

Bedienungsanleitung
Air-Walker/Crosstrainer
62712

toboli



Abbildung ähnlich, kann je nach Modell abweichen

Bitte lesen und beachten Sie vor der Inbetriebnahme die Bedienungsanleitung und Sicherheitshinweise!

Technische Änderungen vorbehalten!
Durch stetige Weiterentwicklungen können Abbildungen, Funktionsschritte und technische Daten geringfügig abweichen.



Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen können sich jederzeit ohne vorherige Ankündigung ändern. Kein Teil dieses Dokuments darf ohne die vorherige schriftliche Einwilligung kopiert oder in sonstiger Form vervielfältigt werden. Alle Rechte bleiben vorbehalten.

Die WilTec Wildanger Technik GmbH übernimmt keine Haftung für eventuelle Fehler in diesem Benutzerhandbuch oder den Anschlussdiagrammen.

Obwohl die WilTec Wildanger Technik GmbH die größtmöglichen Anstrengungen unternommen hat, um sicherzustellen, dass dieses Benutzerhandbuch vollständig, fehlerfrei und aktuell ist, können Fehler nicht ausgeschlossen werden.

Sollten Sie einen Fehler gefunden haben oder uns einen Vorschlag zur Verbesserung mitteilen wollen, dann freuen wir uns darauf von Ihnen zu hören.

Schreiben Sie uns eine E-Mail an:

service@wiltec.info

oder verwenden Sie unser Kontaktformular:

<https://www.wiltec.de/contacts/>

Die aktuelle Version dieser Anleitung in mehreren Sprachen finden Sie in unserem Onlineshop unter:

<https://www.wiltec.de/docsearch>

Unsere Postadresse lautet:

WilTec Wildanger Technik GmbH
Königsbenden 12
52249 Eschweiler

Für die Rücksendung Ihrer Ware zum Umtausch, zur Reparatur oder für andere Zwecke verwenden Sie bitte die folgende Adresse. Achtung! Um einen reibungslosen Ablauf Ihrer Reklamation oder Ihrer Rückgabe zu gewährleisten, kontaktieren Sie vor der Rücksendung unbedingt unser Serviceteam.

Retourenabteilung
WilTec Wildanger Technik GmbH
Königsbenden 28
52249 Eschweiler

E-Mail: **service@wiltec.info**

Tel: +49 2403 55592-0

Fax: +49 2403 55592-15



Einleitung

Vielen Dank, dass Sie sich zum Kauf dieses Qualitätsproduktes entschieden haben. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, bitten wir, Sie stets einige grundlegende Sicherheitsvorkehrungen zu treffen, wenn Sie dieses Produkt verwenden. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und vergewissern Sie sich, dass Sie sie verstanden haben.

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf.

Der Air-Walker ist ein vielseitiges, schonendes und einfach zu bedienendes Trainingsgerät, das die untere Hälfte und die Mitte des Körpers trainiert.

Die Verwendung der beweglichen Griffe sorgt außerdem für ein Ganzkörpertraining, das noch mehr Muskeln beansprucht, wodurch noch mehr Kalorien verbrannt werden.

Sicherheitshinweise

Bitte lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch, bevor Sie mit dem Aufbau beginnen. Es ist wichtig, dass Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen aufbewahren.

- Montieren und betreiben Sie das Gerät auf einem ebenen Untergrund.
- Vergewissern Sie sich vor dem Einsatz, dass das Gerät stabil ist.
- Achten Sie immer darauf, dass das Gerät auf jeder Seite ausreichend Platz (mindestens 0,6 m) für einen Notabstieg hat.
- Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Verschleiß hin untersucht wird.
- Tauschen Sie beschädigte Bauteile sofort aus und nehmen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung außer Betrieb.
- Verwenden Sie nur die Einstellung, die in der Anleitung beschrieben ist. Verwenden Sie immer den richtigen Einstellstift/die richtige Fixierung.
- Prüfen Sie vor der Benutzung und nach der Einstellung immer, ob die Stifte/Fixierungen fest und sicher sitzen.
- Lassen Sie niemals Einstellvorrichtungen aus dem Gerät herausragen.
- Ziehen Sie immer erst Ihren Arzt zu Rate, bevor Sie ein Trainingsprogramm durchführen.
- Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe, z. B. Trainingsanzug, kurze Hose und Trainingsschuhe.
- Legen Sie vor dem Training allen Schmuck ab.
- Achten Sie darauf, Ihren Rücken während des Trainings gerade zu halten, insbesondere bei längerer Belastung.
- Achten Sie auf eine ausreichende Aufwärmung vor der Benutzung des Geräts, da die Belastung der Muskeln dadurch verringert wird.
- Überlasten Sie das Gerät niemals. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 110 kg.
- Benutzen Sie das Gerät niemals auf eine andere als die in dieser Anleitung beschriebene Art und Weise.
- Wenn Sie sich geschwächt fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.
- Durch falsche Form/Technik oder übermäßiges Training können Gesundheitsschäden entstehen.
- Kinder sollten sich nicht auf oder in der Nähe des Geräts aufhalten, insbesondere wenn es nicht benutzt wird und unbeaufsichtigt ist.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sinnlichen oder geistigen Fähigkeiten oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder haben von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist, erhalten.
- Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- **Vorsicht!** Die Anweisungen müssen bei der Montage, Verwendung und Wartung des Geräts genau befolgt werden.

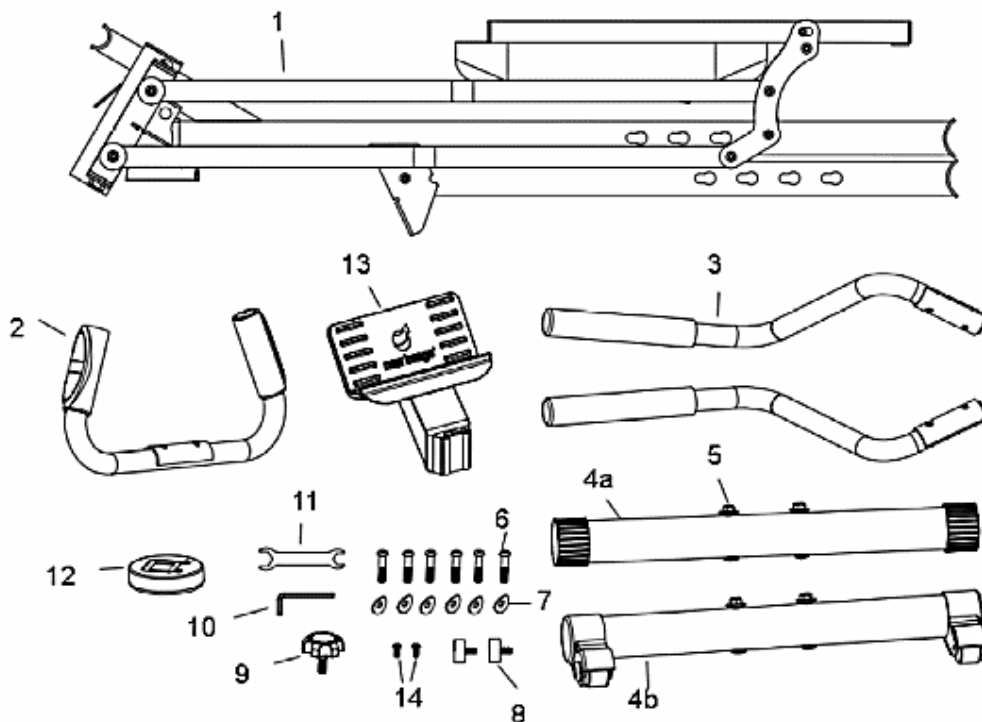
Montage

- Es ist wichtig, dass Sie das Produkt in einem sauberen und aufgeräumten Raum aufbauen.
- Wir empfehlen Ihnen, sich bei dem Aufbau von jemandem helfen zu lassen, da einige Bauteile schwer sind.
- Nehmen Sie alle Teile aus dem Karton und legen Sie sie auf den Boden.

Pflege und Wartung

- Dieses Gerät sollte nicht im Freien, in einer Garage oder einem Nebengebäude aufgestellt werden. Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen auf.
- Halten Sie das Produkt mit einem warmen, feuchten Tuch sauber.
- Reinigen Sie elektrische Komponenten nicht nass. Ziehen Sie vor jeder Pflege und Wartung den Netzstecker.
- Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß hin untersucht wird. Dazu gehören alle Seile, Rollen, Muttern, Schrauben, beweglichen Teile, Buchsen, Ketten, Räder, Lager und Verbindungsteile usw.
- Stellen Sie sicher, das Produkt regelmäßig zu überprüfen (empfohlen wird eine wöchentliche Überprüfung).
- Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass alle Befestigungen fest angezogen sind.
- Ersetzen Sie beschädigte oder abgenutzte Bauteile immer durch Originalteile.

Teile und ihre Bezeichnung

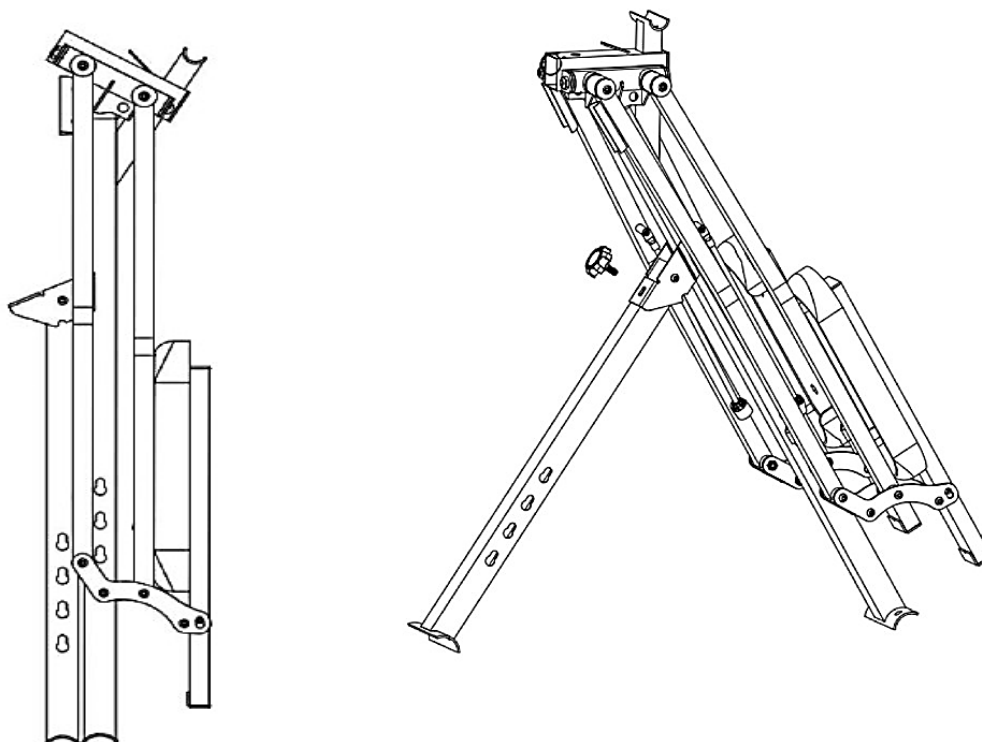


Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	A-Rahmen	1
2	Feste Handgriffe	1
3	Bewegliche Griffe	2
4a	Vorderer Standfuß	1
4b	Hinterer Standfuß	1
5	Schraube (M10×60), Unterlegscheibe und Mutter	4
6	Schraube (M8×40)	6
7	Unterlegscheibe (M8×40)	6
8	Weiche Stoßdämpfer	2
9	Stützbolzen	1
10	Sechskantschlüssel	1
11	Schraubenschlüssel	1
12	Fortschrittstracker	1
13	Handy-/Tablethalterung	1
14	Schrauben	2

Montage des Air-Walkers

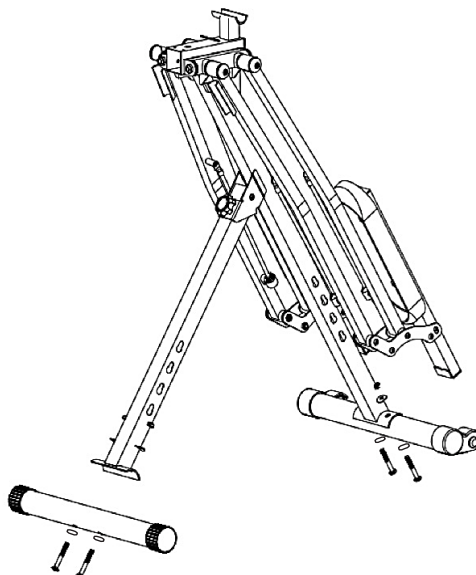
Schritt 1

Beine des A-Rahmens ausklappen und Stützbolzen (9) einschrauben.



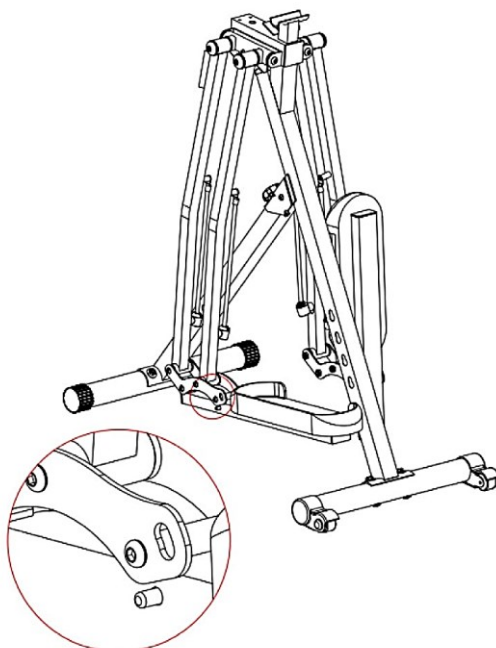
Schritt 2

Befestigen Sie die Standfüße mit den mitgelieferten Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern, wobei die Räder des hinteren Standfüße nach außen zeigen müssen. Schraube Nr. 5 verwenden



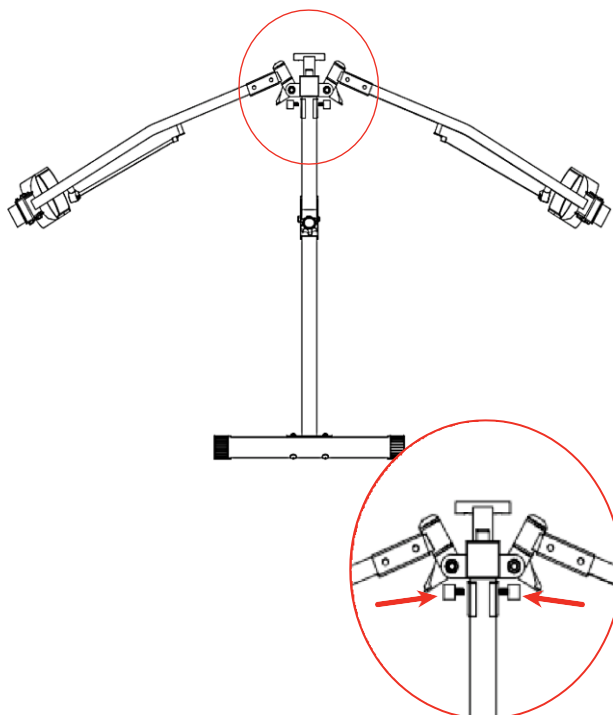
Schritt 3

Drücken Sie, während die Beine senkrecht stehen, den Stift vollständig ein und senken Sie die Trittflächen ab. Wenn sich der Stift nicht eindrücken lässt, üben Sie keine Gewalt aus, sondern bewegen Sie das Bein etwas, um den Stift zu lösen, und versuchen Sie es erneut.



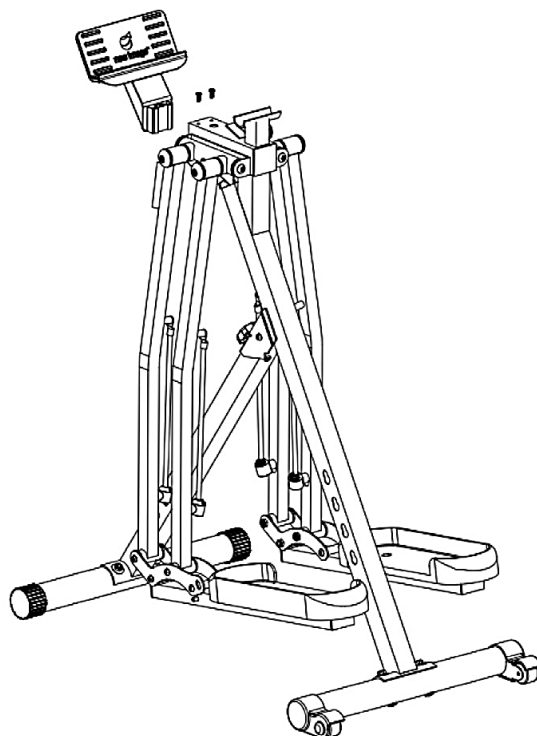
Schritt 4

Heben Sie die Beine an und setzen Sie die weichen Stoßdämpfer auf beiden Seiten ein.



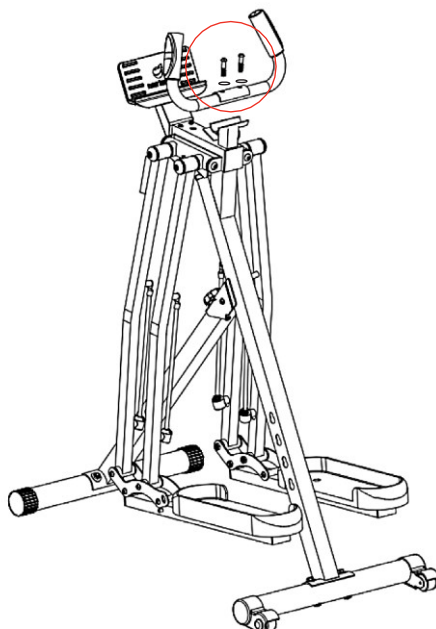
Schritt 5

Befestigen Sie die Handy-/Tablethalterung mit den Schrauben Nr. 14.



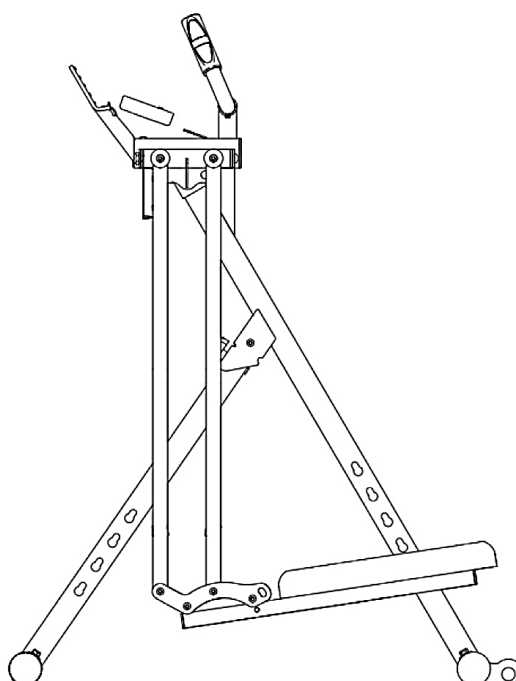
Schritt 6

Befestigen Sie die festen Griffe. Verwenden Sie dazu die Schraube Nr. 6 und die Unterlegscheiben Nr. 7.



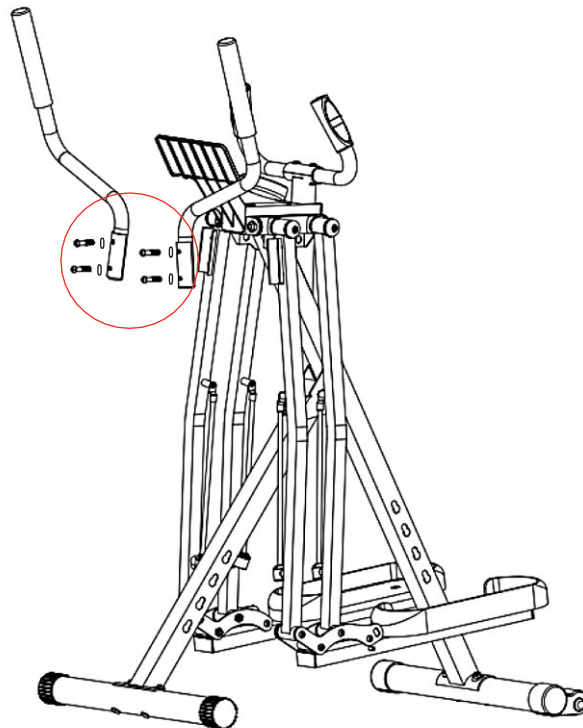
Schritt 7

Bringen Sie die Drähte am Fortschrittstracker an, bevor Sie das Kabel des Herzfrequenzmessers einstecken und den Tracker aufschieben.



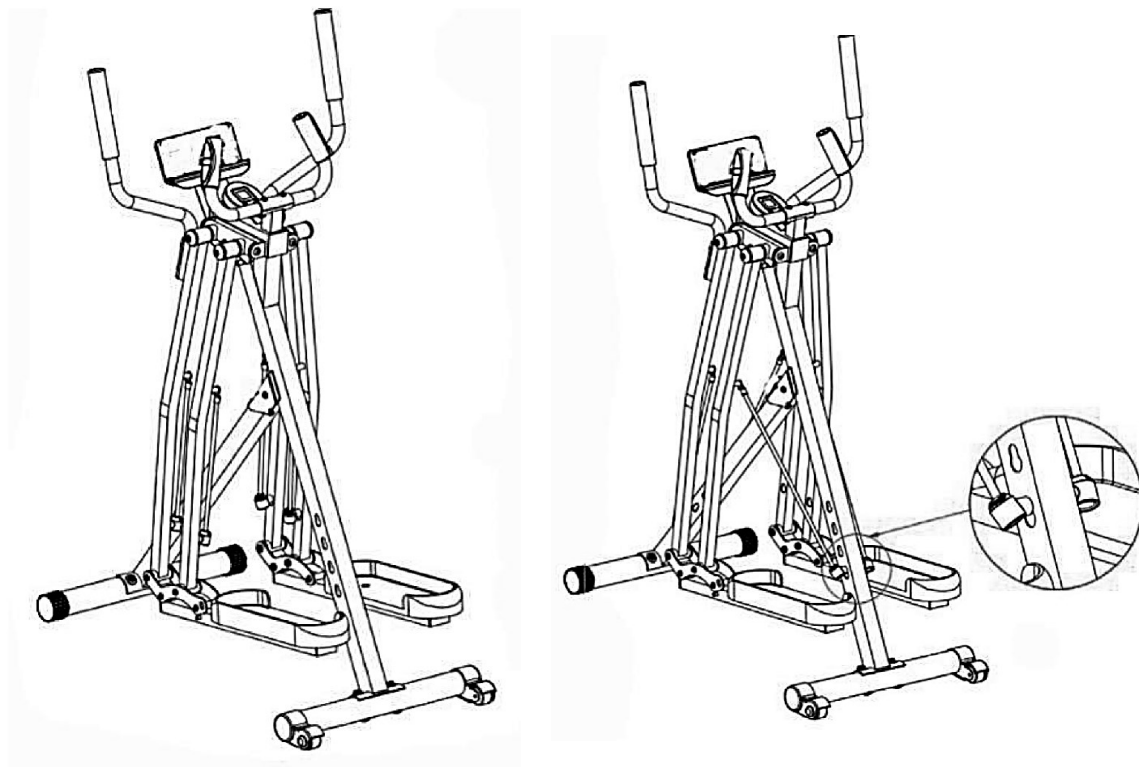
Schritt 8

Befestigen Sie die beweglichen Griffe und achten Sie darauf, dass die Biegungen nach außen zeigen. Verwenden Sie Schrauben Nr. 6 und Unterlegscheiben Nr. 7.



Schritt 9

Stellen Sie Ihre Widerstandsstufen ein und legen Sie los.



1. Stellen Sie Ihre Widerstandsstufe von 0 bis 4 an jedem der 4 Beine ein.
2. Um ein gleichmäßiges Training zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass alle 4 Stecker auf der gleichen Stufe sind.
3. Je höher die Stufe, desto größer der Widerstand und desto härter das Training. Steigen Sie auf das Gerät und halten Sie sich an den festen Griffen fest.
4. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training mit viel Bewegung.

Wichtiger Hinweis:

Nachdruck, auch auszugsweise, und jegliche kommerzielle Nutzung, auch von Teilen der Anleitung, nur mit schriftlicher Genehmigung, der WilTec Wildanger Technik GmbH.