



WICHTIG, FÜR DIE SPÄTERE VERWENDUNG AUFBEWAHREN: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

MONTAGE & BEDIENUNGSANLEITUNG

Sicherheitshinweise



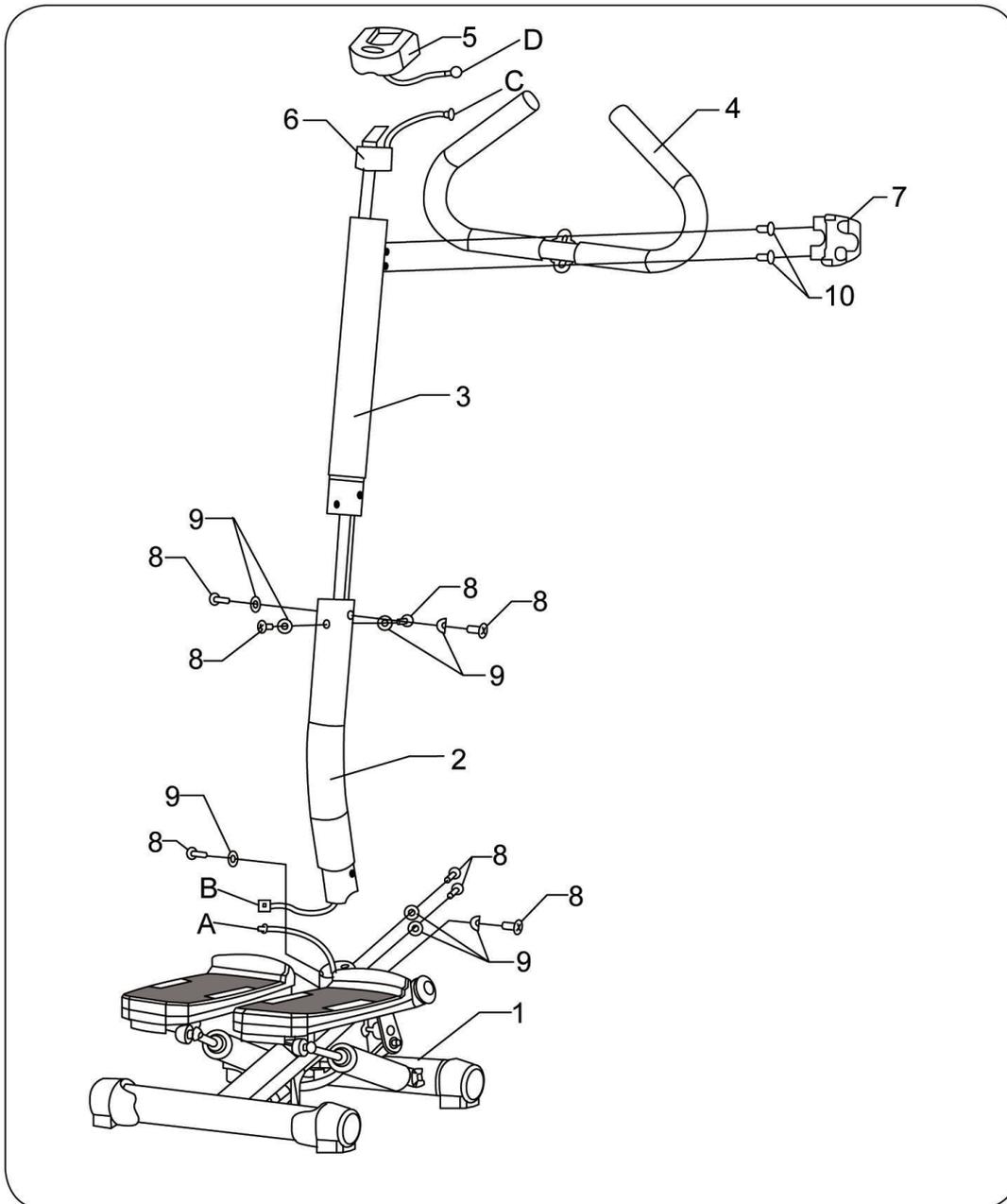
Vorsicht

**Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch vor der Verwendung sorgfältig durch.
Befolgen Sie die Montageanleitung sorgfältig.**

1. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Abdeckungen fest angezogen sind, wenn das Produkt vollständig montiert ist.
2. Stellen Sie sicher, dass alle Ersatzteile vom Hersteller zur Verfügung gestellt werden; der nicht autorisierte Austausch von Ersatzteilen ist streng verboten.
3. Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings bzgl. Ihres Gesundheitszustands. Um eine ausreichende körperliche Widerstandsfähigkeit zu gewährleisten, sollte der Sport korrekt, regelmäßig und schrittweise betrieben werden.
4. Achten Sie darauf, dass Kinder dieses Gerät immer unter der Aufsicht von Erwachsenen benutzen; stellen Sie andernfalls sicher, dass das Gerät stets außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt wird.
5. Achten Sie darauf, dass Sie bei der Verwendung dieses Geräts angemessen bekleidet sind, um mögliche Risiken zu vermeiden. Wenn Sie Schwindel, Schmerzen, Übelkeit oder Bewegungs-Übelkeit-Symptome verspüren, brechen Sie die Verwendung des Geräts sofort ab und legen Sie sich hin, um sich auszuruhen.
6. Dieses Gerät bietet Platz für jeweils eine (1) Person
7. Stellen Sie die Verwendung des Geräts ein, wenn es beschädigt ist.
8. Achten Sie darauf, dass das Gerät auf einer trockenen, festen und ebenen Fläche mit ausreichend Bewegungsspielraum aufgestellt wird.
9. Dieses Gerät ist nur für die Verwendung in Innenräumen bestimmt, es ist für den Heimgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.
10. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile dieses Geräts vor der Verwendung vollständig überprüft wurden, insbesondere die Schleifteile. Tauschen Sie das defekte Teil sofort aus, um die Sicherheit des Geräts zu gewährleisten. Führen Sie regelmäßige Überprüfungen gemäß der Montageanleitung dieses Geräts durch, um dessen Sicherheit jederzeit zu gewährleisten.
11. Bei der Entsorgung dieses Geräts sind die bundesstaatlichen und örtlichen Vorschriften zu beachten.

Produktteile

Entnehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und prüfen Sie, ob die Teile mit der Teileliste übereinstimmen.



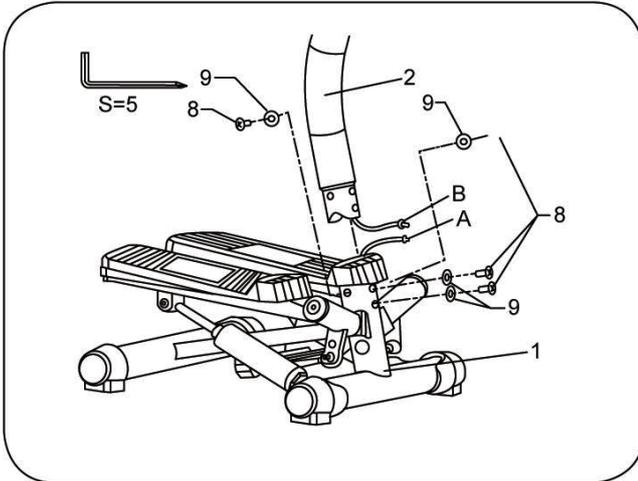
Teileliste

TEIL NR.	BESCHREIBUNG	ANZAHL	TEIL NR.	TEIL NR.	ANZAHL
1	Basis-Gerät	1	6	Messgerätehalter	1
2	Unteres Rohr	1	7	Griffabdeckung	1
3	Oberes Rohr	1	8	Rohrschraube	8
4	Handgriff	1	9	Unterlegscheibe	8
5	Zähler	1	10	Griffbolzen	2

Montageanweisungen

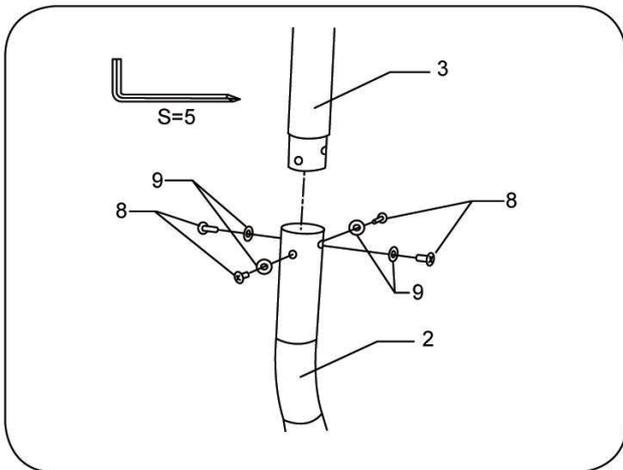
Befolgen Sie sorgfältig alle Montageschritte, wie in dieser Anleitung beschrieben. Bitte beachten Sie die Abbildungen, um alle Teile korrekt zu montieren.

Schritt 1:



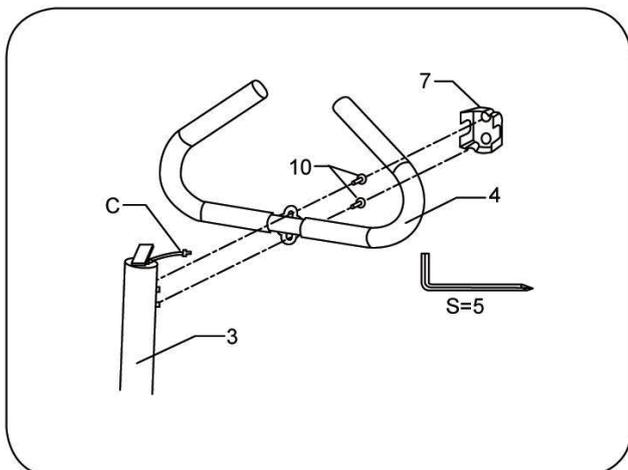
Stellen Sie das Basisgerät auf eine ebene Fläche. Führen Sie Kabel B in das untere Rohr ein, verbinden Sie Kabel A und B miteinander und setzen Sie dann das untere Rohr in das Basisgerät ein und befestigen Sie es mit einer Schraube, wie linksseitig dargestellt.

Schritt 2:



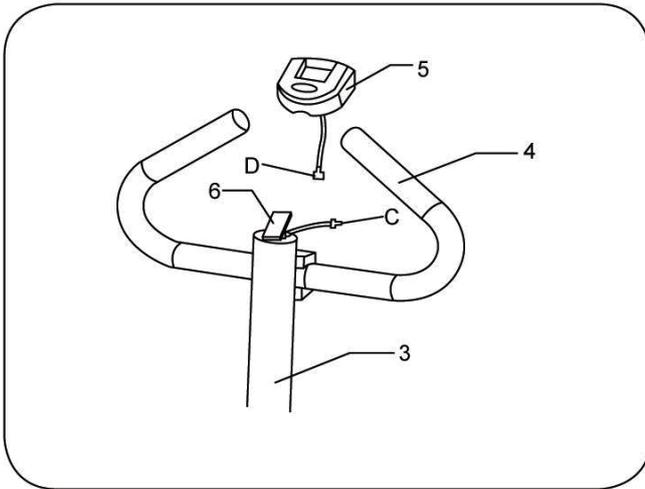
Ziehen Sie Kabel B durch das obere Rohr, das dann mit einer Schraube am unteren Rohr befestigt wird (siehe Abbildung links).

Schritt 3:



Ziehen Sie den Stecker C durch den Messgerätehalter des oberen Rohrs. Befestigen Sie den Griff mit einer Schraube am oberen Rohr und setzen Sie dann die Abdeckung auf, wie linksseitig dargestellt.

Schritt 4:



Verbinden Sie den Stecker C mit dem Messgerätestecker D und befestigen Sie das Messgerät auf dem Messgerätehalter.

Computer

BATTERIE: Es wird 1 AAA-Batterie benötigt. Nehmen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Computers ab und legen Sie 1 neue „AAA“-Batterie ein. Stellen Sie sicher, dass die Batterie richtig eingelegt sind und einen guten Kontakt zu den Klemmen hat.

HINWEIS: Wenn Sie die Batterie entfernen, werden alle gespeicherten Monitorfunktionen gelöscht.

HINWEIS: Wenn die Anzeige auf dem Monitor nicht korrekt ist, entfernen Sie die Batterie und setzen Sie sie erneut ein, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.

SPEZIFIKATIONEN:



ZEIT.....	00:00-99:59
KALORIEN(CAL).....	0.0-9999KCAL
ZÄHLUNG.....	0-9999
SCHRITTE/MIN.....	0-2000

WICHTIGE FUNKTIONEN:

MODUS: Mit dieser Taste können Sie die Funktion auswählen, die auf dem Bildschirm angezeigt werden soll.

RÜCKSETZEN: Mit dieser Taste können Sie Werte auf Null zurücksetzen.

BEDIENUNGSVERFAHREN:

AUTO EIN/AUS: Der Computer schaltet sich ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird oder wenn er einen Eingang vom Sensor erhält. Der Computer schaltet sich aus, wenn der Sensor keinen Signaleingang hat oder wenn ca. 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird.

ZURÜCKSETZEN: Das Gerät kann anhand eines Batteriewechsels, oder ein 3 Sekunden langes Drücken der RESET-Taste zurückgesetzt werden.

FUNKTIONEN:

ZAEHLEN: Diese Funktion wird immer automatisch auf dem Bildschirm angezeigt. Sie zeigt die Anzahl der Schritte während eines Trainings an.

ZEIT: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Funktion ZEIT erscheint; die Zeit des Trainings wird angezeigt.

KALORIEN: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Funktion CAL erscheint; die verbrauchten Kalorien werden angezeigt.

SCHRITTE/MIN: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Funktion SCHRITTE/MIN erscheint; die Anzahl der Schritte pro Minute wird angezeigt. Sie wird anhand der Trainingsgeschwindigkeit ermittelt.

SCAN: Drücken Sie die MODUS-Taste, bis die Funktion SCAN erscheint; automatische Anzeige der folgenden Funktionen: SCHRITTE/MIN. – ZEIT - KALORIEN.

Anleitung zur Verwendung der Methode

1. Bevor Sie den Stepper benutzen, stellen Sie bitte die Pedalposition manuell auf den höchsten Wert ein, stellen Sie dann den Knopf an der Unterseite des Steppers ein, um die Riemenscheibe in einem gespannten Zustand zu halten, siehe Abbildungen unten.



2. Wählen Sie den flachen Boden, setzen Sie den Stepper vor sich auf.

3. Stellen Sie einen Fuß auf das Pedal, halten Sie die Beine voll senkrecht. Treten Sie langsam und kräftig nach unten, so dass die Pedale vollständig zur Neigung ausgerichtet, und das Pedal bis zum Ende durchgedrückt ist

4. Halten Sie gleichzeitig das Gleichgewicht und treten Sie mit dem anderen Fuß auf das Pedal, wie in Schritt 3 beschrieben

5. Versuchen Sie bitte, in der Anfangsphase eine niedrige Frequenz zu wählen. Nachdem Sie sich etwas Übung angeeignet haben können Sie Ihre Schritte beschleunigen und sie Ihren Körperbewegungen anpassen, um den Zweck der körperlichen Übung zu erfüllen.

Sicheres und effektives Ausüben

1. Bitte trainieren Sie angemessen, ohne zu müde zu sein.

2. Um körperliche Dehydrationssymptome zu vermeiden, halten Sie sich bitte hydriert.

3. Bitte gönnen Sie Ihrem Körper eine angemessene Ruhepause und überanstrengen Sie sich nicht.

4. Wenn Sie sich beim Training unwohl fühlen, stellen Sie die Übungen bitte sofort ein und suchen Sie ein Krankenhaus auf.

Twist stepper with handlebar

User manual



Safety Instructions



Caution

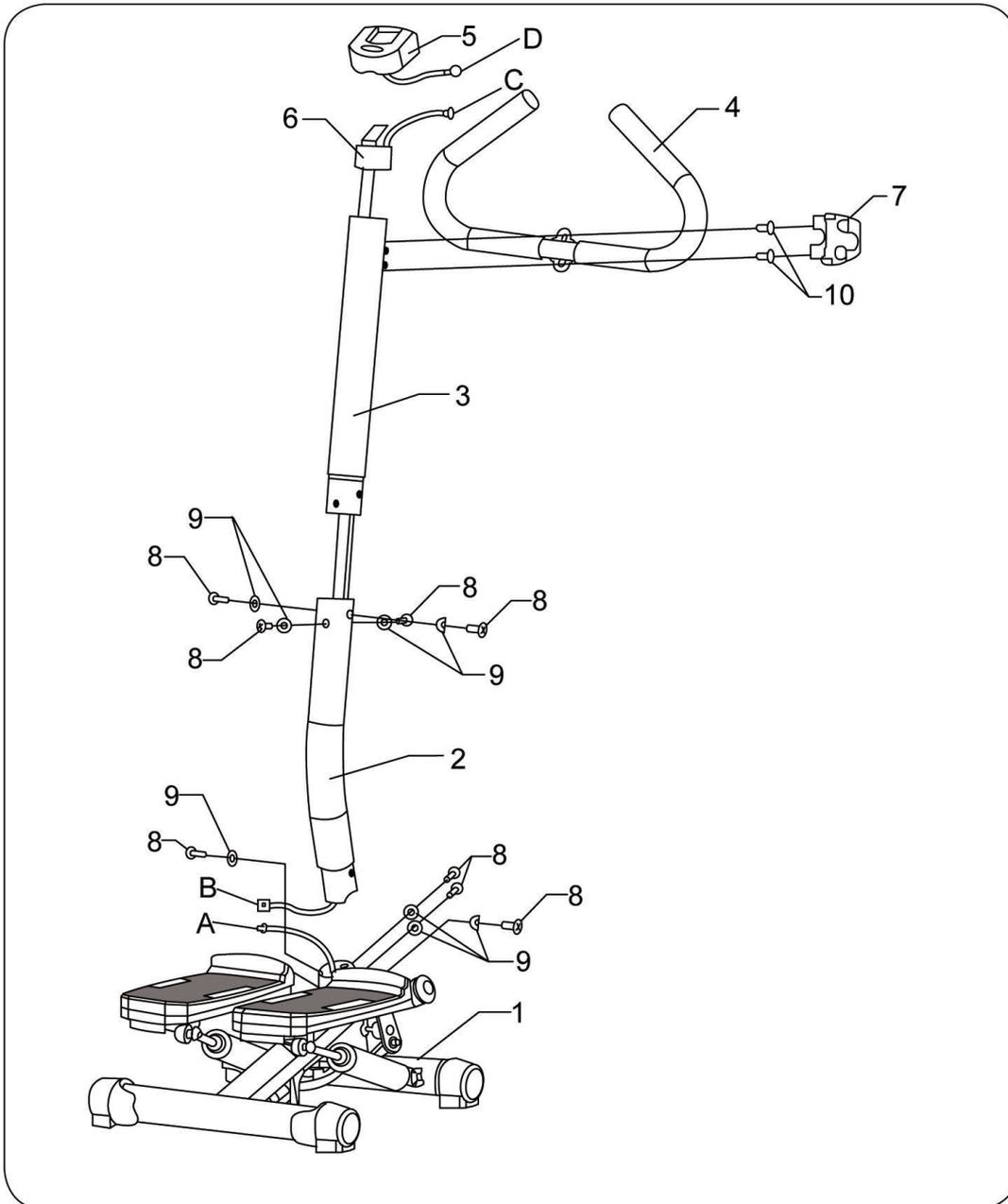
Read this user manual carefully before use.

Follow the assembly instructions carefully.

- 1.Ensure all screws and caps are fastened tightly upon the product is assembled completely.
- 2.Ensure all the spare parts are provided by the manufacturer, unauthorized replacement of spare parts are strictly prohibited.
- 3.Ensure the health condition before starting to exercise. To ensure sufficient physical strength, exercise should be done properly, regularly, and gradually.
- 4.Ensure children always use this equipment under adult supervision; otherwise ensure the equipment is kept out of reach of children at all times.
- 5.Ensure to wear proper outfit while using this equipment to avoid any possible dangerous circumstances. Stop using the equipment immediately and lie down for a rest in case of dizziness, pain, nausea or display motion sickness symptoms.
- 6.This equipment accommodates for **one (1)** person at one time
- 7.Stop using this equipment in case of any damages are found within the unit.
- 8.Ensure this equipment is placed on a dry, firm and flat surface with ample space for maneuver.
- 9.This equipment is intended for indoor use only, which is designed for home user and max load user weight is less than **100kgs**.
- 10.Ensure all parts of this equipment are completely examined before use especially on the abrasive parts. Replace the defective component immediately in order to maintain the safety level of this equipment. Perform regular checking according to the assembly instructions of this equipment to ensure it's safety level at all time.
- 11.Disposal of this equipment shall comply with the federal and local regulations.

Product Parts

Take out all parts from the package and check whether the parts conform to the parts list.



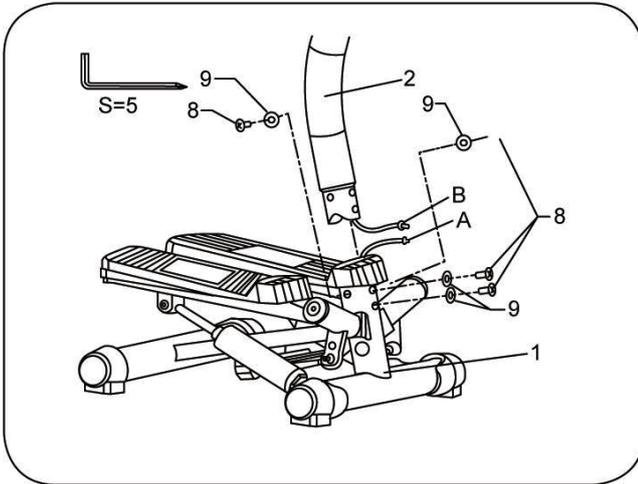
Parts List

PARTNO.	DESCRIPTION	QTY	PARTNO.	PARTNO.	QTY
1	Base machine	1	6	Meter holder	1
2	Lower tube	1	7	Handle cover	1
3	Upper tuber	1	8	Bolt for tube	8
4	Handle	1	9	Washer	8
5	Meter	1	10	Bolt for handle	2

Assembly Instructions

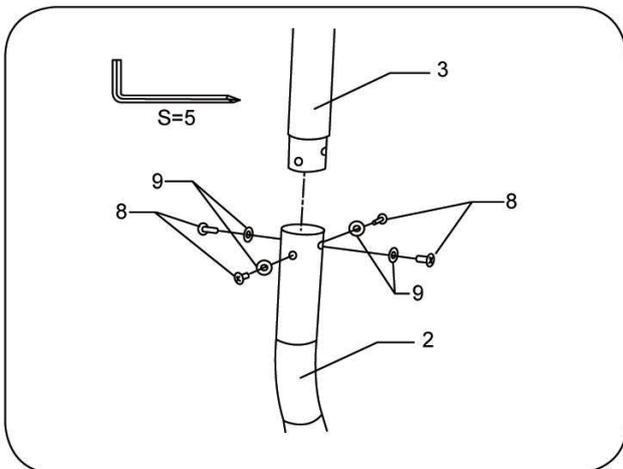
Carefully follow all the assembly steps as explained on this manual. Please refer to the illustrations in order to assemble all parts correctly.

Step 1:



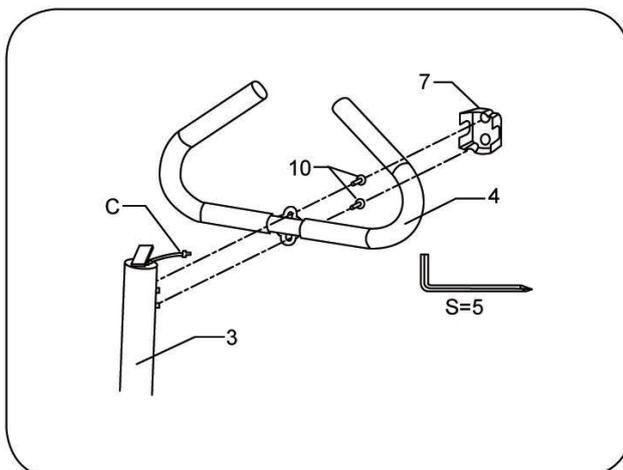
Place the base machine on a flat surface. Insert Cable B into the lower tube, and connect Cable A and B together, and then insert the lower tube into the base machine and fasten with a bolt, as shown on the left.

Step 2:



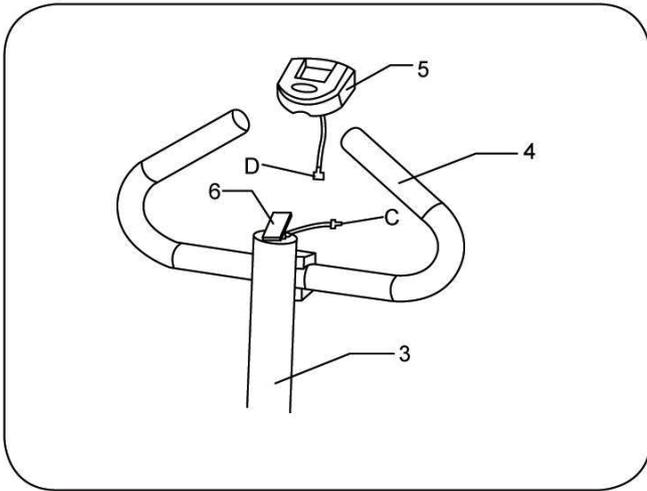
Pull Cable B through the upper tube, which is then fastened to the lower tube with a bolt, as shown on the left.

Step 3:



Pull Connector C through the meter holder of the upper tube. Fix and fasten the handle to the upper tube with a bolt and then put on the cover, as shown on the left.

Step 4:



Connect Connector C and meter plug D, and then fix the meter on the meter holder.

Computer

BATTERY: 1 AAA batteries are required. Remove the battery cover on the back of the computer; insert 1 new “AAA” batteries. Ensure that the batteries are correctly positioned and that proper contact is made with terminals.

NOTE: Removing the batteries will erase any stored monitor function.

NOTE: If there is an improper display on the monitor, please remove and re-install the batteries to have a good result.

SPECIFICATIONS:



TIME.....	00:00-99:59
CALORIES(CAL).....	.0.0-9999KCAL
COUNT.....	0-9999
STRIDES/MIN.....	0-2000

KEY FUNCTIONS:

MODE: This key allows you to select the function you want displayed on the screen.

RESET: This key allows you to reset values to zero.

OPERATION PROCEDURES:

AUTO ON/OFF: The computer turns on when any key is pressed or when it receives an input from the sensor. The computer turns off when the sensor has no signal input or if no key is pressed for approximately 4 minutes.

RESET: The unit can be reset by changing the batteries or pressing the RESET key for 3 seconds.

FUNCTIONS:

COUNT: This function is automatically displayed on the screen at all times. It displays the number of strides during a workout.

TIME: Press the MODE key until TIME function appears; the time of exercise will be displayed.

CALORIES: Press the MODE key until the CAL function appears; calories burned will be displayed.

STRIDES/MIN: Press the MODE key until STRIDES/MIN function appears; the number of strides per minute will be displayed. It is determined based on the speed of exercise.

SCAN: Press the MODE key until the SCAN function appears; automatic display of the following functions: STRIDES/MIN – TIME - CALORIES.

Method of use guidance

1: Before using stepper , please put the pedal position by hand carried to the highest, then adjusting knob at the bottom of stepper to keep the pulley on the condition of tight ,see below pictures .



2: Choose the flat ground, put on the stepper ahead of yourself .

3: Put one foot on the pedal, keep legs vertically completely . Trample down hard slowly, make the pedals fully placed in the direction of the tilt, until the pedal down to end

4: Keep the balance at same time and use another foot to trample pedal as per the way mentioned at step 3

5: Please try to adopt low frequency step in early stage. After skilled, can speed up the frequent of steps and combine with body movements so as to achieve the purpose of body exercise.

Safe and effective practice

1: Please exercise appropriately ,don't too be tired

2: In order to avoid the body appear dehydration phenomenon, please keep hydrated

3: Please have a proper rest according to yourself body , don't exercise overload

4: If you feel uncomfortable when you are exercising , please stop immediately and to the hospital