

D

GB

F

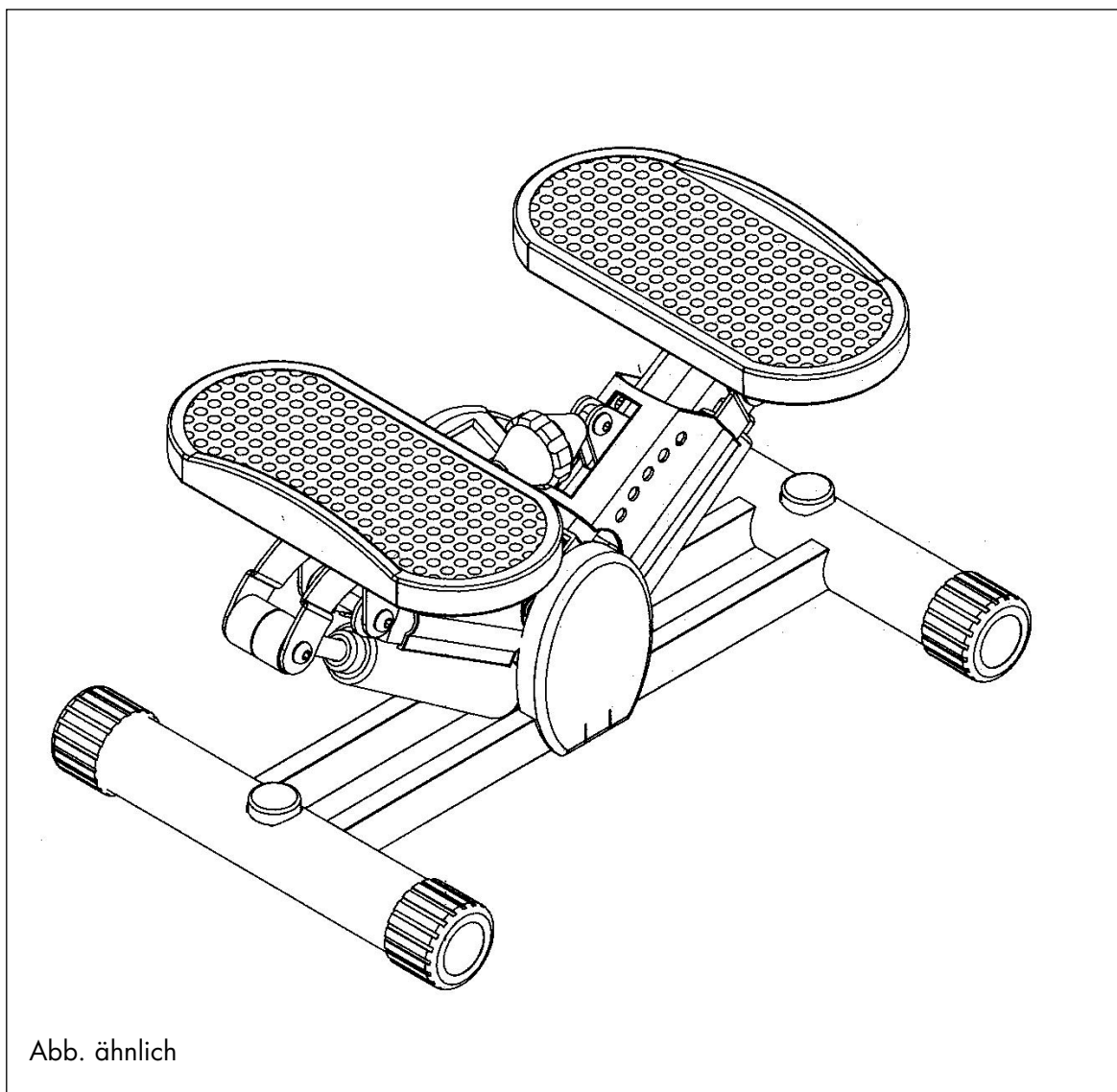


Abb. ähnlich

Bedienungsanleitung „Side Stepper“

Art.-Nr. 07874-950

D Wichtige Hinweise

ACHTUNG

- Dieses Produkt wurde in Übereinstimmung mit den Anforderungen der europäischen Norm EN 957-1, 957-8 Klasse H (Verwendung im Heimbereich) getestet. Die Höchstlast beträgt 100 kg.
- Eltern sollten sich ihrer Verantwortung im Hinblick auf den natürlichen Spieltrieb ihrer Kinder bewusst sein. Dies kann dazu führen, dass das Produkt für andere als ursprünglich beabsichtigte Zwecke verwendet wird.
- Wenn den Kindern die Benutzung des Produktes erlaubt wurde, sollten die geistige und körperliche Verfassung sowie das Temperament der Kinder berücksichtigt werden. Achten Sie darauf, dass die Kinder ordnungsgemäß in die Benutzung des Produktes und in die kontrollierte Ausführung der verschiedenen Übungen eingewiesen wurden. Stellen Sie insbesondere heraus, dass das Produkt kein Spielzeug ist.
- Stellen Sie stets sicher, dass das Produkt auf einem flachen, nicht rutschigen Untergrund positioniert ist. Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme zu Ihrer eigenen Sicherheit während des Trainings. Aus Sicherheitsgründen sollte sich um das Produkt mindestens 0,5 Meter Freiraum befinden.
- In manchen Fällen können sich trotz strenger Qualitätskontrolle kleine Lackteile oder andere kleine Partikel von den beweglichen Teilen lösen. Schützen Sie daher bitte Ihren Boden oder Teppich, indem Sie eine Matte oder ein Tuch unter das Produkt legen.

! NICHT FÜR THERAPEUTISCHE ZWECKE GEEIGNET!

BESONDERER HINWEIS:

Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Abriebstaub von beweglichen Teilen herab fällt oder ein Stoßdämpfer lecken kann. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden im Teppich oder auf Fußböden entstehen, empfehlen wir Ihnen, das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z. B. Tuch, Matte, Papier o.ä.) zu stellen.

Dies ist eine Vorsichtsmaßnahme, um Ihren Teppich oder Fußboden zu schonen.

SICHERHEITSHINWEIS

Dieses Trainingsgerät wurde für ein optimales Sicherheitsniveau hergestellt. Dennoch müssen bei der Bedienung eines Trainingsgerätes bestimmte Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden. Stellen Sie sicher, dass Sie die gesamte Bedienungsanleitung gelesen haben, bevor Sie Ihr Gerät zusammenbauen oder bedienen. Beachten Sie insbesondere folgende Sicherheitsmaßnahmen:

- Halten Sie Kinder und Haustiere stets von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Gerät.
- Das Gerät sollte immer nur von einer Person benutzt werden.
- Wenn sich beim Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder sonstige anormale Symptome einstellen, ist das Training sofort zu UNTERBRECHEN. SOFORT EINEN ARZT AUFSUCHEN.
- Positionieren Sie die Maschine auf einem freien, ebenen Untergrund. Verwenden Sie das Gerät NICHT in Wassernähe oder im Außenbereich.
- Hände von den beweglichen Teilen fernhalten.
- Tragen Sie beim Training immer geeignete Sportkleidung. Tragen Sie KEINEN Bademantel oder Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann. Während der Benutzung des Gerätes wird das Tragen von Sportschuhen empfohlen.
- Benutzen Sie das Gerät, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben, nur für seine bestimmungsgemäße Verwendung.
- Platzieren Sie keine scharfen oder spitzen Gegenstände im Umfeld des Gerätes.
- Behinderte sollten das Gerät nur im Beisein einer Fachkraft oder eines Arztes benutzen.
- Machen Sie Dehnübungen, um sich vor der Benutzung des Gerätes zum Training ordnungsgemäß aufzuwärmen.
- Bedienen Sie das Gerät nie, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert.

Warnhinweis:

Suchen Sie vor dem Beginn des Trainingsprogramms Ihren Arzt auf. Dies ist besonders wichtig für Personen mit bereits vorhandenen gesundheitlichen Problemen. Der Verkäufer haftet nicht für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung des Produktes erlitten wurden oder entstanden sind.

Wartungshinweise:

Der hohe Qualitätsstandard dieses Produktes wird nur aufrechterhalten, wenn Sie regelmäßig alle Schraubverbindungen und beweglichen Teile auf die sachgemäße Befestigung hin überprüfen. Beschädigte Teile müssen umgehend ausgetauscht werden. Während der Reparaturzeit darf das Produkt von niemandem verwendet werden.

ALLGEMEINER HINWEIS

Der Benutzer übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Gerätes. Der Hersteller und Händler übernehmen keine Verantwortung und keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch dieses Gerätes entstehen können.

Führen Sie nur die in der Anleitung beschriebenen Übungen durch.

PFLEGEHINWEIS

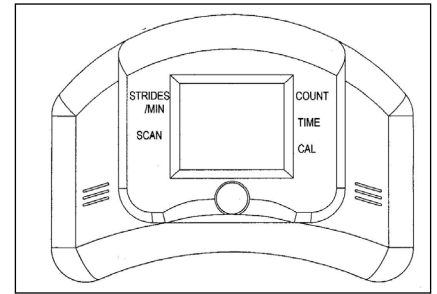
Benutzen Sie zur Reinigung keine aggressiven oder ätzenden Mittel, sondern nur eine milde Seifenlauge. Das Gerät dann nur mit einem feuchten, weichen Tuch abwischen und ggf. trocken nachwischen.

COMPUTER

Funktionen

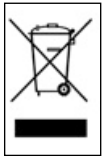
Drücken Sie den Knopf zur Auswahl der Funktionen und halten Sie den Knopf drei Sekunden gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

SCAN:	Scannt nacheinander automatisch jede Funktion.
ZEIT:	Zählt in Schritten von einer Sekunde von null bis 99:59.
ZÄHLER:	Zählt die Anzahl der Schritte in einer Trainingseinheit.
SCHRITT/MIN:	Zeigt die Anzahl der Schritte in einem gewissen Zeitraum an.
KALORIEN:	Zählt den Kalorienverbrauch während der Übung. Dies ist nur eine grobe Orientierung und sie sollte als Vergleich über mehrere Trainingseinheiten verwendet werden.



STRIDE/MIN	SCHRITT/MIN
SCAN	SCAN
COUNT	ANZÄHL
TIME	ZEIT
CAL	KAL

Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen.

Die Buchstaben *Hg* (Quecksilber) und *Pb* (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass die Batterie ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthält. Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stilllegung des Produktes alle Batterien und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling ab. Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes. Nahezu alle Batterien enthalten Chemikalien, die ungefährlich für die Haut sind, aber sie sollten dennoch wie jede andere Chemikalie behandelt werden. Treffen Sie immer Vorsichtsmaßnahmen, wenn Batterien ausgelaufen sind und säubern Sie den Gerätebereich gründlich. Die ausgelaufene Batterie muss fachgerecht entsorgt werden. Schützen Sie Ihre Hände mit Handschuhen und waschen Sie sie anschließend gründlich. Wird Batteriesäure verschluckt oder gelangt in die Augen, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Trainingsanweisung

- Bitte passen Sie die Pedalhöhe vor der erstmaligen Benutzung des Gerätes an. Die Pedalhöhe wird mit dem Einstellknopf angepasst:
 - a. Zur Steigerung der Pedalhöhe nach vorne drehen.
 - b. Zur Absenkung der Pedalhöhe nach hinten drehen.
- Platzieren Sie Ihre Füße so auf den Pedalen, dass Sie die Digitalanzeige ablesen können.
- Führen Sie eine Steppingaktion aus und halten Sie dabei Ihr Gleichgewicht. HINWEIS: Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren, stabilisieren Sie sich, indem Sie eine Hand auf die Stützen oder eine Wand legen, bevor Sie mit der Übung fortfahren.
- Machen Sie nach einem 20- bis 30-minütigen Training eine Pause von 5 bis 10 Minuten, bevor Sie mit dem Training fortfahren.
- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen. Suchen Sie Ihren Hausarzt auf und befolgen Sie seinen medizinischen Rat.
- Erlauben Sie Kindern nicht, sich dem Gerät zu nähern, wenn es benutzt wird.
- Machen Sie mit diesem Gerät nur Stepping-Bewegungen. Probieren Sie keine anderen Übungen aus.

Wichtige Sicherheitsmaßnahme:

- Suchen Sie vor Beginn dieses oder eines anderen Trainingsprogramms Ihren Arzt auf.
- Benutzen Sie diesen Stepper immer auf einer sauberen, ebenen Oberfläche.
- Tragen Sie keine zu locker fallende Kleidung, die sich im Stepper verfangen könnte.
- Halten Sie kleine Kinder während der Benutzung vom Stepper fern.
- Ziehen Sie alle Muttern und Bolzen an.
- Halten Sie die Hände von beweglichen Teilen fern.
- Platzieren Sie den Stepper vor der Benutzung auf einer ebenen Oberfläche.
- Machen Sie vor der Verwendung des Stoppers Aufwärmübungen.
- Berühren Sie nach der Benutzung des Stoppers nicht den Zylinder.

Empfohlene Trainingsweise

- Beginnen Sie niemals unvorbereitet mit dem Training. Wärmen Sie Ihre Muskeln vor dem Training und vor jeder Übungsreihe mit Gymnastikübungen auf.
- Die Trainingsmethoden sind abhängig von Ihrem persönlichen Ziel:

- a) Das Fitnesstraining verleiht Ihnen Kraft und Ausdauer. Die individuellen Übungen sollten über drei Runden mit 15 bis 20 Wiederholungen mit dem gleichen Widerstand ausgeführt werden.
- b) zwischen den Runden sollten Sie Pausen von einer Minute machen, in denen Lockerungsübungen gemacht werden sollten.

WIE OFT UND WIE LANGE SOLLTEN SIE TRAINIEREN?

Damit Sie in Form kommen, wird ein regelmäßiges Training empfohlen. Wenn Sie nur gelegentlich trainieren, wird nicht die richtige Wirkung erzielt. Wenn Sie 1-2 Mal in der Woche trainieren, wird Ihr Fitness-Level gleich bleiben. Wenn Sie aber dreimal die Woche trainieren, wird sich Ihr Fitness-Level deutlich verbessern. Viele Fachleute sind der Meinung, dass dreimal die Woche am besten ist. Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht. Aber steigern Sie sich bei jedem Mal schrittweise, bis Sie das Level erreicht haben, das Ihnen zur gewünschten Entwicklung zu Ihrem Ziel verhelfen wird.

Wenn Sie spüren, dass sich Ihre Fitness steigert, sollten Sie Ihr Training auf 30 Minuten erhöhen. Die Zeit für Aufwärm- und Auflockerungsübungen kommt noch hinzu.

Wenn eine schlankmachende Wirkung gewünscht ist, sollten Sie länger als 30 Minuten trainieren. Wenn Sie während der Übungen Schwindel, Übelkeit oder Schmerzen verspüren, unterbrechen Sie die Übung sofort.

AUFWÄRMEN

Aufwärmen verfolgt das Ziel, Ihren Körper auf harte Arbeit, sowohl physisch wie psychisch, vorzubereiten und Verletzungen zu vermeiden.

- Das Aufwärmen sollte ruhig starten und im Tempo nach und nach gesteigert werden.
- Die Muskelgruppen, die beim Training benutzt werden sollen, müssen aufgewärmt werden.
- Das Aufwärmen sollte 5-10 Minuten dauern.

DEHNÜBUNGEN

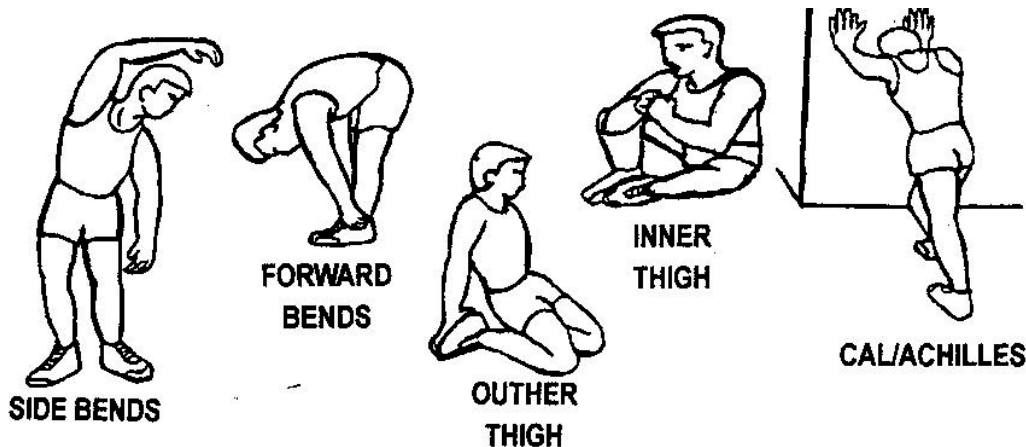
- Diese Übungen sind ein wichtiger Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Die Übungen beugen Muskelschäden vor und verbessern Ihre Trainingsfähigkeiten.
- Sie beugen der Überanstrengung steifer Gelenke vor.
- Daher werden solche Übungen als Teil Ihres Trainingsprogramms empfohlen.

Ein paar Tipps für Dehnübungen

- Achten Sie vor Beginn der Übungen darauf, dass alle Muskeln aufgewärmt sind.
- Bewegen Sie Ihren Körper langsam in jede Übungsposition hinein und aus ihr heraus.
- Halten Sie die Übungsposition maximal 15 bis 45 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung.
- Sollten Sie sich unwohl fühlen und Schmerzen haben, unterbrechen Sie die Übung sofort. Wenn der Schmerz anhält, konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Das Dehnen nach dem Training hilft dabei, Muskelkater und steifen Muskeln vorzubeugen und es verbessert die Beweglichkeit.

Aufwärmübungen

Diese Übung hilft dabei, die Blutzirkulation im Körper anzuregen, damit die Muskeln richtig arbeiten. Sie sorgt weiterhin dafür, dass das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen reduziert wird. Es empfiehlt sich, ein paar Dehnübungen wie unten abgebildet zu machen. Jede Dehnungsposition sollte rund 30 Sekunden gehalten werden, zwingen Sie Ihre Muskeln nicht in eine Dehnungsposition und machen Sie keine ruckartigen Bewegungen - wenn es weh tut, HÖREN SIE AUF.



SIDE BENDS
FORWARD BENDS
OUTHER THIGH
INNER THIGH
CAL/ACHILLES

SEITLICH BEUGEN
VORWÄRTS BEUGEN
ÄUSSERER OBERSCHENKEL
INNERER OBERSCHENKEL
WADEN/ACHILLES-SEHNEN

ATTENTION

- This product has been tested in accordance with the requirements of EN 957-1, 957-8 standard, class H (home use). The maximum load is limited to 100 kg.
- Parents should be aware of their responsibility with respect to their children's natural play instinct. This can cause situations in which the product can be used for other purposes than intended.
- If children are allowed to use the product, the mental and physical condition and the temper of children should be taken in consideration. Make sure that the children are instructed properly in the use of the product and in the controlled execution of the different exercises. Point out especially that product is not any kind of toy.
- Always make sure that the product is placed onto a flat and non-sliding surface. This is a precaution measure for your own safety under exercising. For safety, the product should have at least 0.5 meter of free space all around it.
- Note: In some instances, despite strict quality control, it occurs that small pieces of painting or other small particles will loosen from moving parts. Therefore, please protect your floor or carpet by putting a mat or cloth underneath the product.

⚠ NOT SUITABLE FOR THERAPEUTIC PURPOSES!**PLEASE NOTE:**

Despite the most stringent of quality controls, it can occur in seldom cases that dust resulting from the abrasion caused by moving parts can fall from the device to the floor or that a shock absorber can leak. In order to prevent that any damage or staining of your carpet or floor occurs, please place some sort of covering (e. g. towel, mat, paper) underneath the device prior to beginning to exercise with the device.

This is a precautionary measure in order to prevent any damage or staining occurring to your floor or carpet.

SAFETY INSTRUCTIONS

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

- Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
- Only one person at a time should use the machine.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Sporting shoes are recommended when using the machine.
- Use the machine only for its intended use as described in this manual.
- Do not place any sharp object around the machine.
- Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
- Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Never operate the machine if the machine is not functioning properly.

Warning:

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons with pre-existing health problems. The seller assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

Service Hints:

The high quality standard of this product only will be kept if you on a regular basis check all screw connections and moving parts on proper fitting. Damaged parts have to be changed immediately. During the time of repair the product must not be used by anybody.

GENERAL INFORMATION

The user accepts the fact that they are solely responsible for any risk when using this fitness device. The manufacturer and retailer do not accept any responsibility and no liability for any injuries which have been suffered as a result of the incorrect and/or inappropriate use of the fitness device. Carry out the exercise routines as described in the instructions.

TIP FOR TAKING CARE OF YOUR FITNESS DEVICE

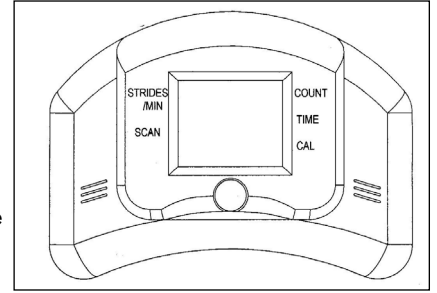
Do not use any aggressive or caustic substances when cleaning the fitness device, use soapy water instead. The fitness device should be wiped down using only a soft, damp cloth and then a dry cloth to dry it off.

COMPUTER

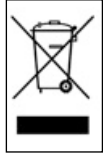
Functions

Press to select each function and hold on the button for 3 seconds, all value will be reset to zero.

- SCAN:** Automatically scan each function in sequence.
TIME: Counts from zero up to 99:59 in one second increment.
CNT: Accumulates the numbers of stride during work-out session.
REPS/MIN: Displays strides in every time.
CALORIES: Accumulates the calorie consumption during exercise. This is a rough guide only and should be used as a comparison.



Batteries must not be disposed of in the household waste!



This symbol shows that batteries are not to be disposed of with the normal household waste.

The letters Hg (mercury) and Pb (lead) under the crossed out rubbish bin furthermore indicate that the battery contains a percentage of more than 0.0005 % of mercury or 0.004 % of lead. Incorrect disposal harms environment and health, material recycling saves valuable raw materials. Remove all batteries with every shutdown of the product and hand them in at a receiving office for recycling. You will receive information on the corresponding receiving offices from your local authority, waste management company or the selling point of this device. Almost all batteries contain chemicals which are harmless for the skin, but they should nevertheless be treated like any other chemical. Always take precautions in case of batteries have leaked and thoroughly clean the device area. The leaked battery has to be disposed of properly. Protect your hands with gloves and afterwards wash them properly. If battery acid has been swallowed or comes into contact with the eyes, please visit a doctor immediately.

Exercise Instruction

- Please adjust the high of pedals before use the machine at first time. Using the adjusting knob to adjusting the high of pedals.
 - a. Turn to front to increase in height of pedals.
 - b. Turn to back to down in height of pedals.
- Face the digital display and feet on the pedals.
- Perform a stepping action while maintaining your balance. NOTE: If you lose your balance, steady yourself by placing a hand on the supports or a wall before counting to exercise.
- Rest for 5-10 minutes after exercising for 20-30 minutes before continuing to exercise.
- Stop exercising immediately if you fell unwell. Consult your family doctor and follow medical advice.
- Do not allow children to approach the machine while it is in use.
- Use a stepping motion only with this machine. Do not attempt other forms of exercise.

Important Safety Precaution:

- Before beginning this or any exercise program consult your physician.
- Always use this stepper on a clean, level surface.
- Do not wear flowing clothing that could become caught in stepper.
- Keep small children away from the stepper during use.
- Tighten all nuts and bolts.
- Keep hands away from moving parts.
- Place stepper on a flat surface before using the stepper.
- Do warm up exercise before using the stepper.
- Do not touch cylinder after using stepper.

The Right Way to Exercise

- Never begin training unprepared. Warm up your muscles with gymnastic exercises before training and before each set of practices.
- Training methods will depend on your own personal goal:
 - a) Fitness training gives you strength and endurance. The individual exercises should be practiced with the same resistance for 3 series of 15-20 repeats.
 - b) Between each series you ought to have a pause of one minute, during which limbering-up exercises should be done.

HOW OFTEN AND HOW LONG SHOULD YOU EXERCISE?

Regular training is advised to enable you to get into shape. By training only occasionally, the right effect will not be achieved. By training 1-2 times a week your fitness-level will stay the same. If, however, you train 3 times a week your fitness-level will improve markedly. Many professionals maintain that 3 times a week is best. Do not exaggerate your training in the beginning. But add on gradually for each time until you reach a level which will give the wanted progress towards your goal. When you can feel your fitness increasing you ought to train for 30 minutes. Time used for warm and limbering-ups are added to this. If a slimming effect is wanted you ought to train for longer than 30 minutes. If you at any time during exercises feel faint, sick or in pain, stop at once.

Warm-Up Exercises

The goal is to prepare your body for hard work, and also to prevent muscle damage.

- Stretching-out should start out easily and then increase gradually.
- All muscles which will be used during exercises must be warmed up.
- Warm up for 5 to 10 minutes.

Stretch-Out Exercises

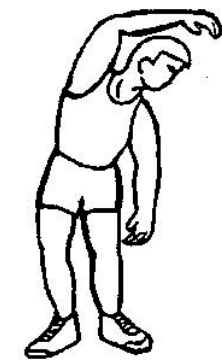
- These exercises are an important part of any training program. The exercises prevent muscle damage and improve your training ability.
- They prevent over-exertion of stiff joints.
- Therefore such exercises are recommended as part of your training program.

Some Tips for Stretch

- Make sure all muscles are warmed up properly before exercises begin.
- Move your body slowly into and out of each exercise.
- Hold the exercise at its maximum level for 15-45 seconds. Repeat the exercise.
- Should you feel uncomfortable and in pain, stop at once. If pain persists, contact your doctor.
- Stretch-out after training helps prevent sore and stiff muscles and improves mobility.

Warm Exercises

This exercise helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



SIDE BENDS



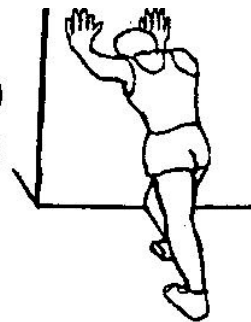
**FORWARD
BENDS**



**OUTER
THIGH**



**INNER
THIGH**



CAL/ACHILLES

F Instructions importants

Remarques importantes

- Ce produit a été testé conformément aux exigences de la norme européenne EN 957-1, 957-8 classe H (utilisation à domicile). La charge maximale est limitée à 100 kg.
- Les parents doivent être conscients de leur responsabilité en ce qui concerne l'envie de jouer naturelle des enfants qui peut entraîner des situations dans lesquelles l'appareil est utilisé à d'autres fins que celles prévues.
- Si vous permettez aux enfants d'utiliser le produit, tenez compte de leur état physique et mental ainsi que de leur tempérament. Veillez à ce que les enfants soient correctement instruits en ce qui concerne l'utilisation du produit et l'exécution contrôlée des différents exercices. Soulignez particulièrement le fait que l'appareil n'est pas un jouet.
- Assurez-vous toujours que le produit repose sur une base plate non glissante. Ceci est une mesure de précaution pour votre propre sécurité lors de l'entraînement. Pour des raisons de sécurité, un espace libre d'au moins 0,5 mètre doit se trouver autour du produit.
- Il peut parfois se produire que de petits morceaux de peinture ou d'autres petites particules se détachent des pièces mobiles malgré un contrôle rigoureux de la qualité. Veuillez par conséquent protéger votre sol ou votre tapis en mettant un drap ou un tapis en dessous du produit.

⚠ NE CONVIENT PAS À DES FINS THÉRAPEUTIQUES !

BREMARQUE PARTICULIÈRE:

Malgré un contrôle rigoureux de la qualité, il peut arriver qu'il tombe, dans de rares cas, des poussières d'abrasion de pièces mobiles ou qu'un amortisseur ait une fuite. Pour éviter que votre tapis ou votre plancher ne soit endommagé, nous vous conseillons de placer l'appareil avant le début de l'entraînement sur une base, p. ex. un drap, un tapis, du papier.

Ceci est une mesure de précaution visant à protéger votre tapis ou votre plancher.

CONSEIL DE SÉCURITÉ IMPORTANT

Cet appareil d'entraînement a été fabriqué pour un niveau de sécurité optimal. Cependant, des mesures de précaution précises sont toujours nécessaires lors de l'utilisation d'un appareil d'entraînement. Avant le montage et l'utilisation de l'appareil, assurez-vous que la notice d'utilisation a été lue complètement. Tenez compte en particulier des mesures de sécurité suivantes:

- Tenez les enfants et les animaux domestiques toujours à l'écart de l'appareil. NE LAISSEZ PAS des enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
- INTERROMPRE immédiatement les exercices si l'utilisateur a un étourdissement, des nausées, mal dans la poitrine ou si d'autres symptômes anormaux surviennent. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
- Positionner la machine sur une base plane libre. N'utiliser PAS l'appareil avec de l'eau à proximité ni à l'extérieur.
- Tenir les mains à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements de sport adéquats lors de l'entraînement. NE portez PAS DE peignoir ni de vêtement risquant de se prendre dans l'appareil. Il est conseillé de porter des chaussures de sport pendant l'utilisation de l'appareil.
- Comme décrit dans ce manuel, n'utilisez l'appareil que pour l'usage prévu.
- Ne placez pas d'objets acérés ni pointus à proximité de l'appareil.
- Les handicapés ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
- Faites des exercices d'éirement pour vous échauffer correctement avant d'utiliser l'appareil pour l'entraînement.
- N'utilisez jamais l'appareil tant qu'il ne fonctionne pas correctement.

Avertissement

Consultez votre médecin avant de commencer le programme d'entraînement. Cela est particulièrement important pour des personnes ayant déjà des problèmes de santé. Le vendeur décline toute responsabilité dans le cas de blessures ou de dommages matériels survenus suite à utilisation de l'appareil.

Conseils de maintenance

Le standard de qualité élevé de ce produit ne peut être maintenu que si vous vérifiez régulièrement tous les raccords à vis et les pièces mobiles pour ce qui est de leur fixation correcte. Remplacez immédiatement toute pièce endommagée. Pendant la période de réparation, personne ne doit utiliser le produit..

REMARQUE GÉNÉRALE

L'utilisateur assume le risque de l'utilisation de l'appareil à lui seul. Le fabricant et le commerçant déclinent toute responsabilité et toute garantie en cas de blessures résultant d'une utilisation incorrecte de l'appareil.

N'effectuez que les exercices décrits dans les instructions.

CONSEIL D'ENTRETIEN

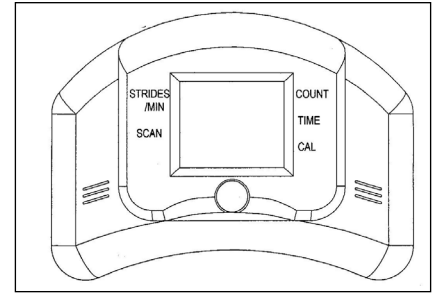
Pour le nettoyage, n'employez pas de produits agressifs ou caustiques, mais de l'eau savonneuse douce. N'essuyez alors l'appareil qu'avec un chiffon doux humide et le sécher le cas échéant.

COMPUTER

Fonction de l'ordinateur

Appuyez sur le bouton pour la sélection des fonctions et maintenez le bouton 3 secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro.

- BALAYAGE :** balaye automatiquement toutes les fonctions l'une après l'autre.
TEMPS : compte par pas d'une seconde de 0 à 99:59.
COMPTEUR : compte le nombre de pas dans une unité d'entraînement.
PAS/MIN : indique le nombre de pas dans une période déterminée.
CALORIES : calcule la consommation de calories pendant l'exercice. Ceci ne sert que d'orientation approximative et est à utiliser à titre de comparaison pendant plusieurs unités d'entraînement.



STRIDE/MIN	PAS/MIN
SCAN	BALAYAGE
COUNT	COMPTE
TIME	TEMPS
CAL	CAL



Les piles ne doivent pas être jetées aux ordures ménagères !

Ce symbole indique que les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères habituelles.

De plus, les lettres Hg (mercure) et Pb (plomb) sous la poubelle barrée indiquent que la pile contient un taux de mercure supérieur à 0,0005 % ou de plomb supérieur à 0,004 %. Un mauvais tri des déchets nuit à l'environnement et à la santé, le recyclage des matériaux préserve les précieuses ressources. Si le produit n'est plus utilisé, enlevez toutes les piles du produit et déposez-les dans un point de collecte de recyclage approprié. Vous pouvez obtenir des informations sur les points de collectes appropriés auprès des autorités locales de votre lieu de résidence, des entreprises de gestion des déchets ou du revendeur de cet appareil. Presque toutes les piles contiennent des produits chimiques, qui sont inoffensifs pour la peau. Néanmoins, ils doivent être traités de la même manière que les autres produits chimiques. Prenez toujours des précautions lorsque des piles ont coulé et nettoyez soigneusement la partie de l'appareil souillée. La pile ayant coulé doit être mise au rebut de manière appropriée. Portez des gants pour protéger vos mains et lavez-les ensuite soigneusement. Si l'acide de la pile est avalé ou entre en contact avec les yeux, consultez immédiatement un médecin.

Instructions d'entraînement

1. Veuillez adapter la hauteur de la pédale avant la première utilisation de l'appareil. La hauteur de la pédale se détermine au moyen du bouton de réglage.
 - a. Pour augmenter la hauteur de la pédale, tourner vers l'avant.
 - b. Pour diminuer la hauteur de la pédale, tourner vers l'arrière.
 - Placez vos pieds sur les pédales de manière à voir l'affichage numérique.
 - Effectuez le mouvement de step en gardant votre équilibre. REMARQUE : Si vous perdez votre équilibre, placez une main sur les supports ou sur un mur pour vous stabiliser avant de continuer l'exercice.
 - Après un entraînement de 20 à 30 minutes, faites une pause de 5 à 10 minutes avant de continuer l'entraînement.
 - Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ne vous sentez pas bien. Consultez votre médecin et suivez ses conseils.
 - Ne permettez pas aux enfants de s'approcher de l'appareil quand vous l'utilisez.
 - Ne faites avec cet appareil que des mouvements de step. N'essayez pas d'autres exercices.

Mesure de sécurité importante:

- Avant de commencer cet entraînement ou un autre programme d'entraînement, consulter votre médecin.
- Utilisez toujours ce stepper sur une surface propre et plane.
- Ne portez pas de vêtements trop amples risquant de se prendre dans le stepper.
- Maintenez les enfants en bas âge éloignés pendant l'utilisation du stepper.
- Serrez tous les écrous et les vis.
- Ne mettez pas les mains sur des pièces mobiles.
- Positionnez le stepper avant l'utilisation sur une surface plane.
- Faites des exercices d'échauffement avant d'utiliser le stepper.
- Ne touchez pas au vérin après utilisation du stepper.

Mode d'entraînement conseillé

- Ne commencez jamais un programme d'entraînement sans être préparé. Échauffez vos muscles en faisant des exercices de gymnastique avant l'entraînement et avant chaque série d'exercices.

- Les méthodes d'entraînement varient selon le but que vous vous êtes fixé personnellement :
- a) L'entraînement de condition physique vous permet d'acquérir force et endurance. Effectuez les exercices individuels trois fois à raison de 15 à 20 répétitions avec la même résistance.
- b) Entre les différents tours, faites une pause d'une minute et profitez-en pour faire des exercices d'assouplissement.

Combien de fois et pendant combien de temps devez-vous vous entraîner ?

Pour avoir une bonne forme physique, nous conseillons un entraînement régulier. Si vous ne vous entraînez qu'occasionnellement, l'effet voulu ne sera pas obtenu. Si vous vous entraînez 1 à 2 fois par semaine, votre niveau de condition physique sera maintenu. Mais si vous vous entraînez trois fois par semaine, votre niveau de condition physique sera nettement amélioré. De nombreux spécialistes sont d'avis que le mieux est trois fois par semaine. N'abusez pas l'entraînement au début. Mais augmentez à chaque fois un peu jusqu'à ce que vous ayez atteint le niveau dont vous avez besoin pour parvenir à votre but.

Si vous remarquez que votre condition physique s'améliore, augmentez votre durée d'entraînement à 30 minutes. La durée des exercices d'échauffement et d'assouplissement vient encore s'y ajouter.

Si vous souhaitez un effet minceur, vous devrez vous entraîner plus de 30 minutes. Inter-rompez immédiatement les exercices si vous avez une sensation d'étourdissement, si vous avez des nausées ou des douleurs.

Exercices d'échauffement

Le but consiste à préparer votre corps à des efforts élevés et à prévenir des problèmes musculaires.

- Au début, les exercices d'étirement doivent être simples et augmenter peu à peu.
- Tous les muscles devant être sollicités pendant les exercices, doivent faire l'objet d'un échauffement.
- Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.

Exercices d'étirement

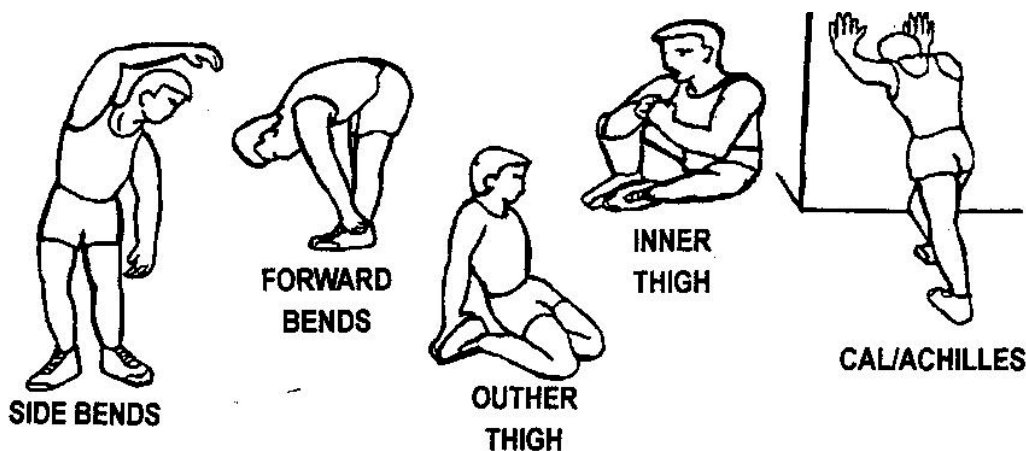
- Ces exercices sont une partie importante de tout programme d'entraînement. Les exercices permettent de prévenir des problèmes musculaires et d'améliorer les capacités d'entraînement.
- Ils évitent une sollicitation excessive d'articulations raides.
- De tels exercices sont pour cette raison recommandés comme partie du programme d'entraînement.

Quelques conseils pour les exercices d'étirement

- Avant le début des exercices, veillez à ce que tous les muscles soient bien échauffés.
- Déplacez votre corps lentement à chaque position d'exercice et quittez-la de la même façon.
- Maintenez la position de l'exercice 15 à 45 secondes au maximum. Répétez l'exercice.
- Si vous ne vous sentez pas bien et que vous avez des douleurs, interrompez l'exercice immédiatement. Si la douleur persiste, consultez votre médecin.
- S'étirer après l'entraînement permet de prévenir les courbatures et d'éviter les muscles raides et cela améliore la mobilité.

Exercices d'échauffement

Cet exercice active la circulation du sang dans le corps afin que les muscles travaillent bien. Il veille en outre à réduire le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement tels qu'ils sont illustrés plus bas. Maintenez chaque position d'étirement pendant environ 30 secondes, ne forcez pas vos muscles à une position d'étirement et ne faites pas de mouvements brusques - quand cela fait mal, ARRÊTEZ.



SIDE BENDS
FORWARD BENDS
OUTHER THIGH
INNER THIGH
CAL/ACHILLES

FLEXION LATÉRALE
FLEXION AVANT
EXTÉRIEUR CUISSE
INTÉRIEUR CUISSE
MOLLETS/TENDONS D'ACHILLES

D Pulsmesstabelle

(x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 /Y-Achse = Pulsschläge pro Minute von 100 bis 220)

GB Pulse Rate Measurement Table

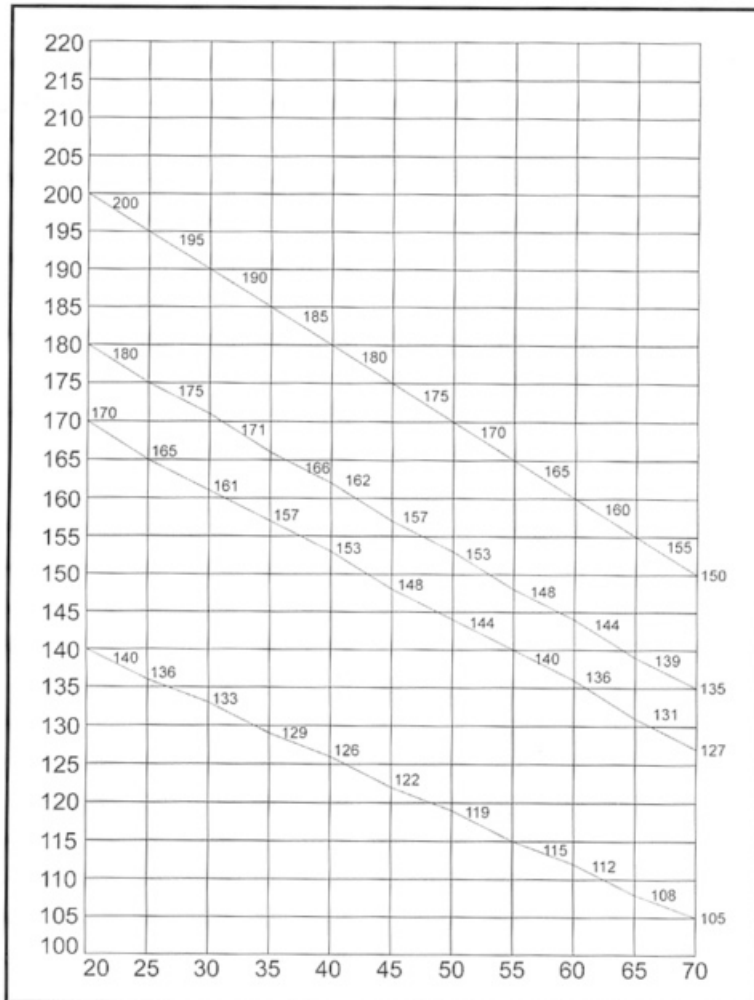
(X-axis = age in years from 20 to 70/Y-axis = heartbeats per minute from 100 to 200).

F Tableau de mesure du pouls:

(Axe x = âge en années de 20 à 70 /axe Y = pulsations par minute de 100 à 220)

NL Hartslagtabel

(X -as = leeftijd in jaren van 20 tot 70/Y-as = hartslag (polsslag)per minuut van 100 tot 220)



Berechnungsformeln:	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) 0.9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) 0.85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) 0.7

Calculation formula:	Maximum pulse rate	=	220 - age (220 minus your age)
	90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) 0.9
	85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) 0.85
	70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) 0.7

Formules de calcul:	Pouls maximal	=	220 - âge
	90% du pouls maximal	=	(220 - âge) 0.9
	85% du pouls maximal	=	(220 - âge) 0.85
	70% du pouls maximal	=	(220 - âge) 0.7

Formule:	Maximale hartslag	=	220 - leeftijd
	90% van de max. hartslag	=	(220 - leeftijd) 0.9
	85% van de max. hartslag	=	(220 - leeftijd) 0.85
	70% van de max. hartslag	=	(220 - leeftijd) 0.7

Entsorgungshinweis



KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).



(D) Heinz KETTLER GmbH & Co. KG

SERVICECENTER

Henry-Everling-Str. 2
D-59174 Kamen



+49 2307 974-2111



+49 2938 819-2004

www.kettler.de

e-mail: service.sport@kettler.net

(A) KETTLER Austria GmbH

Ginzkeyplatz 10
5020 Salzburg



+43 662 620501 0



+43 662 620501 20

www.kettler.at

e-mail: office@kettler.at

(CH) Trisport AG

Im Bösch 67
CH - 6331 Hünenberg



Servicehotline Schweiz:
0900 785 111

www.kettler.ch

Waste Disposal

KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).



(GB) KETTLER GB Ltd.

Kettler House, Merse Road
North Moons Moat
Redditch, Worcestershire B98 9HL

+44 1527 591901



+44 1527 62423

www.kettler.co.uk

Mail: sales@kettler.co.uk

(USA) KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road
Virginia Beach, VA 23453



+1 888 253 8853



+1 888 222 9333

www.kettlerusa.com

Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).



(F) KETTLER France

5, Rue du Château
Lutzelsehouse

F-67133 Schirmeck Cédex



+33 388 475 580



+33 388 473 283

www.kettler.fr

Mail: comm@kettler-france.fr

(B) KETTLER Benelux BV

Indumastraat 18
5753 RJ Deurne

www.kettler.be

(CH) Trisport AG

Im Bösch 67
CH-6331 Hünenberg

Servicehotline Schweiz:



0900 785 111

www.kettler.ch