

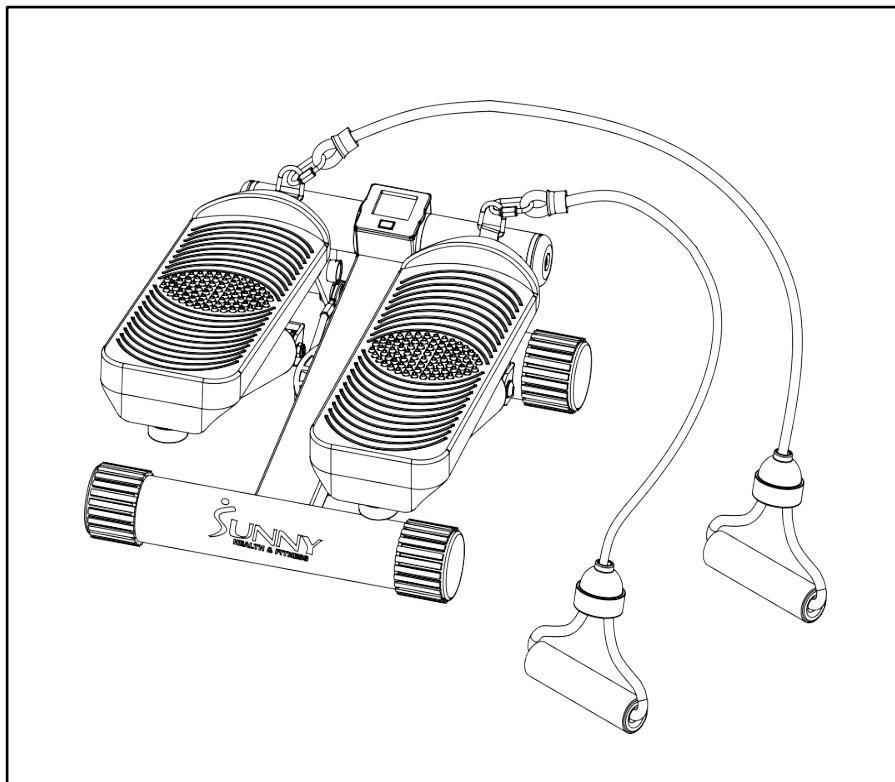


MINI STEPPER WITH EXERCISE BANDS

BANDS

NO. 012S

USER MANUAL



English, Page 6 ~ 8

IMPORTANT! Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** support@sunnyhealthfitness.com or 1- 877 - 90SUNNY (877-907- 8669).

Español, Página 9 ~ 11

¡IMPORTANTE! Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS CONTACTADO:** support@sunnyhealthfitness.com ó 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 12 ~ 14

IMPORTANT! Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ :** support@sunnyhealthfitness.com ou 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Deutsche, Seite 15 ~ 17

WICHTIG! Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or nauseous feeling. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 4 feet (120 cm) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 220 pounds (100 KG).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/ or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar el uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de los equipos conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 4 pies (120 cm) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 220 libras (100 kg).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. ¡Este equipo está diseñado solo para uso interior! ¡No es para uso comercial!

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser correctement cet appareil. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser. L'utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il vous incombe de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de tous les avertissements et précautions.

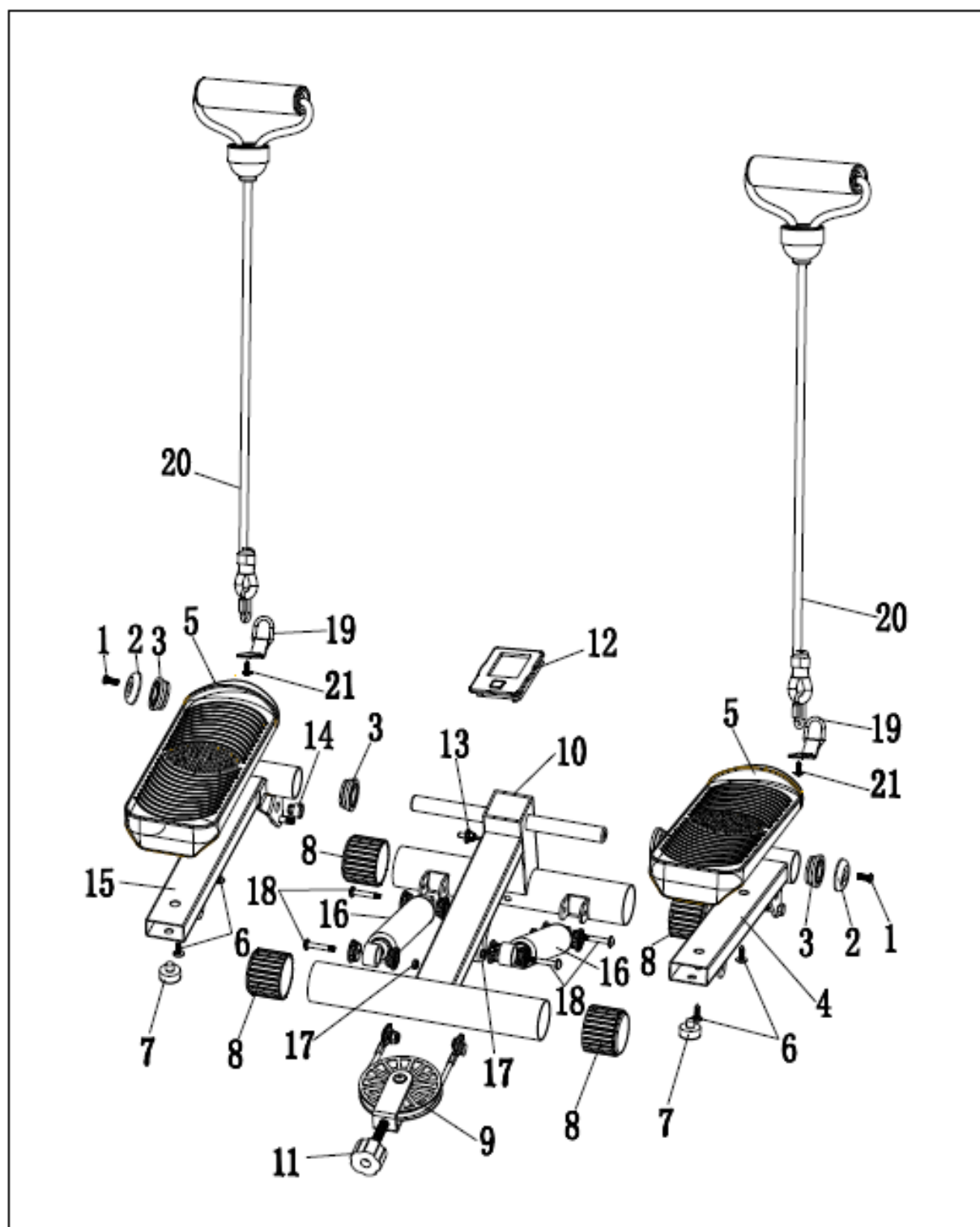
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Accompli de façon incorrecte ou excessive, l'exercice peut nuire à la santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle court, étourdissement, vertige, ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'un de ces états, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 120 cm (4 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez un composant défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel en provenir pendant l'utilisation, cessez immédiatement l'exercice et n'employez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 100 kg (220 lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement! Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale!

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Sie sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 120 cm (4 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 100 kg (220 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

EXPLODED DIAGRAM



电/ 4

PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty
1	Screw	M6	2
2	Bearing Cap		2
3	Bearing Sleeve		4
4	Pedal Tube(R)		1
5	Pedal		2
6	Screw	M5	4
7	Stopper		2
8	Cap		4
9	Pulley		1
10	Main Frame		1
11	Knob		1
12	Meter		1
13	Sensor		1
14	Magnet		1
15	Pedal Tube(L)		1
16	Hydraulic Cylinders		2
17	Nut	M6	4
18	Bolt	M6	4
19	Webbing		2
20	Exercise Bands		2
21	Screw	M5	2

LISTE DES ÉLÉMENTS

Nº	Description	Spéc.	Qté
1	Vis	M6	2
2	Chapeau de palier		2
3	Manchon de palier		4
4	Tube de pédale (R)		1
5	Pédale		2
6	Vis	M5	4
7	Butée		2
8	Embout d'extrémité		4
9	Poulie		1
10	Cadre principal		1
11	Bouton		1
12	Compteur		1
13	Capteur		1
14	Aimant		1
15	Tube de pédale (L)		1
16	Vérins hydrauliques		2
17	Écrou	M6	4
18	Boulon	M6	4
19	Sangle		2
20	Cordes élastiques		2
21	Vis	M5	2

LISTA DE PIEZAS

N.º	Descripción	Espec.	Cant.
1	Tornillo	M6	2
2	Tapa del rodamiento		2
3	Manguito del cojinete		4
4	Tubo del pedal(R)		1
5	Pedal		2
6	Tornillo	M5	4
7	Tapón		2
8	Tapa		4
9	Polea		1
10	Estructura principal		1
11	Perilla		1
12	Medidor		1
13	Sensor		1
14	Imán		1
15	Tubo del pedal(L)		1
16	Cilindros hidráulicos		2
17	Tuerca	M6	4
18	Perno	M6	4
19	Cincha		2
20	Bandas de ejercicio		2
21	Tornillo	M5	2

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Schraube	M6	2
2	Lagerdeckel		2
3	Lagerhülse		4
4	Pedalrohr (R)		1
5	Pedal		2
6	Schraube	M5	4
7	Stopper		2
8	Kappe		4
9	Seilrolle		1
10	Haupttrahmen		1
11	Knopf		1
12	Zähler		1
13	Sensor		1
14	Magnet		1
15	Pedalrohr (L)		1
16	Hydraulikzylinder		2
17	Schraubenmutter	M6	4
18	Bolzen	M6	4
19	Gurtband		2
20	Trainingsbänder		2
21	Schraube	M5	2

Ordering Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)

Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the "EXPLODED DIAGRAM" and "PARTS LIST" (found near the front of the manual)

Please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1 - 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Pedido de piezas de repuesto (solo para clientes de EE. UU. y Canadá)

Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión la(s) pieza(s) necesaria(s):

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza se encuentra en "EXPLODED DIAGRAM" (ESQUEMA DE LAS PIEZAS) y en "PARTS LIST" (LISTA DE PIEZAS) que está al principio del manual.

Para comunicarse con nosotros, escríbanos al dirección de correo support@sunnyhealthfitness.com o llame al 1 - 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)

Veuillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s) :

- ✓ Le numéro de modèle (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le nom du produit (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le « SCHÉMA ÉCLATÉ » et la « LISTE DES ÉLÉMENTS » (situé vers le début du manuel)

Veuillez communiquer avec nous à l'adresse support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

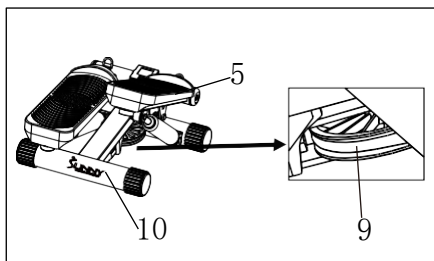
Bestellung von Ersatzteilen (nur für US-amerikanische und kanadische Kunden)

Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ Die Modellnummer (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Produktbezeichnung (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Teilenummer auf der „EXPLOSIONSDARSTELLUNG“ und der „TEILELISTE“ (finden Sie vorne in der Anleitung)

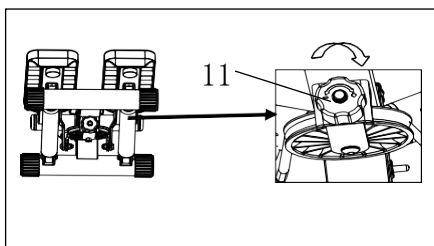
Bitte kontaktieren Sie uns unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669)

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



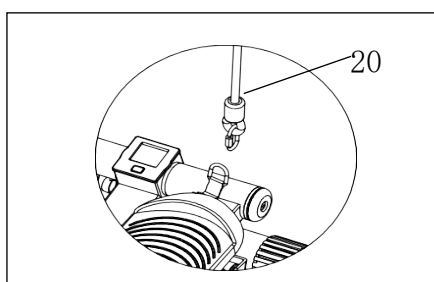
STEP 1:

Remove the **Main Frame (No. 10)** from the box. Lift one **Pedal (No. 5)** up with your hand and ensure that the cable is properly secured around the **Pulley (No. 9)** as shown in the picture.



STEP 2:

Turn the **Knob (No. 11)** clockwise " + " all the way right until it reached its end point.



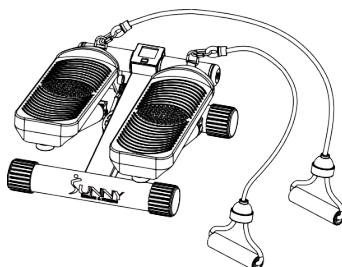
STEP 3:

Attach the **Exercise Bands (No. 20)** to the pedal hooks located at the front of the left and right pedals as shown in the picture.

The assembly is complete!

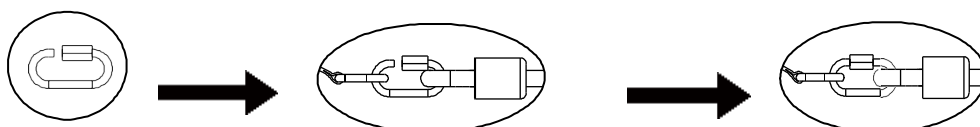
Your stepper is set at its highest stepping height. Turn the knob counter-clockwise "-" to decrease the stepping range.

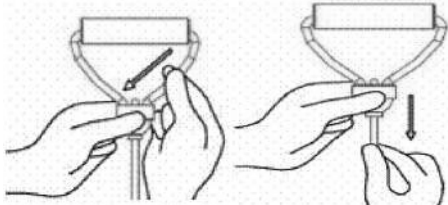
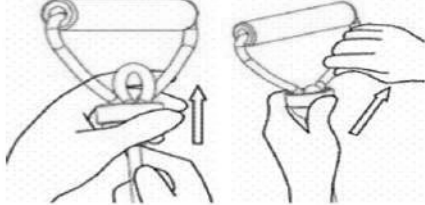
NOTE: Height range will decrease with each *counter-clockwise* turn.



EXERCISE BAND INSTRUCTIONS

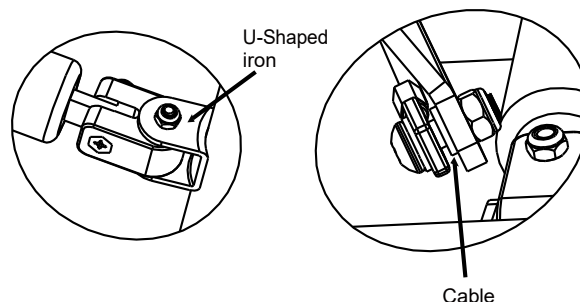
1. Unscrew the hook nut located on the band until the hook is open as shown in the picture below.
2. Attach the band hook onto the pedal hook and screw the hook nut closed until the pedal hook is secured with the hook nut.
3. Assembly is done.



Adjusting the Rope Length	
To Lengthen Rope	To Shorten Rope
Push one side of the rope down and then pull the bottom of the rope downward as shown in the picture below. Repeat this process until the rope is at the desired length. NOTE: This adjustment decreases the tension on the bands.	Push the rope upward from the bottom and then pull one side of the top rope up as shown in the picture below. Repeat this process until the rope is at the desired length. Note: This adjustment increases the tension on the bands.
	
NOTE: When lengthening the rope; only one side of the rope can be pushed down. If the side that you are trying to push down does not move; try the other side of the rope.	

MAINTENANCE & CARE INSTRUCTIONS

1. If the stepper screeches during exercise, please discontinue use and do the following: loosen the screw located on the U-Shaped iron then loosen the cable as shown in the picture below. Next, lubricate both the U-Shaped iron and cable to improve the sliding condition. Re-tighten and secure the screw and cable.
2. For safety and efficiency, please be sure to inspect and lubricate the U-Shaped iron and cable regularly.
3. Always use dry cloth when cleaning the stepper, never clean the stepper using a wet or damp cloth.
4. Store the stepper in a dry area free of moisture, do not store or leave outdoors.
5. During exercise the hydraulic cylinders may produce noise if they become too hot, it is perfectly normal for this to occur.
6. To avoid injury to your hands, please refrain from touching the hydraulic cylinders during or immediately after use.



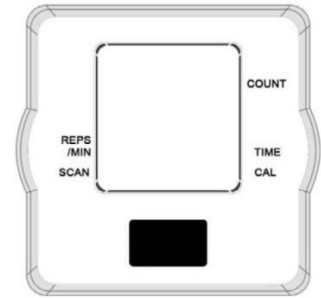
OPERATING INSTRUCTIONS

1. During the use of the equipment, please make sure to follow all instructions carefully as any improper techniques of usage and/or assembly may result in injury and/or damage to the equipment.
2. The suggested exercise regimen for optimal results is 10-15 minutes per day, at least three times a week.
3. Before beginning exercise, always inspect the equipment to ensure that all moving parts as well as hardware are secured correctly and are in proper condition.
4. Use **Knob** to adjust the stepping height & tension. “+ →” When the knob is tightened, the tension level is increased along with the height of the stepping range.
 “- →” When the knob is loosened, the tension level is decreased along with the height of the stepping range.

EXERCISE COMPUTER

KEY FUNCTIONS:

MODE: Press the **MODE** button to select a function. (Time, Rep/Min, Count, Calorie and Scan)



OPERATION PROCEDURES:

1. AUTO ON/OFF:

If the steps of the machine are put into motion or the MODE key is pressed, the computer will activate and will remain active during use. If it goes without signal for approximately 4 minutes, the console will turn off automatically.

2. RESET:

The computer can be reset by pressing and holding the MODE key for three seconds, removing the batteries will also reset the computer and return all function settings back to zero.

3. MODE:

To select the LOCK MODE setting, press the MODE key when the pointer is on the function you wish to lock. Once locked, only the selected function will be displayed.

4. FUNCTIONS:

TIME: Counts the total time of an exercise from start to finish.

CALORIES: Counts the number of total calories burned during an exercise from start to finish.

COUNT: Automatically accumulates the count of steps taken during sessions. Meter counts 1 step after you step once with each foot.

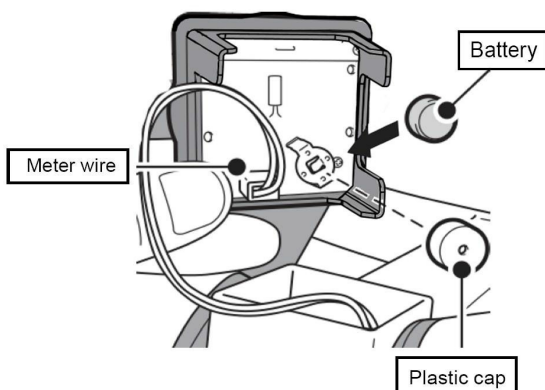
REPS/MIN: Automatically displays the count of steps per minute.

SCAN: Press the MODE button until the indicator arrow points to SCAN. The indicator arrow will continue to flash indicating that SCAN mode is active. SCAN mode will automatically scan through each function in sequence.

NOTE:

1. If you have an inaccurate reading on the monitor, please replace the battery immediately. (See instructions below)
2. Please use (1) LR44, 1.5V battery.
3. The monitor is auto-powered. It turns on when exercise begins, and it turns off when no movement is made between 4 to 5 minutes.
4. All functions will automatically stop calculating when '**STOP**' appears in the upper left corner of the display monitor. This occurs when there is no signal for a period of 4 seconds. Once the exercise begins again, the meter will automatically start recalculating.

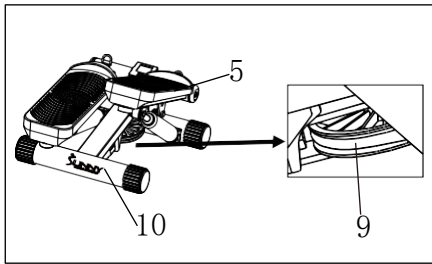
CHANGING THE BATTERY



1. Remove the plastic cap from the battery.
2. Remove the battery using the tool provided or your fingers.
3. Insert the new battery using the tool provided or your fingers. Ensure that the positive side of the battery which is labeled with a + sign is facing upward once the new battery is in place.
4. Place the plastic cap over the battery.
5. Connect the wire onto the meter.
6. Insert the meter onto Main Frame.

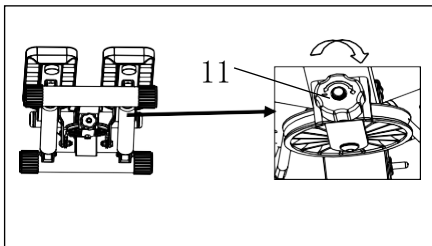
Version 1.9

INSTRUCCIONES DE ARMADO



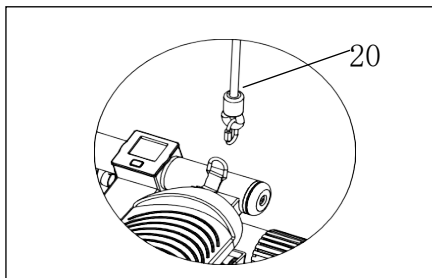
PASO 1:

Retire la **estructura principal (N.º 10)** de la caja. Levante un **pedal (N.º 5)** con la mano y asegúrese de que el cable esté sujetado adecuadamente alrededor de la **polea (N.º 9)** como se muestra en la imagen.



PASO 2:

Gire la **perilla (N.º 11)** hacia la derecha en el sentido del símbolo "+" hasta que llegue al límite.



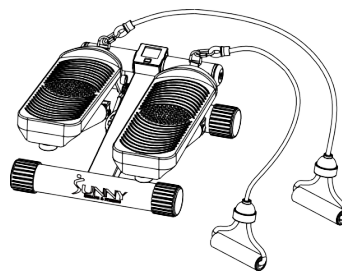
PASO 3:

Fije las **bandas de ejercicio (N.º 20)** a los ganchos del pedal ubicados en la parte delantera de los pedales izquierdo y derecho como se muestra en la imagen

¡El armado está completo!

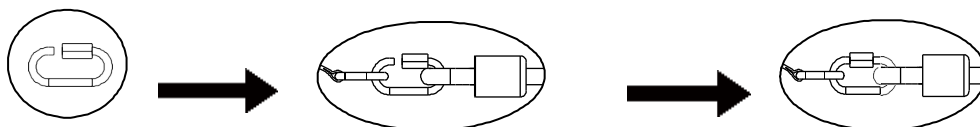
La escaladora está en la altura máxima de escalamiento. Gire la perilla hacia la izquierda en el sentido del símbolo "-" para disminuir el rango de escalamiento.

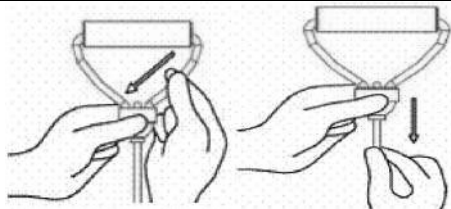
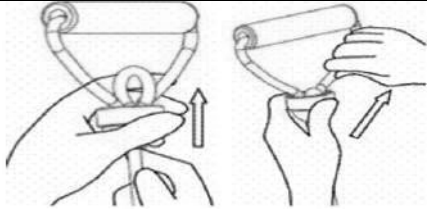
NOTA: El rango de altura disminuirá con cada giro *hacia la izquierda*.



INSTRUCCIONES DE LA BANDA DE EJERCICIO

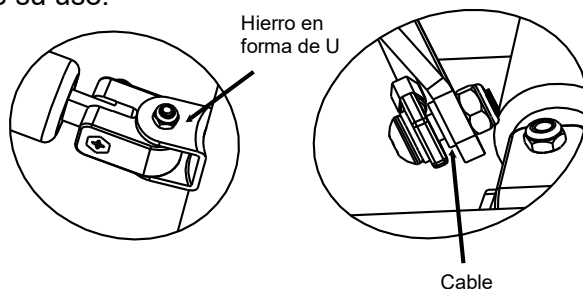
1. Afloje la tuerca del gancho ubicada en la banda hasta que se abra el gancho, como se muestra en la imagen a continuación.
2. Fije el gancho de la banda en el gancho del pedal y atornille la tuerca del gancho cerrado hasta que el gancho del pedal esté asegurado con la tuerca del gancho.
3. El armado está listo.



Ajuste de la longitud de la cuerda	
para alargar la cuerda	para acortar la cuerda
Empuje un lado de la cuerda hacia abajo y luego jale la parte inferior de la cuerda hacia abajo, como se muestra en la siguiente imagen. Repita este proceso hasta que la cuerda esté en la longitud deseada. NOTA: Este ajuste disminuye la tensión en las bandas.	Empuje la cuerda hacia arriba desde la parte inferior y jale un lado de la cuerda superior como se muestra en la siguiente imagen. Repita este proceso hasta que la cuerda esté en la longitud deseada. Nota: Este ajuste aumenta la tensión en las bandas.
	
NOTA: Cuando alargue la cuerda, solo un lado de la cuerda se puede empujar hacia abajo. Si el lado que trata de empujar hacia abajo no se mueve, intente con el otro lado de la cuerda.	

INSTRUCCIONES SOBRE MANTENIMIENTO Y CUIDADO

1. Si la escaladora hace un chillido durante el ejercicio, deje de usarla y haga lo siguiente: afloje el tornillo ubicado en el hierro en forma de U y; luego, afloje el cable como se muestra en la imagen a continuación. A continuación, lubrique tanto el hierro en forma de U como el cable para mejorar la condición de deslizamiento. Vuelva a ajustar y asegurar el tornillo y el cable.
2. Por razones de seguridad y eficiencia, asegúrese de inspeccionar y lubricar el hierro en forma de U y el cable con regularidad.
3. Utilice siempre un paño seco para limpiar la escaladora, no la limpie con un paño húmedo o mojado.
4. Guarde la escaladora en un lugar seco sin humedad, no la guarde ni deje al aire libre.
5. Durante el ejercicio, los cilindros hidráulicos pueden producir ruido si se calientan demasiado. Es perfectamente normal que esto ocurra.
6. Para evitar lesiones en las manos, no toque los cilindros hidráulicos mientras realiza ejercicio o inmediatamente después de su uso.



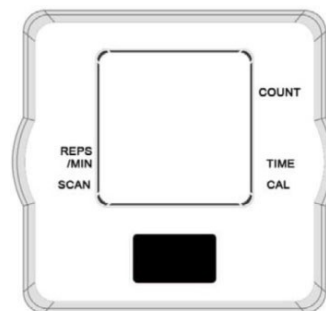
INSTRUCCIONES DE USO

1. Durante el uso del equipo, asegúrese de seguir todas las instrucciones con cuidado. Cualquier técnica inadecuada de uso o armado puede causar lesiones o daños en el equipo.
 2. El régimen de ejercicio sugerido para obtener resultados óptimos es de 10 a 15 minutos al día, por lo menos tres veces a la semana.
 3. Antes de hacer ejercicios, siempre inspeccione el equipo para asegurarse de que todas las partes móviles y las herramientas estén fijadas correctamente y en buen estado.
 4. Utilice la **perilla** para ajustar la altura y la tensión de escalamiento.
- "+" →** "Cuando se aprieta la perilla, el nivel de tensión se incrementa junto con la altura del rango de escalamiento.
- "-" →** "Cuando se suelta la perilla, el nivel de tensión disminuye junto con la altura del rango de escalamiento.

COMPUTADORA DE EJERCICIOS

FUNCIONES PRINCIPALES:

MODE (MODO): Presione el botón **MODE** (MODO) para seleccionar una función. (Tiempo, rep/mín, conteo, calorías y escaneo)



PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

1. AUTO ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO):

Si los pasos de la máquina se ponen en movimiento o si se presiona el botón **MODE**, la computadora se activará y permanecerá activa durante el uso. Si no hay alguna señal durante aproximadamente 4 minutos, la consola se apagará automáticamente.

2. RESET (REINICIO):

Se puede reiniciar la computadora al presionar y mantener presionado el botón **MODE** durante tres segundos. Retirar las pilas también reiniciará la computadora y retornará todos los ajustes de las funciones de nuevo a cero.

3. MODE (MODO):

Para seleccionar la opción **LOCK MODE** (MODO DE BLOQUEO), presione el botón **MODE** cuando el puntero esté sobre la función que desea bloquear. Una vez bloqueado, solo se mostrará la función seleccionada.

4. FUNCIONES

TIME (TIEMPO): Cuenta el tiempo total de un ejercicio de principio a fin.

CALORÍAS: Cuenta la cantidad total de calorías quemadas durante un ejercicio de principio a fin.

COUNT (CONTEO): Acumula automáticamente el conteo de pasos realizados durante las sesiones. El medidor cuenta 1 paso después de que pisa una vez con cada pie.

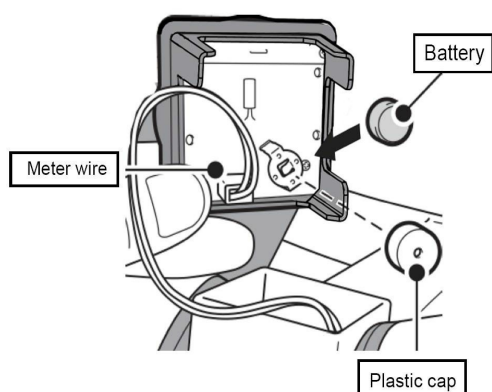
REPS./MIN.: Muestra automáticamente el conteo de pasos por minuto.

SCAN (ESCANEO): Presione el botón **MODE** hasta que la flecha indicadora apunte a **SCAN**. La flecha indicadora continuará parpadeando para indicar que el modo **SCAN** está activo. El modo **SCAN** escaneará automáticamente a través de cada función en secuencia.

NOTA:

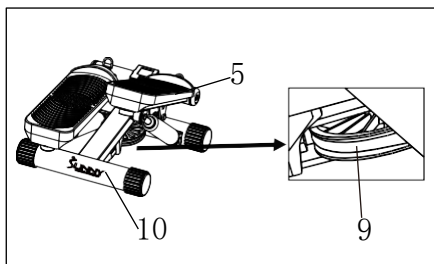
1. Si tiene una lectura incorrecta en el monitor, cambie las pilas inmediatamente. (Vea las instrucciones a continuación)
2. Utilice (1) pila de 1,5 V LR44.
3. El monitor se enciende automáticamente. Se enciende cuando comienza el ejercicio y se apaga cuando no se realiza ningún movimiento entre 4 y 5 minutos.
4. Todas las funciones se detendrán automáticamente los cálculos cuando aparezca '**STOP**' en la esquina superior izquierda de la pantalla del monitor. Esto ocurre cuando no existe ninguna señal durante un periodo de 4 segundos. Al reanudar el ejercicio, el medidor automáticamente comenzará a recalcular.

CAMBIO DE PILAS



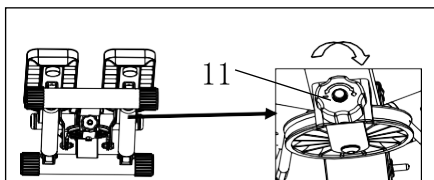
1. Retire la tapa de plástico de la pila.
2. Retire la pila mediante la herramienta proporcionada o con los dedos.
3. Inserte la nueva pila mediante la herramienta proporcionada o con los dedos. Asegúrese de que el lado positivo de la pila, que está marcado con un signo **+**, quede hacia arriba luego de colocar la pila nueva.
4. Coloque la tapa de plástico sobre la pila.
5. Conecte el cable en el medidor.
6. Inserte el medidor en la estructura principal.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



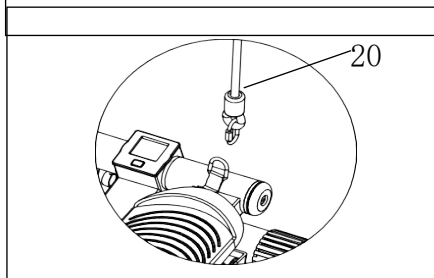
ÉTAPE 1:

Retirer du carton le **cadre principal (n° 10)**. Soulever une **pédale (n° 5)** à la main et veiller à ce que le câble soit correctement fixé autour de la **poulie (n° 9)** comme l'illustre la figure.



ÉTAPE 2 :

Tourner le bouton (n° 11) dans le sens horaire « + » à droite jusqu'au bout de sa course.



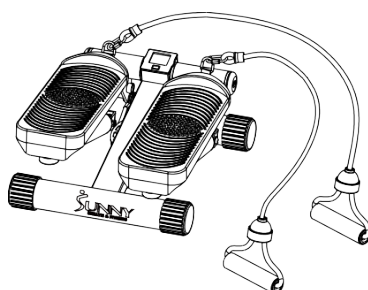
ÉTAPE 3 :

Fixer les cordes élastiques (n° 20) aux crochets situés à l'avant des pédales gauche et droite, comme l'illustre la figure.

L'assemblage est terminé!

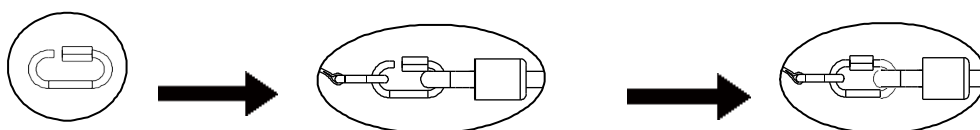
Votre simulateur d'escalier est réglé à sa hauteur maximale. Tourner le bouton dans le sens antihoraire « - » pour diminuer la hauteur du pas.

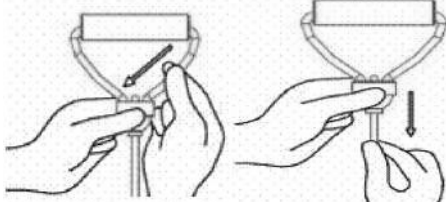
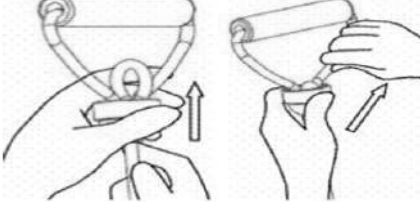
REMARQUE : La hauteur diminue à chaque tour dans le sens *antihoraire*.



INSTRUCTIONS POUR LES CORDES ÉLASTIQUES

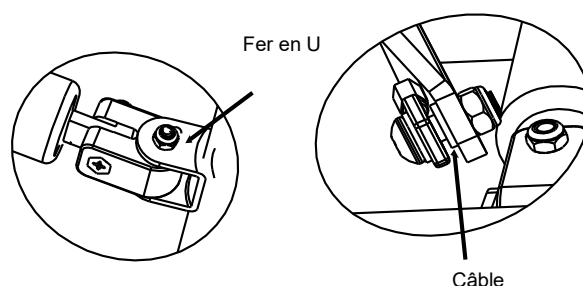
1. Dévisser l'écrou du mousqueton situé sur la corde pour l'ouvrir, comme l'illustre la figure ci-dessous.
2. Accrocher le mousqueton au crochet de la pédale et revisser complètement l'écrou du mousqueton de manière à ce que le crochet de la pédale y soit bien fixé.
3. L'assemblage est fini.



Réglage de la longueur de corde	
Pour allonger la corde	Pour raccourcir la corde
Enfoncer un bout de la corde, puis tirer l'extrémité vers le bas, comme l'illustre la figure ci-dessous. Répéter le procédé jusqu'à ce que la corde ait la longueur souhaitée. REMARQUE : Ce réglage diminue la tension des cordes.	Enfoncer la corde de bas en haut puis tirer de l'autre côté, comme l'illustre la figure ci-dessous. Répéter le procédé jusqu'à ce que la corde ait la longueur souhaitée. Remarque : Ce réglage augmente la tension des cordes.
	
REMARQUE : Quand on rallonge la corde, seul un bout de la corde peut être enfoncé. Si le bout à enfoncer n'entre pas, essayer l'autre bout de la corde.	

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

1. Si le simulateur d'escalier grince pendant l'exercice, veuillez cesser de l'utiliser et accomplir les étapes suivantes : desserrer la vis située sur le fer en U, puis desserrer le câble, comme l'illustre la figure ci-dessous. Ensuite, lubrifier à la fois le fer en U et le câble pour améliorer le glissement. Resserrer la vis et le câble.
2. Par souci de sécurité et d'efficacité, il faut inspecter et lubrifier le fer en U et le câble régulièrement.
3. Toujours utiliser un chiffon sec pour nettoyer le simulateur d'escalier; ne jamais le nettoyer avec un chiffon humide ou mouillé.
4. Ranger le simulateur d'escalier dans un endroit sec, sans humidité; ne pas le ranger ni le laisser à l'extérieur.
5. Au cours de l'exercice, il se peut que les vérins hydrauliques fassent du bruit s'ils chauffent trop, c'est tout à fait normal.
6. Pour éviter les blessures aux mains, veiller à ne pas toucher les vérins hydrauliques pendant ou immédiatement après un exercice.



INSTRUCTIONS D'UTILISATION

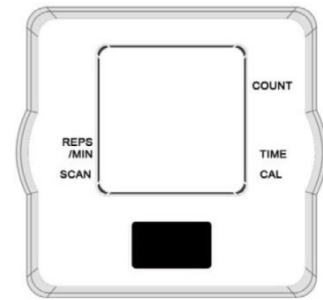
1. Lors de l'utilisation de l'appareil, s'assurer de suivre attentivement toutes les instructions, car toute technique inadéquate d'utilisation et/ou d'assemblage peut entraîner des blessures et/ou endommager l'appareil.
2. Le programme d'exercice recommandé pour un résultat optimal est de 10 à 15 minutes par jour, au moins trois fois par semaine.
3. Avant d'entamer un exercice, toujours inspecter l'appareil pour s'assurer que toutes les pièces mobiles et la quincaillerie sont correctement fixées et en bon état.
4. Utiliser le **bouton** pour régler la hauteur et la tension du pas.
 - « + → » La tension et la hauteur du pas augmentent en serrant le bouton.
 - « - → » La tension et la hauteur du pas baissent en desserrant le bouton.

ORDINATEUR D'EXERCICE

FONCTIONS DES TOUCHES :

MODE : Appuyer sur la touche **MODE** pour sélectionner une fonction. (Durée, répétitions/min., compte, calories et balayage)

MÉTHODES D'UTILISATION :



1. AUTO ON/OFF (MARCHE/ARRÊT AUTO) :

L'ordinateur s'active et reste actif pendant l'utilisation lorsque les repose-pieds de la machine sont en mouvement ou lorsque la touche **MODE** est enfoncée. En l'absence de signal pendant environ 4 minutes, la console s'éteint automatiquement.

2. RESET (RÉINITIALISER) :

Il est possible de réinitialiser l'ordinateur en maintenant enfoncée la touche **MODE** pendant trois secondes; le retrait des piles permet également de réinitialiser l'ordinateur en plus de remettre tous les réglages de fonctionnement à zéro.

3. MODE :

Pour sélectionner le paramètre **MODE VERROUILLAGE**, appuyer sur la touche **MODE** lorsque l'indicateur se trouve sur la fonction souhaitée. Une fois verrouillée, seule la fonction sélectionnée s'affiche.

4. FONCTIONS :

TIME (DURÉE) : Calcule la durée totale du début à la fin d'un exercice.

CALORIES : Compte le total de calories brûlées du début à la fin d'un exercice.

COUNT (COMPTE) : Compte automatiquement le nombre de pas effectués au cours des séances. Le compteur ajoute 1 unité à chaque pas effectué par les deux pieds.

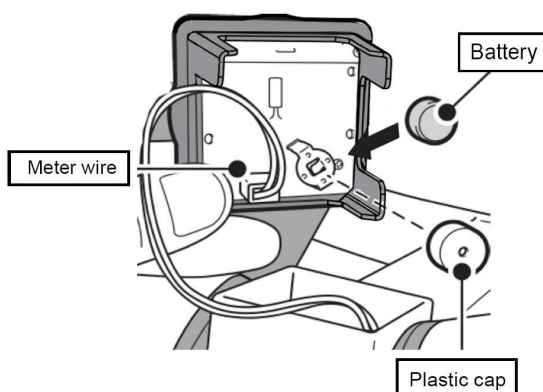
REPS/MIN (RÉPÉTITIONS/MIN) : Affiche automatiquement le nombre de pas par minute.

SCAN (BALAYAGE) : Appuyer sur la touche **MODE** jusqu'à ce que la flèche pointe **SCAN**. La flèche continue de clignoter pour indiquer que le mode **SCAN** est activé. Le mode **SCAN** fera automatiquement défiler toutes les fonctions en séquence.

REMARQUE :

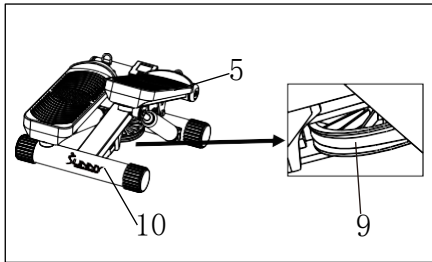
1. Si l'écran affiche une valeur inexacte, il faut remplacer la pile immédiatement. (Voir les instructions ci-dessous)
2. Utiliser (1) pile LR 44 de 1,5 V.
3. L'écran est autoalimenté. Il s'active lorsque l'exercice commence et se désactive après 4 à 5 minutes d'immobilité.
4. Toutes les fonctions de calcul cessent automatiquement lorsque **STOP** apparaît dans le coin supérieur gauche de l'écran d'affichage. Cela se produit en l'absence de signal pendant 4 secondes. Dès la reprise de l'exercice, le compteur se remet automatiquement à calculer.

CHANGEMENT DE LA PILE



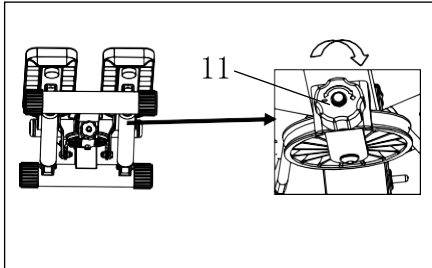
1. Retirer le capuchon de plastique de la pile.
2. Retirer la pile avec l'outil fourni ou avec les doigts.
3. Insérer la nouvelle pile avec l'outil fourni ou avec les doigts. S'assurer que le pôle positif de la pile marqué d'un « + » soit vers le haut une fois la nouvelle pile en place.
4. Replacer le capuchon de plastique sur la pile.
5. Raccorder le fil au compteur.
6. Insérer le compteur sur le cadre principal.

MONTAGEANLEITUNG



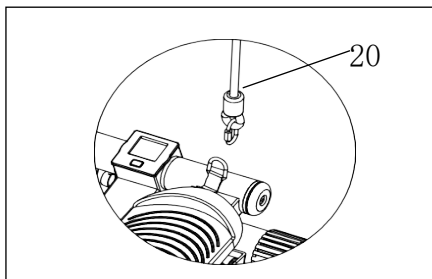
SCHRITT 1:

Nehmen Sie den **Hauptrahmen (Nr. 10)** aus der Box. Heben Sie ein **Pedal (Nr. 5)** mit der Hand nach oben und vergewissern Sie sich, dass das Kabel ordnungsgemäß um die **Seilrolle (Nr. 9)** herum befestigt ist, wie auf dem Bild dargestellt.



SCHRITT 2:

Drehen Sie den **Knopf (Nr. 11)** im Uhrzeigersinn „+“ ganz nach rechts, bis er seinen Endpunkt erreicht hat.



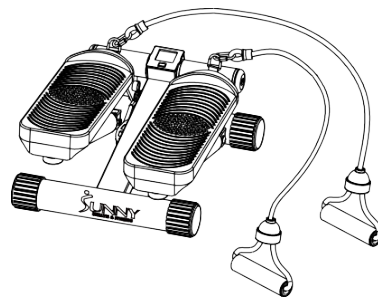
SCHRITT 3:

Befestigen Sie die **Trainingsbänder (Nr. 20)** an den Pedalhaken vorne am linken und rechten Pedal, wie in der Abbildung dargestellt

Die Montage ist abgeschlossen!

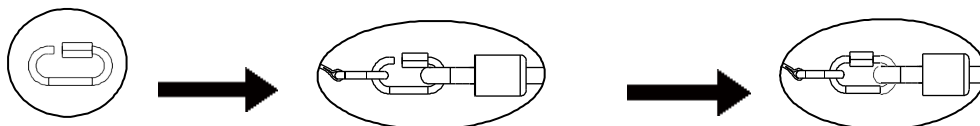
Ihr Stepper ist auf seine höchste Schritthöhe eingestellt. Drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn „-“, um den Schrittbereich zu verringern.

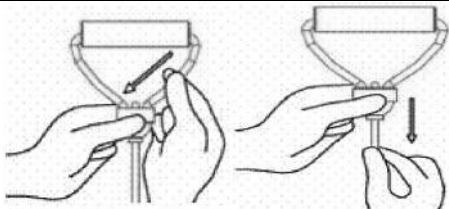
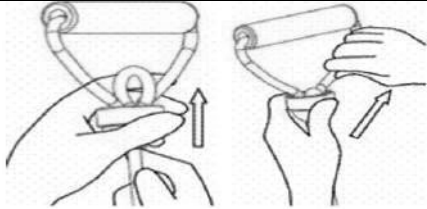
HINWEIS: Der Höhenbereich nimmt mit jeder Drehung *gegen den Uhrzeigersinn* ab.



TRAININGSBAND-ANWEISUNGEN

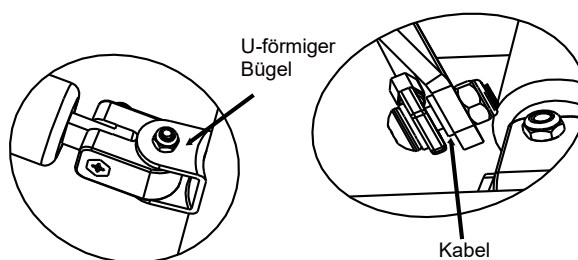
1. Lösen Sie die am Band befindliche Hakenmutter, bis der Haken offen ist, wie in der Abbildung unten gezeigt.
2. Befestigen Sie den Bandhaken am Pedalhaken und schrauben Sie die Hakenmutter zu, bis der Pedalhaken mit der Hakenmutter gesichert ist.
3. Die Montage ist beendet.



Anpassung der Seillänge	
Verlängern des Seils	Kürzen des Seils
Drücken Sie eine Seite des Seils nach unten und ziehen Sie dann das untere Ende des Seils nach unten, wie in der nachfolgenden Abbildung dargestellt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Seil die gewünschte Länge erreicht hat. HINWEIS: Diese Anpassung verringert die Spannung der Bänder.	Ziehen Sie das Seil von unten nach oben und dann eine Seite des oberen Seils nach oben, wie in der nachfolgenden Abbildung dargestellt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Seil die gewünschte Länge erreicht hat. Hinweis: Diese Anpassung erhöht die Spannung der Bänder.
	
HINWEIS: Beim Verlängern des Seils kann nur eine Seite des Seils nach unten gedrückt werden. Wenn sich die Seite, die Sie nach unten drücken wollen, nicht bewegt, versuchen Sie die andere Seite des Seils.	

WARTUNGS- UND PFLEGEANWEISUNGEN

1. Wenn der Stepper während des Trainings quietscht, unterbrechen Sie bitte die Nutzung und gehen Sie wie folgt vor: Lösen Sie zuerst die Schraube am U-förmigen Bügel und lösen Sie dann das Kabel, wie auf der nachfolgenden Abbildung dargestellt. Anschließend schmieren Sie sowohl den U-förmigen Bügel als auch das Kabel ein, um den Gleiteffekt zu verbessern. Die Schraube und das Kabel wieder festdrehen und sichern.
2. Aus Gründen der Sicherheit und Effizienz sollten Sie den U-förmigen Bügel und das Kabel regelmäßig überprüfen und einschmieren.
3. Verwenden Sie zur Reinigung des Steppers immer ein trockenes Tuch, reinigen Sie den Stepper niemals mit einem nassen oder feuchten Tuch.
4. Bewahren Sie den Stepper in einem trockenen, feuchtigkeitsfreien Bereich auf, lagern Sie ihn nicht im Freien oder lassen Sie ihn nicht im Außenbereich stehen.
5. Während des Trainings können die Hydraulikzylinder Geräusche erzeugen, wenn sie zu heiß werden, dies ist völlig normal.
6. Um Verletzungen der Hände zu vermeiden, bitten wir Sie, die Hydraulikzylinder während oder unmittelbar nach dem Gebrauch nicht zu berühren.



BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Während der Verwendung des Geräts müssen Sie alle Anweisungen sorgfältig befolgen, da unsachgemäße Anwendungs- und/oder Montagetechniken zu Verletzungen und/oder Schäden am Gerät führen können.
2. Das vorgeschlagene Trainingsprogramm für optimale Ergebnisse beträgt 10-15 Minuten pro Tag, mindestens dreimal pro Woche.
3. Überprüfen Sie vor Beginn des Trainings immer das Gerät, um sicherzustellen, dass alle beweglichen Teile sowie die Hardware korrekt befestigt und in einwandfreiem Zustand sind.
4. Verwenden Sie den **Knopf**, um die Schritthöhe und -spannung einzustellen.
 „+ →“ Wenn der Knopf angezogen wird, wird das Spannungsniveau zusammen mit der Höhe des Schrittbereichs erhöht.
 „- →“ Wenn der Knopf gelöst wird, wird das Spannungsniveau zusammen mit der Höhe des Schrittbereichs verringert.

TRAININGSCOMPUTER

HAUPTFUNKTIONEN:

MODE: Drücken Sie die **MODE**-Taste, um eine Funktion auszuwählen. (Time, Rep/Min, Count, Calorie und Scan)

BEDIENUNGSANWEISUNGEN:

1. AUTO ON/OFF:

Wenn die Schritte der Maschine in Bewegung gesetzt werden oder die MODE-Taste gedrückt wird, schaltet sich der Computer ein und bleibt während der Benutzung aktiv. Wenn er für ca. 4 Minuten ohne Empfang läuft, schaltet sich die Konsole automatisch aus.

2. RESET:

Der Computer kann durch Drücken und Halten der MODE-Taste für drei Sekunden zurückgesetzt werden. Das Entfernen der Batterien setzt den Computer ebenfalls zurück und setzt alle Funktionseinstellungen wieder auf Null zurück.

3. MODE:

Um die Einstellung LOCK-MODE auszuwählen, drücken Sie die MODE-Taste, wenn sich der Zeiger auf der Funktion befindet, die Sie sperren möchten. Nach der Sperrung wird nur die ausgewählte Funktion angezeigt.

4. FUNKTIONEN:

TIME: Zählt die Gesamtzeit eines Trainings vom Anfang bis zum Ende.

CALORIES: Zählt die Menge der während eines Trainings insgesamt verbrauchten Kalorien von Anfang bis Ende.

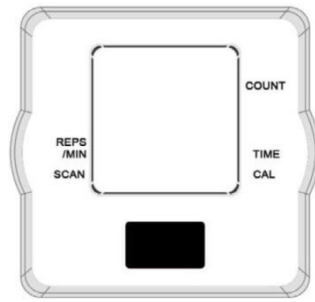
COUNT: Speichert automatisch die Anzahl der Schritte während der Trainingseinheiten. Der Zähler zählt 1 Schritt nach dem ersten Schritt mit jedem Fuß.

REPS/MIN: Zeigt automatisch die Anzahl der Schritte pro Minute an.

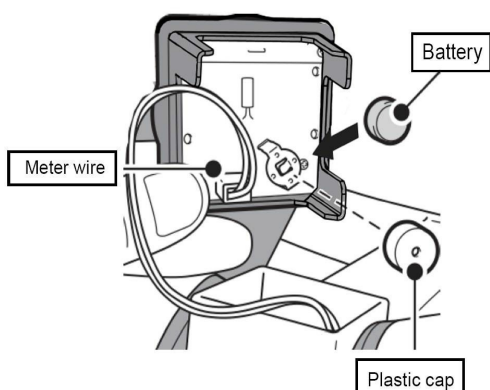
SCAN: Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Anzeigepfeil auf SCAN zeigt. Der Anzeigepfeil blinkt weiterhin und zeigt damit an, dass der SCAN-Modus aktiv ist. Der SCAN-Modus scannt automatisch nacheinander durch jede Funktion.

HINWEIS:

1. Wenn eine ungenaue Anzeige auf dem Monitor erscheint, ersetzen Sie bitte sofort die Batterie. (Siehe Anweisungen unten)
2. Bitte verwenden Sie (1) LR44, 1,5V Batterie.
3. Der Monitor wird automatisch gespeist. Er schaltet sich bei Trainingsbeginn ein und bei fehlender Bewegung innerhalb von 4 bis 5 Minuten aus.
4. Alle Funktionen stoppen automatisch die Berechnung, wenn in der oberen linken Ecke des Anzeigemonitors „STOP“ erscheint. Dies geschieht, wenn für einen Zeitraum von 4 Sekunden kein Empfang erfolgt. Sobald das Training wieder beginnt, beginnt der Zähler automatisch mit der Neuberechnung.



CAMBIO DE PILAS



1. Entfernen Sie die Kunststoffkappe von der Batterie.
2. Entfernen Sie die Batterie mit dem mitgelieferten Werkzeug oder mit den Fingern.
3. Legen Sie die neue Batterie mit dem mitgelieferten Werkzeug oder mit den Fingern ein. Achten Sie darauf, dass die positive Seite der Batterie, die mit einem +-Zeichen gekennzeichnet ist, nach oben zeigt, sobald die neue Batterie eingesetzt ist.
4. Setzen Sie die Kunststoffkappe auf die Batterie.
5. Schließen Sie die Leitung an den Zähler an.
6. Setzen Sie den Zähler in den Hauptrahmen ein.

CONNECT WITH US

FOR FITNESS
ARTICLES, VIDEOS
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM