

## MINI STEPPER

### ASSEMBLY INSTRUCTIONS:

1. Remove mini stepper and resistance bands from packaging
2. Attach resistance tubes to front frame eyelets with heavy-duty plastic clips (as shown)
3. Make sure resistance bands are not wrapped around the pedals or frame before use
4. Your mini stepper is ready for use



### SAFETY INFORMATION:

- Do not use if you weigh over 264lbs/120kg
- Stepper should be placed and used on smooth, stable ground
- If necessary, place an equipment mat under the stepper to protect your floor or carpet
- Wear appropriate activewear while exercising. Don't wear loose fitting apparel that may become caught or snagged in the stepper machine
- Keep small children and pets away from the machine
- Get your physician's approval before starting any new exercise routine. This is especially important if you're pregnant, have medical implants, or are over the age of 45
- Should dizziness, lightheadedness, chest pains, or nausea occur, stop exercising immediately. Contact emergency services if symptoms persist
- Make sure to warm up before every workout session
- Hydraulic cylinder may become hot after prolonged use. Let it cool down before handling
- Make sure to stay hydrated while you exercise
- Wear comfortable athletic shoes with good grip

### OPERATING THE DIGITAL DISPLAY:

Pressing the "mode" button or moving the pedals will activate the digital display. You can cycle through display modes by pressing the "mode" button, or set the display to cycle through all the different display modes by pressing the "mode" button until "scan" is activated. To reset all values, press and hold the "mode" button for 3 seconds. Display will automatically turn off after a brief period of inactivity.

### DISPLAY MODES INCLUDE:

- Time: Displays duration of workout from 0-99:59
- Calorie: Counts estimated calories burned during workout. Note: these are estimated calories burned and may not be medically accurate. The calorie counter on the mini stepper is NOT a scientific device
- Count: Displays the number of steps and the steps per minute

### USING THE MINI STEPPER:

- Stand on the floor behind the mini stepper (if you want to use the resistance bands, make sure you are holding them before you step onto the mini stepper)
- Put your right foot on the right pedal, and press down until it is at the bottom of its track
- Place your left foot on the left pedal and start stepping at a slow pace
- As you get more comfortable, you can step faster

## MINI ESCALIER D'ENTRAÎNEMENT

### CONSIGNES POUR L'ASSEMBLAGE:

1. Sortir le mini escalier d'entraînement et les tubes élastiques de résistance de l'emballage
2. Attacher les tubes de résistance aux œillets du cadre avant avec les attaches plastiques robustes (comme illustré)
3. S'assurer que les tubes de résistance ne sont pas enroulés autour des pédales ou du cadre avant utilisation
4. Le mini escalier d'entraînement est maintenant prêt à être utilisé



### INFORMATIONS DE SÉCURITÉ:

- Les utilisateurs ne doivent pas peser plus de 120 kg
- L'escalier doit être placé et utilisé sur un sol lisse et stable
- Si nécessaire, placer un tapis pour équipement sous l'escalier pour protéger le parquet ou la moquette
- Porter des vêtements de sport appropriés pour faire de l'exercice. Ne pas porter de vêtements amples qui pourraient s'accrocher à l'escalier
- Garder les petits enfants et les animaux de compagnie éloignés de la machine
- Demander l'avis d'un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes enceintes, celles qui portent des implants médicaux ou celles qui ont plus de 45 ans
- En cas d'étourdissements, de vertiges, de douleurs thoraciques ou de nausées, arrêter immédiatement de faire de l'exercice. Contacter les services d'urgence si les symptômes persistent
- Bien s'échauffer avant chaque séance d'entraînement
- Le vérin hydraulique peut devenir chaud après une utilisation prolongée. Le laisser refroidir avant de le toucher
- S'assurer de rester hydraté pendant toute séance d'exercice
- Porter des chaussures de sport confortables avec une bonne adhérence

### UTILISATION DE L'AFFICHAGE NUMÉRIQUE:

Pour activer l'affichage numérique, appuyer sur le bouton « mode » ou faire bouger les pédales. Appuyer sur le bouton « mode » pour faire défiler les modes d'affichage, ou appuyer sur le bouton « mode » jusqu'à ce que « scan » soit activé pour que les modes d'affichage s'affichent successivement. Pour réinitialiser toutes les valeurs, maintenir la pression sur le bouton « mode » pendant 3 secondes. L'affichage s'éteint automatiquement au bout d'une courte période d'inactivité.

### LES MODES D'AFFICHAGE SONT:

- Durée : Affiche la durée de l'entraînement entre 0-99:59
- Calorie : Affiche le nombre estimé de calories dépensées pendant l'entraînement. Remarque : il s'agit d'une estimation du nombre de calories et la valeur peut ne pas être médicalement exacte. Le compteur de calories sur le mini escalier d'entraînement N'EST PAS un dispositif scientifique
- Count : Affiche le nombre de marches et le nombre de marches par minute

### UTILISATION DU MINI ESCALIER D'ENTRAÎNEMENT :

- Se tenir debout derrière le mini escalier d'entraînement (si les tubes de résistance sont utilisés, les attraper avant de monter sur l'escalier d'entraînement)
- Placer le pied droit sur la pédale de droite et pousser vers le bas jusqu'à ce qu'elle se trouve en bas du rail
- Placer le pied gauche sur la pédale de gauche et commencer à alterner le pied qui pousse à un rythme lent
- Au fur et à mesure, se déplacer plus rapidement
- Pour modifier la hauteur des marches, descendre de l'escalier d'entraînement et utiliser le bouton de réglage pour augmenter ou diminuer la hauteur