



IN230600184V01_ES_PT

A90-137

ES



IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS

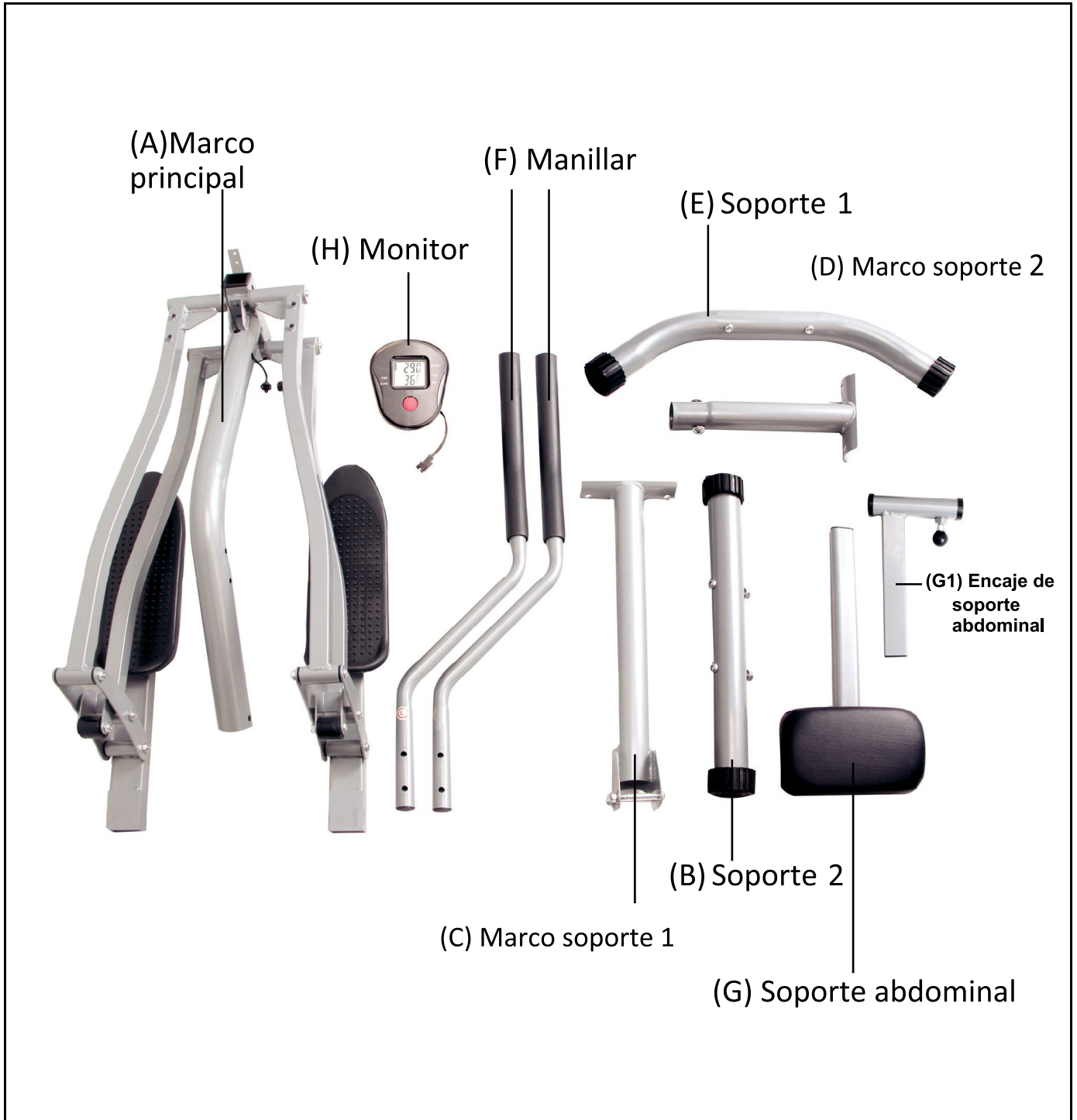
MANUAL DE INSTRUCCIONES

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Le agradecemos que haya elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante leer todo este manual antes de montar y utilizar el equipo. Para una seguridad y eficiencia óptimas, el equipo debe ensamblarse, mantenerse y usarse correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de este equipo estén informados de todas las siguientes advertencias y precauciones:

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si padece alguna afección médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicación que afecte a su ritmo cardíaco, presión sanguínea o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad extrema para respirar, mareo, vértigo o sensación de náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo sobre una superficie resistente, plana y nivelada con una cubierta protectora para su suelo o alfombra. Para garantizar una seguridad óptima, el equipo debe tener al menos 60 cm (2 pies) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien apretados antes de usar el equipo. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente para detectar daños y/o desgaste.
6. Se recomienda que lubrique todas las piezas móviles mensualmente.
7. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños mientras usa el equipo, deje de usarlo inmediatamente y no lo use hasta que se haya resuelto el problema.
8. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda enredarse en el equipo.
9. No coloque los dedos ni objetos en las partes móviles del equipo de ejercicio.
10. La capacidad máxima de peso de esta unidad es de 220 libras.
11. El equipo no es apto para uso terapéutico.
12. Utilice siempre técnicas de elevación adecuadas y busque ayuda si es necesario al levantar o mover el equipo para evitar lesiones.
13. ¡Este equipo está diseñado solo para uso en interiores y en el hogar! ¡No está diseñado para uso comercial!

LISTA DE PARTES



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

1) Cómo desplegar el artículo

Fije el (C) marco de soporte 1, (D) el marco de soporte 2, (B) el soporte 1, (E) el soporte 2 al (A) marco principal que se muestra a continuación.

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Paso 4



2) Fijación del manillar y del soporte abdominal

Asegúrese de que los orificios cuadrados de cada manillar estén orientados hacia afuera, como se muestra a continuación. Asegúrese de que la parte cuadrada de los tornillos encaje en los agujeros cuadrados del manillar. Inserte el casillero del soporte abdominal (G1) y el soporte abdominal (G) en la ranura ubicada en la parte superior de la estructura principal (A).



3) Fijación del monitor

Una el cable como se muestra a continuación. Deslice el monitor (H) en la barra situada detrás del bastidor principal (A).



4) El montaje está terminado.



USO DEL ANDADOR AÉREO

Colocación de los pies

Colóquese detrás del andador aéreo de fitness sujetando con cada mano uno de los manillares. Asegúrese de empujar y tirar de cada manillar antes de colocar los pies en los pedales, para sentir la tensión y el movimiento de la máquina. Sujete firmemente el manillar derecho mientras coloca el pie derecho en el pedal derecho. Continúe sujetando firmemente cada uno de los manillares mientras se equilibra sobre el pie derecho para levantar el pie izquierdo y colocar el pie izquierdo en el pedal izquierdo.

Uso del andador aéreo de fitness

Para conseguir un movimiento óptimo, deberá realizar un movimiento constante de empuje y tracción. Cuando empuje un brazo, tendrá que tirar del otro, en tándem, para crear un movimiento de marcha constante sobre la máquina. Asegúrese de mantener el equilibrio y de realizar movimientos suaves y controlados.

FUNCIONES DEL MONITOR

- **BOTÓN DE FUNCIÓN** :Pulse el botón más grande (modo) del monitor para seleccionar una función : tiempo , recuento , recuento total , calorías . Si mantiene pulsado el botón rojo durante 4 segundos , el monitor se reiniciará por completo (excepto para el recuento total).
- **SCAN**:Pulse el botón " mode" para seleccionar "scan". Esta función escaneará automáticamente todas las funciones que aparecen en la línea inferior del monitor.
- **TIEMPO**: Registra automáticamente el tiempo de cada sesión.
- **CONTEO**: Registra automáticamente los recuentos de cada sesión.
- **CONTEO TOTAL**: Registra automáticamente los recuentos acumulados de todas las sesiones. El recuento total se restablecerá cuando vuelva a colocar la pila..
- **CALORÍAS**: Realiza un seguimiento de las calorías quemadas en cada sesión.



***NOTA:**

- 1.Si la pantalla no se ve correctamente, sustituya la pila AAA (1,5 V).
2. El monitor se encenderá automáticamente una vez que comience a hacer ejercicio en la máquina o si pulsa el botón rojo "modo" y se apagará automáticamente después de 4 minutos de inactividad.
3. El monitor empezará a calcular automáticamente cuando empiece a hacer ejercicio en la máquina y dejará de calcular automáticamente después de 4 segundos de inactividad. Después de 4 segundos de inactividad, todas las funciones dejarán de calcular automáticamente y aparecerá una señal de "stop" en la esquina superior izquierda del monitor.



IN230600184V01_ES_PT

A90-137

PT



IMPORTANTE, GUARDE PARA FUTURA REFERÊNCIA: LEIA ATENTAMENTE

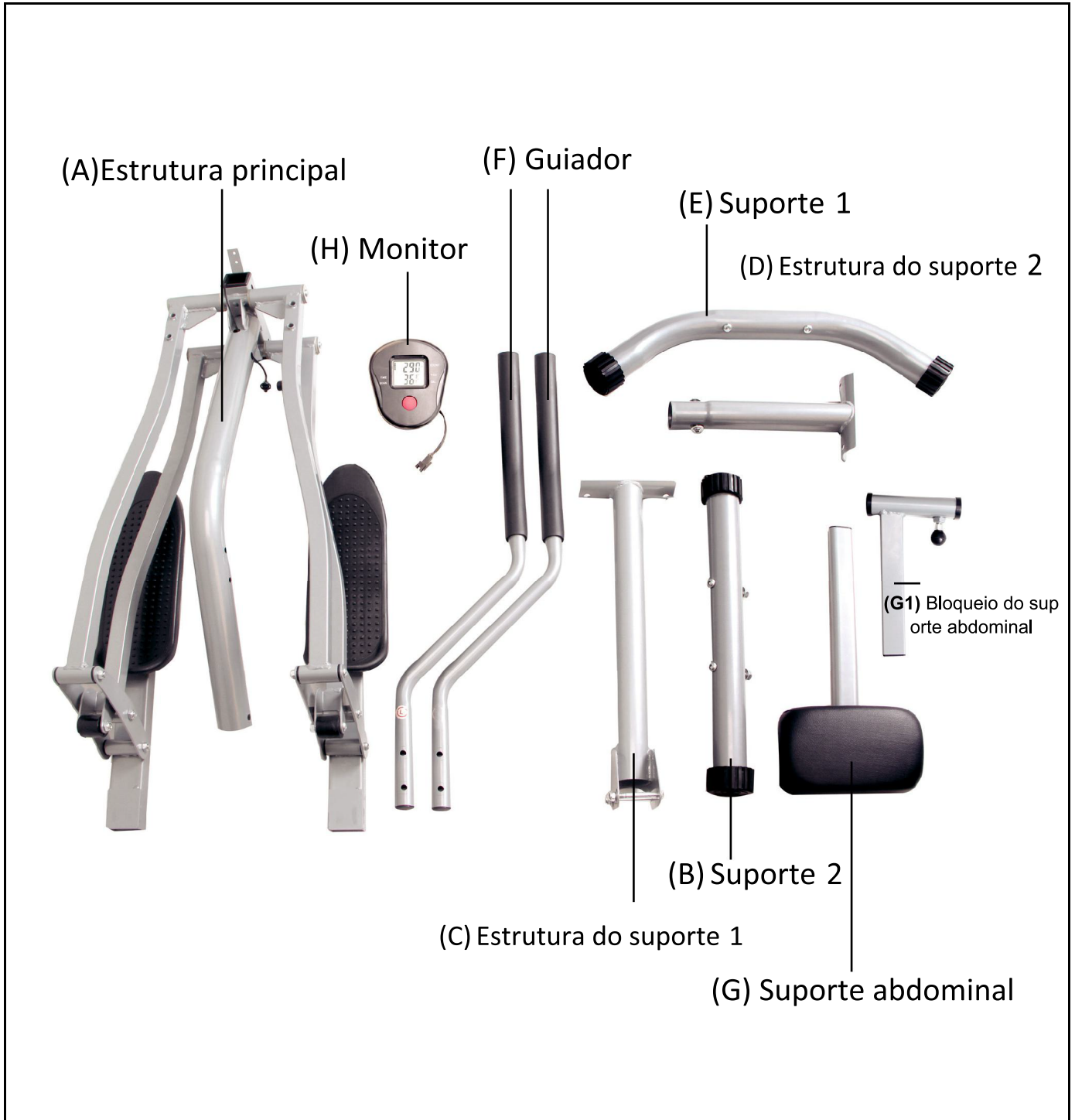
MANUAL DE INSTRUÇÕES

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Agradecemos-lhe por ter escolhido o nosso produto. Para garantir a sua segurança e saúde, utilize este equipamento corretamente. É importante ler este manual na íntegra antes de montar e utilizar o equipamento. Para uma segurança e eficiência ideais, o equipamento deve ser montado, mantido e utilizado corretamente. É da sua responsabilidade garantir que todos os utilizadores deste equipamento estejam informados de todos os avisos e precauções que se seguem:

1. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, deve consultar o seu médico para determinar se tem alguma condição médica ou física que possa pôr em risco a sua saúde e segurança, ou impedir a utilização correta do equipamento. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectem o ritmo cardíaco, a pressão arterial ou o nível de colesterol.
2. Esteja atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, tonturas, vertigens ou náuseas. Se sentir alguma destas condições, deve consultar o seu médico antes de continuar com o seu programa de exercício.
3. Mantenha as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. O equipamento foi concebido apenas para uso exclusivo de adultos.
4. Utilize o equipamento numa superfície sólida, plana e nivelada com uma cobertura protetora para o chão ou alcatifa. Para garantir uma segurança ideal, o equipamento deve ter pelo menos 60 cm (2 pés) de espaço livre à sua volta.
5. Certifique-se de que todas as porcas e parafusos estão bem apertados antes de utilizar o equipamento. A segurança do equipamento só pode ser mantida se este for regularmente examinado quanto a danos e/ou desgaste.
6. Recomenda-se a lubrificação mensal de todas as peças móveis.
7. Utilizar sempre o aparelho conforme indicado. Se encontrar algum componente defeituoso durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se ouvir ruídos invulgares durante a utilização do equipamento, pare imediatamente de o utilizar e não o utilize até o problema estar resolvido.
8. Utilize vestuário adequado enquanto estiver a utilizar o equipamento. Evite usar roupas largas que possa ficar preso no equipamento.
9. Não coloque os dedos ou objetos nas partes móveis do equipamento de exercício.
10. A capacidade máxima de peso desta unidade é de 100 kg (220 libras).
11. O equipamento não é adequado para utilização terapêutica.
12. Utilize sempre técnicas de elevação adequadas e procure assistência, se necessário, ao levantar ou deslocar o equipamento para evitar lesões.
13. Este equipamento foi concebido apenas para utilização no interior e em casa! Não se destina a utilização comercial!

LISTA DE PARTES



INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

1) Desdobrando a Máquina de Step

Fixe a (C) estrutura do suporte 1, (D) estrutura de suporte 2, (B) suporte 1, (E) suporte 2 à (A) estrutura de principal 1 mostrada abaixo.

Passo 1



Passo 2



Passo 3



Passo 4



2.)Fixação do guidador e do apoio abdominal

Certifique-se de que os orifícios quadrados em cada guidador estão virados para fora, como indicado abaixo. Certificando-se de que a parte quadrada dos parafusos está encaixada nos orifícios quadrados. Introduza o bloqueio do suporte abdominal (G1) e o suporte abdominal (G) na ranhura situada na parte superior da estrutura principal (A).



3) Conectar o Monitor

Junte o cabo como indicado abaixo. Deslize o monitor (H) para a barra localizada atrás da estrutura principal (A).



4) A montagem está concluída.



UTILIZANDO A MÁQUINA DE STEP

Colocar os pés na Máquina de Step

Colocar-se atrás da máquina de step com cada mão a segurar um dos guiadores. Certifique-se de que empurrar e puxar cada guiador antes de colocar os pés nos pedais, para sentir a tensão e o movimento da máquina. Segure firmemente o guiador direito enquanto coloca o seu pé direito no pedal direito. Continue a segurar firmemente cada um dos guiadores enquanto se equilibra sobre o pé direito para levantar o pé esquerdo e colocar o pé esquerdo no pedal esquerdo.

Utilizar a Máquina de Step

Para um movimento ótimo, é necessário ter um movimento constante de empurrar e puxar. Ao empurrar um braço, terá de puxar o outro braço, em conjunto, para criar um movimento de andar na máquina. Certifique-se de que está equilibrado e que utiliza movimentos suaves e controlados.

FUNÇÕES DO MONITOR

- **BOTÃO DE FUNÇÃO:** Prima o botão vermelho grande (modo) no monitor para seleccionar uma função: tempo, contagem, contagem total, calorias. Se mantiver o botão vermelho premido durante 4 segundos, o monitor será completamente reiniciado (excepto para a contagem total).
- **SCAN:** Prima o botão "mode" para seleccionar "scan". Esta função percorre automaticamente todas as funções apresentadas na linha inferior do monitor.
- **TIME (TEMPO):** Regista automaticamente o seu tempo para cada sessão.
- **COUNT (CONTAGEM):** Regista automaticamente as contagens de cada sessão.
- **TOTAL COUNT (CONTAGEM TOTAL):** Regista automaticamente as suas contagens acumuladas para todas as suas sessões. A contagem total será reiniciada quando voltar a colocar a pilha.
- **CALORIES (CALORIAS):** Mantém o registo das calorias queimadas em cada sessão.



*NOTA:

1. Se o monitor apresentar uma indicação incorreta, substituir a pilha AAA (1,5 V).
2. O monitor liga-se automaticamente quando começa a fazer exercício na máquina ou quando o botão vermelho "mode" e desliga-se automaticamente após 4 minutos de inatividade.
3. O monitor inicia automaticamente o cálculo quando o utilizador começa a exercitar-se na máquina e pára automaticamente o cálculo após 4 segundos de inatividade. Após 4 segundos de inatividade, todas as funções param automaticamente de calcular e um sinal de "stop" no canto superior esquerdo do monitor.

ES

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



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L.
C/ ROC GROS, Nº 15. 08550, ELS HOSTALETS DE
BALENYÀ, SPAIN.
B66295775
WWW.AOSOM.ES
ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

PT

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



0034-931294512



info@aosom.pt.

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