

DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

FR CH

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

IT CH

Prima di leggere ribaltare la pagina con le immagini e familiarizzare poi con tutte le funzioni dell'apparecchio.

GB

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

SWING-STEPPER

DE AT CH

SWING-STEPPER
Bedienungsanleitung

FR CH

STEPPER
Notice d'utilisation

IT CH

SWING STEPPER
Istruzioni operative

GB

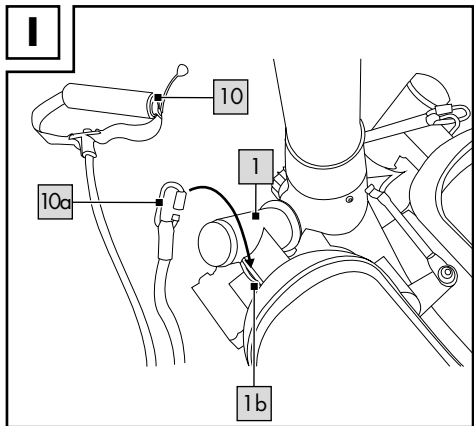
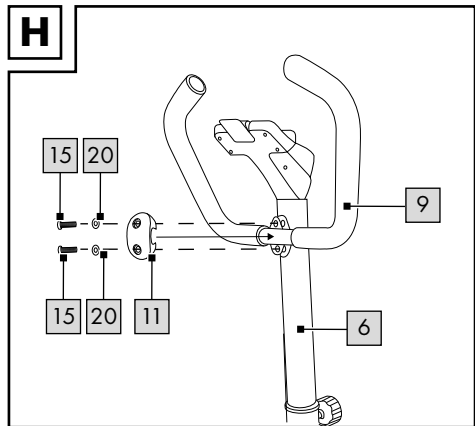
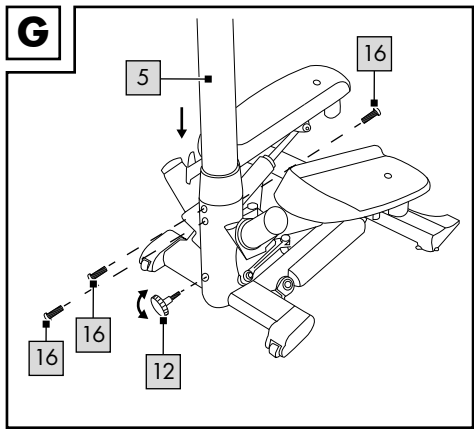
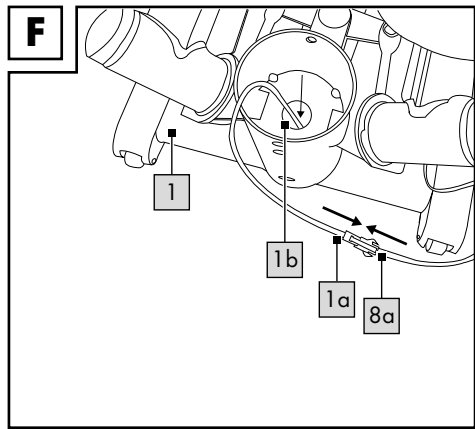
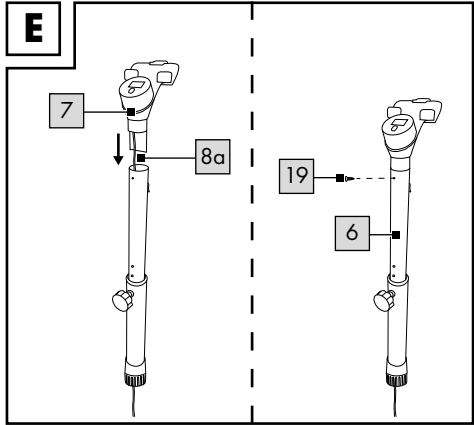
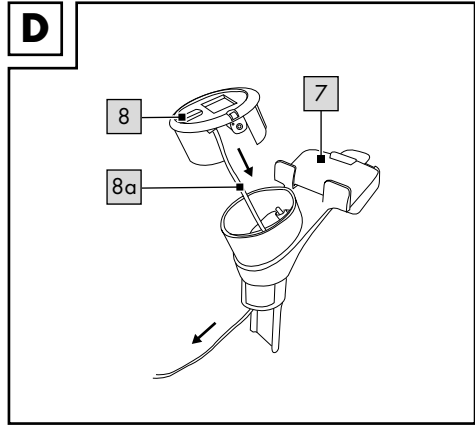
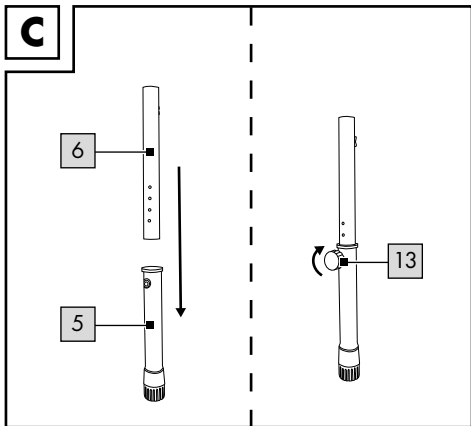
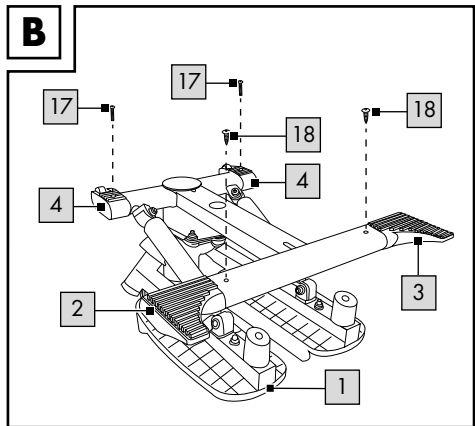
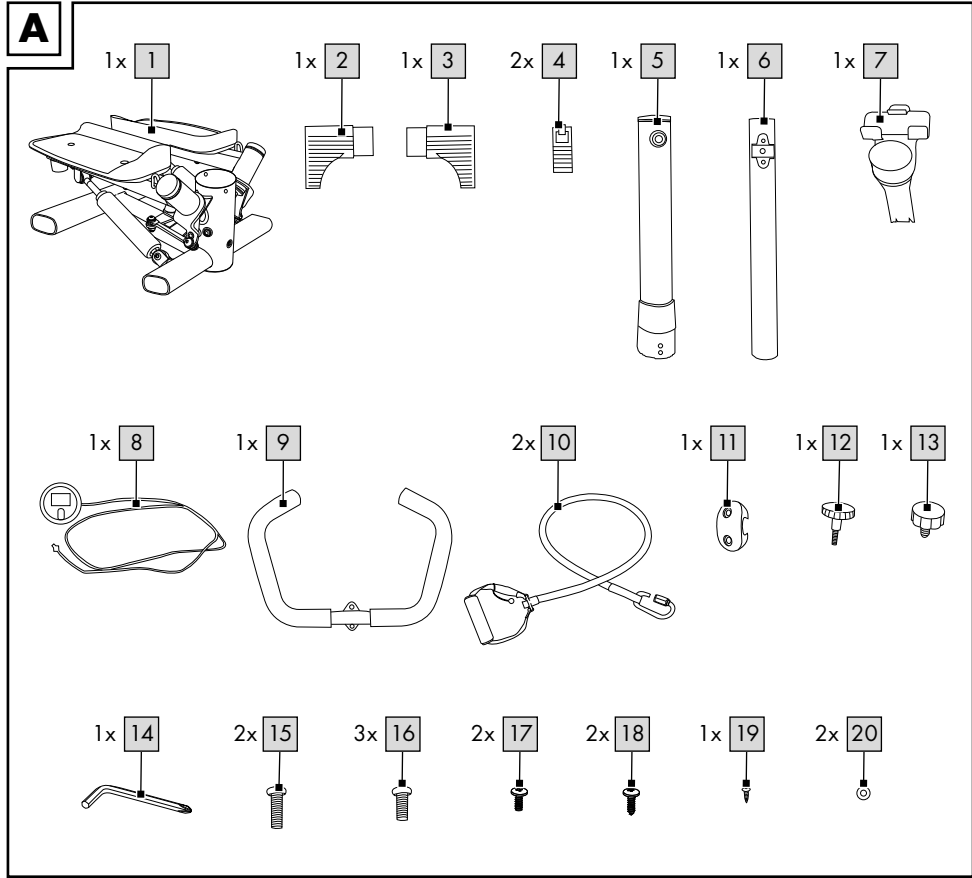
MINI STEPPER
Operating instructions

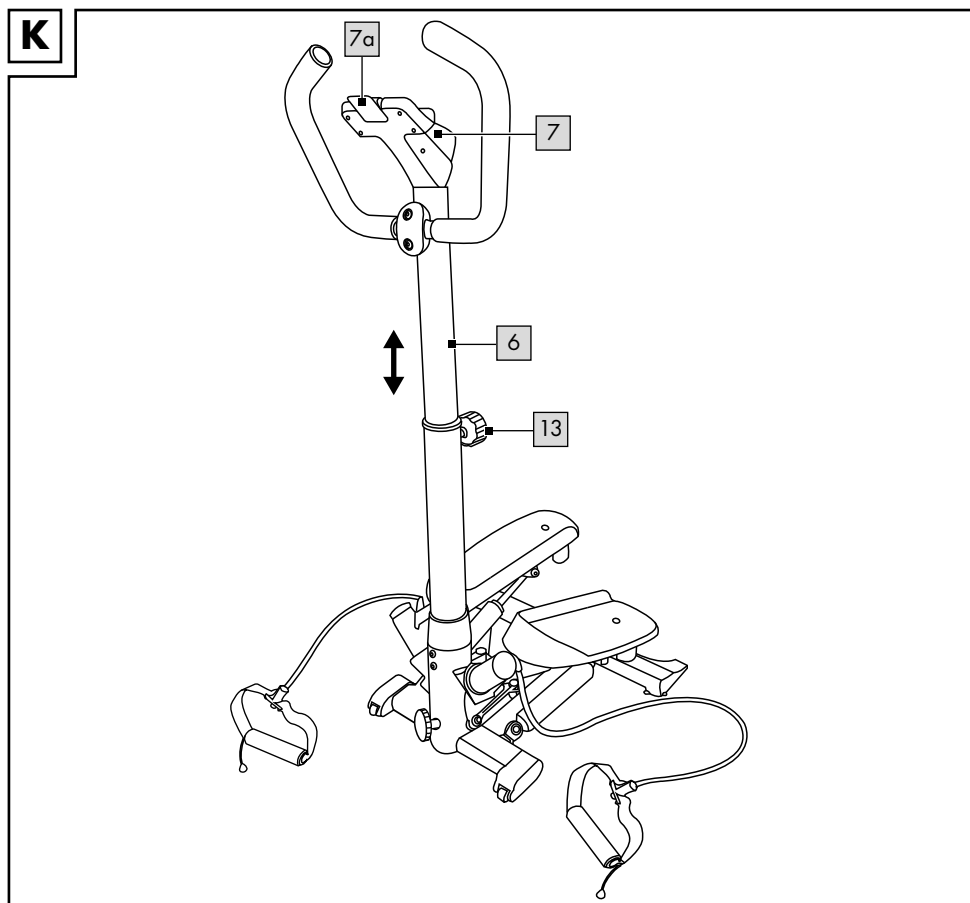
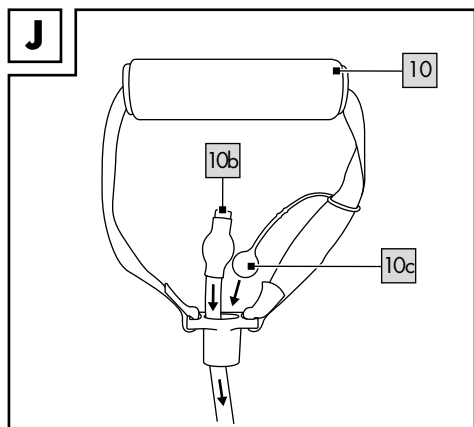


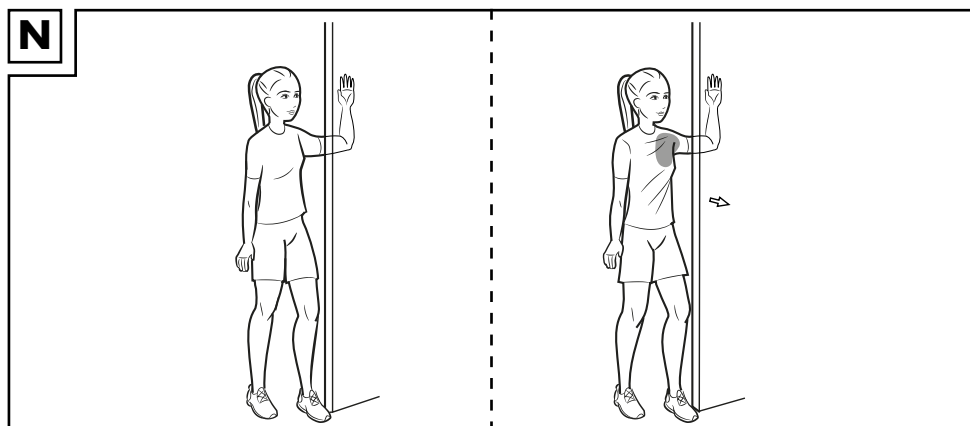
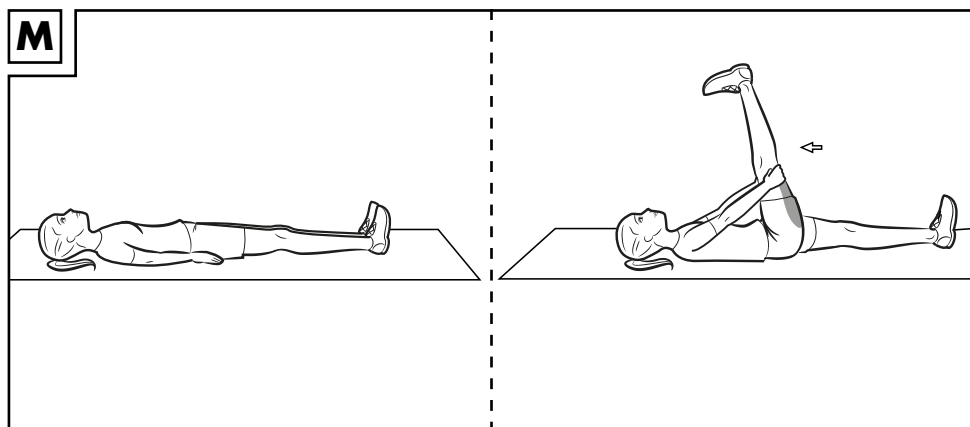
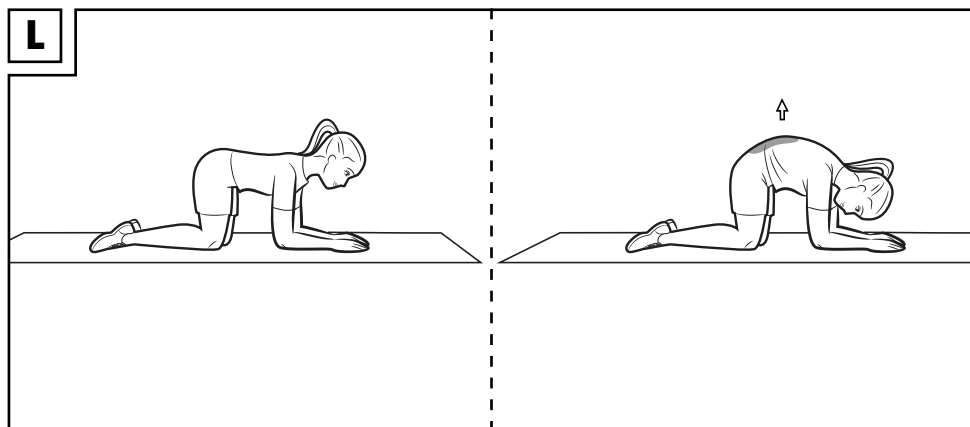
DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

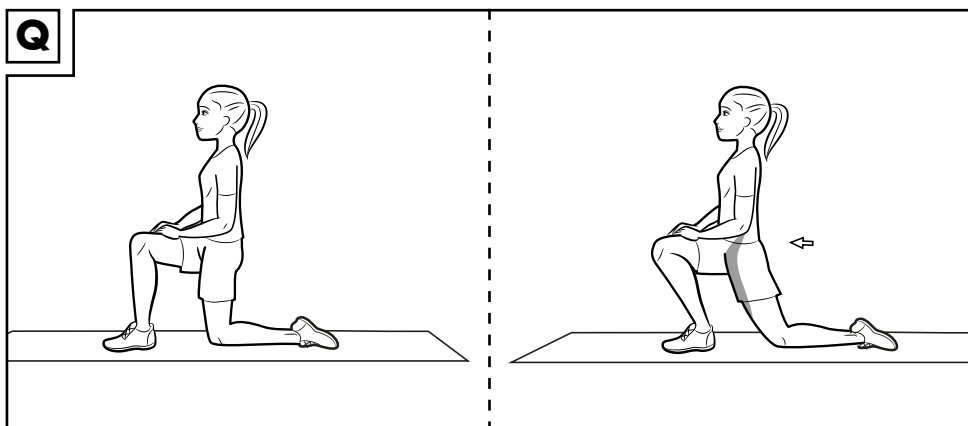
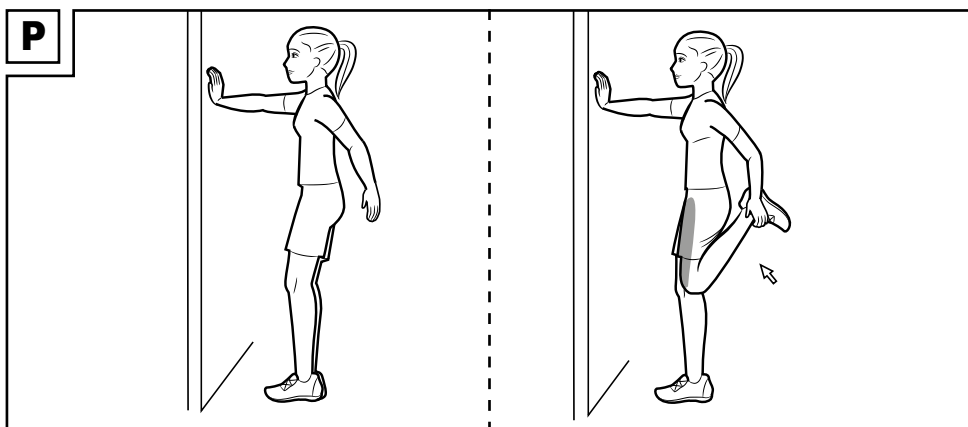
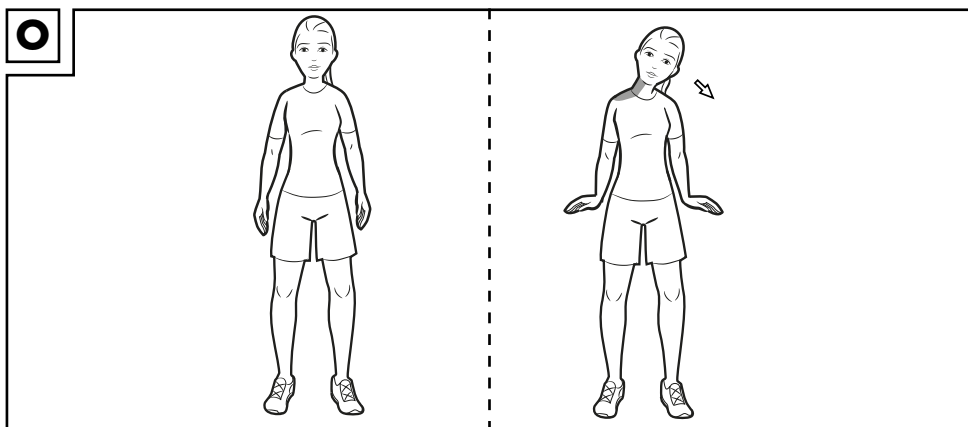
09/2020
Delta-Sport-Nr.: SE-8262

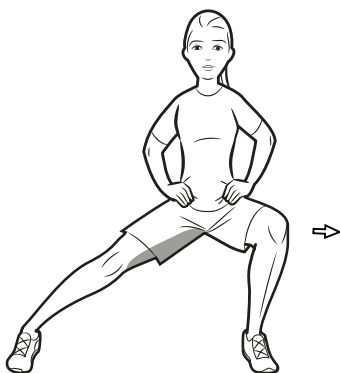
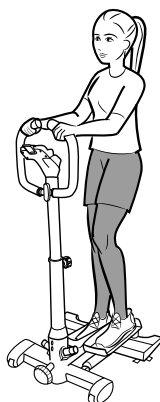
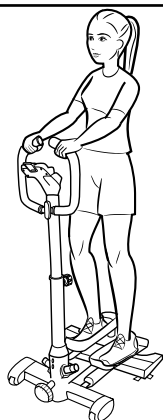
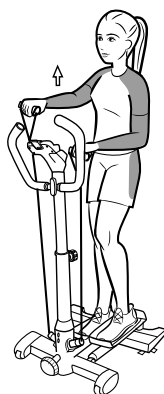
09.02.2020 / PM 12:21

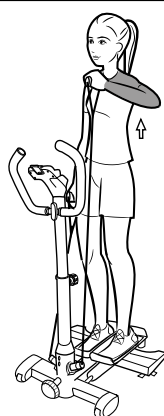
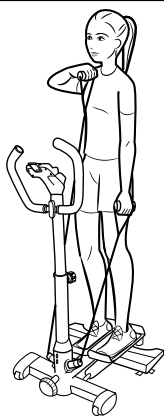
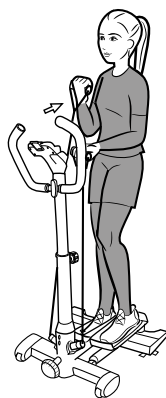
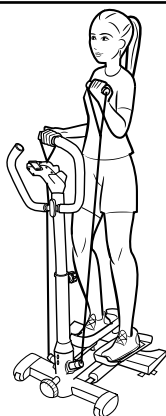
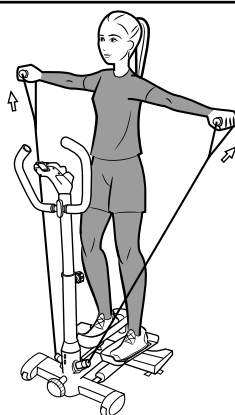
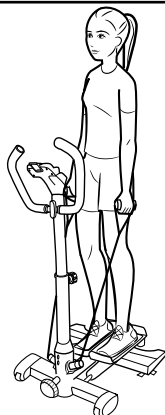


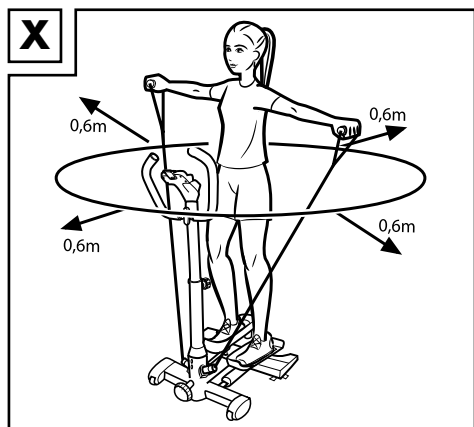






R**S****T**

U**V****W**



DE AT CH

Sicherheitshinweise	
Gefahren für Kinder	12
Lieferumfang	12
Technische Daten	12 - 13
Bestimmungsgemäße Verwendung	13
Sicherheitshinweise	13 - 14
Montage des Steppers	14 - 15
Höhe der Haltestange einstellen	15
Halterung verwenden	15
Stepper transportieren	16
Bedienung des Computers	16
Batterie auswechseln	16 - 17
Trainingshinweise	17 - 18
Dehnungsübungen	18 - 20
Übungen ohne Expander	20
Übungen mit Expandern	20 - 22
Lagerung, Reinigung	22
Hinweise zur Entsorgung	22 - 23
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	23

IT CH

Indicazioni di sicurezza	
Pericolo per i bambini	36
Contenuto della fornitura	36
Dati tecnici	36 - 37
Uso conforme alla destinazione	37
Indicazioni di sicurezza	37 - 38
Installazione dello stepper	38 - 39
Regolazione dell'altezza dell'asta di supporto	39
Uso del supporto	39
Trasporto dello stepper	39
Uso del computer	39 - 40
Sostituzione della pila	40
Istruzioni di allenamento	41 - 42
Esercizi di stretching	42 - 44
Esercizi senza estensori	44
Esercizi con estensori	44 - 46
Conservazione, pulizia	46
Smaltimento	46
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	46 - 47

FR CH

Consignes de sécurité	
Danger pour les enfants	24
Étendue de la livraison	24
Caractéristiques techniques	24 - 25
Utilisation conforme à sa destination	25
Consignes de sécurité	25 - 26
Montage du stepper	26 - 27
Réglage de la hauteur du tube de support	27
Utilisation du support	27
Transport du stepper	27
Utilisation de l'ordinateur	28
Remplacement des piles	28 - 29
Conseils d'entraînement	29 - 30
Exercices d'étirements	30 - 32
Exercices sans extenseurs	32
Exercices avec extenseurs	32 - 33
Stockage, nettoyage	34
Mise au rebut	34
Indications concernant la garantie et le service après-vente	34 - 35

GB

Safety information	
Risks for children	48
Package contents	48
Technical data	48
Intended use	49
Safety information	49 - 50
Assembling the stepper	50 - 51
Adjusting the height of the support pole	51
Using the holder	51
Transporting the stepper	51
Operating the computer	51 - 52
Replacing the battery	52
Training instructions	52 - 54
Stretching exercises	54 - 55
Exercises without expanders	55
Exercises with expanders	55 - 57
Storage, cleaning	57
Disposal	57
Notes on the guarantee and service handling	57 - 58

Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.



Sicherheitshinweise Gefahren für Kinder!

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Stepper (1)
- 1 x Kunststofffuß, hinten (2)
- 1 x Kunststofffuß, hinten (3)
- 2 x Kunststofffuß, vorn (4)
- 1 x Haltestange, unten (5)
- 1 x Haltestange, oben (6)

- 1 x Halterung (7)
- 1 x Computer inkl. Batterie
(1,5V  LR03, AAA) (8)
- 1 x Griff (9)
- 2 x Expander inkl. Karabinerhaken (10)
- 1 x Abdeckung (11)
- 1 x Einstellschraube (12)
- 1 x Verstellerschraube (13)
- 1 x Innensechskantschlüssel mit
Kreuzschlitz-Schraubendreher (14)
- 2 x Schraube, M8x30 mm (15)
- 3 x Schraube, M8x20 mm (16)
- 2 x Schraube, M4x8 mm (17)
- 2 x Schraube, 5x16 mm (18)
- 1 x Schraube, 4x8 mm (19)
- 2 x Unterlegscheibe (20)
- 1 x Bedienungsanleitung

Technische Daten

Maße:

ca. 65 x 114,5 x 52,5 cm (B x H x T)

Energieversorgung Computer:

1,5V  LR03, AAA



Symbol für Gleichspannung



Maximale Belastbarkeit: 100 kg



Hiermit erklärt Delta-Sport Handelskontor GmbH, dass dieser Artikel mit den folgenden grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen übereinstimmt:

2014/30/EU – EMV-Richtlinie

2011/65/EU – ROHS-Richtlinie

Vollständige Konformitätserklärungen sind erhältlich unter:

<http://www.conformity.delta-sport.com/>



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2020

Gerätekategorie: HC (für den Einsatz in privaten Haushalten, Genauigkeit C) / nicht für therapeutisches Training vorgesehen
Geprüft nach: DIN EN ISO 20957-1: 2014,
DIN EN ISO 20957-8,
Trainingsgerät DIN 32935 – A

Größtmögliche Strecklänge 165 cm bei 19,5 N. Der Toleranzbereich für die Kraft beträgt höchstens 20% (+/-).

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.

Schrittbewegung

Es handelt sich bei diesem Stepper um eine abhängige Schrittbewegung.

Brems-Widerstandssystem

Es handelt sich bei diesem Stepper um ein geschwindigkeitsabhängiges System.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel ist ausschließlich als Trainingsgerät geeignet. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert und für medizinische sowie gewerbliche Zwecke nicht geeignet. Der Artikel eignet sich für den Einsatz im Innenbereich.



Sicherheitshinweise Allgemeine Gefahr

- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Lassen Sie niemals kleine Kinder mit der Batterie spielen. Ein Verschlucken kann zu ernsthaften Gesundheitsschäden führen.
- Halten Sie Kinder während Ihres Trainings von den Pedalen fern (Quetschgefahr).
- Der Artikel ist kein Kinderspielzeug. Wenn er nicht benutzt wird, verstauen Sie ihn so, dass er für Kinder unzugänglich ist.
- Maximale Belastung: Der Artikel ist für ein maximales Körpergewicht des Benutzers von 100 kg ausgelegt.
- Ziehen Sie die Expander nicht über die größtmögliche Strecklänge von 165 cm!
- Die Strecklänge darf nicht über die vorhandene Markierung (MIN.) hinaus eingestellt werden.
- Es dürfen am Artikel keine Verstellvorrichtungen hervorstehen, die die Bewegung des Benutzers behindern können. Der Artikel ist in einem Bereich aufzustellen, der Ihnen genügend Platz für das Training bietet. Eine Fläche von mindestens 2 x 2 m ist notwendig.

- Positionieren Sie den Artikel auf einem ebenen und waagerechten Untergrund, damit er beim Training fest steht und nicht „kipzelt“.
- Prüfen Sie den Artikel vor jeder Benutzung auf einen einwandfreien Zustand. Nehmen Sie ihn anderenfalls nicht in Betrieb.
Defekte Teile müssen ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Reparaturen dürfen nur von autorisierten Fachkräften durchgeführt werden.
- Es dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Der Artikel darf nur mit Sportschuhen verwendet werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. X).
- Die Elastomere der Expander sind vor Sonneneinstrahlung zu schützen.

Verbrennungsgefahr!

- Die Hydraulikdämpfer werden während des Trainings heiß. Berühren Sie diese in keinem Fall direkt nach dem Training.

Gefahren durch falsches/übertriebenes Training!

- Beachten Sie unbedingt alle Hinweise des Kapitels „Trainingshinweise“.

Sachschäden!

- Durch Leckage an den Hydraulikdämpfern könnte Öl austreten. Um Verschmutzungen des Bodens oder Teppichs zu vermeiden, stellen Sie den Artikel auf eine ebene, rutschsichere Unterlage.
- Verhindern Sie, dass Flüssigkeit in den Computer eindringt. Die empfindliche Elektronik könnte Schaden nehmen. Schützen Sie den Computer vor direktem Sonnenlicht.
- Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Schraubenmutter. Selbstsichernde Schraubenmutter können sich nicht durch Vibration lösen. Diese Eigenschaft ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert. Falls der Stepper einmal auseinandergebaut wird, müssen alle selbstsichernden Schraubenmutter durch neue ersetzt werden.

- Wenn Sie den Artikel längere Zeit nicht benötigen, nehmen Sie die Batterie aus dem Computer heraus, da sie sonst auslaufen und Schäden verursachen könnte.
- Wir empfehlen die Verwendung einer Unterlage während des Trainings um Beschädigung am Fußboden zu vermeiden.

Warnhinweise Batterien!

- Entfernen Sie die Batterien, wenn diese verbraucht sind oder der Artikel längere Zeit nicht verwendet wird.
- Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken, keine neuen und gebrauchten Batterien miteinander oder solche mit unterschiedlicher Kapazität, da diese auslaufen und somit Schäden verursachen können.
- Beachten Sie die Polarität (+/-) beim Einlegen.
- Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus und entsorgen Sie die alten Batterien vorschriftsmäßig.
- Warnung! Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien!
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Reinigen Sie bei Bedarf und vor dem Einlegen die Batterie- und Gerätekontakte.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen aus (z. B. Heizkörper oder direkte Sonneneinstrahlung). Es besteht ansonsten erhöhte Auslaufgefahr.
- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Gefahr!

- Gehen Sie mit einer beschädigten oder auslaufenden Batterie äußerst vorsichtig um und entsorgen Sie diese umgehend vorschriftsmäßig. Tragen Sie dabei Handschuhe.

- Wenn Sie mit Batteriesäure in Berührung kommen, waschen Sie die betreffende Stelle mit Wasser und Seife. Gelangt Batteriesäure in Ihr Auge, spülen Sie es mit Wasser aus und begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung!
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

Montage des Steppers

Schritt 1 (Abb. B)

1. Legen Sie den Stepper (1) mit der Unterseite nach oben auf einen flachen und ebenen Untergrund.
2. Stecken Sie die hinteren Kunststofffüße (2) und (3), wie in Abb. B dargestellt, in das Gestell des Steppers (1) ein. Die geriffelten Auflageflächen der hinteren Kunststofffüße (2) bzw. (3) zeigen nach oben und die spitzen Enden zeigen nach hinten.
3. Stecken Sie die vorderen Kunststofffüße (4), wie in Abb. B dargestellt, auf das Gestell des Steppers (1). Die Rollen der vorderen Kunststofffüße (4) zeigen nach oben und nach vorn.
4. Fixieren Sie die hinteren Kunststofffüße (2) und (3) mit je einer Schraube (18) und die vorderen Kunststofffüße (4) mit je einer Schraube (17).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die vorgebohrten Löcher des Gestells und der Kunststofffüße übereinander liegen.

Schritt 2 (Abb. C)

1. Verbinden Sie die obere Haltestange (6) und die untere Haltestange (5) miteinander.

Hinweis: Achten Sie auf die korrekte Ausrichtung der Schraublöcher.

2. Wählen Sie eines der vier Löcher an der oberen Haltestange (6) und fixieren Sie die Verbindung mit der Verstellerschraube (13).

Schritt 3

1. Führen Sie das Kabel (8a) des Computers (8) durch die Halterung (7) und stecken Sie den Computer in die Halterung (Abb. D).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Computer korrekt in der Halterung sitzt und dass das Kabel nicht eingeklemmt wird.

2. Führen Sie das Kabel (8a) des Computers durch die Haltestangen, so dass ein Stück des Kabels unten raushängt (Abb. E).
3. Stecken Sie die Halterung (7) in die obere Haltestange (6) (Abb. E).
4. Fixieren Sie die Halterung mit der Schraube (19) an der oberen Haltestange (6) (Abb. E).

Schritt 4 (Abb. F)

1. Drehen Sie den Stepper (1) wieder um und verbinden Sie das Ende des Kabels (1a) des Steppers (1) mit dem Ende des Kabels (8a) des Computers (8).
2. Führen Sie die verbundenen Kabel in die untere Öffnung (1b) des Steppers.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

Schritt 5 (Abb. G)

1. Stecken Sie die Haltestangen in den Stepper.

Hinweis: Achten Sie auf die korrekte Ausrichtung der Schraublöcher.

2. Fixieren Sie die Haltestangen am Stepper mit zwei Schrauben (16) an der Vorderseite und einer Schraube (16) an der Rückseite.
3. Drehen Sie die Einstellschraube (12) in das Gewinde an der Vorderseite des Steppers ein.

Hinweis: Mithilfe der Einstellschraube können Sie die Steighöhe der Pedale einstellen. Um die Steighöhe zu vergrößern, drehen Sie die Einstellschraube im Uhrzeigersinn. Um die Steighöhe zu verringern, drehen Sie die Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn.

Schritt 6 (Abb. H)

1. Stecken Sie den Griff (9) mit der Abdeckung (11) an die obere Haltestange (6).
2. Fixieren Sie den Griff mit der Abdeckung mit zwei Schrauben (15) und zwei Unterlegscheiben (20).

Schritt 7 (Abb. I)

1. Haken Sie den Karabinerhaken (10a) des Expanders (10) in die Öse (1b) am Stepper (1) ein und schrauben Sie ihn fest zu.

Wichtig! Überprüfen Sie vor dem Training, dass die Expander sicher montiert sind und die Karabinerhaken sicher zugeschraubt sind.

Achtung! Die Ösen sind ausschließlich für Zugbelastungen nach oben ausgerichtet und dürfen nicht querbelastet werden.

Es besteht die Gefahr von Verletzungen oder Beschädigungen des Steppers.

Wenn Sie nicht mit den Expandern trainieren, haken Sie diese aus den Ösen aus, um eine Stolpergefahr zu vermeiden. Überprüfen Sie, ob alle Schrauben und Schraubenmutter sicher angezogen sind.

Schritt 8 (Abb. J)

Beachten Sie die max. Strecklänge der Expander.

Je kürzer Sie die Expander einstellen, desto größer ist der Kraftaufwand.

- Verkürzen Sie die Expander (10), indem Sie den Gummischlauch (10b) mit der Sicherungskugel (10c) fixieren.

WICHTIG! Achten Sie darauf, die Expander nicht zu stark zu verkürzen. Die Markierung „MIN.“ darf nicht überschritten werden!

Höhe der Haltestange einstellen (Abb. K)

1. Drehen Sie die Verstellerschraube (13) leicht lose und ziehen Sie sie an deren Griff etwas heraus.

Hinweis: Die Verstellerschraube besteht aus einem Gewinde und einem Arretierpin, weshalb sie nicht vollständig gelöst werden muss.

2. Stellen Sie die gewünschte Höhe der Haltestange (6) ein und lassen Sie den Griff der Verstellerschraube los, sodass der Arretierpin hörbar einrastet.
3. Drehen Sie die Verstellerschraube wieder fest.

Halterung verwenden (Abb. K)

1. Ziehen Sie den Clip (7a) an der Halterung (7) mit einer Hand nach oben.
2. Platzieren Sie mit der anderen Hand Ihr Smartphone oder Tablet in der Halterung.
3. Fixieren Sie Ihr Smartphone oder Tablet vorsichtig mit dem Clip.

Stepper transportieren

1. Stellen Sie sich mit Ihrem rechten Fuß auf das Stepper-Gestell an der Vorderseite.
2. Fassen Sie den Stepper am Griff an und kippen Sie den Stepper vorsichtig in Ihre Richtung.
3. Rollen Sie den Stepper an die gewünschte Stelle und stellen Sie den Stepper langsam wieder auf.

Bedienung des Computers

Der Stepper entspricht der Genauigkeitsklasse C, d. h. es besteht kein Anspruch auf Genauigkeit der Anzeigen im Computer.

Ein- und Ausschalten

Wenn Sie mit dem Training beginnen bzw. die Pedale betätigen, schaltet sich der Computer automatisch ein. Wird der Stepper ca. 4 Minuten nicht betätigt, schaltet sich der Computer automatisch aus.

Anzeige

In der oberen Zeile erscheint:

- „STOP“, wenn das Training unterbrochen wird;
- Die Anzahl der Schritte pro Minute (Hochrechnung)

Modus auswählen

Die 4 Modi werden in der unteren Zeile angezeigt. Drücken Sie kurz die MODE-Taste, um von einem Modus in den nächsten zu wechseln.

- „TMR“: bisherige Trainingszeit von 0:00 bis 99:59 min
- „REPS“: Anzahl der Schritte der aktuellen Trainingseinheit von 0 bis 9999
- „CAL“: verbrauchte Kalorien* von 0 bis 9999 cal
- „TTR“: Anzahl der Trainingsschritte seit Einlegen der Batterie von 0 bis 9999

* Die Berechnung beruht auf vorprogrammierten Standardwerten, die nur als Richtwert dienen können. Der Kalorienverbrauch durch Nutzung der Expander wird nicht berücksichtigt.

Sie können sich alle Trainingsdaten nacheinander anzeigen lassen. Drücken Sie die „MODE“-Taste hierfür so oft, bis das Feld „TMR“ blinkt. Die Anzeige wechselt automatisch alle 5 Sekunden von Modus zu Modus.

Trainingsziele vorgeben

Sie können ein oder mehrere Ziele vorgeben:

- Trainingsdauer (TMR)
 - Anzahl der Schritte (REPS)
 - Kalorienverbrauch (CAL)
1. Halten Sie die MODE-Taste so lange gedrückt, bis in der unteren Zeile „0:00 (TMR)“ erscheint und die erste 0 blinkt (ca. 7 Sek.).
 2. Um eine Trainingsdauer vorzugeben, drücken Sie die MODE-Taste so oft, bis die Anzeige die gewünschte Dauer in Minuten anzeigt.
 3. Nach einigen Sekunden zeigt die Anzeige den nächsten Modus (REPS) an. Die MODE-Taste drücken, um die Anzahl der Schritte, in 10er-Schritten, einzustellen.
 4. Den gewünschten Kalorienverbrauch können Sie im nächsten Modus (CAL) in 10er-Schritten einstellen.
 5. Nun können Sie mit dem Training beginnen. Der Computer zählt die voreingestellten Werte auf „0:00“ herunter.
 6. Sobald das voreingestellte Ziel erreicht ist, zählt der Computer für ca. 10 Sekunden nicht mehr weiter. Anschließend beginnt der Computer bei 0.

Anzeige zurücksetzen

Lediglich bei der ersten Inbetriebnahme steht die Anzeige auf 0. Bei allen folgenden Trainingseinheiten setzt der Computer die Zählung an der Stelle fort, an der Ihr letztes Training geendet hat. Um die Anzeige zurückzusetzen, halten Sie die MODE-Taste so lange gedrückt, bis alle Symbole gleichzeitig zu sehen sind.

Um die Gesamtzahl der Trainingsschritte (TTR) zurückzusetzen, entfernen Sie die Batterie.

Batterie auswechseln

ACHTUNG! Beachten Sie folgende Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden.



Gefahr!

Eine Batterie befindet sich im Artikel. Sollte die Batterie nicht mehr funktionieren, wechseln Sie diese aus.

1. Hebeln Sie den Computer (8) an der Seite hoch und nehmen Sie ihn vorsichtig aus der Halterung (7). Die Batterie befindet sich auf der Rückseite des Computers.
2. Entnehmen Sie die leere Batterie vorsichtig aus dem Batteriefach und tauschen Sie diese gegen eine neue Batterie aus. Die Batterie muss sich komplett im Batteriefach befinden.

Hinweis: Achten Sie auf die Plus-/Minus-Pole der Batterie und auf das korrekte Einsetzen.

3. Stecken Sie den Computer wieder in die Halterung.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Computer korrekt in der Halterung sitzt.

Trainingshinweise

Allgemeines

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen!

Zielsetzung

Durch entsprechendes Training lassen sich verschiedene Ziele realisieren:

- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Steigerung der Ausdauer
- Größeres Wohlbefinden

Der Trainingserfolg ist im Wesentlichen von folgenden Punkten abhängig, die wir Ihnen ganz besonders ans Herz legen möchten:

- Regelmäßiges und ausreichend langes Training
- Entsprechende Ernährung
- Kontrolle des Trainingserfolges

Wer kann trainieren?

Falls Sie längere Zeit keinen Sport getrieben haben, Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, Arzneimittel einnehmen oder eine Schwangerschaft vorliegt, sollten Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen. Teilen Sie ihm/ihr mit, was für ein Trainingsgerät Sie benutzen wollen. Lassen Sie sich untersuchen, um zu erfahren, welche Trainingsprogramme für Sie geeignet sind. Nehmen Sie sicherheitshalber diese Gebrauchsanweisung mit, damit der Arzt mit Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm erstellen kann.

Grundsätzlich kann jeder körperlich gesunde Mensch, ob jung oder alt, mit dem Fitness-Training beginnen, sofern er vorher mit einem Arzt gesprochen hat.

Hinweis!

Fehlerhaftes oder übertriebenes Training kann Ihre Gesundheit gefährden.

Belastung

Intensives Training beansprucht den ganzen Körper, nicht nur die Beinmuskulatur. Der Körper, besonders das Herz und der Kreislauf, benötigt für die durch das Training entstehenden Veränderungen Zeit zur Anpassung. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Belastung langsam zu steigern und auf entsprechende Pausen während und nach dem Training zu achten. Trainieren Sie also in einem Leistungsbereich, in dem Sie sich nicht verausgaben. Hören Sie auf Ihren Körper; beenden Sie sofort das Training, wenn Sie sich unwohl fühlen, Kurzatmigkeit verspüren oder Schwindelgefühle haben. Sie trainieren richtig, wenn Sie sich während des Trainings noch normal unterhalten können.

Abwärmen/Entspannen

Ebenso wichtig wie ein richtiges Aufwärmprogramm ist das Abwärmen bzw. Entspannen. Beenden Sie Ihr Training allmählich; reduzieren Sie Tempo und Anstrengung und absolvieren Sie, wenn Sie den Artikel verlassen haben, leichte Dehnübungen. So wird Ihr Puls langsam beruhigt und der Körper kann sich besser für weitere Belastungen regenerieren.

Die Dauer der Regenerationsphasen zwischen den Trainingseinheiten sollte sich an Ihrem Fitnesszustand orientieren.

Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität, um Übertraining vorzubeugen. Überanstrengung kann gesundheitliche Probleme hervorrufen und zum Tod führen. Bei Ermüdung oder Schwächegefühl müssen Sie das Training sofort abbrechen.

Um die individuelle Trainingsintensität zu ermitteln, können Sie anhand folgender Rechnung Ihre ungefähre maximale Herzfrequenz (MHF) ermitteln:

MHF = 220 – Ihr Lebensalter

Je nach Trainingsziel gibt es 5 Trainingszonen, innerhalb derer Sie, angelehnt an Ihre maximale Herzfrequenz, trainieren können.

Zonen

Regenerationszone = 50-60 % der MHF

Fettverbrennungszone = 60-70 % der MHF

Kohlenhydratverbrennungszone = 70-80 % der MHF

Anerobe Zone = 80-90 % der MHF

Warnzone = 90-100 % der MHF

• Regenerationszone/Gesundheitszone

Dieses Training ist auf die Grundkondition ausgerichtet. Es besteht aus längeren, langsam auszuführenden Ausdauerbelastungen. Besonders geeignet für Anfänger und/oder konditionell schwache Personen.

• Fettverbrennungszone

Optimiert für die Fettverbrennung, dient das Training der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Hier verbrennt der Körper anteilig die meisten Kilojoule aus Fett. Während des Trainings sollten Sie sich entspannt fühlen und unterhalten können.

• Kohlenhydratverbrennungszone

Hier werden mehr Kohlenhydrate als Fett verbrannt. Das Training ist anstrengender, aber auch effektiver.

Das Aufsteigen auf den Stepper

Drücken Sie ein Pedal mit dem Fuß ganz nach unten, sodass der Pedalarm mit seinem Stopper auf dem Grundgestell aufliegt.

Dann steigen Sie mit Ihrem Fuß auf das Pedal des nach unten gesenkten Pedalarms.

Den anderen Fuß setzen Sie dann auf das andere, schräg nach oben stehende Pedal.

Absteigen

Drücken Sie auf dem Stepper stehend eines der Pedale ganz nach unten, sodass der Pedalarmstopper auf dem Grundgestell aufliegt.

Dann nehmen Sie den Fuß von dem schräg nach oben stehenden Pedal und setzen ihn auf den Boden. Danach nehmen Sie den Fuß von dem nach unten stehenden Pedal. Halten Sie sich bei Bedarf mit beiden Händen am Griff fest.

Bewegung des Steppers während des Trainings

Ihr Stepper simuliert das Treppensteigen.

Durch den Swing-Effekt bewegen sich die Pedale nicht nur auf und ab, sondern schwenken zu den Außenseiten nach links und rechts aus.

Belastete Muskelgruppen

Bei den Übungen ohne Expander wird hauptsächlich die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert. Übungen, bei denen Sie steppen und die Expander betätigen, stärken das Gesäß, die Beine, die Arme und die Schultermuskulatur.

Übungen, bei denen Sie nicht steppen, aber die Expander betätigen, stärken Ihre Arm- und Schultermuskulatur.

Körperhaltung

Es ist darauf zu achten, dass Sie den Körper beim Training gerade halten. Vermeiden Sie unbedingt Hohlkreuzbildung im Rücken.

Wichtig: Halten Sie während einer Übung durchgehend die Bauchspannung und Ihren Oberkörper aufrecht!

Beim gleichmäßigen Steppen sollten die Pedalarmstopper nicht das Grundgestell berühren.

Also immer kurz vor dem Aufsetzen den Lastwechsel von einem Bein auf das andere ausführen. Es kann auch hilfreich sein, wenn Sie Ihre Arme leicht angewinkelt in Ihrem Stepp-Rhythmus vor dem Oberkörper mitschwingen lassen.

Dehnungsübungen

Dehnung des unteren Rückenstreckers (Abb. L)

Ausgangsposition

1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand.
2. Positionieren Sie die Hand- und Kniegelenke unter Schultern bzw. Gesäß.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und rollen Sie den Rücken zu einem Katzenbuckel bis Sie die Dehnung im gesamten Rückenbereich spüren.
4. Der Blick ist auf Ihre Hände gerichtet.
5. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

6. Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Halten Sie den Rücken und das Becken im Vierfüßlerstand gerade.

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Abb. M)

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden.
Die Beine liegen entspannt ausgestreckt.

Endposition

2. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und heben Sie ein Bein senkrecht nach oben an.
3. Greifen Sie mit den Händen den Oberschenkel und ziehen Sie ihn weiter zu sich, um die Dehnung zu verstärken.
4. Die Zehen zeigen nach unten, während das hintere Bein gestreckt auf dem Boden liegen bleibt.
5. Halten Sie einen Moment diese Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann das Bein.

Wichtig: Bei einigen Menschen ist die hintere Oberschenkelmuskulatur stark verkürzt. Sollte das bei Ihnen zutreffen, können Sie sich helfen, indem Sie Ihren Oberschenkel mithilfe eines Handtuchs heranziehen.

Dehnung der Brustmuskulatur (Abb. N)

Variante 1

Ausgangsposition

1. Legen Sie einen Unterarm und Ellenbogen mit der Hand nach oben zeigend an eine Wand, wobei Ober- und Unterarm einen rechten Winkel bilden.

Endposition

2. Halten Sie den Kontakt und drehen Sie Ihren Oberkörper leicht von der Wand weg.
3. Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite.

Variante 2

Ausgangsposition

1. Strecken Sie beide Unterarme seitlich nach oben, sodass Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden.
2. Lehnen Sie sich in Schrittstellung leicht vor einen Türrahmen.

Endposition

3. Drücken Sie den Oberkörper behutsam nach vorn durch, sodass Sie die Dehnung im Brustbereich spüren.
4. Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in der Dehnung.

Dehnung der Nackenmuskulatur (Abb. O)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht hin.

Endposition

2. Neigen Sie den Kopf seitlich Richtung Schulter, wobei die andere Schulter gleichzeitig nach unten gezogen wird. Sie sollten die Dehnung im seitlichen Nackenbereich spüren.
3. Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann die Seite.

Wichtig: Halten Sie den Kopf gerade nach vorn gerichtet, ohne den Hals zu verdrehen. Die Ausführung vor einem Spiegel erleichtert die korrekte Haltung.

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Abb. P)

Ausgangsposition

1. Spannen Sie in geradem Stand die Bauchmuskulatur an.
2. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz, indem Sie dabei das Becken nach oben ziehen.
3. Für einen besseren Halt können Sie sich mit einer Hand an einer Wand abstützen.

Endposition

4. Bei Haltung der Spannung greifen Sie einen Fußknöchel und ziehen Sie ihn Richtung Gesäß. Die Beine halten Sie dabei parallel.
5. Die Dehnung sollte an der vorderen Oberschenkelseite des angewinkelten Beins zu spüren sein.
6. Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann das Bein.

Wichtig: Bei einigen Menschen ist die vordere Oberschenkelmuskulatur stark verkürzt. Sollte das bei Ihnen zutreffen, können Sie sich helfen, indem Sie Ihren Fuß mithilfe eines Handtuchs heranziehen.

Dehnung des Hüftbeugers (Abb. Q) Ausgangsposition

1. Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorn und legen Sie das hintere Bein mit dem Schienbein auf dem Boden ab.
2. Ober- und Unterschenkel des vorderen Beins bilden einen rechten Winkel und die Arme ruhen auf dem vorderen Bein.

Endposition

3. Schieben Sie bei aufrechtem, geraden Rücken Ihr Becken nach vorn Richtung Boden, sodass die Dehnung im Hüftbereich des hinteren Beins zu spüren ist.
4. Das vordere Knie sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen.
5. Achten Sie bei der Bewegung darauf, dass Ihr hinteres Bein und die Hüfte eine Linie bilden und Sie Ihr Becken nicht rausdrehen.
6. Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann das Bein.

Wichtig: Lassen Sie den Rücken während der Übung gerade.

Dehnung der Oberschenkelinnen-seite (Abb. R)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie Ihre Beine weit auseinander und beugen Sie aus dem weiten Stand heraus ein Bein.
2. Legen Sie die Hände locker auf der Hüfte ab.

Endposition

3. Strecken Sie das andere Bein seitlich aus und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das gebeugte Bein.
4. Halten Sie den Fuß des gestreckten Beins auf dem Boden, sodass Sie die Dehnung auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beins spüren.
5. Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal in drei Übungsdurchgängen und wechseln Sie dann das Bein.

Wichtig: Lassen Sie den Rücken und das Becken während der Übung gerade.

Übungen ohne Expander

Für Oberschenkel, Waden und Gesäß (Abb. S)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel und halten Sie sich mit beiden Händen an dem Griff fest.

Endposition

2. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
3. Drücken Sie abwechselnd mit den Füßen die Pedale des Artikels herunter.
4. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Oberkörper aufrecht.
5. Wiederholen Sie die Übung 2- bis 3-mal in drei Übungsdurchgängen.

Übungen mit Expandern

Hinweis zum Training mit Expandern! Der Expander darf bis maximal 165 cm gedehnt werden. Anderenfalls könnte er beschädigt werden und den Benutzer dabei verletzen.

Je länger Sie den Expander ziehen, desto mehr Kraft müssen Sie aufbringen.

Der richtige Griff

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Expander immer waagrecht halten.

Die Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst eine Überlastung besteht.

Übungen

Für alle folgenden Übungen gilt:

- **Griffe in die Hände nehmen.**
- **Führen Sie die Bewegungen kontrolliert aus.**
- **Halten Sie die Arme unter Spannung.**
- **Vor jedem Training mit den Expandern kontrollieren, dass die Verschraubungen der Karabinerhaken fest geschlossen sind.**
- **Die Dauer der Übungsdurchgänge sollte sich an Ihrem persönlichen Fitnesslevel orientieren. Teilen Sie die Übungen in mehrere Übungsdurchgänge auf und pausieren Sie zwischen den einzelnen Übungsdurchgängen.**

Wir empfehlen pro Übung 3 Übungsdurchgänge, die Dauer der Wiederholungen richtet sich nach Ihrem Fitnesszustand.

Für Arme, Schulter, Beine und Gesäß (Abb. T)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
2. Greifen Sie die Expander. Die Handrücken zeigen nach oben.

Endposition

3. Spannen Sie die Arm-, Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
4. Heben Sie den linken Arm vor dem Körper leicht angewinkelt bis in Schulterhöhe nach oben, während Sie das rechte Pedal mit dem Fuß herunter drücken.
5. Senken Sie den linken Arm und heben Sie gleichzeitig den rechten, während Sie das linke Pedal mit dem Fuß herunter drücken.

6. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Oberkörper aufrecht.

7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Die Arme schwingen entgegengesetzt zu den Beinen und das Becken bleibt gerade.

Für Arme und besonders für die Schultern (Abb. U)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel. Die Pedale werden für diese Übung nicht benötigt.
2. Greifen Sie die Expander und halten Sie die Hände in Hüfthöhe.

Endposition

3. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den rechten Arm in Richtung Kinn. Bewegen Sie den Ellenbogen dabei seitlich hoch bis auf Schulterhöhe, der Handrücken zeigt nach oben.
5. Senken Sie den linken Arm gleichzeitig ab.
6. Bleiben Sie einen Moment in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Ziehen Sie jetzt den linken Arm in Richtung Kinn. Bewegen Sie den Ellenbogen dabei seitlich hoch bis auf Schulterhöhe, der Handrücken zeigt nach oben.
8. Senken Sie den rechten Arm gleichzeitig ab.
9. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade.

Für Arme, Beine, Gesäß und besonders die Oberarme (Abb. V)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
2. Greifen Sie die Expander und halten Sie die Hände in Hüfthöhe. Die Ellenbogen bleiben nah am Körper. Die Handinnenflächen zeigen nach oben.

Endposition

- Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
- Ziehen Sie den rechten Unterarm nach oben und drücken Sie gleichzeitig das linke Pedal mit dem Fuß herunter.
- Ziehen Sie jetzt den linken Unterarm nach oben und drücken Sie gleichzeitig das rechte Pedal mit dem Fuß herunter.
- Der rechte Arm wird gleichzeitig abgesenkt.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade.

Für Rücken, Schulter, Brust, Beine und Gesäß (Abb. W)

Ausgangsposition

- Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
- Greifen Sie die Expander und halten Sie die Hände seitlich nah am Körper.

Endposition

- Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.
- Drücken Sie abwechselnd mit den Füßen die Pedale des Artikels herunter. Die Arme bewegen sich wie beim Laufen oder Treppensteigen ganz natürlich vor und zurück.
- Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Oberkörper aufrecht.
- Ziehen Sie die Expander mit ausgestreckten Armen seitlich nach oben bis auf Schulterhöhe und senken Sie sie wieder ab. Die Handinnenflächen zeigen nach unten.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

Wichtig: Bleiben Sie während der Übung mit dem Oberkörper und dem Becken gerade. Variation: Führen Sie die Übung mit den Handflächen nach oben aus.

Lagerung, Reinigung

Bitte vergessen Sie nie, dass eine regelmäßige Wartung und Reinigung zur Sicherheit und Erhaltung des Artikels beitragen.

Lagern Sie den Artikel bei Nichtbenutzung immer trocken, sauber und ohne Batterie bei Raumtemperatur.

Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Werfen Sie Ihren Artikel, wenn er ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie ihn einer fachgerechten

Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.

Defekte oder verbrauchte Batterien/Akkus müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EG und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien/Akkus und/oder den Artikel über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien/Akkus! Batterien/Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien/Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe/20-22: Papier und Pappe/80-98: Verbundstoffe.

Der Artikel und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich. Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 355230_2004

DE Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich
Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz
Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.



Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.



Consignes de sécurité Danger pour les enfants !

- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage sûr de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.

Étendue de la livraison (fig. A)

- 1 stepper (1)
- 1 stabilisateur en plastique, arrière (2)
- 1 stabilisateur en plastique, arrière (3)
- 2 stabilisateurs en plastique, avant (4)
- 1 tube de support, inférieur (5)
- 1 tube de support, supérieur (6)
- 1 support (7)
- 1 ordinateur avec pile (1,5 V $\equiv$ LR03, AAA) (8)

- 1 poignée (9)
- 2 extenseurs avec mousqueton (10)
- 1 plaque de recouvrement (11)
- 1 vis de réglage (12)
- 1 vis de réglage (13)
- 1 clé hexagonale avec tournevis cruciforme (14)
- 2 vis, M8 x 30 mm (15)
- 3 vis, M8 x 20 mm (16)
- 2 vis, M4 x 8 mm (17)
- 2 vis, 5 x 16 mm (18)
- 1 vis, 4 x 8 mm (19)
- 2 rondelles (20)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions :

env. 65 x 114,5 x 52,5 cm (La x H x P)

Alimentation en énergie de l'ordinateur :

1,5 V $\equiv$ LR03, AAA



Symbol de tension continue



Capacité de charge max. : 100 kg



Delta-Sport Handelskontor GmbH déclare par la présente que cet article est conforme aux exigences essentielles et autres dispositions en vigueur suivantes :

2014/30/UE – Directive européenne CEM

2011/65/UE – Directive RoHS

Les déclarations de conformité complètes sont disponibles sur :

<http://www.conformity.delta-sport.com/>



Date de fabrication (mois/année) : 09/2020

Classe d'appareil : HC (pour une utilisation domestique, exactitude C)/non approprié pour l'exercice thérapeutique

Homologué selon : les normes

DIN EN ISO 20957-1 : 2014,

DIN EN ISO 20957-8, Appareil d'entraînement
DIN 32935 – A

Longueur maximale d'étirement 165 cm à 19,5 N.

La plage de tolérance de la force est de maximum 20 % (+/-).

Appareil d'entraînement de forme A conforme à la norme DIN 32935.

Mouvement de pas

Le stepper fonctionne avec un mouvement de pas.

Système de résistance et frein

Ce stepper comporte un système dépendant de la vitesse.

Utilisation conforme à sa destination

Cet article est exclusivement prévu comme dispositif d'exercice. L'article est conçu pour un usage privé et ne convient pas à des fins médicales ou commerciales. L'article est uniquement destiné à une utilisation en intérieur.



Consignes de sécurité Avertissements généraux

- Tenez les enfants éloignés du matériel d'emballage. Il existe des dangers de suffocation !
- Ne laissez jamais les jeunes enfants jouer avec les piles. Les avaler peut causer des dommages sérieux à la santé.
- Maintenez les enfants à distance des pédales pendant que vous vous entraînez (risque de coincement).
- L'article n'est pas un jouet. Quand il n'est pas utilisé, rangez-le de manière à ce que les enfants ne puissent y accéder.
- Charge maximale : l'article est prévu pour un poids corporel maximal de l'utilisateur de 100 kg.
- Ne tirez pas les extenseurs au-delà de leur longueur d'étirement maximale de 165 cm !
- La longueur d'étirement ne doit pas être réglée au-delà du marquage présent (MIN.).
- Aucun dispositif de réglage ne doit dépasser de l'article, pour ne pas entraver les mouvements de l'utilisateur. L'article doit être placé dans un espace qui offre suffisamment de place pour s'entraîner. Une surface d'au moins 2 x 2 m est nécessaire.
- Placez l'article sur un sol plat et horizontal afin qu'il reste stable pendant l'entraînement et ne bascule pas.
- Vérifiez avant chaque utilisation que l'article est en bon état. Si ce n'est pas le cas, ne l'utilisez pas.

Les pièces défectueuses doivent être remplacées pour ne pas nuire au fonctionnement et à la sécurité.

- Les réparations doivent être réalisées par du personnel qualifié autorisé.
- Seules des pièces de remplacement originales peuvent être utilisées.
- L'article ne doit être utilisé qu'avec des chaussures de sport.
- Réservez un espace libre d'env. 0,6 m autour de l'espace d'entraînement (fig. X).
- Les élastomères des extenseurs doivent être protégés du rayonnement solaire.

Risque de brûlure !

- Les ressorts hydrauliques chauffent pendant l'entraînement. Ne les touchez en aucun cas juste après l'entraînement.

Dangers en cas d'entraînement mal réalisé ou trop intense !

- Suivez obligatoirement toutes les indications du chapitre « Conseils d'entraînement ».

Dommmages matériels !

- De l'huile peut s'écouler en cas de fuite des ressorts hydrauliques. Pour éviter de salir les sols ou des tapis, placez l'article sur un support plat et non dérapant.
- Veillez à ce qu'aucun liquide n'entre dans l'ordinateur. Les éléments électroniques sensibles pourraient subir des dommages. Protégez l'ordinateur de la lumière directe du soleil.
- Vérifiez régulièrement la bonne fixation de l'ensemble des vis et des écrous. Les écrous autobloquants ne peuvent pas se desserrer à cause de la vibration. Cependant, cette propriété n'est garantie que pour un serrage unique. Si le stepper est démonté, tous les écrous autobloquants devront être remplacés par des neufs.
- Si vous n'utilisez pas l'article pendant une période de temps prolongée, sortez la pile de l'ordinateur ; sinon, elle pourrait couler et causer des dommages.
- Nous recommandons d'utiliser un support pendant l'entraînement pour éviter d'endommager le sol.



Avertissements concernant les piles !

- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou si l'article n'est pas utilisé sur une longue période.
- N'utilisez pas ensemble des piles de marque et de type différents, des piles neuves et usées ou des piles de capacité différente, celles-ci risquant de fuir et de causer des dommages.
- Respectez la polarité (+/-) lors de la mise en place.
- Remplacez toutes les piles en même temps et mettez les piles usées au rebut conformément aux prescriptions.
- Avertissement ! Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, ni être démontées, jetées au feu ou court-circuitées.
- Conservez toujours les piles hors de portée des enfants.
- N'utilisez pas de piles rechargeables !
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Nettoyez les contacts des piles et de l'appareil en cas de besoin et avant la mise en place.
- N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes (par ex. radiateurs ou rayonnement direct du soleil). Il existe sinon un risque d'écoulement plus important.
- Les piles peuvent être mortelles en cas d'ingestion. Conservez de ce fait les piles hors de portée des jeunes enfants. En cas d'ingestion d'une pile, il faut consulter immédiatement un médecin.

Danger !

- Soyez extrêmement prudent en présence d'une pile endommagée ou qui a coulé et jetez-la immédiatement selon la législation en vigueur. Pour cela, portez des gants.
- Si vous entrez en contact avec l'acide de la pile, lavez la zone concernée à l'eau et au savon. Si l'acide de la pile entre en contact avec vos yeux, rincez-les à l'eau et demandez immédiatement un traitement médical !
- Les bornes ne doivent pas être court-circuitées.

Montage du stepper

Étape 1 (fig. B)

1. Posez le stepper (1) sur une surface plane, la face inférieure pointant vers le haut.
2. Insérez les stabilisateurs en plastique arrière (2) et (3) dans le châssis du stepper (1) comme indiqué sur la fig. B. Les surfaces de contact rainurées des stabilisateurs en plastique arrière (2) et (3) sont tournées vers le haut et les extrémités pointues sont tournées vers l'arrière.
3. Insérez les stabilisateurs en plastique avant (4) dans le châssis du stepper (1) comme indiqué sur la fig. B. Les roues des stabilisateurs en plastique avant (4) pointent vers le haut et vers l'avant.
4. Fixez chacun des stabilisateurs en plastique arrière (2) et (3) avec une vis (18) et chacun des stabilisateurs en plastique avant (4) avec une vis (17).

Remarque : faites attention à ce que les trous prépercés du châssis et les stabilisateurs en plastique soient alignés.

Étape 2 (fig. C)

1. Assemblez le tube de support supérieur (6) et le tube de support inférieur (5).

Remarque : veillez à ce que les trous de vis soient orientés dans le bon sens.

2. Choisissez l'un des quatre trous du tube de support supérieur (6) et bloquez l'assemblage avec la vis de réglage (13).

Étape 3

1. Passez le câble (8a) de l'ordinateur (8) à travers le support (7) et insérez l'ordinateur dans le support (fig. D).

Remarque : veillez à ce que l'ordinateur soit parfaitement positionné dans le support et que le câble ne soit pas pincé.

2. Passez le câble (8a) de l'ordinateur à travers le tube de support de sorte qu'une partie du câble dépasse du bas (fig. E).
3. Insérez le support (7) dans le tube de support supérieur (6) (fig. E).
4. Fixez le support au tube de support supérieur (6) avec la vis (19) (fig. E).

Étape 4 (fig. F)

1. Retournez le stepper (1) et raccordez l'extrémité du câble (1a) du stepper (1) avec l'extrémité du câble (8a) de l'ordinateur (8).
2. Insérez les câbles raccordés dans l'orifice inférieur (1b) du stepper.

Remarque : veillez à ce que les câbles ne soient pas pincés.

Étape 5 (fig. G)

1. Insérez les tubes de support dans le stepper.
- Remarque :** veillez à ce que les trous de vis soient orientés dans le bon sens.
2. Fixez les tubes de support au stepper avec deux vis (16) sur la face avant et une vis (16) sur la face arrière.
 3. Vissez la vis de réglage (12) dans le filetage situé à l'avant du stepper.

Remarque : la vis de réglage vous permet de régler l'inclinaison des pédales.

Pour augmenter l'inclinaison, tournez la vis de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer l'inclinaison, tournez la vis de réglage dans le sens inverse de celui des aiguilles d'une montre.

Étape 6 (fig. H)

1. Fixez la poignée (9) au tube de support supérieur (6) avec la plaquette de recouvrement (11).
2. Fixez la poignée et la plaquette de recouvrement avec deux vis (15) et deux rondelles (20).

Étape 7 (fig. I)

1. Accrochez le mousqueton (10a) de l'extenseur (10) dans l'anneau (1b) du stepper (1) et vissez-le.

Important ! Avant votre entraînement, vérifiez que les extenseurs sont bien montés et que les mousquetons sont bien vissés. Attention ! Les anneaux sont prévus exclusivement pour les charges de traction vers le haut et ne doivent pas être sollicités transversalement.

Il existe un risque de blessures ou de dommages sur le stepper.

Si vous ne vous entraînez pas avec les extenseurs, décrochez-les des anneaux pour éviter de trébucher.

Vérifiez que toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés.

Étape 8 (fig. J)

Respectez la longueur d'étirement max. des extenseurs.

Plus les extenseurs sont réglés courts, plus l'effort physique est élevé.

- Raccourcissez les extenseurs (10) en bloquant le tuyau en caoutchouc (10b) avec la bille de sécurité (10c).

IMPORTANT ! Veillez à ne pas trop raccourcir les extenseurs. Le marquage « MIN. » ne doit pas être dépassé !

Réglage de la hauteur du tube de support (fig. K)

1. Desserrez légèrement la vis de réglage (13) et tirez-le doucement par sa poignée.

Remarque : la vis de réglage se compose d'un filetage et d'une goupille de verrouillage et ne doit donc pas être complètement desserrée.

2. Réglez le tube de support à la hauteur souhaitée (6) et relâchez la molette de la vis de réglage de sorte que la goupille de verrouillage s'enclenche de manière audible.
3. Resserrez la vis de réglage.

Utilisation du support (fig. K)

1. Tirez le clip (7a) du support (7) vers le haut avec une main.
2. Avec l'autre main, placez votre smartphone ou votre tablette dans le support.
3. Fixez votre smartphone ou votre tablette délicatement à l'aide du clip.

Transport du stepper

1. Tenez-vous debout avec le pied droit à l'avant du châssis du stepper.
2. Tenez le stepper par la poignée et inclinez-le délicatement dans votre direction.
3. Faites rouler le stepper jusqu'à l'endroit souhaité et reposez-le lentement.

Utilisation de l'ordinateur

Le stepper correspond à la classe d'exactitude C, c'est-à-dire qu'il n'y a aucune garantie d'exactitude sur l'affichage de l'ordinateur.

Allumer et éteindre

Quand vous commencez l'entraînement ou activez une pédale, l'ordinateur s'allume automatiquement. Si le stepper n'est pas activé pendant env. 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

Affichage

La ligne supérieure affiche :

- « STOP » quand l'entraînement est interrompu ;
- le nombre de pas par minute (extrapolation)

Choix du mode

Les 4 modes sont affichés sur la ligne inférieure. Appuyez brièvement sur la touche MODE pour passer d'un mode à l'autre.

- « TMR » : durée de l'entraînement en cours de 0:00 à 99:59 min
- « REPS » : nombre de pas de l'entraînement actuel de 0 à 9999
- « CAL » : calories dépensées* de 0 à 9999 cal
- « TTR » : nombre de pas depuis l'installation de la pile de 0 à 9999

* Le calcul est basé sur des valeurs par défaut préprogrammées, qui ne peuvent être utilisées qu'à titre indicatif. La consommation de calories par l'utilisation des extenseurs n'est pas prise en compte.

Vous pouvez afficher toutes vos données d'entraînement les unes après les autres. Pour cela, appuyez plusieurs fois sur la touche « MODE » jusqu'à ce que le champ « TMR » clignote. L'affichage passe automatiquement d'un mode à l'autre toutes les 5 secondes.

Indiquer des objectifs d'entraînement

Vous pouvez indiquer un ou plusieurs objectifs :

- durée d'entraînement (TMR)
- nombre de pas (REPS)
- dépense en calories (CAL)

1. Maintenez appuyée la touche MODE jusqu'à ce que « 0:00 (TMR) » apparaisse sur la ligne inférieure et que le premier 0 clignote (env. 7 secondes).
2. Pour indiquer une durée d'entraînement, appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'affichage indique la durée souhaitée en minutes.
3. Après quelques secondes, l'affichage indique le mode suivant (REPS). Appuyez sur la touche MODE pour régler le nombre de pas par multiples de 10.
4. Vous pouvez régler la consommation souhaitée de calories par multiples de 10 dans le mode suivant (CAL).
5. Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement. L'ordinateur compte à rebours les valeurs réglées jusqu'à « 0:00 ».
6. Dès que le but pré-réglé est atteint, l'ordinateur arrête de compter pendant env. 10 secondes. Ensuite, l'ordinateur commence à 0.

Réinitialisation de l'affichage

L'affichage est sur 0 lors de la première mise en service uniquement. Lors des entraînements ultérieurs, l'ordinateur continue à compter à partir de là où il s'était arrêté lors de votre dernier entraînement. Pour remettre à zéro l'affichage, maintenant la touche MODE appuyée jusqu'à ce que tous les symboles apparaissent en même temps.

Pour remettre à zéro le nombre total de pas (TTR), retirez la pile.

Remplacement des piles

ATTENTION ! Tenez compte des instructions suivantes afin d'éviter toute détérioration mécanique et électrique.



L'article renferme une pile. Si la pile ne fonctionne plus, remplacez-la.

1. Soulevez l'ordinateur (8) sur le côté et retirez-le avec précaution du support (7). La pile se trouve à l'arrière de l'ordinateur.
2. Retirez la pile vide hors du compartiment à piles avec précaution et remplacez-la par une pile neuve. La pile doit être complètement insérée dans le compartiment à piles.

Remarque : prêtez attention au pôle positif/négatif de la pile et veillez à une insertion correcte.

3. Insérez à nouveau l'ordinateur dans le support.

Remarque : veillez à ce que l'ordinateur soit parfaitement positionné dans le support.

Conseils d'entraînement

Généralités

Avant de commencer votre entraînement, consultez votre médecin !

Objectifs

Différents objectifs peuvent être atteints grâce à un entraînement approprié :

- amélioration de la forme physique générale
- amélioration de l'endurance
- meilleur bien-être

Le succès de l'entraînement dépend essentiellement des points suivants, ce que nous voulons que vous compreniez bien :

- entraînement régulier et suffisamment long
- alimentation appropriée
- contrôle des résultats d'entraînement

Qui peut s'entraîner ?

Si vous n'avez pas pratiqué de sport depuis longtemps, si vous avez des problèmes de cœur, de circulation ou orthopédiques, ou si vous prenez des médicaments ou êtes enceinte, consultez votre médecin avant de commencer à vous entraîner. Indiquez-lui quel type d'appareil vous voulez utiliser. Faites-vous examiner pour savoir quels programmes d'entraînement sont appropriés pour vous. Emmenez cette notice d'utilisation avec vous pour que votre médecin puisse faire un programme d'entraînement individuel avec vous.

En principe, toutes les personnes en bonne santé physique, quel que soit leur âge, peuvent commencer l'entraînement si elles ont consulté un médecin auparavant.

Remarque !

Un entraînement mal réalisé ou trop intense peut être nocif pour votre santé.

Charge

L'entraînement intensif sollicite tout le corps et pas uniquement les muscles des jambes.

Le corps, et en particulier le système cardio-vasculaire, a besoin de temps pour s'adapter aux changements causés par l'entraînement.

C'est pour cela qu'il est important d'augmenter la charge progressivement et de veiller à faire des pauses pendant et après l'entraînement.

Entraînez-vous aussi dans une plage de performance où vous ne vous épuisez pas.

Écoutez votre corps ; mettez immédiatement fin à l'entraînement si vous ne vous sentez pas bien, êtes à bout de souffle ou avez des vertiges.

Votre entraînement est approprié si vous pouvez encore parler normalement pendant l'entraînement.

Retour au calme

Le retour au calme est tout aussi important qu'un bon échauffement. Terminez votre entraînement progressivement ; réduisez le rythme et l'effort et réalisez quelques étirements légers après être descendu de l'article. Ainsi, votre pouls reviendra à la norme et votre corps pourra mieux se régénérer pour d'autres efforts.

La durée des phases de récupération entre les unités d'entraînement doit dépendre de votre état physique.

Évitez de vous entraîner à trop haute intensité pour éviter le surentraînement. Les efforts excessifs peuvent causer des problèmes de santé et mener à la mort. En cas de sensation de fatigue ou de faiblesse, vous devez arrêter immédiatement l'entraînement.

Pour déterminer votre intensité d'entraînement individuelle, vous pouvez calculer votre fréquence cardiaque maximale (FCM) approximative à l'aide du calcul suivant :

$FCM = 220 - \text{votre âge}$

Selon l'objectif de votre entraînement, il y a 5 zones d'entraînement dans lesquelles vous pouvez vous entraîner en fonction de votre fréquence cardiaque maximale.

Zones

Zone de récupération = 50 - 60 % de la FCM
Zone de brûlage de graisses = 60 - 70 % de la FCM

Zone de brûlage de glucides = 70 - 80 % de la FCM

Zone anaérobie = 80 - 90 % de la FCM

Zone de danger = 90 - 100 % de la FCM

• Zone de récupération/zone de santé

Cet entraînement dépend de votre condition de base. Il est composé d'efforts d'endurance longs, à réaliser lentement. Particulièrement adapté pour les débutants et/ou les personnes fragiles.

• Zone de brûlage de graisses

Optimisé pour le brûlage des graisses, cet entraînement renforce le système cardio-vasculaire. C'est ici que le corps brûle la plus grande proportion de kilojoules de graisses. Pendant l'entraînement, vous devez être détendu et pouvoir parler.

• Zone de brûlage de glucides

Ici, vous brûlez plus de glucides que de graisses. L'entraînement est plus difficile, mais aussi plus efficace.

Montée sur le stepper

Avec le pied, appuyez sur une pédale afin que le bras de la pédale et son arrêt reposent sur le châssis de base.

Ensuite, montez avec le pied sur la pédale dont le bras de pédale est abaissé.

Puis, placez l'autre pied sur l'autre pédale à l'oblique située au-dessus.

Descente

Alors que vous vous trouvez debout sur le stepper, appuyez sur l'une des pédales vers le bas de manière à ce que l'arrêt du bras de la pédale se trouve sur le châssis de base.

Ensuite, retirez le pied de la pédale à l'oblique située au-dessus et posez-le sur le sol. Puis, retirez le pied de la pédale qui est abaissée. Tenez-vous à la poignée des deux mains si nécessaire.

Mouvement du stepper pendant l'entraînement

Votre stepper simule une montée d'escaliers.

Grâce à l'effet de balancement, les pédales se déplacent non seulement de haut en bas mais aussi vers l'extérieur, à gauche et à droite.

Groupe musculaires sollicités

Lors des exercices sans extenseurs, ce sont principalement les muscles des jambes et des fessiers qui sont sollicités.

Les exercices où vous utilisez le stepper et les extenseurs renforcent la musculature des fessiers, des jambes, des bras et des épaules.

Les exercices où vous n'utilisez pas le stepper mais seulement les extenseurs renforcent la musculature de vos bras et de vos épaules.

Posture du corps

Il est important de faire attention à tenir le corps droit pendant l'entraînement. Évitez à tout prix de cambler le dos.

Important : pendant les exercices, gardez le ventre constamment contracté et le haut du corps droit !

En utilisant le stepper à un rythme régulier, l'arrêt du bras de la pédale ne devrait pas toucher le châssis de base.

Vous devez donc toujours basculer le poids de votre corps d'une jambe à l'autre peu avant de toucher le châssis de base. Il peut aussi être utile de faire osciller vos bras légèrement repliés au rythme du stepper, devant la partie supérieure du corps.

Exercices d'étirements

Étirement des extenseurs inférieurs du dos (fig. L)

Position de départ

1. Mettez vous à quatre pattes.
2. Placez vos poignets sous vos épaules et vos genoux sous vos fesses.

Position finale

3. Contractez les muscles abdominaux et arrondissez le dos comme un chat jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans tout le dos.
4. Votre regard doit être dirigé vers vos mains.

5. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 2 à 3 fois sur trois séries.

Important : quand vous êtes à quatre pattes, gardez le dos et le bassin droits.

Étirement de la musculature arrière de la cuisse (fig. M)

Position de départ

1. Couchez-vous sur le dos. Gardez les jambes étirées et détendues.

Position finale

2. Contractez les muscles abdominaux et levez une jambe vers le haut à la verticale.
3. Attrapez votre cuisse avec vos mains et tirez-la vers vous pour renforcer l'étirement.
4. Les orteils sont dirigés vers le bas alors que la jambe arrière est étirée au sol.
5. Maintenez cette position pendant un moment, puis revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 2 à 3 fois sur trois séries, puis changez de jambe.

Important : chez certaines personnes, la musculature arrière de la cuisse est fortement raccourcie. Si cela est votre cas, vous pouvez vous aider en tirant sur votre cuisse à l'aide d'une serviette.

Étirement des muscles pectoraux (fig. N)

Variante 1

Position de départ

1. Placez un avant-bras et un coude avec la main vers le haut contre un mur, en formant un angle droit entre votre bras et votre avant-bras.

Position finale

2. Maintenez le contact et détournez légèrement le haut de votre corps du mur.
3. Répétez l'exercice 2 à 3 fois sur trois séries, puis changez de côté.

Variante 2

Position de départ

1. Étirez vos deux avant-bras latéralement vers le haut afin que vos bras fassent un angle droit avec vos avant-bras.
2. Appuyez-vous légèrement contre un cadre de porte, en position de marche.

Position finale

3. Poussez le haut de votre corps vers l'avant avec précaution de manière à ressentir l'étirement dans la poitrine.
 4. Répétez l'exercice 2 à 3 fois sur trois séries.
- Important : restez en position d'étirement env. 5 secondes.**

Étirement de la musculature de la nuque (fig. O)

Position de départ

1. Tenez-vous droit en position debout.

Position finale

2. Inclinez la tête sur le côté en direction de l'épaule en laissant l'autre épaule abaissée. Vous devez sentir l'étirement sur le côté de votre nuque.
3. Restez dans cette position pendant env. 5 secondes, puis revenez à la position de départ.
4. Répétez l'exercice 2 à 3 fois sur trois séries, puis changez de côté.

Important : tenez la tête droite vers l'avant sans tourner le cou. Réaliser l'exercice devant un miroir permet d'assurer une meilleure posture.

Étirement de la musculature avant de la cuisse (fig. P)

Position de départ

1. En position debout, contractez les muscles abdominaux.
2. Évitez de cambrer le dos en tirant le bassin vers le haut.
3. Pour une meilleure posture, vous pouvez vous tenir au mur avec votre main.

Position finale

4. En restant tendu, attrapez une cheville et tirez-la vers vos fessiers. Les jambes doivent rester parallèles.
5. Vous devez sentir l'étirement à l'avant de la cuisse de la jambe pliée.
6. Restez dans cette position pendant env. 5 secondes, puis revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 2 à 3 fois sur trois séries, puis changez de jambe.

Important : chez certaines personnes, la musculature avant de la cuisse est fortement raccourcie. Si cela est votre cas, vous pouvez vous aider en tirant sur votre pied à l'aide d'une serviette.

Étirement du fléchisseur de la hanche (fig. Q)

Position de départ

1. Faites une fente vers l'avant et placez la jambe arrière avec le tibia contre le sol.
2. La cuisse et la jambe avant forment un angle droit et les bras reposent sur la jambe avant.

Position finale

3. En gardant le dos droit et vertical, poussez le bassin en avant vers le sol afin que l'étirement soit ressenti dans la zone des hanches de la jambe arrière.
4. Le genou avant ne doit pas dépasser les orteils.
5. Lors du mouvement, veillez à ce que votre jambe arrière et la hanche soient alignées et ne fassent pas tourner votre bassin.
6. Restez dans cette position pendant env. 5 secondes, puis revenez à la position de départ.
7. Répétez l'exercice 2 à 3 fois sur trois séries, puis changez de jambe.

Important : gardez le dos droit pendant l'exercice.

Étirement de l'intérieur des cuisses (fig. R)

Position de départ

1. Écartez fortement les jambes et pliez une jambe.
2. Placez vos mains sur vos hanches.

Position finale

3. Étirez l'autre jambe sur le côté et placez le poids de votre corps sur la jambe pliée.
4. Maintenez le pied de la jambe tendue sur le sol afin de ressentir l'étirement à l'intérieur de la cuisse de la jambe étirée.
5. Restez dans cette position pendant env. 5 secondes, puis revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 2 à 3 fois sur trois séries, puis changez de jambe.

Important : gardez le dos et le bassin droits pendant l'exercice.

Exercices sans extenseurs

Pour les cuisses, les mollets et les fessiers (fig. S)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds sur l'article et tenez-vous des deux mains à la poignée.

Position finale

2. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
3. Appuyez sur les pédales de l'article en alternance avec les pieds.
4. La tête reste droite dans le prolongement de la colonne vertébrale et du haut du corps.
5. Répétez l'exercice 2 à 3 fois sur trois séries.

Exercices avec extenseurs

Remarque pour s'entraîner avec les extenseurs !

L'extenseur doit être étiré jusqu'à 165 cm maximum. Sinon, il pourrait être endommagé et blesser l'utilisateur.

Plus vous tirez l'extenseur, plus vous exercez de force.

La bonne prise

Tenez toujours les poignées horizontalement lorsque vous tirez sur les extenseurs. Ne pas courber les poignets pour éviter une surcharge.

Exercices

Pour les exercices suivants :

- Prendre les poignées dans les mains.
- Réalisez les exercices de manière contrôlée.
- Gardez les bras sous tension.
- Avant chaque entraînement avec les extenseurs, contrôler que les raccords vissés des mousquetons sont bien fermés.
- La durée des séries d'exercice doit être fixée en fonction de votre niveau sportif personnel. Divisez les exercices en plusieurs séries et faites des pauses entre les séries.

Nous recommandons 3 séries par exercice. La durée des répétitions dépendra de votre état physique.

Pour les bras, les épaules, les jambes et les fessiers (fig. T)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds sur l'article.
2. Prenez les extenseurs. Le dos de vos mains est dirigé vers le haut.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras, des fessiers et les muscles abdominaux.
4. Levez le bras gauche devant le corps en le courbant légèrement, jusqu'à la hauteur des épaules, tout en appuyant sur la pédale de droite avec le pied.
5. Abaissez le bras gauche du corps et levez le droit en même temps tout en appuyant sur la pédale de gauche avec le pied.
6. La tête reste droite dans le prolongement de la colonne vertébrale et du haut du corps.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : les bras se balancent de manière opposée aux jambes et le bassin reste droit.

Pour les bras et en particulier pour les épaules (fig. U)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds sur l'article. Les pédales ne sont pas nécessaires pour cet exercice.
2. Prenez les extenseurs en main et tenez vos mains à la hauteur de vos hanches.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux.
4. Tirez le bras droit en direction du menton. Ce faisant, tirez le coude sur le côté jusqu'à la hauteur de l'épaule, le dos de la main étant dirigé vers le haut.
5. Baissez le bras gauche en même temps.
6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez à la position de départ.
7. Tirez maintenant le bras gauche en direction du menton. Ce faisant, tirez le coude sur le côté jusqu'à la hauteur de l'épaule, le dos de la main étant dirigé vers le haut.
8. Baissez le bras droit en même temps.
9. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice.

Pour les bras, les jambes, les fessiers et en particulier le haut des bras (fig. V)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds sur l'article.
2. Prenez les extenseurs en main et tenez vos mains à la hauteur de vos hanches. Les coudes restent collés au corps. La paume des mains est tournée vers le haut.

Position finale

3. Contractez les muscles des bras et les muscles abdominaux.
4. Tirez l'avant-bras droit vers le haut et, en même temps, appuyez sur la pédale gauche avec le pied.
5. Ensuite, tirez l'avant-bras gauche vers le haut et, en même temps, appuyez sur la pédale droite avec le pied.
6. Le bras droit est abaissé en même temps.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice.

Pour le dos, les épaules, les pectoraux, les jambes et les fessiers (fig. W)

Position de départ

1. Tenez-vous debout, les pieds sur l'article.
2. Prenez les extenseurs en main et tenez vos mains le long du corps.

Position finale

3. Contractez les fessiers et les muscles abdominaux.
4. Appuyez sur les pédales de l'article en alternance avec les pieds. Les bras se déplacent naturellement d'avant en arrière, comme en courant ou en montant les escaliers.
5. La tête reste droite dans le prolongement de la colonne vertébrale et du haut du corps.
6. Tirez sur les extenseurs avec les bras tendus latéralement jusqu'à la hauteur des épaules et abaissez-les à nouveau. La paume des mains est tournée vers le bas.
7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois sur trois séries.

Important : gardez le haut du corps et le bassin droits pendant l'exercice. Variante : réalisez l'exercice avec la paume des mains vers le haut.

Stockage, nettoyage

Veuillez ne pas oublier qu'un entretien et un nettoyage réguliers contribuent à la sécurité et à la conservation de l'article.

Lorsque vous n'utilisez pas l'article, rangez-le toujours dans un endroit sec, propre et sans pile, à température ambiante.

Nettoyez uniquement avec de l'eau puis essuyez avec un chiffon de nettoyage.

IMPORTANT ! Ne lavez jamais avec des produits de nettoyage agressifs.

Mise au rebut



Afin de protéger l'environnement, ne jetez pas votre article avec les ordures ménagères lorsqu'il ne vous est plus utile, mais jetez-le de façon appropriée. Vous

pouvez obtenir des informations sur les points de collecte et leurs heures d'ouverture auprès des autorités compétentes de votre localité.

Les piles/batteries défectueuses ou usagées doivent être recyclées conformément à la directive 2006/66/CE et à ses amendements. Retournez les piles/batteries et/ou l'article à travers les possibilités de collecte offertes. Les matériaux d'emballage comme les sacs plastique ne doivent pas tomber entre les mains des enfants. Gardez le matériel d'emballage hors de la portée des enfants.



Dommages environnementaux dus à l'élimination inappropriée des piles/batteries ! Les piles/batteries ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et sont soumises à un traitement spécial des déchets. Les symboles chimiques des métaux lourds sont les suivants : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb. Alors, retournez les piles/batteries usagées à un point de collecte municipal.



Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.



Jetez l'article et l'emballage dans le respect de l'environnement.



Notez le marquage des matériaux d'emballage lors du tri des déchets.

Ceux-ci sont marqués par les abréviations (a) et les chiffres (b) avec la signification suivante : 1 - 7 : plastique/20 - 22 : papier et carton/80 - 98 : matériaux composites.

L'article et les matériaux d'emballage sont recyclables. Éliminez-les séparément pour une meilleure gestion des déchets. Le logo Triman ne s'applique qu'à la France. Vous pouvez vous renseigner auprès des autorités locales ou municipales pour savoir comment vous débarrasser de l'article mis au rebut.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse. La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie.

En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

Article 1641 du Code civil

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

Article 1648 1er alinéa du Code civil

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 355230_2004

 Service Suisse

Tel. : 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

mobile max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!

Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



Leggere attentamente le seguenti istruzioni operative.

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni operative. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.



Indicazioni di sicurezza Pericolo per i bambini!

- Il dispositivo può essere usato da bambini di età superiore a 8 anni e da persone con abilità fisiche, sensoriali o cognitive limitate o scarsa esperienza e/o conoscenza solo sotto sorveglianza, oppure se sono stati istruiti sul relativo uso sicuro e hanno compreso i rischi derivanti dallo stesso.
- I bambini non devono giocare con il dispositivo.
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.

Contenuto della fornitura (fig. A)

- 1 x stepper (1)
- 1 x piedino in plastica, posteriore (2)
- 1 x piedino in plastica, posteriore (3)
- 2 x piedino in plastica, anteriore (4)
- 1 x asta di supporto, inferiore (5)
- 1 x asta di supporto, superiore (6)
- 1 x supporto (7)
- 1 x computer pila incl.
(1,5 V LR03, AAA) (8)
- 1 x impugnatura (9)

- 2 x estensore con incl. moschettone (10)
- 1 x copertura (11)
- 1 x vite di regolazione (12)
- 1 x vite di regolazione (13)
- 1 x chiave a brugola esagonale con cacciavite a croce (14)
- 2 x vite, M8 x 30 mm (15)
- 3 x vite, M8 x 20 mm (16)
- 2 x vite, M4 x 8 mm (17)
- 2 x vite, 5 x 16 mm (18)
- 1 x vite, 4 x 8 mm (19)
- 2 x rondella (20)
- 1 x istruzioni operative

Dati tecnici

Misure: ca. 65 x 114,5 x 52,5 cm (l x A x P)

Alimentazione computer:

1,5 V LR03, AAA



Simbolo di corrente continua



Capacità di carico massima: 100 kg



Con la presente Delta-Sport Handelskontor GmbH dichiara che questo articolo è conforme ai seguenti requisiti di base e alle altre disposizioni vigenti:

2014/30/UE - Direttiva EMC

2011/65/UE - Direttiva RoHS

Le dichiarazioni di conformità complete sono disponibili all'indirizzo:

<http://www.conformity.delta-sport.com/>



Data di produzione (mese/anno):
09/2020

Categoria dispositivo: HC (per uso domestico privato, precisione C)/non destinato all'allenamento terapeutico

Testato secondo: DIN EN ISO 20957-1: 2014, DIN EN ISO 20957-8, dispositivo di allenamento DIN 32935 - A

Lunghezza massima di estensione 165 cm con 19,5 N.

Il campo di tolleranza per la forza è al massimo del 20% (+/-).

L'attrezzo per allenamento di forma A è conforme alla norma DIN 32935.

Movimento del passo

Nel caso di questo stepper si tratta di un movimento dipendente dal passo.

Sistema di resistenza di frenatura

Nel caso di questo stepper si tratta di un sistema dipendente dalla velocità.

Uso conforme alla destinazione

L'articolo è adatto solo come dispositivo di allenamento. L'articolo è concepito per l'impiego in ambito privato e non è adatto a scopo medico, terapeutico né commerciale. L'articolo è adatto all'impiego in ambienti chiusi.



Indicazioni di sicurezza Pericolo generale

- Tenere i bambini lontani dal materiale di imballaggio. Rischio di soffocamento!
- Non permettere mai a bambini piccoli di giocare con la pila. L'ingestione può causare gravi danni alla salute.
- Durante un allenamento tenere i bambini lontano dai pedali (pericolo di schiacciamento).
- L'articolo non è un giocattolo. Quando il dispositivo non è in uso, collocarlo in un luogo inaccessibile ai bambini.
- Carico massimo: l'articolo è progettato per utenti dal peso corporeo massimo di 100 kg.
- L'espansore non deve essere teso oltre la massima lunghezza di estensione di 165 cm!
- La lunghezza di estensione non deve superare la marcatura presente (MIN.).
- Accanto all'articolo non ci devono essere dispositivi di regolazione che possano ostacolare il movimento dell'utilizzatore. Collocare l'articolo in un'area che offra uno spazio sufficiente per l'allenamento. È necessaria una superficie di almeno 2 x 2 m.
- Posizionare l'articolo su una superficie piana e orizzontale in modo che sia stabile e non si ribalti durante un allenamento.
- Prima di ogni uso, controllare che l'articolo sia in condizioni perfette. In caso contrario non usarlo.

Le parti difettose vanno sostituite, in quanto compromettono la funzionalità e la sicurezza dell'articolo.

- Le riparazioni possono essere eseguite solo da personale autorizzato.
- Devono essere usati solo pezzi di ricambio originali.
- Durante gli allenamenti con l'articolo si devono indossare solo scarpe da ginnastica.
- Intorno all'area di allenamento deve essere disponibile uno spazio di ca. 0,6 m (fig. X).
- Proteggere gli elastomeri degli estensori dalla luce solare diretta.

Pericolo di ustioni!

- Durante l'allenamento gli ammortizzatori idraulici diventano molto caldi. Non toccarli mai direttamente dopo un allenamento.

Rischi legati a un allenamento scorretto/eccessivo!

- Seguire tassativamente tutte le istruzioni riportate nel capitolo "Istruzioni di allenamento".

Danni materiali!

- Una perdita di tenuta degli ammortizzatori idraulici può comportare fuoriuscite di olio. Per evitare che il pavimento o il tappeto si sporchino, posizionare sotto l'articolo una protezione piana e antiscivolo.
- Evitare che liquidi penetrino nel computer. Ciò potrebbe danneggiare i componenti elettronici, che sono sensibili. Proteggere il computer dalla luce solare diretta.
- Controllare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano saldamente avvitati. I dadi autobloccanti non possono allentarsi a causa di vibrazioni. Questa proprietà è garantita solo a condizione che vengano serrati una sola volta. Se lo stepper viene smontato, occorre sostituire tutti i dadi autobloccanti con altri nuovi.
- Se l'articolo deve rimanere inutilizzato per un periodo prolungato, togliere la pila dal computer, onde evitare potenziali fuoriuscite e danni.
- Consigliamo l'uso di un tappetino durante gli allenamenti per evitare di danneggiare il pavimento.



Avvertenze sulle pile!

- Togliere le pile una volta scariche oppure se non si utilizza l'articolo per lungo tempo.
- Utilizzare Non insieme pile di tipi o marche diverse, pile nuove e usate o con capacità diverse, in quanto ciò potrebbe comportare fuoriuscite e danni.
- Quando si inseriscono le pile, fare attenzione alla polarità (+/-).
- Sostituire contemporaneamente tutte le pile e smaltire le vecchie pile secondo le disposizioni di legge.
- Avvertenza! Non è consentito ricaricare le pile o riattivarle con altri mezzi, smontarle, gettarle nel fuoco o cortocircuitarle.
- Conservare sempre le pile fuori della portata dei bambini.
- Non usare pile ricaricabili
- La pulizia e la manutenzione a cura dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.
- Se necessario, pulire i contatti delle pile e dell'apparecchio prima di inserire le pile.
- Non esporre le pile a condizioni estreme (ad es. termosifoni o raggi diretti del sole). In caso contrario aumenta il rischio di fuoriuscita di liquido.
- Se ingerite, le pile sono molto pericolose e possono causare la morte. Per tale motivo conservare le pile in un luogo inaccessibile ai bambini. Se è stata ingerita una pila, rivolgersi immediatamente ad un medico.

Pericolo!

- Trattare con estrema cautela una pila danneggiata o che perde liquido e smaltirla al più presto nel rispetto delle norme. Per farlo indossare dei guanti.
- Se si entra in contatto con l'acido della pila, lavare il punto interessato con acqua e sapone. Se l'acido della pila entra negli occhi, sciacquarli con acqua e rivolgersi immediatamente ad un medico!
- Non cortocircuitare i morsetti.

Installazione dello stepper

Passaggio 1 (fig. B)

1. Sistemare lo stepper (1) con il lato inferiore rivolto verso l'alto su una base piana e liscia.
2. Inserire i piedini posteriori in plastica (2) e (3) nel telaio dello stepper (1) come mostrato nella fig. B. Le superfici di supporto corrugate dei piedini posteriori in plastica (2) e (3) sono rivolte verso l'alto e le estremità appuntite sono rivolte indietro.
3. Inserire i piedini anteriori in plastica (4) nel telaio dello stepper (1) come mostrato nella fig. B. I rulli dei piedini anteriori in plastica (4) sono rivolti verso l'alto e in avanti.
4. Fissare i piedini posteriori in plastica (2) e (3) con una vite (18) ciascuno e i piedini anteriori in plastica (4) con una vite (17) ciascuno.

Nota: assicurarsi che i fori preforati del telaio e i piedini in plastica siano allineati.

Passaggio 2 (fig. C)

1. Collegare tra loro l'asta di supporto superiore (6) e l'asta di supporto inferiore (5).
- Nota:** assicurarsi che i fori delle viti siano allineati correttamente.
2. Scegliere uno dei quattro fori sull'asta di supporto superiore (6) e fissare il collegamento con la vite di regolazione (13).

Passaggio 3

1. Far passare il cavo (8a) del computer (8) attraverso il supporto (7) e inserire il computer nel supporto (fig. D).

Nota: assicurarsi che il computer sia posizionato correttamente sul supporto e il cavo non sia schiacciato.

2. Far passare il cavo (8a) del computer attraverso le aste di supporto in modo che una parte di cavo penzoli dal fondo (fig. E).
3. Inserire il supporto (7) nell'asta superiore (6) (fig. E).
4. Fissare il supporto con la vite (19) all'asta di supporto superiore (6) (fig. E).

Passaggio 4 (fig. F)

1. Ruotare nuovamente lo stepper (1) e collegare l'estremità del cavo (1a) dello stepper (1) all'estremità del cavo (8a) del computer (8).

2. Condurre i cavi collegati nell'apertura inferiore (1b) dello stepper.

Nota: accertarsi che i cavi non siano schiacciati.

Passaggio 5 (fig. G)

1. Inserire le aste di supporto nello stepper.

Nota: assicurarsi che i fori delle viti siano allineati correttamente.

2. Fissare le aste di supporto allo stepper con due viti (16) nella parte anteriore e con una vite (16) nella parte posteriore.
3. Ruotare la vite di regolazione (12) nel filetto nella parte anteriore dello stepper.

Nota: è possibile regolare l'altezza dei pedali con la vite di regolazione.

Per aumentare l'altezza girare la vite di regolazione in senso orario.

Per diminuire l'altezza girare la vite di regolazione in senso antiorario.

Passaggio 6 (fig. H)

1. Fissare l'impugnatura (9) con la copertura (11) all'asta di supporto superiore (6).
2. Fissare con due viti (15) e due rondelle (20) l'impugnatura e la copertura.

Passaggio 7 (fig. I)

1. Agganciare il moschettoni (10a) dell'estensore (10) nell'occhiello (1b) dello stepper (1) e avvitare saldamente.

Importante! Prima dell'allenamento verificare che gli estensori siano montati in maniera sicura e che i moschettoni siano avvitati saldamente. Avvertenza! Gli occhielli sono orientati esclusivamente per i carichi di trazione verso l'alto e non devono essere sottoposti a carichi trasversali.

Sussiste il rischio di lesioni o di danni allo stepper.

Se non si usano gli estensori per l'allenamento, sganciarli dagli occhielli, onde evitare il pericolo di inciampare.

Verificare che tutte le viti e tutti i dadi siano ben serrati.

Passaggio 8 (fig. J)

Fare attenzione alla lunghezza massima di estensione degli estensori.

Minore è la lunghezza a cui sono regolati gli estensori, maggiore è la loro resistenza.

- Accorciare gli estensori (10) fissando il tubo di gomma (10b) con la sfera di sicurezza (10c).

IMPORTANTE! Prestare attenzione a non accorciare troppo gli estensori. Non superare la marcatura "MIN."!

Regolazione dell'altezza dell'asta di supporto (fig. K)

1. Allentare leggermente la vite di regolazione (13) ed estrarla leggermente per l'impugnatura.

Nota: la vite di regolazione è composta da una filettatura e da un perno di bloccaggio, quindi non deve essere completamente allentata.

2. Regolare l'altezza desiderata dell'asta di supporto (6) e rilasciare l'impugnatura della vite di regolazione in modo che il perno di bloccaggio scatti in posizione.
3. Serrare nuovamente la vite di regolazione.

Uso del supporto (fig. K)

1. Tirare la clip (7a) sul supporto (7) verso l'alto con una mano.
2. Con l'altra mano, inserire lo smartphone o il tablet nel supporto.
3. Fissare con cautela il proprio smartphone o tablet con la clip.

Trasporto dello stepper

1. Posizionarsi con il piede destro sul telaio dello stepper dal lato frontale.
2. Afferrare lo stepper per l'impugnatura e inclinare con cautela lo stepper verso di sé.
3. Spostare lo stepper nella posizione desiderata, usando le rotelle apposite. Rimettere lentamente lo stepper in posizione.

Uso del computer

Lo stepper corrisponde alla categoria di precisione C, ovvero non esiste alcuna pretesa di accuratezza dei dati visualizzati sul display del computer.

Accensione e spegnimento

Quando si comincia l'allenamento, eventualmente quando si azionano i pedali, il computer si accende automaticamente. Quando lo stepper non viene utilizzato per ca. 4 minuti, il computer si spegne automaticamente.

Indicazioni

Nella riga superiore appare:

- "STOP", quando l'allenamento viene interrotto;
- Il numero di passi per minuto (calcolo stimativo)

Selezione della modalità

Nella riga superiore vengono visualizzate le 4 modalità disponibili. Premere brevemente il tasto MODE per passare alla modalità successiva.

- "TMR": durata di allenamento fino al momento attuale da 0:00 a 99:59 min
- "REPS": numero dei passi dell'unità di allenamento attuale da 0 a 9999
- "CAL": calorie bruciate* da 0 a 9999 cal
- "TTR": il numero di passi durante gli allenamenti dall'inserimento della pila da 0 a 9999

* Il calcolo si basa sui valori standard preimpostati e deve essere considerato solamente come un valore indicativo. Il consumo di calorie dovuto all'uso degli estensori non viene preso in considerazione.

È possibile visualizzare tutti i dati di allenamento uno alla volta. Premere il tasto "MODE" diverse volte, fino a quando sul display non comincerà a lampeggiare il campo "TMR". Le indicazioni visualizzate passano automaticamente da una modalità all'altra dopo 5 secondi.

Preimpostazione degli obiettivi dell'allenamento

È possibile preimpostare uno o più obiettivi:

- Durata dell'allenamento (TMR)
- Numero di passi (REPS)
- Consumo di calorie (CAL)

1. Tenere il tasto MODE premuto, fino a quando nella riga inferiore non apparirà l'indicazione "0:00 (TMR)" e non comincerà a lampeggiare il primo 0 (ca. 7 secondi).
2. Per prestabilire la durata dell'allenamento premere ripetutamente il tasto MODE, fino a quando non viene visualizzata la durata desiderata indicata in minuti.

3. Dopo qualche secondo verrà visualizzata la modalità successiva (REPS). Premere il tasto MODE per impostare il numero di passi in intervalli di 10.
4. Nella modalità successiva (CAL) è possibile impostare il consumo di calorie desiderato, in intervalli di 10.
5. Ora si può iniziare l'allenamento. Il computer inizia il conto alla rovescia dei valori preimpostati fino a "0:00".
6. Una volta raggiunto l'obiettivo preimpostato, il computer non esegue ulteriori conteggi per ca. 10 secondi. In seguito il computer comincia da 0.

Reset delle indicazioni visualizzate

Il display è impostato su 0 solo durante la prima messa in funzione. Durante tutte le sessioni di allenamento successive il computer prosegue con il conteggio dal punto in cui è terminata l'ultima sessione di allenamento. Per ripristinare le indicazioni sul display tenere il tasto MODE premuto, fino a quando non verranno visualizzati tutti i simboli contemporaneamente.

Per azzerare il numero totale dei passi degli allenamenti (TTR) occorre rimuovere la pila.

Sostituzione della pila

AVVERTENZA! Per evitare danni meccanici ed elettrici, attenersi alle seguenti istruzioni.

Pericolo!

Una pila è inclusa nell'articolo. Quando la pila non funziona più, è necessario sostituirla.

1. Sollevare il computer (8) su un lato e rimuoverlo con cura dal supporto (7). La pila si trova sul lato posteriore del computer.
2. Estrarre con cautela la pila scarica dal vano batterie e sostituirla con una nuova. La pila deve trovarsi completamente nell'apposito vano.

Nota: prestare attenzione al polo positivo/negativo della pila e all'inserimento corretto.

3. Inserire nuovamente il computer nel supporto.

Nota: assicurarsi che il computer sia posizionato correttamente sul supporto.

Istruzioni di allenamento

Informazioni generali

Prima di iniziare ad allenarsi consultare il proprio medico!

Definizione degli obiettivi

Attraverso un allenamento mirato si possono raggiungere diversi obiettivi:

- Miglioramento della forma fisica generale
- Aumento della resistenza
- Maggior benessere

Il successo dell'allenamento dipende sostanzialmente dai seguenti punti che desideriamo caldamente raccomandare:

- Allenamenti regolari e sufficientemente lunghi
- Alimentazione adeguata
- Controllo dei progressi degli allenamenti

Chi può allenarsi?

Se non si pratica sport da diverso tempo, si soffre di patologie cardiache, cardiovascolari o ortopediche, si assumono farmaci o si è in stato di gravidanza, prima di iniziare gli allenamenti consultare il proprio medico. Informarlo sull'attrezzo ginnico che si intende utilizzare. Sottoporsi ad un esame medico per appurare che programma di allenamento sia adatto alle proprie condizioni. Per sicurezza portare con sé le presenti istruzioni d'uso in modo che il medico possa elaborare un programma di allenamenti personalizzato.

Fondamentalmente, qualsiasi persona fisicamente sana, sia giovane che anziana, può iniziare ad allenarsi, purché abbia precedentemente consultato un medico.

Nota!

Un allenamento scorretto o eccessivo può essere dannoso per la salute.

Carico

Un allenamento intensivo coinvolge tutto il corpo, non solo i muscoli delle gambe.

Il corpo, in particolare il cuore e la circolazione, ha bisogno di tempo per adattarsi ai cambiamenti conseguenti all'allenamento.

Per questo motivo è importante aumentare il carico lentamente e gradualmente, prestando inoltre attenzione alle opportune pause durante e dopo l'allenamento.

Allenarsi sottoponendosi a uno sforzo adeguato, senza esagerare. Ascoltare il proprio corpo, interrompere immediatamente l'allenamento se non ci si sente bene, se manca il fiato o si hanno le vertigini.

L'intensità di allenamento è corretta se durante l'allenamento si riesce a conversare senza sforzo.

Raffreddamento/Stretching

Altrettanto importante come un giusto programma di riscaldamento, lo è anche il raffreddamento, eventualmente stretching. Finire l'allenamento gradualmente, riducendo la velocità e lo sforzo e, dopo essere scesi dall'articolo, fare lievi esercizi di stretching. Le pulsazioni si abbasseranno lentamente e il corpo potrà rigenerarsi meglio per affrontare ulteriori sforzi.

La durata della fase di rigenerazione fra le sessioni di allenamento dovrebbe essere adeguata alla propria forma fisica.

Evitare di fare esercizi troppo intensi per prevenire un sovrallenamento. Uno sforzo eccessivo può provocare problemi di salute e portare alla morte. Quando si avverte una sensazione di affaticamento o debolezza occorre interrompere immediatamente l'allenamento.

Per determinare un'intensità di allenamento individuale, è possibile calcolare la propria frequenza cardiaca massima approssimativa (FCM), usando la seguente formula:

$$FCM = 220 - \text{età}$$

A seconda dell'obiettivo dell'allenamento ci sono 5 zone di allenamento, nell'ambito delle quali è possibile allenarsi in base alla propria frequenza cardiaca massima.

Zone

Zona di rigenerazione = 50-60% della FCM

Zona in cui si bruciano i grassi = 60-70% della FCM

Zona in cui si bruciano i carboidrati = 70-80% della FCM

Zona anaerobica = 80-90% della FCM

Zona di potenziale pericolo = 90-100% della FCM

• Zona di rigenerazione/Zona di salute

Questo allenamento è orientato alla condizione di base. Prevede esercizi eseguiti più a lungo, ma più lentamente, per aumentare la resistenza. È particolarmente adatto ai principianti e/o a persone poco allenate.

• Zona di bruciamento dei grassi

Questo allenamento è ottimizzato per bruciare i grassi e serve per rafforzare il sistema cardiovascolare. In questa zona il corpo brucia proporzionalmente più kilojoule provenienti dai grassi. Durante l'allenamento ci si deve sentire rilassati ed essere in grado di conversare senza sforzo.

• Zona di bruciamento dei carboidrati

In questa zona vengono bruciati più carboidrati rispetto ai grassi. Questo allenamento è più impegnativo, ma anche più efficace.

Salire sullo stepper

Premere un pedale con il piede verso il basso in modo che la pedivella insieme al suo fermo si appoggino sul telaio.

Salire con il piede sul pedale del braccio del pedale abbassato.

Mettere l'altro piede sul pedale trasversale del pedale più elevato.

Scendere dallo stepper

Mentre ci si trova in piedi sullo stepper, spingere uno dei pedali verso il basso in modo che il fermo della pedivella poggi sul telaio.

Togliere il piede dal pedale inclinato che si trova in alto e appoggiarlo sul pavimento. In seguito togliere il piede dal pedale che si trova in basso. Se necessario, tenere saldamente l'impugnatura con entrambe le mani.

Movimento sullo stepper durante l'allenamento

Lo stepper simula il movimento eseguito quando si salgono le scale.

Attraverso l'effetto di oscillazione i pedali si muovono non solo su e giù, ma anche lateralmente verso l'esterno, a sinistra e a destra.

Gruppi di muscoli coinvolti

Durante l'esercizio senza gli estensori si allena principalmente la muscolatura delle gambe e dei glutei.

Durante gli esercizi in cui oltre allo stepper si usano anche gli estensori, si rafforza la muscolatura dei glutei, delle gambe, delle braccia e delle spalle.

Gli esercizi durante i quali non si eseguono movimenti di step, ma si usano gli estensori, rafforzano la muscolatura delle braccia e delle spalle.

Postura

Durante l'allenamento il corpo deve rimanere in posizione eretta. Evitare assolutamente di inarcare la colonna vertebrale nella zona lombare.

Importante: durante l'allenamento mantenete la tensione dei muscoli addominali e tenete il torace dritto!

Con i movimenti di step regolari il fermo del pedale non dovrebbe sfiorare il telaio.

Poco prima di appoggiarsi spostare il carico da una gamba all'altra. Può rivelarsi utile tenere le braccia leggermente piegate per permettere al torace di effettuare movimenti oscillanti, seguendo il ritmo di step.

Esercizi di stretching

Stretching del muscolo sacrospinale (fig. L)

Posizione di partenza

1. Mettersi a carponi.
2. Posizionare i polsi e le ginocchia rispettivamente sotto le spalle e i glutei.

Posizione finale

3. Contrarre gli addominali e inarcare la schiena, fino a quando non si avverte un allungamento di tutta la schiena.
4. Lo sguardo è rivolto alle mani.
5. Rimanere un attimo in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 2-3 volte per tre serie.

Importante: rimanere a carponi, con la schiena e il bacino dritti.

Stretching della muscolatura delle cosce (fig. M)

Posizione di partenza

1. Stendersi con la schiena sul pavimento. Le gambe devono rimanere rilassate e distese.

Posizione finale

2. Contrarre gli addominali e sollevare una gamba verso l'alto tenendola dritta.
3. Afferrare la coscia con le mani e tirarla verso di sé per intensificare l'effetto di allungamento.
4. Le dita dei piedi devono essere rivolte verso il basso, mentre l'altra gamba deve rimanere distesa sul pavimento.
5. Mantenere un attimo questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 2-3 volte per tre serie e cambiare gamba.

Importante: in alcune persone i muscoli posteriori delle cosce sono notevolmente accorciati. In questo caso è possibile utilizzare un asciugamano per aiutarsi a tirare la coscia verso di sé.

Stretching dei pettorali (fig. N)

Variante 1

Posizione di partenza

1. Appoggiare un avambraccio e il gomito con la mano rivolta verso l'alto su una parete in modo che il braccio e l'avambraccio formino un angolo retto.

Posizione finale

2. Mantenere il contatto e allontanare leggermente il busto dalla parete.
3. Ripetere questo esercizio per 2-3 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

Variante 2

Posizione di partenza

1. Stendere entrambi gli avambracci lateralmente verso l'alto in modo che il braccio e l'avambraccio formino un angolo retto.
2. Appoggiarsi leggermente al telaio di una porta con un piede davanti all'altro.

Posizione finale

3. Spingere delicatamente il busto in avanti fino a quando non si avverte l'allungamento della zona dei pettorali.
4. Ripetere questo esercizio per 2-3 volte per tre serie.

Importante: rimanere in allungamento per ca. 5 secondi.

Stretching dei muscoli del collo (fig. O)

Posizione di partenza

1. Mettersi dritti.

Posizione finale

2. Inclinare la testa lateralmente verso una spalla, tenendo abbassata l'altra spalla. Si dovrebbe avvertire una distensione dei muscoli laterali del collo.
3. Rimanere in questa posizione per ca. 5 secondi, quindi tornare alla posizione di partenza.
4. Ripetere questo esercizio per 2-3 volte per tre serie e quindi cambiare lato.

Importante: tenere la testa dritta e guardare avanti senza ruotare il collo. Eseguire questo esercizio davanti allo specchio renderà più facile mantenere la postura corretta.

Stretching della muscolatura anteriore delle cosce (fig. P)

Posizione di partenza

1. In piedi, contrarre gli addominali.
2. Spingere il bacino verso l'alto per evitare di inarcare la zona lombare.
3. Per una migliore stabilità è possibile appoggiare una mano alla parete.

Posizione finale

4. Mantenendo i muscoli contratti, afferrare una caviglia e tirarla verso il gluteo. Entrambe le gambe devono rimanere in posizione parallela.
5. Si dovrebbe avvertire l'allungamento della parte anteriore della coscia della gamba piegata.
6. Rimanere in questa posizione per ca. 5 secondi, quindi tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 2-3 volte per tre serie e cambiare gamba.

Importante: in alcune persone i muscoli anteriori delle cosce sono notevolmente accorciati. In questo caso è possibile utilizzare un asciugamano per aiutarsi a tirare il piede verso di sé.

Stretching dei muscoli flessori dell'anca (fig. Q)

Posizione di partenza

1. Fare un affondo in avanti e appoggiare la gamba posteriore sul pavimento dal ginocchio in giù.
2. La coscia della gamba anteriore forma un angolo retto con il ginocchio e le braccia sono appoggiate sulla gamba anteriore.

Posizione finale

3. Tenendo la schiena dritta, spingere il bacino in avanti verso il pavimento fino a quando non si avverte un allungamento nella zona dei flessori dell'anca della gamba posteriore.
4. Il ginocchio anteriore non deve sporgere oltre le punte dei piedi.
5. Quando si esegue questo movimento verificare che la gamba posteriore e l'anca siano allineate e non ruotare il bacino.
6. Rimanere in questa posizione per ca. 5 secondi, quindi tornare alla posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio per 2-3 volte per tre serie e cambiare gamba.

Importante: durante questo esercizio la schiena deve rimanere dritta.

Stretching della parte inferiore delle cosce (fig. R)

Posizione di partenza

1. Allargare le gambe e piegare una gamba restando in questa posizione.
2. Le mani sono appoggiate morbidamente sui fianchi.

Posizione finale

3. Stendere lateralmente l'altra gamba e spostare il peso del corpo sulla gamba piegata.
4. Tenere il piede della gamba tesa sul pavimento in modo da avvertire l'allungamento della parte interna della coscia della gamba tesa.
5. Rimanere in questa posizione per ca. 5 secondi, quindi tornare alla posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio per 2-3 volte per tre serie e cambiare gamba.

Importante: durante questo esercizio la schiena e il bacino devono rimanere dritti.

Esercizi senza estensori

Per cosce, polpacci e glutei (fig. S)

Posizione di partenza

1. Salire con entrambi i piedi sull'articolo e tenerlo saldamente all'impugnatura con entrambe le mani.

Posizione finale

2. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
3. Spingere alternativamente verso il basso i pedali dell'articolo con i piedi.
4. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale e il busto è eretto.
5. Ripetere questo esercizio per 2-3 volte per tre serie.

Esercizi con estensori

Nota sull'allenamento con gli estensori!

L'estensore può essere teso fino a 165 cm al massimo. In caso contrario potrebbe danneggiarsi, provocando lesioni all'utilizzatore.

Più si tende l'estensore, maggiore è la forza che deve essere applicata.

Presa corretta

Quando si tirano gli estensori, verificare che le loro impugnature rimangano sempre in posizione orizzontale.

Non piegare i polsi per evitare un carico eccessivo.

Esercizi

Consigli validi per tutti gli esercizi:

- **Afferrare le impugnature.**
- **Eseguire movimenti controllati.**
- **Tenere le braccia tese.**
- **Prima di ogni allenamento con gli estensori assicurarsi che le avvitature dei moschettoni siano serrate saldamente.**
- **La durata di una serie di esercizi dovrebbe essere adeguata al livello di allenamento individuale. Dividere gli esercizi in più serie, facendo una pausa tra una serie e l'altra.**

Consigliamo 3 serie per ciascun esercizio, adeguando la durata delle ripetizioni alle condizioni fisiche personali.

Esercizi per le braccia, le spalle, le gambe e i glutei (fig. T)

Posizione di partenza

1. Salire in piedi sull'articolo.
2. Afferrare gli estensori. I dorsi delle mani devono essere rivolti verso l'alto.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli delle braccia, dei glutei e gli addominali.
4. Sollevare il braccio sinistro leggermente piegato davanti al corpo fino all'altezza delle spalle, spingendo con il piede il pedale destro verso il basso.
5. Abbassare il braccio sinistro, sollevando allo stesso tempo quello destro, mentre si spinge con il piede il pedale sinistro verso il basso.
6. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale e il busto è eretto.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: le braccia si muovono avanti e indietro e il bacino rimane dritto.

Esercizi per le braccia e in particolare per le spalle (fig. U)

Posizione di partenza

1. Salire in piedi sull'articolo. Per questo esercizio non servono i pedali.
2. Afferrare gli estensori e tenere le mani all'altezza dei fianchi.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali.
4. Tirare il braccio destro verso il mento. Portare il gomito lateralmente all'altezza della spalla, con il dorso della mano rivolto verso l'alto.
5. Contemporaneamente abbassare il braccio sinistro.
6. Rimanere un attimo in questa posizione, dopodiché tornare alla posizione di partenza.
7. Ora tirare il braccio sinistro verso il mento. Portare il gomito lateralmente all'altezza della spalla, con il dorso della mano rivolto verso l'alto.

8. Allo stesso tempo abbassare il braccio destro.
9. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio il busto e il bacino devono rimanere eretti.

Esercizi per le braccia, per le gambe, per i glutei e in particolare per la parte superiore delle braccia (fig. V)

Posizione di partenza

1. Salire in piedi sull'articolo.
2. Afferrare gli estensori e tenere le mani all'altezza dei fianchi. I gomiti devono rimanere vicino al corpo. I palmi delle mani devono essere rivolti verso l'alto.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli delle braccia e gli addominali.
4. Tirare l'avambraccio destro verso l'alto, spingendo allo stesso tempo con il piede il pedale sinistro verso il basso.
5. Adesso tirare l'avambraccio sinistro verso l'alto, spingendo allo stesso tempo con il piede il pedale destro verso il basso.
6. Allo stesso tempo il braccio destro deve essere abbassato.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio il busto e il bacino devono rimanere eretti.

Esercizi per la schiena, le spalle, il petto, le gambe e i glutei (fig. W)

Posizione di partenza

1. Salire in piedi sull'articolo.
2. Afferrare gli estensori e tenere le mani lateralmente vicino al corpo.

Posizione finale

3. Contrarre i muscoli dei glutei e gli addominali.
4. Spingere alternativamente verso il basso i pedali dell'articolo con i piedi. Le braccia devono muoversi con naturalezza in avanti e all'indietro come durante la corsa o mentre si sale una scala.

5. La testa rimane in linea con la colonna vertebrale e il busto è eretto.
6. Tirare gli estensori con le braccia distese lateralmente verso l'alto fino all'altezza delle spalle, dopodiché abbassare le braccia. I palmi delle mani devono essere rivolti in basso.
7. Ripetere questo esercizio per 10-15 volte per tre serie.

Importante: durante questo esercizio il busto e il bacino devono rimanere eretti. Variazione: eseguire questo esercizio con i palmi rivolti verso l'alto.

Conservazione, pulizia

Non dimenticare che la manutenzione e la pulizia regolari contribuiscono alla sicurezza e alla conservazione dell'articolo.

In caso di mancato utilizzo, riporre l'articolo senza pile a temperatura ambiente in un luogo asciutto e pulito.

Pulire solo con acqua, quindi asciugare con un panno.

IMPORTANTE! Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Smaltimento



Una volta che l'articolo diventa inutilizzabile, non gettarlo nei rifiuti domestici, ma smaltirlo correttamente nel pieno rispetto dell'ambiente. È possibile ottenere

informazioni sui punti di raccolta e sui loro orari di apertura presso l'ufficio amministrativo competente.

Le batterie difettose o usate devono essere riciclate in conformità alla direttiva 2006/66/CE e successive modifiche. Restituire le batterie e/o l'articolo attraverso i centri di raccolta offerti. I materiali di imballaggio, ad es. i sacchetti, non devono giungere nelle mani dei bambini. Tenere il materiale di imballaggio fuori dalla portata dei bambini.



Danni ambientali dovuti a un errato smaltimento delle batterie! Le batterie non devono essere smaltite come rifiuti

domestici. Possono contenere metalli pesanti tossici e sono soggetti a un trattamento speciale dei rifiuti.

I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Pertanto, restituire le batterie usate in un punto di raccolta comunale.



Smaltire l'articolo e il materiale di imballaggio nel pieno rispetto dell'ambiente.



Si noti la marcatura dei materiali di imballaggio durante la separazione dei rifiuti, questi sono contrassegnati da

abbreviazioni (a) e numeri (b) con il seguente significato: 1-7: materiali plastici/20-22: carta e cartone/80-98: materiali compositi.

L'articolo e i materiali di imballaggio sono riciclabili, smaltirli separatamente per una migliore gestione dei rifiuti. Il logo Triman è valido solo per la Francia. Per informazioni su come smaltire l'articolo non più utilizzabile, rivolgersi alle autorità locali o comunali.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

Questo prodotto è stato fabbricato con grande attenzione e sottoposto a costanti controlli. La garanzia è di tre anni dalla data d'acquisto.

Conservi lo scontrino fiscale.

La garanzia vale solo su difetti di materiale o di fabbricazione e decade in caso di uso errato o non conforme. Questa garanzia non costituisce una limitazione ai Suoi diritti legali e in particolare al diritto di garanzia.

Per eventuali reclami vi preghiamo di contattare il seguente servizio hotline o mettersi in comunicazione con noi via e-mail. I nostri addetti all'assistenza concorderanno con voi come procedere nel modo più rapido possibile. In qualsiasi caso vi consiglieremo per le vostre esigenze specifiche.

Il periodo di garanzia non viene prolungato a seguito di riparazioni effettuate in garanzia, secondo il diritto di garanzia o per correttezza commerciale. Lo stesso vale anche per le parti sostituite o riparate. Le riparazioni dopo la scadenza della garanzia verranno effettuate a pagamento.

IAN: 355230_2004

CH Assistenza Svizzera

Tel.: 0842 665566
(0,08 CHF/Min.,
telefonia mobile max.
0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch

Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.



Read the following operating instructions carefully.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these operating instructions carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.



Safety information Risks for children!

- This apparatus may be used by children from 8 years of age upwards, as well by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks.
- Children may not play with the apparatus.
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.

Package contents (Fig. A)

- 1 x stepper (1)
- 1 x plastic foot, back (2)
- 1 x plastic foot, back (3)
- 2 x plastic foot, front (4)
- 1 x support pole, bottom (5)
- 1 x support pole, top (6)
- 1 x holder (7)
- 1 x computer incl. battery (1.5V  LR03, AAA) (8)
- 1 x handle (9)
- 2 x expander incl. carabiner hook (10)
- 1 x cover (11)

- 1 x adjusting screw (12)
- 1 x setting screw (13)
- 1 x hex key with cross-head screwdriver (14)
- 2 x screw, M8 x 30mm (15)
- 3 x screw, M8 x 20mm (16)
- 2 x screw, M4 x 8mm (17)
- 2 x screw, 5 x 16mm (18)
- 1 x screw, 4 x 8mm (19)
- 2 x washer (20)
- 1 x operating instructions

Technical data

Dimensions:

approx. 65 x 114.5 x 52.5cm (W x H x D)

Computer power supply: 1.5V  LR03, AAA

 Symbol for DC voltage



Maximum load: 100kg



Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product meets the following basic requirements, as well as other important regulations:

2014/30/EU – EMC Directive

2011/65/EU – RoHS Directive

Full declarations of conformity are available at:

<http://www.conformity.delta-sport.com/>



Date of manufacture (month/year):
09/2020

Device class: HC (for use in private households, accuracy C)/not intended for therapeutic training

Tested according to: DIN EN ISO 20957-1:

2014, DIN EN ISO 20957-8, training device
DIN 32935-A

Maximum possible stretch length 165cm at
19.5N.

The strength tolerance range is maximum 20%
(+/-).

Training device form A is compliant with
DIN 32935.

Stepping motion

This stepper is a dependent motion stepper.

Brake resistance system

The stepper uses a speed-dependent system.

Intended use

The product is solely intended for use as a training device. The product is designed for private use and is not suitable for medical or commercial purposes. The product is suitable for indoor use.



Safety information General hazards

- Keep the packaging materials away from children. There is a risk of suffocation!
- Never let children play with the battery. Swallowing it can cause serious harm to your health.
- Keep children away from the pedals while you are training (danger of crushing).
- The product is not a children's toy. When not in use, please store it in a location inaccessible to children.
- Maximum load: the product is designed for a maximum body weight of 100kg.
- Do not pull the expanders beyond the maximum possible stretch length of 165cm!
- The stretch length may not be adjusted beyond the 'MIN.' marking.
- There must be no adjustment devices protruding from the product that could impede the user's movements. The product must be positioned in an area that gives you enough space for training. An area of at least 2 x 2m is necessary.
- Position the product on a flat, level surface so it is stable during training and does not wobble.
- Ensure the product is in perfect condition before each use. Do not use it if this is not the case. Defective parts must be replaced, as otherwise function and safety are impaired.
- Repairs may only be performed by authorised technicians.
- Only original replacement parts may be used.
- The product must only be used with sports shoes.
- There must be an area of approx. 0.6m of space around the training area (Fig. X).
- The elastomers in the expander must be protected from direct sunlight.

Risk of burns!

- The hydraulic dampers become hot during training. Do not touch them immediately after training under any circumstances.

Risks due to incorrect/excessive training!

- It is imperative that you observe all the instructions in the 'Training instructions' section.

Damage to property!

- Oil can leak from the hydraulic dampers. To avoid staining of floors or carpets, place the product on a level, non-slip surface.
- Ensure that fluid does not get into the computer. The sensitive electronics could become damaged. Protect the computer from direct sunlight.
- Regularly check that all screws and nuts are tight. Self-locking nuts cannot be loosened by vibration. However, this characteristic is only guaranteed when tightened once. In the event that the stepper is dismantled, all self-locking nuts must be replaced.
- If the product is not needed for a long period, remove the battery from the computer, as it can go flat and cause damage.
- We recommend using an underlay during training to prevent damage to the floor.



Battery warning notices!

- Remove the batteries when they are flat, or if the product is not in use for an extended period.
- Do not use different types or brands of batteries together, or new and used batteries, or ones with different capacities, as they can leak and cause damage.
- Ensure the polarity (+/-) is correct when inserting the batteries.
- Replace all batteries at the same time and dispose of the old batteries as prescribed.
- Warning! Batteries must not be charged or re-activated by other means, taken apart, thrown into fire or short-circuited.
- Always keep batteries out of reach of children.
- Do not use rechargeable batteries!
- Cleaning and maintenance must not be carried out by children without supervision.

- Clean the battery and device contacts as needed and before inserting.
- Do not expose the batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). Otherwise there is an increased risk of leakage.
- Batteries can be life-threatening if swallowed. Therefore, store batteries in a place inaccessible to small children. Medical attention must be sought immediately if a battery is swallowed.

Danger!

- Handle damaged or leaking batteries with extreme caution and dispose of them properly as soon as possible. Wear gloves when doing so.
- If you come into contact with battery acid, wash the affected area with soap and water. If battery acid gets in your eye, rinse it with water and seek medical attention immediately!
- The connection terminals must not be short-circuited.

Assembling the stepper

Step 1 (Fig. B)

1. Place the stepper (1) with the bottom side up on a flat and level surface.
2. Insert the plastic back feet (2) and (3) into the frame of the stepper (1) as shown in Fig. B. The rippled surfaces of the plastic back feet (2) and (3) are facing upward and the pointed ends are facing backward.
3. Place the plastic front feet (4) onto the frame of the stepper (1) as shown in Fig. B. The wheels of the plastic front feet (4) are facing upward and forward.
4. Fasten each of the plastic back feet (2) and (3) with one screw (18) and each of the plastic front feet (4) with one screw (17).

Note: make sure that the pre-drilled holes in the frame and in the plastic feet line up.

Step 2 (Fig. C)

1. Connect the top (6) and bottom (5) support poles.

Note: ensure that the screw holes are correctly aligned.

2. Select one of the four holes on the top support pole (6) and fasten the connection with the setting screw (13).

Step 3

1. Lead the cable (8a) of the computer (8) through the holder (7) and place the computer in the holder (Fig. D).

Note: make sure that the computer is correctly positioned in the holder and that the cable does not get caught on anything.

2. Lead the cable (8a) of the computer through the grab poles so that a section of the cable is hanging out below (Fig. E).
3. Place the holder (7) into the top grab pole (6) (Fig. E).
4. Fasten the holder to the top grab pole (6) with the screw (19) (Fig. E).

Step 4 (Fig. F)

1. Turn the stepper (1) back over and connect the end of the cable (1a) of the stepper (1) to the end of the cable (8a) of the computer (8).
2. Lead the connected cables into the bottom opening (1b) of the stepper.

Note: make sure that the cables do not get caught in the process.

Step 5 (Fig. G)

1. Place the grab poles into the stepper.

Note: ensure that the screw holes are correctly aligned.

2. Fasten the support poles to the front of the stepper with two screws (16) and to the back of the stepper with one screw (16).
3. Turn the adjusting screw (12) into the thread on the front of the stepper.

Note: you can use the adjusting screw to set the step height of the pedals.

To increase the step height, turn the adjusting screw in a clockwise direction.

To reduce the step height, turn the adjusting screw anti-clockwise.

Step 6 (Fig. H)

1. Place the handle (9) with the cover (11) onto the top support pole (6).
2. Attach the handle with the cover with two screws (15) and two washers (20).

Step 7 (Fig. I)

1. Clasp the carabiner hook (10a) of the expander (10) into the eyelet (1b) on the stepper (1) and screw it tightly.

Important! Before training, check that the expanders are securely attached and that the carabiner hooks are securely screwed in. Warning!

The eyelets are secured for tensile loads upwards only, and may not be subjected to transverse loads.

There is a risk of injury, or damage to the stepper.

If you are not training with the expanders, unhook them from the eyelets to avoid tripping over them.

Check whether all screws and nuts are securely tightened.

Step 8 (Fig. J)

Note the max. stretch length of the expanders.

The shorter you set the expanders, the greater the strength required.

- Shorten the expanders (10) by fixing the rubber hose (10b) in place with the securing ball (10c).

IMPORTANT! Make sure that you do not shorten the expanders too much. Do not go past the 'MIN.' marking!

Adjusting the height of the support pole (Fig. K)

1. Slightly loosen the setting screw (13) and pull its handle out a little.

Note: the setting screw consists of a thread and a locking pin, which is why it does not have to be completely unscrewed.

2. Set the desired grab pole (6) height and release the handle of the setting screw so that the locking pin audibly locks in place.
3. Refasten the setting screw.

Using the holder (Fig. K)

1. Use one hand to pull the clip (7a) on the holder (7) upward.
2. Use your other hand to place your smartphone or tablet into the holder.

3. Carefully fix your smartphone or tablet in place with the clip.

Transporting the stepper

1. Place your right foot on the front of the stepper frame.
2. Grab the stepper by the handle and carefully tilt the stepper towards yourself.
3. Roll the stepper to the desired location and slowly return it to an upright position.

Operating the computer

The stepper corresponds to accuracy class C, i.e. there is no guarantee that what is displayed on the computer is accurate.

Turning the product on and off

When you start exercising or operating the pedals, the computer switches on automatically. If the stepper is out of operation for approx. 4 minutes, the computer switches off automatically.

Display

The top row displays:

- 'STOP' when the training is paused;
- the number of steps per minute (projection)

Selecting the mode

The 4 modes are displayed on the bottom row. Briefly press the 'MODE' button to change from one mode to the next.

- 'TMR': previous training time from 0:00 to 99:59min
- 'REPS': number of steps completed during the current training session from 0 to 9999
- 'CAL': calories* burned from 0 to 9999cal
- 'TTR': number of training steps since inserting the battery, from 0 to 9999

* The calculation is based on pre-programmed standard values that only serve as a guide. Calories burned by using the expanders are not considered.

You may display all of the training data one after the other. To do this, press the 'MODE' button a few times, until the 'TMR' row blinks. The display will then automatically change from mode to mode every 5 seconds.

Entering training goals

You may enter one or more goals:

- training duration (TMR)
 - number of steps (REPS)
 - calorie consumption (CAL)
1. Hold the 'MODE' button until the bottom row displays '0:00 (TMR)' and the first 0 is flashing (approx. 7 sec).
 2. To specify a training duration, press the 'MODE' button repeatedly until the display shows the desired duration in minutes.
 3. After a few seconds the display will show the next mode (REPS). Press the 'MODE' button, to set the amount of steps in increments of 10.
 4. You can set the desired calorie consumption in the next mode (CAL) in increments of 10.
 5. Now you can start your workout. The computer counts down the pre-programmed values to '0:00'.
 6. Once the pre-set goal has been achieved, the computer ceases to count for approx. 10 seconds. Afterwards, the computer starts again at 0.

Resetting the display

The display is on 0 only when used for the first time. With all subsequent training sessions, the computer continues counting from the last time you trained. To reset the display, keep the 'MODE' button pressed down until all symbols can be seen at the same time.

To reset the total number of training steps (TTR), remove the battery.

Replacing the battery

WARNING! Observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage.



Danger!

There is one battery in the product. Replace the battery once it is flat.

1. Tilt the computer (8) up on the side and carefully remove it from the holder (7). The battery can be found on the back of the computer.
2. Carefully remove the flat battery from the battery compartment and replace it with a new battery. The battery must be completely fitted into the battery compartment.

Note: pay attention to the plus/minus poles on the battery and insert the battery accordingly.

3. Carefully place the computer back in the holder.

Note: make sure that the computer is correctly positioned in the holder.

Training instructions

General

Consult your doctor before you start training!

Goal-setting

Various goals can be achieved through appropriate training:

- improving overall fitness
- increasing stamina
- greater well-being

Success is essentially dependent on the following points, which we would particularly like to bring to your attention:

- regular training for sufficient periods
- appropriate nutrition
- monitoring training success

Who can train?

If you haven't trained or participated in sport for an extended period, have cardiovascular or orthopaedic problems, take medication, or are pregnant, you should consult your doctor before you commence training. Tell him/her which training equipment you intend to use. Undergo an examination to ascertain which training programmes are suitable for you. To be sure, take these instructions for use with you, so your doctor can devise an individual training programme with you.

In general, every physically healthy person, whether young or old, can begin a fitness training programme, if he/she has consulted a doctor beforehand.

Note!

Incorrect or excessive training can endanger your health.

Strain

Intensive workouts make demands on the entire body, and not merely the leg muscles.

The body, especially the heart and circulatory system, requires time to adapt to the changes brought on by the training sessions.

For this reason, it is important to increase levels slowly, and to ensure that appropriate breaks are taken during and after training.

Ensure that you train at an appropriate level, i.e. one in which you do not over-strain yourself. Listen to your body; end the workout immediately if you feel unwell, are short of breath or experience dizziness.

You are exercising at the correct level if you can converse normally during your training session.

Cooling down/relaxing

A cool-down, i.e. a relaxation programme is as important as a warm-up regime. Always end your training session appropriately; reduce your pace and effort level, and do light stretching exercises when you have dismounted the product. This gives your pulse time to calm down, and your body is able to recover more effectively for future efforts.

The duration of recovery periods between training sessions should be based on your fitness level.

Avoid excessive exercise intensity to prevent overtraining. Excessive strain can cause health problems and lead to death. You must end the training immediately if you feel tired or weak.

To determine your individual training intensity, you may use the following calculation formula to ascertain your approximate maximum heart rate (MHR):

$MHR = 220 - \text{your age}$

Depending on your training goal, there are 5 training zones within which you may push the effort level to your maximum heart rate.

Zones

Regeneration zone = 50–60% of your MHR

Fat-burning zone = 60–70% of your MHR

Carbohydrate-burning zone = 70–80% of your MHR

Anaerobic zone = 80–90% of your MHR

Warning zone = 90–100% of your MHR

• Regeneration zone/health zone

This training is aimed at basic physical fitness. It consists of longer endurance exercises, which are to be performed slowly. It is especially suitable for beginners and/or people in weak physical condition.

• Fat-burning zone

Optimised for fat-burning, the workout is designed for strengthening the cardiovascular system. In this zone, the body burns proportionately the most kilojoules from fat. During your training session, you should feel relaxed and be able to converse.

• Carbohydrate-burning zone

In this zone, more carbohydrates are burned than fat. The training effort is more strenuous, but also more effective.

Mounting the stepper

Press one pedal down completely with your foot, so that the pedal arm rests with its stopper on the base frame.

Then place your foot on the pedal of the lowered pedal arm.

Place your other foot on the other pedal, which is slanting upwards.

Dismounting

Standing on the stepper, press one of the pedals all the way down so that the pedal arm stopper rests on the base frame.

Take your foot off the pedal which is positioned upward and place it on the floor. Then take your foot off the pedal which is positioned downward. Hold tightly onto the handle with both hands if necessary.

Movement of the stepper during training

Your stepper simulates climbing stairs.

The swinging effect not only moves the pedals up and down, but also moves them to the left and right.

Muscle groups exercised

Training without expanders primarily exercises the leg and buttock muscles.

Exercises in which you step and use the expanders strengthen the buttock, leg, arm and shoulder muscles.

Exercises in which you do not step but do use the expanders strengthen your arm and shoulder muscles.

Body posture

Please ensure that you keep your body straight during training sessions. It is important not to arch your back.

Important: while exercising, keep constant abdominal tension and keep your upper body erect!

If you maintain an even stepping motion, the pedal arm stoppers should not touch the floor frame.

Just before standing up each time you step, shift your body weight from one leg to the other. It can also be helpful if you bend your arms slightly and let them swing in front of your upper body while stepping in a rhythmic motion.

Stretching exercises

Stretching the lower back (Fig. L)

Starting position

1. Get down on all fours.
2. Position your wrists and knees below your shoulders and hips respectively.

End position

3. Tense your abdominal muscles and arch your back up like a cat, until you feel a stretch across your entire back.
4. Your gaze is directed at your hands.
5. Remain in this position for a moment and then return to the starting position.
6. Repeat the exercise 2 to 3 times in three sets.

Important: keep your back and pelvis straight in the all-fours position.

Stretching the hamstring muscles (Fig. M)

Starting position

1. Lie with your back on the floor. Your legs are stretched out in a relaxed position.

End position

2. Tense your abdominal muscles and lift one leg up into a vertical position.
3. Hold your thigh with your hands and pull it towards you to increase the stretch.
4. Your toes are pointing down and the other leg remains lying stretched out on the floor.
5. Hold this position for a moment and then return to the starting position.

6. Repeat the exercise 2 to 3 times in three sets and then switch legs.

Important: some people have very short hamstring muscles. If this applies to you, you may use a towel to help pull your thigh towards yourself.

Stretching the chest muscles (Fig. N)

Variation 1

Starting position

1. Place your forearm and elbow against a wall with your hand pointing up, so that your upper arm and forearm form a right angle.

End position

2. Maintain contact and turn your upper body slightly away from the wall.
3. Repeat the exercise 2 to 3 times in three sets and then switch sides.

Variation 2

Starting position

1. Stretch your forearms up at your sides, so that your forearms and upper arms form a right angle.
2. Lean yourself slightly in front of a door frame.

End position

3. Gently push your upper body forwards so that you feel the stretch in your chest area.
4. Repeat the exercise 2 to 3 times in three sets.

Important: hold the stretch for approx. 5 seconds.

Stretching the neck muscles (Fig. O)

Starting position

1. Stand up straight.

End position

2. Tilt your head to the side towards your shoulder, pulling the other shoulder down at the same time. You should feel the stretch on the side of your neck.
3. Remain in this position for approx. 5 seconds and then return to the starting position.
4. Repeat the exercise 2 to 3 times in three sets and then switch sides.

Important: keep your head looking straight forward, without twisting your neck. Performing this exercise in front of a mirror will facilitate the correct posture.

Stretching the front thigh muscles (Fig. P)

Starting position

1. Stand up straight and tense your abdominal muscles.
2. Pull your pelvis up to avoid arching your back.
3. For improved stability you can support yourself with your hand on a wall.

End position

4. While maintaining the tension, grasp one ankle and pull it up towards your buttock. Keep your legs parallel during this movement.
5. You should feel the stretch in the front of the thigh of the bent leg.
6. Remain in this position for approx. 5 seconds and then return to the starting position.
7. Repeat the exercise 2 to 3 times in three sets and then switch legs.

Important: some people have very short front thigh muscles. If this applies to you, you may use a towel to help pull your foot towards yourself.

Stretching the hip flexors (Fig. Q)

Starting position

1. Take a lunging step forward and lower your back leg with your shin on the floor.
2. Your front knee is bent at a right angle and your arms rest on your front leg.

End position

3. With a straight, upright back, push your pelvis forwards towards the floor, so that you feel a stretch in the hip area of your back leg.
4. Your front knee should not extend beyond your toes.
5. Ensure that your back leg and hip are aligned throughout the movement and that you do not twist your pelvis outwards.
6. Remain in this position for approx. 5 seconds and then return to the starting position.
7. Repeat the exercise 2 to 3 times in three sets and then switch legs.

Important: keep your back straight during the exercise.

Stretching the inner upper thigh (Fig. R)

Starting position

1. Stand with your legs wide apart and bend one leg forwards in this position.
2. Place your hands loosely on your hips.

End position

3. Stretch the other leg out to the side and shift your body weight onto the bent leg.
4. Keep the foot of the outstretched leg flat on the floor, so that you feel a stretch in the inner thigh of the outstretched leg.
5. Remain in this position for approx. 5 seconds and then return to the starting position.
6. Repeat the exercise 2 to 3 times in three sets and then switch legs.

Important: keep your back and pelvis straight during the exercise.

Exercises without expanders

For thighs, calves and buttocks

(Fig. S)

Starting position

1. Stand on the product and hold onto the handle with both hands.

End position

2. Tense your buttock and abdominal muscles.
3. Press the pedals of the product down with your feet alternately.
4. Your head is an extension of your spine and your upper body is upright.
5. Repeat the exercise 2 to 3 times in three sets.

Exercises with expanders

Note on training with expanders!

The expander may be stretched to a maximum length of 165cm. Otherwise it can become damaged and injure the user.

The further you stretch the expander, the more strength you will need to apply.

The correct grip

Make sure that you always hold the handles horizontally when pulling on the expanders.

Do not bend your wrists, as this can strain them.

Exercises

For all the following exercises, please note:

- **Take hold of the handles.**
- **Perform the movements in a controlled fashion.**
- **Keep your arms tense.**
- **Before each workout with the expanders, make sure that the screwed connections of the carabiner hooks are tightly closed.**
- **The duration of the exercise sets should be based on your personal fitness level. Divide the exercises into multiple sets and pause between individual sets.**

We recommend 3 sets per exercise. The duration of the repetitions is based on your fitness level.

For arms, shoulders, legs and buttocks (Fig. T)

Starting position

1. Stand on the product.
2. Grab the expanders. The backs of your hands are pointing upwards.

End position

3. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.
4. Lift your left arm, slightly bent, in front of you up to shoulder height while you press down on the right pedal with your foot.
5. Lower your left arm and lift your right arm at the same time, while pressing down on the left pedal with your foot.
6. Your head is an extension of your spine and your upper body is upright.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: your arms swing in the opposite direction of your legs, and your pelvis remains straight.

For arms, especially for the shoulders (Fig. U)

Starting position

1. Stand on the product. The pedals are not needed for this exercise.
2. Grasp the expanders and hold your hands at hip height.

End position

3. Tense your arm and abdominal muscles.
4. Pull your right arm towards your chin. Move your elbow out to the side up to shoulder height, with the back of your hand pointing up.
5. At the same time, lower your left arm.
6. Remain in this position for a moment and then return to the starting position.
7. Pull your left arm towards your chin. Move your elbow out to the side up to shoulder height, with the back of your hand pointing up.
8. Lower your right arm at the same time.
9. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight.

For arms, legs, buttocks and especially the upper arms (Fig. V)

Starting position

1. Stand on the product.
2. Grasp the expanders and hold your hands at hip height. Your elbows remain close to your body. The palms of your hands are pointing upwards.

End position

3. Tense your arm and abdominal muscles.
4. Lift your right forearm, and at the same time press the left pedal down with your foot.
5. Now lift your left forearm, and at the same time press the right pedal down with your foot.
6. You lower your right arm simultaneously.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight.

For back, shoulders, chest, legs and buttocks (Fig. W)

Starting position

1. Stand on the product.
2. Grasp the expanders and hold your hands close to your sides.

End position

3. Tense your buttock and abdominal muscles.
4. Press the pedals of the product down with your feet alternately. Your arms should move back and forth naturally, as if you were walking or climbing stairs.
5. Your head is an extension of your spine and your upper body is upright.
6. With your arms outstretched, pull the expanders out to the sides at shoulder height, and then lower them again. The palms of your hands are pointing downwards.
7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: during this exercise, keep your upper body and pelvis straight.

Variation: perform the exercise with the palms of your hands facing upwards.

Storage, cleaning

Do not forget that regular maintenance and cleaning contribute to the safety and preservation of the product.

When not in use, always store the product clean, dry, without a battery and at room temperature. Clean only with water and wipe dry afterwards with a cloth.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



In the interest of protecting the environment, do not throw your product into the household waste once you are finished with it, but rather take it to a specialty disposal facility. Find out about collection sites and their hours of operation from your local authority.

Defective or used batteries must be recycled pursuant to Directive 2006/66/EC and changes to it. Return batteries and/or the product via the collecting sites provided. Packaging materials, such as plastic bags, must be kept away from children. Keep the packaging materials out of reach of children.



Environmental damage caused by improper disposal of batteries! Batteries may not be disposed of with household waste. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste treatment. The chemical symbols of the heavy metals are as follows: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. Dispose of used batteries at a municipal collection site.



Dispose of the product and packaging in an environmentally friendly manner.



Note the label on the packaging materials when separating waste, as these are labelled with abbreviations (a) and numbers (b) with the following meaning: 1–7: plastics/20–22: paper and cardboard/80–98: composite materials.

The product and the packaging materials can be recycled, dispose of them separately for better treatment of waste. The Triman logo only applies to France. Find out how to dispose of the used product from your municipal or city administration.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 355230_2004

 Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

