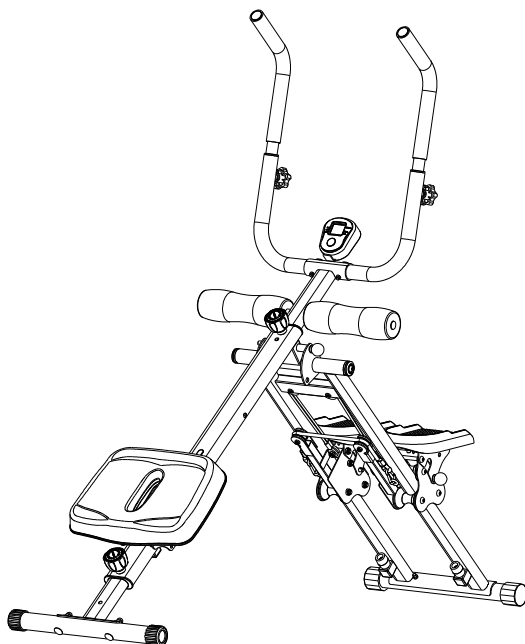


SPORTNOW

IN260100155V01_UK_FR_DE_ES_IT

A91-480V00



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.

Safe use needs to know

Thank you for purchasing our products. The correct use of this device is the guarantee of your safety and health. It is very important to read the manual carefully before using this device! Only when this equipment is properly installed, maintained and used can exercise be safe and effective.

1. This equipment is only suitable for indoor use, home use. The maximum user weight and load is 120KG.
2. This device belongs to HC grade and is not suitable for medical use.
3. Before assembly, it is necessary to fully understand the list of parts provided for this equipment, and install in full accordance with the instruction manual.
4. Installation need to use the appropriate tools to install, if necessary, please ask the second person to assist you to install together.
5. The fitness equipment needs to be placed on a flat, non-slip ground to use, if placed in a wet space, the long-term use of the equipment will be affected by corrosion.
6. Please check whether the screw parts are locked before use, and ensure that there is a space distance of 0.6 meters around the equipment, and there is no prominent adjustable device.
7. Regularly check whether the various connection parts of the equipment are tight and whether the state is normal, in order to ensure the safety level of the equipment.
8. Do not use corrosive cleaning agents during maintenance and cleaning to avoid liquid entering the equipment through the tail or gap.
9. This device is used by adults, children and pets should stay away from this device, and can only be operated under the guidance of adults.
10. This equipment can only be exercised by one person at the same time, please point out the possible dangers to the people around you, such as the danger of moving parts during exercise.
11. Wear well-fitting clothing when exercising to prevent loose clothing from tripping on equipment or restricting movement.
12. Please don't exercise before and after meals.
13. Please pay attention to the exercise methods in the instructions.
14. please consult your family doctor before exercise, he will tell you what kind of exercise and exercise load is suitable for you, the wrong exercise can damage your health, excessive training can lead to serious injury or death, if you feel dizzy please stop training immediately.
15. The electronic watch has a number of functions to display, it will reflect the corresponding value according to the different degrees of human movement.
16. please keep this manual and installation tools.
17. If you have any questions need our assistance, please contact our after-sales service department.

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.

Important advice

1. Follow the installation instructions and use only the parts configured with this device.
2. In principle, we do not regard sports equipment as toys, and can only be used by people who know the relevant knowledge or have been guided.
3. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop exercising immediately and consult your doctor.
4. Such as children and disabled people, only under the guidance of a skilled operator should use this equipment.
5. Please note that you and others must not put any part of the body into the sports area.
6. In the parts of the equipment can be adjusted, pay special attention to the maximum limit position marked.
7. Only regular inspection for wear and loose parts, in order to ensure that the equipment in a high quality state.

Assembly instruction

1. The product must be carefully installed by adults, in the case of uncertainty to ask for technical experience to help.
2. Unpack all the packaging materials, place the various parts, make people more clear and easier to understand the assembly, use the pad to protect the installation surface, avoid dirt or scratch.
3. And then according to the parts list to check whether the parts are complete, only after the installation can be discarded packaging materials.
4. Before starting the assembly, please carefully read the installation instructions and understand the corresponding schematic diagram.
5. Please note that when using tools and manual operation, there may be a risk of operating injury, so be careful when installing the product.
6. After assembling the product according to the instructions, please carefully check whether the screws, nuts and knobs are installed correctly and tightened in place.
7. After installation, please do not put the tool randomly.
8. It is recommended that you find a protective pad (not provided in the product), placed under the product to protect the floor, because the product rubber inevitably leaves traces.

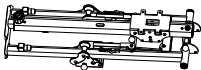
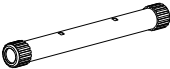
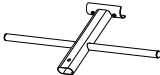
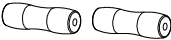
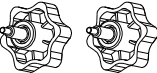
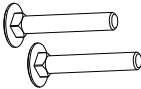
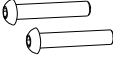
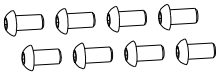
Motion specification

1. Did you know that moderate endurance exercise (such as about 30 minutes, 2 times a week) can greatly improve your health? Your blood pressure, cholesterol, blood sugar, initiative, and even your mood can all be greatly improved by a small amount of exercise. You can reduce your body fat percentage by making modest changes to your body shape and matching your nutrient intake accordingly.
2. exercise should always start from the warm up. The harder the workout ahead, the more important it is to warm up. Warming up prepares the body for the load, stimulates the cardiovascular system and protects ligaments, tendons and joints from injury. It also helps reduce the risk of cramps and muscle injuries

Pre-assembly checklist

Make sure to include all parts before you start assembling.

Note: Some screw accessories have been installed on the product and need to be loosened and then connected.

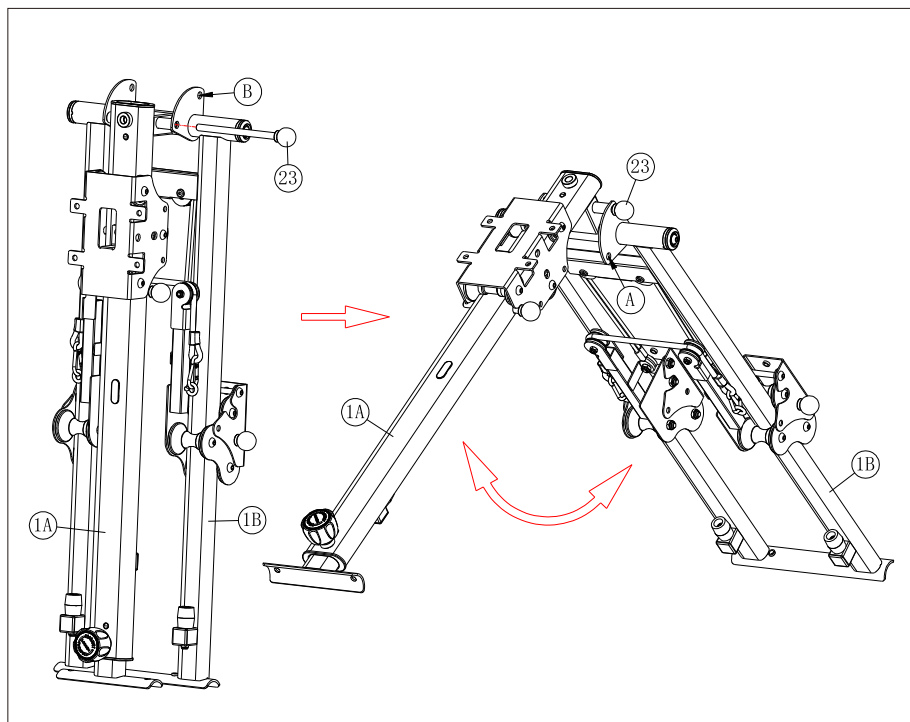
① 	② 	③ 
④ 	⑤ 	⑥ 
⑦ 	⑧ 	⑨ 
⑩ 	⑪ 	⑫ 
⑬ 	⑭ 	⑮ 
⑯ 	⑰ 	⑱ 
⑲ 	⑳ 	

NO.	Name	Specification	Qty
1	Main frame		1
2	Front foot tube	Φ38*395	1
3	Rear foot tube	Φ38*395	1
4	Handrail connect frame		1
5	Foam		2
6	Knob		2
7	Handrail		1
8	Handrail connect pipe		2
9	Knob	M8	2
10	Monitor		1
11	Seat cushion		1
12	Pedal		2
13	Screw	M8*50	2
14	Screw	M8*50	2
15	Screw	M8*45	2
16	Screw	M8*16	8
17	Curved Washer	Φ8.5*Φ20*1.5	4
18	Nut	M8	2
19	Open Wrench	13#---15#	1
20	Allen Wrench	5mm	1

Assembly instructions

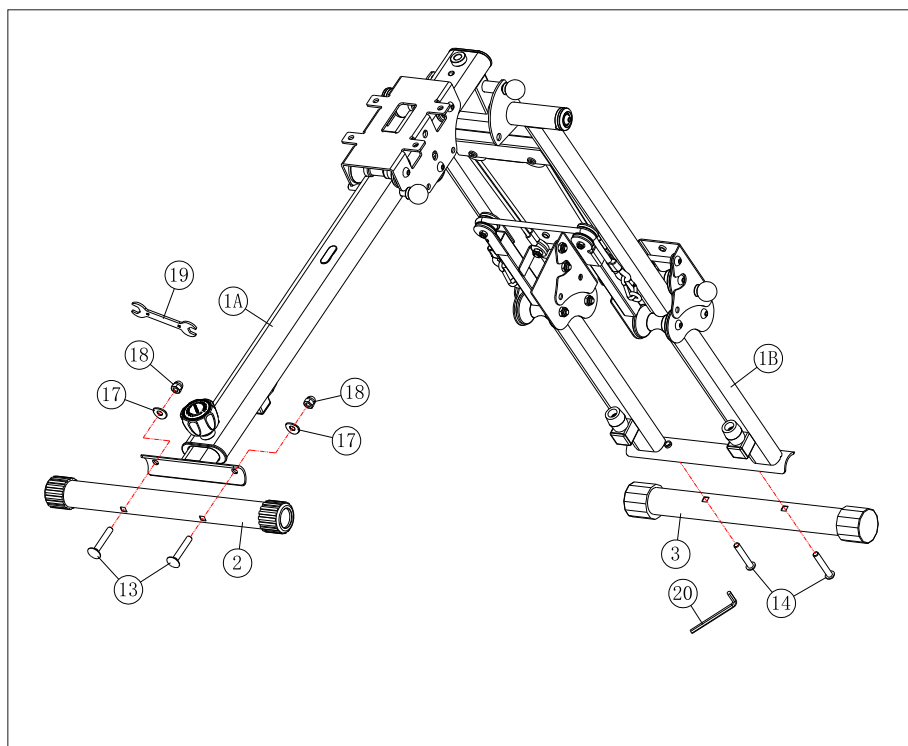
Step 1: Unfold the main bracket

Take out the main frame of the staircase machine from the packaging box, and first pull out the (23#) ball pin from the A hole of the iron plate of the main frame of the (1B#) stairlift; Then grab the main frame of the (1A#) stairlift with one hand, grab the main frame of the stairlift with the other hand, pull the two main frames to both sides, and align the B hole of the iron plate of the main frame of the stairlift with the casing of the main frame of the (1A#) abdominal trainer, and then insert the (23#) ball pin back from the outside of the B hole of the iron plate of the main frame of the stairlift, confirm that the marbles of the (23#) ball head pin on the other side are completely ejected, and the main bracket is unfolded.



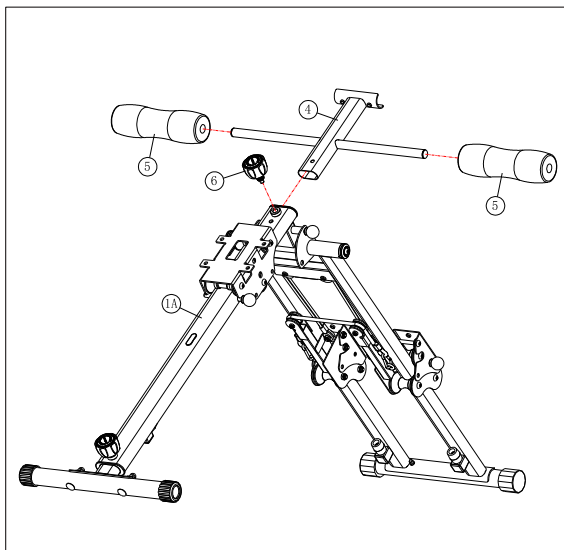
Step 2: Installation of front and rear foot tube

First, put the (2#) front leg under the mounting iron plate of the main frame of the (1A#) abdominal body and align the mounting holes, then use the (13#) carriage screw to pass the mounting iron plate of the main frame of the (1A#) abdominal body from the bottom of the (2#) front leg to the installation iron plate of the (1A#) abdominal bodybuilder main frame, and then put the (17#) arc pad on the mounting iron plate of the main frame of the (1A#) abdominal bodybuilder, and then screw on the (18#) cap nut by hand, and use the 13# port of the (19#) open-end wrench to lock the two (18#) cap nuts; Similarly, put the (3#) rear leg under the mounting iron plate of the main frame of the stairlift and align the mounting holes, and then use the (14#) semi-round socket screw to pass through the (3#) rear leg from below and screw it up to the mounting iron plate of the main frame of the stairlift, and use the (20#) socket wrench to lock the two (14#) semi-round head socket screws; Ensure that the front and rear legs are installed securely and securely.



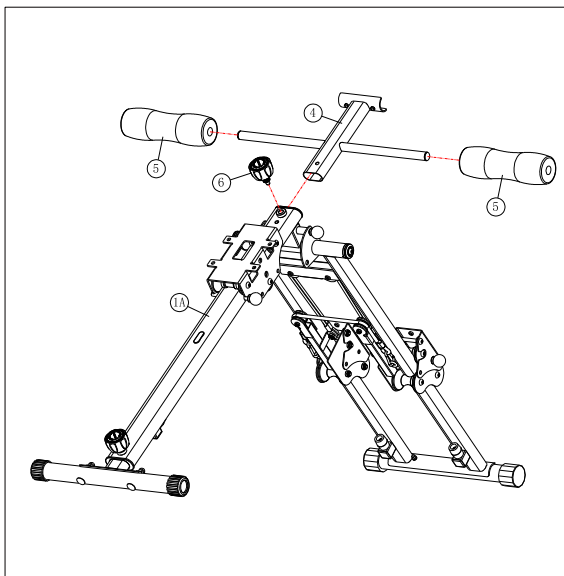
Step 3: Handrail support pipe installation

First, put two (5#) waist-shaped foams on both sides of the round tube of the (4#) armrest support tube, and the foam should be covered to the end; Then insert the (4#) armrest support tube assembled with foam into the iron pipe of the main frame of the (1A#) abdominal bodybuilder, align the holes, and then screw in the (6#) pull pin knob clockwise and lock it to ensure that the (4#) handrail support tube is stable and firm.



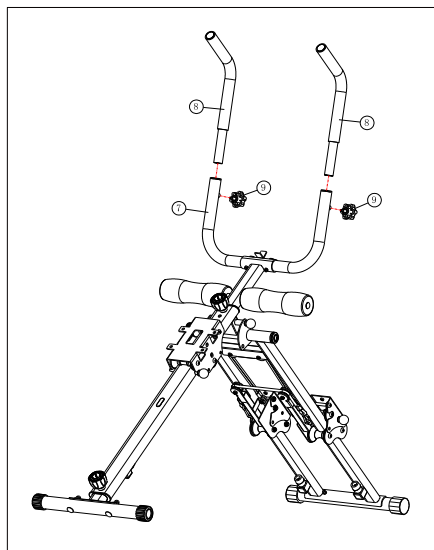
Step 4: Handrail pipe installation

First, put the (7#) handrail pipe on the (4#) handrail support pipe and align the holes, then use the (15#) semi-round socket screw to put on the (17#) curved pad, fix the (7#) handrail pipe to the (4#) handrail support pipe, and then use the (20#) Allen wrench to lock the two (15#) semi-round socket screws respectively to ensure that the (7#) handrail pipe is stable and firm.



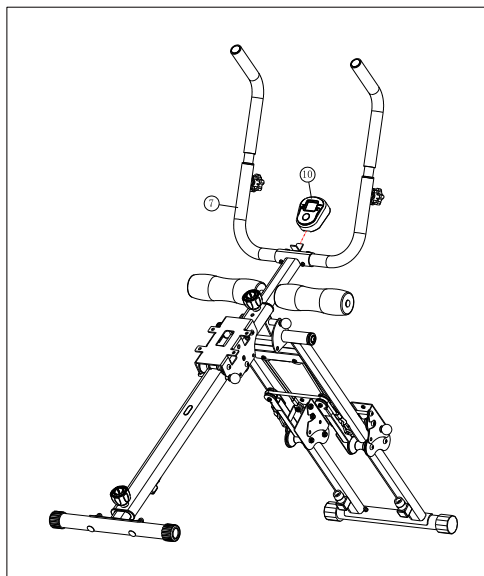
Step 5: Handle pipe installation

First, insert the (8#) handle tube into the (7#) handrail tube, align the holes, and then screw in the (9#) hexagonal star knob clockwise and lock it to ensure that the two (8#) handle tubes are stable and secure.



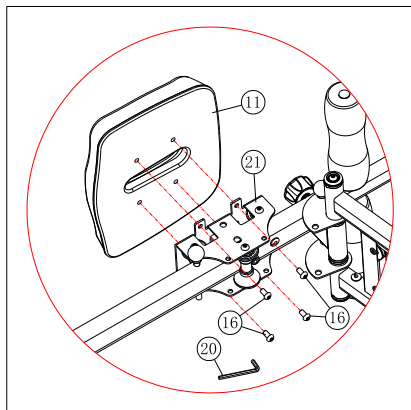
Step 6: Electronic meter installation (Note: This installation step is ignored without electronic watch)

First, push the (10#) electronic meter card slot into the (7#) handrail tube insert, and then plug in the (10#) electronic meter firmly and tightly, and then connect the induction wire, paying attention to ensure that the induction wire is tightly connected.



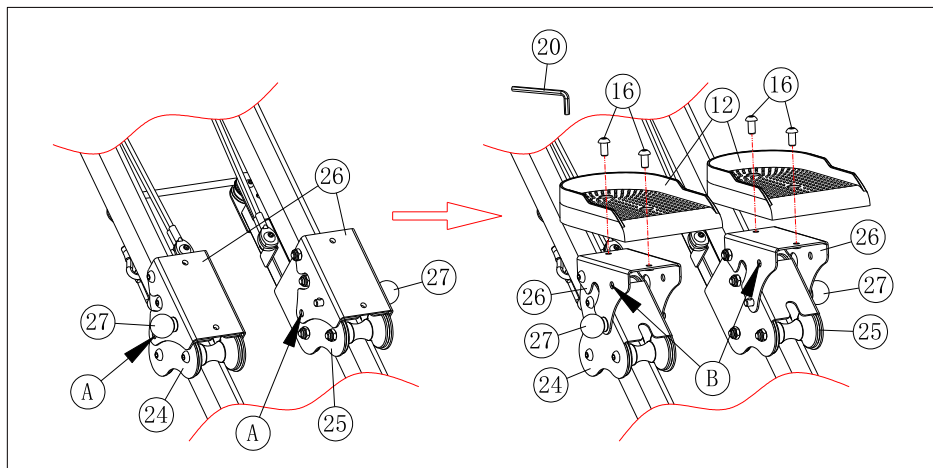
Step 7: Seat Cushion installation

First, put the (11#) cushion on the (21#) cushion slide, and then from under the (21#) cushion slide, pass the 4 (16#) semi-round head socket screws upwards through the (21#) cushion slide, screw them into the (11#) cushion, and then use the (20#) socket wrench to lock the 4 (16#) semi-round socket screws to ensure that the (11#) cushion is stable and firm.



Step 8: Pedal installation

First, pull out the (27#) ball head pin from the B hole of the (26#) pedal holder, and then rotate the (26#) pedal mount upwards so that the A hole of the (26#) pedal mounting seat is aligned with the mounting hole on the left side of the (24#) slide seat and the upper right side of the (25#) slide seat, and then insert the (27#) ball head pin back from the A hole of the (26#) pedal mount, and adjust the (26#) pedal mount to a horizontal level; Then put the (12#) pedal on the (26#) pedal mount and align the screw holes, then screw in the (16#) semi-round socket screw from above, after both pedals are installed, and then use the (20#) socket key to lock the 4 (16#) semi-round socket screws respectively to ensure that the (12#) pedal is stable and firm.



Step 9: After the installation is completed, please check whether all screws and nuts of the equipment are installed and locked, and ensure that all screws and nuts should be tightened firmly.

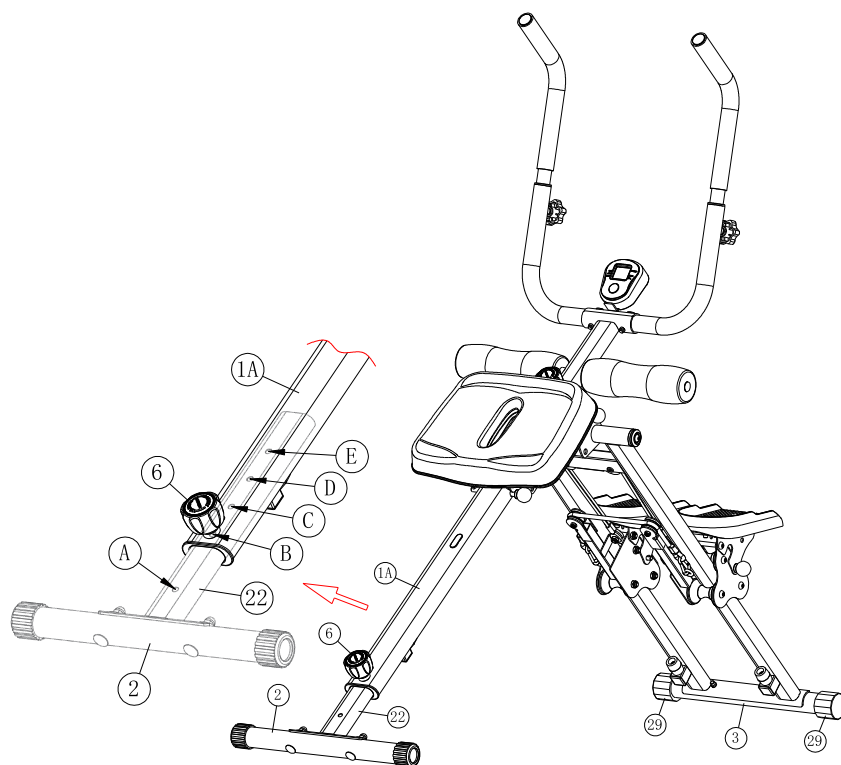
Maintenance and Conditioning Guidelines

1. Cleaning and Maintenance: Please wipe the abdominal staircase machine with a clean, soft, damp cloth. Do not expose the plastic part to corrosive solvents. After each use, wipe off any sweat stains that may be left on the stairlift. Be careful not to let too much moisture come into contact with the electronic watch screen, as this may cause the circuit to malfunction. Please avoid direct sunlight on the staircase machine, especially the electronic meter screen, to avoid damage to the product. Check weekly for loose screws, nuts and pedals.

2. Storage: Please place the stairlift in a dry and clean environment away from children and pets.

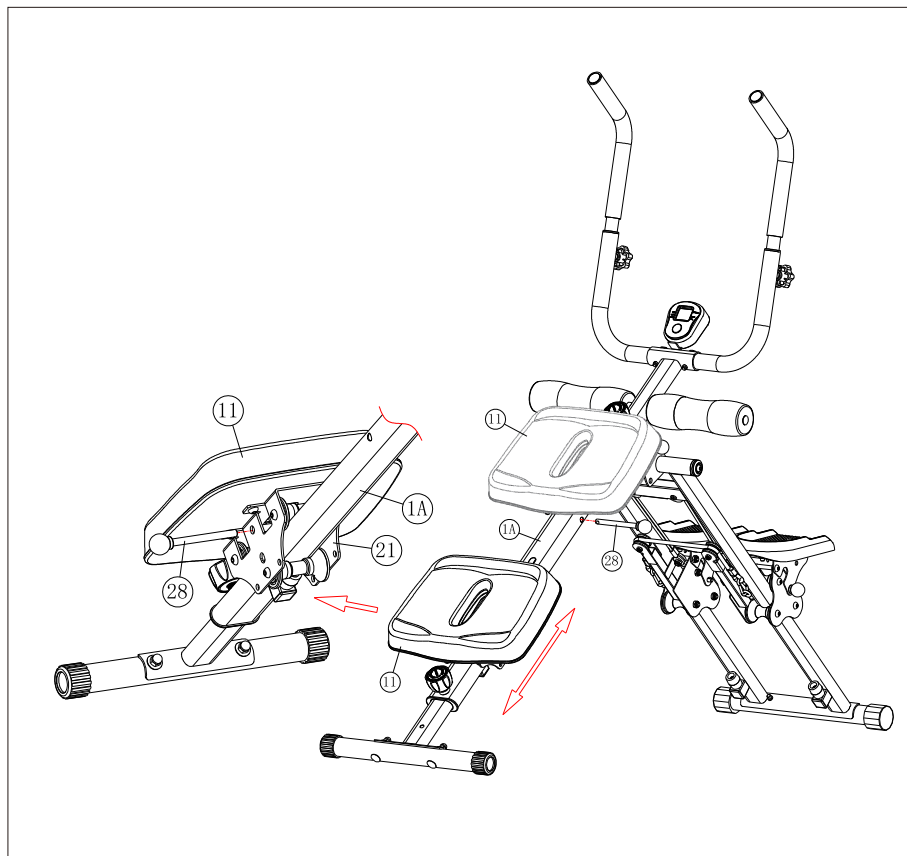
3. Note: Do not use for more than 15 minutes at a time.

4. 1 Adjustment Guideline 1: A. (22#) The front foot bracket tube is porous and retractable, of which hole A is the packaging storage hole, and holes B, C, D, E are the adjustment holes for four-speed fitness use, which can be adjusted according to the needs of the user. When adjusting, first loosen the (6#) pull pin knob and pull it outward, then pull the (22#) front foot bracket tube with the other hand, adjust it to a suitable position, and then lock the (6#) pull pin knob firmly; B. If the ground is unstable, the foot cover on both sides of the leg can be adjusted by turning (3#) by hand, which can make the abdominal staircase stable and suitable for the ground.



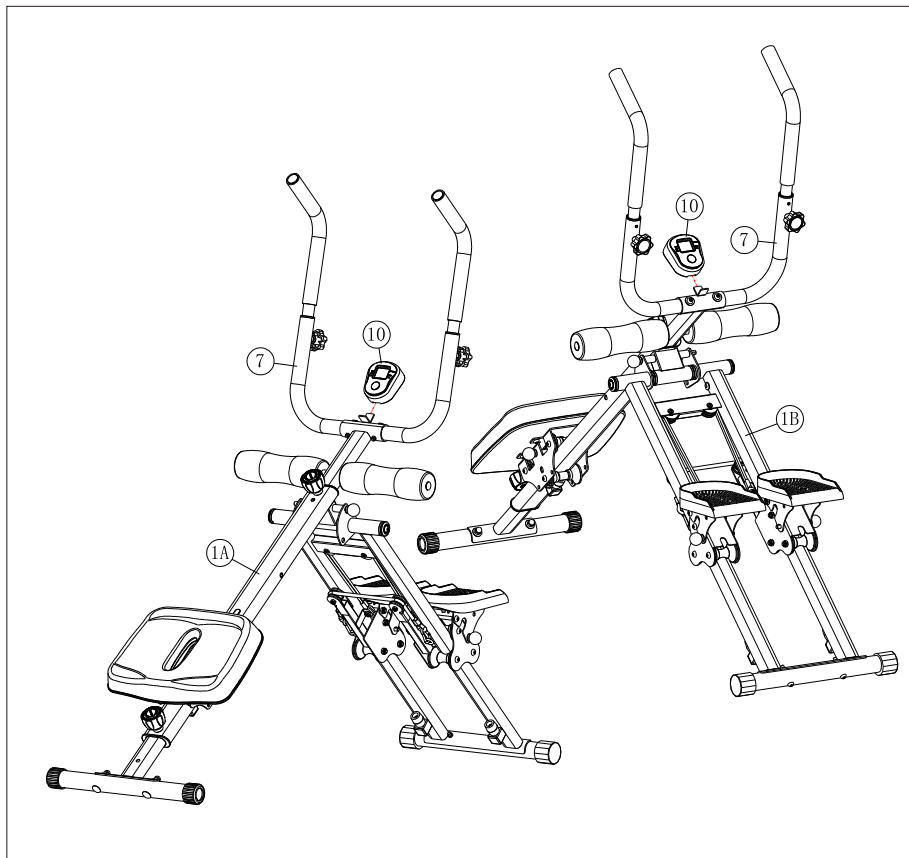
4.2. Adjustment Guideline 2:

- A. When the (11#) cushion needs to be fixed and not slipped, first push the (11#) cushion to the top end of the (1A#) main frame slide rail of the abdominal bodybuilder, and then insert the (28#) ball head pin into the positioning hole of the main frame slide rail of the (1A#) abdominal bodybuilder;
- B. When the (11#) cushion can slide freely, just pull out the (28#) ball head pin from the track of the main frame of the (1A#) abdominal bodybuilder, in order to prevent the (28#) ball head pin from being lost, the (28#) ball head pin can be inserted into the middle placement hole on the upper side of the (21#) cushion slide.



4.3. Adjustment Guideline 3:

- A. When using the abdominal exerciser mode, the (10#) electronic meter display should be oriented towards the main frame of the (1A#) abdominal bodybuilder, and the (10#) electronic meter should be positioned in the direction and pushed along the (7#) handrail tube insert and firmly clamped;
- B. When using the stairlift mode, the (10#) electronic meter display should face the direction of the main frame of the (1B#) stairlift, and the (10#) electronic meter should be positioned in the direction and pushed along the (7#) handrail tube insert and firmly clamped. (7#) The handrail tube insert can be installed in both directions.



Conseils pour une utilisation en toute sécurité

Nous vous remercions de l'achat de nos produits. L'utilisation correcte de cet appareil est la garantie de votre sécurité et de votre santé. Il est très important de lire attentivement le manuel avant d'utiliser cet appareil ! Ce n'est que lorsque cet équipement est correctement installé, entretenu et utilisé que l'exercice peut être sûr et efficace.

1. Cet équipement est uniquement adapté à une utilisation en intérieur, pour un usage domestique. Le poids maximum de l'utilisateur et la charge sont de 120 kg.
2. Cet appareil est de classe HC et ne convient pas à un usage médical.
3. Avant l'assemblage, il est nécessaire de bien comprendre la liste des pièces fournies pour cet équipement et d'installer en stricte conformité avec le manuel d'instructions.
4. L'installation nécessite l'utilisation d'outils appropriés ; si besoin, demandez à une deuxième personne de vous assister pour procéder ensemble au montage.
5. Le matériel de fitness doit être placé sur un sol plat et antidérapant pour être utilisé ; si installé dans un espace humide, une utilisation prolongée de l'appareil peut entraîner une corrosion.
6. Avant usage, veuillez vérifier que les vis et pièces sont bien serrées, et assurez-vous qu'un espace de 0,6 mètre est dégagé autour de l'appareil, sans dispositif réglable en saillie.
7. Vérifiez régulièrement que les différentes parties de connexion de l'équipement sont bien fixées et que leur état est normal, afin de garantir le niveau de sécurité de l'appareil.
8. N'utilisez pas d'agents de nettoyage corrosifs lors de la maintenance et du nettoyage pour éviter que des liquides ne pénètrent dans l'équipement par l'arrière ou les interstices.
9. Cet appareil est destiné à un usage par des adultes, les enfants et les animaux domestiques doivent rester à l'écart, et il ne peut être utilisé que sous la supervision d'un adulte.
10. Cet équipement ne peut être utilisé que par une seule personne à la fois ; veuillez signaler les dangers potentiels aux personnes à proximité, comme le risque lié aux parties mobiles pendant l'exercice.
11. Portez des vêtements bien ajustés lors de l'exercice pour éviter que des vêtements amples ne s'accrochent à l'équipement ou ne limitent vos mouvements.
12. Veuillez éviter de faire de l'exercice avant et après les repas.
13. Veuillez porter attention aux méthodes d'exercice décrites dans les instructions.
14. Veuillez consulter votre médecin de famille avant de commencer l'exercice. Il vous indiquera quel type d'exercice et quelle charge d'entraînement vous conviennent. Un exercice inadapté peut nuire à votre santé, et un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez des vertiges, veuillez immédiatement cesser l'entraînement.
15. La montre électronique dispose de plusieurs fonctions d'affichage, reflétant des valeurs correspondant aux différents degrés de mouvement du corps humain.
16. veuillez conserver ce manuel et les outils d'installation.
17. Si vous avez des questions nécessitant notre assistance, veuillez contacter notre service après-vente.

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.

Conseil important

1. Suivez les instructions d'installation et utilisez uniquement les pièces configurées avec cet appareil.
2. En principe, nous ne considérons pas les équipements sportifs comme des jouets, et ils ne peuvent être utilisés que par des personnes connaissant les connaissances pertinentes ou ayant été guidées.
3. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
4. Les enfants et les personnes handicapées, par exemple, ne doivent utiliser cet équipement que sous la supervision d'un opérateur compétent.
5. Veuillez noter que vous et les autres ne devez placer aucune partie du corps dans la zone sportive.
6. Dans les parties de l'équipement où des réglages sont possibles, portez une attention particulière aux positions limites maximales indiquées.
7. Effectuez uniquement des inspections régulières pour l'usure et les pièces desserrées, afin de garantir que l'équipement reste dans un état de haute qualité.

Notice d'assemblage

1. Le produit doit être installé soigneusement par des adultes ; en cas d'incertitude, faites appel à une aide disposant d'une expérience technique.
2. Déballez tous les matériaux d'emballage, disposez les différentes pièces, pour rendre l'assemblage plus clair et plus facile à comprendre, utilisez un tapis pour protéger la surface d'installation, évitant ainsi saletés ou rayures.
3. Puis, selon la liste des pièces, vérifiez si celles-ci sont complètes, et ne jetez les matériaux d'emballage qu'après l'installation terminée.
4. Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire attentivement les instructions d'installation et comprendre le schéma correspondant.
5. Veuillez noter qu'en utilisant des outils et lors des opérations manuelles, il peut y avoir un risque de blessure, soyez donc prudent lors de l'installation du produit.
6. Après avoir assemblé le produit conformément aux instructions, veuillez vérifier soigneusement si les vis, écrous et boutons sont installés correctement et bien serrés.
7. Après l'installation, veuillez ne pas laisser l'outil traîner n'importe où.
8. Il est recommandé de trouver un tapis de protection (non fourni avec le produit) à placer sous celui-ci pour protéger le sol, car le caoutchouc du produit laisse inévitablement des traces.

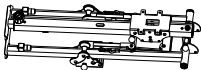
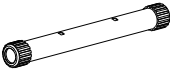
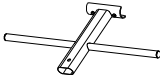
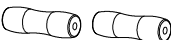
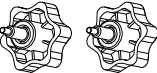
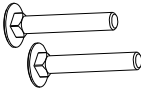
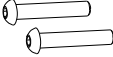
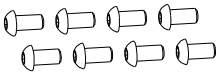
Spécifications de mouvement

1. Saviez-vous qu'un exercice d'endurance modéré (comme environ 30 minutes, 2 fois par semaine) peut grandement améliorer votre santé ? Votre tension artérielle, votre cholestérol, votre glycémie, votre initiative, et même votre humeur peuvent tous être considérablement améliorés par une petite quantité d'exercice. Vous pouvez réduire votre pourcentage de graisse corporelle en apportant des modifications modestes à votre silhouette et en adaptant votre apport nutritionnel en conséquence.
2. L'exercice devrait toujours commencer par un échauffement. Plus l'entraînement à venir est intense, plus il est important de s'échauffer. L'échauffement prépare le corps à l'effort, stimule le système cardiovasculaire et protège les ligaments, les tendons et les articulations des blessures. Il aide également à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires.

Liste de contrôle pré-assemblage

Assurez-vous d'inclure toutes les pièces avant de commencer l'assemblage.

Remarque : Certains accessoires à vis ont été installés sur le produit et doivent être desserrés avant d'être connectés.

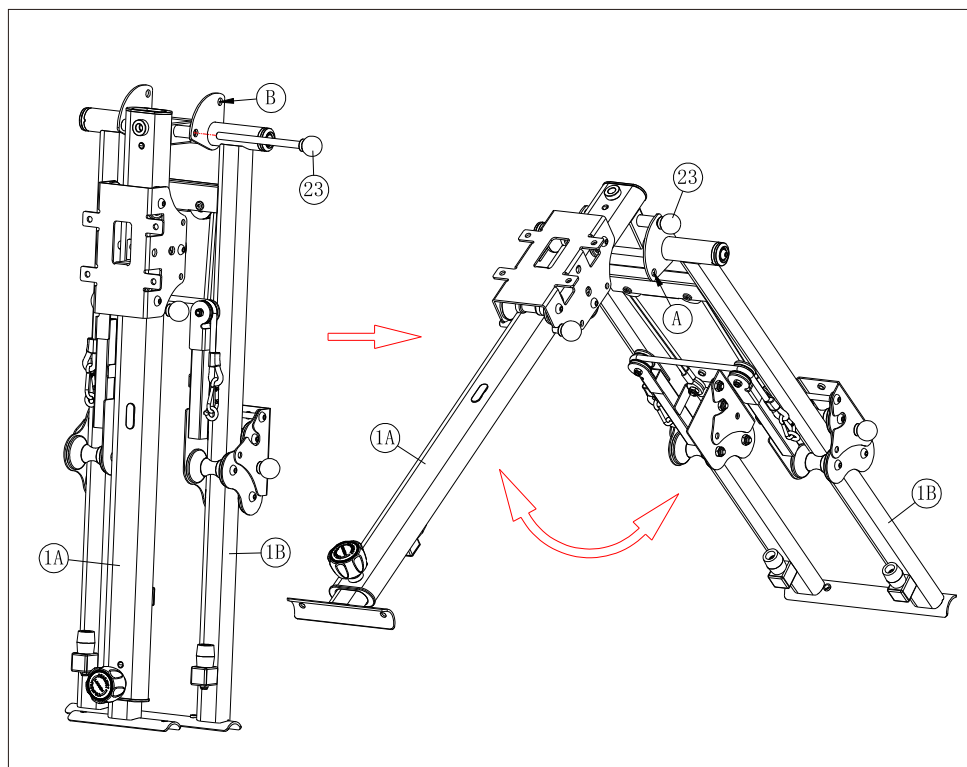
1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	9 
10 	11 	12 
13 	14 	15 
16 	17 	18 
19 	20 	

N°	Nom	Spécifications	Quantité
1	Cadre principal		1
2	Tube de jambe avant	Φ38*395	1
3	Tube arrière du pied	Φ38*395	1
4	Cadre de connexion de la main courante		1
5	Mousse		2
6	Bouton		2
7	Main courante		1
8	Tube de connexion de la main courante		2
9	Bouton	M8	2
10	Moniteur		1
11	Coussin de siège		1
12	Pédale		2
13	Vis	M8*50	2
14	Vis	M8*50	2
15	Vis	M8*45	2
16	Vis	M8*16	8
17	Rondelle courbée	Φ8.5*Φ20*1.5	4
18	Écrou	M8	2
19	Clé à fourche ouverte	13#---15#	1
20	Clé Allen	5mm	1

Instructions d'assemblage

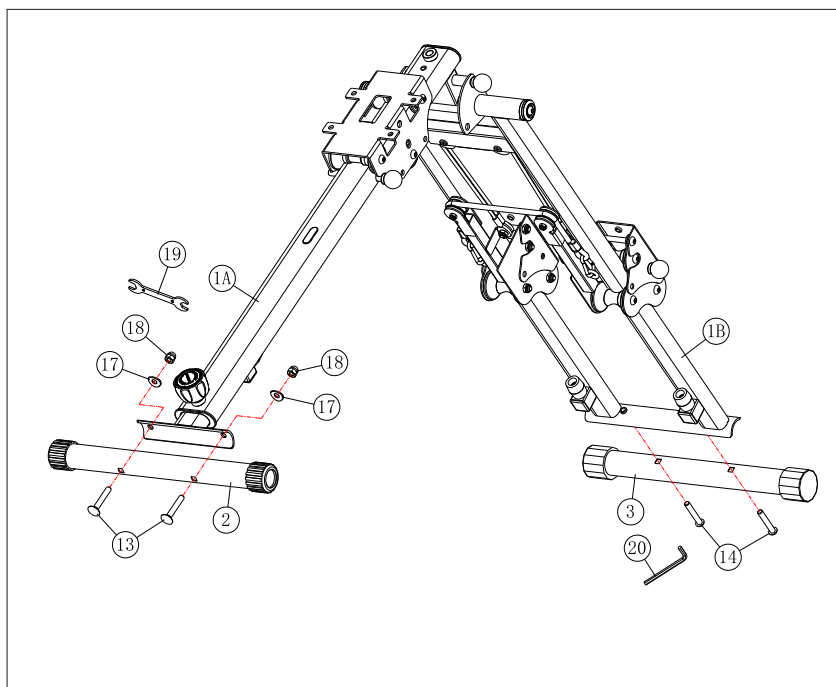
Étape 1 : Déplier la console principale

Retirez le cadre principal de l'appareil d'escalier de sa boîte d'emballage, et extrayez d'abord la goupille à bille (23#) du trou A de la plaque de fer du cadre principal du monte-escalier (1B#) ; Ensuite, saisissez d'une main le cadre principal du monte-escalier (1A#), et de l'autre main, saisissez le cadre principal de l'appareil d'escalier, tirez les deux cadres principaux vers les côtés opposés, et alignez le trou B de la plaque de fer du cadre principal de l'appareil d'escalier avec le boîtier du cadre principal de l'entraîneur abdominal (1A#), puis réinsérez la goupille à bille (23#) par l'extérieur du trou B de la plaque de fer du cadre principal de l'appareil d'escalier, vérifiez que les billes de la goupille à tête sphérique (23#) sur l'autre côté sont complètement éjectées, et le support principal est alors déplié.



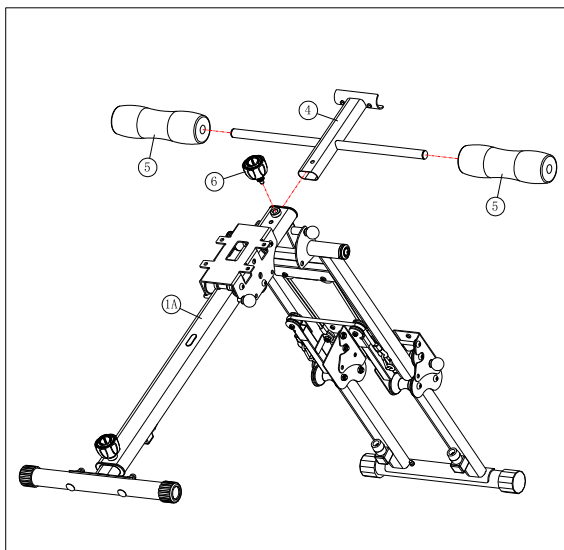
Étape 2 : Installation des tubes de pied avant et arrière

D'abord, placez la patte avant (2#) sous la plaque de montage en fer du châssis principal du corps abdominal (1A#) et alignez les trous de montage, puis utilisez la vis à chariot (13#) pour passer de dessous la patte avant (2#) à travers la plaque de montage en fer du châssis principal du développé abdominal (1A#), puis placez la rondelle courbée (17#) sur la plaque de montage en fer du châssis principal du développé abdominal (1A#), et vissez ensuite à la main l'écrou à chapeau (18#), et utilisez l'ouverture de 13 mm de la clé à fourche (19#) pour serrer les deux écrous à chapeau (18#) ; De même, placez la patte arrière (3#) sous la plaque de montage en fer du châssis principal du monte-escalier et alignez les trous de montage, puis utilisez la vis à tête cylindrique à six pans creux (14#) pour passer de dessous la patte arrière (3#) et la visser sur la plaque de montage en fer du châssis principal du monte-escalier, et utilisez la clé à douille (20#) pour serrer les deux vis à tête cylindrique à six pans creux (14#) ; Assurez-vous que les pattes avant et arrière sont installées de manière ferme et sécurisée.



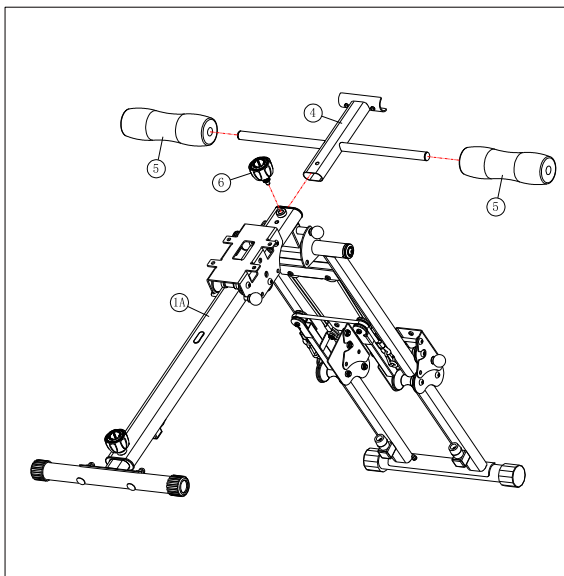
Étape 3 : Installation du tube de support de la main courante

Premièrement, placez deux mousses en forme de taille (5#) sur les deux côtés du tube rond du (4#) tube de support d'accoudoir, et la mousse doit être recouverte jusqu'au bout ; Ensuite, insérez le (4#) tube de support d'accoudoir assemblé avec la mousse dans le tuyau en fer du cadre principal du (1A#) bodybuilder abdominal, alignez les trous, puis vissez la (6#) poignée de goupille d'extraction dans le sens des aiguilles d'une montre et verrouillez-la pour assurer la stabilité et la fermeté du (4#) tube de support de main courante.



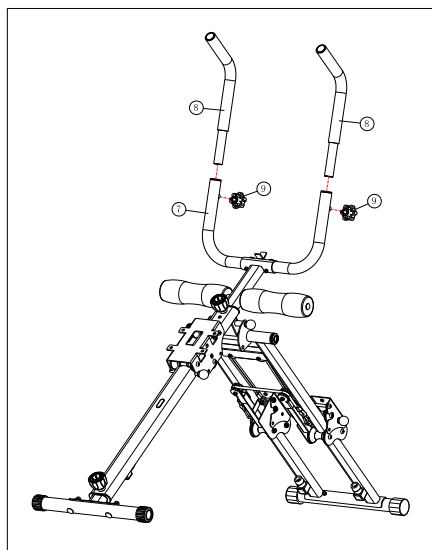
Étape 4 : Installation du tube de main courante

D'abord, placez le tuyau de main courante (7#) sur le tuyau de support de main courante (4#) et alignez les trous, puis utilisez la vis à tête creuse demi-ronde (15#) pour placer la plaque courbée (17#), fixez le tuyau de main courante (7#) au tuyau de support de main courante (4#), puis utilisez la clé Allen (20#) pour serrer les deux vis à tête creuse demi-rondes (15#) respectivement afin d'assurer que le tuyau de main courante (7#) soit stable et ferme.



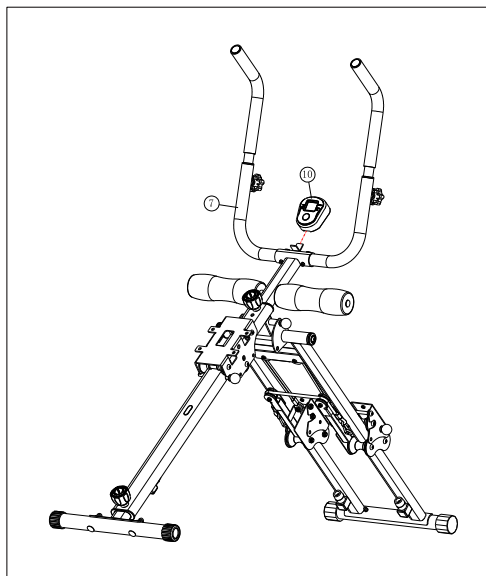
Étape 5 : Installation du tube de poignée

Premièrement, insérez le tube de poignée (8#) dans le tube de main courante (7#), alignez les trous, puis vissez le bouton hexagonal en étoile (9#) dans le sens horaire et verrouillez-le pour assurer que les deux tubes de poignée (8#) sont stables et sécurisés.



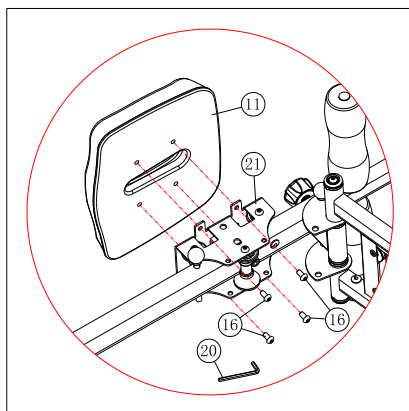
Étape 6 : Installation du compteur électronique (Remarque : Cette étape d'installation est ignorée sans montre électronique)

Commencez par insérer la fente de la carte électronique du compteur (10#) dans l'insert du tube de main courante (7#), puis branchez fermement et solidement le compteur électronique (10#). Ensuite, connectez le fil d'induction en veillant à ce que la connexion soit bien serrée.



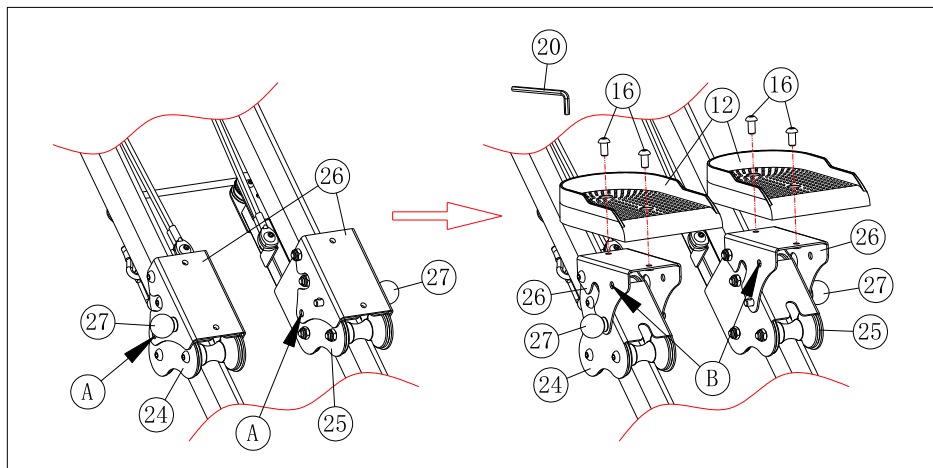
Étape 7 : Installation du coussin de siège

D'abord, placez le coussin (11#) sur le coulisseau de coussin (21#), puis en dessous du coulisseau de coussin (21#), faites passer les 4 vis à tête semi-ronde à douille (16#) vers le haut à travers le coulisseau de coussin (21#), vissez-les dans le coussin (11#), puis utilisez la clé à douille (20#) pour serrer les vis à tête semi-ronde à douille (16#) afin d'assurer que le coussin (11#) soit stable et solide.



Étape 8 : Installation de la pédale

Premièrement, retirez la goupille à tête ronde (27#) du trou B du support de pédale (26#), puis faites pivoter le support de pédale (26#) vers le haut afin d'aligner le trou A du support de pédale (26#) avec le trou de montage situé sur le côté gauche du siège coulissant (24#) et sur le côté supérieur droit du siège coulissant (25#), puis réinsérez la goupille à tête ronde (27#) à travers le trou A du support de pédale (26#), et ajustez le support de pédale (26#) pour qu'il soit à l'horizontale ; Ensuite, placez la pédale (12#) sur le support de pédale (26#) en alignant les trous de vis, puis vissez la vis à tête ronde à six pans creux (16#) par le haut, après l'installation des deux pédales, utilisez la clé à douille (20#) pour serrer respectivement les 4 vis à tête ronde à six pans creux (16#) afin d'assurer que la pédale (12#) est stable et ferme.



Étape 9 : Une fois l'installation terminée, vérifiez que toutes les vis et tous les écrous de l'appareil sont installés et serrés, et assurez-vous qu'ils sont bien serrés.

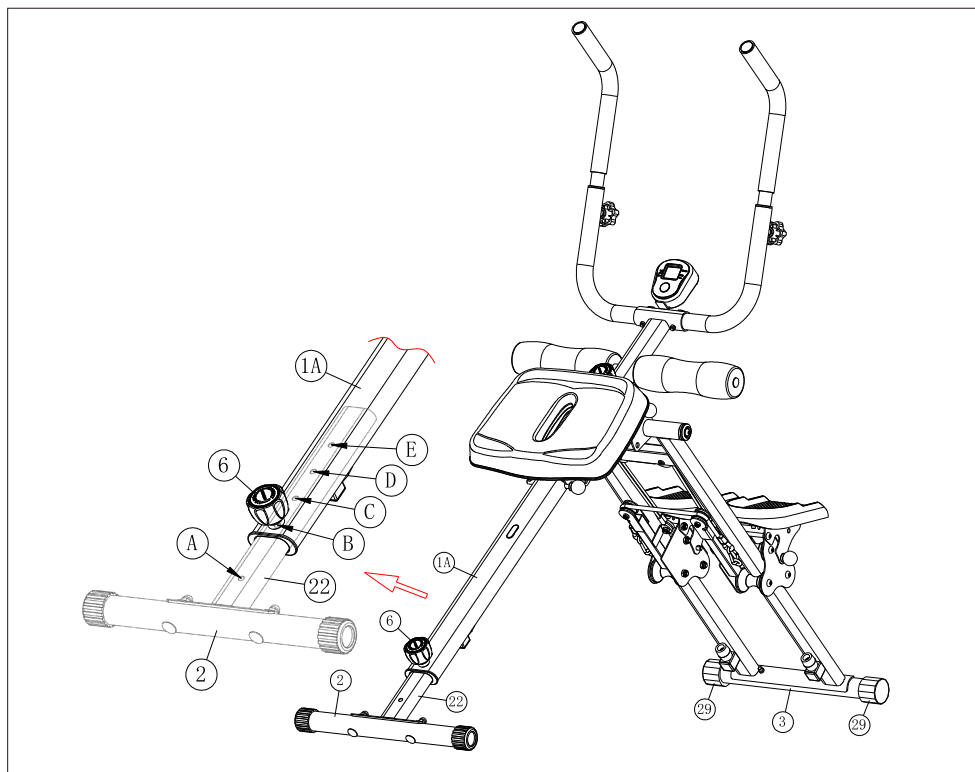
Directives d'entretien et de conditionnement

1. Nettoyage et entretien : Veuillez essuyer la machine à escalier abdominale avec un chiffon propre, doux et humide. Ne pas exposer la partie plastique à des solvants corrosifs. Après chaque utilisation, essuyez les taches de sueur pouvant rester sur le monte-escalier. Veillez à ne pas laisser une humidité excessive entrer en contact avec l'écran de la montre électronique, car cela pourrait provoquer un dysfonctionnement du circuit. Évitez d'exposer la machine à escalier à la lumière directe du soleil, en particulier l'écran du compteur électronique, pour éviter d'endommager le produit. Vérifiez chaque semaine le serrage des vis, des écrous et des pédales.

2. Stockage : Veuillez placer le monte-escalier dans un environnement sec et propre, hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

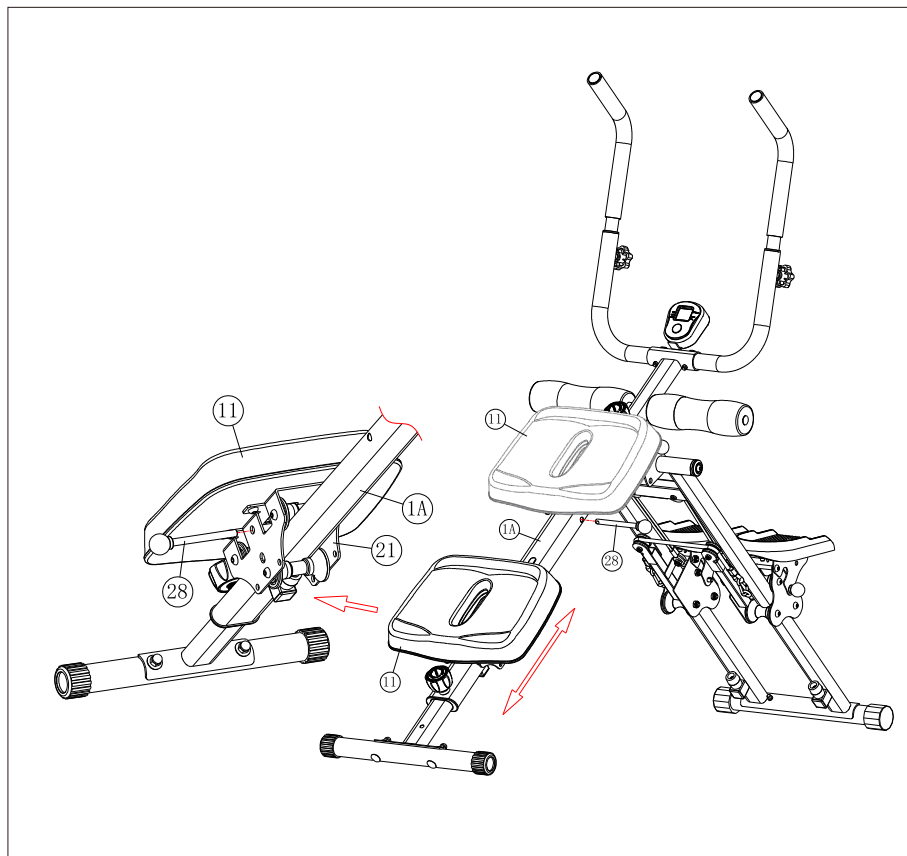
3. Remarque : Ne pas utiliser pendant plus de 15 minutes à la fois.

4. 1 Guide d'ajustement 1 : A. (22#) Le tube du support avant du pied est perforé et rétractable, dont le trou A est le trou de rangement pour l'emballage, et les trous B, C, D, E sont les trous d'ajustement pour une utilisation en fitness à quatre vitesses, qui peuvent être ajustés selon les besoins de l'utilisateur. Lors de l'ajustement, desserrer d'abord la (6#) poignée de goupille de traction et la tirer vers l'extérieur, puis tirer avec l'autre main le (22#) tube du support avant du pied, l'ajuster à une position appropriée, puis verrouiller fermement la (6#) poignée de goupille de traction ; B. Si le sol est instable, le couvre-pied des deux côtés de la jambe peut être ajusté en tournant (3#) à la main, ce qui peut rendre l'escalier abdominal stable et adapté au sol.



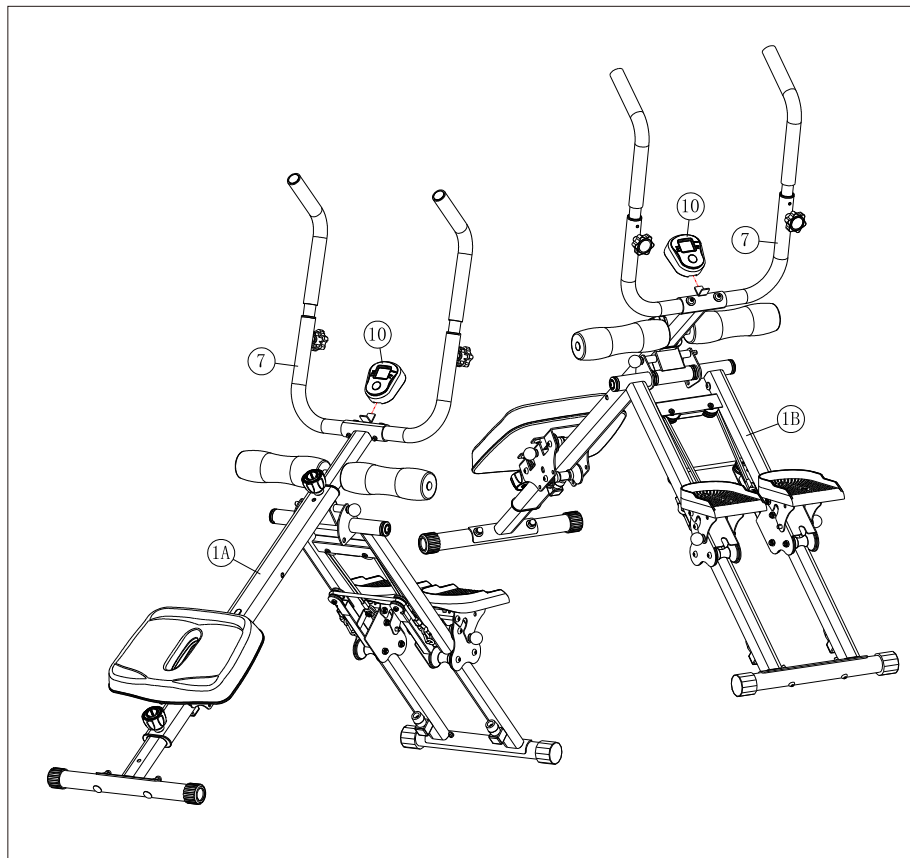
4.2. Directive de réglage 2 :

- A. Lorsque le coussin (11#) doit être fixé et ne pas glisser, poussez d'abord le coussin (11#) jusqu'à l'extrémité supérieure du rail coulissant du châssis principal (1A#) du banc abdominaux, puis insérez la goupille à tête sphérique (28#) dans le trou de positionnement du rail coulissant du châssis principal (1A#) du banc abdominaux ;
- B. Lorsque le coussin (11#) peut coulisser librement, il suffit de retirer la goupille à tête sphérique (28#) du rail du châssis principal (1A#) du banc abdominaux. Afin d'éviter la perte de la goupille à tête sphérique (28#), celle-ci peut être insérée dans le trou de rangement central situé sur le côté supérieur du rail coulissant du coussin (21#).



4.3. Ligne directrice d'ajustement 3 :

- A. Lors de l'utilisation du mode exercice abdominal, l'affichage du compteur électronique (10#) doit être orienté vers le châssis principal du développeur abdominal (1A#), et le compteur électronique (10#) doit être positionné dans la direction et poussé le long de l'insert du tube de la main courante (7#) et fermement serré ;
- B. Lors de l'utilisation du mode monte-escalier, l'affichage du compteur électronique (10#) doit faire face à la direction du châssis principal du monte-escalier (1B#), et le compteur électronique (10#) doit être positionné dans la direction et poussé le long de l'insert du tube de la main courante (7#) et fermement serré. L'insert du tube de la main courante (7#) peut être installé dans les deux sens.



Sicheres Verwenden muss bekannt sein

Vielen Dank für den Kauf unserer Produkte. Die richtige Verwendung dieses Geräts ist die Garantie für Ihre Sicherheit und Gesundheit. Es ist sehr wichtig, die Anleitung vor der Verwendung dieses Geräts sorgfältig zu lesen! Nur wenn diese Ausrüstung ordnungsgemäß installiert, gewartet und verwendet wird, kann die Bewegung sicher und effektiv sein.

1. Diese Ausrüstung ist nur für die Innenverwendung, den Heimgebrauch geeignet. Das maximale Benutzergewicht und die Belastung betragen 120 KG.
2. Dieses Gerät gehört zur HC-Klasse und ist nicht für die medizinische Verwendung geeignet.
3. Vor der Montage ist es erforderlich, die für dieses Gerät bereitgestellte Teileliste vollständig zu verstehen und gemäß der Bedienungsanleitung vollständig zu installieren.
4. Für die Installation müssen geeignete Werkzeuge verwendet werden, falls erforderlich, bitten Sie eine zweite Person um Unterstützung bei der gemeinsamen Installation.
5. Das Fitnessgerät muss auf einem ebenen, rutschfesten Boden aufgestellt werden, um verwendet zu werden; wird es in einem feuchten Raum platziert, kann die langfristige Nutzung des Geräts durch Korrosion beeinträchtigt werden.
6. Bitte überprüfen Sie vor der Benutzung, ob die Schraubenteile gesichert sind, und stellen Sie sicher, dass ein Freiraum von 0,6 Metern um das Gerät herum vorhanden ist und keine auffälligen verstellbaren Vorrichtungen vorhanden sind.
7. Überprüfen Sie regelmäßig, ob die verschiedenen Verbindungsteile des Geräts fest sitzen und ob der Zustand normal ist, um das Sicherheitsniveau des Geräts zu gewährleisten.
8. Verwenden Sie während der Wartung und Reinigung keine ätzenden Reinigungsmittel, um zu vermeiden, dass Flüssigkeit durch das Ende oder Spalten in das Gerät eindringt.
9. Dieses Gerät ist für Erwachsene bestimmt, Kinder und Haustiere sollten sich von diesem Gerät fernhalten und es darf nur unter Anleitung von Erwachsenen betrieben werden.
10. Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden. Weisen Sie die Personen in Ihrer Umgebung auf mögliche Gefahren hin, wie etwa die Gefahr durch bewegliche Teile während des Trainings.
11. Tragen Sie beim Sport gut sitzende Kleidung, um zu vermeiden, dass weite Kleidung an Geräten hängenbleibt oder Ihre Bewegungen einschränkt.
12. Bitte trainieren Sie nicht unmittelbar vor oder nach den Mahlzeiten.
13. Bitte beachten Sie die Trainingsmethoden in der Gebrauchsanweisung.
14. Bitte konsultieren Sie vor dem Training Ihren Hausarzt. Er wird Ihnen mitteilen, welche Art von Bewegung und Trainingsbelastung für Sie geeignet ist. Falsches Training kann Ihrer Gesundheit schaden, übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, brechen Sie das Training bitte sofort ab.
15. Die elektronische Uhr verfügt über zahlreiche Anzeigefunktionen, die je nach Grad der menschlichen Bewegung entsprechende Werte anzeigen.
16. Bitte bewahren Sie diese Anleitung und die Installationswerkzeuge auf.
17. Wenn Sie Fragen haben und unsere Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

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.

Wichtiger Hinweis

1. Befolgen Sie die Installationsanweisungen und verwenden Sie nur die mit diesem Gerät konfigurierten Teile.
2. Grundsätzlich betrachten wir Sportgeräte nicht als Spielzeug, und sie dürfen nur von Personen verwendet werden, die über die entsprechenden Kenntnisse verfügen oder angeleitet wurden.
3. Wenn Ihnen schwindelig oder übel wird, Sie Schmerzen in der Brust oder andere abnormale Symptome verspüren, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Personen wie Kinder und Menschen mit Behinderungen sollten dieses Gerät nur unter Anleitung einer qualifizierten Fachkraft verwenden.
5. Bitte beachten Sie, dass Sie und andere keine Körperteile in den Sportbereich bringen dürfen.
6. In den Teilen der Ausrüstung, die verstellbar sind, achten Sie besonders auf die markierte maximale Grenzposition.
7. Nur regelmäßige Inspektion auf Verschleiß und lose Teile, um sicherzustellen, dass die Ausrüstung in einem hochwertigen Zustand ist.

Montageanleitung

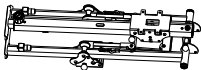
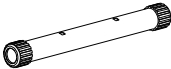
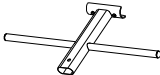
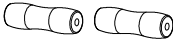
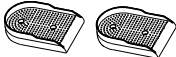
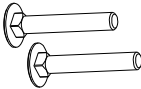
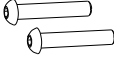
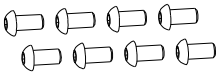
1. Das Produkt muss sorgfältig von Erwachsenen installiert werden, bei Unsicherheit um Hilfe durch technisch erfahrene Personen bitten.
2. Alle Verpackungsmaterialien auspacken, die verschiedenen Teile auslegen, um die Montage übersichtlicher und verständlicher zu machen, die Installationsfläche mit einer Unterlage schützen, um Verschmutzung oder Kratzer zu vermeiden.
3. Anschließend gemäß der Teileliste prüfen, ob alle Komponenten vollständig sind, die Verpackungsmaterialien erst nach der Installation entsorgen.
4. Vor Beginn der Montage bitte die Installationsanleitung sorgfältig durchlesen und das entsprechende Schema verstehen.
5. Bitte beachten Sie, dass bei der Verwendung von Werkzeugen und manueller Handhabung Verletzungsgefahr bestehen kann, daher bei der Produktinstallation vorsichtig sein.
6. Bitte überprüfen Sie nach der Montage des Produkts gemäß den Anweisungen sorgfältig, ob Schrauben, Muttern und Knöpfe korrekt installiert und fest angezogen sind.
7. Bitte stellen Sie das Werkzeug nach der Installation nicht willkürlich ab.
8. Es wird empfohlen, dass Sie eine Schutzunterlage (im Produkt nicht enthalten) finden und unter dem Produkt platzieren, um den Boden zu schützen, da der Produktgummi unweigerlich Spuren hinterlassen kann.

Bewegungsspezifikation

1. Wussten Sie, dass moderate Ausdauerbelastung (etwa 30 Minuten, 2-mal pro Woche) Ihre Gesundheit erheblich verbessern kann? Ihr Blutdruck, Cholesterinspiegel, Blutzucker, Ihre Initiative und sogar Ihre Stimmung können durch wenig Bewegung deutlich verbessert werden. Sie können Ihren Körperfettanteil reduzieren, indem Sie Ihre Körperform leicht verändern und Ihre Nährstoffaufnahme entsprechend anpassen.
2. Bewegung sollte immer mit dem Aufwärmen beginnen. Je anstrengender die bevorstehende Trainingseinheit, desto wichtiger ist das Aufwärmen. Das Aufwärmen bereitet den Körper auf die Belastung vor, stimuliert das Herz-Kreislauf-System und schützt Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu verringern.

Checkliste vor dem Zusammenbau

Stellen Sie sicher, dass alle Teile enthalten sind, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen.
Hinweis: Einige Schrauben-Zubehörteile wurden am Produkt montiert und müssen gelöst und dann angeschlossen werden.

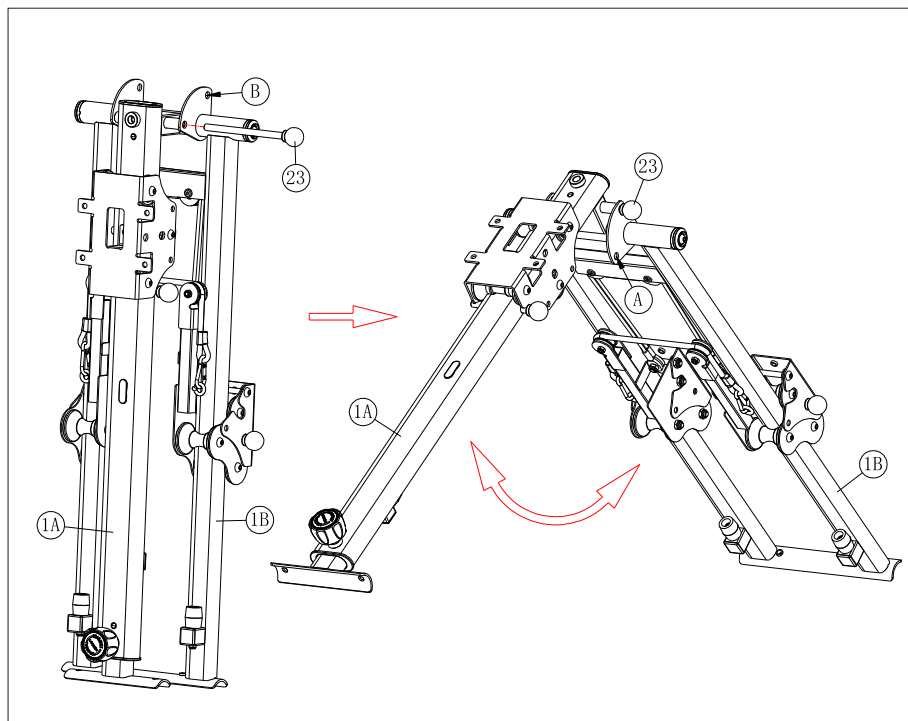
1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	9 
10 	11 	12 
13 	14 	15 
16 	17 	18 
19 	20 	

Nr.	Name	Spezifikation	Menge
1	Hauptgestell		1
2	Vorderer Fussrohr	Ø38*395	1
3	Hinterer Fussrohr	Ø38*395	1
4	Geländer-Verbindungsrahmen		1
5	Schaum		2
6	Drehknopf		2
7	Geländer		1
8	Geländer-Verbindungsrohr		2
9	Drehknopf	M8	2
10	Monitor		1
11	Sitzkissen		1
12	Pedal		2
13	Schraube	M8*50	2
14	Schraube	M8*50	2
15	Schraube	M8*45	2
16	Schraube	M8*16	8
17	Kerbelscheibe	Ø8.5*Ø20*1.5	4
18	Mutter	M8	2
19	Maulschlüssel	13#---15#	1
20	Innensechskant	5mm	1

Montageanleitung

Schritt 1: Hauptgestell ausklappen

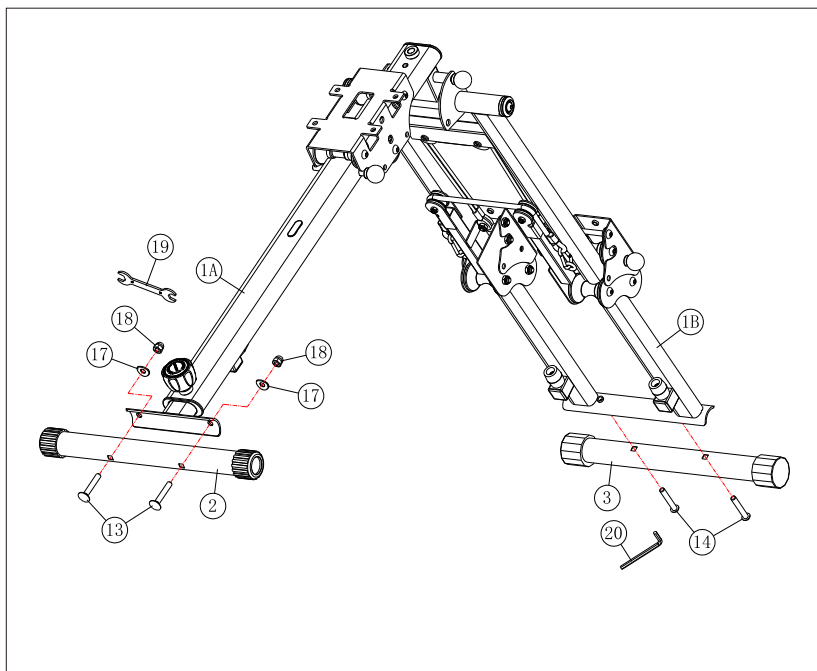
Nehmen Sie das Hauptgestell der Treppenmaschine aus der Verpackungsschachtel und ziehen Sie zunächst den (23#) Kugelstift aus dem A-Loch der Eisenplatte des Hauptgestells des (1B#) Treppenliftes. Greifen Sie dann mit einer Hand das Hauptgestell des (1A#) Treppenliftes und mit der anderen Hand das Hauptgestell des Treppenliftes, ziehen Sie die beiden Hauptgestelle auseinander und richten Sie das B-Loch der Eisenplatte des Hauptgestells des Treppenliftes mit dem Gehäuse des Hauptgestells des (1A#) Bauchtrainers aus. Setzen Sie anschließend den (23#) Kugelstift von außen zurück in das B-Loch der Eisenplatte des Hauptgestells des Treppenliftes ein. Vergewissern Sie sich, dass die Kugeln des (23#) Kugelkopfstiftes auf der anderen Seite vollständig herauspringen. Das Hauptgestell ist nun ausgeklappt.



Schritt 2: Montage des vorderen und hinteren Fußrohres

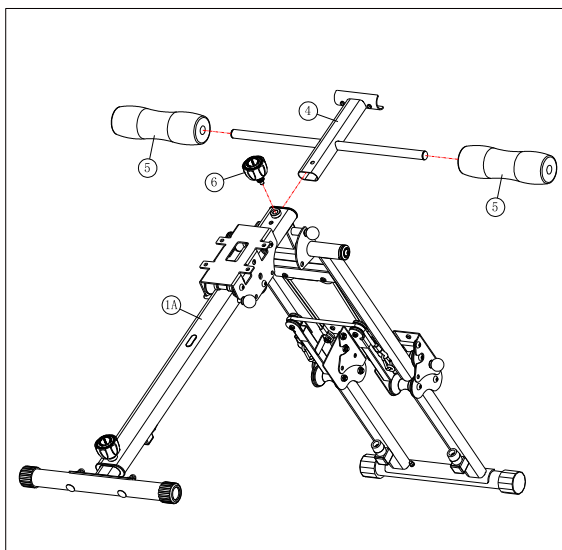
Zuerst das (2#) vordere Bein unter die Montageeisenplatte des Hauptrahmens des (1A#) Bauchkörpers setzen und die Montagelöcher ausrichten, dann die (13#) Wagenschraube verwenden, um sie von unten durch das (2#) vordere Bein und die Montageeisenplatte des Hauptrahmens des (1A#) Bauchkörpers zu führen, anschließend die (17#)

Bogenunterlage auf die Montageeisenplatte des Hauptrahmens des (1A#) Bauchtrainers legen und von Hand die (18#) Kronenmutter aufschrauben, dann mit der 13#-Öffnung des (19#) Ringschlüssels die beiden (18#) Kronenmutter festziehen; Ebenso das (3#) hintere Bein unter die Montageeisenplatte des Hauptrahmens des Treppenliftes setzen und die Montagelöcher ausrichten, dann die (14#) Halbrund-Zylinderschraube von unten durch das (3#) hintere Bein führen und in die Montageeisenplatte des Hauptrahmens des Treppenliftes eindrehen, und mit dem (20#) Steckschlüssel die beiden (14#) Halbrundkopf-Zylinderschrauben festziehen; Sicherstellen, dass die vorderen und hinteren Beine fest und sicher montiert sind.



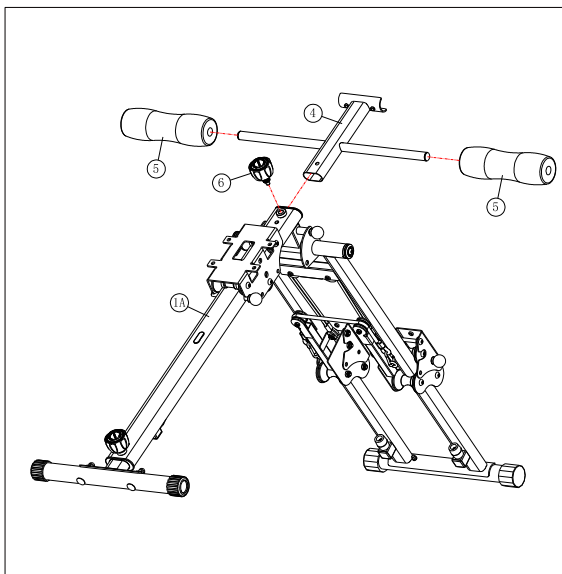
Schritt 3: Installation der Handlaufstützrohre

Zuerst zwei (5#) taillenförmige Schaumstoffpolster auf beiden Seiten des Rundrohrs des (4#) Armlehnen-Stützrohrs anbringen, wobei der Schaumstoff bis zum Ende reichen sollte. Dann das (4#) Armlehnen-Stützrohr mit montiertem Schaumstoff in das Eisenrohr des Hauptrahmens des (1A#) Bauchmuskeltrainers einführen, die Löcher ausrichten und anschließend den (6#) Zugstiftknopf im Uhrzeigersinn eindrehen und verriegeln, um sicherzustellen, dass das (4#) Armlehnen-Stützrohr stabil und fest sitzt.



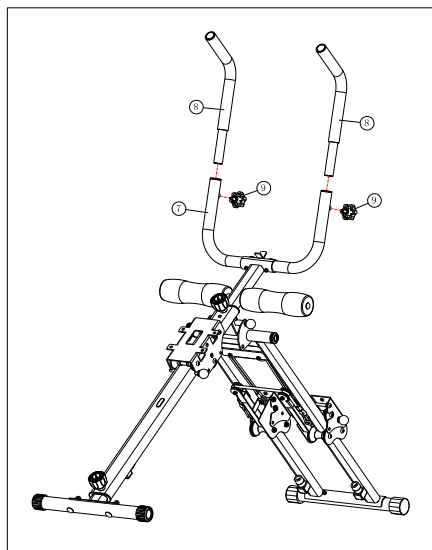
Schritt 4: Montage des Handlaufrohrs

Zuerst das (7#) Handlaufrohr auf das (4#) Handlauf-Stützrohr setzen und die Löcher ausrichten, dann die (15#) Halbrund-Hohlschraube mit der (17#) gebogenen Unterlegscheibe verwenden, um das (7#) Handlaufrohr am (4#) Handlauf-Stützrohr zu befestigen, und anschließend mit dem (20#) Inbusschlüssel die beiden (15#) Halbrund-Hohlschrauben jeweils festziehen, um sicherzustellen, dass das (7#) Handlaufrohr stabil und fest sitzt.



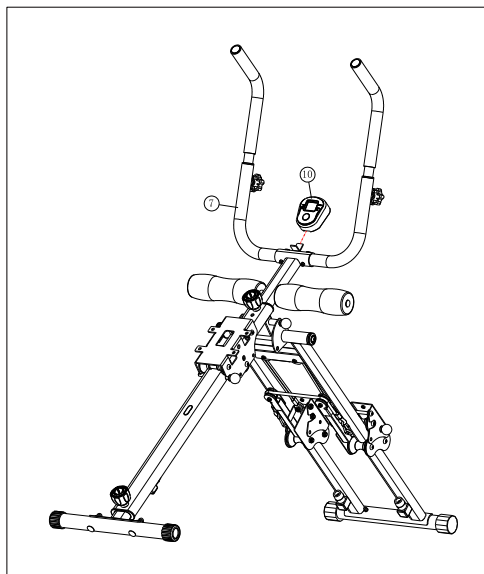
Schritt 5: Montage des Griffrohrs

Zuerst stecken Sie das (8#) Griffrohr in das (7#) Handlaufrohr, richten die Löcher aus und schrauben dann den (9#) Sechskant-Sternknopf im Uhrzeigersinn ein und verriegeln ihn, um sicherzustellen, dass die beiden (8#) Griffrohre stabil und sicher sind.



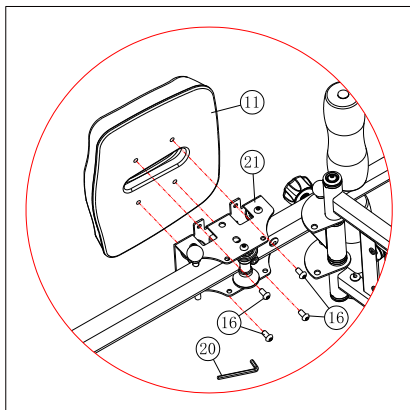
Schritt 6: Elektronische Uhrinstallation (Hinweis: Dieser Installationsschritt wird ohne elektronische Uhr übersprungen)

Zuerst schieben Sie den (10#) Steckplatz der elektronischen Uhr in den (7#) Handlaufrohr-Einsatz und stecken dann die (10#) elektronische Uhr fest und eng ein. Verbinden Sie anschließend den Induktionsdraht und achten Sie darauf, dass der Induktionsdraht fest verbunden ist.



Schritt 7: Sitzpolsterinstallation

Zuerst legen Sie die (11#) Polsterauflage auf die (21#) Polstergleitschiene und führen dann von unterhalb der (21#) Polstergleitschiene die 4(16#) Halbrundkopf-Innensechskantschrauben nach oben durch die (21#) Polstergleitschiene, schrauben sie in die (11#) Polsterauflage ein und verwenden anschließend den (20#) Steckschlüssel, um die (16#) Halbrund-Innensechskantschrauben festzuziehen, um sicherzustellen, dass die (11#) Polsterauflage stabil und fest sitzt.



Schritt 8: Pedalinstallation

Ziehen Sie zunächst den (27#) Kugelkopfstift aus dem B-Loch des (26#) Pedalhalters heraus und drehen Sie dann den (26#) Pedalhalter nach oben, sodass das A-Loch des (26#) Pedalhalters mit dem Montageloch auf der linken Seite des (24#) Gleitsitzes und der oberen rechten Seite des (25#) Gleitsitzes ausgerichtet ist. Setzen Sie anschließend den (27#) Kugelkopfstift wieder durch das A-Loch des (26#) Pedalhalters ein und stellen Sie den (26#) Pedalhalter auf eine waagerechte Ebene. Legen Sie dann das (12#) Pedal auf den (26#) Pedalhalter und richten Sie die Schraublöcher aus. Schrauben Sie von oben die (16#) Halbrund-Innensechskantschraube ein. Nachdem beide Pedale installiert sind, verwenden Sie den (20#) Steckschlüssel, um jeweils die 4(16#) Halbrund-Innensechskantschrauben festzuziehen, um sicherzustellen, dass das (12#) Pedal stabil und fest sitzt.

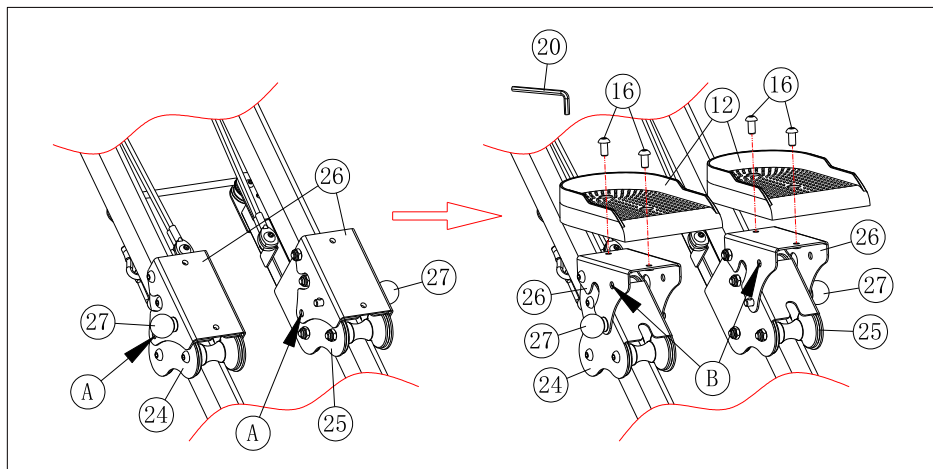


Abbildung 1: Schritt 9: Nach Abschluss der Installation bitte prüfen, ob alle Schrauben und Muttern der Ausrüstung installiert und festgezogen sind, und sicherstellen, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

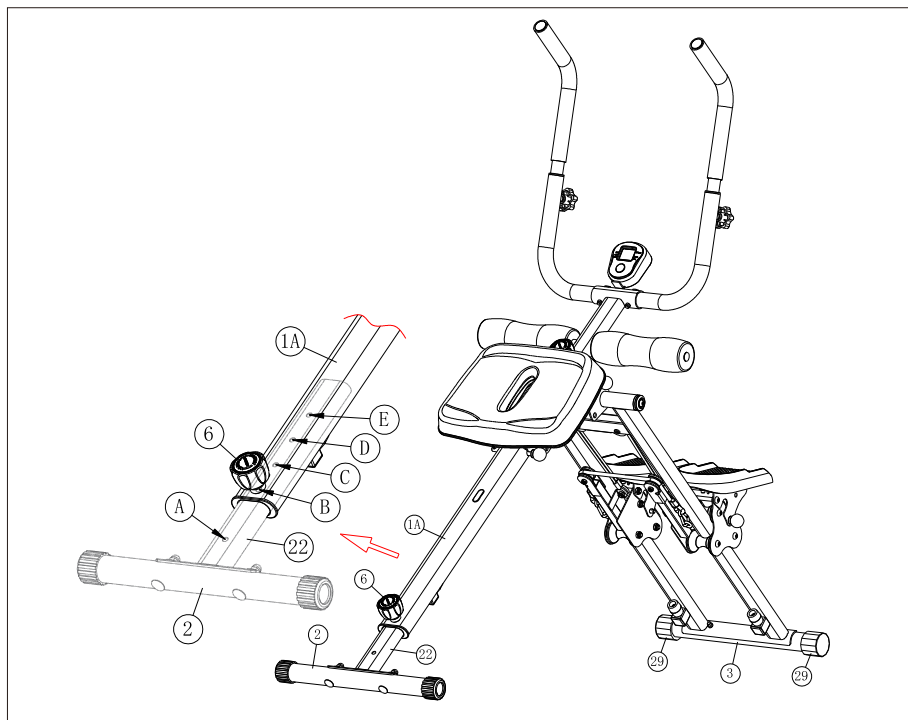
Wartungs- und Pflegehinweise

1. Reinigung und Wartung: Bitte wischen Sie den Bauchtrainer für Treppensteigen mit einem sauberen, weichen, feuchten Tuch ab. Setzen Sie die Kunststoffteile keinen ätzenden Lösungsmitteln aus. Wischen Sie nach jeder Benutzung etwaige Schweißflecken vom Treppensteiger ab. Achten Sie darauf, dass nicht zu viel Feuchtigkeit mit dem elektronischen Bildschirm in Berührung kommt, da dies zu Funktionsstörungen der Schaltung führen kann. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung auf das Gerät, insbesondere auf den elektronischen Bildschirm, um Schäden am Produkt zu vermeiden. Prüfen Sie wöchentlich, ob Schrauben, Muttern und Pedale locker sind.

2. Lagerung: Bitte stellen Sie den Treppensteiger in einer trockenen und sauberen Umgebung auf, außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren.

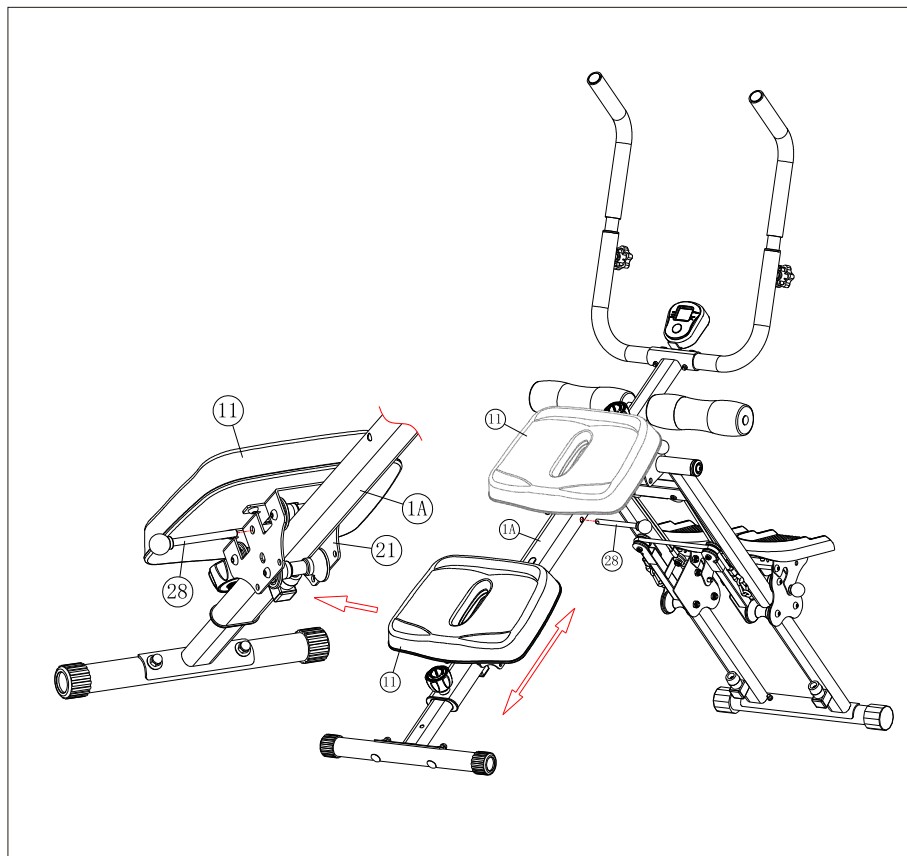
3. Hinweis: Nicht länger als 15 Minuten am Stück verwenden.

4. 1 Einstellrichtlinie 1: A. (22#) Das vordere Fußhalterrohr ist porös und ausziehbar, wobei Loch A das Verpackungslagerloch ist, und Löcher B, C, D, E die Einstelllöcher für den Vier-Gang-Fitnessgebrauch, die je nach Bedarf des Benutzers eingestellt werden können. Beim Einstellen zunächst den (6#) Zugstiftknopf lösen und nach außen ziehen, dann mit der anderen Hand das (22#) vordere Fußhalterrohr ziehen, auf eine geeignete Position einstellen und anschließend den (6#) Zugstiftknopf fest arretieren; B. Falls der Boden uneben ist, kann die Fußabdeckung auf beiden Seiten des Beins durch Drehen von (3#) von Hand eingestellt werden, was die Bauchtretstufe stabil und an den Boden anpassbar macht.



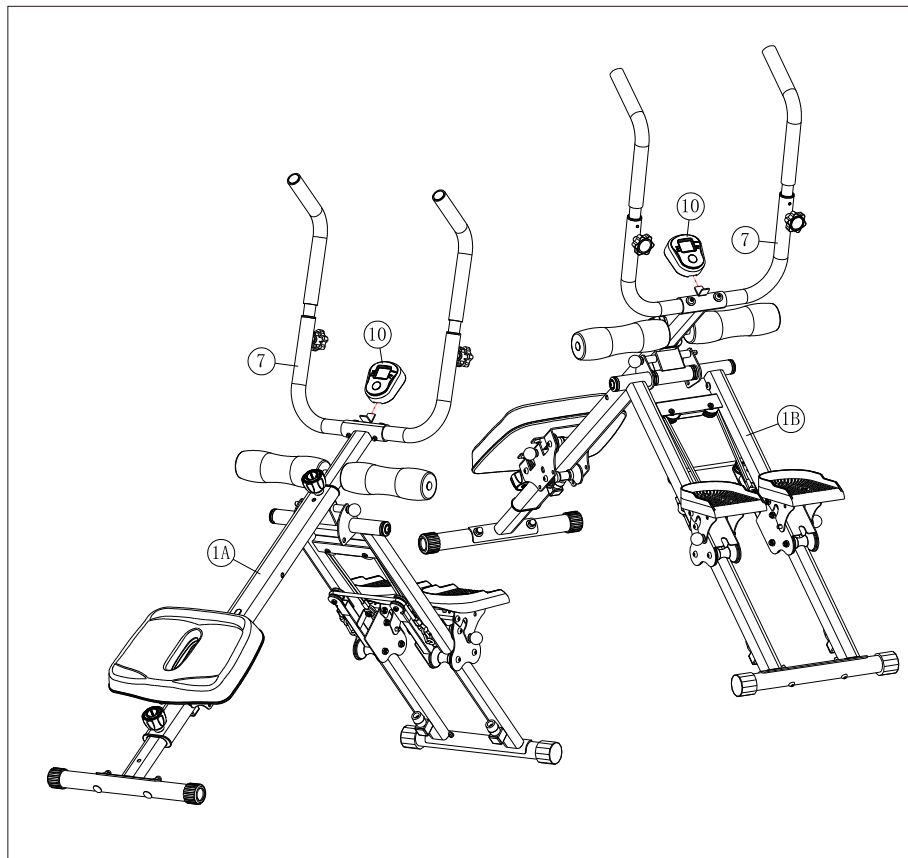
4.2. Einstellrichtlinie 2:

- A. Wenn das (11#) Polster fixiert und nicht verrutschen soll, schieben Sie zunächst das (11#) Polster bis zum oberen Ende der (1A#) Hauptrahmen-Schiene des Bauchmuskeltrainers und stecken Sie dann den (28#) Kugelkopfstift in das Positionierungsloch der Hauptrahmenschiene des (1A#) Bauchmuskeltrainers;
- B. Wenn das (11#) Polster frei gleiten können soll, ziehen Sie einfach den (28#) Kugelkopfstift aus der Schiene des Hauptrahmens des (1A#) Bauchmuskeltrainers. Um den Verlust des (28#) Kugelkopfstifts zu verhindern, kann der (28#) Kugelkopfstift in das mittlere Ablage Loch auf der Oberseite der (21#) Polstergleitschiene gesteckt werden.



4.3. Einstellrichtlinie 3:

- A. Bei Verwendung des Bauchtrainermodus muss die Anzeige des (10#) elektronischen Zählers in Richtung des Hauptrahmens des (1A#) Bauchmuskeltrainers ausgerichtet sein, und der (10#) elektronische Zähler muss in dieser Richtung positioniert, entlang des (7#) Handlaufrohr-Einsatzes vorgeschoben und fest eingespannt werden;
- B. Bei Verwendung des Treppenliftmodus muss die Anzeige des (10#) elektronischen Zählers in Richtung des Hauptrahmens des (1B#) Treppenlifts zeigen, und der (10#) elektronische Zähler muss in dieser Richtung positioniert, entlang des (7#) Handlaufrohr-Einsatzes vorgeschoben und fest eingespannt werden. Der (7#) Handlaufrohr-Einsatz kann in beiden Richtungen montiert werden.



Para un uso seguro se necesita saber

Gracias por adquirir nuestros productos. El uso correcto de este dispositivo es la garantía de su seguridad y salud. ¡Es muy importante leer detenidamente el manual antes de utilizar este dispositivo! Solo cuando este equipo esté correctamente instalado, mantenido y utilizado, el ejercicio podrá ser seguro y efectivo.

1. Este equipo solo es adecuado para uso en interiores, doméstico. El peso y la carga máximos del usuario es de 120 KG.
2. Este dispositivo pertenece al grado HC y no es apto para uso médico.
3. Antes del ensamblaje, es necesario comprender completamente la lista de partes proporcionadas para este equipo, e instalarlo en plena conformidad con el manual de instrucciones.
4. La instalación requiere el uso de herramientas apropiadas. De ser necesario, solicite a una segunda persona que le asista en el montaje.
5. El equipo de fitness debe ser colocado en un suelo plano y antideslizante para su uso. Si se coloca en un espacio húmedo, el uso prolongado del equipo se verá afectado por la corrosión.
6. Por favor, verifique si las partes de tornillería están correctamente apretadas antes de usar el equipo. Asegúrese de que exista un espacio libre de 0.6 metros alrededor del equipo, y que no existan dispositivos ajustables prominentes.
7. Verificar periódicamente si las diversas partes de conexión del equipo están ajustadas y si su estado es normal, a fin de garantizar el nivel de seguridad del equipo.
8. No utilizar detergentes corrosivos durante el mantenimiento y la limpieza para evitar que líquidos entren al equipo a través de la parte posterior o de las rendijas.
9. Este dispositivo es para uso de adultos. Los niños y las mascotas deben mantenerse alejados de este dispositivo y solo pueden operarse bajo la supervisión de un adulto.
10. Este equipo solo puede ser utilizado por una persona a la vez. Por favor, informe a las personas cercanas sobre los posibles peligros, como el riesgo que representan las partes móviles durante el ejercicio.
11. Use ropa que le ajuste bien al hacer ejercicio para evitar que la ropa suelta se enganche en los equipos o restrinja el movimiento.
12. Evite hacer ejercicio antes y después de las comidas.
13. Preste atención a los métodos de ejercicio indicados en las instrucciones.
14. Consulte a su médico de cabecera antes de hacer ejercicio, él le indicará qué tipo de ejercicio y carga de entrenamiento son adecuados para usted. El ejercicio incorrecto puede dañar su salud, el entrenamiento excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si siente mareos, detenga el entrenamiento de inmediato.
15. El reloj electrónico cuenta con varias funciones de visualización, que reflejarán el valor correspondiente según el grado de actividad física humana.
16. Por favor, conserve este manual y las herramientas de instalación.
17. Si tiene alguna pregunta y necesita nuestra asistencia, póngase en contacto con nuestro departamento de servicio posventa.

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.

Consejo importante

1. Siga las instrucciones de instalación y utilice únicamente las piezas configuradas con este dispositivo.
2. En principio, no consideramos el equipo deportivo como un juguete, y solo puede ser utilizado por personas que conozcan los conocimientos relevantes o hayan sido guiadas.
3. Si experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas anormales, suspenda el ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.
4. Personas como niños y personas con discapacidad deben usar este equipo únicamente bajo la supervisión de un operador cualificado.
5. Por favor, tenga en cuenta que usted y otras personas no deben introducir ninguna parte del cuerpo en el área de deportes.
6. En las partes del equipo que se pueden ajustar, preste especial atención a la posición límite máxima marcada.
7. Solo la inspección regular para detectar desgaste y piezas sueltas, con el fin de garantizar que el equipo se encuentre en un estado de alta calidad.

Instrucciones de montaje

1. El producto debe ser instalado cuidadosamente por adultos; en caso de incertidumbre, solicitar la ayuda de alguien con experiencia técnica.
2. Desembale todos los materiales de embalaje, coloque las diversas partes para que sea más claro y fácil de entender el montaje, utilice almohadillas para proteger la superficie de instalación y evitar la suciedad o los arañazos.
3. Y luego, de acuerdo con la lista de piezas, comprobar si las partes están completas; solo después de la instalación se podrán desechar los materiales de embalaje.
4. Antes de comenzar el ensamblaje, lea atentamente las instrucciones de instalación y comprenda el diagrama esquemático correspondiente.
5. Tenga en cuenta que al usar herramientas y realizar operaciones manuales, existe el riesgo de sufrir lesiones por operación; por lo tanto, sea cuidadoso al instalar el producto.
6. Después de ensamblar el producto según las instrucciones, verifique minuciosamente si los tornillos, tuercas y perillas están instalados correctamente y apretados en su lugar.
7. Después de la instalación, no coloque la herramienta de manera aleatoria.
8. Se recomienda que encuentres una alfombrilla protectora (no incluida en el producto), colocada bajo el producto para proteger el suelo, ya que el caucho del producto inevitablemente deja marcas.

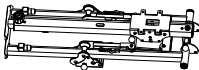
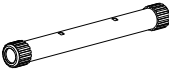
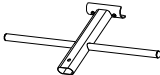
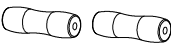
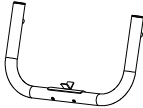
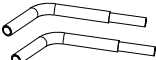
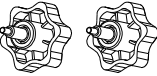
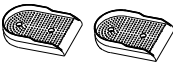
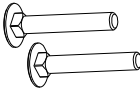
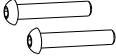
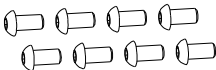
Especificación de movimiento

1. ¿Sabías que el ejercicio de resistencia moderado (como unos 30 minutos, 2 veces por semana) puede mejorar significativamente tu salud? Tu presión arterial, colesterol, azúcar en sangre, iniciativa e incluso tu estado de ánimo pueden verse muy mejorados con una pequeña cantidad de ejercicio. Puedes reducir tu porcentaje de grasa corporal realizando cambios modestos en tu figura y ajustando tu ingesta de nutrientes en consecuencia.
2. el ejercicio siempre debe comenzar con el calentamiento. Cuanto más intenso sea el entrenamiento que se avecina, más importante es calentar. El calentamiento prepara el cuerpo para la carga, estimula el sistema cardiovascular y protege los ligamentos, tendones y articulaciones de lesiones. También ayuda a reducir el riesgo de calambres y lesiones musculares.

Lista de comprobación previa al montaje

Asegúrese de incluir todas las piezas antes de comenzar a ensamblar.

Nota: Algunos accesorios de tornillería han sido instalados en el producto y es necesario aflojarlos para luego conectarlos.

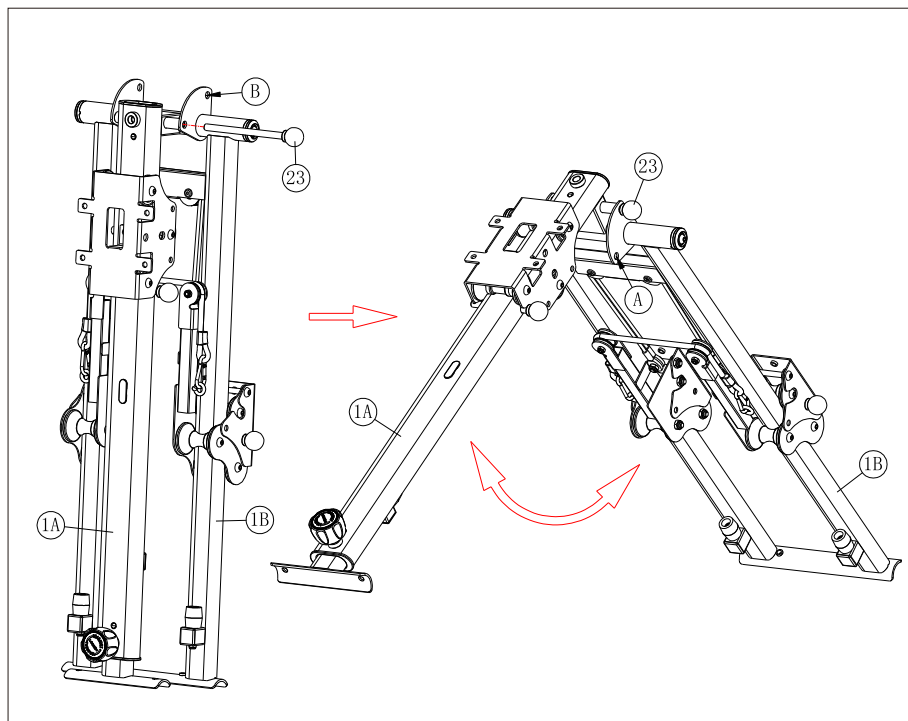
1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	9 
10 	11 	12 
13 	14 	15 
16 	17 	18 
19 	20 	

NO.	Nombre	Especificación	Cant.
1	Estructura principal		1
2	Tubo del reposapiés delantero	Φ38*395	1
3	Tubo trasero del pie	Φ38*395	1
4	Marco de conexión de pasamanos		1
5	Espuma		2
6	Botón		2
7	Barandilla		1
8	Tubo de conexión de barandilla		2
9	Perilla	M8	2
10	Monitor		1
11	Cojín del asiento		1
12	Pedal		2
13	Tornillo	M8*50	2
14	Tornillo	M8*50	2
15	Tornillo	M8*45	2
16	Tornillo	M8*16	8
17	Arandela curva	Φ8.5*Φ20*1.5	4
18	Tuerca	M8	2
19	Llave Abierta	13#---15#	1
20	Llave Allen	5mm	1

Instrucciones de montaje

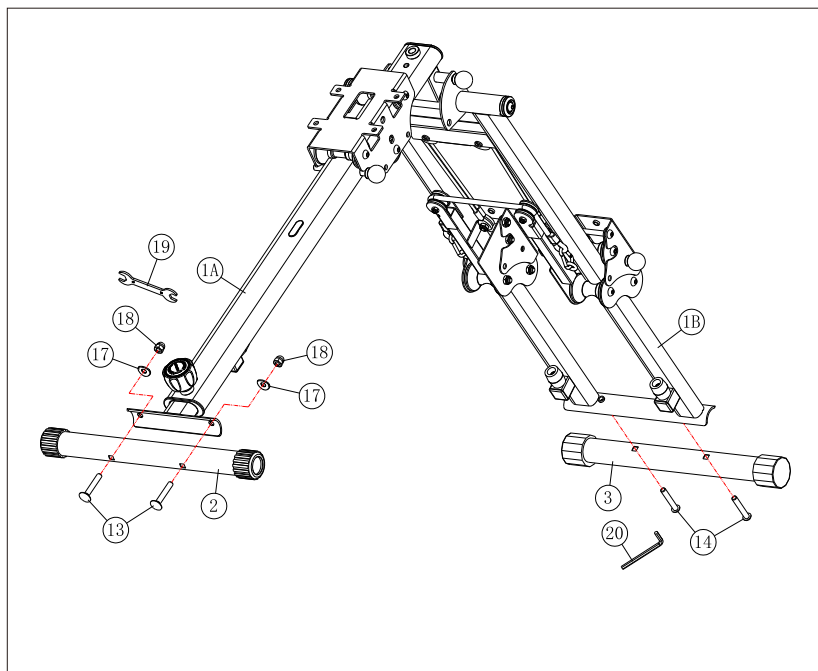
Paso 1: Desplegar el soporte principal

Saque el bastidor principal de la máquina de escalera de la caja de embalaje y, en primer lugar, extraiga el pasador de bola (23#) del orificio A de la placa de hierro del bastidor principal del subeescaleras (1B#). A continuación, sujete con una mano el bastidor principal del subeescaleras (1A#) y con la otra el bastidor principal del subeescaleras, tire de los dos bastidores principales hacia ambos lados y alinee el orificio B de la placa de hierro del bastidor principal del subeescaleras con la carcasa del bastidor principal del entrenador abdominal (1A#). Después, vuelva a insertar el pasador de bola (23#) desde el exterior del orificio B de la placa de hierro del bastidor principal del subeescaleras, confirme que las bolas del pasador de bola (23#) en el otro lado están completamente extendidas y el soporte principal estará desplegado.



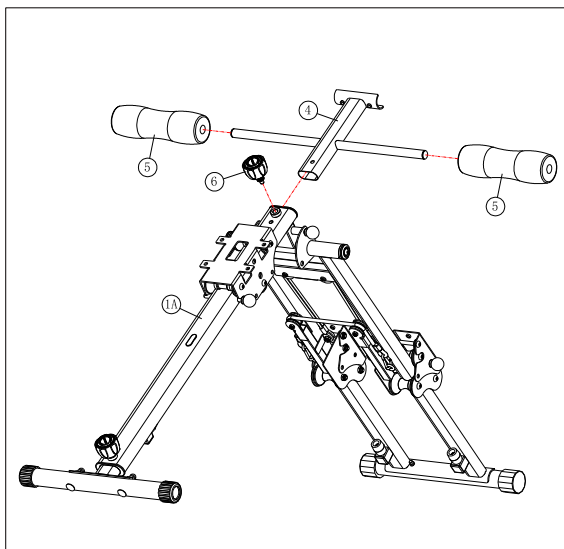
Paso 2: Instalación del tubo de soporte delantero y trasero

Primero, coloque la (2#) pata delantera debajo de la placa de montaje de hierro del bastidor principal del (1A#) cuerpo abdominal y alinee los agujeros de montaje. Luego, utilice el tornillo de carro (13#) para atravesar desde la parte inferior de la (2#) pata delantera hacia la placa de montaje de hierro del bastidor principal del (1A#) cuerpo abdominal, coloque la arandela de arco (17#) sobre la placa de montaje de hierro del bastidor principal del (1A#) cuerpo abdominal y luego enrosque a mano la tuerca de casquillo (18#). Use la apertura de 13 mm de la llave de boca abierta (19#) para apretar las dos tuercas de casquillo (18#). De manera similar, coloque la (3#) pata trasera debajo de la placa de montaje de hierro del bastidor principal de la escalera y alinee los agujeros de montaje, luego use el tornillo de cabeza semiesférica con llave hexagonal (14#) para atravesar desde abajo la (3#) pata trasera hasta la placa de montaje de hierro del bastidor principal de la escalera y apriételo. Utilice la llave de tubo (20#) para apretar los dos tornillos de cabeza semiesférica con llave hexagonal (14#). Asegúrese de que las patas delantera y trasera estén instaladas de manera firme y segura.



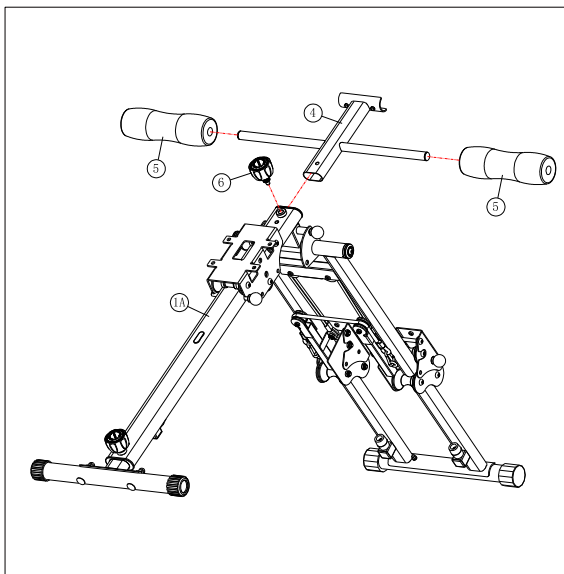
Paso 3: Instalación del tubo de soporte del pasamanos

Primero, coloque dos espumas en forma de cintura (5#) en ambos lados del tubo redondo del (4#) tubo de soporte del reposabrazos, y la espuma debe cubrir hasta el final; luego inserte el (4#) tubo de soporte del reposabrazos ensamblado con espuma en el tubo de hierro del marco principal del (1A#) abdominal bodybuilder, alinee los agujeros, y luego atornille el (6#) pomo de pasador de tracción en el sentido de las agujas del reloj y bloquéelo para asegurar que el (4#) tubo de soporte del reposabrazos esté estable y firme.



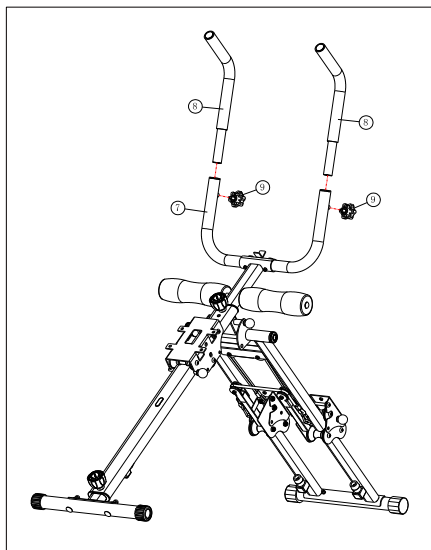
Paso 4: Instalación del tubo del pasamanos

Primero, coloque el (7#) tubo del pasamanos sobre el (4#) tubo de soporte del pasamanos y alinee los agujeros, luego use el (15#) tornillo de cabeza hexagonal semiredonda para colocar la (17#) arandela curva, fije el (7#) tubo del pasamanos al (4#) tubo de soporte del pasamanos, y luego use la (20#) llave Allen para bloquear los dos (15#) tornillos de cabeza hexagonal semiredonda respectivamente, asegurando que el (7#) tubo del pasamanos esté estable y firme.



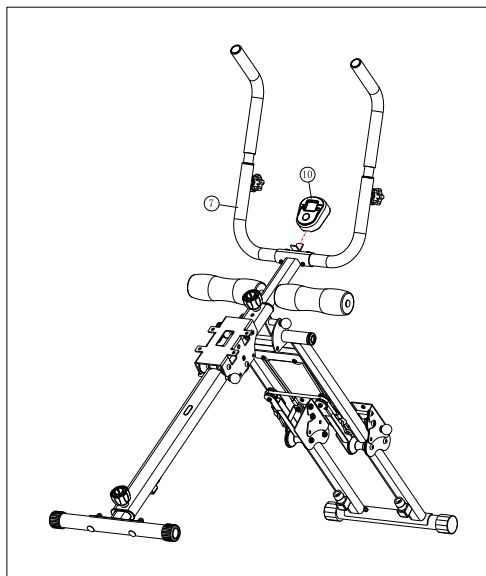
Paso 5: Instalación del tubo del mango

Primero, inserte el tubo del mango (8#) en el tubo del pasamanos (7#), alinee los agujeros y luego atornille la perilla hexagonal estrellada (9#) en sentido horario y bloquéela para asegurar que los dos tubos del mango (8#) estén estables y seguros.



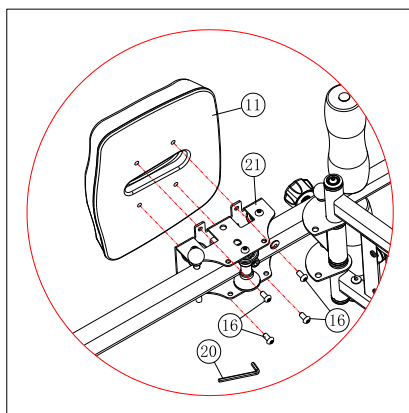
Paso 6: Instalación del contador electrónico (Nota: Este paso de instalación se omite si no hay contador electrónico)

Primero, empuje la ranura de tarjeta del contador electrónico (10#) hacia el inserto del tubo del pasamanos (7#), luego conecte firmemente y con firmeza el contador electrónico (10#), y luego conecte el cable de inducción, prestando atención para asegurar que el cable de inducción esté conectado firmemente.



Paso 7: Instalación del asiento acolchado

Primero, coloque el cojín (11#) en el deslizador de cojín (21#), y luego desde abajo del deslizador de cojín (21#), pase los 4 tornillos de cabeza semirredonda con llave Allen (16#) hacia arriba a través del deslizador de cojín (21#), atorníllelos en el cojín (11#), y luego use la llave de tubo (20#) para apretar los tornillos de cabeza semirredonda (16#) para asegurar que el cojín (11#) esté estable y firme.



Paso 8: Instalación del pedal

Primero, extraiga el pasador de cabeza esférica (27#) del orificio B del soporte del pedal (26#), y luego gire el soporte del pedal (26#) hacia arriba de modo que el orificio A del soporte del pedal (26#) quede alineado con el orificio de montaje en el lado izquierdo del asiento deslizante (24#) y el lado superior derecho del asiento deslizante (25#), y luego inserte nuevamente el pasador de cabeza esférica (27#) desde el orificio A del soporte del pedal (26#), y ajuste el soporte del pedal (26#) a un nivel horizontal; Luego, coloque el pedal (12#) en el soporte del pedal (26#) y alinee los orificios de los tornillos, luego atornille el tornillo de cabeza semirredonda con llave Allen (16#) desde arriba, después de instalar ambos pedales, y luego use la llave de tubo (20#) para apretar respectivamente los 4 tornillos de cabeza semirredonda con llave Allen (16#) para asegurar que el pedal (12#) esté estable y firme.

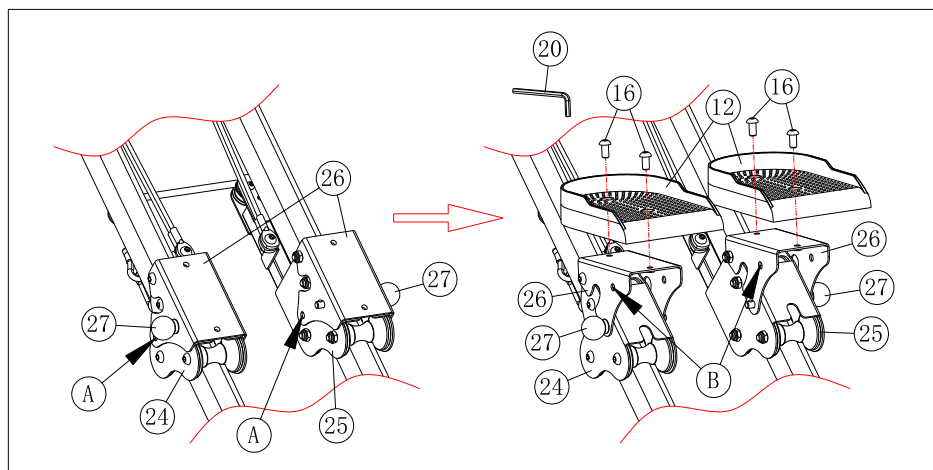


Figura 1: Paso 9: Tras completar la instalación, compruebe que todos los tornillos y tuercas del equipo estén instalados y apretados, y asegúrese de que todos los tornillos y tuercas queden firmemente ajustados.

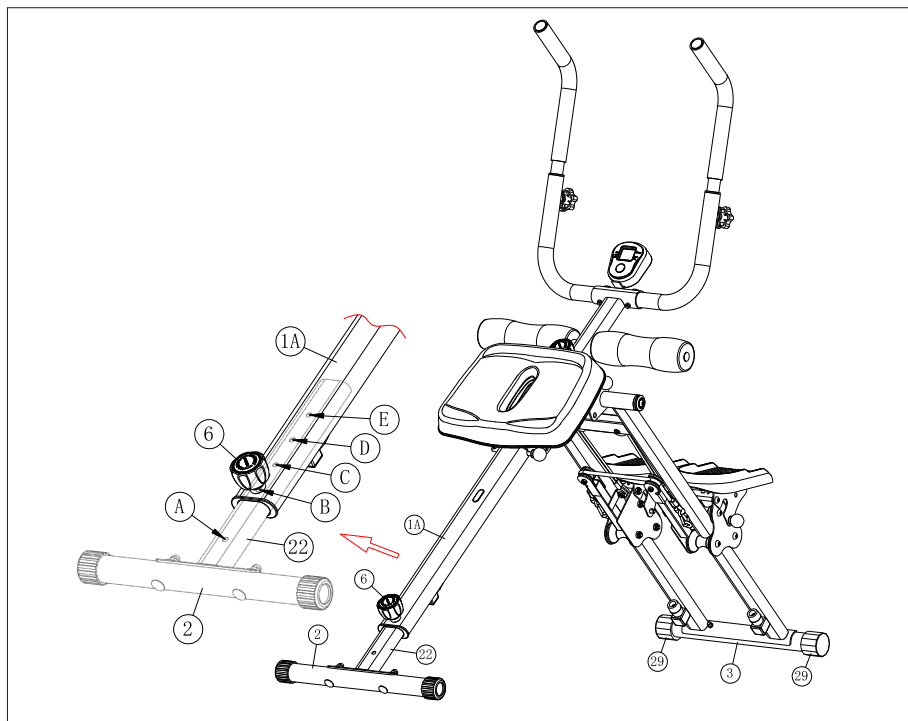
Guía de Mantenimiento y Acondicionamiento

1. Limpieza y Mantenimiento: Por favor, limpie la máquina de escalera abdominal con un paño limpio, suave y húmedo. No exponga la parte de plástico a disolventes corrosivos. Después de cada uso, limpie las posibles manchas de sudor que queden en la escaladora. Tenga cuidado de que no entre demasiada humedad en contacto con la pantalla del reloj electrónico, ya que podría causar un mal funcionamiento del circuito. Evite la luz solar directa sobre la máquina de escalera, especialmente sobre la pantalla del medidor electrónico, para evitar daños en el producto. Compruebe semanalmente que los tornillos, tuercas y pedales no estén sueltos.

2. Almacenamiento: Por favor, coloque la escaladora en un ambiente seco y limpio, alejado de niños y mascotas.

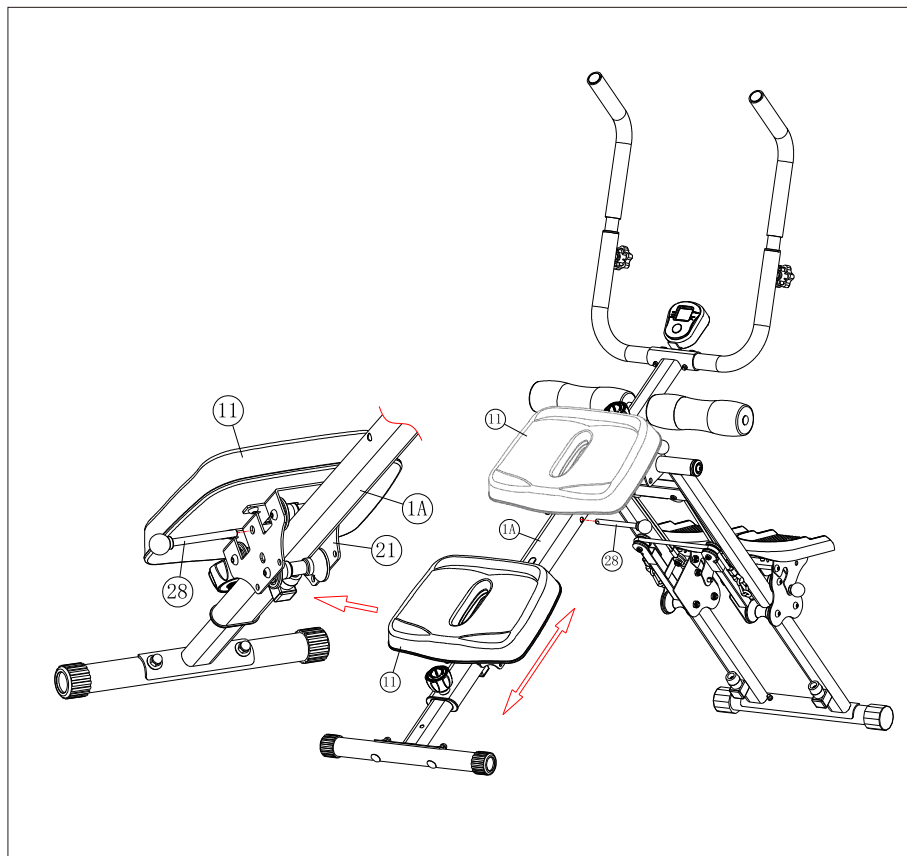
3. Nota: No use por más de 15 minutos seguidos.

4. 1 Guía de Ajuste 1: A. (22#) El tubo del soporte delantero es poroso y retráctil, de los cuales el orificio A es el orificio de almacenamiento para el embalaje, y los orificios B, C, D, E son los orificios de ajuste para uso de fitness de cuatro velocidades, los cuales pueden ajustarse según las necesidades del usuario. Al ajustar, primero afloje la perilla (6#) del pasador de tracción y tire de ella hacia afuera, luego con la otra mano tire del tubo del soporte delantero (22#), ajústelo a una posición adecuada y luego bloquee firmemente la perilla del pasador de tracción (6#); B. Si el suelo es inestable, la cubierta del pie a ambos lados de la pata puede ajustarse girando manualmente la pieza (3#), lo que puede hacer que la escalera abdominal sea estable y se adapte al suelo.



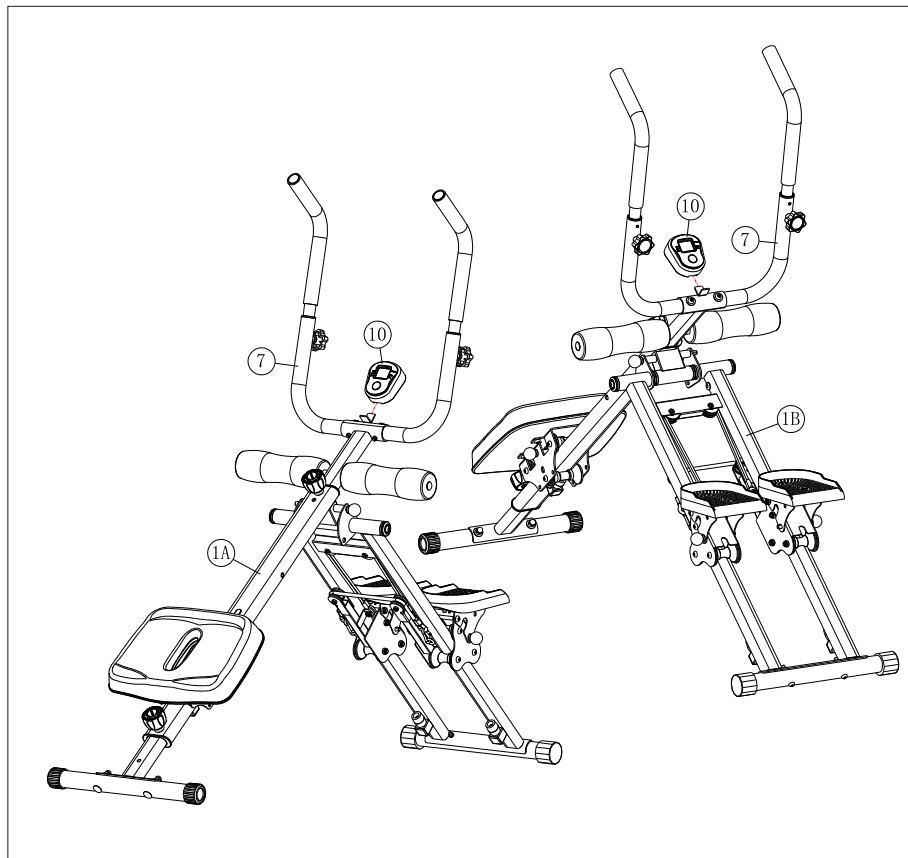
4.2. Directriz de Ajuste 2:

- A. Cuando se requiera fijar el cojín (11#) para evitar que se deslice, primero empuje el cojín (11#) hasta el extremo superior del riel deslizante del bastidor principal (1A#) del abdominal, luego inserte el pasador de bola (28#) en el orificio de posicionamiento del riel deslizante del bastidor principal (1A#) del abdominal;
- B. Cuando el cojín (11#) deba deslizarse libremente, simplemente retire el pasador de bola (28#) del riel del bastidor principal del abdominal (1A#). Para evitar la pérdida del pasador de bola (28#), este puede insertarse en el orificio de colocación central ubicado en la parte superior del deslizador del cojín (21#).



4.3. Guía de Ajuste 3:

- A. Al utilizar el modo ejercitador abdominal, la pantalla del medidor electrónico (10#) debe orientarse hacia el marco principal del formador abdominal (1A#), y el medidor electrónico (10#) debe colocarse en la dirección y empujarse a lo largo del inserto del tubo del pasamanos (7#) y fijarse firmemente;
- B. Al utilizar el modo elevador de escaleras, la pantalla del medidor electrónico (10#) debe mirar hacia la dirección del marco principal del elevador de escaleras (1B#), y el medidor electrónico (10#) debe colocarse en la dirección y empujarse a lo largo del inserto del tubo del pasamanos (7#) y fijarse firmemente. El inserto del tubo del pasamanos (7#) puede instalarse en ambas direcciones.



Informazioni importanti per l'uso in sicurezza

Grazie per aver acquistato i nostri prodotti. L'uso corretto di questo dispositivo è la garanzia della vostra sicurezza e salute. È molto importante leggere attentamente il manuale prima di utilizzare questo dispositivo! Solo quando questa attrezzatura è installata, mantenuta e utilizzata correttamente, l'esercizio può essere sicuro ed efficace.

1. Questa attrezzatura è adatta solo per uso interno, uso domestico. Il peso e il carico massimo dell'utente è di 120 KG.
2. Questo dispositivo appartiene alla classe HC e non è adatto per uso medico.
3. Prima dell'assemblaggio, è necessario comprendere appieno l'elenco delle parti fornite per questo apparecchio e installarle in completa conformità con il manuale di istruzioni.
4. L'installazione richiede l'uso degli strumenti appropriati; se necessario, si prega di chiedere a una seconda persona di assistervi per montare insieme.
5. L'attrezzatura fitness deve essere posizionata su un terreno piano e antiscivolo per essere utilizzata; se collocata in uno spazio umido, l'uso prolungato dell'apparecchio risentirà della corrosione.
6. Prima dell'uso, verificare se le parti con le viti sono bloccate e assicurarsi che ci sia una distanza libera di 0,6 metri attorno all'apparecchio e che non vi siano dispositivi di regolazione sporgenti.
7. Controllare regolarmente se le varie parti di collegamento dell'attrezzatura siano ben serrate e se lo stato è normale, al fine di garantire il livello di sicurezza dell'attrezzatura.
8. Non utilizzare detergenti corrosivi durante la manutenzione e la pulizia per evitare che il liquido penetri nell'attrezzatura attraverso la parte posteriore o le fessure.
9. Questo dispositivo è destinato all'uso da parte di adulti. I bambini e gli animali domestici devono stare lontani da questo dispositivo e può essere azionato solo sotto la guida di un adulto.
10. Questa attrezzatura può essere utilizzata da una sola persona alla volta. Si prega di segnalare i potenziali pericoli alle persone nelle vicinanze, come il pericolo rappresentato dalle parti in movimento durante l'esercizio.
11. Indossare indumenti ben aderenti durante l'esercizio fisico per evitare che abiti larghi si impiglino negli attrezzi o limitino i movimenti.
12. Si prega di non fare esercizio fisico prima e dopo i pasti.
13. Si prega di prestare attenzione ai metodi di esercizio indicati nelle istruzioni.
14. Si consiglia di consultare il proprio medico di famiglia prima di iniziare l'attività fisica, il quale vi indicherà il tipo di esercizio e il carico di lavoro più adatti a voi. Un'attività fisica errata può danneggiare la salute, mentre un allenamento eccessivo può causare lesioni gravi o addirittura la morte. In caso di vertigini, interrompere immediatamente l'allenamento.
15. L'orologio elettronico dispone di numerose funzioni di visualizzazione, che rifletteranno il valore corrispondente in base ai diversi livelli di movimento umano.
16. si prega di conservare questo manuale e gli strumenti di installazione.
17. se hai domande e hai bisogno del nostro supporto, ti preghiamo di contattare il nostro reparto di assistenza post-vendita.

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.

Consiglio importante

1. Segui le istruzioni di installazione e utilizza solo le parti configurate per questo dispositivo.
2. In linea di principio, non consideriamo gli attrezzi sportivi come giocattoli e possono essere utilizzati solo da persone che conoscono le relative conoscenze o che sono state guidate.
3. Se si avvertono vertigini, nausea, dolori al petto o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico.
4. Persone come bambini e disabili dovrebbero utilizzare questo equipaggiamento solo sotto la guida di un operatore esperto.
5. Si prega di notare che voi e gli altri non dovete mettere alcuna parte del corpo all'interno dell'area sportiva.
6. Nelle parti dell'attrezzatura che possono essere regolate, prestare particolare attenzione alla posizione limite massima indicata.
7. Solo l'ispezione regolare per usura e parti allentate, per garantire che l'attrezzatura si trovi in uno stato di alta qualità.

Istruzioni di montaggio

1. Il prodotto deve essere installato con attenzione da adulti. In caso di dubbi, chiedere l'aiuto di tecnici esperti.
2. Rimuovere tutti i materiali di imballaggio, disporre le varie parti in modo che risultino chiare e facili da assemblare. Utilizzare un tappetino per proteggere la superficie di installazione, evitando sporco o graffi.
3. Successivamente, secondo la lista delle parti, verificare se i componenti sono completi. Solo dopo l'installazione è possibile smaltire i materiali di imballaggio.
4. Prima di iniziare l'assemblaggio, leggere attentamente le istruzioni di installazione e comprendere lo schema corrispondente.
5. Si prega di notare che durante l'uso degli utensili e le operazioni manuali può esserci il rischio di infortuni, pertanto prestare attenzione durante l'installazione del prodotto.
6. Dopo aver assemblato il prodotto secondo le istruzioni, verificare attentamente se viti, dadi e manopole siano installati correttamente e serrati a posto.
7. Dopo l'installazione, non posizionare lo strumento in modo casuale.
8. Si consiglia di procurarsi un tappetino protettivo (non fornito con il prodotto) da posizionare sotto il prodotto per proteggere il pavimento, poiché la gomma del prodotto potrebbe lasciare inevitabilmente tracce.

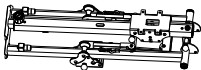
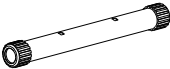
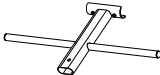
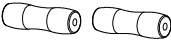
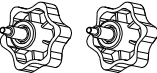
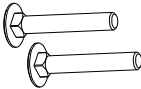
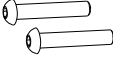
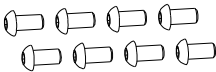
Specifiche di movimento

1. Sapevi che un moderato esercizio di resistenza (come circa 30 minuti, 2 volte a settimana) può migliorare notevolmente la tua salute? La tua pressione sanguigna, colesterolo, glicemia, iniziativa e persino il tuo umore possono essere tutti notevolmente migliorati con una piccola quantità di esercizio. Puoi ridurre la percentuale di grasso corporeo apportando modesti cambiamenti alla tua forma fisica e adattando di conseguenza l'assunzione di nutrienti.
2. L'esercizio dovrebbe sempre iniziare con il riscaldamento. Più l'allenamento che ci aspetta è impegnativo, più è importante riscaldarsi. Il riscaldamento prepara il corpo al carico, stimola il sistema cardiovascolare e protegge legamenti, tendini e articolazioni dagli infortuni. Aiuta anche a ridurre il rischio di crampi e lesioni muscolari.

Lista di controllo pre-montaggio

Assicuratevi di includere tutte le parti prima di iniziare il montaggio.

Nota: alcuni accessori a vite sono stati installati sul prodotto e devono essere allentati prima di essere collegati.

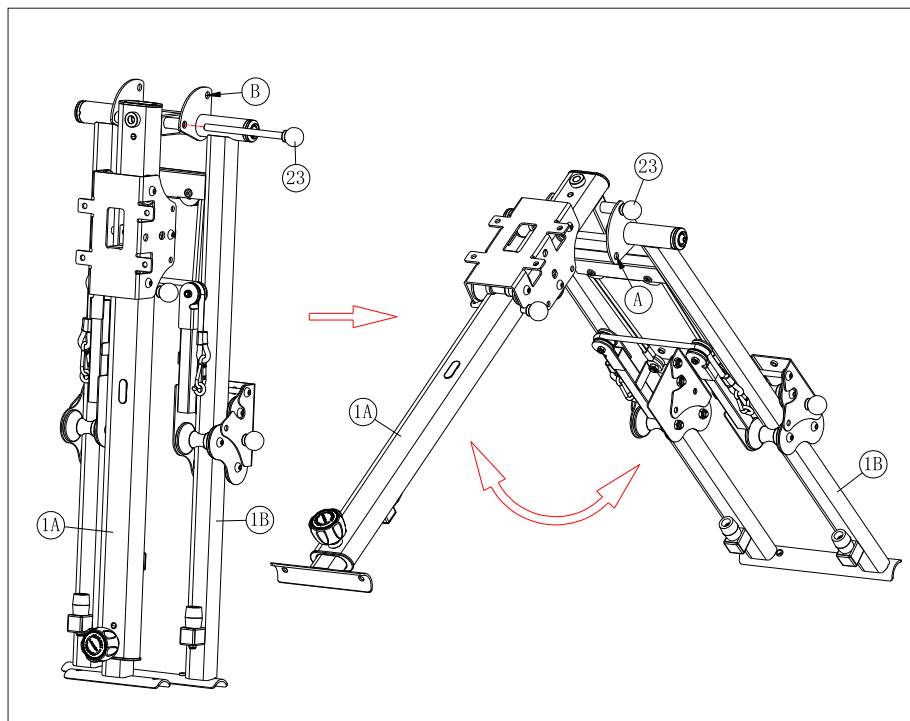
1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	9 
10 	11 	12 
13 	14 	15 
16 	17 	18 
19 	20 	

N.	Nome	Specifiche	Quantità
1	Telaio principale		1
2	Tubo piedino anteriore	Φ38*395	1
3	Tubo piedino posteriore	Φ38*395	1
4	Supporto di collegamento per corrimano		1
5	Schiuma		2
6	Manopola		2
7	Corrimano		1
8	Tubo di Connessione Corrimano		2
9	Manopola	M8	2
10	Monitor		1
11	Cuscino del sedile		1
12	Pedale		2
13	Vite	M8*50	2
14	Vite	M8*50	2
15	Vite	M8*45	2
16	Vite	M8*16	8
17	Distanziale Curvo	Φ8.5*Φ20*1.5	4
18	Noce	M8	2
19	Chiave Aperta	13#---15#	1
20	Chiave Allen	5mm	1

Istruzioni di montaggio

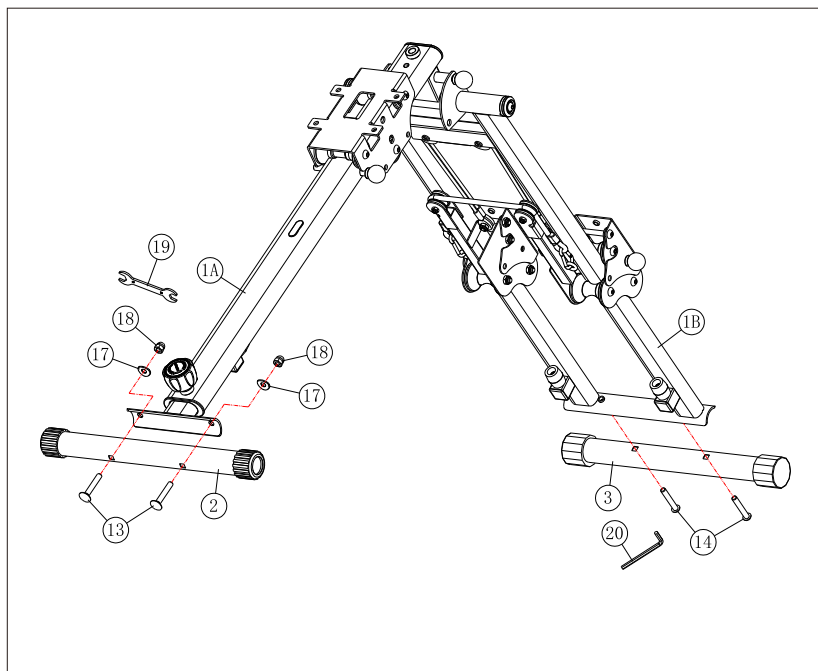
Passo 1: Distendere il telaio principale

Estraete il telaio principale della scala mobile dalla confezione e per prima cosa estraete il (23#) perno a sfera dal foro A della piastra di ferro del telaio principale del sollevatore (1B#). Quindi, con una mano afferrate il telaio principale del sollevatore (1A#) e con l'altra afferrate il telaio principale della scala mobile, tirate i due telai verso i lati opposti e allineate il foro B della piastra di ferro del telaio principale della scala mobile con l'involucro del telaio principale dell'addominal trainer (1A#). Successivamente, reinserte il (23#) perno a sfera dall'esterno del foro B della piastra di ferro del telaio principale della scala mobile. Verificate che le sfere del perno a sfera (23#) sul lato opposto siano completamente fuoriuscite. Il telaio principale è ora disteso.



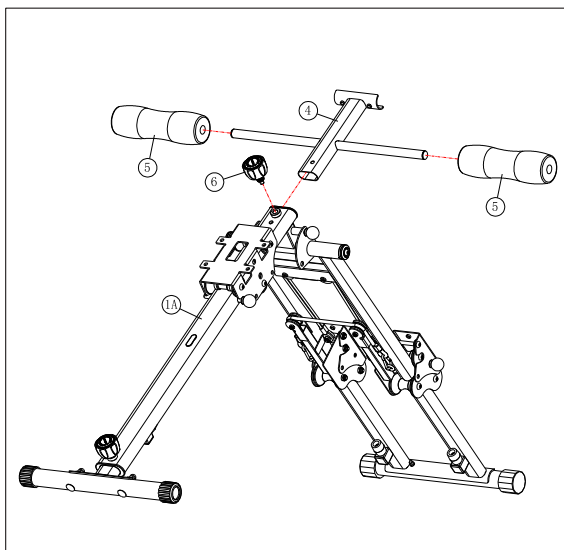
Passo 2: Installazione dei tubi piedi anteriore e posteriore

Prima, posizionare la gamba anteriore (2#) sotto la piastra di montaggio in ferro del telaio principale del corpo addominale (1A#) e allineare i fori di montaggio, quindi utilizzare la vite da carrello (13#) per far passare la piastra di montaggio in ferro del telaio principale del corpo addominale (1A#) dal fondo della gamba anteriore (2#) alla piastra di montaggio del telaio principale dello stepper addominale (1A#), quindi posizionare il cuscinetto ad arco (17#) sulla piastra di montaggio in ferro del telaio principale dello stepper addominale (1A#), quindi avvitare a mano il dado a corona (18#) e utilizzare la bocca 13# della chiave a forchetta (19#) per bloccare i due dadi a corona (18#); Allo stesso modo, posizionare la gamba posteriore (3#) sotto la piastra di montaggio in ferro del telaio principale del montascale e allineare i fori di montaggio, quindi utilizzare la vite a testa emisferica con innesto (14#) per farla passare dal basso attraverso la gamba posteriore (3#) e avvitare sulla piastra di montaggio in ferro del telaio principale del montascale, e utilizzare la chiave a bussola (20#) per bloccare le due viti a testa emisferica con innesto (14#); Assicurarsi che le gambe anteriore e posteriore siano installate in modo stabile e sicuro.



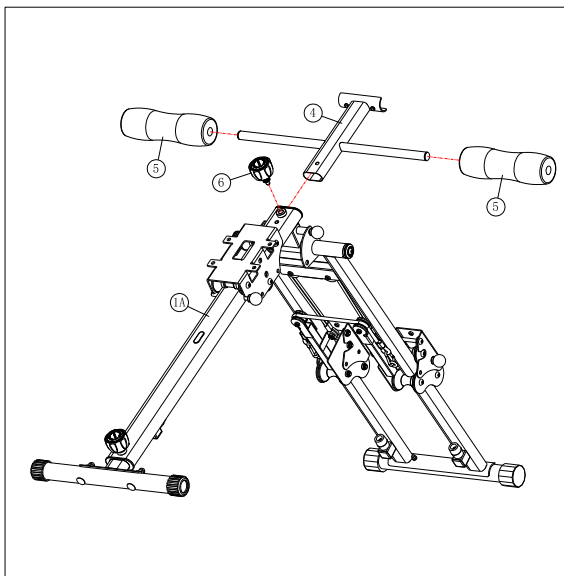
Passo 3: Installazione del tubo di supporto del corrimano

Prima, posizionare due schiume a forma di vita (5#) su entrambi i lati del tubo rotondo del tubo di supporto del bracciolo (4#), e la schiuma deve essere coperta fino all'estremità; Quindi inserire il tubo di supporto del bracciolo (4#) assemblato con la schiuma nel tubo di ferro della struttura principale del sollevatore addominale (1A#), allineare i fori, e quindi avvitare la manopola del perno di trazione (6#) in senso orario e bloccarla per garantire che il tubo di supporto del bracciolo (4#) sia stabile e fermo.



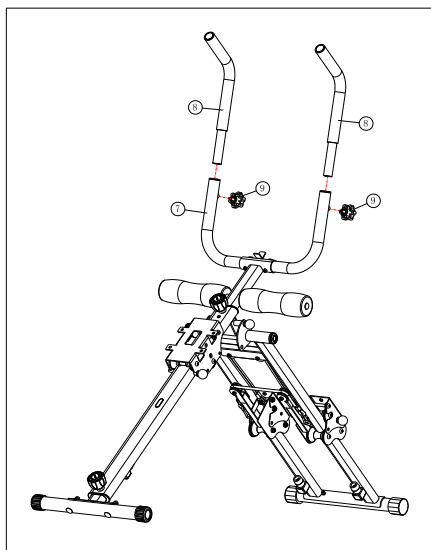
Passo 4: Installazione del tubo del corrimano

Prima, posizionare il tubo del corrimano (7#) sul tubo di supporto del corrimano (4#) e allineare i fori, quindi utilizzare la vite a brugola semitonda (15#) per montare la rondella curva (17#), fissare il tubo del corrimano (7#) al tubo di supporto del corrimano (4#), e quindi utilizzare la chiave a brugola (20#) per bloccare rispettivamente le due viti a brugola semitonda (15#) per garantire che il tubo del corrimano (7#) sia stabile e fermo.



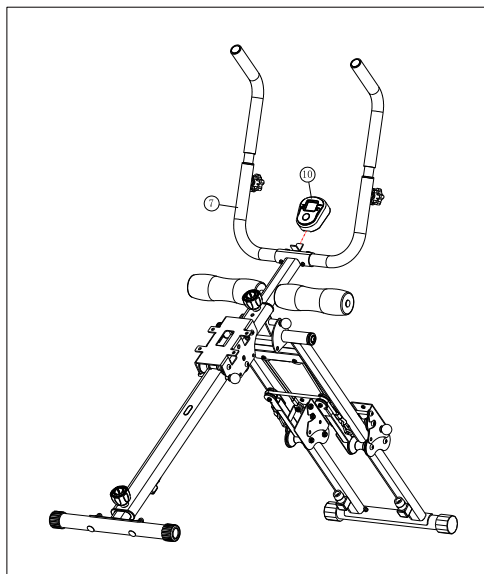
Passo 5: Installazione del tubo della maniglia

Innanzitutto, inserire il tubo della maniglia (8#) nel tubo del corrimano (7#), allineare i fori e quindi avvitare in senso orario la manopola a stella esagonale (9#) e bloccarla per garantire che i due tubi della maniglia (8#) siano stabili e sicuri.



Passaggio 6: Installazione del contatore elettronico (Nota: questo passaggio di installazione viene ignorato se non è presente il contatore elettronico)

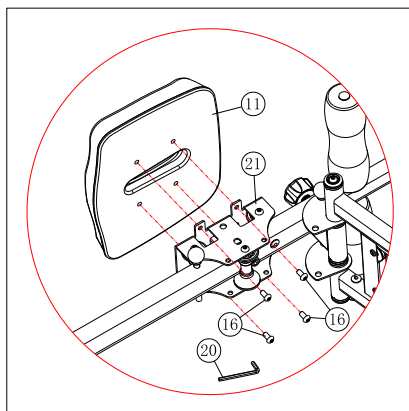
Innanzitutto, spingere la fessura della scheda del contatore elettronico (10#) nell'inserto del tubo del corrimano (7#), quindi inserire saldamente e strettamente il contatore elettronico (10#), quindi collegare il cavo di induzione, prestando attenzione a garantire che il cavo di induzione sia ben collegato.



Passo 7: Installazione della seduta

Innanzitutto, posiziona il cuscinetto (11#) sulla guida del cuscinetto (21#), poi da sotto la guida del cuscinetto (21#), fai passare verso l'alto le 4 viti a testa emisferica per presa esagonale (16#) attraverso la guida del cuscinetto (21#), avvitandole nel cuscinetto (11#).

Successivamente, utilizza la chiave a bussola (20#) per bloccare le viti a testa emisferica per presa esagonale (16#), assicurandoti che il cuscinetto (11#) risulti stabile e saldo.



Passo 8: Installazione del pedale

Per prima cosa, estrai il perno a sfera (27#) dal foro B del supporto pedale (26#), quindi ruota verso l'alto il supporto pedale (26#) in modo che il foro A del supporto pedale (26#) risulti allineato con il foro di montaggio sul lato sinistro della slitta (24#) e sul lato superiore destro della slitta (25#). A questo punto, reinserisci il perno a sfera (27#) attraverso il foro A del supporto pedale (26#) e regola il supporto pedale (26#) fino a raggiungere un livello orizzontale. Successivamente, posiziona il pedale (12#) sul supporto pedale (26#) allineando i fori delle viti, poi avvita dall'alto la vite a testa emisferica per presa esagonale (16#). Dopo aver installato entrambi i pedali, utilizza la chiave a bussola (20#) per bloccare rispettivamente le 4 viti a testa emisferica per presa esagonale (16#), garantendo così che il pedale (12#) sia stabile e saldo.

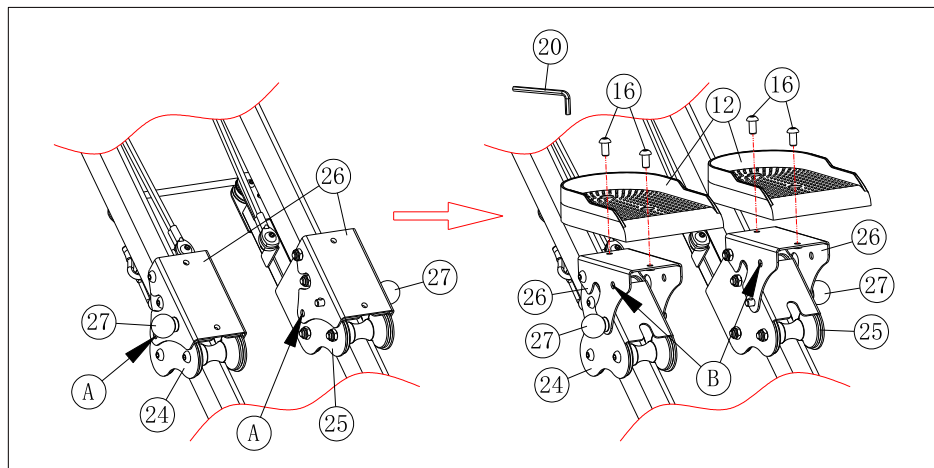


Figura 1: Passo 9: Al termine dell'installazione, verificare che tutte le viti e i dadi della macchina siano installati e bloccati, assicurandosi che tutti i dadi e le viti siano serrati saldamente.

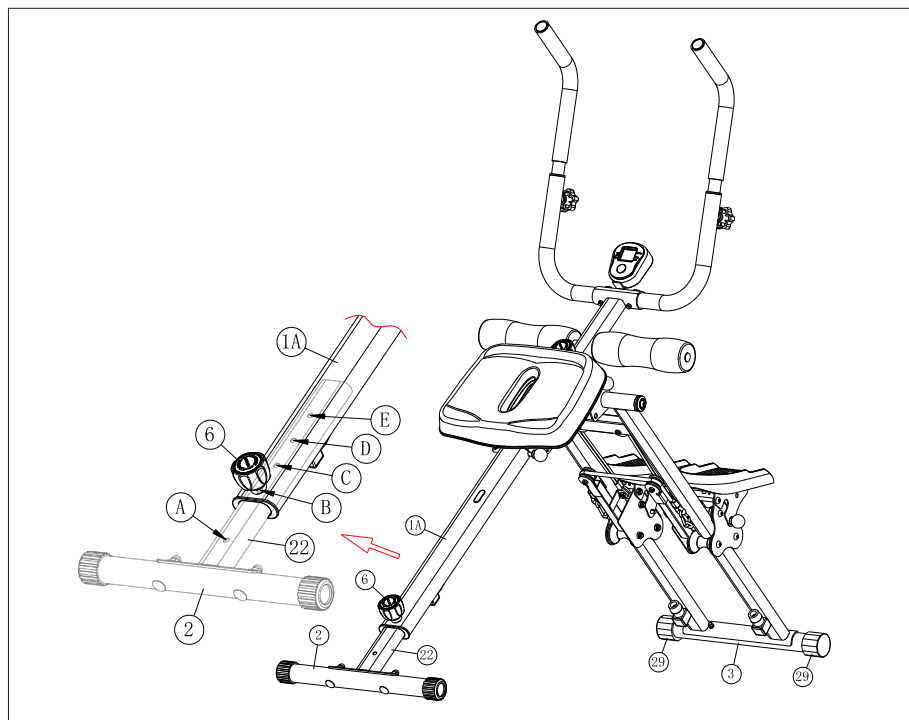
Linee Guida per la Manutenzione e il Condizionamento

1. Pulizia e Manutenzione: Pulire la macchina per scale addominale con un panno pulito, morbido e umido. Non esporre le parti in plastica a solventi corrosivi. Dopo ogni utilizzo, rimuovere eventuali macchie di sudore lasciate sulla montascale. Fare attenzione a non far entrare troppa umidità a contatto con lo schermo del quadrante elettronico, in quanto ciò potrebbe causare malfunzionamenti del circuito. Evitare l'esposizione diretta della macchina per scale alla luce solare, in particolare del quadrante elettronico, per evitare danni al prodotto. Controllare settimanalmente la presenza di viti, dadi e pedali allentati.

2. Ripostiglio: Riporre la montascale in un ambiente asciutto e pulito, lontano da bambini e animali domestici.

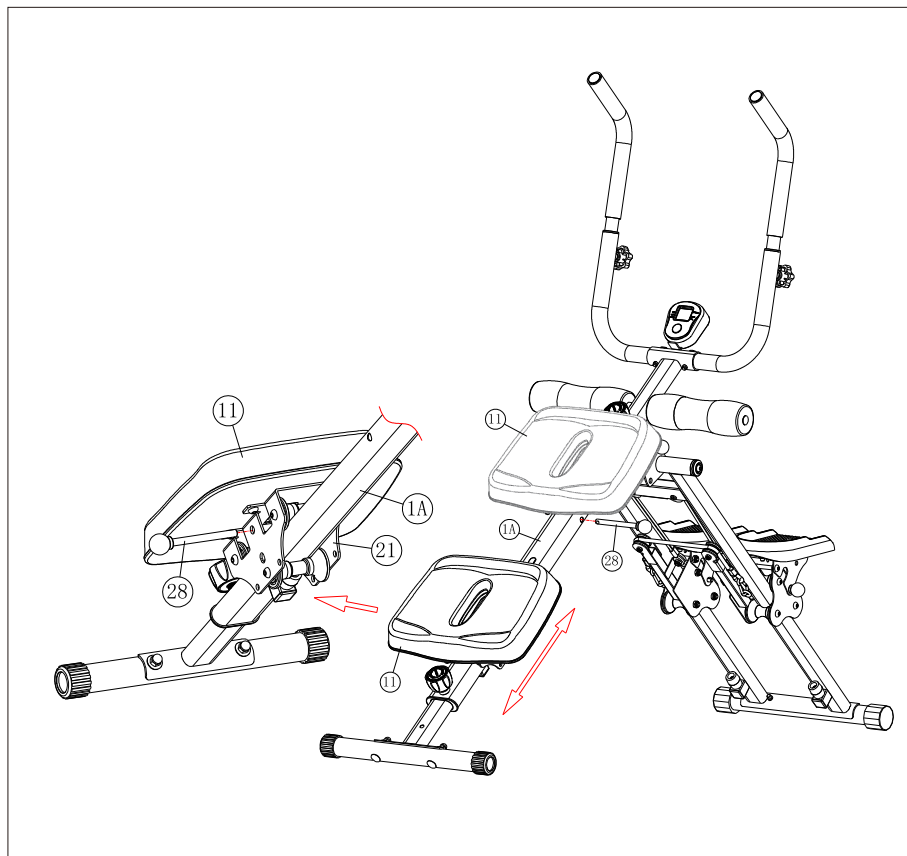
3. Nota: Non utilizzare per più di 15 minuti consecutivi.

4. 1 Linea Guida di Regolazione 1: A. (22#) Il tubo del supporto del piede anteriore è poroso e retrattile, di cui il foro A è il foro di stoccaggio per l'imballaggio, e i fori B, C, D, E sono i fori di regolazione per l'uso fitness a quattro velocità, che possono essere regolati secondo le esigenze dell'utente. Durante la regolazione, allentare prima la (6#) manopola del perno di trazione e tirarla verso l'esterno, quindi tirare con l'altra mano il (22#) tubo del supporto del piede anteriore, regolandolo in una posizione adatta, e quindi bloccare saldamente la (6#) manopola del perno di trazione; B. Se il terreno è instabile, la protezione del piede su entrambi i lati della gamba può essere regolata girando manualmente il (3#), il che può rendere la scala addominale stabile e adatta al terreno.



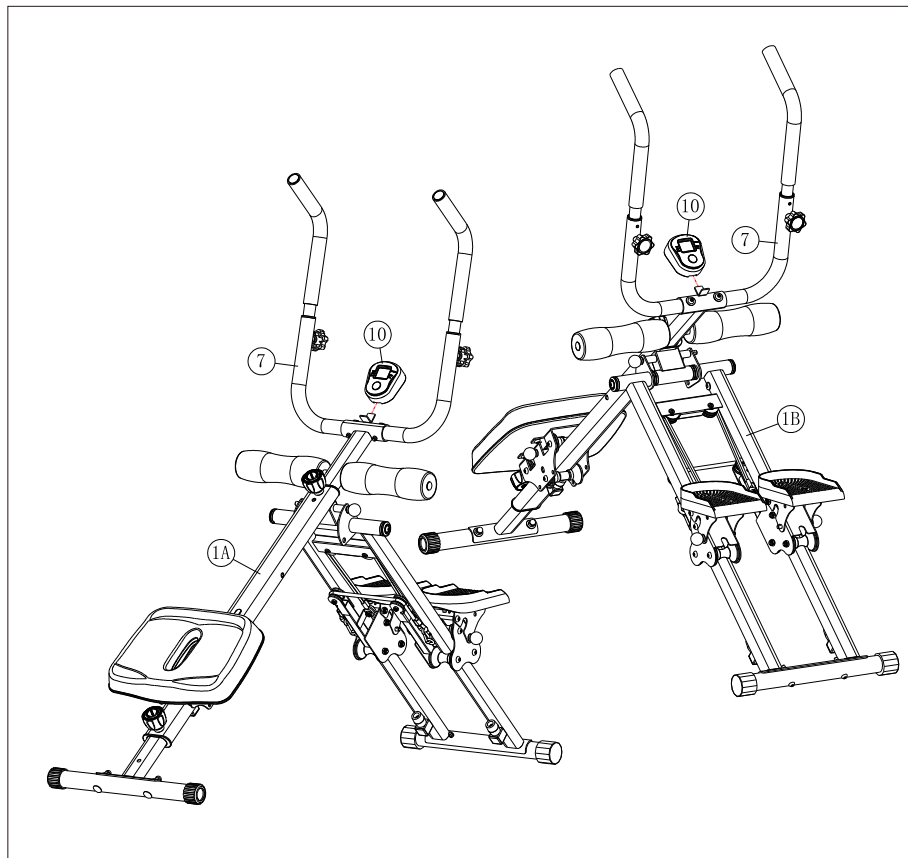
4.2. Linea guida di regolazione 2:

- A. Quando il cuscinetto (11#) deve essere fissato e non deve scivolare, spingere prima il cuscinetto (11#) fino all'estremità superiore della guida del telaio principale (1A#) dell'addominalizzatore, quindi inserire il perno a testa sferica (28#) nel foro di posizionamento della guida del telaio principale dell'addominalizzatore (1A#);
- B. Quando il cuscinetto (11#) può scorrere liberamente, è sufficiente estrarre il perno a testa sferica (28#) dalla guida del telaio principale dell'addominalizzatore (1A#); per evitare che il perno a testa sferica (28#) vada perso, è possibile inserirlo nel foro di posizionamento centrale sul lato superiore della slitta del cuscinetto (21#).



4.3. Linea Guida di Regolazione 3:

- A. Quando si utilizza la modalità addominali, il display del contatore elettronico (10#) deve essere orientato verso il telaio principale del corpo per addominali (1A#), e il contatore elettronico (10#) deve essere posizionato nella direzione e spinto lungo l'inserto del tubo del corrimano (7#) e saldamente bloccato;
- B. Quando si utilizza la modalità step, il display del contatore elettronico (10#) deve essere rivolto verso la direzione del telaio principale dello step (1B#), e il contatore elettronico (10#) deve essere posizionato nella direzione e spinto lungo l'inserto del tubo del corrimano (7#) e saldamente bloccato. L'inserto del tubo del corrimano (7#) può essere installato in entrambe le direzioni.



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



FR

Cet appareil,
ses accessoires,
cordons et batteries
se recyclent

REPRISE
À LA LIVRAISON



OU

À DÉPOSER
EN MAGASIN



OU

À DÉPOSER
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !