



SPORT-TEC 2 IN 1 STEPPER

ANLEITUNG / MANUAL / MANUEL D'UTILISATION

Art.-Nr.  22008 · Kategorie:  Stepper

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

ALLGEMEIN

Der robuste Sport-Tec 2-in-1 Stepper ermöglicht Ihnen ein effektives Trainingserlebnis.

Wählen Sie zwei verschiedenen Bewegungsoptionen: Neben der klassischen Auf- und Ab-Bewegung können Sie sich auch für eine Alternative entscheiden, bei der sich die Trittflächen beim Hoch- und Runtergehen leicht nach links und rechts bewegen. Je nach Variante für die Sie sich entscheiden, stecken Sie den mitgelieferten Bolzen in die dafür vorgesehene Führung.

Der Sport-Tec 2-in-1 Stepper verfügt über ein praktisches Display, das Ihnen wichtige Trainingsdaten liefert. So können Sie Ihre Trainingszeit, die Anzahl der Schritte, verbrannte Kalorien und Schritte pro Minute direkt auf dem Display ablesen. Diese Informationen helfen Ihnen, Ihren Fortschritt zu verfolgen und Ihr Training optimal anzupassen.

Egal, ob Sie Ihre Ausdauer verbessern, Kalorien verbrennen oder Ihre Beinmuskulatur stärken möchten, der Sport-Tec 2-in-1 Stepper ist ein vielseitiges Fitnessgerät, das Ihnen dabei hilft, Ihre Ziele zu erreichen.



Nr.	Artikelbezeichnung	Menge
①	Computer	1x
②	Trittfläche	2x
③	Bolzen	1x
④	Zylinder	2x

SICHERHEITSHINWEISE

- Es empfiehlt sich, dass Sie vor Beginn eines Übungsprogramms Ihren Arzt konsultieren.
- Lassen Sie Kinder nicht auf oder um den Stepper herum spielen.
- Prüfen Sie, ob alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Tragen Sie bei der Verwendung vom Stepper immer Schuhe mit Gummisohle.
- Positionieren Sie den Multi Stepper nicht auf losen Teppichen oder unebenen Oberflächen.
- Das Gewichtslimit beträgt 100 kg.
- Der Stepper sollte nicht von Personen mit schlechtem Gesundheitszustand oder Verletzungen verwendet werden.
- Der Hydraulikzylinder ist so konzipiert, dass er für 15 Minuten Dauerbetrieb verwendet werden kann. Nach 15 Minuten Gebrauch müssen sich die Zylinder 15 Minuten lang abkühlen, bevor das Gerät wieder verwendet werden kann.
- Der Hydraulikzylinder kann nach längerem Gebrauch überhitzen. Berühren Sie die Zylinderwellen nicht, bis sie vollständig abgekühlt sind.
- Springen Sie nicht auf das Gerät, während Sie steppen.
- Bei der ersten Verwendung des Geräts sollten sich Anfänger und ältere Menschen stabilisieren, indem sie sich an einem stationären Objekt festhalten.

COMPUTER



Drücken Sie die rote Taste unter dem LCD-Display, um die jeweilige Funktion auszuwählen.

Halten Sie die Taste für 3 Sekunden gedrückt, um alle Werte auf 0 zurückzusetzen.

Die Dreiecke auf dem LCD-Display zeigen auf aktivierte Funktionen.

Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.

ZEIT: Zählt die Trainingszeit von 0:00 bis 99:59 in Schritten von einer Sekunde.

ANZAHL: Zählt die Anzahl der Schritte, die während jedes Trainings unternommen wurden.

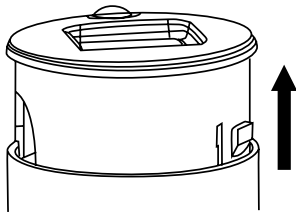
KALORIEN: Berechnet die geschätzte Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien.

SCAN: Zeigt automatisch jede Funktion in der Reihenfolge an.

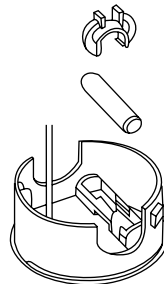
SCHRITTE/MIN: Zählt die Anzahl der Schritte, die pro Minute während des Trainings unternommen wurden.

BATTERIEWECHSEL

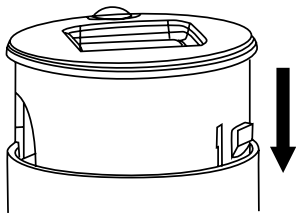
Wenn sich der Computer nicht einschaltet, sobald Sie mit dem Training beginnen, muss die Batterie möglicherweise ausgetauscht werden.



Ziehen Sie die Computereinheit gerade nach oben aus der Haupteinheit heraus.



Entfernen Sie den Clip, der die Batterie an Ort und Stelle hält.
Nehmen Sie die Batterie aus dem Batteriefach und ersetzen Sie sie durch eine neue AAA-Batterie. Beachten Sie die richtige Polarität (+/-) gemäß der Abbildung im Batteriefach.
Setzen Sie den Clip wieder ein.



Setzen Sie die Computereinheit zurück in der Haupteinheit.
Stellen Sie sicher, dass das LCD-Panel richtig ausgerichtet ist.

VERWENDUNG DES STEPPERS

Wichtige Hinweise:

Die Vorteile der körperlichen Konditionierung, die mit dem Stepper erreicht werden können, erfordern eine regelmäßige und konsistente Anwendung. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie dieses oder ein anderes Trainingsprogramm beginnen.

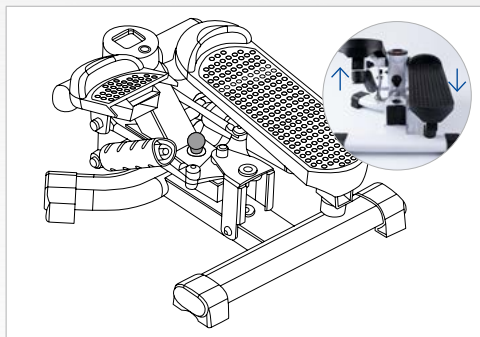
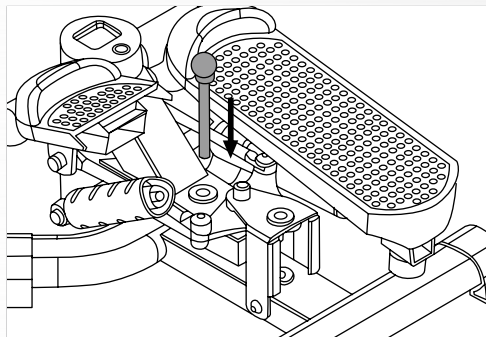
Trainieren Sie während Ihrer ersten Trainingseinheiten 3-5 Minuten in einem leichten Tempo, halten Sie dann an, laufen Sie herum und dehnen Sie sich eine Minute lang.

Trainieren Sie in den ersten Wochen jeden zweiten Tag 10-15 Minuten auf diese Weise. Machen Sie Fortschritte in Ihrem eigenen Tempo. Erhöhen Sie Ihre gesamte Trainingszeit schrittweise um jeweils eine Minute, bis Sie jeden zweiten Tag mindestens 15 Minuten trainieren.

So starten Sie Ihr Training:

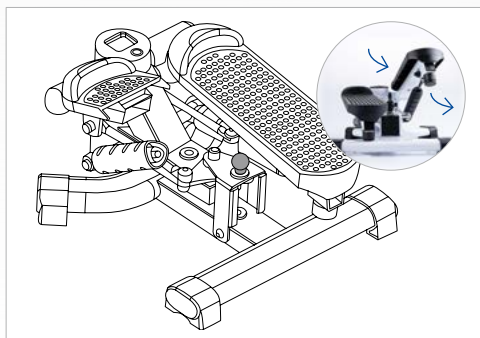
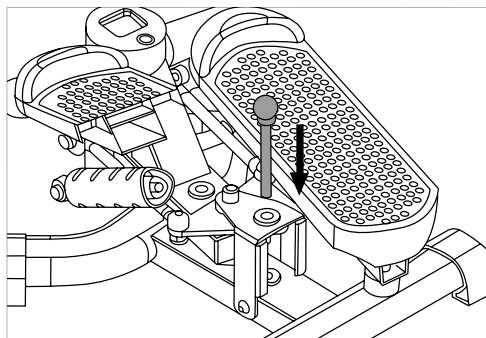
Steppen mit Auf- und Abwärtsbewegung

Um den Schwenkmechanismus zu deaktivieren, stecken Sie den mitgelieferten Bolzen wie im Bild gezeigt in die zweite Führung unterhalb des Displays. Bringen Sie dazu zunächst die beiden Trittflächen auf die gleiche Höhe.



Steppen mit Links- und Rechtsbewegung

Damit sich die Trittflächen bei der Auf- und Abwärtsbewegung leicht nach links und rechts bewegen, stecken Sie den mitgelieferten Bolzen wie im Bild gezeigt in die erste Führung unterhalb des Displays. Bringen Sie dazu zunächst die beiden Trittflächen auf die gleiche Höhe.



DEHNÜBUNGEN

GEFAHR!

Durch Überdehnung von Muskeln und Sehnen können schwere Verletzungen entstehen.

Vor dem Dehnen sollten Sie ein 5 bis 10-minütiges Aufwärmen durchführen, z. B. auf der Stelle joggen oder mit einem Springseil springen.

Achten Sie bei der Durchführung der Dehnübungen auf Folgendes:

- führen Sie jede Übung langsam aus,
- dehnen Sie sich nur, wenn Sie einen leichten Zug spüren.

Bleiben Sie dann 20 Sekunden in dieser Position.



Dehnen Sie Ihren Hüftstrecker und Ihre Oberschenkelbeugermuskeln

Positionieren Sie Ihre Füße so, dass sie parallel und schulterbreit auseinander liegen. Beugen Sie den oberen Teil Ihres Körpers mit gestreckten Beinen, bis Ihre Hände fast den Boden berühren. Bleiben Sie in dieser Position.



Dehnen Sie Ihre Wadenmuskulatur

Stehen Sie mit geraden Füßen zur Wand. Ein Bein ist leicht gebogen und das andere gerade. Beugen Sie Ihre Arme leicht und bewegen Sie Ihr Becken etwas nach vorne. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Dehnen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie sich mit Ihren Füßen schulterbreit auseinander und mit Ihren Zehen leicht nach außen gedreht. Gehen Sie langsam so weit wie möglich in eine hockende Position und wippen Sie sanft auf und ab.



Dehnen Sie die Innenseiten Ihrer Oberschenkel

Legen Sie sich in einer bequemen Position auf Ihren Rücken. Beugen Sie Ihre Beine, indem Sie Ihre Knie hochziehen und Ihre Füße auf dem Boden halten. Spreizen Sie Ihre Beine in dieser Position zur Seite. Die Fußsohlen sollten sich berühren. Lassen Sie beide Knie langsam sinken.

PFLEGE UND REINIGUNG

Verwenden Sie zur Reinigung der Stufen nur ein feuchtes Tuch und ein mildes Reinigungsmittel.

ENTSORGUNG



GEFAHR: Mischen Sie die Batterien und die Speicherzellen niemals mit anderen Abfällen.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	2 in 1 Stepper
Art.-Nr.	22008
Farbe	weiß und schwarz
Material	Eisen, PP, PVC, PA, ABS (Schrittzähler)
Funktionen	Scan, Zeit, Kalorien, Anzahl, Schritte/Minute
Maximale Belastbarkeit	100 kg
Maße (LxBxH)	40x37x20,9 cm
Ursprungsland	Taiwan

Read these instructions carefully before use. Follow the instructions and keep the instructions for use in a safe place.

GENERAL

The robust Sport-Tec 2-in-1 stepper gives you an effective training experience.

Choose two different movement options: In addition to the classic up and down movement, you can also opt for an alternative in which the treads move slightly to the left and right when going up and down. Depending on the variant you choose, insert the supplied bolt into the guide provided for this purpose.

The Sport-Tec 2-in-1 stepper has a practical display that gives you important training data. This way you can read your workout time, the number of strides, calories burned and strides per minute directly on the display. This information helps you to track your progress and adjust your training optimally.

Whether you want to improve your endurance, burn calories or strengthen your leg muscles, the Sport-Tec 2-in-1 stepper is a versatile piece of fitness equipment that will help you achieve your goals.



No.	Designation	Quantity
①	Computer	1x
②	Footrest	2x
③	Lock pin	1x
④	Cylinder	2x

WARNING AND SAFETY INSTRUCTIONS

- Before starting any exercise program, it is recommended that you consult a physician.
- Do not allow children to play on or around Stepper.
- Check regularly that all nuts and bolts are securely tightened.
- Always wear rubber-soled shoes when using Stepper.
- Do not position Stepper on loose rugs or uneven surfaces.
- Weight limit is 100 kgs.
- Stepper should not be used by people in poor health or those suffering from injuries.
- Hydraulic cylinder is designed to be used for 15 minutes of constant use. After 15 minutes of use, cylinders must cool off for 15 minutes before unit is used again.
- Hydraulic cylinder can overheat after long periods of use. Do not touch cylinder shafts until they have completely cooled off.
- Do not jump on unit while stepping.
- When first using unit, beginners and older people should steady themselves by holding onto a stationary object.

COMPUTER



Press the red button under the LCD-Display to select each function.

Hold the button for 3 seconds to reset all values to 0.

Triangles on the LCD-Display point to activated functions.

The computer turns off automatically after 4 minutes of in-activity.

TIME: counts exercise time from 0:00 to 99:59 in one second increments.

COUNT: counts the number of strides taken during each workout.

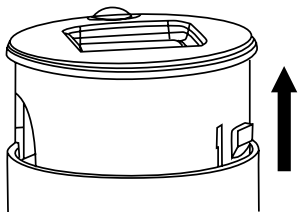
CALORIES: calculates the estimated number of calories burned during workout.

SCAN: automatically displays each function in sequence.

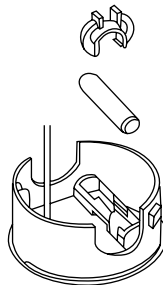
STRIDES/MIN: counts the number of strides taken per minute during workout.

CHANGING BATTERY

If the computer does not turn on when you begin exercising, the battery may need to be replaced.



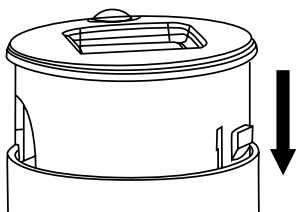
Grasp the LCD face panel and pull it straight up. The computer unit will slide out from main unit.



Remove the clip that holds the battery in place.

Remove the battery from battery compartment and replace it with a fresh AAA battery. Observing proper +/- polarities according to the illustration in the battery compartment.

Replace the clip.



Replace the computer unit in the main unit. Ensure the LCD panel is properly oriented.

USING MULTI STEPPER

Important instructions:

The physical conditioning benefits that can be achieved with the Multi Stepper require regular and consistent use. It is important that you consult with your physician before starting this or any exercise program.

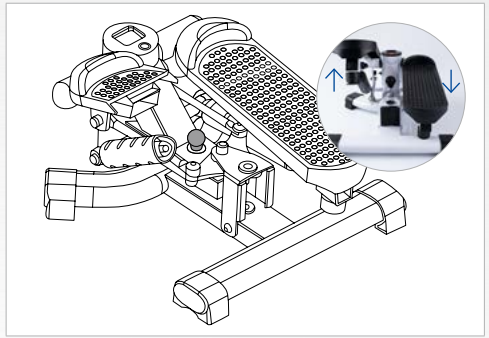
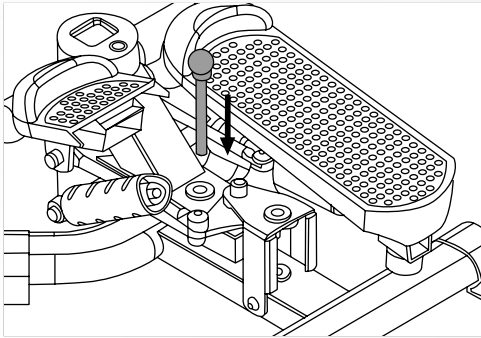
During your first several workouts, exercise 3-5 minutes at an easy pace, then stop, walk around and stretch for one minute.

Exercise in this manner for 10-15 minutes every other day for the first several weeks. Progress at your own pace. Gradually adding one minute to your total exercise time until you are exercising at least 15 minutes every other day.

To start the action of stepping:

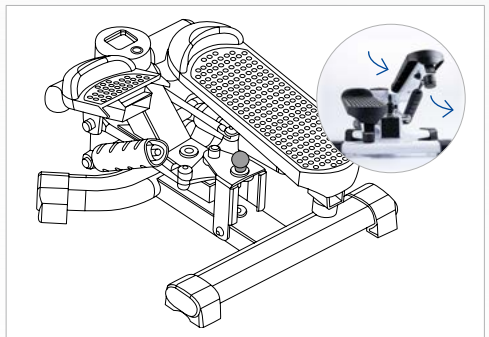
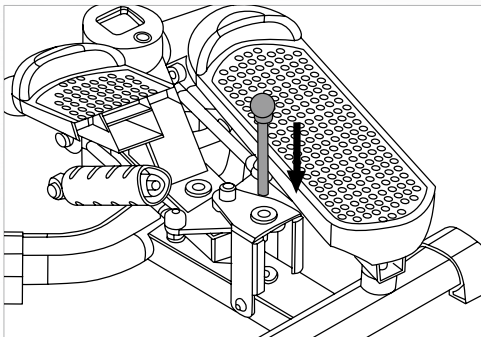
Stepping with up and down movement

To deactivate the swivel mechanism, insert the supplied bolt into the second guide below the display as shown in the picture. To do this, first bring the two treads to the same height.



Stepping with left and right movement

To ensure that the treads move slightly to the left and right during the up and down movement, insert the supplied bolt into the first guide below the display as shown in the picture. To do this, first bring the two treads to the same height.



STRETCHING EXERCISES

DANGER!

Serious injuries can result from overstretching muscles and tendons.

Before stretching, you should perform a 5 to 10 minute warm-up, e.g. jogging on the spot or skipping with a skipping rope.

When performing the stretching exercises, please make sure:

- you perform each exercise slowly,
- you only stretch until you feel a slight pull.

Then remain in this position for 20 seconds.



Stretching your hip extensor and thigh flexor muscles

Position your feet so that they are parallel and shoulder-width apart. With your legs straight, bend the upper part of your body over until your hands almost touch the ground. Remain in this position.



Stretching your calf muscles

Stand facing the wall with your feet straight. One leg is slightly bent the other straight. Bend your arms slightly and move your pelvis forwards a little. Repeat the exercise with the other leg.



Stretching your thigh muscles

Stand with your feet shoulder-width apart and with your toes turned slightly outwards. Slowly go as far as possible into a squatting position and bob up and down gently.



Stretching the insides of your thighs

Lie down on your back in a comfortable position. Bend your legs by bringing your knees up and keeping your feet on the floor. With your legs in this position, spread them sideways. The soles of your feet should be touching one another. Slowly lower both knees.

CARE AND CLEANING

Use only a damp cloth and mild detergent for cleaning the steps.

DISPOSAL



DANGER: Never mix the batteries and the storage cells with other waste.



PRODUCT ATTRIBUTES

	2 in 1 Stepper
Part no.	22008
Color	white and black
Material	iron, PP, PVC, PA, ABS (pedometer)
Functions	scan, time, calories, count, steps/minute
Max. load bearing capacity	100 kg
Measures (WxDxH)	40x37x20,9 cm
Country of origin	Taiwan

Veillez lire attentivement
les instructions et les
conserver correctement.

EN GÉNÉRAL

Le robuste stepper Sport-Tec 2-en-1 vous permet de vous entraîner efficacement.

Vous avez le choix entre deux mouvements différents : En plus du mouvement classique de haut en bas, vous pouvez opter pour une alternative dans laquelle les surfaces de marche se déplacent légèrement vers la gauche et vers la droite lorsque vous montez et descendez. Selon la variante pour laquelle vous optez, insérez le boulon fourni dans le guide prévu à cet effet.

Le stepper Sport-Tec 2-en-1 dispose d'un écran pratique qui vous fournit des données d'entraînement importantes. Vous pouvez ainsi lire votre temps d'entraînement, le nombre de pas, les calories brûlées et les pas par minute directement sur l'écran. Ces informations vous permettent de suivre vos progrès et d'adapter au mieux votre entraînement.

Que vous souhaitiez améliorer votre endurance, brûler des calories ou renforcer les muscles de vos jambes, le stepper Sport-Tec 2 en 1 est un appareil de fitness polyvalent qui vous aidera à atteindre vos objectifs.



Non.	Nom de l'article	Quantité
①	Ordinateur	1x
②	Repose pieds	2x
③	Goupille de verrouillage	1x
④	Cylindre	2x

AVERTISSEMENTS ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Avant de commencer tout programme d'exercice, il est recommandé de consulter un médecin.
- Ne laissez pas les enfants jouer sur ou à proximité du Stepper.
- Vérifiez régulièrement que tous les écrous et boulons sont solidement serrés.
- Portez toujours des chaussures à semelle en caoutchouc lorsque vous utilisez le Stepper.
- Ne placez pas le Stepper sur des tapis lâches ou des surfaces inégales.
- La limite de poids est de 100 kg.
- Le Stepper ne doit pas être utilisé par des personnes en mauvaise santé ou souffrant de blessures.
- Le cylindre hydraulique est conçu pour supporter une utilisation constante de 15 minutes. Après 15 minutes d'utilisation, les cylindres doivent refroidir pendant 15 minutes avant que l'appareil ne soit réutilisé.
- Le cylindre hydraulique peut surchauffer après de longues périodes d'utilisation. Ne pas toucher aux tiges des cylindres avant qu'ils ne soient complètement refroidis.
- Ne sautez pas sur l'appareil en marchant.
- Lors de la première utilisation de l'appareil, les débutants et les personnes âgées doivent se stabiliser en se tenant à un objet fixe.

ORDINATEUR



Appuyez sur le bouton rouge situé sous l'écran LCD pour sélectionner chaque fonction.

Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes pour remettre toutes les valeurs à 0.

Les triangles sur l'écran LCD indiquent les fonctions activées.

L'ordinateur s'éteint automatiquement après 4 minutes d'inactivité.

TIME : compte le temps d'exercice de 0:00 à 99:59 par incréments d'une seconde.

COUNT : compte le nombre de foulées effectuées au cours de chaque séance d'entraînement.

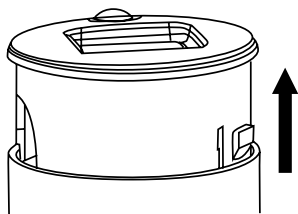
CALORIES : calcule le nombre estimé de calories brûlées pendant l'entraînement.

SCAN : affiche automatiquement chaque fonction dans l'ordre.

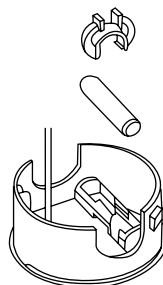
STRIDES/MIN : compte le nombre de foulées effectuées par minute pendant l'entraînement.

REPLACER LA BATTERIE

Si l'ordinateur ne s'allume pas lorsque vous commencez à faire de l'exercice, il se peut que la batterie doive être remplacée.



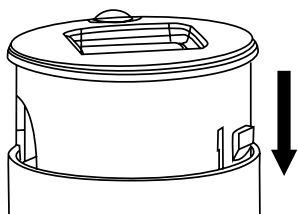
Saisissez l'écran LCD et tirez-le vers le haut. L'ordinateur glissera hors de l'unité principale.



Retirez le clip qui maintient la batterie en place.

Retirez la pile du compartiment et remplacez-la par une pile AAA neuve. Respecter les polarités +/- conformément à l'illustration dans le compartiment des piles.

Remplacez l'attache.



Remplacez l'ordinateur dans l'unité principale. Assurez-vous que l'écran LCD est correctement orienté.

UTILISATION DU MULTI STEPPER

Instructions importantes:

Les avantages en termes de conditionnement physique qui peuvent être obtenus avec le Multi Stepper nécessitent une utilisation régulière et constante. Il est important que vous consultiez votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercice.

Au cours de vos premières séances d'entraînement, faites 3 à 5 minutes d'exercice à un rythme facile, puis arrêtez-vous, marchez et étirez-vous pendant une minute.

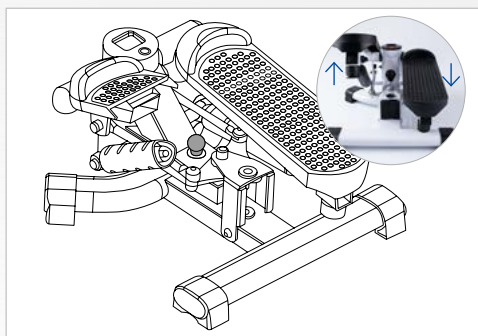
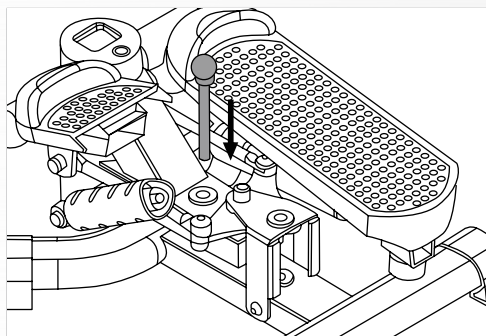
Faites des exercices de ce type pendant 10 à 15 minutes tous les deux jours pendant les premières semaines. Progressez à votre rythme.

Ajoutez progressivement une minute à votre temps total d'exercice jusqu'à ce que vous fassiez au moins 15 minutes d'exercice tous les deux jours.

Pour commencer l'action de marcher:

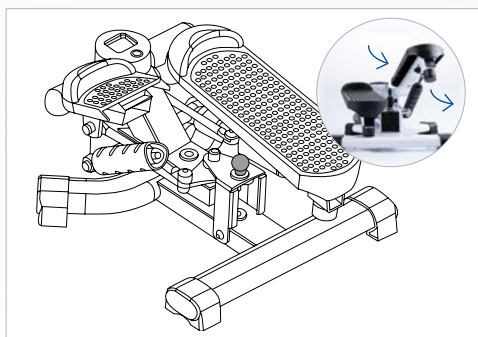
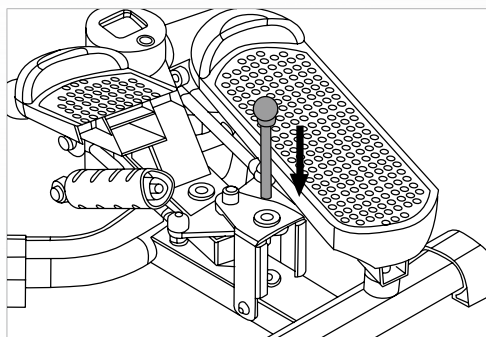
Steps avec mouvement vers le haut et vers le bas

Pour désactiver le mécanisme de pivotement, insérez le boulon fourni dans le deuxième guide sous l'écran, comme indiqué sur l'image. Pour cela, commencez par mettre les deux marches à la même hauteur.



Steps avec mouvement à gauche et à droite

Pour que les marches se déplacent légèrement vers la gauche et vers la droite lors des mouvements de montée et de descente, insérez le boulon fourni dans le premier guide sous l'écran, comme indiqué sur la photo. Pour cela, commencez par mettre les deux marches à la même hauteur.



EXERCICES D'ÉTIREMENT

DANGER!

Des blessures graves peuvent résulter d'un étirement excessif des muscles et des tendons.

Avant de vous étirer, vous devez effectuer un échauffement de 5 à 10 minutes, par exemple en trotinant sur place ou en sautant avec une corde à sauter.

Lorsque vous effectuez les exercices d'étirement, veuillez vous assurer que:

- vous effectuez chaque exercice lentement,
- vous ne vous étirez que jusqu'à ce que vous sentiez une légère traction.

Ensuite, restez dans cette position pendant 20 secondes.



Étirer vos muscles extenseurs de la hanche et fléchisseurs de la cuisse

Positionnez vos pieds de manière à ce qu'ils soient parallèles et espacés à la largeur des épaules. Les jambes tendues, penchez la partie supérieure de votre corps jusqu'à ce que vos mains touchent presque le sol. Restez dans cette position.



Étirer vos muscles du mollet

Tenez-vous face au mur, les pieds droits. Une jambe est légèrement pliée, l'autre est tendue. Fléchissez légèrement les bras et déplacez légèrement le bassin vers l'avant. Reprenez l'exercice avec l'autre jambe.



Étirer vos muscles de la cuisse

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des épaules et les orteils légèrement tournés vers l'extérieur. Lentement, allez aussi loin que possible dans une position accroupie et remontez et redescendez doucement.



Étirer l'intérieur de vos cuisses

Allongez-vous sur le dos dans une position confortable. Fléchissez les jambes en soulevant les genoux et en gardant les pieds au sol. Avec vos jambes dans cette position, étalez-les sur le côté. La plante des pieds doit se toucher. Descendez lentement les deux genoux.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Utilisez uniquement un chiffon humide et un détergent doux pour le nettoyage des marches.

ÉLIMINATION



DANGER: Ne jamais mélanger les batteries et les éléments de stockage avec d'autres déchets

ATTRIBUTS DU PRODUIT

	Stepper 2 en 1
Numéro d'article	22008
Couleur	blanc et noir
Matériel	iron, PP, PVC, PA, ABS (pedometer)
Les fonctions	scan, temps, calories, comptage, pas/minute
charge maximale	100 kg
Dimensions (LxLxH)	40x37x20,9 cm
Pays d'origine	Taiwan



Sport-Tec GmbH
Physio & Fitness
Lemberger Str. 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0
Fax: +49 (0) 6331 1480-220
E-Mail: info@sport-tec.de
Web: www.sport-tec.de

