

■ SWING STEPPER



FR
BE **SWING STEPPER**
Mode d'emploi

NL
BE **SWING-STEPPER**
Gebruiksaanwijzing

DE
AT
CH **SWING-STEPPER**
Bedienungsanleitung

KH 6002

Votre Swing Stepper se présente

Avec le Swing Stepper, vous pouvez développer votre endurance, améliorer votre circulation sanguine et brûler des calories. L'utilisation des extenseurs vous permet, en plus, de tonifier vos muscles. Le Stepper stimule aussi parfaitement l'exercice de « montée d'escalier » en entraînant les muscles des jambes et fessiers. Avec les extenseurs supplémentaires, vous avez en outre la possibilité de travailler les muscles des bras et des épaules.

Introductie van uw Swing Stepper

Met de Swing Stepper kunt u fitter worden, de doorbloeding verbeteren en uw calorieënverbruik verhogen. Door het gebruik van de trekbanden kunt u bovendien uw spieren sterker maken. De Stepper simuleert het traplopen en daarbij worden de spieren van de benen en het zitvlak getraind. Met de extra trekbanden kunt u daarnaast de spieren van uw armen en schouders versterken.

Ihr Swing Stepper stellt sich vor

Mit dem Swing Stepper können Sie Ihre Fitness steigern, die Durchblutung verbessern und den Kalorienverbrauch erhöhen. Durch den Einsatz der Zugbänder können Sie zusätzlich Ihre Muskulatur kräftigen. Der Stepper simuliert das Treppensteigen, wobei die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert wird. Mit den zusätzlichen Zugbändern haben Sie ferner die Möglichkeit, die Muskulatur der Arme und Schultern zu stärken.



Illustr. similaire
Afb. bij benadering
Abb. ähnlich

SOMMAIRE

PAGE

Fourniture	2
Utilisation conforme aux prescriptions	2
Conformité	2
Précautions d'emploi	2
Montage et installation	3
Réglage de la hauteur de montée	5
Consignes d'entraînement	6
Utilisation de l'ordinateur	8
Mise en marche/arrêt	8
Sélection de l'affichage	8
Spécifier des objectifs d'entraînement	8
Réinitialisatio	8
Exercices d'étirement	9
Exercice sans bande élastique	10
Exercices avec les bandes élastiques	10
La bonne longueur	10
La bonne manipulation	10
Poignets	10
Exercices	10
Nettoyage, soin et entretien	13
Remplacement de la pile	13
Pièces de rechange	14
En cas de problème...	16
Mise au rebut	16
Caractéristiques techniques	17
Importateur	17
Garantie & service après-vente	17

Conservez ce mode d'emploi pour toutes questions ultérieures – et remettez-le également en même temps que l'appareil si vous le confiez à une autre personne.

SWING STEPPER KH 6002

Fourniture

- Swing Stepper
- 2 pieds en plastique
- 2 vis à tôle à empreinte cruce-forme
- Vis de réglage
- 1 tournevis cruciforme
- Ordinateur
- Batterie, type AAA LR03
- 2 bandes élastiques
- Le présent mode d'emploi

Utilisation conforme aux prescriptions

L'appareil est uniquement destiné à l'utilisation comme appareil d'entraînement et ne peut être installé et utilisé que dans le domaine domestique. Il n'est pas destiné à aucune autre utilisation, par exemple pour remplacer une marche ou en tant que jouet pour les enfants. Il ne convient pas à une installation et utilisation dans le domaine professionnel, thérapeutique, ou dans les salles de remise en forme professionnelles. N'effectuez avec le Stepper que les exercices présentés et décrits dans ce mode d'emploi. Toute utilisation inadéquate ou tout entraînement excessif est nuisible à la santé.

Conformité

En conformité avec les directives européennes correspondantes, le sigle **CE** a été apposé sur l'appareil. La déclaration de conformité est déposée chez le constructeur. L'article est conforme aux clauses des normes suivantes :

DIN EN 957-1:2005, DIN EN 957-8:1998,
DIN 32935 (pour les bandes élastiques)

Précautions d'emploi

⚠ Danger général !

Poids maximal de l'utilisateur: Le Stepper est conçu pour un poids maximal de l'utilisateur de 100 kg. Ne pas placer de dispositifs de réglage devant le Stepper qui peuvent gêner l'utilisateur dans ses mouvements. Installer le Stepper à un endroit offrant suffisamment de place pour l'entraînement. Une surface d'au moins 2 x 2 m est nécessaire.

Poser le Stepper sur une base plane et horizontale pour le maintenir pendant l'entraînement et pour l'empêcher de basculer.

Vérifier l'état impeccable de l'appareil avant toute utilisation. Ne pas le mettre en service sinon. Les pièces défectueuses doivent être remplacées pour ne pas qu'elles entravent le fonctionnement et la sécurité.

Faire effectuer les réparations uniquement par des professionnels agréés. Utiliser uniquement des pièces de rechange d'origine.

⚠ Danger pour les enfants!

S'assurer que la feuille d'emballage ne devienne pas un danger mortel pour les enfants (risque d'étouffement).

Ne jamais laisser les enfants en bas âge jouer avec la pile. L'avalement de la pile peut nuire sérieusement à la santé.

Garder les enfants à distance des pédales pendant l'entraînement (risque d'écrasement).

L'appareil n'est pas un jouet. Quand il n'est pas utilisé, le ranger de façon à ce que les enfants n'y aient pas accès.

⚠ Risque de brûlure!

Les amortisseurs hydrauliques chauffent pendant l'entraînement. Ne les toucher en aucun cas, aussi juste après l'entraînement.

⚠ Dangers dus à une erreur d'entraînement/à un entraînement exagéré!

Lire impérativement toutes les indications du chapitre « Consignes d'entraînement » à partir de la page 6.

⚠ Attention!

De l'huile pourrait s'écouler dû à une fuite au niveau des amortisseurs hydrauliques. Pour éviter de salir le sol ou le tapis, poser l'appareil sur un support plan et anti-dérapant.

Eviter que du liquide ne pénètre dans l'ordinateur. Le système électronique sensible risquerait de s'endommager. Protéger l'ordinateur des rayons directs du soleil.

Ne pas employer la force en manipulant l'appareil. Vérifier régulièrement si toutes les vis et les écrous sont bien vissés. Les écrous à blocage automatique peuvent se desserrer à cause des vibrations. Cette propriété n'est toutefois garantie que lorsqu'ils sont serrés à bloc la première fois. Tous les écrous à blocage automatique doivent être remplacés en cas de démontage du stepper.

En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, retirer la pile de l'ordinateur. Elle pourrait s'écouler et provoquer des détériorations.

Montage et installation

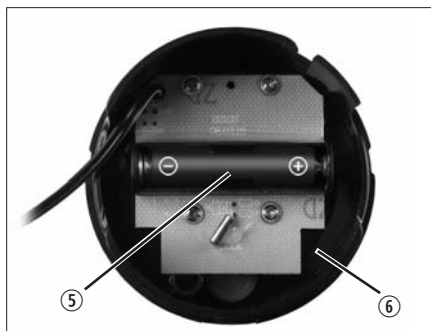
L'appareil est livré pratiquement pré-monté. Quelques tours de main suffisent pour le mettre en service. Vous avez besoin d'un tournevis cruciforme (fourni).



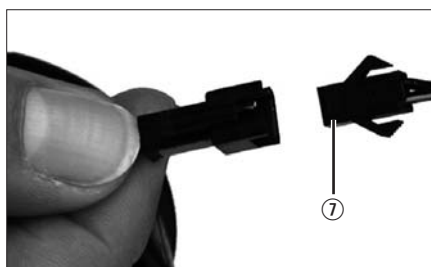
1. Introduire les deux pieds en plastique ① dans le tube arrière ②. Tourner si nécessaire le pied ① jusqu'à ce que la rainure entre dans le creux du tube ②.
2. Visser les vis à tête ③ dans les trous prépercés situés en dessous du tube ②.



3. Visser la vis de réglage ④ dans le filetage sur le cadre avant.



4. Introduire la pile fournie dans le compartiment de la pile ⑤ situé dans le boîtier de l'ordinateur ⑥: le pôle (-) d'abord. Observer la polarité !

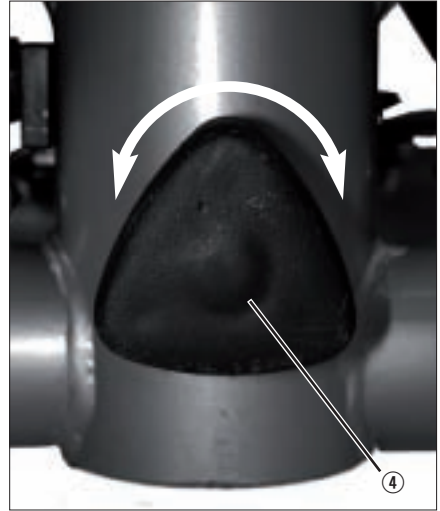
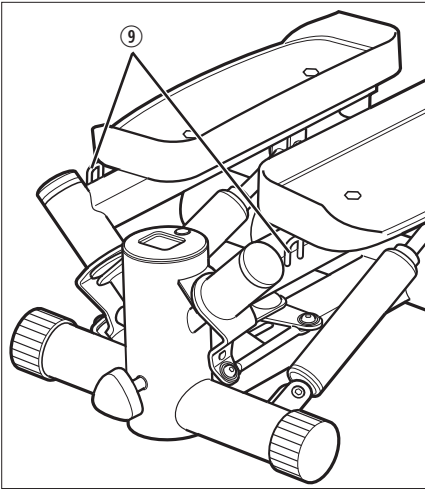


5. Relier (si nécessaire) l'ordinateur et l'appareil par la fiche ⑦ sans tordre ni casser les broches à l'intérieur.



6. Appuyer légèrement sur le tenon ⑧ et introduire l'ordinateur ⑥ dans la colonne sans coincer le câble. Tourner si nécessaire l'ordinateur ⑥ pour pouvoir lire l'inscription pendant l'entraînement.
7. Poser l'appareil sur un support fixe et plan avec un revêtement de protection anti-dérapant pour le sol ou le tapis. Garder une distance de protection autour de l'appareil de 2 x 2 m avec les autres objets et murs.

Réglage de la hauteur de montée



8. Accrocher les deux bandes élastiques dans les œillets ⑨ devant les surfaces de pédalage. Ensuite visser à bloc le raccord à vis au niveau des deux crochets. Avant tout entraînement avec les bandes élastiques, s'assurer que les raccords à vis des crochets sont toujours fermés.

⚠ Attention!

Les crochets du Stepper ne doivent pas être sollicités transversalement, car ils sont uniquement conçus pour les efforts de traction vers le haut. Cela s'applique également aux crochets sur les bandes élastiques. En cas de non-observation de cette indication, les crochets du Stepper risquent de rompre.

⚠ Attention!

Les bandes élastiques doivent être décrochées et enlevées de l'appareil quand elles ne sont pas utilisées pendant l'entraînement avec le Stepper pour éviter de trébucher.

9. Contrôler pour finir si tous les écrous et vis sont bien serrés. L'appareil est maintenant prêt à fonctionner.

A l'aide de la vis de réglage ④ il est possible de régler la position des pédales et donc la hauteur de montée.

- Tourner dans le sens des aiguilles monte davantage les pédales.

Consignes d'entraînement

⚠ Dangers dus à une erreur d'entraînement / à un entraînement exagéré!

Avant de commencer un programme d'entraînement, il est conseillé de consulter un médecin. Indiquez-lui quel appareil d'entraînement vous voulez utiliser, montrez-lui ce mode d'emploi et faites effectuer un contrôle de fitness général. Le médecin peut vous donner d'autres conseils utiles pour votre entraînement personnel.

Une visite médicale est indispensable si vous n'avez pas fait de sport pendant une période prolongée, si vous avez des problèmes cardiaques, de circulation sanguine, d'équilibre ou orthopédiques ou des problèmes respiratoires (asthme), en cas de grossesse, ou si vous prenez des médicaments ayant un effet sur votre pouls, pression sanguine ou taux de cholestérol.

Ne vous entraînez pas si vous ne sentez pas bien ou souffrez d'autres maladies. Ne vous entraînez pas après les repas, en cas de fatigue ou en présence d'autres signes qui risqueraient d'avoir un effet négatif sur votre entraînement.

Ecoutez les signes de votre corps pendant l'entraînement. Interrompez l'entraînement quand vous sentez les symptômes suivants : maux (de tête), problèmes de respiration, pouls irrégulier, dyspnée extrême, abasourdissement, vertige ou nausée. Consultez un médecin avant de continuer l'entraînement.

Un entraînement régulier renforce votre système cardio-vasculaire et vous aide à vous sentir mieux. Un entraînement de mise en condition physique intense sollicite le corps entier. Augmentez donc l'effort lentement et faites des pauses suffisantes.

Entraînez-vous d'abord dans une plage de puissance dans laquelle vous ne vous épuisez pas entièrement. Commencez par 10 à 15 minutes par jour. Au bout de quelques semaines, vous pourrez prolonger la durée d'entraînement. Nous vous conseillons les fréquences d'entraînement suivantes : Entraînement pendant 3 jours consécutifs

1 journée de pause

2 jours d'entraînement consécutifs

1 journée de pause

Prenez suffisamment de temps et prévoyez impérativement une phase d'échauffement et une phase de repos.

Avant l'entraînement, il est conseillé d'échauffer les muscles en effectuant des exercices d'étirement. Vous réduisez ainsi le risque de blessures et augmentez la réussite de vos efforts. Reportez-vous aux exercices à la page 9.

Nous vous conseillons de commencer lentement l'entraînement. 10 à 15 minutes par jour avec 2 jours de pause par semaine (comme indiqué ci-dessus). Si vous êtes un utilisateur avancé, vous pouvez augmenter la durée d'entraînement et la fréquence à votre guise. Après chaque entraînement, nous vous conseillons d'entrer dans la phase de refroidissement. Cela signifie que vous devez répéter les exercices d'étirement que vous avez effectués avant l'entraînement. En secouant les jambes et les bras, vous détendez vos muscles. Effectuez uniquement les exercices présentés et décrits dans ce mode d'emploi.

⚠ Risque de blessure!

Avant de commencer l'entraînement, s'assurer d'avoir installé le Stepper à un endroit offrant suffisamment d'espace pour l'entraînement. Une surface de 2 x 2 m est nécessaire.

Porter des vêtements agréables et perméables à l'air. Les vêtements doivent coller au corps pour ne pas se prendre dans les pièces en mouvement de votre Stepper et pour ne vous gêner pendant l'entraînement des muscles des bras quand vous utilisez les bandes élastiques.

Pendant l'entraînement, porter des chaussures de sport munies d'une semelle antidérapante, ne pas s'entraîner pieds nus.

Poser bien les pieds sur toute la surface de pédalage des pédales pour éviter les blessures. Ne pas poser les pieds trop en arrière sur les pédales, et ne pas tirer trop fortement

sur les bandes élastiques. L'appareil risquerait de basculer.

Assurer une bonne aération dans la salle d'entraînement en évitant les courants d'air, ceci risquant de provoquer des rhumes.

La montée sur le stepper

Bien appuyer le pied sur 1 pédale tout en bas de façon à ce que le bras de pédale repose avec sa butée

sur le châssis. Ensuite, monter en posant le pied sur la surface de pédalage du bras de pédale abaissé vers le bas. Poser ensuite l'autre pied sur l'autre surface de pédalage inclinée vers le haut.

Descendre

Appuyer sur l'une des surfaces de pédalage tout à fait vers le bas en étant debout sur le Stepper de façon à ce que la butée du bras de pédale repose sur le châssis. Enlever le pied de la surface de pédalage inclinée vers le haut et le poser sur le sol. Ensuite, enlever le pied de la surface de pédalage dirigée vers le bas.

Mouvement du Stepper pendant l'entraînement

Votre Stepper simule la montée d'escaliers. Par l'effet de swing, les surfaces de pédalage ne font pas que monter et descendre, mais tournent vers l'extérieur vers la gauche et la droite.

Groupes musculaires sollicités

Les exercices sans bande élastique entraînent principalement les muscles des jambes et fessiers. Les exercices pendant lesquels vous actionnez les pédales et les bandes élastiques renforcent les muscles fessiers, des jambes, des bras et des épaules. Les exercices au cours desquels vous n'actionnez pas les pédales, mais actionnez les bandes élastiques, renforcent les muscles des bras et des épaules.

Posture

S'assurer de garder le corps droit pendant l'entraînement. Éviter de se cambrer. En pédalant régulièrement, les butées de bras de pédale ne doivent pas toucher le châssis. S'assurer avant de poser le pied de toujours transférer le poids d'une jambe à l'autre. Il peut être aussi utile de laisser osciller les bras légèrement coudés devant le corps.

Mouvement pas à pas

Il s'agit pour ce Stepper d'un mouvement pas à pas dépendant.

Système de résistance de freinage

Il s'agit pour ce Stepper d'un système dépendant de la vitesse.

Utilisation de l'ordinateur



L'appareil est utilisable sans l'ordinateur. L'écran de l'ordinateur peut toutefois vous aider à concevoir l'entraînement de manière plus efficace, car il vous informe sur l'entraînement effectué jusqu'ici. Le Step-er est conforme à la classe de précision C. Cela veut dire que la précision des affichages de l'ordinateur ne peut être revendiquée.

Mise en marche/arrêt

- Pour mettre l'appareil en marche, appuyez sur la touche rouge **MODE**.

L'affichage apparaît sur l'écran.

- Si vous n'actionnez pas l'appareil pendant 5 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

Sélection de l'affichage

Pendant l'entraînement, l'écran affiche à la première ligne

- STOP dès que vous interrompez l'entraînement,
- le nombre de pas par minute (estimation).

La deuxième ligne indique différentes données d'entraînement (modes). Pour passer d'un mode à l'autre, appuyez brièvement sur la touche **MODE**.

1. TMR (s'allume) : durée d'entraînement effectuée, 0:00 à 99:59
2. REPS : nombre de pas de la séance d'entraînement actuelle, 0 à 9999

3. CAL : les calories dépensées¹⁾, 0 à 9999
 4. TTR : nombre de pas d'entraînement depuis l'insertion de la pile, 0 à 9999
- Si vous souhaitez faire défiler toutes les données d'entraînement, appuyez plusieurs fois sur la touche **MODE** jusqu'à ce que le champ TMR clignote. L'affichage de l'écran passe automatiquement d'un mode à l'autre toutes les 5 secondes.
- ¹⁾ Le calcul est basé sur des valeurs standard pré-programmées qui ne peuvent servir que de valeurs indicatives. La dépense calorique par utilisation des extenseurs n'est pas prise en compte.

Spécifier des objectifs d'entraînement

Vous pouvez spécifier un ou plusieurs objectifs :

- Durée de l'entraînement (TMR)
 - Nombre de pas (REPS)
 - Calories dépensées (CAL).
1. Maintenez enfoncée la touche **MODE** jusqu'à ce que 0:00 (TMR) s'affiche à la deuxième ligne de l'écran et que le premier 0 clignote (env. 4 s).
 2. Pour spécifier une durée d'entraînement, appuyez plusieurs fois sur la touche **MODE** jusqu'à ce que l'écran affiche la durée souhaitée en minutes.
 3. Attendez quelques secondes jusqu'à ce que le prochain mode (REPS) apparaisse sur l'écran. Appuyez sur la touche **MODE** pour programmer le nombre de pas, par paliers de 10.
 4. Dans le prochain mode (CAL), vous pouvez programmer par paliers de 10 la dépense calorique souhaitée.
 5. Commencez l'entraînement. Le compte à rebours des valeurs pré-programmées jusqu'à zéro démarre sur l'écran.
 6. Une fois l'objectif programmé atteint, l'ordinateur arrête de compter pendant environ 10 secondes. Puis l'ordinateur redémarre à zéro.

Réinitialisatio

L'affichage est sur zéro avant votre premier entraînement. Pour toutes les séances d'entraînement suivantes, l'ordinateur continue de compter à l'endroit où votre dernier entraînement s'est terminé.

- Pour remettre le compteur à zéro²⁾, maintenir la touche MODE rouge enfoncée jusqu'à ce que l'écran affiche simultanément tous les symboles (env. 3 secondes).

2) des étapes (TTR) reste mainest remis à zéro de changement

Exercices d'étirement

⚠ Danger!

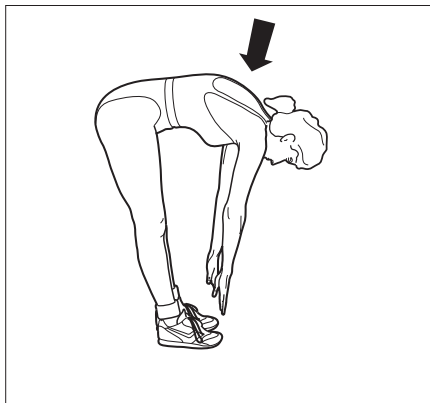
En étirant fortement les muscles et les tendons, vous risquez de vous blesser sévèrement

Avant l'étirement, il est conseillé d'effectuer un entraînement de 5 à 10 min, par exemple en courant sur place, en sautant à la corde. En effectuant les exercices d'étirement, prendre note de ce qui suit:

- effectuer chaque exercice lentement.
- s'étirer jusqu'à ressentir une légère tension. Rester ensuite dans cette position pendant 20 secondes.

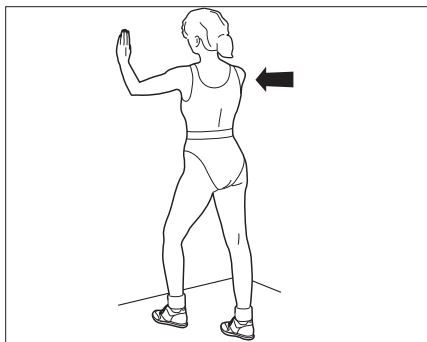
Etirement de l'extenseur de la hanche et du fléchisseur de la cuisse

Placer les pieds en parallèle sur la largeur des épaules, courber le corps vers l'avant les jambes tendues jusqu'à ce que les mains touchent presque le sol. Rester dans cette position.



Etirement des muscles des mollets

Regarder vers le mur, les pieds sont droits. Une jambe est fléchie, l'autre jambe est tendue. Légèrement fléchir les bras et avancer légèrement le bassin vers l'avant. Répéter l'exercice avec l'autre jambe.



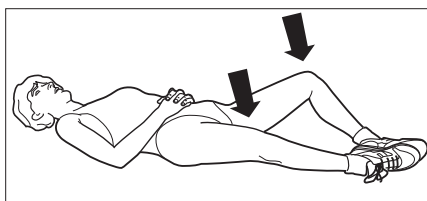
Etirement des muscles des cuisses

Ecarter les pieds sur la largeur des épaules, les pointes des pieds tournées légèrement vers l'extérieur. S'accroupir lentement le plus bas possible et basculer légèrement en avant et en arrière.



Etirement de l'intérieur des cuisses

Adopter une position confortable sur le dos. Jambes bien tendues, écartées sur le côté. Les plantes de pied se touchent. Abaisser lentement les deux genoux.

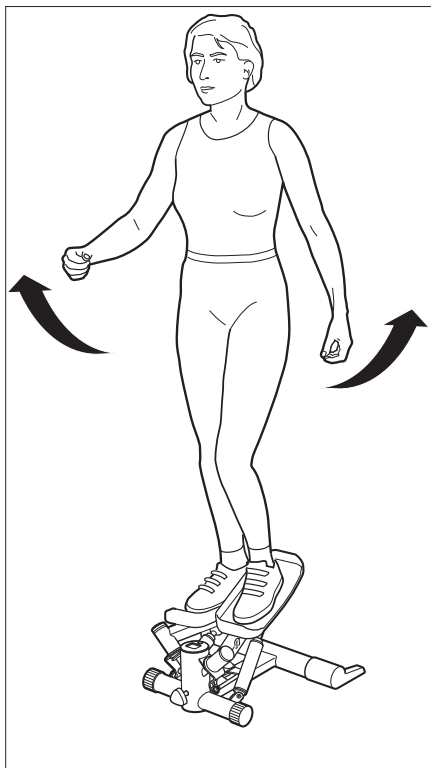


Exercice sans bande élastique

Exercice:

Pour les cuisses, les mollets et le fessier

1. Déplacer les bras tout naturellement vers l'avant et l'arrière en pédalant, comme en marchant ou en montant les escaliers.
2. Lever légèrement les bras petit à petit.



Exercices avec les bandes élastiques

La bonne longueur

⚠ **Danger!**

La bande élastique doit être étirée jusqu'à 185 cm max. Sinon, elle risquerait d'être endommagée et de blesser l'utilisateur.

Plus vous tirez la bande élastique, plus vous dépensez d'énergie à cette fin.

Le matériau de la bande de traction est un produit naturel qui est assujéti à des variations naturelles dans le cadre du processus de fabrication. Pour cette raison, il peut arriver que les résultats de mesure divergent dans certains cas, ceci ne représente toutefois pas un danger pour la sécurité du produit.

Longueur en cm	Dépense d'énergie en N (10 N \approx 1 kg)
120	ca. 56 \pm 10 N
140	ca. 73 \pm 10 N
160	ca. 90 \pm 10 N
185	ca. 114 \pm 10 N

La bonne manipulation

⚠ S'assurer de toujours tenir les poignées à l'horizontale en tirant les bandes élastiques. Sinon, des charges transversales peuvent apparaître au niveau des crochets pour les bandes de traction.

Poignets

⚠ Ne pas fléchir les poignets pour ne pas les surmener.

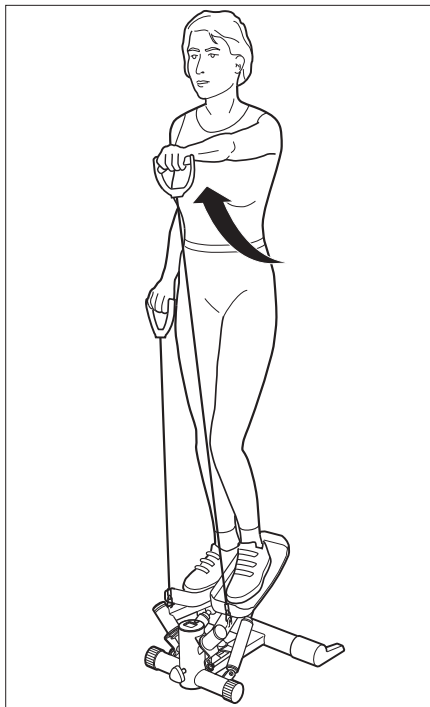
Exercices

Pour tous les exercices suivants, il

- prendre les poignées dans les mains
- effectuer les mouvements de manière contrôlée.
- contracter les bras.
- Avant tout entraînement avec les bandes élastiques, s'assurer que les raccords à vis des crochets sont fermés.

Exercice 1:

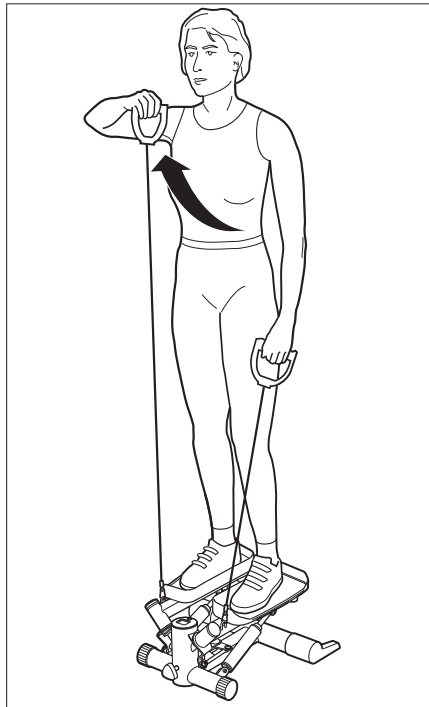
Pour les bras, les épaules, les jambes et le fessier



1. Lever le bras gauche légèrement fléchi devant soi jusqu'à hauteur des épaules environ et appuyer sur la pédale droite.
2. Baisser le bras gauche et lever le bras droit, et appuyer sur la pédale gauche.
3. Répéter les étapes 1 et 2.

Exercice 2:

Pour les bras et en particulier pour les épaules



1. Ne pas appuyer sur les pédales.
2. Tenir les mains au niveau des hanches.
3. Tirer la poignée droite vers le menton. Les dos des mains étant dirigés vers le haut.
4. Abaisser simultanément la poignée gauche.
5. Répéter les étapes 3 et 4.

Nous recommandons 3 séances d'exercice à répéter 6 à 10 fois.

Exercice 3:

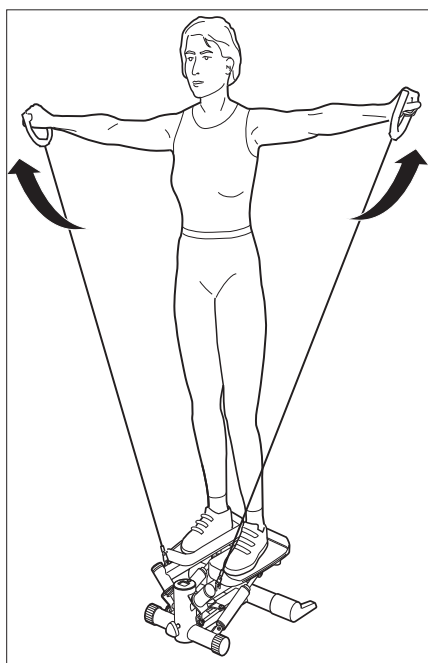
Pour les bras, les jambes, le fessier et notamment les avant-bras



1. Les paumes des mains sont dirigées vers le haut.
2. Bien presser le coude contre le corps.
3. Descendre la pédale gauche et tirer la corde vers le haut avec le bras gauche.
4. Descendre la pédale droite et le bras gauche, en tirant le bras droit vers le haut.

Exercice 4:

Pour le dos, les épaules, la poitrine, les jambes et le fessier



1. Commencer à vous entraîner en descendant et montant les pédales.
 2. Pendant ce temps, lever les bras latéralement jusqu' à la hauteur des épaules.
 3. Redescendre les bras.
 4. Répéter les étapes 2 et 3.
- Variation: Effectuer l'exercice avec les paumes des mains dirigées vers le haut.

Nettoyage, soin et entretien

Attention!

Ne pas utiliser de produits de nettoyage agressifs, décapants ou caustiques ou des détergents !

Eviter que du liquide ne pénètre dans l'ordinateur.

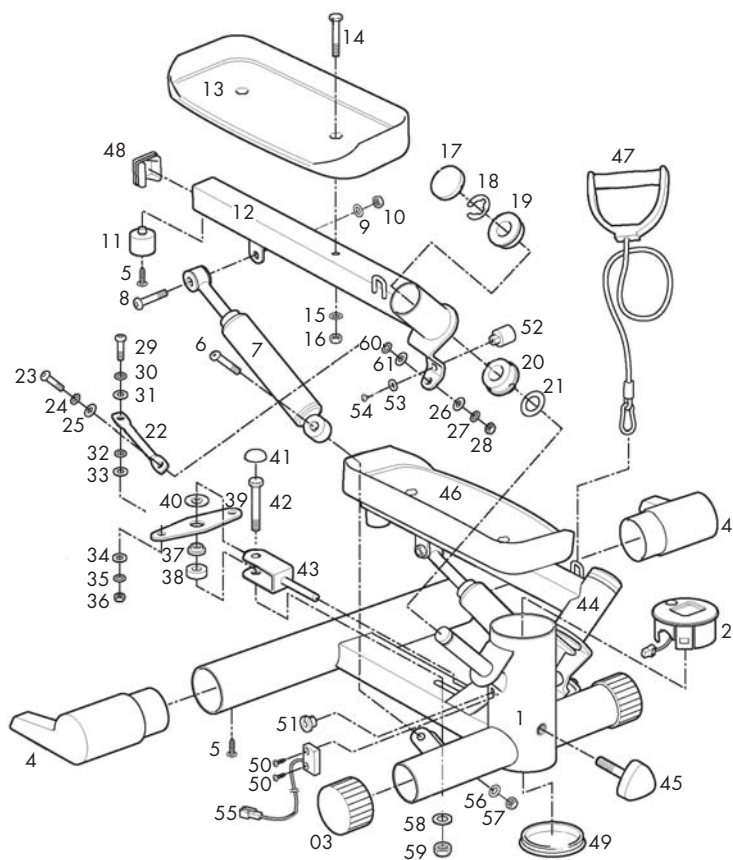
1. Nettoyer l'appareil au moins une fois par semaine avec un chiffon doux, si nécessaire légèrement humide.
2. Si des bruits de grincement se font entendre, graisser les paliers mobiles et raccords axiaux avec une graisse pour moyeu et palier en vente chez les marchands de vélos.
3. Contrôler avant chaque entraînement si l'appareil n'est pas endommagé et s'il n'y a pas de signes d'abrasion. Faire particulièrement attention aux rondelles en plastique dans les axes de tringlerie, aux surfaces de pédalage ainsi qu'aux bandes élastiques et à leurs fixations. Si une pièce est défectueuse et doit être remplacée, ne pas utiliser l'appareil jusqu'au remplacement de la pièce défectueuse.
4. Faire attention aux pièces suivantes qui sont exposées à une usure plus importante due à leur sollicitation :
 - rondelles en plastique, n° de pièce 25, 26, 31, 32, 34, 61
 - Bandes élastiques, n° de pièce 47

Remplacement de la pile

Si la qualité d'affichage s'affaiblit, remplacer la pile par une pile neuve de type Micro (AAA/LR03).

1. Soulever l'ordinateur ⑥ de la colonne avec précaution et le retourner.
2. Enlever la batterie avec précaution, mais en employant un peu de force. Commencer par le pôle (+).
3. Insérer la pile neuve, le pôle (-) d'abord. Observer la polarité ! (voir "Montage et installation")
4. Replacer l'ordinateur ⑥ dans la colonne (voir "Montage et installation").

Pièces de rechange



N°	Nombre	Pièce individuelle
1	1	Châssis
2	1	Ordinateur
3	2	Pied en plastique avant
4	2	Pied en plastique arrière
5	4	Vis à tôle 17,5 mm
6	2	Vis M8 x 43 mm
7	2	Vérin hydraulique
8	2	Vis M8 x 43 mm
9	2	Rondelle
10	2	Ecrou à blocage automatique M8
11	2	Butée
12	1	Traverse droite
13	1	Pédale droite
14	4	Vis M8 x 55 mm
15	4	Rondelle
16	4	Ecrou à blocage automatique M8
17	2	Capuchon en plastique pour traverse
18	2	Circlips
19	2	Douille plastique
20	2	Douille plastique
21	2	Rondelle
22	2	Raccord transversal
23	2	Vis M8 x 335 mm
24	2	Rondelle
25	2	Rondelle plastique
26	2	Rondelle plastique
27	2	Rondelle
28	2	Ecrou à blocage automatique M8
29	2	Vis M8 x 335 mm
30	2	Rondelle

31	2	Rondelle plastique
32	2	Rondelle plastique
33	2	Rondelle
34	2	Rondelle plastique
35	2	Rondelle
36	2	Ecrou à blocage automatique M8
37	2	Bague de caoutchouc
38	2	Douille de guidage
39	1	Défecteur
40	2	Rondelle
41	2	Capuchon plastique
42	2	Vis M12 x81
43	1	Fourche de retenue
44	1	Traverse gauche
45	1	Vis de réglage
46	1	Pédale gauche
47	2	Bandes élastiques
48	2	Capuchon en plastique pour traverse
49	1	Capuchon plastique
50	2	Vis filetée
51	1	Protège-câble
52	1	Aimant
53	1	Rondelle
54	1	Vis à tôle 12 mm
55	1	Capteur avec câble
56	2	Rondelle
57	2	Ecrou M8
58	1	Rondelle
59	1	Ecrou M12
60	2	Rondelle
61	2	Rondelle plastique

En cas de problème...

Anomalie	Cause ⇨ Remède
Pas d'affichage de l'ordinateur	<p>La pile est mal insérée ou vide.</p> <ul style="list-style-type: none">⇨ Vérifier si la pile est bien insérée (respecter la polarité) !⇨ Remplacer la pile ! <p>Le connecteur ① n'est pas bien en place .</p> <ul style="list-style-type: none">⇨ Rectifier sa position ! <p>Les broches situées à l'intérieur du connecteur sont déformées/cassées.</p> <ul style="list-style-type: none">⇨ Remplacer le connecteur ! <p>Câble de liaison coincé / endommagé</p> <ul style="list-style-type: none">⇨ Remplacer le connecteur !
Comptage incorrect des pas	<ul style="list-style-type: none">⇨ Bien appuyer sur les pédales jusqu'au bout.

Mise au rebut



L'appareil ne doit jamais être jeté dans la poubelle domestique normale. Ce produit est soumis à la directive européenne 2002/96/EC.

Éliminez l'appareil par l'intermédiaire d'une entreprise de traitement des déchets autorisée ou via le service de recyclage de votre commune. Veuillez respecter les règlements actuellement en vigueur. En cas de doutes, contactez votre organisation de recyclage.

Piles

Ne jetez jamais les piles avec les ordures ménagères normales.

Les piles peuvent contenir des substances toxiques dangereuses pour l'environnement. Par conséquent, les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la législation en vigueur.



Procédez à une élimination des matériaux d'emballage respectueuse de l'environnement.

Caractéristiques techniques

Alimentation / type de pile:	1 x 1,5 V (Micro/AAA/LR03)
Poids maximal de l'utilisateur, en kg:	100
Compteur de pédalage lisible:	0 - 9999
Durée d'entraînement lisible, en min.:	00:00 - 99:59
Calories lisibles, en kcal:	0 - 9999
Vitesse lisible, en pas/min.:	0 - 9999
Longueur de la bande élastique, en cm:	185
Dimensions (Longueur x largeur x Hauteur), en cm:	52 x 52 x 24,5
Poids, en kg:	9,1
Domaine d'utilisation :	H= usage domestique
Précision:	C

Importateur

KOMPERNASS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM, GERMANY

www.kompernass.com

Garantie & service après-vente

Cet appareil bénéficie de 3 ans de garantie à compter de la date d'achat. L'appareil a été fabriqué avec soin et consciencieusement contrôlé avant sa distribution. Veuillez conserver le ticket de caisse en guise de preuve d'achat. Dans le cas où la garantie s'applique, veuillez appeler le service après-vente compétent. Cette condition doit être respectée pour assurer l'expédition gratuite de votre marchandise.

Cette garantie s'applique uniquement pour les erreurs de matériaux et de fabrication, et ne couvre pas les éléments d'usure ou pour les dommages subis par des éléments fragiles, par ex. le commutateur ou les piles. Le produit est exclusivement destiné à un usage privé et non commercial.

La garantie est annulée en cas de manipulation incorrecte et inappropriée, d'utilisation brutale et en cas d'intervention qui n'aurait pas été réalisée par notre centre de service après-vente autorisé. Cette garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

FR Kompernass Service France

Tel.: 0800 808 825

e-mail: support.fr@kompernass.com

BE Kompernass Service Belgium

Tel.: 070350315

e-mail: support.be@kompernass.com

INHOUDSOPGAVE

BLADZIJDEN

Geleverd pakket	20
Beoogd gebruik	20
Conformiteit	20
Veiligheidsinstructies	20
Monteren en opstellen	21
Staphoogte instellen	23
Aanwijzingen voor de training	24
Computer gebruiken	26
In-/uitschakelen	26
Weergave kiezen	26
Trainingsdoelen invoeren	26
Display terugzetten	26
Strekoefeningen	27
Oefening zonder trekbanden	28
Oefeningen met trekbanden	28
De juiste lengte	28
De juiste greep	28
Polsen	28
Oefeningen	28
Reiniging en onderhoud	31
Batterij vervangen	31
Reserveonderdelen	32
Als er eens een probleem optreedt...	34
Milieurichtlijnen	34
Technische gegevens	35
Importeur	35
Garantie & service	35

Bewaar deze handleiding voor toekomstige vragen – en geef deze mee wanneer u het apparaat overdoet aan iemand anders!

SWING-STEPPER KH 6002

Geleverd pakket

- Swing Stepper
- Twee kunststof voeten
- Twee kruiskop-plaatschroeven
- Stelschroeven
- Computereenheid
- Batterij, type AAA LR03
- Twee trekbanden
- 1 kruiskopschroevendraaier
- Deze gebruiksaanwijzing

Beoogd gebruik

Het apparaat is uitsluitend geschikt als trainingsapparaat en alleen goedgekeurd voor opstelling en gebruik in huis. Voor iedere andere toepassing, bv. als vervanging voor een trapje of als kinderspeelgoed, is het niet geschikt. Opstelling en gebruik in een commerciële, therapeutische of professionele trainingsomgeving is niet toegestaan. Voer met de Stepper uitsluitend de in deze gebruiksaanwijzing beschreven en weergegeven oefeningen uit. Oneigenlijk gebruik, resp. overmatig trainen leidt tot schade aan de gezondheid.

Conformiteit

In overeenstemming met de geldende Europese richtlijnen is op het apparaat het **CE**-teken aangebracht. De conformiteitverklaring is gedeponeerd bij de fabrikant. Het artikel voldoet aan de eisen van de volgende normen:
DIN EN 957-1:2005, DIN EN 957-8:1998,
DIN 32935 (voor de trekbanden)

Veiligheidsinstructies

Algemeen gevaar!

Maximale belasting: de Stepper is ontworpen voor een maximaal lichaamsgewicht van de gebruiker van 100 kg.

Aan de Stepper mogen geen verstelinstrumenten uitsteken die de beweging van de gebruiker kunnen hinderen. De Stepper moet in een omgeving worden opgesteld waar u genoeg plaats voor de training hebt. Een oppervlak van minimaal 2 x 2 m is noodzakelijk.

Plaats de Stepper op een vlakke, horizontale ondergrond, zodat deze bij het trainen stevig staat en niet wiebelt.

Controleer telkens voordat u het apparaat gebruikt of het in schadevrije toestand is. Neem het anders niet in gebruik. Defecte onderdelen moeten worden vervangen omdat anders de werking en de veiligheid nadelig worden beïnvloed.

Reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door geautoriseerde vaklieden. Er mogen alleen originele reserveonderdelen worden gebruikt.

Gevaren voor kinderen!!

Let op dat de verpakkingsfolie geen dodelijke val voor kinderen wordt (gevaar voor verstikking!).

Laat kleine kinderen nooit met de batterij spelen. Inslikken kan leiden tot ernstige schade voor de gezondheid.

Houd kinderen tijdens uw training uit de buurt van de pedalen (gevaar voor kneuzingen!).

Het apparaat is geen kinderspeelgoed. Wanneer het niet wordt gebruikt, dient u het zodanig op te bergen dat kinderen er niet bij kunnen komen.

⚠ Gevaar voor verbranding!!

De hydraulische dempers worden tijdens de training heet. Raak ze in geen geval aan, ook niet direct na de training.

⚠ Gevaren door onjuist/overdreven trainen!

Houd u altijd aan de aanwijzingen in het hoofdstuk „Aanwijzingen voor de training“ vanaf pagina 24.

⚠ Attentie!

Door lekkage van de hydraulische dempers kan mogelijk olie weglekken. Om vervuiling van de vloer of het tapijt te voorkomen dient u het apparaat op te stellen op een vlakke, niet-glijdende ondergrond.

Voorkom dat er vloeistof binnendringt in de computer. De gevoelige elektronica kan worden beschadigd. Bescherm de computer tegen direct zonlicht.

Gebruik nooit geweld bij het omgaan met het apparaat.

Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren stevig vastzitten. Borgmoeren kunnen niet losraken door trillingen. Deze eigenschap is echter alleen gegarandeerd wanneer ze één keer zijn aangedraaid. Indien de Stepper ooit wordt gedemonteerd, moeten alle borgmoeren door nieuwe worden vervangen.

Wanneer u het apparaat langere tijd niet nodig hebt, haalt u de batterij uit de computer, aangezien deze anders kan leeglopen en schade veroorzaken.

Monteren en opstellen

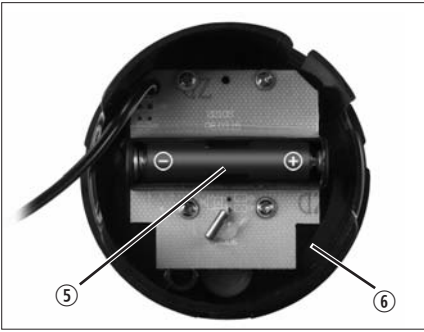
Het apparaat wordt vrijwel geheel vooraf gemonteerd geleverd. Er zijn slechts enkele handelingen nodig om het in gebruik te nemen. U hebt nodig: een kruiskopschroevendraaier (meegeleverd).



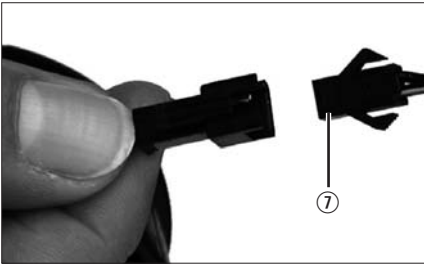
1. Steek de beide kunststof voeten ① in de achterste bodemstang ② Draai de voet ① eventueel, totdat de groef in de uitsparing van de bodemstang ② past.
2. Draai de plaatschroeven ③ in de voorgeboorde gaten aan de onderzijde van de bodemstang ②.



3. Draai de stelschroef ④ in de schroefdraad aan het voorste frame.



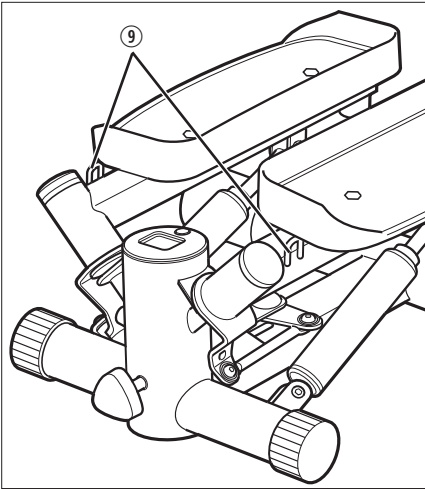
4. Plaats de meegeleverde batterij in het batterijvak ⑤ in de computerkast ⑥ minpool eerst. Let op de juiste polariteit!



6. Druk licht op de pal ⑧ en zet de computer ⑥ in de zuil, zonder de kabel vast te klemmen. Draai eventueel de computer ⑥, zodat de tekst tijdens de training leesbaar is.
7. Plaats het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond met een niet-glijdende beschermende afdekking voor uw vloer of tapijt. Houd rondom het apparaat een veiligheidsmarge van 2 x 2 m tot andere objecten en muren aan.

5. Sluit de computer en het apparaat via de stekker ⑦ op elkaar aan (indien nodig); verbuig of breek daarbij geen aansluitpennen.

Staphoogte instellen



8. Haak de beide trekbanden in de ogen ⑨ voor de trappers. Schroef dan de schroefbevestiging vast aan de beide bandhaken. Let er vóór iedere training met de trekbanden op dat de schroefverbindingen van de bandogen altijd gesloten zijn.

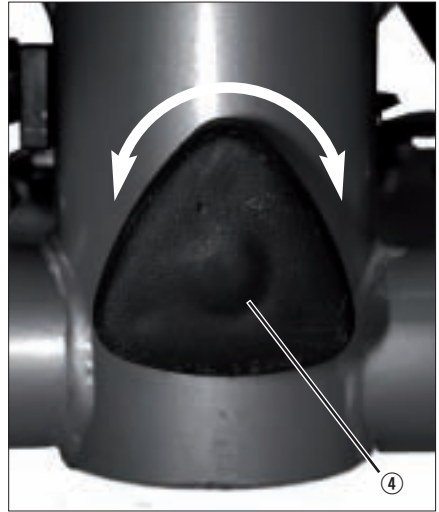
⚠ Attentie!

De haken van de Stepper mogen niet in dwarsrichting worden belast, aangezien ze uitsluitend zijn ontworpen voor trekbelasting naar boven. Het zelfde geldt voor de bandhaken aan de trekbanden. Bij het niet opvolgen hiervan kunnen de haken van de Stepper breken.

⚠ Attentie!

Wanneer de trekbanden bij de training met de Stepper niet worden gebruikt, moeten ze in ieder geval worden losgemaakt en van het apparaat worden verwijderd. Zo voorkomt u struikelgevaar.

9. Controleer vervolgens of alle moeren en schroeven stevig zijn vastgedraaid. Het apparaat is nu gereed voor gebruik.



Met behulp van de stelschroef ④ kunt u de positie van de pedalen en daarmee de staphoogte beïnvloeden.

- Met de klok mee draaien zorgt voor een steilere stand van de pedalen.

Aanwijzingen voor de training

⚠ Gevaren door onjuist/overdreven trainen!

Voordat u met een trainingsprogramma begint, dient u advies van een arts in te winnen. Vertel uw arts welk trainingsapparaat u wilt gebruiken, toon hem deze gebruiksaanwijzing en laat hem een algemeen conditieonderzoek uitvoeren. Hij kan u ook nadere, behulpzame tips geven voor uw individuele training.

Advies van een arts is beslist noodzakelijk wanneer u langere tijd geen sport hebt beoefend, wanneer u hart, doorbloedings-, evenwichts- resp. orthopedische problemen of ademhalingsmoeilijkheden (astma) hebt, wanneer u zwanger bent of wanneer u medicijnen gebruikt die uw hartslag, bloeddruk of cholesterolspiegel beïnvloeden.

Mocht u zich niet lekker voelen of aan andere ziektes lijden, dan mag u niet trainen. Train niet direct na maaltijden, bij moeheid of andere indicaties die door het trainen negatief kunnen worden beïnvloed.

Let tijdens het trainen op signalen van uw lichaam. Onderbreek uw training wanneer u de volgende symptomen bij uzelf constateert: (hoofd-)pijn, ademhalingsmoeilijkheden, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, benauwdheid, duizeligheid of misselijkheid. Vraag advies van een arts voordat u de training voortzet.

Regelmatig trainen versterkt uw hart en bloedvaten en helpt u zich gezonder te voelen.

Intensieve conditietraining belast het gehele lichaam. Verhoog de belasting daarom langzaam en zorg voor voldoende pauzes. Train eerst op een prestatieniveau waarop u zichzelf niet geheel uitput. Begin met dagelijks 10 tot 15 minuten. Na enkele weken kunt u de training verlengen. Daarom adviseer wij u het volgende trainingsschema:

3 dagen achtereen trainen

1 dag pauze

2 dagen achtereen trainen

1 dag pauze

Neem voldoende tijd en plan altijd een opwarm- en een afkoelfase.

Voor de training is het aan te raden de spieren op te warmen met enkele strekoefeningen. Daarmee verkleint u het risico op blessures en vergroot u het succes van uw inspanningen. U vindt de oefeningen op pagina 27. U dient langzaam met de training te beginnen: 10 tot 15 minuten per dag met twee dagen pauze per week (zoals hierboven aangegeven).

Als gevorderde kunt u de trainingstijd en het schema naar believen verhogen. Telkens na het trainen dient u naar de afkoelingsfase te gaan. Dat wil zeggen, u dient de strekoefeningen die u voor de training hebt uitgevoerd, nog eens te herhalen. Door het uitschudden van de benen en de armen bereikt u een ontlasting van de spieren.

Voer a.u.b. alleen de in deze gebruiksaanwijzing afgebeelde en beschreven oefeningen uit.

⚠ Gevaar voor verwondingen!!

Let er voor het begin van de training op dat u de Stepper op een plaats neerzet die u voldoende ruimte voor de training biedt. Een oppervlak van 2 x 2 m is noodzakelijk.

Draag comfortabele en luchtdoorlatende kleding. De kleding moet nauw aansluiten, zodat deze niet in de bewegende delen van uw Stepper terechtkomt en deze niet storend werkt bij het trainen van de armspieren bij gebruik van de trekbanden.

Draag bij het trainen sportschoenen met niet-glijdende zolen en train niet op blote voeten.

Zet de voeten met het gehele oppervlak op het stapvlak van de pedalen om verwondingen te voorkomen. Ga niet te ver naar achteren op de pedalen staan en trek niet te hard aan de trekbanden. Het apparaat kan mogelijk omvallen.

Zorg voor goede ventilatie in de trainingsruimte maar voorkom tocht, aangezien dit snel tot verkoudheid kan leiden.

Op de Stepper gaan staan

Duw één pedaal met de voet geheel omlaag, zodat de arm van het pedaal met de stopper aansluit op het onderstel. Dan stapt u met uw voet op het stapvlak van de omlaag bewogen pedaalarm. De andere voet zet u dan op het andere, schuin omhoog staande stapvlak.

Afstappen

Duw terwijl u op de Stepper staat een van de stapvlakken geheel omlaag, zodat de stopper van de pedaalarm aansluit op het onderstel. Haal dan uw voet van het schuin omhoog staande stapvlak en zet hem op de grond. Daarna haalt u uw voet van het omlaag staande stapvlak.

Beweging van de Stepper tijdens de training

De Stepper simuleert het traplopen. Door het swingeffect bewegen de stapvlakken niet alleen op en neer, maar zwaaien ze ook opzij naar links en rechts.

Belaste spiergroepen

Bij de oefeningen zonder trekbanden worden vooral de been- en bilspieren getraind. Oefeningen waarbij u stept én de trekbanden gebruikt, versterken de billen, de benen, de armen en de schouder- spieren. Oefeningen waarbij u niet stept maar wel de trekbanden gebruikt, versterken uw arm- en schouder- spieren.

Lichaamshouding

U dient erop te letten dat u het lichaam bij het trainen rechtop houdt. Voorkom te allen tijde dat u met een holle rug traint. Bij gelijkmatig stappen mogen de stoppers van de pedaalarm het onderstel niet raken. Verplaats daarom telkens kort voordat het pedaal neerkomt de last van het ene been naar het andere. Het kan ook helpen wanneer u uw armen onder een lichte hoek in uw stepritme voor het bovenlichaam laat mee zwaaien.

Stapbeweging

Bij deze Stepper betreft het een afhankelijke stapbeweging.

Remweerstandssysteem

Bij deze Stepper betreft het een snelheidsafhankelijk systeem.

Computer gebruiken



U kunt het apparaat zonder computer gebruiken. Het computerdisplay kan u echter helpen om de training effectief vorm te geven, aangezien het u informatie geeft over het verloop van de tot dan toe uitgevoerde training.

De Stepper voldoet aan nauwkeurigheidsklasse C. Dat wil zeggen dat nauwkeurigheid van de computergegevens niet gegarandeerd is.

In-/uitschakelen

- Druk om in te schakelen op de rode knop **MODE**. De displayaanduidingen gaan aan.
- Als u het apparaat 5 minuten niet gebruikt wordt de computer automatisch uitgeschakeld.

Weergave kiezen

Tijdens de training wordt op de eerste regel van het display de volgende informatie weergegeven:

- STOP als u de training onderbreekt
- het aantal stappen per minuut (prognose).

Op de tweede regel worden de verschillende trainingsgegevens (modi) getoond. Als u van één modus naar de volgende wilt gaan, drukt u kort op de knop **MODE**.

1. TMR (licht op): Trainingstijd tot nu toe, 0:00 tot 99:59
2. REPS: Aantal stappen van de actuele trainingseenheid, 0 tot 9999

3. CAL: De verbruikte calorieën¹⁾, 0 tot 9999
 4. TTR: Aantal trainingsstappen sinds het plaatsen van de batterij, 0 tot 9999
- Als u alle trainingsgegevens na elkaar wilt zien, drukt u zo vaak op de knop **MODE** tot het veld TMR knippert. De displayaanduidingen verspringen automatisch om de 5 seconden van modus naar modus.
- 1) De berekening is gebaseerd op voorgeprogrammeerde standaardwaarden en is alleen bedoeld als richtwaarde. Met het calorieënverbruik door het gebruik van de trekbanden wordt geen rekening gehouden.

Trainingsdoelen invoeren

U kunt een of meer doelen invoeren:

- Trainingsduur (TMR)
 - Aantal stappen (REPS)
 - Calorieënverbruik (CAL).
1. Hou de toets **MODE** zo lang ingedrukt tot in de tweede regel van het display 0:00 (TMR) wordt weergegeven en de eerste 0 knippert (ca. 4 sec.)
 2. Als u een trainingsduur wilt invoeren, drukt u zo vaak op de knop **MODE** totdat op het display de gewenste duur in minuten wordt weergegeven.
 3. Wacht een paar seconden tot het display de volgende modus (REPS) weergeeft. Druk op de knop **MODE** om het aantal stappen in te stellen, in stapjes van 10.
 4. In het volgende modus (CAL) kunt u het gewenste calorieënverbruik instellen, in stapjes van 10.
 5. Met de training beginnen. Het display telt de ingestelde waarden terug tot nul
 6. Als het ingestelde doel bereikt is, telt de computer ongeveer 10 seconden niet meer verder. Daarna begint de computer bij nul.

Display terugzetten

De displayweergave staat alleen voor uw eerste training op nul. Bij alle volgende trainingseenheden zet de computer de telling voort op de plaats waar uw vorige training geëindigd is.

- Om de telling terug te zetten op nul²⁾ houdt u de rode toets MODE ingedrukt totdat het display alle symbolen tegelijk weergeeft (ca. 3 seconden).

2) Het totale aantal trainingssteps (TTR) blijft behouden. Dit aantal wordt alleen op nul teruggezet wanneer de batterij wordt vervangen.

Strekoefeningen

⚠ **Gevaar!**

Door het overstrekken van spieren en pezen kunnen ernstige blessures optreden.

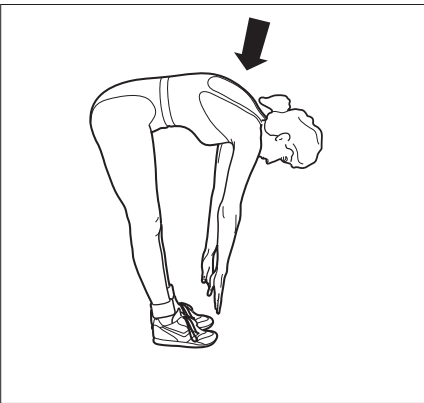
U dient vóór het strekken een 5 tot 10 minuten durende warming-up uit te voeren, bv. lopen op één plaats of touwtjespringen.

Bij het uitvoeren van de strekoefeningen dient u hierop te letten:

- Voer elke oefening langzaam uit.
- Streck u totdat u een lichte strekking voelt, maar niet verder. Houd deze stand vervolgens 20 seconden aan.

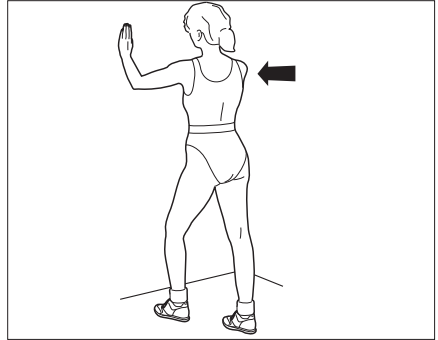
Strekken van de bilspier en de hamstring

Zet de voeten op schouderbreedte parallel uit elkaar en buig het bovenlichaam met gestrekte benen voorover, totdat uw handen bijna de grond raken. Blijf in deze stand staan.



Strekken van de kuitspieren

Richt uw blik naar de muur met uw voeten recht naar voren gericht. Eén been staat onder een lichte hoek, het andere been is gestrekt. Buig de armen licht en duw het bekken iets naar voren. Herhaal de oefening met het andere been.



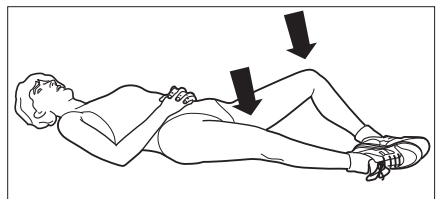
Strekken van de dijspieren

Zet de voeten op schouderbreedte uit elkaar met de punten van de voeten iets naar buiten gedraaid. Buig de knieën langzaam zo diep mogelijk en veer langzaam op en neer.



Strekken van de binnenkant van de dijen

Comfortabele rugligging, benen ver opgetrokken en uitgespreid. De voetzolen raken elkaar. Laat beide knieën langzaam zakken.

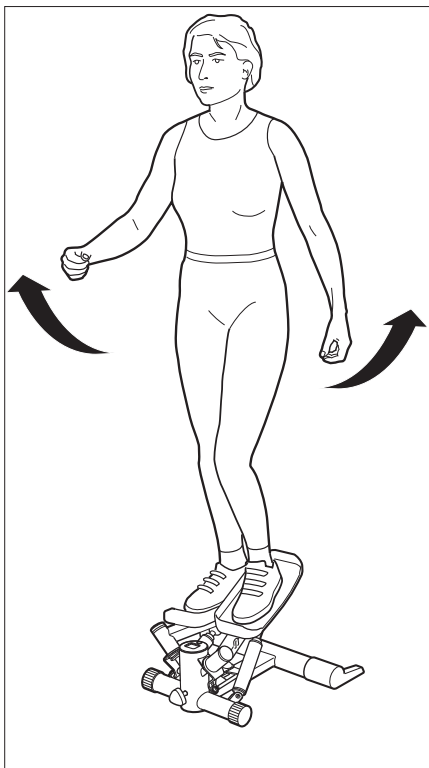


Oefening zonder trekbanden

Oefening:

voor dijen, kuiten en billen

1. Beweeg de armen tijdens het steppen heel natuurlijk voor- en achteruit - net als bij het lopen of traplopen.
2. Til de armen geleidelijk aan iets hoger op.



Oefeningen met trekbanden

De juiste lengte

⚠ **Gevaar!**

De trekband mag maximaal tot 185 cm worden uitgerekt. Anders kan hij beschadigd raken en de gebruiker daarbij verwonden.

Hoe verder u de trekband uitrekt, hoe meer kracht u daarvoor moet zetten.

Het materiaal van de trekband is een natuurproduct, dat onderhevig is aan natuurlijke fluctuaties tijdens het productieproces. Zodoende kunnen er in bepaalde gevallen afwijkende meetresultaten optreden, die echter geen afbreuk doen aan de veiligheid van het product.

Lengte in cm	Benodigde kracht in N (10 N \approx 1 kg)
120	ca. 56 \pm 10 N
140	ca. 73 \pm 10 N
160	ca. 90 \pm 10 N
185	ca. 114 \pm 10 N

De juiste greep

⚠ Let erop dat u de handgrepen bij het aanrekken van de trekbanden altijd horizontaal houdt. Anders kan de haak voor de trekbanden verkeerd belast worden.

Polsen

⚠ Houd de polsen gestrekt, aangezien ze anders overbelast worden.

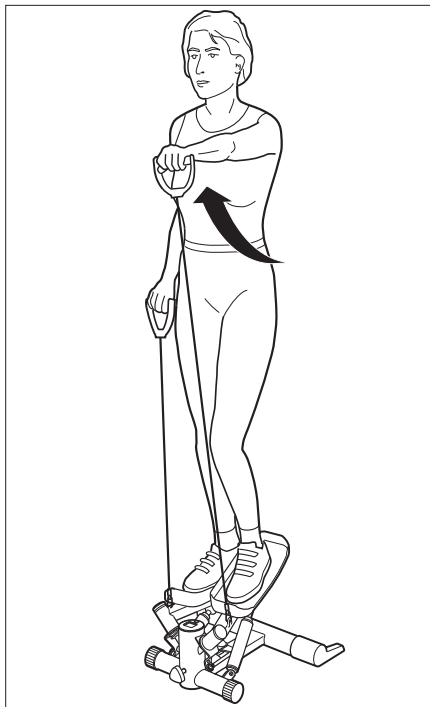
Oefeningen

Voor alle volgende oefeningen geldt:

- Houd de grepen in de hand.
- Voer de bewegingen beheerst uit.
- Houd de armen onder spanning.
- Controleer vóór elke training met de trekbanden of de schroefverbindingen van de touwhaken stevig gesloten zijn.

Oefening 1:

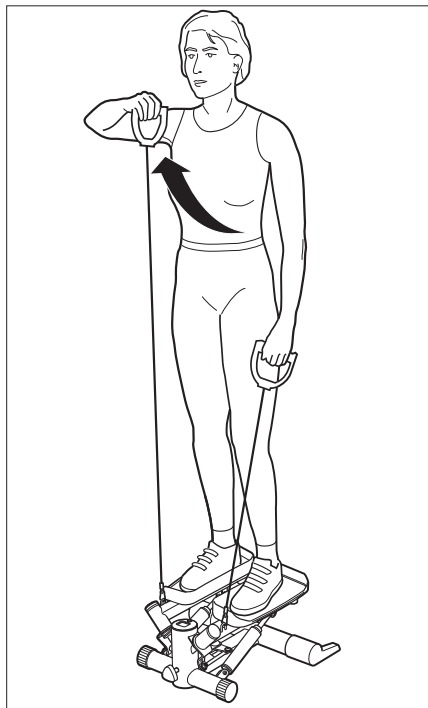
voor armen, schouders, benen en billen



1. Til de linkerarm onder een lichte hoek voor het lichaam tot ongeveer schouderhoogte op en duw het rechter pedaal omlaag.
2. Laat de linkerarm zakken, til de rechterarm op en duw het rechter pedaal omlaag.
3. Herhaal de stappen 1. en 2.

Oefening 2:

voor de armen en vooral voor de schouders



1. Niet stappen.
 2. Houd de handen op heuphoogte.
 3. Trek de rechtergreep in de richting van de kin met de rug van de hand omhoog wijzend.
 4. Laat tegelijkertijd de linkergreep omlaag zakken.
 5. Herhaal de stappen 3. en 4.
- Wij adviseren drie sets oefeningen met elk 6 tot 10 herhalingen.

Oefening 3:

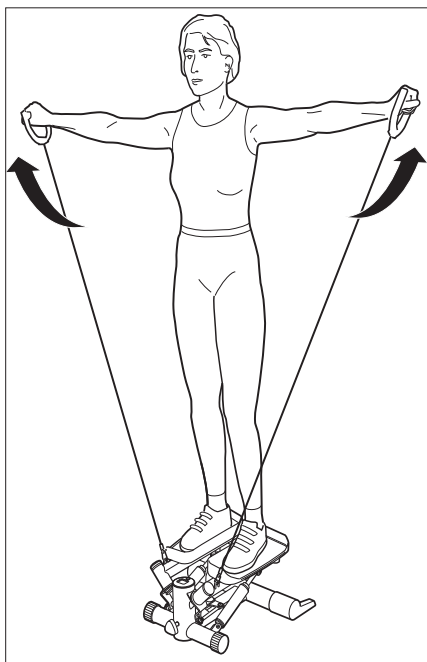
voor armen, benen, billen en vooral de bovenarmen



1. De handpalmen wijzen naar boven.
2. Pers de ellebogen strak tegen het lichaam.
3. Laat het linker pedaal zakken en trek het touw met de linkerarm naar boven.
4. Laat het rechter pedaal en de linkerarm zakken, waarbij u de rechterarm omhoog trekt.

Oefening 4:

voor rug, schouders, borst, benen en billen



1. Begin met stappen.
 2. Til tijdens het stappen de armen zijwaarts tot op schouderhoogte.
 3. Laat de armen weer zakken.
 4. Herhaal de stappen 2. en 3.
- Variatie: voer de oefening uit met de handpalmen omhoog.

Reiniging en onderhoud

Attentie!

Gebruik geen agressieve, schurende of bijtende schoonmaak- of oplosmiddelen!

Voorkom dat er vocht binnendringt in de computer!

1. Reinig het apparaat minimaal eenmaal per week met een zachte, eventueel licht bevochtigde doek.
2. Mocht het apparaat beginnen te piepen, dan smeert u de bewegende lager- en asverbindingen met naaf- en lagervet uit de rijwielhandel.
3. Controleer de Stepper voor elke training op eventuele beschadigingen en op mogelijke slijtageverschijnselen.

Let daarbij speciaal op de kunststof ringen in de assen van het frame, op de stapvlakken en op de trekbanden en de bevestigingen van de banden.

Mocht een onderdeel defect zijn en vervangen moeten worden, dan mag de Stepper niet meer worden gebruikt totdat het defecte onderdeel is vervangen.

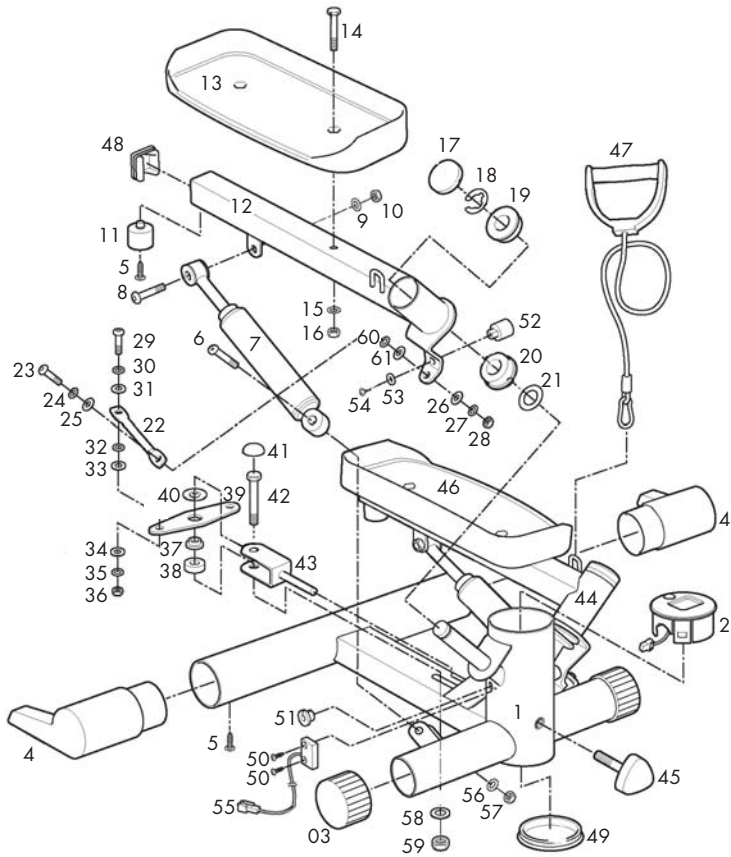
4. Let op de volgende onderdelen, die door de belasting ervan aan sterkere slijtage zijn blootgesteld:
 - Kunststof sluitringen, onderdeelnummers 25, 26, 31, 32, 34, 61
 - Trekbanden, onderdeel 47

Batterij vervangen

Wanneer de displaykwaliteit minder wordt, vervangt u de batterij door een nieuwe batterij van type Micro (AAA/LR03).

1. Til de computereenheid ⑥ voorzichtig uit de zuil en draai deze om.
2. Haal de batterij er voorzichtig maar met enige kracht uit. Zet aan bij de pluspool.
3. Plaats de nieuwe batterij, de minpool eerst. Let op de juiste polariteit ("Monteren en opstellen")!
4. Zet de computereenheid ⑥ terug in de zuil ("Monteren en opstellen").

Reserveonderdelen



Nr.	Aantal	Onderdeel
1	1	Onderstel
2	1	Computer
3	2	Kunststof voet voor
4	2	Kunststof voet achter
5	4	Plaat Schroef 17,5 mm
6	2	Schroef M8 x 43 mm
7	2	Hydraulische cilinder
8	2	Schroef M8 x 43 mm
9	2	Sluitring
10	2	Borgmoer M8
11	2	Stopper
12	1	Traverse rechts
13	1	Voetplank rechts
14	4	Schroef M8 x 55 mm
15	4	Sluitring
16	4	Borgmoer M8
17	2	Kunststof kap voor traverse
18	2	Borgring
19	2	Kunststof huls
20	2	Kunststof huls
21	2	Sluitring
22	2	Dwarsverbinding
23	2	Schroef M8 x 335 mm
24	2	Sluitring
25	2	Kunststof sluitring
26	2	Kunststof sluitring
27	2	Sluitring
28	2	Borgmoer M8
29	2	Schroef M8 x 335 mm
30	2	Sluitring

31	2	Kunststof sluitring
32	2	Kunststof sluitring
33	2	Sluitring
34	2	Kunststof sluitring
35	2	Sluitring
36	2	Borgmoer M8
37	2	Rubber ring
38	2	Geleidingshuls
39	1	Omkeerplaat
40	2	Sluitring
41	2	Kunststof kap
42	2	Schroef M12x 81
43	1	Vork
44	1	Traverse links
45	1	Stelschroef
46	1	Voetplank links
47	2	Trekbanden
48	2	Kunststof kap voor traverse
49	1	Kunststof kap voor traverse
50	2	Draadschroef
51	1	Kabelafscherming
52	1	Magneet
53	1	Sluitring
54	1	Plaat Schroef 12 mm
55	1	Sensor met kabel
56	2	Sluitring
57	2	Moer M8
58	1	Sluitring
59	1	Moer M12
60	2	Sluitring
61	2	Kunststof sluitring

Als er eens een probleem optreedt...

Storing	Oorzaak ⇨ remedie
Geen computer-weergave	Batterij verkeerd ingezet of leeg. ⇨ Controleer de juiste plaatsing van de batterij (let op de polariteit)! ⇨ Vervang de batterij! Verbindingsstekker ⑦ zit niet goed vast. ⇨ Zet de stekker vast! Pennen binnen in de stekker zijn verbogen/ afgebroken. ⇨ Vervang de verbindingsstekker! Verbindingskabel vastgeklemd/beschadigd. ⇨ Vervang de verbindingsstekker!
Steps worden onjuist geteld	⇨ Trap de pedalen helemaal omlaag.

Milieurichtlijnen



Deponeer het apparaat in geen geval bij het normale huisvuil. Dit product is onderhevig aan de Europese richtlijn 2002/96/EC.

Voer het apparaat af via een erkend afvalverwerkingsbedrijf of via uw gemeentereiniging.

Neem de bestaande voorschriften in acht. Neem in geval van twijfel contact op met de gemeentelijke reinigingsdienst.

Batterijen

Deponeer de batterijen in geen geval bij het normale huisvuil.

Batterijen kunnen giftige stoffen bevatten die schadelijk zijn voor het milieu. Ontdoe u daarom altijd van de batterijen in overeenstemming met de bestaande wettelijke bepalingen.



Voer alle verpakkingsmaterialen op een milieuvriendelijke manier af.

Technische gegevens

Energievoorziening / type batterij::	1 x 1,5 V (Micro/AAA/LR03)
Maximaal lichaamsgewicht van de gebruiker in kg:	100
Afreesbare stappenteller:	0 – 9999
Afreesbare trainingsduur in min:	00:00 – 99:59
Afreesbare calorieën in kcal:	0 – 9999
Afreesbare snelheid in stappen/min.	0 bis 9999
Lengte trekband in cm:	185
Afmetingen (l x b x h) in cm:	52 x 52 x 24,5
Gewicht in kg:	9,1
Soort gebruik:	H = Thuisgebruik
Nauwkeurigheid:	C

Importeur

KOMPERNASS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM, GERMANY

www.kompernass.com

Garantie & service

U heeft op dit apparaat 3 jaar garantie vanaf de aankoopdatum. Het apparaat is met de grootst mogelijke zorg vervaardigd en voorafgaand aan de levering nauwkeurig gecontroleerd. Bewaar a.u.b. de kassabon als aankoopbewijs. Mocht u aanspraak willen maken op de garantie, neem dan telefonisch contact op met uw serviceadres. Alleen op die manier is een kosteloze verzending van uw product gegarandeerd.

De garantie geldt uitsluitend voor materiaal- of fabricagefouten, niet voor aan slijtage onderhevige delen of voor beschadigingen van breekbare onderdelen, bijv. schakelaars of accu's. Het product is uitsluitend bestemd voor privé-gebruik en niet voor bedrijfsmatige doeleinden.

Bij verkeerd gebruik en ondeskundige behandeling, bij gebruik van geweld en bij reparaties die niet door ons geautoriseerd servicefiliaal zijn uitgevoerd, vervalt de garantie. Uw wettelijke rechten worden door deze garantie niet ingeperkt.

Kompernass Service Netherland

Tel.: 0900 1240001

e-mail: support.nl@kompernass.com

Kompernass Service Belgium

Tel.: 070350315

e-mail: support.be@kompernass.com

INHALTSVERZEICHNIS	SEITE
Lieferumfang	38
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	38
Konformität	38
Sicherheitshinweise	38
Montieren und aufstellen	39
Steighöhe einstellen	41
Trainingshinweise	42
Computer nutzen	44
Ein-/Ausschalten	44
Anzeige wählen	44
Trainingsziele vorgeben	44
Anzeige zurücksetzen	44
Dehnübungen	45
Übung ohne Zugband	46
Übungen mit Zugbändern	46
Die richtige Länge	46
Der richtige Griff	46
Handgelenke	46
Übungen	46
Reinigung, Pflege und Wartung	49
Batterie ersetzen	49
Ersatzteile	50
Wenn ´s mal ein Problem gibt ...	52
Entsorgen	52
Technische Daten	53
Importeur	53
Garantie und Service	53

Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der ersten Verwendung aufmerksam durch und heben Sie diese für den späteren Gebrauch auf. Händigen Sie bei Weitergabe des Gerätes an Dritte auch die Anleitung aus.

SWING-STEPPER KH 6002

Lieferumfang

- Swing Stepper
- 2 Kunststoff-Füße
- 2 Kreuzschlitz-Blechschraben
- Kreuzschlitzschraubendreher
- Einstellschraube
- Computer-Einheit
- Batterie, Typ AAA LR03
- 2 Zugbänder
- Diese Bedienungsanleitung

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät ist ausschließlich als Trainingsgerät geeignet und nur für die Aufstellung und Benutzung im Heimbereich zugelassen. Für jede andere Nutzung, z.B. als Ersatz für eine Trittstufe oder als Kinderspielzeug, ist es ungeeignet. Für Aufstellung und Einsatz im gewerblichen, therapeutischen oder Profistudiobereich ist es nicht zugelassen. Bitte führen Sie mit dem Stepper ausschließlich die in dieser Anleitung beschriebenen und dargestellten Übungen aus. Unsachgemäßer Gebrauch bzw. übermäßiges Training führt zu Gesundheitsschäden.

Konformität

In Übereinstimmung mit den zutreffenden Europäischen Richtlinien wurde am Gerät das **CE**-Zeichen angebracht. Die Konformitätserklärung ist beim Hersteller hinterlegt. Der Artikel entspricht den Vorgaben folgender Normen:
DIN EN 957-1:2005, DIN EN 957-8:1998,
DIN 32935 (für die Zugbänder).

Sicherheitshinweise

⚠ Allgemeine Gefahr!

Maximale Belastung: Der Stepper ist für ein maximales Körpergewicht des Benutzers von 100 kg ausgelegt.

Es dürfen am Stepper keine Verstellvorrichtungen vorsehen, die die Bewegung des Benutzers behindern können. Der Stepper 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 Stepper auf einem ebenen und waagerechten Untergrund, damit er beim Training fest steht und nicht „kipelt“.

Prüfen Sie das Gerät vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Nehmen Sie es 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.

⚠ 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).

Das Gerät 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“ ab Seite 42.

⚠ Achtung!

Durch Leckage an den Hydraulikdämpfern könnte Öl austreten. Um Verschmutzungen des Bodens oder Teppichs zu vermeiden, stellen Sie das Gerät 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.

Wenden Sie keinerlei Gewalt im Umgang mit dem Gerät an.

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 auseinanderggebaut wird, müssen alle selbstsichernden Muttern durch neue ersetzt werden.

Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benötigen, nehmen Sie die Batterie aus dem Computer heraus, sie könnte sonst auslaufen und Schäden verursachen.

Montieren und aufstellen

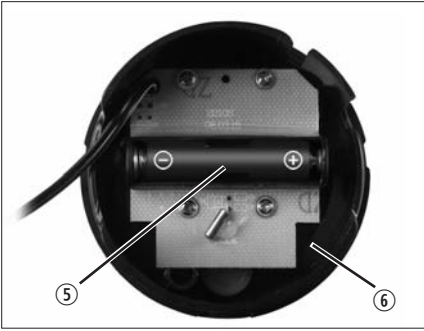
Das Gerät wird weitgehend vormontiert geliefert. Nur wenige Handgriffe sind notwendig, um es in Betrieb zu nehmen. Sie benötigen einen Kreuzschlitzschraubendreher (im Lieferumfang enthalten).



1. Die beiden Kunststoff-Füße ① so in das hintere Bodenrohr ② stecken, dass die Auflageflächen nach hinten zeigen. Fuß ① gegebenenfalls drehen, bis die Nut in die Aussparung des Bodenrohrs ② passt.
2. Blechschrauben ③ in die vorgebohrten Löcher auf der Unterseite des Bodenrohrs ② schrauben.

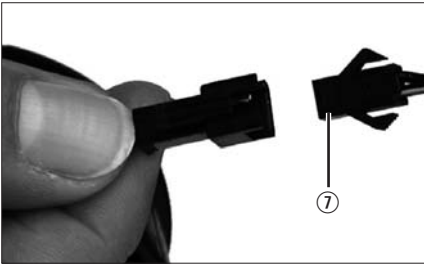


3. Einstellschraube ④ in das Gewinde am vorderen Rahmen eindrehen.



4. Beiliegende Batterie in das Batteriefach ⑤ im Computer-Gehäuse ⑥ einsetzen:
 Minuspol zuerst. Auf richtige Polarität achten!

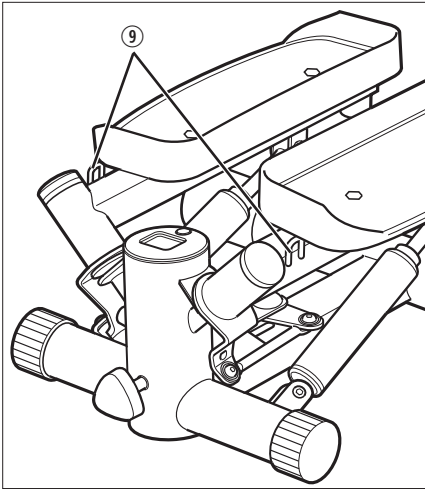
6. Leicht auf Nase ⑧ drücken und Computer ⑥ in die Säule einsetzen, ohne das Kabel einzuklemmen.



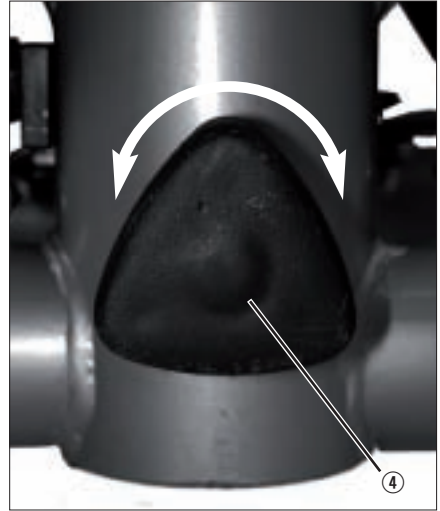
- Computer ⑥ gegebenenfalls drehen, so dass die Beschriftung während des Trainings zu lesen ist.

7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen Untergrund mit einer rutschsicheren Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Halten Sie rund um das Gerät einen Sicherheitsabstand von 2 X 2 m zu anderen Gegenständen und Wänden ein.

5. Computer und Gerät über den Stecker ⑦ verbinden (falls erforderlich), ohne die Stifte im Inneren zu verbiegen oder abzubreaken.



Steighöhe einstellen



8. Haken Sie die beiden Zugbänder in die Ösen ⑨ vor den Trittlflächen ein. Dann die Verschraubung an beiden Seilhaken festschrauben. Bitte vor jedem Training mit den Zugseilen darauf achten, dass die Verschraubungen der Seilhaken stets geschlossen sind.

Mit Hilfe der Einstellschraube ④ können Sie die Lage der Pedale und damit die Steighöhe beeinflussen.

- Drehen im Uhrzeigersinn richtet die Pedale steiler aus.

⚠ Achtung!

Die Haken am Stepper dürfen nicht querbelastet werden, da sie ausschließlich für Zugbelastungen nach oben ausgelegt sind. Gleiches gilt für die Seilhaken an den Zugbändern. Bei Nichtbeachtung können die Haken am Stepper brechen.

⚠ Achtung!

Wenn die Zugbänder beim Training mit dem Stepper nicht benutzt werden, müssen diese in jedem Fall ausgehakt und vom Gerät entfernt werden. So vermeidet man die Stolpergefahr.

9. Prüfen Sie abschließend, ob alle Muttern und Schrauben sicher angezogen sind. Das Gerät ist betriebsbereit.

⚠ Gefahren durch falsches/ übertriebenes Training!

Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie ärztlichen Rat einholen. Teilen Sie ihm/ihr mit, welches Trainingsgerät Sie benutzen wollen, legen Sie ihm/ihr diese Anleitung vor und lassen Sie einen allgemeinen Fitness-Check durchführen. Er kann Ihnen weitere, hilfreiche Tipps für Ihr individuelles Training geben.

Ärztlicher Rat ist unbedingt erforderlich, wenn Sie längere Zeit keinen Sport getrieben haben, wenn Sie Herz-, Kreislauf-, Gleichgewichts- bzw. orthopädische Probleme oder Atembeschwerden (Asthma) haben, wenn Sie schwanger sind, oder wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihren Pulsschlag, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.

Sollten Sie sich unwohl fühlen oder an sonstigen Erkrankungen leiden, dürfen Sie nicht trainieren. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach Mahlzeiten, bei Müdigkeit oder anderen Indikatoren, die durch Ihr Training negativ beeinflusst werden könnten.

Achten Sie während des Trainings auf Signale Ihres Körpers. Unterbrechen Sie das Training, wenn Sie folgende Symptome bei sich feststellen: (Kopf-)Schmerzen, Atembeschwerden, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie das Training fortsetzen.

Regelmäßiges Training stärkt Ihr Herz-Kreislaufsystem und verhilft Ihnen zu mehr Wohlbefinden. Intensives Konditionstraining beansprucht den ganzen Körper. Steigern Sie die Belastung daher langsam und achten Sie auf ausreichende Pausen. Trainieren Sie zunächst in einem Leistungsbereich, in dem Sie sich nicht völlig verausgaben.

Beginnen Sie mit täglich 10 bis 15 Minuten. Nach einigen Wochen können Sie das Training ausdehnen. Dabei empfehlen wir Ihnen folgenden Trainingsrhythmus:

3 Tage hintereinander Training

1 Tag Pause

2 Tage hintereinander Training

1 Tag Pause

Nehmen Sie sich genügend Zeit und planen Sie unbedingt eine Aufwärm- und eine Erholungsphase ein.

Vor dem Training empfiehlt es sich, die Muskulatur durch einige Dehnungsübungen zu erwärmen. Sie reduzieren damit die Gefahr von Verletzungen und steigern den Erfolg Ihrer Bemühungen. Die Übungen finden Sie auf der Seite 45.

Es sollte mit dem Training langsam begonnen werden. 10 bis 15 Minuten pro Tag mit 2 Tagen Pause innerhalb einer Woche (wie oben aufgeführt). Als Fortgeschrittener können Sie die Trainingszeit so wie den Rhythmus nach Ihrer Wahl erhöhen. Nach jedem Training sollten Sie in die Cool-down-Phase gehen. Das heißt, Sie sollten die Dehnungsübungen, die Sie vor dem Training absolviert haben, nochmals wiederholen. Durch Ausschütteln der Beine und Arme erreichen Sie eine Entlastung der Muskulatur.

Bitte führen Sie nur die in dieser Anleitung abgebildeten und beschriebenen Übungen durch.

⚠ Verletzungsgefahr!

Achten Sie vor Trainingsbeginn darauf, dass Sie den Stepper an einem Ort aufstellen, der Ihnen genügend Freiraum für das Training bietet. Eine Fläche von 2 x 2 m ist notwendig.

Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung. Die Bekleidung muss eng anliegen, damit sie sich nicht in den beweglichen Teilen Ihres Steppers verfängt und damit die Kleidung nicht störend wirkt beim Training der Armmuskulatur unter Verwendung der Zugbänder.

Tragen Sie beim Training Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle, trainieren Sie nicht barfuß.

Die Füße vollflächig auf die Trittlfläche der Pedale stellen, um Verletzungen zu vermeiden. Stellen Sie sich nicht zu weit hinten auf die Pedale und ziehen Sie nicht zu stark an den Zugbändern. Das Gerät könnte umkippen.

Sorgen Sie für gute Belüftung im Trainingsraum, vermeiden Sie jedoch Zugluft, da diese schnell zu Erkältungen führen kann.

Das Aufsteigen auf den Stepper

Drücken Sie 1 Pedal mit dem Fuß ganz nach unten, so dass der Pedalarm mit seinem Stopper auf dem Grundgestell aufliegt. Dann steigen Sie mit Ihrem Fuß auf die Trittlfläche des nach unten gesenkten Pedalarms. Den anderen Fuß setzen Sie dann auf die andere, schräg nach oben stehende Trittlfläche.

Absteigen

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

Bewegung des Steppers während des Trainings

Ihr Stepper simuliert das Treppensteigen. Durch den Swing-Effekt bewegen sich die Trittlflächen nicht nur auf und ab, sondern schwanken 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, 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 Stepperrhythmus vor dem Oberkörper mitschwingen lassen.

Schrittbewegung

Es handelt sich bei dem Stepper um eine abhängige Schrittbewegung.

Brems-Widerstandssystem

Es handelt sich bei diesem Stepper um ein geschwindigkeitsabhängiges System.

Computer nutzen



Sie können das Gerät ohne den Computer nutzen. Das Computer-Display kann Ihnen jedoch helfen, das Training effektiv zu gestalten, denn es gibt Ihnen Auskunft über den bisherigen Trainingsverlauf. Der Stepper entspricht der Genauigkeitsklasse C. Das heißt, es besteht kein Anspruch auf Genauigkeit der Anzeigen im Computer.

Ein-/Ausschalten

- Zum Einschalten die rote Taste **MODE** drücken. Die Display-Anzeige wird sichtbar.
- Wenn Sie das Gerät 5 Minuten nicht betätigen, schaltet der Computer selbsttätig aus.

Anzeige wählen

Während des Trainings zeigt das Display in der ersten Zeile

- STOP, sobald Sie das Training unterbrechen
- die Anzahl der Schritte pro Minute (Hochrechnung).

In der zweiten Zeile zeigt es verschiedene Trainingsdaten (Modi) an. Um von einem Modus zum nächsten zu wechseln, Taste **MODE** kurz drücken.

1. TMR (leuchtet): bisherige Trainingszeit, 0:00 bis 99:59
2. REPS: Anzahl der Schritte der aktuellen Trainingseinheit, 0 bis 9999

3. CAL: die verbrauchten Kalorien¹⁾, 0 bis 9999
4. TTR: Anzahl der Trainingsschritte seit Einlegen der Batterie, 0 bis 9999

- Wenn Sie alle Trainingsdaten nacheinander sehen möchten, drücken Sie Taste **MODE** so oft, bis das Feld TMR blinkt. Die Display-Anzeige wechselt automatisch alle 5 Sekunden von Modus zu Modus.

- ¹⁾ Die Berechnung beruht auf vorprogrammierten Standardwerten, die nur als Richtwert dienen können. Der Kalorienverbrauch durch Nutzung der Zugsbänder wird nicht berücksichtigt.

Trainingsziele vorgeben

Sie können ein oder mehrere Ziele vorgeben:

- Trainingsdauer (TMR)
 - Anzahl der Schritte (REPS)
 - Kalorienverbrauch (CAL).
1. Halten Sie die Taste **MODE** so lange gedrückt, bis in der zweiten Zeile des Displays 0:00 (TMR) erscheint und die erste 0 blinkt (ca. 4 Sek.)
 2. Um eine Trainingsdauer vorzugeben, Taste **MODE** so oft drücken, bis das Display die gewünschte Dauer in Minuten anzeigt.
 3. Einige Sekunden warten, bis das Display den nächsten Modus (REPS) anzeigt. Die Taste **MODE** drücken, um die Anzahl der Schritte, in 10er-Schritten, einzustellen.
 4. Im nächsten Modus (CAL) können Sie den gewünschten Kalorienverbrauch, in 10er-Schritten, einstellen.
 5. Mit dem Training beginnen. Das Display zählt die voreingestellten Werte bis auf Null herunter.
 6. Wenn das eingestellte Ziel erreicht ist, zählt der Computer für ca. 10 Sekunden nicht mehr weiter. Anschließend beginnt der Computer bei Null.

Anzeige zurücksetzen

Die Display-Anzeige steht nur vor Ihrem ersten Training auf Null. Bei allen folgenden Trainingseinheiten setzt der Computer die Zählung an der Stelle fort, an der Ihr letztes Training endete.

- Um die Zählung auf Null zurückzusetzen²⁾, halten Sie die rote Taste **MODE** so lange gedrückt, bis das Display alle Symbole gleichzeitig zeigt (ca. 3 Sekunden).

2) Die Gesamtzahl der Trainingsschritte (TTR) bleibt erhalten. Diese Zahl wird nur bei einem Batteriewechsel auf Null zurückgesetzt.

Dehnübungen

⚠ Gefahr!

Durch das Überdehnen von Muskeln und Sehnen kann es zu schweren Verletzungen kommen.

Vor dem Dehnen sollten Sie ein 5- bis 10-minütiges Aufwärmtraining durchführen, z. B. Laufen auf der Stelle, Seilspringen. Beim Ausführen der Dehnübungen beachten Sie bitte:

- Führen Sie jede Übung langsam aus.
- Dehnen Sie sich nur so weit, bis Sie ein leichtes Ziehen spüren. In dieser Stellung dann 20 Sekunden verharren.

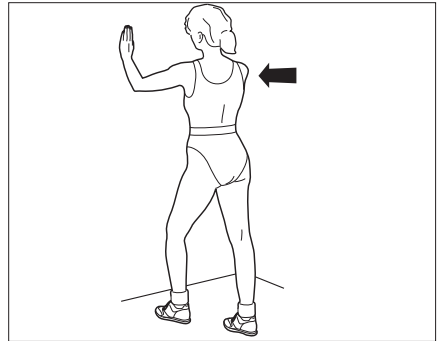
Dehnen des Hüftstreckers und des Oberschenkelbeugers

Die Füße schulterbreit parallel stellen, bei gestreckten Beinen den Oberkörper nach vorn beugen, bis die Hände fast den Boden berühren. In dieser Stellung verharren.



Dehnen der Wadenmuskeln

Blickrichtung zur Wand, die Füße stehen gerade. Ein Bein ist angewinkelt, das andere Bein gestreckt. In den Armen leicht einknicken und das Becken etwas nach vorne drücken. Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.



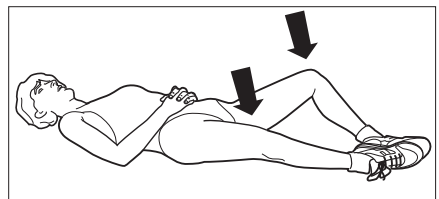
Dehnen der Oberschenkelmuskulatur

Die Füße schulterbreit auseinander, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Langsam so weit wie möglich in die Hocke gehen und leicht wippen.



Dehnen der Innenseiten der Oberschenkel

Bequeme Rückenlage. Weit angezogene Beine, seitlich gespreizt. Die Fußsohlen berühren sich. Beide Knie langsam absenken.

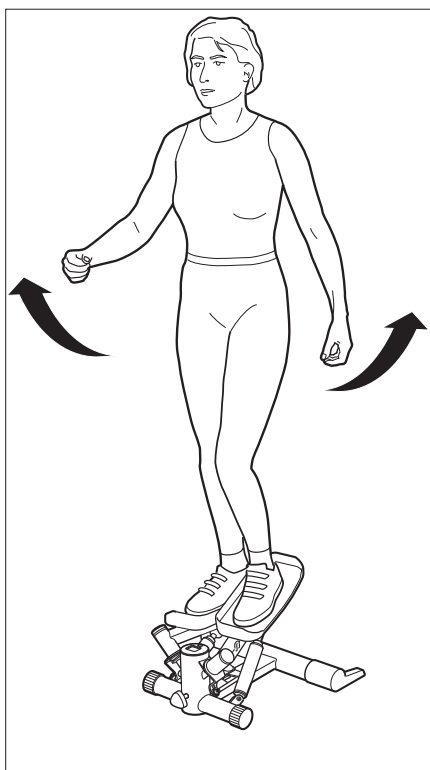


Übung ohne Zugband

Übung:

für Oberschenkel, Waden und Gesäß

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

Die richtige Länge

⚠ Gefahr!

Das Zugband darf bis maximal 185 cm gedehnt werden. Anderenfalls könnte es beschädigt werden und den Benutzer dabei verletzen.

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

Es handelt sich bei dem Zugband-Material um ein Naturprodukt, das im Fertigungsprozess natürlichen Schwankungen unterliegt. Aufgrund dessen kann es vereinzelt zu abweichenden Messergebnissen kommen, welche die Sicherheit des Produktes allerdings nicht beeinträchtigen.

Länge in cm	Kraftaufwand in N (10 N \approx 1 kg)
120	ca. 56 \pm 10N
140	ca. 73 \pm 10N
160	ca. 90 \pm 10N
185	ca. 114 \pm 10N

Der richtige Griff

⚠ Achten Sie darauf, dass Sie die Handgriffe beim Ziehen der Zugbänder immer waagrecht halten. Es können sonst an den Haken für die Zugbänder Querbelastungen entstehen.

Handgelenke

⚠ Handgelenke nicht anwinkeln, da sonst Überlastungen entstehen.

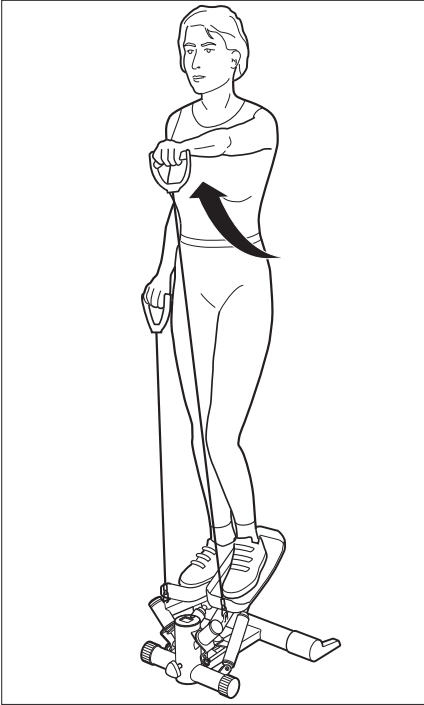
Übungen

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.

Übung 1:

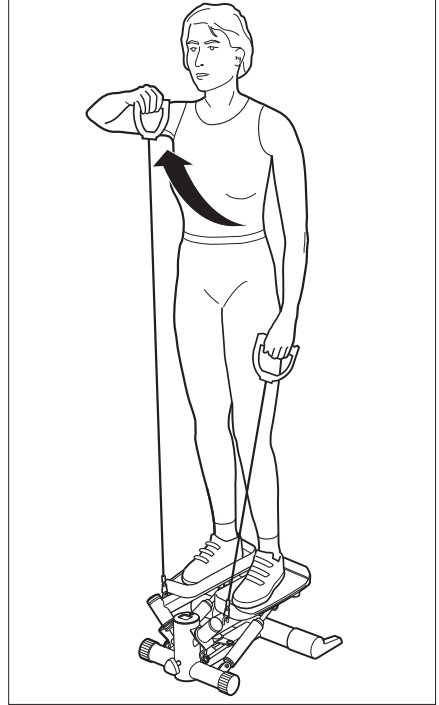
für Arme, Schulter, Beine und Gesäß



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 heruntertreten.
3. Schritte 1. und 2. wiederholen.

Übung 2:

für Arme und besonders für die Schultern



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. Schritte 3. und 4. wiederholen.

Wir empfehlen 3 Übungssätze je 6 bis 10 Wiederholungen.

Übung 3:

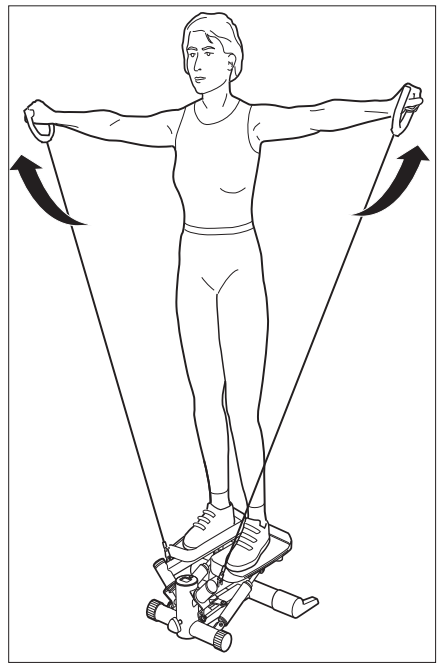
für Arme, Beine, Gesäß und besonders die Oberarme



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

Übung 4:

für Rücken, Schulter, Brust Beine und Gesäß



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

Variation: Übung mit den Handflächen nach oben durchführen.

Reinigung, Pflege und Wartung

Achtung!

Keine aggressiven, scheuernden oder ätzenden Reinigungs- oder Lösungsmittel verwenden!

Verhindern Sie, dass Feuchtigkeit in den Computer dringt!

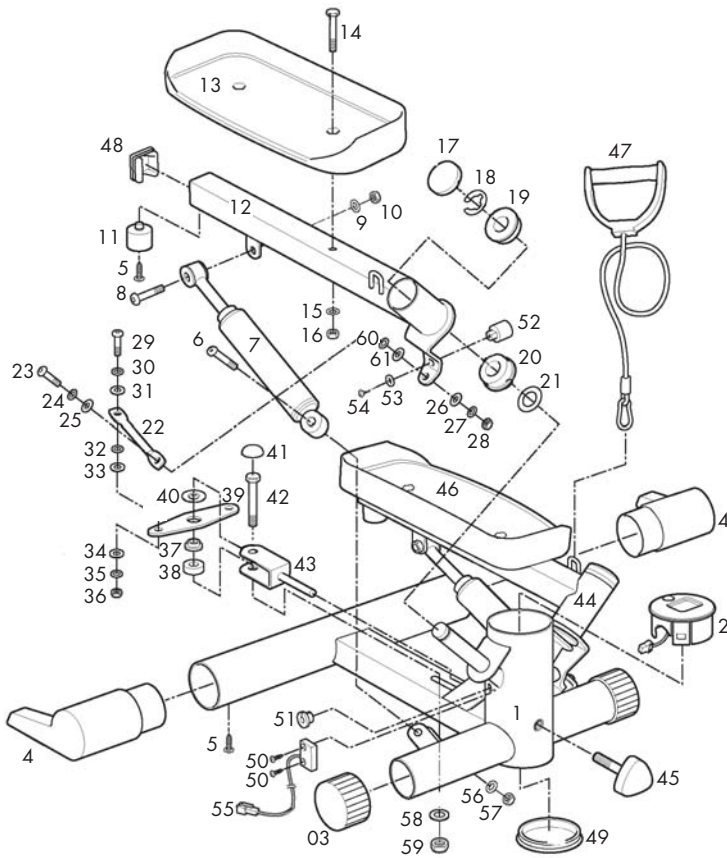
1. Reinigen Sie das Gerät mindestens einmal pro Woche mit einem weichen, gegebenenfalls leicht feuchten Tuch.
2. Falls Quietschgeräusche auftreten, schmieren Sie die beweglichen Lager und Axialverbindungen mit einem Naben- und Lagerfett aus dem Fahrradhandel.
3. Bitte kontrollieren Sie vor jedem Training den Stepper auf eventuelle Beschädigungen und auf mögliche Abrieberscheinungen. Achten Sie dabei speziell auf die Kunststoffscheiben in den Gestängeachsen, auf die Trittflächen sowie auf die Zugbänder und Bandbefestigungen. Sollte ein Teil defekt sein und ausgetauscht werden müssen, darf der Stepper bis zum Austausch des defekten Teils nicht mehr benutzt werden.
4. Bitte beachten Sie die folgenden Teile, die durch Ihre Beanspruchung einem höheren Verschleiß ausgesetzt sind:
 - Kunststoffunterlegscheiben, Teile-Nr, 25, 26, 31, 32, 34, 61
 - Zugbänder, Teil 47

Batterie ersetzen

Wenn die Anzeige-Qualität nachlässt, tauschen Sie die Batterie gegen eine neue Batterie vom Typ „Micro/AAA/LR03“ aus.

1. Computereinheit ⑥ vorsichtig aus der Säule hebeln und umdrehen.
2. Batterie vorsichtig aber mit ein wenig Kraft herausnehmen. Am Pluspol ansetzen.
3. Neue Batterie einlegen, Minuspol zuerst. Auf richtige Polarität achten! (siehe Kapitel „Montieren und aufstellen“)
4. Computereinheit ⑥ wieder in die Säule einsetzen (siehe Kapitel „Montieren und aufstellen“).

Ersatzteile



Nr.	Anzahl	Einzelteil
1	1	Grundgestell
2	1	Computer
3	2	Kunststoff-Fuß vorne
4	2	Kunststoff-Fuß hinten
5	4	Blehschraube 17,5 mm
6	2	Schraube M8 x 43 mm
7	2	Hydraulik-Zylinder
8	2	Schraube M8 x 43 mm
9	2	Unterlegscheibe
10	2	Selbstsichernde Mutter M8
11	2	Stopper
12	1	Traverse rechts
13	1	Fußbrett rechts
14	4	Schraube M8 x 55
15	4	Unterlegscheibe
16	4	Selbstsichernde Mutter M8
17	2	Kunststoffkappe für Traverse
18	2	Sprengring
19	2	Kunststoffhülse
20	2	Kunststoffhülse
21	2	Unterlegscheibe
22	2	Querverbinder
23	2	Schraube M8 x 335 mm
24	2	Unterlegscheibe
25	2	Kunststoff-Unterlegscheibe
26	2	Kunststoff-Unterlegscheibe
27	2	Unterlegscheibe
28	2	Selbstsichernde Mutter M8
29	2	Schraube M8 x 335 mm
30	2	Unterlegscheibe

31	2	Kunststoff-Unterlegscheibe
32	2	Kunststoff-Unterlegscheibe
33	2	Unterlegscheibe
34	2	Kunststoff-Unterlegscheibe
35	2	Unterlegscheibe
36	2	Selbstsichernde Mutter M8
37	2	Gummiring
38	2	Führungshülse
39	1	Umlenplatte
40	2	Unterlegscheibe
41	2	Kunststoffkappe
42	2	Schraube M12 x 81 mm
43	1	Haltegabel
44	1	Traverse links
45	1	Einstellschraube
46	1	Fußbrett links
47	2	Zugbänder
48	2	Kunststoffkappe für Traverse
49	1	Kunststoffkappe
50	2	Gewindeschraube
51	1	Kabelschutz
52	1	Magnet
53	1	Unterlegscheibe
54	1	Blehschraube 12 mm
55	1	Sensor mit Kabel
56	2	Unterlegscheibe
57	2	Mutter M8
58	1	Unterlegscheibe
59	1	Mutter M12
60	2	Unterlegscheibe
61	2	Kunststoff-Unterlegscheibe

Wenn ´s mal ein Problem gibt ...

Störung	Ursache ⇨ Abhilfe
Keine Computer-Anzeige	Batterie ist falsch eingesetzt oder verbraucht. ⇨ Korrekten Sitz der Batterie überprüfen (Polarität beachten!) ⇨ Batterie ersetzen! Verbindungsstecker ⑦ sitzt nicht richtig. ⇨ Sitz korrigieren! Stifte im Inneren des Steckers sind verbogen/abgebrochen. ⇨ Verbindungsstecker ersetzen! Verbindungskabel eingeklemmt/beschädigt. ⇨ Verbindungsstecker ersetzen!
Schritte werden falsch gezählt	⇨ Pedale bis unten durchtreten

Entsorgen



Werfen Sie das Gerät keinesfalls in den normalen Hausmüll. Dieses Produkt unterliegt der europäischen Richtlinie 2002/96/EC.

Entsorgen Sie das Gerät über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung.
Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften.
Setzen Sie sich im Zweifelsfall mit Ihrer Entsorgungseinrichtung in Verbindung.

Batterien/Akkus entsorgen

Batterien/Akkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien/Akkus bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde / seines Stadtteils oder im Handel abzugeben.

Diese Verpflichtung dient dazu, dass Batterien/Akkus einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können. Geben Sie Batterien/Akkus nur im entladenen Zustand zurück.



Führen Sie alle Verpackungsmaterialien einer umweltgerechten Entsorgung zu.

Technische Daten

Energieversorgung / Batterie-Typ:	1 x 1,5 V (Micro/AAA/LR03)
Maximales Körpergewicht des Benutzers, in kg:	100
Ablesbarer Schrittzähler:	0 – 9999
Ablesbare Trainingsdauer, in Min:	00:00 – 99:59
Ablesbare Kalorien, in kcal:	0 – 9999
Ablesbare Geschwindigkeit, in Schritte/Min.	0 bis 9999
Max. Länge Zugband, in cm:	185
Maße (L x B x H), in cm:	52 x 52 x 24,5
Gewicht, in kg:	9,1
Einsatzbereich:	H = Heimbereich
Genauigkeit:	C

Importeur

KOMPERNASS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM, GERMANY

www.kompernass.com

Garantie und Service

Sie erhalten auf dieses Gerät 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Das Gerät wurde sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf. Bitte setzen Sie sich im Garantiefall mit Ihrer Servicestelle telefonisch in Verbindung. Nur so kann eine kostenlose Einsendung Ihrer Ware gewährleistet werden.

Die Garantieleistung gilt nur für Material- oder Fabrikationsfehler, nicht aber für Verschleißteile oder für Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter oder Akkus. Das Produkt ist lediglich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.

Bei missbräuchlicher und unsachgemäßer Behandlung, Gewaltanwendung und bei Eingriffen, die nicht von unserer autorisierten Service-Niederlassung vorgenommen wurden, erlischt die Garantie. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

DE Schraven **Service- und Dienstleistungs GmbH**

Gewerbering 14
47623 Kevelaer, Germany
Tel.: +49 (0) 180 5 008107

(14 Ct/Min. aus dem dt. Festnetz ggf. abweichende Preise
aus den Mobilfunknetzen)

Fax: +49 (0) 2832 3532
e-mail: support.de@kompernass.com

AT Kompersaß Service Österreich

Tel.: 0820 899 913 (0,20 EUR/Min.)
e-mail: support.at@kompernass.com

CH Kompersaß Service Switzerland

Tel.: 0848 000 525 (max. 0,0807 CHF/Min.)
e-mail: support.ch@kompernass.com