



SWING-STEPPER SWING STEPPER STEPPER

DE AT CH

SWING-STEPPER
Bedienungsanleitung

FR BE

STEPPER
Notice d'utilisation

PL

STEPPER Z LINKAMI
Instrukcja obsługi

SK

STEPPER
Návod na obsluhu

DK

SWING STEPPER
Betjeningsvejledning

HU

SWING LÉPCSŐZÖGÉP
Kezelési útmutató

GB IE

SWING STEPPER
Operating instructions

NL BE

SWING-STEPPER
Bedieningshandleiding

CZ

SWING STEPPER
Návod k obsluze

ES

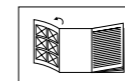
SWING STEPPER
Instrucciones de manejo

IT

SWING STEPPER
Istruzioni operative

SI

SWING STEPER
Navodilo za upravljanje



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.

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

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

NL BE Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

PL Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

CZ Před čtením si nejdříve vyklepte stránku s obrázky a seznámte se se všemi funkcemi přístroje.

SK Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

ES Antes de leer, abra la página con las ilustraciones y familiarícese seguidamente con todas las funciones del aparato.

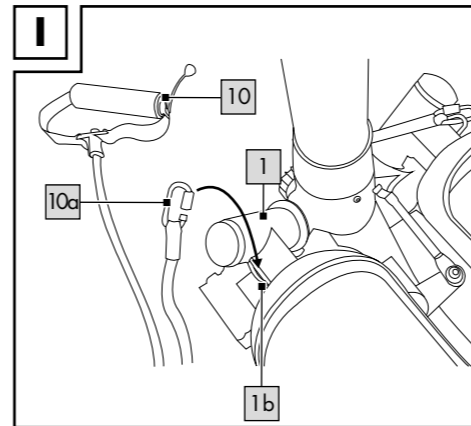
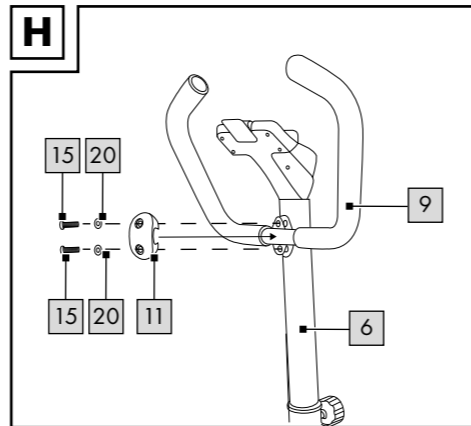
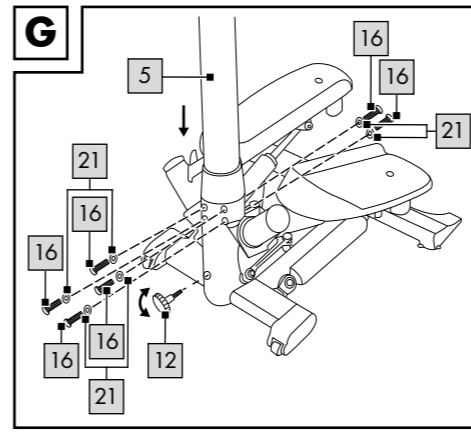
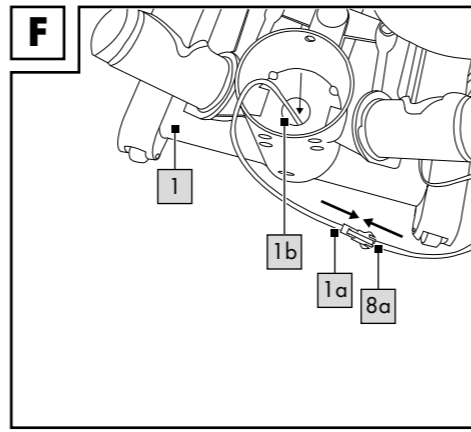
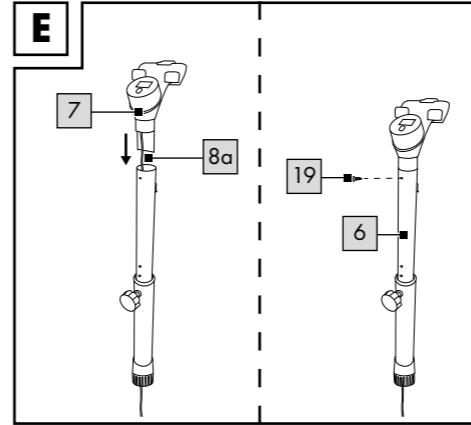
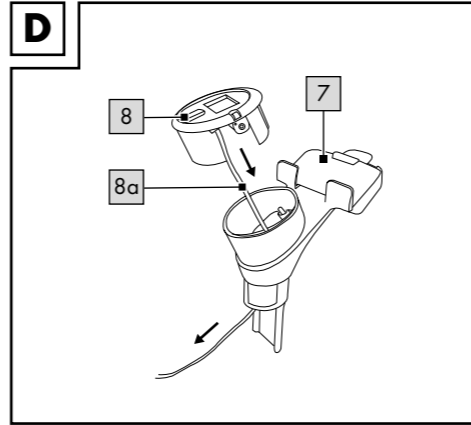
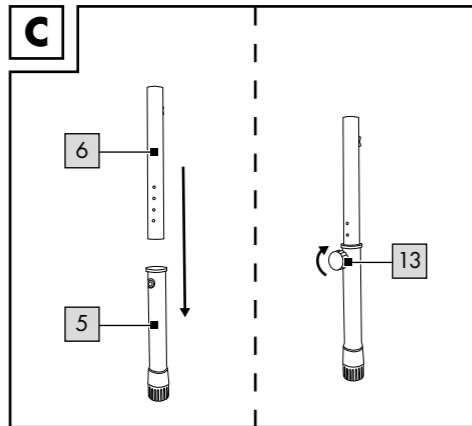
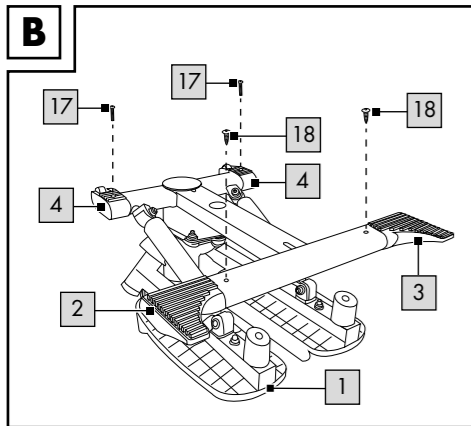
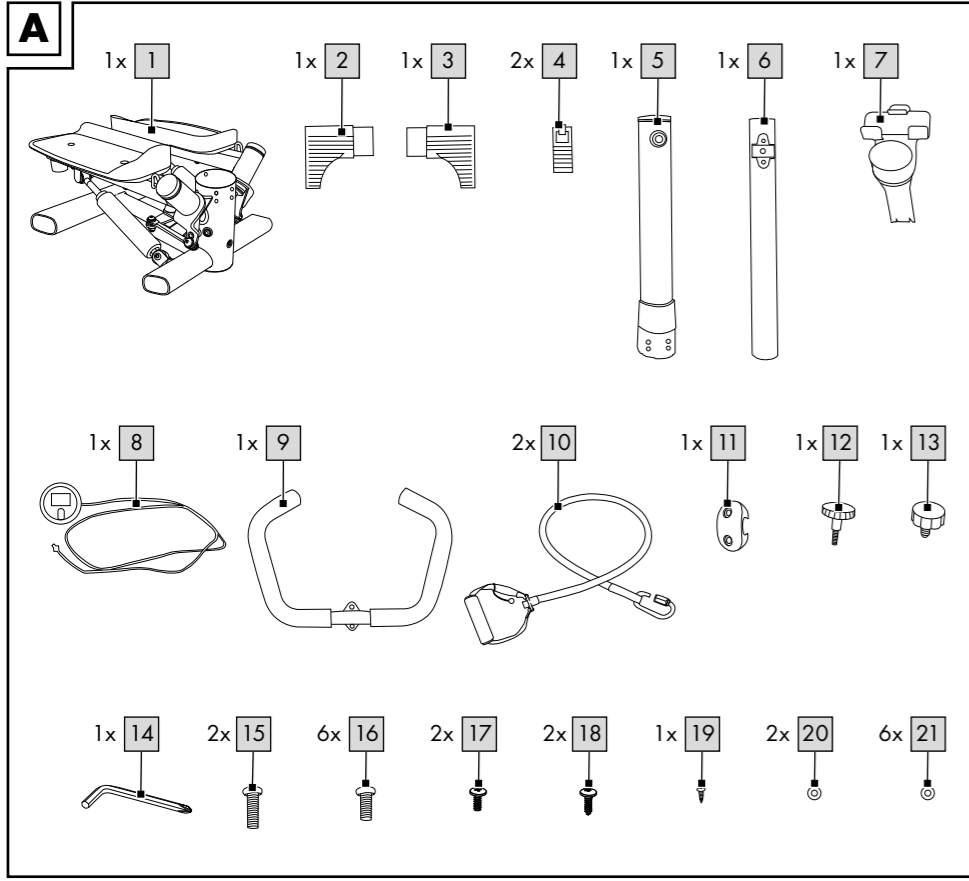
DK Klap siden med illustrationerne op inden du læser dem og gør dig efterfølgende fortrolig med alle apparatets funktioner.

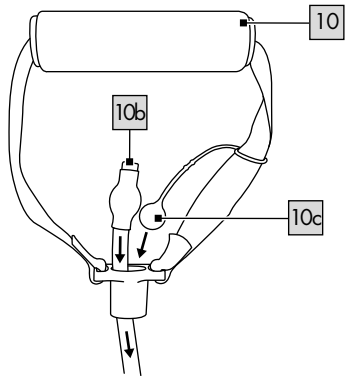
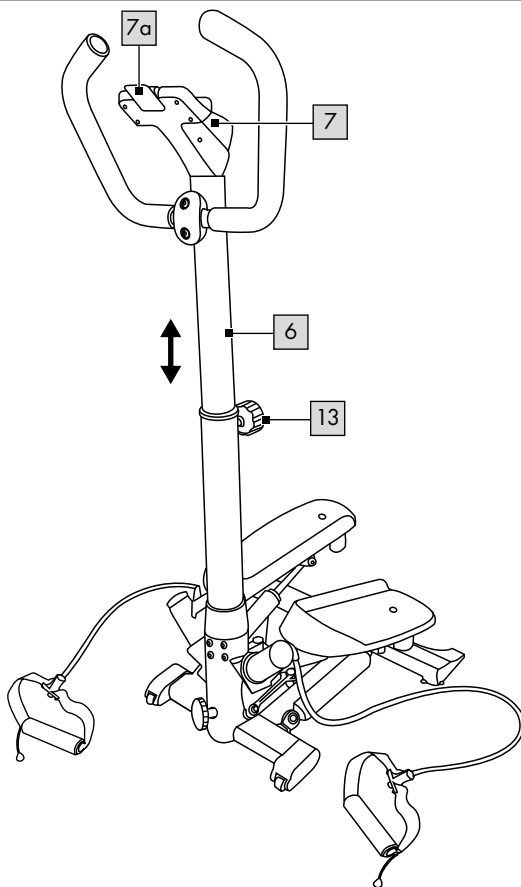
IT Prima di leggere ribaltare la pagina con le immagini e familiarizzare poi con tutte le funzioni dell'apparecchio.

HU Elolvasás előtt hajtsa ki az oldalt az ábrákkal és ezt követően ismerkedjen meg a készülék valamennyi funkciójával.

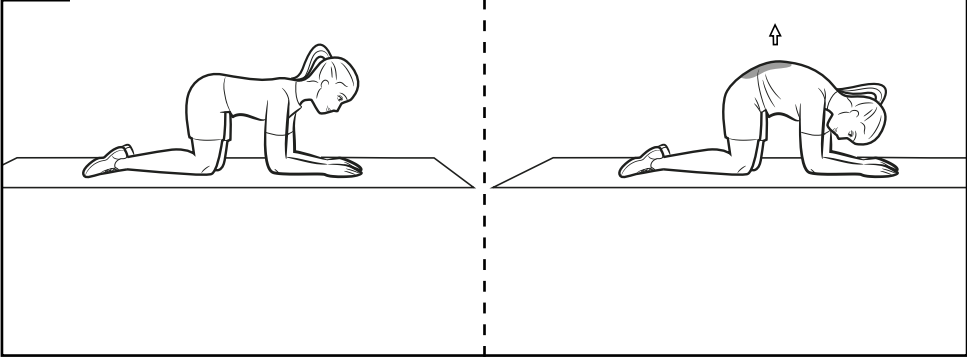
SI Preden začnete brati, odprite stran s slikami in se seznanite z vsemi funkcijami naprave.

DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	14
GB/IE	Operating and safety information	Page	26
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	37
NL/BE	Gebruiksaanwijzingen en veiligheidsinstructies	Pagina	49
PL	Wskazówki dot. montażu i bezpieczeństwa	Strona	60
CZ	Pokyny k obsluze a bezpečnosti	Stránky	72
SK	Pokyny pre montáž a bezpečnosť	Stranu	82
ES	Instrucciones de manejo y seguridad	Página	93
DK	Betjenings- og sikkerhedsanvisninger	Side	105
IT	Istruzioni operative e indicazioni di sicurezza	Pagina	115
HU	Kezelési és biztonsági utasítások	127.	Oldal
SI	Napotki glede upravljanja in varnosti	Strani	138

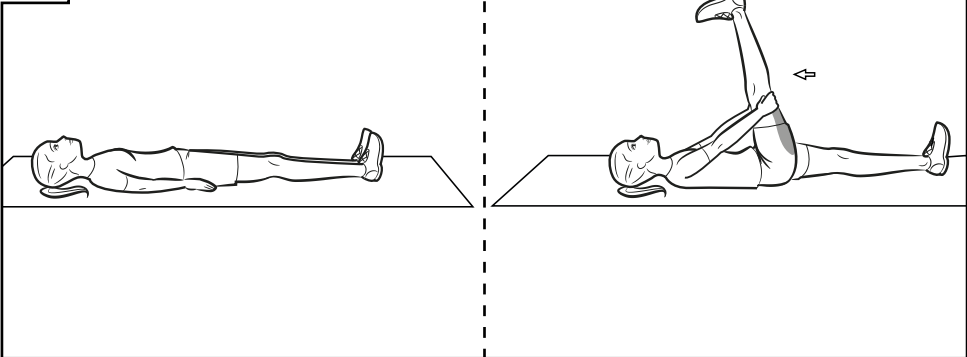


J**K**

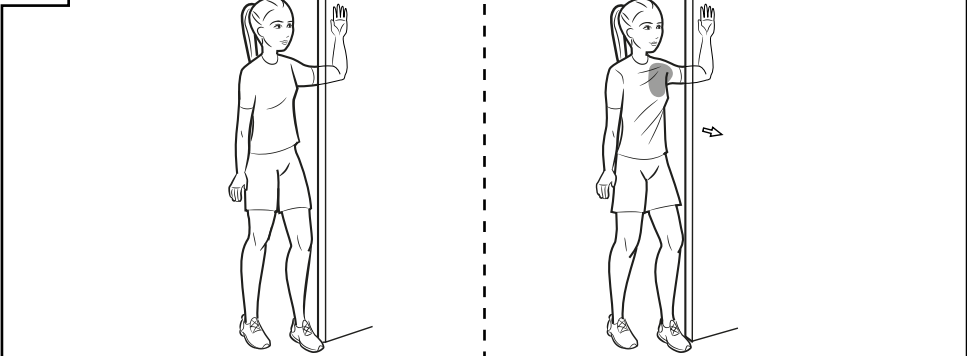
L



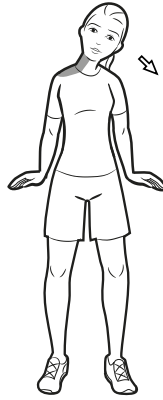
M



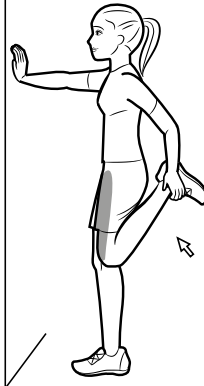
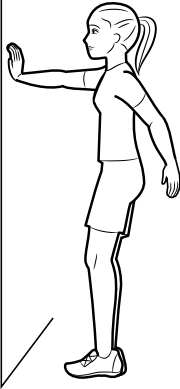
N



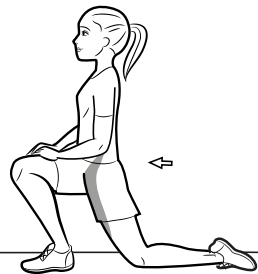
O

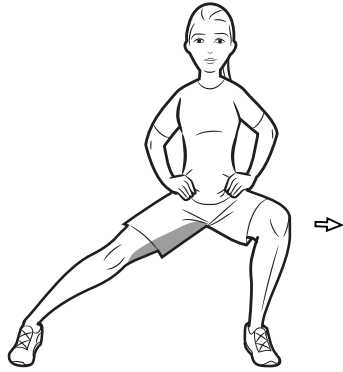
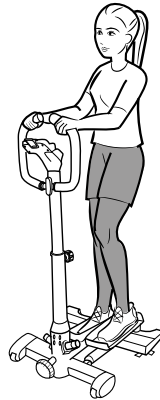
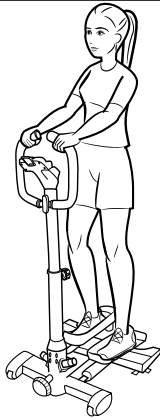
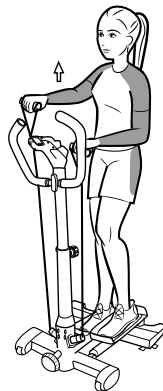
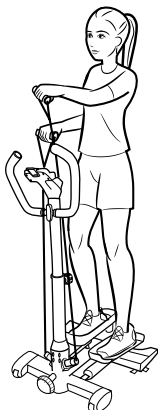


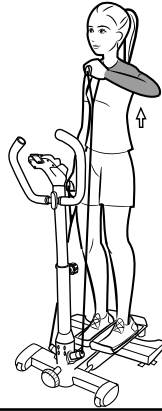
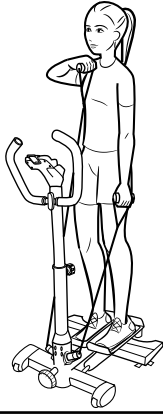
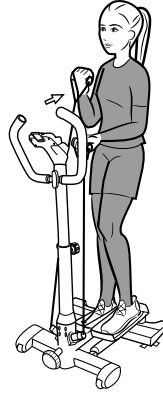
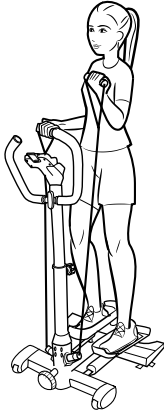
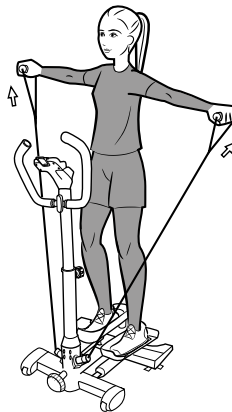
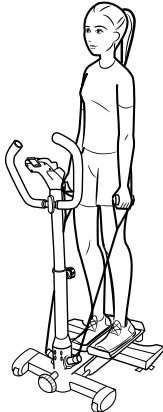
P

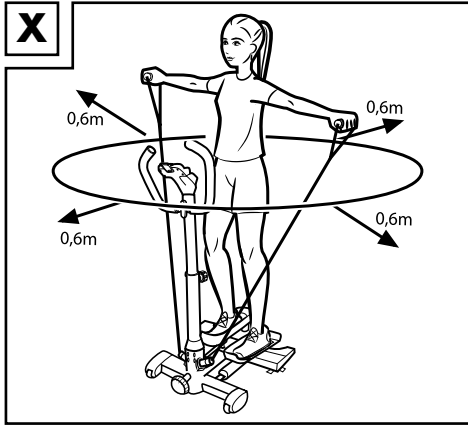


Q



R**S****T**

U**V****W**



DE AT CH

Sicherheitshinweise	
Gefahren für Kinder!	14
Lieferumfang	14
Technische Daten	14
Bestimmungsgemäße Verwendung	15
Sicherheitshinweise	15
Montage des Steppers	16
Höhe der Haltestange einstellen	17
Halterung verwenden	18
Stepper transportieren	18
Bedienung des Computers	18
Batterie austauschen	19
Trainingshinweise	19
Dehnungsübungen	20
Übungen ohne Expander	22
Übungen mit Expandern	23
Lagerung, Reinigung	24
Hinweise zur Entsorgung	24
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	25

FR BE

Consignes de sécurité	
Danger pour les enfants !	37
Étendue de la livraison	37
Caractéristiques techniques	37
Utilisation conforme à sa destination	38
Consignes de sécurité	38
Montage du stepper	39
Réglage de la hauteur du tube de support	40
Utilisation du support	40
Transport du stepper	40
Utilisation de l'ordinateur	41
Remplacement des piles	41
Conseils d'entraînement	42
Exercices d'étirements	43
Exercices sans extenseurs	45
Exercices avec extenseurs	45
Stockage, nettoyage	47
Mise au rebut	47
Indications concernant la garantie et le service après-vente	47

GB IE

Safety information	
Risks for children!	26
Package contents	26
Technical data	26
Intended use	27
Safety information	27
Assembling the stepper	28
Adjusting the height of the support pole	29
Using the holder	29
Transporting the stepper	29
Operating the computer	29
Replacing the battery	30
Training instructions	30
Stretching exercises	32
Exercises without expanders	33
Exercises with expanders	33
Storage, cleaning	35
Disposal	35
Notes on the guarantee and service handling	35

NL BE

Veiligheidsstips	
Gevaaren voor kinderen!	49
Leveringsomvang	49
Technische gegevens	49
Beoogd gebruik	50
Veiligheidsstips	50
Montage van de stepper	51
Hoogte van de steunstang instellen	52
Houder gebruiken	52
Stepper vervoeren	52
Bediening van de computer	52
Batterij wisselen	53
Trainingsinstructies	53
Rekoefeningen	55
Oefeningen zonder weerstandsbanden	57
Oefeningen met weerstandsbanden	57
Opslag, reiniging	58
Afvalverwerking	58
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	59

PL

Wskazówki bezpieczeństwa	
Zagrożenie dla dzieci!	60
Zakres dostawy	60
Dane techniczne	60
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	61
Wskazówki bezpieczeństwa	61
Montaż steppera	62
Regulacja wysokości drążka mocującego	63
Korzystanie z uchwytu	64
Transport steppera	64
Obsługa komputera	64
Wymiana baterii	65
Wskazówki dotyczące treningu	65
Ćwiczenia rozciągające	66
Ćwiczenia bez ekspandera	68
Ćwiczenia z expandermi	68
Przechowywanie, czyszczenie	70
Uwagi odnośnie recyklingu	70
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	70

SK

Bezpečnostné pokyny	
Nebezpečnosť pre deti!	82
Rozsah dodávky	82
Technické údaje	82
Určené použitie	83
Bezpečnostné pokyny	83
Montáž steppera	84
Nastavenie výšky nosnej tyče	85
Použitie držiaka	85
Preprava steppera	85
Ovládanie počítača	85
Výmena batérií	86
Pokyny na tréning	86
Strečingové cvičenia	88
Cvičenia bez expanderov	89
Cvičenia s expandermi	90
Skladovanie, čistenie	91
Pokyny k likvidácii	91
Pokyny k záruke a priebehu servisu	91

CZ

Bezpečnostní pokyny	
Nebezpečí pro děti!	72
Obsah balení	72
Technické údaje	72
Použití dle určení	73
Bezpečnostní pokyny	73
Montáž stepperu	74
Nastavení výšky nosné tyče	75
Použití držáku	75
Přeprava stepperu	75
Ovládání počítače	75
Výměna baterie	76
Obecné pokyny pro cvičení	76
Protahovací cviky	78
Cvičení bez expandérů	79
Cvičení s expandéry	79
Uskladnění, čištění	80
Pokyny k likvidaci	80
Pokyny k záruce a průběhu služby	81

ES

Indicaciones de seguridad	
Peligro para niños!	93
Alcance de suministro	93
Datos técnicos	93
Uso previsto	94
Indicaciones de seguridad	94
Montaje del stepper	95
Ajuste de altura de la barra de sujeción	96
Uso del soporte	96
Transporte del stepper	96
Manejo del ordenador	97
Cambio de la pila	97
Indicaciones de entrenamiento	98
Ejercicios de estiramiento	99
Ejercicios sin extensores	101
Ejercicios con extensores	101
Almacenamiento, limpieza	103
Indicaciones para la eliminación	103
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios	103

(DK)

Sikkerhedsanvisninger	
Farligt for børn!	105
Leveringsomfang	105
Tekniske data	105
Bestemmelsesmæssig brug	106
Sikkerhedsanvisninger	106
Montering af stepperen	107
Indstilling af holdestangens højde	108
Brug af holder	108
Transport af stepperen	108
Betjening af computeren	108
Udskiftning af batteri	109
Træningsanvisninger	109
Strækøvelser	111
Øvelser uden elastik	112
Øvelser med elastikker	112
Opbevaring, rengøring	113
Henvisninger vedr. bortskaffelse	114
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	114

(HU)

Biztonsági utasítások	
Gyerekek számára veszélyes!	127
Csomag tartalma	127
Műszaki adatok	127
Rendeltetésszerű használat	128
Biztonsági utasítások	128
A stepper összeszerelése	129
A tartórúd magasságának beállítása	130
A tartó használata	130
A stepper szállítása	130
A számítógép kezelése	130
Elemcsere	131
Edzési útmutató	131
Nyújtógyakorlatok	133
Gyakorlatok expander nélkül	135
Gyakorlatok expanderekkel	135
Tárolás, tisztítás	136
Tudnivalók a hulladékkezelésről	136
A garanciával és a szerviz lebonnyolításával kapcsolatos útmutató	136

(IT) (MT)

Indicazioni di sicurezza	
Pericolo per i bambini!	115
Contenuto della fornitura	115
Dati tecnici	115
Uso conforme alla destinazione	116
Indicazioni di sicurezza	116
Installazione dello stepper	117
Regolazione dell'altezza dell'asta di supporto	118
Uso del supporto	118
Trasporto dello stepper	118
Uso del computer	118
Sostituzione della pila	119
Istruzioni di allenamento	120
Esercizi di stretching	121
Esercizi senza estensori	123
Esercizi con estensori	123
Conservazione, pulizia	125
Smaltimento	125
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	125

(SI)

Varnostni napotki	
Nevarnosti za otroke!	138
Obseg dobave	138
Tehnični podatki	138
Predvidena uporaba	139
Varnostni napotki	139
Montaža stepperja	140
Nastavitev višine nosilne palice	141
Uporaba držala	141
Prenašanje stepperja	141
Upravljanje računalnika	141
Zamenjava baterije	142
Napotki za vadbo	142
Raztezne vaje	143
Vaje brez razteznih trakov	145
Vaje z razteznima trakovima	145
Shranjevanje, čiščenje	146
Napotki za odlaganje v smeti	146
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve	147
Garancijski list	148

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)
- 6 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)
- 6 x Unterlegscheibe (21)
- 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

 Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
08/2022

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.
- Die Expander sind ausschließlich für die Verwendung am Gerät vorgesehen und dürfen nicht anderweitig verwendet 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. Fixieren Sie die hinteren Kunststofffüße (2) und (3) mit je einer Schraube (18) und prüfen Sie den festen Sitz der vorderen Kunststofffüße (4) und der Schrauben (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 vier Schrauben (16) an der Vorderseite und zwei Schrauben (16) an der Rückseite mit den jeweiligen sechs Unterlegscheiben (21).

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 ausge richtet 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:

$MHF = 220 - \text{Ihr Lebensalter}$

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

Anaerobe 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.
- 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



Die durchgestrichene Mülltonne ist ein Verbraucherhinweis der Richtlinie 2012/19/EU und weist darauf hin, dass dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Das Gerät ist bei eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abzugeben. Zudem sind Verreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sowie Verreiber von Lebensmitteln zur Rücknahme verpflichtet.

LIDL bietet Ihnen Rückgabemöglichkeiten direkt in den Filialen und Märkten an. Rückgabe und Entsorgung sind für Sie kostenfrei.

Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das Recht, ein entsprechendes Altgerät unentgeltlich zurückzugeben.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, unabhängig vom Kauf eines Neugeräts, unentgeltlich (bis zu drei) Altgeräte abzugeben, die in keiner Abmessung größer als 25 cm sind.

Bitte löschen Sie vor der Rückgabe alle personenbezogenen Daten.

Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkus, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können, und führen diese einer separaten Sammlung zu.

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.



Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Geräts erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie das Gerät und die Verpackung umweltschonend. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerschbar auf.



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.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 497589_2204

- DE** Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- AT** Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@lidl.at
- CH** Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
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)
- 6 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)
- 6 x washer (21)
- 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

UK UK Conformity Assessed

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

Electromagnetic Compatibility Regulations 2016
The Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment Regulations 2012

 Date of manufacture (month/year):
08/2022

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.
- The expanders are intended exclusively for use with the device and must not be used in other applications.
- 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. Attach each of the rear plastic feet (2) and (3) with a screw (18) and check that the front plastic feet (4) and screws (17) are secure.

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. Attach the handlebars to the stepper with four screws (16) on the front and two screws (16) on the back along with six washers (21).
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):

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

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.
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



The accompanying symbol indicates that this device complies with Directive 2012/19/EU. This directive indicates that you may not dispose of this device along with basic household waste at the end of its useful life and instead must hand it in to specifically designated collection sites, valuable substance collection stations, or waste disposal facilities.

Look after the environment and dispose of waste properly.

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.



For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children.



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.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions. The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice.

Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 497589_2204

Ⓒ GB Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Ⓒ IE Service Ireland

Tel.: 1800 101010

E-Mail: deltasport@lidl.ie

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, veillez 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 ) LR03, AAA) (8)


- 1 poignée (9)
- 2 extenseurs avec mousqueton (10)
- 1 plaquette 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)
- 6 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)
- 6 rondelles (21)
- 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  LR03, AAA

 Symbole 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

 Date de fabrication (mois/année) :
08/2022

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.).
- Les extenseurs sont uniquement prévus pour être utilisés sur l'appareil et ne doivent pas être utilisés autrement.
- 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. Fixez chacun des stabilisateurs en plastique arrière (2) et (3) avec une vis (18) et vérifiez que les stabilisateurs en plastique avant (4) et les vis (17) sont bien fixés.

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 quatre vis (16) sur la face avant et deux vis (16) sur la face arrière avec les six rondelles (21) correspondantes.
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.

Danger !

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.

Groupes 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 cambrier 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.
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

Veillez 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



Le symbole ci-contre indique que cet appareil est soumis à la directive 2012/19/UE. Cette directive stipule qu'à la fin de sa durée d'utilisation, vous ne devez pas jeter cet appareil avec les déchets ménagers normaux, mais le déposer dans des centres de collecte spécialement aménagés, des centres de recyclage ou des entreprises de traitement des déchets.

Protégez l'environnement et procédez à une élimination dans le respect des normes en vigueur.

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.



Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination de l'appareil usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez l'appareil et l'emballage dans le respect de l'environnement. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants.



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.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette 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 : 497589_2204

(FR) Service France
Tel. : 0800 919 270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) Service Belgique
Tel. : 0800 12089
E-Mail : deltasport@lidl.be

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor de ingebruikname met het artikel vertrouwd raakt.


Lees hiervoor de volgende bedieningshandleiding zorgvuldig door.

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze bedieningshandleiding goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

Veiligheidstips **Gevaren voor kinderen!**

- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits ze worden begeleid of over het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.

Leveringsomvang (afb. A)

- 1 x stepper (1)
- 1 x kunststof voet, achter (2)
- 1 x kunststof voet, achter (3)
- 2 x kunststof voet, voor (4)
- 1 x steunstang, onder (5)
- 1 x steunstang, boven (6)
- 1 x houder (7)
- 1 x computer incl. batterij (1,5 V  LR03, AAA) (8)


- 1 x handgreep (9)
- 2 x weerstandsband, incl. karabijnhaak (10)
- 1 x afdekking (11)
- 1 x instelschroef (12)
- 1 x verstelschroef (13)
- 1 x binnenzeskantsleutel met kruiskopschroeven-draaier (14)
- 2 x schroef, M8 x 30 mm (15)
- 6 x schroef, M8 x 20 mm (16)
- 2 x schroef, M4 x 8 mm (17)
- 2 x schroef, 5 x 16 mm (18)
- 1 x schroef, 4 x 8 mm (19)
- 2 x sluitring (20)
- 6 x sluitring (21)
- 1 x bedieningshandleiding


Technische gegevens

Afmetingen:

ca. 65 x 114,5 x 52,5 cm (b x h x d)


Stroomvoorziening computer:

1,5 V  LR03, AAA

 Symbool voor gelijkspanning




Maximale belasting: 100 kg

 Hierbij verklaart Delta-Sport Handelskontor GmbH dat dit artikel voldoet aan de volgende basiseisen en de overige ter zake doende bepalingen:

2014/30/EU - EMC-richtlijn

2011/65/EU - RoHS-richtlijn

 Productiedatum (maand/jaar):
08/2022

Apparaatklasse: HC (voor gebruik in particuliere huishoudens, nauwkeurigheid C)/niet bedoeld voor therapeutische trainingen

Getest volgens: DIN EN ISO 20957-1: 2014, DIN EN ISO 20957-8, trainingsapparaat DIN 32935 - A

Maximale streklengte 165 cm bij 19,5 N.

Het tolerantiebereik voor de kracht bedraagt maximaal 20% (+/-).

Trainingsapparaat vorm A voldoet aan DIN 32935.

Stapbeweging

Bij deze stepper wordt een afhankelijke stapbeweging gemaakt.

Remweerstandssysteem

Bij deze stepper betreft het een snelheidsafhankelijk systeem.

Beoogd gebruik

Dit artikel is uitsluitend geschikt als trainingsapparaat. Het artikel is bestemd voor particulier gebruik en is niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden. Het artikel is geschikt voor gebruik binnenshuis.



Veiligheidstips Algemeen gevaar

- Houd kinderen ver verwijderd van verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Laat nooit kleine kinderen met de batterij spelen. Inslikken kan leiden tot ernstige gezondheidsschade.
- Houd kinderen tijdens uw training uit de buurt van de pedalen (beknellingsgevaar).
- Dit artikel is geen kinderspeelgoed. Wanneer het artikel niet wordt gebruikt, dient u dit zodanig op te bergen dat kinderen er niet bij kunnen komen.
- Maximale belasting: het artikel is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van de gebruiker van 100 kg.
- Trek de weerstandsbanden niet verder dan de maximale streklengte van 165 cm uit!
- De streklengte mag niet hoger worden ingesteld dan de aanwezige markering (MIN.).
- De weerstandsbanden zijn uitsluitend bestemd voor gebruik aan het apparaat en mogen niet anderszins worden gebruikt.
- Er mogen geen instelmechanismen uit het artikel steken die de beweging van de gebruiker kunnen belemmeren. Het artikel moet in een ruimte worden geplaatst die voldoende plaats biedt voor de training. Een oppervlak van ten minste 2 x 2 m is noodzakelijk.
- Plaats het artikel op een effen en horizontale ondergrond, zodat het bij de training stabiel staat en niet „wiebelt“.

- Controleer voor ieder gebruik of het artikel zich in een goede staat bevindt. Neem het anders niet in gebruik.
Defecte onderdelen moeten worden vervangen omdat anders de werking en veiligheid negatief worden beïnvloed.
- Reparaties mogen alleen door bevoegde vakmensen worden uitgevoerd.
- Er mogen alleen originele reserveonderdelen worden gebruikt.
- Het artikel mag alleen met sportschoenen worden gebruikt.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. X).
- De elastische materialen van de weerstandsbanden moeten tegen zonlicht worden beschermd.

Gevaar voor brandwonden!

- De hydraulische dempers worden tijdens de training heet. Raak deze in geen geval direct na de training aan.

Gevaren door verkeerd/overmatig trainen!

- Neem in ieder geval alle aanwijzingen in het hoofdstuk „Trainingsinstructies“ in acht.

Materiële schade!

- Door lekkage van de hydraulische dempers kan er olie naar buiten komen. Om vervuiling van vloer of tapijt te voorkomen, moet het artikel op een vlakke, slipvrije ondergrond staan.
- Voorkom dat er vloeistof in de computer komt. De gevoelige elektronica kan beschadigd raken. Bescherm de computer tegen direct zonlicht.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vastzitten. Zelfborgende moeren kunnen door trilling niet losraken. Deze eigenschap is echter alleen gegarandeerd bij eenmalig vastdraaien. Indien de stepper een keer wordt gedemonteerd, moeten alle zelfborgende moeren door nieuwe worden vervangen.
- Wanneer u het artikel langere tijd niet nodig hebt, haalt u de batterij uit de computer, omdat deze anders kan lekken en schade kan veroorzaken.
- Wij bevelen het gebruik van een onderlegger aan tijdens de training om beschadiging aan de vloer te voorkomen.

Waarschuwingen batterijen!

- Verwijder de batterijen wanneer deze leeg zijn of wanneer het artikel gedurende langere tijd niet wordt gebruikt.
- Gebruik geen batterijen van verschillende typen of merken en gebruik geen nieuwe en gebruikte batterijen of batterijen met verschillende capaciteit door elkaar. Dit kan leiden tot lekkage en beschadiging.
- Houd bij het plaatsen rekening met de polariteit (+/-).
- Vervang alle batterijen tegelijkertijd en voer oude batterijen volgens de voorschriften af.
- Waarschuwing! Batterijen mogen niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet worden gedemonteerd, niet in het vuur worden geworpen of worden kortgesloten.
- Bewaar batterijen altijd buiten het bereik van kinderen.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Reinig indien nodig vóór het plaatsen de contacten van de batterijen en het apparaat.
- Gebruik de batterijen niet onder extreme omstandigheden (bijv. verwarming of direct zonlicht). Er bestaat dan een verhoogde kans op lekkage.
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn wanneer ze worden ingeslikt. Bewaar batterijen daarom buiten het bereik van kleine kinderen. Schakel na het inslikken van een batterij onmiddellijk medische hulp in.

Gevaar!

- Ga zeer voorzichtig om met beschadigde of lekkende batterijen en voer ze direct volgens de voorschriften af. Draag daarbij handschoenen.
- Indien u in aanraking komt met batterijzuur, dient u de betreffende plek direct met water en zeep te wassen. Indien u batterijzuur in uw ogen krijgt, dient u uw ogen direct met water te spoelen en moet u zich zo spoedig mogelijk door een arts laten behandelen!
- De aansluitklemmen mogen niet worden kortgesloten.

Montage van de stepper

Stap 1 (afb. B)

1. Plaats de stepper (1) met de onderzijde naar boven op een vlakke en horizontale ondergrond.
2. Steek de achterste kunststof voeten (2) en (3) in het frame van de stepper (1), zoals getoond in afb. B. De geribbelde contactvlakken van de achterste kunststof voeten (2) resp. (3) wijzen naar boven en de puntige uiteinden wijzen naar achteren.
3. Maak de achterste kunststof voeten (2) en (3) elk vast met een schroef (18) en controleer of de voorste kunststof voeten (4) en schroeven (17) goed vastzitten.

Aanwijzing: let erop dat de voorgeboorde gaten van het frame en de kunststof voeten boven elkaar liggen.

Stap 2 (afb. C)

1. Verbind de bovenste steunstang (6) en de onderste steunstang (5) met elkaar.
- Aanwijzing:** let erop dat u de schroefgaten in de juiste richting plaatst.
2. Kies een van de vier gaten van de bovenste steunstang (6) uit en zet de verbinding vast met de verstelschroef (13).

Stap 3

1. Voer de kabel (8a) van de computer (8) door de houder (7) en plaats de computer in de houder (afb. D).

Aanwijzing: let erop dat de computer correct in de houder zit en zorg ervoor dat de kabel niet bekneld raakt.

2. Voer de kabel (8a) van de computer door de steunstangen, zodat er aan de onderzijde een stuk van de kabel uitsteekt (afb. E).
3. Steek de houder (7) in de bovenste steunstang (6) (afb. E).
4. Bevestig de houder met de schroef (19) aan de bovenste steunstang (6) (afb. E).

Stap 4 (afb. F)

1. Draai de stepper (1) weer om en verbind het uiteinde van de kabel (1a) van de stepper (1) met het uiteinde van de kabel (8a) van de computer (8).
2. Voer de verbonden kabels in de onderste opening (1b) van de stepper.

Aanwijzing: zorg ervoor dat de kabels niet bekneld raken.

Stap 5 (afb. G)

1. Steek de steunstangen in de stepper.

Aanwijzing: let erop dat u de schroefgaten in de juiste richting plaatst.

2. Bevestig de steunstangen aan de stepper met vier schroeven (16) aan de voorzijde en twee schroeven (16) aan de achterzijde en met de bijbehorende zes sluitringen (21).
3. Draai de instelschroef (12) in de schroefdraad aan de voorzijde van de stepper.

Aanwijzing: met behulp van de instelschroef kunt u de staphoogte van de pedalen instellen. Draai de instelschroef rechtersom om de staphoogte te vergroten.

Draai de instelschroef linksom om de staphoogte te verkleinen.

Stap 6 (afb. H)

1. Breng de handgreep (9) met afdekking (11) aan op de bovenste steunstang (6).
2. Maak de handgreep met afdekking vast met twee schroeven (15) en twee sluitringen (20).

Stap 7 (afb. I)

1. Haak de karabijnhaak (10a) van de weerstandsband (10) in het oog (1b) van de stepper (1) en schroef deze goed dicht.

Belangrijk! Controleer voorafgaand aan de training of de weerstandsbanden veilig zijn gemonteerd en de karabijnhaken goed zijn dichtgeschroefd.

Waarschuwing!

De ogen zijn uitsluitend bedoeld voor naar boven gerichte trekbelastingen en mogen niet in de breedterichting worden belast.

Er bestaat gevaar voor letsel of schade aan de stepper.

Wanneer niet met de weerstandsbanden wordt getraind, verwijdert u deze uit de ogen om struikelgevaar te voorkomen.

Controleer of alle schroeven en moeren goed zijn aangedraaid.

Stap 8 (afb. J)

Neem de maximale streklengte van de weerstandsbanden in acht.

Hoe korter u de weerstandsbanden instelt, hoe groter de benodigde kracht is.

- Kort de weerstandsbanden (10) in door de rubberen slang (10b) met de vergrendelingskogel (10c) vast te zetten.

BELANGRIJK! Let erop dat u de weerstandsbanden niet te kort maakt. De markering ‚MIN.‘ mag niet worden overschreden!

Hoogte van de steunstang instellen (afb. K)

1. Draai de verstelschroef (13) iets los en trek deze aan de knop iets eruit.

Aanwijzing: de verstelschroef bestaat uit een schroefdraad en een vergrendelingspin en hoeft daarom niet helemaal te worden losgedraaid.

2. Stel de gewenste hoogte van de steunstang (6) in en laat de knop van de verstelschroef los, zodat de vergrendelingspin hoorbaar vastklikt.
3. Draai de verstelschroef weer vast.

Houder gebruiken (afb. K)

1. Trek de klem (7a) van de houder (7) met een hand omhoog.
2. Plaats met de andere hand uw smartphone of tablet in de houder.
3. Zet uw smartphone of tablet voorzichtig vast met de klem.

Stepper vervoeren

1. Ga met uw rechervoet aan de voorzijde op het stepperframe staan.
2. Pak de stepper aan de handgreep vast en kantel hem voorzichtig in uw richting.
3. Rol de stepper naar de gewenste plaats en zet hem langzaam weer neer.

Bediening van de computer

De stepper voldoet aan nauwkeurigheidsklasse C. Dit houdt in dat u geen aanspraak kunt maken op de nauwkeurigheid van de weergaven in de computer.

In- en uitschakelen

De computer wordt automatisch ingeschakeld als u met de training begint of de pedalen beweegt. De computer wordt automatisch uitgeschakeld als de stepper ca. 4 minuten niet wordt gebruikt.

Weergave

In de bovenste regel verschijnt:

- ‚STOP‘, wanneer de training wordt onderbroken;
- het aantal stappen per minuut (extrapolatie)

Modus kiezen

De 4 modi worden in de onderste regel getoond. Druk kort op de knop ‚MODE‘, om van de ene modus naar de andere te wisselen.

- ‚TMR‘: trainingstijd tot dat moment, van 0:00 tot 99:59 min
- ‚REPS‘: aantal stappen van de huidige training, van 0 tot 9999
- ‚CAL‘: verbruikte calorieën*, van 0 tot 9999 cal
- ‚TTR‘: aantal trainingsstappen sinds het plaatsen van de batterij, van 0 tot 9999

* De berekening is gebaseerd op voorgeprogrammeerde standaardwaarden die slechts als richtwaarden dienen. Het calorieverbruik door gebruik van de weerstandsbanden wordt niet meegerekend.

U kunt alle trainingsgegevens na elkaar laten weergeven. Druk hiervoor op de knop ‚MODE‘ totdat het veld „TMR“ knippert. De weergave wisselt automatisch elke 5 seconden van de ene modus naar de volgende.

Trainingsdoelen invoeren

U kunt één of meerdere doelen invoeren:

- trainingsduur (TMR)
- aantal stappen (REPS)
- calorieverbruik (CAL)

1. Houd de knop ‚MODE‘ ingedrukt totdat in de onderste regel ‚0:00 (TMR)‘ verschijnt en de eerste 0 knippert (ca. 7 s).
2. Als u een trainingsduur wilt invoeren, drukt u de knop ‚MODE‘ zo vaak in totdat in het display de gewenste tijd in minuten wordt weergegeven.
3. Na enkele seconden toont het display de volgende modus (REPS). Druk op de knop ‚MODE‘ om het aantal stappen in te stellen, in stappen van 10.
4. Het gewenste calorieverbruik kunt u in de volgende modus (CAL) in stappen van 10 instellen.
5. Nu kunt u met de training beginnen. De computer telt de vooraf ingestelde waarde terug tot ‚0:00‘.

6. Zodra het vooraf ingestelde doel is bereikt, telt de computer gedurende ca. 10 seconden niet meer verder. Vervolgens begint de computer bij 0.

Weergave resetten

Alleen bij de eerste ingebruikname staat de weergave op 0. Voor alle volgende trainingen zet de computer de telling voort op het punt waar de laatste training is beëindigd. Als u de weergave wilt resetten, drukt u de knop ‚MODE‘ in totdat alle symbolen tegelijkertijd worden weergegeven. Verwijder de batterij als u het totale aantal trainingsstappen (TTR) wilt resetten.

Batterij wisselen

WAARSCHUWING! Volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische schade te vermijden.

Gevaar!

In het artikel bevindt zich een batterij. Als de batterij niet meer werkt, wisselt u deze.

1. Til de computer (8) aan de zijkant omhoog en haal hem voorzichtig uit de houder (7). De batterij bevindt zich aan de achterzijde van de computer.
2. Haal de lege batterij voorzichtig uit het batterijvak en vervang deze door een nieuwe batterij. De batterij moet zich volledig in het batterijvak bevinden.

Aanwijzing: let op de plus-/minpool van de batterij en zorg ervoor dat u deze correct plaatst.

3. Plaats de computer weer in de houder.

Aanwijzing: let erop dat de computer correct in de houder zit.

Trainingsinstructies

Algemeen

Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint!

Doelen stellen

Door middel van passende training zijn verschillende doelen te realiseren:

- verbetering van de algemene fitness
- verbetering van het uithoudingsvermogen
- meer welzijn

Het succes van de training hangt vooral af van de volgende punten, welke wij graag willen benadrukken:

- regelmatig en lang genoeg trainen
- passende voeding
- controle van het trainingsresultaat

Wie kan trainen?

Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint, als u langere tijd geen sport hebt beoefend, lijdt aan hart- of vaatziekten, of orthopedische problemen hebt, geneesmiddelen gebruikt of als u zwanger bent. Vertel de arts wat voor trainingsapparaat u gaat gebruiken. Laat u onderzoeken zodat u weet welk trainingsprogramma voor u geschikt is. Neem voor alle zekerheid deze gebruiksaanwijzing mee, zodat de arts met u een persoonlijk trainingsprogramma kan opstellen. In principe kan iedereen die lichamelijk gezond is, jong of oud, met de fitnesstraining beginnen, mits dit eerst met een arts is besproken.

Aanwijzing!

Verkeerde of overmatige training kan uw gezondheid in gevaar brengen.

Belasting

Intensieve training belast het hele lichaam, niet alleen de beenspieren. Het lichaam, met name het hart en de bloedsomloop, heeft tijd nodig om zich aan te passen aan de veranderingen die voortvloeien uit de training. Het is daarom van groot belang de belasting langzaam te verhogen en pauzes tijdens en na de trainingen in acht te nemen. Train dus op een prestatieniveau waarop u niet tot het uiterste gaat. Luister naar uw lichaam; stop onmiddellijk met de training als u zich niet lekker voelt, kortademigheid bespeurt of duizelig wordt. U traint goed als u tijdens de training nog normaal kunt praten.

Cooling-down/ontspannen

Cooling-down of ontspannen is net zo belangrijk als een goede warming-up. Stop langzaam met de training: verlaag het tempo, verminder de inspanning en voer lichte rekoefeningen uit nadat u het artikel hebt verlaten. Zo wordt uw hartslag langzaam vertraagd en kan het lichaam zich beter herstellen voor verdere belastingen.

De duur van de herstelfase tussen de trainingen is afhankelijk van uw fitnessstoestand.

Voorkom een te hoge trainingsintensiteit om overbelasting te voorkomen. Overmatige inspanning kan gezondheidsproblemen veroorzaken en tot de dood leiden. Bij moeheid of slaptte moet u de training onmiddellijk afbreken.

Om de persoonlijke trainingsintensiteit vast te stellen, kunt u aan de hand van de volgende berekening bij benadering uw maximale hartslag (MHF) vaststellen:

MHF = 220 - uw leeftijd

Afhankelijk van het trainingsdoel zijn er 5 trainingszones waarbinnen u kunt trainen, gebaseerd op uw maximale hartslag.

Zones

Herstelzone = 50 - 60% van uw MHF

Vetverbrandingszone = 60 - 70% van uw MHF

Koolhydratenverbrandingszone = 70 - 80% van uw MHF

Anaerobe zone = 80 - 90% van uw MHF

Waarschuwingzone = 90 - 100% van uw MHF

• Herstelzone/gezondheidszone

Deze training is gericht op de basisconditie.

Deze bestaat uit langdurige, langzaam uit te voeren belasting van het uithoudingsvermogen. Vooral geschikt voor beginners en/of personen met een slechte conditie.

• Vetverbrandingszone

Deze training is geoptimaliseerd voor vetverbranding en dient voor de versterking van het hart en de bloedvaten. Hier verbrandt het lichaam de meeste kilojoules uit vet. Tijdens de training dient u zich ontspannen te voelen en te kunnen praten.

• Koolhydratenverbrandingszone

Hier worden meer koolhydraten dan vet verbrand. De training is inspannender, maar ook effectiever.

Het opstappen op de stepper

Duw één pedaal met de voet geheel naar beneden zodat de pedaalarm met zijn stopper op het frame ligt.

Stap met uw voet op het pedaal van de naar beneden geduwde pedaalarm.

Vervolgens plaatst u de andere voet op het andere, schuin naar boven staande pedaal.

Afstappen

Duw op de stepper staand een van de pedalen helemaal naar beneden, zodat de pedaalarmstopper op het frame ligt.

Haal de voet van het schuin naar boven staande pedaal en stap op de grond. Stap vervolgens van het naar beneden staande pedaal. Houd indien nodig met beide handen de handgreep vast.

Beweging van de stepper tijdens de training

Met uw stepper simuleert u trappelen.

Door het swingeffect bewegen de pedalen niet alleen op en neer, maar zwaaien ze ook opzij naar links en rechts.

Belaste spiergroepen

Bij de oefeningen zonder weerstandsbanden worden hoofdzakelijk de been- en bilspieren getraind.

Bij oefeningen waarbij u stept en met de weerstandsbanden werkt, versterkt u de bil-, been-, arm- en schouderspieren.

Oefeningen waarbij u niet stept, maar met de weerstandsbanden werkt, versterken uw arm- en schouderspieren.

Lichaamshouding

Let erop dat u uw lichaam rechtop houdt tijdens het trainen. Voorkom in ieder geval dat u een houding met holle rug aanneemt.

Belangrijk: houd de buikspanning gedurende de hele oefening vast en houd uw bovenlichaam recht!

Bij gelijkmatig stappen mogen de pedaalarmstoppers het frame niet raken.

Wissel daarom altijd kort voor het neerkomen de belasting van het been naar het andere. Het kan ook nuttig zijn als u uw armen licht gebogen voor het bovenlichaam in uw stepritme laat meezwaaien.

Rekoefeningen

Rekken van de onderste rugtrekkers (afb. L)

Uitgangspositie

1. Ga op uw handen en knieën zitten.
2. Plaats polsen en knieën onder uw schouders resp. zitvlak.

Eindpositie

3. Span de buikspieren aan en rol de rug tot een opstaande kattenrug tot u de rekkracht in uw hele rug voelt.
4. De blik is hierbij op uw handen gericht.
5. Houd deze positie een moment vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 2 tot 3 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd de rug en het bekken in de handen- en knieënstand recht.

Rekken van de achterste dijspieren (afb. M)

Uitgangspositie

1. Ga op uw rug op de grond liggen. Strek uw benen ontspannen uit.

Eindpositie

2. Span de buikspieren en til een been verticaal omhoog.
3. Pak met de handen het dijbeen en trek dit verder naar u toe om de spier verder op te rekken.
4. De tenen wijzen naar beneden terwijl het achterste been gestrekt op de grond blijft liggen.
5. Houd deze positie even vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 2 tot 3 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van been.

Belangrijk: bij sommige mensen is de achterste dijspier sterk verkort. Indien dit bij u ook het geval is, kunt u de oefening vereenvoudigen door uw dijbeen met behulp van een handdoek naar u toe te trekken.

Rekken van de borstspieren (afb. N)

Variant 1

Uitgangspositie

1. Plaats een onderarm en elleboog met de hand naar boven wijzend tegen een muur, waarbij boven- en onderarm een rechte hoek vormen.

Eindpositie

2. Houd contact en draai uw bovenlichaam licht van de muur weg.
3. Herhaal de oefening 2 tot 3 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van kant.

Variant 2

Uitgangspositie

1. Strek beide onderarmen aan de zijkant naar boven, zodat boven- en onderarm een rechte hoek vormen.

2. Leun in de stappositie licht tegen een deurpost.

Eindpositie

3. Druk het bovenlichaam behoedzaam naar voren, zodat u de rekracht in het borstgebied voelt.
4. Herhaal de oefening 2 tot 3 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd gedurende ca. 5 seconden de rekpositie vast.

Rekken van de nekspieren (afb. O)

Uitgangspositie

1. Ga rechtop staan.

Eindpositie

2. Beweeg het hoofd zijdelings richting schouder en trek de andere schouder tegelijkertijd naar beneden. U moet het rekken aan de zijkant van uw nek voelen.
3. Houd deze positie gedurende ca. 5 seconden vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
4. Herhaal de oefening 2 tot 3 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van kant.

Belangrijk: houd het hoofd recht naar voren gericht, zonder de hals te verdraaien. U kunt gemakkelijker de juiste houding aannemen als u de oefening voor een spiegel uitvoert.

Rekken van de voorste dijspieren (afb. P)

Uitgangspositie

1. Span in rechte positie de buikspieren aan.
2. Trek het bekken naar boven om te voorkomen dat u uw rug hol trekt.
3. Voor een betere houding kunt u met een hand tegen een muur steunen.

Eindpositie

4. Houd de spanning vast, neem een enkel vast en trek deze naar de billen. De benen houdt u hierbij parallel.
5. De rekracht dient u in de voorste dijspier van het gebogen been te voelen.
6. Houd deze positie gedurende ca. 5 seconden vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.

7. Herhaal de oefening 2 tot 3 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van been.

Belangrijk: bij sommige mensen is de voorste dijspier sterk verkort. Indien dit bij u ook het geval is, kunt u de oefening vereenvoudigen door uw voet met behulp van een handdoek naar u toe te trekken.

Rekken van de heupen (afb. Q)

Uitgangspositie

1. Doe een stap naar voren en leg het achterste been met het scheenbeen op de grond.
2. Dij- en onderbeen van het voorste been vormen een rechte hoek en de armen rusten op het voorste been.

Eindpositie

3. Houd uw rug recht en beweeg uw bekken naar voren richting de grond, zodat u de rekracht voelt in het heupgebied van het achterste been.
4. De voorste knie mag niet voorbij de punten van de tenen uitkomen.
5. Let er bij de beweging op dat uw achterste been en de heup één lijn vormen en u uw bekken niet verdraait.
6. Houd deze positie gedurende ca. 5 seconden vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal de oefening 2 tot 3 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van been.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening recht.

Rekken van de binnenzijde van de dijbenen (afb. R)

Uitgangspositie

1. Plaats de benen ver uit elkaar en buig in de brede stand een been.
2. Plaats de handen losjes op de heupen.

Eindpositie

3. Strek het andere been zijdelings uit en verplaats uw lichaamsgewicht naar het gebogen been.
4. Houd de voet van het gestrekte been op de grond, zodat u de rekracht aan de binnenzijde van het dijbeen van het gestrekte been voelt.
5. Houd deze positie gedurende ca. 5 seconden vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal de oefening 2 tot 3 keer in drie reeksen en wissel vervolgens van been.

Belangrijk: houd uw rug en bekken recht tijdens de oefening.

Oefeningen zonder weerstandsbanden

Voor dijbenen, kuiten en billen (afb. S)

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op het artikel staan en houd met beide handen de handgreep vast.

Eindpositie

2. Span de bil- en buikspieren aan.
3. Duw afwisselend met de voeten de pedalen van het artikel naar beneden.
4. Houd uw hoofd recht boven de wervelkolom en houd uw bovenlichaam recht.
5. Herhaal de oefening 2 tot 3 keer in drie reeksen.

Oefeningen met weerstandsbanden

Aanwijzing voor training met weerstandsbanden!

De weerstandsband mag maximaal 165 cm worden uitgerekt. Anders kan deze beschadigd raken en de gebruiker daarbij verwonden.

Hoe langer u aan de weerstandsband trekt, hoe meer kracht u moet opbrengen.

De juiste greep

Let erop dat u de handgrepen bij het trekken aan de weerstandsbanden altijd horizontaal houdt.

Buig de polsen niet, omdat hierdoor overbelasting kan optreden.

Oefeningen

Voor alle volgende oefeningen geldt:

- Pak de handgrepen met de handen vast.
- Voer de bewegingen gecontroleerd uit.
- Houd uw armen onder spanning.
- Controleer voor elke training met de weerstandsbanden of de schroefkop-pelingen van de karabijnhaken goed gesloten zijn.

- De duur van de oefenreeksen moet overeenstemmen met uw persoonlijke fitnessniveau. Verdeel de oefeningen over meerdere oefenreeksen en pauzeer tussen de afzonderlijke oefenreeksen.

Het wordt aanbevolen per oefening 3 oefenreeksen uit te voeren. De duur van de herhalingen is afhankelijk van uw fitnesstoestand.

Voor armen, schouders, benen en billen (afb. T)

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op het artikel staan.
2. Pak de weerstandsbanden. De handruggen wijzen naar boven.

Eindpositie

3. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.
4. Breng de linkerarm voor het lichaam licht gebogen omhoog tot op schouderhoogte, terwijl u het rechterpedaal met de voet naar beneden duwt.
5. Laat de linkerarm zakken en breng tegelijkertijd de rechterarm omhoog, terwijl u het linkerpedaal met de voet naar beneden duwt.
6. Houd uw hoofd recht boven de wervelkolom en houd uw bovenlichaam recht.
7. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: de armen zwaaien in tegen-gestelde richting van de benen en het bekken blijft recht.

Voor armen en in het bijzonder voor schouders (afb. U)

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op het artikel staan. De pedalen zijn voor deze oefening niet nodig.
2. Pak de weerstandsbanden en houd de handen op heuphoogte.

Eindpositie

3. Span de arm- en buikspieren.
4. Trek de rechterarm in de richting van de kin. Beweeg de elleboog daarbij zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en houd hierbij de handrug naar boven.
5. Laat tegelijkertijd de linkerarm zakken.
6. Houd deze positie een moment vast en ga dan terug naar de uitgangspositie.

- Trek nu de linkerarm in de richting van de kin. Beweeg de elleboog daarbij zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en houd hierbij de handrug naar boven.
- Laat tegelijkertijd de rechterarm zakken.
- Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd tijdens de oefening het bovenlichaam en het bekken recht.

Voor armen, benen, billen en in het bijzonder de bovenarmen (afb. V) Uitgangspositie

- Ga met uw voeten op het artikel staan.
- Pak de weerstandsbanden en houd de handen op heuphoogte. De ellebogen blijven dicht bij het lichaam. De handpalmen wijzen naar boven.

Eindpositie

- Span de arm- en buikspieren.
- Trek de rechteronderarm omhoog en duw tegelijkertijd het linkerpedaal met de voet omhoog.
- Trek nu de linkeronderarm omhoog en duw tegelijkertijd het rechterpedaal met de voet omhoog.
- Laat tegelijkertijd de rechterarm zakken.
- Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd tijdens de oefening het bovenlichaam en het bekken recht.

Voor rug, schouders, borst, benen en billen (afb. W) Uitgangspositie

- Ga met uw voeten op het artikel staan.
- Pak de weerstandsbanden en houd de handen vlak naast het lichaam.

Eindpositie

- Span de bil- en buikspieren aan.
- Duw afwisselend met de voeten de pedalen van het artikel naar beneden.
- Houd uw hoofd recht boven de wervelkolom en houd uw bovenlichaam recht.
- Trek de weerstandsbanden met uitgestrekte armen zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en laat deze weer zakken. De handpalmen wijzen naar beneden.
- Herhaal de oefening 10 tot 15 keer in drie reeksen.

Belangrijk: houd tijdens de oefening het bovenlichaam en het bekken recht. Variatie: voer de oefening uit met de handpalmen naar boven.

Opslag, reiniging

Vergeet niet, dat regelmatige reiniging en onderhoud bijdragen aan de veiligheid en levensduur van het artikel.

Bewaar het artikel wanneer u dit niet gebruikt altijd droog, schoon en zonder batterij op kamertemperatuur.

Reinig alleen met water en veeg vervolgens droog met een schoonmaakdoek.

BELANGRIJK! Reinig nooit met agressieve reinigingsmiddelen.

Afvalverwerking



Het hiernaast afgebeelde symbool geeft aan dat dit apparaat aan de richtlijn 2012/19/EU onderworpen is. Deze richtlijn impliceert dat u dit apparaat op

de einde van de gebruiksduur daarvan niet samen met het normale huisvuil mag afvoeren, maar op speciaal voorziene inzamelpunten, in recyclagecentra of bij afvalverwerkende bedrijven moet afgeven. Draag zorg voor het milieu en voer deskundig af.

Batterijen/accu's mogen niet via het huisafval worden afgevoerd. Ze kunnen giftige zware metalen bevatten en moeten worden behandeld als klein chemisch afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn als volgt: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen/accu's daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.



Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden apparaat krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het apparaat en de verpakking milieuvriendelijk af. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen.



Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht.

Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenissen: 1 - 7: kunststoffen / 20 - 22: papier en karton / 80 - 98: composietmaterialen.

Het artikel en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; voer ze gescheiden af voor een betere afvalbehandeling.

Het Triman-logo is alleen van toepassing voor Frankrijk.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten.

De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtveste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonde dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantieperiode op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantieperiode wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopssom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.


Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 497589_2204

- (BE)** Service België
Tel.: 0800 12089
E-Mail: deltasport@lidl.be
- (NL)** Service Nederland
Tel.: 0800 0249630
E-Mail: deltasport@lidl.nl

Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

 **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję obsługi.**

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję obsługi należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.




Wskazówki bezpieczeństwa

Zagrożenie dla dzieci!

- To urządzenie może być używane przez dzieci w wieku powyżej 8 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia.
- Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.

Zakres dostawy (rys. A)

- 1 x stepper (1)
- 1 x nóżka z tworzywa sztucznego, tylna (2)
- 1 x nóżka z tworzywa sztucznego, tylna (3)
- 2 x nóżka z tworzywa sztucznego, przednia (4)
- 1 x drążek mocujący dolny (5)
- 1 x drążek mocujący górny (6)
- 1 x uchwyt (7)

1 x komputer z baterią (1,5 V  LR03, AAA) (8)

1 x uchwyt (9)

2 x ekspander z karabińczykiem (10)

1 x osłona (11)

1 x śruba nastawcza (12)

1 x śruba regulacyjna (13)

1 x klucz sześciokątny z śrubokrętem krzyżakowym (14)

2 x śruba, M8 x 30 mm (15)

6 x śruba, M8 x 20 mm (16)

2 x śruba, M4 x 8 mm (17)

2 x śruba, 5 x 16 mm (18)

1 x śruba, 4 x 8 mm (19)


2 x podkładka (20)


6 x podkładka (21)

1 x instrukcja obsługi

Dane techniczne

Wymiary: ok. 65 x 114,5 x 52,5 cm
(szer. x wys. x gł.)

Zasilanie komputera:
1,5 V  LR03, AAA

 Symbol napięcia stałego




Maksymalne obciążenie: 100 kg



Firma Delta-Sport Handelskontor GmbH oświadcza niniejszym, że ten produkt spełnia poniższe najważniejsze wymagania oraz jest zgodny z pozostałymi odpowiednimi wytycznymi:

2014/30/UE - dyrektywa EMC

2011/65/UE - dyrektywa RoHS

 Data produkcji (miesiąc/rok):
08/2022

Klasa urządzenia: HC (do stosowania w prywatnych gospodarstwach domowych, dokładność C)/nie nadaje się do treningu terapeutycznego

Skontrolowano wg: DIN EN ISO 20957-

1: 2014, DIN EN ISO 20957-8, urządzenie treningowe zgodne z DIN 32935 - A.

Długość przy maksymalnym rozciągnięciu:
165 cm przy sile 19,5 N.

Zakres tolerancji dla siły wynosi maksymalnie
20% (+/-).

Urządzenie treningowe typ A jest zgodne z nor-
mą DIN 32935.

Symulacja kroków

Stepper wyposażony jest w pedały poruszające
się zależnie od siebie.

System hamowania oporowego

Stepper wyposażony jest w układ zależny
od prędkości.

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt nadaje się wyłącznie do stosowania
jako sprzęt treningowy. Produkt jest przezna-
czony do użytku prywatnego i nie nadaje się
do celów medycznych ani komercyjnych. Pro-
dukt przeznaczony do użytkowania w pomiesz-
czeniach.



Wskazówki bezpieczeństwa Zagrożenia ogólne

- Należy zwrócić uwagę, aby dzieci nie miały dostępu do elementów opakowania. Niebezpieczeństwo uduszenia!
- Nigdy nie pozwalają dzieciom na zabawę bateriami. Ich połknięcie może skutkować poważnymi uszkodzami dla zdrowia.
- Podczas treningu dzieci nie powinny zbliżać się do pedałów (niebezpieczeństwo zmiżdżenia).
- Produkt nie jest zabawką. Gdy produkt nie jest używany, powinien być przechowywany w taki sposób, aby był niedostępny dla dzieci.
- Maksymalne obciążenie: produkt jest dostosowany do maksymalnej masy ciała użytkownika wynoszącej 100 kg.
- Ekspandery nie mogą być rozciągane na długość większą niż maksymalna długość rozciągania wynosząca 165 cm!
- Długość rozciągania nie może wykraczać poza widoczne oznaczenie (MIN.).

- Ekspandery są przeznaczone wyłącznie do użytku na urządzeniu i nie mogą być używane w innych miejscach.
- Na produkcie nie mogą znajdować się żadne wystające urządzenia regulacyjne, które mogłyby ograniczać ruchy użytkownika. Produkt należy ustawić w miejscu zapewniającym dostatecznie dużo miejsca na trening. Konieczna jest powierzchnia o rozmiarze co najmniej 2 x 2 m.
- Produkt ustawić na równym i płaskim podłożu, aby podczas treningu zachowywał stabilność i nie „chwiał się”.
- Przed każdym zastosowaniem należy sprawdzić produkt – musi być w nienaganym stanie. W innym razie nie należy go eksploatować.
Części uszkodzone należy wymieniać – w innym razie działanie i bezpieczeństwo produktu mogą ulec ograniczeniu.
- Naprawy może wykonywać wyłącznie autoryzowany personel specjalistyczny.
- Wolno stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Z produktu można korzystać wyłącznie w obuwiu sportowym.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. X).
- Chronić elementy z elastomeru przed działaniem promieni słonecznych.

Niebezpieczeństwo poparzenia!

- Amortyzatory hydrauliczne nagrzewają się podczas treningu. W żadnym razie nie należy ich dotykać bezpośrednio po treningu.

Zagrożenia spowodowane przez nieprawidłowy/nadmierny trening!

- Należy bezwzględnie przestrzegać wszelkich instrukcji zawartych w rozdziale „Wskazówki dotyczące treningu”.

Szkody rzeczowe!

- Nieszczelność amortyzatorów hydraulicznych może powodować wyciek oleju. Aby uniknąć zabrudzenia podłogi lub dywanu, produkt należy ustawić na płaskim podłożu zabezpieczonym przed poślizgiem.

- Nie dopuścić do przedostania się cieczy do komputera. Może to spowodować uszkodzenie wrażliwego układu elektronicznego. Chronić komputer przed bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
- Regularnie sprawdzać, czy wszystkie śruby i nakrętki śrub są mocno dokręcone. Nakrętki samozabezpieczające śrub nie mogą poluzować się pod wpływem drgań. Ta właściwość gwarantowana jest tylko w przypadku jednorazowego dokręcenia. W wypadku demontażu steppera wszystkie nakrętki samozabezpieczające śrub należy wymienić na nowe.
- Jeśli produkt przez dłuższy czas nie jest potrzebny, należy wyjąć baterię z komputera, ponieważ ewentualny wyciek z baterii może spowodować szkody.
- Zalecamy zastosowanie podczas treningu podkładki, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi.

Ostrzeżenia dotyczące baterii!

- Należy wyjąć baterie, jeśli są wyczerpane lub jeśli produkt nie jest używany przez dłuższy okres.
- Nigdy nie należy łączyć baterii różnych typów, marek, baterii nowych z używanymi lub baterii o różnych pojemnościach, ponieważ mogą się rozlać, powodując szkody.
- Baterie należy wkładać zgodnie z oznaczeniami biegunowości (+/-).
- Należy wymieniać wszystkie baterie jednocześnie i utylizować zużyte baterie w sposób zgodny z przepisami.
- Ostrzeżenie! Nie wolno ładować ani reaktywować baterii innymi sposobami, rozbierać ich na części, wrzucać do ognia czy powodować ich zwarcia.
- Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Nie należy używać akumulatorów!
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Jeśli to konieczne, przed włożeniem baterii należy oczyścić ich styki, a także styki urządzenia.

- Nie narażać baterii na żadne ekstremalne warunki (np. działanie grzejników lub bezpośrednie światło słoneczne). W przeciwnym razie istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia wycieku.
- Połknięcie baterii może mieć skutki śmiertelne. Dlatego należy przechowywać baterie w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W wypadku połknięcia baterii należy od razu zasięgnąć pomocy medycznej.

Niebezpieczeństwo!

- Z uszkodzonymi lub przeciekającymi bateriami należy obchodzić się z najwyższą ostrożnością i natychmiast zutylizować je w odpowiedni sposób. W czasie wykonywania tych czynności należy nosić rękawiczki.
- Jeśli dojdzie do kontaktu z kwasem z baterii, należy umyć to miejsce wodą z mydłem. Jeśli kwas z baterii dostanie się do oka, należy przepłukać oczy wodą i natychmiast zasięgnąć pomocy lekarskiej!
- Nie wolno zwierzać zacisków przyłączykowych.

Montaż steppera

Krok 1 (rys. B)

1. Położyć stepper (1) spodem do góry na płaskim i równym podłożu.
2. Włożyć tylne nożki z tworzywa sztucznego (2) i (3), jak pokazano na rys. B, w ramę steppera (1). Żłobkowane powierzchnie przylegania tylnych nożek z tworzywa sztucznego (2) lub (3) są skierowane do góry, a ostre końce skierowane są do tyłu.
3. Zamocować tylne nożki z tworzywa sztucznego (2) i (3) w każdym przypadku za pomocą jednej śruby (18) i sprawdzić szczelność przednich nożek z tworzywa sztucznego (4) i śrub (17).

Wskazówka: zwrócić uwagę, aby wstępnie nawiercone otwory ramy i otwory w nożce z tworzywa sztucznego znajdowały się w linii prostej.

Krok 2 (rys. C)

1. Połączyć ze sobą górny drążek mocujący (6) i dolny drążek mocujący (5).

Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłowe ustawienie otworów śrub.

2. Wybrać jeden z czterech otworów w górnym drążku mocującym (6) i utrwalić połączenie za pomocą śruby regulacyjnej (13).

Krok 3

1. Poprowadzić kabel (8a) komputera (8) przez uchwyt (7) i włożyć komputer do uchwytu (rys. D).

Wskazówka: zwrócić uwagę, by komputer został całkowicie zamocowany w uchwycie oraz by nie doszło do zakleszczenia kabla.

2. Poprowadzić kabel (8a) komputera przez drążki mocujące tak, aby fragment kabla zwiisał na dole (rys. E).
3. Włożyć uchwyt (7) w górny drążek mocujący (6) (rys. E).
4. Zamocować uchwyt za pomocą śruby (19) do górnego drążka mocującego (6) (rys. E).

Krok 4 (rys. F)

1. Ponownie odwrócić stepper (1) i połączyć koniec kabla (1a) steppera (1) z końcem kabla (8a) komputera (8).
2. Wprowadzić połączone kable do dolnego otworu (1b) steppera.

Wskazówka: należy upewnić się, że kable nie są zakleszczone.

Krok 5 (rys. G)

1. Włożyć drążki mocujące do steppera.

Wskazówka: zwrócić uwagę na prawidłowe ustawienie otworów śrub.

2. Przymocować drążki mocujące do steppera za pomocą czterech śrub (16) z przodu i dwóch śrub (16) z tyłu z odpowiednimi sześcioma podkładkami (21).
3. Wkręcić śrubę nastawczą (12) w gwint z przodu steppera.

Wskazówka: za pomocą śruby nastawczej można ustawić wysokość pedałów.

Aby zwiększyć wysokość, przekręcić śrubę nastawczą w prawo.

Aby zmniejszyć wysokość, przekręcić śrubę nastawczą w lewo.

Krok 6 (rys. H)

1. Włożyć uchwyt (9) z osłoną (11) do górnego drążka mocującego (6).
2. Zamocować uchwyt z osłoną za pomocą dwóch śrub (15) i dwóch podkładek (20).

Krok 7 (rys. I)

1. Zaczepić karabińczyk (10a) ekspandera (10) za ucho (1b) w stepperze (1) i przykręcić.

Ważne! Przed treningiem należy sprawdzić, czy ekspandery są bezpiecznie zamontowane, a karabińczyki dobrze przykręcone. Ostrzeżenie!

Ucha przystosowane są wyłącznie do obciążeń generowanych przez rozciąganie w górę i nie należy ich obciążać działaniem sił poprzecznych. Istnieje ryzyko odniesienia obrażeń lub uszkodzenia steppera.

Jeśli ekspandery nie są wykorzystywane do treningu, należy wyczerpić je z uchwytów, aby zapobiec potknięciu.

Sprawdzić, czy wszystkie śruby i nakrętki śrub są dobrze dokręcone.

Krok 8 (rys. J)

Przestrzegaj maksymalnej dopuszczalnej długości rozciągania ekspanderów.

Im krócej ekspandery będą wyregulowane, tym większy będzie wymagany wysiłek.

- Skrócić ekspandery (10), mocując gumowy wężyk (10b) z kulką zabezpieczającą (10c).

WAŻNE! Zwrócić uwagę, aby ekspandery nie były zbyt krótkie. Nie wolno wykraczać poza oznaczenie „MIN.”!

Regulacja wysokości drążka mocującego (rys. K)

1. Lekko poluzować śrubę regulacyjną (13) i wyciągnąć ją nieco za uchwyt.

Wskazówka: śruba regulacyjna składa się z gwintu i bolca zabezpieczającego, dzięki czemu nie trzeba jej całkowicie luzować.

2. Ustawić żądaną wysokość drążka mocującego (6) i zwolnić uchwyt śruby regulacyjnej tak, aby bolec blokujący słyszalnie się zatrzasnął.
3. Ponownie dokręcić śrubę regulacyjną.

Korzystanie z uchwytu (rys. K)

1. Jedną ręką pociągnąć klips (7a) na uchwycie (7) do góry.
2. Drugą ręką umieścić swój smartfon lub tablet w uchwycie.
3. Zamocować ostrożnie smartfon lub tablet za pomocą klipsa.

Transport steppera

1. Stanąć prawą stopą na ramie steppera z przodu.
2. Chwycić stepper za uchwyt i ostrożnie przechylić w swoim kierunku.
3. Przetransportować stepper w dowolne miejsce i powoli ponownie go ustawić.

Obsługa komputera

Stepper odpowiada klasie dokładności C, tzn. nie ma gwarancji dokładności wskazań na komputerze.

Włączanie i wyłączenie

Po rozpoczęciu treningu, a więc uruchomieniu pedałów, komputer włącza się automatycznie. Jeśli stepper pozostaje nieaktywny przez ok. 4 minuty, komputer wyłącza się automatycznie.

Wskazania

W górnym wierszu wyświetlane są:

- „STOP” – w wypadku przerwania treningu
- liczba kroków na minutę (liczenie w górę)

Wybór trybu

4 tryby wyświetlane są w dolnym wierszu. Krótko nacisnąć przycisk MODE, aby przejść do kolejnego trybu.

- „TMR”: czas dotychczasowego treningu od 0:00 do 99:59 min
- „REPS”: liczba kroków w aktualnym treningu od 0 do 9999
- „CAL”: spalone kalorie* od 0 do 9999 cal
- „TTR”: liczba kroków treningowych od włożenia baterii od 0 do 9999

*Wyliczenia bazują na wstępnie zaprogramowanych wartościach standardowych, które mogą służyć jedynie jako wartości orientacyjne. Kalorie spalone w związku z zastosowaniem ekspanderów nie są uwzględniane.

Wszystkie dane treningowe można wyświetlać po kolei. W tym celu należy nacisnąć przycisk „MODE”, aż pole „TMR” zacznie migać. Wskazanie trybu zmienia się automatycznie co 5 sekund.

Wprowadzanie celów treningowych

Można wprowadzić jeden lub kilka celów treningowych:

- czas trwania treningu (TMR)
 - liczba kroków (REPS)
 - liczba spalonych kalorii (CAL)
1. Nacisnąć przycisk MODE i przytrzymać tak długo, aż w dolnym wierszu pojawi się wskazanie „0:00 (TMR)”, a pierwsze 0 zacznie migać (ok. 7 s).
 2. Aby ustawić czas treningu, przycisk MODE należy przytrzymać, dopóki we wskazaniu nie wyświetli się wybrany czas w minutach.
 3. Po kilku sekundach wskazanie wyświetli kolejny tryb (REPS). Nacisnąć przycisk MODE, aby ustawić liczbę kroków, z dokładnością do 10.
 4. Wybraną liczbę spalonych kalorii można ustawić w kolejnym trybie (CAL), z dokładnością do 10.
 5. Teraz można rozpocząć trening. Licznik odlicza wstępnie ustawione wartości do „0:00”.
 6. Po osiągnięciu ustawionego wcześniej celu przez ok. 10 sekund komputer nie kontynuuje liczenia. Następnie rozpoczyna od 0.

Resetowanie wskazania

Wskazanie wynosi 0 wyłącznie przy pierwszym uruchomieniu. Podczas wszystkich kolejnych treningów komputer rozpoczyna liczenie od miejsca, w którym zakończył się ostatni trening. Aby zresetować wskazanie, należy nacisnąć przycisk MODE i przytrzymać tak długo, aż widoczne będą wszystkie symbole jednocześnie. Aby zresetować całkowitą liczbę kroków treningowych (TTR), należy wyjąć baterię.

Wymiana baterii

OSTRZEŻENIE! Przestrzegać poniższych wskazówek, aby uniknąć uszkodzeń mechanicznych i elektrycznych.

Niebezpieczeństwo!

Produkt zawiera jedną baterię. Jeżeli bateria przestała działać, należy ją wymienić.

1. Wyciągnąć komputer (8) z boku w górę i ostrożnie go wyjąć z uchwytu (7). Bateria znajduje się na tylnej stronie komputera.
2. Ostrożnie wysunąć rozładowaną baterię z komory baterii i wymienić ją na nową. Bateria musi znajdować się całkowicie wewnątrz komory baterii.

Wskazówka: należy zwrócić uwagę na bieguny dodatni i ujemny baterii oraz na prawidłowe jej włożenie.

3. Umieścić komputer ponownie w uchwycie.

Wskazówka: zwrócić uwagę, by komputer został prawidłowo zamocowany w uchwycie.

Wskazówki dotyczące treningu

Informacje ogólne

Przed rozpoczęciem treningów należy skonsultować się z lekarzem!

Wyznaczanie celów

Odpowiedni trening pozwala na realizację różnorodnych celów:

- poprawa ogólnej sprawności
- wzrost wytrzymałości
- lepsze samopoczucie

Sukces treningów zależy w dużej mierze od poniższych punktów, na które chcemy zwrócić Państwa szczególną uwagę:

- regularny i dostatecznie długi trening
- odpowiednie odżywianie
- kontrola osiągnięć treningowych

Kto może trenować?

Jeśli przez dłuższy czas nie uprawiali Państwo sportu, cierpią na dolegliwości sercowe, krążeniowe lub ortopedyczne, przyjmują leki, a także w wypadku ciąży, przed rozpoczęciem treningów należy skonsultować się z lekarzem. Lekarzowi należy powiedzieć, jaki sprzęt zamierzają Państwo wykorzystywać do treningu.

Badanie pozwoli określić programy treningowe, które są dla Państwa odpowiednie. Na wszelki wypadek należy zabrać ze sobą niniejszą instrukcję użytkowania, aby lekarz mógł opracować z Państwem indywidualny program treningowy.

Co do zasady trening fitness może rozpocząć każdy zdrowy fizycznie człowiek, niezależnie od wieku, po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Wskazówka!

Niewłaściwy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

Obciążenia

Intensywny trening angażuje całe ciało, nie tylko mięśnie nóg.

Organizm, zwłaszcza serce i układ krążenia, potrzebuje czasu na przystosowanie się do zmian spowodowanych treningiem.

Z tego powodu ważne jest, aby powoli zwiększać obciążenie i zwracać uwagę na odpowiednie przerwy podczas treningu i po jego zakończeniu.

Trenować należy w strefie intensywności, która nie jest dla Państwa wyczerpująca. Należy słuchać swojego ciała; jeśli czują się Państwo źle, mają duszności lub zawroty głowy, trening należy przerwać.

Trening przebiega prawidłowo, jeśli mogą Państwo w jego trakcie normalnie rozmawiać.

Schładzanie/rozluźnianie

Tak samo ważne jak prawidłowa rozgrzewka jest schładzanie czy rozluźnianie po ćwiczeniach. Trening należy kończyć stopniowo, zmniejszając tempo i wysiłek, a po opuszczeniu steppera wykonać lekkie ćwiczenia rozciągające. Tętno powoli się uspokoi, a ciało będzie się lepiej regenerować do kolejnego wysiłku.

Czas trwania faz regeneracji między poszczególnymi elementami treningu powinien być dostosowany do indywidualnego poziomu sprawności.

Należy unikać zbyt dużej intensywności treningu, aby nie dopuścić do przetrenowania. Nadmierny wysiłek może prowadzić do problemów zdrowotnych, a nawet śmierci. W wypadku zmęczenia lub uczucia słabości należy natychmiast przerwać trening.

W celu ustalenia indywidualnej intensywności treningu można określić przybliżoną wartość maksymalną tętna (MHF), posługując się poniższym wzorem:

$$\text{MHF} = 220 - \text{Twój wiek}$$

W zależności od celu treningu wyróżnia się 5 stref intensywności treningu określonych na podstawie maksymalnego tętna użytkownika.

Strefy

Strefa regeneracyjna = 50-60 % MHF

Strefa spalania tkanki tłuszczowej = 60-70 % MHF

Strefa spalania węglowodanów = 70-80 % MHF

Strefa beztlenowa = 80-90 % MHF

Strefa ostrzegawcza = 90-100 % MHF

• Strefa regeneracyjna/zdrowotna

Trening ten jest nastawiony na kondycję podstawową. Składa się z dłuższych i powoli wykonywanych ćwiczeń wytrzymałościowych. Jest odpowiedni zwłaszcza dla początkujących i/lub osób o słabej kondycji.

• Strefa spalania tłuszczu

Trening zoptymalizowany pod kątem spalania tłuszczu służy przede wszystkim wzmocnieniu serca i układu krążenia. W tym wypadku organizm spala proporcjonalnie najwięcej kilogramów z tłuszczu. Podczas treningu należy czuć się swobodnie i być w stanie rozmawiać.

• Strefa spalania węglowodanów

W tym wypadku spala się więcej węglowodanów niż tłuszczu. Trening jest bardziej męczący, ale też bardziej efektywny.

Wchodzenie na stepper

Wcisnąć pedał stopą do samego dołu, aby jego podstawa wraz ze stoperem przylegała do ramy.

Następnie postawić stopę na pedale, który jest opuszczony.

Drugą stopę umieścić na drugim pedale, nachylnym w górę.

Schodzenie

Stojąc na stepperze, wcisnąć jeden pedał do samego dołu, tak aby stoper na jego podstawie przylegał do ramy.

Zdjąć stopę z pedatu skierowanego w górę i postawić ją na podłożu. Następnie zdjąć stopę z pedatu znajdującego się na dole. W razie potrzeby trzymać się obiema rękami za uchwyt.

Ruch steppera podczas treningu

Stepper symuluje wchodzenie po schodach.

Dzięki efektowi skrętu pedały poruszają się nie tylko w górę i w dół, ale również wychylają się na zewnątrz w lewo i prawo.

Angażowane grupy mięśni

Podczas wykonywania ćwiczeń bez ekspanderów trenowane są przede wszystkim mięśnie nóg i pośladków.

Ćwiczenia wykorzystujące pedały i ekspandery wzmacniają pośladki, nogi, ręce oraz mięśnie barków.

Ćwiczenia wykonywane bez pedatów, ale z wykorzystaniem ekspanderów, wzmacniają mięśnie rąk i barków.

Postawa ciała

Należy pamiętać, aby podczas treningu utrzymywać wyprostowaną sylwetkę. Bezwzględnie unikać wygięcia lędźwiowego odcinka kręgosłupa ku przodowi.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia cały czas utrzymywać napięte mięśnie brzucha i wyprostowaną postawę!

Przy równomiernym nacisku na pedały stopery pedatów nie powinny stykać się z podstawą.

Tuż przed oparciem stopy przenieść ciężar z jednej nogi na drugą. Pomocne może być lekkie zgięcie rąk i poruszanie nimi przed tułowiem w rytmie ruchu nog.

Ćwiczenia rozciągające

Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu (rys. L)

Pozycja wyjściowa

1. Przejdź do klęku podpartego.
2. Przeguby dłoni i kolana powinny znaleźć się pod ramionami i pośladkami.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie brzucha i wygiąć plecy w koci grzbiet do momentu odczuwania rozciągania w całym obszarze pleców.
4. Wzrok skierowany jest na ręce.

5. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 2 do 3 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: plecy i miednica w klęku podpartym powinny tworzyć linię prostą.

Rozciąganie tylnych mięśni ud (rys. M)

Pozycja wyjściowa

1. Położyć się na plecach na podłodze. Nogi są wyprostowane, ale nienapięte.

Pozycja końcowa

2. Napiąć mięśnie brzucha i podnieść jedną nogę pionowo do góry.
3. Przyciągnąć udo rękami do siebie, aby wzmocnić rozciąganie.
4. Palce stóp są skierowane do dołu, a druga noga spoczywa wyprostowana na podłodze.
5. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć ćwiczenie 2 do 3 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić nogę.

Ważne: u niektórych osób tylne mięśnie ud są znacznie przykurczone. W takim wypadku pomocne może być użycie ręcznika do przyciągania uda.

Rozciąganie mięśni klatki piersiowej (rys. N)

Wariant 1

Pozycja wyjściowa

1. Przedramię i łokieć z dłonią skierowaną do góry oprzeć o ścianę, tak aby ramię i przedramię tworzyły kąt prosty.

Pozycja końcowa

2. Nie odrywając rąk, lekko odwracać tułów od ściany.
3. Powtórzyć ćwiczenie 2 do 3 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Wariant 2

Pozycja wyjściowa

1. Podnieść oba przedramiona do góry tak, aby przedramię i ramię tworzyły po obu stronach ciała kąt prosty.
2. Wykonać jedną stopą krok w przód i lekko oprzeć się o framugę drzwi.

Pozycja końcowa

3. Wyciągać tułów ostrożnie w przód, tak aby odczuwalne było rozciąganie w obszarze klatki piersiowej.
4. Powtórzyć ćwiczenie 2 do 3 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: przez ok. 5 sekund należy pozostać w pozycji rozciągającej.

Rozciąganie mięśni szyi (rys. O)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej.

Pozycja końcowa

2. Przechylić głowę w bok, do ramienia, jednocześnie ściągając drugie ramię w dół. Powinno być odczuwalne rozciąganie z jednej strony wzdłuż karku.
3. Pozostać w tej pozycji przez ok. 5 sekund, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
4. Powtórzyć ćwiczenie 2 do 3 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić stronę.

Ważne: głowę należy trzymać prosto, skierowaną przed siebie, nie obracać karku. Wykonywanie ćwiczenia przed lustrem ułatwi utrzymanie prawidłowej postawy.

Rozciąganie przednich mięśni ud (rys. P)

Pozycja wyjściowa

1. Stojąc w pozycji wyprostowanej, napiąć mięśnie brzucha.
2. Unikać wygięcia lędźwiowego odcinka kręgosłupa do przodu, podnosząc miednicę w górę.
3. Dla lepszej równowagi można oprzeć się jedną ręką o ścianę.

Pozycja końcowa

4. Nie rozluźniając mięśni, chwycić za kostkę i przyciągnąć ją do pośladków. Nogi powinny być ułożone równolegle.
5. W przedniej części uda zgiętej nogi powinno być odczuwalne rozciąganie.
6. Pozostać w tej pozycji przez ok. 5 sekund, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 2 do 3 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić nogę.

Ważne: u niektórych osób mięśnie ud z przodu są znacznie przykurczone. W takim wypadku pomocne może być użycie ręcznika do przyciągania stopy.

Rozciąganie zginacza stawu biodrowego (rys. Q)

Pozycja wyjściowa

1. Wykonać wyrok do przodu, a drugą nogę oprzeć gołenią na podłodze.
2. Udo i podudzie nogi wysuniętej do przodu tworzą kąt prosty, a ręce opierają się na niej.

Pozycja końcowa

3. Plecy są wyprostowane, a miednica przesuwa się w przód w kierunku podłoża tak, aby było odczuwalne rozciąganie w obszarze biodra nogi znajdującej się z tyłu.
4. Przednie kolano nie powinno wysuwać się poza linię palców u stóp.
5. Podczas wykonywania ruchu zwracać uwagę, aby noga znajdującą się z tyłu i biodro były ustawione w jednej linii, a miednica nie była skręcona.
6. Pozostać w tej pozycji przez ok. 5 sekund, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
7. Powtórzyć ćwiczenie 2 do 3 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić nogę.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy muszą być wyprostowane.

Rozciąganie wewnętrznej strony uda (rys. R)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć w szerokim rozkroku i zgiąć jedną nogę w kolanie.
2. Ręce oprzeć lekko na biodrach.

Pozycja końcowa

3. Drugą nogę, wyprostowaną w kolanie, ustawić bokiem i przenieść ciężar ciała na ugiętą nogę.
4. Stopa wyprostowanej nogi opiera się na podłodze tak, aby po wewnętrznej stronie uda nogi wyprostowanej odczuwalne było rozciąganie.
5. Pozostać w tej pozycji przez ok. 5 sekund, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.

6. Powtórzyć ćwiczenie 2 do 3 razy w trzech seriach ćwiczeń, po czym zmienić nogę.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy i miednica muszą być wyprostowane.

Ćwiczenia bez ekspandera

Uda, łydki i pośladki (rys. S)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na produkcie, opierając się na stopach i trzymać się obiema rękami za uchwyt.

Pozycja końcowa

2. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
3. Naciskać stopami na zmianę jeden i drugi pedał.
4. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa, a tułów jest wyprostowany.
5. Powtórzyć ćwiczenie 2 do 3 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ćwiczenia z ekspanderami

Wskazówka dotycząca treningu z ekspanderami!

Ekspander można rozciągnąć do maksymalnej długości 165 cm. W innym razie może on ulec uszkodzeniu, a użytkownik doznać obrażeń.

Nakład siły potrzebny do rozciągania ekspandera wzrasta wraz z osiąganą wysokością.

Prawidłowy chwyt

Należy zwracać uwagę, aby podczas rozciągania ekspanderów zawsze trzymać uchwyty w pozycji poziomej. Nie zaginać przegubów rąk, aby uniknąć ewentualnego przeciążenia.

Ćwiczenia

Uwagi dotyczące wszystkich poniższych ćwiczeń:

- **Wziąć uchwyty do ręki.**
- **Wykonywać ćwiczenia w sposób kontrolowany.**
- **Ręce pozostają napięte.**
- **Przed każdym treningiem z wykorzystaniem ekspanderów sprawdzić, czy karabińczyki są należycie zamknięte.**

- **Czas trwania serii ćwiczeń powinien być dostosowany do indywidualnego poziomu sprawności. Ćwiczenia należy podzielić na kilka serii i zadbać o przerwy pomiędzy poszczególnymi seriami.**

Zalecamy wykonywanie każdego ćwiczenia w 3 seriach, czas trwania powtórzeń powinien być dopasowany do poziomu sprawności użytkownika.

Na ręce, barki, nogi i pośladki (rys. T)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na produkcie, opierając się na stopach.
2. Chwycić ekspandery. Wierzchy dłoni skierowane są ku górze.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie rąk, pośladków i brzucha.
4. Lewą rękę lekko ugiętą w łokciu podnosić przed sobą w górę na wysokość barków, jednocześnie naciskając prawy pedał w dół.
5. Opuszczać lewą rękę, jednocześnie podnosząc prawą i naciskając lewy pedał stopą.
6. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa, a tułów jest wyprostowany.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: ręce poruszają się odwrotnie do nóg, a miednica pozostaje w pozycji wyprostowanej.

Ćwiczenie na ręce, a zwłaszcza barki (rys. U)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na produkcie, opierając się na stopach. Do tego ćwiczenia pedały nie są konieczne.
2. Chwycić ekspandery i trzymać je na wysokości bioder.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie rąk i brzucha.
4. Przyciągnąć prawą rękę w kierunku brody. Poruszać łokciami na bok do góry, do wysokości barków, wierzch dłoni jest skierowany w górę.
5. Jednocześnie opuszczać lewą rękę.
6. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.

7. Przyciągnąć lewą rękę w kierunku brody. Poruszać łokciami na bok do góry, do wysokości barków, wierzch dłoni jest skierowany w górę.
8. Jednocześnie opuszczać prawą rękę.
9. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia tułów i miednica pozostają w pozycji wyprostowanej.

Ćwiczenie na ręce, nogi, pośladki, a zwłaszcza ramiona (rys. V)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na produkcie, opierając się na stopach.
2. Chwycić ekspandery i trzymać je na wysokości bioder. łokcie są blisko tułowia. Wewnętrzna strona dłoni skierowana jest ku górze.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie rąk i brzucha.
4. Podnieść prawe przedramię w górę, jednocześnie naciskając stopą lewy pedał w dół.
5. Podnieść teraz lewe przedramię w górę, jednocześnie naciskając stopą prawy pedał w dół.
6. Prawa ręka jest jednocześnie opuszczana.
7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia tułów i miednica pozostają w pozycji wyprostowanej.

Ćwiczenie na plecy, barki, klatkę piersiową, nogi oraz pośladki (rys. W)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na produkcie, opierając się na stopach.
2. Chwycić ekspandery i trzymać ręce z boku blisko ciała.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
4. Naciskać stopami na zmianę jeden i drugi pedał.
5. Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa, a tułów jest wyprostowany.

6. Trzymając ekspandery w wyprostowanych rękach, ciągnąć je w bok i do góry, do wysokości ramion, a następnie ponownie opuszczać. Wewnętrzna strona dłoni skierowana jest do dołu.

7. Powtórzyć ćwiczenie 10 do 15 razy w trzech seriach ćwiczeń.

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia tułów i miednica pozostają w pozycji wyprostowanej. Wariacja: wykonać ćwiczenie, trzymając dłonie skierowane ku górze.

Przechowywanie, czyszczenie

Nigdy nie zapominać, że regularna konserwacja i czyszczenie przyczynią się do bezpieczeństwa i zachowania produktu w dobrym stanie. Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt bez baterii w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej.

Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha ściereczką.

WAŻNE! Nie czyścić przy użyciu ostrych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Znajdujący się obok symbol wskazuje, że niniejsze urządzenie podlega Dyrektywie 2012/19/UE. Dyrektywa ta stanowi, że po zakończeniu okresu użytkowania urządzenia nie wolno wyrzucać wraz z normalnymi odpadami domowymi, lecz należy oddać je do specjalnie utworzonych punktów zbiórki, centrów recyklingu lub firm zajmujących się utylizacją odpadów. Należy chronić środowisko i właściwie usuwać odpady.

Baterii/akumulatorów nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi. Mogą zawierać toksyczne metale ciężkie i podlegają obróbce odpadów niebezpiecznych. Symbole chemiczne metali ciężkich są następujące: Cd = kadm, Hg = rtęć, Pb = ołów. Zużyte baterie/akumulatory należy oddawać w miejskim punkcie zbiórki.



Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego urządzenia uzyskają Państwo u władz gminnych i miejskich. Urządzenie oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Przestrzegać oznakowania materiałów opakowaniowych podczas segregacji odpadów. Są one oznaczone skrótami (a) i liczbami (b) o następującym znaczeniu: 1-7: tworzywa sztuczne / 20-22: papier i karton / 80-98: materiały kompozytowe. Produkt i materiały opakowaniowe nadają się do recyklingu, należy je osobno zutylizować w celu lepszego przetwarzania odpadów. Logo Triman obowiązuje tylko we Francji.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej


Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli przytoczone zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową. W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie – według naszego uznania – bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy. W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 497589_2204

 Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k obsluze.

Použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Ušchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Bezpečnostní pokyny Nebezpečí pro děti!

- Tento přístroj mohou používat děti od 8 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika.
- Děti si nesmějí s přístrojem hrát.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.

Obsah balení (obr. A)


- 1 x stepper (1)
- 1 x plastová patka, vzadu (2)
- 1 x plastová patka, vzadu (3)
- 2 x plastová patka, vpředu (4)
- 1 x nosná tyč, dole (5)
- 1 x nosná tyč, nahoře (6)
- 1 x držák (7)
- 1 x počítač vč. baterie (1,5 V \equiv LR03, AAA) (8)
- 1 x držadlo (9)
- 2 x expandér vč. karabiny (10)
- 1 x kryt (11)
- 1 x stavěcí šroub (12)
- 1 x regulační šroub (13)
- 1 x šestihřanný klíč s křížovým šroubovákem (14)

- 2 x šroub, M8 x 30 mm (15)
- 6 x šroub, M8 x 20 mm (16)
- 2 x šroub, M4 x 8 mm (17)
- 2 x šroub, 5 x 16 mm (18)
- 1 x šroub, 4 x 8 mm (19)
- 2 x podložka (20)
- 6 x podložka (21)
- 1 x návod k obsluze

Technické údaje


Rozměry: cca 65 x 114,5 x 52,5 cm
(š x v x h)

Zdroj energie počítače:
1,5 V \equiv LR03, AAA

 Symbol pro stejnosměrné napětí




Maximální zatížení: 100 kg

 Tímto společností Delta-Sport Handel-
skontor GmbH prohlašuje, že tento
výrobek je v souladu s následujícími základními
požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními:

2014/30/EU – Směrnice o EMK

2011/65/EU – Směrnice RoHS

 Datum výroby (měsíc/rok):
08/2022

Třída přístroje: HC (pro použití v soukromých
domácnostech, přesnost C)/není určen pro
terapeutický trénink

Odkoušen podle: DIN EN ISO 20957-1:2014,
DIN EN ISO 20957-8, tréninkový přístroj
DIN 32935 – A.

Maximální délka napnutí 165 cm při 19,5 N.
Toleranční rozsah síly činí maximálně 20 %
(+/-).

Tréninkové náčinní tvaru A vyhovuje normě
DIN 32935.

Pohyb při kroku

U tohoto stepperu se jedná o závislý pohyb při
kroku.

Brzdový systém – odpor

U tohoto stepperu se jedná o systém závislý na
rychlosti.

Použití dle určení

Výrobek je určen výhradně jako tréninkový přístroj. Výrobek je určen pro soukromé použití a není vhodný pro lékařské a komerční účely. Výrobek je vhodný pro použití v interiéru.

Bezpečnostní pokyny **Obecné nebezpečí**

- Uchovávejte balící materiál mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Nikdy nedovolte malým dětem hrát si s baterií. Spolknutí může vést k vážnému poškození zdraví.
- Během tréninku udržujte děti dále od pedálů (nebezpečí pohmoždění).
- Tento výrobek není dětská hračka. Když se nepoužívá, uložte jej tak, aby nebyl přístupný dětem.
- Maximální zatížení: Tento výrobek je určen pro maximální hmotnost uživatele 100 kg.
- Expandéry nenatahujte víc, než je jejich maximální délka napnutí 165 cm!
- Celková délka se nesmí nastavit přes stávající značku („MIN.“).
- Expandéry jsou určeny výhradně k použití na přístroji a nesmíte je používat jiným způsobem.
- Z výrobku nesmějí vyčnívat nastavitelná zařízení, která mohou bránit uživateli v pohybu. Výrobek instalujte na místě, které poskytují dostatek prostoru pro trénink. Je nutná plocha minimálně 2 x 2 m.
- Výrobek umístěte na plochý a vodorovný podklad, aby při tréninku stál pevně a „nekolábal se“.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda je výrobek v bezvadném stavu. V opačném případě jej nepoužívejte. Vadné díly je třeba vyměnit, jinak může být narušena funkce a ohrožena bezpečnost.
- Opravy smí provádět pouze autorizovaní odborníci.
- Smí se používat pouze originální náhradní díly.
- Výrobek používejte pouze ve sportovní obuvi.
- Okolo tréninkové oblasti musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. X).
- Elastomery expandéru je nutné chránit před přímým slunečním zářením.

Nebezpečí popálení!

- Hydraulické tlumiče jsou během tréninku horké. V žádném případě se jich nedotýkejte, ani ihned po tréninku.

Nebezpečí z důvodu nesprávného/přilíšného tréninku!

- Bezpodmínečně dodržujte všechna upozornění v kapitole „Obecné pokyny pro cvičení“.

Věcné škody!

- V důsledku netěsnosti v hydraulických tlumičích by mohl vytéci olej. Abyste zabránili znečištění podlahy nebo koberce, umístěte výrobek na rovný, neklouzavý podklad.
- Zabraňte tomu, aby do počítače vnikla kapalina. Citlivá elektronika by se mohla poškodit. Chraňte počítač před přímým slunečním světlem.
- Pravidelně kontrolujte pevné utažení všech šroubů a šroubových matic. Samosvorné šroubové matice se nemohou uvolnit vibracemi. Tato vlastnost je ale zaručena, pouze při jednorázovém pevném utažení. Pokud se bude stepper rozebírat, je třeba všechny samosvorné šroubové matice nahradit novými.
- Pokud výrobek delší dobu nepotřebujete, vyjměte baterii z počítače. Mohla by vytéct a způsobit škody.
- Abyste předešli poškození podlahy, doporučujeme během tréninku použití podložky.

Zvláštní upozornění týkající se baterií!

- Odstraňte baterie, pokud jsou vybité nebo pokud výrobek nebyl déle používán.
- Nepoužívejte různé typy a značky baterií, společně nové a použité baterie nebo baterie s různými kapacitami, protože mohou vytéct a způsobit poškození.
- Při vložení dbejte na polaritu (+/-).
- Provádějte výměnu všech baterií společně a likvidujte staré baterie podle předpisu.
- Výstraha! Baterie se nesmějí dobíjet nebo reaktivovat pomocí jiných prostředků, nesmějí se rozebírat, házet do ohně nebo zkratovat.
- Uchovávejte baterie vždy mimo dosah dětí.
- Nepoužívejte dobíjecí baterie!

- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Vyčistěte, pokud je to potřeba, před vložením kontakty baterie a přístroje.
- Baterie nevystavujte extrémním podmínkám (např. vlivu topných těles nebo přímému slunečnímu záření). Jinak hrozí riziko vytečení baterií.
- Baterie mohou být při spolknutí životu nebezpečné. Uchovávejte proto baterie mimo dosah malých dětí. Při spolknutí baterie musí být okamžitě zavolána lékařská pomoc.

Nebezpečí!

- Zacházejte s poškozenou nebo vyteklou baterií velmi opatrně a zlikvidujte ji podle předpisů. Použijte přitom rukavice.
- Přijdete-li do styku s kyselinou baterie, omyjte postižené místo vodou a mýdlem. Pokud se vám kyselina z baterie dostane do očí, vypláchněte je vodou a vyhledejte neprodleně lékařské ošetření!
- Připojovací svorky nesmějí být zkratovány.

Montáž stepperu

Krok 1 (obr. B)

1. Položte stepper (1) spodní stranou nahoru na plochý a rovný podklad.
2. Zadní plastové patky (2) a (3) zasuňte do rámu stepperu (1), jak je vyobrazeno na obr. B. Rýhované opěrné plochy zadních plastových patek (2), resp. (3) směřují nahoru a špičaté konce směřují dozadu.
3. Zafixujte zadní plastové patky (2) a (3), každou pomocí jednoho šroubu (18), a zkontrolujte pevné usazení předních plastových patek (4) a šroubů (17).

Upozornění: Dbejte na to, aby předvrtané otvory rámu a plastových patek lícovaly.

Krok 2 (obr. C)

1. Spojte horní nosnou tyč (6) se spodní nosnou tyčí (5).

Upozornění: Dbejte na správné vyrovnaní otvorů.

2. Vyberte jeden ze čtyř otvorů na horní nosné tyči (6) a spoj zafixujte pomocí regulačního šroubu (13).

Krok 3

1. Protáhněte kabel (8a) počítače (8) držákem (7) a zasuňte počítač do držáku (obr. D).

Upozornění: Dbejte na správné usazení počítače v držáku a dejte pozor, aby nedošlo ke skřípnutí kabelu.

2. Protáhněte kabel (8a) počítače nosnými tyčemi, tak aby dole vyčníval kousek kabelu (obr. E).
3. Zasuňte držák (7) do horní nosné tyče (6) (obr. E).
4. Zafixujte držák na nosnou tyč (6) s pomocí šroubu (19) (obr. E).

Krok 4 (obr. F)

1. Stepper (1) zase obraťte a spojte konec kabelu (1a) stepperu (1) s koncem kabelu (8a) počítače (8).
2. Protáhněte spojený kabel do spodního otvoru (1b) stepperu.

Upozornění: Dbejte na to, aby se kabely nepřiskříply.

Krok 5 (obr. G)

1. Zasuňte nosné tyče do stepperu.

Upozornění: Dbejte na správné vyrovnaní otvorů.

2. Zafixujte nosné tyče na stepperu pomocí čtyř šroubů (16) na přední straně a dvou šroubů (16) na zadní straně s příslušnými šesti podložkami (21).
3. Stavěcí šroub (12) zašroubujte do závitů na přední straně stepperu.

Upozornění: S pomocí stavěcího šroubu můžete nastavit nášlapnou výšku pedálů. Pro zvýšení výšky stoupání otočte stavěcím šroubem ve směru chodu hodinových ručiček. Pro snížení nášlapné výšky otočte stavěcí šroub proti směru hodinových ručiček.

Krok 6 (obr. H)

1. Nasuňte držadlo (9) s krytem (11) na horní nosnou tyč (6).
2. Zafixujte držadlo s krytem pomocí dvou šroubů (15) a dvou podložek (20).

Krok 7 (obr. I)

1. Zavlékněte karabinu (10a) expandéru (10) do oka (1b) na stepperu (1) a zašroubujte ji.

Důležité! Před tréninkem zkontrolujte, zda jsou expandéry bezpečně namontovány a karabiny bezpečně zašroubovány. Upozornění!

Oka jsou přizpůsobena výhradně na zatížení tahem směrem nahoru a nesmějí se zatěžovat v příčném směru.

Hrozí nebezpečí zranění nebo poškození stepperu.

Pokud netrénujete s expandéry, vyvlékněte je z oka, abyste o ně nezakopli.

Zkontrolujte, zda jsou pevně utažené všechny šrouby a šroubové matice.

Krok 8 (obr. J)

Dodržujte maximální délku napnutí expandérů.

Čím kratší bude nastavení expandérů, tím větší bude vynaložená síla.

- Expandéry (10) zkrátíte zafixováním pryžové hadice (10b) pojistnou kuličkou (10c).

DŮLEŽITÉ! Expandéry příliš nezkracujte. Značku „MIN.“ nesmíte překročit!

Nastavení výšky nosné tyče (obr. K)

1. Mírně povolte regulační šroub (13) a trochu jej povytáhněte za jeho úchyt.

Upozornění: Regulační šroub sestává ze závitu a aretačního pinu. Proto se nemusí úplně povolovat.

2. Nastavte požadovanou výšku nosné tyče (6) a pusťte úchyt regulačního šroubu, aby se aretační pin slyšitelně zajistil.

3. Regulační šroub zase utáhněte.

Použití držáku (obr. K)

1. Vytáhněte klip (7a) na držáku (7) jednou rukou směrem nahoru.

2. Druhou rukou umístěte svůj chytrý telefon nebo tablet do držáku.

3. Svůj chytrý telefon nebo tablet opatrně zafixujte klipem.

Přeprava stepperu

1. Pravou nohou se postavte na rám stepperu na jeho přední straně.

2. Uchopte stepper za držadlo a opatrně jej naklopte směrem k sobě.

3. Popojedte stepperem na požadované místo a opět ho pomalu postavte.

Ovládání počítače

Stepper odpovídá třídě přesnosti C tzn., že neexistuje nárok na přesnost údajů v počítači.

Zapnutí a vypnutí

Když začínáte s tréninkem, případně sešlápnete pedál, počítač se automaticky zapne. Pokud se stepper neovládá cca 4 minuty, počítač se automaticky vypne.

Displej

V horním řádku se objeví:

- „STOP“, při přerušení tréninku;
- počet kroků za minutu (výpočet)

Volba režimu

Ve spodním řádku jsou zobrazeny 4 režimy. Krátce stisknete tlačítko „MODE“ (Režim) pro přepnutí z jednoho režimu do druhého.

- „TMR“: dosavadní čas tréninku od 0:00 do 99:59 min
- „REPS“: počet kroků v aktuální tréninkové jednotce od 0 do 9999
- „CAL“: spálené kalorie* od 0 do 9999 kcal
- „TTR“: počet kroků v tréninku od vložení baterie od 0 do 9999

* Výpočet je založen na předem naprogramovaných výchozích hodnotách, které mohou sloužit jen jako orientační hodnoty. Při výpočtu spálených kalorií se nezohledňuje používání expandérů.

Můžete si nechat postupně zobrazit všechna tréninková data. K tomu stisknete tlačítko „MODE“ tolikrát, dokud bliká pole „TMR“. Zobrazení se automaticky mění každých 5 sekund z režimu na režim.

Nastavení tréninkových cílů

Můžete nastavit jeden nebo více cílů:

- doba trvání tréninku („TMR“)
- počet kroků („REPS“)
- spotřeba kalorií („CAL“)

1. Stiskněte a držte tlačítko „MODE“ tak dlouho stisknuté, až se ve spodním řádku zobrazí „0:00 (TMR)“ a první 0 začne blikat (cca 7 s).
2. Pro nastavení doby trvání tréninku stiskněte tlačítko „MODE“ tolikrát, až se zobrazí údaje o požadované době trvání v minutách.
3. Po několika sekundách se zobrazí údaje dalšího režimu („REPS“). Stiskněte tlačítko „MODE“ pro nastavení počtu kroků v krocích po 10.
4. Požadovanou spotřebu kalorií můžete nastavit v dalším režimu („CAL“) v krocích po 10.
5. Teď můžete začít s tréninkem. Počítač odpočítává předem nastavené hodnoty na „0:00“.
6. Jakmile je dosažen předem nastavený cíl, počítač již dál nepokračuje v počítání cca 10 sekund. Potom počítač začne na 0.

Obnovení nastavení displeje

Pouze při prvním uvedení do provozu je displej na 0. Při všech následujících tréninkových jednotkách pokračuje počítač v počítání na místě, na kterém skončil poslední trénink. Pro resetování zobrazení držte tlačítko „MODE“ stisknuté tak dlouho, až budou vidět všechny symboly současně.

Pro resetování celkového počtu tréninkových kroků („TTR“) vyjměte baterii.

Výměna baterie

UPOZORNĚNÍ! Dodržujte následující pokyny, abyste předešli mechanickým a elektrickým poškozením.

Nebezpečí!

Baterie je součástí výrobku. Pokud baterie již nefunguje, vyměňte ji.

1. Zvedněte počítač (8) na straně nahoru a opatrně jej vyjměte z držáku (7). Baterie se nachází na zadní straně počítače.
2. Opatrně vysuňte vybitou baterii z prostoru pro baterii a vyměňte ji za novou. Baterie se musí kompletně nacházet v prostoru pro baterie.

Upozornění: Dbejte na správné vložení baterie vzhledem k pólům baterie plus/minus.

3. Počítač zasuňte zpět do držáku.

Upozornění: Dbejte na správné usazení počítače v držáku.

Obecné pokyny pro cvičení

Obecné informace

Než začnete s tréninkem, měli byste navštívit svého lékaře/lékařku!

Stanovení cíle

Díky odpovídajícímu tréninku lze realizovat různé cíle:

- zlepšení celkové kondice
- zvýšení výdrže
- lepší tělesné a duševní zdraví

Rádi bychom Vám připomněli, že úspěch tréninku zásadně závisí na následujících bodech:

- pravidelný a dostatečně dlouhý trénink
- přiměřená strava
- kontrola úspěchu tréninku

Kdo může trénovat?

Pokud jste delší dobu neprovozovali žádný sport, máte problémy se srdcem, krevním oběhem nebo ortopedické problémy, užíváte léky nebo jste těhotná, musíte se před zahájením tréninku poradit se svým lékařem/lékařkou. Sdělte mu/ji, jaký posilovací stroj chcete používat. Nechejte se vyšetřit, abyste se dozvěděli, které tréninkové programy jsou pro Vás vhodné. Pro jistotu si s sebou vezměte tento návod k použití, aby s Vámi lékař mohl vypracovat individuální tréninkový program.

V podstatě může každý fyzicky zdravý člověk, ať mladý nebo starý, začít s fitness tréninkem, pokud se předtím poradí s lékařem.

Upozornění!

Chybný nebo přehnaný trénink může ohrozit vaše zdraví.

Zátěž

Intenzivní trénink namáhá celé tělo, nejen svaly na nohou.

Tělo, zejména srdce a krevní oběh, potřebuje čas na přizpůsobení se změnám vyplývajícím z tréninku.

Z tohoto důvodu je důležité pomalu zvyšovat zátež a dávat pozor na vhodné přestávky během tréninku a po něm.

Trénujte tedy v rozsahu výkonu, který Vás nevyčerpá. Naslouchejte svému tělu; ihned ukončete trénink, když se necítíte dobře, cítíte dušnost nebo máte pocity závratě.

Trénujete správně, když během tréninku můžete normálně mluvit.

Vychladnutí/uvolnění

Stejně důležité jako správný zahřívací program je vychladnutí resp. uvolnění. Trénink ukončujte postupně; snižujte tempo a zátěž a po opuštění výrobku proveďte lehké protahovací cviky. Tak se Váš tep pomalu zklidní a tělo se může lépe regenerovat pro další zátěž.

Doba trvání fáze regenerace mezi tréninkovými jednotkami by se měla orientovat podle Vaší fyzické zdatnosti.

Abyste předešli přetrénování, vyvarujte se příliš vysoké intenzity cvičení. Nadměrná námaha může vyvolat zdravotní problémy a vést k úmrtí. Při únavě nebo pocitu slabosti musíte trénink okamžitě přerušit.

Abyste určili individuální intenzitu tréninku, můžete stanovit svoji přibližnou maximální tepovou frekvenci (MTF) na základě následujícího výpočtu:

$MTF = 220 - \text{váš věk}$

V závislosti na cíli tréninku je 5 tréninkových zón, v nichž můžete trénovat na základě vaší maximální tepové frekvence.

Zóny

Regenerační zóna = 50–60 % MTF

Zóna spalování tuků = 60–70 % MTF

Zóna spalování sacharidů = 70–80 % MTF

Anaerobní zóna = 80–90 % MTF

Výstražná zóna = 90–100 % MTF

• Regenerační zóna/zdravotní zóna

Tento trénink je zaměřen na základní kondici.

Skládá se z dlouhé, pomalu prováděné vytrvalostní zátěže. Obzvláště vhodný pro začátečníky a/nebo osoby se slabou kondicí.

• Zóna spalování tuků

Optimalizovaný pro spalování tuků, tento trénink slouží k posílení oběhové soustavy. Zde tělo spaluje proporcionálně nejvíce kilojoulů z tuku. Během tréninku byste se měli cítit uvolnění a měli byste být schopni mluvit.

• Zóna spalování sacharidů

Zde se spaluje více sacharidů než tuku. Trénink je namáhavější, ale také účinnější.

Stoupání na stepper

Nohou sešlápněte pedál zcela dolů, takže rameno pedálu leží zarážkou na základně.

Potom si nohou stoupněte na pedál dolů spuštěného ramene pedálu.

Druhou nohu pak postavte na druhý, šikmo vzhůru stojící pedál.

Sestupování

Při stání na stepperu sešlápněte jeden pedál úplně dolů, tak aby zarážka ramene pedálu dolehla na základnu.

Pak sejměte nohu z šikmo vzhůru stojícího pedálu a položte ji na podlahu. Potom sejměte nohu z dole stojícího pedálu. V případě potřeby se oběma rukama přidržujte držadla.

Pohyb stepperu během tréninku

Váš stepper simuluje chůzi do schodů.

Díky swing efektu se pedály pohybují nejen nahoru a dolů, ale z vnějších stran se vykývnuo doleva a doprava.

Zatěžované svalové skupiny

Při cvičení bez expandéru se posilují především svaly nohou a hýždí.

Cviky, při nichž provádíte kroky a používáte expandéry, posilují hýždě, nohy, paže a ramenní svalstvo.

Cviky, při nichž neprovádíte kroky, ale používáte expandéry, posilují svalstvo paží a ramenní svalstvo.

Držení těla

Je důležité dávat pozor na to, abyste při tréninku drželi tělo rovně. Bezpodmínečně se vyvarujte ohýbání v zádech.

Důležité: Během cvičení průběžně udržujte napětí břišní stěny a vzpřímenou horní část těla!

Při rovnoměrném provádění kroků by se zarážka ramene pedálu neměla dotýkat základny.

Takže vždy těsně před došlápnutím proveďte změnu zatížení z jedné nohy na druhou. Může být také užitečné, když ve svém rytmu kroků necháte lehce pokrčené paže mávat před horní částí těla.

Protahovací cviky

Protahování spodního vzpřimovače trupu (obr. L)

Výchozí poloha

1. Klekněte si na všechny čtyři.
2. Zápästí se nachází pod rameny, kolena pod hýžděmi.

Konečná poloha

3. Napněte břišní svaly a nahrbte záda do kočičího hřbetu, až pocítíte protažení v celé oblasti zad.
4. Pohled je zaměřený na ruce.
5. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 2 až 3krát ve třech sériích.

Důležité: V poloze na všech čtyřech udržujte záda a pánev rovně.

Protážení zadního stehenního svalstva (obr. M)

Výchozí poloha

1. Lehněte si zády na podlahu. Nohy leží volně natažené.

Konečná poloha

2. Napněte břišní svaly a zvedněte jednu nohu svisle nahoru.
3. Rukama se chytněte za stehno a přitahujte jej k sobě, abyste zintenzivnili protažení.
4. Prsty na noze směřují dolů, zatímco zadní noha zůstává natažená na podlaze.
5. Udržte chvíli tuto polohu a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 2 až 3krát ve třech sériích, pak vyměňte nohy.

Důležité: Někteří lidé mají zadní stehenní svalstvo výrazně zkrácené. Pokud je to i Váš případ, můžete si přitahování stehna usnadnit ručníkem.

Protážení hrudního svalstva (obr. N)

Varianta 1

Výchozí poloha

1. Předloktí a loket se opírá o zeď, dlaň směřuje nahoru, nadloktí a předloktí svírá pravý úhel.

Konečná poloha

2. Udržujte kontakt a pootočte horní část těla lehce od zdi.

3. Cvičení opakujte 2 až 3krát ve třech sériích a pak vyměňte strany.

Varianta 2

Výchozí poloha

1. Natáhněte obě předloktí bokem nahoru, takže nadloktí a předloktí tvoří pravý úhel.
2. V poloze jako při kroku se lehce nahněte před rám dveří.

Konečná poloha

3. Opatrně tlačte horní část těla dopředu tak, že pocítíte protažení v oblasti hrudníku.
4. Cvičení opakujte 2 až 3krát ve třech sériích.

Důležité: V protažení zůstaňte cca 5 sekund.

Protážení krčního svalstva (obr. O)

Výchozí poloha

1. Postavte se rovně.

Konečná poloha

2. Skloňte hlavu na stranu směrem k rameni, přičemž druhé rameno současně stáhněte dolů. Měli byste cítit protažení v boční oblasti krku.
3. Zůstaňte cca 5 sekund v poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
4. Cvičení opakujte 2 až 3krát ve třech sériích a pak vyměňte strany.

Důležité: Udržujte hlavu směrem dopředu, aniž byste otáčeli krk. Provádění před zrcadlem usnadňuje správné držení těla.

Protážení předního stehenního svalstva (obr. P)

Výchozí poloha

1. Ve vzpřimeném postoji napněte břišní svaly.
2. Vyvarujte se ohýbání v zádech tak, že přitom vytahujete pánev nahoru.
3. Pro lepší stabilitu se můžete jednou rukou opřít o zeď.

Konečná poloha

4. Při udržování napětí se chytněte za kotník a táhněte jej směrem k hýždím. Obě nohy jsou při tom rovnoběžné.
5. Protážení byste měli cítit na přední straně stehna ohnuté nohy.
6. Zůstaňte cca 5 sekund v poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 2 až 3krát ve třech sériích, pak vyměňte nohy.

Důležité: U některých lidí je přední stehenní svalstvo silně zkrácené. Pokud je to i Váš případ, můžete si přitahování nohy usnadnit ručником.

Protážení kyčle (obr. Q)

Výchozí poloha

1. Proveďte výpad dopředu a položte zadní nohu holení na podlahu.
2. Stehno a hleň přední nohy tvoří pravý úhel a paže spočívají na přední noze.

Konečná poloha

3. Udržte vzpřímená záda a posuňte pánev dopředu směrem k podlaze tak, že ucítíte protažení v oblasti kyčle zadní nohy.
4. Koleny přední nohy nesmí vyčnívat přes špičky prstů na noze.
5. Při pohybu dávejte pozor na to, aby zadní noha a kyčel tvořily přímku a pánev se nevytáčela.
6. Zůstaňte cca 5 sekund v poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Cvičení opakujte 2 až 3krát ve třech sériích, pak vyměňte nohy.

Důležité: Během cvičení udržujte záda rovná.

Protážení vnitřní strany stehenní (obr. R)

Výchozí poloha

1. Postavte nohy široce od sebe a z rozkročeného postoje ohněte jednu nohu ven.
2. Dejte si ruce volně v bok.

Konečná poloha

3. Natáhněte druhou nohu do strany a přesuňte tělesnou hmotnost na ohnutou nohu.
4. Udržte chodidlo ohnuté nohy na podlaze tak, že pocítíte protažení na vnitřní straně stehna ohnuté nohy.
5. Zůstaňte cca 5 sekund v poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
6. Cvičení opakujte 2 až 3krát ve třech sériích, pak vyměňte nohy.

Důležité: Během cvičení udržujte záda a pánev rovné.

Cvičení bez expandéru

Pro stehna, lýtka a hýždě (obr. S)

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na výrobek a oběma rukama se přidržujte za držadlo.

Konečná poloha

2. Napněte hýžďové a břišní svaly.
3. Střídatě nohama sešlapujte pedály výrobku.
4. Hlava zůstává v prodloužení páteře a horní část těla vzpřímená.
5. Cvičení opakujte 2 až 3krát ve třech sériích.

Cvičení s expandéry

Upozornění k tréninku s expandéry!

Expandér se smí vytahovat maximálně do 165 cm. Jinak by se mohl poškodit a zranit uživatele.

Čím dále budete expandér natahovat, tím více síly musíte vynaložit.

Správný úchop

Dávejte pozor, abyste rukojeti expandérů drželi při natahování vždy ve vodorovné poloze.

Neohýbejte zápěstí, hrozí nebezpečí přetížení.

Cviky

Pro všechny následující cviky platí:

- **Vezměte rukojeti do rukou.**
- **Provádějte pohyby kontrolovaně.**
- **Udržujte paže pod napětím.**
- **Před každým tréninkem s expandéry zkontrolujte, že jsou pevně zavřena šroubová spojení karabin.**
- **Doba trvání série cviků by se měla řídit úrovní Vaší osobní fyzické kondice. Rozdělte cvičení do více sérií cviků a mezi jednotlivými sériemi dělejte přestávky.**

Doporučujeme na cvik sérii 3 cvičení, doba trvání opakování se řídí stavem Vaší fyzické kondice.

Pro ruce, ramena, nohy a hýždě (obr. T)

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na výrobek.
2. Uchopte expandéry. Hřbet rukou směřuj nahoru.

Konečná poloha

3. Napněte svaly paží, hýžďové a břišní svaly.
4. Zvedněte lehce ohnutou levou ruku před tělo nahoru do výše ramen, zatímco nohou sešlápnete pravý pedál.

5. Spusťte levou ruku a současně zvedněte pravou, zatímco nohou sešlápnete levý pedál.
6. Hlava zůstává v prodloužení páteře a horní část těla vzpřímená.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Ruce se pohybují v opačném směru k nohám a pánev zůstává rovná.

Pro paže a zejména pro ramena (obr. U)

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na výrobek. Pedály nejsou pro toto cvičení potřeba.
2. Uchopte expandéry a ruce držte ve výšce boků.

Konečná poloha

3. Napněte svaly paží a břišní svaly.
4. Vytáhněte pravou ruku směrem k bradě. Při tom pohybujte loktem do strany až do výše ramen, hřbety rukou směřují nahoru.
5. Současně spouštějte levou paži.
6. Zůstaňte chvíli v této poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Teď vytáhněte levou ruku směrem k bradě. Při tom pohybujte loktem do strany až do výše ramen, hřbety rukou směřují nahoru.
8. Současně spouštějte pravou ruku.
9. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné.

Pro paže, nohy, hýždě a především horní části paží (obr. V)

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na výrobek.
2. Uchopte expandéry a ruce držte ve výšce boků. Lokty zůstávají blízko u těla. Dlaně směřují nahoru.

Konečná poloha

3. Napněte svaly paží a břišní svaly.
4. Vytáhněte pravé předloktí nahoru a současně nohou sešlápněte levý pedál.
5. Teď vytáhněte levé předloktí nahoru a současně nohou sešlápněte pravý pedál.
6. Zároveň pravá ruka klesá.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné.

Pro záda, ramena, hrudník, nohy a hýždě (obr. W)

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na výrobek.
2. Uchopte expandéry a ruce držte podél těla.

Konečná poloha

3. Napněte hýžděové a břišní svaly.
4. Střídatě nohama sešlapujte pedály výrobku. Paže se pohybují jako při běhu nebo chůzi do schodů zcela přirozeně dopředu a dozadu.
5. Hlava zůstává v prodloužení páteře a horní část těla vzpřímená.
6. Expandéry táhněte pomocí napnutých paží po straně směrem nahoru až do výše ramen a opět je spusťte. Dlaně směřují dolů.
7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.

Důležité: Během cvičení udržujte horní část těla a pánev rovné. Variace: Provádějte cvik s dlaněmi nahoru.

Uskladnění, čištění

Prosím nezapomínejte, že pravidelná údržba a čištění přispívají k bezpečnosti a prodloužení životnosti výrobku.

Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý, čistý a bez baterie při pokojové teplotě. Čistěte pouze vodou a následně otřete do sucha hadříkem.

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



Tento doprovodný symbol označuje, že toto zařízení podléhá směrnici 2012/19/EU. Tato směrnice uvádí, že toto zařízení nesmíte po skončení jeho

životnosti likvidovat s běžným domovním odpadem, ale musíte jej odevzdat na speciálně zřízených sběrných místech, v recyklačních střediscích nebo ve společnostech pro likvidaci odpadu. Chraňte životní prostředí a provádějte řádnou likvidaci.

Poškození životního prostředí v důsledku nesprávné likvidace baterií/akumulátorů! Baterie/akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s komunálním odpadem.

Mohou obsahovat toxické těžké kovy a podléhají zpracování nebezpečného odpadu. Chemické symboly těžkých kovů jsou následující: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Použité baterie/akumulátory proto likvidujte v místním sběrném místě.



O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.



Při třídění odpadu dodržujte označení balicích materiálů, které jsou označeny zkratkami (a) a čísly (b) s následujícím významem: 1–7: plasty / 20–22: papír a karton / 80–98: smíšený odpad.

Výrobek a balicí materiály jsou recyklovatelné, likvidujte je odděleně pro lepší zpracování odpadu. Logo Triman platí pouze pro Francii.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebení, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamaci se prosím obraťte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 497589_2204


 Servis Česko

Tel.: 800 143 873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

 **Pozorne si prečítajte tento návod na obsluhu.**

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na obsluhu si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Bezpečnostné pokyny Nebezpečenstvá pre deti!

- Tento prístroj môžu používať deti od 8 rokov, ako aj osoby so zníženými psychickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami alebo nedostatočnými skúsenosťami a znalosťami, keď sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a rozumejú nebezpečenstvám, ktoré z toho vyplývajú.
- Deti sa nesmú hrať s prístrojom.
- Bežné čistenie a údržbu zo strany používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.


Rozsah dodávky (obr. A)


- 1 x stepper (1)
- 1 x plastová noha, vzadu (2)
- 1 x plastová noha, vzadu (3)
- 2 x plastová noha, vpredu (4)
- 1 x nosná tyč, spodná (5)
- 1 x nosná tyč, vrchná (6)
- 1 x držiak (7)
- 1 x počítač vrátane batérie (1,5 V  LR03, AAA) (8)
- 1 x rukoväť (9)
- 2 x expander vrátane karabínky (10)
- 1 x kryt (11)
- 1 x nastavovacia skrutka (12)

- 1 x regulačná skrutka (13)
- 1 x šesťhranný kľúč s krížovým skrutkovačom (14)
- 2 x skrutka, M8 x 30 mm (15)
- 6 x skrutka, M8 x 20 mm (16)
- 2 x skrutka, M4 x 8 mm (17)
- 2 x skrutka, 5 x 16 mm (18)
- 1 x skrutka, 4 x 8 mm (19)
- 2 x podložka (20)
- 6 x podložka (21)
- 1 x návod na obsluhu

Technické údaje


Rozmery: cca 65 x 114,5 x 52,5 cm
(š x v x h)

Napájanie počítača:
1,5 V  LR03, AAA

 Symbol pre jednosmerné napätie




Maximálne zaťaženie: 100 kg

 Spoločnosť Delta-Sport Handelskontor GmbH týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade s nasledujúcimi základnými požiadavkami a ostatnými príslušnými ustanoveniami:

2014/30/EÚ – Smernica o elektromagnetickej kompatibilite

2011/65/EÚ – Smernica o obmedzení používania určitých nebezpečných látok v elektrických a elektronických zariadeniach

 Dátum výroby (mesiac/rok):
08/2022

Trieda zariadenia: HC (na použitie v domácnostiach, presnosť C)/nie je určené na terapeutické cvičenie

Testované podľa: DIN EN ISO 20957-1:2014, DIN EN ISO 20957-8, cvičebné náčinie DIN 32935 – A.

Maximálna dĺžka natiahnutia 165 cm pri 19,5 N.

Rozsah tolerancie sily je maximálne 20 % (+/-).
Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu DIN 32935.

Pohyb pomocou krokov

Pri cvičení na tomto stepperi ide o podmienený pohyb pomocou krokov.

Systém brzdného odporu

Pri tomto stepperi ide o systém závislý od rýchlosti.

Určené použitie

Výrobok je vhodný výlučne ako zariadenie na cvičenie. Výrobok je určený na domáce použitie a nie je vhodný na medicínske a komerčné účely. Výrobok je vhodný na použitie v interiéri.

Bezpečnostné pokyny **Všeobecné riziko**

- Obalový materiál uchovávajte mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusení!
- Nikdy nedovoľte, aby sa malé deti hrali s batériou. Jej prehltnutie môže spôsobiť vážne zdravotné problémy.
- Počas vášho tréningu udržiavajte deti mimo dosahu pedálov (nebezpečenstvo pomliaždenia).
- Výrobok nie je hračka pre deti. Keď ho nepoužívate, uchovajte ho tak, aby bol mimo dosahu detí.
- Maximálne zaťaženie: Tento výrobok je určený pre maximálnu telesnú hmotnosť používateľa 100 kg.
- Expandery neťahajte nad rámec maximálnej dĺžky natiiahnutia 165 cm!
- Dĺžka natiiahnutia nesmie byť nastavená nad rámec existujúceho označenia („MIN.“).
- Expandery sú určené výlučne na použitie na zariadení a nesmú sa používať iným spôsobom.
- Z výrobku nesmú vyčnievať žiadne nastaviteľné časti, ktoré by mohli prekážať pri pohybe používateľa. Výrobok musí byť umiestnený v priestore, ktorý poskytuje dostatok miesta na cvičenie. Je potrebná plocha s veľkosťou minimálne 2 x 2 m.
- Výrobok umiestnite na plochý a vodorovný podklad, aby počas cvičenia pevne stál na mieste a „nekolísal sa“.
- Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav výrobku. V opačnom prípade ho nepoužívajte.

Poškodené diely sa musia vymeniť, lebo inak bude ohrozená funkčnosť a bezpečnosť zariadenia.

- Opravy smie vykonávať len autorizovaný odborný personál.
- Používať sa smú iba originálne náhradné diely.
- Výrobok sa smie používať iba v športovej obuvi.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca 0,6 m (obr. X).
- Elastoméry expanderov je nutné chrániť pred snečným žiarením.

Nebezpečenstvo popálenia!

- Hydraulické tlmiče sa počas cvičenia zahrievajú. V žiadnom prípade sa ich nedotýkajte hneď po cvičení.

Nebezpečenstvá v dôsledku nesprávneho/nepriemerane náročného tréningu!

- Bezpodmienečne sa riadte všetkými upozoreniami uvedenými v kapitole „Pokyny na tréningovanie“.

Materiálne škody!

- V dôsledku netesnosti na hydraulických tlmičoch môže dôjsť k úniku oleja. Aby sa zabránilo znečisteniam podlahy alebo koberca, výrobok umiestnite na rovnú, protišmykovú podložku.
- Zabráňte vnikaniu kvapalín do počítača. Mohlo by to poškodiť citlivú elektroniku. Počítač chráňte pred priamym snečným svetlom.
- Pravidelne kontrolujte pevné dotiahnutie všetkých skrutiek a skrutkových matic. Samoistiacie skrutkové matice sa v dôsledku vibrácií nemôžu uvoľniť. Táto vlastnosť je však zaručená iba pri jednorazovom dotiahnutí matic. Ak sa stepper raz rozoberie, musia sa všetky samoistiacie skrutkové matice nahradiť novými.
- Ak výrobok nebudete dlhší čas používať, vyberte z počítača batériu, pretože by mohla vytečť a spôsobiť škody.
- Počas tréningu odporúčame použiť podložku, aby sa zabránilo poškodeniu podlahy.

Výstražné upozornenia týkajúce sa batérií!

- Ak výrobok dlhší čas nepoužívate alebo ak sú batérie vybité, vyberte ich.
- Nepoužívajte rôzne typy alebo značky batérií, vzájomne nekombinujte nové a použité batérie alebo batérie s rôznou kapacitou, pretože môžu vytiecť a poškodiť výrobok.
- Pri vkladaní batérií dodržte správnu polaritu (+/-).
- Všetky batérie vymeňte naraz a použité batérie zlikvidujte v súlade s predpismi.
- Varovanie! Batérie sa nesmú dobíjať a ani iným spôsobom znovu aktivovať, rozoberať, vhadzovať do ohňa alebo skratovať.
- Batérie uchovávajúce vždy mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie!
- Bežné čistenie a údržbu zo strany používateľa nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Ak je to potrebné, pred vložením batérií vyčistite kontakty batérie a zariadenia.
- Nevystavujte batérie extrémnym podmienkam (napr. vykurovacím telesám alebo priamemu slnečnému žiareniu). V opačnom prípade hrozí zvýšené nebezpečenstvo vytečenia.
- Batérie môžu byť pri prehltnutí životu nebezpečné. Uchovávajúce preto batérie mimo dosahu malých detí. Ak došlo k prehltnutiu batérie, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

Nebezpečenstvo!

- S poškodenou alebo vytečenou batériou zaobchádzajte s maximálnou opatrnosťou a ihneď ju zlikvidujte v súlade s predpismi. Používajte pritom rukavice.
- Ak ste prišli do kontaktu s kyselinou batérie, umyte zasiahnuté miesto vodou a mydlom. Ak sa kyselina batérie dostane do vášho oka, vypláchnite ho vodou a ihneď vyhľadajte lekárske ošetrenie!
- Pripájacie svorky sa nesmú nikdy skratovať.

Montáž steppera

Krok 1 (obr. B)

1. Stepper (1) položte na plochý a rovný podklad tak, aby jeho spodná strana smerovala nahor.

2. Zadné plastové nohy (2) a (3) zasuňte do stojana steppera (1), ako je znázornené na obr. B. Ryhované dosadacie plochy zadných plastových nôh (2), príp. (3) smerujú nahor a ostré konce smerom dozadu.
3. Zadné plastové nohy (2) a (3) upevnite vždy pomocou jednej skrutky (18) a skontrolujte prevné osadenie predných plastových nôh (4) a skrutiek (17).

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa predvítané otvory podstavca a plastových nôh nachádzali nad sebou.

Krok 2 (obr. C)

1. Spojte vrchnú nosnú tyč (6) a spodnú nosnú tyč (5).

Upozornenie: Dbajte na správne vyrovnanie otvorov na skrutky.

2. Zvoľte jeden zo štyroch otvorov na vrchnej nosnej tyči (6) a upevnite spoj pomocou regulačnej skrutky (13).

Krok 3

1. Kábel (8a) počítača (8) prevedte cez držiak (7) a zasuňte počítač do držiaka (obr. D).

Upozornenie: Dbajte na to, aby bol počítač správne umiestnený v držiaku a kábel nebol pricviknutý.

2. Prevedte kábel (8a) počítača cez nosné tyče tak, aby dole vyčnieval kúsok kábla (obr. E).
3. Zasuňte držiak (7) do vrchnej nosnej tyče (6) (obr. E).
4. Držiak upevnite pomocou skrutky (19) na vrchnú nosnú tyč (6) (obr. E).

Krok 4 (obr. F)

1. Stepper (1) opäť otočte a spojte koniec kábla (1a) steppera (1) s koncom kábla (8a) počítača (8).
2. Spojené káble zaveďte do spodného otvoru (1b) steppera.

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa káble nepricvikli.

Krok 5 (obr. G)

1. Zasuňte nosné tyče do steppera.

Upozornenie: Dbajte na správne vyrovnanie otvorov na skrutky.

2. Nosné tyče upevnite na stepperi pomocou štyroch skrutiek (16) na prednej strane a dvoch skrutiek (16) na zadnej strane s príslušnými šiestimi podložkami (21).
3. Nastavovaciu skrutku (12) zaskrutkujte do závitú na prednej časti stepera.

Upozornenie: Pomocou nastavovacej skrutky môžete nastaviť výšku zdvihu pedálov.

Na zväčšenie výšky zdvihu otáčajte nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek.

Na zmenšenie výšky zdvihu otáčajte nastavovaciu skrutku proti smeru hodinových ručičiek.

Krok 6 (obr. H)

1. Rukoväť (9) s krytom (11) nasuňte na vrchnú nosnú tyč (6).
2. Rukoväť s krytom upevnite pomocou dvoch skrutiek (15) a dvoch podložiek (20).

Krok 7 (obr. I)

1. Karabínku (10a) expanderu (10) zaveste do oka (1b) na stepperi (1) a pevne ju priskrutkujte.

Dôležité! Pred tréningom skontrolujte, či sú expandery bezpečne namontované a karabínky bezpečne priskrutkované. Upozornenie!

Oká sú prispôbené výhradne na zaťaženie ťahom smerom nahor a nesmú byť zaťažované v priečnom smere.

Existuje tu riziko poranení alebo poškodenia stepera.

Ak necvičíte s expandermi, zveste ich z ôk, aby ste zabránili riziku zakopnutia.

Skontrolujte, či sú všetky skrutky a skrutkové matice bezpečne dotiahnuté.

Krok 8 (obr. J)

Dbajte na max. dĺžku natiahnutia expanderov.

Čím kratšie expandery nastavíte, o to väčšie bude vynaloženie sily.

- Expandery (10) skráťte tak, že gumenú hadicu (10b) zafixujete pomocou istiacej guľôčky (10c).

DÔLEŽITÉ! Dávajte pozor, aby ste expandery príliš neskrátili. Označenie „MIN.“ sa nesmie prekročiť!

Nastavenie výšky nosnej tyče (obr. K)

1. Mierne uvoľnite regulačnú skrutku (13) a jej držadlo trochu vytiahnite.

Upozornenie: Regulačná skrutka pozostáva zo závitú a aretačného kolíka, a preto sa nemusí úplne uvoľňovať.

2. Nastavte požadovanú výšku nosnej tyče (6) a pustiťe držadlo regulačnej skrutky, aby ste počuli zapadnúť aretačný kolík.
3. Regulačnú skrutku opäť pevne dotiahnite.

Použitie držiaka (obr. K)

1. Jednou rukou ťahajte sponu (7a) na držiaku (7) smerom nahor.
2. Druhou rukou vložte svoj smartfón alebo tablet do držiaka.
3. Opatrne upevnite svoj smartfón alebo tablet pomocou spony.

Preprava stepera

1. Pravou nohou sa postavte na stojan stepera na prednej strane.
2. Uchopte stepper za rukoväť a opatrne ho preklopte smerom k sebe.
3. Stepper presuňte na kolieskach na požadované miesto a pomaly ho opäť postavte.

Ovládanie počítača

Stepper zodpovedá triede presnosti C, to znamená, že nie je možné sa dožadovať presnosti zobrazovaných údajov na počítači.

Zapnutie a vypnutie

Počítač sa zapne automaticky, keď začnete s cvičením, resp. šliapnete na pedále. Ak sa stepper nebude používať cca 4 minúty, počítač sa automaticky vypne.

Displej

V hornom riadku sa zobrazí:

- „STOP“, keď sa cvičenie preruší
- počet krokov za minútu (prepočet)

Výber režimu

V spodnom riadku sa zobrazujú 4 režimy. Na prepínanie sa z jedného režimu do druhého krátko stlačte tlačidlo „MODE“.

- „TMR“: doterajší čas tréningu od 0:00 do 99:59 min
- „REPS“: počet krokov počas aktuálnej jednotky tréningu od 0 do 9999
- „CAL“: spálené kalórie* od 0 do 9999 kcal
- „TTR“: počet krokov počas tréningov od vloženia batérie od 0 do 9999

* Výpočet je založený na predprogramovaných štandardných hodnotách, ktoré môžu slúžiť len ako orientačné hodnoty. Spálené kalórie pri používaní expanderov nie sú zohľadnené. Môžete si postupne za sebou nechať zobrazovať všetky dáta týkajúce sa cvičenia. Nato stláčajte tlačidlo „MODE“ dovtedy, kým nezačína blikáť políčko „TMR“. Zobrazenie na displeji sa mení automaticky každých 5 sekúnd z režimu do režimu.

Stanovenie cieľov cvičenia

Môžete si stanoviť jeden alebo viacero cieľov:

- dĺžka trvania cvičenia („TMR“)
 - počet krokov („REPS“)
 - množstvo spálených kalórií („CAL“)
1. Tlačidlo „MODE“ podržte stlačené dovtedy, kým sa v spodnom riadku nezobrazí údaj „0:00 (TMR)“ a nezačne blikáť prvá 0 (cca 7 sekúnd).
 2. Na stanovenie dĺžky trvania cvičenia stláčajte tlačidlo „MODE“ dovtedy, kým sa na displeji neobjaví požadovaná dĺžka cvičenia v minútach.
 3. Po niekoľkých sekundách sa na displeji zobrazí ďalší režim („REPS“). Na nastavenie počtu krokov po 10-tkách krokov stlačte tlačidlo „MODE“.
 4. Požadované množstvo spálených kalórií si môžete nastaviť v ďalšom režime („CAL“) po 10-kach krokov.
 5. Teraz môžete začať s cvičením. Počítač odpocítava prednastavené hodnoty smerom nadol na „0:00“.
 6. Po dosiahnutí prednastavenej cieľovej hodnoty počítač už cca 10 sekúnd nepočíta ďalej. Následne začne počítať pri 0.

Vynulovanie zobrazenia

Jedine pri prvom uvedení zariadenia do prevádzky sa zobrazuje 0. Pri všetkých nasledujúcich jednotkách tréningu bude počítač pokračovať v počítaní na tom mieste, na ktorom skončil pri vašom poslednom cvičení. Na vynulovanie zobrazenia držte tlačidlo „MODE“ stlačené dovtedy, kým nebudete vidieť všetky symboly súčasne. Na vynulovanie celkového počtu krokov počas tréningov („TTR“) odstráňte batériu.

Výmena batérií

UPOZORNENIE! Dodržiavajte nasledujúce pokyny, aby ste zabránili mechanickým a elektrickým poškodeniam.

Nebezpečenstvo!

Vo výrobku sa nachádza jedna batéria. Ak batéria už nefunguje, vymeňte ju.

1. Počítač (8) z boku nadvihnite a opatrne ho vyberte z držiaka (7). Batéria sa nachádza na zadnej strane počítača.
2. Z priehradky na batériu opatrne vyberte vybitú batériu a nahraďte ju novou. Batéria musí byť kompletne vložená v priehradke na batériu.

Upozornenie: Dávajte pozor na póly batérií plus/mínus a na správne vloženie.

3. Počítač opäť zasunite do držiaka.

Upozornenie: Dbajte na to, aby bol počítač správne vložený v držiaku.

Pokyny na tréningovanie

Všeobecne

Skôr ako začnete s tréningom, mali by ste to konzultovať s vaším lekárom/lekárkou!

Stanovenie cieľov

Vhodným tréningom môžete zrealizovať rôzne ciele:

- zlepšenie celkovej kondície
 - zvýšenie vytrvalosti
 - dosiahnutie lepšej pohody a zdravia
- Úspech pri tréningu závisí predovšetkým od nasledujúcich bodov, ktoré by sme vám chceli vštepiť do pamäti:
- pravidelný a dostatočne dlhý tréning
 - adekvátna výživa
 - kontrola dosiahnutého úspechu pri cvičení

Kto môže trénovať?

Ak ste dlhší čas nešportovali, máte problémy so srdcom, krvným obehom alebo ortopedické problémy, užívate nejaké lieky alebo ste tehotná, mali by ste sa pred začiatkom tréningu poradiť so svojim lekárom/lekárkou. Oznámate mu/jej, aké zariadenie na tréning chcete používať. Nechajte sa vyšetriť, aby ste zistili, aké tréningové programy sú pre vás vhodné. Pre istotu si so sebou vezmite tento návod na používanie, aby vám lekár mohol pomôcť s vypracovaním individuálneho tréningového programu.

V podstate môže každý fyzicky zdravý človek, či je mladý alebo starý, začať s kondičným tréningom, ak to predtým prekonzultoval s lekárom.

Upozornenie!

Nesprávny alebo neprimerane náročný tréning môže ohroziť vaše zdravie.

Záťaž

Intenzívny tréning zaťažuje celé telo, nielen svaly na nohách.

Telo, najmä srdce a krvný obeh, bude potrebovať istý čas na to, aby sa prispôbilo zmenám, ktoré vyplývajú z cvičenia.

Preto je dôležité, aby ste záťaž zvyšovali pomaly a počas tréningu i po ňom nezabúdali na primerané prestávky.

Takže cvičte v takom výkonovom rozmedzí, aby ste sa nevyšílili. Načúvajte svojmu telu; tréning okamžite ukončíte, ak sa necítite dobre, pociťujete dýchavičnosť alebo máte pocity závratu. Trénujete správne, ak počas tréningu môžete normálne rozprávať.

Schladenie/uvolnenie

Schladenie alebo uvoľnenie sú rovnako dôležité ako správne zahriatie. Tréning ukončíte postupne; znižujete tempo a záťaž a po zostúpení z výrobku absolvujete ľahké strečingové cviky. Takto sa váš tep pomaly upokojí a telo sa dokáže lepšie zregenerovať pred ďalšou záťažou.

Dĺžka trvania fáz regenerácie medzi cvičeniami by sa mala odvíjať od vašej kondície.

Vyhnite sa príliš vysokej intenzite tréningu, aby ste predišli vyčerpaniu. Nadmerná záťaž môže spôsobiť zdravotné problémy a viesť k smrti. Ak pociťujete únavu alebo slabosť, musíte tréning okamžite prerušiť.

Aby ste si mohli stanoviť individuálnu intenzitu cvičenia, na základe nasledujúceho výpočtu môžete zistiť svoju približnú maximálnu srdcovú frekvenciu (MSF):

$MSF = 220 - \text{váš vek}$

V závislosti od cieľa tréningu existuje 5 tréningových zón, v rámci ktorých môžete trénovať pri zohľadnení vašej maximálnej srdcovej frekvencie.

Zóny

Regeneračná zóna = 50 – 60 % MSF

Zóna spaľovania tukov = 60 – 70 % MSF

Zóna spaľovania sacharidov = 70 – 80 % MSF

Anaeróbna zóna = 80 – 90 % MSF

Výstražná zóna = 90 – 100 % MSF

• Regeneračná zóna/zóna zdravia

Tento tréning je zameraný na základnú úroveň kondície. Skladá sa z dlhších vytrvalostných zaťažení, ktoré treba vykonávať pomaly. Mimoriadne vhodné pre začiatočníkov a/alebo osoby so slabou kondíciou.

• Zóna spaľovania tukov

Optimalizovaná na spaľovanie tukov, slúži na posilnenie kardiovaskulárneho systému. Tu telo úmerne spaľuje väčšinu kilojoulov z tukov. Počas cvičenia by ste sa mali cítiť uvoľnene a mali by ste byť schopní hovoriť.

• Zóna spaľovania sacharidov

Tu sa spaľuje viac sacharidov ako tukov. Cvičenie je namáhavejšie, ale aj účinnejšie.

Nastúpenie na stepper

Chodidlom stlačte pedál úplne nadol tak, aby rameno pedála svojou zarážkou dosadlo na základný rám.

Potom vystúpte na pedál toho ramena pedála, ktoré je spustené nadol.

Druhé chodidlo potom položte na druhý pedál, ktorý stojí šikmo nahor.

Zostúpenie zo steppera

Stojac na stepperi stlačte jeden z pedálov úplne nadol, aby zarážka ramena pedála dosadla na základný rám.

Potom zložte chodidlo z pedála stojaceho šikmo nahor a položte nohu na zem. Potom zložte chodidlo z pedála stojaceho nadol. V prípade potreby sa oboma rukami pridržavajte rukoväti.

Pohyb steppera počas cvičenia

Váš stepper simuluje chôdzu po schodoch.

Vďaka swingovému efektu na pedále pohybujú nielen nahor a nadol, ale sa vychýľujú aj do vonkajších strán doľava a doprava.

Zaťažené svalové skupiny

Pri cvičeniach bez expanderov sa trénuje hlavne svalstvo nôh a sedacie svalstvo.

Cvičenia, pri ktorých šliapete na stepperi a používate expandery, posilňujú zadok, nohy, ruky a ramenné svaly.

Cvičenia, pri ktorých nešliapete na stepperi, ale používate expandery, posilňujú vaše svalstvo rúk a ramenné svaly.

Držanie tela

Je dôležité, aby ste počas cvičenia držali telo rovno. Bezpodmienečne sa vyhnite zohýnaniu chrbta.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte napnuté brušné svalstvo a vzpriamenú hornú časť tela!

Pri rovnomernom šliapaní na stepperi by sa záťažka ramena pedála nemala dotýkať základného rámu.

Takže vždy tesne pred dosadnutím preneste váhu z jednej nohy na druhú. Môže vám pomôcť aj to, keď pred hornou časťou tela budete pohybovať mierne ohnutými rukami v rytme steppera.

Strečingové cvičenia

Naťahovanie spodného vzpriamovača chrbtice (obr. L)

Východisková poloha

1. Prejdite do postoji na všetkých štyroch končatinách.
2. Zápästia a kolenné kĺby dajte do polohy pod ramená príp. zadok.

Konečná poloha

3. Napnite brušné svaly a následne chrbát vyhrbte do tvaru mačacieho chrbta, kým nepocítite natiiahnutie v celej oblasti chrbtice.
4. Pohľad zamerajte na svoje ruky.
5. Ostaňte na moment v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
6. Opakujte cvik 2- až 3-krát v troch sériách.

Dôležité: Chrbát a panvu v postoji na všetkých štyroch končatinách držte rovno.

Naťahovanie zadných stehenných svalov (obr. M)

Východisková poloha

1. Lahnite si chrbtom na podlahu. Nohy sú uvoľnené a vystreté.

Konečná poloha

2. Napnite brušné svaly a jednu nohu zdvihnite kolmo nahor.
3. Rukami uchopíte stehno a ťahajte ho k sebe, aby ste zvýraznili účinok naťahovania.
4. Prsty smerujú nadol, zatiaľ čo zadná noha zostáva ležať vystretá na podlahe.
5. Určitú chvíľu vydržte v tejto polohe a potom sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Cvičenie opakujte 2- až 3-krát v troch kolách a potom vymeňte nohu.

Dôležité: U niektorých ľudí je zadné stehenné svalstvo výrazne skrútené. Ak sa to týka aj vás, môžete si sami pomôcť tak, že si stehno pritiahnete pomocou uteráka.

Naťahovanie hrudného svalstva (obr. N)

Variant 1

Východisková poloha

1. Predlaktie a lakeť s rukou smerujúcou nahor položte na stenu, pričom nadlaktie a predlaktie tvoria pravý uhol.

Konečná poloha

2. Udržujte kontakt a otáčajte hornú časť tela mierne preč od steny.
3. Cvičenie opakujte 2- až 3-krát v troch sériách a potom vymeňte strany.

Variant 2

Východisková poloha

1. Obe predlaktia ťahajte bokom smerom nahor tak, aby nadlaktia a predlaktia tvorili pravý uhol.
2. V polohe vykročenia sa mierne opríte o rám dverí.

Konečná poloha

3. Hornú časť tela opatrne zatlačte mierne dopredu, aby ste pocítili natiiahnutie v oblasti hrudníka.

4. Opakujte cvik 2- až 3-krát v troch sériách.

Dôležité: Zostaňte cca 5 sekúnd v tejto strečingovej polohe.

Naťahovanie krčného svalstva

(obr. O)

Východisková poloha

1. Postavte sa rovno.

Konečná poloha

2. Hlavu nakloňte nabok smerom k ramenu, pričom druhé rameno súčasne ťahajte nadol.

Mali by ste cítiť ťahanie v bočnej oblasti krku.

3. V tejto polohe zostaňte cca 5 sekúnd a potom sa vráťte späť do východiskovej polohy.

4. Cvičenie opakujte 2- až 3-krát v troch sériách a potom vymeňte strany.

Dôležité: Hlavu držte rovno smerom dopredu a neotáčajte pritom krkom. Vykonávanie cvičenia pred zrkadlom uľahčuje dosiahnutie správneho postoja.

Naťahovanie predného stehenného svalstva (obr. P)

(obr. P)

Východisková poloha

1. V rovnom postoji napnite brušné svaly.

2. Zabráňte prehnutiu chrbtice tak, že budete pritom panvu ťahať nahor.

3. Kvôli lepšiemu postoju sa môžete jednou rukou opierať o stenu.

Konečná poloha

4. Za udržiavania napnutia si chyťte členok nohy a ťahajte ho smerom k zadku. Nohy majte pritom paralelne vedľa seba.

5. Mali by ste cítiť natiahnutie na prednej strane stehna ohnutej nohy.

6. V tejto polohe zostaňte cca 5 sekúnd a potom sa vráťte späť do východiskovej polohy.

7. Cvičenie opakujte 2- až 3-krát v troch kolách a potom vymeňte nohu.

Dôležité: U niektorých ľudí je predné stehenné svalstvo výrazne skrútené.

Ak sa to týka aj vás, môžete si sami pomôcť tak, že si chodidlo pritiahnete pomocou uteráka.

Naťahovanie ohýbača bedier

(obr. Q)

Východisková poloha

1. Urobte výpad smerom dopredu a zadnú nohu položte holennou kosťou na podlahu.

2. Stehno a predkolenie prednej nohy tvoria pravý uhol a ruky sú položené na prednej nohe.

Konečná poloha

3. Chrbát držte vzpriamený a rovný, pričom panvu posuňte dopredu smerom k podlahe tak, aby ste cítili natiahnutie v bedrovej oblasti zadnej nohy.

4. Predné koleno by nemalo presahovať cez špičky prstov.

5. Pri každom pohybe dbajte na to, aby vaša zadná noha a bok boli v jednej línii a nevytáčali ste pritom panvu.

6. V tejto polohe zostaňte cca 5 sekúnd a potom sa vráťte späť do východiskovej polohy.

7. Cvičenie opakujte 2- až 3-krát v troch kolách a potom vymeňte nohu.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte rovný chrbát.

Naťahovanie vnútornej strany stehna (obr. R)

(obr. R)

Východisková poloha

1. Nohy dajte ďaleko od seba a v postoji naširoko ohnite jednu nohu.

2. Ruky si voľne položte na boky.

Konečná poloha

3. Druhú nohu vystríte do strany a hmotnosť tela preneste na ohnutú nohu.

4. Chodidlo vystretej nohy držte na podlahe, aby ste na vnútornej strane stehna vystretej nohy pocítili natiahnutie.

5. V tejto polohe zostaňte cca 5 sekúnd a potom sa vráťte späť do východiskovej polohy.

6. Cvičenie opakujte 2- až 3-krát v troch kolách a potom vymeňte nohu.

Dôležité: Chrbát a panvu držte počas cvičenia rovno.

Cvičenia bez expanderov

Na stehná, lýtka a zadok (obr. S)

(obr. S)

Východisková poloha

1. Chodidlami sa postavte na výrobok a oboma rukami sa pevne držte rukoväti.

Konečná poloha

2. Napnite sedacie a brušné svaly.

3. Chodidlami striedavo tlačte pedále výrobku smerom nadol.

4. Hlava zostáva vzpriamená v jednej línii s chrbticou a hornou časťou tela.
5. Opakujte cvik 2- až 3-krát v troch sériách.

Cvičenia s expandermi

Upozornenie k tréningu s expandermi! Expander sa smie natiahnuť maximálne do dĺžky 165 cm. V opačnom prípade by sa mohol poškodiť a pritom zraniť používateľ a.

Čím dlhšie budete expander ťahať, o to väčšiu silu budete musieť vynaložiť.

Správne uchopenie

Dbajte na to, aby ste rukoväti pri ťahaní expanderov držali vždy vodorovne. Zápästia neohýbajte, inak dôjde k preťaženiu.

Cvičenia

Pre všetky nasledujúce cvičenia platí:

- Rukoväti vezmite do rúk.
- Vykonávajte kontrolované pohyby.
- Ruky majte napnuté.
- Pred každým tréningom s expandermi skontrolujte, či sú skrutkové spoje karabínok pevne zatvorené.
- Dĺžka trvania sérií jednotlivých cvikov by sa mala odvíjať od vašej osobnej úrovne kondície. Cvičenia si rozdeľte do viacerých sérií cvikov a medzi jednotlivými sériami si robte prestávky.

Na každé cvičenie vám odporúčame 3 série cvičení, dĺžka trvania opakovaní závisí od vašej kondície.

Na ruky, ramená, nohy a zadok (obr. T)

Východisková poloha

1. Chodidlami sa postavte na výrobok.
2. Uchopte expandery. Chrbty rúk smerujú nahor.

Konečná poloha

3. Napnite svaly rúk, sedacie a brušné svaly.
4. Ľavú ruku dvihnite mierne ohnutú pred telom až do výšky ramien, zatiaľ čo chodidlom stláčajte pravý pedál.
5. Spúšťajte ľavú ruku nadol a súčasne dvíhajte pravú, zatiaľ čo chodidlom stláčajte ľavý pedál.

6. Hlava zostáva vzpriamená v jednej línii s chrbticou a hornou časťou tela.

7. Opakujte cvik 10- až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Rukami pohybujte v protichodnom smere k nohám a panva zostáva rovná.

Na ruky a najmä ramená (obr. U)

Východisková poloha

1. Chodidlami sa postavte na výrobok. Pedále sa pri tomto cvičení nebudú používať.
2. Uchopte expandery a držte ruky vo výške bokov.

Konečná poloha

3. Napnite svaly rúk a brušné svaly.
4. Pravú ruku ťahajte smerom k brade. Pohybujte pritom lakťom do strán až do výšky ramena, chrbát ruky smeruje nahor.
5. Súčasne spúšťajte ľavú ruku.
6. Ostaňte na moment v tejto polohe a potom prejdite späť do východiskovej polohy.
7. Teraz ťahajte ľavú ruku k brade. Pohybujte pritom lakťom do strán až do výšky ramena, chrbát ruky smeruje nahor.
8. Súčasne spúšťajte pravú ruku.
9. Opakujte cvik 10- až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno.

Na ruky, nohy, zadok a najmä nadlaktia (obr. V)

Východisková poloha

1. Chodidlami sa postavte na výrobok.
2. Uchopte expandery a držte ruky vo výške bokov. Lakte zostávajú blízko pri tele. Dlane smerujú nahor.

Konečná poloha

3. Napnite svaly rúk a brušné svaly.
4. Prave predlaktie ťahajte nahor a súčasne stlačte chodidlom ľavý pedál.
5. Teraz ťahajte nahor ľavé predlaktie a súčasne stlačte chodidlom pravý pedál.
6. Pravá ruka klesá zároveň nadol.
7. Opakujte cvik 10- až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno.

Na chrbát, ramená, hrudník, nohy a zadok (obr. W)

Východisková poloha

1. Chodidlami sa postavte na výrobok.
2. Uchopte expandery a ruky držte tesne po bokoch tela.

Konečná poloha

3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Chodidlami striedavo tlačte pedále výrobku smerom nadol. Ruky sa pohybujú ako pri behu alebo chôdzi po schodoch celkom prirodzene smerom dopredu a dozadu.
5. Hlava zostáva vzpriamená v jednej línii s chrbticou a hornou časťou tela.
6. Expandery fahajte nahor s rukami vystretými do bočných strán až do výšky ramien a opäť ich pomaly spustíte. Dlane smerujú nadol.
7. Opakujte cvik 10- až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte vrchnú časť tela a panvu rovno. Obmena: Cvičenie vykonávajúte s dlaňami smerujúcimi nahor.

Skladovanie, čistenie

Nezabúdajte, že pravidelná údržba a čistenie prispieva k bezpečnosti a zachovaniu výrobku. Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy v suchom, čistom stave a bez batérií pri izbovej teplote. Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou.

DÔLEŽITÉ! Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



Veďľa uvedený symbol znázorňuje, že tento prístroj podlieha smernici 2012/19/EÚ. Táto smernica oznamuje, že tento výrobok nesmiete na konci jeho doby používania likvidovať spolu s bežným domácim odpadom, ale ho musíte odovzdať v špeciálne zriadených zberných dvoroch, recyklačných centrách alebo likvidačných prevádzkach.

Chráňte životné prostredie a likvidujte odborne.

Batérie/akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom. Môžu obsahovať toxické ťažké kovy a podliehajú spracovaniu špeciálneho odpadu. Chemické symboly ťažkých kovov sú nasledovné: Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo. Použité batérie/akumulátory preto odovzdajte v komunálnom zbernom mieste.



Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného prístroja dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Prístroj a obal zlikvidujte ekologicky. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.



Pri triedení odpadu dodržiavajte označenie obalových materiálov, ktoré sú označené skratkami (a) a číslami (b) s nasledujúcim významom: 1 - 7: plasty / 20 - 22: papier a lepenka / 80 - 98: kompozitné látky.

Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, likvidujte tieto oddelene pre lepšie spracovanie odpadu.

Logo Triman je len pre Francúzsko.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok.

Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.


Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.

Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú.

Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 497589_2204

 Servis Slovensko
Tel.: 0850 232001
E-Mail: deltasport@lidl.sk

¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de la primera puesta en marcha.

 **Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de manejo.**


Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de manejo a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

Indicaciones de seguridad

¡Peligro para niños!

- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 8 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimientos, si actúan bajo supervisión o han sido instruidos en el uso seguro del aparato y comprenden los peligros derivados.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.

Alcance de suministro (Fig. A)

- 1 stepper (1)
- 1 pata de plástico trasera (2)
- 1 pata de plástico trasera (3)
- 2 patas de plástico delanteras (4)
- 1 barra de sujeción inferior (5)
- 1 barra de sujeción superior (6)
- 1 soporte (7)
- 1 ordenador con pila incluida (1,5 V ) LR03, AAA (8)


- 1 manillar (9)
- 2 extensores con mosquetón (10)
- 1 cubierta (11)
- 1 tornillo de ajuste (12)
- 1 tornillo de regulación (13)
- 1 llave hexagonal con destornillador de cruz (14)
- 2 tornillos M8 (30 mm) (15)
- 6 tornillos M8 (20 mm) (16)
- 2 tornillos M4 (8 mm) (17)
- 2 tornillos, 5 x 16 mm (18)
- 1 tornillo, 4 x 8 mm (19)
- 2 arandelas (20)
- 6 arandelas (21)
- 1 instrucciones de manejo

Datos técnicos

Dimensiones:

aprox. 65 x 114,5 x 52,5 cm (An x Al x Pr)


Alimentación de energía del ordenador:

1,5 V  LR03, AAA

 Símbolo de tensión continua




Capacidad de carga máxima: 100 kg

 Por la presente, Delta-Sport Handelskontor GmbH declara que este artículo cumple con los siguientes requisitos básicos y las disposiciones pertinentes:

2014/30/UE - Directiva CEM

2011/65/UE - Directiva RoHS

 Fecha de fabricación (mes/año):
08/2022

Clase de equipo: HC (para uso personal en el hogar, precisión C)/no previsto para entrenamiento terapéutico

Comprobado conforme a: DIN EN ISO 20957-1: 2014, DIN EN ISO 20957-8, equipo de entrenamiento DIN 32935 - A
Estiramiento máximo 165 cm a 19,5 N.

El intervalo de tolerancia para la fuerza es del 20 % (+/-) como máximo.

El equipo de entrenamiento tipo A es conforme a la norma DIN 32935.

Movimiento de marcha

En este stepper, el movimiento realizado es de marcha dependiente.

Sistema de resistencia de frenado

En este stepper, el sistema es dependiente de la velocidad.

Uso previsto

El artículo es apto solo como aparato de entrenamiento. El artículo está concebido para uso privado y no es apto para fines médicos ni comerciales. El artículo es apto para su uso en interiores.



Indicaciones de seguridad

Peligro general

- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje. ¡Existe peligro de asfixia!
- No permita jamás que niños pequeños jueguen con la pila. Su ingestión puede ocasionar daños graves a la salud.
- Durante su entrenamiento, mantenga a los niños alejados de los pedales (peligro de aprisionamiento).
- El artículo no es un juguete para niños. Cuando no lo use, guárdelo fuera del alcance de los niños.
- Carga máxima: el artículo está diseñado para un peso corporal máximo del usuario de 100 kg.
- ¡No estire los extensores más allá de la longitud de estiramiento máxima de 165 cm!
- La longitud de estiramiento no debe ajustarse fuera de la marca (MIN.).
- Las correas elásticas solo están diseñadas para su uso con el aparato y no debe utilizarse de ninguna otra forma.
- Del artículo no debe sobresalir ningún dispositivo de ajuste que pueda obstaculizar el movimiento del usuario. El artículo se debe colocar en un lugar donde haya suficiente espacio para el entrenamiento. Se requiere una superficie de al menos 2 x 2 m.
- Coloque el artículo sobre una superficie uniforme y horizontal para que quede estable durante el entrenamiento y no se tambalee.

- Antes de cada uso revise que el artículo esté en perfectas condiciones. De lo contrario no lo utilice.

Las partes defectuosas deben ser sustituidas, ya que pueden afectar al funcionamiento y la seguridad.

- Solo personal especializado y autorizado debe realizar reparaciones.
- Solo se deben utilizar repuestos originales.
- Solo se debe usar el artículo con zapatos deportivos.
- En torno al área de entrenamiento debe haber una zona libre de aprox. 0,6 m (Fig. X).
- Los elastómeros de los extensores deben protegerse de la radiación solar.

¡Peligro de quemaduras!

- Los amortiguadores hidráulicos se calientan durante el entrenamiento. No los toque bajo ninguna circunstancia después del entrenamiento.

¡Peligro por un entrenamiento incorrecto/exagerado!

- Es imprescindible observar todas las instrucciones del capítulo «Indicaciones de entrenamiento».

¡Daños materiales!

- Podría escaparse aceite en caso de una fuga en los amortiguadores hidráulicos. Para evitar que se ensucie el suelo o la alfombra, coloque el artículo sobre una base uniforme y antideslizante.
- Evite que penetren líquidos en el ordenador. Se podría dañar el sensible sistema electrónico. Proteja el ordenador de la luz solar directa.
- Compruebe con regularidad que todos los tornillos y tuercas estén firmemente apretados. Las tuercas autoblocantes no se aflojan con la vibración. Sin embargo, esta característica solo está garantizada si se aprietan una sola vez. En caso de desmontar el stepper alguna vez, se deben reemplazar todas las tuercas autoblocantes por otras nuevas.
- Si no necesita el artículo durante un periodo largo, retire la pila del ordenador, ya que, de lo contrario, podría tener fugas y ocasionar daños.

- Recomendamos el uso de una base durante el entrenamiento para evitar daños en el suelo.

¡Advertencias sobre las pilas!

- Retire las pilas cuando estén gastadas o cuando no se vaya a usar el artículo durante mucho tiempo.
- No utilice tipos o marcas de pilas diferentes, ni pilas nuevas y gastadas juntas ni con capacidad diferente, ya que pueden darse fugas y provocar daños.
- Tenga en cuenta la polaridad (+/-) al ponerlas.
- Sustituya todas las pilas a la vez y deseche las pilas usadas según las instrucciones.
- ¡Advertencia! Las pilas no se deben cargar ni reactivar con otros medios, desmontar, arrojar al fuego ni cortocircuitar.
- Mantenga siempre las pilas fuera del alcance de los niños.
- ¡No utilice pilas recargables!
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser efectuados por niños sin supervisión.
- Limpie los contactos del aparato y de la pila cuando sea necesario y antes de insertar la pila.
- No someta las pilas a condiciones extremas (p. ej. radiadores o radiación solar directa). De lo contrario, existe un mayor peligro de fugas.
- Las pilas pueden provocar peligro de muerte si se ingieren. Por consiguiente, mantenga las pilas fuera del alcance de los niños pequeños. Si se ingiere una pila, se debe acudir inmediatamente a un médico.

¡Peligro!

- Proceda con precaución en caso de que haya una pila dañada o que presente fugas y deséchela de inmediato según las instrucciones. Debe llevar guantes durante esta operación.
- Si entra en contacto con el ácido de la pila, lávese la zona afectada con agua y jabón. ¡Si le entra ácido de la pila en los ojos, enjuáguelos con agua y acuda inmediatamente a un médico!
- No se deben cortocircuitar los bornes de conexión.

Montaje del stepper

Paso 1 (Fig. B)

1. Coloque el stepper (1) con la parte inferior hacia arriba sobre una superficie plana y uniforme.
2. Coloque las patas de plástico traseras (2) y (3) en el armazón del stepper (1) como se muestra en la Fig. B. La superficie estriada de las patas de plástico traseras (2) y (3) deben apuntar hacia arriba y los extremos en punta hacia atrás.
3. Fije cada una de las patas de plástico traseras (2) y (3) con un tornillo (18) y compruebe que las patas de plástico delanteras (4) y los tornillos (17) estén bien fijados.

Nota: Asegúrese de que los orificios previamente perforados del armazón y de las patas de plástico coincidan.

Paso 2 (Fig. C)

1. Una las barras de sujeción superior (6) e inferior (5).

Nota: Preste atención a la orientación correcta de los orificios roscados.

2. Elija uno de los cuatro orificios de la barra de sujeción superior (6) y fije la unión con el tornillo de regulación (13).

Paso 3

1. Pase el cable (8a) del ordenador (8) por el soporte (7) e introduzca el ordenador en el soporte (Fig. D).

Nota: Asegúrese de que el ordenador encaje correctamente en el soporte y de que el cable no quede aprisionado.

2. Pase el cable (8a) del ordenador por las barras de sujeción de modo que una parte de este cuelgue por la parte inferior (Fig. E).
3. Inserte el soporte (7) en la barra de sujeción superior (6) (Fig. E).
4. Fije el soporte con el tornillo (19) en la barra de sujeción superior (6) (Fig. E).

Paso 4 (Fig. F)

1. Dé la vuelta al stepper (1) y conecte el extremo del cable (1a) del stepper (1) al extremo del cable (8a) del ordenador (8).

2. Introduzca los cables unidos por el orificio inferior (1b) del stepper.

Nota: Asegúrese de que los cables no queden aprisionados.

Paso 5 (Fig. G)

1. Introduzca las barras de sujeción en el stepper.

Nota: Preste atención a la orientación correcta de los orificios roscados.

2. Fije las barras de sujeción en la parte delantera del stepper con cuatro tornillos (16) y en la parte trasera con dos tornillos (16) y las correspondientes seis arandelas (21).

3. Enrosque el tornillo de ajuste (12) en la rosca de la parte delantera del stepper.

Nota: Puede regular la altura de subida de los pedales con el tornillo de ajuste.

Para aumentar la altura de subida, gire el tornillo de ajuste hacia la derecha.

Para reducir la altura de subida, gire el tornillo de ajuste hacia la izquierda.

Paso 6 (Fig. H)

1. Coloque el manillar (9) y la cubierta (11) en la barra de sujeción superior (6).

2. Fije el manillar y la cubierta con dos tornillos (15) y dos arandelas (20).

Paso 7 (Fig. I)

1. Enganche los mosquetones (10a) de los extensores (10) en las argollas (1b) del stepper (1) y ciérrelos enroscando firmemente.

¡Importante! Antes del entrenamiento, revise que los extensores estén montados de manera segura y de que los mosquetones estén bien cerrados. ¡Advertencia!

Las argollas están orientadas únicamente para cargas de tracción hacia arriba y no se deben someter a cargas transversales.

Se corre el riesgo de lesiones o de daños al stepper.

Cuando no entrene con los extensores, sáquelos de las argollas para evitar peligro de tropiezo.

Compruebe que todos los tornillos y tuercas están apretados correctamente.

Paso 8 (Fig. J)

Respete la longitud de estiramiento máxima de los extensores.

Cuanto más cortos ajuste los extensores, mayor será el esfuerzo.

- Acorte los extensores (10) fijando el tubo de goma (10b) con la bola de seguridad (10c).

¡IMPORTANTE! Asegúrese de no acortar demasiado los extensores. ¡No se debe exceder la marca «MIN.»!

Ajuste de altura de la barra de sujeción (Fig. K)

1. Afloje ligeramente el tornillo de regulación (13) y sáquela un poco tirando de su cabeza.

Nota: El tornillo de regulación está compuesto por una rosca y un pasador de bloqueo, por lo que no debe aflojarse por completo.

2. Ajuste la altura deseada de la barra de sujeción (6) y suelte la cabeza del tornillo de regulación hasta oír que el pasador de bloqueo encaja.

3. Vuelva a apretar el tornillo de regulación.

Uso del soporte (Fig. K)

1. Con una mano, tire del clip (7a) del soporte (7) hacia arriba.

2. Con la otra mano, coloque su smartphone o tableta en el soporte.

3. Fije su smartphone o tableta cuidadosamente con el clip.

Transporte del stepper

1. Coloque el pie derecho sobre la parte delantera del armazón del stepper.

2. Agarre el stepper por el manillar y vuélquelo cuidadosamente en dirección a usted.

3. Lleve el stepper rodando hacia el lugar deseado y vuelva a enderezarlo lentamente.

Manejo del ordenador

El stepper tiene la clase de precisión C; es decir, que no existe ninguna garantía de precisión de la visualización en el ordenador.

Encendido y apagado

El ordenador se enciende automáticamente cuando usted comienza el entrenamiento, es decir, cuando acciona los pedales. Si no se utiliza el stepper durante aprox. 4 minutos, el ordenador se apaga automáticamente.

Pantalla

En la línea superior aparece:

- «STOP» cuando se interrumpe el entrenamiento;
- el número de pasos por minuto (estimado)

Selección del modo

En la línea inferior se muestran los 4 modos.

Pulse brevemente la tecla MODE para pasar de un modo a otro.

- «TMR»: tiempo de entrenamiento transcurrido hasta el momento de 0:00 a 99:59 min
- «REPS»: número de pasos de la unidad de entrenamiento actual de 0 a 9999
- «CAL»: calorías quemadas* de 0 a 9999 cal
- «TTR»: número de pasos de entrenamiento desde la colocación de la pila de 0 a 9999

* El cálculo se basa en valores estándares previamente programados que solo pueden servir como valores indicativos. El consumo de calorías por el uso de los extensores no se contempla. Se pueden mostrar todos los datos del entrenamiento de manera consecutiva. Para ello pulse la tecla «MODE» hasta que el campo «TMR» parpadee. La visualización cambia automáticamente de un modo a otro cada 5 segundos.

Establecimiento del objetivo de entrenamiento

Puede establecer uno o varios objetivos:

- duración del entrenamiento (TMR)
 - número de pasos (REPS)
 - consumo de calorías (CAL)
1. Mantenga pulsada la tecla MODE hasta que aparezca «0:00 (TMR)» en la línea inferior y el primer 0 parpadee (aprox. 7 segundos).

2. Para establecer la duración del entrenamiento, pulse la tecla MODE varias veces hasta que la pantalla muestre la duración deseada en minutos.
3. Después de unos segundos, la pantalla muestra el siguiente modo (REPS). Pulse la tecla MODE para ajustar el número de pasos en intervalos de 10 pasos.
4. En el siguiente modo (CAL), puede ajustar el consumo de calorías deseado en intervalos de 10 unidades.
5. Ya puede comenzar con el entrenamiento. El ordenador efectúa la cuenta atrás desde los valores predeterminados hasta «0:00».
6. En cuanto alcance el objetivo predeterminado, el ordenador deja de contar durante aprox. 10 segundos. Después, el ordenador comienza desde 0.

Reinicio de la pantalla

La pantalla solo está en 0 en la primera puesta en marcha. En todas las unidades de entrenamiento posteriores, el ordenador continúa con el conteo a partir del punto donde terminó su último entrenamiento. Para reiniciar la pantalla, mantenga pulsada la tecla MODE hasta que se muestren todos los símbolos al mismo tiempo. Para reiniciar el número total de los pasos de entrenamiento (TTR), retire la pila.

Cambio de la pila

¡ADVERTENCIA! Tenga en cuenta las siguientes instrucciones para evitar daños mecánicos y eléctricos.



¡Peligro!

En el artículo se encuentra una pila. Si la pila ya no funciona, cámbiela.

1. Haciendo palanca, levante el ordenador (8) por un lado y sáquelo con cuidado del soporte (7). La pila se encuentra en la parte trasera del ordenador.
2. Retire con cuidado la pila vacía del compartimento de la pila y cámbiela por una nueva. La pila debe encontrarse completamente dentro del compartimento de la pila.

Nota: Tenga en cuenta el polo positivo/negativo de la pila y colóquela correctamente.

3. Vuelva a colocar el ordenador en el soporte.

Nota: Asegúrese de que el ordenador encaje correctamente en el soporte.

Indicaciones de entrenamiento

General

Debería consultar a su médico antes de comenzar con el entrenamiento.

Objetivo

Mediante un entrenamiento adecuado es posible lograr diferentes objetivos:

- mejora de la condición física general
- incremento de la resistencia
- mayor bienestar

El éxito del entrenamiento depende básicamente de los siguientes puntos que le queremos recomendar de manera especial:

- entrenamiento regular y de duración adecuada
- alimentación adecuada
- control del éxito del entrenamiento

¿Quién puede entrenar?

En caso de que no haya practicado deporte durante mucho tiempo, tenga problemas cardíacos, circulatorios u ortopédicos, tome medicamentos o esté embarazada, debe consultar a su médico antes de iniciar el entrenamiento.

Indíquele qué aparato de entrenamiento desea utilizar. Hágase un examen para saber qué programas de entrenamiento son aptos para usted. Para mayor seguridad lleve consigo estas instrucciones de uso para que su médico pueda establecer un programa de entrenamiento individual con usted.

Básicamente, toda persona físicamente sana, joven o mayor, puede comenzar con el entrenamiento de acondicionamiento físico, siempre que haya hablado previamente con un médico.

¡Nota!

Un entrenamiento exagerado o incorrecto puede poner en riesgo su salud.

Esfuerzo

Un entrenamiento intensivo abarca todo el cuerpo, no solo los músculos de las piernas.

El cuerpo, en especial el corazón y el sistema circulatorio, requiere tiempo para ajustarse a los cambios surgidos por el entrenamiento.

Por este motivo es importante incrementar lentamente el esfuerzo y asegurarse de hacer pausas adecuadas durante y después del entrenamiento.

Entrene en un rango de rendimiento en el que no tenga que hacer un esfuerzo excesivo. Ponga atención a su cuerpo; interrumpa de inmediato el entrenamiento si tiene malestar, dificultad al respirar o se siente mareado.

Si puede conversar normalmente durante el entrenamiento, está ejercitándose correctamente.

Calentamiento/relajación

La relajación y enfriamiento son tan importantes como el programa de calentamiento. Finalice su entrenamiento de manera lenta; reduzca la velocidad y el esfuerzo y realice ejercicios de estiramiento ligeros después de dejar de usar el artículo. De esta manera su pulso se estabilizará lentamente y el cuerpo se puede regenerar mejor para realizar nuevos esfuerzos.

La duración de las fases de regeneración entre las unidades de entrenamiento debe corresponder al estado de su condición física.

Evite una intensidad de entrenamiento demasiado alta para prevenir el exceso de entrenamiento. Un esfuerzo excesivo puede ocasionar problemas de salud e incluso la muerte. Debe interrumpir de inmediato el entrenamiento en caso de fatiga o sensación de debilidad.

Para determinar la intensidad de entrenamiento individual, puede calcular su frecuencia cardíaca máxima (FCM) aproximada mediante la siguiente ecuación:

$$FCM = 220 - \text{su edad}$$

Según el objetivo de entrenamiento, existen 5 zonas de entrenamiento en las cuales puede entrenar dependiendo de su frecuencia cardíaca máxima.

Zonas

Zona de regeneración = 50-60 % de FCM

Zona de quema de grasa = 60-70 % de FCM

Zona de quema de carbohidratos = 70-80 % de FCM

Zona anaeróbica = 80-90 % de FCM

Zona de advertencia = 90-100 % de FCM

• Zona de regeneración/zona de salud

Este entrenamiento está orientado a la condición básica. Implica esfuerzos de resistencia prolongados que se deben realizar lentamente. Es especialmente adecuado para principiantes y/o personas de condición física débil.

• Zona de quema de grasa

Optimizado para la quema de grasa, el entrenamiento sirve para reforzar el sistema cardiovascular. Aquí el cuerpo quema la mayor cantidad proporcional de kilojulios de la grasa. Durante el entrenamiento se debe sentir relajado y debe poder conversar.

• Zona de quema de carbohidratos

Aquí se queman más carbohidratos que grasa. El entrenamiento es más pesado, pero también más efectivo.

Subida al stepper

Presione un pedal con el pie completamente hacia abajo, de manera que el brazo del pedal con su tope quede sobre el armazón base. A continuación, súbase con el pie sobre el pedal del brazo que queda abajo. Coloque el otro pie sobre el pedal que se encuentra en posición inclinada hacia arriba.

Bajada

Estando de pie sobre el stepper, presione uno de los pedales completamente hasta abajo, de manera que el tope de su brazo quede sobre el armazón base. Luego retire el pie del pedal inclinado hacia arriba y colóquelo en el suelo. Después retire el pie del pedal que se encuentra abajo. En caso necesario, agárrese fuerte con ambas manos al manillar.

Movimiento del stepper durante el entrenamiento

El stepper simula la subida de escaleras. Mediante el efecto oscilatorio, los pedales no solo se mueven hacia arriba y hacia abajo, sino que se balancean hacia el exterior a izquierda y derecha.

Grupos musculares utilizados

En los ejercicios sin extensores se entrenan principalmente los músculos de las piernas y los glúteos.

Los ejercicios en los que se suben escaleras y se utilizan los extensores refuerzan los glúteos, las piernas, los brazos y los músculos de los hombros.

Los ejercicios en los que no se suben escaleras pero se utilizan los extensores refuerzan los músculos de los brazos y hombros.

Postura corporal

Debe asegurarse de mantener el cuerpo en posición erguida durante el entrenamiento. Evite estrictamente arquear la espalda.

Importante: ¡Durante el ejercicio mantenga la tensión abdominal y el torso erguido!

Durante la escalada uniforme, el tope del brazo del pedal no debería tocar el armazón base. Por eso, cambie siempre la carga de una pierna a la otra poco antes de llegar al suelo. También puede ser útil balancear los brazos ligeramente flexionados delante del torso al ritmo de su paso.

Ejercicios de estiramiento

Estiramiento del músculo erector de la columna (Fig. L)

Posición inicial

1. Póngase en posición de cuatro patas.
2. Coloque las articulaciones de manos y rodillas debajo de los hombros y glúteos.

Posición final

3. Tense los músculos abdominales y curve la espalda hacia arriba hasta sentir el estiramiento en toda la zona de la espalda.
4. Su mirada debe estar dirigida hacia las manos.
5. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 2 a 3 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga la espalda y la pelvis recta en la posición de cuatro patas.

Estiramiento de los músculos traseros de los muslos (Fig. M)

Posición inicial

1. Colóquese con la espalda sobre el suelo. Las piernas deben estar estiradas y relajadas.

Posición final

2. Tense los músculos abdominales y levante una pierna verticalmente hacia arriba.
3. Tome con las manos el muslo y llévelo hacia usted para aumentar el estiramiento.
4. Los dedos de los pies deben apuntar hacia abajo, mientras la pierna trasera permanece estirada sobre el suelo.
5. Mantenga un momento esta posición y regrese a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 2 a 3 veces en tres tandas y cambie de pierna.

Importante: En algunas personas, los músculos traseros de los muslos están fuertemente acortados. Si este es su caso, puede ayudarse acercando el muslo con una toalla.

Estiramiento de los músculos pectorales (Fig. N)

Variante 1

Posición inicial

1. Coloque un antebrazo y codo con la mano mirando hacia arriba sobre una pared, formando un ángulo recto con el brazo y el antebrazo.

Posición final

2. Mantenga el contacto y gire el torso ligeramente alejándose de la pared.
3. Repita el ejercicio de 2 a 3 veces en tres tandas y cambie de lado.

Variante 2

Posición inicial

1. Estire ambos antebrazos lateralmente hacia arriba de manera que los brazos y los antebrazos formen un ángulo recto.
2. Apóyese en posición de paso ligeramente sobre el marco de una puerta.

Posición final

3. Presione el torso con cuidado hacia delante de manera que sienta el estiramiento en la zona del pecho.

4. Repita el ejercicio de 2 a 3 veces en tres tandas.

Importante: Manténgase aprox. 5 segundos en tensión.

Estiramiento de los músculos del cuello (Fig. O)

Posición inicial

1. Colóquese en posición erguida.

Posición final

2. Incline la cabeza lateralmente hacia un hombro, mientras lleva el otro hombro hacia abajo. Debería sentir el estiramiento en la zona lateral de la nuca.
3. Manténgase aprox. 5 segundos en esta posición y regrese a la posición inicial.
4. Repita el ejercicio de 2 a 3 veces en tres tandas y cambie de lado.

Importante: Mantenga la cabeza erguida hacia delante sin girar el cuello. La ejecución frente a un espejo facilita la postura correcta.

Estiramiento de los músculos delanteros de los muslos (Fig. P)

Posición inicial

1. Tense los músculos abdominales en posición erguida.
2. Evite arquear la espalda, llevando la pelvis hacia arriba.
3. Para mejorar la estabilidad puede apoyarse con una mano en la pared.

Posición final

4. Manteniendo la tensión, agarre un tobillo y estire en dirección de los glúteos. Mantenga las piernas paralelas.
5. El estiramiento se debe sentir en el lado delantero del muslo de la pierna flexionada.
6. Manténgase aprox. 5 segundos en esta posición y regrese a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 2 a 3 veces en tres tandas y cambie de pierna.

Importante: En algunas personas, los músculos delanteros de los muslos están fuertemente acortados. Si este es su caso, puede ayudarse acercando el pie con una toalla.

Estiramiento de los músculos flexores de la cadera (Fig. Q)

Posición inicial

1. Dé un paso hacia adelante y coloque la pierna trasera con la espinilla sobre el suelo.
2. El muslo y la pantorrilla de la pierna delantera deben formar un ángulo recto y los brazos deben descansar sobre la pierna delantera.

Posición final

3. Con la espalda erguida y recta, deslice la pelvis hacia delante en dirección al suelo de manera que sienta el estiramiento en la zona de la cadera de la pierna trasera.
4. La rodilla delantera no debería sobresalir más allá de las puntas de los dedos del pie.
5. Durante el movimiento asegúrese que la pierna trasera y la cadera formen una línea y que no gire la pelvis.
6. Manténgase aprox. 5 segundos en esta posición y regrese a la posición inicial.
7. Repita el ejercicio de 2 a 3 veces en tres tandas y cambie de pierna.

Importante: Mantenga la espalda recta durante el ejercicio.

Estiramiento del interior de los muslos (Fig. R)

Posición inicial

1. Coloque las piernas ampliamente separadas y flexione una pierna hacia fuera.
2. Coloque las manos relajadas sobre la cadera.

Posición final

3. Estire la otra pierna lateralmente y desplace el peso corporal a la pierna flexionada.
4. Mantenga el pie de la pierna estirada en el suelo, de manera que sienta el estiramiento en el interior del muslo de la pierna estirada.
5. Manténgase aprox. 5 segundos en esta posición y regrese a la posición inicial.
6. Repita el ejercicio de 2 a 3 veces en tres tandas y cambie de pierna.

Importante: Mantenga la espalda y la pelvis rectas durante el ejercicio.

Ejercicios sin extensores

Para muslos, pantorrillas y glúteos (Fig. S)

Posición inicial

1. Póngase con los pies sobre el artículo y agárrse fuerte al manillar con ambas manos.

Posición final

2. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
3. Presione alternativamente con los pies los pedales del artículo hacia abajo.
4. La cabeza debe mantenerse como prolongación de la columna vertebral y el torso en posición erguida.
5. Repita el ejercicio de 2 a 3 veces en tres tandas.

Ejercicios con extensores

¡Nota sobre el entrenamiento con extensores!

El extensor no se debe estirar más de 165 cm. De lo contrario podría sufrir daños y causar lesiones al usuario.

Cuanto más estire el extensor, más fuerza deberá aplicar.

Agarre correcto

Asegúrese de mantener siempre las asas en posición horizontal al tirar de los extensores.

No flexione las muñecas; de lo contrario se produce un esfuerzo excesivo.

Ejercicios

Para todos los ejercicios que se indican a continuación se debe proceder así:

- Sujete las asas con las manos.
- Realice los movimientos de manera controlada.
- Mantenga los brazos en tensión.
- Antes de cada entrenamiento con los extensores, compruebe que los tornillos de los mosquetones estén firmemente cerrados.
- La duración de las series de los ejercicios se debe ajustar a su nivel de condición física personal. Distribuya los ejercicios en varias series de ejercicios y haga pausas entre ellas.

Recomendamos realizar 3 series de ejercicios por cada ejercicio; la duración de las repeticiones depende de su condición física.

Para los brazos, hombros, piernas y glúteos (Fig. T)

Posición inicial

1. Póngase con los pies sobre el artículo.
2. Agarre los extensores. El dorso de las manos debe apuntar hacia arriba.

Posición final

3. Tense la musculatura de los brazos, de los glúteos y del abdomen.
4. Levante el brazo derecho delante del cuerpo ligeramente flexionado hasta la altura de los hombros, mientras presiona hacia abajo el pedal derecho con el pie.
5. Baje el brazo izquierdo y levante el derecho al mismo tiempo, mientras presiona hacia abajo el pedal izquierdo con el pie.
6. La cabeza debe mantenerse como prolongación de la columna vertebral y el torso en posición erguida.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Los brazos se deben alternar en sentido contrario a las piernas y la pelvis se debe mantener recta.

Para los brazos y, especialmente, los hombros (Fig. U)

Posición inicial

1. Póngase con los pies sobre el artículo. No se necesitarán los pedales para este ejercicio.
2. Agarre los extensores y mantenga las manos a la altura de la cadera.

Posición final

3. Tense la musculatura de los brazos y del abdomen.
4. Lleve el brazo derecho hacia la barbilla. Mueva el codo lateralmente hacia arriba hasta la altura de los hombros; el dorso de la mano debe apuntar hacia arriba.
5. Baje al mismo tiempo el brazo izquierdo.
6. Permanezca un momento en esta posición y después vuelva a la posición inicial.

7. Ahora lleve el brazo izquierdo hacia la barbilla. Mueva el codo lateralmente hacia arriba hasta la altura de los hombros; el dorso de la mano debe apuntar hacia arriba.
8. Baje al mismo tiempo el brazo derecho.
9. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga el torso y la pelvis rectos durante el ejercicio.

Para los brazos, las piernas, los glúteos y, sobre todo, la parte superior del brazo (Fig. V)

Posición inicial

1. Póngase con los pies sobre el artículo.
2. Agarre los extensores y mantenga las manos a la altura de la cadera. Los codos se deben mantener cerca del cuerpo. Las palmas de las manos deben apuntar hacia arriba.

Posición final

3. Tense la musculatura de los brazos y del abdomen.
4. Estire el antebrazo derecho hacia arriba y presione al mismo tiempo el pedal izquierdo con el pie hacia abajo.
5. Estire ahora el antebrazo izquierdo hacia arriba y presione al mismo tiempo el pedal derecho con el pie hacia abajo.
6. El brazo derecho baja al mismo tiempo.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga el torso y la pelvis rectos durante el ejercicio.

Para la espalda, los hombros, el pecho, las piernas y los glúteos (Fig. W)

Posición inicial

1. Póngase con los pies sobre el artículo.
2. Agarre los extensores y mantenga las manos pegadas a los lados del cuerpo.

Posición final

3. Tense la musculatura de los glúteos y del abdomen.
4. Presione alternativamente con los pies los pedales del artículo hacia abajo.
5. La cabeza debe mantenerse como prolongación de la columna vertebral y el torso en posición erguida.

6. Tire de los extensores hacia arriba hasta la altura de los hombros con los brazos estirados lateralmente y bájelos de nuevo. Las palmas de las manos deben apuntar hacia abajo.
7. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres tandas.

Importante: Mantenga el torso y la pelvis rectos durante el ejercicio. Variación: realice el ejercicio con las palmas de las manos mirando hacia arriba.

Almacenamiento, limpieza

Recuerde siempre que el mantenimiento y la limpieza regulares contribuyen a la seguridad y conservación del artículo.

Si no va a utilizarlo, almacene siempre el artículo seco, limpio y sin pila a temperatura ambiente.

Limpie solo con agua y después seque con un paño de limpieza.

¡IMPORTANTE! No lo limpie con productos de limpieza agresivos.

Indicaciones para la eliminación



Este símbolo indica que el dispositivo está sujeto a la Directiva 2012/19/UE.

Esta directiva especifica que este dispositivo no puede ser eliminado con la basura doméstica normal al final de su vida útil, sino que debe ser entregado en puntos de recogida, centros de reciclaje o empresas eliminadoras de basura especialmente habilitados al efecto. Proteja el medio ambiente y elimine los productos correctamente.

No deseche las pilas/acumuladores con la basura doméstica. Pueden contener metales pesados y deben ser tratados como residuos especiales. Los símbolos químicos de los metales pesados son estos: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = plomo. Por ello, elimine las pilas/acumuladores en un punto de recogida comunitario.



En su administración local o municipal podrán informarle sobre otras posibilidades de eliminación del artículo usado.

No deje material de embalaje, como bolsas de plástico, en manos de niños. Guarde el material de embalaje en un lugar inaccesible para éstos.



Al separar los residuos, tenga en cuenta la marcación de los materiales de embalaje, que se indica con abreviaturas (a) y números (b) que significan lo siguiente: 1-7: plásticos / 20-22: papel y cartón / 80-98: materiales compuestos.

El artículo y su material de embalaje son reciclables, deséchelos separados para un mejor tratamiento de los residuos.

El logo «Triman» solo se aplica en Francia.

Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 497589_2204

 Servicio España
Tel.: 900 984 989
E-Mail: deltasport@lidl.es

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du tager det i brug første gang.

 **Det gør du ved at læse nedenstående betjeningsvejledning omhyggeligt.**

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne betjeningsvejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

Sikkerhedsanvisninger **Farligt for børn!**

- Dette apparat kan benyttes af børn fra 8 år og op og af personer med nedsatte fysiske, sansemæssige eller psykiske evner, hvis de er under opsyn eller har modtaget undervisning i sikker brug af apparatet og forstår de medfølgende farer.
- Børn må ikke lege med apparatet.
- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.

Leveringsomfang (fig. A)


- 1 x stepper (1)
- 1 x plasticfod, bag (2)
- 1 x plasticfod, bag (3)
- 2 x plasticfod, for (4)
- 1 x holdestang, nederst (5)
- 1 x holdestang, øverst (6)
- 1 x holder (7)
- 1 x computer inkl. batteri (1,5 V === LR03, AAA) (8)
- 1 x håndtag (9)
- 2 x elastik inkl. karabinhage (10)
- 1 x afdækning (11)
- 1 x stilleskrue (12)
- 1 x justeringsskrue (13)


- 1 x unbrakonøgle med stjerneskruetrækker (14)
- 2 x skrue, M8 x 30 mm (15)
- 6 x skrue, M8 x 20 mm (16)
- 2 x skrue, M4 x 8 mm (17)
- 2 x skrue, 5 x 16 mm (18)
- 1 x skrue, 4 x 8 mm (19)
- 2 x spændeskive (20)
- 6 x spændeskive (21)
- 1 x betjeningsvejledning


Tekniske data

Mål: ca. 65 x 114,5 x 52,5 cm (b x h x d)

Strømforsyning, computer:
1,5 V === LR03, AAA


 Symbol for jævnspænding

 Maks. kapacitet: 100 kg

 Hermed erklærer Delta-Sport Handelskontor GmbH, at denne artikel er i overensstemmelse med følgende grundlæggende krav og de øvrige gældende bestemmelser:

2014/30/EU - EMC-direktiv

2011/65/EU - RoHS-direktiv

 Fremstillingsdato (måned/år):
08/2022

Apparatklasse: HC (til brug i private husholdninger, nøjagtighed C)/ikke beregnet til terapeutisk træning

Testet i henhold til: DIN EN ISO 20957-1:

2014, DIN EN ISO 20957-8, Træningsapparat
DIN 32935 - A

Størst mulige stræklængde 165 cm ved 19,5 N.
Tolerancen for kraften er højst 20 % (+/-).

Træningsapparat form A er i overensstemmelse med DIN 32935.

Skridtbevægelse

Denne stepper anvendes med en fast skridtbevægelse.

Bremsemodstandssystem

Denne stepper har et hastighedsafhængigt system.

Bestemmelsesmæssig brug

Artiklen er udelukkende egnet til brug som træningsapparat. Artiklen er beregnet til privat brug og er ikke egnet til medicinske og erhvervsmæssige formål. Artiklen er beregnet til indendørs brug.



Sikkerhedsanvisninger Generel fare

- Hold børn på afstand af emballagematerialet. Der er kvælningsfare!
- Lad aldrig små børn lege med batteriet. Slugning kan medføre alvorlige skader på helbredet.
- Hold børn på afstand af pedalerne under træningen (fare for at komme i klemme).
- Artiklen er ikke legetøj. Når den ikke er i brug, skal den opbevares utilgængeligt for børn.
- Maksimal belastning: Artiklen er beregnet til en maksimal kropsvægt hos brugeren på 100 kg.
- Elastikkerne må ikke strækkes ud over den størst mulige stræklængde på 165 cm!
- Stræklængden må ikke indstilles over markeringen (MIN.).
- Elastikkerne er udelukkende beregnet til brug på apparatet og må ikke bruges til andre formål.
- Der må ikke være justeringsanordninger på artiklen, som kan hindre brugerens bevægelser. Artiklen skal opstilles et sted, hvor der er tilstrækkelig plads til træningen. Et areal på mindst 2 x 2 m er påkrævet.
- Placer artiklen på et jævnt og vandret underlag, så den står fast og ikke „vipper“ under træningen.
- Kontroller, at artiklen er i fejlfri stand, inden hver brug. Hvis dette ikke er tilfældet, må det ikke tages i brug. Defekte dele skal udskiftes, da det ellers begrænser funktion og sikkerhed.
- Reparationer må kun gennemføres af autoriserede fagfolk.
- Der må kun anvendes originale reservedele.
- Artiklen må kun anvendes med sportssko.
- Omkring træningsområdet skal der være et frirum på ca. 0,6 m (fig. X).

- Elastomererne i expanderne skal beskyttes mod sollys.

Fare for forbrænding!

- Hydraulikdæmperne bliver varme under træningen. Undlad at røre ved dem umiddelbart efter træningen.

Fare ved forkert/overdreven træning!

- Følg altid alle anvisningerne i kapitlet „Træningsanvisninger“.

Materielle skader!

- Ved utætheder i hydraulikdæmperne kan der komme olie ud. Stil artiklen på et jævnt, skridsikkert underlag for at undgå snavs på gulvet eller tæppet.
- Undgå, at der kommer væske ind i computeren. Den følsomme elektronik kan tage skade. Beskyt computeren mod direkte sollys.
- Kontroller regelmæssigt, at alle skrue og møtrikker sidder fast. Selvlåsende møtrikker kan ikke gå løs på grund af vibration. Denne egenskab er dog kun garanteret, når de spændes første gang. Hvis stepperen senere skilles ad, skal alle selvlåsende møtrikker udskiftes med nye.
- Hvis du ikke skal bruge artiklen i længere tid, skal du tage batteriet ud af computeren, da det ellers kan lække og forårsage skader.
- Vi anbefaler at bruge et underlag under træningen for at undgå skader på gulvet.



Advarsler angående batterier!

- Tag batterierne ud, når de er brugt op, eller når artiklen ikke skal anvendes i længere tid.
- Brug ikke forskellige batteri-typer, -mærker, nye og brugte batterier eller batterier med forskellig kapacitet sammen, da disse kan lække og dermed forårsage skader.
- Vær opmærksom på polariteten (+/-) ved isætning.
- Skift alle batterierne samtidig, og bortskaf de gamle batterier ifølge forskrifterne.
- Advarsel! Batterier må ikke oplades eller genaktiveres på anden måde, må ikke skilles ad, ikke udsættes for åben ild eller kortsluttes.
- Opbevar altid batterier utilgængeligt for børn.
- Anvend ikke genopladelige batterier!

- Rengøring og almindelig vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Rengør om nødvendigt og inden isætning batteriets og apparatets kontakter.
- Udsæt ikke batterierne for ekstreme forhold (f.eks. varmelegemer eller direkte sollys). Dette vil medføre øget risiko for lækage.
- Batterier kan være livsfarlige at sluge. Derfor skal batterier opbevares utilgængeligt for småbørn. Hvis et batteri bliver slugt, skal man straks søge lægehjælp.

Fare!

- Beskadigede eller utætte batterier skal håndteres yderst forsigtigt og omgående bortskaffes ifølge forskrifterne. Bær handsker imens.
- Hvis du kommer i kontakt med batterisyre, skal det berørte sted vaskes med vand og sæbe. Hvis der kommer batterisyre i øjet, skyl med vand, og søg omgående lægehjælp!
- Tilslutningsklemmerne må ikke kortsluttes.

Montering af stepperen

Trin 1 (fig. B)

1. Læg stepperen (1) med undersiden opad på et fladt og jævnt underlag.
2. Sæt de bagerste plasticfodder (2) og (3) ind i stepperens (1) stel som vist i fig. B. De rillede flader på de bagerste plasticfodder (2) og (3) vender opad, og de spidse ender peger bagud.
3. Fastgør de bagerste plasticfodder (2) og (3) med en skrue (18) hver, og kontroller, at de forreste plasticfodder (4) og skrue (17) sidder fast.

Bemærk: Sørg for, at de forborede huller i stellet og dem i plasticfodderne flugter.

Trin 2 (fig. C)

1. Forbind den øverste holdestang (6) og den nederste holdestang (5) med hinanden.

Bemærk: Sørg for, at skruehullerne vender rigtig.

2. Vælg et af de fire huller i den øverste holdestang (6) og fastgør forbindelsen med justeringsskruen (13).

Trin 3

1. Før kablet (8a) til computeren (8) igennem holderen (7), og sæt computeren ind i holderen (fig. D).

Bemærk: Sørg for, at computeren sidder rigtig i holderen, og at kablet ikke sidder i klemme.

2. Før kablet (8a) til computeren igennem holdestængerne, så et stykke af kablet hænger ud forned (fig. E).
3. Stik holderen (7) ind i den øverste holdestang (6) (fig. E).
4. Fastgør holderen på den øverste holdestang (6) med skruen (19) (fig. E).

Trin 4 (fig. F)

1. Vend stepperen (1) om igen, og forbind enden af kablet (1a) til stepperen (1) med enden af kablet (8a) til computeren (8).
2. Før det samlede kabel ind i stepperens øverste åbning (1b).

Bemærk: Sørg for, at kablet ikke kommer i klemme.

Trin 5 (fig. G)

1. Stik holdestængerne ind i stepperen.

Bemærk: Sørg for, at skruehullerne vender rigtig.

2. Fastgør holdestængerne på stepperen med fire skrue (16) på forsiden og to skrue (16) på bagsiden med de seks medfølgende spændeskiver (21).
3. Drej stilleskruen (12) ind i gevindet på forsiden af stepperen.

Bemærk: Ved hjælp af stilleskruen kan du indstille pedalernes skridthøjde.

Drej stilleskruen i urets retning for at øge skridthøjden.

Drej stilleskruen mod urets retning for at mindske skridthøjden.

Trin 6 (fig. H)

1. Sæt håndtaget (9) med afdækning (11) på den øverste holdestang (6).
2. Sæt håndtaget med afdækning fast med to skrue (15) og to spændeskiver (20).

Trin 7 (fig. I)

1. Hægt elastikkens (10) karabinhage (10a) fast i øsknen (1b) på stepperen (1), og skru den stramt til.

Vigtigt! Kontroller inden træningen, at elastikkerne er monteret sikkert, og at karabinhagerne er sikkert skruet til.

Advarsel!

Øsknerne er udelukkende beregnede til trækraft opad og må ikke belastes på tværs.

Der er fare for kvæstelser eller beskadigelse af stepperen.

Hvis du ikke træner med elastikkerne, skal du hægte dem ud af øsknerne for at undgå fare for at snuble.

Kontroller, om alle skruer og møtrikker er spændt sikkert.

Trin 8 (fig. J)

Vær opmærksom på elastikkernes maks. stræklængde.

Jo kortere du indstiller elastikkerne, desto flere kræfter bruger man.

- Forkort elastikkerne (10) ved at fastgøre gum-mislangen (10b) med låsekuglen (10c).

VIGTIGT! Sørg for ikke at forkorte elastikkerne for meget. Markeringen „MIN.“ må ikke overskrides!

Indstilling af holdestangens højde (fig. K)

1. Løsn justeringsskruen (13) en smule, og træk dens greb lidt ud.

Bemærk: Justeringsskruen består af et gevind og en låsepal, så den må ikke skrues helt ud.

2. Indstil den ønskede højde for holdestangen (6), og slip grebet på justeringsskruen, så låsepalen går i hak med et klik.
3. Stram justeringsskruen igen.

Brug af holder (fig. K)

1. Træk klemmen (7a) på holderen (7) opad med den ene hånd.
2. Placer med den anden hånd din smartphone eller tablet i holderen.
3. Fastgør forsigtigt din smartphone eller tablet med klemmen.

Transport af stepperen

1. Stil dig med højre fod foran på stepperens stel.
2. Tag fat i håndtaget på stepperen, og vip forsigtigt stepperen ind mod dig.
3. Rul stepperen til det ønskede sted, og stil langsomt stepperen ned igen.

Betjening af computeren

Stepperen har nøjagtighedsklasse C, dvs. der er ikke krav om nøjagtigheden for visningen i computeren.

Tænding og slukning

Når du starter træningen eller træder på pedalerne, tænder computeren automatisk. Hvis stepperen ikke har været i brug i ca. 4 minutter, slukker computeren automatisk.

Visninger

I den øverste linje vises:

- „STOP“, når træningen bliver afbrudt;
- antal skridt i minuttet (optælling)

Valg af tilstand

De 4 tilstande vises i nederste linje. Tryk kortvarigt på MODE-tasten for at skifte fra en tilstand til den næste.

- „TMR“: aktuel træningstid fra 0:00 til 99:59 min
- „REPS“: antal skridt i den aktuelle træningssession fra 0 til 9999
- „CAL“: kalorieforbrug* fra 0 til 9999 cal
- „TTR“: antal træningsskridt siden isætning af batteriet fra 0 til 9999

* Beregningen er baseret på forprogrammede standardværdier, der kun er vejledende. Der tages ikke højde for kalorieforbruget ved brug af elastikkerne.

Du kan få vist alle træningsdata efter hinanden. Tryk på „MODE“-tasten flere gange, indtil feltet „TMR“ blinker. Visningen skifter automatisk fra tilstand til tilstand efter 5 sekunder.

Angivelse af træningsmål

Du kan angive et eller flere mål:

- træningsvarighed (TMR)
- antal skridt (REPS)
- kalorieforbrug (CAL)

1. Hold MODE-tasten inde, indtil den nederste linje viser „0:00 (TMR)“, og det første 0 blinker (ca. 7 sek.).
2. Angiv en træningsvarighed ved at trykke så mange gange på MODE-tasten, at den ønskede varighed i minutter vises i displayet.
3. Efter nogle sekunder vises den næste tilstand (REPS) i displayet. Tryk på MODE-tasten for at indstille antal skridt i intervaller af 10.
4. Det ønskede kalorieforbrug kan du indstille i den næste tilstand (CAL) i intervaller af 10.
5. Nu kan du begynde med træningen. Computeren tæller ned til „0:00“ fra de forudindstillede værdier.
6. Så snart det forudindstillede mål er nået, holder computeren op med at tælle i ca. 10 sekunder. Derefter starter computeren fra 0.

Nulstilling af visning

Ved første idrifttagning står visningen også på 0. Ved alle efterfølgende træningssessioner fortsætter computeren tællingen fra det sted, din seneste træning sluttede. For at nulstille visningen skal du holde MODE-tasten inde, indtil alle symboler vises samtidig. For at nulstille det samlede antal træningsskridt (TTR) skal du tage batteriet ud.

Udskiftning af batteri

ADVARSEL! Overhold følgende anvisninger for at undgå mekaniske og elektriske skader.



Fare!

Der er et batteri i artiklen. Hvis batteriet ikke længere virker, kan du skifte det.

1. Løft computeren (8) op i siden, og tag den forsigtigt af holderen (7). Batteriet befinder sig på bagsiden af computeren.
2. Tag forsigtigt det flade batteri ud af batterirummet, og udskift det med et nyt batteri. Batteriet skal være helt inde i batterirummet.

Bemærk: Vær opmærksom på batteriets plus-/minuspoler og på korrekt isætning.

3. Sæt computeren tilbage i holderen.

Bemærk: Sørg for, at computeren sidder rigtigt i holderen.

Træningsanvisninger

Generelt

Kontakt din læge, inden du begynder med træningen!

Målsætning

Med relevant træning kan du opnå forskellige mål:

- forbedre den generelle fysiske form
- øge udholdenheden
- større velvære

Resultatet af træningen afhænger primært af følgende punkter, som vi gerne vil gøre dig særlig opmærksom på:

- regelmæssig og tilstrækkelig langvarig træning
- passende ernæring
- kontrol af træningsresultatet

Hvem kan træne?

Hvis du ikke har dyrket sport i længere tid, har hjerte-, kredsløbs- eller ortopædiske problemer, tager medicin eller er gravid, bør du kontakte din læge, inden du begynder at træne. Fortæl din læge, hvilket træningsredskab, du vil benytte. Bliv undersøgt for at finde ud af, hvilke træningsprogrammer der passer til dig. Tag denne brugervejledning med for en sikkerheds skyld, så lægen kan lægge et individuelt træningsprogram sammen med dig.

I princippet kan alle med et sundt legeme, ung såvel som gammel, gå i gang med fitness træning efter forudgående samtale med en læge.

Bemærk!

Forkert eller overdreven træning kan medføre sundhedsfare.

Belastning

Intens træning belaster hele kroppen, ikke kun benmuskulaturen.

Kroppen, især hjertet og kredsløbet, skal bruge tid til at tilpasse sig de forandringer, der sker som følge af træningen.

Derfor er det vigtigt at øge belastningen langsomt og sørge for passende pauser under og efter træningen.

Du skal således træne med en effekt, hvor du ikke bliver overbelastet. Lyt til din krop. Afslut træningen straks, hvis du føler dig utilpas, bliver stakåndet eller svimmel.

Du træner rigtigt, hvis du stadig kan føre en normal samtale under træningen.

Nedvarmning/udstrækning

Nedvarmning og udstrækning er lige så vigtigt som et rigtigt opvarmningsprogram. Afslut din træning gradvist. Sænk tempoet og belastningen, og lav lette strækøvelser, når du er steget af artiklen. På den måde falder din puls langsomt, og kroppen kan bedre regenerere til kommende belastninger.

Varigheden af regenereringsfasen mellem træningssessionerne afhænger af din trænings-tilstand.

Undgå at træne med for høj intensitet for at undgå overtræning. Overanstrengelse kan medføre helbredsproblemer og i yderste tilfælde døden. Hvis du føler dig udmattet eller svag, skal du straks afbryde træningen.

For at beregne den individuelle træningsintensitet kan du udregne din omtrentlige maksimale puls (MP) med følgende ligning:

$$MP = 220 - \text{din alder}$$

Alt efter træningsmålet findes der 5 træningszoner, som du kan træne indenfor på baggrund af din maksimale puls.

Zoner

Regenerationszone = 50-60 % af MP

Fedtforbrændingszone = 60-70 % af MP

Kulhydratforbrændingszone = 70-80 % af MP

Anaerob zone = 80-90 % af MP

Advarselszone = 90-100 % af MP

• Regenerationszone/sundhedszone

Denne træning er rettet mod grundkonditionen. Den består af længere, langsomt udførte udholdenhedsbelastninger. Særlig egnet til begyndere og/eller personer med dårlig kondition.

• Fedtforbrændingszone

Træningen er optimeret til fedtforbrænding og styrker hjerte- og kredsløbssystemet. Her forbrænder kroppen den største andel kilojoule af fedt. Under træningen skal du føle dig afslappet og kunne føre en samtale.

• Kulhydratforbrændingszone

Her forbrændes mere kulhydrat end fedt. Træningen er mere anstrengende, men også mere effektiv.

Opstigning på stepperen

Tryk en pedal helt ned med foden, så pedalarmerne hviler med stopperen på stellet.

Træd derefter op med foden på pedalen på den sænkede pedalarm.

Sæt derefter den anden fod på den anden pedal, der peger skråt opad.

Afstigning

Tryk en af pedalerne helt ned med foden, mens du står på stepperen, så pedalarmens stopper hviler på stellet.

Tag derefter foden fra den skråtstillede pedal ned på gulvet. Fjern derefter foden fra den nederste pedal. Hold om nødvendigt fast i håndtaget med begge hænder.

Bevægelse af stepperen under træningen

Din stepper simulerer at gå op ad en trappe. På grund af swing-effekten bevæger pedalerne sig ikke kun op og ned, men drejer også udad mod venstre og højre.

Belastede muskelgrupper

Ved øvelser uden elastikker trænes hovedsageligt ben- og sædemuskulatur.

Øvelser, hvor du stepper og belaster elastikkerne, styrker sædemuskler, ben, arme og skuldermuskler.

Øvelser, hvor du ikke stepper, men belaster elastikkerne, styrker din arm- og skuldermuskulatur.

Kropsholdning

Sørg for at holde kroppen lige under træningen. Undgå at bøje ryggen.

Vigtigt: Hold mavemusklerne spændt og overkroppen oprejst under en øvelse!

Ved regelmæssig stepning skal pedalarmstopperen ikke berøre stellet.

Skift belastning til det andet ben, umiddelbart inden den sættes ned. Det kan også være til hjælp at lade armene svinge let med i din step-rytme foran overkroppen.

Strækøvelser

Udstrækning af den nedre ryg-strækker (fig. L)

Udgangsstilling

1. Stil dig på alle fire.
2. Placer hånd- og knæled under henholdsvis skuldre og bagdel.

Slutstilling

3. Spænd mavemusklerne, og skyd ryg som en kat, til du kan mærke, at det strækker i hele ryggen.
4. Ret blikket ned mod dine hænder.
5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.

6. Gentag øvelsen 2-3 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold ryg og bækken lige, når du står på alle fire.

Udstrækning af hasemuskulaturen (fig. M)

Udgangsstilling

1. Læg dig på ryggen på gulvet. Lig med benene udstrakt og afslappet.

Slutstilling

2. Spænd mavemusklerne, og løft et ben op til lodret.
3. Tag fat om låret med hænderne, og træk det op mod dig for at øge strækket.
4. Tæerne peger nedad, mens det andet ben bliver liggende udstrakt på gulvet.
5. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 2-3 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter ben.

Vigtigt: Hos nogle personer er hasemuskulaturen kraftigt forkortet. Hvis det er tilfældet for dig, kan du lettere udføre øvelsen ved at trække låret op mod dig ved hjælp af et håndklæde.

Udstrækning af brystmuskulaturen (fig. N)

Variant 1

Udgangsstilling

1. Læg en underarm og albue med en væg med hånden pegende opad, så over- og underarm danner en ret vinkel.

Slutstilling

2. Hold kontakten, og drej overkroppen let væk fra væggen.
3. Gentag øvelsen 2-3 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter side.

Variant 2

Udgangsstilling

1. Stræk begge underarme opad og til siden, så over- og underarme danner en ret vinkel.
2. Sæt en fod fremad som ved et skridt, og læn dig let mod en dørkarm.

Slutstilling

3. Pres forsigtigt overkroppen fremad, til du kan mærke, at det strækker i brystområdet.
4. Gentag øvelsen 2-3 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold strækket i ca. 5 sekunder.

Udstrækning af nakkemuskulaturen (fig. O)

Udgangsstilling

1. Stil dig ret op.

Slutstilling

2. Vip hovedet til siden ned mod skulderen, og træk samtidig den anden skulder nedad. Du skal kunne mærke strækket i siden af nakken.
3. Hold denne stilling i ca. 5 sekunder, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
4. Gentag øvelsen 2-3 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter side.

Vigtigt: Hold hovedet lige frem uden at dreje i halsen. Det er lettere at holde den rigtige stilling, når man udfører øvelsen foran et spejl.

Udstrækning af lårmuskulaturen foran (fig. P)

Udgangsstilling

1. Stå ret op, og spænd mavemusklerne.
2. Undgå at bøje ryggen ved at trække bækkenet opad imens.
3. Du kan støtte dig til en væg med en hånd for bedre at holde balancen.

Slutstilling

4. Hold spændingen, grib fat om den ene ankel, og træk den op mod bagdelen. Hold benene parallelt.
5. Strækket skal kunne mærkes foran på låret af det bøjede ben.

6. Hold denne stilling i ca. 5 sekunder, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.

7. Gentag øvelsen 2-3 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter ben.

Vigtigt: Hos nogle personer er lår-muskulaturen foran kraftigt forkortet. Hvis det er tilfældet for dig, kan du lettere udføre øvelsen ved at trække foden op mod dig ved hjælp af et håndklæde.

Udstrækning af hoftebøjeren

(fig. Q)

Udgangsstilling

1. Træd et skridt frem, og sæt det bagerste ben ned med skinnebenet på gulvet.
2. Forreste lår og underben danner en ret vinkel, og armene hviler på det forreste ben.

Slutstilling

3. Hold ryggen ret, og pres bækkenet fremad og med mod gulvet, så du mærker et stræk i hofteområdet på det bagerste ben.
4. Det forreste knæ må ikke rage ud over tåspidserne.
5. Vær opmærksom på, at det bagerste ben og hoften danner en lige linje under bevægelsen, og at bækkenet ikke svinger ud.
6. Hold denne stilling i ca. 5 sekunder, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
7. Gentag øvelsen 2-3 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter ben.

Vigtigt: Hold ryggen lige under øvelsen.

Udstrækning af lårets inderside

(fig. R)

Udgangsstilling

1. Stil dig i stor bredstående stilling, og bøj det ene ben.
2. Hold hænderne løst på hofterne.

Slutstilling

3. Stræk det andet ben ud til siden, og læg kropsvægten over på det bøjede ben.
4. Hold foden på det strakte ben i gulvet, så du kan mærke strækket på indersiden af låret på det strakte ben.
5. Hold denne stilling i ca. 5 sekunder, og vend derefter tilbage til udgangsstillingen.
6. Gentag øvelsen 2-3 gange i tre øvelsessæt, og skift derefter ben.

Vigtigt: Hold ryggen og bækkenet lige under øvelsen.

Øvelser uden elastik

Til lår, lægge og sædemuskler (fig. S)

Udgangsstilling

1. Stil dig med fødderne på artiklen, og hold fast i håndtaget med begge hænder.

Slutstilling

2. Spænd sæde- og mavemusklerne.
3. Tryk artiklens pedaler ned skiftevis med fødderne.
4. Hold hovedet ret op i forlængelse af rygsøjlen og overkroppen.
5. Gentag øvelsen 2-3 gange i tre øvelsessæt.

Øvelser med elastikker

Bemærkning vedrørende træning med elastikker!

Elastikken må maksimalt strækkes til 165 cm. Ellers kan den blive beskadiget, og brugeren kan i den forbindelse komme til skade.

Jo længere du strækker elastikken, desto flere kræfter skal du bruge.

Det rigtige greb

Sørg altid for at holde håndtagene vandret, når du trækker i elastikkerne. Bøj ikke håndleddene, da de ellers bliver overbelastede.

Øvelser

For alle øvelser gælder følgende:

- Hold håndtagene i hænderne.
- Udfør bevægelserne kontrolleret.
- Hold armene spændt.
- Kontroller før hver træning med elastikkerne, at forskruingerne på karabinhagerne er stramt lukkede.
- Varigheden af øvelsessættene skal være tilpasset din personlige træningstilstand. Opdel øvelserne i flere sæt, og hold pauser imellem sættene.

Vi anbefaler 3 øvelsessæt pr. øvelse, gentagelsernes varighed afhænger af din træningstilstand.

Til arme, skuldre, ben og bagdel

(fig. T)

Udgangstilling

1. Stil dig med fødderne på artiklen.
2. Tag fat i elastikkerne. Håndryggene vender opad.

Slutstilling

3. Spænd arm-, sæde- og mavemuslerne.
4. Løft venstre arm let vinklet op til skulderhøjde foran kroppen, mens du trykker højre pedal ned med foden.
5. Sænk venstre arm, og løft samtidig den højre, mens du trykker venstre pedal ned med foden.
6. Hold hovedet ret op i forlængelse af rygsøjlen og overkroppen.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Sving armene modsat af benene, og hold bækkenet lige.

Til armene og især til skuldrene

(fig. U)

Udgangstilling

1. Stil dig med fødderne på artiklen. Pedalerne skal ikke bruges til denne øvelse.
2. Tag fat i elastikkerne, og hold hænderne i hoftehøjde.

Slutstilling

3. Spænd arm- og mavemuslerne.
4. Træk højre arm op til hagen. Bevæg samtidig albuen til siden op i skulderhøjde med håndryggen vendt opad.
5. Sænk samtidig venstre arm.
6. Hold denne stilling et øjeblik, og vend derefter tilbage til udgangstillingen.
7. Træk nu venstre arm op til hagen. Bevæg samtidig albuen til siden op i skulderhøjde med håndryggen vendt opad.
8. Sænk samtidig højre arm.
9. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen.

Til arme, ben, bagdel og især overarmene (fig. V)

Udgangstilling

1. Stil dig med fødderne på artiklen.
2. Tag fat i elastikkerne, og hold hænderne i hoftehøjde. Hold albuerne tæt på kroppen. Håndfladerne vender opad.

Slutstilling

3. Spænd arm- og mavemuslerne.
4. Løft højre underarm opad, og tryk samtidig venstre pedal nedad med foden.
5. Løft nu venstre underarm opad, og tryk samtidig højre pedal nedad med foden.
6. Samtidig sænkes højre arm.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen.

Til ryg, skuldre, bryst, ben og bagdel (fig. W)

Udgangstilling

1. Stil dig med fødderne på artiklen.
2. Tag fat i elastikkerne, og hold hænderne ned langs siden af kroppen.

Slutstilling

3. Spænd sæde- og mavemuslerne.
4. Tryk artiklens pedaler ned skiftevis med fødderne.
5. Hold hovedet ret op i forlængelse af rygsøjlen og overkroppen.
6. Træk elastikkerne op til siden med strakte arme til skulderhøjde, og sænk dem igen. Håndfladerne vender nedad.
7. Gentag øvelsen 10-15 gange i tre øvelsessæt.

Vigtigt: Hold overkrop og bækken lige under øvelsen. Variation: Gennemfør øvelsen med håndfladerne opad.

Opbevaring, rengøring

Glem ikke, at regelmæssig vedligeholdelse og rengøring bidrager til artiklens sikkerhed og holdbarhed.

Opbevar altid artiklen tør, ren, uden batteri og ved stuetemperatur, når den ikke er i brug. Rengør kun med vand, og tør efter med et viskestykke.

VIGTIGT! Må aldrig rengøres med skræppe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Symbolet ved siden af angiver, at denne enhed er omfattet af direktiv 2012/19/EU. Dette direktiv fastslår, at man ved slutningen af denne enheds levetid ikke må bortskaffe den sammen med det normale husholdningsaffald, men skal aflevere den hos specielt udstyrede indsamlingssteder, på genbrugspladser eller til affaldshåndteringsvirksomheder. Skån miljøet og bortskaf sagkyndigt.

Batterier, genopladelige eller ej, må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet. De kan indeholde giftige tungmetaller, og er derfor underlagt den samme håndtering som farligt affald. Tungmetallernes kemiske symboler er som følger: Cd = cadmium, Hg = kviksølv, Pb = bly. Indlever derfor de brugte batterier, genopladelige eller ej, på en af de kommunale genbrugsstationer.



Yderligere informationer om bortskaffelse af det udtjente apparat kan indhentes hos kommunen. Bortskaf apparatet og emballagen på en miljøvenlig måde. Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn.




Vær opmærksom på emballagematerialernes mærkning under affaldssorteringen. Disse er markeret med forkortelser (a) og tal (b), der har følgende betydning: 1-7: Kunststoffer / 20-22: Papir og pap / 80-98: Kompositmaterialer. Produktet og emballagematerialerne kan genbruges, hvorfor du bedes bortskaffe dem separat for at opnå en bedre affaldshåndtering. Triman-logoet er kun gældende for Frankrig.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas. Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder. Garantien kan kun gøres gældende i garantiperioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien. Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 497589_2204

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

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)
- 6 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)
- 6 x rondella (21)
- 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 Handel- skontor 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

Data di produzione (mese/anno):
08/2022

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.).
- Gli estensori sono ideati esclusivamente per l'uso sul dispositivo e non possono essere impiegati in altro modo.
- 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. Fissare i piedini posteriori in plastica (2) e (3) con una vite (18) ciascuno e verificare la buona tenuta dei piedini anteriori (4) e delle viti (17).

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 quattro viti (16) nella parte anteriore e due viti (16) nella parte posteriore, con le rispettive sei rondelle (21) ciascuna.

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 moschettono (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 estimativo)

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 incurvare 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 interiore 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 tenerli 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.

Presenza 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.
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



Il simbolo accanto indica che questa apparecchiatura è soggetta alla Direttiva 2012/19/UE. Questa direttiva prevede che alla fine del suo periodo di impiego non sia consentito smaltire questa apparecchiatura insieme ai normali rifiuti domestici, bensì presso centri di raccolta appositamente allestiti, presso strutture di riciclaggio dei materiali oppure presso aziende di smaltimento. Rispettate l'ambiente e smaltite i rifiuti correttamente.

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.



Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'apparecchiatura usata. Smaltire l'apparecchiatura e la confezione nel rispetto dell'ambiente. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini.



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.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.


Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale.

Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di acondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 497589_2204

 Assistenza Italia
Tel.: 800781188
E-Mail: deltasport@lidl.it

Szívvel gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használata előtt ismerje meg a terméket.


 **Figyelmesen olvassa el az alábbi kezelési útmutatót.**

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a kezelési útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Biztonsági utasítások Gyerekek számára veszélyes!

- Ezt az eszközt csak 8 évnél idősebb gyerekek, valamint fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott személyek, illetve a megfelelő tapasztalattal nem rendelkező személyek, kizárólag felügyelet mellett használhatják, amennyiben elmagyarázták nekik az eszköz biztonságos használatát, és megértették az azzal járó veszélyeket.
- Az eszközzel a gyerekek nem játszhatnak.
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermek felügyelete nélkül nem végezhet.

Csomag tartalma (A ábra)

- 1 x stepper (1)
- 1 x hátsó műanyag talp (2)
- 1 x hátsó műanyag talp (3)
- 2 x elülső műanyag talp (4)
- 1 x alsó tartórúd (5)
- 1 x felső tartórúd (6)
- 1 x tartó (7)
- 1 x számítógép, elemmel
(1,5 V , AAA) (8)
- 1 x fogantyú (9)
- 2 x expander, karabinerrel (10)


- 1 x takaróelem (11)
- 1 x beállítócsavar (12)
- 1 x állítócsavar (13)
- 1 x belső hatlapú kulcs,
keresztféjes csavarhúzóval (14)
- 2 x csavar, M8 x 30 mm (15)
- 6 x csavar, M8 x 20 mm (16)
- 2 x csavar, M4 x 8 mm (17)
- 2 x csavar, 5 x 16 mm (18)
- 1 x csavar, 4 x 8 mm (19)
- 2 x alátét (20)
- 6 x alátét (21)
- 1 x kezelési útmutató


Műszaki adatok

Méret:

kb. 65 x 114,5 x 52,5 cm (SZÉ x MA x MÉ)


A számítógép energiaellátása:

1,5 V  LR03, AAA

 Egyenfeszültség jele




Maximális terhelhetőség: 100 kg

 A Delta-Sport Handelskontor GmbH kijelenti, hogy a termék megfelel az alábbi általános követelményeknek és az egyéb vonatkozó rendelkezéseknek:

2014/30/EU – Elektromágneses összeférhetőségi irányelv

2011/65/EU – RoHS irányelv

 Gyártási dátum (hónap/év):
08/2022

Készülékosztály: HC (magánháztartásban használható, C pontosság)/nem alkalmas terápiás edzési célra

Tanúsítvány: DIN EN ISO 20957-1: 2014, DIN EN ISO 20957-8,

Edzőeszköz DIN 32935 – A

Maximális nyúláshossz 165 cm 19,5 N-nál.

Tűréstartomány az erőhatásra vonatkozóan maximum 20% (+/-).

Az A formájú edzőeszköz megfelel a DIN 32935 szabványnak.

Lépő mozgás

Ezzel a stepperrel összehangolt lépő mozgás végezhető.

Fék-ellenállás rendszer

Ez a stepper sebességfüggő rendszerrel rendelkezik.

Rendeltetészerű használat

A termék kizárólag edzőeszköz céljára használható. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. A termék csak beltéri használatra alkalmas.

Biztonsági utasítások Általános veszélyek

- A gyerekeket tartsa távol a csomagolóanyag-tól. Légutak külső elzáródása miatti fulladásveszély!
- Soha ne engedjen kisgyerekeket az elemmel játszani. Az elem lenyelése súlyos egészségkárosodáshoz vezethet.
- Edzés közben ne engedjen gyerekeket a pedálok közelébe (testrészek becsípődésének veszélye).
- A termék nem gyermekjáték. Ha nem használja, tárolja gyermekek számára nem elérhető helyen.
- Legnagyobb terhelhetőség: A termék legfeljebb 100 kg-os testsúlyú személy általi használatra készült.
- Az expandereket ne húzza meg erősebben, mint a maximális 165 cm nyúláshossz!
- A nyúláshosszt nem szabad a jelölésen (MIN.) túlrá beállítani.
- Az expanderek kizárólag az egységen való használatra szolgálnak, másféleképpen nem szabad használni őket.
- A termék beállítószerkezeteit úgy kell elhelyezni, hogy azok ne nyúljanak túl az eszközön, és ne akadályozzák a felhasználót a szabad mozgásban. A terméket olyan területen állítsa fel, ahol van elég hely az edzéshez. Legalább 2 x 2 m-es terület szükséges.
- A terméket vízszintes, sík felületre helyezze, hogy az edzés közben stabilan álljon és ne „billegjen”.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épességét. Ellenkező esetben ne használja. A meghibásodott alkatrészeket ki kell cserélni, mert azok károsan befolyásolják a működést és a biztonságot.

- Javítási munkákat csak erre feljogosított szakemberek végezhetnek.
- Csak eredeti pótalkatrészeket szabad használni.
- A terméket csak sportcipővel szabad használni.
- Az edzés helye körül egy kb. 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (X ábra).
- Az expanderek elasztomer anyagát védje a napsugárzástól.

Égési sérülés veszélye!

- A hidraulikus mozgáscsillapítók edzés közben felforrósodnak. Semmiképp ne érjen hozzájuk közvetlenül edzés után.

Rosszul végzett/túlzott edzés okozta veszélyek!

- Feltétlenül tartsa be az „Edzési útmutató” című fejezet figyelmeztetéseit.

Anyagi károk!

- A hidraulikus mozgáscsillapítók tömítetlenség esetén olaj szivároghat. A padló vagy a szőnyeg szennyeződésének elkerülése érdekében állítsa a terméket egyenes, csúszásmentes talajra.
- Előzze meg, hogy folyadék kerüljön a számítógépbe. Az érzékeny elektronika károsodhat. Óvja a számítógépet a közvetlen napsugárzástól.
- Rendszeresen ellenőrizze valamennyi csavar és csavaranya megfelelő tartását. Az önzáró csavaranyák rezgés hatására nem oldódnak ki. Ez a tulajdonság azonban csak az első meghúzásnál áll fenn. Ha a steppert egyszer szétszerelik, akkor az összes önzáró csavaranyát újjakkal kell helyettesíteni.
- Ha hosszabb ideig nem használja a terméket, akkor vegye ki az elemet a számítógépből, nehogy kifolyjon és kárt okozzon.
- Javasoljuk, hogy az edzés során használjon alátétet a padló sérüléseinek elkerülése érdekében.

Elemekre vonatkozó figyelmeztetések!

- Vegye ki az elemeket, ha lemerültek, vagy ha hosszabb ideig nem használja a terméket.
- Ne használjon különböző típusú, márkájú, új és használt vagy eltérő teljesítményű elemeket egyszerre, mert ezek kifolyhatnak, és ezáltal kárt okozhatnak.

- Behelyezéskor ügyeljen a megfelelő polarításra (+/-).
- Egyszerre cserélje ki az összes elemet, és előírászerűen selejtezze le a régieket.
- Figyelmeztetés! Az elemeket tilos tölteni vagy más módon újraaktiválni, tilos őket szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zárni.
- Elemeket minden esetben csak gyermekek elől elzárt helyen tároljon.
- Ne használjon újratölthető elemeket!
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermek felügyelete nélkül nem végezhet.
- Szükség esetén és behelyezés előtt tisztítsa meg az elem és a készülék érintkezőit.
- Ne tegye ki az elemeket szélsőséges feltételeknek (pl. hőszűrő közelsége vagy közvetlen napsugárzás). Különben megnő a kifolyás veszélye.
- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet. Ezért az elemeket gyermekek számára nem elérhető helyen tárolja. Elem lenyelése esetén azonnal orvosi segítséget kell igénybe venni.

Veszély!

- Rendkívül óvatosan kezelje a sérült vagy kifolyt elemet, és előírászerűen, azonnal helyezze az e célra szolgáló gyűjtőbe. Viseljen közben védőkesztyűt.
- Ha elemsavval érintkezik, vízzel és szappannal mossa le az érintett területet. Ha elemsav kerül a szemébe, vízzel mossa ki, és késedelem nélkül forduljon orvoshoz!
- Az érintkezőket tilos rövidre zárni.

A stepper összeszerelése

1. lépés (B ábra)

1. Helyezze a steppert (1) az aljával felfelé egy lapos, puha felületre.
2. Dugja be a hátsó műanyag talpakat (2) és (3) a stepper (1) vázába a B ábrán látható módon. A hátsó műanyag talpak (2) vagy (3) bordázott érintkezési felületei felfelé, a csúcsos végei pedig hátrafelé mutassanak.
3. Rögzítse a hátsó műanyag talpakat (2) és (3) egy-egy megfelelő csavarral (18), és ellenőrizze az elülső műanyag talpak (4) és a csavarok (17) szoros illeszkedését.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a vázon és a műanyag talpakon található lyukak egymással fedésben legyenek.

2. lépés (C ábra)

1. Csatlakoztassa a felső tartórudat (6) az alsó tartórúdhoz (5).

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a furatok a helyes irányba nézzenek.

2. Válassza ki a felső tartórúd (6) négy furata közül az egyiket, és rögzítse a két rudat egymáshoz az állítócsavarral (13).

3. lépés

1. Vezesse át a számítógép (8a) vezetékét (8) a tartón (7), és helyezze be a számítógépet a tartóba (D ábra).

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a számítógép megfelelően álljon a tartóban, és hogy a vezeték ne csipődjön be.

2. Vezesse át a számítógép vezetékét (8a) a tartórudakon úgy, hogy a vezeték egy szakasza alul kilógjon (E ábra).
3. Helyezze be a tartót (7) a felső tartórúdba (6) (E ábra).
4. Rögzítse a tartót a megfelelő csavarral (19) a felső tartórúdon (6) (E ábra).

4. lépés (F ábra)

1. Fordítsa vissza a steppert (1), és csatlakoztassa a stepper (1) vezetékének (1a) végét a számítógép (8) vezetékének (8a) végéhez.
2. Vezesse át a csatlakoztatott vezetékeket a stepper alsó nyílásán (1b).

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a vezetékek ne szoruljanak be sehova.

5. lépés (G ábra)

1. Dugja be a tartórudakat a stepperbe.
- Megjegyzés:** ügyeljen arra, hogy a furatok a helyes irányba nézzenek.
2. A tartórudakat elől négy csavarral (16), hátul pedig két csavarral (16) és a hozzájuk tartozó hat alátéttel (21) rögzítse a stepperhez.
 3. Csavarja be a beállítócsavart (12) a stepper elülső oldalán található menetbe.

Megjegyzés: a beállítócsavar segítségével beállíthatja a pedálok emelkedési magasságát. Az emelkedési magasság növeléséhez forgassa a beállítócsavart az óramutató járásával meggyezző irányba.

Az emelkedési magasság csökkentéséhez fordítsa a beállítócsavart az óramutató járásával ellentétes irányba.

6. lépés (H ábra)

1. Helyezze fel a fogantyút (9) a takaróelemmel (11) együtt a felső tartórúdra (6).
2. Rögzítse a fogantyút a takaróelemmel együtt két megfelelő csavar (15) és két alátét (20) segítségével.

7. lépés (I ábra)

1. Akassza be az expander (10) karabinerét (10a) a stepper (1) rögzítőgyűrűjébe (1b), és zárja le a csavarral.

Fontos! Edzés előtt ellenőrizze, hogy az expanderek biztonságosan vannak-e felszerelve, és hogy a karabinerek le vannak-e zárva a csavarral.

Figyelmeztetés! A rögzítőgyűrűket kizárólag felfelé ható húzóerőkhöz tervezték, keresztirányban nem szabad őket terhelni.

Fennáll a sérülés vagy a stepper károsodásának veszélye.

Ha nem az expanderekkel edz, akkor a botlásveszély elkerülése érdekében akassza ki őket a rögzítőgyűrűből.

Ellenőrizze, hogy minden csavar és csavaranya biztonságosan meg van-e húzva.

8. lépés (J ábra)

Vegye figyelembe az expanderek max. nyúláshosszát.

Minél rövidebbre állítja be az expandereket, annál nagyobb erő kifejtésre van szükség.

- Az expanderek (10) lerövidítéséhez, rögzítse a gumitömlőt (10b) a biztosítógömbbel (10c).

FONTOS! Ügyeljen arra, hogy az expandereket ne rövidítse le túlzott mértékben. A „MIN.” jelölést nem szabad túllépni!

A tartórúd magasságának beállítása (K ábra)

1. Csavarással lazítsa meg kissé az állítócsavart (13), és húzza meg a fogantyújánál fogva.

Megjegyzés: az állítócsavar egy menetből és egy rögzítőcsapból áll, ezért azt nem kell teljesen kicsavarni.

2. Állítsa be a tartórudat (6) a kívánt magasságra, és engedje el az állítócsavar fogantyúját úgy, hogy a reteszelőcsap hallhatóan bekatantjon a helyére.

3. Csavarja be ismét az állítócsavart.

A tartó használata (K ábra)

1. Egy kézzel húzza felfelé a tartón (7) lévő csíptetőt (7a).
2. A másik kezével helyezze be az okostelefonját vagy táblagépét a tartóba.
3. Óvatosan rögzítse okostelefonját vagy táblagépét a csíptető segítségével.

A stepper szállítása

1. Álljon rá a jobb lábával előlről a stepper vázára.
2. Fogja meg a steppert a fogantyújánál, és óvatosan billentse a steppert maga felé.
3. Gurítsa a steppert a kívánt helyre, és lassan állítsa vissza a talpára.

A számítógép kezelése

A stepper a C pontossági osztálynak felel meg, azaz a számítógép kijelzőjén megjelenő adatok pontosságával kapcsolatban nem támasztható igény.

Be- és kikapcsolás

Az edzés megkezdésekor, pl. amikor megmozdítja a pedálokat, a számítógép automatikusan bekapcsol. Ha kb. 4 percig nem használják a steppert, akkor a számítógép automatikusan kikapcsol.

Kijelző

A felső sor tartalma:

- „STOP”, ha megszakítja az edzést;
- Percenkénti lépésszám (átlagérték)

Üzem mód kiválasztása

A 4 üzemmód az alsó sorban jelenik meg. Az üzemmódok közötti váltáshoz nyomja meg röviden a MODE gombot.

- „TMR”: eddigi edzésidő 0:00 és 99:59 perc között
- „REPS”: a folyamatban lévő edzés lépésszáma 0 és 9999 között
- „CAL”: felhasznált kalória* 0 és 9999 között
- „TTR”: lépések száma az elem behelyezése óta 0 és 9999 között

* A számítás előre meghatározott általános értékeken alapul, amelyek csak irányadó értékként szolgálnak. Az expanderek használata során felhasznált kalóriát nem veszi figyelembe. Sorban egymás megjelenítheti az összes edzési adatot. Nyomja meg ehhez annyiszor a „MODE” gombot, amíg a „TMR” mező villogni nem kezd. A kijelző 5 másodpercenként automatikusan átvált egyik módból a másikba.

Edzési célok megadása

Egy vagy több célt is meghatározhat:

- Edzés időtartama (TMR)
 - Lépések száma (REPS)
 - Felhasznált kalória (CAL)
1. Tartsa a MODE gombot lenyomva addig, amíg az alsó sorban megjelenik a „0:00 (TMR)” felirat, és az első 0 villogni nem kezd (kb. 7 s).
 2. Az edzésidő megadásához nyomja meg annyiszor a MODE gombot, amíg a kijelző a kívánt időtartamot nem mutatja percben.
 3. Néhány másodperc után a kijelzőn a következő üzemmód (REPS) jelenik meg. A MODE gomb megnyomásával 10-es lépésekben beállítható a lépésszám.
 4. A kívánt kalóriafelhasználás a következő módban (CAL) adható meg 10-es lépésekben.
 5. Most már elkezdheti az edzést. A számítógép a beállított értékről visszaszámol a „0:00” értékig.
 6. A beállított érték elérésekor a számítógép kb. 10 másodpercig nem számol tovább. Ezután a számítógép 0-ról indul újra.

Kijelző nullázása

A kijelző csak az beindításkor áll 0-án. Az összes ezt követő edzés alkalmával a számítógép onnan folytatja tovább a számlálást, ahol az utolsó edzést befejezte. A kijelző nullázásához tartsa a MODE gombot addig lenyomva, amíg az összes jel egyszerre látható nem lesz. A teljes lépésszám (TTR) nullázásához távolítsa el az elemet.

Elemcsere

FIGYELMEZTETÉS! Vegye figyelembe a következő utasításokat a mechanikai és elektromos károk elkerülésére.

Veszély!

A termékben egy elem található. Ha az elem lemerült, akkor cserélje ki.

1. Emelje ki a számítógépet (8) az oldalánál fogva óvatosan a tartóból (7). Az elem a számítógép hátoldalán található.
2. Vegye ki a lemerült elemet óvatosan az elemtartó rekeszből, és tegyen be helyette egy újat. Az elemnek teljes terjedelmében az elemtartó rekeszben kell elhelyezkednie.

Megjegyzés: figyeljen az elem plusz/mínusz pólusára és a helyes berakásra.

3. Helyezze vissza a számítógépet a tartóba.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a számítógépet pontosan helyezze be a tartóba.

Edzési útmutató

Általános tájékoztatás

Mielőtt az edzést elkezdené, keresse fel az orvosát!

Célkitűzés

Megfelelő edzéssel különféle célok érhetők el:

- Az általános fittség javítása
- A kitartás növelése
- Jobb közérzet

Az edzés eredményessége lényegében a következő szempontoktól függ, amelyeket feltétlenül a figyelmébe ajánlunk:

- Rendszeres és megfelelő hosszúságú edzés
- Megfelelő táplálkozás
- Az edzés eredményességének ellenőrzése

Ki edzhet?

Ha már hosszabb ideje nem sportol, ha szív-, keringési vagy ortopédiai problémái vannak, ha gyógyszert szed vagy gyermeket vár, akkor az edzés megkezdése előtt keresse fel orvosát. Mondja el neki, hogy milyen edzőkészüléket kíván használni. Vizsgáltsa ki magát annak megállapítása érdekében, hogy melyek az Ön számára megfelelő edzésmódok. A biztonság kedvéért vigye magával ezt a használati útmutatót, hogy orvosával egy egyéni edzésprogramot állíthassanak össze.

Alapvetően bárki elkezdheti az erőnléti edzést, aki testileg egészséges, legyen az illető akár fiatal, akár idős, amennyiben előzőleg orvosával egyeztetett.

Megjegyzés!

A rosszul végzett vagy túlzásba vitt edzés veszélyeztetheti egészségét.

Terhelés

Az erőteljes edzés az egész szervezetet igénybe veszi, nem csak az izomzatot.

A testnek – különösen a szívnek és a keringésnek – időre van szüksége, hogy alkalmazkodjon az edzés jelentette változásokhoz.

Emiatt fontos, hogy a terhelést csak lassan növelje, és figyelni kell edzés közben és utána a megfelelő szünetekre.

Olyan terheléssel eddzen, ami nem veszi igénybe a teljes erejét. Hallgasson a szervezetére, fejezze be az edzést, ha nem érzi jól magát, nem kap levegőt vagy szédülést érez.

Akkor edz jól, ha edzés közben még rendszeren tud beszélgetni.

Levezetés/lazítás

Ugyanolyan fontos a levezetés, ill. a lazítás, mint a megfelelő bemelegítés. Fokozatosan fejezze be az edzést; csökkentse az erő kifejtést és az eszkről leszállva végezzen nyújtó gyakorlatokat. Így lassan megnyugszik a pulzusa, és a szervezete jobban tud regenerálódni a további igénybevételhez.

Az egyes edzési egységek közötti pihenési szakaszok hossza mindig az edzetségi állapotához igazodjon.

Kerülje a túlzottan intenzív edzést, a túledzés elkerülése érdekében. A túlerőltetés egészségügyi gondokat okozhat és halálhoz vezethet. Kifáradáskor vagy gyengeség érzésekor azonnal hagyja abba az edzést.

Az egyéni edzésintenzitás megállapításához a következő számítással meghatározható a körülbelüli legnagyobb pulzusszám (MHF):

$MHF = 220 - \text{életkor}$

Edzési céltól függően a maximális pulzusszáma támaszkodva 5 edzési zóna van, amelyen belül végezhető az edzés.

Zónák

Regenerációs zóna = a maximális pulzus 50–60%-a

Zsírégető zóna = a maximális pulzus 60–70%-a

Szénhidrátégető zóna = a maximális pulzus 70–80%-a

Anaerob zóna = a maximális pulzus 80–90%-a
Veszélyzóna = a maximális pulzus 90–100%-a

• Regenerációs zóna/egészségügyi zóna

Az edzés célja az alapkondíció. Hosszabb, lassan végzendő állóképességi terhelésből áll. Különösen kezdőknek és gyenge erőnlétű személyeknek ajánlott.

• Zsírégetési zóna

Optimalizálja a zsírégetést, a szív és keringési rendszer erősítésére szolgál. Itt égeti el a szervezet arányaiban a legtöbb zsírból származó energiát. Edzés közben nyugodtnak kell éreznie magát, tudnia kell beszélgetni.

• Szénhidrátégetési zóna

Itt több szénhidrát ég el, mint zsír. Az edzés megerőltetőbb, de hatékonyabb is.

Fellépés a stepperre

Nyomja le egészen az egyik pedált a lábával úgy, hogy a pedálkar ütközője az alapvázra felfeküdjön.

Utána lépjen fel a leengedett pedálkar lépőfelületére.

A másik lábát helyezze a másik, ferdén felfelé álló pedál felületére.

Leszállás

A stepperen állva az egyik pedált nyomja le teljesen addig, hogy a pedál ütközője a vázra felfeküdjön. Utána vegye le a lábát a ferdén felfelé álló pedálról, és helyezze a talajra. Ezután lépjen le a lefelé álló pedálról is. Szükség esetén kapaszkodjon mindkét kezével a fogantyúba.

A stepper mozgása edzés közben

A stepper a lépcsőn járást szimulálja.

A lengő hatás révén a pedálok nemcsak felfelé és lefelé mozognak, hanem a külső oldalak felé, balra és jobbra is kilengenek.

Igénybe vett izomcsoportok

Az expander nélkül végzett gyakorlatok alapvetően a láb- és farizmokat edzik.

A taposás mellett expanderrel is végzett gyakorlatok erősítik a fart, a lábakat, a karokat és a vállizomzatot. Azok a gyakorlatok, amelyek során taposás nélkül csak az expandert használja, a kar- és vállizomzatot erősítik.

Testtartás

Ügyeljen arra, hogy edzés közben egyenesen tartsa a testét. Feltétlenül el kell kerülni a háton való lordosis kialakulását.

Fontos: a gyakorlatok során a has végig feszes, a felsőtest pedig egyenes legyen!

Egyenletes taposásánál a pedálkar ütközőjének nem szabad az alsó vázhoz érnie. Mindig röviddel az ütközés előtt helyezze át a testsúlyát az egyik lábáról a másikra. Segít az is, ha a karjait kissé behajlítva a taposás ritmusában engedje a felsőtestet előtt lengeni.

Nyújtógyakorlatok

Az alsó hátfeszítő izom nyújtása

(L ábra)

Alaphelyzet

1. Ereszkedjen négykézláb állásba.
2. Helyezze karját és könyökét a vállá, illetve a csípője alá.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a hasizmaikat és görbítse meg a hátát, mint a macska, amíg a feszülést az egész hátában nem érzi.
4. Arca nézzen a keze felé.
5. Maradjon egy pillanatra ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: négykézláb állásban a hátát és a derekát tartsa egyenesen.

A hátsó combizomzat nyújtása

(M ábra)

Alaphelyzet

1. Feküdjön hátával a padlóra. Lábak lazán kinyújtva.
2. Feszítse meg a hasizmaikat, és emelje fel az egyik lábát függőlegesen felfelé.
3. Fogja át karjaival a combját, és húzza jobban magához, hogy erősebb legyen a nyújtás.
4. A lábujjak lefelé néznek, miközben a másik láb kinyújtva továbbra is a talajon fekszik.
5. Maradjon ebben a helyzetben egy pillanatra, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson lábat.

Fontos: vannak olyan személyek, akiknek nagyon megrövidült a hátsó combizom. Ha Ön is ez a helyzet áll fenn, akkor könnyítésként egy törülközővel húzza a combját a teste irányába.

A mellizomzat nyújtása (N ábra)

1-es változat

Alaphelyzet

1. Támassza a falnak az alsó karját és a könyökét, a tenyere nézzen felfelé, közben a felső és az alsó kar alkosson derékszöveget.

Véghelyzet

2. Továbbra is a falhoz érve felsőtestét kissé fordítsa el a faltól.
3. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

2-es változat

Alaphelyzet

1. Nyújtsa ki mindkét alkarját oldalt felfelé, hogy a felső és az alsó kar derékszöveget alkosson.
2. Harántállásban dőljön neki könnyedén egy ajtókeretnek.

Véghelyzet

3. Tolja a felsőtestét finoman előre, hogy érezze a feszülést a mellkas területén.
4. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Kb. 5 másodpercig maradjon a nyújtó helyzetben.

A nyaki izomzat nyújtása (O ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon egyenesen.
2. Döntse a fejét oldalra a váll irányába, ezzel egyidejűleg húzza lefelé a másik vállát. A nyújtást a nyak oldalsó részén kell éreznie.
3. Tartsa meg ezt a helyzetet kb. 5 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
4. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

Fontos: a fejét egyenesen előre nézve tartsa, közben a nyakát ne fordítsa el. Ha tükör előtt végzi a gyakorlatot, könnyebb lesz a helyes testtartás.

Az első combizomzat nyújtása

(P ábra)

Alaphelyzet

1. Feszítse meg egyenes állásban a hasizmaikat.
2. Ne görbítse a hátát, és a medencéjét húzza felfelé.
3. Az egyensúly megtartása érdekében egyik kezével nekitámaszkodhat a falnak.

Véghelyzet

4. A feszesség fenntartása mellett fogja meg a bokáját, és húzza a csípője felé. A lábak közben párhuzamosak maradnak.
5. A feszülést a meghajlított lábban az első combizomban kell érezni.
6. Tartsa meg ezt a helyzetet kb. 5 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
7. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson lábat.

Fontos: vannak olyan személyek, akiknek nagyon megrövidültek az első combizomjai. Ha Önénél is ez a helyzet áll fenn, akkor könnyítésként egy törülközővel húzza a lábfejét a teste irányába.

Csípőhajlító izom nyújtása (Q ábra)

Alaphelyzet

1. Lépjen támadóállásba előre, és a hátsó lábát helyezze sípcsonttal a talajra.
2. Az első lábszár és a comb derékszöget alkot, a karok az első lábon pihennek.

Véghelyzet

3. Egyenesen felfelé tartott háttal tolja előre a medencéjét, hogy a hátsó lábban a csípője magasságában érezze a feszülést.
4. Az első lábnál a térd ne álljon a lábujjakon túl.
5. Mozgás közben ügyeljen arra, hogy a hátsó láb és a csípő egy vonalban legyen, a medence ne forduljon ki.
6. Tartsa meg ezt a helyzetet kb. 5 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
7. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson lábat.

Fontos: a gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát.

A belső combizomzat nyújtása

(R ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon széles terpeszbe, és hajlítsa be az egyik lábát.

2. A kezét tegye lazán csípőre.

Véghelyzet

3. A másik lábát nyújtsa ki oldalra, és a testsúlyát helyezze át a behajlított lábára.
4. A hajlított lábnál a talp marad a talajon, hogy érezze a feszülést a nyújtott lábnál a comb belső felén.
5. Tartsa meg ezt a helyzetet kb. 5 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson lábat.

Fontos: a gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát és a csípőjét.

Gyakorlatok expander nélkül

Combhoz, vádlihoz és csípőhöz

(S ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon fel két lábbal a termékre, és mindkét kezével fogja meg a fogantyút.

Véghelyzet

2. Feszítse meg a far- és hasizmaikat.
3. Felváltva nyomja le a lábaival a termék pedáljait.
4. A fej maradjon egyenesen, a gerincoszlop és a felsőtest meghosszabbításában.
5. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Gyakorlatok expanderrel

Megjegyzés az expanderrel végzett gyakorlatokhoz! Az expandert maximum 165 cm-re szabad kihúzni.

Ellenkező esetben megrongálódhat, és használójának is sérülést okozhat.

Minél hosszabbra húzza ki az expandert, annál nagyobb erőt kell hozzá kifejtenie.

A helyes fogás

Ügyeljen arra, hogy az expander fogantyúit a kihúzásuk során mindig vízszintesen tartsa.

Ne hajlítsa be a csuklóját, mert azzal túlterheli.

Gyakorlatok

Minden további gyakorlatra vonatkozik:

- Vegye a kezébe a fogantyúkat.

- **A mozdulatokat kontrollal hajtsa végre.**
- **Tartsa a karját feszesen.**
- **Az expanderekkel végzett minden egyes edzés előtt ellenőrizze, hogy a karabinerek csavarjai le vannak-e zárva.**
- **A gyakorlatok hosszát személyes fizikai állapotához kell igazítani. A gyakorlatokat több gyakorlatsorra elosztva végezze, és az egyes sorozatok között tartson szünetet.**

Gyakorlatonként 3 sorozatot ajánlunk, az ismétlések hossza az edzettségi állapothoz igazodjon.

Karhoz, vállhoz, lábhoz és csípőhöz (T ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon fel két lábbal a termékre.
2. Fogja meg az expandereket. A kézhát felfelé nézzen.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmait.
4. Emelje fel a bal karját, a teste előtt kissé behajlítva, egészen vállmagasságig, közben nyomja le a jobb pedált a lábával.
5. Engedje le a bal karját, ezzel egyidőben emelje fel a jobb karját, és közben nyomja le a bal pedált a lábával.
6. A fej maradjon egyenesen, a gerincoszlop és a felsőtest meghosszabbításában.
7. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

A karok a lábakkal ellentétesen lengjenek, és a csípőjét tartsa egyenesen.

Karokhoz és különösen a vállakhoz (U ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon fel két lábbal a termékre. A pedálokat ehhez a gyakorlathoz nem kell mozgatni.
2. Fogja meg az expandereket, és tartsa mindkét kezét csípőmagasságban.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a kar- és hasizmait.
4. Húzza a jobb karját az álla irányába. Eközben emelje fel a könyökét oldalt egészen vállmagasságig, a kézhát nézzen felfelé.

5. Ezzel egyidejűleg engedje le a bal karját.
6. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
7. Most húzza a bal karját az álla irányába. Eközben emelje fel a könyökét oldalt egészen vállmagasságig, a kézhát nézzen felfelé.
8. Ezzel egyidejűleg engedje le a jobb karját.
9. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen.

Karhoz, lábhoz, csípőhöz és különösen a felkarhoz (V ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon fel két lábbal a termékre.
2. Fogja meg az expandereket, és tartsa mindkét kezét csípőmagasságban. A könyök simuljon végig szorosan a testhez. A tenyerek felfelé néznek.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a kar- és hasizmait.
4. Húzza felfelé a jobb alkarját, és közben nyomja le a bal pedált a lábával.
5. Most húzza felfelé a bal alkarját, és közben nyomja le a jobb pedált a lábával.
6. A jobb karját ezzel egyidejűleg engedje le.
7. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen.

Háthoz, vállhoz, mellkashoz, lábhoz és csípőhöz (W ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon fel két lábbal a termékre.
2. Fogja meg az expandereket, és tartsa mindkét kezét oldalt a teste mellett.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a far- és hasizmait.
4. Felváltva nyomja le a lábával a termék pedáljait.
5. A fej maradjon egyenesen, a gerincoszlop és a felsőtest meghosszabbításában.
6. Húzza az expandereket oldalt kinyújtott karral egészen vállmagasságig, majd engedje ismét le. A tenyerek lefelé néznek.
7. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen. Váltogat: hajtsa végre a gyakorlatot felfelé fordított tenyérrel.

Tárolás, tisztítás

Kérjük, ne feledje, hogy a rendszeres karbantartás és tisztítás hozzájárul a termék biztonságához és állagának fenntartásához.

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen, elem nélkül tárolja, ha azt nem használja.

Csak vízzel tisztítsa, majd törlőkendővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



Az oldalsó szimbólum azt jelzi, hogy a készülék a 2012/19/EU irányelv hatálya alá tartozik. Ez az irányelv kimondja, hogy ezt a készüléket a

hasznos élettartamának végén nem szabad a normál háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani, hanem a speciálisan erre a célra kialakított gyűjtőhelyeken, újrahasznosító központokban vagy hulladékfeldolgozóknál kell leadni őket. Óvja a környezetet és ártalmatlanítsa szakszerűen a terméket.

Az elemeket/akkumulátorokat tilos a háztartási hulladékokkal együtt kidobni. Ugyanis mérgező nehézfémeket tartalmazhatnak, ami a különleges hulladékkezeléshez tartozik. A nehézfémek vegyjelei: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom. Ezért a használt elemeket/akkumulátorokat a közési gyűjtőhelyen adja le.



Az elhasználadott készülék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A készüléket és a csomagolást környezetbarát módon ártalmatlanítsa. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől.



A szelektív hulladékgyűjtés során vegye figyelembe a csomagolóanyagokon lévő jelzéseket, ahol a rövidítések (a) és számok (b) jelentése: 1–7: műanyagok / 20–22: papír és karton / 80–98: kötőanyagok. A termékek és a csomagolóanyagok újrahasznosíthatók, ezért a jobb hulladékkezelés érdekében külön gyűjtse ezeket.

A Triman logó csak Franciaországban érvényes.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.


Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt felhasználási körben használták, vagy figyelmen kívül hagyják a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 497589_2204

 Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.



V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za upravljanje.

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za upravljanje skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vsa dokumentacijo.



Varnostni napotki **Nevarnosti za otroke!**

- To napravo lahko uporabljajo otroci, starejši od 8 let, in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom ali so bile seznanjene z varno uporabo naprave ter se zavedajo morebitnih nevarnosti.
- Otroci se ne smejo igrati z napravo.
- Otroci ne smejo brez nadzora čistiti in vzdrževati naprave.

Obseg dobave (slika A)

- 1 x steper (1)
- 1 x zadnja plastična noga (2)
- 1 x zadnja plastična noga (3)
- 2 x sprednja plastična noga (4)
- 1 x spodnja nosilna palica (5)
- 1 x zgornja nosilna palica (6)
- 1 x držalo (7)
- 1 x računalnik (vklj. z baterijo) (1,5 V LR03, AAA) (8)
- 1 x ročaj (9)
- 2 x raztezni trak (vklj. s karabinskim kavljem) (10)
- 1 x pokrov (11)
- 1 x nastavni vijak (12)
- 1 x prilagoditveni vijak (13)

- 1 x notranji šestkotni ključ s križnim izvijačem (14)
- 2 x vijak, M8 x 30 mm (15)
- 6 x vijak, M8 x 20 mm (16)
- 2 x vijak, M4 x 8 mm (17)
- 2 x vijak, 5 x 16 mm (18)
- 1 x vijak, 4 x 8 mm (19)
- 2 x podložka (20)
- 6 x podložka (21)
- 1 x navodilo za upravljanje

Tehnični podatki

Mere:

pribl. 65 x 114,5 x 52,5 cm (Š x V x G)

Baterijsko napajanje računalnika:

1,5 V LR03, AAA



Simbol za enosmerno napetost



Največja obremenitev: 100 kg



Delta-Sport Handelskontor GmbH izjavlja, da je ta izdelek skladen z naslednjimi temeljnimi zahtevami in drugimi ustreznimi določbami:

2014/30/EU - Direktiva EMC

2011/65/EU - Direktiva RoHS



Datum izdelave (mesec/leto):
08/2022

Razred naprave: HC (za uporabo v domačih gospodinjstvih, natančnost C)/naprava ni namenjena za terapevtsko vadbo

Preizkušeno v skladu s standardi: DIN EN ISO 20957-1: 2014, DIN EN ISO 20957-8, Trenažer DIN 32935 - A.

Največja raztezna dolžina je 165 cm pri 19,5 N. Tolerančno območje sile znaša največ 20 % (+/-).

Vadbena naprava tipa A ustreza standardu DIN 32935.

Hoja

Ta steper se uporablja za simulirano vadbo hoje.

Zaviranje in upor

Steper se uporablja kot sistem s prilagojeno hitrostjo.

Predvidena uporaba

Izdelek se uporablja izključno kot vadbeno naprava. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo ter ni primeren za medicinske in poslovne namene. Izdelek je primeren za uporabo v notranjih prostorih.



Varnostni napotki Splošne nevarnosti

- Otrokom preprečite dostop do embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve zaradi zunanje zapore!
- Otroci se ne smejo igrati z baterijo. V primeru zaužitja lahko pride do hujših zdravstvenih težav.
- Poskrbite, da otroci med vašo vadbo ne bodo v bližini stopalk (nevarnost zmečkanin).
- Izdelek ni igrača. Ko ga ne uporabljate, ga shranite na mesto, nedosegljivo otrokom.
- Največja obremenitev: Izdelek je primeren za uporabnike, katerih telesna teža ne presega 100 kg.
- Raztezni trakovi ni dovoljeno raztegniti preko največje dolžine, ki znaša 165 cm.
- Raztezne dolžine ne smete nastaviti preko obstoječe oznake (MIN.).
- Raztezni trakovi so namenjeni izključno za uporabo na enoti in jih ne smete uporabljati drugje.
- Iz izdelka ne sme štrleti nobena priprava za nastavitvev, ki bi lahko ovirala gibanje uporabnika. Izdelek postavite na takšno mesto, kjer je dovolj prostora za vadbo. Ta prostor mora biti velik najmanj 2 x 2 m.
- Izdelek postavite na ravno in vodoravno podlago, da bo med vadbo fiksno nameščen in se ne bo majal.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek v brezhibnem stanju. V nasprotnem primeru ga ne uporabljajte. Okvarjene dele morate zamenjati, sicer lahko to vpliva na delovanje in varnost izdelka.
- Popravila lahko izvaja le pooblaščen strokovno osebje.
- Uporabljati je dovoljeno le originalne nadomestne dele.
- Izdelek je dovoljeno uporabljati le s športnimi copati.

- Okoli vadbene prostora mora biti pribl. 0,6 m prostega območja (slika X).
- Elastomere raztezni trakovi zaščitite pred sončno svetlobo.

Nevarnost opeklin!

- Hidravlični blažilniki med vadbo postanejo vroči. V nobenem primeru se jih ne dotikajte neposredno po vadbi.

Nevarnosti zaradi napačne/ prekomerne vadbe!

- Nujno upoštevajte vse napotke v poglavju »Napotki za vadbo«.

Materialna škoda!

- Iz hidravličnih blažilnikov lahko izteka olje. Da se tla ali preproga ne umažejo, izdelek postavite na ravno in nedrsečo podlago.
- Preprečite vdor tekočine v računalnik. Ob vdoru tekočine se lahko poškoduje občutljiva elektronika. Računalnik zaščitite pred neposredno sončno svetlobo.
- Redno preverjajte, ali so vsi vijaki in matice vijakov ustrezno priviti. Samovarovalne matice vijakov se ne morejo zrahljati zaradi treslajev. Ta lastnost pa je zagotovljena le ob enkratnem zategovanju. Ko steper razstavite, morate vse samovarovalne matice vijakov zamenjati z novimi.
- Če izdelka ne boste uporabljali dlje časa, odstranite baterijo iz računalnika, sicer iz nje lahko izteče kislina in povzroči škodo.
- Med vadbo priporočamo uporabo podlage, da preprečite škodo na tleh.



Opozorila glede baterij!

- Ko so baterije izrabljene ali če izdelka dlje časa ne boste uporabljali, odstranite baterije.
- Ne uporabljajte baterij različnih tipov in znamk, novih in rabljenih baterij skupaj ali baterij z različno kapaciteto, saj lahko iztečejo in posledično povzročijo škodo.
- Pri vstavljanju pazite na polarnost (+/-).
- Zamenjajte vse baterije hkrati in odpadne baterije zavržite v skladu s predpisi.
- Opozorilo! Baterij ne smete polniti ali jih ponovno aktivirati z drugimi sredstvi, ne smete jih razstavljati, vreči v ogenj ali jih kratko skleniti.
- Baterije vedno hranite nedosegljive otrokom.

- Ne uporabljajte baterij, ki jih je mogoče ponovno napolniti!
- Otroci ne smejo brez nadzora čistiti in vzdrževati naprave.
- Baterijske kontakte in kontakte enote po potrebi in pred vstavljanjem očistite.
- Baterij ne izpostavljajte ekstremnim pogojem (npr. grelnim telesom ali neposrednemu sončnemu sevanju). V nasprotnem primeru je nevarnost iztekanja večja.
- Baterije so lahko v primeru zaužitja smrtno nevarne. Zato baterije shranjujte tako, da majhnim otrokom niso dosegljive. Če pride do zaužitja baterije, je treba nemudoma poiskati zdravniško pomoč.

Nevarnost!

- S poškodovano ali izteklo baterijo ravnejte izredno previdno in jo nemudoma zavržite v skladu s predpisi. Pri tem nosite rokavice.
- Če pridete v stik z baterijsko kislino, zadevno mesto sperite z vodo in milom. Če baterijska kislina pride v oči, jih sperite z vodo in nemudoma poiščite zdravniško pomoč!
- Na priključkih ne povzročite kratkega stika.

Montaža steperja

1. korak (slika B)

1. Steper (1) postavite na ravno in plosko podlago tako, da je spodnja stran obrnjena navzgor.
2. Zadnji plastični nogi (2) in (3) vstavite v ogrodje steperja (1), kot je prikazano na sliki B. Valovite kontaktne površine zadnjih plastičnih nog (2) oz. (3) so obrnjene navzgor, ostri konici pa nazaj.
3. Zadnji plastični nogi (2) in (3) fiksirajte s po enim vijakom (18) ter preverite trdnost sprednjih plastičnih nog (4) in vijakov (17).

Napotek: Pazite, da se izvrtane luknje na ogrodju prekrivajo s plastičnimi nogami.

2. korak (slika C)

1. Zgornjo nosilno palico (6) povežite s spodnjo nosilno palico (5).

Napotek: Pazite na pravilno usmerjenost vijaka in izvrtin.

2. Izberite eno od štirih izvrtin na zgornji nosilni palici (6) in zategnite spoj s prilagoditvenim vijakom (13).

3. korak

1. Kabel (8a) računalnika (8) speljite skozi držalo (7) in nanj namestite računalnik (slika D).

Napotek: Pazite, da je računalnik pravilno nameščen na držalo in da kabel ni preščipnjen.

2. Kabel (8a) računalnika speljite skozi nosilni palici tako, da en kos kabla spodaj visi ven (slika E).
3. Držalo (7) vstavite v zgornjo nosilno palico (6) (slika E).
4. Držalo z vijakom (19) privijte na zgornjo nosilno palico (6) (slika E).

4. korak (slika F)

1. Ponovno obrnite steper (1) in povežite konec kabla (1a) steperja (1) s koncem kabla (8a) računalnika (8).
2. Povezana kabla speljite skozi spodnjo odprtino (1b) steperja.

Napotek: Pazite, da ne priščipnete kablov.

5. korak (slika G)

1. Nosilni palici vstavite v steper.

Napotek: Pazite na pravilno usmerjenost vijakov in izvrtin.

2. Nosilni palici steperja pritrdite s štirimi vijaki (16) na sprednji in z dvema vijakoma (16) na zadnji strani s po šestimi podložkami (21).
3. Nastavni vijak (12) privijte v navoj na sprednji strani steperja.

Napotek: Z nastavnim vijakom lahko nastavite višino stopalk.

Višino dviga povečate tako, da nastavni vijak privijete v smeri urinega kazalca.

Višino dviga zmanjšate tako, da nastavni vijak privijete v nasprotni smeri urinega kazalca.

6. korak (slika H)

1. Ročaj (9) s pokrovom (11) namestite na zgornjo nosilno palico (6).
2. Ročaj s pokrovom privijte z dvema vijakoma (15) in dvema podložkami (20).

7. korak (slika I)

1. Karabinska kavlja (10a) razteznihih trakov (10) vpnite v zanko (1b) steperja (1) in ju trdno privijte.

Pomembno! Pred vadbo preverite, ali sta raztezna trakova varno nameščena in ali sta karabinska kavlja ustrezno privita.

Opozorilo! Zanki sta obrnjeni navzgor izključno za vlečno obremenitev in ju ne smete obremeniti v prečni smeri. V tem primeru obstaja nevarnost telesnih poškodb ali materialne škode na steperju.

Če pri vadbi ne uporabljate razteznih trakov, ju snemite iz zank, da preprečite nevarnost spotikanja. Prepričajte se, ali so vsi vijaki in matice vijakov trdno zategnjeni.

8. korak (slika J)

Upoštevajte najv. raztezno dolžino razteznih trakov.

Čim krajše nastavite raztezna trakova, tem več moči boste porabili pri vadbi.

- Raztezna trakova (10) skrajšate tako, da gumijasto gibko cev (10b) fiksirate z varovalno kroglico (10c).

POMEMBNO! Pazite, da razteznih trakov ne skrajšate preveč. Oznake »MIN.« ne smete preseči!

Nastavitev višine nosilne palice (slika K)

1. Nekoliko odvijte nastavni vijak (13) in izvlecite ročaj.

Napotek: Nastavni vijak ima navoj in blokirni zatič, zaradi česar ga ne smete odvitii v celoti.

2. Nastavite želeno višino navojne palice (6) in spustite ročaj nastavnega vijaka, da se blokirni zatič zaskoči.
3. Nastavni vijak nato znova privijte.

Uporaba držala (slika K)

1. Sponko (7a) na držalu (7) z roko povlecite navzgor.
2. Z drugo roko namestite pametni telefon ali tablični računalnik v držalo.
3. Pametni telefon ali tablični računalnik previdno pritrdite s sponko.

Prenašanje steperja

1. Z desno nogo stopite na ogrodje steperja na sprednji strani.
2. Primate steper za ročaj in ga previdno zvrnite proti sebi.

3. Odpeljite steper na želeno mesto in ga počasi postavite nazaj.

Upravljanje računalnika

Steper ustreza razredu natančnosti C, kar pomeni, da ni zahtevana natančnost prikazov v računalniku.

Vklop in izklop

Ko začnete z vadbo oziroma aktivirate stopalki, se računalnik samodejno vključi. Če steperja pribl. 4 minute ne uporabljate, se računalnik samodejno izključi.

Prikaz

V zgornji vrstici se prikaže:

- »STOP«, ko je vadba prekinjena;
- število korakov na minuto (približen izračun).

Izbira načina

V spodnji vrstici so prikazani 4 načini. Pritisnite tipko MODE, da izberete enega od načinov, ki so na voljo.

- »TMR«: dosedanji čas vadbe od 0:00 do 99:59
- »REPS«: število korakov v trenutni vadbeni enoti od 0 do 9999
- »CAL«: porabljene kalorije* od 0 do 9999
- »TTR«: število vadbenih korakov od vstavitve baterije od 0 do 9999

* Izračun temelji na predhodno izračunanih standardnih vrednostih, ki služijo le kot smernice. Poraba kalorij z raztegljivima razteznima trakovima ni upoštevana.

Omogočite lahko zaporedni prikaz vseh datumov vadbe. Tipko »MODE« pritisnite tolikokrat, da začne utripati polje »TMR«. Na prikazu se način samodejno menja vsakih 5 sekund.

Določanje ciljev vadbe

Določite lahko enega ali več ciljev:

- trajanje vadbe (TMR),
- število korakov (REPS),
- porabo kalorij (CAL).

1. Pritisnite in pridržite tipko MODE tako dolgo, dokler se v spodnji vrstici ne prikaže »0:00 (TMR)« in ne začne utripati prva številka 0 (pribl. 7 sekund).
2. Če želite določiti trajanje vadbe, tipko MODE pritisnite tako dolgo, da se prikaže želeno trajanje vadbe v minutah.

- Po nekaj sekundah se na zaslonu pojavi naslednji način (REPS). Če želite nastaviti število korakov v korakih po 10, pritisnite tipko MODE.
- Želena porabo kalorij lahko nastavite v korakih po 10 v naslednjem načinu (CAL).
- Zdaj lahko pričnete z vadbo. Računalnik šteje predhodno nastavljen vrednost navzdol do »0:00«.
- Ko je dosežen predhodno nastavljeni cilj, računalnik približno 10 sekund ne šteje naprej. Nato računalnik znova začne pri vrednosti 0.

Ponastavljanje prikaza

Prikaz je le ob prvi uporabi nastavljen na vrednost 0. Pri vseh nadaljnjih vadbenih enotah računalnik nadaljuje s štejetjem pri vrednosti, kjer se je zaključila vaša zadnja vadba. Prikaz ponastavite tako, da pridržite tipko MODE tako dolgo, dokler niso hkrati prikazani vsi simboli. Skupno število vadbenih korakov (TTR) ponastavite tako, da odstranite baterijo.

Zamenjava baterije

OPOZORILO! Upoštevajte naslednja navodila, da preprečite mehanske in električne poškodbe.

Nevarnost!

V izdelku je ena baterija. Če se je baterija iztrošila, jo zamenjajte.

- Računalnik (8) dvignite ob strani in ga previdno odstranite iz držala (7). Baterija je na zadnji strani računalnika.
- Iztrošeno baterijo previdno potisnite iz predala za baterije in jo zamenjajte z novo baterijo. Baterija mora biti v celoti vstavljena v predal za baterije.

Napotek: Pazite na pozitivni/negativni pol na bateriji in na pravilno vstavljanje.

- Računalnik ponovno vstavite v držalo.

Napotek: Pazite, da je računalnik pravilno nameščen v držalo.

Napotki za vadbo

Splošno

Pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom!

Določanje ciljev

Z ustrežno vadbo lahko uresničite različne cilje:

- izboljšate splošno fizično pripravljenost,
- izboljšate vzdržljivost,
- dosežete boljše počutje.

Uspeh pri vadbi je odvisen od naslednjih točk, ki jih želimo še posebej poudariti:

- redna in primerno trajajoča vadba,
- pravilna prehrana,
- nadzor rezultatov vadbe.

Kdo lahko vadi?

Če dlje časa niste telovadili, imate težave s srcem, ožiljem ali ortopedske težave, jemljete zdravila ali ste noseči, se morate pred začetkom vadbe posvetovati z osebnim zdravnikom. Zdravniku povejte, kakšno vadbeno napravo želite uporabljati. Naj vas zdravnik pregleda in tako ugotovi, kateri programi vadbe so primerne za vas. Iz varnostnih razlogov mu pokažite to navodilo za uporabo, da lahko zdravnik skupaj z vami pripravi individualni program vadbe. Običajno lahko vsaka zdrava oseba, mlada ali starejša, začne s fizično vadbo, če se prej o tem posvetuje z osebnim zdravnikom.

Napotek!

Z napačno ali prekomerno vadbo lahko poslabšate zdravje.

Obremenitev

Z intenzivno vadbo obremenite celo telo in ne le mišic nog.

Telo, še zlasti srce in ožilje, potrebuje čas za prilagoditev na spremembe, ki nastanejo zaradi vadbe.

Zato je pomembno, da obremenitev povečujete počasi in pazite na ustrezen počitek med vadbo in po njej.

Zato se med vadbo naprezajte toliko, da niste popolnoma izčrpani. Poslušajte svoje telo; nemudoma prekinite z vadbo, če se ne počutite dobro, vam zmanjkuje sape ali se vam vrti.

Če se med vadbo lahko še normalno pogovarjate, potem vadite pravilno.

Ohlajanje/sproščanje

Tako kot ustrezno ogrevanje je pomembno tudi ohlajanje oziroma sproščanje. Vadbo zaključite postopoma; najprej zmanjšajte hitrost in napor ter po vadbi, ko stopite z izdelka, izvedite rahle raztezne vaje. Tako se bo vaš srčni utrip počasi umiril, telo pa se bo bolje regeneriralo za nadaljnje obremenitve.

Trajanje faz regeneracije med vadbenimi enotami prilagodite svoji fizični pripravljenosti.

Izogibajte se prekomerno intenzivni vadbi, da preprečite preobremenjenost. Če telo preobremenite, lahko pride do zdravstvenih težav ali celo do smrti. Ko ste utrujeni ali šibki, nemudoma prekinite vadbo.

Individualno intenzivnost vadbe določite s pomočjo naslednjega izračuna približne maksimalne srčne frekvence (MSF):

$MSF = 220 - \text{vaša starost}$

Glede na cilj vadbe je na voljo 5 območij vadbe, v okviru katerih lahko vadite v odvisnosti od svoje maksimalne srčne frekvence.

Območja

Območje regeneracije = 50–60 % MSF

Območje izgorevanja maščob = 60–70 % MSF

Območje izgorevanja ogljikovih hidratov = 70–80 % MSF

Anaerobno območje = 80–90 % MSF

Opozorilno območje = 90–100 % MSF

• Območje regeneracije/zdravo območje

Ta vrsta vadbe je namenjena za ohranjanje osnovne kondicije. Vključuje daljše in vzdržljivo-sne obremenitve, ki se izvajajo počasi. Primerna je zlasti za začetnike in/ali slabše kondicijsko pripravljene osebe.

• Območje izgorevanja maščob

Ta vrsta vadbe je prilagojena za izgorevanje maščob in krepitev srčno-žilnega sistema. V tem območju telo sorazmerno porabi največ kilojoulov iz maščob. Med vadbo morate biti sproščeni, intenzivnost pa naj bo takšna, da se še lahko pogovarjate.

• Območje izgorevanja ogljikovih hidratov

Pri tej vadbi porabite več ogljikovih hidratov kot maščob. Vadba je naporejša in tudi učinkovitejša.

Kako stopiti na steper

Eno stopalko z nogo potisnite povsem navzdol, tako da roka stopalke skupaj s stopalno površino leži na osnovnem ogrodju.

Nato z nogo stopite na spuščeno stopalko.

Drugo nogo položite na drugo dvignjeno stopalko.

Sestop s steperja

Ko stojite na steperju, eno stopalko potisnite povsem navzdol, tako da roka stopalke leži na osnovnem ogrodju. Nato z nogo stopite s privzdignjene stopalke in nogo položite na tla. Nato z nogo stopite s spodnje stopalke. Po potrebi se z rokama pridržite za ročaj.

Gibanje steperja med vadbo

Vaš steper simulira hojo po stopnicah.

Zaradi nihajnega učinka se stopalki ne premikata le gor in dol, ampak se sočasno obračata tudi navzven v levo in desno stran.

Obremenjene mišične skupine

Pri vajah brez razteznihih trakov v glavnem krepite mišice nog in zadnjice.

Z vajami, pri katerih korakate na steperju in uporabljate raztezna trakova, krepite mišice zadnjice, nog, rok in ramen. Z vajami, pri katerih ne korakate, ampak uporabljate le raztezna trakova, pa krepite mišice rok in ramen.

Telesna drža

Med vadbo pazite na pokončno držo. Pazite, da med vadbo ne upogibate hrbta.

Pomembno: Med vadbo morate vedno imeti napete trebušne mišice in trup držati pokonci!

Pri enakomernem korakanju se roki stopalk ne smeta dotikati osnovnega ogrodja. Zato morate obremenitev prenesti z ene noge na drugo, tik preden se stopalki dotakneta tal. Pri tem vam pomaga tudi, če imate roki nekoliko upognjeni ob telesu, da z zgornjim delom telesa lažje sledite ritmu korakanja.

Raztezne vaje

Raztezanje spodnjega dela hrbta (slika L)

Začetni položaj

1. Postavite se na vse štiri.
2. Zapeljiti postavite pod ramena, kolena pa pod zadnjico.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice in hrbet ukrivite v majčo držo tako, da začutite raztezanje celega hrbta.
4. Pogled je usmerjen na roki.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Ko ste na vseh štirih, morata biti hrbet in medenica poravnana.

Raztezanje zadnjih stegenskih mišic (slika M)

Začetni položaj

1. Ulezite se s hrbtom na tla. Nogi naj bosta iztegnjeni.

Končni položaj

2. Napnite trebušne mišice in eno nogo dvignite v navpični položaj.
3. Z rokama se primite za stegno in ga povlecite k sebi, da povečate raztezanje.
4. Prste na nogi imejte obrnjene navzdol, medtem ko je druga noga iztegnjena na tleh.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato se vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte nogo.

Pomembno: Zadnja stegenska mišica je pri nekaterih ljudeh zelo skrajšana. V tem primeru si lahko pomagate tako, da stegno vlečete z brisačo.

Raztezanje prsnih mišic (slika N)

1. različica

Začetni položaj

1. Podlaket in komolec položite na steno tako, da je roka obrnjena navzgor, pri čemer sta nadlaket in podlaket pod pravim kotom.

Končni položaj

2. Ohranite stik in trup narahlo obrnite stran od stene.
3. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte stran.

2. različica

Začetni položaj

1. Obe podlahti iztegnite ob straneh telesa tako, da je med nadlahtema in podlahtema pravi kot.
2. Naslonite se na okvir vrat.

Končni položaj

3. Zgornji del telesa počasi potisnite naprej, da začutite raztezanje prsnih mišic.
4. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Raztezno vajo izvajajte približno 5 sekund.

Raztezanje vratnih mišic (slika O)

Začetni položaj

1. Stojte pokončno.
- ### Končni položaj
2. Glavo nagnite vstran proti rami, drugo ramo pa istočasno potiskajte navzdol. Začutili morate raztezanje stranskih vratnih mišic.
 3. V tem položaju ostanite pribl. 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
 4. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte stran.

Pomembno: Glava naj bo obrnjena naprej, vratu ne smete sukati. Ustrezno držo boste ohranili, če se boste med raztezanjem opazovali v ogledalu.

Raztezanje sprednjih stegenskih mišic (slika P)

Začetni položaj

1. V pokončnem položaju napnite trebušne mišice.
2. Pazite na pravilno držo v križu, pri čemer medenico obrnite navzgor.
3. Za boljše ravnotežje se lahko z roko oprete stene.

Končni položaj

4. V tem položaju se primite za gleženj in nogo povlecite proti zadnjici. Nogi naj bosta vzporedni.
5. Čutili morate raztezanje sprednje stegenske mišice v upognjeni nogi.
6. V tem položaju ostanite pribl. 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte nogo.

Pomembno: Sprednja stegenska mišica je pri nekaterih ljudeh zelo skrajšana. V tem primeru si lahko pomagate tako, da nogo vlečete z brisačo.

Raztezanje kolkov (slika Q)

Začetni položaj

1. Naredite izpadni korak naprej in golenico zadnje noge položite na tla.

2. Stegno in golen sprednje noge sta pod pravi kotom, roki počivata na sprednji nogi.

Končni položaj

3. V pokončnem položaju z ravnim hrbtom potisnite medenico naprej v smeri tal, da začutite raztezanje na območju kolkov zadnje noge.
4. Prednje koleno ne sme segati prek konic prstov nog.
5. Pri gibanju pazite, da z zadnjo nogo in kolki ustvarite ravno linijo in da medenice ne potiskate izven te linije.
6. V tem položaju ostanite pribl. 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte nogo.

Pomembno: Med vajo mora biti hrbet raven.

Raztezanje notranjih stegenskih mišic (slika R)

Začetni položaj

1. Nogi razširite in eno nogo upognite.
2. Roki sproščeno položite na kolka.

Končni položaj

3. Drugo nogo iztegnite vstran in telesno težo prenesite na upognjeno nogo.
4. Stopalo iztegnjene noge ohranite na tleh, da lahko začutite raztezanje notranje stegenske mišice.
5. V tem položaju ostanite pribl. 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte nogo.

Pomembno: Med vajo morata biti hrbet in medenica v ravnem položaju.

Vaje brez razteznih trakov

Za stegna, meča in zadnjico (slika S)

Začetni položaj

1. Stopite na izdelek in se z obema rokama močno primate za ročaj.

Končni položaj

2. Napnite zadnjične in trebušne mišice.
3. Z nogama izmenično potiskajte stopalki izdelka navzdol.
4. Glava ostane v podaljšku hrbtenice, trup naj bo v pokončnem položaju.
5. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj.

Vaje z razteznima trakovima

Napotek za vadbo z razteznima trakovima! Raztezni trak lahko raztegnete do največ 165 cm. V nasprotnem primeru lahko poškodujete trak in sebe.

DLje kot vlečete raztezni trak, več moči morate uporabiti.

Ustrezen prijem

Pazite, da sta ročaja med vlečenjem razteznih trakov vedno v vodoravnem položaju.

Pri tem ne upogibajte zapestij, saj jih lahko preobremenite.

Vaje

Za vse vaje velja:

- Ročaja držite z rokami.
- Vse gibe izvajajte nadzorovano.
- Roki imejte napeti.
- Pred vsako vadbo z razteznima trakovima se prepričajte, da so vijaki karabinskih kavljev dobro priviti.
- Trajanje serij vadbe prilagodite svoji fizični pripravljenosti. Vaje razdelite v več serij in počivajte med posameznimi serijami.

Za vsako vajo priporočamo po tri serije, trajanje ponovitev pa določite glede na svojo fizično pripravljenost.

Za roki, ramena, nogi in zadnjico (slika T)

Začetni položaj

1. Stopite na izdelek.
2. Primate raztezna trakova. Hrbtišči rok naj bosta obrnjeni navzgor.

Končni položaj

3. Napnite mišice rok, zadnjice in trebušne mišice.
4. Levo roko dvignite pred telesom in jo narahlo upognite do višine ramen, medtem pa z desno nogo stopalko potisnite navzdol.
5. Levo roko spustite in hkrati dvignite desno roko, medtem pa z levo nogo stopalko potisnite navzdol.
6. Glava ostane v podaljšku hrbtenice, trup naj bo v pokončnem položaju.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Obe roki nihata v skladu z nasprotno nogo, medenica je v ravnem položaju.

Za roki in še posebej za ramena (slika U)

Začetni položaj

1. Stopite na izdelek. Pri tej vaji stopalk ne boste potrebovali.
2. Primite raztezna trakova in roki držite v višini bokov.

Končni položaj

3. Napnite mišice na rokah in trebušne mišice.
4. Desno roko povlecite proti bradi. Komolec premaknite ob strani telesa do višine ramen, hrbtišče roke naj bo obrnjeno navzgor.
5. Hkrati spustite levo roko.
6. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se vrnite v začetni položaj.
7. Zdaj povlecite levo roko proti bradi. Komolec premaknite ob strani telesa do višine ramen, hrbtišče roke naj bo obrnjeno navzgor.
8. Hkrati spustite desno roko.
9. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med to vajo naj bosta trup in medenica v ravnem položaju.

Za roki, nogi, zadnjico in posebej za nadlahti (slika V)

Začetni položaj

1. Stopite na izdelek.
2. Primite raztezna trakova in roki držite v višini bokov. Komolca naj bosta ob telesu. Dlani naj bodo obrnjene navzgor.

Končni položaj

3. Napnite mišice na rokah in trebušne mišice.
4. Desno podlaket povlecite navzgor in hkrati z levo nogo stopalko potisnite navzdol.
5. Levo podlaket povlecite navzgor in hkrati z desno nogo stopalko potisnite navzdol.
6. Desna roka je spuščena.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med to vajo naj bosta trup in medenica v ravnem položaju.

Za hrbet, ramena, prsne mišice, nogi in zadnjico (slika W)

Začetni položaj

1. Stopite na izdelek.
2. Primite raztezna trakova in roki držite ob telesu.

Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice.
4. Z nogama izmenično potiskajte stopalki izdelka navzdol.
5. Glava ostane v podaljšku hrbtenice, trup naj bo v pokončnem položaju.
6. Raztezna trakova povlecite z iztegnjenimi rokami ob straneh telesa navzgor do višine ramen in ju nato spustite. Dlani naj bodo obrnjene navzdol.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med to vajo naj bosta trup in medenica v ravnem položaju. Različica: To vajo izvedite tako, da sta dlani obrnjene navzgor.

Shranjevanje, čiščenje

Nikoli ne pozabite, da redno vzdrževanje in čiščenje pripomoreta k varnosti in ohranjanju izdelka.

Ko izdelka ne uporabljate, ga hranite v suhem in čistem stanju ter brez baterije pri sobni temperaturi.

Čistite le z vodo in nato do suhega obrišite s krpo za čiščenje.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti



Sosednji simbol označuje, da za to napravo velja Direktiva 2012/19/EU. Ta direktiva določa, da te naprave po koncu njene življenjske dobe ne smete odvreči med običajne gospodinjske odpadke, temveč jo morate oddati na posebej vzpostavljene zbirne mestih, v centrih za recikliranje ali v podjetjih za odstranjevanje. Varujte okolje in pravilno odstranjujte med odpadke.

Baterij/akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke. Lahko vsebujejo težke kovine, zato so podvržene predelavi posebnih odpadkov. Kemični simboli težkih kovin so naslednji: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec. Izrabljene baterije/akumulatorske baterije zato oddajte na komunalnem zbirnem mestu.



Druge informacije o odstranjevanju odslužene opreme med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi.

Opremo in embalažo zavržite okolju prijazno. Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok.



Pri ločevanju odpadkov upoštevajte oznake embalažnih materialov.

Označeni so s kraticami (a) in števkami (b) z naslednjim pomenom: 1-7: umetne mase / 20-22: papir in lepenka / 80-98: kompozitni materiali.

Izdelek in embalažne materiale je mogoče reciklirati, zato jih zavržite ločeno, da jih je mogoče lažje predelati.

Logotip Triman velja samo za Francijo.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin.

Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino. Druge pravice iz garancije ne obstajajo.

Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 497589_2204

Servis Slovenija

Tel.: 080 080917

E-Mail: deltasport@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda

