

MAXofit[®]

Bedienungsanleitung

Twist-Stepper mit Handgriff



Sicherheitshinweise



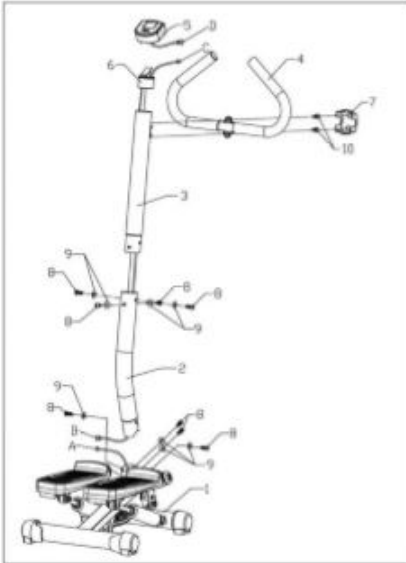
Vorsicht

Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig vor dem Gebrauch durch.

Befolgen Sie die Gebrauchsanweisung.

1. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Verschlusssteile fest angezogen sind.
2. Es ist Ihnen untersagt die zu Verfügung gestellten Ersatzteile vom Hersteller weiter zu geben oder auszutauschen.
3. Überprüfen Sie im Vorfeld Ihren körperlichen Gesundheitszustand, um sicherzustellen ob Ihre körperliche Stärke den Belastungen standhält. Die Übungen sollten in einer Regelmäßigkeit richtig ausgeführt werden.
4. Kinder dürfen das Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden. Ansonsten ist sicherzustellen, dass das Gerät nicht für Kinder zu erreichen ist.
5. Es wird empfohlen ordnungsgemäße Kleidung beim Betrieb zu tragen, um gefährlich Situationen zu vermeiden.
6. Wenn bei der Anwendung des Gerätes Schwindel, Schmerzen, Übelkeiten oder andere Symptome von Unbehagen aufkommen, die Anwendung stoppen und gegebenenfalls hinlegen.
7. Dieses Gerät bietet Platz für eine (1) Person.
8. Unterlassen Sie die Anwendung, wenn Ihnen Schäden am Gerät aufgefallen sind, die den Betrieb stören könnten.
9. Das Gerät dort platzieren wo es trocken und auf einem festen und ebenen Untergrund stehen kann. Zudem sollte genug Platz für Übungen sein.
10. Das Gerät ist nur für den Innenbereich gedacht und für die Heimnutzung bei einem maximal Benutzergewicht von 100 Kilogramm.
11. Untersuchen Sie das Gerät vor dem ersten Gebrauch sorgfältig auf defekte Komponenten. Sollte das der Fall sein, setzen Sie sich mit dem Hersteller in Verbindung für nötige Ersatzteile. Ersetzen Sie die defekte Komponente sofort um das Sicherheitsniveau des Gerätes zu garantieren.
12. Eine Entsorgung dieses Gerätes muss mit den Bundes- und örtlichen Vorschriften entsprechen.

Produktspezifikationen

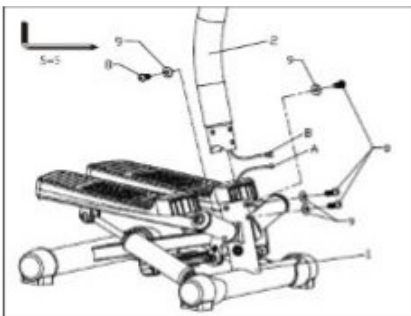


1. Basismaschine	Stk. 1
2. Unteres Rohr	Stk. 1
3. Oberes Rohr	Stk. 1
4. Handgriff	Stk. 1
5. Computer	Stk. 1
6. Halterung	Stk. 1
7. Abdeckung	Stk. 1
8. Schrauben (Rohr)	Stk. 8
9. Unterlegscheibe	Stk. 8
10. Schrauben (Abdeckung)	Stk. 2

Montageanleitung

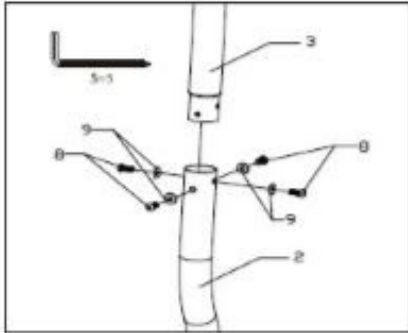
Für die Montage befolgen Sie die Abläufe auf der folgenden Abbildungen.

Schritt 1:



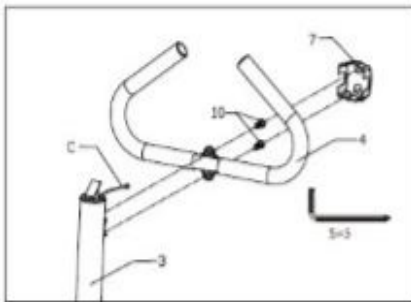
Als erstes stecken Sie die Enden von den Kabeln (auf der Abbildung A und B) zusammen. Anschließend stecken Sie das untere Rohr (Nr. 2) auf die Basismaschine (Nr. 1). Montieren Sie es, indem Sie mit dem beiliegenden Inbus-Schlüssel die Rohrschrauben befestigen.

Schritt 2:



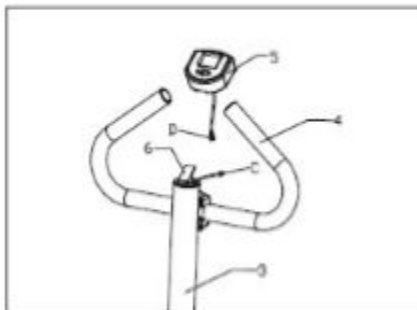
Stecken Sie das obere Rohr (Nr. 3) in das untere Rohr (Nr. 2) und ziehen Sie die Schrauben fest, wie es auf der Abbildung zu sehen ist.

Schritt 3:



Befestigen Sie den Handgriff (Nr. 4) an das obere Ende des oberen Rohrs (Nr. 3) und schrauben zum Schluss die Abdeckung (Nr. 7) von hinten dran.

Schritt 4:



Verbinden Sie zuerst die jeweiligen Kabelenden (Abb. C und D) und stecken anschließend das Computer/ Bedienfeld (Nr. 5) auf die Halterung (Nr. 6).

Computer

Batterie: Es wird eine AAA Batterie benötigt. Entfernen Sie die Abdeckung von der Rückseite des Computers und legen Sie die AAA Batterie ein. Kontrollieren Sie ob die Batterie richtig rum eingelegt ist.

HINWEIS: Wenn Sie die Batterie entfernen werden alle gespeicherten Daten (wenn vorhanden) gelöscht.

HINWEIS: Falls notwendig können die Batterien auch entfernt werden wenn das Display keine normalen Angaben mehr macht. Es wird empfohlen nach dem entfernen eine neue Batterie einzusetzen.

Technische Daten:



TIME.....	00:00-99:59
CALORIES(CAL).....	0.0-9999KCAL
COUNT.....	0-9999
STRIDES/MIN.....	0-2000

Tastenfunktion

Mode: Mit dieser Taste können Sie die angezeigten Funktionen auf dem Bildschirm auswählen.

Reset: Mit dieser Taste können Sie die Werte auf null zurücksetzen.

Betriebsverfahren:

Auto ON/OFF: Der Computer schaltet sich ein, wenn eine Taste einen Moment gedrückt wird oder es eine Eingabe vom Sensor erhält.

Der Computer schaltet sich aus, wenn der Sensor kein Signal empfängt oder eine Taste etwa vier Minuten nicht bestätigt wurde.

Reset: Das Gerät kann durch Drücken der Reset-Taste für drei Sekunden zurückgesetzt werden.

Funktionen:

Count: Diese Funktion wird immer automatisch auf dem Bildschirm angezeigt. Es zeigt die Anzahl der Schritte während des Trainings.

Time: Drücken Sie die Mode/Modus –Taste bis Ihnen die Zeit Funktion erscheint. Es wird die Zeit der Übung angezeigt.

Calories: Drücken Sie die Mode/Modus –Taste bis die Cal. Funktion erscheint. Es werden die verbrannten Kalorien angezeigt.

Strides/Min: Drücken Sie die Mode/Modus-Taste bis die Schritte/Minute erscheint. Es gibt an wie viele Schritte Sie pro Minute machen, basierend auf Ihrem Tempo während der Übung.

Verfahren zur Anwendung

1: Vor der Benutzung des Steppers einmal die Pedalstellung auf die engst mögliche Stellung justieren. So lange am Knauf drehen bis es wie auf der Abbildung aussieht.



2: Wählen Sie einen flachen und ebenerdigen Boden und stellen Sie den Stepper vor sich hin.

3: Setzen Sie einen Fuß auf das Pedal und treten Sie es langsam durch. Es wird einen Widerstand geben, aber drücken Sie diesem vorsichtig entgegen.

4: Halten Sie das Gewicht und gehen Sie nun mit dem zweiten Fuß auf die andere Pedale und wiederholen mit der anderen Seite Schritt 3.

5: Fangen Sie vorläufig mit wenigen Schritten an. Nach wenigen Trainingseinheiten können Sie die Schritte beschleunigen und die Einheiten verlängern.

Sicheres und wirksames Training

1: Trainingseinheiten nur umsetzen wenn das Wohlbefinden stimmt.

2: Um einer Dehydratation vor zu beugen, bitte genügend Flüssigkeiten aufnehmen.

3: Nicht völlig verausgaben. Nur so lange trainieren wie der Körper es ausüben kann.

4: Bei Schwindelgefühl oder unwohl sein sofort das Training stoppen und tendenziell einen Arzt aufsuchen.

Hergestellt für:
X-TradeGroup GmbH
Rudolf-Diesel-Str. 11
24941 Flensburg
Germany