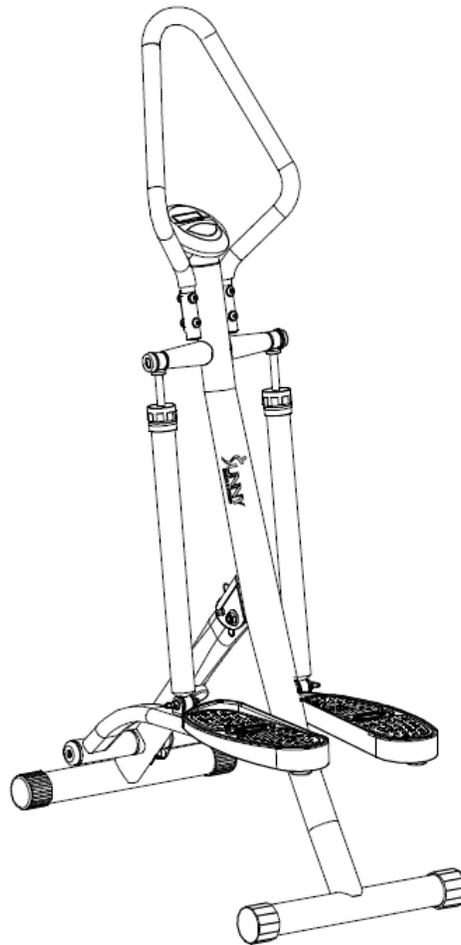




Máquina de Pasos Escaladora Trepadora Plegable SF-1115 Guía de Usuario



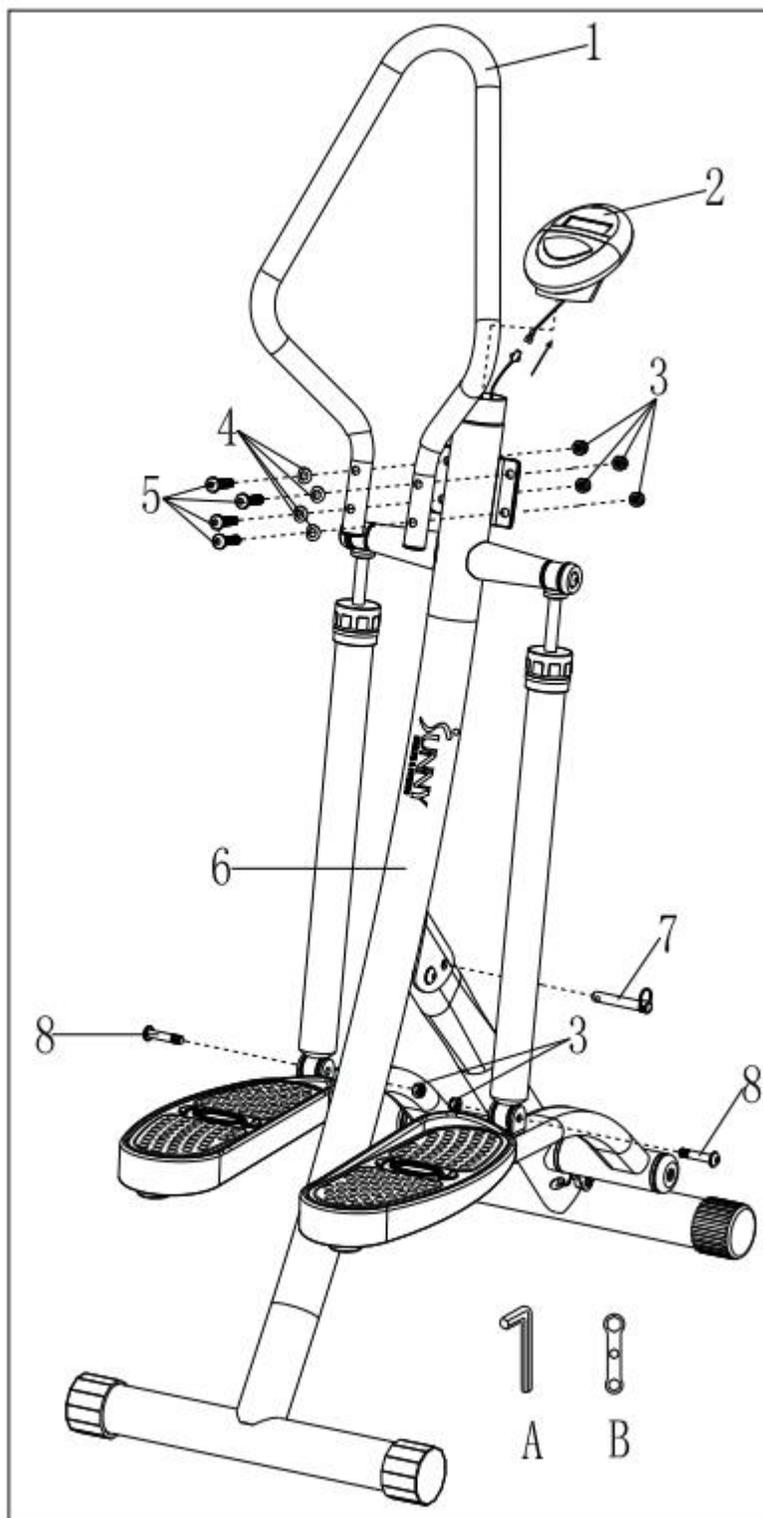
IMPORTANTE: Lea detenidamente todas las instrucciones antes de usar este producto. Conserve el manual del propietario para referencia futura. Para Servicio al cliente, comuníquese a: support@sunnyhealthfitness.com

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

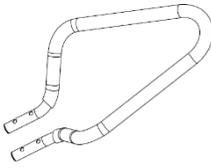
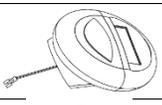
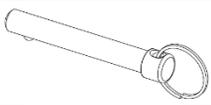
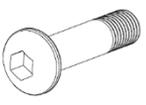
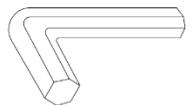
Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar un uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de los equipos conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando un medicamento que afecte su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse incorrecta o excesivamente puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, extrema falta de aire, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. Este equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Se recomienda lubricar todas las piezas móviles mensualmente.
7. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
8. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
9. No coloque los dedos ni objetos en las piezas móviles del equipo de ejercicios.
10. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 220 libras.
11. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
13. ¡Este equipo está diseñado para el uso exclusivo en la casa y en interiores! ¡No es para uso comercial!

DIBUJO DETALLADO



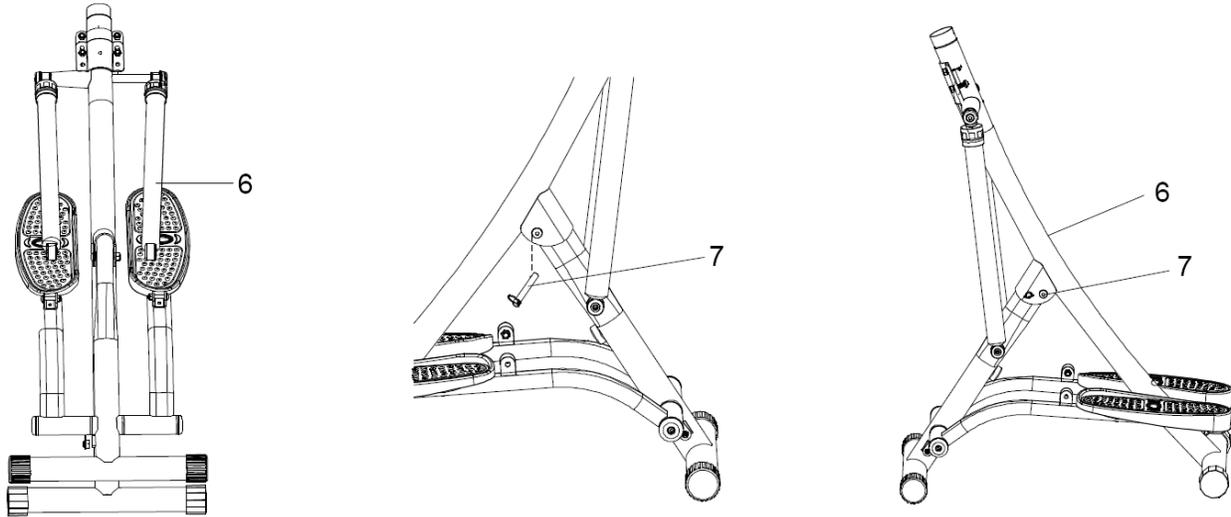
LISTA DE PIEZAS

PIEZA N.º	PIEZA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1		Manubrio	1
2		Consola de visualización	1
3		Tuerca de nylon	6
4		Arandela	4
5		Tornillo hexagonal	4
6		Estructura principal	1
7		Resorte de regulación	1
8		Tornillo hexagonal	2
A		Llave Allen	1
B		Llave inglesa	1

INSTRUCCIONES DE ARMADO

PASO 1:

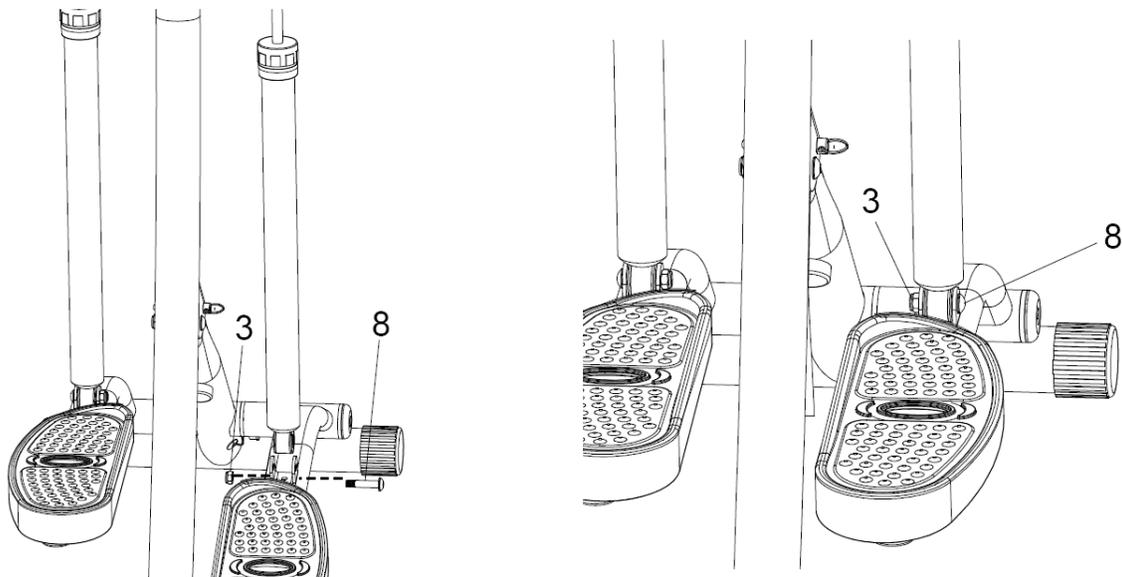
Abra la caja y retire la **estructura principal (n.º 6)**. Despliegue la **estructura principal (n.º 6)** y colóquela de pie como muestra el dibujo del medio. Introduzca el **resorte de regulación (n.º 7)** para sujetar la **estructura principal (n.º 6)**.



PASO 2:

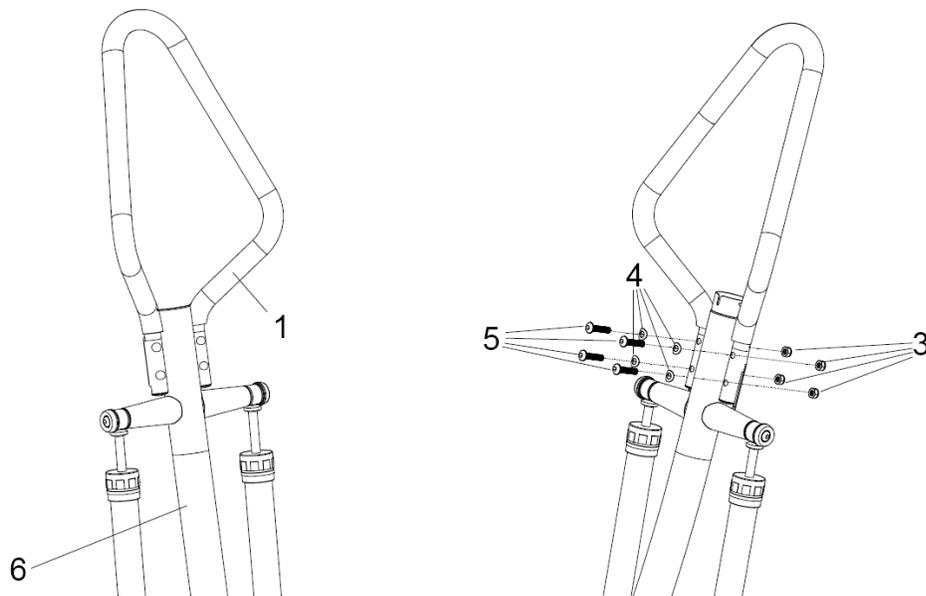
Retire el **tornillo hexagonal (n.º 8)** y la **tuerca de nylon (n.º 3)**, que vienen instalados, del soporte en U como muestra el primer dibujo.

Coloque el extremo del cilindro hidráulico dentro del correspondiente soporte en U. Alinee los agujeros y vuelva a insertar el **tornillo hexagonal (n.º 8)** y la **tuerca de nylon (n.º 3)**. Ajustelos con la **llave Allen (A)** y la **llave inglesa (B)**. Repita este proceso para colocar el otro cilindro hidráulico y pedal.



PASO 3:

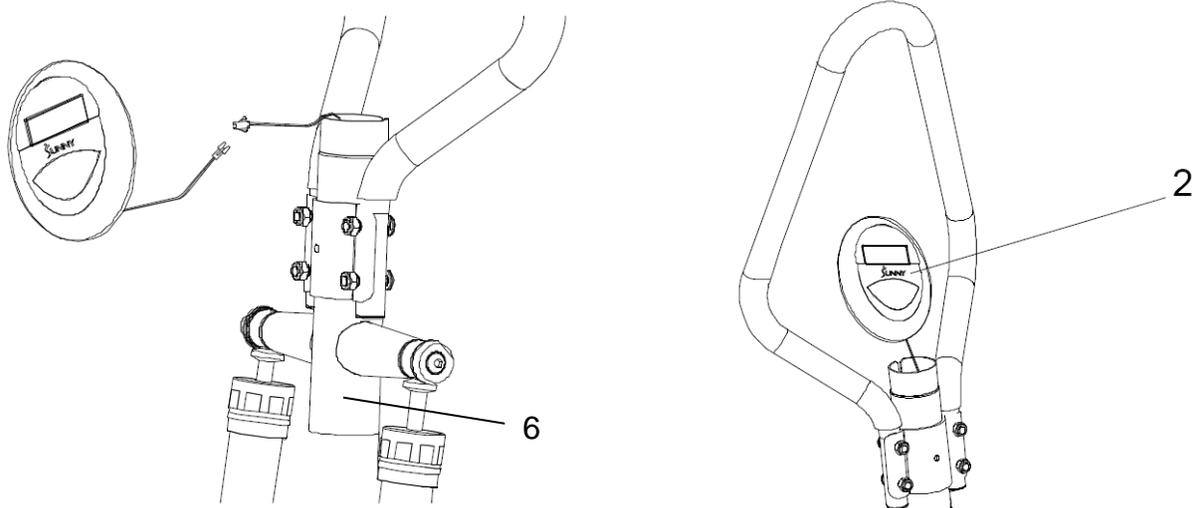
Fije el manubrio (n.º 1) a la estructura principal (n.º 6) con 4 tornillos hexagonales (n.º 5), 4 arandelas (n.º 4) y 4 tuercas de nylon (n.º 3). Ajústelos con la llave Allen (A) y la llave inglesa (B).



PASO 4:

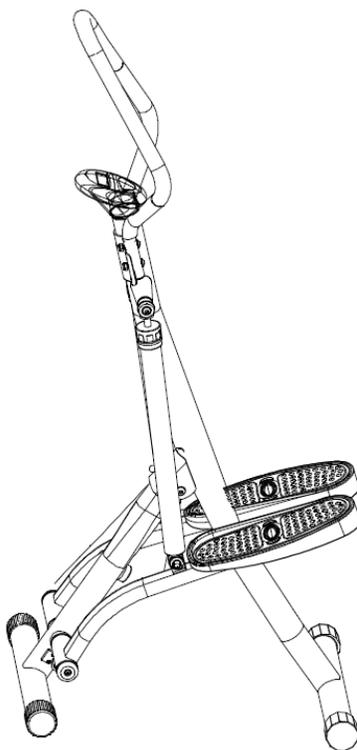
Retire el cable de sensor del poste central de la estructura principal (n.º 6) y conéctelo al cable de la consola de visualización ubicada en la parte posterior de la consola de visualización (n.º 2). Coloque la consola de visualización (n.º 2) en la parte superior del poste, alinéela y deslícela hacia abajo para que encaje en su lugar.

NOTA: Tenga cuidado al deslizar la consola de visualización (n.º 2), ya que corre riesgo de pellizco.



PASO 5:

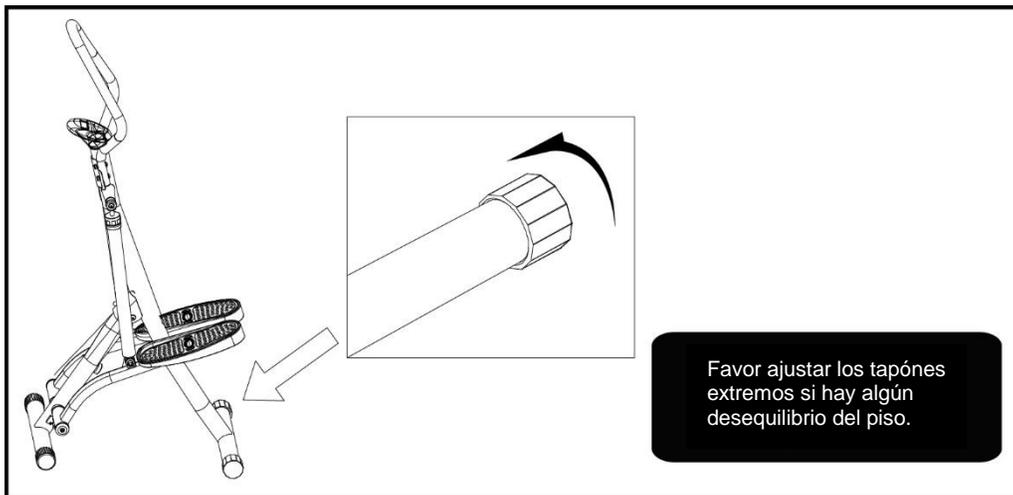
¡El armado está completo!



AJUSTE DEL BALANCE:

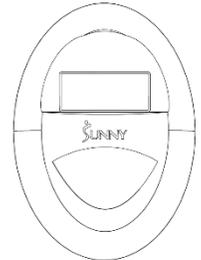
Antes de comenzar a usar la escaladora, se recomienda verificar el balance para asegurarse de que sea seguro usarla.

Lo ideal es colocar la escaladora sobre una superficie plana y uniforme. Si nota que está levemente desnivelada, regule la escaladora para nivelarla con el terreno irregular. Para ello, gire las tapas sobre los estabilizadores hasta que queden nivelados con la superficie. (Consulte el dibujo de abajo).



CONSOLA DE VISUALIZACIÓN

La consola de visualización computarizada de la escaladora Folding Climbing Stepper de Sunny le permite al usuario personalizar su entrenamiento ya que mediante ella puede controlar su progreso. Durante el entrenamiento, la consola de visualización mostrará de manera alternada y repetida el tiempo, el conteo, las calorías y el conteo total. Con nuestra consola fácil de usar, el usuario puede controlar de manera eficiente sus mejoras de acondicionamiento físico de un ejercicio a otro.



FUNCIONES PRINCIPALES:

1. MODO: Para seleccionar la opción de modo que desee o encender la consola de visualización

FUNCIONES Y ESPECIFICACIONES:

- 1. ESCANEO:** muestra repetidamente todas las funciones de manera alternada (en el siguiente orden)
- 2. TIEMPO:** cuenta el tiempo total transcurrido.
- 3. CONTEO:** cuenta la cantidad total de pasos de la sesión de ejercicio en curso.
- 4. CALORÍAS:** acumula las calorías quemadas durante el ejercicio.
- 5. CONTEO TOTAL:** Acumula automáticamente la cantidad de pasos desde el primer entrenamiento. El CONTEO TOTAL no se puede restablecer con la tecla MODO, solo se puede hacer al cambiar las pilas.

MODO DE USO:

1. ENCENDIDO/APAGADO AUTOMÁTICO:

Comience a caminar o pulse el botón MODE para que la consola se encienda. Cuando la consola se encienda, permanecerá activa mientras esté en movimiento. La consola de visualización se apagará automáticamente después de unos 4 minutos de estar sin movimiento alguno.

2. REINICIO:

Para reiniciar la consola de visualización, mantenga pulsado el botón MODE durante 3 segundos. También puede reiniciar la consola al retirar las pilas.

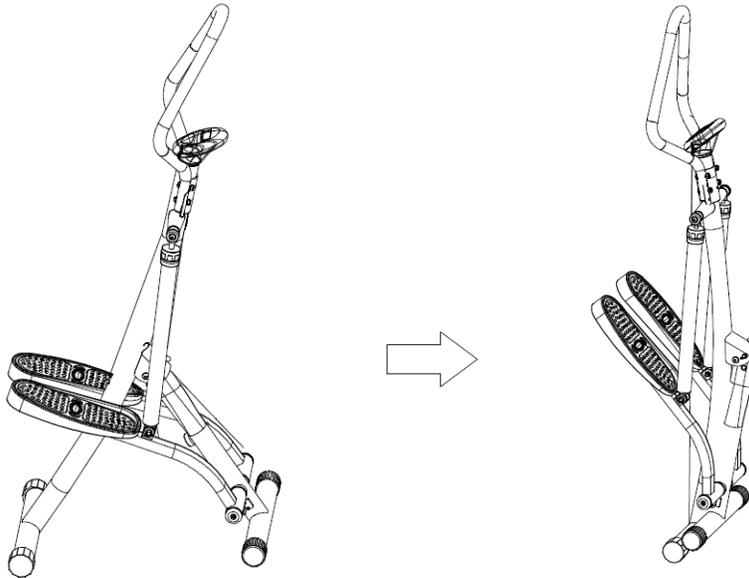
3. PILAS/RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: Si los dígitos no se visualizan claramente en la computadora, cambie las pilas. La computadora utiliza dos pilas AA. Debe cambiar ambas pilas a la vez.



INSTRUCCIONES DE PLEGADO

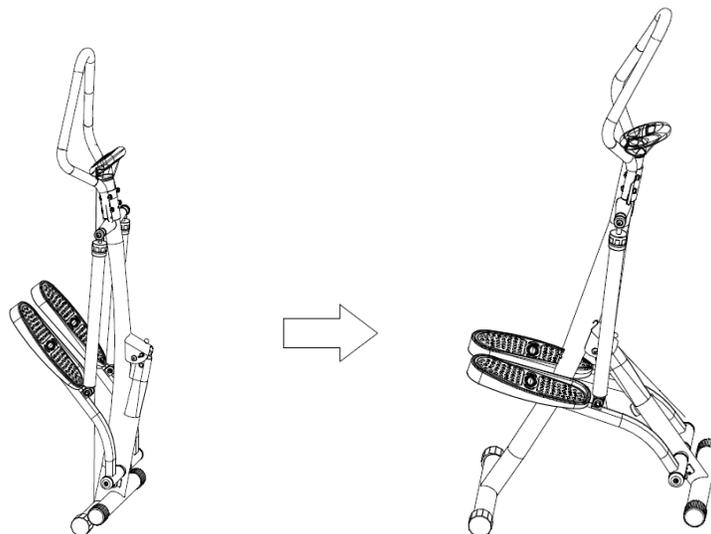
PLEGADO DE LA ESCALADORA:

Retire el **resorte de regulación (n.º 7)** del centro de la **estructura principal (n.º 6)**. Con una mano sostenga el poste de soporte frontal y con la otra deslice el poste de soporte trasero hacia dentro hasta que se apoye contra el poste de soporte frontal. Vuelva a introducir el **resorte de regulación (n.º 7)** para mantener la escaladora plegada.



DESPLEGADO DE LA ESCALADORA:

Retire el **resorte de regulación (n.º 7)** del centro de la **estructura principal (n.º 6)**. Con una mano sostenga el poste de soporte frontal y con la otra despliegue el poste de soporte trasero hasta extenderlo por completo. Vuelva a introducir el **resorte de regulación (n.º 7)** para mantener la escaladora desplegada.



INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

1. Párese detrás de la escaladora con ambas manos sobre el manubrio. Coloque el pie derecho sobre el pedal derecho y el pie izquierdo sobre el pedal izquierdo. Mientras sujeta el manubrio, comience a dar pasos hacia arriba y hacia abajo en movimientos suaves controlados.
2. Durante el ejercicio, mantenga ambas manos sobre el manubrio para mantener la estabilidad.
3. La escaladora cuenta con 12 niveles ajustables de resistencia que pueden ajustarse en cualquier momento mientras la usa. Para ajustar el nivel de resistencia, gire la perilla de ajuste hacia el nivel deseado de resistencia marcado con los números en la parte inferior. Tenga en cuenta que el 1 indica el nivel más bajo de resistencia, mientras que el 12 indica el nivel máximo de resistencia. (Consulte el dibujo de abajo).
4. El plazo sugerido de ejercicio es de entre 10 y 15 minutos, por lo menos 3 veces por semana.

