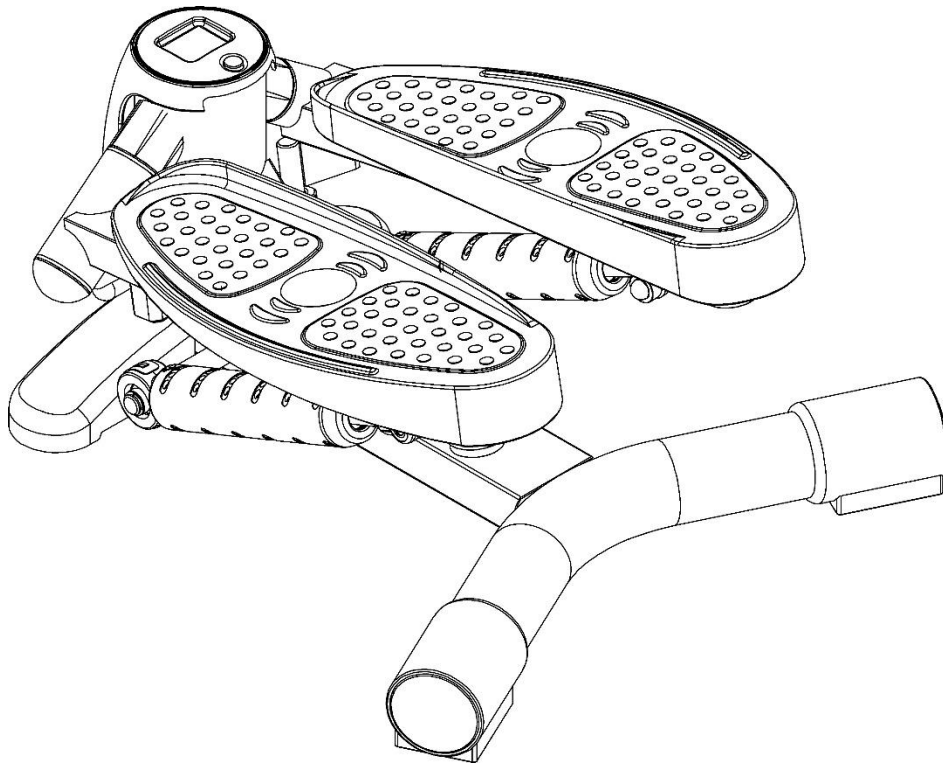




# Máquina de Pasos Escaladora Twist-In Giratoria SF-S0636 MANUAL DE USUARIO



**¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS CONTACTADO:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ó 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

# **AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

Le agradecemos por elegir nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y efectivo solo se puede lograr si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de 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. El 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 1.2 m / 4 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. 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.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos ni objetos en las piezas móviles del equipo de ejercicios.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 220 libras/100kgs.
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. 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.
12. Su producto está diseñado para ser usado en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. ¡Este equipo está diseñado para el uso exclusivo en la casa y en interiores! No es para uso comercial.

A) Este producto ha sido probado de acuerdo con los requisitos de la norma EN 957-1, 957-8, clase H (uso doméstico). La carga máxima está limitada a 100 kg.

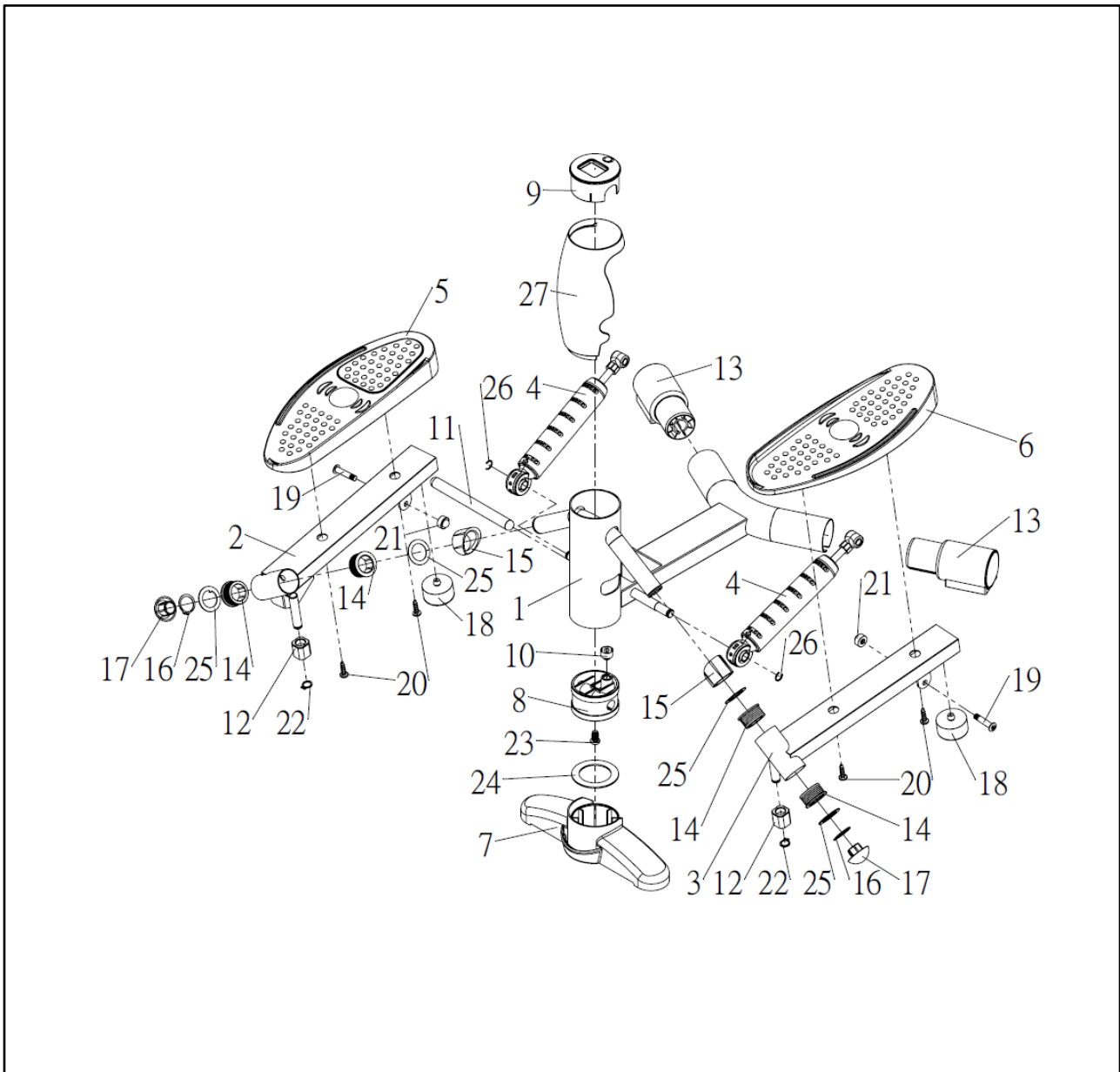
B) El marcado CE de este artículo se refiere a la compatibilidad electromagnética (directiva EC 89 / EWG) así como a la seguridad eléctrica.

Siempre asegúrese de que el producto se coloque sobre una superficie plana y no deslizante.

**NOTA:**

Le recomendamos que coloque un tapete antideslizante debajo de la escaladora para proteger su alfombra o piso.

# DIBUJO DETALLADO

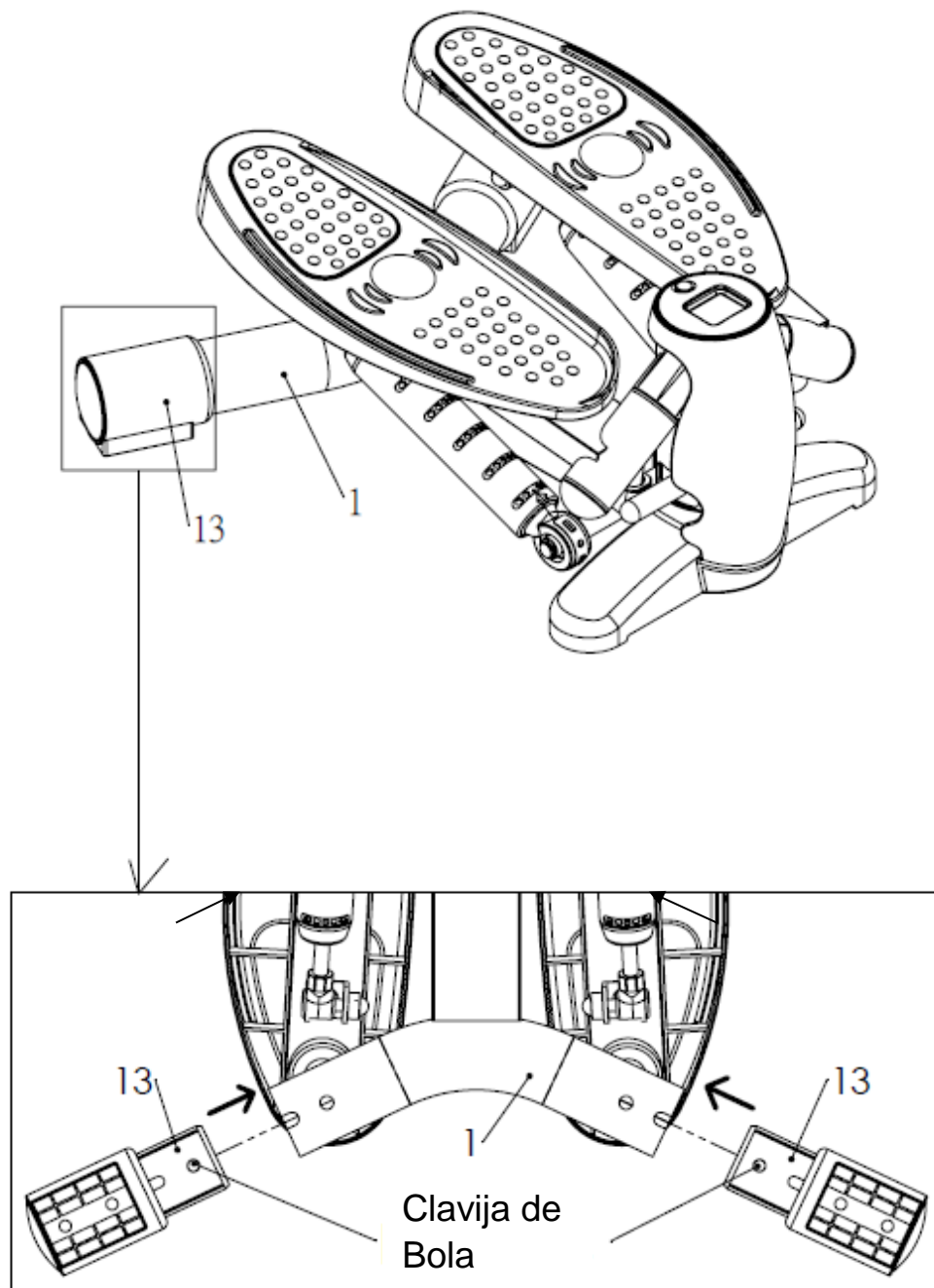


# LIST DE PARTES

NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATION	QTY
1	Marco Principal		1
2	Soporte de Pedal, Derecha		1
3	Soporte de Pedal, Izquierda		1
4	Cilíndro Hidráulico		2
5	Pedal, Derecha		1
6	Pedal, Izquierda		1
7	Soporte de Base Frontal		1
8	Espaciador Plastico		1
9	Medidor		1
10	Imán		1
11	Eje	16x170 mm	1
12	Buje Cuadrado de Plastico	25.4 mm	2
13	Tapón de Plastico	38 mm	2
14	Buje de Plastico		4
15	Espaciador Plastico		2
16	Aro C		2
17	Tapón de Plastico		2
18	Tope de Pedal		2
19	Tornillo	M8 x 40 mm	2
20	Tornillo	M6 x 23 mm	4
21	Tuerca	M8	2
22	Aro C		2
23	Tornillo	M8 x 20 mm	1
24	Arandela	72 mm	1
25	Arandela	38 mm	4
26	Aro E		2
27	Cubierta		1

# INSTRUCCIONES DE ARMADO

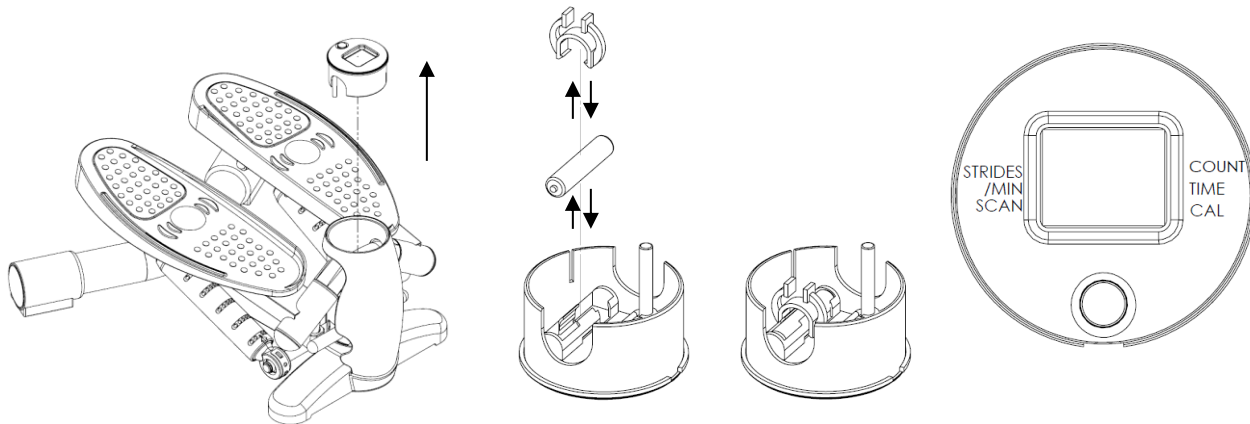
Coloque las 2 piezas de **Tapón Extremo de Plástico (No. 13)** en el tubo trasero del **Estructura Principal (No. 1)**. Asegúrate de que las clavijas de bola se claven en los agujeros en la parte inferior del soporte trasero. Vea el dibujo a continuación.



## INSTALACIÓN DE LA BATERÍA Y REEMPLAZO:

Si la pantalla del medidor no está clara, intente reemplazar la batería. La escaladora utiliza 1 x 1.5V batería AAA.

Para reemplazar la batería, use la muesca que está al lado del botón y tire suavemente del medidor ligeramente hacia arriba para aflojarlo. Tire con cuidado del medidor hasta el final. Cambia la batería. Vuelva a colocar el medidor en el paso a paso. Deseche la batería vieja de acuerdo con sus regulaciones locales.



## FUNCIONES DEL MEDIDOR:

Presione el botón para seleccionar una función.

**ESCANEAR** Muestra automáticamente cada función en secuencia durante unos segundos cada una.

**HORA** Cuenta desde 00:00 hasta 99:59 en incrementos de un segundo.

**CALORÍAS** Acumula las calorías quemadas durante su ejercicio. Esta es una guía aproximada y solo debe usarse como una figura de comparación en varias sesiones de ejercicios.

**CONTEO** Acumula el número de pasos durante una sesión de entrenamiento.

**PASOS / MIN** Muestra pasos por minuto.

### NOTA:

1. Para encender la corriente, solo presione el botón o comience a hacer ejercicio.
2. Después de 4 minutos de inactividad, el medidor se apagará automáticamente.
3. Para restablecer los valores, mantenga presionado el botón durante 3 segundos.