

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate www.vevor.com/support

MINI STEPPER FOR EXERCISE

MODEL: RB-SP04

We continue to be committed to provide you tools with competitive price. "Save Half", "Half Price" or any other similar expressions used by us only represents an estimate of savings you might benefit from buying certain tools with us compared to the major top brands and does not necessarily mean to cover all categories of tools offered by us. You are kindly reminded to verify carefully when you are placing an order with us if you are actually Saving Half in comparison with the top major brands.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI STEPPER FOR
EXERCISE

MODEL: RB-SP04






NEED HELP? CONTACT US!

Have product questions? Need technical support? Please feel free to contact us:

Technical Support and E-Warranty Certificate
www.vevor.com/support

This is the original instruction, please read all manual instructions carefully before operating. VEVOR reserves a clear interpretation of our user manual. The appearance of the product shall be subject to the product you received. Please forgive us that we won't inform you again if there are any technology or software updates on our product.

	<p>Warning-To reduce the risk of injury, user must read instructions manual carefully.</p>
	<p>CORRECT DISPOSAL</p> <p>This product is subject to the provision of European Directive 2012/19/EC. The symbol showing a wheeled bin crossed through indicates that the product requires separate refuse collection in the European Union. This applies to the product and all accessories marked with this symbol. Products marked as such may not be discarded with normal domestic waste, but must be taken to a collection point for recycling electrical and electronic devices</p>
	<p>Compliance is a EC & UK security certification.</p>


SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS


Thank you for using this product. In order to make sure that you can operate the machine correctly, read this instruction carefully before operation and keep it properly for future reference. Please read the precautions and safety rules on this page to ensure your safe use. This manual will outline safety warnings and precautions, operating, maintenance and cleaning. The warnings and instructions reviewed in this manual cannot cover all possible conditions and situations that may occur. Caution and common sense are not built into this product, since we believe that the uses will comply with these codes. Before starting a training program or engaging in strenuous endurance activity on the device, please consult a doctor.


Please read ALL the instructions before using your product.


1. Do not let children and minors and pet get close to or touch the product. Never leave it unattended while in use.

2. Do not apply this unit to any other purposes than the indicated usage.
3. DO NOT CLEAN IT WITH ANY ABRASIVE MATERIAL.
4. Pet urine and feces can damage the product, please keep away.
5. Before using this product, consult with your physician or therapist to discuss an appropriate exercise program.
6. If you experience any pain or difficulty with this equipment, stop using immediately and consult your healthcare provider.
7. Always inspect the product for any damage before each use.
8. To prevent muscle fatigue or injury, do not use this exercise equipment for extended periods of time at once.
9. Improper use of this climbing rope and excessive or incorrect training can lead to serious injuries.
10. Before use, the product's feet must be leveled and the product must be placed on a level surface.
11. Keep your body balanced on the product and do not make large movements.
12. If you suffer from heart disease, high blood pressure or any other disease or condition, consult your physician or therapist before beginning any workout.
13. Perform two exercises slowly and in a controlled manner, If you feel dizzy or short of breath, please stop and rest as needed. If the problem persists, do not use this equipment and consult your doctor.
14. Use this product only as intended and demonstrated in these instructions and workout!
15. Please take warm-up exercise before using the equipment. Be aware of your physical ability and condition. Do not overuse.
16. Use the equipment on a solid,flat level surface. The feet end caps on the stepper is anti-skid, won't have damage to the floor. But you can also place the stepper over a mat if you want.
17. Before exercise, please carefully examine the equipment make sure it is in good condition. If any defect, adjust and repair it before use. Ensure to wear proper outfit while using this equipment to avoid any possible dangerous circumstances.
18. After 20 minutes exercise, the hydraulic cylinder will become hot. Don't touch the hydraulic cylinder.
19. Please put your heels on the pedal. Don't jump during exercise.

20.  **WARNING:** This appliance is not intended for use by young or infirm persons unless supervised by a responsible person to ensure that they can use the appliance safely. Young children should be supervised to ensure that they do not play with the product. Pets should stay away from the product.

21.  **WARNING:** Not all exercises are suitable for everyone, To reduce the risk of injury, consult with your physician before using this exercise equipment and beginning this or any other exercise program. This product is not intended to diagnose any medical condition, or to replace the advice or treatment recommended by your healthcare professional.

22.  **WARNING:** PLEASE KEEP A SAFE DISTANCE OF ONE METER ALL AROUND THE EQUIPMENT DURING EXERCISE

23.  **WARNING:** If there is a physical defects or movement disorders. Please consult the physician and trainer before exercise. Please read the manual carefully before use. We will not responsible for personal injury and damage to the equipment which is caused by improper use.

24.  Do not use this product after taking drugs, drinking, eating, or in a bad mental state, etc.

25. Indoor use only! The product should not come into contact with water!
Only one person can use!

26. Wear appropriate clothes while exercising. Do not wear loose clothes that could become caught in the product.

PRODUCT PARAMETERS

MODEL	Height adjustment function	Maximum load
RB-SP04	Yes	330Lbs (150Kg)

METER FUNCTION AND USAGE

Attention: Before use, install the battery! The battery will need to be replaced when an incorrect display appears on the LCD.

- **COUNT:** Shows the total number of steps you have completed during your workout

- **TIME:** Shows the length of time you have exercised during your workout.(0-99.59S)

- **CALORIES**—Shows the approximate number of calories you have burned during your workout.

- **STEP/MIN:** Shows your stepping speed, in strides per minute

- **SCAN:** Displays the TIME, CALORIES, and STEP/MIN modes in a repeating cycle, showing each mode for approximately five seconds.

- **BUTTON:** Press and hold this button, all data will reset to zero. Shortly press this button, this display will switch in sequence; TIME, CALORIE, COUNT, REPS/MIN, SCAN

- **Switch off:** The data will continue from where last workout ended. The meter will switch off automatically if no movement in two minutes.



OPERATING INSTRUCTIONS

Before using the appliance for the first time, peel off any promotional and packaging materials and check that the product is clean and dust-free. Please dispose of all plastic bags carefully and keep them away from children and pets.

Attention: Before use, the product's feet must be leveled and the product must be placed on a level surface.

Attention: Please check whether the product is damaged before use.

Attention: Before use, install the battery! The battery will need to be replaced when an incorrect display appears on the LCD.

1. Put the stepper on a flat stable surface.
2. Push one pedal right down with your foot until the crash pad is laying on the mainframe. Then put your other on the raised pedal.
3. Feet trample down in turn, like climbing stairs.
4. If you are skilled in exercise, don't trample the pedals to the button, you can speed up to get better effected on the whole body.

CLEANING AND STORAGE

1. Wipe with a soft, dry cloth. Never use an abrasive cleanser or harsh pad. Be sure to keep the product dry
2. Children are **not allowed** to wipe the product to avoid tipping and falling injuries.
3. After disassembling the product, please assemble the parts and accessories.

METHODS TO DEAL WITH BREAKDOWNS

Breakdowns Description	Possible Reasons	Solution
No display or no changes on the meter	Battery in the meter power off	Replace the battery
	Meter broken	Replace the meter
	Pedal height is low	Adjust the black knob clockwise to increase the pedal height
Noise	Screw get loose	Tighten the screws
	No lubricant on rotating component	Add lubricant

INSTALLING / REPLACING BATTERIES

1. When changing the battery, pull out the display panel and then put in the new battery.

2. Then put the display panel back into the original position and make sure the display panel is completely set down in position.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technical Support and E-Warranty Certificate

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique

www.vevor.com/support

MINI STEPPER POUR L'EXERCICE

MODÈLE : RB-SP04

Nous continuons à nous engager à vous fournir des outils à des prix compétitifs. « Économisez la moitié », « Moitié prix » ou toute autre expression similaire utilisée par nous uniquement représente une estimation des économies dont vous pourriez bénéficier en achetant certains outils avec nous par rapport aux grandes marques et ne signifie pas nécessairement couverture toutes les catégories d'outils que nous proposons. Nous vous rappelons de bien vouloir vérifier soigneusement lorsque vous passez une commande chez nous si vous êtes réellement Économie Moitié par rapport aux plus grandes marques.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI STEPPER FOR
EXERCISE

MODÈLE : RB-SP0 4






BESOIN D'AIDE? CONTACTEZ-NOUS!

Vous avez des questions sur nos produits ? Vous avez besoin d'une assistance technique ? N'hésitez pas à nous contacter :

Assistance technique et certificat de garantie électronique
www.vevor.com/support

Il s'agit de la notice d'utilisation d'origine. Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant de l'utiliser. VEVOR se réserve le droit d'interpréter clairement notre manuel d'utilisation. L'apparence du produit dépend du produit que vous avez reçu. Veuillez nous excuser, nous ne vous informerons plus si des mises à jour technologiques ou logicielles

sont disponibles sur notre produit.

	<p>Avertissement - Pour réduire le risque de blessure, l'utilisateur doit lire attentivement le manuel d'instructions.</p>
	<p>ÉLIMINATION CORRECTE</p> <p>Ce produit est soumis aux dispositions de la directive européenne 2012/19/CE. Le symbole représentant une poubelle à roulettes barrée indique que le produit doit faire l'objet d'une collecte sélective des déchets dans l'Union européenne. Cela s'applique au produit et à tous les accessoires marqués de ce symbole. Les produits marqués comme tels ne peuvent pas être jetés avec les déchets ménagers normaux, mais doivent être déposés dans un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques.</p>
	<p>Compliance est une certification de sécurité CE et UK.</p>

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Merci d'avoir utilisé ce produit . Afin de vous assurer que vous pouvez utiliser correctement la machine, lisez attentivement ces instructions avant de l'utiliser et conservez-les soigneusement pour référence ultérieure . Veuillez lire les précautions et les règles de sécurité sur cette page pour garantir une utilisation en toute sécurité. Ce manuel décrit les avertissements et précautions de sécurité, le fonctionnement, l'entretien et le nettoyage . Les avertissements et instructions examinés dans ce manuel ne peuvent pas couvrir toutes les conditions et situations possibles qui peuvent se produire . La prudence et le bon sens ne sont pas intégrés dans ce produit, car nous pensons que les utilisations seront conformes à ces codes . Avant de commencer un programme d'entraînement ou de vous engager dans une activité d'endurance intense sur l'appareil, veuillez consulter un médecin.

Veillez lire TOUTES les instructions avant d'utiliser votre produit.

- 1 . Ne laissez pas les enfants, les mineurs et les animaux domestiques s'approcher ou toucher le produit . Ne le laissez jamais sans surveillance pendant son utilisation.
- 2 . N'utilisez pas cet appareil à d'autres fins que celles indiquées.
- 3 . **NE LE NETTOYEZ PAS AVEC UN MATÉRIAU ABRASIF.**
4. L'urine et les excréments d'animaux domestiques peuvent endommager le produit, veuillez les tenir à l'écart .
5. Avant d'utiliser ce produit, consultez votre médecin ou votre thérapeute pour discuter d'un programme d'exercice approprié.
6. Si vous ressentez une douleur ou une difficulté avec cet équipement, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin. votre prestataire de soins de santé.
7. Inspectez toujours le produit pour détecter tout dommage avant chaque utilisation.
8. Pour éviter la fatigue musculaire ou les blessures, faites n'utilisez pas cet équipement d'exercice pendant des périodes prolongées.
9. Une utilisation inappropriée de cette corde d'escalade et un entraînement excessif ou incorrect peuvent entraîner des blessures graves.
10. Avant utilisation, les pieds du produit doivent être mis à niveau et le produit doit être placé sur une surface plane.
11. Gardez votre corps en équilibre sur le produit et ne faites pas de grands mouvements.
12. Si vous souffrez d' une maladie cardiaque, d'hypertension artérielle ou de toute autre maladie ou affection, consultez votre médecin. ou un thérapeute avant de commencer toute séance d'entraînement.
13. Effectuez deux exercices lentement et de manière contrôlée. Si vous vous sentez étourdi ou essoufflé, arrêtez-vous et Reposez-vous si nécessaire. Si le problème persiste, n'utilisez pas cet équipement et consultez votre médecin.
14. Utilisez ce produit uniquement comme prévu et comme démontré dans ces instructions et entraînements !
- 15 . Veuillez faire des exercices d'échauffement avant d'utiliser l'équipement. Soyez conscient de vos capacités et de votre condition physique. Ne pas abuser.

16 . Utilisez l'équipement sur une surface solide et plate surface. Les embouts des pieds du stepper est antidérapant, n'aura pas de dommages à la sol. Mais vous pouvez également placer le stepper sur un tapis si vous le souhaitez.

17 . Avant l'exercice, Veuillez examiner attentivement l'équipement pour vous assurer qu'il est en bon état. En cas de défaut, ajustez-le et réparez - le avant utilisation. Assurez-vous de porter une tenue appropriée lors de l'utilisation de cet équipement pour éviter toute situation dangereuse éventuelle.

18 . Après 20 minutes d'exercice, le vérin hydraulique deviendra chaud. Ne touchez pas le vérin hydraulique.

19 . S'il vous plaît, mettez vos talons sur la pédale. Ne sautez pas pendant l' exercice.

20. ⚠️ AVERTISSEMENT : Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes jeunes ou infirmes, à moins qu'elles ne soient surveillées par une personne responsable afin de s'assurer qu'elles peuvent utiliser l'appareil en toute sécurité. Les jeunes enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec le produit . Les animaux domestiques doivent rester à l'écart du produit.

21. ⚠️ AVERTISSEMENT : Tous les exercices ne conviennent pas à tout le monde . Pour réduire le risque de blessure, consultez votre médecin avant d'utiliser cet équipement d'exercice et de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme d'exercice. Ce produit n'est pas destiné à diagnostiquer un problème médical ou à remplacer les conseils ou le traitement recommandés par votre professionnel de santé.

22. ⚠️ AVERTISSEMENT: VEUILLEZ GARDER UNE DISTANCE DE SÉCURITÉ D'UN MÈTRE AUTOUR DE L'ÉQUIPEMENT PENDANT L'EXERCICE

23. ⚠️ AVERTISSEMENT : S'il y a un risque physique défauts ou troubles du mouvement. Veuillez consulter le médecin et l'entraîneur avant l'exercice. Veuillez lire attentivement le manuel avant utilisation. Nous ne serons pas

responsables des blessures corporelles et dommages à l'équipement causés par une utilisation inappropriée.

24. ⚠ N'utilisez pas ce produit après avoir pris des drogues, bu, mangé ou si vous êtes dans un mauvais état mental, etc.

25. Utilisation en intérieur uniquement ! Le produit ne doit pas entrer en contact avec l'eau !

Une seule personne peut l'utiliser !

26. Portez des vêtements appropriés pendant l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le produit.

PRODUCT PARAMETERS

MODÈLE	Fonction de réglage de la hauteur	Charge maximale
RB-SP04	Oui	330 lb (150 kg)

METER FUNCTION AND USAGE

Attention : Avant utilisation , installez la batterie ! La batterie devra être remplacée lorsqu'un affichage incorrect apparaît sur l'écran LCD.

- **COMPTER** : Affiche le nombre total de pas que vous avez effectués pendant votre entraînement
- **TEMPS** : Affiche la durée pendant laquelle vous avez fait de l'exercice pendant votre séance d'entraînement. (0-99,59 s)
- **CALORIES** — Affiche le nombre approximatif de calories que vous avez brûlées pendant votre entraînement.



- **STEP/MIN** : Affiche votre vitesse de pas, en foulées par minute
- **SCAN** : Affiche les modes TIME, CALORIES et STEP/MIN dans un cycle répétitif, affichant chaque mode pendant environ cinq secondes.
- **BOUTON** : Appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé, toutes les données seront réinitialisées à zéro. Appuyez brièvement sur ce bouton, cet affichage basculera en séquence : TEMPS, CALORIE, COMPTAGE, RÉPÉTITIONS/MIN, SCAN
- **Arrêt** : les données continueront là où le dernier entraînement s'est terminé. Le compteur s'éteindra automatiquement s'il n'y a aucun mouvement pendant deux minutes.

OPERATING INSTRUCTIONS

Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, retirez tous les éléments promotionnels et d'emballage et vérifiez que le produit est propre et exempt de poussière. Veuillez jeter tous les sacs en plastique avec précaution et conservez-les hors de portée des enfants et des animaux domestiques.

Attention : Avant utilisation , les pieds du produit doivent être mis à niveau et le produit doit être placé sur une surface plane.

Attention : Veuillez vérifier si le produit est endommagé avant utilisation .

Attention : Avant utilisation , installez la batterie ! La batterie devra être remplacée lorsqu'un affichage incorrect apparaît sur l'écran LCD.

1. Placez le stepper sur une surface plane et stable.
2. Appuyez sur une pédale avec votre pied jusqu'à ce que le crash pad repose sur le châssis principal. Placez ensuite l'autre sur la pédale surélevée.
3. Les pieds piétinent à tour de rôle, comme pour monter des escaliers.
4. Si vous êtes habile en exercice, n'appuyez pas sur les pédales jusqu'au bouton, vous pouvez accélérer pour obtenir un meilleur effet sur tout le corps.

CLEANING AND STORAGE

1. Essuyez avec un chiffon doux et sec. N'utilisez jamais de nettoyeur abrasif ou de tampon agressif. Veillez à garder le produit au sec.
2. Les enfants ne sont **pas autorisés** à essayer le produit pour éviter tout

basculement ou chute .

3. Après avoir démonté le produit, veuillez assembler les pièces et les accessoires.

METHODS TO DEAL WITH BREAKDOWNS

Description des pannes	Raisons possibles	Solution
Aucun affichage ou aucun changement sur le compteur	La batterie du compteur est éteinte	Remplacer la batterie
	Compteur en panne	Remplacer le compteur
	La hauteur de la pédale est basse	Réglez le bouton noir dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la hauteur de la pédale
Bruit	La vis se desserre	Serrez les vis
	Pas de lubrifiant sur le composant rotatif	Ajouter du lubrifiant

INSTALLING / REPLACING BATTERIES

1. Lors du changement de la batterie, retirez-la le panneau d'affichage, puis insérez la nouvelle batterie.

2. Ensuite, mettez l'affichage Remettez le panneau dans sa position d'origine et assurez-vous que le panneau d'affichage est complètement posé en position.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technique Certificat d'assistance et de garantie électronique
www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat www.vevor.com/support

MINI-STEPPER FÜRS TRAINING

MODELL: RB-SP04

Wir sind weiterhin bestrebt, Ihnen Werkzeuge zu wettbewerbsfähigen Preisen anzubieten.

"Sparen Sie die Hälfte", "Halber Preis" oder andere ähnliche Ausdrücke, die wir nur verwenden

stellt eine Schätzung der Einsparungen dar, die Sie durch den Kauf bestimmter Werkzeuge erzielen können

mit uns im Vergleich zu den großen Top-Marken und bedeutet nicht unbedingt, Abdeckung alle von uns angebotenen Werkzeugkategorien. Wir möchten Sie bitten, zu überprüfen sorgfältig

wenn Sie bei uns eine Bestellung aufgeben, wenn Sie tatsächlich Speichern Hälfte im Vergleich mit den Top-Großmarken.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI STEPPER FOR
EXERCISE

MODELL: RB-SP0 4








Brauchen Sie Hilfe? Kontaktieren Sie uns!

Sie haben Fragen zu unseren Produkten? Sie benötigen technischen Support? Dann kontaktieren Sie uns gerne:

Technischer Support und E-Garantie-Zertifikat
www.vevor.com/support

Dies ist die Originalanleitung. Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. VEVOR behält sich eine klare Auslegung unserer Bedienungsanleitung vor. Das Erscheinungsbild des Produkts richtet sich nach dem Produkt, das Sie erhalten haben. Bitte verzeihen Sie uns, dass wir Sie nicht erneut informieren, wenn es

Technologie- oder Software-Updates für unser Produkt gibt .

	<p>Warnung: Um das Verletzungsrisiko zu verringern, muss der Benutzer die Bedienungsanleitung sorgfältig lesen.</p>
 	<p>KORREKTE ENTSORGUNG</p> <p>Dieses Produkt unterliegt den Bestimmungen der europäischen Richtlinie 2012/19/EU. Das Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das Produkt in der Europäischen Union einer getrennten Müllentsorgung unterliegt. Dies gilt für das Produkt und alle mit diesem Symbol gekennzeichneten Zubehörteile. So gekennzeichnete Produkte dürfen nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern müssen an einer Sammelstelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden.</p>
 	<p>Compliance ist eine Sicherheitszertifizierung der EG und des Vereinigten Königreichs.</p>

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt verwenden . Um sicherzustellen, dass Sie das Gerät richtig bedienen können, lesen Sie diese Anleitung vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch und bewahren Sie sie für spätere Verwendung auf . Bitte lesen Sie die Vorsichtsmaßnahmen und Sicherheitshinweise auf dieser Seite, um eine sichere Verwendung zu gewährleisten. In diesem Handbuch werden Sicherheitswarnungen und Vorsichtsmaßnahmen sowie Bedienung, Wartung und Reinigung beschrieben . Die in diesem Handbuch beschriebenen Warnungen und Anweisungen können nicht alle möglichen Bedingungen und Situationen abdecken, die auftreten können . Vorsicht und gesunder Menschenverstand sind bei diesem Produkt nicht angebracht, da wir davon ausgehen, dass die Verwendung diesen Vorschriften entspricht . Bevor Sie ein

Trainingsprogramm beginnen oder anstrengende Ausdaueraktivitäten auf dem Gerät durchführen, konsultieren Sie bitte einen Arzt.

Bitte lesen Sie ALLE Anweisungen, bevor Sie Ihr Produkt verwenden.

- 1 . Lassen Sie Kinder, Jugendliche und Haustiere nicht in die Nähe des Produkts kommen oder es berühren . Lassen Sie es während des Gebrauchs niemals unbeaufsichtigt.
- 2 . Verwenden Sie das Gerät ausschließlich für den angegebenen Zweck.
- 3 . REINIGEN SIE ES NICHT MIT SCHLEIFENDEN MATERIALIEN.
4. Urin und Kot von Haustieren können das Produkt beschädigen . Halten Sie es daher fern.
5. Bevor Sie dieses Produkt verwenden, besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten ein geeignetes Trainingsprogramm.
6. Wenn Sie Schmerzen oder Schwierigkeiten mit diesem Gerät verspüren , beenden Sie die Nutzung sofort und konsultieren Sie Ihr Arzt.
7. Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf eventuelle Schäden.
8. Um Muskelermüdung oder Verletzungen vorzubeugen, Benutzen Sie dieses Trainingsgerät nicht über längere Zeiträume am Stück.
9. Unsachgemäßer Gebrauch dieses Kletterseils und übermäßiges oder falsches Training können zu schweren Verletzungen führen.
10. Vor der Verwendung müssen die Füße des Produkts nivelliert und das Produkt auf eine ebene Fläche gestellt werden.
11. Halten Sie Ihren Körper auf dem Produkt im Gleichgewicht und machen Sie keine großen Bewegungen.
12. Wenn Sie an einer Herzerkrankung, hohem Blutdruck oder einer anderen Krankheit oder einem anderen Leiden leiden, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Therapeuten, bevor Sie mit dem Training beginnen.
13. Führen Sie zwei Übungen langsam und kontrolliert durch. Wenn Sie sich schwindlig oder kurzatmig fühlen, hören Sie bitte auf und Ruhen Sie sich nach Bedarf aus. Wenn das Problem weiterhin besteht, verwenden Sie das Gerät nicht und konsultieren Sie Ihren Arzt.
14. Verwenden Sie dieses Produkt nur wie vorgesehen und in dieser Anleitung und beim Training gezeigt!


15 . Bitte machen Sie Aufwärmübungen bevor Sie das Gerät benutzen. Seien Sie sich Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und Verfassung bewusst. Nicht übermäßig verwenden.


16 . Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche. Oberfläche. Die Fußkappen am Stepper ist rutschfest, wird keinen Schaden an der Boden. Wer möchte, kann den Stepper aber auch auf einer Matte platzieren.


17 . Vor dem Training, Bitte überprüfen Sie das Gerät sorgfältig und stellen Sie sicher, dass es ist in gutem Zustand. Wenn irgendein defekt, Stellen Sie es ein und reparieren Sie es vor der Verwendung. Achten Sie darauf, bei der Verwendung dieser Ausrüstung die richtige Kleidung zu tragen, um mögliche Gefahren zu vermeiden.

18 . Nach 20 Minuten Training der Hydraulikzylinder wird heiß. Berühren Sie nicht den Hydraulikzylinder.

19 . Bitte mit der Ferse auf das Pedal treten. Springen Sie während des Trainings nicht.

20.  WARNUNG: Dieses Gerät ist nicht für die Benutzung durch junge oder gebrechliche Personen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer verantwortlichen Person beaufsichtigt, um sicherzustellen, dass sie das Gerät sicher verwenden können. Kleine Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Produkt spielen . Haustiere sollten sich vom Produkt fernhalten.

21.  WARNUNG: Nicht alle Übungen sind für jeden geeignet . Um das Verletzungsrisiko zu verringern, konsultieren Sie vor der Verwendung dieses Trainingsgeräts und Beginn dieses oder eines anderen Trainingsprogramms. Dieses Produkt ist nicht bestimmt, einen medizinischen Zustand zu diagnostizieren oder den Rat oder die Behandlung zu ersetzen, die von Ihrem Angestellter im Gesundheitswesen.

22.  WARNUNG: BITTE HALTEN SIE WÄHREND DER ÜBUNG EINEN SICHERHEITSABSTAND VON EINEM METER RUND UM DAS GERÄT EIN

23. **⚠️ WARNUNG** : Wenn es eine physische Defekte oder Bewegungsstörungen. Bitte konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt und Trainer. Bitte lesen Sie die Anleitung vor der Verwendung sorgfältig durch. Wir übernehmen keine Verantwortung für Personenschäden und Schäden am Gerät, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind.
24. **⚠️** Verwenden Sie dieses Produkt nicht nach der Einnahme von Drogen, nach dem Trinken, Essen oder in einem schlechten Geisteszustand usw.
25. Nur im Innenbereich verwenden ! Das Produkt darf nicht mit Wasser in Berührung kommen!
- Die Nutzung ist nur für eine Person möglich !
26. Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Produkt verfangen könnte.

PRODUCT PARAMETERS

MODELL	Höhenverstellfunktion	Maximale Belastung
RB-SP04	Ja	330 Pfund (150 kg)

METER FUNCTION AND USAGE

Achtung : Vor Inbetriebnahme Batterie einlegen! Bei einer falschen Anzeige auf dem LCD muss die Batterie ausgetauscht werden .

- **COUNT** : Zeigt die Gesamtzahl der Schritte an, die Sie während Ihres Trainings absolviert haben
- **ZEIT** : Zeigt die Dauer Ihres Trainings an



(0–99,59 Sek.).

- **KALORIEN** – Zeigt die ungefähre Anzahl der Kalorien an, die Sie während Ihres Trainings verbrannt haben.
- **STEP/MIN** : Zeigt Ihre Schrittgeschwindigkeit, in Schritten pro Minute
- **SCAN** : Zeigt die Modi ZEIT, KALORIEN und SCHRITT/MIN in einem sich wiederholenden Zyklus an und zeigt jeden Modus für etwa fünf Sekunden.
- **TASTE** : Halten Sie diese Taste gedrückt, alle Daten werden auf Null zurückgesetzt. Drücken Sie diese Taste kurz, die Anzeige wechselt in der Reihenfolge: ZEIT, KALORIEN, ANZAHL, WIEDERHOLUNGEN/MIN., SCAN.
- **Ausschalten** : Die Daten werden dort fortgesetzt, wo das letzte Training endete. Das Messgerät schaltet sich automatisch aus, wenn zwei Minuten lang keine Bewegung erfolgt.

OPERATING INSTRUCTIONS

Entfernen Sie vor der ersten Inbetriebnahme sämtliche Werbe- und Verpackungsmaterialien und prüfen Sie, ob das Produkt sauber und staubfrei ist. Entsorgen Sie alle Plastiktüten sorgfältig und bewahren Sie sie außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.

Achtung : Vor der Inbetriebnahme müssen die Standfüße des Produkts nivelliert und das Produkt auf einer ebenen Fläche platziert werden.

Achtung : Bitte prüfen Sie vor Gebrauch , ob das Produkt beschädigt ist .

Achtung : Vor Inbetriebnahme Batterie einlegen! Bei einer falschen Anzeige auf dem LCD muss die Batterie ausgetauscht werden .

1. Stellen Sie den Stepper auf eine ebene, stabile Fläche.
2. Drücken Sie ein Pedal mit dem Fuß ganz nach unten, bis das Crashpad auf dem Hauptrahmen aufliegt. Setzen Sie dann das andere Pedal auf das erhöhte Pedal.
3. Die Füße trampeln abwechselnd nach unten, als würden Sie eine Treppe hinaufsteigen.
4. Wenn Sie geübt im Training sind, treten Sie die Pedale nicht bis zum Anschlag durch. Sie können das Tempo erhöhen und so eine bessere Wirkung auf den gesamten Körper erzielen.

CLEANING AND STORAGE

1. Mit einem weichen, trockenen Tuch abwischen. Verwenden Sie niemals ein Scheuermittel oder ein raues Pad. Achten Sie darauf, das Produkt trocken zu halten.
2. Um Umkipp- und Sturzverletzungen zu vermeiden, dürfen Kinder das Produkt **nicht abwischen** .
3. Nachdem Sie das Produkt zerlegt haben, montieren Sie bitte die Teile und das Zubehör.

METHODS TO DEAL WITH BREAKDOWNS

Pannen Beschreibung	Mögliche Gründe	Lösung
Keine Anzeige bzw. keine Veränderung am Zähler	Batterie im Messgerät ausgeschaltet	Ersetzen Sie die Batterie
	Zähler defekt	Ersetzen Sie das Messgerät
	Die Pedalhöhe ist niedrig	Stellen Sie den schwarzen Knopf ein im Uhrzeigersinn, um die Pedalhöhe zu erhöhen
Lärm	Schraube hat sich gelöst	Die Schrauben festziehen
	Kein Schmiermittel auf rotierenden Komponenten	Schmiermittel hinzufügen

INSTALLING / REPLACING BATTERIES

1. Ziehen Sie beim Batteriewechsel den das Display und legen Sie anschließend die neue Batterie ein.
2. Dann setzen Sie Das Display Bringen Sie das Display wieder in seine ursprüngliche Position und stellen Sie sicher, dass das Display ist vollständig in Position abgesetzt.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Support und E-Garantie-Zertifikat
www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica www.vevor.com/support

MINI STEPPER PER ESERCIZI

MODELLO: RB-SP04

Continuiamo a impegnarci per fornirvi strumenti a prezzi competitivi.

"Risparmia la metà", "Metà prezzo" o altre espressioni simili utilizzate solo da noi rappresenta una stima dei risparmi che potresti ottenere acquistando determinati strumenti con noi rispetto ai principali marchi top e non significa necessariamente copertina tutte le categorie di strumenti da noi offerti. Ti ricordiamo cortesemente di verificare accuratamente

quando effettui un ordine con noi se sei effettivamente Risparmio
Metà rispetto ai marchi più importanti.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI STEPPER FOR
EXERCISE

MODELLO: RB-SP0 4






HAI BISOGNO DI AIUTO? CONTATTACI!

Hai domande sui prodotti? Hai bisogno di supporto tecnico? Non esitare a contattarci:

Supporto tecnico e certificato di garanzia elettronica
www.vevor.com/support

Questa è l'istruzione originale, si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni del manuale prima di utilizzare. VEVOR si riserva una chiara interpretazione del nostro manuale utente. L'aspetto del prodotto sarà soggetto al prodotto ricevuto. Vi preghiamo di perdonarci se non vi informeremo di nuovo se ci sono aggiornamenti tecnologici o software sul

nostro prodotto.

	<p>Attenzione: per ridurre il rischio di lesioni, l'utente deve leggere attentamente il manuale di istruzioni.</p>
	<p>SMALTIMENTO CORRETTO</p> <p>Questo prodotto è soggetto alle disposizioni della Direttiva Europea 2012/19/CE. Il simbolo raffigurante un bidone della spazzatura barrato indica che il prodotto richiede la raccolta differenziata dei rifiuti nell'Unione Europea. Ciò si applica al prodotto e a tutti gli accessori contrassegnati con questo simbolo. I prodotti contrassegnati come tali non possono essere smaltiti con i normali rifiuti domestici, ma devono essere portati in un punto di raccolta per il riciclaggio di dispositivi elettrici ed elettronici</p>
	<p>Compliance è una certificazione di sicurezza CE e UK.</p>

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Grazie per aver utilizzato questo prodotto . Per assicurarti di poter utilizzare correttamente la macchina, leggi attentamente queste istruzioni prima dell'uso e conservale correttamente per riferimento futuro . Leggi le precauzioni e le norme di sicurezza in questa pagina per garantire un utilizzo sicuro. Questo manuale descriverà le avvertenze e le precauzioni di sicurezza, il funzionamento, la manutenzione e la pulizia . Le avvertenze e le istruzioni esaminate in questo manuale non possono coprire tutte le possibili condizioni e situazioni che potrebbero verificarsi . Attenzione e buon senso non sono integrati in questo prodotto, poiché riteniamo che gli utilizzi saranno conformi a questi codici . Prima di iniziare un programma di allenamento o di impegnarsi in attività di resistenza intensa sul dispositivo, consultare un medico.

Si prega di leggere TUTTE le istruzioni prima di utilizzare il prodotto.

- 1 . Non permettere ai bambini, ai minori e agli animali domestici di avvicinarsi o toccare il prodotto . Non lasciarlo mai incustodito durante l'uso.
- 2 . Non utilizzare l'unità per scopi diversi da quelli indicati.
- 3 . **NON PULIRLO CON ALCUN MATERIALE ABRASIVO.**
4. L'urina e le feci degli animali domestici possono danneggiare il prodotto, tenerli lontani .
5. Prima di utilizzare questo prodotto, consultare il proprio medico o terapeuta per discutere un programma di esercizi appropriato.
6. Se si avverte dolore o difficoltà con questa attrezzatura, interromperne immediatamente l'uso e consultare il proprio medico. il tuo medico curante.
7. Prima di ogni utilizzo, ispezionare sempre il prodotto per verificare che non presenti danni.
8. Per prevenire l'affaticamento o gli infortuni muscolari, fare non utilizzare questa attrezzatura per esercizi per lunghi periodi di tempo contemporaneamente.
9. Un utilizzo improprio della corda da arrampicata e un allenamento eccessivo o scorretto possono causare gravi lesioni.
10. Prima dell'uso, i piedini del prodotto devono essere livellati e il prodotto deve essere posizionato su una superficie piana.
11. Mantenere il corpo in equilibrio sul prodotto e non fare grandi movimenti.
12. Se soffri di malattie cardiache, pressione alta o qualsiasi altra malattia o condizione, consulta il tuo medico o un terapeuta prima di iniziare qualsiasi allenamento.
13. Esegui due esercizi lentamente e in modo controllato. Se ti senti stordito o hai il fiato corto, fermati e riposare secondo necessità. Se il problema persiste, non utilizzare questa apparecchiatura e consultare il medico.
14. Utilizzare questo prodotto solo come previsto e dimostrato in queste istruzioni e allenamento!
- 15 . Per favore, fai degli esercizi di riscaldamento prima di utilizzare l'attrezzatura. Sii consapevole delle tue capacità e condizioni fisiche. Non abusarne.
- 16 . Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e piana superficie. I terminali dei piedi sullo stepper è antiscivolo, non avrà danni al pavimento. Se preferisci, puoi anche posizionare lo stepper su un tappetino.
- 17 . Prima dell'esercizio, si prega di esaminare attentamente l'attrezzatura e assicurarsi che è in buone condizioni. Se c'è qualche difetto, regolarlo e ripararlo

prima dell'uso. Assicurarsi di indossare un equipaggiamento adeguato durante l'utilizzo di questa attrezzatura per evitare possibili situazioni pericolose.

18 . Dopo 20 minuti di esercizio, il cilindro idraulico diventerà caldo. Non toccare il cilindro idraulico.

19 . Per favore, metti i talloni sul pedale. Non saltare durante l'esercizio fisico.

20. ⚠ ATTENZIONE: Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone giovani o inferme, a meno che non siano supervisionate da una persona responsabile che ne garantisca l'uso in sicurezza. I bambini piccoli devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con il prodotto . Gli animali domestici devono stare lontani dal prodotto.

21. ⚠ ATTENZIONE: Non tutti gli esercizi sono adatti a tutti . Per ridurre il rischio di infortuni, consultare il medico prima utilizzando questa attrezzatura per esercizi e iniziando questo o qualsiasi altro programma di esercizi. Questo prodotto non è destinato a diagnosticare qualsiasi condizione medica o a sostituire il consiglio o il trattamento raccomandato dal operatore sanitario.

22. ⚠ AVVERTIMENTO: SI PREGA DI MANTENERE UNA DISTANZA DI SICUREZZA DI UN METRO TUTTO INTORNO ALL'ATTREZZATURA DURANTE L'ESERCIZIO

23. ⚠ ATTENZIONE : Se c'è un problema fisico difetti o disturbi del movimento. Si prega di consultare il medico e l'allenatore prima di iniziare l'esercizio. Si prega di leggere attentamente il manuale prima dell'uso. Non saremo responsabili per lesioni personali e danni all'apparecchiatura causati da un uso improprio.

24. ⚠ Non utilizzare questo prodotto dopo aver assunto droghe, bevuto, mangiato o in cattivo stato mentale, ecc.

25. Solo per uso interno ! Il prodotto non deve entrare in contatto con l'acqua!

Può essere utilizzato da una sola persona !

26. Indossare indumenti adatti durante l'allenamento. Non indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nel prodotto.

PRODUCT PARAMETERS

MODELLO	Funzione di regolazione dell'altezza	Carico massimo
RB-SP04	Sì	330 libbre (150 kg)

METER FUNCTION AND USAGE

Attenzione : prima dell'uso , installare la batteria! La batteria dovrà essere sostituita quando sul display LCD viene visualizzata una visualizzazione errata.

- **COUNT** : mostra il numero totale di passi completati durante l'allenamento
- **TEMPO** : mostra la durata dell'allenamento (0-99,59 secondi).
- **CALORIE** — Mostra il numero approssimativo di calorie bruciate durante l'allenamento.
- **STEP/MIN** : Mostra il tuo velocità del passo, in passi al minuto
- **SCAN** : Visualizza le modalità TEMPO, CALORIE e STEP/MIN in un ciclo ripetuto, mostrando ciascuna modalità per circa cinque secondi.
- **PULSANTE** : premere e tenere premuto questo pulsante, tutti i dati verranno azzerati. Premere brevemente questo pulsante, questo display cambierà in sequenza; TEMPO, CALORIE, CONTEGGIO, RIPETIZIONI/MIN, SCANSIONE
- **Spegnimento** : i dati riprenderanno dal punto in cui si è concluso l'ultimo allenamento. Il misuratore si spegnerà automaticamente se non si verifica alcun movimento per due minuti.



OPERATING INSTRUCTIONS

Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta, rimuovere eventuali materiali promozionali e di imballaggio e verificare che il prodotto sia pulito e privo di polvere. Smaltire con cura tutti i sacchetti di plastica e tenerli lontano dalla portata di bambini e animali domestici.

Attenzione : prima dell'uso , i piedini del prodotto devono essere livellati e il prodotto deve essere posizionato su una superficie piana.

Attenzione : prima dell'uso , verificare che il prodotto non sia danneggiato .

Attenzione : prima dell'uso , installare la batteria! La batteria dovrà essere sostituita quando sul display LCD viene visualizzata una visualizzazione errata.

1. Posizionare lo stepper su una superficie piana e stabile.
2. Spingere un pedale verso il basso con il piede finché il crash pad non poggia sul telaio principale. Quindi posizionare l'altro pedale sul pedale sollevato.
3. I piedi calpestano a turno, come se salissero le scale.
4. Se sei abile nell'esercizio, non premere troppo i pedali, puoi accelerare per ottenere risultati migliori su tutto il corpo.

CLEANING AND STORAGE

1. Pulire con un panno morbido e asciutto. Non utilizzare mai un detergente abrasivo o una spugna aggressiva. Assicurarsi di mantenere il prodotto asciutto
2. **Non consentire** ai bambini di pulire il prodotto per evitare lesioni dovute a ribaltamento e caduta .
3. Dopo aver smontato il prodotto, rimontare le parti e gli accessori.

METHODS TO DEAL WITH BREAKDOWNS

Descrizione delle anomalie	Possibili motivi	Soluzione
Nessuna	Batteria nel misuratore	Sostituire la batteria

visualizzazione o nessuna modifica sul misuratore	spenta	
	Contatore rotto	Sostituire il contatore
	L'altezza del pedale è bassa	Regolare la manopola nera in senso orario per aumentare l'altezza del pedale
Rumore	La vite si è allentata	Stringere le viti
	Nessun lubrificante sul componente rotante	Aggiungere lubrificante

INSTALLING / REPLACING BATTERIES

1. Quando si cambia la batteria, estrarre il pannello del display e quindi inserire la nuova batteria.
2. Quindi metti lo spettacolo pannello nella posizione originale e assicurarsi che il pannello del display è completamente sistemato in posizione.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Tecnico Supporto e certificato di garanzia elettronica
www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Técnico Soporte y certificado de garantía electrónica www.vevor.com/support

MINI STEPPER PARA HACER EJERCICIO

MODELO: RB-SP04

Seguimos comprometidos a brindarle herramientas a precios competitivos. "Ahorra la mitad", "mitad de precio" o cualquier otra expresión similar utilizada únicamente por nosotros

Representa una estimación de los ahorros que podría obtener al comprar ciertas herramientas.

con nosotros en comparación con las principales marcas líderes y no significa necesariamente cubrir

Todas las categorías de herramientas que ofrecemos. Le recordamos que debe verificar con cuidado

Cuando realiza un pedido con nosotros, si realmente está Ahorro Medio en comparación con las principales marcas líderes.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI STEPPER FOR
EXERCISE

MODELO: RB-SP0 4



¿NECESITAS AYUDA? ¡CONTÁCTANOS!




¿Tiene preguntas sobre el producto? ¿Necesita asistencia técnica? No dude en ponerse en contacto con nosotros:

Soporte técnico y certificado de garantía electrónica

www.vevor.com/support

Estas son las instrucciones originales, lea atentamente todas las instrucciones del manual antes de utilizar el producto. VEVOR se reserva una interpretación clara de nuestro manual de usuario. La apariencia del producto estará sujeta al producto que recibió. Perdónenos por no informarle nuevamente si hay actualizaciones de tecnología o software

en nuestro producto.

	<p>Advertencia: Para reducir el riesgo de lesiones, el usuario debe leer atentamente el manual de instrucciones.</p>
	<p>ELIMINACIÓN CORRECTA</p> <p>Este producto está sujeto a las disposiciones de la Directiva Europea 2012/19/CE. El símbolo que muestra un contenedor de basura tachado indica que el producto requiere una recogida selectiva de residuos en la Unión Europea. Esto se aplica al producto y a todos los accesorios marcados con este símbolo. Los productos marcados como tales no pueden desecharse con los residuos domésticos normales, sino que deben llevarse a un punto de recogida para reciclar dispositivos eléctricos y electrónicos.</p>
	<p>Compliance es una certificación de seguridad de la CE y el Reino Unido.</p>

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Gracias por utilizar este producto . Para asegurarse de que puede utilizar la máquina correctamente, lea atentamente estas instrucciones antes de utilizarla y guárdelas en un lugar adecuado para futuras consultas . Lea las precauciones y normas de seguridad de esta página para garantizar un uso seguro. Este manual describirá las advertencias y precauciones de seguridad, el funcionamiento, el mantenimiento y la limpieza . Las advertencias e instrucciones revisadas en este manual no pueden cubrir todas las posibles condiciones y situaciones que pueden ocurrir . La precaución y el sentido común no están incorporados en este producto, ya que creemos que los usos cumplirán con estos códigos . Antes de comenzar un programa de entrenamiento o realizar una actividad de resistencia extenuante con el dispositivo, consulte a un médico.

Lea TODAS las instrucciones antes de usar su producto.

- 1 . No permita que niños, menores de edad o mascotas se acerquen o toquen el producto . Nunca lo deje desatendido mientras esté en uso.
- 2 . No utilice esta unidad para ningún otro fin que el uso indicado.
- 3 . NO LO LIMPIE CON NINGÚN MATERIAL ABRASIVO.
4. La orina y las heces de las mascotas pueden dañar el producto, manténgalas alejadas .
5. Antes de usar este producto, consulte con su médico o terapeuta para analizar un programa de ejercicios adecuado.
6. Si experimenta algún dolor o dificultad con este equipo, deje de usarlo inmediatamente y consulte su proveedor de atención médica.
7. Inspeccione siempre el producto para detectar cualquier daño antes de cada uso.
8. Para evitar la fatiga o lesiones musculares, haga lo siguiente: No utilice este equipo de ejercicio durante períodos prolongados de tiempo seguidos.
9. El uso inadecuado de esta cuerda de escalada y un entrenamiento excesivo o incorrecto pueden provocar lesiones graves.
10. Antes de usar el producto, las patas deben estar niveladas y el producto debe colocarse sobre una superficie nivelada.
11. Mantenga su cuerpo equilibrado sobre el producto y no realice grandes movimientos.
12. Si padece alguna enfermedad cardíaca, presión arterial alta o cualquier otra enfermedad o condición, consulte a su médico. o terapeuta antes de comenzar cualquier entrenamiento.
13. Realice dos ejercicios de forma lenta y controlada. Si se siente mareado o con falta de aire, deténgase y Descanse según sea necesario. Si el problema persiste, no utilice este equipo y consulte a su médico.
14. Utilice este producto únicamente según lo previsto y demostrado en estas instrucciones y ejercicios.
- 15 . Por favor, haga ejercicio de calentamiento. antes de utilizar el equipo. Sea consciente de su capacidad y condición física. No abuses del uso.
- 16 . Utilice el equipo sobre una superficie plana y sólida. superficie. Las tapas de los extremos de los pies del stepper es antideslizante, No tendrá daños en el piso. Pero también puedes colocar el stepper encima de una colchoneta si lo deseas.

17 . Antes de hacer ejercicio, Por favor, examine cuidadosamente el equipo y asegúrese de que Esta en buenas condiciones. Si hay algún defecto, Ajústelo y repárelo antes de usarlo. Asegúrese de usar la vestimenta adecuada al utilizar este equipo para evitar posibles circunstancias peligrosas.

18 . Después de 20 minutos de ejercicio, El cilindro hidráulico se calentará. No toque el cilindro hidráulico.

19 . Por favor, ponga los talones en el pedal. No saltes durante el ejercicio.

20. ⚠️ ADVERTENCIA: Este aparato no está diseñado para ser utilizado por personas jóvenes o enfermas, a menos que estén supervisadas por una persona responsable que garantice que pueden utilizar el aparato de forma segura. Se debe supervisar a los niños pequeños para asegurarse de que no jueguen con el producto . Las mascotas deben mantenerse alejadas del producto.

21. ⚠️ ADVERTENCIA: No todos los ejercicios son adecuados para todos . Para reducir el riesgo de lesiones, consulte con su médico antes de realizarlos. Utilizar este equipo de ejercicios y comenzar este o cualquier otro programa de ejercicios. Este producto no es destinado a diagnosticar cualquier condición médica, o reemplazar el consejo o tratamiento recomendado por su profesional sanitario.

22. ⚠️ ADVERTENCIA: POR FAVOR, MANTENGA UNA DISTANCIA DE SEGURIDAD DE UN METRO ALREDEDOR DEL EQUIPO DURANTE EL EJERCICIO

23. ⚠️ ADVERTENCIA : Si hay una falla física defectos o trastornos del movimiento. Por favor consulte con el médico y el entrenador antes de hacer ejercicio. Lea atentamente el manual antes de usarlo. No seremos responsables de lesiones personales y Daños al equipo causados por un uso indebido.

24. ⚠️ No utilice este producto después de tomar drogas, beber, comer o si se encuentra en mal estado mental, etc.

25. ¡ Utilícelo únicamente en interiores ! El producto no debe entrar en contacto con el agua.

¡Sólo una persona puede usarlo !

26. Use ropa adecuada mientras hace ejercicio. No use ropa suelta que pueda quedar atrapada en el producto.

PRODUCT PARAMETERS

MODELO	Función de ajuste de altura	Carga máxima
RB-SP04	Sí	330 libras (150 kg)

METER FUNCTION AND USAGE

Atención : Antes de usar, instale la batería. Será necesario reemplazar la batería cuando aparezca una indicación incorrecta en la pantalla LCD.

- **CONTAR :** Muestra el número total de pasos que has completado durante tu entrenamiento
- **TIEMPO :** Muestra el tiempo que has estado haciendo ejercicio durante tu entrenamiento.(0-99.59S)
- **CALORÍAS :** muestra la cantidad aproximada de calorías que has quemado durante tu entrenamiento.
- **PASO/MIN :** Muestra tu Velocidad de paso, en pasos por minuto
- **ESCANEAR :** muestra los modos TIEMPO, CALORÍAS y PASO/MIN en un ciclo repetitivo, mostrando cada modo durante aproximadamente cinco segundos.



- **BOTÓN** : Mantenga presionado este botón, todos los datos se restablecerán a cero. Presione brevemente este botón, esta pantalla cambiará en secuencia; TIEMPO, CALORÍAS, CONTEO, REPETICIONES/MIN, ESCANEO
- **Apagar** : Los datos continuarán desde donde terminó el último entrenamiento. El medidor se apagará automáticamente si no hay movimiento en dos minutos.

OPERATING INSTRUCTIONS

Antes de utilizar el aparato por primera vez, retire todos los materiales promocionales y de embalaje y compruebe que el producto esté limpio y sin polvo. Deseche todas las bolsas de plástico con cuidado y manténgalas alejadas de los niños y las mascotas.

Atención : Antes de usar el producto, las patas deben estar niveladas y el producto debe colocarse sobre una superficie nivelada.

Atención : compruebe si el producto está dañado antes de usarlo .

Atención : Antes de usar, instale la batería. Será necesario reemplazar la batería cuando aparezca una indicación incorrecta en la pantalla LCD.

1. Coloque el stepper sobre una superficie plana y estable.
2. Presione un pedal hacia abajo con su pie hasta que la almohadilla de protección quede sobre el marco principal. Luego coloque el otro pie sobre el pedal elevado.
3. Los pies pisotean por turnos, como si subieran escaleras.
4. Si eres hábil en el ejercicio, no presiones los pedales hasta el botón, puedes acelerar para obtener un mejor efecto en todo el cuerpo.

CLEANING AND STORAGE

1. Limpie con un paño suave y seco. Nunca utilice un limpiador abrasivo ni una esponja áspera. Asegúrese de mantener el producto seco.
2. **No** se permite que los niños limpien el producto para evitar que se vuelque o se caiga .
3. Después de desmontar el producto, vuelva a montar las piezas y los accesorios.

METHODS TO DEAL WITH BREAKDOWNS

Descripción de averías	Posibles razones	Solución
No hay visualización ni cambios en el medidor	La batería del medidor se apaga	Reemplazar la batería
	Medidor roto	Reemplace el medidor
	La altura del pedal es baja	Ajuste la perilla negra en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la altura del pedal
Ruido	El tornillo se afloja	Apretar los tornillos
	Sin lubricante en el componente giratorio	Añadir lubricante

INSTALLING / REPLACING BATTERIES

1. Al cambiar la batería, sáquela. el panel de visualización y luego coloque la batería nueva.
2. Luego pon La pantalla panel de nuevo a la posición original y asegúrese de que el panel de visualización está completamente colocado en su posición.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Técnico Certificado de soporte y garantía electrónica

www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Techniczny Wsparcie i certyfikat gwarancji elektronicznej www.vevor.com/support

MINI STEPPER DO ĆWICZEŃ

MODELE: RB-SP04

Nadal staramy się oferować Państwu narzędzia w konkurencyjnych cenach. „Oszczędź połowę”, „Połowa ceny” lub jakiegokolwiek inne podobne wyrażenia używane wyłącznie przez nas przedstawia szacunkowe oszczędności, jakie możesz uzyskać kupując określone narzędzia z nami w porównaniu do głównych, najlepszych marek i niekoniecznie oznacza to okładka wszystkie kategorie narzędzi oferowanych przez nas. Przypominamy o sprawdzeniu ostrożnie gdy składasz u nas zamówienie, jeśli faktycznie Oszczędność Połowa w porównaniu z wiodącymi markami.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI STEPPER FOR
EXERCISE

MODELE: RB-SP0 4






POTRZEBUJESZ POMOCY? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

Masz pytania dotyczące produktu? Potrzebujesz wsparcia technicznego? Skontaktuj się z nami:

Wsparcie techniczne i certyfikat e-gwarancji
www.vevor.com/support

To jest oryginalna instrukcja, przed użyciem należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. VEVOR zastrzega sobie jasną interpretację naszej instrukcji obsługi. Wygląd produktu będzie zależał od produktu, który otrzymałeś. Prosimy o wybaczenie, że nie poinformujemy Cię ponownie, jeśli w naszym produkcie pojawią się jakiegokolwiek aktualizacje

technologiczne lub oprogramowania.

	<p>Ostrzeżenie: Aby zminimalizować ryzyko obrażeń, użytkownik powinien uważnie przeczytać instrukcję obsługi.</p>
	<p>PRAWIDŁOWA UTYLIZACJA</p> <p>Ten produkt podlega postanowieniom Dyrektywy Europejskiej 2012/19/WE. Symbol przedstawiający przekreślony kosz na śmieci na kółkach oznacza, że produkt wymaga oddzielnej zbiórki odpadów w Unii Europejskiej. Dotyczy to produktu i wszystkich akcesoriów oznaczonych tym symbolem. Produktów oznaczonych w ten sposób nie można wyrzucać razem ze zwykłymi odpadami domowymi, ale należy je oddać do punktu zbiórki w celu recyklingu urządzeń elektrycznych i elektronicznych.</p>
	<p>Compliance to certyfikat bezpieczeństwa wydany przez WE i Wielką Brytanię.</p>

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Dziękujemy za korzystanie z tego produktu . Aby mieć pewność, że możesz prawidłowo obsługiwać maszynę, przeczytaj uważnie tę instrukcję przed użyciem i zachowaj ją na przyszłość . Przeczytaj środki ostrożności i zasady bezpieczeństwa na tej stronie, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie. Niniejsza instrukcja zawiera ostrzeżenia i środki ostrożności dotyczące bezpieczeństwa, obsługi, konserwacji i czyszczenia . Ostrzeżenia i instrukcje omówione w niniejszej instrukcji nie mogą objąć wszystkich możliwych warunków i sytuacji, które mogą wystąpić . Ostrożność i zdrowy rozsądek nie są wbudowane w ten produkt, ponieważ uważamy, że użytkownicy będą przestrzegać tych kodów . Przed rozpoczęciem programu treningowego lub podjęciem wyczerpującej aktywności wytrzymałościowej na urządzeniu skonsultuj się z lekarzem.

Przed użyciem produktu należy przeczytać WSZYSTKIE instrukcje .

- 1 . Nie pozwalaj dzieciom, osobom niepełnoletnim i zwierzętom domowym zbliżać się do produktu lub go dotykać . Nigdy nie pozostawiaj urządzenia bez nadzoru, gdy jest używane.
- 2 . Nie należy stosować tego urządzenia do celów innych niż wskazane.
- 3 . **NIE CZYŚCIĆ ŻADNYMI MATERIAŁAMI ŚCIERNYMI.**
4. Mocz i odchody zwierząt domowych mogą uszkodzić produkt, dlatego należy trzymać je z daleka .
5. Przed użyciem tego produktu skonsultuj się z lekarzem lub terapeutą, aby omówić odpowiedni program ćwiczeń.
6. Jeśli podczas korzystania z tego sprzętu odczuwasz ból lub trudności , natychmiast przerwij jego używanie i skonsultuj się z lekarzem. Twój dostawca opieki zdrowotnej.
7. Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy produkt nie jest uszkodzony.
8. Aby zapobiec zmęczeniu mięśni lub urazom, Nie należy korzystać z tego sprzętu do ćwiczeń przez dłuższy czas.
9. Niewłaściwe używanie liny wspinaczkowej oraz nadmierne lub nieprawidłowe treningi mogą prowadzić do poważnych obrażeń.
10. Przed użyciem należy wypoziomować nóżki produktu i ustawić produkt na równej powierzchni.
11. Utrzymuj równowagę ciała na produkcie i nie wykonuj gwałtownych ruchów.
12. Jeśli cierpisz na chorobę serca, wysokie ciśnienie krwi lub jakąkolwiek inną chorobę lub schorzenie, skonsultuj się z lekarzem lub terapeutą przed rozpoczęciem ćwiczeń.
13. Wykonuj dwa ćwiczenia powoli i w sposób kontrolowany. Jeśli odczuwasz zawroty głowy lub duszność, przerwij i odpoczywaj, jeśli to konieczne. Jeżeli problem nie ustąpi, nie używaj sprzętu i skonsultuj się z lekarzem.
14. Używaj tego produktu wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem i wskazówkami zawartymi w niniejszej instrukcji i ćwiczeniach!
- 15 . Proszę wykonać ćwiczenia rozgrzewkowe przed użyciem sprzętu. Bądź świadomy swoich możliwości i kondycji fizycznej. Nie nadużywaj.
- 16 . Używaj sprzętu na stabilnym, płaskim podłożu powierzchnia. Końcówki stóp na stepperze jest antypoślizgowy, nie spowoduje uszkodzeń podłoga. Jeśli chcesz, możesz również umieścić stepper na macie.

17 . Przed ćwiczeniami, proszę dokładnie sprawdzić sprzęt i upewnić się, że jest w dobrym stanie. Jeśli jakaś wada, wyreguluj i napraw przed użyciem. Podczas korzystania ze sprzętu należy założyć odpowiedni strój, aby uniknąć wszelkich niebezpiecznych sytuacji.

18 . Po 20 minutach ćwiczeń, cylinder hydrauliczny będzie gorący. Nie dotykaj cylindra hydraulicznego.

19 . Proszę położyć pięty na pedale. Nie skacz podczas ćwiczeń.

20. **⚠ OSTRZEŻENIE:** Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby młode lub niedołążne, chyba że będą nadzorowane przez osobę odpowiedzialną, która zapewni im bezpieczne korzystanie z urządzenia. Małe dzieci powinny być nadzorowane, aby mieć pewność, że nie bawią się produktem . Zwierzęta domowe powinny trzymać się z dala od produktu.

21. **⚠ OSTRZEŻENIE:** Nie wszystkie ćwiczenia są odpowiednie dla każdego . Aby zmniejszyć ryzyko kontuzji, przed wykonaniem ćwiczenia skonsultuj się z lekarzem. korzystając z tego sprzętu do ćwiczeń i rozpoczynając ten lub jakikolwiek inny program ćwiczeń. Ten produkt nie jest przeznaczone do diagnozowania jakiegokolwiek stanu chorobowego lub zastępujące zaleconą przez Ciebie poradę lub leczenie. osoba z personelu medycznego.

22. **⚠ OSTRZEŻENIE:** PROSIMY ZACHOWAĆ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ JEDNEGO METRA WOKÓŁ SPRZĘTU PODCZAS ĆWICZEŃ

23. **⚠ OSTRZEŻENIE :** W przypadku wystąpienia zagrożenia fizycznego wady lub zaburzenia ruchu. Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem i trenerem. Przed użyciem należy uważnie przeczytać instrukcję. Nie ponosimy odpowiedzialności za obrażenia ciała i uszkodzenie sprzętu spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.

24. **⚠** Nie należy stosować produktu po zażyciu narkotyków, picie alkoholu, jedzeniu lub w złym stanie psychicznym itp.

25. Tylko do użytku wewnątrz pomieszczeń ! Produkt nie powinien mieć kontaktu z wodą!

Tylko jedna osoba może używać !

26. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednią odzież. Nie należy nosić luźnych ubrań, które mogłyby zostać wciągnięte przez produkt.

PRODUCT PARAMETERS

MODEL	Funkcja regulacji wysokości	Maksymalne obciążenie
RB-SP04	Tak	330 funtów (150 kg)

METER FUNCTION AND USAGE

Uwaga : Przed użyciem zainstaluj baterię! Bateria będzie musiała zostać wymieniona, gdy na wyświetlaczu LCD pojawi się nieprawidłowy wyświetlacz .

- **LICZBA** : Pokazuje całkowitą liczbę kroków wykonanych podczas treningu.
- **CZAS** : Pokazuje czas trwania ćwiczeń. (0-99,59 sek.)
- **KALORIE** — pokazuje przybliżoną liczbę kalorii spalonych podczas treningu.
- **KROK/MIN** : Pokazuje twoje prędkość kroku, w krokach na minutę
- **SCAN** : Wyświetla tryby CZASU, KALORII i KROKÓW/MIN w powtarzającym się cyklu, pokazując każdy tryb przez około pięć sekund.



- **PRZYCISK** : Naciśnij i przytrzymaj ten przycisk, a wszystkie dane zostaną wyzerowane. Naciśnij krótko ten przycisk, a wyświetlacz będzie przełączał się sekwencyjnie ; CZAS, KALORIE, LICZBA, POWTÓRZENIA/MIN, SKANOWANIE
- **Wyłącz** : Pomiar danych będzie kontynuowany od momentu zakończenia ostatniego treningu. Licznik wyłączy się automatycznie, jeśli w ciągu dwóch minut nie wykryje żadnego ruchu.

OPERATING INSTRUCTIONS

Przed pierwszym użyciem urządzenia należy odkleić wszelkie materiały promocyjne i opakowaniowe oraz sprawdzić, czy produkt jest czysty i wolny od kurzu. Prosimy o ostrożne usuwanie wszystkich plastikowych toreb i trzymanie ich z dala od dzieci i zwierząt domowych.

Uwaga : Przed użyciem należy wypoziomować nóżki produktu i ustawić produkt na równej powierzchni.

Uwaga : Przed użyciem należy sprawdzić, czy produkt nie jest uszkodzony .

Uwaga : Przed użyciem zainstaluj baterię! Bateria będzie musiała zostać wymieniona, gdy na wyświetlaczu LCD pojawi się nieprawidłowy wyświetlacz .

1. Ustaw stepper na płaskiej i stabilnej powierzchni.
2. Naciśnij jeden pedał nogą do oporu, aż crash pad znajdzie się na ramie głównej. Następnie umieść drugi pedał na podniesionym pedale.
3. Stopy na zmianę depczą po schodach, tak jak przy wchodzeniu po schodach.
4. Jeśli masz wprawę w ćwiczeniach, nie wciskaj pedałów do oporu, możesz przyspieszyć, co wpłynie korzystnie na całe ciało.

CLEANING AND STORAGE

1. Przetrzyj miękką, suchą ściereczką. Nigdy nie używaj ściernego środka czyszczącego ani szorstkiego gąbki. Upewnij się, że produkt jest suchy
2. Dzieciom **nie wolno** wycierać produktu, aby uniknąć obrażeń spowodowanych przewróceniem się lub upadkiem .
3. Po rozmontowaniu produktu należy przystąpić do montażu części i akcesoriów.

METHODS TO DEAL WITH BREAKDOWNS

Opis awarii	Możliwe powody	Rozwiązanie
Brak wyświetlacza lub brak zmian na mierniku	Bateria w mierniku wyłączona	Wymień baterię
	Licznik zepsuty	Wymień licznik
	Wysokość pedału jest niska	Wyreguluj czarne pokrętko zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć wysokość pedału
Hałas	Śruba się poluzowała	Dokręć śruby
	Brak smaru na obracającym się elemencie	Dodaj środek smarny

INSTALLING / REPLACING BATTERIES

1. Podczas wymiany baterii wyciągnij panel wyświetlacza, a następnie włóż nową baterię.
2. Następnie umieść wyświetlacz panel z powrotem do pierwotnej pozycji i upewnij się, że panel wyświetlacza jest całkowicie ustawiony na swoim miejscu.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Techniczny Wsparcie i certyfikat e-gwarancji

www.vevor.com/support

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat www.vevor.com/support

MINI STEPPER VOOR OEFENINGEN

MODEL: RB-SP04

Wij streven er voortdurend naar om u gereedschappen tegen concurrerende prijzen te leveren.

"Bespaar de helft", "halve prijs" of andere soortgelijke uitdrukkingen die alleen door ons worden gebruikt

geeft een schatting van de besparingen die u kunt behalen door bepaalde gereedschappen te kopen

bij ons vergeleken met de grote topmerken en betekent niet per se dat omslag alle categorieën van tools die wij aanbieden. U wordt vriendelijk verzocht om te verifiëren voorzichtig

wanneer u een bestelling bij ons plaatst, als u daadwerkelijk Besparing Half in vergelijking met de grote topmerken.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI STEPPER FOR
EXERCISE

MODEL: RB-SP0 4



HULP NODIG? NEEM CONTACT MET ONS OP!

Heeft u vragen over het product? Heeft u technische ondersteuning nodig? Neem dan gerust contact met ons op:

Technische ondersteuning en e-garantiecertificaat
www.vevor.com/support

Dit is de originele instructie, lees alle handleidingen zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. VEVOR behoudt zich een duidelijke interpretatie van onze gebruikershandleiding voor. Het uiterlijk van het product is afhankelijk van het product dat u hebt ontvangen. Vergeef ons dat we u niet opnieuw zullen informeren als er technologie- of

software-updates voor ons product zijn .

	Waarschuwing: om het risico op letsel te verkleinen, moet de gebruiker de gebruiksaanwijzing zorgvuldig lezen.
 	CORRECTE VERWIJDERING Dit product is onderworpen aan de bepalingen van de Europese richtlijn 2012/19/EG. Het symbool met een doorgestreepte afvalbak geeft aan dat het product in de Europese Unie gescheiden afvalinzameling vereist. Dit geldt voor het product en alle accessoires die met dit symbool zijn gemarkeerd. Producten die als zodanig zijn gemarkeerd, mogen niet met het normale huishoudelijke afval worden weggegooid, maar moeten worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor recycling van elektrische en elektronische apparaten.
 	Compliance is een EG- en VK-beveiligingscertificering.

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS

Bedankt voor het gebruik van dit product . Om er zeker van te zijn dat u het apparaat correct kunt bedienen, leest u deze instructie zorgvuldig door voordat u het gebruikt en bewaart u deze goed voor toekomstig gebruik . Lees de voorzorgsmaatregelen en veiligheidsregels op deze pagina om uw veilige gebruik te garanderen. Deze handleiding beschrijft veiligheidswaarschuwingen en -voorzorgsmaatregelen, bediening, onderhoud en reiniging . De waarschuwingen en instructies die in deze handleiding worden besproken, kunnen niet alle mogelijke omstandigheden en situaties dekken die zich kunnen voordoen . Voorzichtigheid en gezond verstand zijn niet ingebouwd in dit product, omdat wij geloven dat het gebruik aan deze codes zal voldoen . Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint of aan zware duursportactiviteiten op het

apparaat begint.

Lees ALLE instructies voordat u het product gebruikt.

- 1 . Laat kinderen, minderjarigen en huisdieren niet in de buurt van het product komen of het aanraken . Laat het apparaat nooit onbeheerd achter terwijl u het gebruikt.
- 2 . Gebruik dit apparaat niet voor andere doeleinden dan waarvoor het is aangegeven.
- 3 . NIET REINIGEN MET SCHURENDE MATERIALEN.
4. Urine en ontlasting van huisdieren kunnen het product beschadigen, houd het daarom uit de buurt .
5. Raadpleeg uw arts of therapeut voordat u dit product gebruikt om een geschikt trainingsprogramma te bespreken.
6. Als u pijn of problemen ervaart met dit apparaat, stop dan onmiddellijk met het gebruik ervan en raadpleeg een arts. uw zorgverlener.
7. Controleer het product vóór elk gebruik op eventuele schade.
8. Om spiervermoeidheid of -blessures te voorkomen, doe je het volgende:
Gebruik dit fitnessapparaat niet gedurende langere tijd achter elkaar.
9. Onjuist gebruik van het klimtouw en overmatige of onjuiste training kunnen leiden tot ernstige blessures.
10. Vóór gebruik moeten de voetjes van het product waterpas worden gezet en moet het product op een vlakke ondergrond worden geplaatst.
11. Houd uw lichaam in evenwicht op het product en maak geen grote bewegingen.
12. Als u lijdt aan een hartaandoening, hoge bloeddruk of een andere ziekte of aandoening, raadpleeg dan uw arts of therapeut voordat u met een training begint.
13. Voer twee oefeningen langzaam en gecontroleerd uit. Als u zich duizelig of kortademig voelt, stop dan en Neem indien nodig rust. Als het probleem aanhoudt, mag u deze apparatuur niet meer gebruiken en moet u uw arts raadplegen.
14. Gebruik dit product alleen zoals bedoeld en gedemonstreerd in deze instructies en work-out!
- 15 . Doe een warming-up oefening voordat u het apparaat gebruikt. Wees u bewust van uw fysieke mogelijkheden en conditie. Niet te veel gebruiken.

16 . Gebruik de apparatuur op een stevige, vlakke ondergrond oppervlak. De eindhappen van de voeten op de stepper is antislip, zal geen schade aan de vloer. Maar je kunt de stepper ook op een matje plaatsen als je dat wilt.

17 . Voor het sporten, Controleer de apparatuur zorgvuldig en zorg ervoor dat deze is in goede staat. Indien er een defect is, Pas het aan en repareer het voor gebruik. Zorg ervoor dat u de juiste kleding draagt wanneer u deze apparatuur gebruikt, om gevaarlijke situaties te voorkomen.

18 . Na 20 minuten oefening, De hydraulische cilinder wordt heet. Raak de hydraulische cilinder niet aan.

19 . Zet uw hielen op het pedaal. Spring niet tijdens het sporten.

20. ⚠ WAARSCHUWING: Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door jonge of zwakke personen, tenzij onder toezicht van een verantwoordelijke persoon die ervoor zorgt dat zij het apparaat veilig kunnen gebruiken. Jonge kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met het product spelen . Huisdieren moeten uit de buurt van het product blijven.

21. ⚠ WAARSCHUWING: Niet alle oefeningen zijn voor iedereen geschikt . Om het risico op blessures te verkleinen, dient u voor aanvang van de training uw arts te raadplegen. het gebruik van deze oefenapparatuur en het starten van dit of een ander oefenprogramma. Dit product is niet bedoeld om een medische aandoening te diagnosticeren, of om het advies of de behandeling te vervangen die door uw arts wordt aanbevolen medisch professional.

22. ⚠ WAARSCHUWING: HOUD TIJDENS DE TRAINING EEN VEILIGE AFSTAND VAN ÉÉN METER ROND DE APPARATUUR

23. ⚠ WAARSCHUWING : Als er een fysieke afwijkingen of bewegingsstoornissen. Raadpleeg voor het sporten uw arts en trainer. Lees de handleiding zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. Wij zijn niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel en schade aan de apparatuur die is veroorzaakt door onjuist gebruik.

24. ⚠ Gebruik dit product niet na het nemen van drugs, drinken, eten of in een slechte mentale toestand, etc.

25. Alleen voor gebruik binnenshuis ! Het product mag niet in contact komen met water!

Slechts één persoon kan dit gebruiken !

26. Draag geschikte kleding tijdens het sporten. Draag geen losse kleding die vast kan komen te zitten in het product.

PRODUCT PARAMETERS

MODEL	Hoogteverstellingsfunctie	Maximale belasting
RB-SP04	Ja	330 pond (150 kg)

METER FUNCTION AND USAGE

Let op : Plaats voor gebruik de batterij! De batterij moet worden vervangen als er een onjuiste weergave op het LCD-scherm verschijnt.

- **AANTAL** : Geeft het totale aantal stappen weer dat u tijdens uw training hebt voltooid
- **TIJD** : Geeft de tijdsduur weer die u tijdens uw training hebt beoefend. (0-99.59S)
- **CALORIEËN** — Geeft het geschatte aantal calorieën weer dat u tijdens uw training hebt verbrand.
- **STEP/MIN** : Geeft uw stapnelheid, in stappen per minuut



- **SCAN** : Geeft de modi TIJD, CALORIEËN en STAPPEN/MIN weer in een herhalende cyclus, waarbij elke modus wordt weergegeven gedurende ongeveer vijf seconden.
- **KNOP** : Houd deze knop ingedrukt, alle gegevens worden op nul gezet. Druk kort op deze knop, het display wisselt in de volgorde: TIJD, CALORIE, AANTAL, HERHALINGEN/MIN, SCANNEN
- **Uitschakelen** : De gegevens gaan verder waar de laatste training eindigde. De meter schakelt automatisch uit als er gedurende twee minuten geen beweging is geweest.

OPERATING INSTRUCTIONS

Voordat u het apparaat voor het eerst gebruikt, verwijdert u alle promotie- en verpakkingsmaterialen en controleert u of het product schoon en stofvrij is. Gooi alle plastic zakken zorgvuldig weg en houd ze uit de buurt van kinderen en huisdieren.

Let op : Voor gebruik moeten de voetjes van het product waterpas worden gezet en moet het product op een vlakke ondergrond worden geplaatst.

Let op : Controleer voor gebruik of het product beschadigd is .

Let op : Plaats voor gebruik de batterij! De batterij moet worden vervangen als er een onjuiste weergave op het LCD-scherm verschijnt.

1. Plaats de stepper op een vlakke, stabiele ondergrond.
2. Duw één pedaal helemaal naar beneden met uw voet totdat de crashpad op het hoofdframe ligt. Plaats vervolgens uw andere pedaal op het verhoogde pedaal.
3. Voeten stampen om de beurt naar beneden, net als bij het traplopen.
4. Als je goed bent in oefeningen, trap dan niet te hard op de pedalen tot aan de knop, maar ga sneller om een beter effect op het hele lichaam te krijgen.

CLEANING AND STORAGE

1. Veeg af met een zachte, droge doek. Gebruik nooit een schurend reinigingsmiddel of een ruwe pad. Zorg ervoor dat het product droog blijft
2. Kinderen **mogen het product niet** afvegen om te voorkomen dat het product kantelt of valt .

3. Nadat u het product hebt gedemonteerd, kunt u de onderdelen en accessoires opnieuw monteren.

METHODS TO DEAL WITH BREAKDOWNS

Beschrijving van storingen	Mogelijke redenen	Oplossing
Geen weergave of geen veranderingen op de meter	Batterij in de meter uitgeschakeld	Vervang de batterij
	Meter kapot	Vervang de meter
	Pedaalhoogte is laag	Pas de zwarte knop aan met de klok mee om de pedaalhoogte te vergroten
Lawaai	Schroef raakt los	Draai de schroeven vast
	Geen smeermiddel op draaiend onderdeel	Voeg smeermiddel toe

INSTALLING / REPLACING BATTERIES

1. Trek bij het vervangen van de batterij de stekker uit het stopcontact. het displaypaneel en plaats vervolgens de nieuwe batterij.
2. Zet dan het display paneel terug in de oorspronkelijke positie en zorg ervoor dat het displaypaneel is volledig op zijn plaats gezet.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Technisch Ondersteuning en E-garantiecertificaat
www.vevor.com/support

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk Support och e-garanticertifikat www.vevor.com/support

MINI STEPPER FÖR TRÄNING

MODELL: RB-SP04

Vi fortsätter att vara engagerade i att ge dig verktyg till konkurrenskraftiga priser. "Spara hälften", "Halva priset" eller andra liknande uttryck som endast används av oss representerar en uppskattning av besparingar du kan dra nytta av att köpa vissa verktyg med oss jämfört med de stora toppmärkena och betyder inte nödvändigtvis att täcka alla kategorier av verktyg som erbjuds av oss. Du påminns vänligen om att verifiera försiktigt

när du gör en beställning hos oss om du faktiskt gör det Sparande Halv i jämförelse med de främsta varumärkena.

VEVOR®

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

MINI STEPPER FOR
EXERCISE

MODELL: RB-SP0 4







BEHÖVER HJÄLP? KONTAKTA OSS!

Har du produktfrågor? Behöver du teknisk support? Kontakta oss gärna:

Teknisk support och e-garanticertifikat
www.vevor.com/support

Detta är den ursprungliga instruktionen, läs alla instruktioner noggrant innan du använder den. VEVOR reserverar sig för en tydlig tolkning av vår användarmanual. Utseendet på produkten är beroende av den produkt du fått. Ursäkta oss att vi inte kommer att informera dig igen om det finns någon teknik eller mjukvaruuppdateringar på vår produkt.

	<p>Varning - För att minska risken för skada måste användaren läsa instruktionerna noggrant.</p>
	<p>KORREKT AVFALLSHANTERING</p> <p>Denna produkt omfattas av bestämmelserna i det europeiska direktivet 2012/19/EC. Symbolen som visar en soptunna korsad anger att produkten kräver separat sophämtning i EU. Detta gäller för produkten och alla tillbehör märkta med denna symbol. Produkter märkta som sådana får inte slängas tillsammans med vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en insamlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska apparater</p>
 	<p>Compliance är en säkerhetscertifiering från EG och Storbritannien.</p>

SAFETY WARNINGS AND PRECAUTIONS


Tack för att du använder den här produkten . För att försäkra dig om att du kan använda maskinen korrekt, läs denna instruktion noggrant före användning och förvara den på rätt sätt för framtida referens . Vänligen läs försiktighetsåtgärderna och säkerhetsreglerna på denna sida för att säkerställa din säkra användning. Denna handbok kommer att beskriva säkerhetsvarningar och försiktighetsåtgärder, drift, underhåll och rengöring . Varningarna och instruktionerna som granskas i denna handbok kan inte täcka alla möjliga tillstånd och situationer som kan uppstå . Försiktighet och sunt förnuft är inte inbyggt i denna produkt, eftersom vi tror att användningen kommer att följa dessa koder . Innan du påbörjar ett träningsprogram eller deltar i ansträngande uthållighetsaktiviteter på enheten, kontakta en läkare.


Läs ALLA instruktionerna innan du använder din produkt.


1 . Låt inte barn och minderåriga och husdjur komma nära eller röra vid

- produkten . Lämna den aldrig utan uppsikt när den används.
- 2 . Använd inte denna enhet för andra ändamål än den angivna användningen.
 - 3 . RENGÖRA DEN INTE MED NÅGOT SLIPPANDE MATERIAL.
 4. Urin och avföring från husdjur kan skada produkten, håll undan .
 5. Innan du använder denna produkt, rådgör med din läkare eller terapeut för att diskutera ett lämpligt träningsprogram.
 6. Om du upplever smärta eller problem med denna utrustning, sluta använda den omedelbart och rådfråga din vårdgivare.
 7. Inspektera alltid produkten för eventuella skador före varje användning.
 8. För att förhindra muskeltrötthet eller skada, gör använd inte denna träningsutrustning under längre perioder samtidigt.
 9. Om jag använder detta klätterrep på rätt sätt och överdriven eller felaktig träning kan leda till allvarliga skador.
 10. Före användning ska produktens fötter vara jämna och produkten ska placeras på ett plant underlag.
 11. Håll din kropp balanserad på produkten och gör inga stora rörelser.
 12. Om du lider av hjärtsjukdom, högt blodtryck eller någon annan sjukdom eller tillstånd, kontakta din läkare eller terapeut innan du påbörjar något träningspass.
 13. Utför två övningar långsamt och kontrollerat, om du känner dig yr eller andfådd, vänligen sluta och vila efter behov. Om problemet kvarstår, använd inte denna utrustning och kontakta din läkare.
 14. Använd endast denna produkt som avsett och visas i dessa instruktioner och träningspass!
 - 15 . Ta gärna uppvärmningsövningar innan du använder utrustningen. Var medveten om din fysiska förmåga och tillstånd. Överanvänd inte.
 - 16 . Använd utrustningen på en stabil, plan nivå yta. Fötterna ändskydd på steppern är antisladd, kommer inte att ha skador på golv. Men du kan också placera steppern över en matta om du vill.
 - 17 . Innan träning, Vänligen undersök utrustningen noggrant och se till att den är säker är i gott skick. Om någon defekt, justera och reparera den före användning. Se till att bära rätt kläder när du använder denna utrustning för att undvika eventuella farliga omständigheter.
 - 18 . Efter 20 minuters träning, hydraulcylindern blir varm. Rör inte hydraulcylindern.

19 . Sätt hälar på pedalen. Hoppa inte under träning.

20.  **WARNING:** Denna apparat är inte avsedd att användas av unga eller handikappade personer om den inte övervakas av en ansvarig person för att säkerställa att de kan använda apparaten på ett säkert sätt. Små barn bör övervakas för att säkerställa att de inte leker med produkten . Husdjur bör hålla sig borta från produkten.

21.  **WARNING:** Alla övningar är inte lämpliga för alla. För att minska risken för skador, rådgör med din läkare innan använda denna träningsutrustning och börja detta eller något annat träningsprogram. Denna produkt är det inte avsedd att diagnostisera något medicinskt tillstånd, eller att ersätta de råd eller behandling som rekommenderas av din vårdpersonal.

22.  **WARNING:** HÅLL ETT SÄKERT AVSTÅND PÅ EN METER RUNT UTRUSTNINGEN UNDER TRÄNING

23.  **WARNING :** Om det finns en fysisk defekter eller rörelsestörningar.

Rådgör med läkare och tränare innan träning. Läs bruksanvisningen noggrant före användning. Vi ansvarar inte för personskador och skada på utrustningen som orsakats av felaktig användning.

24.  Använd inte denna produkt efter att ha tagit droger, druckit, ätit eller i ett dåligt mentalt tillstånd, etc.

25. Jag använder endast inomhus ! Produkten får inte komma i kontakt med vatten!

Endast en person kan använda !

26. Bär lämpliga kläder när du tränar. Bär inte lösa kläder som kan fastna i produkten.

PRODUCT PARAMETERS

MODELL	Höjdjusteringsfunktion	Maximal belastning
--------	------------------------	--------------------

RB-SP04	Ja	330 lbs (150 kg)
---------	----	------------------

METER FUNCTION AND USAGE

OBS : Sätt i batteriet före användning! Batteriet måste bytas ut när en felaktig visning visas på LCD-skärmen.

- **COUNT** : Visar det totala antalet steg du har slutfört under ditt träningspass
- **TID** : Visar hur lång tid du har tränat under ditt träningspass.(0-99.59S)
- **KALORIER** — Visar det ungefärliga antalet kalorier du har förbränt under ditt träningspass.
- **STEP/MIN** : Visar din steghastighet, i steg per minut
- **SCAN** : Visar lägena TID, KALORIER och STEG/MIN i en upprepad cykel, och visar varje läge i cirka fem sekunder.
- **KNAPP** : Tryck och håll den här knappen intryckt, all data återställs till noll. Tryck kort på den här knappen, den här displayen växlar i ordningsföljd; TID, KALORIER, COUNT, REPS/MIN, SCAN
- **Stäng av** : Datan fortsätter från där det senaste träningspasset slutade. Mätaren stängs av automatiskt om ingen rörelse på två minuter.



OPERATING INSTRUCTIONS

Innan du använder apparaten för första gången, skala av allt reklam- och förpackningsmaterial och kontrollera att produkten är ren och dammfri. Kassera alla plastpåsar försiktigt och håll dem borta från barn och husdjur.

OBS : Före användning måste produktens fötter vara jämna och produkten måste placeras på ett plant underlag .

OBS : Kontrollera om produkten är skadad före användning .

OBS : Sätt i batteriet före användning! Batteriet måste bytas ut när en felaktig visning visas på LCD-skärmen.

1. Placera steppern på en plan, stabil yta.
2. Tryck ena pedalen rätt ner med foten tills krockkudden ligger på stordatorn. Sätt sedan den andra på den upphöjda pedalen.
3. Fötterna trampar ner i tur och ordning, som att gå i trappor.
4. Om du är skicklig på träning, trampa inte pedalerna till knappen, du kan snabba upp för att få bättre effekt på hela kroppen.

CLEANING AND STORAGE

1. Torka av med en mjuk, torr trasa. Använd aldrig ett slipande rengöringsmedel eller en hård pad. Se till att hålla produkten torr
2. Barn **får inte** torka av produkten för att undvika tipp- och fallskador .
3. Efter demontering av produkten, vänligen montera delarna och tillbehören.

METHODS TO DEAL WITH BREAKDOWNS

Uppdelningar Beskrivning	Möjliga orsaker	Lösning
Ingen visning eller inga ändringar på mätaren	Batteriet i mätaren stängs av	Byt ut batteriet
	Mätare trasig	Byt ut mätaren
	Pedalhöjden är låg	Justera den svarta knappen medurs för att öka pedalhöjden
Buller	Skruva loss	Dra åt skruvarna
	Inget smörjmedel på roterande komponent	Tillsätt smörjmedel

INSTALLING / REPLACING BATTERIES

1. Dra ut batteriet när du byter batteri displaypanelen och sätt sedan i det nya batteriet.

2.Sätt sedan displayen panelen tillbaka till den ursprungliga positionen och se till att displaypanelen är helt nedställd på plats.

VEVOR[®]

TOUGH TOOLS, HALF PRICE

Teknisk Support och e-garanticertifikat
www.vevor.com/support

