

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Máquina de steps STEPPLUS



Manual de instrucciones **ES**

Instruction manual **EN**

Manuel D'Utilisation **FR**

Manuale D'Istruzioni **IT**

Anweisungen **DE**

Instruções **PT**

Gebruiksaanwijzing **NL**

Bruksanvisning **SWE**

Instrukcja obsługi **PL**

Brugsanvisning **DK**



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.

Última revisión: 5 de junio de 2023

Last revision: June 5th, 2023



IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

1. ADVERTENCIAS

1. **¡ADVERTENCIA!** El peso máximo soportado es de 100 KG.
2. **¡ADVERTENCIA!** La máquina debe colocarse y utilizarse sobre suelo liso y estable. Si es necesario, por favor coloque una tela o manta para proteger el suelo. Por favor, compruébelo cuidadosamente antes de cada uso.
3. **¡ADVERTENCIA!** No se agache mientras esté montado en la máquina. Coja primero las bandas elásticas y luego proceda a subirse a la máquina de steps.
4. **¡ADVERTENCIA!** Por favor, use ropa adecuada al hacer ejercicio. No use ropa suelta ya que podría engancharse en la máquina y bloquear el ejercicio.
5. **¡ADVERTENCIA!** No deseche las baterías en la basura doméstica.
6. **¡ADVERTENCIA!** Por favor, mantenga a los bebés y las mascotas lejos de la máquina para evitar daños innecesarios.
7. **¡ADVERTENCIA!** Si usted permite que los niños utilicen el dispositivo, entonces debe considerar sus capacidades físicas y mentales al igual que su carácter. Asegúrese de darles instrucciones adecuadas y revise que lo estén utilizando de manera adecuada. En particular, asegúrese de que entiendan que el dispositivo no es un juguete.
8. **¡ADVERTENCIA!** Las usuarias que estén embarazadas o personas que tengan implantados productos médicos como marcapasos cardíacos deben consultar a sus médicos antes de usar la máquina. Si tiene alguna molestia como dolor en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos u otros, por favor deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar el ejercicio.
9. **¡ADVERTENCIA!** Realice un calentamiento antes del uso.
10. **¡ADVERTENCIA!** No es adecuado para propósitos terapéuticos.
11. **¡ADVERTENCIA!** Cuando el cilindro hidráulico se usa más de 30 minutos de forma continua hay que dejarlo enfriar. No lo toque inmediatamente después de su uso, puede producir quemaduras.
12. **¡ADVERTENCIA!** Para mejorar la adherencia de los pies y el movimiento del cuerpo, es mejor usar la máquina de steps con los pies descalzos.
13. **¡ADVERTENCIA!** Asegúrese de que tiene suficiente espacio para moverse al utilizar el dispositivo, de modo que pueda llevar a cabo todos los ejercicios de manera apropiada sin obstáculos.
14. **¡ADVERTENCIA!** Por favor, asegúrese de que ninguna parte ajustable sobresalga. Luego de utilizar el dispositivo, déjelo en un estado en el que nadie pueda lesionarse por las partes sobresalientes.
15. **¡ADVERTENCIA!** El dispositivo está diseñado para una persona solamente.

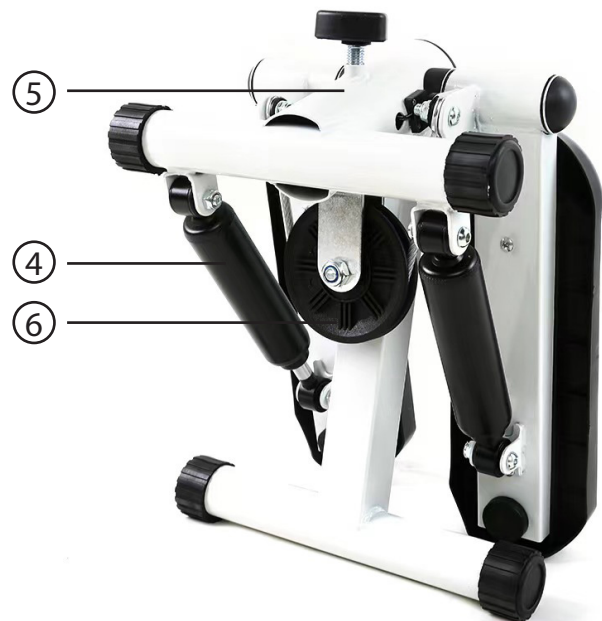
16.¡ADVERTENCIA! Ponga especial atención a las partes de desgaste que están expuestas a cargas o tensiones particulares.

17.¡ADVERTENCIA! Las partes defectuosas o gastadas deben reemplazarse inmediatamente. El dispositivo no debe ser accesible a los usuarios mientras esté bajo reparación.

18.¡ADVERTENCIA! Utilice solo una solución detergente para limpiar el dispositivo, evite todo tipo de agentes agresivos o cáusticos. Cuando limpie, utilice un trapo húmedo, suave y limpio, y si es necesario, seque también.

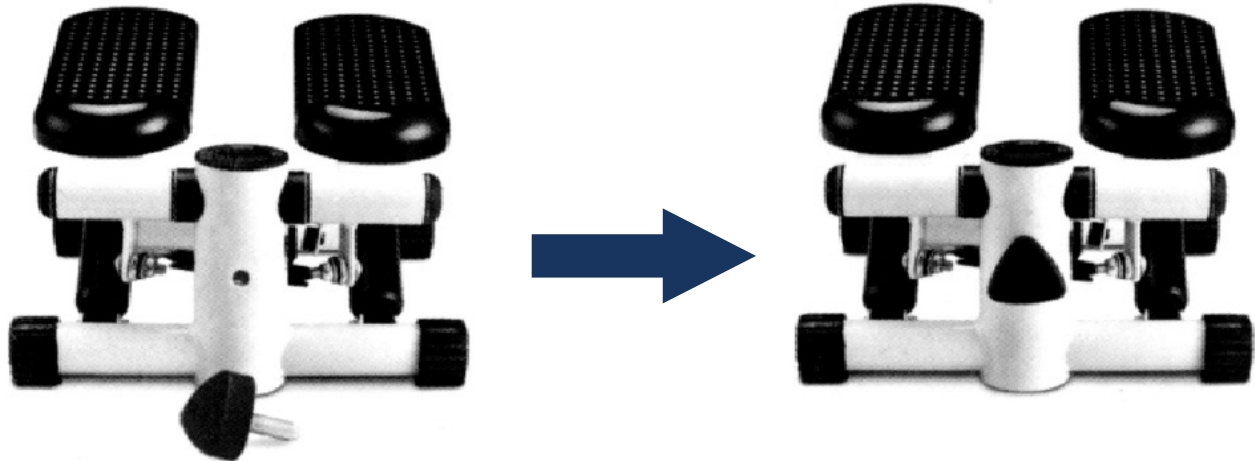
2. PIEZAS DEL PRODUCTO

Nº	NOMBRE	CANT.	Nº	NOMBRE	CANT.
1	Pedal	2	2	Contador electrónico	1
3	Tuerca de ajuste	1	4	Barra hidráulica	2
5	Bastidor	1	6	Polea	1
7	Correas de ejercicio	2			



3. PLANO DE INSTALACIÓN

Como muestra la imagen (1), saque la tuerca de ajuste, ajuste en el sitio del agujero la posición correcta e inserte la tuerca. El grado de apriete de ésta puede controlar la altura del pedal, cuanto más alto más cerca.



4. SIGNIFICADO DE LAS FUNCIONES

Presione el botón "configurar" para seleccionar la función deseada y manténgalo presionado durante 3 segundos. Esto configurará el valor individual para las funciones a "0".

SCAN: Mostrar diferentes tipos de valor funcional automáticamente en orden.

TIME: de 0 a 99:55.

CALORIE: Acumular el consumo de calorías al hacer ejercicio sólo para el valor de referencia, no para referencia médica.

COUNT: Acumular el número de pasos la relación de paso por minuto.

MODE: Puede elegir varias teclas de función si se mantiene 3 segundos, todo el valor volverá a cero y se reiniciará para calcular.

Cualquier movimiento de los pedales iniciará la visualización. Pulse el botón de modo para elegir cuatro funciones (tiempo/segundo, tiempo, calorías, auto scan). La pequeña flecha en la pantalla mostrará varias funciones que corresponden a las cuatro flechas debajo de la pantalla.

AUTO SCAN: La pantalla mostrará automáticamente 4 segundos por separado los tiempos/segundos, tiempo, calorías bajo esta condición.

AUTO APAGADO: Si no hay entrada de señal durante 4 segundos, la pantalla se apagará automáticamente. Pero volverá a entrar señal haciendo ejercicio o tocando el botón de modo.

IMPORTANTE

- Si la pantalla no es legible, por favor quite las baterías y reinstálelas.
- Especificación de la batería: 1 unidad CR3032 3V.
- Si el contador de pasos no funciona, se puede retirar el contador cuidadosamente y ajustar la altura del sensor manualmente, hasta que pueda contar el número de pasos.

5. MÉTODOS DE EJERCICIO ADECUADOS

Nunca inicie su programa de entrenamiento sin preparación adecuada. Esto significa que primero debe realizar gimnasia de calentamiento y relajar los grupos de músculos relevantes antes de cada ejercicio.

- Frecuencia de ejercicio

Los expertos recomiendan realizar ejercicio regular para construir la condición física. Entrenar a intervalos irregulares no es el método adecuado. Si usted entrena solo una o dos veces por semana, podrá mantener su condición física a un nivel constante.

Entrenar tres veces por semana mejora notablemente su capacidad física. Muchos expertos creen que ejercitarse tres veces a la semana es lo ideal. No sobre-ejercite al principio, cree la resistencia despacio. Esta construcción debería involucrar el incremento de la duración de la sesiones de ejercicio, no el número de ejercicios.

Si después de un tiempo usted se da cuenta de que su condición está mejorando, entonces la sesión de entrenamiento debería durar al menos 30 minutos. Eso no incluye el tiempo necesario para calentar y para estirar.

Si usted desea que el ejercicio le ayude a perder peso, entonces su sesión de ejercicios debería durar más, realizando varias series con un máximo de 30 minutos cada una de ellas.

- Calentamiento

El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para un trabajo mental y físico duro y para evitar lesiones.

Usted debería comenzar su calentamiento despacio e incrementar el ritmo gradualmente.

Usted debería calentar los grupos musculares que pretende utilizar en su sesión de entrenamiento.

El calentamiento debe durar al menos 5-10 minutos.

- Ejercicios de calentamiento

Camine en el mismo punto y luego proprese hasta un trote suave.

Camine con las rodillas elevadas.

Salte con ambas piernas.

Salte alternando las piernas.

Balancee sus manos hacia atrás y hacia adelante.

Salte con una cuerda.

6. GUÍA DE ENTRENAMIENTO

⚠ ADVERTENCIA

- Nunca se pare durante más de 30 segundos encima de la máquina sin realizar movimiento ya que podría dañar la barra hidráulica.
- No se agache mientras esté montado en la máquina ya que podría volcarse.

Cada entrenamiento debería incluir las siguientes tres partes:

1. Un calentamiento que consiste en 5-10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero. Un calentamiento adecuado incrementa la temperatura de su cuerpo, el ritmo cardíaco, y la circulación como preparación para el ejercicio.
2. Ejercicio de zona de entrenamiento, que consiste en 20-30 minutos de ejercicio con su ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento. (Nota: durante las primeras semanas de su programa de entrenamiento, no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)
3. Un enfriamiento de 5-10 minutos de estiramiento. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas después del ejercicio.

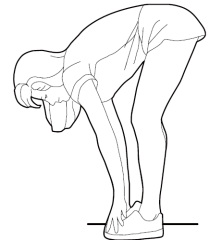
- Estiramientos recomendados

Muévase despacio, mientras estire nunca utilice movimientos súbitos.

1. Estiramiento toque de talón

Párese con sus rodillas dobladas ligeramente y dóblese hacia adelante desde sus caderas. Permita que su espalda y hombros se relajen a medida que baja hasta los talones tanto como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces.

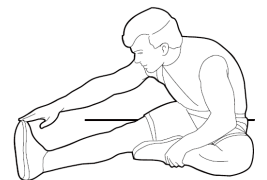
Estira: Tendones de la corva, parte trasera de las rodillas y la espalda.



2. Estiramiento de corvas

Siéntese con una pierna extendida. Traiga la planta del pie opuesto hasta el muslo de su pierna extendida. Agarre hacia los dedos del pie tanto como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje. Repita 3 veces para cada pierna.

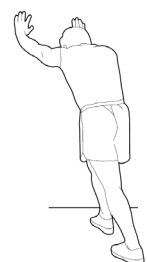
Estira: Corvas, lumbares e ingle.



3. Estiramiento pantorrilla/talón

Con una pierna en frente de la otra, apóyese con las manos hacia adelante y póngalas contra la pared. Mantenga la espalda recta y el pie trasero sobre el piso. Doble la pierna frontal, tírese hacia adelante y mueva las caderas hacia la pared. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje. Repita 3 veces para cada pierna. Para un mayor estiramiento de los tendones, doble la pierna trasera también.

Estira: Pantorrilla, talón y tendones.



4. Estiramiento de cuádriceps

Con una mano contra la pared para equilibrarse, agarre un pie con la mano contraria. Traiga su talón tan cerca de la cadera como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje. Repita 3 veces cada pierna.

Estira: cuádriceps y músculos de la cadera.



5. Estiramiento de muslos interiores

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Hale sus pies hacia la ingle tanto como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje. Repita 3 veces.

Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.



- Entrenamiento de brazos y parte superior del cuerpo

Para ejercitar los músculos del tronco superior del cuerpo:

1. Agarre las manijas y sujete ambas bandas elásticas. Tire ligeramente hacia arriba ambas manijas con un movimiento recto.
2. Ponga ambos pies sobre los pedales.
3. De forma alternativa, puede subir las bandas alternando el movimiento.

Sostenga las manijas en la posición más alta por un momento antes de regresar a la posición inicial.



IMPORTANT

TO KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

1. WARNINGS

1. **WARNING!** The maximum supported weight is 100 KG.
2. **WARNING!** The machine must be placed and operated on a smooth and stable floor. If necessary, please place a cloth or blanket to protect the floor. Please check it carefully before each use.
3. **WARNING!** Do not bend down while on the machine. Take the elastic bands first and then proceed to climb onto the steps machine.
4. **WARNING!** Please wear appropriate clothing when exercising. Do not wear loose clothing as it may get caught in the machine and block the exercise.
5. **WARNING!** Do not dispose of batteries in household waste.
6. **WARNING!** Please keep babies and pets away from the machine to avoid unnecessary damage.
7. **WARNING!** If you allow children to use the device, then you should consider their physical and mental capabilities as well as their character. Make sure you give them proper instructions and check that they are using it properly. In particular, make sure they understand that the device is not a toy.
8. **WARNING!** Users who are pregnant or who have implanted medical devices such as cardiac pacemakers should consult their physicians before using the machine. If you experience any discomfort such as chest pain, arrhythmia, shortness of breath, dizziness or others, please stop exercising immediately and consult your physician before continuing exercise.
9. **WARNING!** Warm up before use.
10. **WARNING!** Not suitable for therapeutic purposes.
11. **WARNING!** If the hydraulic cylinder is used continuously for more than 30 minutes, it must be allowed to cool down. Do not touch it immediately after use, as this may cause burns.
12. **WARNING!** To improve the grip of the feet and the movement of the body, it is best to use the steps machine with bare feet.
13. **WARNING!** Make sure that you have enough space to move around when using the device so that you can perform all exercises properly without obstacles.
14. **WARNING!** Please make sure that no adjustable parts protrude. After use, leave the device in a state where no one can be injured by protruding parts.
15. **WARNING!** The device is designed for one person only.
16. **WARNING!** Pay particular attention to wear parts that are exposed to particular loads or stresses.
17. **WARNING!** Defective or worn parts must be replaced immediately. The device must not be accessible

to users while it is under repair.

18. WARNING! Use only a detergent solution to clean the device, avoid any aggressive or caustic agents. When cleaning, use a damp, soft, clean cloth and, if necessary, wipe dry as well.

2. PRODUCT PARTS

N°	NAME	QUANT.	N°	NAME	QUANT.
1	Pedal	2	2	Electronic counter	1
3	Adjusting nut	1	4	Hydraulic boom	2
5	Frame	1	6	Pulley	1
7	Exercise straps	2			

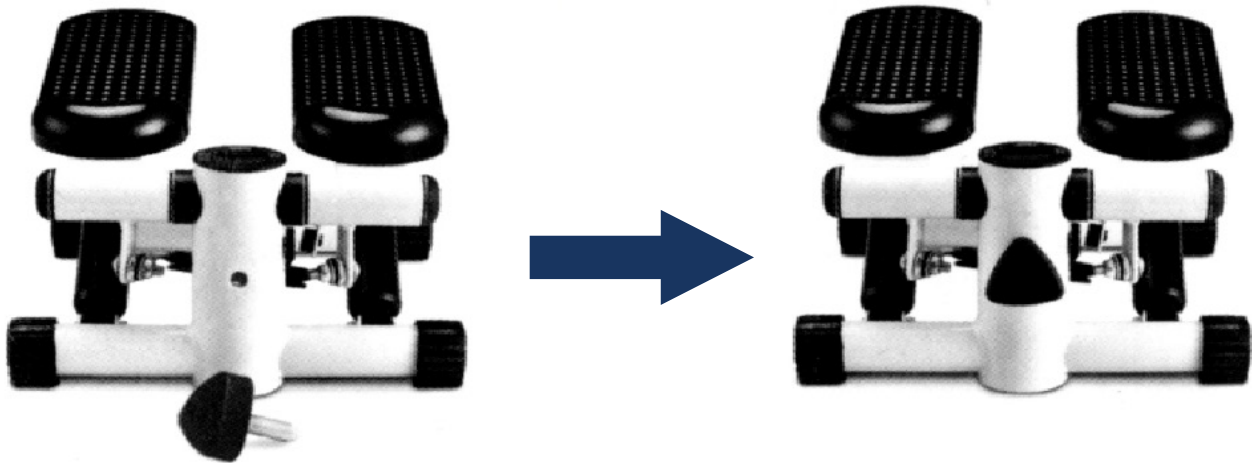
3. INSTALLATION PLAN

As shown in the picture (1), pull out the adjusting nut, adjust the hole site to the correct position and insert the nut. The degree of tightening of the nut can control the height of the pedal, the higher the closer.



4. MEANING OF THE FUNCTIONS

Press the "set" button to select the desired function and hold it down for 3 seconds. This will set the individual value for the functions to "0".



SCAN: Display different types of functional value automatically in order.

TIME: from 0 to 99:55.

CALORIE: Accumulate calorie consumption during exercise for baseline only, not for medical reference.

COUNT: Accumulate the number of steps the step per minute ratio.

MODE: You can choose several function keys if held for 3 seconds, the whole value will return to zero and reset to calculate.

Any movement of the pedals will start the display. Press the mode button to choose four functions (time/second, time, calories, auto scan). The small arrow on the display will show various functions corresponding to the four arrows below the display.

AUTO SCAN: The display will automatically show 4 seconds separately times/seconds, time, calories under this condition.

AUTO OFF: If there is no signal input for 4 seconds, the display will automatically turn off. But it will re-enter signal by exercising or touching the mode button.

IMPORTANT

- If the display is not readable, please remove the batteries and reinstall them.
- Battery specification: 1 unit CR3032 3V.
- If the step counter does not work, you can carefully remove the counter and adjust the height of the

sensor manually, until you can count the number of steps.

5. APPROPRIATE EXERCISE METHODS

Never start your training programme without adequate preparation. This means that you should first warm up and relax the relevant muscle groups before each exercise.

- Frequency of exercise

Experts recommend regular exercise to build fitness. Training at irregular intervals is not the right method. If you train only once or twice a week, you will be able to maintain your fitness at a constant level.

Training three times a week significantly improves your physical capacity. Many experts believe that exercising three times a week is ideal. Don't over-exercise at first; build endurance slowly. This building should involve increasing the duration of exercise sessions, not the number of exercises.

If after a while you find that your condition is improving, then the training session should last at least 30 minutes. This does not include the time needed to warm up and stretch.

If you want exercise to help you lose weight, then your workout should last longer, with several sets of no more than 30 minutes each.

- Warm-up

The purpose of the warm-up is to prepare the body for hard mental and physical work and to prevent injuries.

You should start your warm-up slowly and increase the pace gradually.

You should warm up the muscle groups you intend to use in your training session.

The warm-up should last at least 5-10 minutes.

- Warm-up exercises

Walk at the same point and then build up to a gentle jog.

Walk with knees elevated.

Jump with both legs.

Jump alternating legs.

Swing your hands back and forth.

Jump with a rope.

6. TRAINING GUIDE

WARNING

- Never stand for more than 30 seconds on top of the machine without moving as this could damage the hydraulic boom.

⚠ WARNING

- Do not bend down while mounted on the machine as this could cause it to tip over.

Each training session should include the following three parts:

1. A warm-up consisting of 5-10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.
2. Training zone exercise, consisting of 20-30 minutes of exercise with your heart rate in the training zone. (Note: during the first few weeks of your training programme, do not keep your heart rate in your training zone for more than 20 minutes).
3. A cool down of 5-10 minutes of stretching. This will increase the flexibility of your muscles and help prevent problems after exercise.

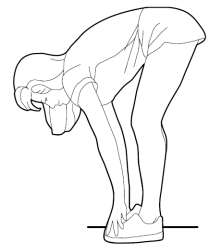
- **Recommended stretches**

Move slowly, never use sudden movements while stretching.

1. Heel Touch Stretch

Stand with your knees bent slightly and bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you lower down to your heels as far as possible. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times.

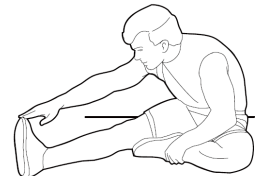
Stretches: Hamstrings, back of knees and back.



2. Stretching of the hamstrings

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot up to the thigh of your outstretched leg. Grasp towards the toes as far as possible. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.

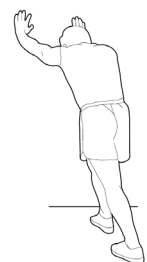
Stretches: hamstrings, lower back and groin.



3. Calf/heel stretch

With one leg in front of the other, lean forward with your hands and place them against the wall. Keep your back straight and your back foot on the floor. Bend your front leg, pull forward and move your hips toward the wall. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg. For a greater hamstring stretch, bend the back leg as well.

Stretch: Calf, heel and hamstrings.



4. Quadriceps stretch

With one hand against the wall for balance, grab one foot with the opposite hand. Bring your heel as close to your hip as possible. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times each leg.

Stretches: quadriceps and hip muscles.



5. Inner thigh stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees facing outwards. Pull your feet towards your groin as far as possible. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times.

Stretch: Quadriceps and hip muscles.



- Arm and upper body training

To exercise the muscles of the upper trunk of the body:

1. Grasp the handles and hold both elastic bands. Pull both handles slightly upwards in a straight movement.
2. Put both feet on the pedals.
3. Alternatively, you can raise the risers by alternating the movement.

Hold the handles in the highest position for a moment before returning to the starting position.



IMPORTANT

À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE.

1. AVERTISSEMENTS

1. **ATTENTION!** Le poids maximum supporté est de 100 KG.
2. **ATTENTION!** La machine doit être placée et utilisée sur un sol lisse et stable. Si nécessaire, placez un chiffon ou une couverture pour protéger le sol. Vérifiez soigneusement l'appareil avant chaque utilisation.
3. **ATTENTION!** Ne vous penchez pas lorsque vous êtes sur la machine. Prenez d'abord les élastiques et montez ensuite sur le stepper.
4. **ATTENTION!** Veuillez porter des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples, car ils risquent de se coincer dans l'appareil et de bloquer l'exercice.
5. **ATTENTION!** Ne pas jeter les piles dans les ordures ménagères.
6. **ATTENTION!** Veuillez tenir les bébés et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil pour éviter tout dommage inutile.
7. **ATTENTION!** Si vous autorisez des enfants à utiliser l'appareil, vous devez tenir compte de leurs capacités physiques et mentales ainsi que de leur caractère. Veillez à leur donner des instructions appropriées et vérifiez qu'ils utilisent l'appareil correctement. En particulier, assurez-vous qu'ils comprennent que l'appareil n'est pas un jouet.
8. **ATTENTION!** Les utilisatrices enceintes ou porteuses de dispositifs médicaux implantés tels que des stimulateurs cardiaques doivent consulter leur médecin avant d'utiliser l'appareil. Si vous ressentez un quelconque malaise, tel qu'une douleur thoracique, une arythmie, un essoufflement, des vertiges ou autres, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre l'exercice.
9. **ATTENTION!** Réchauffer avant utilisation.
10. **ATTENTION!** Ne convient pas à des fins thérapeutiques.
11. **ATTENTION!** Si le vérin hydraulique est utilisé en continu pendant plus de 30 minutes, il faut le laisser refroidir. Ne le touchez pas immédiatement après utilisation, car vous risquez de vous brûler.
12. **ATTENTION!** Pour améliorer l'adhérence des pieds et le mouvement du corps, il est préférable d'utiliser la machine à escalier pieds nus.
13. **ATTENTION!** Assurez-vous que vous disposez de suffisamment d'espace pour vous déplacer lors de l'utilisation de l'appareil afin de pouvoir effectuer tous les exercices correctement sans obstacles.
14. **ATTENTION!** Veillez à ce qu'aucune pièce réglable ne dépasse. Après utilisation, laissez l'appareil dans un état tel que personne ne puisse être blessé par des parties saillantes.
15. **ATTENTION!** Le dispositif est conçu pour une seule personne.

16. ATTENTION! Accordez une attention particulière aux pièces d'usure qui sont exposées à des charges ou à des contraintes particulières.

17. ATTENTION! Les pièces défectueuses ou usées doivent être remplacées immédiatement. L'appareil ne doit pas être accessible aux utilisateurs pendant qu'il est en réparation.

18. ATTENTION! Utilisez uniquement une solution détergente pour nettoyer l'appareil, évitez tout agent agressif ou caustique. Lors du nettoyage, utilisez un chiffon humide, doux et propre et, si nécessaire, essuyez-le également.

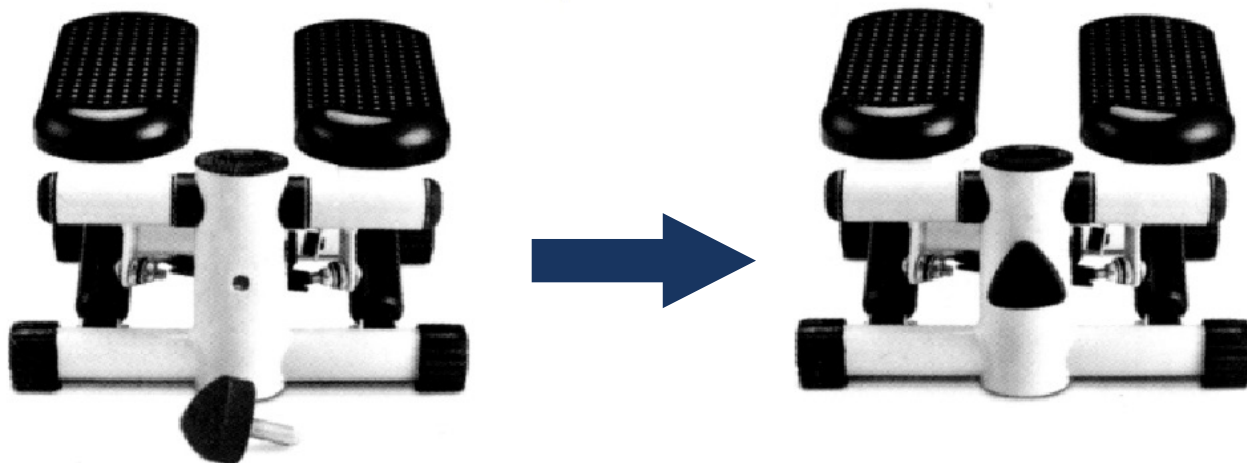
2. PARTS DE PRODUITS

NON.	NOM	QTÉ.	NON.	NOM	QTÉ.
1	Pédale	2	2	Compteur électronique	1
3	Ecrou de réglage	1	4	Flèche hydraulique	2
5	Cadre	1	6	Poulie	1
7	Sangles d'exercice	2			



3. PLAN D'INSTALLATION

Comme le montre l'image (1), retirez l'écrou de réglage, ajustez l'emplacement du trou à la position correcte et insérez l'écrou. Le degré de serrage de l'écrou peut contrôler la hauteur de la pédale, plus elle est haute, plus elle est proche.



4. SIGNIFICATION DES FONCTIONS

Appuyez sur la touche "set" pour sélectionner la fonction souhaitée et maintenez-la enfoncée pendant 3 secondes. La valeur individuelle des fonctions est alors réglée sur "0".

SCAN: Afficher automatiquement les différents types de valeurs fonctionnelles dans l'ordre.

TIME: de 0 à 99:55.

CALORIE: Accumuler la consommation de calories pendant l'exercice pour la base de référence seulement, pas pour la référence médicale.

COUNT: Accumuler le nombre de pas le ratio de pas par minute.

MODE: Vous pouvez choisir plusieurs touches de fonction si vous les maintenez enfoncées pendant 3 secondes, la valeur totale reviendra à zéro et sera réinitialisée pour le calcul.

Tout mouvement des pédales déclenche l'affichage. Appuyez sur le bouton mode pour sélectionner quatre fonctions (heure/seconde, temps, calories, balayage automatique). La petite flèche sur l'écran affiche les différentes fonctions correspondant aux quatre flèches situées sous l'écran.

AUTO SCAN: L'écran affichera automatiquement 4 secondes séparément temps/secondes, temps, calories dans cette condition.

ARRÊT AUTOMATIQUE: S'il n'y a pas d'entrée de signal pendant 4 secondes, l'écran s'éteint automatiquement. Mais il réintroduira le signal en exerçant ou en touchant le bouton de mode.

IMPORTANT

- Si l'écran n'est pas lisible, retirez les piles et réinstallez-les.
- Caractéristiques de la pile : 1 unité CR3032 3V.
- Si le compteur de pas ne fonctionne pas, vous pouvez retirer le compteur avec précaution et ajuster la hauteur du capteur manuellement, jusqu'à ce que vous puissiez compter le nombre de pas.

5. LES MÉTHODES D'EXERCICE APPROPRIÉES

Ne commencez jamais votre programme d'entraînement sans une préparation adéquate. Cela signifie que vous devez d'abord vous échauffer et détendre les groupes musculaires concernés avant chaque exercice.

- Fréquence de l'exercice

Les experts recommandent de faire régulièrement de l'exercice pour se mettre en forme. S'entraîner à intervalles irréguliers n'est pas la bonne méthode. Si vous vous entraînez seulement une ou deux fois par semaine, vous serez en mesure de maintenir votre forme physique à un niveau constant.

S'entraîner trois fois par semaine améliore considérablement la capacité physique. De nombreux experts estiment que l'idéal est de s'entraîner trois fois par semaine. Ne faites pas trop d'exercice au début, mais développez lentement votre endurance. Ce développement doit se faire en augmentant la durée des séances d'exercice et non le nombre d'exercices.

Si, au bout d'un certain temps, vous constatez que votre état s'améliore, la séance d'entraînement devrait durer au moins 30 minutes. Cette durée ne comprend pas le temps nécessaire à l'échauffement et aux étirements.

Si vous voulez que l'exercice vous aide à perdre du poids, votre séance d'entraînement doit durer plus longtemps, avec plusieurs séries ne dépassant pas 30 minutes chacune.

- Échauffement

L'échauffement a pour but de préparer le corps à un travail mental et physique intense et de prévenir les blessures.

Vous devez commencer votre échauffement lentement et augmenter progressivement le rythme.

Vous devez échauffer les groupes musculaires que vous avez l'intention d'utiliser au cours de votre séance d'entraînement.

L'échauffement doit durer au moins 5 à 10 minutes.

- Exercices d'échauffement

Marchez au même endroit, puis passez à un jogging léger.

Marcher avec les genoux surélevés.

Sauter avec les deux jambes.

Sauter en alternant les jambes.

Balancer vos mains d'avant en arrière.

Sauter avec une corde.

6. GUIDE DE FORMATION

AVERTISSEMENT

- Ne restez jamais plus de 30 secondes sur le dessus de la machine sans bouger, car cela pourrait endommager la flèche hydraulique.
- Ne vous penchez pas lorsque vous êtes monté sur la machine, car elle pourrait basculer.

Chaque session de formation doit comprendre les trois parties suivantes :

1. Un échauffement consiste en 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un bon échauffement permet d'augmenter la température du corps, le rythme cardiaque et la circulation sanguine en préparation de l'exercice.
2. Exercice dans la zone d'entraînement, consistant en 20 à 30 minutes d'exercice avec votre fréquence cardiaque dans la zone d'entraînement (remarque : au cours des premières semaines de votre programme d'entraînement, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque dans la zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes).
3. Une période de récupération de 5 à 10 minutes d'étirements. Cela augmentera la flexibilité de vos muscles et aidera à prévenir les problèmes après l'exercice.

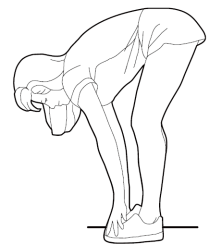
- Étirements recommandés

Bougez lentement, ne faites jamais de mouvements brusques pendant les étirements.

1. Étirement au toucher du talon

Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, et penchez-vous vers l'avant à partir des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous descendez jusqu'à vos talons aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 3 fois.

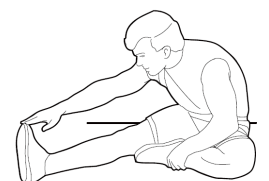
Étirements : ischio-jambiers, arrière des genoux et dos.



2. Étirement des ischio-jambiers

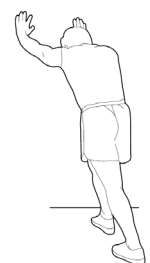
Asseyez-vous avec une jambe tendue. Amenez la plante du pied opposé contre la cuisse de la jambe tendue. Saisissez les orteils le plus loin possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 3 fois pour chaque jambe.

Étirements : ischio-jambiers, bas du dos et aine.



3. Étirement des mollets et des talons

En plaçant une jambe devant l'autre, penchez-vous vers l'avant et placez vos mains contre le mur. Gardez le dos droit et le pied arrière au sol. Pliez la jambe avant, tirez vers l'avant et déplacez vos hanches vers le mur. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Pour



étirer davantage les ischio-jambiers, pliez également la jambe arrière.

Étirement : mollets, talons et ischio-jambiers.

4. Étirement des quadriceps

En gardant une main contre le mur pour l'équilibre, saisissez un pied avec la main opposée. Rapprochez votre talon le plus près possible de votre hanche. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

Étirements : quadriceps et muscles de la hanche.



5. Extensible à l'intérieur de la cuisse

Asseyez-vous en joignant la plante des pieds et en orientant les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers l'aîne aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 3 fois.

Étirement : Quadriceps et muscles des hanches.



- Entraînement des bras et du haut du corps

Exercer les muscles de la partie supérieure du corps :

1. Saisissez les poignées et tenez les deux élastiques. Tirez légèrement les deux poignées vers le haut dans un mouvement rectiligne.
2. Posez les deux pieds sur les pédales.
3. Vous pouvez également élever les contremarches en alternant le mouvement.

Maintenez les poignées dans la position la plus haute pendant un moment avant de revenir à la position de départ.

**IMPORTANTE**

DA CONSERVARE PER RIFERIMENTO FUTURO.

1. AVVERTENZE

1. **ATTENZIONE!** Il peso massimo supportato è di 100 KG.
2. **ATTENZIONE!** La macchina deve essere posizionata e utilizzata su un pavimento liscio e stabile. Se necessario, posizionare un panno o una coperta per proteggere il pavimento. Controllare attentamente prima di ogni utilizzo.
3. **ATTENZIONE!** Non piegatevi mentre siete sulla macchina. Prendete prima gli elastici e poi procedete a salire sullo stepper.
4. **ATTENZIONE!** Indossare un abbigliamento adeguato durante l'esercizio. Non indossare indumenti larghi perché potrebbero impigliarsi nella macchina e bloccare l'esercizio.
5. **ATTENZIONE!** Non smaltire le batterie nei rifiuti domestici.
6. **ATTENZIONE!** Tenere bambini e animali domestici lontani dalla macchina per evitare danni inutili.
7. **ATTENZIONE!** Se permettete ai bambini di usare il dispositivo, dovete tenere conto delle loro capacità fisiche e mentali e del loro carattere. Assicuratevi di fornire loro istruzioni adeguate e verificate che lo utilizzino correttamente. In particolare, assicuratevi che capiscano che il dispositivo non è un giocattolo.
8. **ATTENZIONE!** Gli utenti in stato di gravidanza o con dispositivi medici impiantati come pacemaker cardiaci devono consultare il proprio medico prima di utilizzare l'apparecchio. In caso di disturbi quali dolore al petto, aritmia, mancanza di respiro, vertigini o altro, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico prima di continuare.
9. **ATTENZIONE!** Riscaldare prima dell'uso.
10. **ATTENZIONE!** Non adatto a scopi terapeutici.
11. **ATTENZIONE!** Se il cilindro idraulico viene utilizzato ininterrottamente per più di 30 minuti, è necessario lasciarlo raffreddare. Non toccarlo subito dopo l'uso, perché potrebbe causare ustioni.
12. **ATTENZIONE!** Per migliorare la presa dei piedi e il movimento del corpo, è meglio usare la macchina per i passi a piedi nudi.
13. **ATTENZIONE!** Assicurarsi di disporre di uno spazio sufficiente per muoversi durante l'utilizzo del dispositivo, in modo da poter eseguire correttamente tutti gli esercizi senza ostacoli.
14. **ATTENZIONE!** Assicurarsi che non vi siano parti regolabili sporgenti. Dopo l'uso, lasciare il dispositivo in uno stato in cui nessuno possa essere ferito da parti sporgenti.
15. **ATTENZIONE!** Il dispositivo è progettato per una sola persona.

16.ATTENZIONE! Prestare particolare attenzione alle parti soggette a usura che sono esposte a carichi o sollecitazioni particolari.

17.ATTENZIONE! Le parti difettose o usurate devono essere sostituite immediatamente. Il dispositivo non deve essere accessibile agli utenti mentre è in riparazione.

18.ATTENZIONE! Per la pulizia del dispositivo utilizzare esclusivamente una soluzione detergente, evitando agenti aggressivi o caustici. Per la pulizia, utilizzare un panno umido, morbido e pulito e, se necessario, asciugare.

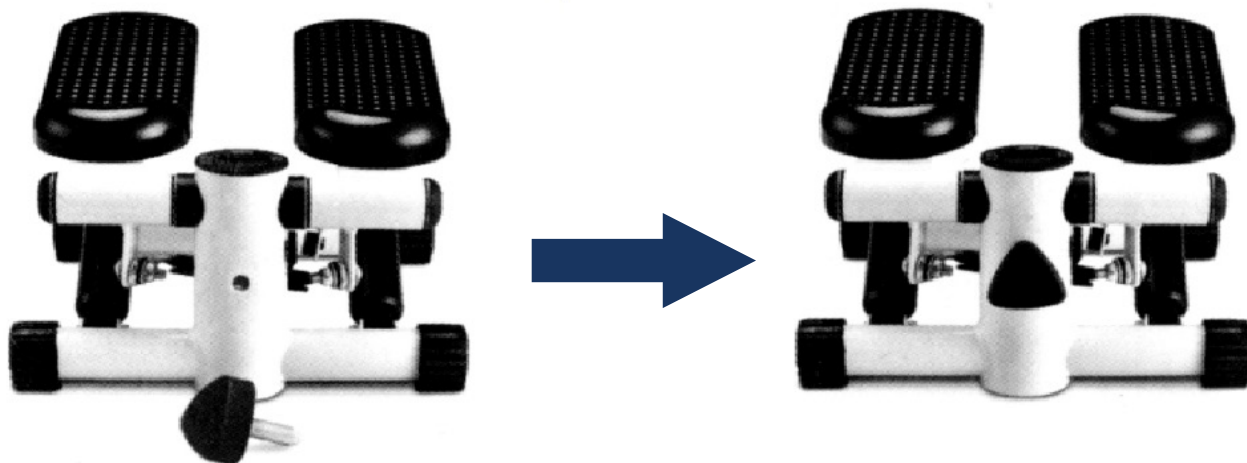
2. PARTI DI PRODOTTO

NO.	NOME	QUANT.	NO.	NOME	QUANT.
1	Pedale	2	2	Contatore elettronico	1
3	Dado di regolazione	1	4	Braccio idraulico	2
5	Telaio	1	6	Puleggia	1
7	Cinghie per esercizi	2			



3. PIANO DI INSTALLAZIONE

Come mostrato nell'immagine (1), estrarre il dado di regolazione, regolare la sede del foro nella posizione corretta e inserire il dado. Il grado di serraggio del dado può controllare l'altezza del pedale: più è alto, più è vicino.



4. SIGNIFICATO DELLE FUNZIONI

Premere il pulsante "set" per selezionare la funzione desiderata e tenerlo premuto per 3 secondi. In questo modo il valore individuale delle funzioni viene impostato su "0".

SCAN: Visualizzazione automatica di diversi tipi di valore funzionale in ordine.

TIME: da 0 a 99:55.

CALORIE: Accumulare il consumo di calorie durante l'esercizio fisico solo per la linea di base, non per riferimento medico.

COUNT: Accumulare il numero di passi del rapporto passi al minuto.

MODE: È possibile scegliere diversi tasti funzione: se si tengono premuti per 3 secondi, l'intero valore torna a zero e si ripristina il calcolo.

Qualsiasi movimento dei pedali avvia la visualizzazione. Premere il pulsante di modalità per scegliere le quattro funzioni (tempo/secondo, tempo, calorie, scansione automatica). La piccola freccia sul display mostrerà le varie funzioni che corrispondono alle quattro frecce sotto il display.

AUTO SCAN: In questa condizione, il display visualizza automaticamente 4 secondi separatamente tempi/secondi, tempo e calorie.

SPEGNIMENTO AUTOMATICO: Se non viene immesso alcun segnale per 4 secondi, il display si spegne automaticamente. Tuttavia, il segnale verrà reinserito esercitando o toccando il pulsante di modalità.

IMPORTANTE

- Se il display non è leggibile, rimuovere le batterie e reinstallarle.
- Specifiche della batteria: 1 unità CR3032 3V.
- Se il contapassi non funziona, è possibile rimuovere con cautela il contapassi e regolare manualmente l'altezza del sensore, finché non si riesce a contare il numero di passi.

5. METODI DI ESERCIZIO APPROPRIATI

Non iniziate mai il vostro programma di allenamento senza un'adeguata preparazione. Ciò significa che prima di ogni esercizio è necessario riscaldare e rilassare i gruppi muscolari interessati.

- Frequenza dell'esercizio fisico

Gli esperti raccomandano un esercizio fisico regolare per costruire la forma fisica. Allenarsi a intervalli irregolari non è il metodo giusto. Se vi allenate solo una o due volte alla settimana, riuscirete a mantenere la vostra forma fisica a un livello costante.

Allenarsi tre volte alla settimana migliora notevolmente la capacità fisica. Molti esperti ritengono che allenarsi tre volte alla settimana sia l'ideale. All'inizio non esagerate con l'esercizio, ma costruite la resistenza lentamente. Questa costruzione dovrebbe comportare un aumento della durata delle sessioni di esercizio, non del numero di esercizi.

Se dopo un po' di tempo ci si accorge che la propria condizione sta migliorando, la sessione di allenamento dovrebbe durare almeno 30 minuti. Questo non include il tempo necessario per il riscaldamento e lo stretching.

Se volete che l'esercizio fisico vi aiuti a perdere peso, allora l'allenamento deve durare più a lungo, con diverse serie di non più di 30 minuti ciascuna.

- Riscaldamento

Lo scopo del riscaldamento è preparare il corpo a un duro lavoro mentale e fisico e prevenire gli infortuni.

Il riscaldamento deve iniziare lentamente e aumentare gradualmente il ritmo.

È necessario riscaldare i gruppi muscolari che si intende utilizzare durante la sessione di allenamento.

Il riscaldamento deve durare almeno 5-10 minuti.

- Esercizi di riscaldamento

Camminare nello stesso punto e poi passare a una leggera corsetta.

Camminare con le ginocchia sollevate.

Saltare con entrambe le gambe.

Saltare alternando le gambe.

Fate oscillare le mani avanti e indietro.

Saltare con la corda.

6. GUIDA ALLA FORMAZIONE

ATTENZIONE

- Non rimanete mai per più di 30 secondi sopra la macchina senza muovervi per non danneggiare il braccio idraulico.
- Non piegarsi mentre si è montati sulla macchina per evitare che si ribalti.

Ogni sessione di formazione deve comprendere le tre parti seguenti:

1. Un riscaldamento che consiste in 5-10 minuti di stretching e di esercizi leggeri. Un riscaldamento adeguato aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.
2. Esercizio in zona di allenamento, che consiste in 20-30 minuti di esercizio con la frequenza cardiaca nella zona di allenamento (nota: nelle prime settimane del programma di allenamento, non mantenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti).
3. Un raffreddamento di 5-10 minuti di stretching. Questo aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo l'esercizio.

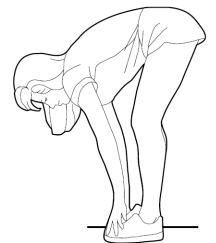
- Trattati consigliati

Muoversi lentamente e non fare mai movimenti bruschi durante lo stretching.

1. Allungamento del tallone

In piedi, con le ginocchia leggermente piegate, piegatevi in avanti dai fianchi. Lasciate che la schiena e le spalle si rilassino mentre scendete verso i talloni il più possibile. Mantenere la posizione per 15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte.

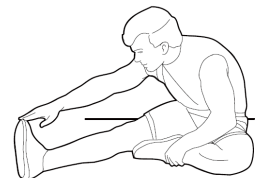
Allungamenti: bicipiti femorali, parte posteriore delle ginocchia e schiena.



2. Stretching dei tendini del ginocchio

Sedersi con una gamba estesa. Portare la pianta del piede opposto sulla coscia della gamba tesa. Afferrare il più possibile verso le dita dei piedi. Mantenere per 15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba.

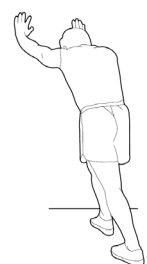
Stretching: bicipiti femorali, lombari e inguinali.



3. Stiramento polpaccio/tallone

Con una gamba davanti all'altra, sporgetevi in avanti con le mani e appoggiatele alla parete. Mantenete la schiena dritta e il piede posteriore sul pavimento. Piegare la gamba anteriore, tirare in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Mantenere la posizione per 15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Per un maggiore allungamento dei tendini del ginocchio, piegare anche la gamba posteriore.

Allungamento: polpacci, talloni e tendini del ginocchio.



4. Stiramento dei quadricipiti

Con una mano contro la parete per l'equilibrio, afferrare un piede con la mano opposta. Avvicinare il tallone all'anca il più possibile. Mantenere per 15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba.

Stretching: quadricipiti e muscoli dell'anca.



5. Stiramento dell'interno coscia

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tirate i piedi verso l'inguine il più possibile. Mantenere per 15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte.

Allungamento: quadricipiti e muscoli dell'anca.



- Allenamento delle braccia e della parte superiore del corpo

Per esercitare i muscoli della parte superiore del corpo:

1. Afferrare i manici e tenere entrambi gli elastici. Tirare entrambi i manici leggermente verso l'alto con un movimento rettilineo.
2. Mettete entrambi i piedi sui pedali.
3. In alternativa, è possibile sollevare le alzate alternando il movimento.

Tenere le maniglie nella posizione più alta per un momento prima di tornare alla posizione di partenza.

**WICHTIG**

FÜR DIE KÜNFTIGE VERWENDUNG AUFZUBEWAHREN.

1. WARNUNGEN

1. **WARNUNG!** Das maximal zulässige Gewicht beträgt 100 KG.
2. **WARNUNG!** Die Maschine muss auf einem glatten und stabilen Boden aufgestellt und betrieben werden. Legen Sie ggf. ein Tuch oder eine Decke zum Schutz des Bodens aus. Bitte überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch sorgfältig.
3. **WARNUNG!** Bücken Sie sich nicht, während Sie auf dem Gerät stehen. Nehmen Sie zuerst die Gummibänder und steigen Sie dann auf den Stepper.
4. **WARNUNG!** Bitte tragen Sie beim Training angemessene Kleidung. Tragen Sie keine weite Kleidung, da sie sich im Gerät verfangen und das Training behindern könnte.
5. **WARNUNG!** Werfen Sie die Batterien nicht in den Hausmüll.
6. **WARNUNG!** Bitte halten Sie Babys und Haustiere von der Maschine fern, um unnötige Schäden zu vermeiden.
7. **WARNUNG!** Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu benutzen, sollten Sie ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten sowie ihren Charakter berücksichtigen. Vergewissern Sie sich, dass Sie ihnen angemessene Anweisungen geben und überprüfen Sie, ob sie das Gerät richtig benutzen. Stellen Sie insbesondere sicher, dass sie verstehen, dass das Gerät kein Spielzeug ist.
8. **WARNUNG!** Benutzer, die schwanger sind oder medizinische Geräte wie z. B. Herzschrittmacher implantiert haben, sollten vor der Benutzung des Geräts ihren Arzt konsultieren. Wenn Sie Beschwerden wie Schmerzen in der Brust, Herzrhythmusstörungen, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Ähnliches verspüren, beenden Sie bitte sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie weiter trainieren.
9. **WARNUNG!** Vor dem Gebrauch aufwärmen.
10. **WARNUNG!** Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
11. **WARNUNG!** Wenn der Hydraulikzylinder länger als 30 Minuten ununterbrochen benutzt wird, muss er abkühlen. Berühren Sie ihn nicht unmittelbar nach der Benutzung, da dies zu Verbrennungen führen kann.
12. **WARNUNG!** Um den Halt der Füße und die Bewegung des Körpers zu verbessern, ist es am besten, das Stepper-Gerät mit bloßen Füßen zu benutzen.
13. **WARNUNG!** Achten Sie darauf, dass Sie bei der Benutzung des Geräts genügend Bewegungsfreiheit haben, damit Sie alle Übungen ohne Hindernisse korrekt ausführen können.
14. **WARNUNG!** Bitte achten Sie darauf, dass keine verstellbaren Teile herausragen. Lassen Sie das Gerät nach dem Gebrauch in einem Zustand, in dem niemand durch hervorstehende Teile verletzt werden

kann.

15. WARNUNG! Das Gerät ist nur für eine Person bestimmt.

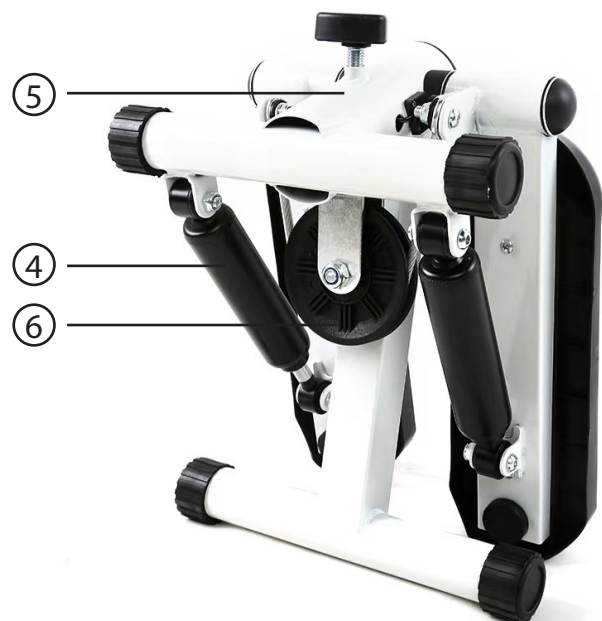
16. WARNUNG! Achten Sie besonders auf Verschleißteile, die einer besonderen Belastung oder Beanspruchung ausgesetzt sind.

17. WARNUNG! Defekte oder verschlissene Teile müssen sofort ausgetauscht werden. Während der Reparatur darf das Gerät für den Benutzer nicht zugänglich sein.

18. WARNUNG! Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts nur eine Reinigungslösung und vermeiden Sie aggressive oder ätzende Mittel. Verwenden Sie zum Reinigen ein feuchtes, weiches, sauberes Tuch und wischen Sie es bei Bedarf trocken.

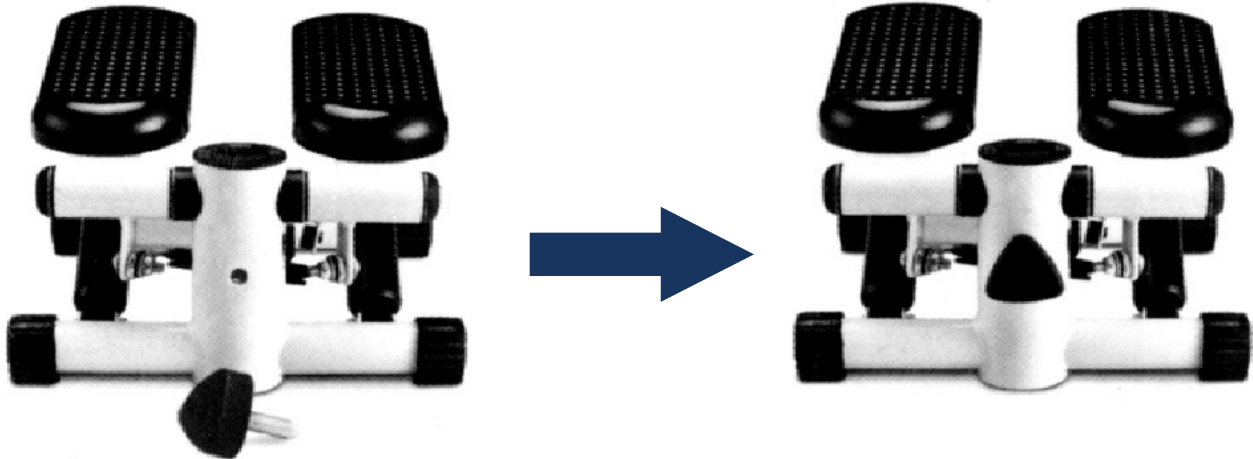
2. PRODUKTTEILE

NEIN.	NAME	MENGE	NEIN.	NOMBRE	MENGE
1	Pedal	2	2	Elektronischer Zähler	1
3	Verstellmutter	1	4	Hydraulischer Ausleger	2
5	Rahmen	1	6	Riemenscheibe	1
7	Bewegungsräume	2			



3. INSTALLATIONSPLAN

Ziehen Sie, wie in der Abbildung (1) gezeigt, die Einstellmutter heraus, stellen Sie die Lochstelle auf die richtige Position ein und setzen Sie die Mutter ein. Der Grad des Anziehens der Mutter kann die Höhe des Pedals steuern, je höher, desto näher.



4. BEDEUTUNG DER FUNKTIONEN

Drücken Sie die Taste "set", um die gewünschte Funktion auszuwählen, und halten Sie sie 3 Sekunden lang gedrückt. Dadurch wird der individuelle Wert für die Funktionen auf "0" gesetzt.

SCAN: Verschiedene Arten von Funktionswerten automatisch in der Reihenfolge anzeigen.

TIME: von 0 bis 99:55.

CALORIE: Erfassen Sie den Kalorienverbrauch während der sportlichen Betätigung nur als Basiswert, nicht als medizinische Referenz.

COUNT: Kumulieren Sie die Anzahl der Schritte und das Verhältnis der Schritte pro Minute.

MODE: Sie können mehrere Funktionstasten wählen, wenn Sie diese 3 Sekunden lang gedrückt halten, wird der gesamte Wert auf Null zurückgesetzt und auf die Berechnung zurückgesetzt.

Jede Bewegung der Pedale startet die Anzeige. Drücken Sie die Modus-Taste, um vier Funktionen zu wählen (Zeit/Sekunde, Zeit, Kalorien, Auto-Scan). Der kleine Pfeil auf dem Display zeigt verschiedene Funktionen an, die den vier Pfeilen unter dem Display entsprechen.

AUTO SCAN: Das Display zeigt unter diesen Bedingungen automatisch 4 Sekunden lang Zeiten/Sekunden, Zeit und Kalorien an.

AUTOMATISCHE ABSCHALTUNG: Wenn 4 Sekunden lang kein Signal anliegt, schaltet sich das Display automatisch aus. Aber es wird wieder Signal durch die Ausübung oder Berühren der Modus-Taste.

WICHTIG

- Wenn das Display nicht lesbar ist, nehmen Sie bitte die Batterien heraus und legen Sie sie neu ein.
- Batteriespezifikation: 1 Einheit CR3032 3V.
- Wenn der Schrittzähler nicht funktioniert, können Sie den Zähler vorsichtig abnehmen und die Höhe des Sensors manuell einstellen, bis Sie die Anzahl der Schritte zählen können.

5. GEEIGNETE ÜBUNGSMETHODEN

Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm nie ohne ausreichende Vorbereitung. Das bedeutet, dass Sie sich vor jeder Übung aufwärmen und die entsprechenden Muskelgruppen entspannen sollten.

- Häufigkeit der Ausübung

Experten empfehlen regelmäßiges Training zum Aufbau der Fitness. In unregelmäßigen Abständen zu trainieren ist nicht die richtige Methode. Wenn Sie nur ein- bis zweimal pro Woche trainieren, können Sie Ihre Fitness auf einem konstanten Niveau halten.

Dreimaliges Training pro Woche verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit erheblich. Viele Experten sind der Meinung, dass dreimaliges Training pro Woche ideal ist. Übertreiben Sie es am Anfang nicht, sondern bauen Sie Ihre Ausdauer langsam auf. Bei diesem Aufbau sollte die Dauer der Trainingseinheiten erhöht werden, nicht die Anzahl der Übungen.

Wenn Sie nach einer Weile feststellen, dass sich Ihr Zustand verbessert, sollte die Trainingseinheit mindestens 30 Minuten dauern. Die Zeit, die zum Aufwärmen und Dehnen benötigt wird, ist darin nicht enthalten.

Wenn Sie durch Sport abnehmen wollen, sollte Ihr Training länger dauern, mit mehreren Sätzen von jeweils nicht mehr als 30 Minuten.

- Aufwärmen

Ziel des Aufwärmens ist es, den Körper auf harte geistige und körperliche Arbeit vorzubereiten und Verletzungen zu vermeiden.

Sie sollten das Aufwärmen langsam beginnen und das Tempo allmählich steigern.

Sie sollten die Muskelgruppen aufwärmen, die Sie in Ihrer Trainingseinheit einsetzen wollen.

Das Aufwärmen sollte mindestens 5-10 Minuten dauern.

- Aufwärmübungen

Gehen Sie an der gleichen Stelle und steigern Sie sich dann zu einem leichten Jogging.

Gehen Sie mit angehobenen Knien.

Springen Sie mit beiden Beinen.

Springen Sie abwechselnd mit den Beinen.

Schwingen Sie die Hände hin und her.

Springen Sie mit einem Seil.

6. AUSBILDUNGSLEITFADEN

⚠️ WARNUNG

- Bleiben Sie niemals länger als 30 Sekunden auf der Maschine stehen, ohne sich zu bewegen, da dies den hydraulischen Ausleger beschädigen könnte.
- Bücken Sie sich nicht, während Sie auf der Maschine sitzen, da sie sonst umkippen könnte.

Jede Schulungssitzung sollte die folgenden drei Teile umfassen:

1. Ein Aufwärmtraining, das aus 5-10 Minuten Dehnung und leichten Übungen besteht. Ein richtiges Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und den Kreislauf als Vorbereitung auf das Training.
2. Training in der Trainingszone, bestehend aus 20-30 Minuten Training mit der Herzfrequenz in der Trainingszone (Hinweis: Halten Sie Ihre Herzfrequenz in den ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms nicht länger als 20 Minuten in Ihrer Trainingszone).
3. Abkühlung durch 5-10 Minuten Dehnen. Dies erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln und hilft, Probleme nach dem Training zu vermeiden.

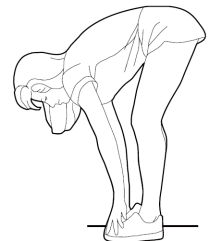
- Empfohlene Dehnungen

Bewegen Sie sich langsam und machen Sie beim Dehnen keine ruckartigen Bewegungen.

1. Fersenberührung dehnen

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich aus der Hüfte nach vorn. Entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie sich so weit wie möglich zu den Fersen absenken. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.

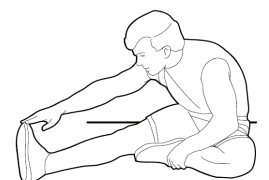
Dehnungen: Kniesehnen, Kniekehlen und Rücken.



2. Dehnung der Kniesehnen

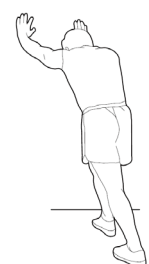
Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein hin. Bringen Sie die Sohle des anderen Fußes bis zum Oberschenkel des ausgestreckten Beins. Greifen Sie so weit wie möglich zu den Zehen. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein.

Dehnungen: Kniesehnen, unterer Rücken und Leiste.



3. Wade/Ferse dehnen

Stützen Sie sich mit einem Bein vor dem anderen nach vorne ab und stützen Sie sich mit den Händen an der Wand ab. Halten Sie den Rücken gerade und den hinteren Fuß auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein, ziehen Sie es nach vorne und bewegen Sie die Hüfte in Richtung Wand. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang, dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal für jedes Bein. Um die Dehnung der Kniesehne zu verstärken, beugen Sie auch das



hintere Bein.

Dehnen: Wade, Ferse und Kniesehnen.

4. Quadrizeps-Dehnung

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und fassen Sie einen Fuß mit der anderen Hand. Bringen Sie Ihre Ferse so nah wie möglich an Ihre Hüfte. 15 Sekunden lang halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal pro Bein.

Dehnungen: Quadrizeps und Hüftmuskeln.

5. Innere Oberschenkeldehnung

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen aneinander und den Knien nach außen. Ziehen Sie die Füße so weit wie möglich in Richtung Leiste. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang, dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dies 3 Mal.

Dehnen: Quadrizeps und Hüftmuskeln.

- Arm- und Oberkörpertraining

Um die Muskeln des Oberkörpers zu trainieren:

1. Greifen Sie die Griffe und halten Sie beide Gummibänder fest. Ziehen Sie beide Griffe in einer geraden Bewegung leicht nach oben.
2. Stellen Sie beide Füße auf die Pedale.
3. Alternativ können Sie die Tragegurte auch durch abwechselnde Bewegung anheben.

Halten Sie die Griffe einen Moment lang in der höchsten Position, bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren.





IMPORTANTE

PARA GUARDAR PARA REFERÊNCIA FUTURA.

1. ADVERTÊNCIAS

1. **ATENÇÃO!** O peso máximo suportado é de 100 kg.
2. **ATENÇÃO!** A máquina deve ser colocada e utilizada num chão liso e estável. Se necessário, colocar um pano ou um cobertor para proteger o chão. Verificar cuidadosamente antes de cada utilização.
3. **ATENÇÃO!** Não se dobre enquanto estiver na máquina. Pegue primeiro nos elásticos e depois suba para o stepper.
4. **ATENÇÃO!** Utilizar vestuário adequado durante o exercício. Não use roupa larga, pois pode ficar presa na máquina e bloquear o exercício.
5. **ATENÇÃO!** Não deitar as pilhas no lixo doméstico.
6. **ATENÇÃO!** Mantenha os bebés e os animais de estimação afastados da máquina para evitar danos desnecessários.
7. **ATENÇÃO!** Se permitir que as crianças utilizem o aparelho, deve ter em conta as suas capacidades físicas e mentais, bem como o seu carácter. Certifique-se de que lhes dá instruções adequadas e verifique se estão a utilizá-lo correctamente. Em particular, certifique-se de que elas compreendem que o aparelho não é um brinquedo.
8. **ATENÇÃO!** As utilizadoras grávidas ou com dispositivos médicos implantados, como pacemakers cardíacos, devem consultar os seus médicos antes de utilizarem a máquina. Se sentir algum desconforto, como dores no peito, arritmia, falta de ar, tonturas ou outros, pare imediatamente o exercício e consulte o seu médico antes de continuar o exercício.
9. **ATENÇÃO!** Aquecer antes de utilizar.
10. **ATENÇÃO!** Não é adequado para fins terapêuticos.
11. **ATENÇÃO!** Se o cilindro hidráulico for utilizado continuamente durante mais de 30 minutos, deve ser deixado arrefecer. Não lhe tocar imediatamente após a utilização, pois pode provocar queimaduras.
12. **ATENÇÃO!** Para melhorar a aderência dos pés e o movimento do corpo, é preferível utilizar a máquina de step com os pés descalços.
13. **ATENÇÃO!** Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para se movimentar quando utiliza o aparelho, de modo a poder efectuar todos os exercícios correctamente e sem obstáculos.
14. **ATENÇÃO!** Certifique-se de que não existem peças ajustáveis salientes. Depois de utilizar o aparelho, deixe-o num estado em que ninguém possa ser ferido por peças salientes.
15. **ATENÇÃO!** O aparelho foi concebido para uma só pessoa.

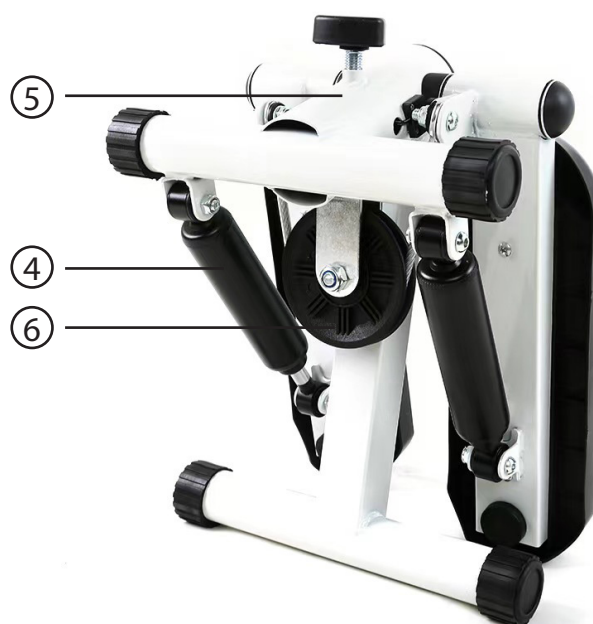
16.ATENÇÃO! Prestar especial atenção às peças de desgaste que estão expostas a cargas ou tensões específicas.

17.ATENÇÃO! As peças defeituosas ou gastas devem ser imediatamente substituídas. O aparelho não deve estar acessível aos utilizadores enquanto estiver a ser reparado.

18.ATENÇÃO! Para limpar o aparelho, utilize apenas uma solução detergente e evite os agentes agressivos ou cáusticos. Para a limpeza, utilizar um pano húmido, macio e limpo e, se necessário, secar também com um pano seco.

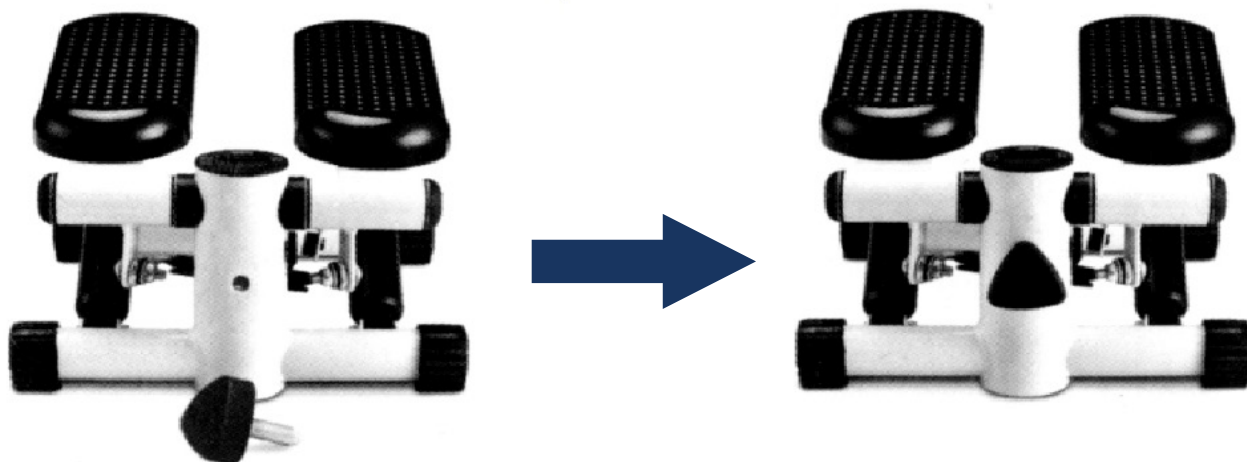
2. PEÇAS DO PRODUTO

NÃO.	NOME	QUANT.	NÃO.	NOME	QUANT.
1	Pedal	2	2	Contador electrónico	1
3	Porca de ajuste	1	4	Lança hidráulica	2
5	Moldura	1	6	Polia	1
7	Correias para exercícios	2			



3. PLANO DE INSTALAÇÃO

Como mostra a figura (1), retire a porca de ajuste, ajuste o local do furo para a posição correcta e insira a porca. O grau de aperto da porca pode controlar a altura do pedal, quanto mais alto, mais perto.



4. SIGNIFICADO DAS FUNÇÕES

Prima o botão "set" para seleccionar a função pretendida e mantenha-o premido durante 3 segundos. Desta forma, o valor individual das funções é fixado em "0".

SCAN: Apresentar diferentes tipos de valor funcional automaticamente por ordem.

TIME: de 0 a 99:55.

CALORIE: Acumular o consumo de calorias durante o exercício apenas para efeitos de linha de base, não para referência médica.

COUNT: Acumular o número de passos, o rácio de passos por minuto.

MODE: Pode escolher várias teclas de função se as mantiver premidas durante 3 segundos, o valor total regressará a zero e voltará a ser calculado.

Qualquer movimento dos pedais inicia o ecrã. Premir o botão de modo para seleccionar quatro funções (tempo/segundo, tempo, calorias, varrimento automático). A seta pequena no ecrã mostra as várias funções correspondentes às quatro setas por baixo do ecrã.

AUTO SCAN: Nesta condição, o visor apresentará automaticamente 4 segundos separadamente, tempos/segundos, tempo e calorias.

ENCERRAMENTO AUTOMÁTICO: Se não houver entrada de sinal durante 4 segundos, o ecrã desliga-se automaticamente. Mas o sinal voltará a entrar ao fazer exercício ou ao tocar no botão de modo.

IMPORTANTE

- Se o ecrã não for legível, retire as pilhas e volte a instalá-las.
- Especificação da pilha: 1 unidade CR3032 3V.
- Se o contador de passos não funcionar, pode retirar cuidadosamente o contador e ajustar a altura do sensor manualmente, até conseguir contar o número de passos.

5. MÉTODOS DE EXERCÍCIO ADEQUADOS

Nunca inicie o seu programa de treino sem uma preparação adequada. Isto significa que deve começar por aquecer e relaxar os grupos musculares relevantes antes de cada exercício.

- Frequência do exercício

Os especialistas recomendam a prática regular de exercício físico para melhorar a condição física. Treinar em intervalos irregulares não é o método correcto. Se treinar apenas uma ou duas vezes por semana, conseguirá manter a sua forma física a um nível constante.

Treinar três vezes por semana melhora significativamente a sua capacidade física. Muitos especialistas consideram que o ideal é fazer exercício três vezes por semana. Não se exercite demasiado no início; desenvolva a resistência lentamente. Esta construção deve envolver o aumento da duração das sessões de exercício e não o número de exercícios.

Se após algum tempo verificar que a sua condição está a melhorar, então a sessão de treino deve durar pelo menos 30 minutos. Este tempo não inclui o tempo necessário para o aquecimento e os alongamentos.

Se quiser que o exercício o ajude a perder peso, então o seu treino deve durar mais tempo, com várias séries de não mais de 30 minutos cada.

- Aquecimento

O objectivo do aquecimento é preparar o corpo para um trabalho físico e mental intenso e prevenir lesões.

Deve começar o aquecimento lentamente e aumentar o ritmo gradualmente.

Deve aquecer os grupos musculares que pretende utilizar na sua sessão de treino.

O aquecimento deve durar pelo menos 5 a 10 minutos.

- Exercícios de aquecimento

Caminhe no mesmo ponto e, depois, faça uma corrida suave.

Caminhar com os joelhos elevados.

Saltar com as duas pernas.

Saltar alternando as pernas.

Balance as mãos para trás e para a frente.

Saltar com uma corda.

6. GUIA DE FORMAÇÃO

⚠ AVISO

- Nunca permaneça mais de 30 segundos em cima da máquina sem se deslocar, pois isso pode danificar a lança hidráulica.
- Não se incline enquanto estiver montado na máquina, pois isso pode fazer com que ela tombe.

Cada sessão de formação deve incluir as três partes seguintes:

1. Um aquecimento que consiste em 5-10 minutos de alongamentos e exercício ligeiro. Um aquecimento adequado aumenta a temperatura do corpo, o ritmo cardíaco e a circulação, preparando-o para o exercício.
2. Exercício na zona de treino, que consiste em 20-30 minutos de exercício com a frequência cardíaca na zona de treino (Nota: durante as primeiras semanas do seu programa de treino, não mantenha a frequência cardíaca na zona de treino durante mais de 20 minutos).
3. Um arrefecimento de 5-10 minutos de alongamentos. Isto aumentará a flexibilidade dos seus músculos e ajudará a prevenir problemas após o exercício.

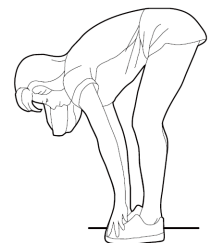
- Alongamentos recomendados

Mova-se lentamente, nunca faça movimentos bruscos durante o alongamento.

1. Alongamento do toque do calcanhar

Fique de pé com os joelhos ligeiramente dobrados e incline-se para a frente a partir das ancas. Deixe as costas e os ombros relaxarem enquanto desce até aos calcanhares, tanto quanto possível. Mantenha a posição durante 15 segundos e depois relaxe. Repetir 3 vezes.

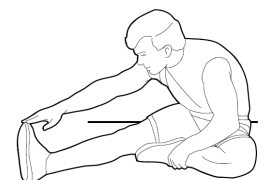
Alongamentos: isquiotibiais, parte posterior dos joelhos e costas.



2. Alongamento dos isquiotibiais

Sente-se com uma perna esticada. Aproxime a planta do pé oposto da coxa da perna estendida. Agarre na direcção dos dedos dos pés, tanto quanto possível. Mantenha a posição durante 15 segundos e depois relaxe. Repetir 3 vezes para cada perna.

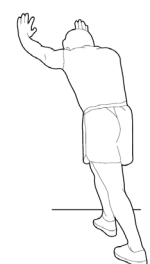
Alongamentos: isquiotibiais, região lombar e virilha.



3. Alongamento da barriga da perna/calcanhar

Com uma perna à frente da outra, incline-se para a frente com as mãos e coloque-as contra a parede. Mantenha as costas direitas e o pé de trás no chão. Dobre a perna da frente, puxe para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Mantenha a posição durante 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna. Para um maior alongamento dos isquiotibiais, dobre também a perna de trás.

Alongamento: Panturrilha, calcanhar e isquiotibiais.



4. Alongamento dos quadríceps

Com uma mão encostada à parede para se equilibrar, agarre um pé com a mão oposta. Aproxime o calcanhar da anca o mais possível. Mantenha a posição durante 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes em cada perna.

Alongamentos: quadríceps e músculos da anca.



5. Alongamento da parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos virados para fora. Puxe os pés em direcção à virilha, tanto quanto possível. Mantenha a posição durante 15 segundos e depois relaxe. Repetir 3 vezes.

Alongamento: Quadríceps e músculos da anca.



- Treino dos braços e da parte superior do corpo

Para exercitar os músculos da parte superior do corpo:

1. Agarrar nas pegas e segurar os dois elásticos. Puxe as duas pegas ligeiramente para cima num movimento rectilíneo.

2. Colocar os dois pés nos pedais.

3. Em alternativa, pode elevar os montantes alternando o movimento.

Segure as pegas na posição mais alta durante um momento antes de voltar à posição inicial.

**BELANGRIJK**

OM TE BEWAREN VOOR TOEKOMSTIG GEBRUIK.

1. WAARSCHUWINGEN

1. **WAARSCHUWING!** Het maximaal ondersteunde gewicht is 100 KG.
2. **WAARSCHUWING!** Het apparaat moet op een gladde en stabiele vloer worden geplaatst en gebruikt. Leg indien nodig een doek of deken neer om de vloer te beschermen. Controleer het apparaat zorgvuldig voor elk gebruik.
3. **WAARSCHUWING!** Buk niet als je op het apparaat zit. Pak eerst de elastieken en ga dan op de stepper zitten.
4. **WAARSCHUWING!** Draag gepaste kleding tijdens het trainen. Draag geen losse kleding, want die kan vast komen te zitten in het apparaat en de oefening blokkeren.
5. **WAARSCHUWING!** Gooi batterijen niet weg met het huishoudelijk afval.
6. **WAARSCHUWING!** Houd baby's en huisdieren uit de buurt van het apparaat om onnodige schade te voorkomen.
7. **WAARSCHUWING!** Als je kinderen het apparaat laat gebruiken, moet je rekening houden met hun fysieke en mentale capaciteiten en hun karakter. Zorg ervoor dat je ze de juiste instructies geeft en controleer of ze het apparaat op de juiste manier gebruiken. Zorg er vooral voor dat ze begrijpen dat het apparaat geen speelgoed is.
8. **WAARSCHUWING!** Gebruikers die zwanger zijn of die geïmplanteerde medische apparaten hebben, zoals pacemakers, moeten hun arts raadplegen voordat ze het apparaat gebruiken. Als u ongemak ervaart, zoals pijn op de borst, hartritme stoornissen, kortademigheid, duizeligheid of andere verschijnselen, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts voordat u doorgaat met trainen.
9. **WAARSCHUWING!** Opwarmen voor gebruik.
10. **WAARSCHUWING!** Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
11. **WAARSCHUWING!** Als de hydraulische cilinder langer dan 30 minuten continu wordt gebruikt, moet hij afkoelen. Raak hem niet onmiddellijk na gebruik aan, want dat kan brandwonden veroorzaken.
12. **WAARSCHUWING!** Om de grip van de voeten en de beweging van het lichaam te verbeteren, kun je de stepsmachine het beste met blote voeten gebruiken.
13. **WAARSCHUWING!** Zorg ervoor dat je genoeg bewegingsruimte hebt wanneer je het apparaat gebruikt, zodat je alle oefeningen goed kunt uitvoeren zonder obstakels.
14. **WAARSCHUWING!** Zorg ervoor dat er geen verstelbare onderdelen uitsteken. Laat het apparaat na gebruik zo achter dat niemand gewond kan raken door uitstekende onderdelen.

15. WAARSCHUWING! Het apparaat is ontworpen voor slechts één persoon.

16. WAARSCHUWING! Besteed speciale aandacht aan slijtdelen die blootstaan aan bepaalde belastingen of spanningen.

17. WAARSCHUWING! Defecte of versleten onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen. Het apparaat mag niet toegankelijk zijn voor gebruikers terwijl het gerepareerd wordt.

18. WAARSCHUWING! Gebruik alleen een schoonmaakmiddel om het apparaat schoon te maken, vermijd agressieve of bijtende middelen. Gebruik voor het schoonmaken een vochtige, zachte, schone doek en veeg het indien nodig ook droog.

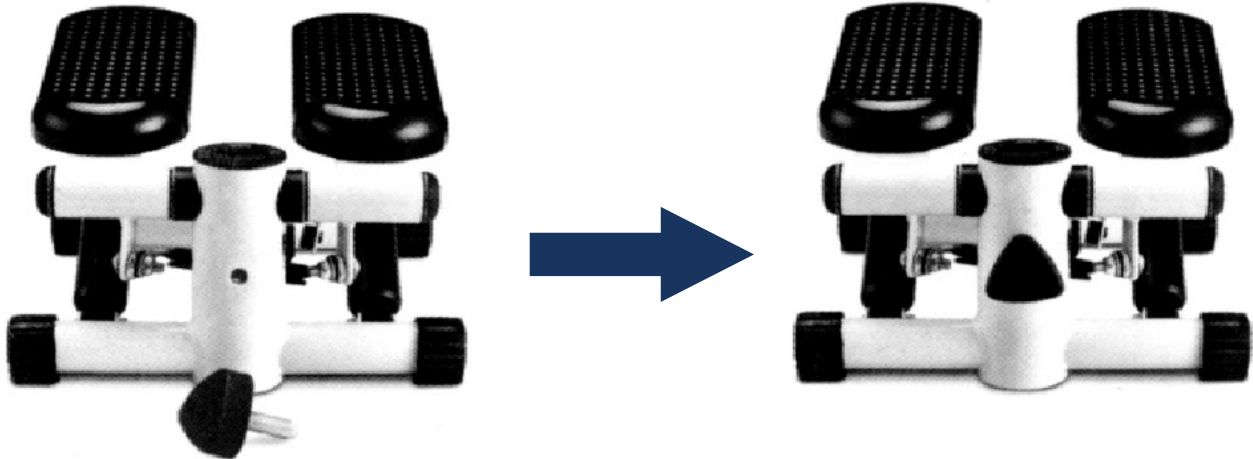
2. PRODUCT ONDERDELEN

NEE.	NAAM	KAN.	NEE.	NAAM	KAN.
1	Pedaal	2	2	Elektronisch loket	1
3	Stelmoer	1	4	Hydraulische giek	2
5	Frame	1	6	Katrol	1
7	Oefenriemen	2			



3. INSTALLATIEPLAN

Zoals op afbeelding (1) te zien is, trekt u de stelmoer eruit, stelt u de plaats van het gat in op de juiste positie en plaatst u de moer. De mate van draaien van de moer bepaalt de hoogte van het pedaal, hoe hoger hoe dichter.



4. BETEKENIS VAN DE FUNCTIES

Druk op de knop "set" om de gewenste functie te selecteren en houd de knop 3 seconden ingedrukt. Hierdoor wordt de individuele waarde voor de functies ingesteld op "0".

SCAN: Verschillende soorten functionele waarden automatisch in volgorde weergeven.

TIME: van 0 tot 99:55.

CALORIE: Tel het calorieverbruik tijdens het sporten alleen op voor de basislijn, niet voor medische referentie.

COUNT: Accumuleer het aantal stappen de stap per minuut verhouding.

MODE: Je kunt verschillende functietoetsen kiezen als je deze 3 seconden lang ingedrukt houdt, zal de hele waarde terugkeren naar nul en opnieuw berekend worden.

Elke beweging van de pedalen start de weergave. Druk op de modusknop om vier functies te kiezen (tijd/seconde, tijd, calorieën, automatische scan). De kleine pijl op het display toont verschillende functies die overeenkomen met de vier pijlen onder het display.

AUTO SCAN: Het display toont onder deze omstandigheden automatisch 4 seconden apart tijden/seconden, tijd, calorieën.

AUTO UIT: Als er gedurende 4 seconden geen signaal wordt ingevoerd, wordt het scherm automatisch uitgeschakeld. Maar er komt weer een signaal binnen door te oefenen of de modusknop aan te raken.

BELANGRIJK

- Als het scherm niet leesbaar is, verwijder dan de batterijen en plaats ze opnieuw.
- Batterijspecificatie: 1 eenheid CR3032 3V.
- Als de stappenteller niet werkt, kun je de teller voorzichtig verwijderen en de hoogte van de sensor handmatig aanpassen totdat je het aantal stappen kunt tellen.

5. GESCHIKTE OEFENMETHODEN

Begin nooit aan je trainingsprogramma zonder een goede voorbereiding. Dit betekent dat je voor elke oefening eerst moet opwarmen en de relevante spiergroepen moet ontspannen.

- Frequentie van lichaamsbeweging

Experts raden regelmatige lichaamsbeweging aan om conditie op te bouwen. Trainen met onregelmatige tussenpozen is niet de juiste methode. Als je slechts een of twee keer per week traint, kun je je conditie op een constant niveau houden.

Drie keer per week trainen verbetert je fysieke capaciteit aanzienlijk. Veel experts geloven dat drie keer per week trainen ideaal is. Overoefen in het begin niet te veel; bouw je uithoudingsvermogen langzaam op. Dit opbouwen moet bestaan uit het verhogen van de duur van de trainingssessies, niet het aantal oefeningen.

Als je na een tijdje merkt dat je conditie verbetert, moet de trainingssessie minstens 30 minuten duren. Dit is exclusief de tijd die nodig is om op te warmen en te stretchen.

Als je wilt dat lichaamsbeweging je helpt om af te vallen, dan moet je training langer duren, met verschillende sets van elk niet meer dan 30 minuten.

- Opwarmen

Het doel van de warming-up is om het lichaam voor te bereiden op zwaar mentaal en fysiek werk en om blessures te voorkomen.

Je moet je warming-up langzaam beginnen en het tempo geleidelijk opvoeren.

Je moet de spiergroepen opwarmen die je tijdens je trainingssessie wilt gebruiken.

De warming-up moet minstens 5-10 minuten duren.

- Opwarmoefeningen

Loop op hetzelfde punt en bouw dan op naar een rustige jog.

Loop met opgetrokken knieën.

Spring met beide benen.

Springen met afwisselende benen.

Zwaai je handen heen en weer.

Spring met een touw.

6. HANDLEIDING

⚠ WAARSCHUWING

- Ga nooit langer dan 30 seconden op de machine staan zonder deze te bewegen, omdat dit de hydraulische giek kan beschadigen.
- Buk niet terwijl u op het apparaat bent gemonteerd, want dan kan het omvallen.

Elke trainingssessie moet de volgende drie onderdelen bevatten:

1. Een warming-up bestaat uit 5-10 minuten rekken en lichte oefeningen. Een goede warming-up verhoogt je lichaamstemperatuur, hartslag en bloedsomloop als voorbereiding op de training.
2. Trainingszonetraining, bestaande uit 20-30 minuten trainen met je hartslag in de trainingszone. (Let op: houd tijdens de eerste paar weken van je trainingsprogramma je hartslag niet langer dan 20 minuten in je trainingszone).
3. Een cooling-down van 5-10 minuten stretchen. Dit vergroot de flexibiliteit van je spieren en helpt problemen na het sporten te voorkomen.

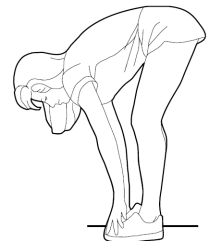
- Aanbevolen stretchoefeningen

Beweeg langzaam, gebruik nooit plotselinge bewegingen tijdens het rekken.

1. Hielaanraking Stretch

Ga met licht gebogen knieën staan en buig vanuit je heupen naar voren. Laat je rug en schouders ontspannen terwijl je zo ver mogelijk naar je hielen zakt. Houd 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer.

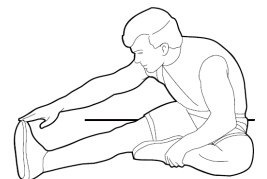
Stretches: Hamstrings, achterkant van knieën en rug.



2. Estiramiento de corvas

Siéntese con una pierna extendida. Traiga la planta del pie opuesto hasta el muslo de su pierna extendida. Agarre hacia los dedos del pie tanto como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje. Repita 3 veces para cada pierna.

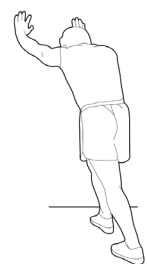
Estira: Corvas, lumbares e ingle.



3. Kuit/wiel stretch

Leun met je ene been voor je andere naar voren en plaats je handen tegen de muur. Houd je rug recht en je achterste voet op de grond. Buig je voorste been, trek naar voren en beweeg je heupen naar de muur. Houd 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been. Voor een grotere hamstringstrekking buig je ook het achterste been.

Stretch: Kuit, hiel en hamstrings.



4. Strecken van de quadriceps

Met één hand tegen de muur voor evenwicht, pak je één voet vast met de andere hand. Breng je hiel zo dicht mogelijk bij je heup. Houd 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer per been.

Rekken: quadriceps en heupspieren.



5. Binnendij stretch

Ga zitten met je voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo ver mogelijk naar je lies. Houd 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer.

Stretch: Quadriceps en heupspieren.



- Arm- en bovenlichaamtraining

Om de spieren van het bovenlichaam te trainen:

1. Pak de handgrepen vast en houd beide elastieken vast. Trek beide handgrepen lichtjes omhoog in een rechte beweging.

2. Zet beide voeten op de pedalen.

3. Je kunt de stootborden ook omhoog doen door de beweging af te wisselen.

Houd de handgrepen even vast in de hoogste positie voordat je terugkeert naar de beginpositie.

**VIKTIGT**

ATT SPARA FÖR FRAMTIDA REFERENS.

1. VARNINGAR

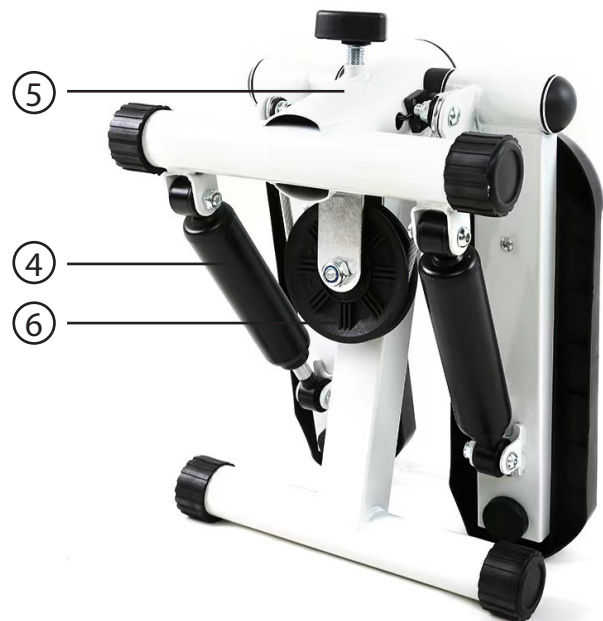
1. **VARNING!** Den maximalt tillåtna vikten är 100 KG.
2. **VARNING!** Maskinen måste placeras och användas på ett jämnt och stabilt golv. Lägg vid behov en trasa eller filt för att skydda golvet. Kontrollera maskinen noggrant före varje användning.
3. **VARNING!** Böj dig inte ned när du sitter på maskinen. Ta först de elastiska banden och fortsätt sedan att kliva upp på stepmaskinen.
4. **VARNING!** Använd lämpliga kläder när du tränar. Använd inte löst sittande kläder eftersom de kan fastna i maskinen och blockera träningen.
5. **VARNING!** Batterierna får inte slängas i hushållsavfallet.
6. **VARNING!** Håll barn och husdjur borta från maskinen för att undvika onödiga skador.
7. **VARNING!** Om du låter barn använda enheten bör du ta hänsyn till deras fysiska och mentala förmåga samt deras karaktär. Se till att ge dem korrekta instruktioner och kontrollera att de använder den på rätt sätt. Se särskilt till att de förstår att enheten inte är en leksak.
8. **VARNING!** Användare som är gravida eller som har implanterad medicinsk utrustning som t.ex. pacemaker bör rådfråga läkare innan de använder maskinen. Om du upplever obehag som bröstsmärta, arytm, andnöd, yrsel eller liknande ska du omedelbart avbryta träningen och kontakta din läkare innan du fortsätter träna.
9. **VARNING!** Värm upp före användning.
10. **VARNING!** Ej lämplig för terapeutiska ändamål.
11. **VARNING!** Om hydraulcylindern används kontinuerligt i mer än 30 minuter måste den få svalna. Rör inte vid den direkt efter användning, eftersom detta kan orsaka brännskador.
12. **VARNING!** För att förbättra fötternas grepp och kroppens rörelser är det bäst att använda stepmaskinen barfota.
13. **VARNING!** Se till att du har tillräckligt med utrymme för att röra dig när du använder enheten så att du kan utföra alla övningar ordentligt utan hinder.
14. **VARNING!** Se till att inga justerbara delar sticker ut. Lämna apparaten efter användning i ett sådant skick att ingen kan skadas av utskjutande delar.
15. **VARNING!** Enheten är endast avsedd för en person.
16. **VARNING!** Var särskilt uppmärksam på slitdelar som utsätts för särskilda belastningar eller påfrestningar.

17. VARNING! Defekta eller slitna delar måste omedelbart bytas ut. Enheten får inte vara tillgänglig för användare medan den repareras.

18. VARNING! Använd endast rengöringsmedel för att rengöra enheten, undvik aggressiva eller frätande medel. Använd en fuktig, mjuk och ren trasa vid rengöringen och torka vid behov även torrt.

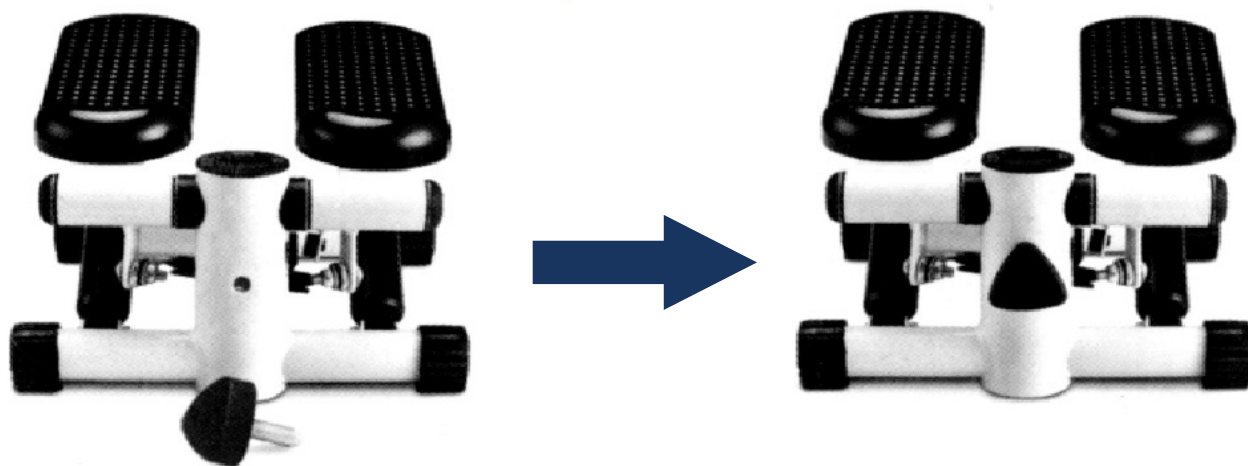
2. PRODUKTDELAR

NO.	NAMN	QUANT.	NO.	NAMN	QUANT.
1	Pedal	2	2	Elektronisk räknare	1
3	Justeringsmutter	1	4	Hydraulisk bom	2
5	Ram	1	6	Remskiva	1
7	Träningsremmar	2			



3. INSTALLATIONSPLAN

Som visas på bilden (1), dra ut justeringsmuttern, justera hållplatsen till rätt position och sätt i muttern. Graden av åtdragning av muttern kan kontrollera pedalens höjd, ju högre desto närmare.



4. FUNKTIONERNAS BETYDELSE

Tryck på "set"-knappen för att välja önskad funktion och håll den intryckt i 3 sekunder. Detta ställer in det individuella värdet för funktionerna till "0".

SCAN: Visa olika typer av funktionellt värde automatiskt i ordning.

TIME: från 0 till 99:55.

CALORIE: Ackumulera kaloriförbrukning under träning endast för baslinje, inte för medicinsk referens.

COUNT: Ackumulera antalet steg i förhållande till steg per minut.

MODE: Du kan välja flera funktionstangenter om de hålls intryckta i 3 sekunder kommer hela värdet att återgå till noll och återställas till beräkning.

Varje rörelse av pedalerna startar displayen. Tryck på mode-knappen för att välja fyra funktioner (tid/sekund, tid, kalorier, auto scan). Den lilla pilen på displayen visar olika funktioner som motsvarar de fyra pilarna nedanför displayen.

AUTO SCAN: Displayen visar automatiskt 4 sekunder separat tider/sekunder, tid, kalorier under detta tillstånd.

AUTO AV: Om ingen signal matas in under 4 sekunder stängs displayen av automatiskt. Den återgår dock till signal genom träning eller genom att trycka på lägesknappen.

VIKTIGT

- Om displayen inte går att läsa, ta ur batterierna och sätt i dem igen.
- Batterispecifikation: 1 enhet CR3032 3V.
- Om stegräknaren inte fungerar kan du försiktigt ta bort räknaren och justera sensorns höjd manuellt tills du kan räkna antalet steg.

5. LÄMPLIGA ÖVNINGSMETODER

Börja aldrig ditt träningsprogram utan tillräcklig förberedelse. Det innebär att du först bör värma upp och slappna av i de relevanta muskelgrupperna före varje övning.

- Träningsfrekvens

Experter rekommenderar regelbunden träning för att bygga upp konditionen. Att träna med oregelbundna intervall är inte rätt metod. Om du bara tränar en eller två gånger i veckan kommer du att kunna bibehålla din kondition på en konstant nivå.

Träning tre gånger i veckan förbättrar din fysiska kapacitet avsevärt. Många experter anser att det är idealiskt att träna tre gånger i veckan. Överträna inte i början, utan bygg upp uthålligheten långsamt. Denna uppbyggnad bör innebära att träningspassens längd ökas, inte antalet övningar.

Om du efter ett tag tycker att ditt tillstånd förbättras bör träningspasset pågå i minst 30 minuter. Detta inkluderar inte den tid som behövs för att värma upp och stretcha.

Om du vill att träningen ska hjälpa dig att gå ner i vikt bör du träna längre, med flera set på högst 30 minuter vardera.

- Uppvärmning

Syftet med uppvärmningen är att förbereda kroppen för hårt mentalt och fysiskt arbete och att förebygga skador.

Börja uppvärmningen långsamt och öka tempot gradvis.

Du bör värma upp de muskelgrupper som du tänker använda under träningspasset.

Uppvärmningen bör pågå i minst 5-10 minuter.

- Uppvärmningsövningar

Gå vid samma punkt och pressa sedan upp till en lätt jogging.

Gå med höjda knän.

Hoppa med båda benen.

Hoppa med alternerande ben.

Svinga händerna fram och tillbaka.

Hoppa med ett rep.

6. GUIDE FÖR UTBILDNING

⚠ VARNING

- Stå aldrig mer än 30 sekunder ovanpå maskinen utan att röra den, eftersom hydraulbommen då kan skadas.
- Böj dig inte ner när du sitter på maskinen eftersom den då kan tippa över.

Varje utbildningstillfälle bör innehålla följande tre delar:

1. En uppvärmning som består av 5-10 minuters stretching och lätt motion. En ordentlig uppvärmning ökar kroppstemperaturen, hjärtfrekvensen och cirkulationen som förberedelse för träning.
2. Träning i träningszonen, bestående av 20-30 minuters träning med hjärtfrekvensen i träningszonen (Obs: under de första veckorna av ditt träningsprogram ska du inte hålla hjärtfrekvensen i träningszonen i mer än 20 minuter).
3. En nedvarvning med 5-10 minuters stretching. Detta kommer att öka flexibiliteten i dina muskler och hjälpa till att förebygga problem efter träning.

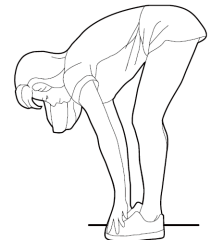
- Rekommenderade sträckor

Rör dig långsamt och använd aldrig plötsliga rörelser när du stretchar.

1. Stretch med hälkänsla

Stå med lätt böjda knän och böj dig framåt från höften. Låt ryggen och axlarna slappna av medan du sänker dig så långt ner mot hälarna som möjligt. Håll i 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger.

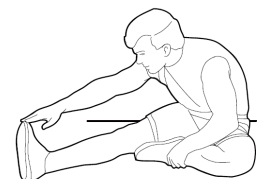
Stretchar: Hamstrings, baksidan av knäna och ryggen.



2. Stretching av hamstrings

Sitt med ett ben utsträckt. För den motsatta fotens sula upp mot låret på det utsträckta benet. Fatta tag mot tårna så långt som möjligt. Håll i 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger för varje ben.

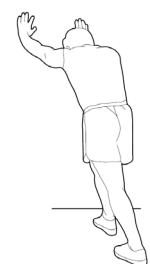
Stretchar: hamstrings, nedre delen av ryggen och ljumskan.



3. Stretch för vader och häl

Med ett ben framför det andra, luta dig framåt med händerna och placera dem mot väggen. Håll ryggen rak och den bakre foten på golvet. Böj det främre benet, dra dig framåt och för höfterna mot väggen. Håll i 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger för varje ben. Böj även det bakre benet för att stretcha hamstringsmusklerna mer.

Stretch: Vad, häl och hamstrings.



4. Stretch för quadriceps

Håll ena handen mot väggen för balans och ta tag i ena foten med den andra handen. För hälen så nära höften som möjligt. Håll i 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger för varje ben.

Stretchar: quadriceps och höftmusklerna.



5. Stretch för insida lår

Sitt med fotsulorna ihop och knäna vända utåt. Dra fötterna mot ljumsken så långt som möjligt. Håll i 15 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3 gånger.

Stretch: Quadriceps och höftmuskler.



- **Träning av armar och överkropp**

För att träna musklerna i den övre delen av kroppen:

1. Ta tag i handtagen och håll i båda gummibanderna. Dra båda handtagen något uppåt i en rak rörelse.
2. Sätt båda fötterna på pedalerna.
3. Alternativt kan du höja stigarna genom att alternera rörelsen.

Håll handtagen i det högsta läget en stund innan du återgår till startpositionen.

**WAŻNE**

DO ZACHOWANIA NA PRZYSZŁOŚĆ.

1. OSTRZEŻENIA

1. **OSTRZEŻENIE!** Maksymalna obsługiwana waga wynosi 100 kg.
2. **OSTRZEŻENIE!** Urządzenie musi być ustawione i obsługiwane na gładkiej i stabilnej podłodze. W razie potrzeby należy położyć szmatkę lub koc, aby zabezpieczyć podłogę. Przed każdym użyciem należy dokładnie sprawdzić urządzenie.
3. **OSTRZEŻENIE!** Nie schylaj się podczas korzystania z urządzenia. Najpierw zdejmij elastyczne opaski, a następnie wejdź na stepper.
4. **OSTRZEŻENIE!** Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież. Nie należy nosić luźnych ubrań, ponieważ mogą one zaplątać się w urządzenie i zablokować ćwiczenie.
5. **OSTRZEŻENIE!** Nie wyrzucać baterii do odpadów domowych.
6. **OSTRZEŻENIE!** Dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od urządzenia, aby uniknąć niepotrzebnych uszkodzeń.
7. **OSTRZEŻENIE!** Jeśli zezwalasz dzieciom na korzystanie z urządzenia, powinieneś wziąć pod uwagę ich możliwości fizyczne i psychiczne, a także ich charakter. Upewnij się, że przekazujesz im odpowiednie instrukcje i sprawdzasz, czy korzystają z urządzenia we właściwy sposób. W szczególności należy upewnić się, że rozumieją, że urządzenie nie jest zabawką.
8. **OSTRZEŻENIE!** Użytkownicy, którzy są w ciąży lub mają wszczepione urządzenia medyczne, takie jak rozruszniki serca, powinni skonsultować się z lekarzem przed użyciem urządzenia. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości, takich jak ból w klatce piersiowej, arytmia, duszności, zawroty głowy lub inne, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed ich kontynuowaniem.
9. **OSTRZEŻENIE!** Rozgrzać przed użyciem.
10. **OSTRZEŻENIE!** Nie nadaje się do celów terapeutycznych.
11. **OSTRZEŻENIE!** Jeśli siłownik hydrauliczny jest używany nieprzerwanie przez ponad 30 minut, należy odczekać, aż ostygnie. Nie należy go dotykać bezpośrednio po użyciu, ponieważ może to spowodować oparzenia.
12. **OSTRZEŻENIE!** Aby poprawić przyczepność stóp i ruch ciała, najlepiej jest korzystać z maszyny do kroków boso.
13. **OSTRZEŻENIE!** Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca do poruszania się podczas korzystania z urządzenia, abyś mógł prawidłowo wykonywać wszystkie ćwiczenia bez przeszkód.
14. **OSTRZEŻENIE!** Należy upewnić się, że żadne regulowane części nie wystają. Po użyciu należy pozostawić urządzenie w takim stanie, aby nikt nie mógł doznać obrażeń z powodu wystających części.

15. OSTRZEŻENIE! Urządzenie jest przeznaczone tylko dla jednej osoby.

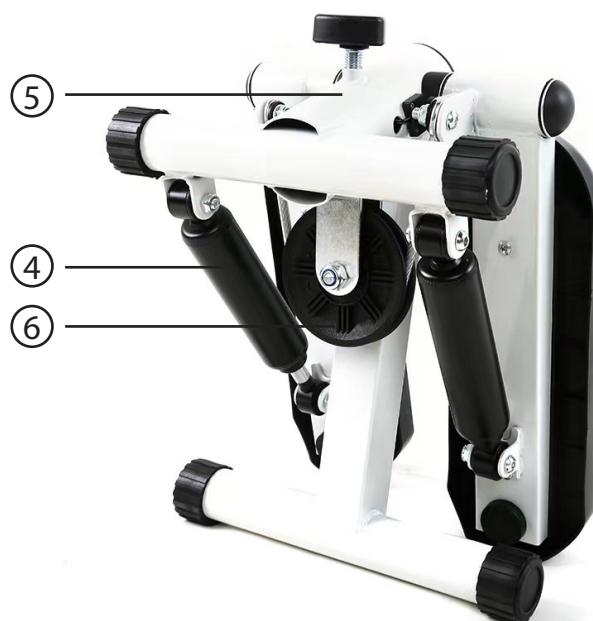
16. OSTRZEŻENIE! Zwróć szczególną uwagę na części zużywające się, które są narażone na szczególne obciążenia lub naprężenia.

17. OSTRZEŻENIE! Uszkodzone lub zużyte części należy niezwłocznie wymienić. Podczas naprawy urządzenie nie może być dostępne dla użytkowników.

18. OSTRZEŻENIE! Do czyszczenia urządzenia używaj wyłącznie roztworu detergentu, unikaj agresywnych lub żrących środków. Do czyszczenia należy używać wilgotnej, miękkiej i czystej ściereczki, a w razie potrzeby wytrzeć urządzenie do sucha.

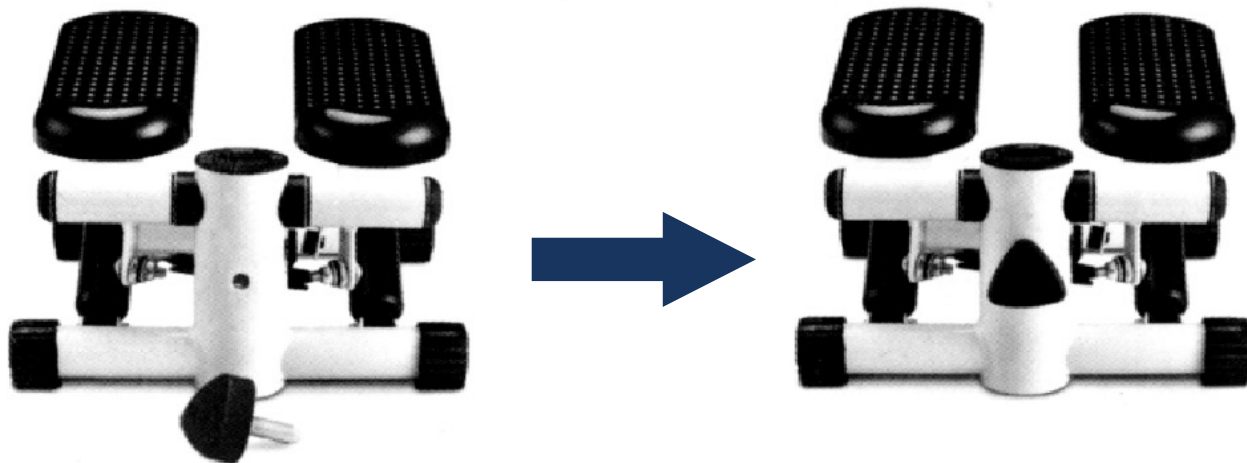
2. CZĘŚCI PRODUKTU

NIE.	NAZWA	QUANT.	NIE.	NAZWA	QUANT.
1	Pedał	2	2	Licznik elektroniczny	1
3	Nakrętka regulacyjna	1	4	Wysięgnik hydrauliczny	2
5	Rama	1	6	Koło pasowe	1
7	Paski do ćwiczeń	2			



3. PLAN INSTALACJI

Jak pokazano na rysunku (1), wyciągnij nakrętkę regulacyjną, wyreguluj miejsce otworu do właściwej pozycji i włóż nakrętkę. Stopień dokręcenia nakrętki może kontrolować wysokość pedału, im wyżej, tym bliżej.



4. ZNACZENIE FUNKCJI

Naciśnij przycisk "set", aby wybrać żądaną funkcję i przytrzymaj go przez 3 sekundy. Spowoduje to ustawienie indywidualnej wartości funkcji na "0".

SCAN: Automatyczne wyświetlanie różnych typów wartości funkcjonalnych w kolejności.

TIME: od 0 do 99:55.

CALORIE: Zużycie kalorii podczas ćwiczeń należy gromadzić wyłącznie do celów wyjściowych, a nie medycznych.

COUNT: Zsumuj liczbę kroków w przeliczeniu na minutę.

MODE: Możesz wybrać kilka przycisków funkcyjnych, jeśli przytrzymasz je przez 3 sekundy, cała wartość powróci do zera i zostanie zresetowana do obliczeń.

Każdy ruch pedałów spowoduje uruchomienie wyświetlacza. Naciśnij przycisk trybu, aby wybrać cztery funkcje (czas/sekundy, czas, kalorie, automatyczne skanowanie). Mała strzałka na wyświetlaczu pokaże różne funkcje odpowiadające czterem strzałkom poniżej wyświetlacza.

AUTO SCAN: Wyświetlacz automatycznie pokaże 4 sekundy oddzielnie dla czasów/sekund, czasu i kalorii.

AUTO WYŁ: W przypadku braku sygnału wejściowego przez 4 sekundy wyświetlacz wyłączy się automatycznie. Sygnał zostanie jednak przywrócony po uruchomieniu lub dotknięciu przycisku trybu.

WAŻNE

- Jeśli wyświetlacz nie jest czytelny, należy wyjąć baterie i zainstalować je ponownie.
- Specyfikacja baterii: 1 bateria CR3032 3V.
- Jeśli licznik kroków nie działa, można ostrożnie wyjąć licznik i ręcznie wyregulować wysokość czujnika, aż będzie można policzyć liczbę kroków.

5. ODPOWIEDNIE METODY ĆWICZEŃ

Nigdy nie rozpoczynaj programu treningowego bez odpowiedniego przygotowania. Oznacza to, że przed każdym ćwiczeniem należy najpierw rozgrzać i rozluźnić odpowiednie grupy mięśni.

- Częstotliwość ćwiczeń

Eksperti zalecają regularne ćwiczenia w celu budowania kondycji. Trening w nieregularnych odstępach czasu nie jest właściwą metodą. Jeśli trenujesz tylko raz lub dwa razy w tygodniu, będziesz w stanie utrzymać swoją kondycję na stałym poziomie.

Trening trzy razy w tygodniu znacznie poprawia wydolność fizyczną. Wielu ekspertów uważa, że idealnym rozwiązaniem jest ćwiczenie trzy razy w tygodniu. Na początku nie należy przesadzać z ćwiczeniami; wytrzymałość należy budować powoli. Budowanie to powinno polegać na zwiększaniu czasu trwania sesji treningowych, a nie liczby ćwiczeń.

Jeśli po pewnym czasie zauważysz, że Twoja kondycja się poprawia, sesja treningowa powinna trwać co najmniej 30 minut. Nie obejmuje to czasu potrzebnego na rozgrzewkę i rozciąganie.

Jeśli chcesz, aby ćwiczenia pomogły Ci schudnąć, trening powinien trwać dłużej, z kilkoma seriami trwającymi nie dłużej niż 30 minut każda.

- Rozgrzewka

Celem rozgrzewki jest przygotowanie ciała do ciężkiej pracy umysłowej i fizycznej oraz zapobieganie kontuzjom.

Rozgrzewkę należy rozpocząć powoli i stopniowo zwiększać tempo.

Powinieneś rozgrzać grupy mięśni, które zamierzasz wykorzystać podczas sesji treningowej.

Rozgrzewka powinna trwać co najmniej 5-10 minut.

- Ćwiczenia rozgrzewające

Przejdź w tym samym punkcie, a następnie przejdź do delikatnego joggingu.

Chodź z uniesionymi kolanami.

Skacz obiema nogami.

Skacz naprzemiennie nogami.

Wymachuj rękami w przód i w tył.

Skacz z liną.

6. PORADNIK SZKOLENIOWY

⚠ OSTRZEŻENIE

- Nigdy nie stój na maszynie dłużej niż 30 sekund bez poruszania nią, ponieważ może to spowodować uszkodzenie wysięgnika hydraulicznego.
- Nie schylaj się, gdy urządzenie jest zamontowane, ponieważ może to spowodować jego przewrócenie.

Każda sesja szkoleniowa powinna obejmować następujące trzy części:

1. Rozgrzewka składająca się z 5-10 minut rozciągania i lekkich ćwiczeń. Prawidłowa rozgrzewka zwiększa temperaturę ciała, tętno i krążenie w ramach przygotowań do ćwiczeń.
2. Ćwiczenia w strefie treningowej, składające się z 20-30 minut ćwiczeń z tętnem w strefie treningowej (Uwaga: w ciągu pierwszych kilku tygodni programu treningowego nie utrzymuj tętna w strefie treningowej dłużej niż 20 minut).
3. Rozciąganie trwające 5-10 minut. Zwiększy to elastyczność mięśni i pomoże zapobiec problemom po ćwiczeniach.

- Zalecane odcinki

Poruszaj się powoli, nigdy nie wykonuj gwałtownych ruchów podczas rozciągania.

1. Rozciąganie pięty

Stań z lekko ugiętymi kolanami i pochyl się do przodu od bioder. Rozluźnij plecy i ramiona, opuszczając się jak najdalej do pięt. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy.

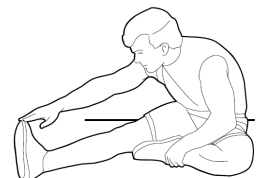
Rozciąganie: Ściągną podkolanowe, tył kolan i plecy.



2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych

Usiądź z jedną nogą wyciągniętą. Podnieś podeszwę przeciwnej stopy do uda wyciągniętej nogi. Chwyć w kierunku palców tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi.

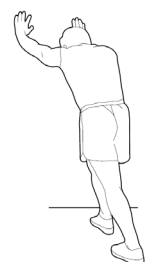
Rozciąga: ścięгна podkolanowe, dolną część pleców i pachwinę.



3. Rozciąganie łydek/pięt

Trzymając jedną nogę przed drugą, pochyl się do przodu i oprzyj dłońmi o ścianę. Trzymaj plecy prosto, a tylną stopę na podłodze. Zegnij przednią nogę, pociągnij do przodu i przesunь biodra w kierunku ściany. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy dla każdej nogi. Aby bardziej rozciągnąć ścięгно podkolanowe, zegnij również tylną nogę.

Rozciąganie: łydki, pięty i ścięгна podkolanowe.



4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Z jedną ręką opartą o ścianę dla zachowania równowagi, chwyć jedną stopę przeciwną ręką. Przysuń piętę jak najbliżej biodra. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy na każdą nogę.

Rozciąga: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



5. Wewnętrzne rozciąganie ud

Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy do pachwiny tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz 3 razy.

Rozciąganie: Mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.



- Trening ramion i górnej części ciała

Ćwiczenie mięśni górnej części ciała:

1 Chwyć uchwyty i przytrzymaj obie elastyczne taśmy. Pociągnij oba uchwyty lekko w górę ruchem prostym.

2. Połóż obie stopy na pedałach.

3. Alternatywnie można podnieść piony, wykonując ruchy naprzemiennie.

Przytrzymaj uchwyty w najwyższej pozycji przez chwilę przed powrotem do pozycji wyjściowej.

**VIGTIGT**

AT GEMME TIL FREMTIDIG REFERENCE.

1. ADVARSLER

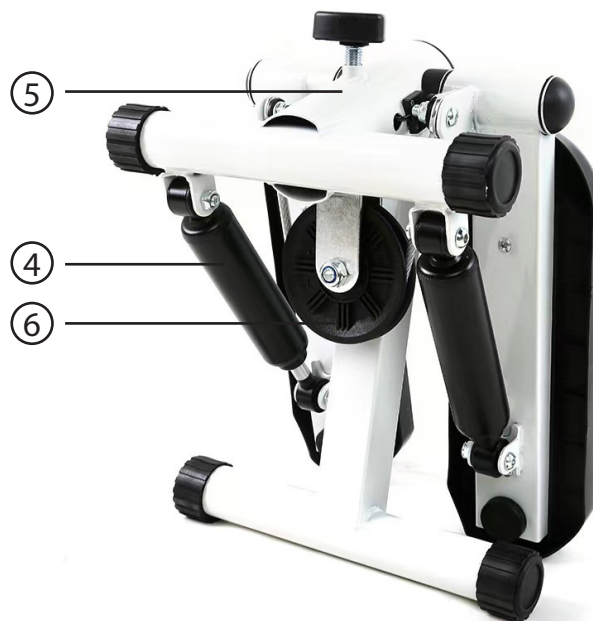
1. **ADVARSEL!** Den maksimale understøttede vægt er 100 KG.
2. **ADVARSEL!** Maskinen skal placeres og betjenes på et jævnt og stabilt gulv. Læg om nødvendigt en klud eller et tæppe for at beskytte gulvet. Kontrollér den omhyggeligt før hver brug.
3. **ADVARSEL!** Bøj dig ikke ned, mens du er på maskinen. Tag først elastikkerne, og fortsæt derefter med at sætte dig på stepmaskinen.
4. **ADVARSEL!** Bær venligst passende tøj, når du træner. Bær ikke løstsiddende tøj, da det kan sætte sig fast i maskinen og blokere for træningen.
5. **ADVARSEL!** Batterier må ikke smides ud med husholdningsaffaldet.
6. **ADVARSEL!** Hold babyer og kæledyr væk fra maskinen for at undgå unødvendige skader.
7. **ADVARSEL!** Hvis du giver børn lov til at bruge enheden, bør du overveje deres fysiske og mentale evner samt deres karakter. Sørg for at give dem ordentlige instruktioner og tjek, at de bruger det korrekt. Sørg især for, at de forstår, at enheden ikke er et stykke legetøj.
8. **ADVARSEL!** Brugere, der er gravide, eller som har indopereret medicinsk udstyr som f.eks. pacemakere, bør konsultere deres læge, før de bruger maskinen. Hvis du oplever ubehag som bryst smerter, arytmi, åndenød, svimmelhed eller andet, skal du straks stoppe træningen og konsultere din læge, før du fortsætter træningen.
9. **ADVARSEL!** Varm op før brug.
10. **ADVARSEL!** Ikke egnet til terapeutiske formål.
11. **ADVARSEL!** Hvis hydraulikcylinderen bruges uafbrudt i mere end 30 minutter, skal den have lov til at køle ned. Rør ikke ved den umiddelbart efter brug, da det kan give forbrændinger.
12. **ADVARSEL!** For at forbedre føddernes greb og kroppens bevægelser er det bedst at bruge stepmaskinen barfodet.
13. **ADVARSEL!** Sørg for, at du har plads nok til at bevæge dig rundt, når du bruger apparatet, så du kan udføre alle øvelser korrekt uden forhindringer.
14. **ADVARSEL!** Sørg for, at ingen justerbare dele stikker ud. Efter brug skal enheden efterlades i en tilstand, hvor ingen kan komme til skade på grund af dele, der stikker ud.
15. **ADVARSEL!** Enheden er kun beregnet til én person.
16. **ADVARSEL!** Vær særlig opmærksom på sliddele, der er udsat for særlige belastninger eller stress.
17. **ADVARSEL!** Defekte eller slidte dele skal udskiftes med det samme. Enheden må ikke være

tilgængelig for brugere, mens den er under reparation.

18. ADVARSEL! Brug kun et rengøringsmiddel til at rengøre enheden, undgå aggressive eller ætsende midler. Brug en fugtig, blød og ren klud til rengøringen, og tør om nødvendigt også efter.

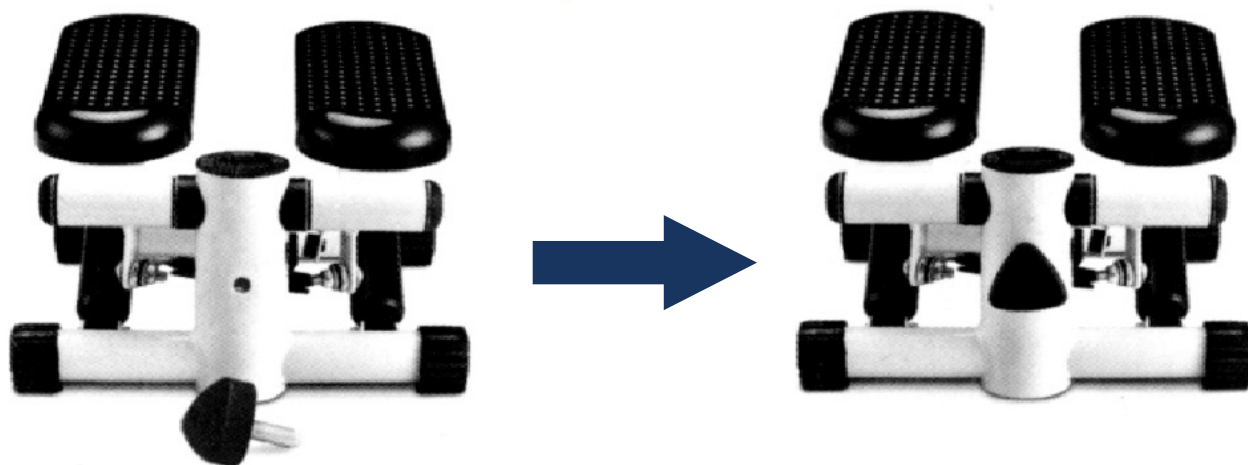
2. PRODUKTDELE

NEJ.	NAVN	QUANT.	NEJ.	NAVN	QUANT.
1	Pedal	2	2	Elektronisk tæller	1
3	Justeringsmøtrik	1	4	Hydraulisk bom	2
5	Ramme	1	6	Remskive	1
7	Træningsstropper	2			



3. INSTALLATIONSPLAN

Som vist på billedet (1) skal du trække justeringsmøtrikken ud, justere hulstedet til den korrekte position og indsætte møtrikken. Graden af tilspænding af møtrikken kan styre højden af pedalen, jo højere jo tættere.



4. BETYDNING AF FUNKTIONERNE

Tryk på "set"-knappen for at vælge den ønskede funktion, og hold den nede i 3 sekunder. Dette vil indstille den individuelle værdi for funktionerne til "0".

SCAN: Vis automatisk forskellige typer funktionsværdi i rækkefølge.

TIME: fra 0 til 99:55.

CALORIE: Akkumuler kalorieforbruget under træning kun til baseline, ikke til medicinsk reference.

COUNT: Akkumuler antallet af trin i forholdet trin pr. minut.

MODE: Du kan vælge flere funktionstaster, hvis de holdes nede i 3 sekunder, vil hele værdien vende tilbage til nul og nulstilles til beregning.

Enhver bevægelse af pedalerne vil starte displayet. Tryk på tilstandsknappen for at vælge fire funktioner (tid/sekund, tid, kalorier, automatisk scanning). Den lille pil på displayet viser forskellige funktioner, der svarer til de fire pile under displayet.

AUTO SCAN: Displayet vil automatisk vise 4 sekunder separat tider/sekunder, tid, kalorier under denne betingelse.

AUTO OFF: Hvis der ikke er noget signalinput i 4 sekunder, slukker displayet automatisk. Men det vil genoptage signalet ved at træne eller trykke på tilstandsknappen.

VIGTIGT

- Hvis displayet ikke kan læses, skal du tage batterierne ud og sætte dem i igen.
- Batterispecifikation: 1 enhed CR3032 3V.
- Hvis skridttælleren ikke virker, kan du forsigtigt fjerne tælleren og justere sensorens højde manuelt, indtil du kan tælle antallet af skridt.

5. HENSIGTSMÆSSIGE TRÆNINGSMETODER

Start aldrig dit træningsprogram uden tilstrækkelig forberedelse. Det betyder, at du først skal varme op og slappe af i de relevante muskelgrupper før hver øvelse.

- Hyppighed af træning

Ekspertter anbefaler regelmæssig træning for at opbygge kondition. Træning med uregelmæssige intervaller er ikke den rigtige metode. Hvis du kun træner en eller to gange om ugen, vil du være i stand til at opretholde din kondition på et konstant niveau.

Træning tre gange om ugen forbedrer din fysiske kapacitet betydeligt. Mange eksperter mener, at det er ideelt at træne tre gange om ugen. Lad være med at overtræne i starten; opbyg udholdenheden langsomt. Denne opbygning bør involvere en forøgelse af træningssessionernes varighed, ikke antallet af øvelser.

Hvis du efter et stykke tid oplever, at din tilstand bliver bedre, bør træningspasset vare mindst 30 minutter. Dette inkluderer ikke den tid, det tager at varme op og strække ud.

Hvis du ønsker, at øvelsen skal hjælpe dig med at tabe dig, skal din træning vare længere, med flere sæt på højst 30 minutter hver.

- Opvarmning

Formålet med opvarmningen er at forberede kroppen på hårdt mentalt og fysisk arbejde og at forebygge skader.

Du bør starte din opvarmning langsomt og øge tempoet gradvist.

Du bør varme de muskelgrupper op, som du har tænkt dig at bruge i din træning.

Opvarmningen bør vare mindst 5-10 minutter.

- Opvarmningsøvelser

Gå på samme sted, og byg derefter op til en let joggetur.

Gå med løftede knæ.

Hop med begge ben.

Hop skiftevis med benene.

Sving dine hænder frem og tilbage.

Hop med et reb.

6. UDDANNELSESGUIDE

⚠ ADVARSEL

- Stå aldrig på maskinen i mere end 30 sekunder uden at flytte den, da det kan beskadige den hydrauliske bom.
- Bøj dig ikke ned, mens du sidder på maskinen, da det kan få den til at vælte.

Hver træningssession bør indeholde følgende tre dele:

1. En opvarmning, der består af 5-10 minutters udstrækning og let motion. En ordentlig opvarmning øger din kropstemperatur, puls og cirkulation som forberedelse til træning.
2. Træningszonetræning, som består af 20-30 minutters træning med pulsen i træningszonen (Bemærk: I de første par uger af dit træningsprogram må du ikke holde pulsen i træningszonen i mere end 20 minutter).
3. En nedkøling med 5-10 minutters udstrækning. Det vil øge fleksibiliteten i dine muskler og hjælpe med at forebygge problemer efter træning.

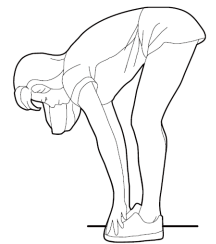
- Anbefalede strækøvelser

Bevæg dig langsomt, og brug aldrig pludselige bevægelser, når du strækker ud.

1. Stræk med hælberøring

Stå med let bøjede knæ, og bøj dig frem fra hoften. Lad ryggen og skuldrene slappe af, mens du sænker dig så langt ned mod hælene som muligt. Hold i 15 sekunder, og slap så af. Gentag øvelsen 3 gange.

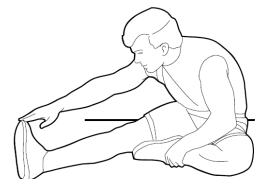
Stræk: Hamstrings, bagsiden af knæene og ryggen.



2. Udstrækning af hasemusklerne

Sid med det ene ben udstrakt. Før sålen på den modsatte fod op til låret på det udstrakte ben. Tag fat mod tæerne så langt som muligt. Hold i 15 sekunder, og slap så af. Gentag 3 gange for hvert ben.

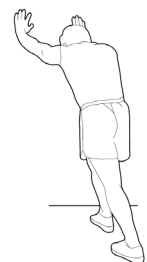
Strækøvelser: haser, lænd og lyske.



3. Stræk af læg/hæl

Med det ene ben foran det andet læner du dig frem med hænderne og placerer dem mod væggen. Hold ryggen ret og den bageste fod i gulvet. Bøj det forreste ben, træk fremad, og bevæg hofterne ind mod væggen. Hold i 15 sekunder, og slap så af. Gentag 3 gange for hvert ben. Bøj også det bageste ben for at få et større stræk i baglåret.

Stræk: Læg, hæl og haser.



4. Stræk af quadriceps

Tag fat i den ene fod med den modsatte hånd, og hold den ene hånd mod væggen for at holde balancen. Før hælen så tæt på hoften som muligt. Hold i 15 sekunder, og slap så af. Gentag 3 gange med hvert ben.

Strækker: quadriceps og hoftemuskler.



5. Stræk af inderlår

Sid med fodsålerne samlet og knæene vendt udad. Træk fødderne så langt ind mod lysken som muligt. Hold i 15 sekunder, og slap så af. Gentag øvelsen 3 gange.

Stræk: Quadriceps og hoftemuskler.



- Træning af arme og overkrop

At træne musklerne i overkroppen:

1. Tag fat i håndtagene og hold i begge elastikker. Træk begge håndtag lidt opad i en lige bevægelse.
2. Sæt begge fødder på pedalerne.
3. Alternativt kan du hæve stigrørene ved at skifte bevægelsen.

Hold håndtagene i den højeste position et øjeblik, før du vender tilbage til startpositionen.



ES - Peso máximo 100 kg
EN - Peso máximo 100 kg
IT - Peso massimo 100 kg
FR - Poids maximum 100 kg
PT - Peso máximo 100 kg
DE - Maximales Gewicht 100 kg
NL - Maximaal gewicht 100 kg
SWE - Högsta vikt 100 kg
PL - Maksymalna waga 100 kg
DK - Maksimal vægt 100 kg



ZHEJIANG TODO HARDWARE MANUFACTURE CO., LTD.
31st Floor, Jinmao Building, CBD Center, Yongkang,
Zhejiang, China



PRAT INTERNATIONAL BRANDS S.L.
Blanquers, Parc, 7-8 Valls, Tarragona, Spain



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,
Sevilla (Spain)