

DE: 1228

Vor dem Gebrauch

1. LESEN SIE ALLE SICHERHEITSANWEISUNGEN BEVOR SIE DAS TRAINING BEGINNEN
2. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch. Es ist nicht für den Gebrauch im Fitnesscenter
oder für medizinische Zwecke bestimmt.
3. Überprüfen Sie Ihren stepper vor dem Gebrauch ob alle Schrauben festangezogen sind.
4. Nur auf ebenem Untergrund verwenden.
5. Kinder sollten dieses Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
6. Halten Sie andere, speziell Kinder während des Trainings in sicherer Distanz.
7. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch ob der stepper richtig und ganz zusammengebaut ist.
8. Legen Sie Schmuck, Ringe und Uhr vor dem Training ab.
9. Verwenden Sie passende Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich verwickeln könnte.
10. Wärmen Sie vor dem Training 5-10 Minuten auf und nachher 5- 10 Minuten ab.
11. Halten Sie während des Trainings nicht Ihren Atem an, sondern atmen Sie normal.
12. Machen Sie zwischen den Trainingseinheiten Pausen. Anfänger sollten 2 Mal ,
Fortgeschrittene
4-5 Mal pro Woche trainieren.
13. Falsches oder zu viel Training kann zu Verletzungen führen.
14. Nur eine Person darf trainieren.
15. Konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt, wenn Sie zu einer Risikogruppe gehören.
16. Schwangere Frauen dürfen diesen stepper nicht benutzen.
17. Dieses Gerät darf nicht naß werden.
18. Trainieren Sie nur, wenn dieses Gerät komplett zusammengebaut wurde.

Vor dem Gebrauch

19. Unterbrechen Sie sofort Ihr Training, wenn Sie sich schwach fühlen. Konsultieren Sie Ihren Arzt
wenn Ihnen schlecht wird oder Sie Schmerzen haben.
20. Verwenden Sie dieses Gerät nicht im Freien.
21. Bleiben Sie mit den Fingern weg von den bewegenden Teilen, besonders den Pedalen.

22. Wenn Sie die Maschine weiterverborgern, müssen Sie auch die Anleitung weitergeben.
23. Trainieren Sie nie mit vollem Magen.
24. Sie brauchen genug Flüssigkeit bei einem anstrengendem Training.
25. Fangen Sie langsam zu trainieren an und steigern Sie die Intensität schrittweise.
26. Verwenden Sie ein mildes Putzmittel zur Reinigung.
27. Das maximale Trainingsgewicht ist 80 kg.

Zusammenbau

Nehmen Sie alle Teile heraus und legen Sie diese vorsichtig auf einen Tisch oder auf den Boden. Nehmen Sie das Schutzpapier herunter. Überprüfen Sie ob alle Teile vorhanden sind. Gehen Sie die Anleitung Schritt für Schritt durch um Fehler zu vermeiden.

1. Batterien einlegen:

Nehmen Sie den Deckel von der Rückseite des Computers ab und geben Sie die Batterien hinein.

Schließen Sie dann das Batteriefach. Überprüfen Sie danach ob der Computer funktioniert.



2. Verbindung des Computer Sensor Kabels

Nehmen Sie das Sensorkabel vom Rahmen und verbinden Sie es mit dem Sensorkabel rückwärts am Computer.



Zusammenbau

3. Montage des Computers

stecken Sie den Computer in die vorgesehene Konsole.



4. Nachdem der Computer montiert wurde, können Sie mit dem Training beginnen



Einstellung des Widerstandes

Stellen Sie den Widerstand mit dem Knopf ein von schwach bis stark. Drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn um einen hohen Widerstand einzustellen. Für einen leichten Widerstand drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn.

