

Visit our site for more
Plenergy products

plenergy.co.uk

Stepper Z2/Z2 plus

Owner's manual



plenergy



6 EXERCISES

Before using the stepper, it's important to warm up your body. You can do this by marching in place for a few minutes or gently stretching your legs.

1. To start the exercise, place one foot flat on the top of the stepper. Your whole foot should be in contact with the surface. Shift your weight onto the foot on the stepper, and join the second foot on another pedal. Keep your posture straight and your core engaged.
2. Push through your heel and lift your body up onto the stepper. This is similar to climbing a small staircase. As you lift your body up, make sure to keep your back straight, shoulders relaxed, and your head looking forward.
3. To return to the starting position, slowly lower your body by bending your knee and hip.
4. Lower your other foot back to the ground beside the stepper. Maintain control as you step down to avoid any sudden jolts or impact on your joints.
5. Continue this stepping motion, alternating between your left and right foot, for a set number of repetitions or a specific duration.

Focus on your breathing: inhale as you step up, and exhale as you step down.

Keep a consistent rhythm to maintain balance and coordination.

Start with a low stepper height and increase it gradually as your strength and confidence improve.

Remember, it's essential to start slowly and pay attention to your form. Once you become more familiar with the stepper, you can explore more advanced exercises and increase the intensity of your workouts. Always listen to your body, and if you experience any pain or discomfort, stop the exercise and consult with a fitness professional or healthcare provider.

Dear Customer!

Thank you for choosing PLENERGY Stepper Z2 / Z2 plus and trust in our brand. 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.

This manual contains important information for both steppers Z2 and Z2 plus. So before using the device please read instructions and keep it for future reference. If you pass the product on to a third person, these operating instructions should always be given with them.

Warning: When disassembling and assembling, please follow the instructions carefully, so as not to cause unnecessary damage to the product or your injury.

1 SAFETY INFORMATION

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. This product is not a toy. Keep children under 12 years 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 60 CM of free space all around it.

5. Oil can leak from the hydraulic dampers. To avoid staining of floors or carpets, place the product on a protective, non-slip surface.
6. 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.
7. 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 it until the problem has been rectified.
8. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
9. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
10. The maximum weight capacity of this unit is 265 pounds (120 KG).
11. This equipment is not suitable for therapeutic use.
12. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
13. 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.
14. This equipment is designed for indoor and home use only; it is not intended for commercial use.
15. Always warm up before and cool down after training.

2 PRODUCT SPECIFICATIONS

Class: H, home use

Dimensions: 390x390x250 mm

Weight: 5.8 kg

Max user's weight: 120 kg

Tension system: Z2-Hydraulic, Z2 plus-Wireless, connected pistons

Stepper Z2: EAN-13 0782860407914

Stepper Z2 plus: EAN-13 0782860407921

3 SCOPE OF DELIVERY

- 1x Swing Stepper Z2 or Z2 plus with valve and connected pistons
- 4x Plastic feet
- 1x Computer unit
- 1x Battery, type LR44
- 2x Expanders
- 1x Set of two assembly wrenches
- 1x Tube of lubricant
- 1x These operating manual

4 ASSEMBLY AND SETUP

1. Align the steppers pedal at the same height.
2. For the Z2 plus only: You can adjust the pedal resistance using a valve.
3. Place the stepper on a flat and non slippery surface.
4. Ensure there is enough space around for a safe workout- at least 60 CM around.
5. Pull one of the pedals upwards as far as it goes.
6. Use the snap hooks to secure the two ropes to the designated eyelets on the stepper.

Note: For stepper Z2, you can only adjust the pedal height by twisting the knob under the stepper.

5 POSITION ON STEPPER

Proper body positioning on a stepper is essential for a safe and effective workout. As a user, ensure that you maintain an upright posture during training, avoiding any slouching. When taking steps, aim to stop the pedals just before they touch the base frame bumper. You can achieve this by shifting your weight from one leg to the other. It may also be helpful to keep your arms slightly bent and swing them in rhythm with your steps.

Warning: Keep in mind that improper or excessive training may cause damage to health.

Remember, your safety is paramount. If you are unsure about any troubleshooting steps or if the issue persists after attempting to troubleshoot, contact our customer support or seek professional assistance. Do not attempt to disassemble or repair the stepper yourself, as it may void the warranty or cause further damage.

13 CUSTOMER SUPPORT CONTACT DETAILS

Any issues? Defects? Refund?
Email us at support@plenergy.co.uk
We promise to resolve all issues within 24 hours!

14 DETAILS OF THE DISTRIBUTOR IN THE EUROPEAN

Plenergy Europe PLC
Address: Vesivarava 50-20,
City/Country/Postal Code: Tallinn, Estonia, 10152

CE

**VISIT OUR WEBSITE AND FOLLOW US
ON SOCIAL MEDIA ;)**



 plenergy.co.uk



 [@plenergy.official](https://www.instagram.com/plenergy.official)



 [@plenergy.uk](https://www.facebook.com/plenergy.uk)

7 COMPUTER

You can set the computer by pressing the button to display the following functions:

STRIDES/MIN : Display strides in every minute.

SCAN : Scan each function in sequence.

TIME: Determine the length of workout session.

CAL: Show the calories burned.

CNT: Accumulate the number of stride during workout session.

Note:

1. The computer turns off automatically when the sensor has no signal input or no key are pressed for approximately 4 minutes.
2. The computer can be reset by changing the battery or pressing the MODE key for 3 seconds.

8 BATTERIES

Note: Battery type LR44 is used for this device-button cell battery of alkaline-manganese composition.

Warning:

Keep batteries and the devices that use them, out of reach of children. If swallowed, coin lithium battery batteries can cause serious injury.

Read the instructions on your device before installing batteries.

Only use the size and type of battery specified in the instructions.

Insert the batteries properly.

Preserve battery life by switching off a device and removing the batteries when it's not being used.

How to replace battery LR44

1. Take the computer off the unit and disconnect the link wire of Sensor.

2. Remove the battery.
3. Replace with a new battery and make sure the battery is positioned correctly.
4. Insert the link wire of Sensor onto the wire inserting hole on the back of Computer.
5. Insert the computer onto the Frame.

9 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.

10 STORAGE AND MAINTENANCE

Keep your Pull-up in a safe and clean place to protect it from damages and dirt. Also, keep in mind that the device is not resistant to heat sources such as sunlight and wet, cold and mixed conditions. Do not leave the Pull-up assistant outside.

Use lubricant for maintenance of your stepper if you notice a squeaking noise coming from any moving parts. Apply lubricant or grease inside parts of the affected area. Also, before using the device, thoroughly inspect it for any signs of damage or wear. Pay special attention to plastic parts, ensuring they are in good condition.

11 AFTER-SALES WARRANTY

As a professional sports seller, we are committed to providing exceptional after-sales service to each customer. If you have any questions or encounter any issues, please don't hesitate to contact us via Amazon. We are dedicated to assisting you in resolving any problems promptly. Wishing you health and happiness with our products!

12 TROUBLESHOOTING

In case you encounter any issues with your fitness stepper, please refer to the following troubleshooting steps to identify and potentially resolve the problem. If the problem persists, contact our customer support for further assistance.

1. Uneven Resistance or Squeaking Noises:
Lubrication: Apply lubricant or grease to any moving parts that may be causing the issue.
Check Pedals: Inspect the pedals for loose or damaged parts.
2. Display Issues:
Batteries: Check and replace them if necessary.
Wiring: Examine the wiring connections between the display and the stepper for any loose or damaged wires.
3. Inaccurate Readings:
Wiring: Examine the wiring connections between the display and the stepper for any loose or damaged wires.
Sensor: Ensure the sensor is installed correctly.
4. Unstable or Wobbly Platform:
Adjustment: Check if the stepper's stabilisers are properly adjusted to the floor's surface.
Loose Parts: Tighten any loose screws or bolts.
5. Unusual Vibrations:
Check Assembly: Verify if all components are correctly assembled.
Balance: Ensure that the stepper is on a levelled surface.

5 POSITION AUF DEM STEPPER

Die richtige Körperpositionierung auf dem Stepper ist für ein sicheres und effektives Training unerlässlich. Als Benutzer stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings eine aufrechte Haltung beibehalten und ein Absacken vermeiden. Beim Schritte machen Sie es sich zum Ziel, die Pedale kurz vor Berührung der Grundrahmenstoßstange anzuhalten. Dies können Sie erreichen, indem Sie Ihr Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern. Es kann auch hilfreich sein, die Arme leicht gebeugt zu halten und sie im Rhythmus Ihrer Schritte zu schwingen.

Warnung: Bedenken Sie, dass unsachgemäßes oder übermäßiges Training Ihre Gesundheit schädigen kann.

6 ÜBUNGEN

Bevor Sie den Stepper verwenden, ist es wichtig, Ihren Körper aufzuwärmen. Dies können Sie erreichen, indem Sie einige Minuten lang an Ort und Stelle marschieren oder Ihre Beine sanft dehnen.

1. Um mit der Übung zu beginnen, platzieren Sie einen Fuß flach auf der Oberseite des Steppers. Ihr gesamter Fuß sollte Kontakt mit der Oberfläche haben. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf den Fuß auf dem Stepper und setzen Sie den zweiten Fuß auf das andere Pedal. Halten Sie Ihre Haltung gerade und Ihre Körpermitte aktiviert.
2. Drücken Sie sich durch Ihre Ferse und heben Sie Ihren Körper auf den Stepper. Dies ähnelt dem Besteigen einer kleinen Treppe. Achten Sie darauf, Ihren Rücken gerade zu halten, die Schultern entspannt und den Kopf nach vorne gerichtet.
3. Um zur Ausgangsposition zurückzukehren, senken Sie Ihren Körper langsam, indem Sie Ihr Knie und Ihre Hüfte beugen.

Sehr geehrter Kunde!

Vielen Dank, dass Sie sich für den PLENERGY Stepper Z2 / Z2 plus entschieden haben und unserem Markenvertrauen schenken. Wir danken Ihnen für die Wahl unseres Produkts. Um Ihre Sicherheit und Gesundheit zu gewährleisten, verwenden Sie bitte dieses Gerät korrekt. Es ist wichtig, diese gesamte Anleitung vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts zu lesen.

Diese Anleitung enthält wichtige Informationen sowohl für die Stepper Z2 als auch für Z2 plus. Bevor Sie das Gerät verwenden, lesen Sie bitte die Anweisungen und bewahren Sie sie für zukünftige Referenzen auf. Wenn Sie das Produkt an eine dritte Person weitergeben, sollten diesen Betriebsanweisungen immer beigelegt werden.

Warnung: Beim Auseinander- und Zusammenbau folgen Sie bitte den Anweisungen sorgfältig, um unnötige Schäden am Produkt oder Verletzungen zu vermeiden.

1 SICHERHEITSHINWEISE

1. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Zustände haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist entscheidend, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Atemnot, Schwindelgefühl oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome erleben, sollten Sie vor Fortsetzung Ihres Übungsprogramms Ihren Arzt konsultieren.
3. Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für die Verwendung durch Erwachsene bestimmt.

4. Verwenden Sie das Gerät auf einer soliden, ebenen Oberfläche mit einem Schutzbelag für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundherum mindestens 60 cm freien Raum haben.
5. Öl kann aus den hydraulischen Dämpfern austreten. Um Flecken auf Böden oder Teppichen zu vermeiden, stellen Sie das Produkt auf eine schützende, rutschfeste Unterlage.
6. Stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß überprüft wird.
7. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder Überprüfen des Geräts defekte Komponenten feststellen oder während des Trainings ungewöhnliche Geräusche hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie es nicht, bis das Problem behoben ist.
8. Tragen Sie geeignete Kleidung beim Verwenden des Geräts. Vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.
9. Legen Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Geräts.
10. Die maximale Gewichtskapazität dieses Geräts beträgt 265 Pfund (120 kg).
11. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
12. Um körperliche Verletzungen und/oder Schäden an Produkt oder Eigentum zu vermeiden, sind ordnungsgemäßes Anheben und Bewegen erforderlich.
13. Ihr Produkt ist für den Einsatz in kühlen und trockenen Umgebungen vorgesehen. Lagern Sie es nicht an extrem kalten, heißen oder feuchten Orten, da dies zu Korrosion und anderen Problemen führen kann.
14. Dieses Gerät ist nur für den Innen- und Heimgebrauch vorgesehen und nicht für den gewerblichen Gebrauch.
15. Führen Sie immer Aufwärm- und Abkühlübungen vor und nach dem Training durch.

2 PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Klasse: H, Heimanwendung
 Abmessungen: 390x390x250 mm
 Gewicht: 5,8 kg
 Maximales Benutzergewicht: 120 kg
 Spannungssystem: Z2-Hydraulisch, Z2 plus-Kabellos, verbundene Kolben
 Stepper Z2: EAN-13 0782860407914
 Stepper Z2 plus: EAN-13 0782860407921

3 LIEFERUMFANG

- 1x Swing Stepper Z2 oder Z2 plus mit Ventil und angeschlossenen Kolben
- 4x Kunststofffüße
- 1x Computereinheit
- 1x Batterie, Typ LR44
- 2x Expander
- 1x Satz bestehend aus zwei Montageschlüsseln
- 1x Tube Gleitmittel
- 1x Diese Bedienungsanleitung

4 MONTAGE UND EINRICHTUNG

1. Richten Sie das Pedal des Steppers auf die gleiche Höhe aus.
2. Für den Z2 Plus: Sie können den Pedalwiderstand mithilfe eines Ventils einstellen.
3. Platzieren Sie den Stepper auf einer ebenen und rutschfesten Oberfläche.
4. Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz für ein sicheres Training vorhanden ist – mindestens 60 cm rundherum.
5. Ziehen Sie eines der Pedale so weit wie möglich nach oben.
6. Verwenden Sie die Schnapphaken, um die beiden Seile an den dafür vorgesehenen Ösen am Stepper zu befestigen.

Hinweis: Für den Stepper Z2 können Sie die Pedalhöhe nur durch Drehen des Knopfes unter dem Stepper einstellen.

1. Unebener Widerstand oder quietschende Geräusche: Schmierung: Tragen Sie Schmiermittel oder Fett auf bewegliche Teile auf, die das Problem verursachen könnten. Überprüfen Sie die Pedale: Überprüfen Sie die Pedale auf lockere oder beschädigte Teile.
2. Anzeigeprobleme: Batterien: Überprüfen und ersetzen Sie sie bei Bedarf. Verkabelung: Untersuchen Sie die Verbindungskabel zwischen dem Display und dem Stepper auf lockere oder beschädigte Drähte.
3. Ungenaue Messwerte: Verkabelung: Untersuchen Sie die Verbindungskabel zwischen dem Display und dem Stepper auf lockere oder beschädigte Drähte. Sensor: Stellen Sie sicher, dass der Sensor richtig installiert ist.
4. Instabiles oder wackeliges Plattform: Einstellung: Überprüfen Sie, ob die Stabilisatoren des Steppers ordnungsgemäß an die Oberfläche angepasst sind. Lockere Teile: Ziehen Sie alle losen Schrauben oder Bolzen fest.
5. Ungewöhnliche Vibrationen: Überprüfen Sie die Montage: Überprüfen Sie, ob alle Komponenten korrekt montiert sind. Balance: Stellen Sie sicher, dass der Stepper auf einer ebenen Fläche steht.

Denken Sie daran, Ihre Sicherheit hat oberste Priorität. Wenn Sie sich bei einem der Fehlerbehebungsschritte unsicher sind oder das Problem nach dem Versuch der Fehlerbehebung weiterhin besteht, kontaktieren Sie unseren Kundensupport oder suchen Sie professionelle Hilfe. Versuchen Sie nicht, den Stepper selbst zu zerlegen oder zu reparieren, da dies die Garantie ungültig machen oder weitere Schäden verursachen kann.

13 KONTAKTDATEN DES KUNDENSUPPORTS

Probleme? Defekte? Rückerstattung?

Schreiben Sie uns unter support@plenergy.co.uk

Wir versprechen, alle Probleme innerhalb von 24 Stunden zu lösen!

4. Senken Sie Ihren anderen Fuß neben den Stepper zurück auf den Boden. Achten Sie darauf, die Kontrolle zu behalten, während Sie absteigen, um plötzliche Stöße oder Belastungen auf Ihre Gelenke zu vermeiden.
5. Führen Sie diese Schrittbewegung fort, wechseln Sie zwischen Ihrem linken und rechten Fuß, für eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen oder eine bestimmte Dauer.

Achten Sie auf Ihre Atmung: Einatmen, wenn Sie nach oben steigen, und Ausatmen, wenn Sie nach unten steigen. Halten Sie einen konstanten Rhythmus, um Gleichgewicht und Koordination aufrechtzuerhalten. Beginnen Sie mit einer niedrigen Stepper-Höhe und erhöhen Sie sie allmählich, wenn Ihre Stärke und Ihr Selbstvertrauen zunehmen. Denken Sie daran, langsam zu beginnen und auf Ihre Haltung zu achten. Sobald Sie mit dem Stepper vertrauter sind, können Sie fortgeschrittenere Übungen ausprobieren und die Intensität Ihrer Workouts erhöhen. Hören Sie immer auf Ihren Körper, und wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, beenden Sie die Übung und konsultieren Sie einen Fitnessfachmann oder einen Arzt.

7 COMPUTER

Sie können den Computer einstellen, indem Sie die Taste drücken, um die folgenden Funktionen anzuzeigen:

STRIDES/MIN: Zeigt die Schritte pro Minute an.

SCAN: Durchsucht jede Funktion nacheinander.

ZEIT: Bestimmt die Dauer der Trainingseinheit.

CAL: Zeigt die verbrannten Kalorien an.

CNT: Zählt die Anzahl der Schritte während der Trainingseinheit.

Hinweis:

1. Der Computer schaltet sich automatisch aus, wenn der Sensor keine Signaleingabe hat oder keine Taste etwa 4 Minuten lang gedrückt wird.
2. Der Computer kann durch den Batteriewechsel oder das Drücken der MODE-Taste für 3 Sekunden zurückgesetzt werden.

8 BATTERIEN

Hinweis: Für dieses Gerät wird die Batterie vom Typ LR44 verwendet – eine Knopfzellenbatterie aus Alkali-Mangan.

Warnung: Bewahren Sie Batterien und Geräte, die sie verwenden, außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Verschluckte Knopfzellenbatterien können schwere Verletzungen verursachen. Lesen Sie die Anweisungen Ihres Geräts, bevor Sie Batterien einlegen. Verwenden Sie nur die im Handbuch angegebene Größe und Art von Batterien. Legen Sie die Batterien ordnungsgemäß ein. Erhalten Sie die Batterielebensdauer, indem Sie das Gerät ausschalten und die Batterien entfernen, wenn es nicht verwendet wird.

Wie man die Batterie LR44 ersetzt:

1. Nehmen Sie den Computer von der Einheit und trennen Sie das Verbindungskabel des Sensors ab.
2. Entfernen Sie die Batterie.
3. Ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie und stellen Sie sicher, dass die Batterie richtig positioniert ist.
4. Stecken Sie das Verbindungskabel des Sensors in das Kabelloch auf der Rückseite des Computers ein.
5. Setzen Sie den Computer auf den Rahmen.

9 REINIGUNG

Der Stepper kann mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie keine abrasiven oder Lösungsmittel auf Kunststoffteilen. Bitte wischen Sie Ihren Schweiß nach jeder Verwendung vom Stepper ab. Achten Sie darauf, keine übermäßige Feuchtigkeit auf das Computer-Display zu bekommen, da dies elektrische Gefahren oder Ausfälle der Elektronik verursachen könnte. Bitte bewahren Sie den Stepper, insbesondere den Computer, nicht im direkten Sonnenlicht auf, um Beschädigungen des Bildschirms zu verhindern. Bitte überprüfen Sie alle Montagebolzen und Pedale am Stepper auf richtige Festigkeit.

10 LAGERUNG UND WARTUNG

Bewahren Sie Ihren Stepper an einem sicheren und sauberen Ort auf, um ihn vor Beschädigungen und Schmutz zu schützen. Beachten Sie auch, dass das Gerät nicht hitzebeständig ist, z.B. gegen Sonnenlicht und nasse, kalte und gemischte Bedingungen. Lassen Sie den Pull-up-Assistenten nicht im Freien.

Verwenden Sie Schmiermittel zur Wartung Ihres Steppers, wenn Sie ein quietschendes Geräusch aus beweglichen Teilen bemerken. Tragen Sie Schmiermittel oder Fett auf die betroffenen Stellen im Inneren auf. Bevor Sie das Gerät verwenden, inspizieren Sie es gründlich auf Anzeichen von Schäden oder Abnutzung. Beachten Sie insbesondere die Kunststoffteile und stellen Sie sicher, dass sie sich in gutem Zustand befinden.

11 GARANTIE NACH DEM VERKAUF

Als professioneller Sportartikelverkäufer verpflichten wir uns, jedem Kunden außergewöhnlichen Kundenservice zu bieten. Wenn Sie Fragen haben oder auf Probleme stoßen, zögern Sie nicht, uns über Amazon zu kontaktieren. Wir sind darauf spezialisiert, Ihnen bei der schnellen Lösung von Problemen zu helfen. Wir wünschen Ihnen Gesundheit und Glück mit unseren Produkten!

12 FEHLERBEHEBUNG

Wenn Sie Probleme mit Ihrem Fitness-Stepper haben, befolgen Sie die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung, um das Problem zu identifizieren und möglicherweise zu beheben. Wenn das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie unseren Kundensupport für weitere Unterstützung.

14. Cet équipement est conçu uniquement pour une utilisation en intérieur et à domicile ; il n'est pas destiné à un usage commercial.
15. Échauffez-vous toujours avant et refroidissez-vous après l'entraînement.

2 SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Classe: H, usage domestique
Dimensions: 390x390x250 mm
Poids: 5,8 kg
Poids maximal de l'utilisateur: 120 kg
Système de tension: Z2-Hydraulique, Z2 plus-Sans fil, pistons connectés
Stepper Z2: EAN-13 0782860407914
Stepper Z2 plus : EAN-13 0782860407921

3 CONTENU DE LA LIVRAISON

- 1x Swing Stepper Z2 ou Z2 plus avec valve et pistons connectés
- 4x Pieds en plastique
- 1x Unité informatique
- 1x Pile, type LR44
- 2x Extenseurs
- 1x Jeu de deux clés de montage
- 1x Tube de lubrifiant
- 1x Ce manuel d'utilisation

4 ASSEMBLAGE ET CONFIGURATION

1. Alignez la pédale du stepper à la même hauteur.
2. Pour le Z2 Plus uniquement : Vous pouvez ajuster la résistance de la pédale à l'aide d'une valve.
3. Placez le stepper sur une surface plane et non glissante.
4. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour pour un entraînement en toute sécurité - au moins 60 cm autour.

14 ANGABEN ZUM DISTRIBUTOR IN EUROPA

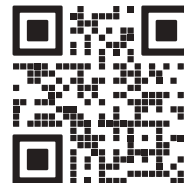
Plenergy Europe PLC
Adresse: Vesivarava 50-20,
Stadt/Land/Postleitzahl: Tallinn, Estland, 10152



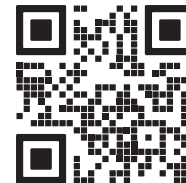
**BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE UND
FOLGEN SIE UNS IN DEN SOZIALEN MEDIEN ;)**



plenergy.co.uk



@plenergy_uk



@plenergy.uk

DE

Cher client!

Nous vous remercions d'avoir choisi le Stepper PLENERGY Z2 / Z2 plus et de faire confiance à notre marque. Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Pour garantir votre sécurité et votre santé, veuillez utiliser cet équipement correctement. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Ce manuel contient des informations importantes pour les deux steppers Z2 et Z2 plus. Avant d'utiliser l'appareil, veuillez donc lire les instructions et les conserver pour référence future. Si vous cédez le produit à une tierce personne, ces instructions d'utilisation doivent toujours être incluses.

Avertissement: Lors du démontage et de l'assemblage, veuillez suivre attentivement les instructions afin de ne pas endommager inutilement le produit ou de vous blesser.

1 INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.
2. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression thoracique, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, sensation de tête légère, vertiges ou nausées. Si vous éprouvez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de continuer votre programme d'exercice.
3. Ce produit n'est pas un jouet. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques loin de l'équipement. L'équipement est conçu pour un usage adulte uniquement.

4. Utilisez l'équipement sur une surface solide, plate et munie d'une protection pour votre sol ou votre moquette. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit disposer d'au moins 60 cm d'espace libre tout autour.
5. De l'huile peut fuir des amortisseurs hydrauliques. Pour éviter de tacher les sols ou les moquettes, placez le produit sur une surface protectrice antidérapante.
6. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont solidement serrés avant d'utiliser l'équipement. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.
7. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous constatez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, cessez immédiatement d'utiliser l'équipement et ne le réutilisez pas tant que le problème n'a pas été résolu.
8. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans l'équipement.
9. Ne mettez pas les doigts ni d'objets dans les pièces mobiles de l'équipement.
10. La capacité de poids maximale de cette unité est de 265 livres (120 kg).
11. Cet équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
12. Pour éviter les blessures corporelles et/ou les dommages matériels, il est nécessaire de soulever et de déplacer correctement l'équipement.
13. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Vous devez éviter de le stocker dans des zones extrêmement froides, chaudes ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.

Faites attention à ne pas trop mouiller le panneau d'affichage de l'ordinateur, car cela pourrait provoquer des risques électriques ou une défaillance électronique. Gardez le stepper, en particulier l'ordinateur, à l'abri de la lumière directe du soleil pour éviter d'endommager l'écran. Vérifiez tous les boulons d'assemblage et les pédales du stepper pour vous assurer qu'ils sont correctement serrés.

10 STOCKAGE ET ENTRETIEN

Conservez votre stepper dans un endroit sûr et propre pour le protéger des dommages et de la saleté. De plus, gardez à l'esprit que l'appareil n'est pas résistant aux sources de chaleur telles que la lumière directe du soleil et les conditions mixtes. Ne laissez pas le stepper à l'extérieur.

Utilisez du lubrifiant pour l'entretien de votre stepper si vous remarquez un grincement provenant de certaines pièces mobiles. Appliquez du lubrifiant ou de la graisse à l'intérieur des parties de la zone affectée. Avant d'utiliser l'appareil, inspectez-le soigneusement à la recherche de signes de dommages ou d'usure. Portez une attention particulière aux pièces en plastique pour vous assurer qu'elles sont en bon état.

11 GARANTIE APRÈS-VENTE

En tant que vendeur professionnel d'équipements sportifs, nous nous engageons à fournir un service après-vente exceptionnel à chaque client. Si vous avez des questions ou rencontrez des problèmes, n'hésitez pas à nous contacter via Amazon. Nous sommes déterminés à vous aider à résoudre rapidement tout problème. Nous vous souhaitons santé et bonheur avec nos produits!

5. Tirez l'une des pédales vers le haut aussi loin que possible.
6. Utilisez les crochets pour fixer les deux cordes aux œillets désignés sur le stepper.

Remarque: Pour le stepper Z2, vous ne pouvez ajuster la hauteur de la pédale qu'en tournant le bouton sous le stepper.

5 POSITION SUR LE STEPPER

Une position corporelle correcte sur un stepper est essentielle pour un entraînement sûr et efficace. En tant qu'utilisateur, assurez-vous de maintenir une posture droite pendant l'entraînement, en évitant de vous affaisser. Lorsque vous faites des pas, visez à arrêter les pédales juste avant qu'elles ne touchent le pare-chocs du cadre de base. Vous pouvez y parvenir en déplaçant votre poids d'une jambe à l'autre. Il peut également être utile de garder les bras légèrement pliés et de les balancer en rythme avec vos pas.

Avertissement: Gardez à l'esprit qu'un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé.

6 EXERCICES

Avant d'utiliser le stepper, il est important de préparer votre corps. Vous pouvez le faire en marchant sur place pendant quelques minutes ou en étirant doucement vos jambes.

1. Pour commencer l'exercice, placez un pied à plat sur le dessus du stepper. Tout votre pied doit être en contact avec la surface. Déplacez votre poids sur le pied sur le stepper et rejoignez le deuxième pied sur une autre pédale. Maintenez une posture droite et engagez votre noyau.
2. Poussez à travers votre talon et soulevez votre corps sur le stepper. Cela ressemble à monter un petit escalier. En soulevant votre corps, assurez-vous de maintenir le dos droit, les épaules détendues et la tête droite.

3. Pour revenir à la position de départ, abaissez lentement votre corps en pliant le genou et la hanche.
4. Abaissez l'autre pied au sol à côté du stepper. Maintenez le contrôle lorsque vous descendez pour éviter tout impact soudain sur vos articulations.
5. Continuez ce mouvement de montée et de descente, en alternant entre votre pied gauche et votre pied droit, pendant un nombre défini de répétitions ou une durée spécifique.

Concentrez-vous sur votre respiration ; inspirez lorsque vous montez et expirez lorsque vous descendez. Maintenez un rythme constant pour maintenir l'équilibre et la coordination.

Commencez avec une hauteur de stepper basse et augmentez-la progressivement à mesure que votre force et votre confiance augmentent.

Rappelez-vous, il est essentiel de commencer lentement et de prêter attention à votre forme. Une fois que vous êtes plus familier avec le stepper, vous pouvez explorer des exercices plus avancés et augmenter l'intensité de vos séances d'entraînement. Écoutez toujours votre corps, et si vous ressentez une douleur ou un inconfort, arrêtez l'exercice et consultez un professionnel de la forme physique ou un professionnel de la santé.

7 ORDINATEUR

Vous pouvez régler l'ordinateur en appuyant sur le bouton pour afficher les fonctions suivantes:

STRIDES/MIN: Affiche les pas à chaque minute.

SCAN: Balaye chaque fonction en séquence.

TIME: Détermine la durée de la séance d'entraînement.

CAL: Affiche les calories brûlées.

CNT: Accumule le nombre de pas pendant la séance d'entraînement.

Remarque:

1. L'ordinateur s'éteint automatiquement lorsque le capteur n'a pas de signal d'entrée ou qu'aucune touche n'est enfoncée pendant environ 4 minutes.
2. L'ordinateur peut être réinitialisé en changeant la pile ou en appuyant sur la touche MODE pendant 3 secondes.

8 PILES

Remarque: Ce dispositif utilise des piles de type LR44 - piles bouton de composition alcaline-manganèse.

Avertissement: Gardez les piles et les appareils qui les utilisent hors de la portée des enfants. Si elles sont avalées, les piles bouton au lithium peuvent causer de graves blessures. Lisez les instructions de votre appareil avant d'installer les piles. Utilisez uniquement la taille et le type de pile spécifiés dans les instructions. Insérez les piles correctement. Économisez la vie des piles en éteignant l'appareil et en retirant les piles lorsqu'il n'est pas utilisé.

Comment remplacer la pile LR44:

1. Retirez l'ordinateur de l'unité et déconnectez le fil de liaison du capteur.
2. Retirez la pile.
3. Remplacez-la par une nouvelle pile et assurez-vous que la pile est correctement positionnée.
4. Insérez le fil de liaison du capteur dans le trou d'insertion du fil à l'arrière de l'ordinateur.
5. Insérez l'ordinateur sur le cadre.

9 NETTOYAGE

Le stepper peut être nettoyé avec un chiffon doux, propre et humide. N'utilisez pas d'abrasifs ou de solvants sur les pièces en plastique. Essuyez votre transpiration du stepper après chaque utilisation.

4. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 60 cm de espacio libre alrededor.
5. Puede haber fugas de aceite de los amortiguadores hidráulicos. Para evitar manchas en el suelo o la alfombra, coloque el producto sobre una superficie protectora antideslizante.
6. Asegúrese de que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados antes de usar el equipo. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente en busca de daños y/o desgaste.
7. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la revisión del equipo, o si escucha ruidos inusuales provenientes del equipo durante el ejercicio, deje de usar el equipo de inmediato y no lo use hasta que se haya resuelto el problema.
8. Use ropa adecuada al utilizar el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
9. No coloque los dedos ni objetos en las partes móviles del equipo.
10. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 265 kg (250 libras).
11. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Para evitar lesiones corporales y/o daños al producto o propiedad, se requiere un levantamiento y movimiento adecuados.
13. Su producto está destinado a su uso en condiciones frescas y secas. Debe evitar el almacenamiento en áreas extremadamente frías, calientes o húmedas, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados.
14. Este equipo está diseñado solo para uso en interiores y en el hogar; no está destinado para uso comercial.
15. Siempre haga un calentamiento antes y un enfriamiento después del entrenamiento.

12 DÉPANNAGE

Si vous rencontrez des problèmes avec votre stepper de fitness, veuillez suivre les étapes de dépannage suivantes pour identifier et éventuellement résoudre le problème. Si le problème persiste, contactez notre support client pour obtenir de l'aide supplémentaire.

1. Résistance inégale ou bruits de grincement:
Lubrification: Appliquez du lubrifiant ou de la graisse sur les pièces mobiles susceptibles de causer le problème. Vérifiez les pédales: Vérifiez les pédales pour détecter des pièces lâches ou endommagées.
2. Problèmes d'affichage:
Piles: Vérifiez et remplacez-les si nécessaire.
Câblage: Examinez les connexions électriques entre l'affichage et le stepper à la recherche de fils desserrés ou endommagés.
3. Mesures inexactes:
Câblage: Examinez les connexions électriques entre l'affichage et le stepper à la recherche de fils desserrés ou endommagés.
Capteur: Assurez-vous que le capteur est installé correctement.
4. Plateforme instable ou tremblante:
Ajustement: Vérifiez si les stabilisateurs du stepper sont correctement ajustés à la surface du sol.
Pièces lâches: Serrez toutes les vis ou boulons desserrés.
5. Vibrations inhabituelles:
Vérifiez l'assemblage: Vérifiez si tous les composants sont correctement assemblés.
Équilibre: Assurez-vous que le stepper repose sur une surface plane.

N'oubliez pas que votre sécurité est primordiale. Si vous avez des doutes concernant l'une des étapes de dépannage ou si le problème persiste après avoir tenté de le résoudre, contactez notre support client ou recherchez une assistance professionnelle. Ne tentez pas de démonter ou de réparer le stepper vous-même, car cela pourrait annuler la garantie ou causer davantage de dommages.

13 COORDONNÉES DU SUPPORT CLIENT

Des problèmes? Des défauts? Un remboursement?
Envoyez-nous un e-mail à support@plenergy.co.uk
Nous nous engageons à résoudre tous les problèmes dans les 24 heures!

14 DÉTAILS DU DISTRIBUTEUR EN EUROPE

Plenergy Europe PLC
Adresse : Vesivarava 50-20,
Ville/Pays/Code postal : Tallinn, Estonie, 10152

CE

VISITEZ NOTRE SITE WEB ET SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ;)



 plenergy.co.uk



 @plenergy.official



 @plenergy.uk

Estimado cliente!

Gracias por elegir el Stepper Z2 / Z2 plus de PLENERGY y confiar en nuestra marca. Le agradecemos por elegir nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, por favor, utilice este equipo correctamente. Es importante leer todo este manual antes de montar y utilizar el equipo.

Este manual contiene información importante tanto para los steppers Z2 como Z2 plus. Por lo tanto, antes de usar el dispositivo, lea las instrucciones y guárdelas para futuras consultas. Si entrega el producto a una tercera persona, estas instrucciones de funcionamiento siempre deben acompañarlo.

Advertencia: Al desmontar y montar, siga las instrucciones cuidadosamente para no causar daños innecesarios al producto o su lesión.

1 INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad o evitar que utilice el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad para respirar, mareos, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Este producto no es un juguete. Mantenga alejados del equipo a los niños menores de 12 años y a las mascotas. El equipo está diseñado solo para uso de adultos.

Advertencia: Mantenga las baterías y los dispositivos que las utilizan fuera del alcance de los niños. Si se tragan, las baterías de litio tipo moneda pueden causar lesiones graves. Lea las instrucciones de su dispositivo antes de instalar las baterías. Utilice solo el tamaño y tipo de batería especificado en las instrucciones. Inserte las baterías correctamente. Prolongue la vida útil de las baterías apagando el dispositivo y retirando las baterías cuando no esté en uso.

Cómo reemplazar la batería LR44:

1. Retire la computadora de la unidad y desconecte el cable de enlace del sensor.
2. Retire la batería.
3. Reemplácela por una batería nueva y asegúrese de que la batería esté colocada correctamente.
4. Inserte el cable de enlace del sensor en el orificio de inserción del cable en la parte posterior de la computadora.
5. Coloque la computadora en el marco.

9 LIMPIEZA

El stepper se puede limpiar con un paño suave, limpio y húmedo. No utilice abrasivos ni solventes en las piezas de plástico. Por favor, limpie su sudor después de cada uso del stepper. Tenga cuidado de no poner demasiada humedad en el panel de visualización de la computadora, ya que esto podría causar peligros eléctricos o fallas electrónicas. Por favor, mantenga el stepper, especialmente la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla. Por favor, inspeccione todos los pernos de ensamblaje y pedales en el stepper para asegurarse de que estén bien apretados.

10 ALMACENAMIENTO Y MANTENIMIENTO

Guarde su Pull-up en un lugar seguro y limpio para protegerlo de daños y suciedad.

2 ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Clase: H, uso en el hogar
Dimensiones: 390x390x250 mm
Peso: 5.8 kg
Peso máximo del usuario: 120 kg
Sistema de tensión: Z2-Hidráulico, Z2 plus-Inalámbrico, pistones conectados
Stepper Z2: EAN-13 0782860407914
Stepper Z2 plus: EAN-13 0782860407921

3 ALCANCE DE LA ENTREGA

- 1x Swing Stepper Z2 o Z2 plus con válvula y pistones conectados
- 4x Pies de plástico
- 1x Unidad de computadora
- 1x Batería, tipo LR44
- 2x Expansores
- 1x Juego de dos llaves de montaje
- 1x Tubo de lubricante
- 1x Estos manuales de operación

4 MONTAJE Y CONFIGURACIÓN

1. Alinee el pedal del stepper a la misma altura.
2. Solo per il Z2 Plus: Puoi regolare la resistenza del pedale usando una valvola.
3. Coloque el stepper sobre una superficie plana y antideslizante.
4. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor para un entrenamiento seguro, al menos 60 cm alrededor.
5. Jale uno de los pedales hacia arriba tanto como pueda.
6. Utilice los ganchos de presión para asegurar las dos cuerdas en los ojales designados en el stepper.

Nota: Per lo stepper Z2, puoi regolare l'altezza del pedale solo girando la manopola sotto lo stepper.

5 POSICIÓN EN EL STEPPER

La correcta posición corporal en un stepper es esencial para un entrenamiento seguro y efectivo. Como usuario, asegúrese de mantener una postura erguida durante el entrenamiento, evitando encorvarse. Al dar pasos, intente detener los pedales justo antes de que toquen el tope del marco base. Puede lograrlo desplazando su peso de una pierna a la otra. También puede ser útil mantener los brazos ligeramente doblados y balancearlos al ritmo de sus pasos.

Advertencia: Tenga en cuenta que el entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud.

6 EJERCICIOS

Antes de usar el stepper, es importante calentar su cuerpo. Puede hacerlo marchando en su lugar durante unos minutos o estirando suavemente las piernas.

1. Para comenzar el ejercicio, coloque un pie plano en la parte superior del stepper. Todo su pie debe estar en contacto con la superficie. Desplace su peso hacia el pie en el stepper y coloque el segundo pie en otro pedal. Mantenga una postura recta y su núcleo comprometido.
2. Empuje con el talón y eleve su cuerpo hacia arriba sobre el stepper. Esto es similar a subir una pequeña escalera. Mientras levanta su cuerpo, asegúrese de mantener la espalda recta, los hombros relajados y la cabeza mirando hacia adelante.
3. Para volver a la posición inicial, baje lentamente su cuerpo doblando la rodilla y la cadera.
4. Baje su otro pie de nuevo al suelo junto al stepper. Mantenga el control mientras baja para evitar sacudidas repentinas o impactos en sus articulaciones.
5. Continúe con este movimiento de paso, alternando entre su pie izquierdo y derecho, durante un número determinado de repeticiones o una duración específica.

Enfoque en su respiración: inhale al subir y exhale al bajar. Mantenga un ritmo constante para mantener el equilibrio y la coordinación. Comience con una altura baja del stepper y aumente gradualmente a medida que su fuerza y confianza mejoren. Recuerde, es esencial comenzar lentamente y prestar atención a su forma. Una vez que esté más familiarizado con el stepper, puede explorar ejercicios más avanzados y aumentar la intensidad de sus entrenamientos. Siempre escuche a su cuerpo y si experimenta dolor o molestias, detenga el ejercicio y consulte a un profesional de fitness o un proveedor de atención médica.

7 COMPUTADORA

Puede configurar la computadora presionando el botón para mostrar las siguientes funciones:

STRIDES/MIN: Muestra los pasos en cada minuto.

SCAN: Escanea cada función en secuencia.

TIME: Determina la duración de la sesión de entrenamiento.

CAL: Muestra las calorías quemadas.

CNT: Acumula el número de pasos durante la sesión de entrenamiento.

Nota:

1. La computadora se apaga automáticamente cuando el sensor no tiene una señal de entrada o no se presionan teclas durante aproximadamente 4 minutos.
2. La computadora se puede reiniciar cambiando la batería o presionando la tecla MODE durante 3 segundos.

8 BATERÍAS

Nota: Este dispositivo utiliza baterías tipo LR44: batería de botón de composición alcalina-manganeso.

Gentile cliente!

Grazie per aver scelto PLENERGY Stepper Z2 / Z2 plus e per la fiducia nel nostro marchio. Ringraziamo per aver scelto il nostro prodotto. Per garantire la vostra sicurezza e salute, utilizzate correttamente questa attrezzatura. È importante leggere l'intero manuale prima di montare e utilizzare l'attrezzatura.

Questo manuale contiene informazioni importanti sia per gli stepper Z2 che per Z2 plus. Quindi, prima di utilizzare il dispositivo, leggete le istruzioni e conservatele per riferimenti futuri. Se cedete il prodotto a terzi, queste istruzioni operative dovrebbero essere sempre fornite insieme ad esso.

Avvertenza: Quando smontate e montate, seguite attentamente le istruzioni per evitare danni inutili al prodotto o lesioni a voi stessi.

1 INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultate il vostro medico per determinare se avete condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la vostra salute o sicurezza o impedirvi di utilizzare correttamente l'attrezzatura. Il consiglio del vostro medico è essenziale se state assumendo farmaci che influenzano il vostro battito cardiaco, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
2. Siate consapevoli dei segnali del vostro corpo. Esercitatevi in modo scorretto o eccessivo può danneggiare la vostra salute. Interrompete l'esercizio se avvertite uno qualsiasi dei seguenti sintomi: dolore, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, affanno, svenimenti, vertigini o sensazioni di nausea. In caso di tali condizioni, consultate il vostro medico prima di continuare il programma di allenamento.
3. Questo prodotto non è un giocattolo. Tenete i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontano dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata solo per l'uso da parte di adulti.

Además, tenga en cuenta que el dispositivo no es resistente a fuentes de calor como la luz solar y las áreas húmedas, frías y mixtas. No deje el asistente de Pull-up afuera. Use lubricante para el mantenimiento de su stepper si nota un ruido chirriante proveniente de alguna de las piezas móviles. Aplique lubricante o grasa en el interior de las piezas afectadas. Además, antes de usar el dispositivo, inspecciónelo minuciosamente en busca de signos de daño o desgaste. Preste especial atención a las piezas de plástico, asegurándose de que estén en buen estado.

11 GARANTÍA POSTVENTA

Como vendedor profesional de artículos deportivos, nos comprometemos a brindar un servicio postventa excepcional a cada cliente. Si tiene alguna pregunta o encuentra algún problema, no dude en ponerse en contacto con nosotros a través de Amazon. Estamos dedicados a ayudarle a resolver cualquier problema de manera rápida. ¡Le deseamos salud y felicidad con nuestros productos!

12 DETECCIÓN Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si tiene problemas con su stepper de fitness, siga los siguientes pasos de resolución de problemas para identificar y posiblemente resolver el problema. Si el problema persiste, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente para obtener más ayuda.

1. Resistencia desigual o ruidos chirriantes: Lubricación: Aplique lubricante o grasa en las piezas móviles que puedan estar causando el problema. Compruebe los pedales: Inspeccione los pedales en busca de piezas sueltas o dañadas.

2. Problemas de visualización: Baterías: Revíselas y reemplácelas si es necesario. Cableado: Examine las conexiones de cableado entre la pantalla y el stepper en busca de cables sueltos o dañados.
3. Lecturas inexactas: Cableado: Examine las conexiones de cableado entre la pantalla y el stepper en busca de cables sueltos o dañados. Sensor: Asegúrese de que el sensor esté instalado correctamente.
4. Plataforma inestable o tambaleante: Ajuste: Compruebe si los estabilizadores del stepper están correctamente ajustados a la superficie del suelo. Piezas sueltas: Apriete los tornillos o pernos sueltos.
5. Vibraciones inusuales: Compruebe el montaje: Verifique que todos los componentes estén ensamblados correctamente. Equilibrio: Asegúrese de que el stepper esté en una superficie nivelada.

Recuerde, su seguridad es lo más importante. Si no está seguro acerca de los pasos de resolución de problemas o si el problema persiste después de intentar resolverlo, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente o busque ayuda profesional. No intente desmontar ni reparar el stepper usted mismo, ya que podría anular la garantía o causar más daños.

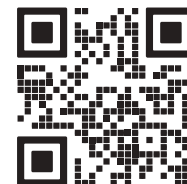
VISITE NUESTRO SITIO WEB Y SÍGUENOS EN REDES SOCIALES ;)



 plenergy.co.uk



 [@plenegry.official](https://www.instagram.com/plenegry.official)



 [@plenergy.uk](https://www.facebook.com/plenergy.uk)

13 DATOS DE CONTACTO DE ATENCIÓN AL CLIENTE

¿Cualquier problema? ¿Defectos? ¿Reembolso?

Envíenos un correo electrónico a support@plenergy.co.uk

¡Prometemos resolver todos los problemas en 24 horas!

14 DETALLES DEL DISTRIBUIDOR EN EUROPA

Plenergy Europa PLC

Dirección: Vesivarava 50-20,

Ciudad/País/Código Postal: Tallin, Estonia, 10152

CE

5. Continuate questo movimento di passo, alternando il piede sinistro e quello destro, per un numero predefinito di ripetizioni o una durata specifica.

Concentratevi sulla respirazione; ispirate mentre salite e espirate mentre scendete. Mantenete un ritmo costante per mantenere l'equilibrio e il coordinamento. Iniziate con una bassa altezza dello stepper e aumentatela gradualmente man mano che la vostra forza e fiducia migliorano. Ricordatevi che è essenziale iniziare lentamente e prestare attenzione alla vostra postura. Una volta che diventate più familiari con lo stepper, potete esplorare esercizi più avanzati e aumentare l'intensità dei vostri allenamenti. Ascoltate sempre il vostro corpo e, se avvertite dolore o disagio, interrompete l'esercizio e consultate un professionista del fitness o un medico.

7 COMPUTER

È possibile impostare il computer premendo il pulsante per visualizzare le seguenti funzioni:

STRIDE/MIN: Visualizza gli stridi in ogni minuto.

SCAN: Scansiona ogni funzione in sequenza.

TIME: Determina la durata della sessione di allenamento.

CAL: Mostra le calorie bruciate.

CNT: Accumula il numero di stridi durante la sessione di allenamento.

Nota:

1. Il computer si spegne automaticamente quando il sensore non ha segnali in ingresso o nessun tasto viene premuto per circa 4 minuti.
2. Il computer può essere ripristinato cambiando la batteria o premendo il tasto MODE per 3 secondi.

4. Utilizzate l'attrezzatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il vostro pavimento o tappeto. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 60 CM di spazio libero tutto intorno.
5. L'olio può fuoriuscire dai freni idraulici. Per evitare macchie sui pavimenti o tappeti, posizionate il prodotto su una superficie protettiva antiscivolo.
6. Assicuratevi che tutti i dadi e i bulloni siano saldamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e/o usura.
7. Utilizzate sempre l'attrezzatura come indicato. Se durante il montaggio o la verifica dell'attrezzatura trovate componenti difettosi o se udite rumori insoliti provenienti dall'attrezzatura durante l'esercizio, interrompete immediatamente l'uso dell'attrezzatura e non utilizzatela fino a quando il problema non sarà stato risolto.
8. Indossate abbigliamento adeguato durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitate di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura.
9. Non inserite le dita o oggetti nelle parti in movimento dell'attrezzatura.
10. La capacità di peso massima di questa unità è di 265 libbre (120 kg).
11. Questa attrezzatura non è adatta a scopi terapeutici.
12. Per evitare lesioni fisiche e/o danni al prodotto o alla proprietà, è richiesto un sollevamento e un trasporto adeguati.
13. Il vostro prodotto è destinato all'uso in condizioni fresche e asciutte. Evitate la conservazione in aree estremamente fredde, calde o umide, poiché ciò potrebbe causare corrosione e altri problemi correlati.
14. Questa attrezzatura è progettata solo per uso interno e domestico; non è destinata all'uso commerciale.
15. Riscaldare sempre prima e raffreddare dopo l'allenamento.

2 SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Classe: H, uso domestico

Dimensioni: 390x390x250 mm

Peso: 5,8 kg

Peso massimo dell'utente: 120 kg

Sistema di tensione: Z2-Iidraulico, Z2 plus-Senza fili, pistoni collegati

Stepper Z2: EAN-13 0782860407914

Stepper Z2 plus: EAN-13 0782860407921

3 CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- 1x Swing Stepper Z2 o Z2 plus con valvola e pistoni collegati
- 4 Piedini in plastica
- 1x Unità computer
- 1x Batteria, tipo LR44
- 2x Espansori
- 1x Set di due chiavi di montaggio
- 1x Tubo di lubrificante
- 1x Questo manuale operativo

4 MONTAGGIO E CONFIGURAZIONE

1. Allineate il pedale dello stepper alla stessa altezza.
2. Solo para el Z2 Plus: Puede ajustar la resistencia del pedal usando una válvula.
3. Posizionate lo stepper su una superficie piana e antiscivolo.
4. Assicuratevi che ci sia abbastanza spazio intorno per un allenamento sicuro, almeno 60 CM tutto intorno.
5. Tirate su uno dei pedali fino in cima.
6. Usate i ganci a scatto per fissare le due corde agli occhielli designati dello stepper.

Nota: Para el stepper Z2, solo puede ajustar la altura del pedal girando la perilla debajo del stepper.

5 POSIZIONE SULLO STEPPER

Una corretta posizione del corpo su uno stepper è essenziale per un allenamento sicuro ed efficace. Come utente, assicuratevi di mantenere una postura eretta durante l'allenamento, evitando qualsiasi atteggiamento curvo. Quando fate passi, cercate di fermare i pedali appena prima che tocchino il paraurti della cornice di base. Potete farlo spostando il peso da una gamba all'altra. Potrebbe anche essere utile tenere le braccia leggermente piegate e farle oscillare in ritmo con i passi.

Avvertenza: Tenete presente che un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la salute.

6 ESERCIZI

Prima di utilizzare lo stepper, è importante scaldare il corpo. Potete farlo facendo una marcia sul posto per alcuni minuti o stirando delicatamente le gambe.

1. Per iniziare l'esercizio, posizionate un piede piatto sulla parte superiore dello stepper. Tutto il piede dovrebbe essere a contatto con la superficie. Spostate il peso sul piede sullo stepper e unite il secondo piede a un altro pedale. Mantenete la postura eretta e il core impegnato.
2. Spingete con il tallone e sollevate il corpo sullo stepper. È simile a salire una piccola scala. Mentre sollevate il corpo, assicuratevi di mantenere la schiena dritta, le spalle rilassate e la testa rivolta in avanti.
3. Per tornare alla posizione di partenza, abbassate lentamente il corpo piegando il ginocchio e l'anca.
4. Abbassate l'altro piede a terra accanto allo stepper. Mantenete il controllo mentre scendete per evitare bruschi sobbalzi o impatti sulle articolazioni.

Speriamo che queste istruzioni vi siano state utili per utilizzare il vostro stepper PLENERGY Z2 / Z2 plus in modo sicuro ed efficace. Buon allenamento e salute!



**VISITATE IL NOSTRO SITO WEB E SEGUICI
SUI SOCIAL NETWORK ;)**



 plenergy.co.uk



 [@plenegry.official](https://www.instagram.com/plenegry.official)



 [@plenergy.uk](https://www.facebook.com/plenergy.uk)

8 BATTERIE

Nota: Questo dispositivo utilizza batterie di tipo LR44 - batterie alcaline al manganese di tipo bottone.

Avvertenza: Tenete le batterie e i dispositivi che le utilizzano fuori dalla portata dei bambini. Se ingerite, le batterie a bottone al litio possono causare gravi lesioni. Leggete le istruzioni del vostro dispositivo prima di installare le batterie. Utilizzate solo le dimensioni e il tipo di batteria specificati nelle istruzioni. Inserite correttamente le batterie. Preservate la durata delle batterie spegnendo il dispositivo e rimuovendo le batterie quando non viene utilizzato.

Come sostituire la batteria LR44:

1. Rimuovete il computer dall'unità e scollegate il cavo di collegamento del sensore.
2. Rimuovete la batteria.
3. Sostituirla con una nuova batteria e assicuratevi che sia posizionata correttamente.
4. Inserite il cavo di collegamento del sensore nel foro di inserimento del filo sul retro del computer.
5. Inserite il computer sulla struttura.

9 PULIZIA

Lo stepper può essere pulito con un panno morbido, pulito e umido. Non utilizzate abrasivi o solventi sulle parti in plastica. Si prega di asciugare il sudore dallo stepper dopo ogni utilizzo. Fate attenzione a non far entrare troppa umidità sul pannello del display del computer, poiché ciò potrebbe causare pericoli elettrici o guasti elettronici. Si prega di tenere lo stepper, in particolare il computer, lontano dalla luce diretta del sole per evitare danni allo schermo. Si prega di ispezionare tutti i bulloni di montaggio e i pedali dello stepper per garantire che siano correttamente serrati.

10 STOCCAGGIO E MANUTENZIONE

Conservate il vostro stepper in un luogo sicuro e pulito per proteggerlo da danni e sporco. Tenete presente che il dispositivo non è resistente a fonti di calore come la luce solare e condizioni miste di umidità e freddo. Non lasciate l'assistente Pull-up all'aperto.

Utilizzate un lubrificante per la manutenzione del vostro stepper se notate rumori fastidiosi provenienti da parti in movimento.

Applicate il lubrificante o il grasso all'interno delle parti interessate. Inoltre, prima di utilizzare il dispositivo, ispezionatelo accuratamente per eventuali segni di danni o usura. Prestate particolare attenzione alle parti in plastica, assicurandovi che siano in buone condizioni.

11 GARANZIA DOPO VENDITA

Come rivenditore professionale di articoli sportivi, ci impegniamo a fornire un servizio post-vendita eccezionale a ciascun cliente. Se avete domande o incontrate problemi, non esitate a contattarci tramite Amazon. Siamo dedicati ad aiutarvi a risolvere tempestivamente qualsiasi problema. Vi auguriamo salute e felicità con i nostri prodotti!

12 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

In caso di problemi con il vostro stepper fitness, consultate i seguenti passaggi di risoluzione dei problemi per identificare e potenzialmente risolvere il problema. Se il problema persiste, contattate il nostro servizio clienti per ulteriori assistenza.

1. Resistenza non uniforme o rumori fastidiosi:
Lubrificazione: Applicate lubrificante o grasso alle parti in movimento che potrebbero causare il problema.
Controllate i pedali: Ispezionate i pedali per parti allentate o danneggiate.

2. Problemi di visualizzazione: Batterie: Controllatele e sostituitele se necessario. Cablaggio: Esaminate le connessioni cablate tra il display e lo stepper per verificare la presenza di fili allentati o danneggiati.
3. Letture inaccurate: Cablaggio: Esaminate le connessioni cablate tra il display e lo stepper per verificare la presenza di fili allentati o danneggiati. Sensore: Assicuratevi che il sensore sia installato correttamente.
4. Piattaforma instabile o traballante: Regolazione: Verificate se i stabilizzatori dello stepper sono regolati correttamente alla superficie del pavimento. Parti allentate: Serrate le viti o i bulloni allentati.
5. Vibrazioni insolite: Controllate il montaggio: Verificate se tutti i componenti sono correttamente assemblati. Bilanciamento: Assicuratevi che lo stepper sia su una superficie livellata.

Ricordatevi che la vostra sicurezza è fondamentale. Se avete dubbi su qualsiasi passo di risoluzione dei problemi o se il problema persiste dopo aver cercato di risolverlo, contattate il nostro servizio clienti o cercate assistenza professionale. Non cercate di smontare o riparare lo stepper da soli, poiché potrebbe annullare la garanzia o causare ulteriori danni.

13 DETTAGLI DEL CONTATTO PER L'ASSISTENZA CLIENTI

Problemi? Difetti? Rimborsi?

Contattateci all'indirizzo email support@plenergy.co.uk

Ci impegniamo a risolvere tutti i problemi entro 24 ore!

14 DETTAGLI DEL DISTRIBUTORE IN EUROPA

Pleenergy Europe PLC

Indirizzo: Vesivarava 50-20,

Città/Paese/Codice postale: Tallinn, Estonia, 10152