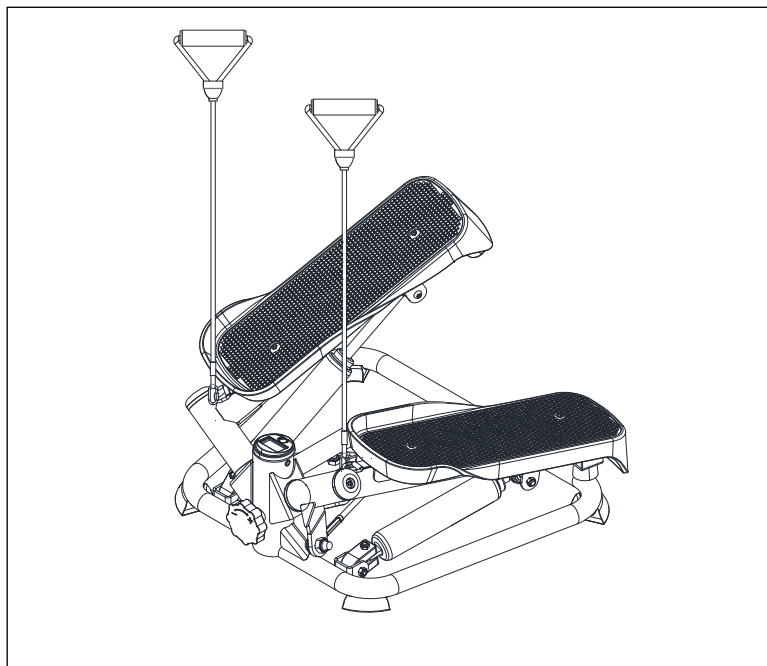




# TOTAL BODY ADVANCED STEPPER MACHINE SF-S0979 USER MANUAL



English, Page 7~10

**IMPORTANT!** Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1 - 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Español, Page 11~14

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

Français, Page 15~18

**IMPORTANT!** Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1 - 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Deutsche, Seite 19~22

**WICHTIG!** Bitte bewahren Sie das Benutzerhandbuch für Wartungs- und Einstellanweisungen auf. Ihre Zufriedenheit ist besonders wichtig für uns, **BITTE SCHICKEN SIE DAS PRODUKT NICHT ZURÜCK, BEVOR SIE SICH MIT UNS IN VERBINDUNG GESETZT HABEN:** [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1 - 877 - 90SUNNY (877-907-8669).



### **IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained, and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any 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.
2. 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 feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. 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 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. 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 rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 250 pounds (110KG).
10. This equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. 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.
13. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.

### **INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD**

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar el uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de los equipos conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 2 pies (60 CM) de espacio libre a su alrededor.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 250 libras (110KG).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Muévase con cuidado cuando levante y mueva el equipo. Siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada y pida ayuda en caso de que sea necesario.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. Este equipo está diseñado solo para uso interior; no es para uso comercial.

## **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser correctement cet appareil. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser. L'utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'appareil est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il vous incombe de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient informés de tous les avertissements et précautions.

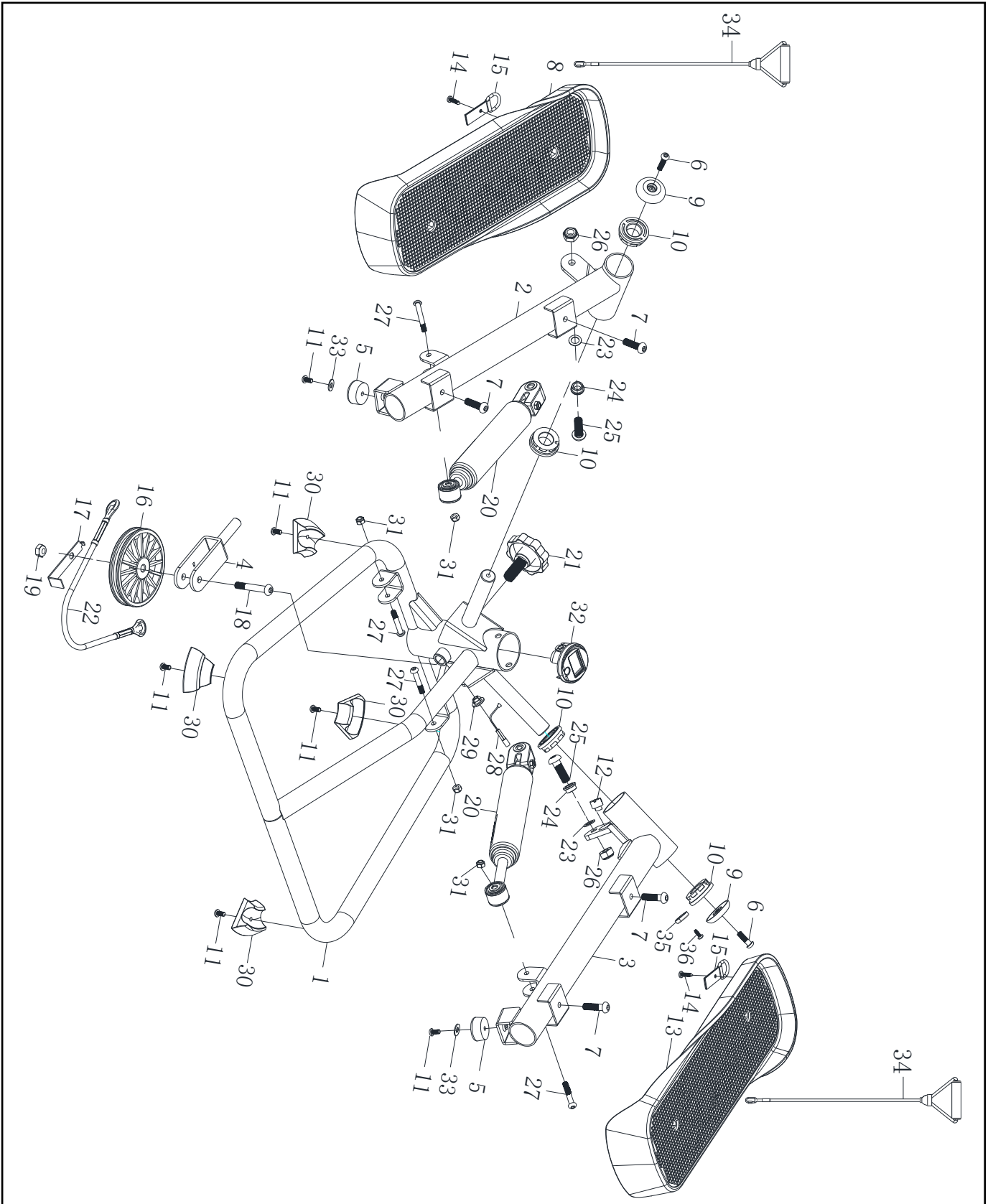
1. Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez conscient des signaux de votre corps. Des exercices incorrects ou excessifs peuvent nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, pouls irrégulier, essoufflement, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil. L'appareil est conçu pour l'utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l'appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l'appareil doit disposer d'au moins 60 cm (2 pi) d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d'utiliser l'appareil. La sécurité de l'appareil ne peut être entretenue qu'à condition de régulièrement vérifier l'absence de dommages ou d'usure.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement d'utiliser l'équipement et n'utilisez plus jusqu'à ce que le problème soit résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l'appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l'appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 110 kg (250lb).
10. Cet appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l'appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l'aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l'entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement; Il n'est pas fait pour une utilisation commerciale.

## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE**

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit und Gesundheit verwenden Sie dieses Gerät bitte ordnungsgemäß. Es ist wichtig, diese gesamte Bedienungsanleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Sie sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.

1. Vor Beginn eines jeden Trainingsprogramms ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder verhindern könnten, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie einen dieser Zustände bemerken, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
3. Kinder und Haustiere dürfen nicht in der Nähe des Geräts sein. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät ringsum mindestens 60 cm (2 ft) Freiraum haben.
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß überprüft wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Angaben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. In diesem Fall sollten Sie es erst dann wieder in Betrieb nehmen, wenn das Problem behoben ist.
7. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Gerätes.
9. Die maximale Gewichtsbelastbarkeit dieser Einheit beträgt 110kg (250 Pfund).
10. Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
11. Um Personenschäden und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, ist ein ordnungsgemäßes Hochheben und Transportieren erforderlich.
12. Ihr Produkt ist für den Einsatz unter kühlen und trockenen Bedingungen bestimmt. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Räumen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
13. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch bestimmt; es ist nicht für die gewerbliche Nutzung bestimmt.

# EXPLODED DIAGRAM



## PARTS LIST

No.	Description	Spec.	Qty.	No.	Description	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1	19	Nylon Nut	M8	1
2	Left Foot Bar		1	20	Hydraulic Cylinder	Φ38	2
3	Right Foot Bar		1	21	Adjustment Knob	Φ60*M14	1
4	Pulley Fixed Bracket		1	22	Wire Rope	Φ6.5*365	1
5	Cushion	Φ30*20	2	23	Plastic Gasket	Φ16*Φ10.2*1	2
6	Hexagon Bolt	M6*20*S5	2	24	Alloy Wrap		2
7	Hexagon Bolt	M8*20*S5	4	25	Hexagon Bolt	M10*30*21*S5	2
8	Left Pedal	373*151*82	1	26	Nylon Nut	M10	2
9	Cover		2	27	Hexagon Bolt	M6*36*8*S5	4
10	Bushing	Φ38*Φ19.1*12	4	28	Sensor		1
11	Hexagon Bolt	M5*10*S3	6	29	Sensor Holder	Φ17*Φ11*8	1
12	Magnet	Φ17*Φ11*12	1	30	Foot Pad	58.4*33.7*20	4
13	Right Pedal	373*151*82	1	31	Nylon Nut	M6	4
14	Cross Countersunk Head Tapping Screw	ST4.8*8	2	32	Computer		1
15	Exercise Band Buckle		2	33	Flat Washer	Φ12*Φ5.2*1	2
16	Pulley	Φ100*Φ8.2*20	1	34	Exercise Band	Φ8*640	2
17	Limit Plate		1	35	Magnet Cap	Φ15*3.5	1
18	Hexagon Bolt	M8*40*15*S6	1	36	Cross Countersunk Head Tapping Screw	ST3*8	1

## LISTA DE PIEZAS

n.º	Descripción	Espec.	Cant.	n.º	Descripción	Espec.	Cant.
1	Estructura Principal		1	19	Tuerca Nailon	M8	1
2	Soporte de Pedal Izquierdo		1	20	Cilindro Hidráulico	Φ38	2
3	Soporte de Pedal Derecho		1	21	Perilla de Ajuste	Φ60*M14	1
4	Soporte Fijo de Polea		1	22	Cuerda de Alambre	Φ6.5*365	1
5	Almohadilla	Φ30*20	2	23	Junta de Plástico	Φ16*Φ10.2*1	2
6	Perno Hexagonal	M6*20*S5	2	24	Envoltura de Aleación		2
7	Perno Hexagonal	M8*20*S5	4	25	Perno Hexagonal	M10*30*21*S5	2
8	Pedal Izquierdo	373*151*82	1	26	Tuerca Nailon	M10	2
9	Cubierta		2	27	Perno Hexagonal	M6*36*8*S5	4
10	Buje	Φ38*Φ19.1*12	4	28	Sensor		1
11	Perno Hexagonal	M5*10*S3	6	29	Soporte de Sensor	Φ17*Φ11*8	1
12	Iman	Φ17*Φ11*12	1	30	Almohadilla de Pie	58.4*33.7*20	4
13	Pedal Derecho	373*151*82	1	31	Tuerca Nailon	M6	4
14	Tornillo	ST4.8*8	2	32	Computadora		1
15	Hebilla de Banda de Ejercicio		2	33	Arandela Plano	Φ12*Φ5.2*1	2
16	Polea	Φ100*Φ8.2*20	1	34	Banda de Ejercicio	Φ8*640	2
17	Placa de Límite		1	35	Cubierta Magnética	Φ15*3.5	1
18	Perno Hexagonal	M8*40*15*S6	1	36	Tornillo	ST3*8	1

## LISTE DES ÉLÉMENTS

N°	Description	Spécification	Qté	N°	Description	Spécification	Qté
1	Cadre Principal		1	19	Écrou en Nylon	M8	1
2	Repose-pied Gauche		1	20	Cylindre Hydraulique	Φ38	2
3	Repose-pied Droit		1	21	Bouton de Réglage	Φ60*M14	1
4	Support Fixe Pour Poulie		1	22	Fil d'Acier	Φ6.5*365	1
5	Coussinet	Φ30*20	2	23	Joint en Plastique	Φ16*Φ10.2*1	2
6	Boulon Hexagonal	M6*20*S5	2	24	Bague à Collerette en Alliage		2
7	Boulon Hexagonal	M8*20*S5	4	25	Boulon Hexagonal	M10*30*21*S5	2
8	Pédale Gauche	373*151*82	1	26	Écrou en Nylon	M10	2
9	Carter		2	27	Boulon Hexagonal	M6*36*8*S5	4
10	Bague	Φ38*Φ19.1*12	4	28	Capteur		1
11	Boulon Hexagonal	M5*10*S3	6	29	Support du Capteur	Φ17*Φ11*8	1
12	Aimant	Φ17*Φ11*12	1	30	Patin de Pied	58.4*33.7*20	4
13	Pédale Droit	373*151*82	1	31	Écrou en Nylon	M6	4
14	Vis Cruciforme à Tête Fraisée Plate	ST4.8*8	2	32	Ordinateur		1
15	Fermeoir de Cordes Élastiques		2	33	Rondelle Plate	Φ12*Φ5.2*1	2
16	Poulie	Φ100*Φ8.2*20	1	34	Corde Élastique	Φ8*640	2
17	Plaque de Limite		1	35	Aimant Couverture	Φ15*3.5	1
18	Boulon Hexagonal	M8*40*15*S6	1	36	Vis Cruciforme à Tête Fraisée Plate	ST3*8	1

## TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge	Nr.	Bezeichnung	Spezif.	Menge
1	Hauptrahmen		1	19	Nylonmutter	M8	1
2	Linke Trittfläche		1	20	Hydraulikzylinder	Φ38	2
3	Rechte Trittfläche		1	21	Einstellknopf	Φ60*M14	1
4	Feste Halterung für Umlenkrolle		1	22	Drahtseil	Φ6.5*365	1
5	Kissen	Φ30*20	2	23	Kunststoffdichtung	Φ16*Φ10.2*1	2
6	Sechskantschraube	M6*20*S5	2	24	Legierungshülle		2
7	Sechskantschraube	M8*20*S5	4	25	Sechskantschraube	M10*30*21*S5	2
8	Linke Pedal	373*151*82	1	26	Nylonmutter	M10	2
9	Abdeckung		2	27	Sechskantschraube	M6*36*8*S5	4
10	Buchse	Φ38*Φ19.1*12	4	28	Sensor		1
11	Sechskantschraube	M5*10*S3	6	29	Sensorhalter	Φ17*Φ11*8	1
12	Magnet	Φ17*Φ11*12	1	30	Fußpolster	58.4*33.7*20	4
13	Rechte Pedal	373*151*82	1	31	Nylonmutter	M6	4
14	Senkblechschraube mit Kreuzschlitz	ST4.8*8	2	32	Computer		1
15	Trainingsband-Schnalle		2	33	Unterlegscheibe	Φ12*Φ5.2*1	2
16	Seilrolle	Φ100*Φ8.2*20	1	34	Trainingsband	Φ8*640	2
17	Grenzplatte		1	35	Magnetabdeckung	Φ15*3.5	1
18	Sechskantschraube	M8*40*15*S6	1	36	Senkblechschraube mit Kreuzschlitz	ST3*8	1

## **Ordering Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)**

Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the “EXPLODED DIAGRAM” and “PARTS LIST” (found near the front of the manual)

Please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1 - 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

## **Pedido de piezas de repuesto (solo para clientes de EE. UU. y Canadá)**

Proporcione la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el “ESQUEMA DE LAS PIEZAS” y en la “LISTA DE PIEZAS” (se encuentra al principio del manual).

Contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o 1 - 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

## **Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)**

Veillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

- ✓ Le numéro de modèle (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le nom du produit (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le « SCHÉMA ÉCLATÉ » et la « LISTE DES ÉLÉMENTS » (situé vers le début du manuel)

Veillez nous contacter à [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou 1 - 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

## **Bestellung von Ersatzteilen (nur für US-amerikanische und kanadische Kunden)**

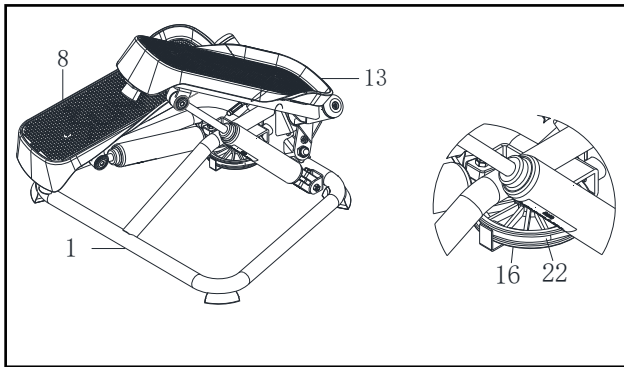
Bitte geben Sie die folgenden Informationen an, damit wir das/die benötigte(n) Teil(e) genau identifizieren können:

- ✓ Die Modellnummer (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Produktbezeichnung (finden Sie auf dem Umschlag der Anleitung)
- ✓ Die Teilenummer auf der „EXPLOSIONSDARSTELLUNG“ und der „TEILELISTE“ (finden Sie vorne in der Anleitung)

Bitte kontaktieren Sie uns unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1 - 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

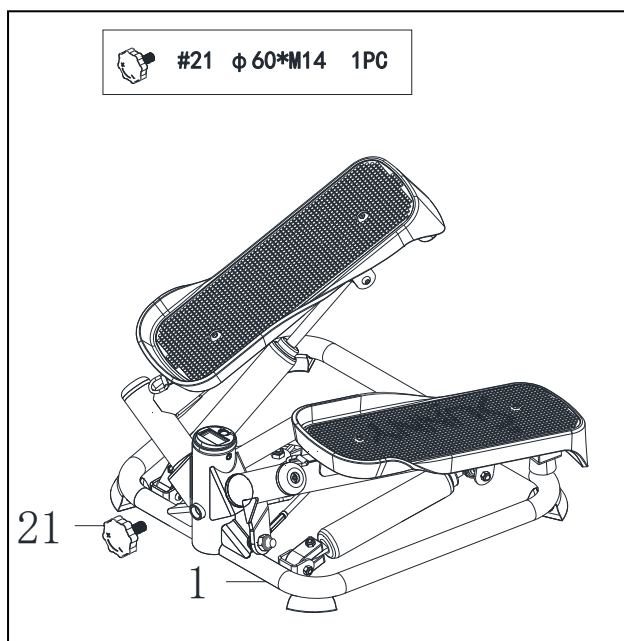
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## STEP 1:

Remove the **Main Frame (No. 1)** from the box.

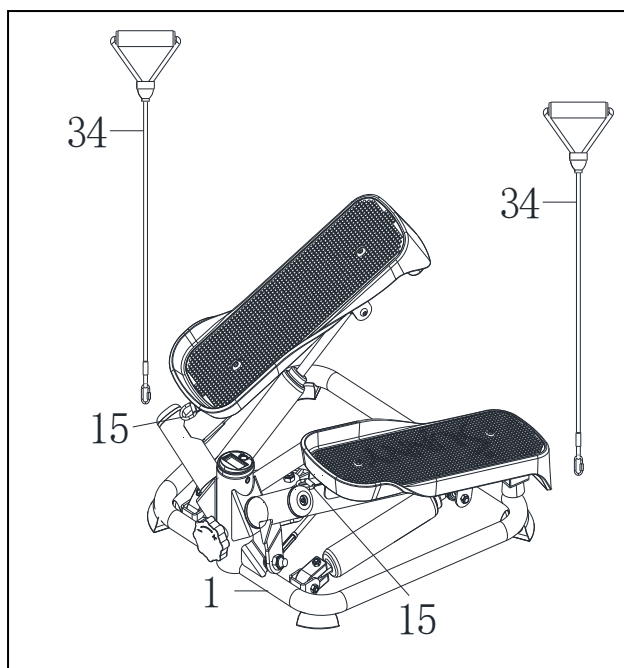
Lift one pedal of **Left & Right Pedals (No. 8 & No. 13)** up with your hand and ensure that the **Wire Rope (No. 22)** is put in the slot of the **Pulley (No. 16)** as shown in the picture.



## STEP 2:

Take out the **Adjustment Knob (No. 21)** from the manual bag.

Then insert the **Adjustment Knob (No. 21)** into the **Main Frame (No. 1)**, and adjust the tightness of the **Adjustment Knob (No. 21)** to the desired position.



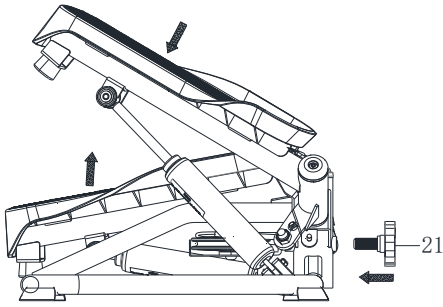
## STEP 3:

Connect 2 **Exercise Bands (No. 34)** to the **Exercise Band Buckles (No. 15)** on the **Main Frame (No. 1)**.

*The assembly is complete!*



# MAINTENANCE & ADJUSTMENT GUIDE



## **ADJUSTING THE STEPPING HEIGHT**

Turn the **Adjustment Knob (No. 21)** clockwise to increase the stepping height.

Turn the **Adjustment Knob (No. 21)** counter-clockwise to decrease the stepping height.

## **CLEANING**

The stepper can be cleaned with a soft, clean, and damp cloth. Do not use abrasives or solvents on plastic parts. Please wipe your perspiration off the stepper after each use. Be careful not get excessive moisture on the computer display panel as this might cause electrical hazards or electronics failure.

Please keep the stepper, especially the computer, out of direct sunlight to prevent screen damage. Please inspect all assembly bolts and pedals on the stepper for proper tightness every week.

## **STORAGE**

Store the stepper in a clean and dry environment, away from children.

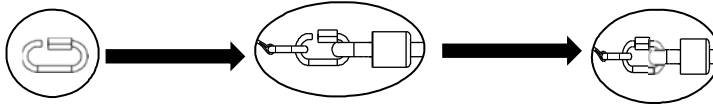
## **NOTES:**

If you are having a hard time balancing on the stepper, please hold onto something for support.

Do not use the stepper for more than 15 minutes as the hydraulic cylinders may overheat and become damaged. Allow at least 30 minutes rest in between sessions.

# EXERCISE BAND INSTRUCTIONS

1. Unscrew the hook nut located on the exercise band until the hook is open as shown in the picture below.
2. Attach the exercise band hook onto the exercise band buckle and screw the hook nut closed until the exercise band buckle is secured with the hook nut.
3. Assembly is done.

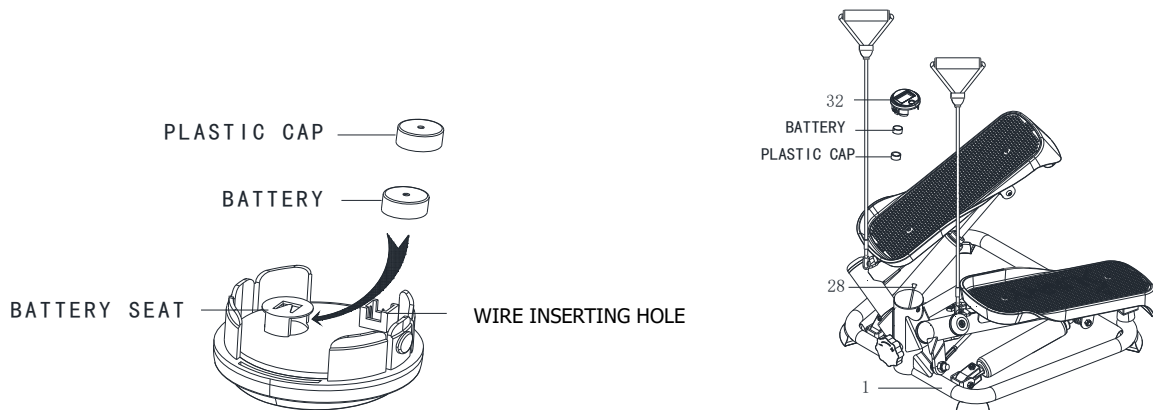


## Adjusting the Exercise Band Length

To Lengthen Exercise Band	To Shorten Exercise Band
<p>Push one side of the exercise band down and then pull the bottom of the exercise band downward as shown in the picture below.</p> <p>Repeat this process until the exercise band is at the desired length.</p> <p><b>NOTE:</b> This adjustment decreases the tension on the exercise bands.</p>	<p>Push the exercise band upward from the bottom and then pull one side of the top exercise band up as shown in the picture below.</p> <p>Repeat this process until the exercise band is at the desired length.</p> <p><b>NOTE:</b> This adjustment increases the tension on the exercise bands.</p>

**NOTE:** When lengthening the exercise band, only one side of the exercise band can be pushed down. If the side that you are trying to push down does not move, try the other side of the exercise band.

# CHANGING THE BATTERY

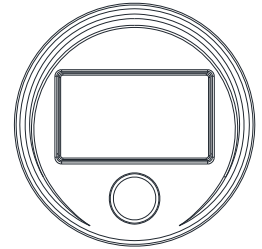


1. Remove **Computer (No. 32)** from **Main Frame (No. 1)** and disconnect the link wire of **Sensor (No. 28)** from the **Computer (No. 32)**.
2. Remove the plastic cap from the battery seat.
3. Remove the battery using your fingers.
4. Insert the new battery using your fingers. Ensure that the positive side of the battery which is labeled with a + sign is facing upward once the new battery is in place.
5. Place the plastic cap over the battery seat.
6. Insert the link wire of **Sensor (No. 28)** onto the wire inserting hole on the back of **Computer (No. 32)**.
7. Insert the **Computer (No. 32)** onto **Main Frame (No. 1)**.

# EXERCISE COMPUTER

## FUNCTION BUTTONS:

**MODE:** This button lets you to select a function. The computer will be reset by pressing the MODE button for 3~4 seconds except TOT. CNT (TOTAL COUNT).



## SPECIFICATIONS:

CNT (COUNT) -----0~9999 TIMES  
TMR (TIME) -----00:00~99:59 MIN  
CAL (CALORIES) -----0~9999 KCAL  
TOT. CNT (TOTAL COUNT) -----0~9999 TIMES

## FUNCTIONS & OPERATIONS:

- 1. CNT (COUNT):**  
Automatically accumulates the count of steps taken during exercise. The computer counts 1 step after you step once with each foot.
- 2. TMR (TIME):**  
Counts the total time of an exercise from start to finish.
- 3. CAL (CALORIES):**  
Counts the number of total calories burned during an exercise from start to finish.
- 4. TOT. CNT (TOTAL COUNT):**  
Displays total counts of steps since the battery is installed. To reset TOT. CNT (TOTAL COUNT), you need to remove the battery and reinsert.
- 5. S (SCAN):**  
Press the MODE button until the computer shows the flickering S. SCAN mode will automatically scan each function in the following order: CNT- TMR- TOT. CNT- CAL.

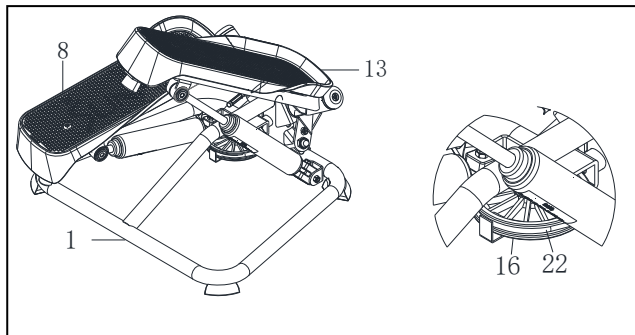
## BATTERY:

1. If you have an inaccurate reading on the computer, please replace the battery immediately.
2. The computer use one LR44H battery.
3. The computer is auto-powered. It turns on when exercise begins, and it turns off when no movement is made between 4 to 5 minutes.
4. All functions will automatically stop calculating when 'STOP' appears in the bottom right corner of the computer. This occurs when there is no signal for a period of 4 seconds. Once the exercise begins again, the computer will automatically start recalculating.

Version 2.2

# INSTRUCCIONES DE ARMADO

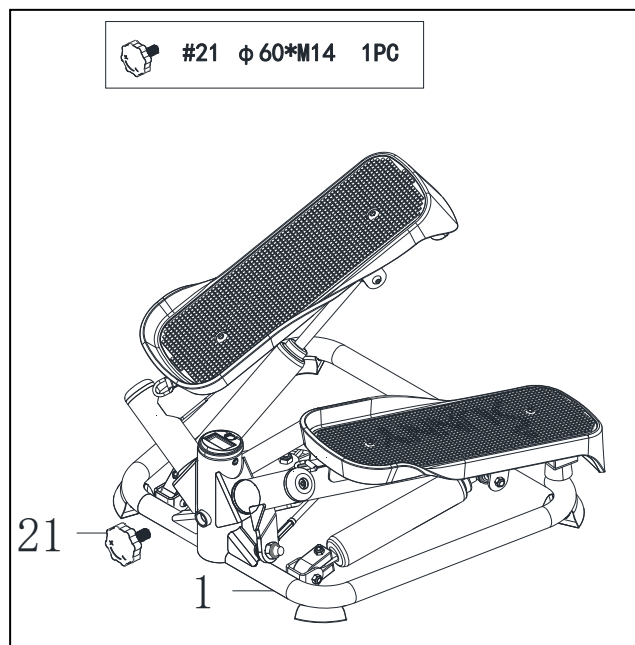
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para asistencia con repuestos o solución de problemas, contáctenos en [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## PASO 1:

Retire la **Estructura Principal (n.º 1)** de la caja.

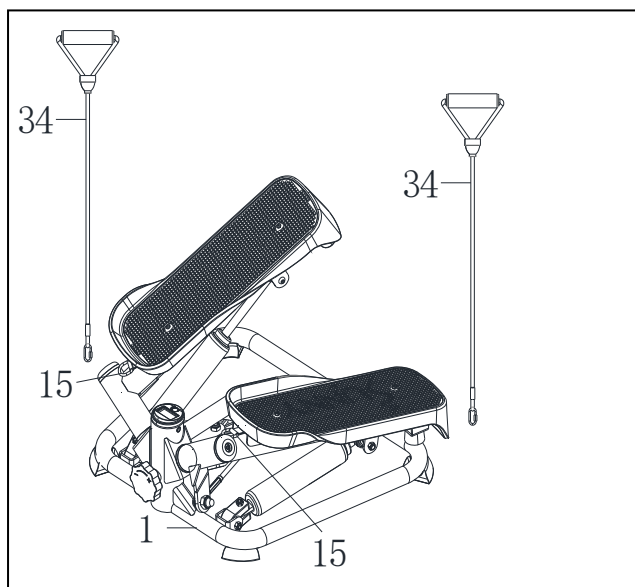
Levante un **Pedals Izquierdo & Derecho (n.º 8 & n.º 13)** con la mano y asegúrese de que el **Cuerda de Alambre (n.º 22)** esté sujetado adecuadamente alrededor de la **Polea (n.º 16)** como se muestra en la imagen.



## PASO 2:

Retire la **Perilla de Ajuste (n.º 21)** de la bolsa manual.

Luego inserte la **Perilla de Ajuste (n.º 21)** en el **Estructura Principal (n.º 1)** y ajuste la **Perilla de Ajuste (n.º 21)** a la posición deseada.

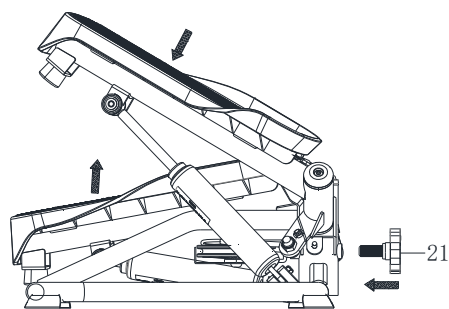


## PASO 3:

Conecte 2 **Bandas de Ejercicios (n.º 34)** a las 2 **Hebillas de Bandas de Ejercicios (n.º 15)** en el **Estructura Principal (n.º 1)**.

*¡El armado está completo!*

# GUÍA DE MANTENIMIENTO Y AJUSTE



## AJUSTE DE LA ALTURA DEL PEDAL

Gire la **Perilla de Ajuste (n.º 21)** hacia la derecha para aumentar la altura de escalón.

Gire la **Perilla de Ajuste (n.º 21)** hacia la izquierda disminuir la altura de escalón.

## LIMPIEZA

La escaladora se puede limpiar con un paño suave, limpio y húmedo. No utilice abrasivos ni disolventes en las piezas de plástico. Limpie el sudor de la escaladora después de cada uso. Tenga cuidado de no dejar humedad excesiva en el panel de la pantalla de la computadora, ya que esto podría causar peligros eléctricos o fallas electrónicas.

Mantenga la escaladora, especialmente la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

Inspeccione cada semana todos los pernos de ensamblaje y pedales en la escaladora para ver si están bien apretados.

## ALMACENAMIENTO

Guarde la escaladora en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

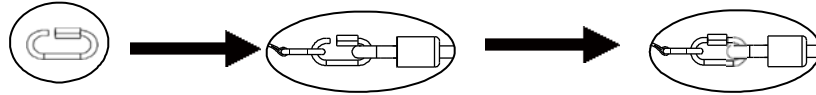
## NOTAS:

Si le resulta difícil mantener el equilibrio sobre el stepper, sosténgase de algo para apoyarse.

No utilice el stepper durante más de 15 minutos, dado que los cilindros hidráulicos pueden sobrecalentarse y dañarse. Dejar al menos 30 minutos de descanso entre sesiones.

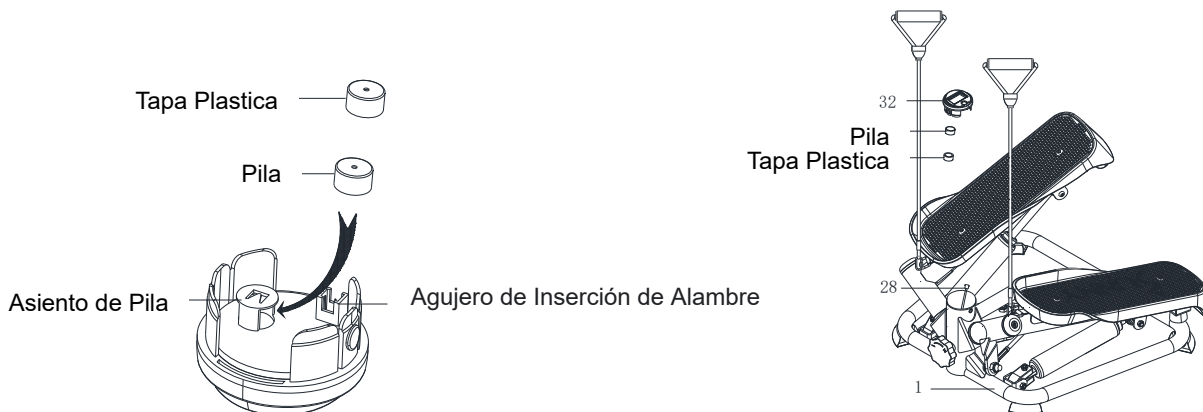
# INSTRUCCIONES DE LA BANDA DE EJERCICIO

1. Afloje la tuerca del gancho ubicada en la banda hasta que se abra el gancho, como se muestra en la imagen a continuación.
2. Fije el gancho de la banda en el gancho del pedal y atornille la tuerca del gancho cerrado hasta que el gancho del pedal esté asegurado con la tuerca del gancho.
3. El armado está listo.



Ajuste de la longitud de la cuerda	
Para alargar la cuerda	Para acortar la cuerda
<p>Empuje un lado de la cuerda hacia abajo y luego jale la parte inferior de la cuerda hacia abajo, como se muestra en la siguiente imagen.</p> <p>Repita este proceso hasta que la cuerda esté en la longitud deseada.</p> <p><b>NOTA:</b> Este ajuste disminuye la tensión en las bandas.</p>	<p>Empuje la cuerda hacia arriba desde la parte inferior y jale un lado de la cuerda superior como se muestra en la siguiente imagen.</p> <p>Repita este proceso hasta que la cuerda esté en la longitud deseada.</p> <p><b>NOTA:</b> Este ajuste aumenta la tensión en las bandas.</p>
<p><b>NOTA:</b> Cuando alargue la cuerda, solo un lado de la cuerda se puede empujar hacia abajo. Si el lado que trata de empujar hacia abajo no se mueve, intente con el otro lado de la cuerda.</p>	

## CAMBIO DE PILAS

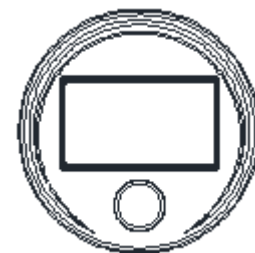


1. Retire la **Computadora (n.º 32)** del **Estructura Principal (n.º 1)** y desconecte el cable de enlace del **Sensor (n.º 28)** de la **Computadora (n.º 32)**.
2. Quite la tapa de plástico del asiento de la pila.
3. Retire la pila con los dedos.
4. Inserte la pila nueva con los dedos. Asegúrese de que el lado positivo de la pila que está etiquetado con un signo + esté hacia arriba una vez que la batería nueva esté en su lugar.
5. Coloque la tapa de plástico sobre el asiento de la pila.
6. Inserte el cable de enlace del **Sensor (n.º 28)** en el orificio de inserción del cable en la parte posterior de la **Computadora (n.º 32)**.
7. Inserte la **Computadora (n.º 32)** en el **Estructura Principal (n.º 1)**.

# COMPUTADORA DE EJERCICIO

## **BOTONES DE FUNCION:**

MODO: Este botón le permite seleccionar una función. La computadora se reiniciará presionando el botón MODE (MODO) durante 3 ~ 4 segundos excepto TOT. CNT (CONTEO TOTAL).



## **ESPECIFICACIONES:**

CNT (CONTEO) -----0~9999 PASOS  
TMR (TIEMPO) -----00:00~99:59 MIN  
CAL (CALORÍAS) -----0~9999 KCAL  
TOT. CNT (CONTEO TOTAL) -----0~9999 PASOS

## **FUNCIONES Y OPERACIONES:**

### **1. CNT (CONTEO):**

Acumula automáticamente el recuento de pasos realizados durante el ejercicio. La computadora cuenta 1 paso después de dar un paso una vez con cada pie.

### **2. TMR (TIEMPO):**

Cuenta el tiempo total de un ejercicio de principio a fin.

### **3. CAL (CALORÍAS):**

Cuenta el número total de calorías quemadas durante un ejercicio de principio a fin.

### **4. TOT. CNT (CONTEO TOTAL):**

Muestra el conteo total de pasos desde que se instaló la pila. Para restablecer TOT. CNT (CONTEO TOTAL), debe quitar la pila y volver a colocarla.

### **5. S (ESCANEO):**

Presione el botón MODE (MODO) hasta que la computadora muestre el S. parpadeante. El modo SCAN (ESCANEO) escaneará automáticamente cada función en el siguiente orden: CNT-TMR-TOT. CNT- CAL.

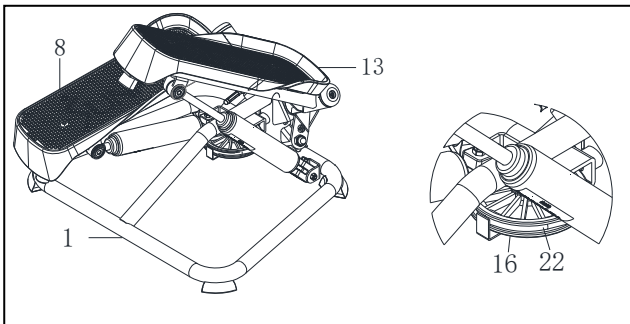
## **PILA:**

1. Si tiene una lectura inexacta en la computadora, reemplace la pila inmediatamente.
2. La computadora usa una pila LR44H.
3. La computadora se alimenta automáticamente. Se enciende cuando comienza el ejercicio y se apaga cuando no se realiza ningún movimiento entre 4 y 5 minutos.
4. Todas las funciones dejarán de calcular automáticamente cuando aparezca "STOP" en la esquina inferior derecha de la computadora. Esto ocurre cuando no hay señal durante un período de 4 segundos. Una vez que el ejercicio comienza de nuevo, la computadora comenzará a recalcular automáticamente.

Version 2.2

# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

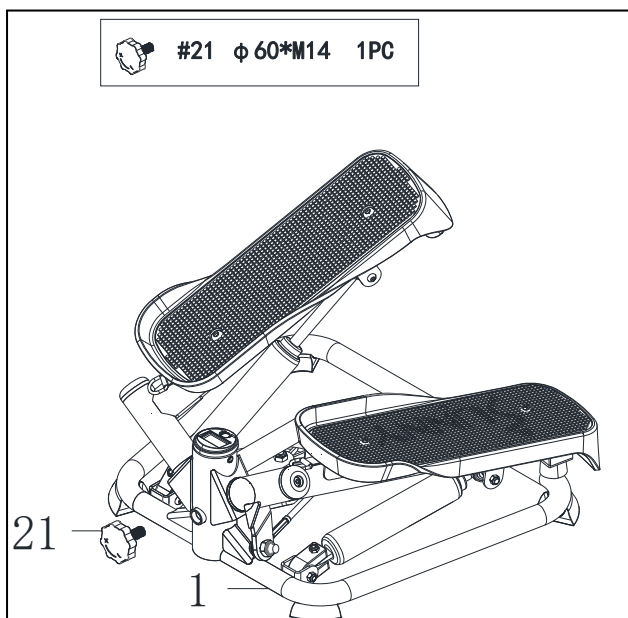
Votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness compte pour nous. Pour obtenir de l'aide avec les pièces et le dépannage, veuillez nous contacter à l'adresse : [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## ÉTAPE 1 :

Retirer le **Cadre Principal (N° 1)** du carton.

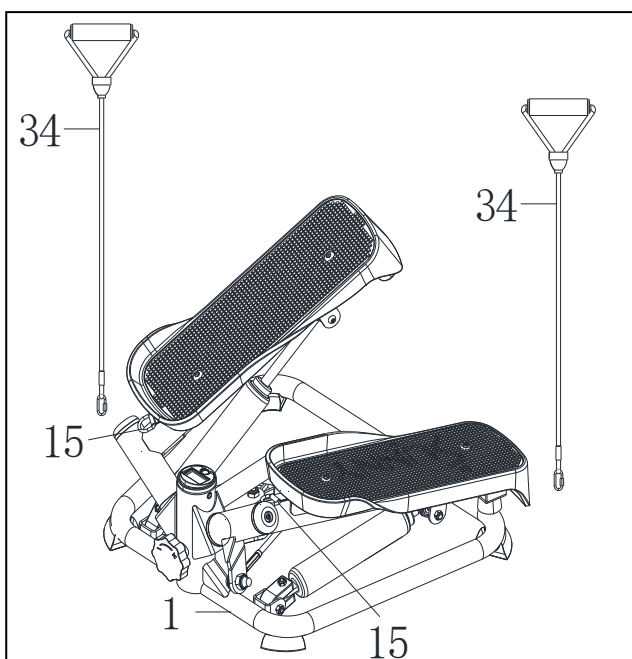
Soulever une **Pédale Gauche & Droit (N° 8 & N° 13)** à la main et veiller à ce que le **Fil d'Acier (N° 22)** soit bien logé dans la fente sur la **Poulie (N° 16)** comme indiqué sur la figure.



## ÉTAPE 2 :

Récupérer le **Bouton de Réglage (N° 21)** du sac manuel.

Ensuite, faire loger le **Bouton de Réglage (N° 21)** dans le **Cadre Principal (N° 1)** et ajuster le serrage du **Bouton de Réglage (N° 21)** à la position souhaitée.



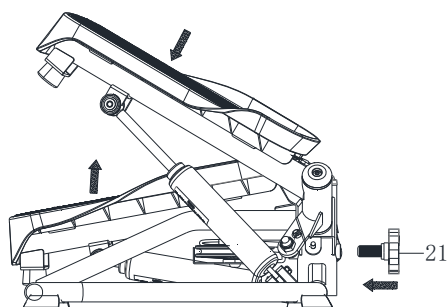
## ÉTAPE 3 :

Relier les 2 **Cordes Élastiques (N° 34)** aux 2 **Fermoirs de Cordes Élastiques (N° 15)** se trouvant sur le **Cadre Principal (N° 1)**.

*L'assemblage est terminé!*



# GUIDE D'ENTRETIEN ET DE RÉGLAGE



## RÉGLAGE DE LA HAUTEUR D'ÉTAGEMENT DE LA PÉDALE

Tourner le **Bouton de Réglage (N° 21)** dans le sens *horaire* pour augmenter la hauteur d'étagement.

Tourner le **Bouton de Réglage (N° 21)** dans le sens *antihoraire* pour réduire la hauteur d'étagement.

## NETTOYAGE

L'escalier d'exercice peut être nettoyé avec un chiffon doux, propre et humide. Ne pas employer d'abrasifs ou de solvants sur les pièces en plastique. Essuyer la sueur déposée sur l'escalier d'exercice après chaque utilisation. Veiller à ce que le panneau d'affichage de l'ordinateur ne soit pas trop humide, car cela pourrait entraîner un risque électrique ou une panne électronique.

Veiller à ne pas laisser l'escalier d'exercice, et surtout l'ordinateur, directement exposé à la lumière du soleil pour éviter d'endommager l'écran.

Vérifier chaque semaine que tous les boulons d'assemblage et les pédales de l'escalier d'exercice sont bien serrés.

## ENTREPOSAGE

Ranger l'escalier d'exercice dans un lieu propre et sec, hors de la portée des enfants.

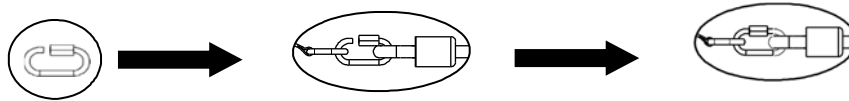
## REMARQUES:

Si vous avez du mal à vous tenir en équilibre sur le stepper, veuillez vous tenir à quelque chose pour vous soutenir.

Ne pas utiliser le simulateur d'escalier pendant plus de 15 minutes, car les cylindres hydrauliques risquent de surchauffer et d'être endommagés. Prévoyez au moins 30 minutes de repos entre les séances.

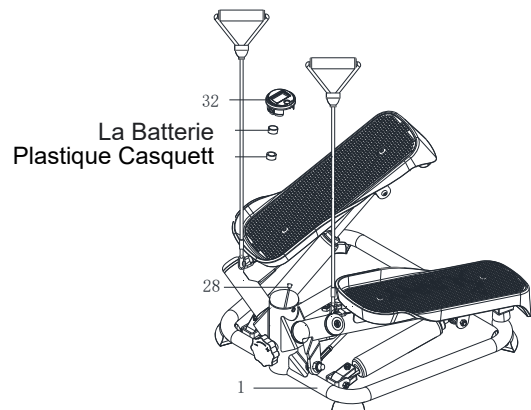
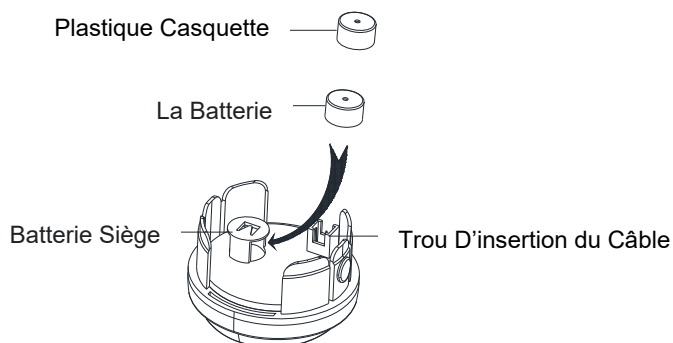
# INSTRUCTIONS POUR LES CORDES ÉLASTIQUES

1. Dévisser l'écrou du mousqueton situé sur la corde pour l'ouvrir, comme l'illustre la figure ci-dessous.
2. Accrocher le mousqueton au crochet de la pédale et revisser complètement l'écrou du mousqueton de manière à ce que le crochet de la pédale y soit bien fixé.
3. L'assemblage est fini.



Réglage de la longueur de corde	
Pour allonger la corde	Pour raccourcir la corde
<p>Enfoncer un bout de la corde, puis tirer l'extrémité vers le bas, comme l'illustre la figure ci-dessous. Répéter le procédé jusqu'à ce que la corde ait la longueur souhaitée.</p> <p><b>REMARQUE:</b> Ce réglage diminue la tension des cordes.</p>	<p>Enfoncer la corde de bas en haut puis tirer de l'autre côté, comme l'illustre la figure ci-dessous. Répéter le procédé jusqu'à ce que la corde ait la longueur souhaitée.</p> <p><b>REMARQUE:</b> Ce réglage augmente la tension des cordes.</p>
<p><b>REMARQUE:</b> Quand on rallonge la corde, seul un bout de la corde peut être enfoncé. Si le bout à enfoncer n'entre pas, essayer l'autre bout de la corde.</p>	

## CHANGEMENT DE LA PILE

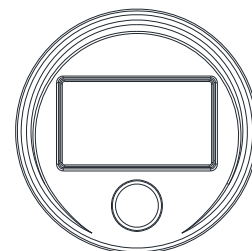


1. Retirer l'**Ordinateur (N° 32)** du **Cadre Principal (N° 1)**, puis débrancher le câble de raccordement du **Capteur (N° 28)** de l'**Ordinateur (N° 32)**.
2. Retirer le couvercle en plastique du compartiment à piles.
3. Retirer les piles à l'aide des doigts.
4. Insérer les nouvelles piles à l'aide des doigts. S'assurer que le pôle positif de la pile marqué d'un « + » soit vers le haut une fois la nouvelle pile en place.
5. Remettre le couvercle en plastique du compartiment à piles.
6. Introduire le câble de raccordement du **Capteur (N° 28)** dans le trou d'introduction de câbles situé à l'arrière de l'**Ordinateur (N° 32)**.
7. Introduire l'**Ordinateur (N° 32)** dans le **Cadre Principal (N° 1)**.

# ORDINATEUR D'EXERCICE

## TOUCHES DE FONCTION :

**MODE** : Cette touche permet de sélectionner une fonction. L'ordinateur sera réinitialisé en appuyant sur la touche MODE pendant 3 à 4 secondes, excepté TOT. CNT (NOMBRE TOTAL).



## SPÉCIFICATIONS :

**CNT (NOMBRE)**-----0 à 9 999 FOIS  
**TMR (DURÉE)**-----00:00 à 99:59 MIN  
**CAL (CALORIES)** -----0 à 9 999 KCAL  
**TOT. CNT (NOMBRE TOTAL)**-----0 à 9 999 FOIS

## FONCTIONS ET UTILISATIONS :

- 1. CNT (NOMBRE) :**  
Compte automatiquement le nombre de pas effectués au cours de l'exercice. L'ordinateur ajoute 1 unité à chaque pas effectué par les deux pieds.
- 2. TMR (DURÉE) :**  
Calcule la durée totale du début à la fin d'un exercice.
- 3. CAL (CALORIES) :**  
Compte le nombre total de calories brûlées du début à la fin d'un exercice.
- 4. TOT. CNT (NOMBRE TOTAL) :**  
Affiche le nombre total de pas effectués depuis l'installation de la batterie. Pour remettre à zéro le TOT. CNT (NOMBRE TOTAL), il faut retirer la pile, puis la réinsérer.
- 5. S (BALAYAGE) :**  
Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que l'ordinateur affiche le mode S. Le mode SCAN (BALAYAGE) effectue automatiquement un balayage de chaque fonction dans l'ordre suivant : CNT, TMR, TOT. CNT, CAL.

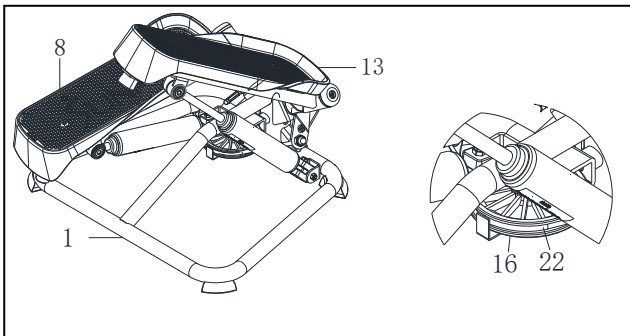
## PILES :

1. Si le compteur affiche une valeur inexacte, remplacer la pile immédiatement.
2. L'ordinateur est alimenté par une pile LR44H.
3. L'ordinateur est autoalimenté. Il s'active lorsque l'exercice commence et se désactive après 4 à 5 minutes d'immobilité.
4. Toutes les fonctions de calcul cessent automatiquement lorsque l'icône STOP (ARRÊT) apparaît dans le coin inférieur droit de l'ordinateur. Cela se produit en l'absence de signal pendant 4 secondes. Dès la reprise de l'exercice, l'ordinateur se remet automatiquement à calculer.

Version 2.2

# MONTAGEANLEITUNG

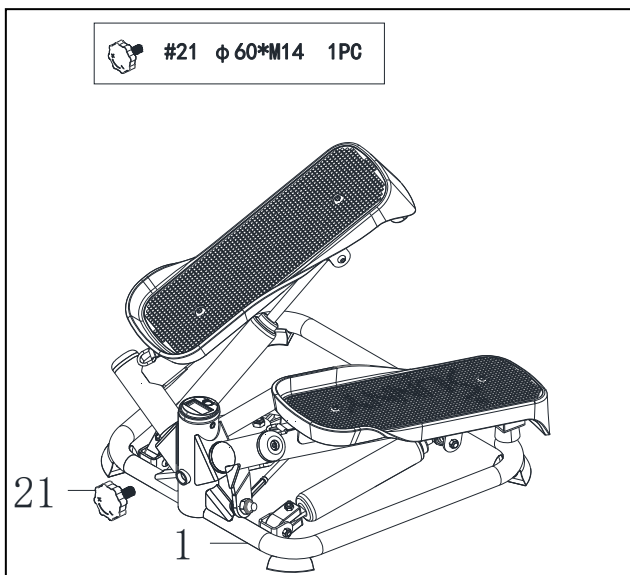
Wir schätzen Ihre Erfahrung im Umgang mit den Produkten von Sunny Health and Fitness. Für Fragen zu Teilen oder Hilfe bei der Fehlerbehebung kontaktieren Sie uns bitte unter [support@sunnyhealthfitness.com](mailto:support@sunnyhealthfitness.com) oder 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



## SCHRITT 1:

Nehmen Sie den **Hauptrahmen (Nr. 1)** aus der Box.

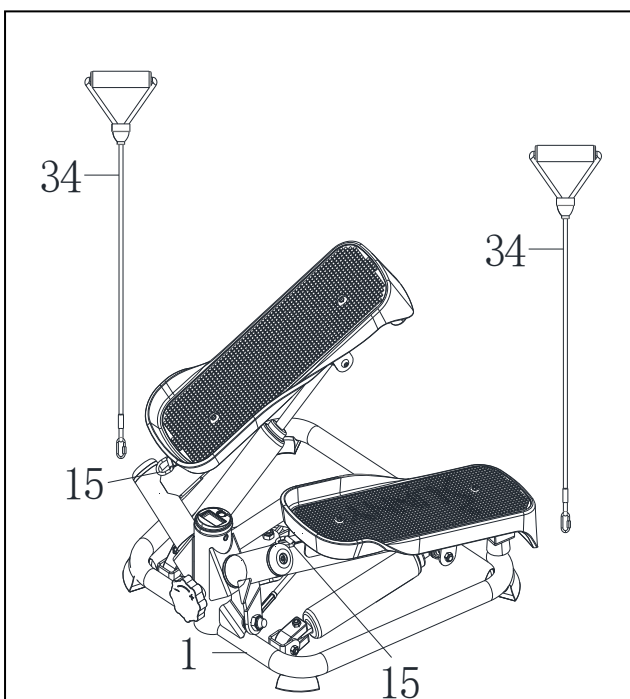
Heben Sie ein **Linke & Rechte Pedalen (Nr. 8 & Nr. 13)** mit der Hand nach oben und vergewissern Sie sich, dass das **Drahtseil (Nr. 22)** in den Schlitz der **Seilrolle (Nr. 16)** eingeführt wird, wie auf der Abbildung dargestellt.



## SCHRITT 2:

Nehmen Sie den **Einstellknopf (Nr. 21)** aus der Tasche mit der Bedienungsanleitung.

Setzen Sie dann den **Einstellknopf (Nr. 21)** in den **Hauptrahmen (Nr. 1)** ein und stellen Sie die Festigkeit des **Einstellknopf (Nr. 21)** auf die gewünschte Position ein.

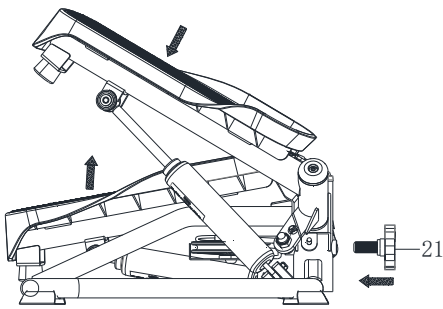


## SCHRITT 3:

Verbinden Sie die 2 **Trainingsbänder (Nr. 34)** mit den 2 **Trainingsband-Schnallen (Nr. 15)** am **Hauptrahmen (Nr. 1)**.

*Die Montage ist abgeschlossen!*

# WARTUNG UND EINSTELLUNGSANLEITUNG



## EINSTELLEN DER PEDALSTUFENHÖHE

Drehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 21)** im Uhrzeigersinn, um die Stufenhöhe zu steigern.

Drehen Sie den **Einstellknopf (Nr. 21)** gegen den Uhrzeigersinn, um die Stufenhöhe zu verringern.

## REINIGUNG

Der Stepper kann mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuer- oder Lösungsmittel an Kunststoffteilen. Bitte wischen Sie Ihren Schweiß nach jedem Gebrauch vom Stepper ab. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit auf das Anzeigefeld des Computers gelangt, da dies zu elektrischen Gefahren oder zum Ausfall der Elektronik führen kann.

Bitte halten Sie den Stepper, insbesondere den Computer, von direktem Sonnenlicht fern, um Schäden am Bildschirm zu vermeiden.

Überprüfen Sie wöchentlich alle Montageschrauben und Pedale des Steppers auf festen Sitz.

## AUFBEWAHRUNG

Bewahren Sie den Stepper in einer sauberen und trockenen Umgebung und außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

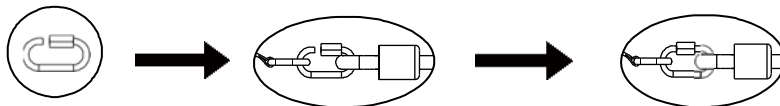
## ANMERKUNGEN:

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, auf dem Stepper zu balancieren, halten Sie sich bitte an etwas fest, um sich abzustützen.

Verwenden Sie den Stepper nicht länger als 15 Minuten, da die Hydraulikzylinder überhitzen und beschädigt werden können. Mindestens 30 Minuten Pause zwischen den Sitzungen einplanen.

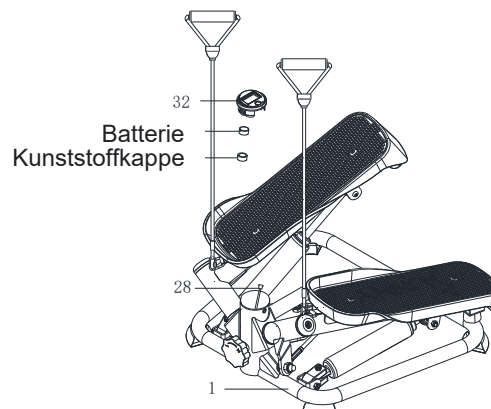
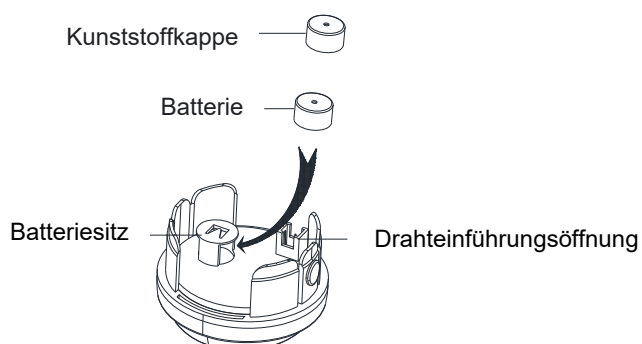
## TRAININGSBAND-ANWEISUNGEN

1. Lösen Sie die am Band befindliche Hakenmutter, bis der Haken offen ist, wie in der Abbildung unten gezeigt.
2. Befestigen Sie den Bandhaken am Pedalhaken und schrauben Sie die Hakenmutter zu, bis der Pedalhaken mit der Hakenmutter gesichert ist.
3. Die Montage ist beendet.



<b>Anpassung der Seillänge</b>	
<b>Verlängern des Seils</b>	<b>Kürzen des Seils</b>
<p>Drücken Sie eine Seite des Seils nach unten und ziehen Sie dann das untere Ende des Seils nach unten, wie in der nachfolgenden Abbildung dargestellt.</p> <p>Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Seil die gewünschte Länge erreicht hat.</p> <p><b>HINWEIS:</b> Diese Anpassung verringert die Spannung der Bänder.</p>	<p>Ziehen Sie das Seil von unten nach oben und dann eine Seite des oberen Seils nach oben, wie in der nachfolgenden Abbildung dargestellt.</p> <p>Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Seil die gewünschte Länge erreicht hat.</p> <p><b>HINWEIS:</b> Diese Anpassung erhöht die Spannung der Bänder.</p>
<p><b>HINWEIS:</b> Beim Verlängern des Seils kann nur eine Seite des Seils nach unten gedrückt werden. Wenn sich die Seite, die Sie nach unten drücken wollen, nicht bewegt, versuchen Sie die andere Seite des Seils.</p>	

## AUSWECHSELN DER BATTERIE

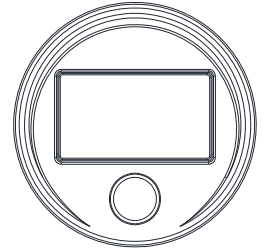


1. Entfernen Sie den **Computer (Nr. 32)** vom **Hauptrahmen (Nr. 1)** und trennen Sie den Verbindungsdraht des **Sensor (Nr. 28)** vom **Computer (Nr. 32)**.
2. Entfernen Sie die Kunststoffkappe vom Batteriefach.
3. Entfernen Sie die Batterie mit den Fingern.
4. Setzen Sie die neue Batterie mit den Fingern ein. Achten Sie darauf, dass die positive Seite der Batterie, die mit einem **+**-Zeichen gekennzeichnet ist, nach oben zeigt, wenn die neue Batterie eingesetzt ist.
5. Setzen Sie die Kunststoffkappe auf das Batteriefach.
6. Stecken Sie den Verbindungsdraht des **Sensor (Nr. 28)** in die Drahteführungsöffnung auf der Rückseite des **Computer (Nr. 32)**.
7. Setzen Sie den **Computer (Nr. 32)** auf den **Hauptrahmen (Nr. 1)**.

# TRAININGSCOMPUTER

## FUNKTIONSTASTEN:

**MODE:** Mit dieser Taste können Sie eine Funktion auswählen. Der Computer kann durch Drücken und Halten der MODE-Taste für 3~4 Sekunden zurückgesetzt werden, außer bei TOT. CNT (GESAMTANZAHL).



## TECHNISCHE DATEN:

CNT (ANZAHL)-----0~9999 Male  
TMR (ZEIT)-----00:00~99:59 MIN  
CAL (KALORIEN)-----0~9999 KCAL  
TOT. CNT (GESAMTANZAHL)-----0~9999 Male

## FUNKTIONEN UND BETRIEB

### 1. CNT (ANZAHL):

Zählt automatisch die Anzahl der Schritte, die während des Trainings gemacht werden. Der Computer zählt 1 Schritt, nachdem Sie mit jedem Fuß einmal aufgetreten sind.

### 2. TMR (ZEIT):

Zählt die Gesamtzeit eines Trainings vom Anfang bis zum Ende.

### 3. CAL (KALORIEN):

Zählt die Anzahl der während eines Trainings insgesamt verbrauchten Kalorien von Anfang bis Ende.

### 4. TOT. CNT (GESAMTANZAHL):

Zeigt die Gesamtzahl der Schritte seit dem Einsetzen der Batterie an. Zum Zurücksetzen von TOT. CNT (GESAMTANZAHL) müssen Sie die Batterie herausnehmen und neu einsetzen.

### 5. S (SCAN):

Drücken Sie die MODE-Taste, bis der Computer das flackernde S anzeigt. Im SCAN-Modus wird jede Funktion automatisch in der folgenden Reihenfolge gescannt: CNT- TMR- TOT. CNT- CAL.

## BATTERIE:

1. Wenn eine ungenaue Anzeige auf dem Messgerät erscheint, ersetzen Sie bitte sofort die Batterie.
2. Der Computer verwendet eine LR44H-Batterie.
3. Der Computer wird automatisch gespeist. Er schaltet sich bei Trainingsbeginn ein und bei fehlender Bewegung innerhalb von 4 bis 5 Minuten aus.
4. Alle Funktionen stoppen automatisch die Berechnung, wenn in der unteren rechten Ecke des Anzeigemonitors „STOP“ erscheint. Dies geschieht, wenn für einen Zeitraum von 4 Sekunden kein Empfang erfolgt. Sobald das Training wieder beginnt, beginnt der Computer automatisch mit der Neuberechnung.

Version 2.2

# CONNECT WITH US

FOR FITNESS  
ARTICLES, VIDEOS  
& WORKOUTS



@SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS



@SUNNYHEALTHFIT



/SUNNYHEALTHFITNESS



/SUNNYHEALTHANDFITNESS



@SUNNYHEALTHFITNESS

[WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM](http://WWW.SUNNYHEALTHFITNESS.COM)