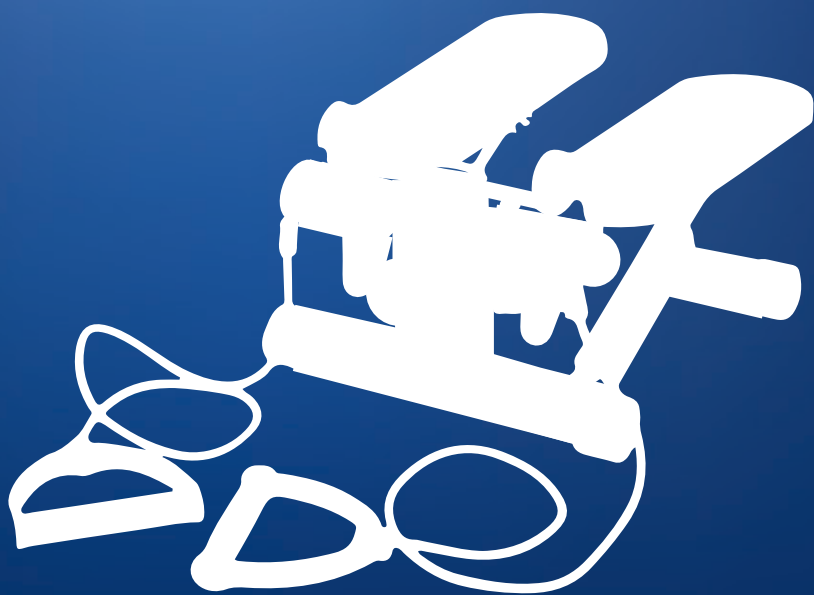


Última revisión: 30 de abril de 2024  
Last revision: April 30th, 2024

# MANUAL DE INSTRUCCIONES

## Máquina de steps STEPPLUS



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN

Manuel D'Utilisation

FR

Manuale D'Istruzioni

IT

Anweisungen

DE

Instruções

PT

Gebruiksaanwijzing

NL

Bruksanvisning

SWE

Instrukcja obsługi

PL

Brugsanvisning

DK



ES - Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

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

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

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

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.



Other languages





## IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

### 1. ADVERTENCIAS

1. **¡ADVERTENCIA!** El peso máximo soportado es de 100 KG.
2. **¡ADVERTENCIA!** La máquina debe colocarse y utilizarse sobre suelo liso y estable. Si es necesario, por favor coloque una tela o manta para proteger el suelo. Por favor, compruébelo cuidadosamente antes de cada uso.
3. **¡ADVERTENCIA!** No se agache mientras esté montado en la máquina. Coja primero las bandas elásticas y luego proceda a subirse a la máquina de steps.
4. **¡ADVERTENCIA!** Por favor, use ropa adecuada al hacer ejercicio. No use ropa suelta ya que podría engancharse en la máquina y bloquear el ejercicio.
5. **¡ADVERTENCIA!** No deseche las baterías en la basura doméstica.
6. **¡ADVERTENCIA!** Por favor, mantenga a los bebés y las mascotas lejos de la máquina para evitar daños innecesarios.
7. **¡ADVERTENCIA!** Si usted permite que los niños utilicen el dispositivo, entonces debe considerar sus capacidades físicas y mentales al igual que su carácter. Asegúrese de darles instrucciones adecuadas y revise que lo estén utilizando de manera adecuada. En particular, asegúrese de que entiendan que el dispositivo no es un juguete.
8. **¡ADVERTENCIA!** Las usuarias que estén embarazadas o personas que tengan implantados productos médicos como marcapasos cardíacos deben consultar a sus médicos antes de usar la máquina. Si tiene alguna molestia como dolor en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos u otros, por favor deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar el ejercicio.
9. **¡ADVERTENCIA!** Realice un calentamiento antes del uso.
10. **¡ADVERTENCIA!** No es adecuado para propósitos terapéuticos.
11. **¡ADVERTENCIA!** Cuando el cilindro hidráulico se usa más de 30 minutos de forma continua hay que dejarlo enfriar. No lo toque inmediatamente después de su uso, puede producir quemaduras.
12. **¡ADVERTENCIA!** Para mejorar la adherencia de los pies y el movimiento del cuerpo, es mejor usar la máquina de steps con los pies descalzos.
13. **¡ADVERTENCIA!** Asegúrese de que tiene suficiente espacio para moverse al utilizar el dispositivo, de modo que pueda llevar a cabo todos los ejercicios de manera apropiada sin obstáculos.
14. **¡ADVERTENCIA!** Por favor, asegúrese de que ninguna parte ajustable sobresalga. Luego de utilizar el dispositivo, déjelo en un estado en el que nadie pueda lesionarse por las partes sobresalientes.
15. **¡ADVERTENCIA!** El dispositivo está diseñado para una persona solamente.

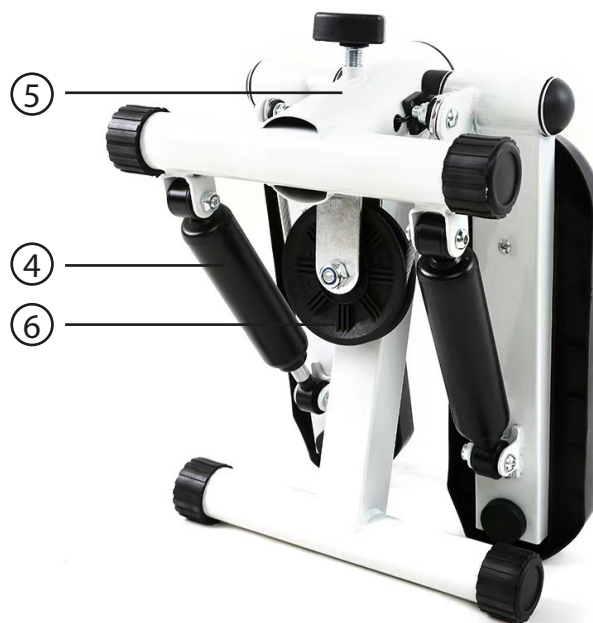
**16.¡ADVERTENCIA!** Ponga especial atención a las partes de desgaste que están expuestas a cargas o tensiones particulares.

**17.¡ADVERTENCIA!** Las partes defectuosas o gastadas deben reemplazarse inmediatamente. El dispositivo no debe ser accesible a los usuarios mientras esté bajo reparación.

**18.¡ADVERTENCIA!** Utilice solo una solución detergente para limpiar el dispositivo, evite todo tipo de agentes agresivos o cáusticos. Cuando limpie, utilice un trapo húmedo, suave y limpio, y si es necesario, seque también.

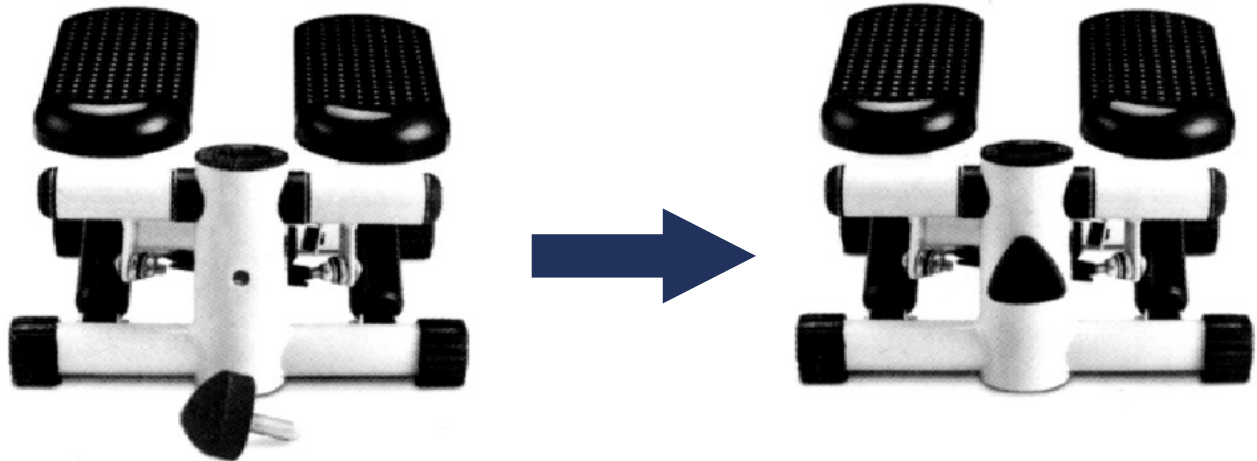
## 2. PIEZAS DEL PRODUCTO

Nº	NOMBRE	CANT.	Nº	NOMBRE	CANT.
1	Pedal	2	2	Contador electrónico	1
3	Tuerca de ajuste	1	4	Barra hidráulica	2
5	Bastidor	1	6	Polea	1
7	Correas de ejercicio	2			



### 3. PLANO DE INSTALACIÓN

Como muestra la imagen (1), saque la tuerca de ajuste, ajuste en el sitio del agujero la posición correcta e inserte la tuerca. El grado de apriete de ésta puede controlar la altura del pedal, cuanto más alto más cerca.



### 4. SIGNIFICADO DE LAS FUNCIONES

Presione el botón "configurar" para seleccionar la función deseada y manténgalo presionado durante 3 segundos. Esto configurará el valor individual para las funciones a "0".

**SCAN:** Mostrar diferentes tipos de valor funcional automáticamente en orden.

**TIME:** de 0 a 99:55.

**CALORIE:** Acumular el consumo de calorías al hacer ejercicio sólo para el valor de referencia, no para referencia médica.

**COUNT:** Acumular el número de pasos la relación de paso por minuto.

**MODE:** Puede elegir varias teclas de función si se mantiene 3 segundos, todo el valor volverá a cero y se reiniciará para calcular.

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

**AUTO SCAN:** La pantalla mostrará automáticamente 4 segundos por separado los tiempos/segundos, tiempo, calorías bajo esta condición.

**AUTO APAGADO:** Si no hay entrada de señal durante 4 segundos, la pantalla se apagará automáticamente. Pero volverá a entrar señal haciendo ejercicio o tocando el botón de modo.

**IMPORTANTE**

- Si la pantalla no es legible, por favor quite las baterías y reinstálelas.
- Especificación de la batería: 1 unidad CR3032 3V.
- Si el contador de pasos no funciona, se puede retirar el contador cuidadosamente y ajustar la altura del sensor manualmente, hasta que pueda contar el número de pasos.

**5. MÉTODOS DE EJERCICIO ADECUADOS**

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

**- Frecuencia de ejercicio**

Los expertos recomiendan realizar ejercicio regular para construir la condición física. Entrenar a intervalos irregulares no es el método adecuado. Si usted entrena solo una o dos veces por semana, podrá mantener su condición física a un nivel constante.

Entrenar tres veces por semana mejora notablemente su capacidad física. Muchos expertos creen que ejercitarse tres veces a la semana es lo ideal. No sobre-ejercite al principio, cree la resistencia despacio. Esta construcción debería involucrar el incremento de la duración de la sesiones de ejercicio, no el número de ejercicios.

Si después de un tiempo usted se da cuenta de que su condición está mejorando, entonces la sesión de entrenamiento debería durar al menos 30 minutos. Eso no incluye el tiempo necesario para calentar y para estirar.

Si usted desea que el ejercicio le ayude a perder peso, entonces su sesión de ejercicios debería durar más, realizando varias series con un máximo de 30 minutos cada una de ellas.

**- Calentamiento**

El propósito del calentamiento es preparar el cuerpo para un trabajo mental y físico duro y para evitar lesiones.

Usted debería comenzar su calentamiento despacio e incrementar el ritmo gradualmente.

Usted debería calentar los grupos musculares que pretende utilizar en su sesión de entrenamiento.

El calentamiento debe durar al menos 5-10 minutos.

**- Ejercicios de calentamiento**

Camine en el mismo punto y luego proprese hasta un trote suave.

Camine con las rodillas elevadas.

Salte con ambas piernas.

Salte alternando las piernas.

Balancee sus manos hacia atrás y hacia adelante.

Salte con una cuerda.

## 6. GUÍA DE ENTRENAMIENTO

### ⚠ ADVERTENCIA

- Nunca se pare durante más de 30 segundos encima de la máquina sin realizar movimiento ya que podría dañar la barra hidráulica.
- No se agache mientras esté montado en la máquina ya que podría volcarse.

Cada entrenamiento debería incluir las siguientes tres partes:

1. Un calentamiento que consiste en 5-10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero. Un calentamiento adecuado incrementa la temperatura de su cuerpo, el ritmo cardíaco, y la circulación como preparación para el ejercicio.
2. Ejercicio de zona de entrenamiento, que consiste en 20-30 minutos de ejercicio con su ritmo cardíaco en la zona de entrenamiento. (Nota: durante las primeras semanas de su programa de entrenamiento, no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)
3. Un enfriamiento de 5-10 minutos de estiramiento. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas después del ejercicio.

#### - Estiramientos recomendados

Muévase despacio, mientras estire nunca utilice movimientos súbitos.

#### 1. Estiramiento toque de talón

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

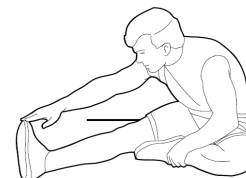
Estira: Tendones de la corva, parte trasera de las rodillas y la espalda.



#### 2. Estiramiento de corvas

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

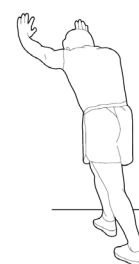
Estira: Corvas, lumbares e ingle.



#### 3. Estiramiento pantorrilla/talón

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

Estira: Pantorrilla, talón y tendones.



#### 4. Estiramiento de cuádriceps

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

Estira: cuádriceps y músculos de la cadera.



#### 5. Estiramiento de muslos interiores

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

Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.



#### **- Entrenamiento de brazos y parte superior del cuerpo**

Para ejercitar los músculos del tronco superior del cuerpo:

1. Agarre las manijas y sujete ambas bandas elásticas. Tire ligeramente hacia arriba ambas manijas con un movimiento recto.
2. Ponga ambos pies sobre los pedales.
3. De forma alternativa, puede subir las bandas alternando el movimiento.

Sostenga las manijas en la posición más alta por un momento antes de regresar a la posición inicial.



## IMPORTANT

TO KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

### 1. WARNINGS

1. **WARNING!** The maximum supported weight is 100 KG.
2. **WARNING!** The machine must be placed and operated on a smooth and stable floor. If necessary, please place a cloth or blanket to protect the floor. Please check it carefully before each use.
3. **WARNING!** Do not bend down while on the machine. Take the elastic bands first and then proceed to climb onto the steps machine.
4. **WARNING!** Please wear appropriate clothing when exercising. Do not wear loose clothing as it may get caught in the machine and block the exercise.
5. **WARNING!** Do not dispose of batteries in household waste.
6. **WARNING!** Please keep babies and pets away from the machine to avoid unnecessary damage.
7. **WARNING!** If you allow children to use the device, then you should consider their physical and mental capabilities as well as their character. Make sure you give them proper instructions and check that they are using it properly. In particular, make sure they understand that the device is not a toy.
8. **WARNING!** Users who are pregnant or who have implanted medical devices such as cardiac pacemakers should consult their physicians before using the machine. If you experience any discomfort such as chest pain, arrhythmia, shortness of breath, dizziness or others, please stop exercising immediately and consult your physician before continuing exercise.
9. **WARNING!** Warm up before use.
10. **WARNING!** Not suitable for therapeutic purposes.
11. **WARNING!** If the hydraulic cylinder is used continuously for more than 30 minutes, it must be allowed to cool down. Do not touch it immediately after use, as this may cause burns.
12. **WARNING!** To improve the grip of the feet and the movement of the body, it is best to use the steps machine with bare feet.
13. **WARNING!** Make sure that you have enough space to move around when using the device so that you can perform all exercises properly without obstacles.
14. **WARNING!** Please make sure that no adjustable parts protrude. After use, leave the device in a state where no one can be injured by protruding parts.
15. **WARNING!** The device is designed for one person only.
16. **WARNING!** Pay particular attention to wear parts that are exposed to particular loads or stresses.
17. **WARNING!** Defective or worn parts must be replaced immediately. The device must not be accessible



to users while it is under repair.

**18. WARNING!** Use only a detergent solution to clean the device, avoid any aggressive or caustic agents. When cleaning, use a damp, soft, clean cloth and, if necessary, wipe dry as well.

## 2. PRODUCT PARTS

Nº	NAME	QUANT.	Nº	NAME	QUANT.
1	Pedal	2	2	Electronic counter	1
3	Adjusting nut	1	4	Hydraulic boom	2
5	Frame	1	6	Pulley	1
7	Exercise straps	2			

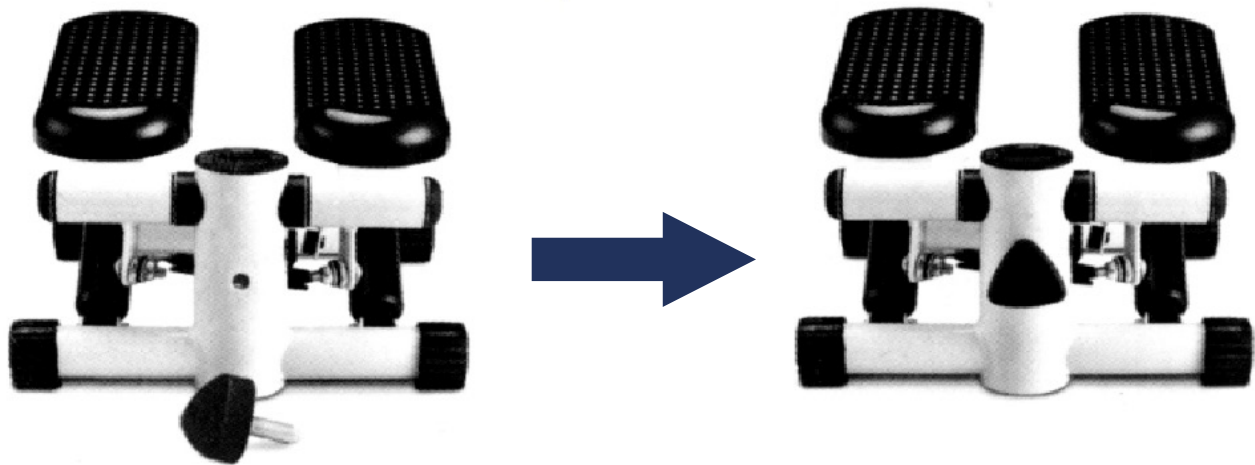
## 3. INSTALLATION PLAN

As shown in the picture (1), pull out the adjusting nut, adjust the hole site to the correct position and insert the nut. The degree of tightening of the nut can control the height of the pedal, the higher the closer.



#### 4. MEANING OF THE FUNCTIONS

Press the "set" button to select the desired function and hold it down for 3 seconds. This will set the individual value for the functions to "0".



**SCAN:** Display different types of functional value automatically in order.

**TIME:** from 0 to 99:55.

**CALORIE:** Accumulate calorie consumption during exercise for baseline only, not for medical reference.

**COUNT:** Accumulate the number of steps the step per minute ratio.

**MODE:** You can choose several function keys if held for 3 seconds, the whole value will return to zero and reset to calculate.

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

**AUTO SCAN:** The display will automatically show 4 seconds separately times/seconds, time, calories under this condition.

**AUTO OFF:** If there is no signal input for 4 seconds, the display will automatically turn off. But it will re-enter signal by exercising or touching the mode button.

#### IMPORTANT

- If the display is not readable, please remove the batteries and reinstall them.
- Battery specification: 1 unit CR3032 3V.
- If the step counter does not work, you can carefully remove the counter and adjust the height of the

sensor manually, until you can count the number of steps.

## 5. APPROPRIATE EXERCISE METHODS

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

### - Frequency of exercise

Experts recommend regular exercise to build fitness. Training at irregular intervals is not the right method. If you train only once or twice a week, you will be able to maintain your fitness at a constant level.

Training three times a week significantly improves your physical capacity. Many experts believe that exercising three times a week is ideal. Don't over-exercise at first; build endurance slowly. This building should involve increasing the duration of exercise sessions, not the number of exercises.

If after a while you find that your condition is improving, then the training session should last at least 30 minutes. This does not include the time needed to warm up and stretch.

If you want exercise to help you lose weight, then your workout should last longer, with several sets of no more than 30 minutes each.

### - Warm-up

The purpose of the warm-up is to prepare the body for hard mental and physical work and to prevent injuries.

You should start your warm-up slowly and increase the pace gradually.

You should warm up the muscle groups you intend to use in your training session.

The warm-up should last at least 5-10 minutes.

### - Warm-up exercises

Walk at the same point and then build up to a gentle jog.

Walk with knees elevated.

Jump with both legs.

Jump alternating legs.

Swing your hands back and forth.

Jump with a rope.

## 6. TRAINING GUIDE

### **WARNING**

- Never stand for more than 30 seconds on top of the machine without moving as this could damage the hydraulic boom.

**⚠ WARNING**

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

Each training session should include the following three parts:

1. A warm-up consisting of 5-10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.
2. Training zone exercise, consisting of 20-30 minutes of exercise with your heart rate in the training zone. (Note: during the first few weeks of your training programme, do not keep your heart rate in your training zone for more than 20 minutes).
3. A cool down of 5-10 minutes of stretching. This will increase the flexibility of your muscles and help prevent problems after exercise.

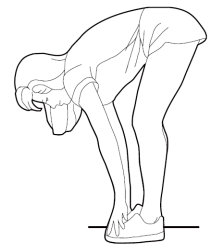
- **Recommended stretches**

Move slowly, never use sudden movements while stretching.

1. Heel Touch Stretch

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

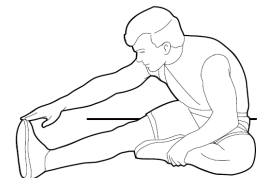
Stretches: Hamstrings, back of knees and back.



2. Stretching of the hamstrings

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

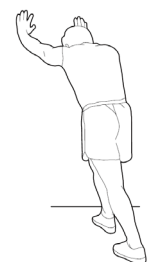
Stretches: hamstrings, lower back and groin.



3. Calf/heel stretch

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

Stretch: Calf, heel and hamstrings.



4. Quadriceps stretch

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

Stretches: quadriceps and hip muscles.



### 5. Inner thigh stretch

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

Stretch: Quadriceps and hip muscles.



#### **- Arm and upper body training**

To exercise the muscles of the upper trunk of the body:

1. Grasp the handles and hold both elastic bands. Pull both handles slightly upwards in a straight movement.
2. Put both feet on the pedals.
3. Alternatively, you can raise the risers by alternating the movement.

Hold the handles in the highest position for a moment before returning to the starting position.



**ES** - Peso máximo 100 kg  
**EN** - Maximum weight 100 kg  
**IT** - Peso massimo 100 kg  
**FR** - Poids maximum 100 kg  
**PT** - Peso máximo 100 kg  
**DE** - Maximales Gewicht 100 kg  
**NL** - Maximaal gewicht 100 kg  
**SWE** - Högst vikt 100 kg  
**PL** - Maksymalna waga 100 kg  
**DK** - Maksimal vægt 100 kg

Made in P.R.C.



**ZHEJIANG TODO HARDWARE MANUFACTURE CO., LTD.**  
31st Floor, Jinmao Building, CBD Center, Yongkang,  
Zhejiang, China  
[rebecca.zhang@todocn.net](mailto:rebecca.zhang@todocn.net)



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