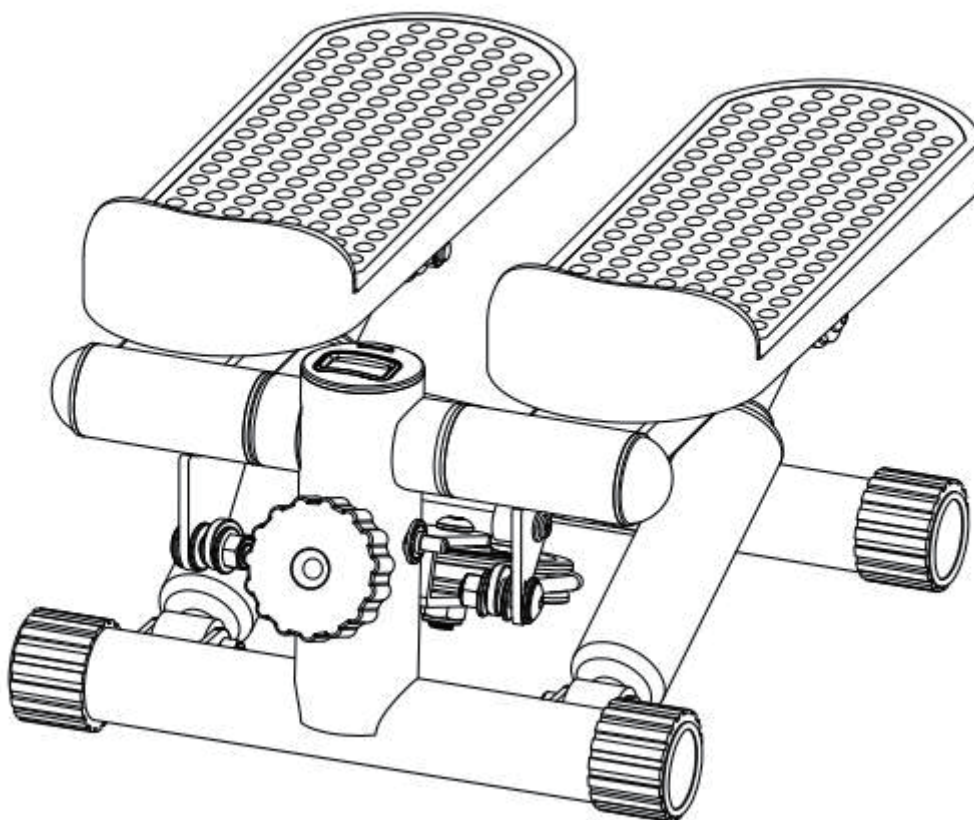


# MINI STEPPER



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

## INSTRUCTION MANUAL

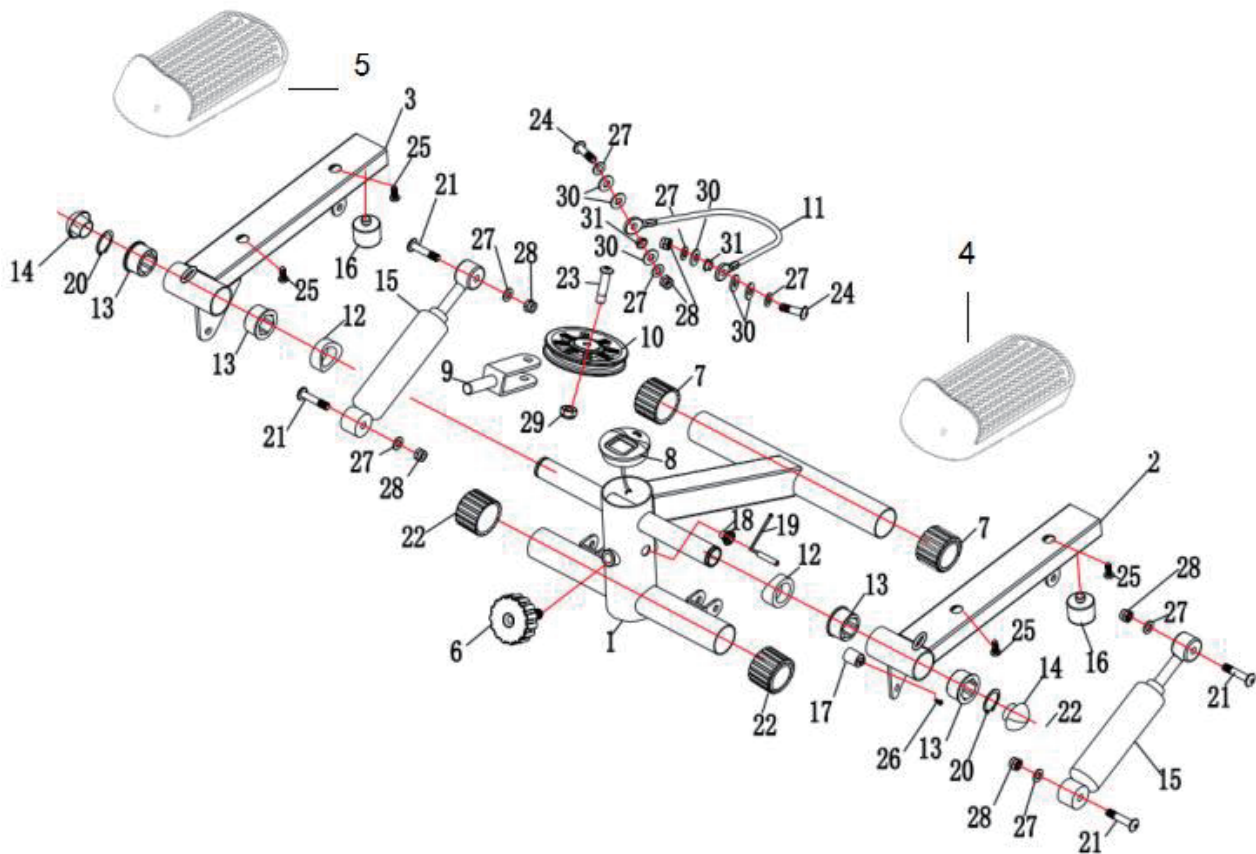
## Important Safety Information

---

### **Please keep this manual in a safe place for easy reference**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly.
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 0.5 meters of free space all around it.
5. Before using the equipment check that the nuts and bolts are securely tightened.
6. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
7. The equipment is not suitable for therapeutic use. Suitable for home use only. Maximum weight of user: 100kg.
8. DO NOT touch the Cylinder while doing exercises.

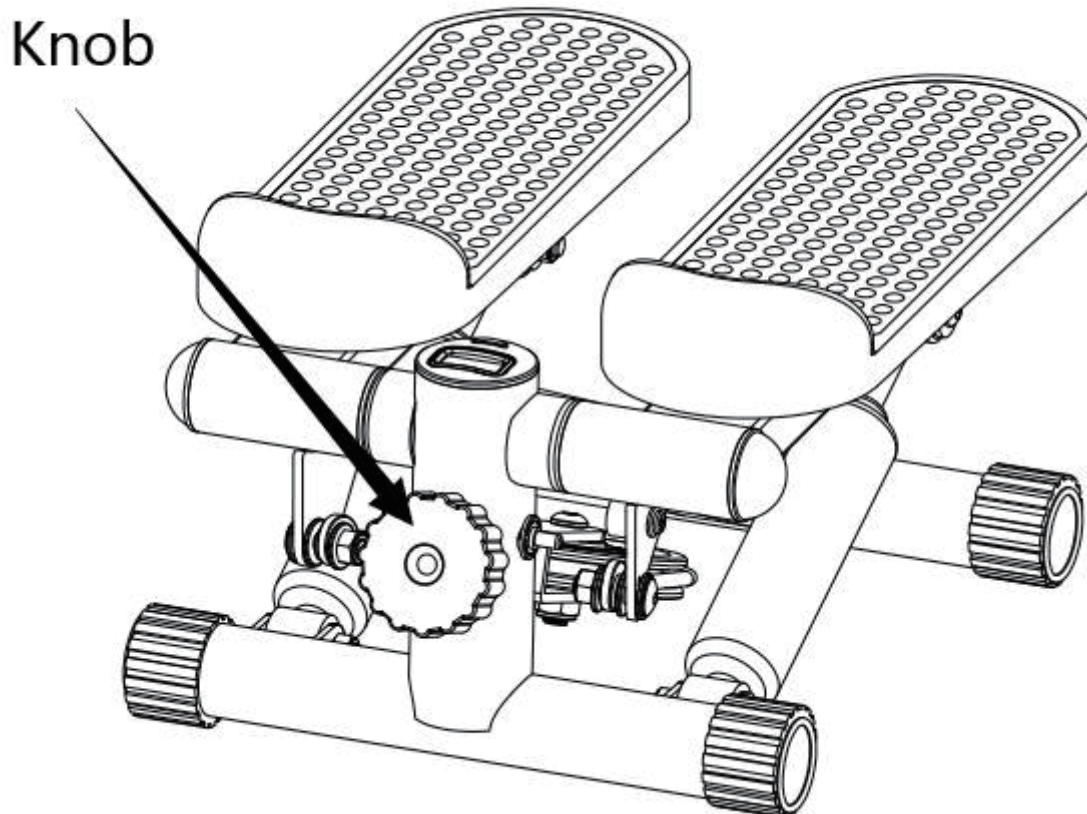
## EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



NO.	DESCRIPTION	QTY.	NO.	DESCRIPTION	QTY.
1	Main frame	1	17	Magnet	1
2	Foot rod assembly(L)	1	18	Induction rod fixing clamp	1
3	Foot rod assembly(R)	1	19	Cylindrical inductor	1
4	Pedal(L)	1	20	Circlip	2
5	Pedal(R)	1	21	M8*38 Flat head hex socket screw	4
6	Plum blossom knob	1	22	Plastic foot cover	2
7	Eccentric plastic foot cover	2	23	M10*40 Flat head hex socket screw	1
8	Computer	1	24	M8*30 Flat head hex socket screw	2
9	Pulley frame	1	25	ST5*20 Self tapping screw	4
10	Wheel carrier	1	26	ST5*12 Self tapping screw	1
11	Wirerope	1	27	Ø8 Flat washer	8
12	Foot bar limit sleeve	2	28	M8 nut	6
13	Plastic movable shaft sleeve	4	29	M10 nut	1
14	Plastic half round cover	2	30	Ø8 Plastic flat pad	6
15	Hydro-cylinder	2	31	T-shaped sleeve	2
16	Cushion	2			

## ASSEMBLY FOR RISING HEIGHT

The adjusting knob is on the front stem of the stepper and allows to change the rising height. High rising requires greater effort during exercises, whereas low rising a smaller effort. Please adjust the Adjustable Knob according to the position that is suitable for you.



## COMPUTER

You can set the computer of your STEPPER by pressing the MODE button to display the following functions:

REPS/MIN : Displays strides in every minute

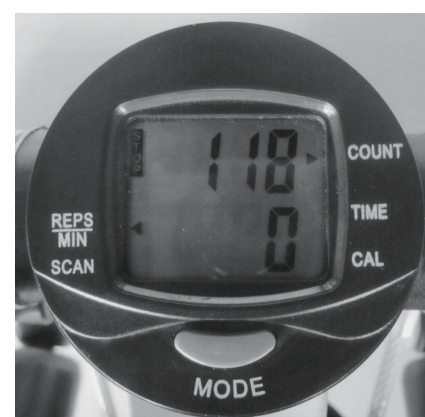
SCAN : Automatically scans each function in sequence

TIME: Displays the total time of the workout session

CALORIES: Show the calories burned.

NOTE: This is an approximate measurement

COUNT: Accumulate the number of stride during workout session



Noted:

- 1 .The computer turns off automatically when the sensor has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes
- 2.When there is signal in, the monitor is auto power on.
- 3.The computer can be reset by changing battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

## How to replace battery

1. Take the computer off the product
2. Remove battery.
3. Replace with 1x Alkaline cell battery and make sure the battery is positioned correctly.





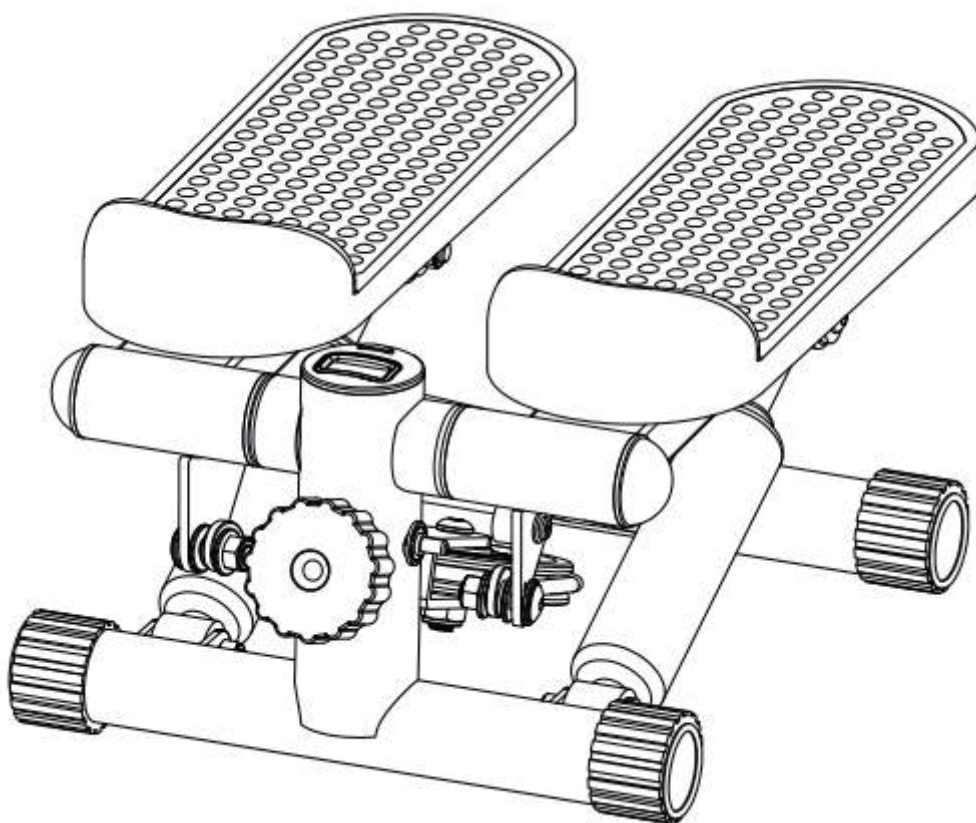
**SPORTNOW**

IN240700001V01\_UK\_FR\_DE\_ES\_IT

**A90-371V00**

**FR**

# MINI STEPPEUR



IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS  
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

**MANUEL DE L'UTILISATEUR**

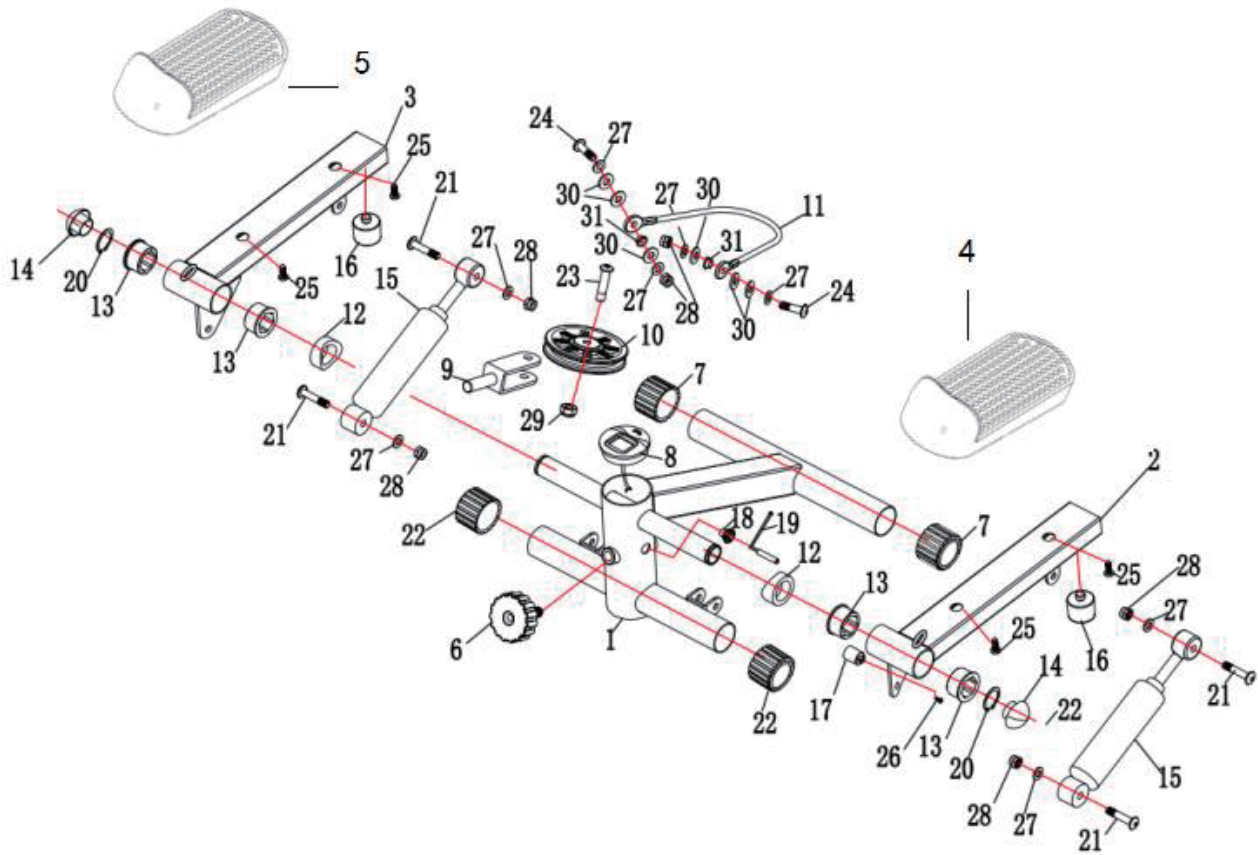
## Informations importantes sur la sécurité

---

**Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.**

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement.
3. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour un usage adulte uniquement.
4. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection pour votre sol ou votre tapis. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit disposer d'au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
5. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
6. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
7. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique. Il convient pour un usage domestique uniquement. Poids maximum de l'utilisateur : 100 kg.
8. NE PAS toucher le cylindre pendant les exercices.

## DESSIN D'ASSEMBLAGE EN VUE ÉCLATÉE

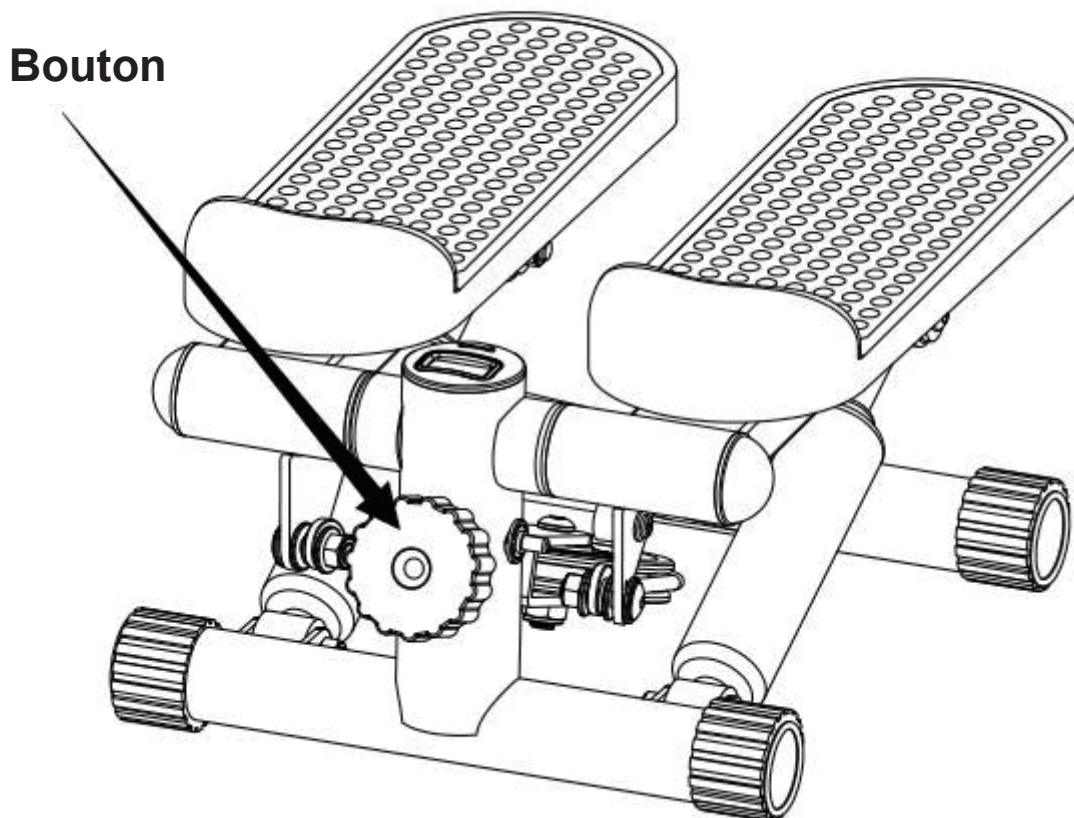


NO.	DESCRIPTION	QTY.	NO.	DESCRIPTION	QTY.
1	Main frame	1	17	Magnet	1
2	Foot rod assembly(L)	1	18	Induction rod fixing clamp	1
3	Foot rod assembly(R)	1	19	Cylindrical inductor	1
4	Pedal(L)	1	20	Circlip	2
5	Pedal(R)	1	21	M8*38 Flat head hex socket screw	4
6	Plum blossom knob	1	22	Plastic foot cover	2
7	Eccentric plastic foot cover	2	23	M10*40 Flat head hex socket screw	1
8	Computer	1	24	M8*30 Flat head hex socket screw	2
9	Pulley frame	1	25	ST5*20 Self tapping screw	4
10	Wheel carrier	1	26	ST5*12 Self tapping screw	1
11	Wirerope	1	27	Ø8 Flat washer	8
12	Foot bar limit sleeve	2	28	M8 nut	6
13	Plastic movable shaft sleeve	4	29	M10 nut	1
14	Plastic half round cover	2	30	Ø8 Plastic flat pad	6
15	Hydro-cylinder	2	31	T-shaped sleeve	2
16	Cushion	2			



## ENSEMBLE POUR HAUTEUR ASCENDANTE

Le bouton de réglage se trouve sur la tige avant du stepper et permet de modifier la hauteur de montée. La montée haute nécessite un effort plus important pendant les exercices, tandis que la montée faible nécessite un effort moins important. Veuillez régler le bouton réglable en fonction de la position qui vous convient.



## ORDINATEUR

Vous pouvez régler l'ordinateur de votre STEPPER en appuyant sur le bouton MODE pour afficher les fonctions suivantes :

REPS/MIN : affiche les marches toutes les minutes

SCAN : analyse automatiquement chaque fonction dans l'ordre

TEMPS : affichez la durée totale de la séance d'entraînement

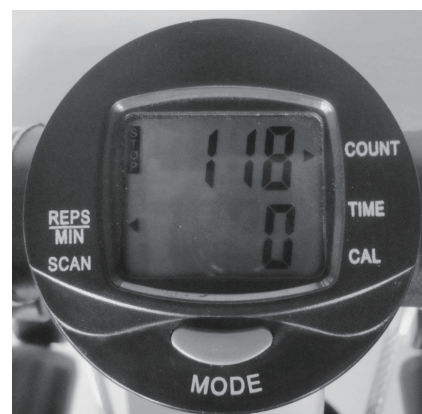
CALORIES : Affichez les calories brûlées.

NOTE : Il s'agit d'une mesure approximative

COMPTE : Accumule le nombre de marche effectuée pendant la séance d'entraînement

Note :

1. L'ordinateur s'éteint automatiquement lorsque le capteur n'a pas d'entrée de signal ou qu'aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes
2. Lorsqu'il y a un signal entrant, le moniteur est sous tension automatique.
3. L'ordinateur peut être réinitialisé en changeant la batterie ou en appuyant sur la touche MODE pendant 3 secondes.

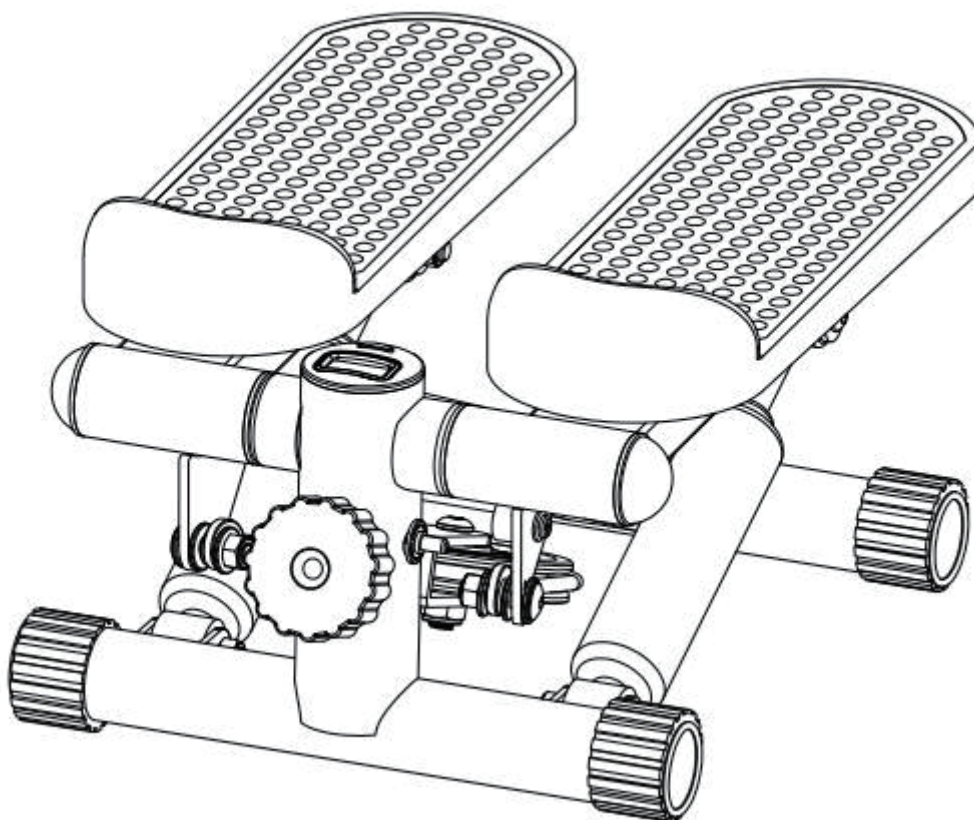


## Comment remplacer la pile

- 1.Retirez l'ordinateur du produit
- 2.Retirez la pile
- 3.Remplacez-la par 1 pile alcaline et assurez-vous que la pile est correctement positionnée.



# MINI-STEPPER



IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN  
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE

**BEDIENUNGSANLEITUNG**

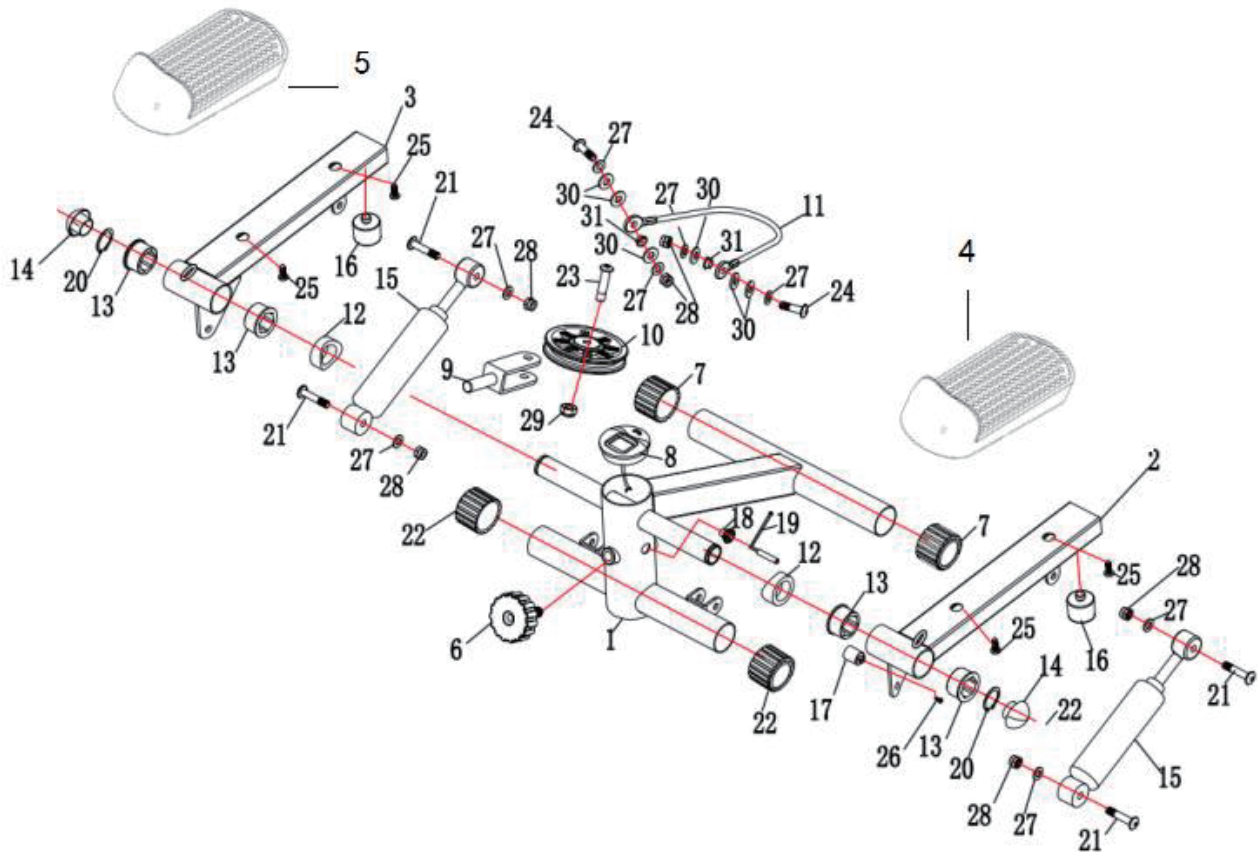
## **Wichtige sicherheitshinweise**

---

**Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum einfachen Nachschlagen an einem sicheren Ort auf**

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen.
2. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Die Verwendung des Geräts ist nur für Erwachsene vorgesehen.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einem Schutzbelag für Ihren Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.
5. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
6. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
7. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Maximales Gewicht des Benutzers: 100 kg.
8. Berühren Sie den Zylinder während der Übungen NICHT.

# MONTAGEZEICHNUNG MIT EXPLOSIONSDARSTELLUNG

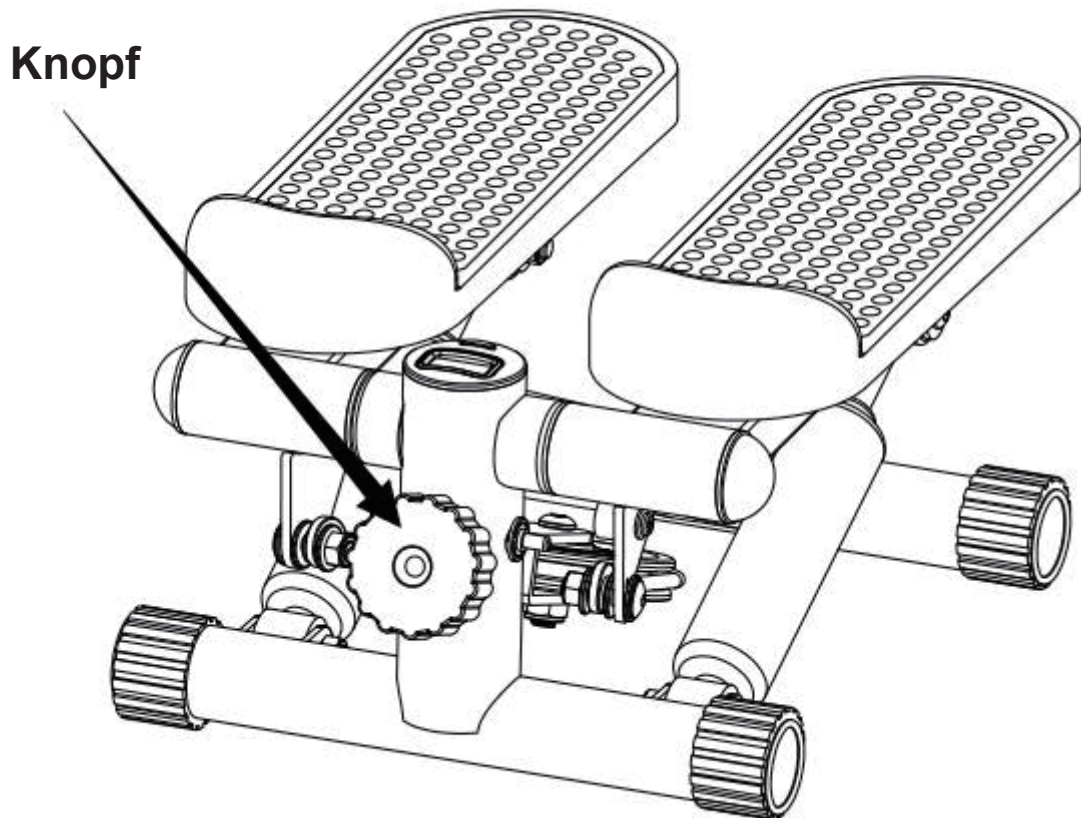


Nr.	BESCHREIBUNG	ANZAHL	Nr.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
1	Hauptrahmen	1	17	Magnet	1
2	Montage der Fußstütze (L)	1	18	Befestigungsklammer für die Spulenstange	1
3	Montage der Fußstütze(R)	1	19	Zylindrischer Spulenkörper	1
4	Pedal (L)	1	20	Sicherungsring	2
5	Pedal (R)	1	21	M8 x 38 Flachkopf-Inbusschraube	4
6	Drehknopf	1	22	Fußabdeckung aus Kunststoff	2
7	Exzenter-Fußabdeckung aus Kunststoff	2	23	M10 x 40 Flachkopf-Inbusschraube	1
8	Computer	1	24	M8 x 30 Flachkopf-Inbusschraube	2
9	Riemenscheibenrahmen	1	25	ST5 x 20 Selbstschneidende Schraube	4
10	Radträger	1	26	ST5 x 12 Selbstschneidende Schraube	1
11	Drahtseil	1	27	Ø8 Unterlegscheibe	8
12	Fußachse-Begrenzungshülse	2	28	M8-Mutter	6
13	Bewegliche Wellenhülse aus Kunststoff	4	29	M10 Mutter	1
14	Halbrunde Kunststoffabdeckung	2	30	Ø8 flache Kunststoffunterlage	6
15	Hydro-Zylinder	2	31	T-förmige Hülse	2
16	Polsterung	2			



## MONTAGE FÜR DIE STEIGHÖHE

Der Drehknopf befindet sich am Vorbau des Steppers und erlaubt das Einstellen der Steighöhe. Eine hohe Steighöhe erfordert einen größeren Kraftaufwand während der Übungen, während eine niedrige Steighöhe einen geringeren Kraftaufwand erfordert. Bitte stellen Sie den Drehknopf auf die für Sie geeignete Position ein.



## COMPUTER

Sie können den Computer Ihres STEPPER einstellen, indem Sie die MODUS-Taste drücken, um die folgenden Funktionen anzuzeigen:

REPS/MIN: Zeigt die Schritte in jeder Minute an

SCAN: Scant automatisch jede Funktion nacheinander ab

ZEIT: Zeigt die Gesamtzeit der Trainingseinheit an

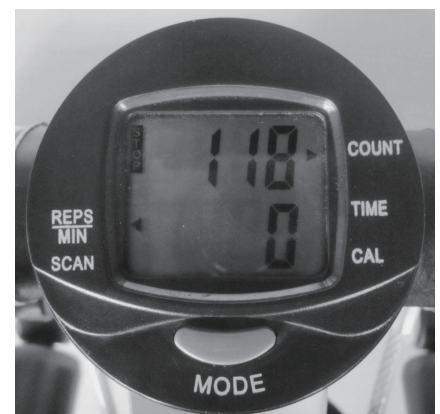
KALORIEN: Zeigt die verbrauchten Kalorien an.

HINWEIS: Dies ist eine ungefähre Messung

ZAEHLEN: Zählt die Anzahl der Schritte während der Trainingseinheit auf

Beachten Sie:

1. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn der Sensor keinen Signaleingang hat oder für ca. 4 Minuten keine Taste gedrückt wird.
2. Wenn ein signal anliegt, schaltet sich der monitor automatisch ein.
3. Sie können den Computer zurückstellen, indem Sie die Batterie wechseln oder die MODUS-Taste für 3 Sekunden drücken.



So ersetzen Sie die Batterie

1. Nehmen Sie den Computer von diesem Produkt ab
2. Entfernen Sie die Batterie.
3. Ersetzen Sie die Batterie durch 1 Alkalibatterie und stellen Sie sicher, dass die Batterie richtig eingesetzt ist.



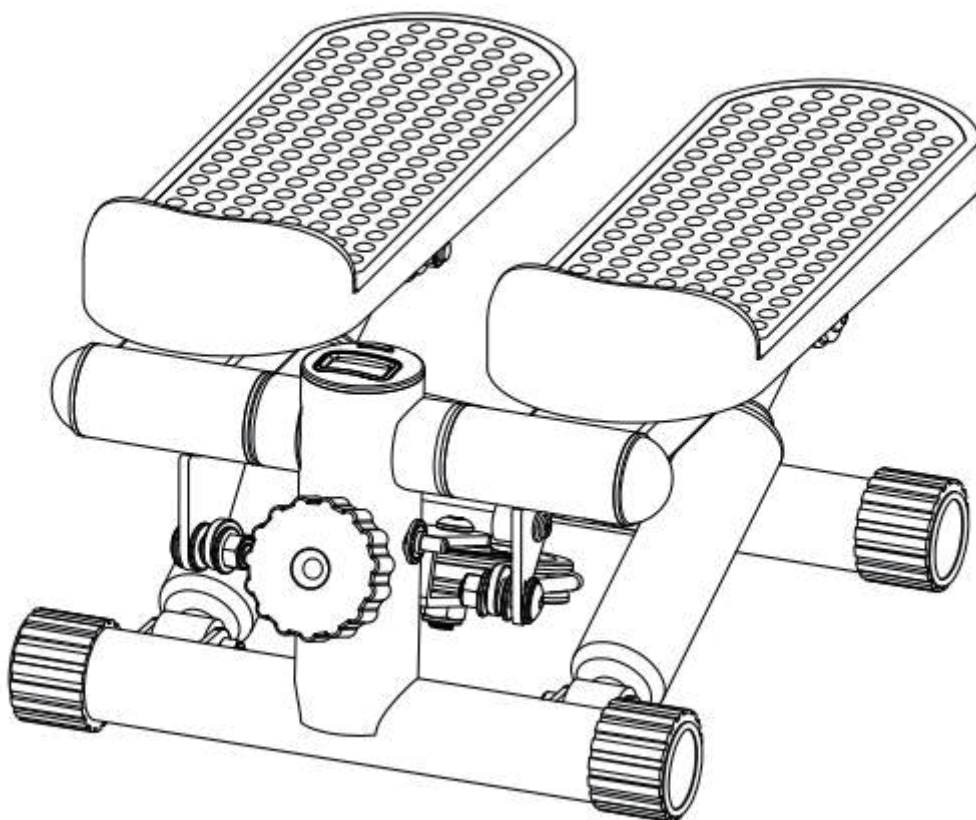
**SPORTNOW**

IN240700001V01\_UK\_FR\_DE\_ES\_IT

**A90-371V00**

**ES**

# MINI STEPPER



IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN  
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE

**MANUAL DE USUARIO**

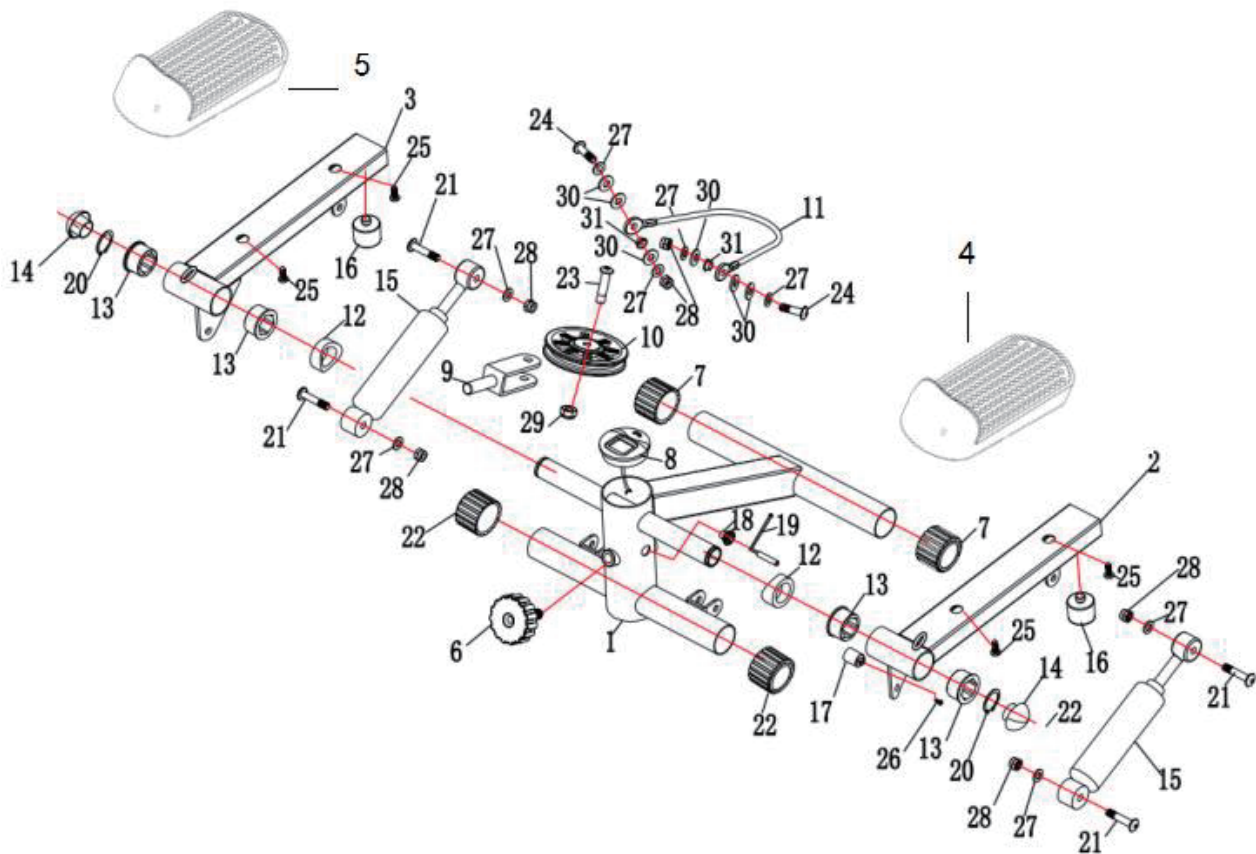
## Información de Seguridad Importante

---

**Guarde este manual en un lugar seguro con el fin de poder consultarlo fácilmente.**

1. Es importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar el equipo.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o impedirle utilizar correctamente el equipo.
3. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado únicamente para uso de adultos.
4. Utilice el equipo sobre una superficie sólida y nivelada con una cubierta protectora para el piso o alfombra. Por motivo de garantizar la seguridad, debe haber al menos 0,5 metros de espacio libre alrededor del equipo.
5. Antes de utilizar el equipo, verifique si las tuercas y los tornillos estén apretados adecuadamente.
6. Use ropa adecuada cuando utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir los movimientos del cuerpo.
7. El equipo no está diseñado para uso terapéutico. Es apto únicamente para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 100kg.
8. NO toque el cilindro mientras hace ejercicios.

## DIBUJO DE MONTAJE EN VISTA DESPIEZADA

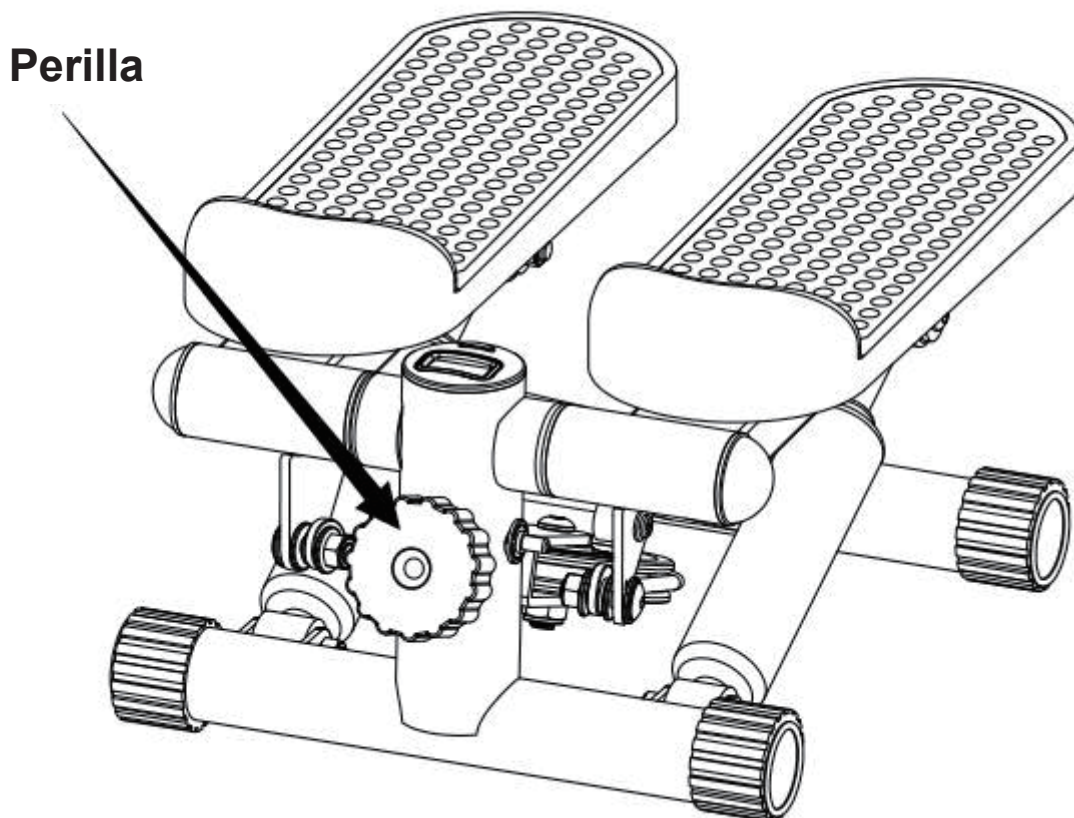


NO.	DESCRIPCIÓN	CAN TIDA D	NO.	DESCRIPCIÓN	CAN TIDA D
1	Marco principal	1	17	Imán	1
2	Conjunto de varilla de pie (Izquierdo)	1	18	Abrazadera de fijación de varilla de inducción	1
3	Conjunto de varilla de pie (Derecho)	1	19	Inductor cilíndrico	1
4	Pedal (Izquierdo)	1	20	Anillo de ajuste	2
5	Pedal (Derecho)	1	21	Tornillo con cabeza hexagonal M8*38	4
6	Perilla en forma de ciruela	1	22	Cubierta de plástico para las patas	2
7	Cubierta de plástico excéntrica para las patas	2	23	Tornillo con cabeza hexagonal M10*40	1
8	Computadora	1	24	Tornillo con cabeza hexagonal M8*30	2
9	Marco de polea	1	25	Tornillo autorroscante ST5*20	4
10	Soporte de rueda	1	26	Tornillo autorroscante ST5*12	1
11	Cable de alambre	1	27	Arandela plana Ø8	8
12	Manga de límite de la barra para pies	2	28	Tuerca M8	6
13	Manga de eje móvil de plástico	4	29	Tuerca M10	1
14	Cubierta semicircular de plástico	2	30	Almohadilla plana de plástico Ø8	6
15	Hidrocilindro	2	31	Manga en forma de T	2
16	Cojín	2			



## MONTAJE PARA ALTURA DE ELEVACIÓN

La perilla de ajuste está ubicada en el vástago frontal del stepper y permite cambiar la altura de elevación. La altura de elevación alta requiere un mayor esfuerzo durante los ejercicios, mientras que la altura de elevación baja requiere un esfuerzo menor. Ajuste la perilla de ajuste según la posición que más le convenga.



## COMPUTADORA

Puede configurar la computadora de su STEPPER presionando el botón de "MODE (Modo)" para que muestre las siguientes funciones:

REPS/MIN : Muestra las zancadas en cada minuto.

SCAN (Escanear): Escanea automáticamente cada función en secuencia.

TIME (Tiempo): Muestra el tiempo total del entrenamiento.

CALORIES (Calorías): Muestra las calorías quemadas.

NOTA: Esta es una medida aproximada.

COUNT (Contar): Acumula el número de zancadas durante el entrenamiento.

Notas:

1. La computadora se apaga automáticamente cuando no hay entrada de señal del sensor o no se presiona ninguna tecla durante aproximadamente 4 minutos.
2. Cuando haya entrada señal, el monitor se encenderá automáticamente.
3. Puede restablecer la computadora reemplazando la batería o presionando el botón de "MODE (Modo)" durante 3 segundos.



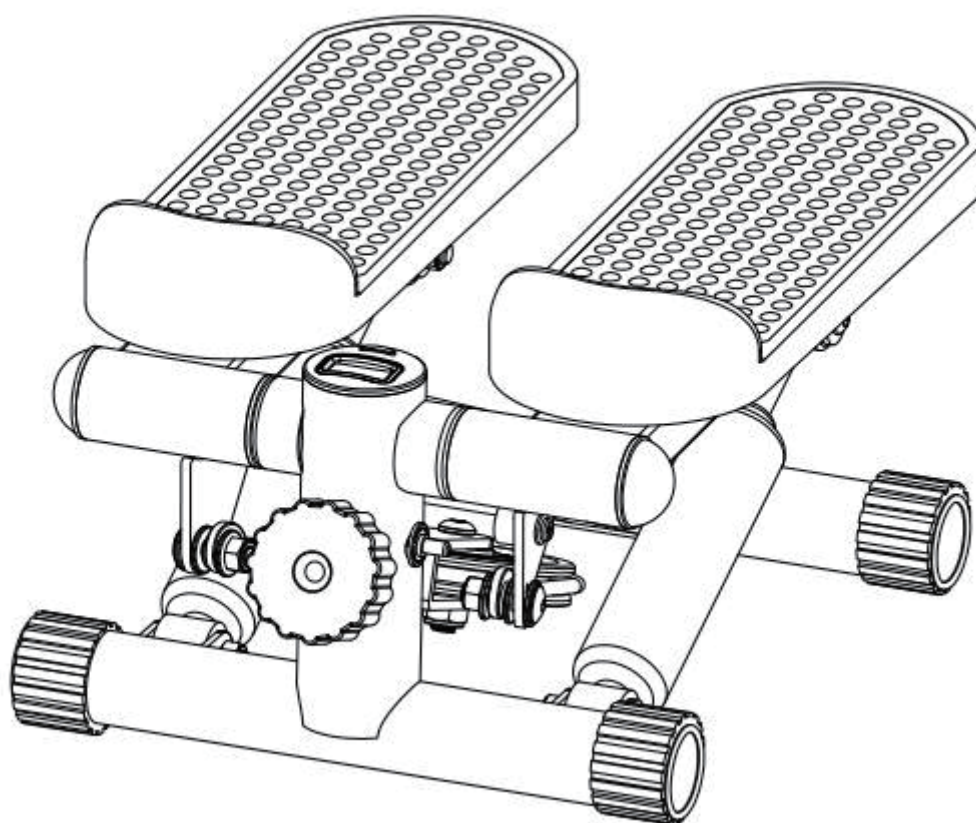
## Cómo reemplazar la batería

- 1.Retire la computadora del producto
- 2.Retire la batería.

Reemplácela con X 1 batería alcalina y asegúrese de que la batería esté colocada correctamente.



# **MINI STEPPER**



IMPORTANTE, CONSERVARE PER RIFERIMENTO FUTURO:  
LEGGERE ATTENTAMENTE

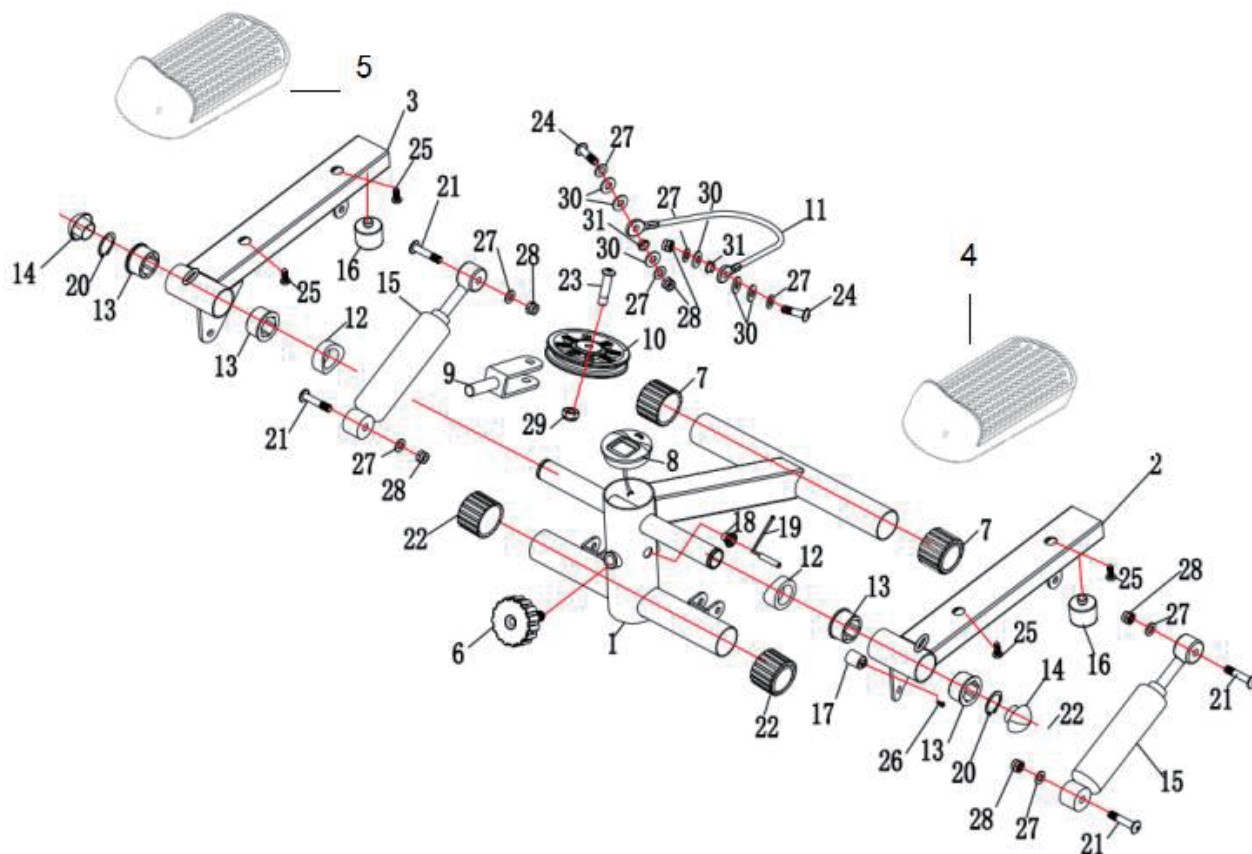
## Informazioni importanti sulla sicurezza

---

**Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per un facile riferimento**

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, dovresti consultare il tuo medico per determinare se hai condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la tua salute e sicurezza, o impedirti di utilizzare correttamente l'attrezzatura.
3. Tieni bambini e animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
4. Usa l'attrezzatura su una superficie solida, piana e livellata con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutto intorno.
5. Prima di utilizzare l'attrezzatura, verifica che dadi e bulloni siano ben serrati.
6. Indossare abbigliamento adatto durante l'uso dell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
7. L'attrezzatura non è adatta per uso terapeutico. Adatta solo per uso domestico. Peso massimo dell'utente: 100 kg.
8. NON toccare il Cilindro durante l'esecuzione degli esercizi.

## DISEGNO DI MONTAGGIO A VISTA ESPLOSA



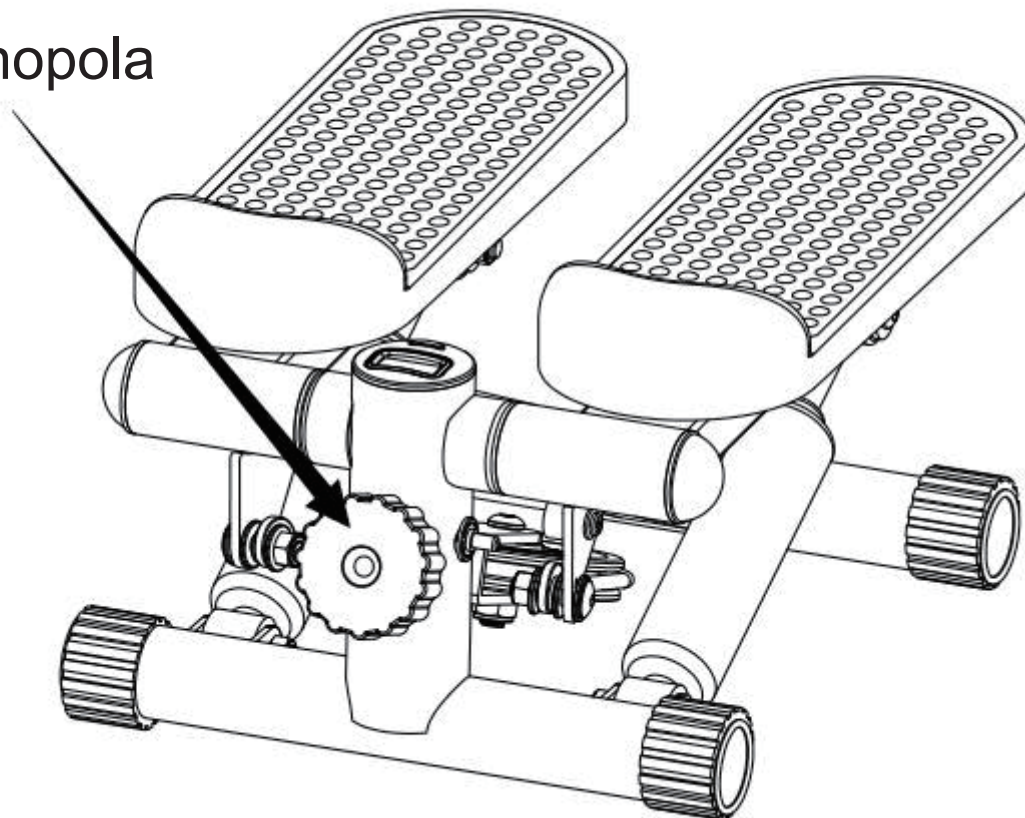
NO.	DESCRIZIONE	QTA	NO.	DESCRIZIONE	QTA
1	Telaio principale	1	17	Magnete	1
2	Assemblaggio asta piede (L)	1	18	Induction rod clamp fixing	1
3	Assemblaggio asta piede (R)	1	19	Induttore cilindrico	1
4	Pedale (L)	1	20	Circlip	2
5	Pedal(R)	1	21	Vite a testa piatta esagonale M8*38	4
6	Manopola a fiore di prugna	1	22	Copertura in plastica per piede	2
7	Copripiedi eccentrico in plastica	2	23	Vite a testa piatta esagonale M10*40	1
8	Computer	1	24	Vite a testa piatta esagonale M8*30	2
9	Telaio della puleggia	1	25	Vite autofilettante ST5*20	4
10	Portarotella	1	26	Vite autofilettante ST5*12	1
11	Fune metallica	1	27	Rondella piatta Ø8	8
12	Guaina di limitazione del piede	2	28	Dado M8	6
13	Manicotto scorrevole in plastica	4	29	Dado M10	1
14	Copertura semicircolare in plastica	2	30	Piastra piatta in plastica Ø8	6
15	Idrocilindro	2	31	Manicotto a T	2
16	Cuscinetto	2			



## ASSEMBLAGGIO PER ALTEZZA REGOLABILE

La manopola di regolazione si trova sullo stelo anteriore dello stepper e permette di modificare l'altezza di sollevamento. Un'altezza elevata richiede uno sforzo maggiore durante gli esercizi, mentre un'altezza bassa uno sforzo minore. Si prega di regolare la manopola regolabile in base alla posizione che è adatta a te.

Manopola



## COMPUTER

Puoi impostare il computer del tuo STEPPER premendo il pulsante MODE per visualizzare le seguenti funzioni:

REPS/MIN : Visualizza i passi al minuto

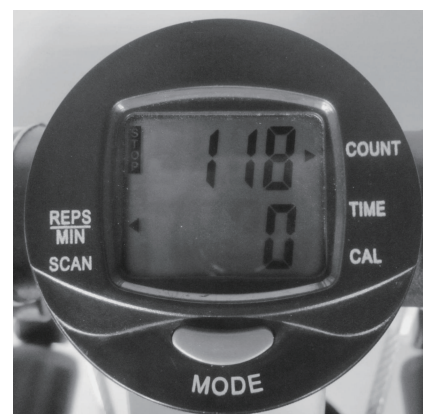
SCAN : Scansiona automaticamente ogni funzione in sequenza

TEMPO: Visualizza il tempo totale della sessione di allenamento

CALORIE: Mostra le calorie bruciate.

NOTA: Questa è una misurazione approssimativa

CONTEGGIO: Accumula il numero di passi durante la sessione di allenamento



Nota:

1. Il computer si spegne automaticamente quando il sensore non riceve alcun segnale o non viene premuto alcun tasto per circa 4 minuti
2. Quando c'è un segnale in ingresso, il monitor si accende automaticamente.
3. Il computer può essere resettato cambiando la batteria o premendo il tasto MODE per 3 secondi.

### Come sostituire la batteria

1. Rimuovere il computer dal prodotto
2. Rimuovere la batteria.
3. Sostituire con una batteria alcalina 1x e assicurarsi che la batteria sia posizionata correttamente.



**UK**

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,

Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.

B66295775

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

**PT**

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

**DE**

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-87408465



service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

**IT**

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

