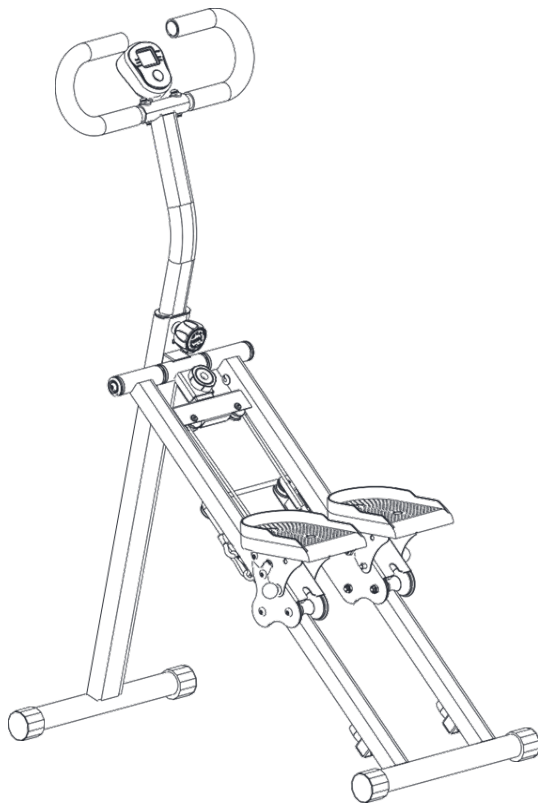




STEP CLIMBER



Instruction Manual Attention! Please read this manual carefully before assembling and using this product

Manual de instrucciones. ¡Atención! Lea atentamente este manual antes de ensamblar y utilizar este producto.

Manuel d'instructions Attention ! Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et d'utiliser ce produit.

Bedienungsanleitung Achtung! Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt zusammenbauen und verwenden

Safety Advice

Thank you for purchasing our products. The correct use of this device is the guarantee of your safety and health. It is very important to read the manual carefully before using this device! Only when this equipment is properly installed, maintained and used can exercise be safe and effective. Keep this manual and installation tools.

1. This equipment is only suitable for indoor use, home use. The maximum user weight and load is 120 KG.
2. This device is not suitable for medical use.
3. Before assembly, it is necessary to fully understand the list of parts provided for this equipment, and install in full accordance with the instruction manual. Use only the parts included.
4. Installation needs to use the appropriate tools to install. If necessary, ask a second person to assist you to install together.
5. The fitness equipment needs to be placed on a flat, non-slip ground to use. If placed in a wet space, the long-term use of the equipment will be affected by corrosion.
6. Please check whether the screw parts are locked before use and ensure that there is a space distance of 0.6 meters around the equipment.
7. Regularly check whether the various connection parts of the equipment are tight and whether the state is normal, in order to ensure the safety level of the equipment.
8. For cleaning it is recommended to use a damp cloth. Do not use aggressive cleaning agents nor abrasive material.
9. This device is not a toy and is intended to adults. Children should stay away from this device and operate only under adult guidance.
10. This equipment can only be exercised by one person at the same time, please point out the possible dangers to the people around you, such as the danger of moving parts during exercise.
11. Wear well-fitting clothing when exercising to prevent loose clothing from tripping on equipment or restricting movement.
12. Do not exercise before and after meals.
13. Pay attention to the exercise methods in the instructions.
14. Consult your family doctor before exercise, he will tell you what kind of exercise and exercise load is suitable for you. The wrong exercise can damage your health, excessive training can lead to serious injury or death.
15. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop exercising immediately and consult your doctor.
16. The electronic monitor has a number of functions to display, it will reflect the corresponding value according to the different degrees of human movement.

Assembly Advice

1. The product must be carefully installed by adults, in the case of uncertainty to ask for technical experience to help.
2. Unpack and set up the parts. Use the Pre-assembly Checklist to check that the parts are complete. Only after the installation can be discarded packaging materials.
3. Before starting the assembly, carefully read the installation instructions and understand the corresponding schematic diagram.
4. Please note that when using tools and manual operation, there may be a risk of operating injury, so be careful when installing the product.
5. After assembling the product according to the instructions, please carefully check whether the screws, nuts and knobs are installed correctly and tightened in place.

Workout Advice

1. Did you know that moderate endurance exercise (such as 30 minutes, 2 times a week) can greatly improve your health? Your blood pressure, cholesterol, blood sugar, initiative, and even your mood can all be greatly improved by a small amount of exercise. You can reduce your body fat percentage by making modest changes to your body shape and matching your nutrient intake accordingly.
2. Exercise should always start from the warm up. The harder the workout ahead, the more important it is to warm up. Warming up prepares the body for the load, stimulates the cardiovascular system and protects ligaments, tendons and joints from injury. It also helps reduce the risk of cramps and muscle injuries

Consejos de seguridad

Gracias por adquirir nuestros productos. El uso correcto de este dispositivo garantiza su seguridad y salud. Es muy importante leer el manual detenidamente antes de usarlo. Solo una instalación, mantenimiento y uso adecuados de este equipo permiten que el ejercicio sea seguro y efectivo. Conserve este manual y las herramientas de instalación.

1. Este equipo es apto únicamente para uso doméstico en interiores. El peso y la carga máximos del usuario son 120 kg.
2. Este dispositivo no es apto para uso médico.
3. Antes del montaje, es necesario comprender completamente la lista de piezas incluidas e instalarlo siguiendo estrictamente el manual de instrucciones. Utilice únicamente las piezas incluidas.
4. Para la instalación, utilice las herramientas adecuadas. Si es necesario, solicite ayuda a otra persona para la instalación conjunta.
5. El equipo de fitness debe colocarse sobre una superficie plana y antideslizante. Si se coloca en un espacio húmedo, su uso prolongado se verá afectado por la corrosión.
6. Compruebe que las piezas roscadas estén bien sujetas antes de usar el equipo y asegúrese de que haya una distancia de 0,6 metros alrededor del mismo.
7. Compruebe periódicamente que las distintas piezas de conexión del equipo estén bien sujetas y que su estado sea normal para garantizar su seguridad.
8. Para la limpieza, se recomienda utilizar un paño húmedo. No utilice productos de limpieza agresivos ni abrasivos.
9. Este dispositivo no es un juguete y está destinado a adultos. Los niños deben mantenerse alejados de este dispositivo y utilizarlo únicamente bajo la supervisión de un adulto.
10. Este equipo solo puede ser utilizado por una persona a la vez. Por favor, indique los posibles peligros para las personas que le rodean, como el peligro de las piezas móviles durante el ejercicio.
11. Use ropa ajustada al hacer ejercicio para evitar que la ropa suelta tropiece con el equipo o restrinja el movimiento.
12. No haga ejercicio antes ni después de las comidas.
13. Preste atención a los métodos de ejercicio indicados en las instrucciones.
14. Consulte a su médico de cabecera antes de hacer ejercicio; él le indicará qué tipo de ejercicio y carga son adecuados para usted. Un ejercicio inadecuado puede perjudicar su salud, y el entrenamiento excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte.
15. Si experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.
16. El monitor electrónico tiene varias funciones que se muestran y reflejará el valor correspondiente según los diferentes grados de movimiento humano.

Consejos de montaje

1. El producto debe ser instalado cuidadosamente por adultos. En caso de duda, solicite ayuda a un técnico cualificado.
2. Desembale e instale las piezas. Utilice la lista de verificación previa al montaje para comprobar que las piezas estén completas. Deseche el material de embalaje solo después de la instalación.
3. Antes de comenzar el montaje, lea atentamente las instrucciones de instalación y comprenda el diagrama esquemático correspondiente.
4. Tenga en cuenta que al utilizar herramientas y operar manualmente, puede existir riesgo de lesiones, por lo que debe tener cuidado al instalar el producto. 5. Después de ensamblar el producto según las instrucciones, verifique cuidadosamente que los tornillos, tuercas y perillas estén correctamente instalados y apretados.

Consejos para el entrenamiento

1. ¿Sabía que el ejercicio de resistencia moderado (por ejemplo, 30 minutos, 2 veces por semana) puede mejorar significativamente su salud? Su presión arterial, colesterol, azúcar en sangre, iniciativa e incluso su estado de ánimo pueden mejorar significativamente con una pequeña cantidad de ejercicio. Puede reducir su porcentaje de grasa corporal realizando cambios leves en su figura y ajustando su ingesta de nutrientes.
2. El ejercicio siempre debe comenzar con el calentamiento. Cuanto más duro sea el entrenamiento, más importante es el calentamiento. El calentamiento prepara el cuerpo para la carga, estimula el sistema cardiovascular y protege los ligamentos, tendones y articulaciones de lesiones. También ayuda a reducir el riesgo de calambres y lesiones musculares.

Conseils de sécurité

Merci d'avoir acheté nos produits. L'utilisation correcte de cet appareil est la garantie de votre sécurité et de votre santé. Il est essentiel de lire attentivement le manuel avant utilisation ! Seul un équipement correctement installé, entretenu et utilisé garantit un entraînement sûr et efficace. Veuillez conserver ce manuel et les outils d'installation.

1. Cet équipement est uniquement destiné à un usage intérieur et domestique. Le poids et la charge maximum de l'utilisateur sont de 120 kg.
2. Cet appareil n'est pas adapté à un usage médical.
3. Avant l'assemblage, il est nécessaire de bien comprendre la liste des pièces fournies et de procéder à l'installation conformément au manuel d'instructions. Utilisez uniquement les pièces fournies.
4. L'installation nécessite l'utilisation des outils appropriés. Si nécessaire, demandez à une autre personne de vous aider.
5. L'appareil de fitness doit être placé sur un sol plat et antidérapant. Un emplacement humide peut endommager l'appareil et compromettre son utilisation à long terme.
6. Veuillez vérifier que les vis sont bien serrées avant utilisation et qu'il y a une distance de 0,6 mètre autour de l'appareil.
7. Vérifiez régulièrement que les différentes pièces de connexion de l'appareil sont bien serrées et en bon état afin de garantir sa sécurité.
8. Pour le nettoyage, il est recommandé d'utiliser un chiffon humide. N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs ni de matériaux abrasifs.
9. Cet appareil n'est pas un jouet et est destiné aux adultes. Les enfants doivent se tenir à l'écart de l'appareil et ne l'utiliser que sous la surveillance d'un adulte.
10. Cet appareil ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois. Veuillez signaler les dangers potentiels pour les personnes autour de vous, notamment ceux liés aux pièces mobiles pendant l'exercice.
11. Portez des vêtements bien ajustés pendant l'exercice afin d'éviter que des vêtements amples ne trébuchent sur l'appareil ou ne gênent les mouvements.
12. Ne faites pas d'exercice avant et après les repas.
13. Respectez les méthodes d'exercice décrites dans les instructions.
14. Consultez votre médecin traitant avant de faire de l'exercice ; il vous indiquera le type d'exercice et la charge d'exercice qui vous conviennent. Un exercice inapproprié peut nuire à votre santé, et un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles.
15. Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.
16. Le compteur électronique affiche plusieurs fonctions et indique la valeur correspondante en fonction des différents degrés de mouvement.

Conseils de montage

1. Le produit doit être installé avec soin par un adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'un technicien qualifié.
2. Déballez et installez les pièces. Utilisez la liste de contrôle de pré-assemblage pour vérifier que les pièces sont complètes. Ne jetez l'emballage qu'après l'installation.
3. Avant de commencer le montage, lisez attentivement les instructions d'installation et comprenez le schéma correspondant.
4. Veuillez noter que l'utilisation d'outils et le fonctionnement manuel peuvent présenter un risque de blessure ; soyez donc prudent lors de l'installation du produit.
5. Après avoir assemblé le produit conformément aux instructions, veuillez vérifier soigneusement que les vis, écrous et boutons sont correctement installés et serrés.

Conseils d'entraînement

1. Saviez-vous qu'un exercice d'endurance modéré (par exemple 30 minutes, 2 fois par semaine) peut grandement améliorer votre santé ? Votre tension artérielle, votre cholestérol, votre glycémie, votre esprit d'initiative et même votre humeur peuvent être grandement améliorés par une petite quantité d'exercice. Vous pouvez réduire votre pourcentage de masse grasse en modifiant légèrement votre silhouette et en adaptant vos apports nutritionnels en conséquence.
2. L'exercice doit toujours commencer par l'échauffement. Plus l'entraînement est intense, plus l'échauffement est important. L'échauffement prépare le corps à la charge, stimule le système cardiovasculaire et protège les ligaments, les tendons et les articulations des blessures. Il contribue également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires.

Sicherheitshinweise

Vielen Dank für den Kauf unserer Produkte. Die korrekte Verwendung dieses Geräts gewährleistet Ihre Sicherheit und Gesundheit. Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor Gebrauch sorgfältig durch! Nur bei ordnungsgemäßer Installation, Wartung und Nutzung ist ein sicheres und effektives Training gewährleistet. Bewahren Sie diese Anleitung und die Montagewerkzeuge gut auf.

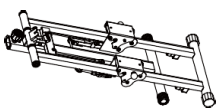

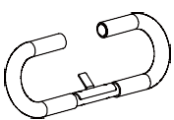


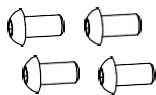
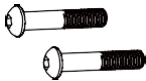



1. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen und zu Hause geeignet. Das maximale Benutzergewicht und die maximale Belastung beträgt 120 kg.
2. Dieses Gerät ist nicht für den medizinischen Gebrauch geeignet.
3. Machen Sie sich vor der Montage mit der Teileliste vertraut und installieren Sie das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung. Verwenden Sie nur die mitgelieferten Teile.
4. Für die Montage benötigen Sie geeignetes Werkzeug. Bitten Sie gegebenenfalls eine zweite Person um Hilfe.
5. Das Fitnessgerät muss auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund aufgestellt werden. Bei Verwendung in feuchten Räumen kann Korrosion die langfristige Nutzung beeinträchtigen.
6. Bitte prüfen Sie vor Gebrauch, ob die Schraubverbindungen fest sitzen und halten Sie einen Abstand von 0,6 Metern zum Gerät ein.
7. Überprüfen Sie regelmäßig, ob die verschiedenen Verbindungsteile des Geräts fest sitzen und sich in einem normalen Zustand befinden, um die Sicherheit des Geräts zu gewährleisten.
8. Zur Reinigung empfehlen wir die Verwendung eines feuchten Tuchs. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel oder Scheuermittel.
9. Dieses Gerät ist kein Spielzeug und für Erwachsene bestimmt. Kinder sollten sich von diesem Gerät fernhalten und es nur unter Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
10. Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden. Bitte weisen Sie Personen in Ihrer Umgebung auf mögliche Gefahren hin, z. B. durch bewegliche Teile während des Trainings.
11. Tragen Sie beim Training gut sitzende Kleidung, um zu verhindern, dass lose Kleidung über das Gerät stolpert oder die Bewegungsfreiheit einschränkt.
12. Trainieren Sie nicht vor und nach den Mahlzeiten.
13. Beachten Sie die Übungsanweisungen in der Anleitung.
14. Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Hausarzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art von Training und Belastung für Sie geeignet ist. Falsches Training kann Ihre Gesundheit schädigen, übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.
15. Bei Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder anderen ungewöhnlichen Symptomen brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf.
16. Der elektronische Zähler verfügt über verschiedene Anzeigefunktionen und zeigt den entsprechenden Wert je nach Bewegungsintensität an.

Montagehinweise

1. Das Produkt muss von Erwachsenen sorgfältig installiert werden. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich an einen erfahrenen Techniker.
2. Packen Sie die Teile aus und montieren Sie sie. Überprüfen Sie anhand der Checkliste vor der Montage, ob die Teile vollständig sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst nach der Installation.
3. Lesen Sie vor Beginn der Montage die Montageanleitung sorgfältig durch und verstehen Sie die entsprechende schematische Darstellung.
4. Bitte beachten Sie, dass bei der Verwendung von Werkzeugen und manueller Bedienung Verletzungsgefahr besteht. Seien Sie daher bei der Installation des Produkts vorsichtig.
5. Überprüfen Sie nach der Montage gemäß Anleitung sorgfältig, ob Schrauben, Muttern und Knöpfe korrekt angebracht und festgezogen sind.

Trainingstipps

1. Wussten Sie, dass moderates Ausdauertraining (z. B. 30 Minuten, 2-mal pro Woche) Ihre Gesundheit deutlich verbessern kann? Blutdruck, Cholesterinspiegel, Blutzucker, Ihre Motivation und sogar Ihre Stimmung lassen sich durch ein wenig Training deutlich verbessern. Sie können Ihren Körperfettanteil reduzieren, indem Sie Ihre Figur leicht verändern und Ihre Nährstoffzufuhr entsprechend anpassen.
2. Training sollte immer mit dem Aufwärmen beginnen. Je härter das bevorstehende Training, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Das Aufwärmen bereitet den Körper auf die Belastung vor, stimuliert das Herz-Kreislauf-System und schützt Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es trägt außerdem dazu bei, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

1		3		4	
22		30		35	
39		46		47	
50					

Nº.	Name	Nombre	Nom	Name	#
1	Main frame	Cuadro principal	Cadre principal	Hauptrahmen	1
3	Ajustable tube	Tubo ajustable	Tube réglable	Verstellbares Rohr	1
4	Handle	Manillar	Poignée	Griff	1
22	Foot Pedal	Pedal	Pédale	Fußpedal	2
30	Monitor	Monitor	Écran	Monitor	1
35	Screw	Tornillo	Vis	Schraube	4
39	Screw	Tornillo	Vis	Schraube	2
46	Spring wahser	Arandela elástica	Rondelle élastique	Federscheibe	2
47	Curved washer	Arandela curva	Rondelle courbée	Gewölbte Unterlegscheibe	2
50	Allen wrench	Llave Allen	Clé Allen	Inbusschlüssel	1

Step 1: Unfolding

Remove the main frame from the packaging box. With one hand, hold the (1#) sliding rail support, and with the other hand, hold the (2#) inclined support frame. Open the main frame to its maximum angle. Then, pull the (19#) star knob upward until it is perpendicular to the (1#) sliding rail support. Finally, tighten the (19#) star knob to lock and secure the main frame of the stair climber.

Repeat this procedure to fold/unfold the assembled device after/before use.

Paso 1: Desplegado

Retire el marco principal de la caja de embalaje. Con una mano, sujete el soporte del riel deslizante (1#) y, con la otra, el marco de soporte inclinado (2#). Abra el marco principal hasta su ángulo máximo. A continuación, tire de la perilla de estrella (19#) hacia arriba hasta que quede perpendicular al soporte del riel deslizante (1#). Finalmente, apriete la perilla de estrella (19#) para bloquear y asegurar el marco principal.

Repita este procedimiento para plegar/desplegar el equipo ensamblado antes/después de su uso.

Étape 1 : Dépliage

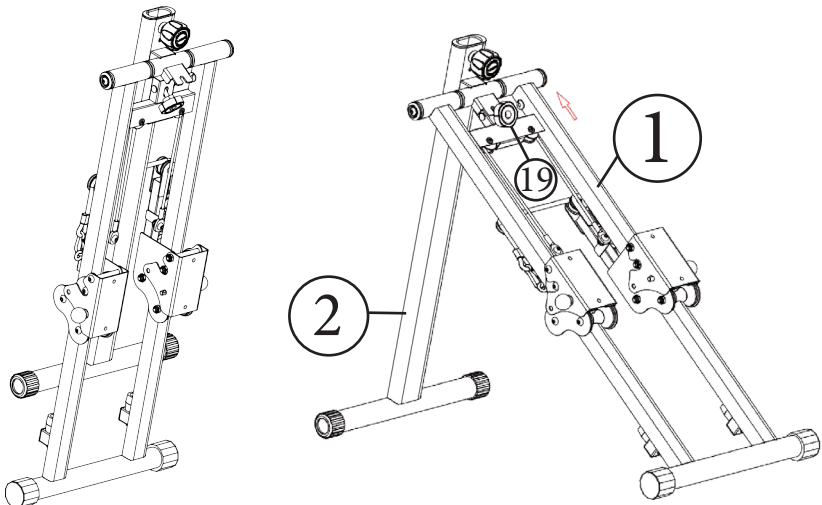
Retirez le cadre principal de son emballage. D'une main, tenez le support de rail coulissant (1#) et de l'autre, le cadre de support incliné (2#). Ouvrez le cadre principal au maximum. Tirez ensuite la molette (19#) vers le haut jusqu'à ce qu'elle soit perpendiculaire au support de rail coulissant (1#). Enfin, serrez la molette (19#) pour verrouiller et fixer le cadre principal.

Répétez cette procédure pour plier/déplier l'appareil assemblé après/avant utilisation.

Schritt 1: Aufklappen

Nehmen Sie den Hauptrahmen aus der Verpackung. Halten Sie mit einer Hand die Gleitschienehalterung (1#) und mit der anderen Hand den geneigten Stützrahmen (2#) fest. Öffnen Sie den Hauptrahmen bis zum maximalen Winkel. Ziehen Sie anschließend den Sterngriff (19#) nach oben, bis er senkrecht zur Gleitschienehalterung (1#) steht. Ziehen Sie abschließend den Sterngriff (19#) fest, um den Hauptrahmen des Treppensteigers zu verriegeln und zu sichern.

Wiederholen Sie diesen Vorgang, um das zusammengebaute Gerät nach/vor dem Gebrauch zusammenzufalten/auszufalten.



Step 2: Installation of the Adjustment Tube

First, use one hand to loosen the (18#) pull-pin knob and pull it outward. Then, with the other hand, insert the (3#) adjustment tube into the (2#) inclined support frame. The (3#) adjustment tube has multiple holes, allowing for height adjustment up and down. Once the desired height is set, firmly tighten the (18#) pull-pin knob to ensure that the (3#) adjustment tube is stable and secure.

Paso 2: Instalación del tubo de ajuste

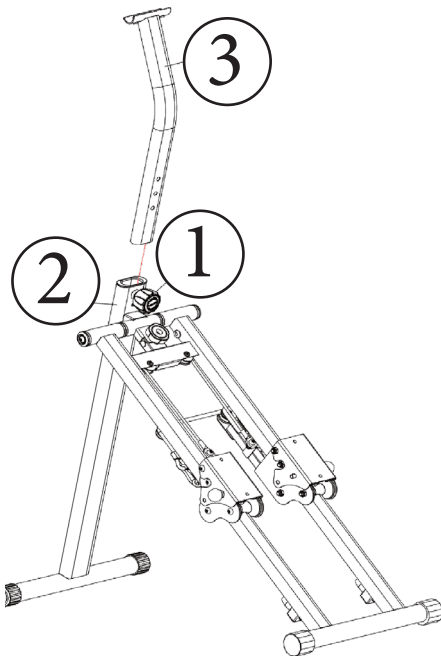
Primero, afloje con una mano la perilla del pasador (18#) y tire de ella hacia afuera. Luego, con la otra mano, inserte el tubo de ajuste (3#) en el marco de soporte inclinado (2#). El tubo de ajuste (3#) tiene múltiples orificios que permiten ajustar la altura hacia arriba y hacia abajo. Una vez ajustada la altura deseada, apriete firmemente la perilla del pasador (18#) para asegurar que el tubo de ajuste (3#) esté estable y seguro.

Étape 2 : Installation du tube de réglage

D'une main, desserrez la goupille de serrage (18 po) et tirez-la vers l'extérieur. De l'autre main, insérez le tube de réglage (3 po) dans le cadre de support incliné (2 po). Le tube de réglage (3 po) est doté de plusieurs trous permettant un réglage en hauteur. Une fois la hauteur souhaitée atteinte, serrez fermement la goupille de serrage (18 po) pour garantir la stabilité et la sécurité du tube de réglage (3 po).

Schritt 2: Montage des Verstellrohrs

Lösen Sie zunächst mit einer Hand den Zugstift (18#) und ziehen Sie ihn nach außen. Setzen Sie anschließend mit der anderen Hand das Verstellrohr (3#) in den geneigten Stützrahmen (2#) ein. Das Verstellrohr (3#) verfügt über mehrere Löcher, die eine Höhenverstellung ermöglichen. Sobald die gewünschte Höhe eingestellt ist, ziehen Sie den Zugstift (18#) fest an, um sicherzustellen, dass das Verstellrohr (3#) stabil und sicher sitzt.



Step 3: Installation of the Handlebar

First, place the (4#) handlebar onto the (3#) adjustment tube and align the holes. Then, insert the (39#) button head hex socket screws through the (46#) spring washers and (47#) curved washers to secure the (4#) handlebar onto the (3#) adjustment tube. Next, use the (50#) allen wrench to tighten the two (39#) button head hex socket screws securely. Ensure that the (4#) handlebar is stable and firmly attached.

Paso 3: Instalación del manillar

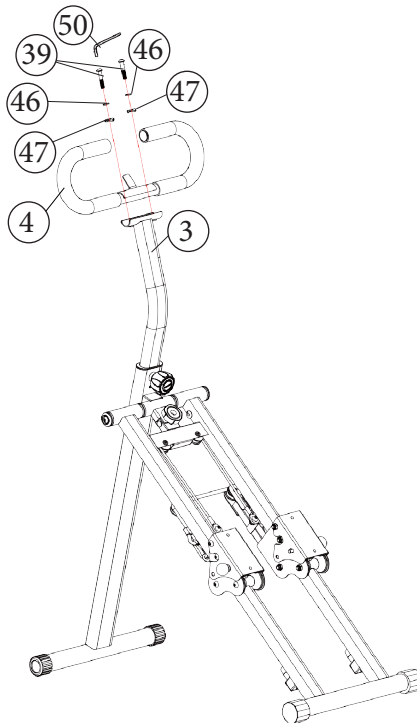
Primero, coloque el manillar (4#) sobre el tubo de ajuste (3#) y alinee los orificios. Luego, inserte los tornillos hexagonales de cabeza redonda (39#) a través de las arandelas de resorte (46#) y las arandelas curvas (47#) para fijar el manillar (4#) al tubo de ajuste (3#). A continuación, utilice la llave allen (50#) para apretar firmemente los dos tornillos hexagonales de cabeza redonda (39#). Asegúrese de que el manillar (4#) esté estable y firmemente fijado.

Étape 3: Installation du guidon

Tout d'abord, placez le guidon (4#) sur le tube de réglage (3#) et alignez les trous. Ensuite, insérez les vis à tête bombée hexagonale (39#) dans les rondelles élastiques (46#) et les rondelles courbées (47#) pour fixer le guidon (4#) sur le tube de réglage (3#). Utilisez ensuite la clé Allen (50#) pour serrer fermement les deux vis à tête bombée hexagonale (39#). Assurez-vous que le guidon (4#) est stable et solidement fixé.

Schritt 3: Montage des Lenkers

Legen Sie zunächst den Lenker (4#) auf das Verstellrohr (3#) und richten Sie die Löcher aus. Führen Sie anschließend die Halbrundkopf-Innensechskantschrauben (39#) durch die Federscheiben (46#) und die gebogenen Unterlegscheiben (47#), um den Lenker (4#) am Verstellrohr (3#) zu befestigen. Ziehen Sie anschließend die beiden Halbrundkopf-Innensechskantschrauben (39#) mit dem Inbusschlüssel (50#) fest an. Stellen Sie sicher, dass der Lenker (4#) stabil und fest sitzt.



Step 4: Installation of the Pedals

First, remove the (26#) ball-headed pin from the B hole of the (8#) pedal mounting base. Next, rotate the (8#) pedal mounting base upward, aligning the A holes of the (8#) pedal mounting base with the mounting holes on the (5#) left sliding seat and (6#) right sliding seat. Insert the (26#) ball-headed pin into the A hole of the (8#) pedal mounting base to adjust it to a horizontal position. Then, place the (22#) pedal onto the (8#) pedal mounting base and align the screw holes. Insert the (35#) button head hex socket screws from above. After both pedals are in place, use the (50#) hex wrench to tighten the four (35#) button head hex socket screws securely. Ensure that the (22#) pedals are stable and firmly attached.

Paso 4: Instalación de los pedales

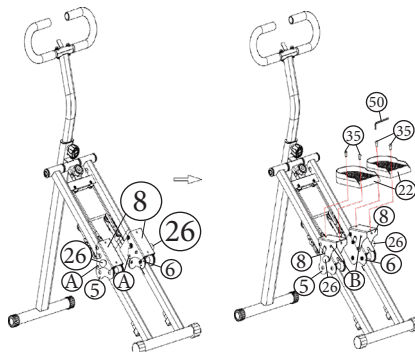
Primero, retire el pasador de cabeza esférica (26#) del orificio B de la base de montaje del pedal (8#). A continuación, gire la base de montaje del pedal (8#) hacia arriba, alineando los orificios A de la base de montaje del pedal (8#) con los orificios de montaje del asiento deslizable izquierdo (5#) y el asiento deslizable derecho (6#). Inserte el pasador de cabeza esférica (26#) en el orificio A de la base de montaje del pedal (8#) para ajustarlo en posición horizontal. A continuación, coloque el pedal (22#) sobre la base de montaje del pedal (8#) y alinee los orificios para tornillos. Inserte los tornillos de cabeza hexagonal (35#) desde arriba. Una vez colocados ambos pedales, utilice la llave hexagonal (50#) para apretar firmemente los cuatro tornillos de cabeza hexagonal (35#). Asegúrese de que los pedales (22#) estén estables y firmemente fijados.

Étape 4: Installation des pédales

Retirez d'abord la goupille sphérique (26#) du trou B de la base de montage de la pédale (8#). Faites ensuite pivoter la base de montage de la pédale (8#) vers le haut, en alignant les trous A de la base de montage de la pédale (8#) avec les trous de fixation des glissières gauche (5#) et droite (6#). Insérez la goupille sphérique (26#) dans le trou A de la base de montage de la pédale (8#) pour la mettre en position horizontale. Placez ensuite la pédale (22#) sur la base de montage de la pédale (8#) et alignez les trous de vis. Insérez les vis à tête bombée (35#) par le haut. Une fois les deux pédales en place, utilisez la clé Allen (50#) pour serrer fermement les quatre vis à tête bombée (35#). Assurez-vous que les pédales (22#) sont stables et solidement fixées.

Schritt 4: Montage der Pedale

Entfernen Sie zunächst den Kugelkopfstift (26#) aus Loch B der Pedalhalterung (8#). Drehen Sie anschließend die Pedalhalterung (8#) nach oben, sodass die Löcher A der Pedalhalterung (8#) mit den Befestigungslöchern der linken Schiebepatte (5#) und der rechten Schiebepatte (6#) übereinstimmen. Stecken Sie den Kugelkopfstift (26#) in Loch A der Pedalhalterung (8#), um sie waagrecht auszurichten. Setzen Sie anschließend das Pedal (22#) auf die Pedalhalterung (8#) und richten Sie die Schraubenlöcher aus. Setzen Sie die Halbrundkopf-Innensechskantschrauben (35#) von oben ein. Nachdem beide Pedale montiert sind, ziehen Sie die vier Halbrundkopf-Innensechskantschrauben (35#) mit dem Inbusschlüssel (50#) fest an. Stellen Sie sicher, dass die Pedale (22#) stabil und fest sitzen.



Step 5: Installation of the Monitor

Insert the (30#) monitor bracket into the slot on the (4#) handlebar plate. Ensure that the (30#) monitor is securely fastened in place. Connect the 2P male connector of the (30#) monitor to the 2P female connector of the (31#) middle sensor wire.

Then, connect the 2P male connector of the (31#) middle sensor wire to the 2P female connector of the (32#) sensor bar.

Make sure all sensor wire connections are securely fastened to ensure proper functionality.

Paso 5: Instalación del monitor

Insérte el soporte del monitor (30#) en la ranura de la placa del manillar (4#). Asegúrese de que el monitor (30#) esté bien fijado. Conecte el conector macho 2P del monitor (30#) al conector hembra 2P del cable del sensor central (31#).

Luego, conecte el conector macho 2P del cable del sensor central (31#) al conector hembra 2P de la barra del sensor (32#).

Asegúrese de que todas las conexiones de los cables del sensor estén bien fijadas para garantizar un correcto funcionamiento.

Étape 5: Installation de l'écran

Insérez le support d'écran (30#) dans la fente de la plaque de guidon (4#). Assurez-vous que l'écran (30#) est bien fixé. Connectez le connecteur mâle 2 broches de l'écran (30#) au connecteur femelle 2 broches du câble du capteur central (31#).

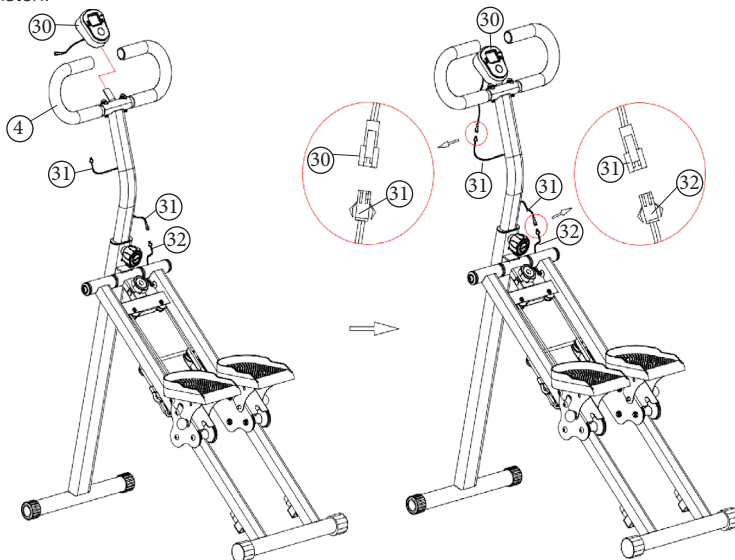
Ensuite, connectez le connecteur mâle 2 broches du câble du capteur central (31#) au connecteur femelle 2 broches de la barre de capteurs (32#). Assurez-vous que tous les câbles du capteur sont bien fixés pour garantir leur bon fonctionnement.

Schritt 5: Montage des Monitors

Stecken Sie die Monitorhalterung (30#) in den Schlitz an der Lenkerplatte (4#). Stellen Sie sicher, dass der Monitor (30#) fest sitzt. Verbinden Sie den 2-poligen Stecker des Monitors (30#) mit der 2-poligen Buchse der mittleren Sensorkabel (31#).

Verbinden Sie anschließend den 2-poligen Stecker des mittleren Sensorkabels (31#) mit der 2-poligen Buchse der Sensorleiste (32#).

Stellen Sie sicher, dass alle Sensorkabelverbindungen fest sitzen, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.



Step 6: Final Check

After the installation is complete, inspect all screws and nuts on the equipment to ensure they are properly tightened. Confirm that all screws and nuts are secure and firmly fastened to guarantee the safety and stability of the equipment.

Paso 6: Comprobación final

Una vez finalizada la instalación, inspeccione todos los tornillos y tuercas del equipo para asegurarse de que estén bien apretados. Confirme que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados para garantizar la seguridad y estabilidad del equipo.

Étape 6: Vérification finale

Une fois l'installation terminée, vérifiez que toutes les vis et tous les écrous de l'équipement sont correctement serrés. Assurez-vous qu'ils sont bien fixés pour garantir la sécurité et la stabilité de l'équipement.

Schritt 6: Endkontrolle

Überprüfen Sie nach Abschluss der Installation alle Schrauben und Muttern am Gerät auf festen Sitz. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, um die Sicherheit und Stabilität des Geräts zu gewährleisten.

Maintenance and adjustment guidelines

Wipe the device with a clean and soft damp cloth. Do not use aggressive or abrasive cleaning products. Wipe off any perspiration that may be left on the device after each use. Please be careful not to let too much moisture contact the electronic monitor, otherwise it may cause the circuit to fail. Do not expose to direct sunlight to avoid damage to the product.

Check regularly the device to be sure that any screws, nuts and pedals are properly tightened.

Store the device in a dry and clean environment, away from children and pets.

Instrucciones de mantenimiento y ajuste

Limpie el dispositivo con un paño limpio, suave y húmedo. No utilice productos de limpieza agresivos ni abrasivos. Seque el sudor que pueda quedar en el dispositivo después de cada uso. Tenga cuidado de que el monitor electrónico no entre en contacto con demasiada humedad, ya que podría provocar un fallo en el circuito. No lo exponga a la luz solar directa para evitar daños en el producto. Revise regularmente el dispositivo para asegurarse de que los tornillos, tuercas y pedales estén bien apretados. Guarde el dispositivo en un lugar seco y limpio, fuera del alcance de niños y mascotas.

Conseils d'entretien et de réglage

Essuyez l'appareil avec un chiffon propre, doux et humide. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ou abrasifs. Essayez toute trace de transpiration après chaque utilisation. Veillez à ce que l'écran électronique ne soit pas trop humide, car cela pourrait provoquer une panne du circuit. N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil pour éviter tout dommage.

Vérifiez régulièrement le serrage des vis, écrous et pédales.

Rangez l'appareil dans un endroit sec et propre, hors de portée des enfants et des animaux.

Wartungs- und Einstellhinweise

Wischen Sie das Gerät mit einem sauberen, weichen, feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keine aggressiven oder scheuernden Reinigungsmittel. Wischen Sie nach jedem Gebrauch eventuelle Schweißrückstände ab. Achten Sie darauf, dass nicht zu viel Feuchtigkeit auf die Elektronik gelangt, da dies zu einem Ausfall der Schaltung führen kann. Setzen Sie das Gerät keiner direkten Sonneneinstrahlung aus, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

Überprüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben, Muttern und Pedale fest angezogen sind.

Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen und sauberen Ort auf, außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren.

No.	Name	Nombre	Nom	Name	#
1	Sliding Rail Support	Soporte de riel deslizante	Support de rail coulissant	Gleitschienehalterung	1
2	Inclined Support Frame	Marco de soporte inclinado	Cadre de support incliné	Schrägstützrahmen	1
3	Adjustment Tube	Tubo de ajuste	Tube de réglage	Verstellrohr	1
4	Handlebar	Manillar	Guidon	Lenker	1
5	Left Sliding Seat	Asiento deslizante izquierdo	Siège coulissant gauche	Linker Schiebesitz	1
6	Right Sliding Seat	Asiento deslizante derecho	Siège coulissant droit	Rechter Schiebesitz	1
7	Folding Pivot	Pivote plegable	Pivot rabattable	Klappgelenk	1
8	Pedal Mounting Base	Base de montaje del pedal	Base de montage de la pédale	Pedalbefestigungssockel	2
9	Pivot Bushing	Buje de pivote	Douille de pivot	Gelenkbuchse	6
10	Grooved Spacer	Espaciador ranurado	Entretoise rainurée	Rillendistanzstück	2
11	Pulley	Polea	Poulie	Rolle	2
12	Pulley Washer	Arandela de polea	Rondelle de poulie	Rollenunterlegscheibe	4
13	Cushion Pad	Almohadilla de cojin	Coussin	Polster	4
14	Square Tube Plug	Tapón de tubo cuadrado	Bouchon de tube carré	Vierkanrohrstopfen	2
15	Round Foot Cover	Cubierta redonda para pies	Couvre-pied rond	Rundfußabdeckung	2
16	Adjustable Foot Cover	Cubierta ajustable para pies	Couvre-pied réglable	Verstellbare Fußabdeckung	2
17	Hollow Bushing	Buje hueco	Douille creuse	Hohlbuchse	1
18	Pull-Pin Knob	Perilla del pasador de tiro	Bouton de traction	Zugstiftknopf	1
19	Star Knob	Perilla de estrella	Bouton étoile	Sterngriff	1
20	Round Tube Plug	Tapón de tubo redondo	Bouchon de tube rond	Rundrohrstopfen	2
21	Handlebar Foam	Espuma del manillar	Mousse de guidon	Lenkerschaum	2
22	Pedal	Pedal	Pédale	Pedal	2
23	Sliding Seat Roller	Rodillo del asiento deslizante	Rouleau de siège coulissant	Gleitsitzrolle	6
24	Single-Groove Roller	Rodillo de una sola ranura	Rouleau à rainure unique	Einnillenrolle	2
25	Rubber Plug	Tapón de goma	Bouchon en caoutchouc	Gummistopfen	1
26	Ball-Head Pin	Pasador de cabeza esférica	Goupille à tête sphérique	Kugelkopfstift	2
27	Steel Pull Rope	Cuerda de tiro de acero	Câble de traction en acier	Stahlzugseil	1
28	Elastic Pull Rope	Cuerda de tiro elástica	Câble de traction élastique	Elastisches Zugseil	1
29	Magnet with Base	Imán con base	Aimant avec base	Magnet mit Sockel	1
30	Monitor	Monitor	Écran	Monitor	1
31	Middle Sensor Wire	Cable sensor central	Fil de capteur central	Mittleres Sensorkabel	1
32	Sensor Bar	Barra sensora	Barre de capteur	Sensorleiste	1
33	Wire Grommet	Ojal de cable	Passe-fil	Kabeldurchführung	3
34	Flanged Bearing	Cojinete con brida	Palier à bride	Flanschlager	12
35	Button Head Hex Socket Screw	Tornillo de cabeza hexagonal	Vis à six pans creux	Halbrundkopfschraube	8
36	Lock Nut Screw	Tornillo de contratuerca	Vis à contre-écrou	Kontermutter	2
37	Locking Screw	Tornillo de bloqueo	Vis de blocage	Feststellschraube	2
38	Button Head Hex Socket Screw	Tornillo de cabeza hexagonal	Vis à six pans creux	Halbrundkopfschraube	2
39	Button Head Hex Socket Screw	Tornillo de cabeza hexagonal	Vis à six pans creux	Halbrundkopfschraube	2
40	Button Head Hex Socket Screw	Tornillo de cabeza hexagonal	Vis à six pans creux	Halbrundkopfschraube	2
41	Button Head Hex Socket Screw	Tornillo de cabeza hexagonal	Vis à six pans creux	Halbrundkopfschraube	6
42	Button Head Hex Socket Screw	Tornillo de cabeza hexagonal	Vis à six pans creux	Halbrundkopfschraube	2
43	Carriage Bolt	Perno de carruaje	Boulon de carrosserie	Schlossschraube	1
44	Eye Bolt	Perno de ojo	Boulon à œil	Öse Schraube	1
45	Flat Washer	Arandela plana	Rondelle plate	Unterlegscheibe	2
46	Spring Washer	Arandela elástica	Rondelle élastique	Federscheibe	2
47	Curved Washer	Arandela curva	Rondelle courbée	Gewölbte Unterlegscheibe	2
48	Hex Lock Nut	Tuerca hexagonal de seguridad	Écrou de blocage hexagonal	Sechskantmutter	5
49	Hex Lock Nut	Tuerca hexagonal de seguridad	Écrou de blocage hexagonal	Sechskantmutter	10
50	Allen Wrench	Llave Allen	Clé Allen	Inbuschlüssel	1

ELECTRONIC MONITOR

AUTO ON/OFF: The monitor turns on when any key is pressed or after starting the workout and receiving any signal input from the sensor. The monitor turns off when no key is pressed or when no signal is received from the sensor for 4 minutes.

RESET: The Monitor can be reset by either removing the battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

FUNCTION: Press the MODE Key to switch between the other functions, until a small arrow points the name of the function. Each function displays the following parameter:

- **COUNT:** The number of steps (0-9999) is always shown on the upper row of the display.
- **REPS.MIN:** speed in steps/minute (0-9999)
- **TIME:** workout time in mm/ss (0:00 - 99:59)
- **CAL:** Calories consumed (0-999)
- **SCAN:** automatic switch REPS.MIN-TIME-CAL

BATTERY: The monitor uses a single AAA battery. Change the battery when the display contrast is low.

MONITOR ELECTRÓNICO

ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO: El monitor se enciende al pulsar cualquier tecla o tras iniciar el entrenamiento y recibir la señal del sensor. El monitor se apaga si no se pulsa ninguna tecla ni se recibe la señal del sensor durante 4 minutos.

REINICIO: El monitor se puede reiniciar quitando la batería o pulsando la tecla MODE durante 3 segundos.

FUNCIÓN: Pulse la tecla MODE para cambiar entre las demás funciones, hasta que una pequeña flecha indique el nombre de la función. Cada función muestra el siguiente parámetro:

- **COUNT:** El número de pasos (0-9999) siempre se muestra en la fila superior de la pantalla.
- **REPS.MIN:** velocidad en pasos/min (0-9999)
- **TIME:** tiempo de entrenamiento en mm/ss (0:00-99:59)
- **CAL:** calorías consumidas (0-999)
- **SCAN:** cambio automático entre REPS.MIN-TIME-CAL

BATERÍA: El monitor utiliza una sola batería AAA. Cambie la batería cuando el contraste de la pantalla sea bajo.

ÉCRAN ÉLECTRONIQUE

MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE: L'écran s'allume lorsqu'une touche est enfoncée ou après le démarrage de l'entraînement et la réception d'un signal du capteur. Il s'éteint si aucune touche n'est enfoncée ou si aucun signal du capteur n'est reçu pendant 4 minutes.

RÉINITIALISATION: L'écran peut être réinitialisé en retirant la pile ou en appuyant sur la touche MODE pendant 3 secondes.

FONCTION: Appuyez sur la touche MODE pour basculer entre les fonctions, jusqu'à ce qu'une petite flèche pointe vers le nom de la fonction. Chaque fonction affiche le paramètre suivant :

- **COUNT :** Le nombre de pas (0-9999) est toujours affiché sur la ligne supérieure de l'écran.
- **REPS.MIN :** Vitesse en pas/minute (0-9999)
- **TIME :** Durée de l'entraînement en mm/ss (0:00 - 99:59)
- **CAL :** Calories consommées (0-999)
- **SCAN :** Basculement automatique REPS.MIN-TEMPS-CAL.

PILE: Le moniteur fonctionne avec une seule pile AAA. Changez la pile lorsque le contraste de l'écran est faible.

ELEKTRONISCHER MONITOR

AUTOMATISCHES EIN/AUS: Die Uhr schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder das Training gestartet wird und ein Signal vom Sensor empfangen wird. Die Uhr schaltet sich aus, wenn 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird oder kein Signal vom Sensor empfangen wird.

RESET: Die Uhr kann zurückgesetzt werden, indem Sie entweder die Batterie herausnehmen oder die MODE-Taste 3 Sekunden lang drücken.

FUNKTION: Drücken Sie die MODE-Taste, um zwischen den anderen Funktionen zu wechseln, bis ein kleiner Pfeil auf den Funktionsnamen zeigt. Jede Funktion zeigt folgende Parameter an:

- **COUNT:** Die Anzahl der Schritte (0-9999) wird immer in der oberen Zeile des Displays angezeigt.
- **REPS.MIN:** Geschwindigkeit in Schritten/Minute (0-9999)
- **TIME:** Trainingszeit in mm/s (0:00-99:59)
- **CAL:** Kalorienverbrauch (0,0-999,9)
- **SCAN:** Automatischer Wechsel zwischen REPS.MIN-TIME-CAL

BATTERIE: Die Uhr benötigt eine AAA-Batterie. Wechseln Sie die Batterie, wenn der Displaykontrast niedrig ist.



STEP CLIMBER



FR

Cet appareil,
ses accessoires
et piles
se recyclent

À DÉPOSER
EN MAGASIN



À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



OU



LE TRI
+ FACILE

ÉLÉMENTS
D'EMBALLAGE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Séparez les éléments avant de trier



The symbol with the crossed out dustbin means that this product cannot be disposed of in household waste. Electrical waste should be taken to a local acceptance point. You can obtain further information about the disposal and recycling of this appliance from your municipal utility company, the retailer where you purchased it or the manufacturer.



El símbolo del cubo de basura tachado significa que este producto no puede desecharse con la basura doméstica. Los residuos eléctricos deben llevarse a un punto de recogida local. Puede obtener más información sobre la eliminación y el reciclaje de este aparato en su empresa municipal de servicios públicos, en la tienda donde lo compró o en el fabricante.



Le symbole représentant une poubelle barrée signifie que ce produit ne peut pas être jeté avec les ordures ménagères. Les déchets électriques doivent être apportés à un point de collecte local. Vous pouvez obtenir de plus amples informations sur l'élimination et le recyclage de cet appareil auprès de votre service municipal, du revendeur chez qui vous l'avez acheté ou du fabricant.



Das Symbol mit der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass dieses Produkt nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Elektroschrott sollte zu einer örtlichen Sammelstelle gebracht werden. Weitere Informationen über die Entsorgung und das Recycling dieses Geräts erhalten Sie bei Ihrem kommunalen Versorgungsunternehmen, dem Händler, bei dem Sie es gekauft haben, oder beim Hersteller.

Distributed by / Distribuido por / Distribué par / Vertrieben von
Win Direct S.L.

Via Laietana 15, Entlo – 08003 Barcelona,
SPAIN - ESPAÑA - ESPAGNE – SPANIEN

info@windirect.es