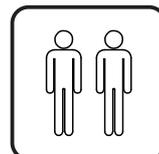


## **Allenatore ellittico**

**IT**



**IMPORTANTE, LEGGERE E CONSERVARE QUESTO MANUALE D'ISTRUZIONE PER UN USO FUTURO.**

# **ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO**

**LEGGERE ATTENTAMENTE!**

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l'allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutt'intorno.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
7. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e / o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura secondo le istruzioni. se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparecchiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Indossare sempre indumenti adatti durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
10. L'apparecchiatura ha superato i test e ha sostenuto le certificazioni pertinenti. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità
11. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
12. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'apparecchiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o richiedere l'assistenza necessaria.
13. NON tentare di riparare il tapis roulant da soli salvo le attività di manutenzione descritte nel presente manuale. Il tapis roulant non contiene parti riparabili dall'utente, quindi smontarlo da soli non solo invaliderà la garanzia e ma anche potrebbe causare lesioni gravi.

## ATTENZIONI!

1. Se lo schermo non visualizza i dati normalmente, installare di nuovo la batteria.
2. La batteria deve essere estratta dal pannello di controllo per un trattamento sicuro una volta esaurita e trattata come il rifiuto.
3. Questo manuale è adatto anche per apparecchiature senza pannello di controllo.

## PULIZIA

Si può utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.

Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.

## MANUTENZIONE / ISPEZIONE

Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.

Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.

Se non si è usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.

Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.

In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

## RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

### 1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

### 2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

### 3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

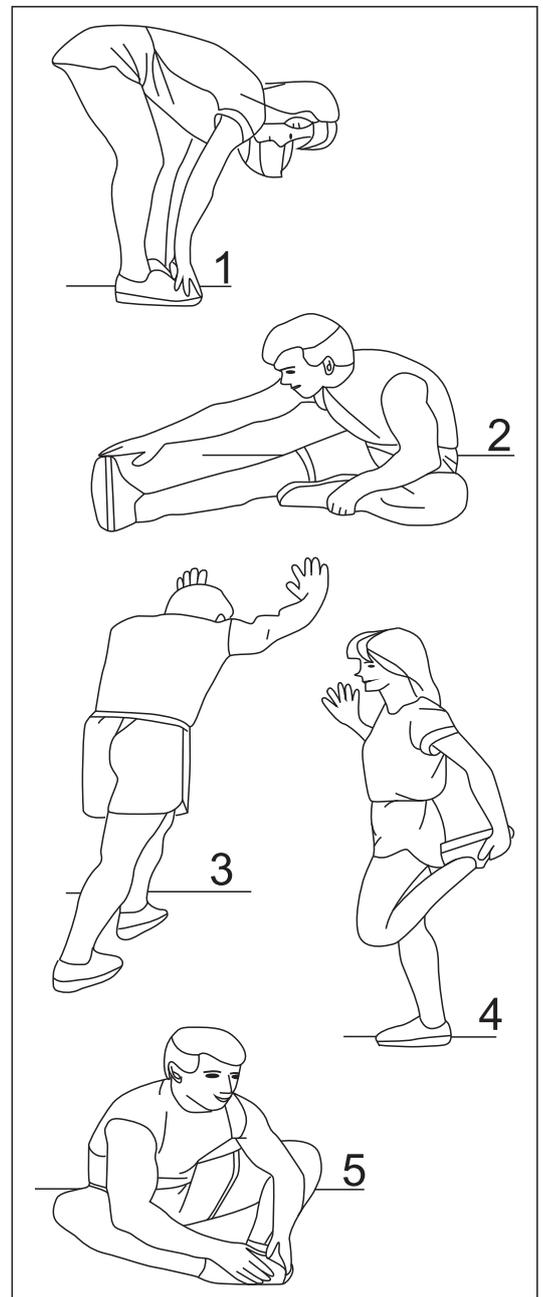
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

### 4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

### 5. Allungamento di inguine

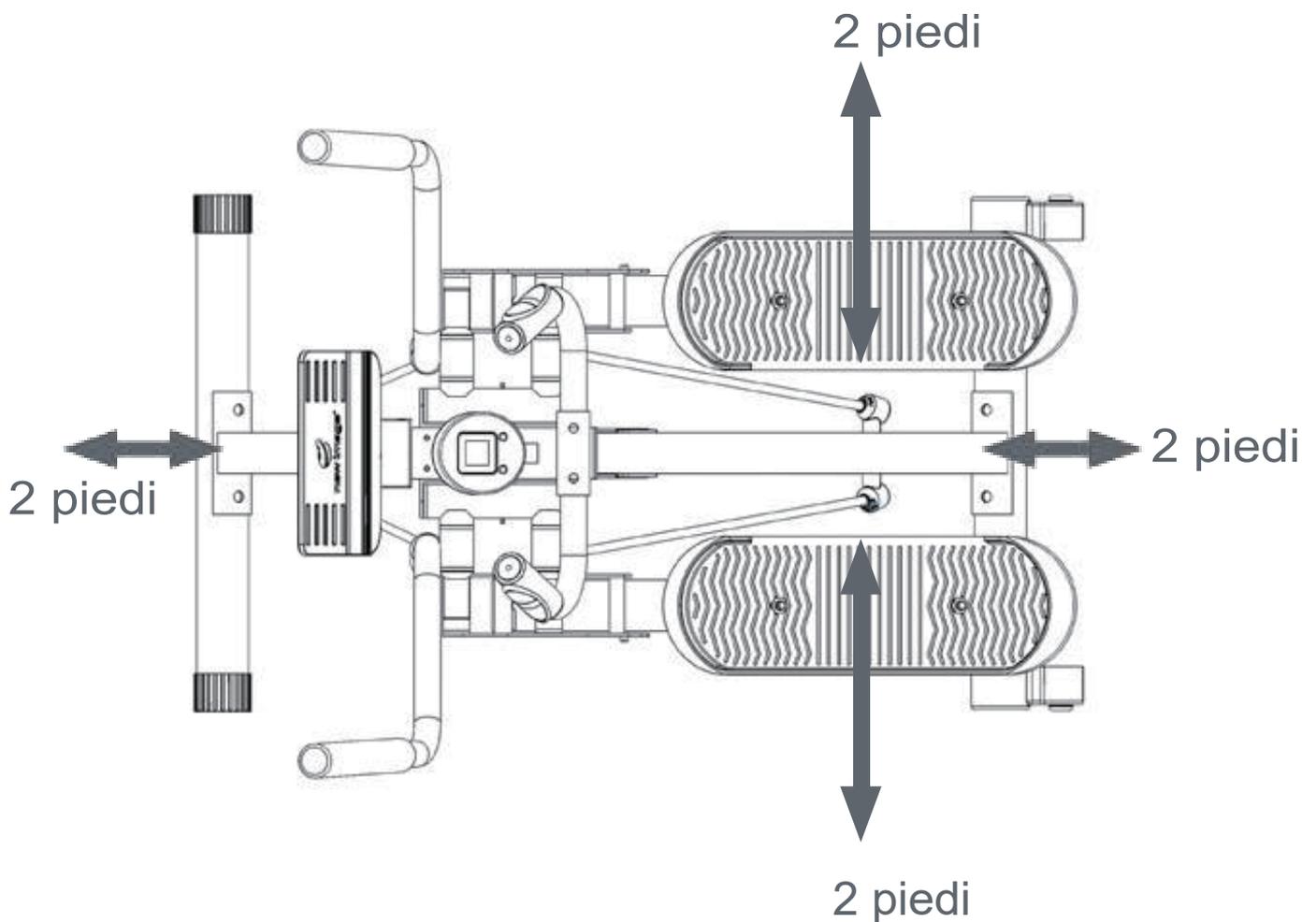
Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



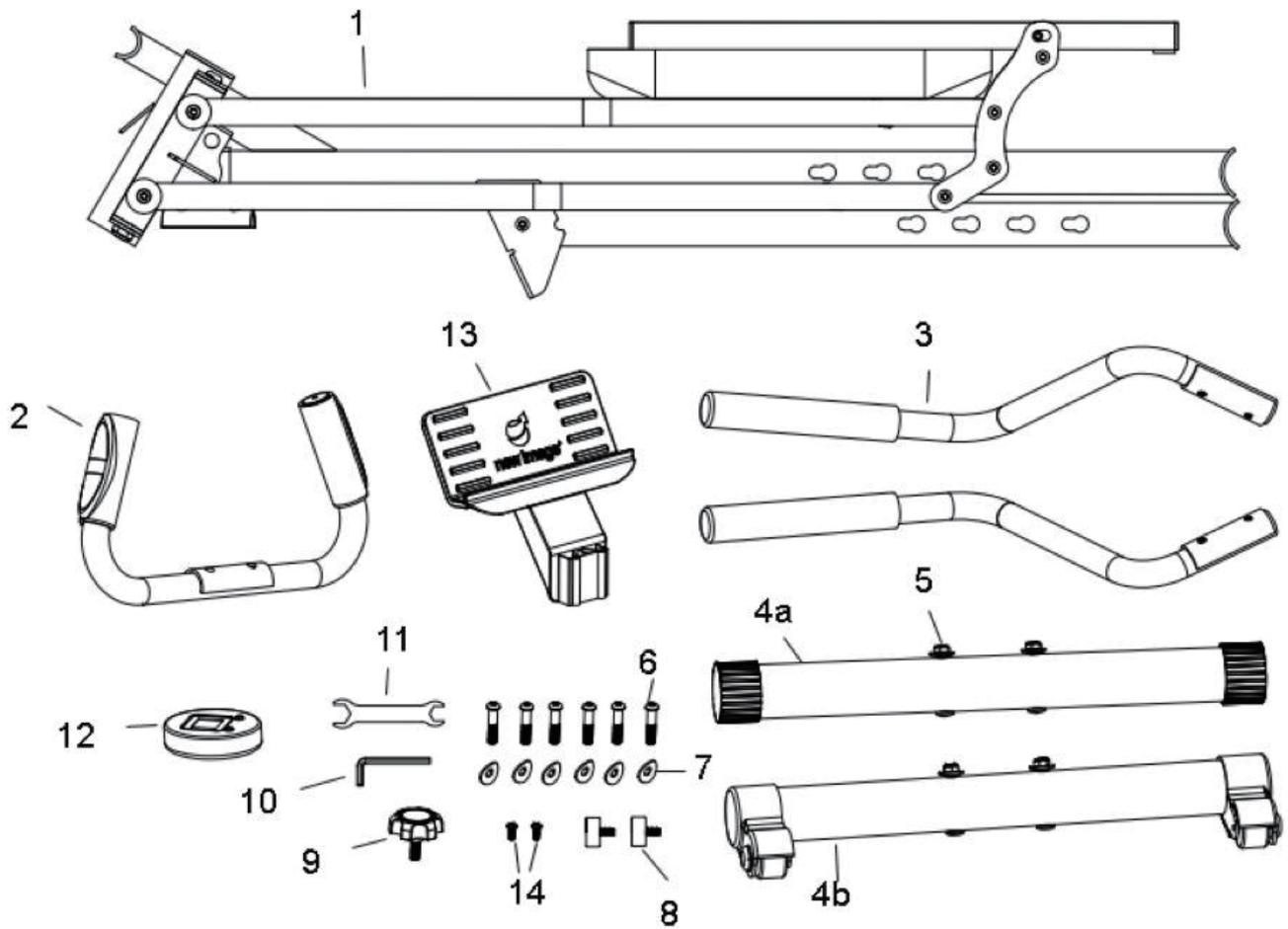
# Utilizzo dell'Allenatore ellittico

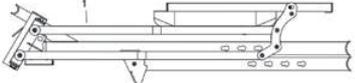
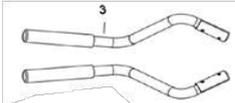
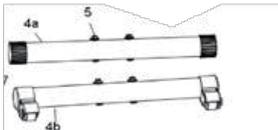
## Assemblaggio:

- È importante assemblare il prodotto in un luogo pulito e ordinato.
- Ti consigliamo di avere qualcuno che ti assista con l'assemblaggio, perché alcuni componenti sono pesanti.
- Togliere tutte le parti dall'imballo e stenderle sul pavimento.



# Cosa c'è nella scatola



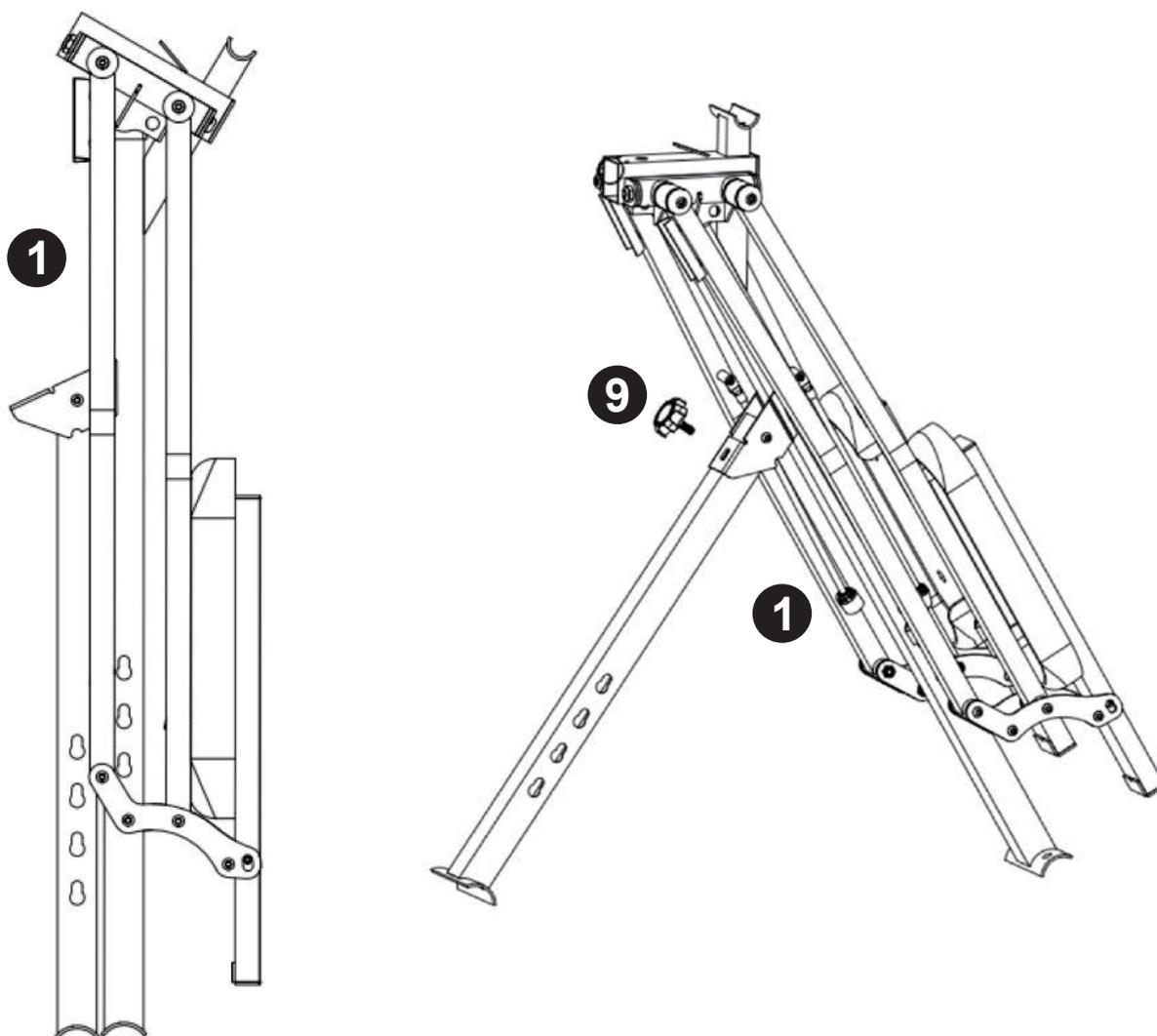
Componenti	Nr. parti e Descrizione	Qta'
	#1 A- Telaio	1
	#2 Manubrio fisso	1
	#3 Manubri mobili	2
	#4a Piedi anteriore #4b Piedi posteriore #5 vite (m10*60), rondella e dado	1 1 4
	#6 Viti (m8*40)	6
	#7 Rondelle (m8*40)	6
	#8 Paraurti morbidi	2
	#9 Perno di sostegno	1
	#10 Chiave a brugola	1
	#11 Chiave inglese	1
	#12 Rilevatore di progressi	1
	#13 Porta telefono/tablet	1
	#14 Viti	2

# Configurare il tuo **Allenatore ellittico**

Tutto il necessario per il assemblaggio è incluso nella confezione.  
Segui questi nove passaggi per costruire questo prodotto:

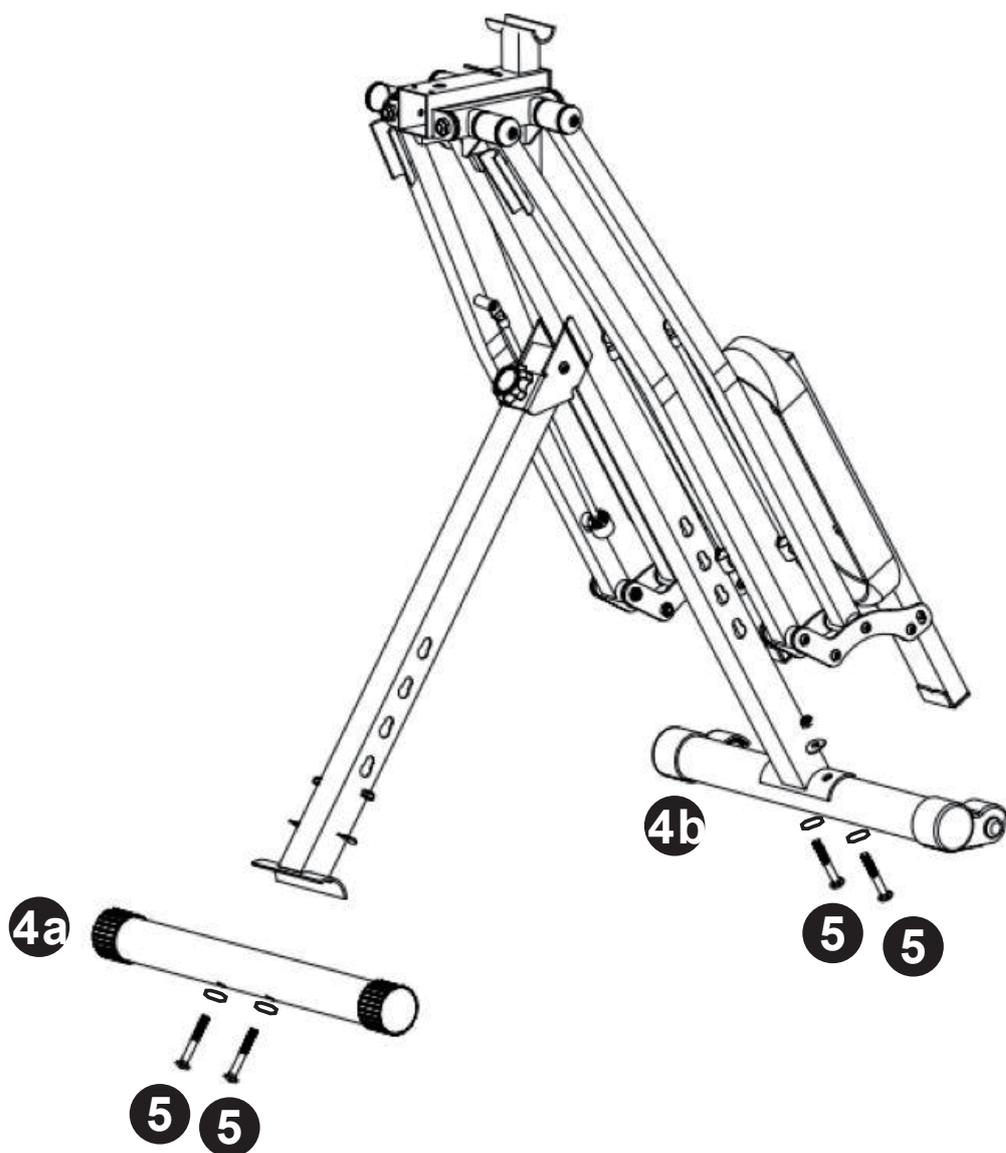
## **Passaggio 1**

Allargare le gambe del Telaio A e inserire il perno di sostegno avvitandolo.



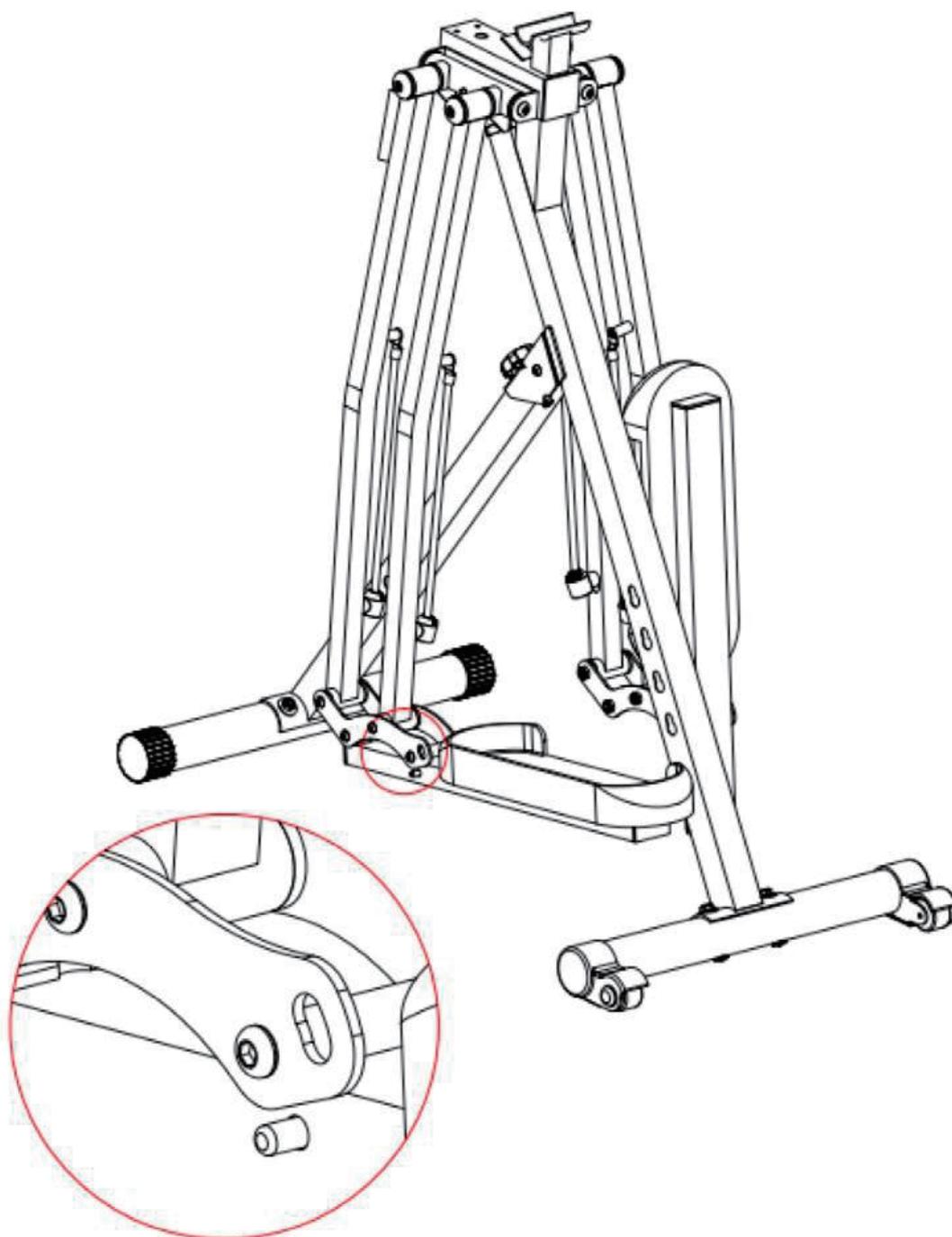
## Passaggio 2

Fissare i piedi utilizzando le viti, rondelle e dadi, assicurandosi che il piede posteriore abbia le ruote rivolte verso l'esterno. Usa la vite n # 5.



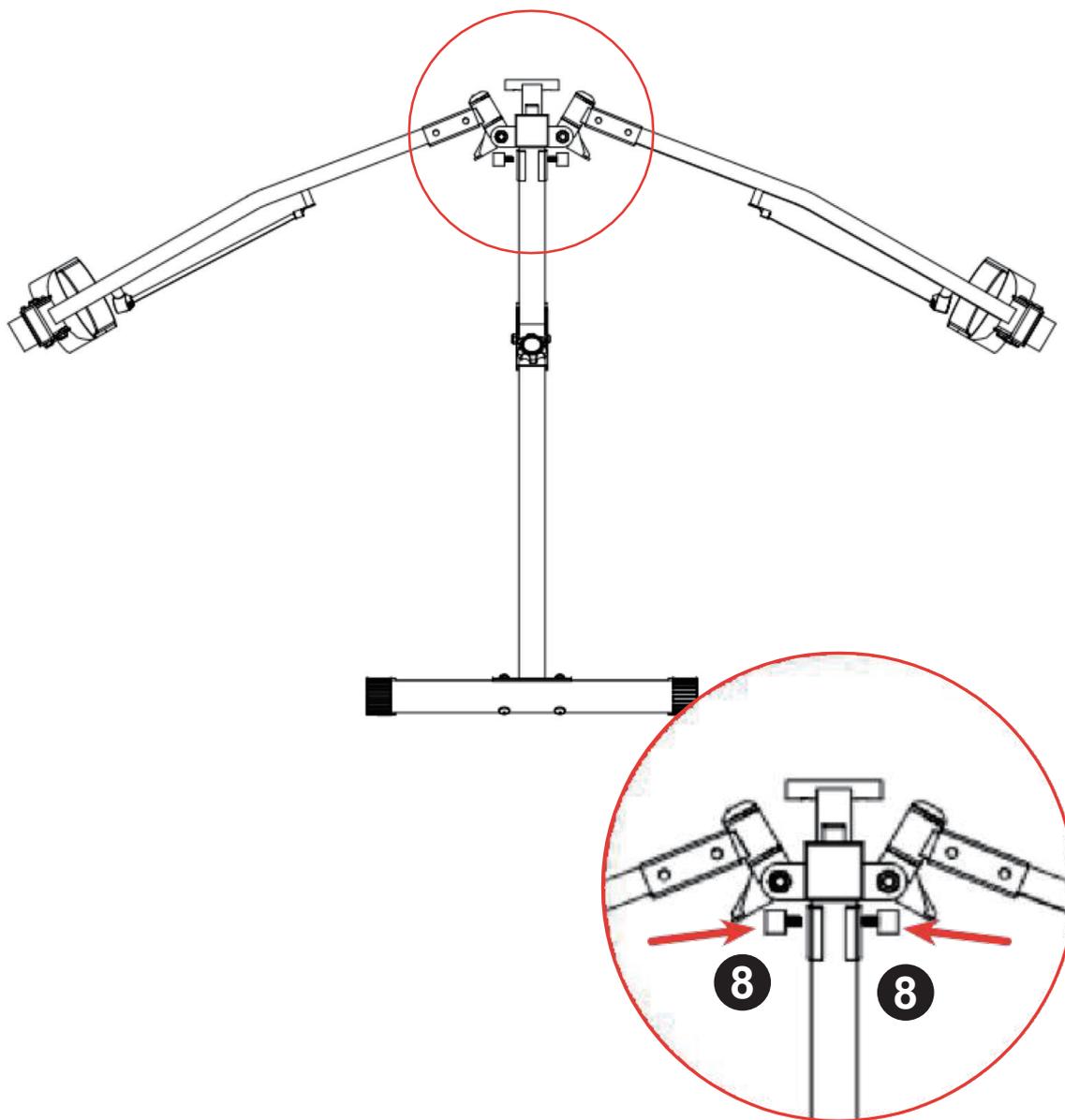
### Passaggio 3

Con le gambe verticali, premere completamente il perno e abbassare le pedane sovradimensionate. Se il perno non si abbassa, non forzarlo, invece, sposta la gamba per rilasciare il perno e riprova.



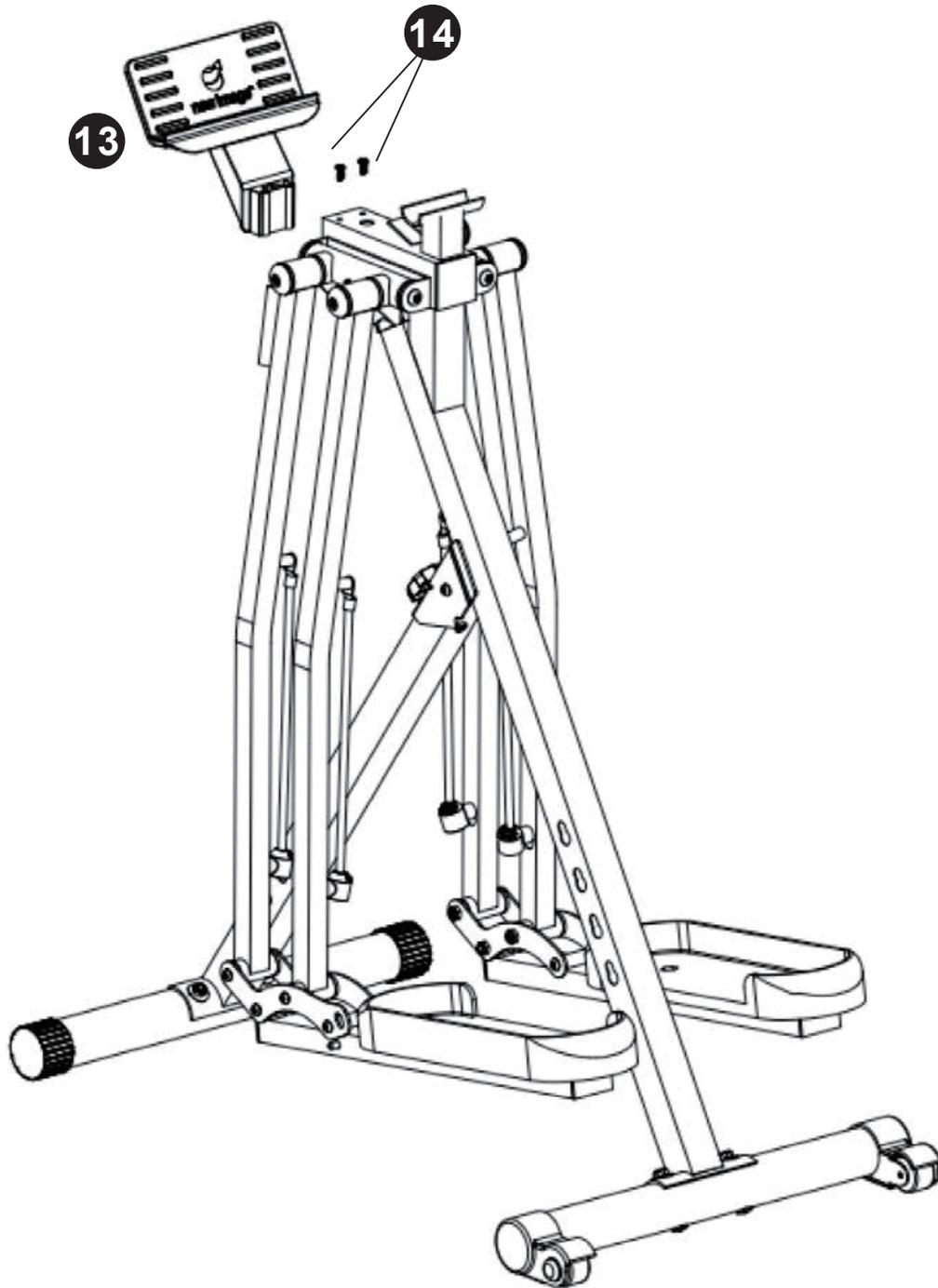
## Passaggio 4

Sollevare le gambe 360° e inserire i paraurti morbidi su entrambi i lati.



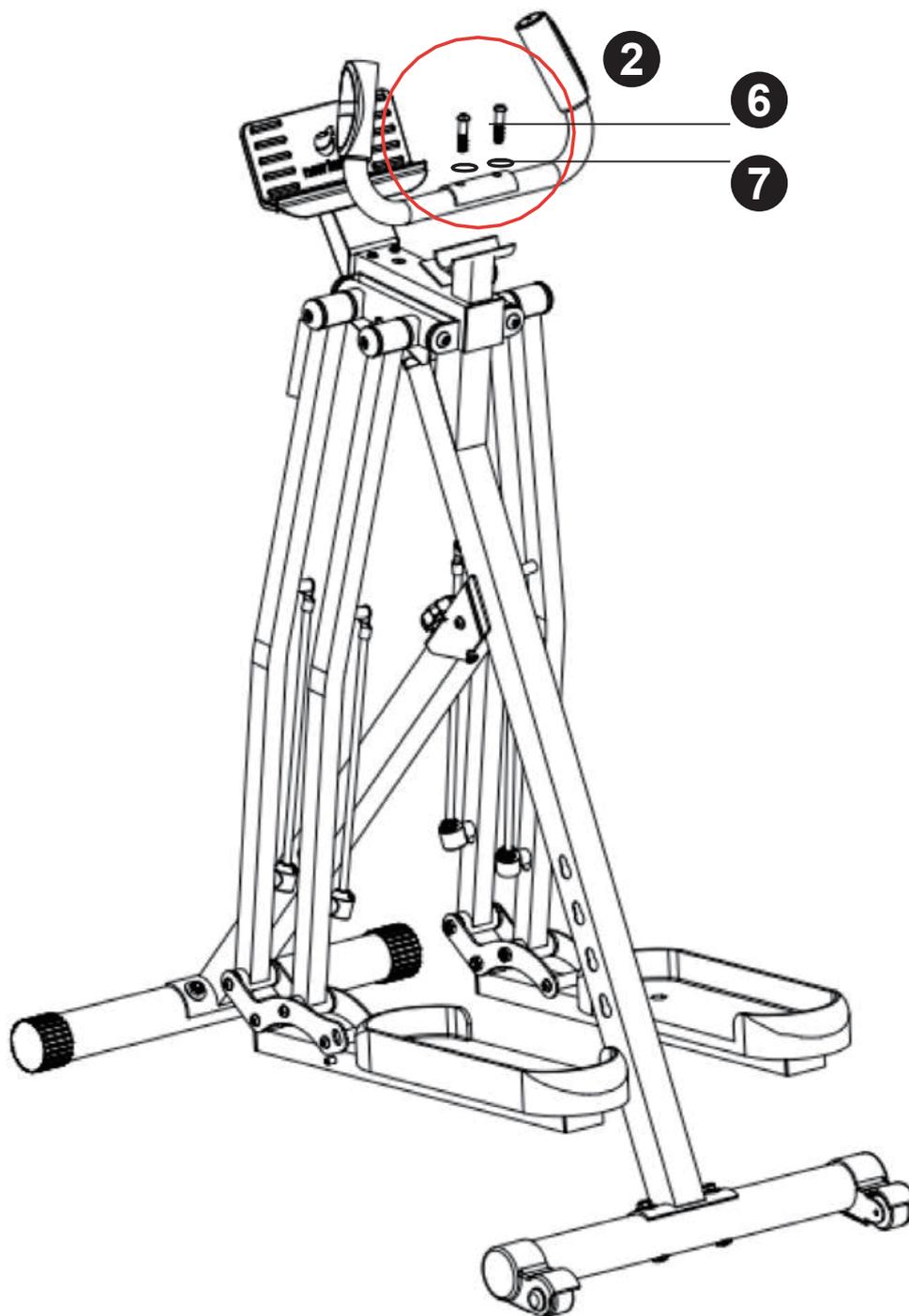
## Passaggio 5

Fissare la porta telefono/tablet utilizzando le viti in dotazione. Usa la vite #14.



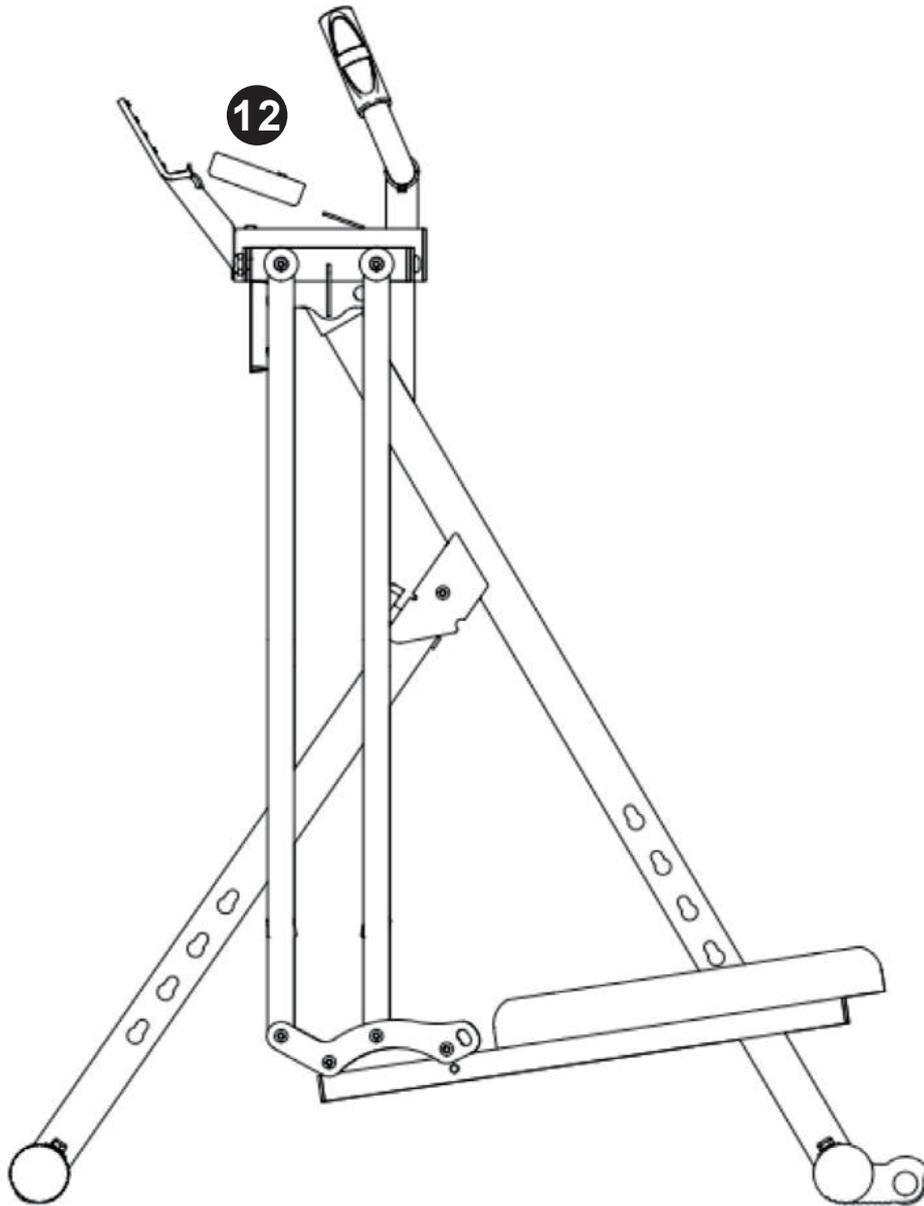
## Passaggio 6

Fissare il manubrio fisso utilizzando la vite #6 e le rondelle # 7.



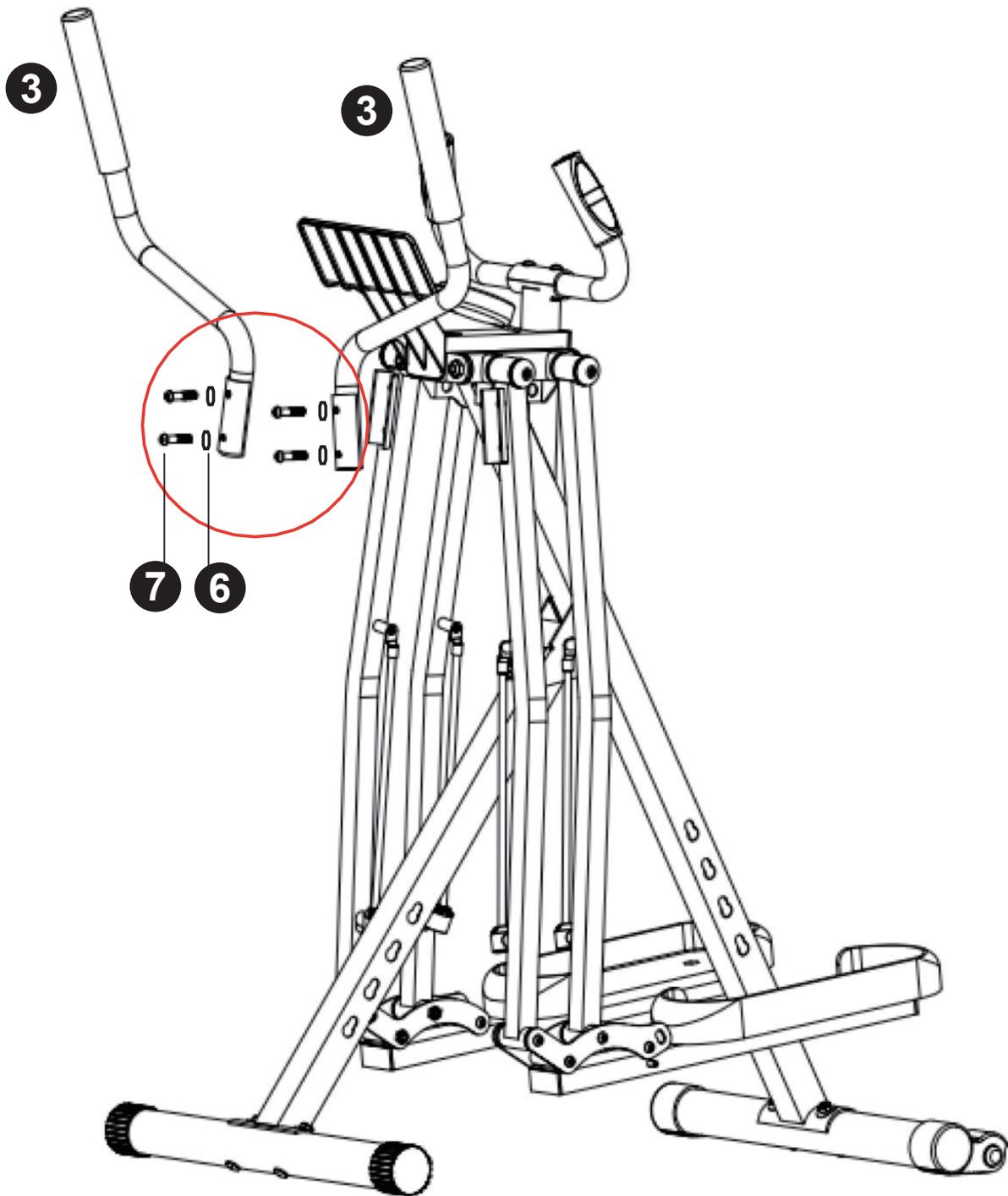
## Passaggio 7

Collegare i cavi al rilevatore di progressi, e collegare il cavo del cardiofrequenzimetro e il rilevatore scorrevole.



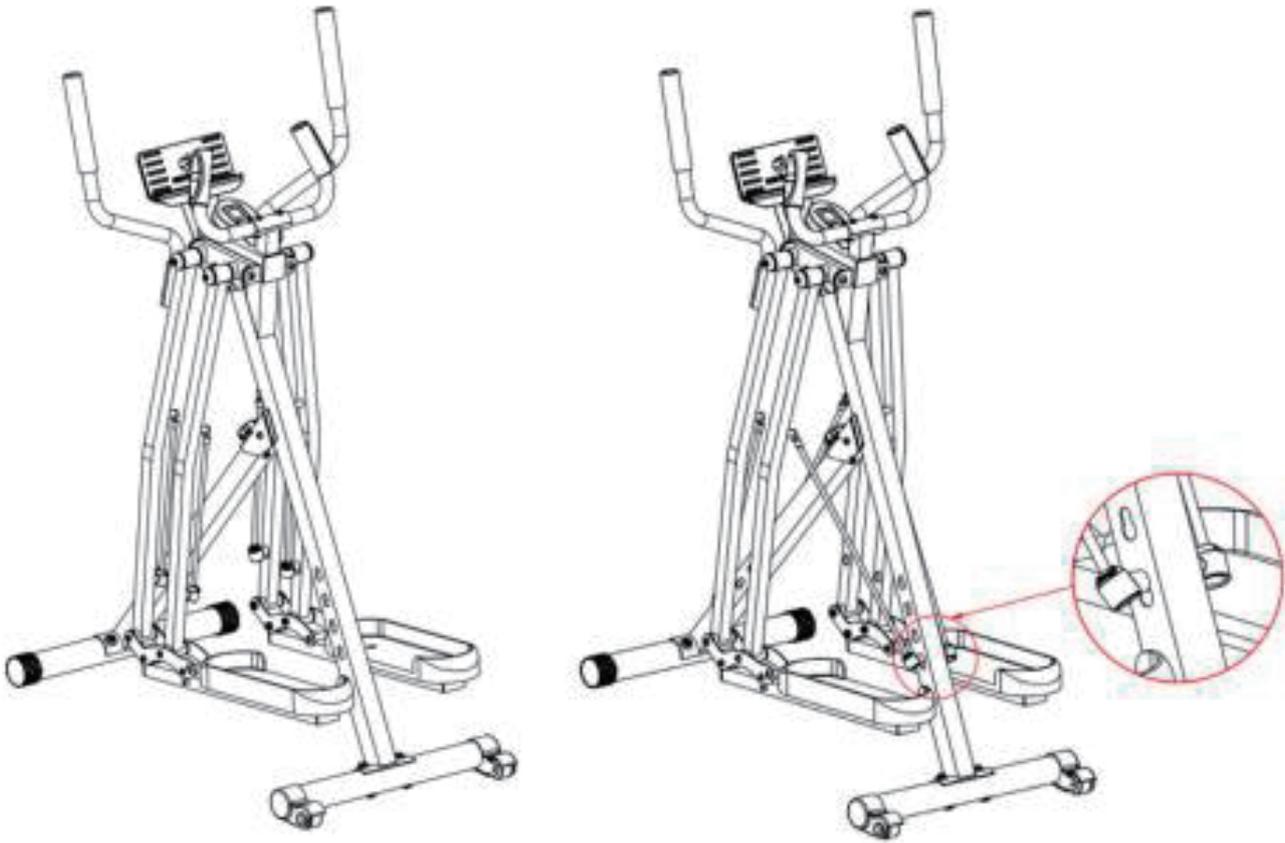
## Passaggio 8

Fissare i manubri mobili, assicurandosi che le curve siano rivolte verso l'esterno. Utilizzare la vite #6 e le rondelle #7.



## Passaggio 9

Scegli il tuo livello di resistenza e inizia l'allenamento.



## Scegli il tuo livello di resistenza e inizia l'allenamento.

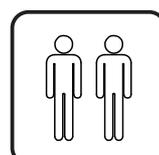


Scegli il tuo livello di resistenza da 0-4 su ciascuna delle quattro gambe.

Per un allenamento costante, assicurati che tutte e quattro le prese siano allo stesso livello. Più alto è il numero, maggiore è il livello di resistenza e più duro è l'allenamento. Sali sull'attrezzatura, tenendo il manubrio fisso per bilanciarti. Inizia ad allentarti!

# Elliptical trainer

**EN**



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

# ASSEMBLY INSTRUCTION

**READING CAREFULLY!****Please keep this manual in a safe place for easy reference**

- 1.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 the all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- 2.Before starting any exercise program you should consult your doctor 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 doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- 3.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, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
- 4.Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- 5.Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
- 6.Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- 7.The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- 8.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 use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
- 9.Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- 10.The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
- 11.The equipment is not suitable for therapeutic use.
- 12.Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
- 13.DO NOT attempt to service the treadmill yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The treadmill does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury

**Attention!**

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

**MAINTAIN**

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

**MAINTENANCE / INSPECTION**

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

**PRODUCT RECYCLING**

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

### 1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

### 2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 3. Calf and Foot Stretching

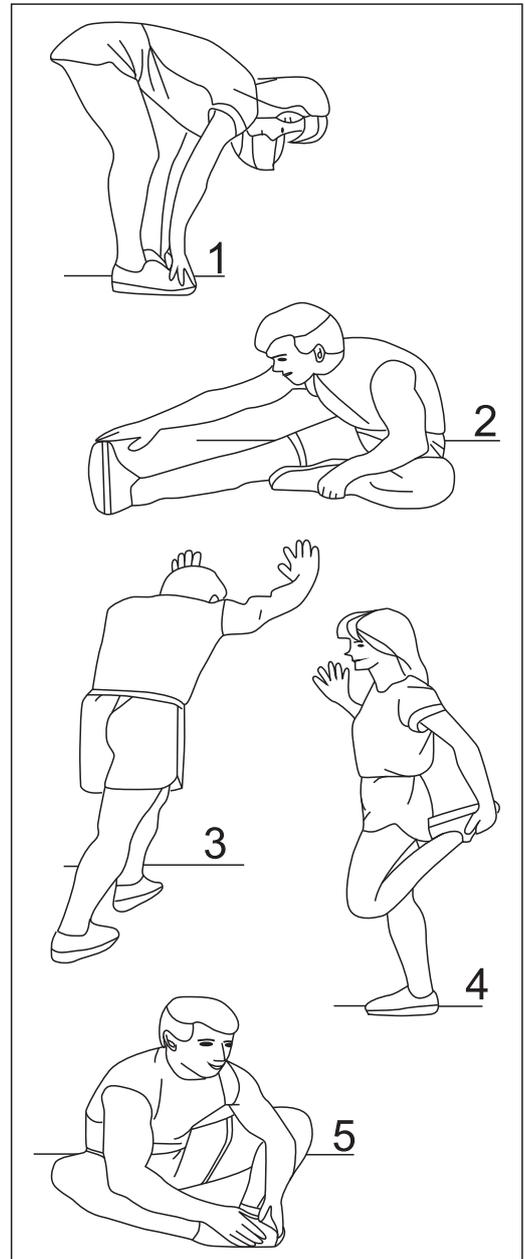
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 5. Groin Stretch

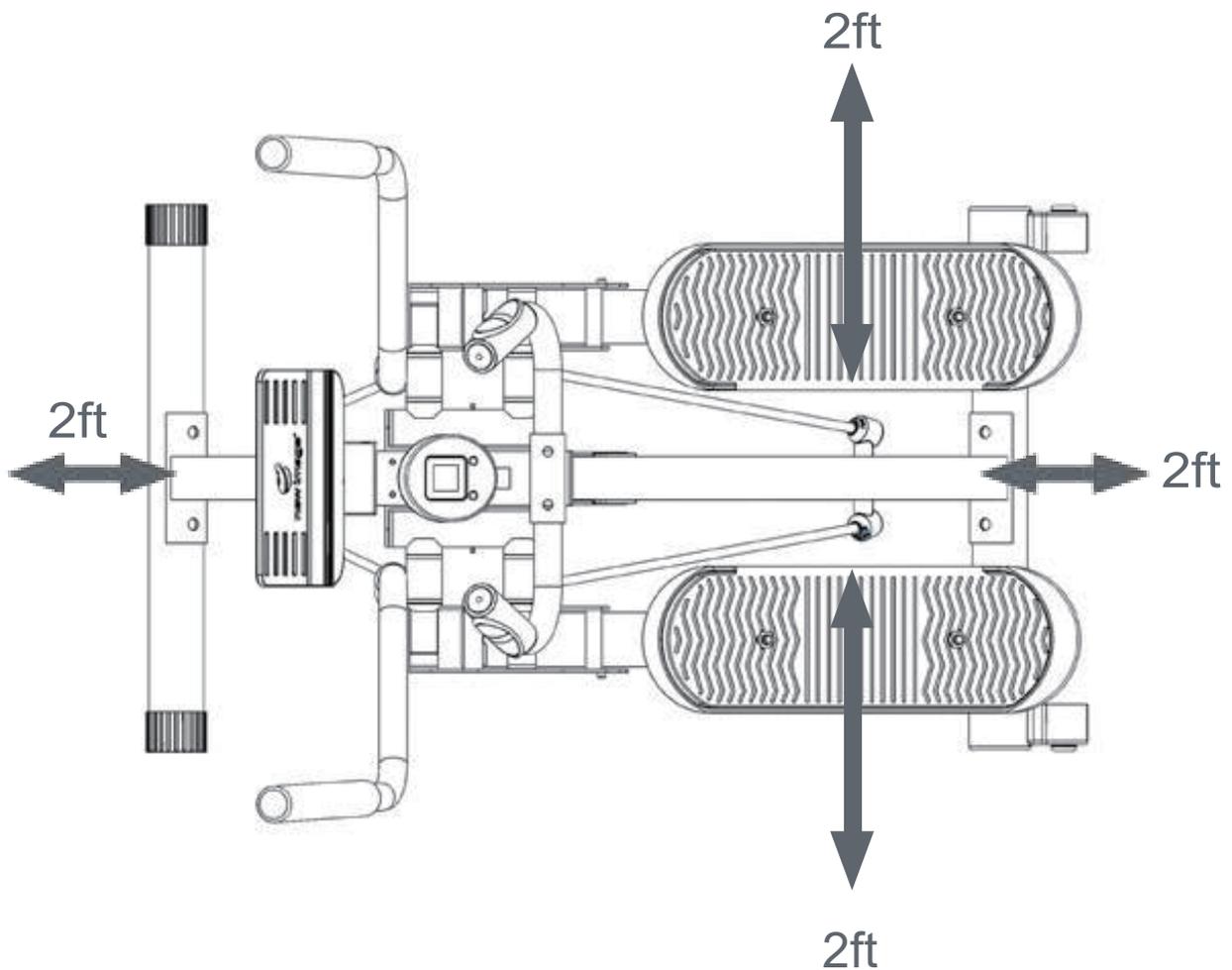
Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



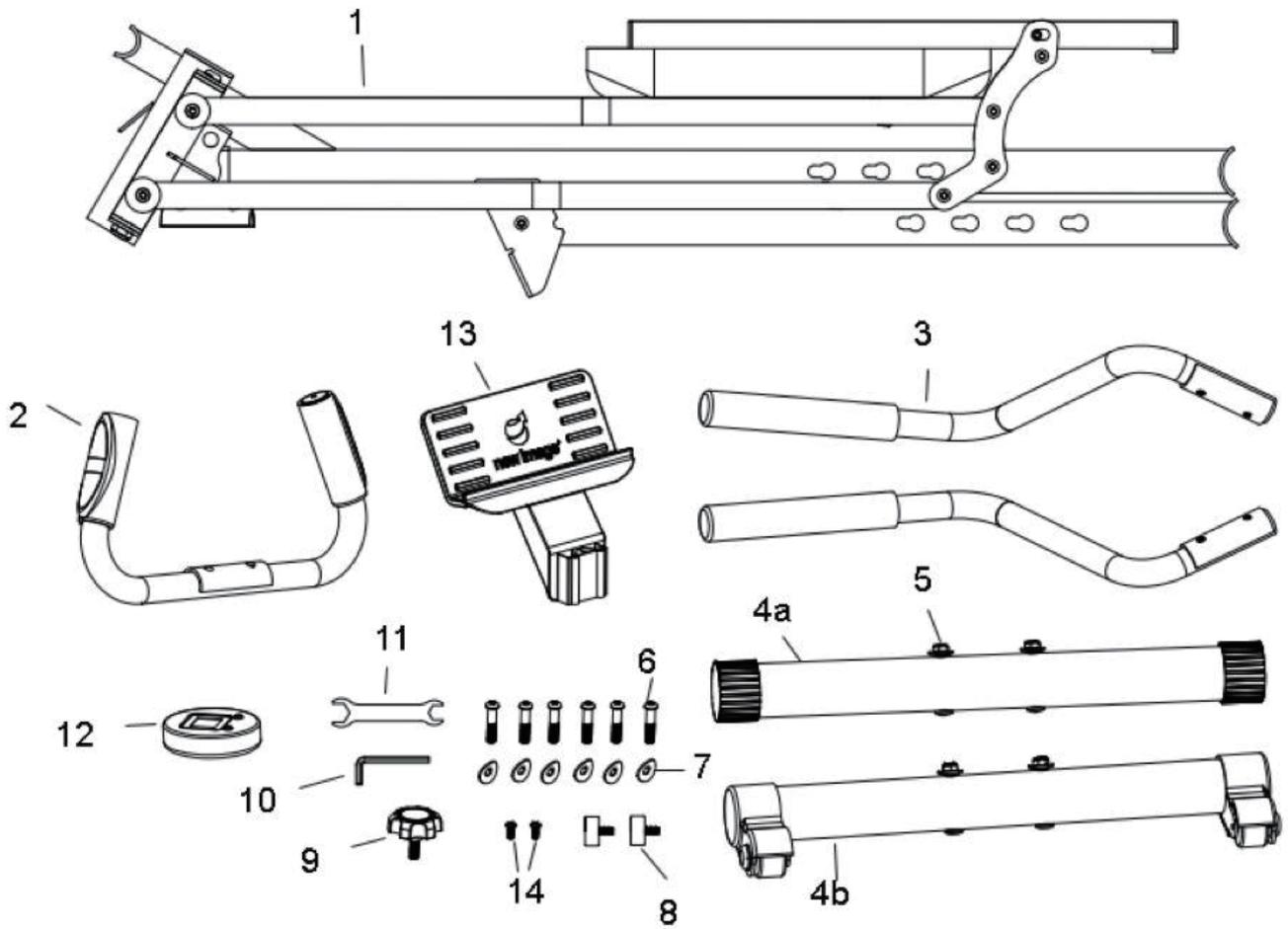
# Using your Elliptical Trainer

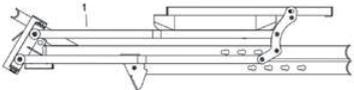
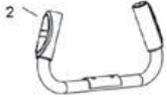
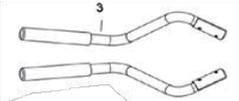
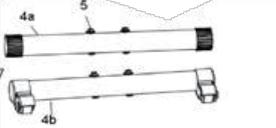
## Assembly:

- It is important you assemble the product in a clean and uncluttered space.
- We recommend you have someone assist you with the assembly, as some components are heavy.
- Remove all the parts from its packaging and lay them out on the floor.



# What's in the box



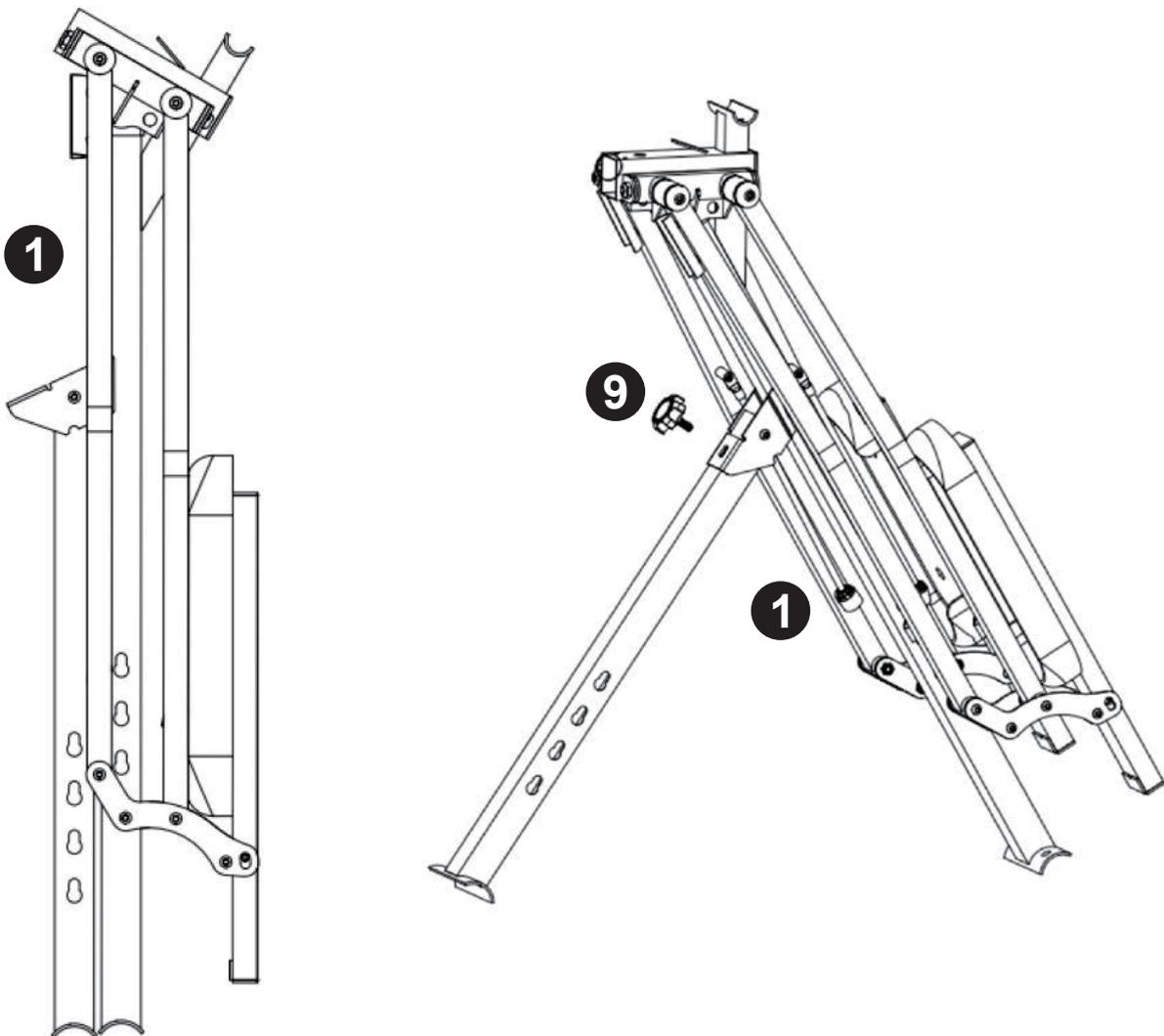
Component	Part No. and Description	Qty
	#1 A-Frame	1
	#2 Stationary Handles	1
	#3 Moving Handles	2
	#4a Front Foot #4b Back Foot #5 Screw (m10*60), Washer and Nut	1 1 4
	#6 Screws (m8*40)	6
	#7 Washers (m8*40)	6
	#8 Soft Bumpers	2
	#9 Supporting Pin	1
	#10 Alan Key	1
	#11 Wrench	1
	#12 Progress Tracker	1
	#13 Phone/Tablet Holder	1
	#14 Screws	2

# Setting up your **Elliptical trainer**

Everything needed for assembly is included in your pack. Follow these nine steps to build this product:

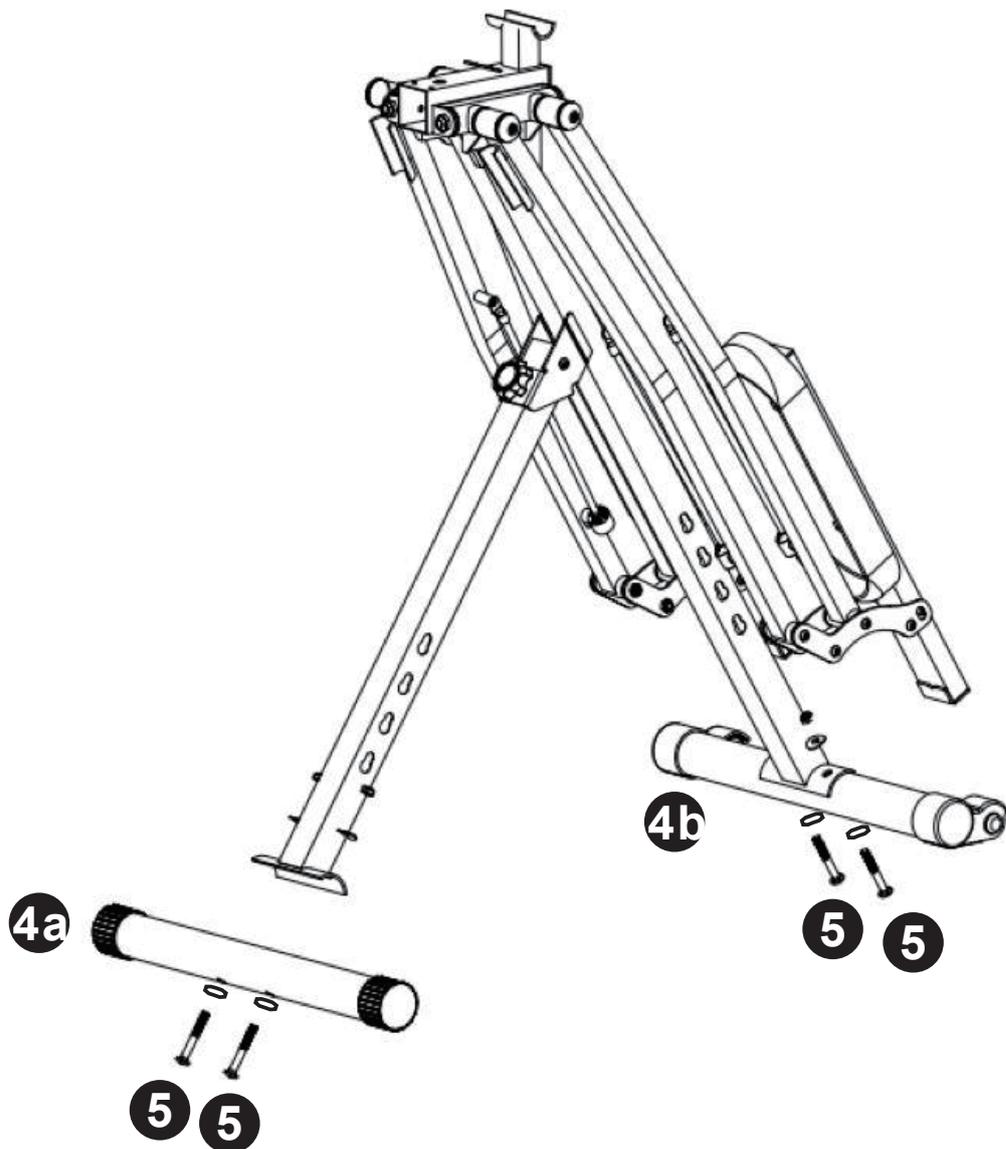
## **STEP 1**

Spread legs of the A-frame and screw in the supporting pin.



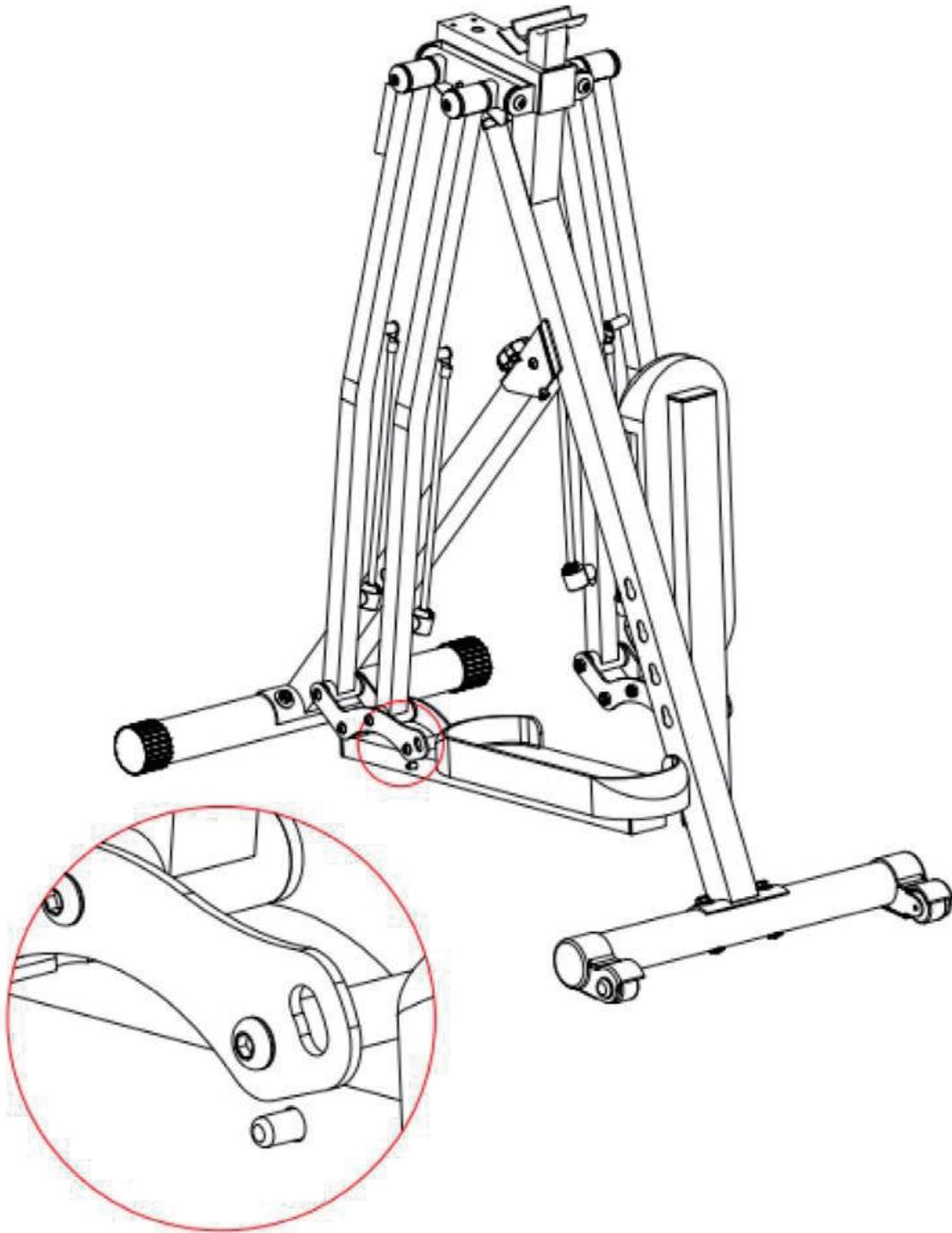
**STEP 2**

Attach feet using screws, washers and nuts, ensuring the back foot has the wheels facing outwards. Use screw #5.



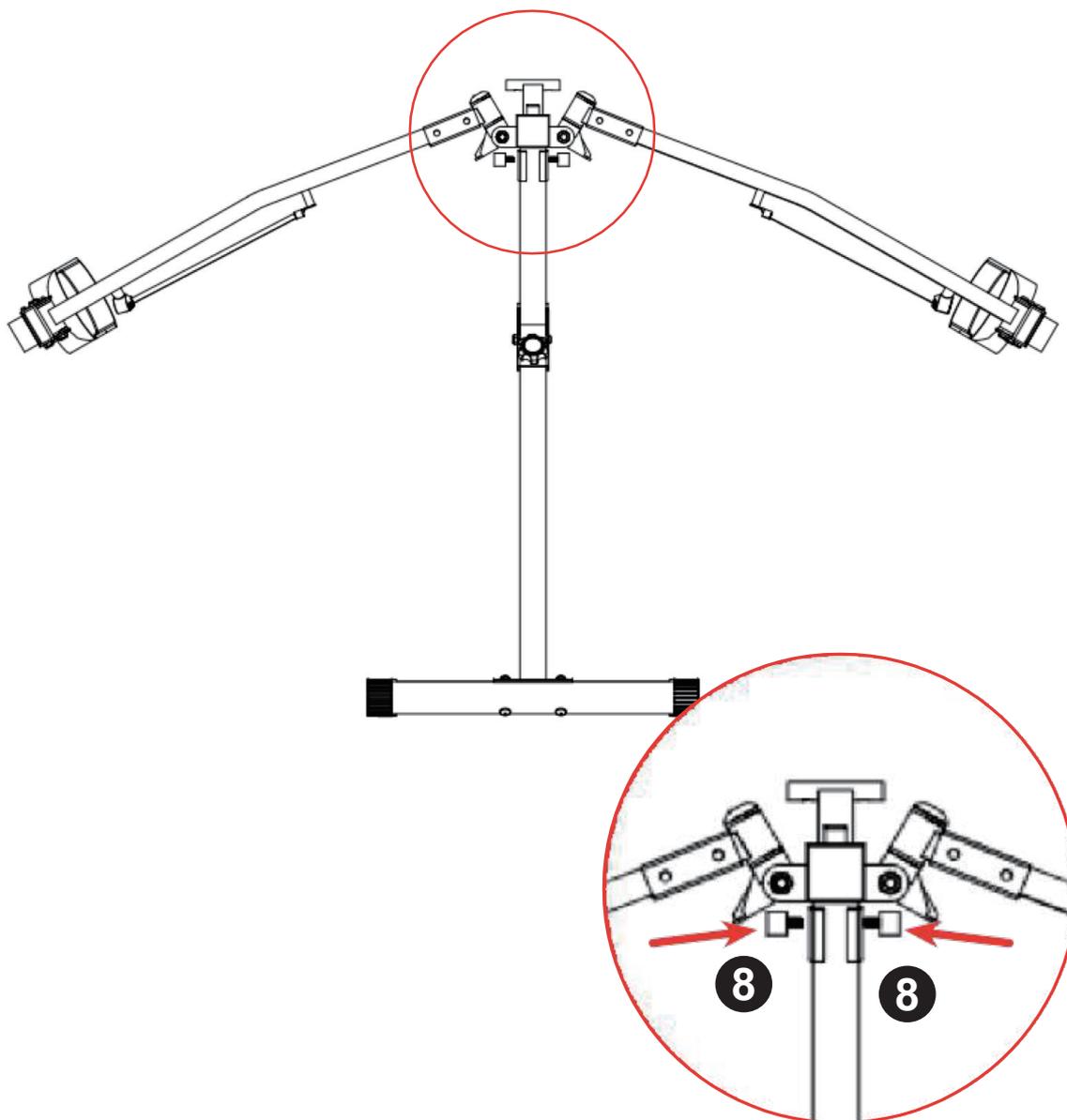
**STEP 3**

With the legs vertical, fully depress pin and lower oversized foot-plates. If the pin does not depress, do not force it, instead, move the leg to release the pin and try again.



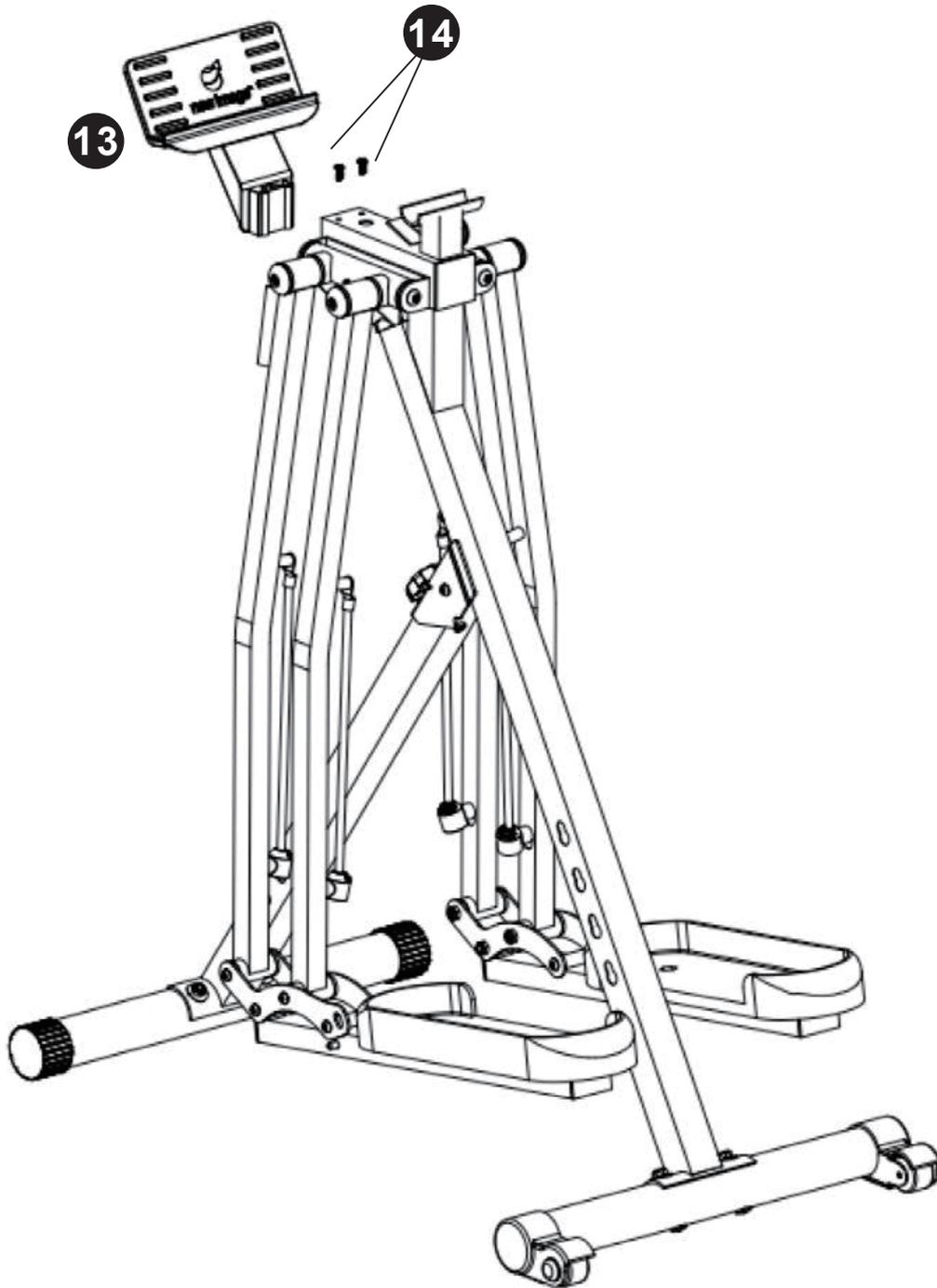
**STEP 4**

Lift 360° legs and insert soft bumper on both sides.



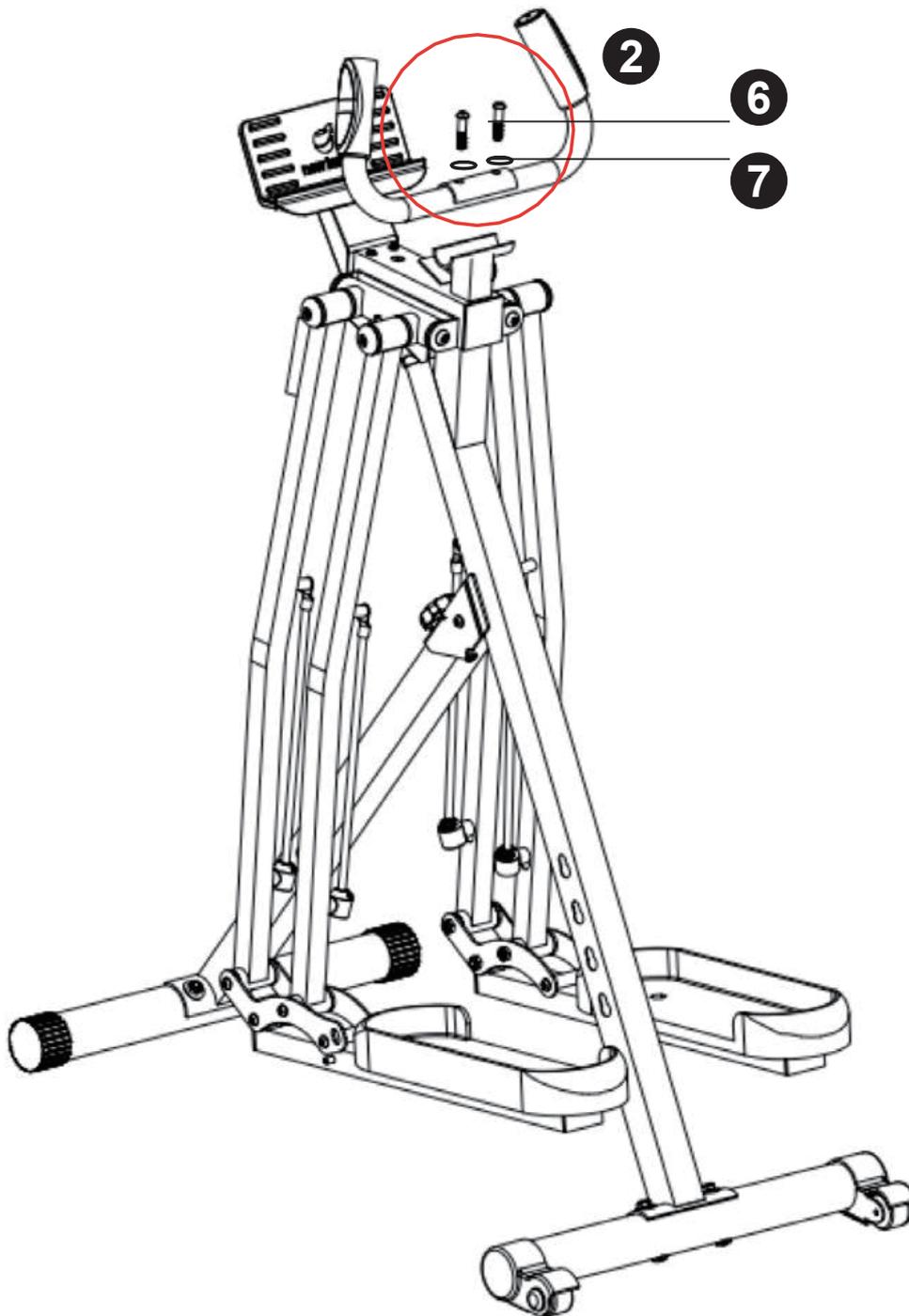
**STEP 5**

Attach phone/tablet holder using screws provided. Use screw #14.



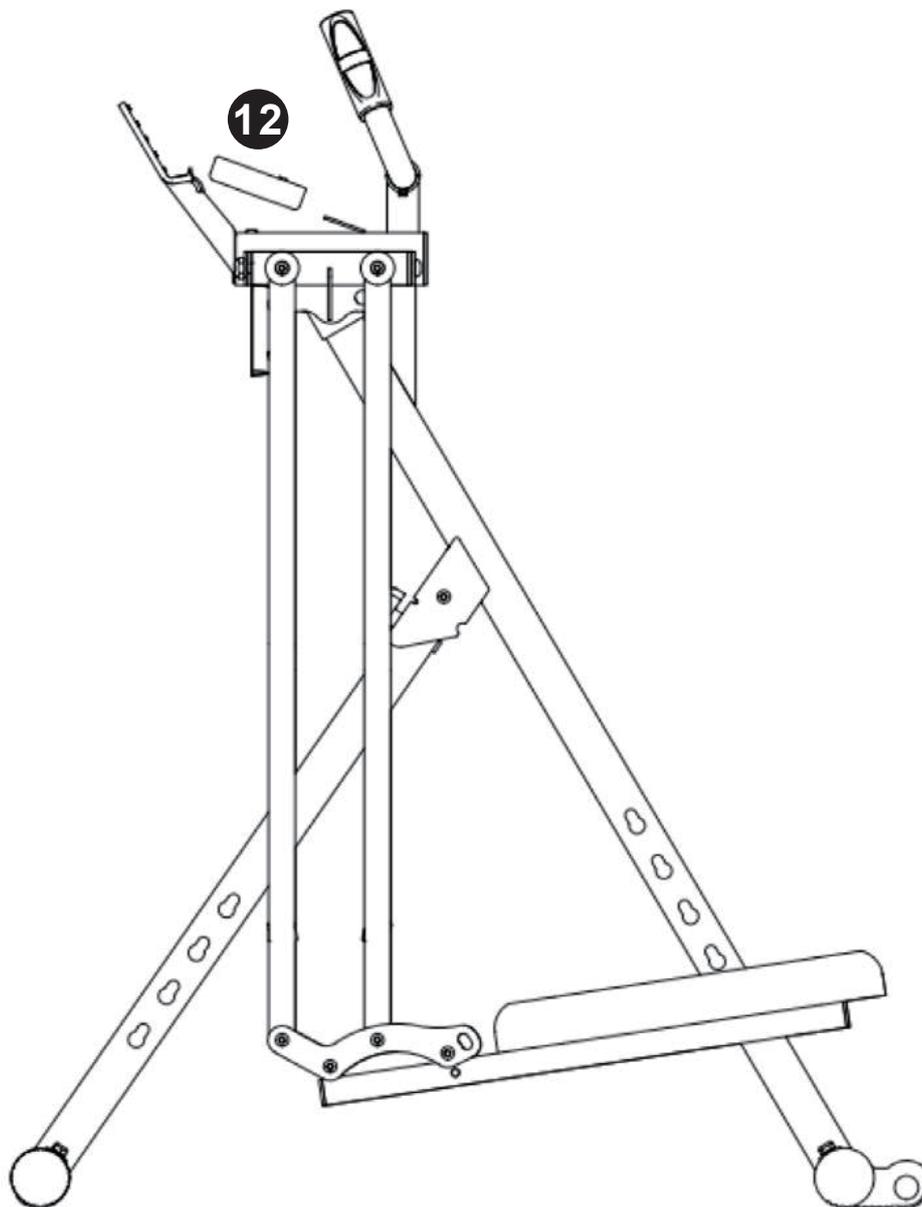
**STEP 6**

Attach stationary handles. Use screw #6 and washers #7.



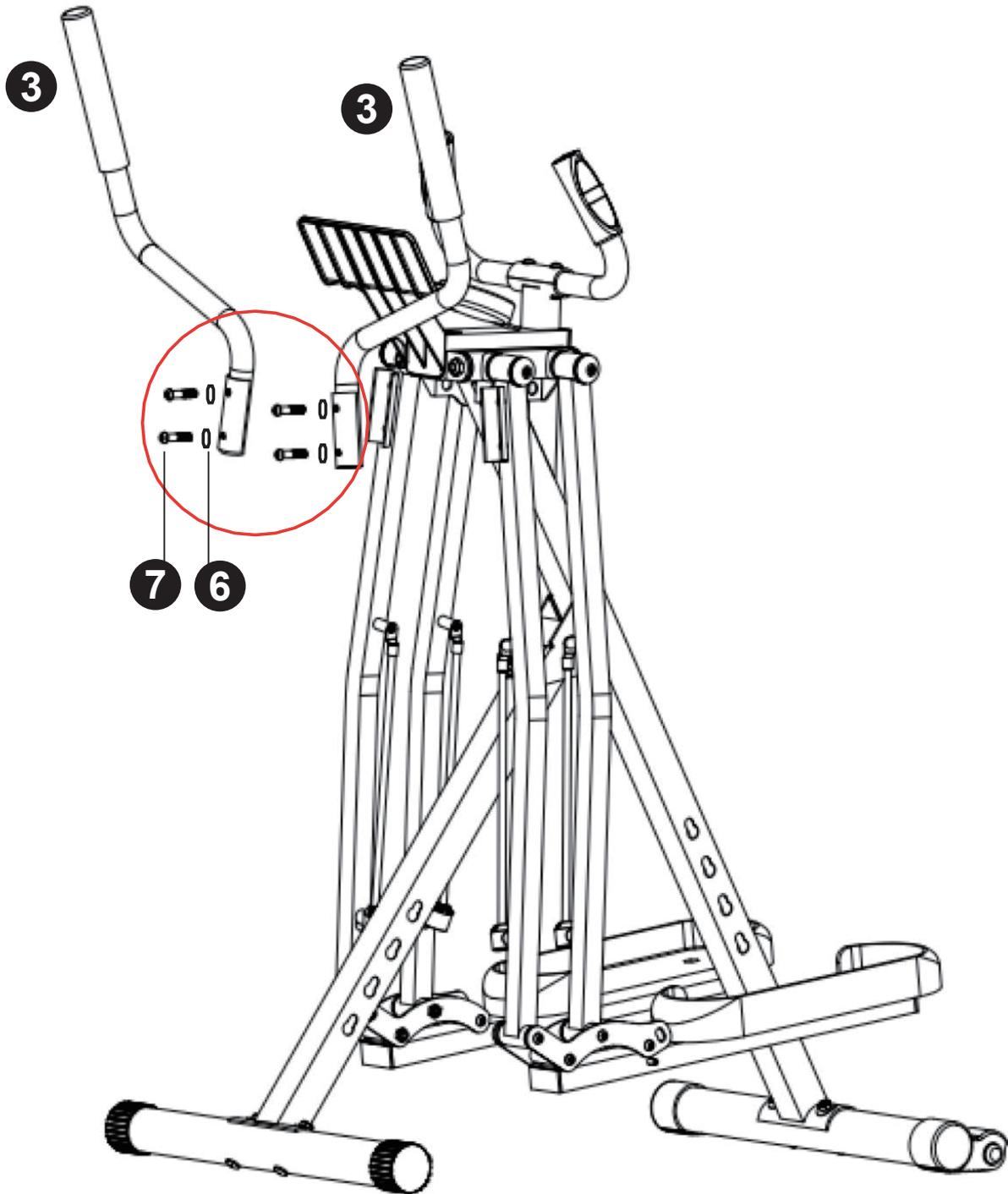
**STEP 7**

Attach wires to progress tracker, then plug in the heart rate monitor wire and sliding tracker.



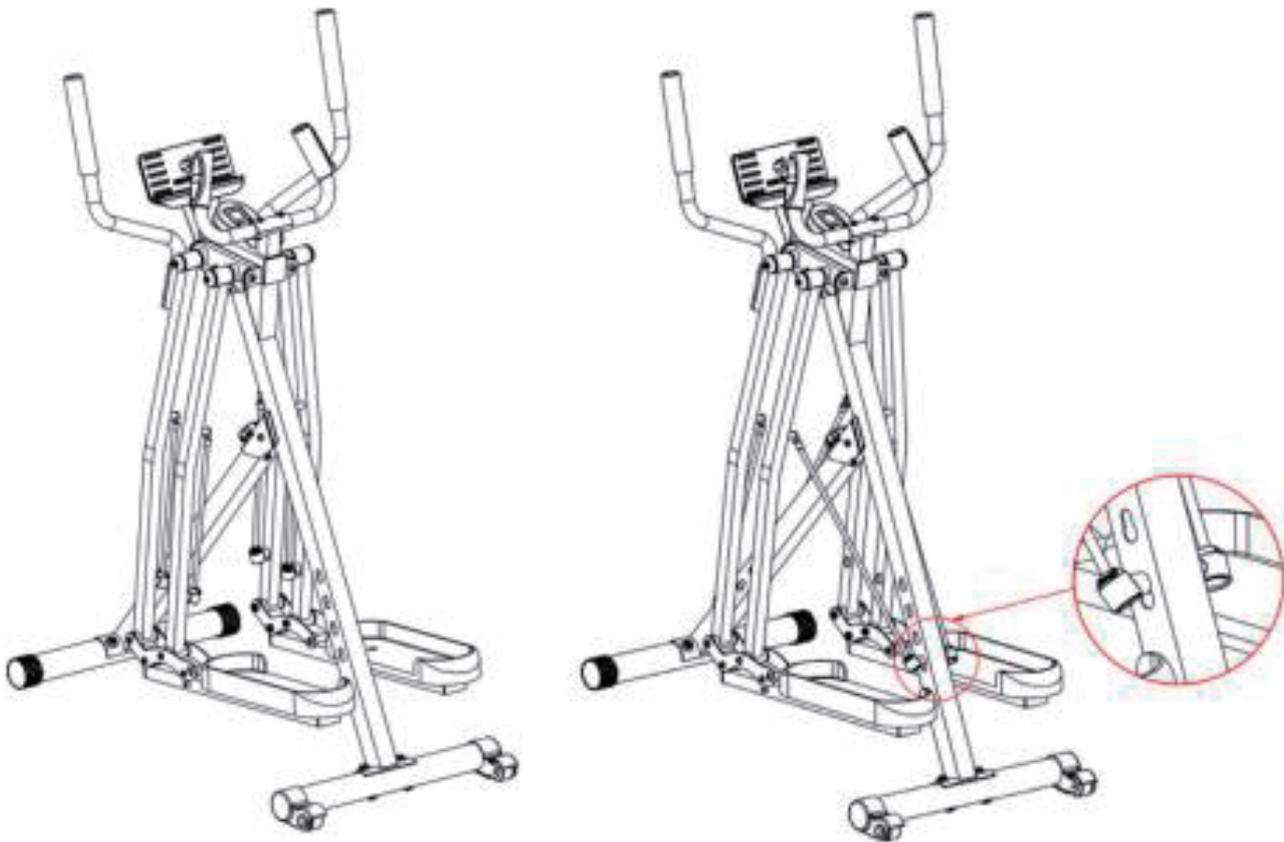
**STEP 8**

Attach moving handles, ensuring curves face outwards. Use screw #6 and washers #7.



**STEP 9**

Choose your resistance level and get started.



# Choose your resistance and **get started**



Select your resistance level from 0-4 on each of the four legs. For a consistent workout, ensure all four plugs are at the same level.

The higher the number, the greater the level of resistance and the harder the workout. Step onto the device, holding the stationary handles for balance.

Start moving.