



SWING-STEPPER MINI STEPPER STEPPER

DE AT CH

SWING-STEPPER
Bedienungsanleitung

FR BE

STEPPER
Notice d'utilisation

PL

SWING-STEPE
Instrukcja obsługi

SK

STEPPER
Navod na používanie

GB IE

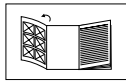
MINI STEPPER
Operating instructions

NL BE

SWING-STEPPER
Bedieningshandleiding

CZ

SWING STEPPER
Návod k obsluze



DE AT CH

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

GB IE

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

FR BE

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

NL BE

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

PL

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

CZ

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

SK

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

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

 09/2019
Delta-Sport-Nr.: SW-5755

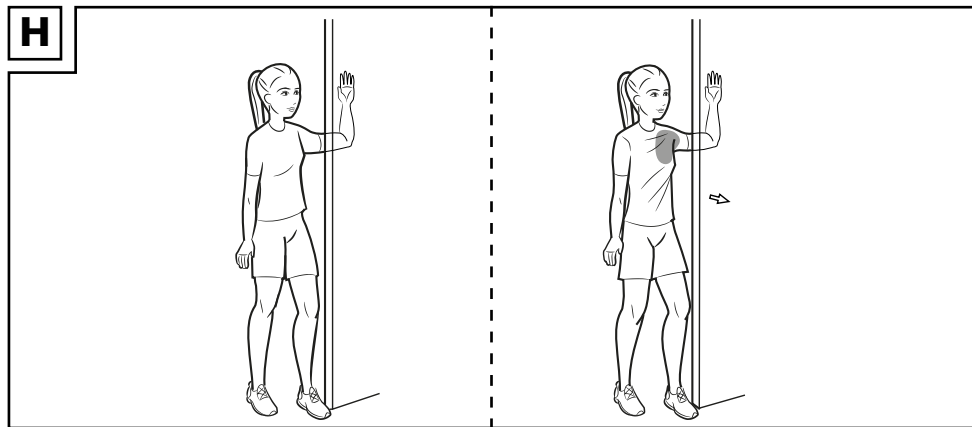
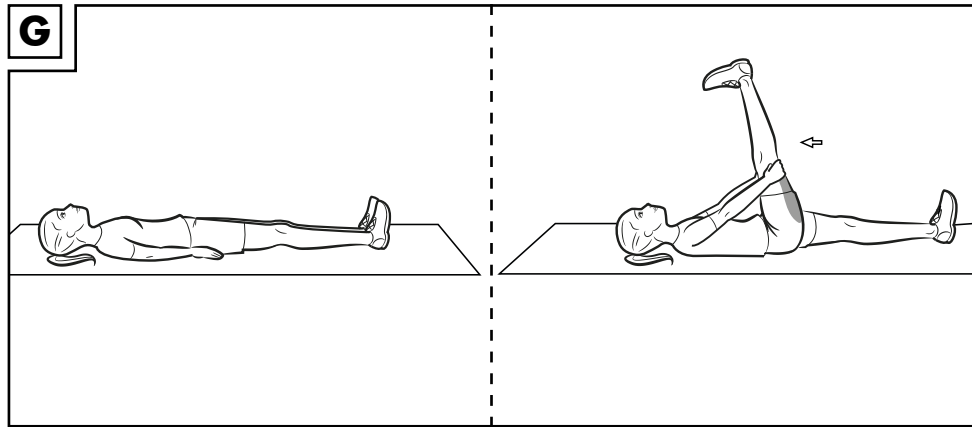
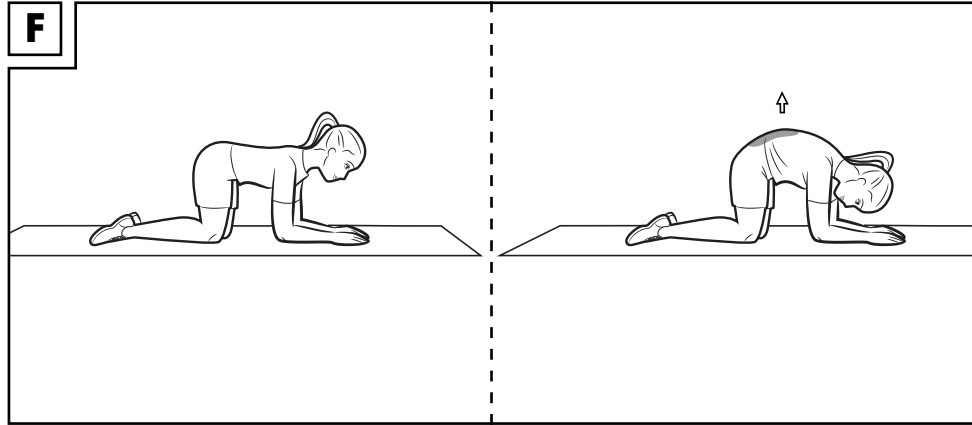
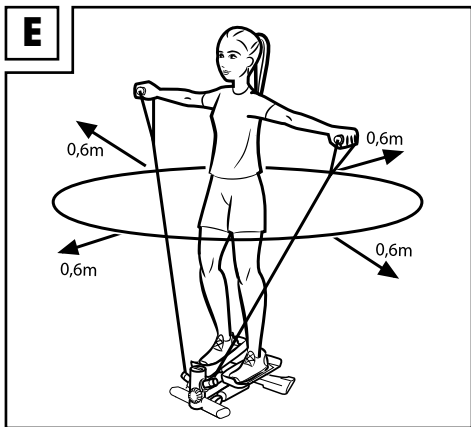
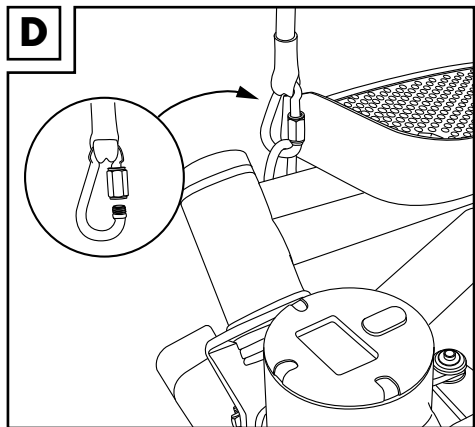
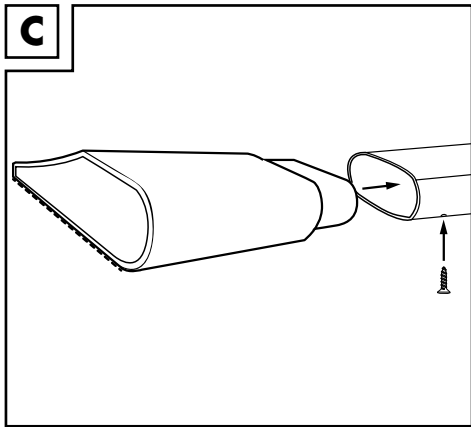
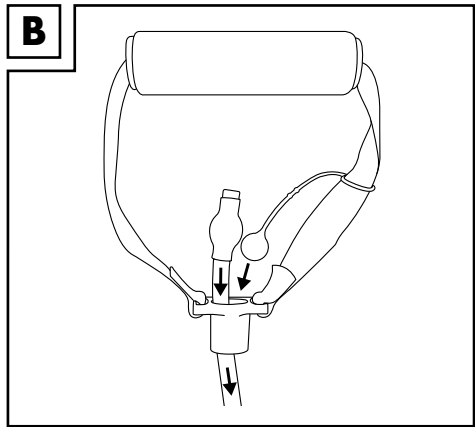
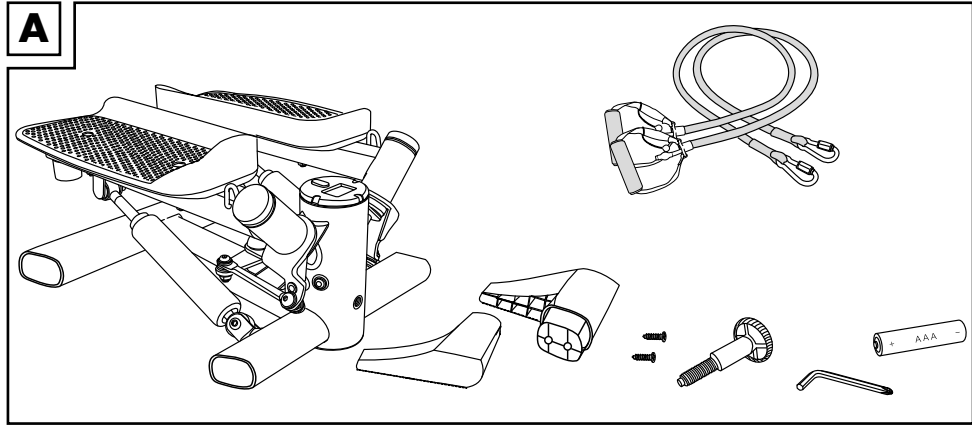
07.04.2019 / PM 9:03

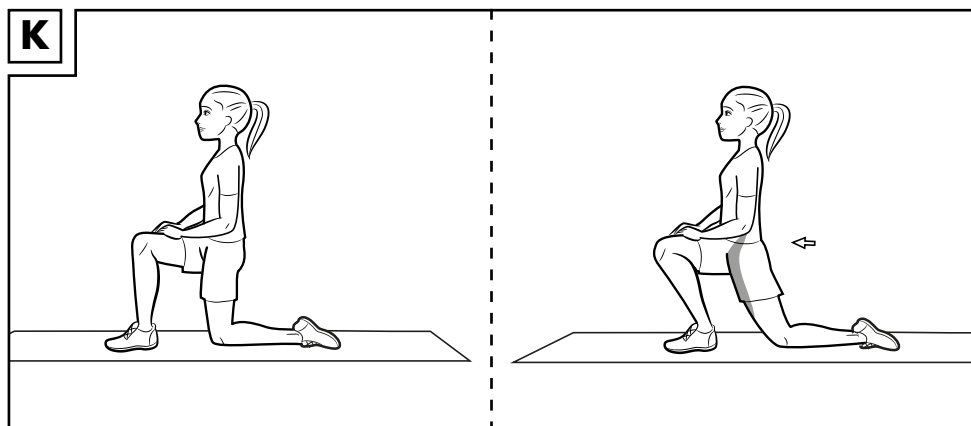
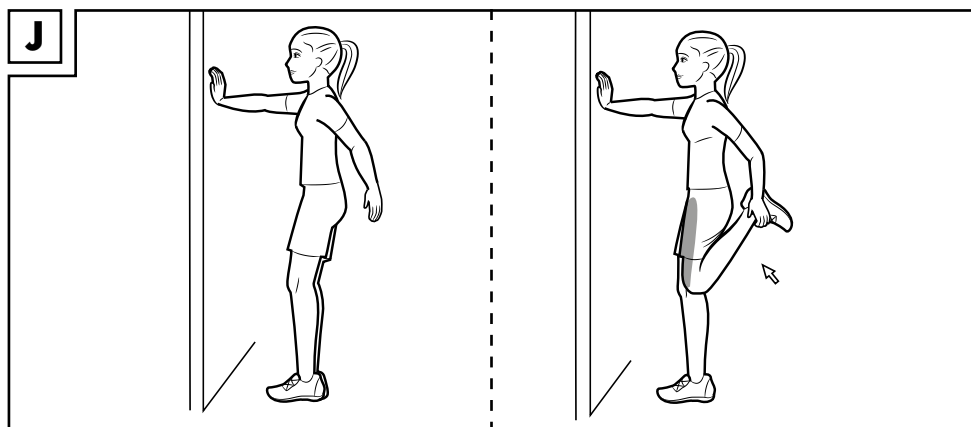
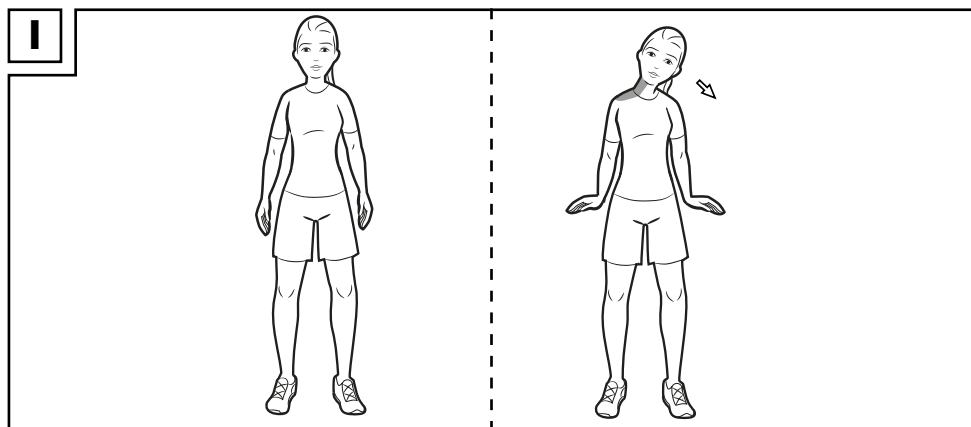
IAN 327402_1904

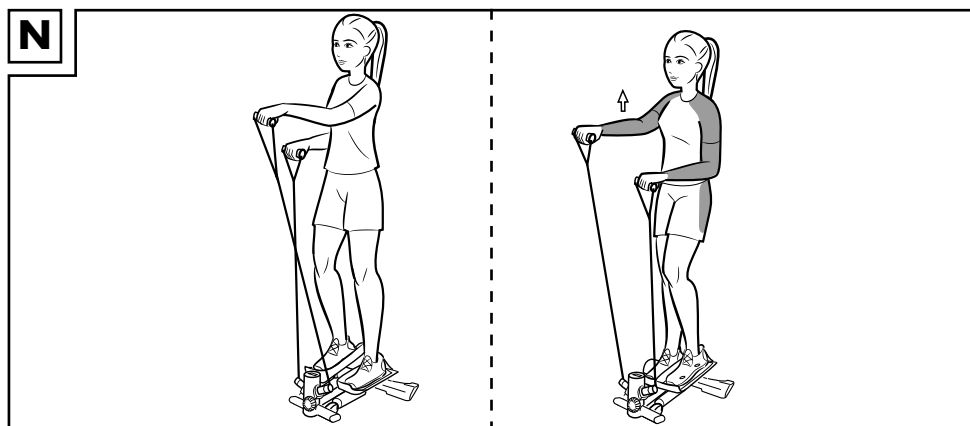
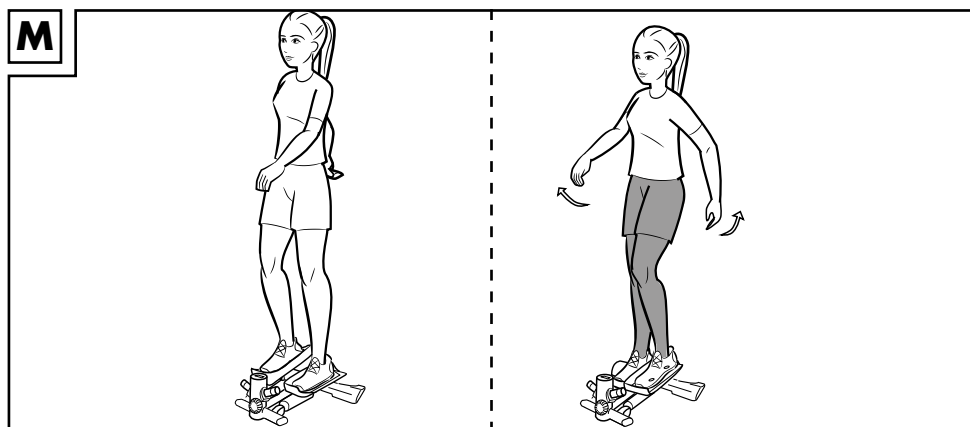
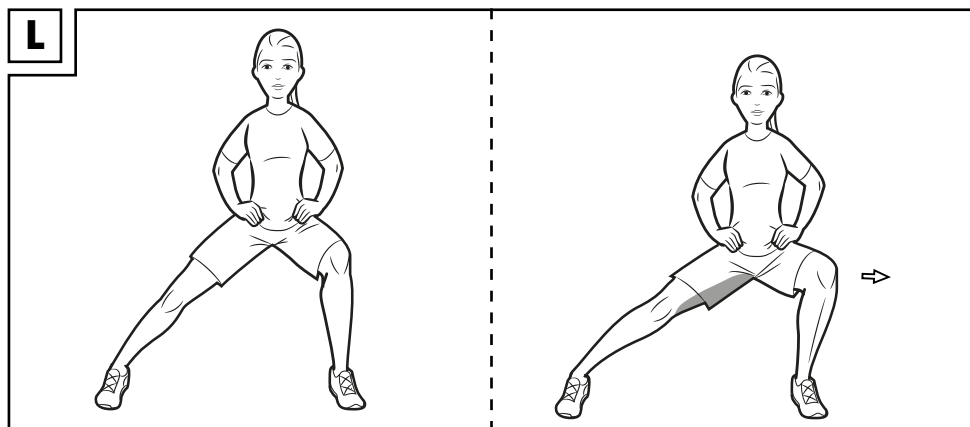


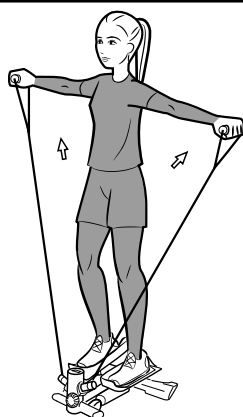
IAN 327402_1904

DE AT CH GB IE FR
BE NL PL CZ SK







O**P****Q**

DE AT CH

Sicherheitshinweise	
Gefahren für Kinder	10
Lieferumfang	10
Technische Daten	10
Bestimmungsgemäße Verwendung	11
Sicherheitshinweise	11 - 12
Batterie austauschen	12
Montage des Steppers	12 - 13
Bedienung des Computers	13 - 14
Trainingshinweise	14 - 15
Dehnungsübungen	15 - 17
Übungen ohne Zugbänder	17
Übungen mit Zugbändern	17 - 19
Wartung, Lagerung, Reinigung	19
Hinweise zur Entsorgung	19
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	20

FR BE

Consignes de sécurité -	
Danger pour les enfants.....	31
Étendue de la livraison.....	31
Caractéristiques techniques.....	31
Utilisation conforme à sa destination.....	32
Consignes de sécurité	32 - 33
Remplacer les piles.....	33
Montage du stepper	33 - 34
Utilisation de l'ordinateur.....	34 - 35
Conseils d'entraînement.....	35 - 36
Exercices d'éirements	36 - 38
Exercices sans élastiques	38
Exercices avec élastiques.....	38 - 40
Entretien, stockage, nettoyage.....	40
Mise au rebut.....	40
Indications concernant la garantie et le service après-vente	40 - 41

GB IE

Safety information -	
risks for children	21
Package contents	21
Technical data	21
Intended use	21
Safety information	22 - 23
Replacing the batteries	23
Assembling the stepper	23
Operating the computer	24
Training instructions	24 - 26
Stretching exercises	26 - 27
Exercises without straps	27
Exercises with straps	27 - 29
Maintenance, storage, cleaning	29
Disposal	29
Notes on the guarantee and service handling	29 - 30

NL BE

Veiligheidsinstructies -	
gevaaren voor kinderen	42
Leveringsomvang.....	42
Technische gegevens.....	42
Beoogd gebruik.....	42
Veiligheidsinstructies.....	43 - 44
Batterij vervangen.....	44
Montage van de stepper	44 - 45
Bediening van de computer.....	45
Trainingsinstructies	46 - 47
Rekoefeningen	47 - 49
Oefeningen zonder trekbanden.....	49
Oefeningen met trekbanden.....	49 - 50
Onderhoud, opslag, reiniging.....	51
Afvalverwerking.....	51
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling	51

PL

Wskazówki bezpieczeństwa -	
Zagrożenie dla dzieci	52
Zakres dostawy	52
Dane techniczne	52
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem	53
Wskazówki bezpieczeństwa	53 - 54
Wymiana baterii	54
Montaż steppera	54 - 55
Obsługa komputera	55 - 56
Wskazówki dotyczące treningu	56 - 57
Ćwiczenia rozciągające	57 - 59
Ćwiczenia bez linek elastycznych	59
Ćwiczenia z linkami elastycznymi	59 - 61
Konserwacja, przechowywanie, czyszczenie	61
Uwagi odnośnie recyklingu	61
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej	61 - 62

SK

Bezpečnostné pokyny -	
Nebezpečenstvá pre deti	72
Rozsah dodávky	72
Technické údaje	72
Určené použitie	72
Bezpečnostné pokyny	73 - 74
Výmena batérií	74
Montáž steppera	74
Ovládanie počítača	75
Pokyny k cvičeniu	75 - 77
Naťahovacie cvičenia	77 - 78
Cvičenie bez gumových expanderov	78 - 79
Cvičenia s gumovými expandermi	79 - 80
Údržba, skladovanie, čistenie	80
Pokyny k likvidácii	80 - 81
Pokyny k záruke a priebehu servisu	81

CZ

Bezpečnostní pokyny -	
Nebezpečí pro děti	63
Obsah balení	63
Technické údaje	63
Použití dle určení	63
Bezpečnostní pokyny	63 - 65
Výměna baterií	65
Montáž stepperu	65
Ovládání počítače	66
Obecné pokyny pro cvičení	66 - 68
Protahovací cviky	68 - 69
Cvičení bez těžných páسů	69
Cvičení s těžnými páсы	69 - 71
Údržba, uskladnění, čištění	71
Pokyny k likvidaci	71
Pokyny k záruce a průběhu služby	71

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 Swing-Stepper
- 2 x Zugband mit Griff
- 2 x Kunststofffuß mit Auflagefläche
- 2 x Blechschraube
- 1 x Einstellschraube

- 1 x Innensechskantschlüssel mit Kreuzschraubendreher
- 1 x Batterie (1,5V $\equiv$ LR03, AAA)
- 1 x Bedienungsanleitung

Technische Daten

Abmessungen: ca. 52 x 24,5 x 52 cm
(B x H x T)

Gewicht: ca. 9,050 kg

Energieversorgung:

1 x 1,5V $\equiv$ LR03, AAA

Bemessungsaufnahme: 0,09 mW

$\equiv$ Symbol für Gleichspannung



Maximale Belastbarkeit: 100 kg



Hiermit erklärt Delta-Sport Handelskontor GmbH, dass dieses Produkt 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):
09/2019

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

Maximale Streckenlänge 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 dem Stepper um eine abhängige Schrittbewegung.

Brems-Widerstandssystem

Es handelt sich bei diesem Stepper um ein geschwindigkeitsabhängiges System.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel ist ausschließlich als Trainingsgerät geeignet und nur für die Aufstellung und Benutzung im Heimbereich zugelassen.



Sicherheitshinweise Allgemeine Gefahr

- Achten Sie darauf, dass die Verpackungsfolie nicht zur tödlichen Falle für Kinder wird (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 es nicht benutzt wird, verstauen Sie es bitte so, dass es für Kinder unzugänglich ist.
- Maximale Belastung: Der Artikel ist für ein maximales Körpergewicht des Benutzers von 100 kg ausgelegt.
- Ziehen Sie die Expanderbänder nicht über die maximale 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 „kipelt“.
- 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. E).
- 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 Muttern. Selbstsichernde Muttern können sich nicht durch Vibration lösen. Diese Eigenschaft ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert. Falls der Stepper einmal auseinandergebaut wird, müssen alle selbstsichernden Muttern 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 BatterieTypen, -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 un erreichbar 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.

Batterie austauschen

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



Gefahr!

Eine Batterie LR03 befindet sich im Artikel. Sollte die Batterie nicht mehr funktionieren, können Sie diese auswechseln.

1. Hebeln Sie das Display an der Seite hoch und nehmen Sie es vorsichtig ab. Die Batterie befindet sich am Rücken des Displays.
2. Schieben Sie die leere Batterie vorsichtig aus der Batteriehalterung und tauschen Sie diese gegen eine neue Batterie aus.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass sich die Batterie komplett in ihrer Halterung befindet.

3. Stecken Sie die Kabelverbindungen und das Display wieder in das Gehäuse.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Display wieder richtig im Gehäuse sitzt.

Montage des Steppers

Schritt 1:

Stecken Sie die beiden Kunststofffüße in das Rohr an der Rückseite des Gestells. Die geriffelten Auflageflächen liegen auf dem Boden und die spitzen Enden zeigen nach hinten (Abb. C). Zur Fixierung wird je eine Blechschraube in das vorgebohrte Loch an der Unterseite des Gestells geschraubt.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass das vorgebohrte Loch des Gestells und des Kunststofffußes übereinander liegen.

Schritt 2:

Die Einstellschraube wird in das Gewinde an der Vorderseite des Steppers eingedreht.

Mithilfe dieser Schraube können Sie die Steighöhe der Trittflächen 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 3:

Entfernen Sie den Computer aus dem Stepper, indem Sie ihn nach oben abziehen.

Legen Sie die mitgelieferte Batterie in das entsprechende Fach an der Unterseite des Computers ein. Achten Sie auf die richtige Polarität. Verbinden Sie den Computer mit dem Stecker des Gehäuses und setzen Sie ihn wieder ein. Achten Sie darauf, dass Sie das Kabel dabei nicht einklemmen.

Schritt 4:

Beachten Sie die max. Strecklänge der Zugbänder.

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

- Verkürzen Sie die Zugbänder, indem Sie den Gummischlauch mit der Sicherungskugel fixieren (Abb. B).

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

- Haken Sie den Metallhaken in die Öse am Steppergestell ein und schrauben Sie den Verschluss am Haken fest zu (Abb. D).

Wichtig! Überprüfen Sie vor dem Training, dass die Zugbänder sicher montiert sind und der Haken sicher zugeschraubt ist. Achtung! Die Ösen sind ausschließlich für Zugbelastungen nach oben ausgerichtet und dürfen nicht querbelastet werden. Es besteht die Gefahr von Verletzungen oder Beschädigungen des Steppers.

Wenn Sie nicht mit den Zugbändern trainieren, haken Sie diese aus den Ösen aus, um eine Stolpergefahr zu vermeiden.

Überprüfen Sie, ob alle Schrauben und Muttern sicher angezogen sind.

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:

1. „STOP“, wenn das Training unterbrochen wird;
2. 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.

1. „TMR“: bisherige Trainingszeit von 0:00 bis 99:59
2. „REPS“: Anzahl der Schritte der aktuellen Trainingseinheit von 0 bis 9999
3. „CAL“: verbrauchte Kalorien* von 0 bis 9999
4. „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 Zugbänder 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.

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 Bedienungsanleitung mit, damit der Arzt mit Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm erstellen kann.

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

Hinweis!

Fehlerhaftes oder übertriebenes Training kann Ihre Gesundheit gefährden.

Belastung

Intensives Training beansprucht den ganzen Körper, nicht nur die Beinmuskulatur.

Der Körper, besonders das Herz und der Kreislauf, benötigt für die durch das Training entstehenden Veränderungen Zeit zur Anpassung. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Belastung langsam zu steigern und auf entsprechende Pausen während und nach dem Training zu achten.

Trainieren Sie also in einem Leistungsbereich, in dem Sie sich nicht verausgaben. Hören Sie auf Ihren Körper; beenden Sie sofort das Training, wenn Sie sich unwohl fühlen, Kurzatmigkeit verspüren oder Schwindelgefühle haben. Sie trainieren richtig, wenn Sie sich während des Trainings noch normal unterhalten können.

Abwärmen/Entspannen

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

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

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

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

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

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

Zonen

Regenerationszone = 50-60 % der MHF

Fettverbrennungszone = 60-70 % der MHF

Kohlenhydratverbrennungszone = 70-80 % der MHF

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 die Trittfläche des nach unten gesenkten Pedalarms. Den anderen Fuß setzen Sie dann auf die andere, schräg nach oben stehende Trittfläche.

Absteigen

Drücken Sie auf dem Stepper stehend eine der Trittflächen ganz nach unten, sodass der Pedalarmstopper auf dem Grundgestell aufliegt. Dann nehmen Sie den Fuß von der schräg nach oben stehenden Trittfläche und setzen ihn auf den Boden. Danach nehmen Sie den Fuß von der nach unten stehenden Trittfläche.

Bewegung des Steppers während des Trainings

Ihr Stepper simuliert das Treppensteigen.

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

Belastete Muskelgruppen

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

Übungen, bei denen Sie nicht steppen, aber die Zugbänder 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. F)

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 diese Übung 2 - 3 Mal à drei Sätze.

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

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Abb. G)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

Dehnung der Brustmuskulatur (Abb. H)

Variante 1

Ausgangsposition

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

Endposition

2. Halten Sie den Kontakt und drehen Sie Ihren Oberkörper leicht von der Wand weg.
3. Wiederholen Sie diese Übung 2 - 3 Mal à drei Sätze und wechseln Sie dann die Seite.

Variante 2

Ausgangsposition

1. Strecken Sie beide Unterarme seitlich nach oben, sodass Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden.

2. Lehnen Sie sich in Schrittstellung leicht vor einen Türrahmen.

Endposition

3. Drücken Sie den Oberkörper behutsam nach vorne durch, sodass Sie die Dehnung im Brustbereich spüren.
4. Wiederholen Sie diese Übung 2 - 3 Mal à drei Sätze.

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

Dehnung der Nackenmuskulatur (Abb. I)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht hin.

Endposition

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

Ausgangsposition

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

Endposition

4. Bei Haltung der Spannung greifen Sie einen Fußknöchel und ziehen ihn Richtung Gesäß. Die Beine halten Sie dabei parallel.
5. Die Dehnung sollte an der vorderen Oberschenkelseite des angewinkelten Beins zu spüren sein.

6. Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

7. Wiederholen Sie diese Übung 2 - 3 Mal à drei Sätze 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 mit Hilfe eines Handtuchs heranziehen.

Dehnung des Hüftbeugers (Abb. K) Ausgangsposition

1. Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne und legen Sie das hintere Bein mit dem Schienbein auf dem Boden ab.

2. Ober- und Unterschenkel des vorderen Beins bilden einen rechten Winkel und die Arme ruhen auf dem vorderen Bein.

Endposition

3. Schieben Sie bei aufrechtem, geraden Rücken Ihr Becken nach vorne Richtung Boden, so dass die Dehnung im Hüftbereich des hinteren Beins zu spüren ist.

4. Das vordere Knie sollte nicht über die Zehenspitzen hinausragen.

5. Achten Sie bei der Bewegung darauf, dass Ihr hinteres Bein und die Hüfte eine Linie bilden und Sie Ihr Becken nicht rausdrehen.

6. Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

7. Wiederholen Sie diese Übung 2 - 3 Mal à drei Sätze und wechseln Sie dann das Bein.

Wichtig: Lassen Sie den Rücken während der Übung gerade.

Dehnung der Oberschenkelinnen-seite (Abb. L)

Ausgangsposition

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

2. Legen Sie die Hände locker auf der Hüfte ab.

Endposition

3. Strecken Sie das andere Bein seitlich aus und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das gebeugte Bein.

4. Halten Sie den Fuß des gestreckten Beins auf dem Boden, sodass Sie die Dehnung auf der Oberschenkelinnenseite des gestreckten Beins spüren.

5. Bleiben Sie für ca. 5 Sekunden in der Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

6. Wiederholen Sie diese Übung 2 - 3 Mal à drei Sätze und wechseln Sie dann das Bein.

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

Übungen ohne Zugbänder

Für Oberschenkel, Waden und Gesäß (Abb. M)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.

Endposition

2. Spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskulatur an.

3. Drücken Sie abwechselnd mit den Füßen die Trittflächen des Artikels herunter. Die Arme bewegen sich wie beim Laufen oder Treppensteigen ganz natürlich vor und zurück.

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

5. Steigern Sie die Intensität, indem Sie die Arme allmählich höher nehmen.

6. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

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

Übungen mit Zugbändern

Hinweis zum Training mit Zugbändern! Das Zugband darf bis maximal 165 cm gedehnt werden. Anderenfalls könnte es beschädigt werden und den Benutzer dabei verletzen.

Je länger Sie das Zugband ziehen, desto mehr Kraft müssen Sie aufbringen.

Der richtige Griff

Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Zugbänder 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 Zugbändern kontrollieren, dass die Verschraubungen der Seilhaken fest geschlossen sind.**
- **Die Dauer der Übungssätze sollte sich an Ihrem persönlichen Fitnesslevel orientieren. Teilen Sie die Übungen in mehrere Übungssätze auf und pausieren Sie zwischen den einzelnen Sätzen.**

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

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

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
2. Greifen Sie die Zugbänder. 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 die rechte Trittpläche mit dem Fuß herunter drücken.
5. Senken Sie den linken Arm und heben Sie gleichzeitig den rechten, während Sie die linke Trittpläche mit dem Fuß herunter drücken.
6. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Oberkörper aufrecht.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

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

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

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
Die Trittplächen werden für diese Übung nicht benötigt.
2. Greifen Sie die Zugbänder 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 Ellbogen 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 Ellbogen dabei seitlich hoch bis auf Schulterhöhe, der Handrücken zeigt nach oben.
8. Senken Sie den rechten Arm gleichzeitig ab.
9. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

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

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

Ausgangsposition

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

Endposition

3. Spannen Sie die Arm- und Bauchmuskulatur an.
4. Ziehen Sie den rechten Unterarm nach oben und drücken Sie gleichzeitig die linke Trittpläche mit dem Fuß herunter.

5. Ziehen Sie jetzt den linken Unterarm nach oben und drücken Sie gleichzeitig die rechte Trittfäche mit dem Fuß herunter.
6. Der rechte Arm wird gleichzeitig abgesenkt.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10 -15 Mal à drei Sätze.

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

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

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
2. Greifen Sie die Zugbänder und halten Sie die Hände seitlich nah am Körper.

Endposition

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

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

Wartung, 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 und sauber 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: 327402_1904

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

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 potential risks.
- Children may not play with the apparatus.
- Cleaning and maintenance may not be carried out by children without supervision.

Package contents (Fig. A)

- 1 x mini stepper
- 2 x strap with handle
- 2 x plastic foot with support surfaces
- 2 x self-tapping screw
- 1 x adjusting screw
- 1 x Allen key with Phillips screwdriver
- 1 x battery (1.5V  LR03, AAA)
- 1 x operating instructions

Technical data

Measurements: approx. 52 x 24.5 x 52cm
(W x H x D)

Weight: approx. 9.050kg

Energy supply:

1 x 1.5V  LR03, AAA

Rated power consumption: 0.09mW



Symbol for DC voltage



Maximum load: 100kg



Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product complies with the following basic requirements as well as other relevant statutory provisions:

2014/30/EU – EMC Directive

2011/65/EU – RoHS Directive

Full declarations of conformity are available under

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



Date of manufacture (month/year):
09/2019

Device class: HC (for use in private households, exactitude 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 stretch length 165cm at 19.5N.

The tolerance range for the force is max. 20% (+/-).

Training appliance form A is compliant with DIN 32935.

Stepping motion

The stepper facilitates a stepper-determined stepping motion.

Brake resistance system

The stepper uses a speed-dependent system.

Intended use

The item is intended to be used exclusively as training equipment, and is approved for installation and use in the home only.



Safety information

General risk

- Please ensure that the packaging materials do not become a deadly trap for a child (risk of suffocation).
- Never let small children play with the battery. Swallowing can cause serious harm to your health.
- Keep children away from the pedals during training sessions (risk of being crushed).
- The item is not a toy. When not in use, please store it so that it is inaccessible to children.
- Maximum load: The item is designed for a maximum body weight of 100kg.
- Do not pull the expander bands beyond the maximum stretch length of 165cm!
- The stretch length may not be adjusted beyond the marking (MIN.).
- No adjustment devices which may hinder the user's movements may protrude from the item. The item 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 item on an even and level surface, so that it is stable during training, and does not "wobble".
- Please check that the item is in optimum 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 specialists.
- Only original spare parts may be used.
- The item may only be used with appropriate gym shoes.
- There must be a clear space of approx. 0.6m around the training area (Fig. E).
- The elastomers on the expanders must be protected from solar radiation.

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!

- Please ensure that you observe all the instructions in the chapter entitled "Training Instructions".

Material damages!

- Oil could leak out of the hydraulic dampers. To avoid staining of floors or carpets, place the item on a level, non-slip surface.
- Prevent fluids from penetrating the computer. The sensitive electronics could become damaged. Protect the computer from direct sunlight.
- Check regularly to make sure all bolted connections are tight! Self-securing nuts cannot come loose through vibration. This characteristic is, however, only guaranteed when tightened once only. In the event that the stepper is dismantled, all self-securing nuts must be replaced.
- When the item is not in use for an extended period, remove the battery from the computer. These could otherwise leak and cause damage.
- We recommend using an underlay during training, to prevent damage to the floor.



Battery warning notice!

- Remove the batteries when they are flat, or if the item is not in use for an extended period.
- Do not use different types or brands of batteries, or combine new and used batteries, nor use batteries with different capacities, as these 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 may not be charged or reactivated by any 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 may 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, always store them out of reach of small children. Medical attention must be sought immediately if a battery has been 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.

Replacing the batteries

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

Danger!

There is a battery LR03 in the item. You can replace the battery if it stops working.

1. Raise the display on the side, and carefully remove it. The battery is at the back of the display.
2. Slide the battery carefully out of the battery casing and replace with a new one.

Note: Make sure that the battery is inserted properly and completely in its casing.

3. Insert the display and the cable connections into the casing once again.

Note: Make sure that the display is correctly inserted in the casing once again.

Assembling the stepper

Step 1:

Insert both plastic feet into the pipe on the back of the frame. The ribbed contact surfaces lie on the floor and the sharp ends point backward (Fig. C). To anchor it, a self-tapping screw is inserted into the pre-drilled hole on the underside of the frame.

Note: Make sure that the pre-drilled hole in the frame and the plastic foot are placed exactly on top of each other.

Step 2:

The adjustable screw is screwed into the thread on the front of the stepper.

With the help of this screw, you may adjust the step height of the tread surfaces.

To increase the step height, turn the adjustable screw in a clockwise direction. To lower the step height, turn the adjustable screw in an anticlockwise direction.

Step 3:

Remove the computer from the stepper by pulling it upwards.

Place the supplied battery in its appropriate compartment on the underside of the computer. Ensure that the polarities are correctly aligned. Connect the computer to the connector on the casing and insert it once again. Make sure that the cable does not get pinched during this procedure.

Step 4:

Observe the maximum stretch length of the straps.

The shorter the straps, the greater the effort expended.

- Shorten the straps by locking the rubber hose with the safety ball into place (Fig. B).

IMPORTANT! Make sure not to shorten the straps too far. Do not go past the "MIN." marking!

- Hook the metal hook into the eyelet on the stepper frame and screw in the fastener on the hook tightly (Fig. D).

Important! Before training, check that the straps are securely fitted, and that the hook is safely and tightly screwed in. Caution! 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.

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

Check whether all screws and nuts are securely tightened.

Operating the computer

The stepper meets accuracy grade C, i.e., there is no claim to accuracy in the computer displays.

Turning the item 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:

1. "STOP", if training is paused;
2. 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.

1. "TMR": Training time to date, from 0:00 to 99:59
2. "REPS": Number of steps completed during the current training session from 0 to 9999
3. "CAL": Calories burned* from 0 to 9999
4. "TTR": Number of training steps since inserting the battery, from 0 to 9999

* The calculation is based on pre-programmed standard values, that serve as a guideline only. The calories burned through use of the straps is not considered.

You may display all 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:

- Duration of training (TMR)
 - Number of steps (REPS)
 - Calorie consumption (CAL)
1. Hold the MODE button down until "0:00 (TMR)" appears in the bottom row and the first 0 blinks (approx. 7 secs.).
 2. To enter your training duration, press the MODE button several times, until the display shows the required 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 may set the desired calorie consumption in the next mode (CAL) in increments of 10.
5. Now you may start with your training. The computer counts down the pre-programmed values to "0:00".
6. As soon as the pre-programmed goal is reached, 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.

Training instructions

General

Consult with your doctor before you start training!

Goal-setting

Various goals can be achieved through appropriate training:

- Improvement in your general fitness levels
- Increase in endurance
- Improved feeling of well-being

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

- Regular training and sufficient duration of training sessions
- Appropriate nutrition
- Monitoring your training milestones

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 using. Undergo an examination to ascertain which training programmes are suitable for you. To be safe, take the operating instructions with you, so that your doctor may put together 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.

Load

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 have a normal discussion during your training session.

Cool-down/Relaxation

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 item. In this way, your pulse has time to calm down, and your body is able to recover more effectively for further efforts.

The duration of recovery periods between training sessions should be based on your fitness level. Avoid excessively high training intensities, to prevent over-training. Excessive strain can cause health problems and lead to death. If you feel fatigue or weakness, cease training immediately. To determine your individual training intensity, you may use the following calculation formula to ascertain your approximate maximum heart frequency (MHF):

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

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

Zones

Regeneration zone = 50–60 % of the MHF

Fat-burning zone = 60–70 % of the MHF

Carbohydrate-burning zone = 70–80 % of the MHF

Anaerobic zone = 80–90 % of the MHF

Warning zone = 90–100 % of the MHF

• 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

Optimized 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 on the floor frame on its stopper.

Then climb onto the foot pedal of the pedal which is in the bottom position.

Then put your other foot onto the other pedal which is leaning upward.

Dismounting

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

Then take your foot from the pedal which is pointing upward, and place it on the floor. Then take your foot from the pedal which is pointing downward.

Movement of the stepper during training

Your stepper simulates climbing stairs.

The swing effect causes the pedals not only to move up and down, but also to swing to the left and right.

Muscle groups exercised

When exercising without the straps, it is mainly the leg and buttocks that are exercised.

During exercises when you use both the stepper and the straps, you strengthen your buttocks, leg, arm and shoulder muscles.

During exercises where you do not step, but use the straps, you strengthen your arm and shoulder muscles.

Body posture

Please ensure that you keep your body straight during training sessions. Avoid a hollow-back posture at all costs.

Important: During 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 let your arms swing at a slight angle to your upper body while stepping in a rhythmic motion.

Stretching exercises

Stretching the lower back muscles (Fig. F)

Starting position

1. Get down on all fours.
2. Position your hand and knee joints under your shoulders and buttocks.

End position

3. Tighten your stomach muscles and roll your back into an arch like a cat, until you feel the stretch in your entire back.
4. Keep your eyes directed on your hands.
5. Stay in this position for a moment and then go back to your starting position.
6. Repeat this exercise 2–3 times in three sets.

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

Stretching the backs of the thighs (Fig. G)

Starting position

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

End position

2. Tense your stomach muscles and lift one leg straight up into a vertical position.
3. Grab your upper thigh with your hands and pull it towards you more to increase the stretch.
4. Your toes point downward while your other leg stays stretched on the ground.
5. Stay in this position for a moment and then go back to your starting position.
6. Repeat this exercise 2–3 times in sets of three, and then change legs.

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

Stretching the chest muscles (Fig. H)

Variation 1

Starting position

1. Place one underarm and one elbow on a wall, with your hand facing upwards. The upper and lower arm must form a right angle.

End position

2. Keeping your arm on the wall, turn your upper body slightly away from the wall.
3. Repeat this exercise 2–3 times in sets of three and then change sides.

Variation 2

Starting position

1. Stretch both underarms up and to the sides, so that upper and lower arms form a right angle.
2. Lean slightly in a stepping stance in front of a door frame.

End position

3. Press your upper body forwards carefully, so that you feel the stretch in your chest area.
4. Repeat this exercise 2–3 times in three sets.

Important: Hold the stretch for 5 seconds.

Stretching the neck muscles (Fig. I)

Starting position

1. Stand up straight.

End position

2. Tilt your head to the side towards your shoulder, while simultaneously pulling the other shoulder down. You should feel the stretch on the side of your neck.

3. Stay in this position for approx. 5 seconds and then go back to your starting position.
4. Repeat this exercise 2–3 times in sets of three, and then change 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. J)

Starting position

1. Tighten your stomach muscles while standing up straight.
2. Avoid a hollow back position by pulling your pelvis upwards.
3. For better support you may lean against a wall with one hand.

End position

4. Holding the tension, grab one ankle and pull it towards your buttocks. Keep your legs parallel during this movement.
5. The stretch should be felt on the front upper thigh of the bent leg.
6. Stay in this position for approx. 5 seconds and then go back to your starting position.
7. Repeat this exercise 2–3 times in sets of three, and then change legs.

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

Stretching the hip flexor (Fig. K)

Starting position

1. Lunge forward and put your back leg on the ground, with your shin on the floor.
2. Upper and lower parts of the front leg make a right angle, and your arms rest on the front leg.

End position

3. With a straight, upright back, push your pelvis forward and towards the floor, so that you can feel the stretch in the hip area of your back leg.
4. The front knee should not jut out over your toes.
5. During this movement, make sure that your back leg and your hip make a straight line, and you don't turn your pelvis outward.
6. Stay in this position for approx. 5 seconds and then go back to your starting position.

7. Repeat this exercise 2–3 times in sets of three, and then change legs.

Important: Keep your back straight during the exercise.

Stretching the inner thigh (Fig. L)

Starting position

1. Stand with your legs wide apart, and bend out one leg from this wide-legged stance.
2. Place your hands lightly on your hips.

End position

3. Stretch the other leg to the side, and shift your body weight onto the bent leg.
4. Keep the foot of the stretched leg on the floor, so that you feel the stretch in the inner upper thigh of the outstretched leg.
5. Stay in this position for approx. 5 seconds and then go back to your starting position.
6. Repeat this exercise 2–3 times in sets of three, and then change legs.

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

Exercises without straps

For thighs, calves and buttocks (Fig. M)

Starting position

1. Stand with your feet on the stepper.

End position

2. Tighten your buttocks and stomach muscles.
3. Press down alternately on the pedals with your feet. Your arms should move back and forth naturally, as if you were walking or climbing stairs.
4. Your head is an extension of your spine and your upper body is upright.
5. Increase the intensity by gradually raising your arms.
6. Repeat this exercise 10–15 times in three sets.

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

Exercises with straps

Notice for training with straps!

The strap may be stretched to a maximum of 165cm. Otherwise, it could become damaged and injure the user.

The longer you stretch the strap, the more energy you need to expend.

The correct grip

Ensure that your grip is always kept level when pulling the straps.

Do not bend your wrist joints, as you would overstrain them.

Exercises

For all the following exercises, please note:

- **Take hold of the handles.**
- **Execute the movements in a controlled fashion.**
- **Keep your arms tense.**
- **Before each training session, check whether the fastenings of the rope 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, with the duration of the repetitions orientated according to your fitness level.

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

Starting position

1. Stand with your feet on the stepper.
2. Take hold of the straps. The backs of your hands are pointing upwards.

End position

3. Tighten your arm and stomach muscles and buttocks.
4. Lift your left arm, slightly bent, in front of you to shoulder height, while you press the right pedal down with your foot.
5. Drop your left arm, and lift your right one at the same time, while pressing the left pedal down with your foot.
6. Your head is an extension of your spine and your upper body is upright.
7. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

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

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

Starting position

1. Stand with your feet on the stepper. The pedals are not needed for this exercise.
2. Take hold of the straps and hold your hands at hip-height.

End position

3. Tighten your arm and stomach muscles.
4. Pull your right arm towards your chin. While doing this, pull your elbow up sideways to shoulder height, with the back of your hand facing upwards.
5. At the same time, lower your left arm.
6. Stay in this position for a moment and then go back to your starting position.
7. Now, pull your left arm up towards your chin. While doing this, pull your elbow up sideways to shoulder height, with the back of your hand facing upwards.
8. At the same time, lower your right arm.
9. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

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

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

Starting position

1. Stand with your feet on the stepper.
2. Take hold of the straps 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. Tighten your arm and stomach muscles.
4. Lift your right underarm up, at the same time pressing the left pedal down with your foot.
5. Lift your left underarm up now, pressing the right pedal down with your foot at the same time.
6. The right arm is lowered down at the same time.
7. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

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

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

Starting position

1. Stand with your feet on the stepper.
2. Take hold of the straps and hold your hands close to your body at the sides.

End position

3. Tighten your buttocks and stomach muscles.
4. Press down alternately on the pedals with your feet. 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 outstretched arms, pull the straps up to shoulder height, and then lower them again. The palms of your hands are pointing downwards.
7. Repeat this exercise 10–15 times in sets of three.

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

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

Maintenance, storage, cleaning

Please remember that regular maintenance and cleaning contribute to the safety of your stepper and mean that you will enjoy using your stepper for a long time.

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature.

Only use water to clean and wipe it dry with cleaning cloth.

IMPORTANT! Never clean the product with aggressive 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: 327402_1904

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

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

Félicitations !

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



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

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, 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
- 2 élastiques avec poignée
- 2 pied en plastique avec surface de contact
- 2 vis auto-taraudeuses
- 1 vis de réglage
- 1 clé Allen avec tournevis Phillips
- 1 pile (1,5 V  LR03, AAA)
- 1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions :

env. 52 x 24,5 x 52 cm (La x H x P)

Poids : env. 9,050 kg

Alimentation en énergie :

1 1,5 V  LR03, AAA

Puissance nominale absorbée : 0,09 mW

 Symbole de tension continue



Capacité de charge max. : 100 kg



Delta-Sport Handelskontor GmbH déclare par la présente que ce produit répond aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes suivantes :

2014/30/Directive européenne CEM

2011/65/EU – Directive RoHS

Les déclarations de conformité complètes sont disponibles sur

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



Date de fabrication (mois/année) :
09/2019

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

Vérifié selon : DIN EN ISO 20957-1: 2014,
DIN EN ISO 20957-8,

Appareil d'entraînement DIN 32935 – A
Longueur maximale du circuit : 165 cm sur
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 et il est uniquement autorisé pour être installé et utilisé dans l'espace privé.



Consignes de sécurité Danger général

- Faites attention : le film d'emballage peut être un piège mortel pour les enfants (danger d'étouffement).
- Ne laissez jamais les petits 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 pour enfants. Quand il n'est pas utilisé, rangez-le de manière à ce qu'il soit inaccessible aux enfants.
- Charge maximale : l'article est prévu pour un poids corporel maximal de l'utilisateur de 100 kg.
- Les élastiques d'entraînement ne doivent aller au-delà de la 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 pouvant empêcher le mouvement de l'utilisateur ne doit se trouver sur l'article. L'article doit être placé dans un espace qui offre suffisamment d'espace 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 tienne fermement 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.
- Un espace libre d'environ 0,6 m doit se trouver autour de l'espace d'entraînement (fig. E).
- 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.

Danger 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 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 les piles de l'ordinateur ; sinon, elles pourraient 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'appareil n'est pas utilisé sur une longue période.
- N'utilisez pas différents types et marques de piles, de piles neuves et usées ensemble, ou des piles de capacités différentes, 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 piles et les contacts de l'appareil en cas de besoin et avant de les mettre en place.
- N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes (par ex. radiateurs ou rayonnement 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 mettez-la immédiatement au rebut de manière conforme. 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.

Remplacer les piles

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



Danger !

L'article renferme une pile LR03. Si la pile ne fonctionne plus, vous pouvez la remplacer.

1. Soulevez l'affichage sur le côté et baissez-le délicatement. La pile se trouve à l'arrière de l'affichage.
2. Faites sortir la pile vide du logement à piles avec précaution et remplacez-la par une pile neuve.

Remarque : faites attention à ce que la pile soit complètement insérée dans le logement.

3. Remettez les connexions câbles et l'affichage dans le boîtier.

Remarque : faites attention à ce que l'affichage soit à nouveau bien placé dans le boîtier.

Montage du stepper

Étape 1 :

Placez les deux pieds en plastique dans le tube à l'arrière du châssis. Les surfaces de contact moletées se trouvent sur le sol est les extrémités pointues montrent vers l'arrière (fig. C). Pour la fixation, une vis autotaraudeuse est vissée dans le trou prépercé sur le dessous du châssis.

Remarque : faites attention à ce que le trou prépercé du châssis et le pied en plastique soient l'un sur l'autre.

Étape 2 :

La vis de réglage est vissée dans le filetage à l'avant du stepper.

Il est possible de régler la hauteur de la surface de marche à l'aide de cette vis.

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

Étape 3 :

Retirez l'ordinateur du stepper en le tirant vers le haut.

Placez la batterie fournie dans le compartiment correspondant sur le côté inférieur de l'ordinateur. Faites attention à respecter la polarité. Connectez l'ordinateur avec la prise du boîtier et remettez-le en place. Faites attention à ne pas coincer le câble.

Étape 4 :

Respectez la longueur d'étirement max. des élastiques.

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

- Raccourcissez les élastiques en fixant le tuyau en caoutchouc avec la bille de sécurité (fig. B).

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

- Accrochez le crochet en métal dans l'œillet sur le châssis du stepper et vissez fermement au crochet (fig. D).

Important ! Avant votre entraînement, vérifiez que les élastiques sont bien montés et que les crochets sont bien vissés. Attention ! Les œillets 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 élastiques, décrochez-les des œillets pour éviter de trébucher.

Vérifiez que les vis et les écrous sont bien serrés.

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 environ 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

Affichage

La ligne supérieure affiche :

1. « STOP » quand l'entraînement est interrompu ;
2. Le nombre de pas par minute (extrapolation)

Choisir le mode

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

1. « TMR » : durée de l'entraînement en cours de 0:00 à 99:59
2. « REPS » : nombre de pas de l'entraînement actuel de 0 à 9999
3. « CAL » : calories dépensées* de 0 à 9999
4. « TTR » : nombre de pas depuis l'installation de la pile de 0 à 9999

* Le calcul se base sur des valeurs standard préprogrammées qui servent uniquement à titre indicatif. La consommation de calories par l'utilisation des élastiques 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 « MODE » jusqu'à ce que le champ « TMR » clignote. L'affichage change 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 dans la ligne inférieure et que le premier 0 clignote (environ 7 secondes).
 2. Pour indiquer une durée d'entraînement, appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que l'affichage montre la durée souhaitée en minutes.
 3. Après quelques secondes, l'affichage montre 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 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.

Réinitialiser 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 appuyé jusqu'à ce que tous les symboles apparaissent en même temps.

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

Conseils d'entraînement

Généralités

Avant de commencer votre entraînement, consultez votre médecin !

Objectifs

L'entraînement correspondant permet d'atteindre les objectifs suivants :

- Amélioration de la forme physique générale
- Amélioration de l'endurance
- Meilleur bien-être

Le succès de l'entraînement dépend 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 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'entraînements sont appropriés pour vous. Emmenez ces instructions 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 s'ils 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 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 génération 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 sentiment 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 approximative à l'aide (FCM) à l'aide du calcul suivant :

$FCM = 220 - \text{votre âge}$

Selon le but d'entraînement, il y a 5 zones d'entraînement où vous pouvez pratiquer en fonction de votre fréquence cardiaque maximale.

Zones

Zone de régénération = 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 régénération/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.

Monter 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 surface du bras de la pédale orientée vers le bas.

Ensuite, placez l'autre pied sur l'autre surface oblique orientée vers le haut.

Descendre

Alors que vous vous trouvez sur le stepper, appuyez sur l'une des surfaces totalement 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 surface oblique orientée vers le haut et posez-le sur le sol.

Ensuite, retirez le pied de la surface orientée vers le haut.

Mouvement du stepper pendant l'entraînement

Votre stepper simule une montée d'escaliers.

Grâce à l'effet de balancement, les surfaces de marche bougent non seulement de haut en bas mais tournent aussi vers la gauche et la droite.

Groupes musculaires sollicités

Lors des exercices sans élastiques, ce sont principalement les muscles des jambes et des fessiers qui sont entraînés.

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

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

Posture du corps

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

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

En utilisant le stepper à un rythme égale, l'arrêt du bras de la pédale ne devrait pas toucher le châssis de base. Vous devez donc toujours changer le poids de votre corps d'une jambe à l'autre avant d'arriver à l'arrêt. 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. F)

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 du ventre 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 initiale.
6. Faites 3 séries de 2-3 répétitions de cet exercice.

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

Étirement de la musculature des cuisses (fig. G)

Position de départ

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

Position finale

2. Contractez les muscles du ventre 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 initiale.
6. Faites 3 séries de 2-3 répétitions de cet exercice 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. H)

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. Faites 3 séries de 2-3 répétitions de cet exercice puis changez de côté.

Variante 2

Position de départ

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

Position finale

3. Poussez sur le haut de votre corps vers l'avant avec précaution de manière à ressentir l'étirement dans la poitrine.
4. Faites 3 séries de 2-3 répétitions de cet exercice.

Important : restez en position d'étirement environ 5 secondes.

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

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 environ 5 secondes, puis revenez à la position initiale.
4. Faites 3 séries de 2-3 répétitions de cet exercice, 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. J)

Position de départ

1. En position debout, contractez le ventre.
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 environ 5 secondes, puis revenez à la position initiale.
7. Faites 3 séries de 2-3 répétitions de cet exercice, 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. K)

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 de l'avant forment un angle droit et les jambes reposent sur la jambe avant.

Position finale

3. En gardant le dos droit et horizontal, poussez le bassin vers l'avant afin de sentir un étirement dans les 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 forment une ligne et ne fasse pas tourner votre bassin.
6. Restez dans cette position pendant environ 5 secondes, puis revenez à la position initiale.
7. Faites 3 séries de 2-3 répétitions de cet exercice, puis changez de jambe.

Important : gardez le dos droit pendant l'exercice.

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

Position de départ

1. Écartez fortement les jambes et penchez-vous sur 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 environ 5 secondes, puis revenez à la position initiale.
6. Faites 3 séries de 2-3 répétitions de cet exercice puis changez de jambe.

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

Exercices sans élastiques

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

Position de départ

1. Placez les pieds sur l'article.

Position finale

2. Contractez la musculature des fessiers et du ventre.

3. Appuyez sur les surfaces de marche de l'article en alternance avec les pieds. En courant ou en montant les escaliers, les bras se bougent naturellement d'avant en arrière.
4. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et du haut du corps, à la verticale.
5. Augmentez l'intensité en levant progressivement les bras de plus en plus haut.
6. Faites 3 séries de 10-15 répétitions de cet exercice.

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

Exercices avec les élastiques

Indication pour s'entraîner avec les élastiques !

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

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

La bonne tenue

Faites attention à ce que les poignées restent toujours horizontales lorsque vous tirez sur les élastiques.

Ne pas courber les poignées pour ne pas causer de 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, contrôler avec les élastique que les vissages des crochets des cordes sont bien serrés.
- La durée des phases d'exercice doit être fixée en fonction de votre niveau sportif personnel. Divisez les exercices en plusieurs phases et faites des pauses entre les phases.

Nous recommandons trois phases d'exercices par exercice. La durée des répétitions dépendra de votre état physique.

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

Position de départ

1. Placez les pieds sur l'article.
2. Prenez les élastiques. Le dos de vos mains doit être dirigé vers le haut.

Position finale

3. Contractez la musculature des bras, des fessiers et du ventre.
4. Levez le bras gauche du corps en le courbant légèrement, jusqu'à la hauteur des épaules, tout en appuyant sur la surface de marche droite avec le pied.
5. Abaissez le bras gauche du corps et levez le droit en même temps tout en appuyant sur la surface de marche gauche avec le pied.
6. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et du haut du corps, à la verticale.
7. Faites 3 séries de 10-15 répétitions de cet exercice.

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. O)

Position de départ

1. Placez les pieds sur l'article. Les surfaces de marche ne sont pas nécessaires pour cet exercice.
2. Prenez les élastiques en main et tenez vos mains à la hauteur de vos hanches.

Position finale

3. Contractez la musculature des bras et du ventre.
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 droit en même temps.
6. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez à la position initiale.
7. Tirez ensuite 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 gauche en même temps.

9. Faites 3 séries de 10-15 répétitions de cet exercice.

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

Pour les bras, les jambes, les fessiers et en particulier le haut de bras (fig. P)

Position de départ

1. Placez les pieds sur l'article.
2. Prenez les élastiques 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 la musculature des bras et du ventre.
4. Tirez l'avant-bras droit vers le haut et, en même temps, appuyez sur la surface de marche gauche avec le pied.
5. Ensuite, tirez l'avant-bras gauche vers le haut et, en même temps, appuyez sur la surface de marche droite avec le pied.
6. Le bras droit est abaissé en même temps.
7. Faites 3 séries de 10-15 répétitions de cet exercice.

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

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

Position de départ

1. Placez les pieds sur l'article.
2. Prenez les élastiques en main et tenez vos mains le long du corps.

Position finale

3. Contractez la musculature des fessiers et du ventre.
4. Appuyez sur les surfaces de marche de l'article en alternance avec les pieds. En courant ou en montant les escaliers, les bras se bougent naturellement d'avant en arrière.
5. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale et du haut du corps, à la verticale.
6. Tirez sur les élastiques avec les bras tendus sur le côté vers le haut, jusqu'à la hauteur de l'épaule, puis redescendre. La paume des mains est tournée vers le bas.

7. Faites 3 séries de 10-15 répétitions de cet exercice.

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

Variante : réalisez l'exercice avec la paume des mains vers le haut.

Entretien, stockage, nettoyage

N'oubliez jamais qu'un entretien et un nettoyage réguliers contribuent à la sécurité et à la préservation de l'article.

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

Nettoyer uniquement avec de l'eau, puis sécher avec un chiffon.

IMPORTANT ! Ne pas nettoyer avec des nettoyants 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 Trimane ne s'applique qu'à la France. Vous pouvez vous renseigner auprès des autorités locales ou municipales pour savoir comment vous débarrasser de l'article mis au rebut.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible.

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

Article L217-16 du Code de la consommation

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

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

Article L217-4 du Code de la consommation

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

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

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat :

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

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

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

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

IAN : 327402_1904

(FR) Service France
Tel. : 0800 919270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

(BE) 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.

Veiligheidsinstructies - gevaaren voor kinderen

- Dit apparaat kan door kinderen vanaf 8 jaar en personen met verminderde fysiologische, zintuiglijke of mentale vermogens of gebrek aan ervaring en kennis worden gebruikt, wanneer ze toezicht hebben of worden geïnstrueerd over het veilige gebruik van het apparaat en de daarmee samenhangende gevaren begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mag niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.

Leveringsomvang (afb. A)

- 1 x swing-stepper
- 2 x trekband met handgreep
- 2 x kunststofvoet met steunoppervlak
- 2 x blik Schroef
- 1 x instelschroef
- 1 x imbusleutel met kruiskopschroevendraaier
- 1 x batterij (1,5 V , AAA)
- 1 x bedieningshandleiding

Technische gegevens

Afmetingen: ca. 52 x 24,5 x 52 cm

(b x h x d)

Gewicht: ca. 9,050 kg

Energievoorziening:

1 x 1,5 V , AAA

Gemeten vermogen: 0,09 mW

 Symbool voor gelijkspanning



Maximale belasting: 100 kg

 Hiermee verklaart Delta-Sport Handelskontor GmbH dat dit product 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/>



Fabricagedatum (maand/jaar):
09/2019

Apparaatklasse: HC (voor het gebruik in privéhuishoudens, nauwkeurigheid C)/niet bedoeld voor therapeutische behandelingen
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 afhankelijk stapbeweging gemaakt.

Remweersysteem

Bij deze stepper betreft het een snelheidsafhankelijk systeem.

Beoogd gebruik

Het artikel is uitsluitend geschikt als trainingsapparaat en alleen goedgekeurd voor opstelling en gebruik in huis.



Veiligheidsinstructies

Algemeen gevaar

- Let erop, dat het verpakkingsfolie geen dodelijke val voor kinderen wordt (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 (pletgevaar).
- Het 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 uitstreklengte mag niet hoger worden ingesteld dan de voorhanden markering (MIN.).
- Er mogen geen instellingsmechanisme 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 oefening. Een oppervlak van ten minste 2 x 2 m is noodzakelijk.
- Positioneer het artikel op een gladde en horizontale ondergrond, zodat het bij de training niet "wiebelt".
- Controleer het artikel voor ieder gebruik op een perfecte toestand. Neem het anders niet in gebruik.
Defecte onderdelen moeten worden vervangen omdat anders de werking en veiligheid wordt beïnvloed.
- Reparaties mogen alleen door geautoriseerde vakmensen worden uitgevoerd.
- Er mogen alleen originele vervangingsonderdelen worden gebruikt.
- Het artikel mag alleen met sportschoenen worden gebruikt.
- Om de trainingsruimte met een vrije ruimte van ca. 0,6 m worden aangehouden (afb. E).

- De elastische band van de expander beschermen tegen zonnestralen.

Gevaar voor brandwonden!

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

Gevaar door verkeerd/overmatig trainen!

- Let in ieder geval op alle instructies in het hoofdstuk "Trainingsinstructies".

Materiële schade!

- Door lekkage van de hydraulische dempers kan er olie lekken. Om vervuiling van vloer of tapijt te voorkomen, moet het artikel op een vlakke, slipvrije ondergrond staan.
- Vermijd dat er vloeistof in de computer terecht komt. De gevoelige elektronica kan beschadigd raken. Bescherm de computer tegen direct zonlicht.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren 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 ze anders lekken en schade kunnen veroorzaken.
- Wij bevelen het gebruik van een ondergrond aan tijdens de training om beschadiging aan de vloer te vermijden.



Waarschuwing batterijen!

- Verwijder de batterijen, wanneer deze op zijn of het artikel langere tijd niet wordt gebruikt.
- Gebruik geen verschillende soorten of merken batterijen, geen nieuwe en gebruikte batterijen samen of batterijen met verschillende capaciteit, omdat deze lekken en zo schade kunnen veroorzaken.
- Let bij het plaatsen op de polariteit (+/-).
- Verwissel alle batterijen tegelijkertijd en werp de oude batterijen volgens de voorschriften weg.

- Waarschuwing! Batterijen mogen niet worden opgeladen of met andere middelen worden gereactiveerd, niet uit elkaar worden gehaald, niet in het vuur worden geworpen of worden kortgesloten.
- Bewaar de batterijen buiten het bereik van kinderen.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!
- Reiniging en onderhoud door de gebruiker mag niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Reinig bij behoefte en voor het plaatsen de contacten van batterij en apparaat.
- Plaats de batterijen niet in extreme omstandigheden (bijv. radiator of direct zonlicht). Ze zouden kunnen gaan lekken.
- Batterijen kunnen levensgevaarlijk zijn wanneer ze worden ingeslikt. Bewaar de batterijen daarom buiten het bereik van kleine kinderen. Wanneer een batterij is ingeslikt, is er onmiddellijk medische hulp nodig.

Gevaar!

- Ga met een beschadigde of lekkende batterij zeer voorzichtig om en gooi deze direct volgens de voorschriften weg. Draag daarbij handschoenen.
- Wanneer u in aanraking komt met accu zuur, was de betreffende plek met water en zeep. Wanneer u accu zuur in uw ogen krijgt, spoelt u het met water uit en gaat u direct naar een arts voor behandeling!
- De aansluitklemmen mogen niet worden kortgesloten.

Batterij vervangen

LET OP! Volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische beschadigingen te vermijden.

Gevaar!

Een batterij LR03 bevindt zich in het artikel. Als de batterij niet meer werkt, kunt u deze wisselen.

1. Til het display aan de kant omhoog en haal dit er voorzichtig af. De batterij bevindt zich aan de achterkant van het display.
2. Schuif de lege batterij voorzichtig uit de batterijhouder en vervang deze door een nieuwe batterij.

Aanwijzing: let er hierbij op dat de batterij zich geheel in de houder bevindt.

3. Sluit de kabelverbindingen weer aan en plaats het display weer in de behuizing.

Aanwijzing: let er hierbij op dat het display weer goed in de behuizing zit.

Montage van de stepper

Step 1:

Steek de beide kunststof voeten in de buis in de achterzijde van het frame. De geribbelde opstapvlakken liggen op de bodem en de puntige uiteinden wijzen naar achteren (afb. C).

Draai voor de bevestiging steeds een parkerschroef in het voorgeboorde gat aan de onderkant van het frame.

Aanwijzing: let erop, dat het voorgeboorde gat van het frame en de kunststofvoet boven elkaar liggen.

Step 2:

Draai de instelschroef in de schroefdraad aan de voorkant van de stepper.

Met behulp van deze schroef kan de staphoogte van de pedalen worden ingesteld.

Draai de instelschroef rechtsom om de staphoogte te vergroten. Draai de instelschroef linksom om de staphoogte te verkleinen.

Step 3:

Verwijder de computer uit de stepper door hem naar boven te schuiven.

Plaats de meegeleverde batterij in het hiertoe bestemde vak aan de onderkant van de computer. Let op de juiste polariteit.

Sluit de computer aan op de stekker van de behuizing en plaats deze weer terug. Let erop, dat u de kabel daarbij niet vastklemt.

Step 4:

Let op de maximale uitstreklengte van de banden.

Hoe korter u de bande ninstelt, hoe groter de benodigde kracht is.

- Verkort de banden, door de rubberen slang met de veiligheidskogel vast te zetten (afb. B).

BELANGRIJK! Let erop, dat u de banden niet te kort maakt. De markering "MIN." mag niet worden overschreden!

- Haak het metalen haakje in het oogje aan het frame van de stepper en schroef de afsluiting aan het haakje vast (afb. D).

Belangrijk! Controleer voorafgaand aan de training of de trekbanden veilig zijn gemonteerd en de haak goed is vastgeschroefd. Let op! De ogen zijn uitsluitend bedoeld voor naar boven gerichte trekbelastingen en mogen niet diagonaal worden belast. Er bestaat gevaar voor letsel of schade aan de stepper.

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

Controleer of alle schroeven en moeren goed zijn aangedraaid.

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:

1. "STOP", wanneer de training wordt onderbroken;
2. Het aantal stappen per minuut (optellend)

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.

1. "TMR": trainingstijd tot dat moment, van 0:00 tot 99:59
2. "REPS": aantal stappen van de huidige training, van 0 tot 9999
3. "CAL": verbruikte calorieën*, van 0 tot 9999
4. "TTR": aantal trainingstappen sinds plaatsen van de batterij van 0 tot 9999

*De berekening berust op voorgeprogrammeerde standaardwaarden, die alleen als streefwaarde kunnen dienen. Het calorieverbruik door gebruik van de trekbanden 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.

Trainingsdoel 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 sec.).
 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 MODUS 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.

Display resetten

Alleen bij de eerste ingebruikname staat het display op 0. Voor alle volgende trainingen zet de computer de telling voort op het punt waar de laatste training is beëindigd. Als u het display 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.

Trainingsinstructies

Algemeen

Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint!

Doelstelling

Door middel van passende training zijn verschillende doelen te realiseren:

- Verbetering van de algemene fitness
- Verbetering van de conditie
- Meer welzijn

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

- Regelmatig en voldoende lange training
- Overeenkomstige voeding
- Controle van het trainingsresultaat

Wie kan trainen?

Als u langere tijd geen sport hebt beoefend, lijdt aan hart- of vaatziekten, of orthopedische problemen hebt, geneesmiddelen gebruikt of als u zwanger bent, raadpleegt u dan uw arts voordat u met de training begint. Vertel de arts wat voor trainingsapparaat u gaat gebruiken. Laat u zich 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 gesproken.

Tip!

Verkeerde of overmatige training kan uw gezondheid schaden.

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 daarom ook in een prestatiebereik waarin u zich volledig inspant. 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.

Afkoelen/Ontspannen

Afkoelen of ontspannen is net zo belangrijk als een goede opwarming. 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 kan 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 overtraining te voorkomen. Overmatige inspanning kan gezondheidsproblemen veroorzaken en tot de dood leiden. Bij moeheid of een zwak gevoel moet u de training direct 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

Waarschuingszone = 90-100% van uw MHF

• Regeneratiezone/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 zult 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

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

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

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

Afstappen

Druk op de stepper staand een van de stepvlakken helemaal naar beneden, zodat de pedaal-armstopper op het bodemframe ligt. Haal de voet van het schuin naar boven staande voetvlak en stap op de grond. Stap vervolgens van het naar onder staande voetvlak.

Beweging van de stepper tijdens de training

Met uw stepper simuleert u traplopen. Door het swing effect bewegen de voetvlakken niet alleen op en neer, maar zwenken ze tevens aan de buitenkant naar links en rechts uit.

Belaste spiergroepen

Bij de oefeningen zonder trekband worden hoofdzakelijk de been- en bilspieren getraind. Bij oefeningen waarbij u stapt en de trekbanden bedient, versterkt u de bil-, been-, arm- en schouderspieren.

Oefeningen, waarbij u niet stept, maar met de banden 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 tijdens een oefening continu de buikspanning gespannen en houd uw bovenlichaam recht!

Bij gelijkmatig stappen mogen de armstoppers van de pedalen het frame niet raken. Wissel daarom altijd kort voor het afzetten de belasting van het been naar het andere. Het kan ook nuttig zijn als u uw armen licht gehoekt aan uw ritme van de stap voor het bovenlichaam laat mee zwaaien.

Rekoefeningen

Rekken van de ondere rugstrekken (afb. F)

Uitgangspositie

1. Ga in de viervoetsstand staan.
2. Plaats polsen en knieën onder uw schouders resp. zitvlak.

Eindpositie

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

Belangrijk: houd de rug en het bekken in viervoetsstand recht.

Rekken van de achterste bovenbeenspieren (afb. G)

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 weer terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 2-3 keer in reeksen van drie en wissel vervolgens van been.

Belangrijk: bij sommige mensen is de achterste dijbeenspier 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. H)

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 deze oefening 2-3 keer in reeksen van drie 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 deze oefening 2-3 keer in reeksen van drie.

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

Rekken van de nekspieren (afb. I)

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 weer terug naar de uitgangspositie.
4. Herhaal deze oefening 2-3 keer in reeksen van drie 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 bovenbeen- spieren (afb. J)

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 dijbeenspier van het gehoekte been te voelen.
6. Houd deze positie gedurende ca. 5 seconden vast en ga dan weer terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal deze oefening 2-3 keer in reeksen van drie en wissel vervolgens van been.

Belangrijk: bij sommige mensen is de voorste dijbeenspier 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. K)

Uitgangspositie

1. Maak een uitwijkstap 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 weer terug naar de uitgangspositie.
7. Herhaal deze oefening 2-3 keer in reeksen van drie en wissel vervolgens van been.

Belangrijk: houd uw rug tijdens de oefening recht.

Rekken van de binnenzijde van de bovenbenen (afb. L)

Uitgangspositie

1. Plaats de benen ver uit elkaar en buig uit de verste 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 rekkraft op de binnenkant van het dijbeen van het gestrekte been voelt.
5. Houd deze positie gedurende ca. 5 seconden vast en ga dan weer terug naar de uitgangspositie.
6. Herhaal deze oefening 2-3 keer in reeksen van drie en wissel vervolgens van been.

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

Oefeningen zonder trekbanden

Voor bovenbenen, kuiten en zitvlak (afb. M)

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op het artikel staan.

Eindpositie

2. Span de bil- en buikspieren aan.
3. Druk afwisselend met de voeten de voetvlakken van het artikel naar beneden. Beweeg uw armen als bij het lopen of traplopen geheel natuurlijk naar voren en terug.
4. Houd uw hoofd recht boven de wervelkolom en houd uw bovenlichaam recht.
5. Verhoog de intensiteit door de armen geleidelijk omhoog te brengen.
6. Herhaal deze oefening 10-15 keer in reeksen van drie.

Belangrijk: de armen zwaaien in tegengestelde richting van de benen en het bekken blijft recht.

Oefeningen met trekbanden

Instructie voor training met trekbanden!

De trekband mag maximaal 165 worden uitgerekt. In het andere geval kan het beschadigd raken en de gebruiker verwonden.

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

De juiste greep

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

Buig de polsen niet: hierdoor kan overbelasting optreden.

Oefeningen

Voor alle volgende oefeningen geldt:

- Handgrepen met de handen vastpakken.
- Voor de bewegingen gecontroleerd uit.
- Houd uw armen onder spanning.
- Voor iedere training met de banden controleren, dat de schroeven van de haken vast zijn aangedraaid.
- De duur van de oefeningen moet overeenstemmen met uw persoonlijke fitnessniveau. Verdeel de oefeningen in meerdere oefeningenreeksen en pauzeer tussen de afzonderlijke reeksen.

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

Voor armen, schouders, benen en zitvlak (afb. N)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

3. Span de arm-, bil- en buikspieren aan.

4. Hef de linkerarm voor het lichaam licht in een hoek gebogen tot aan schouderhoogte omhoog, terwijl u het rechtervoetvlak met de voet naar beneden duwt.
5. Laat de linkerarm zakken en hef tegelijkertijd de rechterarm omhoog, terwijl u het linkervoetvlak met de voet naar beneden duwt.
6. Houd uw hoofd recht boven de wervelkolom en houd uw bovenlichaam recht.
7. Herhaal deze oefening 10-15 keer in reeksen van drie.

Belangrijk: de armen zwaaien in tegengestelde richting van de benen en het bekken blijft recht.

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

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op het artikel staan. De voetvlakken zijn voor deze oefening niet nodig.
2. Pak de trekbanden 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 ellebogen daarbij zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en houd hierbij de handruggen naar boven.
5. Laat tegelijkertijd de linkerarm zakken.
6. Houd deze positie een moment vast en ga dan weer terug naar de uitgangspositie.
7. Trek de nu linkerarm in de richting van de kin. Beweeg de ellebogen daarbij zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en houd hierbij de handruggen naar boven.
8. Laat tegelijkertijd de rechterarm zakken.
9. Herhaal deze oefening 10-15 keer in reeksen van drie.

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

Voor armen, benen, zitvlak en in het bijzonder de bovenarmen (afb. P)

Uitgangspositie

1. Ga met uw voeten op het artikel staan.

2. Pak de trekbanden 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 linkervoetvlak met de voet omhoog.
5. Trek nu de linkeronderarm omhoog en duw tegelijkertijd het rechtervoetvlak met de voet omhoog.
6. Laat tegelijkertijd de rechterarm zakken.
7. Herhaal deze oefening 10-15 keer in reeksen van drie.

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

Voor rug, schouders, borst, benen en zitvlak (afb. Q)

Uitgangspositie

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

Eindpositie

3. Span de bil- en buikspieren aan.
4. Druk afwisselend met de voeten de voetvlakken 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 trekbanden met uitgestrekte armen zijdelings omhoog tot op schouderhoogte en laat deze weer zakken. De handpalmen wijzen naar beneden.
7. Herhaal deze oefening 10-15 keer in reeksen van drie.

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

Variatie: voer de oefening uit met de handpalmen naar boven.

Onderhoud, 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 en schoon 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 inzamel-punt.



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 afspreeken. 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: 327402_1904



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

Gratulujemy!

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



Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję obsługi.

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



Wskazówki bezpieczeństwa - Zagrożenie dla dzieci

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

Zakres dostawy (rys. A)

- 1 x swing-steper
- 2 x elastyczna linka z uchwytem
- 2 x nożki z tworzywa sztucznego z powierzchnią stykową
- 2 x wkręty do blach

1 x śruba nastawcza

1 x klucz imbusowy ze śrubokrętem krzyżakowym

1 x bateria (1,5 V === LR03, AAA)

1 x instrukcję obsługi

Dane techniczne

Wymiary:

ok. 52 x 24,5 x 52 cm (szer. x wys. x gł.)

Masa: ok. 9,050 kg

Zasilanie:

1 x 1,5 V === LR03, AAA

Znamionowy pobór prądu: 0,09 mW

=== Symbol napięcia stałego



Maksymalne obciążenie: 100 kg



Firma Delta-Sport Handelskontor GmbH oświadcza, że niniejszy produkt spełnia najważniejsze wymagania oraz jest zgodny z podanymi poniżej wytycznymi:

2014/30/UE - dyrektywa EMC

2011/65/UE - dyrektywa RoHS

Kompletne deklaracje zgodności są dostępne pod adresem

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



Data produkcji (miesiąc/rok):
09/2019

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

Skontrolowano wg: DIN EN ISO 20957-1:

2014, DIN EN ISO 20957-8,

Urządzenie treningowe zgodne z DIN 32935 - A

Długość przy maksymalnym rozciągnięciu:

165 cm przy 19,5 N.

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

Urządzenie treningowe typ A jest zgodne z normą DIN 32935.

Symulacja kroków

Stepper wyposażony jest w pedały poruszające się zależnie od siebie.

System hamowania oporowego

Stepper wyposażony jest w układ zależny od prędkości.

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt nadaje się wyłącznie do stosowania jako sprzęt treningowy i jest dopuszczony tylko do ustawiania i wykorzystywania w obszarze domowym.



Wskazówki bezpieczeństwa Zagrożenia ogólne

- Pilnować, aby folia opakowaniowa nie stała się dla dzieci śmiertelnym zagrożeniem (niebezpieczeństwo uduszenia).
- Nigdy nie pozwalać dzieciom na zabawę bateriami. Ich połknięcie może skutkować poważnymi uszkodzami dla zdrowia.
- Podczas treningu dzieci nie powinny zbliżyć się do pedałów (niebezpieczeństwo zmiżdżenia).
- Produkt nie jest zabawką. Gdy produkt nie jest używany, powinien być przechowywany w taki sposób, aby był niedostępny dla dzieci.
- Maksymalne obciążenie: produkt jest dostosowany do maksymalnej masy ciała użytkownika wynoszącej 100 kg.
- Ekspandery nie mogą być rozciągane powyżej maksymalnej długości 165 cm!
- Długość odcinka nie może być ustawiona poza widocznym oznaczeniem (MIN.).
- Na produkcie nie mogą znajdować się żadne wystające urządzenia regulacyjne, które mogłyby ograniczać ruchy użytkownika. Produkt należy ustawić w miejscu zapewniającym dostatecznie dużo miejsca na trening. Konieczna jest powierzchnia o rozmiarze co najmniej 2 x 2 m.
- Produkt ustawić na równym i płaskim podłożu, aby podczas treningu zachowywał stabilność i nie „chwiał się”.
- Przed każdym zastosowaniem należy sprawdzić nienaganny stan produktu. W innym razie nie należy go eksploatować. Części uszkodzone należy wymieniać; w innym razie działanie i bezpieczeństwo produktu mogą ulec ograniczeniu.
- Naprawy może wykonywać wyłącznie autoryzowany personel specjalistyczny.

- Wolno stosować wyłącznie oryginalne części zamienne.
- Z produktu można korzystać wyłącznie w obuwii sportowym.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. E).
- Chronić elementy z elastomeru przed działaniem promieni słonecznych.

Niebezpieczeństwo poparzenia!

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

Zagrożenia spowodowane przez nieprawidłowy/nadmierny trening!

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

Szkody rzeczowe!

- Nieszczelność amortyzatorów hydraulicznych może powodować wyciek oleju. Aby uniknąć zabrudzenia podłogi lub dywanu, produkt należy ustawić na płaskim podłożu zabezpieczonym przed poślizgiem.
- Nie dopuścić do przedostania się cieczy do komputera. Może to spowodować uszkodzenie wrażliwego układu elektronicznego. Chronić komputer przed bezpośrednim promieniowaniem słonecznym.
- Regularnie sprawdzać, czy wszystkie śruby i nakrętki są mocno osadzone. Nakrętki samozabezpieczające mogą poluzować się pod wpływem drgań. Ta właściwość gwarantowana jest tylko przy jednorazowym dociągnięciu. W wypadku demontażu steppera wszystkie nakrętki samozabezpieczające należy wymienić na nowe.
- Jeśli produkt przez dłuższy czas nie jest potrzebny, należy wyjąć baterię z komputera, ponieważ ewentualny wyciek z baterii może spowodować szkody.
- Zalecamy zastosowanie podczas treningu podkładki, aby zapobiec uszkodzeniu podłogi.

Ostrzeżenia dotyczące baterii!

- Należy wyjąć baterie, jeśli są wyczerpane lub jeśli produkt nie jest używany przez dłuższy okres.
- Nigdy nie należy łączyć baterii różnych typów, marek, baterii nowych i używanych lub baterii o różnych pojemnościach, ponieważ wyciekają, powodując szkody.
- Należy zwrócić uwagę na polaryzację (+/-) podczas wkładania baterii.
- Należy wymieniać wszystkie baterie jednocześnie i utylizować zużyte baterie w odpowiedni sposób.
- Ostrzeżenie! Nie wolno ładować lub reaktywować baterii innymi sposobami, rozbierać ich na części, wrzucać do ognia czy powodować ich zwarcia.
- Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Nie należy używać akumulatorów!
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Jeśli to konieczne, przed włożeniem baterii należy oczyścić ich styki, a także styki urządzenia.
- Nie wystawiać baterii na ekstremalne warunki (np. działanie grzejników lub bezpośrednie światło słoneczne). W przeciwnym razie istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia wycieku.
- Połączenie baterii może mieć skutki śmiertelne. Dlatego należy trzymać baterie poza zasięgiem małych dzieci. W wypadku połączenia baterii, należy od razu zasięgnąć pomocy medycznej.

Niebezpieczeństwo!

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

Wymiana baterii

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

Niebezpieczeństwo!

Produkt zawiera jedną baterię LR03. Jeśli bateria już nie działa, można ją wymienić.

1. Wyciągnąć wyświetlacz z boku w górę i ostrożnie go wyjąć. Bateria znajduje się z tyłu wyświetlacza.
2. Ostrożnie wysunąć rozładowaną baterię z uchwytu i wymienić ją na nową.

Wskazówka: zwrócić uwagę, aby bateria w całości znajdowała się w uchwycie.

3. Ponownie podłączyć połączenia kablowe i wyświetlacz do obudowy.

Wskazówka: zwrócić uwagę, aby wyświetlacz został ponownie prawidłowo osadzony w obudowie.

Montaż steppera

Krok 1:

Obie nóżki z tworzywa sztucznego umieścić w rurze z tyłu stelaża. Żłobkowane powierzchnie przylegają do podłoża, a ostre końce zwrócone są do góry (rys. C). W celu zamocowania umieścić wkręty do blach we wstępnie rozwierconym otworze u dołu ramy.

Wskazówka: zwrócić uwagę, aby wstępnie nawiercony otwór ramy i otwór w stopie z tworzywa sztucznego znajdowały się w jednej osi.

Krok 2:

Śruba regulacyjna wkręcana jest w gwint na przedniej stronie steppera.

Śruba ta reguluje wysokość pedatów.

Aby zwiększyć wysokość, przekręcić śrubę nastawczą w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Aby zmniejszyć wysokość, przekręcić śrubę nastawczą w kierunku odwrotnym do ruchu wskazówek zegara.

Krok 3:

Zdjąć komputer ze steppera, wyjmując go do góry.

Włożyć znajdującą się w zestawie baterię do odpowiedniej komory na spodzie komputera. Zwrócić uwagę na właściwe ułożenie biegunów.

Połączyć komputer z obudową za pomocą wtyczki i ponownie go założyć. Zwrócić uwagę, aby kabel się nie zaklinował.

Prok 4:

Przestrzegać maksymalnej długości odcinka elastycznych linek.

Im krócej będą wyregulowane linki elastyczne, tym większy będzie wymagany wysiłek.

- Skrócić linki elastyczne, mocując gumowy wężyk z kulką zabezpieczającą (rys. B).

WAŻNE! Należy pamiętać, aby linki elastyczne nie były zbyt krótkie. Nie wolno przekraczać widocznego oznaczenia „MIN.”!

- Zaczepić metalowy hak w uchwycie na ramie steppera i mocno dokręcić zamknięcie na haku (rys. D).

Ważne! Przed treningiem należy sprawdzić, czy linki elastyczne są bezpiecznie zamontowane, a hak dobrze przykręcony. Uwaga! Ucha przystosowane są wyłącznie do obciążeń generowanych przez rozciąganie w górę i nie należy ich obciążać działaniem sił poprzecznych. Istnieje ryzyko odniesienia obrażeń lub uszkodzenia steppera.

Jeśli linki elastyczne nie są wykorzystywane do treningu, należy wyczepić je z uchwytów, aby zapobiec potknięciu.

Sprawdzić, czy wszystkie śruby i nakrętki są dobrze dokręcone.

Obsługa komputera

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

Włączanie i wyłączanie

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

Wskazania

W górnym wierszu wyświetlane są:

1. „STOP” – w przypadku przerywania treningu;
2. Liczba kroków na minutę (liczenie w górę)

Wybór trybu

4 tryby wyświetlane są w dolnym wierszu.

Krótko nacisnąć przycisk MODE, aby przejść do kolejnego trybu.

1. „TMR”: czas dotychczasowego treningu od 0:00 do 99:59
2. „REPS”: liczba kroków w aktualnym treningu od 0 do 9999
3. „CAL”: spalone kalorie* od 0 do 9999
4. „TTR”: liczba kroków treningowych od włożenia baterii 0 do 9999

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

Wszystkie dane treningowe można wyświetlać po kolei. W tym celu należy nacisnąć przycisk „MODE”, a ż pole „TMR” zacznie migać.

Wskazanie trybu zmienia się automatycznie co 5 sekund.

Wprowadzanie celów treningowych

Można wprowadzić jeden lub kilka celów treningowych:

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

Resetowanie programu

Wskazanie wyświetla 0 wyłącznie przy pierwszym uruchomieniu. Podczas wszystkich kolejnych treningów komputer rozpoczyna liczenie od miejsca, w którym zakończył się ostatni trening. Aby zresetować wskazanie, należy nacisnąć przycisk MODE i przytrzymać tak długo, aż widoczne będą wszystkie symbole jednocześnie.

Aby zresetować całkowitą liczbę kroków treningowych (TTR), należy wyjąć baterię.

Wskazówki dotyczące treningu

Informacje ogólne

Przed rozpoczęciem treningów należy skonsultować się z lekarzem.

Wyznaczanie celów

Odpowiedni trening pozwala na realizację różnorodnych celów:

- Poprawa ogólnej sprawności
- Wzrost wytrzymałości
- Lepsze samopoczucie

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

- Regularny i dostatecznie długi trening
- Odpowiednie odżywianie
- Kontrola osiągnięć treningowych

Kto może trenować?

Jeśli przez dłuższy czas nie uprawiali Państwo sportu, cierpią na dolegliwości sercowe, krążeniowe lub ortopedyczne, przyjmują leki, a także w wypadku ciąży przed rozpoczęciem treningów należy skonsultować się z lekarzem. Lekarzowi należy powiedzieć jaki sprzęt zamierzają Państwo wykorzystywać do treningu. Badanie pozwoli określić programy treningowe, które są dla Państwa odpowiednie. Na wszelki wypadek należy zabrać ze sobą niniejszą instrukcję obsługi, aby lekarz mógł opracować z Państwem indywidualny program treningowy. Co do zasady trening fitness może rozpocząć każdy zdrowy fizycznie człowiek, niezależnie od wieku, po wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Wskazówka!

Niewłaściwy lub nadmierny trening może być szkodliwy dla zdrowia.

Obciążenia

Intensywny trening angażuje całe ciało, nie tylko mięśnie nóg.

Organizm, zwłaszcza serce i układ krążenia, potrzebuje czasu na przystosowanie się do zmian spowodowanych treningiem. Z tego powodu ważne jest, aby powoli zwiększać obciążenie i zwracać uwagę na odpowiednie przerwy podczas treningu i po jego zakończeniu.

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

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

Schładzanie/rozluźnianie

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

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

Należy unikać zbyt dużej intensywności treningu,

aby nie dopuścić do przetrenowania.

Nadmierny wysiłek może prowadzić do problemów zdrowotnych, a nawet śmierci.

W wypadku zmęczenia lub uczucia słabości należy natychmiast przerwać trening.

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

$MHF = 220 - \text{Twój wiek}$

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

Strefy

Strefa regeneracyjna = 50–60% MHF

Strefa spalania tkanki tłuszczowej = 60–70% MHF

Strefa spalania węglowodanów = 70–80% MHF

Strefa beztlenowa = 80–90% MHF

Strefa ostrzegawcza = 90–100% MHF

• Strefa regeneracyjna/zdrowotna

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

• Strefa spalania tłuszczu

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

• Strefa spalania węglowodanów

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

Wchodzenie na stepper

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

Następnie postawić stopę na pedale, który jest opuszczony.

Drugą stopę umieścić na drugim pedale, nachylonym w górę.

Schodzenie

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

Zdjąć stopę z pedału skierowanego w górę i postawić ją na podłodze. Następnie zdjąć stopę z pedału znajdującego się na dole.

Ruch steppera podczas treningu

Stepper symuluje wchodzenie po schodach.

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

Angażowane grupy mięśni

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

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

Ćwiczenia wykonywane bez pedałów, ale z wykorzystaniem linek, wzmacniają mięśnie rąk i barków.

Postawa ciała

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

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

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

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

Ćwiczenia rozciągające

Rozciąganie mięśni prostownika grzbietu (rys. F)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie brzucha i wygiąć plecy w koci grzbiet do momentu odczuwania rozciągania w całym obszarze pleców.
4. Wzrok skierowany na ręce.
5. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
6. Ćwiczenie powtórzyć 2–3 razy w trzech seriach.

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

Rozciąganie tylnych mięśni ud (rys. G)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

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

Rozciąganie mięśni klatki piersiowej (rys. H)

Wariant 1

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

2. Nie odrywając rąk, lekko odwracać tułów od ściany.
3. Powtórzyć to ćwiczenie 2–3 razy w trzech seriach, a następnie zmienić stronę.

Wariant 2

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

3. Wyciągać tułów ostrożnie w przód, tak aby odczuwalne było rozciąganie w obszarze klatki piersiowej.
4. Ćwiczenie powtórzyć 2–3 razy w trzech seriach.

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

Rozciąganie mięśni szyi (rys. I)

Pozycja wyjściowa

1. Ustawić się w pozycji wyprostowanej.

Pozycja końcowa

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

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

Rozciąganie przednich mięśni ud (rys. J)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

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

Rozciąganie zginacza stawu biodrowego (rys. K)

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

Ważne: podczas wykonywania ćwiczenia plecy muszą być wyprostowane.

Rozciąganie wewnętrznej strony uda (rys. L)

Pozycja wyjściowa

1. Stać w szerokim rozkroku i ustawić jedną nogę do zewnątrz.
2. Ręce oprzeć lekko na biodrach.

Pozycja końcowa

3. Drugą nogę, wyprostowaną w kolanie, ustawić bokiem i przenieść ciężar ciała na ugiętą nogę.
4. Stopa wyprostowanej nogi opiera się na podłodze tak, aby po wewnętrznej stronie uda nogi wyprostowanej odczuwalne było rozciąganie.
5. Pozostać w tej pozycji przez ok. 5 sekund, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
6. Powtórzyć to ćwiczenie 2–3 razy w trzech seriach, a następnie zmienić nogę.

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

Ćwiczenia bez linek elastycznych

Na uda, łydki i pośladki (rys. M)

Pozycja wyjściowa

1. Stać na produkcie, opierając się na stopach.

Pozycja końcowa

2. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.
3. Naciskać na zmianę jeden i drugi pedał. Podobnie jak podczas biegu lub wchodzenia po schodach ręce poruszają się samoczynnie do przodu i do tyłu.
4. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa, a tułów jest wyprostowany.
5. Zwiększać intensywność, stopniowo podnosząc ręce coraz wyżej.
6. Ćwiczenie powtórzyć 10–15 razy w trzech seriach.

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

Ćwiczenia z linkami elastycznymi

Wskazówka dotycząca treningu z linkami elastycznymi!

Linkę elastyczną można rozciągnąć do maksymalnej długości 165 cm. W innym razie może ona ulec uszkodzeniu, a użytkownik doznać obrażeń.

Ciągnięcie linki wymaga tym więcej siły, im wyżej jest podnoszona.

Prawidłowy chwyt

Należy zwracać uwagę, aby uchwyt linki był zawsze ustawiony w pozycji poziomej.

Nie zaginać przegubów rąk, aby uniknąć ewentualnego przeciążenia.

Ćwiczenia

Uwagi dotyczące wszystkich poniższych ćwiczeń:

- Wziąć uchwyt do ręki.
- Wykonywać ćwiczenia w sposób kontrolowany.
- Ręce pozostają napięte.

- **Przed każdym treningiem z wykorzystaniem linek elastycznych sprawdzić, czy haki linek są mocno przykręcone.**
- **Czas trwania zestawu ćwiczeń powinien być dostosowany do indywidualnego poziomu sprawności. Ćwiczenia należy podzielić na kilka zestawów i zadbać o przerwy pomiędzy poszczególnymi zestawami.**

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

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

Pozycja wyjściowa

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

Pozycja końcowa

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

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

Na ręce, a zwłaszcza barki (rys. O)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na produkcie, opierając się na stopach. Do tego ćwiczenia pedały nie są konieczne.
2. Wziąć linki do ręki i trzymać je na wysokości bioder.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie rąk i brzucha.
4. Przyciągnąć prawą rękę w kierunku brody. Poruszać łokciami na bok do góry, do wysokości barków, wierzch dłoni jest skierowany w górę.

5. Jednocześnie opuszczać lewą rękę.
6. Pozostać przez chwilę w tej pozycji, a następnie ponownie przejść do pozycji wyjściowej.
7. Przyciągnąć lewą rękę w kierunku brody. Poruszać łokciami na bok do góry, do wysokości barków, wierzch dłoni jest skierowany w górę.
8. Jednocześnie opuszczać prawą rękę.
9. Ćwiczenie powtórzyć 10–15 razy w trzech seriach.

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

Na ręce, nogi, pośladki, a zwłaszcza ramiona (rys. P)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na produkcie, opierając się na stopach.
2. Wziąć linki do ręki i trzymać je na wysokości bioder. Łokcie są blisko tułowia. Wewnętrzna strona dłoni skierowana jest ku górze.

Pozycja końcowa

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

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

Na plecy, barki, klatkę piersiową, nogi oraz pośladki (rys. Q)

Pozycja wyjściowa

1. Stanąć na produkcie, opierając się na stopach.
2. Chwycić linki do ręki i trzymać je blisko ciała po obu stronach tułowia.

Pozycja końcowa

3. Napiąć mięśnie pośladków i brzucha.

4. Naciskać na zmianę jeden i drugi pedał.
Podobnie jak podczas biegu lub wchodzenia po schodach ręce poruszają się samoczynnie do przodu i do tyłu.
5. Głowa znajduje się na przedłużeniu kręgosłupa, a tułów jest wyprostowany.
6. Trzymając linki w wyprostowanych rękach, pociągnąć je w bok i do góry, do wysokości ramion, a następnie ponownie opuścić.
Wewnętrzna strona dłoni skierowana jest do dołu.
7. Ćwiczenie powtórzyć 10–15 razy w trzech seriach.

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

Konserwacja, przechowywanie, czyszczenie

Prosimy nigdy nie zapominać, że regularna konserwacja i czyszczenie przyczyniają się do bezpieczeństwa i zachowania artykułu.

Podczas nieużywania należy zawsze przechowywać produkt w suchym i czystym miejscu, w temperaturze pokojowej. Czyścić wyłącznie wodą, a następnie wytrzeć do sucha przy użyciu ściereczki.

WAŻNE! Nie czyścić nigdy przy użyciu agresywnych środków czyszczących.

Uwagi odnośnie recyklingu



Jeśli produkt jest zużyty, nie należy go wyrzucać wraz z odpadami domowymi ze względu na ochronę środowiska, ale należy go odpowiednio zutylizować. Informacje o punktach zbiórki i godzinach otwarcia można uzyskać w lokalnej administracji.

Uszkodzone lub zużyte baterie/akumulatory należy poddać recyklingowi zgodnie z dyrektywą 2006/66/WE i jej zmianami.

Zwrócić baterie/akumulatory i/lub produkt, korzystając z udostępnionych urządzeń przeznaczonych do zbiórki. Opakowania, takie jak torby plastikowe, nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Opakowanie przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



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



Produkt oraz opakowanie należy utylizować w sposób przyjazny dla środowiska.



Przestrzegać oznakowania materiałów opakowaniowych podczas segregacji odpadów. Są one oznaczone skrótami

(a) i liczbami (b) o następującym znaczeniu:

1–7: tworzywa sztuczne/20–22: papier

i karton/80–98: materiały kompozytowe.

Produkt i materiały opakowaniowe nadają się do recyklingu, należy je osobno zutylizować w celu lepszego przetwarzania odpadów. Logo Triman obowiązuje tylko we Francji. Informacje o sposobie utylizacji zużytego produktu są dostępne u władz lokalnych lub miejskich.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli. Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu. Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem. Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmy, nie zostaną ograniczone tą gwarancją.

W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną. Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy. Z naszej strony gwarantujemy doradztwo.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 327402_1904

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

Srdečně blahopřejeme!

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

Pozorně si přečtete následující návod k obsluze.

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

Bezpečnostní pokyny - Nebezpečí pro děti

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

Obsah balení (obr. A)

- 1 x swing stepper
- 2 x tažný pás s rukojetí
- 2 x plastové nášlapy s opěrnými plochami
- 2 x samořezné šrouby
- 1 x seřizovací šroub
- 1 x imbusový klíč s křížovým šroubovákem
- 1 x baterie (1,5 V  LR03, AAA)
- 1 x návod k obsluze

Technické údaje

Rozměry: cca 52 x 24,5 x 52 cm (š x v x h)

Hmotnost: cca 9,050 kg

Napájení energií:

1 x 1,5 V  LR03, AAA

Přípustný příkon: 0,09 mW

 Symbol pro stejnosměrného napětí



Maximální zatížení: 100 kg

 Tímto Společnost Delta-Sport Handel-skontor GmbH tímto prohlašuje, že tento výrobek je v souladu s následujícími základními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními: 2014/30/EU – Směrnice o EMSK 2011/65/EU – Směrnice ROHS Kompletní prohlášení o shodě jsou k dispozici na <http://www.conformity.delta-sport.com/>

 Datum výroby (měsíc/rok): 09/2019

Třída přístroje stroje: HC (pro použití v soukromých domácnostech, přenosnost C) / není určen pro terapeutický trénink Odzkoušen podle: DIN EN ISO 20957-1: 2014, DIN EN ISO 20957-8, Tréninkový přístroj DIN 32935 – A Maximální délka dráhy 165 cm při 19,5 N. Toleranční rozsah síly činí maximálně 20 % (+/-). Tréninkové náčiní tvaru A vyhovuje normě DIN 32935.

Pohyb při kroku

U stepperu se jedná o závislý pohyb při kroku.

Brzdový systém – odpor

U tohoto stepperu se jedná o systém závislý na rychlosti.

Použití dle určení

Výrobek je vhodný výhradně jako tréninkový přístroj stroj a je schválen pouze pro instalaci a použití v domácnostech.



Bezpečnostní pokyny Obecné nebezpečí

- Dbejte dávejte pozor na to, aby se balicí fólie nestala smrtící pastí pro děti (nebezpečí zaudušení).
- Nikdy nedovolte malým dětem hrát si s baterií. Spolknutí může vést k vážnému poškození zdraví.

- Během tréninku udržujte děti dále od pedálů (nebezpečí pohmoždění).
- Výrobek není dětská hračka. Když se stroj nepoužívá, uložte jej tak, aby nebyl přístupný dětem.
- Maximální zatížení: Tento výrobek je určen pro maximální hmotnost uživatele 100 kg.
- Pásy expandéru se nesmí natáhnout více než je maximální délka roztažení 165 cm!
- Celková délka se nesmí nastavit přes stávající značku (MIN.).
- Na výrobku ze stroje nesmějí vyčnívat nastavitelná zařízení, která mohou bránit uživateli v pohybu. Výrobek Stroj musí být instalován v místě, které nabízí dostatek prostoru pro trénink. Je nutná plocha minimálně 2 x 2 m.
- Výrobek umístěte stroj na rovný a vodorovný podklad, aby při tréninku stál pevně a nekýval se „nekolébal se“.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda je stroj v bezvadném stavu. Jinak v opačném případě jej neuvádějte do provozu.
- Vadné díly je třeba vyměnit, protože jinak může být narušena funkce a ohrožena bezpečnost.
- Opravy mohou provádět pouze autorizovaní odborníci.
- Mohou se používat pouze originální náhradní díly.
- Výrobek se může používat pouze se sportovní obuví.
- Okolo tréninkového prostoru musí být volný prostor přibližně 0,6 m (obr. E).
- Elastomery expandéru je nutné chránit před přímým slunečním zářením.

Nebezpečí popálení!

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

Nebezpečí z důvodu nesprávného/přílišného tréninku!

- Bezpodmínečně dodržujte všechny pokyny v kapitole „Tréninkové pokyny“.

Věcné škody!

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



Výstražná upozornění pro baterie!

- Odstraňte baterie, pokud jsou vybité nebo pokud výrobek nebyl déle používán.
- Nepoužívejte různé typy a značky baterií, společně nové a použité baterie nebo baterie s různými kapacitami, protože mohou vytéct a způsobit poškození.
- Při vložení dbejte na polaritu (+/-).
- Provádějte výměnu všech baterií společně a likvidujte staré baterie podle předpisu.
- Varování! Baterie se nesmějí dobíjet nebo reaktivovat pomocí jiných prostředků, nesmějí se rozebírat, házet do ohně nebo zkratovat.
- Uchovávejte baterie vždy mimo dosah dětí.
- Nepoužívejte baterie, které je možné dobíjet!
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.
- Vyčistěte, pokud je to potřeba, před vložením kontakty baterií a přístroje.

- Nevystavujte baterie žádným extrémním podmínkám (např. topným tělesům nebo přímému slunečnímu záření). Jinak hrozí riziko vytečení baterií.
- Baterie mohou být při požití životu nebezpečné. Uchovávejte proto baterie mimo dosah malých dětí. Při spolknutí baterie musí být okamžitě zavolána lékařská pomoc.

Nebezpečí!

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

Výměna baterií

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

Nebezpečí!

Baterie LR03 je součástí výrobku. Pokud tato baterie už nefunguje, můžete ji vyměnit.

1. Zvedněte displej na straně nahoru a opatrně ji vyjměte. Baterie se nachází na zadní straně displeje.
2. Opatrně vysuňte vybitou baterii z držáku a vyměňte ji za novou baterii.

Upozornění: Dávejte pozor, aby baterie seděla byla kompletně v držáku.

3. Zasuňte kabelové připojení a displej zpět do krytu.

Upozornění: Dávejte pozor, aby displej opět správně seděl v krytu.

Montáž stepperu

Krok 1:

Zasuňte oba plastové nášlapky do trubky v zadní části podstavce. Drážkované opěrné plochy leží na zemi a špičaté konce směřují dozadu (obr. C). Pro fixaci se přišroubuje zašroubuje samofezný šroub do předvrtaného otvoru na spodní straně podstavce.

Upozornění: Dbejte na to, aby spolu lícoval se překrýval předvrtaný otvor podstavce a plastových nášlapů.

Krok 2:

Seřizovací šroub se zašroubuje do závitů v přední části stepperu.

Pomocí tohoto šroubu můžete nastavit výšku stoupání nášlapných ploch.

Pro zvýšení výšky stoupání otočte seřizovacím šroubem ve směru chodu hodinových ručiček.

Pro snížení výšky stoupání otočte seřizovacím šroubem proti směru chodu hodinových ručiček.

Krok 3:

Vyjmíte ze stepperu počítač tak, že jej vytáhnete směrem nahoru.

Vložte dodanou baterii do příslušné přihrádky v dolní části počítače. Dávejte pozor na správnou polaritu.

Propojte počítač s konektorem krytu a znovu jej zasuňte. Dávejte pozor, aby se při tom neblokoval nepřiskřípl kabel.

Krok 4:

Dodržujte max. délku tažných pásů.

Čím kratší se tažné pásy nastaví, tím větší je vynaložená síla.

- Tažné pásy zkracujte fixováním pryžové hadice (pásu) pojistnou koulí (obr. B).

DŮLEŽITÉ! Dbejte na to, aby se tažné pásy příliš nezkrátily. Značka „MIN.“ nesmí být překročena!

- Potom zahákněte kovový háček do očka na podstavci stepperu a přišroubujte uzávěr na háčku (obr. D).

Důležité! Před tréninkem zkontrolujte, že jsou tažné pásy bezpečně namontovány a háček je pevně zašroubovaný. Pozor! Očka jsou přizpůsobena výhradně na zatížení tahem směrem nahoru a nesmějí se zatěžovat v příčném směru. Hrozí nebezpečí zranění nebo poškození stepperu.

Pokud nechcete trénovat s tažnými pásy, vyhákněte je z oček, abyste zabránili nebezpečí zakopnutí.

Zkontrolujte, zda jsou pevně utažené všechny šrouby a matice.

Ovládání počítače

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

Zapnutí a vypnutí

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

Displej

V horním řádku se objeví:

1. „STOP“, když je trénink přerušen;
2. Počet kroků za minutu (výpočet)

Volba režimu

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

1. „TMR“: Dosavadní čas tréninku od 0:00 do 99:59
2. „REPS“: Počet kroků v aktuální tréninkové jednotce od 0 do 9999
3. „CAL“: Spálené kalorie* od 0 do 9999
4. „TTR“: Počet kroků v tréninku od vložení baterie od 0 do 9999

*Výpočet se zakládá na předem naprogramovaných výchozích hodnotách, které mohou sloužit jen jako ukazatel. Není zohledněna spotřeba kalorií na základě používání tažných pásů.

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

Nastavení tréninkových cílů

Můžete nastavit jeden nebo více cílů:

- Doba trvání tréninku (TMR)
 - Počet kroků (REPS)
 - Spotřeba kalorií (CAL)
1. Stisknete a držíte tlačítko MODE tak dlouho stisknuté, až se ve spodním řádku zobrazí „0:00 (TMR)“ a první 0 začne blikat (cca 7 sek.).
 2. Pro nastavení doby trvání tréninku stisknete tlačítko MODE tolikrát, až se zobrazí údaje o požadované době trvání v minutách.

3. Po několika sekundách se zobrazí údaje dalšího režimu (REPS). Stisknete tlačítko MODE pro nastavení počtu kroků v krocích po 10.
4. Požadovanou spotřebu kalorií můžete nastavit v dalším režimu (CAL) v krocích po 10.
5. Teď můžete začít s tréninkem. Počítač odpovídá předem nastavené hodnoty na „0:00“.
6. Jakmile je dosažen předem nastavený cíl, počítač již dál nepokračuje v počítání cca 10 sekund. Potom počítač začne na 0.

Obnovení nastavení displeje

Pouze při prvním uvedení do provozu je displej na 0. Při všech následujících tréninkových jednotkách pokračuje počítač v počítání na místě, na kterém skončil poslední trénink. Pro obnovení zobrazení držíte tlačítko MODE stisknuté tak dlouho, až jsou vidět všechny symboly současně. Pro obnovení celkového počtu tréninkových kroků (TTR) vyjměte baterii.

Obecné pokyny pro cvičení

Obecně

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

Stanovení cíle

Díky odpovídajícímu tréninku lze realizovat různé cíle:

- Zlepšení celkové kondice
 - Zvýšení výdrže
 - Lepší tělesné a duševní zdraví
- Úspěch tréninku je v podstatě závislý na následujících bodech, které bychom vám obzvlášť rádi kladli na srdce:
- Pravidelný a dostatečně dlouhý trénink
 - Přiměřená strava
 - Kontrola úspěchu tréninku

Kdo může trénovat?

Pokud jste delší dobu neprovozovali žádný sport, máte problémy se srdcem, krevním oběhem nebo ortopedické problémy, užíváte léky nebo jste těhotná, musíte se před zahájením tréninku poradit se svým lékařem/lékařkou. Sdělte mu/jí, jaký posilovací stroj chcete používat. Nechejte se vyšetřit, abyste se dozvěděli, které tréninkové programy jsou pro vás vhodné.

Pro jistotu si s sebou vezměte tento návod k použití, aby s vámi lékař mohl vypracovat individuální tréninkový program.

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

Upozornění!

Chybný nebo přehnaný trénink může ohrozit vaše zdraví.

Zátěž

Intenzivní trénink namáhá celé tělo, nejen svaly na nohou.

Tělo, zejména srdce a krevní oběh, potřebuje čas na přizpůsobení se změnám vyplývajícím z tréninku. Z tohoto důvodu je důležité pomalu zvyšovat zátěž a dávat pozor na vhodné přestávky během tréninku a po něm.

Trénujte také v rozsahu výkonu, v němž se nevyčerpáte. Naslouchejte svému tělu; ihned ukončete trénink, když se necítíte dobře, cítíte dušnost nebo máte pocity závratě.

Trénujete správně, když ještě můžete normálně mluvit během tréninku.

Vychladnutí/uvolnění

Stejně důležité jako správný zahřívací program je vychladnutí resp. uvolnění. Trénink ukončujte postupně; snižujte tempo a zátěž a proveďte lehké protahovací cviky, když opustíte stroj. Tak se váš tep pomalu zklidní a tělo se může lépe regenerovat pro další zátěž.

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

Vyvarujte se příliš vysoké intenzity tréninku, abyste zabránili přetrénování. Nadměrná námaha může vyvolat zdravotní problémy a vést k úmrtí. Při únavě nebo pocitu slabosti musíte trénink okamžitě přerušit.

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

$MTF = 220 - \text{váš věk}$

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

Zóny

Regenerační zóna = 50–60 % MTF

Zóna spalování tuků = 60–70 % MTF

Zóna spalování sacharidů = 70–80 % MTF

Anaerobní zóna = 80–90 % MTF

Výstražná zóna = 90–100 % MTF

• Regenerační zóna / zdravotní zóna

Tento trénink je zaměřen na základní kondici. Skládá se z dlouhé, pomalu prováděné vytrvalostní zátěže. Obzvlášť vhodný pro začátečníky a/nebo osoby se slabou kondicí.

• Zóna spalování tuků

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

• Zóna spalování sacharidů

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

Nastoupení na stepper

Nohou sešlápněte pedál zcela dolů, takže rameno pedálu leží zarážkou na základně. Potom si nohou stoupněte na nášlapnou plochu dolů spuštěného ramene pedálu. Druhou nohu pak postavte na druhou, šikmo vzhůru stojící, nášlapnou plochu.

Sestupování

Při stání na stepperu sešlápněte jednu nášlapnou plochu zcela dolů, takže zarážka ramene pedálu dolehne na základnu. Pak sejměte nohu z šikmo vzhůru stojící nášlapné plochy a položte ji na podlahu. Potom sejměte nohu z dole ležící nášlapné plochy.

Pohyb stepperu během tréninku

Váš stepper simuluje chůzi do schodů. Díky swing efektu se nášlapné plochy pohybují nejen nahoru a dolů, ale z vnějších stran se vyklýpnou doleva a doprava.

Namáhané Zatěžované svalové skupiny

Při cvičení bez tažného pásu se trénuje především nožní a hýžděové svalstvo. Cvičení, při nichž provádíte kroky a ovládáte tažné pásy, posilují hýždě, nohy, paže a ramení svalstvo.

Cvičení, při nichž neprovádíte kroky, ale ovládáte tažné pásy, posilují svalstvo paží a ramenní svalstvo.

Držení těla

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

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

Při rovnoměrném provádění kroků by se zarážka ramene pedálu neměla dotýkat základny. Takže vždy těsně před došlápnutím proveďte změnu zatížení z jedné nohy na druhou. Může být také užitečné, když ve svém rytmu kroků necháte lehce pokrčené ruce mávat před horní částí těla.

Protahovací cviky

Protahování spodního vzpřimovače trupu (obr. F)

Výchozí poloha

1. Klekněte si na všechny čtyři.
2. Umístěte zápěstí a kolenní klouby pod ramena resp. hýždě.

Konečná poloha

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

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

Protahení zadního stehenního svalstva (obr. G)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

2. Napněte břišní svaly a zvedněte nohu svisle nahoru.
3. Rukama se chytněte za stehno a táhněte jej dále k sobě, abyste zintenzivnili protažení.
4. Prsty na noze směřují dolů, zatímco zadní noha zůstává natažená na podlaze.

5. Udržte chvíli tuto polohu a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.

6. Zopakujte tento cvik 2–3 krát po třech sériích a pak změňte nohu.

Důležité: U některých lidí je zadní stehenní svalstvo silně zkrácené. Pokud se to stalo Vám u vás, můžete si pomoci tím, že si stehno přitáhnete pomocí ručniku.

Protahení hrudního svalstva (obr. H)

Varianta 1

Výchozí poloha

1. Položte předloktí a loket s rukou směřující nahoru na zeď, přičemž nadloktí a předloktí tvoří pravý úhel.

Konečná poloha

2. Udržujte kontakt a pootočte trup lehce od zdi.
3. Zopakujte tento cvik 2–3 krát po třech sériích a pak změňte stranu.

Varianta 2

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

3. Opatrně tlačte trup dopředu tak, že pocítíte protažení v oblasti hrudníku.
4. Zopakujte tento cvik 2–3 krát po třech sériích.

Důležité: V protažení zůstaňte cca 5 sekund.

Protahení krčního svalstva (obr. I)

Výchozí poloha

1. Postavte se rovně.

Konečná poloha

2. Skloňte hlavu na stranu směrem k rameni, přičemž druhé rameno současně stáhněte dolů. Měli byste cítit protažení v boční oblasti krku.
3. Zůstaňte cca 5 sekund v poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
4. Zopakujte tento cvik 2–3 krát po třech sériích a pak změňte stranu.

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

Protahení předního stehenního svalstva (obr. J)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

4. Při držení napětí se chytněte za kotník a táhněte jej směrem k hýždím. Obě nohy jsou při tom rovnoběžné.
5. Protahení by mělo být cítit na přední straně stehna ohnuté nohy.
6. Zůstaňte cca 5 sekund v poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Zopakujte tento cvik 2–3 krát po třech sériích a pak změňte nohu.

Důležité: U některých lidí je přední stehenní svalstvo silně zkrácené. Pokud se to stalo Vám u vás, můžete si pomoci tím, že si nohu přitáhnete pomocí ručníku.

Protahení ohybače kyčle (obr. K)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

3. Při vzpřímených, rovných zádech posuňte pánev dopředu směrem k podlaze tak, že je cítit protažení v oblasti kyčle zadní nohy.
4. Přední koleno nesmí vyčnívat přes špičky prstů na noze.
5. Při pohybu dávejte pozor na to, aby zadní noha a kyčel tvořily přímku a záda se nevytáčela.
6. Zůstaňte cca 5 sekund v poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
7. Zopakujte tento cvik 2–3 krát po třech sériích a pak změňte nohu.

Důležité: Během cvičení udržujte záda rovná.

Protahení vnitřní strany stehen (obr. L)

Výchozí poloha

1. Postavte nohy široce od sebe a z rozkročeného postoje ohněte jednu nohu ven.
2. Položte ruce volně na kyčle.

Konečná poloha

3. Natáhněte druhou nohu do strany a přesuňte tělesnou hmotnost na ohnutou nohu.
4. Udržujte chodidlo ohnuté nohy na podlaze tak, že pocítíte protažení na vnitřní straně stehna ohnuté nohy.
5. Zůstaňte cca 5 sekund v poloze a pak se vraťte zpět do výchozí polohy.
6. Zopakujte tento cvik 2–3 krát po třech sériích a pak změňte nohu.

Důležité: Během cvičení udržujte záda a pánev rovné.

Cvičení bez tažných pásů

Pro stehna, lýtky a hýždě (obr. M)

Výchozí poloha

1. Postavte se oběma nohama na stroj.

Konečná poloha

2. Napněte hýžďové a břišní svaly.
3. Střídavě nohama sešlapujte nášlapné plochy stroje. Ruce se pohybují jako při běhu nebo chůzi do schodů zcela přirozeně dopředu a dozadu.
4. Hlava zůstává v prodloužení páteře a trup vzpřímený.
5. Zvyšte intenzitu tím, že pozvolna zvedáte ruce výše.
6. Zopakujte tento cvik 10–15 krát po třech sériích.

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

Cvičení s tažnými pásy

Pokyny k tréninku s tažnými pásy!

Tažný pás se může vytáhnout maximálně do 165 cm. Jinak by se mohlo poškodit a uživatel při tom zranit.

Čím dále budete tažný pás natahovat, tím více síly musíte vynaložit.

Správný úchop

Dávejte pozor na to, abyste při tahání tažných pásů drželi rukojeti vždy vodorovně.

Neohýbejte zápěstí, protože jinak hrozí přetížení.

Cviky

Pro všechny následující cviky platí:

- **Vezměte rukojeti do rukou.**
- **Provádějte pohyby kontrolovaně.**
- **Udržujte ruce pod napětím.**
- **Před každým tréninkem s tažnými pásy zkontrolujte, že jsou pevně spojená šroubová spojení háčků lan.**
- **Doba trvání série cviků by se měla řídit úrovní vaší osobní fyzické kondice. Rozdělte cvičení do více sérií cviků a mezi jednotlivými sériemi dělejte přestávky.**

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

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

Výchozí poloha

1. Postavte se oběma nohama na stroj.
2. Uchopte tažné pásy. Hřbety rukou směřují nahoru.

Konečná poloha

3. Napněte svaly rukou, hýžďové a břišní svaly.
4. Zvedněte lehce ohnutou levou ruku před tělo nahoru do výše ramen, zatímco nohou sešlápnete pravou nášlapnou plochu.
5. Spusťte levou ruku a současně zvedněte pravou, zatímco nohou sešlápnete levou nášlapnou plochu.
6. Hlava zůstává v prodloužení páteře a trup vzpřímený.
7. Zopakujte tento cvik 10–15 krát po třech sériích.

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

Pro ruce a především pro ramena (obr. O)

Výchozí poloha

1. Postavte se oběma nohama na stroj.
Nášlapné plochy nejsou pro toto cvičení potřebné.
2. Uchopte tažné pásy a držte je rukama ve výšce boků.

Konečná poloha

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

Důležité: Během cvičení zůstaňte s rovným trupem a zády.

Pro paže, nohy, hýždě a především nadloktí (obr. P)

Výchozí poloha

1. Postavte se oběma nohama na stroj.
2. Uchopte tažné pásy a držte je rukama ve výšce boků. Lokty zůstávají blízko u těla. Dlaně směřují nahoru.

Konečná poloha

3. Napněte svaly rukou a břišní svaly.
4. Vytáhněte pravé předloktí nahoru a současně nohou sešlápněte levou nášlapnou plochu.
5. Teď vytáhněte levé předloktí nahoru a současně nohou sešlápněte pravou nášlapnou plochu.
6. Zároveň pravá ruka klesá.
7. Zopakujte tento cvik 10–15 krát po třech sériích.

Důležité: Během cvičení zůstaňte s rovným trupem a zády.

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

Výchozí poloha

1. Postavte se oběma nohama na stroj.
2. Uchopte tažné pásy a držte je rukama z boku blízko těla.

Konečná poloha

3. Napněte hýžďové a břišní svaly.
4. Střídavě nohama sešlapujte nášlapné plochy stroje. Ruce se pohybují jako při běhu nebo chůzi do schodů zcela přirozeně dopředu a dozadu.
5. Hlava zůstává v prodloužení páteře a trup vzpřímený.
6. Táhněte tažné pásy nataženými rukama ze strany nahoru, až do výše ramen a opět je spusťte. Dlaně směřují dolů.
7. Zopakujte tento cvik 10–15 krát po třech sériích.

Důležité: Během cvičení zůstaňte s rovným trupem a zády. Variace: Provádějte cvik s dlaněmi nahoru.

Údržba, uskladnění, čištění

Prosíme, nezapomeňte, že pravidelná údržba a čištění přispívají k udržení bezvadného stavu. Pokud výrobek nepoužíváte, skladujte jej vždy suchý a čistý při pokojové teplotě. Čistit pouze vodou a nárazně utírat do sucha čistícím hadříkem. **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ!** Nikdy nečistěte agresivními čistícími prostředky.

Pokyny k likvidaci



V zájmu ochrany životního prostředí nevyhazujte svůj výrobek do odpadu ■■■ v případě, že dosloužil, ale odнесите jej na profesionální místo k likvidaci. O sběrných místech a jejich otevírací době se můžete informovat u příslušné místní správy. Vadné nebo použité baterie/akumulátory musejí být recyklovány v souladu se směrnicí 2006/66/ES a jejími změnami. Odevzdejte baterie/akumulátory a/nebo výrobek prostřednictvím nabízených sběrných zařízení. Balicí materiály jako např. fóliové pytle nepatří do rukou dětí. Uchovávejte balicí materiál mimo dosah dětí.



Poškození životního prostředí v důsledku nesprávné likvidace baterií/akumulátorů! Baterie/akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s komunálním odpadem. Mohou obsahovat toxické těžké kovy a podléhají zpracování nebezpečného odpadu. Chemické symboly těžkých kovů jsou následující: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Použité baterie/akumulátory proto likvidujte v místním sběrném místě.



Výrobek a obal zlikvidujte ekologicky.



Při třídění odpadu dodržujte označení balicích materiálů, které jsou označeny zkratkami (a) a čísly (b) s následujícím

významem: 1–7: plasty/20–22: papír a karton/80–98: smíšený odpad.

Výrobek a balicí materiály jsou recyklovatelné, likvidujte je odděleně pro lepší zpracování odpadu. Logo Triman platí pouze pro Francii. Možnosti likvidace výrobku, který dosloužil, jsou k dispozici u místní nebo městské správy.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolován ve výrobní proces. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uchovejte si pokladní stvrzenku. Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva. Při případných reklamách se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Naš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme. Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 327402_1904



Servis Česko
Tel.: 800143873
E-Mail: deltasport@idl.cz

Blahoželáme!

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

Pozorne si prečítajte tento návod na obsluhu.

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

Bezpečnostné pokyny – Nebezpečenstvá pre deti

- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 8 rokov a staršie deti i osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili riziká vyplývajúce z jeho používania.
- Nedovoľte deťom hrať sa so zariadením.
- Čistenie a údržbu výrobku nesmú vykonávať deti bez dozoru.

Rozsah dodávky (obr. A)

- 1 x stepper
- 2 x expander s rukoväťou
- 2 x plastové nožička s kontaktnou plôškou
- 2 x samorezná skrutka
- 1 x nastavovacia skrutka
- 1 x vnútorný šesťhranný kľúč s krížovým skrutkovačom
- 1 x batéria (1,5 V  LR03, AAA)
- 1 x návod na obsluhu

Technické údaje

Rozmery: cca. 52 x 24,5 x 52 cm

(š x v x h)

Hmotnosť: cca. 9,050 kg

Napájanie:

1 x 1,5 V  LR03, AAA

Menovitý príkon: 0,09 mW

 Symbol pre jednosmerné napätie



Maximálne zaťaženie: 100 kg

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

2014/30/EÚ – Smernica o elektromagnetickej kompatibiliti

2011/65/EÚ – Smernica RoHS

Kompletné vyhlásenia o zhode sú k dispozícii na stránke <http://www.conformity.delta-sport.com/>



Dátum výroby (mesiac/rok):
09/2019

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

Testované podľa: DIN EN ISO 20957-1: 2014, DIN EN ISO 20957-8,

Cvičebné náčinie DIN 32935 – A

Maximálna dĺžka natiahnutia 165 cm pri 19,5 N.

Rozsah tolerancie sily je maximálne 20 % (+/-).

Cvičebné náčinie forma A spĺňa normu DIN 32935.

Pohyb pomocou krokov

Pri cvičení na steppere ide o podmienený pohyb pomocou krokov.

Systém brzdného odporu

Pri tomto steppere ide o systém závislý od rýchlosti.

Určené použitie

Výrobok je vhodný len ako zariadenie na cvičenie a schválený iba na inštaláciu a používanie v domácnosti.



Bezpečnostné pokyny Všeobecné nebezpečenstvo

- Dbajte na to, aby sa baliace fólie nestali príčinou smrti pre deti (nebezpečenstvo udusenía).
- Nikdy nedovoľte, aby sa malé deti hrali s batériou. Jej prehĺtnutie môže spôsobiť vážne zdravotné problémy.
- Počas vášho cvičenia udržiujte deti mimo dosahu pedálov (riziko pritlačenia).
- Výrobok nie je hračka. Keď zariadenie nepoužívate, uložte ho tak, aby nebolo v dosahu detí.
- Maximálne zaťaženie: Tento výrobok je určený pre maximálnu hmotnosť používateľa 100 kg.
- Elastické pásy sa nesmú natiahnuť viac, ako je maximálna dĺžka natiahnutia 165 cm!
- Vystretá dĺžka nesmie byť nastavená nad existujúce označenie (MIN.).
- Z výrobku nesmú vyčnievať žiadne nastaviteľné časti, ktoré by mohli obmedziť pohyb používateľa. Zariadenie musí byť nainštalované v oblasti, ktorá poskytuje dostatok priestoru na cvičenie. Potrebná je plocha s veľkosťou minimálne 2 x 2 m.
- Výrobok umiestnite na rovnom povrchu a vodorovnom podklade, aby počas cvičenia pevne stál na mieste a „nekolísal sa“.
- Pred každým použitím skontrolujte bezchybný stav výrobku. V opačnom prípade ho nepoužívajte. Poškodené diely treba vymeniť, lebo ináč bude funkčnosť a bezpečnosť zariadenia ohrozená.
- Opravy smie vykonávať iba autorizovaný personál.
- Smú byť použité iba originálne náhradné diely.
- Tento výrobok smie byť používaný iba v športovej obuvi.
- Okolo miesta cvičenia musí byť voľný priestor cca. 0,6 m (obr. E).
- Elastomery expandera je nutné chrániť pred priamym slnečným žiarením.

Nebezpečenstvo popálenia!

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

Riziká spôsobené nesprávnym/ nadmerným cvičením!

- Vždy sa riadte všetkými informáciami uvedenými v kapitole „Pokyny k cvičeniu“.

Materiálne škody!

- V dôsledku netesnosti na hydraulických tlmičoch môže dôjsť k úniku oleja. Aby sa zabránilo znečisteniu podlahy alebo koberca, zariadenie umiestnite na rovnú, protišmykovú podložku.
- Nedovoľte, aby sa do počítača dostala nejaká tekutina. Mohlo by to poškodiť citlivú elektroniku. Počítač chráňte pred priamym slnečným svetlom.
- Pravidelne kontrolujte pevné dotiahnutie všetkých skrutiek a matic. Samoistacie matice sa v dôsledku vibrácií nesmú uvoľniť. Táto vlastnosť je však zaručená iba pri jednorazovom utiahnutí. V prípade, že stepper budete musieť raz demontovať, budete musieť všetky samoistacie matice nahradiť novými.
- Ak zariadenie nebudete dlhší čas používať, vyberte z počítača batériu, lebo ináč by mohla vytečť a spôsobiť škody.
- Počas cvičenia odporúčame použiť podložku, aby sa zamedzilo poškodeniu podlahy.



Výstražné upozornenia k batériám!

- Ak výrobok dlhší čas nepoužívate alebo ak sú batérie vybité, vyberte ich.
- Spoločne nikdy nepoužívajte rôzne typy batérií, rôzne značky batérií, nové batérie s použitými alebo batérie s rôznymi kapacitami, lebo tieto môžu vytečť a spôsobiť škody.
- Pri vkladaní batérií dodržte správnu polaritu (+/-).
- Všetky batérie vymeňte naraz a použité batérie zlikvidujte v súlade s predpismi.
- Výstraha! Batérie sa nesmú dobíjať a ani iným spôsobom znovu aktivovať, rozoberať, vhadzovať do ohňa alebo spájať nakrátko.
- Batérie uchovávajte vždy mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte nabíjateľné batérie!
- Čistenie a údržbu výrobku nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Pred vložením batérií a podľa potreby vyčistite batérie a kontakty na zariadení.
- Batérie nevystavujte extrémnym podmienkam (napr. vplyvom vykurovacích telies alebo priamemu slnečnému žiareniu). V opačnom prípade hrozí zvýšené nebezpečenstvo vytečenia.

- Batérie môžu byť pri prehltnutí životu nebezpečné. Uchovávajú preto batérie mimo dosahu malých deťí. Ak došlo k prehltnutiu batérie, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

Nebezpečenstvo!

- S poškodenou alebo vytečenou batériou zaobchádzajte s maximálnou opatrnosťou a ihneď ju v súlade s predpismi zlikvidujte. Používajte pritom rukavice.
- Ak ste prišli do kontaktu s elektrolytom, umyte zasiahnuté miesto vodou a mydlom. Ak sa kyselina z batérie dostane do očí, vypláchnite oči vodou a vyhľadajte okamžite lekársku pomoc!
- Pripájacie svorky nesmú byť vyskratované.

Výmena batérií

POZOR! Dodržte nasledujúce pokyny, aby ste sa vyhli mechanickému alebo elektrickému poškodeniu.

Nebezpečenstvo!

Batéria LR03 sa nachádza vo výrobku. Ak by batéria už nefungovala, môžete ju vymeniť.

1. Displej nadvihnite smerom nabok a opatrne ho zložte. Batéria je umiestnená na zadnej strane displeja.
2. Vybitú batériu opatrne vysuňte z držiaka a nahraďte ju novou batériou.

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa batéria úplne nachádzala vo svojom držiaku.

3. Zasuňte káblové pripojenia a displej späť do puzdra.

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa displej opäť správne umiestnil v puzdre.

Montáž steppera

Krok 1:

Obe plastové nohy zasuňte do rúrky v zadnej časti rámu. Drážkované kontaktné plochy ležia na podlahe a ostré konce smerujú dozadu (obr. C). Kvôli zafixovaniu každú zápusťnú skrutku do plechu zaskrutkujte do predvŕtaného otvoru na spodnej časti rámu.

Upozornenie: Dbajte na to, aby predvŕtaný otvor rámu a plastová noha boli navzájom nad sebou.

Krok 2:

Nastavovaciu skrutku zaskrutkujte do závitu v prednej časti steppera.

Pomocou tejto skrutky si môžete nastaviť výšku zdvihu nášľapných plôch.

Aby ste zväčšili výšku zdvihu, nastavovaciu skrutku otočte v smere hodinových ručičiek. Aby ste zmenšili výšku zdvihu, nastavovaciu skrutku otočte proti smeru hodinových ručičiek.

Krok 3:

Počítač zložte zo steppera tak, že ho vytiahnete smerom nahor.

Do príslušného priečinku na spodnej strane počítača vložte dodanú batériu. Dávajte pozor na jej správnu polaritu.

Počítač spojte konektorom puzdra a nasadte ho späť. Dávajte pozor, aby ste pritom nezacvikli kábel.

Krok 4:

Dbajte na max. vystretú dĺžku expanderu.

Čím kratšie nastavíte expandery, tým väčšie je vynaloženie sily.

- Skráťte expander, tým že zafixujete gumenú hadicu s bezpečnostnou guľičkou (obr. B).

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

- Potom kovové háčiky zaveste na oká, ktoré sú na ráme steppera a pevne zakrúťte uzáver na háčiku (obr. D).

Dôležité! Pred cvičením skontrolujte, či sú gumové expandery bezpečne namontované a háčik je bezpečne zatiaľčený. Pozor! Tieto oká sú prispôbené výhradne na zaťaženie ľahom smerom nahor a nesmú byť zaťažované v priečnom smere. Existuje tu riziko poranení alebo poškodenia steppera.

Ak nechcete cvičiť s gumovými expandermi, zveste ich z ôk, aby ste tak zabránili riziku zakopnutia.

Skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice dotiahnuté.

Ovládanie počítača

Stepper zodpovedá triede presnosti C, t.j. neexistuje žiadne právo na presnosť zobrazení počítača.

Zapnutie a vypnutie

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

Displej

V hornom riadku sa zobrazí:

1. „STOP“, keď bolo cvičenie prerušené;
2. Počet krokov za minútu (prepočet)

Výber režimu

V spodnom riadku sa zobrazujú 4 režimy. Tlačidlo MODE krátko stláčajte, aby ste mohli prepnúť z jedného režimu do druhého.

1. „TMR“: doterajší čas cvičenia od 0:00 do 99:59
2. „REPS“: počet krokov počas aktuálneho cvičenia od 0 do 9999
3. „CAL“: spálené kalórie* od 0 do 9999
4. „TTR“: počet krokov počas cvičenia od vloženia batérie od 0 do 9999

* Výpočet je založený na predprogramovaných štandardných hodnotách, ktoré môžu slúžiť len ako normatívna hodnota. Spálené kalórie pri používaní gumových expanderov nie sú zohľadnené.

Môžete si postupne za sebou nechať zobrazovať všetky dáta týkajúce sa cvičenia. Kvôli tomu stláčajte tlačidlo „MODE“ dovtedy, kým bliká políčko „TMR“. Zobrazenie na displeji sa bude meniť automaticky každých 5 sekúnd z režimu do režimu.

Stanovenie cieľov cvičenia

Môžete si stanoviť jeden alebo viac cieľov:

- Trvanie cvičenia (TMR)
 - Počet krokov (REPS)
 - Množstvo spálených kalórií (CAL)
1. Tlačidlo MODE podržte stlačené dovtedy, kým sa v spodnom riadku nezobrazí „0:00 (TMR)“ a nezačne blikáť prvá 0 (cca. 7 sekúnd).
 2. Kvôli stanoveniu doby trvania cvičenia stláčajte tlačidlo MODE, kým sa na displeji neobjaví požadovaný čas v minútach.

3. Po niekoľkých sekundách sa na displeji zobrazí nasledujúci režim (REPS). Stlačte tlačidlo MODE, aby ste si mohli nastaviť počet krokov po 10-kach krokoch.
4. Želané množstvo spálených kalórií si môžete nastaviť v ďalšom režime (CAL) po 10-kach krokoch.
5. Potom môžete začať s cvičením. Počítač počíta prednastavené hodnoty smerom nadol k hodnote „0:00“.
6. Keď dosiahne prednastavený cieľ, počítač cca. 10 sekúnd ďalej nepočíta. Potom počítač začne od 0.

Vynulovanie zobrazenia

Iba pri prvom uvedení zariadenia do prevádzky bude zobrazená 0. Pri všetkých nasledujúcich cvičeniach bude počítač pokračovať v počítaní na tom mieste, na ktorom skončil pri vašom poslednom cvičení. Ak chcete zobrazenie na displeji vynulovať, podržte tlačidlo MODE zatlačené dovtedy, kým nebudete vidieť všetky symboly súčasne.

Kvôli vynulovaniu celkového počtu krokov počas cvičenia (TTR), odstráňte batériu.

Pokyny k cvičeniu

Všeobecne

Skôr ako začnete s cvičením, mali by ste to konzultovať s vašim lekárom/lekárkou!

Stanovenie cieľov

Vhodným cvičením môžete zrealizovať rôzne ciele:

- Zlepšenie všeobecnej kondície
- Zvýšenie vytrvalosti
- Dosiahnutie lepšej pohody a zdravia

Úspech pri cvičení závisí predovšetkým od týchto bodov, ktoré by sme vám chceli obzvlášť zdôrazniť:

- Pravidelné a dostatočne dlhé cvičenie
- Adekvátna výživa
- Kontrola úspechu pri cvičení

Kto môže cvičiť?

Ak ste dlhší čas nešportovali, máte problémy so srdcom, krvným obehom alebo ortopedické problémy, užívate nejaké lieky alebo ste tehotná, mali by ste sa pred začiatkom cvičenia poradiť so svojim lekárom/lekárkou. Oznáme mu/jej, aká zariadenie na cvičenie chcete použiť.

Nechajte sa prehliadnúť, aby ste zistili, aké druhy cvičenia sú pre vás vhodné. Pre istotu si vezmite so sebou tento návod na použitie, aby vám lekár pomohol vytvoriť si individuálny tréningový program.

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

Upozornenie!

Chybný alebo nadmerný tréning môže viesť k ohrozeniu vášho zdravia.

Záťaž

Intenzívny tréning zaťažuje celé telo, nielen svaly na nohách.

Telo, najmä srdce a krvný obeh, bude potrebovať istý čas na to, aby si zvyklo na zmeny vyplývajúce z cvičenia. Preto je dôležité, aby ste záťaž zvyšovali pomaly a počas cvičenia i po ňom nezabúdali na primerané prestávky.

Takže cvičte v takom výkonovom rozmedzí, aby ste sa nevysilili. Načúvajte svojmu telu; cvičenie okamžite ukončíte, ak sa necítite dobre, pociťujete dýchavičnosť alebo máte pocity závratu.

Vtedy cvičíte správne, ak počas cvičenia môžete normálne rozprávať.

Schladenie/uvolnenie

Rovnako dôležité, ako je správne zahriatie, je aj schladenie alebo uvoľnenie. Cvičenie ukončujete postupne; znížte tempo a záťaž a keď toto posilňovacie zariadenie opustíte, uskutočnite ľahké naťahovacie cviky. Takto sa váš tep pomaly upokojí a telo sa pred ďalším zaťažením dokáže lepšie zregenerovať.

Doba trvania fáz regenerácie medzi jednotlivými cvičeniami by sa mala riadiť podľa stavu vašej kondície.

Vyhňte sa príliš vysokej intenzite cvičenia, aby ste predišli pretrénovaniu tela. Nadmerná námaha môže spôsobiť zdravotné problémy a viesť k smrti. Pri únave alebo pociťte slabosť musíte cvičenie okamžite ukončiť.

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

$MHR = 220 - \text{váš vek}$

V závislosti od cieľa cvičenia existuje 5 tréningových zón, v rámci ktorých môžete cvičiť pri zohľadnení vašej maximálnej frekvencie tepu srdca.

Zóny

Regeneračná zóna = 50 – 60 % MHR

Zóna spaľovania tukov = 60 – 70 % MHR

Zóna spaľovania sacharidov = 70 – 80 % MHR

Anaeróbna zóna = 80 – 90 % MHR

Výstražná zóna = 90 – 100 % MHR

• Regeneračná zóna/zóna zdravia

Toto cvičenie je zamerané na základnú úroveň kondície. Skladá sa z dlhších vytrvalostných zaťažení, ktoré treba vykonávať pomaly.

Mimoriadne vhodné pre začiatočníkov a/alebo osoby so slabou kondíciou.

• Zóna spaľovania tukov

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

• Zóna spaľovania sacharidov

Tu je spaľovaných viac sacharidov ako tuku.

Cvičenie je náročnejšie, ale aj účinnejšie.

Nastúpenie na stepper

Chodidlom stlačte jeden pedál úplne dole tak, aby rameno pedála jedným dorazom dosadlo na základný rám.

Potom stúpte chodidlom na nášľapnú plochu ramena pedála spusteného dole.

Potom druhé chodidlo položte na druhú nášľapnú plochu, ktorá je umiestnená šikmo hore.

Zostúpenie zo steppera

Stojac na steppere stlačte jednu z nášľapných plôch úplne nadol, aby rameno pedála jedným dorazom dosadlo na základný rám.

Potom zložte chodidlo z nášľapnej plochy, ktorá je umiestnená šikmo hore, a položte ho na podlahu. Potom zložte chodidlo z nášľapnej plochy, ktorá je umiestnená dolu.

Pohyb steppera počas cvičenia

Váš stepper simuluje chôdzu po schodoch.

Vďaka swingovému efektu sa nášľapné plochy pohybujú nielen hore a dole, ale sa vychylujú aj na vonkajšie strany smerom doľava a doprava.

Zaťaženie svalových skupín

Pri cvičení bez gumových expandérov sa precvičuje hlavne svalstvo nôh a sedacie svalstvo.

Cvičenia, pri ktorých šliapete na steppere a používate expandery, posilňujú zadok, nohy, paže a ramenné svaly.

Cvičenia, pri ktorých nešliapete na steppere, ale používate gumové expandery, posilňujú vaše svalstvo paží a ramenné svaly.

Držanie tela

Je dôležité, aby ste počas cvičenia držali telo rovno. Bezpodmienečne sa vyhnite prehnutiu chrbta smerom dopredu.

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

Pri rovnomernom šliapaní na steppere by sa doraz ramena pedála nemal dotýkať základného rámu. Takže vždy tesne pred dosadnutím preneste váhu z jednej nohy na druhú. Môže vám pomôcť aj to, keď sa vaše mierne ohnuté paže budú pohybovať v rytme stepperu pred hornou časťou tela.

Naťahovacie cvičenia

Natiahnutie spodného vzpriamovača chrbtice (obr. F)

Východisková pozícia

1. Prejdite do postoj na všetkých štyroch končatinách.
2. Zápästia a kolenné kĺby umiestnite pod ramená príp. zadok.

Koncová poloha

3. Napnite brušné svalstvo a následne chrbát vyhrbte do tvaru mačacieho chrbta, kým nepocítite natiahnutie v celej oblasti chrbtice.
4. Pohľad je zameraný na vaše ruky.
5. V tejto polohe určitý čas zotrvať a potom sa vráťte späť do východiskovej polohy.
6. Toto cvičenie opakujte 2 až 3-krát v troch sériách.

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

Naťahovanie zadných stehenných svalov (obr. G)

Východisková pozícia

1. Ľahnite si chrbtom na podlahu. Nohy sú uvoľnené a natiahnuté.

Koncová poloha

2. Napnite brušné svalstvo a jednu nohu dvihnite kolmo nahor.
3. Rukami uchopíte stehno a pritiahnite si ho k sebe, aby ste zosilnili účinok naťahovania.
4. Prsty smerujú nadol, zatiaľ čo je druhá noha napnutá na podlahe.
5. Určitú chvíľu vydržte v tejto polohe a potom sa vráťte do východiskovej polohy.
6. Toto cvičenie opakujte 2 až 3-krát v troch sériách a potom vymeňte nohu.

Dôležité: U niektorých ľudí je zadné stehenné svalstvo výrazne skrátené.

Ak by sa to týkalo aj vás, môžete si pomôcť sami tým, že si stehno pritiahnete pomocou uteráka.

Naťahovanie hrudného svalstva (obr. H)

Variant 1

Východisková pozícia

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

Koncová poloha

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

Variant 2

Východisková pozícia

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

Koncová poloha

3. Hornú časť tela zatlačte mierne dopredu, aby ste pocítili napätie v oblasti hrudníka.
4. Toto cvičenie opakujte 2 až 3-krát v troch sériách.

Dôležité: Zostaňte cca. 5 sekúnd v tejto polohe natiahnutia.

Naťahovanie krčného svalstva

(obr. I)

Východisková pozícia

1. Postavte sa rovno.

Koncová poloha

2. Hlavu nakloňte nabok smerom k ramenu, pričom súčasne budete druhé rameno ťahať nadol. Mali by ste cítiť napätie v bočnej oblasti krku.
3. V tejto polohe zostaňte cca. 5 sekúnd a potom sa vráťte späť do východiskovej polohy.
4. Toto cvičenie opakujte 2 až 3-krát v troch sériách a potom vymeňte stranu.

Dôležité: Hlavu držte rovno nasmerovanú dopredu bez pootočenia krku. Vykánávanie cvičenia pred zrkadlom uľahčí dosiahnutie správneho postoja.

Naťahovanie predného stehenného svalstva (obr. J)

Východisková pozícia

1. Pri rovnom postoji napnite brušné svaly.
2. Prehnutie chrbtice smerom dopredu zamedzte tým, že pritom budete panvu ťahať nahor.
3. Kvôli lepšiemu postoju sa môžete jednou rukou opierať o stenu.

Koncová poloha

4. Pri udržaní napätia si chyťte členok nohy a ťahajte ho smerom k zadku. Nohy pritom majte rovnobežne.
5. Napnutie by malo byť citeľné na prednej strane stehna ohnutej nohy.
6. V tejto polohe zostaňte cca. 5 sekúnd a potom sa vráťte späť do východiskovej polohy.
7. Toto cvičenie opakujte 2 až 3-krát v troch sériách a potom vymeňte nohu.

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

Ak by sa to týkalo aj vás, môžete si pomôcť sami tým, že si nohu pritiahnete pomocou uteráka.

Naťahovanie ohýbača panvy

(obr. K)

Východisková pozícia

1. Urobte výpad smerom dopredu a zadnú nohu položte holennou kosťou na podlahu.
2. Stehno a predkolenie prednej nohy tvoria pravý uhol a paže sú položené na prednej nohe.

Koncová poloha

3. Pri rovnom chrbte posuňte panvu dopredu smerom k podlahe tak, aby ste cítili natiahnutie v oblasti bokov zadnej nohy.
4. Predné koleno by nemalo presahovať cez špičky prstov.
5. Pri každom pohybe dbajte na to, aby vaša zadná noha a boky tvorili jednu líniu a vy ste nevytáčali panvu.
6. V tejto polohe zostaňte cca. 5 sekúnd a potom sa vráťte späť do východiskovej polohy.
7. Toto cvičenie opakujte 2 až 3-krát v troch sériách a potom vymeňte nohu.

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte rovný chrbát.

Naťahovanie vnútornej strany stehna (obr. L)

Východisková pozícia

1. Nohy dajte ďaleko od seba a v postoji naširoko ohnite jednu nohu.
2. Ruky si voľne položte na boky.

Koncová poloha

3. Druhú nohu natiahnite do strany a váhu tela preneste na ohnutú nohu.
4. Chodidlo natiahnutej nohy držte na podlahe, aby ste na vnútornej strane stehna natiahnutej nohy pocítili natiahnutie.
5. V tejto polohe zostaňte cca. 5 sekúnd a potom sa vráťte späť do východiskovej polohy.
6. Toto cvičenie opakujte 2 až 3-krát v troch sériách a potom vymeňte nohu.

Dôležité: Chrbát a panvu držte počas cvičenia rovno.

Cvičenie bez gumových expanderov

Na stehná, lýtka a sedacie svalstvo (obr. M)

Východisková pozícia

1. Chodidlami sa postavte na posilňovacie zariadenie.

Koncová poloha

2. Napnite sedacie a brušné svaly.
3. Chodidlami striedavo stláčajte nášľapné plochy zariadenia. Paže sa pohybujú ako pri behu alebo chôdzi do schodov celkom prirodzene smerom dopredu a dozadu.

4. Hlava zostáva vo vzpriamenej polohe v predĺžení chrbtice a trupu.
5. Intenzitu zvýšite tým, že paže budete postupne dvíhať vyššie.
6. Toto cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

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

Cvičenia s gumovými expandermi

Pokyn k cvičeniu s gumovými expandermi!

Gumový expander môžete natiahnuť maximálne do dĺžky 165 cm. V opačnom prípade by sa mohol poškodiť a používateľ by sa pritom zranil.

Čím dlhšie budete expander ťahať, tým väčšiu silu budete musieť vyvinúť.

Správne uchopenie

Dbajte na to, aby ste rukoväti pri ťahaní gumových expanderov držali vždy vo vodorovnej polohe. Zápästia neohýbajte, inak dôjde k preťaženiu.

Cvičenia

Pre všetky nasledujúce cvičenia platí:

- Rukoväti vezmite do rúk.
- Pohyby vykonávajúte kontrolovane.
- Paže majte napnuté.
- Pred každým cvičením skontrolujte gumové expandery, či sú skrutkové spoje háčikov povrazu pevne uzavreté.
- Trvanie sérií cvičení by sa malo riadiť vašou úroveňou kondície. Cvičenie si rozdeľte do niekoľkých sérií cvičení a medzi jednotlivými sériami nezabúdajte na prestávky.

Odporúčame vám 3 série cvičení na jedno cvičenie, trvanie opakovaní závisí od vašej kondície.

Na paže, plecia, nohy a zadok (obr. N)

Východisková pozícia

1. Chodidlami sa postavte na posilňovacie zariadenie.
2. Uchopte gumové expandery. Chrbát ruky smeruje nahor.

Koncová poloha

3. Napnite svalstvo paží, zadku a brucha.
4. Ľavú pažu dvíhajte mierne ohnutú pred telom až do výšky ramien, zatiaľ čo pravú nášľapnú plochu tlačíte chodidlom nadol.
5. Ľavú pažu spustíte a zároveň zdvihnete pravú, zatiaľ čo ľavú nášľapnú plochu tlačíte chodidlom nadol.
6. Hlava zostáva vo vzpriamenej polohe v predĺžení chrbtice a trupu.
7. Toto cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

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

Na paže a predovšetkým na ramená (obr. O)

Východisková pozícia

1. Chodidlami sa postavte na posilňovacie zariadenie. Nášľapné plochy nebudú pri tomto cvičení využívané.
2. Uchopte gumové expandery a ruky držte na úrovni pásu.

Koncová poloha

3. Napnite svalstvo paží a brucha.
4. Pravú pažu ťahajte smerom k brade. Lakeť pri tom pri tele dvíhajte až do výšky ramien, chrbát ruky smeruje nahor.
5. Súčasne spustíte ľavú pažu.
6. V tejto polohe určitý čas zotrvať a potom sa vráťte späť do východiskovej polohy.
7. Teraz ťahajte ľavú pažu smerom k brade. Lakeť pri tom pri tele dvíhajte až do výšky ramien, chrbát ruky smeruje nahor.
8. Súčasne spustíte pravú pažu.
9. Toto cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Zostaňte počas cvičenia s hornou časťou tela a panvou rovno.

Na paže, nohy, zadok a najmä horné ramená (obr. P)

Východisková pozícia

1. Chodidlami sa postavte na posilňovacie zariadenie.
2. Uchopte gumové expandery a ruky držte na úrovni pásu. Lakte zostávajú blízko pri tele. Dlane smerujú nahor.

Koncová poloha

3. Napnite svalstvo paží a brucha.
4. Právě predlaktie ťahajte nahor a súčasne tlačte ľavú nášľapnú plochu chodidlom dole.
5. Ľavé predlaktie teraz ťahajte nahor a súčasne tlačte pravú nášľapnú plochu chodidlom dole.
6. Súčasne spustíte pravú pažu.
7. Toto cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Zostaňte počas cvičenia s hornou časťou tela a panvou rovno.

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

Východisková pozícia

1. Chodidlami sa postavte na posilňovacie zariadenie.
2. Uchopte gumové expandery a ruky držte na boku blízko pri tele.

Koncová poloha

3. Napnite sedacie a brušné svaly.
4. Chodidlami striedavo stláčajte nášľapné plochy zariadenia. Paže sa pohybujú ako pri behu alebo chôdzi do schodov celkom prirodzene smerom dopredu a dozadu.
5. Hlava zostáva vo vzpriamenej polohe v predĺžení chrbtice a trupu.
6. Gumové expandery ťahajte natiahnutými pažami bokom nahor až do výšky ramien a potom ich znovu spustíte. Dlane smerujú nadol.
7. Toto cvičenie opakujte 10 až 15-krát v troch sériách.

Dôležité: Zostaňte počas cvičenia s hornou časťou tela a panvou rovno.

Variácia: Cvičenie vykonávajte s dlaňami smerujúcimi nahor.

Údržba, skladovanie, čistenie

Nikdy nezabudnite, že pravidelnou údržbou a čistením prispievate k bezpečnosti počas cvičenia a k predĺženiu životnosti Vašej lavičky. Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy suchý a čistý pri izbovej teplote. Čistite len vodou a na záver utrite do sucha handrou.

DÔLEŽITÉ! Nikdy nečistite agresívnymi čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



V záujme ochrany životného prostredia nevyhadzujte svoj výrobok do domáceho odpadu, ak doslúžil, ale odneste ho na špecializovanú likvidáciu. O zberných miestach a ich otváracích hodinách sa môžete informovať na vašej príslušnej miestnej správe. Chybné alebo použité batérie/akumulátory sa musia recyklovať v súlade so smernicou 2006/66/ES a jej zmenami. Vráťte batérie/akumulátory a / alebo výrobok prostredníctvom ponúkaných zberných zariadení. Obalové materiály, ako napr. plastové vrecká, nepatria do rúk deťom. Uchovávajte obalový materiál mimo dosahu deťí.



Škody na životnom prostredí nesprávnou likvidáciou batérií/akumulátorov!

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



Výrobok a obal zlikvidujte ekologickým spôsobom.



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

Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, likvidujte tieto oddelene pre lepšie spracovanie odpadu. Logo Triman je len pre Francúzsko. Možnosti likvidácie doslúženého výrobku sa dozviete na vašej správe obci alebo mesta.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte.

Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky.

V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedenú servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky.

V každom prípade Vám poradíme osobne. Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventuálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spoplatnené.

IAN: 327402_1904

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

