

Bedienungsanleitung

Stepper mit Trainingscomputer

62793

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

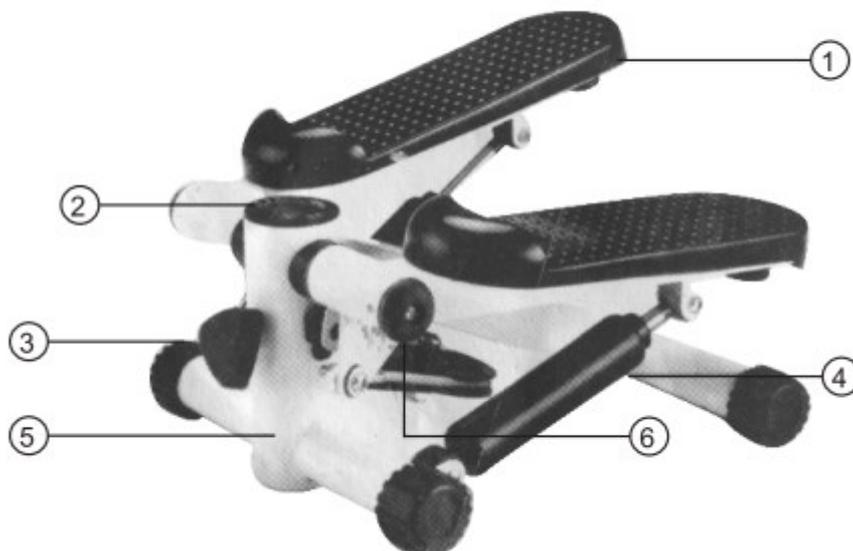
Vielen Dank, dass Sie sich zum Kauf dieses Qualitätsproduktes entschieden haben. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, bitten wir Sie, stets einige grundlegende Sicherheitsvorkehrungen zu treffen, wenn Sie dieses Produkt verwenden. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und vergewissern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

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf.

Sicherheitshinweise

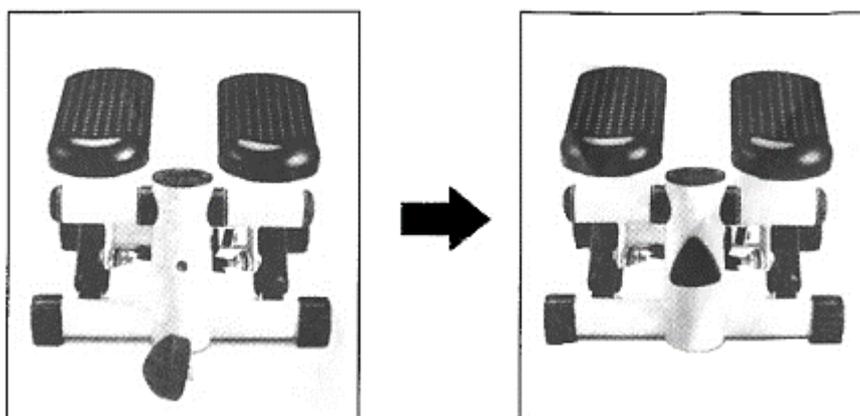
- Verwenden Sie den Stepper ausschließlich als Trainingsgerät in Innenräumen.
- Nicht für gewerbliche und therapeutische Einsätze geeignet.
- Das maximale Benutzergewicht von 100 kg darf nicht überschritten werden.
- Verwenden Sie den Stepper nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Ein unsachgemäßer Gebrauch kann zu Verletzungen führen.
- Der Stepper kann von Personen mit verringerten körperlichen, sinnlichen oder geistigen Fähigkeiten oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn sie während des Gebrauchs beaufsichtigt werden oder bezüglich des sicheren Gebrauchs unterwiesen worden sind und verstanden haben, welche Gefahren bestehen können.
- Lassen Sie Kinder den Stepper nicht ohne Aufsicht verwenden. Kinder dürfen nicht mit dem Stepper spielen. Reinigung und Wartung dürfen von Kindern nicht ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Lassen Sie den Stepper während des Gebrauchs nicht unbeaufsichtigt.
- Stellen Sie den Stepper nur auf einer flachen, ebenen und rutschfesten Oberfläche auf und sorgen Sie für einen sicheren Stand. Schützen Sie, wenn nötig, den Boden durch eine Matte.
- Der Stepper ist für die Verwendung durch eine einzige Person ausgelegt. Die gleichzeitige Verwendung durch mehrere Personen ist ausdrücklich untersagt.
- Prüfen Sie den Stepper vor jeder Verwendung auf Schäden und festen Sitz aller Teile, insbesondere der Trittflächen. Verwenden Sie den Stepper nicht, wenn er Schäden aufweist. Lassen Sie Schäden nur durch fachkundiges Personal beheben.
- Ziehen Sie vor der Aufnahme eines Trainingsprogramm einen Arzt zu Rate, um mögliche Gesundheitsgefahren festzustellen und ihnen vorzubeugen.
- Wärmen Sie sich vor jeder Trainingseinheit ausreichend auf, um Verletzungen vorzubeugen.
- Achten Sie während des Trainings auf die Signale, die Ihnen Ihr Körper sendet. Sollten Sie dabei Schmerzen empfinden oder ungewöhnliche Symptome feststellen (Schmerzen im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel und Benommenheit), brechen Sie unverzüglich das Training ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand rund um den Stepper ein.
- Halten Sie Kleinkinder und Haustiere vom Trainingsbereich fern.
- Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportbekleidung. Tragen Sie keine losen Kleidungsstücke, die sich in den beweglichen Teilen des Steppers verfangen können.
- Achten Sie darauf, dass der Hydraulikzylinder nicht zu heiß wird. Berühren Sie ihn nicht unmittelbar nach der Trainingseinheit.

Teileliste und Bezeichnung



Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Trittfläche	2
2	Trainingscomputer	1
3	Einstellknopf	1
4	Hydraulikzylinder	2
5	Basis	1
6	Umlenkrolle	1

Geräteaufbau



Bringen Sie den Einstellknopf wie auf dem Bild dargestellt an und stellen Sie ihn auf die richtige Position ein. Durch Drehen des Einstellknopfs wird die Höhe der Trittflächen gesteuert, wodurch sich der Schwierigkeitsgrad erhöht oder verringert.



Trainingscomputer

Einlesen

Anzeige verschiedener Arten von Funktionswerten in automatischer Reihenfolge.

Zeit

Anzeige von 0–99:55

Kalorien

Anzeige des Kalorienverbrauchs beim Training. Diese Anzeige ist lediglich als Richtwert zu verstehen, es handelt sich nicht um eine medizinische Beurteilung.

Zählen

Anzeige der Anzahl der Schritte im Verhältnis Schritte pro Minute

Modus

Es können verschiedene Funktionstasten ausgewählt werden. Halten Sie die Taste für 3 s gedrückt, um alle Werte auf null zurückzustellen und eine neue Berechnung zu beginnen.

Hinweis! Jede Betätigung startet die Anzeige. Drücken Sie die Modus-Taste und wählen Sie eine der vier Funktionen (Zeiten/Sekunden, Zeit, Kalorien, Automatischer Scan). Der kleine Pfeil auf dem Bildschirm zeigt verschiedene Funktionen an, die den vier Pfeilen unterhalb des Bildschirms entsprechen.

Automatischer Scan

Der Bildschirm zeigt automatisch 4 s lang die Zeiten/Sekunden, die Zeit und die Kalorien an, wenn Sie diese Funktion auswählen.

Automatisches Ausschalten

Wenn 4 s lang keine Eingabe erfolgt, schaltet sich der Bildschirm automatisch aus. Durch Betätigung oder Berühren der Modus-Taste wird das Eingabesignal jedoch wieder empfangen.



Starten des Trainings

Hinweis! Stellen Sie den Stepper auf einen ebenen Untergrund. Es wird empfohlen, eine rutschfeste Decke oder eine Schutzmatte unter den Stepper zu legen, um eine Beschädigung des Bodens bei langfristiger Nutzung zu vermeiden.

Schritt 1

Stellen Sie den linken Fuß auf die linke Trittpläche und drücken Sie sie nach unten, bis sie den Boden berührt.

Schritt 2

Stellen Sie den rechten Fuß auf die rechte Trittpläche.

Schritt 3

Beginnen Sie die Übung zunächst in langsamer Geschwindigkeit und machen Sie sich allmählich mit der Schrittfolge vertraut, bevor Sie schneller werden. Wenn Sie Einstellungen an den Trittplächen vornehmen wollen, steigen Sie zuerst vom Stepper ab und nehmen Sie dann die Einstellungen mit dem Einstellknopfs vor.

Häufigkeit der Ausübung

Es wird empfohlen, dass Sie mindestens jeden zweiten Tag Sport treiben. Zu Beginn können Sie z. B. 5 min trainieren und dann schrittweise auf 15 min bis 30 min oder 3 Einheiten zu je 10 min steigern. Sie können auch täglich mit dem Stepper trainieren, jedoch sollten Sie darauf achten, sich dabei nicht zu übernehmen.

Erholung nach dem Training

Damit der Muskelkater am nächsten Tag nicht so stark ist, ist es wichtig, vor und nach dem Training einige Dehnübungen durchzuführen.

Vorschriften zur Entsorgung

Die EU-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro-Altgeräten (WEEE, 2012/19/EU) wurde mit dem Elektro-Gesetz umgesetzt.

Alle von der WEEE betroffenen WilTec Elektro-Geräte, sind mit dem Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne gekennzeichnet worden. Dieses Symbol besagt, dass dieses Gerät nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf.

Bei der deutschen Registrierungsstelle EAR hat sich die Firma WilTec Wildanger Technik GmbH unter der WEEE-Registrierungsnummer DE45283704 registrieren lassen.

Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten (Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem für diese Geräte). Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden muss.

Durch Ihren Beitrag zum korrekten Entsorgen dieses Produkts schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen. Umwelt und Gesundheit werden durch falsches Entsorgen gefährdet.



Materialrecycling hilft den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Weitere Informationen über das Recycling dieses Produkts erhalten Sie von Ihrer Gemeinde, den kommunalen Entsorgungsbetrieben oder dem Geschäft, in dem Sie das Produkt gekauft haben.

Anschrift:
WilTec Wildanger Technik GmbH
Königsbenden 12 / 28
D-52249 Eschweiler

Wichtiger Hinweis:

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