

MANUALE DELLE ISTRUZIONI **IT** PASSOPER CON IMPUGNATURA



*** Il peso massimo dell'utente è 100 KGS.**

**IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE**

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

LEGGERE ATTENTAMENTE!

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.

2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.

3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l'allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.

4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.

5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutt'intorno.

6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.

7. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e / o usura.

8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura secondo le istruzioni. se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparecchiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.

9. Si potrebbe avvenire un errore a causa di un instabile alimentazione elettrica. NON condividere una presa di corrente con altri prodotti ad alta potenza come computer o unità di condizionamento d'aria.

10. Indossare sempre indumenti adatti durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.

11. L'apparecchiatura ha superato i test e ha sostenuto le certificazioni pertinenti. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità

12. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.

13. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'apparecchiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o richiedere l'assistenza necessaria.

14. NON tentare di riparare il tapis roulant da soli salvo le attività di manutenzione descritte nel presente manuale. Il tapis roulant non contiene parti riparabili dall'utente, quindi smontarlo da soli non solo invaliderà la garanzia e ma anche potrebbe causare lesioni gravi.

ATTENZIONI!

1. Se lo schermo non visualizza i dati normalmente, installare di nuovo la batteria.
2. La batteria deve essere estratta dal pannello di controllo per un trattamento sicuro una volta esaurita e trattata come il rifiuto.
3. Questo manuale è adatto anche per apparecchiature senza pannello di controllo.

PULIZIA

Si può utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.

Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.

MANUTENZIONE / ISPEZIONE

Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.

Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.

Se non si è usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.

Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.

In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.



Metodo corretto per smaltire questo apparecchio.

Questo simbolo indica che questo apparecchio non deve essere smaltito con i rifiuti domestici in tutta l'UE. Per prevenire possibili danni ambientali o alla salute umana derivanti dallo smaltimento incontrollato dei rifiuti, essi vanno riciclati in maniera responsabile per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali.

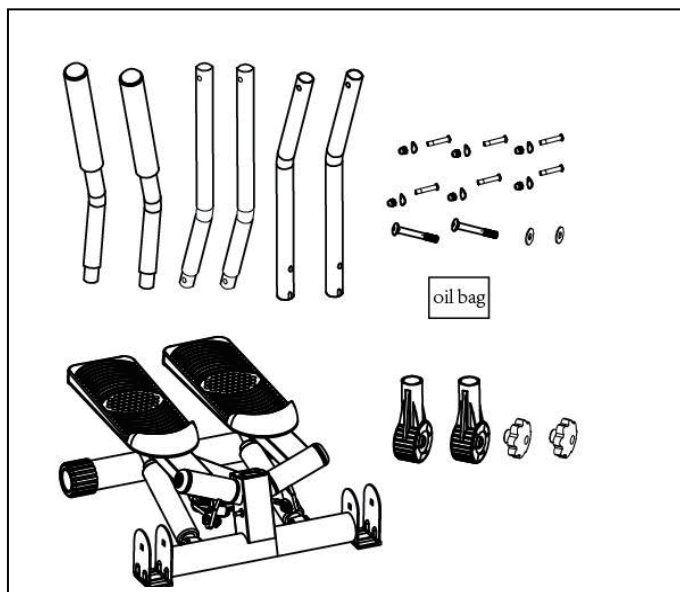
LISTA PARTI

NO. PARTE	DESCRIZIONE	QTA'		NO. PARTE	DESCRIZIONE	QTA'
1	Telaio principale	1		22	Computer	1
2	Montante pedale (L)	1		23	Bullone	2
3	Montante pedale (R)	2		22	Computer	1
4	Cuscinetto EVA	2		23	Bullone	2
5	Pedale (R)	1		24	Magnete	1
6	Pedale (L)	1		25	Rondella	4
7	Manopola di regolazione	1		26	Rondella in plastica	4
8	Boccola in plastica (Ø40)	4		27	Rondella	1
9	Bullone cieco	2		28	Vite	2
10	Bullone (M6 * 15)	2		29	Pedana fissa con manubrio	2
11	Tappo	2		30	Rondella	2
12	Bullone (M5 * 20mm)	4		31	Manopola	2
13	Bullone (M6 * 36mm)	4		32	Impugnatura inferiore	2
14	Bullone (M6 * 31mm)	2		33	Vite	6
15	Dado (M6)	4		34	Dado	6
16	Montante puleggia	1		35	Impugnatura centrale	2
17	Puleggia (100)	1		36	Impugnatura superiore	2
18	Bullone puleggia (M8 * 37mm)	1		37	Spugna	2
19	Dado (M8)	1		38	Protezione	2
20	Cavo (355mm)	1				
21	Rondella di fissaggio	2				

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

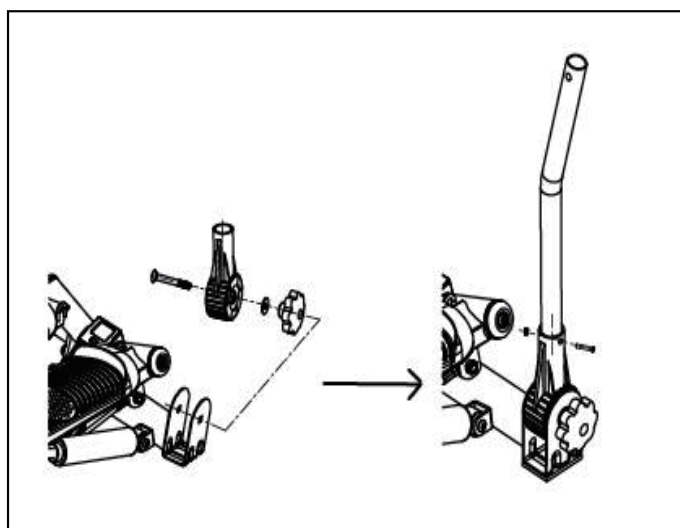
Seguire attentamente tutti gli Passo di montaggio come indicato in questo manuale. Fare riferimento alle figure per assemblare correttamente tutte le parti.

Passo 1



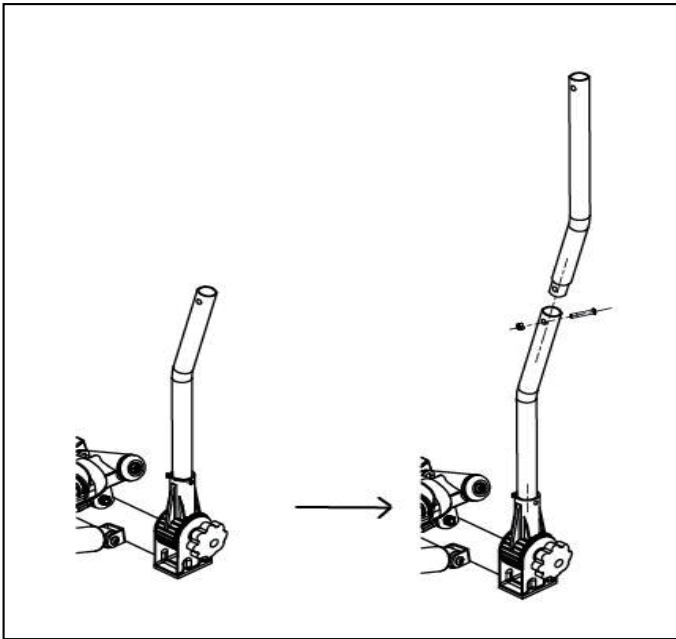
1: Estrarre il telaio principale e le maniglie dalla confezione. Disporre tutte le parti come In figura accanto. Aprire la sacca dell'olio per lubrificare la parte (29) su entrambi i lati prima del montaggio.

Passo 2



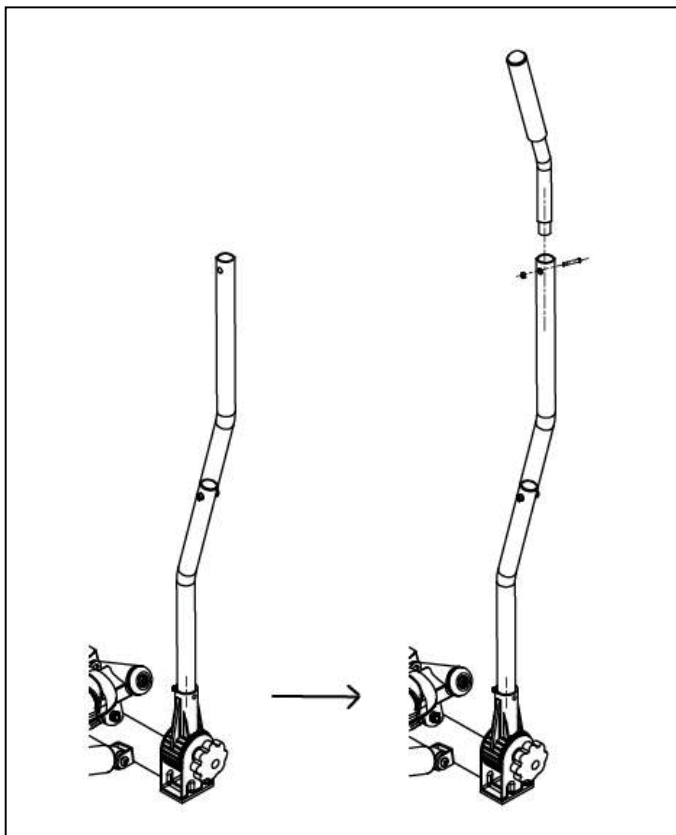
2: Assemblare la pedana adatta al tubo anteriore utilizzando la manopola per fissare in posizione. Inserire il tubo inferiore nel montante dell'impugnatura e fissare con vite e dado.

Passo 3



3: Assemblare il tubo centrale nel tubo inferiore e fissarlo come mostrato in figura accanto.

Passo 4



4: Montare il tubo superiore al tubo centrale centro e fissarlo come mostrato in figura accanto. Si prega di ripetere lo Passo di montaggio sopra per l'impugnatura sinistra.

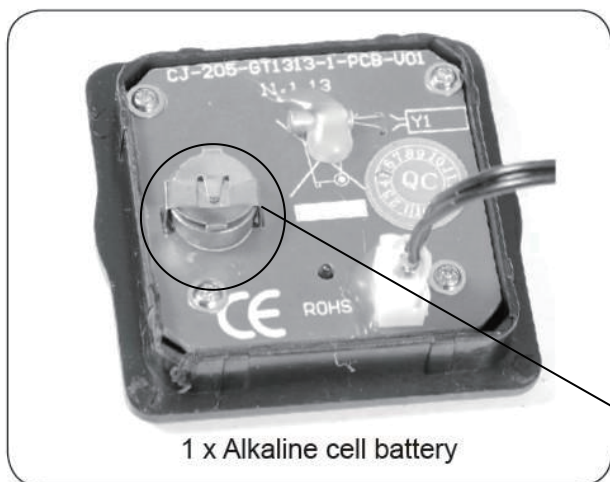
PARAMETRI DI FUNZIONAMENTO

SCAN	Scansiona automaticamente ogni funzione una ad una.
TIME	Visualizza il tempo totale trascorso della sessione di allenamento a partire da 00:00 – 99:59.
COUNT	Visualizza il numero totale di passi compiuti durante la sessione di allenamento.
REPS/MIN	Visualizza le ripetizioni (o passi) al minuto durante la sessione di allenamento.
CAL	Visualizza le calorie bruciate durante la sessione di allenamento. NOTA: si tratta di un calcolo approssimativo.
FUNCTION BUTTON	Selezionare TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES per RESETTARE i valori predefiniti. Tenere premuto per 4 secondi per ripristinare il valore.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Se l'immagine mostrata a schermo è debole e la batteria si esaurisce, sostituirla!

Passo 1



Batteria

Estrarre il computer dal telaio principale.

Aprire il computer (Parte: 22) e sostituire la vecchia batteria con una nuova (Fig.: 1)

Passo 2



Installare nuovamente il computer (parte: 22) nel telaio principale (parte: 1), quindi ricontr-
ollarne il funzionamento.

GUIDA ALL'USO DEL PRODOTTO

GUIDA AL METODO D'USO

1: Prima di utilizzare lo Passoper, si prega di portare a mano la posizione del pedale alla sua estensione massima, quindi regolare la manopola nella parte inferiore dello Passoper per mantenere stretta la puleggia, fare riferimento alle figure seguenti.



2: Scegliere un pavimento in piano, posizionare lo Passoper davanti a voi.

3: Mettere un piede sul pedale, mantenere le gambe completamente in verticale. Spingere con forza e lentamente, inclinare completamente i pedali, fino in fondo.

4: Mantenere l'equilibrio e allo stesso tempo usare l'altro piede per calpestare il pedale come indicato al punto 3.

5: All'inizio si prega di adottare un passo a bassa frequenza. Dopo aver preso familiarità, si può accelerare la frequenza dei passi e aggiungere altri movimenti del corpo in modo per raggiungere lo scopo dell'esercizio fisico.

PRATICA SICURA ED EFFICACE

1: Si prega di allenarsi in modo appropriato, non stancarsi troppo.

2: Per evitare che disidratarsi, mantenersi sempre idratati.

3: Si prega di riposarsi adeguatamente secondo i segnali del proprio corpo, non allenarsi eccessivamente.

4: Se ci si sente a disagio quando ci si allena, interrompere l'esercizio immediatamente e recarsi in ospedale.

Instruction Manual

Twist stepper with handle



* Maximum user weight is 100 kg.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

SAFETY INSTRUCTIONS

READING CAREFULLY!

Please keep this manual in a safe place for easy reference

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the full users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
10. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
11. The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
12. The equipment is not suitable for therapeutic use.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
14. DO NOT attempt to service the treadmill yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The treadmill does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury

Attention!

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

MAINTAIN

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

MAINTENANCE / INSPECTION

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

PRODUCT RECYCLING

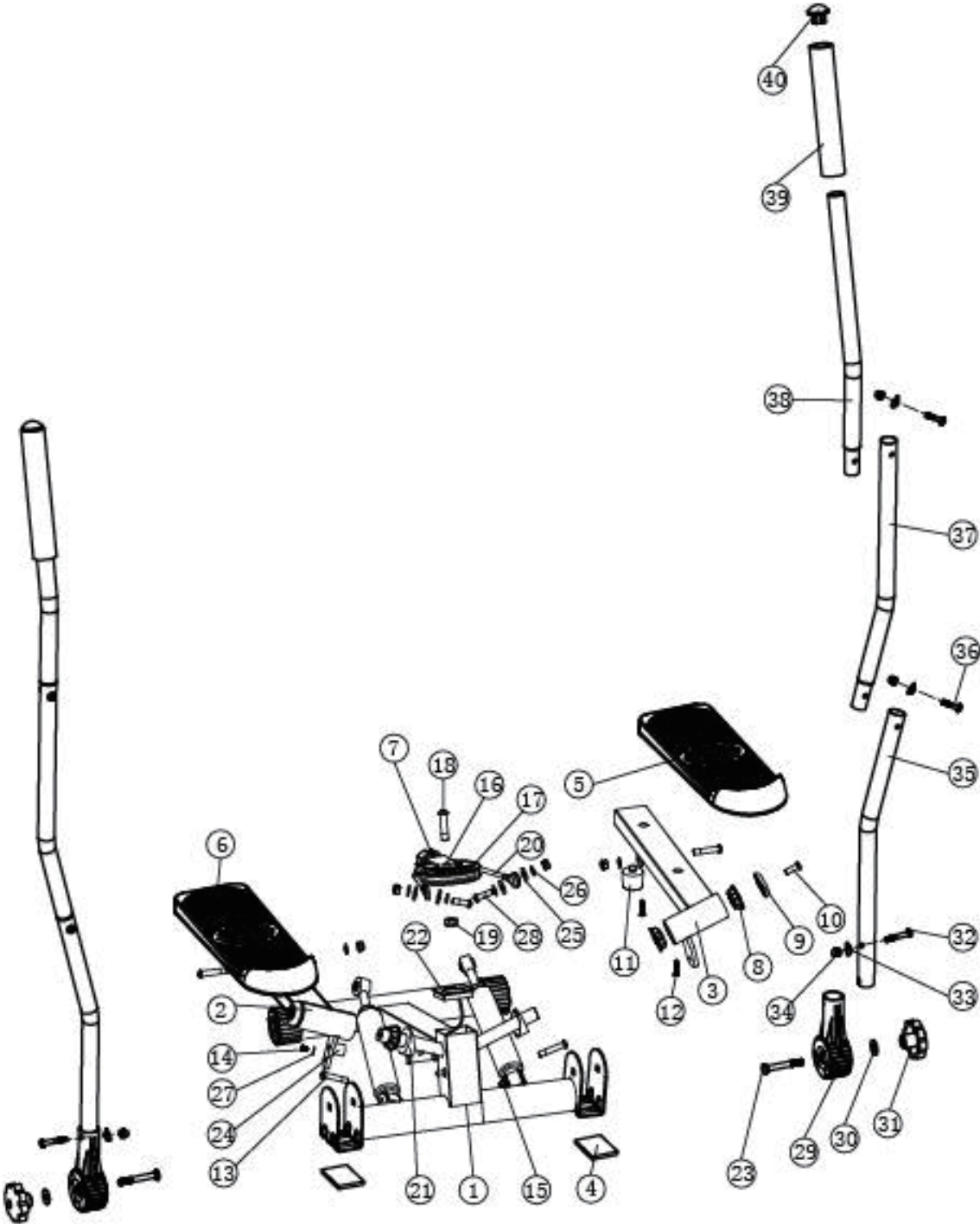
Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.



Correct ways to dispose this equipment.

This marking indicates that this equipment should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources.

EXPLODED DRAWING



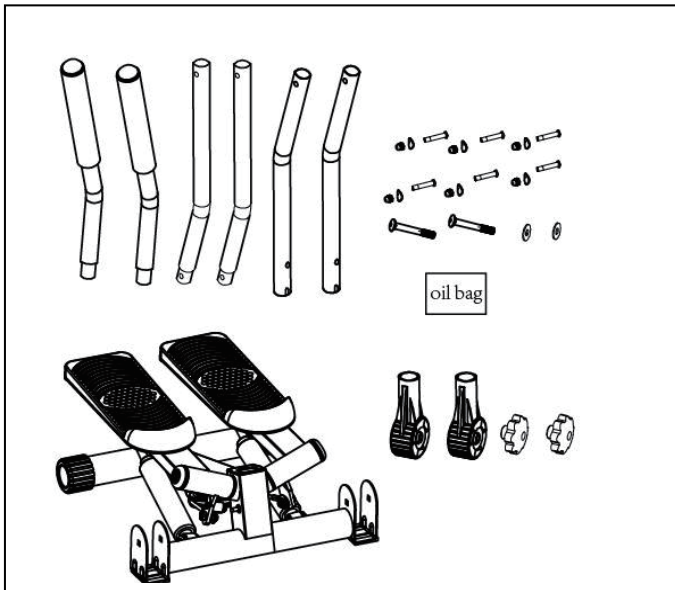
PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY		PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame	1		22	Computer	1
2	Pedal frame (L)	1		23	Bolt	2
3	Pedal frame (R)	2		22	Computer	1
4	EVA Cushion	2		23	Bolt	2
5	Pedal (R)	1		24	Magnet	1
6	Pedal (L)	1		25	Washer	4
7	Adjustment knob	1		26	Plastic washer	4
8	Plastic bushing (Ø40)	4		27	Washer	1
9	Bolt cap	2		28	Screw	2
10	Bolt (M6 * 15)	2		29	Handle fix seat	2
11	Stopper	2		30	Washer	2
12	Bolt (M5 * 20mm)	4		31	Knob	2
13	Bolt (M6 * 36mm)	4		32	Lower handle	2
14	Bolt (M6 * 31mm)	2		33	Screw	6
15	Nut (M6)	4		34	Nut	6
16	Pulley bracket	1		35	Middle handle	2
17	Pulley (100)	1		36	Upper handle	2
18	Pulley bolt (M8 * 37mm)	1		37	Foam	2
19	Nut (M8)	1		38	Cover	2
20	Cable (355mm)	1				
21	Stop collar	2				

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

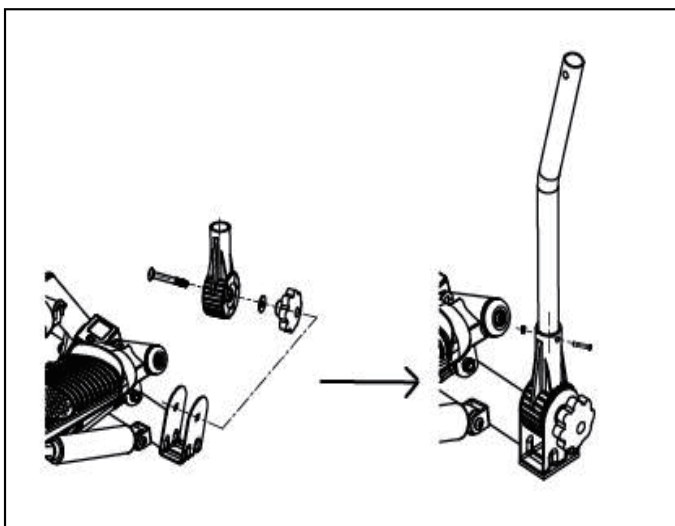
Carefully follow all the assembly steps as explained on this manual. Please refer to the illustrations in order to assemble all parts correctly.

Step 1:



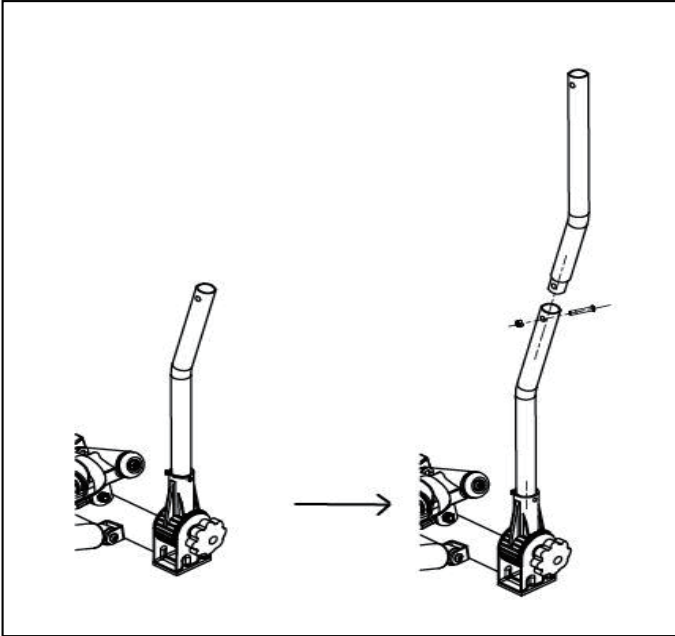
1: Take the Main frame and handles out of carton. Lay out all the parts as illustrated in the image on the left picture. Open the oil bag to Lubricate part (29) on both sides before assembling

Step 2:



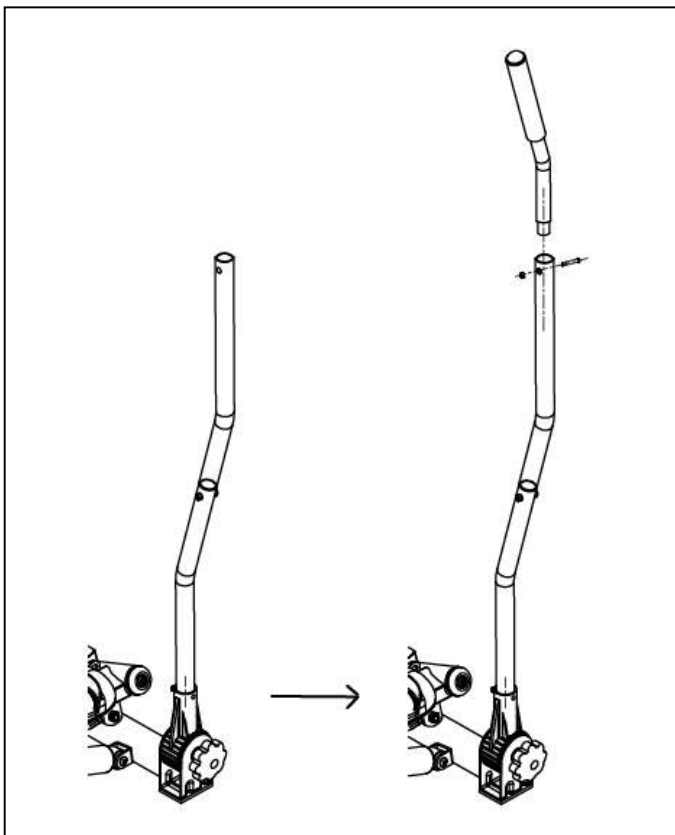
2: Assemble the handle fit seat to front tube use the knob to fasten . Put the low tube insert into handle fit seat and fasten by screw and nut.

Step 3



3 : Assemble the middle tube into low parts and fasten it as like left picture show.

Step 4



4 : Assemble the upper tube into middle and fasten it as shown.

Pls repeat above assemble step for left handle assembly.

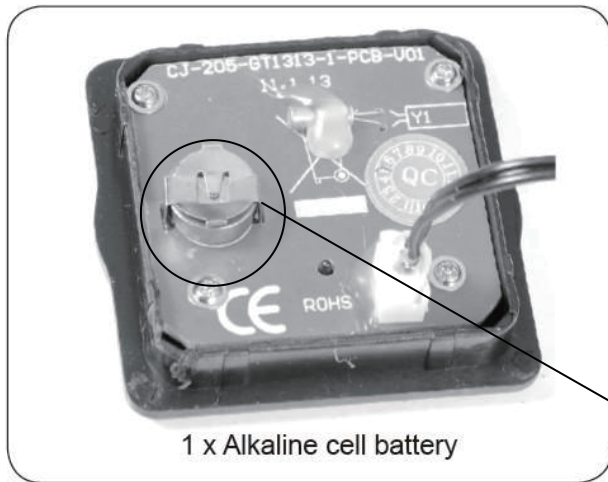
FUNCTION PARAMETER

SCAN	Automatically scans each function in sequence.
TIME	Displays the total time of the workout session starts from 00:00 – 99:59.
COUNT	Displays the total number of steps taken during the workout session.
REPS/MIN	Displays the repetitions (or strides) per minute during the workout session.
CAL	Displays the calories burned during the workout session. NOTE: This is an approximate measurement.
FUNCTION BUTTON	To select TIME, COUNT, REPS/MIN, CALORIES To RESET the values to default. Press 4 secs to reset the value.

BATTERY REPLACEMENT

If the figure of display show dim and power use out ,pls replace the battery.

Step 1



Battery

Take the computer from main frame ,
Open the Computer (Part: 22), replace old battery to new one (Pic.: 1)

Step 2



Install the Computer (Part: 22) into Main Frame (Part: 1), then to check the function again.

PRODUCT OPERATION GUIDE

METHOD OF USE GUIDANCE

1: Before using stepper , please put the pedal position by hand carried to the highest, then adjusting knob at the bottom of stepper to keep the pulley on the condition of tight ,see below pictures .



2: Choose the flat ground, put on the stepper ahead of yourself .

3: Put one foot on the pedal, keep legs vertically completely . Trample down hard slowly, make the pedals fully placed in the direction of the tilt, until the pedal down to end

4: Keep the balance at same time and use another foot to trample pedal as per the way mentioned at step 3

5: Please try to adopt low frequency step in early stage. After skilled, can speed up the frequent of steps and combine with body movements so as to achieve the purpose of body exercise.

SAFE AND EFFECTIVE PRACTICE

1: Please exercise appropriately ,don't too be tired

2: In order to avoid the body appear dehydration phenomenon, please keep hydrated

3: Please have a proper rest according to yourself body , don't exercise overload

4: If you feel uncomfortable when you are exercising , please stop immediately and to the hospital

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,
Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

ES

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



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE
BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

PT

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



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA