

# BEDIENUNGSANLEITUNG

**DUAL 2 IN 1 STEPPER**

**OPERATING INSTRUCTIONS  
DUAL 2 IN 1 STEPPER**

**MODE D'EMPLOI  
STEPPER DUAL 2 EN 1**

**MANUALE UTENTE  
STEPPER 2 IN 1**

**MANUAL DE INSTRUCCIONES  
MÁQUINA DE STEP DUAL 2 EN 1**

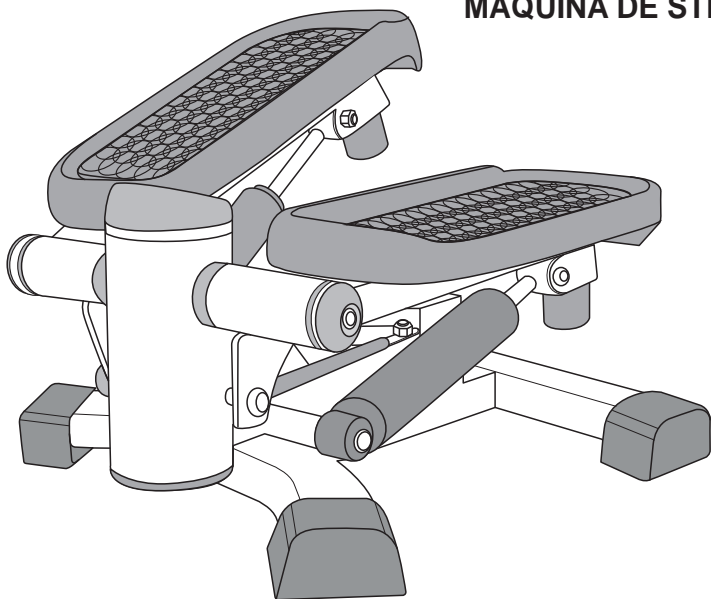
DE

GB

FR

IT

ES



Sehr geehrte Kundin  
Sehr geehrter Kunde,

**Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.**

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:

- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

## **INHALTSVERZEICHNIS**

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. TECHNISCHE DATEN.....</b>                     | <b>3</b>  |
| <b>2. SICHERHEITSHINWEISE .....</b>                 | <b>3</b>  |
| <b>3. PRODUKTÜBERSICHT .....</b>                    | <b>5</b>  |
| <b>4. BEDIENUNGSANLEITUNG .....</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>5. TRAININGSTIPPS .....</b>                      | <b>9</b>  |
| <b>6. WARTUNG &amp; REINIGUNG .....</b>             | <b>11</b> |
| <b>7. ENTSORGUNGSHINWEISE .....</b>                 | <b>11</b> |
| <b>8. REKLAMATIONEN &amp; GEWÄHRLEISTUNGEN.....</b> | <b>12</b> |
| <b>9. GEWÄHRLEISTUNGEN.....</b>                     | <b>13</b> |

# 1. TECHNISCHE DATEN

## Spezifikationen des Produkts

- Maße (L x B x H): ..... 40 x 35 x 23 cm
- Gesamtgewicht: ..... 9 kg
- Bremssystem: ..... geschwindigkeitsunabhängig
- Schrittbewegung: ..... abhängig
- Klasse: ..... H.C.
- Max. Gewicht des Benutzers: ..... 100 kg

## Spezifikationen des Computers

- Anzahl der Batterien: ..... 1
- Batterietyp: ..... LR44 AG13 / 1,5 V

# 2. SICHERHEITSHINWEISE

## VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 100 kg.
- Das Produkt stärkt bei regelmäßigem Training das Herz-Kreislaufsystem, trainiert Waden, Oberschenkel und Gesäß.

## GEFAHR FÜR KINDER

- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die dieses Produkt nicht gebaut ist.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Bewahren Sie das Produkt an einem Ort auf, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn das Produkt von einem Kind benutzt wird, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

## 2. SICHERHEITSHINWEISE

### VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service Center.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem ebenen, rutschfesten, waagerechten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mindestens 1 Meter ein. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produktes.

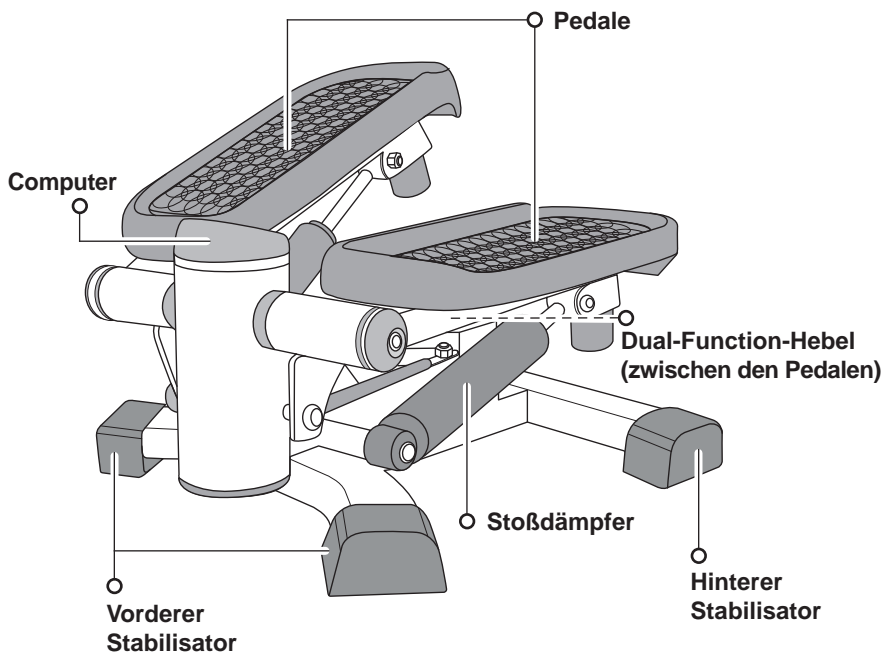
### VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

### HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien deshalb für Kinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht EXPLOSIONSGEFAHR!
- Achten Sie beim Einsetzen von Batterien auf die richtige Polung (+) und (-). Ersetzen Sie stets alle Batterien durch neue, verwenden Sie nicht alte und neue Batterien oder Batterien verschiedenen Typs gemeinsam!
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkali-Batterien, da diese von längerer Lebensdauer sind als herkömmliche Zink-Kohle-Batterien.
- Ein Batteriewechsel wird notwendig, sobald die Anzeige schwächer wird oder vollständig verblasst.

### 3. PRODUKTÜBERSICHT



DEUTSCH

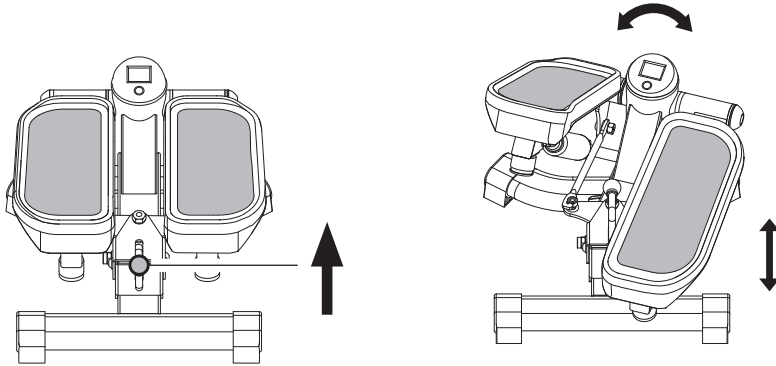
**Das Produkt ist bereits montiert. Die Batterien sind im Lieferumfang enthalten und bereits eingelegt.**

**WICHTIG:** Überprüfen Sie nach dem Auspacken alle Teile auf eventuelle Beschädigungen.

## 4. BEDIENUNGSANLEITUNG

### Funktionen:

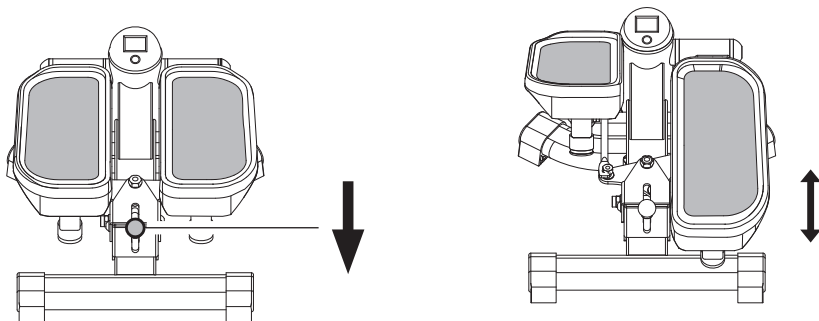
**WICHTIG:** Den Stepper auf eine waagerechte, ebene und stabile Fläche stellen. Es wird empfohlen einen rechteckigen Teppich oder Gummiunterlage unter den Stepper zu legen. Dies schützt den Fußboden, besonders nach Gebrauch über eine längere Zeit. Um das Gerät herum muss ein Abstand von mindestens 2,5 Metern zu den äußeren Maßen des Gerätes eingehalten werden.



### TWIST FUNKTION AKTIVIEREN

Auf- und Abwärtsbewegung mit gleichzeitiger Seitwärtsbewegung

1. Positionieren Sie die Pedale gerade und auf gleicher Höhe.
2. Stellen Sie den Dual-Function-Hebel in der Mittelachse bis zum Anschlag nach vorne.



### UP AND DOWN FUNKTION AKTIVIEREN

Auf- und Abwärtsbewegung

1. Positionieren Sie die Pedale gerade und auf gleicher Höhe.
2. Stellen Sie den Dual-Function-Hebel in der Mittelachse bis zum Anschlag nach hinten.

## 4. BEDIENUNGSANLEITUNG

### Das richtige Aufsteigen:

**WICHTIG:** Wir empfehlen Anfängern, bevor sie zum ersten Mal auf den Stepper steigen, das Gerät in einen Türrahmen oder vor einen Stuhl mit hoher Rückenlehne zu stellen. Türrahmen und Stuhllehne können als Stütze dabei helfen das Gleichgewicht und die richtige Haltung einzunehmen. Stützen Sie sich am Türrahmen oder der Stuhllehne ab, **BEVOR SIE AUF DEN STEPPER STEIGEN**, setzen Sie einen Fuß langsam auf das Pedal und drücken es runter, bis es die tiefste Position erreicht hat. Stellen Sie jetzt den gleichen Fuß in die Mitte des Pedals. Als nächstes den anderen Fuß in die Mitte der anderen Pedals stellen, und fangen langsam an mit beiden Beinen zu treten. Langsam weiter steppen, bis Sie ein Gefühl für das Gleichgewicht und den bidirektionalen Bewegungsablauf des Stepper entwickeln.

### Auf den Stepper aufsteigen

#### Schritt 1:

Stellen Sie sich hinter den Stepper. Setzen Sie Ihren linken Fuß mit der gesamten Fußfläche auf das Pedal und drücken Sie es bis zum Ende herunter.

#### Schritt 2:

Den rechten Fuß mit der gesamten Fußfläche auf das rechte Pedal setzen.

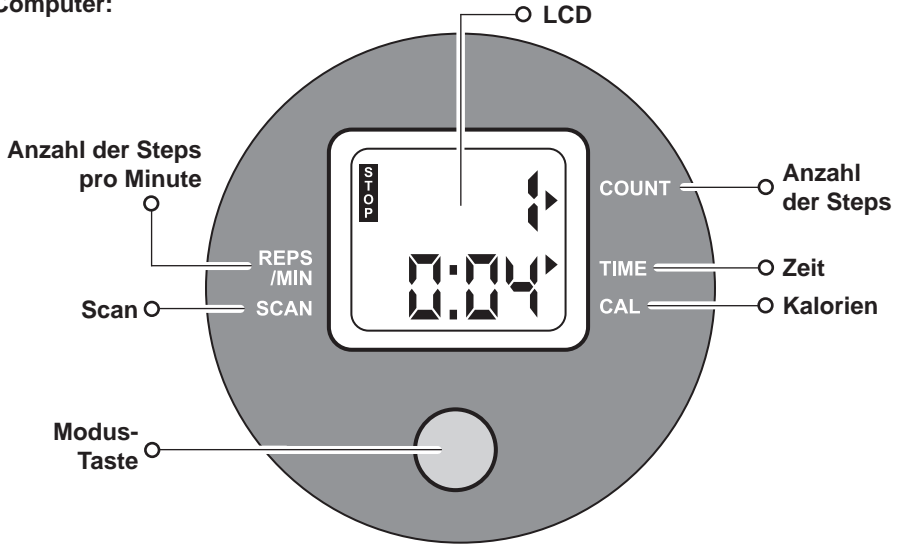
#### Schritt 3:

Beginnen Sie das Training im langsamen Tempo mit lockeren einfachen Steps, so dass Sie sich an die Bewegungsform des Steppers gewöhnen können.

**Hinweis:** Das Ziel ist ein gleichmäßige und rhythmische Bewegung, versuchen Sie daher nicht, bis zu den Anschlägen unter jedem Pedal zu treten.

## 4. BEDIENUNGSANLEITUNG

Computer:



**WICHTIG:** Sobald ein Signal empfangen wird, schaltet sich der Computer ein.

### 5 Werte werden angezeigt:

- **COUNT:** Anzahl der getätigten Schritte.
- **TIME:** Anzeige der bereits trainierten Zeit in Minuten und Sekunden.
- **CAL:** Verbrauchte Energie in Kalorien (ungefähre Angabe).
- **REPS/MIN:** Gezählte Schritte pro Minute (hochgerechnet).
- **SCAN:** Alle Anzeigen werden nacheinander für einige Sekunden angezeigt.

Die Modustaste drücken, um zum nächsten Wert zu wechseln. Der kleine Pfeil im Display zeigt auf den ausgewählten Wert. Um den Wert dauerhaft darzustellen, drücken Sie die Modustaste für diesen Wert.

### Selbstabschaltzeit (Auto Shut Off)

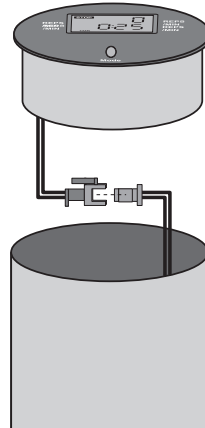
Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten ab, wenn in dieser Zeitspanne keine Signale an den Computer gesendet wurden. Als Signal werden Pedalbewegungen und das Drücken der Modustaste erkannt.



## 4. BEDIENUNGSANLEITUNG

### Batteriewechsel:

1. Ziehen Sie den Computer aus dem Mittelrohr hinaus.
2. Trennen Sie die Steckverbindung.
3. Wechseln Sie die Batterie in der Unterseite des Computers gegen eine neue Batterie vom Typ LR44 AG13 / 1,5 V.
4. Verbinden Sie den Computer wieder mit der Steckverbindung.
5. Setzen Sie den Computer zurück in das Mittelrohr ein.



## 5. TRAININGSTIPPS

### WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Nehmen Sie 30 Minuten vor und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden. Ergänzend können auch Übungen aus einschlägiger Literatur entnommen werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

## 5. TRAININGSTIPPS

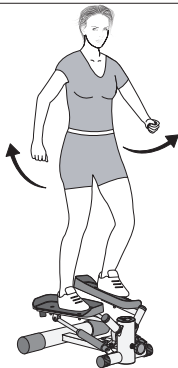
### Übungsanleitungen

#### TRAININGSABSTÄNDE

Wir empfehlen zum Anfang jeden zweiten Tag auf dem Stepper zu trainieren. Anfänger können mit einem 5 Minuten Programm starten, dann auf 10 Minuten und später auf 30 Minuten erhöhen (am Stück oder in 3 x 10 Minuten Phasen aufgeteilt). Ist Ihre Fitness auf hohem Niveau können Sie auch jeden Tag trainieren, aber sich immer daran erinnern, auf den eigenen Körper zu hören.

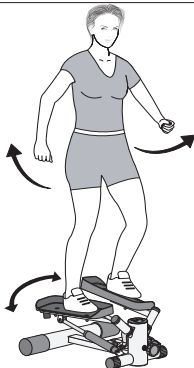
#### DIE RICHTIGE STEPP-TECHNIK

Nach dem Aufsteigen auf den Stepper (siehe Abschnitt "erste Schritte") ist es wichtig sich darüber bewusst zu werden, wo sich der Anschlag der Pedale befindet. Lassen Sie während der Übungen die Pedale nicht auf den Anschlag stoßen, einfach das eigene Gewicht verlagern, bevor die Pedale den Anschlag berührt.



#### **FREIES SCHWINGEN**

Leichtes Herzkreislauftraining  
Langsam anfangen die Arme an den Seiten schwingen zu lassen, wie beim normalen Gehen. Durch höheres Schwingen der Arme wird die Trainingsintensität erhöht. Schwingen Sie die Arme nur höher, wenn Sie einen bequemen und leichten Rhythmus gefunden haben.



#### **FREIES SCHWINGEN MIT SEITWÄRSBEWEGUNG**

Leichtes Herzkreislauftraining mit zusätzlicher Muskelbeanspruchung  
Langsam anfangen die Arme an den Seiten schwingen zu lassen, wie beim normalen Gehen. Durch höheres Schwingen der Arme wird die Trainingsintensität erhöht. Schwingen Sie die Arme nur höher, wenn Sie einen bequemen und leichten Rhythmus gefunden haben. Durch die seitliche Drehbewegung werden zusätzliche Muskelgruppen beansprucht.

## 6. WARTUNG & REINIGUNG

- Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden und lassen Sie diese umgehend von Ihrem Fachhändler beheben. Sollten Mängel innerhalb der Gewährleistung auftauchen, halten Sie dazu Ihren Kaufbeleg bereit.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Schrauben, Gelenke und Verschleißteile regelmäßig auf Beschädigungen überprüft werden. Achten Sie besonders auf die Funktionsfähigkeit der Pedale, der Übertragungskette, der Zugbänder und der Handgriffe.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

## 7. ENTSORGUNGSHINWEISE



### HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ:

Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.



### BATTERIEN GEHÖREN NICHT IN DEN HAUSMÜLL!

Zur sachgerechten Entsorgung stehen im batterievertreibenden Handel sowie in den kommunalen Sammelstellen entsprechende Behälter bereit. Batterien gehören nicht in den Hausmüll! Wenn Sie sich vom Produkt trennen möchten, entsorgen Sie es zu den aktuellen Bestimmungen. Auskünfte erteilt die kommunale Stelle.



### ALTGERÄTE GEHÖREN NICHT IN DEN HAUSMÜLL!

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.



### ELEKTRONISCHE GERÄTE GEHÖREN NICHT IN DEN HAUSMÜLL!

Dieses Produkt enthält elektronische Bauteile, die nicht im Hausmüll entsorgt werden dürfen. Entsorgen Sie diese fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

## 8. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

|                        |                                                                        |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Servicezeit:</b>    | <b>Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr</b>                       |
| <b>Servicehotline:</b> | <b>+49 (0)40 - 780 896 – 35*</b>                                       |
| <b>E-Mail:</b>         | <b>Service@SportPlus.org</b>                                           |
| <b>URL:</b>            | <b><a href="http://www.sportplus.de/">http://www.sportplus.de/</a></b> |

\*Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.

### **BITTE ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE HIERZU FOLGENDE INFORMATIONEN ZUR HAND HABEN.**

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zuhörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

### **WICHTIGER HINWEIS:**

Bitte senden Sie Ihr Produkt **nicht** ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

## 9. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß und Verbrauchsmaterialien wie z.B. Lager, und Polster.

Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

Dear Customer,

**Congratulations for choosing a SportPlus product. We have every expectation that you will be fully satisfied with your new purchase.**

To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions:

- Before using this product for the first time, please read the manual carefully!
- The product has been designed with safety features. Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.
- Please retain this manual for future reference.
- Should you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction manual.

## TABLE OF CONTENTS

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 1. TECHNICAL DATA .....         | 15 |
| 2. SAFETY INSTRUCTIONS .....    | 15 |
| 3. PRODUCT OVERVIEW .....       | 17 |
| 4. OPERATING INSTRUCTIONS ..... | 18 |
| 5. TIPS FOR YOUR WORKOUT .....  | 21 |
| 6. CLEANING & MAINTENANCE ..... | 23 |
| 7. NOTES ON DISPOSAL .....      | 23 |
| 8. COMPLAINTS & WARRANTY .....  | 24 |
| 9. TERMS OF WARRANTY .....      | 25 |

# 1. TECHNICAL DATA

## Product specifications

- Dimensions (L x W x H): ..... 40 x 35 x 23 cm
- Total weight: ..... 9 kg
- Braking system: ..... speed independent
- Step motion: ..... dependent
- Class: ..... H.C.
- Max. weight of user: ..... 100 kg

## Computer specifications

- Number of batteries: ..... 1
- Type of batteries: ..... LR44 AG13 / 1,5 V

# 2. SAFETY INSTRUCTIONS

## INTENDED PURPOSE

- This product is intended for household use and is not suitable for medicinal, therapeutic or commercial purposes.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 100 kg.
- When used regularly, the product strengthens your cardiovascular system and the muscles in your calves, thighs and buttocks.

## HAZARD FOR CHILDREN

- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which the training unit is not intended.
- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

## 2. SAFETY INSTRUCTIONS

### CAUTION - RISK OF INJURY

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our service center.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the unit.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Never use the product near water and make sure there is a safety clearance of at least 1 meter on all sides of the product. Prevent your arms and legs from coming near the product's moving components. Do not put any objects into any openings on the product.

### CAUTION - PRODUCT DAMAGE

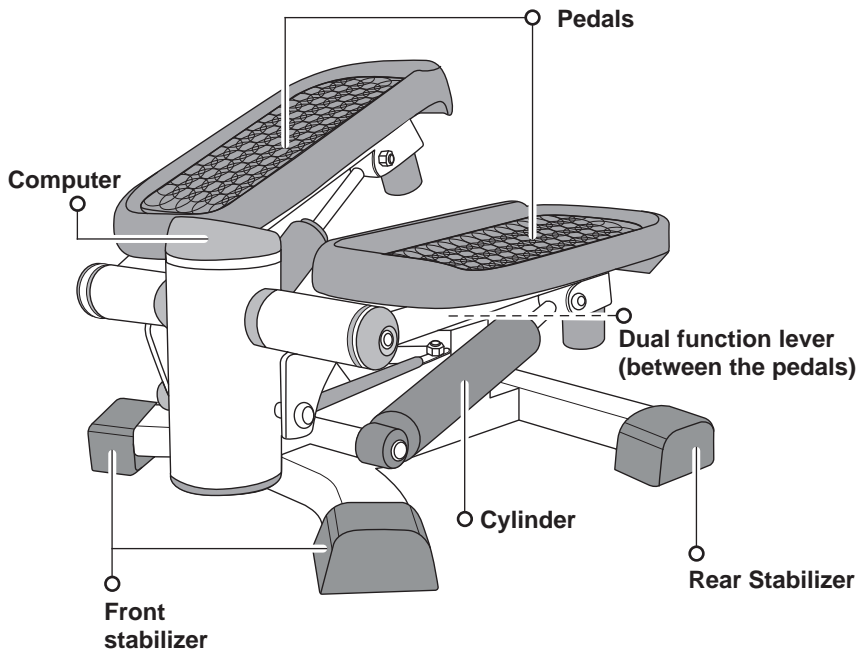
- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons - improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in this user manual only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

### ADVICE WITH REGARD TO BATTERIES

- Batteries could be fatal if swallowed. For this reason, store batteries out of the reach of children. If a battery has been swallowed, seek medical attention immediately.
- Remove the batteries if they are empty or if you are no longer using the product. In this way, you will avoid damages that can be caused by leaking.
- The batteries may not be charged or activated with other means, dismantled, thrown into fire or short-circuited. There is a DANGER OF EXPLOSION!
- Heed correct polarity (+ and -) when inserting the batteries. Always replace all batteries with new ones. Do not use old and new batteries or batteries of different types together!
- Preferably use alkaline batteries, since they last longer than regular zinc-carbon batteries.
- A battery replacement is necessary as soon as the display starts to fade or fades completely.



### 3. PRODUCT OVERVIEW



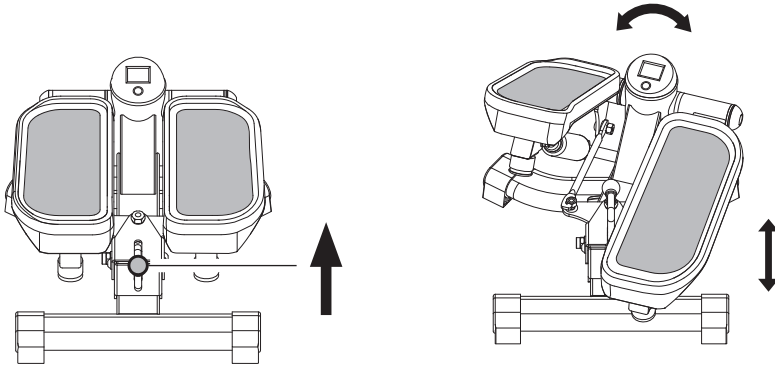
The product is already pre-assembled. Batteries are included in the delivery scope and already installed.

**IMPORTANT:** When unpacking the product, check all parts for possible damage.

## 4. OPERATING INSTRUCTIONS

### Functions:

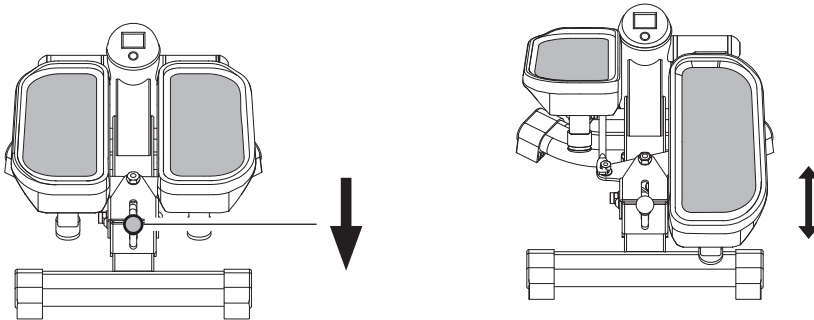
**IMPORTANT:** Set up the side stepper on a horizontal, even and stable surface. We recommend placing a rectangular carpet or rubber mat underneath the device. This will protect the floor, especially after use over an extended period. Leave a distance of at least 2.5 meters around the exterior dimensions of the device.



### ACTIVATING THE TWIST FUNCTION

Up and down motion with simultaneous sideways motion

1. Bring both pedals to upright position and same height.
2. Move the dual function lever at the center axis forward to the very end.



### ACTIVATING THE UP AND DOWN FUNCTION

Up and down motion

1. Bring both pedals to upright position and same height.
2. Move the dual function lever at the center axis backwards to the very end.

## 4. OPERATING INSTRUCTIONS

### Mounting correctly:

**IMPORTANT:** We recommend beginners installing the product within a door frame or in front of a chair with backrest before using the product for the first time. The door frame or chair back can be used to help maintain your balance and correct posture. Brace yourself on the door frame or chair back **BEFORE MOUNTING THE STEPPER**, place one foot slowly on the pedal and push down until it reaches its deepest position. Now place the same foot in the middle of the pedal. Then place the other foot in the middle of the other pedal and slowly begin stepping with both legs. Continue stepping until you have developed a feeling for your balance and the bidirectional motion of the stepper.

### Getting on the stepper

#### Step 1:

Stand behind the stepper. Place the complete sole of your left foot on the pedal and push it down all the way.

#### Step 2:

Place the complete sole of your right foot on the right pedal.

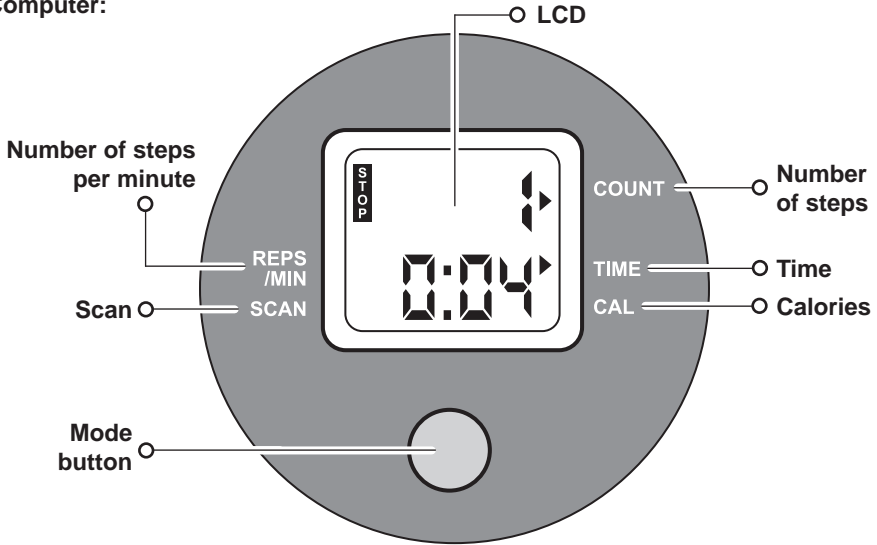
#### Step 3:

Start exercising slowly with easy steps in order to familiarize with the motion of the stepper.

**Note:** Your goal is to achieve an even, rhythmic movement on the side stepper. Do not try to pedal all the way down with each step.

## 4. OPERATING INSTRUCTIONS

Computer:



**IMPORTANT:** The computer turns on automatically when it receives a signal.

**5 values are displayed:**

- **COUNT:** Number of steps taken.
- **TIME:** Display of covered training time in minutes and seconds.
- **CAL:** Used energy in calories (approximate value).
- **REPS/MIN:** Steps per minute (projected).
- **SCAN:** All readings will be displayed one after another for a few seconds each.

Press the mode button to switch to the next value. The small arrow in the display points at the selected value. Press the mode button for a value to display it permanently.

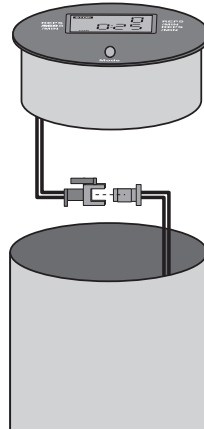
**Auto shut off**

The computer turns off automatically after 4 minutes if no signal is received in this period. Pedal movement and pressing the mode button are received as signals.

## 4. OPERATING INSTRUCTIONS

### Replacing the battery:

1. Remove the computer from the center tube.
2. Disconnect the plug connection.
3. Replace the battery inside the bottom of the computer by a new battery of type LR44 AG13 / 1.5V.
4. Reconnect the computer to the plug connection.
5. Reinsert the computer into the center tube.



## 5. TIPS FOR YOUR WORKOUT

### IMPORTANT NOTES ON TRAINING

- Please consult your physician before beginning training. Ask your physician about the extent of training appropriate for you. Improper or excessive training may result in damage to health.
- Do not overstrain your own body. Do not train when you are tired or exhausted. If you are unaccustomed to physical activity, begin slowly.
- Cease training immediately if you feel any pain or discomfort.
- Do not eat anything for a half hour before and after training.
- Breathe evenly and calmly during training.
- To prevent injury, begin each training session with warm-up exercises and end with a cool-down phase. You can use the exercises described in this manual. You can also find more exercises in relevant literature.
- Be sure to drink enough fluids during training. Please note that the recommended fluid intake of approx. 2 liters daily increases through physical strain. The fluids you drink should be at room temperature.
- Use the product only wearing sports wear and appropriate shoes with nonslip soles. Do not wear loose clothing that could catch on the unit during training.

## 5. TIPS FOR YOUR WORKOUT

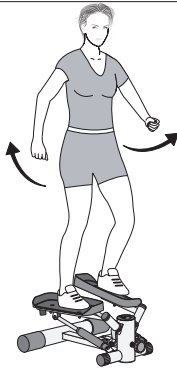
### Exercise guide

#### TRAINING FREQUENCY

At the beginning, we recommend training every other day on the stepper. Beginners can start with a program of 5 minutes, and then increase the time to 10 and later to 30 minutes (at a time or divided into periods of 3 x 10 minutes). If your fitness level is already very high, you can train every day. But always remember to listen to your own body.

#### THE RIGHT STEP TECHNIQUE

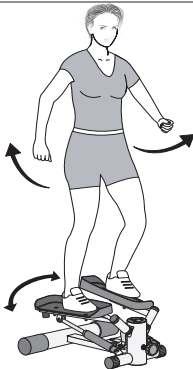
After mounting the stepper (see "First steps"), it is important to note where each pedal's end stop is. While training, do not push the pedals to their end stop with each step. Instead shift your body weight accordingly before the pedals reach the end stop.



#### FREE SWINGING

Easy cardiovascular training

Slowly begin swinging your arms at your sides, like when walking normally. Swing your arms higher to increase the intensity of training. Do not swing your arms higher until you have found a comfortable, easy rhythm.



#### SWINGING WITH SIDEWAYS MOTION

Easy cardiovascular training with additional stress on muscles. Slowly begin swinging your arms at your sides, like when walking normally. Swing your arms higher to increase the intensity of training. Do not swing your arms higher until you have found a comfortable, easy rhythm.

Sideways rotation allows for additional muscle groups to be worked.

## 6. CLEANING & MAINTENANCE

- Check the product regularly for wear or damage, and have any problems fixed by a professional immediately. If any defects become evident within the warranty period, please have your proof of purchase ready.
- Check all screws, joints and wear and tear parts regularly for damage to guarantee the safety of the product. Pay particular attention to the pedals, transmission chain, pull cables and handles.
- Do not use any aggressive cleaning agents to clean the unit. Use a slightly damp cloth to remove and filth and dust.

## 7. NOTES ON DISPOSAL



### ENVIRONMENTAL PROTECTION:

This product is delivered packaged to protect it from damages in transit. Packaging materials are raw materials and can be recycled. Please sort packaging materials and dispose of them appropriately.



### BATTERIES DO NOT BELONG IN HOUSEHOLD WASTE!

Battery retailers or local collection points have containers for the proper disposal of used batteries. Batteries do not belong in household waste! If you wish to dispose of the product, please do so in accordance with local regulations. Contact your local authority for information.



### USED DEVICES DO NOT BELONG IN HOUSEHOLD WASTE!

Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.



### ELECTRONIC DEVICES ARE NOT HOUSEHOLD WASTE!

This product contains electronic components that must not be disposed of through household waste. Dispose of properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

## 8. COMPLAINTS & WARRANTY

Please do not hesitate to contact our service team in one of the following ways if you have technical questions, questions about our products or to order replacement parts:

|                         |                                                                        |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Availability:</b>    | <b>Monday to Friday from 9:00 am to 6:00 pm</b>                        |
| <b>Service hotline:</b> | <b>+ 44 20 33 18 44 15*</b>                                            |
| <b>E-Mail:</b>          | <b>Service@SportPlus.org</b>                                           |
| <b>URL:</b>             | <b><a href="http://www.sportplus.de/">http://www.sportplus.de/</a></b> |

\*National fixed-line network, call charges depend on your phone company/your phone contract.

### **PLEASE HAVE THE FOLLOWING INFORMATION AT HAND WHEN YOU CALL.**

- User manual
- Model number (located on the title page of this manual)
- Description of accessory parts
- Accessory number
- Proof of purchase with purchase date

### **PLEASE NOTE:**

Do not ship your product to our address without being prompted to do so by our service team. The costs and risk of loss for unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited shipments or to return the corresponding merchandise to the sender carriage forward, that is, at the sender's expense.



## 9. TERMS OF WARRANTY

SportPlus guarantees that the product this warranty applies to was manufactured using high-quality materials and has been inspected with the utmost attention.

The operation and assembly of the product according to the user manual is a precondition of this warranty. The warranty can be voided due to improper use and/or improper transport of the product.

The warranty period is two years beginning on the date of purchase. If the product you have purchased is defective, please contact our service team within 24 months from the date of purchase. Excluded from the warranty are:

- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the user manual.
- If the afore-mentioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents.
- Wear and consumables – such as bearings and pads – are also excluded from the warranty.

This product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.

Chère cliente,  
Cher client,

**Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit SportPlus et sommes convaincus que vous en serez satisfait.**

Pour garantir un fonctionnement parfait et un rendement toujours plus optimal de votre produit, nous vous prions de suivre ces instructions.

- Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et les instructions suivantes !
- Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Malgré tout, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance.
- Gardez ce mode d'emploi pour vous y reporter ultérieurement et le relire.
- Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez aussi transmettre son mode d'emploi.

## **TABLE DES MATIÈRES**

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>1. DONNÉES TECHNIQUES .....</b>          | <b>27</b> |
| <b>2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....</b>        | <b>27</b> |
| <b>3. APERÇU DU PRODUIT.....</b>            | <b>29</b> |
| <b>4. MODE D'EMPLOI .....</b>               | <b>30</b> |
| <b>5. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT .....</b>     | <b>33</b> |
| <b>6. ENTRETIEN &amp; NETTOYAGE .....</b>   | <b>35</b> |
| <b>7. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE .....</b>  | <b>35</b> |
| <b>8. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES.....</b>    | <b>36</b> |
| <b>9. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE .....</b> | <b>37</b> |

# 1. DONNÉES TECHNIQUES

## Caractéristiques du produit

- Dimension (L x l x H) : .....40 x 35 x 23 cm
- Poids total : ..... 9 kg
- Système de freinage : ..... indépendant de la vitesse
- Mouvement de marche : ..... dépendant
- Classe : ..... H.C.
- Poids maximal de l'utilisateur : ..... 100 kg

## Caractéristiques de l'ordinateur

- Nombre des piles : ..... 1
- Type de piles : ..... LR44 AG13 / 1,5 V

# 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

## USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le secteur privé et non pas dans un but médical et thérapeutique ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admissible sur ce produit est de 100 kg.
- Avec un entraînement régulier, le produit renforce le système cardio-vasculaire, tonifie les mollets, les cuisses et les fessiers.

## DANGER POUR LES ENFANTS !

- Les parents et autres personnes exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'engouement pour le jeu et de l'intérêt des enfants pour l'expérimentation, il faut s'attendre à ce qu'ils se trouvent confronter à des situations pour lesquelles le produit n'est pas conçu.
- Les enfants ne reconnaissent pas le danger qui peut émaner de ce produit. Tenez les enfants hors de portée de ce produit ! Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être rangé dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux domestiques.
- Si le produit est utilisé par un enfant, ne le laissez pas sans surveillance avec le produit. Effectuez les réglages correspondants sur le produit par vous-même et surveillez la séance d'entraînement.
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !

## 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE !

- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux ! Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre central de services.
- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- Utilisez toujours le produit sur un sol plat, antidérapant, horizontal et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, assurez autour du produit un espace libre suffisant d'au moins 1 mètre. Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne soient pas à proximité des parties mobiles. N'insérez pas de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.

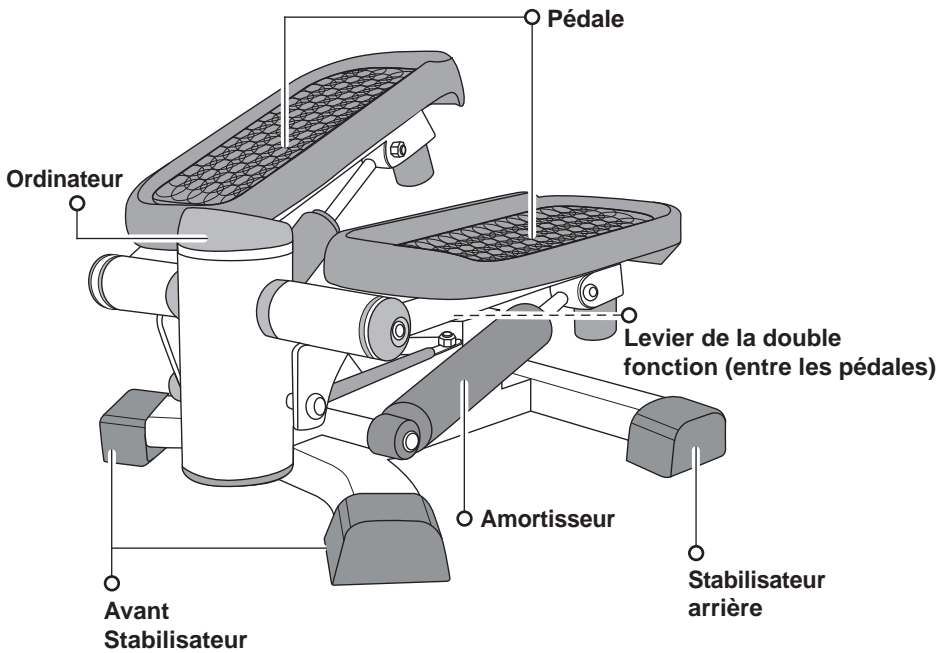
### ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !

- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez seulement des pièces de rechange originales. Laissez un service technique ou toute autre personne semblablement qualifiée effectuer les réparations ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez exclusivement ce produit aux fins qui sont décrites dans le mode d'emploi.
- Protégez le produit des projections d'eau, de l'humidité, des températures élevées et du rayonnement solaire direct.

### INDICATIONS POUR LA MANIPULATION DE PILES

- L'ingestion de piles peut être mortelle. Par conséquent, tenez les piles hors de portée des enfants. Si une pile est avalée, il faut consulter immédiatement un médecin.
- Enlevez les piles lorsqu'elles sont usagées ou si vous n'utilisez plus le produit. Ainsi, vous évitez des dommages qui pourraient résulter de fuites.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ou réactivées par un quelconque moyen, démantelées, jetées dans un feu ou court-circuitées. Il existe un RISQUE D'EXPLOSION !
- Veillez à bien respecter la polarité (+) et (-) lorsque vous insérez des piles. Si vous remplacez les piles, utilisez toujours des neuves ; n'utilisez pas des piles usagées avec des piles neuves et ne mélangez pas différents types !
- Utilisez en priorité des piles alcalines, car celles-ci ont une plus longue durée de vie que des piles en charbon et zinc courantes.
- Un changement de piles devient nécessaire, dès que l'affichage est faible ou complètement estompé.

### 3. APERÇU DU PRODUIT



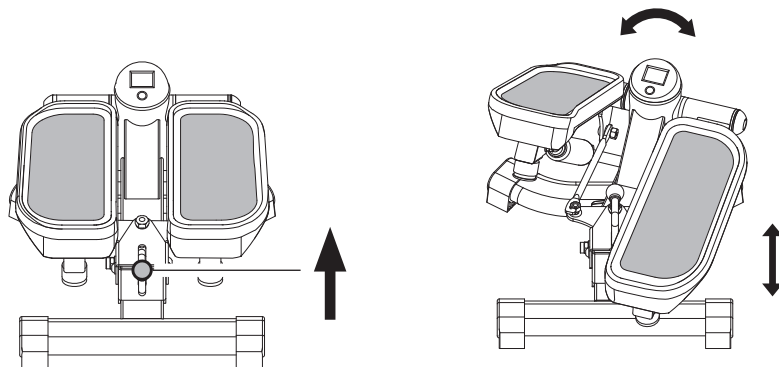
Le produit est déjà monté. Les piles sont contenues dans l'emballage et déjà insérées.

**IMPORTANT** : Après avoir déballé, vérifiez toutes les pièces pour détecter d'éventuels dommages.

## 4. MODE D'EMPLOI

### Fonctions :

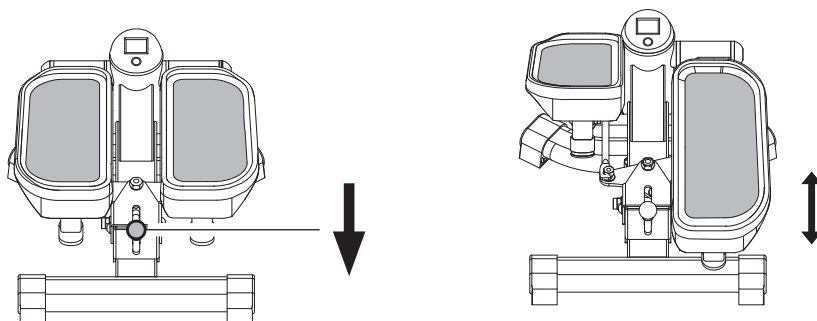
**IMPORTANT** : installez le stepper sur une surface horizontale, plane et stable. Il est recommandé de poser le stepper sur un tapis rectangulaire ou un revêtement en caoutchouc. Cela préserve le revêtement du sol, particulièrement lors d'une utilisation longue. Tout autour de l'appareil, c'est-à-dire à partir de ses dimensions extérieures, une distance d'au moins 2,5 mètres doit être observée.



### ACTIVER LA FONCTION TWIST

Mouvement de montée et de descente avec mouvement latéral simultané

1. Placez les pédales droite et à la même hauteur.
2. Placez le levier de la fonction double vers l'avant jusqu'à son enclenchement dans l'axe central.



### ACTIVER LA FONCTION MONTÉE ET DESCENTE

Mouvement de montée et de descente

1. Placez les pédales droite et à la même hauteur.
2. Placez le levier de la fonction double vers l'arrière jusqu'à son enclenchement dans l'axe central.

## 4. MODE D'EMPLOI

### Monter correctement :

**IMPORTANT** : Nous recommandons aux débutants, avant qu'ils ne montent pour la première fois sur le stepper, de placer l'appareil dans un encadrement de porte ou devant une chaise avec un dossier haut. Les encadrements de porte et le dossier d'une chaise peuvent servir d'appui et permettent de conserver l'équilibre et une posture correcte. Tenez-vous à l'encadrement d'une porte ou sur le dossier d'une chaise, **AVANT DE MONTER SUR LE STEPPER** ; placez lentement un pied sur la pédale et appuyez vers le bas jusqu'à ce que vous ayez atteint la position la plus basse. Placez maintenant le même pied sur le milieu de la pédale. Ensuite, positionnez l'autre pied au milieu de l'autre pédale et commencez lentement à faire des steps avec les deux jambes. Continuez lentement à effectuer des steps jusqu'à ce que vous développiez une sensation d'équilibre et que le processus de mouvement bidirectionnel du stepper se développe.

### Monter sur le stepper

#### 1ère étape :

Placez-vous à l'arrière du stepper. Placez votre pied gauche, sur toute sa surface plantaire, sur la pédale et enfoncez-la jusqu'à la fin.

#### 2ème étape :

Placez le pied droit, sur toute sa surface plantaire, sur la pédale droite.

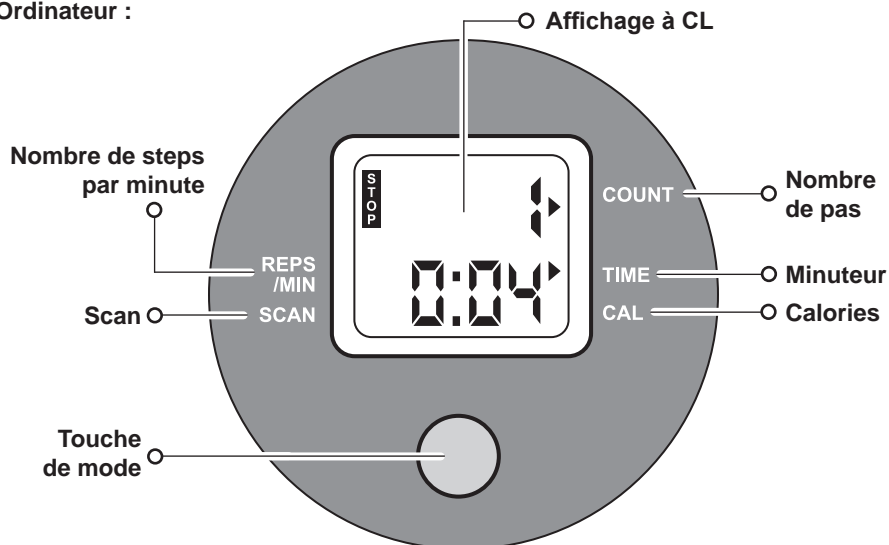
#### 3ème étape :

Commencez l'entraînement à une vitesse lente avec des steps simples afin que vous vous adaptiez à la forme du mouvement du stepper.

**Remarque** : l'objectif est un mouvement régulier et rythmique ; n'essayez donc pas de forcer sur chaque pédale jusqu'à sa butée.

## 4. MODE D'EMPLOI

Ordinateur :



**IMPORTANT** : aussitôt qu'un signal est reçu, l'ordinateur se met en marche.

**5 valeurs sont indiquées :**

- **COUNT:** Nombre des steps effectués.
- **TIME:** Affichage du temps d'entraînement déjà effectué en minutes et secondes.
- **CAL:** Énergie consommée en calories (indication approximative).
- **REPS/MIN:** Steps comptés par minute (estimation).
- **SCAN:** Tous les affichages sont successivement montrés durant quelques secondes.

Appuyez sur la touche de mode pour passer à la prochaine valeur. La petite flèche sur l'affichage indique la valeur sélectionnée. Pour représenter de façon durable la valeur, appuyez sur la touche de mode pour cette valeur.

### Arrêt automatique (Auto Shut Off)

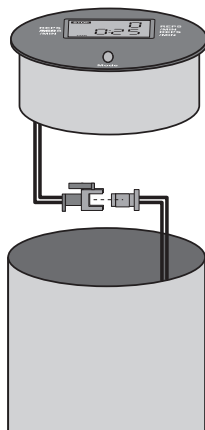
L'ordinateur s'arrête après 4 minutes, si durant cette période, aucun signal n'a été envoyé à l'ordinateur. Comme signal, les mouvements des pédales et une pression de la touche de mode sont reconnus.



## 4. MODE D'EMPLOI

### Remplacement des piles :

1. Enlevez l'ordinateur du tube central.
2. Débranchez la fiche de raccordement.
3. Changez la pile au-dessous de l'ordinateur en la remplaçant par une nouvelle de type LR44 AG13 / 1,5 V.
4. Raccordez à nouveau l'ordinateur à la fiche de raccordement.
5. Réinstallez l'ordinateur dans le tube central.



## 5. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

### IMPORTANTES REMARQUES POUR L'ENTRAÎNEMENT

- Consultez votre médecin, avant de commencer tout entraînement. Demandez-lui quel est l'entraînement approprié à votre condition. Un mauvais entraînement ou une activité physique immodérée peut conduire à des dommages corporels.
- Évitez de surmener votre corps. Ne vous entraînez pas, lorsque vous êtes épuisé ou fatigué. Si vous n'êtes pas habitué à l'entraînement physique, commencez lentement !
- Arrêtez immédiatement les exercices, si vous remarquez des douleurs ou des points de côté.
- Ne consommez pas des aliments 30 minutes avant et après l'entraînement.
- Durant l'entraînement, veillez à avoir une respiration régulière et calme.
- Pour éviter des blessures, commencez l'entraînement avec des exercices d'échauffement et terminez avec une phase de retour au calme. Pour ces phases, utilisez les exercices qui sont décrits dans ce mode d'emploi. En complément, vous pouvez aussi pratiquer des exercices trouvés dans les littératures spécialisées.
- Veillez à boire suffisamment durant l'entraînement. Considérez que la quantité de liquide recommandée, qui est d'environ 2 litres par jour, doit être augmentée lors d'une mise à contribution physique de l'organisme. Le liquide, que vous absorbez, devrait être à température ambiante.
- Utilisez le produit seulement avec des vêtements sportifs et des chaussures appropriées qui disposent d'une semelle antidérapante. Évitez les vêtements larges qui peuvent se prendre dans les parties mobiles du produit.

## 5. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

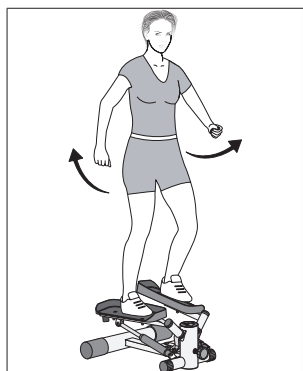
### Guides d'exercices

#### DURÉE ENTRE LES ENTRAÎNEMENTS

Nous recommandons au début un entraînement avec le stepper tous les deux jours. Les débutants peuvent commencer avec un programme de 5 minutes, puis ensuite passer à 10 minutes et plus tard à 30 minutes (en une fois ou réparti en 3 phases de 10 minutes). Si votre condition physique est d'un bon niveau, vous pouvez vous entraîner chaque jour, mais vous devez toujours penser à écouter votre corps.

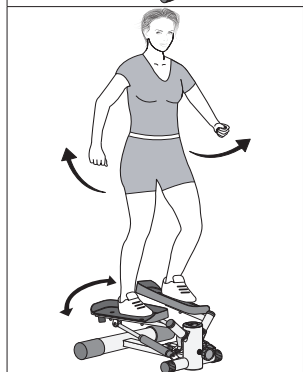
#### LA BONNE TECHNIQUE DU STEP

Après être monté sur le stepper (voir le chapitre « première étape »), il est important d'être conscient et de savoir où se trouve la butée des pédales. Durant les exercices, ne laissez pas les pédales heurter la butée ; veuillez simplement déplacer le poids de votre corps avant que la pédale ne touche la butée.



#### **BALANCEMENT LIBRE**

Entraînement cardio-vasculaire facile  
Commencez à balancer lentement les bras sur les côtés, comme lorsque vous marchez normalement. La force du balancement des bras augmente aussi l'intensité de l'entraînement. Balancez donc les bras plus haut jusqu'à ce que vous ayez trouvé un rythme agréable et léger.



#### **BALANCEMENT LIBRE AVEC MOUVEMENT SUR LE CÔTÉ**

Entraînement cardio-vasculaire facile avec mobilisation des muscles supplémentaire  
Commencez à balancer lentement les bras sur les côtés, comme lorsque vous marchez normalement. La force du balancement des bras augmente aussi l'intensité de l'entraînement. Balancez donc les bras plus haut jusqu'à ce que vous ayez trouvé un rythme agréable et léger. Grâce au mouvement rotatif latéral, des groupes de muscles supplémentaires sont sollicités.

## 6. ENTRETIEN & NETTOYAGE

- Contrôlez régulièrement le produit pour détecter une usure ou des dommages et faites-le réparer immédiatement par votre revendeur. Si d'éventuels défauts venaient à être identifiés durant la garantie, tenez votre preuve d'achat prête.
- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie que si les vis, les articulations et les pièces soudées sont examinées régulièrement afin de déceler des dégâts. Tenez compte particulièrement de l'état de marche des pédales, de la chaîne de transmission, des cordes élastiques et des poignées.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, mais éliminez éventuellement la saleté et la poussière avec un chiffon doux et éventuellement légèrement humidifié.

## 7. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



### INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT :

Ce produit est livré dans un emballage pour assurer sa protection contre des avaries lors du transport. Les matériaux d'emballage sont fabriqués en matières premières qui sont encore exploitables. Veuillez donc recycler ses matériaux en les triant.



### LES PILES NE DOIVENT PAS ÊTRE JETÉES DANS LES ORDURES MÉNAGÈRES.

Pour un recyclage approprié, les commerçants vendant des piles ainsi que les déchèteries communales proposent des boîtes de récupération. Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères. Si vous souhaitez vous séparer du produit, mettez-le au rebut en respectant les prescriptions en vigueur concernant le recyclage. Les services communaux donnent des renseignements dans ce cas.



### LES APPAREILS USAGÉS NE DOIVENT PAS ÊTRE JETÉS DANS LES ORDURES MÉNAGÈRES.

Mettez au rebut les appareils usagés en respectant la réglementation pour le recyclage ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement. Informez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs heures d'ouverture.



### LES APPAREILS ÉLECTRONIQUES NE DOIVENT PAS ÊTRE JETÉS DANS LES ORDURES MÉNAGÈRES.

Ce produit contient les éléments électroniques qui ne peuvent pas être mis au rebut dans les ordures ménagères. Recyclez-les de façon appropriée ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement. Informez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs heures d'ouverture.

## 8. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES

Pour toute question technique, information sur nos produits et pour les commandes de pièces de rechange, notre équipe au service de la clientèle se tient à votre disposition durant les :

**Heures d'ouverture :** du lundi au vendredi de 9 h 00 à 18 h 00

**Service hotline :** + 33 176 361 493\*

**Adresse électronique :** [Service@SportPlus.org](mailto:Service@SportPlus.org)

**Site Internet :** <http://www.sportplus.de/>

\*Réseau national, les frais d'appel dépendent de votre opérateur/votre abonnement téléphonique.

### VEUILLEZ VOUS ASSURER QUE VOUS AYEZ SOUS LA MAIN LES INFORMATIONS SUIVANTES :

- mode d'emploi
- numéro du modèle (celui-ci se trouve sur la page de couverture de ce mode d'emploi),
- description des pièces/accessoires,
- numéro des pièces/accessoires,
- ticket de caisse avec date d'achat.

### MISES EN GARDE IMPORTANTES !

Veillez à ne **pas** envoyer votre produit à notre adresse sans en avoir effectué la demande explicite à notre équipe du service clientèle. Les frais et le risque de perte lors d'envois spontanés sont à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser la réception d'envois non-convenus ou de renvoyer les marchandises concernées non-affranchies et/ou aux frais de l'expéditeur.

## 9. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

SportPlus assure, que le produit, qui se réfère à la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin.

Les conditions indispensables pour le recours à la garantie sont une utilisation et un assemblage corrects selon le mode d'emploi. Une utilisation incorrecte et/ou un transport inapproprié peut abroger la garantie.

La durée de la garantie, commençant à la date d'achat, est de 2 ans. Si le produit que vous avez acheté n'est pas dépourvu de défauts, veuillez vous adresser à partir de la date d'achat, dans un délai de 24 mois, à notre service clientèle. Sont exclus de la garantie :

- les dommages causés par l'exercice d'une force,
- les interventions, réparations et modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-même,
- le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- et lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- ainsi que lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident.
- L'usure et les matériaux utilisés tels que revêtement, coussins, etc. sont aussi exclus.

Le produit est seulement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

Gentile Cliente,

**Congratulazioni per l'acquisto del Suo nuovo prodotto SportPlus, che siamo certi Le garantirà la massima soddisfazione.**

Per garantire funzionamento e prestazioni sempre ottimali del Suo prodotto, La preghiamo di rispettare le condizioni che seguono:

- Prima del primo utilizzo del prodotto, leggere con attenzione e integralmente questo manuale utente.
- Il prodotto è dotato di dispositivi di sicurezza. Tuttavia, leggere con attenzione le avvertenze per la sicurezza e utilizzare il prodotto solo in accordo a quanto descritto nel manuale, al fine di prevenire lesioni o danni accidentali.
- Conservare il manuale per future consultazioni.
- In caso di cessione anche occasionale del prodotto a terzi, accludere sempre parimenti questo manuale.

## INDICE

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 1. DATI TECNICI.....                    | 39 |
| 2. AVVERTENZE PER LA SICUREZZA.....     | 39 |
| 3. PANORAMICA DEL PRODOTTO .....        | 41 |
| 4. MANUALE UTENTE.....                  | 42 |
| 5. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO ..... | 45 |
| 6. MANUTENZIONE E PULIZIA .....         | 47 |
| 7. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO .....    | 47 |
| 8. RECLAMI E GARANZIA.....              | 48 |
| 9. GARANZIA .....                       | 49 |

## 1. DATI TECNICI

### Specifiche del prodotto

- Dimensioni (L x P x A): .....40 x 35 x 23 cm
- Peso totale: ..... 9 kg
- Sistema frenante: .....indipendente dalla velocità
- Movimento del passo: ..... dipendente
- Classe: .....H.C.
- Peso max. Dell'utente: ..... 100 kg

### Specifiche del computer

- Numero di batterie:..... 1
- Tipo di batterie: .....LR44 AG13 / 1,5 V

## 2. AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

### UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso domestico e non a scopi clinici, terapeutici o commerciali.
- Il peso massimo supportato dal prodotto è di 100 kg.
- Quando usato regolarmente, il prodotto rinforza sistema cardiovascolare, polpacci, cosce e glutei.

### PERICOLO PER I BAMBINI

- Genitori e altri tutori dovrebbero essere consapevoli che, a motivo della naturale propensione al gioco e della voglia di sperimentare dei bambini, è possibile incorrere in situazioni per le quali tale prodotto non è idoneo.
- I bambini non sono coscienti del pericolo derivato dall'uso di questo prodotto. Pertanto, tenere i bambini lontano dal prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo. Conservare il prodotto in un luogo non accessibile a bambini e animali domestici.
- Se si lascia utilizzare il prodotto a un bambino, non lasciare lo stesso incustodito. Impostare il prodotto conformemente e monitorare la sequenza di esercizi.
- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. Rischio di soffocamento!

## 2. AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

### ATTENZIONE - PERICOLO DI LESIONI

- Non utilizzare un prodotto danneggiato o difettoso. In tal caso, rivolgersi a un'officina specializzata o al servizio clienti della Società.
- Prima di ogni utilizzo, esaminare il prodotto per verificare l'assenza di danni. Sostituire immediatamente le parti difettose, così da non compromettere la funzionalità e la sicurezza.
- Assicurarci che il prodotto non sia mai usato contemporaneamente da più di una persona.
- Usare sempre il prodotto su una superficie piana, antiscivolo, orizzontale e solida. Non utilizzare in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere intorno al prodotto uno spazio libero sufficiente di almeno 1 metro. Assicurarci che gambe e braccia non si trovino in prossimità delle parti mobili. Non inserire materiali nelle aperture esistenti del prodotto.

### ATTENZIONE - DANNI AL PRODOTTO

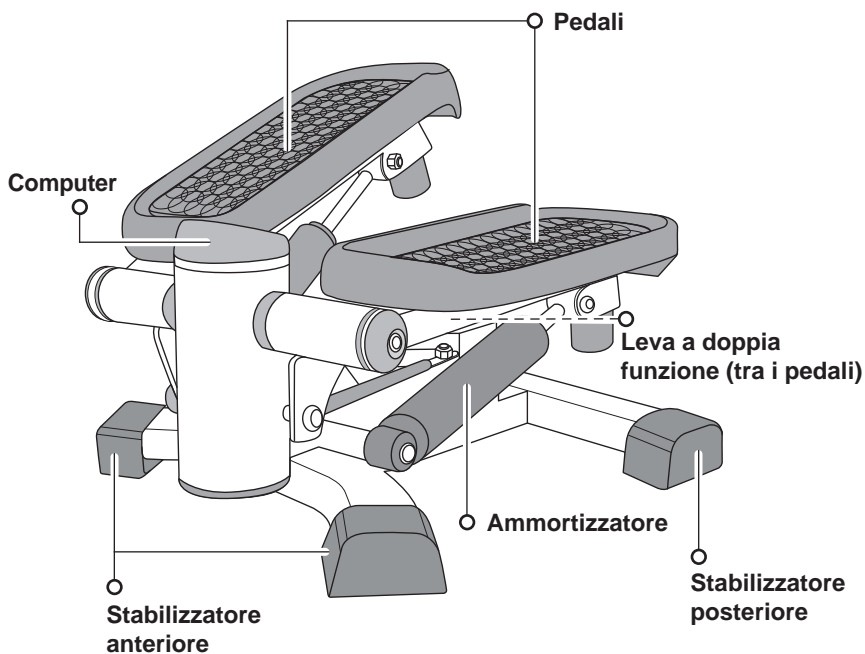
- Non apportare alcuna modifica al prodotto e utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali. Lasciare che le riparazioni siano eseguite esclusivamente da un'officina specializzata o persone similmente qualificate, dal momento che riparazioni scorrette possono comportare pericoli rilevanti per l'utente. Utilizzare il prodotto solo per lo scopo indicato all'interno di questo manuale utente.
- Proteggere il prodotto da spruzzi d'acqua, umidità, temperature elevate ed esposizione alla luce solare diretta.

### NOTE SULLE BATTERIE

- L'ingestione delle batterie può essere fatale. Pertanto, conservare le batterie fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione di una batteria, rivolgersi immediatamente ad un medico.
- Rimuovere le batterie se esaurite o in caso di inutilizzo prolungato del prodotto. In questo modo è possibile evitare danni da fuoriuscita di acido.
- Le batterie non devono essere caricate o riattivate con altri mezzi, smontate, gettate nel fuoco o cortocircuitate. Sussiste il PERICOLO DI ESPLOSIONE!
- Fare attenzione alla polarità (+) e (-) corretta quando vengono inserite le batterie. Sostituire sempre tutte le batterie con batterie nuove, e non utilizzare congiuntamente batterie vecchie e nuove o batterie di diverso tipo.
- Utilizzare preferibilmente batterie alcaline, poiché di maggior durata rispetto alle tradizionali batterie zinco-carbone.
- È necessario sostituire le batterie non appena il display risulta più debole o non mostra alcun dato.



### 3. PANORAMICA DEL PRODOTTO



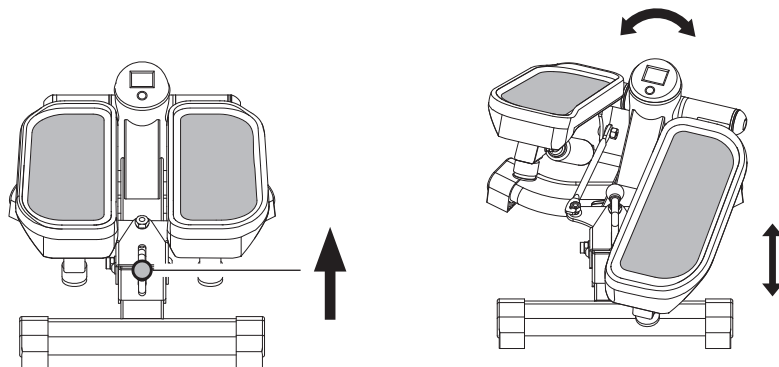
**Il prodotto è consegnato pre-assemblato. Le batterie sono incluse nella confezione e già inserite.**

**IMPORTANTE:** dopo il disimballaggio, controllare ogni parte per verificare l'eventuale presenza di danni.

## 4. MANUALE UTENTE

### Funzioni:

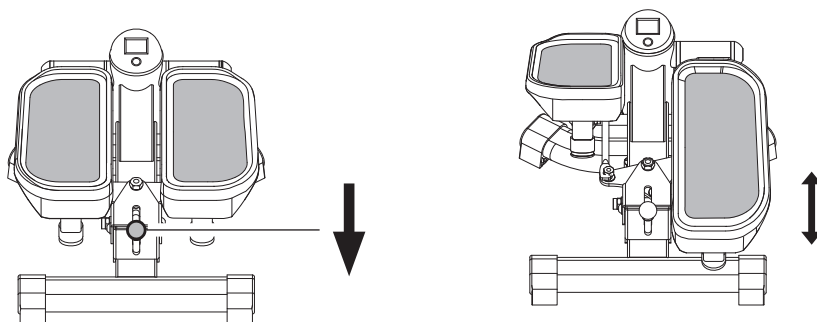
**IMPORTANTE:** posizionare lo stepper su una superficie orizzontale, piana e stabile. Si consiglia di adagiare sotto lo stepper un tappeto rettangolare o un rivestimento in gomma. Questo consente di proteggere il pavimento, soprattutto in caso di utilizzo prolungato. Intorno all'apparecchio, mantenere una distanza di almeno 2,5 metri dalle dimensioni esterne.



### ATTIVAZIONE DELLA FUNZIONE TWIST

Salire e scendere con simultaneo movimento laterale

1. Posizionare i pedali diritti e alla stessa altezza.
2. Spostare la leva a doppia funzione sull'asse centrale fino a bloccare anteriormente.



### ATTIVARE LA FUNZIONE UP AND DOWN

Salire e scendere

1. Posizionare i pedali diritti e alla stessa altezza.
2. Spostare la leva a doppia funzione sull'asse centrale fino a bloccare posteriormente.

## 4. MANUALE UTENTE

### Salire in modo corretto:

**IMPORTANTE:** ai principianti, si consiglia di posizionare l'apparecchio all'interno del telaio di una porta o davanti a una sedia con schienale alto prima di salire per la prima volta sullo stepper. Telai della porta e schienali delle sedie possono servire da supporto consentendo di mantenere l'equilibrio e la giusta postura. Appoggiarsi al telaio della porta o allo schienale della sedia **PRIMA DI SALIRE SULLO STEPPER**, quindi poggiare lentamente un piede sul pedale e premere in basso fino a finecorsa. A questo punto, posizionare lo stesso piede al centro del pedale. Successivamente, posizionare l'altro piede al centro dell'altro pedale, e iniziare a fare lenti passi con ambo le gambe. Continuare con passi lenti fino a ottenere una sensazione di equilibrio e consentire lo spostamento bidirezionale dello stepper.

### Salire sullo stepper

#### Passaggio 1:

Posizionarsi dietro lo stepper. Adagiare tutta la pianta del piede sinistro sul rispettivo pedale e premere fino a raggiungere il finecorsa.

#### Passaggio 2:

Poggiare tutta la pianta del piede destro sul pedale destro.

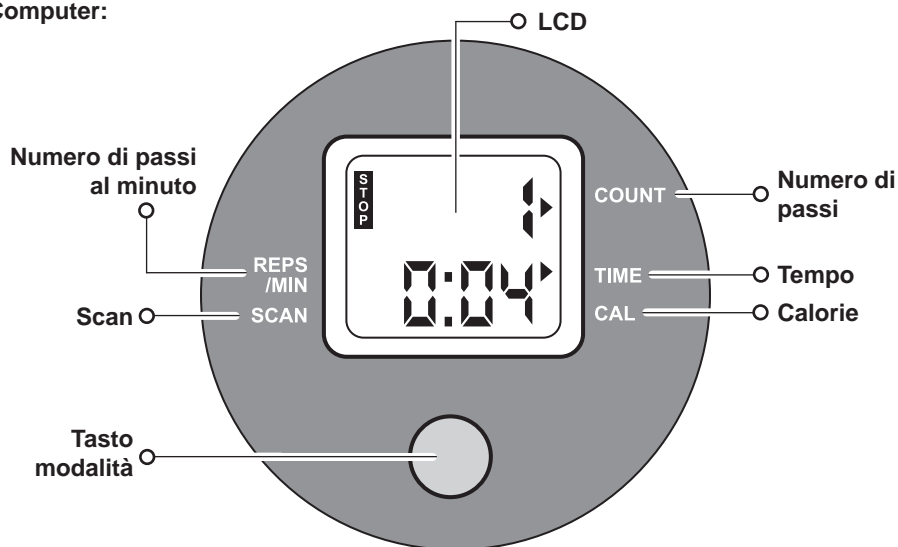
#### Passaggio 3:

Iniziare l'allenamento a ritmo lento, con semplici passi rilassati, in modo da abituarsi al tipo di movimento consentito dallo stepper.

**Nota:** l'obiettivo è un movimento ritmico e uniforme, pertanto cercare di non spingere i pedali fino al finecorsa.

## 4. MANUALE UTENTE

Computer:



**IMPORTANTE:** il computer si accende non appena riceve un segnale.

**5 Sono visualizzati i valori che seguono:**

- **COUNT:** numero di passi fatti.
- **TIME:** tempo trascorso di allenamento in minuti e secondi.
- **CAL:** consumo energetico in calorie (dato approssimativo).
- **REPS/MIN:** passi al minuto (estrapolati).
- **SCAN:** tutte le letture sono visualizzate una dopo l'altra per qualche secondo.

Premere il tasto modalità per passare al valore successivo. La piccola freccia sul display mostra il valore selezionato. Per visualizzare il valore in modo permanente, premere il relativo tasto modalità.

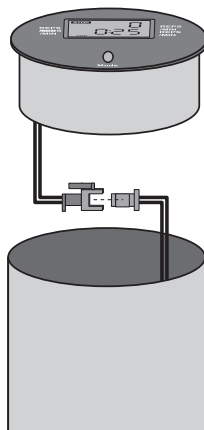
**Spegnimento automatico (Auto Shut Off)**

Il computer si spegne automaticamente dopo 4 minuti di assenza di segnali ricevuti. Come segnali si intendono sia i movimenti dei pedali che la pressione del tasto modalità.

## 4. MANUALE UTENTE

### Sostituzione della batteria:

1. Estrarre il computer dal tubo centrale.
2. Scollegare il connettore.
3. Sostituire la batteria sul fondo del computer con una nuova di tipo LR44 AG13 / 1,5 V.
4. Collegare nuovamente il computer con il connettore.
5. Reinscrivere il computer nel tubo centrale.



## 5. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

### NOTE IMPORTANTI SULL'ALLENAMENTO

- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico. Chiedere informazioni sull'intensità di allenamento più idonea. Un allenamento non conforme o eccessivo può danneggiare la salute.
- Evitare di sovraccaricare il corpo. Non allenarsi in caso di stanchezza o spossatezza. Se non si è abituati all'esercizio fisico, iniziare gradualmente.
- Interrompere immediatamente gli esercizi se si avverte dolore o affaticamento.
- Non assumere cibo nei 30 minuti che precedono e seguono l'allenamento.
- Durante l'allenamento respirare in modo rilassato e uniforme.
- Per evitare lesioni, iniziare con la fase di riscaldamento e terminare con il raffreddamento. Utilizzare a tal fine gli esercizi descritti in questo manuale. È inoltre possibile trovare ulteriori esercizi nella letteratura specializzata.
- Assicurarsi di bere a sufficienza durante l'allenamento. Considerare che, in caso di attività fisica, l'assunzione di liquidi raccomandata di 2 litri al giorno subisce un aumento. Assumere liquidi a temperatura ambiente.
- Utilizzare il prodotto solo con abbigliamento sportivo e calzature idonee dotate di soles antiscivolo. Evitare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nelle parti mobili del prodotto.

## 5. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

### Istruzioni di allenamento

#### FREQUENZA DI ALLENAMENTO

Per iniziare, si consiglia di allenarsi con lo stepper ogni due giorni. I principianti possono iniziare con un programma di 5 minuti, quindi passare a 10 minuti e, poi, aumentare a 30 minuti (continuativi o in 3 sessioni da 10 minuti). Se il livello fitness è già elevato, è possibile allenarsi tutti i giorni, ma sempre senza trascurare i segnali del proprio corpo.

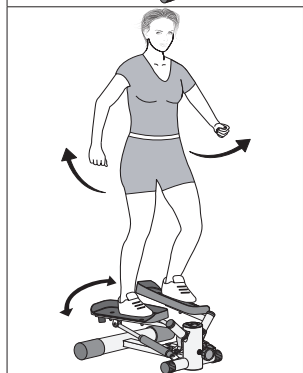
#### LO STEP CORRETTO

Dopo essere saliti sullo stepper (vedere la sezione "introduzione"), è importante comprendere dove si trova il fincorsa del pedale. Durante gli esercizi, non lasciare che i pedali giungano al fincorsa, ma spostare semplicemente il peso prima che i pedali vi arrivino.



#### OSCILLAZIONE LIBERA

Allenamento del sistema cardiovascolare (facile)  
 Iniziare a far oscillare lentamente le braccia sui lati, come per una normale passeggiata. Aumentando l'oscillazione delle braccia aumenta anche l'intensità di allenamento. Aumentare l'oscillazione delle braccia solo quando si è trovato un ritmo agevole e semplice.



#### OSCILLAZIONE LIBERA CON MOVIMENTO LATERALE

Allenamento del sistema cardiovascolare (facile) più sforzo muscolare  
 Iniziare a far oscillare lentamente le braccia sui lati, come per una normale passeggiata. Aumentando l'oscillazione delle braccia aumenta anche l'intensità di allenamento. Aumentare l'oscillazione delle braccia solo quando si è trovato un ritmo agevole e semplice.  
 Le rotazioni laterali consentono di sforzare anche altri gruppi muscolari.

## 6. MANUTENZIONE E PULIZIA

- Controllare regolarmente il prodotto per verificare la presenza di segni di usura o danni, e lasciare sempre che le riparazioni siano eseguite dal rivenditore. In caso di danni occorsi durante il periodo di garanzia, tenere la prova di acquisto a portata di mano.
- La sicurezza dell'apparecchio può essere garantita solo se viti, raccordi e parti usurabili sono sottoposti a regolari controlli per valutare la presenza di danni. Nello specifico, verificare la funzionalità di pedali, cinghia di trasmissione, tiranti e impugnature.
- Per la pulizia del prodotto non usare detergenti aggressivi, ma eliminare lo sporco e la polvere con un panno morbido, nel caso leggermente umido.

## 7. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO



### NOTE AMBIENTALI:

Questo prodotto è stato consegnato imballato al fine di essere protetto da danni dovuti al trasporto. I materiali di imballaggio sono realizzati con materie prime riciclabili. Smaltire questi materiali osservando i principi della raccolta differenziata.



### NON SMALTIRE LE BATTERIE INSIEME AI NORMALI RIFIUTI DOMESTICI!

Per uno smaltimento conforme, consegnare le batterie nei contenitori messi a disposizione presso i rivenditori specializzati o i punti di raccolta locali. Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici! Al termine del suo ciclo di vita, smaltire il prodotto nel rispetto delle normative applicabili. Per informazioni, rivolgersi all'ente comunale.



### NON SMALTIRE I DISPOSITIVI USATI INSIEME AI NORMALI RIFIUTI DOMESTICI!

Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente. Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.



### NON SMALTIRE I DISPOSITIVI ELETTRONICI INSIEME AI NORMALI RIFIUTI DOMESTICI!

Il prodotto contiene componenti elettronici che non è possibile smaltire con i rifiuti domestici. Smaltire in modo corretto! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente. Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.

## 8. RECLAMI E GARANZIA

Per domande e informazioni di natura tecnica sui prodotti, o per ordinare pezzi di ricambio, contattare il team di assistenza:

**Orari di assistenza:** lun - ven, 09:00 - 18:00

**Linea diretta per l'assistenza:** +39 - 069 480 1459\*

**E-mail:** [Service@SportPlus.org](mailto:Service@SportPlus.org)

**URL:** <http://www.sportplus.de/>

\*Rete fissa nazionale, le tariffe di chiamata dipendono dal proprio gestore telefonico / contratto di telefonia.

### ASSICURARSI DI AVERE A DISPOSIZIONE LE INFORMAZIONI SEGUENTI.

- Manuale utente
- Numero di modello (riportato sulla copertina del manuale)
- Descrizione degli accessori
- Numero degli accessori
- Prova d'acquisto con indicata la data

### NOTA IMPORTANTE:

Si prega di **non** inviare il prodotto senza una richiesta del servizio di assistenza all'indirizzo indicato. I costi e i pericoli di smarrimento per spedizioni non richieste sono a carico del mittente. La Società si riserva il diritto di rifiutare l'accettazione di spedizioni non richieste o di restituire la merce corrispondente al mittente in porto assegnato o a sue spese.



## 9. GARANZIA

SportPlus assicura che il prodotto coperto da tale garanzia è stato fabbricato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura.

Affinché la garanzia non sia invalidata, è necessario utilizzare e montare il prodotto in accordo a questo manuale utente. Un utilizzo e/o un trasporto non conformi possono annullare la garanzia.

Il periodo di garanzia, calcolato a decorrere dalla data di acquisto, è di 2 anni. In caso di guasti o difetti al prodotto acquistato, rivolgersi entro il periodo di 24 mesi a decorrere dalla data di acquisto al servizio clienti della Società. La garanzia non copre:

- Danni causati da forze esterne.
- Interventi, riparazioni o modifiche a opera di personale non autorizzato dalla Società o non specializzato.
- Mancato rispetto del manuale utente.
- Mancato adempimento delle condizioni di garanzia riportate sopra.
- Difetti conseguenti a uso o manutenzione impropri, negligenza o danni accidentali.
- Si escludono inoltre materiali di consumo e usurabili quali, ad esempio, cuscinetti e tappetini.

Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.

Estimada cliente  
Estimado cliente:

**Le felicitamos por su nuevo producto SportPlus, y estamos convencidos de que quedará completamente satisfecho con él.**

Para garantizar un funcionamiento y capacidad de rendimiento óptimos de su producto, le pedimos que:

- ¡Antes de usar el producto por primera vez, lea con atención el siguiente manual de instrucciones!
- El producto está equipado con dispositivos de seguridad. De todos modos lea las instrucciones de seguridad y utilice el producto sólo como indicado en las instrucciones, así evitará causar lesiones o daños accidentalmente.
- Conserve estas instrucciones para su futuro uso.
- Si alguna vez desea compartir el producto con otra persona, por favor adjunte siempre estas instrucciones.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1. DATOS TÉCNICOS .....              | 51 |
| 2. INDICACIONES DE SEGURIDAD .....   | 51 |
| 3. GAMA DE PRODUCTOS .....           | 53 |
| 4. MANUAL DE INSTRUCCIONES .....     | 54 |
| 5. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS..... | 57 |
| 6. MANTENIMIENTO & LIMPIEZA .....    | 59 |
| 7. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN ..... | 59 |
| 8. RECLAMACIONES Y GARANTÍAS.....    | 60 |
| 9. GARANTÍAS.....                    | 61 |

# 1. DATOS TÉCNICOS

## Especificaciones del producto

- Medidas (L x A x H): .....40 x 35 x 23 cm
- Peso total: ..... 9 kg
- Sistema de freno: ..... independiente de la velocidad
- Movimiento de la marcha: ..... dependiente
- Clase: ..... H.C.
- Peso máx. del usuario: ..... 100 kg

## Especificaciones del ordenador

- Número de pilas: ..... 1
- Tipo de pilas: ..... LR44 AG13 / 1,5 V

# 2. INDICACIONES DE SEGURIDAD

## FINALIDAD DE USO

- El producto ha sido diseñado para el uso en el ámbito doméstico, y no es apropiado para fines médicos, terapéuticos o comerciales.
- El peso máximo permitido de este producto es de 100 kg.
- El producto refuerza durante el entrenamiento el sistema cardiovascular, y ejercita las pantorrillas, muslos y glúteos.

## PELIGRO PARA LOS NIÑOS

- Los padres y las personas responsables deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que deberán contar con situaciones y conductas del niño, debido a su instinto de juego y experimentación, para lo cual no ha sido diseñado este producto.
- Los niños no reconocen el peligro que se puede originar de este producto. Por ello, mantenga a los niños alejados de este producto. Este producto no es ningún juguete. Guarde el producto en un lugar fuera del alcance de los niños y animales domésticos.
- Si permite que el niño utilice el producto, no le deje sin vigilancia. Realice los ajustes correspondientes en el producto y supervise el desarrollo del ejercicio.
- Asegúrese de que el material de embalaje no caiga en manos de niños. ¡Existe riesgo de asfixiarse!

## 2. INDICACIONES DE SEGURIDAD

### PRECAUCIÓN - RIESGO DE LESIÓN

- No utilice un producto dañado o defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro centro de servicios.
- Compruebe que el producto está en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato, ya que pueden afectar a su funcionalidad y seguridad.
- Asegúrese de que solo una persona a la vez utilice el producto.
- Utilice siempre el producto sobre una superficie nivelada, antideslizante, horizontal y resistente. Nunca use el producto cerca del agua. Para ello mantenga, por motivos de seguridad, un espacio libre mínimo de 1 metro alrededor del producto. Asegúrese de que los brazos y las piernas no se encuentren cerca de piezas móviles. No introduzca materiales en las aberturas del producto.

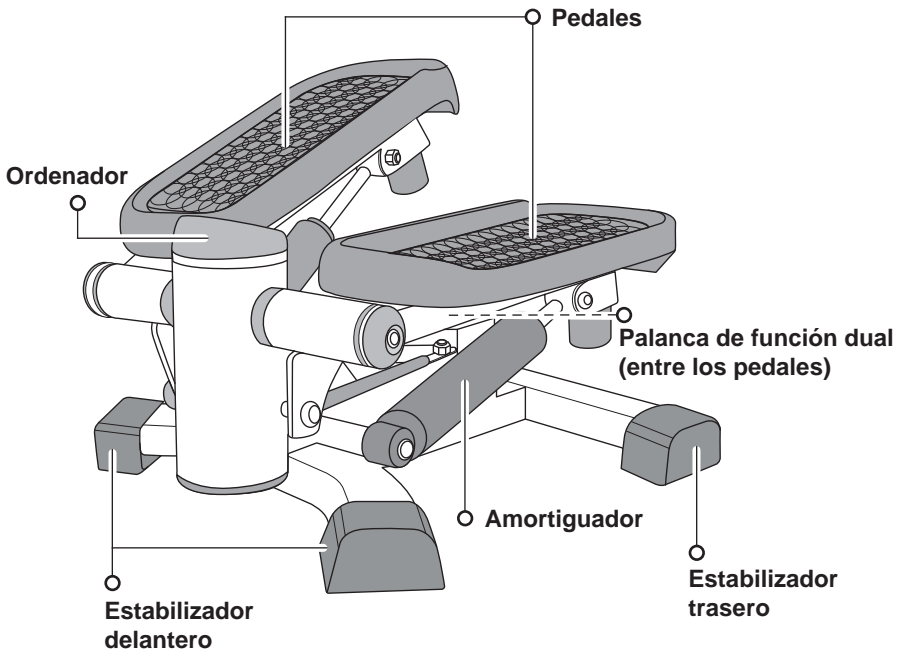
### PRECAUCIÓN - DAÑOS EN EL PRODUCTO

- No realice ninguna modificación en el producto y utilice solo piezas de recambio originales. Haga efectuar todas las reparaciones por un taller especializado o por personas cualificadas, ya que una reparación inadecuada puede causar riesgos para el usuario. Utilice este producto exclusivamente para los fines descritos en el manual de instrucciones.
- Proteja el producto contra salpicaduras de agua, humedad, altas temperaturas y luz solar directa.

### INDICACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE LAS PILAS

- Las pilas pueden ser peligrosas en caso de ingestión. Guarde las pilas fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión de una pila, busque asistencia médica de forma inmediata.
- Retire las pilas si están desgastadas o si no va a utilizar el producto durante un largo periodo de tiempo. De esta manera, evitará aquellos daños que se puedan originar por un derrame.
- No cargue o reactive las pilas con otros medios, desmonte, arroje al fuego o cortocircuite. ¡Existe PELIGRO DE EXPLOSIÓN!
- Al colocar las pilas, preste atención a la correcta polaridad (+) y (-). ¡Sustituya siempre las pilas por unas nuevas, no utilice nunca pilas gastadas y nuevas o de diferentes tipos a la vez!
- Utilice preferiblemente pilas alcalinas, ya que estas duran más que las pilas de cinc-carbono convencionales.
- Las pilas se deberán cambiar tan pronto la indicación sea visualmente más débil o se haya desvanecido por completo.

### 3. GAMA DE PRODUCTOS



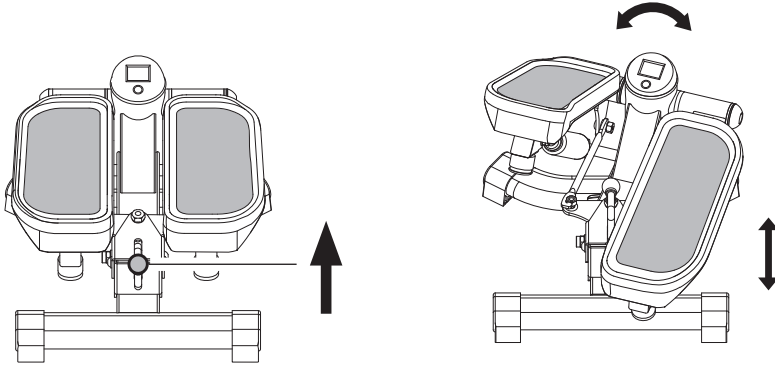
El producto viene montado. Las pilas están contenidas en el alcance de suministro y ya están colocadas.

**IMPORTANTE:** Después del desembalaje, compruebe que las piezas no presenten daños.

## 4. MANUAL DE INSTRUCCIONES

### Funciones:

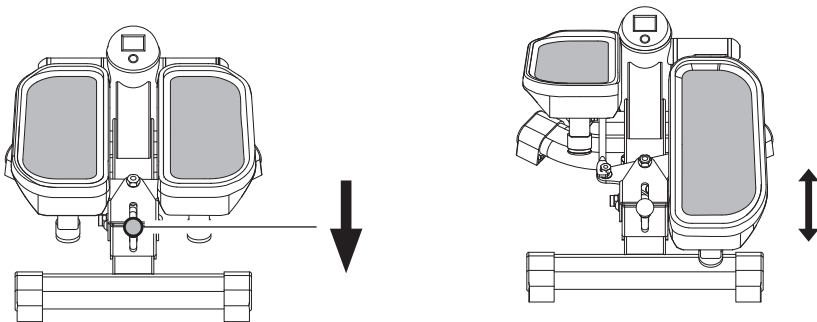
**IMPORTANTE:** Colocar la máquina de step sobre una superficie horizontal, nivelada y estable. Se recomienda colocar debajo de la máquina de step una alfombra rectangular o una base de goma. Esto protegerá el suelo, en especial después de un uso prolongado. Alrededor del aparato debe haber una distancia mínima de 2,5 metros para que se cumplan las medidas exteriores.



### ACTIVAR LA FUNCIÓN TWIST

Movimiento hacia arriba y abajo con movimiento simultáneo hacia los lados

1. Coloque los pedales rectos y a la misma altura.
2. Coloque la palanca de función dual en el eje central hacia adelante hasta el tope.



### ACTIVAR LA FUNCIÓN UP AND DOWN

Movimiento hacia arriba y abajo

1. Coloque los pedales rectos y a la misma altura.
2. Coloque la palanca de función dual en el eje central hacia atrás hasta el tope.

## 4. MANUAL DE INSTRUCCIONES

### Subida correcta:

**IMPORTANTE:** Antes de subirse por primera vez a la máquina step, recomendamos a los principiantes colocar el aparato en un marco de puerta o delante de una silla con respaldo alto. Los marcos de puerta y respaldos sirven de apoyo para lograr el equilibrio y una postura correcta. ANTES DE SUBIR A LA MÁQUINA STEP, apóyese en el marco de la puerta o en el respaldo de una silla, coloque lentamente un pie sobre el pedal y presione hacia abajo hasta alcanzar la posición más baja. Coloque ahora el mismo pie en el centro del pedal. A continuación, coloque el otro pie en el centro del otro pedal y empiece a caminar con ambas piernas. Siga despacio hasta que sienta el equilibrio y la secuencia de movimiento bidireccional de la máquina step.

### Subir a la máquina step

#### Paso 1:

Colóquese detrás de la máquina step. Sitúe el pie izquierdo con toda su superficie sobre el pedal y presione hacia abajo hasta el final.

#### Paso 2:

Coloque el pie derecho con toda su superficie sobre el pedal derecho.

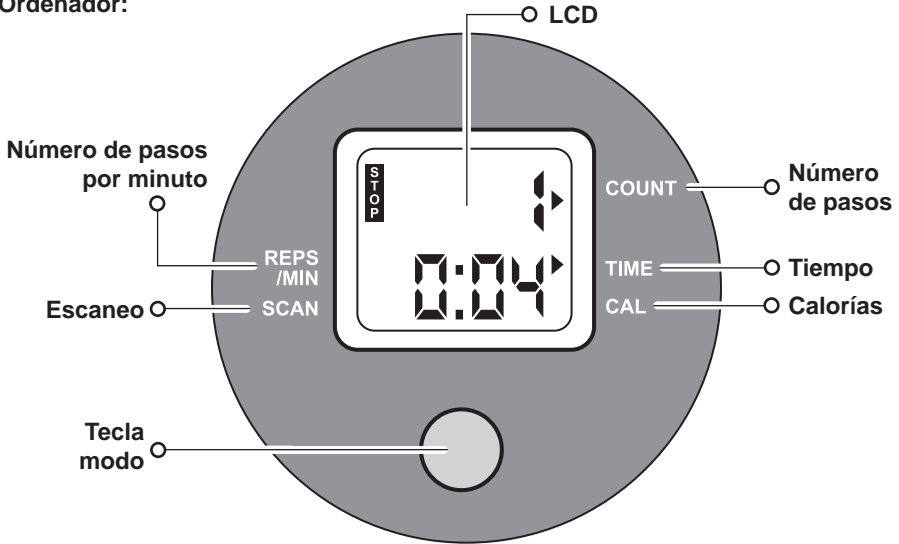
#### Paso 3:

Empiece el entrenamiento a un ritmo lento con pasos relajados, de modo que se acostumbre a la forma de ejercitación de la máquina step.

**Nota:** El objetivo consiste en lograr un movimiento uniforme y rítmico, por ello no intente pisar hasta el final con cada pedal.

## 4. MANUAL DE INSTRUCCIONES

Ordenador:



**IMPORTANTE:** Encienda el ordenador, tan pronto se reciba una señal.

**Se mostrarán 5 valores:**

- **COUNT:** Número de pasos efectuados.
- **TIME:** Indicador del tiempo de entrenamiento en minutos y segundos.
- **CAL:** Energía consumida en calorías (datos aproximados).
- **REPS/MIN:** Pasos contados por minuto (cómputo aproximado).
- **SCAN:** Se mostrarán sucesivamente todos los indicadores durante unos segundos.

Pulsar la tecla modo para cambiar al siguiente valor. La flecha pequeña en la pantalla muestra el valor seleccionado. Pulse la tecla modo para el valor que desea mostrar de forma permanente.

### Tiempo de desconexión automática (Auto Shut Off)

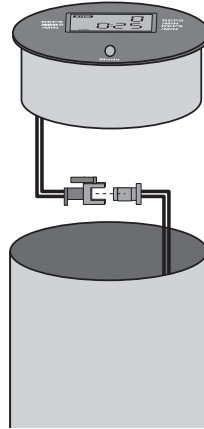
El ordenador se desconecta transcurridos 4 minutos si en ese tiempo no se envía ninguna señal al ordenador. Los movimientos del pedal y la pulsación de la tecla modo se reconocen como señal.



## 4. MANUAL DE INSTRUCCIONES

### Cambio de pilas:

1. Retire el ordenador del tubo central.
2. Quite la conexión de enchufe.
3. Cambie las pilas en la parte inferior del ordenador por unas nuevas del tipo LR44 AG13 / 1,5 V.
4. Conecte de nuevo la conexión de enchufe del ordenador.
5. Vuelva a colocar el ordenador en el tubo central.



## 5. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS

### INDICACIONES IMPORTANTES PARA EL ENTRENAMIENTO

- Antes de empezar el entrenamiento, consulte con su médico. Pregúntele, en qué medida es bueno un entrenamiento para usted. Existe riesgo de daños para la salud por un entrenamiento incorrecto o excesivo.
- Evite sobrecargar su cuerpo. No entrene si estuviera cansado o agotado. Comience el entrenamiento lentamente si no está acostumbrado a practicar ejercicio físico.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si percibe algún dolor o molestia.
- No se alimente 30 minutos antes o después del entrenamiento.
- Preste atención durante el entrenamiento a que su respiración sea relajada y constante.
- Para evitar lesiones, realice calentamientos antes de empezar el entrenamiento y finalice con una fase de enfriamiento. Realice para ello los ejercicios que se describen en estas instrucciones. De forma complementaria, puede realizar ejercicios extraídos de libros especializados.
- Asegúrese de beber el suficiente líquido durante el entrenamiento. Recuerde que la cantidad de bebida aprox. de 2 litros al día por un esfuerzo físico aumentará. El líquido que tome deberá estar a temperatura ambiente.
- Utilice el producto solo con ropa de deporte y con un calzado, que disponga de una suela antideslizante. Evite la ropa ancha, que pueda quedar atrapada en las piezas móviles del producto.

## 5. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS

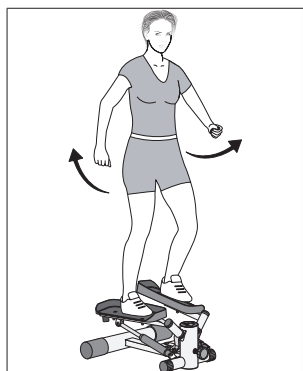
### Instrucciones de ejercicios

#### ESPACIADO ENTRE ENTRENAMIENTOS

Recomendamos entrenar al principio con la máquina de step cada dos días. Los principiantes pueden empezar realizando un programa de 5 minutos, después aumentar a 10 minutos y, por último, 30 minutos (dividido en partes o en fases de 3 x 10 minutos). Si tiene un alto nivel de forma física podrá entrenar cada día, pero recuerde siempre prestar atención a su cuerpo.

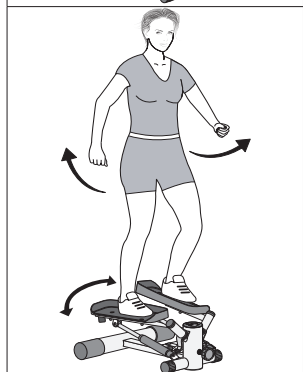
#### LA TÉCNICA DE PASO CORRECTA

Una vez encima de la máquina step (véase apartado "primeros pasos"), deberá tener conocimiento de dónde se encuentra el tope de los pedales. Durante los ejercicios, no deje que los pedales entren en contacto con el tope transfiriendo el propio peso antes de que los pedales toquen con él.



#### OSCILACIÓN LIBRE

Entrenamiento ligero del sistema cardiovascular  
Mueva ligeramente los brazos hacia los lados como en la marcha normal. La intensidad del entrenamiento aumentará con un mayor balanceo de los brazos. Balancee más alto los brazos una vez haya alcanzado un ritmo ligero y cómodo.



#### OSCILACIÓN LIBRE CON MOVIMIENTO HACIA LOS LADOS

Entrenamiento ligero del sistema cardiovascular con refuerzo muscular adicional  
Mueva ligeramente los brazos hacia los lados como en la marcha normal. La intensidad del entrenamiento aumentará con un mayor balanceo de los brazos. Balancee más alto los brazos una vez haya alcanzado un ritmo ligero y cómodo. Los grupos de músculos adicionales se reforzarán gracias al movimiento de giro lateral.

## 6. MANTENIMIENTO & LIMPIEZA

- Compruebe regularmente que el producto no sufre desgaste o daños, y, en su caso, deje que su distribuidor lo subsane. Tenga preparada la factura de compra si surgieran defectos dentro del periodo de garantía.
- Solo se podrá garantizar la seguridad del aparato si se comprueban regularmente la presencia de daños en los tornillos, articulaciones y piezas de desgaste. Preste especial atención a la capacidad de funcionamiento de los pedales, cadena de transmisión, correas y mangos.
- No utilice productos de limpieza agresivos para limpiar el aparato. Para ello, elimine el polvo y la suciedad con un paño húmedo y suave.

## 7. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN



### INDICACIONES SOBRE LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE:

Este producto se suministra en un embalaje para protegerlo contra cualquier daño durante el transporte. Los materiales de embalaje están fabricados de materias primas reciclables. Elimine estos materiales de forma correcta.



### ¡NO TIRE LAS PILAS A LOS RESIDUOS DOMÉSTICOS!

Los comercios de distribución de pilas y puntos de recogida municipales disponen de los recipientes adecuados para una correcta eliminación. ¡No tire las pilas a los residuos domésticos! Deseche el aparato conforme a las correspondientes disposiciones. En los puntos de recogida municipales encontrará una información detallada.



### ¡NO TIRE A LA BASURA DOMÉSTICA LOS APARATOS ANTIGUOS!

¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente. Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.



### ¡NO TIRE A LA BASURA DOMÉSTICA LOS DISPOSITIVOS ELÉCTRICOS!

Este producto contiene componentes eléctricos que no se deben tirarse en la basura doméstica. ¡Elimínelos de forma correcta! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente. Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.

## 8. RECLAMACIONES Y GARANTÍAS

Para preguntas técnicas, información sobre nuestros productos y pedidos de recambios, nuestro equipo de servicio está a su disposición en:

**Horario de servicio:** De lunes a viernes de 9.00 a 18.00 horas  
**Línea telefónica:** +34 - 932 204 048\*  
**Correo electrónico:** [Service@SportPlus.org](mailto:Service@SportPlus.org)  
**URL:** <http://www.sportplus.de/>

\*Llamadas a teléfonos fijos nacionales, las tasas de llamada serán sufragadas por su compañía telefónica / su contrato de teléfono.

### ASEGÚRESE DE RECIBIR LA SIGUIENTE INFORMACIÓN.

- Manual de instrucciones
- Número de modelo (este se encuentra en la portada de este manual)
- Descripción de los accesorios
- Número del accesorio
- Factura con fecha de compra

### INDICACIÓN IMPORTANTE:

**No** envíe su producto a nuestra dirección sin previa solicitud por parte de nuestro personal de servicio. Los gastos y el riesgo de pérdida por los envíos no solicitados correrán a cuenta del remitente. Nos reservamos el derecho de aceptar o rechazar los envíos no solicitados o devolver la correspondiente mercancía al remitente con gastos a su cargo.

## 9. TÉRMINOS DE GARANTÍA

SportPlus garantiza que el producto, en lo que se refiere a la garantía, ha sido fabricado con materiales de alta calidad y comprobado con la máxima atención.

Para que la garantía tenga validez, resulta esencial que el uso y montaje se realice conforme al manual de instrucciones. Un uso indebido y / o transporte inadecuado puede anular el derecho de garantía.

El plazo de garantía es de 2 años y comienza en la fecha de compra. En el caso de que el producto adquirido no esté libre de errores, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en el plazo de 24 meses a partir de la fecha de compra. Quedarán excluidos de la garantía:

- Los daños por aplicación de fuerza.
- Intervenciones, reparaciones y modificaciones realizadas por personas no autorizadas por nosotros y / o no profesionales.
- La no observación del manual de instrucciones.
- Si no se cumplen los requisitos de garantía anteriores.
- Si se originan defectos por manipulación o mantenimiento incorrectos, negligencia o accidentes.
- De igual modo, quedarán excluidos los materiales usados o desgastados como p. ej. rodamientos y acolchados.

El producto ha sido concebido para un uso privado. La garantía no será válida para un uso comercial.

**DE** Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit: Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr  
Servicehotline: + 49 (0) 40 - 780 896 – 35\*  
(12ct/min aus dem deutschen Festnetz)  
E-Mail: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)  
URL: <http://www.sportplus.de/>

**GB** With technical questions, informations about our products and for orders of spare parts, our team of service is you available as follows:

Time of service: Monday to Friday, of 09:00 a.m. to 06:00 p.m.,  
Hotline of service: + 44 20 33 18 44 15\*  
(Expenses of national stationary call depend on your telephonic supplier)  
E-Mail: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)  
URL: <http://www.sportplus.de/>

**FR** Pour des questions techniques, des informations sur nos produits et pour les commandes de pièces de rechange, notre équipe de service vous est disponible comme suit:

Heures de service: du lundi au vendredi de 9h 00 à 18h 00  
Service d'assistance  
Téléphonique: + 33 176 361 493  
(Téléphone fixe national, frais sous réserve de fournisseur)  
E-Mail: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)  
URL: <http://www.sportplus.de/>

**IT** Per domande e informazioni di natura tecnica sui prodotti, o per ordinare pezzi di ricambio, contattare il team di assistenza:

Orari di assistenza: lun - ven, 09:00 - 18:00  
Linea diretta per  
l'assistenza: +39 - 069 480 1459  
(Rete fissa nazionale, le tariffe di chiamata dipendono dal proprio  
gestore telefonico / contratto di telefonia)  
E-Mail: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)  
URL: <http://www.sportplus.de/>

**ES** Nuestro departamento de atención al cliente está disponible para cualquier cuestión técnica, información sobre nuestros productos y pedidos de piezas de recambio como sigue:

Horario de servicio: De lunes a viernes de 9.00 a 18.00 horas  
Línea telefónica: +34 - 932 204 048  
(Costes de servicios fijos nacionales sujetos a su proveedor telefónico)  
Correo electrónico: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)  
URL: <http://www.sportplus.de/>