



www.lidl-service.com



SWING STEPPER

(GB) (CY)

SWING STEPPER

Instructions for use

(RO)

STEPPER SWING

Instrucțiunile de utilizare

(GR) (CY)

SWING-ΣΤΕΠΕΡ

Οδηγίες χρήσης

(HR)

SWING-STEPPER

Uputstvo za rukovanje

(BG)

СТЕПЕР

Ръководство за обслужване

(DE) (AT) (CH)

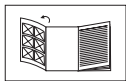
SWING-STEPPER

Bedienungsanleitung



IAN 24576

(GB) (HR) (RO) (BG) (GR)
(CY) (DE) (AT) (CH)



GB CY

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

HR

Prije čitanja otvorite stranicu sa slikama i upoznajte se sa svim funkcijama uređaja.

RO

Înainte să citiți, deschideți pagina cu imagini și după aceea familiarizați-vă cu toate funcțiunile aparatului.

BG

Разгънете страницата със схемите преди да я прочетете и се запознайте с всички функции на уреда.

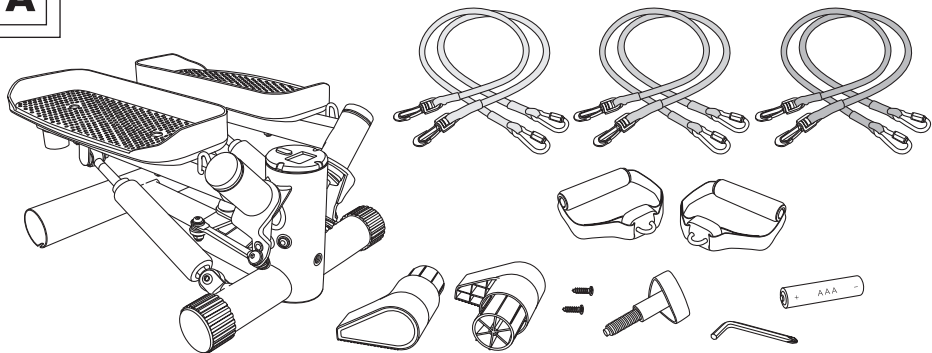
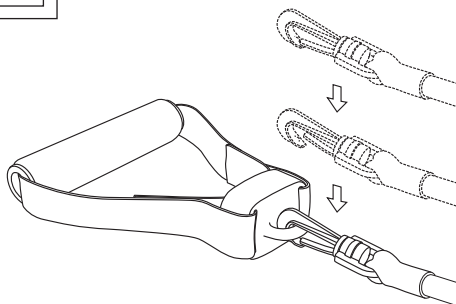
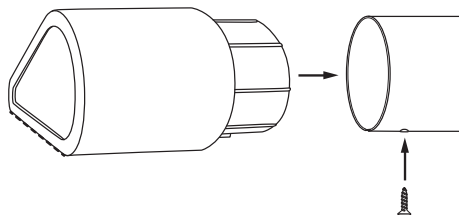
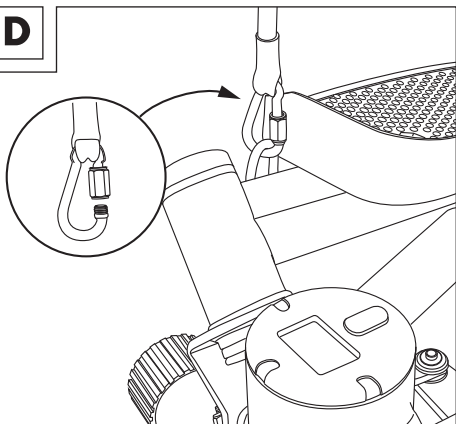
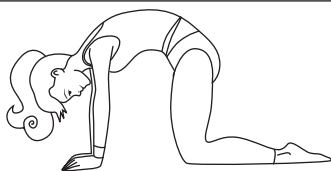
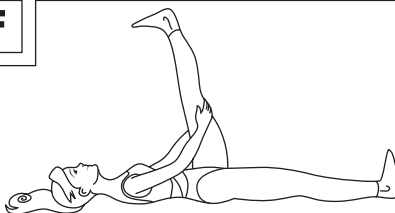
GR CY

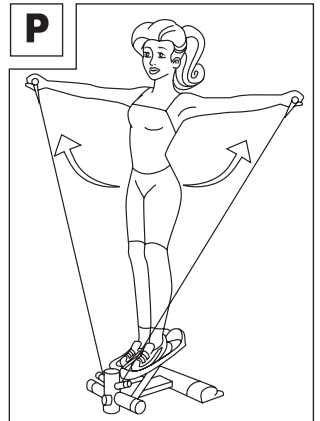
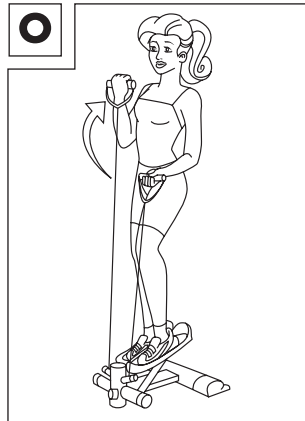
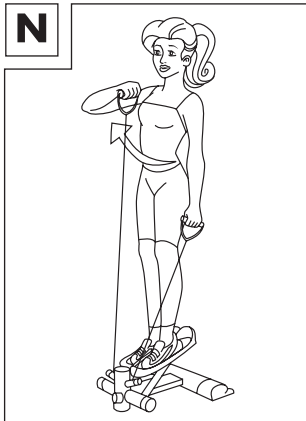
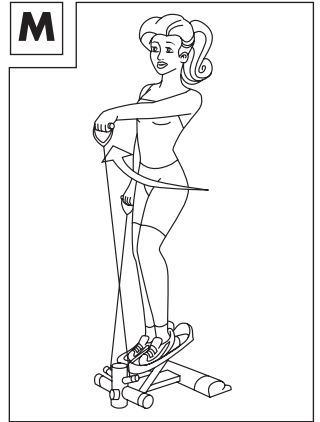
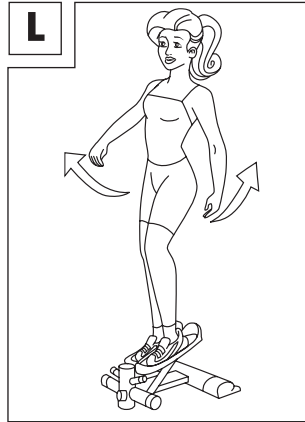
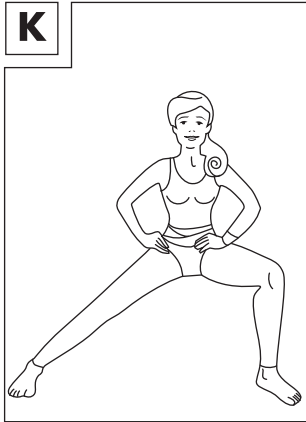
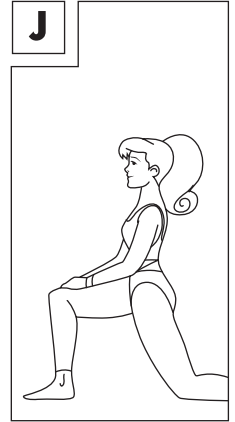
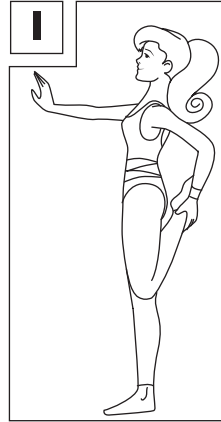
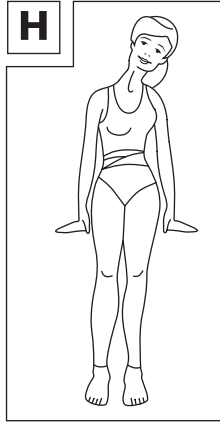
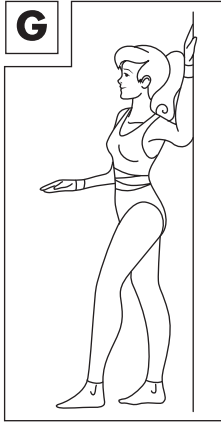
Ξεδιπλώστε πριν την ανάγνωση την πλευρά με τις απεικονίσεις και εξοικειωθείτε κατόπιν με όλες τις λειτουργίες της συσκευής.

DE AT CH

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

GB/CY	Instructions and Safety Notice	Page	06
HR	Sigurnosne upute i način korištenja	Strana	13
RO	Indicații privind utilizarea și siguranța	Pagina	20
BG	Указания за обслужване и безопасност	Страни	28
GR/CY	Οδηγίες λειτουργίας και ασφάλειας	Σελίδα	36
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	44

A**B****C****D****E****F**



GB CY

Scope of delivery	6
Technical Data	6
Intended use	6
Safety guidelines	6 - 7
Attach handles to the exercise bands	7
Assembling the stepper	7
Operating the computer	7 - 8
Training instructions	8 - 10
Stretching exercises	10
Exercises without bands	10
Exercises with bands	11
Care and maintenance	11
Information on disposal	11
Disposing of batteries	12
3 Years Warranty	12

RO

Pachetul de livrare	20
Date tehnice	20
Utilizare corespunzătoare	20
Indicații de siguranță	20 - 21
Fixarea mânerelor pe benzile de întindere	21
Montarea stepperului	21 - 22
Utilizarea computerului	22 - 23
Indicații de antrenament	23 - 24
Exerciții de întindere	24 - 25
Exerciții fără benzile de întindere	25
Exerciții cu benzi	25 - 26
Curățare și întreținere	26
Indicații pentru eliminare	26
Aruncarea bateriei	26
3 ani garanție	27

GR CY

Συσκευασία	36
Τεχνικά χαρακτηριστικά	36
Χρήση σύμφωνα με τις προδιαγραφές	36
Οδηγίες ασφάλειας	36 - 37
Στερέωση των λαβών στους εντατήρες	37
Συναρμολόγηση του στεπ	37 - 38
Λειτουργία του ηλεκτρονικού υπολογιστή	38 - 39
Υποδείξεις εξάσκησης	39 - 40
Ασκήσεις διατάσεων	41
Ασκήσεις χωρίς εντατήρες	41
Ασκήσεις με εντατήρες	42
Φροντίδα και συντήρηση	42
Υποδείξεις για απόρριψη	43
Απόρριψη μπαταριών	43
3 έτη εγγύηση	43

HR

Opseg isporuke	13
Tehnički podaci	13
Namjena	13
Sigurnosne upute	13 - 14
Pričvršćivanje držaka na poteznim trakama ..	14
Montaža stepera	14
Rukovanje s računalom	14 - 15
Upute za trening	15 - 17
Vježbe istezanja	17
Vježbe bez poteznih traka	17
Vježbe sa poteznim trakama	18
Njega i održavanje	18
Upute za zbrinjavanje	18
Zbrinjavanje baterije	18
3 godine jamstva	19

BG

Обем на доставката	28
Технически данни	28
Употреба по предназначение	28
Указания за безопасност	28 - 29
Закрепване на дръжките към ластичите	29
Монтиране на степера	29 - 30
Обслужване на компютъра	30
Указания за тренировките	31 - 32
Упражнения за разтягане (стречинг)	32 - 33
Упражнения без ластичи	33
Упражнения с ластичи	33 - 34
Грижи и поддръжка	34
Указания за отстраняване като отпадък	34
Отстраняване на батериите като отпадък ..	34
3 години гаранция	35

DE AT CH

Lieferumfang	44
Technische Daten	44
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	44
Sicherheitshinweise	44 - 45
Griffe an den Zugbändern befestigen	45
Montage des Steppers	45 - 46
Bedienung des Computers	46 - 47
Trainingshinweise	47 - 48
Dehnungsübungen	48 - 49
Übungen ohne Zugbänder	49
Übungen mit Zugbändern	49 - 50
Pflege und Wartung	50
Hinweise zur Entsorgung	50
Batterien entsorgen	51
3 Jahre Garantie	51



Congratulations! With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it. Carefully read the following operating instructions. Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

Scope of delivery (Fig. A)

- 1 x Swing Stepper
- 6 x Exercise bands (3 pairs) in different strengths (green: easy; grey: medium; black: difficult)
- 2 x Handle (1 pair)
- 2 x Plastic feet with seating
- 2 x Tapping screws
- 1 x Adjusting screw
- 1 x Allen key with Phillips screwdriver
- 1 x Battery (1 x 1.5 V, AAA)
- 1 x Instructions for use

Technical Data

Dimensions: ca. 52 x 24.5 x 52cm (L x H x D)

Weight: approx. 9,050g

Maximum user weight: 100kg

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

Energy supply: 1.5 V battery type AAA, LR 03

Force chart for training bands

Length in cm:	120	140	160
green - easy Force in N:	17	20	23
grey - medium Force in N:	22	28	34
black - difficult Force in N:	28	35	42

Step movements

The step movement on this stepper is dependent.

Brake resistance system

The system on this stepper is speed-dependent.

Intended use

The unit is exclusively suitable as an exerciser and only approved for assembly and use in the home.



Safety guidelines

General hazards

- Maximum user weight: The stepper is designed for a maximum body weight of 100kg.
- No adjusting mechanisms should protrude from the stepper that might impede the user's movements. The stepper should be set up in an area that provides enough space for your training. A space of at least 2 x 2m is necessary.
- Put the stepper on a level and horizontal surface so that it stands stable and doesn't "wobble" when you are training.
- Check that the exerciser is in good order and condition before each use. If not, do not use it. Defective parts must be replaced, otherwise function and safety will be impaired.
- Repairs may only be performed by authorised technicians.
- Only original spare parts may be used.
- You must wear trainers when using this apparatus.
- Children must not carry out cleaning and maintenance of the article.

Hazards for children!

- Make sure that the plastic film used for packaging does not become a death trap for children (danger of suffocation).
- Never let small children play with the battery. Serious damage to health can occur if it is swallowed.
- Keep children away from the pedals when you are training (danger of crushing).
- This equipment is not a toy. When not in use, please stow it away out of the reach of children.

Risk of burning!

- The hydraulic dampers become hot during training. Do not touch them, also not directly after the training session.

Dangers due to incorrect/ exaggerated training!

- Please observe all instructions given in the chapter "Training instructions".

Material damage!

- Oil might leak from the hydraulic dampers. To avoid soiling the floor or carpet, stand the exerciser on a level, anti-slip underlay.
- Prevent liquids from penetrating the computer. The delicate electronics could be damaged. Protect the computer from direct sunlight.
- Regularly check the tightness of all screws and nuts. Self-locking nuts cannot become loose through the vibrations. This feature can only be guaranteed when they have been tightened once. All self-locking nuts must be replaced should the stepper be taken apart [and reassembled].
- Remove the battery from the computer, should you not use the exerciser for a longer period. Otherwise it might leak and cause damage.

Attach handles to the exercise bands

The exercise band has two ends with different fittings. First take the end with the plastic hook and connect it to the loop on the handle (Fig. B).

Assembling the stepper

Step 1:

Plug both plastic feet in the tube on the rear side of the frame.

The seating faces the rear (Fig. C). To attach them insert a tapping screw into the pre-drilled hole on the underside of the frame.

Step 2:

The adjusting screw is turned into the thread on the front side of the stepper. You can adjust the height of the foot pads using this screw.

To increase the step height, turn the screw clockwise. To decrease the step height, turn the screw anti-clockwise.

Step 3:

Remove the computer from the stepper, by pulling it upwards. Place the supplied battery in the compartment in the underside of the computer. Observe correct polarity.

Connect the computer to the plug of the housing and place the computer back into the stepper. Make sure that the cables do not get caught.

Step 4:

Decide which pull strength you wish to use and attach the handles to the appropriate exercise bands. Attach the metal hooks to the loop on the stepper frame and screw the fastening on the hook tight (Fig. D).

Before each training session, check that the bands are securely attached and the hook is screwed shut.

Attention! The loops are exclusively designed for upward pulls and must not be stressed transversely. This could cause damage to the stepper or injury to the user.

Should you wish to train without the bands, remove the hooks from the loops in order to avoid a trip hazard. Check that all screws and nuts are securely tightened.

Operating the computer

The stepper complies with the accuracy class C, i.e. no warranty is given for the accuracy of the values displayed by the computer.

Switching on and off

The computer switches on automatically when you use the pedals and start training.

The computer switches off automatically if the stepper is not used for approx. 4 minutes.

Display

Appears in the upper line:

1. „STOP“, when training is interrupted
2. The number of steps per minute (computer estimate)

Select mode

The 4 modes are displayed in the lower line. Press the "MODE" button briefly in order to change from one mode to another.

1. „TMR“: Training time elapsed from 0:00 to 99:59
2. „REPS“: Number of steps of the present training session from 0 to 9999
3. „CAL“: calories* used from 0 to 9999
4. „TTR“: Number of training steps since inserting the battery from 0 to 9999

* The calculation is based on the pre-programmed standard values that can only serve as an approximate value. The calorie consumption by using the bands is not included in this consideration.

All training data can be displayed one after the other. Press the "MODE" button until the field "TMR" flashes. The display will automatically change from mode to mode every 5 seconds.

Enter training targets

You can enter one or more targets:

- Training duration (TMR)
 - Number of steps (REPS)
 - Calorie consumption (CAL)
1. Keep the "MODE" button pressed until "0:00 (TMR)" appears in the lower line and the first 0 flashes (approx. 7 seconds).
 2. In order to enter the duration of a training session; press the MODE button until the display shows the desired duration in minutes.
 3. After a couple of seconds, the display will show the next mode (REPS). Press the "MODE" button to set the number of steps (in steps of 10).
 4. The desired calorie consumption can be set in the next mode (CAL) (in steps of 10).
 5. Now you can start training. The computer counts the pre-set values down to zero.
 6. The computer will not continue counting for about 10 seconds when the pre-set target is reached. After that the computer begins at zero again.

Reset display

The display only shows zero when it is started for the first time. The computer continues counting from the point at which the last training session ended for all following sessions. To reset the display, press and hold the "MODE" button until all symbols appear at the same time. Remove the battery in order to reset the total number of training steps to zero (TTR).

Training instructions

General

See your doctor before starting training!

Setting targets

Different targets can be reached with the appropriate training:

- Improved general fitness
- Increased stamina
- Enhanced well-being

Training success depends mainly on the following points that we would like to call to your particular attention:

- Regular and sufficiently long training sessions
- Appropriate nutrition
- Monitoring the training success

Who can train?

If you have not done any sport for a long time, have heart, circulation or orthopaedic problems, take medication, or are pregnant, then you should consult your doctor before beginning training. Tell your doctor what kind of training apparatus you are planning to use. Let your doctor examine you to ascertain which training programmes are suitable for you. In the interest of safety, please take these operating instructions with you, so that your doctor can create an individual training programme for you.

Basically every physically healthy person, whether young or old, can begin training as long as he or she consulted a doctor beforehand.

Attention!

During the training sessions: incorrect or exaggerated training can harm your health.

Stress

Intensive training subjects the whole body to stress, not just the leg muscles.

The body, in particular the heart and circulation require time to adapt to the resulting differences caused by training. That is why it is important to increase the muscle stress slowly and make sure that you take breaks during and after each training session.

In other words, train in a performance range that doesn't over-exert and exhaust you. Listen to your body; stop training immediately when you feel unwell, become short of breath or feel dizzy. You are training correctly when you can carry on a conversation normally during training.

Cool down/relax

Just as important as a proper warm-up program is the cool down or relaxing phase. Stop your training session gradually; reduce the speed and exertion and do some easy stretching exercises. That calms your pulse and the body can regenerate better for further exercises.

The length of regeneration phases between the training sessions should match your fitness level. Avoid a too high training intensity, in order to prevent overexertion. Overexertion can cause health problems and even death. Stop training immediately when you are fatigued or feel faint.

In order to determine your personal training intensity you can calculate your approximate maximum heart rate (HRmax):

MHF = 220 - your age

Depending on the training target, there are 5 training zones, in which you can train based on your maximum heart rate.

Zones

Regeneration zone = 50-60% of MHF

Fatburning zone = 60-70% of MHF

Carbohydrate (carb)-burning zone = 70-80% of MHF

Anaerobe zone = 80-90% of MHF

Warning zone = 90-100% of MHF

• Regeneration zone/health zone

This training is adjusted to the basic fitness level. It consists of longer, slowly performed exercises. Especially suitable for beginners and/or people that have a low fitness level.

• Fatburning zone

Optimised for fat burning and strengthens the cardiovascular system (heart and circulation). Here the body burns proportionately the most kilojoules from fat. During training you should feel relaxed and be able to carry on a conversation.

• Carb-burning zone

Here more carbohydrates than fat are burned. The training is more strenuous but also much more effective.

Getting onto the stepper

Press one pedal down all the way with your foot so that the pedal arm rests on the stopper on the frame base.

Then step onto the foot pad of the lowered pedal arm. Place the other foot on the other foot pad that is diagonally raised.

Getting off the stepper

Standing on the stepper, press one pedal down all the way with your foot so that the pedal arm rests on the stopper on the frame base. Then take your foot off the diagonally raised foot pad and place it on the floor. Then place the foot that is on the lower foot pad onto the floor.

Moving the stepper during training sessions

Your stepper simulates the movements of climbing stairs. The swing effect means that the foot pads do not merely move up and down but also to the outer sides to the left and the right.

Working muscle groups

The exercises without the bands train mainly the leg and buttock muscles.

Exercises where you step and use the exercise bands strengthen the buttocks, legs, arms and the shoulder muscles.

Exercises where you don't use the stepper function but only use the bands, strengthen the arms and the shoulder muscles.

Posture

Take care that you are standing straight when you are exercising. In particular, make sure that the small of your back isn't 'hollow'.

The pedal arm stopper should not touch the base frame when your step movement is regular. So always make sure that you switch the weight from one leg to the other shortly before the pedal arm touches the stopper. It can help to swing your slightly bent arms in front of your upper body in your step rhythm.

Stretching exercises

Stretching the lower back extensor (Fig. E)

You are in the all-fours kneeling position.

Arch your back and then straighten it again, your buttocks must be raised. You should feel this in the back region. You are working the entire back extensor with this exercise.

Stretching the back thigh muscles (Fig. F)

Lie on the floor on your back and pull one thigh upwards with your foot flexed i.e. the foot is parallel to the floor and not extended and pointing to the ceiling. The other leg remains stretched and on the floor. You should feel this in the back of the thigh of the raised and pulled leg.

Change sides after 20-30 seconds. You are working the back thigh muscles and the buttocks with this exercise.

Stretching the chest muscles (Fig. G)

Place your left elbow and lower arm on a wall; upper arm and lower arm form a right angle. Now turn your body slightly away from the arm. Change sides after 20-30 seconds.

You are working the chest muscles and the delta muscle with this exercise.

Stretching the neck muscles (Fig. H)

While standing, lean your head to the shoulder on one side. At the same time pull the other shoulder down towards the floor. You should feel this exercise in the side of your neck.

Change sides after 20-30 seconds.

You are working the trapezius muscle (descending part) with this exercise.

Stretching the front thigh muscles (Fig. I)

Stand straight and tighten your tummy muscles and buttocks, so that your back stays straight (avoid hollow back). Keep the tension while you bend your leg at the knee to the back and grasp the ankle. Pull the foot towards your buttocks. Keep your knees parallel.

You should feel this exercise in the front of the bent leg.

Change sides after 20-30 seconds.

You are working the front thigh muscles with this exercise.

Stretching the hip flexor (Fig. J)

Kneel on the floor as depicted in figure J and move your pelvis/hips forwards towards the floor. Make sure that your back is straight and you are sitting upright. Hold the back knee and hip in one line and do not twist your pelvis. You should feel this exercise in the hip of the leg at the back.

Change sides after 20-30 seconds.

You are working the hip flexor muscles and the front thigh muscles with this exercise.

Stretching the inner thigh (Fig. K)

Stand with your legs quite far apart as depicted in figure K and bend one leg. Place your weight on the bent leg. The other leg is stretched – the foot stays on the floor. You should feel this exercise in the inside thigh muscle of the stretched leg.

Change sides after 20-30 seconds.

You are working the thigh flexor muscles with this exercise.

Exercises without bands

For thighs, calves and buttocks (Fig. L)

1. Move your arms naturally back and forth while your step – similar to when you run or climb stairs.
2. Gradually lift your arms higher.

Exercises with bands

Note on training with exercise bands!

The exercise band may only be stretched to 165cm as a maximum. Otherwise it could rip and injure the user.

The more you stretch the exercise band, the more strength you require.

The correct grip

Make sure that you always hold the handles horizontally when stretching the exercise bands. Do not bend your wrists otherwise they will become overstressed.

Exercises

The following applies to all exercises listed below:

- **Take the handles into your hands.**
- **Perform the movements in a controlled manner.**
- **Keep your arms muscles working, the band under tension at all times.**
- **Check that the fixtures of the rope hooks are fixed tight before each training session.**
- **The duration of each set of exercises should be adjusted to your personal fitness level. Split the exercises into several sets and rest between each set.**

We recommend performing 3 sets of each exercise with the duration of each repetition dependent on your fitness level.

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

1. Bend your left arm slightly and lift it away from your body up to approximately shoulder height and press down the right pedal.
2. Lower your left arm and lift your right arm while pressing down on the left pedal.

For arms and particularly shoulders (Fig. N)

1. Do not step.
2. Hold hands at hip height.
3. Pull the right handle towards your chin.
Keep the back of your hand facing upwards
4. Lower the left handle at the same time.
5. Then lift the left handle to your chin and lower the right handle.

For arms, legs, buttocks and particularly upper arms (Fig. O)

1. Hold your palms facing upwards.
2. Press your elbows firmly against your body.
3. Lower the right pedal and pull the rope upwards with your right arm.
4. Then lower the left pedal, pull your left arm upwards and lower your right arm.

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

1. Begin stepping.
2. While stepping lift your arms up sideways to shoulder height.
3. Allow your arms to fall again.

Variation: perform the exercise with your palms facing upwards.

Care and maintenance

Please remember that regular maintenance and cleaning contribute to the safety of your stepper and mean that you will enjoy using your stepper for a long time. Always store the product in a dry and clean room at normal temperature. **IMPORTANT!** Only clean with water and never use harsh detergents. Wipe dry after cleaning.

Information on disposal

Please dispose of packaging and product in an environmentally friendly way and according to the material type!

Dispose of the product through an authorised waste disposal company or your municipal authorities.

Please observe the currently applicable regulations.

Disposing of batteries

Batteries and rechargeable batteries must not be disposed of with domestic waste!
Each consumer is legally obliged to dispose of batteries and rechargeable batteries at a collection point of the municipality, town district or retailer.

This ensures that all batteries and rechargeable batteries are disposed of in an environmentally friendly way.



Pb

Batteries and rechargeable batteries that contain harmful substances bear this mark and the chemical symbols (Cd for cadmium, Hg for mercury, Pb for lead).

3 Years Warranty

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

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

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

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

IAN: 24576

GB Service Great Britain
Tel.: 0871 5000 720
(£ 0.10/Min.)
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

CY Service Cyprus
Tel.: 8009 4409
E-Mail: deltasport@lidl.com.cy

You can also find spare parts for your product at:
www.delta-sport.com, category Service - Lidl Spare Parts Service



Srdačno Vam čestitamo!

Vašom kupnjom odlučili ste se za vrlo kvalitetan proizvod. Upoznajte se s proizvodom prije montaže i prije prve upotrebe. Pročitajte pažljivo sljedeće upute za montažu i sigurnosne upute. Koristite proizvod samo kako je opisano i za navedenu namjenu. Sačuvajte dobro ove upute. Priložite bezuvjetno sve ove informacije, ako proizvod dajete drugoj osobi.

Opseg isporuke (slika A)

- 1 x Swing-steper
- 6 x poteznih traka (3 para) u različitim debljinama (zeleno: lagano, siva: srednje, crna: teško)
- 2 x drške (1 par)
- 2 x plastične noge s nosivom površinom
- 2 x vijka za lim
- 1 x podesivi vijak
- 1 x inbus ključ s križnim odvijačem
- 1 x baterija (1 x 1,5 V, AAA)
- 1 x uputstvo za rukovanje

Tehnički podaci

Dimenzije: cca. 52 x 24,5 x 52 cm (š x v x d)

Težina: cca. 9.050 g

Maksimalno opterećenje: 100 kg

Klasa uređaja: HC (za upotrebu u privatnim kućanstvima, točnost C) / nije prikladno za terapijske svrhe

Napajanje: 1,5 V tip baterije AAA, LR 03

Tablica snage traka za trening

Duljina rastezanja cm:	120	140	160
elena - lagano Sila u N:	17	20	23
siva - srednje Sila u N:	22	28	34
crna - teško Sila u N:	28	35	42

Pokretanje koracima

Kod stepera se radi o povezanim koracima.

Sistem kočenja otporom

Kod ovog stepera se radi o sistemu koji je uvjetovan razvojem brzine.

Namjena

Uređaj je isključivo prikladan kao sprava za treniranje i odobrena samo za postavu i korištenje u kućnom prostoru.



Sigurnosne upute

Opća opasnost

- Maksimalno opterećenje: stepper je dizajniran za maksimalnu tjelesnu težinu korisnika od 100 kg.
- Na stepperu ne smiju stajati nikakve naprave za podešavanje, koje mogu ometati kretanje korisnika.
Stepper se treba postavljati u prostoru u kojem se nalazi dovoljno mjesta za trening. Potrebna je najmanja površina od 2 x 2 m.
- Postavite stepper na ravnu i vodoravnu površinu, tako da za vrijeme treninga čvrsto stoji i da se ne „klima“.
- Provjerite uređaj prije svake upotrebe da li je u ispravnom stanju. Inače ga ne koristite. Defektni dijelovi se moraju zamijeniti, jer je inače ugrožena funkcija i sigurnost.
- Popravke smiju vršiti samo autorizirani stručnjaci.
- Smiju se koristiti samo originalni rezervni dijelovi.
- Proizvod se smije koristiti samo sa sportskom obućom na nogama!
- Čišćenje i održavanje proizvoda ne smiju obavljati djeca.

Opasnosti za djecu!

- Pazite na to da dijelovi pakiranja ne budu s mrtonosna zamka za djecu (opasnost od gušenja).
- Ne ostavljajte nikada malu djecu da se igraju s baterijom. Progutana može uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme.
- Držite djecu za vrijeme treninga daleko od pedala (opasnost od gnječenja).
- Uređaj nije dječja igračka. Ako se ne koristi, molimo Vas da ga spremite tako da je djeci nedostupan.

Opasnost od opekline!

- Hidraulički amortizeri su vrući tijekom treninga. Ne dodirujte ih ni kojem slučaju, čak ni odmah nakon treninga.

Opasnosti zbog krivog/ prekomjernog treninga!

- Bezuvjetno uvažavajte sve upute u poglavlju „Upute za trening“.

Materijalna šteta!

- Zbog propuštanja na hidrauličnim amortizerima može izlaziti ulje. Da bi se izbjeglo prljanje poda ili tepiha, stavite uređaj na ravnu podlogu, koja se ne kliže.
- Spriječite da tekućina uđe u računalo. Osjetljiva elektronika se može oštetiti. Zaštitite računalo od direktnih sunčevih zraka.
- Redovito provjeravajte da li vijci i matice čvrsto sjede. Samoosiguravajuće matice se ne mogu olabaviti kod vibracije. To svojstvo je garantirano samo ako se jedanput uvrnu. Ako se stepper jednom rastavi, moraju se sve samoosiguravajuće matice zamijeniti novima.
- Ako uređaj duže vremena ne koristite, izvadite bateriju iz računala, jer ove inače mogu iscuriti i prouzročiti materijalnu štetu.

Pričvršćivanje držaka na poteznim trakama

Potezna traka ima dva kraja sa dva različita zatvarača. Najprije uzmite kraj s plastičnom kukom i spojite ga s predviđenom ušicom na dršci (slika B).

Montaža steppera

1. korak:

Utaknite obje plastične noge u cijev na stražnjem dijelu postolja.

Nosive površine pokazuju prema natrag (slika C). Za pričvršćivanje uvrne se po jedan vijak za lim u rupu na donjoj strani postolja.

2. korak:

Vijak za podešavanje uvrne se u navoj na prednjem dijelu steppera. Uz pomoć ovog vijka možete prilagoditi visinu uspona na površini gazišta. Da bi visinu uspona povišili, okrenite vijak za podešavanje u smjeru kretanja kazaljke na satu.

Da bi visinu uspona snizili, okrenite vijak za podešavanje u smjeru protivnom od kretanja kazaljke na satu.

3. korak:

Uklonite računalo iz steppera, tako da ga povučete prema gore. Umetnite priloženu bateriju u odgovarajući pretinac na donjoj strani računala. Pri tome pazite na ispravne polove. Spojite računalo s utikačem kućišta i opet ga umetnite. Pri tome pazite da se ne uklješti kabel.

4. korak:

Odlučite se koje potezne trake želite i pričvrstite drške na odgovarajućim trakama. Zakvačite metalne kuke u petlju na kućištu steppera i čvrsto uvrnite zatvarač na kuki (slika D).

Provjerite prije treninga, da li su potezne trake sigurno montirane i da li je kuka sigurno uvrnuta.

Oprez! Petlje su isključivo dizajnirane za opterećenje vučenja prema gore i ne smiju se bočno opteretiti. Postoji opasnost od ozljeda ili oštećenja na stepperu.

Ako ne trenirate sa poteznim trakama, otkvačite ih iz petlja, kako bi izbjegli opasnost od spoticanja. Provjerite, da li su svi vijci i matice čvrsto uvrnuti.

Rukovanje s računalom

Stepper odgovara klasi točnosti C, tj. ne postoji zahtjev za točnost prikaza na računalu.

Uključivanje i isključivanje

Dok počnete s treningom ili pokrenete pedale, računalo se automatski uključi. Ako stepper ne radi cca. 4 minute, računalo se automatski isključuje.

Prikaz

U prvom redu se pojavi:

1. „STOP“, ako je trening prekinut
2. Broj koraka na minutu (ekstrapolacija)

Izabiranje modusa

4 modusa se prikazuju u donjem redu. Kratko pritisnite tipku MODE, kako bi prelazili iz jednog modusa u slijedeći.

1. „TMR“: dosadašnje vrijeme treninga od 0:00 do 99:59
2. „REPS“: broj koraka aktualne jedinice treninga od 0 do 9999
3. „CAL“: potrošene kalorije* od 0 do 9999
4. „TTR“: broj koraka treninga od umetanja baterije od 0 do 9999

* Proračun se temelji na unaprijed programiranih standardnih vrijednosti, koje mogu poslužiti samo kao približna vrijednost. Potrošnja kalorija za vrijeme korištenja poteznih traka se ne uzima u obzir.

Možete vidjeti sve podatke treninga, jedan po jedan. U tu svrhu pritisnite tipku „MODE“ tako često, do god ne zatreperi polje „TMR“. Prikaz se automatski mijenja svakih 5 sekundi iz modusa prema modusu.

Definiranje ciljeva treninga

Možete definirati jedan ili više ciljeva:

- trajanje treninga (TMR)
 - broj koraka (REPS)
 - potrošnja kalorija (CAL)
1. Držite tipku MODE pritisnuto tako dugo, do god se u donjem redu ne pojavi „0:00 (TMR)“ i prva 0 žmigava (cca. 7 sek.).
 2. Kako bi definirali trajanje treninga, pritisnite tipku MODE tako često, dok god se ne prikaže željeno trajanje u minutama.
 3. Nakon nekoliko sekunda na prikazu se pojava slijedeći modus (REPS). Pritisnite tipku MODE, kako bi namjestili broj koraka, u koracima po 10.
 4. Željenu potrošnju kalorija možete namjestiti u slijedećem modusu (CAL) u koracima po 10.
 5. Sada možete početi s treningom. Računalo broji namještene vrijednosti prema dolje do nule.
 6. Nakon što je postignut namješteni cilj, računalo ne broji dalje cca. 10 sekundi. A onda računalo počinje od nule.

Prikaz metnuti natrag

Samo kod prvog uzimanja u pogon, prikaz je postavljen na nulu. Kod svih slijedećih jedinica treninga, računalo počinje dalje računati na točki na kojoj je bila završena zadnja vježba. Za vraćanje prikaza, pritisnite i držite tipku MODE pritisnuto tako dugo, dok se istovremeno pokažu svi simboli. Da bi ukupni broj koraka treninga (TTR) vratili natrag, odstranite bateriju.

Upute za trening

Općenito

Prije početka treninga, trebali biste konzultirati svog liječnika/liječnicu!

Stavljanje cilja

Pomoću odgovarajućeg treninga mogu se ostvariti različiti ciljevi:

- Poboljšanje tjelesne forme
- Povećanje izdržljivosti
- Bolje osjećanje

Uspjeh treninga u velikoj mjeri ovisi o sljedećim točkama, na koje Vas želimo osobito potaknuti:

- Redoviti i dovoljno dugi trening
- Odgovarajuća prehrana
- Kontrola uspjeha treninga

Tko može trenirati?

Ako se dulje vrijeme niste bavili športom, ili ako imate probleme srčanog i krvožilnog sustava ili ortopedske probleme, ako uzimate lijekove ili postoji trudnoća, trebali biste prije početka vježbanja kontaktirati svog liječnika/svoju liječnicu. Priopćite mu/joj, kakav uređaj za vježbanje namjeravate koristiti. Podvrgnite se kontroli, kako biste saznali koji su programi vježbanja prikladni za Vas. Uzmite sa sobom, za svaki slučaj, ove upute za korištenje, kako bi liječnik s Vama mogao izraditi individualni program vježbanja.

U biti može svaka fizički zdrava osoba, mlada ili stara, početi s fitness treningom, ako je prije toga razgovarala s liječnikom.

Uputa!

Za vrijeme treninga: neispravan ili prekomjeran trening može ugroziti vaše zdravlje.

Opterećenje

Intenzivni trening obuhvaća cijelo tijelo, a ne samo mišiće nogu.

Tijelu, pogotovo srcu i krvotoku je potrebno vrijeme za prilagođavanje za promjene koje proizlaze iz treninga. Iz tog razloga je važno, da se polako povećava opterećenje i da obratite pozornost na određene pauze za vrijeme i nakon treninga.

Znači trenirajte tako da se ne prenaprežete. Slušajte na svoje tijelo, zaustavite odmah trening ako se ne osjećate dobro, ako imadete otežano disanje ili osjetite vrtoglavicu.

Vi trenirate ispravno, ako se za vrijeme treninga možete normalno razgovarati.

Hlađenje/opuštanje

Isto tako važno kao pravilni program zagrijavanja je hlađenje i opuštanje. Završavajte trening postepeno, smanjujte tempo i napor i pravite lagane vježbe istezanja, dok ste napustili spravu. Na taj način se Vaš puls usporuje i tijelo se može bolje regenerirati za daljnje opterećenje.

Trajanje razdoblja oporavka između jedinica treninga treba se temeljiti na vašem stanju fitnessa.

Izbjegavajte pretjerani intenzitet treninga, kako bi izbjegli pretjerani trening. Preveliko naprezanje može uzrokovati zdravstvene probleme i dovesti do smrti. Kod umora ili ako se osjećate slabi, morate odmah prestati s treningom.

Da biste saznali individualni intenzitet vježbanja, možete pomoću sljedećeg računa saznati svoju približnu maksimalnu frekvenciju srca (MHF):

$MHF = 220 - \text{Vaša životna dob}$

Ovisno o cilju vježbanja, postoji 5 vježbovni zona unutar kojih možete vježbati, oslonjeni na svoju maksimalnu frekvenciju srca.

Zone

Zona regeneracije = 50-60 % od MHF

Zona sagorijevanja masti = 60-70 % od MHF

Zona sagorijevanja ugljikohidrata = 70-80 % od MHF

Anerobna zona = 80-90 % od MHF

Upozoravajuća zona = 90-100 % od MHF

• Zona regeneracije/zona zdravlja

Ovaj trening je usmjeren prema osnovnoj kondiciji. Sastoji se od dužih, sporih vježbi izdržljivosti opterećenja. Posebno pogodan za početnike i/ili ljudi slabe kondicije.

• Zona sagorijevanja masti

Optimirano za sagorijevanje masti, trening služi jačanju kardiovaskularnog sustava. Ovdje tijelo sagorijeva razmjerno najviše kilojoula iz masti. Za vrijeme treninga trebate se osjećati opušteno i tako da možete normalno razgovarati.

• Zona sagorijevanja ugljikohidrata

Ovdje se sagorijeva više ugljikohidrata nego masti. Trening je naporniji, ali i učinkovitiji.

Penjanje na stepper

Pritisnite 1 pedalu s nogom skroz prema dolje, tako da ručica pedale sa svojim čepom leži na osnovnom kućištu.

Onda se popnite s nogom na gazište kod kojega je pedala spuštена prema dolje. Zatim stavite drugu nogu na drugo gazište, koje stoji koso prema gore.

Silaženje

Stojeći na stepperu pritisnite jedno gazište potpuno prema dolje, tako da čep ručice pedale leži na osnovnom kućištu.

Zatim skinite nogu sa gazišta, koje stoji koso prema gore i stavite je na pod. Poslije toga skinite nogu sa gazišta, koje stoji prema dolje.

Gibanje steppera za vrijeme treninga

Vaš stepper simulira penjanje stepenicama. Kroz swing efekt, pomiču se gazišta ne samo gore i dolje, nego se nižu na vanjsku stranu na lijevo i na desno.

Opterećena grupa mišića

Kod vježbi bez potezne trake treniraju se uglavnom mišići nogu i stražnjice. Vježbe u kojima se gibate sa stepperom i poteznim trakama, jačaju se mišići stražnjice, nogu, ruku i ramena.

Vježbe u kojima se ne gibate stepperom, ali radite sa poteznim trakama, jačaju se mišići ruku i ramena.

Držanje tijela

Treba se paziti nato, da za vrijeme treninga držite tijelo ravno. Morate izbjegavati stvaranje šupljine na leđima.

Kod ravnomjernog gibanja na stepperu čep ručice pedale ne smije dodirivati osnovno kućište. Dakle, uvijek neposredno prije dodirivanja promijenite opterećenje s jedne noge na drugu. Može biti također korisno ako se vaše ruke lagano savijene nižu u ritmu gornjeg dijela tijela.

Vježbe istezanja

Istezanje donjeg leđnog rastezača (slika E)

Vi ste nalazite na koljenima četveronoške. Savinite leđa kao grba mačke, stražnjica se ne smije nasloniti. Istezanje bi trebali osjetiti u predjelu leđa. Tako naprežete cijelog leđnog rastezača tijekom ove vježbe.

Istezanje stražnjih mišića bedra (slika F)

Legnite lijevo na leđa i povucite jednu nogu na bedru prema gore, pri tome su prsti usmjereni prema dolje.

Zadnja noga ostaje ispružena i drži kontakt s podom. Istezanje bi trebali osjetiti na stražnjoj strani bedra noge koja je podignuta prema gore.

Promijenite stranu nakon 20-30 sekundi. Naprežete stražnje mišiće bedra i stražnjice.

Istezanje mišića grudiju (slika G)

Položite lakat i podlakticu na zid, pri tome čine nadlaktica i podlaktica pravi kut. Okrenite sada lagano gornji dio tijela dalje od ruke.

Nakon 20-30 sekundi promijenite stranu.

U ovoj vježbi naprežete prsne mišiće i Delta mišiće.

Istezanje vratnih mišića (slika H)

Sagnite glavu na jednu stranu u smjeru ramena. Pri tome drugo rame vuče istovremeno u smjeru poda. Istezanje se treba osjetiti u bočnom dijelu vrata.

Nakon 20-30 sekundi promijenite stranu.

Kod ove vježbe opterećujete mišića trapeziusa (silazni dio).

Istezanje prednjih mišića bedra (slika I)

Postavite se uspravno i zategnite čvrsto trbušne mišiće i stražnjicu, kako bi izbjegli šupljinu na leđima. Držite napetost za vrijeme dok hvatate jedan gležanj i vučete ga prama stražnjici.

Pri tome držite noge paralelno. Istezanje bi trebali osjetiti na prednjoj strani bedra u savijenoj nozi. Nakon 20-30 sekundi promijenite stranu. Naprežete prednje mišiće bedra.

Istezanje flexora kukova (slika J)

Kleknite na pod kao što je prikazano i pomaknite zdjelicu ili kukove prema naprijed u smjeru poda. Pazite na ravna, uspravna leđa.

Držite stražnje koljeno i kuk u jednoj liniji i ne okrećite zdjelicu prema van. Istezanje bi trebali osjetiti u predjelu kuka stražnje noge.

Nakon 20-30 sekundi promijenite stranu.

Opterećujete mišiće koji pregibaju bokove i prednji mišić bedra.

Istezanje mišića unutarnje strane bedra (slika K)

Postavite se kao što je prikazano u raskorak i savijte jednu nogu, tako da tjelesna težina leži na savijenoj nozi.

Druga noga je ispružena - noga ostaje na podu.

Istezanje bi trebali osjetiti na unutarnjoj strani bedara na ispruženoj nozi.

Nakon 20-30 sekundi promijenite stranu.

Opterećujete mišiće koji privlače bedra.

Vježbe bez poteznih traka

Za bedra, potkoljenu i stražnjicu (slika L)

1. Pokrećite svoje ruke za vrijeme vježbi na stepperu, sasihv prirodno, naprijed i natrag - kao kod hodanja ili penjanja na stepenicama.
2. Dižite ruke postepeno nešto više.

Vježbe sa poteznim trakama

Napomena za vježbanje sa poteznim trakama! Traka se može rastegnuti maksimalno do 165 cm. Inače se može oštetiti i ozlijediti korisnika.

Što više vučete traku, to Vam je potrebno više snage.

Ispravno hvatanje

Uvjerite se da drške uvijek držite vodoravno dok vučete potezne trake.

Nemojte savijati ručne zglobove, jer inače nastaje preopterećenje.

Vježbe

Za sve slijedeće vježbe vrijedi:

- **Uzmite drške u ruke.**
- **Izvodite pokrete kontrolirano.**
- **Držite ruke pod napetošću.**
- **Prije svakog treninga sa poteznim trakama provjerite, da li su vijčani spojevi kuka užadi čvrsto zatvoreni.**
- **Trajanje stavki vježbe trebalo bi se orijentirati prema stupnju Vaše osobne kondicije. Podijelite vježbe u više stavaka i napravite stanku između pojedinih stavaka.**

Mi preporučujemo po jednoj vježbi 3 stavke; broj ponavljanja orijentira se prema stanju Vaše kondicije.

Za ruke, ramena, noge i stražnjicu (sl. M)

1. Podignite lijevu ruku prema gore pod laganim kutem ispred tijela do otprilike u visinu ramena i nagazite desnu pedal.
2. Spustite lijevu ruku i podignite desnu te nagazite lijevu pedal.

Za ruke, a posebno za ramena (sl. N)

1. Nemojte stepati.
2. Držite šake u visini kukova.
3. Desnu ručku povucite u smjeru brade. Nadlanice šaka pokazuju prema gore.
4. Istodobno spustite lijevu ručku prema dolje.
5. Podignite zatim lijevu ručku prema bradi i spustite desnu prema dolje.

Za ruke, noge, stražnjicu i posebno za nadlaktice (sl. O)

1. Dlanovi pokazuju prema gore.
2. Laktove čvrsto pritisnite o tijelo.
3. Spustite desnu pedal u desnom rukom povucite užu prema gore.
4. Spustite zatim lijevu pedal, povucite lijevu ruku prema gore i spustite desnu ruku.

Za leđa, ramena, prsa, noge i stražnjicu (sl. P)

1. Počnite sa stepanjem.
2. Prilikom stepanja podignite ruke u visini ramena, držeći pritom ruke sa strane.
3. Ponovno pustite ruke da padnu.

Varijacija: radite vježbu sa dlanovima okrenutim prema gore.

Njega i održavanje

Molimo da nikada ne zaboravite da redovito održavanje i čišćenje pridonosi sigurnosti i održavanju artikla. Artikl pohranite uvijek čist i suh u temperiranoj prostoriji.

VAŽNO! Čistite samo s vodom, nikada s oštrim sredstvima za čišćenje. Zatim osušite čistom krpom.

Upute za zbrinjavanje

Milimo da pakiranje i artikl zbrinete neškodljivo za okoliš i prema vrstili Zbrinite artikl preko ovlaštenog poduzeća za zbrinjavanje otpada ili preko vaše komunalne uprave. Pridržavajte se aktualnih važećih propisa.

Zbrinjavanje baterije

Baterije i punjive baterije ne smiju dospjeti u kućno smeće! Svaki potrošač je zakonski obavezan da preda natrag baterije i punjive baterije kod komunalnih sabirnih mjesta, u četvrti ili u trgovini. Na taj način sve baterije i punjive baterije se mogu zbrinuti na ekološki prihvatljiv način.



Pb

Baterije i punjive baterije sadrže štetne tvari, koje su označene ovim znakovima i kemijskim simbolima (Cd za kadmij, Hg za živu, Pb za olovo).

3 godine jamstva

Proizvod je izrađen uz veliku brižljivost i pod stalnom kontrolom. Za ovaj proizvod dobivate tri godine jamstva od kupovnog datuma.

Molimo, račun dobro pospremite.

Jamstvo važi samo za greške na materijalu ili greške nastale kod proizvodnje i prestaje važiti kod zloupotrebe ili nestručnog rukovanja.

Vaša zakonska prava neće biti ograničena zbog ovog jamstva, naročito pravo na jamčenje.

U slučaju reklamacija obratite se na ispod navedeni kontakt servisne službe ili nam pošaljite e-mail. Naši djelatnici će što je moguće brže s Vama dogovoriti daljnju proceduru. U svakom slučaju savjetovat ćemo Vas osobno.

Jamstveni period se ne produžuje u slučaju popravka koji se izvedu na temelju zakonskog jamstva ili kulantnosti. To vrijedi isto i za izmijenjene i popravljene dijelove.

Nakon isteka jamstva za izvršene popravke se uzima novčana naknada.

IAN: 24576

 Servis Hrvatska

Tel.: 0800 777 999

E-Mail: deltasport@lidl.hr

Rezervne dijelove za Vaš proizvod naći ćete i na:
www.delta-sport.com, rubrika servis – servis rezervnih dijelova
Lidl

Izjava o sukladnosti za ovaj proizvod dostupna je na internet stranici www.lidl.hr.



Felicitări!

Prin intermediul achiziției dumneavoastră ați cumpărat un produs de calitate. Înainte de montare și punere în funcțiune trebuie să vă familiarizați cu produsul. Citiți cu atenție următoarele instrucțiuni de montare și indicații de siguranță. Utilizați produsul conform descrierii și în scopul pentru a care a fost creat. Păstrați cu grijă aceste instrucțiuni. În cazul în care produsul este dat unei persoane terțe acesta trebuie să conțină toată documentația

Pachetul de livrare (fig.A)

- 1 x Stepper Swing
- 6 x Benzi de întindere (3 perechi) de diferite grosimi (verde: ușor, gri: mediu, negru: greu)
- 2 x Mânere (1 pereche)
- 2 x Picioare din plastic cu postament
- 2 x Șuruburi tablă
- 1 x Șuruburi de reglare
- 1 x Cheie imbus cu șurubelniță în cruce
- 1 x Baterie (1 x 1,5 V, AAA)
- 1 x Instrucțiunile de utilizare

Date tehnice

Dimensiuni: cca. 52 x 24,5 x 52 cm (lățime x înălțime x adâncime)
 Greutate: aprox. 9.050 g
 Sarcina maximă: 100 kg
 Clasa aparatului: HC (pentru uz casnic privat, exactitate C) / nu este destinat antrenamentului terapeutic
 Alimentare cu energie: 1,5 V tip baterie AAA, LR 03

Tabel cu forțe pentru benzile de antrenament

Lungime de întindere cm:	120	140	160
verde - ușor Forța în N:	17	20	23
gri - mediu Forța în N:	22	28	34

negru - greu Forța în N:	28	35	42
-----------------------------	----	----	----

Mișcare pași

În cazul stepper-ului este vorba despre o mișcare de pași interdependentă.

Sistem de rezistență la frânare

În cazul acestui stepper este vorba despre un sistem dependent de viteză.

Utilizare corespunzătoare

Aparatul este destinat exclusiv antrenamentului și este aprobat doar pentru instalarea și utilizare în interiorul casei.



Indicații de siguranță

Pericol general

- Sarcina maximă: Stepperul este creat pentru un utilizator cu o greutate corporală de maxim 100 kg.
- Pe stepper nu trebuie să se afle alte dispozitive de reglare care ar putea împiedica mișcarea utilizatorului. Stepperul trebuie instalat într-o încăpere unde există suficient loc pentru antrenament. Este necesară o suprafață de minim 2 x 2 m.
- Poziționați stepperul pe o suprafață plană și dreaptă, pentru ca în timpul antrenamentului să aibă o poziție fixă și să nu se "răstoarne".
- Înainte de fiecare utilizare verificați starea impecabilă a aparatului. Nu îl utilizați în caz contrar. Componentele defecte nu trebuie schimbate deoarece funcționalitatea și siguranța pot fi influențate.
- Reparațiile trebuie efectuate doar de personalul autorizat.
- Se recomandă doar utilizarea componentelor originale.
- Articoul trebuie folosit doar cu încălțăminte sport.
- Curățarea și întreținerea nu trebuie executate de către copii.

Pericole pentru copii!

- Aveți grijă că folia ambalajului reprezintă un pericol de moarte pentru copii (pericol de sufocare).
- Nu lăsați niciodată copii mici să se joace cu bateria. Înghițirea acesteia poate pune în pericol grav sănătatea.
- Țineți copii la distanță de pedale în timpul antrenamentului (pericol de strivire).
- Aparatul nu este o jucărie. Dacă acesta nu este utilizat, depozitați-l astfel încât să nu fie accesibil copiilor.

Pericol de ardere!

- Amortizorul hidraulic se încinge în timpul antrenamentului. Nu îl atingeți, nici direct după antrenament.

Pericol cauzat de antrenamentul greșit/exagerat!

- Respectați toate indicațiile din capitoul "Indicații de antrenament".

Daune materiale!

- Datorită scurgerilor de la amortizorul hidraulic, pot apărea pete de ulei. Pentru a preveni murdărirea podelei sau a covorului, așezați aparatul pe o suprafață plană, rezistentă la alunecare.
- Evitați ca lichidul să intre în contact cu computerul. Sistemul electronic sensibil ar putea fi deteriorat. Protejați computerul de acțiunea directă a razelor solare.
- Verificați în mod regulat poziția stabilă a tuturor șuruburilor și piulițelor. Piulițele cu stringer automată se pot desface datorită vibrațiilor. Această caracteristică este garantată doar la o singură strângere. Dacă stepperul este demontat, aceste piulițe trebuie înlocuite cu unele noi.
- Dacă nu utilizați aparatul pe o durată de timp îndelungă, scoateți bateria din computer, în caz contrar se poate scurge și poate cauza daune.

Fixarea mânerelor pe benzile de întindere

Banda de întindere are două capete cu două tipuri de închidere diferite. Luați mai întâi capătul cu cârligul din plastic și prindeți mânerul de acesta (fig. B).

Montarea stepperului

Pasul 1:

Introduceți ambele picioare din plastic în țevile din partea din spate a cadrului. Postamentul trebuie să indice în jos (fig. C). Pentru fixare se înfiletează câte un șurub pentru tablă în gaura prevăzută din partea de jos a cadrului.

Pasul 2:

Șurubul de reglare se înfiletează în partea frontală a stepperului.

Cu ajutorul acestui șurub puteți regla înălțimea suprafeței de călcare.

Pentru a mări înălțimea suprafeței de călcat, rotiți șurubul de reglare în sens invers acelor ceasornicului. Pentru a reduce înălțimea suprafeței, rotiți șurubul de reglare în sens invers acelor ceasornicului.

Pasul 3:

Scoateți computerul din stepper trăgându-l în sus. Așezați bateria livrată în compartimentul corespunzător din partea de jos a computerului. Aveți grijă la polaritate.

Conectați calculatorul cu stecherul carcasei și așezați-l din nou. Aveți grijă ca cablul să nu se prindă.

Pasul 4:

Decideți ce grosime a benzilor de întindere doriți să utilizați și fixați mânerul pe benzile respective. Prindeți mânerul din metal în orificiul de pe cadrul stepperului și înșurubați închiderea pe cârlig (fig. D). Verificați înainte de antrenament dacă benzile de întindere sunt montate sigur și dacă cârligele sunt înșurubate sigur.

Atenție! Orificiile sunt destinate exclusiv sarcinilor de întindere în sus și nu trebuie suprasolicitate. Există pericolul de rănire sau de deteriorare a stepperului. Atunci când nu vă antrenați cu benzile de întindere, scoateți-le din orificii pentru a evita pericolul de împiedicare. Verificați dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse sigur.

Utilizarea computerului

Stepperul corespunde clasei de exactitate C, ceea ce înseamnă că nu există nicio pretenție referitoare la exactitatea afișajului de pe computer.

Pornire și oprire

Atunci când începeți antrenamentul respectiv când acționați pedala computerul pornește automat. Dacă stepperul nu este apăsat timp de cca. 4 minute, computerul se oprește automat.

Afișaj

Pe rândul superior apare:

1. „STOP”, atunci când antrenamentul este întrerupt
2. Numărul de pași pe minut (calculare aproximativă)

Selectarea modului

Cele 4 moduri sunt afișate în rândul de jos. Apăsați scurt pe tasta MODE pentru a trece dintr-un mod în altul.

1. „TMR”: durata de antrenament de la 0:00 până la 99:59
2. „REPS”: Numărul de pași din unitatea de antrenament actuală de la 0 până la 9999
3. „CAL”: caloriile arse* de la 0 până la 9999
4. „TTR”: Numărul de pași de antrenament de la introducerea bateriei de la 0 până la 9999

* Calcularea se referă la valorile standard preprogramate, care servesc doar ca valoare orientativă. Consumul de calorii prin utilizarea benzilor de întindere nu se ia în considerare.

Se pot afișa toate datele de antrenament una după alta. Apăsați tasta „MODE” atât de des până când câmpul „TMR” iluminează intermitent. Afișajul se schimbă automat la fiecare 5 minute de la un mod la altul.

Introducerea obiectivelor de antrenament

Puteți alege unul sau mai multe obiective:

- Durata antrenamentului (TMR)
 - Numărul pașilor (REPS)
 - Consumul de calorii (CAL)
1. Țineți apăsată tasta MODE atâta timp până când pe rândul de jos apare „0:00 (TMR)” și primul 0 iluminează intermitent (cca. 7 sec.).
 2. Pentru a introduce durata de antrenament, apăsați tasta MODE atât de des până când se afișează durata dorită în minute.
 3. După câteva secunde pe afișaj apare următorul mod (REPS). Apăsați tasta MODE-Taste pentru a regla numărul de pași în pași de câte 10.
 4. Consumul dorit de calorii poate fi reglat din următorul mod (CAL) în 10 pași.
 5. Acum puteți începe antrenamentul. Computerul numără valorile presetate de la zero.
 6. După ce obiectivul setat este atins, computerul nu mai numără pentru aprox. 10 secunde. Apoi computerul începe de la zero.

Resetarea afișajului

La prima punere în funcțiune afișajul este la zero. Pentru toate celelalte unități de antrenament computerul începe imediat numărătoare, după terminarea ultimului antrenament.

Pentru resetarea afișajului țineți apăsată tasta MODE până când vedeți toate simbolurile în același timp. Pentru a reseta la numărul total de pași de antrenament (TTR), scoateți bateria.

Indicații de antrenament

Generalități

Înainte de a începe antrenamentul, trebuie să vă consultați medicul!

Stabilirea obiectivelor

Prin intermediul unui training corespunzător se îndeplinesc următoarele obiective:

- Îmbunătățirea stării generale
- Creșterea rezistenței
- Un sentiment de bunăstare

Rezultatul antrenamentului depinde în principal de următoarele elemente, pe care vi le prezentăm în continuare:

- Antrenament regulat și suficient
- Alimentație corespunzătoare
- Controlul rezultatului antrenamentului

Cine se poate antrena?

Dacă nu ați făcut sport un timp îndelungat, dacă suferiți de afecțiuni cardiace, circulatorii sau ortopedice, dacă luați medicamente sau sunteți însărcinată, consultați medicul înainte de începerea antrenamentului. Informați medicul cu privire la aparatul de antrenament pe care doriți să-l utilizați. Faceți un control pentru a afla ce tipuri de programe de antrenament sunt adecvate pentru dvs. Pentru siguranță, luați la dvs. manualul de utilizare, astfel încât medicul să poată întocmi împreună cu dvs. un program de antrenament individual.

În principiu fiecare om sănătos, indiferent dacă este tânăr sau bătrân, poate începe antrenamentul de fitness în măsura în care a consultat în prealabil medicul.

Indicație! Un antrenament realizat eronat sau exagerat vă poate pune în pericol sănătatea.

Solicitarea

Un antrenament intensiv vă solicită tot corpul nu doar musculatura picioarelor. Corpul în special inima și sistemul circulatoriu au nevoie de timp de adaptare pentru modificările survenite în timpul antrenamentului. Din acest motiv este important, să creșteți treptat solicitarea și să aveți grijă la pauzele corespunzătoare în timpul antrenamentului și după antrenament.

Antrenați-vă în limita capacităților dumneavoastră încercând să nu vă suprasolicitați. Ascultați-vă corpul; încheiați imediat antrenamentul dacă nu vă simțiți în regulă, aveți dificultăți de respirație sau senzație de amețeală.

Vă antrenați corect atunci când vă simțiți bine în timpul antrenamentului.

Detensionarea/relaxarea

La fel de importantă ca și încălzirea este detensionarea respectiv relaxarea.

Terminați antrenamentul treptat; reduceți ritmul și dificultatea și efectuați ușoare exerciții de întindere după ce ați părăsit aparatul.

Astfel pulsul dumneavoastră se liniștește ușor și corpul se poate regenera mai bine pentru alte solicitări.

Durata etapelor de regenerare dintre unitățile de antrenament trebuie să fie orientată în funcție de forma dumneavoastră fizică. Evitați un antrenament cu o intensitate foarte ridicată, pentru a preveni suprasolicitarea. Suprasolicitarea poate cauza probleme de sănătate și poate duce și la moarte. În cazul epuizării sau a sentimentelor de oboseală antrenamentul trebuie întrerupt imediat.

Pentru a determina intensitatea individuală a antrenamentului vă puteți calcula pulsul maxim aproximativ (MHF) cu ajutorul următoarei formule:

$MHF = 220 - \text{vârsta dvs.}$

În funcție de obiectivul antrenamentului există 5 zone de antrenament, în cadrul cărora vă puteți antrena la pulsul dvs. maxim.

Zone

Zona de regenerare = 50-60 % din MHF

Zona de ardere a calorilor = 60-70 % din MHF

Zona de ardere a carbohidraților = 70-80 % din MHF

Zona anerobă = 80-90 % din MHF

Zona de avertizare = 90-100 % din MHF

• Zona de regenerare/zona de sănătate

Acest antrenament este focalizat în funcție de condiția de bază. Constă din solicitări lungi, lente. Este recomandat începătorilor sau/și persoanelor cu o condiție fizică mai slabă.

• Zona de ardere a grăsimilor

Este optimă pentru arderea grăsimilor, are ca scop întărirea sistemului circulatoriu. Astfel corpul arde majoritatea kilojulilor din grăsime. În timpul antrenamentului trebuie să vă simțiți relaxat și să vă puteți distra.

• Zona de ardere a carbohidraților

Aici se ard mai mult carbohidrați decât grăsime. Antrenamentul este mai solicitant dar și mai eficient.

Pășirea pe stepper

Apăsați o pedală cu piciorul în jos, astfel încât brațul pedalei să fie cu opritorul pe podea. Apoi așezați piciorul pe suprafața de călcare a brațului pedalei coborâte. Așezați celălalt picior pe cealaltă suprafață de călcare care se află în sus.

Coborârea

Apăsați pe stepper în jos, astfel încât opritorul pedalei să fie pe cadrul de bază. Apoi luați piciorul de pe suprafața de călcare care se află poziționată în sus și așezați-l pe podea. Apoi luați piciorul de pe cealaltă pedală care se află în jos.

Mișcarea stepperului în timpul antrenamentului

Stepperul dumneavoastră simulează urcarea scârilor. Prin intermediul efectului Swing suprafețele de călcare se mișcă nu doar înainte și înapoi ci și în laterale la stânga și la dreapta.

Grupele de mușchi solicitate

În cazul exercițiilor fără benzile de închidere se antrenează în principal musculatura picioarelor și a posteriorului.

Exercițiile în care utilizați stepperul și benzile de întindere, tonifică posteriorul, picioarele, brațele și musculatura umerilor. Exercițiile la care nu pedalați dar utilizați benzile de întindere, tonifică musculatura brațelor și a umerilor.

Poziția corpului

Trebuie să aveți grija ca corpul dumneavoastră să stea drept în timpul antrenamentului. Evitați formarea lordozei.

În cazul exercițiilor pe stepper opritorul pedalei nu trebuie să atingă cadrul de bază. Deci înainte de a aplica greutatea trebuie să vă mișcați de pe un picior pe altul. Vă poate fi de ajutor mișcarea lentă a brațelor în contratimp în ritmul stepperului pe lângă trunchi.

Exerciții de întindere

Întinderea spatelui (fig. E)

Vă aflați în patru labe. Spatele se îndoaie până când se obține o curbă, posteriorul nu trebuie lăsat în jos.

Întinderea trebuie să o simțiți în zona spatelui. Vă solicitați tot spatele în acest exercițiu.

Întinderea musculaturii pulpei superioare din spate (fig. F)

Așezați-vă pe spate pe podea și ridicați piciorul de la coapsă, în timp ce degetele se află cu fața în jos.

Celălalt picior rămâne întins și se menține contactul cu podeaua. Întinderea trebuie să o simțiți pe porțiunea din spate a pulpei Superioare.

Schimbați la 20-30 de secunde partea. Solicitați musculatura zonei din spate a coapsei și musculatura posteriorului.

Întinderea musculaturii stomacului (fig. G)

Așezați-vă cotul și antebrațul pe un perete, brațul formează un unghi drept. Rotiți acum ușor corpul pe lângă bra. Schimbați după 20-30 de secunde partea. În acest exercițiu solicitați musculatura pieptului și mușchiul deltoid.

Întinderea musculaturii gâtului (fig. H)

Aplecați capul spre laterala umărului. Celălalt umăr se va mișca în același timp către podea. Întinderea trebuie simțită în zona gâtului pe lateral. Schimbați după 20-30 de secunde partea. În acest exercițiu solicitați musculatura gâtului (treptat).

Întinderea musculaturii superioare a coapsei (fig. I)

Așezați-vă în poziție dreaptă și relaxați-vă musculatura stomacului și a posteriorului pentru a evita lordoza. Mențineți-vă încordarea în timp ce vă țineți de glezna piciorului și trageți de posterior. Țineți picioarele paralele. Întinderea trebuie simțită pe partea frontală a musculaturii coapsei piciorului îndoit. Schimbați piciorul după 20-30 de secunde. Solicitați partea frontală a musculaturii coapsei.

Întinderea flexiei șoldului (fig. J)

Îngenuncheați așa cum este prezentat în imagine pe podea și împingeți șoldurile în față în direcția podea. Aveți grijă la poziția dreaptă, perpendiculară a spatelui. Țineți partea din spate a genunchiului și șoldurile într-o poziție liniară dreaptă și nu rotiți trunchiul. Extinderea trebuie resimțită în zona șoldurilor pe partea din spate a piciorului.

Schimbați după 20-30 de secunde partea. Solicitați musculatura șoldului și partea frontală a musculaturii coapsei.

Întinderea părții dorsale a musculaturii coapsei (fig. K)

Așezați-vă ca în imagine cu picioarele depărtate și îndoii un picior în timp ce vă lăsați greutatea corpului pe piciorul îndoit. Celălalt picior se va întinde – piciorul rămâne pe podea. Întinderea trebuie resimțită pe partea dorsală a pulpei superioare a piciorului întins. Schimbați după 20-30 de secunde partea. Solicitați musculatura coapsei.

Exerciții fără benzile de întindere

Pentru coapse, pulpe și posterior (fig. L)

1. Mișcați-vă brațele înainte și înapoi în timp ce exersați pe stepper normal – la fel ca în timpul alergării sau a urcării scării.
2. Ridicați treptat brațele în sus.

Exerciții cu benzi

Indicații pentru antrenamentul cu benzile de întindere! Banda de întindere poate fi întinsă până la maxim 165 cm. În caz contrar aceasta se poate deteriora și poate răni utilizatorul.

Cu cât trageți mai mult de bandă cu atât mai multă putere trebuie să utilizați.

Mânerul corect

Aveți grijă ca mânerul să fie întotdeauna drept în timpul extensiei benzilor. Nu îndoii încheietura mâinii, deoarece aceasta va fi solicitată.

Exerciții

Este valabil pentru toate exercițiile:

- Luați mânerul în mână.
- Efectuați toate mișcările în mod controlat.
- Țineți brațele sub tensiune.
- Înainte de fiecare antrenament cu benzile controlați dacă prinderile de cârlige sunt fixe.
- Durata seturilor de exerciții trebuie adaptată formei dvs. fizice. Împărțiți exercițiile în mai multe seturi și faceți pauze între seturile individuale.

Recomandăm câte 3 seturi de repetări pentru fiecare exercițiu, durata repetărilor orientându-se în funcție de forma dvs. fizică.

Pentru brațe, umeri, picioare și șezut (Fig. M)

1. Ridicați brațul stâng ușor îndoit în fața corpului până aproximativ la înălțimea umărului și apăsați pedala dreaptă.
2. Coborâți brațul stâng și ridicați-l pe cel drept și apăsați pedala stângă.

Pentru brațe și în special pentru umeri (Fig. N)

1. Nu faceți mișcări de step.
2. Țineți mâinile la nivelul șoldurilor.
3. Trageți mânerul drept către bărbie.
Dosul palmei trebuie să fie orientat în sus.
4. Împingeți concomitent mânerul stâng în jos.
5. Ridicați apoi mânerul stâng spre bărbie și coborâți-l pe cel drept.

Pentru brațe, picioare, șezut și în special partea superioară a brațelor (Fig. O)

1. Podul palmelor este orientat în sus.
2. Presați ferm coatele contra corpului.
3. Coborâți pedala dreaptă și trageți în sus cablul cu brațul drept.
4. Coborâți apoi pedala stângă, trageți brațul stâng în sus și coborâți brațul drept.

Pentru spate, umeri, piept, picioare și șezut (Fig. P)

1. Începeți mișcarea de step.
2. În timpul acesta, ridicați brațele lateral până la nivelul umerilor.
3. Lăsați din nou brațele în jos.

Variație: Executați exercițiul cu palmele orientate în sus.

Curățare și întreținere

Vă rugăm să nu uitați niciodată că o întreținere și curățare regulată asigură siguranța și menținerea articolului. Articolul trebuie depozitat în stare uscată și curată într-o încăpere cu temperatură moderată.

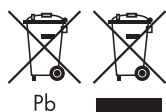
IMPORTANT! A se curăța doar cu apă, a nu se curăța cu agenți de curățare abrazivi. Apoi se șterge cu o lăvelă uscată.

Indicații pentru eliminare

Ambalajul și articolul trebuie eliminate și sortate conform regulilor de protecție ale mediului înconjurător! Aruncați articolul la un punct de colectare autorizat sau la administrația locală comună. Respectați prevederile legale în vigoare.

Aruncarea bateriei

Bateriile și acumulatorii nu trebuie aruncate la gunoier menajer! Fiecare consumator este obligat din punct de vedere legal să predea bateriile sau acumulatorii la un punct de colectare local al comunității sau administrației locale sau în comerț. Toate bateriile și acumulatorii trebuie aruncate pentru a proteja mediul înconjurător.



Bateriile și acumulatorii care conțin substanțe dăunătoare sunt marcate prin aceste simboluri și simboluri chimice (Cd

pentru cadmiu, Hg pentru hidrargir, Pb pentru plumb).

3 ani garanție

Acest articol a fost produs cu o atenție mare și un control atent. Pentru acest articol primiți o garanție de trei ani de la data achiziționării. Vă rugăm să păstrați bonul de casă. Garanția este valabilă doar pentru defectele materiale și din fabrică și este anulată în cazul utilizării necorespunzătoare sau defectuoase.

Drepturile dumneavoastră legale, în special drepturile de garanție nu sunt limitate prin intermediul acestei garanții. Pentru orice reclamații vă rugăm să ne contactați la linia noastră telefonică Service-Hotline, menționată mai jos sau adresați-ne un e-mail. Angajații noștri de service vor coordona împreună cu dumneavoastră cât mai repede posibil, procedura de urmat.

Vă vom consilia în orice caz, personal. Perioada garanției nu se poate prelungi datorită reparațiilor realizate în perioada garanției, a garanției legale sau a unui comportament culant. Acest lucru este valabil și pentru piesele înlocuite sau reparate. După expirarea perioadei de garanție toate reparațiile necesare se realizează contra cost.

IAN: 24576

 Service România

Tel.: 0800896637

E-Mail: deltasport@lidl.ro

Piese de schimb pentru produsul dumneavoastră le găsiți pe: www.delta-sport.com, Rubrica Service - Piese de schimb Lidl



Поздравления! С покупката си Вие избрахте един висококачествен продукт. Преди монтирането и първата употреба се запознайте с продукта. Прочетете внимателно следващото ръководство за монтаж и указанията за безопасност. Използвайте продукта само съобразно описанието и за посочените области на приложение. Съхранявайте грижливо ръководството. При предоставяне на продукта на трето лице му предайте също и цялата документация.

Обем на доставката (фиг. А)

- 1 x степер
- 6 x ластика (3 чифта) с различна дебелина
(зелена: лека, сива: средна,
черна: висока)
- 2 x дръжки (1 чифт)
- 2 x пластмасови крака с опорна повърхност
- 2 x самонарязващи винта
- 1 x регулиращ винт
- 1 x шестограмен ключ с кръстата отвертка
- 1 x батерия (1 x 1,5 V, AAA)
- 1 x ръководство за обслужване

Технически данни

Размери: ок. 52 x 24,5 x 52 cm (Ш x В x Д)
Тегло: ок. 9.050 g
Максимално натоварване: 100 kg
Клас на уреда: НС (за домашна употреба, точност С) / не е предвиден за терапевтични тренировки
Захранване: 1.5 V батерия тип AAA, LR 03

Тренировъчен уред от клас Н

Дължина на разтягане см:	120	140	160
зелена - лека Сила в нютони:	17	20	23
сива - средна Сила в нютони:	22	28	34
черна - висока Сила в нютони:	28	35	42

Движение наподобяващо ходене

При степенът се касае за зависещо от ходенето движение.

Спираща система със съпротивление

При този степен се касае за система зависеща от скоростта.

Употреба по предназначение

Уредът е предназначен за тренировки и е одобрен само за монтиране и употреба в дома.



Указания за безопасност

Общи рискове

- Максимално натоварване: Степерът е предназначен за максимално тегло на потребителя от 100 kg.
- Не бива да са издадени напред регулиращи механизми на степера, които могат да възпрепятстват движенията на потребителя. Степерът следва да се инсталира в зона, осигуряваща достатъчно пространство за тренировка. Необходима е площ от минимум 2 x 2 m.
- Разположете степера върху равна и хоризонтална основа, за да е стабилен по време на тренировка и да не се „клатушка“.
- Преди всяка употреба проверявайте техническата изправност на уреда. В противен случай не го използвайте. Дефектните части да се подменят, в противен случай се нарушава функцията и безопасността.
- Ремонтът да се извършва само от оторизиран персонал.
- Да се използват само оригинални резервни части.
- Продуктът може да се използва само със спортни обувки!
- Почистването и поддръжката да не се извършват от деца.

Опасности за деца!

- Уверете се, че опаковъчното фолио не застрашава живота на децата (опасност от задушаване).
- Никога не оставяйте малки деца да играят с батерията. Поглъщането може да доведе до сериозни здравословни проблеми.
- Дръжте децата по време на тренировка далече от педалите (опасност от премазване).
- Уредът не е играчка. Ако не се използва, моля, съхранявайте го така, че да не е достъпен за деца.

Опасност от изгаряне!

- Хидравличните амортизатори са загряват по време на тренировка. Не ги докосвайте в никакъв случай, включително и непосредствено след тренировка.

Опасности поради неправилна/ продължителна тренировка!

- Задължително съблюдавайте всички инструкции в глава „Указания за тренировките“.

Материални щети!

- Поради теч от хидравличните амортизатори може да излезе масло. За да се избегне замърсяване на пода или килима, поставете уреда върху равна, нехлъзгава повърхност.
- Не допускайте проникване на течност в компютъра. Това може да повреди чувствителната електроника. Пазете компютъра от пряка слънчева светлина.
- Редовно проверявайте здравината на слобката на всички винтове и гайки. Самозадържащите гайки не могат да разхлържат от вибрациите. Този качество обаче се гарантира при еднократно затягане. Ако степерът се разглоби, всички самозадържащи гайки следва да бъдат подменени с нови.
- Когато не използвате уреда продължително време, извадете батерията от компютъра, в противен случай тя може да изтече и да предизвика повреда.

Закрепване на дръжките към ластиците

Ластикът има два края с два различни заключващи механизма. Хванете първо края с пластмасовата кука и я свържете с халката, предвидена на дръжката (фиг. В).

Монтиране на степера

Стъпка 1:

Поставете двата пластмасови крака в тръбата от задната страна на рамката. Опорната повърхност сочи назад (фиг. С). За фиксирането се завива по един самонарязащ винт в предварително пробития отвор от долната страна на рамката.

Стъпка 2:

Регулиращия винт се завинтва в резбата от предната част на степера. С помощта на този винт може да регулирате височината на стъпалата.

За увеличаване височината на стъпалото, завъртете регулиращия винт по посока на часовниковата стрелка. За намаляване височината на стъпалото, завъртете регулиращия винт обратно на часовниковата стрелка.

Стъпка 3:

Извадете компютъра от степера, като го изтеглите нагоре. Поставете доставената батерия в съответното отделение от долната страна на компютъра. Съблюдавайте правилната полярност.

Свържете компютъра с щепсела на корпуса и го поставете отново. Внимавайте да не притиснете кабела.

Стъпка 4:

Решете каква сила на опън искате да използване и закрепете дръжките към съответните ластици. Закачете металната кука в халката на рамката на степера и затегнете здраво заключващия механизъм към куката (фиг. D). Преди тренировка се уверете, че ластиците са монтирани безопасно и куката е завинтена стабилно.

Внимание! Халките са ориентирани за натоварване на опън само нагоре и не бива да се натоварват напречно. Съществува опасност от нараняване или повреда на степера.

Когато не тренирате с ластичите, ги извадете от халките, за да избегнете опасност от препъване. Проверете дали всички винтове и гайки са затегнати надеждно.

Обслужване на компютъра

Степерът съответства на клас точност C, т.е. не съществува претенция за точност на показанието на компютъра.

Включване / Изключване

Когато започнете тренировката или задействате педалите, компютърът се включва автоматично. Ако степерът не се използва ок. 4 минути, компютърът се изключва автоматично.

Показание

В най-горния ред се отчита:

1. „STOP“ при прекъсване на тренировката
2. броят на стъпките на минута (приблизително изчисление)

Избиране на режим

Четири режима се отчитат в най-долния ред. Натиснете за кратко бутон MODE, за да преминете от един режим към следващия.

1. „TMR“: досегашно време на тренировката от 0:00 до 99:59
2. „REPS“: брой стъпки на текущата тренировъчна единица от 0 до 9999
3. „CAL“: изразходени калории* от 0 до 9999
4. „TTR“: брой тренировъчни стъпки от поставянето на батерията от 0 до 9999

*Изчислението се основава на предварително програмирани стандартни стойности, които могат да служат само като ориентировъчни. Разходът на калории при използване на ластичите не се взема предвид.

Можете да проследите последователното отчитане на тренировъчните данни. За целта натиснете бутон „MODE“, докато започне да мига полето „TMR“. Индикацията се сменя автоматично на всеки 5 секунди за всеки отделен режим.

Задаване на тренировъчните цели

Можете да зададете една или повече цели:

- продължителност на тренировката (TMR)
 - брой на стъпките (REPS)
 - разход на калории (CAL)
1. Задръжте бутон MODE натиснат дотогава, докато в най-долния ред се появи „0:00 (TMR)“ и първата 0 започне да мига (ок. 7 сек.).
 2. За да зададете продължителност на тренировката, натиснете бутон MODE дотогава, докато на дисплея се отчете необходимата продължителност в минути.
 3. След няколко секунди дисплеят показва следващия режим (REPS). Натиснете бутон MODE, за да настроите броя на стъпките, серия по 10 стъпки.
 4. В следващия режим (CAL) можете да настроите желаните разход на калории в серия по 10 стъпки.
 5. Сега можете да започнете тренировката. Компютърът отброява предварително зададените стойности до нула.
 6. При постигане на предварително настроената цел, компютърът не отброява за ок. 10 секунди. След това започва отброяването от нула.

Нулиране на показанието

Само при първото пускане в действие показанието е на нула. При всички следващи тренировъчни единици компютърът започва отброяването от стойностите при приключване на последната Ви тренировка. За нулиране на показанието задръжте бутон MODE натиснат дотогава, докато всички символи се виждат едновременно. За нулиране на общия брой тренировъчни стъпки (TTR) отстранете батерията.

Указания за тренировките

Общо

Преди да започнете да тренирате, се свържете с Вашия лекар/ Вашата лекарка!

Поставяне на цели

Чрез съответна тренировка могат да се постигнат различни цели:

- подобряване на цялостната кондиция
- повишаване на издръжливостта
- по-добър тонус

Резултатът от тренировките зависи до голяма степен от следните фактори, които Ви съветваме да съблюдавате:

- редовни и достатъчно продължителни тренировки
- подходящо хранене
- контрол на резултата от тренировките

Кой може да тренира?

Ако не сте спортували продължително време, имате проблеми със сърцето, кръвообращението или ортопедични проблеми, приемате медикаменти или е налице бременност, трябва преди да започнете с тренировките да се консултирате с Вашият лекар. Споделете с него, какъв тренировъчен уред възнамерявате да използвате. Подложете се на преглед, за да установите, кои тренировъчни програми са подходящи за Вас. За всеки случай носете със себе си това ръководство за употреба, за да може лекарят заедно с Вас да изготви индивидуална тренировъчна програма.

По принцип всеки физически здрав човек, млад или стар, може да започне с фитнес тренировките, ако предварително се е консултирал с лекар.

Указание!

По време на тренировката: неправилната или продължителната тренировка може да застраши здравето Ви.

Натоварване

Интензивната тренировка натоварва цялото тяло, не само на мускулатурата на краката. За тялото, най-вече сърцето и кръвообращението, е необходимо време за адаптация към промените в резултат на тренировката.

По тази причина е важно натоварването да се увеличава бавно и да се спазват подходящи паузи по време и след тренировката. Тренирайте в диапазон, в който не изразходвате много сили. Слушайте тялото си, незабавно преустановете тренировката, ако не се чувствате добре, имате задух или световъртеж.

Вие тренирате правилно, ако по време на натоварването можете да общувате нормално.

Охлаждане/Релаксация

Точно толкова важно както програмата за правилно загряване е и охлаждането или релаксацията.

Приключвайте тренировките постепенно, намалявайте темпото и усилието и след като слезете от уреда, завършете с упражнения за разтягане. Така пулсът бавно се успокоява и тялото може да се възстанови по-добре за следващо натоварване. Продължителността на възстановителните фази между тренировъчните единици следва да е в зависимост от физическата Ви кондиция. Избягвайте много висока интензивност на тренировките, за да предотвратите претоварване. Прекомерните усилия могат да предизвикат здравословни проблеми и да доведат до смърт. При умора или слабост незабавно преустановете тренировката.

За да определите индивидуалната интензивност на тренировката, можете посредством следната формула да изчислите Вашият максимален сърдечен ритъм (МСП). $MCP=220 - \text{възрастта Ви}$

В зависимост от целта на тренировката съществуват 5 зони за трениране, които можете да тренирате, основавайки се на Вашият максимален пулс.

Зони

Зона на регенерация = 50-60 % от МНФ

Зона на изгаряне на мазнините = 60-70 % от МНФ

Зона на изгаряне на въглехидратите = 70-80 % от МНФ

Анаеробна зона = 80-90 % от МНФ

Предупредителна зона = 90-100 % от МНФ

• Зона на регенерация /

Здравословна зона

Тази тренировка е насочена към основната кондиция. Тя се състои от по-дълги упражнения за издръжливост, които се изпълняват бавно. Особено подходяща е за начинаещи и/или лица със слаба физическа подготовка.

• Зона на изгаряне на мазнините

Оптимизирана за изгаряне на мазнините, тази тренировка служи за укрепване на сърдечно-съдовата система. В случая тялото изгаря пропорционално най-много килоджаули от мазнини. По време на тренировката трябва да чувствате отпускане и да можете да общувате.

• Зона на изгаряне на въглехидратите

При тази тренировка се изгарят повече въглехидрати отколкото мазнини, тя е по-напрегната, но и с по-голям ефект.

Качване върху степера

Натиснете единия педал с крак изцяло надолу, така че рамото му със стопера да застане върху рамата. След това стъпете с крак върху стъпалото на спуснатото надолу рамо на педала. Поставете другия крак върху другото, вертикално изправено стъпало.

Слизане

Изправени върху степера, натиснете едно от стъпалата изцяло надолу, така че стоперът на рамото на педала да застане върху рамата. Повдигнете крак от вертикално изправеното стъпало и стъпете с него на пода. След това свалете крака от стоящото надолу стъпало.

Движение на степера по време на тренировка

Вашият степер симулира качване по стълби. Чрез суинг ефекта (люлка) стъпалата се движат не само нагоре и надолу, но и се наклоняват към външните страни наляво и надясно.

Натоварвани мускулни групи

При упражненията без ластик се тренира основно мускулатурата на краката и седалището.

Упражненията, при които изпълнявате стъпки и работите с ластичите, укрепват седалището, краката, ръцете и мускулатурата на раменете.

Упражненията, при които не изпълнявате стъпки, но работите с ластичите, укрепват мускулатурата на ръцете и раменете Ви.

Положение на тялото

По време на тренировка дръжте тялото изправено. Задължително избягвайте хлътване на гърба. При равномерно изпълняване на стъпките стоперите на рамената на педалите не бива да докосват рамата. Винаги малко преди изправяне сменяйте натоварването от единия крак на другия. Полезно е, ако движите ръцете си леко присвити пред торса в ритъма на стъпките.

Упражнения за разтягане (стречинг)

Стречинг на долния разтегателен мускул на гърба (фиг. Е)

Застанете на колене и се опрете на ръце. Извийте гърба нагоре като котка, тазът не бива да е отпуснат.

Трябва да усетите разтягане в зоната на гърба. При това упражнение Вие натоварвате целия разтегателен мускул на гърба.

Стречинг на задните бедрени мускули (фиг. F)

Легнете по гръб на пода и повдигнете единия крак, като го държите за бедрото, пръстите на крака сочат надолу.

Другият крак остава изпънат и не се отделя от пода. Трябва да усетите разтягане в задната страна на повдигнатото бедро.

След 20-30 секунди сменете страната. Вие натоварвате задните бедрени и седалищните мускули.

Стречинг на гръдните мускули (фиг. G)

Опрете лакътя и подлакътницата на стената, при това мишницата и подлакътницата образуват прав ъгъл. Завъртете торса леко от ръката. След 20-30 секунди сменете страната.

При това упражнение Вие натоварвате гръдните мускули и делтоидния мускул.

Стречинг на мускулите на тила (фиг. H)

В стоеж наклонете главата странично в посока рамото.

Същевременно другото рамо се отпуска по посока пода. Трябва да усетите разтягане в страничната зона на тила.

След 20-30 секунди сменете страната.

При това упражнение Вие натоварвате трапецовидния мускул (низходяща част).

Стречинг на предните бедрени мускули (фиг. I)

Застанете в изправено положение и стегнете мускулите на корема и седалището, за да избегнете хлътване н гърба.

Задръжте напрежението, докато хванете глезена и го изтеглите към седалището.

При това дръжте краката успоредни.

Трябва да усетите разтягане в предната страна на бедрото на свития крак.

След 20-30 секунди сменете страната.

Вие натоварвате предните бедрени мускули.

Стречинг на тазобедрения флексор (фиг. J)

Коленичете на пода, както е представено и изтласкайте таза или ханша напред по посока пода. Съблюдавайте гърбът да е изправен. Задръжте задното коляно и ханша в една линия и не въртете таза. Трябва да усетите разтягане в бедрото на задния крак.

След 20-30 секунди сменете страната.

Вие натоварвате тазобедрените флексори и предните бедрени мускули.

Стречинг на вътрешната страна на бедрото (фиг. K)

Застанете в широк разкряк, както е представено и свийте единия крак, при което тежестта на тялото пада върху свития крак. Другият крак се изпълва – стъпалото не се отделя от пода. Трябва да усетите разтягане от вътрешната страна на бедрото на изпънатия крак.

След 20-30 секунди сменете страната.

Вие натоварвате свивателните мускули на бедрата.

Упражнения без ластици

За бедрата, прасците и седалището (фиг. L)

1. Докато изпълнявате стъпките, движете ръцете си съвсем естествено напред и назад – както при бягане или изкачване на стълби.
2. Постепенно повдигайте ръцете.

Упражнения с ластици

Ластикът да се разтяга максимално до 165 cm. В противен случай може да се повреди и да нарани потребителя.

Колкото по-дълго теглите ластика, толкова повече сила трябва да прилагате.

Правилно захващане

При теглене на ластиците съблюдавайте дръжките да са винаги хоризонтално.

Не прегъвайте китките, в противен случай съществува опасност от претоварване.

Упражнения

За всички следващи упражнения важи:

- **Хващайте дръжките с ръце.**
- **Изпълнявайте движенията контролирано.**
- **Дръжте ръцете под напрежение.**

- **Преди всяка тренировка с ластичите проверявайте дали винтовите съединения на куките са затворени здраво.**
- **Продължителността на сериите трябва да бъде ориентирана спрямо личното Ви фитнес-ниво. Разделяйте упражненията на повече серии и правете почивки между отделните серии.**

Ние препоръчваме по 3 серии на упражнение, продължителността на повторенията зависи от Вашето фитнес-ниво.

За ръцете, рамената, краката и седалището (фиг. М)

1. Повдигнете нагоре лявата ръка, леко сгната пред тялото, приблизително до височината на раменете и натиснете десния педал надолу.
2. Свалете надолу лявата ръка и вдигнете дясната ръка и натиснете съответно левия педал надолу.

За ръцете и най-вече за раменете (фиг. N)

1. Не правете крачки, а дръжте педалите на еднаква височина.
2. Дръжте ръцете на височината на ханша.
3. Изтеглете дясната ръкохватка по посока на брадичката. Горната страна на китката да сочи нагоре.
4. Едновременно с това свалете надолу лявата ръкохватка.
5. След това изтеглете лявата ръкохватка към брадичката и свалете дясната надолу.

За ръцете, краката, седалището и най-вече за горната част на ръцете (фиг. O)

1. Дланите да сочат нагоре.
2. Притиснете здраво лакътя към тялото.
3. Спуснете надолу десния педал и с дясната ръка изтеглете ластика нагоре.
4. След това спуснете левия педал, изтеглете лявата ръка нагоре и спуснете дясната ръка.

За гърба, раменете, гърдите, краката и седалището (фиг. P)

1. Започнете с равномерни движения за бягане или изкачване по стълби.
2. По време на това повдигайте ръцете до височината на раменете.
3. После отново спускайте ръцете.

Вариант: Изпълнявайте упражнението с длани обърнати нагоре.

Грижи и поддръжка

Моля, никога не забравяйте, че редовната поддръжка и почистване допринасят за безопасността и запазването на артикула. Съхранявайте артикула винаги сух и чист при стайна температура.

ВАЖНО! Почиствайте уреда само с вода, никога с агресивни почистващи препарати. След това го подсушавайте с чиста кърпа.

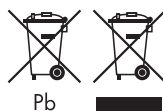
Указания за отстраняване като отпадък

Моля, отстранявайте опаковката и артикула екологично и съобразно вида!

Предайте артикула в оторизирана фирма за обезвреждане или в общинската комунална служба. Спазвайте действащите предписания.

Отстраняване на батериите като отпадък

Батериите и акумулаторите не бива да се изхвърлят заедно с битовите отпадъци! Всеки потребител е задължен по закон да предава батериите и акумулаторите в събирателен пункт в своята община, квартал или в търговката мрежа. По този начин всички батерии и акумулатори могат да бъдат рециклирани екологично.



Батерии и акумулатори, съдържащи вредни вещества, са маркирани с този знак и чрез химични символи (Cd за кадмий, Hg за живак, Pb за олово).

3 години гаранция

Продуктът е произведен с голямо старание и под постоянен контрол. За настоящия продукт Вие получавате 3 години гаранция от датата на закупуване. Моля, съхранявайте касовия бон.

Гаранцията важи само дефекти на материала и производствени дефекти и отпада при злоупотреба или неправилно използване. Законните Ви права, най-вече гаранционните Ви права остават незасегнати от тази гаранция.

При евентуални рекламации се обадете на посочената по-долу гореща сервизна линия, моля или се свържете с нас по електронната поща. Нашите сервизни сътрудници ще съгласуват с Вас възможно най-бързо по-нататъшния начин на действие. При всички случаи ще Ви консултираме лично.

Гаранционният срок не се удължава при евентуални ремонти в резултат на гаранцията, законовите гаранционни права или възстановяване. Това важи и за подменените и ремонтирани части. След изтичане на гаранционния срок всички ремонти се заплащат.

IAN: 24576

 Сервизно обслужване България

Тел.: 00800 111 4920

Е-мейл: deltasport@lidl.bg

Резервни части за този продукт ще намерите и тук:
www.delta-sport.com, Рубрика Сервиз - Сервиз за резервни части Lidl

Συγχαρητήρια!

Με την αγορά σας επιλέξατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας. Εξοικειωθείτε με το προϊόν πριν την συναρμολόγηση και την πρώτη ενεργοποίηση. Διαβάστε για αυτό προσεκτικά τις ακόλουθες οδηγίες συναρμολόγησης και οδηγίες προφύλαξης. Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο όπως περιγράφεται και για το προβλεπόμενο σκοπό εφαρμογής. Αποθηκεύστε επιμελώς αυτές τις οδηγίες χρήσης. Παραδώστε όλα τα έντυπα σε περίπτωση παράδοσης του προϊόντος σε τρίτους.

Συσκευασία (Εικ. Α)

- 1 x Swing-Στέπερ
- 6 x Εντατήρες (3 ζεύγη) σε διαφορετικές εντάσεις (πράσινος: εύκολος, γκρι: μεσαίος, μαύρος: δύσκολος)
- 2 x Λαβές (1 ζεύγος)
- 2 x Πλαστικά πόδια με επιφάνειες τοποθέτησης
- 2 x Λαμαρινόβιδες
- 1 x Ρυθμιστικός κοχλίας
- 1 x Κλειδί Άλεν με σταυροκατάβιδο
- 1 x Μπαταρία (1 x 1,5 V, AAA)
- 1 x Οδηγίες χρήσης

Τεχνικά χαρακτηριστικά

Διαστάσεις: περ. 52 x 24,5 x 52 cm
(Π x Υ x Β)

Βάρος: περ. 9.050 g

Μέγιστη φόρτωση: 100 kg

Κατηγορία συσκευής: HC (για την χρήση σε ιδιωτικά νοικοκυριά, ακρίβεια C) / δεν προβλέπεται για θεραπευτική εξάσκηση

Παροχή ενέργειας: 1,5 V Τύπος μπαταρίας AAA, LR 03

Πίνακας δύναμης εντατήρων εξάσκησης

Μήκος τάνυσης σε cm:	120	140	160
πράσινος - εύκολος			
Δύναμη σε N:	17	20	23
γκρι - μεσαίος			
Δύναμη σε N:	22	28	34
μαύρος - δύσκολος			
Δύναμη σε N:	28	35	42

Κίνηση βηματισμού

Πρόκειται για έναν αεροπερπατητή με εξαρτημένη κίνηση βηματισμού.

Πέδηση με σύστημα αντίστασης

Πρόκειται για ένα αεροπερπατητή με εξαρτημένο σύστημα ταχύτητας.

Χρήση σύμφωνα με τις προδιαγραφές

Η συσκευή είναι κατάλληλη αποκλειστικά ως συσκευή εξάσκησης και εξουσιοδοτημένη για τοποθέτηση και χρήση στην περιοχή της οικίας.



Οδηγίες ασφάλειας

Γενικός κίνδυνος

- Μέγιστη φόρτωση: Το στεπ είναι σχεδιασμένο για ένα μέγιστο βάρος χρήστη 100 kg.
- Απαγορεύεται να βρίσκονται μπροστά στο στεπ διατάξεις στήριξης, οι οποίες θα μπορούσαν να εμποδίζουν την κίνηση του χρήστη. Το στεπ πρέπει να τοποθετείται σε μία περιοχή, η οποία σας προσφέρει επαρκή χώρο για εξάσκηση. Μια επιφάνεια τουλάχιστον 2 x 2 m είναι απαραίτητη.
- Τοποθετήστε το στεπ σε ένα επίπεδο και οριζόντιο υπόστρωμα, για να στέκεται σταθερό κατά την εξάσκηση και να μην „κλίνει“.
- Ελέγχετε την συσκευή πριν από κάθε χρήση για άθικτη κατάσταση. Διαφορετικά μην την χρησιμοποιείτε. Ελαττωματικά μέρη πρέπει να αντικατασταθούν, επειδή διαφορετικά περιορίζεται η λειτουργία και η ασφάλεια.
- Επισκευές επιτρέπεται να διεξάγονται μόνο από εξουσιοδοτημένους τεχνίτες.
- Επιτρέπεται να χρησιμοποιηθούν μόνο γνήσια ανταλλακτικά.
- Η συσκευή πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο φορώντας αθλητικά παπούτσια!
- Το καθάρισμα και η συντήρηση δεν επιτρέπεται να γίνεται από παιδιά.

Κίνδυνος για παιδιά!

- Προσέχετε ώστε το φύλλο συσκευασίας να μην γίνει θανάσιμη παγίδα για τα παιδιά (κίνδυνος ασφυξίας).

- Μην αφήνετε ποτέ μικρά παιδιά να παίζουν με την μπαταρία. Μια κατάποση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές βλάβες υγείας.
- Κρατήστε τα παιδιά κατά την διάρκεια της εξάσκησης σας μακριά από τα πετάλια (κίνδυνος σύνθλιψης).
- Η συσκευή δεν είναι παιδικό παιχνίδι. Όταν δεν χρησιμοποιείται, αποθηκεύστε την παρακαλούμε έτσι, ώστε τα παιδιά να μην έχουν πρόσβαση σε αυτή.

Κίνδυνος εγκαύματος!

- Το υδραυλικό αμορτισέρ θερμαίνεται κατά την διάρκεια της εξάσκησης. Μην το αγγίζετε σε καμία περίπτωση, ακόμη και αμέσως μετά την εξάσκηση.

Κίνδυνοι μέσω εσφαλμένης/ υπερβολικής εξάσκησης!

- Προσέχετε απαραίτητως τις υποδείξεις του κεφαλαίου „Υποδείξεις εξάσκησης“.

Υλικές ζημιές!

- Μέσω διαρροής του υδραυλικού αμορτισέρ θα μπορούσε να εκχειλίσει λάδι. Για να αποφύγετε λεκέδες στο πάτωμα ή στο χαλί, τοποθετήστε τη συσκευή σε ένα επίπεδο, αντισταθμιστικό υπόστρωμα.
- Αποφύγετε την εισροή υγρών στον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Τα ευαίσθητα ηλεκτρονικά μέρη θα μπορούσαν να πάθουν ζημιά. Προστατεύετε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή από άμεσο ηλιακό φως.
- Ελέγχετε τακτικά την σταθερή εφαρμογή όλων των βιδών και παξιμαδιών. Αυτασφαλιζόμενα παξιμάδια δεν μπορούν να χαλαρώσουν μέσω δονήσεων. Αυτή η ιδιότητα όμως είναι εγγυημένη μόνο για ένα σφίξιμο. Σε περίπτωση που το στεπ έχει αποσυναρμολογηθεί μια φορά, πρέπει να αντικατασταθούν όλα τα αυτασφαλιζόμενα παξιμάδια με καινούργια.
- Αν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε την μπαταρία από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, αλλιώς θα μπορούσε να διαρρεύσει και να προκαλέσει φθορές.

Στερέωση των λαβών στους εντατήρες

Ο εντατήρας έχει δυο άκρα με δυο διαφορετικά κλεισίματα. Πάρτε πρώτα το άκρο με το πλαστικό άγκιστρο και συνδέστε αυτό με την για αυτό προβλεπόμενη θηλιά στη λαβή (Εικ. Β).

Συναρμολόγηση του στεπ

Βήμα 1:

Εισάγετε και τα δυο πλαστικά πόδια στον σωλήνα στην πίσω πλευρά του πλαισίου.

Οι επιφάνειες τοποθέτησης δείχνουν προς τα πίσω (Εικ. C).

Για τη στερέωση χρησιμοποιείται κάθε φορά μια λαμαρινόβιδα στην προδιατρημένη οπή στην κάτω πλευρά του πλαισίου.

Βήμα 2:

Ο ρυθμιστικός κοχλίας περιστρέφεται στο σπείρωμα στην εμπρόσθια πλευρά του στεπ. Με την βοήθεια αυτού του κοχλία μπορείτε να ρυθμίσετε το ύψος ανάβασης των επιφανειών πέδησης.

Για να μεγαλώσετε το ύψος ανάβασης, στρέψτε τον ρυθμιστικό κοχλία δεξιόστροφα. Για να μειώσετε το ύψος ανάβασης, στρέψτε τον ρυθμιστικό κοχλία αριστερόστροφα.

Βήμα 3:

Απομακρύνετε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή από το στεπ, με τον να τον τραβήξετε προς τα πάνω. Εισάγετε την εσωκλειόμενη μπαταρία στην αντίστοιχη θήκη στην κάτω πλευρά του ηλεκτρονικού υπολογιστή. Προσέχετε για την ορθή πολικότητα.

Συνδέστε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή με τον ρευματολήπτη του περιβλήματος και ξαναβάλτε τον. Προσέχετε ώστε το καλώδιο να μην συσφίγγεται με αυτό.

Βήμα 4:

Αποφασίστε, ποια δύναμη τάσης θέλετε να χρησιμοποιήσετε και στερεώστε τις λαβές στους εκάστοτε εντατήρες. Αγκιστρώστε το μεταλλικό άγκιστρο στην θηλιά στο πλαίσιο του στεπ και βιδώστε σφικτά το κλείσιμο στο άγκιστρο (Εικ. D). Ελέγχετε πριν από την εξάσκηση, ότι οι εντατήρες είναι ασφαλώς εγκατεστημένοι και το άγκιστρο είναι ασφαλώς βιδωμένο.

Προσοχή! Οι θηλιές είναι στραμμένες προς τα πάνω αποκλειστικά για φορτώσεις και απαγορεύεται να φορτωθούν διαγώνια. Υφίσταται κίνδυνος τραυματισμών καθώς η φθορών του στεπ.

Αν δεν κάνετε εξάσκηση με τους εντατήρες, απαγκιστρώστε τους από τις θηλιές, για να αποφύγετε ένα κίνδυνο παραπατήματος. Ελέγχετε αν όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα με ασφάλεια.

Λειτουργία του ηλεκτρονικού υπολογιστή

Το στεπ αντιστοιχεί στην κατηγορία ακριβείας C, α.σ. δεν υπάρχει καμία απαίτηση για ακρίβεια της ένδειξης στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Ενεργο- και απενεργοποίηση

Όταν ξεκινάτε με την εξάσκηση ή αγγίζετε τα πετάλια, ενεργοποιείται αυτόματα ο ηλεκτρονικός υπολογιστής. Αν το στεπ δεν έχει επαφή για περ. 4 λεπτά, απενεργοποιείται αυτόματα ο ηλεκτρονικός υπολογιστής.

Ένδειξη

Στην άνω γραμμή εμφανίζεται:

1. „STOP“, όταν διακόπτεται η εξάσκηση
2. Το πλήθος των βημάτων ανά λεπτό (παρέκταση)

Επιλογή τρόπου λειτουργίας

Οι 4 τρόποι λειτουργίας εμφανίζονται στις κατώτερες σειρές. Πιέστε σύντομα το πλήκτρο λειτουργίας MODE για να αλλάξετε από τον ένα τρόπο λειτουργίας στον επόμενο.

1. „TMR“: προηγούμενος χρόνος εξάσκησης από 0:00 ως 99:59
2. „REPS“: Πλήθος των βημάτων της τρέχουσας μονάδας εξάσκησης από 0 ως 9999
3. „CAL“: καταναλωθείσες θερμίδες από 0 ως 9999*
4. „TTR“: Πλήθος των βημάτων εξάσκησης από την τοποθέτηση της μπαταρίας από 0 ως 9999

* Ο υπολογισμός βασίζεται σε προ-προγραμματισμένες κανονικές τιμές, οι οποίες μπορούν να εξυπηρετήσουν μόνο ως σημείο αναφοράς. Η κατανάλωση θερμίδων μέσω χρήσης των εντατήρων δεν λαμβάνεται υπόψη.

Μπορείτε να εμφανίσετε όλα τα δεδομένα εξάσκησης το ένα μετά το άλλο. Πιέστε το πλήκτρο „MODE“ για αυτό τόσο συχνά, ώσπου το πεδίο „TMR“ να αναβοσβήνει. Η ένδειξη αλλάζει αυτόματα κάθε 5 δευτερόλεπτα από τρόπο λειτουργίας σε τρόπο λειτουργίας.

Καθορισμός στόχων εξάσκησης

Μπορείτε να καθορίσετε έναν ή περισσότερους στόχους:

- Διάρκεια εξάσκησης (TMR)
 - Πλήθος των βημάτων (REPS)
 - Κατανάλωση θερμίδων (CAL)
1. Κρατήστε το πλήκτρο MODE πατημένο για τόσο, ώσπου στην κάτω γραμμή να εμφανιστεί „0:00 (TMR)“ και το πρώτο 0 να αναβοσβήνει (περ. 7 δευτ.).
 2. Για να καθορίσετε μια διάρκεια προπόνησης, πιέστε το πλήκτρο MODE τόσο συχνά, ώσπου να εμφανιστεί η επιθυμητή διάρκεια σε λεπτά.
 3. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα δείχνει η ένδειξη τον επόμενο τρόπο λειτουργίας (REPS). Πιέστε το πλήκτρο λειτουργίας MODE, για να ρυθμίσετε το πλήθος των βημάτων, σε 10άδες βημάτων.
 4. Μπορείτε να ρυθμίσετε την επιθυμητή κατανάλωση θερμίδων στον επόμενο τρόπο λειτουργίας (CAL) σε 10άδες βημάτων.
 5. Τώρα μπορείτε να ξεκινήσετε την εξάσκηση. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής μετράει την προ-ρυθμισμένη τιμή ώσπου να φτάσει στο μηδέν.
 6. Αμέσως μόλις ο προ-ρυθμισμένος στόχος επιτευχθεί, ο ηλεκτρονικός υπολογιστής δεν μετράει παρακάτω για περ. 10 δευτερόλεπτα. Κατόπιν ξεκινάει ο ηλεκτρονικός υπολογιστής από το μηδέν.

Επαναφορά ένδειξης

Κανονικά στην πρώτη θέση σε λειτουργία βρίσκεται η ένδειξη στο μηδέν. Σε όλες τις ακόλουθες μονάδες εξάσκησης συνεχίζει ο ηλεκτρονικός υπολογιστής την μέτρηση στο σημείο, στο οποίο είχε τελειώσει η τελευταία σας εξάσκηση.

Για να επαναφέρετε την ένδειξη, κρατήστε πατημένο το πλήκτρο MODE για τόσο, ώσπου όλα τα σύμβολα να φαίνονται ταυτόχρονα. Για να επαναφέρετε το συνολικό πλήθος των βημάτων εξάσκησης (TTR), αφαιρέστε την μπαταρία.

Υποδειξεις εξάσκησης

Γενικά

Προτού ξεκινήσετε με την εξάσκηση, πρέπει να συμβουλευθείτε τον γιατρό/την γιατρό σας!

Στοχοθέτηση

Μέσω αντίστοιχης εξάσκησης μπορείτε να πραγματοποιήσετε διαφορετικούς στόχους:

- Βελτίωσης της γενικής φυσικής κατάστασης
- Αύξηση της αντοχής
- Μεγαλύτερη ευεξία

Η επιτυχία της εξάσκησης εξαρτάται ουσιαστικά από τα ακόλουθα σημεία, τα οποία επιθυμούμε να σας επισημάνουμε:

- Τακτική και επαρκής διάρκεια εξάσκησης
- Αντίστοιχη διατροφή
- Έλεγχος της επιτυχίας εξάσκησης

Ποιος μπορεί να εξασκηθεί?

Σε περίπτωση που δεν έχετε γυμναστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, έχετε προβλήματα με το κυκλοφορικό σύστημα, ορθοπεδικά προβλήματα, λαμβάνετε κάποιο φαρμακευτικό προϊόν ή είστε έγκυος, οφείλετε πριν την έναρξη της εκγύμνασης να συμβουλευτείτε το/τη γιατρό σας. Γνωστοποιήστε του/της ποια συσκευή εκγύμνασης επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε. Εξεταστείτε ώστε να μάθετε ποια προγράμματα εκγύμνασης είναι κατάλληλα για εσάς. Για να είστε σίγουροι πάρτε μαζί σας στο γιατρό αυτές τις οδηγίες χρήσης, ώστε να μπορέσει ο γιατρός να δημιουργήσει ένα ατομικό πρόγραμμα εκγύμνασης.

Βασικά μπορεί να ξεκινήσει με την εξάσκηση Fitness κάθε σωματικά υγιής άνθρωπος, είτε νέος είτε ηλικιωμένος, εφόσον έχει μιλήσει πρώτύτερα με έναν γιατρό.

Υπόδειξη!

Κατά την διάρκεια της εξάσκησης: εσφαλμένη ή υπερβολική εξάσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας.

Καταπόνηση

Ενταπική εξάσκηση επιβαρύνει ολόκληρο το σώμα, όχι μόνο τους μυς των ποδιών.

Το σώμα, ιδιαίτερα η καρδιά και το κυκλοφορικό, χρειάζονται χρόνο για προσαρμογή στις αλλαγές που δημιουργούνται μέσω της εξάσκησης.

Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό, να αυξάνετε την καταπόνηση σιγά και να προσέχετε για αντίστοιχα διαλείμματα κατά την διάρκεια και μετά την εξάσκηση.

Εξασκηθείτε λοιπόν σε μια περιοχή απόδοσης, στην οποία δεν υπερκοπώνεστε. Ακούτε το σώμα σας, τερματίστε αμέσως την εξάσκηση, αν νοιώθετε άβολα, αντιληφθείτε μια δυσκολία αναπνοής ή έχετε αίσθηση ιλιγγυού. Εξασκήστε σωστά, όταν κατά την διάρκεια της εξάσκησης μπορείτε ακόμη να συνομιλείτε κανονικά.

Κρύωμα/χαλάρωση

Εξίσου σημαντικό όπως ένα σωστό πρόγραμμα προθέρμανσης είναι το κρύωμα ή η χαλάρωση. Τελειώνετε την εξάσκηση σας σταδιακά, μειώνετε τον ρυθμό και την προσπάθεια και ολοκληρώνετε, όταν έχετε αφήσει τη συσκευή, με ελαφρές ασκήσεις διατάσεων. Έτσι ηρεμεί ο σφυγμός σας αργά και το σώμα μπορεί να επιδιορθωθεί για περισσότερες καταπονήσεις.

Η διάρκεια των φάσεων αναζωογόνησης μεταξύ των μονάδων εξάσκησης πρέπει να λαμβάνει υπόψη της την φυσική σας κατάσταση. Αποφεύγετε μια υψηλή ένταση της εξάσκησης, για να αποφύγετε υπέρ-εξάσκηση. Υπέρ-προσπάθεια μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας και να οδηγήσει στο θάνατο. Σε κούραση ή αίσθηση αδυναμίας πρέπει να διακόψετε αμέσως την εξάσκηση.

Για να λογαριάσετε την ατομική σας εντατικότητα εκγυμνάσεων, μπορείτε βάσει του ακόλουθου υπολογισμού να βρείτε περίπου τη μέγιστη καρδιακή συχνότητά σας:

$K\Sigma = 220 - \eta \text{ ηλικία σας}$

Ανάλογα με το σκοπό της άσκησης υπάρχουν 5 ζώνες εκγύμνασης, εντός των οποίων μπορείτε να γυμναστείτε βάσει της μέγιστης καρδιακής συχνότητάς σας.

Ζώνες

Ζώνη αναζωογόνησης = 50-60 % της ΜΗΦ

Ζώνη καύσης λίπους = 60-70 % της ΜΗΦ

Ζώνη καύσης υδρογονανθράκων = 70-80 % της ΜΗΦ

Αναερόβια ζώνη = 80-90 % της ΜΗΦ

Ζώνη κινδύνου = 90-100 % της ΜΗΦ

• Ζώνη αναζωογόνησης/ ζώνη υγείας

Αυτή η εξάσκηση απευθύνεται στην βασική φυσική κατάσταση. Αποτελείται από μακρύτερες σε διάρκεια, αργής εκτέλεσης καταπονήσεις αντοχής. Ιδιαίτερα κατάλληλη για αρχάριους και/ή πρόσωπα με αδύναμη φυσική κατάσταση.

• Ζώνη καύσης λίπους

Ιδανική για την καύση λίπους, εξυπηρετεί στην εξάσκηση της ενίσχυσης του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος. Εδώ καίει το σώμα μερικώς τις περισσότερες θερμίδες από λίπος. Κατά την διάρκεια της εξάσκησης πρέπει να νοιώθετε ξεκούραστοι και να μπορείτε να συζητάτε.

• Ζώνη καύσης υδατανθράκων

Εδώ καίγονται περισσότερο οι υδατάνθρακες από ότι λίπος. Η εξάσκηση είναι πιο κουραστική, αλλά επίσης πιο αποτελεσματική.

Η ανάβαση στο στεπ

Πιέστε το 1 πετάλι με το πόδι εντελώς προς τα κάτω, ώστε ο βραχίονας πεταλιού να βρίσκεται τοποθετημένος με το στοπ στην αρχική του θέση. Μετά ανεβείτε με το πόδι σας στην επιφάνεια πέδησης του βυθισμένου προς τα κάτω βραχίονα πεταλιού. Βάλτε μετά το άλλο πόδι στην άλλη, ευρισκόμενη διαγώνια προς τα πάνω επιφάνεια πέδησης.

Κατάβαση

Πιέστε μια από τις επιφάνειες πέδησης εντελώς προς τα κάτω ενώ στέκεστε στο στεπ, ώστε το στοπ του βραχίονα πεταλιού να βρεθεί στην αρχική θέση.

Έπειτα πάρτε το πόδι από την επιφάνεια πέδησης που βρίσκεται διαγώνια προς τα πάνω και βάλτε το στο πάτωμα. Κατόπιν πάρτε το πόδι από την επιφάνεια πέδησης που βρίσκεται προς τα κάτω.

Κίνηση του στεπ κατά την διάρκεια της εξάσκησης

Το στεπ σας προσομοιώνει την ανάβαση σκαλιών. Μέσω της κίνησης αιώρησης κινούνται οι επιφάνειες πέδησης όχι μόνο πάνω και κάτω, αλλά αιωρούνται προς τις εξωτερικές πλευρές προς τα αριστερά και δεξιά.

Καταπονημένες ομάδες μυών

Στις ασκήσεις χωρίς τους εντατήρες εξασκούνται κυρίως οι μύες των ποδιών και των οπισθίων.

Ασκήσεις, κατά τις οποίες κάνετε βήμα και χρησιμοποιείτε τους εντατήρες, δυναμώνουν τα οπίσθια, τα πόδια, τα χέρια και τους μύς των ώμων.

Ασκήσεις, κατά τις οποίες δεν κάνετε βήμα αλλά χρησιμοποιείτε τους εντατήρες, δυναμώνουν τους μύς των χεριών και των ώμων σας.

Στάση σώματος

Πρέπει να προσέχετε, ώστε να διατηρείτε το σώμα σας ίσιο κατά την εξάσκηση. Αποφεύγετε απαραίτητως την δημιουργία λόρδωσης στην πλάτη.

Σε ομοιόμορφο βηματισμό πρέπει τα στοπ βραχίονα πεταλιών να μην αγγίζουν τον βασικό σκελετό. Πάντα λοιπόν λίγο πριν την τοποθέτηση να εκτελείτε την αλλαγή βάρους από το ένα πόδι στο άλλο. Μπορεί να βοηθήσει, αν αφήνετε τα χέρια σας ελαφρώς λυγισμένα στον ρυθμό του βηματισμού σας να αιωρούνται μαζί μπροστά από τον κορμό σας.

Ασκήσεις διατάσεων

Ένταση του κατώτερου ορθωτή σπονδυλικής στήλης (Εικ. Ε)

Βρίσκεστε σε γονατιστή θέση στα τέσσερα. Λυγίστε την πλάτη σε ένα κύρτωμα γάτας, δεν επιτρέπεται να κάθεται στα οπίσθια σε αυτό. Πρέπει να νοιώθετε την ένταση στην περιοχή της πλάτης. Ασκήτε πίεση σε ολόκληρο τον ορθωτή σπονδυλικής στήλης με αυτή την άσκηση.

Ένταση των οπίσθιων μυών των μηρών (Εικ. F)

Ξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα και τραβήξτε ένα πόδι στον μηρό προς τα πάνω, ενώ τα δάχτυλα ποδιού δείχνουν προς τα κάτω. Το πίσω πόδι παραμένει απλωμένο και διατηρεί επαφή με το πάτωμα. Πρέπει να νοιώθετε την ένταση στην πλευρά της πλάτης του σηκωμένου μηρού. Αλλάζετε μετά από 20-30 δευτερόλεπτα πλευρά. Ασκήτε πίεση στους πίσω μυς μηρών και στους μυς των οπισθίων.

Ένταση των μυών του στήθους (Εικ. G)

Τοποθετήστε τους αγκώνες και τους βραχιόνες σε ένα τοίχο, ο πήχης και ο βραχιόνας σχηματίζουν σε αυτό ορθή γωνία. Στρέψτε τώρα τον κορμό ελαφρώς μακριά από τα χέρια. Αλλάζετε μετά από 20-30 δευτερόλεπτα πλευρά. Ασκήτε πίεση με αυτή την άσκηση στους μυς του στήθους και τους δελταϊκούς μυς.

Ένταση των μυών του αυχένα (Εικ. Η)

Κλίνετε στην στάση το κεφάλι προς την πλευρά της κατεύθυνσης του ώμου. Ο άλλος ώμος τραβάει σε αυτό ταυτόχρονα προς την κατεύθυνση του πατώματος. Πρέπει να νοιώθετε την ένταση στην πλευρική περιοχή του αυχένα. Αλλάζετε μετά από 20-30 δευτερόλεπτα πλευρά. Ασκήτε πίεση με αυτή την άσκηση στον τραπέζιοιδη (φθίνον τμήμα).

Ένταση των εμπρόσθιων μυών μηρών (Εικ. Ι)

Σταθείτε όρθιοι ίσια και τεντώστε τους κοιλιακούς μυς και τα οπίσθια σταθερά, για να αποφύγετε μια λόρδωση. Κρατήστε την ένταση, ενώ πιάνετε έναν αστράγαλο και τον τραβάτε προς τα οπίσθια. Κρατήστε τα πόδια σε αυτό παράλληλα. Πρέπει να νοιώθετε την ένταση στην εμπρόσθια πλευρά του λυγισμένου ποδιού. Αλλάζετε μετά από 20-30 δευτερόλεπτα πλευρά. Ασκήτε πίεση στους εμπρόσθιους μυς των μηρών.

Ένταση του καμπήρα ισχίου (Εικ. J)

Γονατίστε στο πάτωμα όπως εικονίζεται και σύρετε την λεκάνη ή τους γλουτούς προς τα εμπρός στην κατεύθυνση του πατώματος. Προσέχετε για μια ίσια, όρθια πλάτη. Κρατήστε το πίσω γόνατο και τους γλουτούς σε μια γραμμή και μην στρέψετε την λεκάνη προς τα έξω. Πρέπει να νοιώθετε την ένταση στην περιοχή γλουτού του πίσω ποδιού. Αλλάζετε μετά από 20-30 δευτερόλεπτα πλευρά. Ασκήτε πίεση στους μυς του καμπήρα ισχίου και στους εμπρόσθιους μυς μηρών.

Ένταση των μηρών εσωτερικής πλευράς (Εικ. Κ)

Σταθείτε όπως εικονίζεται στην πλατιά στάση και λυγίστε ένα πόδι, ενώ το σωματικό βάρος πηγαίνει στο λυγισμένο πόδι. Το άλλο πόδι τεντώνει - το πέλμα παραμένει στο πάτωμα. Πρέπει να νοιώθετε την ένταση στην εσωτερική πλευρά του τεντωμένου ποδιού. Αλλάζετε μετά από 20-30 δευτερόλεπτα πλευρά. Ασκήτε πίεση στους προσαγωγούς μυς των μηρών.

Ασκήσεις χωρίς εντατήρες Για μηρούς, γάμπες και οπίσθια (Εικ. L)

1. Κινείτε τα χέρια κατά την διάρκεια του βηματισμού εντελώς φυσιολογικά μπροστά και πίσω - όπως στο τρέξιμο ή στην ανάβαση σκαλιών.
2. Πάρτε τα χέρια σας σταδιακά κάπως πιο ψηλά.

Ασκήσεις με εντατήρες

Υπόδειξη για την εξάσκηση με εντατήρες! Ο εντατήρας επιτρέπεται να τεντώνεται ως μέγιστο 165 cm. Σε διαφορετική περίπτωση μπορεί να φθαρούν και με αυτό να τραυματίσουν τον χρήστη.

Όσο μακρύτερα τραβάτε τον εντατήρα, τόσο περισσότερη δύναμη πρέπει να εφαρμόσετε.

Η σωστή λαβή

Προσέχετε ώστε οι χειρο-λαβές κατά το τράβηγμα των εντατήρων να παραμένουν πάντα οριζόντιες. Μην λυγίζετε τους καρπούς, επειδή αλλιώς υπερφόρτωση.

Ασκήσεις

Για όλες τις ακόλουθες ασκήσεις ισχύει:

- Πάρτε τις λαβές στα χέρια.
- Εκτελέστε τις κινήσεις ελεγμένα.
- Κρατήστε τα χέρια σε ένταση.
- Πριν από κάθε εξάσκηση με τους εντατήρες ελέγχετε, ότι τα βιδώματα των άγκιστρων σχοινιών είναι σφιχτά κλεισμένα.
- Η διάρκεια των σετ ασκήσεων καθορίζεται από το ατομικό επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Μοιράστε τις ασκήσεις σε περισσότερα σετ ασκήσεων και κάνετε διαλείμματα μεταξύ των σετ.

Σας συστήνουμε 3 σετ ανά άσκηση, των οποίων η διάρκεια των επαναλήψεων εξαρτάται από τη φυσική σας κατάσταση.

Για χέρια, ώμους, πόδια και γλουτούς (Εικ. Μ)

1. Λυγίστε ελαφρά το αριστερό σας χέρι μπροστά από το σώμα σας, σηκώστε μέχρι περίπου το ύψος του ώμου και πιέστε προς τα κάτω το δεξί πεντάλ.
2. Κατεβάστε το αριστερό χέρι και ανασηκώστε το δεξί χέρι μόλις το αριστερό πεντάλ πατηθεί.

Για χέρια και ιδίως για ώμους (Εικ. Ν)

1. Μη βηματίσετε.
2. Κρατείστε τα χέρια σας στο ύψος του ισχίου.
3. Τραβήξτε τη δεξιά λαβή προς το πιγούνι σας. Το μετακάρπιο να βλέπει προς τα επάνω.
4. Κατεβάστε ταυτόχρονα την αριστερή λαβή προς τα κάτω.
5. Εν συνεχεία ανασηκώστε την αριστερή λαβή προς το πιγούνι και κατεβάστε τη δεξιά λαβή.

Για χέρια, πόδια, γλουτούς και ιδίως για τους βραχίονες (Εικ. Ο)

1. Οι παλάμες δείχνουν προς τα επάνω.
2. Πιέστε δυνατά τους αγκώνες προς το σώμα σας.
3. Κατεβάστε το δεξί πεντάλ και με το δεξί χέρι τραβήξτε το σχοινί προς τα επάνω.
4. Εν συνεχεία κατεβάστε το αριστερό πεντάλ, τραβήξτε το αριστερό χέρι προς τα επάνω και κατεβάστε το δεξί χέρι.

Για πλάτη, ώμους, στήθος, πόδια και γλουτούς (Εικ. Ρ)

1. Ξεκινήστε το βηματισμό.
2. Κατά το βηματισμό ανασηκώστε πλαγίως τα χέρια μέχρι το ύψος των ώμων.
3. Κατεβάστε τα χέρια.

Παραλλαγή: Εκτελέστε την άσκηση με τις παλάμες προς τα επάνω.

Φροντίδα και συντήρηση

Παρακαλούμε μην ξεχάσετε ποτέ, ότι μια τακτική συντήρηση και καθαρισμός συνεισφέρουν στην ασφάλεια και διατήρηση του προϊόντος σας. Αποθηκεύετε το προϊόν πάντα στεγνό και καθαρό σε ένα χώρο με σταθερή θερμοκρασία. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Καθαρίζετε το μόνο με νερό, ποτέ με ισχυρά καθαριστικά μέσα. Σκουπίστε το να στεγνώσει κατόπιν με ένα πανί καθαρισμού.

Υποδείξεις για απόρριψη

Παρακαλούμε απορρίψτε την συσκευασία και το προϊόν οικολογικά και ανάλογα με το είδος του!

Απορρίψτε το προϊόν μέσω μιας εξουσιοδοτημένης επιχείρησης απόρριψης ή της τοπικής σας κοινοτικής επιχείρησης. Τηρείτε τις τρέχουσες ισχύουσες προδιαγραφές.

Απόρριψη μπαταριών

Οι μπαταρίες ή επαναφορτιζόμενες μπαταρίες απαγορεύεται να καταλήξουν στα οικιακά απορρίμματα!

Κάθε καταναλωτής είναι νομικά υποχρεωμένος, να παραδίδει μπαταρίες και επαναφορτιζόμενες μπαταρίες σε ένα σημείο συλλογής της κοινότητας του, της γειτονιάς του ή στο εμπόριο.

Όλες οι μπαταρίες και επαναφορτιζόμενες μπαταρίες μπορούν με αυτό να οδηγηθούν σε μια οικολογική απόρριψη.



Pb

Μπαταρίες και επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, οι οποίες περιέχουν βλαβερές ουσίες, σηματοδοτούνται με αυτό το σήμα και μέσω χημικών

συμβόλων (Cd για κάδμιο, Hg για υδράργυρο, Pb για μόλυβδο).

3 χρόνια εγγύηση

Το προϊόν κατασκευάστηκε με την μεγαλύτερη φροντίδα και υπό συνεχή έλεγχο.

Λαμβάνετε για αυτό το προϊόν τρία έτη εγγύηση από την ημερομηνία αγοράς.

Παρακαλούμε διαφυλάξτε την απόδειξη ταμείου.

Η εγγύηση ισχύει μόνο για σφάλματα υλικού

και κατασκευής και εκπίπτει σε εσφαλμένη ή εκτός προδιαγραφών χειρισμού. Τα νόμιμα σας δικαιώματα, ιδιαίτερα τα δικαιώματα εγγύησης, δεν περιορίζονται μέσω αυτής της εγγύησης.

Σε πιθανές απαιτήσεις, απευθυνθείτε παρακαλούμε στην παρακάτω Γραμμή

Εξυπηρέτησης ή επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email. Οι συνεργάτες μας εξυπηρέτησης θα

καθορίσουν μαζί σας τις περαιτέρω ενέργειες το συντομότερο δυνατόν. Θα λάβετε σε κάθε

περίπτωση προσωπική συμβουλή.

Ο χρόνος εγγύησης δεν επιμυκνεται μέσω πιθανών επισκευών εξαιτίας της εγγύησης, νόμιμης εγγύησης ή καλής θέλησης. Αυτό ισχύει για αντικατεστημένα και επισκευασμένα μέρη.

Μετά την λήξη της εγγύησης προκύπτουσες επισκευές είναι με κόστος.

IAN: 24576

GR Σέρβις Ελλάδα

Tel.: 801 5000 019
(0,03 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.gr

CY Σέρβις Κύπρος

Tel.: 8009 4409

E-Mail: deltasport@lidl.com.cy

Ανταλλακτικά για το προϊόν σας μπορείτε να βρείτε επίσης στο: www.delta-sport.com, Τμήμα Σέρβις - Υπηρεσία Ανταλλακτικών Lidl



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 Gebrauchsanleitung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche.

Bewahren Sie diese Anleitung gut auf.

Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang (Abb. A)

- 1 x Swing-Stepper
- 6 x Zugbänder (3 Paar) in verschiedenen Stärken (grün: leicht, grau: mittel, schwarz: schwer)
- 2 x Griff (1 Paar)
- 2 x Kunststofffüße mit Auflageflächen
- 2 x Blechschrauben
- 1 x Einstellschraube
- 1 x Inbusschlüssel mit Kreuzschraubendreher
- 1 x Batterie (1 x 1,5 V, AAA)
- 1 x Gebrauchsanleitung

Technische Daten

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

Gewicht: ca. 9.050 g

Maximale Belastbarkeit: 100 kg

Gerätekategorie: HC (für den Einsatz in privaten Haushalten, Genauigkeit C) / nicht für therapeutisches Training vorgesehen

Energieversorgung: 1,5 V \equiv Batterietyp AAA, LR 03

Krafttabelle Trainingsbänder

Strecklänge cm:	120	140	160
grün - leicht Kraft in N:	17	20	23
grau - mittel Kraft in N:	22	28	34
schwarz - schwer Kraft in N:	28	35	42

Schrittbewegung

Es handelt sich bei dem Stepper um eine abhängige Schrittbewegung.

Brems-Widerstandssystem

Es handelt sich bei diesem Stepper um ein geschwindigkeitsabhängiges System.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

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



Sicherheitshinweise

Allgemeine Gefahr

- Maximale Belastung: Der Artikel ist für ein maximales Körpergewicht des Benutzers von 100 kg ausgelegt.
- 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.
- Die Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden.

Gefahren für Kinder!

- Achten Sie darauf, dass die Verpackungsfolie nicht zur tödlichen Falle für Kinder wird (Erstickungsgefahr).
- Lassen Sie niemals kleine Kinder mit der Batterie spielen. Ein Verschlucken kann zu ernsthaften Gesundheitsschäden führen.
- Halten Sie Kinder während Ihres Trainings von den Pedalen fern (Quetschgefahr).
- Der Artikel ist kein Kinderspielzeug. Wenn es nicht benutzt wird, verstauen Sie es bitte so, dass es für Kinder unzugänglich ist.

Verbrennungsgefahr!

- Die Hydraulikdämpfer werden während des Trainings heiß. Berühren Sie sie in keinem Fall, auch nicht direkt nach dem Training.

Gefahren durch falsches/übertriebenes Training!

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

Sachschäden!

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

Griffe an den Zugbändern befestigen

Das Zugband hat zwei Enden mit zwei verschiedenen Verschlüssen. Nehmen Sie zuerst das Ende mit dem Plastikhaken und verbinden Sie diesen mit der am Griff vorgesehenen Öse (Abb. B).

Montage des Steppers

Schritt 1:

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

Schritt 2:

Die Einstellschraube wird in das Gewinde an der Vorderseite des Steppers eingedreht. Mithilfe dieser Schraube können Sie die Steighöhe der Trittflächen einstellen. Um die Steighöhe zu vergrößern, drehen Sie die Einstellschraube im Uhrzeigersinn. Um die Steighöhe zu verringern, drehen Sie die Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn.

Schritt 3:

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

Schritt 4:

Entscheiden Sie, welche Zugstärke Sie verwenden wollen und befestigen Sie die Griffe an den jeweiligen Zugbändern. Haken Sie den Metallhaken in die Öse am Steppergestell ein und schrauben Sie den Verschluss am Haken fest zu (Abb. D). Überprüfen Sie vor dem Training, dass die Zugbänder sicher montiert sind und der Haken sicher zugeschraubt ist.

Achtung! Die Ösen sind ausschließlich für Zugbelastungen nach oben ausgerichtet und dürfen nicht querbelastet werden. Es besteht die Gefahr von Verletzungen oder Beschädigungen des Steppers.

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

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

Bedienung des Computers

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

Ein- und Ausschalten

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

Anzeige

In der oberen Zeile erscheint:

1. „STOP“, wenn das Training unterbrochen wird
2. Die Anzahl der Schritte pro Minute (Hochrechnung)

Modus auswählen

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

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

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

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

Trainingsziele vorgeben

Sie können ein oder mehrere Ziele vorgeben:

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

Anzeige zurücksetzen

Lediglich bei der ersten Inbetriebnahme steht die Anzeige auf null. Bei allen folgenden Trainingseinheiten setzt der Computer die Zählung an der Stelle fort, an der Ihr letztes Training geendet hat.

Um die Anzeige zurückzusetzen, halten Sie die MODE-Taste so lange gedrückt, bis alle Symbole gleichzeitig zu sehen sind.

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

Trainingshinweise

Allgemeines

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

Zielsetzung

Durch entsprechendes Training lassen sich verschiedene Ziele realisieren:

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

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

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

Wer kann trainieren?

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

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

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

Zonen

Regenerationszone = 50-60 % der MHF

Fettverbrennungszone = 60-70 % der MHF

Kohlenhydratverbrennungszone = 70-80 % der MHF

Anerobe Zone = 80-90 % der MHF

Warnzone = 90-100 % der MHF

• **Regenerationszone/Gesundheitszone**

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

• **Fettverbrennungszone**

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

• **Kohlenhydratverbrennungszone**

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

Das Aufsteigen auf den Stepper

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

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

Absteigen

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

Bewegung des Steppers während des Trainings

Ihr Stepper simuliert das Treppensteigen.

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

Belastete Muskelgruppen

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

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

Körperhaltung

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

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. E)

Sie befinden sich im knienden Vierfüßlerstand. Den Rücken krümmen Sie zu einem Katzenbuckel, das Gesäß darf dabei nicht aufliegen. Die Dehnung sollten Sie im Rückenbereich spüren. Sie beanspruchen den gesamten Rückenstrecker bei dieser Übung.

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Abb. F)

Legen Sie sich rücklings auf den Boden und ziehen Sie ein Bein am Oberschenkel nach oben, wobei die Zehen nach unten zeigen.

Das hintere Bein bleibt gestreckt und behält Bodenkontakt. Die Dehnung sollten Sie an der Rückseite des hochgezogenen Oberschenkels spüren.

Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden die Seite. Sie beanspruchen die hintere Oberschenkelmuskulatur und die Gesäßmuskulatur.

Dehnung der Brustmuskulatur (Abb. G)

Legen Sie Ellbogen und Unterarm an eine Wand, Oberarm und Unterarm bilden dabei einen rechten Winkel. Drehen Sie nun den Oberkörper leicht vom Arm weg. Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden die Seite.

Sie beanspruchen bei dieser Übung die Brustmuskulatur und den Delta-Muskel.

Dehnung der Nackenmuskulatur (Abb. H)

Neigen Sie im Stand den Kopf zur Seite Richtung Schulter.

Die andere Schulter zieht dabei gleichzeitig Richtung Boden. Die Dehnung sollte im seitlichen Nackenbereich zu spüren sein.

Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden die Seite. Sie beanspruchen bei dieser Übung den Kapuzenmuskel (absteigender Anteil).

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Abb. I)

Stellen Sie sich gerade hin und spannen Sie Bauchmuskulatur und Gesäß fest an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Halten Sie die Spannung, während Sie einen Fußknöchel greifen und ans Gesäß ziehen.

Halten Sie die Beine dabei parallel.

Die Dehnung sollten Sie an der Oberschenkel-Vorderseite des angewinkelten Beins spüren. Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden die Seite. Sie beanspruchen die vordere Oberschenkelmuskulatur.

Dehnung des Hüftbeugers (Abb. J)

Knien Sie sich wie dargestellt auf den Boden und verschieben Sie Becken bzw. Hüfte nach vorne Richtung Boden. Achten Sie auf einen geraden, aufrechten Rücken. Halten Sie hinteres Knie und Hüfte in einer Linie und drehen Sie nicht das Becken raus. Die Dehnung sollten Sie im Hüftbereich des hinteren Beins spüren. Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden die Seite. Sie beanspruchen die Hüftbeuger-Muskulatur und die vorderen Oberschenkelmuskel.

Dehnung der Oberschenkelinnenseite (Abb. K)

Stellen Sie sich wie dargestellt in den weiten Stand und beugen Sie ein Bein, wobei das Körpergewicht auf dem gebeugten Bein liegt. Das andere Bein wird gestreckt – der Fuß bleibt am Boden. Die Dehnung sollten Sie an der Oberschenkel-Innenseite des gestreckten Beins spüren. Wechseln Sie nach 20-30 Sekunden die Seite. Sie beanspruchen die Schenkel-Anzieher-Muskulatur.

Übungen ohne Zugbänder Für Oberschenkel, Waden und Gesäß (Abb. L)

1. Bewegen Sie die Arme während des Steppens ganz natürlich vor und zurück – wie beim Laufen oder Treppensteigen.
2. Nehmen Sie die Arme allmählich etwas höher.

Übungen mit Zugbändern

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

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

Der richtige Griff

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

Die Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst eine Überlastung besteht.

Übungen

Für alle folgenden Übungen gilt:

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

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

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

1. Linken Arm leicht angewinkelt vor dem Körper bis ungefähr in Schulterhöhe nach oben heben und rechtes Pedal herunterdrücken.
2. Linken Arm senken und den rechten Arm heben sowie das linke Pedal herunter treten.

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

1. Nicht steppen.
2. Hände in Hüfthöhe halten.
3. Rechten Griff in Richtung Kinn ziehen. Handrücken nach oben zeigend.
4. Gleichzeitig linken Griff nach unten senken.
5. Heben Sie anschließend den linken Griff zum Kinn und senken Sie den rechten nach unten.

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

1. Handflächen weisen nach oben.
2. Ellbogen fest gegen den Körper pressen.
3. Das rechte Pedal absenken und mit dem rechten Arm das Seil nach oben ziehen.
4. Senken Sie anschließend das linke Pedal ab, ziehen Sie den linken Arm nach oben und senken Sie den rechten Arm ab.

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

1. Mit dem Steppen beginnen.
2. Beim Steppen Arme seitwärts bis in Schulterhöhe heben.
3. Arme wieder sinken lassen.

Variation: Übung mit den Handflächen nach oben durchführen.

Pflege und Wartung

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

Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.

WICHTIG! Nur mit Wasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln. Anschließend mit einem Reinigungstuch trocken wischen.

Hinweise zur Entsorgung

Verpackung und Artikel bitte umweltgerecht und sortenrein entsorgen!

Entsorgen Sie den Artikel über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Gemeindeverwaltung.

Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften.

Batterien entsorgen

Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!

Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde, seines Stadtteils oder im Handel abzugeben.

Alle Batterien und Akkus können dadurch einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden.



Pb

Batterien und Akkus, die Schadstoffe enthalten, sind durch dieses Zeichen und durch chemische Symbole

gekennzeichnet (Cd für Cadmium, Hg für Quecksilber, Pb für Blei).

3 Jahre Garantie

Das Produkt wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf dieses Produkt drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

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

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen.

Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantzeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert.

Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 24576

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

Ersatzteile zu Ihrem Artikel finden Sie auch unter:

www.delta-sport.com, Rubrik Service - Ersatzteilservice Lidl



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6
D-22397 Hamburg

Version: 08/2014

Delta-Sport-Nr.: SW-1652

IAN 24576

