



Benutzungsanleitung

IN 1794 inSPORTline Twist Stepper Big



INHALT

BEDEUTENDE SICHERHEITSMABNAHMEN	1
BESCHREIBUNG DES PRODUKTES	2
EINSTELLUNG DES WIDERSTANDES	2
INSTRUKTIONEN ZUM GUMMISEIL	3
INSTRUKTIONEN ZU DEN VERSCHIEBBAREN PEDALEN	4
FUNKTIONEN DES COMPUTERS	4
WARTUNG UND SCHMIERUNG	5
PANNEN UND IHRE LÖSUNG	5, 6
RATSCHLÄGE ZU DEN ÜBUNGEN	6, 7
GARANTIEBEDINGUNGEN	8

BEDEUTENDE SICHERHEITSMABNAHMEN:

Dieses Gerät wurde nach den Sicherheitskriterien konstruiert. Gewisse Maßnahmen sind allerdings bei jeder Übung geeignet. Vor Verwendung des Geräts lesen Sie bitte das ganze Manual durch. Beachten Sie dabei insbesondere die folgenden Anweisungen.

1. Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, beraten Sie sich mit ihrem Arzt.
2. Um Unfällen vorzubeugen, versichern Sie sich vor dem Anfang der Übung, dass alle Teile zusammenmontiert und festgezogen sind.
3. Sorgen Sie dafür, dass die Kinder nicht in die Nähe des Geräts kommen.
4. Die maximale Belastbarkeit beträgt nur 100 kg.
5. Das Gerät kann jeweils nur von einer Person benutzt werden.
6. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. Benutzen Sie das Gerät nicht draußen und bewahren Sie es vor Feuchtigkeit.
7. Bewahren Sie einen sicheren Abstand zu den Verbindungsteilen, es droht Unfallgefahr.
8. Tragen Sie bei der Übung immer eine geeignete Kleidung. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Bei der Verwendung des Geräts werden Athleticschuhe empfohlen.
9. Es wird empfohlen, für die Übung einen Berater zu haben.
10. Benutzen Sie das Gerät ausschließlich zu dem in diesem Manual beschriebenen Zweck. Benutzen Sie kein Zubehör, das zu diesem Gerät nicht gehört. Versuchen Sie nicht, die gebrochenen oder abgenutzten Teile selbst zu reparieren.
11. Wenn Sie sich während des Benutzung des Geräts nicht gut fühlen, hören Sie mit der Übung gleich auf.
12. Wenn Sie die oben angeführten Sicherheitsmaßnahmen nicht einhalten, kann es zur Verletzung kommen.

BESCHREIBUNG DES PRODUKTES



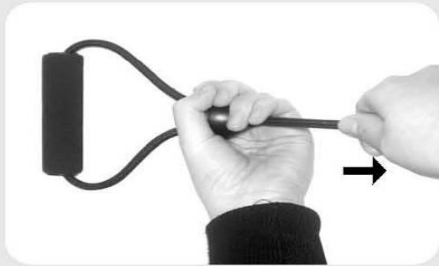
EINSTELLUNG DES WIDERSTANDES



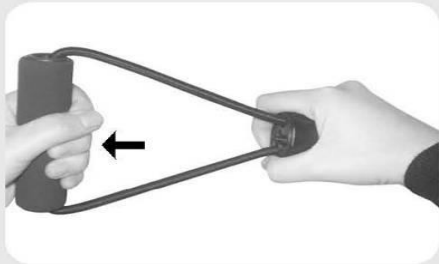
- Drehen Sie nach RECHTS für einen größeren Widerstand (im Uhrzeigersinn)
- Drehen Sie nach LINKS für einen kleineren Widerstand (gegen den Uhrzeigersinn)

ANMERKUNG: Nach der Verwendung lösen Sie bitte immer die Schraube, damit Sie den Spannriemen vor der Ermüdung und vor dem Platzen schützen.

INSTRUKTIONEN ZUM GUMMISEIL



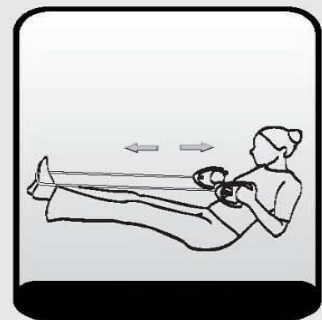
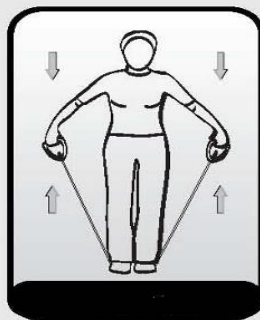
Stellen Sie die Länge der Handschleife ein, länger oder kürzer, je nach Gebrauch.



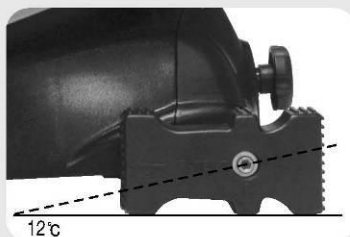
Nachdem die Länge der Handschleife eingestellt ist, ziehen Sie bitte den Halter kräftig nach außen.

Die Übungen mit dem Gummiseil

Außer den Übungen mit dem Gummiseil auf dem Gerät kann man auch nur mit diesem Gummiseil Übungen durchführen. Die vorgeschlagenen Übungen werden auf den unten angeführten Bildern demonstriert. Üben Sie bitte vorsichtig, damit Sie den möglichen Verletzungen vorbeugen.

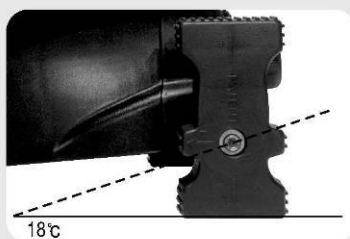


INSTRUKTIONEN ZU DEN PEDALEN



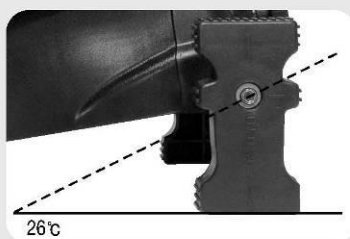
Grundniveau

Bietet eine elementare Übungsbewegung, die das Gehen auf einer geraden Oberfläche simuliert.



Mittleres Niveau

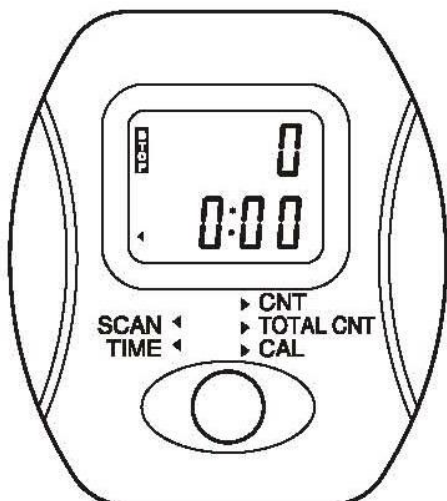
Bietet eine effektivere Übung, die das Gehen auf einem sanften Abhang simuliert.



Hohes Niveau

Wenn das Pedal auf das höchste Niveau eingestellt ist, simuliert der Stepper die Besteigung eines Hügels.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS



Der Computer kann die Übungskondition abbilden, in Bezug auf die Zeit, die Schrittzahl und auch den Kalorienverbrauch.

SCAN: Automatisches Regime

TIME: Dauer der Übung

CNT: Schrittzahl

TOTAL CNT: Gesamtschrittzahl

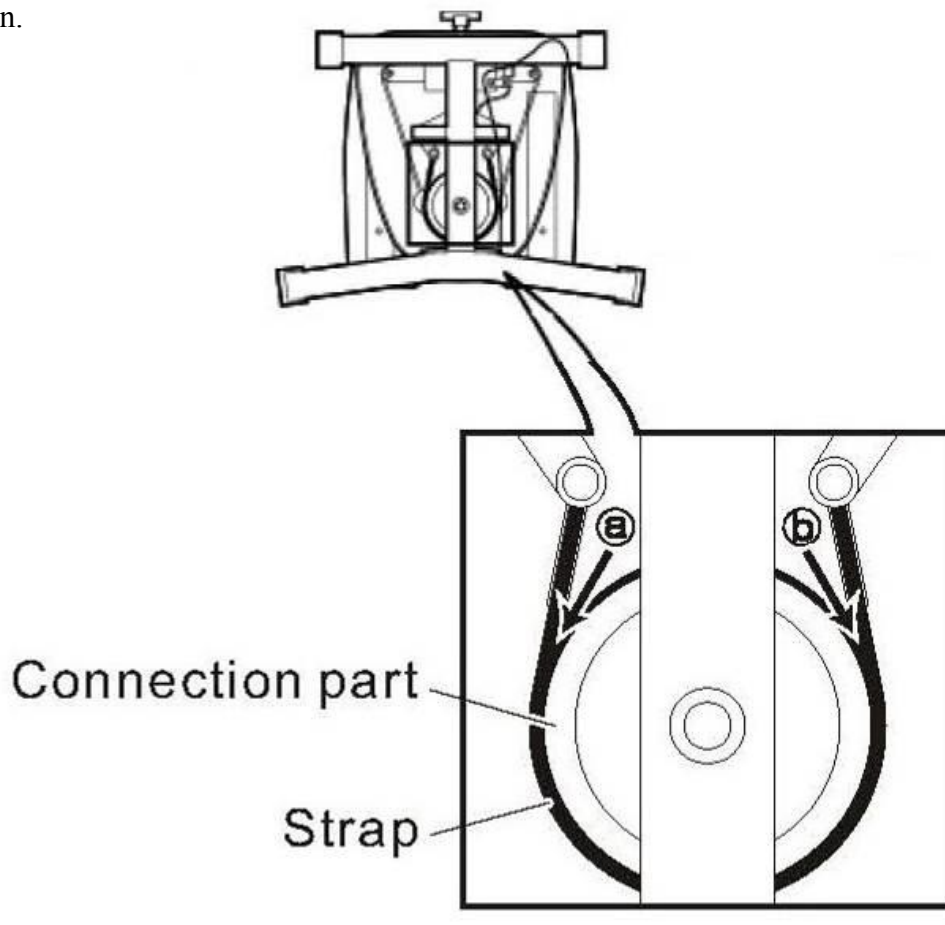
CAL: Kalorien

WARTUNG

Nach einer gewissen Zeit der Übung wird das Gerät warm. Es ist ein normaler Zustand, weil das Gerät mit einem Spannungsriemen konstruiert ist und der Riemen kann während der Übung durch die Reibung gewärmt werden.

SCHMIERUNG

Nach einer gewissen Verwendungszeit trocknet der Riemen aus und kann den Lärm verursachen. Schmieren Sie bitte den Teil A und B zwecks einer glatten Bewegung und um den Lärm zu vermeiden.



PANNEN UND IHRE LÖSUNG

PANNE	LÖSUNG
Bewegungsproblem (eine zu große oder zu kleine Belastung)	Stellen Sie den Spannungsregler auf eine mehr geeignete Belastung ein.

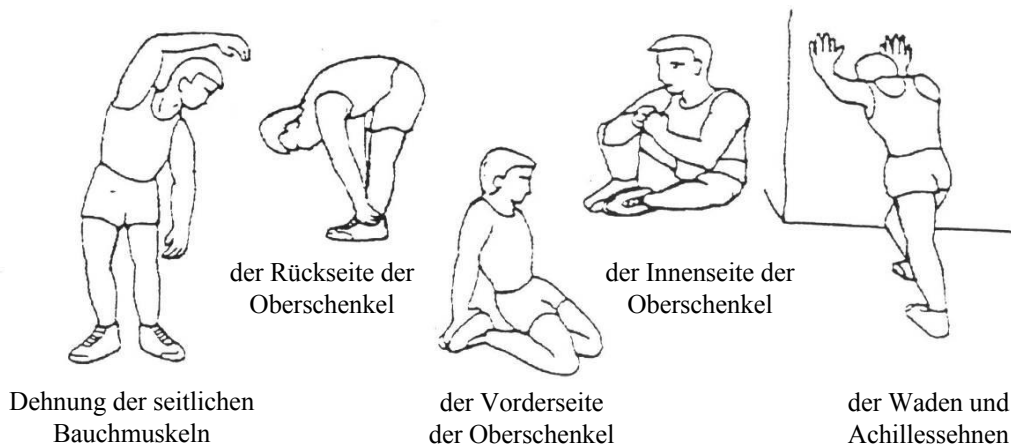
lautes Geräusch	Tun Sie auf den Riemen den Schmierstoff noch hinzu - für eine glattere Bewegung mit kleinerer Reibung.
der Computer funktioniert nicht	Das Pedal wurde vielleicht nicht bis in die Endposition getreten, sodass der Sensor nicht arbeiten kann. Versuchen Sie bitte nochmals die ganze Step Übung durchzuführen.
die Staubbildung	Der Staub kann sich durch die Reibung des Riemens mit dem Schmierstoff bilden, es wird aber dadurch kein Funktionsversagen verursacht.
der Computer meldet die Fehler	Die Batterien werden bald auslaufen. Verlegen Sie bitte die Batterien oder tauschen Sie sie gegen die neuen aus.

RATSCHLÄGE ZU DEN ÜBUNGEN

Durch die Benutzung dieses Geräts werden Sie eine bessere Kondition gewinnen und ihre Muskulatur ausbilden. Bei Einhaltung einer Diät gewinnen Sie dadurch eine Unterstützung zur Gewichtsabnahme.

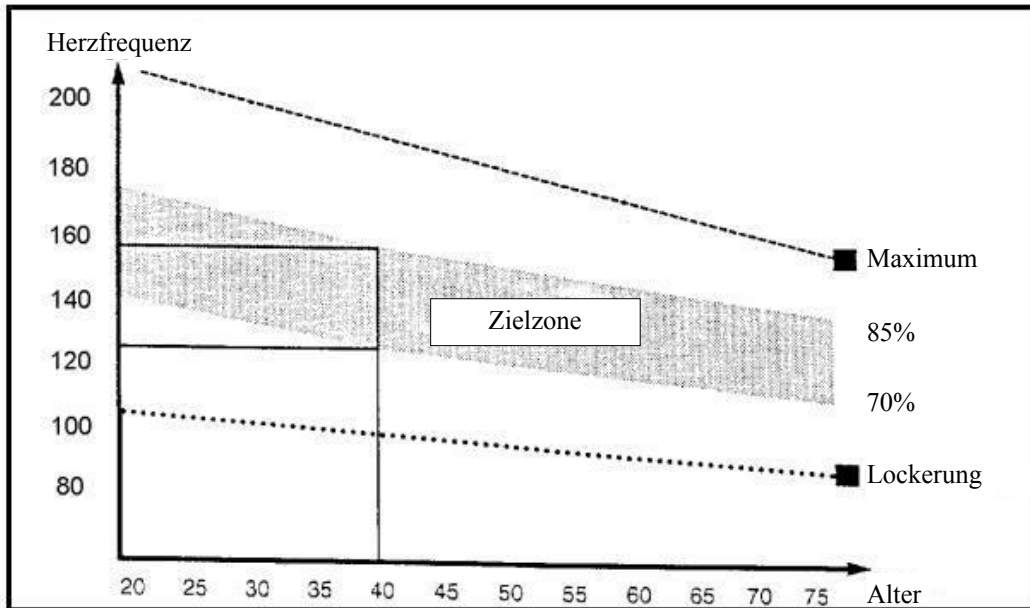
1. Aufwärmübung

Die Aufwärmübung wird eine richtige Blutzirkulation ermöglichen. Die Möglichkeit der Entstehung der Krämpfe und der Muskelschmerzen wird eingeschränkt. Jede Dehnübung sollte 30 Sekunden dauern. Dehnen Sie die Muskeln nur bis zur Stellung, wo Sie einen erträglichen Schmerz empfinden. Bei einem starken Schmerz lassen Sie etwas los.



2. Kraftübung

Eine Übung, bei der Sie sich anstrengen müssen. Bei regelmäßiger Übung werden ihre Beine viel beweglicher. Es ist sehr wichtig das Tempo einzuhalten. Die Übung wird effektiver, wenn Sie Ihre Herzfrequenz auf das Niveau der im folgenden Bild gezeigten Zielzone erhöhen. Dieser Teil sollte mindestens 12 Minuten dauern, am besten ist es, ab einer Dauer von 15 - 20 Minuten zu beginnen.



3. Lockerungsübung

Diese Übungen werden ihrem kardiovaskulären System ermöglichen, sich zu beruhigen. Es ist im Grunde eine Wiederholung der Aufwärmübungen, das heißt die Belastungen und das Tempo herabzusetzen und noch etwa 5 Minuten fortzusetzen. Weiterhin wiederholen Sie auch die Dehnübungen. Vergessen Sie nicht, dass diese Übung langsam und ohne Schmerzgefühle durchgeführt werden soll. Während der Zeit können Sie das Tempo und die Belastung erhöhen. Wir empfehlen dreimal wöchentlich zu üben.

Muskelaufbau

Für den Muskelaufbau ist es notwendig, die Belastung zu erhöhen. Die Aufwärm- und Dehnübungen verlaufen identisch, nur am Ende der Übung erhöhen Sie die Belastung und steppen Sie schneller als gewöhnlich. Bemühen Sie sich ihre Herzfrequenz innerhalb der Zielzone zu halten.

Gewichtsabnahme

Ein Grundfaktor ist die Anstrengung. Je länger und härter Sie üben werden, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Es ist das Gleiche, als wenn Sie Ihre Kondition verbessern wollen.

Zur Beachtung:

1. Vergewissern Sie sich vor der Übung, dass alle Schrauben und Muttern festgezogen sind.
2. Besprechen Sie vor der Übung Ihren Gesundheitszustand mit dem Arzt.
3. Tragen Sie eine geeignete Kleidung.
4. Lassen Sie die Kinder in der Nähe des Geräts nicht ohne Aufsicht.
5. Üben Sie nicht binnen 1-2 Stunden nach dem Hauptgericht.

6. Beenden Sie die Übung, wenn: Sie sich im Magen schlecht fühlen, Sie zittern, einen extrem schnellen Atem, eine übermäßig hohe Herzfrequenz, Brust- oder Kopfschmerzen haben. Falls solche Situationen vorkommen, besprechen Sie sie mit Ihrem Arzt.

AUFMERKSAMMACHUNG

Der Stepper muss auf einer geraden und festen Unterlage platziert werden. Die richtige Neigung kann durch eine Verdrehung der Plastikdeckel auf den Enden der Stabilisierungsfüßchen eingestellt werden. Vor jeder Verwendung des Erzeugnisses prüfen Sie das Festziehen aller Schrauben nach. Eine regelmäßige Benutzung besprechen Sie mit Ihrem Arzt. Dieses Erzeugnis ist nur zur häuslichen Übung bestimmt.

Garantiebedingungen:

1. Für den Stepper wird dem Käufer Garantie von 24 Monaten ab dem Einkaufstag geboten.
2. Während der Garantiefrist werden sämtliche Mängel des Erzeugnisses beseitigt, die durch einen Erzeugungsfehler oder durch mangelhaftes Material des Erzeugnisses verursacht wurden, damit der Stepper ordentlich benutzt werden könnte.
3. Die Garantierechte beziehen sich nicht auf die Mängel, die aus den folgenden Ursachen entstanden sind:
 - mechanische Beschädigung
 - unabwendbares Ereignis, Naturkatastrophe
 - unsachgemäße Eingriffe
 - falsche Handhabung, ungeeignete Platzierung, Einfluss der niedrigen oder der hohen Temperatur, Einwirkung des Wassers, unangemessener Druck und unangemessene Stöße, absichtliche Veränderungen des Designs, der Form oder der Ausmaße
4. Die Reklamation kann grundsätzlich nur schriftlich, mit der Angabe über den Mangel und mit dem bestätigten Garantieschein, geltend gemacht werden.
5. Die Garantie kann nur bei der Organisation geltend gemacht werden, in der das Produkt eingekauft wurde.

Datum des Verkaufs:

Stempel und Unterschrift des Verkäufers:

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

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK**inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk