SPORTNOW

IN220901032V01_DE

A90-328V00

POWER STEPPER



DE: BENUTZERHANDBUCH

EN: USER MANUAL

DE: WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

Sehr geehrter Kunde,

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt erworben haben. Damit Ihr Gerät Ihnen gute Dienste leistet, lesen Sie bitte alle Hinweise in diesem Benutzerhandbuch. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:

Country	Phone	Email
DE	0049-0(40)-88307530	service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany

IN CHINA HERGESTELLT

CONTENTS

Deutsch····· 4-18

English····· 19-31

Allgemeine Informationen

SICHERHEITSHINWEISE:

1. Das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 100 kg.
2. Halten Sie Kinder und Haustiere immer von diesem Gerät fern.
3. Dieses Gerät kann jeweils nur von einer Person verwendet werden.
4. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
5. Bitte lesen Sie dieses Benutzerhandbuch, bevor Sie das Gerät verwenden.
6. Wenn die Verwendung dieses Geräts Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere ungewöhnliche Symptome verursacht, STOPP Sie das Training sofort ab und wenden Sie sich an einen Arzt.
7. Verwenden Sie dieses Gerät nur auf sauberen und ebenen Flächen.
8. Falsches und übermäßiges Training kann eine Gefahr für Ihre Gesundheit darstellen.
9. Verwenden Sie Dehnungsübungen zum Aufwärmen, bevor Sie dieses Gerät verwenden.
10. Tragen Sie immer geeignete Sportkleidung, wenn Sie mit diesem Gerät trainieren. Tragen Sie niemals Kleidung, in der sich das Gerät verfangen könnte.
11. Trainingsgeräte sind kein geeignetes Spielzeug.

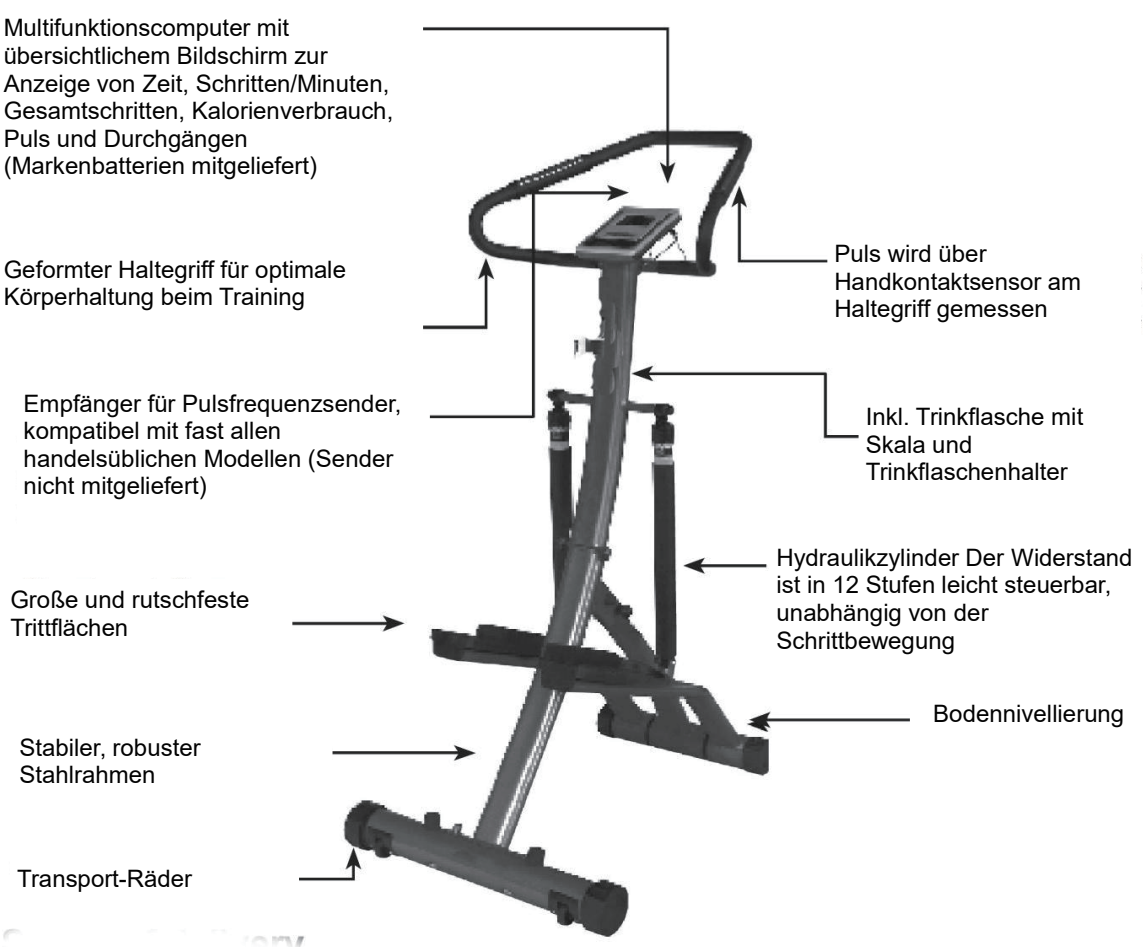
WARNUNG: Gehen Sie immer zum Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm für alle Altersgruppen beginnen, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder Vorerkrankungen haben. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie ein Trainingsgerät verwenden.

Daten zu den Batterien:

1. Laden Sie niemals Batterien auf! Es besteht Explosionsgefahr!
2. Halten Sie Batterien von Kindern fern, werfen Sie Batterien nicht ins offene Feuer, schließen Sie sie nicht kurz und nehmen Sie Batterien nicht auseinander.
3. Entfernen Sie leere Batterien sofort aus dem Gerät - erhöhte Auslaufgefahr!
4. Batterien aus dem Gerät entfernen, wenn es über einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird.

Ausrüstung

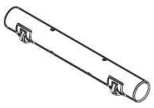
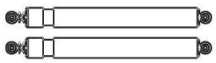
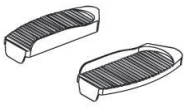
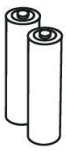
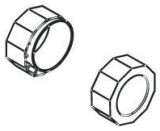
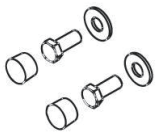
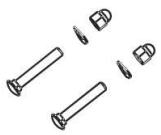
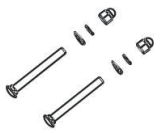
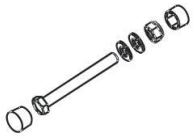
Power Stepper Ausrüstung



Zusammenbau

1. Überprüfen der Ausrüstung

Bitte lesen Sie diese Anweisung, bevor Sie das Gerät montieren, und gehen Sie dann Schritt für Schritt wie beschrieben vor. Packen Sie alle Teile aus und legen Sie sie nebeneinander auf den Boden. Bitte stellen Sie bei der Montage einen ausreichenden Bewegungsspielraum in alle Richtungen (mini. 1 m) sicher.

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39···	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen Unterteil	1
51	Hauptrahmen Oberteil	1
22	Pedalrohr	2
24	Stützrohr	1
4	Hinteres Unterteil	1
36/39	Haltegriff	1
21	Hydraulikzylinder	2
12	Pedal (R+L)	1 Satz
23	Trinkflaschenhalter	1
40	Computer	1
5	Kappe des Unterteils	2
9	Puffer	2
19	Endkappe	2
16	Abdeckung	2
31	Sicherheitsstift	1
54	Kreuzschlitzschraube	2
10/11/50	Schraubensatz für die Pedalmontage	4
18/33/46	Schraubensatz für Hydraulikzylindermontage oben	2
17/18	Schraubensatz für die Pedalrohrmontage	2
14/15/17/46	Schraubensatz für die Montage des Hauptrahmens	3
42/47/49	Schraubensatz für die Haltegriffmontage	2
13/14/15	Schraubensatz für die Montage des Hydraulikzylinders unten	2
2/3/8/48	Schraubensatz für die Montage des Unterteils	2
28/29/30/35	Schraubensatz für Stützrahmen	1
55	Batterie 1,5 V/R03/AAA	2

Für die Montage benötigen Sie folgende Werkzeuge:

A: Kombischlüssel/Steckschlüssel SW 14

B: Kombischlüssel/Kastenschlüssel SW 17

C: Inbusschlüssel 6 mm

D: Kreuzschlitzschraubendreher PH2

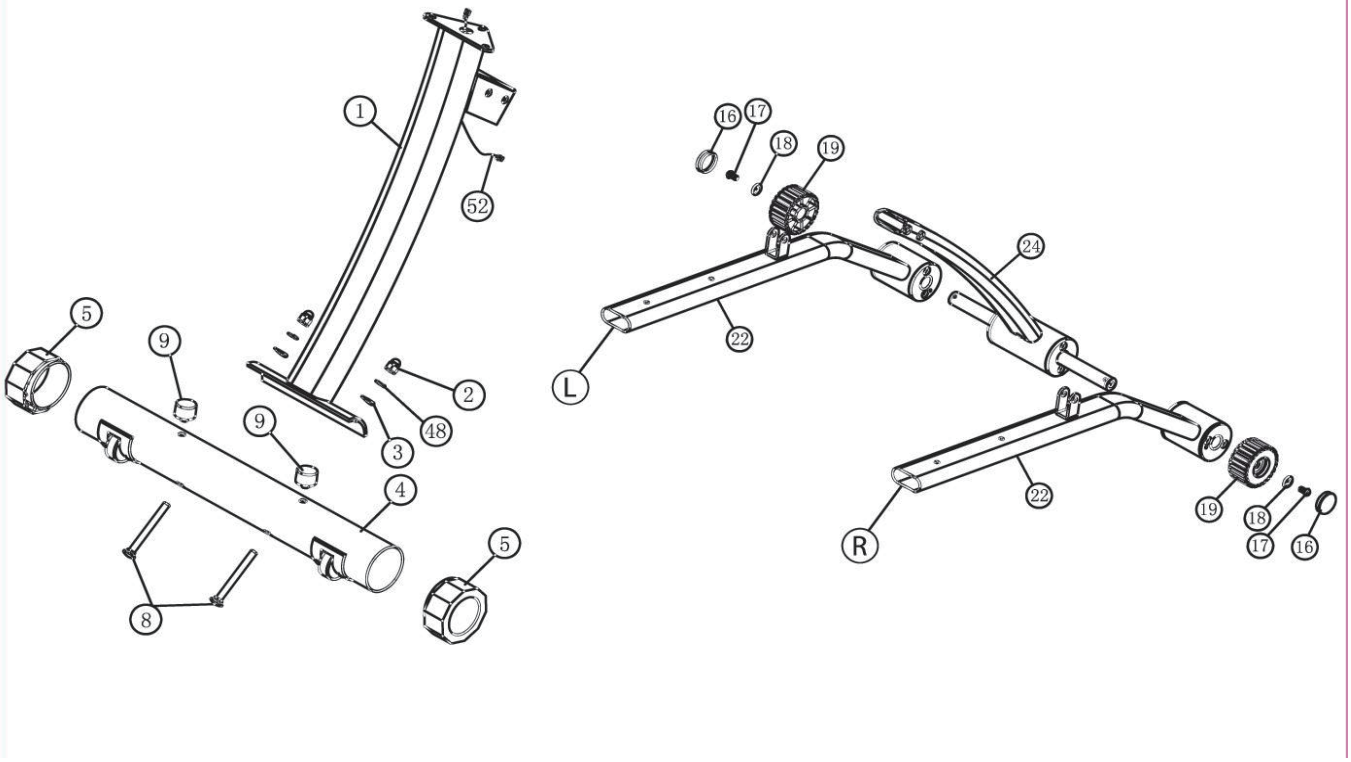
2. Montage des Unterteils

A) Setzen Sie die Kappen des Unterteils (5) auf das hintere Unterteil (4)
Hinweis: Verwenden Sie den Bodenausgleichsmechanismus, um kleinere Unebenheiten des Bodens durch Verdrehen der Kappen auszugleichen.

B) Setzen Sie die beiden Puffer (9) auf das hintere Unterteil (4)

C) Befestigen Sie das hintere Unterteil (4) unter Verwendung der zwei Schrauben (8), der zwei gewölbte Unterlegscheiben (3), der zwei Federringe (48) und der zwei Muttern (2) am unteren Hauptrahmen (1).

1. Achten Sie darauf, dass die Transporträder auf dem Unterteil nach unten zeigen.
2. Stellen Sie sicher, dass die Schrauben fest angezogen sind, um unangenehme Vibrationen während des Trainings zu vermeiden.



3. Montage der Pedalrohre
Befestigen Sie die beiden Pedalrohre (22) und die beiden Endkappen (19) unter Verwendung je einer Inbusschraube (17) und einer Unterlegscheibe (18) am Rahmen (24). Schieben Sie die beiden Abdeckkappen (16) auf die beiden Endkappen (19).

Achten Sie bei der Montage der beiden Pedalrohre auf die richtige Markierung links (L) und rechts (R). Der Bildschirm funktioniert nicht, wenn sie nicht richtig montiert sind.

4. Montage des Stützrahmens am unteren Hauptrahmen

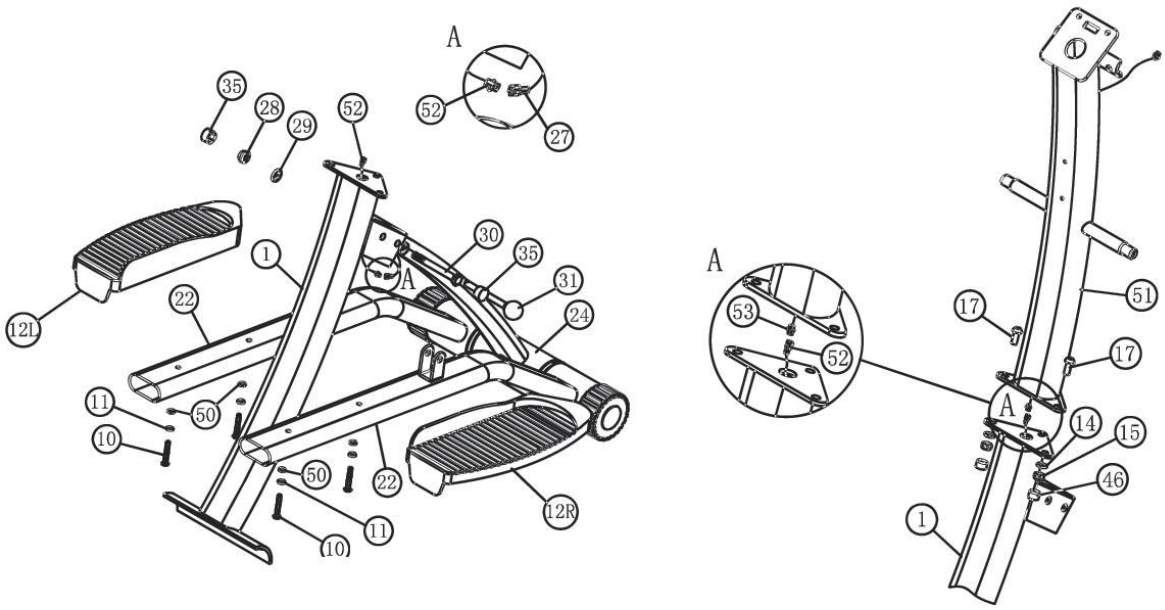
A) Halten Sie den Stützrahmen (24) dicht an den unteren Hauptrahmen (1) und verbinden Sie das untere Sensorkabel (27) des Stützrahmens (24) mit dem mittleren Sensorkabel (52) des unteren Hauptrahmens (1).

Stellen Sie sicher, dass die Kabel richtig angeschlossen sind, sonst wird kein Signal an den Computer (40) übertragen. Die Kabelanschlüsse müssen sich auf der Innenseite des Rahmens befinden und dürfen nicht herausragen, um eine Beschädigung der Kabel zu vermeiden.

B) Verbinden Sie den Stützrahmen (24) mit dem unteren Hauptrahmen (1) unter Verwendung einer Sechskantschraube (30), zwei Unterlegscheiben (29) und einer Mutter (28). Bringen Sie je eine Unterlegscheibe (29) unter dem Schraubenkopf und unter der Mutter (28) an.
Stecken Sie den Sicherungsstift (31) in das zweite Loch des Hauptrahmens (1).
Abdeckkappe (35) auf die Sechskantmutter (30) und die Mutter (28) aufsetzen.

Beim Verbinden des Stützrahmens (24) mit dem unteren Hauptrahmen (1) sicherstellen, dass sich die Sechskantmutter (30) in der oberen Öffnung befindet und der Sicherungsstift (31) in die untere Öffnung eingeführt wird.

C) Befestigen Sie die beiden Pedale (12 R+L) mit je zwei Kreuzschlitzschrauben (10), zwei Federklammern (50) und zwei Unterlegscheiben (11) an den Pedalrohren (22).



5. Zusammenbau des oberen und unteren Hauptrahmens

A) Halten Sie den oberen Hauptrahmen (51) an den unteren Hauptrahmen (1) und verbinden Sie die beiden Sensorkabel (52 +53)



Stellen Sie sicher, dass die Kabel richtig angeschlossen sind, da sonst kein Signal an den Computer übertragen wird.
Die Kabelanschlüsse müssen sich auf der Innenseite des Rahmens befinden und dürfen nicht herausragen, um eine Beschädigung der Kabel zu vermeiden.

B) Befestigen Sie den oberen Hauptrahmen (51) unter Verwendung von drei Inbusschrauben (17), drei Unterlegscheiben (14) und drei Muttern am unteren Hauptrahmen (1). Bringen Sie die drei Kunststoffkappen (46) an den Muttern (15) an.



Stellen Sie sicher, dass die Schrauben fest angezogen sind, um unangenehme Vibrationen während des Trainings zu vermeiden.

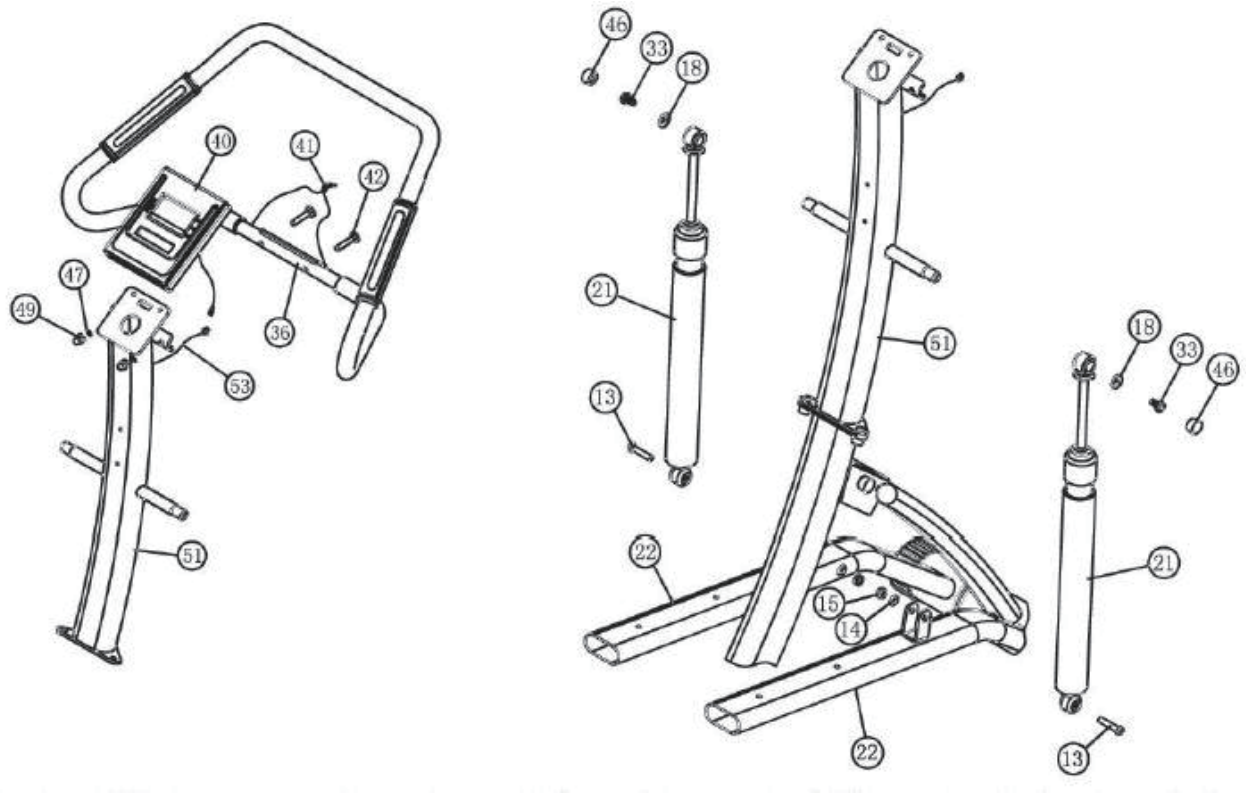
6. Zusammenbau der Hydraulikzylinder

A) Befestigen Sie die beiden Hydraulikzylinder (21) mit je einer Sechskantschraube (33) und einer Unterlegscheibe (18) am oberen Hauptrahmen (51). Stecken Sie die beiden Kunststoffkappen (46) auf die beiden Sechskantschrauben (33).

B) Stecken Sie nun die beiden Hydraulikzylinder (21) in die Gabeln der beiden Pedalrohre (22) und verbinden Sie sie mit je einer Inbusschraube (13), einer Unterlegscheibe (14) und einer Mutter (15).



Der Zylinder hat zwölf Stufen: je höher die Zahl, desto höher der Widerstand.
Drehen Sie den oberen Teil des Zylinders im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen. Die Zahl, auf die der Pfeil zeigt, ist der genaue Bereich. Stellen Sie immer sicher, dass Sie an beiden Zylindern die gleiche Stufe einstellen.



7. Zusammenbau von Griffstange und Computer

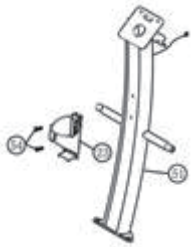
A) Verwenden Sie zwei Schrauben (42), zwei gewölbte Unterlegscheiben (47) und zwei Muttern (49), um den Lenker (36) am oberen Hauptrahmen (51) zu befestigen.

Achten Sie darauf, dass das Handpulskabel (41) nicht gequetscht wird.

B) Entfernen Sie die beiden vormontierten Schrauben auf der Rückseite des Computers (40) und verwenden Sie die beiden Schrauben, um den Computer (40) am oberen Hauptrahmen (51) zu befestigen.
C) Verbinden Sie das Kabel auf der Rückseite des Computers (40) mit dem oberen Sensorkabel (53).
D) Stecken Sie das Handpulskabel (41) in die Buchse (PULSE) auf der Rückseite des Computers (40).

Einsetzen der Batterien
A: Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite des Computers (40). Reinigen Sie ggf. vor dem Einlegen der Batterien die Kontakte der Batterien und die Kontakte des Geräts.
B: Legen Sie zwei Batterien des Typs AAA 1,5 V in das Batteriefach ein. Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die richtige Polarität (+/-). Der Computer meldet sich mit einem langen Piepton.
C: Schließen Sie das Batteriefach und stellen Sie sicher, dass die Abdeckung einrastet.

8. Zusammenbau des Trinkflaschenhalters
A) Verwenden Sie zwei Kreuzschlitzschrauben (54), um den Trinkflaschenhalter (23) am oberen Hauptrahmen (51) zu befestigen.

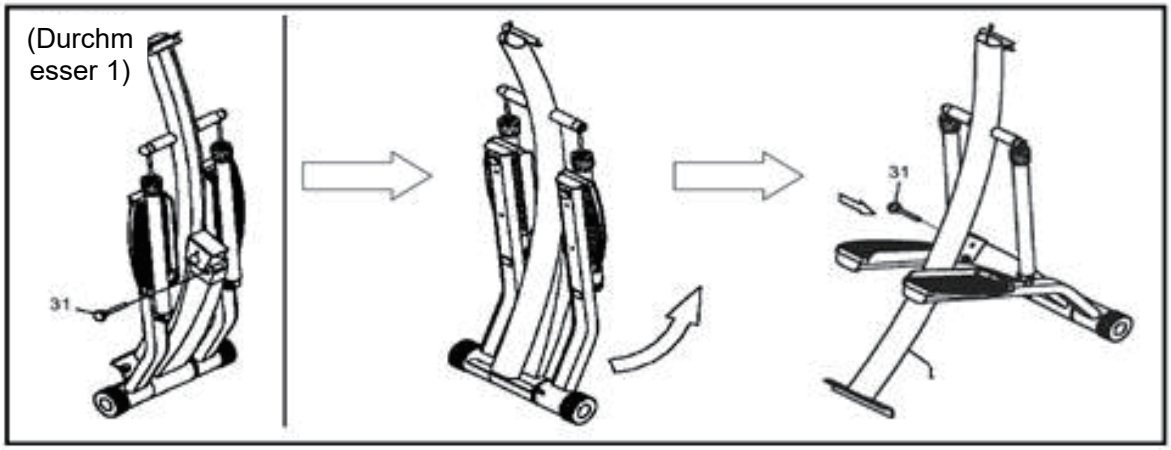


Endkontrolle:
Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben richtig angezogen sind und dass der Stepper auf einer ebenen Fläche steht.
Vergewissern Sie sich, dass die Hydraulikzylinder auf die gleiche Stufe des Widerstands eingestellt sind, bevor Sie das Training beginnen.

Zusammenklappen:
Um das Gerät platzsparend zu lagern, kann es bei Nichtverwendung zusammengeklappt werden.
1. Stellen Sie beide Hydraulikzylinder auf Stufe 1 ein.
2. Ziehen Sie den Sicherungsstift (31) aus dem Gerät.
3. Halten Sie das Gerät am Griff und verwenden Sie die andere Hand, um den Stützrahmen (24) in Richtung des Hauptrahmens (1) zu schieben. Siehe Durchmesser 1.
4. Stecken Sie zur Lagerung den Sicherheitsstift (31) in die Öffnungen am Hauptrahmen.

Beim Aufklappen des Gerätes besteht im Bereich des Gelenkes Quetschgefahr!
Halten Sie das Gerät beim Aufklappen nur außerhalb dieses Bereiches.

- Entfernen Sie den Sicherungsstift (31) aus dem Hauptrahmen (1), öffnen Sie den Rahmen und legen Sie ihn auf den Boden.
- Richten Sie die Öffnungen des Hauptrahmens (1) und des Stützrahmens (24) aus. Stecken Sie den Sicherheitsstift (31) durch die Öffnungen.

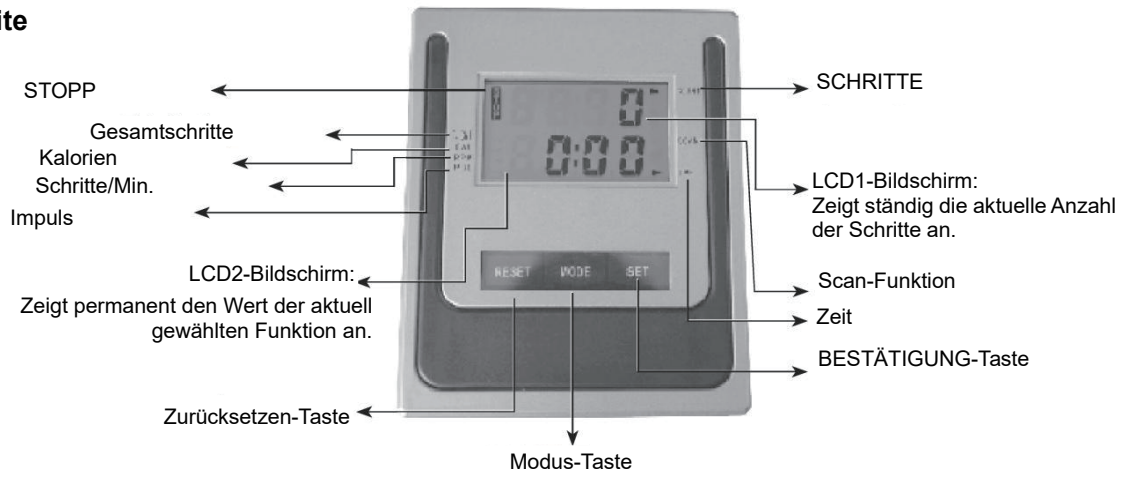


Computer

Bedienung des Computers

Funktionen:
1. SCHRITTE (ZÄHLUNG): die Schrittfunktion wird ständig auf dem Bildschirm LCD1 angezeigt.
2. SCHRITTE/MIN (U/MIN): Drücken Sie die MODUS-Taste, um zur nächsten Taste SCHRITTE / MIN zu gelangen. Mit dieser Funktion wird auf dem Bildschirm LCD2 die Anzahl der Schritte pro Minute angezeigt, die Sie gerade machen.
3. SCAN (SCAN): Drücken Sie die MODUS-Taste, um sich zur nächsten Auswahltaste für die SCAN-Funktion zu bewegen. Der Scan durchläuft derzeit automatisch alle Funktionen des Computers. Jede Funktion wird etwa 4 Sekunden lang auf dem Bildschirm von LCD2 angezeigt, bevor die nächste Funktion angezeigt wird. Der dritte Auswahlpfeil setzt immer auf die aktuelle Funktion, die auf dem Bildschirm des Computers angezeigt wird (diese Art von Pfeil erscheint nur bei der SCAN-Funktion).
4. PULS (PUL): Fassen Sie beide MEGA-Pulssensoren mit beiden Händen oder drücken Sie die MODUS-Taste, um die Auswahltaste auf die PULSE-Funktion zu bewegen.
Die aktuelle Herzfrequenz wird auf dem Bildschirm LCD2 angezeigt. Sie können auch eine Herzfrequenz-Zielzone einstellen. Drücken Sie die MODUS-Taste, um die Funktion PULSE auszuwählen, und drücken Sie die EINSTELLEN-Taste, um eine Frequenz zwischen 40 und 240 bpm einzustellen. Sobald Sie den Zielwert erreicht haben, gibt das Gerät drei Warntöne ab. Die Einstellung der Pulse kann mit der RÜCKSETZEN-Taste gelöscht werden.
Die Pulsschläge sind Indikativ und können von den tatsächlichen abweichen und sind daher nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
5. GESAMTSCHRITTE (T.CNT): Drücken Sie die MODUS-Taste, um zur Auswahltaste für die Funktion GESAMTSCHRITTE zu gelangen. Auf dem Bildschirm LCD2 wird die Gesamtzahl der Schritte angezeigt, die sich aus allen Trainingseinheiten ergeben. Beim Auswechseln der Batterien wird dieser Wert zurückgesetzt.
6. ZEIT (TIME): Zeigt die verstrichene Zeit ab dem Zeitpunkt der Inbetriebnahme des Geräts an. Die Funktion TIME wird auf dem Bildschirm des LCD2 nur in Verbindung mit der Funktion SCAN angezeigt. Mit der Funktion TIME können Sie auch den Countdown auswählen. Drücken Sie die MODUS-Taste, um die TIME-Funktion auszuwählen, drücken Sie die EINSTELLEN-Taste, um eine Zeit von 1 bis 99 Minuten einzustellen. Sobald die Zeit Null erreicht, piept das Gerät zweimal zur Warnung. Die Einstellung des Countdowns kann mit der RÜCKSETZEN-Taste gelöscht werden.
7. KALORIEN (CAL): Drücken Sie die MODUS-Taste, um zur Funktionsauswahltaste Kalorien zu gelangen. Die seit Jahresbeginn verbrannten Kalorien werden auf dem Bildschirm LCD2 angezeigt. Mit der Funktion TIME können Sie auch den Countdown auswählen. Drücken Sie die MODUS-Taste, um die Funktion KALORIEN auszuwählen, drücken Sie die EINSTELLEN Taste, um die Kalorien von 1 bis 999 einzustellen. Sobald der Wert Null erreicht ist, gibt das Gerät vier Warntöne ab. Die Einstellung der Kalorien kann durch Drücken von RÜCKSETZEN gelöscht werden.

Vorderseite



1. Um die Werte von „ZEIT“, „SCHRITTE GESAMT“, „KALORIEN“ zurückzusetzen, drücken Sie die MODUS-Taste für mindestens 5 Sekunden.
2. Die PULS-Funktion kann nur zu Informationszwecken verwendet werden. Sie darf nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.
3. Wenn Ihr Computer keine oder nur unvollständige Daten anzeigt, tauschen Sie die Batterie aus, der Computer empfängt kein Signal und schaltet sich nach 2 Minuten automatisch ab.
4. Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn Sie eine Übung beginnen oder eine Taste drücken.
5. Bitte verwenden Sie zwei Batterien mit 1,5 V/AAA.



Batteriefach 2 Stk.
1,5 V/AAA-Batterien

Hinweise zum Training

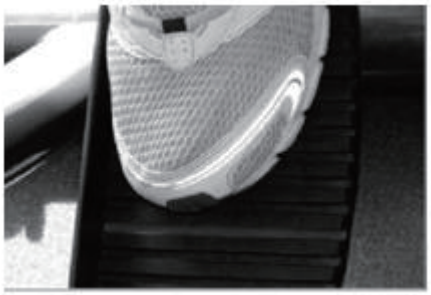
WICHTIG!

Regelmäßige Übungen und langfristige
Tragen Sie bequeme Kleidung (z.B. einen Trainingsanzug).
Tragen Sie Schuhe mit Gummisohle. Niemals mit nackten Füßen trainieren (Verletzungsgefahr).
Eine Stunde vor und eine Stunde nach dem Training nichts mehr essen. Trinken Sie viel Flüssigkeit!
Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind.

Richtiges Auf- und Absteigen

- Steigen Sie immer von hinten auf das Gerät, zuerst mit einem Fuß, bis das Pedal dem Boden am nächsten ist, und dann mit dem anderen Fuß.
- Achten Sie beim Absteigen darauf, dass beide Pedale möglichst nahe am Boden sind, bevor Sie langsam vom Gerät absteigen (bei zu schnellem Absteigen kann das Pedal zurückschnellen), zuerst mit einem Fuß und dann mit dem anderen.

RICHTIGE FUSSPOSITION



- Für ein effektiveres Training sind die Pedale mit roten Signalen ausgestattet. Diese Zeichen zeigen ungefähr die optimale Position des Fußes an. Da die Bewegung für das Steppen aus der Anlage des Fußes erzeugt wird, ist es empfehlenswert, in der zentralen Zone des Pedals stehen zu bleiben, so hat eine bessere Wirkung des Hebels, und dann ist die Bewegung leichter zu absolvieren. Stellen Sie sicher, dass mindestens die Hälfte der Länge des Fußes während der Übung auf dem Pedal steht.
- Tragen Sie Schuhe mit Gummisohle.

RICHTIGE KÖRPERHALTUNG

- Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie den Haltegriff des Steppers.
- Versuchen Sie, Ihren Oberkörper während des Trainings aufrecht zu halten.

STEPPEN

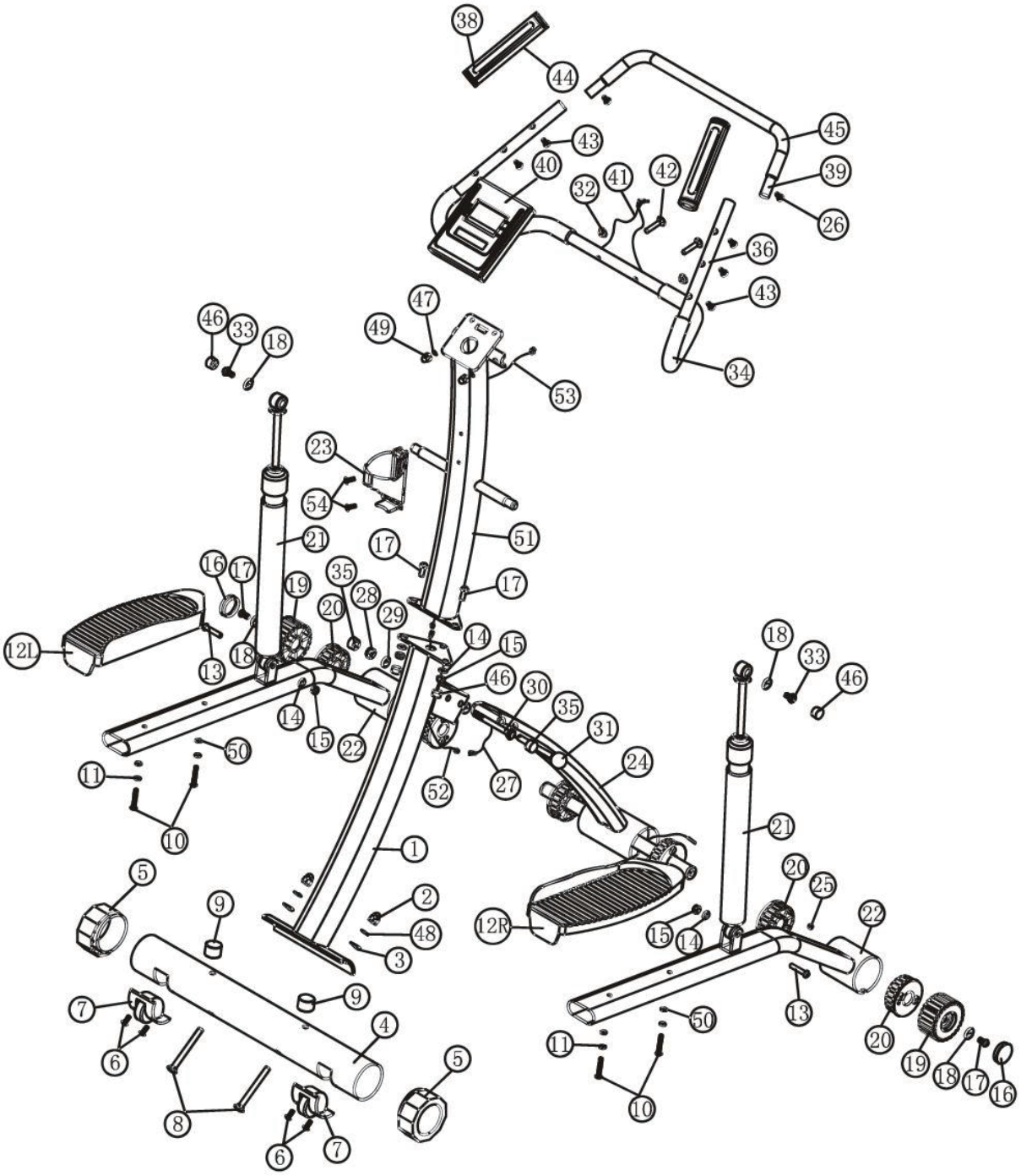
- Zu Beginn der Übung ist ein Bein gestreckt, das andere im Knie angewinkelt. Drücken Sie das Pedal mit dem linken Bein nach unten und beugen Sie gleichzeitig das rechte Bein im Knie. Drücken Sie anschließend das andere Pedal nach unten und so weiter.
- Absolvieren Sie die Bewegungen gleichmäßig und ohne Ruckeln.
- Während der Bewegung dürfen die Pedale nicht mit dem Rahmen des Unterteils in Berührung kommen. (Der Widerstand wird bei einer Übung mit schnellerem Treten stärker sein, aber die Bewegung der Schritte hängt nicht vom Widerstand ab).

BODENNIVELLIERUNG

- Bei unebenem Boden kann der Stepper mit dem Nivelliermechanismus so eingestellt werden, dass das Gerät fest auf dem Boden stehen kann.
- Drehen Sie die Kunststoffstopfen der Vorrichtung des hinteren Unterteils so, dass sie auf beiden Seiten den Boden berühren.

Fehler	Ursache	Was ist zu tun?
Computer		
Kein Bildschirm oder keine Funktion	Keine Batterieleistung	Batterien fehlen -Einlegen
		Batterien leer - neue Batterien einlegen
		Batterien falsch eingelegt - neu einlegen
	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung prüfen
		Wenn das Problem dadurch nicht behoben werden kann: Kundendienst rufen
Bildschirm für Handpuls-Fehlfunktionen	Nicht beide Hände auf beide Sensoren	Legen Sie beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren
		Kabelverbindung prüfen
MECHANISCH		
Tretwiderstand kann nicht kontrolliert werden	Zylinder defekt	Kundendienst anrufen
Fehlteile		Verpackung prüfen
		Kundendienst anrufen

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Nummer	Nr.	Beschreibung	Nummer
1	Hauptrahmen Unterteil	1	28	Nylonmutter	1
2	Mutter (M10)	2	29	Unterlegscheibe	2
3	Gewölbte Unterlegscheibe	2	30	Sechskantschraube	1
4	Hinteres Unterteil	1	31	Sicherheitsstift	1
5	Kappe des Unterteils	2	32	Kabelschutz	5
6	Kreuzschlitzschraube	4	33	Sechskantschraube	2
7	Transport-Räder	2	34	Handgriffabdeckung, Unterteil	2
8	Schraube des Trägers	2	35	Abdeckkappen	2
9	Puffer	2	36	Handgriff, Unterteil	1
10	Kreuzschlitzschraube	4	38	Handpulssensor (oben)	2
11	Unterlegscheibe	4	39	Handgriff, Oberteil	1
12	Pedal (R+L)	2	40	Computer	1
13	Inbusschraube	2	41	Handpulskabel	1
14	Unterlegscheibe	5	42	Schraube	2
15	Nylonmutter	5	43	Kreuzschlitzschraube	6
16	Abdeckung	2	44	Handpulssensor (unten)	2
17	Inbusschraube	5	45	Handgriffabdeckung, Oberteil	2
18	Unterlegscheibe	4	46	Kunststoffabdeckung	5
19	Endkappe	2	47	Unterlegscheibe	2
20	Hülse	6	48	Federklammer	2
21	Hydraulikzylinder	2	49	Mutter	2
22	Pedalrohr	2	50	Federklammer	4
23	Trinkflaschenhalter	1	51	Hauptrahmen Oberteil	1
24	Stützrahmen	1	52	Sensorkabel, Mitte	1
25	Magnet	1	53	Sensorkabel, oben	1
26	Kreuzschlitzschraube (M5 x 10)	2	54	Kreuzschlitzschraube	2
27	Sensorkabel unten mit Sensor	1	55	Batterie 1,5 V/R03/AAA	2

General Information

Safety Information:

1. The Max user weight is 100KGS
2. Always keep children and pets away from this device.
3. This device can be used only by one person at a time.
4. This device are not suitable for therapeutic purposes!
5. Please read this user manual before using this device.
6. If the use of this device causes dizziness,nausea,chest pain,or other unusual symptoms immediately STOP exercising and contact a physician immediately.
7. Use this device only on clean and level surfaces.
8. Wrong and excessive exercise may be a danger to your health.
9. Use stretching exercises to warm up before using this device.
10. Alway wear appropriate athletic wear while exercising with this device. Never wear clothing that might get caught by the device.
11. Exercise devices are not suitable toys.

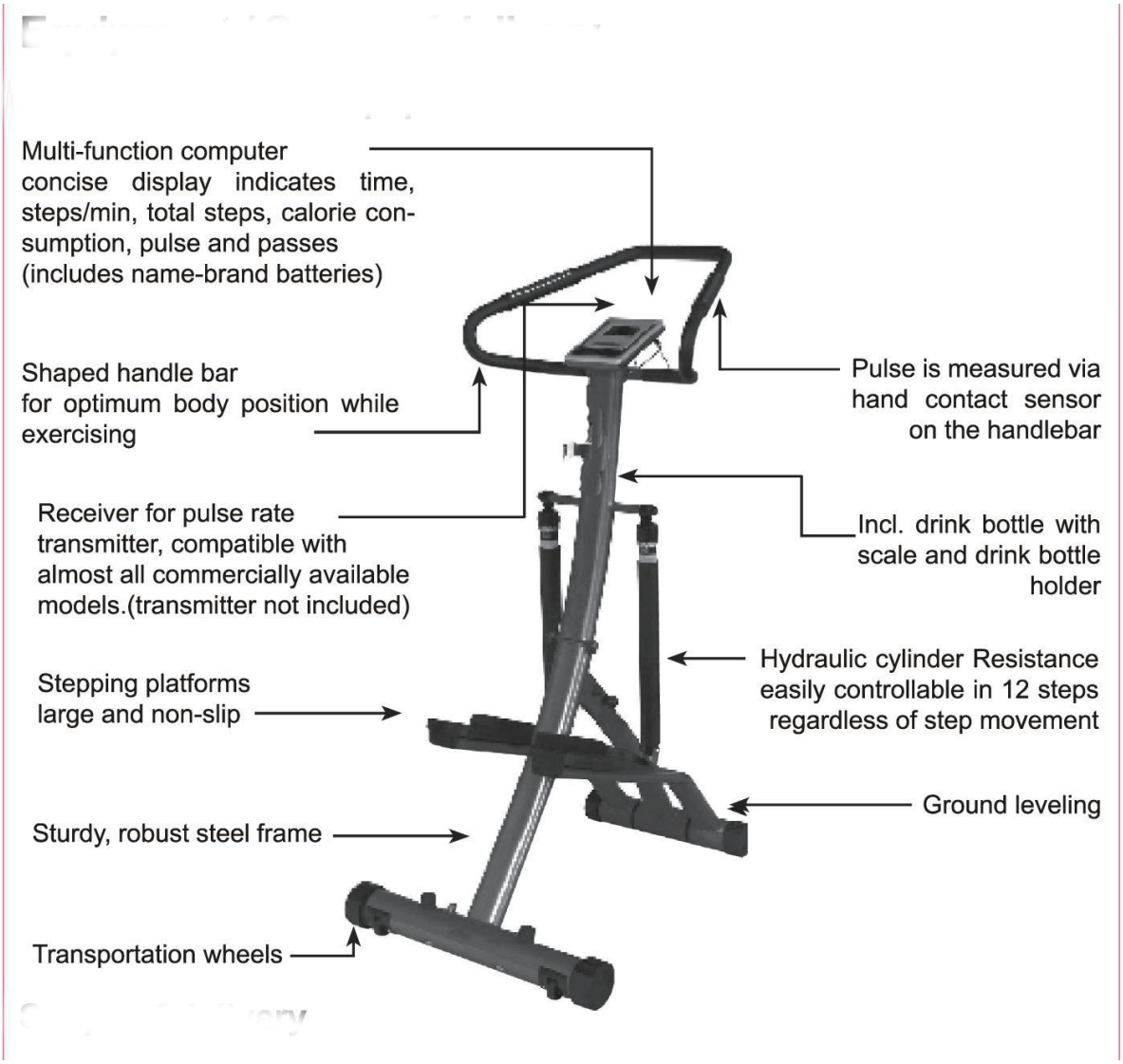
WARNING: Always go to the doctor before starting a training program for all ages, especially if you are over 35 years of age or with pre-existing health conditions. Read all instructions before using an exercise device.

Battery Information:

1.Never recharge batteries ! Danger of explosion!
2.Keep batteries away from children, do not throw batteries into open fire,short-circuit them or disassemble batteries.
3.Immediately remove empty batteries from the device increased risk of leakage!
4.Remove batteries from the device if it is not used for a long period of time.

Equipment

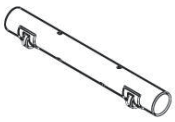
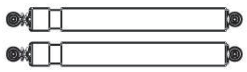
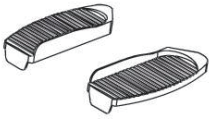
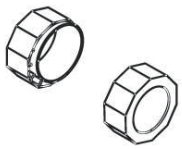
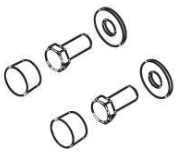
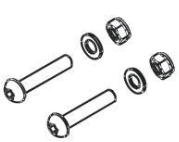
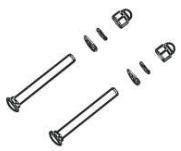
Power Stepper equipment



Assembly

1.Reviewing the equipment

Please read these assembly instructions before assembling the device and then proceed step by step as described. Unpack all components and place them next to each other on the floor. Please ensure sufficient range of movement in every direction (mini.1m) during assembly.

 1	 51	 22	 24
 4	 36,39···	 21	 12
 23	 55	 40	 5
 9	 19	 16	 31
 54	 10,11,50	 18,33,46	 17,18
 14,15,17,46	 42,47,49	 13,14,15	 2,3,8,48
 28,29,30,35			

No.	Description	Quantity
1	Main frame lower part	1
51	Main frame upper part	1
22	Pedal pipe	2
24	Support pipe	1
4	Rear base	1
36/39	Handlebar	1
21	Hydraulic cylinder	2
12	Pedal (R+L)	1 set
23	Drink bottle holder	1
40	Computer	1
5	Base unit cap	2
9	Buffer	2
19	End cap	2
16	Cover	2
31	Safety pin	1
54	Cross head screw	2
10/11/50	Screw set for pedal assembly	4
18/33/46	Screw set for hydraulic cylinder assembly top	2
17/18	Screw set for pedal pipe assembly	2
14/15/17/46	Screw set for main frame assembly	3
42/47/49	Screw set for handlebar assembly	2
13/14/15	Screw set for hydraulic cylinder assembly bottom	2
2/3/8/48	Screw set for base unit assembly	2
28/29/30/35	Screw set for support from assembly	1
55	Batterie 1.5 V/R03/AAA	2

Need the following tools for assembly:

A: Combination wrench /box spanner SW 14 B: Combination wrench /box spanner SW 17

C: Allen wrench 6 mm D: Cross head screw driver PH2

2.Assembling the base unit

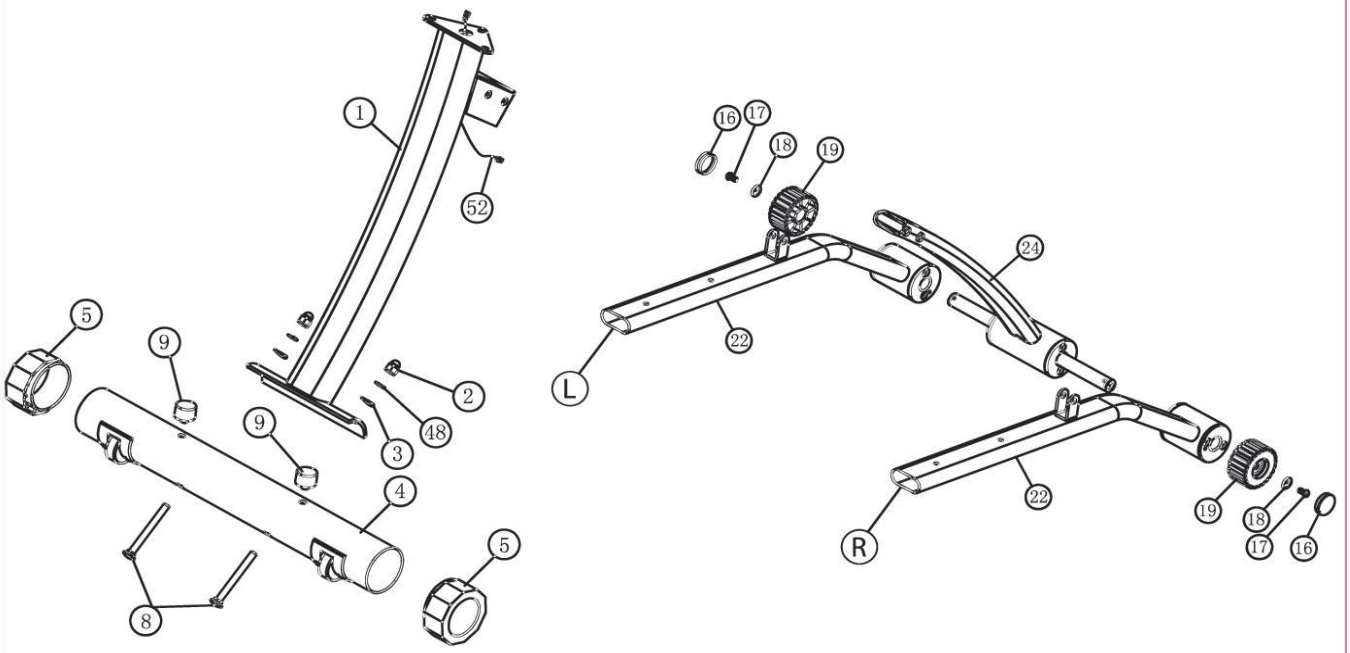
A) Insert the base unit caps (5) on the rear base unit (4)

Note : Use the floor leveling mechanism to adjust your unit to minor uneven spots on the ground by twisting the caps.

B) Place both buffers (9) on the rear base unit (4)

C) Attach the rear base unit (4) using the two screws (8), two curved washers (3) ,two snap rings (48) , and two nuts (2) on the bottom main frame (1).

1. Please be sure that the transport wheels face down on the base unit.
2. Ensure that the screws are tightened in order to prevent uncomfortable vibration during exercise.



3. Assembling the pedal pipes

Attach both pedal pipes (22) and both end caps (19) using one Allen screw (17) and one washer (18) each on the support frame (24). Push both cover caps (16) on the two end caps (19).

During assembly of the two pedal pipes, please observe the proper marking left (L) and right (R). The step display will not function if they are not assembled correctly.

4.Assembling the support frame to lower main frame

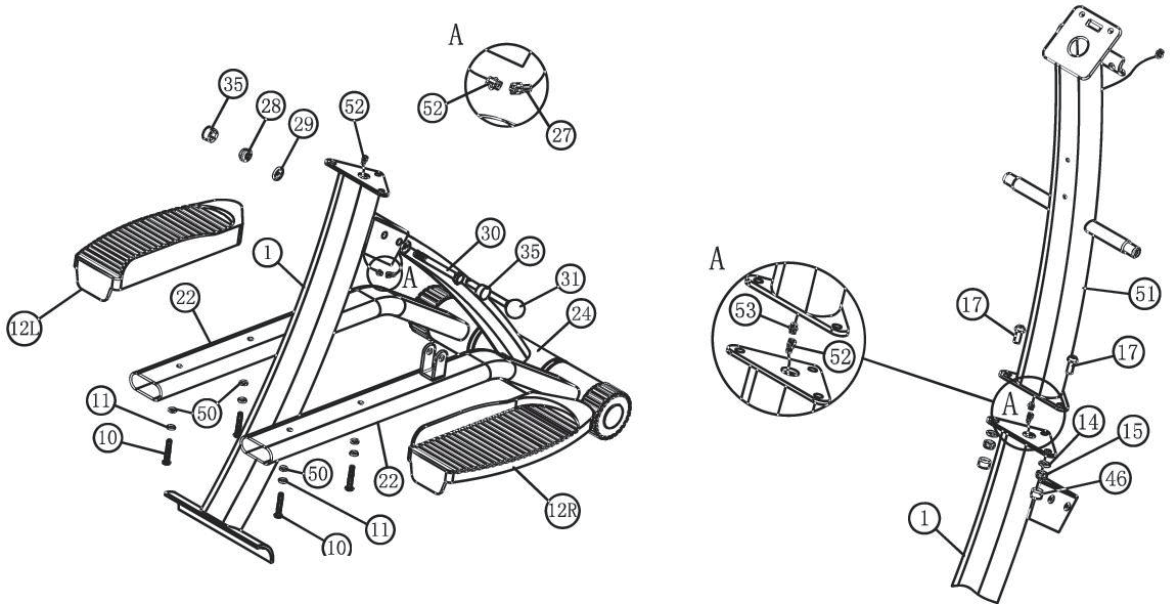
A) Hold the support frame (24) close to the bottom main frame (1) and connect the bottom sensor cord (27) of the support frame (24) to the center sensor cord (52) of the bottom main frame (1).

Ensure proper connection of the cords or no signal will be transmitted to the computer (40). The cord connections must be located on the inside of the frame and must not protrude in order to prevent damage to the cords.

B) Connect the support frame (24) to the bottom main frame (1) using a hexagon bolt (30), two washers (29) and a nut (28). Install on washer (29) each under the screw head and under the nut (28).
Insert the safety pin (31) into the second hole of the main frame (1).
Place on cover cap (35) on the hexagon nut (30) and the nut (28).

When connecting the support frame (24) to the bottom main frame (1), ensure that the hexagon nut (30) is located in the upper opening and the safety pin (31) is inserted into the bottom opening.

C) Attach the two pedals (12 R+L) using two cross-head screws (10) each, two spring clips (50) and two washer (11) to the pedal pipes (22).



5.Assembling the upper and lower main frame

A) Hold the upper main frame (51) to the lower main frame (1) and connect the two sensor cords (52 +53)

Ensure proper connection of the cords, otherwise no signal will be transmitted to the computer. The cord connections must be located on the inside of the frame and must not protrude in order to Prevent damage to the cords.

B) Attach the upper main frame (51) to the bottom main frame (1) using three Allen screws (17), three washers (14) and three nuts. Attach the three plastic caps (46) on the nuts (15)

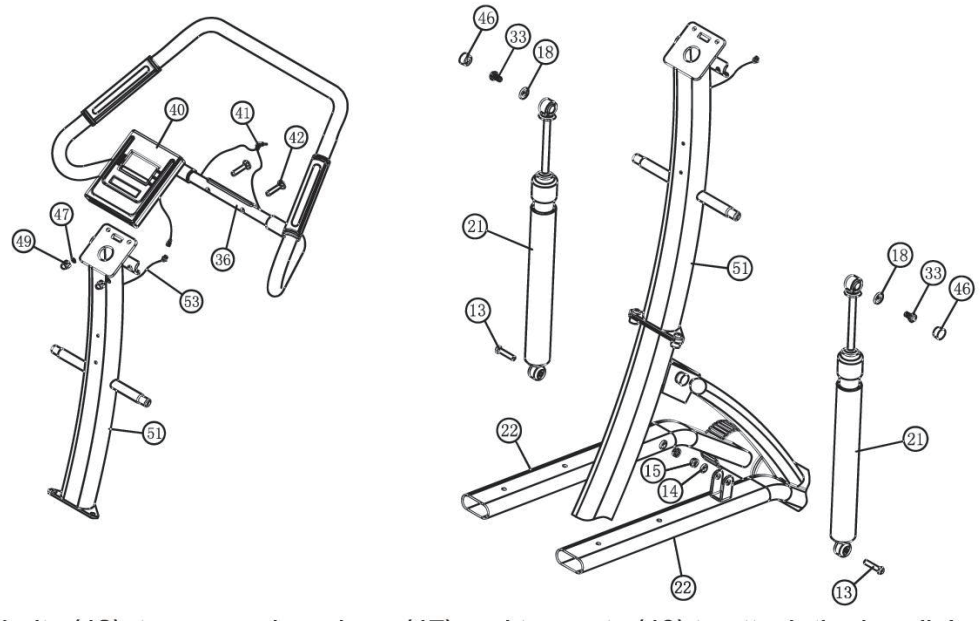
Ensure that the screws are tightened in order to prevent uncomfortable vibration during exercise.

6. Assembling the hydraulic cylinders

A) Attach both hydraulic cylinders (21) to the upper main frame (51) using one hexagon bolt (33) and one washer (18) each. Insert the two plastic caps (46) on the two hexagon bolts (33).

B) Now insert the two hydraulic cylinders (21) into the forks of the two pedal pipes (22) and connect them with one Allen screw (13), one washer (14) and one nut (15) each.

The cylinder has twelve resistance levels: the higher the number , the higher the resistance. Turn the upper part of the cylinder clockwise to increase resistance. The number to which the arrow points is the precise range. Always ensure to set the same resistance level on both cylinders.



7. Assembling handlebar and computer

A) Use two bolts (42) ,two curved washers (47) and two nuts (49) to attache the handlebar (36) to the upper main frame (51).

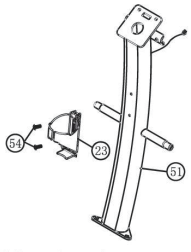
Please be sure that the hand pulse cord (41) is not crushed.

B) Remove both pre-mounted crews from the back of the computer (40) and use the two screws to attach the computer (40) to the upper main frame (51).
C) Connect the cord from the back of the computer (40) to the upper sensor cord (53).
D) Insert the hand pulse cord (41) into the socket (PULSE) on the back of the computer (40).

Inserting batteries
A: Open the battery compartment on the back of the computer (40). Clean the battery contacts and the contacts of the device prior to inserting batteries if necessary.
B: Insert two batteries 1.5V type AAA into the battery compartment. When inserting batteries, be sure to check the correct polarity (+/-). The computer will signal with a long beep.
C: Close the battery compartment and make sure the cover snaps in place.

8. Assembling drink bottle holder

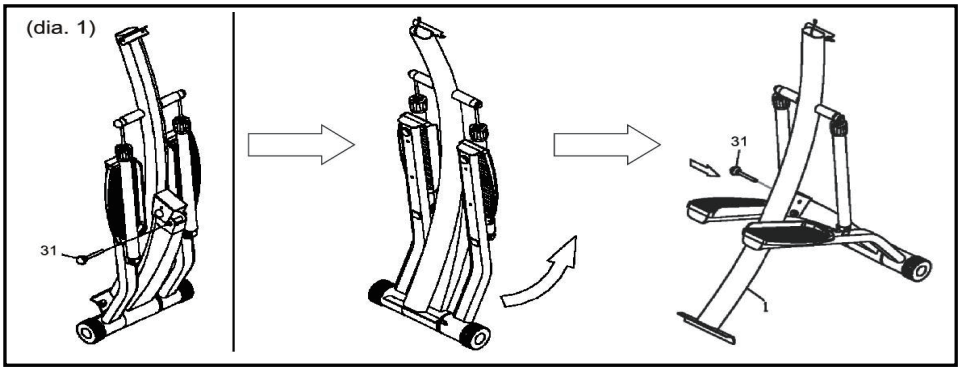
A) Use two cross-head screws (54) to attach the drink bottle holder (23) to the upper main frame (51).



Final inspection :
Be sure that all screws are properly tightened and that the stepper is located on a level surface.
Ensue that bother hydraulic cylinders are set to the same level of resistance before starting the exercise.

Folding closed :
To save space when storing the device,it can be folded closed when not in use.
1. Set both hydraulic cylinders to level 1.
2. Pull the safety pin (31) out of the unit.
3. Hold the device on the handle while using your other hand to push the support frame (24) toward the main frame (1). See dia.1
4. For storage, insert the safety pin (31) into the openings on the main frame.

When folding the device open, there is a risk of crushing in the area of the joint ! Hold the device only outside of this area while folding it open.
- Remove the safety pin (31) from the main frame (1), open the frame and place it on the ground.
- Align the openings of the main frame (1) and the support frame (24). Push safety pin (31) through the openings.



Computer

Operating the computer

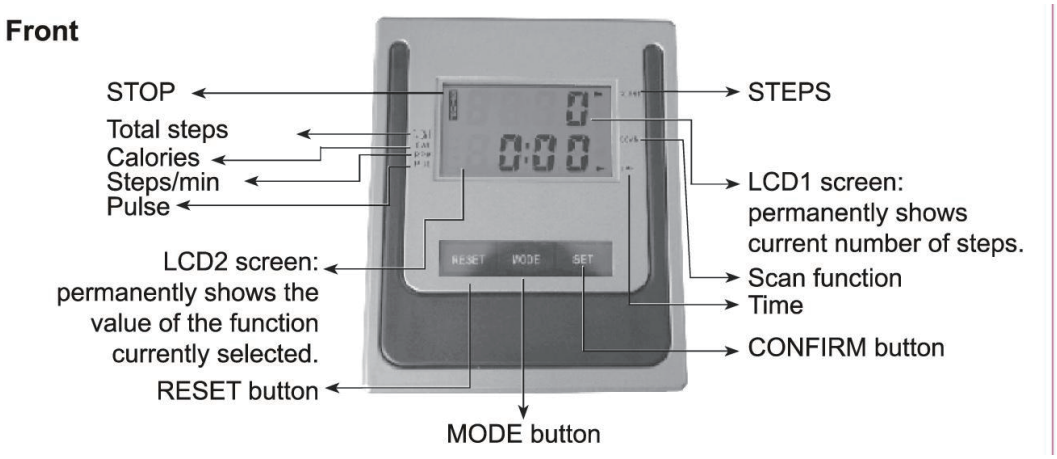
Functions:

1. STEPS (COUNT) : the stepping function is displayed permanently on screen LCD1.
2. STEPS /MIN (RPM): Press the MODE button to go to the next button STEP / MIN. This function will display on the screen LCD2 the number of steps per minute that you are actually doing.
3. SCAN (SCAN): Press the MODE button to move to the next selection key for the SCAN function. The scan now automatically scans through all the functions of the computer. Each function is displayed on LCD2 screen for about 4 seconds before the next function to be displayed. The third selection arrow will always bet on the current function displayed on the computer screen (this type of arrow only appears with the SCAN function).
4. PULSE (PUL): Grasp both MEGA pulse sensors with both hands or Press the MODE button to move the selection key on the PULSE function.

The current heart rate will appear on the screen LCD2. You can also set a target heart rate zone. Press the MODE button to select the function PULSE, press the SET button to set a frequency between 40 and 240 bpm. As soon as you reach the target, the device beeps three warning. The setting of the pulses can be deleted using the RESET button.

The pulsations are indicative and may vary from the real ones so are not suitable for therapeutic purposes.

5. TOTAL STEPES (T.CNT):Press the MODE button to go to the selection key for the function TOTAL STEPS. The LCD2 screen will display the total number of steps resulting from all the training units. When the batteries are replaced, this value will be reset.
6. TIME (TIME): Shows the elapsed time from the time of operation of the unit. The TIME function is displayed in the LCD2 only in combination with the SCAN function. E 'can also select the countdown. Press the MODE button to select the TIME function, press the SET button to set a time from 1 to 99 minutes. As soon as it reaches zero, the device beeps twice warning. The setting of the countdown can be deleted with the RESET button.
7. CALORIES (CAL): Press the MODE button to go to the function selection key calories. The amount of calories burned since the beginning of the year will be displayed on LCD2 screen. E 'can also select the countdown. Press the MODE button to select the function CALORIES, press the SET button to set the calories from 1 to 999. As soon as it reaches zero, the device beeps four warning. The setting calories can be deleted by pressing RESET.



1.To reset the values of "TIME", "TOTAL STEPS", "CALORIES", press the MODE button for at least 5 seconds.
2. The PULSE function can be used only for informational purposes. Not to be used for medical use.
3. If your computer does not display any information or only partial information, replace the battery, the computer does not receive any signal, automatically turn off after 2 minutes.
4.The computer activates automatically when you start an exercise or by pressing any button.
5. Please use two batteries of 1.5 V/AAA.



Battery compartment 2pcs.
1.5V/AAA batteries

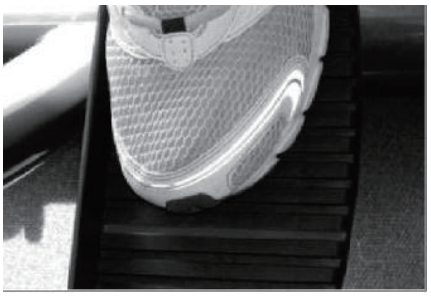
Training Notes

IMPORTANT!
Regular exercises and long-term
Wear comfortable clothing (eg. A tracksuit).
Wear shoes with rubber sole. Never exercise in bare feet (risk of injury).
Do not eat an hour before and one hour after exercise. Drink plenty of fluids!
Do not exercise if you are tired or exhausted.

Correct stepping on and off
-Alway step on the device from the back, first with one foot until the pedal is nearest to the floor ,and then with the other foot
- When stepping off, please be sure that both pedals are nearest to the floor before slowly stepping off (when stepping off too fast,the pedal can recoil) the stepper , first with one foot and then with the other.

CORRECT FOOT POSITION

- For a more effective exercise, the pedals are equipped with red signals. These signs show approximately the optimum position of the foot. Since the movement for stepping is generated from the plant of the foot, it is recommended to remain standing in the central zone of the pedal, doing so has a better action of the lever, and then the movement is easier to complete. Make sure that at least half the length of the foot is on the pedal during exercise.



-Wear shoes with rubber sole.

CORRECT BODY POSTURE
- Stand upright and hold the handlebars of the stepper.
- Try to keep your upper body upright during exercise.

STEPPING

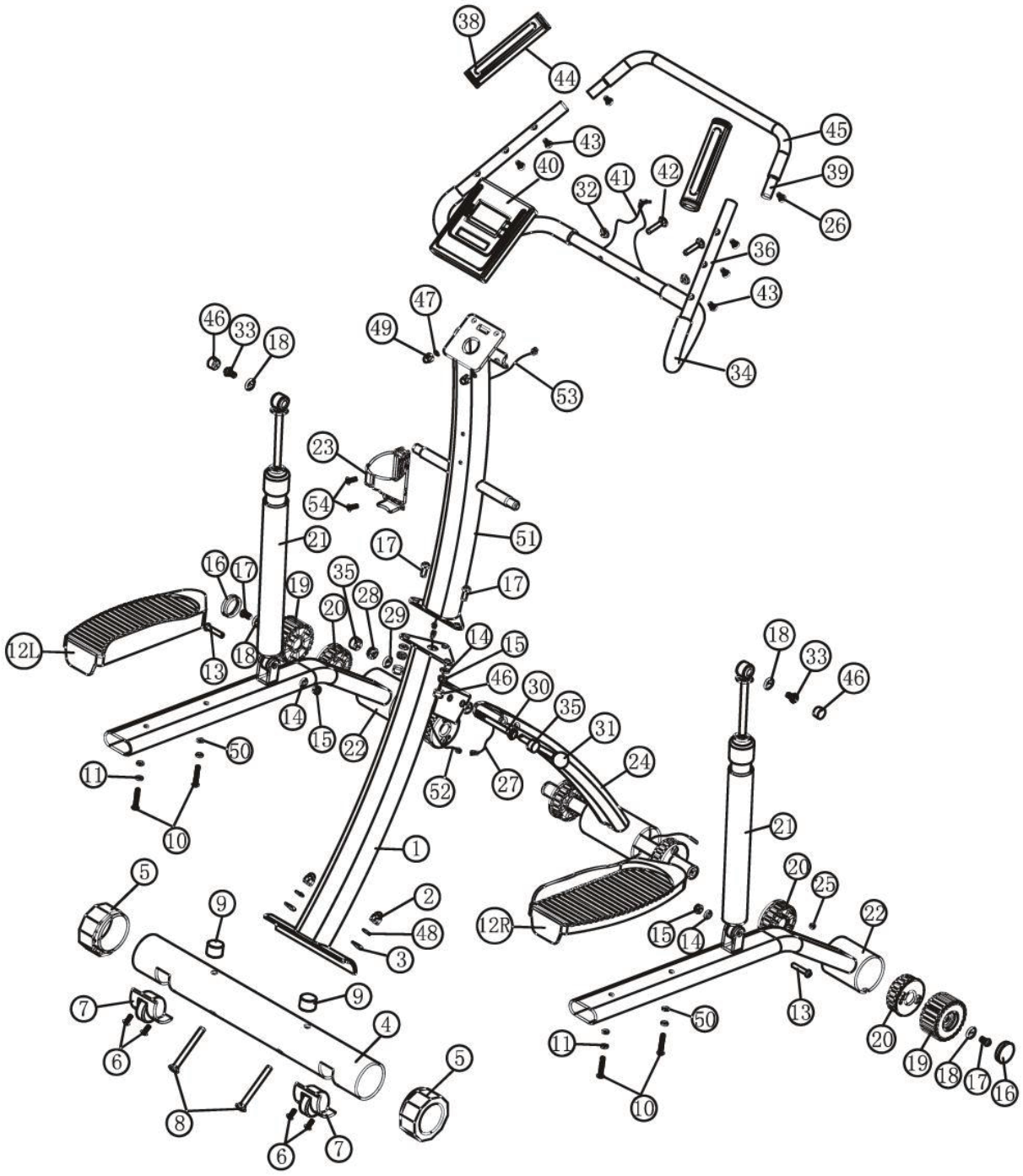
-At the beginning of the exercise, one leg is straight, the other bend at the knee. Push the pedal down with your left leg and at the same time bend the right leg at the knee.
Subsequently push down the other pedal and so on.
- Complete the movements smoothly and without jerks.
- During the activity, the pedals must not come into contact with the base frame. (The resistance will be stronger with an exercise stepping faster, but the movement of the steps does not depend on resistance).

GROUND LEVELING

- In the case of uneven ground, the stepper can be adjusted with the leveling mechanism so that the tool can rest solidly on the ground.
- Turn the plastic plugs of the device of the rear base to the contact with the ground on both sides.

Error	Cause	What to do?
Computer		
No display or no function	No battery power	Batteries missing -insert
		Batteries empty -insert new batteries
		Batteries inserted wrongly - reinsert
	No cord connection	Inspect cord connection
		If this does not resolve your problem: call service
Pulse display for hand pulse malfunctions	Not both hands on both sensors	Place both hands on both sensors simultaneously
		Inspect cord connection
MECHANICAL		
Stepping resistance can not be controlled	Cylinder defect	Call service
Missing parts		Inspect packaging
		Call service

Exploded drawing



Parts List

No.	Description	Number	No.	Description	Number
1	Main frame lower part	1	28	Nylon nut	1
2	Nut (M10)	2	29	Washer	2
3	Curved washer	2	30	Hexagon bolt	1
4	Rear base unit	1	31	Safety pin	1
5	Base unit cap	2	32	Cord protection	5
6	Cross head screw	4	33	Hexagon bolt	2
7	Transportation wheels	2	34	Handle cover,bottom part	2
8	Carrier screw	2	35	Cover caps	2
9	Buffer	2	36	Handle,bottom part	1
10	Cross head screw	4	38	Hand pulse sensor (top)	2
11	Washer	4	39	Handle ,upper part	1
12	Pedal (R+L)	2	40	Computer	1
13	Allen screw	2	41	Hand pulse cord	1
14	Washer	5	42	Bolt	2
15	Nylon nut	5	43	Cross head screw	6
16	Cover	2	44	Hand pulse sensor (bottom)	2
17	Allen screw	5	45	Handle cover,upper part	2
18	Washer	4	46	Plastic cover	5
19	End cap	2	47	Washer	2
20	Sleeve	6	48	Spring clip	2
21	Hydraulic cylinder	2	49	Nut	2
22	Pedal pipe	2	50	Spring clip	4
23	Drink bottle holder	1	51	Main frame upper part	1
24	Support frame	1	52	Sensor cord,center	1
25	Magnet	1	53	Sensor cord,top	1
26	Cross head screw (M5*10)	2	54	Cross head screw	2
27	Sensor cord bottom with sensor	1	55	Batterie 1.5 V/R03/AAA	2