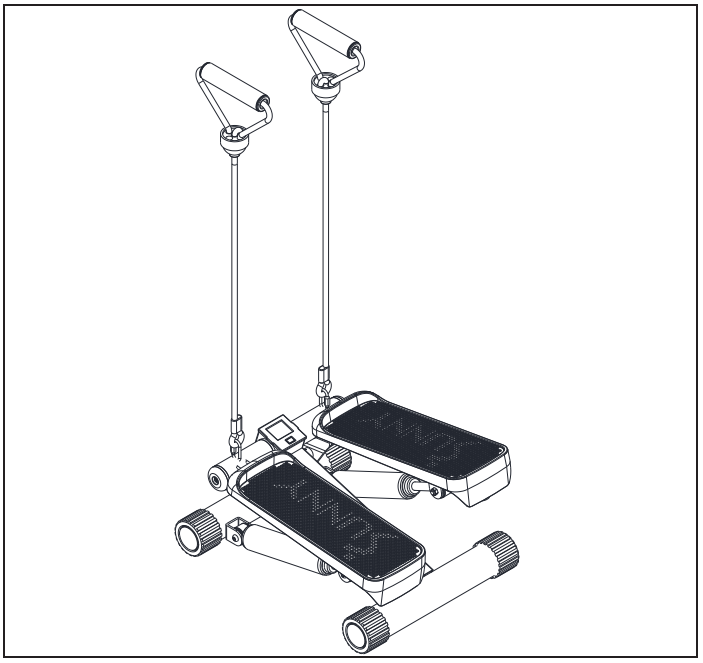
MINI STEPPER WITH EXERCISE BANDS
NO. 012-S

USER MANUAL



English, Page 8~13 **IMPORTANT!** Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US**: support@sunnyhealthfitness.com or 1- 877 - 90SUNNY (877-907- 8669).

Español, Página 14~19 **¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS CONTACTADO:** support@sunnyhealthfitness.com ó 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 20~25 **IMPORTANT!** Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** support@sunnyhealthfitness.com ou 1- 877 – 90SUNNY (877-907-8669).

Deutsche, Seite 26~31 **WICHTIG!** Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Italiano, Pagina 32~37 **IMPORTANTE!** Conservare il manuale d'uso per le istruzioni di manutenzione e regolazione. La vostra soddisfazione è molto importante per noi, **VI PREGHIAMO DI NON RESTITUIRE IL PRODOTTO PRIMA DI AVERCI CONTATTATO**: support@sunnyhealthfitness.com o 1- 877 - 90SUNNY (877-907- 8669).

WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

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

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 4 feet (120 cm) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 300 lbs (135 kgs).
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/ or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

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

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 4 pies (120 cm) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 300 libras (135 kgs).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. ¡Este equipo está diseñado solo para uso interior! ¡No es para uso comercial!

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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

1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Accompli de façon incorrecte ou excessive, l'exercice peut nuire à la santé. Cessez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle court, étourdissement, vertige, ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'un de ces états, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 120 cm (4 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez un composant défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel en provenir pendant l'utilisation, cessez immédiatement l'exercice et n'employez plus l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 135 kgs (300 lbs).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement! Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale!

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 120 cm (4 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 135 kgs (300 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Vi ringraziamo per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la vostra sicurezza e la vostra salute, vi invitiamo a utilizzare questa apparecchiatura in modo corretto. Prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura, è importante leggere il presente manuale nella sua interezza. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'apparecchiatura viene assemblata, sottoposta a manutenzione e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'apparecchiatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si è in presenza di condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
2. Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Un esercizio fisico scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompete l'esercizio se avvertite uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, stordimento, vertigini o senso di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizio.
3. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.
4. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura deve avere almeno 4 piedi (120 cm) di spazio libero intorno ad essa.
5. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, accertarsi che tutti i dadi e i bulloni siano ben serrati. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e/o usura.
6. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi o se si sentono rumori insoliti provenire dall'apparecchiatura durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso dell'apparecchiatura e non utilizzarla finché il problema non è stato risolto.
7. Indossare indumenti adeguati durante l'uso dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'apparecchiatura.
8. Non inserire dita o oggetti nelle parti mobili dell'apparecchiatura.
9. La capacità massima di peso di questa unità è di 300 libbre (135 kgs).
10. L'apparecchiatura non è adatta all'uso terapeutico.
11. Per evitare lesioni fisiche e/o danni al prodotto o alle cose, è necessario sollevare e spostare il prodotto in modo corretto.
12. Il prodotto è destinato all'uso in ambienti freschi e asciutti. Evitare di immagazzinare il prodotto in aree estremamente fredde, calde o umide, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
13. Questa apparecchiatura è progettata solo per uso interno e domestico; non è destinata all'uso commerciale.

- Product features are subject to change. Please refer to the official specifications on www.SunnyHealthFitness.com for the most up-to-date information.

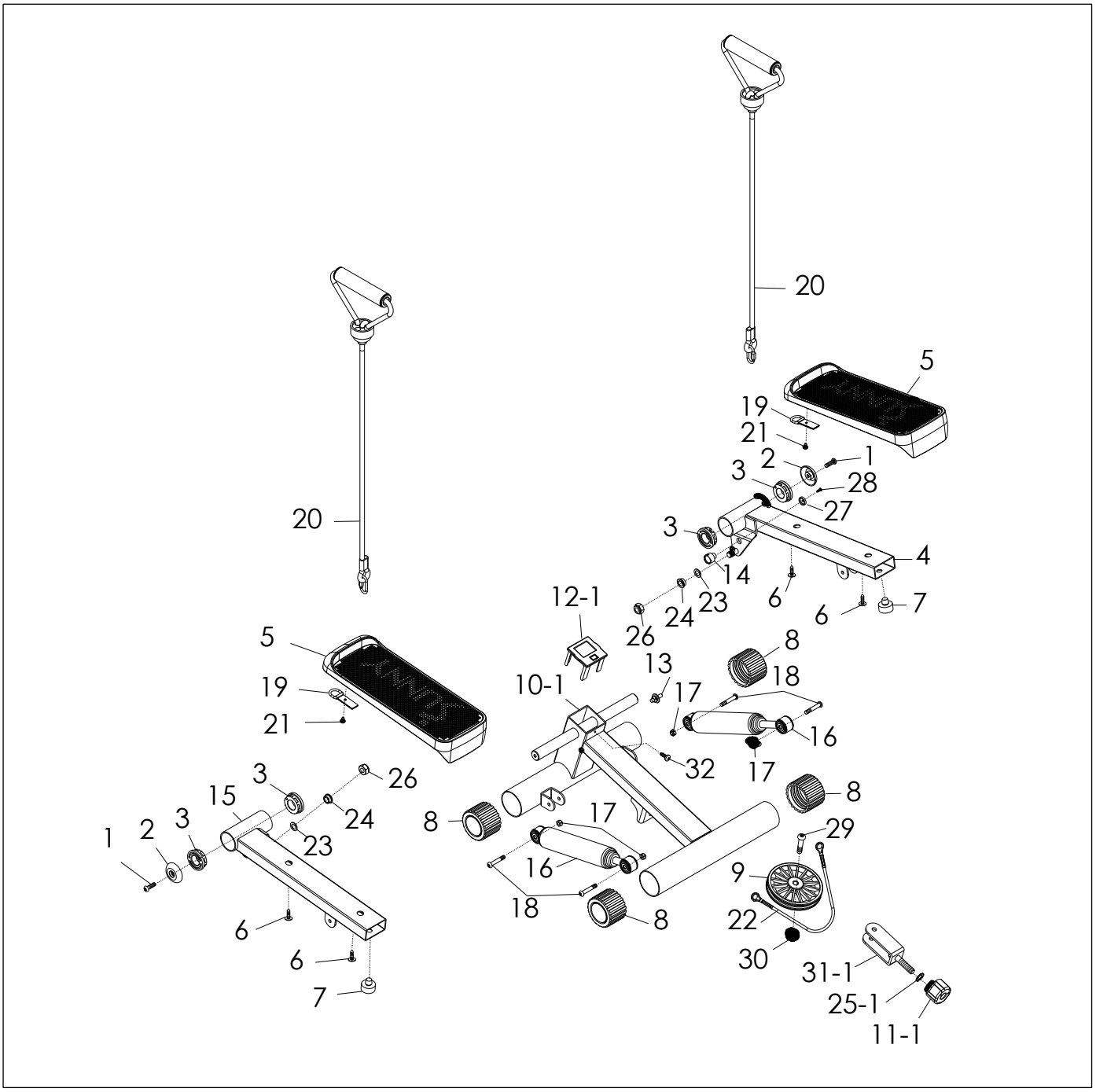
- Las características del producto están sujetas a cambios. Consulte las especificaciones oficiales en www.SunnyHealthFitness.com para obtener la información más actualizada.

- Les caractéristiques des produits sont susceptibles d'être modifiées. Veuillez consulter les spécifications officielles sur www.SunnyHealthFitness.com pour obtenir les informations les plus récentes.

- Änderungen der Produktmerkmale sind vorbehalten. Die aktuellsten Informationen finden Sie in den offiziellen Spezifikationen auf www.SunnyHealthFitness.com.

- Le caratteristiche del prodotto sono soggette a modifiche. Per informazioni più aggiornate, consultare le specifiche ufficiali sul sito www.SunnyHealthFitness.com.

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty
1	Screw	M6	2
2	Bearing Cap		2
3	Bearing Sleeve		4
4	Pedal Tube (R)		1
5	Pedal		2
6	Screw	M5	4
7	Stopper		2
8	Cap		4
9	Pulley		1
10-1	Main Frame		1
11-1	Adjustment Knob	M12	1
12-1	Meter	3605	1
13	Sensor		1
14	Magnet		1
15	Pedal Tube (L)		1
16	Hydraulic Cylinder		2
17	Nut	M6	4
18	Bolt	M6	4
19	Exercise Band Buckle		2
20	Exercise Band		2
21	Screw	M5	2
22	Cable		1
23	Plastic Gasket		2
24	Power Metallurgy		2
25-1	Lock Washer	Φ19*Φ12.9*1.0	1
26	Locknut	M10	2
27	Magnet Cover		1
28	Screw		1
29	Screw	M8	1
30	Locknut	M8	1
31-1	Pulley Block		1
32	Screw	ST4.2*12	1

LISTA DE PIEZAS

n.°	Descripción	Espec.	Cant.
1	Tornillo	M6	2
2	Tapa del Rodamien o		2
3	Manguito del Cojinete		4
4	Tubo del Pedal (R)		1
5	Pedal		2
6	Tornillo	M5	4
7	Tapón		2
8	Tapa		4
9	Polea		1
10-1	Estructura Principal		1
11-1	Control de Ajuste	M12	1
12-1	Medidor	3605	1
13	Sensor		1
14	Imán		1
15	Tubo del Pedal (L)		1
16	Cilindro Hidráulico		2
17	Tuerca	M6	4
18	Perno	M6	4
19	Ganchos de Banda Elásticas		2
20	Banda Elásticas		2
21	Tornillo	M5	2
22	Cable		1
23	Junta de plástico		2
24	Metalurgia de Polvos		2
25-1	Arandela de Seguridad	Φ19*Φ12.9*1.0	1
26	Tuerca De Bloqueo	M10	2
27	Cubierta Magnética		1
28	Tornillo		1
29	Tornillo	M8	1
30	Tuerca De Bloqueo	M8	1
31-1	Soporte Fijo de Polea		1
32	Tornillo	ST4.2*12	1

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

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

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

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

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

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

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

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

LISTE DES ÉLÉMENTS

Nº	Description	Spéc.	Qté
1	Vis	M6	2
2	Chapeau de Palier		2
3	Manchon de Palier		4
4	Tube de Pédale (R)		1
5	Pédale		2
6	Vis	M5	4
7	Butée		2
8	Embout d'Extrémité		4
9	Poulie		1
10-1	Châssis Principal		1
11-1	Bouton	M12	1
12-1	Compteur	3605	1
13	Capteur		1
14	Aimant		1
15	Tube de Pédale (L)		1
16	Vérin Hydraulique		2
17	Écrou	M6	4
18	Boulon	M6	4
19	Fermoir de cordes		2
20	Corde Élastique		2
21	Vis	M5	2
22	Câble		1
23	Joint en plastique		2
24	Métallurgie des poudres		2
25-1	Rondelle de Blocage	Φ19*Φ12.9*1.0	1
26	Contre-écrou	M10	2
27	Aimant Couverture		1
28	Vis		1
29	Vis	M8	1
30	Contre-écrou	M8	1
31-1	Support fixe pour		1
32	Vis	ST4.2*12	1

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Schraube	M6	2
2	Lagerdeckel		2
3	Lagerhülse		4
4	Pedalrohr (R)		1
5	Pedal		2
6	Schraube	M5	4
7	Stopper		2
8	Kappe		4
9	Riemenscheibe		1
10-1	Hauptrahmen		1
11-1	Knopf	M12	1
12-1	Zähler	3605	1
13	Sensorkabel		1
14	Magnet		1
15	Pedalrohr (L)		1
16	Hydraulikzylinder		2
17	Schraubenmutter	M6	4
18	Bolzen	M6	4
19	Übungsbandschnallen		2
20	Übungsbänder		2
21	Schraube	M5	2
22	Kabel		1
23	Kunststoffdichtung		2
24	Pulvermetallurgie		2
25-1	Sicherungsscheibe	Φ19*Φ12.9*1.0	1
26	Kontermutter	M10	2
27	Magnetabdeckung		1
28	Schraube		1
29	Schraube	M8	1
30	Kontermutter	M8	1
31-1	Feste Halterung für		1
32	Schraube	ST4.2*12	1

Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)
Veuillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

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

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

Bestellung von Ersatzteilen (nur für US-amerikanische und kanadische Kunden)
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

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

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

ELENCO PARTI

n.	Descrizione	Spec.	Qtà
1	Vite	M6	2
2	Tappo del Cuscinetto		2
3	Manicotto del Cuscinetto		4
4	Tubo del Pedale (R)		1
5	Pedale		2
6	Vite	M5	4
7	Tappo		2
8	Cappello		4
9	Puleggia		1
10-1	Telaio Principale		1
11-1	Manopola di Regolazione	M12	1
12-1	Contatore	3605	1
13	Sensore		1
14	Magnete		1
15	Tubo del Pedale (L)		1
16	Cilindro Idraulico		2

n.	Descrizione	Spec.	Qtà
17	Dado	M6	4
18	Bullone	M6	4
19	Fibbia per Bande di Esercizi		2
20	Banda per Esercizi		2
21	Vite	M5	2
22	Cavo		1
23	Guarnizione in Plastica		2
24	Metallurgia di Potenza		2
25-1	Rondella di Sicurezza	Φ19*Φ12.9*1.0	1
26	Controdado	M10	2
27	Copri Magnete		1
28	Vite		1
29	Vite	M8	1
30	Controdado	M8	1
31-1	Blocco Puleggia		1
32	Vite	ST4.2*12	1

Ordinazione di parti di ricambio (solo per Clienti Statunitensi e Canadesi)
Si prega di fornire le seguenti informazioni per consentirci di identificare con precisione i pezzi necessari:

- ✓ Il numero del modello (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il nome del prodotto (si trova sulla copertina del manuale)
- ✓ Il numero di parte che si trova nello "SCHEMA ESPLICITO" e "ELENCO PARTI" (che si trova nella parte anteriore del manuale).

Contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1 - 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

BATTERY SAFETY WARNING

⚠ WARNING

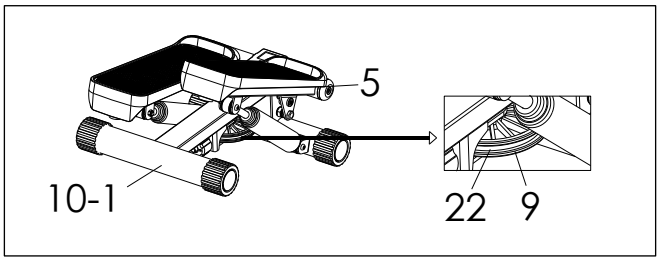
- **INGESTION HAZARD:** This product contains a button cell or coin battery.
- **DEATH** or serious injury can occur if ingested.
- A swallowed button cell or coin battery can cause **Internal Chemical Burns** in as little as **2 hours.**
- **KEEP** new and used batteries **OUT OF REACH of CHILDREN**
- **Seek immediate medical attention** if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.

NOTES:

1) Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
2) Even used batteries may cause severe injury or death.
3) Call a local poison control center for treatment information.
4) The compatible battery type LR44H 1.5V.
5) Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
6) Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above 50°C/122°F, or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion, resulting in chemical burns.
7) Ensure the batteries are installed correctly according to polarity (+ and -).
8) Remove and immediately recycle or dispose of batteries from equipment not used for an extended period of time according to local regulations.
9) Always completely secure the battery compartment. If the battery compartment does not close securely, stop using the product, remove the batteries, and keep them away from children.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

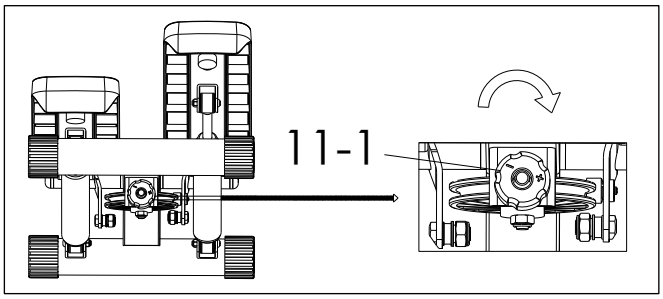
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 1

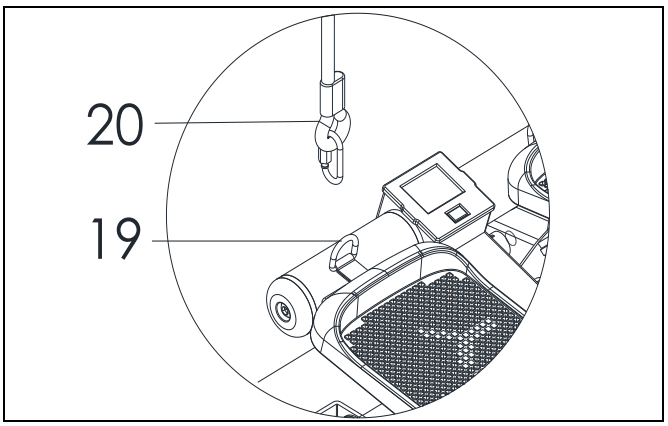
Remove the **Main Frame (No. 10-1)** from the box.

Lift one **Pedal (No. 5)** up with your hand and ensure that **Cable (No. 22)** is inserted into the slot of the **Pulley (No. 9)** as shown in the picture.



STEP 2

Turn the **Adjustment Knob (No. 11-1)** *clockwise* " + " all the way right until it reached its end point.

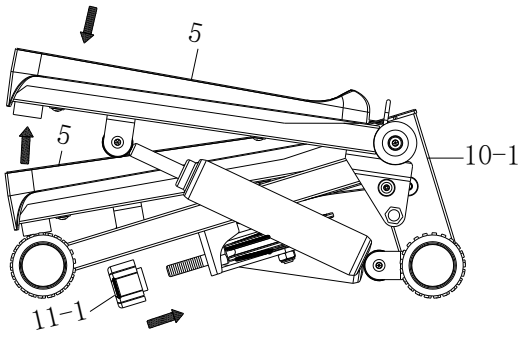


STEP 3

Connect 2 **Exercise Bands (No. 20)** to the **Exercise Band Buckles (No. 19)** at the front of the left and right pedals as shown in the picture.

The assembly is complete!

MAINTENANCE & ADJUSTMENT GUIDE



ADJUSTING THE STEPPING HEIGHT

Turn the **Adjustment Knob (No. 11-1)** *clockwise* to increase the stepping height.
Turn the **Adjustment Knob (No. 11-1)** *counter-clockwise* to decrease the stepping height.
NOTE: Before turning the adjustment knob, you need to lift one **Pedal (No. 5)** up and ensure the cable is around the pulley. If the cable is not properly positioned around the pulley, it can cause damage to the main frame of the product or prevent the height from adjusting correctly.

CLEANING

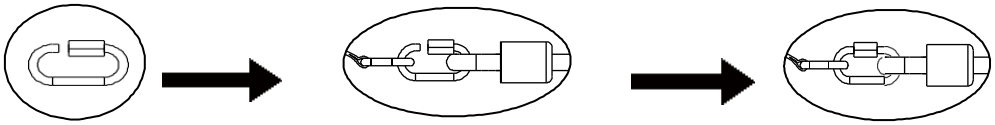
The stepper can be cleaned with a soft, clean, and damp cloth. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the stepper after each use. Be careful not get excessive moisture on the computer display panel as this might cause electrical hazards or electronics failure.
Please keep the stepper, especially the computer, out of direct sunlight to prevent screen damage.
Please inspect all assembly bolts and pedals on the stepper for proper tightness every week.

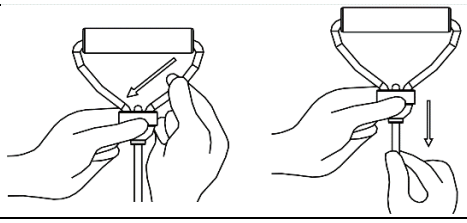
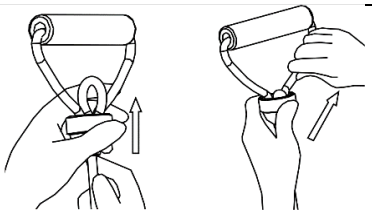
STORAGE

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

EXERCISE BAND INSTRUCTIONS

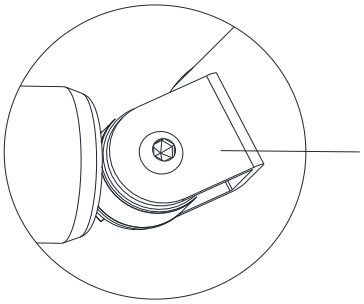
1. Unscrew the hook nut located on the band until the hook is open as shown in the picture below.
2. Attach the band hook onto the pedal hook and screw the hook nut closed until the pedal hook is secured with the hook nut.
3. Assembly is done.



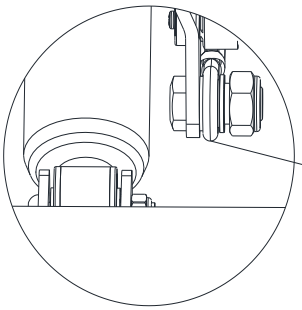
Adjusting the Rope Length	
To Lengthen Rope	**To Shorten Rope**
Push one side of the rope down and then pull the bottom of the rope downward as shown in the picture below. Repeat this process until the rope is at the desired length. **NOTE:** This adjustment decreases the tension on the bands.	Push the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

MAINTENANCE & CARE INSTRUCTIONS

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



U-shaped iron



Cable

OPERATING INSTRUCTIONS

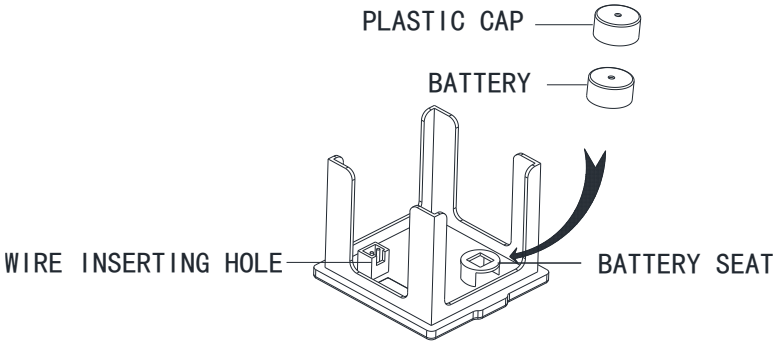
1. During the use of the equipment, please make sure to follow all instructions carefully as any improper techniques of usage and/or assembly may result in injury and/or damage to the equipment.
2. The suggested exercise regimen for optimal results is 10-15 minutes per day, at least three times a week.
3. Before beginning exercise, always inspect the equipment to ensure that all moving parts as well as hardware are secured correctly and are in proper condition.

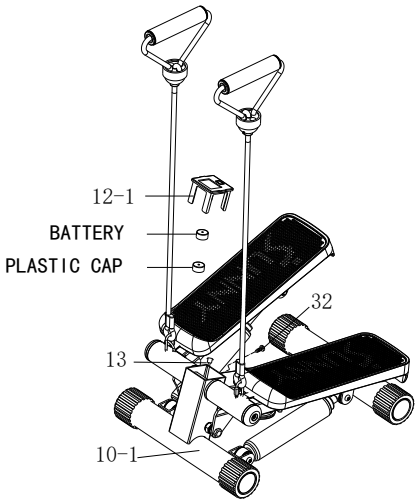
NOTES:

If you are having a hard time balancing on the stepper, please hold onto something for support.

The **Hydraulic Cylinder (No. 16)** may become excessively hot after prolonged use and may be dangerous to touch. Allow the **Hydraulic Cylinder (No. 16)** to cool between uses.

CHANGING THE BATTERY



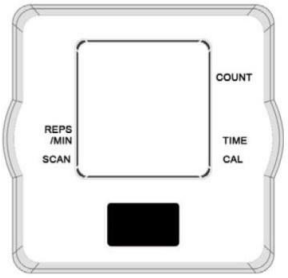


1. Remove the **Screw (No. 32)** from the **Main Frame (No. 10-1)**. Remove **Meter (No. 12-1)** from **Main Frame (No. 10-1)** and disconnect the link wire of **Sensor (No. 13)** from the **Meter (No. 12-1)**.
2. Remove the plastic cap from the battery seat.
3. Remove the battery using your fingers.
4. Insert the new battery using your fingers. Ensure that the positive side of the battery which is labeled with a + sign is facing upward once the new battery is in place.
5. Place the plastic cap over the battery seat.
6. Insert the link wire of **Sensor (No. 13)** onto the wire inserting hole on the back of **Meter (No. 12-1)**.
7. Insert the **Meter (No. 12-1)** onto **Main Frame (No. 10-1)** and secure the **Screw (No. 32)**.

Download SunnyFit - For Home Fitness:

SunnyFit is an all-in-one home fitness app designed to empower users of all levels to achieve their fitness goals. Discover over 1,000 free on-demand workout video courses crafted by certified trainers, tailored for various exercise equipment such as indoor bikes, treadmills, rowers, ellipticals, dumbbells, bodyweight, and even resistance band exercises. Whether you have equipment or not, SunnyFit offers the perfect workout for every fitness level and preference. You can enjoy a collection of over 300 free workout courses that require nothing more than your body and the SunnyFit app.

EXERCISE METER



KEY FUNCTIONS:

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

OPERATION PROCEDURES:

AUTO ON/OFF:
If the steps of the machine are put into motion or the MODE button is pressed, the meter will activate and will remain active during use. If it goes without signal for approximately 4 minutes, the meter will turn off automatically.

RESET:
The meter can be reset by pressing and holding the MODE button for three seconds. Removing the batteries will also reset the meter and return all function settings back to zero.

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

FUNCTIONS:
TIME: Counts the total time of an exercise from start to finish.
CALORIES: Counts the number of total calories burned during an exercise from start to finish.
COUNT: Automatically accumulates the count of steps taken during sessions. Meter counts 1 step after you step once with each foot.
REPS/MIN: Automatically displays the count of steps per minute.
SCAN: Press the MODE button until the indicator arrow points to SCAN. The indicator arrow will continue to flash indicating that SCAN mode is active. SCAN mode will automatically scan through each function in sequence.

NOTE:

1. If you have an inaccurate reading on the meter, please replace the battery immediately. (See instructions below)
2. Please use (1) LR44H, 1.5V battery.
3. The meter is auto-powered. It turns on when exercise begins, and it turns off when no movement is made between 4 to 5 minutes.
4. All functions will automatically stop calculating when “**STOP**” appears in the upper left corner of the meter. This occurs when there is no signal for a period of 4 seconds. Once the exercise begins again, the meter will automatically start recalculating.

ADVERTENCIA DE SEGURIDAD SOBRE LA BATERÍA

⚠ ADVERTENCIA

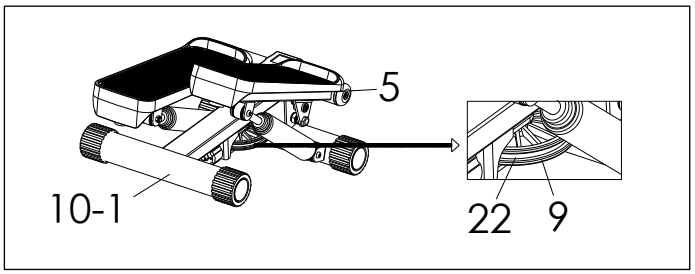
- **PELIGRO DE INGESTIÓN**: Este producto contiene una pila botón o de botón.
- Si se ingiere puede causar la **MUERTE** o lesiones graves.
- La ingestión de una pila de botón o de botón puede causar **Quemaduras Químicas Internas** en tan sólo **2 horas.**
- **Mantenga** las pilas nuevas y usadas **FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS**.
- **Acuda inmediatamente al médico** si sospecha que se ha tragado o introducido una pila en cualquier parte del cuerpo.

NOTAS:

1) Retire e inmediatamente recicle o deseche las pilas usadas de acuerdo con la normativa local y manténgalas fuera del alcance de los niños. NO tire las pilas a la basura doméstica ni las incinere.
2) Incluso las pilas usadas pueden causar lesiones graves o la muerte.
3) Llame a un centro de toxicología local para obtener información sobre el tratamiento.
4) Las pilas compatibles son del tipo LR44H 1.5V.
5) Las pilas no recargables no deben recargarse.
6) No fuerce la descarga, la recarga, el desmontaje, el calentamiento por encima de 50°C/122°F ni la incineración. De lo contrario, podrían producirse lesiones debido a fugas o explosiones, con las consiguientes quemaduras químicas.
7) Asegúrese de que las pilas están instaladas correctamente según la polaridad (+ y -).
8) Retire e inmediatamente recicle o deseche las pilas del equipo que no haya sido utilizado durante un periodo prolongado de tiempo de acuerdo con la normativa local.
9) Asegure siempre completamente el compartimento de las pilas. Si el compartimento de las pilas no cierra bien, deje de utilizar el producto, retire las pilas y manténgalas fuera del alcance de los niños.

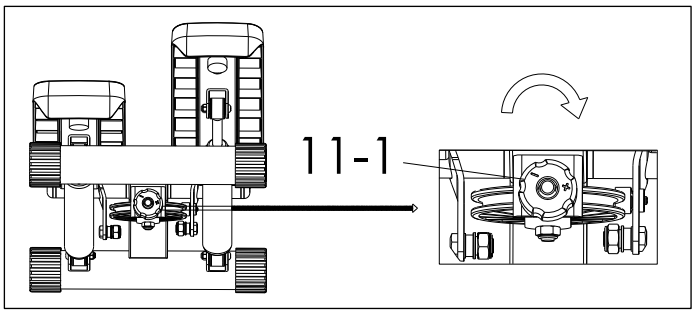
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



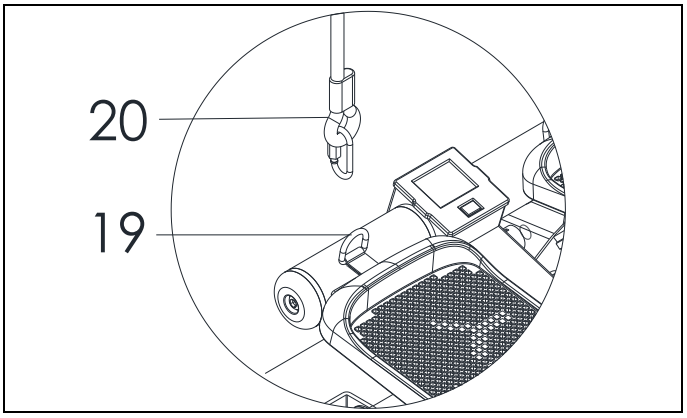
PASO 1:

Remueva la **Estructura Principal (n.° 10-1)** de la caja. Levanta uno **Pedal (n.° 5)** con la mano y asegúrese de que el **Cable (n.° 22)** esté sujetado a la ranura de la **Polea (n.° 9)** como se muestra en la imagen.



PASO 2:

Gire el **Control de Ajuste (n.° 11-1)** hacia el sentido del símbolo "+" hasta que llegue a su límite.

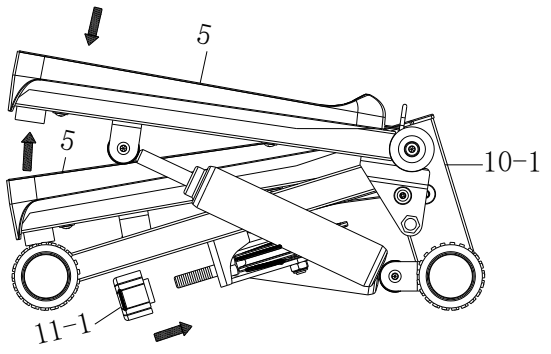


PASO 3:

Conecte las 2 **Bandas Elásticas (n.° 20)** a los **Ganchos de Banda Elásticas (n.° 19)** ubicados en la parte frontal de los pedales como se muestra en la imagen.

¡El montaje está completo!

GUÍA DE MANTENIMIENTO Y AJUSTE



AJUSTE DE LA ALTURA DEL PEDAL

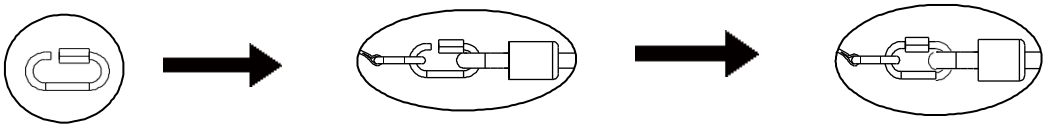
Gire la **Control de Ajuste (n.° 11-1)** *hacia la derecha* para aumentar la altura de escalón.
Gire la **Control de Ajuste (n.° 11-1)** *hacia la izquierda* disminuir la altura de escalón.
NOTA: Antes de rodar o botão de ajuste, é necessário levantar um **Pedal (n.º 5)** e certificar-se de que o cabo está à volta da polia. Se o cabo não estiver corretamente posicionado à volta da roldana, pode provocar danos na estrutura principal do produto ou impedir o ajuste correto da altura.

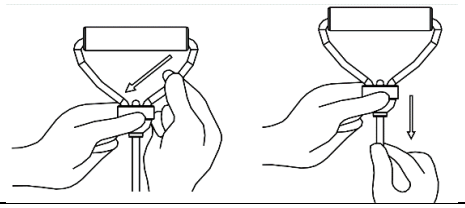
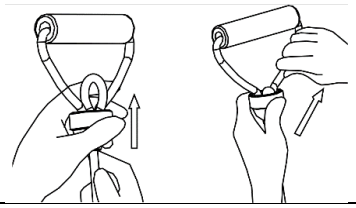
LIMPIEZA
La escaladora se puede limpiar con un paño suave, limpio y húmedo. No utilice abrasivos ni disolventes en las piezas de plástico. Limpie el sudor de la escaladora después de cada uso. Tenga cuidado de no dejar humedad excesiva en el panel de la pantalla de la computadora, ya que esto podría causar peligros eléctricos o fallas electrónicas.
Mantenga la escaladora, especialmente la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.
Inspeccione cada semana todos los pernos de ensamblaje y pedales en la escaladora para ver si están bien apretados.

ALMACENAMIENTO
Guarde la escaladora en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

INSTRUCCIONES DE LA BANDA DE EJERCICIO

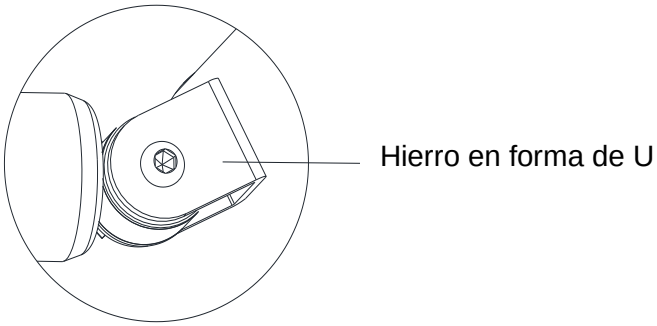
1. Afloje la tuerca del gancho ubicada en la banda hasta que se abra el gancho, como se muestra en la imagen a continuación.
2. Fije el gancho de la banda en el gancho del pedal y atornille la tuerca del gancho cerrado hasta que el gancho del pedal esté asegurado con la tuerca del gancho.
3. El armado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

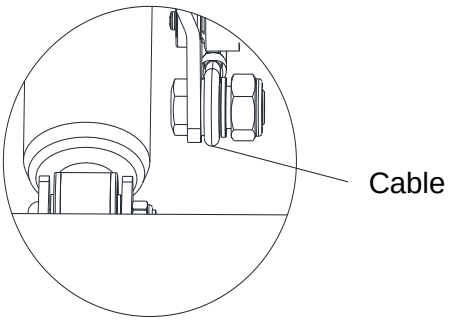


Ajuste de la longitud de la cuerda	
Para alargar la cuerda	**Para acortar la cuerda**
Empuje un lado de la cuerda hacia abajo y luego jale la parte inferior de la cuerda hacia abajo, como se muestra en la siguiente imagen. Repita este proceso hasta que la cuerda esté en la longitud deseada. **NOTA:**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

INSTRUCCIONES SOBRE MANTENIMIENTO Y CUIDADO

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





INSTRUCCIONES DE USO

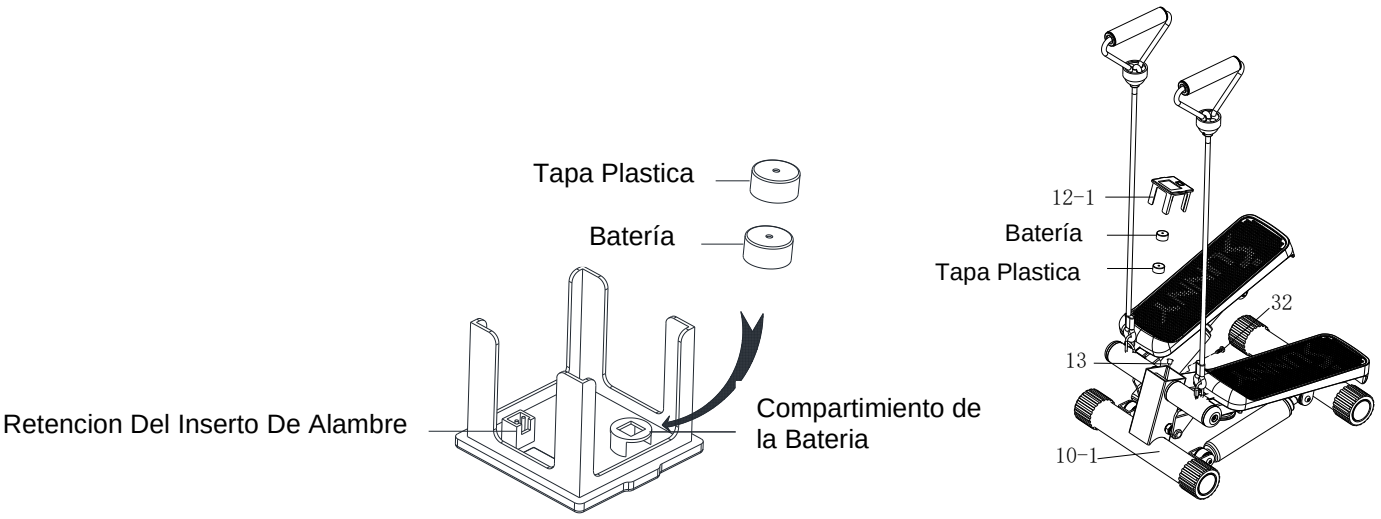
1. Durante el uso del equipo, asegúrese de seguir todas las instrucciones con cuidado. Cualquier técnica inadecuada de uso o armado puede causar lesiones o daños en el equipo.
2. El régimen de ejercicio sugerido para obtener resultados óptimos es de 10 a 15 minutos al día, por lo menos tres veces a la semana.
3. Antes de hacer ejercicios, siempre inspeccione el equipo para asegurarse de que todas las partes móviles y las herramientas estén fijadas correctamente y en buen estado.

NOTAS:

Si le resulta difícil mantener el equilibrio sobre el stepper, sosténgase de algo para apoyarse.

El **Cilindro Hidráulico (n.º 16)** puede calentarse excesivamente después de un uso prolongado y puede ser peligroso tocarlo. Deje que el **Cilindro Hidráulico (n.° 16)** se enfríe entre usos.

CAMBIO DE BATERIAS

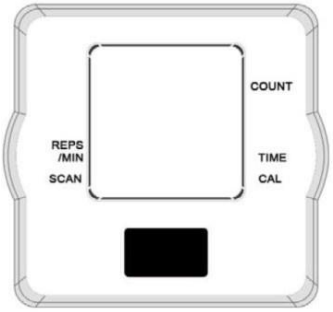


1. Retire el **Tornillo (n.º 32)** del **Estructura Principal (n.º 10-1)**. Retire el **Medidor (n.° 12-1)** de la **Estructura Principal (n.° 10-1)** y desconecte el **Sensor (n.° 13)** del **Medidor (n.° 12-1)**.
2. Retire la tapa plástica del asiento de la batería.
3. Extraiga la batería utilizando los dedos.
4. Introduzca la nueva bateria con los dedos. Asegúrese de que el lado positivo de la batería etiquetado con el signo + esté orientado hacia arriba una vez que la batería esté colocada.
5. Coloque la tapa plástica sobre el asiento de la pila.
6. Inserte el cable de conexión del **Sensor (n.° 13)** al agujero de inserción de cables ubicado en la parte trasera del **Medidor (n.° 12-1)**.
7. Inserte la **Medidor (n.° 12-1)** en la **Estructura Principal (n.° 10-1)** y fije el **Tornillo (n.°32)**.

Descargar SunnyFit - Para Fitness en Casa:

SunnyFit es una aplicación de fitness doméstico todo en uno diseñada para ayudar a los usuarios de todos los niveles a alcanzar sus objetivos de fitness. Descubra más de 1.000 cursos gratuitos de entrenamiento en vídeo a la carta creados por entrenadores certificados, adaptados a diversos equipos de ejercicio como bicicletas de interior, cintas de correr, remos, elípticas, mancuernas, peso corporal e incluso ejercicios con bandas de resistencia. Tanto si dispone de equipamiento como si no, SunnyFit le ofrece el entrenamiento perfecto para cada nivel de forma física y preferencia. Puede disfrutar de una colección de más de 300 cursos de entrenamiento gratuitos que no requieren nada más que su cuerpo y la aplicación SunnyFit.

MONITOR DE EJERCICIO



FUNCIONES PRINCIPALES:

MODE (MODO): Presione el botón **MODE** (MODO) para seleccionar una función. (Tiempo, Reps/Mín, Conteo, Calorías y Escaneo)

PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN:

AUTO ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO):
Si los pasos de la máquina se ponen en movimiento o si se presiona el botón MODE, la computadora se activará y permanecerá activa durante el uso. Si permanece sin señal durante aproximadamente 4 minutos, el medidor se apagará automáticamente.

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

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

FUNCIONES:

TIME (TIEMPO): Cuenta el tiempo total de un ejercicio desde el principio hasta el fin.
CALORIES (CALORÍAS): Cuenta la cantidad total de calorías quemadas durante un ejercicio desde el inicio hasta el final.
COUNT (CONTEO): Acumula automáticamente el conteo de pasos realizados durante las sesiones. El medidor cuenta 1 paso después de que pisa una vez con cada pie.
REPS./MIN.: Muestra automáticamente el conteo de pasos por minuto.

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

NOTA:

1. Si tiene una lectura incorrecta en el monitor, cambie las baterías inmediatamente. (Vea las instrucciones a continuación)
2. Utilice (1) pila de 1,5 V LR44H.
3. El monitor se enciende automáticamente. Se enciende cuando comienza el ejercicio y se apaga cuando no se realiza ningún movimiento entre 4 y 5 minutos.
4. Todas las funciones se detendrán automáticamente los cálculos cuando aparezca '**STOP**' en la esquina superior izquierda de la pantalla del monitor. Esto ocurre cuando no existe ninguna señal durante un periodo de 4 segundos. Al reanudar el ejercicio, el medidor automáticamente comenzará a recalcular.

AVERTISSEMENT DE SÉCURITÉ CONCERNANT LA BATTERIE

⚠ AVERTISSEMENT

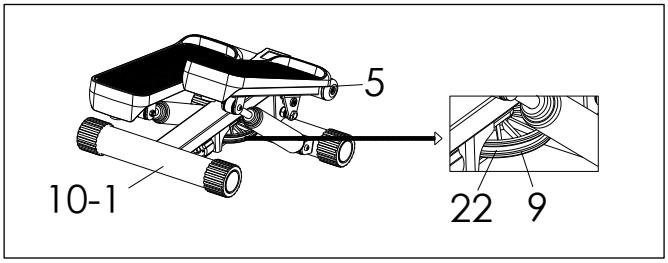
- **RISQUE D'INGESTION**: Ce produit contient une pile bouton ou une pile de monnaie.
- La **MORT** ou des blessures graves peuvent survenir en cas d'ingestion.
- Une pile bouton ou une pièce de monnaie avalée peut provoquer des **Brûlures Chimiques Internes** en seulement **2 Heures.**
- **Conservez** les piles neuves et usagées **HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**
- **Consultez immédiatement un médecin** si vous soupçonnez qu'une pile a été avalée ou insérée à l'intérieur d'une partie du corps.

REMARQUES:

1) Retirer et recycler immédiatement les piles usagées ou les mettre au rebut conformément aux réglementations locales et les tenir hors de portée des enfants. Ne PAS jeter les piles dans les ordures ménagères ni les incinérer.
2) Les piles, même usagées, peuvent provoquer des blessures graves, voire mortelles.
3) Appelez un centre antipoison local pour obtenir des informations sur le traitement.
4) La pile compatible est de type LR44H 1.5V.
5) Les piles non rechargeables ne doivent pas être rechargées.
6) Ne pas forcer la décharge, ne pas recharger, ne pas démonter, ne pas chauffer à plus de 50°C/122°F, ni incinérer. Vous risqueriez de vous blesser en raison d'un dégagement, d'une fuite ou d'une explosion, ce qui entraînerait des brûlures chimiques.
7) Veiller à ce que les piles soient installées correctement en respectant la polarité (+ et -).
8) Retirez et recyclez ou éliminez immédiatement les piles des équipements non utilisés pendant une période prolongée, conformément aux réglementations locales.
9) Fermez toujours complètement le compartiment à piles. Si le compartiment à piles ne ferme pas correctement, cessez d'utiliser le produit, retirez les piles et tenez-les hors de portée des enfants.

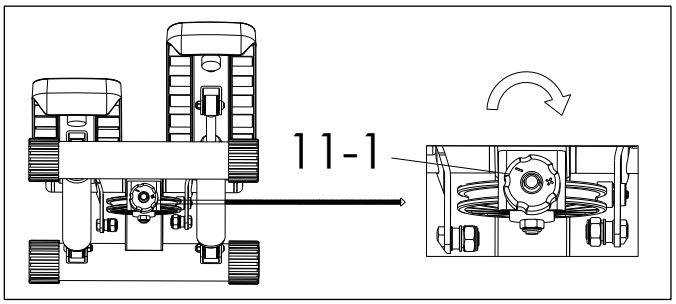
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).



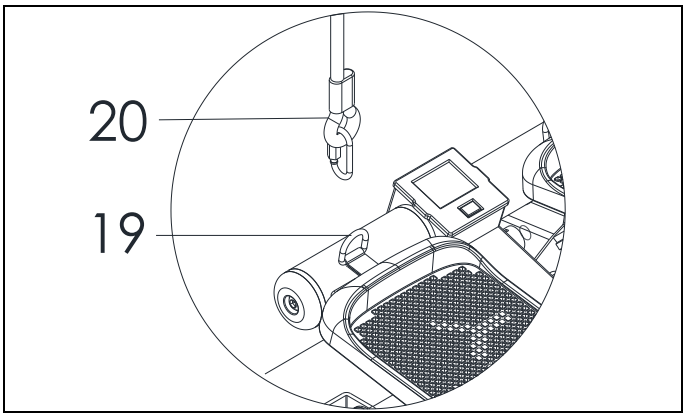
ÉTAPE 1:

Retirer du carton le **Châssis Principal (N° 10-1)**. Soulevez un **Pédale (Nº 5)** à la main et assurez-vous que le **Câble (N° 22)** est correctement fixé autour de la **Poulie (N° 9)** comme indiqué sur la figure.



ÉTAPE 2:

Tourner le **Bouton (N° 11-1)** dans le sens horaire « + » à droite jusqu'au bout de sa course.

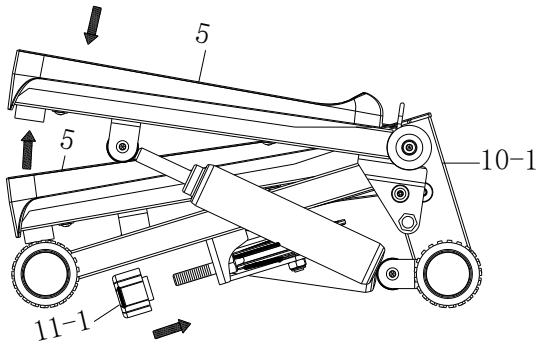


ÉTAPE 3:

Fixer les 2 **Cordes Élastiques (Nº 20)** aux **Fermoir de Cordes (Nº 19)** situés à l'avant des pédales, comme l'illustre la figure.

L'assemblage est terminé!

GUIDE D'ENTRETIEN ET DE RÉGLAGE



RÉGLAGE DE LA HAUTEUR D'ÉTAGEMENT DE LA PÉDALE

Tourner le **Bouton (Nº 11-1)** dans le sens *horaire* pour augmenter la hauteur d'étagement.
Tourner le **Bouton (Nº 11-1)** dans le sens *antihoraire* pour réduire la hauteur d'étagement.
REMARQUE: Avant de tourner le bouton de réglage, vous devez soulever une **Pédale (N° 5)** et vous assurer que le câble est autour de la poulie. Si le câble n'est pas correctement positionné autour de la poulie, il peut endommager le cadre principal du produit ou empêcher le réglage correct de la hauteur.

NETTOYAGE

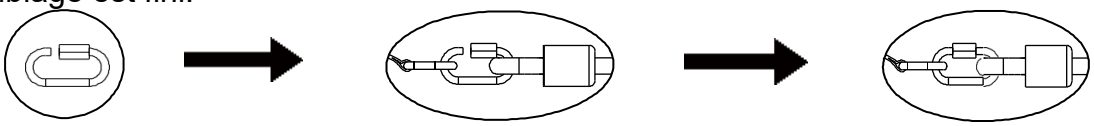
L'escalier d'exercice peut être nettoyé avec un chiffon doux, propre et humide. Ne pas employer d'abrasifs ou de solvants sur les pièces en plastique. Essuyer la sueur déposée sur l'escalier d'exercice après chaque utilisation. Veiller à ce que le panneau d'affichage de l'ordinateur ne soit pas trop humide, car cela pourrait entraîner un risque électrique ou une panne électronique.
Veiller à ne pas laisser l'escalier d'exercice, et surtout l'ordinateur, directement exposé à la lumière du soleil pour éviter d'endommager l'écran.
Vérifier chaque semaine que tous les boulons d'assemblage et les pédales de l'escalier d'exercice sont bien serrés.

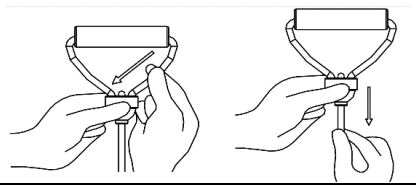
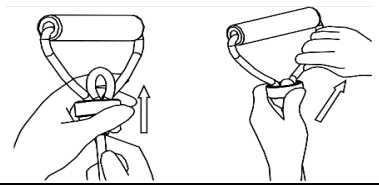
ENTREPOSAGE

Ranger l'escalier d'exercice dans un lieu propre et sec, hors de la portée des enfants.

INSTRUCTIONS POUR LES CORDES ÉLASTIQUES

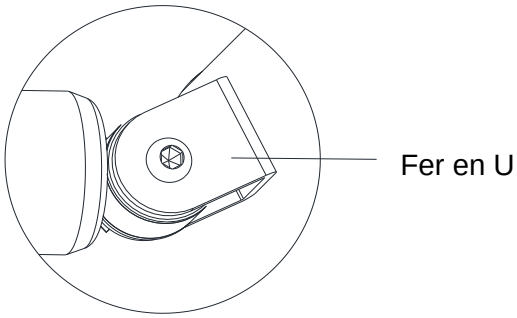
1. Dévisser l'écrou du mousqueton situé sur la corde pour l'ouvrir, comme l'illustre la figure ci-dessous.
2. Accrocher le mousqueton au crochet de la pédale et revisser complètement l'écrou du mousqueton de manière à ce que le crochet de la pédale y soit bien fixé.
3. L'assemblage est fini.

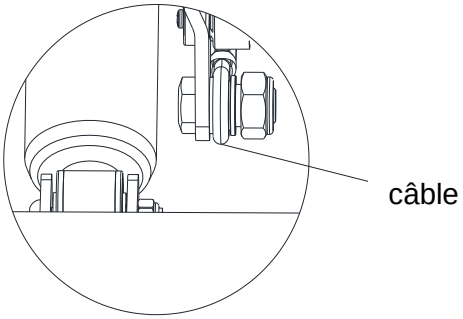


Réglage de la longueur de corde	
Pour allonger la corde	**Pour raccourcir la corde**
Enfoncer un bout de la corde, puis tirer l'extrémité vers le bas, comme l'illustre la figure ci-dessous. Répéter le procédé jusqu'à ce que la corde ait la longueur souhaitée. **REMARQUE:** Ce réglage diminue la tension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

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

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





INSTRUCTIONS D'UTILISATION

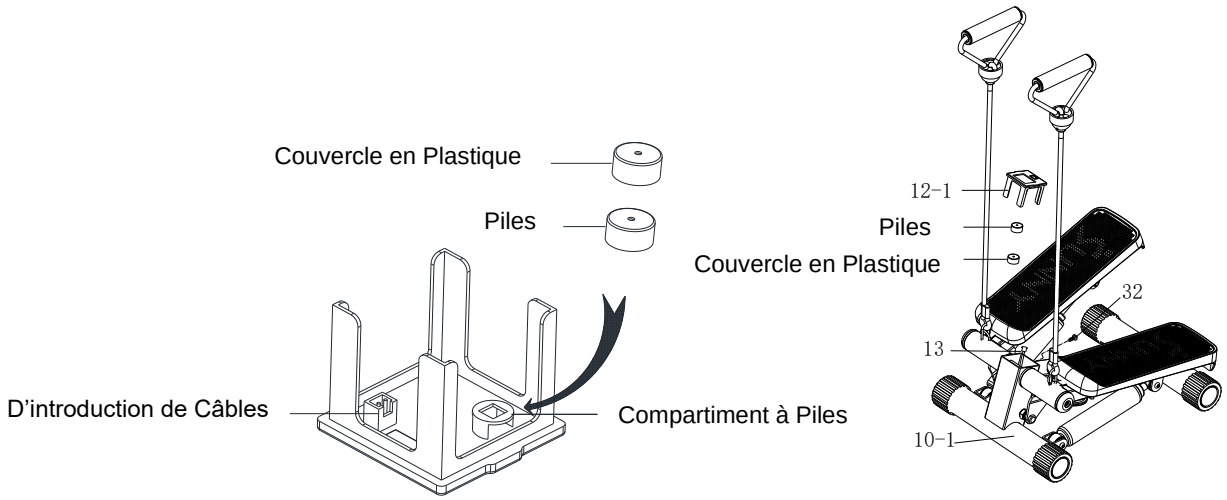
1. Lors de l'utilisation de l'appareil, s'assurer de suivre attentivement toutes les instructions, car toute technique inadéquate d'utilisation et/ou d'assemblage peut entraîner des blessures et/ou endommager l'appareil.
2. Le programme d'exercice recommandé pour un résultat optimal est de 10 à 15 minutes par jour, au moins trois fois par semaine.
3. Avant d'entamer un exercice, toujours inspecter l'appareil pour s'assurer que toutes les pièces mobiles et la quincaillerie sont correctement fixées et en bon état.

REMARQUES:

Si vous avez du mal à vous tenir en équilibre sur le stepper, veuillez vous tenir à quelque chose pour vous soutenir.

Le **Vérin Hydraulique (N° 16)** peut devenir excessivement chaud après une utilisation prolongée et il peut être dangereux de le toucher. Laisser le **Vérin Hydraulique (N° 16)** refroidir entre les utilisations.

CHANGEMENT DE LA PILE

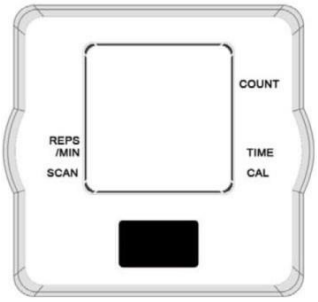


1. Retirer la **Vis (N° 32)** du **Châssis Principal (N° 10-1)**. Retirez le **Compteur (N° 12-1)** du **Châssis Principal (N° 10-1)** et déconnectez le fil du **Capteur (N° 13)** du **Compteur (N° 12-1)**.
2. Retirer le couvercle en plastique du compartiment à piles.
3. Retirer les piles à l'aide des doigts.
4. Insérer les nouvelles piles à l'aide des doigts. S'assurer que le pôle positif de la pile marqué d'un « + » soit vers le haut une fois la nouvelle pile en place.
5. Remettre le couvercle en plastique du compartiment à piles.
6. Insérez le fil du **Capteur (N° 13)** dans le trou d'insertion du fil situé à l'arrière de **Compteur (Nº 12-1)**.
7. Insérez le **Compteur (Nº 12-1)** dans le **Châssis Principal (N° 10-1)** et fixer la **Vis (N° 32)**.

Télécharger SunnyFit - Pour le Fitness à domicile:

SunnyFit est une application de fitness à domicile tout-en-un conçue pour permettre aux utilisateurs de tous niveaux d'atteindre leurs objectifs de fitness. Découvrez plus de 1 000 cours vidéo d'entraînement gratuits à la demande, conçus par des entraîneurs certifiés et adaptés à divers équipements d'exercice tels que les vélos d'intérieur, les tapis de course, les rameurs, les elliptiques, les haltères, le poids du corps et même les exercices avec des bandes de résistance. Que vous disposiez d'un équipement ou non, SunnyFit propose l'entraînement parfait pour chaque niveau de forme physique et chaque préférence. Vous pouvez profiter d'une collection de plus de 300 cours d'entraînement gratuits qui ne nécessitent rien d'autre que votre corps et l'application SunnyFit.

ORDINATEUR D'EXERCICE



FONCTIONS DES TOUCHES:

MODE: Appuyer sur la touche **MODE** pour sélectionner une fonction. (Durée, Répétitions/min, Compte, Calories et Balayage)

MÉTHODES D'UTILISATION:

AUTO ON/OFF (MARCHE/ARRÊT AUTO):
L'ordinateur s'active et reste actif pendant l'utilisation lorsque les repose-pieds de la machine sont en mouvement ou lorsque la touche MODE est enfoncée. En l'absence de signal pendant environ 4 minutes, la console s'éteint automatiquement.

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

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

FONCTIONS:
TIME (DURÉE): Calcule la durée totale du début à la fin d'un exercice.
CALORIES: Compte le total de calories brûlées du début à la fin d'un exercice.
COUNT (COMPTE): Compte automatiquement le nombre de pas effectués au cours des séances. Le compteur ajoute 1 unité à chaque pas effectué par les deux pieds.
REPS/MIN (RÉPÉTITIONS/MIN): Affiche automatiquement le nombre de pas par minute.
SCAN (BALAYAGE): Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que la flèche pointe SCAN. La flèche continue de clignoter pour indiquer que le mode SCAN est activé. Le mode SCAN fera automatiquement défiler toutes les fonctions en séquence.

REMARQUE:

1. Si l'écran affiche une valeur inexacte, il faut remplacer la pile immédiatement. (Voir les instructions ci-dessous)
2. Utiliser (1) pile LR44H de 1,5V.
3. L'écran est autoalimenté. Il s'active lorsque l'exercice commence et se désactive après 4 à 5 minutes d'immobilité.
4. Toutes les fonctions de calcul cessent automatiquement lorsque **STOP** apparaît dans le coin supérieur gauche de l'écran d'affichage. Cela se produit en l'absence de signal pendant 4 secondes. Dès la reprise de l'exercice, le compteur se remet automatiquement à calculer.

BATTERIE-SICHERHEITSWARNUNG

⚠ WARNUNG

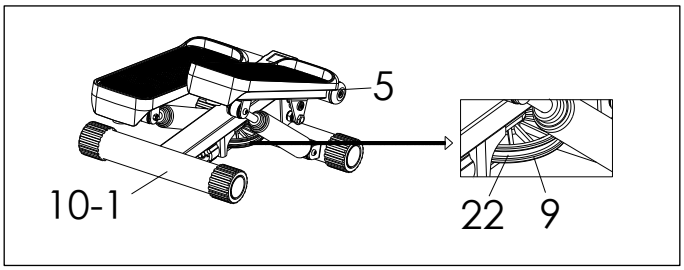
- **VERGIFTSGEFAHR**: Dieses Produkt enthält eine Knopfzellen- oder Knopfbatterie.
- Bei Verschlucken kann es zu **Tödlichen** oder schweren Verletzungen kommen.
- Eine verschluckte Knopfzelle oder Knopfbatterie kann in nur **2 Stunden** zu **Inneren Verbrennungen Führen.**
- **Bewahren** Sie neue und gebrauchte Batterien **AUSSERHALB DER** Reichweite von **KINDERN** auf.
- **Suchen Sie sofort einen Arzt auf**, wenn der Verdacht besteht, dass eine Batterie verschluckt oder in ein Körperteil eingeführt wurde.

HINWEISE:

1) Entfernen Sie verbrauchte Batterien und recyceln oder entsorgen Sie sie sofort gemäß den örtlichen Vorschriften und halten Sie sie von Kindern fern. Entsorgen Sie die Batterien NICHT im Hausmüll oder verbrennen Sie sie nicht.
2) Auch gebrauchte Batterien können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.
3) Rufen Sie ein örtliches Giftnotrufzentrum an, um Informationen zur Behandlung zu erhalten.
4) Der kompatible Batterietyp ist LR44H 1.5V.
5) Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden.
6) Nicht zwangsentladen, aufladen, zerlegen, über 50°C/122°F erhitzen oder verbrennen. Andernfalls besteht Verletzungsgefahr durch Entweichen, Auslaufen oder Explosion, was zu chemischen Verbrennungen führen kann.
7) Achten Sie darauf, dass die Batterien entsprechend der Polarität (+ und -) eingelegt werden.
8) Entfernen Sie Batterien aus Geräten, die über einen längeren Zeitraum nicht benutzt werden, und entsorgen Sie diese sofort entsprechend den örtlichen Vorschriften.
9) Verschließen Sie das Batteriefach immer vollständig. Wenn das Batteriefach nicht sicher verschlossen ist, verwenden Sie das Produkt nicht mehr, nehmen Sie die Batterien heraus und halten Sie sie von Kindern fern.

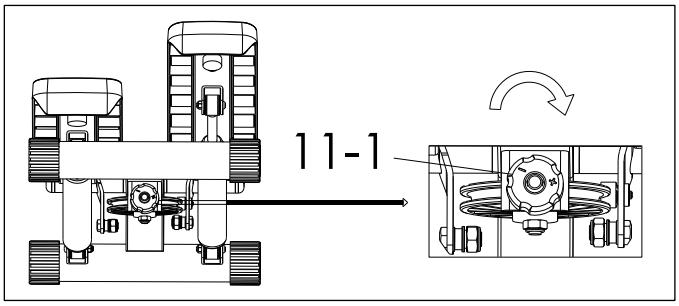
MONTAGEANLEITUNG

Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter support@sunnyhealthfitness.com oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



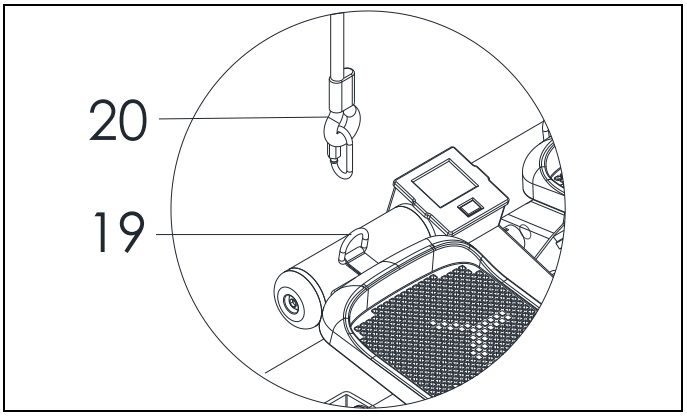
SCHRITT 1:

Nehmen Sie den **Hauptrahmen (Nr. 10-1)** aus der Box. Eins **Pedal (Nr. 5)** anheben mit der Hand und stellen Sie sicher, dass das **Kabel (Nr. 22)** wie in der Abbildung gezeigt in den Schlitz der **Riemenscheibe (Nr. 9)** eingeführt ist.



SCHRITT 2:

Drehen Sie den **Knopf (Nr. 11-1)** im Uhrzeigersinn „+“ ganz nach rechts, bis er seinen Endpunkt erreicht hat.

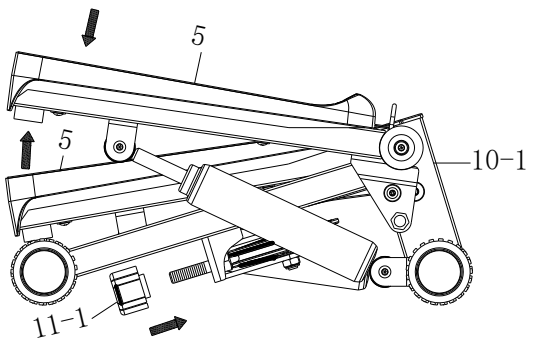


SCHRITT 3:

Verbinden Sie die 2 **Übungsbänder (Nr. 20)** mit den **Übungsbandschnallen (Nr. 19)** an der Vorderseite der Pedale, wie in der Abbildung gezeigt.

Die Montage ist abgeschlossen!

WARTUNG UND EINSTELLUNGSANLEITUNG



EINSTELLEN DER PEDALSTUFENHÖHE

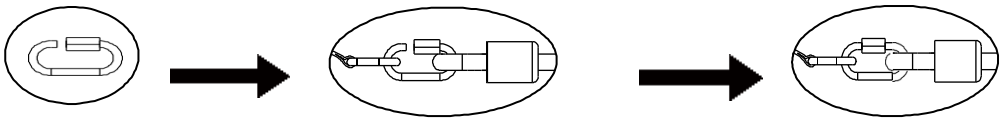
Drehen Sie den **Knopf (Nr. 11-1)** *im Uhrzeigersinn*, um die Stufenhöhe zu steigern.
Drehen Sie den **Knopf (Nr. 11-1)** *gegen den Uhrzeigersinn*, um die Stufenhöhe zu verringern.
HINWEIS: Bevor Sie den Einstellknopf drehen, müssen Sie ein **Pedal (Nr. 5)** anheben und sicherstellen, dass das Kabel um die Umlenkrolle gelegt ist. Wenn das Kabel nicht richtig um die Umlenkrolle gelegt ist, kann dies zu Schäden am Hauptrahmen des Produkts führen oder verhindern, dass die Höhe korrekt eingestellt werden kann.

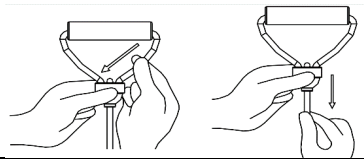
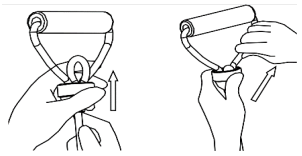
REINIGUNG
Der Stepper kann mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuer- oder Lösungsmittel an Kunststoffteilen. Bitte wischen Sie Ihren Schweiß nach jedem Gebrauch vom Stepper ab. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit auf das Anzeigefeld des Computers gelangt, da dies zu elektrischen Gefahren oder zum Ausfall der Elektronik führen kann.
Bitte halten Sie den Stepper, insbesondere den Computer, von direktem Sonnenlicht fern, um Schäden am Bildschirm zu vermeiden.
Überprüfen Sie wöchentlich alle Montageschrauben und Pedale des Steppers auf festen Sitz.

AUFBEWAHRUNG
Bewahren Sie den Stepper in einer sauberen und trockenen Umgebung und außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

TRAININGSBAND-ANWEISUNGEN

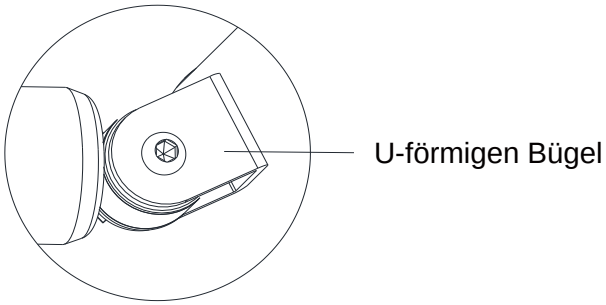
1. Lösen Sie die am Band befindliche Hakenmutter, bis der Haken offen ist, wie in der Abbildung unten gezeigt.
2. Befestigen Sie den Bandhaken am Pedalhaken und schrauben Sie die Hakenmutter zu, bis der Pedalhaken mit der Hakenmutter gesichert ist.
3. Die Montage ist beendet.

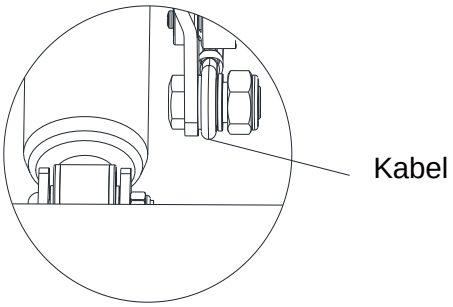


Anpassung der Seillänge	
Verlängern des Seils	**Kürzen des Seils**
Drücken Sie eine Seite des Seils nach unten und ziehen Sie dann das untere Ende des Seils nach unten, wie in der nachfolgenden Abbildung dargestellt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Seil die gewünschte Länge erreicht hat. **HINWEIS:**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

WARTUNGS- UND PFLEGEANWEISUNGEN

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





BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Während der Verwendung des Geräts müssen Sie alle Anweisungen sorgfältig befolgen, da unsachgemäße Anwendungs- und/oder Montagetechniken zu Verletzungen und/oder Schäden am Gerät führen können.
2. Das vorgeschlagene Trainingsprogramm für optimale Ergebnisse beträgt 10-15 Minuten pro Tag, mindestens dreimal pro Woche.
3. Überprüfen Sie vor Beginn des Trainings immer das Gerät, um sicherzustellen, dass alle beweglichen Teile sowie die Hardware korrekt befestigt und in einwandfreiem Zustand sind.

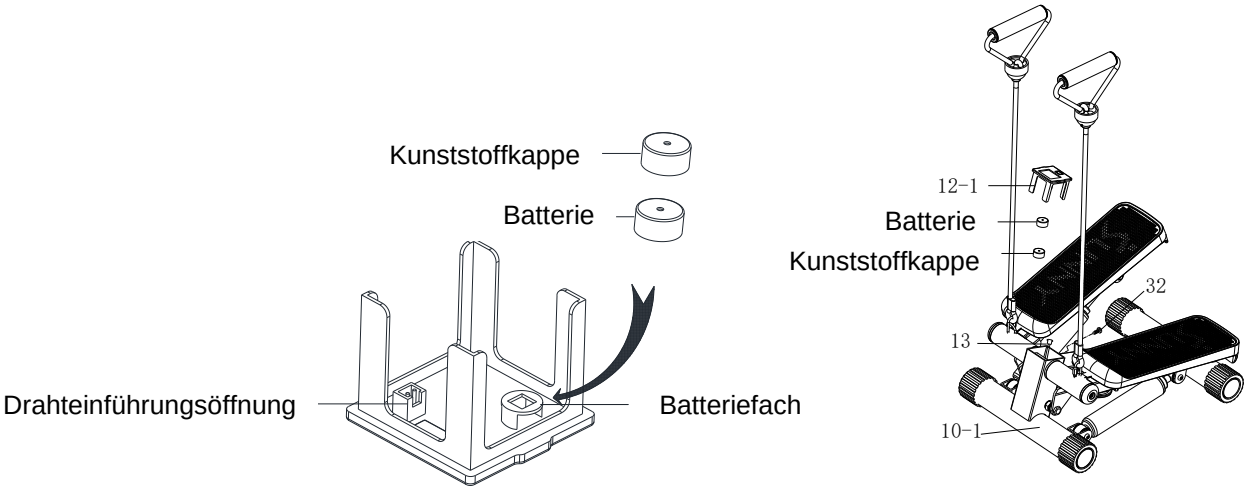
ANMERKUNGEN:

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, auf dem Stepper zu balancieren, halten Sie sich bitte an etwas fest, um sich abzustützen.

Der **Hydraulikzylinder (Nr. 16)** kann nach längerem gebrauch übermäßig heiß werden und eine berührung gefährlich machen. Lassen Sie den **Hydraulikzylinder (Nr. 16)** zwischen den einsätzen abkühlen.

.

BATTERIE ÄNDERN

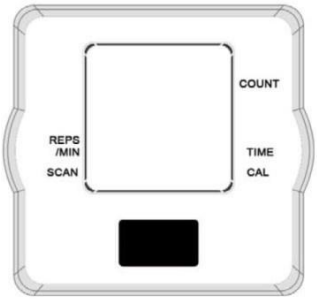


1. Entfernen Sie die **Schraube (Nr. 32)** vom **Hauptrahmen (Nr. 10-1)**. Entfernen Sie das **Zähler (Nr. 12-1)** vom **Hauptrahmen (Nr. 10-1)** und trennen Sie das **Sensorkabel (Nr. 13)** vom **Zähler (Nr. 12-1)**.
2. Entfernen Sie die Kunststoffkappe vom Batteriefach.
3. Entfernen Sie die Batterie mit den Fingern.
4. Setzen Sie die neue Batterie mit den Fingern ein. Achten Sie darauf, dass die positive Seite der Batterie, die mit einem +-Zeichen gekennzeichnet ist, nach oben zeigt, wenn die neue Batterie eingesetzt ist.
5. Setzen Sie die Kunststoffkappe auf das Batteriefach.
6. Führen Sie das **Sensorkabel (Nr. 13)** in das Kabeleinführungsloch auf der Rückseite das **Zähler (Nr. 12-1)** ein.
7. Setzen Sie das **Zähler (Nr. 12-1)** in den **Hauptrahmen (Nr. 10-1)** ein und sichern sie die **Schraube (Nr. 32)**.

SunnyFit - Für Fitness zu Hause herunterladen:

SunnyFit ist eine All-in-One-Fitness-App für zu Hause, die es Nutzern aller Leistungsstufen ermöglicht, ihre Fitnessziele zu erreichen. Entdecken Sie über 1.000 kostenlose On-Demand-Workout-Videokurse, die von zertifizierten Trainern erstellt wurden und für verschiedene Trainingsgeräte wie Indoor-Bikes, Laufbänder, Rudergeräte, Ellipsentrainer, Hanteln, Bodyweight und sogar Widerstandsbänder geeignet sind. Egal, ob Sie ein Gerät haben oder nicht, SunnyFit bietet das perfekte Training für jedes Fitnessniveau und jede Vorliebe. Sie können eine Sammlung von über 300 kostenlosen Trainingskursen nutzen, die nichts weiter als Ihren Körper und die SunnyFit-App erfordern.

ÜBUNGSCOMPUTER



HAUPTFUNKTIONEN:

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

BEDIENUNGSANWEISUNGEN:

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

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

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

FUNKTIONEN:
TIME: Zählt die Gesamtzeit eines Trainings vom Anfang bis zum Ende.
CALORIES: Zählt die Menge der während eines Trainings insgesamt verbrauchten Kalorien von Anfang bis Ende.
COUNT: Speichert automatisch die Anzahl der Schritte während der Trainingseinheiten. Der Zähler zählt 1 Schritt nach dem ersten Schritt mit jedem Fuß.

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

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

HINWEIS:

1. Wenn eine ungenaue Anzeige auf dem Monitor erscheint, ersetzen Sie bitte sofort die Batterie. (Siehe Anweisungen unten)
2. Bitte verwenden Sie (1) LR44H, 1,5V Batterie.
3. Der Monitor wird automatisch gespeist. Er schaltet sich bei Trainingsbeginn ein und bei fehlender Bewegung innerhalb von 4 bis 5 Minuten aus.
4. Alle Funktionen stoppen automatisch die Berechnung, wenn in der oberen linken Ecke des Anzeigemonitors „**STOP**“ erscheint. Dies geschieht, wenn für einen Zeitraum von 4 Sekunden kein Empfang erfolgt. Sobald das Training wieder beginnt, beginnt der Zähler automatisch mit der Neuberechnung.

AVVISO DI SICUREZZA DELLA BATTERIA

⚠ AVVERTENZA

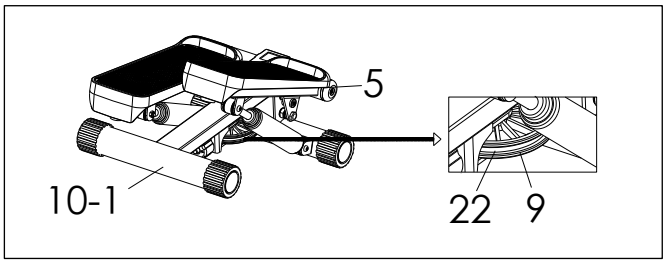
- **PERICOLO DI INGESTIONE**: questo prodotto contiene una batteria a bottone o a moneta.
- L'ingestione può provocare **MORTE** o gravi lesioni.
- Una batteria a bottone o a moneta ingerita può causare **Ustioni Chimiche Interne** in appena **2 ore**.
- **Tenere** le batterie nuove e usate **FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI**.
- **Rivolgersi immediatamente a un medico** se si sospetta che una batteria sia stata ingerita o inserita in una parte del corpo.

NOTE:

1) Rimuovere e riciclare immediatamente o smaltire le batterie usate secondo le normative locali e tenerle lontane dai bambini. NON smaltire le batterie nei rifiuti domestici o incenerirle.
2) Anche le batterie usate possono causare gravi lesioni o morte.
3) Chiamare un centro antiveleni locale per informazioni sul trattamento.
4) Le batterie compatibili sono del tipo LR44H 1.5V.
5) Le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate.
6) Non forzare la scarica, non ricaricare, non smontare, non riscaldare oltre i 50°C/122°F e non incenerire. Ciò potrebbe causare lesioni dovute a sfiati, perdite o esplosioni, con conseguenti ustioni chimiche.
7) Assicurarsi che le batterie siano installate correttamente secondo la polarità (+ e -).
8) Rimuovere e riciclare immediatamente o smaltire le batterie delle apparecchiature non utilizzate per un periodo di tempo prolungato, secondo le normative locali.
9) Bloccare sempre completamente il vano batterie. Se il vano batterie non si chiude saldamente, interrompere l'uso del prodotto, rimuovere le batterie e tenerle lontane dai bambini.

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

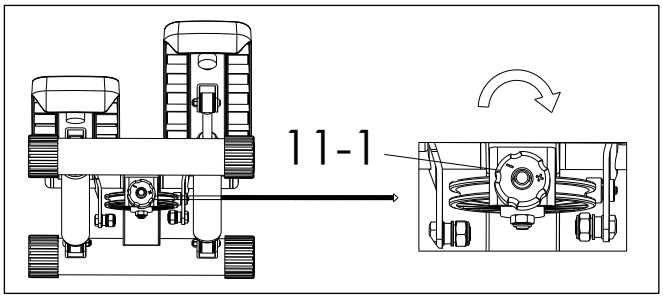
Apprezziamo la vostra esperienza nell'uso dei prodotti Sunny Health and Fitness. Per assistenza sui ricambi o per la risoluzione dei problemi, contattateci all'indirizzo support@sunnyhealthfitness.com o al numero 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



FASE 1

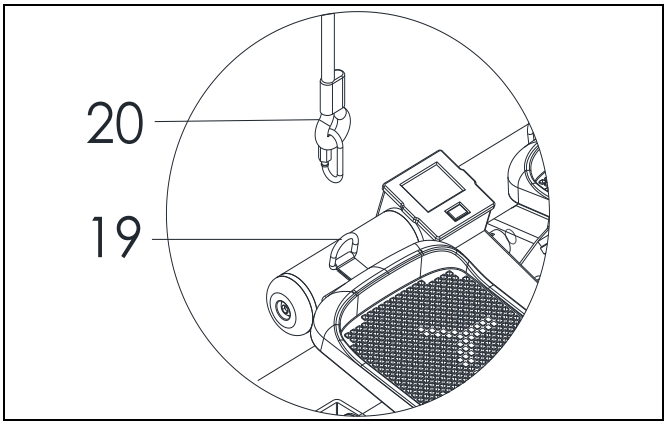
Rimuovere il **Telaio Principale (n. 10-1)** dalla scatola.

Sollevare un **Pedale (n. 5)** con la mano e assicurarsi che il **Cavo (n. 22)** sia inserito nella fessura della **Puleggia (n. 9)** come mostrato nella figura.



FASE 2

Ruotare la **Manopola di Regolazione (n. 11-1)** *in senso orario* " + " fino a raggiungere il punto finale.

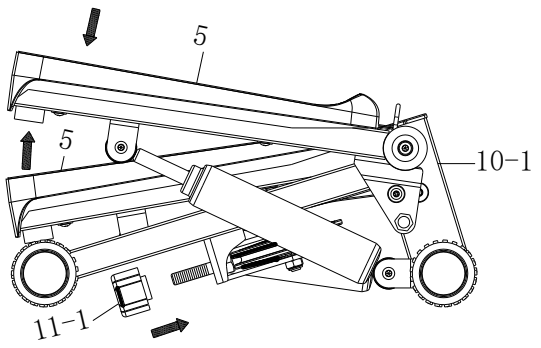


FASE 3

Collegare 2 **Bande per Esercizi (n. 20)** alle **Fibbie per Bande per Esercizi (n. 19)** nella parte anteriore dei pedali destro e sinistro, come mostrato nella figura.

L'assemblaggio è completo!

GUIDA ALLA MANUTENZIONE E ALLA REGOLAZIONE



REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DEL GRADINO

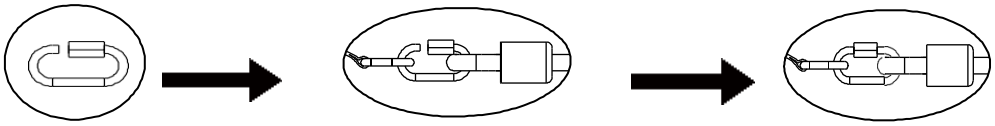
Ruotare la **Manopola di Regolazione (n. 11-1)** *in senso orario* per aumentare l'altezza del gradino.
Ruotare la **Manopola di Regolazione (n. 11-1)** *in senso antiorario* per diminuire l'altezza del gradino.
NOTA: prima di ruotare la manopola di regolazione, è necessario sollevare un **Pedale (n. 5)** e assicurarsi che il cavo sia posizionato intorno alla puleggia. Se il cavo non è posizionato correttamente intorno alla puleggia, può causare danni al telaio principale del prodotto o impedire la corretta regolazione dell'altezza.

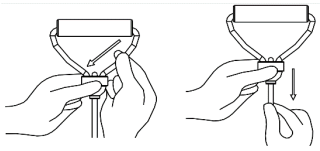
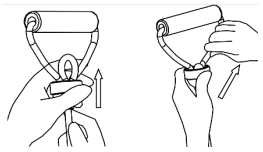
PULIZIA
Lo stepper può essere pulito con un panno morbido, pulito e umido. Non utilizzare abrasivi o solventi sulle parti in plastica. Asciugare il sudore dallo stepper dopo ogni utilizzo. Fare attenzione a non depositare eccessiva umidità sul pannello del display del computer, poiché ciò potrebbe causare rischi elettrici o guasti all'elettronica.
Tenere lo stepper, e in particolare il computer, al riparo dalla luce solare diretta per evitare di danneggiare lo schermo.
Controllare ogni settimana il corretto serraggio di tutti i bulloni di montaggio e dei pedali dello stepper.

IMMAGAZZINAMENTO
Conservare lo stepper in un ambiente pulito e asciutto, lontano dai bambini.

ISTRUZIONI PER LA BANDA DEGLI ESERCIZI

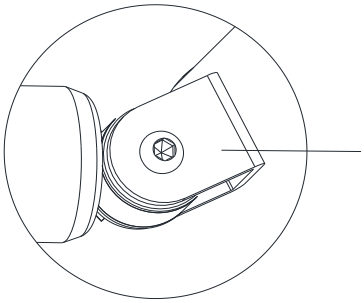
1. Svitare il dado del gancio situato sulla fascia fino a quando il gancio è aperto, come mostrato nell'immagine sottostante.
2. Collegare il gancio a fascia al gancio del pedale e avvitare il dado del gancio fino a quando il gancio del pedale è fissato con il dado del gancio.
3. L'assemblaggio è terminato.

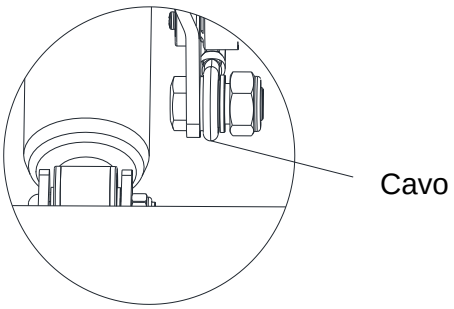


Regolazione della lunghezza della corda	
Per Allungare la Corda	**Per Accorciare la Corda**
Spingere un lato della corda verso il basso e poi tirare la parte inferiore della corda verso il basso, come mostrato nell'immagine sottostante. Ripetere l'operazione fino a raggiungere la lunghezza desiderata. **NOTA:** questa regolazione diminuisce la tensione dei nastri.	Spingere la corda verso l'alto dal basso e poi tirare un lato della corda superiore verso l'alto, come mostrato nell'immagine sottostante. Ripetere l'operazione fino a raggiungere la lunghezza desiderata. **NOTA:** questa regolazione aumenta la tensione dei nastri.
	
NOTA: quando si allunga la corda, è possibile spingere verso il basso solo un lato della corda. Se il lato che si sta cercando di spingere verso il basso non si muove, provare con l'altro lato della corda.	

ISTRUZIONI PER LA MANUTENZIONE E LA CURA

1. Se lo stepper stride durante l'esercizio, interrompere l'uso e procedere come segue: allentare la vite situata sul ferro a U, quindi allentare il cavo come mostrato nell'immagine sottostante. Successivamente, lubrificare il ferro a U e il cavo per migliorare le condizioni di scorrimento. Serrare e fissare nuovamente la vite e il cavo.
2. Per garantire la sicurezza e l'efficienza, ispezionare e lubrificare regolarmente il ferro a U e il cavo.
3. Per la pulizia dello stepper utilizzare sempre un panno asciutto; non pulire mai lo stepper con un panno umido o bagnato.
4. Conservare lo stepper in un luogo asciutto e privo di umidità, non conservarlo o lasciarlo all'aperto.
5. Durante l'esercizio i cilindri idraulici possono produrre rumore se si surriscaldano troppo; è perfettamente normale che ciò accada.
6. Per evitare lesioni alle mani, evitare di toccare i cilindri idraulici durante o subito dopo l'uso.





ISTRUZIONI PER L'USO

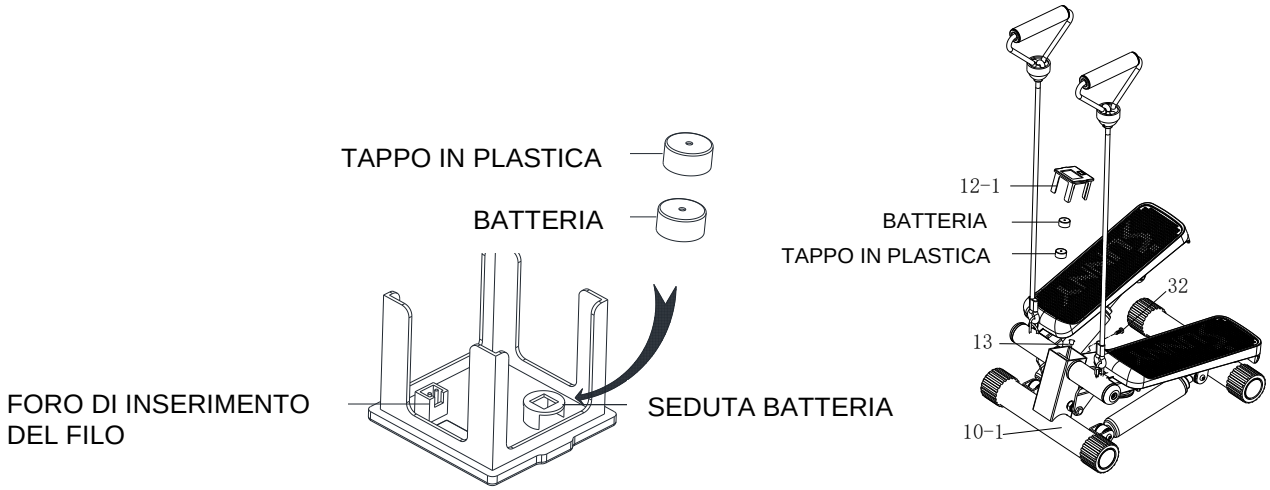
1. Durante l'uso dell'apparecchiatura, assicurarsi di seguire attentamente tutte le istruzioni, poiché qualsiasi tecnica d'uso e/o di montaggio non corretta può provocare lesioni e/o danni all'apparecchiatura.
2. Il regime di esercizi consigliato per ottenere risultati ottimali è di 10-15 minuti al giorno, almeno tre volte alla settimana.
3. Prima di iniziare l'esercizio, ispezionare sempre l'apparecchiatura per assicurarsi che tutte le parti mobili e la ferramenta siano fissate correttamente e siano in condizioni adeguate.

NOTE:

Se avete difficoltà a stare in equilibrio sullo stepper, aggrappatevi a qualcosa per sostenervi.

Il **Cilindro Idraulico (n. 16)** può diventare eccessivamente caldo dopo un uso prolungato e può essere pericoloso da toccare. Lasciare raffreddare il **Cilindro Idraulico (n. 16)** tra un utilizzo e l'altro.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

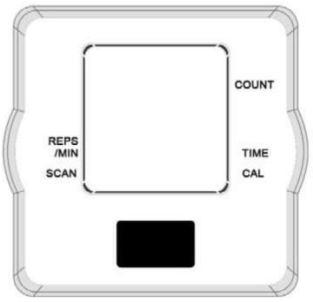


1. Rimuovere la **Vite (n. 32)** dal **Telaio Principale (n. 10-1).** Rimuovere il **Contatore (n. 12-1)** dal **Telaio Principale (n. 10-1)** e scollegare il filo di collegamento del **Sensore (n. 13)** dal **Contatore (n. 12-1)**.
2. Rimuovere il tappo di plastica dalla sede della batteria.
3. Rimuovere la batteria con le dita.
4. Inserire la nuova batteria con le dita. Assicurarsi che il lato positivo della batteria, contrassegnato dal segno +, sia rivolto verso l'alto una volta inserita la nuova batteria.
5. Posizionare il tappo di plastica sulla sede della batteria.
6. Inserire il filo di collegamento del **Sensore (n. 13)** nel foro di inserimento del filo sul retro del **Contatore (n. 12-1)**.
7. Inserire il **Contatore (n. 12-1)** sul **Telaio Principale (n. 10-1)** e fissare la **Vite (n. 32)**.

Download SunnyFit - Per il fitness a casa:

SunnyFit è un'applicazione all-in-one per l'home fitness progettata per consentire agli utenti di tutti i livelli di raggiungere i propri obiettivi di fitness. Scoprite oltre 1.000 video corsi di allenamento gratuiti e on-demand realizzati da allenatori certificati, adatti a diversi attrezzi da palestra come indoor bike, tapis roulant, vogatori, ellittiche, manubri, pesi corporei e persino esercizi con bande di resistenza. Che abbiate o meno un'attrezzatura, SunnyFit offre l'allenamento perfetto per ogni livello di fitness e preferenza. È possibile usufruire di una raccolta di oltre 300 corsi di allenamento gratuiti che non richiedono altro che il proprio corpo e l'app SunnyFit.

METRO DELL'ESERCIZIO



FUNZIONI CHIAVE:

MODE: Premere il pulsante **MODE** per selezionare una funzione. (TIME, REPS/MIN, COUNT, CAL and SCAN)

PROCEDURE OPERATIVE:

AUTO ON/OFF:
Se si mettono in moto i gradini della macchina o si preme il pulsante MODE, il misuratore si attiva e rimane attivo durante l'uso. Se rimane senza segnale per circa 4 minuti, il misuratore si spegne automaticamente.

RESET:
Lo strumento può essere azzerato tenendo premuto il pulsante MODE per tre secondi. Anche la rimozione delle batterie azzera lo strumento e riporta a zero tutte le impostazioni delle funzioni.

MODE:
Per selezionare l'impostazione LOCK MODE, premere il tasto MODE quando il puntatore si trova sulla funzione che si desidera bloccare. Una volta bloccata, verrà visualizzata solo la funzione selezionata.

FUNZIONI:
TIME: Conta il tempo totale di un esercizio dall'inizio alla fine.
CAL: Conta il numero di calorie totali bruciate durante un esercizio, dall'inizio alla fine.
COUNT: Accumula automaticamente il conteggio dei passi effettuati durante le sessioni. Il contatore conta 1 passo dopo aver fatto un passo con ciascun piede.
REPS/MIN: Visualizza automaticamente il conteggio dei passi al minuto.
SCAN: Premere il pulsante MODE finché la freccia dell'indicatore non punta su SCAN. La freccia dell'indicatore continuerà a lampeggiare per indicare che la modalità SCAN è attiva. La modalità SCAN esegue automaticamente la scansione di ogni funzione in sequenza.

NOTA:

1. In caso di lettura imprecisa dello strumento, sostituire immediatamente la batteria. (Vedere le istruzioni sotto)
2. Utilizzare (1) batteria LR44H, 1,5 V.
3. Il misuratore è autoalimentato. Si accende quando inizia l'esercizio e si spegne quando non viene effettuato alcun movimento tra 4 e 5 minuti.
4. Tutte le funzioni interrompono automaticamente il calcolo quando nell'angolo superiore sinistro dello strumento appare la scritta "**STOP**". Ciò avviene in assenza di segnale per un periodo di 4 secondi. Una volta ricominciato l'esercizio, il misuratore inizierà automaticamente a ricalcolare.

Version: 4.1

CONNECT with us

DOWNLOAD

Track your fitness progress & join
FREE workout courses!

Download SUNNYFIT today!

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

FOLLOW

Find us on social media @sunnyhealthfitness

@sunnyhealthfitness

@sunnyhealthandfitness

@sunnyhealthfit

/sunnyhealthfitness

/sunnyhealthfitness

/sunnyhealthandfitness

www.sunnyhealthfitness.com