

# Manual de instrucciones

## Stepper con ordenador de entrenamiento

62793

# toboli



Imagen similar, puede diferir según el modelo

Por favor, lea y respete las instrucciones de uso e indicaciones de seguridad antes de la puesta en marcha.

¡Reservado el derecho a modificaciones técnicas!

Debido a continuos desarrollos, ilustraciones, pasos operativos y datos técnicos pueden diferir ligeramente.



Las informaciones contenidas en este documento pueden ser en cualquier momento y sin previo aviso modificadas. Ninguna parte de este documento puede ser, sin autorización previa y por escrito, copiada o de otro modo reproducida. Quedan reservados todos los derechos.

La empresa WilTec Wildanger Technik GmbH no asume ninguna responsabilidad sobre posibles errores contenidos en este manual de usuario o en los diagramas de conexión.

A pesar de que la empresa WilTec Wildanger Technik GmbH ha realizado el mayor esfuerzo posible para asegurarse de que este manual de usuario sea completo, preciso y actual, no se descarta que pudieran existir errores.

Si usted hubiera encontrado un error o quisiera compartir con nosotros una sugerencia de mejora, estaremos encantados de escucharle.

Envíenos un correo electrónico a:

[service@wiltec.info](mailto:service@wiltec.info)

o utilice nuestro formulario de contacto:

<https://www.wiltec.de/contacts/>

La versión actual de este manual de instrucciones en varios idiomas la puede encontrar en nuestra tienda online bajo el enlace:

<https://www.wiltec.de/docsearch>

Nuestra dirección postal es:

WilTec Wildanger Technik GmbH  
Königsbenden 12  
52249 Eschweiler

Para el reenvío de su mercancía debido a un cambio, una reparación u otros fines, por favor, utilice la siguiente dirección. ¡Atención! Para garantizar un proceso de reclamación o devolución fluido, póngase sin falta en contacto con nuestro equipo de atención al cliente antes del reenvío de la mercancía.

Departamento de devoluciones  
WilTec Wildanger Technik GmbH  
Königsbenden 28  
52249 Eschweiler

E-Mail: **service@wiltec.info**

Tel: +49 2403 55592-0

Fax: +49 2403 55592-15



## Introducción

Muchas gracias por haberse decidido a comprar este producto de calidad. Para minimizar el riesgo de lesiones, le rogamos que tome algunas medidas básicas de seguridad siempre que utilice este aparato. Por favor, lea atentamente este manual de instrucciones y asegúrese de haberlo entendido. Guarde bien este manual de instrucciones.

## Indicaciones de seguridad

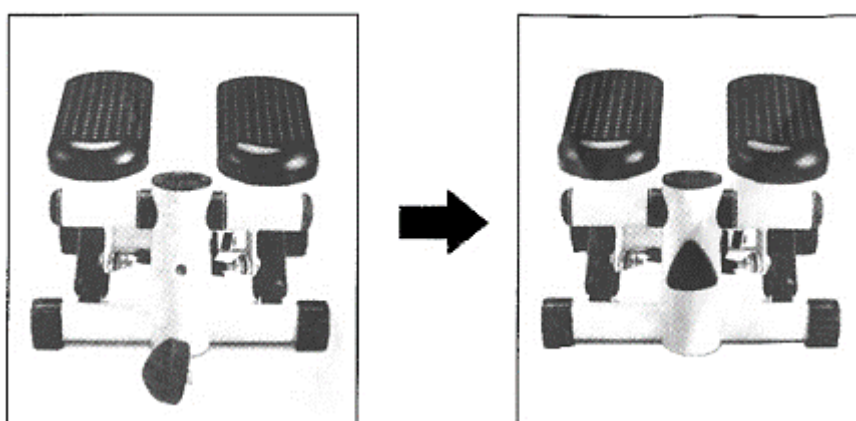
- Utilice el stepper únicamente como aparato de entrenamiento en interiores.
- No apto para uso comercial o terapéutico.
- No debe excederse el peso máx. de 100 kg del usuario.
- Utilice el stepper únicamente como se describe en estas instrucciones. Un uso inadecuado puede provocar daños materiales y lesiones.
- El stepper puede ser usado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos si son supervisadas durante su uso o han sido instruidas sobre el uso seguro del mismo y han comprendido los peligros potenciales.
- No permita que los niños utilicen el stepper sin supervisión. No permita que los niños jueguen con el stepper. La limpieza y el mantenimiento no deben ser realizados por niños si estos no son supervisados.
- No deje el stepper desatendido durante su uso.
- Coloque el stepper exclusivamente sobre una superficie plana, nivelada, antideslizante y asegúrese de su estabilidad. Si es necesario, proteja el suelo con una alfombrilla.
- El stepper está diseñado para ser usado por una sola persona. El uso simultáneo por más de una persona está expresamente prohibido.
- Antes de cada uso, compruebe que el stepper no esté dañado y que todas las piezas, especialmente los peldaños, estén firmemente asentadas. No utilice el stepper si éste presenta daños. Encargue la reparación de los daños únicamente a técnicos especializados.
- Antes de iniciar un programa de ejercicio, consulte con un médico para identificar y prevenir posibles riesgos para su salud.
- Caliente lo suficiente antes de cada sesión de entrenamiento para evitar lesiones.
- Preste atención a las señales que su cuerpo le envía durante el entrenamiento. Si experimenta dolor o síntomas inusuales (dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad respiratoria extrema, mareos y aturdimiento), detenga inmediatamente el ejercicio y consulte a un médico.
- Mantenga una distancia de seguridad alrededor del stepper.
- Mantenga a los niños pequeños y a los animales domésticos alejados de la zona de entrenamiento.
- Lleve ropa deportiva adecuada durante el entrenamiento. No lleve prendas sueltas que puedan engancharse en las partes móviles del stepper.
- Asegúrese de que el cilindro hidráulico no se caliente demasiado. No lo toque inmediatamente después de la sesión de entrenamiento.

Lista de piezas y denominaciones



Nº	Denominación	Unidades
1	Peldaño	2
2	Ordenador de entrenamiento	1
3	Perilla de ajuste	1
4	Cilindro hidráulico	2
5	Base	1
6	Polea de inversión	1

Estructura del aparato



Coloque la perilla de ajuste como se muestra en la imagen y ajústela en la posición correcta. La altura de los peldaños se controla girando el botón de ajuste, que aumenta o disminuye el nivel de dificultad.



## Ordenador de entrenamiento

### *Leer*

Visualización de diferentes tipos de valores funcionales en orden automático.

### *Tiempo*

Visualización de 0–99:55

### *Calorías*

Visualización del consumo de calorías durante el entrenamiento. Esta indicación sólo debe entenderse como una orientación, no es un juicio médico.

### *Conteo*

Visualización del número de pasos en relación de pasos por minuto

### *Modo*

Se pueden seleccionar varias teclas de función. Mantenga pulsado el botón durante 3 s para poner a cero todos los valores e iniciar un nuevo conteo.

**¡Aviso!** Con cada pulsación se activa la visualización. Pulse el botón de modo y seleccione una de las cuatro funciones (tiempos/segundos, tiempo, calorías, exploración automática). La flecha pequeña en la pantalla indica diversas funciones que se corresponden con las cuatro flechas situadas debajo de la pantalla.

### *Escaneado automático*

La pantalla muestra automáticamente los tiempos/segundos, el tiempo y las calorías durante 4 s cuando se selecciona esta función.



## *Apagado automático*

Si no se pulsa ninguna tecla durante 4 s, la pantalla se apaga automáticamente. No obstante, la señal de entrada se vuelve a recibir pulsando o tocando el botón de modo.

## **Inicio del entrenamiento**

**¡Aviso!** Coloque el soporte sobre una superficie plana. Se recomienda colocar una manta antideslizante o una alfombrilla protectora debajo del stepper para evitar daños en el suelo durante un uso prolongado.

### *Paso 1*

Coloque el pie izquierdo en el peldaño izquierdo y presiónelo hacia abajo hasta que toque el suelo.

### *Paso 2*

Coloque el pie derecho en el peldaño derecho.

### *Paso 3*

Comience el ejercicio a una velocidad lenta y familiarícese gradualmente con la secuencia de pasos antes de acelerar. Si desea realizar ajustes en los peldaños, bájese primero del stepper y, a continuación, realice los ajustes utilizando el mando de ajuste.

## **Frecuencia de ejercicio**

Se recomienda hacer ejercicio al menos cada dos días. Puede empezar haciendo ejercicio durante 5 min, p. ej. y luego aumentar gradualmente hasta 15 o 30 min o 3 sesiones de 10 min cada una. También puede entrenar a diario con el stepper, pero debe tener cuidado de no sobre esforzarse.

## **Recuperación tras el entrenamiento**

Para minimizar las agujetas al día siguiente, es importante realizar algunos ejercicios de estiramiento antes y después del entrenamiento.

## Normativa de gestión de residuos

La Directiva de la Unión Europea sobre la gestión de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE2, 2012/19/UE) ha sido aplicada a la normativa nacional a través del Real Decreto 110/2015.

Todos los aparatos eléctricos y electrónicos de WilTec afectados por la RAEE han sido marcados con el símbolo de un contenedor de basura tachado. Este símbolo indica que el aparato no debe ser eliminado a través de los residuos domésticos.

La empresa WilTec Wildanger Technik GmbH ha sido registrada bajo el número DE45283704 por el organismo competente de registro alemán (EAR).

Gestión de residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (a aplicar en los países de la Unión Europea y otros países europeos con un sistema de recogida selectiva para estos aparatos).

El símbolo que usted encontrará en el producto o en su embalaje indica que este no debe ser tratado como un residuo doméstico normal, sino que debe ser entregado en un punto de recogida para el reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos.

A través de su contribución con una correcta eliminación de este tipo de residuos usted está protegiendo el medio ambiente y la salud de los que le rodean. Medio ambiente y salud están amenazados por una incorrecta gestión de los residuos.



El reciclaje de materiales ayuda a reducir el consumo de materias primas.

Usted puede obtener más información acerca del reciclaje de este producto poniéndose en contacto con su municipio, con las empresas gestoras de residuos en el mismo o con la tienda donde usted lo haya adquirido.

Dirección:  
WilTec Wildanger Technik GmbH  
Königsbenden 12 / 28  
D-52249 Eschweiler

Aviso importante:

Reimpresión, incluyendo extractos y cualquier uso comercial, incluyendo partes del manual, sólo con el permiso escrito de WilTec Wildanger Technik GmbH.