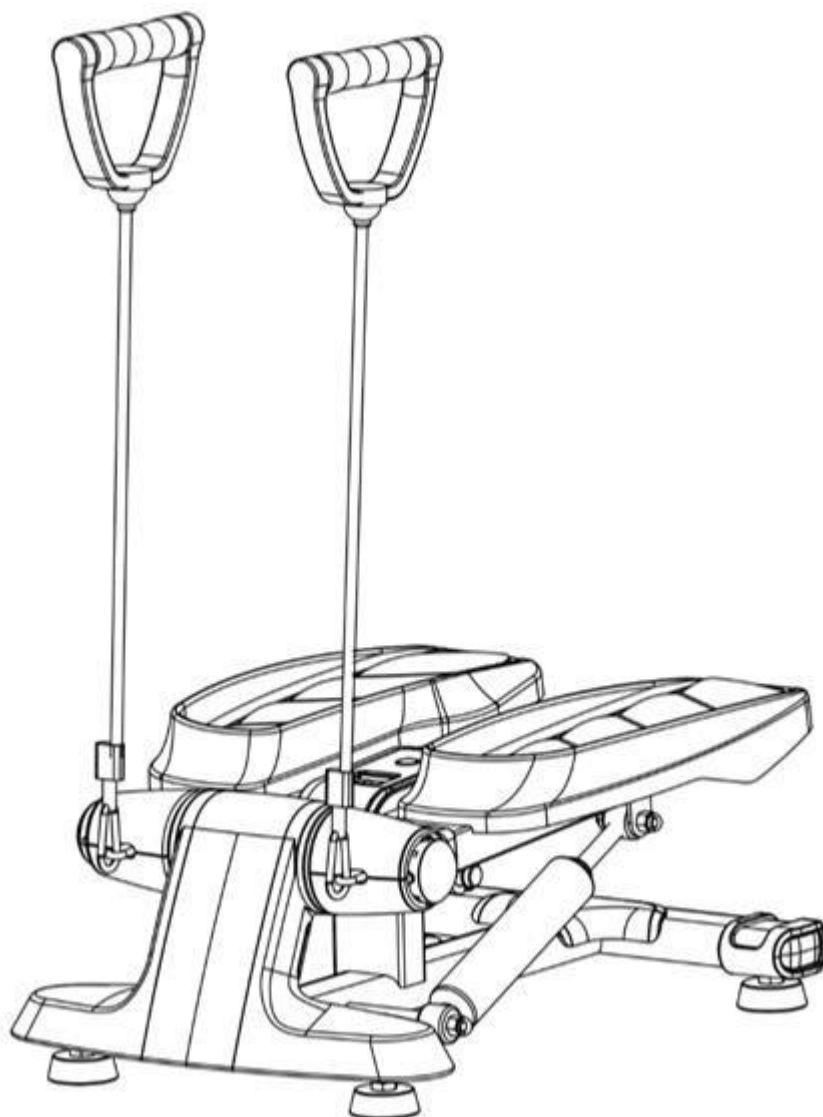




**USER MANUAL – DE**  
**IN 20104 Ministepper inSPORTline Active**



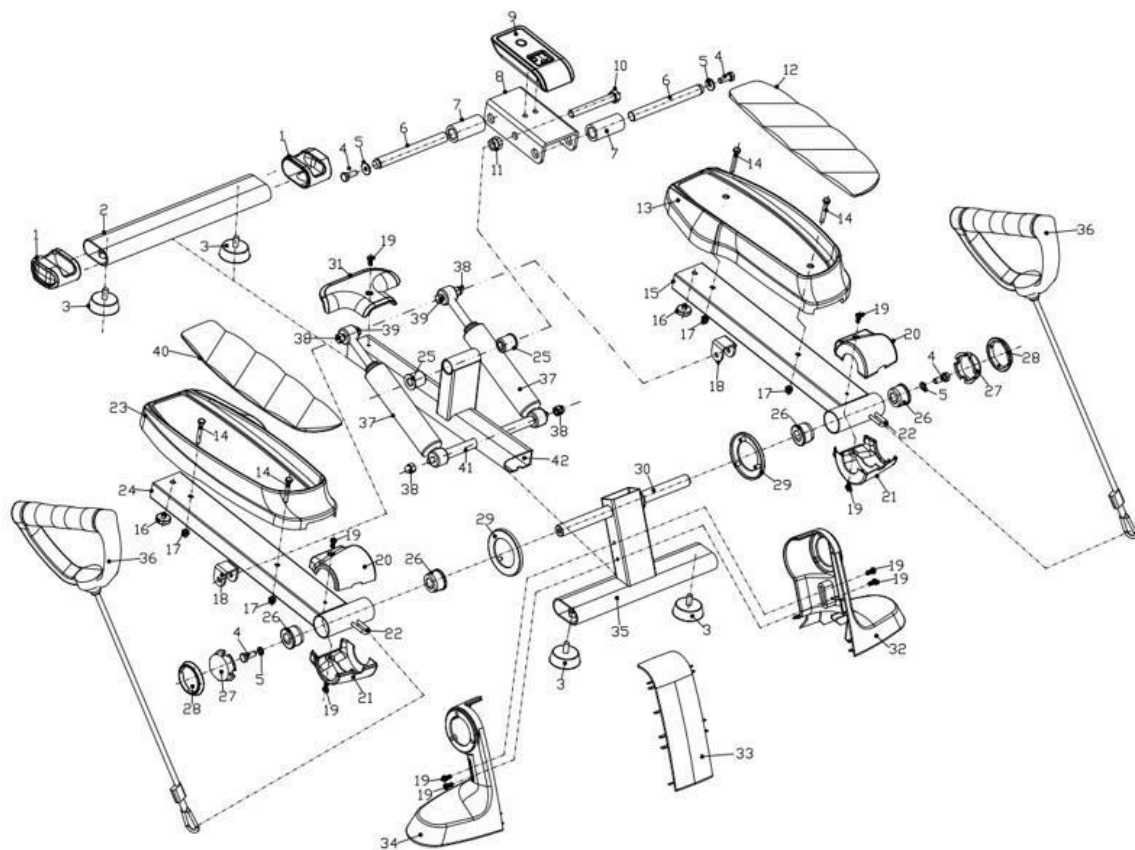
# INHALT

SICHERHEITSANWEISUNGEN .....	3
DIAGRAM .....	3
TEILE LISTE .....	4
AUFBAU .....	5
DISPLAY/KONSOLE .....	6
ANWENDUNG .....	7
WARTUNG .....	8
UMWELTSCHUTZ .....	8
GARANTIEBEDINGUNGEN, GARANTIEANSPRÜCHE .....	9

## SICHERHEITSANWEISUNGEN

- **WARNUNG!** Das Produkt wurde entwickelt, um maximale Sicherheit während des Trainings zu bieten, aber es ist notwendig, alle Sicherheitsanweisungen zu befolgen. Lesen Sie das Handbuch sorgfältig durch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.
- Der Besitzer ist für die sichere Verwendung verantwortlich. Informieren Sie andere Benutzer über die sichere Verwendung.
- Verwenden Sie das Produkt nur für den vorgesehenen Zweck. Verändern Sie das Produkt nicht.
- Von Kindern und Haustieren fernhalten. Lassen Sie Kinder und Haustiere nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Produkts.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Schrauben, Muttern und andere Teile. Ziehen Sie gegebenenfalls alle Schrauben und Muttern fest. Überprüfen Sie regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß und Beschädigungen. Verwenden Sie niemals beschädigtes oder getragenes Produkt. Beschädigte oder verschlissene Teile sofort ersetzen.
- Die Montage darf nur von einer erwachsenen Person durchgeführt werden.
- Stellen Sie das Produkt auf einen ebenen, sauberen, trockenen und festen Untergrund. Halten Sie aus Sicherheitsgründen 0,6 m Freiraum um das Produkt. Verwenden Sie zum Schutz des Bodens ein Schutzpad.
- Nicht im Freien verwenden und von Feuchtigkeit und Staub fernhalten. Halten Sie den Raum während des Trainings gut belüftet.
- Platzieren Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe oder auf dem Produkt.
- Tragen Sie immer sportliche Kleidung und Stiefel. Tragen Sie keine weite Kleidung, sie kann sich in beweglichen Teilen verfangen.
- Halten Sie Ihre Gliedmaßen von beweglichen Teilen fern. Einstellbare Teile dürfen die Bewegung des Benutzers nicht behindern.
- Trainieren Sie entsprechend Ihrem Gesundheitszustand und halten Sie die Geschwindigkeit unter Kontrolle.
- Wenn das Produkt nicht wie vorgesehen funktioniert, schalten Sie es sofort aus.
- Nur für eine Person gleichzeitig.
- Ihre Gesundheit kann durch falsches oder übermäßiges Training beeinträchtigt werden. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen. Brechen Sie die Übung sofort ab, wenn Sie gesundheitliche Probleme bemerken. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- • Vermeiden Sie Sport, wenn Sie die folgenden oder ähnliche Probleme haben: Beinschmerzen, Hüftschmerzen, verletztes Bein, Hüfte oder Hals, rheumatische Beschwerden oder Gicht, Osteoporose, Herz-, Blut- oder Druckprobleme, Atembeschwerden, Krebs, Thrombose, Diabetes, Hautschäden, Entzündung oder Temperatur, Knochenprobleme. Das Produkt ist nicht für Schwangere, Frauen in der Periode oder für Personen mit anderen medizinischen Komplikationen bestimmt.
- Lassen Sie die Hydraulik 20 Minuten abkühlen.
- **Maximales Benutzergewicht:** 111 kg
- **Kategorie:** HC (nach EN 957) geeignet für den Heimgebrauch.

## DIAGRAM



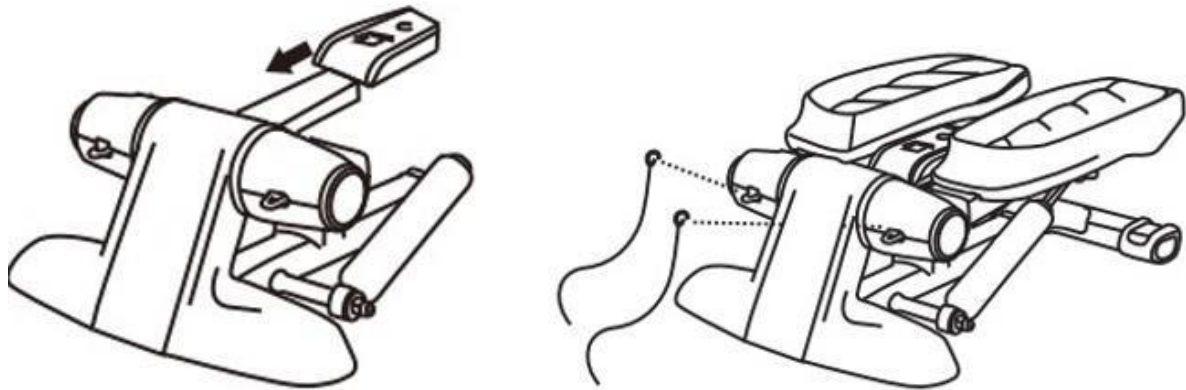
## TEILE LISTE

NO.	Name	Qty	NO.	Name	Qty
1	Endkappe hinten	2	16	Stoßdämpfer	2
2	Stabilisator hinten	1	17	Mutter M6*8	4
3	Verstellbare Füße	4	18	Hydraulischer Halter	2
4	Schraube M8*1.25*15	4	19	Schraube M5*10	9
5	Unterlegscheibe Ø8	4	20	Obere vordere Abdeckung	2
6	Schaft Ø16x150	2	21	Untere vordere Abdeckung	2
7	Schafthülse Ø28x56	2	22	Haken Ø5x75	2
8	Konsolenhalter	1	23	Rechter Tritt	1
9	Konsole	1	24	Trittstütze - rechts	1
10	Äußere Schraube M12*110	1	25	Achsklemmung für Konsolenhalter	2
11	Außenmutter M12	1	26	Trittstufenklemme	4
12	Trittmatte - links	1	27	Seitliche Abdeckung	2
13	Linker Tritt	1	28	Seitliche, runde Abdeckung	2
14	Schraube M6*40	4	29	Mittlere, runde Abdeckung	2

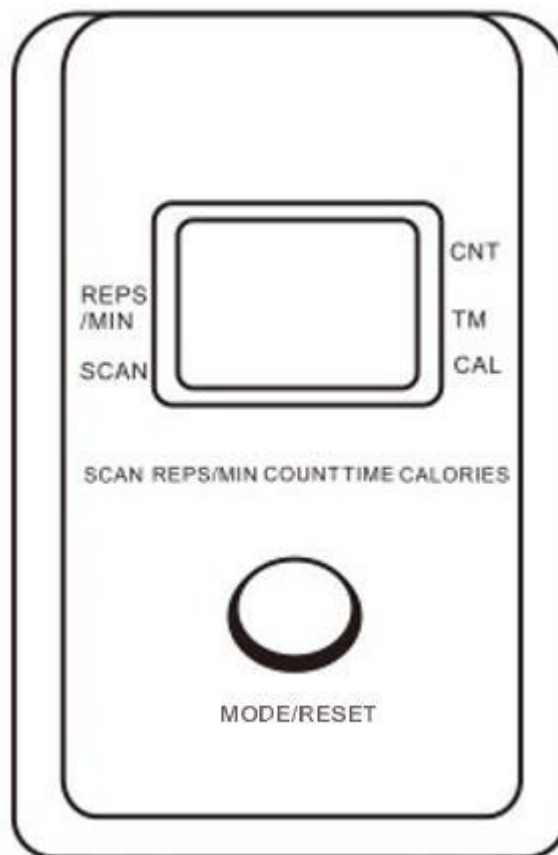
15	Trittstütze - links	1	30	Pedalhalter	1
31	Abdeckung für Heckstabilisator	1	37	Hydraulik	2
32	Vordere Abdeckung - links	1	38	Endkappe M8	4
33	Vordere Abdeckung - mitte	1	39	Mutter M8*35	2
34	Vordere Abdeckung - rechts	1	40	Trittmatte - rechts	1
35	Vorderer Stabilisator	1	41	Hydrauliczylinder, feststehend 1Ø5x253.5	1
36	Gummiexpander	2	42	Mittlerer Rahmen	1

## AUFBAU

Nehmen Sie die Konsole (9) aus der Verpackung und setzen Sie sie wie gezeigt ein. Bringen Sie dann die Gummiexpander an.



## DISPLAY / KONSOLE



### FUNKTIONEN

SCAN	Zeigt nach und nach die Werte an
TIME	Trainingszeit von 0 bis 99:59.
CALORIES	Verbrannte Kalorien, nur eine Referenzzahl
COUNT	Schritte
REPS / MIN	Schritte pro Minute
AUTO SCAN	Zeigt automatisch alle 4 Sekunden REPS / MIN, ZEIT, KALORIEN, SCAN an
AUTO ON / OFF	Wenn 4 Minuten lang keine Bewegung erfolgt, schaltet sich das Display automatisch aus.  Sie können die Anzeige neu starten, indem Sie während der Bewegung die Taste MODE / RESET drücken.

Jede Bewegung schaltet das Display ein. Drücken Sie die MODE-Taste, um verschiedene Funktionen anzuzeigen.

## ANWENDUNG

Ob eine schöne Figur, psychisches Wohlbefinden oder die Verbesserung der körperlichen Fitness Ihr Ziel ist, der Stepper gehört zur Kategorie der Aerobic-Geräte, an denen Sie sich nicht nur wegen seiner positiven Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System erfreuen können.

Der Stepper simuliert Treppensteigen. Zudem belasten sie im Vergleich zum Treppensteigen die Gelenke nicht und sind daher eher für Übergewichtige und Menschen mit Gelenkproblemen geeignet. Da sich der Körper frei im Raum und aufrecht bewegen kann, ist es auch für Menschen mit Rückenproblemen geeignet, die sich in der statischen Position der Vorbeuge auf dem Fahrrad nicht wohlfühlen.

Der Stepper funktioniert, indem Sie Ihre Füße auf zwei bewegliche Plattformen stellen, die Funktionen einstellen und dann einfach Ihr Körpergewicht von einem Fuß auf den anderen übertragen. Zu den grundlegenden Funktionen, die Sie für einige Stepper einstellen können, gehören die Verfolgung der Anzahl der Schritte, der gesamten Trainingszeit, der verbrauchten Energie, der zurückgelegten Strecke oder der Herzfrequenz. Diese einfacheren Geräte haben keine Handhalterungen und sind anspruchsvoller in Bezug auf die Stabilität, aber natürlich können Sie auch die Halterungen bekommen, die sie haben.

Die Hauptmuskelgruppen, die an der Bewegung beteiligt sind, sind Oberschenkelmuskeln (Quadrizeps und Beinbeuger), Gesäß sowie Waden und einige kleinere stabilisierende Muskeln. Die Beteiligung jeder Gruppe hängt jedoch auch von der Bewegung ab, die Sie auf dem Stepper ausführen.

Wenn Ihre Schritte tiefer sind, beanspruchen Sie mehr Quadrizeps. Umgekehrt betreffen kürzere Schritte die Ischiasmuskulatur, die hintere Oberschenkelmuskulatur und die Waden.

Beim Üben auf den meisten Arten von Steppern können Sie den Widerstand und die Intensität der ausgeführten Aktivität bis zu einem gewissen Grad an Ihr Leistungsniveau, Ihre Ziele oder die Art der aeroben Trainingseinheit anpassen. Achten Sie auf die richtige, aufrechte Körperhaltung und vermeiden Sie es, seitlich oder nach innen zu knien

Steppertraining ist gesundheitsfördernd, verbessert die körperliche Fitness, formt die Muskulatur und führt in Kombination mit einer kalorienausgewogenen Ernährung zu einer Gewichtsabnahme.

### AUFWÄRMPHASE

Diese Phase trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig arbeiten. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringern. Es ist ratsam, ein paar Dehnübungen wie unten gezeigt zu machen. Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden lang gehalten werden, zwingen oder rucken Sie Ihre Muskeln nicht in eine Dehnung. Wenn es wehtut, STOP.



#### Zehen berühren

Beugen Sie langsam Ihren Rücken aus den Hüften. Halten Sie Ihren Rücken und Ihre Arme entspannt, während Sie sich nach unten zu Ihren Zehen strecken. Mach es so weit du kannst und halte die Position für 15 Sekunden. Beuge deine Knie leicht.



#### Oberschenkel

Mit einer Hand gegen eine Wand lehnen. Greifen Sie nach unten und hinter sich. Heben Sie Ihren rechten oder linken Fuß so hoch wie möglich zu Ihrem Gesäß. Halten Sie für 30 Sekunden und wiederholen Sie zweimal für jedes Bein.



#### Kniesehnen dehnen

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes gegen die Innenseite Ihres rechten fest. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich entlang Ihres rechten Beins. 15

Sekunden halten und entspannen. Wiederholen Sie alle mit Ihrem linken Bein und linken Arm.

### Innenseite Oberschenkel



Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie Ihre Füße zusammen. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leiste. Drücken Sie Ihre Knie vorsichtig nach unten. Halten Sie diese Position möglichst 30-40 Sekunden lang.

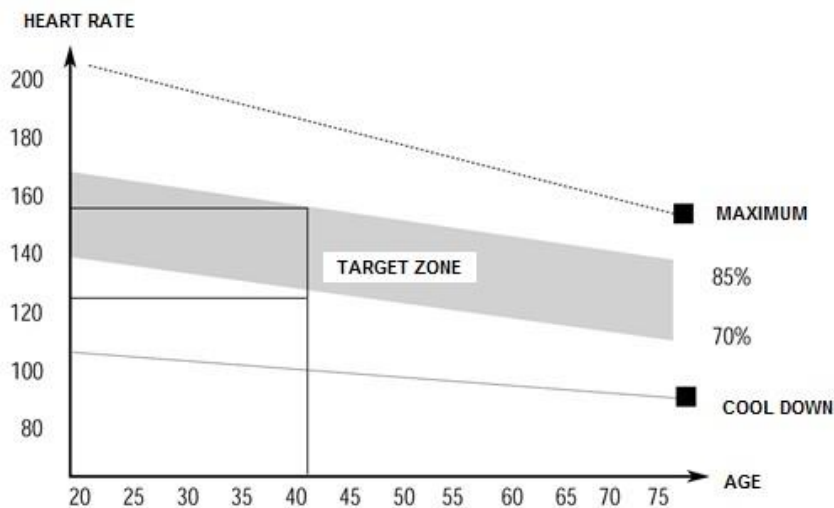
### Waden und Achillessehne



Lehnen Sie sich mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen nach vorne gegen eine Wand. Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und lassen Sie Ihren linken Fuß auf dem Boden. Beugen Sie Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne, indem Sie Ihre rechte Hüfte in Richtung Wand bewegen. 30-40 Sekunden halten. Halten Sie Ihr Bein gestreckt und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

## ÜBUNG

Dieser Teil ist körperlich am anstrengendsten. Regelmäßiges Training erhöht die Muskelmasse. Sie können das Tempo anpassen, aber es ist notwendig, es während der gesamten Übung beizubehalten. Es muss ausreichen, um eine höhere Herzfrequenz aufrechtzuerhalten, wie in der Grafik unten gezeigt.



### Die Abkühlphase (cooldown phase)

In dieser Phase entspannen sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z. Reduzieren Sie Ihr Tempo, fahren Sie etwa 5 Minuten lang fort. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden. Denken Sie auch hier daran, Ihre Muskeln nicht in die Dehnung zu zwingen oder zu reißen.

Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und Ihre Trainingseinheiten möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

## WARTUNG

- Verwenden Sie nur ein weiches Tuch und ein mildes Reinigungsmittel.
- Reinigen Sie die Kunststoffteile nicht mit Scheuer- oder Lösungsmitteln.
- Wischen Sie den Schweiß nach jedem Gebrauch ab.



- Schützen Sie das Gerät vor Feuchtigkeit und extremen Temperaturen.
- Schützen Sie Ihr Gerät, Computer und Konsole vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Kontrollieren Sie regelmäßig den Anzug aller Schrauben und Muttern.
- An einem trockenen, sauberen Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

## **UMWELTSCHUTZ**

Entsorgen Sie das Produkt nach Ablauf der Produktlebensdauer oder wenn eine eventuelle Reparatur unwirtschaftlich ist, entsprechend den örtlichen Gesetzen und umweltgerecht auf dem nächsten Schrottplatz.

Durch eine fachgerechte Entsorgung schonen Sie die Umwelt und natürliche Quellen. Darüber hinaus können Sie zum Schutz der menschlichen Gesundheit beitragen. Wenn Sie sich bei der korrekten Entsorgung nicht sicher sind, wenden Sie sich an die örtlichen Behörden, um Gesetzesverstöße oder Sanktionen zu vermeiden.

Werfen Sie die Batterien nicht in den Hausmüll, sondern geben Sie sie beim Wertstoffhof ab.

## **GARANTIEBEDINGUNGEN, GARANTIEANSPRÜCHE**

### **Allgemeine Garantiebedingungen und Begriffsbestimmungen**

Alle nachstehend aufgeführten Garantiebedingungen bestimmen die Garantieabdeckung und den Garantieanspruch

Verfahren. Garantiebedingungen und Garantieansprüche werden durch das Gesetz Nr. 89/2012 Coll. geregelt. Bürgerliches Gesetzbuch und Gesetz Nr. 634/1992 Slg., Verbraucherschutz, in der jeweils geltenden Fassung, auch in Fällen, die nicht in diesen Garantiebestimmungen aufgeführt sind.

Verkäufer ist SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz in der Borivojova-Straße 35/878, Prag 13000, Firmenregisternummer: 26847264, eingetragen im Handelsregister beim Bezirksgericht in Prag, Abteilung C, Einlage Nr. 116888.

Nach geltendem Recht kommt es darauf an, ob der Käufer Endkunde ist oder nicht.

„Der Käufer, der der Endkunde ist“ oder einfach „Endkunde“ ist die juristische Person, die den Vertrag nicht abschließt und ausführt, um ihre eigene Handels- oder Geschäftstätigkeit zu betreiben oder zu fördern.

„Der Käufer, der nicht der Endkunde ist“, ist ein Unternehmer, der Waren kauft oder Dienstleistungen in Anspruch nimmt, um die Waren oder Dienstleistungen für seine eigene Geschäftstätigkeit zu verwenden. Der Käufer stimmt dem Allgemeinen Kaufvertrag und den Geschäftsbedingungen zu.

Diese Gewährleistungs- und Gewährleistungsbedingungen sind Bestandteil jedes Kaufvertrages, der zwischen dem Verkäufer und dem Käufer geschlossen wird. Alle Garantiebedingungen sind gültig und bindend, sofern im Kaufvertrag, in der Ergänzung zu diesem Vertrag oder in einer anderen schriftlichen Vereinbarung nichts anderes bestimmt ist.

### **Garantiebedingungen**

#### **Garantiezeit**

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine 24-monatige Garantie auf die Warenqualität, sofern im Garantiezertifikat, der Rechnung, dem Lieferschein oder anderen Dokumenten im Zusammenhang mit den Waren nichts anderes angegeben ist. Die dem Verbraucher gewährte gesetzliche Gewährleistungsfrist bleibt unberührt.

Durch die Gewährleistung für die Warenqualität garantiert der Verkäufer, dass die gelieferten Waren für einen bestimmten Zeitraum für den regelmäßigen oder vertragsgemäßen Gebrauch geeignet sind und dass die Waren ihre regulären oder vertragsgemäßen Eigenschaften beibehalten.

#### **Die Garantie deckt keine Mängel ab, die sich ergeben aus (falls zutreffend):**

- Benutzerverschulden, d. h. Produktschäden, die durch unqualifizierte

Reparaturarbeiten, unsachgemäße Montage, unzureichendes Einsetzen der Sattelstütze in den Rahmen, unzureichendes Anziehen von Pedalen und Kurbeln verursacht wurden

- Unsachgemäße Wartung
- Mechanische Schäden
- Regelmäßige Nutzung (z. B. Verschleiß von Gummi- und Kunststoffteilen, Bewegungsmechanismen, Gelenken etc.)
- Unvermeidbares Ereignis, Naturkatastrophe
- Anpassungen durch nicht qualifizierte Person
- Unsachgemäße Wartung, unsachgemäße Platzierung, Schäden durch niedrige oder hohe Temperaturen, Wasser, unangemessenen Druck, Stöße, absichtliche Änderungen in Design oder Konstruktion usw..

### **Garantieanspruchsverfahren**

Der Käufer ist verpflichtet, die vom Verkäufer gelieferte Ware unverzüglich nach Übernahme der Verantwortung für die Ware und deren Schäden, d. h. unmittelbar nach ihrer Lieferung, zu überprüfen. Der Käufer muss die Waren prüfen, um alle Mängel zu entdecken, die bei dieser Prüfung festgestellt werden können.

Bei der Geltendmachung eines Garantieanspruchs ist der Käufer verpflichtet, auf Verlangen des Verkäufers den Kauf und die Gültigkeit des Anspruchs durch die Rechnung oder den Lieferschein mit der Seriennummer des Produkts oder gegebenenfalls durch die Dokumente ohne Seriennummer nachzuweisen. Wenn der Käufer die Gültigkeit des Garantieanspruchs nicht durch diese Dokumente nachweist, hat der Verkäufer das Recht, den Garantieanspruch abzulehnen.

Rügt der Käufer einen Mangel, der nicht unter die Gewährleistung fällt (z. B. bei Nichterfüllung der Gewährleistungsbedingungen oder bei irrtümlicher Mängelrüge etc.), ist der Verkäufer berechtigt, Schadensersatz zu verlangen alle durch die Reparatur entstehenden Kosten. Die Kosten werden nach der jeweils gültigen Preisliste für Dienstleistungen und Transportkosten berechnet.

Wenn der Verkäufer (durch Testen) feststellt, dass das Produkt nicht beschädigt ist, wird der Garantieanspruch nicht akzeptiert. Der Verkäufer behält sich das Recht vor, eine Entschädigung für Kosten zu verlangen, die sich aus dem falschen Garantieanspruch ergeben.

Falls der Käufer einen Anspruch auf die Waren erhebt, der gesetzlich durch die vom Verkäufer gewährte Garantie abgedeckt ist, wird der Verkäufer die gemeldeten Mängel durch Reparatur oder durch Austausch des beschädigten Teils oder Produkts gegen ein neues beheben. Aufgrund der Zustimmung des Käufers hat der Verkäufer das Recht, die mangelhafte Ware gegen eine vollständig kompatible Ware mit gleichen oder besseren technischen Eigenschaften auszutauschen. Der Verkäufer ist berechtigt, die in diesem Absatz beschriebene Form des Garantieanspruchsverfahrens zu wählen.

Der Verkäufer wird den Garantieanspruch innerhalb von 30 Tagen nach Lieferung der mangelhaften Ware regulieren, es sei denn, es wurde eine längere Frist vereinbart. Der Tag der Übergabe der reparierten oder ausgetauschten Ware an den Käufer gilt als Tag der Abwicklung des Garantieanspruchs. Wenn der Verkäufer aufgrund der besonderen Art des Warenmangels nicht in der Lage ist, den Gewährleistungsanspruch innerhalb der vereinbarten Frist zu erfüllen, werden er und der Käufer eine Vereinbarung über eine alternative Lösung treffen. Falls eine solche Vereinbarung nicht getroffen wird, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer einen finanziellen Ausgleich in Form einer Rückerstattung zu leisten.



**SEVEN SPORT s.r.o.**

Registered Office: Borivojova 35/878, 130 00 Praha 3, Czech Republic  
Headquarters: Delnicka 957, 749 01 Vitkov, Czech Republic  
Warranty & Service Centre: Cermenska 486, 749 01 Vitkov, Czech Republic  
CRN: 26847264  
VAT ID: CZ26847264  
Phone: +420 556 300 970  
E-mail: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz  
Web: www.insportline.cz

---

**SK**

**INSPORTLINE s.r.o.**

Headquarters, Warranty & Service centre: Elektricka 6471, 911 01 Trencin, Slovakia  
CRN: 36311723  
VAT ID: SK2020177082  
Phone: +421(0)326 526 701  
E-mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk  
Web: www.insportline.sk

Date of Sale:

Stamp and Signature of Seller: