

GB

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

HU

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

SI

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

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.

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.

SWING STEPPER

GB

SWING STEPPER

Operating instructions

SI

SWING STEPER

Navodilo za upravljanje

SK

STEPPER

Návod na obsluhu

HU

SWING LÉPCSŐZÖGÉP

Kezelési útmutató

CZ

SWING STEPPER

Návod k obsluze

DE AT CH

SWING-STEPPER

Bedienungsanleitung



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



09/2021

Delta-Sport-Nr.: SE-8262

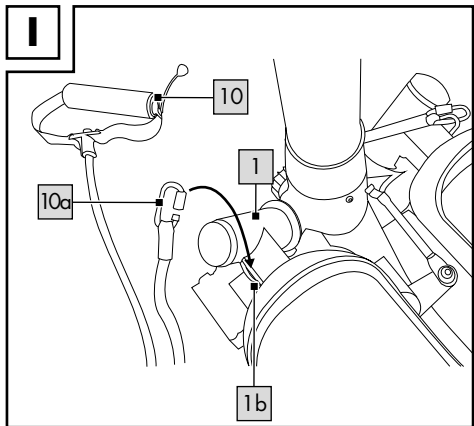
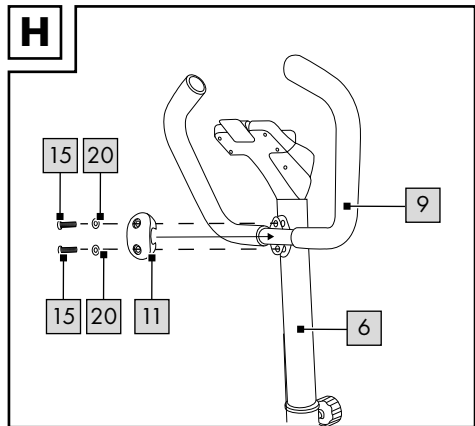
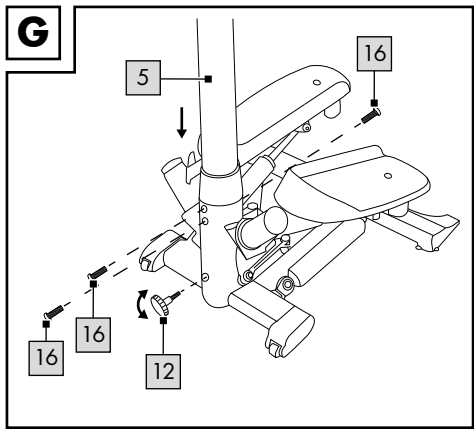
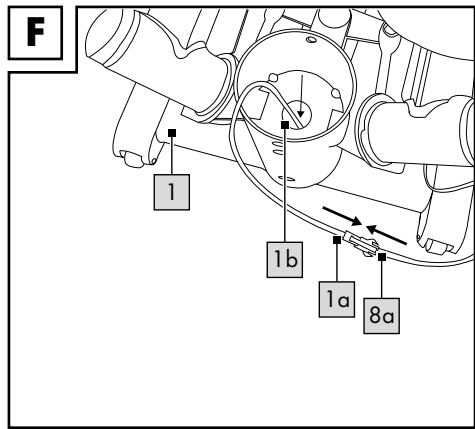
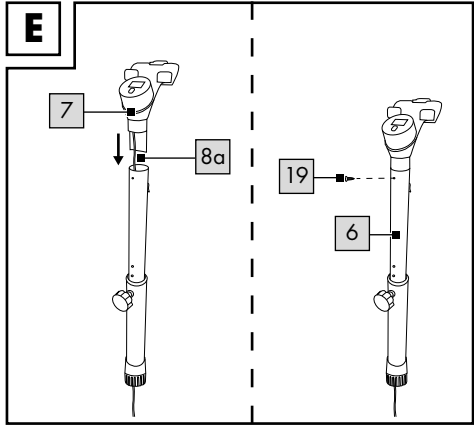
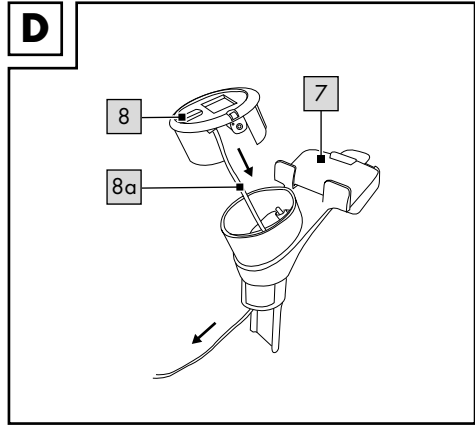
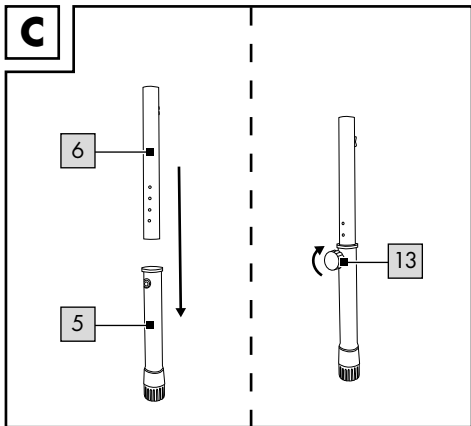
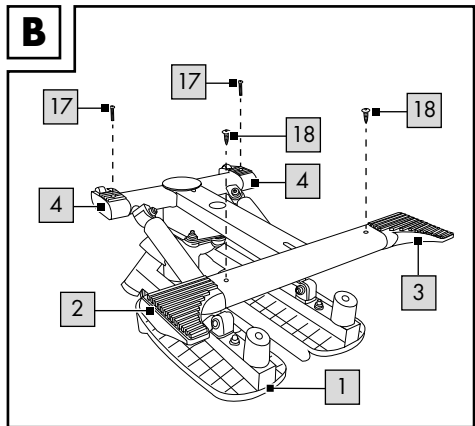
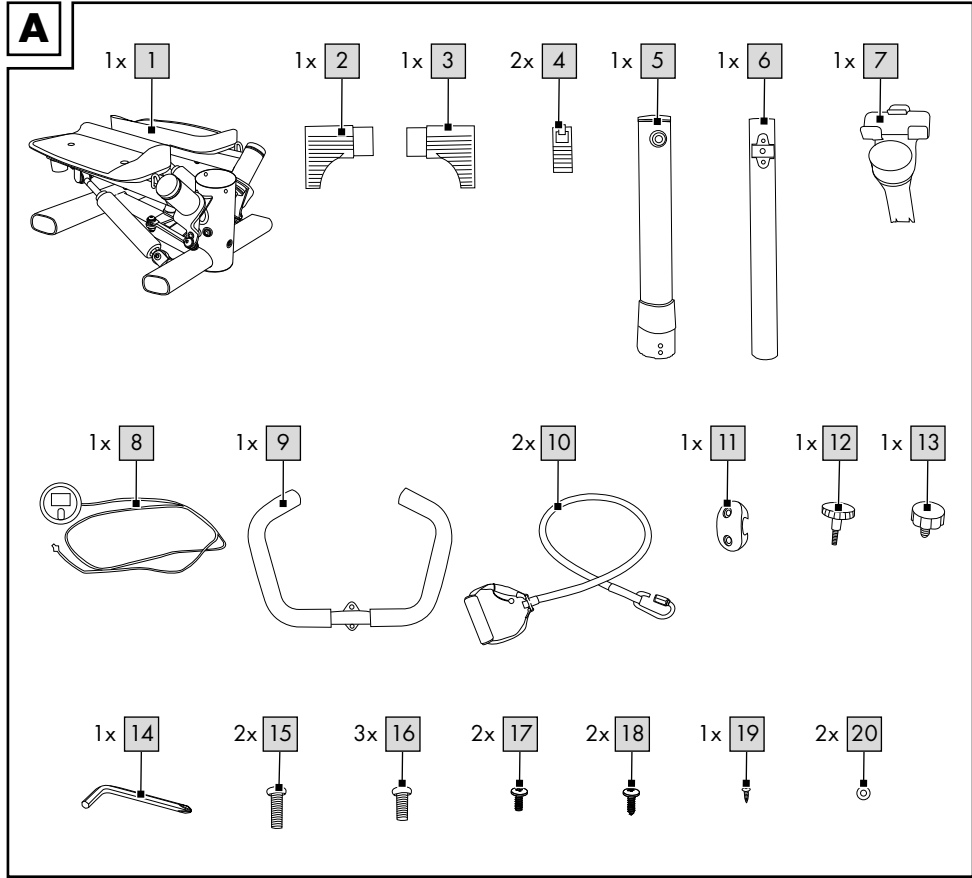
08.10.2021 / PM 12:35

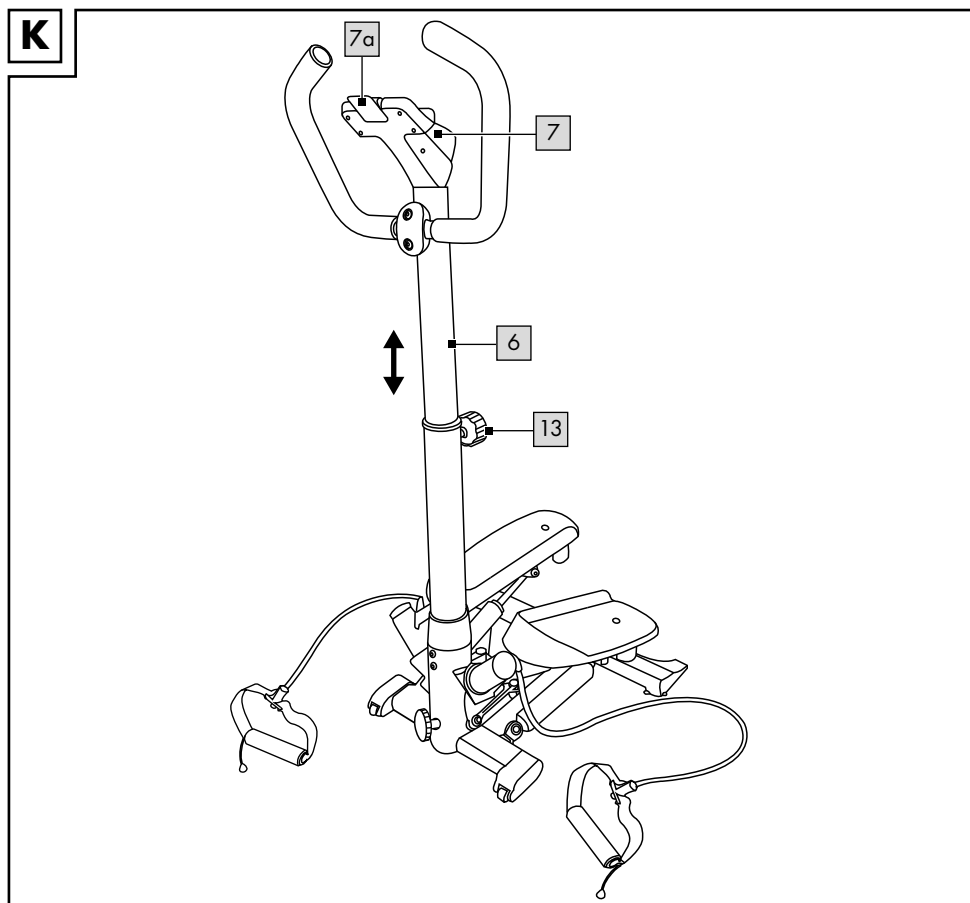
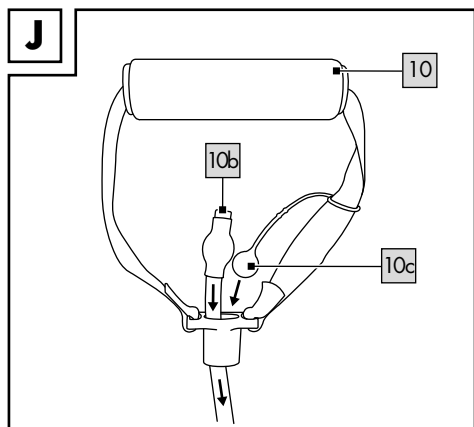
IAN 373943_2104

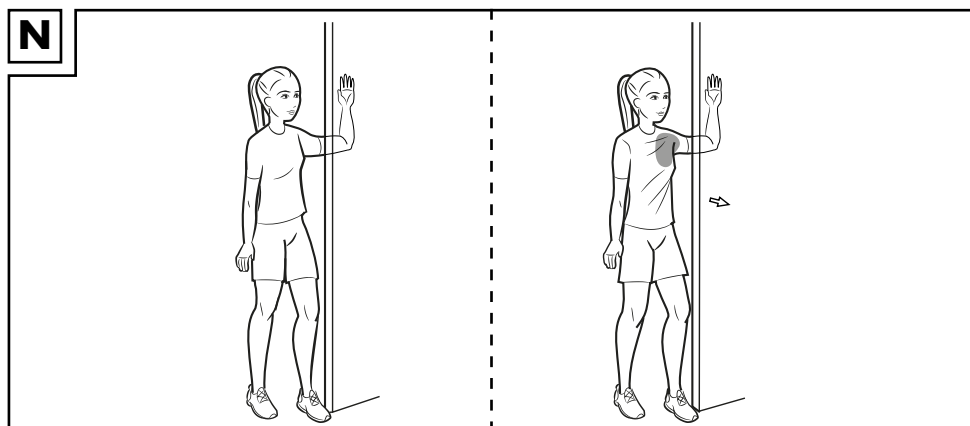
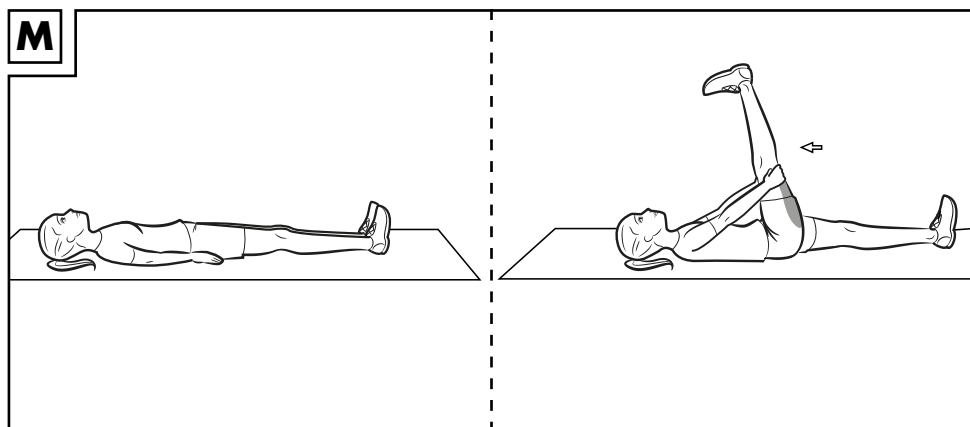
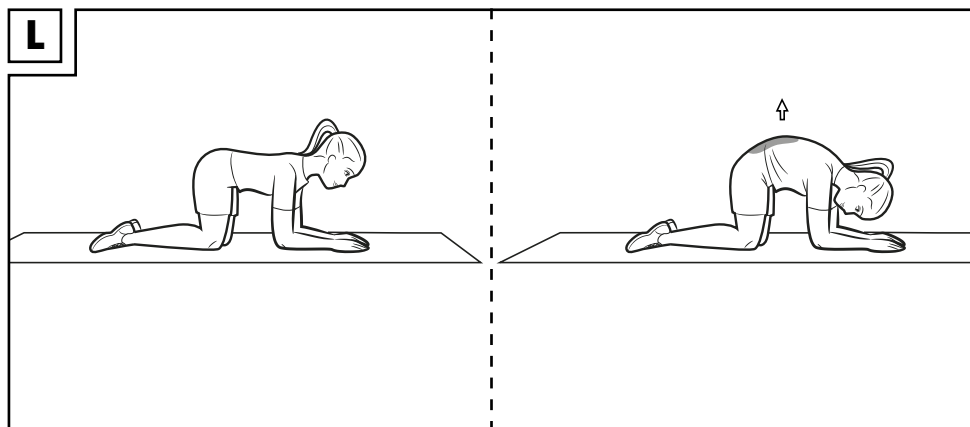
4 Δ

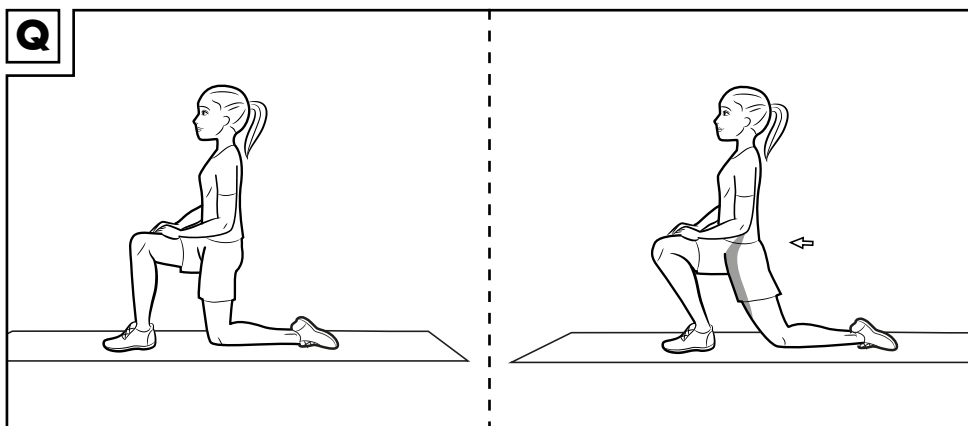
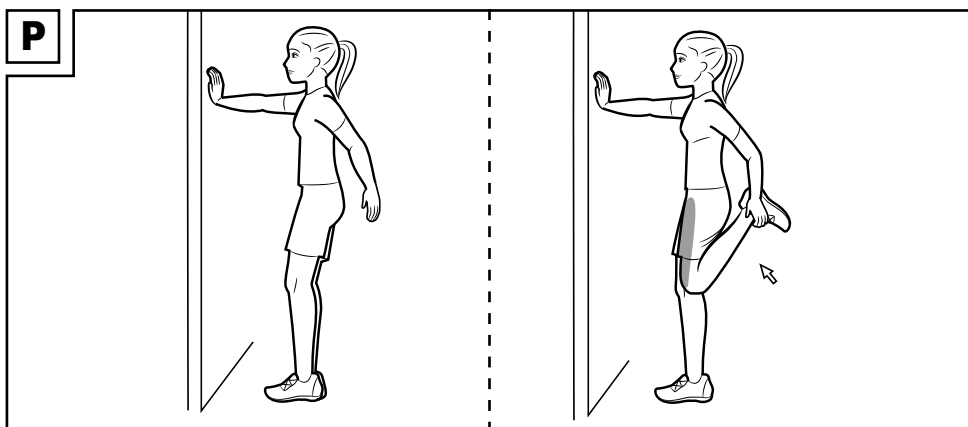
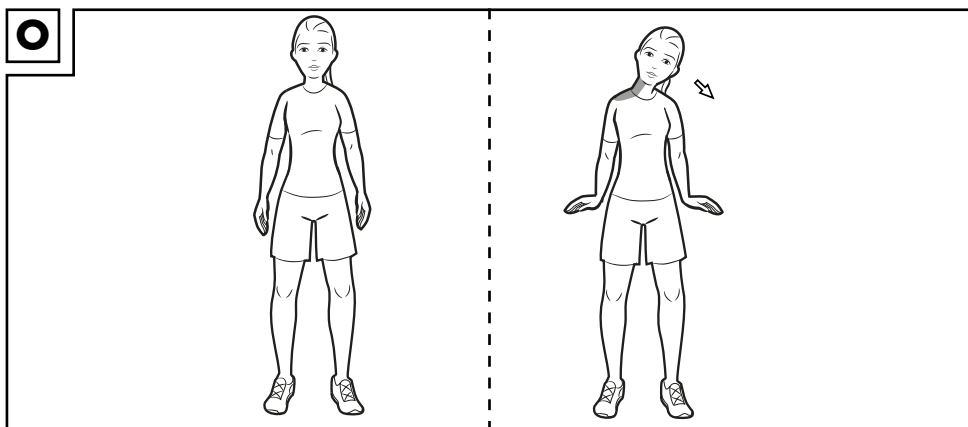
IAN 373943_2104

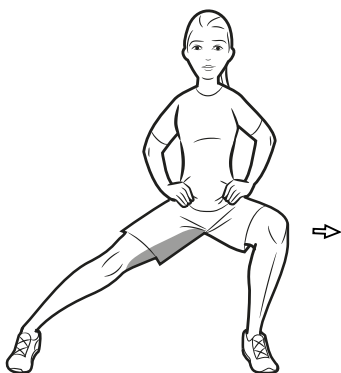
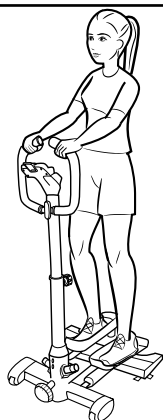
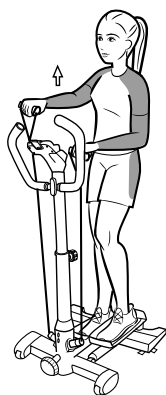
GB HU SI CZ
SK DE AT CH

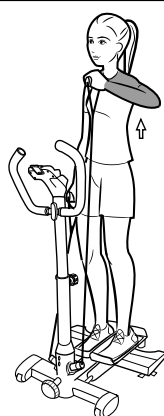
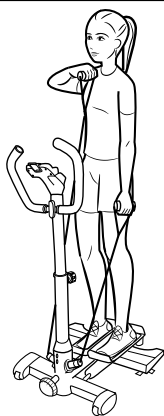
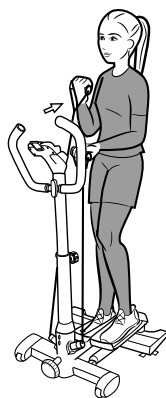
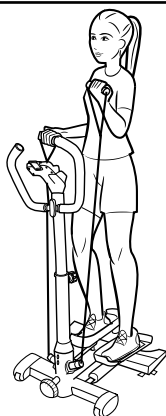
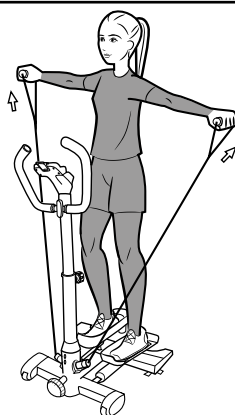
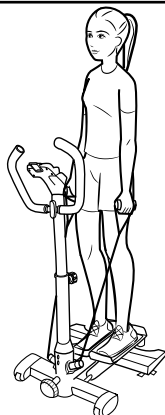


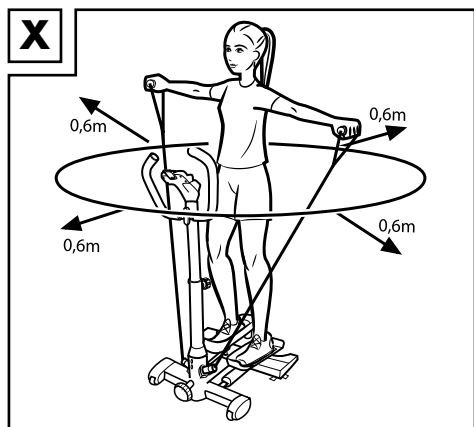






R**S****T**

U**V****W**



(GB)

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

(SI)

Varnostni napotki	
Nevarnosti za otroke	35
Obseg dobave	35
Tehnični podatki	35
Predvidena uporaba	36
Varnostni napotki	36 - 37
Montaža stepperja	37 - 38
Nastavitev višine nosilne palice	38
Uporaba držala	38
Prenašanje stepperja	38
Upravljanje računalnika	38 - 39
Zamenjava baterije	39
Napotki za vadbo	39 - 40
Raztezne vaje	40 - 42
Vaje brez razteznih trakov	42
Vaje z razteznima trakovima	42 - 43
Shranjevanje, čiščenje	43
Napotki za odlaganje v smeti	43
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve	43 - 44
Garancijski list	45

(HU)

Biztonsági utasítások	
Gyerekek számára veszélyes	24
Csomag tartalma	24
Műszaki adatok	24 - 25
Rendeltetésszerű használat	25
Biztonsági utasítások	25 - 26
A stepper összeszerelése	26 - 27
A tartórúd magasságának beállítása	27
A tartó használata	27
A stepper szállítása	27
A számítógép kezelése	27 - 28
Elemcsere	28
Edzési útmutató	28 - 30
Nyújtógyakorlatok	30 - 31
Gyakorlatok expander nélkül	31
Gyakorlatok expanderekkel	31 - 33
Tárolás, tisztítás	33
Tudnivalók a hulladékkezelésről	33
A garanciával és a szervíz lebonyolításával kapcsolatos útmutató	33 - 34

(CZ)

Bezpečnostní pokyny	
Nebezpečí pro děti	46
Obsah balení	46
Technické údaje	46
Použití dle určení	47
Bezpečnostní pokyny	47 - 48
Montáž stepperu	48 - 49
Nastavení výšky nosné tyče	49
Použití držáku	49
Přeprava stepperu	49
Ovládání počítače	49 - 50
Výměna baterie	50
Obecné pokyny pro cvičení	50 - 51
Protahovací cviky	52 - 53
Cvičení bez expandérů	53
Cvičení s expandéry	53 - 54
Uskladnění, čištění	54
Pokyny k likvidaci	54 - 55
Pokyny k záruce a průběhu služby	55

SK

Bezpečnostné pokyny	
Nebezpečenstvá pre deti	56
Rozsah dodávky	56
Technické údaje	56 - 57
Určené použitie	57
Bezpečnostné pokyny	57 - 58
Montáž steppera	58 - 59
Nastavenie výšky nosnej tyče	59
Použitie držáka	59
Preprava steppera	59
Ovládanie počítača	59 - 60
Výmena batérií	60
Pokyny na tréning	60 - 62
Strečingové cvičenia	62 - 63
Cvičenia bez expanderov	63 - 64
Cvičenia s expandermi	64 - 65
Skladovanie, čistenie	65
Pokyny k likvidácii	65
Pokyny k záruke a priebehu servisu	65 - 66

DE AT CH

Sicherheitshinweise	
Gefahren für Kinder	67
Lieferumfang	67
Technische Daten	67 - 68
Bestimmungsgemäße Verwendung	68
Sicherheitshinweise	68 - 69
Montage des Steppers	69 - 70
Höhe der Haltestange einstellen	70
Halterung verwenden	70
Stepper transportieren	71
Bedienung des Computers	71
Batterie auswechseln	71 - 72
Trainingshinweise	72 - 73
Dehnungsübungen	73 - 75
Übungen ohne Expander	75
Übungen mit Expandern	75 - 77
Lagerung, Reinigung	77
Hinweise zur Entsorgung	77 - 78
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	78

Congratulations!

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



Read the following operating instructions carefully.

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



Safety information Risks for children!

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

Package contents (Fig. A)

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

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

Technical data

Dimensions:

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

Computer power supply: 1.5V  LR03, AAA



Symbol for DC voltage



Maximum load: 100kg



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

2014/30/EU – EMC Directive

2011/65/EU – RoHS Directive



Date of manufacture (month/year):
09/2021

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

Tested according to: DIN EN ISO 20957-1:

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

Maximum possible stretch length 165cm at 19.5N.

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

Training device form A is compliant with DIN 32935.

Stepping motion

This stepper is a dependent motion stepper.

Brake resistance system

The stepper uses a speed-dependent system.

Intended use

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



Safety information General hazards

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

Risk of burns!

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

Risks due to incorrect/excessive training!

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

Damage to property!

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



Battery warning notices!

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

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

Danger!

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

Assembling the stepper

Step 1 (Fig. B)

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

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

Step 2 (Fig. C)

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

Note: ensure that the screw holes are correctly aligned.

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

Step 3

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

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

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

Step 4 (Fig. F)

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

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

Step 5 (Fig. G)

1. Place the grab poles into the stepper.

Note: ensure that the screw holes are correctly aligned.

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

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

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

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

Step 6 (Fig. H)

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

Step 7 (Fig. I)

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

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

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

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

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

Check whether all screws and nuts are securely tightened.

Step 8 (Fig. J)

Note the max. stretch length of the expanders.

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

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

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

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

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

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

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

Using the holder (Fig. K)

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

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

Transporting the stepper

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

Operating the computer

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

Turning the product on and off

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

Display

The top row displays:

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

Selecting the mode

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

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

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

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

Entering training goals

You may enter one or more goals:

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

Resetting the display

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

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

Replacing the battery

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



Danger!

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

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

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

3. Carefully place the computer back in the holder.

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

Training instructions

General

Consult your doctor before you start training!

Goal-setting

Various goals can be achieved through appropriate training:

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

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

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

Who can train?

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

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

Note!

Incorrect or excessive training can endanger your health.

Strain

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

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

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

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

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

Cooling down/relaxing

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

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

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

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

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

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

Zones

Regeneration zone = 50–60% of your MHR

Fat-burning zone = 60–70% of your MHR

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

Anaerobic zone = 80–90% of your MHR

Warning zone = 90–100% of your MHR

• Regeneration zone/health zone

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

• Fat-burning zone

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

• Carbohydrate-burning zone

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

Mounting the stepper

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

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

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

Dismounting

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

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

Movement of the stepper during training

Your stepper simulates climbing stairs.

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

Muscle groups exercised

Training without expanders primarily exercises the leg and buttock muscles.

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

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

Body posture

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

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

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

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

Stretching exercises

Stretching the lower back (Fig. L)

Starting position

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

End position

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

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

Stretching the hamstring muscles (Fig. M)

Starting position

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

End position

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

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

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

Stretching the chest muscles (Fig. N)

Variation 1

Starting position

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

End position

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

Variation 2

Starting position

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

End position

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

Important: hold the stretch for approx. 5 seconds.

Stretching the neck muscles (Fig. O)

Starting position

1. Stand up straight.

End position

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

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

Stretching the front thigh muscles (Fig. P)

Starting position

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

End position

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

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

Stretching the hip flexors (Fig. Q)

Starting position

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

End position

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

Important: keep your back straight during the exercise.

Stretching the inner upper thigh (Fig. R)

Starting position

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

End position

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

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

Exercises without expanders

For thighs, calves and buttocks

(Fig. S)

Starting position

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

End position

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

Exercises with expanders

Note on training with expanders!

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

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

The correct grip

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

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

Exercises

For all the following exercises, please note:

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

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

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

Starting position

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

End position

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

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

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

Starting position

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

End position

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

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

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

Starting position

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

End position

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

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

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

Starting position

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

End position

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

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

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

Storage, cleaning

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

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

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal



In the interest of protecting the environment, do not throw your product into the household waste once you are finished with it, but rather take it to a specialty disposal facility. Find out about collection sites and their hours of operation from your local authority. Defective or used batteries must be recycled pursuant to Directive 2006/66/EC and changes to it. Return batteries and/or the product via the collecting sites provided. Packaging materials, such as plastic bags, must be kept away from children. Keep the packaging materials out of reach of children.



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



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



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

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

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under continuous quality control. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

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

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

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

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

IAN: 373943_2104

 Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használata előtt ismerje meg a terméket.

Figyelmesen olvassa el az alábbi kezelési útmutatót.

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a kezelési útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

Biztonsági utasítások Gyerekek számára veszélyes!

- Ezt az eszközt csak 8 évnél idősebb gyerekek, valamint fizikai, érzékszervi vagy mentális képességeikben korlátozott személyek, illetve a megfelelő tapasztalattal nem rendelkező személyek, kizárólag felügyelet mellett használhatják, amennyiben elmagyarázták nekik az eszköz biztonságos használatát, és megértették az azzal járó veszélyeket.
- Az eszközzel a gyerekek nem játszhatnak.
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermek felügyelet nélkül nem végezhet.

Csomag tartalma (A ábra)

- 1 x stepper (1)
- 1 x hátsó műanyag talp (2)
- 1 x hátsó műanyag talp (3)
- 2 x elülső műanyag talp (4)
- 1 x alsó tartórúd (5)
- 1 x felső tartórúd (6)
- 1 x tartó (7)
- 1 x számítógép, elemmel (1,5 V  LR03, AAA) (8)
- 1 x fogantyú (9)

- 2 x expander, karabinerrel (10)
- 1 x takaróelem (11)
- 1 x beállítócsavar (12)
- 1 x állítócsavar (13)
- 1 x belső hatlapú kulcs, keresztfejes csavarhúzóval (14)
- 2 x csavar, M8 x 30 mm (15)
- 3 x csavar, M8 x 20 mm (16)
- 2 x csavar, M4 x 8 mm (17)
- 2 x csavar, 5 x 16 mm (18)
- 1 x csavar, 4 x 8 mm (19)
- 2 x alátét (20)
- 1 x kezelési útmutató

Műszaki adatok

Méret:

kb. 65 x 114,5 x 52,5 cm (SZÉ x MA x MÉ)

A számítógép energiaellátása:

1,5 V  LR03, AAA

 Egyenfeszültség jele



Maximális terhelhetőség: 100 kg

 A Delta-Sport Handelskontor GmbH kijelenti, hogy a termék megfelel az alábbi általános követelményeknek és az egyéb vonatkozó rendelkezéseknek:

2014/30/EU – Elektromágneses összeférhetőségi irányelv

2011/65/EU – RoHS irányelv

 Gyártási dátum (hónap/év):
09/2021

Készülékosztály: HC (magánháztartásban használható, C pontosság)/nem alkalmas terápiás edzési célra

Tanúsítvány: DIN EN ISO 20957-1: 2014, DIN EN ISO 20957-8,

Edzőeszköz DIN 32935 – A

Maximális nyúláshossz 165 cm 19,5 N-nál.

Tűréstartomány az erőhatásra vonatkozóan maximum 20% (+/-).

Az A formájú edzőeszköz megfelel a DIN 32935 szabványnak.

Lépő mozgás

Ezzel a stepperrel összehangolt lépő mozgás végezhető.

Fék-ellenállás rendszer

Ez a stepper sebességfüggő rendszerrel rendelkezik.

Rendeltetésszerű használat

A termék kizárólag edzőeszköz céljára használható. A terméket magánjellegű használatra tervezték, az gyógyászati, üzleti és kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. A termék csak beltéri használatra alkalmas.



Biztonsági utasítások Általános veszélyek

- A gyerekeket tartsa távol a csomagolóanyag-tól. Légutak külső elzáródása miatti fulladás-veszély!
- Soha ne engedjen kisgyerekeket az elemmel játszani. Az elem lenyelése súlyos egészségkárosodáshoz vezethet.
- Edzés közben ne engedjen gyermekeket a pedálok közelébe (testrészek becsípődésének veszélye).
- A termék nem gyermekjáték. Ha nem használja, tárolja gyermekek számára nem elérhető helyen.
- Legnagyobb terhelhetőség: A termék legfeljebb 100 kg-os testsúlyú személy általi használatra készült.
- Az expandereket ne húzza meg erősebben, mint a maximális 165 cm nyúláshossz!
- A nyúláshosszt nem szabad a jelölésen (MIN.) túlra beállítani.
- A termék beállítószerkezeteit úgy kell elhelyezni, hogy azok ne nyúljanak túl az eszközön, és ne akadályozzák a felhasználót a szabad mozgásban. A terméket olyan területen állítsa fel, ahol van elég hely az edzéshez. Legalább 2 x 2 m-es terület szükséges.
- A terméket vízszintes, sík felületre helyezze, hogy az edzés közben stabilan álljon és ne „billegjen”.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék épységét. Ellenkező esetben ne használja. A meghibásodott alkatrészeket ki kell cserélni, mert azok károsan befolyásolják a működést és a biztonságot.
- Javítási munkákat csak erre feljogosított szakemberek végezhetnek.

- Csak eredeti pótalkatrészeket szabad használni.
- A terméket csak sportcipővel szabad használni.
- Az edzés helye körül egy kb. 0,6 m nagyságú területet szabadon kell hagyni (X ábra).
- Az expanderek elasztomer anyagát védje a napsugárzástól.

Égési sérülés veszélye!

- A hidraulikus mozgáscsillapítók edzés közben felforrósodnak. Semmiképp ne érjen hozzájuk közvetlenül edzés után.

Rosszul végzett/túlzott edzés okozta veszélyek!

- Feltétlenül tartsa be az „Edzési útmutató” című fejezet figyelmeztetéseit.

Anyagi károk!

- A hidraulikus mozgáscsillapítókban tömítetlenség esetén olaj szívároghat. A padló vagy a szőnyeg szennyeződésének elkerülése érdekében állítsa a terméket egyenes, csúszásmentes talajra.
- Előzze meg, hogy folyadék kerüljön a számítógépbe. Az érzékeny elektronika károsodhat. Óvja a számítógépet a közvetlen napsugárzástól.
- Rendszeresen ellenőrizze valamennyi csavar és csavaranya megfelelő tartását. Az önzáró csavaranyák rezgés hatására nem oldódnak ki. Ez a tulajdonság azonban csak az első meghúzásnál áll fenn. Ha a steppert egyszer szétszerelik, akkor az összes önzáró csavaranyát újjakkal kell helyettesíteni.
- Ha hosszabb ideig nem használja a terméket, akkor vegye ki az elemet a számítógépből, nehogy kifolyjon és kárt okozzon.
- Javasoljuk, hogy az edzés során használjon alátétet a padló sérüléseinek elkerülése érdekében.



Elemekre vonatkozó figyelmeztetések!

- Vegye ki az elemeket, ha lemerültek, vagy ha hosszabb ideig nem használja a terméket.
- Ne használjon különböző típusú, márkájú, új és használt vagy eltérő teljesítményű elemeket egyszerre, mert ezek kifolyhatnak, és ezáltal kárt okozhatnak.
- Behelyezéskor ügyeljen a megfelelő polarításra (+/-).

- Egyszerre cserélje ki az összes elemet, és előírászerűen selejtezze le a régieket.
- Figyelmeztetés! Az elemeket tilos tölteni vagy más módon újraaktiválni, tilos őket szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zárni.
- Elemeket minden esetben csak gyermekek elől elzárt helyen tároljon.
- Ne használjon újratölthető elemeket!
- Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermekek felügyelet nélkül nem végezhet.
- Szükség esetén és behelyezés előtt tisztítsa meg az elem és a készülék érintkezőit.
- Ne tegye ki az elemeket szélsőséges feltételeknek (pl. hőszugárzó közelsége vagy közvetlen napsugárzás). Különben megnő a kifolyás veszélye.
- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet. Ezért az elemeket gyermekek számára nem elérhető helyen tárolja. Elem lenyelése esetén azonnal orvosi segítséget kell igénybe venni.

Veszély!

- Rendkívül óvatosan kezelje a sérült vagy kifolyt elemet, és előírászerűen, azonnal helyezze az e célra szolgáló gyűjtőbe. Viseljen közben védőkesztyűt.
- Ha elemsavval érintkezik, vízzel és szappannal mossa le az érintett területet. Ha elemsav kerül a szemébe, vízzel mossa ki, és késedelem nélkül forduljon orvoshoz!
- Az érintkezőket tilos rövidre zárni.

A stepper összeszerelése

1. lépés (B ábra)

1. Helyezze a steppert (1) az aljával felfelé egy lapos, puha felületre.
2. Dugja be a hátsó műanyag talpakat (2) és (3) a stepper (1) vázába a B ábrán látható módon. A hátsó műanyag talpak (2) vagy (3) bordázott érintkezési felületei felfelé, a csúcsos végei pedig hátrafelé mutassanak.
3. Dugja be az első műanyag talpakat (4) a stepper (1) vázába a B ábrán látható módon. Az első műanyag talpak (4) görgői felfelé és előre mutassanak.
4. Rögzítse a hátsó műanyag talpakat (2) és (3) egy-egy megfelelő csavarral (18), az első műanyag talpakat (4) pedig egy-egy ide való csavarral (17).

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a vázon és a műanyag talpakon található lyukak egymással fedésben legyenek.

2. lépés (C ábra)

1. Csatlakoztassa a felső tartórudat (6) az alsó tartórúdhhoz (5).

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a furatok a helyes irányba nézzenek.

2. Válassza ki a felső tartórúd (6) négy furata közül az egyiket, és rögzítse a két rudat egymáshoz az állítócsavarral (13).

3. lépés

1. Vezesse át a számítógép (8a) vezetéket (8) a tartón (7), és helyezze be a számítógépet a tartóba (D ábra).

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a számítógép megfelelően álljon a tartóban, és hogy a vezetékek ne csipődjön be.

2. Vezesse át a számítógép vezetéket (8a) a tartórúdon úgy, hogy a vezetékek egy szakasza alul kilógjön (E ábra).
3. Helyezze be a tartót (7) a felső tartórúd-ba (6) (E ábra).
4. Rögzítse a tartót a megfelelő csavarral (19) a felső tartórúdon (6) (E ábra).

4. lépés (F ábra)

1. Fordítsa vissza a steppert (1), és csatlakoztassa a stepper (1) vezetékeinek (1a) végét a számítógép (8) vezetékeinek (8a) végéhez.
2. Vezesse át a csatlakoztatott vezetékeket a stepper alsó nyílásán (1b).

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a vezetékek ne szoruljanak be sehova.

5. lépés (G ábra)

1. Dugja be a tartórudakat a stepperbe.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a furatok a helyes irányba nézzenek.

2. A tartórudakat elől két csavarral (16), hátul pedig egy csavarral (16) rögzítse a stepperhez.
3. Csatárja be a beállítócsavart (12) a stepper első oldalán található menetbe.

Megjegyzés: a beállítócsavar segítségével beállíthatja a pedálok emelkedési magasságát. Az emelkedési magasság növeléséhez forgassa a beállítócsavart az óramutató járásával meg egyező irányba.

Az emelkedési magasság csökkentéséhez fordítsa a beállítócsavart az óramutató járásával ellentétes irányba.

6. lépés (H ábra)

1. Helyezze fel a fogantyút (9) a takaróelemmel (11) együtt a felső tartórúdra (6).
2. Rögzítse a fogantyút a takaróelemmel együtt két megfelelő csavar (15) és két alátét (20) segítségével.

7. lépés (I ábra)

1. Akassza be az expander (10) karabinerét (10a) a stepper (1) rögzítőgyűrűjébe (1b), és zárja le a csavarral.

Fontos! Edzés előtt ellenőrizze, hogy az expander biztonságosan van-e felszerelve, és hogy a karabinerek le vannak-e zárva a csavarral.

Figyelmeztetés! A rögzítőgyűrűket kizárólag felfelé ható húzóerőkhöz tervezték, kereszttírányban nem szabad őket terhelni.

Fennáll a sérülés vagy a stepper károsodásának veszélye.

Ha nem az expanderekkel edz, akkor a botlászveszély elkerülése érdekében akassza ki őket a rögzítőgyűrűből.

Ellenőrizze, hogy minden csavar és csavaranya biztonságosan meg van-e húzva.

8. lépés (J ábra)

Vegye figyelembe az expander max. nyúláshosszát.

Minél rövidebbre állítja be az expandereket, annál nagyobb erő kifejtésre van szükség.

- Az expanderek (10) lerövidítéséhez, rögzítse a gumitömlőt (10b) a biztosítógömbbel (10c).

FONTOS! Ügyeljen arra, hogy az expandereket ne rövidítse le túlzott mértékben. A „MIN.” jelölést nem szabad túllépni!

A tartórúd magasságának beállítása (K ábra)

1. Csavarással lazítsa meg kissé az állítócsavart (13), és húzza meg a fogantyújánál fogva.

Megjegyzés: az állítócsavar egy menetből és egy rögzítőcsapból áll, ezért azt nem kell teljesen kicsavarni.

2. Állítsa be a tartórúdat (6) a kívánt magasságra, és engedje el az állítócsavar fogantyúját úgy, hogy a reteszelőcsap hallhatóan bekatantjon a helyére.

3. Csavarja be ismét az állítócsavart.

A tartó használata (K ábra)

1. Egy kézzel húzza felfelé a tartón (7) lévő csíptetőt (7a).
2. A másik kezével helyezze be az okostelefonját vagy táblagépét a tartóba.
3. Óvatosan rögzítse okostelefonját vagy táblagépét a csíptető segítségével.

A stepper szállítása

1. Álljon rá a jobb lábával előlről a stepper vázára.
2. Fogja meg a steppert a fogantyújánál, és óvatosan billentse a steppert maga felé.
3. Gurítsa a steppert a kívánt helyre, és lassan állítsa vissza a talpára.

A számítógép kezelése

A stepper a C pontossági osztálynak felel meg, azaz a számítógép kijelzőjén megjelenő adatok pontosságával kapcsolatban nem támasztható igény.

Be- és kikapcsolás

Az edzés megkezdésekor, pl. amikor megmozdítja a pedálokat, a számítógép automatikusan bekapcsol. Ha kb. 4 percig nem használják a steppert, akkor a számítógép automatikusan kikapcsol.

Kijelző

A felső sor tartalma:

- „STOP”, ha megszakítja az edzést;
- Percenkénti lépésszám (átlagérték)

Üzem mód kiválasztása

A 4 üzemmód az alsó sorban jelenik meg. Az üzemmódok közötti váltáshoz nyomja meg röviden a MODE gombot.

- „TMR”: eddigi edzésidő 0:00 és 99:59 perc között
- „REPS”: a folyamatban lévő edzés lépésszáma 0 és 9999 között
- „CAL”: felhasznált kalória* 0 és 9999 között
- „TTR”: lépések száma az elem behelyezése óta 0 és 9999 között

* A számítás előre meghatározott általános értékeken alapul, amelyek csak irányadó értékként szolgálnak. Az expanderek használata során felhasznált kalóriát nem veszi figyelembe. Sorban egymás megjelenítheti az összes edzési adatot. Nyomja meg ehhez annyiszor a „MODE” gombot, amíg a „TMR” mező villogni nem kezd. A kijelző 5 másodpercenként automatikusan átvált egyik módból a másikba.

Edzési célok megadása

Egy vagy több célt is meghatározhat:

- Edzés időtartama (TMR)
 - Lépések száma (REPS)
 - Felhasznált kalória (CAL)
1. Tartsa a MODE gombot lenyomva addig, amíg az alsó sorban megjelenik a „0:00 (TMR)” felirat, és az első 0 villogni nem kezd (kb. 7 s).
 2. Az edzésidő megadásához nyomja meg annyiszor a MODE gombot, amíg a kijelző a kívánt időtartamot nem mutatja percben.
 3. Néhány másodperc után a kijelzőn a következő üzemmód (REPS) jelenik meg. A MODE gomb megnyomásával 10-es lépésekben beállítható a lépésszám.
 4. A kívánt kalóriafelhasználás a következő módban (CAL) adható meg 10-es lépésekben.
 5. Most már elkezdheti az edzést. A számítógép a beállított értékről visszaszámol a „0:00” értékig.
 6. A beállított érték elérésekor a számítógép kb. 10 másodpercig nem számol tovább. Ezután a számítógép 0-ról indul újra.

Kijelző nullázása

A kijelző csak az beindításkor áll 0-án. Az összes ezt követő edzés alkalmával a számítógép onnan folytatja tovább a számlálást, ahol az utolsó edzést befejezte. A kijelző nullázásához tartsa a MODE gombot addig lenyomva, amíg az összes jel egyszerre látható nem lesz. A teljes lépésszám (TTR) nullázásához távolítsa el az elemet.

Elemcsere

FIGYELMEZTETÉS! Vegye figyelembe a következő utasításokat a mechanikai és elektromos károk elkerülésére.

Veszély!

A termékben egy elem található. Ha az elem lemerült, akkor cserélje ki.

1. Emelje ki a számítógépet (8) az oldalánál fogva óvatosan a tartóból (7). Az elem a számítógép hátoldalán található.
2. Vegye ki a lemerült elemet óvatosan az elemtartó rekeszből, és tegyen be helyette egy újat. Az elemnek teljes terjedelmében az elemtartó rekeszben kell elhelyezkednie.

Megjegyzés: figyeljen az elem plusz/mínusz pólusára és a helyes berakásra.

3. Helyezze vissza a számítógépet a tartóba.

Megjegyzés: ügyeljen arra, hogy a számítógépet pontosan helyezze be a tartóba.

Edzési útmutató

Általános tájékoztatás

Mielőtt az edzést elkezdené, keresse fel az orvosát!

Célkitűzés

Megfelelő edzéssel különféle célok érhetők el:

- Az általános fittség javítása
- A kitartás növelése
- Jobb közérzet

Az edzés eredményessége lényegében a következő szempontoktól függ, amelyeket feltétlenül a figyelmébe ajánlunk:

- Rendszeres és megfelelő hosszúságú edzés
- Megfelelő táplálkozás
- Az edzés eredményességének ellenőrzése

Ki edzhet?

Ha már hosszabb ideje nem sportol, ha szív-, keringési vagy ortopédiai problémái vannak, ha gyógyszert szed vagy gyermeket vár, akkor az edzés megkezdése előtt keresse fel orvosát. Mondja el neki, hogy milyen edzőkészüléket kíván használni. Vizsgáltsa ki magát annak megállapítása érdekében, hogy melyek az Ön számára megfelelő edzésmódok. A biztonság kedvéért vigye magával ezt a használati útmutatót, hogy orvosával egy egyéni edzésprogramot állíthassanak össze.

Alapvetően bárki elkezdheti az erőnléti edzéseket, aki testileg egészséges, legyen az illető akár fiatal, akár idős, amennyiben előzőleg orvosával egyeztetett.

Megjegyzés!

A rosszul végzett vagy túlzásba vitt edzés veszélyeztetheti egészségét.

Terhelés

Az erőteljes edzés az egész szervezetet igénybe veszi, nem csak az izomzatot.

A testnek – különösen a szívnek és a keringésnek – időre van szüksége, hogy alkalmazkodjon az edzés jelentette változásokhoz.

Emiatt fontos, hogy a terhelést csak lassan növelje, és figyelni kell edzés közben és utána a megfelelő szünetekre.

Olyan terheléssel eddzen, ami nem veszi igénybe a teljes erejét. Hallgasson a szervezetére, fejezze be az edzést, ha nem érzi jól magát, nem kap levegőt vagy szédülést érez.

Akkor edz jól, ha edzés közben még rendszeren tud beszélgetni.

Levezetés/lazítás

Ugyanolyan fontos a levezetés, ill. a lazítás, mint a megfelelő bemelegítés. Fokozatosan fejezze be az edzést; csökkentse az erőfelfejtést és az eszközről leszállva végezzen nyújtó gyakorlatokat. Így lassan megnyugszik a pulzusa, és a szervezete jobban tud regenerálódni a további igénybevételhez.

Az egyes edzési egységek közötti pihenési szakaszok hossza mindig az edzettségi állapotához igazodjon.

Kerülje a túlzottan intenzív edzést, a túledzés elkerülése érdekében. A túlerőltetés egészségügyi gondokat okozhat és halálhoz vezethet. Kifáradáskor vagy gyengeség érzésekor azonnal hagyja abba az edzést.

Az egyéni edzésintenzitás megállapításához a következő számítással meghatározható a körülbélüli legnagyobb pulzusszám (MHF):

$MHF = 220 - \text{életkor}$

Edzési céltól függően a maximális pulzusszámról támaszkodva 5 edzési zóna van, amelyen belül végezhető az edzés.

Zónák

Regenerációs zóna = a maximális pulzus 50–60%-a

Zsírégető zóna = a maximális pulzus 60–70%-a

Szénhidrátégető zóna = a maximális pulzus 70–80%-a

Anaerob zóna = a maximális pulzus 80–90%-a

Veszélyzóna = a maximális pulzus 90–100%-a

• Regenerációs zóna/egészségügyi zóna

Az edzés célja az alapkondíció. Hosszabb, lassan végzendő állóképességi terhelésből áll. Különösen kezdőknek és gyenge erőnlétű személyeknek ajánlott.

• Zsírégetési zóna

Optimalizálja a zsírégetést, a szív és keringési rendszer erősítésére szolgál. Itt égeti el a szervezet arányaiban a legtöbb zsírból származó energiát. Edzés közben nyugodtnak kell éreznie magát, tudnia kell beszélgetni.

• Szénhidrátégetési zóna

Itt több szénhidrát éget el, mint zsír. Az edzés megerőltetőbb, de hatékonyabb is.

Fellépés a stepperre

Nyomja le egészen az egyik pedált a lábával úgy, hogy a pedálkar ütközője az alapvázra felfeküdjön.

Utána lépjen fel a leengedett pedálkar lépőfelületére.

A másik lábát helyezze a másik, ferdén felfelé álló pedál felületére.

Leszállás

A stepperen állva az egyik pedált nyomja le teljesen addig, hogy a pedál ütközője a vázra felfeküdjön. Utána vegye le a lábát a ferdén felfelé álló pedálról, és helyezze a talajra. Ezután lépjen le a lefelé álló pedálról is. Szükség esetén kapaszkodjon mindkét kezével a fogantyúba.

A stepper mozgása edzés közben

A stepper a lépcsőn járást szimulálja.

A lengő hatás révén a pedálok nemcsak felfelé és lefelé mozognak, hanem a külső oldalak felé, balra és jobbra is kilengenek.

Igénybe vett izomcsoportok

Az expander nélkül végzett gyakorlatok alapvetően a láb- és farizmokat edzik.

A taposás mellett expanderrel is végzett gyakorlatok erősítik a fart, a lábakat, a karokat és a vállizomzatot. Azok a gyakorlatok, amelyek során taposás nélkül csak az expandert használja, a kar- és vállizomzatot erősítik.

Testtartás

Ügyeljen arra, hogy edzés közben egyenesen tartsa a testét. Feltétlenül el kell kerülni a hátán a lordosis kialakulását.

Fontos: a gyakorlatok során a has végig feszés, a felsőtest pedig egyenes legyen!

Egyenletes taposásánál a pedálkar ütközőjének nem szabad az alsó vázhoz érnie. Mindig röviddel az ütközés előtt helyezze át a testsúlyát az egyik lábáról a másikra. Segít az is, ha a karjait kissé behajlítva a taposás ritmusában engedi a felsőteste előtt lengeni.

Nyújtógyakorlatok

Az alsó hátfeszítő izom nyújtása

(L ábra)

Alaphelyzet

1. Ereszkedjen négykézláb állásba.
2. Helyezze karját és könyökét a vállá, illetve a csípője alá.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a hasizmaait és görbítse meg a hátát, mint a macska, amíg a feszülést az egész hátában nem érzi.
4. Arca nézzen a keze felé.
5. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: négykézláb állásban a hátát és a derekát tartsa egyenesen.

A hátsó combizomzat nyújtása

(M ábra)

Alaphelyzet

1. Feküdjön hátával a padlóra. Lábak lazán kinyújtva.

Véghelyzet

2. Feszítse meg a hasizmaait, és emelje fel az egyik lábát függőlegesen felfelé.
3. Fogja át karjaival a combját, és húzza jobban magához, hogy erősebb legyen a nyújtás.
4. A lábujjak lefelé néznek, miközben a másik láb kinyújtva továbbra is a talajon fekszik.
5. Maradjon ebben a helyzetben egy pillanatig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson lábat.

Fontos: vannak olyan személyek, akiknek nagyon megrövidült a hátsó combizma. Ha Önnél is ez a helyzet áll fenn, akkor könnyítésként egy törülközővel húzza a combját a teste irányába.

A mellizomzat nyújtása (N ábra)

1-es változat

Alaphelyzet

1. Támassza a falnak az alsó karját és a könyökét, a tenyere nézzen felfelé, közben a felső és az alsó kar alkosson derékszöget.

Véghelyzet

2. Továbbra is a falhoz érve felsőtestét kissé fordítsa el a faltól.
3. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

2-es változat

Alaphelyzet

1. Nyújtsa ki mindkét alkarját oldalt felfelé, hogy a felső és az alsó kar derékszöget alkosson.
2. Harántállásban dőljön neki könnyedén egy ajtókeretnek.

Véghelyzet

3. Tolja a felsőtestét finoman előre, hogy érezze a feszülést a mellkas területén.
4. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Kb. 5 másodpercig maradjon a nyújtó helyzetben.

A nyaki izomzat nyújtása (O ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon egyenesen.

Véghelyzet

2. Döntse a fejét oldalra a váll irányába, ezzel egyidejűleg húzza lefelé a másik vállát. A nyújtást a nyak oldalsó részén kell éreznie.
3. Tartsa meg ezt a helyzetet kb. 5 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
4. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson oldalt.

Fontos: a fejét egyenesen előre nézve tartsa, közben a nyakát ne fordítsa el. Ha tükör előtt végzi a gyakorlatok, könnyebb lesz a helyes testtartás.

Az első combizomzat nyújtása (P ábra)

Alaphelyzet

1. Feszítse meg egyenes állásban a hasizmait.
2. Ne görbítse a hátát, és a medencéjét húzza felfelé.
3. Az egyensúly megtartása érdekében egyik kezével nekitámaszkodhat a falnak.

Véghelyzet

4. A feszesség fenntartása mellett fogja meg a bokáját, és húzza a csípője felé. A lábak közben párhuzamosak maradnak.
5. A feszülést a meghajlított lábban az első combizomban kell érezni.
6. Tartsa meg ezt a helyzetet kb. 5 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
7. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson lábat.

Fontos: vannak olyan személyek, akiknek nagyon megrövidültek az első combizmai. Ha Önénél is ez a helyzet áll fenn, akkor könnyítésként egy törülközővel húzza a lábfejét a teste irányába.

Csípőhajlító izom nyújtása (Q ábra)

Alaphelyzet

1. Lépjen támadóállásba előre, és a hátsó lábát helyezze sípcsonttal a talajra.
2. Az első lábszár és a comb derékszöget alkot, a karok az első lábon pihennek.

Véghelyzet

3. Egyenesen felfelé tartott háttal tolja előre a medencéjét, hogy a hátsó lábban a csípője magasságában érezze a feszülést.
4. Az első lábnál a térd ne álljon a lábujjakon túl.
5. Mozgás közben ügyeljen arra, hogy a hátsó láb és a csípő egy vonalban legyen, a medence ne forduljon ki.
6. Tartsa meg ezt a helyzetet kb. 5 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
7. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson lábat.

Fontos: a gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát.

A belső combizomzat nyújtása (R ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon széles terpeszbe, és hajlítsa be az egyik lábát.

2. A kezét tegye lazán csípőre.

Véghelyzet

3. A másik lábát nyújtsa ki oldalra, és a testsúlyát helyezze át a behajlított lábára.
4. A hajlított lábnál a talp marad a talajon, hogy érezze a feszülést a nyújtott lábnál a comb belső felén.
5. Tartsa meg ezt a helyzetet kb. 5 másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
6. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban, majd váltson lábat.

Fontos: a gyakorlat során tartsa egyenesen a hátát és a csípőjét.

Gyakorlatok expander nélkül

Combhoz, vádlihoz és csípőhöz (S ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon fel két lábbal a termékre, és mindkét kezével fogja meg a fogantyút.

Véghelyzet

2. Feszítse meg a far- és hasizmait.
3. Felváltva nyomja le a lábaival a termék pedáljait.
4. A fej maradjon egyenesen, a gerincoszlop és a felsőtest meghosszabbításában.
5. A feladatot 2–3 alkalommal ismételje meg, három gyakorlatsorban.

Gyakorlatok expanderekkel

Megjegyzés az expanderrel végzett gyakorlatokhoz! Az expandert maximum 165 cm-re szabad kihúzni.

Ellenkező esetben megrongálódhat, és használójának is sérülést okozhat.

Minél hosszabbra húzza ki az expandert, annál nagyobb erőt kell hozzá kifejtene.

A helyes fogás

Ügyeljen arra, hogy az expander fogantyúit a kihúzásuk során mindig vízszintesen tartsa.

Ne hajlítsa be a csuklóját, mert azzal túlterheli.

Gyakorlatok

Minden további gyakorlatra vonatkozik:

- Vegye a kezébe a fogantyúkat.

- **A mozdulatokat kontrollal hajtsa végre.**
- **Tartsa a karját feszesen.**
- **Az expanderekkel végzett minden egyes edzés előtt ellenőrizze, hogy a karabinerek csavarjai le vannak-e zárva.**
- **A gyakorlatok hosszát személyes fizikai állapotához kell igazítani. A gyakorlatokat több gyakorlatsorra elosztva végezze, és az egyes soroza-
tok között tartson szünetet.**

Gyakorlatonként 3 sorozatot ajánlunk, az ismétlések hossza az edzettségi állapothoz igazodjon.

Karhoz, vállhoz, lábhoz és csípőhöz (T ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon fel két lábbal a termékre.
2. Fogja meg az expandereket. A kézhát felfelé nézzen.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a kar-, far- és hasizmait.
4. Emelje fel a bal karját, a teste előtt kissé behajlítva, egészen vállmagasságig, közben nyomja le a jobb pedált a lábával.
5. Engedje le a bal karját, ezzel egyidőben emelje fel a jobb karját, és közben nyomja le a bal pedált a lábával.
6. A fej maradjon egyenesen, a gerincoszlop és a felsőtest meghosszabbításában.
7. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

A karok a lábakkal ellentétesen lengjenek, és a csípőjét tartsa egyenesen.

Karokhoz és különösen a vállakhoz (U ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon fel két lábbal a termékre. A pedálokat ehhez a gyakorlathoz nem kell mozgatni.
2. Fogja meg az expandereket, és tartsa mindkét kezét csípőmagasságban.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a kar- és hasizmait.
4. Húzza a jobb karját az álla irányába. Eközben emelje fel a könyökét oldalt egészen vállmagasságig, a kézhát nézzen felfelé.

5. Ezzel egyidejűleg engedje le a bal karját.
6. Maradjon egy pillanatig ebben a helyzetben, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe.
7. Most húzza a bal karját az álla irányába. Eközben emelje fel a könyökét oldalt egészen vállmagasságig, a kézhát nézzen felfelé.
8. Ezzel egyidejűleg engedje le a jobb karját.
9. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen.

Karhoz, lábhoz, csípőhöz és különösen a felkarhoz (V ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon fel két lábbal a termékre.
2. Fogja meg az expandereket, és tartsa mindkét kezét csípőmagasságban. A könyök simuljon végig szorosan a testhez. A tenyerek felfelé néznek.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a kar- és hasizmait.
4. Húzza felfelé a jobb alkarját, és közben nyomja le a bal pedált a lábával.
5. Most húzza felfelé a bal alkarját, és közben nyomja le a jobb pedált a lábával.
6. A jobb karját ezzel egyidejűleg engedje le.
7. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen.

Háthoz, vállhoz, mellkashoz, lábhoz és csípőhöz (W ábra)

Alaphelyzet

1. Álljon fel két lábbal a termékre.
2. Fogja meg az expandereket, és tartsa mindkét kezét oldalt a teste mellett.

Véghelyzet

3. Feszítse meg a far- és hasizmait.
4. Felváltva nyomja le a lábaival a termék pedáljait.
5. A fej maradjon egyenesen, a gerincoszlop és a felsőtest meghosszabbításában.
6. Húzza az expandereket oldalt kinyújtott karral egészen vállmagasságig, majd engedje ismét le. A tenyerek lefelé néznek.
7. A gyakorlatot 10–15 alkalommal ismételve meg, három gyakorlatsorban.

Fontos: a gyakorlat során a felsőtestét és a medencéjét tartsa egyenesen. Váloztat: hajtsa végre a gyakorlatot felfelé fordított tenyérrel.

Tárolás, tisztítás

Kérjük, ne feledje, hogy a rendszeres karbantartás és tisztítás hozzájárul a termék biztonságához és állagának fenntartásához.

A terméket mindig száraz, tiszta és szobahőmérsékletű helyen, elem nélkül tárolja, ha azt nem használja.

Csak vízzel tisztítsa, majd törlőkendővel törölje szárazra.

FONTOS! Ne használjon éles tisztítószeret a tisztításhoz.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



Kiszolgált termékét a környezet védelme érdekében ne dobja a háztartási hulladékok közé, hanem egy szakszerű gyűjtőhelyen adja le. A gyűjtőhelyekről és azok nyitvatartási idejéről az illetékes önkormányzatnál tájékozódhat.

A hibás vagy elhasznált elemeket/akkumulátorokat a 2006/66/EK és azok módosításai által leírtaknak megfelelően kell újrahasznosítani. Az elemeket/akkumulátorokat és/vagy termékeket a felajánlott gyűjtőhelyeken adja le. A csomagolóanyag, pl. a fóliaszák gyerekek kezébe nem való. A csomagolóanyagot gyerekek számára nem elérhető helyen tárolja.



A hulladékká vált elemek/akkumulátorok hibás kezelése környezeti károkat okozhat! Az elemeket/akkumulátorokat tilos a háztartási hulladékokkal együtt kidobni. Ugyanis mérgező nehézfémeket tartalmazhatnak, ami a különleges hulladékkezeléshez tartozik. A nehézfémek vegyjelei: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom. Ezért a használt elemeket/akkumulátorokat a községi gyűjtőhelyen adja le.



A terméket környezetbarát módon selejtezze le.



A szelektív hulladékgyűjtés során vegye figyelembe a csomagolóanyagokon lévő jelzéseket, ahol a rövidítések (a) és számok (b) jelentése: 1–7: műanyagok/20–22: papír és karton/80–98: kötőanyagok. A termékek és a csomagolóanyagok újrahasznosíthatók, ezért a jobb hulladékkezelés érdekében külön gyűjtse ezeket. A Triman logó csak Franciaországban érvényes. A kiszolgált termék hulladékkezelési lehetőségeiről a községi és városi önkormányzatnál tájékozódhat.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkori értékesítővel szembeni garanciaigényét.

IAN: 373943_2104

HU Szerviz Magyarország
Tel.: 06800 21225
E-Mail: deltasport@lidl.hu

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.



V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za upravljanje.

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za upravljanje skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vso dokumentacijo.



Varnostni napotki Nevarnosti za otroke!

- To napravo lahko uporabljajo otroci, starejši od 8 let, in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pri tem pod nadzorom ali so bile seznanjene z varno uporabo naprave ter se zavedajo morebitnih nevarnosti.
- Otroci se ne smejo igrati z napravo.
- Otroci ne smejo brez nadzora čistiti in vzdrževati naprave.

Obseg dobave (slika A)

- 1 x steper (1)
- 1 x zadnja plastična noga (2)
- 1 x zadnja plastična noga (3)
- 2 x sprednja plastična noga (4)
- 1 x spodnja nosilna palica (5)
- 1 x zgornja nosilna palica (6)
- 1 x držalo (7)
- 1 x računalnik (vklj. z baterijo) (1,5 V  LR03, AAA) (8)
- 1 x ročaj (9)
- 2 x raztezni trak (vklj. s karabinskim kavljem) (10)
- 1 x pokrov (11)
- 1 x nastavni vijak (12)
- 1 x prilagoditveni vijak (13)

- 1 x notranji šestkotni ključ s križnim izvijačem (14)
- 2 x vijak, M8 x 30 mm (15)
- 3 x vijak, M8 x 20 mm (16)
- 2 x vijak, M4 x 8 mm (17)
- 2 x vijak, 5 x 16 mm (18)
- 1 x vijak, 4 x 8 mm (19)
- 2 x podložka (20)
- 1 x navodilo za upravljanje

Tehnični podatki

Mere:

pribl. 65 x 114,5 x 52,5 cm (Š x V x G)

Baterijsko napajanje računalnika:

1,5 V  LR03, AAA

 Simbol za enosmerno napetost



Največja obremenitev: 100 kg



Delta-Sport Handelskontor GmbH izjavlja, da je ta izdelek skladen z naslednjimi temeljnimi zahtevami in drugimi ustreznimi določbami:

2014/30/EU – Direktiva EMC

2011/65/EU – Direktiva RoHS



Datum izdelave (mesec/leto):
09/2021

Razred naprave: HC (za uporabo v domačih gospodinjstvih, natančnost C)/naprava ni namenjena za terapevtsko vadbo

Preizkušeno v skladu s standardi: DIN EN ISO 20957-1: 2014, DIN EN ISO 20957-8, Trenažer DIN 32935 – A.

Največja raztezna dolžina je 165 cm pri 19,5 N. Tolerančno območje sile znaša največ 20 % (+/-).

Vadbena naprava tipa A ustreza standardu DIN 32935.

Hoja

Ta steper se uporablja za simulirano vadbo hoje.

Zaviranje in upor

Steper se uporablja kot sistem s prilagojeno hitrostjo.

Predvidena uporaba

Izdelek se uporablja izključno kot vadbena naprava. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo ter ni primeren za medicinske in poslovne namene. Izdelek je primeren za uporabo v notranjih prostorih.



Varnostni napotki Splošne nevarnosti

- Otrokom preprečite dostop do embalaže. Obstaja nevarnost zadušitve zaradi zunanje zapore!
- Otroci se ne smejo igrati z baterijo. V primeru zaužitja lahko pride do hujših zdravstvenih težav.
- Poskrbite, da otroci med vašo vadbo ne bodo v bližini stopalk (nevarnost zmečkanin).
- Izdelek ni igračka. Ko ga ne uporabljate, ga shranite na mesto, nedosegljivo otrokom.
- Največja obremenitev: Izdelek je primeren za uporabnike, katerih telesna teža ne presega 100 kg.
- Razteznih trakov ni dovoljeno raztegniti preko največje dolžine, ki znaša 165 cm.
- Raztezne dolžine ne smete nastaviti preko obstoječe oznake (MIN.).
- Iz izdelka ne sme štrleti nobena priprava za nastavitve, ki bi lahko ovirala gibanje uporabnika. Izdelek postavite na takšno mesto, kjer je dovolj prostora za vadbo. Ta prostor mora biti velik najmanj 2 x 2 m.
- Izdelek postavite na ravno in vodoravno podlago, da bo med vadbo fiksno nameščen in se ne bo majal.
- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek v brezhibnem stanju. V nasprotnem primeru ga ne uporabljajte.
- Okvarjene dele morate zamenjati, sicer lahko to vpliva na delovanje in varnost izdelka.
- Popravila lahko izvaja le pooblaščen strokovno osebje.
- Uporabljati je dovoljeno le originalne nadomestne dele.
- Izdelek je dovoljeno uporabljati le s športnimi copati.
- Okoli vadbene prostora mora biti pribl. 0,6 m prostega območja (slika X).
- Elastomere razteznih trakov zaščitite pred sončno svetlobo.

Nevarnost opeklin!

- Hidravlični blažilniki med vadbo postanejo vroči. V nobenem primeru se jih ne dotikajte neposredno po vadbi.

Nevarnosti zaradi napačne/prekomerne vadbe!

- Nujno upoštevajte vse napotke v poglavju »Napotki za vadbo«.

Materialna škoda!

- Iz hidravličnih blažilnikov lahko izteka olje. Da se tla ali preproga ne umažejo, izdelek postavite na ravno in neдрsečo podlago.
- Preprečite vdor tekočine v računalnik. Ob vdoru tekočine se lahko poškoduje občutljiva elektronika. Računalnik zaščitite pred neposredno sončno svetlobo.
- Redno preverjajte, ali so vsi vijaki in matice vijakov ustrezno priviti. Samovarovalne matice vijakov se ne morejo zrahljati zaradi treslajev. Ta lastnost pa je zagotovljena le ob enkratnem zategovanju. Ko steper razstavite, morate vse samovarovalne matice vijakov zamenjati z novimi.
- Če izdelka ne boste uporabljali dlje časa, odstranite baterijo iz računalnika, sicer iz nje lahko izteče kislina in povzroči škodo.
- Med vadbo priporočamo uporabo podlage, da preprečite škodo na tleh.



Opozorila glede baterij!

- Ko so baterije izrabljene ali če izdelka dlje časa ne boste uporabljali, odstranite baterije.
- Ne uporabljajte baterij različnih tipov in znamk, novih in rabljenih baterij skupaj ali baterij z različno kapaciteto, saj lahko iztečejo in posledično povzročijo škodo.
- Pri vstavljanju pazite na polarnost (+/-).
- Zamenjajte vse baterije hkrati in odpadne baterije zavrzite v skladu s predpisi.
- Opozorilo! Baterij ne smete polniti ali jih ponovno aktivirati z drugimi sredstvi, ne smete jih razstavljati, vreči v ogenj ali jih kratko skleniti.
- Baterije vedno hranite nedosegljive otrokom.
- Ne uporabljajte baterij, ki jih je mogoče ponovno napolniti!
- Otroci ne smejo brez nadzora čistiti in vzdrževati naprave.

- Baterijske kontakte in kontakte enote po potrebi in pred vstavljanjem očistite.
- Baterij ne izpostavljajte ekstremnim pogojem (npr. grelnim telesom ali neposrednemu sončnemu sevanju). V nasprotnem primeru je nevarnost iztekanja večja.
- Baterije so lahko v primeru zaužitja smrtno nevarne. Zato baterije shranjujte tako, da majhnim otrokom niso dosegljive. Če pride do zaužitja baterije, je treba nemudoma poiskati zdravniško pomoč.

Nevarnost!

- S poškodovano ali izteklo baterijo ravnejte izredno previdno in jo nemudoma zavržite v skladu s predpisi. Pri tem nosite rokavice.
- Če pridete v stik z baterijsko kislino, zadevno mesto sperite z vodo in milom. Če baterijska kislina pride v oči, jih sperite z vodo in nemudoma poiščite zdravniško pomoč!
- Na priključkih ne povzročite kratkega stika.

Montaža steperja

1. korak (slika B)

1. Steper (1) postavite na ravno in plosko podlago tako, da je spodnja stran obrnjena navzgor.
2. Zadnji plastični nogi (2) in (3) vstavite v ogrodje steperja (1), kot je prikazano na sliki B. Valovite kontaktne površine zadnjih plastičnih nog (2) oz. (3) so obrnjene navzgor, ostri konci pa nazaj.
3. Sprednjo plastično nogo (4) vstavite v ogrodje steperja (1), kot je prikazano na sliki B. Kolesci sprednje plastične noge (4) sta obrnjeni navzgor in naprej.
4. Zadnji plastični nogi (2) in (3) fiksirajte s po enim vijakom (18) ter sprednji plastični nogi (4) s po enim vijakom (17).

Napotek: Pazite, da se izvrtane luknje na ogrodju prekrivajo s plastičnimi nogami.

2. korak (slika C)

1. Zgornjo nosilno palico (6) povežite s spodnjo nosilno palico (5).

Napotek: Pazite na pravilno usmerjenost vijčnih izvrtin.

2. Izberite eno od štirih izvrtin na zgornji nosilni palici (6) inategnite spoj s prilagoditvenim vijakom (13).

3. korak

1. Kabel (8a) računalnika (8) speljite skozi držalo (7) in nanj namestite računalnik (slika D).

Napotek: Pazite, da je računalnik pravilno nameščen na držalo in da kabel ni preščipnjen.

2. Kabel (8a) računalnika speljite skozi nosilni palici tako, da en kos kabla spodaj visi ven (slika E).
3. Držalo (7) vstavite v zgornjo nosilno palico (6) (slika E).
4. Držalo z vijakom (19) privijte na zgornjo nosilno palico (6) (slika E).

4. korak (slika F)

1. Ponovno obrnite steper (1) in povežite konec kabla (1a) stepperja (1) s koncem kabla (8a) računalnika (8).
2. Povezana kabla speljite skozi spodnjo odprtino (1b) stepperja.

Napotek: Pazite, da ne priščipnete kablov.

5. korak (slika G)

1. Nosilni palici vstavite v steper.

Napotek: Pazite na pravilno usmerjenost vijčnih izvrtin.

2. Nosilni palici stepperja pritrdite z dvema vijakoma (16) na sprednji in z enim vijakom (16) na zadnji strani.
3. Nastavni vijak (12) privijte v navoj na sprednji strani stepperja.

Napotek: Z nastavnim vijakom lahko nastavite višino stopalk.

Višino dviga povečate tako, da nastavni vijak privijete v smeri urinega kazalca.

Višino dviga zmanjšate tako, da nastavni vijak privijete v nasprotni smeri urinega kazalca.

6. korak (slika H)

1. Ročaj (9) s pokrovom (11) namestite na zgornjo nosilno palico (6).
2. Ročaj s pokrovom privijte z dvema vijakoma (15) in dvema podložkama (20).

7. korak (slika I)

1. Karabinska kavlja (10a) razteznihi trakov (10) vpnite v zanko (1b) stepperja (1) in ju trdno privijte.

Pomembno! Pred vadbo preverite, ali sta raztezna trakova varno nameščena in ali sta karabinska kavlja ustrezno privita.

Opozorilo! Zanki sta obrnjeni navzgor izključno za vlečno obremenitev in ju ne smete obremeniti v prečni smeri. V tem primeru obstaja nevarnost telesnih poškodb ali materialne škode na steperju.

Če pri vadbi ne uporabljate razteznih trakov, ju snemite iz zank, da preprečite nevarnost spotikanja. Prepričajte se, ali so vsi vijaki in matice vijakov trdno zategnjeni.

8. korak (slika J)

Upoštevajte najv. raztezno dolžino razteznih trakov.

Čim krajše nastavite raztezna trakova, tem več moči boste porabili pri vadbi.

- Raztezna trakova (10) skrajšate tako, da gumijasto gibko cev (10b) fiksirate z varovalno kroglico (10c).

POMEMBNO! Pazite, da razteznih trakov ne skrajšate preveč. Oznake »MIN.« ne smete preseči!

Nastavitev višine nosilne palice (slika K)

1. Nekoliko odvijte nastavni vijak (13) in izvlecite ročaj.

Napotek: Nastavni vijak ima navoj in blokirni zatič, zaradi česar ga ne smete odvit v celoti.

2. Nastavite želeno višino navojne palice (6) in spustite ročaj nastavnega vijaka, da se blokirni zatič zaskoči.
3. Nastavni vijak nato znova privijte.

Uporaba držala (slika K)

1. Sponko (7a) na držalu (7) z roko povlecite navzgor.
2. Z drugo roko namestite pametni telefon ali tablični računalnik v držalo.
3. Pametni telefon ali tablični računalnik previdno pritrdite s sponko.

Prenašanje stepperja

1. Z desno nogo stopite na ogrodje stepperja na sprednji strani.
2. Primites steper za ročaj in ga previdno zvrnite proti sebi.

3. Odpeljite steper na želeno mesto in ga počasi postavite nazaj.

Upravljanje računalnika

Steper ustreza razredu natančnosti C, kar pomeni, da ni zahtevana natančnost prikazov v računalniku.

Vklop in izklop

Ko začnete z vadbo oziroma aktivirate stopalki, se računalnik samodejno vključi. Če stepperja pribl. 4 minute ne uporabljate, se računalnik samodejno izključi.

Prikaz

V zgornji vrstici se prikaže:

- »STOP«, ko je vadba prekinjena;
- število korakov na minuto (približen izračun).

Izbira načina

V spodnji vrstici so prikazani 4 načini. Pritisnite tipko MODE, da izberete enega od načinov, ki so na voljo.

- »TMR«: dosedanji čas vadbe od 0:00 do 99:59
- »REPS«: število korakov v trenutni vadbeni enoti od 0 do 9999
- »CAL«: porabljene kalorije * od 0 do 9999
- »TTR«: število vadbenih korakov od vstavitve baterije od 0 do 9999

* Izračun temelji na predhodno izračunanih standardnih vrednostih, ki služijo le kot smernice. Poraba kalorij z raztegljivima razteznima trakovima ni upoštevana.

Omogočite lahko zaporedni prikaz vseh datumov vadbe. Tipko »MODE« pritisnite tolikokrat, da začne utripati polje »TMR«. Na prikazu se način samodejno menja vsakih 5 sekund.

Določanje ciljev vadbe

Določite lahko enega ali več ciljev:

- trajanje vadbe (TMR),
 - število korakov (REPS),
 - porabo kalorij (CAL).
1. Pritisnite in pridržite tipko MODE tako dolgo, dokler se v spodnji vrstici ne prikaže »0:00 (TMR)« in ne začne utripati prva številka 0 (pribl. 7 sekund).
 2. Če želite določiti trajanje vadbe, tipko MODE pritiskajte tako dolgo, da se prikaže želeno trajanje vadbe v minutah.

3. Po nekaj sekundah se na zaslonu pojavi naslednji način (REPS). Če želite nastaviti število korakov v korakih po 10, pritisnite tipko MODE.
4. Želena porabo kalorij lahko nastavite v korakih po 10 v naslednjem načinu (CAL).
5. Zdaj lahko pričnete z vadbo. Računalnik šteje predhodno nastavljeno vrednost navzdol do »0:00«.
6. Ko je dosežen predhodno nastavljeni cilj, računalnik približno 10 sekund ne šteje naprej. Nato računalnik znova začne pri vrednosti 0.

Ponastavljanje prikaza

Prikaz je le ob prvi uporabi nastavljen na vrednost 0. Pri vseh nadaljnjih vadbenih enotah računalnik nadaljuje s štejem pri vrednosti, kjer se je zaključila vaša zadnja vadba. Prikaz ponastavite tako, da pridržite tipko MODE tako dolgo, dokler niso hkrati prikazani vsi simboli. Skupno število vadbenih korakov (TTR) ponastavite tako, da odstranite baterijo.

Zamenjava baterije

OPOZORILO! Upoštevajte naslednja navodila, da preprečite mehanske in električne poškodbe.



Nevarnost!

V izdelku je ena baterija. Če se je baterija iztrošila, jo zamenjajte.

1. Računalnik (8) dvignite ob strani in ga previdno odstranite iz držala (7). Baterija je na zadnji strani računalnika.
2. Iztrošeno baterijo previdno potisnite iz predala za baterije in jo zamenjajte z novo baterijo. Baterija mora biti v celoti vstavljena v predal za baterije.

Napotek: Pazite na pozitivni/negativni pol na bateriji in na pravilno vstavljanje.

3. Računalnik ponovno vstavite v držalo.

Napotek: Pazite, da je računalnik pravilno nameščen v držalo.

Napotki za vadbo

Splošno

Pred začetkom vadbe se posvetujte z osebnim zdravnikom!

Določanje ciljev

Z ustreznno vadbo lahko uresničite različne cilje:

- izboljšate splošno fizično pripravljenost,
- izboljšate vzdržljivost,
- dosežete boljše počutje.

Uspeh pri vadbi je odvisen od naslednjih točk, ki jih želimo še posebej poudariti:

- redna in primerno trajajoča vadba,
- pravilna prehrana,
- nadzor rezultatov vadbe.

Kdo lahko vadi?

Če dlje časa niste telovadili, imate težave s srcem, ožiljem ali ortopedske težave, jemljete zdravila ali ste noseči, se morate pred začetkom vadbe posvetovati z osebnim zdravnikom. Zdravniku povejte, kakšno vadbeno napravo želite uporabljati. Naj vas zdravnik pregleda in tako ugotovi, kateri programi vadbe so primereni za vas. Iz varnostnih razlogov mu pokažite to navodilo za uporabo, da lahko zdravnik skupaj z vami pripravi individualni program vadbe. Običajno lahko vsaka zdrava oseba, mlada ali starejša, začne s fizično vadbo, če se prej o tem posvetuje z osebnim zdravnikom.

Napotek!

Z napačno ali prekomerno vadbo lahko poslabšate zdravje.

Obremenitev

Z intenzivno vadbo obremenite celo telo in ne le mišic nog.

Telo, še zlasti srce in ožilje, potrebuje čas za prilagoditev na spremembe, ki nastanejo zaradi vadbe.

Zato je pomembno, da obremenitev povečujete počasi in pazite na ustrezen počitek med vadbo in po njej.

Zato se med vadbo naprezajte toliko, da niste popolnoma izčrpani. Poslušajte svoje telo; nemudoma prekinite z vadbo, če se ne počutite dobro, vam zmanjkuje sape ali se vam vrti. Če se med vadbo lahko še normalno pogovarjate, potem vadite pravilno.

Ohlajanje/sproščanje

Tako kot ustrezno ogrevanje je pomembno tudi ohlajanje oziroma sproščanje. Vadbo zaključite postopoma; najprej zmanjšajte hitrost in napor ter po vadbi, ko stopite z izdelka, izvedite rahle raztezne vaje. Tako se bo vaš srčni utrip počasi umiril, telo pa se bo bolje regeneriralo za nadaljnje obremenitve.

Trajanje faz regeneracije med vadbenimi enotami prilagodite svoji fizični pripravljenosti.

Izogibajte se prekomerno intenzivni vadbi, da preprečite preobremenjenost. Če telo preobremenite, lahko pride do zdravstvenih težav ali celo do smrti. Ko ste utrujeni ali šibki, nemudoma prekinite vadbo.

Individualno intenzivnost vadbe določite s pomočjo naslednjega izračuna približne maksimalne srčne frekvence (MSF):

$MSF = 220 - \text{vaša starost}$

Glede na cilj vadbe je na voljo 5 območij vadbe, v okviru katerih lahko vadite v odvisnosti od svoje maksimalne srčne frekvence.

Območja

Območje regeneracije = 50–60 % MSF

Območje izogrevanja maščob = 60–70 % MSF

Območje izogrevanja ogljikovih hidratov = 70–80 % MSF

Anaerobno območje = 80–90 % MSF

Opozorilno območje = 90–100 % MSF

• Območje regeneracije/zdravo območje

Ta vrsta vadbe je namenjena za ohranjanje osnovne kondicije. Vključuje daljše in vzdržljive obremenitve, ki se izvajajo počasi. Primerna je zlasti za začetnike in/ali slabše kondicijsko pripravljene osebe.

• Območje izogrevanja maščob

Ta vrsta vadbe je prilagojena za izogrevanje maščob in krepitev srčno-žilnega sistema. V tem območju telo sorazmerno porabi največ kilojoulov iz maščob. Med vadbo morate biti sproščeni, intenzivnost pa naj bo takšna, da se še lahko pogovarjate.

• Območje izogrevanja ogljikovih hidratov

Pri tej vadbi porabite več ogljikovih hidratov kot maščob. Vadba je napornejša in tudi učinkovitejša.

Kako stopiti na steper

Eno stopalko z nogo potisnite povsem navzdol, tako da roka stopalke skupaj s stopalno površino leži na osnovnem ogrodju.

Nato z nogo stopite na spuščeno stopalko.

Drugo nogo položite na drugo dvignjeno stopalko.

Sestop s stepperja

Ko stojite na stepperju, eno stopalko potisnite povsem navzdol, tako da roka stopalke leži na osnovnem ogrodju. Nato z nogo stopite s privzdignjene stopalke in nogo položite na tla. Nato z nogo stopite s spodnje stopalke. Po potrebi se z rokama pridržite za ročaj.

Gibanje stepperja med vadbo

Vaš steper simulira hojo po stopnicah.

Zaradi nihajnega učinka se stopalki ne premikata le gor in dol, ampak se sočasno obračata tudi navzven v levo in desno stran.

Obremenjene mišične skupine

Pri vajah brez razteznihih trakov v glavnem krepite mišice nog in zadnjice.

Z vajami, pri katerih korakate na stepperju in uporabljate raztezna trakova, krepite mišice zadnjice, nog, rok in ramen. Z vajami, pri katerih ne korakate, ampak uporabljate le raztezna trakova, pa krepite mišice rok in ramen.

Telesna drža

Med vadbo pazite na pokončno držo. Pazite, da med vadbo ne upogibate hrbta.

Pomembno: Med vadbo morate vedno imeti napete trebušne mišice in trup držati pokonci!

Pri enakomernem korakanju se roki stopalk ne smeta dotikati osnovnega ogrodja. Zato morate obremenitev prenesti z ene noge na drugo, tik preden se stopalki dotakneta tal. Pri tem vam pomaga tudi, če imate roki nekoliko upognjeni ob telesu, da z zgornjim delom telesa lažje sledite ritmu korakanja.

Raztezne vaje

Raztezanje spodnjega dela hrbta (slika L)

Začetni položaj

1. Postavite se na vse štiri.

2. Zapetiji postavite pod ramena, kolena pa pod zadnjico.

Končni položaj

3. Napnite trebušne mišice in hrbet ukrivite v mačjo držo tako, da začutite raztezanje celega hrbta.
4. Pogled je usmerjen na roki.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Ko ste na vseh štirih, morata biti hrbet in medenica poravnana.

Raztezanje zadnjih stegenskih mišic (slika M)

Začetni položaj

1. Ulezite se s hrbtom na tla. Nogi naj bosta iztegnjeni.

Končni položaj

2. Napnite trebušne mišice in eno nogo dvignite v navpični položaj.
3. Z rokama se primite za stegno in ga povlecite k sebi, da povečate raztezanje.
4. Prste na nogi imejte obrnjene navzdol, medtem ko je druga noga iztegnjena na tleh.
5. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato se vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte nogo.

Pomembno: Zadnja stegenska mišica je pri nekaterih ljudeh zelo skrajšana. V tem primeru si lahko pomagata tako, da stegno vlečete z brisačo.

Raztezanje prsnih mišic (slika N)

1. različica

Začetni položaj

1. Podlaket in komolec položite na steno tako, da je roka obrnjena navzgor, pri čemer sta nadlaket in podlaket pod pravim kotom.

Končni položaj

2. Ohranite stik in trup narahlo obrnite stran od stene.
3. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte stran.

2. različica

Začetni položaj

1. Obe podlahti iztegnite ob straneh telesa tako, da je med nadlahtema in podlahtema pravi kot.
2. Naslonite se na okvir vrat.

Končni položaj

3. Zgornji del telesa počasi potisnite naprej, da začutite raztezanje prsnih mišic.
4. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Raztezno vajo izvajajte približno 5 sekund.

Raztezanje vratnih mišic (slika O)

Začetni položaj

1. Stojte pokončno.

Končni položaj

2. Glavo nagnite vstran proti rami, drugo ramo pa istočasno potiskajte navzdol. Začutiti morate raztezanje stranskih vratnih mišic.
3. V tem položaju ostanite pribl. 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
4. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte stran.

Pomembno: Glava naj bo obrnjena naprej, vratu ne smete sukati. Ustrezno držo boste ohranili, če se boste med raztezanjem opazovali v ogledalu.

Raztezanje sprednjih stegenskih mišic (slika P)

Začetni položaj

1. V pokončnem položaju napnite trebušne mišice.
2. Pazite na pravilno držo v križu, pri čemer medenico obrnite navzgor.
3. Za boljše ravnotežje se lahko z roko oprete stene.

Končni položaj

4. V tem položaju se primite za gleženj in nogo povlecite proti zadnjici. Nogi naj bosta vzporedni.
5. Čutiti morate raztezanje sprednje stegenske mišice v upognjeni nogi.
6. V tem položaju ostanite pribl. 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte nogo.

Pomembno: Sprednja stegenska mišica je pri nekaterih ljudeh zelo skrajšana. V tem primeru si lahko pomagata tako, da nogo vlečete z brisačo.

Raztezanje kolkov (slika Q)

Začetni položaj

1. Naredite izpadni korak naprej in golenico zadnje noge položite na tla.

2. Stegno in golen sprednje noge sta pod prvim kotom, roki počivata na sprednji nogi.

Končni položaj

3. V pokončnem položaju z ravnim hrbtom potisnite medenico naprej v smeri tal, da začutite raztezanje na območju kolkov zadnje noge.
4. Prednje koleno ne sme segati prek konic prstov nog.
5. Pri gibanju pazite, da z zadnjo nogo in kolki ustvarite ravno linijo in da medenice ne potiskate izven te linije.
6. V tem položaju ostanite pribl. 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
7. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte nogo.

Pomembno: Med vajo mora biti hrbet raven.

Raztezanje notranjih stegenskih mišic (slika R)

Začetni položaj

1. Nogi razširite in eno nogo upognite.
2. Roki sproščeno položite na kolka.

Končni položaj

3. Drugo nogo iztegnite vstran in telesno težo prenesite na upognjeno nogo.
4. Stopalo iztegnjene noge ohranite na tleh, da lahko začutite raztezanje notranje stegenske mišice.
5. V tem položaju ostanite pribl. 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
6. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj in nato zamenjajte nogo.

Pomembno: Med vajo morata biti hrbet in medenica v ravnem položaju.

Vaje brez razteznih trakov

Za stegna, meča in zadnjico (slika S)

Začetni položaj

1. Stopite na izdelek in se z obema rokama močno primate za ročaj.

Končni položaj

2. Napnite zadnjične in trebušne mišice.
3. Z nogama izmenično potiskajte stopalki izdelka navzdol.
4. Glava ostane v podaljšku hrbtenice, trup naj bo v pokončnem položaju.
5. Ponovite vajo od 2- do 3-krat v treh sklopih vaj.

Vaje z razteznima trakovima

Napotek za vadbo z razteznima trakovima! Raztezni trak lahko raztegnete do največ 165 cm. V nasprotnem primeru lahko poškodujete trak in sebe.

Diše kot vlečete raztezni trak, več moči morate uporabiti.

Ustrezan oprijem

Pazite, da sta ročaja med vlečenjem razteznih trakov vedno v vodoravnem položaju.

Pri tem ne upogibajte zapestij, saj jih lahko preobremenite.

Vaje

Za vse vaje velja:

- Ročaja držite z rokami.
- Vse gibe izvajajte nadzorovano.
- Roki imejte napeti.
- Pred vsako vadbo z razteznima trakovima se prepričajte, da so vijaki karabinskih kavljcev dobro priviti.
- Trajanje serij vadbe prilagodite svoji fizični pripravljenosti. Vaje razdelite v več serij in počivajte med posameznimi serijami.

Za vsako vajo priporočamo po tri serije, trajanje ponovitev pa določite glede na svojo fizično pripravljenost.

Za roki, ramena, nogi in zadnjico (slika T)

Začetni položaj

1. Stopite na izdelek.
2. Primite raztezna trakova. Hrbtišči rok naj bosta obrnjeni navzgor.

Končni položaj

3. Napnite mišice rok, zadnjice in trebušne mišice.
4. Levo roko dvignite pred telesom in jo narahlo upognite do višine ramen, medtem pa z desno nogo stopalko potisnite navzdol.
5. Levo roko spustite in hkrati dvignite desno roko, medtem pa z levo nogo stopalko potisnite navzdol.
6. Glava ostane v podaljšku hrbtenice, trup naj bo v pokončnem položaju.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Obe roki nihata v skladu z nasprotno nogo, medenica je v ravnem položaju.

Za roki in še posebej za ramena (slika U)

Začetni položaj

1. Stopite na izdelek. Pri tej vaji stopalk ne boste potrebovali.
2. Primite raztezna trakova in roki držite v višini bokov.

Končni položaj

3. Napnite mišice na rokah in trebušne mišice.
4. Desno roko povlecite proti bradi. Komolec premaknite ob strani telesa do višine ramen, hrbtišče roke naj bo obrnjeno navzgor.
5. Hkrati spustite levo roko.
6. Za trenutek ostanite v tem položaju, nato pa se vrnite v začetni položaj.
7. Zdaj povlecite levo roko proti bradi. Komolec premaknite ob strani telesa do višine ramen, hrbtišče roke naj bo obrnjeno navzgor.
8. Hkrati spustite desno roko.
9. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med to vajo naj bosta trup in medenica v ravnem položaju.

Za roki, nogi, zadnjico in posebej za nadlahti (slika V)

Začetni položaj

1. Stopite na izdelek.
2. Primite raztezna trakova in roki držite v višini bokov. Komolca naj bosta ob telesu. Dlani naj bodo obrnjene navzgor.

Končni položaj

3. Napnite mišice na rokah in trebušne mišice.
4. Desno podlaket povlecite navzgor in hkrati z levo nogo stopalko potisnite navzdol.
5. Levo podlaket povlecite navzgor in hkrati z desno nogo stopalko potisnite navzdol.
6. Desna roka je spuščena.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med to vajo naj bosta trup in medenica v ravnem položaju.

Za hrbet, ramena, prsne mišice, nogi in zadnjico (slika W)

Začetni položaj

1. Stopite na izdelek.
2. Primite raztezna trakova in roki držite ob telesu.

Končni položaj

3. Napnite zadnjične in trebušne mišice.
4. Z nogama izmenično potiskajte stopalki izdelka navzdol.
5. Glava ostane v podaljšku hrbtenice, trup naj bo v pokončnem položaju.
6. Raztezna trakova povlecite z iztegnjenimi rokami ob straneh telesa navzgor do višine ramen in ju nato spustite. Dlani naj bodo obrnjene navzdol.
7. Ponovite vajo od 10- do 15-krat v treh sklopih vaj.

Pomembno: Med to vajo naj bosta trup in medenica v ravnem položaju. Različica: To vajo izvedite tako, da sta dlani obrnjeni navzgor.

Shranjevanje, čiščenje

Nikoli ne pozabite, da redno vzdrževanje in čiščenje pripomoreta k varnosti in ohranjanju izdelka.

Ko izdelka ne uporabljate, ga hranite v suhem in čistem stanju ter brez baterije pri sobni temperaturi.

Čistite le z vodo in nato do suhega obrišite s krpo za čiščenje.

POMEMBNO! Nikoli ne čistite z ostrimi čistilnimi sredstvi.

Napotki za odlaganje v smeti



Odsluženega izdelka zaradi varovanja okolja ne zavržite med gospodinjske odpadke, temveč ga predajte na ustreznem mestu za zbiranje odpadkov.

O zbirnih mestih in njihovih odpiralnih časih se lahko pozanimате pri pristojni upravni enoti. Okvarjene ali izrabljene baterije/akumulatorske baterije je v skladu z Direktivo 2006/66/ES in njenih spremembah treba reciklirati. Baterije/akumulatorske baterije in/ali izdelek oddajte na postavljenih zbirnih mestih. Embalaža, npr. vrečke iz folije, ne sodijo v otroške roke. Embalažo shranite nedosegljivo otrokom.



Okoljska škoda zaradi napačnega odstranjevanja baterij/akumulatorskih baterij! Baterij/akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke. Lahko vsebujejo težke kovine, zato so podvržene predelavi posebnih odpadkov. Kemični simboli težkih kovin so naslednji:

Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec. Izrabljene baterije/akumulatorske baterije zato oddajte na komunalnem zbirnem mestu.



Izdelek in embalažo zavržite na okolju prijazen način.



Pri ločevanju odpadkov upoštevajte oznake embalažnih materialov.

Označeni so s kraticami (a) in števkami (b) z naslednjim pomenom: 1–7: umetne mase/20–22: papir in lepenka/80–98: kompozitni materiali.

Izdelek in embalažne materiale je mogoče reciklirati, zato jih zavržite ločeno, da jih je mogoče lažje predelati. Logotip Triman velja samo za Francijo. O možnostih odstranjevanja odsluženih izdelkov lahko izveste pri svoji občinski ali mestni upravi.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin.

Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino.

Druge pravice iz garancije ne obstajajo.

Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 373943_2104



Servis Slovenija

Tel.: 080080917

E-Mail: deltasport@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezujemo, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,
Pod lipami 1, SI-1218 Komenda



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. Ušchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.



Bezpečnostní pokyny Nebezpečí pro děti!

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

Obsah balení (obr. A)

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

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

Technické údaje

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

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

$\equiv$ Symbol pro stejnosměrné napětí



Maximální zatížení: 100 kg



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

2014/30/EU – Směrnice o EMK

2011/65/EU – Směrnice RoHS



Datum výroby (měsíc/rok):
09/2021

Třída přístroje: HC (pro použití v soukromých domácnostech, přesnost 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 napnutí 165 cm při 19,5 N.
Toleranční rozsah síly činí maximálně 20 % (+/-).

Tréninkové náčiní tvaru A vyhovuje normě DIN 32935.

Pohyb při kroku

U tohoto stepperu se jedná o závislý pohyb při kroku.

Brzdový systém – odpor

U tohoto stepperu se jedná o systém závislý na rychlosti.

Použití dle určení

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



Bezpečnostní pokyny Obecné nebezpečí

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

Nebezpečí popálení!

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

Nebezpečí z důvodu nesprávného/přilišného tréninku!

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

Věcné škody!

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



Zvláštní upozornění týkající se baterií!

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

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

Nebezpečí!

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

Montáž stepperu

Krok 1 (obr. B)

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

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

Krok 2 (obr. C)

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

Upozornění: Dbejte na správné vyrovnaní otvorů.

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

Krok 3

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

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

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

Krok 4 (obr. F)

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

Upozornění: Dbejte na to, aby se kabely nepřiskříply.

Krok 5 (obr. G)

1. Zasuňte nosné tyče do stepperu.

Upozornění: Dbejte na správné vyrovnaní otvorů.

2. Zafixujte nosné tyče na stepperu pomocí dvou šroubů (16) na přední straně a jednoho šroubu (16) na zadní straně.
3. Stavěcí šroub (12) zašroubujte do závitů na přední straně stepperu.

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

Krok 6 (obr. H)

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

Krok 7 (obr. I)

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

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

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

Hrozí nebezpečí zranění nebo poškození stepperu.

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

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

Krok 8 (obr. J)

Dodržujte maximální délku napnutí expandérů.

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

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

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

Nastavení výšky nosné tyče (obr. K)

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

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

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

Použití držáku (obr. K)

1. Vytáhněte klip (7a) na držáku (7) jednou rukou směrem nahoru.
2. Druhou rukou umístěte svůj chytrý telefon nebo tablet do držáku.
3. Svůj chytrý telefon nebo tablet opatrně zafixujte klipem.

Přeprava stepperu

1. Pravou nohou se postavte na rám stepperu na jeho přední straně.
2. Uchopte stepper za držadlo a opatrně jej naklopte směrem k sobě.
3. Popojedte stepperem na požadované místo a opět ho pomalu postavte.

Ovládání počítače

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

Zapnutí a vypnutí

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

Displej

V horním řádku se objeví:

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

Volba režimu

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

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

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

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

Nastavení tréninkových cílů

Můžete nastavit jeden nebo více cílů:

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

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

Obnovení nastavení displeje

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

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

Výměna baterie

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

Nebezpečí!

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

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

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

3. Počítač zasuňte zpět do držáku.

Upozornění: Dbejte na správné usazení počítače v držáku.

Obecné pokyny pro cvičení

Obecné informace

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

Stanovení cíle

Díky odpovídajícímu tréninku lze realizovat různé cíle:

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

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

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

Kdo může trénovat?

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

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

Upozornění!

Chybný nebo přehnaný trénink může ohrozit vaše zdraví.

Zátěž

Intenzivní trénink namáhá celé tělo, nejen svaly na nohou.

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

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

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

Trénujete správně, když během tréninku můžete normálně mluvit.

Vychladnutí/uvolnění

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

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

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

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

$MTF = 220 - \text{váš věk}$

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

Zóny

Regenerační zóna = 50–60 % MTF

Zóna spalování tuků = 60–70 % MTF

Zóna spalování sacharidů = 70–80 % MTF

Anaerobní zóna = 80–90 % MTF

Výstražná zóna = 90–100 % MTF

• Regenerační zóna/zdravotní zóna

Tento trénink je zaměřen na základní kondici.

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

• Zóna spalování tuků

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

• Zóna spalování sacharidů

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

Stoupání na stepper

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

Potom si nohou stoupněte na pedál dolů spuštěného ramene pedálu.

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

Sestupování

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

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

Pohyb stepperu během tréninku

Váš stepper simuluje chůzi do schodů.

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

Zatěžované svalové skupiny

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

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

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

Držení těla

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

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

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

Protahovací cviky

Protahování spodního vzpřimovače trupu (obr. L)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

3. Napněte břišní svaly a 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. Cvičení opakujte 2 až 3krát ve třech sériích.

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

Protážení zadního stehenního svalstva (obr. M)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Protážení hrudního svalstva (obr. N)

Varianta 1

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Varianta 2

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

Důležité: V protažení zůstaňte cca 5 sekund.

Protážení krčního svalstva (obr. O)

Výchozí poloha

1. Postavte se rovně.

Konečná poloha

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

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

Protážení předního stehenního svalstva (obr. P)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Protahení kyčle (obr. Q)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

Důležité: Během cvičení udržujte záda rovná.

Protahení vnitřní strany stehen (obr. R)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

3. Natáhněte druhou nohu do strany a přesuňte tělesnou hmotnost na ohnutou nohu.
4. 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. Cvičení opakujte 2 až 3krát ve třech sériích, pak vyměňte nohy.

Důležité: Během cvičení udržujte záda a pánev rovné.

Cvičení bez expandéru

Pro stehna, lýtky a hýždě (obr. S)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

Cvičení s expandéry

Upozornění k tréninku s expandéry!

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

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

Správný úchop

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

Neohýbejte zápěstí, hrozí nebezpečí přetížení.

Cviky

Pro všechny následující cviky platí:

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

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

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

Výchozí poloha

1. Postavte se nohama na výrobek.
2. Uchopte expandéry. Hřbety rukou směřují nahoru.

Konečná poloha

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

5. Spusťte levou ruku a současně zvedněte pravou, zatímco nohou sešlápněte levý pedál.
 6. Hlava zůstává v prodloužení páteře a horní část těla vzpřímená.
 7. Cvičení opakujte 10 až 15krát ve třech sériích.
- Důležité: Ruce se pohybují v opačném směru k nohám a pánve zůstávají rovné.**

Pro paže a zejména pro ramena (obr. U)

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

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

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

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

Výchozí poloha

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

Konečná poloha

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

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

Uskladnění, čištění

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

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

DŮLEŽITÉ! K čištění nikdy nepoužívejte agresivní čisticí prostředky.

Pokyny k likvidaci



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

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

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

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

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

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

IAN: 373943_2104



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

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

Pozorne si prečítajte tento návod na obsluhu.

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

Bezpečnostné pokyny Nebezpečenstvá pre deti!

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

Rozsah dodávky (obr. A)

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

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

Technické údaje

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

Napájanie počítača:
1,5 V $\equiv$ LR03, AAA

 Symbol pre jednosmerné napätie

 Maximálne zaťaženie: 100 kg

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

2014/30/EÚ – Smernica o elektromagnetickej kompatibilite

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

 Dátum výroby (mesiac/rok):
09/2021

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

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

Maximálna dĺžka natiahnutia 165 cm pri 19,5 N.

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

Pohyb pomocou krokov

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

Systém brzdného odporu

Pri tomto stepperi ide o systém závislý od rýchlosti.

Určené použitie

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



Bezpečnostné pokyny Všeobecné riziko

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

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

Nebezpečenstvo popálenia!

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

Nebezpečenstvá v dôsledku nesprávneho/nepriemerane náročného tréningu!

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

Materiálne škody!

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



Výstražné upozornenia týkajúce sa batérií!

- Ak výrobok dlhší čas nepoužívate alebo ak sú batérie vybité, vyberte ich.

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

Nebezpečenstvo!

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

Montáž steppera

Krok 1 (obr. B)

1. Stepper (1) položte na plochý a rovný podklad tak, aby jeho spodná strana smerovala nahor.
2. Zadné plastové nohy (2) a (3) zasuňte do stojana steppera (1), ako je znázornené na obr. B. Ryhované dosadacie plochy zadných plastových nôh (2), príp. (3) smerujú nahor a ostré konce smerom dozadu.

3. Predné plastové nohy (4) nasuňte na stojan steppera (1), ako je znázornené na obr. B. Kolieska na predných plastových nohách (4) smerujú nahor a dopredu.
4. Zadné plastové nohy (2) a (3) upevnite vždy pomocou jednej skrutky (18) a predné plastové nohy (4) vždy pomocou jednej skrutky (17).

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

Krok 2 (obr. C)

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

Upozornenie: Dbajte na správne vyrovnanie otvorov na skrutky.

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

Krok 3

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

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

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

Krok 4 (obr. F)

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

Upozornenie: Dbajte na to, aby sa káble nepricvikli.

Krok 5 (obr. G)

1. Zasuňte nosné tyče do steppera.

Upozornenie: Dbajte na správne vyrovnanie otvorov na skrutky.

2. Nosné tyče upevnite na stepperi pomocou dvoch skrutiek (16) na prednej strane a jednej skrutky (16) na zadnej strane.

3. Nastavovaciu skrutku (12) zaskrutkujte do závitú na prednej časti steppera.

Upozornenie: Pomocou nastavovacej skrutky môžete nastaviť výšku zdvihu pedálov.

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

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

Krok 6 (obr. H)

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

Krok 7 (obr. I)

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

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

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

Existuje tu riziko poranení alebo poškodenia steppera.

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

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

Krok 8 (obr. J)

Dbajte na max. dĺžku natiahnutia expanderov.

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

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

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

Nastavenie výšky nosnej tyče (obr. K)

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

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

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

Použitie držiaka (obr. K)

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

Preprava steppera

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

Ovládanie počítača

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

Zapnutie a vypnutie

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

Displej

V hornom riadku sa zobrazí:

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

Výber režimu

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

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

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

Stanovenie cieľov cvičenia

Môžete si stanoviť jeden alebo viacero cieľov:

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

Vynulovanie zobrazenia

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

Výmena batérií

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



Nebezpečenstvo!

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

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

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

3. Počítač opäť zasunite do držiaka.

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

Pokyny na tréningovanie

Všeobecne

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

Stanovenie cieľov

Vhodným tréningom môžete zrealizovať rôzne ciele:

- zlepšenie celkovej kondície
- zvýšenie vytrvalosti
- dosiahnutie lepšej pohody a zdravia

Úspech pri tréningu závisí predovšetkým od nasledujúcich bodov, ktoré by sme vám chceli vštepiť do pamäti:

- pravidelný a dostatočne dlhý tréning
- adekvátna výživa
- kontrola dosiahnutého úspechu pri cvičení

Kto môže trénovať?

Ak ste dlhší čas nešportovali, máte problémy so srdcom, krvným obehom alebo ortopedické problémy, užívate nejaké lieky alebo ste tehotná, mali by ste sa pred začiatkom tréningu poradiť so svojim lekárom/lekárkou. Oznámte mu/jej, aké zariadenie na tréningovanie chcete používať. Nechajte sa vyšetriť, aby ste zistili, aké tréningové programy sú pre vás vhodné. Pre istotu si so sebou vezmite tento návod na používanie, aby vám lekár mohol pomôcť s vypracovaním individuálneho tréningového programu. V podstate môže každý fyzicky zdravý človek, či je mladý alebo starý, začať s kondičným tréningom, ak to predtým prekonzultoval s lekárom.

Upozornenie!

Nesprávny alebo neprimerane náročný tréning môže ohroziť vaše zdravie.

Záťaž

Intenzívny tréning zaťažuje celé telo, nielen svaly na nohách.

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

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

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

Schladenie/uvoľnenie

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

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

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

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

$MSF = 220 - \text{váš vek}$

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

Zóny

Regeneračná zóna = 50 – 60 % MSF

Zóna spaľovania tukov = 60 – 70 % MSF

Zóna spaľovania sacharidov = 70 – 80 % MSF

Anaeróbna zóna = 80 – 90 % MSF

Výstražná zóna = 90 – 100 % MSF

• Regeneračná zóna/zóna zdravia

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

• Zóna spaľovania tukov

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

• Zóna spaľovania sacharidov

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

Nastúpenie na stepper

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

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

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

Zostúpenie zo steppera

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

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

Pohyb steppera počas cvičenia

Váš stepper simuluje chôdzu po schodoch.

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

Zaťaženie svalové skupiny

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

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

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

Držanie tela

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

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

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

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

Strečingové cvičenia

Naťahovanie spodného vzpriamovača chrbtice (obr. L)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

Naťahovanie zadných stehenných svalov (obr. M)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

Naťahovanie hrudného svalstva (obr. N)

Variant 1

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

Variant 2

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

Dôležité: Zostaňte cca 5 sekúnd v tejto strečingovej polohe.

Naťahovanie krčného svalstva (obr. O)

Východisková poloha

1. Postavte sa rovno.

Konečná poloha

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

Mali by ste cítiť ťahanie v bočnej oblasti krku.

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

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

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

Naťahovanie predného stehenného svalstva (obr. P)

Východisková poloha

1. V rovnom postoji napnite brušné svaly.

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

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

Konečná poloha

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

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

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

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

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

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

Naťahovanie ohýbača bedier (obr. Q)

Východisková poloha

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

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

Konečná poloha

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

4. Predné koleno by nemalo presahovať cez špičky prstov.

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

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

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

Dôležité: Počas cvičenia udržiavajte rovný chrbát.

Naťahovanie vnútornej strany stehna (obr. R)

Východisková poloha

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

2. Ruky si voľne položte na boky.

Konečná poloha

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

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

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

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

Dôležité: Chrbát a panvu držte počas cvičenia rovno.

Cvičenia bez expanderov

Na stehná, lýtku a zadok (obr. S)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

2. Napnite sedacie a brušné svaly.

3. Chodidlami striedavo tlačte pedále výrobku smerom nadol.

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

Cvičenia s expandermi

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

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

Správne uchopenie

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

Cvičenia

Pre všetky nasledujúce cvičenia platí:

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

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

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

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

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

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

Na ruky a najmä ramená (obr. U)

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

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

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

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

Východisková poloha

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

Konečná poloha

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

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

Skladovanie, čistenie

Nezabúdajte, že pravidelná údržba a čistenie prispieva k bezpečnosti a zachovaniu výrobku. Pri nepoužívaní skladujte výrobok vždy v suchom, čistom stave a bez batérií pri izbovej teplote. Čistite iba vodou a následne utrite dosucha čistiacou handričkou. **DÔLEŽITÉ!** Výrobok nikdy nečistite ostrými čistiacimi prostriedkami.

Pokyny k likvidácii



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. Uchovávajúte obalový materiál mimo dosahu detí.



Škody na životnom prostredí nesprávnu 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

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

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

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

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

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

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

IAN: 373943_2104

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

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.

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



Sicherheitshinweise Gefahren für Kinder!

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

Lieferumfang (Abb. A)

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

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

Technische Daten

Maße:

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

Energieversorgung Computer:

1,5V  LR03, AAA

 Symbol für Gleichspannung



Maximale Belastbarkeit: 100 kg



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

2014/30/EU – EMV-Richtlinie

2011/65/EU – RoHS-Richtlinie



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
09/2021

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

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

Trainingsgerät Form A entspricht der DIN 32935.

Schrittbewegung

Es handelt sich bei diesem Stepper um eine abhängige Schrittbewegung.

Brems-Widerstandssystem

Es handelt sich bei diesem Stepper um ein geschwindigkeitsabhängiges System.

Bestimmungsgemäße Verwendung

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



Sicherheitshinweise Allgemeine Gefahr

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

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

Verbrennungsgefahr!

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

Gefahren durch falsches/übertriebenes Training!

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

Sachschäden!

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

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

Warnhinweise Batterien!

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

Gefahr!

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

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

Montage des Steppers

Schritt 1 (Abb. B)

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

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

Schritt 2 (Abb. C)

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

Hinweis: Achten Sie auf die korrekte Ausrichtung der Schraublöcher.

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

Schritt 3

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

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

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

Schritt 4 (Abb. F)

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

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

Schritt 5 (Abb. G)

1. Stecken Sie die Haltestangen in den Stepper.

Hinweis: Achten Sie auf die korrekte Ausrichtung der Schraublöcher.

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

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

Schritt 6 (Abb. H)

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

Schritt 7 (Abb. I)

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

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

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

Es besteht die Gefahr von Verletzungen oder Beschädigungen des Steppers.

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

Schritt 8 (Abb. J)

Beachten Sie die max. Strecklänge der Expander.

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

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

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

Höhe der Haltestange einstellen (Abb. K)

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

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

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

Halterung verwenden (Abb. K)

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

Stepper transportieren

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

Bedienung des Computers

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

Ein- und Ausschalten

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

Anzeige

In der oberen Zeile erscheint:

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

Modus auswählen

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

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

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

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

Trainingsziele vorgeben

Sie können ein oder mehrere Ziele vorgeben:

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

Anzeige zurücksetzen

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

Batterie auswechseln

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



Gefahr!

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

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

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

3. Stecken Sie den Computer wieder in die Halterung.

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

Trainingshinweise

Allgemeines

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

Zielsetzung

Durch entsprechendes Training lassen sich verschiedene Ziele realisieren:

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

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

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

Wer kann trainieren?

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

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

Hinweis!

Fehlerhaftes oder übertriebenes Training kann Ihre Gesundheit gefährden.

Belastung

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

Abwärmen/Entspannen

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

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

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

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

MHF = 220 – Ihr Lebensalter

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

Zonen

Regenerationszone = 50-60 % der MHF

Fettverbrennungszone = 60-70 % der MHF

Kohlenhydratverbrennungszone = 70-80 % der MHF

Anerobe Zone = 80-90 % der MHF

Warnzone = 90-100 % der MHF

• Regenerationszone/Gesundheitszone

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

• Fettverbrennungszone

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

• Kohlenhydratverbrennungszone

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

Das Aufsteigen auf den Stepper

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

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

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

Absteigen

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

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

Bewegung des Steppers während des Trainings

Ihr Stepper simuliert das Treppensteigen.

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

Belastete Muskelgruppen

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

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

Körperhaltung

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

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

Beim gleichmäßigen Steppen sollten die Pedalarmstopper nicht das Grundgestell berühren.

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

Dehnungsübungen

Dehnung des unteren Rückenstreckers (Abb. L)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Abb. M)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Dehnung der Brustmuskulatur (Abb. N)

Variante 1

Ausgangsposition

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

Endposition

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

Variante 2

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Dehnung der Nackenmuskulatur (Abb. O)

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich aufrecht hin.

Endposition

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

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

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Abb. P)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Dehnung des Hüftbeugers (Abb. Q) Ausgangsposition

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

Endposition

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

Wichtig: Lassen Sie den Rücken während der Übung gerade.

Dehnung der Oberschenkelinnen-seite (Abb. R)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

Übungen ohne Expander

Für Oberschenkel, Waden und Gesäß (Abb. S)

Ausgangsposition

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

Endposition

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

Übungen mit Expandern

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

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

Der richtige Griff

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

Die Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst eine Überlastung besteht.

Übungen

Für alle folgenden Übungen gilt:

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

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

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

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

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

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

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

Ausgangsposition

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

Endposition

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

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

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

Ausgangsposition

1. Stellen Sie sich mit den Füßen auf den Artikel.
2. Greifen Sie die Expander 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 Pedale des Artikels herunter.
5. Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Oberkörper aufrecht.
6. Ziehen Sie die Expander mit ausgestreckten Armen seitlich nach oben bis auf Schulterhöhe und senken Sie sie wieder ab. Die Handinnenflächen zeigen nach unten.
7. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungsdurchgängen.

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

Lagerung, Reinigung

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

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

Nur mit Wasser reinigen und anschließend mit einem Reinigungstuch trockenwischen.

WICHTIG! Nie mit scharfen Reinigungsmitteln reinigen.

Hinweise zur Entsorgung



Werfen Sie Ihren Artikel, wenn er ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie ihn einer fachgerechten Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.

Defekte oder verbrauchte Batterien/Akkus müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EG und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien/Akkus und/oder den Artikel über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.

Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder un erreichbar 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. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

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

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

IAN: 373943_2104

(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

