

GB IE NI

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

DK

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

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.

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.

MINI STEPPER

GB IE NI

MINI STEPPER

Operating instructions

FR BE

STEPPER

Notice d'utilisation

DE AT CH

SWING-STEPPER

Bedienungsanleitung

DK

SWING STEPPER

Betjeningsvejledning

NL BE

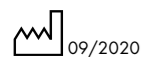
SWING-STEPPER

Bedieningshandleiding



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

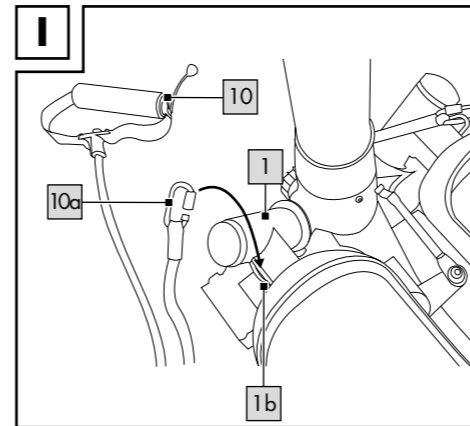
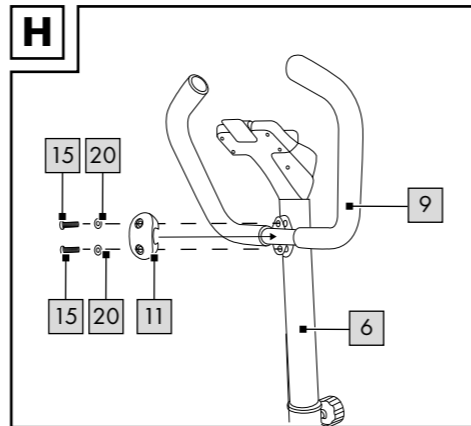
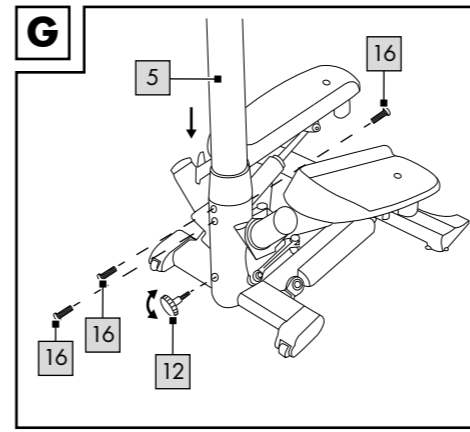
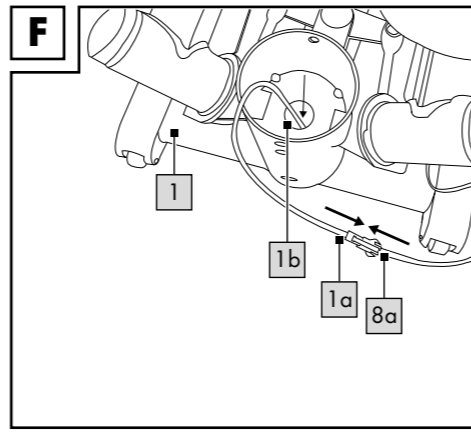
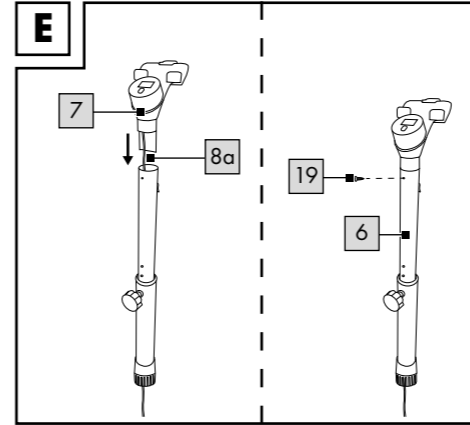
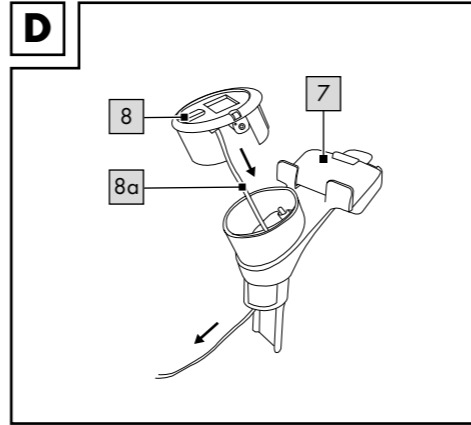
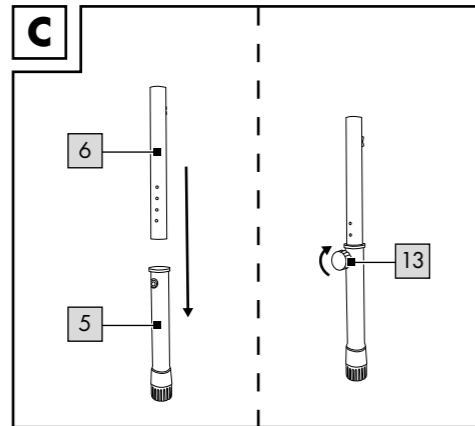
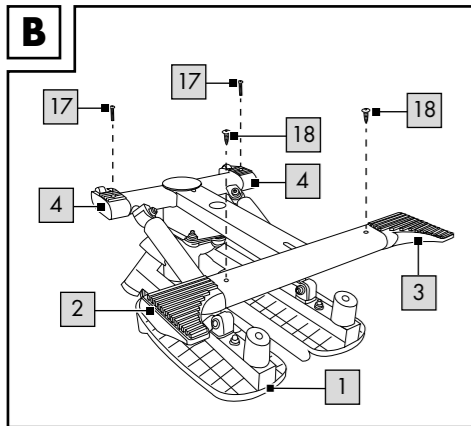
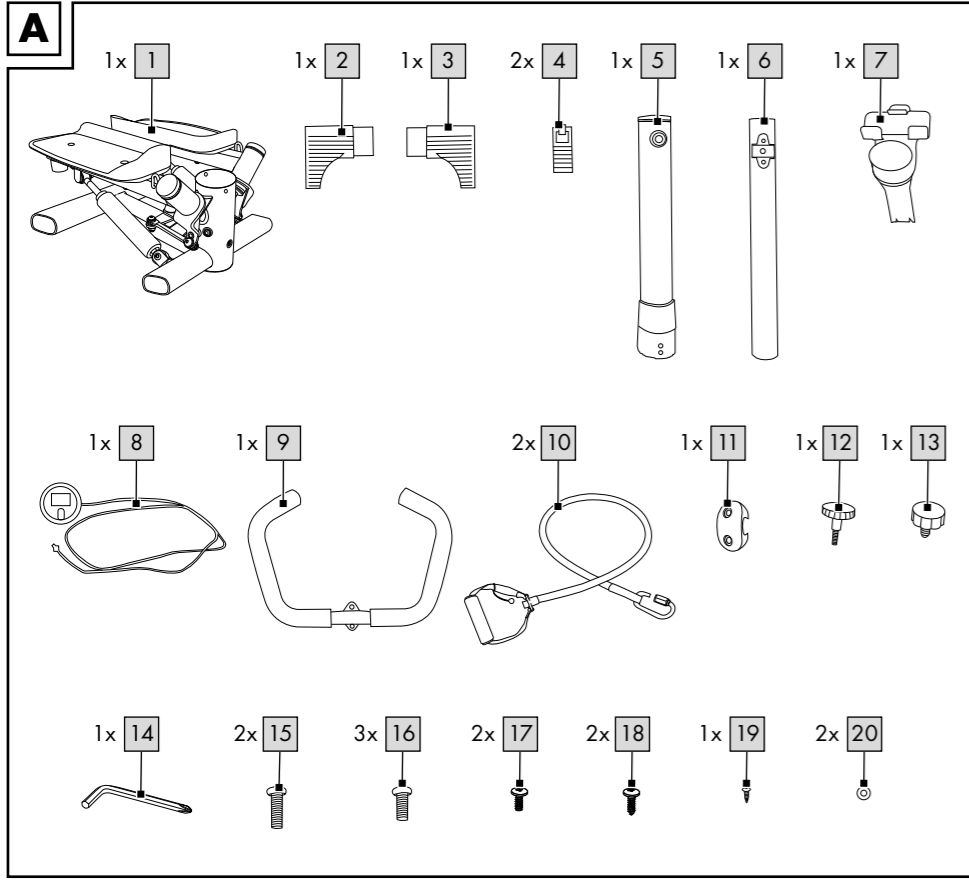
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

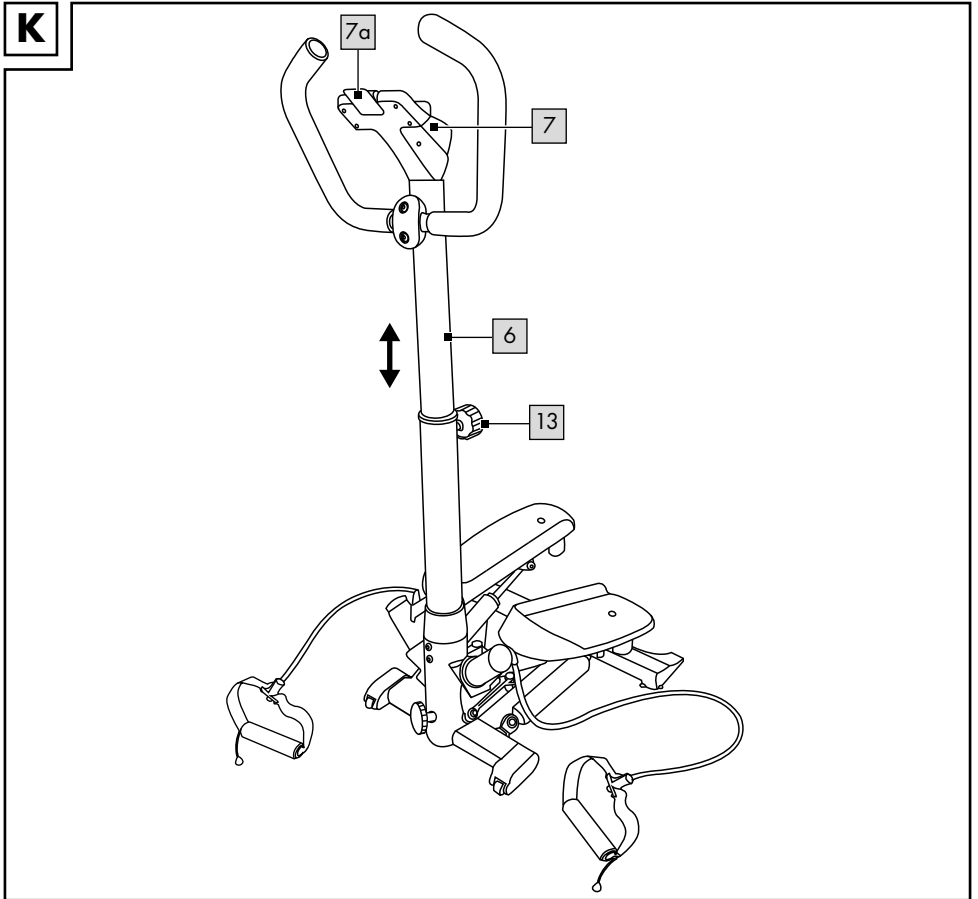
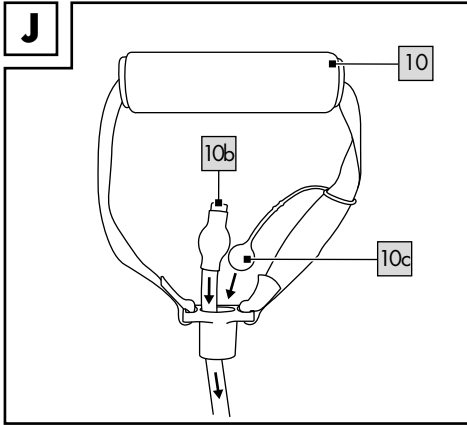


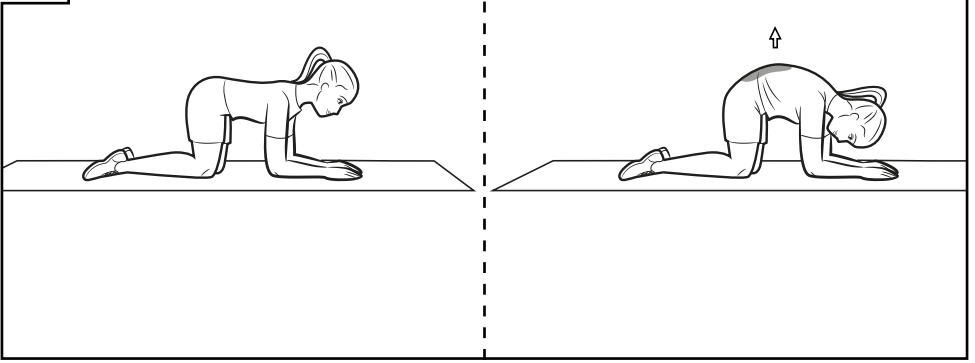
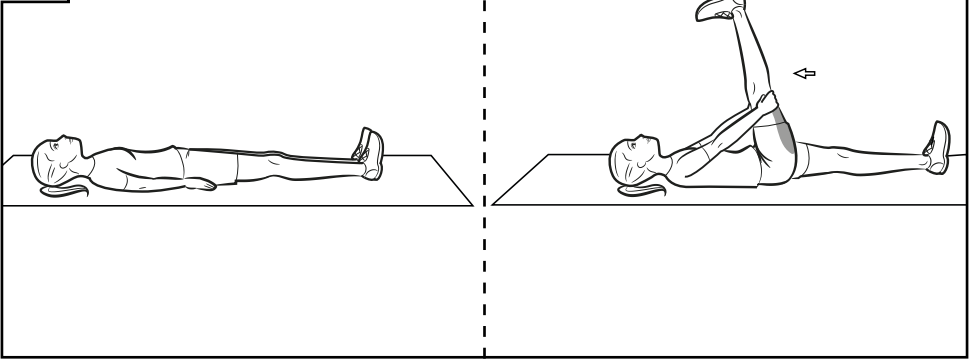
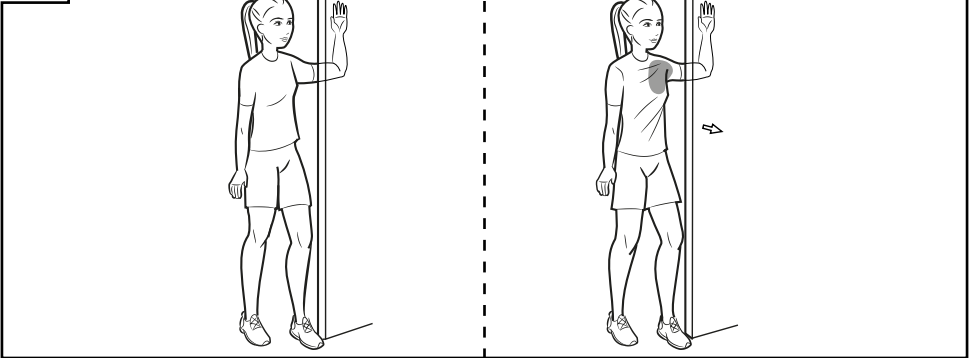
09/2020
Delta-Sport-Nr.: SE-8262

09.02.2020 / PM 12:25

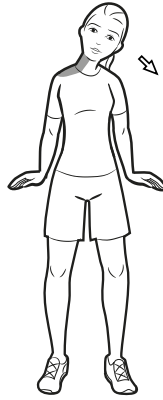
GB/IE/NI	Operating and safety information	Page	13
DK	Betjenings- og sikkerhedsanvisninger	Side	24
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	34
NL/BE	Bedienings- en veiligheidstips	Pagina	46
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	57



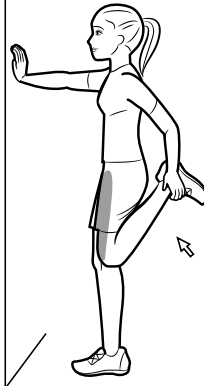
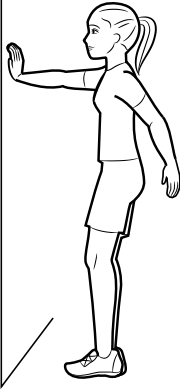


L**M****N**

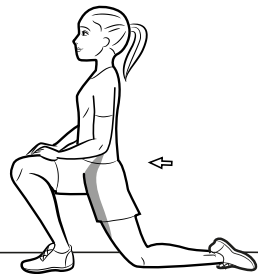
O

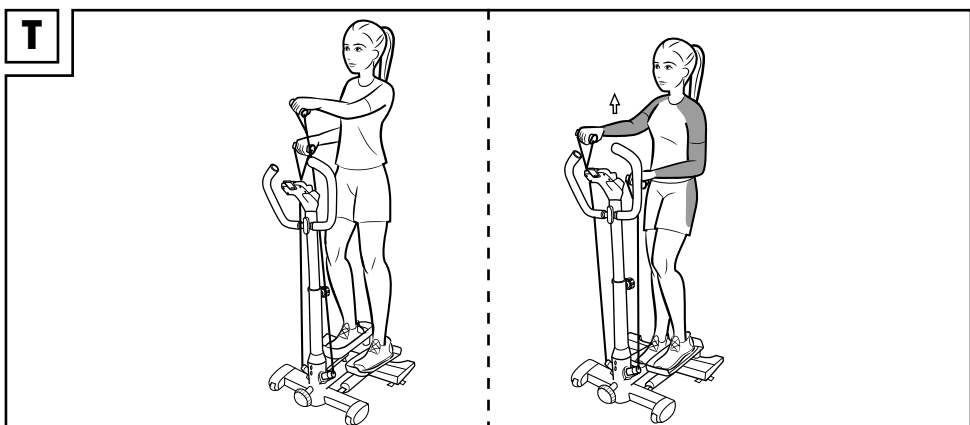
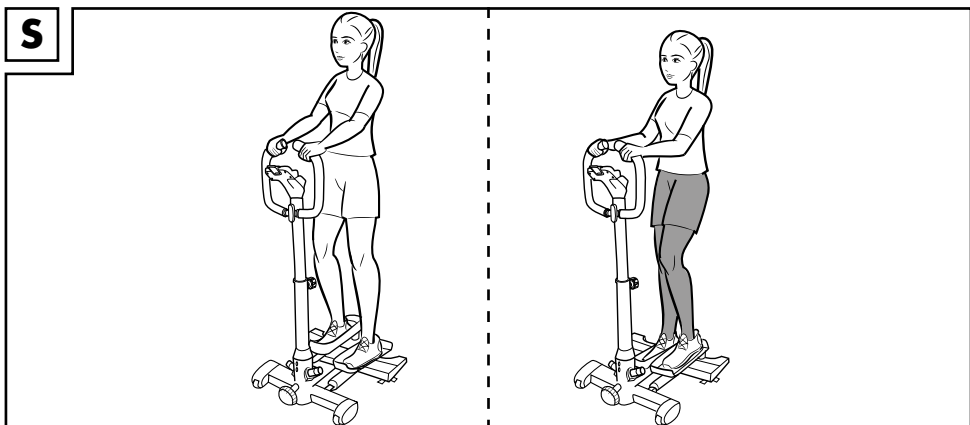
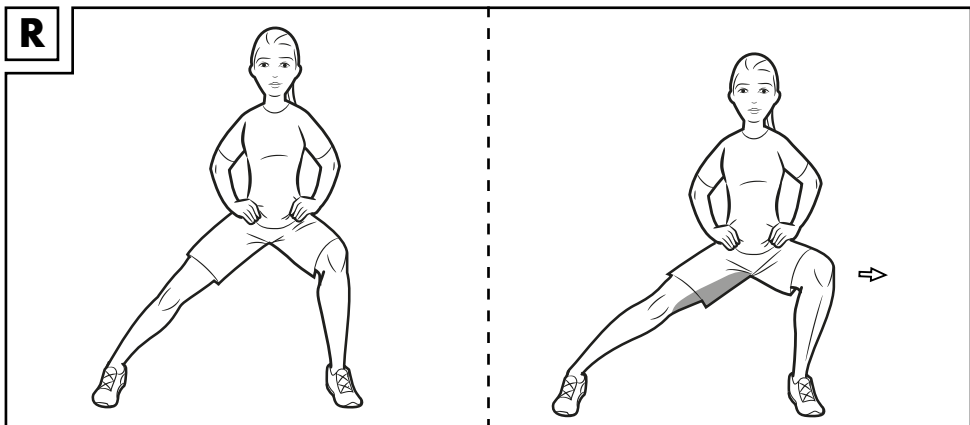


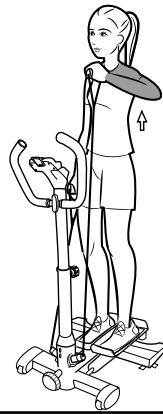
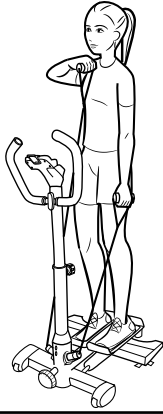
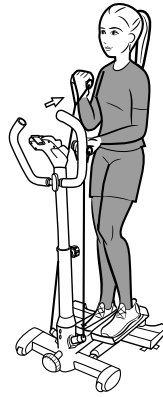
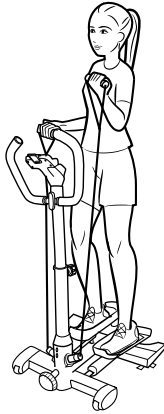
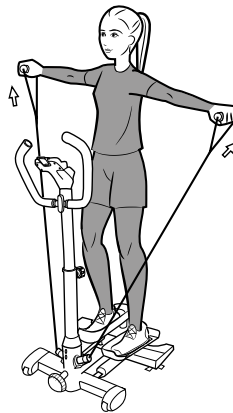
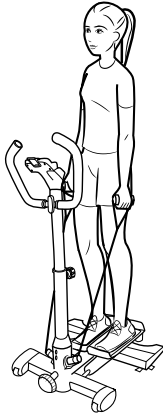
P

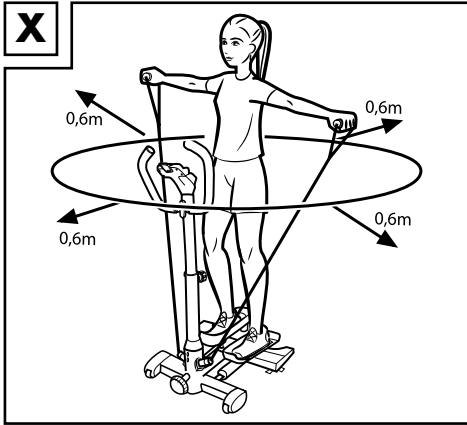


Q





U**V****W**



GB **IE** **NI**

Safety information	
Risks for children	13
Package contents	13
Technical data	13
Intended use	14
Safety information	14 - 15
Assembling the stepper	15 - 16
Adjusting the height of the support pole	16
Using the holder	16
Transporting the stepper	16
Operating the computer	16 - 17
Replacing the battery	17
Training instructions	17 - 19
Stretching exercises	19 - 20
Exercises without expanders	20
Exercises with expanders	20 - 22
Storage, cleaning	22
Disposal	22
Notes on the guarantee and service handling	22 - 23

FR **BE**

Consignes de sécurité	
Danger pour les enfants	34
Étendue de la livraison	34
Caractéristiques techniques	34 - 35
Utilisation conforme à sa destination	35
Consignes de sécurité	35 - 36
Montage du stepper	36 - 37
Réglage de la hauteur du tube de support	37
Utilisation du support	37
Transport du stepper	37
Utilisation de l'ordinateur	38
Remplacement des piles	38 - 39
Conseils d'entraînement	39 - 40
Exercices d'étirements	40 - 42
Exercices sans extenseurs	42
Exercices avec extenseurs	42 - 43
Stockage, nettoyage	44
Mise au rebut	44
Indications concernant la garantie et le service après-vente	44 - 45

DK

Sikkerhedsanvisninger	
Farligt for børn	24
Leveringsomfang	24
Tekniske data	24
Bestemmelsesmæssig brug	25
Sikkerhedsanvisninger	25 - 26
Montering af stepperen	26 - 27
Indstilling af holdestangens højde	27
Brug af holder	27
Transport af stepperen	27
Betjening af computeren	27 - 28
Udskiftning af batteri	28
Træningsanvisninger	28 - 29
Strækøvelser	30 - 31
Øvelser uden elastik	31
Øvelser med elastikker	31 - 32
Opbevaring, rengøring	32
Henvisninger vedr. bortskaffelse	33
Oplysninger om garanti og servicehåndtering	33

NL **BE**

Veiligheidstips	
Gevaren voor kinderen	46
Leveringsomvang	46
Technische gegevens	46 - 47
Beoogd gebruik	47
Veiligheidstips	47 - 48
Montage van de stepper	48 - 49
Hoogte van de steunstang instellen	49
Houder gebruiken	49
Stepper vervoeren	49
Bediening van de computer	49 - 50
Batterij wisselen	50 - 51
Trainingsinstructies	51 - 52
Rekoefeningen	52 - 54
Oefeningen zonder weerstandsbanden	54
Oefeningen met weerstandsbanden	54 - 55
Opslag, reiniging	55 - 56
Afvalverwerking	56
Opmerkeningen over garantie en serviceaaffhandeling	56



Sicherheitshinweise	
Gefahren für Kinder	57
Lieferumfang	57
Technische Daten	57 - 58
Bestimmungsgemäße Verwendung	58
Sicherheitshinweise	58 - 59
Montage des Steppers	59 - 60
Höhe der Haltestange einstellen	60
Halterung verwenden	60
Stepper transportieren	61
Bedienung des Computers	61
Batterie austauschen	61 - 62
Trainingshinweise	62 - 63
Dehnungsübungen	63 - 65
Übungen ohne Expander	65
Übungen mit Expandern	65 - 67
Lagerung, Reinigung	67
Hinweise zur Entsorgung	67 - 68
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	68

Congratulations!

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


 **Read the following operating instructions carefully.**

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

Safety information **Risks for children!**

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

Package contents (Fig. A)

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


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

Technical data

Dimensions:


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

Computer power supply: 1.5V  LR03, AAA

 Symbol for DC voltage




Maximum load: 100kg

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

2014/30/EU - EMC Directive

2011/65/EU - RoHS Directive

Full declarations of conformity are available at:
<http://www.conformity.delta-sport.com/>

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

Device class: HC (for use in private households, accuracy C)/not intended for therapeutic training
Tested according to: DIN EN ISO 20957-1:
2014, DIN EN ISO 20957-8, training device
DIN 32935-A

Maximum possible stretch length 165cm at
19.5N.

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

Training device form A is compliant with
DIN 32935.

Stepping motion

This stepper is a dependent motion stepper.

Brake resistance system

The stepper uses a speed-dependent system.

Intended use

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



Safety information General hazards

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

Risk of burns!

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

Risks due to incorrect/excessive training!

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

Damage to property!

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



Battery warning notices!

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

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

Danger!

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

Assembling the stepper

Step 1 (Fig. B)

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

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

Step 2 (Fig. C)

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

Note: ensure that the screw holes are correctly aligned.

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

Step 3

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

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

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

Step 4 (Fig. F)

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

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

Step 5 (Fig. G)

1. Place the grab poles into the stepper.

Note: ensure that the screw holes are correctly aligned.

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

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

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

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

Step 6 (Fig. H)

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

Step 7 (Fig. I)

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

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

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

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

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

Check whether all screws and nuts are securely tightened.

Step 8 (Fig. J)

Note the max. stretch length of the expanders.

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

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

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

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

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

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

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

Using the holder (Fig. K)

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

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

Transporting the stepper

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

Operating the computer

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

Turning the product on and off

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

Display

The top row displays:

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

Selecting the mode

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

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

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

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

Entering training goals

You may enter one or more goals:

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

Resetting the display

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

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

Replacing the battery

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

Danger!

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

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

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

3. Carefully place the computer back in the holder.

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

Training instructions

General

Consult your doctor before you start training!

Goal-setting

Various goals can be achieved through appropriate training:

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

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

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

Who can train?

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

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

Note!

Incorrect or excessive training can endanger your health.

Strain

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

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

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

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

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

Cooling down/relaxing

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

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

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

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

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

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

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

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

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



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

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



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



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



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

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

Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

IAN: 355230_2004

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

IE Service Ireland

NI Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))
E-Mail: deltasport@lidl.ie

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 \equiv LR03, AAA) (8)
- 1 x håndtag (9)
- 2 x elastik inkl. karabinhage (10)
- 1 x afdækning (11)
- 1 x stilleskrue (12)
- 1 x justeringskrue (13)

- 1 x unbrakonøgle med stjerneskrueetrækker (14)
- 2 x skrue, M8 x 30 mm (15)
- 3 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)
- 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 \equiv LR03, AAA



Symbol for jævnspænding



Maks. kapacitet: 100 kg

CE 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

Den fuldstændige overensstemmelseserklæring findes på

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



Fremstillingsdato (måned/år):

09/2020

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 erhvervs-mæssige 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 mæreringen (MIN.).
- 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 skruer 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. Sæt de forreste plasticfodder (4) på stepperens (1) stel som vist i fig. B. Hjulene på de forreste plasticfodder (4) peger opad og fremad.
4. Fastgør de bagerste plasticfodder (2) og (3) med en skrue (18) hver og de forreste plasticfodder (4) med en skrue (17) hver.

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 rigtigt.

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 fornedet (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 rigtigt.
2. Fastgør holdestængerne på stepperen med to skrue (16) på forsiden og en skrue (16) på bagsiden.
 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 fitnessstræning 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 pedalarmen 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 rygstrækker (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 lårmuskulaturen 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 tåspidsen.
5. Vær opmærksom på, at det bagerste ben og hofte 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 forskruningerne 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. Bevæg armene helt naturligt frem og tilbage, som når du løber eller går op ad trapper.
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 skrappe rengøringsmidler.

Henvisninger vedr. bortskaffelse



Med henblik på at beskytte miljøet bedst muligt, er det vigtigt, at du ikke smider dit produkt ud sammen med husholdningsaffaldet, når det ikke længere kan anvendes, men i stedet sørger for at bortskaffe det på en forsvarlig måde. For at få oplysninger om genbrugsstationer og deres åbningstider, bedes du kontakte deres ansvarlige administration. Defekte eller brugte batterier, genopladelige eller ej, skal genbruges i overensstemmelse med direktiv 2006/66/EF samt alle ændringer heraf. Du skal indlevere batterierne, genopladelige eller ej, og/eller produktet hos de genbrugsstationer, der findes i dit lokalområde. Emballagematerialer som f.eks. plasticposer er ikke beregnede til børn. Opbevar emballagematerialet utilgængeligt for børn.



Miljøskader på grund af ukorrekt bortskaffelse af batterierne, genopladelige eller ej! 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.



Bortskaf produktet og emballagematerialerne miljørigtigt.



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. De forskellige bortskaffelsesmuligheder, der eksisterer for det udtjente produkt, kan du få mere information om hos kommune- eller byforvaltningen.

Oplysninger om garanti og servicehåndtering


Produktet er fremstillet med største omhu og under vedvarende kontrol. Der ydes en garanti på tre år fra købsdatoen på dette produkt. Opbevar venligst kvitteringen fra købet.

Garantien gælder kun for materiale- og fabrikationsfejl og bortfalder ved misbrug eller uheldig anvendelse. Deres lovlige rettigheder, særligt garantikrav, begrænses ikke af denne garanti.

Ved eventuelle klager bedes du henvende dig til nedenstående service-hotline eller tage kontakt til os via e-mail. Medarbejderne i vores kundeservice vil så aftale den videre fremgangsmåde med dig. Vi vil under alle omstændigheder rådgive dig personlig.

Garantiperioden forlænges ikke ved eventuelle reparationer inden for garantien eller ved kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele. Efter udløb af garantien er forefaldende reparationer forbundet med omkostninger.

IAN: 355230_2004

 Service Danmark
Tel.: 32 710005
E-Mail: deltasport@lidl.dk

Félicitations !

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


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

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

Consignes de sécurité **Danger pour les enfants !**

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

Étendue de la livraison (fig. A)

- 1 stepper (1)
- 1 stabilisateur en plastique, arrière (2)
- 1 stabilisateur en plastique, arrière (3)
- 2 stabilisateurs en plastique, avant (4)
- 1 tube de support, inférieur (5)
- 1 tube de support, supérieur (6)
- 1 support (7)
- 1 ordinateur avec pile
(1,5 V , 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)
- 3 vis, M8 x 20 mm (16)
- 2 vis, M4 x 8 mm (17)
- 2 vis, 5 x 16 mm (18)
- 1 vis, 4 x 8 mm (19)
- 2 rondelles (20)
- 1 notice d'utilisation


Caractéristiques techniques

Dimensions :

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


Alimentation en énergie de l'ordinateur :

1,5 V  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

Les déclarations de conformité complètes sont disponibles sur :

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

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

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

Homologué selon : les normes

DIN EN ISO 20957-1 : 2014,

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

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

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

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

Mouvement de pas

Le stepper fonctionne avec un mouvement de pas.

Système de résistance et frein

Ce stepper comporte un système dépendant de la vitesse.

Utilisation conforme à sa destination

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



Consignes de sécurité Avertissements généraux

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

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

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

Risque de brûlure !

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

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

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

Dommmages matériels !

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



Avertissements concernant les piles !

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

Danger !

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

Montage du stepper

Étape 1 (fig. B)

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

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

Étape 2 (fig. C)

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

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

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

Étape 3

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

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

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

Étape 4 (fig. F)

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

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

Étape 5 (fig. G)

1. Insérez les tubes de support dans le stepper.

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

2. Fixez les tubes de support au stepper avec deux vis (16) sur la face avant et une vis (16) sur la face arrière.
3. Vissez la vis de réglage (12) dans le filetage situé à l'avant du stepper.

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

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

Étape 6 (fig. H)

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

Étape 7 (fig. I)

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

Important ! Avant votre entraînement, vérifiez que les extenseurs sont bien montés et que les mousquetons sont bien vissés. Attention !

Les anneaux sont prévus exclusivement pour les charges de traction vers le haut et ne doivent pas être sollicités transversalement.

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

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

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

Étape 8 (fig. J)

Respectez la longueur d'étirement max. des extenseurs.

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

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

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

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

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

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

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

Utilisation du support (fig. K)

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

Transport du stepper

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

Utilisation de l'ordinateur

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

Allumer et éteindre

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

Affichage

La ligne supérieure affiche :

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

Choix du mode

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

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

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

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

Indiquer des objectifs d'entraînement

Vous pouvez indiquer un ou plusieurs objectifs :

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

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

Réinitialisation de l'affichage

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

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

Remplacement des piles

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



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

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

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

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

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

Conseils d'entraînement

Généralités

Avant de commencer votre entraînement, consultez votre médecin !

Objectifs

Différents objectifs peuvent être atteints grâce à un entraînement approprié :

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

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

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

Qui peut s'entraîner ?

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

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

Remarque !

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

Charge

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

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

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

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

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

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

Retour au calme

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

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

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

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

$$FCM = 220 - \text{votre âge}$$

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

Zones

Zone de récupération = 50 - 60 % de la FCM

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

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

Zone anaérobie = 80 - 90 % de la FCM

Zone de danger = 90 - 100 % de la FCM

• Zone de récupération/zone de santé

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

• Zone de brûlage de graisses

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

• Zone de brûlage de glucides

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

Montée sur le stepper

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

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

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

Descente

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

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

Mouvement du stepper pendant l'entraînement

Votre stepper simule une montée d'escaliers.

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

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

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

Stockage, nettoyage

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



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

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

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



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



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



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



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

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

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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

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

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

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

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

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

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 355230_2004

 Service Belgique

Tel. : 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

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)
- 3 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)
- 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

Volledige conformiteitsverklaringen zijn verkrijgbaar via:

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

 Productiedatum (maand/jaar):
09/2020

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.).
- 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. Steek de voorste kunststof voeten (4) in het frame van de stepper (1), zoals getoond in afb. B. De rollen van de voorste kunststof voeten (4) wijzen naar boven en naar voren.
4. Maak de achterste kunststof voeten (2) en (3) elk vast met een schroef (18) en de voorste kunststof voeten (4) elk vast met een schroef (17).

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 twee schroeven (16) aan de voorzijde en een schroef (16) aan de achterzijde.
 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 rechtsom 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 trainingstappen 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 trainingstappen (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 fitnesstoestand.

Voorkom een te hoge trainingsintensiteit om overbelasting te voorkomen. Overmatige inspanning kan gezondheidsproblemen veroorzaken en tot de dood leiden. Bij moeheid of slapete 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:

$MHF = 220 - \text{uw leeftijd}$

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 traplopen.

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 rugstrek- kers (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 rekracht 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 rekkracht 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.
7. 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.
8. Laat tegelijkertijd de rechterarm zakken.
9. 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

1. Ga met uw voeten op het artikel staan.

2. Pak de weerstandsbanden en houd de handen op heuphoogte. De ellebogen blijven dicht bij het lichaam. De handpalmen wijzen naar boven.

Eindpositie

3. Span de arm- en buikspieren.
4. Trek de rechteronderarm omhoog en duw tegelijkertijd het linkerpedaal met de voet omhoog.
5. Trek nu de linkeronderarm omhoog en duw tegelijkertijd het rechterpedaal met de voet omhoog.
6. Laat tegelijkertijd de rechterarm zakken.
7. 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

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

Eindpositie

3. Span de bil- en buikspieren aan.
4. Duw afwisselend met de voeten de pedalen van het artikel naar beneden. Beweeg uw armen als bij het lopen of traplopen geheel natuurlijk naar voren en terug.
5. Houd uw hoofd recht boven de wervelkolom en houd uw bovenlichaam recht.
6. Trek de weerstandsbanden met uitgestrekte armen zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en laat deze weer zakken. De handpalmen wijzen naar beneden.
7. 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



Gooi uw afgedankte artikel ter bescherming van het milieu niet bij het huisafval, maar breng het naar een erkende afvalinzamelaar. U kunt bij uw gemeente informeren naar inzamelpunten en hun openingstijden.

Defecte of lege batterijen/accu's moeten conform richtlijn 2006/66/EG en wijzigingen ervan worden gerecycled. Geef batterijen/accu's en/of het artikel terug via de aangeboden inzamelvoorzieningen. Geef verpakkingsmaterialen zoals foliezakjes niet aan kinderen. Berg het verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen op.



Milieuschade door verkeerde afvoer van batterijen/accu's! 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.



Voer het artikel en de verpakking op een milieuvriendelijke manier af.



Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht.

Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenis:

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. Informatie over de mogelijkheden om het afgedankte artikel af te voeren, wordt verstrekt door de gemeentelijke overheid.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelwijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 355230_2004



Service België

Tel.: 070 270 171 (0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.be



Service Nederland

Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.nl

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.

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




Sicherheitshinweise Gefahren für Kinder!

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

Lieferumfang (Abb. A)

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


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


Technische Daten

Maße:

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


Energieversorgung Computer:

1,5V  LR03, AAA

 Symbol für Gleichspannung



Maximale Belastbarkeit: 100 kg

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

2014/30/EU - EMV-Richtlinie

2011/65/EU - ROHS-Richtlinie

Vollständige Konformitätserklärungen sind erhältlich unter:

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



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2020

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

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

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.

Schrittbewegung

Es handelt sich bei diesem Stepper um eine abhängige Schrittbewegung.

Brems-Widerstandsystem

Es handelt sich bei diesem Stepper um ein geschwindigkeitsabhängiges System.

Bestimmungsgemäße

Verwendung

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



Sicherheitshinweise **Allgemeine Gefahr**

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

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

Verbrennungsgefahr!

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

Gefahren durch falsches/übertriebenes Training!

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

Sachschäden!

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

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



Warnhinweise Batterien!

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

Gefahr!

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

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

Montage des Steppers

Schritt 1 (Abb. B)

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

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

Schritt 2 (Abb. C)

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

Hinweis: Achten Sie auf die korrekte Ausrichtung der Schraublöcher.

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

Schritt 3

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

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

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

Schritt 4 (Abb. F)

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

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

Schritt 5 (Abb. G)

1. Stecken Sie die Haltestangen in den Stepper.

Hinweis: Achten Sie auf die korrekte Ausrichtung der Schraublöcher.

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

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

Schritt 6 (Abb. H)

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

Schritt 7 (Abb. I)

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

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

Achtung! Die Ösen sind ausschließlich für Zugbelastungen nach oben 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 - Ihr Lebensalter

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

Zonen

Regenerationszone = 50-60 % der MHF

Fettverbrennungszone = 60-70 % der MHF

Kohlenhydratverbrennungszone = 70-80 % der MHF

Anerobe Zone = 80-90 % der MHF

Warnzone = 90-100 % der MHF

• Regenerationszone/Gesundheitszone

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

• Fettverbrennungszone

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

• Kohlenhydratverbrennungszone

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

Das Aufsteigen auf den Stepper

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

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

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

Absteigen

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

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

Bewegung des Steppers während des Trainings

Ihr Stepper simuliert das Treppensteigen.

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

Belastete Muskelgruppen

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

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

Körperhaltung

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

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

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

Dehnungsübungen

Dehnung des unteren Rückenstreckers (Abb. L)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Abb. M)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Variante 2

Ausgangsposition

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

Endposition

- Drücken Sie den Oberkörper behutsam nach vorn durch, sodass Sie die Dehnung im Brustbereich spüren.
- 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

- Neigen Sie den Kopf seitlich Richtung Schulter, wobei die andere Schulter gleichzeitig nach unten gezogen wird. Sie sollten die Dehnung im seitlichen Nackenbereich spüren.
- Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
- 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

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

Endposition

- Bei Haltung der Spannung greifen Sie einen Fußknöchel und ziehen Sie ihn Richtung Gesäß. Die Beine halten Sie dabei parallel.
- Die Dehnung sollte an der vorderen Oberschenkelseite des angewinkelten Beins zu spüren sein.
- Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
- 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

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

Endposition

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

- Stellen Sie Ihre Beine weit auseinander und beugen Sie aus dem weiten Stand heraus ein Bein.

- Legen Sie die Hände locker auf der Hüfte ab.

Endposition

- Strecken Sie das andere Bein seitlich aus und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das gebeugte Bein.
- Halten Sie den Fuß des gestreckten Beins auf dem Boden, sodass Sie die Dehnung auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beins spüren.
- Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
- 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

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

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

Übungen mit Expandern

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

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

Der richtige Griff

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

Die Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst eine Überlastung besteht.

Übungen

Für alle folgenden Übungen gilt:

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

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

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

Ausgangsposition

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

Endposition

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

6. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Oberkörper aufrecht.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

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

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Lagerung, Reinigung

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

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

Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen. **WICHTIG!** Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



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

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

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



Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien/Akkus! Batterien/Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt

werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien/Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



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

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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

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

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

IAN: 355230_2004

- Ⓛ DE Service Deutschland
Tel.: 0800-5435111
E-Mail: deltasport@lidl.de
- Ⓛ AT Service Österreich
Tel.: 0820 201 222 (0,15 EUR/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.at
- Ⓛ CH Service Schweiz
Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min.,
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.ch