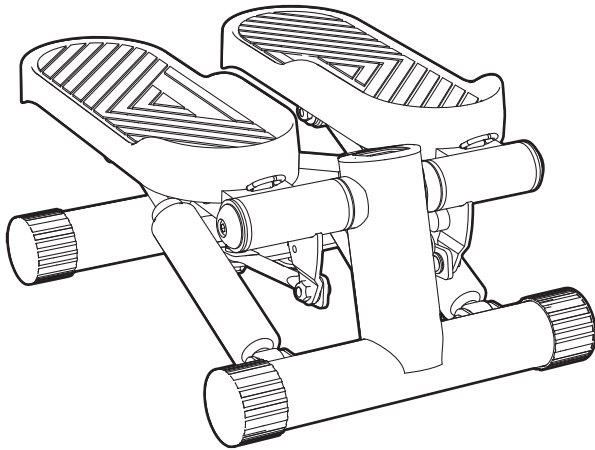
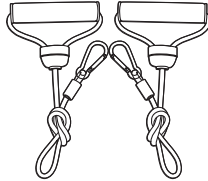


# **SPORTSROYALS TBJ-003**

## **Stepper Machine**



**SPORTSROYALS**

## CONTENT

Safety Instructions .....	01
Warranty .....	04

## INHALT

Sicherheitshinweise .....	05
Garantie .....	08

## CONTENU

Consignes de sécurité .....	09
Garantie .....	12

## CONTENIDO

Instrucciones de seguridad .....	13
Garantizar .....	16

## CONTENUTO

Istruzioni di sicurezza .....	17
Garanzia .....	20

## Safety instructions

- Before starting your exercise program, you should consult your physician 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 physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- 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, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or nauseous feeling. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 4 feet (120 cm) of free space all around it.
- Check for damage and wear before each use. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment.
- 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 exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been solved. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
- Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Pay attention that the hydraulic tube need rest after 20-minutes exercises.
- Your product is intended for use in cool and dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.

# Safety instructions

## Instructions of use

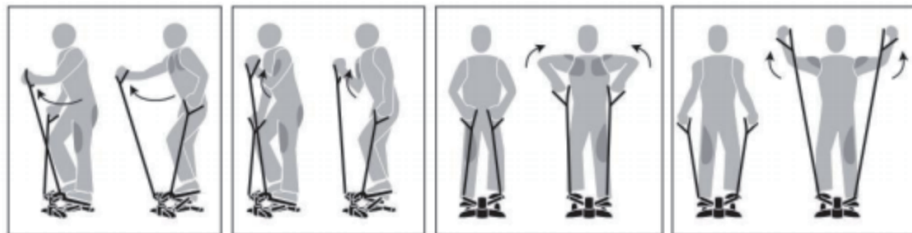
- This product can be used only by installing the meter on the product, and use it after checking that the parts and accessories are not loose before use. Please keep the product on a flat surface, place your left foot on the left pedal, and your right foot on the right pedal. Keep your balance and step on it slowly, and you can start exercising.
- For the usage of the counter, refer to the following picture and switch through the mode buttons to view the data of time interval, calories, time, exercise number, exercise total, which is helpful for healthy exercise. If the monitor always shows 0, please check if the sensor wire is connected.

## Exercise Tips

- **Basic posture:** In a completely upright position, with your back straight, abs tight and pelvis forward, push your heels down with your arms bent.
- **Thigh Exercise:** Keep your legs slightly bent. On the stepper, simply try to reproduce this movement of the heel towards the buttock: to do this, lean back slightly so that you are in a semi-sitting position without being overly inclined.
- **Calf Exercises:** To significantly work the calf, You can stand on your tiptoes and feel your forefoot firing!
- **Exercise Muscle Arms and Shoulder:** You can do this by adding movements such as palms facing upward, lifting your hands flat, raising your hands high, etc. By repeatedly lifting and lowering your hands in this way, you can fully exercise the muscles of your arms and shoulders.

Similarly, you can use the stepper without the resistance band. Swing your arms back and forth very naturally when using it, just as if you were walking or climbing stairs.

## Safety instructions



### Exercise Time

- When you first exercise, you can exercise for 5 minutes, then gradually to 15 minutes, until 30 minutes. Or divide into three groups of exercises, each for 10 minutes.

### Cleaning Method

- For daily cleaning, wipe the surface of the equipment with a soft cloth. Do not use industrial cleaners or solvents as they may damage the surface of the equipment or dissolve plastic components.

### Recycle

- This product and the batteries it contains must not be disposed of with household waste. They must undergo a special sorting and screening process for recycling and recovery.

### Note

- If you have any problem with our product, please feel free to contact our service support team. We will response within 24h and give you a satisfactory solution.

# Warranty

We provide a 1-year warranty for this product. In this period, replacements for all accessories are freely provided.

If you have any issues such as missing parts, product damage and others, you can contact us. (Login your amazon account > choose "Your orders" > find the order ID> click "Contact seller")

Or email to [support@sportsroyals.com](mailto:support@sportsroyals.com) .

In order to resolve your issue faster, please include the following information in your email when contacting us.

Order Number

-----

Product

-----

Issue

-----

Request

-----

Address

-----

Phone Number

-----

## Sicherheitshinweise

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben.
- Achten Sie auf die Signale, die Ihr Körper Ihnen sendet. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Wenn Sie eines der folgenden Symptome bemerken, wie Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit, beenden Sie das Training sofort.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von der Ausrüstung fern. Das Gerät ist nur für den Gebrauch für Erwachsene ausgelegt.
- Bitte legen Sie die Ausrüstung auf einen festen und flachen Boden und legen Sie Schutzpolster und halten Sie mindestens 120 cm barrierefreien Raum, um die Stabilität der Ausrüstung und die betriebliche Sicherheit zu gewährleisten
- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern vor dem Training fest angezogen sind.
- Sollten Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Gerätes defekte Teile entdecken oder beim Betrieb des Gerätes ungewöhnliche Geräusche hören, stellen Sie die Verwendung des Gerätes sofort ein.
- Tragen Sie bequeme, qualitativ hochwertige Wander- und Laufschuhe und angemessene Kleidung, wenn Sie die Geräte benutzen.
- Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Geräts.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Achten Sie darauf, dass der Hydraulikschlauch nach 20-minütigen Übungen eine Pausebraucht.
- Verwenden Sie das Gerät in einer kühlen, trockenen Umgebung und vermeiden Sie extreme Temperaturen oder Feuchtigkeit, da dies zu Korrosion oder anderen Schäden führen kann.

## Gebrauchsanweisung

- Dieses Produkt kann nur verwendet werden, wenn das Messgerät auf dem Produkt installiert ist, und verwenden Sie es, nachdem Sie überprüft haben, dass die Teile und das Zubehör nicht lose sind vor dem Gebrauch. Stellen Sie das Produkt auf eine ebene Fläche, stellen Sie den linken Fuß auf das linke Pedal und den rechten Fuß auf das rechte Pedal. Halten Sie Ihr Wenn Sie das Gleichgewicht halten und langsam darauf treten können Sie anfangen zu trainieren.
- Für die Verwendung Zählers, beziehen Sie sich auf das folgende Bild und schalten Sie durch die Modus-Tasten, um die Daten von Zeitintervall, Kalorien, Zeit, Übung Anzahl, Übung insgesamt, die für gesunde exercise.If hilfreich ist der Monitor immer 0 anzeigt, überprüfen Sie bitte, ob das Sensorkabel angeschlossen ist.

## Übungstipps

- Grundhaltung: In einer völlig aufrechten Position, mit geradem Rücken, angespannten Bauchmuskeln und Becken nach vorne, drücken Sie die Fersen mit angewinkelten Armen nach unten.
- Oberschenkelübung: Halten Sie die Beine leicht angewinkelt und versuchen Sie einfach, auf dem Stepper diese Bewegung der Ferse in Richtung Gesäß nachzuahmen: Lehnen Sie sich dazu leicht zurück, so dass Sie sich in einer halb sitzenden Position befinden, ohne sich zu sehr zu neigen.
- Wadenübungen: Um die Wade deutlich zu trainieren, können Sie sich auf die Zehenspitzen stellen und spüren, wie Ihr Vorderfuß feuert!
- Trainieren Sie Ihre Arm- und Schultermuskulatur, indem Sie Bewegungen wie Handflächen nach oben, flaches Anheben der Hände, Hochheben der Hände usw. ausführen. Durch wiederholtes Heben und Senken der Hände auf diese Weise können Sie die Muskeln Ihrer Arme und Schultern.

Sie können den Stepper auch ohne das Widerstandsband benutzen. Schwingen Sie Ihre Arme ganz natürlich vor und zurück, so als würden Sie gehen oder Treppen steigen.

## Sicherheitshinweise



### Übungszeit

- Wenn Sie zum ersten Mal trainieren, können Sie 5 Minuten lang trainieren, dann allmählich auf 15 Minuten, bis zu 30 Minuten. Oder teilen Sie sich in drei Gruppen von Übungen, jede für 10 Minuten.

### Reinigungsmethode

- Zur täglichen Reinigung wischen Sie die Oberfläche des Geräts mit einem weichen Tuch ab. Verwenden Sie keine Industriereiniger oder Lösungsmittel, da diese die Oberfläche des Geräts beschädigen oder Kunststoffteile auflösen können.

### Recyceln

- Dieses Produkt und die darin enthaltenen Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie müssen ein spezielles Sortier- und Siebverfahren für das Recycling und die Verwertung durchlaufen.

### Hinweis

- Wenn Sie ein Problem mit unserem Produkt haben, wenden Sie sich bitte an unser Service-Support-Team. Wir werden innerhalb von 18 Stunden antworten und Ihnen eine zufriedenstellende Lösung geben.

# Garantie

Für dieses Produkt gewähren wir eine 1-jährige Garantie. In diesem Zeitraum werden alle Zubehörteile kostenlos ausgetauscht

Benötigen Sie Ersatzteile oder Unterstützung vom Verkäufer, kontaktieren Sie uns bitte über Amazon (Melden Sie sich bei Ihrem Amazon-Konto an > wählen Sie „Meine Bestellungen“ > suchen Sie die Bestellnummer > klicken Sie auf „Verkäufer kontaktieren“).

Oder senden Sie eine E-Mail an [support@sportsroyals.com](mailto:support@sportsroyals.com).

Um Ihr Problem schneller lösen zu können, geben Sie bitte in Ihrer E-Mail die folgenden Informationen an.

Bestellnummer

-----

Produkt

-----

Ausgabe

-----

Request

-----

Anfrage

-----

Telefonnummer

-----

## Consignes de sécurité

- Avant de commencer votre programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin afin de déterminer si vous présentez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice physique incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants de l': douleur, oppression dans la poitrine, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous présentez l'un de ces symptômes, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice physique.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé uniquement par des adultes.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide, plane et horizontale, en protégeant le sol ou la moquette. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit être entouré d'un espace libre d'au moins 120 cm (4 pieds).
- Vérifiez l'absence de dommages et d'usure avant d'utiliser l'équipement et après chaque utilisation. Assurez-vous que tous les écrous et tous les boulons et sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement.
- Utilisez toujours l'équipement conformément aux instructions. Si vous constatez un défaut sur l'équipement lors de son assemblage ou de sa vérification, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, cessez immédiatement d'utiliser l'équipement et ne l'utilisez pas tant que le problème n'a pas été résolu.
- Portez des vêtements adaptés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement.
- Ne placez pas vos doigts ou des objets dans les parties mobiles de l'équipement.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Veillez à laisser reposer le tube hydraulique après 20 minutes d'exercice.

# Consignes de sécurité

Vous devez éviter de le stocker dans des endroits extrêmement froids, chauds ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.

## Mode d'emploi

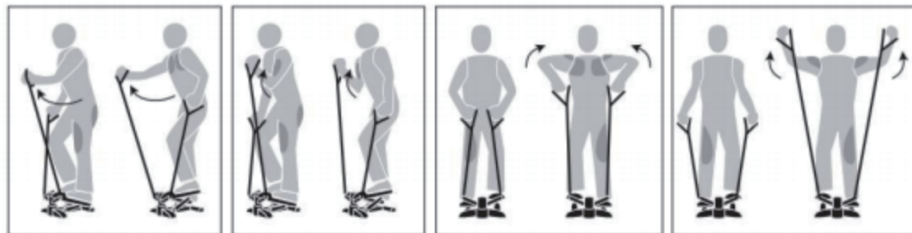
- Ce produit ne peut être utilisé qu'après avoir installé le compteur sur le produit et vérifié que les pièces et accessoires ne sont pas desserrés avant utilisation. Veuillez placer le produit sur une surface plane, poser votre pied gauche sur la pédale gauche et votre pied droit sur la pédale droite. Gardez votre équilibre et marchez lentement dessus pour commencer l'exercice.
- Pour utiliser le compteur, référez-vous à l'image suivante et appuyez sur les boutons de mode pour passer d'. Vous pourrez ainsi consulter les données relatives à l'intervalle de temps, aux calories, au temps, au nombre d'exercices et au total des exercices, ce qui vous aidera à faire de l'exercice de manière saine. Si le moniteur affiche toujours 0, veuillez vérifier si le fil du capteur est bien connecté.

## Conseils d'entraînement

- Posture de base : en position complètement droite, le dos droit, les abdominaux contractés et le bassin vers l'avant, poussez vos talons vers le bas en pliant les bras.
- Exercice pour les cuisses: gardez vos jambes légèrement fléchies. Sur le stepper l', essayez simplement de reproduire ce mouvement du talon vers la fesse : pour ce faire, penchez-vous légèrement en arrière afin d'être en position semi-assise sans être trop incliné.
- Exercices pour les mollets : pour faire travailler efficacement les mollets, vous pouvez vous mettre sur la pointe des pieds et sentir vos avant-pieds se contracter !
- Exercices pour les muscles des bras et des épaules : vous pouvez faire cet exercice en ajoutant des mouvements tels que paumes vers le haut, mains à plat, mains levées, etc. En levant et baissant les mains de manière répétée, vous pouvez faire travailler tous les muscles de vos bras et de vos épaules.

De même, vous pouvez utiliser le stepper sans la bande de résistance. Balancez vos bras d'avant en arrière de manière très naturelle lorsque vous l'utilisez, comme si vous marchiez ou montiez des escaliers.

## Consignes de sécurité



### Durée de l'exercice

- Lorsque vous commencez, vous pouvez vous entraîner pendant 5 minutes, puis augmenter progressivement jusqu'à 15 minutes, puis 30 minutes. Vous pouvez également diviser la séance en trois groupes d'exercices de 10 minutes chacun.

### Nettoyage

- Pour le nettoyage quotidien, essuyez la surface de l'appareil avec un chiffon doux. N'utilisez pas de nettoyeurs industriels ou de solvants, car ils pourraient endommager la surface de l'appareil ou dissoudre les composants en plastique.

### Recyclage

- Ce produit et les piles qu'il contient ne doivent pas être jetés avec les déchets ménagers. Ils doivent être soumis à un processus spécial de tri et de sélection en vue de leur recyclage et de leur valorisation.

### Remarque

- Si vous rencontrez un problème avec notre produit, n'hésitez pas à contacter notre service clientèle. Nous vous répondrons dans les 24 heures et vous proposerons une solution satisfaisante.

## Garantie

Nous offrons une garantie d'un an sur ce produit. Pendant cette période, tous les accessoires sont remplacés gratuitement.

Si vous rencontrez des problèmes tels que des pièces manquantes, des dommages sur le produit ou autres, vous pouvez nous contacter. (Connectez-vous à votre compte Amazon> , sélectionnez « Vos commandes »> , recherchez le numéro de commande, puis cliquez sur « Contacter le vendeur »)

Ou envoyez un e-mail à [support@sportsroyals.com](mailto:support@sportsroyals.com).

Afin de résoudre votre problème plus rapidement, veuillez inclure les informations suivantes dans votre e-mail lorsque vous nous contactez.

Numéro de commande

-----

Produit

-----

Problème

-----

Demande

-----

Adresse

-----

Numéro de téléphone

-----

## Información de seguridad

- Antes de comenzar su programa de ejercicio, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna afección médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o impedir que usted utilice el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan a su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
- Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas de: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas afecciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
- Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada, con una cubierta protectora para el suelo o la moqueta. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 120 cm (4 pies) de espacio libre a su alrededor.
- Compruebe que no haya daños ni desgaste antes de cada uso. Asegúrese de que todas las tuercas y los pernos estén bien apretados antes de utilizar el equipo.
- Utilice siempre el equipo según las indicaciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo, o si oye ruidos inusuales procedentes del equipo durante el ejercicio, interrumpa el uso del equipo inmediatamente y no lo utilice hasta que se haya solucionado el problema.
- Utilice ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite llevar ropa holgada que pueda enredarse en el equipo.
- No introduzca los dedos ni objetos en las partes móviles del equipo.
- El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
- Tenga en cuenta que el tubo hidráulico necesita descansar después de 20 minutos de ejercicio.
- Su producto está diseñado para su uso en condiciones frescas y secas. Debe evitar almacenarlo en zonas con frío, calor o humedad extremos, ya que esto podría provocar corrosión y otros problemas relacionados.

# Información de seguridad

## Instrucciones de uso

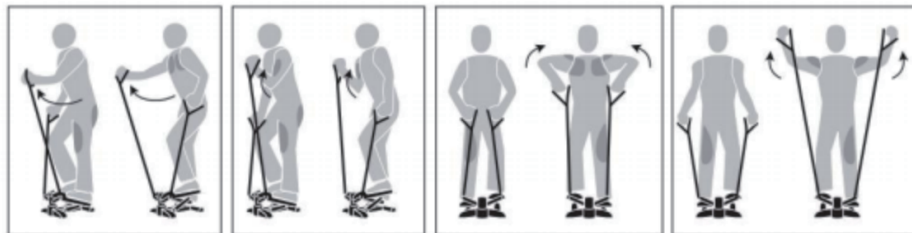
- Este producto solo puede utilizarse instalando el medidor en el producto y comprobando que las piezas y los accesorios no estén sueltos antes de utilizarlo. Mantenga el producto sobre una superficie plana, coloque el pie izquierdo en el pedal izquierdo y el pie derecho en el pedal derecho. Mantenga el equilibrio y pise lentamente, y podrá comenzar a hacer ejercicio.
- Para utilizar el contador, consulte la siguiente imagen y cambie mediante los botones de modo para ver los datos de intervalo de tiempo, calorías, tiempo, número de ejercicios y total de ejercicios, lo cual es útil para realizar un ejercicio saludable. Si el monitor siempre muestra 0, compruebe que el cable del sensor está conectado.

## Consejos para hacer ejercicio

- Postura básica: en posición completamente erguida, con la espalda recta, los abdominales contraídos y la pelvis hacia delante, empuje los talones hacia abajo con los brazos flexionados.
- Ejercicio para los muslos: mantenga las piernas ligeramente flexionadas. En el stepper, simplemente intente reproducir este movimiento del talón hacia los glúteos: para ello, inclínese ligeramente hacia atrás de modo que quede en una posición semisentada sin inclinarse demasiado.
- Ejercicios para las pantorrillas: para trabajar las pantorrillas de forma significativa, puedes ponerte de puntillas y sentir cómo se activan los dedos de los pies.
- Ejercicio para los músculos de los brazos y los hombros: puedes hacerlo añadiendo movimientos como girar las palmas hacia arriba, levantar las manos en posición horizontal, levantar las manos en alto, etc. Al levantar y bajar las manos repetidamente de esta manera, puedes ejercitar completamente los músculos de los brazos y los hombros.

Del mismo modo, puede utilizar el stepper sin la banda de resistencia. Mueva los brazos hacia adelante y hacia atrás de forma muy natural cuando lo utilice, como si estuviera caminando o subiendo escaleras.

## Información de seguridad



### Tiempo de ejercicio

- Cuando empiece a hacer ejercicio, puede hacerlo durante 5 minutos, luego aumentar gradualmente hasta 15 minutos, hasta llegar a 30 minutos. O divida el ejercicio en tres grupos de 10 minutos cada uno.

### Método de limpieza

- Para la limpieza diaria, limpie la superficie del equipo con un paño suave. No utilice limpiadores industriales ni disolventes, ya que pueden dañar la superficie del equipo o disolver los componentes plásticos.

### Reciclar

- Este producto y las pilas que contiene no deben desecharse junto con los residuos domésticos. Deben someterse a un proceso especial de clasificación y selección para su reciclaje y recuperación.

### Nota

- Si tiene algún problema con nuestro producto, no dude en ponerse en contacto con nuestro equipo de atención al cliente. Le responderemos en un plazo de 24 horas y le ofreceremos una solución satisfactoria.

# Garantía

Ofrecemos una garantía de 1 año para este producto. Durante este periodo, se sustituirán gratuitamente todos los accesorios.

Si tiene algún problema, como piezas faltantes, daños en el producto u otros, puede ponerse en contacto con nosotros.

(Inicie sesión en su cuenta de Amazon> , seleccione «Sus pedidos»> , busque el ID del pedido y haga clic en «Contactar con el vendedor»).

O envíe un correo electrónico a [support@sportsroyals.com](mailto:support@sportsroyals.com) .

Para resolver su problema más rápidamente, incluya la siguiente información en su correo electrónico cuando se ponga en contacto con nosotros.

Número de pedido

-----

Producto

-----

Problema

-----

Solicitud

-----

Dirección

-----

Número de teléfono

-----

## Istruzioni di sicurezza

- Prima di iniziare il programma di esercizio, l'utente deve consultare il proprio medico per determinare se esistono condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'attrezzatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
- Siate consapevoli dei segnali del vostro corpo. Un esercizio fisico scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, stordimento, vertigini o senso di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizio.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.
- Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per garantire la sicurezza, l'apparecchiatura deve avere almeno 4 piedi (120 cm) di spazio libero intorno ad essa.
- Controllare l'assenza di danni e usura prima di ogni utilizzo. Assicurarsi che tutti i dadi e i bulloni siano ben serrati prima di utilizzare l'apparecchiatura.
- Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi, o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'apparecchiatura durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso dell'apparecchiatura e non utilizzarla finché il problema non è stato risolto.
- Indossare indumenti adeguati durante l'uso dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nell'apparecchiatura.
- Non inserire dita o oggetti nelle parti mobili dell'apparecchiatura.
- L'apparecchiatura non è adatta all'uso terapeutico.
- Prestare attenzione al fatto che il tubo idraulico deve riposare dopo 20 minuti di esercizi.
- Il prodotto è destinato all'uso in condizioni fresche e asciutte. Si deve evitare di immagazzinare il prodotto in aree estremamente fredde, calde o umide, in quanto ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.

# Istruzioni di sicurezza

## Istruzioni per l'uso

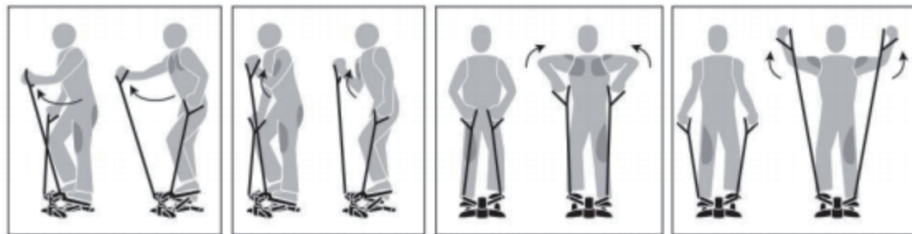
- Questo prodotto può essere utilizzato solo dopo aver installato il misuratore sul prodotto e aver verificato che tutte le parti e gli accessori siano ben fissati prima dell'uso. Tenere il prodotto su una superficie piana, posizionare il piede sinistro sul pedale sinistro e il piede destro sul pedale destro. Mantenere l'equilibrio e salire lentamente, quindi iniziare l'allenamento.
- Per l'utilizzo del contatore, fare riferimento alla seguente immagine e passare attraverso i pulsanti di modalità per visualizzare i dati relativi all'intervallo di tempo, alle calorie, al tempo, al numero di esercizi e al totale degli esercizi, utili per un allenamento salutare. Se il monitor mostra sempre 0, verificare che il cavo del sensore sia collegato.

## Consigli per l'esercizio fisico

- Postura di base: in posizione completamente eretta, con la schiena dritta, gli addominali tesi e il bacino in avanti, spingere i talloni verso il basso con le braccia piegate.
- Esercizio per le cosce: mantieni le gambe leggermente piegate. Sullo stepper, prova semplicemente a riprodurre questo movimento del tallone verso i glutei. Per farlo, inclinati leggermente all'indietro in modo da assumere una posizione semi-seduta senza inclinarti eccessivamente.
- Esercizi per i polpacci: per allenare in modo significativo i polpacci, puoi stare in punta di piedi e sentire l'attivazione della parte anteriore del piede!
- Esercizio per braccia e spalle: puoi farlo aggiungendo movimenti come palmi rivolti verso l'alto, sollevando le mani piatte, alzando le mani in alto, ecc. Sollevando e abbassando ripetutamente le mani in questo modo, puoi esercitare completamente i muscoli delle braccia e delle spalle.

Allo stesso modo, è possibile utilizzare lo stepper senza la fascia elastica. Durante l'utilizzo, muovere le braccia avanti e indietro in modo molto naturale, proprio come se si stesse camminando o salendo le scale.

## Istruzioni di sicurezza



### Tempo di esercizio

- Quando ci si allena per la prima volta, si può fare l'esercizio per 5 minuti, poi gradualmente per 15 minuti, fino a 30 minuti. Oppure dividere in tre gruppi di esercizi, ciascuno per 10 minuti.

### Metodo di pulizia

- Per la pulizia quotidiana, pulire la superficie dell'apparecchiatura con un panno morbido. Non utilizzare detergenti industriali o solventi perché potrebbero danneggiare la superficie dell'apparecchiatura o sciogliere i componenti in plastica.

### Riciclare

- Questo prodotto e le batterie in esso contenute non devono essere smaltiti con i rifiuti domestici. Devono essere sottoposti a uno speciale processo di selezione e vagliatura per il riciclaggio e il recupero.

### Nota

- Se avete qualche problema con il nostro prodotto, non esitate a contattare il nostro team di assistenza. Risponderemo entro 24 ore e vi daremo una soluzione soddisfacente.

# Garanzia

Forniamo una garanzia di 1 anno per questo prodotto. In questo periodo, le sostituzioni di tutti gli accessori sono fornite gratuitamente.

Se hai problemi come parti mancanti, danni al prodotto e altri, puoi contattarci.

(Accedi al tuo account amazon> scegliere "I tuoi ordini"> trovare l'ID ordine> fare clic su "Con-tact venditore")

Oppure Emai a [support@sportsroyals.com](mailto:support@sportsroyals.com) .

Al fine di risolvere il problema più velocemente, si prega di includere le seguenti informazioni nella vostra e-mail quando ci contattate.

Numero d'ordine

-----

Prodotto

-----

Problema

-----

Richiesta

-----

Indirizzo

-----

Numero di telefono

-----



---

Follow Us on Social Media @fedfitness



Email: [support@sportsroyals.com](mailto:support@sportsroyals.com)  
Website: [www.fedfitness.com](http://www.fedfitness.com)