

USA office: Fontana **ITA** office: Milano **AUS** office: Truganina **POL** office: Gdańsk
DEU office: FDS GmbH, Neuer Höltingbaum 36, 22143 Hamburg, Deutschland
GBR office: FDS Corporation Limited, Unit 4, Blackacre Road, Great Blakenham,
Ipswich, Ip6 0FL, United Kingdom **FRA** office: Saint Vigor d'Ymonville

Stepper
Stepper
Stepper
Stepper
Stepper
Stepper
traptrede-trainingsmaschine

SP38347

THIS INSTRUCTION BOOKLET CONTAINS **IMPORTANT** SAFETY INFORMATION.
PLEASE READ AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

EN



Before You Start

- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.
- ⚠ Always place the product on a flat, steady and stable surface.
- ⚠ Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.

DE



Vor dem Beginnen

- ⚠ Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch.
- ⚠ Bewahren Sie die Anweisungen zur zukünftigen Verwendung auf.
- ⚠ Überprüfen Sie, ob alle Teile und Zubehörteile vorhanden sind.
- ⚠ Lesen Sie jeden Schritt sorgfältig durch und befolgen Sie die richtige Reihenfolge.
- ⚠ Wir empfehlen, alle Teile möglichst in der Nähe des Aufstellungsortes zu montieren, um unnötige Bewegungen nach der Montage zu vermeiden.
- ⚠ Stellen Sie den Artikel immer auf eine ebene, feste und stabile Fläche.
- ⚠ Halten Sie alle kleinen Teile und Verpackungsmaterialien fern von Babys und Kindern, ansonsten besteht Erstickungsgefahr.

FR



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement.
- ⚠ Vérifiez toutes les pièces et les accessoires.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez l'ordre correct.
- ⚠ Nous recommandons que, dans la mesure du possible, tous les produits soient assemblés à proximité de la zone où ils seront utilisés, afin d'éviter tout déplacement inutile du produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane et stable.
- ⚠ Conservez toutes les petites pièces de ce produit et les matériaux d'emballage hors de portée des bébés et des enfants, car ils pourraient présenter un risque d'étouffement.

ES



Antes de Empezar

- ⚠ Lea atentamente todas las instrucciones.
- ⚠ Conserve las instrucciones para futuras consultas.
- ⚠ Separe y cuente todas las piezas y los accesorios.
- ⚠ Lea detenidamente cada paso y siga el orden correcto.
- ⚠ Recomendamos que, siempre que sea posible, todos los elementos se monten cerca de la zona en la que se van a utilizar, para evitar mover el producto innecesariamente una vez montado.
- ⚠ Coloque siempre el producto sobre una superficie plana, estable y firme.
- ⚠ Mantenga todas las piezas pequeñas y los materiales de embalaje de este producto lejos de los bebés y los niños, ya que pueden representar un grave riesgo de asfixia.

IT



Prima di Iniziare

- ⚠ Si prega di leggere attentamente tutte le istruzioni.
- ⚠ Conservare le istruzioni per riferimento futuro.
- ⚠ Separare e contare tutte le parti e gli accessori.
- ⚠ Leggere attentamente ogni passo e seguire l'ordine corretto.
- ⚠ Si consiglia, ove possibile, di assemblare tutti gli articoli vicino alla zona in cui verranno posti in uso, per evitare di spostare inutilmente il prodotto una volta assemblato.
- ⚠ Posizionare sempre il prodotto su una superficie piana, stabile.
- ⚠ Tenere tutte le piccole parti e i materiali di imballaggio di questo prodotto lontano dalla portata di neonati e bambini, in quanto possono costituire un serio pericolo di soffocamento.

PL



Zanim Zacziesz

- ⚠ Zapoznaj się z instrukcją.
- ⚠ Zachowaj instrukcję do wglądu.
- ⚠ Posortuj części i upewnij się, że zestaw jest kompletny.
- ⚠ Zapoznaj się ze sposobem montażu i postępuj zgodnie z instrukcją.
- ⚠ Zalecamy, aby montaż odbywał się możliwie najbliżej miejsca docelowego położenia produktu, aby uniknąć niepotrzebnego przesuwania.
- ⚠ Upewnij się, że produkt znajdzie się na płaskiej i stabilnej powierzchni.
- ⚠ Upewnij się, że materiały wykorzystane podczas pakowania produktu, oraz jego elementy znajdują się poza zasięgiem dzieci.

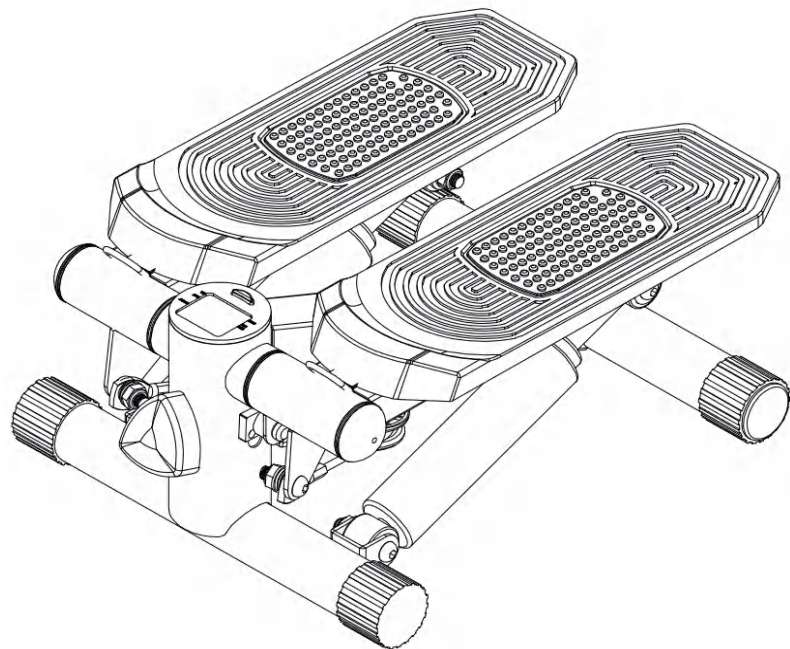
NL



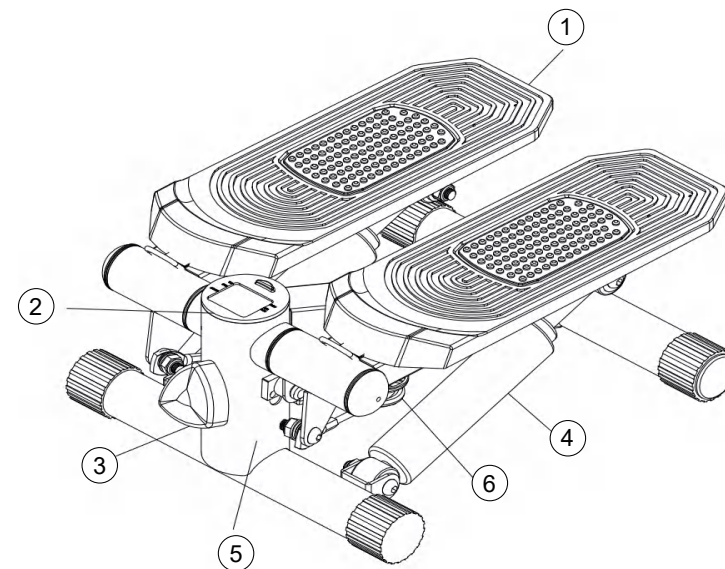
Voordat U Begint

- ⚠ Lees alstublieft alle instructies zorgvuldig door.
- ⚠ Bewaar de instructies voor toekomstig gebruik.
- ⚠ Scheid en tel alle onderdelen en beslag.
- ⚠ Lees elke stap zorgvuldig door en volg de juiste volgorde.
- ⚠ Wij raden aan om, waar mogelijk, alle items te monteren in de nabijheid van de plaats waar ze zullen worden gebruikt, om onnodige verplaatsing van het product na montage te voorkomen.
- ⚠ Plaats het product altijd op een vlak, stabiel en stevig oppervlak.
- ⚠ Houd alle kleine onderdelen en verpakkingsmaterialen van dit product buiten bereik van baby's en kinderen omdat ze een ernstig verstikkingsgevaar kunnen vormen.

EN 1. Product structure



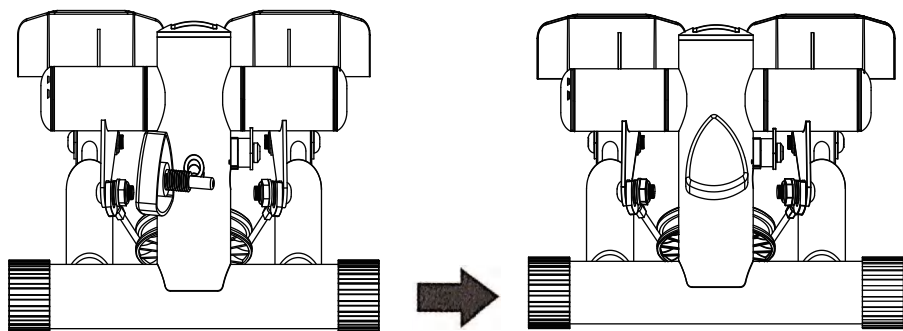
Stepper
Stepper
Stepper
Stepper
Stepper
Stepper
traptrede-trainingmachine



Parts list

Item	Name	QTY
①	Pedal	2
②	Electronic Meter	1
③	Adjusting Knob	1
④	Hydraulic Rod	2
⑤	Base Frame	1
⑥	Pulley	1
*updated ones with exercise straps		

2. Installation drawing



As shown in Figure, take out the adjustment button, adjust the hole position to the appropriate position, and insert the knob. The tightness of the knob can control the height of the pedal, the higher the closer.

3. Instructions

3.1 Electronic instrument instructions



3.2 Function Description

The window displays: SCAN ----- cycles between the following functions

COUNT (times) -- -- 0.00 -- 9999

TIME (time) -- -- -- 00:00 -- 99:59 minutes

CALORIE -- 0.0 -- 999.9 kilocalories

STRIDES/MIN (frequency) -- 0.0 -- 99.9 times/minute

Key: MODE: Used to select the content you want to display. RST: Press and hold this key for 3-4 seconds to clear data.

Function description:

- 1.TIME (time) : press the MODE key to display the time. This value represents the sum of the time from the start to the end of the movement.
2. COUNT (times) : Press the MODE key to display times. This value represents the number of runs from the start of the movement to the end of the movement.
3. CALORIE (calories) : press the MODE key to calorie display. This value represents the total amount of energy burned from the start to the end of the movement.
4. STRIDES/MIN (frequency) : press the MODE key to the frequency display. This value represents the frequency of the movement, that is, how many movements per minute.

SCAN: In this status, the value of the above functions is displayed every 4 seconds in the following order: COUNT (count) - TIME (time) ----CALORIE--STRIDES/MIN (frequency)

1. Within 4 to 5 minutes, if there is no signal input, the display will be extinguished.
2. When there is a signal input, the display will automatically light up and display the current value.
- 3.If there is no display or dark display, please replace the battery, please pay attention to the polarity of the battery when replacing the battery.

The Mode key can select four functions (times/second, time, calories, automatic scanning). Small arrows on the screen display various functions, corresponding to the four arrows at the bottom of the screen.

Automatic scanning: In this case, the screen will automatically display 4 seconds of times/second, time, calories respectively.

Automatic shutdown: If there is no signal input lasting 4 seconds, the signal will be re-entered through the motion or touch mode button.

3.3 Start workout

Important: Place the stepper on a flat surface. It is recommended to lay a blanket under it to avoid damage to the ground caused by long-term use.

Step1: Stand on the ground, return to the stepper, put your left foot on the left pedal, and push down until you hit the bottom to stop.

Step2: Put the right foot on the right foot pedal.

Step3: Start slow movement and gradually become familiar with the unique stepping method. If you want to adjust the pedal barrier, step off the stepper before adjusting the knob or barrier lever.

Exercise frequency:

It is suggested that you should exercise at least every other day. At the beginning, you can do 5 minutes ahead, and then add gradually to 15 minutes, up to 30 minutes. Or 10 minutes each unit to complete three units. You can also insist exercising every day. Please be remembered to exercise within your abilities.

Recovery after exercising:

To reduce muscular soreness the following days, it is important to do some stretch exercise. Make deep breath, drink water and relax the body will make you feel well and have a sense of achievement.

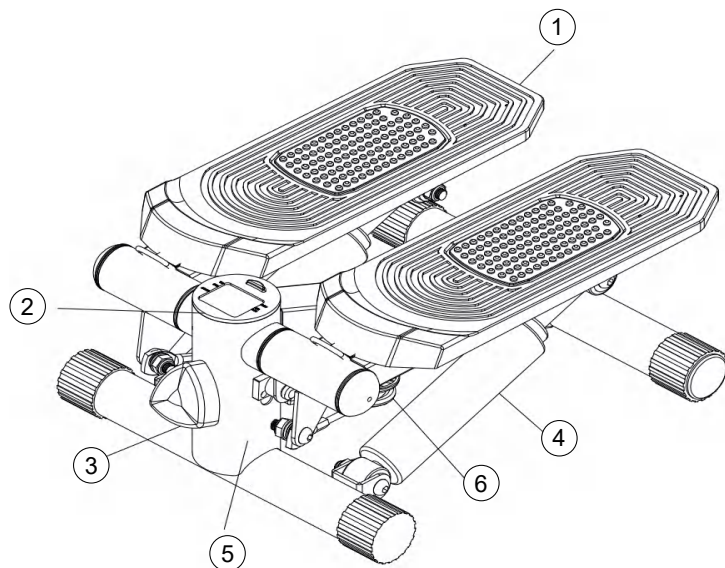
4. Attention

1. Maximum user weight is 100 kg.
2. The machine should be placed on a flat and stable ground.

If necessary, lay fabric under the machine to protect your floor or blanket. Please check carefully before each use.
3. Wear appropriate clothes when exercising. Do not wear loose clothing to participate in the machine to hinder exercise.
4. Please keep babies and pets away from the machine to avoid unnecessary damage.
5. Pregnant women or users of implantable medical products such as pacemakers should consult their doctors before use.

If you experience chest tightness, arrhythmia, shortness of breath, dizziness and other discomfort, please stop exercising immediately and consult your doctor before continuing to exercise.
6. Warm up before use.
7. When the hydraulic cylinder is used continuously for 20 minutes, please cool it before use. Do not touch after use.
8. Please give your body water of 150CC-500CC as supplement to help discharge UA, which leads to half the work with double results.
9. To enhance the adhesion of feet and body twister, adhering to the fitness principle of foot massage. it is better to use with bare feet.

DE 1. Produktstruktur

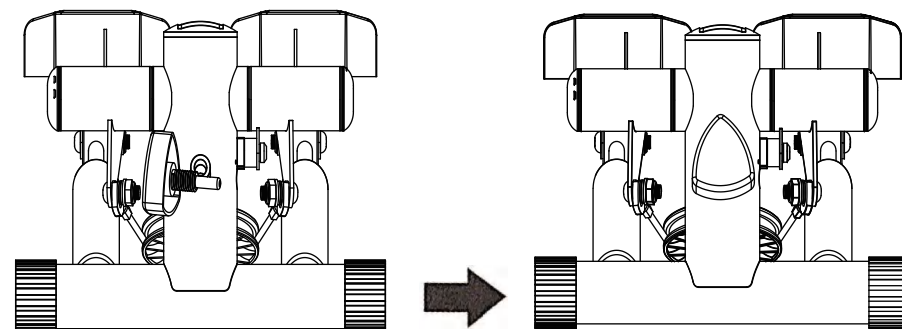


Teileliste

Artikel	Name	ANZAHL
①	Pedal	2
②	Elektronisches Messgerät	1
③	Verstellknopf	1
④	Hydraulische Stange	2
⑤	Grundrahmen	1
⑥	Riemenscheibe	1

*Aktualisierte Version mit Trainingsbändern

2. Einbauzeichnung



Nehmen Sie, wie in der Abbildung gezeigt, den Einstellknopf heraus, stellen Sie die Lochposition auf die entsprechende Position ein, und setzen Sie den Knopf ein. Durch die Festigkeit des Knopfes kann die Höhe des Pedals gesteuert werden, je höher, desto näher.

3. Anleitungen

3.1 Anleitungen für elektronische Geräte



3.2 Funktionsbeschreibung

Das Fenster wird angezeigt: SCAN ----- wechselt zwischen den folgenden Funktionen

COUNT (Zeiten) -- -- 0,00 -- 9999

TIME (Zeit) -- -- -- 00:00 -- 99:59 Minuten

CALORIE (Kalorien) -- 0,0 -- 999,9 Kilokalorien

STRIDES/MIN (Frequenz) -- 0,0 -- 99,9 Mal/Minute

Taste: MODUS: Dient zur Auswahl des anzuzeigenden Inhalts. RST: Halten Sie diese Taste 3-4 Sekunden lang gedrückt, um die Daten zu löschen.

Funktionsbeschreibung:

1. TIME (Zeit) : Drücken Sie die MODE-Taste, um die Zeit anzuzeigen.

Dieser Wert stellt die Summe der Zeit vom Beginn bis zum Ende der Bewegung dar.

2. COUNT (Zeiten) : Drücken Sie die MODE-Taste, um die Zeiten anzuzeigen. Dieser Wert stellt die Anzahl der Durchläufe vom Beginn der Bewegung bis zum Ende der Bewegung dar.

3. CALORIE (Kalorien) : Drücken Sie die MODE-Taste, um die Kalorienanzeige aufzurufen. Dieser Wert stellt die gesamte Energiemenge dar, die vom Start bis zum Ende der Bewegung verbrannt wurde.

4. STRIDES/MIN (Frequenz): Drücken Sie die MODE-Taste, um die Frequenzanzeige aufzurufen. Dieser Wert gibt die Frequenz der Bewegung an, d.h. wie viele Bewegungen pro Minute.

SCAN: In diesem Status wird der Wert der oben genannten Funktionen alle 4 Sekunden in der folgenden Reihenfolge angezeigt: COUNT (Zählung) - TIME (Zeit) ----CALORIE-- STRIDES/MIN (Frequenz)

1. Wenn innerhalb von 4 bis 5 Minuten kein Signal anliegt, erlischt die Anzeige.

2. Wenn ein Signal anliegt, leuchtet die Anzeige automatisch auf und zeigt den aktuellen Wert an.

3. Wenn keine oder eine dunkle Anzeige erscheint, wechseln Sie bitte die Batterie aus. Achten Sie dabei auf die Polarität der Batterie.

Mit der Modustaste können Sie vier Funktionen auswählen

(Zeiten/Sekunden, Zeit, Kalorien, automatisches Scannen). Kleine Pfeile auf dem Bildschirm zeigen verschiedene Funktionen an, die den vier Pfeilen am unteren Rand des Bildschirms entsprechen.

Automatisches Scannen: In diesem Fall werden auf dem Bildschirm automatisch 4 Sekunden lang Zeiten/Sekunden, Zeit und Kalorien angezeigt.

Automatische Abschaltung: Wenn 4 Sekunden lang kein Signal eingegeben wird, wird das Signal über die Bewegungs- oder Berührungsmodus-Taste erneut eingegeben.

3.3 Training starten

Wichtig: Stellen Sie den Stepper auf eine ebene Fläche. Es wird empfohlen, eine Decke darunter zu legen, um Schäden am Boden durch langfristige Nutzung zu vermeiden.

Schritt 1: Stellen Sie sich auf den Boden, kehren Sie zum Stepper zurück, stellen Sie den linken Fuß auf das linke Pedal und drücken Sie es nach unten, bis Sie den Boden erreichen, um anzuhalten.

Schritt 2: Stellen Sie den rechten Fuß auf das rechte Pedal.

Schritt 3: Beginnen Sie mit einer langsamen Bewegung und machen Sie sich allmählich mit der einzigartigen Steppmethode vertraut. Wenn Sie die Pedalsperre einstellen möchten, steigen Sie vom Stepper ab, bevor Sie den Drehknopf oder den Sperrhebel einstellen.

Häufigkeit der Bewegung:

Es wird empfohlen, dass Sie mindestens jeden zweiten Tag trainieren sollten. Am Anfang können Sie 5 Minuten trainieren und dann schrittweise auf 15 Minuten bis zu 30 Minuten steigern. Oder 10 Minuten pro Einheit, um drei Einheiten zu absolvieren. Sie können auch darauf bestehen, jeden Tag zu trainieren. Bitte denken Sie daran, im Rahmen Ihrer Möglichkeiten zu trainieren.

Erholung nach dem Sport:

Um den Muskelkater an den folgenden Tagen zu verringern, ist es wichtig, einige Dehnübungen zu machen. Atmen Sie tief durch, trinken Sie Wasser und entspannen Sie den Körper, dann fühlen Sie sich wohl und haben ein Erfolgserlebnis.

4. Achtung

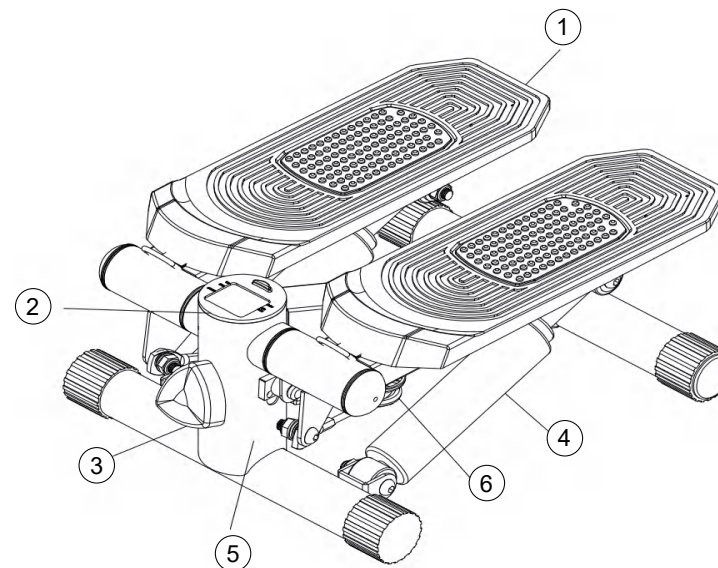
1. Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.
2. Die Maschine muss auf einem ebenen und stabilen Untergrund aufgestellt werden.

Legen Sie ggf. einen Stoff unter das Gerät, um Ihren Boden oder Ihre Decke zu schützen. Bitte überprüfen Sie den Stand des Geräts vor jedem Gebrauch sorgfältig.
3. Tragen Sie beim Trainieren angemessene Kleidung. Tragen Sie keine weiten Kleidungsstücke, die das Training auf dem Gerät behindern.
4. Bitte halten Sie Babys und Haustiere von der Maschine fern, um unnötige Schäden zu vermeiden.
5. Schwangere Frauen oder Träger von implantierbaren medizinischen Produkten wie Herzschrittmachern sollten vor der Benutzung ihren Arzt konsultieren.

Wenn Sie ein Engegefühl in der Brust, Herzrhythmusstörungen, Kurzatmigkeit, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren, beenden Sie bitte sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie weiter trainieren.
6. Wärmen Sie sich vor dem Gebrauch auf.
7. Wenn der Hydraulikzylinder 20 Minuten lang ununterbrochen benutzt wird, kühlen Sie ihn bitte vor dem Gebrauch ab. Nach dem Gebrauch nicht berühren.
8. Bitte geben Sie Ihrem Körper Wasser von 150CC-500CC als Ergänzung zu helfen, UA zu entladen, die auf die Hälfte der Arbeit mit doppelten Ergebnissen führt.
9. Zur Verbesserung der Haftung der Füße und Körper Twister, die Einhaltung der Fitness-Prinzip der Fußmassage. es ist besser, mit nackten Füßen zu verwenden.

FR

1. Structure du Produit

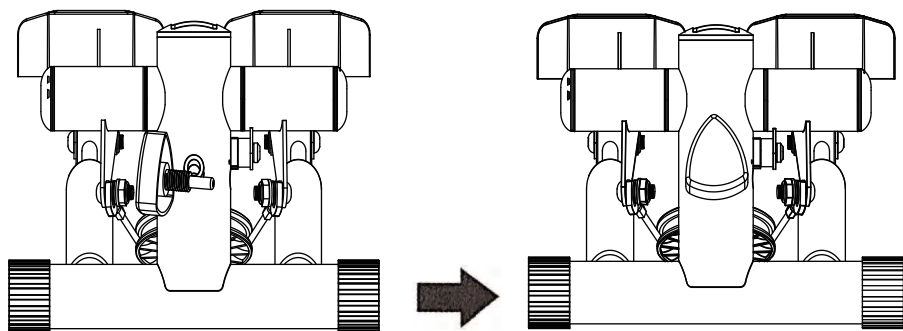


Liste des Pièces

Objet	Nom	QTÉ
①	Pédale	2
②	Compteur électronique	1
③	Bouton de réglage	1
④	Tige hydraulique	2
⑤	Cadre de base	1
⑥	Poulie	1

*les plus récents avec des sangles d'exercice

2. Dessin d'Installation



Comme le montre la figure, retirez le bouton de réglage, réglez la position du trou sur la position appropriée et insérez le bouton. Le serrage du bouton permet de contrôler la hauteur de la pédale, plus elle est haute, plus elle est proche.

3. Instructions

3.1 Instructions d'instruments électroniques



3.2 Description de la fonction

La fenêtre s'affiche : SCAN ----- fait défiler les fonctions suivantes

COMPTAGE (fois) -- -- 0.00 -- 9999

TEMPS (HEURE) -- -- -- 00:00 -- 99:59 minutes

CALORIE -- 0.0 -- 999.9 kilocalories

PAS/MIN (fréquence) -- 0.0 -- 99.9 fois/minute

Touche : MODE : Permet de sélectionner le contenu à afficher. RST :

Appuyez sur cette touche et maintenez-la enfoncée pendant 3 à 4 secondes pour effacer les données.

Description de la Fonction :

1. TEMPS (HEURE) : appuyez sur la touche MODE pour afficher l'heure. Cette valeur représente la somme des temps entre le début et la fin du mouvement.

2. COMPTAGE (fois) : Appuyez sur la touche MODE pour afficher les fois. Cette valeur représente le nombre de courses du début du mouvement à la fin du mouvement.

3. CALORIE (calories) : appuyez sur la touche MODE pour afficher les calories. Cette valeur représente la quantité totale d'énergie brûlée du début à la fin du mouvement.

4. PAS/MIN (fréquence) : appuyez sur la touche MODE pour afficher la fréquence. Cette valeur représente la fréquence du mouvement, c'est-à-dire le nombre de mouvements par minute.

SCAN : Dans cet état, la valeur des fonctions ci-dessus est affichée toutes les 4 secondes dans l'ordre suivant : COMPTAGE (fois) - TEMPS (HEURE) ---CALORIE -- PAS/MIN (fréquence)

1. Dans les 4 à 5 minutes, s'il n'y a pas d'entrée de signal, l'affichage s'éteint.

2. Lorsqu'il y a un signal d'entrée, l'écran s'allume automatiquement et affiche la valeur actuelle.

3. S'il n'y a pas d'affichage ou d'affichage sombre, veuillez remplacer la batterie, veuillez faire attention à la polarité de la batterie lors du remplacement de la batterie.

La touche mode permet de sélectionner quatre fonctions (temps/seconde, temps, calories, balayage automatique). Des petites flèches sur l'écran affichent différentes fonctions, correspondant aux quatre flèches en bas de l'écran.

Balayage automatique : Dans ce cas, l'écran affiche automatiquement 4 secondes de temps/seconde, de temps, de calories respectivement.

Arrêt automatique : Si aucun signal n'est entré pendant 4 secondes, le signal sera réintroduit par le biais du bouton de mouvement ou du bouton de mode tactile.

3.3 Commencer l'entraînement

Important : Placez le stepper sur une surface plane. Il est recommandé de poser une couverture en dessous pour éviter d'endommager le sol causé par une utilisation à long terme.

Étape 1 : Tenez-vous sur le sol, retournez au stepper, placez votre pied gauche sur la pédale gauche et appuyez vers le bas jusqu'à ce que vous atteigniez le bas pour vous arrêter.

Étape 2 : Mettez le pied droit sur la pédale droite.

Étape 3 : Commencez un mouvement lent et familiarisez-vous progressivement avec la méthode de pas unique. Si vous souhaitez régler la barrière de pédale, descendez du stepper avant de régler le bouton ou le levier de barrière.

Fréquence de l'exercice :

Il est suggéré que vous devriez faire de l'exercice au moins tous les deux jours. Au début, vous pouvez faire 5 minutes à l'avance, puis ajouter progressivement à 15 minutes, jusqu'à 30 minutes. Ou 10 minutes par unité pour compléter trois unités. Vous pouvez également insister pour faire de l'exercice tous les jours. N'oubliez pas de faire de l'exercice dans la mesure de vos capacités.

Récupération après l'exercice :

Pour réduire les douleurs musculaires les jours suivants, il est important de faire des exercices d'étirement. Respirez profondément, buvez de l'eau et détendez le corps vous fera vous sentir bien et aurez un sentiment d'accomplissement.

4. Attention

1. Le poids maximum de l'utilisateur est de 100 kg.

2. La machine doit être placée sur un sol plat et stable.

Si nécessaire). Posez du tissu sous la machine pour protéger votre sol ou votre couverture. Veuillez vérifier attentivement avant chaque utilisation.

3. Portez des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples pour participer à la machine afin d'entraver l'exercice.

4. Veuillez tenir les bébés et les animaux domestiques à l'écart de la machine pour éviter des dommages inutiles.

5. Les femmes enceintes ou les utilisatrices de produits médicaux implantables tels que les stimulateurs cardiaques doivent consulter leur médecin avant utilisation.

Si vous ressentez une oppression thoracique, une arythmie, un essoufflement, des étourdissements et d'autres malaises, veuillez cesser immédiatement de faire de l'exercice et consulter votre médecin avant de continuer à faire de l'exercice.

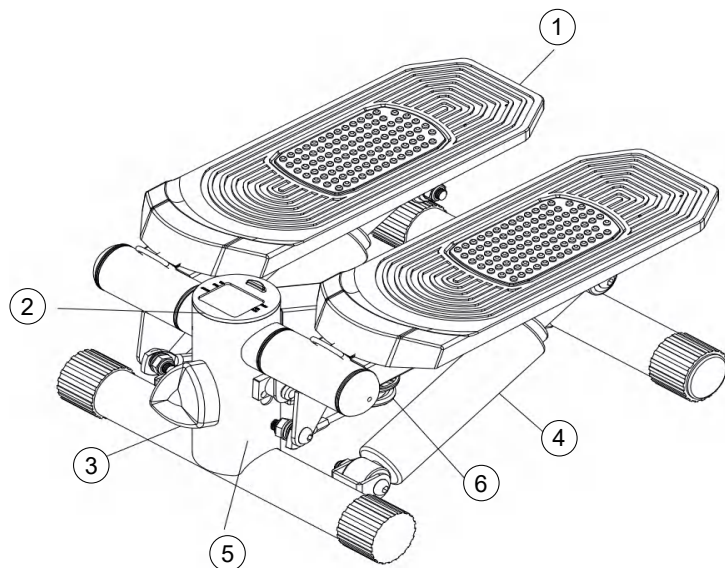
6. S'échauffer avant l'utilisation.

7. Lorsque le cylindre hydraulique est utilisé en continu pendant 20 minutes, veuillez le refroidir avant utilisation. Ne pas toucher après utilisation.

8. Veuillez donner à votre corps de l'eau de 150CC-500CC comme supplément pour aider à décharger l'acide urique, ce qui conduit à la moitié du travail avec deux fois plus de résultats.

9. Pour améliorer l'adhérence des pieds et de la torsion du corps, en respectant le principe de fitness du massage des pieds, il est préférable de l'utiliser pieds nus.

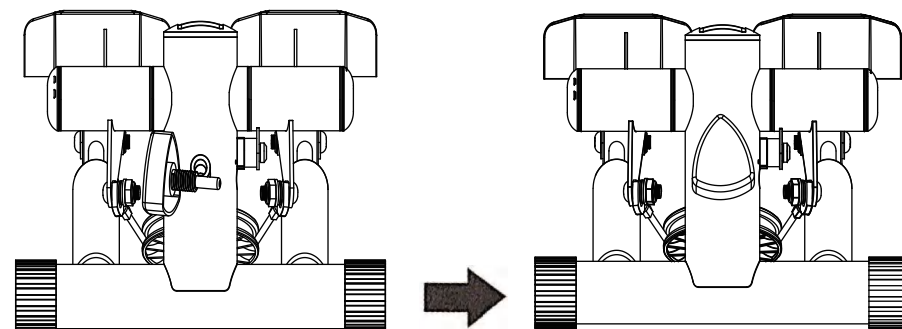
ES 1. Estructura del Producto



Lista de Piezas

Artículo	Nombre	Cantidad
①	Pedal	2
②	Medidor electrónico	1
③	Perilla de ajuste	1
④	Barra hidráulica	2
⑤	Marco de base	1
⑥	Polea	1
* Versiones actualizadas con correas de ejercicio		

2. Dibujo de Montaje



Como se muestra en la figura, saque el botón de ajuste, ajuste la posición del orificio a la posición adecuada e inserte la perilla. El ajuste de la perilla puede controlar la altura del pedal, cuanto más alto más cerca.

3. Instrucciones

3.1 Instrucciones del instrumento electrónico



3.2 Descripción de las funciones

La ventana muestra: SCAN (ESCANEAR) ----- alterna entre las siguientes funciones.

COUNT (CONTAR) (veces) -- -- 0,00 -- 9999

TIME (TIEMPO) (tiempo) -- -- 00:00 -- 99:59 minutos

CALORIE (CALORÍA) – 0,0 – 999,9 kilocalorías

STRIDES/MIN (ZANCADAS/MIN) (frecuencia) – 0,0 – 99,9 veces/minuto

Tecla: MODE (MODO): Se usa para seleccionar el contenido que desea visualizar. RST (REINICIAR): Presione y mantenga presionada esta tecla durante 3-4 segundos para borrar los datos.

Descripción de funciones:

1. TIME (tiempo): Presione la tecla MODE para visualizar el tiempo. Este valor representa la suma del tiempo desde el inicio hasta el final del movimiento.
2. COUNT (veces): Presione la tecla MODE para visualizar las veces. Este valor representa el número de recorridos desde el inicio del movimiento hasta el final del movimiento.
3. CALORIE (calorías): Presione la tecla MODE para visualizar las calorías. Este valor representa la cantidad total de energía quemada desde el inicio hasta el final del movimiento.
4. STRIDES/MIN (frecuencia): Presione la tecla MODE para visualizar la frecuencia. Este valor representa la frecuencia del movimiento, es decir, cuántos movimientos por minuto.

SCAN: En este estado, el valor de las funciones anteriores se visualiza cada 4 segundos en el siguiente orden: COUNT (contar) - TIME (tiempo) ---- CALORIE -- STRIDES/MIN (frecuencia)

1. En un plazo de 4 a 5 minutos, si no hay entrada de señal, la pantalla se apagará.
2. Cuando haya una entrada de señal, la pantalla se iluminará automáticamente y mostrará el valor actual.
3. Si la pantalla no se ilumina o se oscurece, cambie la pila; preste atención a la polaridad de la pila cuando la cambie.

La tecla MODE permite seleccionar cuatro funciones (veces/segundo, tiempo, calorías, escaneo automático). Las flechas pequeñas de la pantalla muestran varias funciones, que corresponden a las cuatro flechas de la parte inferior de la pantalla.

Escaneo automático: En este caso, la pantalla mostrará automáticamente 4 segundos de veces/segundo, tiempo, calorías respectivamente.

Apagado automático: Si no hay entrada de señal durante 4 segundos, la señal se volverá a introducir a través del movimiento o de tocar el botón de modo.

3.3 Iniciar el entrenamiento

Importante: Coloque el stepper sobre una superficie plana. Se recomienda colocar una manta debajo para evitar daños en el suelo causados por un uso prolongado.

Paso 1: Párese en el suelo, vuelva al stepper, coloque el pie izquierdo en el pedal izquierdo y presione hacia abajo hasta tocar el fondo para detenerse.

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

Paso 3: Inicie el movimiento lentamente y familiarícese gradualmente con el método único de stepper. Si desea ajustar la barrera de pedales, bájese del stepper antes de ajustar la perilla o la palanca de la barrera.

Frecuencia del ejercicio:

Se sugiere que haga ejercicio al menos cada dos días. Al principio, puede hacer 5 minutos por adelantado, y luego añadir gradualmente a 15 minutos, hasta 30 minutos. O 10 minutos cada unidad para completar tres unidades. También puede insistir en hacer ejercicio todos los días. Por favor, recuerde hacer ejercicio dentro de sus posibilidades.

Recuperación después del ejercicio:

Para reducir el dolor muscular los días siguientes, es importante hacer algún ejercicio de estiramiento. Respirar profundamente, beber agua y relajar el cuerpo le hará sentirse bien y tener una sensación de logro.

4. Atención

1. El peso máximo del usuario es de 100 kg.
2. La máquina debe colocarse sobre un suelo plano y estable.

Si es necesario, coloque tela debajo de la máquina para proteger el suelo o la manta. Por favor, compruebe cuidadosamente antes de cada uso.

3. Lleve ropa adecuada cuando haga ejercicio. No use ropa suelta para participar en la máquina para obstaculizar el ejercicio.

4. Por favor, mantenga a los bebés y las mascotas lejos de la máquina para evitar daños innecesarios.

5. Las mujeres embarazadas o los usuarios de productos médicos implantables, como marcapasos, deben consultar a sus médicos antes de utilizar la máquina.

Si experimenta opresión en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos y otras molestias, por favor deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar con el ejercicio.

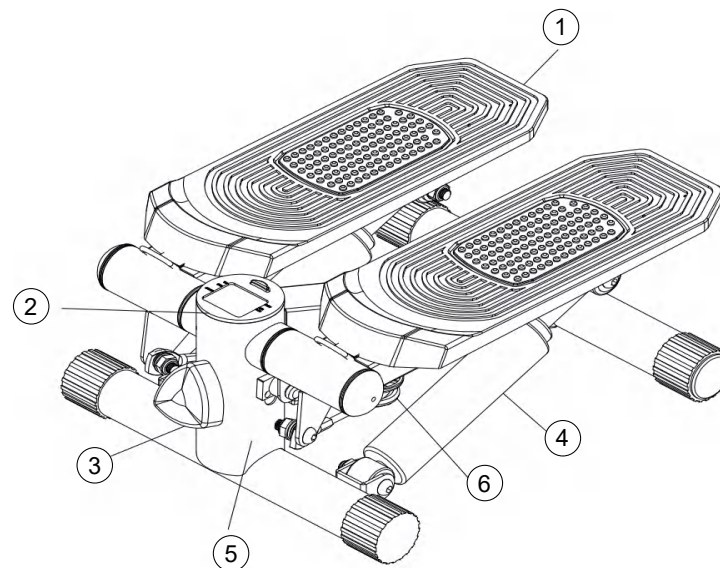
6. Caliente antes de su uso.

7. Si el cilindro hidráulico se utiliza de forma continuada durante 20 minutos, enfríelo antes de utilizarlo. No lo toque después de su uso.

8. Por favor, proporcione a su cuerpo agua de 150CC-500CC como suplemento para ayudar a la descarga de UA, lo que lleva a la mitad del trabajo con el doble de resultados.

9. Para mejorar la adherencia de los pies y el torcedor corporal, adhiriéndose al principio de fitness del masaje de pies, es mejor usarla con los pies descalzos.

IT 1. Struttura del prodotto

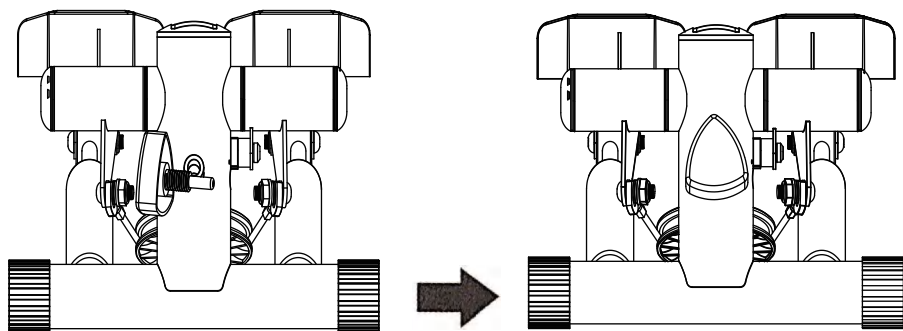


Lista delle Parti

Articolo	Nome	Q.TÀ
①	Pedale	2
②	Contatore elettronico	1
③	Manopola di regolazione	1
④	Asta idraulica	2
⑤	Telaio di base	1
⑥	Puleggia	1

*Ultimi modelli con cinghie da sport

2. Figura di montaggio



Come mostrato in figura, estrarre il pulsante di regolazione, regolare la posizione del foro nella posizione appropriata e poi inserire la manopola. Il serraggio della manopola consente di controllare l'altezza del pedale, tanto più alta quanto più vicina.

3. Istruzioni

3.1 Istruzioni dello strumento elettronico



3.2 Descrizione della Funzione

La finestra visualizza:

SCAN (scansione) ----- consente di scorrere tra le seguenti funzioni

COUNT (volte) -- -- 0,00 -- 9999

TIME (tempo) -- -- -- 00:00 -- 99:59 minuti

CALORIE -- 0,0 -- 999,9 chilocalorie

STRIDE/MIN (frequenza) -- 0,0 -- 99,9 volte/minuto

Tasto:

MODALITÀ: Serve a selezionare il contenuto che si desidera visualizzare.

RST: Tenere premuto questo tasto per 3-4 secondi per cancellare i dati.

Descrizione delle funzioni:

1. TIME (tempo): Premere il tasto MODE per visualizzare il tempo. Questo valore rappresenta la somma del tempo dall'inizio alla fine del movimento.

2. COUNT (volte): Premere il tasto MODE per visualizzare delle volte. Questo valore rappresenta il numero di corse dall'inizio del movimento alla fine dello stesso.

3. CALORIE: Premere il tasto MODE per visualizzare le calorie. Questo valore rappresenta la quantità totale di energia bruciata dall'inizio alla fine del movimento.

4. STRIDES/MIN (frequenza): Premere il tasto MODE per visualizzare la frequenza. Questo valore rappresenta la frequenza del movimento, ossia il numero di movimenti al minuto.

SCAN (scansione): In questo stato, il valore delle funzioni precedenti viene visualizzato ogni 4 secondi nel seguente ordine: COUNT (volte) - TIME (tempo) - CALORIE - STRIDES/MIN (frequenza)

1. Se non c'è alcun segnale in ingresso, il display si spegne entro 4-5 minuti.

2. Se c'è un segnale in ingresso, il display si accende automaticamente e visualizza il valore corrente.

3. Se non c'è il display o il display è scuro, si prega di sostituire la batteria, prestando attenzione alla polarità della batteria durante la sostituzione.

Il tasto MODE può selezionare quattro funzioni (volte/secondi, tempo, calorie, scansione automatica). Le piccole frecce sullo schermo visualizzano le varie funzioni, corrispondenti alle quattro frecce nella parte inferiore dello schermo.

Scansione automatica: In questo caso, lo schermo visualizza automaticamente 4 secondi di volte/secondi, tempo e calorie rispettivamente.

Spegnimento automatico: Se non c'è alcun segnale in ingresso per 4 secondi, il segnale verrà reinserito attraverso il movimento o toccando il pulsante modalità.

3.3 Avvio dell'allenamento

Importante: Posizionare lo stepper su una superficie piana. Si consiglia di mettere un tessuto sotto lo stepper per evitare di danneggiare il pavimento a causa dell'uso prolungato.

Passo 1: In piedi al pavimento, tornare allo stepper, mettere il piede sinistro sul pedale sinistro e spingere verso il basso fino a toccare il fondo per fermarsi.

Passo 2: Mettere il piede destro sul pedale destro.

Passo 3: Iniziare a muoversi lentamente e prendere gradualmente confidenza con il metodo di stepping unico. Se si desidera regolare la barriera del pedale, scendere dallo stepper prima di regolare la manopola o la leva della barriera.

Frequenza dell'esercizio:

Si consiglia di fare esercizio almeno ogni due giorni. All'inizio, si possono fare 5 minuti in anticipo, per poi aggiungere gradualmente 15 minuti, fino a 30 minuti. Oppure 10 minuti ogni unità per completare tre unità. Si può anche insistere nel fare esercizio tutti i giorni. Si ricorda di fare esercizio nei limiti delle proprie capacità.

Recupero dopo l'esercizio:

Per ridurre il dolore muscolare nei giorni successivi, è importante fare un po' di stretching. Respirare profondamente, bere acqua e rilassare il corpo vi farà sentire bene e vi darà un senso di realizzazione.

4. Attenzione

1. Il peso massimo dell'utente è di 100 kg.
2. La macchina deve essere posizionata su un pavimento piano e stabile.

Se necessario: Mettere un tessuto sotto la macchina per proteggere il pavimento o la coperta. Si prega di controllare attentamente prima di ogni utilizzo.

3. Indossare abiti adeguati durante l'esercizio. Non indossare indumenti larghi per partecipare alla macchina e non ostacolare l'esercizio.

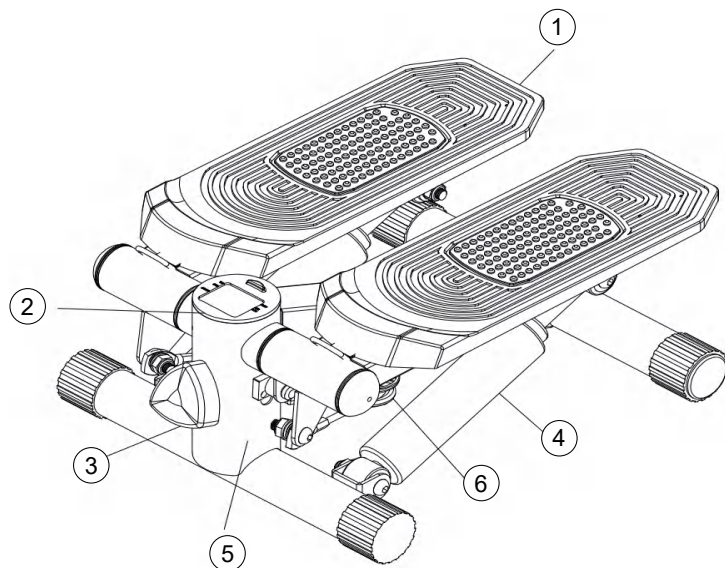
4. Si prega di tenere i bambini e gli animali domestici lontani dalla macchina per evitare danni inutili.

5. Le donne incinte o gli utenti di prodotti medici impiantabili come i pacemaker devono consultare il proprio medico prima dell'uso.

In caso di oppressione toracica, aritmia, mancanza di respiro, vertigini e altri disturbi, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico prima di continuare.

6. Riscaldarsi prima dell'uso.
7. Quando il cilindro idraulico viene utilizzato ininterrottamente per 20 minuti, raffreddarlo prima dell'uso. Non toccare dopo l'uso.
8. Si consiglia di somministrare al corpo un'acqua di 150CC-500CC come supplemento per favorire lo scarico di UA, che consente di dimezzare il lavoro con risultati doppi.
9. Per migliorare l'adesione dei piedi e del corpo twister, aderendo al principio di fitness del massaggio del piede. È meglio usare con i piedi nudi.

1. Wykaz części

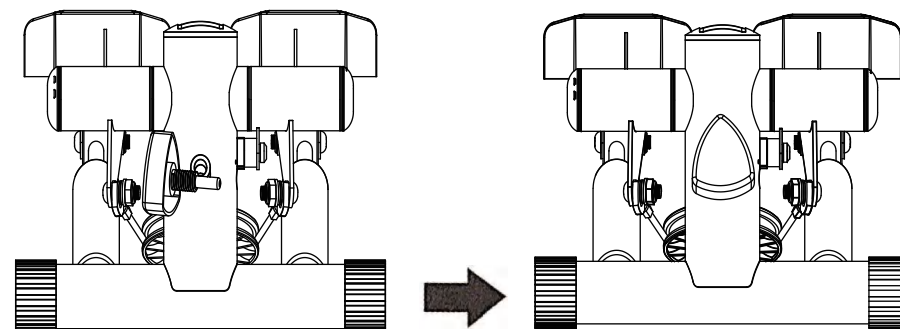


Lista części

Część	Nazwa	Część
①	Pedał	2
②	Miernik elektroniczny	1
③	Pokrętko regulacyjne	1
④	Drążek podnoszący	2
⑤	Rama podstawy	1
⑥	Rolka	1

*urządzenia z pasami do ćwiczeń

2. Rysunek montażowy



Jak pokazano na rysunku, wyjmij pokrętko regulacyjne, dostosuj położenie otworu do odpowiedniej pozycji i włóż pokrętko. Dokręcenie pokrętki pozwoli ci kontrolować opór pedałów. Im mocniej dokręcisz pokrętko, tym większy będzie opór.

3. Instrukcje

3.1 Instrukcje dotyczące elementów elektronicznych



3.2 Opis funkcji

Okno wyświetla: SCAN ----- przełącza się między następującymi funkcjami

COUNT (ilość powtórzeń) -- -- 0,00 -- 9999

TIME (czas) -- -- -- 00:00 -- 99:59 minut

CALORIE (kalorie) -- 0,0 -- 999,9 kcal

STRIDES/MIN (częstotliwość) -- 0,0 -- 99,9 razy/minutę

Przycisk: MODE (tryb): Służy do wybierania trybu, który chcesz wyświetlić.

RST: Naciśnij i przytrzymaj ten przycisk przez 3-4 sekundy, aby wyczyścić dane.

Opis funkcji:

1. TIME (czas): Naciśnij przycisk MODE, aby wyświetlić czas. Ta wartość reprezentuje sumę czasu od początku do końca ćwiczeń.

2. COUNT (ilość powtórzeń): Naciśnij przycisk MODE, aby wyświetlić ilość powtórzeń. Ta wartość reprezentuje liczbę powtórzeń od początku do końca ćwiczeń.

3. CALORIE (kalorie): Naciśnij przycisk MODE, aby wyświetlić kalorie. Ta wartość reprezentuje całkowitą ilość energii spalanej od początku do końca ćwiczeń.

4. STRIDES/MIN (częstotliwość): Naciśnij przycisk MODE, aby wyświetlić częstotliwość. Ta wartość reprezentuje częstotliwość ruchów, czyli liczbę ruchów na minutę.

SCAN: W tym stanie wartość powyższych funkcji jest wyświetlana co 4 sekundy w następującej kolejności: COUNT (ilość powtórzeń) - TIME (czas) ---CALORIE (kalorie)--- STRIDES/MIN (częstotliwość)

1. Jeśli nie ma sygnału wejściowego przez 4-5 minut, wyświetlacz zgaśnie.

2. Gdy jest sygnał wejściowy, wyświetlacz automatycznie się zaświeci i wyświetli bieżącą wartość.

3. Jeśli wyświetlacz nie działa lub wyświetlacz jest ciemny, należy wymienić baterie, zwracając uwagę na polaryzację baterii podczas ich wymiany.

Przyciskiem trybu można wybrać cztery funkcje (czas/sekundę, czas, kalorie, automatyczne skanowanie). Małe strzałki na ekranie wyświetlają różne funkcje, odpowiadające czterem strzałkom u dołu ekranu.

Automatyczne skanowanie: W tym przypadku ekran automatycznie wyświetli wartość odpowiednio 4 sekundy czasu/sekundy, czasu, kalorii.

Automatyczne wyłączenie: Jeśli nie ma sygnału wejściowego przez 4 sekundy, sygnał zostanie ponownie wprowadzony za pomocą przycisku trybu ruchu lub dotyku.

3.3 Rozpocznij trening

Ważne: Połóż stepper na płaskiej powierzchni. Zaleca się podłożenie pod niego koca, aby uniknąć uszkodzenia podłoża spowodowanego długotrwałym użytkowaniem.

Krok 1: Stań na ziemi, podejdź do steppera, postaw lewą stopę na lewym pedale i naciśnij w dół, aż dotkniesz podłoża i się zatrzymasz.

Krok 2: Postaw prawą stopę na prawym pedale.

Krok 3: Rozpocznij powolny ruch i stopniowo zapoznaj się ze sposobem ćwiczenia. Jeśli chcesz wyregulować opór pedałów, zejdź ze steppera przed wyregulowaniem pokrętki lub dźwigni.

Częstotliwość ćwiczeń:

Sugeruje się, aby ćwiczyć minimum co drugi dzień. Na początku możesz ćwiczyć 5 minut, a następnie stopniowo wydłużać czas do 15 minut, aż osiągniesz czas 30 minut. Możesz podzielić trening na 3 etapy po 10 minut każdy. Możesz również ćwiczyć każdego dnia. Pamiętaj, aby ćwiczyć zgodnie ze swoimi możliwościami.

Regeneracja po ćwiczeniach:

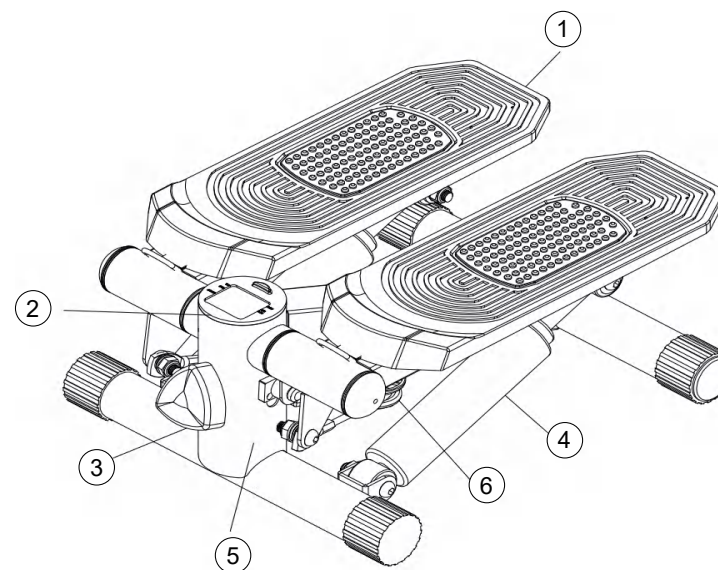
Aby zmniejszyć ból mięśni w kolejnych dniach po treningu, ważne jest wykonanie ćwiczeń rozciągających. Weź głęboki oddech, napij się wody i zrelaksuj ciało.

4. Uwagi

1. Maksymalna waga użytkownika wynosi 100 kg.
2. Urządzenie należy ustawić na płaskim i stabilnym podłożu.
W razie potrzeby). Pod urządzeniem należy położyć koc lub inną tkaninę, aby chronić podłogę. Przed każdym użyciem należy dokładnie sprawdzić zabezpieczenia.
3. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednie ubrania. Nie należy nosić luźnych ubrań, które mogą utrudnić ćwiczenia.
4. Należy trzymać dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia, aby uniknąć niepotrzebnych wypadków i uszkodzeń.
5. Kobiety w ciąży lub osoby korzystające z wszczepionych produktów medycznych, takich jak rozruszniki serca, powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem urządzenia. W przypadku wystąpienia ucisku w klatce piersiowej, arytmii, duszności, zawrotów głowy i innych dolegliwości należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem ćwiczeń.
6. Rozgrzej się przed użyciem.
7. Gdy drążek podnoszący jest używany nieprzerwanie przez 20 minut, należy go schłodzić przed użyciem. Nie dotykać po użyciu.
8. Podczas ćwiczeń należy zapewnić organizmowi 150–500 ml wody, aby uzyskać lepszą wydajność organizmu i lepsze samopoczucie.
9. Aby zwiększyć przyczepność stóp i ciała, należy stosować masażer stóp zgodnie z zasadą fitnessu. Najlepiej wykonywać go z bosymi stopami.

NL

1. Productstructuur

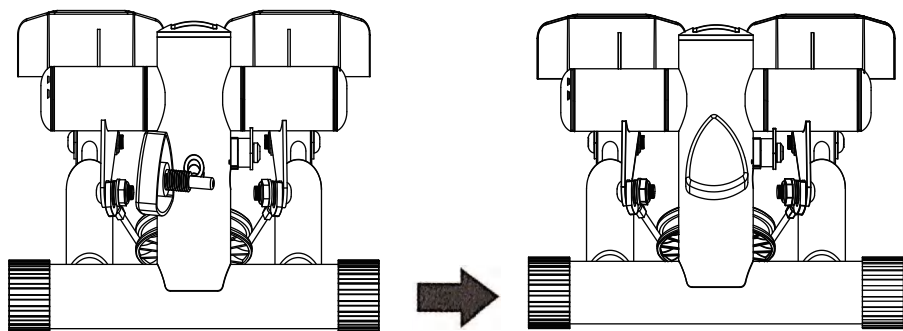


Onderdelenlijst

Artikel	Naam	HOEVEELHEID
①	Pedaal	2
②	Elektronische teller	1
③	Afstelknop	1
④	Hydraulische stang	2
⑤	Frame	1
⑥	Katrol	1

*Nieuwste modellen met trainingsbanden

2. Montagetekening



Zoals op de afbeelding te zien is, neemt u de verstelknop eruit, stelt u de positie van het gat in op de juiste positie en steekt u de knop erin. Hoe vaster de knop, hoe hoger het pedaal.

3. Instructies

3.1 Elektronische instrumentinstructies



3.2 Functiebeschrijving

Het venster wordt weergegeven:

SCAN ----- schakelt tussen de volgende functies

TELLEN (keer) -- -- 0,00 -- 9999

TIME (tijd) - 00:00 -- -- -- 99:59 minuten

CALORIE -- 0,0 -- 999,9 kilocalorieën

STRIDES/MIN (frequentie) -- 0,0 -- 99,9 keer/minuut

Toets:

MODE: Wordt gebruikt om de inhoud te selecteren die je wilt weergeven.

RST: Houd deze toets 3-4 seconden ingedrukt om gegevens te wissen.

Functiebeschrijving:

1. TIME (keer): Druk op de MODE toets om de tijd weer te geven. Deze waarde vertegenwoordigt de som van de tijd van het begin tot het einde van de beweging.

2. COUNT (tijden): Druk op de MODE toets om de tijden weer te geven. Deze waarde vertegenwoordigt het aantal runs vanaf het begin van de beweging tot het einde van de beweging.

3. CALORIE (calorieën): Druk op de MODE toets om de calorieën weer te geven. Deze waarde vertegenwoordigt de totale hoeveelheid verbrande energie van het begin tot het einde van de beweging.

4. STRIDES/MIN (frequentie): Druk op de MODE toets om de frequentie weer te geven. Deze waarde geeft de frequentie van de beweging weer, dat wil zeggen, het aantal bewegingen per minuut.

SCAN: In deze status wordt de waarde van de bovenstaande functies elke 4 seconden weergegeven in de volgende volgorde: COUNT (keer) - TIME (tijd) - - - - CALORIE

(calorieën) -- STRIDES/MIN (frequentie)

1. Als er binnen 4 tot 5 minuten geen signaal wordt ingevoerd, gaat het display uit.

2. Als er een signaal wordt ingevoerd, licht het scherm automatisch op en wordt de huidige waarde weergegeven.

3. Als er geen of een donker scherm is, vervang dan de batterij. Let bij het vervangen van de batterij op de polariteit van de batterij.

Met de knop MODE kun je vier functies selecteren (keer/seconden, tijd, calorieën, automatisch scannen). De kleine pijlen op het scherm geven de verschillende functies weer, die overeenkomen met de vier pijlen onder aan het scherm.

Automatisch scannen: In dit geval geeft het scherm automatisch 4 seconden weer van respectievelijk tijd/seconde, tijd en calorieën.

Automatisch uitschakelen: Als er gedurende 4 seconden geen signaal wordt ingevoerd, wordt het signaal opnieuw geactiveerd door te bewegen of door de modusknop aan te raken.

3.3 Start de training

Belangrijk: Plaats de stepper op een vlakke ondergrond. Het is aan te raden om er een deken onder te leggen om schade aan de grond door langdurig gebruik te voorkomen.

Stap 1: Ga op de grond staan, ga terug naar de stepper, zet uw linkervoet op het linker pedaal en duw naar beneden totdat u de onderkant raakt om te stoppen.

Stap 2: Zet de rechtervoet op het rechterpedaal.

Stap 3: Begin langzaam te bewegen en raak geleidelijk vertrouwd met de unieke stepmethode. Als u de barrière van het pedaal wilt aanpassen, stap dan van de stepper af voordat u de knop of de barrièrehendel aanpast.

Frequentie van lichaamsbeweging:

Er wordt aangeraden om minstens om de dag te oefenen. In het begin kun je 5 minuten vooruit, en voeg dan geleidelijk toe tot 15 minuten, tot 30 minuten. Of 10 minuten per eenheid om drie eenheden te voltooien. Je kunt er ook op staan om elke dag te oefenen. Denk eraan om binnen uw mogelijkheden te trainen.

Herstel na de training:

Om spierpijn de volgende dagen te verminderen, is het belangrijk om wat rekoefeningen te doen. Haal diep adem, drink water en ontspan je lichaam, zodat je je goed voelt en een gevoel van prestatie krijgt.

4. Aandacht

1. Maximaal gebruikersgewicht is 100 kg.
2. Het apparaat moet op een vlakke, stabiele vloer worden geplaatst. Indien nodig: plaats een doek onder de machine om de vloer of het dek te beschermen. Controleer dit zorgvuldig voor elk gebruik.
3. Draag geschikte kleding tijdens het trainen. Draag geen losse kleding om deel te nemen aan de machine om de oefening te belemmeren.
4. Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het apparaat om onnodige schade te voorkomen.
5. Zwangere vrouwen of gebruikers van implanteerbare medische producten zoals pacemakers moeten voor gebruik hun arts raadplegen.

Als u last krijgt van benauwdheid op de borst, hartritmestoornissen, kortademigheid, duizeligheid en andere ongemakken, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts voordat u doorgaat met trainen.
6. Doe een warming-up voor gebruik.
7. Wanneer de hydraulische cilinder gedurende 20 minuten continu wordt gebruikt, laat hem dan afkoelen voor gebruik. Niet aanraken na gebruik.
8. Geef je lichaam water van 150CC-500CC als aanvulling om UA te helpen ontladen, wat leidt tot de helft van het werk met dubbele resultaten.
9. Om de aanhechting van de voeten en de body twister te verbeteren, volgens het fitnessprincipe van voetmassage, is het beter om het met blote voeten te gebruiken.



Return / Damage Claim Instructions

- ⚠ **DO NOT discard the box / original packaging.**
In case a return is required, the item must be returned in original box. Without this your return will not be accepted.
- ⚠ **Take a photo of the box markings.**
A photo of the markings (text) on the side of the box is required in case a part is needed for replacement. This helps our staff identify your product number to ensure you receive the correct parts.
- ⚠ **Take a photo of the damaged part (if applicable).**
A photo of the damage is always required to file a claim and get your replacement or refund processed quickly. Please make sure you have the box even if it is damaged.
- ⚠ **Send us an email with the images requested.**
Email us directly from marketplace where your item was purchased with the attached images and a description of your claim.



Rücksendung / Beschädigung Anweisungen

- ⚠ **Werfen Sie den Karton / die Originalverpackung NICHT weg.**
Falls eine Rücksendung erforderlich ist, muss der Artikel in der Originalverpackung zurückgeschickt werden. Andernfalls wird Ihre Rücksendung nicht angenommen.
- ⚠ **Machen Sie ein Foto von der Beschriftung des Kartons.**
Für den Fall, dass ein Ersatzteil benötigt wird, benötigen wir ein Foto der Beschriftung (Text) auf der Seite des Kartons. So können unsere Mitarbeiter Ihre Artikelnummer identifizieren und sicherstellen, dass Sie die richtigen Teile erhalten.
- ⚠ **Machen Sie ein Foto des beschädigten Teils (falls zutreffend).**
Ein Foto des beschädigten Teils ist immer erforderlich, um eine Reklamation einzureichen und eine schnelle Bearbeitung Ihres Ersatzteils oder Ihrer Rückerstattung zu gewährleisten. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie den Karton haben, auch wenn er beschädigt ist.
- ⚠ **Schicken Sie uns eine E-Mail mit dem gewünschten Foto.**
Schicken Sie uns eine E-Mail direkt vom Marktplatz, auf dem Sie den Artikel gekauft haben, mit den angehängten Fotos und einer Beschreibung Ihrer Reklamation.



Instructions De Retour / Réclamation De Dommages

- ⚠ **NE PAS jeter la boîte/l'emballage d'origine.**
Dans le cas où un retour est requis, l'article doit être retourné dans sa boîte d'origine. Sans cela, votre retour ne sera pas accepté.
- ⚠ **Prenez une photo des marquages de la boîte.**
Une photo des marquages (texte) sur le côté de la boîte est requise au cas où une pièce serait nécessaire pour le remplacement. Cela aide notre personnel à identifier votre numéro de produit pour s'assurer que vous recevez les bonnes pièces.
- ⚠ **Prenez une photo des dommages (le cas échéant).**
Une photo des dommages est toujours requise pour déposer une réclamation et obtenir rapidement votre remplacement ou votre remboursement. Assurez-vous d'avoir la boîte même si elle est endommagée.
- ⚠ **Envoyez-nous un e-mail avec les images demandées.**
Envoyez-nous un e-mail directement depuis le marché où votre article a été acheté avec les images ci-jointes et une description de votre réclamation.



Instrucciones de Devolución / Reclamación de Daños

- ⚠ **NO deseche la caja/embalaje original.**
En caso de que se requiera una devolución, el artículo debe ser devuelto en la caja original. Sin esto su devolución no será aceptada.
- ⚠ **Tome una foto de las marcas de la caja.**
Se requiere una foto de las marcas (texto) en el lado de la caja en caso de que se necesite una pieza para reemplazarla. Esto ayuda a nuestro personal a identificar su número de producto para asegurarse de que recibe las piezas correctas.
- ⚠ **Tome una foto de las piezas dañadas (si procede).**
Una foto de los daños es siempre necesaria para presentar una reclamación y conseguir que su reemplazo o reembolso sea procesado rápidamente. Por favor, asegúrese de tener la caja aunque esté dañada.
- ⚠ **Envíenos un correo electrónico con las imágenes solicitadas.**
Envíenos un correo electrónico directamente desde el mercado donde se compró su artículo con las imágenes adjuntas y una descripción de su reclamación.



Istruzioni Per La Restituzione / Reclamo Per Danni

- ⚠ **NON scartare la scatola / confezione originale.**
Nel caso in cui sia richiesto un reso, l'articolo deve essere restituito nella scatola originale. Senza la scatola originale il tuo reso non sarà accettato.
- ⚠ **Fare una foto dei contrassegni sulla scatola.**
È necessaria una foto dei contrassegni (testo) sul lato della scatola nel caso in cui la parte debba essere sostituita. Questo aiuta il nostro staff a identificare il numero del tuo prodotto per assicurarti di ricevere le parti corrette.
- ⚠ **Fare una foto di Danno (se è applicabile).**
Una foto del danno è sempre necessaria per presentare un reclamo e ottenere rapidamente la sostituzione o il rimborso. Assicurati di avere la scatola anche se è danneggiata.
- ⚠ **Inviarci una mail con le immagini richieste.**
Inviarci un'e-mail direttamente dal mercato in cui è stato acquistato il tuo articolo con le immagini allegate e una descrizione del tuo reclamo.



Zwroty i reklamacje

- ⚠ **Nie wyrzucaj oryginalnego opakowania.**
Jeśli chcesz zwrócić produkt, musi znajdować się on w oryginalnym opakowaniu. Towar zwrócony w nieoryginalnym opakowaniu nie zostanie przyjęty.
- ⚠ **Zrób zdjęcie oznaczeń na opakowaniu.**
Jeśli jakkolwiek część wymaga wymiany, zrób zdjęcie oznaczeń kodu produktu, który znajduje się na opakowaniu. Pozwoli nam to zidentyfikować produkt i dostarczyć ci właściwą część.
- ⚠ **Zrób zdjęcie uszkodzonej części (jeśli dotyczy).**
Jeśli chcesz złożyć reklamację, zrób zdjęcie uszkodzonej części. Pozwoli nam to zatwierdzić reklamację i zlecić zwrot środków na twoje konto. Do złożenia reklamacji potrzebne będzie oryginalne opakowanie.
- ⚠ **Skontaktuj się z nami.**
Skontaktuj się z nami telefonicznie, mailowo lub poprzez formularz kontaktowy. Załącz zdjęcia produktu i opis roszczenia.



Instructies voor Retournering/Schadeclaim

- ⚠ **GOOI DE doos/het originele verpakkingsmateriaal NIET weg.**
In het geval van een retournering moet het artikel in de originele doos teruggestuurd worden. Zonder dit wordt uw retourzending niet geaccepteerd.
- ⚠ **Maak een foto van de markeringen op de doos.**
Een foto van de markeringen (tekst) op de zijkant van de doos is vereist in het geval dat een onderdeel vervangen moet worden. Dit helpt onze medewerkers uw productnummer te identificeren om te zorgen dat u de correcte onderdelen ontvangt.
- ⚠ **Maak een foto van het beschadigde onderdeel (indien van toepassing).**
Een foto van de schade is altijd vereist om een claim in te dienen en uw vervanging of terugbetaling snel te verwerken. Zorg ervoor dat u de doos heeft, ook al is deze beschadigd.
- ⚠ **Stuur ons een e-mail met de gevraagde afbeeldingen.**
E-mail ons direct via de marktplaats waar uw artikel is gekocht, met de bijgevoegde afbeeldingen en een beschrijving van uw claim.