IN240700776V02_UK_FR_DE_ES_IT

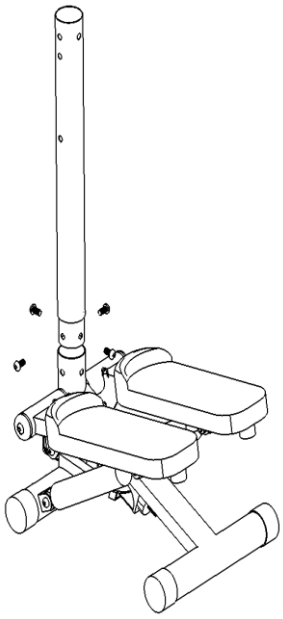
A90-128



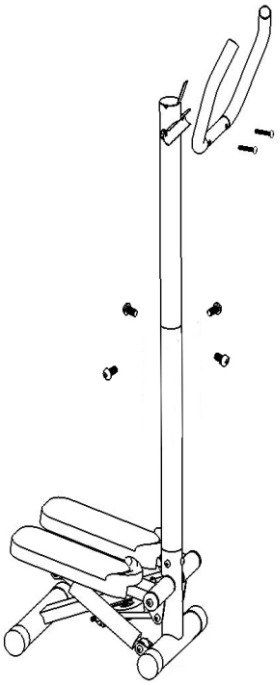
Stepper/Stepper/Stepper/Escalador/Stepper

Instruction Manual/Manuel d'instructions/ Bedienungsanleitung/ Manual de instrucciones/ Manuale di istruzioni

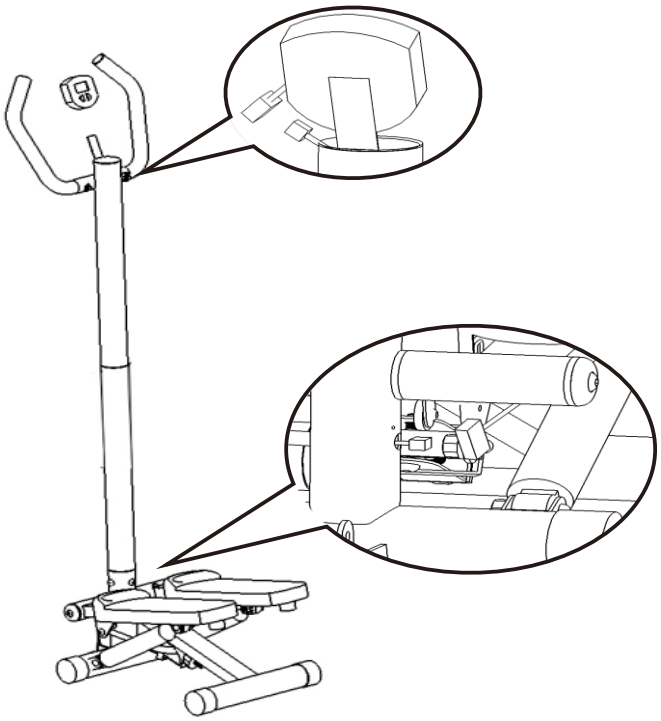
***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT**
***ES*_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**
***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
***IT*_IMPORTANTE!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



1. As shown in the figure, install the iron pipe with 8*16 screws.



2. As shown in the figure, first connect the iron pipes with short screws 8*16.
3. Then install the handrail using long screws 8*40 and bent washers.



4. As shown in the last step in the figure, install the counter on the equipment.
5. As shown in the figure, connect the up down terminals of the counter.

LCD screen display instructions

Calories: accumulates calorie consumption during exercise, as a reference value only, not for medical purposes.

Count: accumulates the number of steps, with the ratio of steps per minute.

Mode: various functions can be selected with the function key. If held down for 3 seconds, all values will return to zero and start calculating again.

Important notice: any input will start the display. By pressing the mode button four functions (time/second, time, calories, auto scan) can be selected. The small arrow on the display will show various functions corresponding to the four arrows below the display.

Auto Scan: the display will automatically show for 4 seconds, separately, the times/second, time and calories under this condition.

Auto Power Off: If there is no input signal for 4 seconds, the display will automatically turn off. But it will turn on again when you exercise or touch the mode button.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

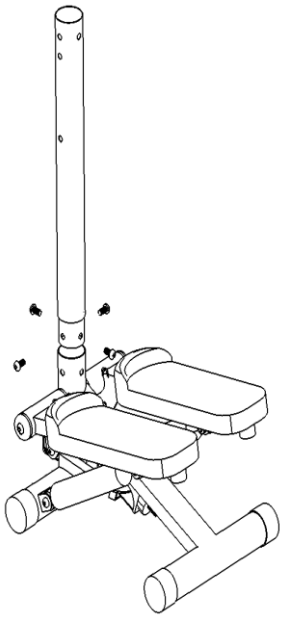
Thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is properly assembled, maintained and operated.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

1. Before beginning any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical condition that may jeopardize your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medications that affect your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, fainting, nausea or lightheadedness. If you experience any of these symptoms, you should consult your doctor before continuing your exercise programme.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use.
4. Use the equipment on a solid, flat surface with a protective floor covering or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 1.2 meters of clearance around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are tight before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly checked for damage and/or wear.
6. Always use the equipment as directed. If you find defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear unusual noises coming from the equipment during use, discontinue use immediately and do not use the equipment until the problem has been corrected.
7. Wear appropriate clothing when using the equipment. Avoid wearing loose-fitting clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects in the moving parts of the equipment.

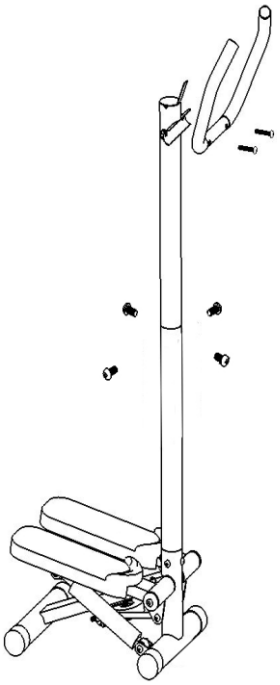
9. The maximum weight capacity of this equipment is 100 kg.
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to product or property, proper lifting and moving is required.
12. Your product is intended for use in cool, dry conditions.

WARNING

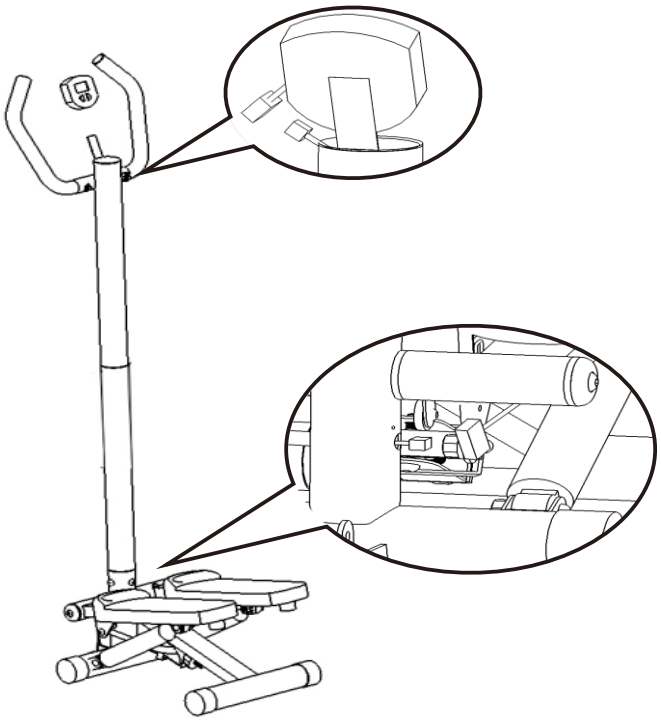
1. Maximum weight capacity is 100 kg.
2. The machine must be placed and used on a smooth and stable floor.
   If necessary, place a cloth under the machine to protect the floor or carpet. Please check it carefully before use each time.
3. Please wear appropriate clothing when exercising. Do not wear loose clothing that may become entangled in the machine during exercise.
4. Keep babies and pets away from the machine to avoid unnecessary damage.
5. Users who are pregnant or who have implanted medical devices, such as a pacemaker, should consult their doctors before use. If you experience any discomfort, such as chest tightness, arrhythmia, shortness of breath, dizziness or other symptoms, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
6. Warm up before use.
7. When the hydraulic cylinder is used for up to 20 minutes continuously, allow it to cool down before using it again. Do not touch it after use.
8. Be sure to wear slippers when using the equipment.



1. Comme indiqué sur la figure, installez le tuyau en fer avec 8 * 16 vis.



2. Comme indiqué sur la figure, connectez d'abord les tuyaux en fer avec des vis courtes 8 * 16.
3. Installez ensuite la main courante à l'aide de longues vis 8*40 et de rondelles pliées.



4. Comme indiqué à la dernière étape de la figure, installez le compteur sur l'équipement.
5. Comme le montre la figure, connectez les bornes haut bas du compteur.

Instructions d'affichage de l'écran LCD

Calories : accumule la consommation de calories pendant l'exercice, comme valeur de référence uniquement, pas à des fins médicales.

Compter : cumule le nombre de pas, avec le rapport des pas par minute.

Mode : différentes fonctions peuvent être sélectionnées à l'aide de la touche de fonction. Si vous maintenez enfoncé pendant 3 secondes, toutes les valeurs reviendront à zéro et recommenceront à calculer.

Remarque importante : toute entrée démarre l'affichage. En appuyant sur le bouton de mode, quatre fonctions (temps/seconde, temps, calories, balayage automatique) peuvent être sélectionnées. La petite flèche sur l'écran affichera diverses fonctions correspondant aux quatre flèches sous l'écran.

Balayage automatique : l'écran affichera automatiquement pendant 4 secondes, séparément, les temps/seconde, le temps et les calories dans cette condition.

Mise hors tension automatique : S'il n'y a pas de signal d'entrée pendant 4 secondes, l'affichage s'éteindra automatiquement. Mais il se rallumera lorsque vous ferez de l'exercice ou que vous toucherez le bouton de mode.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

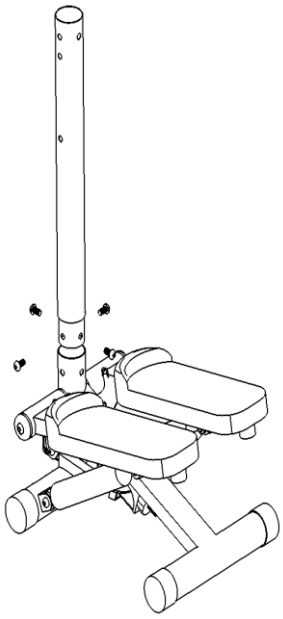
Merci d'avoir choisi notre produit. Pour assurer votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser cet équipement correctement. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et mises en garde.

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez une condition médicale ou physique pouvant compromettre votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments affectant votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, évanouissement, nausée ou étourdissements. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
3. Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'équipement. L'équipement est conçu pour un usage adulte.
4. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec un revêtement de sol ou un tapis de protection. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 1,2 mètre de dégagement autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que si elle est régulièrement vérifiée pour détecter les dommages et/ou l'usure.

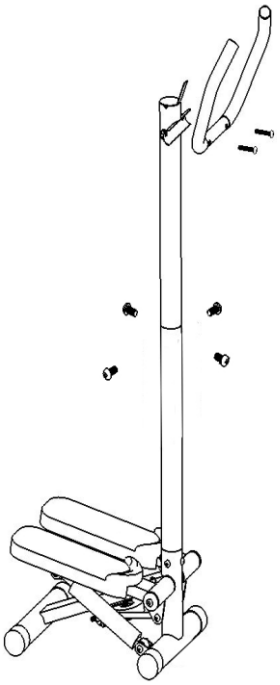
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, cessez immédiatement de l'utiliser et n'utilisez pas l'équipement jusqu'à ce que le problème ait été corrigé.
7. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans l'équipement.
8. Ne placez pas de doigts ou d'objets dans les pièces mobiles de l'équipement.
9. La capacité de poids maximale de cet équipement est de 100 kg.
10. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Pour éviter des blessures corporelles et/ou des dommages au produit ou à la propriété, un levage et un déplacement appropriés sont nécessaires.
12. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches.

ATTENTION

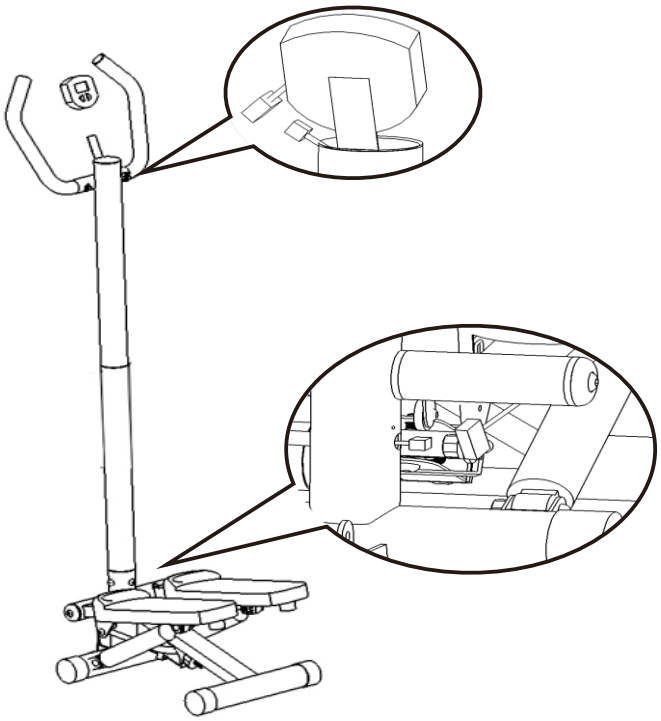
1. La capacité de poids maximale est de 100 kg.
2. La machine doit être placée et utilisée sur un sol lisse et stable.
   Si nécessaire, placez un chiffon sous la machine pour protéger le sol ou la moquette. Veuillez le vérifier attentivement avant utilisation à chaque fois.
3. Veuillez porter des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans la machine pendant l'exercice.
4. Gardez les bébés et les animaux domestiques éloignés de la machine pour éviter des dommages inutiles.
5. Les utilisatrices enceintes ou qui ont implanté des dispositifs médicaux, tels qu'un stimulateur cardiaque, doivent consulter leur médecin avant utilisation. Si vous ressentez une gêne, comme une oppression thoracique, une arythmie, un essoufflement, des étourdissements ou d'autres symptômes, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez votre médecin avant de continuer.
6. Réchauffez-vous avant utilisation.
7. Lorsque le cylindre hydraulique est utilisé jusqu'à 20 minutes en continu, laissez-le refroidir avant de l'utiliser à nouveau. Ne le touchez pas après utilisation.
8. Assurez-vous de porter des pantoufles lors de l'utilisation de l'équipement.



1. Wie in der Abbildung gezeigt, installieren Sie das Eisenrohr mit 8*16 Schrauben.



2. Wie in der Abbildung gezeigt, verbinden Sie zuerst die Eisenrohre mit den kurzen Schrauben 8*16.
3. Montieren Sie dann den Handlauf mit langen Schrauben 8*40 und gebogenen Unterlegscheiben.



4. Wie im letzten Schritt in der Abbildung gezeigt, installieren Sie den Zähler am Gerät.
5. Verbinden Sie, wie in der Abbildung gezeigt, die Klemmen nach oben nach unten an den Zähler.

Anweisungen zur Anzeige des LCD-Bildschirms

Kalorien: Akkumuliert den Kalorienverbrauch während des Trainings, nur als Referenzwert, nicht für medizinische Zwecke.

Anzahl: Akkumuliert die Anzahl der Schritte mit dem Verhältnis der Schritte pro Minute.

Modus: Mit der Funktionstaste können verschiedene Funktionen ausgewählt werden. Wenn Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, kehren alle Werte auf Null zurück und beginnen erneut mit der Berechnung.

Wichtiger Hinweis: Jede Eingabe startet die Anzeige. Durch Drücken der Mode-Taste können vier Funktionen (Zeit/Sekunde, Zeit, Kalorien, Auto-Scan) ausgewählt werden. Der kleine Pfeil auf dem Display zeigt verschiedene Funktionen an, die den vier Pfeilen unterhalb des Displays entsprechen.

Auto Scan: Das Display zeigt unter dieser Bedingung automatisch 4 Sekunden lang separat die Zeiten/Sekunde, die Zeit und die Kalorien an.

Automatische Abschaltung: Wenn 4 Sekunden lang kein Eingangssignal ankommt, schaltet sich das Display automatisch aus. Es schaltet sich jedoch wieder ein, wenn Sie trainieren oder die Modustaste berühren.

WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten, verwenden Sie dieses Gerät bitte richtig. Es ist wichtig, dieses gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden. Ein sicherer und effektiver Einsatz kann nur erreicht werden, wenn die Geräte ordnungsgemäß montiert, gewartet und betrieben werden. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

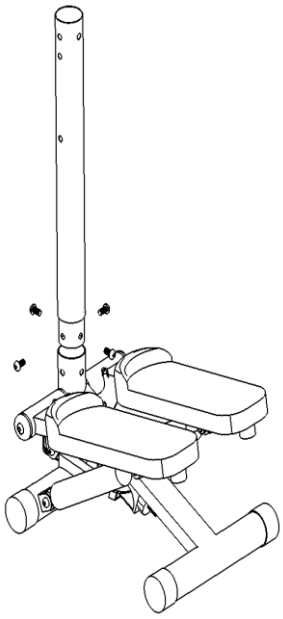
1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie an einem medizinischen oder körperlichen Zustand leiden, der Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnte, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihrer Gesundheit schaden. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel, Ohnmacht, Übelkeit oder Benommenheit. Wenn Sie eines dieser Symptome bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere von den Geräten fern. Das Gerät ist für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einem schützenden Bodenbelag oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät einen Abstand von mindestens 1,2 Metern haben.
5. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden. Die Sicherheit des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.

6. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, stellen Sie die Verwendung sofort ein und verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie geeignete Kleidung, wenn Sie die Ausrüstung verwenden. Vermeiden Sie das Tragen von locker sitzender Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen könnte.
8. Platzieren Sie keine Finger oder Gegenstände in den beweglichen Teilen des Geräts.
9. Die maximale Tragfähigkeit dieses Geräts beträgt 100 kg.
10. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
11. Um Körperverletzungen und/oder Schäden an Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Heben und Bewegen erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen, trockenen Bedingungen bestimmt.

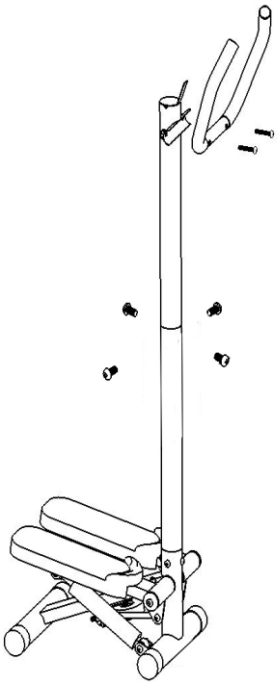
ACHTUNG

1. Die maximale Gewichtskapazität beträgt 100 kg.
2. Die Maschine muss auf einem glatten und stabilen Boden aufgestellt und verwendet werden.

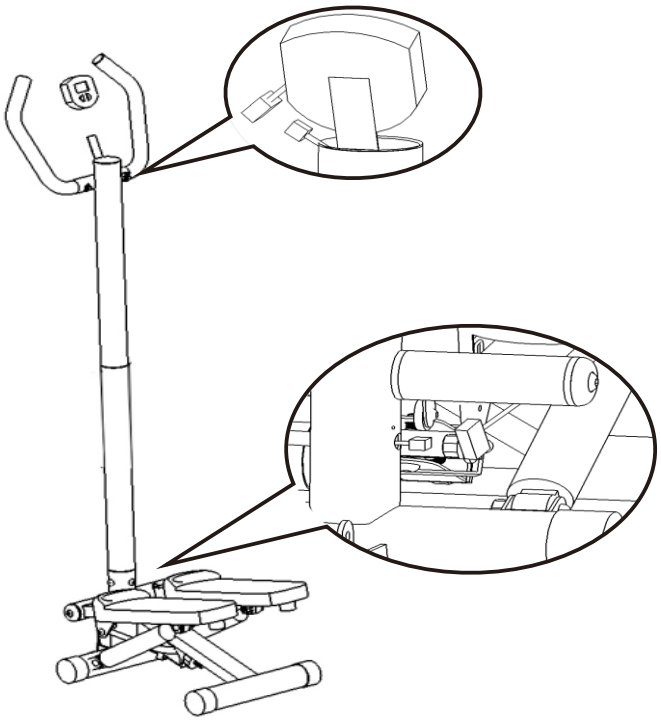
   Legen Sie bei Bedarf ein Tuch unter die Maschine, um den Boden oder Teppich zu schützen. Bitte überprüfen Sie es jedes Mal sorgfältig, bevor Sie es verwenden.
3. Bitte tragen Sie beim Training angemessene Kleidung. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich während des Trainings in der Maschine verfangen könnte.
4. Halten Sie Babys und Haustiere von der Maschine fern, um unnötige Schäden zu vermeiden.
5. Benutzerinnen, die schwanger sind oder medizinische Geräte, wie z. B. einen Herzschrittmacher, implantiert haben, sollten vor der Anwendung ihren Arzt konsultieren. Wenn Sie Beschwerden wie Engegefühl in der Brust, Herzrhythmusstörungen, Kurzatmigkeit, Schwindel oder andere Symptome verspüren, hören Sie sofort auf zu trainieren und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.
6. Vor Gebrauch aufwärmen.
7. Wenn der Hydraulikzylinder bis zu 20 Minuten ununterbrochen verwendet wird, lassen Sie ihn abkühlen, bevor Sie ihn wieder verwenden. Berühren Sie es nach Gebrauch nicht.
8. Achten Sie darauf, Hausschuhe zu tragen, wenn Sie das Gerät verwenden.



1. Como se muestra en la figura, instale la tubería de hierro con tornillos 8*16.



2. Como se muestra en la figura, primero conecte las tuberías de hierro con tornillos cortos 8*16.
3. Luego instale el pasamanos utilizando tornillos largos 8*40 y arandelas dobladas.



4. Como se muestra en el último paso de la figura, instale el contador en el equipo.
5. Como se muestra en la figura, conecte los terminales superior e inferior del contador.

Instrucciones de visualización de la pantalla LCD

Calorías: acumula el consumo de calorías al hacer ejercicio, solo como valor de referencia, no para fines médicos.

Conteo: acumula el número de pasos, con la relación de pasos por minuto.

Modo: se puede elegir varias funciones con la tecla de función. Si se mantiene presionada durante 3 segundos, todos los valores volverán a cero y comenzarán a calcular de nuevo.

Aviso importante: cualquier entrada iniciará la pantalla. Al presionar el botón de modo se pueden elegir cuatro funciones (tiempo/segundo, tiempo, calorías, auto scan). La pequeña flecha en la pantalla mostrará varias funciones que corresponden a las cuatro flechas debajo de la pantalla.

Auto Scan: la pantalla mostrará automáticamente durante 4 segundos, separadamente, los tiempos/segundo, tiempo y calorías bajo esta condición.

Apagado automático: si no hay ninguna señal de entrada durante 4 segundos, la pantalla se apagará automáticamente. Pero volverá a encenderse al hacer ejercicio o tocar el botón de modo.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Gracias por elegir nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, use este equipo correctamente. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y eficaz solo puede lograrse si el equipo se ensambla, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o evitar que use el equipo de manera adecuada. El consejo de su médico

es esencial si está tomando medicamentos que afecten su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.

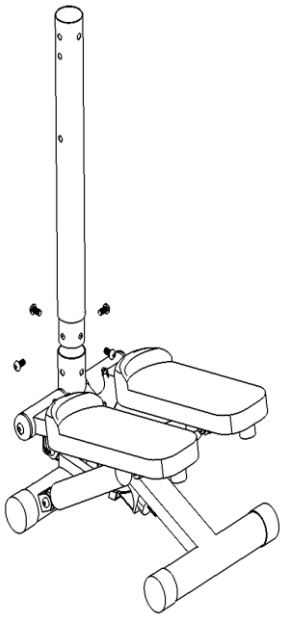
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. Un ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aire, mareos, desmayos, náuseas o sensación de mareo. Si experimenta cualquiera de estos síntomas, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso adulto.
4. Use el equipo en una superficie sólida y plana con una cubierta protectora para el piso o la alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 1.2 metros de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén bien ajustados antes de usar el equipo. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se revisa regularmente en busca de daños y/o desgaste.
6. Use siempre el equipo como se indica. Si encuentra componentes defectuosos mientras ensambla o revisa el equipo, o si escucha ruidos inusuales provenientes del

equipo durante su uso, interrumpa el uso inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema haya sido corregido.

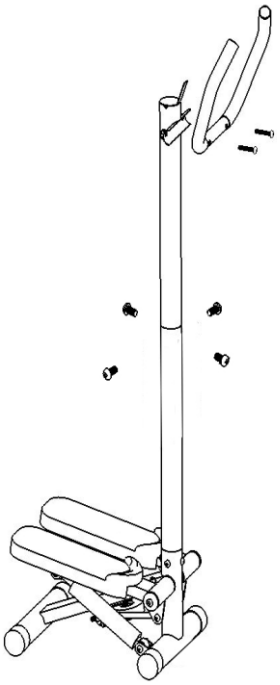
7. Use ropa adecuada al usar el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda engancharse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las partes móviles del equipo.
9. La capacidad máxima de peso de este equipo es de 100 kg.
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Para evitar lesiones corporales y/o daños al producto o propiedad, se requiere levanta- miento y movimiento adecuado.
12. Su producto está destinado a ser utilizado en condiciones frescas y secas.

ATENCIÓN

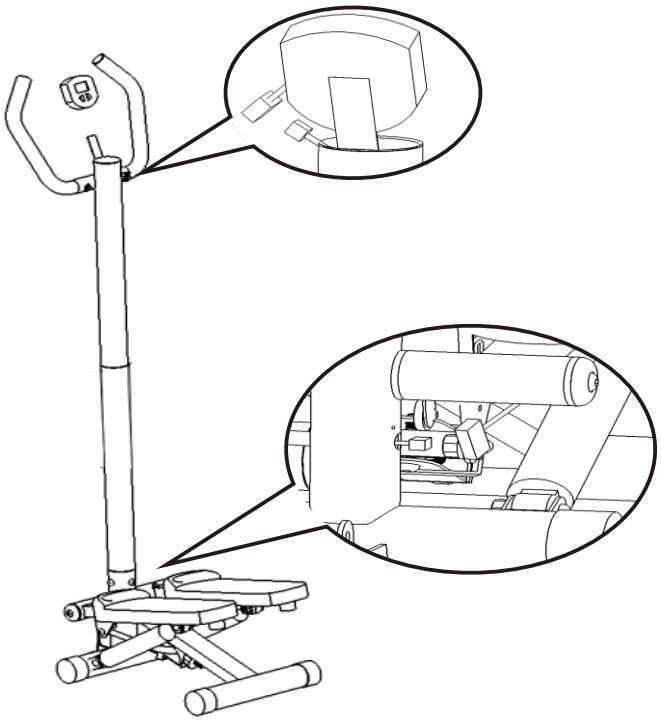
1. La capacidad máxima de peso es de 100 kg.
2. La máquina debe colocarse y usarse en un suelo liso y estable.
   Si es necesario, coloca un paño debajo de la máquina para proteger el suelo o la alfom- bra. Por favor, revísalo cuidadosamente antes de usarlo cada vez.
3. Por favor, usa ropa adecuada al hacer ejercicio. No uses ropa suelta que pueda enredarse en la máquina durante el ejercicio.
4. Mantén a los bebés y mascotas alejados de la máquina para evitar daños innecesarios.
5. Los usuarios que estén embarazados o que tengan productos médicos implantados, como un marcapasos, deben consultar a sus médicos antes de usarla. Si tienes alguna molestia, como opresión en el pecho, arritmia, falta de aire, mareos u otros síntomas, deja de hacer ejercicio inmediatamente y consulta a tu médico antes de continuar.
6. Haz un calentamiento antes de usarla.
7. Cuando el cilindro hidráulico se use hasta 20 minutos de manera continua, deja que se enfríe antes de usarlo nuevamente. No lo toques después de usarlo.
8. Asegúrate de usar zapatillas cuando utilices el equipo.



1. Come mostrato in figura, installare il tubo di ferro con viti 8*16.



2. Come mostrato in figura, collegare prima i tubi di ferro con viti corte 8*16.
3. Quindi installare il corrimano utilizzando viti lunghe 8*40 e rondelle piegate.



4. Come mostrato nell'ultimo passaggio della figura, installare il contatore sull'apparecchiatura.
5. Come mostrato in figura, collegare i terminali di salita e discesa del contatore.

Istruzioni per la visualizzazione dello schermo LCD

Calorie: accumula il consumo calorico durante l'esercizio, solo come valore di riferimento, non per scopi medici.

Conteggio: accumula il numero di passi, con il rapporto di passi al minuto.

Modalità: con il tasto funzione è possibile selezionare diverse funzioni. Se tenuto premuto per 3 secondi, tutti i valori torneranno a zero e ricominceranno a calcolare.

Avviso importante: qualsiasi input avvierà il display. Premendo il pulsante della modalità è possibile selezionare quattro funzioni (tempo/secondo, tempo, calorie, scansione automatica). La piccola freccia sul display mostrerà varie funzioni corrispondenti alle quattro frecce sotto il display.

Scansione automatica: il display visualizzerà automaticamente per 4 secondi, separatamente, I tempi/secondo, il tempo e le calorie in questa condizione.

Spegnimento automatico: se non c'è segnale di ingresso per 4 secondi, il display si spegnerà automaticamente. Ma si riaccenderà quando ti alleni o tocchi il pulsante della modalità.

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la sicurezza e la salute, utilizzare correttamente questa apparecchiatura. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. L'uso sicuro ed efficace può essere ottenuto solo se l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si dispone di condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a repentaglio la salute e la sicurezza o impedire di utilizzare correttamente l'attrezzatura. Il consiglio del medico è essenziale se si stanno assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
2. Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. L'esercizio fisico scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, costrizione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini, svenimento, nausea o stordimento. Se si verifica uno di questi sintomi, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizi.
3. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata per l'uso da parte di adulti.
4. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con un rivestimento protettivo per pavimenti o moquette. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura deve avere almeno 1,2 metri di spazio libero intorno.
5. Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano serrati prima di utilizzare l'apparecchiatura. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente controllata per verificare la presenza di danni e/o usura.
6. Utilizzare sempre l'attrezzatura come indicato. Se si riscontrano componenti difettosi durante il montaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si avvertono rumori insoliti provenienti dall'apparecchiatura durante l'uso, interrompere immediatamente l'uso e

non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.

7. Indossare un abbigliamento adeguato quando si utilizza l'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'apparecchiatura.
8. Non mettere le dita o oggetti nelle parti mobili dell'apparecchiatura.
9. La capacità di peso massima di questa apparecchiatura è di 100 kg.
10. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
11. Per evitare lesioni personali e/o danni al prodotto o alla proprietà, è necessario un sollevamento e uno spostamento adeguati.
12. Il prodotto è destinato all'uso in condizioni fresche e asciutte.

AVVERTENZE

1. La capacità di peso massima è di 100 kg.
2. La macchina deve essere posizionata e utilizzata su un pavimento liscio e stabile. Se necessario, posizionare un panno sotto la macchina per proteggere il pavimento o la moquette. Si prega di controllarlo attentamente prima dell'uso ogni volta.
3. Si prega di indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento. Non indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nella macchina durante l'esercizio.
4. Tenere i neonati e gli animali domestici lontani dalla macchina per evitare danni inutili.
5. Gli utenti in gravidanza o che hanno impiantato dispositivi medici, come un pacemaker, devono consultare il proprio medico prima dell'uso. In caso di disagio, come costrizione toracica, aritmia, mancanza di respiro, vertigini o altri sintomi, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico prima di continuare.
6. Riscaldarsi prima dell'uso.
7. Quando il cilindro idraulico viene utilizzato per un massimo di 20 minuti ininterrottamente, lasciarlo raffreddare prima di riutilizzarlo. Non toccarlo dopo l'uso.
8. Assicurarsi di indossare le pantofole quando si utilizza l'attrezzatura.

UK

If you have any questions, please contact our customer care centre.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK LTD
Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South
Perivale, UB6 7RH
MADE IN CHINA

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:


0033-1-84166106


aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-88307530


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

Aosom