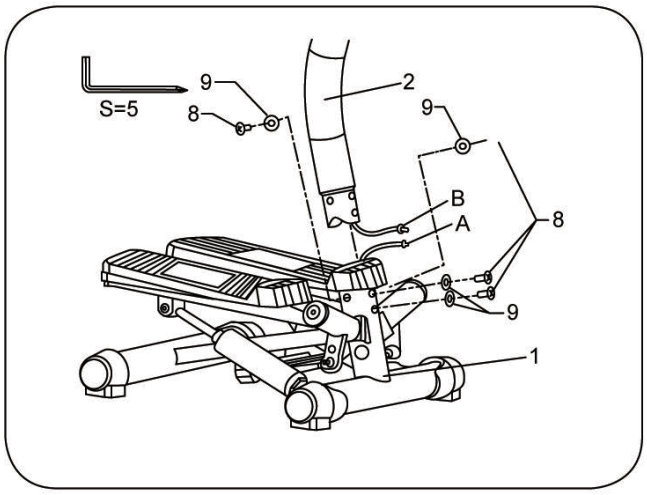
Liste des pièces

PIÈCE N°	DESCRIPTION	QTÉ	PIÈCE N°	DESCRIPTION	QTÉ
1	Machine de base	1	6	Porte-compteur	1
2	Tube inférieur	1	7	Couvercle de la poignée	1
3	Tubercule supérieur	1	8	Boulon pour le tube	8
4	Poignée	1	9	Rondelle	8
5	Compteur	1	10	Boulon de la poignée	2

Instructions de montage

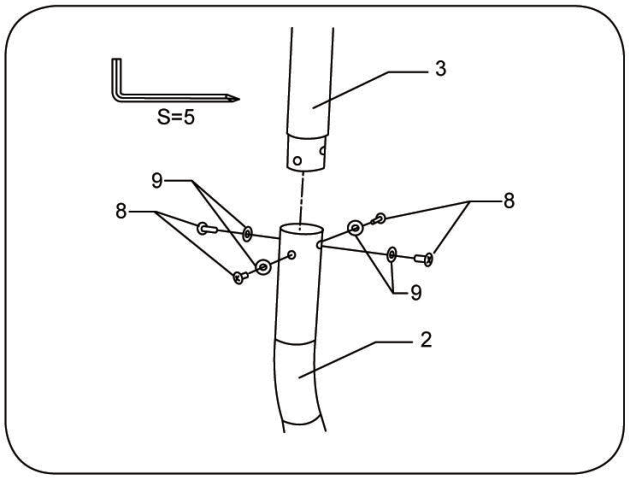
Suivez attentivement toutes les étapes de montage expliquées dans ce manuel. Veuillez vous référer aux illustrations afin d'assembler correctement toutes les pièces.

Étape 1:



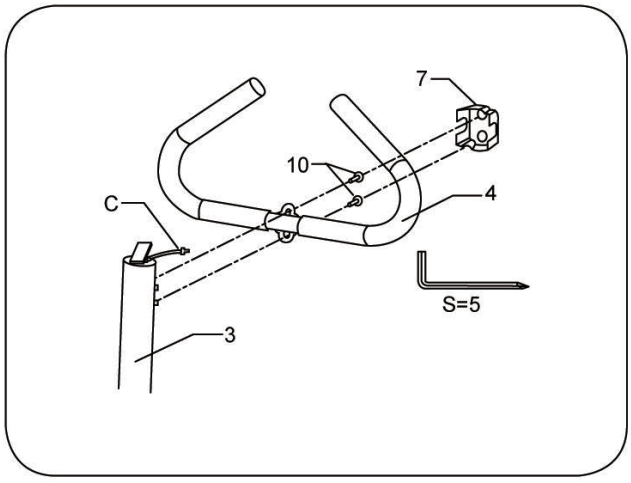
Placez la machine de base sur une surface plane. Insérez le câble B dans le tube inférieur, et connectez les câbles A et B ensemble, puis insérez le tube inférieur dans la machine de base et fixez-le avec un boulon, comme illustré à gauche.

Étape 2:



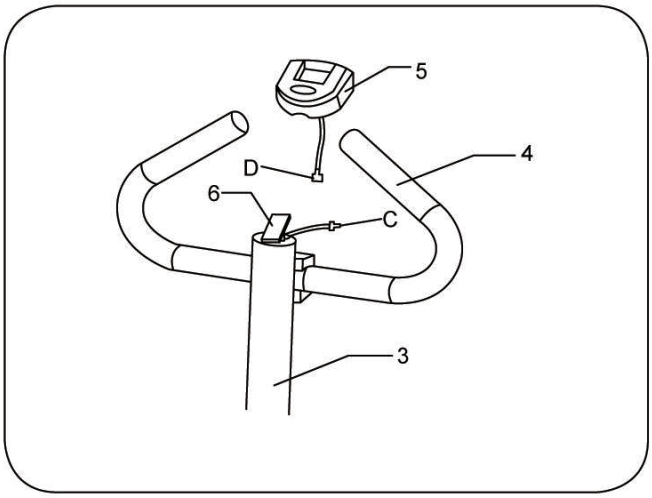
Tirez le câble B à travers le tube supérieur, qui sera ensuite fixé au tube inférieur avec un boulon, comme indiqué sur la gauche.

Étape 3:



Tirez le connecteur C à travers le porte-mètre du tube supérieur. Fixez et attachez la poignée au tube supérieur avec un boulon, puis mettez le couvercle, comme indiqué à gauche.

Étape 4:



Connectez le connecteur C et la fiche D du compteur, puis fixez le compteur sur le support du compteur.

Compteur

BATTERIE : 1 pile AAA est nécessaire. Retirez le couvercle des piles à l'arrière du Compteur ; insérez 1 nouvelle pile "AAA". Assurez-vous que les piles sont correctement positionnées et que le contact avec les bornes est correct.

REMARQUE : Le retrait des piles efface toute fonction mémorisée du moniteur.
REMARQUE : Si l'écran ne s'affiche pas correctement, retirez et réinstallez les piles pour obtenir un bon résultat

SPÉCIFICATIONS:



DURÉE.....00:00-99:59
CALORIES(CAL)..... .0.0-9999KCAL
COMPTAGE.....0-9999
FOULÉES/MIN.....0-2000

FONCTIONS DES TOUCHES :
MODE : Cette touche vous permet de sélectionner la fonction que vous souhaitez afficher à l'écran.
RÉINITIALISER : Cette touche vous permet de réinitialiser les valeurs à zéro.

PROCÉDURES DE FONCTIONNEMENT :
MARCHE/ARRET AUTO : Le Compteur s'allume lorsqu'une touche est pressée ou lorsqu'il reçoit une entrée du capteur. Le Compteur s'éteint lorsque le capteur ne reçoit aucun signal ou si aucune touche n'est pressée pendant environ 4 minutes.

RÉINITIALISER : L'unité peut être réinitialisée en changeant les piles ou en appuyant sur la touche RÉINITIALISER pendant 3 secondes.

FONCTIONS :

COMPTAGE : Cette fonction est automatiquement affichée à l'écran à tout moment. Elle affiche le nombre de foulées pendant une séance d'entraînement.

DURÉE : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la fonction DURÉE apparaisse ; la durée de l'exercice s'affiche.

CALORIES : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la fonction CAL apparaisse ; les calories brûlées s'affichent.

FOULÉES/MIN : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la fonction FOULÉES/MIN apparaisse ; le nombre de foulées par minute s'affiche. Il est déterminé en fonction de la vitesse de l'exercice.

SCAN : Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la fonction SCAN apparaisse ; affichage automatique des fonctions suivantes : FOULÉES/MIN - TEMPS - CALORIES.

Conseils d'utilisation

1: Avant d'utiliser le stepper, veuillez placer la position de la pédale à la main au maximum, puis régler le bouton au bas du stepper pour que la poulie soit bien serrée, voir les illustrations ci-dessous.



2: Choisissez un sol plat, mettez le stepper devant vous.

3 : Posez un pied sur la pédale, gardez les jambes bien verticales. Piétinez doucement, positionnez les pédales dans le sens de l'inclinaison, jusqu'à ce qu'elles se stabilisent.

4 : Gardez l'équilibre en même temps et utilisez un autre pied pour piétiner la pédale comme indiqué à l'étape 3.

5 : Essayez d'adopter une fréquence de pas faible au début. Après avoir acquis de l'expérience, vous pouvez accélérer la fréquence des pas et les combiner avec les mouvements du corps afin d'atteindre l'objectif de l'exercice corporel.

Exercice efficace et sans risques

1 : Veuillez vous exercer de manière appropriée, ne vous fatiguez pas trop.

2 : Afin d'éviter le phénomène de déshydratation du corps, veuillez vous hydrater.

3 : Reposez-vous convenablement en fonction de votre corps, ne vous surchargez pas d'exercices.

4 : Si vous vous sentez mal à l'aise lorsque vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez l'hôpital.

IN230800013V01_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A90-263

ES



IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DET ALLA DAMENTE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Instrucciones de seguridad



Atención

Lea atentamente este manual antes de utilizar el aparato.

Siga atentamente las instrucciones de montaje.

1.Asegúrese de que todos los tornillos y tapas estén bien apretados una vez que el producto esté completamente montado.

2.Asegúrese de que todas las piezas de repuesto son suministradas por el fabricante, la sustitución no autorizada de piezas de repuesto está estrictamente prohibida.

3.Asegúrese del estado de salud antes de empezar a hacer ejercicio. Para garantizar una fuerza física suficiente, el ejercicio debe realizarse de forma adecuada, regular y gradual.

4.Asegúrese de que los niños utilicen siempre este equipo bajo la supervisión de un adulto; de lo contrario, asegúrese de mantener el equipo fuera del alcance de los niños en todo momento.

5.Asegúrese de llevar ropa adecuada mientras utiliza este equipo para evitar cualquier posible circunstancia peligrosa. Deje de utilizar el equipo inmediatamente y túmbese para descansar en caso de mareo, dolor, náuseas o síntomas de mareo.

6.Este equipo tiene capacidad para una (1) persona a la vez.

7.Deje de utilizar este equipo en caso de encontrar algún daño dentro de la unidad.

8.Asegúrese de que este equipo está colocado sobre una superficie seca, firme y plana con un amplio espacio para maniobrar.

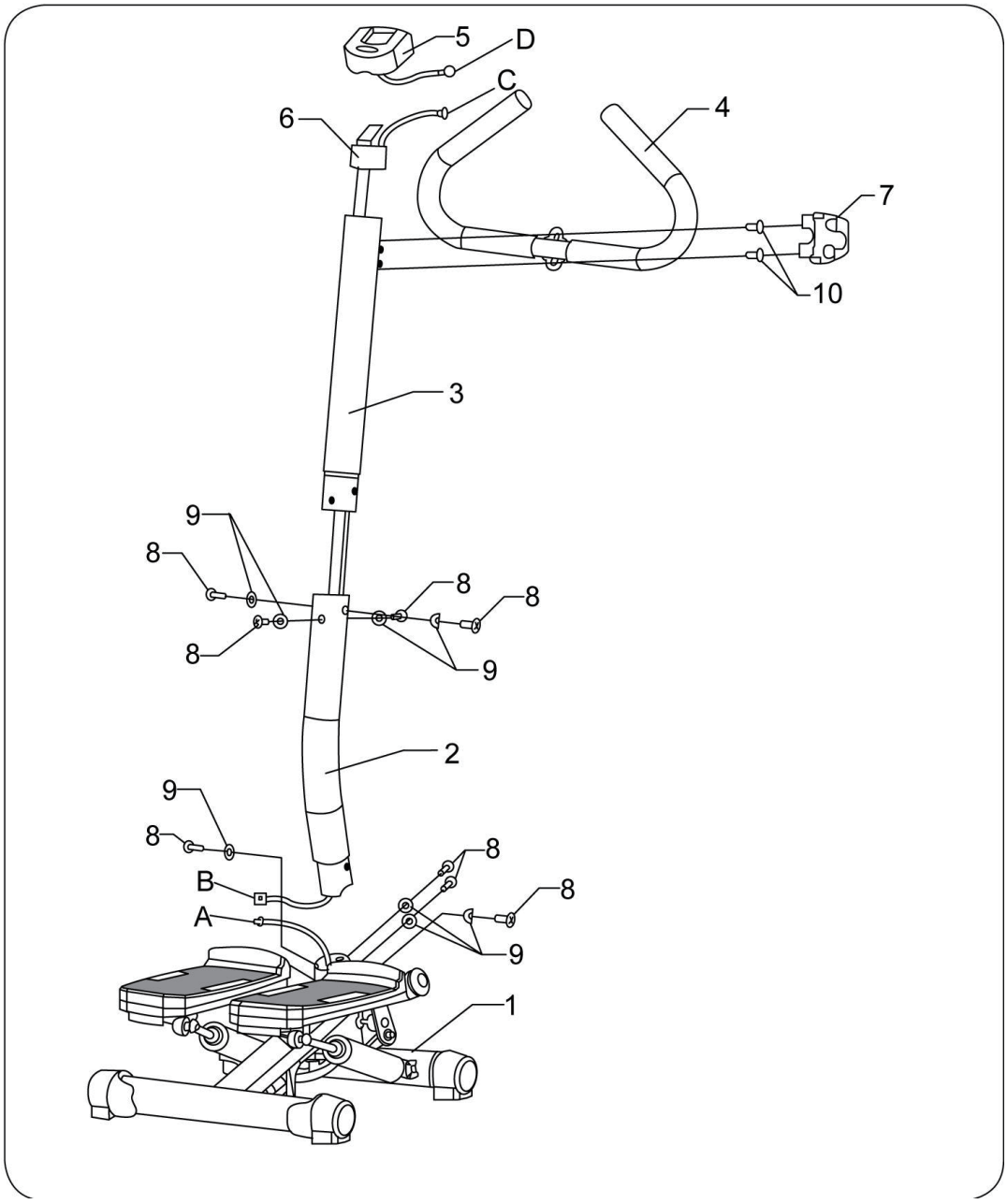
9.Este equipo está diseñado sólo para uso en interiores, para uso doméstico y con una carga máxima inferior a **100 kg.**

10.Asegúrese de que todas las piezas de este equipo están completamente examinadas antes de su uso, especialmente las piezas abrasivas . Sustituya inmediatamente los componentes defectuosos para mantener el nivel de seguridad de este equipo. Realice comprobaciones periódicas de acuerdo con las instrucciones de montaje de este equipo para garantizar su nivel de seguridad en todo momento.

11.La eliminación de este equipo deberá cumplir con la normativa estatal y local.

Partes del producto

Saque todas las piezas del embalaje y compruebe que se ajustan a la lista de piezas.



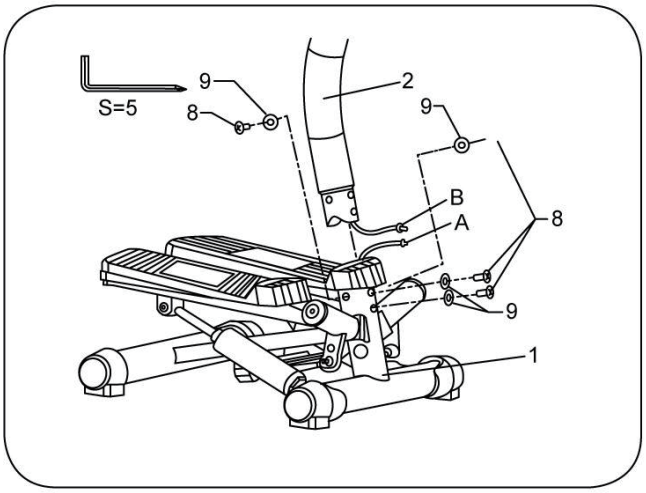
Lista de piezas

Nº PIEZA	DESCRIPCIÓN	CANT.	Nº PIEZA	DESCRIPCIÓN	CANT.
1	Máquina base	1	6	Soporte de medidor	1
2	Tubo inferior	1	7	Tapa del mango	1
3	Tubo superior	1	8	Tornillo para tubo	8
4	Mango	1	9	Arandela	8
5	Medidor	1	10	Tornillo para mango	2

Instrucciones de montaje

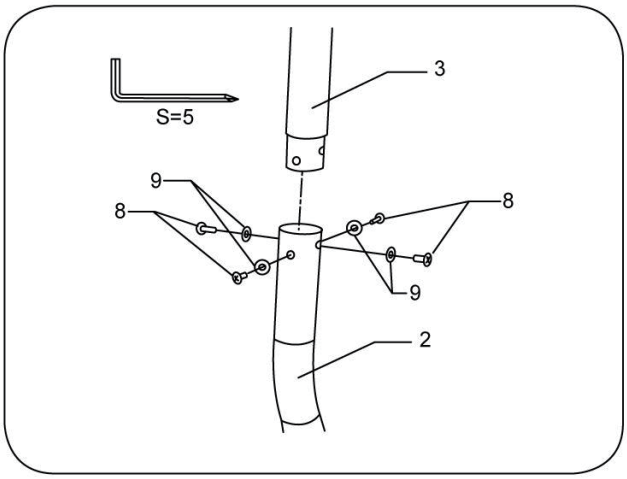
Siga cuidadosamente todos los pasos de montaje que se explican en este manual. Consulte las ilustraciones para montar todas las piezas correctamente.

Paso 1:



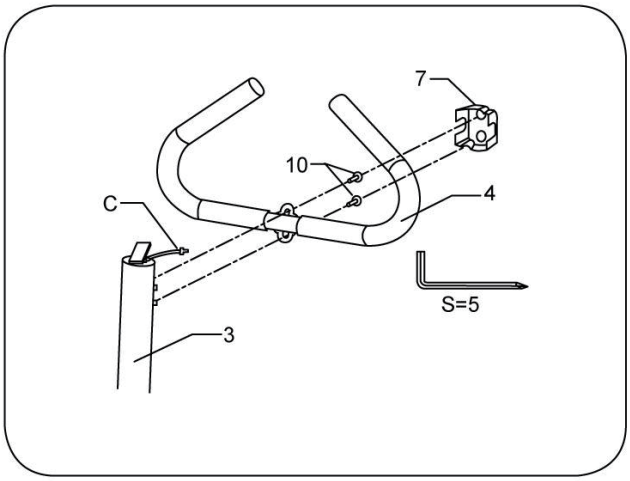
Coloque la máquina base sobre una superficie plana. Inserte el cable B en el tubo inferior y conecte los cables A y B entre sí; a continuación, inserte el tubo inferior en la máquina base y fíjelo con un tornillo, tal como se muestra a la izquierda.

Paso 2:



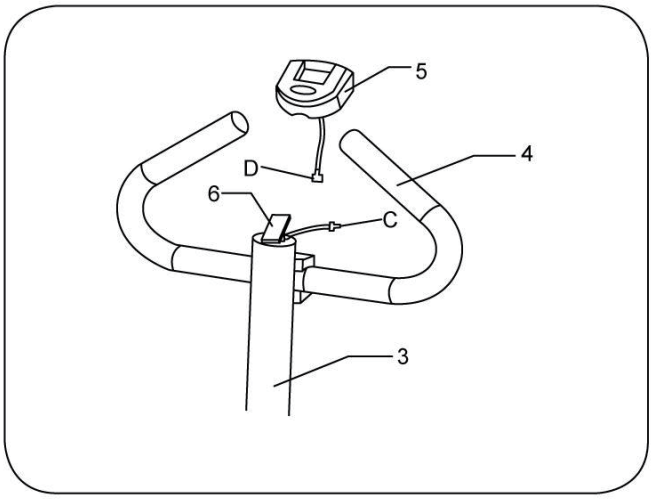
Tire del cable B a través del tubo superior, que a su vez se sujeta al tubo inferior con un tornillo, como se muestra a la izquierda.

Paso 3:



Tire del conector C a través del soporte del medidor del tubo superior. Fije y sujete el asa al tubo superior con un perno y, a continuación, coloque la tapa, como se muestra a la izquierda.

Paso 4:



Conecte el conector C y la clavija del medidor D y, a continuación, fije el medidor en el soporte.

Medidor

PILAS: Se necesita 1 pilas AAA. Retire la tapa de las pilas situada en la parte posterior del medidor, e inserte 1 pila "AAA" nueva. Asegúrese de que la pila está colocada correctamente y de que hace contacto con los terminales.

NOTA: Al retirar la pila se borrará cualquier función almacenada en el monitor.
NOTA: Si la pantalla no se visualiza correctamente, retire las pilas y vuelva a instalarlas para obtener un buen resultado.

ESPECIFICACIONES:



TIEMPO 00:00-99:59
CALORÍAS (CAL) 0.0-9999KCAL
CONTEO 0-9999
PASOS/MIN 0-2000

FUNCIONES DE LAS TECLAS:

MODO: Esta tecla permite seleccionar la función que se desea visualizar en pantalla.
RESET: Esta tecla le permite poner a cero los valores.

PROCEDIMIENTOS DE FUNCIONAMIENTO:

AUTO ON/OFF: El medidor se enciende cuando se pulsa cualquier tecla o cuando recibe una entrada del sensor. La computadora se apaga cuando el sensor no tiene ninguna entrada de señal o si no se pulsa ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.

RESET: El equipo se puede reiniciar cambiando la pila o pulsando la tecla RESET durante 3 segundos.

CONTEO: Esta función se muestra automáticamente en la pantalla en todo momento. Muestra el número de pasos durante un entrenamiento.

TIEMPO: Pulse la tecla MODE hasta que aparezca la función TIME; se mostrará el tiempo del ejercicio.

CALORÍAS: Pulse la tecla MODE hasta que aparezca la función CAL; se mostrarán las calorías quemadas.

PASOS/MIN: Pulse la tecla MODE hasta que aparezca la función PASOS/MIN; se mostrará el número de pasos por minuto. Se determina en función de la velocidad del ejercicio.

SCAN: Pulse la tecla MODE hasta que aparezca la función SCAN; visualización automática de las siguientes funciones: PASOS/MIN - TIEMPO -CALORÍAS.

Instrucciones de uso

1: Antes de usar el stepper, coloque la posición del pedal con la mano en la posición más alta, luego ajuste la perilla en la parte inferior para mantener la polea apretada. Vea las imágenes a continuación.



2: Elija un suelo plano, ponga el stepper delante de usted.

3: Ponga un pie en el pedal, mantenga las piernas completamente verticales. Pise con fuerza lentamente, haga que los pedales estén completamente colocados en la dirección de la inclinación, hasta que el pedal baje hasta el final.

4: Mantenga el equilibrio al mismo tiempo y use el otro pie para pisar el pedal de la manera mencionada en el paso 3.

5: Intente adoptar un paso de baja frecuencia en la etapa inicial. Después, puede acelerar la frecuencia de los pasos y combinarlos con los movimientos del cuerpo para lograr su propósito de ejercicio corporal.

Práctica segura y eficaz

1: Por favor, ejercítese adecuadamente, no se canse demasiado.

2: Para evitar que el cuerpo se deshidrate, manténgase hidratado.

3: Descanse adecuadamente según su cuerpo, no haga ejercicio en exceso.

4: Si se siente incómodo durante el ejercicio, pare inmediatamente y acuda al hospital.

HOMCOM

IN230800013V01_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A90-263

PT



IMPORTANTE, GUARDE PARA FUTURAS REFERÊNCIAS: LEIA ATENTAMENTE

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Instruções de segurança



Atenção

Leia atentamente este manual de instruções antes de o utilizar.

Siga atentamente as instruções de montagem.

1. Certificar-se de que todos os parafusos e proteções estão bem apertados quando o produto estiver completamente montado.

2. Assegure-se de que todas as peças de substituição são fornecidas pelo fabricante; a substituição não autorizada de peças de substituição é estritamente proibida.

3. Assegurar o estado de saúde antes de iniciar o exercício. Para garantir uma força física suficiente. Para garantir uma força física suficiente, o exercício deve ser efetuado de forma adequada, regular e gradual.

4. Garantir que as crianças utilizam sempre este equipamento sob a supervisão de um adulto; caso contrário, garantir que o equipamento seja sempre mantido fora do alcance das crianças.

5. Garantir o uso de vestuário adequado durante a utilização deste equipamento para evitar quaisquer circunstâncias perigosas. Pare imediatamente de utilizar o equipamento e deite-se para descansar em caso de tonturas, dores, náuseas ou sintomas de enjoo.

6. Este equipamento tem capacidade para uma **(1) pessoa** de cada vez

7. Deixar de utilizar o equipamento em caso de danos na unidade.

8. Assegurar que este equipamento é colocado numa superfície seca, firme e plana, com espaço suficiente para manobras.

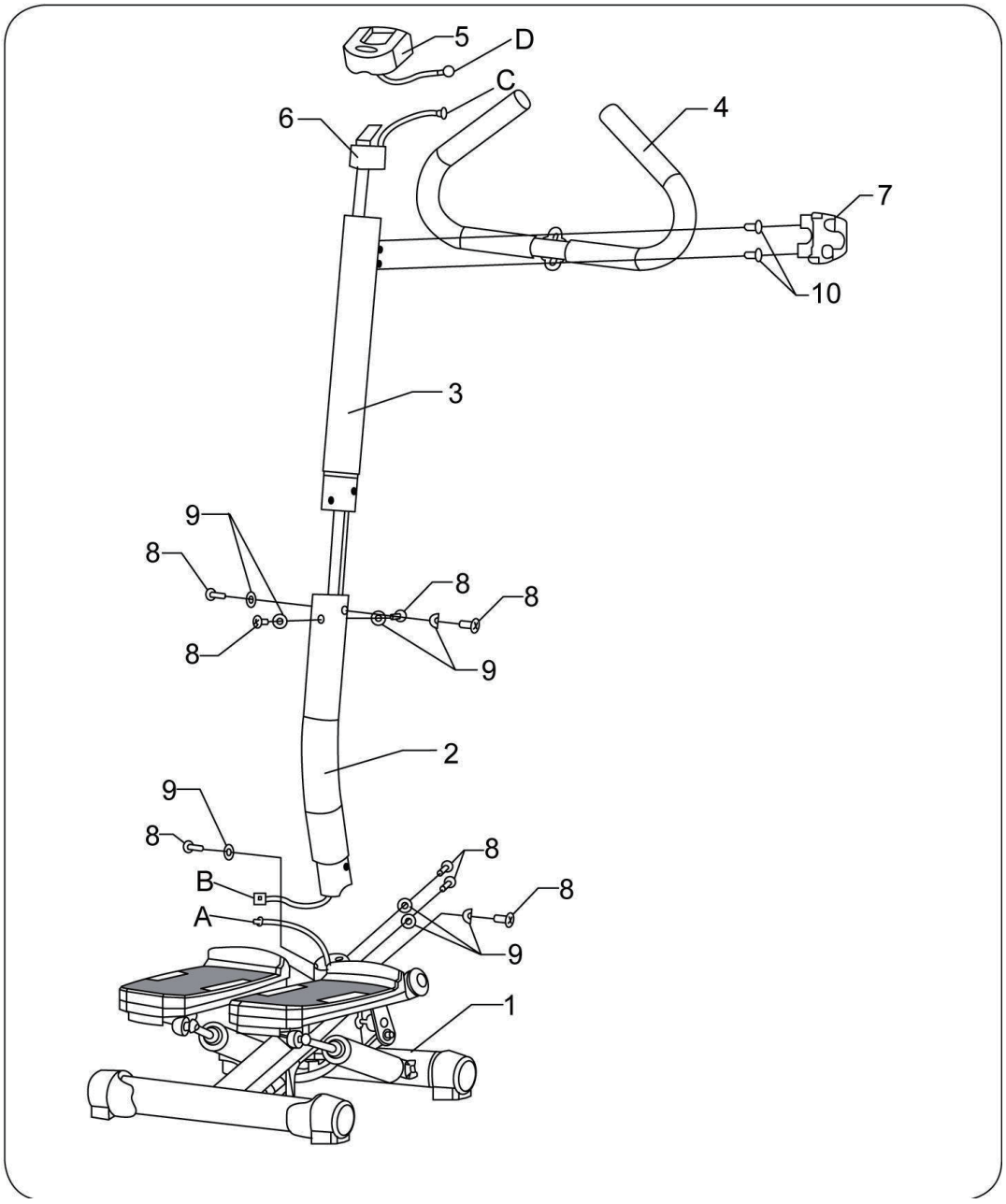
9. Este equipamento destina-se apenas a utilização em interiores, foi concebido para utilizadores domésticos e o peso máximo do utilizador é inferior a **100 kg.**

10. Assegurar que todas as peças deste equipamento são completamente examinadas antes da utilização, especialmente as peças abrasivas. Substituir imediatamente o componente defeituoso, de modo a manter o nível de segurança deste equipamento. Efetuar verificações regulares de acordo com as instruções de montagem deste equipamento para garantir sempre o seu nível de segurança.

11. A eliminação deste equipamento deve estar em conformidade com os regulamentos federais e locais.

Peças do Produto

Retirar todas as peças da embalagem e verificar se as peças estão em conformidade com a lista de peças.



Lista de Peças

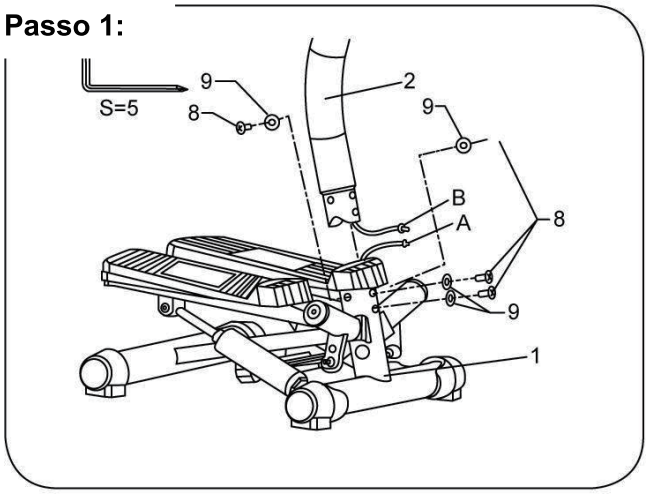
NÚMERO	DESCRIÇÃO	QNT.	NÚMERO	DESCRIÇÃO	QNT.
1	Base da máquina	1	6	Suporte do ecrã	1
2	Tubo inferior	1	7	Tampa da guiador	1
3	Tubo superior	1	8	Parafuso para o tubo	8
4	Guiador	1	9	Arruela	8
5	Ecrã	1	10	Parafuso para o guiador	2

Instruções de Montagem

Siga cuidadosamente todos os passos de montagem explicados neste manual. Consulte as ilustrações para montar corretamente todas as peças.

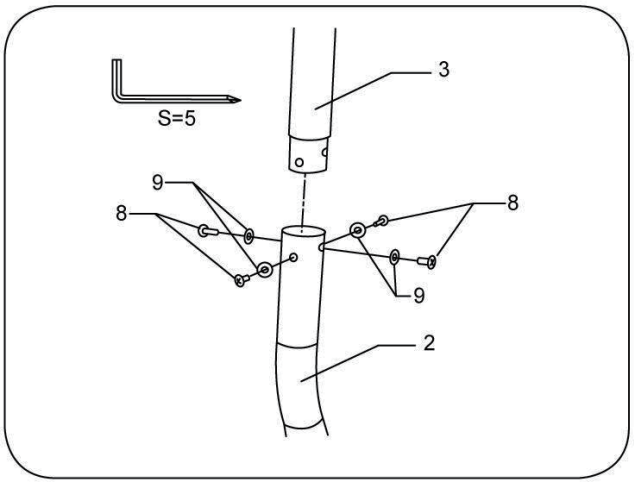
Step 1:

Passo 1:



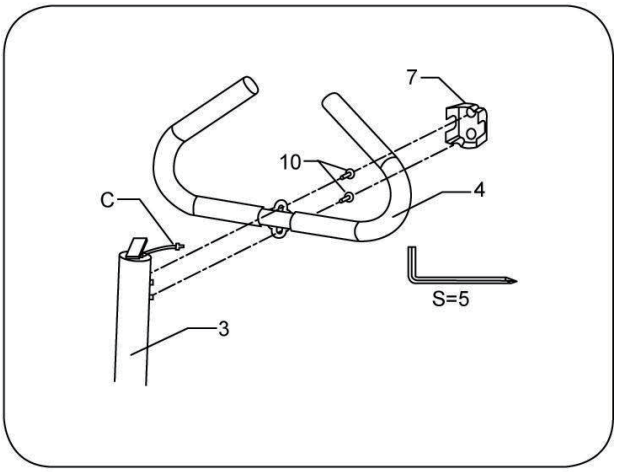
Colocar a máquina base sobre uma superfície plana.
Introduzir o cabo B no tubo inferior e conectar os cabos A e B entre si, em seguida, insira o tubo inferior na máquina base e fixe-o com um parafuso, como indicado à esquerda.

Passo 2:



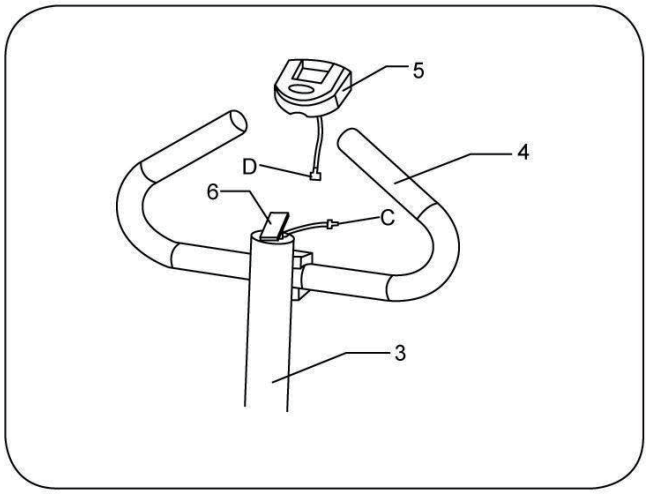
Verifique que os cabos estejam bem conectados dentro do tubo superior, em seguida fixe o tubo superior com o tubo inferior com um parafuso, como indicado à esquerda. como se mostra à esquerda.

Passo 3:



Puxar o conector C através do suporte do ecrã do tubo superior. Fixar e prender o guiador ao tubo superior com um parafuso e, em seguida, coloque a tampa, como se mostra à esquerda.

Passo 4:



Conectar o conector C e ao conector D do ecrã, em seguida, fixe o ecrã no suporte do ecrã.

Ecrã

PILHA: É necessária 1 pilha AAA. Retirar a tampa das pilhas na parte de trás do ecrã, em seguida inserir 1 pilha "AAA" nova. Certifique-se de que as pilhas estão corretamente posicionadas e com o contato adequado com os terminais.

NOTA: A remoção das pilhas apaga qualquer função do ecrã armazenada.
NOTA: Se o ecrã do monitor não estiver a funcionar corretamente, retire e volte a instalar as pilhas para obter um bom resultado.

Especificações



TEMPO	.....00:00-99:59
CALORIAS (CAL)	..... .0.0-9999KCAL
CONTAGEM	0-9999
PASSOS/MIN	0-2000

FUNÇÕES PRINCIPAIS:

MODE (MODO): Esta tecla permite-lhe selecionar a função que pretende ver no ecrã.
RESET (REINICIAR): Esta tecla permite-lhe repor os valores a zero.

PROCESSOS DE OPERAÇÃO:
AUTO ON/OFF: O ecrã liga-se quando qualquer tecla é premida ou quando recebe uma entrada do do sensor. O ecrã desliga-se quando o sensor não tem qualquer sinal de entrada ou se não for premida qualquer tecla durante aproximadamente 4 minutos.

RESET (REINICIAR): A unidade pode ser reiniciada mudando as pilhas ou premindo a tecla RESET durante 3 segundos.

FUNÇÕES

COUNT (CONTAGEM): Esta função é apresentada automaticamente no ecrã em qualquer momento. Apresenta o número de passadas durante um treino.

TIME (HORA): Premir a tecla MODE até aparecer a função TIME; será apresentada a hora do exercício.

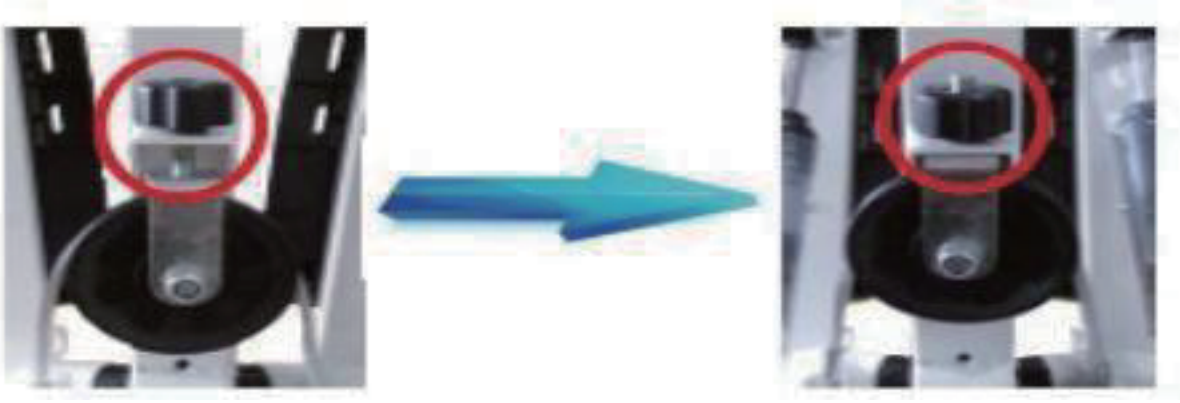
CALORIES (CALORIAS): Prima a tecla MODE até aparecer a função CAL; são apresentadas as calorias queimadas.

STRIDES/MIN (PASSOS/MIN): Prima a tecla MODE até aparecer a função STRIDES/MIN; o número de passos
por minuto será exibido. É determinado com base na velocidade do exercício.

SCAN: Prima a tecla MODE até aparecer a função SCAN; é apresentada a visualização automática das seguintes funções: PASSOS/MIN - TEMPO - CALORIAS.

Orientações sobre o modo de utilização

1. Antes de utilizar o stepper, coloque a posição do pedal alinhada à mão, em seguida ajuste o botão na parte inferior do stepper para manter a polia na posição de apertada. Veja as imagens a baixo.



2: Choose the flat ground, put on the stepper ahead of yourself

3: Put one foot on the pedal, keep legs vertically completely Trample down hard slowly, make the pedals fully placed in the direction of the tilt, until the pedal down to end

4: Keep the balance at same time and use another foot to trample pedal as per the way mentioned at step 3

5: Please try to adopt low frequency step in early stage. After skilled, can speed up the frequent of

2. Escolha um local plano, coloque o stepper à sua frente.

3. Coloque um pé no pedal, manter as pernas completamente na vertical. Pisar com força o pedal chegar

Prática segura e eficaz

4. Mantenha o equilíbrio ao mesmo tempo e utilize outro pé para pisar o pedal, como

1. Praticar o exercício de forma adequada, não se cansar demasiado

2. Para evitar que o corpo apresente um fenómeno de desidratação, mantenha-se hidratado

3. Descanse adequadamente de acordo com o seu corpo, não faça exercício em excesso

4. Se sentir-se desconfortável durante o exercício, pare imediatamente e dirija-se ao hospital

IN230800013V01_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A90-263

DE



WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

MONTAGEANLEITUNG

Sicherheitshinweise



Vorsicht

Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch vor der Verwendung sorgfältig durch.
Befolgen Sie die Montageanleitung sorgfältig.

1. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Abdeckungen fest angezogen sind, wenn das Produkt vollständig montiert ist.

2. Stellen Sie sicher, dass alle Ersatzteile vom Hersteller zur Verfügung gestellt werden; der nicht autorisierte Austausch von Ersatzteilen ist streng verboten.

3. Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings bzgl. Ihres Gesundheitszustands. Um eine ausreichende körperliche Widerstandsfähigkeit zu gewährleisten, sollte der Sport korrekt, regelmäßig und schrittweise betrieben werden.

4. Achten Sie darauf, dass Kinder dieses Gerät immer unter der Aufsicht von Erwachsenen benutzen; stellen Sie andernfalls sicher, dass das Gerät stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt wird.

5. Achten Sie darauf, dass Sie bei der Verwendung dieses Geräts angemessen bekleidet sind, um mögliche Risiken zu vermeiden. Wenn Sie Schwindel, Schmerzen, Übelkeit oder Bewegungs-Übelkeit-Symptome verspüren, brechen Sie die Verwendung des Geräts sofort ab und legen Sie sich hin, um sich auszuruhen.

6. Dieses Gerät bietet Platz für jeweils eine (1) Person

7. Stellen Sie die Verwendung des Geräts ein, wenn es beschädigt ist.

8. Achten Sie darauf, dass das Gerät auf einer trockenen, festen und ebenen Fläche mit ausreichend Bewegungsspielraum aufgestellt wird.

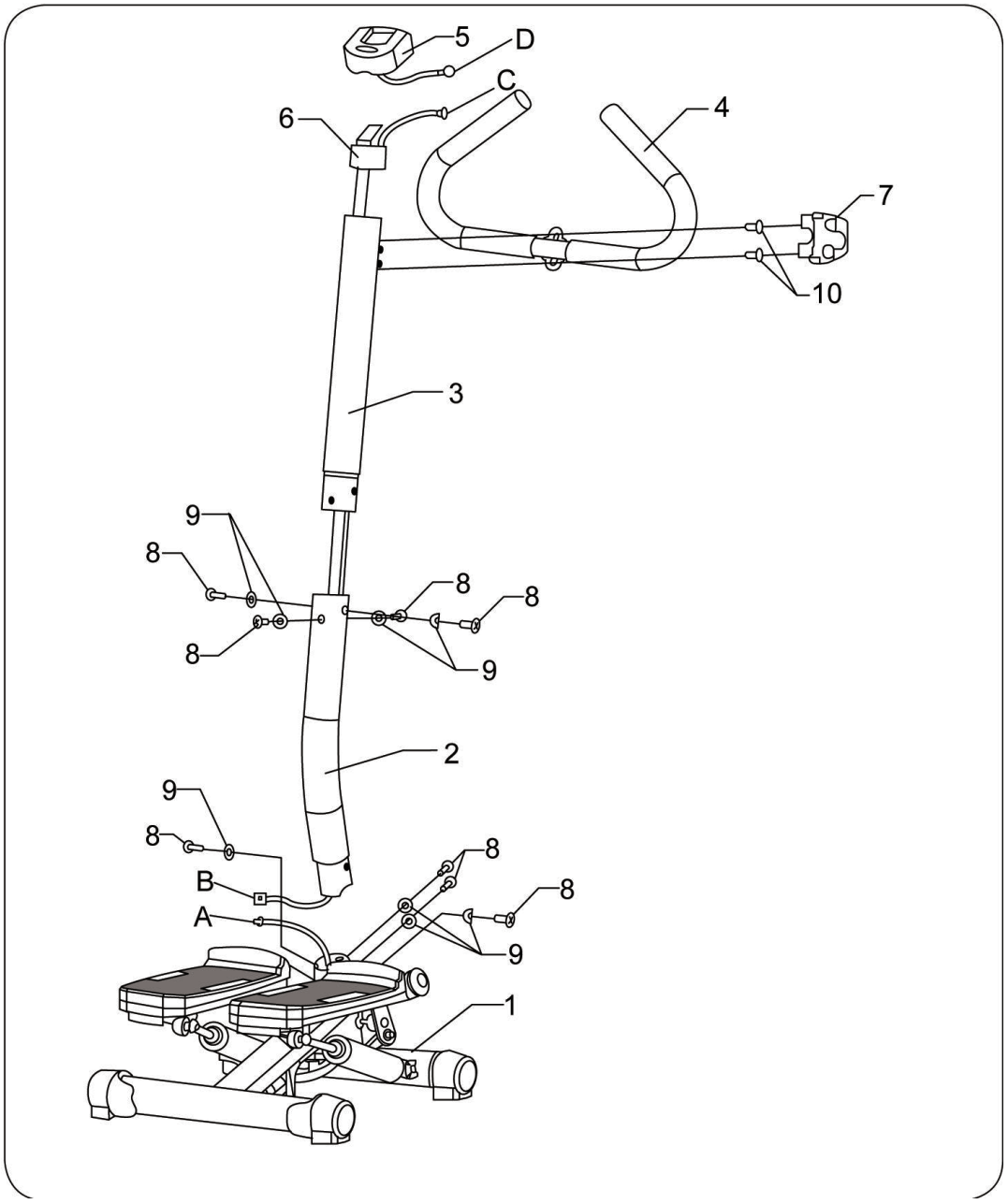
9. Dieses Gerät ist nur für die Verwendung in Innenräumen bestimmt, es ist für den Heimgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.

10. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile dieses Geräts vor der Verwendung vollständig überprüft wurden, insbesondere die Schleifteile. Tauschen Sie das defekte Teil sofort aus, um die Sicherheit des Geräts zu gewährleisten. Führen Sie regelmäßige Überprüfungen gemäß der Montageanleitung dieses Geräts durch, um dessen Sicherheit jederzeit zu gewährleisten.

11. Bei der Entsorgung dieses Geräts sind die bundesstaatlichen und örtlichen Vorschriften zu beachten.

Produktteile

Entnehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und prüfen Sie, ob die Teile mit der Teileliste übereinstimmen.



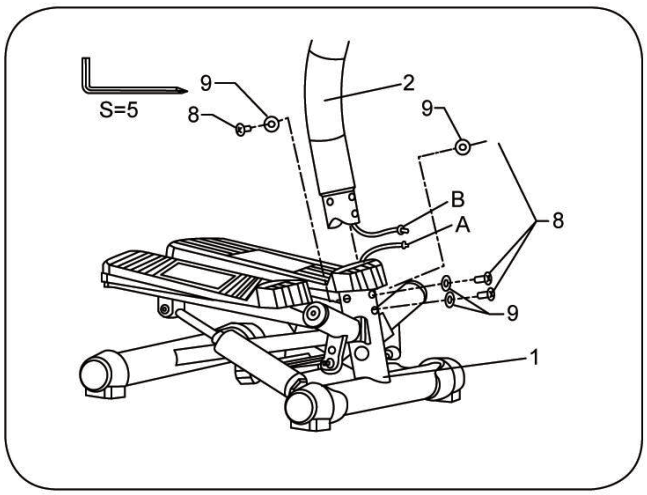
Teileliste

TEIL NR.	BESCHREIBUNG	ANZAHL	TEIL NR.	TEIL NR.	ANZAHL
1	Basis-Gerät	1	6	Messgerätehalter	1
2	Unteres Rohr	1	7	Griffabdeckung	1
3	Oberes Rohr	1	8	Rohrschraube	8
4	Handgriff	1	9	Unterlegscheibe	8
5	Zähler	1	10	Griffbolzen	2

Montageanweisungen

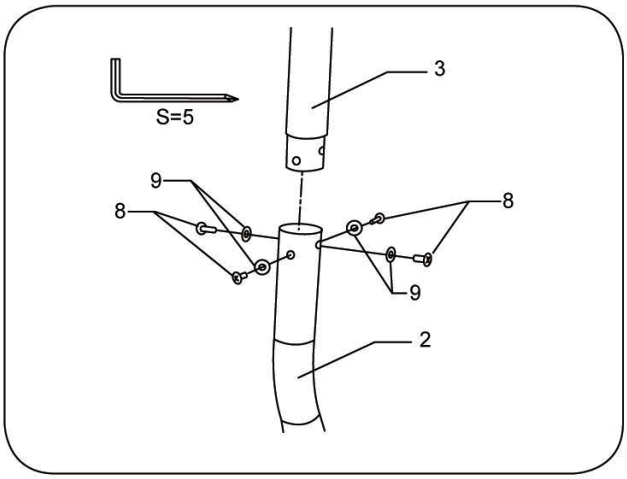
Befolgen Sie sorgfältig alle Montageschritte, wie in dieser Anleitung beschrieben. Bitte beachten Sie die Abbildungen, um alle Teile korrekt zu montieren.

Schritt 1:



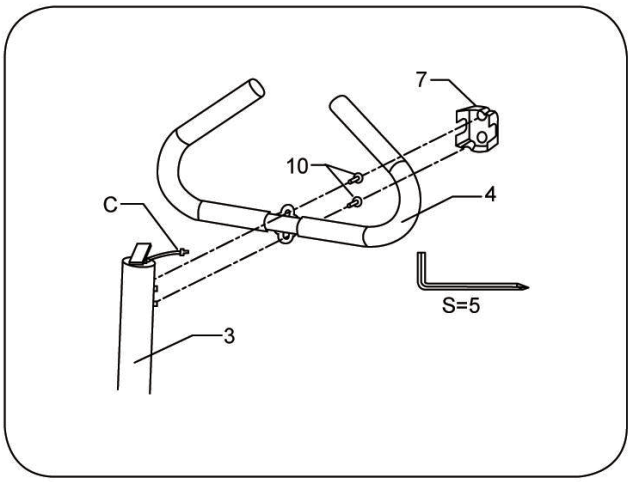
Stellen Sie das Basisgerät auf eine ebene Fläche. Führen Sie Kabel B in das untere Rohr ein, verbinden Sie Kabel A und B miteinander und setzen Sie dann das untere Rohr in das Basisgerät ein und befestigen Sie es mit einer Schraube, wie linksseitig dargestellt.

Schritt 2:



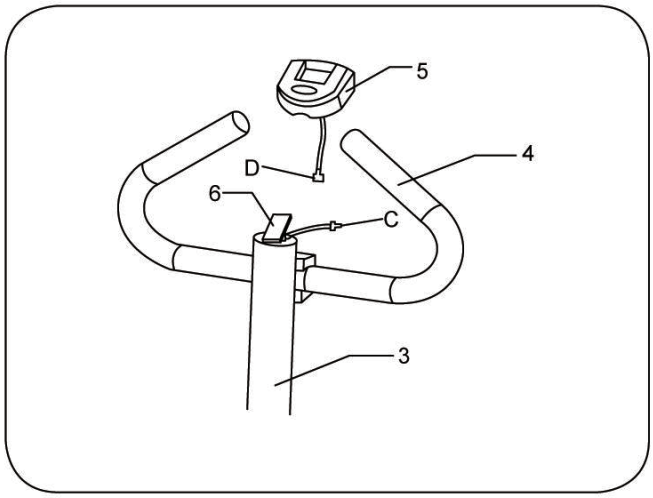
Ziehen Sie Kabel B durch das obere Rohr, das dann mit einer Schraube am unteren Rohr befestigt wird (siehe Abbildung links).

Schritt 3:



Ziehen Sie den Stecker C durch den Messgerätehalter des oberen Rohrs. Befestigen Sie den Griff mit einer Schraube am oberen Rohr und setzen Sie dann die Abdeckung auf, wie linksseitig dargestellt.

Schritt 4:



Verbinden Sie den Stecker C mit dem Messgerätestecker D und befestigen Sie das Messgerät auf dem Messgerätehalter.

Computer

BATTERIE: Es wird 1 AAA-Batterie benötigt. Nehmen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Computers ab und legen Sie 1 neue „AAA“-Batterie ein. Stellen Sie sicher, dass die Batterie richtig eingelegt sind und einen guten Kontakt zu den Klemmen hat.

HINWEIS: Wenn Sie die Batterie entfernen, werden alle gespeicherten Monitorfunktionen gelöscht.
HINWEIS: Wenn die Anzeige auf dem Monitor nicht korrekt ist, entfernen Sie die Batterie und setzen Sie sie erneut ein, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.

SPEZIFIKATIONEN:



ZEIT.....00:00-99:59
KALORIEN(CAL).....0.0-9999KCAL
ZÄHLUNG.....0-9999
SCHRITTE/MIN.....0-2000

WICHTIGE FUNKTIONEN:

MODUS: Mit dieser Taste können Sie die Funktion auswählen, die auf dem Bildschirm angezeigt werden soll.
RÜCKSETZEN: Mit dieser Taste können Sie Werte auf Null zurücksetzen.

BEDIENUNGSVERFAHREN:
AUTO EIN/AUS: Der Computer schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn er einen Eingang vom Sensor erhält. Der Computer schaltet sich aus, wenn der Sensor keinen Signaleingang hat oder wenn ca. 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird.

ZURÜCKSETZEN: Das Gerät kann anhand eines Batteriewechsels, oder ein 3 Sekunden langes Drücken der RESET-Taste zurückgesetzt werden.

FUNKTIONEN:

ZAEHLEN: Diese Funktion wird immer automatisch auf dem Bildschirm angezeigt. Sie zeigt die Anzahl der Schritte während eines Trainings an.

ZEIT: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Funktion ZEIT erscheint; die Zeit des Trainings wird angezeigt.

KALORIEN: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Funktion CAL erscheint; die verbrauchten Kalorien werden angezeigt.

SCHRITTE/MIN: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Funktion SCHRITTE/MIN erscheint; die Anzahl der Schritte pro Minute wird angezeigt. Sie wird anhand der Trainingsgeschwindigkeit ermittelt.

SCAN: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Funktion SCAN erscheint; automatische Anzeige der folgenden Funktionen: SCHRITTE/MIN. – ZEIT - KALORIEN.

Anleitung zur Verwendung der Methode

1. Bevor Sie den Stepper benutzen, stellen Sie bitte die Pedalposition manuell auf den höchsten Wert ein, stellen Sie dann den Knopf an der Unterseite des Steppers ein, um die Riemenscheibe in einem gespannten Zustand zu halten, siehe Abbildungen unten.



2. Wählen Sie den flachen Boden, setzen Sie den Stepper vor sich auf.

3. Stellen Sie einen Fuß auf das Pedal, halten Sie die Beine voll senkrecht. Treten Sie langsam und kräftig nach unten, so dass die Pedale vollständig zur Neigung ausgerichtet, und das Pedal bis zum Ende durchgedrückt ist

4. Halten Sie gleichzeitig das Gleichgewicht und treten Sie mit dem anderen Fuß auf das Pedal, wie in Schritt 3 beschrieben

5. Versuchen Sie bitte, in der Anfangsphase eine niedrige Frequenz zu wählen. Nachdem Sie sich etwas Übung angeeignet haben können Sie Ihre Schritte beschleunigen und sie Ihren Körperbewegungen anpassen, um den Zweck der körperlichen Übung zu erfüllen.

Sicheres und effektives Ausüben

1.Bitte trainieren Sie angemessen, ohne zu müde zu sein.

2.Um körperliche Dehydrationssymptome zu vermeiden, halten Sie sich bitte hydriert.

3.Bitte gönnen Sie Ihrem Körper eine angemessene Ruhepause und überanstrengen Sie sich nicht.

4.Wenn Sie sich beim Training unwohl fühlen, stellen Sie die Übungen bitte sofort ein und suchen Sie ein Krankenhaus auf.

IN230800013V01_UK_FR_ES_PT_DE_IT

A90-263

IT



IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Istruzioni di Sicurezza



Attenzioni

Leggere attentametne il presente manuale d’utente prima dell’utlizzo.
Seguire con attenzione le istruzioni di assemblaggio.

1.Assicurarsi che tutte le viti e i dadi siano serrati saldamente quando il prodotto è completamente assemblato.

2.Assicurarsi che tutti i pezzi di ricambio siano forniti dal produttore, la sostituzione non autorizzata di pezzi di ricambio è severamente vietata.

3.Assicurare le condizioni di salute prima di iniziare a fare allenamento. Per garantire una forza fisica sufficiente, l’allenamento dovrebbe essere eseguito correttamente, regolarmente e gradualmente.

4. Assicurarsi che i bambini utilizzino sempre questa attrezzatura sotto la supervisione di un adulto; Se non e’ presente un adulto, assicurarsi che l'attrezzatura sia sempre tenuta fuori dalla portata dei bambini.

5.Assicurarsi di indossare un abbigliamento adeguato durante l'utilizzo di questa attrezzatura per evitare ogni possibile pericoli. Interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzatura e sdraiarsi per riposarsi in caso di vertigini, dolore, nausea o sintomi di cinetosi.

6.Questa attrezzatura può ospitare una (1) persona alla volta.

7. Interrompere l'uso di questa attrezzatura in caso di danni all'interno dell'unità.

8.Assicurarsi che l'attrezzatura sia posizionata su una superficie asciutta, solida e piana con ampio spazio di manovra.

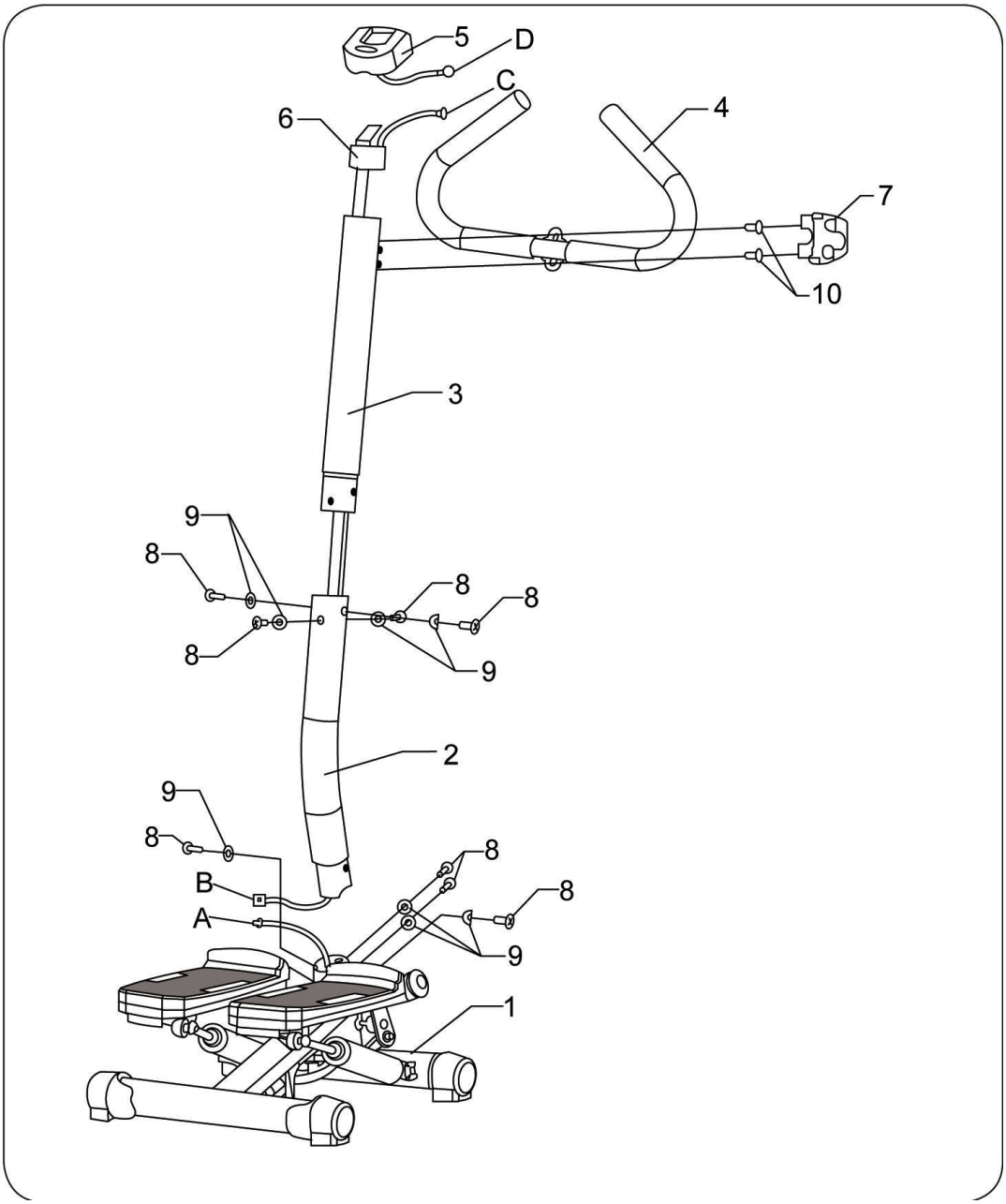
9.Questa attrezzatura è progettata solo per uso all’interno, e per l'utente domestico e il carico massimo dell'utente deve essere inferiore a 100 kg.

10. Assicurarsi che tutte le parti di questa attrezzatura siano completamente controllate prima dell'uso, in particolare per le parti abrasive. Sostituire immediatamente il componente difettoso per mantenere il livello di sicurezza di questa attrezzatura. Eseguire controlli regolari secondo le istruzioni di assemblaggio di questa attrezzatura per garantire il suo livello di sicurezza in ogni momento.

11. Lo smaltimento di questa attrezzatura deve essere conforme alle normative locali e federali.

Componenti del prodotto

Prendere tutte le parti dalla confezione e controllare se tutte le parti sono conformi alla lista delle parti.



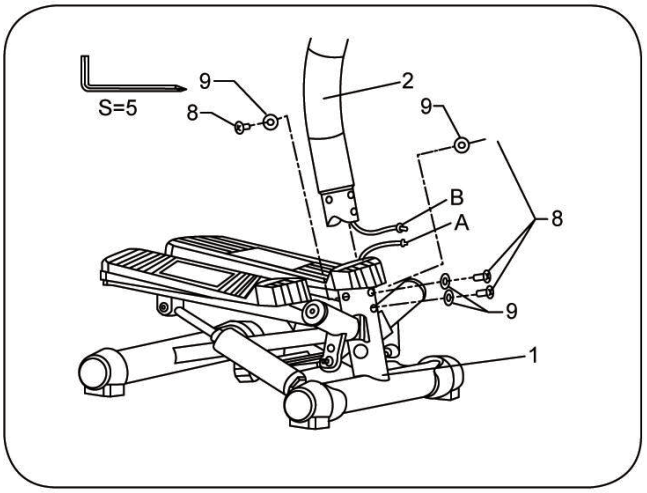
Lista delle Parti

PARTE	DESCRIZIONE	QTÀ	PARTE	DESCRIZIONE	QTÀ
1	Telaio	1	6	Portametro	1
2	Tubo inferiore	1	7	Coperchio manubrio	1
3	Tubo superiore	1	8	Bullone per tubo	8
4	Manubrio	1	9	Rondella	8
5	Metro	1	10	Bullone per manubrio	2

Istruzioni di Assemblaggio

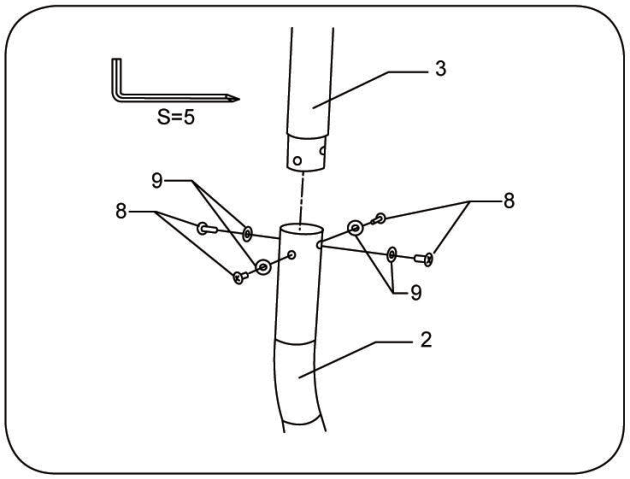
Seguire attentamente tutti i passaggi di assemblaggio come indicato in questo manuale. Fare riferimento alle illustrazioni per assemblare correttamente tutte le parti.

Passaggio 1:



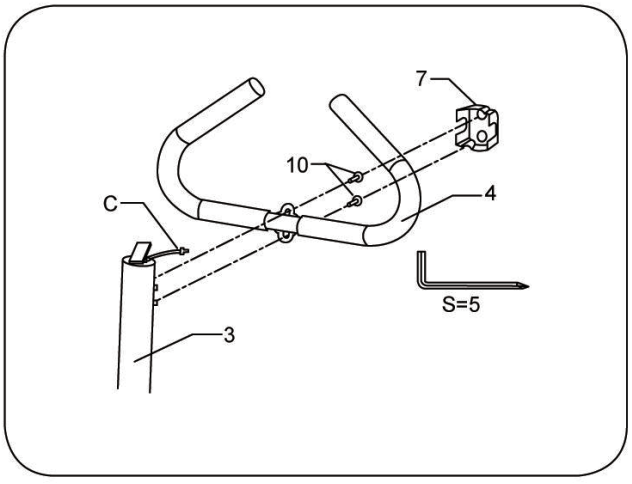
Posizionare il telaio su una superficie piana. Inserire il cavo B nel tubo inferiore e collegare il cavo A e il cavo B insieme, e poi inserire il tubo inferiore nel telaio e fissarlo con un bullone, come mostrato a sinistra.

Passaggio 2:



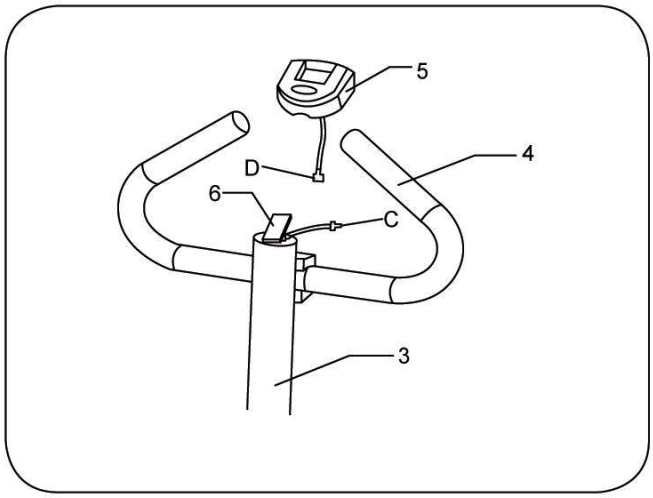
Tirare il cavo B attraverso il tubo superiore il quale viene poi inserirto e fissato al tubo inferiore con un bullone, come mostrato a sinistra.

Passaggio 3:



Tirare il connettore C attraverso il portametro del tubo superiore. Fissare e serrare il manubrio al tubo superiore con un bullone e poi montare il coperchio, come mostrato a sinistra.

Passaggio 4:



Collegare il connettore C e la spina dello strumento D, e poi fissare il metro sul portametro.

Monitor

BATTERIA: Occorre una batteria AAA. Aprire il coperchio della batteria sul retro del monitor e inserire 1 nuova batteria “AAA”. Assicurarsi che la batteria sia posizionata correttamente e che venga effettuato un contatto corretto con i terminali.

NOTA: la rimozione delle batterie cancellerà qualsiasi funzione memorizzata nel monitor.
NOTA: se la visualizzazione sul monitor è errata, rimuovere e reinstallare le batteria per ottenere un buon risultato.

SPECIFICHE:



TEMPORIZZAZIONE.....00:00-99:59
CALORIE(CAL).....0.0-9999KCAL
CONTEGGIO.....0-9999
PASSI/MIN.....0-2000

FUNZIONI PRINCIPALI:

MODE(MODALITÀ): questo pulsante consente di selezionare la funzione desiderata per visualizzare.
RESET: questo tasto consente di azzerare i valori.

PROCEDURE OPERATIVE:
AUTO ON/OFF: il monitor si accende quando viene premuto un pulsante qualsiasi o quando riceve un input dal sensore. Il monitor si spegne quando il sensore non riceve alcun segnale input o se non viene premuto alcun pulsante per circa 4 minuti.

RESET: L'attrezzatura può essere resettata cambiando le batterie o premendo il pulsante RESET per 3 secondi.

FUNZIONI:

COUNT(CONTEGGIO): questa funzione viene visualizzata automaticamente sullo schermo in ogni momento. Visualizza il numero di passi durante un allenamento.

TIME(TEMPORIZZAZIONE): premere il pulsante **MODE** fino a visualizzare la funzione TIME; si visualizza il tempo della durata di un allenamento.

CALORIE: premere il pulsante **MODE** fino a visualizzare la funzione **CAL**; si visualizzano le calorie bruciate.

STRIDES (PASSI)/ MIN: premere il pulsante **MODE** fino a visualizzare la funzione STRIDES/MIN; si visualizza il numero di passi al minuto. È determinato in base alla velocità dell'allenamento.

SCAN: premere il pulsante **MODE** fino a visualizzare la funzione **SCAN**; si visualizzano automaticamente le seguenti funzioni: **STRIDES / MIN - TIME - CALORIES.**

Guida per il Metodo di Utilizzo

1.prima di utilizzare lo stepper, tenere a mano la posizione del pedale al livello più alto, e poi regolare la manopola nella parte inferiore dello stepper per mantenere la puleggia in condizioni di serraggio, vedere le immagini sottostanti.



2.Scegliere un pavimento piano, e disporre lo stepper davanti a te.

3. Mettere un piede sul pedale, tenere le gambe completamente in verticale. Calpestare con forza lentamente, posizionare i pedali completamente nella direzione dell'inclinazione, fino a quando il pedale non si ferma alla fine.

4. Mantenere l'equilibrio allo stesso tempo e usare un altro piede per calpestare il pedale come indicato al punto 3.

5. Si prega di provare ad adottare i passi a bassa frequenza nella fase iniziale. Quando si diventa piu' abile, può accelerare la frequenza dei passi e combinarsi con i movimenti del corpo in modo da raggiungere lo scopo dell'esercizio del corpo.

Pratica sicura ed efficace

1. Fare allenamento in modo appropriato, non essere troppo stanco.

2. Per evitare che il corpo compaia fenomeni di disidratazione, si prega di mantenersi idratato.

3. Si prega di riposarsi in base alle condizione del proprio corpo, e non sovraccaricare.

4. Se ci si sente a disagio durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e consultare in ospedale.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:


0033-1-84166106


aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-88307530


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:


0039-0249471447


clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA