

Gebruikershandleiding
Stepper met trainingscomputer
62793

toboli



Afgebeeld product kan per model enigszins afwijken

Lees vóór ingebruikname de gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften en neem deze in acht.

Onder voorbehoud van technische aanpassingen!

Als gevolg van voortdurende technische ontwikkelingen kunnen afbeeldingen, het stappenplan en de technische gegevens enigszins afwijken.



De in dit document verstrekte informatie kan zonder aankondiging vooraf worden gewijzigd. Het is niet toegestaan dit document (gedeeltelijk) te kopiëren of anderszins te vermenigvuldigen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Alle rechten voorbehouden.

WilTec Wildanger Technik GmbH is niet aansprakelijk voor eventuele fouten in deze gebruiksaanwijzing of de aansluitschema's. Hoewel *WilTec Wildanger Technik GmbH* met de grootst mogelijke zorg deze gebruikershandleiding heeft samengesteld om ervoor te zorgen dat deze volledig, foutloos en actueel is, kunnen fouten niet volledig worden uitgesloten. Heeft u een fout geconstateerd of wilt u een suggestie ter verbetering doen, dan vernemen wij dat graag van u.

U kunt een e-mail sturen aan het onderstaand e-mailadres:

service@wiltec.info

of gebruik het contactformulier op onze website:

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

De actuele versie van deze handleiding is in meerdere talen te vinden in onze webshop:

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

Ons postadres is:

WilTec Wildanger Technik GmbH
Königsbenden 12
52249 Eschweiler
Duitsland

Indien u een product ter reclamatie, reparatie, ruiling of om welke reden dan ook wilt terugsturen, verzoeken wij u het onderstaand adres te gebruiken. Let op: voor een probleemloze afhandeling van uw retourzending of klacht, verzoeken wij u contact op te nemen met ons Serviceteam voordat u het product aan ons terugstuurt.

WilTec Wildanger Technik GmbH
Afdeling Retouren
Königsbenden 28
52249 Eschweiler, Duitsland

E-mail: **service@wiltec.info**
Tel.: +49 2403 55592-0
Fax: +49 2403 55592-15



Inleiding

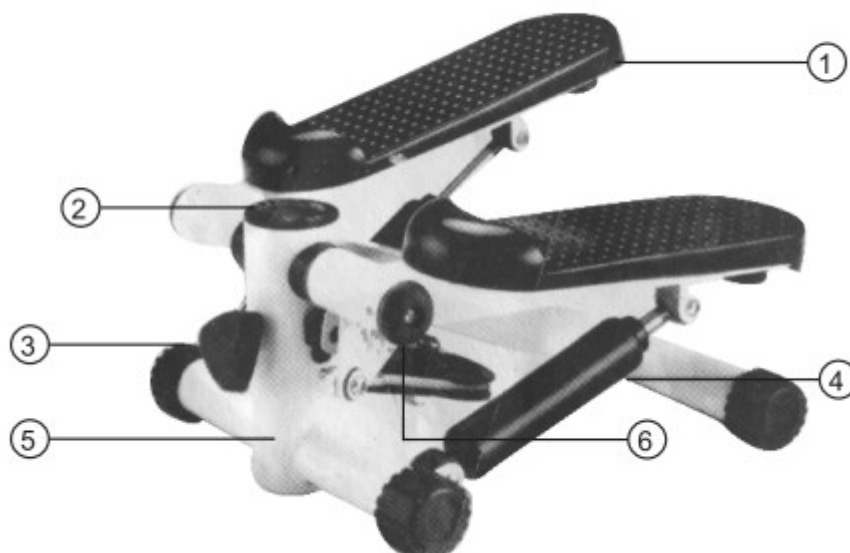
Bedankt voor de aanschaf van dit hoogwaardig product. Om het risico op ongelukken en letsel zo veel mogelijk te beperken, verzoeken wij u bij ingebruikname van dit product te allen tijde de basisveiligheidsvoorschriften in acht te nemen. Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en zorg ervoor dat u deze begrijpt en toepast.

Bewaar deze handleiding zorgvuldig en op een veilige plaats.

Veiligheidsaanwijzingen

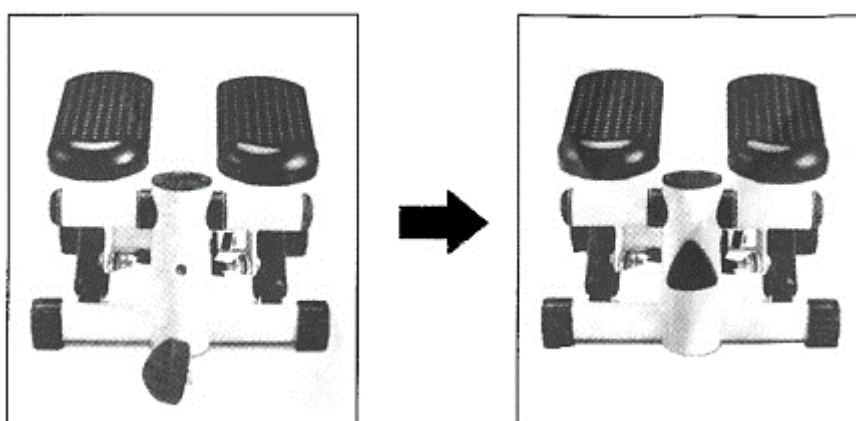
- Gebruik de stepper uitsluitend als indoor-trainingsapparaat.
- Niet geschikt voor commercieel of therapeutisch gebruik.
- Het maximale gebruikersgewicht van 100 kg mag niet worden overschreden.
- Gebruik de stepper uitsluitend zoals beschreven in deze handleiding. Onjuist gebruik kan tot letsel leiden.
- De stepper kan worden gebruikt door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of met gebrek aan ervaring en kennis mits zij tijdens het gebruik onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilig gebruik van de stepper en de daarmee verbonden gevaren begrijpen.
- Laat kinderen de stepper niet zonder toezicht gebruiken. Kinderen mogen niet spelen met de stepper. Reiniging en onderhoud mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.
- Laat de stepper tijdens gebruik niet onbeheerd achter.
- Plaats de stepper uitsluitend op een vlakke, effen en slipvrije ondergrond en zorg ervoor dat hij stevig staat. Bescherm de ondervloer met behulp van een mat, indien nodig.
- De stepper is bedoeld voor gebruik door één persoon. Het gelijktijdige gebruik van het apparaat door meerdere personen is nadrukkelijk niet toegestaan.
- Controleer de stepper voor ieder gebruik op schade en of alle onderdelen goed vastzitten, in het bijzonder de voetvlakken. Gebruik het apparaat niet indien er zichtbare schade aanwezig is. Laat beschadigingen en defecten uitsluitend door vakkundig personeel herstellen.
- Laat u door een arts informeren voordat u aan een trainingsprogramma begint, om zo mogelijke gezondheidsschade en -risico's te vermijden.
- Om blessures te voorkomen dient u ervoor te zorgen dat u voor iedere training goed opgewarmd bent
- Let tijdens de training op de signalen die uw lichaam zendt. Mocht u tijdens de training pijn ondervinden of ongewoonlijke symptomen waarnemen (pijn in de borststreek, onregelmatige hartslag, extreme benauwdheid, duizeligheid of een licht gevoel), breek de trainingssessie dan direct af en raadpleeg een arts.
- Zorg voor een veiligheidsafstand rondom de stepper.
- Houd kleine kinderen en huisdieren op afstand van de trainingsplaats.
- Zorg ervoor dat u tijdens de training geschikte sportkleding draagt. Draag geen losse kledingstukken die tussen de bewegende delen van het toestel terecht kunnen komen.
- Let erop dat de hydraulische cilinder niet te heet wordt. Raak deze niet direct na een trainingssessie aan.

Onderdelenlijst en aanduidingen



Nr.	Omschrijving	Aantal
1	Voetvlakken	2
2	Trainingscomputer	1
3	Instelknop	1
4	Hydraulische cilinder	2
5	Basis	1
6	Draaiwiel	1

Opbouw van het apparaat



Breng de instelknop aan, zoals afgebeeld. Stel deze op de juiste positie in. Door het draaien van de instelknop wordt de hoogte van de voetvlakken geregeld. Hierdoor wordt de moeilijkheidsgraad verhoogd of verlaagd.



Trainingscomputer

Inlezen

Weergave van verschillende soorten functiewaarden in een automatische volgorde.

Tijd

Weergave van 0–99:55

Calorieën

Weergave van de calorieënverbranding tijdens de training. Deze waarden zijn slechts als richtlijn op te vatten en duidt geen medische beoordeling van de daadwerkelijke situatie aan.

Getallen

Weergave van het aantal stappen in vergelijking tot het aantal stappen per minuut

Modus

Verschillende functieknoppen kunnen gekozen worden. Houd de knop 3 s lang ingedrukt om alle waarden op 0 terug te zetten en een nieuwe berekening van de waarden te starten.

Let op! Iedere keer dat een knop wordt ingedrukt leidt ertoe dat de weergave start. Druk de knop 'Modus' in en kies een van de vier functies uit (tijd/seconden, tijd, calorieën, automatische scan). De kleine pijl op het beeldscherm toont verschillende functies die betrekking hebben op de vier pijlen onder het beeldscherm.

Automatische scan

Dit scherm toont 4 s lang de tijden/seconden, de tijd en de calorieën.

Automatisch uitschakelen

Het scherm schakelt automatisch uit indien er na 4 s geen keuze plaatsvindt. Om het systeem opnieuw te gebruiken is het indrukken van de modus-knop voldoende.



Starten van de training

Let op! Zet de stepper op een rechte ondergrond. Er wordt aangeraden een slipvaste deken of een beschermende mat onder de stepper te leggen om zo schade aan de vloer te voorkomen.

Stap 1

Zet u linkervoet op het voetvlak en druk deze in totdat het de vloer raakt.

Stap 2

Zet vervolgens uw rechtervoet op het rechter vlak.

Stap 3

Begin in een langzaam tempo aan de oefening en wen eerst aan de volgorde van de stappen voordat u de snelheid verhoogt. Indien u de instellingen van de stepper wilt aanpassen, treedt u eerst van de stepper af. Daarna kunt u de instellingen en voorkeuren aanpassen.

Frequentie van training

Het is aanbevolen minimaal twee keer per dag te sporten. Aanvankelijk kunt u bijvoorbeeld 5 min trainen. Dit kunt u dan stapsgewijs verhogen naar 15 tot 30 min of 3 tot 10 sessies per dag. Ook de stepper kunt u dagelijks gebruiken. Let daarbij wel op dat u niet te veel van uzelf vraagt.

Herstel na de training

Om ervoor te zorgen dat de spierpijn de volgende dag niet zo hevig is, is het belangrijk om voor en na de training enkele rek- en strekoefeningen te doen.

Afvalverwerkingsvoorschriften

De EU-richtlijn (2012/19/EU, WEEE) ter inzameling en verwerking van (oude) elektrische apparaten regelt de inzameling van oude elektrische en elektronische apparaten binnen de EU en is ook op nationaal niveau geratificeerd.

Alle *WilTec*-apparaten die onder de WEEE-richtlijn vallen zijn met het doorkruiste containersymbool aangeduid. Dit symbool geeft aan dat het apparaat niet met het huishoudelijk afval weggegooid mag worden.

Wiltec Wildanger GmbH is in het Duitse EAR-afvalregister geregistreerd onder het WEEE-registratienummer DE45283704.

Inzameling en verwerking van gebruikte elektrische en elektronische apparaten is toepasbaar in alle landen van de Europese Unie en overige landen die over een nationaal inzamel- en verwerkingssysteem beschikken. Het symbool dat op het apparaat of de verpakking ervan is afgebeeld, geeft aan dat het product niet met het huishoudelijke afval gecombineerd mag worden. Het product dient naar een afvalverwerkingslocatie te worden gebracht, waar het recyclen van elektrische en elektronische apparaten wordt verzorgd.

Met uw bijdrage aan het correct verwerken van elektrisch afval helpt u mee aan het beschermen van het milieu en de gezondheid van uw medemens. Milieu en gezondheid worden door het verkeerd verwerken van elektrisch afval in gevaar gebracht. Eveneens helpt het recyclen van materialen het onnodig verbruik van grondstoffen te verminderen.

Verdere informatie over het recyclen van dit product verkrijgt u bij uw gemeente of op de website van de rijksoverheid.



Adres:
WilTec Wildanger Technik GmbH
Königsbenden 12 / 28
52249 Eschweiler
Duitsland

Belangrijk:

Het op welke manier dan ook kopiëren van deze handleiding en/of gebruik ervan voor commerciële doeleinden, is uitsluitend toegestaan met vooraf verkregen schriftelijke toestemming van *WilTec Wildanger Technik GmbH*.