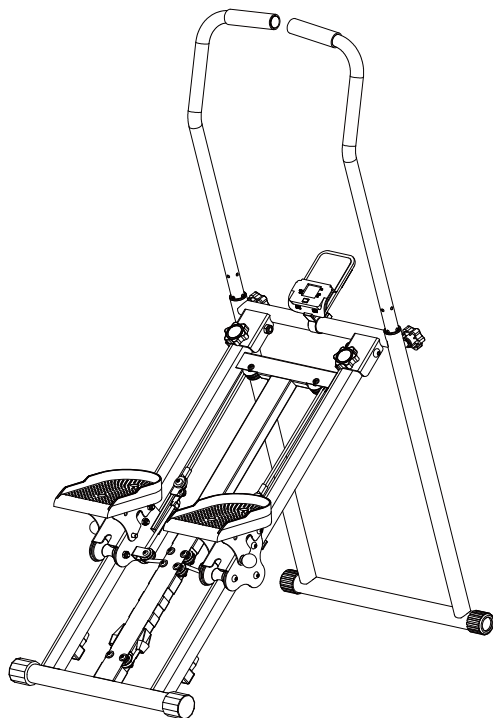


# SPORTNOW

IN260100137V01\_UK\_FR\_DE\_ES\_IT

**A90-444V00**



Original instructions  
Instructions d'origine  
Originalbetriebsanleitung  
Instrucciones originales  
Istruzioni originali



**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**  
**FR\_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y**  
**REFERER ULTERIEUREMENT**  
**ES\_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**  
**DE\_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN**  
**AUFBEWAHREN.**  
**IT\_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO**  
**RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**

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

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.6 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. Check the surrounding environment before use. It is recommended that the unobstructed safety zone is 3m×3m to avoid collision risks during use.
10. 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.
11. The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
12. The equipment is not suitable for therapeutic use.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
14. DO NOT attempt to service the product yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The product does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury.

**Read the instructions**

## **BATTERY WARNING**

- non-rechargeable batteries are not to be recharged;
- rechargeable batteries are to be removed from the appliance before being charged;
- different types of batteries or new and used batteries are not to be mixed;
- batteries are to be inserted with the correct polarity;
- exhausted batteries are to be removed from the appliance and safely disposed of;
- if the appliance is to be stored unused for a long period, the batteries should be removed;
- the supply terminals are not to be short-circuited.
- Never use the appliance and its battery in extreme conditions (high or low extreme temperatures, high altitude...) during use, storage or transportation.
- Warning: Batteries shall not be exposed to excessive heat such as sunshine, fire or the like.
- Never damage the appliance and its battery.
- CAUTION: Risk of fire or explosion if the battery is replaced by an incorrect type.

## **Attention!**

- If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.

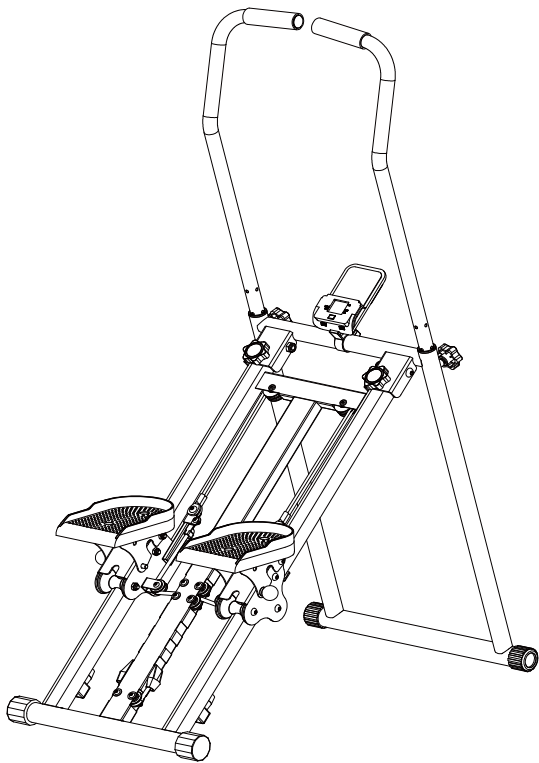
## **MAINTENANCE / INSPECTION**

- Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.
- Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.
- Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.
- When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.
- If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.
- When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.
- In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

## **PRODUCT RECYCLING**

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

PRODUCT INFORMATION

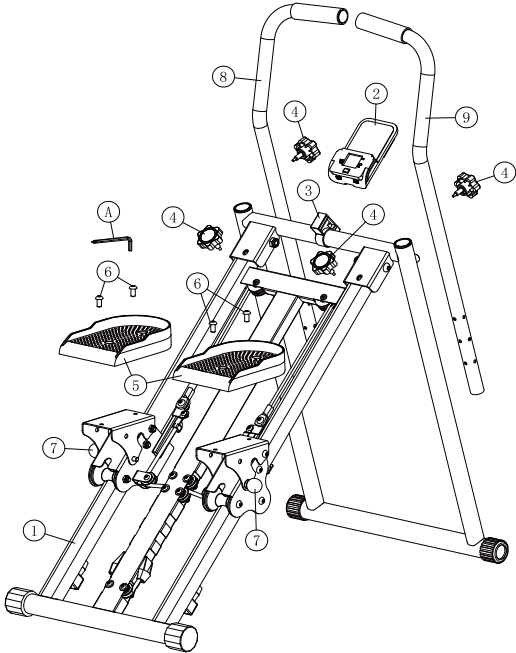


|               |                  |
|---------------|------------------|
| Product Name: | Climbing Machine |
| Article No:   | A90-444V00       |
| Expand Size:  | 880*500*1310mm   |
| Material:     | STEEL, ABS       |
| Net Weight:   | 12kg             |
| Max User:     | 150kg            |



PACKING LIST

Check if all parts and accessories are in the package.

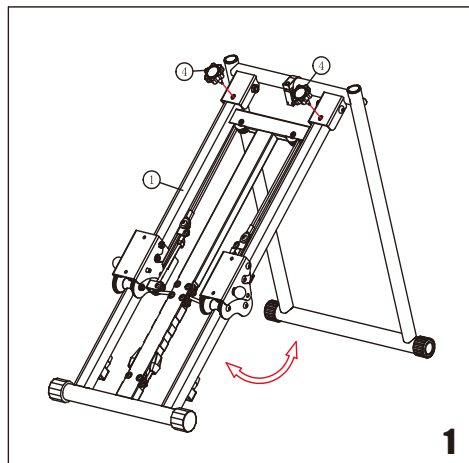


| NO. | Part Name                        | Component                                                                           | Quantity |
|-----|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1   | Main Frame                       |    | 1        |
| 2   | Monitor                          |   | 1        |
| 3   | Monitor Holder                   |  | 1        |
| 4   | Knobs                            |  | 4        |
| 5   | Pedals                           |  | 2        |
| 6   | Hexagon Socket Screws<br>M8x20mm |  | 4        |
| 7   | Leg Bracket Pins                 |  | 2        |
| 8   | Left Handrail Tube               |  | 1        |
| 9   | Right Handrail Tube              |  | 1        |
| A   | Hexagon Wrench                   |  | 1        |

# INSTALLATION GUIDE

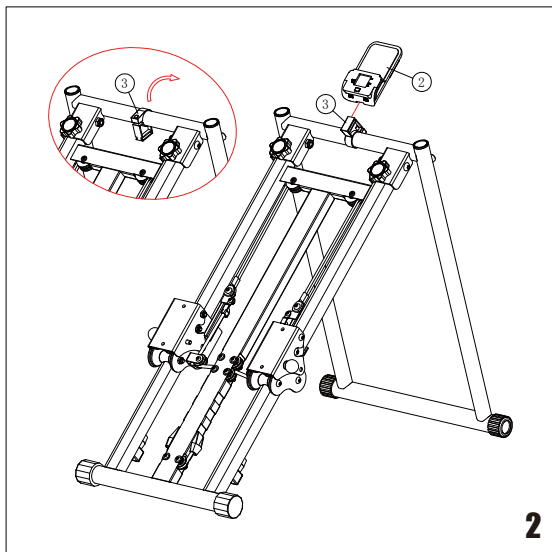
## Step 1:

Take out the Main Frame (#1) of the machine, open the front and rear transverse pipes and put them in a balanced manner. Take out 2PCS knobs (#4) and lock them in the left and right holes in turn as shown in the figure 1.



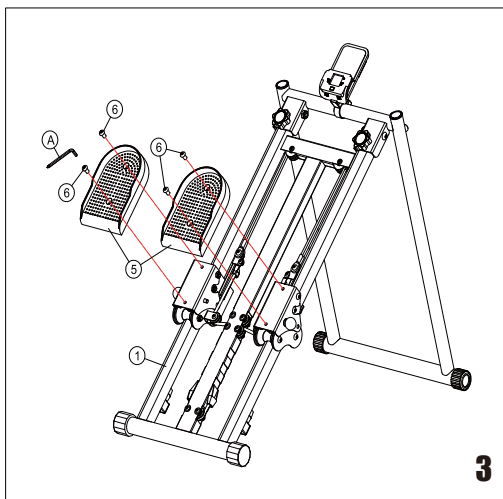
## Step 2:

- A. Take out the Monitor(#2) and install it to Monitor holder(#3), install 1PCS AA batteries in the instruction manual into the battery compartment according to the positive and negative poles as shown in the figure 2, and then replace the battery cover.
- B. Then connecting cable, insert it into the main frame (1).



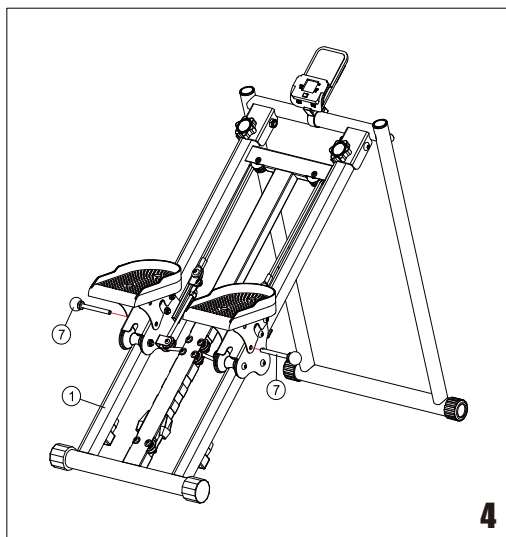
**Step 3:**

- A. As shown in the figure 3, take out 1PCS pedal (#5) and align it with the pedal tube hole. Use tool A to align 1PCS pedal (#5) and 2PCS Hexagon Socket Screws (#6) with the pedal tube hole and lock them.
- B. As shown in the figure 3, repeat the same steps for the other pedal.



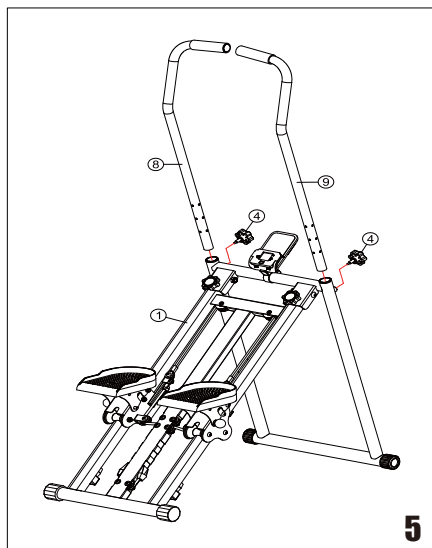
**Step 4:**

- Take out 2PCS Leg Bracket Pins (#7) as shown in the figure 4, rotate the pedal to adjust the appropriate position, and insert 2PCS Leg Bracket Pins (#7) into the hole.



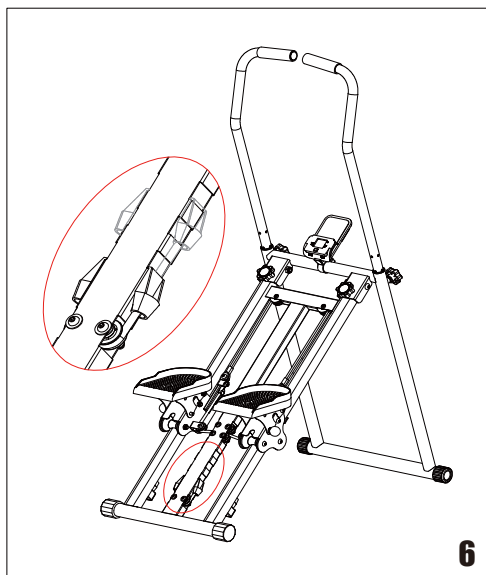
**Step 5:**

The Left Handrail Tube (#8), Right Handrail Tube (#9), with 2PCs knobs (#4) fixed to the Main Frame (#1), according to their own needs to adjust the height. As shown in the picture.



**Step 6:**

According to your own needs to adjust the resistance. It have three holes as shown in the picture. The highest one is the biggest resistance position.



# MONITOR INSTRUCTIONS

## SPECIFICATIONS

|          |              |
|----------|--------------|
| TIME     | 0:00'~99:59' |
| COUNT    | 0~9999       |
| CALORIE  | 0~9999KCAL   |
| REPS/MIN | 0~9999       |

## KEY FUNCTION

**MODE/SELECT:** To select the function you want, press and hold the key for 4 seconds to reset all function values.

## OPERATION PROCEDURES

**AUTO ON/OFF:** The monitor will be automatically shut off if there is no signal coming in for 4 minutes. The monitor will be auto-powered when start exercise or press the key.

## FUNCTION

<1> TIME(TMR)

Auto-memorize the workout time while exercising.

<2> COUNT(CNT)

Accumulate the steps while exercising.

<3> CALORIES(CAL)

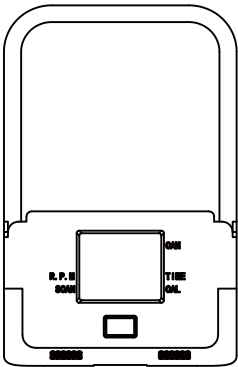
Auto-memorize calories amount consumed while exercising.

<4> REPS/MIN(CN/M)

Display the steps per minute while exercising.

<5> SCAN

Automatically scan through each function between ①TIME ②CAL ③REPS/MIN



**BATTERY:** If there is a possibility to see an improper display on the monitor, please replace the battery to have a good result. This monitor uses 1PCS "AA" battery.

## BATTERY WARNING:

1. Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc),or rechargeable (nickel-cadmium) batteries.
2. Never mix old and new batteries.
3. Batteries are to be inserted with the correct polarity.
4. Remove the batteries when the unit is not in use for long periods.
5. The supply terminals are not to be short-circuited.
6. Always comply with local laws and regulations.

## WARM-UP

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

### 1.Down Stretch

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



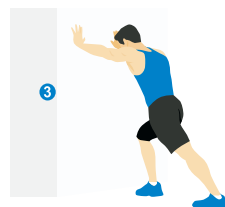
### 2.Hamstring Stretch

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



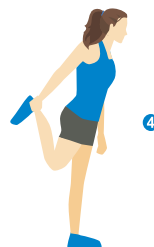
### 3.Calf and Foot Stretching

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



### 4. Quadriceps Stretch

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



### 5.Groin Stretch

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



**LIRE ATTENTIVEMENT !**

**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. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
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 en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,6 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Vérifiez l'environnement environnant avant utilisation. Il est recommandé que la zone de sécurité dégagée mesure 3 m × 3 m afin d'éviter tout risque de collision pendant l'utilisation.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a passé les tests et certifications appropriés. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer le tapis roulant vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. Le tapis roulant ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.



**Lisez les instructions**

## **AVERTISSEMENT SUR LES PILES**

- les batteries non rechargeables ne doivent pas être rechargées;
- les batteries rechargeables doivent être retirées de l'appareil avant d'être chargées;
- les différents types de batteries ou les batteries neuves et usagées ne doivent pas être mélangées;
- les batteries doivent être insérées selon la polarité correcte;
- les batteries déchargées doivent être retirées de l'appareil et éliminées de façon sûre;
- si l'appareil doit être entreposé sans être utilisé pendant une longue période, il convient de retirer les batteries;
- les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
- Ne pas utiliser l'appareil et sa batterie dans des conditions extrêmes (températures très faibles ou très élevées, haute altitude...) pendant l'utilisation, le stockage ou le transport.
- Avertissement: L'appareil et sa batterie ne doivent pas être exposées à une chaleur excessive telle que celle du soleil, d'un feu ou d'origine similaire.
- Ne jamais endommager l'appareil et sa batterie.
- ATTENTION: Risque d'incendie ou d'explosion si la batterie est remplacée par un type incorrect.

### **Attention !**

- Si l'ordinateur n'affiche pas les données normalement, veuillez installer la batterie à nouveau.
- La batterie doit être retirée de l'ordinateur pour un traitement sûr une fois qu'elle n'a plus d'énergie pour être mise à la poubelle.

## **ENTRETIEN / INSPECTION**

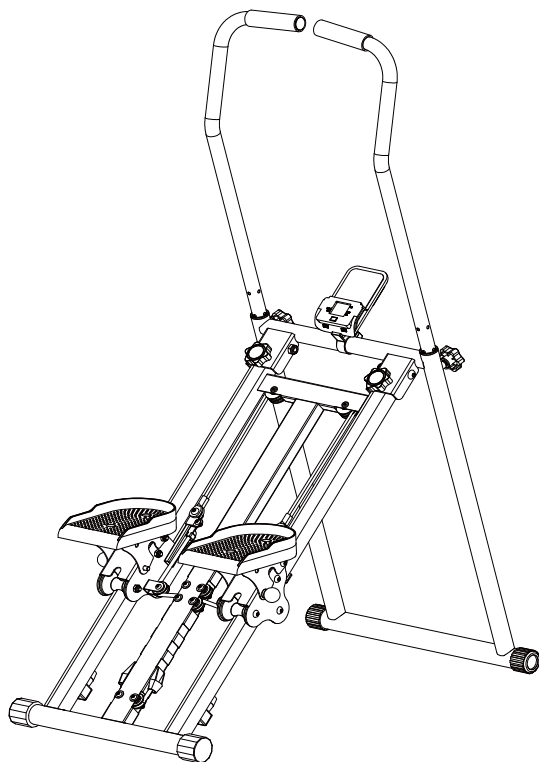
- Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon ● avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.
- N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.
- Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.
- Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas la toucher.
- Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.
- Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.
- En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

## **RECYCLAGE DU PRODUIT**

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.



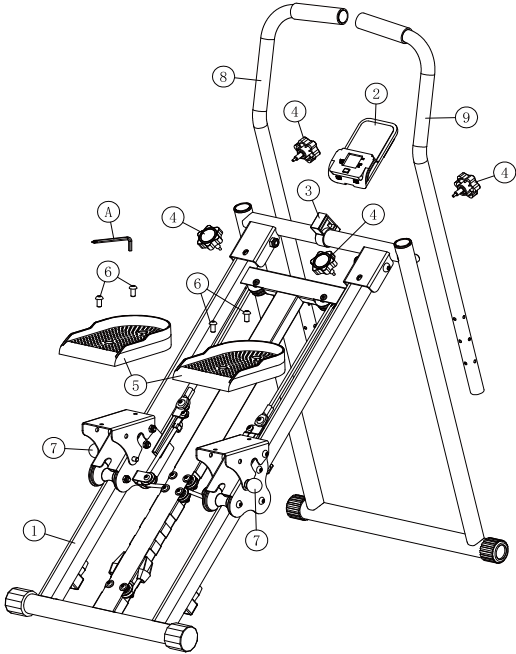
## INFORMATIONS SUR LE PRODUIT



|                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| Nom du produit :                 | Machine à escalader |
| N° de référence :                | A90-444V00          |
| Dimensions déployées :           | 880*500*1310mm      |
| Matériau :                       | ACIER, ABS          |
| Poids net :                      | 12kg                |
| Poids maximum de l'utilisateur : | 150kg               |

LISTE DE CONDITIONNEMENT

Vérifiez que toutes les pièces et accessoires sont présents dans l'emballage.

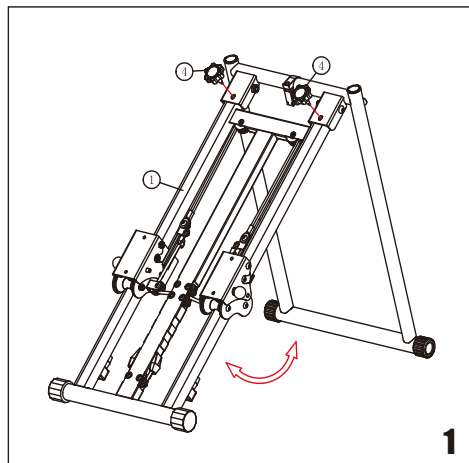


| NO. | Nom de la pièce              | Composant                                                                           | Quantité |
|-----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1   | Châssis principal            |    | 1        |
| 2   | Écran de contrôle            |   | 1        |
| 3   | Support d'écran              |  | 1        |
| 4   | Poignées de serrage (Knobs)  |  | 4        |
| 5   | Pédales                      |  | 2        |
| 6   | Vis à six pans creux M8x20mm |  | 4        |
| 7   | Axes de support de jambes    |  | 2        |
| 8   | Tube de rampe gauche         |  | 1        |
| 9   | Tube de rampe droite         |  | 1        |
| A   | Clé à six pans               |  | 1        |

# GUIDE D'INSTALLATION

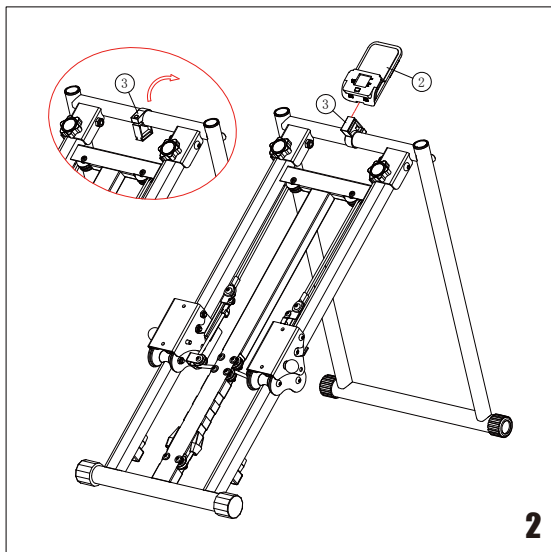
## Étape 1 :

Sortez le Châssis principal (#1) de la machine, ouvrez les tubes transversaux avant et arrière et placez-le de manière équilibrée. Sortez 2 pièces de poignées de serrage (#4) et serrez-les successivement dans les trous gauche et droit comme indiqué sur la figure 1.



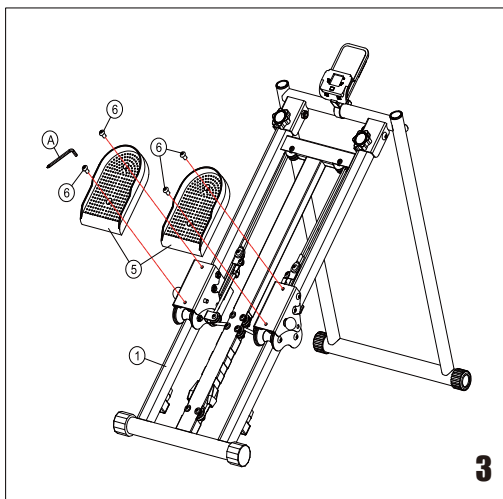
## Étape 2 :

- A. Sortez l'Écran de contrôle (#2) et installez-le sur le Support d'écran (#3). Insérez 1 pile AA (conformément aux instructions du manuel) dans le compartiment à piles en respectant les polarités (+/-) comme montré sur la figure 2, puis replacez le couvercle du compartiment à piles.
- B. Branchez ensuite le câble de connexion dans le Châssis principal (#1).



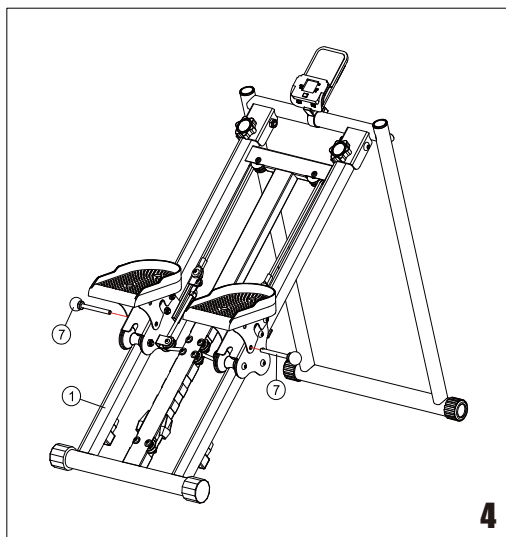
### Étape 3 :

- A. Comme indiqué sur la figure 3, sortez 1 pédale (#5) et alignez-la avec le trou du tube de pédale. Utilisez l'outil A pour aligner 1 pédale (#5) et 2 vis à six pans creux (#6) avec le trou du tube de pédale, puis serrez-les.
- B. Comme indiqué sur la figure 3, répétez les mêmes étapes pour l'autre pédale.



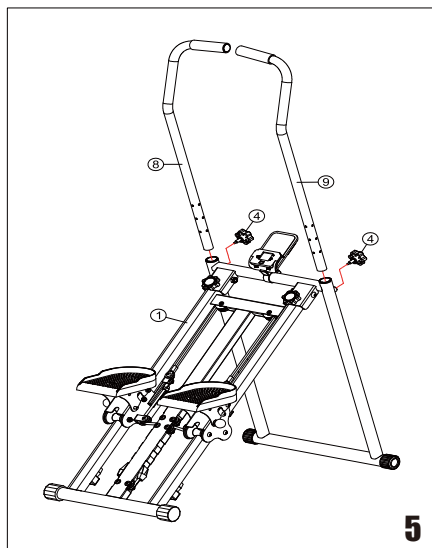
### Étape 4 :

Sortez 2 axes de support de jambes (#7) comme indiqué sur la figure 4, faites tourner les pédales pour régler la position appropriée, puis insérez les 2 axes de support de jambes (#7) dans les trous.



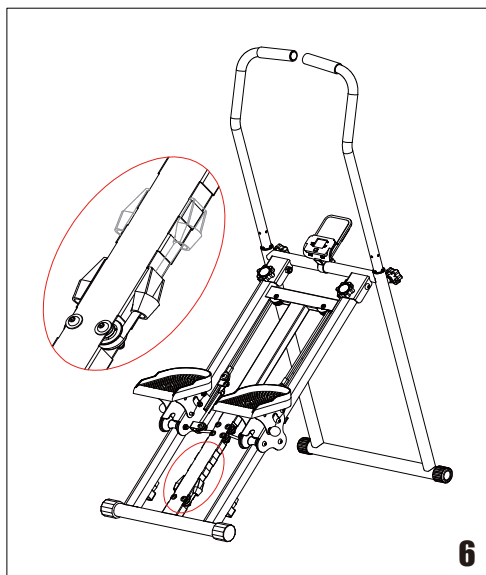
### Étape 5 :

Fixez le Tube de rampe gauche (#8) et le Tube de rampe droite (#9) au Châssis principal (#1) à l'aide de 2 poignées de serrage (#4), puis réglez la hauteur selon vos besoins (voir figure).



### Étape 6 :

Réglez la résistance selon vos besoins. Comme montré sur la figure, il y a trois trous : le trou le plus haut correspond à la position de résistance maximale.



# INSTRUCTIONS SUR L'ÉCRAN DE CONTRÔLE

## SPÉCIFICATIONS

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| TEMPS             | 0:00'~99:59' |
| COMPTE (pas)      | 0~9999       |
| CALORIES          | 0~9999KCAL   |
| RAPPORT (pas/min) | 0~9999       |

## FONCTIONS DES TOUCHES

**MODE/SÉLECTION** : Permet de sélectionner la fonction souhaitée. Appuyez et maintenez la touche pendant 4 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs des fonctions.

## PROCÉDURES D'UTILISATION

**ALLUMAGE/ÉTEINT AUTOMATIQUES** : L'écran de contrôle s'éteint automatiquement si aucun signal n'est reçu pendant 4 minutes. Il s'allume automatiquement lorsque vous commencez l'exercice ou appuyez sur une touche.

## FONCTIONS DÉTAILLÉES

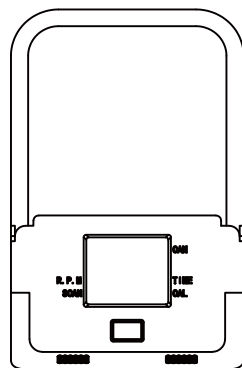
<1> TEMPS (TMR) : Enregistre automatiquement la durée de l'exercice en cours.

<2> COMPTE (CNT) : Cumule le nombre de pas effectués pendant l'exercice.

<3> CALORIES (CAL) : Enregistre automatiquement la quantité de calories brûlées pendant l'exercice.

<4> RAPPORT (pas/min) (CN/M) : Affiche le nombre de pas par minute pendant l'exercice.

<5> BALAYAGE (SCAN) : Parcourt automatiquement chaque fonction dans l'ordre suivant : ① TEMPS ② CALORIES ③ RAPPORT (pas/min).



**PILE** : Si l'affichage de l'écran est incorrect, remplacez la pile pour obtenir de meilleurs résultats. Cet écran utilise 1 pile de type "AA".

## AVIS RELATIF AUX PILES :

1. Ne mélangez pas des piles alcalines, standard (carbone-zinc), ou rechargeables (nickel-cadmium).
2. Ne mélangez jamais des piles anciennes avec de nouvelles piles.
3. Les piles doivent être insérées avec la bonne polarité.
4. Retirez les piles lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période.
5. Les bornes d'alimentation ne doivent pas être court-circuitées.
6. Respectez toujours les lois et règlements locaux.

# ÉCHAUFFEMENT

Avant l'exercice, il est préférable que les muscles chauds s'étirent plus facilement, donc le premier de 5 à 10 minutes pour se réchauffer. Ensuite, conformément aux méthodes suivantes pour arrêter et faire des exercices d'étirement – faire cinq fois, chaque jambe chaque fois 10 secondes ou plus de temps pour recommencer après la fin de l'exercice.

## 1. Etirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



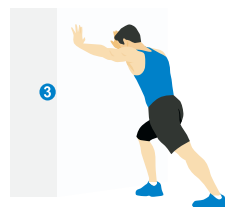
## 2. Etirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.



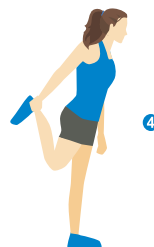
## 3. Etirement du mollet et du pied

Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.



## 4 Étirement des quadriceps

Placez vos mains droites contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.



## 5. Étirement de l'aîne

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



**SORGFÄLTIG LESEN!**

**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. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
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. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,6 Metern vorhanden sein.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Überprüfen Sie die Umgebung vor der Nutzung. Es wird empfohlen, dass die freie Sicherheitszone 3 m × 3 m misst, um Kollisionsrisiken während der Nutzung zu vermeiden.
10. 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.
11. Das Gerät hat die entsprechenden Tests und Zertifizierungen bestanden. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
12. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.
13. Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetechniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.
14. Versuchen Sie NICHT, das Laufband selbst zu warten, mit Ausnahme der Wartungsarbeiten, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Das Laufband enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie das Laufband selbst zerlegen, erlischt nicht nur Ihre Garantie, sondern es kann auch zu schweren Verletzungen führen.





## Lesen Sie die Anweisungen

### BATTERIE-WARNUNG

- Nicht-wiederaufladbare Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden.
- Aufladbare Batterien immer aus dem Gerät entfernen, um sie aufzuladen.
- Unterschiedliche Batterie- bzw. Akkutypen sowie neue und alte Batterien dürfen nicht gemischt eingesetzt werden.
- Batterien stets polrichtig einsetzen, da sonst die Gefahr des Platzens besteht.
- Entfernen Sie verbrauchte Batterien umgehend und entsorgen Sie diese umweltgerecht.
- Entnehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es längere Zeit nicht benutzen oder es lagern wollen.
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Verwenden Sie das Gerät und seine Batterie niemals unter extremen Bedingungen (extrem hohe oder niedrige Temperaturen, große Höhen usw.) während des Gebrauchs, der Lagerung oder des Transports.
- Warnung: Batterien dürfen keiner übermäßigen Hitze wie Sonne, Feuer oder Ähnlichem ausgesetzt werden.
- Beschädigen Sie niemals das Gerät und seine Batterien.
- VORSICHT: Es besteht Brand- oder Explosionsgefahr, wenn die Batterie durch einen falschen Typ ersetzt wird.

### Achtung!

- Wenn der Computer keine normalen Daten anzeigt, setzen Sie bitte die Batterie wieder ein.
- Die Batterie muss aus dem Computer entnommen werden, um sie sicher zu entsorgen, sobald sie keine Energie mehr hat.

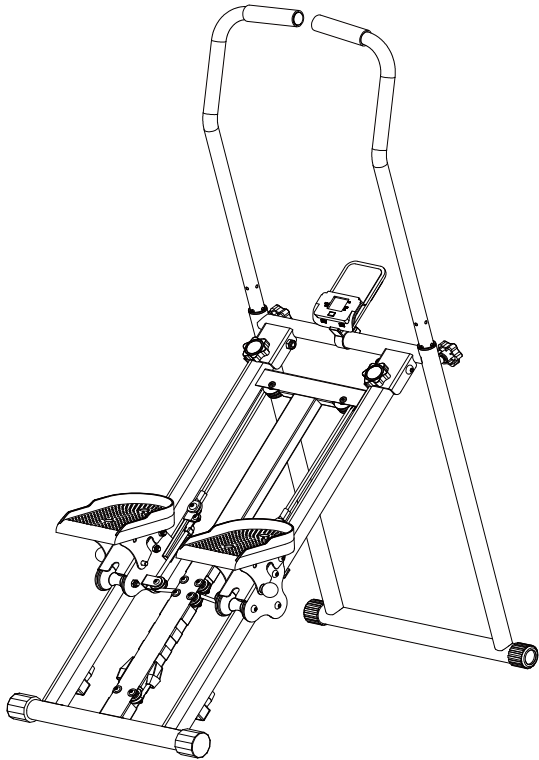
### WARTUNG/INSPEKTION

- Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.
- Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.
- Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.
- Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.
- Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.
- Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.
- Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

### PRODUKTRECYCLING

Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.

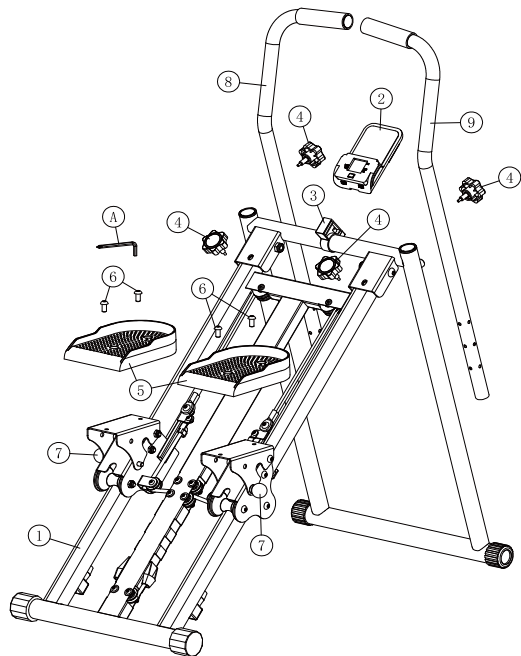
PRODUKTINFORMATIONEN



|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| Produktname:               | Klettergerät   |
| Artikelnummer:             | A90-444V00     |
| Ausdehnte Maße:            | 880*500*1310mm |
| Material:                  | STAHL, ABS     |
| Nettogewicht:              | 12kg           |
| Maximales Benutzergewicht: | 150kg          |

# VERPACKUNGSGEHALT

Überprüfen Sie, ob alle Teile und Zubehörteile im Paket enthalten sind.

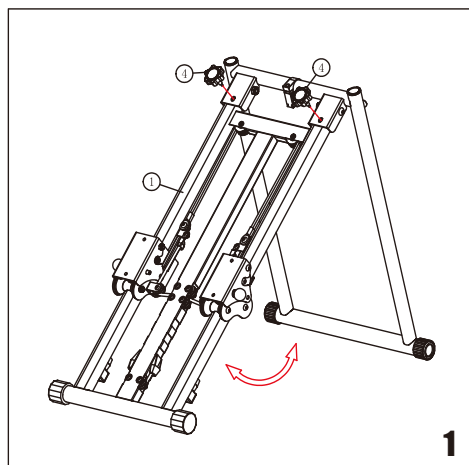


| Nr. | Teilennamen                        | Komponente                                                                          | Menge |
|-----|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1   | Haupttrahmen                       |    | 1     |
| 2   | Display                            |   | 1     |
| 3   | Displayhalterung                   |  | 1     |
| 4   | Knöpfe (Verschraubungen)           |  | 4     |
| 5   | Pedale                             |  | 2     |
| 6   | Innensechskantschrauben<br>M8x20mm |  | 4     |
| 7   | Beinhalterungsstifte               |  | 2     |
| 8   | Linkes Handlaufrohr                |  | 1     |
| 9   | Rechtes Handlaufrohr               |  | 1     |
| A   | Innensechskant-Schlüssel           |  | 1     |

# INSTALLATIONSANLEITUNG

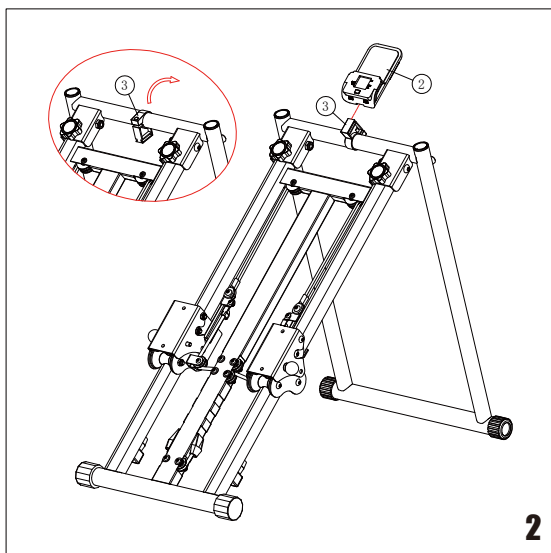
## Schritt 1:

Nehmen Sie den Hauptrahmen (#1) des Geräts heraus, öffnen Sie die vorderen und hinteren Querstangen und platzieren Sie ihn balanced. Nehmen Sie 2 Knöpfe (#4) heraus und schrauben Sie sie nacheinander in die linken und rechten Löcher, wie in Abbildung 1 gezeigt.



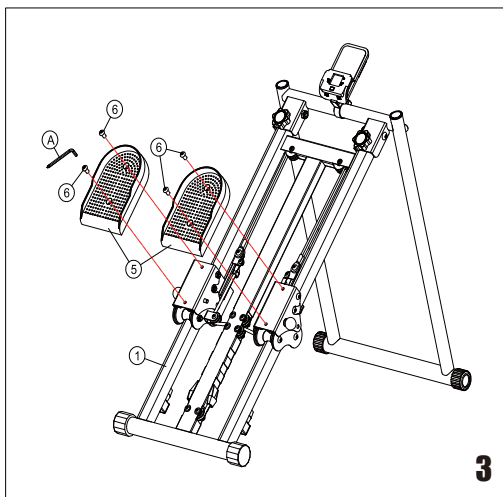
## Schritt 2:

- A. Nehmen Sie das Display (#2) heraus und montieren Sie es an der Displayhalterung (#3). Stecken Sie 1 AA-Batterie (gemäß den Anweisungen im Handbuch) entsprechend den Plus- und Minuspolen, wie in Abbildung 2 dargestellt, in das Batteriefach und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder auf.
- B. Verbinden Sie anschließend das Kabel und stecken Sie es in den Hauptrahmen (#1).



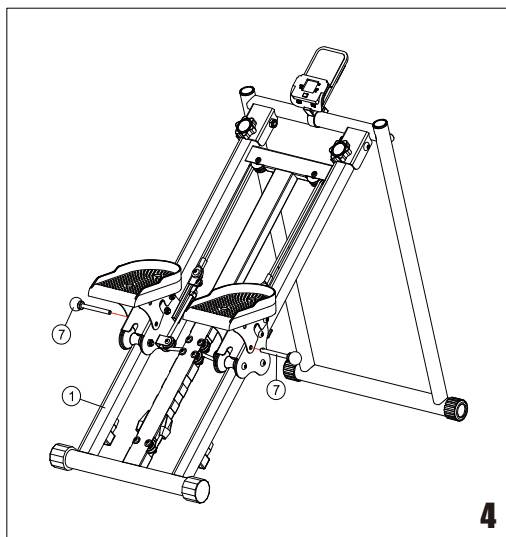
### Schritt 3:

- A. Nehmen Sie, wie in Abbildung 3 gezeigt, 1 Pedal (#5) heraus und richten Sie es mit dem Loch der Pedalrohr aus. Nutzen Sie Werkzeug A, um 1 Pedal (#5) und 2 Innensechskantschrauben (#6) mit dem Loch der Pedalrohr auszurichten und sie festzuschrauben.
- B. Wiederholen Sie, wie in Abbildung 3 gezeigt, die gleichen Schritte für das andere Pedal.

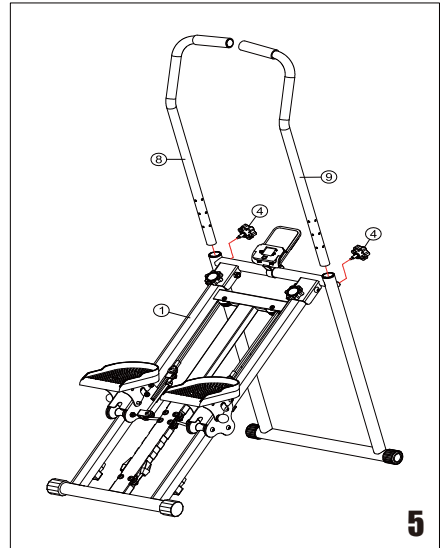


### Schritt 4:

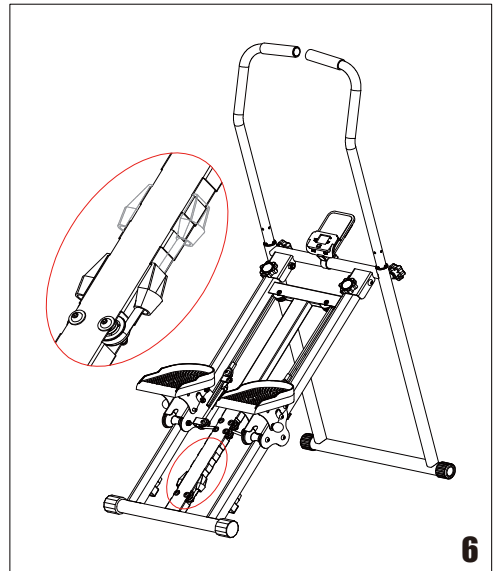
- Nehmen Sie 2 Beinhalterungsstifte (#7) heraus, wie in Abbildung 4 dargestellt, drehen Sie die Pedale, um die passende Position einzustellen, und stecken Sie die 2 Beinhalterungsstifte (#7) in die Löcher.



Festigen Sie das linke Handlaufrohr (#8) und das rechte Handlaufrohr (#9) mit 2 Knöpfen (#4) am Hauptrahmen (#1) und stellen Sie die Höhe nach Ihren Wünschen ein (siehe Abbildung).



Stellen Sie die Widerstandskraft nach Ihren Bedürfnissen ein. Wie in der Abbildung gezeigt, gibt es drei Löcher: das oberste Loch entspricht der Position mit maximalem Widerstand.



# ANLEITUNG ZUM DISPLAY

## SPEZIFIKATIONEN

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| ZEIT              | 0:00'~99:59' |
| ZÄHLER (Schritte) | 0~9999       |
| KALORIEN          | 0~9999KCAL   |
| SCHRITTE/MINUTE   | 0~9999       |

## TASTENFUNKTION

**MODE/AUSWAHL:** Wählen Sie die gewünschte Funktion aus. Halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Funktionswerte zurückzusetzen.

## BETRIEBSVERFAHREN

**AUTO EIN/AUS:** Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn 4 Minuten lang kein Signal empfangen wird. Es schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit der Übung beginnen oder eine Taste drücken.

## FUNKTIONEN

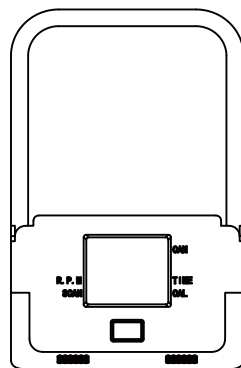
<1> ZEIT (TMR): Speichert automatisch die Übungsdauer während des Trainings.

<2> ZÄHLER (CNT): Addiert die während des Trainings zurückgelegten Schritte auf.

<3> KALORIEN (CAL): Speichert automatisch die während des Trainings verbrannten Kalorienmenge.

<4> SCHRITTE/MINUTE (CN/M): Zeigt die pro Minute zurückgelegten Schritte während des Trainings an.

<5> SCAN (Abtastung): Durchläuft automatisch jede Funktion in folgender Reihenfolge: ① ZEIT ② KALORIEN ③ SCHRITTE/MINUTE.



**BATTERIE:** Wenn die Anzeige des Displays fehlerhaft ist, ersetzen Sie die Batterie, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Dieses Display verwendet 1 "AA"-Batterie.

## BATTERIEWARNUNG:

1. Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Kohle-Zink) oder wiederaufladbaren (Nickel-Cadmium) Batterien.
2. Vermischen Sie niemals alte und neue Batterien.
3. Achten Sie darauf, die Batterien mit der richtigen Polarität einzulegen.
4. Entfernen Sie die Batterien, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
5. Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
6. Beachten Sie stets die örtlichen Gesetze und Vorschriften.

## WARM UP Phase

Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.

### 1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.



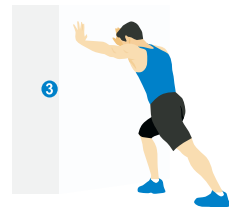
### 2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.



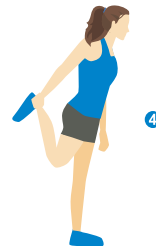
### 3. Waden- und Fußdehnung

Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.



### 4. Quadrizeps-Dehnung

Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.



### 5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüftenhöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.





**LEER CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL!**

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

1. Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios altos de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico por motivo de determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo del médico es esencial si usted está tomando algunos medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de los signos de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora del piso o una alfombra. Con el fin de garantizar la seguridad, debe haber al menos 0,6 metros de espacio libre al alrededor del equipo.
6. Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
7. La seguridad del equipo sólo se puede garantizar si lo inspecciona con regularidad por motivo de detectar daños y / o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica. Si usted encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionar el equipo, o si escucha algunos ruidos inusuales provenientes del equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo de inmediato. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Compruebe el entorno circundante antes de usar el equipo. Se recomienda que la zona de seguridad despejada tenga unas dimensiones de 3 m × 3 m para evitar riesgos de colisión durante el uso.
10. Use ropa apropiada cuando utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.
11. El equipo ha pasado las pruebas y certificaciones pertinentes. Sólo es adecuado para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
12. El equipo no es adecuado para propósito terapéutico.
13. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las habilidades apropiadas con el fin de levantar objetos y / o pida la ayuda necesaria de otras personas.
14. NO intente reparar la cinta de correr usted mismo, excepto las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. La cinta de correr no contiene ninguna pieza que pueda reparar el usuario mismo, por lo que si usted mismo desmonta el equipo, no sólo anulará la garantía, sino también podría resultar en lesiones graves.



**Lee las instrucciones**

## **ADVERTENCIA SOBRE LAS PILAS**

- las pilas no recargables no deben recargarse;
- las pilas recargables deben retirarse del dispositivo antes de cargarlas;
- no se deben mezclar diferentes tipos de pilas o pilas nuevas y usadas;
- las pilas deben insertarse con la polaridad correcta;
- Las baterías agotadas deben retirarse del aparato y desecharse de manera segura;
- Si el aparato va a almacenarse sin uso durante un largo período, se deben retirar las baterías;
- Los terminales de alimentación no deben cortocircuitarse.
- Nunca utilice el aparato y su batería en condiciones extremas (temperaturas extremadamente altas o bajas, gran altitud...) durante el uso, almacenamiento o transporte.
- Advertencia: Las baterías no deben exponerse a calor excesivo como luz solar directa, fuego o similares.
- Nunca dañe el aparato ni su batería.
- PRECAUCIÓN: Riesgo de incendio o explosión si la batería es reemplazada por un tipo incorrecto.

## **¡Atención!**

- Si la computadora no muestra datos de manera normal, reemplace con la batería nueva.
- Una vez que la batería se haya agotado, Debe sacar la batería usada de la computadora y desecharla adecuadamente y seguramente.

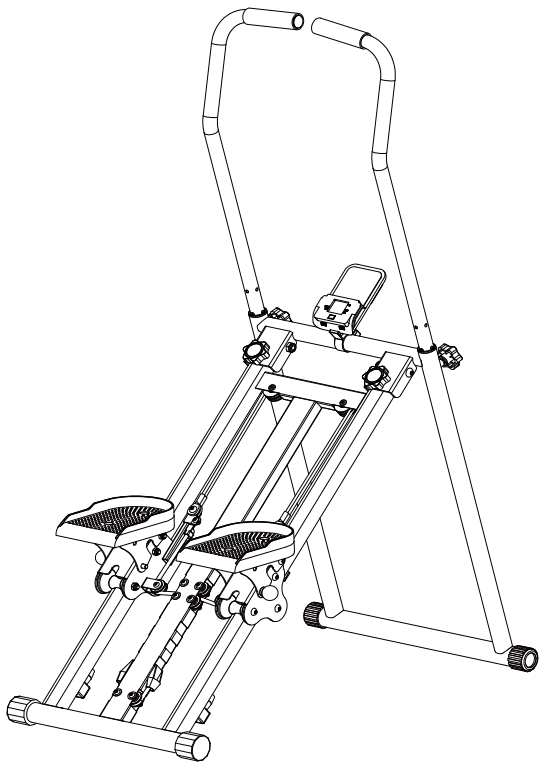
## **MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN**

- Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta estática, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.
- No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.
- Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.
- Cuando la bicicleta estática no esté en uso, pliéguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.
- Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.
- Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.
- En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

## **RECICLAJE DE PRODUCTOS**

Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

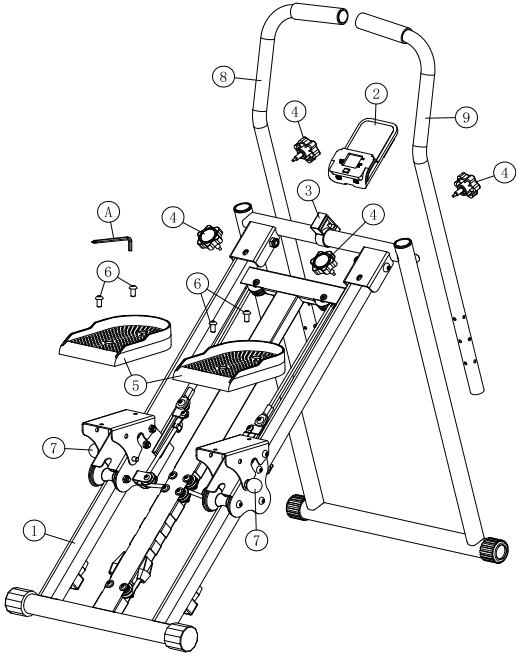
INFORMACIÓN DEL PRODUCTO



|                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| Nombre del producto:     | Máquina de escalada |
| Número de artículo:      | A90-444V00          |
| Dimensiones extendidas:  | 880*500*1310mm      |
| Material:                | ACERO, ABS          |
| Peso neto:               | 12kg                |
| Peso máximo del usuario: | 150kg               |

LISTA DE EMBALAJE

Verifique que todas las piezas y accesorios se encuentren en el empaque.

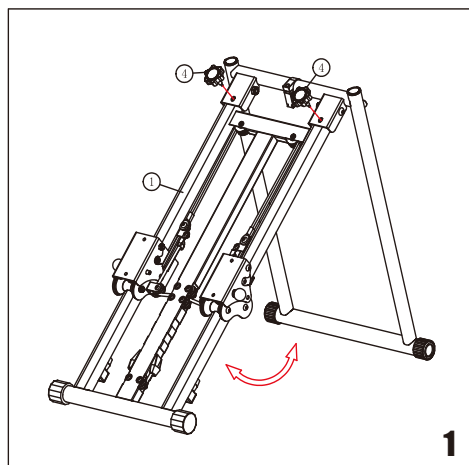


| N° | Nombre de la pieza                          | Componente | Cantidad |
|----|---------------------------------------------|------------|----------|
| 1  | Armazón principal                           |            | 1        |
| 2  | Monitor                                     |            | 1        |
| 3  | Soporte del monitor                         |            | 1        |
| 4  | Perillas (abrazaderas)                      |            | 4        |
| 5  | Pedales                                     |            | 2        |
| 6  | Tornillos de cabeza hexagonal hueca M8x20mm |            | 4        |
| 7  | Pasadores de soporte de piernas             |            | 2        |
| 8  | Tubo de barandilla izquierda                |            | 1        |
| 9  | Tubo de barandilla derecha                  |            | 1        |
| A  | Llave hexagonal                             |            | 1        |

# GUÍA DE INSTALACIÓN

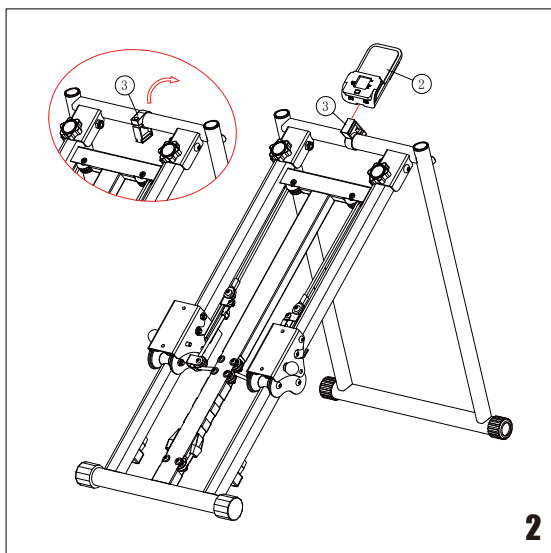
## Paso 1:

Retire el Armazón principal (#1) de la máquina, abra los tubos transversales delanteros y traseros y colóquelo de manera equilibrada. Retire 2 perillas (#4) y apriételos sucesivamente en los orificios izquierdo y derecho, como se muestra en la figura 1.



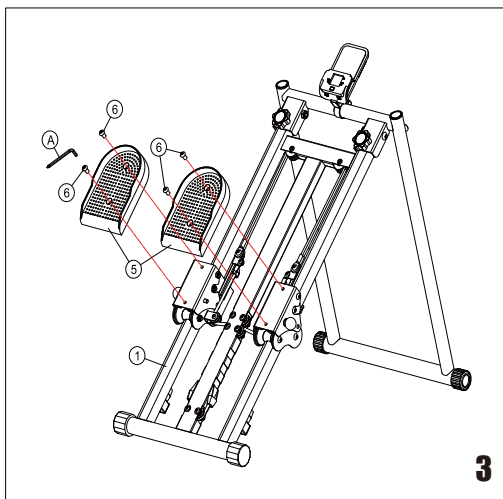
## Paso 2:

- A. Retire el Monitor (#2) e instálelo en el Soporte del monitor (#3). Inserte 1 batería AA (según las instrucciones del manual) en el compartimento de baterías respetando los polos positivo y negativo, como se ilustra en la figura 2, y luego vuelva a colocar la tapa del compartimento de baterías.
- B. Conecte el cable de conexión y enchúfelo al Armazón principal (#1).



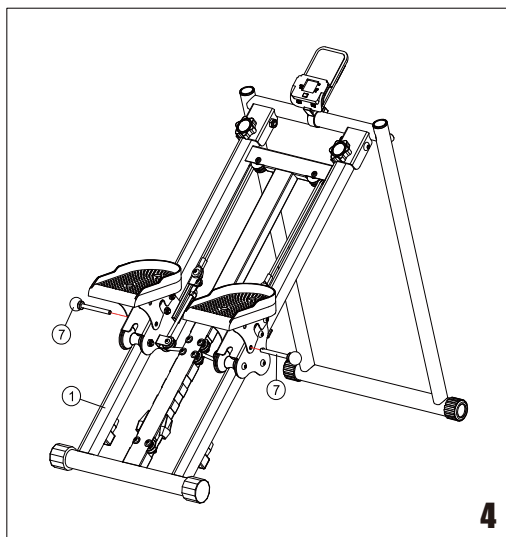
**Paso 3:**

- A. Como se muestra en la figura 3, retire 1 pedal (#5) y alinéelo con el orificio del tubo del pedal. Use la herramienta A para alinear 1 pedal (#5) y 2 tornillos de cabeza hexagonal hueca (#6) con el orificio del tubo del pedal y apriételos.
- B. Como se muestra en la figura 3, repita los mismos pasos para el otro pedal.



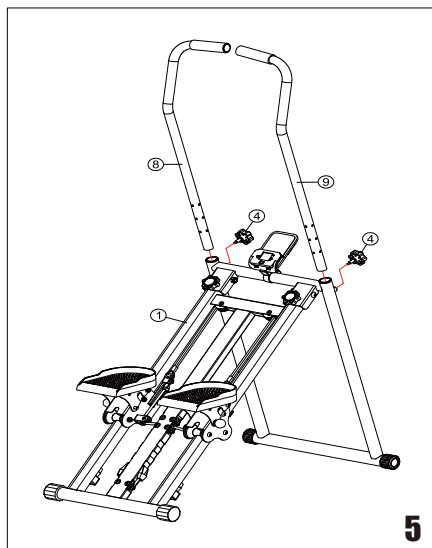
**Paso 4:**

Retire 2 pasadores de soporte de piernas (#7) como se indica en la figura 4, gire los pedales para ajustar la posición adecuada y enchúfelo los 2 pasadores de soporte de piernas (#7) en los orificios.



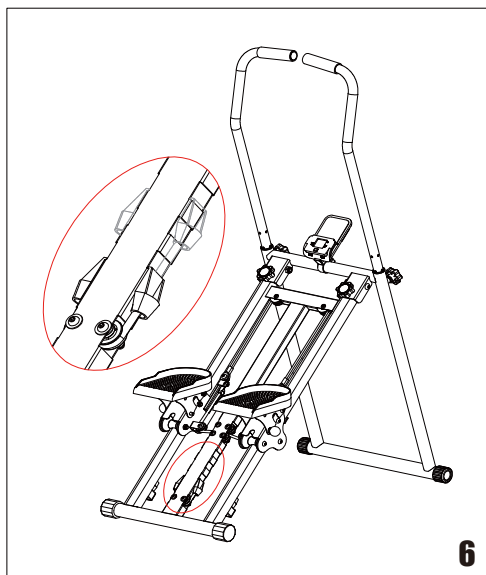
**Paso 5:**

Fije el Tubo de barandilla izquierda (#8) y el Tubo de barandilla derecha (#9) al Armazón principal (#1) con 2 perillas (#4), y ajuste la altura según sus necesidades (ver figura).



**Paso 6:**

Ajuste la resistencia según sus necesidades. Como se muestra en la figura, hay tres orificios: el orificio más alto corresponde a la posición de máxima resistencia.



# INSTRUCCIONES DEL MONITOR

## ESPECIFICACIONES

|                  |              |
|------------------|--------------|
| TIEMPO           | 0:00'~99:59' |
| CONTADOR (pasos) | 0~9999       |
| CALORÍAS         | 0~9999KCAL   |
| PASOS/MINUTO     | 0~9999       |

## FUNCIÓN DE LOS BOTONES

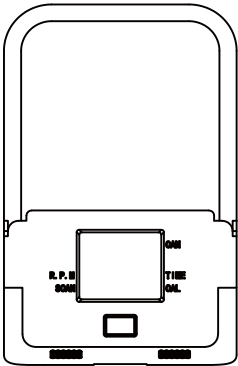
MODE/SELECCIÓN: Permite seleccionar la función deseada. Mantenga presionado el botón durante 4 segundos para reiniciar todos los valores de las funciones.

## PROCEDIMIENTOS DE OPERACIÓN

ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICOS: El monitor se apagará automáticamente si no recibe señal durante 4 minutos. Se encenderá automáticamente cuando comience el ejercicio o presione un botón.

## FUNCIONES

- <1> TIEMPO (TMR): Almacena automáticamente la duración del ejercicio mientras se realiza la actividad física.
- <2> CONTADOR (CNT): Acumula el número de pasos realizados durante el ejercicio.
- <3> CALORÍAS (CAL): Almacena automáticamente la cantidad de calorías quemadas durante el ejercicio.
- <4> PASOS/MINUTO (CN/M): Muestra el número de pasos por minuto mientras se realiza el ejercicio.
- <5> ESCANEEO (SCAN): Recorre automáticamente cada función en el siguiente orden: ① TIEMPO ② CALORÍAS ③ PASOS/MINUTO.



## BATERÍA:

Si la pantalla del monitor muestra información incorrecta, reemplace la batería para obtener resultados óptimos. Este monitor utiliza 1 batería de tipo "AA".

## ADVERTENCIA DE BATERÍA:

1. No mezcle las pilas alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (níquel-cadmio).
2. Nunca mezcle las baterías nuevas y viejas.
3. Debe insertar las baterías con la polaridad correcta.
4. Retire las baterías cuando no se utilice la unidad durante períodos prolongados.
5. Los terminales de alimentación no deben ser cortocircuitados.
6. Siempre cumpla con las leyes y normativas locales.



# CALENTAMIENTO

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

## 1.Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



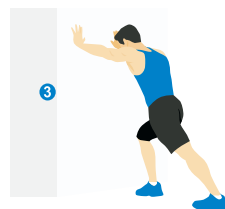
## 2.Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.



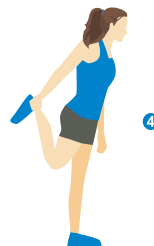
## 3.Estiramiento de pantorrillas y pies

Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces incline su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.



## 4. Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.



## 5.Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



**LEGGERE ATTENTAMENTE!**

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

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



**Leggere le istruzioni**

## **AVVERTENZA SULLA BATTERIA**

- le batterie non ricaricabili non devono essere ricaricate;
- le batterie ricaricabili devono essere rimosse dall'apparecchio prima di essere ricaricate;
- non devono essere mescolati tipi diversi di batterie o batterie nuove e usate;
- le batterie devono essere inserite con la polarità corretta;
- le batterie esaurite devono essere rimosse dall'apparecchio e smaltite in modo sicuro;
- se l'apparecchio deve essere conservato inutilizzato per un lungo periodo, le batterie devono essere rimosse;
- i terminali di alimentazione non devono essere cortocircuitati.
- Non utilizzare mai l'apparecchio e la sua batteria in condizioni estreme (temperature estremamente alte o basse, alta quota...) durante l'uso, lo stoccaggio o il trasporto.
- Attenzione: le batterie non devono essere esposte a calore eccessivo come luce solare, fuoco o simili.
- Non danneggiare mai l'apparecchio e la sua batteria.
- ATTENZIONE: rischio di incendio o esplosione se la batteria viene sostituita con un tipo errato.

## **ATTENZIONI!**

- Se lo schermo non visualizza i dati normalmente, installare di nuovo la batteria.
- La batteria deve essere estratta dal pannello di controllo per un trattamento sicuro una volta esaurita e trattata come il rifiuto.

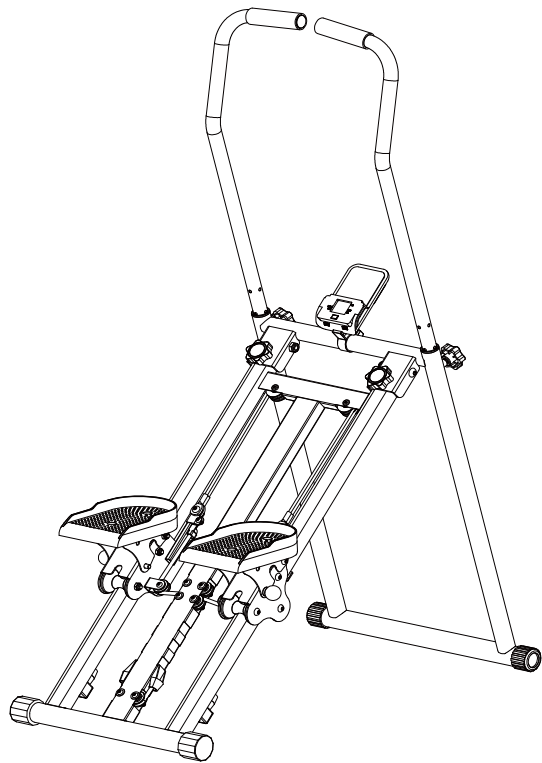
## **MANUTENZIONE / ISPEZIONE**

- Si può utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.
- Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.
- Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.
- Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.
- Se non si è usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.
- Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.
- In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

## **RICICLAGGIO DEL PRODOTTO**

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

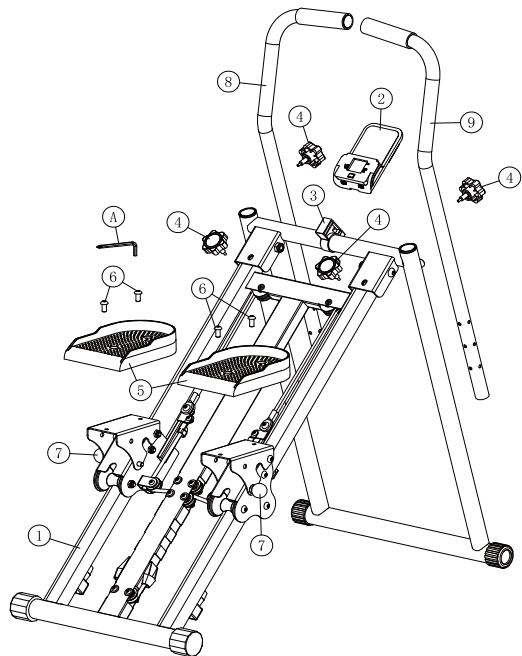
INFORMAZIONI SUL PRODOTTO



|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| Nome del prodotto:   | Macchina da arrampicata |
| Numero articolo:     | A90-444V00              |
| Dimensioni estese:   | 880*500*1310mm          |
| Materiale:           | ACCIAIO, ABS            |
| Peso netto:          | 12kg                    |
| Peso massimo utente: | 150kg                   |

# ELENCO DI CONFEZIONAMENTO

Verificare che tutte le parti e gli accessori siano presenti nella confezione.

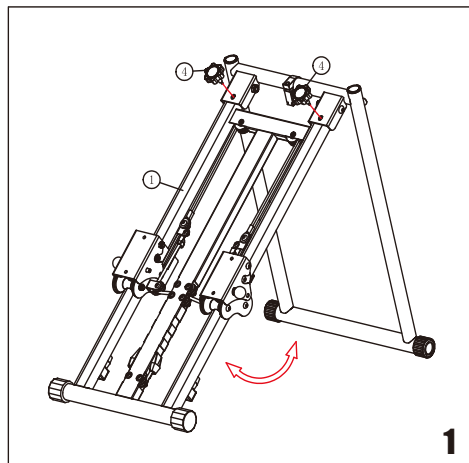


| N° | Nome della parte                    | Componente                                                                          | Quantità |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1  | Cornice principale                  |    | 1        |
| 2  | Monitor                             |   | 1        |
| 3  | Supporto del monitor                |  | 1        |
| 4  | Pomelli (viti a manovella)          |  | 4        |
| 5  | Pedali                              |  | 2        |
| 6  | Viti a brugola esagonale<br>M8x20mm |  | 4        |
| 7  | Pini di supporto per le zampe       |  | 2        |
| 8  | Tubo della ringhiera sinistra       |  | 1        |
| 9  | Tubo della ringhiera destra         |  | 1        |
| A  | Chiave esagonale                    |  | 1        |

# GUIDA ALL'INSTALLAZIONE

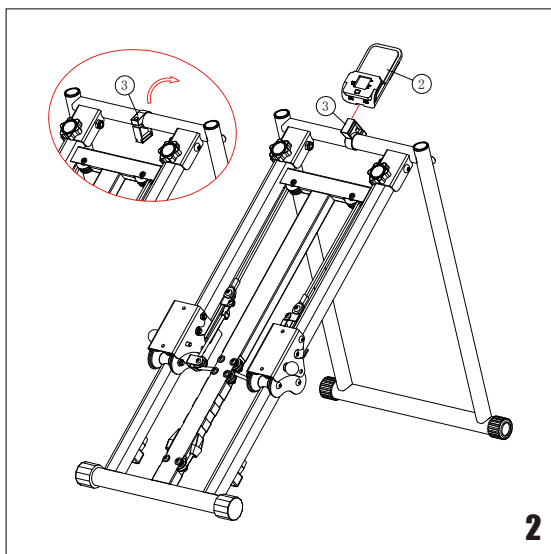
## Passo 1:

Estrarre la Cornice principale (#1) della macchina, aprire i tubi trasversali anteriori e posteriori e posizionarla in modo equilibrato. Estrarre 2 pomelli (#4) e serrarli successivamente nei fori sinistro e destro come mostrato nella figura 1.



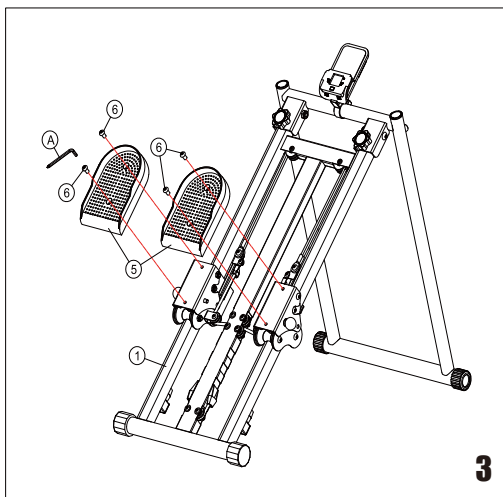
## Passo 2:

- A. Estrarre il Monitor (#2) e installarlo sul Supporto del monitor (#3). Inserire 1 batteria AA (secondo le istruzioni del manuale) nel vano batterie rispettando i poli positivo e negativo, come illustrato nella figura 2, quindi riporre il coperchio del vano batterie.
- B. Connettere poi il cavo di collegamento e inserirlo nella Cornice principale (#1).



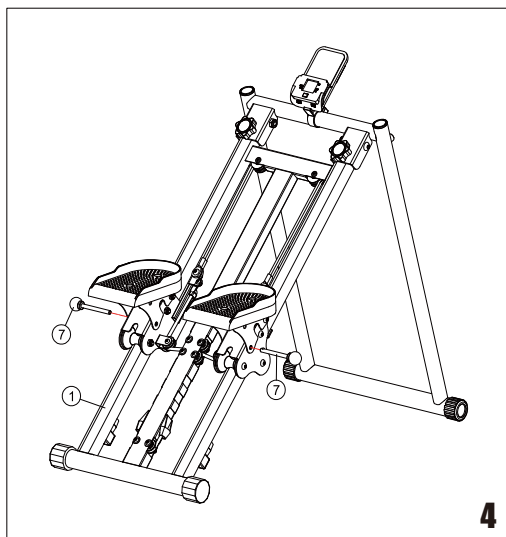
**Passo 3:**

- A. Come mostrato nella figura 3, estrarre 1 pedale (#5) e allinearli con il foro del tubo del pedale. Usare lo strumento A per allineare 1 pedale (#5) e 2 viti a brugola esagonale (#6) con il foro del tubo del pedale e serrarli.
- B. Come mostrato nella figura 3, ripetere gli stessi passaggi per l'altro pedale.



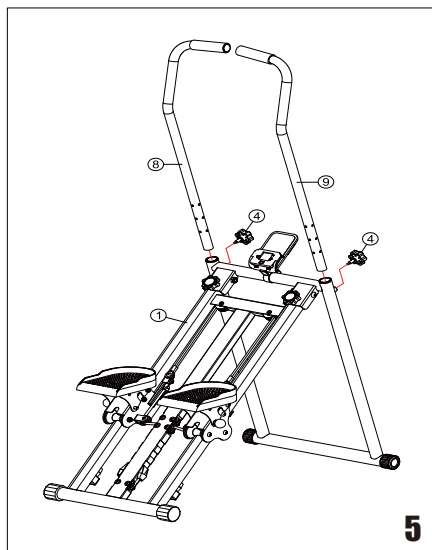
**Passo 4:**

Estrarre 2 pini di supporto per le zampe (#7) come indicato nella figura 4, ruotare i pedali per regolare la posizione adatta e inserire i 2 pini di supporto per le zampe (#7) nei fori.



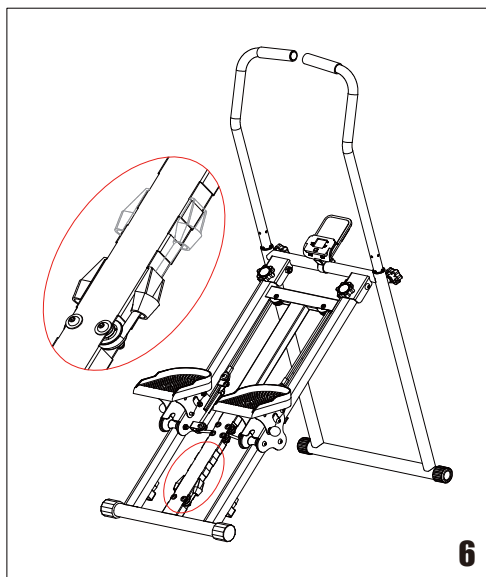
**Passo 5:**

Fissare il Tubo della ringhiera sinistra (#8) e il Tubo della ringhiera destra (#9) alla Cornice principale (#1) con 2 pomelli (#4), quindi regolare l'altezza secondo le proprie esigenze (vedi figura).



**Passo 6:**

Regolare la resistenza secondo le proprie esigenze. Come mostrato nella figura, ci sono tre fori: il foro più alto corrisponde alla posizione di massima resistenza.





# ISTRUZIONI PER IL MONITOR

## SPECIFICHE TECNICHE

|               |              |
|---------------|--------------|
| TEMPO         | 0:00'~99:59' |
| CONTA (passi) | 0~9999       |
| CALORIE       | 0~9999KCAL   |
| PASSI/MINUTO  | 0~9999       |

## FUNZIONE DEI TASTI

**MODE/SELEZIONE:** Permette di selezionare la funzione desiderata. Tenere premuto il tasto per 4 secondi per ripristinare tutti i valori delle funzioni.

## PROCEDURE DI OPERAZIONE

**ACCENSIONE/SPEGIMENTO AUTOMATICI:** Il monitor si spegne automaticamente se non riceve alcun segnale per 4 minuti. Si accende automaticamente quando si inizia l'esercizio o si preme un tasto.

## FUNZIONI

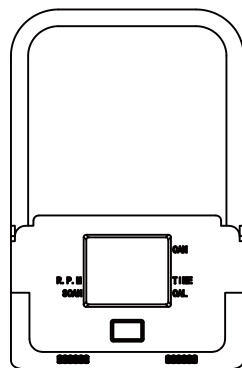
<1> TEMPO (TMR): Memorizza automaticamente la durata dell'esercizio durante l'attività fisica.

<2> CONTA (CNT): Accumula il numero di passi compiuti durante l'esercizio.

<3> CALORIE (CAL): Memorizza automaticamente la quantità di calorie bruciate durante l'esercizio.

<4> PASSI/MINUTO (CN/M): Mostra il numero di passi per minuto durante l'esercizio.

<5> SCANSIONE (SCAN): Scansiona automaticamente ogni funzione nell'ordine seguente: ① TEMPO ② CALORIE ③ PASSI/MINUTO.



**BATTERIA:** Se il display del monitor mostra informazioni non corrette, sostituire la batteria per ottenere risultati ottimali. Questo monitor utilizza 1 batteria di tipo "AA".

## AVVERTENZE SULLA BATTERIA:

1. Non mischiare batterie alcaline, standard (zinco-carbone) o ricaricabili (nichel-cadmio).
2. Non mischiare mai batterie vecchie e nuove.
3. Le batterie devono essere inserite secondo la polarità corretta.
4. Rimuovere le batterie quando l'unità non viene utilizzata a lungo.
5. I terminali della batteria non devono essere cortocircuitati.
6. Rispettare sempre le leggi e le normative locali.

# RISCALDAMENTO

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

## 1. Allungamento verso il basso

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



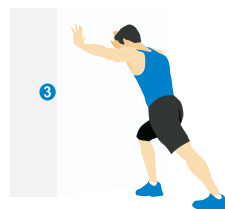
## 2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

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



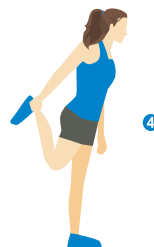
## 3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

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



## 4. Allungamento dei quadricipiti

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



## 5. Allungamento di inguine

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



**UK**

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

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

**IMPORTER ADDRESS:**

MH STAR UK Ltd

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

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

www.aosom.es

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 d vida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.

Os nossos dados de contacto s o os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

**IMPORTADOR:**

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETES DE BALENY 

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H  S 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

