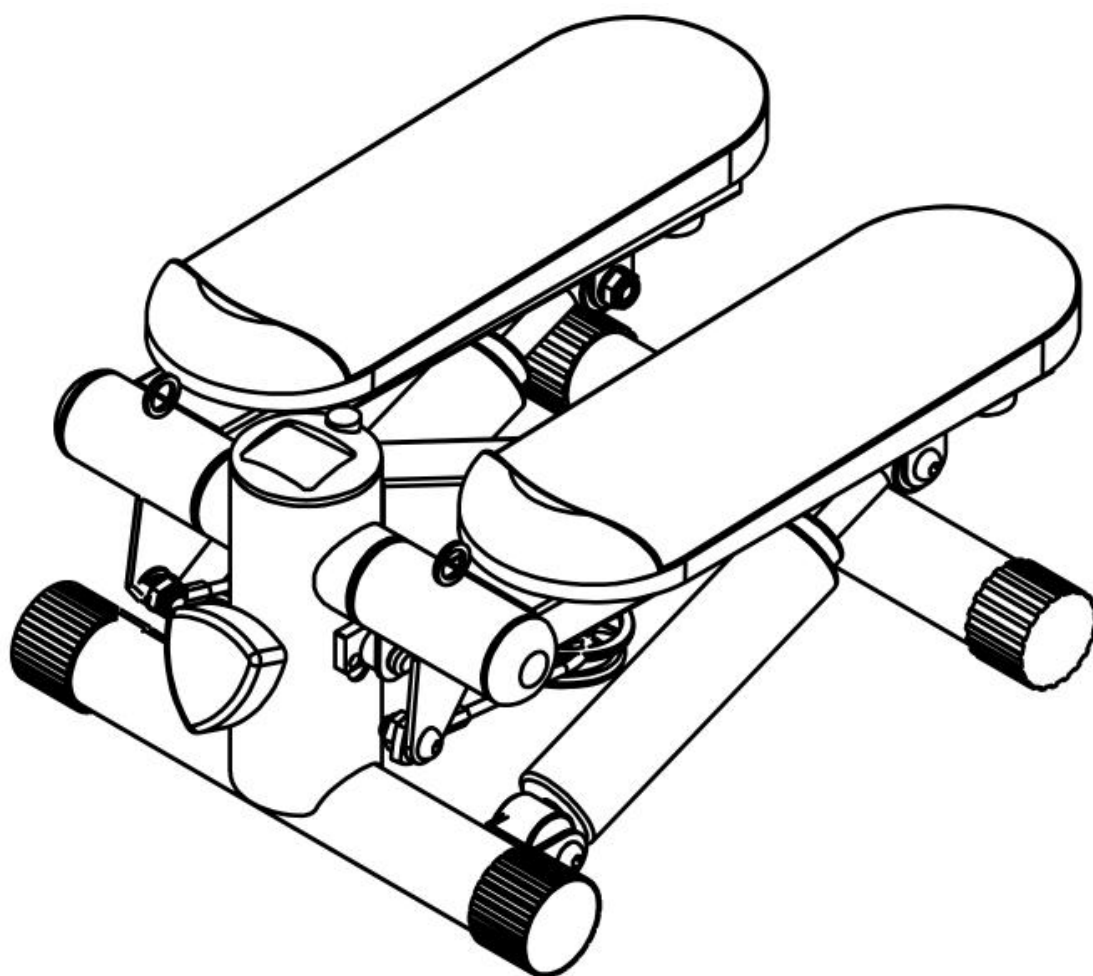


## Instrukcja obsługi Manual assembly



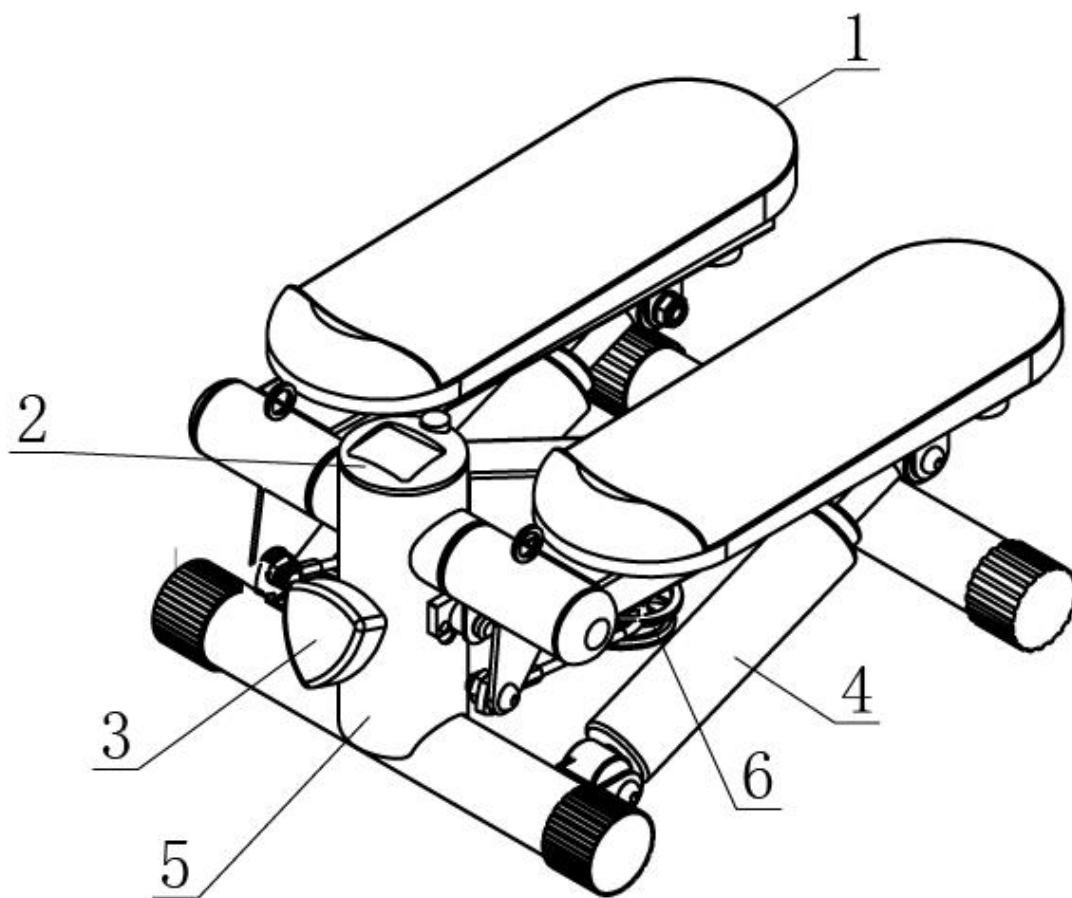
PRODUCENT:  
MULTISTORE ECOTOYS Krystian Ślebioda  
Sady, Logistyczna 31, 62-080 Tarnowo Podg6rne

sklep@multistore.pl  
b2b-multistore.eu

MADE IN CHINA

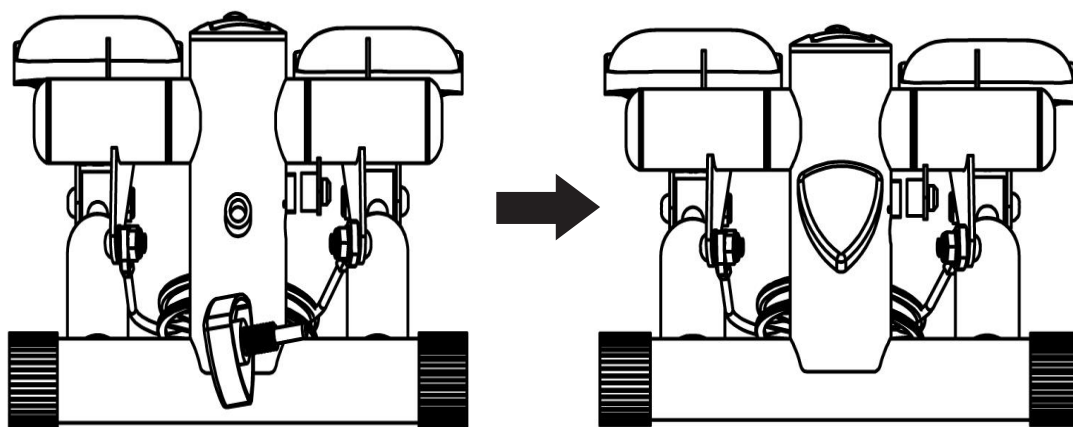


## 1. Construction/ budowa



| Parts list / lista części                                                |                                       |     |   |                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|---|------------------------------------------|-----|
|                                                                          | Name / nazwa                          | QTY |   | Name / nazwa                             | QTY |
| 1                                                                        | Pedal / pedał                         | 2   | 2 | Electronic Meter / miernik elektroniczny | 1   |
| 3                                                                        | Adjusting knob / pokrętko regulacyjne | 1   | 4 | Hydraulic Rod / pręt hydrauliczny        | 2   |
| 5                                                                        | Base frame / rama                     | 1   | 6 | Pulley / krążek linowy                   | 1   |
| *updated ones with exercise straps / zaktualizowane z paskami do ćwiczeń |                                       |     |   |                                          |     |

## 2. Installation drawing / rysunek instalacyjny



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.

Jak pokazano na rysunku, wyjmij przycisk regulacji, dostosuj położenie otworu do odpowiedniej pozycji i włóż pokrętło. Dokręcenie pokrętła może kontrolować wysokość pedału, im wyżej, tym bliżej.

### 3.Instructions / instrukcje

#### 3.1 Electronic instrument instructions / Instrukcje dotyczące produktów elektronicznych



#### 3.2 Function Description

The window displays: SCAN ----- cycles between the following functions COUNT (times) -- -- 0.00 -- 9999  
T,ME (time) -- -- -- -- 00:00 -- 99:59 minutes CALOR,E -- 0.0 -- 999.9 Kilocalories  
STR,DES/M,N (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.

Okno wyświetla: SCAN ----- przełącza się między następującymi funkcjami COUNT (razy) -- -- 0,00 -- 9999

TIME (czas) -- -- -- 00:00 -- 99:59 minut CALORIE -- 0,0 -- 999,9 kilokalorii

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

klawisz: MODE: służy do wybierania zawartości, którą chcesz wyświetlić. RST: naciśnij i przytrzymaj ten klawisz przez 3-4 sekundy, aby wyczyścić dane.

Opis funkcji:

- 1.TIME (czas): naciśnij klawisz MODE, aby wyświetlić czas. Ta wartość reprezentuje sumę czasu od początku do końca ruchu.
2. COUNT (razy): naciśnij klawisz MODE, aby wyświetlić czasy. Ta wartość reprezentuje liczbę przebiegów od początku do końca ruchu.
3. CALORIE (kalorie): naciśnij przycisk MODE, aby wyświetlić kalorie. Ta wartość przedstawia całkowitą ilość energii spalonej od początku do końca ruchu.
4. STRIDES/MIN (częstotliwość): naciśnij przycisk MODE, aby wyświetlić częstotliwość. Ta wartość przedstawia częstotliwość ruchu, czyli liczbę ruchów na minutę.

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

1. w ciągu 4 do 5 minut, jeśli nie ma sygnału wejściowego, wyświetlacz zgaśnie.
2. gdy jest sygnał wejściowy, wyświetlacz automatycznie się zaświeci i wyświetli bieżącą wartość.
- 3..jeśli nie ma wyświetlacza lub wyświetlacz jest ciemny, wymień baterię, zwróć uwagę na biegunowość baterii podczas wymiany baterii.

Klawisz trybu może 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 4 sekundy czasu/sekundę, czasu, kalorii.

Automatyczne wyłączanie: ,jeśli nie ma sygnału wejściowego trwającego 4 sekundy, sygnał zostanie ponownie wprowadzony za pomocą przycisku trybu ruchu lub dotyku.

### 3.3 start workout

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

step 1: 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. ,f you want to adjust the pedal barrier, step off the stepper before adjusting the knob or barrier lever.

Exercise frequency:

,t 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.

### 3.3 Rozpocznij trening

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

Krok 1: stań na ziemi, wróć do steppera, postaw lewą stopę na lewym pedale i naciskaj w dół, aż dotkniesz dna, aby się zatrzymać.

Krok 2: postaw prawą stopę na prawym pedale

Krok 3: zacznij powolny ruch i stopniowo zapoznaj się z wyjątkową metodą chodzenia. Jeśli chcesz wyregulować barierę pedału, zejźdż ze steppera przed wyregulowaniem pokrętła lub dźwigni bariery.

Częstotliwość ćwiczeń:

Zaleca się ćwiczenia co najmniej co drugi dzień. Na początku możesz ćwiczyć 5 minut do przodu, a następnie stopniowo wydłużać czas do 15 minut, aż do 30 minut. Lub 10 minut na jednostkę, aby ukończyć trzy jednostki. Możesz również nalegać na ćwiczenia każdego dnia. Pamiętaj, aby ćwiczyć w granicach swoich możliwości.

Regeneracja po ćwiczeniach:

Aby zmniejszyć ból mięśni w kolejnych dniach, ważne jest wykonanie ćwiczeń rozciągających. Weź głęboki oddech, napij się wody i zrelaksuj ciało – poczujesz się dobrze i będziesz mieć poczucie spełnienia.

### 4.Attention / Uwaga

1. Maximum user weight is 100kg.
2. The machine should be placed on a flat and stable ground.  
,f 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.  
,f 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 le of foot massage. it is better to use with bare feet.

1. Maksymalna waga użytkownika wynosi 100 kg.
2. Urządzenie należy ustawić na płaskim i stabilnym podłożu.  
,w razie potrzeby). Pod maszyną należy położyć tkaninę, aby chronić podłogę lub koc. Przed każdym użyciem należy dokładnie sprawdzić.
3. Podczas ćwiczeń należy nosić odpowiednie ubrania. Nie należy nosić luźnych ubrań, aby utrudnić ćwiczenia.
4. Należy trzymać dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia, aby uniknąć niepotrzebnych uszkodzeń.
5. Kobiety w ciąży lub osoby korzystające z wszczepionych produktów medycznych, takich jak rozruszniki serca, powinny skonsultować się z lekarzem przed użyciem.  
,jeśli odczuwasz ucisk w klatce piersiowej, arytmie, duszność, zawroty głowy i inne dolegliwości, należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem przed kontynuowaniem ćwiczeń.
6. Rozgrzej się przed użyciem.
7. Jeśli cylinder hydrauliczny jest używany nieprzerwanie przez 20 minut, należy go schłodzić przed użyciem. Nie dotykaj go po użyciu.
8. proszę podać swojemu organizmowi 150cc-500cc wody jako suplement wspomagający wydalanie UA, co prowadzi do połowy pracy z podwójnymi wynikami.
9. Aby poprawić przyczepność stóp i skręcanie ciała, przestrzegając zasady fitness le masażu stóp. lepiej jest używać go bosymi stopami.

|                     |                                                                                                                           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ostrzeżenie         | 1. Przeczytaj informacje dostarczone przez producenta<br>2. Stosuj środki ochrony osobistej<br>3. Maksymalna Waga: 100 kg |
| Standard europejski | EN 14619:2019                                                                                                             |
| Standard UK         | BS EN 14619:2019                                                                                                          |

|                   |                                                                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Warning           | 1. Read the information supplied by the manufacturer<br>2. Wear personal protective equipment<br>3. Max Load Weight: 100 kg |
| European Standard | EN 14619:2019                                                                                                               |
| UK Standard       | BS EN 14619:2019                                                                                                            |