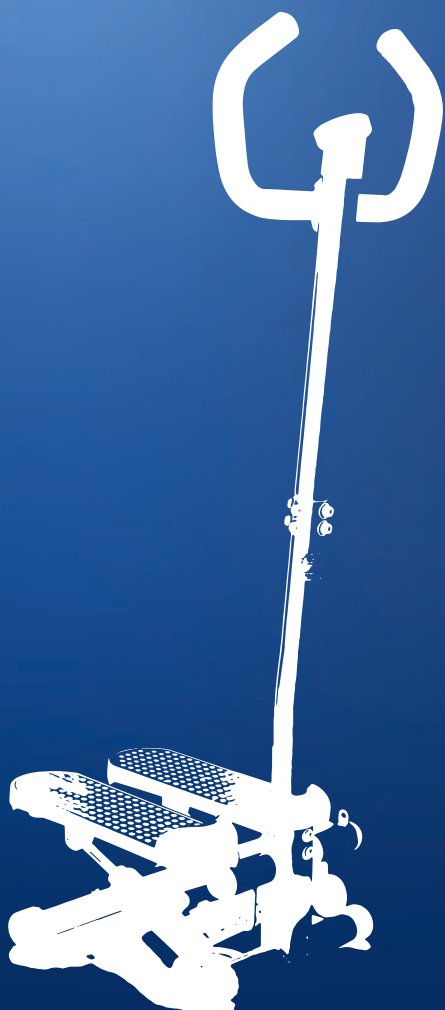


Última revisión: 16 de julio de 2024
Last revision: July 16th, 2024

MANUAL DE INSTRUCCIONES

STEPPER CON BRAZOS

STEP - PRO



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN

Manuel D'Utilisation

FR

Manuale D'Istruzioni

IT

Anweisungen

DE

Instruções

PT

Gebruiksaanwijzing

NL

Bruksanvisning

SWE

Instrukcja obsługi

PL

Brugsanvisning

DK



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.



Other languages





IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

1. PROPÓSITO DEL PRODUCTO

Una stepper con brazos combina ejercicio cardiovascular y de resistencia, tonificando músculos de piernas y brazos mientras quema calorías. Es compacta, de bajo impacto y mejora la coordinación y la resistencia física. Ideal para un entrenamiento completo en casa.

2. ADVERTENCIAS

1. **¡ADVERTENCIA!** El peso máximo soportado es de 120 KG.
2. **¡ADVERTENCIA!** La máquina debe utilizarse en terrenos lisos y estables.
3. **¡ADVERTENCIA!** Mantenga a los bebés y animales domésticos alejados de la máquina para evitar lesiones.
4. **¡ADVERTENCIA!** Las usuarias embarazadas o que lleven productos médicos implantables, como marcapasos cardíaco, deben consultar a su médico antes de usar el producto. Si tiene alguna molestia, como dolor torácico, arritmia, falta de aire, mareos... Deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
5. **¡ADVERTENCIA!** Por favor, use ropa adecuada al hacer ejercicio. No use ropa suelta ya que podría engancharse en la máquina y bloquear el ejercicio.
6. **¡ADVERTENCIA!** Realice un calentamiento antes del uso.
7. **¡ADVERTENCIAS!** No toque la barra hidráulica (8), podría provocar quemaduras.
8. **¡ADVERTENCIA!** Asegúrese de que tiene suficiente espacio para moverse al utilizar el dispositivo, de modo que pueda llevar a cabo todos los ejercicios de manera apropiada y sin obstáculos.
9. **¡ADVERTENCIA!** El dispositivo está diseñado para una persona solamente.
10. **¡ADVERTENCIA!** Por favor, asegúrese de que ninguna parte ajustable sobresalga. Después de utilizar el dispositivo, guárdelo para que nadie pueda lesionarse por las partes sobresalientes.
11. **¡ADVERTENCIA!** Para mejorar la adherencia de los pies y el movimiento del cuerpo, es mejor usar la máquina de steps con los pies descalzos.

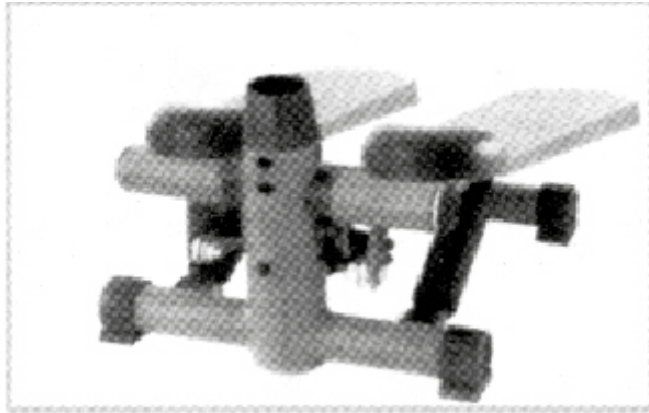
2. PARTES DEL PRODUCTO

Número	Pieza	Cantidad
1	Reposabrazos	1
2	Contador electrónico	1
3	Columna superior	1
4	Columna inferior	1
5	Botón de ajuste	1
6	Pedal	2
7	Bastidor base	1
8	Barra hidráulica	2
9	Conteras	4
10	Polea	1

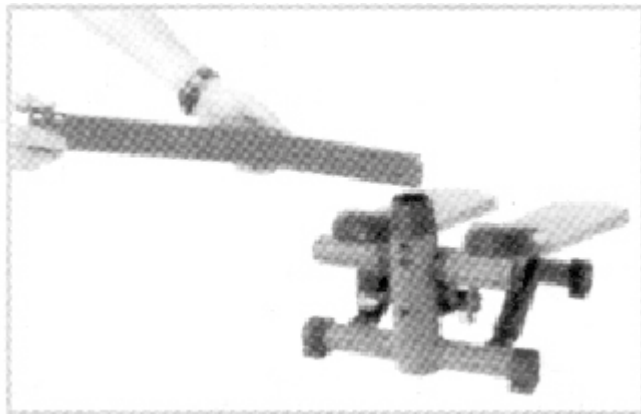


3. PLANO DE INSTALACIÓN

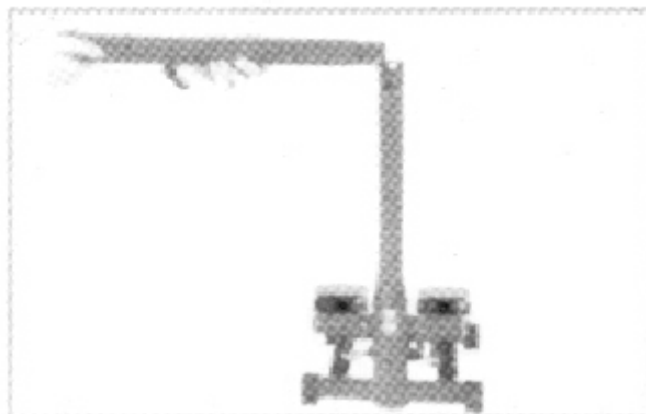
1. Coloca el stepper en el suelo suavemente.



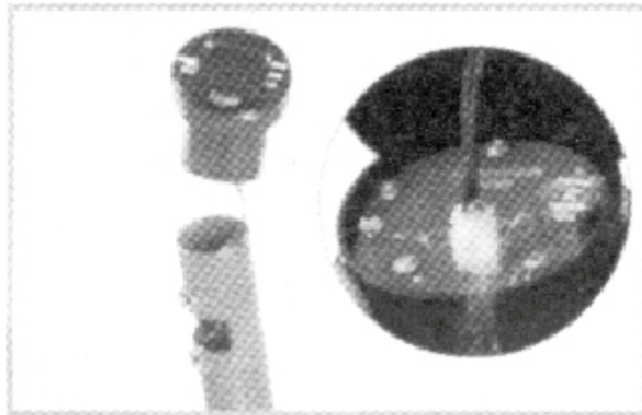
2. Conecte los cables en el bastidor base (7) y sáquelos de la columna inferior (4). Apriete el tornillo del orificio positivo en el bastidor base (7).



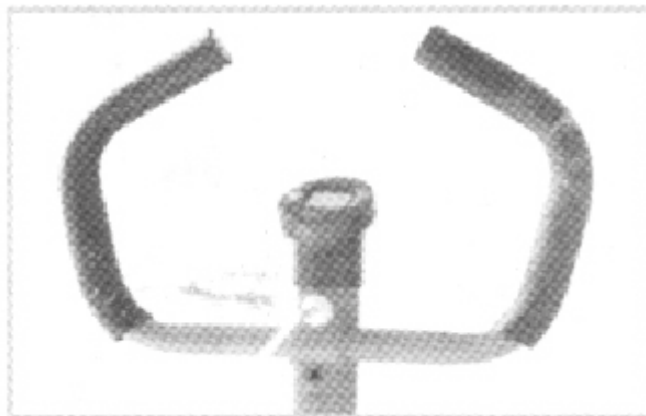
3. Inserte la columna superior (3) en la columna inferior (4), atornille los tornillos en los agujeros de los postes superior e inferior.



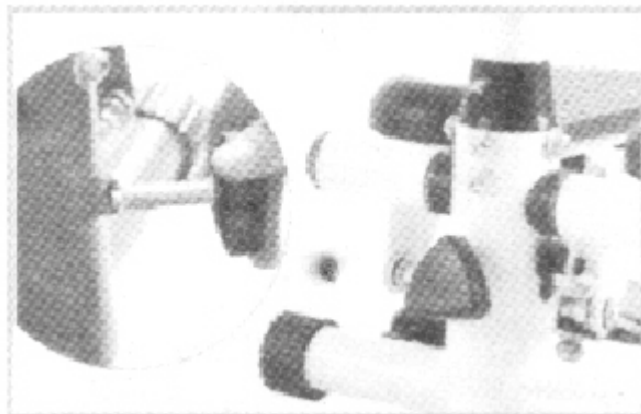
4. Conecte el cable al contador electrónico (2).



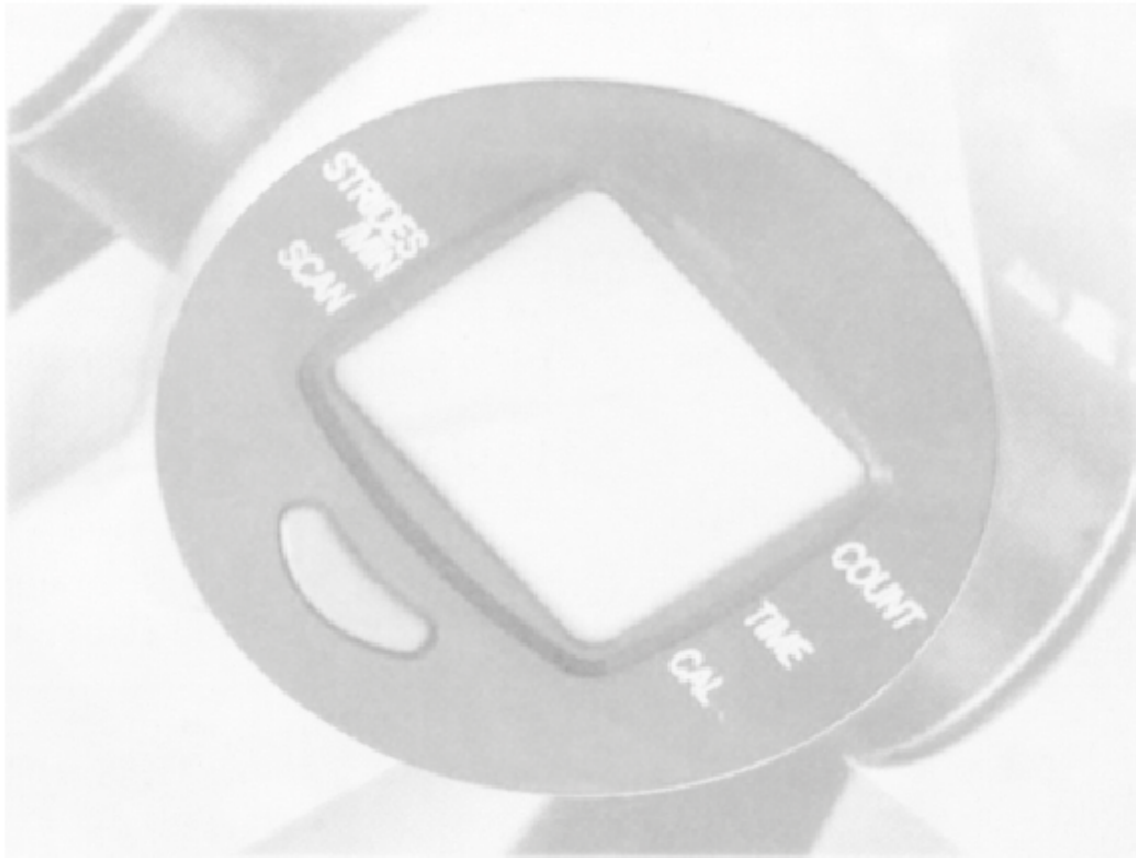
5. Alinee el reposabrazos (1) con la columna superior (3), alinee el orificio y apriete los tornillos.



6. Gire el ajustador triangular en la azada delante de la base del bastidor principal (7), este se ajusta según la magnitud de movimiento que desee .



4. INSTRUCCIONES DEL CONTADOR ELECTRÓNICO



- **SCAN:** Muestra diferentes tipos de valor funcional automáticamente en orden.
- **TIEMPO :** De 0 a 99:55 minutos.
- **CALORIAS:** Acumula el consumo de calorías al hacer ejercicio. Este es un valor de referencia.
- **CONTAR:** Acumula el número de pasos en relación a los pasos por minuto.
- **MODO:** Puede elegir varias teclas de función si se mantiene 3 segundos, todo el valor volverá a cero y se reiniciará.
- **AUTO APAGADO:** Si no hay entrada de señal durante 4 segundos, la pantalla se apagará automáticamente. Pero volverá a entrar señal haciendo ejercicio o tocando el botón de modo.
- **AUTO SCAN:** La pantalla mostrará por separado cada 4 segundos: los tiempos/segundos, tiempo, calorías.

Cualquier movimiento de los pedales iniciará la visualización. Pulse el botón de "modo" para elegir cuatro funciones (tiempo/segundo, tiempo, calorías, auto scan). La pequeña flecha en la pantalla mostrará varias funciones que corresponden a las cuatro flechas debajo de la pantalla.

5. GUÍA DE ESTIRAMIENTOS

Cada entrenamiento debería incluir estas dos partes:

1. Un calentamiento antes del ejercicio, que consiste en 5-10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero. Un calentamiento adecuado incrementará la temperatura de su cuerpo, el ritmo cardíaco y la circulación como preparación para el ejercicio.
2. Un enfriamiento después del ejercicio, de 5-10 minutos de estiramiento. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas después del ejercicio.

-Estiramientos recomendados:

Muévase despacio, mientras estire nunca realice movimientos súbitos.

- **Estiramiento toque de talón:**

Párese con sus rodillas dobladas ligeramente y dóblese hacia delante desde sus caderas. Permita que sus hombros y su espalda se relajen a medida que baja hasta los talones tanto como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces.



Estira: Tendones de la corva, parte trasera de las rodillas y la espalda.

- **Estiramiento de corvas:**

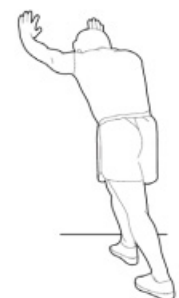
Siéntese con una pierna extendida. Traiga la planta del pie opuesto hasta el muslo de su pierna extendida. Agarre hacia los dedos del pie tanto como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje. Repita 3 veces para cada pierna.



Estira: Corvas, lumbares e ingle.

- **Estiramiento de pantorrilla/talón:**

Con una pierna en frente de la otra, apóyese con las manos hacia delante y póngalas contra la pared. Mantenga la espalda recta y el pie trasero sobre el piso. Doble la pierna frontal, tírese hacia delante y mueva las caderas hacia la pared. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje. Repita 3 veces para cada pierna. Para un mayor estiramiento de los tendones, doble la pierna trasera también.



Estira: Pantorillas, talón y tendones.

- **Estiramiento de cuádriceps:**

Con una mano contra la pared para equilibrarse, agarre un pie con la mano contraria. Traiga su talón tan cerca de la cadera como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje. Repita 3 veces con cada pierna.

Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.



- **Estiramiento de muslos interiores:**

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Hale sus pies hacia la ingle tanto como sea posible. Sostenga durante 15 segundos, luego relaje. Repita 3 veces.

Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.



6. COMENZAR EL ENTRENAMIENTO

PASO 1: Colóquese en el suelo de frente a la stepper, ponga el pie izquierdo en el pedal izquierdo y pise hasta que se detenga al tocar el fondo.

PASO 2: Ponga el pie derecho en el pedal derecho.

PASO 3: Empiece a ejercitarse con un ritmo lento y familiarícese gradualmente con la regla de paso única. Si desea ajustar la resistencia del pedal, baje de la máquina y luego ajuste la tuerca rectangular en el bastidor base (7).

¡ADVERTENCIA! Nunca se pare durante más de 30 segundos encima de la máquina sin realizar movimiento ya que podría dañar la barra hidráulica.

¡ADVERTENCIA! No se agache mientras esté montado en la máquina ya que podría volcarse.

7. MÉTODOS DE EJERCICIO ADECUADOS

Nunca inicie su programa de entrenamiento sin la preparación adecuada. Esto significa que primero debe realizar un calentamiento y relajar los grupos de músculos relevantes antes de cada ejercicio.

- Frecuencia del ejercicio:

Se sugiere hacer ejercicio al menos cada dos días. Al principio, puede hacer 5 minutos, después 15 minutos y así sucesivamente hasta los 30 minutos.

También puede realizar 10 minutos de ejercicio, descansar, volver a hacer 10 minutos y así sucesivamente hasta tres veces. También puedes insistir en hacer ejercicio todos los días. Recuerde que debe hacer ejercicio dentro de sus posibilidades.

- Recuperación tras el ejercicio:

Recuerde respirar hondo, beber agua y relajar el cuerpo hará que te sientas bien y tengas una sensación de logro.

8. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Usa un paño suave y húmedo para limpiar la superficie de la máquina.
- Evita usar limpiadores abrasivos o disolventes que puedan dañar los componentes.
- Realiza inspecciones regulares para asegurarte de que no haya piezas sueltas, desgastadas o dañadas.
- Si no vas a usar la máquina por un período prolongado, asegúrate de almacenarla en un lugar seco y limpio.

**IMPORTANT**

TO KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

1. PURPOSE OF THE PRODUCT

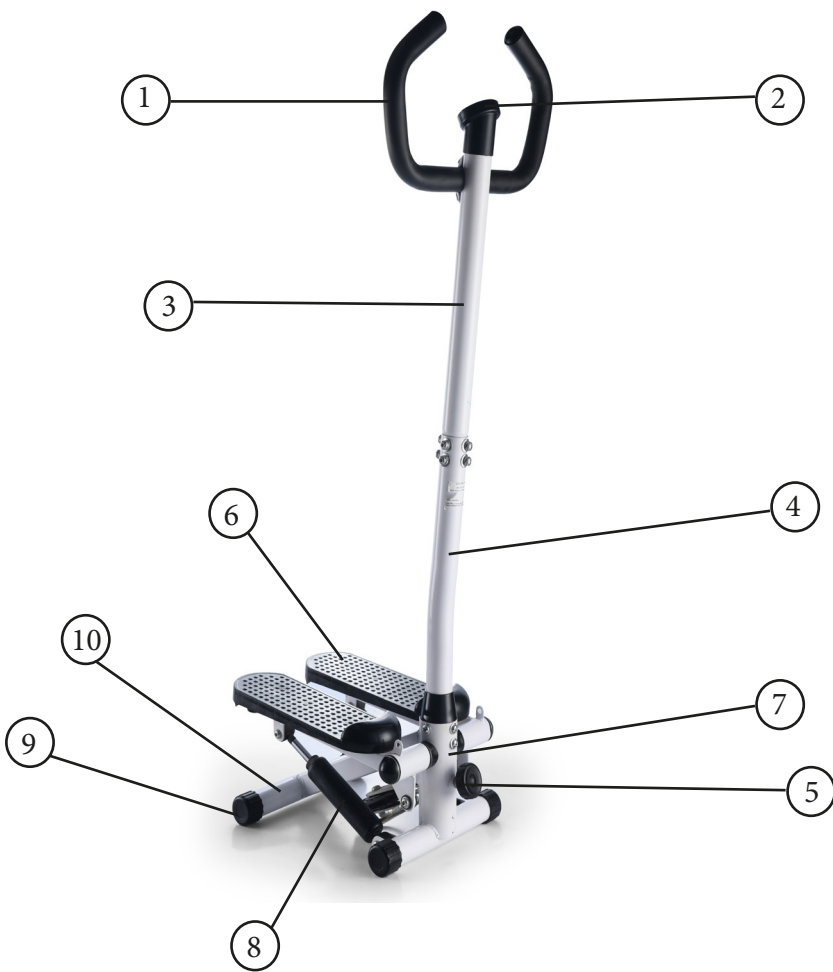
An arm stepper combines cardio and resistance exercise, toning leg and arm muscles while burning calories. It is compact, low impact and improves coordination and endurance. Ideal for a complete workout at home.

2. WARNINGS

1. **WARNING!:** The maximum supported weight is 120 KG.
2. **WARNING!:** The machine must be used on smooth and stable ground.
3. **WARNING!:** Keep babies and pets away from the machine to avoid injury.
4. **WARNING!:** Users who are pregnant or wear implantable medical devices, such as cardiac pacemakers, should consult their doctor before using the product. If you experience any discomfort, such as chest pain, arrhythmia, shortness of breath, dizziness... Stop exercising immediately and consult your doctor before continuing.
5. **WARNING!:** Please wear appropriate clothing when exercising. Do not wear loose clothing as it may get caught in the machine and block the exercise.
6. **WARNING!:** Warm up before use.
7. **WARNING!:** Do not touch the hydraulic rod (8), this could cause burns.
8. **WARNING!:** Make sure that you have enough space to move around when using the device so that you can perform all exercises properly and without obstacles.
9. **WARNING!:** The device is designed for one person only.
10. **WARNING!:** Please make sure that no adjustable parts protrude. After use, put the device away so that no one can be injured by protruding parts.
11. **WARNING!:** To improve the grip of the feet and the movement of the body, it is best to use the steps machine with bare feet.

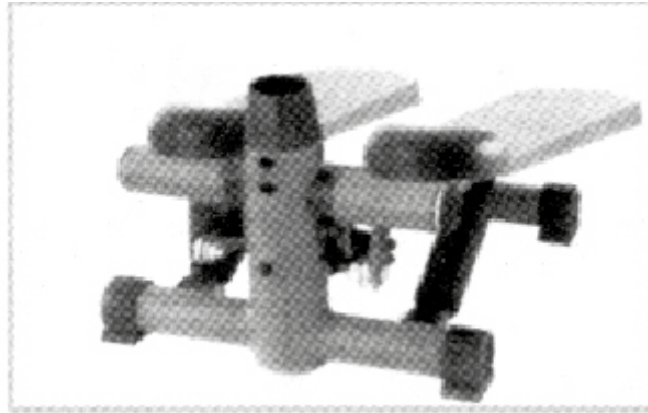
2. PARTS OF THE PRODUCT

Number	Part	Quantity
1	Armrests	1
2	Electronic counter	1
3	Upper column	1
4	Lower column	1
5	Adjustment button	1
6	Pedal	2
7	Base frame	1
8	Hydraulic boom	2
9	Mats	4
10	Pulley	1

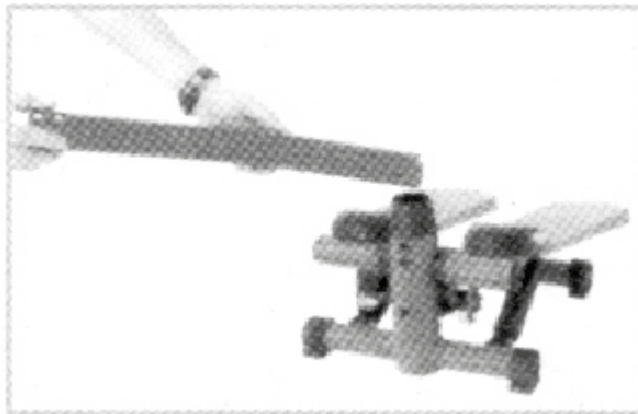


3. INSTALLATION PLAN

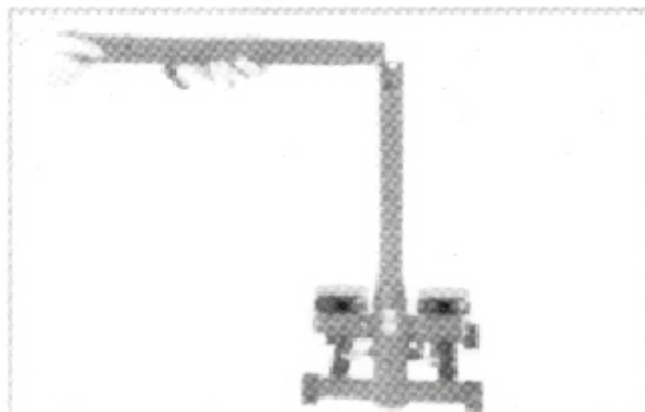
1. Place the stepper gently on the ground.



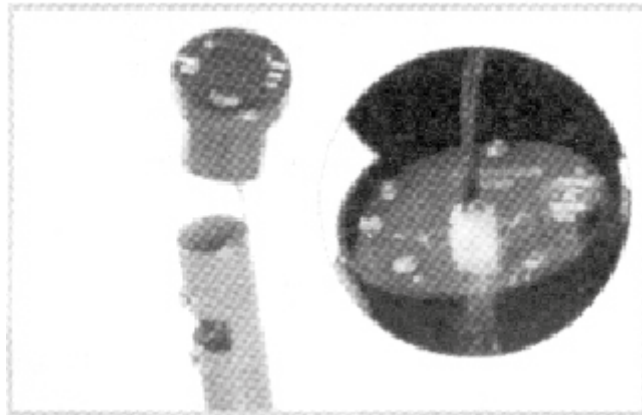
2. Connect the cables to the base frame (7) and pull them out of the lower column (4). Tighten the screw of the positive hole in the base frame (7).



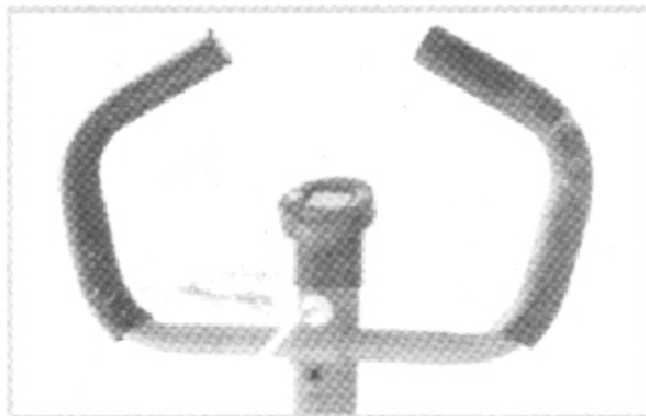
3. Insert the upper column (3) into the lower column (4), screw the screws into the holes of the upper and lower posts.



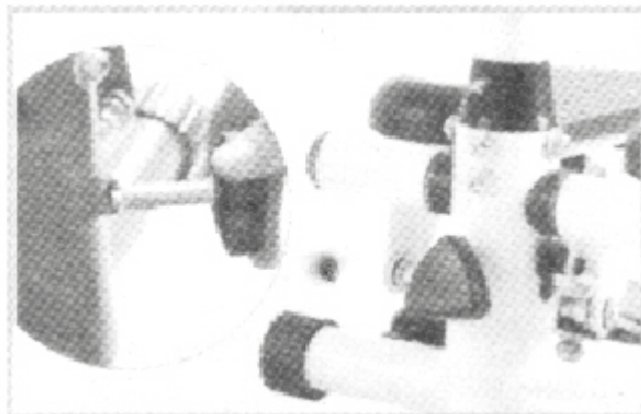
4. Connect the cable to the electronic meter (2).



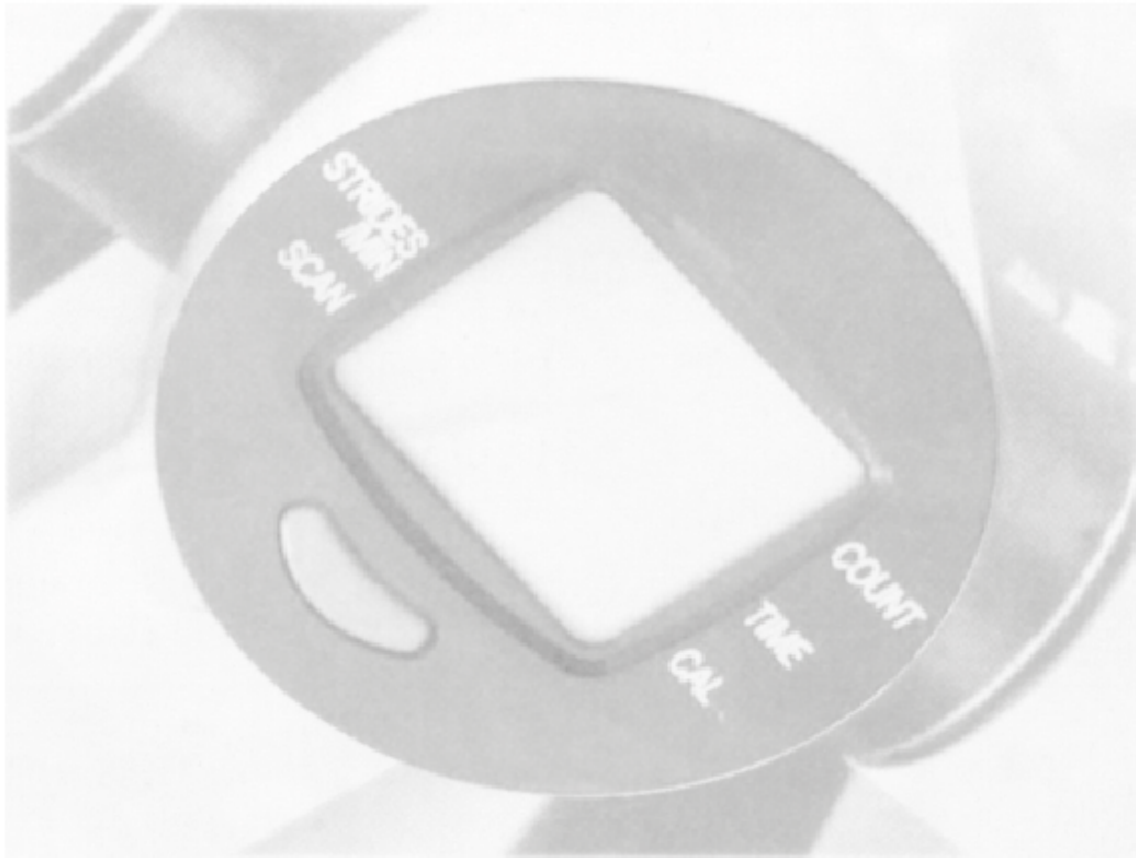
5. Align the armrest (1) with the upper column (3), align the hole and tighten the screws.



6. Turn the triangular adjuster on the hoe in front of the base of the main frame (7), this is adjusted according to the desired amount of movement.



4. ELECTRONIC METER INSTRUCTIONS



- **SCAN:** Displays different types of functional value automatically in order.
- **TIME:** From 0 to 99:55 minutes.
- **CALORIES:** Accumulates calorie consumption during exercise. This is a reference value.
- **COUNT:** Accumulates the number of steps in relation to steps per minute.
- **MODE:** You can select several function keys if held for 3 seconds, the whole value will return to zero and reset.
- **DELETED AUTO:** If there is no signal input for 4 seconds, the display will automatically turn off. But it will re-enter signal by exercising or touching the mode button.
- **AUTO SCAN:** The display will show separately every 4 seconds: times/seconds, time, calories.

Any movement of the pedals will start the display. Press the "mode" button to choose four functions (time/second, time, calories, auto scan). The small arrow on the display will show various functions corresponding to the four arrows below the display.

5. STRETCHING GUIDE

Every training session should include these two parts:

1. A warm-up before exercise, consisting of 5-10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up will increase your body temperature, heart rate and circulation in preparation for exercise.
2. A cool down after exercise, 5-10 minutes of stretching. This will increase the flexibility of your muscles and help prevent problems after exercise.

- Recommended stretches:

Move slowly, never make sudden movements while stretching.

- **Heel Touch Stretch:**

Stand with your knees bent slightly and bend forward from your hips. Allow your shoulders and back to relax as you lower down to your heels as far as possible. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times.

Stretch: Hamstrings, back of knees and back.



- **Stretching of the hamstrings:**

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot up to the thigh of your outstretched leg. Grasp towards the toes as far as possible. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.

Stretch: Crowns, lumbar and ingles.



- **Calf/heel stretch:**

With one leg in front of the other, lean forward with your hands and place them against the wall. Keep your back straight and your back foot on the floor. Bend your front leg, pull forward and move your hips toward the wall. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg. For a greater hamstring stretch, bend the back leg as well.

Stretch: Calf, heel and hamstring.



- **Quadriceps stretching:**

With one hand against the wall for balance, grab one foot with the opposite hand. Bring your heel as close to your hip as possible. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times with each leg.

Stretch: Quadriceps and hip muscles.



- **Inner thigh stretch:**

Sit with the soles of your feet together and your knees facing outwards. Pull your feet towards your groin as far as possible. Hold for 15 seconds, then relax. Repeat 3 times.

Stretch: Quadriceps and hip muscles.



6. START TRAINING

STEP 1: Stand on the ground facing the stepper, put your left foot on the left pedal and step until it stops when it touches the bottom.

STEP 2: Put your right foot on the right pedal.

STEP 3: Start exercising at a slow pace and gradually familiarise yourself with the single step rule. If you wish to adjust the pedal resistance, step off the machine and then adjust the rectangular nut on the base frame (7).

WARNING!: Never stand for more than 30 seconds on the machine without moving it, as this could damage the hydraulic boom.

WARNING!: Do not bend down while mounted on the machine as this could cause it to tip over.

7. APPROPRIATE EXERCISE METHODS

Never start your training programme without proper preparation. This means that you should first warm up and relax the relevant muscle groups before each exercise.

- Frequency of exercise:

It is suggested to exercise at least every other day. At first, you can do 5 minutes, then 15 minutes and so on up to 30 minutes.

You can also do 10 minutes of exercise, rest, do 10 minutes again and so on up to three times. You can also insist on exercising every day. Remember to exercise within your means.

- Recovery after exercise:

Remembering to breathe deeply, drink water and relax your body will make you feel good and give you a sense of accomplishment.

8. CLEANING AND MAINTENANCE

- Use a soft, damp cloth to clean the surface of the machine.
- Avoid using abrasive cleaners or solvents that may damage components.
- Make regular inspections to ensure that there are no loose, worn or damaged parts.
- If you are not going to use the machine for a long period of time, be sure to store it in a dry and clean place.



ES - Peso máximo soportado 120 KG
EN - Maximum supported weight 120 KG
IT - Peso massimo supportato 120 KG
FR - Poids maximal supporté 120 KG
PT - Peso máximo suportado 120 KG
DE - Maximal unterstütztes Gewicht 120 KG
NL - Maximaal ondersteund gewicht 120 KG
SWE - Maximal stödvtikt 120 KG
PL - Maksymalna obsługiwana waga 120 KG
DK - Maksimal understøttet vægt 120 KG

CE Made in P.R.C.



ZHEJIANG DAPAO TECHNOLOGY CO.,LTD.
No.65 Kaifa Avenue, Wuyi County, Jinhua
City, Zhejiang Province, China
baoyu@dapowsports.com



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016,
Sevilla (Spain)
prrc@queralto.com